





# පා අවුක් භාවනා මාභීය

(සමථ - විපස්සනා)

සංස්කරණය

නා උයන ආරණ්‍ය ඓනාසනය



(ධම්දානය පිණිසයි)

# **Pa - Auk**

# **Meditation System**

**(Samatha - Vipassanā)**

**Edited by:**  
**Na-Uyana Forest Monestry**

**(Only for free distribution)**

සිදුම

සසර දුක් ගිනි නිවා ලන්නට,  
නිවන් අමා සුව සොයා යන්නට,  
පතල මෙන් කරුණා දයාවෙන්  
මග නොමග නිසි ලෙස කියා දුන්  
නේක ගුණකඳ ලොවට විහිදන  
කලාශාමිත්‍ර  
ගුරුදේවෝත්තමයාණන් වහන්සේලාට ද,

සෝර සසරින් එතෙර වන්නට,  
නැර මග එල පසක් කරනට,  
දිවා රූ වෙර වඩන  
යෝගාවචරයාණන් වහන්සේලාට ද,

මේ උතුම් ග්‍රන්ථය  
මුදුන් මල් කඩක් සේ  
සාතිශය ගෞරවයෙන් පිළිගන්වමි.



## විශුද්ධි කැණීමේ සංදර්ශන

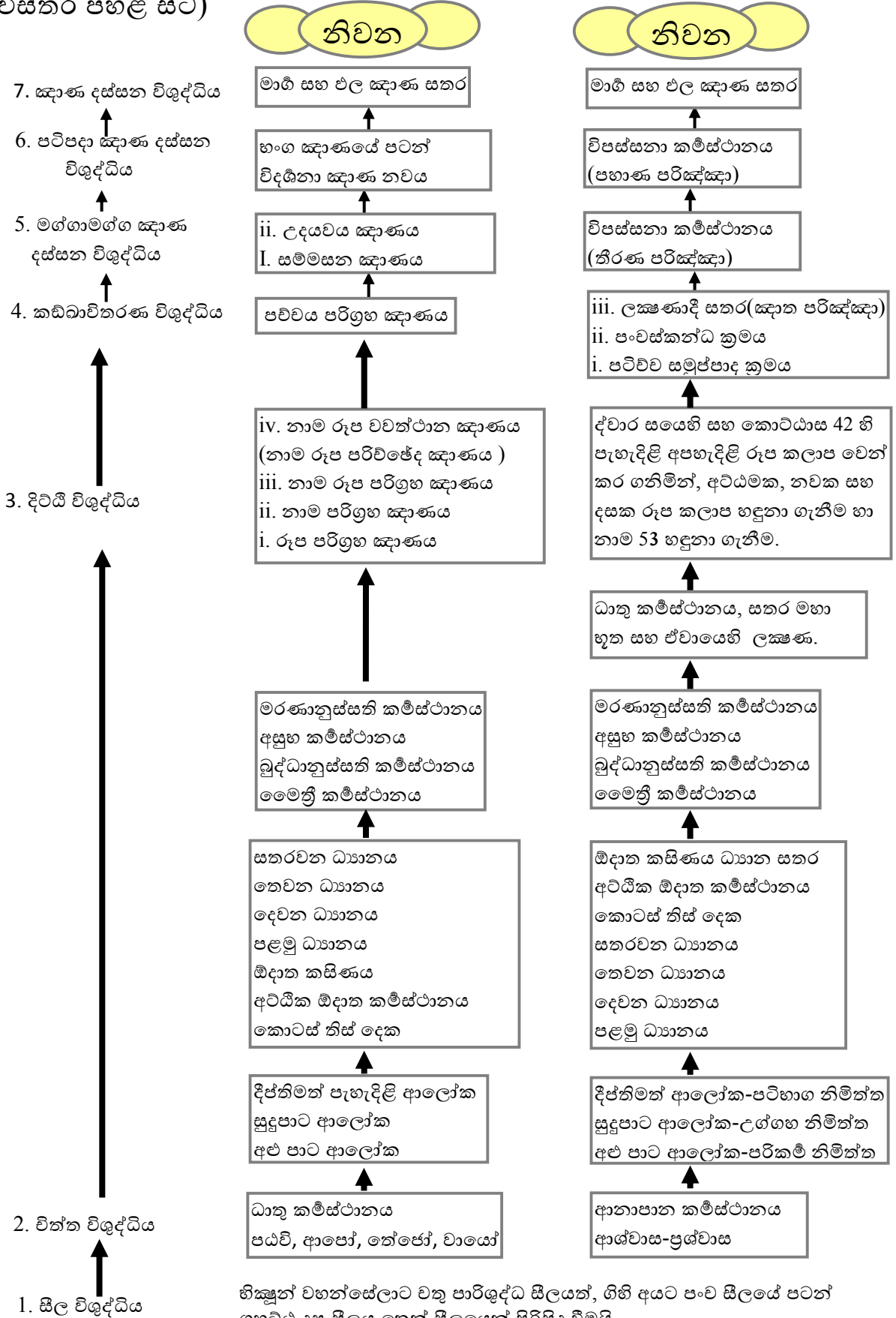
### සජ්ත විශුද්ධිය

### සෝලස විපස්සනා කැණ

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ❖ සීල - 1. සීල විශුද්ධිය         | :- රක්තා සීලයාගේ පිරිසිදු බව     |
| ❖ සමාධි - 2. චිත්ත විශුද්ධිය     | :- උපචාර හෝ අපීණා සමාධිය         |
| ❖ ප්‍රඥා - 3. දිට්ඨි විශුද්ධිය   | :- 1. නාමරූප පරිච්ඡේද කැණිය      |
| 4. කඩ්ධාවිතරණ විශුද්ධිය          | :- 2. ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ කැණිය    |
| 5. මග්ගාමග්ග කැණ දස්සන විශුද්ධිය | :- 3. සම්මසන කැණිය               |
| 6. පටිපදා කැණ දස්සන විශුද්ධිය    | :- 4. උදයවය කැණිය → තීරණ පරිකල්ප |
| ☀ නවමහා විපස්සනා කැණ             | :- 5. භංග කැණිය                  |
| ☀ දසමහා විපස්සනා කැණ             | :- 6. භයතුපට්ඨාන කැණිය           |
|                                  | :- 7. ආදීනව කැණිය                |
|                                  | :- 8. නිබ්බිදා කැණිය             |
|                                  | :- 9. මුක්ඛවිකුකමානා කැණිය       |
|                                  | :- 10. පටිසංඛානුපස්සනා කැණිය     |
|                                  | :- 11. සංඛාරූපෙක්ඛා කැණිය        |
|                                  | :- 12. අනුලෝම කැණිය              |
|                                  | :- 13. ගෝත්‍රභූ කැණිය            |
| 7. කැණ දස්සන විශුද්ධිය           | :- 14. මාභී කැණිය                |
|                                  | :- 15. ඵල කැණිය                  |
|                                  | :- 16. පච්චවෙක්ඛණ කැණිය          |

# අනාපාන හා ධාතු කමිස්ථාන තුළින් නිවන අවබෝධ කිරීම

(විස්තර පහළ සිට)



හික්කුන් වහන්සේලාට වතු පාරිශුද්ධ සිලයත්, ගිහි අයට පංච සිලයේ පටන් ගහට්ඨ දස සිලය තෙක් සිලයෙන් පිරිසිදු වීමයි.

## අට්ඨාචාර ස මහා විපස්සනා ඤාණ

- |                            |   |                    |
|----------------------------|---|--------------------|
| 1. අනිච්චානුපස්සනාව        | } | ත්‍රිවිධානුපස්සනාව |
| 2. දුක්ඛානුපස්සනාව         |   |                    |
| 3. අනත්තානුපස්සනාව         | } | සත්තානුපස්සනාව     |
| 4. නිබ්බිදානුපස්සනාව       |   |                    |
| 5. විරාගානුපස්සනාව         |   |                    |
| 6. නිරෝධානුපස්සනාව         |   |                    |
| 7. පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව   |   |                    |
| 8. ඛයානුපස්සනාව            |   |                    |
| 9. වයානුපස්සනාව            |   |                    |
| 10. විපරිනාමානුපස්සනාව     |   |                    |
| 11. සුඤ්ඤතානුපස්සනාව       |   |                    |
| 12. අජ්ජඣනිතානුපස්සනාව     |   |                    |
| 13. අනිමිත්තානුපස්සනාව     |   |                    |
| 14. යථාභූතඤාණානුපස්සනාව    |   |                    |
| 15. අධිපඤ්ඤාධම්මානුපස්සනාව |   |                    |
| 16. ආදීනවානුපස්සනාව        |   |                    |
| 17. පටිසංඛානුපස්සනාව       |   |                    |
| 18. විච්චානුපස්සනාව        |   |                    |



# පා අවුක් භාවනා මාභීය

## 1. සීල විශුද්ධිය

රක්තා වූ සීලයෙන් පිරිසිදු වූ යෝගාවචරයන්ට පමණක් විත්ත විශුද්ධියෙන් ශුද්ධ විය හැක. ගිහි, සාමනේර, උපසම්පදා ආදී වශයෙන් පවත්නා “සතර සංවර සීලය” මෙයට ඇතුළත්ය.

## 2. විත්ත විශුද්ධිය

මෙහිදී අවම උපචාර සමාධිය ද, මධ්‍යම රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානය ද, උපරිම උපචාර සහිත අෂ්ඨ සමාපත්තිය ද, විත්ත විශුද්ධියයි. සිතෙහි නිවරණ බලපෑම ඉවත් කිරීම මෙහිදී සිදු කරයි.

## 3. දිට්ඨි විශුද්ධිය

නාම ධර්ම හා රූප ධර්ම වෙන වෙනම පිරිසිදු දැනගැනීම හෙවත් “නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය” දිට්ඨි විශුද්ධියයි. මෙහිදී අටවිසි රූප හා තෙපණස් නාමයන් ගැන මනා අවබෝධයක් ඇති වේ. සැබවින් ම නාම රූපයන් මිස සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැති බව භාවනා ඤාණය මගින් මෙහි දී පිරිසිදුව වටහා ගත හැක.

## 4. කභිබාවිතරණ විශුද්ධිය

“ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය” හෙවත් හේතු-ඵල පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබීම මෙහි දී සිදු වේ. ඒ සඳහා පඤ්චස්කන්ධ ක්‍රමය හා පටිච්චසමුත්පාද ක්‍රමය භාවනාවට නැගිය යුතුය. නාම රූප පරපුර වනාහී හේතු-ඵල මගින් දිගට, නොසිදී පැවතීම නිසා සිදුවන සම්මුති පුද්ගල ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය තුළින් මනා සේ වටහා ගැනීමෙන් ත්‍රෛකාලික වූ ත් ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ත් සියලු සැක සංකා දුරු කරමින් මෙම කභිබාවිතරණ විශුද්ධිය සැපිරේ.

## 5. මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විශුද්ධිය

නිවනට යන මග මෙය යි, නොමග මෙය යි, යනුවෙන් නිවැරදිව දැන ගැනීම මෙහි දී සිදු වේ. රූප ධර්ම අටවිස්ස, නාම ධර්ම තෙපණස් හා පටිච්චසමුත්පාද ක්‍රම යන මේවායේ උදය-වය බැලීමෙන් “මාභීය - අමාභීය” මනාව හඳුනා ගැනීම මෙම මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විශුද්ධියෙන් සිදු කෙරේ.

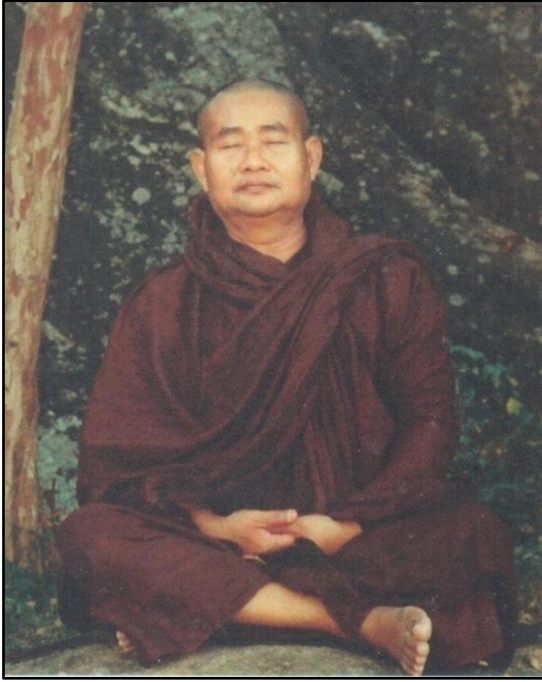
## 6. පටිපදා ඥාණ දස්සන විගුද්ධිය

ප්‍රතිපදා - ප්‍රතිපත්ති නම් වූ නියම තැනට පැමිණීම පිළිබඳ නුවණ පහළ වීම මේ තුළින් සිදු වේ. මෙය අනුමාන වශයෙන් නොව, ඇසින් දකින්නා සේ ප්‍රත්‍යක්ෂව ලබන දැනුමකි. සංස්කාරයන්ගේ බිඳීම මනාසේ සම්මතීන් කිරීම තුළින් උපක්ලේශයන් දුරුකොට බලවත් වූ උදය-වය ඥාණය හා භංගාදී සෙසු විද්විතා ඥාණ මෙහි දී පහළ වේ.

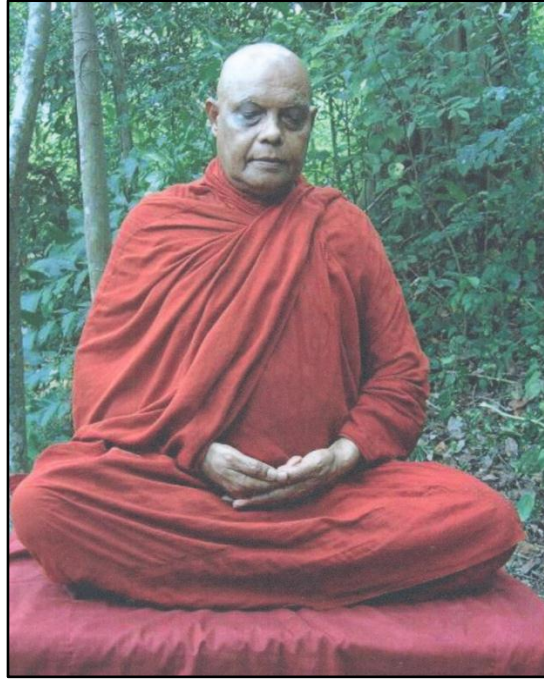
## 7. ඥාණ දස්සන විගුද්ධිය

සංඛාරුපේක්ෂා ඥාණය, අනුලෝම ඥාණය, ගෝත්‍රභූ ඥාණය යන ඥාණයන්ට අනතුරුව “මාභී-ඵල ඥාණයන්” ද මේ අවස්ථාවේ දී පහළ වේ.

මෙසේ සප්ත විගුද්ධියට අනුගතව මාභී - ඵල - නිවන දක්වාම අනුපිළිවෙලින් පා අවුක් සමථ විද්විතා භාවනා ක්‍රමය විහිදී ඇත.



අති පූජණීය, අග්ගමහා කම්මට්ඨානාචාර්යථී  
පා අවුක් විත්තල පබ්බත ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති  
පා අවුක් සයාඬෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේ



අති පූජණීය, අග්ගමහා කම්මට්ඨානාචාර්යථී  
ත්‍රිපිටක විශාරද නා උයනේ අරියධම්මාභිධාන  
මාහිමිපාණන් වහන්සේ



අති පූජණීය, මහාකම්මට්ඨානාචාර්යථී අභුල්ගමුවේ අරියනන්දාභිධාන මහා ස්ථවිර  
මාහිමිපාණන් වහන්සේ



# පටුන

	<b>පිටුව</b>
හැඳින්වීම .....	xiii
පුණ්‍යානුමෝදනය .....	xxix
පෙරවදන .....	xxxiii
ප්‍රස්ථාවනාව .....	xxxv
<b>පා අවුක් භාවනා මාර්ගය .....</b>	<b>1</b>
සමාධිය යනු.....	4
පුද්ගල කොට්ඨාශ සතර .....	5
වර්ත භය .....	6
දඟවිධ පළිබෝධයන් .....	6
සමාධියට සප්පාය - අසප්පාය කරුණු .....	7
පංච නීවරණ ධර්මයෝ.....	7
චතු සම්පජ්ඣයෝ .....	11
පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ (පංච බල) .....	12
සතිය .....	13
සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් සම කිරීම .....	14
දසවිධ අපීණා කෞෂල්‍යය .....	15
ධ්‍යාන අංග පහ .....	16
පංච වසිභාව .....	18
සම සතලිස් කම්ප්පාන .....	19
විවිධාකාර නිමිති වගී .....	26
ත්‍රිවිධ සමාධිය .....	27
සමාධි ආකාර තුන .....	27
නිමිති ආකාර තුන .....	28
භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය.....	29
සීල විගුද්ධිය .....	29
<b>සමථ කොටස.....</b>	<b>35</b>
අනාපානසති භාවනාව.....	37
දෙතිස් කුණප භාවනාව .....	55
දස කසිණ භාවනාව .....	60
සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනා .....	73
මෛත්‍රී භාවනාව .....	74
කරුණා භාවනාව .....	83
මුදිතා භාවනාව .....	86
උපේක්‍ෂා භාවනාව .....	88
ත්‍රිවිධානුස්සති භාවනා .....	91
බුද්ධානුස්සති භාවනාව .....	91
ධම්මානුස්සති භාවනාව .....	95
සංඝානුස්සති භාවනාව .....	97
අසුභ භාවනාව .....	100
මරණානුස්සති භාවනාව .....	105
අරූප ධ්‍යාන සතර .....	108
සමථ භාවනා පසු සටහන .....	116

# පටුන

	පිටුව
<b>නාම - රූප, හේතු - එල කොටස.....</b>	<b>125</b>
රූප කමිස්ථාන.....	127
රූප කලාපයන්ගේ පරම්පරා සම්බන්ධය.....	140
අටවිසි රූප.....	156
නාම කමිස්ථාන .....	161
තදාරම්මණ විභාගය .....	164
නාම ධර්ම තෙපනස (53) .....	186
පරිග්‍රහණ හතර .....	193
පටිච්ච සමුප්පාදය (පංචස්කන්ධ ක්‍රමය).....	202
පංචස්කන්ධ විභාගය .....	204
පටිච්ච සමුප්පාදය (පළමු ක්‍රමය).....	244
පටිච්ච සමුප්පාද විග්‍රහය.....	260
ලක්ඛණ රස පච්චුපට්ඨාන පද්ධතිය.....	273
පරමාර්ථයන්ගේ ලක්ඛණ රසාදියෙහි පාළි විස්තරය.....	276
පරමාර්ථයන්ගේ ලක්ඛණ රසාදියෙහි සිංහල විස්තරය.....	312
<b>විපස්සනා භාවනා කොටස.....</b>	<b>327</b>
විපස්සනා භාවනාව.....	329
අනිත්‍ය ලක්ෂණය.....	332
දුක්ඛ ලක්ෂණය.....	338
අනාත්ම ලක්ෂණය.....	343
අනාත්ම ලක්ෂණය වසන සන හතර.....	346
සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය.....	366
වත්තාලිසාකාර භාවනාව.....	368
සතලිස් ආකාර භාවනා පද.....	370
රූප සත්තක විපස්සනාව.....	380
අරූප සත්තක විපස්සනාව.....	385
සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක අසුභ භාවනාව.....	390
සමුදය ධම්මානුපස්සනාව.....	391
වය ධම්මානුපස්සනාව.....	402
සමුදය වය ධම්මානුපස්සනාව.....	411
දසවිධ උපක්ලේෂයෝ.....	426
භංගානුපස්සනාව.....	432
සෝලස මහා විපස්සනා ඤාණයෝ.....	447
ක්ලේෂ ප්‍රභාණය හා මාර්ග - එල නිවන.....	456
නිවනෙහි ලක්ෂණ රසාදිය.....	465
විපස්සනා භාවනා පසු සටහන.....	466
සම්මුති හා පරමාර්ථ ස්වභාවය.....	473
සාරාංශගත විපස්සනා භාවනා මනසිකාර වාක්‍ය.....	485

# හැඳින්වීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස ..///

“භාවේතඛිං පනිච්චේවං - භාවනාද්වයමුත්තමං.  
පටිපත්තිරසස්සාදං - පත්ථයන්තේන සාසනේති”

“සඵඤ්ඤා සාසනයෙහි ප්‍රතිපත්ති රසාස්වාදනය ප්‍රාර්ථනා කරන්නහු විසින්, උතුම් වූ මේ (සමථ - විදේශිතා) භාවනා දෙක කියන ලද ක්‍රමයට වැඩිය යුතුය ”

“අනමතග්ගෝයං භික්ඛවේ සංසාරෝ පුඛ්ඛා කෝටි න පඤ්ඤායති”.  
“මහණෙනි, මේ සංසාරය වනාහී නොදක්නා ලද අග ඇතියෙක. එහි පෙර කොත ද නොපෙනෙන්නේය”, යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ සේක. ඉපදෙමින්, මැරෙමින්, අනේක දුක් විදිමින් ගමන් ගන්නා වූ මේ සසර ගමන අනන්ත ය. එය වනාහී ඉමක් කොතක් කෙළවරක් නැතියක් ය.

දෙවියන් සහිත ලෝකයාට ලොවී ලොවතුරා සුව සලසන්නා වූ, සසරගත සත්වයන් සංසාර දුකින් මුදවන්නා වූ, තුන් ලොවට අසභාය නායක වූ, තුන් ලෝක වාසීන්ගේ පරම පූජනීය වූ, අංගීරස ඇති තුන් ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භවයේ සසර ගැට ලිහා දැමීමට, දුක් ගිනි ජාලා නිවා දැමීමට, සසර දුකින් අතමිදී නිවන් දකින්නට මෙම උතුම් වූ ප්‍රතිපදාව පෙන්වා වදාළ සේක. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත වූ එම උතුම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිවන් දැකීම සඳහා නොවරදින්නා වූ ඒකායන මාර්ගය යි. එම උත්තම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළ අසංඛ්‍යසංඛ්‍යාත සත්ත්වයන් බුදුරදුන් ජීවමාන සමයේ දී ම ගම්භීර නිච්ඡාණ ධාතු ව අවබෝධ කර ගත්හ. අද ද ඒ මග එලෙස ම විවර වී ඇත. එම නිවැරදි වූ මාර්ගය, ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන්නන් අද ද එමගින් උතුම් ඵල නෙලා ගනු ඇත.

ඒ සඳහා තම ශ්‍රාවකයන්ගේ වීර්යය වඩනු පිණිස නොයෙක් සූත්‍ර වල බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළ සේක. “මහණෙනි, ශ්‍රාවකයන්ට භිතෙමී වූ, ශ්‍රාවකයන්ට අනුකම්පා කරන්නා වූ ශාස්තෘවරයෙකු විසින් ශ්‍රාවකයන්ට අනුකම්පා පිණිස යමක් කළ යුතු ද නිවන හා නිවන් මග දැක්වීම වශයෙන් මා විසින් එය තොපට කරන ලද්දේ ය. මහණෙනි, මේ වෘක්ෂ මූලයෝ ඇත්තාහ, මේ ශුන්‍යාගාර ඇත්තාහ, ඒ තැන්වලට වී භාවනා කරව, පමා නොවව, භාවනා නොකර හැර අන්තිම කාලයේ දී පසුතැවිලි නොවව. මෙය තොපට අපගේ අනුශාසනාව යි” යනුවෙනි.

“බුද්ධ ශාසනයක පරමාර්ථය වන්නේ නිවන් සුව අවබෝධ කර ගැනීම යි. ඒ සඳහා රත්නත්‍රයෙහි සරණ හැර අන් සරණක්, අන් පිහිටක් නැත්තේම ය. බුද්ධ ශාසනය වනාහි ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදනු ලැබේ. එනම්, පඨිසංඝයාණීය ශාසනය, ප්‍රතිපත්ති ශාසනය හා ප්‍රතිවේදි ශාසනය යනුවෙනි . මේ ශාසනාංගයන් තුනෙන් පඨිසංඝයාණීය ශාසනය වූ ත්‍රිපිටක බුද්ධ චරිතය ප්‍රධාන වේ. මූලය ද වේ. ප්‍රතිපත්ති ශාසනය මධ්‍යය වේ. ක්‍රියා පිළිවෙත වේ. ප්‍රතිවේදි ශාසනය අග වේ. එය ම උතුම් ද, අග්‍ර ද, ශ්‍රේෂ්ඨ ද වේ. ලොව බුදුවරයන් වහන්සේලා පහළ වන්නේ ද මේ ප්‍රතිවේදි ශාසනය වන නව ලොවුතුරා ධර්මය පිහිටුවාලීම මුල් කර ගෙන යි.”

උ:ගැ: (මාතර ඤාණාරාම මාහිමිපාණන්, ආනාපානසති භාවනා ග්‍රන්ථය)

සංසාරය යනු හේතු-ඵල සම්බන්ධයෙන් පවතින ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු යන නාම - රූප ධර්මයන්ගේ නොසිඳී පවතින පරම්පරාවයි. තිරිසන් - මනුෂ්‍ය - දේව - බ්‍රහ්ම යනු ඒකාන්තයෙන් ම නාම - රූප පරම්පරාවන් ම ය. සම්මුති පුද්ගල සන්තානගතව පවතින්නා වූ තණ්හාව ප්‍රධාන ක්ලේශ ධර්මයන් හේතු කොට ගෙන මෙම සංසාර චක්‍රය නොසිඳී පවතී. මෙම සසර ගමන් ගන්නා සත්ත්වයන් සංසාරය තුළ දී අනේකවිධ දුක්ඛයන්ට පත්වේ. මෙවන් වූ දුක්ඛිත සසර ගමන නතර කළ හැක්කේ, දුකින් සදහට ම මිදිය හැක්කේ, බුද්ධ ශාසනයක් තුළ පවතින ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයක් අනුගමනය කිරීම තුළින් ම ය.

යම් චේතනාවක් කරණ කොට ගෙන කුසල ධර්ම වැඩේ ද, වැඩි දියුණු කෙරේ ද ඒ චේතනාව භාවනාව යි. භාවනා සැපය වනාහි කාම සැපයන්ට සම කළ නොහැකි සැපයක් වන අතර කාම වස්තූන්ගෙන් ලද හැක්කක් ද නොවේ. එමෙන් ම ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය ද භාවනා කිරීම යි. කන්දක් පාමුළ සිට අවට දකිනවාට වඩා කඳු මුදුනකට ගිය විට හාත්පසම මනාව දැක ගත හැකි ය. එමෙන්ම සාමාන්‍යයෙන් දකින දැක්මට වඩා භාවනා ඤාණය තුළින් දකින දැක්ම වඩාත් අර්ථාන්විතය. භාවනාව යනු ලොව පුළුල් ම විෂයයක් වන අතර එය සභාකාරයෙන් ම දැන වදාරන්නේ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේලා විසින් ම ය. සසර ගමනේ පිරු පාරමිතා ඇති, ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසංකී නුවණ නම් වූ ජාති ප්‍රඥාවකින් සමන්විත පුණ්‍යවන්තයින්ට භාවනා කිරීම තුළින් විපුල ඵල නෙළා ගත හැක. වී ඇට පැළ වීමේ ශක්තිය ඇත්තේ ඒවා අටු කොටුවල තියෙන තුරු නොව, සරු කෙතක වපුළ කල්හිය. එමෙන්ම තම තමන්ගේ භාවනා ශක්තිය උරගා බැලිය යුත්තේ ද උත්සාහයෙන්, වීර්යයෙන්, අඛණ්ඩව භාවනා කර බැලීම තුළින්මය.

මෙම සසරින් මිදීමේ වැඩපිළිවෙළ ක්‍රමානුකූලව පිළිවෙළකට දියුණු කළ යුත්තකි. එහි දී කය චරිතය සංවර කර ගැනීම සීල ශික්ෂාවෙන් ද, විසිරුණු සිත දමනය කර ගැනීම සමාධි ශික්ෂාවෙන් ද, සමාධිය ඇති කර ගෙන සත්‍යය දකිමින් නුවණ දියුණු කිරීම ප්‍රඥා ශික්ෂාව මගින්ද දියුණු කරයි. මේ ශික්ෂාත්‍රය ආදි කළ‍්‍යාණ - මධ්‍ය කළ‍්‍යාණ හා පරියෝජන කළ‍්‍යාණ යන කළ‍්‍යාණත්‍රයෙන් ද හඳුන්ව යි.



සත්‍යය දැකීම වනාහි සත්‍යය ප්‍රතිපත්තියකින් ම මිස අසත්‍ය දෙයකින් කවර කලෙක දී වත් කළ නොහැක. වතුරායී සත්‍යය තුළ දුක්ඛ සත්‍යයෙහි වැඩිය යුත්තක් නැත. නාම-රූප ධර්ම හා ඒවායෙහි ලක්ෂණ රසාදිය දුක්ඛ සත්‍යයෙහි අන්තර්ගතය. සමුදය සත්‍යයෙහි දී තණ්හාව ප්‍රධාන ක්ලේශයන් තදංග-විශ්කම්භන-සමුච්ඡේද වශයෙන් ප්‍රභාණය කළ යුතු යි. නිරෝධ සත්‍යයෙහි දී එය සිව් මග නුවණින් අවබෝධ කළ යුතු ය. මෙසේ දුක පිරිසිදීම ත්, සමුදය ප්‍රභාණය කිරීම ත්, නිරෝධය සාක්ෂාත් කිරීම ත්, මාගීය වැඩීම ත් ක්‍රමානුකූලව පිළිවෙළින් කළ යුතු වේ.

මෙසේ වූ මෙම නිවන් දක්නා මාගීය අනුගමනය කිරීමේ දී තමන් රක්තා වූ සිලස්කකිය පිරිසිදුව ආරක්ෂා කරමින්, සප්ත විශුද්ධියෙහි පළමු අංගය වන සිල විශුද්ධියෙහි පිහිටා ගත යුතු ය.

සිත වූ කලී ඕනෑ ම දුරක් ගමන් කරන්නා සේ දැනෙන මුත් එම පුද්ගලයා ජීවත් වන තුරාවට ම එම සිත සිරුරෙන් බැහැරට නොයන්නේ ම ය. නමුත් සිතට ඕනෑ ම දුරක අරමුණක් සැලකෙකින් ගත හැකි වේ. සත්වයාගේ ප්‍රධාන නියාමකයා මෙම සිත වේ. පුද්ගලයා අපාගත කරන්නේ ද මනු ලොව, දෙව් ලොව, බ්‍රහ්ම ලොව, ගෙනියන්නේ ද මේ ආශ්චර්යවත් සිත මගිනි. භාවනාව තුලින් සිදු කරන්නේ මෙම අදාන්ත වූ සිත දමනය කිරීම යි. එහෙත්,

“නාහං භික්ඛවේ අඤ්ඤං ඒක ධම්මම්පි සමනුපස්සාමී යං ඒවං ලහු පරිවත්තං යප්පිදං චිත්තං”

“මහණෙනි සිත යම් සේ වහා පෙරළේ ද, එබඳු යම් එක ම ධර්මයකුදු නොම දකිමි”. යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

“සම්මාදිට්ඨී මූලිකා සබ්බේ කුසලා ධම්මා”

“සමාසක් දඹිතයෙන් සැරසුණු, මනා ශ්‍රද්ධා මනීමයෙන් යුක්ත වීම සියළු කුසල් දහම් පිරිමට මූලික හේතුවයි”.

මෙම පා-අවුක් භාවනා වැඩසටහනේ දී සමථ වශයෙන් සිත මනාව තැන්පත් කොට, ඒ මගින් විදඹිතා භාවනාව ආරම්භ කර යි. මෙහි දී පළමුවෙන් ම සමථ භාවනාවක් වශයෙන් ආනාපානසතියෙන් හෝ අට්ඨික, ඕදාන කසිණ භාවනාවෙන් ආරම්භ කරයි. එහි සාමාන්‍ය පිළිවෙළ වශයෙන් මෙසේ ය. ආනාපාන සති භාවනාව, දෙතිස් කුණප භාවනාව , අට්ඨික භාවනාව, දස කසිණ භාවනාව, අරූප සමාපත්ති සතර, සතර බ්‍රහ්ම විභරණ භාවනාව, ත්‍රිවිධානුස්සති භාවනා, දස අසුභ භාවනා, මරණානුස්සති භාවනාව යනුවෙනි. මේවා සමථ වශයෙන් ක්‍රමානුකූලව ඒ ඒ ධ්‍යාන මට්ටම් දක්වා පිළිවෙළින් වඩනු ලැබේ.

මෙසේ විස්තාර ලෙස සමථ භාවනා වැඩීමේ අරමුණ වන්නේ තමන් සසරෙහි බොහෝ සෙයින් ප්‍රගුණ කළා වූ ද වරිතානුකූලව වඩාත් ගැලපෙන්නා වූ එක් භාවනාවක් තෝරා ගැනීමත්, සමථ වශයෙන් පවතින මෙම භාවනාවන් සම්පූර්ණ කිරීමත් ය. ඇතැම් යෝගීන් උපචාර සමාධිය මගින් ද, ඇතැමුන් වතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියෙන් ද, ඇතැමුන් අශ්ඨ සමාපත්ති ලාභීව ම ද, විත්ත විශුද්ධිය සම්පාදනය කොට පරමාර්ථ ගවේෂණයට යොමු වේ.

සමථ බලය යනු, නෛෂ්ක්‍රමාය වශයෙන්, අව්‍යාපාද වශයෙන්, ආලෝක සංඥා වශයෙන්, අවිකේෂ්ප වශයෙන් පවතින්නා වූ සිතෙහි එකඟ බව යි. සන්සුන් බව යි. සමාධිමත් සිතක් ඇති තැනැත්තාට ඉතා කුඩා දේ පවා මහත් ලෙසට දැනීමේ ස්වාභාවයක් ඇති වේ.

තම ශක්ති පමණින් මෙසේ විත්ත විශුද්ධිය සම්පාදනය කර ගත් යෝගීන් වහන්සේ ඉන් පසු නාම-රූප-භේතු-ඵල යන පරමාර්ථ ධර්මයන් සම්මඪනය කළ යුතුය.

නාම රූප සම්මඪනයේ දී යෝගීන් වහන්සේට සමාධි ආලෝකය නැතිව සත්ව භූමි එක්තිස් තලය තුළ නාම රූපයන් භාවනා අරමුණු ලෙස ගත නොහැක. එබැවින් සමථ භාවනා සිතෙහි ත්, විදඪිතා භාවනා සිතෙහි ත් ආලෝකයක් පවතින බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් “නිමිත්ත සුත්‍ර යේ දී ” දේශනා කළ සේක. අති පූජණීය පා අවුක් ආවිණ්ණ සයාධෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද පරිදි රූපයක් පෙනෙන්නේ ආලෝකයක් ඇති විට ය. විදඪිතා වඩන යෝගියා රූප කලාප වල වණීය දැකගත යුතු ය. ඒ සඳහා එවිට ආලෝකයක් ඇතිවිය යුතු ය. ආලෝකය නැතිව රූප කලාප නොපෙනේ.

ලෝක ධාතුවෙහි ද සකල විශ්වයෙහිම ද පවතින සියලුම පරමාර්ථ ධර්ම සංඛ්‍යාව අසූදෙකකි. ඒනම් විත්තය, වෛතසික දෙපණසය, රූප අටවිස්සය, නිචාණය යනුවෙනි. මෙහි රූප කම්ප්ථාන තුළින් රූප ධර්ම සම්මඪනය කිරීමේ දී සතර මහා ධාතූන් ප්‍රධානව සෙසු සියලුම රූප ධර්මයන් ඡඩි ද්වාරයන්හි ද, දෙසාලිස් කොට්ඨාශයන්හි ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් ද ක්‍රමානුකූලව පුළුල් සම්මඪනයක් සිදු කෙරේ.

නිසි ආකාරයට රූප කම්ප්ථාන ප්‍රගුණ වූ විට ඒකත්වයෙන් සලකාගෙන සිටි තම ශරීරය එකක් නොව, වෙන් වෙන් වූ ධාතූ කොට්ඨාශ සතරක අන්‍යෝන්‍ය පැවැත්මක් බව, ක්‍රියා මාත්‍රයන් පමණක් බව අවබෝධ වනු ඇත. රූප ධර්මයන් ගැන ප්‍රශස්ථ අවබෝධයක් භාවනා ඤාණය තුළින් ඇතිකර ගත්තහුට රූපපරිග්‍රහ ඤාණය වැඩෙනු ඇත.

ඉන් අනතුරුව නාම කමිස්ථානය තුළින් නාම ධර්මයන් සම්මතය කර යි. මෙහි දී විත්ත, වෛතසික යන තෙපණස් නාම ධර්මයන්ම විත්ත වීථි ක්‍රමයට ඡඩ් ද්වාරයන්හි ම කුසල-අකුසල වශයෙන් ක්‍රමානුකූල වූ පුළුල් සම්මතයක් සිදු කර යි. නාම ධර්මයන් වනාහී අතිශයින් ම සුක්‍ෂම බැවින් ද, ගැඹුරු බැවින් ද “වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ” යනුවෙන් කොටස් සතරකට බෙදා ඇත. නාම ධර්මයන් ද ඉතා සිග්‍රගාමීව ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියා මාත්‍රයන් ම පමණි. කිසිවෙකු ගේ කැමැත්තකට අනුව හෝ භාවනා ක්‍රමයක් මගින් හෝ ඒවා නතර කොට තබාගැනී ම කිසිවෙකුට ත් කළ නොහැක්කකි. මෙහි දී ඇස ත් රූපය ත් සම්බන්ධ වී සිත් හටගන්නා ආකාරය, ඒවා මනාව හඳුනා ගැනීම, ක්‍රියා කිරීම ආදිය පිළිබඳව ත් එක්තිස් හවයන්හි ම නාම ධර්මයන් ක්‍රියා කරන ආකාරයන් පිළිබඳවත් යථාච්චාදී මනා විශ්ලේෂණයක් සිදු කෙරේ. නිසි ආකාරයට මෙම නාම කමිස්ථානය ප්‍රගුණ වූ විට පුද්ගල සන්තාන ගත මිසදිටු බව ක්‍රමයෙන් තුරන්ව ගොස් සම්මාදිට්ඨිය මෝරා වැඩෙනු ඇත. මේ සියල්ල ම බිඳී බිඳී යන සන්තතියක් හෙවත් පරම්පරාවක් බව වැටහෙයි. නාම ධර්මයන් ගැන ප්‍රශස්ථ අවබෝධයක් භාවනා ඤාණය තුළින් ඇති කර ගත්තහුට “නාම පරිග්‍රහ ඤාණය” වැඩෙනු ඇත.

අනතුරුව “රූප පරිග්‍රහ, නාම පරිග්‍රහ, නාම-රූප පරිග්‍රහ, නාම-රූප වචන්ථාන” යන කොටස් නිසි ලෙස භාවනාවට නැගීම තුළින් යෝගීන් වහන්සේට දිට්ඨි විශුද්ධියට පත්විය හැකි ය.

ඉන් පසුව “කංඛාවිතරණ විශුද්ධිය” සඳහා පටිච්චසමුත්පාදය සම්මතය කළ යුතු ය. පටිච්චසමුත්පාදය යනු හේතු ධර්ම සමූහයක් අන්‍යෝන්‍ය ලෙසට ගොනු වී, සාමග්‍රීව ඵල ධර්ම සමූහයක් එක වර පහළ කරවන ස්වාභාවය යි. මෙසේ වූ මේ හේතු ඵල දහම පඤ්චස්කන්ධ ක්‍රමයට ද, දොළොස් ආකාර ක්‍රමයට ද සම්මතය කරනු ලබ යි.

මෙහි දී පළමුව නාම-රූප ධර්මයන් හරහා අතීත හා අනාගත වශයෙන් හවයන් කීපයක් සම්මතය කරනු ලබයි. අනතුරුව වර්තමාන හවය “රූප, වේදනා, සංඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ” යනුවෙන් ස්කන්ධ පහකට බෙදා, ප්‍රතිසන්ධියේ පටන් ව්‍යුතිය දක්වා ම ඒ ඒ අදාළ අවස්ථාවන්වල දී මෙම ස්කන්ධ පංචකය හට ගැනීමට හේතූන් හා එම හේතු මගින් හට ගත් ඵල ධර්මයන් මනාව සම්මතය කිරීමක් සිදු කර යි. ඉන් පසු ඒ ආකාරයට ම අතීත අනාගත හව කිහිපය තුළ ම ද පඤ්චස්කන්ධ ක්‍රමයට හේතු-ඵල පරිග්‍රහ කරනු ලැබේ. “ඇහිලි පහ එකතු වූ කල “මිට” යැයි කිය යි. නමුත් එහි ඇහිලි පහක් මිස “මිට” යනුවෙන් යමක් නැත.” එසේ ම පඤ්චස්කන්ධයට පුද්ගලයෙක් යනුවෙන් ව්‍යවහාර කළ ත් එහි ස්කන්ධ පංචකයක් මිස පුද්ගලයෙකු නැත. නිසි ලෙස පඤ්චස්කන්ධ භාවනාව වැඩූ යෝගීන් වහන්සේට මේ තත්ත්වය මනාව අවබෝධ වනු ඇත.

ඉන් අනතුරුව පටිච්චසමුත්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව භාවනා කළ යුතු යි. එහි දී ද වර්තමාන භවය ප්‍රධාන කොට ගෙන “අච්ඡා පච්චයා සංඛාරා” ආදී වශයෙන් භාවනාවට නැගිය යුතු ය. පසුව ඒ ආකාරයට ම අතීත අනාගත භව කීපයක් පුරාවට ම ද ඒ ඒ අවස්ථාවන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් හේතු ඵල පරිග්‍රහ කළ යුතු ය.

මෙම පටිච්චසමුත්පාද සම්මතය තුළින් නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය, ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය පහළ වන අතර සක්කාය දිට්ඨිය ද තදංග වශයෙන් ප්‍රභාණය වේ. තව ද,

1. උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය      - මරණින් පසු කිසිවක් නැත
2. ශාස්වත දෘෂ්ඨිය      - සදාකාලිකව ම සසරේ හැසිරේ
3. පරමාත්මය             - නිමාණය කරන්නා වූ ආත්මයක්
4. ජීවත්මය                - නිමාණය කරනු ලබන ආත්මයක්

ආදී වශයෙන් පවත්නා වූ සියළු ම ආත්ම දෘෂ්ඨීන් මෙහිදී දිය වී යනු ඇත.

“පරමාර්ථ වශයෙන් සකළ විශ්වයෙහි ම ඇත්තේ නාම රූප ධර්මයන් පමණක් ම ය. ඒවා තුළ සෑම කල්හි ම පවතින ආත්ම සාරයක් නැත්තේ ම ය. කුඩා ළමයින් පොල් කටුවකට වැලි දමා බත් -මාළු යැයි කීව ත් ඒවා වැලි ම මිස බත් - මාළු නොවේ. එමෙන් ම නාම රූපයන්ට මම, නුඹ, මිනිසා, තිරිසනා... ආදී ව්‍යවහාර කළත් ඒවා නාම රූපයන්ම මිස සත්වයන් පුද්ගලයන් නොවේ. මිනිසුන් නැතිව නැවට ද නැව නැතිව මිනිසුන්ට ද සයුර තරණය කළ නොහැක්කා සේ, නාමයන් නැතිව රූපයට ද රූප නැතිව නාමයට ද මිහිපිට පැවතිය නොහැක්කේ ය.” හේතු ධර්මයන් වනාහි ඵල ධර්මයන් මත පිහිටා පහළ වේ.

**“හේතුං පටිච්ච සම්භුතං හේතු භංගා නිරුප්පති ”**

“සියලු නාම-රූප සංස්කාරයන් හේතු අනුව පැන නගී, හේතු බිඳී යාමෙන් ඒවා නිරුද්ධ වේ”.

පටිච්චසමුත්පාදය ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් හෝ අනුබෝධ, ප්‍රතිචේධ ඤාණයන්ගෙන් හෝ විනිවිද නොදැක සිහිනොනුදු කිසිවෙකුට ත් සංසාර වට්ට දුකින් නිදහස් විය නොහැක. (එය මනාව අවබෝධ වන්නේ “පච්චයතෝ උදයවය දස්සන” හා “බණතෝ උදයවය දස්සන” යන ක්‍රම දෙකෙන් උදයවය භාවනාවට නගන විට දී ය.) නිසි ලෙස මෙම හේතු-ඵල දහම භාවනාවට නැගීම තුළින් පූජාත්ත, අපරාත්ත, වර්තමාන යන ත්‍රෛකාලික වූ සෝළසාකාර සෑක සංකාවන් දුරු වී යනු ඇත. සම්මාදිට්ඨි ඤාණය මගින් සත්‍ය ස්වභාව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස, වර්තමානව ම විනිවිද දැකීම නිසා නා නා මිථ්‍යා මත බැහැර වී “කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය” පහළ වනු ඇත.

ඉන් අනතුරුව යෝගීන් වහන්සේ නාම, රූප - හේතු, ඵල සංස්කාරයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ වන “ලක්ෂණ-රස-පච්චුපට්ඨාන-පදට්ඨානයෝ” සම්මඹිනය කළ යුතුය. එහි:-

- \* ලක්ෂණ - පියවි පිහිටි ස්වභාවය , පෞද්ගලික ස්වභාවය
- \* රස - ඉන් සිදුවන කෘත්‍යය, ක්‍රියාකාරීත්වය
- \* පච්චුපට්ඨාන - සිහිනුවණට අරමුණු වන, වැටහෙන ආකාරය
- \* පදට්ඨාන - ආසන්නම හේතුව, උපකාරක පදනම

යනුවෙනි.

නිසි ලෙස, නියම ආකාරයට ම පටිච්චසමුත්පාද ධර්මය සම්මඹිනය කිරීම තුළින් “කංඛාවිතරණ විශුද්ධිය” පහළ වන අතර එවිට ඔහු චූල්ල සෝතාපන්න තත්ත්වයට පත්වනු ඇත. එය වඩාත් ප්‍රතිඵල දායක වන්නේ පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ ලක්ෂණ රස ආදී වතුස්කයන් ද පරිග්‍රහ කළ විට ය.

නාම, රූප - හේතු, ඵල, ලක්ෂණ රසාදී කොටස් වලට අනතුරුව විද්‍යානා භාවනා කොටස ආරම්භ කළ යුතු ය. මේ වනවිට යෝගීන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ භාවනා කොටස් අනුසාරයෙන් විද්‍යානාවට පදනම හෙවත් අරමුණු සම්පාදනය කරගෙන ඇත. සජ්ඣ විශුද්ධියෙහි පස්වන කොටස “මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විශුද්ධියට” මෙම විද්‍යානා කොටස අයත් වේ.

මෙහි දී වක්‍රද්වාරයෙන් පටන් ගෙන ද්වාර සයෙහි ද දෙසාලිස් කොට්ඨාශයන්හි ද පවතින සියලුම රූප ධර්මයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණයන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. ඒ සඳහා විශේෂයෙන් ම ත්‍රිලක්ෂණය ගැන මනා වැටහීමක් තිබිය යුතු ය. පරමාර්ථයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ගෝචර වන්නේ ඉතා තීක්ෂණ වූ, ප්‍රබල සමාධිමත් තුවණකට ය. මෙසේ රූප කමිස්ථාන මගින් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව නිම වූ පසු නාම වගු වලට අනුව විද්‍යානා කළ යුතු ය. එහිදී ද ද්වාර සයෙහි ම කුසල් අකුසල් වශයෙන් විත්තක්ෂණයක් පාසා ම සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ ලක්ෂණය සම්මඹිනය කළ යුතුය. අනතුරුව පටිච්චසමුත්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව ද හේතු-ඵල ධර්ම සෑම කොටසක් ම ආවරණය වන පරිදි අතීතානාගත භව කීපයක් ද සහිතව ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතු ය. මෙම සම්මඹින කොටසේ දී නව මහා විද්‍යානා ඤාණයන් ම මෝරා වැඩෙන අතර සසර පූර්ව පාරමී බෙලෙන් සමන්වාගත උතුමන්ට මග ඵල නිවන් සුව ද අවබෝධ විය හැක.

(මෙතැන් පටන් පවතින සියලුම විදේශිකා භාවනාවන් වල දී ඒ ඒ භාවනා ප්‍රගුණතාවයන් අනුව සෑම විදේශිකා ඥාණයක් ම මෝරා වැඩෙනු ඇත.)

ඉන් පසුව වත්තලිසාකාර භාවනා ක්‍රමය ආරම්භ කළ යුතු ය. මෙහි දී “අනිත්‍ය ලක්ෂණය ආකාර දහයකින් ද, දුක්ඛ ලක්ෂණය ආකාර විසිපහකින් ද, අනාත්ම ලක්ෂණය ආකාර පහකින් ද” සම්මභීතය කරනු ලැබේ. යෝගීන් වහන්සේට සසර ගමනේ දී වැඩු භාවනා මනසිකාරයන් ට අනුකූලව වර්තානුකූලව මේ සතලිස් ආකාරයෙන් කවර හෝ අනුපස්සනාවක් ප්‍රකටව මතු විය හැක. එය ඔහුට නිවන දක්වා ම දියුණු කර ගත හැක. මෙය ද රූප කමිස්ථාන, නාම කමිස්ථාන, පටිච්චසමුත්පාද පංචම ක්‍රමය, පළමු ක්‍රමය යන භාවනා ක්‍රම මගින් පිළිවෙළින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. මෙසේ විස්තරව භාවනා කිරීම තුළින් තමන්ට ගැළපෙන අනුපස්සනාවක් ප්‍රකට වනු ඇත.

පසුව රූප සත්තක විදේශිතාව ආරම්භ කළ යුතුය. එහි දී තම ජීවිතය පටිසන්ධියේ පටන් ව්‍යුතිය දක්වා ම විවිධාකාරයෙන් කොටස්වලට බෙදා විදේශිතා කරනු ලබයි. තව ද වතු සමුච්චානික වූ සියලුම රූප ධර්මයන් ම ද විදේශිතාවට නැගීම සිදු කරයි. එය “ආදාන නික්ෂේපන රූප...” ආදී වශයෙන් කොටස් හතකට බෙදා සම්මභීතය කිරීම සිදු කරයි. අනතුරුව අරූප සත්තක විපස්සනාවේ දී රූප ධර්මයන් අරමුණු කරගෙන පහළවන නාම ධර්මයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය සම්මභීතය කිරීම සිදු කරයි. එමෙන් ම මෙහි දී යම් අරමුණක් විදේශිතා කර, එම විදේශිතා සිත තවත් සිතකින් ද එය තවත් සිතකින් ද යනුවෙන් “පටිවිදේශිතා ක්‍රමය” මගින් පරම්පරා 1, 2, 5, 11 ආකාරයට විදේශිතා කර යි. පසුව දිට්ඨි, මාන, තණ්හාවෝ ඉගීලීමට ද විදේශිතා මනසිකාරයන් පවත්වයි. මෙසේ රූප සත්තක, අරූප සත්තක ආකාරයන්ට විදේශිතා කිරීමේ දී ද ඇතැමුන් මග එල නිවන් අවබෝධ කර ගනියි.

අනතුරුව සවිඤ්ඤාණක කොටස් තිස් දෙක ද, අවිඤ්ඤාණක අසුභ දහය ද, දුගීන්ධ-අසුචි-ච්ඤාධි-ජරා-මරණ වශයෙන් මනාව සම්මර්ශනය කර ඒ සියල්ලන් තුළ ම සතර ධාතුන් ද නිසිලෙස ප්‍රකට කර ගත යුතු ය.

ඉන් පසුව ඇත්තේ උදය-වය අනුපස්සනාව යි. එහි දී පළමුව රූප කමිස්ථානයන්හි කී ආකාරයට ම වක්‍රද්වාරික රූප හැට තුනෙහි ම ඇතිවීම, උත්පාදය හෙවත් ඉපදීම සමාධිමත් සිතීන් මනාව දැක ගත යුතු ය. මේ ආකාරයට ද්වාර සයෙහි ම ද කොටස් හතලිස් දෙක තුළ ද සෑම රූපයක ම ඉපදීම දැකිය යුතු ය. අනතුරුව නාම කමිස්ථානයන්හි සියලු විත්ත - වෛතසිකයන් සම්බන්ධව කුසල් අකුසල් වශයෙන් ද්වාර සය තුළ ම නාම ධර්මයන්ගේ උත්පාදය දැකිය යුතු ය. පසුව පටිච්චසමුත්පාද පඤ්චස්කන්ධ ක්‍රමයෙන් ද, පළමු ක්‍රමයෙන් ද සියළු සංස්කාරයන්ගේ උත්පාද ස්වභාවය මනාව දැක ගත යුතු ය. පසුව වයානුපස්සනාවේ දී පෙර සේම රූප කමිස්ථාන, නාම කමිස්ථාන හා පටිච්චසමුත්පාද පඤ්චස්කන්ධ හා පළමු ක්‍රමයන්ට ද අනුව ඒ ඒ සංස්කාරයන්ගේ

බිඳීම-ක්ෂය වීම අරමුණු කරමින් භාවනා කළ යුතු ය. ඉන් පසුව සමුදය වය ධම්මානුපස්සානාවේ දී පෙර සේම නාම-රූප- පටිච්චසමුත්පාද සියලු කම්ප්පානවලට අනුකූලව එම සෑම සංස්කාරයක ම ඇති වීම-නැති වීම / උදය-වය ස්වභාවය ඉතා තීක්ෂණ සමාධියකින් මනාව දැක හැඳින් ගත යුතු ය.

ඉන් අනතුරු භංගානුපස්සනාව ආරම්භ කළ යුතු ය. එහි දී රූප කම්ප්පාන, නාම කම්ප්පාන, පටිච්චසමුත්පාද, පඤ්චස්කන්ධ හා පළමු ක්‍රමය යන කම්ප්පානවලට අනුකූලව සෑම සංස්කාරයක ම භංග ස්වාභාවය, බිඳී බිඳී වැනසී යන අයුරු මනා සමාධියකින් දැක හැඳින් ගත යුතුය. මෙය මනාසේ භාවනාවට නැගීම යනු සජ්ත විශුද්ධියෙහි පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධි කොටස සම්පාදනය කිරීම යි. නව මහා විද්ධිනා ඤාණයන් ආරම්භ වන්නේ භංග ඤාණයෙනි. එබැවින් නිසි ලෙස එම විද්ධිනා ඤාණයන් මුහුකුරා වැඩෙනුයේ මෙම භංගානුපස්සනා කොටසේ දී ය.

මේ ආකාරයට විස්තරව භාවනා කරන විට කවර හෝ යම් අවස්ථාවක දී යෝගීන් වහන්සේට සකල සංස්කාරයන් ම එපා වී, කළකිරී, අතහැරී නිව්භංග ධාතුව අවබෝධ වනු ඇත. එසේ නොවුන හොත් තව දුරටත් මේ භංගානුපස්සනාව මගින් සුඤ්ඤත සමාධිය ඇති කරගෙන එය වගී භාවයට පත් කරගෙන නාම කම්ප්පානයේ අකුසල චිත්ත වීථි වගුවලට අනුව තමන්ගේ ප්‍රභීණ ක්ලේශයන් හා අප්‍රභීණ ක්ලේශයන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අප්‍රභීණ ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය කිරීමට භංගානුපස්සනාව මගින් උත්සාහ කළ යුතු ය. මෙසේ නිවැරදි වූ මාභී ප්‍රතිපදාව මනා කොට අනුගමනය කිරීම තුළින් සෝවාන් ආදී මාභී ඤාණයන් ප්‍රතිවේධ කරගනිත් ද එහි දී එම මාභී ඤාණයෙන් අනතුරුව පහළවන විද්ධිනා ඤාණ ශක්තීන් සජ්ත විශුද්ධියෙහි ඤාණ දස්සන විශුද්ධි කොටසට අයත් වේ.

විද්ධිනා භාවනාව යනු, සච්චි සංස්කාර ධර්මයන් (නාම-රූප, හේතු-ඵල) මනාව හැඳින් ගෙන (නුවණින්) ඒවා විවිධාකාරයෙන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් සම්මභිනය කිරීම යි.

සකල විශ්වයෙහි ම ඇත්තේ නාම-රූප හෙවත් ස්කන්ධ පංචකයකි. මේ කිසිවක් ද්‍රව්‍ය ගණයට අයත් නොවේ. ආකාසය තුළ නිරන්තරයෙන් ම විපර්යාසයට පත් වෙමින් තිබෙන හේතු-ඵල සම්බන්ධයෙන් පවතින ශක්ති මාත්‍රයෝ ය. පැවැත්මක් ගැන තීරණය කර ගත නොහැකි මට්ටමට ඒවා ඉතා වේගයෙන් ඉපදී ඉපදී, බිඳී බිඳී පරම්පරා වශයෙන් පවතී. සන්තානගතව පවත්නා මෝහ කඩතුරාව ඉවත් කර, මෙම පරමාර්ථ වූ යථා ස්වාභාවය පාදා ගැනීමේ පිළිවෙත විද්ධිනා භාවනාව යි. එහි ඇරඹුම සම්මුති කමටහනක් වන අතර ක්‍රමයෙන් ඉන් පරමාර්ථ ස්වභාවය මතු කර ගත හැක.

නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණය ලබන අවස්ථාවේ පටන් උදයවය ඤාණය තෙක් රූප පිළිබඳව සත්‍යයන් බිඳීම සිදු වේ. එමගින් පරමාර්ථ තත්ත්වය වටහා ගත හැක. සත්ත්ව-පුද්ගල සංකල්පය පිළිගැනීම හා එයට ඇලීම නම් වූ සක්කාය දිට්ඨිය මෙහි දී දුරු වෙමින් පවතී. ඤාණ-ඤාණ වශයෙන් සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීමේ ස්වාභාවය අරමුණු කිරීම තුළින් දුක්ඛ සත්‍යය පැහැදිලි වේ. එවිට සත්‍යය ප්‍රතිච්ඡාදකාන්ධකාරය නම් වූ අවිදු අඳුර ක්‍රමයෙන් පහ වනු ඇත.

සියලු සංස්කාරයන් තුළ ශුන්‍යතාවය දකින ලෙසට දියුණු කර ගත් නුවණක් ඇති විදුහිතා වඩන යෝගීන් වහන්සේව මාර පහසට හසු නොවේ. මෙහි දී ආධ්‍යාත්මික - බාහිර සියල්ලම ඔහුට ගෝචර වන්නේ රූකඩ, යන්ත්‍ර, යන එන ධාතු ගොඩවල් සේය. මේ සියල්ලත් ම නාම-රූප විපරිණාසයන්මය. යන්ත්‍ර මගින් දුවන දේවල් මෙහි. නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතින දුක්ඛ පුඤ්ජයන් ම ය.

ස්කන්ධ ලෝකය වනාහි මාරයාගේ රාජධානිය යි. අනාදිමත් කාලයක සිට සසරේ ගමන් ගන්නා, අනේකවිධ සත්ත්වයන් පැණ පිළිතුරු හරහා දුකින් දුකට ම පත් වෙමින් දුකෙහි ම නිමග්නව (ගිලීමට පත්ව) සසර සයුරෙහි ම සැරිසරත්. එම දුක්ඛිත සසරෙන් මිදීමෙහි ලා සම්බුදු සසුනක් ලද පුණ්‍යවත්තයින් අප්‍රමාදීව සමථ-විදසුන් භාවනාවන් හරහා නිවනට සිත හුරු කරන්නට උත්සුක වෙති. විධිවිධානව, අඛණ්ඩව බවුන් වඩන යෝගීන් හට ගැඹුරු විදසුන් ඤාණ පහළ වේ. මෙසේ සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණයට පත් යෝගීන් වහන්සේ තමන්ට ලැබෙන ආස්වාදනීය අරමුණෙහි ද, අප්‍රිය අරමුණෙහි ද කිසිදු ඇලීමක්, ගැටීමක් ඇති නොකර ගෙන අකම්පිතව මැදහත් වේ. ඒ සියල්ලම අරමුණු මාත්‍රයන් පමණක් ම බව දැන ගනී. එවිට අනේක ආදීනවයන්ගෙන් ගහණ වූ මෙම ස්කන්ධ පංචකය හෙවත් දුක්ඛ පුඤ්ජය කෙරෙහි ඔහු නිරතුරුව ම කලකිරෙමින් සිටී. ඔහු සියල්ලෙන් ම අත මිදී නිවනට ම යොමු කළ සිත් ඇතිව වාසය කර යි. ඔහුගේ විදුහිතා සිත කෙමෙන් කෙමෙන් මුහුකුරා ගොස් ත්‍රිවිධානුපස්සනාවෙන් එක් අනුපස්සනාවක් පෙරටු වූ යම් මොහොතක “හටගන්නා සුඵ යම් ධර්මයක් වෙද ඒ සියල්ල ම නිරුද්ධ වන බව” ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම අවබෝධ වීමෙන් සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ඛණාකාරය වසා ලන සම්මෝහය දුරු වී, විශුද්ධ වූ යථා දර්ශනය පහළ වේ. එවිට සංස්කාරයන් කෙරෙහි පවතින තණ්හාව අත හැරී, ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ ස්වභාවයක් වන නිව්‍යාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගෙන ලෝකය නමැති දුකෙන් මිදෙනු ඇත.

මෙසේ සත්‍යාවබෝධයෙහි යෙදෙන්නා වූ සිල්වත්ත, නැණවත්ත යථාර්ථාවබෝධ ලාභී විදුහික හිඤ්ඤ තෙමේ තම සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය තුළින් සම්මෝහය නම් වූ අවිද්‍යාව නසත් නසත් ම දුකට හේතුව වන තණ්හාව ප්‍රකට වේ. එහි දී එම තණ්හාව ඤාණය කිරීමෙන් නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. එවිට ඔහු ආර්ය මාර්ග එළ නිව්‍යාණය සාක්ෂාත් කළ, සංඛත දේශයෙන් අසංඛතයට මාරු වූවකු වේ. තම එකම අභිප්‍රාය ඉටු කරගත්, නිම කළ යුතු කෙලෙස් මලයන් නිමකොට, හවයෙන් මිදීමට යමක් කළ යුතුද ඒ සියල්ලම මෙලොවදීම කොට නිම කළ උත්තමයෙකු වේ.



ලෞකික රූපාරූප සමාපත්ති භාවනාවන් වනාහි සමථ-සමාධි භාවනාවන් නිසා එහි සමථ බලය අධිකය. ත්‍රිවිධානුපස්සනාදී භාවනාවන් තුළ විදේශිතා බලය අධිකය. ප්‍රබලය. ආර්ය මාර්ගිකයෙහි දී වනාහි සමථ විදේශිතා දෙක ම සමච සිට අන්‍යෝන්‍යව මාගී චිත්තය සඳහා උපකාර වේ. සෝවාන් මාගී චිත්තයෙන් අපායගාමී රාගය සහමුලින් ම නැසුවත් එය සචාකාරයෙන් ම නැති වන්නේ අනාගාමී මාගී චිත්තයෙනි. සෝවාන් මාගීයෙන් අපායගාමී අවිද්‍යාව නසනු ලබන මුත් සසරට මුල් වූ මෙම මෝහය නැමැති අවිද්‍යාව සහමුලින් ම නැති වන්නේ අහීන් මාගී ඤාණයෙනි.

මේ ආකාරයට මෙම පා-අවුක් භාවනා මාගීය සමථ-විදේශිතා භාවනාවන් හරහා මාගී-එල නිවන දක්වා ම විසිරී, පැතිරී පවතී. ආනාපානසති භාවනාවෙන් පටන් ගත් කළ අෂ්ට සමාපත්ති දක්වා ම බොහෝ කාලයක් නොයෙක් ක්‍රම ශිල්ප මගින් සමාධිය දියුණු කර යි. එසේ මනාව මුවහත් කළ සමාධිය මගින් විදේශිතාවට අරමුණු වන නාම, රූප - හේතු, එල සංස්කාරක ධර්මයන් ගවේෂණය කරනු ලැබේ.

**“සමාහිතෝ, හික්ඛවේ, හික්ඛු යථාභූතං පජානාති”**

“තහවුරු වූ සමාධිය ඇත්තා වූ පුද්ගලයා සංස්කාරයන් පිළිබඳව තත්ත්වාකාරයෙන් දන්නේ ය, දකින්නේ ය”.

විදේශිතා කිරීම සඳහා අරමුණක් තිබිය යුතුය. සංස්කාරයන් සිහිනුවණින් නොදැන, නොදැක නිසිලෙස විදේශිතා භාවනාව වැඩිය නොහැක. එසේ කරන විදේශිතාව වනාහි අඳුරේ අත පත ගැමක් වැනිය.

එබැවින් සමාධිමත් වූ සිතීන් යුතුව නිසි ආකාරයට නාම, රූප - හේතු, එල සංස්කාරාරම්මණයන් දුටු විට ඒවා විවිධාකාරයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය හැක. එනම්, උදය-වය, සමුදය-වය, භංග යන ආකාරයන්ගෙන් ඒවා සම්මග්ගිය කිරීමයි. මේ තුළින් විදේශිතා ඤාණ ශක්තීන් මෝරා ගොස් ක්ලේශප්‍රභාණයෙන් මාගී-එල - නිවන් සුව අවබෝධ කර ගත හැක.

මෙම ප්‍රතිපදාව භාවනාවක් සේ භාවිතා කළ යුත්තකි. එය කිසි කලෙකවත් අවැඩක් ගෙන දෙන්නක් නොව, අපාය මාගීයෙන් අතමිදී නිව්‍යාණ මාගීයෙහි ම ගමන් ගන්නකි. මනා සේ මෙම ප්‍රතිපදාව පුරන්තා නොබෝ කලකින් ම මාගී-එල නිවන් සුව අවබෝධ කර ගනී. යම් හෙයකින් මෙලොව දී මග-එල නොලද හොත් එම ප්‍රයත්නය ඒකාන්තයෙන් ම මතු භවයක දී සුවසේ ම ධ්‍යාන අභිඤා, මාගී-එල නිවන් සුව අවබෝධය පිණිස හේතු වනු ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයන් ශ්‍රවණය කොට සිය, දහස්, ලක්ෂ ගණන්, කෝටි ගණන්, අසංඛ්‍ය ගණන් නිවන් දුටුවේ මේ ආකාරයට පෙර සසර ගමනේ භාවනා ප්‍රගුණ කර ඇති පුණ්‍යවන්තයින් ය.

මෙම භාවනා ක්‍රමය පිළිවෙළින් සරලව, ක්‍රමානුකූලව, ධර්මානුකූලව, විශ්වාසවන්තව, සම්පූර්ණව නිවන දක්වා ම නිරවුල්ව ක්‍රියාත්මක වන්නකි. එසේ වුව ද මෙය බැලූ බැල්මට තවත් භාවනා පොතක් පමණක් සේ පෙනිය හැක. ගණන් පොතක්, පාඩම් පොතක් සේ දැකිය හැක. එම විවේචනයන් කෙසේ වෙතත් මේ තුළින් විපුල ඵල නෙළා ගත හැකි වන්නේ මෙය ප්‍රායෝගිකව, ක්‍රමවත්ව භාවනාවක් වශයෙන් වැඩු විට ය.

අති අතිපූජනීය උභය ආවිඤ්ඤා (පා අවුක් සයාධෝ) මාහිමිපාණන් වහන්සේ වනාහි වසර බොහෝ ගණනක් පුරාවට පෙළ, අටුවා, ටීකා ආදී විවිධාකාර ග්‍රන්ථයන් මනාව සම්මතීන් කළ, දැනුමින් පෝෂිත උගත් මහා පඬිවරයන්. එමෙන් ම වසර බොහෝ ගණනක් තමන් එම උගත් භාවනා ක්‍රම ප්‍රායෝගිකව, අඛණ්ඩව පුහුණු කළ මහා යෝගාවචරයන් වහන්සේ නමකි. සිය ගණන්, දහස් ගණන්, ලක්ෂ ගණන් වූ නානාප්‍රකාර යෝගීන්ගේ අත්දැකීම් සමුදායක් උන්වහන්සේ සතු ය. තම සුතමය ඤාණයන්, භාවනා ඤාණයන්, යෝගී අත්දැකීම් සම්භාරයන් එක් කොට, කැටි කොට සෑම වරින් ලාභියෙකුට ම ගැලපෙන සේ මෙම උතුම් නිවන් මග සකසා ඇත. නිහතමානීව මෙය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සමාධි, සමාපත්ති, මාරී ඵල නිවන් සුව අත් කර ගත්හ. එබැවින් පැය කිහිපයක් මෙම පොත බලා දින කිහිපයක් භාවනා කර මෙම උතුම් ප්‍රතිඵල ළඟා කර ගත නොහැකි බව බුද්ධිමතුන්ට වැටහෙනු ඇත. ඒ උතුමන් වහන්සේ නෙතින් නොදුටුව ද මෙම භාවනා මාරීය තුළින් උන්වහන්සේගේ එම ප්‍රඥා මහිමිය දැක ගත හැක.

“මෙය පා අවුක් සෙයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සතු පෞද්ගලික භාවනා ක්‍රමයක් නොවන අතර ත්‍යාගයන් වහන්සේ විසින් දේශිත උතුම් නිවන් මග ය.”

“ජානතෝ අහං භික්ඛවේ පස්සතෝ ආසවානං ඛයං වදාමි නෝ අජානතෝ නෝ අපස්සතෝ”

“මහණෙනි, ආර්ය සත්‍යය දන්නා හට, දකින්නා හට ආශ්‍රවයන්ගේ ක්‍ෂය වීම සිදු වන බව මම කියමි. නොදන්නා හට, නොදක්නා හට, නොකියමි”.  
(සබ්බාසව සූත්‍රය, මඤ්ඤිම නිකාය)

“යම් කිසිවක සත්‍ය - අසත්‍ය පිළිබඳව නිවැරදි නිගමනයකට බැස ගැනීමේ දී තමන්ගේ මතය ඉතා ම දැඩි උපක්ලේශයකි”.

අයුෂ්මත් හදන්තාවායී බුද්ධසෝඡ මහ තෙරුන් වහන්සේ  
(සුමංගල විලාසිනි)

“මෙය මාගේ ක්‍රමයක් නොවෙයි. මම මෙය කෙළින් ම පාළි ග්‍රන්ථවලින් සහ අටුවාවලින් ලබා ගත්තෙමි”.

අතිපූජනීය පා අවුක් සෙයාඩෝ  
පා අවුක් ආරණ්‍ය සෙනසුන,  
මෝලමියන්, මියන්මාර්.

උපුටා ගැනීම:- (දැනුම සහ දැකීම)

අද ව්‍යවහාරයේ ලක් බුදු සසුනේ මුදුන් මල් කඩක් සේ විරාජමානව වැජඹෙන අති පූජනීය නා උයනේ අරියධම්මාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේ ද කලක් තිස්සේ මෙම උතුම් භාවනා ප්‍රතිපදාව පුණීය කළහ. ඉන් ලද අත්දැකීම් මත මෙම පිළිවෙත නිවැරදි ය, ප්‍රතිඵලදායක යැයි ප්‍රශංසනීය මුඛයෙන් එක හෙළා ම අනුමත කර ඇත. එමෙන් ම ව්‍යවහාරයේ නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කාන්තාරාධිකාරී, අති පූජනීය අභුල්ගමුවේ අරියනන්ද මහස්වාමීන් වහන්සේ ද කලක් තිස්සේ බුරුම රටෙහි දී පා අවුක් සෙයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේ සමග ඉතා සමීප ඇසුරක් පවත්වා මහත් අත්දැකීම් සම්භාරයක් රැස් කර ගත් උතුමෙකි. අදටත් සිය ගණන් යෝගීන් උන්වහන්සේ ඇසුරෙහි භාවනා හදාරණු ලැබේ. තව ද ව්‍යවහාරයේ නා උයන ආරණ්‍ය යේ භාවනා උපදේශකත්වයෙන් කටයුතු කරන පූජනීය සීලගම ඤාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේ ද වරින් වර බුරුම දේශයේ ද භාවනා පුහුණු වෙමින් දෙස් විදෙස් බොහෝ යෝගී පිරිසකට මෙම උතුම් නිවන් මග පෙන්වමින් කටයුතු කර යි.

මේ ආකාරයට මෙම භාවනා වැඩසටහන බොහෝ උගතුන්ගේ, උතුමන්ගේ උත්කෘෂ්ට ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වී ඇත. බුරුම රට, මෙරට පමණක් නොව අද වන විට ලෝකයේ බොහෝ රටවල සිය - දහස් - ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ගිහි පැවිදි යෝගී පිරිසක් මේ භාවනා ක්‍රමය වටා රොක් වී ලොවී ලොවතුරා සුව සම්පත් සාදා ගනිති.

“පා අවුක් සමථ විදඪිනා භාවනා මාථීය” නම් වූ මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කරන්නට අප විසින් ග්‍රන්ථ රාශියක් උපකාර කර ගත්හ. මොක්පුර රන්දොර පොත් පෙළ, ප්‍රඥාවේ ආලෝකය, දැනුම සහ දැකීම යන පා අවුක් වැඩසටහන සම්බන්ධ ග්‍රන්ථයන් බෙහෙවින් පාදක කර ගත්හ. තව ද අති පූජනීය මාතර ඤාණාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් රචිත සජ්ත විසුද්ධිය ඇතුළු සෙසු ග්‍රන්ථයන් ද, අති පූජනීය රේරුකාතේ වන්දවිමල මහ නාහිමියන් විසින් රචිත ග්‍රන්ථයන් ද, අති පූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් රචිත ග්‍රන්ථයන් ද, පූජනීය දාස්වත්තේ සුමනසීල මාහිමිපාණන් විසින් රචිත ග්‍රන්ථයන් ද, විසුද්ධි මාථීය ද යනාදී පොත් පත් පරිශීලනය කරගෙන කරුණු ඇතුළත් කොට මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර ඇත.

භාෂාව වනාහි සත්ත්වයන්ගේ නා නා විධ අදහස් ඔවුනොවුන් අතර හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා ඔවුන් තුළින් ම නිර්මාණය වූ වාග් මාලාවකි. ලොකිකත්වය තුළින් මෙසේ බිහි වූ භාෂාව වූ කලී සම්මුති ධර්මයන් හා සබැඳි නිර්මාණය වූවක් වන අතර එය පරමාර්ථස්වභාවය, ලෝකෝත්තරත්වය ගැන විග්‍රහ කරන්නක් නොව. සම්මුති වර්ගික වූ පුද්ගලයන්ට අවශ්‍ය වන්නේත්, ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් නිර්මාණය වී ඇත්තේත් සම්මුතියෙන් ම ය. එම නිසා ඔවුන් සාදාගෙන ඇති භාෂාව මගින් ඔවුන් දන්නේ සම්මුති වාග් මාලාවෙන් ප්‍රකාශ වන අදහස්, සංඥාවන් පමණි. ඉන් එපිට කිසිවක් ඔවුන් දන්නේ ද නැත, ඇතැම් විට ඔවුන්ට අවශ්‍ය ද නැත. නමුත් තථාගත ධර්මයෙහි පවතිනුයේ සම්මුතියෙන් පටන් ගෙන, ඉන් නොනැවතී පරමාර්ථ ධර්මය හරහා ලෝකෝත්තරත්වය ඉලක්ක කර ගෙන ගමන් ගන්නා වූ උතුම් ප්‍රතිපදා මාර්ගයකි. එසේ වූ එම පරමාර්ථස්වභාවය, ලෝකෝත්තරත්වය ප්‍රකාශ කිරීමට, පහදා දීමට සම්මුති පුද්ගලයන් විසින් නිර්මාණය කර ගත් භාෂාව තුළ වචන නැත්තේ ය. ඒ මක් නිසාද යත් සම්මුති ව්‍යවහාරය තුළ පවතිනුයේ සසර පැවැත්මටත්, සම්මුති ධර්මයන් සඳහාත් නිර්මාණය වූ වචන මාලාවක් බැවිනි. කෙසේ වෙතත් පුහුදුන් සත්ත්වයන් ලෝකෝත්තරත්වයට ගෙන යා යුත්තේ, දියුණු කළ යුත්තේ, එනම්, ධර්ම දේශනා කිරීම, ග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීම, ආදිය කළ යුතුව ඇත්තේ ඔවුන් දන්නා වූ ඔවුන්ට වැටහෙන, ඔවුන්ගේ ම සම්මුති වාග් මාලාව ම උපයෝගී කර ගෙන ය. මන්ද ඒ සඳහා වෙන අන් ක්‍රමයක් නැති බැවිනි. එම නිසා මෙම පරමාර්ථ හා ලෝකෝත්තරත්වයන් ගැන අතීතයේ ද වර්තමානයේ ද අනාගතයේ ද දේශනා කළේ ද කරන්නේ ද ප්‍රඥප්ති වශයෙන් පවතින ව්‍යවහාර වචන මාලාවන් හරහා ම ය.

ලෝකිකත්වය ඉක්මවා ගිය, නිවන් සුව අවබෝධ කළා වූ බුදු - පසේ බුදු - මහරහත් උතුමන් වහන්සේලා ද ව්‍යවහාර කරනුයේ “ජනපද නිරුක්තිය” නම් වූ සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් විසින් ව්‍යවහාර කරනු ලබන ජනවහර ම ය. ඒ හැර ලෝකෝත්තරත්වයෙහි වෙනම භාෂාවක් නැත. ව්‍යවහාර භාෂාව එකම නමුත් ලෝකික-ලෝකෝත්තර තත්ත්වයන් අතර අතිශයින් ම වෙනසක් පවතී. එනම්, පුහුදුන් පුද්ගලයා වනාහි අවිද්‍යාවෙන් අන්ධ වී, තණ්හාවෙන් පටලවී, ආත්ම දෘෂ්ටියක්, මමත්වයක් තුළ සිර වී ඇලීම්,ගැටීම් හරහා ම භාෂාව ව්‍යවහාර කර ගනී. නමුත් ලෝකෝත්තරත්වයට පත් මහෝත්තමයන් වහන්සේලා තුළ මෙම ව්‍යවහාර භාෂාව මගින් කටයුතු කරන විට ඇලීම්-ගැටීම්වලින් තොරව, අවබෝධඤාණයෙන් ම එය සිදු වනු ඇත. එය එසේ සිදු වන්නේ ඒ උත්තමයෝ සර්වාකාරයෙන්ම අවිජ්ජා, තණ්හාදී කෙළෙස් ධර්මයන් විනාශ කර ඇති බැවිනි.

සම්මුති, ප්‍රඥප්ති වචනයන්ගෙන් පරමාර්ථ, ලෝකෝත්තරත්වය ගැන ප්‍රකාශ කිරීම ඉතා අසීරු කර්තව්‍යයකි. මෙම ග්‍රන්ථය තුළින් ද ලෝකෝත්තරත්වයට මග පෙන්වීමට වැයම් කර ඇත්තේ සම්මුති ලෝකයා විසින් ව්‍යවහාර කරන සම්මුති වචනානුසාරයෙනි. ඒ, ඒ හැර ඒ සඳහා අන් මගක් නැති නිසා ය. සම්මුති වචන මගින් පරමාර්ථය කියා පෑම බැරෑරුම් කටයුත්තක් බැවින් මෙම ග්‍රන්ථ කරුණු සැමට එක සේ වටහා ගැනීමට අපහසු විය හැක. ඉහත දැක් වූ හේතු කාරණාවන් නිසා සැමට එක ලෙස වටහා ගත හැකි පරිදි කිසි කළෙකත් සම්පූර්ණ වූ ධර්ම ග්‍රන්ථයක් එළි දැක්විය නොහැකි වනු ඇත.

විස්තාර වූ ධර්ම ග්‍රන්ථයන් තබා බුද්ධිමත් ඇතැමුන්ට පර වී ගිය මලක් දැකීම, දිරා ගිය ගසක් දැකීම, පහන් දැල්ලක් දැකීම වැනි කුඩා අරමුණකින් වුව ද ධර්මාවබෝධය ලබා ගත හැක. එබැවින් අඩුලුහුඬු කම් නොසොයා, ඇතැමුන්ගෙන් එල්ල වන විවිධ විවේචනයන් පසෙක ලා නිස්සරණාධ්‍යානයෙන් ම, සසර දුකින් ගැලවීමේ උතුම් අදහසින් ම මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලන කළ යුතු ය. එමෙන් ම මෙය විවිධාකාර ධර්ම කාරණා විග්‍රහ කරන්නක් නොවන අතර නිවන දක්වා ම භාවනා මාර්ගයක් විස්තර කරන ග්‍රන්ථයක් බව ද සිහිපත් කළ යුතු ය. තව ද විශේෂයෙන් ම මෙම ග්‍රන්ථය මාර්ග ප්‍රතිපදාවට පිළිපත් හික්මුන් වහන්සේලා සඳහා ම විශේෂ කොට සකසා ඇති බැවින් ඇතැම් විට ගිහි පින්වතුන්ට මේ සමහර ධර්ම කාරණා වටහා ගත නොහැකි විය හැකි බවද සඳහන් කළ යුතුය.

පුද්ගලයන් පිරිසකට එක ම ධර්ම දේශනාවක් දේශනා කළ හොත්, ඉන් කොටසකට ධර්මාවබෝධය විය හැක. නමුත් සෙස්සන්ට එහි කිය වූ කිසිවක් නොවැටහිය හැක. එම ධර්ම කාරණය ම වෙනත් ක්‍රමයකින් ඔවුන්ට දේශනා කළ හොත් ඇතැම් විට ඔවුන්ට ද ධර්මාවබෝධයට පත් විය හැක. මේවා මෙසේ සිදු වන්නේ ධර්මයෙහි ඇති වරදක් නිසා නොව “පරමාර්ථ ධර්මයන් දේශනා කිරීමට භාෂාවේ වචන මඳකම නිසාත්, විවිධාකාර කාරණා හේතුවෙන් වන පුද්ගල නානත්වය නිසාත් ය.”

දේශකයන් වහන්සේ-කතුවරයා විසින් නිර්වාණ මාර්ගය කුමන ක්‍රමයකින්, කෙසේ දේශනා කළත්-රචනා කළත්, ශ්‍රාවකයා-පාදකයා බුද්ධිමත් නම්, සම්මුති වචනානුසාරයෙන් කරන එම දේශනාවෙහි පරමාභ්‍යන්තරික භරය හෙවත් ලෝකෝත්තරත්වය ඔහුට මනාව අවබෝධ කර ගත හැකි වනු ඇත. බුද්ධි භීතියන්ට කෙනෙක් අර්ථාන්විත ධර්මයන් දේශනා කළ ද ඔවුන් ඒ සියල්ල ම සිතන්නේ සම්මුති ලෝකයන් සමග සම්මුතිය තුළ ම ය. එබැවින් ඔවුන්ට මග එල නිවන් සුව අවබෝධ නොවනු ඇත.

උපතිස්ස, කෝලික යන පිරිවැණියන් දෙදෙනාට “යේ ධම්මා හේතුප්පභවා...” යන ගාථාව ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබුණි. එමගින් ඔවුන් එහි ගැබ්ව ඇති විස්තාර වූ අර්ථය සම්මුති වශයෙන් පමණක් නොව පරමාර්ථ වශයෙන් ද ක්ෂණිකව, මනාව වටහා ගෙන ලෝකිකත්වය ඉක්මවා ලෝකෝත්තරත්වයට පත් විය. නමුත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් එම ගාථාව කෙනෙක් ශ්‍රවණය කළත් ඔහු කිසිම විශේෂත්වයකට පත් නොවනු ඇත. මන්ද ඒ සම්බන්ධව සියල්ලක් ම ඔහු කල්පනා කරන්නේ සම්මුති ධර්මයන් සමග වන නිසා ය. ක්ෂණික ධර්මාභිසමයකට පත් වන්නට නම් පූර්ව පාරමි බෙලෙන් ලද උතුම් ප්‍රඥා මනීමයක් තිබිය යුතු ය.

කාරණා මෙසේ හෙයින් බුදු දහමේ එකම ඉලක්කය වන නිවන් සුව සලසා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුත්තේ කෙසේ වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයක් ද යන්න තම තම නැණ පමණින් සලකා ගත යුතු ය.

සීලයෙන් තොර සමාධියක් නැත. සමාධියෙන් තොර යථාභූතඤාණයක් නැත. යථාභූතඤාණ දර්ශනය නැතිව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් නැත. මෙසේ මේ උතුම් මාර්ගය අනුගමනය කොට නිවන් දැකීමට නම් ඒ හා සරිලන මනා විර්යයක් තිබිය යුතුය. අති ගම්භීර වූ, අසංඛත වූ, විසංඛාර වූ මෙම නිව්වාණ ධාතුව ඉතා වේගවත් වූ හෝ ඉතා ලිහිල් වූ හෝ මනසිකාරයකින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ නොහැක. එබැවින් තම හිත සැප කැමති සත්පුරුෂයන් විසින් අනන්ත දුක් ඇති මේ සසරට නො ඇළී සකල සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි ම පවත්නා ඒකාන්ත ස්වභාවයක් වූ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව සලකා අප්‍රමාදීව විදසුන් භාවනාවන්ගේ යෙදී සෝවාන් ආදී සතර මග - එල ජරත්‍යක්ෂ කර ගෙන ජාති - ජරා - මරණාදී හා සතර අපා දුකින් ද, සකල සංස්කාර දුකින් ද සදහට ම අතමිදී තණ්හකය, විරාග, නිරෝධ නම් වූ ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිව්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට නිරතුරුව ම උත්සාහ කරන්නවා!

“වීරං තිට්ඨතු ලෝකස්මිං, සම්මා සම්බුද්ධසාසනං”

# පුණ්‍යානුමෝදනය

සුගත තථාගත කණ්ඨරචින්ද්‍රයමාන අප තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ සම්බුදු සසුන දනන් සිත් සතන්, ධර්ම විනය තුළින් පොබ (ප්‍රබෝධමත්) කරවමින්, වස් පන්දහසක් කල් පවත්නේ ම ය. උච්චාවචනයෙන් මෙසේ මෙය සිදු වෙත් ම, සසුන පොබයන, හොබවන, ශාසනභාරධාරී මහෝත්තමයාණන් වහන්සේලා වරින් වර ලොව පහළ වී සසුන ද රක්ෂා කරමින් පුණී කාල පැවැත්මට, පෙර ද මෙකල ද අනාගතයෙහි ද පහළ වන්නේ ම ය.

ඒ නයිත් කාලයාගේ ඇවෑමෙන් පිරිහීගෙන යන බුද්ධ ශාසනයට නව ජීවයක් එක් කළ, උත්තරීතර නිවන් මග යළිදු හෙළි පෙහෙළි කරමින්, වැසුණු පුර හඳ, වළා පටලයෙන් මිදුනාක් මෙන් නැවත මග - එල ලාභීන් ලොවට දායාද කරමින් මේ උතුම් භාවනා ප්‍රතිපදාව ලෝකයාට හඳුන්වා දුන් අති පූජනීය අග්ගමභා කම්ප්පානාචාර්යා පා-අවුක් චිත්තල පබ්බත ආරණ්‍ය ඡේනාසනාධිපති පා- අවුක් ආචිණ්ණ සයාඛෝ මහා ස්වාමීන් වහන්සේට මෙම ග්‍රන්ථ සම්පාදන කුසලානුභාවය හේතුවෙන් නිදුක් නිරෝගී සුව දීඝියුෂ ලැබේවා!. සසර ගමනේ සුවසේ ම සමතිංශන් පාරමී දම් පුරාගෙන මතු ඒකාන්තයෙන් ම සම්මා සම්බුද්ධ රාජ්‍යය ලබනු පිණිස ම මේ කුසල් සම්භාරය හේතු වාසනා වේවා!

උත්තරීතර වූ මෙම ප්‍රතිපත්ති මාභීය ප්‍රායෝගිකිව පුහුණු කර, එමගින් මනා වූ ප්‍රතිඵල උදාපත් කර ගෙන නියම මග, නිවෙන මග, උතුම් මග මෙයයි දැක දැන පසක් කොට ගනිමින් “මෙය මැනවැයි” අනුමත කොට වදාළා වූ ද, ශ්‍රී ලංකාවාසී යෝගාවචරයාණන් වහන්සේලාට ද මෙම භාවනා මාභීය හඳුන්වා දුන් ලෝ වැසියන්ට දැහැමින් සෙන සලසමින් සාසනාභිවෘද්ධිකාමීව විරාජමානව ලක් බුදු සසුන බබළවමින් වැඩ සිට අපවත්වී වදාළ බෝධිසත්ව ගුණෝපේත අති ගෞරවණීය මහා කම්ප්පානාචාර්යා, ත්‍රිපිටක විශාරද නා උයනේ අරියධම්මාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේට ද අසංඛ්‍යසංඛ්‍යාත සත්වයින් සසරදුකින් අතමුදවා, නිවන්පුර යොමනු වස් ලොවතුරා බුදු බව ලැබීම පිණිස ම මේ උදාරතර පුණ්‍ය නිධානය හේතු වාසනා වේවා!

සොඳුරු බැව් දරා, කටුක බැව්, රූ - දිවා, අවි - වැසි, බාධක නොතකා ශාසන විරස්ථිතිය උදෙසාම අපරිමිත, එහෙත් නිහඬ වූ උතුම් සසුන් මෙහෙවරක නියැලෙන අනේක බාධක, කම්කටොලු ඉවසන, ආදර්ශකාමී උතුම් ගුණයෙන් යුතු , සිය - දහස් - දසදහස් ගණන් දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි යෝගීන් හට අවායව, පතළ මෙන්-මුදිතා ගුණයෙන් සෙන සලසන, එමෙන් ම මොනවට ඔපවත් වූ ප්‍රඥා තෙදින් හා පාරමී ගුණයෙන් සපිරි අල්පේච්ඡ, නිහතමානී, අකම්පිත ගුණයෙන් සෝභමානව අතැඹුලක් සේ වූ නිවන් මග පෙන්වන අප ආචාර්යෝත්තම අති පූජනීය අග්ගමුච්චේ අරියනන්දාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද, එමෙන් ම

මුළු දිවියම සසුනට පුදා අපරිමිත පැරකුම් වෙරින්, උතුම් සෘජු ගුණයෙන් යුතුව, නා නා විධ බාධක මධ්‍යයෙහි පවා පිළිවෙත් සසුනම උතුම් කොට සලකමින් දේශ දේශාන්තර යෝගීන් හට මෙන්-කරුණා ගුණයෙන් උත්තම නිවන් මග පෙන්වමින්, කුසලයෙහිම යොදවන, පිළිවෙත් මග සරු කරවන ගොයුම් සස්නට පුනර්ජීවයක් ලබා දෙන්නා වූ අප ආචාර්යෝත්තම පූජ්‍යපාද සීලගම ඤාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේ යන මහා කමිස්ථානාචාර්ය ගුරුදේවෝත්තමයාණන් වහන්සේලාගේ උතුම් පාරමී ජීවිත, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සම්පාදන කුසලානිශංස බෙලෙන් සිල් සුවදින්, ගුණ සුවදින්, සදහම් සුවදින්, නිවන් අමා සුවදින් ඒකසුගඬවත් වෙත්වා!. මෙපින් බෙලෙන් ඒ උතුමන් පතන බෝධියකින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගෙන සසර දුකින් සදහට ම අත්මිදෙත්වා යි, අපරිමිත වූ හදපිරි ගුරු බැතියෙන් ආශිර්වාද කරමි!

මෙම ග්‍රන්ථය සැකසීමේ දී තම කාලය, ශ්‍රමය කැප කොට අක්ෂර කරන, සෝදුපත් බැලීම් සේම නන් අයුරින් උපකාර වූ සීල වාධ, ගුණ වාධ, තපෝ වාධ ගුණයෙන් මොනවට පිරිපුන් වූ බුදුහිමි වදහළ තෙවලා දම් කද තම මුවින් ලොව සත වෙත පතුරවමින්, හුදී ජන සිත් සනසමින්, පහන් සංවේගය දනවමින්, සසුනෙහි ගුණ පුරන පූජ්‍යපාද නිකපිටියේ ගුණරතන ස්වාමීන් වහන්සේගේ පුණ්‍යකාමී ජීවිතයට මේ උතුම් කුසලය ආශීච්චාදයක් වේවා!. උන්වහන්සේට පතන අධිගම බෝධියකින් අමා මහ නිවන් සුව අත් වේවා!.

“විනය නම් සසුනෙහි ආයුෂයයි” යන බුදුවදන කුළු ගන්වමින්, සුළු ඇවත පවා නොකඩ කොට රැකීමෙහි අනුසස් කියා ඒ ඒ තැන හික්මවන, “තරු මැද දිදුළන පුර හද මඩලක් සේ” සහ මැද සපෝතිමත්ව බබළන, උත්තරීතර ප්‍රතිපත්තිකාමී බවින්, නොපසුබස්නා අසමසම වියඹියෙන් හා අප්‍රතිහත දෙධයඹියෙන් සමන්වාගත, සුප්‍රතිපත්තාදී නේක සහ ගුණයෙන් විභූෂිත වූ අතිපූජ්‍යභී විනයාචාර්යය මීගොඩ සංඝසෝභන මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේට ද, මෙම කෘතිකරණයේ දී මෙහි මුද්‍රණ කටයුතු සදහා අපරිමිත වීර්යයකින් දිවා රූ නොබලා බොහෝ උපකාර කළා වූ පින්වත්ත ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලාට ද, සෝදුපත් බැලීම් සිදු කළ ස්වාමීන් වහන්සේලා සියලු දෙනාට ද, නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වැඩ වසන සෙසු සංඝ ජිතෘත් වහන්සේලාට ද, එහි නේවාසික හික්ෂුන්ට අධ්‍යාපනය ලබා දෙන ගුරු උතුමන් වහන්සේලාට ද, නා උයන සෙනසුනෙහි වසන සියළු ම කළ්‍යාණ මිත්‍ර සබ්බමචාරීන් වහන්සේලා සැම දෙනාටමත්, යෝග්‍යශ්‍රමවාසී මෙලක, මෙදියත සියලුම මහා සංඝ රත්නයටම මේ අති උදාරතර කුසලානිසංස ධර්ම බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී සැප සම්පත් අභිවධීනය වෙත්වා!, ශතවෂාධික කාලයක් ශාසන සේවාවන් ද තම ප්‍රතිපත්ති ධර්මයන් ද මනාව පුණ්‍ය කරගනිමින් පතන්නා වූ උතුම් බෝධිඤාණයකින් අජරාමර නිවන් සුව අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස මේ උතුම් කුසල කමීය ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වාසනා වෙත්වා!



තවද අපවත් වී වදාලා වූ සියලුම සංඝ රත්නයට ද මේ පිං පෙත් අනුමෝදන් වීමෙන් පැතු අධිගමයකින් සසර දුකින් සදහට ම අතමිදී නිවනින් ම සැනසෙත්වා!

එමෙන්ම මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීම සඳහා බරපැන ඉසිලූ සියලුම දායක කාරකාදී පිංවත් සෑම දෙනාටමත්, ග්‍රන්ථය නිසිලෙස කලට වේලාවට අලංකාරවත්ව නිර්මාණය කර දුන්නා වූ යක්කල දිමුතු මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණාලාදිපති තුමන් ඇතුලු කායඪී මණ්ඩලයේ සියලු දෙනාටමත්, මේ සඳහා නන් අයුරින් උපකාර කළ, සහසම්බන්ධ වූ ගිහි-පැවිදි සෑම දෙනාට ම ත්, අහසෙහි-පොළවෙහි වැඩ වසන සාසනභාරධාරී, සාසනාභිවාද්ධිකාමී වූ සියලුම දෙවි-දේවතාවුන් වහන්සේලාට ද, ගම්වැසි, රටවැසි, ලෝ වැසි, අනන්ත සක්වල වාසී සියලුම සත්වප්‍රජාවට ද මෙම පුස්තකෝත්පන්න පුණ්‍යස්කන්ධ ලාභය ලොවී ලොවිතුරා නිවන් සෑප සාධනය පිණිස ම ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වාසනා වෙත්වා!.

“සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා” !

“සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා” !

මෙයට,  
ශාසනාභිවාද්ධිය කැමති,  
මාතර අරියවිමල හිමි.



# පෙරවදන

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස ..///

ඵන්දනං වපලං චිත්තං - දුරක්ඛං දුන්නිචාරයං

උජුං කරෝති මේධාවී - උසුකාරෝච තේජනං' ති. (ධ.ප- වී.ව)

“සැලෙන, වපල, රැකීමට අපහසු, වළක්වා ගත නොහැකි සිත වනාහි ගින්න භාවිතයෙන් ඊ දණ්ඩ සෘජු කරන්නා සේ පඬිවරයා තමන්ගේ සිත සෘජු කර ගනී.”

අදාන්ත, අසංවර සිත ලෝභයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් ග්‍රහණය වී ඇති බැවින්, සැපය සතුට නුවණ ඇත් කරමින් වික්ෂිප්තව පැවතීම සසර ගමනෙහි දුක් පීඩා ලැබීමට හේතු වේ. මේ කාරණය වටහා ගත් තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්ත සන්තානයේ අදාන්ත, අසංවර කම් උගුල්වා දමා ඤාණාන්විත චිත්ත සන්තානයක් ගොඩ නගා ගනිමින් ශාන්ත වූ මනසක් ඇති කර ගන්නා මාථීය පැහැදිලිව දේශනා කරන ලදී. මෙකී දේශනාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාථීය හෙවත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා දියුණුවන මාථීය ලෙස පැහැදිලිව දේශනා කොට ඇත.

සීලය නම්, යහපත් ජීවිතයක් ගොඩ නැගීම යි. තමාට, ලෝකයට වැඩ දායක, ශික්ෂාපද ගරුත්වය ඇති, මෙමනි ගුණාංග පිහිටුවා ගත්, අවිනිංසාවාදී ජීවිතයක් ස්ථාපිත කරවා ලීම සීලයෙහි ස්ථාපිත බව යි. සිතෙහි වික්ෂිප්ත කම් ඉවත් කොට එකඟ වූ සිතකින් කටයුතු කිරීමට පුහුණු කිරීම සමාධි පුහුණුව වන අතර එකී සමාධි ස්වභාවයන් ස්ථාපිත බව සමාධි පරිපූර්ණය ලෙස දේශනා කොට ඇත. සිතෙහි අනුවණකම් මගහරවමින් නුවණැති චිත්ත සන්තානයක් පුහුණු කරවීම ප්‍රඥා පුහුණුවයි. එකී ප්‍රඥාවන්ගේ ස්ථාපිත බව ප්‍රඥාව ලෙස දේශනා කර ඇත.

මෙකී දහම් මග වතීමානය දක්වා ම ඉතා පැහැදිලිව, නිවැරදිව ආරක්ෂා වෙමින් පැවතුණ අතර වතීමානයේ දී බිහි වූ අති ශ්‍රේෂ්ඨ පඬිවරයෙක් වන අති පූජ්ණීය පා අවුක් සයාඛෝ හෙවත් සයාඛෝ ඌ ආචිණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ විශුද්ධි මාථීයේ ඉගැන්වෙන දහම් මග භාවිතයට ගනිමින් පා අවුක් භාවනා මාථීය හෙවත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා දියුණු කරන මාථීය ඉතා පැහැදිලිව පුහුණු කොට දහස් ගණනක ශිෂ්‍ය පිරිසක් ලොවට බිහි කරමින් බුදු දහමේ ඉගැන්වීම් සනාථ කර ඇත.

එකී ඉගැන්වීම් පුහුණුව ලත් පූජ්‍ය මාතර අරියවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ තම අත්දැකීම් ද, ගුරු උපදෙස් ද භාවිතා කරමින් මෙම වටිනා ධර්ම ග්‍රන්ථය බොහෝ කාලයක් කැප වී සංස්කරණය කරන ලදී. බොහෝ පැහැදිලිව කරුණු ඉදිරිපත් කොට ඇති මෙම ග්‍රන්ථය මනා ලෙස කියවා, බුදු දහමේ හරය තේරුම්ගෙන දහම් මග අනුගමනය කරමින් දහම් සැපය විඳ ගැනීමට සියලු දෙනාටම හැකියාව ලැබේවායි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සංස්කරණය කළ ස්වාමීන් වහන්සේට පරිපූර්ණ දහම් සුවය වින්දනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේවායි ආශීර්වාද කරමි.

දහම් මග කියා දුන් අති පූජණිය පා අවුක් ආවිණ්ණ සයාඛෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේටත්, ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රමාධිපති ව වැඩ සිට අපවත්වී වදාළ අති පූජණිය නා උයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේටත්, පූජණිය මීගොඩ සංඝසෝභන මාහිමිපාණන් වහන්සේ ඇතුළු සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් මෙම කුසල බලය හේතුවෙන් ශතවණ්ඩක කාලයක් දිසායුෂ ශ්‍රී සම්පත් වින්දනය කරමින් දහම් සුවය විද ගැනීමට ලැබේවා යි ආශීර්වාද කරමි.

ඉතා කැපවීමෙන් මෙහි යතුරු ලේඛන කටයුතු කරමින් විශාල කෘතියක් කොට සහයෝගය ලබා දුන් පූජ්‍ය නිකපිටියේ ගුණරතන ස්වාමීන් වහන්සේට ද දහම් සුවය වින්දනය කර ගැනීමට ලැබේවා යි ආශීර්වාද කරමි.

පූජ්‍ය සීලගම ඤාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේ ද ගුරු උපදෙස් ලබා දෙමින්, භාවනා මාභීය කියා දෙමින් ග්‍රන්ථය වෙනුවෙන් ලබා දුන් සහයෝගය හේතුවෙන් දහම් සැනසීම ලැබේවායි ආශීර්වාද කරමි.

එමෙන්ම නන් අයුරින් සහයෝගය ලබා දුන් සැමට ත්, මුද්‍රණ කටයුතු සඳහා දායකත්වය දැක්වූ සැමට ත්, දෙවියන් සහිත ලෝක වාසීන්ට ත් සදාකාලික වූ දහම් සැනසිල්ල පිණිස ම මෙම පුණ්‍ය කමීයන් මහෝපකාරී වේවා!

මෙයට,  
නා උයන ආරණ්‍යවාසී,  
අභුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.

# ප්‍රස්ථාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස ///

“සබ්බදා සීලොසම්පන්නෝ - පඤ්ඤවා සුසමාහිතෝ  
ආරද්ධවීරියෝ පහිතත්තෝ - ඔසං තරති දුත්තරං”

“සැමකල්හි සීලවත්ත වූ සමාධිමත් වූ ප්‍රඥාවත් වූ පටන්ගන්නා ලද විධියට ඇති නිවන් පිණිස මෙහෙයන ලද සිත් ඇති යෝගාවචර තෙමේ එතරවිය නොහැකි කාමාදී චතුර්විධ ඕසයන් එතර කරන්නේ ය”.

කල්ප කෝටි අසංඛ්‍ය ගණනින් ද, පමණ කළ නොහැකි තරම් අති දීඝි කාලයක් මුලුල්ලෙහි අතිශය දුෂ්කර ක්‍රියාවන්හි යෙදෙමින් පාරමී දම් පුරන ලද මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා සංසාර බේදයට හසු ව දුක් විදින අපමණ සත්වයන් එම දුක්වලින් නිදහස් කරවීම පිණිස ලොවුතුරා බුදුබවට පැමිණෙති.

එලෙස ලොව පහළ වන බුදුරජාණන් වහන්සේ අතීතය පිළිබඳව වූ ද, අනාගතය පිළිබඳ වූ ද, වතීමානය පිළිබඳ වූ ද, යම්තාක් දතයුතු ධර්මයෝ වෙත් ද, ඒ සියල්ල අතැඹුලක් සේ මනාව අවබෝධ කොට වදාළ සේක. සංස්කාර-විකාර-ලක්ෂණ-ප්‍රඥප්ති-නිව්ඤාන යන අවබෝධ කළයුතු වූ සියලු ධර්මයන් පරෝපදේශ රහිතව තමන් වහන්සේ විසින් ම අවබෝධ කොට වදාළ සේක. එබැවින් ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මාසම්බුද්ධ නම් වන සේක. එහි :-

- \* සංස්කාර නම් :- අටලොස් ධාතු, නිෂ්පන්න රූප හා දෙපණස් චෛතසික ධර්මයන් ය, යන එක් සැත්තෑ ධර්මයෝ ය.
- \* විකාර නම් :- කාය විඤ්ඤත්ති, වචි විඤ්ඤත්ති, ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා යන මේ ධර්ම පස ය.
- \* ලක්ඛණ නම් :- උපවය, සන්තති, ජරතා යන ධර්ම තුන ය.
- \* ප්‍රඥප්ති නම් :- ඒ ඒ පද අර්ථයන් විෂයෙහි නගන පැනවීම ය.
- \* නිව්ඤාන නම් :- හේතුප්‍රත්‍යයෙන් හට නොගන්නා වූ අසංඛත ධාතුව නිවනය.

මෙම කාරණාවන්, ධර්මයන්, දන්තා නුවණට “සච්ඤාතාඤානය” යැයි කියනු ලැබේ. මෙම ධර්ම සමූහය පිහිටීමට විෂය වූ ස්කන්ධ සන්තානය ඇසුරුකොට සිටි සත්ව තෙමේ, තමන් එම ධර්මය අවබෝධ කොට වදාළා සේ ම සියලු ලෝ සතුන් තම දරුවන් මෙන් සලකා, ලෝ සතුන්ට කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වීමට මාර්ගෝපදේශකත්වයෙන් අවබෝධ කළ, ප්‍රතිවේද කළ ධර්මය දේශනාකොට වදාළ බැවින් “බුද්ධ” නම් වන සේක.

මෙලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනාකොට වදාළ ධර්ම මාභීය අනුගමනය කරන්නවුන් සියලු සංසාරගත දුක්ඛයන්ගෙන් නිදහස්ව නිවණට පැමිණෙති.

“නිවන” යනු සංසාර දුක්ඛයන්ට නැවත නැවත පමුණුවන, යොමු කරවන, දුකය-සැපය කියා මුලාවන, රුදෙන හේතු-එල ධර්මයන්ගෙන් විනිර්මුක්ත වූ තෘෂ්ණාවගේ නිරවශේෂ ප්‍රභාණයෙන් ලැබෙන උත්තම සුවය යි.

නිවන යන පදයෙහි “වාන” යනු තෘෂ්ණාව ය. බන්ධනාගාර ගත සිරකරුවෙකු වෙතත් බන්ධනාගාරයකට මාරු කරන්නා සේ තෘෂ්ණාවෙන් නිදහස් නොවූ සංසාරගත සත්වයා කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ ලෝකය තුළ ම විටෙක අපායට යවමින්, විටෙක මනු ලොවට යවමින්, විටෙක දෙවි ලොවට යවමින්, විටෙක බ්‍රහ්ම ලොවට යවමින්, උඩු යටිකුරු කරමින්, යටි උඩුකුරු කරමින් සසරෙහි ම අවුණන බැවින් වෙළන බැවින් තෘෂ්ණාවට “වාන” යැයි කියනු ලැබේ.

“නි” යනු උපසථි පදයකි. එය ඉක්මවීම, අභාවය, අවසානය, නිමාව, ප්‍රතිෂේධ, අනිශය, විශාල, සමීප, අවධාරණ, උපමා, නිශ්ශේෂ, පහත් යනාදී බොහෝ අර්ථයන්හි යෙදේ. බඩගින්නෙන් පෙළෙන්නෙකුට යම් ආහාරයක් අනුභව කොට ඒ දුක නිවාගත හැකි ය. එහෙත් එම වේදනාව සදාකාලිකව ම අවසන් වූවා නොවේ. එම ආහාරය ජීර්ණය වී අවසන් වූ විට නැවතත් බඩගින්න ඇති වේ. එබැවින් නැවත නැවත බඩගිනි වේදනා ඇතිවන වාරයක් පාසා ම ආහාර ගත යුතු වේ. මෙසේ ආහාර ගැනීමෙන් බඩගිනි වේදනා නිවීම ස්ථිර සුවයක් නොවේ. එය තාවකාලික පිළියමකි. නැවත වෙනස් වන බැවින් දුකකි. යම් ක්‍රමයකින් යම් දුකක් නැවත හට නොගන්නා ලෙස, වෙනස් නොවන ලෙස නැවැත්විය හැක්කේ නම් එය ස්ථිර වූ සුවයකි. එසේ ම සත්වයන් අනාදිමත් කාලයක් විඳි සසර දුක් අවසන් කළ හැකි නම් එය ම මහත් වූ සුවයකි. එය කළ හැක්කේ තෘෂ්ණාව සහමුලින් නැති කිරීමෙනි. සියලු කායික වූ ද, මානසික වූ ද දුක් ඉක්මවීම, අභාවය, අවසානය, නිමාව මෙයින් අදහස් වේ. මේ වචන දෙක එක්ව ගත් කල්හි නිබ්බාන - (නිව්වාණ) යන්නෙන් තෘෂ්ණාව නැති කිරීමෙන් ලබන අග්‍ර එලය වූ ශාන්ති ලක්ෂණ නිවන කියැවේ.

තව ද “නිරෝධෝති = නිබ්බානං” යන නිරුක්තිය අනුව දුක්ඛ නිරෝධය නිව්වාණය නම් වේ. එහි “රෝධ” යනු නොසිඳී පැවැත්ම යි. කෙලෙස් සහිත පඤ්චස්කන්ධය ව්‍යුති-ප්‍රතිසක්ඛි වශයෙන් නැවත නැවත ඉපදෙමින් මැරෙමින් නො නැවතී පැවැත්ම යි, කරකැවීම යි. එය නැවැත්වීම නිමා කිරීම නිරෝධය යි. එය කළ හැක්කේ තෘෂ්ණාව නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ කිරීමෙනි. එබැවින් තෘෂ්ණාවගේ නිරෝධය දුක්ඛ නිරෝධය යි.

ඒ මේ නිවන හේතුවකින් ප්‍රත්‍යයකින් හට නොගන්නා දහමක් බැවින් “අසංඛත” නම් වේ. නිවන ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන්නා මරණය කෙළවර කරන බැවින් “අන්ත” නම් වේ. වෙනස් නොවන පරමාර්ථ සත්‍යයක් බැවින් “ස්ඵව” නම් වේ. කිසි කලෙකවත් වෙනස් නොවන දහමක් බැවින් ද, නිවන ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන්නා සසර සයුරෙන් එතර කරවන බැවින් ද “පාර” නම් වේ. ප්‍රතිපත්ති මාභියෙන් බැහැරව අවබෝධ නොකළ හැකි බැවින් “නිපුණ” නම් වේ. මහ බෝසතාණන් වහන්සේලා විසින් දුක සේ මාභිය සොයාගෙන අවබෝධ කරන බැවින් “සුදුද්දස” නම් වේ. එසේ දුකින් අවබෝධ කළ නිවන් මාභිය කියා දී නමුත් අත්‍යයනට ද දුක සේ අවබෝධ කරවිය යුතු බැවින් “දුරනුබෝධ” නම් වේ. මෝහය මුලින් උපුටා දමන ලද බැවින් “මෝහක්ඛය” නම් වේ. ජරාවෙන් නොදිරන දහමක් බැවින් “අජර” නම් වේ. නැවත වෙනස් ස්වභාවයකට නොපෙරලෙන දහමක් බැවින් “ධුව” නම් වේ. නො නැසෙන දහමක් බැවින් “අපලෝකිත” නම් වේ. මනසට හා සාමාන්‍ය දිවැසට නොපෙනෙන දහමක් බැවින් “අනිදස්සන” නම් වේ. රාග, ද්වේෂ, මෝහ, දිට්ඨි, මාන යන ප්‍රපඤ්ච ධර්මයන් නිරවශේෂයෙන් ප්‍රහීණ කිරීමෙන් ලබන බැවින් “නිප්පඤ්ච” නම් වේ. සෑම අතින් ම සන්සිදුණු දහමක් බැවින් “සන්ත” නම් වේ. නැවත ඉපදීමක් - දිරිමක් - නැසීමක් නොවන දහමක් බැවින් “අමත” නම් වේ. සෑහීමකට පත් නොවන දහමක් බැවින් “පණ්ණ” නම් වේ. සසර බිය දක්නවුන් විසින් ම සෙවිය යුතු දහමක් බැවින් “සිව” නම් වේ. රාගාදී කෙලෙස් ගිනි නිවන බැවින් “බ්බම” නම් වේ. තෘෂ්ණාව ක්‍ෂය කිරීමෙන් ම ලබන බැවින් “තණ්හක්ඛය” නම් වේ. පුඵයෙහි කළ පින් ඇත්තවුන් විසින් ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කළ යුතු දහමක් බැවින් “අච්ඡරිය” නම් වේ. විශ්මයජනක දහමක් බැවින් “අබ්භූත” නම් වේ. කෙලෙස් උවදුරු නැති දහමක් බැවින් “අනීතික” නම් වේ. දුක් නැති දහමක් බැවින් “අනීතිකධම්ම” නම් වේ. තෘෂ්ණාවෙන් නික්මුණු බැවින් “නිබ්බාන” නම් වේ. සියලු අයුරින් ම දුකින් තොර දහමක් බැවින් “අබ්‍යාපජ්ඣ” නම් වේ. ඇලීම් රහිත දහමක් බැවින් “වීරාග” නම් වේ. කෙලෙස් මළ ශුද්ධ කිරීමෙන් ම ලබන දහමක් බැවින් “සුද්ධ” නම් වේ. සසර බැම්මෙන් මුදාලන බැවින් “මුක්ති” නම් වේ. කෙලෙසුන්ට රැදී සිටීමට ස්ථානයක් නොවන බැවින් “දීප” නම් වේ. සත්වයන්ට පරම ප්‍රතිෂ්ඨාධාර දහමක් බැවින් “ලේණ” නම් වේ. කෙලෙස් සතුරන් විසින් ලුහුබදින්නවුන්ට සැහවීමට ස්ථානයක් වන බැවින් “තාණ” නම් වේ. සියලු කෙලෙස් උවදුරු වළකාලන දහමක් බැවින් “සරණ” නම් වේ. සියලු දුක් නසන බැවින් ද සියලු සැපතට පිහිට වන බැවින් ද “පරායන” නම් වේ.

මෙලෙසට එකක් ම වූ නිව්‍යාණ ධාතුව විවිධාකාර නාම ප්‍රඥප්තීන්ගෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ වේනොය ජනයාගේ අදහස්වලට ගැලපෙන ස්වභාවයන් අනුව ය. සසර බිය දැනගෙන එම දුක්වලින් නිදහස්ව ලබන නිව්‍යාණාවබෝධය පිණිස උතුම් ප්‍රතිපත්ති මාගීයට බැසගන්නා වූ යෝගාවචරයා හික්කුව නම් වේ. එලෙස මාගීයට බැස ගත් යෝගාවචරයා විසින් එම අර්ථය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට සීල, සමාධි, ප්‍රඥා පිරිය යුතු ය. එහි දී ප්‍රථමයෙන් ම කළ යුත්තේ සීලයක පිහිටීම ය.

**\* සීලය:-**

ප්‍රාණසාතාදී අකුශලයන්ගෙන් වළකින්නහුගේ ද, ආවායී වත්, උපාධ්‍ය වත් ආදී වත් පුරන්තහුගේ ද චේතනා සීල, චෛතසික සීල, සංවර සීල, අවිතික්කම සීල යන ධර්ම සීලය නම් වේ. එහි:-

1. චේතනා සීලය:- ප්‍රාණසාතාදියෙන් වළකින්නහුගේ හෝ වත් පිළිවෙත් පුරන්තහුගේ හෝ චේතනාව චේතනා සීලය නම් වේ. තව ද ප්‍රාණසාත, අදත්තාදාන, කාමමිථ්‍යාවාර, මුසාවාද, පිසුනාවාව, එරුසාවාව, සම්ඵප්පලාප යන අකුශලයන් දුරුකරන්නහුගේ එම සජ්තවිධ කම්පථයන්ගෙන් වැළකීමේ චේතනාව චේතනා සීලය නම් වේ.

2. චෛතසික සීල:- ප්‍රාණසාතා දී අකුශලයන්ගෙන් වළකින්නහුගේ සිතෙහි යෙදෙන සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන විරති චෛතසික තුන චෛතසික සීල නම් වේ.

තව ද අභිජ්ඣා නම් වූ විෂම ලෝභය අත්හැර අභිජ්ඣාවෙන් වෙන්වීමේ චේතනාවෙන් යුතුව සිටින්නහුගේ සිතෙහි යෙදෙන අනභිජ්ඣා, අච්ඡාදාද, සම්මාදිට්ඨි යන ධර්මයන් චෛතසික සීල නම් වේ.

3. සංවරසීල:- ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය, සති සංවරය, ඥාන සංවරය, බන්ති සංවරය, විරිය සංවරය යන පඤ්චවිධ සංවරය මෙහි සංවර සීලය නම් වේ. එහි

I. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය:- යෝ නං පාති රක්ඛති, තං මොක්ඛෙති මෝචෙති ආපායිකාදීහි දුක්ඛෙහි, තස්මා “පාතිමොක්ඛ”න්ති චුත්තං. යමෙක් යම් සීලයක් ආරක්ෂා කරයි ද එම සීලය විසින් ඔහු අපායාදී දුක්වලට වැටෙන්නට නොදී රැකගනී ද එහෙයින් එම සීලය ප්‍රාතිමෝක්ෂය යැයි කියනු ලැබේ.

තව ද මේ පාතිමොක්ඛ යන වචනයෙහි “පාති” යන්නෙහි අර්ථය මෙසේ දැක්වේ. කෙලෙසුන්ගේ බලවත් බව හේතු කොටගෙන පව



කිරීමේ පහසුකම හේතුවෙන් ද පින් කිරීමේ අපහසුකම හේතුවෙන් ද පුහුදුන් සත්වයන් නොයෙක් වර අපායෙහි හෙළීමට සමත් වන බැවින් සියලු පවිකම් “පාති” නම් වේ. එම පුහුදුන් සත්වයන් අපායට හෙළන අකුශලයන් අත්හැර සසර දුක් අවසන් කොට නිවනට පමුණු වන සීලය “මොක්ඛ” නම් වේ. මෙලෙස අකුසල් හේතුවෙන් අපායෙහි වැටීමට සමත් පුහුදුන් සත්වයා එම දුක්වලින් ගලවා නිවනට පමුණුවන සීලය වූ ගිහි පැවිදි සියලු සීලයන් ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය නම් වේ.

- II. සති සංවරය :- ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන දොරටු පස සංවරකර ගැනීම සතිසංවරය නම් වේ.
- III. ඤාණ සංවරය:- සෑම ක්‍රියාවක දී ම කෙලෙස් අරමුණු ඇතිවීමට ඉඩ නොදී සිහි නුවණින් යුතුව පැවතීම ඤාණ සංවරය නම් වේ.
- IV. බන්ති සංවරය:- සීත, උෂ්ණ, බඩගිනි, පිපාස, මැසි-මදුරු පීඩා ආදී සියලු දේවල් කෝපයට නොපැමිණ ඉවසීම බන්ති සංවරය නම් වේ.
- V. විරිය සංවරය:- කාම විතකී, ව්‍යාපාද විතකී, විහිංසා විතකීදී අකුසල විතකී ඇති වීමට ඉඩ නොදී අඛණ්ඩව කමටහන් සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම විරිය සංවරය නම් වේ.

4. අවිනික්කම සීල:- සමාදන් වූ සීලය නොබිඳ ආරක්ෂා කිරීම අවිනික්කම සීලය නම් වේ. ඉහත කී සංවර සීලය ම අවිනික්කම සීලය නම් වේ.

මෙලෙස ප්‍රාණසාතාදී අකුසල ක්‍රියාවලින් වැළකීම ද, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් පනවා වදාළ සිකපද රැකීම ද, වත්පිළිවෙන් සපිරීම ද, දිවි පැවැත්ම පිරිසිදු කර ගැනීම ද “සීලය” නම් වේ. තව ද යම් ප්‍රතිපත්තියකින් කාය-වාක් ද්වාර දෙක හා දිවි පැවැත්ම පිරිසිදු වේ ද ඒ ප්‍රතිපත්තිය “සීලය” නම් වේ.

සීලය, ස්ත්‍රී, පුරුෂ, ගිහි-පැවිදි, බාල, මහලු සෑම දෙනාට ම සුදුසු ඇදුමකි. මල් සුවඳ නොයන දෙවුලොව, බඹලොව දක්වා වූ උඩු සුළඟෙහි ද යන්නා වූ පැතිරෙන්නා වූ සුවඳකි. කෙලෙස් රෝගය සුව කිරීමට දිව්‍ය ඖෂධයකි. කෙලෙස් නැමැති විෂ සමනය කරන දිව්‍ය මන්ත්‍රයකි. පවි නැමැති කිළටු සෝදාහරින, දුක්ගිනි නිවන මධුර ජලයකි. කෙලෙස් සතුරන්ට ඇතුළු විය නොහැකි බල කොටුවකි. සියලු සැප ලැබීමේ මූල හේතුවකි. ධනයන් අතර උතුම් ධනයකි. බලයන් අතර උතුම් බලයකි. දෙවුලොව යාමට ඇති පහසු ඉනිමගකි. ලොව පහළවන සියලු බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ නිවනට පිවිසීමේ තොටුපලකි. නිවනට පිවිසෙන දොරටුවකි.

සීලන අර්ථයෙන් සීල යැයි කියනු ලැබේ. සීලන අර්ථය නම් සමාධානය හා උපධාරණය යි. එයින් කුසල සිතීන් කරන කටයුතුවලට විසිරයාමට නො දී එකඟ සිතීන් කළ හැකි බව සමාධානය යි. කුසල ධර්මයන්ට උදව්වීම, රැකවරණය ලබාදීම උපධාරණය යි. ධ්‍යාන මාර්ග එල ප්‍රතිලාභයට මූලය, භූමිය සීලය වේ. සීලයෙහි:-

**ලක්ෂණය:-** නීලාදී නොයෙක් වණියන්ගෙන් යුක්ත බව රූපයෙහි ලක්ෂණය වන්නා සේ වේතනා, වෛතසික, සංවර, අවිනික්‍රම යන සතර වැදෑරුම් සීලයෙහි සමාධානය හා උපධාරණය ලක්ෂණය යි.

**රසය:-** රසය නම් යමකින් කෙරෙන කාර්යයයි. සීලයෙහි ද රසය, කෘත්‍ය රසය, සම්පත්ති රසය යි දෙවැදෑරුම් වේ. එහි සීලයෙහි කෘත්‍ය රසය නම් දුස්සීල බව විනාශ කිරීම යි. සම්පත්ති රසය නම් ධ්‍යානාදී ගුණ ඉපදවීම යි. සීලවන්තයාට ම ධ්‍යානාදී ගුණ ලැබෙන හෙයිනි.

**පච්චුපට්ඨාන:-** පච්චුපට්ඨාන නම් වැටහෙන ආකාරය යි. සීලවන්තයා සිතීන් කයින් වචනයෙන් කරන ක්‍රියාවන් තමන්ටත් අනුන්ටත් යහපත පිණිස පවතින ලෙස කරන බැවින් ඔහුගේ සිල්වත් බව දත හැකි වන්නේ ය.

**පදට්ඨාන:-** පදට්ඨාන නම් ආසන්න කාරණය යි. හිරි (සිතෙහි අකුසල් සිත් හටගන්නවාට ඇති ලැජ්ජාව) ඔත්තජ්ජ (කයින්-වචනයෙන් අකුසල් සිදුවෙනවාට ඇති බය) යන මේ දෙක සීලයක් මනාව රැකීමට ඇති සම්පම හේතු දෙකය. හිරි-ඔත්තජ්ජ ධර්ම නැති විට පස්පච්ච දස අකුසල් කිරීමට බියක් නූපදනේය. එහි විපාකයන්ට බියක් ඇති නොවන්නේය.

ලාභ-කීර්ති-ප්‍රශංසා-ධන-ඤාති-පරිවාර-ගරීරාවයව-ජීවිතාදී කිසිදු හේතුවක් නිසාවත් නොබිඳ සිල් රැකීමෙන් ද, යම් හේතුවකින් සිල් බිඳුනේනම් වහාම එය සමාදන්ව ආයති සංවරයෙහි පිහිටීමෙන් ද, අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර, අසබල, අකල්මාෂ, භූජිස්ස, විඤ්ඤුප්පසත්ථ, අපරාමට්ඨ, සමාධිසංවත්තනික වශයෙන් ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව සිල් රැකීම කළ යුතු වේ.

මූල හෝ අග ශික්ෂාපද නොබිඳ රැකීම අඛණ්ඩ නම් වේ. මැදින් සිකපද නොබිඳ රැකීම “අච්ඡිද්‍ර” නම් වේ. එක පිළිවෙලට සිකපද නොබිඳ රැකීම “අසබල” නම් වේ. තැනින් තැනින් සිකපද නොබිඳ රැකීම “අකල්මාෂ” නම් වේ. ඉහත කී අංගයන්ගෙන් යුත් සීලය තෘෂ්ණා දාසත්වයෙන් නිදහස් කරවන බැවින් “භූජිස්ස” නම් වේ. එබඳු සීලය ම බුදු පසේබුදු මහරහත් ආදී උතුමන්ගේ ප්‍රශංසාවට ලක්වන බැවින් “විඤ්ඤුප්පසත්ථ” නම් වේ. එබඳු වූ සීලය මම මගේ යැයි තණ්හා-දිට්ඨි වශයෙන් නොගන්නා බැවින් “අපරාමට්ඨ” නම් වේ. එසේ වූ සීලය උපචාර සමාධි, අපීණා සමාධි, විදභීනා ඥාන උපදවාලීමට සමත් බැවින් “සමාධිසංවත්තනික” නම් වේ. මෙසේ වූ සීලයක මැනවින් පිහිටාගෙන සමථ විදභීනා භාවනා වැඩිය යුතුය.

**\* සමාධිය**

භාවීයත්ව වඩවීයතීති = භාවනා :- යම් කුසල ධර්ම භාවිත කිරීමක්, වැඩීමක් වේ ද එය භාවනාව නම් වේ. තව ද, භාවේති කුසලේ ධර්මම ආසේවති වඩවේති ඒතායාති භාවනා = මේ කටයුත්ත කරණ කොට ගෙන කුසලධර්මයන් භාවිත කිරීමක්, ප්‍රගුණ කිරීමක්, වැඩීමක් වේ ද එය භාවනාව නම් වේ. තව ද, උග්ගහිතාය ආසේවනා භාවනා :- ඉගෙනගන්නා ලද කුසලධර්ම නැවත නැවත භාවිතා කිරීමක්, ඇසුරු කිරීමක් වේ ද එය භාවනාව නම් වේ.

කුසල කර්මයන් අතර උසස් ම කුසලය භාවනාමය කුසලය යි. දානමය, සීලමය කුසලයන්ගෙන් ලැබිය යුතු ආනිශංස සියල්ලම හා එයින් නොලැබිය හැකි රූපාවචර, අරූපාවචර ධ්‍යානයන් ද විදහිතා ඥානයන් ද ලෝකෝත්තර මාභීඥානයන් ද භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ය. සිතෙහි ඇති සියලු පාපයන් නැසීමේ එක ම මඟ ද භාවනාව යි. නිව්‍යානාධිගමයට උපකාර වන සතර සතිපට්ඨාන, සතර සාද්ධිපාද, සතර සමාස්ප්‍රධාන, පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය, පඤ්ච බල, සජ්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාභී යන සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම වැඩීම ද, දසපාරමිතාවන් පිරීම ද භාවනා මනසිකාරය ඇත්තහුට ම මනාව සිද්ධ වේ.

භාවනාව සමථ භාවනාව, විදහිතා භාවනාව යැයි දෙවැදෑරුම් වේ. සමථ භාවනාව බුද්ධෝත්පාද කාලයෙහි මෙන් ම අබුද්ධෝත්පාද කාලයෙහි ද ඇත්තේ ය. එහෙත් සියල්ලෙන් සියල්ල පරිපූණි වූ භාවනා ක්‍රම ඇත්තේ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙහි පමණකි. සමාධි හෙවත් සමථ භාවනාව පිළිබඳව අභි විචරණ බොහෝ ඇත්තේ ය. එයින් ස්වල්පයක් මෙසේ ය.

සමථ නම් කවරේ ද යත්?, යම් විටෙක සිතෙහි එක් අරමුණක නැවතී සිටීමක්, මනාව පිහිටීමක්, බැසගෙන සිටීමක්, නොවිසිරී යාමක්, නොවිසිරුණු සිත් ඇති බවක්, සන්සිදීමක්, එකඟ බව පිණිස වූ අධිපති බවක්, සිතෙහි එකඟ බවට විරුද්ධ ධර්මයන් මැඩ සිටීමේ බලවත් බවක්, ශාස්වත දෘෂ්ටි, උච්ඡේද දෘෂ්ටි ආදී මිථ්‍යාවන්ගෙන් වෙන්ව ආර්ය මාභීය පිණිස පිළිපත් එකඟ බවක් සන්සිදීමක් වේ ද එය “සමථ” නම් වේ.

තව ද, කුසල් සිත පිළිබඳ එකඟතාවය සමාධිය නම් වේ. තව ද සිත හා සිතිවිලි ධර්ම විසිර යා නොදී එක් අරමුණක තබයි ද එය “සමාධිය” නම් වේ.

යම් විටෙක කායික - වාචසික කටයුතුවලින් බැහැරව එක් අරමුණක් තුළ සිත ද සිතුවිලි ධර්ම ද පිහිටුවා එහි වැඩීමක්, මුහු කරවීමක්, දියුණුවට පත්වීමක් වේ ද, එය “භාවනාව” නම් වේ.

බුද්ධානුස්සති ආදී අටතිස් ආරම්භණයන්ගෙන් එක් අරමුණක් තුළ බැසගෙන නැවත නැවත වැඩීම හෙවත් ප්‍රගුණ කිරීම “සමාධි භාවනා” නම් වේ.

චිත්ත, චෛතසික ධර්මයන් නා නා අරමුණෙහි විසිර යා නොදී, මනා කොට එක් අරමුණක පිහිටුවාලීමක් කරනු ලැබේ ද, එය “සමාධානය” යැයි කියනු ලැබේ. එබැවින් යම් ධර්මයක බලයෙන් චිත්ත චෛතසික ධර්ම එක් අරමුණක සමච මනාව ශාන්තව නිශ්චලව නොවිසිරීමට පත්ව පිහිටත් ද, එයට “සමාධානය” යැයි කියනු ලැබේ.

යමක් පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් ලැබීමට ඒ පිළිබඳව ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන යන සතරාකාරයෙන් එය දත යුතුය. සමාධියෙහි:-

**ලක්ෂණය :-** සමාධියෙහි ස්වභාව ලක්ෂණය අවිකෂේප බව හෙවත් නා නා අරමුණෙහි නොවිසිරී යන බව ය.

**රසය :-** සමාධියෙහි රසය හෙවත් කෘත්‍යය විකෂිප්ත බව දුරු කිරීම හෙවත් නොසන්සුන් බව නැති කිරීම ය.

**පච්චුපට්ඨාන:-** සමාධියෙහි පච්චුපට්ඨානය හෙවත් වැටහෙන ආකාරය උද්ධව්වය හේතුවෙන් කම්පා නොවන බව ය.

**පදට්ඨානය :-** සමාධියෙහි පදට්ඨානය හෙවත් ආසන්න හේතුව චිත්ත චෛතසික ධර්මයන්ගේ නිරෝගී බව හෙවත් සැපය යි. චිත්ත-චෛතසික ධර්මයන්ගේ සැපවත් බව ඇති විටම සිත එකභවන බැවිනි.

**\* ප්‍රඥාව:-**

ඒ ඒ ධර්මයන් පිළිබඳ යථා ස්වභාවය හෙවත් ඇත්තා වූ සැබෑ අර්ථය දක්වන අදහසින් ප්‍රඥාව නම් වේ. තව ද, ඇත්තා වූ ස්වභාවය ඒ අයුරින් ම අවබෝධ කිරීමට උපකාර වන දැනුම ප්‍රඥාව නම් වේ. තව ද, ඒ ඒ ධර්මයන්හි ඇත්තා වූ නියම ස්වභාවයන් ඉතිරි නොකර ගැඹුරට ම බැස දැක ගැනීමේ දැනුම ප්‍රඥාව නම් වේ.

ප්‍රඥාව නා නා විධ වේ. ප්‍රභේද වශයෙන් දැන ගැනීම් අර්ථයෙන් ප්‍රඥා නම් වේ. නීල, පීත ආදී වශයෙන් අරමුණු හැඳින්වීමෙහි ද, අනිත්‍යාදී වශයෙන් ලක්ෂණ දැනීමෙහි ද, උදය-වය ඤාණාදී වශයෙන් ව්‍යායාම කර ආර්ය මාගීය පහළ කිරීමෙහි ද ප්‍රඥාව සමර්ථ වේ.

ඒ මේ ප්‍රඥාව දුක පිළිබඳව පරිපූර්ණ අවබෝධයක් ඇති කරවන බැවින් “පජානනා” නම් වේ. දුක පිළිබඳව අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ වශයෙන් සොයා දැන ගැනීම “විචය” නම් වේ. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් සොයා බලා නුවණට හසුකර ගැනීම “ධම්මච්චය” නම් වේ. දුකෙහි ප්‍රකටව ඇති අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ මැනවින් සැලකීම “සල්ලක්ඛණා” නම් වේ. අනිත්‍යා දී ලක්ෂණ ඇසුරු කොට දුකෙහි ස්වභාවය මනාව සලකා බැලීම “උපලක්ඛණා” නම් වේ. අනිත්‍යාදී ලෙස නැවත නැවත බැලීම “පච්චුපලක්ඛණා” නම් වේ. අනිත්‍යා දී ලක්ෂණ පඤ්චස්කන්ධයෙහි ගලපා බැලීම “වේභව්‍යා” නම් වේ. අනිත්‍යා දී ලක්ෂණ මැනවින් දැකීම “සම්පජ්ඤ්ඤ” නම් වේ. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ මැනවින් දැන එහි මූලා නොවීම “අමෝභ” නම් වේ. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ තත්වාකාරයෙන් දැනීම “පඤ්ඤා” නම් වේ. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ මැනවින් දැන එම ලක්ෂණයන්හි ඉසුරුමත් බව “පඤ්ඤින්ද්‍රිය” නම් වේ. අවිද්‍යාව හේතුවෙන් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන්හි නොසැලී පිහිටීම “පඤ්ඤාබල” නම් වේ. කෙලෙස් සිද්ධිමෙහි දී ප්‍රඥාව ම ශස්ත්‍රයක් වැනිව සිටින බැවින් “පඤ්ඤාසත්ථ” නම් වේ. සෑම කෙලෙස් බලයක් ම යටකොට ප්‍රඥාව ම ප්‍රාසාදයක් වැනිව නැගී සිටින බැවින් “පඤ්ඤාපාසාද” නම් වේ. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ මැනවින් දැකීමට ආලෝකයක් වැනිව සිටින බැවින් “පඤ්ඤා ආලෝක” නම් වේ. ප්‍රඥාවෙහි මනාව පිහිටියහුට තමන් කැමති ඉලක්කයන් සම්පූර්ණ කර දීමට රුවනක් මෙන් සිටින බැවින් “පඤ්ඤාරතන” නම් වේ. මේ ආදී බොහෝ අර්ථ විචරණ ඇත්තේය.

මෙම ප්‍රඥාව ලෞකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. එහි ගෝත්‍රභූ විත්තය කෙළවර කොටැති කාම, රූප, අරූප යන ලෞකික විත්තයන් හා එක්ව යෙදුනු ප්‍රඥාව “ලෞකික ප්‍රඥාව” නම් වේ.

අටවැදෑරුම් වූ ආර්ය මාගීඵල සිත්හි යෙදුනු ප්‍රඥාව “ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව” නම් වේ. ප්‍රඥාවෙහි:-

**ලක්ෂණය:-** පයවි ආදී රූප ධර්මයන්ගේ තද්ධ ලක්ෂණාදිය ද, ස්පඨාදී අරූප ධර්මයන්ගේ අරමුණෙහි වැදගැනීම ස්වභාවය ආදී එකිනෙකෙහි පවත්නා විශේෂ ස්වභාවයන් ද, අනිත්‍යාදී සාධාරණ ස්වභාවයන් ද අවිපරිත අවබෝධය ප්‍රඥාවෙහි ලක්ෂණය වේ.

**රසය:-** නාමරූප ධර්මයන් ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ මුවහ කරන මෝභාන්ධකාරය දුරලීම එහි කෘත්‍යරසය වේ.

**පච්චුපට්ඨාන:-** ඒ ඒ නාමරූප ධර්මයන්හි නොමුලා බව පච්චුපට්ඨානය හෙවත් වැටහෙන ආකාරය වේ.

**පදට්ඨාන:-** සමාධිය පදට්ඨානය හෙවත් ආසන්න කාරණය වේ.

ඉහත විස්තර කරන ලද සීල, සමාධි, ප්‍රඥාවන්ගෙන් ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂා, ත්‍රිවිධ කල්‍යාණ ශාසන, ත්‍රී විද්‍යාදීන්ට උපනිශ්‍රය, උභයාන්තය හැර මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව සේවනය, අපායාදී සමතික්‍රමණ උපාය, ත්‍රිවිධ ක්ලේශ ප්‍රභාණය, ව්‍යතික්‍රමාදී ප්‍රතිපක්‍ෂභාවය, ත්‍රිවිධ සංක්ලේශ විශෝධනය, සෝතාපත්ති ආදීන්ට හේතු යන මේ ධර්ම ප්‍රකාශ වේ.

එහි ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂා නම් අධි සීල, අධි චිත්ත, අධි පඤ්ඤා යන තුන යි. සීලයෙන් අධිසීල ශික්‍ෂාව ද, සමාධියෙන් අධිචිත්ත ශික්‍ෂාව ද, ප්‍රඥාවෙන් අධිපඤ්ඤා ශික්‍ෂාව ද දැක්වේ.

ත්‍රිවිධ කල්‍යාණ ශාසන නම්, ආදී කල්‍යාණ, මජ්ඣේ කල්‍යාණ, පරියෝසාන කල්‍යාණ යන තුන යි. මූලිකව සිතෙහි විපිළිසර බව ආදිය නසන බැවින් සීලය ආදිකල්‍යාණ වේ. සාද්ධිවිධ ආදී ගුණ උපදවන බැවින් සමාධිය මජ්ඣේ කල්‍යාණ නම් වේ. ඉෂ්ටානිෂ්ට ආරම්භණයන්ගෙන් නොසැලෙන බැවින් ප්‍රඥාව පරියෝසාන කල්‍යාණ නම් වේ.

ත්‍රිවිද්‍යාදීන්ට උපනිශ්‍රය නම් :- සීල සම්පත්තිය හේතුවෙන් ත්‍රී විද්‍යාවන් ලබයි. ඉන් වැඩියක් නොලබයි. මෙසේ සීලය ත්‍රී විද්‍යාවන් ලැබීමට උපනිශ්‍රය වේ. සමාධි සම්පත්තිය හේතුවෙන් ෂට් අභිඤා ලබයි. ඉන් වැඩියක් නොලබයි. මෙසේ සමාධිය ෂට් අභිඤා ලැබීමට උපනිශ්‍රය වේ. ප්‍රඥා සම්පත්තිය හේතුවෙන් චතු ප්‍රතිසම්භිදා ඤාණ ලබයි. ඉන් වැඩියක් නොලබයි. ප්‍රඥාවෙන් ම ප්‍රතිසම්භිදා ලැබීමට උපනිශ්‍රය වේ.

අපායාදී සමතික්‍රමණ උපාය නම් :- සීලයෙන් සතර අපායෙන් දුරුවීමට ද, සමාධියෙන් කාම භවයෙන් වෙන් වීමට ද, ප්‍රඥාවෙන් කාම-රූප-අරූප සියලු භවයන්ගෙන් දුරුවීමට ද උපාය දක්වයි.

ත්‍රිවිධ ක්ලේශ ප්‍රභාණය නම් :- සීලයෙන් කෙලෙසුන්ගේ තදංග ප්‍රභාණය ද, සමාධියෙන් විෂ්කම්භන ප්‍රභාණය ද, ප්‍රඥාවෙන් සමුච්ඡේද ප්‍රභාණය ද දක්වයි.

ව්‍යතික්‍රමාදී ප්‍රතිපක්‍ෂභාවය නම් :- සීලයෙන් කෙලෙසුන් හේතුවෙන් කයින් - වචනයෙන් වරදට පැමිණීමට ප්‍රතිපක්‍ෂ භාවය ද, සමාධියෙන් කෙලෙසුන් නැඟී සිටීමට ප්‍රතිපක්‍ෂ භාවය ද, ප්‍රඥාවෙන් අනුසය වශයෙන් ඇති කෙලෙසුන්ට ප්‍රතිපක්‍ෂ භාවය දක්වයි.

ත්‍රිවිධ සංක්ලේශ විශෝධනය නම් :- සීලයෙන් ප්‍රාණසාතාදී දුසිරිතෙන් කෙලෙසීම වැළැක්වීම ද, සමාධියෙන් තෘෂ්ණා සංක්ලේශය දුරු කිරීම ද, ප්‍රඥාවෙන් දිට්ඨි සංක්ලේශය දුරු කිරීම ද දක්වයි.

සෝනාපත්ති ආදීන්ට හේතු නම් :- සිලය හේතුවෙන් සෝවාන්, සකදාගාමී බවට පැමිණීම ද, සමාධියෙන් අනාගාමී බවට පැමිණීම ද, ප්‍රඥාවෙන් අභීත්වයට පැමිණීම ද දක්වයි.

මෙසේ සිල-සමාධි-ප්‍රඥා පුණ්ණිය මනා අවබෝධයකින් ම කළ යුත්තකි. ඒ සඳහා වූ සවිස්තර අර්ථ විවරණ සහිත අගනා ග්‍රන්ථයක් මෙලෙස එළි දැක්වෙන්නේ පූජ්‍ය මාතර අරියවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් තම භාවනා අත්දැකීම් ද, ගුරු උපදේශයන් ද උපයෝගී කර ගනිමින් ය. මෙමගින් සම්බුද්ධ ශාසන ප්‍රතිපත්ති මාභීය මූල පටන් අග දක්වා ම ඉතා පැහැදිලිව දක්වා ඇත. මෙයින් ජනිත කුශල බලයන් මේ ග්‍රන්ථය පරිහරණය කරන සැමගේ ආශීර්වාදයන් පූජ්‍ය මාතර අරියවිමල ස්වාමීන් වහන්සේට හිමිවේවා! සුවසේ ම සියලු ශාසන ප්‍රාර්ථනා ජයගෙන ප්‍රාර්ථනීය බෝධියෙන් නිවන්සුව අවබෝධ වේවා! මෙම උතුම් භාවනා මාභීය ඉතා කැපවීමෙන් අධ්‍යයනය කොට ලොවට හඳුන්වා දුන් (උ ආචිණ්ණ) පා අවුක් සයාධෝ මහා ස්වාමීන් වහන්සේට ද ප්‍රාර්ථනීය බෝධියෙන් නිවන්සුව සුව සේ අවබෝධ වේවා! ශ්‍රී කළ්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ වත්මන් යෝගාශ්‍රමාධිපති ව වැඩසිටි අපවත්වී වදාළ අති පූජනීය නා උයනේ මහා ස්වාමීන් වහන්සේට ද මතු ලොවුතුරා බුදුබවත් සුවසේ අවබෝධය පිණිස හේතු වේවා! නා උයන සෙනසුනෙහි වැඩවසන අති පූජනීය මීගොඩ ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන මහසභ රුවනට ද, මෙම උතුම් ප්‍රතිපත්ති මාභීය උසස් ලෙස මෙහෙයවමින් සසුන් කෙත බබුළුවන පරම පූජනීය අභුල්ගමුවේ ස්වාමීන් වහන්සේට ද නිදුක් නිරෝගී සුව දීඝායුෂ පිණිසත් නිව්‍යාවබෝධය පිණිසත් හේතු වේවා! ශ්‍රී කළ්‍යාණී යෝගාශ්‍රම වාසී වූ ද, ලංකා වාසී වූ ද, ලෝක වාසී වූ ද සියලු මහසභ රුවනට ද, සදේවක ලෝකවාසී සකල සත්ත්ව ප්‍රජාවට ද මෙය මනාව මුද්‍රණය කර දුන් මුද්‍රණාලායාධිපතිතුමා ප්‍රධාන සැමට ත් මේ සඳහා දායකත්වය දරූ සැමටත් සුවසේ නිවන් සුව ලබන්නට හේතු වේවා!

මෙයට,  
පූජ්‍ය නිකපිටියේ ගුණරතන හිමි,  
නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය, පන්සියගම.





# පා අවුක් භාවනා මාර්ගය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස... ///

“නත්‍ර, භික්ඛවේ, යම්පිදං යානඤ්ච යානතෝ අට්ඨානඤ්ච අට්ඨානතෝ යථාභූතං ඤාණං තම්පි සමාහිතස්ස වදාමි නෝ අසමාහිතස්ස. යම්පිදං අතීතානාගතපච්චුප්පත්තානං කම්මසමාදානානං යානසෝ හේතුසෝ විපාකං යථාභූතං ඤාණං තම්පි සමාහිතස්ස වදාමි නෝ අසමාහිතස්ස. යම්පිදං ක්‍රමාන විමොක්ඛ සමාධි සමාපත්තීනං සංකිලේසං චෝදානං වුට්ඨානං යථාභූතං ඤාණං තම්පි සමාහිතස්ස වදාමි නෝ අසමාහිතස්ස. යම්පිදං පුබ්බේනිවාසානුස්සතිං යථාභූතං ඤාණං තම්පි සමාහිතස්ස වදාමි නෝ අසමාහිතස්ස. යම්පිදං සත්තානං චුත්‍රපපාතං යථාභූතං ඤාණං තම්පි සමාහිතස්ස වදාමි නෝ අසමාහිතස්ස. යම්පිදං ආසවානං ඛයා...පෙ.... යථාභූතං ඤාණං තම්පි සමාහිතස්ස වදාමි නෝ අසමාහිතස්ස. ඉති ඛෝ භික්ඛවේ, සමාධි මග්ගෝ, අසමාධි කුම්මග්ගෝ”ති.

“මහණෙනි! යමක් සිදුවීමට කාරණා මෙය ය. සිදු නොවීමට කාරණා මෙම යැයි, මෙසේ ස්ථාන ස්ථාන වශයෙන් ද, අස්ථාන අස්ථාන වශයෙන් ද දන්තා වූ යම්බඳු යථාභූත ඤාණයක් වේද, එය සමාහිත පුද්ගලයාටම වේ යැයි කියමි. අසමාහිතයාට නොවේ. අතීත - අනාගත - වර්තමාන කම්මයන්ගේ ස්ථාන වශයෙන්, හේතු වශයෙන් විපාක පිළිබඳ යථාභූත ඤාණයක් වේද, එය සමාහිත පුද්ගලයාටම වේ යැයි කියමි. අසමාහිතයාට නොවේ. ධ්‍යාන විමෝක්ඛ සමාධි සමාපත්තීන්ගේ දියුණුවට කාරණා, පිරිහීමට කාරණා පිළිබඳ වූ යථාභූත ඤාණයක් වේද, එය සමාහිත පුද්ගලයාටම වේ යැයි කියමි. අසමාහිතයාට නොවේ. පෙර විසූ ආත්ම දැකිය හැකි පුච්චිනිවාස ඥානය නම් යථාභූත ඤාණයක් වේද, එය සමාහිත පුද්ගලයාටම වේ යැයි කියමි. අසමාහිතයාට නොවේ. සත්වයන් ගේ ව්‍යුති උප්පත්ති දැකිය හැකි දිබ්බචක්ඛ ඥානය නම් වූ යථාභූත ඤාණයක් වේද, එය සමාහිත පුද්ගලයාටම වේ යැයි කියමි. අසමාහිතයාට නොවේ. සියලු සසර දුකින් අත මුදවන ආශ්‍රවක්ෂය ඥානය නම් වූ යථාභූත ඤාණයක් වේද, එය සමාහිත පුද්ගලයාටම වේ යැයි කියමි. අසමාහිතයාට නොවේ. මහණෙනි, මෙලෙස චිත්තේකාග්‍රතා සංඛ්‍යාත සමාධිය ඥාන අධිගම උපාය සංඛ්‍යාත මාර්ගය වෙයි. සමාධියෙන් තොරව අමාර්ගය වෙයි.”

(අ: ඡ: නි: ම: ව: සීහනාද සුත්ත)

සමාධිං භික්ඛවේ භාවේඨ සමාහිතෝ භික්ඛවේ භික්ඛු යථාභූතං පජානාති.  
කිඤ්ච යථාභූතං පජානාති?

ඉදං දුක්ඛන්ති යථාභූතං පජානාති,

අයං දුක්ඛ - සමුදයෝති යථාභූතං පජානාති

අයං දුක්ඛ - නිරෝධෝති යථාභූතං පජානාති

අයං දුක්ඛ - නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාති යථාභූතං පජානාති

“මහණෙනි, සමාධිය වඩවු, මහණෙනි සිත සමාධිගත කර ගන්නා වූ මහණතෙමේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකී . කුමක් තතු සේ දනී ද?

“මේ දුක යැයි තතු සේ දනී,

මේ දුකට හේතුව “සමුදය” යැයි තතු සේ දනී,

මේ දුකෙහි නිරෝධ වීම යැයි තතු සේ දනී,

මේ දුකෙහි නිරෝධයට පැමිණීමේ මාර්ගය යැයි තතු සේ දනී ”

ලොවුතුරා සම්මා සම්බුද්ධ සාසනයක් පවතින මෙවන් උතුම් කාලයක, අති දුර්ලභ මිනිසක් භාවයක්, නිදුක් නිරෝගී බව ලබා ගැනීමත්, උත්තරීතර පැවිදි උපසම්පදාව ද, ශ්‍රී සද්ධම් ශ්‍රවණය ද, කල්‍යාණ මිත්‍ර, සන්පුරුෂ උතුමන්ගේ ඇසුර ලබා ගැනීම ද සිදු වනුයේ සසර ගමනේ නිවන් සුව පතා පෙරුම් දම් පුරා ඇති මහා පින්වන්තයින් ය. මහා කල්ප අසංඛ්‍යය ගණනකින්දු බුද්ධෝත්පාද කාලයක් සුලභ නැත. අවිද්‍යාවෙන් අකු වී, තණ්හාවෙන් පටලැවී, දුකෙන් දුකට පත් වෙමින්, නිමක් නැති සසරෙහි දුක බහා තබන්නට, නිවන් සුව ලබන්නට, සමථ විද්‍යානා භාවනා වඩන්නට මෙවන් කාලයක් උදාපත් වන්නේ අතිශයින් ම කලාතුරකිනි.

මෙම දුර්ලභ කාරණා සියල්ල ම ලබා ගෙන යමෙක් භාවනා කරන්නට පෙළඹෙන්නේ නම් ඔහු පෙර සසරේ කල්ප ගණනක සිට නිවන් සුව සොයා පාරම් පුරා ගෙන එන මහා පුණ්‍යවන්තයෙකි. සසර ගමනේ ද භාවනා කර රූපාවචර, අරූපාවචර සමාධි, අෂ්ට සමාපත්ති, පංච අභිඤ්ඤාවන් ද බොහෝ වාර වල උපදවා ඇත. පෙර ජාතිවල පිරු පාරම් ධර්මයන්, කළ කුසල කම්මයන්, අද කෙළෙසුන්ගෙන් වැසී පැවතිය හැක. ඒවා මතු කර ගැනීමට යම් වීර්යයක් අවශ්‍ය ය. ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවයටම නොයෙක් ආකාරයේ කුසල කම්මයන් කළ හැක. ඒවා දාන, සීල, භාවනා යනුවෙන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් ලෙස හඳුන්වයි. ඒවායෙන් උසස් ම කුසලය භාවනාමය කුසලයයි. බෞද්ධ භාවනාවේ මූලික පරමාර්ථය වන්නේ, උසස් ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ, නිවන් සුව අවබෝධ කර ගැනීම යි. එනම්, නාම රූපයන්ගේ නිරෝධයයි. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ සමථ - විද්‍යානා භාවනා වැඩීමයි.

අතිශයින් ම සුක්ෂම වූත්, ගැඹුරු වූත් පරමාර්ථයන්ගේ සැබෑ තත්ත්වය දැන ගැනීමට නම් උපක්‍රමයෙන් දියුණු කළ ඤාණයක් තිබිය යුතු ය. එම නුවණ සෑදිය හැක්කේ භාවනා කිරීම මගින් ම ය. “යම් චේතනාවක් කරණ කොට ගෙන කුසල ධර්මයන් වඩයි ද එම චේතනාව භාවනාව යි”. කුසල් අරමුණක් වැඩීම ද, කුසල් සිතක් එකඟ කර ගැනීම ද භාවනාව යි. යෝගාවචරයා යනු එම භාවනාවේ හැසිරෙන්නාට නමකි. සිතක් දමනය කිරීමේ ප්‍රධාන මාභීය ද භාවනා ව යි. නානා ආරම්මණික (විවිධාකාර) කුසල චේතනා, කුසල චේතනා පමණක් ම විනා ඒවා භාවනාවන් නොවේ. ඒකාරම්මණික (එක අරමුණක) කුසල චේතනාවම භාවනාවයි. “භාවනා කිරීමේ පරමාර්ථය සිතේ තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමයි” එක පුද්ගලයෙකුට නාම කය, රූප කය කියා දෙකක් ඇත. රූප කය ඇහැට පෙනෙන ශරීරයයි. නාම කය වනාහි රූප කය පාලනය කරන, හසුරුවන විඤ්ඤාණ ධාතු පරම්පරාවයි. අනාගත භව පරම්පරාව සම්බන්ධ වන්නේ නාම කය මගින් මිස රූප කය මගින් නොවේ. එබැවින් සත්ත්වයාගේ ප්‍රධාන කොටස, භරය වන්නේ ඇසට පෙනෙන රූප කය නොව නොපෙනෙන නාමකයයි. එනම්, දියුණු කළ යුතු වන්නේ රූප කය නොව නාම කයයි. ඒ සඳහා භාවනා කළ යුතුයි.

බුදු දහමෙහි දැක්වෙන සියලුම භාවනා “සමථ - විදහිනා” යනුවෙන් කොටස් දෙකක් වේ. “කුසල් සිතේ එකඟ බව ඇති කර ගැනීම සමථ භාවනාව” වන අතර එමගින් කෙළෙස් යටපත් කිරීම සිදු කරයි. ඒ තුලින් ලද හැකි උසස් ම ප්‍රතිඵලය නම් ධ්‍යාන , අභිඤා ලැබීම හා එමගින් බ්‍රහ්මලෝකාදී සුගතීන් හි ඉපදීම යි. විදහිනා භාවනාව මගින් සිහි නුවණ දියුණු කිරීම ද, කෙළෙස් යටපත් කිරීම හා කෙළෙසුන් සිද ලීම ද සිදු කරයි. එමෙන් ම සම්බුද්ධ ශාසනයකින් ලද හැකි අග්‍රගණ්‍ය ප්‍රතිඵලය වන නිවන් සුව පසක් කර ගැනීම සිදු වන්නේ ද විදහිනා භාවනාව හරහා ය. විදහිනා භාවනාව වැඩීම සඳහා සමාධිමත් සිතක් තිබිය යුතුය. එමෙන්ම විදර්ශනා භාවනාව වඩන්නා මූලික වශයෙන් කම්භාවරණ - ක්ලේශාවරණ - විපාකාවරණ දුරුකළ, ශ්‍රද්ධාව - භාවනා ඡන්දය- සිහි නුවණ ඇති අයෙකු විය යුතුය. තවද අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධියකින් උපත ලද අය භාවනා වැඩීමට සුදුස්සෝ වෙති.

ජරා ජීර්ණව, කය දිරා ගිය පසු ප්‍රධන් වීර්යය කොට ධ්‍යාන සමාපත්ති මග - එල - නිවන් සුව ලැබීම දුෂ්කර වනු ඇත. දහර, තරුණ, යෞවනවිය ඊට ඉතා සුදුසු ය. එමෙන් ම නොයෙක් රෝගාබාධයන් උත්සන්න වූ කාල නුසුදුසු වන අතර අල්පාබාධ ඇති කාල සුදුසු වේ. රට දුර්භික්ෂ කාලවල දී ද ප්‍රත්‍ය පහසුව අඩුවන නිසා භාවනාව දුෂ්කරය . රට සරුසාර කාලය ඊට සුදුසු ය. රටේ මිනිසුන් අසමගි කාලය ද නුසුදුසු අතර මිනිසුන්ගේ සමගි කාලය භාවනාවට සුදුසු ය. සංඝ භේද ඇති කාලයන් ද නුසුදුසු අතර සංඝ සාමග්‍රිය ඇති කාල භාවනාවට සුදුසු වනු ඇත.

ලෝකයේ බොහෝ දෙනාගේ සිත් නොයෙක් අරමුණු වලින් අපිරිසිදුව පවතී. සාමාන්‍ය ලෝකයාගේ ඉඳුරන්වලට ගෝචරවන අරමුණු ප්‍රමාණය අති විශාලය. නමුත් භාවනා කරන්නෙකු එකම අරමුණක් මත සිත දියුණු කරයි. එබැවින් ඔවුන්ගේ සිත් පිරිසිදු වනු ඇත. “එක අරමුණකට සිතක් පත් කර ගැනීම වනාහි ඉදිකටු තුඩක් මත අබ ඇටයක් තබන්නා සේ අසීරු කටයුත්තකි”. එම නිසා භාවනා කිරීම යනු දුෂ්කර කටයුත්තක් විය හැක. මන්ද සසර ගමනේ බොහෝ විට සිත අකුසලයට බර වී පැවතී නිසයි. එම නිසා අදාත්ත වූ මේ සිත දවසකින් දෙකකින් දමනය කළ නොහැකි විය හැක. කෙසේ නමුත් අසීරුවෙන් හෝ නිසිලෙස ප්‍රගුණ කර ගත් භාවනාව අතිශයින් ම රසවත් වනු ඇත, අර්ථවත් වනු ඇත. එවන් රසයක් ලොව තවත් නැති තරම් ය. එවිට භාවනාව හා ජීවිතය දෙකක් නොව එකක් ම වනු ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද මේ භාවනා රසයන් ගැන නොයෙක් ආකාරයෙන් වචනා කොට ඇත. භාවනාව රසවත් ලෙස කරගෙන යාමට නම් එක සිතක් දිගට පැවැත්වීම හරහා එකම අරමුණක් මත සිත දියුණු කළ යුතුය. නිවැරදි භාවනා ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම තුලින් භාවනාව පහසුවෙන් දියුණු කර ගත හැක.

### ❁ සමාධිය යනු,

- ✓ භාවනා සිත එකම කුසල් අරමුණක් මත පවත්වන්නා වූ ස්වභාව අර්ථයෙන්, එකම අරමුණක් අපේක්ෂා කරන අදහසින් සමාධිය නම් වේ.
- ✓ භාවනා අරමුණ පංච නීවරණාදී කෙළෙස්වලින් නොකැළඹුණු ස්වභාව අර්ථයෙන් සමාධිය නම් වේ.
- ✓ කුසල් අරමුණක සිත මනා සේ පිහිටවීමේ ප්‍රඥාව සමාධි භාවනාමය ඤාණයයි.
- ✓ චිත්ත - චෛතසිකයන් විසිරෙන්නට නොදී එකම අරමුණක පිහිටුවා ලීම සමාධියයි. (අළු ගොඩකට දිය බිඳක් ලූ කල ගුලි වන්නා සේ )
- ✓ සමාධිය නම් කුසල් සිත් පිළිබඳ එකභතාවය යි
- ✓ අරමුණේ සිත සමච පැවැත්විය හැකි ධර්මස්වභාවය සමාධිය නම් වේ.
- ✓ අරමුණේ සිත මනා සේ පැවැත් විය හැකි ධර්මස්වභාවය සමාධිය නම් වේ.
- ✓ අරමුණේ සිත සමච මනාව එක් තැන් කිරීම, නිශ්චල කිරීම සමාධිය නම් වේ.

මෙසේ වූ මෙම විත්ත සමාධිය ඇති කර ගැනීම සඳහා කරනු ලබන භාවනාව වනාහි සමථ භාවනාවයි. මෙම සමථ භාවනාව මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ සිහි නුවණ දියුණු කර ගැනීමයි. සිත අකම්පිතව පවත්වා ගැනීමයි. නමුත් එම සමථ සමාධියම ශාසනයේ සාරය නොවන්නේය. විදේශිතාව ම සාරය වන්නේය. කෙසේ වෙතත් පරමාර්ථ ධර්මයන් වනාහි සමාධිය ඇත්තෙකු විසින්ම පමණක් සම්මා දිට්ඨි ඤාණයෙන් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැක දැන ගත හැකි ධර්මයෝ ය. එනම්, විදේශිතාව වැඩිමට විත්ත සමාධිය ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත්ය. එබැවින් සමථ භාවනාව ද වැඩිය යුතුය. එමනිසා සමථ භාවනාව ද ශාසනික අංගයක් වනු ඇත.

### ❁ පුද්ගල කොට්ඨාශ සතර

මගඵල ලැබීම අනුව පුද්ගලයන් කොටස් හතරකට බෙදනු ලැබේ. එනම් - උග්ඝට්ඨකඤ්ඤ, විපඤ්චිතඤ්ඤ, නෙය්‍ය, පදපරම යනුවෙනි.

1. උග්ඝට්ඨකඤ්ඤ පුද්ගලයා :- වතුරාශීය සත්‍යය සම්බන්ධව කෙටි ධර්ම දේශනාවක් ශ්‍රවණය කිරීම තුළින් මාගී - ඵල ලබන්නා.
2. විපඤ්චිතඤ්ඤ පුද්ගලයා :- දම්සක් පැවතුම් සුත්‍රාදී විස්තරාර්ථ ධර්ම දේශනයක් ශ්‍රවණය කිරීම තුළින් මාගී - ඵල ලබන්නා.
3. නෙය්‍ය පුද්ගලයා :- සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ ප්‍රතිපදා පිළිවෙළින් පූරණය කිරීම තුළින් මාගී ඵල ලබන්නා.
4. පදපරම පුද්ගලයා :- කෙතෙක් වීර්ය කළ ද මේ භවයේ දී මාගී ඵල නොලබන්නා.

(නමුත් මෙම පදපරම පුද්ගලයා භාවනාව කිරීම තුළින් රැස් කර ගන්නා අපරිමිත කුසල් ශක්තිය මතු භවයක දී ඉතා පහසුවෙන් මාගී - ඵල ලැබීමට හේතු වනු ඇත.)

පාරමි මුදුන් පත් වී සිටි අතීතයේ වැඩ විසූ උග්ඝට්ඨකඤ්ඤ, විපඤ්චිතඤ්ඤ උතුමන් පහසුවෙන් නිවන් සුව අවබෝධ කර ගත්හ. දැනට වර්තමානයේ ගුණ පූරන්නන් අතර බොහෝ විට ඉතිරි ව ඇත්තේ නෙය්‍ය පුද්ගලයන් යැයි සිතිය හැක. එබැවින් සියලු දෙනාම ඇරඹූ වීර්යයෙන් යුක්තව සීල - සමාධි - ප්‍රඥා ගුණ පිළිවෙළින් පූරණය කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතු ය.

## ❁ වර්තනය

භාවනාව තුළදී සියලු පුද්ගලයන් ඔවුනොවුන්ගේ වර්තනානුකූලව කොටස් හයකට බෙදනු ලැබේ. එනම්,

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| I. රාග වර්තනය,    | IV. චිතකී වර්තනය,          |
| II. ද්වේෂ වර්තනය, | V. ශ්‍රද්ධා වර්තනය,        |
| III. මෝහ වර්තනය,  | VI. බුද්ධි වර්තනය යනුවෙනි. |

මෙසේ වූ ඒ ඒ වර්තනයන් හඳුනා ගැනීමේ ශරීර ලක්ෂණ, ක්‍රියා කලාපයන්, හැසිරීම්, රුචිකත්ව, කටයුතු, සිතුවිලි, ආකල්ප ආදිය පිළිබඳව ද ඔවුනොවුන්ට සප්‍රාය - අසප්‍රාය වූ විවිධාකාර කරුණු ද, ඔවුනොවුන්ට ගැළපෙන කමටහන් පිළිබඳව ද මනා විස්තර විශුද්ධි මාභියේ දැක්වේ. ගුරු උතුමන්ගේ උපදෙස් මත ඒ මගින් දැනුම ලබාගෙන, තම වර්තනානුකූලව අවසර ලද කමටහනකින් භාවනා කටයුත්ත සඵල කර ගත හැක.

## ❁ දශවිධ පළිබෝධයන්

යෝගීන් වහන්සේලාට භාවනා කරගෙන යාමේදී ඒ සඳහා බාධක ඇතිවන ආකාර දහයක් ගැන දක්වා ඇත. ඒවා “දශවිධ පළිබෝධ” නම් වේ. එනම් :-

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| 1. ආවාස පළිබෝධය   | 6. දුර ගමන් පළිබෝධය          |
| 2. කුල පළිබෝධය    | 7. ඤාති පළිබෝධය              |
| 3. ලාභ පළිබෝධය    | 8. ආබාධ(රෝග) පළිබෝධය         |
| 4. පිරිස් පළිබෝධය | 9. ග්‍රන්ථ පළිබෝධය           |
| 5. නවකම් පළිබෝධය  | 10. සාද්ධි (පෘතග්ජන) පළිබෝධය |

මේවා දශවිධ පළිබෝධයන් ය. මේවායින් වෙන්ව වඩන භාවනාව ඉතා ශාන්ත, ප්‍රණීත වන අතර කායික මානසික සැනසිල්ල ද ඇති වේ. ඇතැමුන්ට මේවා පළිබෝධ නොවන්නා සේ වැටහෙනු ඇත. භාවනාවට බාධා නොවන සේ ප්‍රවේශමෙන් යම් යම් කටයුතු ද කර ගන්නට සිතෙනු ඇත. ශාසනික සේවාවන් වේශයෙන් මෙසේ මේවා තමන්ට වංචා කරන හැටි දැන ගත යුතු ය.

## ❖ සමාධියට සප්‍රාය - අසප්‍රාය කරුණු

පටිභාග නිමිත්ත, උපචාර සමාධිය රැක ගැනීම සඳහා සප්‍රාය, අසප්‍රාය කරුණු ගැන දැන ගත යුතු ය. එනම් :-

සප්‍රාය කරුණු හත	අසප්‍රාය කරුණු හත
1. සප්‍රාය ආවාස	1. අසප්‍රාය ආවාස
2. සප්‍රාය ගොදුරු ගම (හැසිරීමට)	2. අසප්‍රාය ගොදුරු ගම(හැසිරීමට)
3. සප්‍රාය කථාව	3. අසප්‍රාය කථාව
4. සප්‍රාය පුද්ගලයා	4. අසප්‍රාය පුද්ගලයා
5. සප්‍රාය භෝජන	5. අසප්‍රාය භෝජන
6. සප්‍රාය උතුච	6. අසප්‍රාය උතුච
7. සප්‍රාය ඉරියව්	7. අසප්‍රාය ඉරියව්, යනුවෙනි.

මෙම සප්‍රාය , අසප්‍රාය ගැන නුවණින් සලකා සප්‍රාය ඇසුරු කිරීමෙන් ද , අසප්‍රාය දුරු කිරීමෙන් ද පහසුවෙන් තම භාවනා කටයුතු සඵල කර ගත හැක.

## ❖ පංච නීවරණ ධර්මයෝ

නිවන ආවරණය කරන, ධ්‍යාන සමාපත්ති ආදිය උපදවා ගැනීමට බාධා කරන, පුද්ගල සන්තානයන් කිලිටි කරන, නිවන් මගට පිළිපත්නවුන් පවා ඇතැම් විට ආපසු හරවා පංච කාම නම් මඩවගුරෙහි ගිල්වා තබන, අභ්‍යන්තරයේ හට ගන්නා පාප ධර්මයන් පහක් ඇත. ඒවා “පංච නීවරණ ධර්ම” නම් වේ. මේවා සියලු දෙනාටම බාධාවන් වුවත් යෝගාවචරයන්ට විශේෂයෙන් ම අන්තරාකාරක ය. පිටතින් එන සතුරන් හැදින ගැනීමට, නැසීමට පහසු නමුත් අභ්‍යන්තරයේ, පුද්ගලයන් තුළ ම හට ගන්නා මෙම නීවරණයන් හැදින ගැනීම, නැසීම අසීරු ය. ඒවා නම් :- කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ඒනම්ද්ධය, උද්ධච්චකුක්කුච්චය, විචිකිච්චාව යන පසයි.

## 1. කාමච්ඡන්ද නීවරණය.

පංච කාම වස්තූන් පිළිබඳව ඇති වන ආශාව කාමච්ඡන්දය යි. යම් කැමැත්තක්, ඇළීමක්, සතුටක්, ලෝභයක්, ආශාවක්, ආදරයක් තුළින් දැවෙන ගතියක්, මුළාවක් ඇති වේ නම් එය කාමච්ඡන්දය නම් වේ. භාවනා කරන්නාට තමන් අතීතයේ වින්දනය කළ කාම වස්තු සිහිපත් වනවා නම් එය ද කාමච්ඡන්දය යි. නිවන් නොපතා සසරට ආශාවෙන් කරන කුසල් අරමුණටත් කාමච්ඡන්දය මුල් වේ. භාවනා කරන විට සදොරින් යම් අරමුණක් සිතට පත් වූ විටද තම කය පිළිබඳ කැමැත්තක් පහසුවක් ඇති වූ විටද සමාධිය බිඳී යයි. “ලෝකයේ සුභ අරමුණු කාමච්ඡන්දයයි. ලෝකයේ අසුභ අරමුණු යථා භූත ඤාණය යි. කාමච්ඡන්දය යටපත් කිරීමට මෙය හේතුවකි”. (ආශාවෙන් අල්ලන දෙය යථා භූත ඤාණයෙන් අත හරී.) ධර්මච්ඡන්දය නම් වූ සමාධියට හේතු වන ඡන්දය නිවනට ද උපනිශ්‍රය වනු ඇත. එබැවින් ධර්මච්ඡන්දය කාමච්ඡන්ද ගණයට නොවැටෙනු ඇත.

විවිධ වෘත්තීය මිශ්‍ර වූ දිය බඳුනකින්, කැඩපතකින් සේ පැහැදිලිව මුහුණ බැලිය නොහැක. එමෙන් ම කාමයෙන් අඳුරු වූ සිතකින් යම් අරමුණක් පැහැදිලිව දැකිය නොහැක. කාමයන් වනාහි යමෙකුගෙන් ණයට ගත් දෙයක් වැනි ය. අසුභාරම්මණයන් සිහි කිරීමෙන්, කාමයේ ආදීනව සිහි කිරීමෙන්, නිතර භාවනා වැඩිම ආදියෙන් කාමච්ඡන්දය පාලනය කර ගත හැක.

## 2. ව්‍යාපාද නීවරණය

සදොරින් ඇතුල් වන අරමුණු හා සම්බන්ධව සිතේ ඇති වන විරුද්ධ ස්වභාවය ව්‍යාපාදය යි. ඊෂීයාව, මච්ඡරිය, කුක්කුච්චය ආදිය ද ව්‍යාපාදය හා බැඳී උපදින ධර්මතාවයන් ය. භය, ශෝකය, පිළිකුළ, දුක ආදිය ද ව්‍යාපාද නීවරණයේ ආකාර විශේෂයෝ ය. නොයෙක් ආකාරයේ ඕලාරික, සියුම්, ගැටීම් යෝගීන්ගේ සිත් තුළ ඇති කර, ඔවුන්ගේ සමාධි මට්ටම් දුර්වල කරන්නේ මේ නීවරණය යි.

රත් වූ නටන, බුබුළු දමන දිය බඳුනකින් කැඩපතකින් සේ පැහැදිලිව මුහුණ බැලිය නොහැක. එමෙන්ම ද්වේෂයෙන් රත් වූ සිතකින් යම් අරමුණක් පැහැදිලිව නොදැකිය හැකිය. ව්‍යාපාදය වනාහි භයානක රෝගයක් වැනිය. මෙමඟින් භාවනාව තුළින්, බෝසත් වර්ත මෙනෙහි කිරීමෙන්, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ආදියෙන් ව්‍යාපාද නීවරණය දුරු කර ගත හැක.



### 3. ඊනමිද්ධ නිවරණය

“ඊනමිද්ධ” යනු, විත්තය හා වෛතසිකයන් දුබල කරන , අප්‍රාණික කරන, අකමිණ්‍ය කරන, හකුළුවන ගතියයි. මේවා වෛතසික ධර්ම දෙකක් වුවත් එක සිතක එකටම උපදිනවා මිස කිසි කලෙකත් වෙන වෙනම නූපදී. විත්ත වෛතසිකයන්ගේ යම් ගිලන් බවක්, කම්මැලි බවක්, යම් දෙයකට සිත යෙදිය නොහැකි, පසුබට වන ගතියක් වේ ද, නිදි කිරන බවක් වේද එය ඊනමිද්ධය යි. ශීත උෂ්ණ, ආහාරපාන ආදී නොයෙක් හේතු නිසා ඊනමිද්ධය හට ගනී.

දියසෙවෙල් බැඳුණු දිය බඳුනකින්, කැඩපතකින් සේ පැහැදිලිව මුහුණ බැලිය නොහැක. එමෙන්ම ඊනමිද්ධයෙන් බරින වූ සිතක් ඇති විට අරමුණ පැහැදිලිව නොදැකිය හැකිය. ඊනමිද්ධය ඇති වූ විට වනාහි කයත් සිතත් නිදහසේ ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකි නිසා සිරගෙයක් වැනිය. ආලෝක සංඥා මෙතෙහි කිරීමෙන්, වීර්යය වැඩීමෙන්, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් ඊනමිද්ධ නිවරණය දුරු කර ගත හැක.

### 4. උද්ධච්චකුක්කුච්ච නිවරණය

නොයෙක් හේතූන් නිසා සිතෙහි හටගන්නා නොසන්සුන්කාරී බව, පසුතැවෙන බව, උද්ධච්චකුක්කුච්ච නිවරණය යයි. මේ වෛතසික ධර්ම දෙකක් වන අතර දෙකම එක්ව සිට ද, වෙන වෙනම ද, යෝගීන්ට බාධා කරයි. උද්ධච්චය යනු, සිත එක අරමුණක පවත්වන්නට ඉඩ නොදී විවිධ අරමුණු කරා සිත විසුරුවන ස්වභාවයයි. කුක්කුච්චය යනු, කළ අකුසල් හා නොකළ කුසල් ගැන ඇතිවන පසුතැවෙන ස්වභාවයයි. උද්ධච්චකාරී සිත අළු ගොඩකට ගලක් ගැසූ කළ මෙන්, දියෙන් ගොඩ ලූ මාළුවෙකු සේ, සුලභට සෙලවෙන කොඩියක් සේ, නිතරම කැළඹිලි සහිතව, නොසන්සුන්ව පවතී.

සුළඟින් සෙලවෙන දිය බඳුනකින් කැඩපතකින් මෙන් මුහුණ බැලිය නොහැක. එමෙන්ම උද්ධච්චයෙන් හා කුක්කුච්චයෙන් කම්පිත වූ සිතකින් යම් අරමුණක් පැහැදිලිව දැකිය නොහැක. උද්ධච්චකුක්කුච්චය වනාහි “යමෙකුගේ බලයට යටත් වී පීඩාකාරීව වහල් කම් කිරීමක් වැනිය”. අබණ්ඩව භාවනා මනසිකාරයන් පැවැත්වීම, ධර්මය හැදෑරීම, සමථ නිමිත්ත නිතර සිහි කිරීම, ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සම කර ගැනීම ආදියෙන් මෙම නිවරණ ධර්මයන් පාලනය කර ගත හැක.

## 5. විවිකිවිඡා නිවරණය

බුද්ධාදී අට තැන් පිළිබඳ අවිශ්වාස බව හෙවත් සැකය විවිකිවිඡාව යි. නිසැක දේ පිළිබඳ සැක ඇති වන්නේ ඒ ගැන තමන් හරි හැටි නොදන්නා නිසයි. සමාධිය වඩන යෝගීන්ගේ ඉදිරි ගමන මේ නිවරණ ධර්මයන් මගින් වළකනු ඇත. මන්ද තමන් භාවනාවෙන් ලැබූ හා ලැබීමට පවතින ප්‍රතිඵලයන් ගැන විශ්වාසයක් ඇති නොවන නිසයි. එම නිසා ඇතමුත් ලැබූ සමාධිවලින් ද පිරිහෙනු ඇත. ඇතමුත් මිසදිටුවට පත් ව අපාගත වනු ඇත.

මඩ මිශ්‍ර වූ දිය බඳුනකින්, කැඩපතකින් සේ මුහුණ බැලිය නොහැකිය. එමෙන්ම විවිකිවිඡාවෙන් අපවිත්‍ර වූ සිතකින් යම් අරමුණක් පැහැදිලි ව නොදැකිය හැක. ධර්මය මනාව හැදෑරීමෙන්, වැඩිහිටි ධර්මධර ගුරු උතුමන් ඇසුරු කිරීමෙන්, රත්නත්‍රය කෙරේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගැනීමෙන් මෙම නිවරණයන් ජය ගත හැක.

අහසේ වළාකුළු ඇති විටෙක හිරු එළිය මනා සේ බිමට නොවැටෙන්නාක් මෙන්, සිත තුළ නිවරණ පවතින විට නිසි ලෙස සමාධිය නොවැඩෙනු ඇත. ඒ සඳහා ගන්නා උත්සාහයේදී ද සිතත් කයත් වෙහෙසීමට පත් වේ. මෙම පංච නිවරණයන් නිසා මෙලොව දී ද පරලොවදී ද ලැබෙන මහා අනර්ථකාරී ආදීනව සිහි කිරීමෙන් ද, ඒවායින් වෙන් වීමෙන් මෙලොවින් පරලොවින් ලැබෙන මහත් අනුසස් හා ධ්‍යාන මාභී ඵල නිවන් සුව ගැන කල්පනා කිරීමෙන් ද නිවරණයන් දුරු කර ගත හැක. තව ද නිවරණයෝ ධ්‍යානක්‍ෂණයේ දී ප්‍රහීණ වන ප්‍රහීණාංගයෝ ය. මේවා ප්‍රහීණ නොවූනොත් ධ්‍යාන නුපදී. ධ්‍යානක්‍ෂණයේ දී අන්‍ය අකුසල ධර්මයන් ඉවත් වූවත් මේ අංග පහ විශේෂයෙන් ම ධ්‍යානයන්ට අන්තරායකරය.

පංච නිවරණයන් ගැන බොහෝ විස්තර වෙනත් ග්‍රන්ථයන් හි සුලභව ඇති බැවින් මෙහිදී දීර්ඝව විස්තර කර නැත. ඒවා සම්බන්ධ භාත්පස කරුණු බාහිරින් සොයා බලා දැනගෙන මෙම නිවරණයන් මැඩලීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

## ❁ වතු සම්පජ්ඣ්ඤයෝ

භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේ වංචක ධර්මයන්ට හසු නොවී, සිහි නුවණ දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වන කාරණා හතරක් ඇත. එනම් :-

### 1. සාත්ථක සම්පජ්ඣ්ඤය :-

භාවනා කරන විට පර්යාංකයෙන් හෝ ඉරියව්වෙන් නැගිට යාමට සිත් වේ. එවිට එම යෑම තුළින් ඇති වන ප්‍රයෝජන හෝ නිෂ්ප්‍රයෝජන ගැන මනා සිහි නුවණින් විමසීම, “සාත්ථක සම්පජ්ඣ්ඤය”යි. සිතුවණ පමණින් ක්‍රියාත්මක නොවී භාවනාවෙන් නැගිට නොගොස් එහිම සිට ඉහත කී සාත්ථක සම්පජ්ඣ්ඤය මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට යාමෙන් පාඩුවක්ම වේනම් භාවනාවම කළ යුතුය. එමගින් අධිෂ්ඨාන ශක්තිය ද දියුණු වනු ඇත.

### 2. සජ්ජාය සම්පජ්ඣ්ඤය :-

මෙහිදී නැගිට යාමෙන් යම් ප්‍රයෝජනයක් වේ නම් ඒ බව සලකා බැලීම “සජ්ජාය සම්පජ්ඣ්ඤය” යි. පිටවී යාම තමන්ට සජ්ජාය නම්, කැපසරුප් නම්, සුදුසු නම්, සිහි නුවණින් සලකා ඊට කාලය යෙදිය යුතුය.

### 3. ගෝචර සම්පජ්ඣ්ඤය :-

භාවනා කරන කාලයේ දිගටම කමටහනේ ම සිත තබා ගැනීමට අවශ්‍ය කරන විමසුම් නුවණ “ගෝචර සම්පජ්ඣ්ඤය” යි. මෙහිදී සතර ඉරියව්වේදී ම අත නොහැර භාවනා මනසිකාරයෙහි සිහි නුවණින් යෙදීම සිදු වේ.

### 4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤය :-

සාමාන්‍ය කටයුතුවලදී, ඉරියව් පැවැත්වීමේදී නුමුලාව සිහිය යෙදවීම “අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤය” යි. එනම්, තමන්ට ලැබෙන සියලුම අරමුණු නාම - රූප, ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණාකාර විදගීතාවට නැංවීමයි.

යම් ක්‍රියාවක් පැවැත්වීමේ දී මෙසේ සතර ආකාරයට ම ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කිරීම “වතු සම්පජ්ඣ්ඤය” නම් වේ. යමෙක් මෙහි මනා ලෙස නිරත වන්නේ නම් තමන් බලාපොරොත්තු වන භාවනා ඉලක්කයන් ඉක්මනින්, පහසුවෙන් සලසා ගත හැකි වනු ඇත. (මේ කාරණා සතර වනාහි භාවනාවම ප්‍රධාන කොට සකසා ඇති බව සැලකිය යුතු ය.)

## ❁ පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ (පංච බල)

යෝගාවචරයන්ගේ චිත්ත ප්‍රවාහය නිවන වෙත ගෙන යන්නා වූ, සමථ – විදහිතා මාගීයන්ගෙන් සිත පිටතට නොපෙරළී, ආරක්‍ෂාවක් ලබා දෙන්නා වූ බල පහක් ඇත. ඒවා “සද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා” නම් වේ.

### 1. සද්ධා ඉන්ද්‍රිය :-

ශ්‍රද්ධාව යනු, බුද්ධාදී අට තැන් කෙරෙහි ඇති වන විශ්වාසය යි. එම සද්ධෙයාක වස්තූන් ගැන ඇදහීම, පැහැදීම, පිළිගන්නා බව ශ්‍රද්ධාව නම් වේ. මනා ශ්‍රද්ධාවන්තයා සමාධි නිමිති, ආලෝකාදිය, උග්ගහ, පටිභාග නිමිති, ධ්‍යාන සමාපත්ති ආදිය පිළිගත යුතු තැන මනාව පිළි ගනී.

### 2. චිරිය ඉන්ද්‍රිය :-

යම් කුසලයක් කිරීමේ දී එය අතර මග නතර නොකර මනාව කර ගෙන යන ස්වභාවය වීර්යය නම් වේ. එය අඩු වීම නිසා ඒනම්ද්ධය ඇති වී, කම්මැලි වී, ප්‍රමාදයට පත් වේ. එය අනවශ්‍ය ලෙස වැඩි වීම නිසා සිත උද්ධව්වයට පත් ව විසිර යයි.

### 3. සති ඉන්ද්‍රිය :-

සතිය යනු, සිහිය යි. එනම්:- කුසල ධර්මයන් අමතක නොකරවන ස්වභාවය යි. තමන් සේ අන්‍ය වෛතසිකයන් ද කුසල ධර්මයන්හි යොදවන බව “සති” වෛතසිකයේ ස්වභාවය යි.

### 4. සමාධි ඉන්ද්‍රිය :-

සිත නානා අරමුණු වල විසිර යා නොදී කුසල් අරමුණකම දිගට පැවැත් වීම සමාධිය යි. තවද අරමුණේ සිත සමච පැවැත්වීමේ ස්වභාවය සමාධිය යි.

### 5. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය :-

යමක් පිරිසිදුව, නිවැරදිව, විනිවිද දැන ගන්නා යම් ධර්මස්වභාවයක් වේද එය ප්‍රඥාව යි. එනම්, ඇත්ත ඇති සැටියට දැන ගැනීම ප්‍රඥාව නම් වේ.

මෙහි දී ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව යන දෙදෙනා සම කර ගත යුතුය. මන්ද යමෙකුගේ ප්‍රඥාව අඩු වී ශ්‍රද්ධාව වැඩි වූ විට ඔහු අස්ථානයේ, නොපැහැදිය යුතු තැන්වල පහදින්නෙක් වෙයි. දේව, භූත විශ්වාස, ඇදහිලි, අන්‍ය ශාස්ත්‍රාන්ත කෙරේ පැහැදීම ආදිය ඇති වේ. එමෙන්ම ශ්‍රද්ධාව දුබල වී ප්‍රඥාව ප්‍රබල වූ විට ඔහු කෙරාටිකයෙක් වෙයි. විවේචන බහුලයෙක් වෙයි. හරි දේ විශ්වාස නොකරන්නෙක් වෙයි. “බෙහෙත් ගැනීම හේතුවෙන්ම රෝගී වූවෙකු සුව කිරීමට දුෂ්කර සේ” මෙම පුද්ගලයාට ද මග පෙන්වීම දුෂ්කර වනු ඇත. ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම වූ විට සියල්ල නුවණින් කල්පනා කර, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් පිළිගනී. තව ද විශ්‍යය හා සමාධිය යන දෙදෙනා සම කර ගත යුතු ය. මන්ද යමෙකුගේ සමාධිය අඩු වී විශ්‍යය වැඩි වූ විට සිත විසිරෙමින් උද්ධව්වයට යනු ඇත. නානා අරමුණුවල සිත විසිර යයි. සමාධිය නොවැඩේ. එමෙන්ම විශ්‍යය දුබල වී සමාධිය ප්‍රබල වූ විට ඔහු කුසිත බවට පත් වේ. ඔහු ජීනමිද්ධයෙන් පීඩා ලබා ප්‍රමාදයට පත් වේ. සමාධිය හා විශ්‍යය සම වූ විට සිත අලස බවට පත් නොවේ, එමෙන්ම සිත නොවිසිරී පහසුවෙන් අපීණා සමාධි ආදිය ද උපදවා ගත හැකි වනු ඇත.

### ❀ සතිය

“සතිය හෙවත් සිහිය යනු, තමන් කරන සෑම ක්‍රියාවක් ම සම්පූර්ණයෙන් ම සිත යොදා කිරීම යි”. සතිය නොහැර විසීම අප්‍රමාදයයි. භාවනාව තුළ දී සතිය සම්පූර්ණ වගකීමක් දරනු ඇත.

සතිය වනාහි සෑම විටම බලවත්ව තිබිය යුතු ය. ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සමතුලිත කිරීමට ද, විශ්‍යය හා සමාධිය සමතුලිත කිරීමට ද සතිය තිබිය යුතු ය. සෑම ව්‍යංජනයකටම ලුණු අවශ්‍ය වන්නා සේම සෑම කමටහනක් සඳහාම සතිය අවශ්‍ය වේ. සතිය විසින් භාවනා අරමුණ නොපෙනී යා නොදී රැක බලා ගනී. සිත විවිධාකාර කෙළෙස් අරමුණුවලට මුලා වී යන විට භාවනා අරමුණ මතක් කර දී එහි සිත පිහිටු වීම සතියේ ස්වභාවය යි. සතිය නොමැතිව කිසිදු විශේෂ හෝ අතිවිශේෂ තත්ත්වයකට පත් විය නොහැක. භාවනා අරමුණත්, යෝගී මනසත් ආරක්ෂා කරන බලවේගය වන්නේ ද සතිය යි. තම දෛනික කටයුතු සියල්ලක්ම ඉතා සංවරව, හෙමිහිට, කලබල නොවී සිදු කිරීමෙන් ඒ තුළ නිතර සතිය යෙදවිය හැක. හෙමින් වැඩ කිරීමේ දී සෑම ඉරියව්වකදීම සිහි නුවණින් විසිය හැක. කලබල වීම යෝගී ජීවිතයට නොගැළපෙන්නකි. නමුත් හෙමිහිට වැඩ කළ පමණින්ම සතිය පිහිටන්නේ නොවේ. උත්සාහයෙන් ම සතිය යෙදවිය යුතුය. ඉක්මනින් කටයුතු කලත් ඒ තුළ මනාව සතිය පිහිටුවිය හැකි නම්, ඊට සමත් වේ නම්, එහිදී ද සතිය වැඩෙනු ඇත. හෙමින් කටයුතු කලත් ඒ තුළ සතිය මනාව නොපිහිටයි නම්, එහිදී ඔහුට සතිය මනාව නොවැඩෙනු ඇත. මුලදී සතිය පිහිටුවීම උත්සාහයෙන්ම

කළත් එය පුරුදු වූ විට විශේෂ උත්සාහයක් නැතිවම ඉබේම වාගේ තමන්ට හුරුවනු ඇත. එවිට සෑම කටයුත්තක්ම සිහියෙන් සිදුවනු ඇත. සිත පිට නොයනු ඇත. එය සාමන්‍ය සරල දෙයක් වනු ඇත. මේ තත්වයට දියුණු වීමට විශේෂයෙන්ම අවශ්‍ය වන්නේ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්වීමයි. සෑම ක්‍රියාවක්ම සිහියෙන් ම කරන විට තමන්ගේ සියලු ක්‍රියා එක රටාවකට, එක මට්ටමකට පවතින්නේ ය. ඒ අනුව සිතේ පැවැත්ම ද ඒකාකාරව දියුණු වන්නේ ය. එබැවින් සෑම දෙනා විසින් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී දේශනා කළ ආකාරයට සෑම ඉරියාපට, සම්පජ්ඣාදී පබ්බ වල දැක්වෙන අවස්ථාවකදීම මනා සිහි නුවණින් යුක්තව කටයුතු කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතු ය. එය මාගී - ඵල නිවන් සුව පිණිසම හේතු වන්නේ ය.

### ❁ සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් සම කිරීම

“බෝධි” නම් වූ ආර්ය මාගී ඤාණය ලබා ගැනීමට හේතු වන කරුණු හතක් දැක්වේ. ඒවා “සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්ම” නම් වේ. එනම්, “සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය” යනුවෙනි. අපිණා සමාධිය උපදවා ගැනීමේදී මේ උතුම් බොජ්ඣංග ධර්ම හත සමාන ලෙස වැඩිය යුතු ය.

\* විරියය අධික ලෙස දුර්වල වූ විට භාවනා සිත කමටහන් අරමුණේ පසු බසින්නේය. පිරිහී යන්නේ ය. එහි දී පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් තුන නොවැඩිය යුතුය. එවිට ධම්මච්චය, විරිය, ප්‍රීති යන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන වැඩිය යුතු ය. මේ මගින් ලීන වූ සිත ඔසවා තැබීමක් වේ.

\* භාවනාවේ දී අධික උත්සාහය නිසා විරියය අධික වුව හොත් සිත උද්ධව්වයට පත් වේ. නොසන්සුන් වේ. එහි දී ධම්මච්චය, විරිය, ප්‍රීති යන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන නොවැඩිය යුතු ය. පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන වැඩිය යුතු ය. මේ මගින් විසිරුණු නොසන්සුන් වූ සිත යළිත් සන්සුන් වේ. අධිකව නොසන්සුන් වූ සිතට නිග්‍රහ කළ යුතු ය.

ධ්‍යාන අධිෂ්ඨාන කිරීමට පෙර, පටිභාග නිමිත්තේදීම පංච ඉන්ද්‍රියන් හා සජ්ත බොජ්ඣංගයන් ගැන දැනගෙන ඒවා සම බවට පත් කර ගත යුතු ය.

## ❁ දසවිධ අපීණා කෞෂල්‍යය

ඇතැම් යෝගීන්ට පටිභාග නිමිත්ත පහළ වුව ද එය අපීණා තත්ත්වයට, ධ්‍යාන මට්ටමට දියුණු කර ගැනීමට අපහසු විය හැක. එහිදී මෙම දසවිධ අපීණා කෞෂල්‍යය මනාව පුහුණු කළ විට සමාධිය ධ්‍යාන මට්ටමට නගා ගත හැක. එමෙන්ම මෙය සියලු යෝගීන් වහන්සේලාටම තම භාවනාවන් සඵල කර ගැනීමට මහත් සේ උපකාර වනු ඇත. ඒවා නම් :-

1. වස්තු විශද කිරියතාවය
2. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත ප්‍රතිපාදනය (ඉන්ද්‍රියන් පහ සමච පැවැත්වීම)
3. නිමිත්ත කෞෂල්‍යය
4. සිතට පග්‍රහ කළ යුතු තැන පග්‍රහ කිරීම
5. සිතට නිග්‍රහ කළ යුතු තැන නිග්‍රහ කිරීම
6. සිත සතුටු කළ යුතු තැන සතුටු කිරීම
7. සිත උපේක්ෂා කළ යුතු තැන උපේක්ෂා කිරීම
8. අසමාහිත පුද්ගලයන් වජිනය කිරීම
9. සමාහිත පුද්ගලයන් සේවනය කිරීම
10. තදධිමුත්තතා (සෑම ඉරියව්වකදීම විත්ත සමාධියට බරවම සිටීම ) යනුවෙනි.

මේවා විශේෂයෙන්ම අර්පණා මට්ටම් උදාකර ගැනීම සඳහාම විශේෂ කොට දක්වා ඇති මුත්, සෑම යෝගියෙකුටම මෙම කාරණාවන් පිළිපැදිය හැක. මුලින් මේවායේ සරල අර්ථයන් දැනගත යුතුය. අනතුරුව ඒ ඒ භාවනා අවස්ථාවන්ට ගැලපෙන පරිදි මෙම කාරණාවන් අනුගමනය කළ යුතුය. එවිට තම තමන්ගේ භාවනා කටයුතු මුදුනුපත් වනු ඇත.

## ❁ ධ්‍යාන අංග පහ

සමාධිය අභිඤා මට්ටමට දියුණු වී ප්‍රථමයෙන් ඇති වන ධ්‍යාන සමාපත්තිය තුළ අංග පහක් බලවත්ව පවතී. ඒවා “ධ්‍යානාංග” වේ. එනම් :-

### 1. විතකිය :-

ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත මතට සිත නංවන ස්වභාවයයි. එයට සිත යොමු කිරීම, පිහිටුවීම හෙවත් ගැට ගසා තබන බව යි.

(අරමුණට සිත නැංවීමට මෙය උපකාරී වේ.)

### 2. විචාරය :-

ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත මත සුදු .../// යනුවෙන් යළි යළිත් සිහි නුවණ හැසිරවීම, පැවැත්වීම, විචාරීම, භාත්පසින් ම පිරිමදින ස්වභාවයක් දැක්වීම යි. එනම් අරමුණට නැංවූ සිත එහි හැසිරවීම යි. (මේ මගින් අරමුණේ හැටි හිතට වටහා දෙයි.)

### 3. ප්‍රීතිය :-

ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත මත සිත ප්‍රමෝදයට පත් කරන බවයි. එයට කැමති වන ස්වභාවය යි.

(නිමිත්ත හේතුවෙන් ලබන ප්‍රීතියයි. එනම් පටිභාග නිමිත්ත පිරිමැදීම නිසා එහි සිත ප්‍රමෝදයට පත්වීම යි.)

### 4. සුඛය :-

ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්තේ රසය සුවසේ අත්විඳින බවයි. එය අත්දැකීම යි. ප්‍රසන්න හැඟුමින් සතුටු වීමයි.

(අරමුණේ සැපවත් වීම.)

### 5. ඒකාග්‍රතාව :- (එකඟබව/ශාන්තබව)

ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත තුළටම සිත කිඳා බැස එහි සිත ශාන්තව සිටින ස්වභාවය යි. සම්පූර්ණයෙන් ම සිතේ එකඟ බවයි, තහවුරු බවයි.

(මේවා ඕදාන කසිණ භාවනාව මුල් කරගෙන දක්වා ඇත.)



විතකීය අරමුණට සිත නැංවීම ද, විචාරය අරමුණේ සිත හැසිරවීම ද, ප්‍රීතිය අරමුණ කෙරේ සිත ප්‍රමෝදමත් කිරීම ද, සුඛය අරමුණේ රස විඳීම ද, ඒකාග්‍රතාවය අරමුණේ සිත ශාන්තව තැන්පත් කිරීමද සිදු කරයි. විතකීය දී මේ එක එකකට “ධ්‍යානාංග” යැයි කියනු ලැබේ. එම ධ්‍යානාංග සමූහයට “ධ්‍යාන” යැයි කියනු ලැබේ.

\* මල බැඳුණු ලෝභ තලියක් එක් අතකින් තරයේ අල්ලා ගෙන අනිත් අතින් බුරුසුවකින් පිරිමදි යි. එවිට ටිකකින් එම මල ඉවත් වී තලිය දිදුළන බවට පත් වනු ඇත. තදින් අල්ලා ගත් අත “විතකීය” ලෙසත්, බුරුසුව ගත් අතින් ඇතිල්ලීම “විචාරය” ලෙසත් සලකන්න. තලිය දිදුළන බවට පත් වීම පරිකම් කිරීමෙන් සිතේ ආලෝක නිමිති පහළ වීම හා සමාන ය.

\* කවකටුවක එක් තුඩක් කේන්ද්‍රය ලෙස සවිකර, පැන්සල සහිත අනෙක් පැන්ත වටේට කරකැවීමෙන් මනාව වෘත්තයක් ඇඳගත හැක. මෙහි කේන්ද්‍රයට ශක්තිමත්ව නොසෙල්වෙන්න සවිකරන තුඩ “විතකීය” ලෙස ද, පැන්සල සහිත වටේට කැරකෙන අනිත් පැන්ත “විචාරය” ලෙස ද සලකන්න. අරමුණේම සිත පිහිටුවා බුරුල් වීමට, ගැලවීමට, නොදී සවි කරනුයේ “විතකීය” මගිනි.

\* අරමුණ පිළිබඳව ප්‍රීතිය ඇති වූ විට භාවනා කිරීමේ කැමැත්ත , ශක්තිය වඩා ප්‍රබල වේ. ඒ සමග සුඛ ඒකාග්‍රතාවයන් ද ඇති වූ විට ධ්‍යාන විත්තය ස්ථාවර වනු ඇත.

♠ ඒ ඒ ධ්‍යානාංගයන් මගින් ඒ ඒ නිවරණ ධර්මයන් දවා ලනු ඇත. එනම් :-

- I. විතකීය මගින්, - ටීනමිද්ධය දවාලයි.
- II. විචාරය මගින්, - විචිකිච්ඡාව දවාලයි.
- III. ප්‍රීතිය මගින්, - ව්‍යාපාදය දවාලයි.
- IV. සුඛය මගින්, - උද්දච්ච කුක්කුච්චය දවාලයි.
- V. ඒකාග්‍රතාවය මගින්, - කාමච්ඡන්දය දවාලයි.

මේ ඒ ඒ ධ්‍යානාංගයන්ට විරුද්ධ නිවරණ ධර්මයන්ය.

## ❁ පංච වසිභාව

“ධ්‍යාන ලාභියා විසින් ලැබූ ධ්‍යාන ස්ථිර භාවයට පත්කර ගැනීමට කළයුතු කටයුතු රාශිය වසිභාව පුහුණුවයි”. එනම්, ධ්‍යානාංග ආදිය රිසිසේ යටත් කොටගෙන පවත්වන්නට සමත් බවයි. යතුරු පැදියක් පැදවීමට මනාව හුරු කර ගත් දකුණ රියදුරෙකු එය කිසි අනතුරක් නැතිව, නොයෙක් ආකාරයට, සිත් ගන්නා ආකාරයට, පැදවීමට යළි යළිත් හුරු කර ගනී. එමෙන්ම යෝගීන් වහන්සේ ද යළි යළිත් ධ්‍යානයන්ට සමවැදී, දකුණ ලෙස ධ්‍යානයන් පංච වසි භාවයට පත් කරගෙන එය මනාව තහවුරු කර ගත යුතුය. පංච වසිභාවයන් නම් :-

### 1. ආවජ්ජන වසිය :-

ධ්‍යානයකට සමවැදී, ඉන් නැගීසිට (මනෝද්චාරාවජ්ජනයෙන්) එහි ධ්‍යානාංග ආවජ්ජනා කර බැලීමේ ඇති හැකියාව යි. දැන ගත හැකි බව යි.

### 2. සමාපජ්ජන වසිය :-

කැමති ඕනෑම වෙලාවක දී ධ්‍යානයට සමවැදීමේ ඇති හැකියාව යි.

### 3. අධිච්ඡාන වසිය :-

ධ්‍යානයකට සමවැදී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කළ මුළු කාලයම එම ධ්‍යානයට සම වැදී සිටීමේ ඇති හැකියාව යි. “මෙතරම් කාලයක් මෙම ධ්‍යානයේ සිටීමවා යි” අධිෂ්ඨාන කර එම කාලය ම සිටිය හැකි බවයි.

### 4. චූට්ඨාන වසිය :-

ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත් මොහොතේදීම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමේ ඇති හැකියාව යි.

### 5. පච්චවෙක්ඛණ වසිය -

ධ්‍යානාංග මනාව, රිසි සේ සම්මර්ශනය කිරීමේ ඇති හැකියාව යි. මෙය ආවජ්ජනා වසිය හා සම්බන්ධ ය. වෙනස නම් ආවජ්ජන වසියට වඩා මෙහි දී

ධ්‍යානාංග ප්‍රබලව හඳුනා ගනී. එක් එක් ධ්‍යානාංගයේ “කෘත්‍යය” වශයෙන් වෙන් වෙන්ව වටහා ගනී. එනම් :-

- I. විතකිය – සිත අරමුණට නැංවීමේ කෘත්‍යය
- II. විචාරය – සිත අරමුණේ හැසිරවීමේ කෘත්‍යය
- III. ප්‍රීතිය – සිත පිනවීමේ කෘත්‍යය
- IV. සුඛය – එමගින් කායික මානසික සතුට ඇති කිරීම
- V. ඒකාග්‍රතාව – සිත අරමුණේ නතර කරවන කෘත්‍යය

යනුවෙන් සම්මතීන් කිරීමේ ඇති හැකියාව යි.

තමන් ලබා ගන්නා වූ ඒ ඒ ධ්‍යානයන් මෙම වසිභාව පහ මගින් පුරුදු කර ගත යුතු ය. එවිට ඒවා ප්‍රබල සමාපත්ති බවට පත් වනු ඇත. “ධ්‍යාන ලත් යෝගී තෙමේ, මා විසින් මේ මේ හෝජන වළඳා, මෙබඳු අය ඇසුරු කර, මෙවන් ඉරියව් පවත්වා, මෙවන් සෘතු සප්‍රායන් ලබා මේ ධ්‍යාන ලදීම” යැයි සලකා සෙසු සමාධීන්ට ද එම සප්‍රාය යන් උපයෝගී කර ගත හැක.

### ❀ සම සතලිස් කමීස්ථාන

බුදු දහමේ භාවනාව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදනු ලැබේ. එනම් “සමථ භාවනාව හා විද්ධිතා භාවනාව” යි. සමථ භාවනාව යනු, චිත්ත - වෛතසිකයන් විසිරෙන්නට නොදී එක අරමුණක තැබීමට කරනු ලබන භාවනාව යි. එනම් කුසල් සිත් පිළිබඳ එකභතාවය ඇති කර ගැනීම යි.

❀ සමථ භාවනාව වැඩීම සඳහා අරමුණු හතළිහක් දේශනා කර ඇත. එනම් :-

#### ❀ කසිණ භාවනා දසය

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. පඨවි කසිණ | 6. පිත කසිණය  |
| 2. ආපෝ කසිණ  | 7. ලෝභිත කසිණ |
| 3. තේජෝ කසිණ | 8. ඕදාත කසිණ  |
| 4. වායෝ කසිණ | 9. ආලෝක කසිණ  |
| 5. නීල කසිණ  | 10. ආකාස කසිණ |

✱ අසුභ භාවනා දසය

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. උද්බුමාතක  | 6. වික්ඛිත්තක   |
| 2. විනීලක     | 7. හතවික්ඛිත්තක |
| 3. විපුඛික    | 8. ලෝහිතක       |
| 4. විච්ඡිද්දක | 9. පුලවක        |
| 5. වික්ඛාසිතක | 10. අට්ඨික      |

✱ අනුස්සති දහය

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 6. දේවතානුස්සති |
| 2. ධම්මානුස්සති  | 7. උපසමානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති   | 8. මරණානුස්සති  |
| 4. සීලානුස්සති   | 9. කායගතාසති    |
| 5. වාගානුස්සති   | 10. ආනාපානසති   |

✱ සතර බ්‍රහ්ම විහරණ

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. මෙත්තා | 3. මුදිතා  |
| 2. කරුණා  | 4. උපේක්ෂා |

✱ සතර ආරූප්‍ය

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. ආකාසානඤ්චායතනය  | 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය      |
| 2. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය | 4. තේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය |

✱ ආහාරයේ පටික්කුල සඤ්ඤාව

ශරීරයේ යැපීමට ගන්නා කබලිංකාර ආහාරයේ පිළිකුල්බව සිහි කිරීම.

✱ චතු ධාතු වචන්ථානය

ජීව, අජීව සියල්ල පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු කොටස් හතරකට බෙදා බැලීම.

ආදී වශයෙන් සමථ භාවනාවේ කොටස් හතළිහක් ඇත .මේ හැම කම්ප්ථානයකින්ම හැම ධ්‍යානයක්ම නොලද හැක .ඒ ඒ කම්ප්ථාන මගින් ඒ ඒ සමාධි මට්ටම් පමණක් ලද හැක.

♠ ඒ ඒ භාවනා ක්‍රම පවතින, නොපවතින තැන්, භූමි තල වශයෙන් වෙන් කරනු ලැබේ. එනම් :-

- \* සදෙව් ලෝකයන්ගේ දස අසුභය, කාය ගතා සතිය, ආභාරේ පටික්කුල සංඥාව යන මේ භාවනා ක්‍රම දොළස නැත.
- \* සදෙව් ලොව නැති එම භාවනා ක්‍රම දොළස හා ආනාපානසති භාවනාව බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි නැත.
- \* අරූප ලෝකයන්ගේ අරූප කමීස්ථානය හැර වෙන කිසිවක් නැත.
- \* මනුෂ්‍ය ලෝකයේ සම සතළිස් කමීස්ථානයන් ම පවතී.

සියලු ධ්‍යාන සමාපත්ති, විදශීනා ඤාණ සහිත මග - එල නිවන් සුව අවබෝධය පිණිස පවතින සෑම කමීස්ථානයක්ම මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ඇත.

♠ තව ද ආදිකම්මිකයාට ගත නොහැකි සමාධි මට්ටම් කීපයක් ද පවතී. එනම් :-

- \* උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහරණය හා අරූප සමාපත්ති පළමුකොට වැඩිය නොහැක.
- \* මෙන්තා, කරුණා, මුදිතා යන බ්‍රහ්ම විහරණ නොවඩා, උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහරණය වැඩිය නොහැක.
- \* රූපාවචර ධ්‍යාන සතර නොවඩා අරූප සමාපත්ති නොලද හැක.

භාවනා කිරීම සඳහා මුලින්ම ඔබ ඊට සුදුසු ප්‍රදේශයක් තෝරා ගත යුතුය. එය නොයෙක් ආකාරයේ පළිබෝධවලින් තොර වූ නිහඬ, නිසංසල පරිසරයක් නම් වඩාත් උචිතය. එමෙන්ම තම ශරීරය මෙන්ම අවට ප්‍රදේශයන් ද පිරිසිදුව තබා ගැනීම තුළින් සිතේ හටගන්නා සිතුවිලි ද පිරිසිදු වී සිහි නුවණ දියුණු වනු ඇත. එමෙන්ම තමන් හා එකට භාවනා කරන යෝගීන් පිරිසක් අතර එක්ව භාවනා කිරීම ද සුදුසු වන්නේ ය. මන්ද එහි දී නිතර භාවනා කරන්නන් දර්ශනය වීම නිසා තමන්ටත් වීර්යය ඇති වී, නිතර අප්‍රමාදී වීමට කටයුතු සැලසේ. එමෙන්ම අකුසල්කාරී කායික, වාචසික, මානසික කටයුතුවලට ඇති ඉඩකඩ ද ඉන් ඇහිරෙනු ඇත. ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ සෙවනේම නිවන් සුව සොයා සෘජු මාර්ගයකම ගමන් කිරීමට ද ඉඩ සැලසෙනු ඇත.

එමෙන්ම පිරිසක් ඇසුරු කිරීමේදී ධ්‍යාන ප්‍රතිපත්තියට නොනැංගා වූ, නොයෙක් කටයුතුවල නිරත වන විකෘත සිත් ඇත්තන් දුරු කළ යුතු ය. දෙතිස් කථාවලින් කල් ගෙවන, වචන පාලනයක් නැති පාදලෝලී (අනවශ්‍ය වූ ගමන බිමන් වලට කැමති) පුද්ගලයන් භාවනා කරන්නන්ට පළිබෝධයකි. එමගින් ඇතැමුන්ගේ මිසදිටු මතිමතාන්තර පවා ගලා ඒමට ඉඩ ඇත. නෛෂ්ක්‍රමා ප්‍රතිපදාවට පිළිපත්, සමාහිත සිතක් ඇති, දස කථාවලින් යුතු, අල්ප ක්‍රියා ඇති, කල්‍යාණ මිත්‍ර සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලාගේ ඇසුර තුළින් තමන්ගේ භාවනා අරමුණු මුදුන්පත් කර ගත හැකි වනු ඇත.

**“සමාධිකම්මිකස්ස බලවතී පි සද්ධා වට්ටකි”**

“සමාධිය වඩන යෝගියා භට සද්ධාව බලවත් වීම අවශ්‍ය ය”.

යමෙකුගේ ශ්‍රද්ධාව අඩු නම්, භාවනා පරිකම් කළ පමණින්ම තම භාවනාව මුදුන්පත් නොවූයේ යැයි ඔහු තම උත්සාහය අත්හැර දමනු ඇත. “බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ මේ ප්‍රතිපත්ති ඒකාන්තයෙන් ම සිද්ධ වන්නේ ය”යි මහත් විශ්වාසයකින් දිගට භාවනා කරන්නාට භාවනාව සඵල වනු ඇත. විද්‍යා භාවනාවක් කරන යෝගියෙකුට නම් අවශ්‍ය වන්නේ ප්‍රඥාවේ බලවත් වීමයි. භාවනා කරන්නා ඉවසිය යුතු සෑම තැනකදීම නුවණින් සලකා ඉවසීමෙන් කටයුතු කරයි. වීර්යය කළ යුතු තැනදී නුවණින් සලකා වීර්යයෙන් කටයුතු කරයි. කුසිත වස්තු අට, ආරම්භක වස්තු අට, සංවේග වස්තු අට ආදිය සිහිපත් කර සසර භය ඇති කර ගෙන නුවණින් සලකා කෙලෙස් තවන දැඩි වීර්යයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.

එමෙන්ම “භෝජනයේ මත්තඤ්ඤතාවය” ද පුරුදු කර ගත යුතු ය. තමන්ට සප්‍රාය, අසප්‍රාය ආහාරපාන හඳුනාගෙන, එහි පමණ දැන භාවනාවට පහසු වන අයුරින් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා සිහියෙන් ආහාර කිසි කළ යුතු ය. තව ද “ජාගරියානුයෝගය” තුළින් ද අප්‍රමාදීව භාවනා ඵල නෙළා ගත හැක. යමෙක් කායික මානසික ශ්‍රමය අධිකවත්, අදක්‍ෂවත් වැය කරයි නම් ඔහුට අධික නින්දක් අවශ්‍ය වේ. මෙසේ අදක්‍ෂ නොවී අධික බාහිර කටයුතුවලින් වෙන් වී සතිමත්ව ඉරියව් පවත්වන යෝගියා තම භාවනාමය දියුණුවත් සමග නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතාවය අඩු වෙමින් යන බව අත්දකිනු ඇත. නින්ද අඩු කර භාවනා කිරීම තුළින් නොයෙක් යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇත. රාගාදී කෙලෙස් ධර්මයන් අතිශයෙන්ම යටපත් වනු ඇත. නමුත් අධිකව නිදි වැරීම තුළින් කායික මෙන්ම මානසික රෝගයන් ද භට ගත හැකි ය. තවද නිදිවැරීම තුළින් පසු දින භාවනා වාරයන් හරිහැටි කර ගත නොහැකි වීමට ද ඉඩ ඇත. එබැවින් මෙහි දී තම සෞඛ්‍ය තත්වය, වයස, දේශගුණ ආදී කාරණාවන් ගැනද සලකා බලා ගුරු උපදෙස් මත කටයුතු කළ යුතු ය. තවද නිරෝගීබව

භාවනාවට විශේෂයෙන් ම අවශ්‍ය වන්නකි. සුලු හෝ රෝගාබාධයක් උත්සන්න වූ විට එය භාවනා සිත දුබල වීමට ප්‍රබලව බලපානු ඇත. (සමථ භාවනාවට විශේෂයෙන් ම) නිරෝගී අයට අඛණ්ඩව, පහසුවෙන් භාවනා කර ගෙන යා හැක. යෝග ව්‍යායාම අභ්‍යාස අනුගමනය කිරීම, විවිධ ඖෂධ ක්‍රම භාවිතා කිරීම ආදියෙන් ශරීරය නිරෝගීව පවත්වා ගත හැක. අධිකව ශරීරය වෙහෙස කිරීම ද භාවනාවට බාධාවකි.

එමෙන්ම විවිධාකාර චරිතයන්ට ගෝචර වන නොයෙක් කමිස්ථාන ඇත. සිහි නුවණින් යුතු පුද්ගලයාට ම ඕනෑම කමිස්ථානයක් සාර්ථක වනු ඇත. තවද ඔබ ඕනෑම භාවනා කමිස්ථානයක් වැඩිය යුත්තේ නිස්සරණධ්‍යානයෙන් ම ය. තමන්ගේ ජීවිතය තුළ කටයුතු සරල වූ තරමට, අනාගත ප්‍රාර්ථනා අඩු වූ තරමට, අතහැරීමේ ශක්තිය ඇති තරමට භාවනාව පහසු වන්නාක් මෙන් ම ප්‍රතිඵලදායක ද වනු ඇත. යෝගීන් වහන්සේ බාහිර වූ බොහෝ කටයුතුවලින් ඇත්ව ස්වල්ප වූ කටයුතු ඇත්තෙක් විය යුතු ය. භාවනාවට විරුද්ධ වූ සිත අවුල් කරන, සිත කුපිත කරවන වැඩ කටයුතු, කපාබහ ආදිය ද නොකළ යුතු ය. එසේ වුව හොත් භාවනාව නිරස වනු ඇත. එමෙන් ම භාවනාවට අමතරව දෛනික ව කරන සෑම කටයුත්තකදීම ඒ සියල්ලම සිහියෙන්ම කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. එසේ නොකර විසිරුණු සිතින් කටයුතු කිරීමෙන් නොලද සමාධි නොලැබෙන අතර ලැබූ සමාධින්ද පිරිහී යනු ඇත. සිහියෙන්ම කටයුතු කිරීම මගින් එය භාවනාවට ද උපකාර වනු ඇත. තම ප්‍රධාන භාවනා කමිස්ථානයට අමතරව අවස්ථානුකූලව සතර කමටහන් වැඩීම ද මහත් සේ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

පුරාණ මිනිසුන් ගිණි උපදවා ගත්තේ ලී දෙකක් එකට ඇතිල්ලීමෙනි. ගිනි ගෑම නොනවත්වා ගිනි ඉපදවෙන තුරුම කළ යුතු වැඩකි. කඩින් කඩ නතර කරමින් කරන ගිනි ගෑම තුළින් ගිනි ඉපදවිය නොහැක. මන්ද නතරකරන විට රත් වූ ටික නිවී යන නිසාය. එවිට යළිත් මුල පටන් රත් කළ යුතුය. නැවත නතර කරන විට යළිත් නිවී යයි. අත පය වේදනා, ඇඟ කැසීම්, මැසි මදුරුවන් එළවන්නට යාම ආදියත් සමග ගිනි ඉපදවිය නොහැක. එමෙන්ම යෝගීන් වහන්සේ ද විවිධාකාර කරුණු නිසා භාවනාව අතරමග නතර නොකළ යුතුය. ආධුනික යෝගියෙකු භාවනාව නතර කළ හොත් ඔහු යළිත් මුල සිට එය පටන් ගත යුතුය. කොතෙක් පීඩා ලැබුව ද අඛණ්ඩව භාවනා කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුය. පුරාතනයේ හික්ෂුණින් වහන්සේලා පවා සසර දුක දැක, තම දිවි පරදුවට තබා දුක්බිත සසරින් අතමිදීමට අධිෂ්ඨාන බල පිහිටුවා ගෙන වීර්යය වැඩුහ.

## කුමරියන් සිව් දෙනෙකුගේ කතා වස්තුව

සද්ධාතිස්ස මහරජු රාජාභරණ ඉවත් කොට, අටසිල් ගෙන, තුන් මසක් මුළුල්ලේ විහාරයෙහි ම නැවතී සිටියේ ය. ආහාර ගන්නා වේලාව පැමිණි විට කාසාවත් හැඳගෙන පිණ්ඩපාතයේ ගොස් රාජ දේවියගෙන් ආහාර ලබා ගනී. ඕනොමෝ රජුට පැවිද්දෙකුට මෙන් සැලකී ය. එකල්හි රජුගේ දූ කුමරිය පැවිදි වීමට රජුගෙන් අවසර ඉල්ලූහ. පසුව පුරෝහිත බමුණාගේ දියණිය ද, ඇමති දුවක් ද, කෙළෙඹියෙකුගේ දුවක් ද යනුවෙන් සිව්දෙනෙක් එක් වී පැවිදි විය. රජතුමා ද ඔවුන්ට “සසර බියෙන් බියපත් වූවන් සීලය විසින් සනසනු ලැබේ” යනුවෙන් අවවාද දුන්හ. අනතුරුව ඔවුන් සසර බිය ආවර්ජනා කර, තමන්ට අවවාද කර ගෙන, භාවනා කරන්නට අධිෂ්ඨාන බල පිහිටුවා ගත්හ. පසුව එක්කෙනා නෙල්ලි ඇට පහ බැගින් ගෙන ඉන් එකක් හිස මත ද, දෙකක් දෙවුර මත ද, ඉතිරි නෙල්ලි ඇට දෙක දෙදණ මත ද, තබා ගෙන සත් රැ දවලක් පුරා අඛණ්ඩව භාවනා කළහ. සත්වන දා මේ හික්ෂුණින් වහන්සේලා සිව් දෙනා ම උත්තරීතර අරිහත්වය සාක්ෂාත් කර ගත්හ.

මෙසේ යෝගීන් වහන්සේ ද භාවනා කරන විට ඇතිවන සුළු සුළු පීඩාවන්, බාධාවන් ඉවසමින්, අපාය බය, සසරෙහි දුක්ඛිතත්වය ආදිය නිතර මෙනෙහි කරමින් ප්‍රධන් වීර්යය වැඩීමට දැඩිව අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය. එවිට භාවනාව මගින් නිසි ඵල නෙලා ගත හැකි වනු ඇත.

වනයෙන් අල්ලා ගෙන ආ දාමරික කුළු ගොනෙකු හික්මවා ගැනීමට නම් ශක්තිමත් රැහැණකින් ශක්තිමත් කණුවක බැඳ තැබිය යුතු ය. ආහාරපාන ද නොදිය යුතු ය. උග්‍ර පළා යෑමට කෙතරම් දැහලුවත් කඹයත්, කණුවත් ශක්තිමත් නිසා යාගත නොහැකි වනු ඇත. ආහාරපාන නැති නිසා ද වෙහෙසීම නිසා ද දාමරික කුළු ගොනා හෙම්බත් වී අවසානයේ කණුව මුල දැපතේ වැටෙනු ඇත. අනතුරුව උග්‍ර කීකරු කර ගෙන අවගා වැඩපළ ගත හැක. එමෙන්ම ඤාණවන්ත යෝගී තෙමේ වණයක් වැනි පංච කාමයෙන් හරිත වූ, දාමරික ගොනෙක් වැනි අදාන්ත සිත ශක්තිමත් කණුවක් වැනි ප්‍රබල භාවනා අරමුණක් මත, ශක්තිමත් කඹයක් වැනි වූ ප්‍රබල සිහියකින් යුක්තව භාවනා අරමුණෙහි බැඳ තබයි. ගොනාට ආහාර නොදෙන්නා සේ පසිඳුරන්ට ද රූපාදී අරමුණු නොදෙයි. එම නිසා සිතට ලැග ගැනීමට වෙනත් අරමුණු ද නැත. සිහි නුවණ ශක්තිමත් නිසා සිතට ලැගිය හැකි එකම තැන කමටහන් අරමුණ පමණයි. අවසානයේ දාමරික සිත දමනය වී කමටහන් අරමුණට ම එකඟ වී පවතී යි. එවිට එයම රසවත් වනු ඇත. මෙසේ දමනය කරගෙන ඒ තුලින් ගත් සිත පසුව දියුණු කර ලොවී ලොවුතුරා සුව සම්පත් නෙලා ගත හැකි වනු ඇත.



පර්යාසක භාවනා වැඩිම සඳහා කැප සරුප් ආකාරයට ආසනයක් සකසා ගත යුතුය. “වයසක යෝගීන් සහ පාදවල ආබාධ ඇති යෝගීන් හැර අන් සෑම කෙනෙක්ම පර්යාසක භාවනාවේදී පද්මාසනය පුහුණු වීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් මැනවි.” එමෙන්ම සතර ඉරියව්වෙන්ම ද භාවනා පුහුණු කළ යුතුයි. එමෙන්ම ඔබ භාවනාවට ඉඳ ගත් වහාම සමාධි නිමිති ප්‍රකට කර ගැනීමට දැඩි බලාපොරොත්තුවෙන් උත්සාහ නොකළ යුතු යි. සැහැල්ලුවෙන්, පිළිවෙළින් භාවනා කරන විට මනා ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇත. තවද යම් භාවනා වචනයක් තමන්ට හොඳට හුරු වූ විට එය ඉබේටම කියවෙන ගතියක් දැනෙනු ඇත. නමුත් එහි දී තමා නොදැනුවත්වම හිත වෙනත් අරමුණුවල දුවනු ඇත. එක පැත්තකින් භාවනා වඩන අතර තවත් පැත්තකින් කෙළෙස් ගලාගෙන එනු ඇත. එවිට ඒවා වංචා සහගත සිත් පෙළක් බව මනාව වටහා ගත යුතු යි. එබැවින් නිතරම සිත පිට යන්නේ දැයි විමසිලිමත් විය යුතුයි. ඒ සඳහා සතිය, සමාධිය දියුණු කර ගත යුතු යි. තීක්ෂණ අවධානයකින්, සිහි නුවණකින් භාවනා කර ගෙන යා යුතුය.

තවද භාවනාවෙහි දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නම් පර්යාසයේ සිට නොයෙක් අරමුණු ගැන කල්පනා කරමින් වාසය නොකළ යුතු ය. එසේ කරයි නම් භාවනාවේ නිසි ඵල නෙළා ගත නොහැකි වන අතර ඇතැම් විට තමන් තුළ කෙළෙස් ධර්මයන් ද වඩිනය වීමට ද ඉඩ ඇත. තමන් ලැබූ සමාධි නිමිත්ත නොයෙක් ආකාරයේ නොසිතිය හැකි කරුණුවලින් පවා වංචා සහගතව අතුරුදහන් වනු ඇත. එම නිසා ගුරු ඇසුරින් නිතර දැනුම ලබා ගෙන සමාධි නිමිත්ත රැක ගත යුතු ය.

නිසි ආකාරයට ශාන්තව භාවනා කරන විට ඉතා කුඩා ශබ්ද පවා මහත් සේ ඇසෙන්නට පටන් ගනී. එමෙන්ම විවිධ අදහස්, කල්පනා හිතට ගලා එන්නට පටන් ගනී. සිත පහදවන, කෙළෙසන, පිළිකුල් සහගත එමෙන්ම හයානක වූ ද දර්ශනයන් ඇසින් දක්නා සේ සිතට පෙනෙන්නට පටන් ගනී. කෙසේ නමුත් නිසි උපදෙස් මත දිගටම භාවනා කරන විට කෙමෙන් කෙමෙන් සිත සංවර වී භාවනාව තමන්ට ඉතා මිහිරි දෙයක් වනු ඇත. එම ප්‍රීතිමත් බව නිසා ආලෝක නිමිති පවා පහළ විය හැක. ආහාර, සෘතු, පුද්ගල ආදී කරුණු සප්‍රාය ලෙස ලැබෙයි නම් භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයන් ද වඩාත් ගුණාත්මක වනු ඇත. තවද භාවනාවෙන් නියම ප්‍රතිඵල ලබන්නට නම් යෝගීන් වහන්සේ ඉතා කීකරු විය යුතු ය. මන්ද මෙය තකියෙන් ජය ගත නොහැකි ධර්මයක් වන නිසයි. එබැවින් නිතරම ගුරු ගෞරවය පෙරටු කොට එම අවවාදයන් මනාව පිළිපදිමින් කටයුතු කළ යුතුයි.

## ❀ විවිධාකාර නිමිති වගී

භාවනා කිරීමේ දී නිමිති ප්‍රකටවීම සෑම දෙනාටම එකම ආකාරයකට සිදු නොවේ. පුද්ගල සංඥා අනුව එය විවිධ වේ. නිමිති පහල වන ආකාරයන් දහ හතක් ගැන සඳහන් වේ.

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 1. ඉඹුල් පුළුන් රොදක් සේ        | (උග්ගහ නිමිත්ත)        |
| 2. දිගට අදින ලද පුළුන් රොදක් සේ | (උග්ගහ නිමිත්ත)        |
| 3. ගලා යන සුළං ධාරාවක් සේ       | (උග්ගහ නිමිත්ත)        |
| 4. සිකුරු තරුව සේ (දීප්තිමත්)   | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 5. දීප්තිමත් මැණිකක් සේ         | (පටිභාග නිමිත්ත)       |
| 6. දීප්තිමත් මුතු කැටයක් සේ     | (පටිභාග නිමිත්ත)       |
| 7. කපු ගසක නාරටිය සේ            | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 8. හරවත් ලී කැබැල්ලක් සේ        | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 9. දිගට ගෙතු ලණුවක් හෝ නූලක් සේ | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 10. මල් දමක් සේ                 | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 11. දුම් සිළුවක් සේ             | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 12. විහිදුණු මකුළු දැලක් සේ     | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 13. පැතිරී ගිය සුදු වළාකුළක් සේ | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 14. නෙළුම් මලක් සේ              | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 15. රළු රෝදයක් සේ               | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 16. සඳ මඬල සේ                   | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |
| 17. හිරු මඬල සේ                 | (උග්ගහ, පටිභාග නිමිති) |

පුද්ගල සංඥානුකූලව මින් එක් ආකාරයකින් හෝ මීට සමාන ආකාරවලින් නිමිති පහළ විය හැක. මේවා බොහෝ විට අතීත කාලයේ නිතරම පුද්ගලයන්ගේ නෙත ගැටුණු සුලභ දර්ශනයයි. මේවායින් සමහරක් වර්තමාන පුද්ගලයන්ට නෙතින් දැක ගැනීමට දුර්ලභය. එබැවින් එම නිමිති සංඥා වෙනුවට වර්තමානයේ නිතර නෙත ගැටෙන, මෙම නිමිතිවලට සමාන නිමිති යෝගීන්ට පහළ විය හැක. ඇතමුන්ට විදුළි බුබුළු, ටියුබ් ලයිට්, විශාල අත්පන්දුවක්, සුදු රෙද්දක් ආදී ලෙසින් ද මේ නිමිති දර්ශනය විය හැක.

## ❁ ත්‍රිවිධ සමාධිය

භාවනා කිරීමේ දී දැන ගත යුතු මූලික කරුණු හයක් ඇත. කමටහන් පැහැදිලි කර ගැනීමට මේ මගින් ඉතා පහසු වනු ඇත. ඒවා සමාධි ආකාර තුනක් ලෙස ද, නිමිති ආකාර තුනක් ලෙස ද දැක්වේ.

### ❁ සමාධි ආකාර තුන

#### 1. පරිකම් සමාධි භාවනාව

යම් කිසි භාවනාරම්මණයක සිත පිහිටුවා ගෙන එය යළි යළිත් මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇසට පෙනෙන්නා සේ එය සිතට පෙනෙන ලෙස පුරුදු කරන භාවනාව “පරිකම් භාවනාව” යි. පරිකම් නිමිත්තෙහි සිත බැඳ තබා ගෙන වඩන ආරම්භක භාවනාව පරිකම් භාවනාව නම් වේ. මෙය නිවරණ ධර්මයන් යටපත් වී සිතේ එකඟබව මූලින් ම ලැබෙන අවස්ථාවයි. මෙය සම සතළිස් කම්ප්පානයන්ගෙන්ම පූර්ණය කළ හැක.

#### 2. උපචාර සමාධි භාවනාව

නිවරණයන් යටපත් කර භාවනා අරමුණ සිතට පත් කර ගත් තැන් පටන් අපීණා චිත්තයට ළං වන තුරුම ගෝත්‍රභූ සිත දක්වා පවතින භාවනාව උපචාර භාවනාවයි. පරිකම් සමාධිය ඉක්මවා ඊළඟට ලැබෙන සමාධිය හෙවත් ධ්‍යානයට පෙර පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කර ගන්නා සමාධිය උපචාර සමාධිය යි. මෙහිදී නිවරණ ධර්මයන් තරමක් දිගු කලකට, විශ්කම්භන වශයෙන්, මධ්‍යම ලෙස යටපත් වී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් බලවත් වනු ඇත. උපචාර සමාධිය වනාහි ධ්‍යානයකට ළං වූ සමාධිය යි. එහි දී සිත වරක් නිමිත්ත අරමුණු කරන අතර වරක් භවාංගයට ද වැටේ. එසේ වන්නේ මෙහි දී ධ්‍යානාංග ශක්තිමත් නැති නිසයි. “ළදරුවෙකු දෙපයින් නැගී සිටීමට සැලසුණ ද යළිත් බිමට වැටෙන්නා සේය”. මෙය ද සම සතළිස් කම්ප්පානයන්ගෙන්ම ලද හැක.

#### 3. අපීණා සමාධි භාවනාව

මහද්ගත භාවයට, ධ්‍යාන මට්ටමට පැමිණි භාවනාව (ලෝකෝත්තර සමාධින් ද) “අපීණා භාවනාව” නම් වේ. මෙහිදී සිත සම්පූර්ණයෙන් ම අරමුණට නැගී, නැවතී සිටීම, අරමුණු ගත වීම සිදුවේ. එනම්, ධ්‍යාන ස්වභාවය යි. පිළිවෙලින් භාවනා කරන්නාට පරිකම් සමාධියෙන් පසු උපචාර සමාධිය ද අනතුරුව ප්‍රබලව ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වෙනවා නම් ගෝත්‍රභූ සිතින් එපිට ඇති පළමු

වන අපීණා සමාධියට පත් වනු ඇත. මෙම මහද්ගත ජවන් විත්ත විලීන් වනාහි “අපීණා වීථි ” නම් වේ. අපීණා සමාධිය තුළ ධ්‍යානාංග ශක්තිමත්ව, පරිපූර්ණව පවතී. මෙහිදී ජවන් සිත් පෙළක්ම දිගටම පහළ වන අතර අතරතුර දී භවාංග පතනයක් ද සිදු නොවේ. අපීණා කුසල ජවන හෙවත් ධ්‍යාන ජවනයන් එම ධ්‍යාන විත්ත සන්තතියේ ශක්තියෙන්ම දිගට පැවතිය හැක. “බලවත් පුරුෂයෙක්” මුළු දවසේ ම හිට ගෙන වැඩ කරන්නාක් මෙනි. යෝගී කුසලතාවයන් අනුව මෙම ධ්‍යාන සිතක් මුළු දවසක් පුරාවට වුව ද පැවැත්විය හැක.

## ✳ නිමිති ආකාර තුන

### 1. පරිකම් සමාධි නිමිත්ත

භාවනා (නිමිත්ත) අරමුණ සිතට ගන්නා වූ යෝගියාගේ එම භාවනා (නිමිත්ත) අරමුණ “පරිකම් නිමිත්ත” යි. මෙය, දැකීමෙන්, දැනීමෙන්, ඇසීමෙන් සිතට කාවද්දා ගත හැක. භාවනා අරමුණ ප්‍රකට වන්නේ පරිකම් නිමිත්තෙන් ය. මෙය ස්ථිරව පවතින්නක් නොවේ.

### 2. උග්ගහ සමාධි නිමිත්ත

ඇසට පෙනෙන්නා සේ සිතට පෙනෙන සමාධි නිමිත්ත ළදරු සමාධිය හෙවත් “උග්ගහ නිමිත්ත” යි. සිතට ගත් භාවනා අරමුණ, පරිකම් නිමිත්ත මත යළි යළිත් භාවිතා කිරීමෙන් උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වේ. මෙය මැණික් කැට, මුතු කැට, දියමන්ති, තරු කැට සේ පහළ වනු ඇත. ඒ දෙස ආසාවෙන් බලා සිටිය හොත් නැති වී යනු ඇත. මෙහි දී භාවනා අරමුණම මෙනෙහි කළ යුතු ය.

### 3. පටිභාග සමාධි නිමිත්ත

උග්ගහ නිමිත්තෙහි භාවනා කරන විට තව දුරටත් නිවරණයන් දුරු වී, සිත පිරිසිදු වී භාවනා නිමිත්ත සකළ දෝෂයන්ගෙන් තොරව, ඉතා පිරිසිදුව බබලමින් සිතට අරමුණු වේ. එය පටිභාග නිමිත්තයි. මෙය උදා තරුව, සඳ මඬල, හිරු මඬල, ක්ෂණ ප්‍රභා ආලෝකයක් (ෆ්ලැෆ් ලයිට් එකක්) සේ දීප්තිමත්ව බබලමින් දර්ශනය වේ. මෙය උත්සාහයෙන්ම රැකගත යුත්තකි.

## ❁ භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය

ආදිකම්මික යෝගාවචරයන් වහන්සේලා මූලින් ම භාවනා කිරීම ආරම්භයේ දී භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය සිදු කිරීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. ඒ මෙසේ ය.

1. තෙරුවන් ගුණ වන්දනා කිරීම.
2. තෙරුවන් සමා කර ගැනීම.
3. තුණුරුවන්ට, ගුරු උතුමන්ට ජීවිතය පරිත්‍යාග කිරීම.
4. පිං දීම.
5. පිං අනුමෝදන් වීම.
6. සිල් මෙනෙහි කිරීම.
7. තමාට අවවාද කර ගැනීම.
8. සතර කමටහන් මෙනෙහි කිරීම. යනුවෙනි.

අනතුරුව මාගේ ඇස, කන්, නාසාදී ඉදුරන් පිට නොයාවා යි අධිෂ්ඨාන කර භාවනා අරමුණ ම මෙනෙහි කළ යුතු යි. මෙය විස්තරාර්ථව දැන ගෙන, තෙරුවන් වැදපුදා, පූර්ව කෘත්‍යය මනා කොට නිමවා භාවනා වැඩීම අරඹන්නවා!

## සීල විශුද්ධිය

නිවන් සුව අවබෝධය පිණිස පවතින සත්ත විසුද්ධියෙහි පළමු වන අංගය “සීල විශුද්ධිය” යි. යෝගාවචරයා ගිහි පුද්ගලයකු නම් ඔහුට හිමි “ආජීව අෂ්ටමක සීලය ආදී සීලයක් ද, පැවිදි උතුමෙකු නම් සාමණේර දස සීලය, උපසම්පදා සීලය” ආදී සීලයක ද පිහිටා එම සීලය දිවිහිමියෙන්, පිරිසිදුව රැක ගත යුතු ය.

## ❀ සතර සංවර සීලය

“ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, ආච්ච පාරිශුද්ධි සීලය, ප්‍රත්‍ය සන්තිශ්‍රිත සීලය” යනුවෙන් සීලය සතර වැදැරුම් වේ. මෙය “චතු පාරිශුද්ධි සීලය” නම් වේ. කය, වචනය දෙක සංවර කිරීම සීලය මගින් ඉටු කරයි. මනාව සිල් රකින්නා තමන් රක්තා සීලය සිහි කරත් කරත් ම අප්‍රමාණ සතුටකට පත් වෙයි. සීලය වනාහි භාවනාවේ පදනම යි. මනාව රක්තා සීලය මත පිහිටා වඩන භාවනාවෙන් නිසි ඵල නෙළා ගත හැක. එමෙන් ම භාවනා කරත් කරත් ම ඔහු පෙරටත් වඩා තව තවත් සිල්වත් වනු ඇත.

### 1. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පනවා වදාළ සිටි පදයන් පිළිබඳව වූ සීලය “ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය” යි. සාමාන්‍ය අය විසින් රැකිය යුතු සික පදයන් ඔවුන්ගේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය වන අතර උපසපන් හික්ෂුන්ට පණවා ඇති සික පද සමූහය ඔවුන්ගේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සීලය වේ. “මේ ශාසනයේ හික්ෂු තෙමේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරයෙන් යුක්තව, ආචාරයෙන් හා ගෝචරයෙන් සමන්විතව, ස්වල්ප වරදෙහි පවා භය දක්නා සුලුව වාසය කරන්නේ ය. සිකපදයන් සමාදන්ව රකින්නේ ය”. මෙසේ මේ සිකපදයන් දැන ඒවායෙහි හික්මිය යුතු ය.

### 2. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය

වක්ෂ ආදී ඉදුරන්ගෙන් ගන්නා අරමුණුවලින් කෙලෙස් ඇතිකර නොගෙන සිහි නුවණින් යුක්තව ප්‍රවේසම් වීම “ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය” යි. වක්බු, සෝත, සාණ, ජිව්හා, කාය, මන යන ඉදුරන්ගෙන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු ගනු ලබයි. සිහි නුවණින් තොරව වසන්නා මෙම ඉදුරන්ගෙන් ගන්නා අරමුණු සම්බන්ධයෙන් ඇලීම හෝ ගැටීම ඇති කර ගනී. ඒවා කෙලෙස් ධර්මයෝ ය. එවිට කෙලෙස් ඉපදීමත් වධිනය වීමත් අකුසල් සිදුවීමත් සිදු වනු ඇත. ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය බිඳීමෙන් වැට නැති ගොයම සේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලයට ද අනතුරු විය හැක. වක්ෂ ආදී ඉදුරන්හි රූපාදී අරමුණු ගැටීම තුළින් කෙලෙස් ඇති නොකර ගෙන ඒවා තම භාවනා අරමුණක් කර ගත යුතුය. එවිට අකුසල් නො ඉපදී කුසල් උපදියි. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය රැකීමට විශේෂයෙන් සතිය අවශ්‍ය වේ.

### 3. ආජීවපාරිශුද්ධි සිලය

ආජීවය හේතු කොට ගෙන පනවා ඇති සවැදැරුම් සිකපදයන් ඉක්මවීමෙන් ද කුහනා, ලපනා, නේමිත්තිකතා, නිජජේසිකතා, ලාභේන ලාභං නිජ්ගිංසනතාදිය, එක්විසි අන්වේසනාදී වශයෙන් ද පවතින මිත්‍යා ආජීවයෙන් වැළකී, පිඩු සිභා ගැනීම ආදියෙන් දැහැමින් ජීවත් වීම “ආජීව පාරිශුද්ධිය” යි. නොයෙක් ආකාර ක්‍රම වලින් ගිහියන් සතුටු කර ඔවුන්ගෙන් ප්‍රත්‍ය ලබාගෙන ජීවත් වීම බුද්ධාදී උතුමන් පිළිකුල් කරන්නකි. එබැවින් නිවන් සුව පිණිස භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේලා දිවි හිමියෙන් පිරිසිදු වූ ජීවිකාවක් ගත කළ යුතුය.

### 4. ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සිලය

දැහැමින් වුවද ලද සිව්පසය ප්‍රයෝජන වශයෙන්, ධාතු වශයෙන්, පටික්කුල වශයෙන් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කොට පරිභෝග කරන බව “ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සිලය” යි. ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නොකිරීම නිසා ඉණ පරිභෝගයට ද හසු වනු ඇත.

සිල් රැකීම යනු, අනන්ත අපරිමාණ අනුසස් ගෙන දෙන්නකි. ඒ තුලින් ඔහු මෙලොව වශයෙන් ම මහා ශ්‍රේෂ්ඨයෙකු වී, වන්දනීය පූජණීයත්වයට පත් වනු ඇත. මිනිසුන් අතර, දෙවියන් අතර ඇති තාක් සැප කැමති වෙතොත් සිල්වතාට එම සියලුම සම්පත් දුර්ලභ නැත. ඔහුගේ සිත අති උතුම් නිව්‍යාණ සුවය කරාම ඇදී යයි. මෙසේ සිලානිශංසයන් ගැන මෙනෙහි කිරීමෙන් සිල් රැකීමේ කැමැත්ත තව තවත් වර්ධනය වනු ඇත.

## ❁ සිලය මෙසේ මහත් ඵල වනු ඇත

තථාගතයන් වහන්සේ විසින් පැනවූ සිකපද දිවි හිමියෙන් රැක ගත යුතු ය.

“කිකිව අණ්ඩං වමරිව වාලධිං - පියංව පුත්තං නයනංව ඒකකං  
තථේව සිලං අනුරක්ඛමානා - සුජේසලා හෝථ සදා සභාරවා”

“කිරල ධේනුව තම බිජුවට රක්නා සේ ද, සෙමර මුවා වලිගය රක්නා සේ ද, මව් පියෝ තම එකම පුත්‍රයා රක්නා සේ ද, එකැස ඇතියෙක් එම ඇස රක්නා සේ ද, සිල් රකින්නා හැම කල්හිම බුද්ධාදීන් කෙරේ ගෞරවයෙන් මනාව ප්‍රියශීලී වවු”

ලක්දිව එක්තරා තෙරුන් වහන්සේ නමක්, එක් සොර මුලක් විසින් රසකිඳු වැලකින් බැඳ දැමූහ. ලැව් ගින්නකින් පිලිස්සෙන විට ද උන් වහන්සේ එම වැල නොකඩා, සිල් මෙනෙහි කර එහිම භාවනා වඩා රහත් ඵලයට පත්ව පිරිනිවන් පෑහ.

ලක්දිව “වීරගුම්භවාසික අම්බබාදක තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ” දුර්භික්ඛ කාලයේ දීඝී මගක වඩින විට දානය නොලැබී ක්ලාන්තව අඹ ගසක් මුල වැතිර සිටියහ. අඹ ඇතත් පිළි නොගත් නිසා ඒවා නොවැළඳීය. එවිට උපාසකයෙකු පැමිණ අඹ පැන් පොවා පසුව කරපිට තබා ගෙන ගමට යද්දී තමන්ගේ සිල් බලා එහි පිරිසිදු බව දැක, සිතෙහි ප්‍රීතිය ඉපදී එයින්ම සිත සමාධිමත් වී එමගින් විදසුන් වඩා කරපිට යද්දීම රහත් විය.

මිහින්තලයේ වැඩසිටි මහා තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ අනුරාධපුරයට පිඩුසභා වඩින විට සැමියා හා කලහ කර නිවසින් පිටවී යන දෙවභනක් බදු කාන්තාවක් මිහින්තලය දෙසට යන්නීය. තෙරුන් වහන්සේ දුටු කාන්තාව දත් විදහා පාමින් සිනා සීය. ශබ්ද නගා සිනා සීම නිසා තෙරුන් වහන්සේ ඇගේ දන්ත පන්තිය දැක, ඇස නොබිඳ බලා, එම දත් ඇට අරමුණු කොට අට්ඨික භාවනාව වඩා එහිදීම රහත් ඵලයට පත් විය.

කරඬුලෙන වාසී විත්තගුත්ත මහ තෙරුන් වහන්සේ හැට වසරක් යන තුරුත් තම ගල් ලෙනෙහි ගල් පියස්සේ ඇඳ තිබූ සිතුවමක් නොදුටුවේය. මිදුලේ ඇති නා ගසේ මල් පිපී ඇති බව පවා දැන ගත්තේ මිදුලේ නා මල් පෙති වැටී තිබීමෙනි. ඒ තරම් වත් උන් වහන්සේ වටපිට නොබලයි. තමන්ට කිසිවෙක් වන්දනා කරන්නට එන විට ඒ පිරිමියෙක් ද, ගැහැණියක් ද යන සංඥාව පවා උන් වහන්සේ නොගනී. දිනක්, රාත්‍රියේ දේවතාවන්ගේ දේව ආලෝක පූජා මධ්‍යයේ සක්මන් මළුවේදී මුළු වනයම උන්නාද කරවමින් මහ රහත් භාවයට පත් විය.

කුටුම්භිය පුත්ත තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ වනාහි හතලිස් කෙලක් ධනය හැර දමා පැවිදි වූවෙකි. ආරණ්‍යයෙහි සිටි උන් වහන්සේ මැරීමට දිනක් සොර මුලක් පැමිණියේය. එක රැයකට පමණක් තම ජීවිතය ලබා ගන්නට ඇපයක් ලෙස උන් වහන්සේ ගලක් ගෙන එමගින් තම කලව ඇටය බිඳ ගත්තේය. පසුව තමන් දිවි හිමියෙන් රක්ෂා කළ උතුම් සීලය ආවර්ජනා කර, වේදනාව යටපත් කොට, අරුණ උදාවත්ම විදසුන් වඩා මහ රහත් භාවයට පත්විය.

මෙසේ අතීතයේ වැඩසිටි උතුමන් වහන්සේලා සිල් රක්ෂා කළ අයුරු ආදර්ශයට ගෙන මනා ලෙස සීල විභූතිය සම්පාදනය කර ගත යුතුය. සිල් රැකීම සිතේ අවිජ්ජපටිසාරය (විපිලිසර නොවන බව) පිණිස වේ. අවිජ්ජපටිසාරය ප්‍රමෝදය පිණිස වේ. ප්‍රමෝදය ප්‍රීතිය පිණිස වේ. ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, සංසිද්ධි පිණිස වේ. පස්සද්ධිය සෝමනස්සය පිණිස වේ. සෝමනස්සය සමාධි ආසේවනය පිණිස, සමාධි වෘද්ධිය පිණිස, නිව්භාවය පිණිස වන්නේම ය.



සිල් රැකීමේදී වත්තක්බන්ධකයේ දැක්වෙන තුදුස් (14) වත්, තම සේනාසනයේ පනවාගෙන ඇති වත් පිළිවෙත් ආදිය ද වැඩිහිටි ගුරු උතුමන්ට කීකරුව මනා ලෙස සැපිරිය යුතුය. ධුතාංගයන් සමාදන් වීමෙන් යෝගීන්ගේ නිහතමානී, අල්පේච්ඡතාදී බොහෝ ගුණ වැඩෙනු ඇත. ඒවා රැකීමෙන් සතර සංවර සීලයටම මහත් උපකාරයක් වේ. නමුත් එම ධුතාංගාදී සීල වුත්තයන් සමාදන් වීමේදී තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, පරිසරය, දේශගුණාදිය ද තම සමාධි මට්ටම් හා දියුණුවේ ප්‍රතිඵල ගැන ද සිතා බැලිය යුතුය. මෙහි දී විශේෂයෙන්ම කමටහන් ලබා දෙන ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුශාසනා වැදගත් වනු ඇත. මන්ද තමන්ටත් වඩා තම සිතේ මට්ටම, රටාව ගැන කමටහන් දෙන ගුරුවරයා දන්තා බැවිනි.

සිල් බිඳී යාමට අවස්ථා සැලසුණු විටදී තමන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ, ගුරු උතුමන් වහන්සේලා, තම වයස, සීලය, තමන්ගේ තත්වය ආදිය ගැන සිහි කිරීමෙන් එම විතකී මග හරවාගෙන සීලය රැක ගත හැක. කෙසේ හෝ තම සීලය අපිරිසිදු වූ විටක දී ආපත්ති දේශනා කර ගැනීම, වත් මානත් පුරා ගැනීම, සිල් සමාදන් වීම ආදිය මගින් හා පසුව අධිෂ්ඨාන බල පිහිටුවා ගැනීම තුළින් යළිත් පිරිසිදු විය හැක.

මෙසේ සික පද සමාදන් වීමෙන් ද, පසිඳුරන් හික්මවා ගැනීමෙන් ද, දැහැමෙන් ජීවිකාව ගෙවීමෙන් ද, නුවණින් සිව්පසය පරිභෝග කිරීමෙන් ද “සතර සංවර සීලය” රැක ගත හැක.

සිල් පද සිදු බිඳ ගනිමින් දුසිල් බවට පත් වීම තුළින්ද අනේක විධ දුක් කම්කටොලු උරුම වනු ඇත. මෙලොව වශයෙන් දෙතිස් වධ ආදියට පත් වීම, නින්දා අපහාසයන්ට ලක් වීමට ද, පරලොව වශයෙන් තිරිසන්, ප්‍රේත, අසුර දුක් විඳීමට ද කල්ප ගණනින් නරකාදී අපා දුකට වැටීමට ද දුස්සීල භාවය හේතු වනු ඇත. සීලයේ අපිරිසිදු බව හේතු කොට ගෙන පෙර විසූ මහ තෙරුන් වහන්සේලා පවා මෙලොව වශයෙන් ද පරලොව වශයෙන් ද මහත් දුකට පත්විය.

### සිල් අපිරිසිදු වූ හික්ෂුවකගේ කතා වස්තුව

සුරද්ධ ජනපදයෙහි සාහුඵල පෙදෙසේ ආළාරබාල පටුනෙහි පෝරිමාසී ගං තෙර කොණ්ඩපුදි නම් විහාරයක් විය. එහි ප්‍රධාන තෙරුන් වහන්සේ තම සීලය අපිරිසිදු කර ගනිමින් විහාර භාණ්ඩ විෂම ලෙස පරිහරණය කළේය. පසුව එම තෙරුන්ට මරණාසන්න කාලයේ දරුණු රෝගයක් වැළඳිනි. එම නිසා උන් වහන්සේට පැන් වැළඳීමට වෙදුන් විසින් තහනම් කරන ලදී. දිනක් මැදියම් රූ පිපාසයෙන් පෙළුණු හික්ෂුව ඉවසිය නොහැකි තැන තම ධම්කරකය අත ගා බැලීය. එහි පැන් නොවී ය. කාමරයෙන් පිටත වූ බොන පැන් කළය බැලීය. මහ

පැන් කළය බැලිය. ආරාමයේ පොකුණු අසලට ගොස් බැලිය. මේ සියල්ල ම පැන්වලින් හිස් විය. අනතුරුව පෝරිමාසී නදියට ගොස් බැලූ විට නදිය ද වියළී ගොස් තිබුණි. උන් වහන්සේගේ කර්ම වේගය නිසා උන් වහන්සේට මේ සියල්ලම පැනින් හිස් විය. පසුව වියළුණු ගඟින් එතෙරට ගොස් තමන් ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපදීමට මේ ඒකාන්ත පූර්ව නිමිති බව කල්පනා කර තම නාන කඩය එහි වූ ගසක ගැට ගසා යළිත් පැමිණ තම කුටියේ සැතපුණේය. පසු දා උදෑසන උපස්ථායක හිමිවරුන් පැමිණි විට තම අත්දැකීම සියල්ලන්ට ම ප්‍රකාශ කළේ ය. නමුත් ඒ කිසිවක් කිසිවෙකුත් විශ්වාස නොකළහ. පසුව ගඟින් එගොඩ ඇති නාන කඩය ගෙන විත් සැක දුරු කර ගන්නැයි කී ය. එවිට එක් හික්ෂුවක් ගඟ තරණය කර නාන කඩය ගෙනාවේ ය. ඒ දැක සියලු දෙනා ම සැක දුරු කර ගත්හ. සියල්ලන් ම මහත් සංවේගයට පත් විය. රෝගී තෙර නම සහ මැද මෙසේ කී ය. “මම සිල්පද බිඳ ගනිමින්, සහ සතු දෙයෙහි ප්‍රමාද වීමි. සංඝයාගේ දෙය මගේ දෙයක් සේ සිතා මා පරිභෝග කළෙමි. මා ගැන සිතා ඔබ ද සහ සතු දෙයෙහි අප්‍රමාදී වී, මනාව සිල් ගුණ පුරා ධර්ම ප්‍රීතියෙන් ම විධිය කොට නිවන් සුව සලසා ගනිව්!” යනුවෙන් සැමට අවවාද කර හික්ෂුව මිය ගොස් ප්‍රේත ලොව උපන්න.

මේ අනුව දුස්සීලත්වයේ ආදීනව සියල්ලන්ටම පොදු බව දත යුතුය. එමෙන්ම අග්ගිකධන්ධෝපම ආදී සුත්‍ර ධර්මයන් කියවා දුස්සීල් බවෙහින් සංසාරයෙහින් මහත් ආදීනව නිතර මෙනෙහි කර, සංවේගය උපදවා ගෙන මනා සිල්වතෙක් වීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුය.

වැට කඩුළු බැඳ, කුඹුර නොවපුරා සිටීමෙන් කුඹුරෙන් ගත හැකි ප්‍රයෝජනය නොලැබී යනු ඇත. එමෙන් ම සීල විභූද්ධියෙන් පමණක් සතුටු වී සමථ - විදහිනා භාවනා නොවැඩීමෙන් සමාධි, ප්‍රඥාවන්ගෙන් ගත හැකි උතුම් ප්‍රයෝජනය නොලැබෙනු ඇත. එබැවින් යෝගීන් වහන්සේ වනාහි භාවනාවට ප්‍රමුඛ තැනක් දිය යුතු ය. එමගින් නිදි ගතව පවතින සති. සමාධි, ප්‍රඥා වැනි යහපත් ධර්මයන් රැසක් අවධි කරවා ගත හැක. එය ශාන්ත සිතකින් යුතුව ක්‍රමානුකූලව පිළිවෙලින් වැඩිය යුතු උතුම් ප්‍රතිපදාවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පැමට ආසන්න කාලයේ මෙම ශාසන මාර්ග ගැන, සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, ත්‍රි ගික්ඝා මාර්ග ගැන මෙසේ දේශනා කළ සේක. “සීලයෙන් වඩන ලද භාත්පසින් පරිභාවිත වූ සමාධිය මහත් ඵල වේ, මහානිශංස වේ. සමාධියෙන් පරිභාවිත වූ ප්‍රඥාව මහත් ඵල වේ, ප්‍රඥාවෙන් පරිභාවිත වූ සිත මනා සේ කාම, භව, දිට්ඨි, අවිජ්ජා ආසුචයන්ගෙන් මිදෙයි” යනුවෙනි.

සියලු යෝගීන් වහන්සේලාම මේ කරුණු ගැන මනා කොට සලකා බලා, කල්‍යාණ මිත්‍ර උතුමන්ගේ ඇසුර ලබමින්, අධිෂ්ඨාන බල පිහිටුවා ගනිමින්, නෛෂ්ක්‍රමාධ්‍යාගයෙන්ම “සීල විභූද්ධිය” මනා සේ සම්පාදන කොට, විත්ත විභූද්ධි ආදී සජ්ත විභූද්ධියම නිසිලෙස පූර්ණය කර ගෙන සසර දුකින් අතමිදී නිවන් සුව අවබෝධ කිරීමටම උත්සාහ ගනිත්වා!

**සමථ කොටස**



## ආනාපානසති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස ..///

“ආනාපානසති යස්ස            - පරිපුණ්ණා සුභාවිතා  
අනුපුබ්බං පරිචිතා            - යථා බුද්ධෙන දේසිතා  
සෝඝ්මං ලෝකං පභාසේති - අඛිභා මුත්තෝච වන්දිමා”

“බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපුණ්ණ නම්, භාවිතා කරන ලද නම්, මූල පටන් අනුපිළිවෙලින් පුරුදු කරන ලද නම්, හෙතෙම වළා ගැබින් මිදුණු පුන් සඳක් සේ මේ ලෝකය ආලෝකමත් කරන්නේ ය, බබුළුවන්නේ ය.”

“මහණෙනි, මෙම ආනාපානසති සමාධිය භාවනා වශයෙන් භාවිතා කරන ලද්දේ ශාන්ත ද වෙයි, ප්‍රණීත ද වෙයි, මධුර ද වෙයි, දිනපතාම සුව ලබා දෙන්නේ ද වෙයි, පිළිකල් කට යුතු වූ උපනුපන් අකුසල ධර්මයන් ද ක්‍ෂණයකින් අතුරුදහන් කළ හැකි ද, සන්සිඳවිය හැකි ද වන්නේ ය”. යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ඇත.

ආන - අපාන - සති, ආන - ආශ්වාස, අපාන- ප්‍රශ්වාස, සති - සිහිය. “ආන, අපාන දෙක අනුව සිහිය යෙදීම” නම් වූ භාවනාව “ආනාපානසති භාවනාව යි”. සියළු බුදුවරයන් වහන්සේලා ම මේ ආනාපානසති භාවනාව වඩා ලොවුතුරා බුදුබවට පත් වන බැවින් මීට “තථාගත මූල කමීස්ථානය” යැයි කියනු ලැබේ. ස්පඨි වන හුස්ම රැල්ල අරමුණු කර ගෙන කරන භාවනාවක් වන මෙම භාවනාව මගින් කාම විතකී, ව්‍යාපාද විතකී, විහිංසා විතකී යන අකුසල් විතකී දුරු කිරීම සිදු කරනු ලබයි.

භාවනා නොකරන බොහෝ විට සාමාන්‍ය පුද්ගල සන්තානය අකුසල් ඉපදීමට ගොදුරු බිමක් ව පවතී. භාවනා කරන විට එම අකුසල් නම් වූ කිලිටි බව දුරු වෙයි. සිත පිරිසිදු වෙයි. ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී හුස්ම රැල්ලක් පාසා මනාව සිහිය පිහිටුවන බැවින් තම සන්තානය තුළ කුසල ජවන සිත් කෝටි ප්‍රකෝටි ගණන් පහළ වනු ඇත. එමගින් (නිවරණ) අකුසල් නම් වූ සිතෙහි අඳුරු බව ඉවත් කරනු ලබයි. මෙසේ නිසිලෙස ආනාපානසති භාවනාව වඩන

යෝගියාගේ සිතීන් කාමාදී නිවරණයෝ ඇත් වී, සිත ඉතා පිරිසිදු වනු ඇත. එවිට (කුසල් සිතේ බලයෙන්) දිදුලන, ප්‍රභාශ්වර ආලෝක ධාරා පහළ වනු ඇත. එවන් සමාධියක් ලත් පසු තමන් යමක් සිතයි නම් එය පිරිසිදුව දැක ගත හැකි අතර ලෞකික සමාසක් ප්‍රාර්ථනාවන් ද ඉටුවෙන ගතියක් මෙහි දී ඇති වේ. ලොවුතුරු අධිගම පතා විදහිතා භාවනාව කරයි නම් නිවන් සුව ද සලසා ගත හැකි වනු ඇත.

ඉතා සියුම් වූ මෙම ආනාපානසති භාවනාව වනාහි ඉතා ගරු භාවනාවකි. ළාමක නොවේ. ළාමකයින්ට ප්‍රගුණ කළ නොහැක. මේ සඳහා බලවත් වූ සිහි නුවණක් තිබිය යුතුයි. ඉතා සියුම් වූ පට සලුවක් මසන විට ඉතා සියුම් වූ ඉදිකටුවක් තිබිය යුතුය. පට සලුව වැනි සියුම් වූ මේ භාවනාව වැඩිමට ඉදිකටුව වැනි සියුම් වූ සිහිනුවණක් තිබිය යුතුය.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති භාවනාව වැඩිම සඳහා ඔබ පර්යාංකයේ ඉදගෙන උඩු කය මනා ලෙස සෘජුව තබා ගන්න. දැන් ශාන්ත සිතකින් තමන්ගේ ශරීරය පිහිටා ඇති ආකාරය, එනම්, ශරීරයේ අත් පා ආදී කොටස් පිහිටා ඇති අයුරු හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා ද, පාදාන්තයේ සිට හිස් මුදුණ දක්වා ද, වාර කීපයක් සන්සුන්ව මනසිකාර කරන්න. එවිට ශාරීරික වේදනාදිය ඇත් නම් ඒවා ද දුරු වී යනු ඇත. මෙසේ පිංතූරයක් නෙතින් දකින්නා සේ තම සිරුර මනසින් දැක ගන්නට උත්සාහ කරන්න. (හුස්ම හැපීම ප්‍රකට වන තුරු මෙසේ ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ හැක)

අනතුරුව ටිකෙන් ටික තම සිත සංවර කරමින් හිස, නාසය, පිළිවෙළින් මෙනෙහි කරමින් නාසිකා අග සිත පිහිටුවාගන්න. දැන් වැඩිපුර හුස්ම වැටෙන නාස් පුඩුව තෝරා ගන්න. උඩු තොල හෝ නාසිකා අග හෝ තමන්ගේ හුස්ම වදින තැන නිවැරදිව තෝරා ගන්න. දැන් ඉතාමත් ශාන්ත වූ සිත එම නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩු තොල මත පිහිටුවන්න. නාසිකා දොරටුව ළඟ නතර වී බලා සිටින්නා සේ ඇතුළේ වන, පිට වන, ස්පර්ශ වන හුස්ම රැල්ල දෙස සිතීන් බලා ගෙන ස්වභාවිකව ම හුස්ම ගන්නා විට හුස්ම “ඇතුළේ වෙනවා” කියා ද, පිට වන විට “පිට වෙනවා” කියා ද මෙනෙහි කරන්න. ආයාසයෙන් හුස්ම ගත්තොත් එමගින් සමාධියට බාධාවක් වන අතර කායිකව - මානසිකව වෙහෙසට ද පත් වනු ඇත.

තව ද මෙහි දී හුස්ම රැල්ල ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස ලෙස වචනයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතු ය. ස්පර්ශය ද එහි උණුසුම හෝ සීතල ගතිය ද මෙනෙහි නොකළ යුතු ය. එමෙන්ම හුස්ම ශරීරය තුලටත් ඉන් පිටතටත් ගමන් කරන හැටි මෙනෙහි

නොකළ යුතුය. තව ද හුස්ම රැල්ලෙහි ස්වභාව ලක්ෂණ, සාමාන්‍ය ලක්ෂණාදිය ද මෙනෙහි නොකළ යුතු ය. එමෙන්ම විවිධාකාර අතීතානාගත අරමුණු වලට ද බාහිර වෙනත් අරමුණු වලට ද සිත නොයැවිය යුතුයි. සිත පිටගිය විට යළිත් නාසිකාග්‍රයේ වර්තමාන අරමුණේම (හුස්ම රැල්ලෙහිම) අධිෂ්ඨානයෙන්ම සිත පිහිටුවා ගත යුතුයි. හුස්ම රැල්ල ඇතුල් වන විට ඇතුල්වන බවත්, පිටවන විට පිටවන බවත්, මනා සිහි නුවණින් දැක දැන ගත යුතුයි.

මෙහිදී හුස්ම හැපෙන තැනම සිත පිහිටුවාගෙන ඇතුල්වන, පිටවන, ස්පඨි වන හුස්ම දැන ගැනීම, ඊට අවධානය යොමු කිරීම, නෙතින් දකින්නා සේ සිතින් හුස්ම රැල්ල දෙස බලා සිටීමම කළ යුතුයි. සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමින් ස්වභාවික හුස්ම රැල්ලටම සිහි නුවණ බැඳ තබන්න. මෙම හුස්ම රැල්ල හුස්ම යන සම්මුතියෙහිම පිහිටාගෙන භාවනාව කළ යුතුය. “එනම් නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩුතොල මත හැපෙන ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුවම හැපෙන තැන සිට හුස්ම රැල්ලෙහිම සිත රඳවා ගෙන අඛණ්ඩව, ඉතා සතිමත්ව මනසිකාර කිරීම ආනාපානසති භාවනාවයි”. මෙසේ අඛණ්ඩව විනාඩියක් සිත හුස්ම රැල්ලේම පවත්වන්න. එම ස්වභාවය විනාඩි පසළොස්සක් අඛණ්ඩව පැවැත්විය හැකිනම් එය භාවනාවෙහි දියුණුවකි. මෙසේ දිගට භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.

මේ ආකාරයට භාවනාවේ යෙදීමෙන් ද සිත විසිරී යයි නම්, “ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය” උපයෝගී කර ගත හැක. එනම්, පෙර සේ භාවනාවට වාඩි වූ යෝගීන් වහන්සේ නාසිකා දොරටුවට අවධානය යොමු කළ යුතුය. පසුව ප්‍රකෘති හුස්ම රැල්ල ශාන්තව ඇතුල් වන විට එකයි – එකයි – එකයි යනුවෙන් ද හුස්ම පිටවන විට එකයි – එකයි – එකයි යනුවෙන් ද ගණන් කරන්න. නැවතත් දෙවන හුස්ම වාරය ඇතුල් වන විට දෙකයි ..../// යනුවෙන් ද පිටවන විට දෙකයි ..../// යනුවෙන් ද මෙසේ එකේ සිට පහ දක්වා ද, නැවත එකේ සිට සය දක්වා ද, මෙම ක්‍රමයට අට දක්වා ගණන් කරමින් මනසිකාරය පවත්වන්න. එමෙන්ම හුස්ම ගණන් කිරීමේදී හුස්ම ඇතුළුවීම ආරම්භයේ පටන් ඇතුළුවීමේ අවසානය දක්වාම, හුස්ම රැල්ල පවතින තුරුම එ – ක – යි යන අඛණ්ඩ මනසිකාරය ද, පිටවීම ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාම, හුස්ම රැල්ල පවතින තුරුම එ – ක – යි යනුවෙන් නාසිකා දොරටුවේ සිට ස්පඨි වන හුස්ම රැල්ල දෙස සිතින් බලමින් අඛණ්ඩව මනසිකාරය පැවත්විය යුතුයි. මෙසේ වාර කිහිපයක් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම ක්‍රමයට හෝ භාවනා කිරීමෙන් සිත මනාව එකඟ කර ගත හැක.

මෙසේ භාවනා කිරීමේදී සිත වෙනස් නොකරගෙන හුස්ම අරමුණේම පමණක් අඛණ්ඩව මනසිකාර කරන්න. අතරමගදී ගණන් වැරදුනොත් යළිත් මුල පටන් හුස්ම ගණන් කිරීම කළ යුතුයි. පසුව ගණන් කිරීම නොකළ ද හුස්ම අරමුණේම සිත රැඳී පවතී නම්, බාහිර අරමුණු වලින් සිත නොසෙල්වේ නම්,

සන්සුන් නම්, මනාව සිත පිහිටයි නම් තවත් ගණන් කිරීම අවශ්‍ය නොවනු ඇත. එවිට දිගටම එම මනසිකාරය ම පැවැත්විය යුතුය. (මෙසේ භාවනාව කරගෙන යන විට ඇතැම් යෝගීන් වහන්සේලාට ඇසට නොපෙනෙන්නා වූ හුස්ම රැල්ල වනාහී අළුපාට දුම් සිඵවක් සේ බොද වූ ස්වරූපයෙන් සමාධිමත් සිතට අරමුණු විය හැක. එය පරිකම් නිමිත්ත නම් වේ. මෙසේ පරිකම් නිමිත්ත පහළ වුව හොත් එම පරිකම් සමාධිය තුළ ද දිගටම භාවනාව කරගෙන යා යුතුය. )

ආනාපානසති භාවනාවේ ඊළඟ පියවර නම් දිග (දීඝී) හුස්ම පරිග්‍රහ කිරීමයි. ඒ සඳහා දැන් ආනාපානයන් ගැන අඛණ්ඩ සතියක් පැවැත්විය යුතුය. එවිට සිත කය සංසිදීම නිසා ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල ඇතුල්වීමට හා පිටවීමට ගතවන කාලය පෙරට වඩා තරමක් දික් වූ බවත්, හුස්ම රැල්ල ඇදෙමින් වැඩි කලක් පවතින බවත් දැනෙනු ඇත.

**කාල වශයෙන් බොහෝ වේලා හුස්ම රැල්ල නාසිකා අග වදිමින් ඇතුල්වේ ද, පිටවේ ද එය “දීඝී ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාස ” නම් වේ.**

මෙසේ දිගට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට දිගට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන බව දැනගත යුතුය. හුස්ම දිගු වන විට කාල පරාසයක් තුළ හුස්ම වැටෙන වාර ගණන අඩු වී හුස්ම මන්දගාමී වන බව අත්විඳිය හැක. මෙසේ දිගට භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.

ආනාපානසති භාවනාවේ ඊළඟ පියවර නම් කෙටි (භ්‍රස්ව) හුස්ම පරිග්‍රහ කිරීමයි. මේ තත්වයට දියුණු වන විට එම ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල ඇතුල්වීමට හා පිටවීමට ගතවන කාලය පෙරට වඩා කෙටි වන බව තමන්ට දැනෙනු ඇත.

**කාල වශයෙන් කෙටි වේලාවක් හුස්ම රැල්ල නාසිකා අග වදිමින් ඇතුල්වේද, පිටවේද එය “භ්‍රස්ව ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාස” නම් වේ.**

මෙසේ කෙටිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට කෙටිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන බව දැනගත යුතුය. හුස්ම කෙටිවන විට කාල පරාසයක් තුළ හුස්ම වැටෙන වාර ගණන වැඩි වී හුස්ම වේගවත් වන බව අත්දැකිය හැක. මෙසේ ද දිගට භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.

ආනාපානසති භාවනාවේ ඊළඟ පියවර නම් සබ්බකාය අවස්ථාවයි. එනම්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්හි මූල – මැද – අග පරිග්‍රහ කිරීමයි. මෙහි දී නාසිකාග්‍රයේ සිත



පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයන්හි මූල සිට අග දක්වාම අතරක් නැර අවධානය යොමුකරගෙන සිටීම කළ යුතුය. ඒ සඳහා ආනාපානයන් මත සතිය අඛණ්ඩව පැවැත්වීම ද, පසුව ඒවා දීඝී කෙටි වශයෙන් සිහි නුවණින් දැන ගැනීමද කළ යුතුයි. ඉන් පසුව ඉතාමත් සුක්ෂම අවධානයෙන් යුතු ව නාසිකාග්‍රයේ සිහිය පිහිටුවාගෙන හුස්ම රැල්ල දෙස බලා සිටින විට ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල ඇතුළු වීමට ආරම්භ වීම තමන්ට ඉතා පැහැදිලිව ප්‍රකට වනු ඇත. දැනෙනු ඇත. එය ආශ්වාසයේ මූල යි. එමෙන් ම එම හුස්ම රැල්ල ඇතුළු වන විට ඒ බව තමාට මනාව ප්‍රකට වේ. එය ආශ්වාසයේ මැද යි. ආශ්වාස ඇතුළු වී අවසන් වන විට, හුස්ම රැල්ලෙහි අවසන් කොටසක් ඇතුළු වනු තමාට ප්‍රකට වේ. එය ආශ්වාසයේ අග යි. දැන් සියළු ආශ්වාස කාර්යය ඉටු වී ඉතා මද වේලාවක් ගත වන අයුරු ද යෝගීන් වහන්සේට ප්‍රකට වනු ඇත. අනතුරුව ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල මෙතෙහි කරන විට ද එම හුස්ම පිට වීමට ආරම්භ වීම එහි මූල ලෙස ද, හුස්ම පිටවීම එහි මැද ලෙස ද, හුස්ම රැල්ලෙහි අවසන් කොටසක් පිට වී යාම එහි අග ලෙස ද යෝගීන් වහන්සේට මනාව වටහා ගත හැක. ප්‍රකට කර ගත හැක. මෙසේ නාසිකාග්‍රයහි සිත පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන්හි මූල සිට අග දක්වා අතරක් නැර අවධානයෙන්ම බැලිය යුතුය.

මෙය හුදෙක් හුස්ම රැල්ලේ මූල - මැද - අග දැන ගැනීමක් විනා එය මූල - මැද - අග වශයෙන් වචනයෙන් මනසිකාර කිරීමක් නොවේ. මෙය සිතීන් කියවීම ද නොකළ යුතු අතර මෙම ආකාර තුන ස්වභාවයෙන් ම වැටහීමට ඉඩ හැරිය යුතු ය. මෙම අවස්ථාවේ දී මූල - මැද - අග යන තුන් තැනින් ඇතමෙකුට එකක් විතරක් ද, ඇතැමෙකුට මීත් අවස්ථා දෙකක් විතරක් ද, සමහරුන්ට මෙම අවස්ථා තුනම ද මනාව ප්‍රකට වනු ඇත. නිසි ලෙස දීඝී කාලයක් භාවනා කරගෙන යන විට මෙම අවස්ථා තුන ම ප්‍රකට කර ගත හැක. මෙම “සබ්බකාය” අවස්ථාව ආනාපානයහි භාවනාවේ ඉතා සියුම් අවස්ථාවකි. යම් යෝගියෙකුට මෙම අවස්ථාවන් මනාව ප්‍රකට වේ නම් එය භාවනාවේ උසස් දියුණුවකි. මෙම තත්වය මනා සේ ප්‍රකට කරගත යුතුය.

ආනාපානයහි භාවනාවේ ඊළඟ පියවර වන්නේ “පස්සම්භය” අවස්ථාව යි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්හි මූල - මැද - අග යන සියලු කය මනාව ප්‍රකට කර ගත් පසු එම “ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස සියුම්, සුමට වේවා” යි කැමති වෙමින් බොහෝ වේලාවක් මූල, මැද, අග ප්‍රකට කර ගනිමින් මනසිකාර කළ යුතුය. ඕනෑකමින් සිතා මතා හුස්ම සියුම් නොකළ යුතු ය. හුස්ම සියුම් විය යුතු යි, ශාන්ත විය යුතු යි යන කැමැත්ත විතරක් ඇතිව ස්වභාවික හුස්ම රැල්ලම අතරක් නැර දිගට මනසිකාර කරන්න. මෙසේ මනසිකාර කරන විට හුස්ම රැල්ල ක්‍රමයෙන් සියුම් වනු ඇත. ඒ සමගම සමාධියක් ප්‍රඥාවක් වැඩෙන නිසා හුස්ම රැල්ලේ සියුම් වීම තමාට දැනෙනු ඇත. මේ තත්වය ද නිසිලෙස පුරුදු කර ගත යුතු යි.

මෙහි දී හුස්ම සියුම් වන බැවින් එහි ඕලාරික බව අඩු වී, ගත සිත සැහැල්ලු වනු ඇත. සිත ශාන්ත වූ විට කය ද ශාන්ත වේ. සිතකය සන්සුන් වූ විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ද සන්සිදෙයි. මෙසේ සිත කය සන්සිදීමෙන් ප්‍රීතියන් ප්‍රණීත සුවයන් දැනෙනු ඇත. මෙහි දී නීවරණයන් යට ගොසින් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු වේ. සිත බැහැරට නොගොස් භාවනා අරමුණෙහිම රසවත්ව පිහිටා සිටී. වේදනාකාරී තත්වයන් නොදැනී තම සිරුර අහසේ පාවෙන්නා සේ අධිකතර වූ ප්‍රීතියක් මෙහි දී ඇති වේ. මෙම තත්වයට සිත දියුණු වූ පසු ඇතමුන්ට හුස්ම නොදැනී අප්‍රකට වේ. ඒ හුස්ම නො වැටීම නිසා නොව ඉතා සියුම් තුනී මට්ටමේ පවතින හුස්ම අරමුණු කිරීමට තරම් තම සතිය ප්‍රමාණවත් නොවන නිසයි. එවිට ඉතාමත් දැඩි අවධානයෙන් නාසිකා අග්‍රයෙහි සිත පිහිටුවාගෙන සිටින විට එම ඉතාම සියුම් වූ ආනාපානයන් අරමුණු වනු ඇත. එම නිසා මෙම අවස්ථාවෙහි දී කමිස්ථාන අරමුණ නැති විනැයි කලබල නොවිය යුතුය. තව ද හුස්ම රැල්ල සන්සිදෙන විට එය ප්‍රකෘති තත්වයට පත් කිරීමට, බලෙන් පාලනය කිරීමට උත්සාහ නො ගත යුතුය. එසේ කළහොත් එය භාවනාව ඉදිරියට දියුණු නොවීමටත් පිරිහීමටත් හේතුවනු ඇත. මෙහි දී ඇතැම් විට හුස්ම හිර වන්නා සේ කායිකව යම් යම් විපර්යාසයන් ද ඇතිවන්නා සේ දැනිය හැක. කෙසේ වෙතත් තමන් ඉරියව්ව වෙනස් නොකර ඉතා තීක්‍ෂණව සියුම් වූ හුස්ම රැල්ලෙහි ම සිත පිහිටුවාගෙන දිගටම භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.

මෙසේ හුස්ම රැල්ල පදනම් කරගෙන ගැඹුරු ලෙස සමාධිමත් වූ බලවත් සිතක් පවතින මෙම පස්සම්භය අවස්ථාව සමාධි නිමිති පහළ වීමට ඉතා ආසන්න අවස්ථාවයි. මෙය ආනාපානයන් භාවනාවෙහි ඉතා වැදගත් අවස්ථාවක් වන බැවින් මෙහි දී විශේෂයෙන්ම ගුරු උපදෙස් අවශ්‍ය වනු ඇත. මෙහිදී සිහිනුවණින් යුතුව ඉතා සුබුමතර වූ හුස්ම රැල්ල මත භාවනා සිත ශාන්තව, සමීපව පිහිටුවා ගෙන සිටින විට, සිහිනුවණ ශක්තිමත් වූ විට සමාධි නිමිති පහළ විය හැක. යෝගීන් වහන්සේගේ පාරමී බලයෙන්, වීර්යයේ බලයෙන් ත්‍රිවිධාකාරව නිමිති පහළ වනු ඇත. එනම්:-

- \* අළු පාට දුම් සිඵවක් සේ පහළ වන බොද වූ නිමිත්ත - පරිකම් නිමිත්තයි.
- \* පුළුන් රොදක් සේ අපැහැදිලිව දිස්වන නිමිත්ත - උග්ගහ නිමිත්තයි.
- \* සිකුරු තරුව සේ දීප්තිමත් ව දිස්වන නිමිත්ත - පටිභාග නිමිත්තයි.

(පෙර ඡාතිවල දී පිරු පාරමිතා බල ඇති යෝගාවචරයන්ට මින් පෙර අවස්ථාවල දී ද මෙම සමාධි නිමිත්ත පහළ විය හැක.)

මෙසේ නිවැරදිව භාවනා කරන ඇතමුන්ට ආලෝකය ප්‍රථමයෙන් පහළ වී නිමිති පසුව පහළ වේ. ඇතමුන්ට නිමිති ප්‍රථමයෙන් පහළ වී ආලෝකය පසුව

පහළ වේ. සමහරුන්ට එම නීති සිටින මෙකී ඇතින්, විවිධ දුර ප්‍රමාණවලින් පෙනෙන්නට ගනී. එමෙන්ම ඉතා කුඩාවට, දික්ව, විවිධ වණ්ණවලින් ද විවිධ සිටිනවලින් ද ඒවා දැනිය විය හැක. කෙසේ වෙතත් එම කිසිම ආලෝකයකට, නිමිත්තකට අවධානය යොමු නොකර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහිම තව දුරටත් තම සිත පිහිටුවාගත යුතුය. මන්ද දුච්ච සමාධි නිමිත්තක් මගින් ධ්‍යාන අධිෂ්ඨාන නොකළ හැකි බැවිනි. තවද සමාධි නිමිත්ත ඇතින් දිස්වන විට ද එම නිමිත්තට අවධානය යොමු නොකර නාසිකාග්‍රයේ සිට හුස්ම රැල්ල ම බැලිය යුතුය. එවිට එම නිමිත්ත කෙමෙන් නාසිකාග්‍රයට ලංවී බබළමින් ස්ථිර වන බව දැක ගත හැක.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් සන්සිදි “පස්සමභය” අවස්ථාවට පැමිණි විට පහළ වන සමාධි නිමිත්ත තරමක් ස්ථිර වනු ඇත. මින් පෙර දීඝී, හුස්ව, සබ්බකාය යන අවස්ථාවන්හි දී පහළ වූ ආලෝක නිමිති ආදිය ක්ෂණික ව අතුරුදහන් වන නිසා එහි දී ඒවා ගණන් නොගෙන හුස්ම රැල්ල ම මෙනෙහි කළ යුතු ය. මෙසේ සියුම් හුස්ම මත භාවනා සිත ශාන්තව, සමීපව තබන විට හුස්ම රැල්ලත් සමාධි නිමිත්තත් දෙකක් නොව එකක් සේ, වෙන් කළ නොහැකි බවට පත් වනු ඇත. එවිට වරක් හුස්ම රැල්ල වරක් නිමිත්ත ලෙස දෙවරකට නොබැලිය යුතු අතර හුස්ම රැල්ලත් නිමිත්තත් එක වර එකක් ලෙස බැලිය යුතු ය. පසුව එම සමාධි නිමිත්ත ම අරමුණු කර ගෙන ඒ මත මනසිකාර කළ යුතුය. එවිට නිමිත්ත අතුරුදහන් වූවොත් යළිත් නාසිකාග්‍රයේ සිත තබා හුස්ම රැල්ල ම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. යළිත් එම නිමිත්ත පහළ වූ පසු නිමිත්ත මත මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මෙසේ භාවනා කරන විට සමාධි නිමිත්ත සුදු පාටින් ඉතා දීප්තිමත් ව බබළන තත්ත්වයට පත් වනු ඇත. එසේ එම දීප්තිමත් වූ සමාධි නිමිත්ත “පටිභාග නිමිත්ත” නම් වේ.

එම පටිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට ඇතැමුන්ට තමන්ගේ මුළු මුහුණ ම, මුළු කාමරයම ආලෝකයෙන් වැසී ගියා සේ දැනෙන්නට ගනී. එවිට එම නිමිත්ත වණ්ණ වශයෙන්, ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතු ය. එසේම නිමිත්ත විශාල, කුඩා, රවුම්, දිග, කොට, ඇත් – මැත් කිරීම්, වණ්ණ වෙනස් කිරීම්, හැඩය, වලනාදිය වෙනස් කිරීම්වලට උත්සාහ නොකළ යුතු ය. මන්ද එසේ කළ හොත් සමාධිය බිඳී යා හැකි බැවිනි.

මෙසේ පහළ වූ මෙම පටිභාග නිමිත්ත මත තම භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටුවා ගත යුතු ය. එ විට පිරිසිදු දිය බඳුනකට දැමූ මුතු කැටයක් සේ නාසිකාග්‍රයට ලං ව පිහිටි සමාධි නිමිත්ත මත තම භාවනා සිත අලවා තබා ගත හැක. මේ ආනාපානසති උපචාර සමාධිය තුළ සිත පවතින අවස්ථාව යි. මෙම ආනාපානසති පටිභාග නිමිත්ත පහළවීමෙහි දී “බළලෙකු මියෙක් අල්ලන්නට මාන බලා සිටින්නා සේ යෝගීන් වහන්සේ ද ඉතා තීක්ෂණ වූ සිහි නුවණින්, දැඩි අවධානයෙන් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහිම සිත රඳවා ගත යුතුය”. මෙහි දී

“සක්විති දරු ගැබක් රකිනා රාජ මහේෂිකාවක් සේ” මෙම ආනාපානසති පටිභාග නිමිත්ත රැක ගත යුතු යි. මෙම තත්ත්වය පැයක්, දෙකක් පමණ පවත්වා ගත යුතුයි.

මේ වන විට ඔබ පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් සම බවට පත් කර ගෙන තිබිය යුතු අතර දස විධ අපීණා කෞෂල්‍යය ගැන ද දැන ගෙන සිටීම ප්‍රයෝජනවත් ය.

මෙසේ ඉතා පැහැදිලි ආනාපානසති පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි නොසෙල්වී භාවනා සිත පැයක් දෙකක් පමණ රඳවා ගතහැකි විට එහි පවතින විතකී, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රකටව ඇති බැවින් ඒවා මනාලෙස හඳුනාගත හැක. පැහැදිලි පටිභාග ආලෝකය තුළදී මෙම ධ්‍යානාංගයන් එකින් එක වටහාගත යුතු අතර එහි දී සමාධි ආලෝකය අඩු වේ නම් යළිත් සමාධිය ශක්තිමත් කරගෙන ධ්‍යානාංග පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේවා මුලින් එකින් එක පරිග්‍රහ කළ ද පසුව අංග පසම එක වර ප්‍රකට කර ගත හැකිවිය යුතුය.

මෙසේ ප්‍රබල වූ ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි ධ්‍යානාංග පස මනාව ප්‍රකට කරගත් පසු ප්‍රථමධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කළ හැක. ඒ සඳහා ඔබ ආනාපානසති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ප්‍රබලව, දීප්තිමත්ව බලන විටෙක දී එම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත තුළට සිත ඇතුල් කර “විතකී, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා සහිත ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි මනා සේ සිත පිහිටවා යි” සමාධිමත් සිතින් අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට පටිභාග නිමිත්තෙන් තම ශරීරය වසා ගත්තා සේ, නිමිත්ත ඇතුළට තම ශරීරය කිඳා බැසගත්තා සේ පෙර නොවූ විරූ විශේෂිත අත්දැකීමක් ලැබෙනු ඇත. මෙහි දී පඤ්ච නීවරණයන් යටපත් වී වෙනත් බාහිර සිතුවිලි ගලා ඒම නතර වී, ශරීරය පවා අරමුණු නොවී, අඛණ්ඩව ඒකාකාරීව සිතුවිලි පරම්පරාවක් ක්‍රියාත්මක වන අයුරු තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත.

එවිට තම උරකුහරය තුළ හෘදය වස්තුව පවතින පැත්තට අවධානය යොමු කර, තීක්ෂණ සමාධියකින් හෘදය වස්තුව පරිග්‍රහ කරන විට එහි රඳා පවතින හවංග සිත හෙවත් මනෝද්වාරය ද එහි පහළ වී ඇති ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද පහසුවෙන් දැක ගත හැක. දැන් එම සමාධි නිමිත්ත පරිග්‍රහ කිරීමේ දී එය අරමුණු කොට විතකී, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පහ පෙරට වඩා ප්‍රබලව පවතින අයුරු දැක හඳුනා ගත යුතු යි. මෙහිදී ද මෙම ධ්‍යානාංග පරික්ෂා කළයුතු අතර ඒ සඳහා එතරම් කාලයක් ගතයුතු නැත. මෙම ප්‍රථමධ්‍යාන ස්වභාවය පිරිහෙන පිරිහෙන වාරයක් පාසා යළි යළිත් අධිෂ්ඨාන කොට ධ්‍යානස්වභාවය ලබා ගත යුතු යි. මෙසේ විනාඩි එකෙන් දෙකෙන් පටන් ගෙන පැයක් – දෙකක් – තුනක් ආදී ලෙස දිගට පැවැත්වීමට හුරුකර ගත යුතුය.

දැන් ඔබ ලබා ගත් මෙම ප්‍රථම ධ්‍යානය කැමති වේලාවක, කැමති තැනක, කැමති කාලයක් සමවැදීමට හැකි වන සේ එය ආවර්ජන, සමාපර්ජන, අධිවිධාන, වූවිධාන, පව්වවෙක්ඛණ යන පංච වසියෙන් මනා ලෙස වසී කර ගත යුතුය.

අනතුරුව ආනාපානසති “ද්විතීය ධ්‍යානය” උපදවා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා මුළින් ම පිළිවෙළින් ප්‍රථමධ්‍යානය දක්වා පැමිණ ප්‍රථම ධ්‍යානය නිවරණ ධර්මයන්ට ආසන්න ලෙසත් විතක්ක, විචාර දෙදෙනා ඕලාරික අංගයන් ලෙසත් එහි ආදීනව සලකන්න. එමෙන් ම ද්විතීය ධ්‍යානයේ ශාන්ත, ප්‍රණීත බව මෙනෙහි කරන්න. දැන් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ (තණ්හාව) නිකාන්තිය දුරු කර ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තටම සිත යොමා යළිත් පිළිවෙළින් ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදී මද වේලාවක් ගතකොට ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට “විතක්ක, විචාර නැති වුණි, සුඛ, ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානයේ මනාසේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කර ප්‍රථම ධ්‍යාන පටිභාග නිමිත්තෙහි තව දුරටත් පරිකම් කරන්න. පසුව සමාධි නිමිත්ත පරිග්‍රහ කිරීමේ දී ඕලාරික වූ විතක්ක, විචාරයෝ ඉවත් වී වුණි, සුඛ, ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානයේ මනා ලෙස සිත පිහිටා සිටිනු තමාට අත්දැකිය හැක. ප්‍රථම ධ්‍යාන පටිභාග නිමිත්තට වඩා ද්විතීය ධ්‍යාන පටිභාග නිමිත්ත ප්‍රබලව, දීප්තිමත්ව පවතී. මෙම සමාධි තත්ත්වය ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් පමණ හුරු කර ගත යුතු අතර එය පංච වසීතාවයට ද පත් කර ගත යුතු යි.

අනතුරුව ආනාපානසති තතීය ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා මුළින් ම පිළිවෙළින් දුතීයධ්‍යානය දක්වා පැමිණ ද්විතීය ධ්‍යානය ඕලාරික වූ විතක්ක, විචාරයන්ට ආසන්න බව සලකන්න. එමෙන් ම මෙහි සිත වංචල කරවන ප්‍රීතිය දුර්වල ධ්‍යානාංගයක් සේද සලකා ද්විතීය ධ්‍යානයේ ආදීනව මෙනෙහි කරන්න. අනතුරුව තුන්වන ධ්‍යානයේ ශාන්ත බව මෙනෙහි කරන්න. පසුව ද්විතීය ධ්‍යානයේ නිකාන්තිය දුරු කර ගන්න. දැන් යළිත් පිළිවෙළින් ද්විතීයධ්‍යානයට සමවැදී මද වේලාවක් ගතකොට ඉන් නැගී සිට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිහිනුවණින් යුතු ව “ප්‍රීතිය ද රහිත වූ සුඛ, ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති තතීය ධ්‍යානයේ සිත මනාකොට පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කර ද්විතීය ධ්‍යාන පටිභාග නිමිත්තෙහි පරිකම් කරන්න. පසුව සමාධි නිමිත්ත පරිග්‍රහ කිරීමේ දී ප්‍රීතිය ඉවත් වී සුඛ, ඒකාග්‍රතා විතරක් ඇති තතීය ධ්‍යානයේ මනා ලෙස සිත පිහිටා සිටිනු තමාට අත්දැකිය හැක. මෙම සමාධි තත්ත්වය ද පැයක්- දෙකක්- තුනක් පමණ හුරු කර ගන්න. එමෙන් ම එය පංච වසී භාවයට ද පත් කර ගන්න.

අනතුරුව ආනාපානසති චතුර්ථ ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා මුළින් ම පිළිවෙළින් තතීයධ්‍යානය දක්වා පැමිණ තතීය ධ්‍යානය ඕලාරික වූ ප්‍රීතියට ආසන්න බව සලකා එමෙන් ම එහි සුඛය ද දුර්වල ධ්‍යානාංගයක් සේ සලකා තතීය ධ්‍යානයේ ආදීනව මෙනෙහි කරන්න. අනතුරුව චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ශාන්ත

බව මෙනෙහි කරන්න. පසුව තුන් වන ධ්‍යානයේ නිකාන්තිය දුරු කරන්න. දැන් යළිත් පිළිවෙළින් තෘතීය ධ්‍යානයට සමවැදී මද වේලාවක් ගතකොට ඉන් නැඟී සිට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිහිනුවණින් යුතුව “සුඛය ද රහිත වූ උපේක්ෂා, ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති වතුර්ථ ධ්‍යානයේ මනාසේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කර තතීය ධ්‍යාන පටිභාග නිමිත්තෙහි පරිකම් කරන්න. පසුව සමාධි නිමිත්ත පරිග්‍රහ කිරීමේ දී සුඛය ඉවත් වී උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙක පමණක් ඇති වතුර්ථ ධ්‍යානයේ මනා ලෙස සිත පිහිටා ගනු තමන්ට අත් දැකිය හැක. මෙම සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී පළමු, දෙවන, තෙවන ධ්‍යානයන්හි සුළු වේලාවක් රැඳී සිට සතරවන ධ්‍යානයේ බොහෝ වේලා රැඳී සිටිය යුතු ය. මෙම වතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධි තත්ත්වය ද පැයක් – දෙකක් – තුනක් පමණ හුරු කර ගත යුතු ය. එමෙන් ම එය පංච වසි භාවයට ද පත් කර ගත යුතු ය.

මෙසේ දක්වන ලද මෙම ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය සරල වූත්, පොදු වූත් භාවනා රටාවකි. පුද්ගල වර්තානුකූලව, සසර ගමනේ පාරමිතාවන් පුරා ඇති ආකාරයන් අනුව තම තමන් භාවනා කරන ආකාරයන් අනුව මෙහි දී ලැබෙන සමාධි නිමිති ධ්‍යාන සමාපත්ති ආදිය පෙර පසු වීම් විය හැක. ඇතැමුන්ට භාවනා වාර කීපයක දී සිත සමාධිමත් වී සමාධි නිමිති ධ්‍යානාදිය ද ලැබෙනු ඇත. ඇතැම් අයට සති මාස ගණන් ඇතැම් විට අවුරුදු ගණන් වුව ද උත්සාහවත් විය යුතු ව ඇත. තීක්ෂණ ප්‍රඥාවන්තයන්ට භාවනාවේ මුල් පියවරයන්හි දී ම සමාධි නිමිති පහළ වී ධ්‍යානාදිය ලැබේ. ඇතැම් අයට මෙහි දැක් වූ පිළිවෙළට ම භාවනා කිරීමෙන් ම එම ප්‍රතිඵල කෙළවර දී ලැබිය හැක. එබැවින් මෙය සාමාන්‍යයෙන් සියල්ලන්ට ම පොදු ක්‍රමයක් සේ සැලකුව මැනවි. තව ද විශේෂයෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව වනාහී ඉතා සියුම් වූත් ගරු භාවනාවක් බැවින් ආධුනික යෝගීන්ට මුලින් නොයෙක් ආකාරයෙන් ගැටළු සහගත තත්වයන් ඇතිවිය හැක. එබැවින් මෙය ගුරු ඇසුරක් තුළින්ම ප්‍රගුණකර ගත හැකි නම් වඩාත් උචිත වනු ඇත.

## ❖ භාවනා උපදේශ

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර හික්කු තෙමේ ආරණ්‍යයකට ගියේ හෝ වේවා, රුක් මූලකට ගියේ හෝ වේවා, ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ හෝ වේවා, පර්වතයෙන් වාඩි වී උඩුකය සෘජුව තබාගෙන හුස්ම ඇතුල්වීම- පිටවීම යන දෙකට සිහිය යොමු කරගෙන හිඳී. එවිට එම හික්කුව සිහියෙන්ම ඇතුළට ගන්නා හුස්ම ආශ්වාස කරයි. සිහියෙන්ම පිට කරන්නා වූ හුස්ම ප්‍රශ්වාස කරයි” යනුවෙන් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික අවස්ථාව වදාළ සේක.

කොන්ද කෙලින් තබාගෙන සැහැල්ලු ශරීරයෙන් සෘජු කයක් පැවැත්වීමේ දී හුස්ම ගැනීම හොඳින් ක්‍රියාත්මක වේ. එවිට කායික සුඛ වේදනාවක් ඇති නිසා සමාධියෙහි වැඩිමක් ද සිදු වේ. අනිසි ආකාරයට භාවනාවට ඉදගන් වීට දනහිස්, තුනටිය, බෙල්ල ආදී ස්ථානවල වේදනා ගෙන දේ. කායික දුක් වේදනා ඇති විට විත්ත සමාධියකට පත්විය නොහැක. ඇති සමාධිය ද බිඳී යාමට ඇත.

ආනාපානසති භාවනාව කිරීමට මත්තෙන් හුස්ම රැල්ල වදින ස්ථානය හොඳින් සිතට කා වද්දා ගැනීම, ප්‍රකට කර ගැනීම, මනසට පෙනෙන ආකාරයට පත් කර ගැනීම වැදගත් වනු ඇත. දික් වූ නාසයක් ඇති පුද්ගලයාගේ හුස්ම ඔහුගේ නාසයේ අග කොටසේ ද කොට නාසයක් ඇති පුද්ගලයාගේ හුස්ම ඔහුගේ උඩුතොලේ ද ස්පෘශී වේ. තවද නාස සිදුරු දෙක තුළින් හුස්ම වැටීම වරින් වර (පැයෙන් පැයට මෙන්) එකින් එකට මාරුවනු ඇත. තමන් භාවනා කරන අවස්ථාවේ දී හුස්ම වැටෙන්නේ කුමන නාස සිදුරෙන් දැයි තෝරා ගත යුතුය. මෙහිදී විශේෂයෙන්ම ස්වභාවිකවම වැටෙන හුස්ම රැල්ලටම අවධානය යොමු කළ යුතු අතර ආශාසයෙන් හුස්ම ගැනීම කළහොත් නළල යටින් වේදනා ඇතිවීම, කයට සිතට වෙහෙසක් දැනීම, පපුවේ, බඩේ අමාරු ඇතිවීම, දාඩිය දැමීම, භාවනාව එපා වීම, ආදී අතුරු විපාක ඇතිවිය හැක.

එමෙන් ම හුස්ම රැල්ල සමග සිත ඉහළ- පහළ නොයැවිය යුතු ය. (දෝවාරික උපමාව) ගේට්ටුව මුරකරන්නෙකු විසින් කළ යුත්තේ ගේට්ටුවෙන් යන - එන අය පරීක්ෂා කිරීම යි. ඉන් පිටව ගිය අයවත්, ඇතුළේ ඉන්න අය වත්, බැලීමට ඔහුට පවරා නැත. ඔහුට ගේට්ටුව දිහා බලා සිටීමට ද කියාත් නැත. ගේට්ටුවෙන් යන - එන අය සිහියෙන් යුතුව සොයා බැලීමයි ඔහු කළ යුත්තේ. එමෙන් ම යෝගීන් වහන්සේ ද තමන්ගේ නාසිකාග්‍රය දෙස බලා සිටීම ද, පිටව ගිය හුස්ම බැලීම ද, ඇතුළට ගිය හුස්ම බැලීම ද, නොකළ යුතු ය. නාසිකාග්‍රයේ සිත රඳවා ගෙන ඉන් යන - එන හුස්ම රැල්ලක් පාසා සිහිනුවණින් අඛණ්ඩව බලා සිටීම ම කළ යුතු යි. ලී කොටයක් කියතකින් ඉරන පුද්ගලයාගේ සිත පවතින්නේ

කියත් දැනී ලී කොටයේ වදින තැන යි. ඉහළට ආ කියත් දැනී ගැනවත්, පහළට ගිය කියත් දැනී ගැනවත් ඔහුට කල්පනාවක්, ඕනෑකමක් නැත. එසේ ම යෝගීන් වහන්සේ ද නාසිකා දොරටුවේ ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන් ඇතුළේ වන, පිට වන හුස්ම දෙස පමණක් සිහිනුවණින්, අඛණ්ඩව බලා සිටිය යුතු ය.

වෙනත් කමටහනක් වඩන විට එය වැඩෙත් වැඩෙත් ම වඩාත් ප්‍රකට වේ. ආනාපානසතිය එසේ නොවේ. මෙය වැඩෙත් වැඩෙත් ම තවත් සියුම් වී අන්තිමට හුස්ම ඇති නැති බව පවා නොතේරෙන තත්ත්වයට පත් වේ. එසේ වූ විට පත්කඩය ගසා දමා නැගිට නොයා යුතු ය. ඉරියව්ව වෙනස් නොකළ යුතු ය. තවත් සිහිනුවණින් භාවනා කරන විට ඉතා සියුම් වූ හුස්ම පවතින බව තමන්ට දැක ගත හැකි වනු ඇත.

“නාහං භික්ඛවේ මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසති සමාධිභාවනං වදාමී”.

“මහණෙනි, මම නුවණ මද, මුළා වූ සිහි ඇතියවුන්ට ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය යුතුයැයි නොකියමි” යනුවෙන් බුදුරදුන් වදාළේ මේ අවස්ථාව ගැන යි.

වේගයෙන් දුවන, බරක් ගෙන යන පුද්ගලයෙකුගේ හුස්ම ඉතා ඕළාරික ය. ඔහු නාසය මදිව කටින් ද හුස්ම ගනී. ඔහු ජලය ස්නානය කොට, විවේකීව සිටින විට හුස්ම ඉතා සන්සිඳී යයි. එමෙන් ම භාවනා ආරම්භයේ දී යෝගීන්ගේ කය ද සිත ද ඕළාරික ය. හුස්ම ද ඕළාරික ය. නිසි ලෙස භාවනා කරන විට හුස්ම සන්සිඳී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඇති නැති බව ද නොදැනේ. පුද්ගලයන් අතර නානා ප්‍රභේද ඇති නිසා ඇතැමෙකුට ආශ්වාසයන් ද ඇතැමෙකුට ප්‍රශ්වාසයන් ද ඇතැමෙකුට මේ දෙකම ද හොඳින් වැටහෙනු ඇත. පෙර එකක් වැටහුණු අයට භාවනා වැඩෙත් ම මේ දෙයාකාරය ම මනාව ප්‍රකට වනු ඇත.

ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීමෙහි දී සිත පිට යාම වැළැක්වීම සඳහා උපක්‍රමයක් ලෙස හුස්ම රැලි ගණන් කිරීම කළ හැක. එය වී මනින ආකාරයට ගණන් කළ යුතු යැයි දැක්වේ. වී මනින් නා වලින් කුරුණියක් පුරවා “එ - කා - යි” කියා මල්ලට දමයි. නැවත කුරුණිය පුරවන විට ද, සකසන විට ද, රොඩු ආදිය ඉවත් කරන විට ද “එ - කා - යි” යන මනසිකාරය ම දිගට පවත්ව යි. දෙවන වී කුරුණිය දමන මොහොතේ සිට තුන්වන වී කුරුණිය දමන මොහොත දක්වා ම “දෙ - කා - යි” යන අඛණ්ඩ මනසිකාරයේ ම සිටි යි. මේ ආකාරයට තුන - තුන - තුන, හතර - හතර - හතර ආදී ලෙස වී මැනීම සිදු කර යි. එමෙන් ම යෝගීන් වහන්සේ ද හුස්ම ඉහළට ඇතුළේ වන විටත්, ඇතුළේ වූ විටත්, පිට වන විටත්, පිට වූ



විට ත් මේ අතර සෑම මොහොතක දී ම සිත නොවිසුරුවාගෙන නාසිකාග්‍රයේ ම සිටිමින් “එ - කා - යි” යනුවෙන් දිගට ම මනසිකාර කළ යුතු යි. දෙවන හුස්ම ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා ම ද “දෙ - කා - යි” යනුවෙන් දිගට ම එම මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු යි.

තව ද ආනාපාන සති භාවනාව වඩන විට හුස්ම රැල්ලෙහි ස්වභාව ලක්ෂණ, සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ මෙතෙහි නොකළ යුතු ය. හුස්ම රැල්ලේ ස්වභාව ලක්ෂණ නම් එහි සතර මහා ධාතුන්හි ස්වාභාවික ලක්ෂණයයි. එනම්, තද, රළු, බර, සැහැල්ලු ආදිය යි. සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ නම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයෝ ය. හුස්ම රැල්ල බලන විට මේවා මෙතෙහි නොකළ යුතුය. තව ද එහි වණි වශයෙන් ද, ස්පඨි වශයෙන් ද මෙතෙහි නොකළ යුතු යි. එමෙන් ම නිමිති පහළ වූ විට ද මේ ලක්ෂණයෝ මෙතෙහි නොකළ යුතු ය.

✱ හුස්ම රැල්ලේ දිග කොට බව තීරණය කරන්නේ අඩි අහල් ආදී මිණුම්වලින් නොව, හුස්ම රැල්ල ඇතුළු වීමට හෝ පිට වීමට ගත වන කාල වේලාවේ දිග කොට බව අනුව යි.

\* ඇතුන්ගේ හා නයින්ගේ ශරීර දිග නිසා ඔවුන්ගේ හුස්ම දීඝි හුස්ම යි. මෙහි දී හුස්ම දිගට, සෙමින් වැටෙයි.

\* බල්ලන්ගේ හා භාවන්ගේ ශරීර කොට නිසා ඔවුන්ගේ හුස්ම කෙටි හුස්ම යි. මෙහි දී හුස්ම කෙටිව, ඉක්මනින් වැටේ.

\* මිනිසුන් අතර මේ දෙයාකාරය ම පවතී.

දීඝි ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දීඝි වේලාවක් ගමන් කරයි. හුස්ම ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කෙටි වේලාවක් ගමන් කරයි. එය දැන ගන්නේ ඊට ගත වන කාල පරාසය අනුව යි. දිග දුරකට කඩා හැලෙන දිග දිය ඇල්ලක් සේ දීඝි හුස්ම ද, කෙටි දුරකට කඩා හැලෙන කෙටි දිය ඇල්ලක් සේ කෙටි හුස්ම ද සැලකිය හැක.

ආනාපාන සති භාවනාව වැඩෙත් වැඩෙත්ම සිත තැන්පත්ව සන්සුන් වේ. එවිට ගත ද මනාව තැන්පත්ව සන්සුන් වේ. මෙසේ භාවනාව තුළින් ගත සිත ශාන්තව තැන්පත්ව සන්සිදී ගියවිට එම කය තුළට වැඩිපුර හුස්ම අවශ්‍ය නොවේ. මන්ද එම කයෙන් කිසිම ක්‍රියාවක් නොකරන නිසාය. මෙසේ නිසිලෙස භාවනාව වැඩෙන විට නිසල කය පැවැත්වීමට බොහෝ හුස්ම අවශ්‍ය නැති බැවින් හුස්ම රැල්ල දිගු කලක් ගෙන දිගට ඇදෙමින් සන්සුන්ව ගලායනු ඇත. එය දීඝි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම්. තවද සියුම් ලෙස මෙම භාවනාව වැඩෙත්ම තව තවත් ගතසිත

ශාන්තව තැන්පත්ව සන්සිඳෙන විට ශරීරයට අවශ්‍ය වන්නේ පෙරටත් වඩා අවම වූ හුස්ම ප්‍රමාණයකි. එබැවින් මෙහි දී හුස්ම රැල්ල කෙටි කලක් තුළ කෙටිව වේගවත්ව ඇතුල්වීම පිටවීම සිදුවන අයුරු දැනෙනු ඇත. එය හුස්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම්. හුස්ම රැල්ලෙහි දිග කෙටිබව දැනෙනවිට පෙරට වඩා භාවනාව කිරීමට මහත් කැමැත්තක් ඇති වේ.

තව ද මේ හුස්ම රැල්ලෙහි දිග කෙටි බව වරින් වර වෙනස්විය හැක. ඒ ගැන කලබල නොවී නාසිකාග්‍රයෙහිම සිට ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ලම දිගටම මනසිකාර කළ යුතුය. මෙම භාවනා අදියරයන්ට පත් යෝගීන් වහන්සේ විසින් හුස්ම රැල්ලෙහි දිග කෙටි බවම මෙතෙහි නොකර, නාසිකාග්‍රයෙහිම සිතිය පිහිටුවාගෙන හුස්ම දීඝී වූ බව හා කෙටි වූ බව සිතීන් දැනගැනීම පමණක් කළ යුතු වේ. හුස්ම රැල්ලෙහි දිග කොට බව මනින්න ගියහොත් සමාධිය බිඳීයනු ඇත.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන විට හුස්ම ඇතුල් වන විට ඇතුල් වෙනවා- ඇතුල් වෙනවා - ඇතුල් වෙනවා යැයි ද, පිටවන විට පිටවෙනවා - පිටවෙනවා - පිටවෙනවා යැයි ද සිතීන් මනසිකාර කළ යුතු ය. වචනයෙන් මනසිකාර නොකළ යුතුය. කෙටි හුස්ම රැල්ලේ දී එක් වරක් පමණක් මෙසේ මනසිකාර කිරීමට කාලය පවතී. මධ්‍යම හුස්ම රැල්ලක දී දෙවරක් සිතීමට කාලය පවතී. දීඝී හුස්ම රැල්ලක දී තෙවරක් මනසිකාර කළ හැක. මේ ක්‍රමයේ දී තමන් නොදැනුවත්ව ම හුස්ම රැල්ලෙහි දිග කෙටි බව පිළිබඳව සංඥාවක් සිතට ඇති වේ. ඇතමුන්ට හුස්ම රැල්ලෙහි මූල මැද අග යන තුන් තැනින් එකක් පමණක් වඩාත් ප්‍රකට වේ. ඇතමුන්ට දෙකක් ප්‍රකට වේ. ඇතමුන්ට මෙම තුන්තැනම මනාව ප්‍රකට වනු ඇත. දිගටම නිසිලෙස භාවනාව කරන විට තුන් තැනම මනාව ප්‍රකට කරගත හැක. භාවනාව තුළින් සතිය මනාලෙස වැඩෙන විට හුස්ම රැල්ලෙහි මෙන්ම තමන් කරන වැඩ කටයුතු වල ද කරන කටාබහ ආදියෙහි ද පහළවන සිතිවිලිවල ද මූල - මැද - අග යන තුන්තැන ප්‍රකට වනු ඇත. මෙහි දී යෝගීන් වහන්සේ තුළ යම්බඳු සංවරයක් ඇති වේ ද එය අධිශීල ශික්ෂාවයි. යම්බඳු සමාධියක් ඇතිවේ ද එය අධිචිත්ත ශික්ෂාවයි යම්බඳු නුවණක් ඇතිවේද එය අධිපඤ්ඤා ශික්ෂාවයි මෙසේ ඔහු ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් සමන්විත වේ. තව ද මෙම භාවනාවේ දී දීඝී, හුස්ම, සබ්බකාය, පස්සම්භය යන ඒ ඒ අවස්ථාවල දී ඒවා වචනයෙන් මනසිකාර නොකළ යුතු අතර ඒ ඒ අවස්ථාවන් තම සිහිනුවණින් මනා සේ දැන ගැනීම පමණක් කළ යුතු ය.

දීඝීව හුස්ම, කෙටිව හුස්ම, සියලුම හුස්ම (සබ්බකාය), සියුම් හුස්ම (සන්සිදුණ / පස්සම්භය) යන මේ භාවනා අවස්ථා හතරම ඇතැම් යෝගීන් වහන්සේලාට එකම පටිඝාංකයක දී ම ලබා ගත හැක. හතර වන අවස්ථාවේ දී හුස්ම රැල්ල ඉතා සියුම් වී නොදැනී යයි. එවිට ද ඔබ හුස්ම නොගන්නේ නො වේ. ගන්නේ ම ය. එම සියුම් හුස්ම දැන ගැනීමට තරම් සතිය ප්‍රමාණවත් නැත. හුස්ම නොගන්නා පුද්ගලයන් සත් දෙනෙකි. එනම්:-

1. මළ තැනැත්තා,
2. කුස තුළ සිටින ළදරුවා,
3. දියේ ගිලුණු තැනැත්තා,
4. මුර්ජා වූ තැනැත්තා,
5. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ සිටින්නා,
6. නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදී සිටින්නා,
7. බ්‍රහ්මයන්, යනුවෙනි.

ඔබ මීට අයත් නැත. එබැවින් ඔබ තුළ හුස්ම පැවැතිය යුතු ය. මනා සිහි නුවණින් පරිග්‍රහ කරන්න.

නාසිකා දොරටුවේ සිට හුස්ම රැල්ලේ සිත පිහිටුවීම මගින් පළමු වරට ඇතිවන සමාධිය පරිකම් සමාධිය යි. මෙය පළමු වරට හුස්ම රැල්ලේ වණිය දැකීම යි. එය පුද්ගල සංඥා අනුව එකිනෙකා ට වෙනස් වේ. සිතට අරමුණු වන්නක් වූ එම නිමිති මාත්‍රය ඇතිව නැති වී යළි යළි පහළ වේ. ළා නිල්, දම්, රතු, කහ, අළු ආදී වණී ලෙස ද, දුම් සිළු, මිදුම ආදී සටහනින් ද එය පහළ වේ. පුද්ගල සංඥාවන්ගේ විවිධත්වය නිසා එකක්ම වූ ආනාපානසති කමටහනින් විවිධ යෝගීන් ට විවිධ වේලාවන්වල දී විවිධාකාර නිමිති පහළ වනු ඇත. ඊට හේතුව නම් තමන් මීට පෙර නිමිත්ත සම්බන්ධව අසා ඇති, පොත - පත්ති කියවා ඇති, නිමිත්ත සම්බන්ධව අදහස්, සටහන්, සංඥාවන් සිතේ ඇදී ඇති නිසා යි. ඒවා එකිනෙකාට වෙනස් වේ. විවිධ වේ. විවිධාකාර රූප, වණී, හැඩතල ලෙස පහළ වේ. එම පෙර සංඥාවන් මගින් යෝගීන් වහන්සේට උරුම නිමිත්ත පහළ වනු ඇත. නිසි ලෙස භාවනා කරන විට වෙනත් නිමිති ගැන අසා බලා තම නිමිත්ත වෙනස් නොකළ යුතු ය. එසේ කළ හොත් එය සමාධියට බාධාවකි.

හුස්ම ස්පඨි වන තැන, හුස්ම රැල්ල, පරිකම් නිමිත්ත යන මේ අරමුණු තුන ම එකක් සේ වැටහීමෙන් නොපෙනෙන වායුව මගින් පුද්ගල පරිකල්පනානුකූලව විවිධව උග්ගහ නිමිති - පටිභාග නිමිති පහළ වනු ඇත. මෙසේ ඇත් දළයක් සේ, ටියුබ් ලයිට් එකක් සේ, සුදුපාට නූලක් සේ ජේලියට සමාධි නිමිති පහළ වන විට ඒ පසු පස නොගොස් නාසිකා අගම සිත රඳවා ගත යුතු යි. ඇතුළට පිටට සිත නොයැවිය යුතු යි. පුරාණ යෝගීන් වහන්සේලාට උග්ගහ, පටිභාග නිමිති ලෙස පහළ වූ නිමිති ගැන විගුද්ධි මාභීයහි සඳහන් වේ. එනම්:- මුතුකැට, පබළුකැට, මැණික්කැට, පිව්වමල් කැකුළු, කපු පුළුන් ආදී වශයෙනි. ඒ අතීතයෙහි නිතර නෙත ගැටුණු, සිතට කා වදින දඹිතයන්ය. අද වර්තමානයෙහි මේවා සුලභ නොවේ. එබැවින් වර්තමාන යෝගීන් වහන්සේලාට විදුලි බුබුළු, ෆැෂ් ලයිට්, ටියුබ් ලයිට්.... ආදියට සමාන ලෙස මෙම උග්ගහ පටිභාග නිමිති පහළවිය හැක. මන්ද වර්තමානයෙහි මෙම දසුන් සිතට කාවදින සුලභ දඹිතයන් බැවිනි.

තවද ඇතින් පිහිටා ඇති සමාධි නිමිත්ත සැබෑ සමාධි නිමිත්ත නොවන බව දත යුතු අතර ඒ මගින් අර්පණා සමාධි වලට යා නොහැක. මන්ද එය සැනෙකින් අතුරුදන් වන සුලු බැවිනි. ධ්‍යාන වලට යා හැක්කේ නියම පටිභාග සමාධි නිමිත්ත මගිනි. පටිභාග නිමිත්ත ලැබූ තැන් පටන් ඔහුගේ නිවරණ විෂ්කම්භනය වන්නේ ය. කෙළෙස් සන්සිදෙන්තේ ය. සිහි එළඹ සිටින්නේ ය. සිත උපචාර සමාධියෙන් සමාහිත වන්නේ ය. නිසිලෙස ක්‍රමානුකූලව භාවනාව කර ප්‍රථමධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කළ පසු එක් උච්චතම අවස්ථාවක දී සිත පටිභාග නිමිත්ත තුළට කිඳා බහින්නාක් සේ වැටහේ. ඒ අනුව යෝගීන් වහන්සේ ප්‍රථම අභිණාවට පත් වනු ඇත. සමාධිය ඉහළ අභිණාවට පත් වන විට එය එක පැයක්, එක රැයක්, දවසක් පුරාවට ම වුව ද පැවැත්විය හැක.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා ගත් තැනැත්තා නිතරම ඊට සමවැදිය යුතු ය. එහි ධ්‍යානාංග ප්‍රබල කර ගත යුතු ය. ප්‍රථම ධ්‍යානය නිසි ලෙස නොවැඩුණා නම් ද්විතීය ධ්‍යානයට යා නොහැක. එම තත්ත්වයේ සිට ඊට උත්සාහ කළ හොත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ද පිරිහීමට ඉඩ ඇත. තවද ප්‍රථමධ්‍යාන උපචාර සමාධියේ සිට වතුරට ධ්‍යානය දක්වා යන විට පිළිවෙළින් හුස්ම රැල්ල සංසිදී නතර වෙයි. එමෙන්ම ගැඹුරු විදඹිතා ඤාණයන් තුළ ද ඉහළට යත් ම මෙසේ පිළිවෙළින් හුස්ම සන්සිදෙනු ඇත.

උජේක්ෂා, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග දෙක වතුරට ධ්‍යාන උපචාර අවස්ථාවේ දී වඩාත් ප්‍රකට ය. එබැවින් වතුරට ධ්‍යාන උපචාරය හා අභිණා අවස්ථාවන් ධ්‍යානාංග වශයෙන් එකිනෙක වෙන් වෙන් ව වටහා ගැනීමට අපහසු විය හැක. මෙහිදී උපචාර සමාධියේ සිටින්නා වතුරට ධ්‍යානයේ සිටින්නේ යැයි මූලාවිය හැකි බැවින් වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. වතුරට ධ්‍යානයේ දී ඉතා සුබ්‍රම, අති සුබ්‍රම තත්ත්වයට පත්වන අතර කිසිවක් නොපවත්නා තත්ත්වයට පත් වූණා සේ ඇතැම්

විට දැනේ. ඔහුට ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ද මෙහි දී නැත. නමුත් වතුරු ධාන්‍යයට සමවැදී සිටින විට තමන්ට හුස්ම වැටෙන්නේ ද නැත්ද යන්න නොසෙවිය යුතු ය. එසේ කළ විට සමාධිය බිඳී යනු ඇත. වතුරු ධාන්‍යයේ ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාස නැතත් එම ධාන්‍යාංගාදිය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරන මනෝද්වාරාවස්ථන විත්ත වීථි ද, හුස්ම ගැනීම නොගැනීම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරන මනෝද්වාරාවස්ථන විත්ත වීථි ද ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස පැවතිය හැකි විත්තවීථි සන්තතින්ම වන්නේය. එම නිසා වතුරු ධාන්‍ය සමාපත්ති අවස්ථාවේ දී හුස්ම නොවැටෙන මුත් එය පිරික්සන විට සියුම් හුස්ම වැටීමක් සිදුවන්නේ ය. එබැවින් මුල දී හුස්ම වැටෙන - නොවැටෙන බව පරීක්‍ෂා නොකළ යුතු ය.

වෙනත් භාවනාවක් වැඩීමෙහි දී එය වැඩෙත් වැඩෙත්ම එහි පරිකම් නිමිත්ත වඩ වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත. එහි දී එම භාවනාවෙහි ප්‍රගතිය තමාටම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වනු ඇත. නමුත් ආනාපාන සති භාවනාව වැඩෙත් වැඩෙත්ම එහි පරිකම් සඳහා ගත් හුස්ම රැල්ල ක්‍රමයෙන් සියුම් වී එය අප්‍රකට වනු ඇත. හුස්ම රැල්ල දීඝී කෙටි වීම ආදී නොයෙක් විපර්යාසයන් වනු ඇත. එනම්, සෙසු භාවනාවන් දියුණු වන විට එය දියුණුවක් සේ පෙනෙන අතර ආනාපාන සති භාවනාව දියුණුවන විට එය භාවනාවෙහි පිරිහීමක් සේ දැනිය හැක. මේවා භාවනාවේ මූලාවිය හැකි තැන් බැවින් භාවනාව කරන විට ගුරු උපදෙස් මත භාවනා කිරීම වඩාත් උචිත වනු ඇත.

නියුණු ආයුධයක් පාවිච්චි කරන්නා එය වැරදියට ගතහොත් අනතුරක් වන්නා සේ ම ආනාපානසති භාවනාව ද වැරදියට වැඩුවොත් අනිටු විපාකයන් ඇති වේ. කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ නිසි ගුරු උපදෙස් මත ම භාවනා කිරීමෙන් බාධක ජය ගෙන භාවනාවේ නිසි ඵල නෙළා ගත හැක.

❁ මෙසේ වූ මේ ආනාපාන සති භාවනාව මනා සේ වැඩීම තුළින් අනේකප්‍රකාර වූ ආනිශංසයෝ අත්වනු ඇත. එනම් :-

“ආනාපානසති භාවේතබ්බා විතක්කුපච්ඡේදාය”

“විතක්ඛි සිදලීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය යුතු ය” යනුවෙන් සඳහන් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම තුළින් නානා ආරම්භණයන්හි සිත දිවීම නතර වී, මනාව සිත එකඟ වේ. එමෙන් ම, ස්වභාවයෙන් ම සියුම් වූ සැහැල්ලු වූ මෙය පූච්ඡාගයේ සිට ම විවිධාකාර විතක්ඛියෝ වූපසමනය කර යි, මනාව සිහිනුවණ දියුණු කරයි, ළාමක අකුසල් ධර්මයන් නසයි, ඒවා ඇසිල්ලකින් අතුරුදහන් කර යි, මෙය සියලු ආකාරයෙන් ශාන්ත ය. මෙහි අරමුණ ද, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද, කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන් ද සියල්ලම ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද වේ. හරියාකාරව භාවනාව සිදු වන විට එය ස්නායු පද්ධතියට හා එහි

ක්‍රියාකාරීත්වයට හිතකර ආකාරයට බලපා ඒවා මනාව ක්‍රමානුකූලව සන්සිදීමට පත් කරයි. එම නිසා ආනාපානසති භාවනාව වඩන්නාගේ කයත්, සිතත් සන්සිදේ. ආනාපානසති භාවනාව මගින් ධ්‍යාන සමාපත්ති උපදවා ගත් යෝගීන් වහන්සේට ඉන් අනතුරුව කසිණ භාවනා මගින් පහසුවෙන් ධ්‍යාන ලබාගෙන අභිඥා උපදවා ගැනීමට ද හැකි වන අතර නොපිරිහුණු ධ්‍යාන ලාභීන් ඒ මගින් බඹ ලොව උපදී. තව ද මෙයින් විදශීනා භාවනාවට හැරී මාර්ග ඵල නිවන් සුව ද අත් කර ගත හැක. කොළපව් වෙහෙර විසූ තිස්ස තෙරුන්, මහ කරද වෙහෙර විසූ මහා තිස්ස තෙරුන්, දෙවිපුත් රට පිණ්ඩපාතික තෙරුන්, සිතුල්පව් වෙහෙර විසූ දෙසොහොයුරු තෙරුන් වහන්සේලා යන උතුමන්ගේ වර්තයන් තුළින් ආනාපානසති භාවනාවේ අනේකවිධ ආනිශංසයන් වටහාගත හැක.

## දෙනස් කුණප භාවනාව

“අමතං තේ භික්ඛවේ පරිභුඤ්ජන්ති, යේ කායගතාසතීං පරිභුඤ්ජන්ති.  
අමතං තේ භික්ඛවේ න පරිභුඤ්ජන්ති, යේ කායගතාසතීං න  
පරිභුඤ්ජන්ති”.

“මහණෙනි, යම් කෙනෙක් කායගතාසතිය ඇසුරුකොට ධ්‍යාන භාවනා  
කරත් ද, ඔහු නිවන(අමාතය) වළඳත්. යමෙක් කායගතාසතිය ඇසුරුකොට  
ධ්‍යාන භාවනා නොකරත් ද, ඔහු නිවන නොවළඳති”.

කේසාදී කුණප කොටස් අරමුණු කොට කරන භාවනාව, “දෙනස් කුණප  
භාවනාව”යි. එය කායගතාසති භාවනාව, ද්වන්තිංසාකාර භාවනාව, පිළිකුල්  
භාවනාව, කොට්ඨාස භාවනාව යන නම් වලින් ද හඳුන්වයි. මෙය අන්‍ය  
තීර්තකයන්ට අවිෂය වූ, බුදු වරයන්ගේ පහළ වීමෙන් ම ලොවට දායාද වන්නකි.  
බුදු සසුනේ පැවිදි වන කුල පුත්‍රයන්ට මුලින්ම ලැබෙන කමටහන ද මෙය වේ. මේ  
බුදු සසුනේ බොහෝ දෙනෙක් රහත් ඵලයට පත්ව ඇත්තේ ද මේ භාවනාව මගිනි.  
කායගතාසති භාවනාව වඩන්නා “අමාතය වළඳන්නෙක්” යැයි බුදුරජාණන්  
වහන්සේ දේශනා කර ඇත.

“පාදාන්තයෙන් උඩ, හිසකේ මස්ථකයෙන් යට, සම කෙළවර කොට ඇති  
මේ වාතූභිභූතික පුනිකාය වනාහි නානාවිධ අසුවියෙන්ම පිරී ඇත. බඹයක් තරම්  
වූ මේ පුගුප්පාජනක කයෙහි මුළු වීර්යයෙන්ම සොයතත් කවර වූ හෝ මුතු,  
මැණික්, වෛද්යයයක් හෝ අගිල්, කොකුම්, වත්සුණු ආදී වූ වටිනා වූ ද පවිත්‍ර වූ ද  
ස්වල්ප වූ හෝ දැයක් නොදකිය හැක. පරම දුභික්ඛ වූ, දඹිනයට පවා අප්‍රියජනක  
කෙස්, ලොම් ආදී නානාවිධ අසුවීම දක්නේ ය.”

අන්ධබාල වූ පෘතග්ජන සත්වයන් විසින් “මෙය මාගේය” කියා ආත්ම  
ස්තේහයෙන්, තණ්හාවෙන්, මුලාවට පත්ව, දිවා රැ වෙහෙසි පෝෂණය කරන්නේ  
මෙසේ ඉතා දුගඳ වූ, පිළිකුල් වූ කුණප කොටස් රාශියකි. මෙහි යථාර්ථය වූ  
අසාරත්වය ද, පිළිකුල් බව ද දැකිය හැක්කේ “කායගතාසති නුවණ” මගිනි. දෙනස්  
මහා කුණුගොඩකින් යුතු බඹයක් තරම් වූ, මේ කයේ කොටස් බැලීමට ගුරු  
උතුමන්ගෙන් අවසර ලත් යෝගීන් වහන්සේ විසින් නිසි පිළිවෙලකට මේ  
භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

❁ කුණප කොටස් දෙතිස

- 1. කේසා - කෙස්
- 2. ලෝමා - ලොම්
- 3. නබා - නිය
- 4. දන්තා - දන්
- 5. තවෝ - සම්

} නව  
පංචකය

- 16. අන්තං - බඩවැල්
- 17. අන්තගුණං - බඩවැල් බැඳුම්
- 18. උදරියං - නොදිරු අහර
- 19. කර්සං - දිරු අහර මල
- 20. මත්ඵලුඛිගං - හිස් මොළය

} මත්ඵලුඛිග  
පංචකය

- 6. මංසං - මස්
- 7. නහාරු - නහර
- 8. අව්ඨී - ඇට
- 9. අව්ඨීමිඤ්ජා - ඇට මිදුලු
- 10. වක්කං - වකුගඩු

} වක්ක  
පංචකය

- 21. පිත්තං - පිත
- 22. සෙම්භං - සෙම
- 23. පුබ්බෝ - සැරව
- 24. ලෝහිතං - ලේ
- 25. සේදෝ - දහඩිය
- 26. මේදෝ - මේද තෙල්

} මේද  
ජක්කය

- 11. හදයං - හදවත
- 12. යකනං - අක්මාව
- 13. කිලෝමකං - දළඬුව
- 14. පිහකං - බඩදිව
- 15. පජ්ජාසං - පෙනහළු

} පජ්ජාස  
පංචකය

- 27. අස්සු - කඳුළු
- 28. වසා - වුරුණු තෙල්
- 29. බේලෝ - කෙල
- 30. සිඨිසානිකා - සොටු
- 31. ලසිකා - සඳමිදුලු
- 32. මුත්තං - මුත්තා

} මුත්ත  
ජක්කය

♥ මේවා අර්ථ සහිතව පාඨම් කර ගත යුතුයි.



★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තම ආධ්‍යාත්මික කුණප කොටස් දෙතිස හා බාහිර සිරුරක කොටස් දෙතිස වරක් - දෙකක් අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම වශයෙන් පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව තම සිරුර අරමුණු කර, තම ඇට සැකිල්ල සමාධිමත් සිතින් අරමුණු කරන්න. එය පැහැදිලිව සිතට පෙනෙන විට “අට්ඨිකං පටික්කුලං.../// ඇට පිළිකුලයි...///” යනුවෙන් ඒ මත නොකැළඹුණු සිතින් අතරක් නැර පැයක්, දෙකක් ශාන්තව මනසිකාර කරන්න. මුලින් හුදෙක් “අට්ඨි” යන සම්මුතියෙන්ම මනසිකාර කලත් පසුව එය පිළිකුල් ලෙසම මනසිකාර කළ යුතුය. මෙහිදී සමාධි ආලෝකය දුඵල වේ නම්, කොටස් අපැහැදිලි වේ නම්, නැවතත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී යළිත් පෙර සේ මනසිකාර කරන්න. එවිට මෙහිදී සැබෑ ඇට සැකිල්ලක් සියැසින් දක්නා සේ ප්‍රකට වන අට්ඨිකය “උග්ග්හ නිමිත්ත” නම් වේ. පිළිකුල් වූ දෙයක් සේ පැහැදිලිව දිස්වන අට්ඨිකය “පටිභාග නිමිත්ත” නම් වේ. මෙසේ සමාධිමත් සිතින් බොහෝ වේලාවක් පිළිකුලම අරමුණු කරගෙන මනා සේ මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් නිවරණ ධර්ම යටපත්ව ධ්‍යානාංග පහෙන් සමන්විත පටික්කුල ප්‍රථම ධ්‍යාන උපචාර සමාධිය පහළ වනු ඇත. එය මනාව ප්‍රගුණ කරගත යුතුයි.

අනතුරුව මෙම උපචාර සමාධිය හොදින් ප්‍රගුණ වී ඇති යම් අවස්ථාවක “චිතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්ගතා සහිත අට්ඨික ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිත පිහිටාවායි” අධිෂ්ඨාන කරන්න. නිසිලෙස මෙසේ ධ්‍යාන අධිෂ්ඨාන කළ පසු අට්ඨික ප්‍රථම අර්පණා සමාධිය පහළ වනු ඇත. එම ධ්‍යානය පැයක්, දෙකක් පමණ රඳවා ගත යුතුය. එහි ධ්‍යානාංග පරීක්ෂා කර, පංච වශියෙන් වශී කර ගත යුතුයි.

පසුව තමා ඉදිරියේ සිටින පුද්ගලයෙකු කරා තම සමාධි ආලෝකය විහිදවා ඔහුගේ දෙතිස් කොටස් අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම ලෙස පරිග්‍රහ කර ඔහුගේ ඇට සැකිල්ල සිතින් උපුටාගෙන එහි සිත සමාධි ගත කරන්න. මෙලෙස තමාගෙන් පටන්ගෙන පුද්ගලයන් දෙතුන් දෙනෙකුට ද, විහාර භූමියේ වසන මිනිස් තිරිසන් ආදී සෑම සතුන්ම ද ගම්වැසි, නගරවැසි, රටවැසි, ලෝවැසි, සත්වයන් ද එකම ඇට ගොඩක් සේ සමාධි ආලෝකය පතුරුවමින් දැකිය යුතුයි. අනතුරුව ඔබ මෙම භාවනා මනසිකාරයේ සිටින විට දස දිශාවෙන් කුමන දිශාවක් අරමුණු කළත් ඔබට අරමුණු විය යුත්තේ සත්වයන් ලෙස නොව ඇවිදින, හිදින, නිදන ක්‍රියාකරන ඇටකටු ගොඩක් පමණක්ම ලෙස ය. ඒ තත්වය දක්වා භාවනාව ප්‍රගුණ කර ගන්න. මේ අට්ඨික භාවනාවයි. කේසාදී ඉතිරි කුණප කොටස් එක්තිස ද අට්ඨික භාවනාවේ ආකාරයටම භාවනාවට නැඟිය යුතුය. ඒ සියල්ලෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා ගෙන ඒවා පංච වශියෙන් වශී භාවයට පත් කර පැය දෙකක් පමණ පැවැත්විය යුතුය.

## ❖ උපදේශ

කායගතාසති භාවනාවට නිමිති ලබාගැනීමේ දී ආකාර කීපයක් ඇත. සමාධිමත් සිතක් ඇත්තෙකුට නම්, තම සමාධි ආලෝකය මගින් ඒවා නිසිලෙස සිතින් ම අරමුණු කරගත හැක. වෛද්‍ය පරීක්ෂණ, මිනී කපන තැන් ආදිය සියැසින් දැක ඇති අයට ඒවා ද අරමුණක් සේ ගත හැක. එමෙන්ම විධියෝ දඹින, විත්‍ර ආදියෙන් දෙතිස් කුණප කොටස් දැක බලා ඒවා ද භාවනා අරමුණු වශයෙන් ගත හැක. තවද මේ කුණප කොටස් හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. ඒ සඳහා ඒ ඒ කොටස් වල පැහැය, සටහන, ගන්ධය, දිශාව පිහිටි තැන, අවකාශය, පරිච්ඡේදයන් ද තේරුම් ගත් විට කුණප කොටසේ පිළිකුල වැඩිමට පහසු වනු ඇත. “තව” ආදී පංචක ක්‍රමයට භාවනා කිරීම පහසුය. කොටස් අත් නොහැර, ඉතා වේගයෙන් ද ඉතා සෙමින් ද පරිග්‍රහ නොකර ඒවායේ පිළිකුලම මෙතෙහි කරමින් සිත විකෂිප්ත නොකර ගෙන භාවනා කළ යුතුයි. මෙසේ මනා ලෙස භාවනා කරන විට ඇතැම් කුණප කොටස් ඇති සැටියෙන්ම සිතට පෙනේ. එහි ද භාවනා කරන විට එම අදාළ කොටසෙහි අතිශයින් දුර්වලයක් සිතට දැනේ. එය සමාධිමත් සිතට ගෝචර වන යථා තත්වයකි. එය භාවනාවේ දියුණුවකි. මෙලෙස භාවනා කිරීමෙන් සිත සැනින්ම කුණප කොටස් අරමුණු වනු ඇත.

දැන් කවර තැනක දී නමුත් ඔබ දකින ගැහැණු, පිරිමි, බලු, බළල්, නයි, පොළොං ආදී කවර සතකු වුවද සත්ව සංඥාවෙන් නොගෙන ඒ හුදෙක් “කුණප කොටස් ගොඩක්ම” ම පමණක් බව මෙතෙහි කළ යුතුයි. ආහාර ගන්නා විට ද කුණප කොටස් ගොඩක් තුළට ආහාර ඇතුල්වන සංඥාවක් සිතේ ඇතිකර ගත යුතුයි. තවද ආධ්‍යාත්මික සිරුර පදනම් කරගෙන දෙතිස් කුණප භාවනාව මගින් උපචාර සමාධිය හා ප්‍රථම ධ්‍යානය යන දෙකම ඉපදවිය හැක. සවිඤ්ඤාණක බාහිර සිරුරක දී උපචාර, අභිණා යන ධ්‍යාන දෙකම ඉපදවිය නොහැක. මන්ද එය ජීවමාන සිරුරක් නිසයි. ධ්‍යානාංග පහළ වුවත් ඒවා උපචාර සමාධියක් තරම් ප්‍රබල නැත. නමුත් බාහිර සවිඤ්ඤාණක සිරුරක් මළ කඳක් සේ සිතා පිළිකුල් වැඩීමෙන් බාහිර සිරුරක ද, උපචාර සමාධි මනා සේ ලද හැක. දස අසුභය බාහිර අවිඤ්ඤාණක අසුභයන්ම වන බැවින් උපචාර, අභිණා ධ්‍යාන දෙකම ලැබේ. බාහිර සවිඤ්ඤාණක කොටස් දෙතිසෙහි ද අවිඤ්ඤාණක දස අසුභයේ සේ, දක්ෂ යෝගියාට උපචාර සමාධිය ලද හැක. බාහිර සවිඤ්ඤාණයේ දී “ඔහුගේ කයේ” යනුවෙන් සත්වයෙක් ලෙස අරමුණු කරන නිසා මනා සේ සතිය නොපිහිටයි. ඒනිසා උපචාර අභිණා සමාධි පහළ නොවේ. ආධ්‍යාත්මික ශරීරයෙහි දී “මේ කයේ” යනුවෙන් සත්වයෙකු සේ අරමුණු නොකරන නිසා මනාව සතිය පිහිටයි. එනිසා සවිඤ්ඤාණක ආධ්‍යාත්මික ශරීරයෙහි දී උපචාර, අභිණා සමාධි පහළ වේ.

දෙතිස් කුණපයන්ම පිළිකුල් නමුත් එහි සිත පිහිටා සිටින්නේ විතකියේ බලයෙනි. විතකිය නැත්නම් සිත ඒවායේ නොපිහිටයි. ඒ ඒවා පිළිකුල් නිසයි. මෙහිදී ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලද හැක්කේ ඒ බැවිනි. “එය වනාහි සෙලවෙන ගංගා ජලයේ නැවක් නතර කිරීමට රිටි බලය උවමනා වන්නා සේය” . එසේම පිළිකුල් වූ කුණපයන් මත සමීරිත ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ “මේ ප්‍රතිපදාවෙන් නිතැතින්ම ජරා මරණාදියෙන් මිදිය හැක”, යන අනුසස් දන්තා නිසා හා නිවරණ දැවිල්ලෙන් තොරව හිතේ ප්‍රීති සුඛ උපදින නිසාය.

පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමේදී යෝගීන් වහන්සේලාට විවිධාකාර අත්දැකීම් ලැබෙන නිසාත්, නොමඟ යා හැකි නිසාත්, ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ උපදෙස් විශේෂයෙන්ම වැදගත් වනු ඇත. නිසිලෙස භාවනා කිරීමෙන් “මල්ලක තෙරුන් වහන්සේට” මෙන් අපීණා දෙතිසක් පහළ වේ. කණු දෙතිසක් ඇති වැටක් දෙස එක් පසක සිට බලන විට කණු දෙතිසම දකින්නා සේ එකවර කුණප කොටස් දෙතිසම දැකගත හැක.

♥ දෙතිස් කුණප භාවනාව වැඩීමෙන්,

කාමුක හැඟීම් පහළ නොවේ. තවද සංස්කාරයන් ගැන කළකිරී, අප්‍රමාදී බව දියුණු වේ. ගැඹුරු තීක්ෂණ ලෙස සිහි නුවණ වර්ධනය වේ. පංච කාමයන් කෙරේ ආශා අඩු වේ. ආරණ්‍ය වාසය ම ප්‍රිය කරයි. ස්ත්‍රී ආදී කාමුක ආරම්භණයන් දුටුව ද ඒවා කුණපයක් සේ අරමුණු වේ. එමෙන්ම රහතන් වහන්සේ නමක් සේ සංවර වේ. ආත්ම ස්තේහය දුරු වේ. භීතිය දුරු වේ. ඉවසීම පුරුදු වේ. මෙමගින් ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉපදවිය හැකි අතර රහත් ඵලය නොලද හොත් ඒකාන්තයෙන්ම සුගතිගාමී වේ. පහසුවෙන් විදහිනාවට හරවා මඟ - ඵල - නිවන් සුව සාදා ගත හැකි වනු ඇත. මේ ආදී වශයෙන් මෙමගින් අනේකවිධ අනුසස් ලැබෙනු ඇත.

## දස කසිණ භාවනාව

 අරමුණු වශයෙන් කසිණ භාවනාව ආකාර 10 කි. එනම් :-

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. පයවි කසිණය | 6. පිත කසිණය   |
| 2. ආපෝ කසිණය  | 7. ලෝහිත කසිණය |
| 3. තේජෝ කසිණය | 8. ඕදාත කසිණය  |
| 4. වායෝ කසිණය | 9. ආලෝක කසිණය  |
| 5. නීල කසිණය  | 10. ආකාස කසිණය |
- යනුවෙනි.

කසිණ යන්නෙහි තේරුම සියල්ල යන්නයි. සියල්ල පයවි යන අදහසින් “පයවි කසිණය” යයි කියනු ලැබේ. “සියල්ල ජලය” යන තේරුමින් “ආපෝ කසිණය” යයි කියනු ලැබේ. ඉතිරි කසිණයන් ද මෙසේ ය. කසිණ මණ්ඩලයක් සාදා ගැනීමේදී හෝ තෝරා ගැනීමේ දී විවිධාකාර වණයන් මුසුව ඇති මණ්ඩලයක් නොගත යුතුයි. මන්ද එහි කසිණ දෝෂ පෙනෙන නිසයි. කසිණ මණ්ඩලය වනාහි උත්තම මාණිකාස රත්නයක් සේ, සිතුවිණි රුවනක් සේ ගෞරවයෙන් රැකගත යුතු උතුම් වස්තුවකි. “ඒකාන්තයෙන්ම මේ උතුම් ප්‍රතිපදාව පුරා, ජරා මරණාදී දුකින් අතමිදෙමිසි” යන අධිෂ්ඨානයන් පෙරදැරිවම භාවනා කළ යුතු ය.

අභිභවනය කරන අර්ථයෙන් අභිභාසතන නම් වේ. රූපාවචර ධ්‍යානයන් විසින්, විරුද්ධ පාක්ෂික වූ නිවරණාදී කෙලෙස් ධර්මයන් ද භාවනාවට අරමුණු කරන කසිණාරම්මණයන් ද ඉක්මවා ධ්‍යාන ලබාගන්නා නිසා ඒවා අභිභාසතන ධ්‍යාන නම් වේ. මෙහිදී යෝගී තෙමේ තම තීක්ෂණ වූත් කායීක්ෂම වූත් නුවණින් නිවරණාදියත්, කසිණාරම්මණයත්, අභිබවා ධ්‍යාන උපදවා ගනී. සිරුරේ ඉතා කුඩා කොටසක් වුවද අරමුණු කරගෙන නිලාදී කසිණ භාවනා වැඩිමෙන් නිමිති පහළ කරගෙන එසැණින් අපීණා ධ්‍යාන උපදවා ගනී. ඒවා අභිභාසතන ධ්‍යාන නම් වේ.

♥ කසිණ භාවනා වැඩීමේ දී ඒ ඒ පුද්ගල වර්තානුකූලව ලැබෙන කසිණ සමාධි නිමිති විවිධාකාර වේ. එනම්:-

1. පරිත්ත - පැතිරවිය නොහැකි කුඩා කසිණ මණ්ඩල රූපය, විතකී වර්තයාට සප්පාය වේ.
2. අප්පමාණ - පැතිරීමට ප්‍රමාණයක් නැතිව විහිදුවිය හැකි කසිණ මණ්ඩලය මෝහ වර්තයාට සප්පාය වේ.
3. සුවණ්ණ - සුන්දර වණි කසිණ රූපය දෝෂ වර්තයාට සප්පාය වේ.
4. දුබ්බණ්ණ - දුච්ඡේ වූ කසිණ රූපය රාග වර්තයාට සප්පාය වේ. යනුවෙනි.

නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යනුවෙන් වණි කසිණ සතරක් ඇත. ශරීරයේ ඒ ඒ කොටස් අරමුණු කොට මෙම කසිණ වැඩිය හැක. බලවත් ලෙස වේගයෙන් සිත එකඟ කරවන ශක්තියක් කසිණ භාවනාවේ පවතී. මින් රූපාරූප ධ්‍යාන උපදවා අභිඤා ලැබීමට ද, එමෙන්ම විදුෂිතා භාවනාවට හරවා ලොච්ඡුරු මාගී - එල නිවන් සුව ලබා ගැනීමට ද හැකි වේ.

## ★ ඕදාත කසිණ භාවනාව

ඕදාත යනු “සුදු පාට” යි. සුදු පාට අරමුණු කොට කරන භාවනාව ඕදාත කසිණ භාවනාව යි. ඕදාත කසිණයේ සෙසු කසිණයන්ට වඩා සිත පහදවන, දීප්තිමත්ව බබලවන ගතියක් ඇත. මෙය වහා සිත සමාධිගත කරවන, උත්තම වූ අග්‍ර භාවනාව කි.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති භාවනාව මගින් ඔබ ලබා ඇති උපරිම සමාධි තත්වය ඇතිකර ගන්න. එසේ නොමැති නම් සතර කමටහන් මගින් හෝ වෙනත් ක්‍රමයකින් සිත තැන්පත් කර ගන්න. දැන් එම සමාධිමත් සිතීන්, සමාධි ආලෝකය මගින් තම ශරීරයෙහි දෙතිස් කොට්ඨාශ ශාන්තව මනසිකාර කරන්න. ඉන්පසු බාහිර වශයෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේද දෙතිස් කොට්ඨාශ එසේම සම්මූෂිතය කරන්න. අනතුරුව ඉන් ඇටසැකිල්ල පමණක් වෙන්කරගෙන සන්සුන් සිතීන් අවධී.../// යනුවෙන් එහි කිහිප වරක් ඉහළ පහළ මනසිකාර කරන්න. පසුව මෙම ඇටසැකිලි අරමුණේ, හිස් කබලේ පිටුපස හෝ මුදුන් කොටස අරමුණු කරගෙන දිගටම අවධී.../// යනුවෙන් පරිග්‍රහ කරන්න. එවිට ඒ මත සිත කෙමෙන් තැන්පත් වන විට අවධී යන සංඥාව ඉවත් කර එහි පැහැය වන සුදු වර්ණය දෙස සිතීන් බලා සිටිමින්

ඕදාන...///, සුදු පාට.../// යනුවෙන් අඛණ්ඩව, මනා ලෙස මනසිකාර කරන්න. (හිස් කබල, උකුල් ඇට පෙදෙස, පතු ඇට ආදිය ද මේ සඳහා අරමුණු ලෙස ගැනීමට සුදුසුය. කුඩා ඇට කැබැල්ලක් වුවත් අරමුණු කරගෙන සිතින් විශාල කරගත හැක. සියලු ඇට සැකිල්ලම ද සුදු පාට ලෙස අරමුණු කරගත හැකි නම් එයද වරදක් නැත.) මෙසේ මෙම අරමුණක් මත ඕදාන...///, සුදු පාට.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් සිත සමාධිගත කරන්න.

මෙසේ සුදුපාට අරමුණු කරගෙන සිත සන්සුන් වූ විට ඇට යන සංඥාව සිතින් ඉවත් වී සුදුපාට මණ්ඩලයක් පමණක් ඉතිරි වන බව ඔබට දැකගත හැක. සමහරුන්ට විශේෂ උත්සාහයක් නොකළත් සුදු වණිය පැතිරී යයි. ඇතැමුන්ට සුදුපාට මණ්ඩලයක් විතරක් ඉතිරි වේ. ඒ ඔවුන්ගේ සංසාරගත පාරමී ශක්තිය නිසා ය. ආරම්භයේ දී යෝගීන් වහන්සේ “සුදු” යැයි අට්ඨක සංඥා අරමුණේ සිට භාවනා කරන විට,

- \* මුලින් භාවනාවට පාදක කරගත් ඇට සැකිල්ල වනාහි - පරිකම් නිමිත්තයි.
- \* කපු පුළුන් රොදක් සේ දිස්වන සුදු පාට මණ්ඩලය - උග්ගහ නිමිත්තයි.
- \* ඉරබටු තරුව සේ දිස්වන දීප්තිමත් සුදු පාට මණ්ඩලය - පටිභාග නිමිත්තයි.

යනුවෙන් නිමිති පහළ වේ.

දිගටම ඕදාන.../// සුදු පාට.../// ලෙස මනසිකාර කරන විට දීප්තිමත්, පැහැදිලි සුදු පාට මණ්ඩලයක් දැකිය හැක. මෙම සමාධි තත්වය පැයක්, දෙකක් පමණ රඳවා ගත යුතුයි. එය ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්තයි. එහෙත් මෙම සමාධිය ස්ථාවර නැත. එම නිසා තමන් ලද ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත පැතිරවීමට පටන්ගත යුතුය. සුදු පාට මණ්ඩලය අඟල් 1, 2, 3, 4 ක් විශාල වේවායි විශාල කරන ප්‍රමාණය, සීමාව තීරණය කරගෙනම අධිෂ්ඨාන කරන්න, පතුරුවන්න. (පටිභාග නිමිත්ත අඟලක් විශාල වේවා....) මේ අතර නිමිත්ත සැලී යනවා නම්, අතුරුදහන් වෙනවා නම්, නැවත අට්ඨක සංඥාව වඩා “ඕදාන.../// සුදු පාට...///” යි මනසිකාර කරන්න. එවිට සමාධිය වැඩි වන විට නිමිත්ත ස්ථිර හා ශාන්ත වනු ඇත.

අනතුරුව තවත් අඟල් කීපයකින්, මීටරයකින්, මීටර් කීපයකින්, විහාරය තුළ, ගම තුළ, නගරය තුළ, ලංකා තලය තුළ, දඹදිව් තලය තුළ, සකල සක්වල පුරාවට හා සියලු දස දිශාවන්ටම ද සීමා තීරණය කරමින් ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත පතුරුවන්න. මෙසේ පැතිරවීම, නැවත එකතු කර ගෙන ඒම කීප වරක්ම කල යුතුය. දියේ ගිලුන පුද්ගලයා කොයි දෙස බැලුවත් හාත්පසින්ම ජලයම පෙනෙන්නා සේ දැන් මේ යෝගීන් වහන්සේට ද හාත්පසින්ම දිස් වන්නේ

ප්‍රභාස්වර වූ දිදුලන ඕදාන කසිණ පටිභාග නිමිත්තයි. දැන් ආලෝක නිමිත්ත වෙනස් වීම හා සෙලවීම නතර වී ස්ථාවර වී ඇත. එවිට එම ඕදාන කසිණ මණ්ඩල අරමුණේ සිත මනා සේ පිහිටුවා දිගටම “සුදු” යන සංඥාවෙන්ම ඕදාන කසිණ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව සමාධිගත කරන්න. එවිට ස්ථීර වූත් දිදුලන ප්‍රභාස්වර වූත් නියම පටිභාග නිමිත්ත පහළ වනු ඇත. තද ලීයක ගසන ලද ඇණයක් සේ දැන් සිත කසිණාලෝකයේ දැඩිව බැඳී ඇත. මෙම සමාධිය තුළ පැයක්, දෙකක් පමණ රැඳී සිටිය යුතුයි. මෙසේ සිත සමාධිගත කිරීම නිසා උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වනු ඇත.

දැන් යෝගීන් වහන්සේට ප්‍රථම ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කළ හැක. “විතකී, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිත මනා සේ පිහිටාවා” යි සමාධිමත් සිතීන් අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට එම උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග පහ බලගතු වී තම සිත අභිණාගත වනු තමන්ට අත්දැකිය හැක. එවිට එම ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් ආදී ලෙසින් රැඳී සිටිය යුතු අතර එය පංච වශී භාවයට ද පත් කර ගත යුතුය.

අනතුරුව ද්විතීය ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය. ඒ මෙසේය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිට එහි ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරන විට විතකී - විචාර දෙදෙනා ඕලාරික වූ දුච්ච අංගයන් සේ වැටහෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානය නිවරණයන්ට ආසන්නය. එබැවින් විතකී - විචාර රහිත වූ ප්‍රීති - සුඛ - ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය ශාන්ත ලෙස සලකා ප්‍රථම ධ්‍යාන නිකාන්තිය හැර “ද්විතීය ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කර සුදු පාට සංඥාවම, පටිභාග නිමිත්තම දිගටම මනසිකාරයට නඟන්න. අනතුරුව විතකී - විචාර නැති, ප්‍රීති - සුඛ - ඒකාග්‍රතා සහිත වූ ද්විතීය ධ්‍යානයේ තම සිත මනාව පිහිටා සිටිනු තමන්ට අත්දැකිය හැක. ද්විතීය ධ්‍යානයේ ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් ආදී ලෙසින් රැඳී සිටිය යුතු අතර එය පංච වශී භාවයට ද පත් කරගත යුතුය.

අනතුරුව තෘතීය ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය. ඒ මෙසේය. ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිට එහි ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරන විට ද්විතීය ධ්‍යානය විතකී - විචාරයන්ට ආසන්න බව වැටහේ. එමෙන්ම ප්‍රීතිය ද සිත උල්පවන, ඕදාරික, දුච්ච වූ අංගයක් සේ වැටහේ. එබැවින් ද්විතීය ධ්‍යානයේ නිකාන්තිය හැර “ප්‍රීතිය ද රහිත වූ සුඛ - ඒකාග්‍රතා සහිත වූ තෘතීය ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කර ඕදාන.../// සුදු පාට.../// යනුවෙන් සුදු පාට සංඥාවම, පටිභාග නිමිත්තම දිගටම මනසිකාර කරන්න. එවිට ප්‍රීතිය ද රහිත වූ සුඛ - ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති තෘතීය ධ්‍යානයේ සිත පිහිටනු තමන්ට අත්දැකිය හැක. තෘතීය ධ්‍යානයේ ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් ආදී ලෙසින් රැඳී සිටිය යුතු අතර එය පංච වශී භාවයට ද පත් කර ගත යුතුය.

අනතුරුව චතුර්ථ ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය. ඒ මෙසේය. තෘතීය ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිට එහි ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරන විට එය ප්‍රීතියට ආසන්න බව වැටහේ. සුබය ද (වෛතසික සෝමනස්ස සංඛ්‍යාත සුබය) ඖදාරික අංගයක් සේ වැටහේ. එබැවින් තෘතීය ධ්‍යානයේ නිකාන්තිය හැර “සුබය ද රහිත වූ උපේක්‍ෂා - ඒකාග්‍රතා සහිත වූ චතුර්ථ ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කර ඕදානං.../// සුදු පාට.../// යනුවෙන් සුදු පාට සංඥාවම, පටිභාග නිමිත්තම දිගටම මනසිකාර කරන්න. එවිට සුබය ද රහිත වූ උපේක්‍ෂා - ඒකාග්‍රතා පමණක් ඇති චතුර්ථ ධ්‍යානයේ මනාව සිත පිහිටනු තමන්ට අත්දැකිය හැක. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් ආදී ලෙසින් රැඳී සිටිය යුතු අතර එය පංච වශී භාවයට ද පත් කර ගත යුතු යි. ඕදාන චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ද ආනාපානසති චතුර්ථ ධ්‍යානයේ දී මෙන් හුස්ම නතර වන අතර ඕදාන කසිණාරම්මණයෙන් ලබන ධ්‍යානයන් ආනාපානසති ධ්‍යානයන්ට වඩා බොහෝ සෙයින් බලවත් වනු ඇත.

ඕදාන කසිණ භාවනාව වැඩිම සඳහා සුදු පාට මල් වට්ටි, සුදු මල් ඇතිරිලි, සුදු රෙදි, අහසේ සුදු වළාකුළු, මීදුම් පටල, සුදු පාට දාගැබ් ආදිය දෙස බොහෝ වෙලා නොවිසිරුණු සිතීන් බලා සිටීම මගින් ඒ සඳහා පරිකම් නිමිති මනා සේ පහසුවෙන් උපුටා ගත හැක.

★ **නීල කසිණ භාවනාව**

“නිල් පාට” පමණක් අරමුණු කොට භාවනා කිරීම “නීල කසිණ” භාවනාවයි. ඕදාන කසිණයේ දී විස්තර කළ ආකාරයට සමාධිමත් සිතක් ඇති කර ගන්න. අනතුරුව බාහිර පුද්ගලයකුගේ හිසකෙස් රොදක් අරමුණු කරගන්න. සමාහිත සිතකින් ඒ මත නීලං.../// නිල් පාට.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ කෙස් අරමුණු කරගෙන සිත සංසුන් වූ විට කෙස් යන සංඥාව ඉවත් වී “නිල් පාට” මණ්ඩලයක් විතරක් ඉතිරි වේ. ඒ මගින් උග්ගහ, පටිභාග නිමිති ද ලද හැක. පටිභාග නිමිත්ත අභලින් දෙකින් පටන් ගෙන සක්වල පුරාවටම සීමා තීරණය කරගෙන පැතිරවීම එකතුකිරීම සිදු කරන්න. අනතුරුව එම ප්‍රබල වූ පටිභාග නිමිත්ත තුළ පැයක්, දෙකක් රැඳී සිටින්න. එවිට උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වනු ඇත. එමගින් ප්‍රථම ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කර එය පංච වශී භාවයට පත් කර ගන්න. දුතිය, තතිය, චතුර්ථ ධ්‍යානයන් ද මේ ආකාරයටම උපදවාගෙන එය පංච වශීතාවයට පත්කර ගන්න.

නීල කසිණ භාවනාව වැඩිම සඳහා නිල් පාට මල් වට්ටි, නිල් පාට රෙදි, නිල් පාට අහස, ආදිය දෙස බලා සිටීමෙන් ද පහසුවෙන් නීල කසිණ පරිකම් නිමිත්ත මනා සේ උපුටාගෙන සිතට කා වද්දා ගත හැක. නිසි ලෙස සකසා ගත් නීල කසිණ මණ්ඩලයක් මගින් ද ගුරු උපදෙස් ඇතිව භාවනා කළ හැක.



## ★ පීත කසිණ භාවනාව

“කහ පාට” පමණක් අරමුණු කොට භාවනා කිරීම “පීත කසිණ” භාවනාවයි. ඕදාන කසිණ භාවනාවේදී විස්තර කළ ආකාරයට සමාධිමත් සිතක් ඇති කරගන්න. අනතුරුව බාහිර පුද්ගලයෙකුගේ “මේද තෙල් හෝ මුත්‍රා” අරමුණක් ලෙස ගන්න. සමාහිත සිතින් ඒ මත පීතක.../// කහ පාට.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ මේද තෙල් හෝ මුත්‍රා අරමුණු කරගෙන සිත සංසුන් වූ විට මේද තෙල් හෝ මුත්‍රා යන සංඥාව ඉවත් වී කහ පාට මණ්ඩලයක් විතරක් ඉතිරි වේ. එමගින් උග්ගහ, පටිභාග නිමිති ලද හැක. පටිභාග නිමිත්ත අභලින් දෙකින් පටන්ගෙන සකල සක්වල පුරාවටම සීමා තීරණය කරගෙන පැතිරවීම, එකතුකිරීම සිදු කරන්න. අනතුරුව එම ප්‍රබල වූ පටිභාග නිමිත්ත මත පැයක්, දෙකක් රැඳී සිටින්න. එවිට උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වනු ඇත. එවිට ප්‍රථම ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කර එය පංච වශීභාවයට පත්කර ගන්න. අනතුරුව දුතිය, තතිය, චතුර්ථ ධ්‍යානයන් ද මේ ආකාරයටම උපදවාගෙන ඒවා ද පංච වශීභාවයට පත්කර ගන්න.

පීත කසිණ භාවනාව වැඩීම සඳහා කහ පාට මල් වට්ටි, කහ පාට රෙදි, සිතට කා වදින වෙනත් කහ පාට දේවල් දෙස බලා සිටීම මගින් පහසුවෙන් පීත කසිණ පරිකම් නිමිත්ත උපුටාගත හැක.

\* පෙර ලක්දිව වැඩවිසූ චිත්තගුත්ත මහ තෙරුන් වහන්සේ සිතුල්පව් වෙහෙර පතභි මලින් කළ මල් අසුනක් දෙස බලා සිටියහ. එහිදී උන් වහන්සේට එම මල් අසුන තරම් වූ පීත කසිණ පටිභාග නිමිත්ත එසැණින් පහළ විය.

## ★ ලෝහිත කසිණ භාවනාව

“රතු පාට” පමණක් අරමුණු කොට භාවනා කිරීම “ලෝහිත කසිණ” භාවනාවයි. ඕදාන කසිණ භාවනාවේදී විස්තර කළ ආකාරයට සමාධිමත් සිතක් ඇතිකර ගන්න. අනතුරුව බාහිර පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරය හෝ මාංශ අරමුණක් සේ ගන්න. සමාහිත සිතින් ඒ මත ලෝහිතක.../// රතු පාට.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් පමණ මනසිකාර කරන්න. මෙසේ රුධිරය හෝ මාංශ අරමුණු කරගෙන හිත සන්සුන් වූ විට රුධිරය හෝ මාංශ යන සංඥාව ඉවත් වී රතු පාට මණ්ඩලයක් විතරක් ඉතිරි වේ. එමගින් උග්ගහ, පටිභාග නිමිති ලද හැක. පටිභාග නිමිත්ත අභලින් දෙකින් පටන්ගෙන සක්වල පුරාවටම සීමා තීරණය කරගෙන පැතිරවීම, එකතුකිරීම සිදු කරන්න. අනතුරුව එම ප්‍රබල වූ එම පටිභාග නිමිත්ත තුළ පැයක්, දෙකක් රැඳී සිටින්න. එවිට උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වනු ඇත. එමගින් ප්‍රථම ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කර එය පංච වශීභාවයට පත්කර ගන්න. අනතුරුව දුතිය,

තනිය, චතුර්ථ ධ්‍යානයන් ද මේ ආකාරයටම උපදවා ගෙන ඒවා ද පංච වග්ගිභාවයට පත්කර ගන්න.

ලෝභික කසිණ භාවනාව වැඩීම සඳහා රතුපාට මල් වට්ටි, රතු පාට රෙදි, සිතට කා වදින වෙනත් රතුපාට දේවල් දෙස බලා සිටීම මගින් පහසුවෙන් ලෝභික කසිණ පටිභාග නිමිත්ත උපුටා ගත හැක.

\* සැරියුක් මහ රහතන් වහන්සේගේ එක් ශිෂ්‍ය භික්ෂුවක්, බුදුරදුන් විසින් දෙන ලද රත් නෙළුම් මලක් වැලි ගොඩක් උඩ තබා ඒ දෙස බලා සිටිද්දී ලෝභික කසිණ භාවනාව මුදුන් පත් වී උතුම් වූ අරිහත්වයට පත් විය.

**★ පයවි කසිණ භාවනාව**

“පයවි” නම් වූ ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීම “පයවි කසිණ භාවනාව” යි. අරුණුවන් පැහැ ඇති සමතලා පිරිසිදු බීමක වියතකුත් අඟල් හතරක් පමණ වූ විශ්කම්භයක් ඇති පිරිසිදු, පැහැදිලි රවුමක් ඇඳගන්න. මෙසේ වූ අසංභාරික (ගෙන යා නොහැකි) පයවි කසිණ මණ්ඩලයක් නැතහොත් අරුණුවන් පැහැයෙන් සැකසූ සංභාරික (ගෙන යා හැකි) නිසියාකාර වූ කසිණ මණ්ඩලයක් සපයා ගන්න. අනතුරුව කසිණ මණ්ඩලයේ සිට දෙරියන් හමාරක් පමණ දුරින් පහසු ආසනයක ඉඳගන්න. පසුව ඕදාන කසිණ භාවනාවේදී විස්තර කළ ලෙස මුලින් සමාධිමත් සිතක් ඇතිකර ගන්න. ඉන්පසු මදව ඇස් දල්වා ගෙන පෙර පසු නොවී නොවිසිරුණු සිතක් කසිණ මණ්ඩලයේ හරි මැද ඇසින් බලාගෙන එහි සිත පිහිටුවා ගන්න. මෙසේ භාවනා කිරීමේදී කසිණ මණ්ඩලය වටා බබලන ගතියක් දිස්නයක් ඇතැම් විට දැකගත හැකිවනු ඇත. මෙසේ බලාසිටින විට දෙනෙත් පියවුවත් නිමිත්ත මනසට පෙනේ නම් පහසු තැනකට ගොස් එම නිමිත්තාරම්මණය මත පයවි.../// යනුවෙන් මනසිකාරය පවත්වන්න. එම උග්ගහ නිමිත්ත ලැබූ පසු කසිණ මණ්ඩලය දෙස නැවත නොබැලිය යුතුය. මෙහිදී කසිණයේ වණියට හෝ එම පයවියෙහි ඇති තද, රළු ආදී ලක්ෂණයන්ට සිත යොමු නොකළ යුතු යි. ඔබේ සමාධියේ අරමුණ විය යුත්තේ පයවි නම් වූ ප්‍රඥප්තිය පමණයි. පයවි කසිණ මණ්ඩලයේ පයවි යන සංඥාව පිහිටුවා එම පයවි යන ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට පයවි.../// යනුවෙන් මනසිකාර කළ යුතුය. පයවි පිළිබඳ සාමාන්‍ය සංකල්පයට අදාළ සංඥාව මත සිත සමාධිගත කළ යුතුයි.

මෙසේ නිසි ලෙස භාවනා කරන විට නිවරණ ධර්මයන් යටපත් වේ. අනතුරුව රත් තලියක් සේ, ළහිරු මඩලක් සේ, දියුලමින් පැහැදිලිව පටිභාග

නිමිත්ත පහළ වේ. මෙය විශේෂයෙන්ම උත්සාහයෙන් රැකගත යුතුය. එම පටිභාග නිමිත්ත මත පැයක්, දෙකක් භාවනා කළ යුතුයි. එවිට උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වනු ඇත. අනතුරුව ප්‍රථම ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කර ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා ගෙන එය පංච වශීභාවයට පත් කරගන්න. එමෙන්ම දුතිය, තතිය, චතුර්ථ ධ්‍යානයන් ද උපදවා ගෙන ඒවා ද පංච වශීභාවයට පත් කර ගත යුතුයි.

පයවි කසිණ භාවනාව වැඩිමට අලුත සැරූ වළවල්, ගෙපල් කපා ඇති තැන්, සී සා ඇති කුඹුරු, පස් ගොඩවල්, සී කැට ආදිය දෙස බලා සිටීමෙන් පහසුවෙන් පයවි පරිකම් නිමිත්ත උපුටා ගත හැක. අසංහාරික පයවි කසිණයකට සමාධි ආලෝකය යොමුකර එමගින් ද උග්ගහ පටිභාග නිමිති ලබා ගත හැක.

## ★ ආපෝ කසිණ භාවනාව

“ජලය” අරමුණු කර භාවනා කිරීම “ආපෝ කසිණ භාවනාව” යි. එක් වියත් සතරගුල් තරම් වූ විශ්කම්භයකින් යුත් පිරිසිදු පිරුණු වතුර භාජනයක් ආපෝ කසිණ නිමිත්ත වශයෙන් ගන්න. එය උපයෝගී කරගෙන පයවි කසිණයේ කී ලෙසින් සමාධිමත් සිතකින් ආපෝ කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලාගෙන ආපෝ.../// යනුවෙන් මනසිකාර පවත්වන්න. එමගින් ලැබෙන උග්ගහ නිමිත්ත මත ද ආපෝ.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. ආපෝ යන ප්‍රඥප්තියම අරමුණු කරන්න. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන පටිභාග නිමිත්ත මත ද ආපෝ.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් පමණ මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ඕදාන කසිණයේ කී ලෙසින්ම ප්‍රථම, දුතිය, තතිය, චතුර්ථ යන ධ්‍යානයන් උපදවා ඒවා එකින් එක පංච වශීභාවයට පත් කර ගන්න.

ආපෝ කසිණ භාවනාව වැඩිමට ලී, පොකුණු, විල්, වැව්, මහ මුහුද ආදිය දෙස බලා සිටීමෙන්, දැක පුරුදු ජලාසයකට සිත යැවීමෙන්, පහසුවෙන් ආපෝ පරිකම් නිමිත්ත උපුටා ගත හැක.

- \* වූලසීව මහ තෙරුන් වහන්සේ නැව් නැගී දඹදිව බලා වඩින විට මුහුද දෙස බලා ආපෝ කසිණය මෙනෙහි කළහ. එවිට උන් වහන්සේට පෙනෙන තෙක්මානයේ මහ මුහුද තරම් වූ ආපෝ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත උපන්න.
- \* මහ බෝසත් කුද්දාල පණ්ඩිතයන් වහන්සේ, සත් වරක් ගිහිවීමට හේතු වූ උදැල්ල ඉස වටා කරකවා ගහට වීසි කර, ගං දිය දෙස බලා සිටිද්දී ආපෝ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත උපන්න. එමගින් ධ්‍යාන සමාපත්ති ද උපදවා ගන්න.

## ★ තේජෝ කසිණ භාවනාව

“ගිත්දර” අරමුණු කරගෙන වඩන භාවනාව “තේජෝ කසිණ භාවනාව” යි. පිරිසිදු දර ගොඩකට ගිනිතබා එක් වියත් සතරගුල් පමණ වූ යම් සිදුරකින් ගිත්දර දෙස බලා තේජෝ කසිණ භාවනා නිමිත්ත ලබාගත හැක. එමගින් පයවි කසිණයේ කී ලෙසින් සමාධිමත් සිතකින් තේජෝ කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලාගෙන තේජෝ.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙහිදී එහි ඇති දුම, දර, ඉන්ධන, වණිය, උෂ්ණත්වය, ගිත්දර වල ලක්ෂණාදිය ගැන නොතකා ගිත්දර යන සංඥාවම මත සිත සමාධි ගත කළ යුතුය. එමෙන්ම මෙමගින් ලැබෙන උගන්වන නිමිත්ත මත ද තේජෝ.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. තේජෝ යන ප්‍රඥප්තියම අරමුණු කරන්න. ඒකසණ ගිනි ජාලාවක් සේ, මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන පටිභාග නිමිත්ත මත ද තේජෝ.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ඕදාත කසිණයේ කී ලෙසින්ම ප්‍රථම, දුතිය, තතිය, වතුර්ථ යන ධ්‍යානයන් උපදවා ගෙන ඒවා එකින් එක පංච වසිභාවයට ද පත්කර ගන්න.

තේජෝ කසිණ භාවනාව වැඩීමට පහතක්, ලිපක්, ගින්නක් ආදී දෙයක් දෙස බොහෝ වෙලා බලා සිටීමෙන්, දැක පුරුදු ගින්නක් මෙනෙහි කිරීමෙන් පහසුවෙන් තේජෝ පරිකම් නිමිත්ත උපුටා ගත හැක.

- \* ලක්දිව වැඩසිටි විත්තගුත්ත තෙරුන් වහන්සේ වනාහි ධර්ම දේශනා කරන පොහෝ දිනයක දී පොහොය ගෙට පිවිසියේය. එවිට එහි වූ පහන් සිඵව දෙස බලාගෙන තේජෝ කසිණය මෙනෙහි කිරීමෙන් උන් වහන්සේට උගන්වන පටිභාග නිමිති පහළ විය.
- \* උප්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණිය ද අරිහත්වයට පැමිණියේ පොහොය මාලකයේ දැල්වූ පහන් සිඵව බලා තේජෝ කසිණ භාවනා වැඩීමෙනි.

## ★ වායෝ කසිණ භාවනාව

“සුළඟ” අරමුණු කොට වඩන භාවනාව “වායෝ කසිණ භාවනාව” යි. වායෝ කසිණ නිමිත්ත දෙයාකාරයකින් ගත හැක. ජනෙල්, දොරවල් ආදී වා කවුළු තුළින් සුළං හමා විත් තම සිරුරේ හැපෙන විට මේ වාතය මෙසේ වදින්නේය යි ස්පෘශ් සංඥාව ගත හැක. තවද සුළඟට සැලෙන උණ රිකිලි, අතු, කෙස් ගස් ආදිය දැක සුළඟ හමන නියාව සිතීන් සලකා මෙසේ සුළං හමන්නේ යැයි දඹන සංඥාව ගත හැක. මෙම සංඥාව මගින් වායෝ කසිණ නිමිත්ත උපුටා ගත යුතුය. පයවි කසිණයේදී කීලෙසින් සමාධිමත් සිතකින් වායෝ කසිණ මණ්ඩල නිමිත්ත දෙස බලාගෙන වායෝ.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න.

සෙලවෙන ගස් කොළන් ආදියවත්, පහසුවත් අරමුණු නොකර වාත සංඥාව මතම සිත සමාධි ගත කළ යුතුය. එමගින් ලැබෙන උග්ගහ නිමිත්ත උදුනින් බා තැබූ කිරිබතකින් නැගෙන උණුසුම් වැටිය සේය. ඒ මත ද වායෝ.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන පටිභාග නිමිත්ත නිශ්චල උණුසුම් වැටියක් සේ දිස් වේ. එසේ පටිභාග නිමිත්ත පහළ වන තුරු ඒ මත වායෝ.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් පමණ මනසිකාර කරන්න. වායෝ නම් වූ ප්‍රඥප්තියම අරමුණු කරන්න. අනතුරුව ඕදාත කසිණයේ කී ලෙසින්ම ප්‍රථම, දුතිය, තතිය, චතුර්ථ යන ධ්‍යානයන් උපදවා ඒවා එකින් එක පංච වශීභාවයට ද පත්කර ගන්න.

වායෝ කසිණ භාවනාව වැඩීමට සුළු සුළං මගින් අහසේ වලාකුළු කැරකෙන ආකාරය, වාහන වලින්, ගිනි මැල වලින් දුම් සුළගේ පාවෙන ආකාරය, ආදිය මෙනෙහි කර, “වාතය ද මෙසේ වලනය වන්නේය” යනුවෙන් සලකා වායෝ පරිකර්ම නිමිත්ත උපුටා ගත හැක.

## ★ ආලෝක කසිණ භාවනාව

“ආලෝකය” අරමුණු කොට වඩන භාවනාව “ආලෝක කසිණ භාවනාව” යි. ටින් එකක් තුළ විදුලි බල්බයක් දැල්වෙන සේ සකස් කර එහි ආලෝකය එක් වියත් සතරභුල් පමණ විශ්කම්භයකින් යුක්තව පිරිසිදු, පැහැදිලි සුදුපාට බිත්තියකට පරාවර්තනය වන සේ සකසා ගැනීමෙන් ආලෝක කසිණ නිමිත්ත ලබාගත හැක. ඕදාත කසිණයේ දී කී ලෙසින් සමාධිමත් සිතකින් ආලෝක කසිණ මණ්ඩල නිමිත්ත දෙස බලාගෙන ආලෝකෝ.../// ආලෝකය.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. එවිට ආලෝකයේ වණියවත්, කසිණ දෝෂවත්, අරමුණු නොකර හුදෙක් ආලෝක සංඥාවම අරමුණු කළ යුතුයි. ආලෝක යන ප්‍රඥප්තියම අරමුණු කළ යුතුය. එමගින් ලැබෙන උග්ගහ නිමිත්ත මතද ආලෝකෝ...///, ආලෝකය.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන පටිභාග නිමිත්ත මත ද ආලෝකෝ.../// , ආලෝකය.../// යනුවෙන් පැයක්, දෙකක් මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ඕදාත කසිණයේ කී ලෙසින් ප්‍රථම, දුතිය, තතිය, චතුර්ථ යන ධ්‍යාන උපදවාගෙන ඒවා ද පංච වශීභාවයට පත්කර ගන්න.

ආලෝක කසිණ භාවනා වැඩීමට බිත්ති සිදුරකින් ගෙට වැටෙන ආලෝකය, ගස් කොළන් අතරින් බිමට වැටෙන ආලෝකය, ඉර එළිය, සඳ එළිය, ආදිය ද යොදා ගත හැක. එමෙන්ම නොවිසිරුණු ආලෝකය ඇති විදුලි පන්දම් ආදිය මගින් ද ආලෝක කසිණ පරිකම් නිමිත්ත මනා සේ උපුටා ගත හැක.

★ ආකාස කසිණ භාවනාව

“සීමා කරගත් ආකාශය” අරමුණු කරගෙන වඩනු ලබන භාවනාව “ආකාස කසිණ භාවනාව” යි. ආකාස යනු, යමකින් ආවරණය නොවූ හිස් නිරාලම්භන ඉඩකඩකි. ලැලි පුවරුවක් වැනි යමක එක් වියත් සතරභුල් පමණ විශ්කම්භයකින් යුත් සිදුරක් කොට එමගින් හිස් ආකාශය දෙස බලා ආකාශ කසිණ නිමිත්ත ලබාගත හැක. ඕදාන කසිණයේ දී කී ලෙසින් සමාධිමත් සිතකින් ආකාශ කසිණ මණ්ඩල නිමිත්ත දෙස බලාගෙන ආකාසෝ...///, ආකාසය.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙහිදී ආකාශ දඹිනය, කසිණ මණ්ඩලයේ සීමාව, කසිණ දෝෂ, ආදී කිසිවක් අරමුණු නොකර හුදෙක් හිස්බව වූ ආකාශ සංඥාවම, ආකාශ ප්‍රඥප්තියම අරමුණු කළ යුතුය. එමගින් ලැබෙන උග්ගභ නිමිත්ත මතද ආකාසෝ.../// , ආකාසය.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. එසේ භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන පටිභාග නිමිත්ත මත ද ආකාසෝ.../// , ආකාසය.../// යනුවෙන් පැයක් දෙකක් මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ඕදාන කසිණයේදී කී ලෙසින් ප්‍රථම, දූතිය, තතිය, චතුර්ථ යන ධ්‍යාන උපද්‍රව්‍ය ගෙන ඒවා ද පංච වශීභාවයට පත්කර ගත යුතුය.

ආකාස කසිණ භාවනාව වැඩීමට දොර, ජනෙල්, බිත්ති කවුළු, වහලෙයහි සිදුරු ආදී දෙයකින් හිස් අවකාශය දෙස බලා අහස අරමුණු කරගෙන ආකාස කසිණ පරිකම් නිමිත්ත මනා සේ උපුටා ගත හැක.

★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

මෙසේ දස කසිණයම චතුර්ථ ධ්‍යානට දක්වා වැඩූ යෝගීන් වහන්සේ අනතුරුව එම සමාධීන්ට සිසුව සමවැදිය හැකි වන සේ ඒවා ප්‍රගුණ කර ගත යුතුය. ඒ සදහා මුලින්ම ඕදාන කසිණ ධ්‍යාන හතර ද, නීල, පීත, ලෝහිත යන කසිණයන්ගෙන් ධ්‍යාන හතර ද, යන වර්ණ කසිණ ධ්‍යාන දහසයම ද අනුලෝම ආකාරයට එක් පයඝිංක වාරයක් තුලදී වැඩිය යුතුය. පසුව ඒ සියල්ලම අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම යනුවෙන් දෙපසට එක් පයඝිංක වාරයක් තුල වැඩිය යුතුය. ඉන්පසු භූත කසිණ හතරෙහි ද, ධ්‍යාන දහසය අනුලෝම ආකාරයට පිළිවෙලින් එක් ආසනයක දී වැඩිය යුතුය. පසුව ඒවා අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම ලෙසින් දෙපසටම එක් ආසනයක දී වැඩිය යුතුය. ඉන් අනතුරුව කසිණ දහයේම, ධ්‍යාන හතළිහම අනුලෝම ආකාරයට පිළිවෙලින් එක් පයඝිංකයක් තුලදී වැඩිය යුතුය. පසුව දස කසිණයම නැවත අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම ආකාරයට දෙපසටම ධ්‍යාන අසුවක් එක් පයඝිංක වාරයක් තුලදී වැඩීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

## ❖ උපදේශ

දැන් ඔබේ නෙත ගැටෙන විවිධාකාර වූ දේවල් වල පාට අරමුණු කරගෙන ඒ මගින් ඒ ඒ කසිණ නිමිති උපුටා ගැනීමට ඔබ සමත් විය යුතු ය. සියලුම ජීවී අජීවී දේවල් කසිණ භාවනාවට අරමුණක් සේ ගත හැකි විය යුතුය. නිසි ලෙස කසිණ භාවනාව කළ අයට කසිණ මණ්ඩල නැතිව, සිතූ පමණින්ම නිමිති උපදවා ගත හැක. කැමති කසිණයකට වහා සමවැදිය හැක. එසේම කසිණ නිමිත්ත ද උවමනා පමණම සිතින් විශාල කරගත හැක. සමීප අතීත භවයක දී භාවනා කර, පිරු පාරමිතා ඇති පුණ්‍යවත්තයින් කුඩා අරමුණක් දුටුවත් ඒ මගින් කසිණ නිමිත්තක් ආවර්ජනා කළ පමණින් එය සමෘද්ධිමත් වන්නේ ය.

ආධ්‍යාත්මික ශරීර කොට්ඨාශයන්හි වණීය අරමුණු කරගෙන පරිකම් භාවනාව වැඩිය හැක. නමුත් බාහිරින් ගන්නා කසිණ මණ්ඩල අරමුණක් තරම් එය ප්‍රකට නැත. ඉන් අපීණා සමාධි නොලද හැක. අපීණා ලැබීමට නම් ආධ්‍යාත්මික අරමුණක් මගින් පරිකම් භාවනා කර බාහිර අරමුණක් මගින් අපීණා සමාධි උපදවා ගත යුතුය. නැත්නම් (ඕදාන කසිණය සඳහා) ආධ්‍යාත්මික ඇට සැකිල්ල පිළිකුල් සේ වඩා පටික්කුල ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවාගෙන අනතුරුව එහි සුදු පාට ප්‍රකට කරගෙන ඒ මගින් ඕදාන කසිණය අරමුණු කර අපීණා සමාධි ඉපදවිය හැක.

කසිණ පරිකම් භාවනාව කරගෙන යන අතරතුරදී කසිණ නිමිත්තේ භාගයක් වෙනත් පාටකින් දිස් විය හැක. (මනසට අරමුණු විය හැක.) එමෙන්ම තැනින් තැන වෙනත් වණී, සටහන්, තිත්, ඉරි, දඹ්බය විය හැක. එමෙන්ම පරිකම් සඳහා ගත් කසිණ නිමිත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම පෙරළී වෙනත් වණී කසිණයක් සේ සිතට අරමුණු විය හැක. එවිට ඒ කිසිවක් ගණන් නොගෙන දිගටම නිසි මනසිකාරයම පැවැත්විය යුතුයි. මෙසේ මුලදී නිමිත්ත තුළ යම් යම් විපර්යාසයන් සිදු වුවත් සිත මනා සේ තැන්පත් වූ විට ඒ තත්වය මඟහැරී ගොස් නියම ආකාරයට කසිණ උග්ගහ නිමිති, පටිභාග නිමිති උපදිනු ඇත. කසිණ නිමිත්ත විශාල කළ යුත්තේ, පැතිරවිය යුත්තේ, සිත ස්ථාවර ලෙස බොහෝ වේලා එම අරමුණේ රඳවා ගැනීමට යි. එසේ නොකළ හොත් භාවනා සිත බොහෝ වේලා එකම අරමුණක රඳවා ගත නොහැකි වනු ඇත. එමනිසා ධ්‍යාන සමාපත්ති නිසි ලෙස වශීභාවයට පත්කර ගත නොහැකි වේ. ධ්‍යානයකින් තවත් ඉදිරි ධ්‍යානයකට මාරු වන විට, සමවදින විට, එම සමාධියේ පටිභාග නිමිත්ත මතම සිත සමාධිගත කර, ඉදිරියට යා යුතුයි.

පරිකම් නිමිත්ත යනු මුලින්ම භාවනා කිරීම සඳහා පාදක කර ගන්නා අරමුණයි.

උග්ගහ නිමිත්තේ දී ඇතැම් විට කසිණ මණ්ඩලය කරකැවෙන්නා සේ පෙනේ. එමෙන්ම නිමිත්ත කුඩා වීම, විශාල වීම, නිසි තැන නොපිහිටා ඇත මැන යෑම, උස් පහත් වීම, කොනකින් දිස් වීම, කසිණ දෝෂ පෙනීම, නොයෙක් රූ සටහන් පෙනීම, ආදිය විය හැක. ඒ ප්‍රාථමික උග්ගහ නිමිත්තේ ස්වභාවය යි. උග්ගහ නිමිත්ත ලැබෙන සමාධිය, පරිකම් සමාධියයි.

පටිභාග නිමිත්තේදී මණ්ඩලය ගිනි ගන්නා සේ, රැස් විහිදෙන්නා සේ, හිරු මඩලක් සේ, මිදුම් පටලයක් සේ, මැදින් ආලෝකයන් විහිදුවන්නා සේ, කණණාඩියක් සේ, උදා තරුවක් සේ, දිස් වේ. එමෙන්ම එහිදී නිමිත්ත ඉතා දිදුලන, ප්‍රභාෂ්වර, නිශ්චල, කසිණ දෝෂයන්ගෙන් තොරව නියම ප්‍රමාණයට පිහිටයි. මෙය පාදක කරගෙන අභිණා සමාධි ලබාගත හැක. පටිභාග නිමිත්ත ලැබෙන සමාධිය උපචාර සමාධියයි.

කසිණ භාවනාව යනු සෙසු භාවනාවන්ට වඩා සිත ඉතාමත් සියුම් කළ හැකි සුක්ෂම භාවනා ක්‍රමයකි. මෙමගින් මහත් ආශ්චර්යමත් දේවල් කළ හැකි වන්නාක් මෙන්ම භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේට විවිධාකාර වූ අත්දැකීම් ද ලැබෙනු ඇත. නොයෙක් ආකාරයේ චිත්ත විපර්යාසයන් ද සිදු විය හැක. එම නිසා මේ භාවනාවන් ආරම්භයේ සිටම ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ ගුරු උපදෙස් අනිවාර්යය වනු ඇත. මනා ලෙස ශ්‍රද්ධාවෙන්ම ගුරු ගෞරවය ඇති කරගෙන එම ලබාදෙන උපදෙස් අනුවම නිවැරදිව භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.

මෙසේ කසිණ භාවනාවන් වඩන යෝගීන් වහන්සේ කාම වස්තූන්ට ආශා නොකරයි. නොකිපෙයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නොබිඳියි. රක්තා සීලය මනාව රැකගනී. නිතරම ප්‍රීතිමත්ව වාසය කරයි. අන්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වේ. බ්‍රහ්මචාරී වේ. සැමතින්ම සංවර වේ. ධ්‍යානයෙන් නොපිහිරී සිටින තාක් මේ අනේක විධ අනුසස් ඔහු අත්විඳී. එමෙන්ම කසිණ භාවනාව වඩන්නාට ධ්‍යාන සමාපත්ති පහසුවෙන් උපදවා ගත හැකි අතර ඔවුන්ට එමගින් නොයෙක් අසාමාන්‍ය ප්‍රාතිභායූ ද දැක්විය හැක. එමෙන්ම මෙම කසිණ භාවනාවන් පාදක කර ගනිමින් විදසුන් වඩා මහ - එල නිවන් සුවය ද අවබෝධ කරගත හැක. නමුත් පුහුදුන් සිත්හි ධ්‍යාන වනාහි අශ්වයෙකුගේ පිටේ තබන ලද කොමඩු ගෙඩියක් සේ වහා පෙරළී යා හැකි බැවින් සතෝ සම්පජාණකාරීව ධ්‍යානයන් ආරක්ෂා කරගත යුතු ය.



## සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාව

“මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්‍ෂා” යනුවෙන් බ්‍රහ්ම විහාර සතරකි. ශ්‍රේෂ්ඨ හැසිරීම හෙවත් ඉතා උතුම් ලෙස වාසය කිරීම යන අර්ථයෙන් “බ්‍රහ්ම විහාර” නම් වේ. මෙය උත්තම විහරණයක් නිසා ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ නිසා ද “බ්‍රහ්මවිහාර” නම් වේ. මේ භාවනා සතරම සත්වාරම්මණයෝය. අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් අරමුණු කර පවත්නා නිසා “අප්පමඤ්ඤා” නම් වේ. නීවරණ ධර්මයන් ඔබා තබා, රූපාවචර ධ්‍යාන උපදවා ගත් බඹ ලොව උපන් බ්‍රහ්මරාජයෝ සත්ත්වයන් කෙරේ ද්වේෂයකින් තොරව, සිව් බඹ විහරණයෙන් යුතුව වාසය කරති. සතර බ්‍රහ්ම විහාර වඩන යෝගීන් ද එසේ උත්තම ලෙස වාසය කරති. ගුණවත් මවිසියන් තුළද තම දරුවන් කෙරේ මෙම සතර බ්‍රහ්ම විහරණ පවතී.

සතර බ්‍රහ්ම විහරණ වඩන යෝගාවචරයා තුළ සැම සතුන් කෙරේ හිතෙනඹි බව, අන්‍යයන්ගේ දුක් නොඉවසන බව, පර සම්පත් වැඩෙනු කැමති බව, සතුන් කෙරේ පක්‍ෂපාත නැතිව මැදහත් බව යන සතර කරුණ වර්ධනය වේ. සෙසු කමටහන් ආත්ම හිතකාමී ප්‍රතිපත්තීන්ය. සිව්බඹ විහරණයෝ පරහිතකාමී ප්‍රතිපත්තීන්ය. මේ සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනා වැඩීමේදී ඒ ඒ භාවනා පදයට අනුරූප වූ අරමුණු වල ප්‍රතිරූපයන් තම මනස තුළ ඇති කරගත යුතුය.

අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ ද ලොවතුරා බුදු බව පතාගෙන පෙරුම් දම් පාරමිතා පුරණය කළ සමයෙහි බොහෝ ජාති වලදී මෙම සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන් ප්‍රගුණ කර ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස උන් වහන්සේ එම ආත්ම භාවයේදීම ද පරලොව බොහෝ ජාති වලදී ද අප්‍රමාණ වූ ආනිසංසයන් උදාපත් කර ගත්හ. විශේෂයෙන්ම මෙම භාවනාවන් තුළදී පරලොව වශයෙන් නොව මෙලොවදීම අත්විදිය හැකි බොහෝ ආනිසංසයන් ලැබෙනු ඇත. කිසිවකුගේත් කිසිම උවදුරක් නැතිව සියල්ලන්ගෙන්ම ආරක්ෂාව සැලසෙනු ඇත. ස්වභාව ධර්මයෙන් පවා විශාල ආශීර්වාදයක් ද ලැබෙනු ඇත. එමෙන්ම සුවසේම පාරමිතා ධර්මයන් පුරා ගෙන පහසුවෙන් මාර්ග ඵල නිවන් සුව ද අත්කර ගත හැකි වනු ඇත. එබැවින් මේ උතුම් භාවනා ප්‍රතිපදාව ගෞරව පෙරදැරිව පූර්ණය කළ යුතුය.

# මෙමුත්‍රී භාවනාව

“මෙත්තාවිහාරී යෝ භික්ඛු - පසන්තෝ බුද්ධසාසනේ,  
අධගච්ඡේ පදං සන්තං - සච්ඛාරූපසමං සුඛං”

“මෙමුත්‍රී විහරණයෙන්” යුත් යම් භික්ෂුවක් බුදු සසුනෙහි පැහැදුනේ ද, හේ සංස්කාරයන්ගේ සංසිදීම යයි කියන නිවන් සැපයට පැමිණේ.

අනුන්ගේ යහපත කැමති බව මෙමුත්‍රීය නම් වේ. මෙමුත්‍රී සහගත චිත්තය නැවත නැවත පැවැත්වීම මෙමුත්‍රී භාවනාවයි. මෙමුත්‍රී සිතේ “අද්වේෂ” වෛතසිකය දියුණුව පවතී. තමන්ගේ අඹුදරු හිතවත් ආදීන්ගේම යහපත කැමති බව මිනිස් ගතියයි. එය මෙමුත්‍රීය නොව මෙමුත්‍රී වේශයෙන් එන රාගයයි. මෙමුත්‍රීයට සතුරු ධර්මාවකි. ඇලීමකින් තොරව සකල සත්ත්වයන්ගේ යහපත කැමති වීමම සැබෑ මෙමුත්‍රීයයි. නිසි ලෙස මෙත් වැඩීම තුලින් කෙලෙස් ධර්මයන්ට සිතේ හැසිරීමට ඉඩ නොලැබේ.

මෙමුත්‍රී භාවනාව වැඩීමේ දී විශේෂයෙන්ම ද්වේෂයේ ආදීනව ද, මෙමුත්‍රීයේ, ඝෞන්තියේ ආනිශංසයන්ද නිතර සිහි කළ යුතුයි. ද්වේෂය වනාහි බොහෝ නම් වලින් හඳුන්වයි. එය සිත දවන, තවන, ප්‍රීතිය නැතිකරන, හයානක මුහුණක් ඇති කරන ධර්මාවකි. දුසිල් බවට පත් කරන, සිහි විකල් කරන, අනුවණ කරන, අපායට මහ සදන්තකි. දාමරික බවට පත්කර, ගුණ නසන පාපයකි. ස්වභී, මෝඝෞචරණය කරන්නකි. ගින්නක් සේ උත්සන්නව මහා අනර්ථ සිදු කරන්නකි. එබැවින් එය ඒකාන්තයෙන්ම දුරු කළ යුත්තකි. ඉවසීම වනාහි සියලු ගුණයන්ට මුලකි. ගුණ වැඩෙන සරු බිමකි. ක්‍රෝධාග්නියට සිසිල් ජලයකි. සිත සංසිදුවන්නකි. සියලු දුක් නසන්නකි. ලෝකයාටම මහා අර්ථකාරිය. ආත්මාර්ථ - පරාර්ථ දෙකම සිදුකරන්නකි. ලොවී ලොවතුරා සකල සම්පත් උදාකර දෙන්නකි. එබැවින් ඒකාන්තයෙන්ම දියුණු කළ යුත්තකි.

වාක්‍යයක් දිගට කියමින්, සිතමින් කරනුයේ මෙමුත්‍රී චිත්තාවකි. කල්පනාවකි. මෙමුත්‍රී සහගත වචනයක් ගෙන අර්ථාන්විතව එම අදහස සිතේ දියුණු කිරීම “මෙමුත්‍රී භාවනාව” යි. මෙහිදී භාවනාවත්, කල්පනාවත් වෙන් වෙන්ව වටහා ගත යුතුයි. මැරුණු පුද්ගලයෙකුට මෙමුත්‍රී කර උපචාර, අපීණා සමාධි කිසි කලක නොලද හැකිය. මන්ද ඔහු ජීවතුන් අතර නැති නිසයි. විසභාග පුද්ගලයන්ට, එනම්, පුරුෂයෙකු ස්ත්‍රියකට, ස්ත්‍රියක් පුරුෂයකුට මෙත් කළහොත් “රාගය” ඇති විය හැකි නිසා ද, අප්‍රිය පුද්ගලයන්ට මෙත් කිරීමේ දී සිත ක්‍රෝධයෙන් පීඩාකාරී විය හැකි නිසා ද අනිප්‍රිය පුද්ගලයන්ට මෙත් කිරීමේ දී දුක, ශෝකය හටගන්නා නිසා ද මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන්ට මෙත් කිරීමේ දී සිත ලීන වී පීඩාවන නිසාද මේ සතර දෙනාට පළමුව මෙත් නොකළ යුතුයි.

♥ මෙහි භාවනාව වැඩිමේ දී,

\* “අවේරෝ හෝතු - වෛර නොවේවා”

විවිධ හේතූන් නිසා “බද්ධ වෛරය” නම් වූ පළිගැනීමේ අදහස ඇතැම් පුද්ගල සන්තානයන් තුළ නිධන්ව පවතී. මෙහිදී අරමුණු කළ පුද්ගලයා වෛරයෙන් තොර, ප්‍රීතිමත් පුද්ගලයෙකු සේ අරමුණු කර ගත යුතුය.

\* “අධ්‍යාපජ්ඣෝ හෝතු - තරභ නොවේවා”

සාමාන්‍ය ඇනුම්, බැනුම්, රැවීම්, ගෙරවුම් ආදියේදී ද, කකුල ගලක හැපීම ආදී විවිධ අරමුණු වලදී, කෙනෙකුට තරභව ඇති වේ. මෙහිදී අරමුණු කළ පුද්ගලයා තරභවෙන් තොරව, සුභදව ප්‍රීතිමත්ව සිටින්නකු සේ අරමුණු කර ගත යුතුය.

\* “අනීසෝ හෝතු - නිදුක් වේවා”

ලෙඩ දුක්, අලාභහානි ආදියේ දී සිත් පීඩා , තැවුල්, දුක් දොමනස් ආදිය ඇති වේ. මෙහිදී අරමුණු කළ පුද්ගලයා කායික - මානසික දුක් පීඩා ආදියෙන් තොර, නිරෝගී ප්‍රීතිමත් පුද්ගලයෙකු සේ අරමුණු කර ගත යුතුය.

\* “සුඛී අත්තානං පරිහරතු - සුවසේ ආත්මය පරිහරණය කෙරෙත්වා ”

වෛරයෙන්, තරභවෙන් දුක් පීඩාවන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් වෙන් වූ අනිශයින් ප්‍රීතිමත් අද්වේෂී හැඟුමක් මෙහිදී ඇති වේ. මෙහිදී අරමුණු කළ පුද්ගලයා කායික - මානසික සුවපත් භාවයට පත් වූ ප්‍රීතිමත් පුද්ගලයෙකු සේ අරමුණු කර ගත යුතුය.

මේ ද්වේෂයේ දළ අවස්ථාවේ සිට සියුම් අවස්ථාව දක්වා ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ කරන ආකාරයයි. මේ හැඟීම් සතර මුලින් තමා තුළ ඇති කරගෙන, පසුව අනුන්ට ද මෙසේ වේවා යි පැතිරවිය යුතුයි.

❁ අනෝධිසෝ ආකාර පස

1. සබ්බේ සත්තා - පඤ්චස්කකියන්ට උපාදාන වශයෙන් බැඳී ඇති සියලු සත්ත්වයෝ
2. සබ්බේ පාණා - ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරන සියලු සත්වයෝ
3. සබ්බේ භූතා - කමීය හා කෙලෙස් හේතුවෙන් ප්‍රකට භාවයට පත් සියලු සත්ත්වයෝ
4. සබ්බේ පුග්ගලා - නරකයට වැටීමට හැකි ස්වභාවය ඇති සියලු සත්ත්වයෝ
5. සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා- පඤ්චස්කකිය ආත්මභාවය ලෙස ගෙන සිටින සියලු සත්ත්වයෝ

❁ ඕදිසෝ ආකාර සත

1. සබ්බා ඉක්ඛියෝ - සියලුම ස්ත්‍රීහු
2. සබ්බේ පුරිසා - සියලුම පුරුෂයෝ
3. සබ්බේ අරියා - සියලුම මාගී - එල ලාභී උතුමෝ
4. සබ්බේ අනාරියා - මාගී - එල නොලැබූ සියලු සත්ත්වයෝ
5. සබ්බේ දේවා - සියලුම දෙවියෝ
6. සබ්බේ මනුස්සා - සියලුම මනුෂ්‍යයෝ
7. සබ්බේ චීනිපාතිකා - අපායට යන සියලු සත්ත්වයෝ

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමාගේ ශරීරය අරමුණු කර,

1. අහං අවේරෝ හෝමි - මම වෛර නැත්තෙක් වෙමි.
2. අඛ්‍යාපජ්ඣෝ හෝමි - තරභ නැත්තෙක් වෙමි.
3. අනීසෝ හෝමි - දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙමි.
4. සුඛි අත්තානං පරිභරාමි - සුවපත් වෙමි.

යන පද හතරින් තමාට මඳ වේලාවක් මෙන් කරන්න. අනතුරුව සමාධිමත් සිතින් තමන් ඉතා ගරු කරන, අතිශයින් මෙත්‍රී සහගත ගුරු උතුමකු තෝරාගෙන (ජීවත් වන, ලිංගසභාග) එතුමන් වහන්සේ තමා ඉදිරිපිට ඉන්නා සේ සිතින් අරමුණු කර ගන්න. පසුව තම සමාධි ආලෝකය ඔහු වෙත යොමු කර අවේරෝ හෝතු.../// වෛර නොවේවා.../// යනුවෙන් මෙත්‍රී වඩන්න. මෙත්‍රී කරන විට අරමුණට ගත් පුද්ගලයා කිසිම වෛර බවක් නැති ඉතා සතුටින්, සුවපත්ව, සිනාසිසි, මිත්‍රශීලීව සිටින ස්වරූපයක් අරමුණු කරගත යුතුයි. මෙසේ නොවිසුරුණු සිතින් අතරක් නැර බොහෝ වේලා ශාන්තව මෙන් වඩන්න. එවිට ආරම්භණය ලෙස ගත් පුද්ගල අරමුණ ක්‍රමයෙන් බොද වී ගොස් එකම ආලෝක කදම්බයක් බවට පත් වේ. පසුව එම ආලෝකය තුළ පුද්ගලයා ඉන්නා සේ සමාධි ආලෝකයෙන් පුද්ගලයා වැසී ඇත්තා සේ අරමුණු වේ. එවිට එම පුද්ගල ආරම්භණයට, පුද්ගල සංඥාවට සන්සුන් සිතින් තව තවත් දිගින් දිගට පෙර සේ මෙන් වැඩිමෙන් පුද්ගලාරම්භණය සහිත වූ එම ආලෝක ස්වභාවය ස්ථිර වී මෙත්‍රී උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත පහළ වේ. එම පටිභාග නිමිත්ත මත තව තවත් පරිකර්ම කිරීමෙන් උපචාර සමාධිය වඩාත් මෝරනු ඇත. පසුව එම උපචාර සමාධිය ප්‍රබලව පවතින විටකදී මෙත්‍රී පයම ධ්‍යානය අධිජ්ඣාන කර ප්‍රථම අර්පණා සමාධිය උපදවා ගත යුතුය. එය මනා සේ පුහුණු කර ගෙන පංච වසී භාවයට ද පත් කර ගත යුතුය. පසුව ධ්‍යානාංග පරික්‍ෂාකර බලා දෙවන ධ්‍යානයටත්, තෙවන ධ්‍යානයටත් පිළිවෙළින් සමවදින්න. සියලු ධ්‍යාන පැය දෙකක් තුනක් දක්වා වශීකරගත යුතුය. සමාධිය දුර්වල වන හැම අවස්ථාවකදීම චතුර්ථධ්‍යානය මගින් සමාධිය බලවත් කරගත යුතුය.

ඉන් අනතුරුව එම භාවනා අරමුණ මතම පිහිටා අඛ්‍යාපජ්ඣෝ හෝතු.../// තරභ නොවේවා.../// යන පදයෙන් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වඩන්න. අනීසෝ හෝතු.../// දුක් පීඩා නැත්තෙක් වේවා.../// යන පදයෙන් ද තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වඩන්න. සුඛි අත්තානං පරිභරතු.../// සුවපත් වේවා.../// යන පදයෙන් ද

පිළිවෙළින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වැඩිය යුතුයි. අනතුරුව මේ ආකාරයෙන්ම පිළිවෙළින් ගරු කටයුතු පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට වෙන වෙනම පද හතරෙන් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වැඩිය යුතුයි.

දැන් තමාට මිත්‍ර, ප්‍රියශීලී පුද්ගලයන් දස දෙනෙක් තෝරාගෙන පෙර සේම එම පුද්ගලාරම්මණයන් මත පිහිටා දස දෙනාටම, භාවනා පද හතරින්ම තෙවන ධ්‍යානය දක්වා මෙමත්‍රී වඩන්න. එමෙන්ම මැදහත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, අහිතවත් වූ තමා අකමැති පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, භාවනා පද හතරෙන්ම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වැඩිය යුතුයි.

මෙසේ පුද්ගලයින් සතළිසකට මෙන් වැඩු යෝගීන් වහන්සේ තමාය, භීතවතාය, මැදහතාය, අහිතවතාය ලෙස පුද්ගලයන් සතර දෙනෙක් තෝරා ගන්න. ඕදාත හෝ ආනාපානසති චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී පසුව තමාට මද වේලාවක් පද හතරින්ම මෙන් කර ගන්න. අනතුරුව ප්‍රිය පුද්ගලයකුට පද හතරින්ම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වඩන්න. මැදහත් පුද්ගලයකුට ද, වෛරී පුද්ගලයකුට ද පිළිවෙළින් පද හතරින්ම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වැඩිය යුතුය. එවිට මෙම පුද්ගලයන් සිව් දෙනාටම සමානව මෙන් වැඩේ නම් නැවත මේ ක්‍රමයටම තමාගෙන් පටන් පුද්ගලයන් තිස් දෙනාටම වෙනසක් නැතිව, සමබර වන සේ පද හතරින්ම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වැඩිය යුතුය. නිසි ලෙස භාවනා කිරීමෙන් මෙන් සිත සම බවට පත්වීම, සීමාසම්භේදය හෙවත් පුද්ගල සීමා කැඩී බිඳීයාම තම සන්තානය තුළ සිදු වනු ඇත. දැන් ඔහුට සීමා භේදයකින් තොරව අසීමිත ලෙස, සැමට එක ලෙස මෙමත්‍රී කළහැක.

ඉන්පසු “ඉමස්මිං විහාරේ, සබ්බේ සත්තා අවේරා භොන්තු.....” ආදී ලෙස දක්වන පාලි වාක්‍යට අනුව තම ඕදාත හෝ ආනාපානසති චතුර්ථ ධ්‍යානාලෝකය පදනම් කරගෙන, එය විහාරය තුළ පතුරවා “මෙම විහාරයේ සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා...///” යනුවෙන් එහි සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන මෙමත්‍රී පතුරවන්න. මෙමගින් ප්‍රථම, දුකිය, තතිය යන ධ්‍යාන තුනම උපදවා ගන්න. ඉන්පසු ඉතිරි පද තුනෙන් ද මේ ආකාරයටම මෙන් වඩා ධ්‍යාන තුන උපදවා ගන්න. අනතුරුව අනෝධිසෝ ආකාර පසින් ද ඕදිසෝ ආකාර සතෙන් ද මෙන් වැඩිය යුතුයි. එනම්,

“ඉමස්මිං විහාරේ, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භුතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉක්ඛියෝ, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා” යන සත්ත්ව කොට්ඨාශයන්ට ද එක පදයකින් තෙවන ධ්‍යානය දක්වා පද හතරින්ම සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම මෙන් වැඩිය යුතුය.

ඉන් අනතුරුව ඉමස්මීං ගොවරගාමේ, ඉමස්මීං නගරේ, ඉමස්මීං ලංකාදීපේ, ඉමස්මීං ජම්බුදීපේ, ඉමස්මීං චක්කවාලේ යන සත්ත්ව භූමීන්ට ද සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම ද පද හතරින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වැඩිය යුතුයි.

මෙලෙස ප්‍රදේශ වශයෙන් මෙන් වඩා නිමවා අනතුරුව දිශා වශයෙන් මෙන් වැඩිය යුතුයි. පළමුව තම චතුර්ථ ධ්‍යානාලෝකය පදනම් කරගෙන පුරුකිමාය දිසාය නැගෙනහිර දිශාවේ සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරන්න. පසුව එහි සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම පද හතරින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙන් වඩන්න. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම දක්ඛිණාය දිසාය (දකුණු දිශාවේ), පච්ඡිමාය දිසාය (බටහිර දිශාවේ), උත්තරාය දිසාය (උතුරු දිශාවේ), පුරුකිමාය අනුදිසාය (ගිණිකොණ දිශාවේ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත දිශාවේ), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (වයඹ දිශාවේ), උත්තරාය අනුදිසාය (ඊසාන දිශාවේ), හෙට්ඨිමාය දිසාය (යට දිශාවේ), උපරිමාය දිසාය (උඩ දිශාවේ) යනුවෙන් දස දිශාවටම මෙන් වැඩිය යුතුයි.

### ❖ උපදේශ

මෙමුත්‍රී භාවනාවේදී තමන්ම අරමුණ ලෙස ගෙන සියවසක් පුරාවට මෙන් වැඩුවද, ධ්‍යාන, උපචාර නොලද හැක. මුලින් තමාට මෙන් වඩන්නේ තමා උපමා කරගෙන සමානාත්මතාවය ඇතිකර ගැනීමටයි. තමා සුවපත් වීමට කැමති වන්නාක් මෙන් අන් සැම සතුන් ද සුවපත් වනවා දැකීමට කැමති බව තමා තුළින් දත හැක. එවිට තමන් ගැන සිතන්නා සේ අනුන් ගැනද සිතීමට හැකි වනු ඇත. තවද මෙමුත්‍රී වැඩීමට පුද්ගලයන් තෝරා ගැනීමේදී විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුයි. වැඩිහිටියකු වූ පමණින්ම ඔහු ගරු සම්භාවනීය නොවිය හැක. සම වස් ඇත්තෙකු, බාල වස් ඇත්තෙකු වුවත් ඔහු ඇතැම් විට ගරු කටයුතු පුද්ගලයකු විය හැක. එමෙන්ම අප්‍රියයකු ද විය හැක. භාවනාව නොකරන්නන්, එමෙන්ම ගිහියන් තුල ද තමාට ප්‍රිය මනාප අය සිටිය හැක. එම නිසා ඔවුන් තෝරා ගැනීමේදී තම සිතට අවංක විය යුතුයි.

සමාධි ආලෝකය තුළින් භාවනාවට අරමුණු කරන පුද්ගලයා මින් පෙර ඔබ දුටු ඉතාම සතුටින්, නිදුක්ව, සිනාසිසි සිටින ආකාරයක් සිතින් අරමුණු කර ගත යුතුය. අරමුණ ජීවමාන සේ සලකා ඔහු කැමති ඉරියව්වක සිටින ලෙස සිතාගෙන භාවනා සිත ඒ රූපය මත රඳවාගෙන මෙන් කරන්න.

පුද්ගලාරම්මණයක් ගෙන මෙන් වැඩීමේදී ඇතැම් විට එම අරමුණු කළ පුද්ගලයා අසංවර ලෙස විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙනු දැකිය හැකිය. ඒ තමාගේ සිත විකෘෂිත වී අසංවරව ඇති නිසයි. නමුත් සිහි නුවණින් ශාන්තව මනසිකාර

කරන විට අරමුණ තමාට ප්‍රිය වී ඉතා සංවර වනු ඇත. ඒ තම සිත එකඟ වී සංවර වූ බැවිනි. අනතුරුව අරමුණ වටා කුඩාවට ආලෝකයන් විහිදී පසුව දීප්තිමත්ව බලවත් ආලෝකයක් පහළ වේ. එවිට කාය - චිත්ත පස්සද්ධිය ද ඇති වේ. අනතුරුව අරමුණු කළ පුද්ගලයා නොපෙනී ගොස් ප්‍රබල ඒකාග්‍රතාවයක් සහිත ශාන්ත ආලෝකය පමණක් ඉතිරි වේ. එහිදී සමාධි ආලෝකයෙන් පුද්ගලයා වැසී ඇත්තා සේ, සමාධි ආලෝකය තුළ පුද්ගල සංඥාව ගැබ්ව පවතින බවක් අත්දැකිය හැක. මේ මගින් මෙමත්‍රී උපචාර, අභිණා සමාධි ලද හැක.

මෙමත්‍රී භාවනාව වැඩීමේ දී වෛරීන් අරමුණු කරත්ම, වෛරයම වැඩේ නම් ප්‍රියයකුට මුලින් මෙන් වඩා ධ්‍යාන උපදවා, දෙවනුව වෛරී පුද්ගලයාට මෙන් කළ යුතුය. එවිට ද වෛරයම වැඩේ නම් තමාට කුමන අපරාධය කළත් වෛර නොකර මෙමත්‍රී කරමිසි “කකචුපම අවවාදයේ” ලෙසට දැඩිව අධිෂ්ඨාන කරගන්න. නැත්නම් ඔහු තුළ ඇති කුමන හෝ ගුණයක් දිගට සිහි කරන්න. මතු භවයන්හි දී සතර අපායන්හි මහත් සේ දුක් විඳින හැටි සලකා කරුණාව ඇති කරගන්න. සියල්ලන්ම කම්ම ස්වකීය කොට ඇති බව සිතා උපේක්ෂාව ඇති කර ගන්න. ක්ෂාන්තිවාදී ජාතකය, මහාකපි ජාතක ආදී මහ බෝසතානන් වහන්සේ විසින් ඉවසීම දියුණු කළ ජාතකයන් සිහි කරගන්න. පෙර සසරේ අනන්ත ජාතිවල ඔහු තමාට මවිපිය ආදීන් වූ බව “අනමතග්ග සූත්‍රයට” අනුව සිතන්න. දෙතිස් කුණප ගොඩක්, පඨවි ආදී ධාතු ගොඩක් හැර වෛර කළ යුත්තෙක් නැති බව සිතන්න. මෙසේ කල්පනා කිරීම තුළින් වෛරය දුරු වී, අවංකවම මෙන් වැඩිය හැකි තත්වයට පත් වනු ඇත.

අකුසලයන්ගෙන් හයානකම අකුසලය ද්වේෂයයි. අනුන්ට වෛර කිරීම ගිනි අඟුරු හෝ අසුවි අතට ගෙන අනුන්ට පහරදීමට තැත් කිරීම වැනි අනුවණ ක්‍රියාවකි. පුද්ගල වර්ග හේදයකින් තොරව සියල්ලන්ටම සම සේ මෙමත්‍රී වැඩීම සීමා සම්භේදයයි. සීමා සම්භේදය සිදුවීද යන්න බැලීමට උපමාවක් ඇත. “තමා ද, ප්‍රියයකු ද, මැදහතකු ද, අහිතවතකු ද සිටින තැනැකට වෙනත් පුද්ගලයකු පැමිණ බිල්ලකට දීමට එක්කෙනෙක් අවශ්‍ය යැයි තමාගෙන් ඉල්ලයි. එහිදී තමන් එතනින් යමෙක් දීමට කැමති නම් සීමාසම්භේදය සිදුවී නැත. කිසිවකුත් දීමට අවංකවම අකැමති නම් සීමාසම්භේදය සිදුවී ඇත”. සීමා සම්භේදය නොකර සියලු සත්ත්වයන්ට මෙන් කර ධ්‍යාන නොලද හැක.

“ඉමස්මිං විහාරො” ආදී යම් ප්‍රදේශයක් අරමුණු කිරීමේ දී තමන් ඉහල අහසේ සිට අදාළ ප්‍රදේශය දෙස බලන්නා සේ රවුමක ආකාරයට අරමුණු කර භාවනා කරන්න. “සබ්බේ සත්තා” ආදී ලෙස සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කිරීමේ දී අදාළ එම ප්‍රදේශය සිතින් රවුමක් ලෙස අරමුණු කරගන්න. පසුව එහි සිටින බලු, බළල්, නයි, පොළොං, රිලා, වදුරු, කුරුකුහුඹි, මැසි, මදුරු, කුරුල්ලන්,



මත්ස්‍යයන්, ආදී සියලු කිරිසන් සතුන් ද ප්‍රේත, යක්ෂ, රාක්ෂ ආදී සියලු අමනුෂ්‍යයන් ද, දෙවියන් ද, මිනිසුන් ද ආදී සියලු සතුන් එකට අරමුණු කරගන්න. අනතුරුව ඔවුන් තමා සමග ද ඔවුනොවුන් සමග ද ඉතා සමගිව, සතුටින්, සුභදව, සිටින ආකාරයත්, සිනාසිසි, ආභාරපාන බෙදාහදා ගනිමින්, සතුටින් ක්‍රීඩා කරන, විනෝද වන ආකාරයත් සිතින් අරමුණු කරගන්න. තමන් හා ඔවුන් අතර වෙනසක් නොදකින්න. මුලදී මෙසේ මනසිකාර කිරීම මෙම ත්‍රී භාවනාවට පහසු වනු ඇත.

මෙම ත්‍රී භාවනාවට අරමුණු වන්නේ පරමාර්ථ ධර්මයන් නොව ප්‍රඥප්තියයි. මෙහිදී සත්ත්ව ප්‍රඥප්ති (ජීවමාන සත්ත්වයන්) යන ප්‍රඥප්තියේම සිත පිහිටුවා ගත යුතුයි. සමාධි ආලෝකය දුච්ච වන විට මද වේලාවක් ඕදාන හෝ ආනාපානසති සමාධියක සිට නැවත භාවනා කළ යුතුයි. ආත්මාලය, ආත්ම දෘෂ්ඨිය, කාම තණ්හාව, ප්‍රේමය, ආශාව, ලෝභය, වැනි ධර්මතාවන් මෙම ත්‍රී වේගයෙන් පැමිණ සිත වංචා කරනු ඇත. එමනිසා ඒවායින් ප්‍රවේශම වීමට යෝගීන් වහන්සේ දැනුවත් විය යුතුයි. විසභාග එක පුද්ගලයෙකුට මෙන් කිරීම නුසුදුසු වුවත් “ සබ්බා ඉඤ්ඤා” ආදී ලෙස සමුභයකට මෙන් කර ධ්‍යාන, උපචාර සමාධි ලද හැක. එමෙන්ම ධ්‍යාන ලාභියෙකුට මිස සෙස්සන්ට සියලු සත්ත්වයන් යැයි අරමුණු කර ධ්‍යාන උපචාර නොලද හැක. ඇතැම් විට කසිණ භාවනා මගින් ලබන ආලෝකය තරම් ප්‍රබල ආලෝකයක් මෙම ත්‍රී භාවනාව මගින් නොලැබෙනු ඇත. මන්ද මෙය සත්වාරම්මණික නිසයි. මෙන් වඩන යෝගාවචරයා සකල සත්ත්ව ලෝකය මුළුල්ලෙහි විපුල වූ, මහද්ගත වූ, අප්‍රමාණ වූ, අවෙරි වූ, අව්‍යාපාදී වූ, මෙම ත්‍රී සහගත විත්තය පතුරුවමින් සිටින්නේ ය. එය ලොවට කළහැකි උතුම්ම උපකාරයකි. අතීතයේ වැඩසිටි මහෝත්තමයාණන් වහන්සේලා මෙම ත්‍රී භාවනාවේ අසාමාන්‍යය ආනිසංසයන් මෙලොවදීම උදාපත් කර ගත්හ.

### චූස්සදේව තෙරුන්ගේ කතා වස්තුව

සිංහලද්වීපයෙහි භාවනානුයෝගීන් වසන කටකන්දර නම් විහාරයක් ඇත. ඒ වෙහෙරෙහි මෙම ත්‍රී විහරණ ඇති, වත් පිළිවෙතෙහි යෙදුණු, චූස්සදේව නැමති යෝගී තෙර නමක් වනාහි පන්සියක් හික්ෂුන්ට අවවාද දෙමින් එහි වාසය කරයි. හෙතෙම මිනිසුන්ට ප්‍රිය මනාප වූ අතිශයින් ම දැකුම්කළු පුද්ගලයෙක් විය. යම් අවස්ථාවක තෙර නම පිඩු පිණිස යේ නම් ඒ මග කුඹුරුවල වැඩ කරන මිනිසුන් ගොනුන් ලිහා තෙරුන් බැලීමට මගට එති. ගොනුන් ඒ කාලයේ දී තමන්ට නිදහස ලැබෙන බැවින් තෙරුන්ගේ ඒම බලාපොරොත්තුවෙන් සතුටු සිතැත්තෝ වූ හ. ඒ විත්තප්‍රසාදයෙන් ඔවුහු මියගොස් තව්නිසා භවනෙහි උපන්න. ඉක්බිති එසේ උපන්, පෙර ගොනුන්ව සිටි දේව පුත්‍රයෝ පන්සිය දෙනාම සුධර්මා දිව්‍ය සභාවට රැස්ව දෙව රජු ඉදිරියෙහි මෙසේ කීහ. “සිල්වත්, ගුණවත්, උගත්, චූස්සදේව යයි තෙර නමක් කටකන්දර ලෙනෙහි වසයි. හෙතෙම අඩු ආශා ඇත්තේ ය. සියලු

සත්ත්වයන්ට අනුකම්පා කරන්නේ ය. විවේකයෙහි ඇළුණේ ය. ධ්‍යාන වඩන්නේ ය. ශාන්ත සිත් ඇත්තේ ය. සියළු සතුන් කෙරෙහි මෙන් සිත් පතුරවන්නේ ය. ඒ තෙර නම මිනිසුන්ට ද අමනුෂ්‍යයන්ට ද මාග පක්ෂීන්ට ද ප්‍රිය වේ. දිනු ඉඳුරන් ඇති ඒ තෙර නම මෙසේ අනන්ත ගුණ ඇත්තේ ය. පන්සියක් පමණ ගොනුන්ව ඉපිද සිටි අපි ද එම තෙරුන් කෙරෙහි සිත පහදවා මේ දෙව් ලොවට පැමිණියෙමු...” යනාදී වශයෙන් තෙරුන්ගේ ගුණකද වර්ණනා කළහ. එබැවින් තව්තිසා වැසි දෙවියන්ගේ ඉල්ලීම නිසා සක්දෙව් රජු විසින් එම තෙරුන් වහන්සේ තව්තිසා භවනයට වැඩමවා ගෙන ආහ. එහි දී එම දෙව් වරුන්ගේ පුද සත්කාර ගෞරව මැද තෙරුන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා පැවැත් වූ හ. මෙසේ තෙරුන් වහන්සේ වාර සයක් ම තව්තිසා දෙව් විමනට වැඩම කළහ. මේ ආකාරයට මෙමත්‍රියෙහි ආනිශංස විපාක වාර ලබා දෙනු ඇත.

මෙමත්‍රී භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස එකොළොසක් “අංගුත්තර නිකායේ ඒකාදසක නිපාතයේ, මෙමත්‍රී සූත්‍රයේ” දැක්වේ. එනම් :- තවද මෙමත්‍රී භාවනාව වඩන්නා සුවසේ නිදයි, සුවසේ පිබිදෙයි, නපුරු සිහින නොදකියි, මනුෂ්‍යයන්ට ජරිය වේ, අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වේ, දේවතාවන්ට ද ප්‍රිය වේ, ගිනි, වස, විස, ආයුධ ආදියෙන් හානි නොවේ. සිත වහා සමාධිගත වේ. මුඛ(මුහුණ) වණීය ප්‍රසාද ජනක වේ. මරණයේ දී සිහිවිකල් නොවේ. අභීත් ඵලය නොලදහොත් බුහුම ලෝක පරායාන වේ. එමෙන්ම, බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් උතුමන් යම් හෙයකින් ලොව පුරා වඩා හිඳුවා දෙන්නා වූ මහා දානයක ආනිසංසයන්ටත් වඩා මලක් සිඹින තරම් වෙලාවක් වඩන “මෙමත්‍රී භාවනාව” උතුම් යැයි කියයි. නිව්‍යාණගාමීනී විද්විතා භාවනාවෙන් මෙහා ඇති වැඩිම ආනිසංස දායක කුසල කමීය “මෙමත්‍රීය වැඩිම”යි. මෙන් වඩන හික්කු ව දායකයන් දෙන දානයට ණය ගැති නොවී එය මහත්ඵල කරයි. මෙමත්‍රීයෙහි බලයෙන් ද්වේෂය යටපත් කර නිරෝගී සිතක් ඇතිකරයි. කායික නිරෝගී බව ද ඇති කරයි. තවද ඊෂීයාව, මච්ඡරිය, කුක්කුච්චය ආදී කෙලෙස් ධර්මයන් ද දුරු වනු ඇත. එමෙන්ම බුහුම, දේව, ශක්‍ර, සක්විති ආදී මහා රාජ්‍ය, මහා සම්පත් මෙන්ම මාගී - ඵල නිවන යන සියලු ලෝකික, ලෝකෝත්තර සම්පත් ද මෙමගින් සාදා ගත හැකි වනු ඇත.

## කරුණා භාවනාව

අනුන්ගේ දුකේදී සන්පුරුෂයන්ගේ සිත කම්පා වීම, “කරුණාව” නම් වේ. කරුණා සහගත චිත්තය නැවත නැවත පැවැත්වීම “කරුණා භාවනාව”යි. කරුණා සහගත සිතේ කරුණා වෛතසිකය දියුණුව පවතී. එය ශාන්ත වෛතසිකයකි. දරුවකුගේ දුකේ දී මවකගේ ළය යම් සේ උණු වේද එලෙසින්ම අනුන්ගේ දුකේ දී සන්පුරුෂයන්ගේ සන්තානයේ අනුකම්පාව පහළ වේ. “සකල සත්ත්වයන් වෙත පතළ මහා කරුණාවෙන් මහ බෝසත් උතුමන් වහන්සේලා බුදු බව පතා, කල්ප ගණන් පුරාවට පාරමී දම් පුර්ණය කරති. සංසාරගත සත්ත්වයින් ජාත්‍යාදී දුක්වලින් මුදවාලීමේ මහා කාරුණාධ්‍යාශයෙන්, ලෝවැසි අනන්ත සත්ත්වයන්ට හිතසුව පිණිස බුදුවරු ලොව පහළ වෙති. දවසකට සුවිසි කෝටිලක්ෂ වාරයක් මහා කරුණා සමාපත්තියට සමවැදී වේනොය ජනයන් විමසීම සියලු බුදුවරුන්ගේම ආවේනික සිරිතකි”.

කරුණා භාවනාව වැඩීමේ දී අකරුණාවේ ආදීනව හා කාරුණාවේ ආනිසංස මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙමඟී භාවනාවෙහි දී කී පරිදි මුලින් කරුණාව නොවැඩිය යුත්තන් හයදෙනා හඳුනා ගන්න. පරම දුක්ඛිතයකු අරමුණු කර මුලින් කරුණාව වඩන්න. මෙමඟී භාවනාව වැඩූ යෝගීන් වහන්සේට කරුණා භාවනාව පහසුවෙන් වැඩිය හැක.

### ❁ කරුණා භාවනාවේ භාවනාරම්මණ

- \* ඉතාමත් දුගී, දුප්පත්, හිඟකන, අත් පා නැති, කුණු වූ තුවාල ඇති, හැඩු කඳුලින් සිටින අසරණ වූ, රෝගාතුර වූ, පරම දුක්ඛිත පුද්ගලයකු කරුණාව වැඩීමට මුලින්ම අරමුණු කරගත හැක.
- \* නිවන් නුදුටු, පිං - පව් කරන, සැප - දුක් විඳින සියල්ලන්ට මතු හවයන්හිදී සතර අපා දුක් විඳීමට හේතු කාරණා යෙදිය හැකි නිසා ඔවුන් ද කරුණාවට අරමුණු සේ ගත හැක.
- \* සැම සතුන්ම ජරා - මරණ දුකින් නොමිදුණු නිසා සියලුම සත්ත්වයෝම අරමුණු ලෙස ගත හැක.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සම්වදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් “පරම දුක්ඛිත” පුද්ගලයෙකු (ලිංග සහාග, ජීවත් වන) අරමුණු කරගන්න. අනතුරුව ඔහුට තෙවන ධ්‍යානය දක්වා මෙහි කරන්න. පසුව ඔහුම අරමුණු කරගෙන “දුක්ඛා මුඤ්චතු...///මොහු දුකින් මිදේවා...///” යි කරුණා වඩන්න. කරුණාව වඩන විට අරමුණට ගත් පුද්ගලයා තමන් වින්දා වූ දුකින් අතමිදී, ඉතා සතුටින් සුවපත් වී, සිනාසිසි, සිටින ආකාරයක් අරමුණු කරගන්න. මෙසේ නොවිසුරුණු සිතීන් ශාන්තව කරුණාව වඩන්න. එවිට මෙහි භාවනාවේ කී ලෙසින් අරමුණ බොද වී ආලෝකය පමණක් ඉතිරි වේ. පසුව එම ආලෝකය තුළ පුද්ගලයකු සිටින්නා සේ සමාධි ආලෝකයෙන් පුද්ගලයා වැසී ඇත්තා සේ අරමුණු වේ. එවිට එම පුද්ගල අරමුණට, පුද්ගල සංඥාවට සන්සුන්ව තව තවත් කරුණා වැඩීමෙන් පද්ම, දුතිය, තතිය ධ්‍යාන උපදවා ගත හැක. ඒවා ද පංච වශීභාවයට පත්කර ගත යුතුය.

අනතුරුව මේ ආකාරයටම පිළිවෙලින් ගරු කටයුතු පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, වෙන වෙනම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වඩන්න. එමෙන්ම ප්‍රිය පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, මැදහත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, අහිතවත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද පිළිවෙලින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වැඩිය යුතුය. මෙසේ පුද්ගලයින් සතළිස් දෙනෙකුට කරුණාව වැඩූ යෝගීන් වහන්සේ කමාය, හිතවතාය, මැදහතාය, අහිතවතාය, යනුවෙන් පුද්ගලයන් සිවුදෙනෙක් තෝරාගෙන තමාට මද වේලාවක් කරුණාව වඩා, අනතුරුව ප්‍රිය පුද්ගලයකුට ද, තෙවන ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වඩන්න. පසුව මැදහත් පුද්ගලයකුට ද, අහිතවත් පුද්ගලයකුට ද, පිළිවෙලින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වඩන්න. මෙසේ පුද්ගලයන් සිව්දෙනාටම සමානව කරුණාව වැඩේ නම් මේ ක්‍රමයට තිස්දෙනාටම සමබරව වෙනසක් නැතිවන සේ තෙවන ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වඩන්න. එහිදී නිසි ලෙස කරුණාව වැඩීමෙන් සීමාසම්භේදය සිදු වේ.

ඉන්පසු “ඉමස්මිං විහාරෙ, සබ්බෙ සත්තා දුක්ඛතෝ මුඤ්චන්තු....” ආදී ලෙසින් “මේ විහාරයේ සියලු සත්ත්වයෝ දුකින් මිදෙත්වා...” යනුවෙන් එම ප්‍රදේශයේ සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන කරුණාව වඩන්න. මෙමගින් ද ප්‍රථම, දුතිය, තතිය ධ්‍යාන තුනම උපදවා ගන්න. අනතුරුව “සබ්බෙ සත්තා...” ආදී ලෙස දැක්වෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වැඩිය යුතුයි. මේ ආකාරයටම “ඉමස්මිං ගාමේ...” ආදී ලෙස දක්වන ලද “ප්‍රදේශ සයෙහිම සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම” තෙවන ධ්‍යානය දක්වා කරුණාව වැඩිය යුතුයි.

මෙලෙස ප්‍රදේශ වශයෙන් කරුණාව වඩා නිමවා, දිශා වශයෙන් කරුණාව වැඩිය යුතුයි. “පුරුකුමාස දිසාය..... නැගෙනහිර දිශාවේ” සියලු සත්ත්වයන්ම ද අරමුණු කරගෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම තෙවන ධ්‍යානය දක්වා කරුණාව වඩන්න. අනතුරුව ඒ ආකාරයට දස දිසාවෙහිම සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම තෙවන ධ්‍යානය දක්වා කරුණාව වැඩිය යුතුයි.

### ❖ උපදේශ

කරුණාබර සිත් ඇත්තන්, දුකින් පෙළෙන සත්ත්වයින් ඇසූ දුටු පමණින් ඔවුන් දුකින් මුදවා ගැනීමෙහිලා අනුකම්පා සහගත කරුණාවක් ඇති වේ. යෝගීන් වහන්සේ ද දුක්ඛිත පුද්ගලයෙකු අරමුණු කර ගෙන, “අනේ මොහු දුකට පත් වී ඇතැයි” නුවණින් සලකා “මේ අසරණයා දුකින් මිදේවා”යි කරුණා වෛතසිකය පෙරදැරිව දුකට පත් ඔහු දුකින් මිදවීමේ අදහසින්ම කරුණාව වැඩිය යුතුයි. මෙහි දී වැඩියෙන්ම දුක් විඳින්නාගෙන් පටන්ගෙන අඩුවෙන් දුක් විඳින්නාට කරුණාව වැඩිය යුතුය. වෛරීන්ට කරුණා වැඩීමේ දී තරඟව ඇති වේ නම්, මෙමුත්‍රී භාවනාවෙහි දී කියන ලද ආකාරයට තරඟව දුරු කර ගත යුතුය.

මෙමුත්‍රී භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස එකොළොසම කරුණා භාවනාවෙන් ලද හැකිය. එමෙන්ම මෙමගින් උසස් වූ ලෞකික ධ්‍යාන ලබාගත හැකි අතර විදුශිතා භාවනාවට ද පාදක වනු ඇත.

### ❁ මෙමුත්‍රී භාවනාවේ හා කරුණා භාවනාවේ වෙනස

- ❁ මෙමුත්‍රීය නම් වෛර, ක්‍රෝධ ආදී ද්වේෂ හැඟුම් නැතිකර, අද්වේෂ හැඟුමෙන් සියලු සතුන් කෙරේ සමාන මිතුරු බවක් උපදවාලීමේ සිතුවිලි පරම්පරාවකි. මෙමුත්‍රීයට සුව දුක් ආදී භේදයක් නැතිව සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු වේ. මෙමුත්‍රී භාවනාවෙන් ව්‍යාපාද විතකීය දුරු වනු ඇත.
- ❁ කරුණාව නම් “අනුන් දුකින් මුදවාලමි යි” යන සානුකම්පිත, දයාත්විත, අවිහිංසාවාදී සිතිවිලි පරම්පරාවකි. කරුණාවට දුක්ඛිත සත්ත්වයන් අරමුණු වේ. කරුණා භාවනාවෙන් විහිංසා විතකීය දුරු වනු ඇත.

## මුදිතා භාවනාව

අනුන්ගේ සැපතේ දී සතුටු වීම, “මුදිතාව” නම් වේ. මුදිතා සහගත චිත්තය නැවත නැවත පැවැත්වීම “මුදිතා භාවනාවයි”. මෙහි දී අරතියේ, ඊඡ්ඡාවේ ආදීන් මුදිතාවේ ආනිශංසත් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙමඟින් භාවනාවෙහි දී කී පරිදි මුලින් මුදිතාව නොවැඩිය යුත්තන් හයදෙනා හඳුනා ගන්න.

### ❁ මුදිතා භාවනාවේ භාවනාරම්මණ

- \* තමන්ට ඉතාමත් ප්‍රියජනක, සතුටින් සිටින, සැප සම්පත් ඇති, දුටුසැණින් තමන්ට ප්‍රිය එළවන හිතවතකු මුලින් මුදිතාව වැඩීමට අරමුණු කරගත හැක.
- \* පෙර සැපසේ සිට, පසුව දුක්බිත වුවත් පෙර සැපසේ සිටියේ යැයි සලකා මුදිතාව වැඩිය හැක. දැන් දුක් විදින්නන් අනාගතයේ සැප විදින්නේ යැයි සලකා, මුදිතාව වැඩිය හැක.
- \* සියලු සත්ත්වයන්ම ද සුඛිතයන් සේ ගෙන මුදිතාව වැඩිය හැක.

මුදිතා භාවනාව වඩන යෝගීන් වහන්සේ තුළ අන්‍ය සත්ත්වයන් “කායික, මානසික, සාමිස, නිරාමිස සැපයන්ගෙන් නොපිරිහෙත්වා” යන හැඟුම තිබිය යුතුයි.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් සුඛිත වූ, අතිප්‍රිය හිතවතකු (ලිංග සහාග, ජීවත් වන) අරමුණු කරන්න. අනතුරුව ඔහුට තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මෙමඟින් හා කාරුණාව වඩන්න. පසුව ඔහුම අරමුණු කරගෙන “යථාලද්ධ-සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡතු - ලද සැපතින් නොපිරිහේවා...!!!” යි මුදිතාව වඩන්න. මුදිතාව වඩන විට අරමුණට ගත් පුද්ගලයා තමන් සතු සම්පත් ස්ථිර වී තව තවත් නොයෙක් සැපතින් ආස්වාදන ආකාරයක් ඔහු තුළින් අරමුණු කරගන්න. මෙසේ නොවිසිරුණු සිතින් ශාන්තව මුදිතාව වඩන්න. එවිට මෙමඟින් භාවනාවේ කී ලෙසින් අරමුණ බොද වී ආලෝකය පමණක් ඉතිරි වේ. පසුව එම ආලෝකය තුළ පුද්ගලයෙකු සිටින්නා සේ සමාධි ආලෝකයෙන් පුද්ගලයා වැසී ඇත්තා සේ අරමුණු වේ. එවිට එම පුද්ගල අරමුණට, පුද්ගල සංඥාවට සන්සුන් සිතින් තව තවත් මුදිතා වැඩීමෙන් ප්‍රථම, දුතිය, තතිය ධ්‍යාන උපදවාගෙන ඒවා පංච වශීභාවයට පත්කර ගත යුතුය.

අනතුරුව මේ ආකාරයටම පිළිවෙළින් ගරු කටයුතු පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, වෙන වෙනම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මුදිතාව වඩන්න. එමෙන්ම ප්‍රිය පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, මැදහත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, අහිතවත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද පිළිවෙළින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මුදිතාව වැඩිය යුතුය. මෙසේ පුද්ගලයින් සතළිස් දෙනෙකුට මුදිතාව වැඩු යෝගීන් වහන්සේ “තමාය, හිතවතාය, මැදහතාය, අහිතවතාය” යනුවෙන් පුද්ගලයන් සිවුදෙනෙක් තෝරාගෙන තමාට මද වේලාවක් මුදිතාව වඩා අනතුරුව ප්‍රිය පුද්ගලයකුට ද තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මුදිතාව වැඩිය යුතුය. පසුව මැදහත් පුද්ගලයකුට ද, අහිතවත් පුද්ගලයකුට ද පිළිවෙළින් තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මුදිතාව වැඩිය යුතුය. මෙසේ පුද්ගලයන් සිව්දෙනාටම සමානව මුදිතාව වැඩි නම් මේ ක්‍රමයට තිස්දෙනාටම සමබරව වෙනසක් නැතිවන සේ තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මුදිතාව වඩන්න. නිසි ලෙස මුදිතාව වැඩීමෙන් සීමා සම්භේදය සිදු වේ.

ඉන්පසු “ඉමස්මීං විහාරේ, සබ්බේ සත්තා යථාලද්ධං-සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡන්තු..... ///” ආදී ලෙසින් “මේ විහාරයේ සියලු සත්ත්වයෝ ලද සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා...///” යනුවෙන් එම ප්‍රදේශයේ සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන මුදිතාව වඩන්න. මෙමගින් ද ප්‍රථම, දුතිය, තතිය ධ්‍යාන තුනම උපදවා ගන්න. අනතුරුව “සබ්බේ සත්තා...” ආදී ලෙස දැක්වෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම තෙවන ධ්‍යානය තෙක් මුදිතාව වැඩිය යුතුයි. මේ ආකාරයටම “ඉමස්මීං ගාමේ...” ආදී ලෙස දක්වන ලද ප්‍රදේශ සයෙහි සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම තෙවන ධ්‍යානය දක්වා මුදිතාව වැඩිය යුතුයි.

මෙසේ ප්‍රදේශ වශයෙන් මුදිතාව වඩා නිමවා, දිශා වශයෙන් මුදිතාව වැඩිය යුතුය. “පුරක්ඛිමාය දිසාය..... නැගෙනහිර දිශාවේ.....” සියලු සත්ත්වයෝ අරමුණු කරගෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම තෙවන ධ්‍යානය දක්වා මුදිතාව වඩන්න. අනතුරුව ඒ ආකාරයට දස දිසාවෙහි වූ සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසට තෙවන ධ්‍යානය දක්වා මුදිතාව වැඩිය යුතුය.

### ❖ උපදේශ

“බබ්බලොව වසන බුන්මයන් හට අන්‍යයන්ගේ සම්පත් කෙරේ මුදිතාව පවතී. ගුණවත් මව්පියන් තුළ තම දරුවන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි මුදිතාව පවතී. ලොවුතුරා බුදුවරු සියලු සත්වයන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි අසාමාන්‍ය වූ මුදිතාවක් පවත්වයි”. මුදිතා භාවනාව වඩන යෝගීන් වහන්සේ, සුඛිතයන්ගේ සැපතේ දී මෝදනය හෙවත් ඉතාම හොඳයයි ප්‍රමුදිත වේ, සතුටු වේ. පරලොව මහේශාකාය වේ. මෙම ත්‍රි භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස එකොළොසම මුදිතා භාවනාවෙන් ලද හැක. එමෙන්ම, නිවන් දකිනා තුරු කිසිවකුගේ ඊෂ්ඨාවකට ලක් නොවන අතර ආරණ්‍යාදී ප්‍රදේශ වල සිත් ඇලවිය නොහැකි බව වන “අරතිය” ද මේ තුළින් දුරු වනු ඇත.

## උපේක්ෂා භාවනාව

කමීය ස්වකීය බව සලකා, සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත් වීම “උපේක්ෂාව” යි. වෙනත් කසිණාදී භාවනා මගින් චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබුවන්ට එමගින් මේ උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහරණ සතරවන ධ්‍යානය නොලද හැක. මන්ද මෙය “සත්චාරම්මණික” බැවිනි. සෙසු ධ්‍යානයන්හි අරමුණු මීට සහාග නැත. උපේක්ෂා භාවනාවේ මුල් ධ්‍යානත්‍රය නැත. ප්‍රථම බ්‍රහ්ම විහරණයෙන් ඒවා ලැබූ යෝගීන්ට උපේක්ෂා භාවනාව වැඩිය යුතුය. මෙත්, කරුණා, මුදිතා යන භාවනා නොවඩා උපේක්ෂා භාවනාවෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය නොලද හැක. තවද විශේෂයෙන්ම උපේක්ෂාව වඩන විට අරමුණට ගත් පුද්ගලයා විශේෂ සැපක් දුකක් නැතිව හැම අයුරකින්ම මැදහත්ව සිටින ආකාරයක් අරමුණු කරගත යුතුය.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු (ලිංග සහාග, ජීවත් වන) අරමුණු කරගෙන ඔහු තුළින් මෙත්තා, කරුණා මුදිතා යන භාවනා ක්‍රම තුනෙන්ම තෙවන ධ්‍යානය දක්වා උපදවා ගන්න. ඉන් පසුව මුල් බ්‍රහ්ම විහරණය පිළිවෙළින් රාගයට, දොම්නසට, සොම්නසට ආසන්න බැවින් ඒවායේ ආදීනව මෙනෙහි කරන්න. ඉක්බිතිව උපේක්ෂාව පාදක කරගත් චතුර්ථ ධ්‍යානය ශාන්ත හැටියට මෙනෙහි කරන්න. පසුව ඔහුම අරමුණු කරගෙන “කම්මස්සකෝ..../// මොහු කමීය ස්වකීය කොට ඇත්තේය...///” යි ඔහු කෙරෙහි උපේක්ෂා භාවනාව වැඩිය යුතුය. මෙසේ නිසිලෙස භාවනා කරන විට විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ යන ධ්‍යාන අංගයන්ගෙන් තොරව උපේක්ෂා, ඒකාග්ගතා යන ධ්‍යානාංගද්වයෙන් සමන්විතව චතුර්ථ ධ්‍යානයේ සිත පිහිටා ගනු ඇත. නමුත් එය පෙර කසිණාදී භාවනාවන්ගෙන් ලද සතරවන ධ්‍යානයට වඩා වෙනස් වනු ඇත. එනම් මෙහි අරමුණ සත්චාරම්මණික වීමයි. මෙහිදී අරමුණ සදහා ගත් පුද්ගලාරම්මණය කෙරෙහි සිත චතුර්ථ ධ්‍යාන උපේක්ෂාවට පත්වනු ඇත. මුල් බ්‍රහ්ම විහරණයෙන් ලද භාවනා අද්දැකීම් වලට වඩා මෙම අද්දැකීම් සුවිශේෂී වනු ඇත. මෙම සමාධි තත්වය ද පැය 1,2,3ක් දක්වා පවත්වා එයද පංච වසී භාවයට පත්කර ගත යුතුය.

අනතුරුව මේ ආකාරයටම පිළිවෙළින් ගරුකටයුතු පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, වෙන වෙනම චතුර්ථ ධ්‍යානය වඩන්න. එමෙන්ම ප්‍රිය පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, මැදහත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද, අහිතවත් පුද්ගලයන් දස දෙනෙකුට ද පිළිවෙළින් උපේක්ෂා චතුර්ථ ධ්‍යානය වැඩිය යුතුය. මෙසේ පුද්ගලයින් සතළිස් දෙනෙකුට උපේක්ෂාව වැඩූ යෝගීන් වහන්සේ තමාය, හිතවතාය, මැදහතාය, අහිතවතාය යනුවෙන් පුද්ගලයන් සතර දෙනෙකු



තෝරාගෙන තමාට මද වේලාවක් උපේක්ෂාව වඩා, අනතුරුව ප්‍රිය පුද්ගලයකු කෙරෙහි ද උපේක්ෂා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. පසුව මැදහත් පුද්ගලයකුට ද, අහිතවත් පුද්ගලයකුට ද පිළිවෙළින් උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය ලබා ගන්න. මෙසේ පුද්ගලයන් සිව්දෙනාටම සමානව උපේක්ෂාව වැඩේ නම් මේ ක්‍රමයට තිස් දෙනාටම සමබරව, වෙනසක් නැතිවන සේ උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. නිසි ලෙස උපේක්ෂාව වැඩීමෙන් සීමා සම්බන්ධය ද සිදු වනු ඇත.

ඉන්පසු “ඉමස්මීං විහාරේ, සබ්බේ සත්තා...” ආදී ලෙසින් “මේ විහාරයේ සියලු සත්ත්වයෝ කමීය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ”, යනුවෙන් සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. අනතුරුව සබ්බේ සත්තා... ආදී ලෙස දැක්වෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය. මේ ආකාරයටම ඉමස්මීං ගාමේ... ආදී ලෙස දක්වන ලද ප්‍රදේශ සයෙහි සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගන්න.

මෙලෙස ප්‍රදේශ වශයෙන් උපේක්ෂාව වඩා නිමවා, දිශා වශයෙන් උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුයි. “පුරඤ්චාය දිසාය... නැගෙනහිර දිශාවේ...” සියලු සත්ත්වයෝ අරමුණු කරගෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම සෙසු දිසාවන්හි සත්ත්ව කොට්ඨාශ දොළොසටම උපේක්ෂාව වඩා වතුරට ධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය.

### ❖ උපදේශ

මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා යන භාවනාත්‍රයෙහි ආධාරය උපස්ථම්භ කොට ඇති නිසා මෙම උපේක්ෂා භාවනාව වැඩීමට පහසුවනු ඇත. උපේක්ෂාව වැඩීමට ලෝකතත්වය නුවණින් සලකා, සත්ත්වයන් ගැන මධ්‍යස්ථ විය යුතුයි. අටලෝ දහම සත්ත්වයන් කරා පැමිණේ. ලෝකස්වභාවය සැමට සමානයයි. එය කිසිවකුට වෙනස් කළ නොහැක. සියලු සත්ත්වයෝ තම තමන්ගේ කමානුරූපව සුව දුක් ලබන්නාහ. සත්ත්වයන් කෙරේ ඇලීමක්, ගැටීමක් නැතිව සැම සතුන් කෙරේම මැදහත්ව බැලීම නම් වූ උසස් ගුණය උපේක්ෂාව වඩන්නා තුළ පිහිටයි. සත්ත්ව පුද්ගලයන් ගැනවත්, රූපාදී අරමුණු ගැනවත් ඇලීම් ගැටීම් ගැනවත්, කිසිම තේරුමක් නැතිව සතුටක්, අසතුටක් නැතිව නුවණින් තොරව මූලාවෙන් බැලීම “අඤාණ උපේක්ෂාව” යි. එය මේ “බ්‍රහ්මවිහාර උපේක්ෂාවට” සතුරු ධර්මයකි.

මෙෙත්‍රී භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස එකොළොසම උපේක්ෂා භාවනාවෙන් ද ලද හැක. එමෙන්ම මෙහිදී ගැඹුරු නුවණක් ද ඇති වේ. තවද හේතු - එල ධර්මයන් අවබෝධ කිරීමට පහසු වේ. (කමීය සිහි කරන නිසා) අප්‍රමාදී බව ද මේ තුළින් ඇති වේ.

**❖ සතර බ්‍රහ්ම විහරණ පිළිබඳ විශේෂ උපදේශ**

- \* මෙමත්‍රී භාවනාව වනාහි “ච්ඡාදන” බහුල වර්තයාට යෝග්‍ය වේ. “රාගය” මෙමත්‍රීයට ළඟම සතුරාය
- \* කරුණා භාවනාව වනාහි “භීංසාව” බහුල වර්තයට යෝග්‍ය වේ. “ගේහසිත දොම්නස” (කෙලෙසුන් ඉක්මවා නොගිය නිසා ඇතිවන දුක ) කරුණාවට ළඟම සතුරා ය.
- \* මුදිතා භාවනාව වනාහි අරති “ඊෂීයාව” බහුල වර්තයට යෝග්‍ය වේ. “ගේහසිත සොම්නස” මුදිතාවට ළඟම සතුරාය.
- \* උපේක්ෂා භාවනාව වනාහි “රාග” වර්තයට යෝග්‍ය වේ. ගේහසිත “අඤානෝපේක්ෂාව” උපේක්ෂාවට ළඟම සතුරා ය.

මේ කාරණා වලින් ප්‍රවේසම් විය යුතුය.

සිව් බඹ විහරණයන්ගෙන් “වෛර නැත්තෙක් වේවා” යනාදී එල අපේක්ෂා කරන, ප්‍රාර්ථනා සහිත සිත් තුළ උපේක්ෂා ස්වභාවයක් නැති නිසා ද, සුබය ඉවත් නොවන නිසාද, මුල් බ්‍රහ්ම විහරණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානය ලබාගත නොහැක.

සිව්බඹ විහරණයන්හි, භාවනා සතර තුළ ඒ ඒ භාවනාවන් අතර එකිනෙකට ඇති වෙනස්කම් යෝගීන් වහන්සේ විසින් මනා ලෙස, නිරවුල්ව වටහා ගත යුතුයි.

මෙමත්‍රී භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස එකොළොස්ම සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන්ගෙන්ම ද ලද හැකිය. එමෙන්ම මේ භාවනා වඩන්තාගේ සිත තුළ නිරන්තරයෙන්ම “අන්‍යයන් සුවපත් වෙත්වා” යන පැතුම පවතින බැවින් ඔහු රාගාදී කෙලෙස් බහුලව නූපදින තත්වයට පත්වනු ඇත. මෙම සිව්බඹ විහරණ භාවනාවන් වැඩිමේ දී විවිධාකාර අත්දැකීම් ලැබෙන නිසාද, නොයෙක් සිතුවිලි පහළ වන නිසා ද, ඇතැම් විට භාවනාව නොමග යා හැක. එම නිසා මෙහිදී විශේෂයෙන් ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ අවවාද අනුශාසනා ගෞරවයෙන්ම පිළිගෙන ඒවා පිළිපැදිය යුතුය.

# ත්‍රිවිධානුස්සති භාවනා

බුද්ධ රත්නයේ ගුණ අනන්තය, අප්‍රමාණය. ධම්ම රත්නයේ ගුණ අනන්තය, අප්‍රමාණය. මහා සංඝ රත්නයේ ගුණ අනන්තය, අප්‍රමාණය. මෙසේ අනන්ත ගුණයෙන් සමන්වාගත වූ රත්නත්‍රයේ අසීමිත ගුණ කඳ සිහි කිරීම තුළින් රැස් පත් වන්නා වූ ආනිසංස වාරයන් ද අනන්තය, අප්‍රමාණය. ඉහලෝකාර්ථ වශයෙන් ද පරලෝකාර්ථ වශයෙන් ද නිර්වාණ පරමාර්ථය වශයෙන් ද යනුවෙන් ත්‍රිවිධ සම්පත්තීන් ලෙසම උදා පත් වනු ඇත.

## බුද්ධානුස්සති භාවනාව

“සුඵපබුද්ධං පබුඡ්ඤානිති - සදා ගෝතම සාවකා  
යේසං දිවා ච රත්තෝ ච - නිච්චං බුද්ධගතා සතී”.

“රු දහවල් දෙකෙහි බුදුගුණ සිහි කරන බුදු සවුචෝ සුවසේ නිදන්, සුවසේ පුබුදින්”.

බුදු ගුණ සිහි කිරීම “බුද්ධානුස්සති භාවනාවයි”. සඵඤ්ඤාත් වහන්සේ නමකගේ ගුණ සමුදාය විෂය වන්නේ එබඳුම බුදු නුවණකටම ය. බුදුරදුන් සතු අනන්ත බුදුගුණ, ගුණ පද නවයකට ගොනු කර සදේවක ලෝ වැසියන්ගේ අර්ථ සිද්ධිය පිණිස දේශනාකොට වදාළ සේක. මෙම බුදු ගුණ භාවනාව වනාහි බුද්ධෝත්පාද කාලයකදීම පමණක් පවතින්නකි. ලොචතුරා බුදු බව ලැබීම පිණිස අති දීර්ඝ කාලයක් පුරා සසරේ පෙරුම් දම් පාරමිතාවන් පිරිය යුතුය. එබැවින් බුද්ධෝත්පාද කාලයත්, මෙම බුදු ගුණ භාවනාවත් පරම දුර්ලභ වනු ඇත. ඒ නිසා මේවා ගෞරව පෙරදැරිව භාවනාවට නැගිය යුතුය.

### ❀ නව අරහාදී බුදුගුණ

“ඉතිපි සෝ භගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ,  
සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං,  
බුද්ධෝ, භගවාති”.

බුදුරජාණන් වහන්සේ,

1. අරහං -

දෙව්මිනිසුන්ගේ සියලුම ආමිස, ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් “අරහං” නම් වන සේක.

2. සම්මා සම්බුද්ධ -

සකල ධර්මයන් ස්වෝත්සාහයෙන්ම, සර්වාකාරයෙන්ම අවබෝධ කළ බැවින් “සම්මා සම්බුද්ධ” නම් වන සේක.

3. විජ්ජාවරණ සම්පන්න -

ත්‍රි විද්‍යා, අෂ්ඨ විද්‍යා, පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්තාගත වන බැවින් “විජ්ජා වරණ සම්පන්න” නම් වන සේක

4. සුගත -

සුන්දර සිරුරක් දරණ බැවින් ද, සුන්දර ගමන් ඇති බැවින් ද ශාන්ත නිවනට වැඩිය බැවින් ද “සුගත” නම් වන සේක.

5. ලෝකවිදු -

සත්ව - සංස්කාර - අවකාශ ලෝකයන් ද, කාම - රූප - අරූපාදී සකල ලෝකයන් ද සඵාකාරව අවබෝධ කළ බැවින් “ලෝකවිදු” නම් වන සේක.

6. අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී -

ලොව දමනය කළ යුතු වූ දෙව්, බ්‍රහ්, සුර, අසුර, නර, නාග, සිද්ධ - විද්‍යාධරාදීන් උත්තරීතර ලෙස දමනය කළ බැවින් “අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී” නම් වන සේක.

7. සත්ථා දේව මනුස්සානං -

සියලු දේව මිනිසුන්ට ගුරු වූ බැවින් “සත්ථා දේව මනුස්සානං” නම් වන සේක.

8. බුද්ධෝ -

චතුරායී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගත් බැවින් ද, අන්‍යයන්ට ද අවබෝධ කර වූ බැවින් “බුද්ධෝ” නම් වන සේක

9. භගවා -

පුණ්‍ය භාග්‍යයෙන් සමන්තාගත වන බැවින් “භගවා” නම් වන සේක.

මේවායෙහි අර්ථයන් මනා සේ දැනගෙන කටපාඩම් කරගත යුතුය.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමා කැමති, ප්‍රසාදනීය වූ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරවන බුද්ධ රූපයක් හිතට පෙනෙන සේ අරමුණු කර ගන්න. එය ජීවමාන බුදුන් වහන්සේ මෙන් සිතා එයටම සිත යොමු කර, නව අරභාදී බුදු ගුණ ගඟාව කිහිප වරක්ම සිතීන් මෙනෙහි කරන්න. අනතුරුව “අරභං” නම් ගුණයෙහි තේරුම් පහ තුළින් තමන් කැමති අදහසක් සිත තබා ගෙන “අරභං, අරභං.....///” යැයි බුදුරුව මත මනසිකාර කර, සිත සමාධි ගත කරන්න. එහිදී බුදුරුව අප්‍රකට වී ගුණයෙහි පමණක් සිත ශාන්තව පිහිටයි. එවිට බුදුරුව පසුපස නොගොස් ගුණකද මත පමණක් සිත ශාන්තව පිහිටවිය යුතුය. මෙම සමාධිය පැයක්, දෙකක් පමණ කාලයක් පවත්වන්න. බුදු ගුණ තුළ සිත එකඟව පැවතියේ නම් “උපචාර සමාධියේ” ධ්‍යානාංග මනාව ප්‍රකට වනු ඇත. මෙම සමාධිය පැයක් දෙකක් පමණ පවත්වා ගත යුතුය.

මේ ආකාරයට ඉතිරි බුදු ගුණයන් ද එකින් එක වෙන වෙනම ගෙන භාවනාවට නගා උපචාර සමාධිය උපදවා ගත යුතුය. ඒවායේ ධ්‍යාන අංගයන් ද පරීක්ෂා කළ යුතුය. එම උපචාර සමාධීන් ද පැයක් දෙකක් පුහුණු කර ගත යුතුය.

## ❖ උපදේශ

මෙසේ බුදු ගුණ භාවනා කරන විට බුදු රුවක් ප්‍රකට නොවේ නම්, බුදු රුවක් දෙස බොහෝ වේලා බලා සිටීමෙන් ද, කොටසින් කොටස කොටස් වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් ද, පහසුවෙන් බුද්ධ රූපයක ප්‍රකට කර ගත හැක. අතීත භවයක දී ජීවමාන බුදුන් වහන්සේ නමක් සියැසින් දැක හමු වී ඇත්නම් සමාධිමත් වූ සිතට එම බුදු රුව ද හසු වීමට ද ඉඩ ඇත. බුදු ගුණ භාවනාව ඉතා ගැඹුරු නිසා ද, බුදු ගුණ වනාහි බොහෝ විස්ථාර නිසා ද එමගින් ධ්‍යාන ඉපදවිය නොහැක. එමනිසා එමගින් “උපචාර සමාධිය” පමණක් ලැබෙනු ඇත.

## ♥ බුදුගුණ භාවනා වැඩීමෙන්,

නිහතමානී බවෙන් ද, ශ්‍රද්ධා – සති – ප්‍රඥා ආදී ගුණයන් ගෙන් ද, පුණ්‍ය සම්පත්තියෙන් ද විපුල බවට පත් වේ. තවද බුදුගුණ පිරි හදවතක් ඇති තැනැත්තා දාගැබක් සේ පූජා ලැබීමට සුදුසු වේ. අමනුෂ්‍ය භය ආදී සියලු බිය ජනක අරමුණු හමුවෙහි නිර්භීත වේ. තැනී ගැනීම් දුරු වේ. බුදුරදුන් හා එක්ව විසීමක් වැනි නිසා පාපයන්ට යොමු නොවේ. රාගාදී කෙලෙස් නූපදී. නීවරණ ධර්ම යටපත් වී ධ්‍යානාංග පහළ වේ. පස්වනක් ප්‍රීතිය ඇති වේ. මෙලොව දී වන ලෙඩ රෝග අපල උපද්‍රව දුරු වේ. යම් යම් කාය පීඩා චිත්ත පීඩා අවස්ථාවන් වලදී ද, භාවනාව තුළින් මතු වන ඇතැම් අසහනකාරී අවස්ථා වලදී ද බුදුගුණ වැඩීමෙන් සහනය ගෙන දේ. විදසුන් වඩා රහත් නොවුවහොත් මරණින් මතු සුගතිගාමී වේ. ආදී වශයෙන් අනේක විධ ආනිශංස මෙමගින් සැලසෙනු ඇත.

## ධම්මානුස්සති භාවනාව

දහම් ගුණ සිහි කිරීම “ධම්මානුස්සති භාවනාව යි”. ධම් රත්නය යනු, “සපරියාජනික නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධම් රත්නය” යි. පරියාජනි ධම්ය නම් “ත්‍රිපිටක පාලිය” යි. එනම් ‘සුවාසුදහසක්’ වූ ධම්ස්කන්ධයයි. නවවිධ ලෝකෝත්තර ධම්ය යනු, “සතර මග, සතර ඵල හා නිර්වාණය” යන මේ නවයයි. බුදුගුණ භාවනාව වැඩු යෝගීන්ට ධම්මානුස්සති භාවනාව වැඩීම පහසු වනු ඇත.

### ❀ ධම් රත්නයේ ගුණ සය

“ස්වාක්ඛාතෝ හගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ඒහිපස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ, පච්චත්තං චේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤුහී” තී.

#### 1. ස්වාක්ඛාතෝ

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ විසින් ධම්මරත්නය මුල - මැද - අග මනා කොට දේශනා කළ බැවින් ද, සඵ සම්පූර්ණ බැවින් ද “ස්වාක්ඛාත” නම් වන සේක.

#### 2. සන්දිට්ඨිකෝ

ධම්ය මැනවින් පිළිපදින්නාට මේ ජීවිතයේදීම ප්‍රත්‍යක්ෂ වන ගුණ ඇති නිසා “සන්දිට්ඨික” නම් වන සේක.

#### 3. අකාලිකෝ

මාගී කුසලයට අනතුරුවම ඵල විපාක ගෙනදෙන බැවින් “අකාලික” නම් වන සේක.

#### 4. ඒහිපස්සිකෝ

“මෙහි එව බලව” යි දැක්විය යුතු වූ විද්‍යාමාන ගුණ ඇති නිසා “ඒහිපස්සික” නම් වන සේක.

#### 5. ඕපනයිකෝ

සතර මග - සතර ඵල ධම්යන් උපදවා ගැනීම වශයෙන් ද, නිර්වාණ ධාතුව අරමුණු කිරීම වශයෙන් ද උපනායනය (තම සිතට පමුණුවාගැනීම) කළයුතු නිසා “ඕපනයික” නම් වන සේක.

#### 6. පච්චත්තං චේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤුහී

භාවිත ප්‍රඥාවක් ඇත්තන් විසින් තම තමන්ගේ ප්‍රඥා භාවනා පමණින් අවබෝධ කළයුතු බැවින් “පච්චත්තං චේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤුහී” නම් වන සේක.

මේවායෙහි අර්ථයන් මනා සේ දැනගෙන කටපාඩම් කරගත යුතුය.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුරට ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් සිව්වනක් බුදු පිරිස ඉදිරිපිට බුද්ධාසනාරූපිව බුදුරදුන් ධර්ම දේශනා කරන විලාසයක් සිතීන් අරමුණු කර ගන්න. සත්‍ය දර්ශනයක් සියැසින් දක්නා ලෙසට සිතා ගන්න. අනතුරුව එම දර්ශනයට නොව බුදුරදුන් දේශනා කරන “ධර්ම රත්නයටම” සිත යොමු කර ස්වාක්ඛාත ආදී ධර්ම ගුණ ගාථාව කිහිප වරක්ම සිතීන් මෙනෙහි කරන්න. පසුව “ස්වාක්ඛාතෝ” නම් ගුණයෙහි අදහස සිත තබා ගෙන “ස්වාක්ඛාතෝ, ස්වාක්ඛාතෝ.....///” යයි එම ධර්මය මතම මනසිකාර කරමින් සිත සමාධි ගත කරන්න. මෙහි දී සිත අන්‍යවිහිත නොකරගෙන බොහෝ වේලාවක් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් දහම් ගුණය තුළ සිත කිඳා බැස ගනී. කායික - මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති වේ. මෙම සමාධිමත් තත්වය පැයක්, දෙකක් පමණ කාලයක් පවත්වන්න. දහම් ගුණ තුළ සිත එකභව පැවතියේ නම් ධ්‍යානාංග පරීක්ෂා කරන්න. එවිට විතකීදී ධ්‍යානාංග පස දැක ගත හැක. මෙමගින් ලද හැක්කේ උපචාර සමාධිය පමණි. ඉතිරි දහම් ගුණයන් ද මේ ආකාරයට එකින් එක වෙන වෙනම භාවනා කර, උපචාර සමාධිය ලබාගන්න. ඒවා ද පැයක්, දෙකක් පමණ පවත්වන්න.

## ❖ උපදේශ

සදහම් ගුණ ගැඹුරු බැවින් ද, විවිධ ලෙස සිතට ආවර්ණා වන බැවින් ද, අපීණා ප්‍රාප්තිය සිදු නොවී, උපචාර සමාධිය පමණක් ලැබෙනු ඇත. ජීවිතයේ අන්තර්ම වැඩක්ම හැර දමා ශ්‍රවණය කළයුතු තරම් වටිනා උතුම් රත්නයකි, ශ්‍රී සද්ධර්මය. ධර්ම රත්නය තුළින් බුදුරදුන් ජීවමාන කාලයේදී මහා සමාගම් සිවු විස්සකදී “සු විසි අසංඛෙය්‍යක්” තරම් දෙනා නිවන් සුව අවබෝධ කළහ. අගසව්, මහසව් උතුමන්ගෙන් ද, සෙසු මහ රහත් ආදී කළ්‍යාණ මිත්‍ර උතුමන්ගෙන් ද බණ අසා නිවන් දුටු පිරිස බොහෝය. තවද බොහෝ දෙනා එමගින් සුගතිගාමී ද විය.

## ♥ ධම්මානුස්සති භාවනාව වැඩීමෙන්,

තථාගතයන් වහන්සේ ගැන අතිශය ගෞරවයක් ඇති වේ. තවද ධර්ම ගුණානුස්මරණයට ස්ථානය වූ ඔහුගේ සිරුර වෛත්‍ය ගෘහයක් සේ පූජනීය වේ. ශ්‍රද්ධාදී ගුණ ධර්ම දියුණු වේ. භාවනා ඤාණය දියුණු වී නිසැකව ප්‍රතිපදාව පිරිය හැකි වේ. ශික්ෂාකාමී වේ. ඉවසීම දියුණු වේ. බිය සැක නැති වේ. රාගාදී කෙලෙස් දුරු වේ. පෙර ජාතිවල කළ කුසල් කර්මයන් මතු වී විපාක වාර ලබා දෙනු ඇත. නිවරණ ධර්ම යටපත් වී ධ්‍යානාංග පහළ වේ. උපචාර සමාධියෙන් විදසුන් වඩා නිවන් දැකිය හැකි අතර රහත් ඵලයට පත් නොවුන හොත් මරණින් මතු සුගතිගාමී වේ. මේ ආදී අනේකවිධ අනුසස් ධම්මානුස්සති භාවනාව තුළින් සැලසෙනු ඇත.



## සංඝානුස්සති භාවනාව

සංඝ රත්නයේ ගුණ සිහි කිරීම “සංඝානුස්සති භාවනාව” යි. මහා සංඝරත්නය වනාහි කෝටි ගණන් සික පද රකින්නෝ ය. අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා, සංඛ්‍යාත සුන්දර ප්‍රතිපත්ති මහකට පිළිපත් උතුමෝය. උන් වහන්සේලාගේ ගුණ සිහි කිරීම වගයෙන් කරන මේ භාවනාව මහා අනුසස් ගෙන දෙන්නකි.

### ❀ සංඝ රත්නයේ ගුණ නවය

“සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ, උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ, ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ, සාමීච්චිපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ, යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිසපුග්ගලා ඒසභගවතෝ සාවකසඬිසෝ, ආහුනෙය්‍යා, පාහුනෙය්‍යා, දක්ඛිනෙය්‍යා, අඤ්ජලිකරණීයෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤකම්බේත්තං ලෝකස්සාති”.

#### 1. සුපටිපන්නෝ

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර වූ මහා සංඝ රත්නය, සමායක් මාගීයට පිළිපත් බැවින් “සුපටිපන්න” නම් වන සේක.

#### 2. උජුපටිපන්නෝ

සාස්‍ර වූ මාගීයට පිළිපත් බැවින් “උජුපටිපන්න” නම් වන සේක.

#### 3. ඤායපටිපන්නෝ

නිව්‍යාණ මාගීයට පිළිපත් බැවින් “ඤායපටිපන්න” නම් වන සේක.

#### 4. සාමීච්චිපටිපන්නෝ

ගරු කිරීමට සුදුසු වූ උතුම් ප්‍රතිපත්ති මාගීයට පිළිපත් බැවින් “සාමීච්චි පටිපන්න” නම් වන සේක.

#### 5. ආහුනෙය්‍යා

ඉතා දුරසිට වුවද ගෙනැවිත් දෙන සිව්පස දානය පිළිගැනීමට සුදුසු ගුණ ඇති බැවින් “ආහුනෙය්‍යා” නම් වන සේක.

#### 6. පාහුනෙය්‍යා

ආගන්තුක සත්කාරයට සුදුසු ගුණ ඇති නිසා “පාහුනෙය්‍යා” නම් වන සේක.

#### 7. දක්ඛිනෙය්‍යා

පින් ඵල අදහා දෙන දක්ඛිණාවට සුදුසු ගුණ ඇති බැවින් “දක්ඛිනෙය්‍යා” නම් වන සේක.

8. අඤ්ජලිකරණියෝ

දොහොත් නගා වැද නමස්කාර කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති බැවින් “අඤ්ජලිකරණිය” නම් වන සේක.

9. අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛේත්තං ලොකස්ස

සදේවක ලෝක වාසී සියලු සත්වයන්ටම උතුම් වූ පිං කෙතක් වන බැවින් “අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛේත්තං ලොකස්ස” නම් වන සේක.

“මේවායෙහි අර්ථයන් මනා සේ දැනගෙන කටපාඩම් කරගත යුතුයි”.

★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපිට අග්‍රශාවක, මහා ශ්‍රාවක ආදී බොහෝ මහ රහතුන් වහන්සේලා එල සමවත් සුවයෙන් වැඩසිටින විලාසයක් සිතින් අරමුණු කර ගන්න. සැබෑ දඹිනියක් සියැසින් දක්නා සේ අරමුණු කිරීමෙන් සිත ප්‍රිති ප්‍රමෝදයට පත් වේ. අනතුරුව එම දඹිනියට නොව වැඩසිටින “මහා සංසරත්තයේ අනන්ත සහ ගුණයට” සිත යොමු කර සුපටිපන්න ආදී සස ගුණ ගාථාව කිහිප වරක් සිතින් මෙනෙහි කරන්න. පසුව “සුපටිපන්න” නම් සහ ගුණයේ අදහස සිත තබා ගෙන “සුපටිපන්නෝ, සුපටිපන්නෝ...///” යනුවෙන් සංසරත්තයේ ගුණ අරමුණ මත මනසිකාර කරමින් සිත සමාධිගත කරන්න. සිත වික්ෂිප්ත නොකරගෙන බොහෝ වේලාවක් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් සහ ගුණ තුළ සිත කිඳා බැස ගනී. එවිට කායික - මානසික සැහැල්ලුවක් ද ඇති වේ. මෙම සමාධිය පැයක, දෙකක පමණ කාලයක් පවත්වන්න. සහ ගුණ තුළ සිත එකඟව පැවතියේ නම් ධ්‍යානාංග පරීක්ෂා කරන්න. එවිට චිතකීදී ධ්‍යානාංග පස දැක ගත හැක. මෙහිදී උපචාර සමාධිය පමණක් ලද හැක. සෙසු සහ ගුණයන් ද මේ ආකාරයට එකින් එක වෙන වෙනම භාවනා කර උපචාර සමාධිය ලබාගන්න. ඒවාද පැයක්, දෙකක් පමණ පවත්වන්න.

♥ සහ ගුණ භාවනාව වැඩීමෙන්,

හික්ෂුන් වහන්සේලා ගැන මෙන්ම රත්නත්‍රය විෂයෙහිම අතිශය ගෞරවයක් ඇති වේ. තවද මහ සහ රුවන පිරි වැඩ සිටින උපෝසථාගාරයක් මෙන් සහගුණ පිරි ඔහුගේ මුළු ජීවිතයම පූජනීය වේ. ශ්‍රද්ධා දී ගුණ ධර්ම දියුණු වේ. රහත් උතුමන් හා නිතර එකට සිටින්නාක් මෙන් ශික්ෂාකාමී වේ. රාගාදී කෙලෙස් ධර්මයන් ද නිවරණ ධර්මයන් ද යටපත් වී ධ්‍යානාංග පහළ වේ. ප්‍රිති ප්‍රමෝදය බහුල වේ. නොයෙක් දුක් පීඩා ඉසිලීමට සමර්ථ වේ. උපචාර සමාධිය මගින් විදසුන් වඩා

මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි අතර රහත් ඵලයට නොපැමිණිය හොත් ඒකාන්තයෙන්ම සුගතිගාමී වනු ඇත. මේ ආදී අනෙක විධ අනුසස් සස ගුණ භාවනාව තුලින් ජනිත වනු ඇත.

### ❖ උපදේශ

මෙම සුවිසි මහා ගුණ කඳ තුළ සුවාසු දහසක් ධර්මිකන්ධයම ගැබ්ව පවතී. එමෙන්ම මෙම ත්‍රිවිධානුස්සති භාවනාවන් වඩන යෝගීන් වහන්සේගේ සිත රාග, ද්වේෂ, මෝහාදියෙන් නොපෙළෙන බවට පත් වේ. පංච නීවරණ ධර්මයන් ද යටපත් වේ. උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංගයන් ද පහළ වේ. ත්‍රිවිධානුස්සති භාවනාවන්හි නිරත වන යෝගීන් වහන්සේට බුද්ධ වන්දනා, වැඩිහිටි වන්දනාදිය ද පෙරට වඩා අර්ථාන්විතව ගෞරවයෙන් සිදු කිරීමට සිත් පහළ වනු ඇත. රත්නත්‍රයේ ගුණ අනන්ත වන්නා සේම ඒවා සිහි කිරීමෙන් ලැබෙන විපාකයන් ද අනන්තය. මුළු ලොව පුරා, බඹ තලය දක්වා විහිදෙන සේ ප්‍රාසාදයක් කරවා, මැණික් තොරණේ බැඳ, රනින් කළ කොඩි එල්ලා, අගය නිම කළ නොහැකි ලෙස කළ එම ප්‍රාසාදය පූජා කරන කුසලයටත් වඩා තෙරුවන් ගුණ සිහිපත් කිරීම උතුම් වනු ඇත.

♥ තෙරුවන් ගුණ ගැඹුරින්, ප්‍රබලව සිහිකරන විට පස්වනක් ප්‍රීතිය ඇති වේ. එනම්,

#### 1. බුද්ධක ප්‍රීතිය

සිරුරේ ලොමුඩහ ගැන්වීම් මාත්‍රයක් කරන්නට සමත් කුඩා ප්‍රීතිය

#### 2. ක්ෂණික ප්‍රීතිය

සැණෙකින්, විදුලි කෙටීමක් සේ ඇතිවන ප්‍රීතිය

#### 3. ඔක්බන්තික ප්‍රීතිය

මුහුදු වෙරළෙහි පැතිරෙන රළපෙළ සේ, සිරුර පිනවමින් පැතිරෙන ප්‍රීතිය

#### 4. උබ්භේග ප්‍රීතිය

සිරුර අහසට ඔසවා ගෙන යා හැකි තරමට ප්‍රබලව පහළ වන ප්‍රීතිය

#### 5. ඵරණ ප්‍රීතිය

මුළු සිරුරටම පවත් සලන්නා සේ, ඇඟ සිසිල් කරන්නා සේ භාත්පස සිරුර ස්පඨි කරන ප්‍රීතිය, (ප්‍රණීත විත්තජ රූපයන් මුළු කය පුරාම පැතිර පිරී යන්නා සේ, භාත්පසින්ම තෙමාලන්නා සේ දැනෙන ප්‍රීතිය) යනුවෙනි.

## අසුභ භාවනාව

“අල්ලවම්ම පටිච්ඡන්තෝ - නවද්වාරෝ මභාවණෝ  
සමන්තතෝ පඤ්ඤාති - අසුච්ච ජුතිගන්ධියෝ”

“මේ කය තෙත් සමකින් පිළිසන් ය. නව දොරක් ඇත්තේ ය. මහා තුවාලයකි. කුණු ගඳ ඇති අසුච්ච භාත්පසින්ම වැගිරෙයි”.

අසුභ අරමුණක් මත සිත පිහිටුවා සිත එකඟ බවට පැමිණවීම “අසුභ භාවනාව” යි. ගර්භයන් කෙරෙහි පවතින අසීමිත ඇල්ම, මූලාව දුරු කිරීමටත්, සකල සංස්කාරයන් ගැන කළකිරීම ඇති කරගෙන මාගී - එල නිවන අවබෝධ කර ගැනීමටත් මෙම භාවනාව උපකාරී වේ. මෙය බුදුවරයකුගේ පහළ විමෝක්ෂ ලැබෙන්නකි. මෙතරම් ත්‍රාසජනක, දුලිභ කමටහනක් තවත් නැති තරම්ය. එබැවින් මෙහිදී “දිළින්දකු ලද මාණිකාය රත්නයක් සේ” අතිශය ගෞරව පෙරදැරිව, ජරා - මරණාදී සසර දුකින් අතමිදී නිවන් දැකීමේ චේතනාවෙන්ම භාවනා කළ යුතුයි.

### දස අසුභය

#### 1. උද්ධමාතක

සුළං පිරුණු සමක් සේ භාත්පස ඉදිමී ගිය මළ සිරුර  
“රු සටහනේ ඇලෙන රාග වර්තයාට සුදුසු වේ”

“උද්ධමාතකං පටික්කුලං - උද්ධමාතක අසුභය පිළිකුල්ය.....///”  
යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

#### 2. විනීලක

මස් වැඩි තැන් රතු පාටින් ද, සැරව ඇති තැන් සුදු පාටින් ද දිස් වේ. නිල් රෙද්දක් පෙරවූ කලක් සේ සිරුර ඉදිමී නිල් වී පවතී.

“සිරුරේ පැහැයට ඇලුම් කරන රාග වර්තයාට ගෝචර වේ”.

“විනීලකං පටික්කුලං - නිල් වූ අසුභය පිළිකුල් ය.... ///” යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

**3. විප්‍රබ්බක**

ඉරුණු, පිපිරුණු වන මුඛයන්ගෙන් හා නව දොරින් සැරව, ඕජා ගලන මළ සිරුර යි.

“සිරුරේ ගැල්වූ සුවඳයන් වලට ඇලෙන සරාභී වර්තයන්ට සුදුසු වේ”.

“විප්‍රබ්බකං පටික්කුලං - සැරව වැගිරෙන අසුභය පිළිකුල් ය.....”//  
යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

**4. විච්ඡේදක**

යුධ බිම්හි ද, සතුන් කා දැමූ තැන් ආදියෙහි ද ඇති කැඩී, දෙකඩ වී ගිය මළ සිරුර යි.

“අභ පසහේ තහවුරු බව දැක ඇලෙන සරාභීන්ට ගෝචර වේ”.

“විච්ඡේදකං පටික්කුලං - කැඩී ගිය මළ සිරුර පිළිකුල් ය.... //” යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

**5. වික්ඛායිතක**

පඤ්ඤා, සිව්පාවුන් විසින් තැන තැන මස් නහර ඇද කා දමනලද මළ සිරුරයි.

“පියයුරු, තොල් ආදී මස් සහිත තැන්හි ඇලෙන රාග වර්තයන්ට සුදුසු වේ.”

“වික්ඛායිතකං පටික්කුලං - සතුන් කා දමන ලද අසුභය පිළිකුල් ය..... //”  
යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

**6. වික්ඛිත්තක**

විවිධ සතුන් විසින් කඩා කා, අත් පා හිස්, කටු කැබලි තැන තැන විසිරී පැතිරී ගිය මළ සිරුර යි.

“අත් පා ආදී ලීලා විලාසයන්හි ඇලෙන්නාට සප්පාය වේ”.

“වික්ඛිත්තකං පටික්කුලං - සතුන් ඇද ඉහිරුණු අසුභය පිළිකුල් ය.....//”  
යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

**7. හත වික්ඛිත්තක**

ආයුධ වලින් ඇන කොටා හිස, අත් පා ආදිය තැන තැන විසිරුණු, පෙනී ගසා දැමූ, කොටස් රැසක් වූ මළ සිරුර යි.

“අත් පා ආදිය මනා සේ ගැලපී, බැදී ඇති සැටි සෝභන සේ සිතා ඇලෙන සරාභිකයාට සප්පාය වේ”.

“හත වික්ඛිත්තකං පටික්කුලං - අංග විසිරුණු අසුභය පිළිකුල් ය.....//”  
යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

8. ලෝභිතක

තැන් තැන් වලින් ලේ ගලන, ලේ වලින් නැහැවී ගිය සිරුර යි.

“අලංකාර ජනිත සෝභන රාගිකයාට සුදුසුය.”

“ලෝභිතකං පටික්කුලං - ලේ වැගිරෙන අසුභය පිළිකුල් ය....///”

යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

9. පුලවක

පරණ වී, කුණු වී, නව දොරින්, වණ මුඛයන්ගෙන් පණුවන් ගලන, පණු කැලින් පිරුණු මළ සිරුර යි.

“කය ගැන මමත්වය අධික රාගී වර්තයන්ට සුදුසු ය”.

“පුලවකං පටික්කුලං - පණුවන් සහිත අසුභය පිළිකුල් ය..... ///” යනුවෙන්

භාවනා කළ යුතුයි.

10. අට්ඨික

මස් ලේ නැති ඇට සැකිල්ලක් හෝ ඇට කැබැල්ලකි.

“දත් ආදිය සෝභන ලෙස ගන්නා සරාගිකයන්ට සුදුසු යි.”

“අට්ඨිකං පටික්කුලං - ඇට පිළිකුල් ය....///” යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුයි.

මේවායේ අදහස් මනාව දැනගෙන කටපාඩම් කරගත යුතුය.

★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමන් කලින් දැක ඇති අතිශයින්ම පිළිකුල් සහගත, ලිංග සභාග වූ ඉදිමුණු (උද්ධුමාතක) මළ මිනියක් සිහිපත් කර ගන්න. ඉන් පසු ඒ මත මනා සිහි නුවණින් යුක්තව උද්ධුමාතකං පටික්කුලං.../// හෝ ඉදිමුණු අසුභය පිළිකුල් ය.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ භාවනා කරන්නහුට විරූපී වූ භයානක ලෙස ඉදිමුණු මළ කඳක් අරමුණු වේ. මෙය තමා පෙර සියැසින් දුටු උද්ධුමාතකයක් හා සමාන වේ. මෙය “උග්ගහ නිමිත්ත” නම් වේ. ඒ මත ද තවත් පෙර සේම දිගින් දිගටම බොහෝ වේලා භාවනා කරන විට එම නිමිත්තේ විරූපී බව බොද වී, තුරන් වී ගොස් ආලෝක කදම්බයක් තුළ තරබාරු පුද්ගලයකු වැතිර සිටින්නා සේ නිශ්චලව පැහැදිලිව අරමුණු වේ. එය “පටිභාග නිමිත්ත” නම් වේ. ඒ මතද භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටුවා ගෙන “පිළිකුලයි,

පිළිකුලයි ...!!!”, යනුවෙන් පෙර සේ මනසිකාර කළ යුතුය. මෙසේ මනා සේ මනසිකාර කළ විට නීවරණ ධර්මයන් යටපත්ව විතර්කාදී ධ්‍යානාංග පහ මනාව ප්‍රකට වනු ඇත. එවිට එම උපචාර සමාධිය තුලද පැයක්, දෙකක් පමණ සිත සමාධිගත කරන්න. පසුව එම උපචාර සමාධිය ප්‍රබලව පවතින යම් අවස්ථාවකදී “විතර්කාදී ධ්‍යානාංග පසින් යුක්ත වූ අසුභ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි ප්‍රථම ධ්‍යානට අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට අසුභ භාවනා ප්‍රථම අර්පණා සමාධියේ මනාව සිත පිහිටා ගනු ඇත. එම ධ්‍යානය පැයක්, දෙකක් පමණ ප්‍රගුණ කරගත යුතු අතර එය පංච වග්‍රි භාවයට පත්කර ගත යුතුය. මෙසේ ඉතිරි අසුභ නවයක් භාවනාවට නැගිය යුතුය.

### ❖ උපදේශ

අසුභ අරමුණු, ආලෝකය තුළ පිහිටමින් ඇති කරන සමාධිය “අසුභ භාවනාව” යි. දස අසුභ භාවනා සඳහා අතීතයේ නිමිති උගුලුවා ගත්තේ මහ වනයේ මළ මිනී ගෙනගොස් දමන “අමු සොහොන” නම් ස්ථානයෙනි. අද එවැනි තැන් දක්නට නැත. නමුත් සමාධිමත් සිතැත්තෙකුට තමන් දත් තොරතුරු අනුව උද්ධමාතකාදී අසුභ ස්වභාවයන් සිතින් අරමුණු කළ හැක. තවද විධියේ දඹන, ෆොටෝ ආදිය තුළින් ද මෙම භාවනා නිමිති උපුටා ගත හැක.

මුලින්ම භාවනාවට ගන්නා උද්ධමාතකාදී නිමිත්ත “පරිකම් නිමිත්ත” යි. ඒ මත භාවනා කරන විට විරූපී, බිය ජනක ලෙස සිතේ ඇදී පවතින නිමිත්ත “උග්ගහ නිමිත්ත” යි. එය සියැසින් දුටු අසුභයකට සමාන වේ. ඒ මත ද භාවනා කිරීමෙන් ඒ නිමිත්ත පෙරළී තරබාරු පුද්ගලයෙකු කුස පුරා ආහාර ගෙන පෙරේත සෙය්‍යාවෙන් වැතිර සිටින්නෙකු සේ ආලෝකයක් තුලින් අරමුණු වේ. මෙහිදී සමාධි ආලෝකය, ප්‍රීතිය වැඩිවන අතර පැහැදිලිව, පිරිපුන්ව, නිශ්චලව නිමිත්ත පහළ වේ. එය “පටිභාග නිමිත්ත” යි. මේ ස්වභාවය දස අසුභයටම පොදුය. භාවනා කරන විට සැම විටම පිළිකුල් සංඥාවම සිතේ තබා ගත යුතුය. අසුභ භාවනා පරිකම් කරන විට උග්ගහ නිමිත්ත තුළදී බිය ජනක සිතුවිලි පහළ වීමට ඉඩ ඇත. පටිභාග නිමිත්තේ දී ආලෝකය, ප්‍රීතිය වැඩි වී එය අලංකාර සුභාරම්මණයක් සේ සිතෙනු ඇත. ඇතැම් විට අසුභාරම්මණය, පිළිකුල් බව, සිතින් ගිලිහී ගොස් යම් කසිණ අරමුණක සිත පිහිටා මුලා විය හැක. එම නිසා මේ භාවනාවේදී ගුරු උතුමන් වහනසේලාගේ ඇසුර නිතර ලබාගෙන ලැබෙන උපදෙස් මනාව පිළිපැදිය යුතුයි.

මේ සදහා මිනිස් සිරුරෙහි පමණක් නොව ඇත්, අස්, ගව, බලු, බළල්, පිඹුරු ආදී සතුන්ගේ මළ සිරුරු ද අරමුණක් සේ ගත හැක. “චූල්ල පිණ්ඩපාතික කිස්ස තෙරුන් වහන්සේ, කාලදීඝවාපියෙහි දී ඇතුළත පණුවන් වැගිරෙමින් තිබුණු ඇත් කුණක් දැක පුලවක සංඥාව වැඩිමෙන් එතැනදීම රහත් භාවයට පත් විය”.

“දසවිධ අසුභයම පිළිකුල් නමුත් එහි සිත පිහිටන්නේ විතකීයේ බලයෙනි. විතකීය නැත්නම් එහි සිත නොපිහිටයි. මේ මගින් ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලද හැක්කේ එබැවිනි. එය වනාහි සෙලවෙන ගං ජලයේ නැවක් නැවැත්වීමට රිටි බලයම උවමනා වන්නා සේ ය”. පිළිකුල් අසුභය මත සමීතික ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ “මේ ප්‍රතිපදාවෙන් ජරා මරණාදියෙන් නිතැතින්ම මිදිය හැක.” යන අනුසස් දන්නා නිසා හා නිවරණ දැවිල්ලකින් තොරව සිතේ ප්‍රීති, සුඛ උපදින නිසාය.

### ♥ අසුභ භාවනාව වැඩිමෙන්,

විශේෂයෙන්ම කාමච්ඡන්ද නිවරණය විශ්කම්භ වශයෙන් දුරු වනු ඇත. එමෙන්ම මේ තුලින් ප්‍රබල වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයක් උපදවා ගත හැකි අතර එය කසිණ භාවනාවකින් ලබන වතුර්ථ ධ්‍යානයටත් වඩා බලගතු බව කියයි. මන්ද මෙහිදී සංස්කාරයන් කෙරේ ඇති ඇලීම අතිශයින් තුනී කරන බැවිනි. තවද අසුභ භාවනාව වඩන්නා රහතන් වහන්සේ නමක් සේ සංවර බවට පත් වේ. එමෙන්ම මෙය ඉතා පහසුවෙන් විදහිනා භාවනාවට හැරවිය හැක. දෙවඟනන් බඳු ජීවමාන, මන වඩන අරමුණු දුටු සැණින් රාගය පහළ නොවී එකෙනෙහිම අසුභාරම්මණයක්ම සිතට නැගේ. මහා කිස්ස මහ රහතන් වහන්සේට/ සංසරක්ඛිත තෙරුන්ගේ උපස්ථායක සාමණේර හිමියන්ට මෙන් මහත් වූ ආනිශංසයන් මේ තුලින් උදාපත් වනු ඇත.



## මරණාන්තරාජ්‍යයේ භාවනාව

“මරණධර්මයේ මරණය අනන්තයක් නි අභිමතය පව්වෙක්කිතබ්බං ඉක්ඛියා වා, පුරිසේන වා, ගහට්ඨේන වා, පබ්බජිතේන වා”

“මම ඒකාන්තයෙන්ම මරණයට පත්වීම ස්වභාව කොට ඇත්තේ වෙමි. මරණය නො ඉක්මවූයේ වෙමි යැයි, ස්ත්‍රියක විසින් වුව ද, පුරුෂයකු විසින් වුව ද, ගිහියකු විසින් වුව ද, පැවිද්දකු විසින් වුව ද නිතර මරණය සිහිපත් කළ යුතුය”.

මරණය ගැන නුවණින් සිහි කිරීම “මරණාන්තරාජ්‍යයේ භාවනාව” යි. ආයුෂය, ජීවිතේන්ද්‍රිය, උෂ්ණත්වය, කම්ප තේජෝ ධාතුව , විඤ්ඤාණය යන මේ ධර්මයෝ පස්දෙන යම් කලකදී ශරීරය අත්හරිද්ද, එය මරණය නම් වේ. එකල මේ සිරුර ඉවත ලූ දරකඩක් මෙන් නිශ්චලව පවතී. මෙහිදී මරණාසන්නයකුගේ ස්වභාවය අරමුණක් සේ ගෙන, තමාට ද එසේ වන බව සිතා තමන් ද ලොව අන් සැම දෙනාම ද ඒකාන්තයෙන් මැරෙන බවත්, එය නොවැළැක්විය හැකි බවත් සලකා ජීවිතයේ අනියත බව මරණයේ නියත බව නිතර මෙනෙහි කළ යුතුය.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමා මුලින් ප්‍රගුණ කළ අසුභ කම්ප්ථානයෙන් අන්‍යයෙකුගේ මෘත ශරීරයක් තුලින් ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. එහි මද වෙලාවක් සිට පසුව තමාගේ ශරීරය අරමුණු කර “මගේ ශරීරය ද මෙලෙසින්ම මරණයට පත් වන්නේ ය. කිසි කලෙකත් ගැලවීමක් නැත. එය ඒකාන්තය”, යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ භාවනා කරන විට තමන්ගේ ශරීරය මලකදක්ව වැතිර පවතින අයුරු තමන්ට අරමුණු වේ. මෙය තම සැබෑ සිරුර හා සමාන වන අතර එය “උග්ගහ නිමිත්ත” නම් වේ. ඒ මතද තවත් දිගින් දිගට භාවනා කරන විට එම නිමිත්තාරම්මණය බොද වී අතුරුදන් වී ගොස් ආලෝක කදම්භයක් තුල තම සිරුර වැතිර සිටින්නා සේ පැහැදිලිව අරමුණු වේ. එය “පටිභාග නිමිත්ත” නම් වේ. අනතුරුව එම අරමුණ මත සතියත්, සංවේගයත්, ඤාණයත් යෙදෙන සේ මනාව මනසිකාර කරන විට තමා මරණයට පත්ව ප්‍රගුප්පාජනක මලකදක්ව පවතිනු පැහැදිලිව දැකිය හැක. පසුව එම අරමුණ මත “ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං ....///” හෝ “ජීවිතය අනියතයි මරණය නියතයි ....///” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ ජීවිතේන්ද්‍රියෙන් තොර එම තම මරණ ධර්ම අරමුණ මත ශාන්තව සමීපව පැයක්, දෙකක් නිසියාකාරව මනසිකාර පැවැත්වීමෙන් ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වනු ඇත. එය උපචාර සමාධිය දක්වා පමණි.

❖ උපදේශ

☀ “ගංගා ජලයක් සේ, හෙළකින් ගිලිහුණු ගලක් සේ, උදා වූ සුය්යායා අස්තයට යන්නා සේ, ජීවිතය ද මොහොතකුදු නො නැවතී මරණය කරාම යන්නේය”, එළිමහනේ දැල් වූ පහන් සිලක් සේ, තණ අග පිණි බිදක් සේ, දියෙහි ඇඳි ඉරක් සේ, දිය බුබුලක් සේ, පෙන පිඩක් සේ, මැටි බඳුනක් සේ ජීවිතය ද වහා බිඳී යන සුළුය. එම නිසා “ජීවිතය අතියතයි....., මරණය නියතයි .....”

☀ මහා බලැති යෝධයෝ ද, මහා පිනැති සිටුවරු ද , රජවරු ද, පඩිවරු ද, රුමතුන් ද, බුහුම, සුර, අසුර, නර, නාග, ගරුඬ, ගාක්ඛී, යක්ෂ, රාක්ෂ, සිද්ධවිද්‍යාධරා දී සකල සත්ත්වයන් ද බුදු, පසේ බුදු, මහ රහත් උතුමෝ ද මරුමුවට පත් වූවෝ ය.

☀ ඉදිරියේ සිටින කඩුවක් ගත් වධකයකු සේ, මේ මරණය සෑම විටම මරනු පිණිස ඉඩක් සොයමින් සිටින්නේය. අසු කුලයක ප්‍රාණීන්ට මේ කය සාධාරණ වන්නේය. සිව්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුලු අතරේ සිට ඒවා කමින් ඔවුන් මේ සිරුරම තම වදන තැන, තිඹිරි ගෙය, ගිලන් හල, වැසිකිළිය, මල සොහොන කරගෙන ඇත. නොයෙක් තිරිසන් සතුන්ට ද අමනුෂ්‍යාදීන්ට ද සාධාරණ වූ මේ කය නිතර මරුමුවෙහි පවතින්නකි.

☀ උපදින සැවොම මරණය ද අතැතිවම උපදී. ගිනි, ජල, සුළං ආදී ස්වාභාවික විපත් වලින් ද, පයව් ආදී ධාතු කිපීමෙන් ද, ශීතෝෂ්ණාදියෙන් ද, ඇස් රෝග, කන් රෝගාදියෙන් ද, විෂම ඉරියව් පැවැත්වීමෙන් ද, අප්‍රත්‍යකර ආහාර මගින් ද, විවිධාකාර අවි ආයුධ මගින් ද කොයි වෙලේ මරණය සිදු වේ දැයි නියම නැත.

☀ සියලු සම්පත්තියම විපතක් කෙළවර කොට ඇත්තාහ. මරණයට වයස් හේදයක් ද නැත. කොතැන්හි දී, කොයි වෙලේ, කවර කලක, කුමන කරුණකින්, කෙසේ නම් මරණය සිදු වේ දැයි නියම නැත.

☀ ජීවිතය වනාහි විත්තක්ෂණයක් පාසා මරණයට පත් වන්නේය. මෙය අතරක් නැර සිදුවන වේගවත් ක්‍රියාවලියක් නිසා ඒ බව නොදැනේ.

☀ “සියලු ලෝ වැසියන් ජාතිය අනුව ගියේ ය. ජරාවෙන් වැළඳ ගන්නා ලද්දේ ය. ව්‍යාධියෙන් මැඩ ගන්නා ලද්දේ ය. මරණයෙන් පහරන ලද්දේ ය”.

✱ සියලු සංස්කාරයන් විනාශ වන නමුත්, උපන් සියල්ලන්ම මරණයට පත්වන නමුත්, ජීවිත මදයෙන් මත්වුවන්ට මරණය ගැන නොසිතෙන්නේය. මරණ දුකින් සදහටම මිදීමට ඇති එකම මග ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වඩා “සමුච්ඡේද මරණයෙන් ” සසර දුකින් එතර වී නිවන් දැකීමම වන්නේය.

“ප්‍රිය ඇත්තන්ගේ මරණය සිහි කිරීමේදී ශෝකය උපදී. වෛරීන්ගේ මරණය සිහි කිරීමේදී ප්‍රීතිය උපදී. මධ්‍යස්ථයන්ගේ මරණය සිහි කිරීමේදී සංවේගය නූපදී. නුඤ්චනින් තම මරණය සිහි කිරීමේදී බය උපදී”. එබැවින් සතියත්, සංවේගයත්, ඤාණයත් පෙරදැරිවම මරණසති භාවනාව කිරීමෙන් විපුල ඵල ලැබෙනු ඇත. ඒ සඳහා පෙර කී පිළිවෙලට, ගුරු උපදෙස් මතම, ආත්මාලය දුරු වී සංවේගය උපදින ලෙසට භාවනා කළ යුතුය.

♥ මරණානුස්සති භාවනාව තුළින්,

අප්‍රමාදී බව ඇති වී, නිතර කුසල ධර්මයන් සඳහා සිත යොමු වේ. ඕනෑම තැනක දී ඕනෑම වේලාවක දී නොබියව මරණයට සූදානම් මනසක් ගොඩනැගෙනු ඇත. මව්පිය ආදී ප්‍රියයන්ගේ මරණයක දී ද කම්පා නොවනු ඇත. පරිෂ්කාරාදීන්ට ඇති මසුරු කම දුරු වේ. කාමාශාවන් හා ජීවිත ආශාව දුරු වේ. භවයන්ට නො ඇලේ. විදහීනා භාවනාවටම හිත නැමේ. අභීතිය නොලදහොත් සුගතිගාමී වේ, ආදී ආනිශංස මේ තුළින් ලැබෙනු ඇත.

## අරූප ධ්‍යාන සතර

අරූප භාවනාව වනාහි කසිණාදී කිසිඳු රූප අරමුණක් නොපිහිටන භාවනා හතරකි. මේවා “රූප වීරාග භාවනා” නමින් ද හඳුන්වයි. අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර නම්:-

1. ආකාසානඤ්චායතනය
2. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය
3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය
4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, යනුවෙනි.

අරූපාවචර ධ්‍යාන වැඩිය යුත්තේ චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා කසිණ භාවනා දහයම වැඩීමෙන් අනතුරුව යි. ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවයම පදනම් කරගෙන අරූප ධ්‍යාන ඉපදවිය හැක. ආකාස කසිණ නිමිත්ත මගින් තවත් ආකාසයක් නොලද හැක.

### ★ ආකාසානඤ්චායතනය භාවනා කළ යුතු අයුරු

ඕදාන කසිණය මගින් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් රූපයන්ගේ හා ඕදාන කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි ආදීනවයන් ද අරූප ස්වභාවයේ ආනිසංසයන් ද මෙනෙහි කරන්න. එනම් “දෙනිස් කුණපයකින් පිඬු වූ මේ කරජකය, ශරීරය විවිධාකාර අවි ආයුධ මගින් වන දරණු වධ හිංසාවන්ට බඳුන් වේ. ඇස් රෝග, කන් රෝග ආදී අනේකවිධ රෝගයන්ට ද නොයෙක් දුක් පීඩාවලට ද සාධාරණ ය. මැසි, මදුරු ආදීන්ගෙන් ද නොයෙක් සතුන්ගෙන් ද පීඩා ලබන්නට සිදු වේ. එමෙන්ම මෙය නිතර දුක සේ පෝෂණය කළ යුත්තකි”. ඉදින් රූපයන්ගෙන් මිදිය හැකි නම් රූපය නිසා වන මේ දුකින් නිදහස් විය හැක යනුවෙන් ඒ බව මෙනෙහි කරන්න. එමෙන්ම චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ද කසිණාරම්මණයක් ඇති බවත්, චතුර්ථ ධ්‍යානය තෘතීය ධ්‍යානයේ “සුබය” නම් සතුරාට ආසන්න බවත්, එය අරූප ධ්‍යානයන්ට වඩා ඕලාරික බවත් යන චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ආදීනවයන් මෙනෙහි කරන්න. තව ද රූපාරම්මණයක් නොමැති නිසා ද, චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් අතමිඳෙන නිසා ද, ආකාසානඤ්චායතනයේ ශාන්ත ප්‍රණීත බව නම් වූ ආනිසංස මෙනෙහි කරන්න.

ඉන් පසු යළිත් පිළිවෙළින් ඕදාන කසිණය අනන්ත අවකාශය පුරා පතුරවා පිළිවෙළින් පයම, දුතිය, තතිය, චතුර්ථ යන ධ්‍යානයන්ට සමවදින්න. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ මද වේලාවක් ගත කරන්න. අනතුරුව දැන් කසිණ රූපයට නොව

කසිණ රූපය විසින් වසා සිටින අවකාශයට අවධානය යොමු කර “අනන්තෝ ආකාසෝ.../// ආකාසය අනන්තයි...///” යනුවෙන් අඛණ්ඩව මනසිකාර කරන්න. මෙසේ තියුණු සමාධියකින් දැඩි අවධානයකින් ආකාස අරමුණ මනසිකාරය කරන විට ක්‍රමයෙන් කසිණ නිමිත්ත දුරු වී එය පැවැතුණු අනන්ත හිස් අවකාශය පමණක් ඉතිරි වන හැටි අත්දැකිය හැක. මෙය කසිණය මගින් උපුටා ගත් ආකාසය නිසා “කසිණුග්ඝාටිමාකාසය” නම් වේ. මෙසේ භාවනා කිරීමේ දී ඉතිරි වී ඇති හිස් අවකාශයට අවධානය යොමු කර ගෙන තව දුරටත් “අනන්තෝ ආකාසෝ .../// ආකාසය අනන්තයි .../// ” යනුවෙන් මනසිකාර කළ යුතුය. මෙසේ භාවනා කිරීමේ දී නිවරණ ධර්මයන් යටපත් වී සති, සමාධි, ඤාණ මනාසේ එළඹ සිටි ආකාස සංඥාව අරමුණ සේ ගෙන උපචාර සමාධිය පහළ වේ. මෙය පැය දෙකක් තුනක් පමණ පවත්වන්න. අනතුරුව මෙසේ ලද උපචාර සමාධිය ප්‍රබලව පවතින අවස්ථාවක “ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට ප්‍රථම අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාධිය පහළ වනු ඇත. පසුව එය පිරිහෙන පිරිහෙන වාරයක් පාසා යළි යළිත් ධ්‍යාන අධිෂ්ඨාන කර සමාධි කාලය දීර්ඝ කර ගත යුතුය. පසුව මෙය පැයක්, දෙකක්, තුනක් දක්වා පුහුණු කර ගත යුතුය. “ආකාසානඤ්චායතන අභිණා සමාධිය” නම් වූ මෙය රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට වඩා බොහෝ සෙයින්ම ප්‍රසන්න වූ ද, බලවත් වූ ද සමාධි තත්ත්වයකි. එම සමාධිය ද පංච වසිභාවයට පත් කර ගත යුතු යි.

**★ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය භාවනා කරන අයුරු**

ඕදාන කසිණය මගින් සතරවන ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට ඉන් නැගී සිට ආකාසානඤ්චායතනය වතුර්ථ ධ්‍යානය නම් කෙළෙස් සතුරාට ආසන්න බව ආදී වූ ආදීනවයන් මෙනෙහි කරන්න. පසුව විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ශාන්තය, ප්‍රණීතය වශයෙන් වන ආනිසංසයන් ද මෙනෙහි කරන්න.

ඉන්පසු පිළිවෙළින් ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. එම සමාපත්තියේ මද වේලාවක් ගත කොට එම ආකාසානඤ්චායතන අවස්ථාවේ දී ආකාසය අරමුණු කළ විඤ්ඤාණයම අරමුණු කරගෙන “අනන්තං විඤ්ඤාණං.../// විඤ්ඤාණය අනන්තයි...///” යනුවෙන් අඛණ්ඩව තියුණු සමාධියකින්, දැඩි අවධානයකින් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ අභසෙහි පැතිර පවතින පළමු අරූපාවචර ධ්‍යානයේ ධ්‍යාන සිත මෙනෙහි කළ යුතු යි. එවිට ආකාසානඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයේ ස්ථිරව රැඳී සිටින තවත් සිතක් පහළ වේ. මෙම සිතට “විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය” යැයි කියනු ලැබේ. එය ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය පිහිට කොට පවත්නා වූ සිතකි. මෙමගින් ලැබෙන උපචාර සමාධිය ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් පමණ පවත්වන්න. අනතුරුව

මෙසේ ලද උපචාර සමාධිය ප්‍රබලව පවතින අවස්ථාවක “විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට දුතිය අරුපාවචර ධ්‍යාන සමාධිය පහළ වනු ඇත. පසුව එය ද පිරිහෙන පිරිහෙන වාරයක් පාසා යළි යළිත් අධිෂ්ඨාන කර සමාධි කාලය දීර්ඝ කර ගත යුතුය. පසුව මෙයද පැයක්, දෙකක්, තුනක් දක්වා පුහුණු කර ගත යුතුය. “විඤ්ඤාණඤ්චායතන අර්පණා සමාධිය” නම් වූ මෙය ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයට වඩා බොහෝ සෙයින් ප්‍රසන්න වූ ද බලවත් වූ ද සමාධි තත්වයකි. එම සමාධිය ද පංච වසිභාවයට පත් කර ගත යුතුය.

### ★ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය භාවනා කරන අයුරු

ඕදාන කසිණය මගින් සතරවන ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට ඉන් නැගී සිට විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ආකාසානඤ්චායතනයට නම් කෙළෙස් සතුරාට ආසන්න බව ආදී වූ ආදීනවයන් මෙනෙහි කරන්න. පසුව ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ශාන්තය, ප්‍රණීතය වශයෙන් වන ආනිසංසයන් ද මෙනෙහි කරන්න.

ඉන්පසු පිළිවෙළින් විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. එම සමාපත්තියේ මද වේලාවක් ගත කොට අනතුරුව විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ අරමුණ එනම්, ආකාසානඤ්චායතනය ලබන අවස්ථාවේ පැවතියා වූ එහෙත් දැනට නැත්තා වූ විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට “නත්ථි කිඤ්චි .../// - කිසිවක් නැත ...///” යනුවෙන් අඛණ්ඩව තියුණු සමාධියකින්, දැඩි අවධානයකින් මනසිකාර කරන්න. (ආකාසානඤ්චායතන) ධ්‍යාන විත්තයේ නැති බව ම අරමුණු කර ගෙන දිගටම සිත එකඟ කරන්න. මෙසේ “නත්ථි කිඤ්චි .../// - කිසිවක් නැත .../// ” යනුවෙන් තව දුරටත් මනාසේ මනසිකාර කිරීමෙන් ලැබෙන උපචාර සමාධි ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් පමණ පවත්වන්න. අනතුරුව මෙසේ ලද උපචාර සමාධිය ප්‍රබලව පවතින අවස්ථාවක “ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට තතිය අරුපාවචර ධ්‍යාන සමාධිය පහළ වනු ඇත. අනතුරුව එය පිරිහෙන පිරිහෙන වාරයක් පාසා යළි යළිත් ධ්‍යාන අධිෂ්ඨාන කර සමාධි කාලය දීර්ඝ කර ගත යුතුය. පසුව මෙය පැයක්, දෙකක්, තුනක් දක්වා පුහුණු කර ගත යුතුය. “ආකිඤ්චඤ්ඤායතන අපීණා සමාධිය” නම් වූ මෙය විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාධියට වඩා බොහෝ සෙයින් ප්‍රසන්න වූ ද, බලවත් වූ ද සමාධි තත්වයකි. එම සමාධිය ද පංච වසිභාවයට පත් කර ගත යුතු යි.

★ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය භාවනා කරන අයුරු

ඕදාන කසිණය මගින් සතරවන ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට ඉන් නැගී සිට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ආසන්නය. එමෙන්ම සංඥාව ද රෝගයකි, ගඬුවකි, උලකි යනුවෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ආදීනවයන් මෙනෙහි කරන්න. පසුව නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ශාන්තය, ප්‍රණීතය වශයෙන් වන ආනිසංසයන් ද මෙනෙහි කරන්න.

ඉන්පසු පිළිවෙළින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය උපදවා ගන්න. එම සමාපත්තියේ මද වේලාවක් ගත කොට අනතුරුව ආකිඤ්චඤ්ඤායතන චිත්තය ම අරමුණු කර ගෙන “සන්තමෙතං.../// පණිතමෙතං...///- මෙය ම ශාන්ත ය, මෙය ම ප්‍රණීත ය.../// ” යනුවෙන් අඛණ්ඩව තියුණු සමාධියකින්, දැඩි අවධානයකින් මනසිකාර කරන්න. එවිට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සිත අරමුණු කර ගෙන සන්සුන් ව සමාධිමත් ව පවතින තවත් සිතක් පහළ වේ. එම සිතට “නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය” යි කියනු ලැබේ. තව දුරටත් මනාසේ මනසිකාර කිරීමෙන් උපචාර සමාධිය පහළ වේ. මෙසේ ලැබෙන උපචාර සමාධිය ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් පමණ පවත්වන්න. අනතුරුව මෙසේ ලද උපචාර සමාධිය ප්‍රබලව පවතින අවස්ථාවක “නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයේ මනා සේ සිත පිහිටාවා” යි අධිෂ්ඨාන කරන්න. එවිට චතුර්ථ අරුපාවචර ධ්‍යාන සමාධිය පහළ වනු ඇත. පසුව එය ද පිරිහෙන පිරිහෙන වාරයක් පාසා යළි යළිත් ධ්‍යාන අධිෂ්ඨාන කර සමාධි කාලය දීර්ඝ කර ගත යුතුය. පසුව මෙය ද පැයක්, දෙකක්, තුනක් දක්වා පුහුණු කර ගත යුතුය. “නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන අජීණා සමාධිය” නම් වූ මෙය ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට වඩා බොහෝ සෙයින් ප්‍රසන්න වූ ද බලවත් වූ ද සමාධි තත්ත්වයකි. එම සමාධිය ද පංච වසීභාවයට පත් කර ගත යුතු යි.

මෙසේ පිළිවෙළින් රූපාවචර සමාධි හතර ද, අරුපාවචර සමාධි හතර ද ඉපිද වූ යෝගීන් වහන්සේ ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය මගින් ම අරුප සමාපත්ති සතර ඉපිද විස යුතු යි. මෙසේ පිළිවෙළින් භාවනා කළේ නම් ඔහු උත්කෘෂ්ඨ ලෙස චිත්ත විසුද්ධිය සම්පාදනය කළ යෝගියෙකු වේ.

## ★ ආකාසනඤ්චායතන විස්තරය

මෙහි අරමුණ වන්නේ අනන්ත ආකාසය යි. ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යානයට සමවැදිය හැක්කේ සර්වප්‍රකාරයෙන් ම රූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්තීන් ඉක්මවීමෙනි. කවර හෝ කසිණයක් මත පදනම් වූ චතුර්ථ ධ්‍යානය මගින් ඕලාරික වූ දළ භෞතික රූපයන් මැඩ පවත්ව යි. නමුත් කසිණ රූපය ජය ගැනීමට තව දුරටත් අරූප භාවනාව ම වැඩිය යුතු යි. “වනයක දී සපීයෙකුට බිය පත් වූවෙකු ගමේ දී සපීයෙක් වැනි යමක් දැකීමේ පමණකින් ම බිය පත් වන්නා සේ”, රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයේ දී කරජකය ඉක්මවා ගිය නමුත් කසිණාරම්මණය වනාහි රූපයක් සම්බන්ධ අරමුණක් බැවින් මෙහිදී එයටද බිය පත් වී, එහි ආදීනව දැක අරූප සමාපත්ති ඉපද වීමට යොමු වෙයි.

“පාට රෙද්දකින් වසා ඇති යානාවක් තුළ පුද්ගලයෙකු සිටියි. ඔහු එහි දොරටුව දෙස බලා සිටින විට සුළඟින් එම රෙද්ද ඉවත් වේ. එහි දී ඔහුට පෙනෙන්නේ පාට රෙද්ද ඉවත් වීම නිසා ඉතිරි වූ හිස් අවකාශය යි”. මෙසේ අදාල කසිණයක් මගින් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී එම කසිණ පටිභාග නිමිත්ත දෙස බලාගෙන යෝගාවචරයා ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යානයට සමවදින විට ඔහුට අරමුණු වන්නේද කඩතුරාව ඉවත් වී අහස පෙනෙන්නා සේ කසිණාලෝකය ඉවත් වීමෙන් දිස්වන අනන්ත ආකාසයයි. අනන්ත ආකාස ප්‍රඥප්තියි.

“ආකාසනඤ්චායතන සමාපත්ති ලාභියා සියලු ආකාරයේ රූප සංඥාවන්, පටිස සංඥාවන් (දෙපස් විඤ්ඤාණයන්) ඉවත් කර විවිධාකාර වූ සංඥාවන් ද මෙනෙහි නොකර “ආකාසය අනන්තයි...!!!” යනුවෙන් ආකාස අරමුණේම ආකාසනඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කර යි”.

## ✿ විඤ්ඤාණඤ්චායතන විස්තරය

මෙහි අරමුණ වන්නේ ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය යි. එනම්, අහස නොව ආකාසනඤ්චායතනය හා බැඳී ඇති එම සිත යි. කළින් තිබී නැති ව ගිය ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන සිත සිහි කොට, එහි වර්තමාන සිත බැඳ තැබීම මෙමගින් සිදු කරයි. විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට සමවැදී සිටින කාලයේ දී එම ධ්‍යාන සිත පවතිනුයේ අතීත වූ ආකාසනඤ්චායතන සිත ම අරමුණු කරගෙනය.

“විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්ති ලාභියා වනා හි ආකාසනඤ්චායතන සමාපත්තිය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉක්මවා අනන්ත විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි.”



❁ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන විස්තරය

මෙහි අරමුණ වන්නේ ආකාසනඤ්චායතන සිතේ නැති බවයි. මෙහිදී එම ශූන්‍යභාව සංඛ්‍යාත අරමුණේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තය පිහිට යි. මෙහි සිත් දෙකක් ගැන කිය වේ. එනම්, ආකාසනඤ්චායතන සිත හා විඤ්ඤාණඤ්චායතන සිත යි. නමුත් එක විත්තක්ෂණයක දී සිත් දෙකක් එක වර පහළ විය නොහැක. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය සඳහා අරමුණ වශයෙන් ගත යුත්තේ ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන විත්තයේ නොමැති බව යි. එනම් ශූන්‍ය බව යි. “නත්ථි කිඤ්චි.../// - කිසිවක් නැත...///” යි මෙතෙහි කිරීමෙන් ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන විත්තය නැති බව දැනගෙන, සන්සුන්ව, සමාධිමත් ව පවත්නා වූ තවත් සිතක් පහළ වේ. මේ සිතට “ආකිඤ්චඤ්ඤායතන විත්තය” යැයි කියනු ලැබේ.

විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන විත්තයෙන් ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන විත්තය දකිමින් සිට දැන් එම සිතේ ද නැති බව, ශූන්‍ය බවම අරමුණ ලෙස ගෙන “නත්ථි කිඤ්චි.../// - කිසිවක් නැත.../// ” යනුවෙන් පරිකම් භාවනා වැඩීම නිසා ආකාසනඤ්චායතන සිත පහව යයි. එවිට යෝගීන් වහන්සේ හුදෙක් ඒ පැණවීම් මාත්‍රය වූ අභාවය ම බලමින් වාසය කර යි. එය කුමකින් කෙසේ කොතැනකට පහව ගියේ දැයි ආගිය දැ නොසෙවිය යුතුය. ඒ ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතේ අභාව මාත්‍රාලම්භනයෙහි ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිත අභිණා බවට පත් වූ කල යෝගී තෙමේ පෙර අහස පැවති සිතේ අභාවයම වූ ශූන්‍ය බව ම මෙතෙහි කරයි. අරමුණක් දැන ගන්නා විට විතරක් සන්සුන් වීම සිතේ ස්වභාවය යි. මෙම ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තයට කිසිවක් නොදැනම සන්සුන් විය හැක.

“ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්ති ලාභියා වනාහි විඤ්ඤාණඤ්චායතනය සම්පූර්ණයෙන් ම ඉක්මවා “කිසිවක් නැත” යි නාස්ථිභාව ප්‍රඥප්තිය ම අරමුණු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කර යි.”

❁ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන විස්තරය

මෙහි අරමුණ වන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තය යි. එයම ශාන්ත වශයෙන්, ප්‍රණීත වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම යි. නාස්ථිභාව ප්‍රඥප්තිය හෙවත් ශුන්‍යඛව අරමුණු කොට අපීණා ධ්‍යානයට පත් වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තය සිතින් අරමුණු කර ගෙන “සන්තමෙනං, පණීතමෙනං.../// ” යනුවෙන් පරිකම් කොට මේ සතර වන අරූප ධ්‍යානයට පත් විය හැක. ආකාසානඤ්චායතන සිතේ අභාවය අරමුණු කොට පැවති ඒ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය ම ශාන්ත, ප්‍රණීත ලෙස යළි යළිත් මෙනෙහි කිරීමෙන් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන අපීණා සමාධිය උපදී.

අතිශයින් ශාන්ත වූ ඉතා සුක්‍ෂම වූ මේ සිත සංඥාවක් ඇත්තේ ද නැත්තේ දැයි නිශ්චය කර ගැනීම පවා දුෂ්කර වන තරමට ඉතා සියුම් බැවින් මෙයට “නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තය” යි කියනු ලැබේ. මෙහි ඇත්තා වූ සංඥාව අරමුණ හැදිනීමේ කෘත්‍ය කිරීමට පවා අසමත් නිසා ද විදගීනාවට අරමුණු නොවන නිසා ද සංඥාවක් ඇත්තේත් නැත. අතිශයින් සුක්‍ෂම වූත් සංඥා වෛතසිකයක් සම්ප්‍රයුක්ත වශයෙන් ඇති නිසා සංඥාවක් නැත්තේත් නැත. මෙහි ඉතිරි වෛදනා දී වෛතසිකයන්ගේ ද පැවැත්ම ද ඒ හා සමාන ය. ඉතා සියුම් ය. “මගට පිළිපත් තෙර කෙනෙකුත් හා හෙරණ නමකට වහන් තෙමෙන තරම් වූ දිය කඩක් හමු වෙයි. හෙරණ නම “ස්වාමීනී වහන් ගැළවූව මැනව. ජලය ඇතැයි” කිය යි. මහ තෙරුන් “හෙරණ නහන කඩය ගෙනෙව, දිය ඇත්තේ වී නම් නහමි ” කිය යි. හෙරණ “ස්වාමීනී ජලය නැතැ යි. ” කියයි. එහි වහන් තෙමෙන තරම් දිය ඇති නිසා දිය ඇතැයි ද නහන තරම් දිය නැති නිසා දිය නැතැයි ද කීහ”. එලෙසින් මෙහි සංඥාව ඖදාරික කෘත්‍ය කිරීමට අසමත් නිසා “නෙවසඤ්ඤා” නම් වේ. සංස්කාරාවශේෂ සුක්‍ෂම භාවයෙන් විද්‍යමානව ඇති නිසා “නාසඤ්ඤා” නම් වේ.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යාන උපචාරයේ සිට ධ්‍යාන පිළිවෙළින් කෙළෙසුන් සැස තුනී කරන්නාක් මෙන් පැවති භාවනා පිළිවෙළින් සංස්කාරයන් තුනී කර, අන්තිම සියුම් බවට පමුණුවන ලද සංස්කාරයෝ මේ ධ්‍යානය තුළ ඇති නිසා ඉන් මතු නිරෝධයක් මුත් සංස්කාරයන්ගේ පැවැත්මක් නැත. එම නිසා සතර වන අරූප සමාපත්තිය වූ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වනාහි “සංස්කාරාවශේෂ සමාපත්තිය” නමින් ද හඳුන්වයි.

“නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති ලාභියා වනාහි ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තය සම්පුණ්ණයෙන් ම ඉක්මවා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට එළඹ වාසය කර යි.”

රිටක් මුද්‍රණයට නැගී පුරුෂයෙකු අල්ලා ගත හැකි අනිකක් නැති කල එය ම අල්ලාගෙන සිටින්නා සේ, මේ සතර වැනි අරූප ධ්‍යානය ද තෘතීයාරූප ධ්‍යානය ම අරමුණු කොට ගෙන සිටී. අතිශයින් ම සියුම් වූ මෙම සතරවන අරූප සමාපත්තියේ පවතින පරමාර්ථ ධර්මයන් එකින් එක සම්මර්ශණය කර ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවීමටත්, එමගින් නිබ්බදා ඤාණයට පැමිණීමටත් සර්වඥයන් වහන්සේට හැර නුවණින් අග තැන්පත් සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේට ද කළ නොහැක්කක් බව දැක්වේ. නමුත් එහි ස්පර්ශාදී ධර්මයන් එක් කර කලාප වශයෙන් විදූෂිතා කිරීම අන්‍ය යෝගීන්ට ද කළ හැක.

### ❖ උපදේශ

චතුර්ථ ධ්‍යානය හා අරූපාවචර ධ්‍යානයන් නාම ධර්ම වශයෙන් එක හා සමාන වේ. නමුත් චතුර්ථ ධ්‍යානයේ නාම ධර්මයන්ට වඩා අරූප ධ්‍යාන වල නාම ධර්මයන් පිළිවෙළින් ඉතා සියුම් බවට පත් වේ. ධ්‍යානාංග වශයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයේ හා අරූපාවචර ධ්‍යාන වල ඇත්තේ උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංගද්වය පමණි.

පළමු වන අරූපාවචර ධ්‍යානයෙන් කසිණාරම්මණය ඉක්ම වීම ද, දෙවන අරූපාවචර ධ්‍යානයෙන් කසිණය ඉගිලූ අහස ඉක්ම වීම ද, තෙවන අරූපාවචර ධ්‍යානයෙන් අහසේ පැවැති විඤ්ඤාණය ඉක්ම වීම ද, සතරවන අරූපාවචර ධ්‍යානයෙන් නාස්ථිභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණ ඉක්ම වීම ද සිදු වේ.

අරූපාවචර සමාධි පිළිබඳ උපමාවක් මෙසේ දැක්වේ. අපවිත්‍ර ප්‍රදේශයක මණ්ඩපයක් වෙයි. එහි පැමිණි පුරුෂයෙක් අපවිත්‍රයට පිළිකුලින් මණ්ඩපයේ එල්ලී සිටී යි. එහි ආ තවත් කෙනෙක් ඔහු නිසා එල්ලෙ යි. තුන් වෙනුව එහි ආ පුරුෂයෙක් ඒ දෙදෙනා ම සිටිනා සේ නුසුදුසු යැයි සලකා ඉන් පිටත සිටී. එහි පැමිණි සිව් වන පුරුෂයා ඒ පිටත සිටින්නා ඇසුරින් සිටී. මෙහි සඳහන් වන අපවිත්‍ර ප්‍රදේශයේ වන මණ්ඩපය සේ කසිණය ඉගිලූ අහස ද, අපවිත්‍ර පිළිකුලින් මණ්ඩපයේ එල්ලී සිටින්නා සේ ආකාසානඤ්ඤාචායතන ධ්‍යානය ද, එල්ලී සිටින්නා නිසා සිටින පුරුෂයා සේ විඤ්ඤාණඤ්ඤාචායතන ධ්‍යානය ද , ඒ දෙදෙනාගෙන් පිටත සිටින්නා සේ, ආකිඤ්චඤ්ඤාචායතන ධ්‍යානය ද, ඒ පිටත සිටින්නා නිසා සිටින පුරුෂයා සේ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාචායතන සිත ද යනුවෙන් දැන ගත යුතු යි.

මෙය සමථ භාවනා හෙවත් විත්ත සමාධියේ උපරිම ය යි. ලෝකයේ නානා අරමුණුවලට බැඳුණු සිත් පිරිසිදු වෙව් ශාන්ත වෙව් පැමිණිය හැකි මුදුන්ම අවස්ථාව මෙය යි. බුදු දහමින් පිටත අන් සියලුම ආගම්වල දැක්වෙන භාවනාවන් මේ තාක් පමණි. ඒ සියල්ලම මෙහි කිසියම් අවස්ථාවකට අන්තර්ගත ය. මින් පිටතට නොයන්නේය.

## සමථ භාවනා පසු සටහන

සන්තකායෝ සන්තවාචෝ - සන්තවා සුසමාහිතෝ  
වන්තලෝකාමිසෝ හික්ඛු - උපසන්තෝති වුවචති

ශාන්ත වූ කයත් ශාන්ත වූ වචනයත් ශාන්ත වූ සිතත් ඇති ඉතාම තැන්පත් වූ ලෝකාමිෂය (පස්කම් සුව) දුරු කළ හික්ඛුව උපශාන්තයෙකු යි කියනු ලැබේ.

කය සහ වචනය මනා ලෙස සංවර කරගත් පුද්ගලයා සිල්වතෙක් යැයි කියනු ලැබේ. එපමණකින් නොනැවතී එම සීලය පාදක කොට ගෙන සමාධි භාවනාවක් වැඩීම තුලින් මනෝද්වාරය සංවර කර ගත හැක. එවිට ඔහු තුන් දොර සංවර කරගත් පස්කම් සුවයෙහි නො ඇලෙන ශාන්ත භාවයට පත් නියම යෝගාවචරයාන කෙනෙකුත් බවට පත් වේ. මෙලෙස ලැබෙන්නා වූ මෙම චිත්ත විශුද්ධිය මනා ලෙස සම්පාදනය කිරීම සදහා ක්‍රමානුකූල වූ ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කළ යුතුය.

පුරාතන මිනිසුන් ගිනි උපදවා ගත්තේ ලී දඬු දෙකක් එකට ඇතිල්ලීමෙනි. එහි දී මහන්සි යි, නිදිමත යි, බඩගිනි යි, ආදී නොයෙක් කාරණා නිසා කඩින් කඩ එය කළ හොත්, නතර කරමින් කළ හොත් කිසිකළෙක ගිනි උපදවා ගත නොහැක. එම කටයුත්ත අඛණ්ඩව කළ හොත් නිසි ප්‍රතිඵලය ලැබෙනු ඇත. එමෙන් ම යෝගීන් වහන්සේ ද වරක් දෙකක් කරන උත්සාහයෙන් සෑහීමකට පත් නොවී රත්නත්‍රයට ම දිවි පුදා, දිවිහිමියෙන්, නිසි ප්‍රතිඵලයන් ලැබෙන තුරු අඛණ්ඩව වීර්යය කළ යුතු ය. තවද තමන් භාවනා නොකරන හැම විටක දී ම කරගෙන යන භාවනාව ගැන යම් මනසිකාරයක් හෝ පැවැත්වීම වැදගත් වනු ඇත. දිනක දී වැඩිපුර භාවනා කළා යැයි පසු දින ප්‍රමාද වුව හොත් එය භාවනාවේ අඛණ්ඩ බවට, සමාධියට බාධාවක් වනු ඇත. ඇතැම් විට අධික වීර්යය නිසා ද සිත උද්ධවචයට පත්ව සමාධිය පිරිහී යා හැක.

තව ද යෝගීන් වහන්සේ විසින් කරන කියන හැම කටයුත්තක් ම මනා සිහි නුවණින් කළ යුතු ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙක් කටයුතු, වත් පිළිවෙත් ආදී සියල්ලක් ම ඉක්මන් නො වී, පමා නො වී, කලබල නො වී, ශාන්ත ව, තැම්පත් ව, සංවරව, සතියෙන් යුක්තව ම සම්පාදනය කළ යුතුයි. එමෙන් ම අල්ප කටයුතු, අල්ප පරිෂ්කාර ඇත්තෙකු වීම, පමණකට වඩා නොවෙහෙසීම භාවනා කටයුතුවලට වඩාත් උචිත වනු ඇත. තව ද සසරින් හා කෙළෙසුන්ගෙන් නික්ම යෑමේ ඡන්දය වන නෛෂ්ක්‍රමාධ්‍යාගය නිතර සිතේ ඇති කර ගත යුතු ය.

භාවනා කිරීම යනු මූලික වශයෙන් ම චිත්ත - වෛතසිකයන් හා සමග සිදු කරන විශේෂිත වූ ක්‍රියාවලියකි. සැබැවින් ම නොදැමුණු සිතක් දමනය කිරීම ඉතා අපහසු කරුණකි. එබැවින් මෙය කලාපය මිත්‍ර ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ මග පෙන්වීමෙන් ම කළ යුත්තකි. භාවනා කරන අවධියේ දී කමිස්ථානාවාරීන් වහන්සේ තම එකම ගැලවුම්කාරයා බවට පත් කර ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය. ගුරුන්ට නිසි වත් සපයා සුවච්ච, කීකරුව, නිසි ගුරු උපදෙස් මත භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේ සෑම භාවනාවක් තුළින් ම නිසි ඵල නෙළා ගනු ඇත.

යම් කිසි කමිස්ථානයක් වඩන විට සිත වෙනත් බාහිර අරමුණු ගන්නවා නම් අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස සතර කමටහන් වැඩිය යුතු ය. මෙහි දී තාවකාලිකව මූල කමටහනින් ඇත් වුවත් සිත සංසිදුණු පසු යළිත් මූල කමටහනම වැඩිය යුතු ය. භාවනා ආරම්භයේ දී තම සිතෙහි සංසිදීම, සහනකාරී තත්ත්වයන් අත්දකින විට ඔහුට භාවනාව ඉක්මන් කිරීමට ඉබේටම මෙන් සිත් පහළ වේ. මෙවන් සහනයක් වැඩි කර ගන්නට, එම ප්‍රතිඵලයන් ඉක්මන් කර ගන්නට ඉක්මන් වූත්, කෙටි වූත් ක්‍රම සොයයි. එමගින් භාවනාවේ සරල බවට, සහන බවට හානියක් වනු ඇත. භාවනා කරන ඇතැම් අවස්ථාවලදී සිත තුළ ඇතැම් විට යම් යම් රූප සටහන්, නිමිති ආදිය පහළ වීමට ඉඩ ඇත. ඒ භාවනාවේ යම් දියුණුවකි. එහි දී ඒවා ලොකු, කුඩා, විවිධ හැඩ, වණි ගැන්වීම්, දිග, කොට කිරීම් ආදිය කළ හැකි නමුත් මූලික අවස්ථාවන්වල දී සමාධි නිමිත්ත හා එවන් ක්‍රීඩා නොකළ යුතුයි.

සමථ භාවනාව මදක් දියුණුවීමේදී ඇතැම් විට යෝගීන් වහන්සේලාට බාහිර පොත් පත් කියවීමට, ධර්ම විනය ඉගෙන ගැනීමට, බාහිර නොයෙක් ආකාරයන්ගේ දැනුම ලබා ගැනීමට, නානා විධ පිංකම් කිරීමට, වත්පිළිවෙත් වැඩිපුර කරන්නට, අනුන්ට යම් යම් දේවල් අනුකම්පාවෙන් ඉගැන්වීමට, සමාජ සේවාවන්ට පෙළඹීම වැනි දේවල් වලට සිත නැමිය හැක. එමගින් තමන් නොදැනුවත්වම තමන්ගේ විශ්වාස අඩු වනු ඇත. භාවනා ඡන්දය කෙමෙන් අඩු වී යයි. තමන්ට ද නොදැනී කලක දී තමන් භාවනාවෙන් පිරිහී යනු ඇත. එබැවින් මේ ගැන විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් විය යුතුය.

තම භාවනා අත්දැකීම්, වැටහීම් අන්‍යයන් හා කථා කිරීමෙන් තමන් තුළ මාන්තය ආදී කෙළෙස් වැඩීමට ඉඩකඩ ඇත. තව ද ඒවා අසන්නාට ද හීනමානය, නොයෙක් විතකී ආදිය ඇති විය හැක. සමහර විට තමන් ද අන්‍යයන් ද නොමග යා හැක. එබැවින් තම භාවනා අත්දැකීම් ගැන ගුරු උතුමන් සමග මිස සෙස්සන් සමග කතාකිරීම සුදුසු නොවනු ඇත. තවද මෙහිදී භාවනාවේ යම් යහපත් ප්‍රතිඵලයක් ලදවිට උද්දාමයට පත් වී හුදෙකලා වීමට ද, අන්‍යයන් හෙළා දැකීමට ද සිත් පහළ විය හැක. එමෙන්ම භාවනා තුළින් උපචාර සමාධි, චතුර්ථ ධ්‍යාන, අෂ්ට සමාපත්ති

ලැබීමෙන් පසු “මම දැන් මේ මේ තත්ත්ව ලැබීමි යි” මානය ඇති විය හැක. එය කෙළෙස් ධර්මයක් බව දැන දුරු කළ යුතු ය. මානය හේතුවෙන් තමන් ලද සියලු ධාන්ත සමාපත්තීන් පිරිහී යා හැක. එබැවින් භාවනාව තුළින් මාන්තය ආදී කෙළෙස් ඇතිකර නොගැනීමට වගබලා ගත යුතුය.

සක්මන් භාවනාව වනාහී මනාව සිත තැන්පත් කරවන, බලගතු සමාධි ඇති කරවන, බොහෝ අනුසස් ඇති ඉරියව්වකි. මෙහිදී මෙමගින් ඒනමිද්ධාදී අලසකම් දුරුකර භාවනාවේ අඛණ්ඩ බව, රසවත් බව ඇති කර ගත හැක. පුරාණයේ වැඩසිටි වීර්යයවන්ත උතුමෝ සක්මන් භාවනාවෙන් අභීත්වයට ද පත් වී ඇත. පිරිනිවන් පෑම පවා සක්මනේ දී ම සිදු කර ඇත. එබැවින් භාවනා කිරීමේ දී ඇති වන ඒනමිද්ධාදී අලසකම් දුරු කිරීමට සක්මන් භාවනාව ද කළ යුතු ය. ඒ සඳහා පියවර සංඥාව භාවිත කළ හැක. එමෙන් ම ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ උපදෙස් පරිදි පර්යාංකයේ දී වඩන්තා වූ සෑම භාවනාවක් ම සක්මන තුළ දී ද වැඩිය යුතු යි. එසේ ම සිටීම, සැතපීම යන ඉරියව් දෙක තුළ ද ඔබ වඩන සෑම කමටහනක් ම භාවිත කිරීමට හුරු කර ගත යුතු ය. මෙසේ සතර ඉරියව්වෙන් ම භාවනා කරන විට අතරක් නැර, නොසිස්ව, සක්කච්චකාරීව විසිය හැක. අඛණ්ඩ යෝනියෝ මනසිකාරයක් පැවැත්විය හැක. මෙසේ සතර ඉරියව්වෙන් ම දවස පුරා ම සිහි නුවණින් භාවනා මනසිකාරයක් පවත්වන්නාට තමා බලාපොරොත්තුවන භාවනා ප්‍රතිඵල ඉක්මනින් ළඟා කර ගත හැක.

එක අරමුණක සිත ස්ථිරව, ප්‍රබලව, සම්පූර්ණව ඒකාග්‍රතාවයකින් යුතු ව රඳවා ගෙන සිටීම ධාන්තයක ස්වභාවය යි. එහි දී සිත අරමුණට ඉතා ම ළංව එහි කිඳා බැස පවතී. සමාධි අරමුණේ ම සිත තදින් ලැග ගැනීම නිසා කෙළෙසුන්ට මතු වීමට ඉඩක් නැත. එබැවින් කෙළෙස් දවාලන අර්ථයෙන් “ධාන්ත” නම් වේ. ධාන්තාංග පස ප්‍රථම ධාන්තය තුළ ප්‍රබලව ප්‍රකට වේ. උපචාර, අභීණා යන සමාධි වර්ග දෙක තුළ ම මෙම ධාන්තාංග ප්‍රකට වේ. මෙහිදී අංග වශයෙන් ඒවා සමාන වුවත් ඒවායේ ශක්තිය අතින් වෙනස් වනු ඇත. උපචාර මට්ටමෙන් පවතින ධාන්තාංග දුබල වන අතර අභීණා මට්ටමේ පවතින ධාන්තාංග ප්‍රබල වනු ඇත. ප්‍රකෘති කාමාවචර සිත්වල ද මෙම ධාන්තාංග පවතින මුත් ඒවා ඉතා දුබල ය. උපචාර සමාධි මට්ටමේ ධාන්තාංග ඊට වඩා බොහෝ ප්‍රබල ය. අභීණා මට්ටමේ දී එම ධාන්තාංග ඉතාමත් බලවත් ය.

ව්‍යාපාදයට මෙමත්‍රිය විරුද්ධ වන්නා සේ ද, හිංසාවට කරුණාව විරුද්ධ වන්නා සේ ද, ධාන්තාංගයන් කාමරාගයට විරුද්ධ වේ. කාමයන්ගෙන් පමණක් නොව අන්‍ය නීවරණ සංඛ්‍යාත අකුසලයන්ගෙන් ද නො වෙන්ව ධාන්ත උපදවා ගත නො හැක. නීවරණයෝ ධාන්තාංගයන්ට ප්‍රතිපක්‍ෂ ධර්මයෝ ය. ධාන්තාංග විසින් නීවරණ ධර්මයන් වසනු ලැබේ.

ප්‍රථම ධ්‍යාන උපචාරයේ දී දුක්ඛිත්ථිය නිරුද්ධ වුව ද, මනා කොට නොනසන ලද නිසා(නිරෝධ මාත්‍රයක් නිසා) මැසි මදුරු, විෂම ඉරියව්, සාතු විපර්යාස ආදිය නිසා යළි යළිත් එම දුක්ඛ වේදනාව හට ගත හැක. නමුත් ප්‍රථම ධ්‍යානය තුළ දී දුක්ඛිත්ථිය මනා කොට නසන ලද බැවින් (අතිශය නිරෝධය නිසා) ප්‍රබල වූ ප්‍රීති, සුඛ ඇති නිසා ද, ඒවා දුක්ඛිත්ථියට ප්‍රතිපක්‍ෂ නිසා ද ධ්‍යානය තුළ දී එම දුක්ඛිත්ථිය නුපදී. නමුත් ප්‍රථම ධ්‍යානය තුළ සිටින විට ප්‍රබල වූ විෂම ආරම්භණයක් හේතුවෙන් ධ්‍යානය බිඳී දුක්ඛ වේදනාව හට ගත හැක. බලවත් ශබ්දයාගේ ගැටීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමක් සිදුවිය හැක. “ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදුණහුට ශබ්දය කණ වැදුණු කටුවක් සේ” යැයි වදාළහ. අරුපාවචර ධ්‍යානයකට සමවත්, ආලාරකාලාම තෙමේ මහත් වූ රථවක්‍රනාදයෙන් යුක්තව ළඟින් ම පෙළට ගිය පන්සියයක් තරම් වූ ගැල් නොදැක, ශබ්දය ද නොඅසා ධ්‍යානයෙන් නොනැගිට ධ්‍යානය තුළ ම සිටිය හ. ඒ අරුපාවචර ධ්‍යාන බලයෙන් “පටිස සංඥාව” ප්‍රභීණ කළ නිසයි.

ප්‍රථම ධ්‍යානයාගේ උපචාරක්‍ෂණයේදී නිවරණයන් ප්‍රභාණය වන්නා සේ ම, ද්විතීය ධ්‍යාන උපචාර ක්‍ෂණයේ දී විතක්ක, විචාර දෙක ප්‍රභීණ නොවේ. අභීණා ක්‍ෂණයේ දී ම ද්විතීය ධ්‍යානය විතක්කී, විචාරයන් නැතිව උපදී. එනම්, විතක්ක, විචාර ද්විතීය ධ්‍යානයේ ප්‍රභාණාංගයන් වේ. ඕලාරික වූ විතක්කී, විචාර නැති බැවින් ද ඉතා නිශ්චල බැවින් ද, සුප්‍රසන්න බැවින් ද, ද්විතීය ධ්‍යානයට ම “සමාධිය” යැයි කිය යි. ද්විතීය ධ්‍යාන උපචාරයේ දී විතක්ක, විචාරයෝ අප්‍රභීණ බැවින් එහි දී විත්ත පීඩාවක් ඇති වූ විට දෝමනස්සය උපදී. යම් තැනක දෝමනස්සයක් වේ නම් එය වන්නේ විතක්ක, විචාරයන් ඇති නිසයි. ද්විතීය ධ්‍යානය තුළ දී විතක්ක, විචාරයන් ප්‍රභීණ බැවින් එහි දී දෝමනස්සය නුපදී.

තතිය ධ්‍යාන උපචාරයේ දී ප්‍රීතිය ප්‍රභීණ වුවත්, ප්‍රණීත රූපකලාපයන් නිසා යළිත් ප්‍රීතිය ඉපදිය හැක. තතිය ධ්‍යානය තුළ දී ප්‍රීතිය සර්වාකාරයෙන් නිරුද්ධ කළ බැවින් එහි දී ප්‍රීතිය නැත. “කිරි වස්සා, දෙනගෙන් ඉවත් කළ ද රැක නොගන්නේ නම් නැවත දෙන කරාම දිව එන්නා සේ” තතිය ධ්‍යානයේ සුඛය ද ප්‍රීතියෙන් ඉවත් කරන ලද්දේ, සති සම්පජ්ඣයෙන් යුතුව නොරක්තා ලද්දේ නම් නැවත ප්‍රීතියට ම (දෙවන ධ්‍යානයටම) පැමිණේ. ප්‍රීති සම්ප්‍රයුක්ත වේ. තුන් වන ධ්‍යානයෙහි තත්‍රමජ්ඣත්තතාවයේ ද, සතියේ ද, සුඛයේ ද ශක්තිය ඉතාමත් ප්‍රකටව උතුම් ව පවතී. එහි විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති නැති නිසා ලෞකික සුඛයන් අතරින් මේ තුන්වන ධ්‍යාන සුඛය උසස්ම සුඛය වේ.

චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාරය සෝමනස්සයට ආසන්න නිසා ද, අභිණා ප්‍රාප්ත උපේක්‍ෂාව මැනවින් නොයික්ම වූ නිසා ද ඇතැම් විට චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාරයේ දී සෝමනස්සය ඉපදිය හැක. නමුත් අභිණා ප්‍රාප්ත චතුර්ථ ධ්‍යාන උපේක්‍ෂාව ඇති විටදී සෝමනස්සය නූපදී. වෛතසික සුඛ, දුක්ඛ දෙදෙනා චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාරයේ දී ම ප්‍රභාණය වේ. සුඛය ද ප්‍රභාණය කිරීමෙන්, දුක්ඛය ද ප්‍රභාණය කිරීමෙන්, පෙර වූ සෝමනස්ස හා දෝමනස්සයන් අස්ථංගම කිරීමෙන් දුක් නො වූ ද, සැපද නො වූ , උපේක්‍ෂා ස්මෘතියෙන් පිරිසිදු වූ චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබා වාසය කළ හැක. චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාරයෙහි පවතින සතිය ඉතා පිරිසිදු ය. චතුර්ථ ධ්‍යානය වනාහි සිත පිරිසිදු කරන, ප්‍රභාෂ්වර කරන, මෘදු කමිණ්‍යභාවයට පත් කරන අතර එමගින් සිතේ පවතින කෙළෙස් ධර්මයන් ද යටපත් කරනු ලැබේ. එබැවින් රාගාදී නිවරණයන්ගෙන් මනස ප්‍රබල ව ම නිදහස් වේ. යම් කමටහනක් වඩන විට සිත විසිරෙනොත්, ආලෝකය අඩු වෙනොත් ආනාපාන සති හෝ ඕදාන චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. මද වෙලාවක් එහි සිට සිත මනාව තැන්පත් වී ආලෝකමත් වූ විට යළිත් මූල කමීස්ථානයට පහසුවෙන් පිවිසිය හැක.

කායික දුක්ඛ වේදනාව ප්‍රථම ධ්‍යාන උපචාරයේ දී ද, වෛතසික දෝමනස්සය ද්විතීය ධ්‍යාන උපචාරයේ දී ද, කායික සුඛ වේදනාව තතිය ධ්‍යාන උපචාරයේ දී ද, වෛතසික සෝමනස්ස වේදනාව චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාරයේ දී ද යනුවෙන් එකින් එක පිළිවෙළින් බැහැර වේ. මේවා සුතමය ඤාණ වශයෙන් නොව මෙම ධ්‍යාන සමාපත්ති ගැන මනා අවබෝධයක් තම භාවනා අද්දැකීම තුළින්ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගත යුතු යි.

මෙම භාවනාවන් අතරින් ප්‍රණීත බව වඩාත් ම ප්‍රකටව දැනෙන්නේ “තතිය ධ්‍යානයේ දීය”. මෙහි දී නිල් අහසේ දිවාකර සුයියා සේ පටිභාග නිමිත්ත ප්‍රබල ව ප්‍රකට වේ. යෝගී සිත වඩාත් පැහැපත් වන්නේ විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති යන ධ්‍යානාංග ඉවත් වීමෙනි. එබැවින් මෙය ප්‍රබල සුඛය කි. සතර වන ධ්‍යානයේ දී අරමුණ උපේක්‍ෂා සහගත වීම නිසා එහි වේදනාව මධ්‍යස්ථ වේ. තුන් වන ධ්‍යානයේ සුඛයට වඩාත් ඇලුනොත් එය සතර වන ධ්‍යානයට බාධාවකි.

“සුඛය සෝමනස්සයට ද, සෝමනස්සය රාගයට ද ප්‍රත්‍ය වේ”.

“දුක්ඛය දෝමනස්සයට ද, දෝමනස්සය ද්වේෂයට ද ප්‍රත්‍ය වේ”.

ධ්‍යාන සමාපත්ති විග්‍රහයේ දී චතුර්ථ නය ක්‍රමය, පංචම නය ක්‍රමය යනුවෙන් නය ක්‍රම දෙකක් ඇත. තීක්‍ෂණ ප්‍රාඤ්ඤා ද්විතීය ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කරන විට විතකී හා විචාර යන ධ්‍යානාංග දෙකම එකවර ඉවත් වේ. ඔහුට ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග තුන සහිතව ද්විතීය ධ්‍යානය පහළ වේ. මේ චතුර්ථ නය



ක්‍රමය යි. මන්ද ප්‍රාඥයින් ද්විතීය ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කළ විට විතකීය පමණක් ඉවත් වනු ඇත. ඔහුට විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග සතරක් සහිතව ද්විතීය ධ්‍යානය පහළ වේ. ඔහුගේ තුන් වන ධ්‍යානය ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනකින් සමන්විත වනු ඇත. මේ පංචම නය ක්‍රමය යි. පංචම නය ක්‍රමයේ දී ධ්‍යානාංග පහක් ද, චතුර්ථ නය ක්‍රමයේ දී ධ්‍යානාංග හතරක් ද වේ. පුද්ගල චරිතානුකූලව නුවණ මද අයට පංචම නය ක්‍රමයත්, නුවණ තියුණු අයට චතුර්ථ නය ක්‍රමයත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ඇත.

සමාධි භාවනාව වනාහි බොහෝ ආනිසංස ගෙන දෙන්නකි. එනම් එය :-

- \* දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය පිණිස පවතී.
- \* ඤාණ දස්සන පටිලාභය පිණිස පවතී.
- \* සති සම්පජ්ඣාදිය පිණිස පවතී.
- \* ආග්‍රව ධර්මයන් ක්‍ෂය කිරීම පිණිස පවතී.

එමෙන් ම සමාධි භාවනා වඩන්නා මනා සතිවන්තයෙක් වෙයි, මනා සිල්වන්තයෙක් වෙයි. තව ද ඔහු නිතරම සිහි නුවණින් වාසය කරයි, කාමවස්තූන්ට ආශා නොකරයි, සියල්ලන්ටම සියලු තන්හි ප්‍රිය වේ, නිතරම ප්‍රීතියෙන් කටයුතු කරයි. ප්‍රකෝපකාරී සිතුවිලි ඇති නො වෙයි, හැඩිම - වැළපීම් නොකරයි, නිතරම භාවනාවකින් ම කටයුතු කරන්නට වෙර දරයි. මනා ලෙස ඉතා සියුම්ව සමථ භාවනාව ප්‍රගුණ කළ අයට ඒ මගින් විවිධ අත්දැකීම් ලැබෙනු ඇත. වාත, පිත, සෙම ආදිය ද කුසේ පවතින ඇතැම් රෝගයන් ද ඉතා සුක්‍ෂ්ම සමාධි බලයෙන්, අධිෂ්ඨාන බලයෙන්, කසිණ, මෙත්‍රී ධ්‍යාන බලයෙන් සුවපත් කර ගත හැකි බව ද ඔහු අත් දකී. සමාධි භාවනාවන් වැඩිම නිසා නාම කය හා සම්ප්‍රයුක්ත වූ, සමාධි සුවයෙන් නිපත් අති ප්‍රණීත වූ රූපකලාපයන් යෝගීන් වහන්සේගේ රූප කයේ හට ගනී. එම නිසා ඔහු ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටියේ ද ශන්ත වූ කායික සුවයක් අනුභව කරයි. නාම කයෙන් චෛතසික සුඛය ද, කායික සුඛයට හේතු වූ රූපකලාප ඉපද වීමෙන් කායික සුඛය ද ධ්‍යාන ලාභියා අනුභව කරයි.

රූපාවචර, අරූපාවචර සමාධි, කාමාවචර ධර්මයන්ට වඩා අතිශයින් සියුම් වේ. එමෙන්ම ඒවා ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද වේ. අෂ්ට සමාපත්ති දක්වා ඇති සියලු සමාධීන්හි එකින් එක පිළිවෙළින් ඉහළට යත්ම සියුම් බව, ශාන්ත ප්‍රණීත බව වැඩි වනු ඇත. අලුත් මෝටර් රථයක් ගත් තැනැත්තා මුල දී එය දැකීමෙන් මහත් සතුටට පත් වේ. දැඩි ආශාවෙන් එය පරිහරණය කරයි. කලක් පාවිච්චි කළ පසු එය විකුණා දමා ඊට වඩා හොඳ එකක් ගන්නට සිතේ. එමෙන් ම චතුර්ථ ධ්‍යාන ලාභියට ද කලක දී එය

එපා වීම තුළින් ඊට වඩා ප්‍රණීත වූ අරුපාවචර ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට සිතේ. ඒ පුහුණුත් සිතේ ස්වභාවයයි. ධ්‍යාන නිකාන්තියෙන් යුක්ත ධ්‍යාන ලාභීන් නොපිරිහුණු ධ්‍යානයකින් කාලක්‍රියා කළේ නම් ඔහු ඒකාන්තයෙන් ම බ්‍රහ්ම ලෝකයක උපදී. එසේ බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපදින්නේ තමන් ලබා ගෙන ඇති ඒ ඒ ධ්‍යාන මට්ටම් අනුවයි.

කෙසේ වෙතත් මෙම ලෞකික සමාධි, සමාපත්ති, ධ්‍යාන, අභිඤා ආදී මේ සියල්ලක්ම පරිභාණියට පත්වන සුළුය. පෘතග්ජන වූ අභිඤා ලාභී සාද්ධිමතුන් පවා ඒවායෙන් පිරිහී ගොස් අපාගත වීම සිදු වනු ඇත.

### සිවුරු හළ සොරාගේ කතා වස්තුව

කෝකානිජ කණ්ඩගිරි නැමති පර්වතයෙහි එක් ලෙනක අඩු ආශා ඇති, ලද දෙයින් සතුටු වන, සිල්වත් වූ ධුතාංගධර, ආරණ්‍යක හික්ෂු නමක් වෙසේ. ඉක්බිති එක් සොරෙක්, සොර මුලක් සමග එහි අවුත් ඒ හික්ෂු නමගෙන් මෙසේ විචාලේ ය.

“ස්වාමීනි, මේ ලෙනෙහි වසන්නා වූ ඔබට අවුරුදු කීයක් ගත වී දැයි දැන ගනු කැමැත්තෙමි”, යි යනුවෙනි. එවිට හික්ෂුව, “මිත්‍රය මම අවුරුදු සයක් මුළුල්ලේ තනිව, දෙවැන්නෙක් නැතිව, මාගයෙකු මෙන් සිතා ගෙන මෙහි නිරතුව වසමි”. යනුවෙන් කීය. අවුරුදු සයක් වාසය කොට ඔබ විසින් යම් කිසි ධ්‍යානයක් හෝ සමාපත්තියක් හෝ අභිඤාවක් හෝ ලද්දේ දැයි සොරා විචාලේ ය. “මම සමවතක් හෝ ධ්‍යානයක් හෝ මාර්ග ඵලයක් හෝ අන්‍ය විශේෂයක් හෝ නොලැබුවෙමි. සිල් පිරිසිදු කොට විවේකයෙන් ඇළුණේ වෙමි” යි හික්ෂු නම කී ය. එවිට සොරා මෙසේ කී ය. “ස්වාමීනි සිල් පමණකින් ඔබ මහත් දෙයක් විනාශ කර ගත්තා ය. රහත් බව ලැබීම පිණිස වහා උත්සාහ කළ මැනවි” යි යනුවෙනි. පසුව ඔහු කඳුළු පිරුණු නෙත් ඇතිව තම අතීත පුවත තෙරුන් වහන්සේට මෙසේ ප්‍රකාශ කළ හ. “පෙර පැවිදි වී මේ ලෙනෙහි විසූ මම අභිඤාවන්ගෙන් පරතෙරට ගියෙමි. දිවැස ද දිව කණ ද පිරිසිදු කළෙමි. සාධි බල ලැබුවෙමි. පෙර විසූ ආත්ම දුටුවෙමි. අනුන්ගේ සිත් දැන ගනිමි. මෙසේ අභිඤාලාභී වූ මම ඒ බලයන්හිම ඇලී රහත් ඵලය ලබා ගැනීමට ප්‍රමාද වීමි. ඉක්බිති එක් දිනක් සවස් කාලයේ ධ්‍යානයෙන් නැගිට, ලෙනෙන් නික්ම දොරබාව ළඟට ගොස් සිටියෙමි. මා එහි සිටින කල්හි අලංකාරයෙන් සැරසුණු ගොපළ දැරියක් දුටුමි. ඇය දුටු කෙණෙහි මට රාග සහගත සිතක් උපණ්භ. මෙසේ රාගය උපන් විට මා මුළා වූ සිහි ඇත්තෙක් වීමි. ඒ රාග සිත නිසා ම මහණකමින් ඉවත් වී දැරිය සොයමින් සොරකම් කරන්නට පටන් ගනිමි. පසුව මම සොරෙක් වී සුර වීර වූ දක්ෂ වූ අන්‍ය සොරුන් පණස් දෙනෙකුන් සොයා ගනිමි. ඒ සොරුන් සමග ගොස් මම එම ගෙය වට කොට බලහත්කාරයෙන් ඒ ස්ත්‍රිය ගෙන ගියෙමි. ඒ සඳහා ප්‍රමාද වූ මා විසින් බොහෝ පව් කරන ලදී. එහෙයින් මම අපායේ කටුක දුක් විදීමට නියතව සිටිමි. ඒ

කාමය හේතුවෙන් මහජනයා පෙළා ධනධාන්‍ය රැස් කළ නමුත් කාමයන්ගෙන් තෘප්තියකට නොපැමිණියෙහි. මා විසින් පෙර යම් ධ්‍යානාදී විශේෂ ගුණයක් ලද්දේ නම් ඒ සියල්ල කාමය නිසා විනාශ විය. ධ්‍යාන-අභිඥා-සමාපත්තීහු හුදෙක් ක්ලේශ සමනය පිණිස වෙති. නුවණැති ස්වාමීනි, මාගේ කීම අසා ඔබට සංවේගය ඇතිවේවා! සිතේ වසභයට නොගිය මැනවි. ප්‍රමාද වීමෙන් විනාශ නොවනු මැනවි. සිතට වසභ වීමෙන් ප්‍රමාදය පැමිණි පුද්ගලයෝ නොයෙක් දුක් අනුභව කෙරෙත්. ඔබගේ ආයුෂ්‍ය ද ගෙවේ, සද්ධර්මය ද කෙමෙන් පිරිහේ. එබැවින් සංවේගය උපදවා විපස්සනා භාවනාවේ යෙදෙනු මැනවි යි යනුවෙනි.

මෙසේ ඒ සොරා විසින් අවවාද කරනු ලැබූ ඒ හික්ෂු නම භාවනාවේ යෙදී නොබෝ දිනකින් රහත් විය. එවිට සතුටු වූ ඒ සොර දෙටු තෙමේ තමාගේ ධනය යොදවා ඒ සොරුන් ලවා එතැන්හි ප්‍රාසාදයක් කරවී ය. ඒ තෙර නම සොරාගේ අවවාද නිසා සද්ධර්ම සම්පත්තිය ලබා කෙළෙස් පිරිනිවීමට පත් විය. පසුව ඒ තෙරුන්ට දෙවියන් සහිත ලෝකයා ම ප්‍රශංසාමුඛයෙන් නමස්කාර කළ හ. ඒ ධර්මය උගත් පමණකින් වත්, සිල් රැකි පමණකින් වත් නොව ආශ්‍රවක්ෂය කොට මහරහත් භාවයට පත් වූ නිසයි. සදාකාලිකව ම සසරෙන් අතමිදුණු නිසයි. මෙසේ අභිඥාලාභීන්ගේ සිත පවා කාමයෙන් අපිරිසිදු වන බව දත යුතුය.

එබැවින් අපගේ ද මේ පරිශ්‍රමය විය යුත්තේ ලෞකික සම්පත් තර කර ගැනීමට හෝ පුද්ගලයන් මවිත කරවමින් අසාමාන්‍යය ප්‍රාතිභාරයන් දැක්වීමට හෝ නොව, ලෝකෝත්තර අධිගමයන් සමාධිමත් කරගෙන දීඝී වූ සංසාරයේ අනාදිමත් කාලයක සිට විදින දුක අවසන් කිරීමෙයි. සමාධිමත් සිතක් ඇති තැනැත්තාට මෙම සමථ භාවනාවන් අතිශයින් ම රසවත් ය. නමුත් එහි ඇළී සිටීමෙන් සසරින් ගැළවීමක් සිදු නොවනු ඇත. සමාධිය ආයුධයක් කර ගෙන පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකය තුළ සත්‍යය සොයා යෑමට ඔබ විදගීනා භාවනාව ඇරඹිය යුතුය. සියලු යෝගාවචරයන් වහන්සේලාට ම මාභී - එල, නිවන් සුව අවබෝධය පිණිස ම මේ විත්ත විශුද්ධිය ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වාසනා වෙත්වා. !.



නාම - රූප

හේතු - ඵල කොටස



## රූප කමිස්ථාන

“කටඤ්ච, භික්ඛවේ, භික්ඛු න රූපඤ්ඤා භෝති? ඉධ, භික්ඛවේ, භික්ඛු යං කිඤ්චී රූපං සබ්බං රූපං ‘චත්තාරි මහාභුතානි, චතුත්තඤ්ච මහාභුතානං උපාදාය රූප’න්ති යථාභුතං නප්පජානාති. ඒවං ඛෝ, භික්ඛවේ, භික්ඛු න රූපඤ්ඤා භෝති”.

(මහා ගොපාල සූත්‍රය)

“මහණෙනි! සසර දුකින් නිදහස් වීමට සම්බුදු සසුනෙහි පැවිදි බව ලබාගත් භික්ඛුව කෙසේනම් රූපය පිළිබඳ අවබෝධය නැත්තෙක් වේ ද? මහණෙනි! සසර දුකින් නිදහස්වීමට මේ ශාසනයෙහි පැවිදි වූ භික්ඛුව යම්කිසි රූපයක් වේ නම් ඒ සියලු රූපයෝ සතරමහා භූතයෝය. මහා භූතයන් ඇසුරු කොට පවත්නා වූ රූපයෝ යැයි තත් වූ පරිද්දෙන් නොදන්නේ වේ ද, මහණෙනි! මෙසේ භික්ඛුව රූපය පිළිබඳ අවබෝධය ඇත්තෙක් නොවේ”. මේ පිළිබඳව එම සූත්‍ර අටුවාවෙහි මෙසේ දැක්වේ.

“න රූපඤ්ඤා භෝති” යනු රූපය පිළිබඳ අවබෝධය නැත්තෙක් වේ. මෙහි “චත්තාරි මහාභුතානි, චතුත්තඤ්ච මහාභුතානං උපාදායරූපං” යනුවෙන් වදාළ රූපය ගණන් වශයෙන් හෝ සමුට්ඨාන (හටගන්නා හේතු) වශයෙන් හෝ ඒ දෙයාකාරයෙන්ම හෝ නොදනී.

ගණන් වශයෙන් නොදැනීම නම් “චක්ඛායතනං, සෝත-සාණ-ජීවිහා-කායායතනං, රූප-සද්ද-ගඤ්ඤ-රස-ඵොට්ඨබ්බායතනං, ඉත්ථිත්ථියං, පුරිසිත්ථියං, ජීවිත්ථියං, කායවිඤ්ඤත්ති, වච්චිඤ්ඤත්ති, ආකාසධාතු, ආපෝධාතු, රූපස්ස ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා, උපවයෝ, සන්තති, ජරතා, රූපස්ස අනිච්චතා, කබලිකාරෝ ආභාරෝ” යන මෙහි වක්‍ර - සෝත - සාණ - ජීවිහා - කාය යන ආධ්‍යාත්මික ආයතනයන් ද, රූප - සද්ද - ගඤ්ඤ - රස - ස්පඨි යන බාහිර ආයතනයන් ද, ස්ත්‍රී ඉත්ථිය - පුරිස ඉත්ථිය - ජීවිතේත්ථිය - කායවිඤ්ඤත්ති - වච්චිඤ්ඤත්ති - ආකාසධාතු - ආපෝධාතු පිළිබඳව ද, රූපයාගේ ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා - උපවය - සන්තති - ජරතා - අනිත්‍යතා - කබලිකාර ආභාරය යන මේ පස්විසි රූපයන් පිළිබඳව නොදනී ද, යම් සේ අපණ්ඩිත ගොපල්ලා ගණන් වශයෙන් ගවයන්ගේ ස්වරූපය නොදනී ද, එසේම මේ භික්ඛුව ගණන් වශයෙන් රූපය නොදනී ද, යම් පරිද්දෙකින් ගොපල්ලාගේ ගව සමූහය නොවැඩේ ද, එපරිද්දෙන් ඒ භික්ඛුව සිල - සමාධි විදහිතා මාගී - එල නිව්භාණයෙන් නොවැඩේ. සම්පුණ්ණී නොවේ. එබැවින් නිව්භාණාවබෝධය කැමැත්තහු විසින් නාමරූප පරිච්ඡේදය සම්පුණ්ණී කළයුතුමය.

රූපය පිළිබඳ මෙසේ ද දේශනා කොට ඇත. “මහණෙනි, කුමන කරුණකින් රූපය යැයි කියන්නේ ද, මහණෙනි, බිඳෙන්නේනු යි රූපය යැයි කියත්. කුමකින් බිඳෙන්නේ ද යත්, සීතලෙන් ද, උෂ්ණයෙන් ද, සාගින්නෙන් ද, පිපාසයෙන් ද, වාතයෙන් ද, ලේ උරා බොන මැසි මදුරු සර්ප ආදීන්ගෙන් ද පෙළෙන බැවින් රූපය යැයි කියනු ලැබේ.”

විදභීතා භාවනාවට බැසගැනීමට මුල්වන කමිස්ථාන අරමුණු දෙකකි. එනම් “රූප කමිස්ථාන” හා “නාම කමිස්ථාන” යන දෙකයි. රූප කමිස්ථාන වැඩීමෙහිදී සම්පූර්ණ කයම “පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ” යන ධාතු සතරෙන් සමන්විත වන බව දැනගත යුතුය. මෙසේ දැකගැනීම විදභීතාවට බැසගැනීමේ දොරටුව වේ. පයවි ආදී ධාතු සතර පහසුවෙන් වටහා ගැනීම සඳහාත් භාවනාවට බැසගැනීමේ පහසුව සඳහාත් එම ධාතූන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ අනුව ඒවා කොටස් දොළොසකට බෙදා දක්වා ඇත. ඒවා එකින් එක මනාව ප්‍රගුණවන සේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වැඩිය යුතුය. ඒ සෑම ලක්ෂණයක්ම ප්‍රථමයෙන් ශරීරයෙහි එක් තැනකින් හඳුනාගෙන පසුව මුලු ශරීර පුරාවටම ඒවා පවතින අයුරු මනසින් දැකගත යුතුය.

❁ එම ලක්ෂණ දොළොස මෙසේය.

- |              |                 |                 |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 1. තල්ලු වීම | 5. ආධාර වීම     | 9. සිසිල් වීම   |
| 2. තද වීම    | 6. මෘදු වීම     | 10. උණුසුම් වීම |
| 3. රළු වීම   | 7. සිනිදු වීම   | 11. ඇලීම        |
| 4. බර වීම    | 8. සැහැල්ලු වීම | 12. වැගිරීම,    |
- යනුවෙනි.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එසේත් නැතිනම් තමාට හැකි ආකාරයකින් හැකි පමණකට සිත නිශ්චලව, සන්සුන්ව තබාගන්න. ඉන්පසු,

### 1. තල්ලුවන බව

සමාධිමත් වූ සිතක් තම බඩ හා පපුව ප්‍රදේශය අරමුණු කරන්න. එවිට ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට බඩ හා පපුව ප්‍රදේශයේ සිදුවන තල්ලුවීමේ, වලනය වීමේ ස්වභාවය ඔබගේ මනසට අරමුණු වනු ඇත. එවිට එම ස්වභාවය තවත්



හොඳින් ප්‍රකට වන තෙක් එම අරමුණෙහිම සිත එකඟ කරන්න. එනම්, එම අරමුණෙහිම සිත පිහිටුවා ගෙන නැවත නැවත තල්ලුවීම...../// යනුවෙන් දිගටම මනසිකාර කරන්න. පසුව මේ අනුසාරයෙන් මුලු ශරීරයේම තල්ලුවීමේ ස්වභාවය මනාව ප්‍රකටවන තෙක් තල්ලුවීම ..../// යනුවෙන් දිගට මනසිකාර කරන්න.

එසේත් නැතිනම් සමාධිමත් සිතීන් යුතුව හෘදයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා නාඩි වැටෙන ආකාරය හෝ, ශරීරයෙහි සිදුවන වෙනත් යම්කිසි වලන ස්වභාවයක් හෝ අරමුණු කරන්න. අනතුරුව එහිදී සිදුවන තල්ලුවීමේ, වලනයවීමේ ස්වභාවය මනසින් දකිමින් තල්ලුවීම..../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. මෙහි දී සිරුර පුරාම සැබෑවටම සිදුවන තල්ලුවන, වලනයවන, තෙරපෙන, ඉහිල්වෙන, ඇඹරෙන, ස්වභාවයන් ඉතා සියුම් ලෙස මනාව මනස තුළ ප්‍රකට වනු ඇත.

### 2. තද බව

පෙර සේ සමාධිමත් වූ සිතීන් යුතුව තම දත් ඇඳි දෙක එකට තද කරන්න, තෙරපන්න. එවිට තදගතිය කුමක්දැයි හඳුනාගත හැකිවනු ඇත. පසුව එය බුරුල් කර තල්ලුවීමේ ස්වභාවය ප්‍රකට කරගත් ලෙසින්ම තදවීම..../// යනුවෙන් මනසිකාර කරමින්, ශරීරයෙහි කොටසින් කොටස මුලු කය පුරාම පවතින තද ගතිය මනාව ප්‍රකට කර ගත හැක.

තව ද අත මීට මොලවාගෙන තද කිරීම අරමුණු කරගෙන ද, ශරීරයෙහි ඒ ඒ කොටස් නැවී තද වී ඇති සැටි අරමුණු කරගෙන ද තදවීම..../// යනුවෙන් මනසිකාර කිරීම තුළින් තදවීමේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගත හැක. ඒ තුළද සිත සමාධිගත කල හැකි විට “තල්ලුවීම - තදවීම” දෙකම මාරුවෙන් මාරුවට මනසිකාර කරන්න.

### 3. රළු බව

සමාධිමත් සිතීන්, දිවෙන් දත් හා උඩු තල්ලු පිරිමැදීමෙන් හෝ අතුල් පතුල් පිරිමැදීමෙන් රළු ගතිය හෙවත් ගොරෝසු ගතිය හඳුනාගත හැකි වනු ඇත. එසේ හඳුනාගෙන එම රළුබව ප්‍රකටව පවතින ප්‍රදේශයකට සිත තබාගෙන පෙරසේම රළුවීම ..../// යනුවෙන් දිගටම මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ශරීරයේ කොටසින් කොටස මුළු කය පුරාම රළු ගතිය පවතින අයුරු මනාව ප්‍රකට කර ගත යුතුය. පසුව මේ ලක්ෂණ තුනම එකට ගෙන “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

#### 4. බර බව

වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබාගෙන සිටින විට වම් අත්ලට යම් බරක් දැනෙනු ඇත. එමෙන්ම හිස මදක් පහතට නමන විට, වාඩි වී සිට නැගීම්මට උත්සාහ කරන විට, අත් දෙක දෙපසට විහිදා සිටින විට බර යනු කුමක්දැයි වටහාගත හැක. එමෙන්ම මුලු සිරුරෙහිම ඒ ඒ කොටස් ඒ ඒ කොටස්වලට බර වී පවතින හැටි මනසින් දකිමින් බරවීම.../// යනුවෙන් දිගට මනසිකාර කරන්න. මුලු ශරීරය පුරාම මෙම ස්වභාවය ප්‍රකට කර ගන්න. පසුව ඉහත කී ලක්ෂණ සතරම එකට ගෙන “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

#### 5. ආධාරවන බව

ශරීරය ඉදිරියට නමා යළි සෘජුව තබාගන්න. එවිට ශරීරය විත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව හේතුවෙන් සෘජුව පවතී. කය එලෙස සෘජුව පවත්වන බලය නම් ආධාර වීමයි. දිරාගිය ගෙයක් කඩා නොවැටීමට සතර වටින් මුක්කු ගසා ඇතුළා සේ මේ කය ද නොවැටීම පිණිස මෙම ආධාර වීම, දැරීම, ඉසිලීම නම් වූ ශක්තිය උපකාර වේ. මෙසේ මෙම ලක්ෂණය මුලු ශරීරය පුරාම පවතින ආකාරය මනසින් දකිමින් ආධාරවීම.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. පසුව ඉහත කී ලක්ෂණ සතර සමග එක්ව ගෙන “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

#### 6. සිනිදු බව

තොල්වල යටිපැත්ත දිවෙන් පිරිමැදීමෙන් හා දිවෙහි යටිපැත්ත තොල්වලින් පිරිමැදීමෙන් සිනිදු බව මනාව ප්‍රකටකර ගත හැකිය. පසුව මුලු ශරීරය පුරාම සිනිදු බව පවතින සැටි දකිමින් සිනිදුබව.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ඉහත කී ලක්ෂණ සයම යළිත් පිළිවෙලට “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - සිනිදුවීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

## 7. මෘදු බව

කම්මුලෙහි ඇතුළු පැත්ත හෝ තොල, සැහැල්ලු කර දිවෙන් තදකර බැලීමෙන් ද, බාහුව - කලවය ආදී තැන් සැහැල්ලු කර අතින් මිරිකා බැලීමෙන් ද මේ මෘදුබව හඳුනාගත හැකිය. මෙසේ මෘදු මොළොක්, බුරුල් ස්වභාවය කය පුරාම පවතින ආකාරය මනසින් දකිමින් මෘදුබව.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. එය හොඳින් ප්‍රකට වූ පසු ඉහත කී ලක්ෂණ සය ද සමග එක්ව ගෙන “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - සිනිදුවීම - මෘදුවීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

## 8. සැහැල්ලු බව

සමාධිමත් වූ සිතීන් යුතුව ශරීරය ධරණයෙන් තොරව තබාගෙන සිටීමෙන් මෙම සැහැල්ලුබව ප්‍රකටකර ගත හැක. මෙසේ මුලු කය පුරාවට පවත්නා සැහැල්ලුබව, බරතැනි ගතිය ප්‍රකටකර ගනිමින් සැහැල්ලුබව..../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. එය හොඳින් ප්‍රකට වූ පසු ඉහත කී ලක්ෂණ සතද සමග එක්ව ගෙන “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - මෘදුවීම - සිනිදුවීම - සැහැල්ලුවීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

## 9. උණුසුම් බව

බෙල්ලෙහි යටි පැත්තට පිටි අත්ල තැබීමෙන් හෝ කුසට අත තැබීමෙන් මේ උණුසුම් ස්වභාවය හඳුනාගතහැකිය. පසුව මුලු ශරීරය පුරාම උණුසුම්බව පවතින සැටි මනසින් දකිමින් උණුසුම්.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව ඉහත කී ලක්ෂණ අටද සමග එක්ව ගෙන “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - මෘදු වීම - සිනිදුවීම - සැහැල්ලුවීම - උණුසුම්වීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

## 10. සිසිල් බව

නාසිකාවෙන් ඇතුළුවන ආශ්වාස වායුවෙහි සිසිල්බව වටහා ගන්න. එසේම ඇඟිලි අගින් සිරුරෙහි නිරාවරණය වූ තැන් අල්ලා බැලීමෙන් ද සිසිල්බව වටහාගත හැක. අනතුරුව මුලු ශරීරය පුරාම සිසිල්බව ප්‍රකටකර ගනිමින් සිසිල්බව.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. පසුව ඉහත කී ලක්ෂණ නවයද සමග පිළිවෙලට “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - මෘදු වීම - සිනිදුවීම - සැහැල්ලුවීම - උණුසුම්වීම - සිසිල්වීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

## 11. ඇලෙන බව

ශරීරයෙහි සම්, මස්, නහර, ඇට ආදී සියල්ලම එකට බැඳී ඇති ආකාරය හෝ දෙනොල, දිව කෙළවලින් ඇලී ඇති ආකාරය හෝ දහඩියෙහි ඇලෙන ගතිය හෝ මනසිකාර කර ඇලීම් ස්වභාවය වටහා ගන්න. බැලුනයකට ජලය පිරවූවා සේ ලේ සම මගින් රඳවාගෙන සිටී. සම් - මස් - ඇට, නහරවලින් වෙලාගෙන සිටී. පිටි හෝ සිමෙන්ති වලට වතුර ස්වල්පයක් දැමූ විට ඒවා ගුලි වන්නා සේ ඇලෙන ස්වභාවය වටහා ගත හැක. මෙසේ වූ මේ ආබන්ධන ගතිය (ඇලීම) නැතිනම් ශරීරයෙහි කොටස් ඒ මේ අත විසිර යනු ඇත. මෙම ලක්ෂණය මුලු ශරීරය පුරාම පවත්නා සැටි ප්‍රකටකර ගනිමින් ඇලීම.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. පසුව ඉහත කී ලක්ෂණ දසයද සමග එක්ව ගෙන පිළිවෙලට “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - මෘදු වීම - සිනිදුවීම - සැහැල්ලුවීම - උණුසුම්වීම - සිසිල්වීම - ඇලීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

## 12. වැගිරෙන බව

කටට කෙළ උනන ආකාරය හෝ නහර වැල්වලින් ලේ ගලන ආකාරය අරමුණු කර මනසිකාර කිරීමෙන් මේ වැගිරෙන ස්වභාවය වටහාගත හැක. පිටි හෝ සිමෙන්ති වලට වතුර වැඩිපුර දැමූ විට ඒවා ගලා යන්නා සේ වැගිරෙන ස්වභාවය ද වටහා ගත හැක. මෙම ලක්ෂණය මුලු ශරීරය පුරාම පවත්නා සැටි ප්‍රකටකර ගනිමින් වැගිරීම.../// යනුවෙන් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. පසුව ඉහත කී ලක්ෂණ එකොළොස ද සමග එක්ව ගෙන පිළිවෙලට “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - මෘදු වීම - සිනිදුවීම - සැහැල්ලුවීම - උණුසුම්වීම - සිසිල්වීම - ඇලීම - වැගිරීම” යනුවෙන් එම ලක්ෂණයන් වැටහෙන ආකාරයට නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න.

අනතුරුව එක පර්යායකයකදී මේ ලක්ෂණ දොළොසම මුලු ශරීරයම අරමුණු කරගෙන පිළිවෙලින් මනසිකාර කරන්න. පසුව විනාඩියක දී මෙම ලක්ෂණ දොළොස වාර දෙකක් හෝ තුනක් දක්වා මනසිකාර කිරීමට හැකි වන සේ ප්‍රගුණ කරගත හැකිවිය යුතුය. එවිට සිතූ සැනින් අවශ්‍ය ලක්ෂණය අරමුණු වනු ඇත.

ඉන් පසු මෙම ලක්ෂණ දොළොස් පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතරමහා ධාතූන්ට වගී කර බෙදාගත යුතුය. එනම්:-

- I. පයවි ධාතුව :- තද බව, රළු බව, බර බව, මෘදු බව, සිනිඳු බව, සැහැල්ලු බව
- II. ආපෝ ධාතුව :- ඇලෙන බව, වැගිරෙන බව
- III. තේජෝ ධාතුව:- සිසිල් බව, උණුසුම් බව
- IV. වායෝ ධාතුව :- තල්ලු වීම, ආධාර වීම, යනුවෙනි.

අනතුරුව පයවි ධාතුවෙහි ඇති ලක්ෂණ සය අතරින් පයවි ලක්ෂණ තුනක් ද ආපෝ ලක්ෂණ දෙක ද, තේජෝ ලක්ෂණ එකක් ද, වායෝ ලක්ෂණ දෙක ද යනුවෙන් ලක්ෂණ අටක් තෝරා ගත යුතුය. පසුව මෙම ලක්ෂණ අට අනුපිළිවෙලින් යළි යළිත් වේගවත්ව මනසිකාර කරන විට තම සිරුර විදුරු කුට්ටියක් සේ ප්‍රකට විය හැක. එවිට තම සිරුරේ, පයවි ධාතුවට අදාළ ලක්ෂණයන්ට සිත තබා ගෙන පයවි.../// යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. එහිදී පයවි ධාතුව ප්‍රකට වනු ඇත. අනතුරුව පෙරසේම ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතූන් ද එකින් එක පිළිවෙලින් මනසිකාර කිරීම තුළින් ඒ ඒ ධාතූන් ද වෙන් කර හඳුනාගත හැකි වේ. අනතුරුව යළිත් මුලු කයම සමස්ථයක් ලෙස අරමුණු කරගෙන පයවි – ආපෝ – තේජෝ – වායෝ.../// යනුවෙන් එකින් එක වෙන වෙනම මනසිකාර කරන්න. (මෙහිදී මේ ධාතූ සතර තුළින් තමන් තෝරාගත් වඩාත් ප්‍රකට, සත්‍ය වූ, ස්වභාව ලක්ෂණයන් සතර කෙරෙහි අවධානය තිබිය යුතුය.) මෙසේ සමාධිමත් සිතින් පයවි – ආපෝ – තේජෝ – වායෝ.../// යනුවෙන් තම සිරුර තුළ සත්‍ය ස්වභාවය දකිමින් නොකඩවා දිගින් දිගටම මනසිකාර කරමින් චතුර්ධාතූ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටුවන්න.

මෙසේ ධාතූ සතර පදනම් කරගෙන සමාධිය දියුණු කරන විට ඇතැම් යෝගීන්ට කයෙහි රූප කලාප ප්‍රකට වෙමින් අළුපට අපැහැදිලි දුමක් වැනි ආලෝක කදම්බ පහළ වේ. සමහර විට මුළු කයම අයිස් කුට්ටියක් මෙන් ද, විදුරු කුට්ටියක් මෙන් ද, වළාකුලක් මෙන් ද දැනේ. සිරුර ඉතා මහත්ව දැනෙන්නට ගනී. ඒ තුළ ද ධාතූ සතර දකිමින් නැවත නැවත මනසිකාර කරන්න. එවිට වණීය දීප්තිමත් වී පුළුන් මෙන්, වළාකුළු මෙන්, වඩාත් සුදු දිස් වේ. මෙහි දී කය යන හැඟීමක් නැතිව සුදුපට පමණක් ඉතිරි විය හැකිය. ඒ තුළ ද ධාතූ සතර දකිමින් මනසිකාර කරන්න. මෙසේ තව දුරටත් ධාතූ සතරෙහි සිත සමාධිමත් කිරීම නිසා ආලෝකය දීප්තිමත් වෙමින් කයෙහි ධාතූ වඩාත් හොදින් ප්‍රකට වනු ඇත. එවිට කය යන සඤ්ඤාව නැති වී ධාතූ යන සඤ්ඤාව පමණක් ඇති වේ. තව දුරටත් මෙම ධාතූ සතරෙහිම සිත සමාධිමත් කිරීමෙහි දී කයෙහි පිහිටි කුඩා රූප කලාප සමූහයන් දඹිනය වේ. ඒවා මුතුකැට, මැණික්කැට, හිමකැට, හාල් ඇට, හුණු සහල්

ඇට, පලිභූ, කළු පලසක වැපිරූ භාල් - සීනි කැට සේ දැකිය හැකිය (ඒ ඒ යෝගීන්ගේ වර්ත අනුව මෙම අද්දැකීම්, වැටහීම් විවිධාකාර විය හැක). මේවා තුළ ද සතර ධාතු පරිග්‍රහණය කළ යුතුය. එවිට ඒ තුළ ද පහළවන ආලෝකය මත පැය භාගයක් පමණ මනසිකාර කළ යුතුය. තවද එම දිදුලන කැටිති - ගුලි අතර පවතින “ආකාශ ධාතුව” දැකීමට උත්සාහ ගන්න. එවිට ඒ ආකාශ ධාතුව මගින් වෙන්වන කුඩා අනු - කැබලි - අංශු දැකගත හැක. ඒවා රූප කලාප නම් වේ.

භාවනාවේ යෙදී සිටින්නාට ඇතැම් විට තම සිරුර අයිස් කුට්ටියක් - වීදුරු කුට්ටියක් - පිවිතුරු ජල තලයක් සේ පැහැදිලිව විනිවිද පෙනෙන තත්වයට පත්ව ඇති වා සේ දැකිය හැක. ඒ විනිවිද පෙනෙන රූපයෝ කායප්‍රසාද ආදී පඤ්චප්‍රසාද රූපයන් විය හැක. මෙසේ කය පුරා සතර ධාතූන් වටහා ගත් පසු ද්වාරයන්හි ධාතු මනසිකාරය ආරම්භ කළ යුතුය. සතර ධාතූන් ප්‍රකට වන විට මේ රූපයන් අතර පැහැදිලි මෙන්ම අපැහැදිලි රූප කලාපයන් ද පවතින බව දැකගත හැකිය. ඒ දෙවගීය කහ කුඩු හා භාල් කුඩු මිශ්‍රව පවතින්නා සේ කවලමේ කය පුරාම පවතී. ඒ දෙවගීයෙහිම සතර ධාතූන් ප්‍රකට කර ගන්න. පසුව ද්වාර සයෙහිම රූප කලාප දෙවගීයම හැඳිනගෙන ඒවායෙහි ද සතර ධාතූන් හඳුනා ගන්න.

### ❖ උපදේශ

ධ්‍යාන නොලත් යෝගීන්ට මේ චතුර්ධාතු මනසිකාරය තුළින්ම ද සිත සමාධිමත් කර, උපචාර සමාධිය උපදවා ගෙන එමගින් විදේශිතා භාවනාව ඇරඹිය හැක.

ඉහත කියන ලද සතර ධාතූන්ගේ ලක්ෂණ දොළොසින් “තල්ලුවීම - තදවීම - රළුවීම - බරවීම - ආධාරවීම - මෘදු වීම - සිනිදුවීම - සැහැල්ලුවීම - උණුසුම්වීම - සිසිල්වීම” යන මුල් ලක්ෂණ දසය ස්පර්ශෙන්ද්‍රිය මගින් දැනගත යුතු අතර “ඇලීම - වැගිරීම” යන ලක්ෂණ දෙක මුල් ලක්ෂණවල අනුසාරයෙන් දැනගත යුතුය. පසු පසු ලක්ෂණ මනාව නොවැටහෙන්නේ නම් පෙර පෙර වැඩු ලක්ෂණ යළි යළිත් සම්මභිනය කිරීම තුළින් ඒවාද මනාව ප්‍රකට කරගත හැකිය. මෙම ලක්ෂණ දොළොස මුලු සිරුරෙහි ම පවතින ලක්ෂණයන්ය.

මෙහි දී බොහෝ සෙයින් සිතෙහි විසිරෙන ස්වභාවය වැඩි හෙයින් නිතර සමාධිය දියුණුකර ගතයුතුය. මෙසේ භාවනා කරන විට අධික වේගයෙන් ද අධික සෙමින් ද මනසිකාර නොකොර අපැහැදිලි දේ ඉවක් කරමින් සිත නොවිසිරෙන ආකාරයට ලක්ෂණ සම්මභිනය කිරීමට අධිවිත්ත, අනුත්තරසීතිභාව, බොජ්ඣංග ආදී සුභ්‍ර වල උපදෙස් දී ඇත. ලක්ෂණ සම්මභිනය තුළින් යෝගාවචරයන්ට නොයෙක් ආකාරයේ අත්දැකීම් ලැබෙන අතර ඒවා ගුරු උතුමන් වහන්සේලා සමග සාකච්ඡා කර ගත යුතුය.

ලක්ෂණ දොළොස් පුහුණු කරන විට ධාතුන්හි සමතුලිත භාවය බිඳීගොස් ඇතැම් ධාතු සිරුරට දරාගත නොහැකි සේ උස්සන්න විය හැක. උදාහරණයක් ලෙස, උණුසුම් ලක්ෂණය පරිග්‍රහ කරන විට කයෙහි අපහසුතා ඇති වී, උණුසුම් ගතිය වැඩි වී, තේජෝ ධාතුවේ සමබරතාවය බිඳී මුලු කයම දවන, දහඩිය ගලන තත්වයට පත් වනු ඇත. එවිට එය නතර කර සිසිල්බව මනසිකාර කළ යුතුය. එවිට එම ස්වභාවය මගහැරී ගොස් සමබර වනු ඇත. මෙසේ සමබරතාවය බිඳී යන අන් අවස්ථාවල දී ද තමන් වඩන ලක්ෂණයට ප්‍රති විරුද්ධ ලක්ෂණය පරිග්‍රහ කොට ධාතු සමකර ගත යුතු ය. එනම්, තදබව - මෘදුබව, රළුබව - සිනිඳුබව, බරබව - සැහැල්ලුබව, ගලනබව - ඇලෙනබව, උණුසුම්බව - සිසිල්බව, දරනබව - වලනයවන බව යනුවෙනි.

මරණයට නියම වූ ගව දෙනකට ආහාර දීම, මරණ තැනට ගෙන යාම, බැඳ තැබීම, මැරීම, යන අවස්ථාවන්හි දී ද මළකඳ දකින විට ද එහි ගවදෙන යන සඤ්ඤාව පවතින නමුත් මස්, කටු, පිකුදු ආදී වශයෙන් කොටස් වලට කපා, සතරමං හන්දියක තබා ඇති විට ගවදෙන යන සඤ්ඤාව පහව ගොස් “මස්” යන සඤ්ඤාවම පවතී. මෙහිදී වෙළෙන්දා විකුණන්නේ ද, පාරිභෝගිකයා මිළ දී ගන්නේ ද මස් මිස ගවදෙනක් නොවේ. එලෙසම විදුහිනා ඥානයෙන් රූප ධර්මයන් මනාව බිඳ නොබලන තාක් ස්ත්‍රියය, පුරුෂයාය, තිරිසනාය, දෙවියාය, බ්‍රහ්මයාය යනාදී සඤ්ඤා අක්‍රමාල පෘතග්ඡනයන් ගේ සිත්හි පවතින. විදුහිනා ඤාණයෙන් රූපස්කන්ධය බෙදා බලා එහි පයවිධාතු, ආපෝධාතු, තේජෝධාතු, වායෝධාතු වශයෙන්ම පවතින බව දුටුවිට ඔහුගේ සිතෙහි පෙර පැවති ස්ත්‍රියය, පුරුෂයාය ආදී සඤ්ඤාවන් අතුරුදහන්ව ගොස් එහි ධාතු සමූහයක් පමණක් ඇති බවම වැටහේ. නිසි ලෙස භාවනාව වැඩිදියුණු වූ විට පයවිධාතුව ආවර්ණා කරත්ම පයවිධාතුවේ තද, බර, රළු ආදී ලක්ෂණයන්ම මනසට අරමුණු වනු ඇත. එවිට පරමාර්ථයන් පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඇති වනු ඇත.

මෙහි දී “පයවි” යන වචනය මතම, එම නාම ප්‍රඥප්තිය මතම සිත නොතබා, තවද සිතින් කරන සජ්ඣායනාවකට පමණක් සීමා නොකර, තදබව - බරබව ආදී පයවි ධාතුවේ ස්වභාව ධර්මයන් මතම මනසිකාර කළ යුතුය. ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතු පිළිබඳව ද මේ ආකාරයටම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. තවද මෙහිදී සත්ත්ව පුද්ගලයන් සේ නොව, රූප මිටි, ධාතු ලෙසින් සියල්ලම දැකිය යුතු අතර ප්‍රාණය ඇති නැති සියල්ලම සතර මහා ධාතුන් හා ඒවායේ විපරිභාසයන් සේ සැලකිය යුතුය. එවිට ආත්ම සඤ්ඤාව, සත්ත්ව සඤ්ඤාව සිදී ගොස් අනාත්ම සඤ්ඤාව පහළ වනු ඇත. මෙසේ අනාත්ම සඤ්ඤාව පහළ වීමෙන් ශාස්වත - උච්ඡේද ආදී දෘෂ්ටීන් බිඳ දැමීමට හැකි වේ.

රූපකලාප එකිනෙක වෙන් කරන්නේ ආකාශ ධාතුව මගින්ය. තව ද රූප කලාප, විනිවිද පෙනෙන හා නොපෙනෙන (පැහැදිළි - අපැහැදිළි) වශයෙන් කොටස් දෙකක් ඇත.

මෙතෙක් කළ සියලු භාවනා මනසිකාරයන් තුළින් සිදු කළේ මුළු ශරීරයෙහිම පයවි ආදී ධාතු සතර පරිග්‍රහ කර, අනතුරුව තනි තනි රූප කලාපයන්හි පයවි ආදී ධාතු සතර පරිග්‍රහ කිරීමයි.

### ❁ කලාපීය සෙසු රූප ධර්මයන් හඳුනාගැනීම

රූප කලාපයන් තුළ පයවි ආදී මහාභූත රූපයන්ට අමතරව ඒවා ඇසුරින් සැකසුණු තවත් රූපධර්ම කිහිපයක් ඇත්තේය. ඒවා ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. ඒ මෙසේය,

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

#### \* වණීරූපය

අනාපානසති හෝ ඕදාන කසිණය මගින් හතරවන ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූවට එමගින් පෙර සේ සමාධිමත් වූ සිතීන් තම ඇස අරමුණු කර එහි සතර ධාතූන් හැදින ගන්න. අනතුරුව ඇස අභ්‍යයන්තරයට සිත යොමු කර ගන්න. එවිට ඇස තුළ සතර ධාතූන් මගින් නිර්මිත වූ පැහැදිළි දීප්තිමත්, ඔපවත් ස්වභාවයක් හඳුනා ගත හැක. එවිට ඒ අසල පවතින රූප කලාපයක් අරමුණු කළ විට එම රූප කලාපයෙහි යම් වර්ණස්වභාවයක් දීප්තිමත් ඔපයෙහි මනාව ස්පර්ශ වේ නම් එය වර්ණ රූපය හෙවත් රූපාරම්මණය නම් වේ. මෙය වක්ඛු හෝ මනෝ විඤ්ඤාණය මගින් දත හැකි ධර්මතාවයකි.

#### \* ගඤ්ඤරූපය

පෙර සේ සමාධිමත් වූ සිතීන් තම නාසය අරමුණු කර එහි සතර ධාතූන් හැදින ගන්න. අනතුරුව නාසය අභ්‍යයන්තරයට සිත යොමු කර ගන්න. එවිට නාසය තුළ සතර ධාතූන් මගින් නිර්මිත වූ පැහැදිළි දීප්තිමත්, ඔපවත් ස්වභාවයක් හඳුනා ගත හැක. එවිට ඒ අසල පවතින රූප කලාපයක් අරමුණු කළ විට එම රූප කලාපයෙහි වූ යම් ගන්ධස්වභාවයක් දීප්තිමත් ඔපයෙහි මනාව ස්පර්ශ වේ නම් එය ගන්ධ රූපය හෙවත් ගන්ධාරම්මණය නම් වේ. මෙය සෝත හෝ මනෝ විඤ්ඤාණය මගින් දත හැකි ධර්මතාවයකි.



**\* රසරූපය**

පෙර සේ සමාධිමත් වූ සිතින් තම දිව අරමුණු කර එහි සතර ධාතූන් හැඳින ගන්න. අනතුරුව දිව මතට සිත යොමු කර ගන්න. එවිට දිවෙහි සතර ධාතූන් මගින් නිර්මිත වූ පැහැදිලි දීප්තිමත්, ඔපවත් ස්වභාවයක් හඳුනා ගත හැක. එවිට ඒ අසල පවතින රූප කලාපයක් අරමුණු කළ විට එම රූප කලාපයෙහි වූ යම් රසගතියක් දීප්තිමත් ඔපයෙහි මනාව ස්පර්ශ වේ නම් එය රස රූපය නෙවත් රසාරම්මණය නම් වේ. මෙය ජීවිතා හෝ මනෝ විඤ්ඤාණය මගින් දත හැකි ධර්මතාවයකි.

**\* ඕජාරූපය**

රූප කලාපයක ඉහත සඳහන් ධර්මතා සත පරිග්‍රහ කළපසු අටවන ධර්මතාවය ද විමසිය යුතුය. මෙහිදී තේජෝ ධාතුවට අමතරව රූප කලාපයක් තුළ අලුත් රූප කලාප උපදවන යම් කිසි රූපයක් වේ ද එය “ඕජා රූපය” නම් වේ. (මෙය මනෝ විඤ්ඤාණ මගින්ම හඳුනාගත හැකි ධර්මතාවයකි)

මෙසේ රූප කලාපයක ධර්මතා අට හැඳිනගත් පසු විශේෂ රූප කලාපවල සෙසු රූප ධර්මයන් ද හැඳින ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

**\* ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය**

සමාධිමත් සිතින් තම වක්ඛු ද්වාරය අරමුණු කර, එහි අභ්‍යන්තරයේ පවතින රූප කලාපයක් අරමුණු කර ගන්න. එවිට එහි සෙසු රූප ධර්මයන් ජීවත් කරවන, ඒවා පැවැත්වීමට උපකාර කරන යම් ධර්මතා ස්වරූපයක් දැකිය හැක. එය “ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය” නම් වේ. රූප කලාපයන්හි සෙසු රූප ධර්මයන් අනුපාලනය කරමින් ජීවත් කරවන්නේ මෙම ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය යි. මේවා ශරීරයේ සංවේදී වූ සෑම කොටසකම පවතින අයුරු මනාව දැක හැඳින ගත යුතුය.

**\* භාවරූපය**

සමාධිමත් සිතින් තම කය අරමුණු කරන්න. එහි ඇති විනිවිද පෙනෙන - නොපෙනෙන රූප කලාපයන්හි අවිනිබ්භෝග රූප අට සහ ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය දැක ගන්න. ඉන්පසු ජීවිතේන්ද්‍රිය සහිත විනිවිද නොපෙනෙන රූපකලාපයක තවත් අමතර රූපයක් පවතින සැටි දැකගන්න. එය “භාවරූපය” නම් වේ. පුරුෂයන්ට ශක්තිමත්ව පුරුෂ ලක්ෂණ ලබා දීම පුරුෂ භාවරූපයෙනුත්, ස්ත්‍රීන්ට මොලොක්ව ස්ත්‍රී ලක්ෂණ ලබාදීම ස්ත්‍රී භාවරූපයෙනුත් සිදු කරයි. මේවා ශරීරයේ සංවේදී වූ සෑම කොටසකම පවතින අයුරු මනාව දැක හැඳින ගත යුතුය.

## ❁ ප්‍රසාද රූපයෝ

### \* වක්‍රප්‍රසාදය (වණීය දැනගැනීම)

ඇසෙහි ඇති සතර ධාතූන් පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු ඇස අභ්‍යන්තරයේ ඇති, සතර ධාතූන්ගෙන් (වක්‍ර දසක කලාප කෝටි ගණනකින්) නිර්මිත වූ, පැහැදිලි දීප්තිමත් වණී සංවේදී කැඩපතක් බඳු වූ ඔපවත් ප්‍රසාදමය වූ ස්වභාවයන් ඇති ආකාරය දැක හැඳින ගෙන එය අරමුණු කරන්න. අනතුරුව ඇසෙහි ඒ අසල පිහිටා ඇති රූපකලාපයක වණීය අරමුණු කරන්න. එම වණීය (රූපාරම්මණය) ප්‍රසාදමය ඔපය මත මනාව ස්පඨ වෙයි නම් එය වක්‍ර ප්‍රසාදය නම් වේ. මෙසේ රූපාරම්මණයක් ආපාතගත වී පැමිණ, ස්පඨ වීමට සුදුසු වූ සතරමහා ධාතූන්හි පැහැදිලි ඔපය වක්‍ර ප්‍රසාදය නම් වේ. (එසේ ස්පඨ නොවේ නම් එය කාය දසක කලාපයක් විය හැකිය.)

### \* කාය ප්‍රසාදය (ඓතිහාසික සංවේදී)

සමාධිමත් සිතින් කයෙහි ඇති සතර මහා ධාතූන් පරිග්‍රහ කර, එහි ඇති සතරමහා ධාතූන්ගෙන් (කාය දසක කලාප කෝටි ගණනකින්) නිර්මිත වූ ඓතිහාසික සංවේදී ඔපවත් ප්‍රසාදමය ස්වභාවයන් ඇති ආකාරය දැක හැඳින ගෙන එය අරමුණු කර ගන්න. පසුව ඒ අසල ඇති රූප කලාපයක පද්ධි හෝ වායෝ හෝ තේජෝ හෝ ධාතුවක් එම ප්‍රසාදමය ඔපය මත මනාව ස්පඨ වෙයි නම් එය “කාය ප්‍රසාදය” නම් වේ. මෙසේ ඓතිහාසිකාරම්මණයක් ස්පඨ වීමට සුදුසු වූ සතර ධාතූන්හි පැහැදිලි ඔපවත් බව කාය ප්‍රසාදය නම් වේ.

### \* සෝතප්‍රසාදය (ශබ්දය දැනීම)

සමාධිමත් සිතින් කතෙහි ධාතු සතර හැඳිනගෙන, එහි සතර ධාතූන්ගෙන් (සෝත දසක කලාප කෝටි ගණනකින්) නිර්මිත වූ පැහැදිලි ශබ්ද සංවේදී ඔපවත් ප්‍රසාදමය ස්වභාවයන් ඇති සැටි දැක හැඳින ගෙන එය අරමුණු කරගන්න. ඉන් පසු ආධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර හෝ ශබ්දයකට අවධානය යොමු කරන්න. එවිට ඒ ශබ්ද නවක කලාපය (ශබ්ද තරංග) ප්‍රසාදමය ඔපය මත මනාව ස්පඨ වෙයි නම් (ඇදගනී නම්) එය සෝතප්‍රසාද රූපය නම් වේ. මෙසේ ශබ්දාරම්මණයක් ස්පඨ වීමට සුදුසු සතර මහා ධාතූන්හි පැහැදිලි ඔපය “සෝතප්‍රසාදය” නම් වේ.

**\* සාණප්‍රසාදය (ගක්‍රිය දැනීම)**

සමාධිමත් සිතින් නාසායෙහි ධාතු සතර හැඳින්ගෙන, එහි සතර ධාතූන්ගෙන් (සාණ දසක කලාප කෝටි ගණනකින්) නිර්මිත වූ පැහැදිලි ගක්‍ර සංවේදී ඔපවත් ප්‍රසාදමය ස්වභාවයන් ඇති සැටි දැක හැඳින් ගෙන එය අරමුණු කරගන්න. පසුව නාසය තුළ ඇති රූප කලාපයක ගක්‍ර රූපයට අවධානය යොමු කරන්න. එවිට එහි වූ ගක්‍ර රූපයන් ප්‍රසාදමය ඔපය මත මනාව ස්පඨ වෙයි නම් එය සාණප්‍රසාදය නම් වේ. මෙසේ ගක්‍රාරම්මණයක් ස්පඨ වීමට සුදුසු වූ සතර මහා ධාතූන්හි පැහැදිලි ඔපය “සාණප්‍රසාදය” නම් වේ.

**\* ජීවිතප්‍රසාදය (රසය දැනීම)**

සමාධිමත් සිතින් දිවෙහි ධාතු සතර හැඳින්ගෙන, එහි සතර ධාතූන්ගෙන් (ජීවිත දසක කලාප කෝටි ගණනකින්) නිර්මිත වූ පැහැදිලි රස සංවේදී ඔපවත් ප්‍රසාදමය ස්වභාවයන් ඇති සැටි දැක හැඳින් ගෙන එය අරමුණු කරගන්න. පසුව දිවෙහි ඇති රූප කලාපයක රස රූපයට අවධානය යොමු කරන්න. එවිට එහි වූ රස රූපයන් ප්‍රසාදමය ඔපය මත මනාව ස්පඨ වෙයි නම් එය “ජීවිතප්‍රසාදය” ම වේ. මෙසේ රසාරම්මණයක් ස්පඨ වීමට සුදුසු වූ සතර මහා ධාතූන්හි පැහැදිලි ඔපය “ජීවිත ප්‍රසාදය” නම් වේ.

**\* හදයප්‍රසාදය**

සමාධිමත් සිතින් හෘදය තුළ පවතින සතර ධාතූන් දැකගන්න. ඉන්පසු එහි, පවතින රුධිරය පාදක කරගෙන සතර ධාතූන්ගෙන් (හදය දසක කලාප කෝටි ගණනකින්) නිර්මිත වූ ඔපවත් ප්‍රසාදමය ස්වභාවයන් ඇති සැටි දැක ගත හැක. එහි විත්ත - වෛතසිකයන් උපදින ආකාරය ද ඇතැම් විට දැකගත හැක. මෙය “හදයප්‍රසාදය” නම් වේ. මෙය අපැහැදිලි රූප කලාපයකි. දෙපස් විඤ්ඤාණයන් හැර ඉතිරි සිත් සියල්ලම උපදින්නේ හදය ප්‍රසාදයේ ය.

**❖ උපදේශ**

- ◆ රූපකලාපයක ඇති වණි ආදී අරමුණු, ඇස ආදී ඉඳුරන් මගින් ලබාගත්තේ වී නමුත් ඒවා පිළිබඳ මනා විශ්ලේෂණයක් සිදු වන්නේ, නිසිලෙස දැනගන්නේ, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්ම බව දත යුතුය. තවද කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක කලාපයන් මුලු සිරුර පුරාම පවතින අතර ඒවාද

වෙන්කර හඳුනාගත යුතුය. භාවනාව මගින් යම් යම් කරුණු වටහා ගන්නේ ද මෙම මනෝ විඤ්ඤාණය මගිනි.

- ◆ මනෝධාතු, මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූන්ට නිශ්‍රය වන රූපය හෘදය වස්තු රූපයයි.
- ◆ ඉහත දක්වා ඇත්තේ සාමාන්‍යයෙන් සරල ක්‍රමයෙන් රූප ධර්මයන් ප්‍රකට කරගන්නා ක්‍රමයයි. තීක්‍ෂණ ලෙස නුවණ ඇතියවුන්ට වනාහී සමාධිමත් සිතින් සම්පූර්ණ කය, සෘජුවම අරමුණු කළ පමණින් අදාළ රූප ධර්මයන් මනාව ප්‍රකටකර ගත හැකිවනු ඇත.

## රූප කලාපයන්ගේ පරම්පරා සම්බන්ධය

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

#### ✽ චිත්තජ රූප දැකගැනීම

සමාධි ආලෝකය හදවතේ හවාංග සිතට යොමු කර ගන්න. එවිට එහි ප්‍රභාස්වර ආලෝකය තුලින් හෘදය වස්තුව තුළ උපදින සිත් මගින් හදවත හා මුළු කය පුරාම සිතින් උපදින රූප කලාප දැකගත හැකි වේ. එසේ නොමැති නම් තැන්පත් සිතක් ඇති කරගෙන එමගින් මීට පෙර ඔබට පහළ වූ දැඩි ලෝභයක් හෝ දැඩි ද්වේෂයක් සිහිපත් කර ගන්න. එවිට එම ලෝභ හෝ ද්වේෂ සිත මගින් තම හදවතේ ද මුලු කය පුරාව ද චිත්තජ රූප පහළ වන හැටි සමාධිමත් සිතට දැකගත හැක. මෙහි පටවි ආදී ශුද්ධාෂ්ඨකයම පවතින අතර ඒවා අපැහැදිලි රූප කලාප වේ. විශේෂ අවස්ථාවලදී චිත්තජ රූපයන් බාහිර සන්තානයන්හි පවා ප්‍රකට විය හැක.

#### ✽ සෘතුජ රූප දැකගැනීම

සමාධි ආලෝකය හදවතේ හවාංග සිතට යොමු කර ගන්න. එවිට එහි ප්‍රභාස්වර ආලෝකයෙන් තම වක්‍ර ගෝලය අරමුණු කරන්න. අනතුරුව එහි ඇති වක්‍ර දසක ආදී රූපකලාප සත හඳුනා ගන්න. ඉන්පසු එහි වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කර, එහි පවතින තේජෝ ධාතුව මගින් අලුතින් රූප කලාපයන් උපදවන ආකාරය සමාධිමත් සිතින් දැකගන්න. ඒවා සෘතුජ ශුද්ධාෂ්ඨක රූප කලාප නම් වේ. එහි ද ඇති තේජෝ ධාතුව මගින් තවත් අෂ්ඨමක කලාපයක් (සෘතුජ

ශුද්ධාශ්ඨකයක්) නිපදවන ආකාරය සමාධිමත් සිතින් දැකගන්න. මෙසේ කමිජ රූප කලාපයකින් පරම්පරා සතරක් හෝ පහක් නිපදවන සැටි දැකගන්න. පසුව වක්‍ර දසක කලාපයෙහි ක්‍රමයටම කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක යන කලාපවල පවතින තේජෝ ධාතූන් මගින් ද සෘතුප අෂ්ඨමක කලාප සතරක් හෝ පහක් නිපදවන ආකාරය දැකගන්න.

අනතුරුව වක්‍ර ද්වාරයෙහි පවතින චිත්තප අෂ්ඨමක කලාපයක් අරමුණු කරන්න. එහි පවතින තේජෝ ධාතුව මගින් සෘතුප අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරා දෙකක් හෝ තුනක් නිපදවන ආකාරය දැකගන්න. එමෙන්ම ඇසෙහි සෘතුප අෂ්ඨමක කලාපයක පවතින තේජෝ ධාතුව මගින් සෘතුප අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරා බොහෝ ගණනක් නිපදවන ආකාරය ද දැකගන්න. ඇසෙහිම පවතින ආහාරප අෂ්ඨමක කලාපයක ඇති තේජෝ ධාතුව මගින් සෘතුප අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරා දහයක් දොළහක් නිපදවන ආකාරය ද සමාධිමත් සිතින් දැකගන්න.

මේ ආකාරයටම සෝත, සාණ, ජීවිත, කාය, මන යන සෙසු ද්වාරයන්හි ද කලාප සත තුළම පිහිටා ඇති තේජෝ ධාතූන් මගින් සෘතුප අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරාවන් නිපදවන ආකාරය මනාව ප්‍රකටකර ගත යුතුය.

### **\* ආහාරප රූප දැකගැනීම**

සමාධි ආලෝකය හදවතේ හවාංග සිතට යොමුකර ගන්න. එවිට එහි ප්‍රභාස්වර ආලෝකයෙන් තම උදරයෙහි ඇති නොදිරන ලද ආහාර නම් වූ ශුද්ධාශ්ඨකයන් වෙන්කර හඳුනාගන්න. එම සෘතුප ශුද්ධාශ්ඨක තුළ ඇති තේජෝ ශක්තිය හේතුවෙන්, රූප කලාප පරම්පරා වශයෙන් පවතින ආකාරය දැකගන්න.

ඉන්පසු උදරයෙහි පවතින පාවක තේජෝ ධාතුවේ ඇති තේජෝ ශක්තිය, උදරයේ කබලිංකාර ආහාරය නම් වූ සෘතුප ශුද්ධාශ්ඨක කලාපයන්හි ඇති ඕජාව හා එක් වීමෙන්(ජීරණය කරමින්) ආහාරප අෂ්ඨමක නම් වූ අලුත් රූප කලාප උපදවා, එම කලාපයන් මුළු සිරුර පුරාවටම පරම්පරා වශයෙන් පැතිර යන සැටි සමාධි ආලෝකය තුළින් දැකගත යුතුය. (මෙම ක්‍රියාවලිය එක් ආහාර වේලකින් දින සතක් පමණ සිදු වේ.)

අනතුරුව සමාධි ආලෝකය තුළින් තම වක්‍ර ද්වාරය අරමුණු කරන්න. එහි වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කර එහි පවතින ඕජාවට ආහාරප අෂ්ඨමක කලාපයක ඕජාව එක් වූ විට අලුත් ආහාරප අෂ්ඨමක කලාපයක් නිපදවන ආකාරයත්, එහි ඕජාවට තවත් ආහාරප අෂ්ඨමක කලාපයක ඕජාවක් එක් වූ විට

තවත් ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපයක් නිපදවන ආකාරයත්, මෙලෙස පරම්පරා සතරක් හෝ පහක් නිපදවන ආකාරය සමාධි ආලෝකය මගින් දැකගත යුතුය. එසේම කාය, භාව, ජීවිත යන කමීජ කලාපයන් මගින් ද පෙර සේම ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරා සතරක් හෝ පහක් නිපදවන ආකාරය දැකගන්න.

එසේම ඇසෙහි විත්තජ අෂ්ඨමක කලාපයන්ගේ ඕජාවට ද මෙම ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපයන්ගේ ඕජාව ආධාර වීමෙන් පරම්පරා දෙකක් හෝ තුනක් නිපදවන ආකාරය දැකගන්න. අනතුරුව ඇසෙහි සෘතුජ අෂ්ඨමක කලාපයන්ගේ ඕජාවට ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපයන්හි ඕජාව එක් වීමෙන් පරම්පරා දසයක් - දොළොසක් නිපදවන ආකාරය ද දැකගන්න. පසුව ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපයන්ගේ ඕජාවට ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපයන්ගේ ඕජාව එක් වීමෙන් අලුත් ආහාරජ ඕජා අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරා දහයක් දොළහක් නිපදවන ආකාරය ද සමාධි ආලෝකය තුළින් මනාව දැකගන්න.

මේ ආකාරයට සෝත, සාණ, ජීවිතා කාය යන සෙසු ද්වාර පස තුළ ද කමී, විත්ත, සෘතු, ආහාර යන වතු සමුට්ඨානික රූප කලාපයන් තුළම ද ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාප පරම්පරාවන් ක්‍රියත්මක වන ආකාරය සමාධි ආලෝකය තුළින් මනාව දැක ගත යුතුය.

ඉන් අනතුරුව යෝගීන් වහන්සේ තම සමාධි ආලෝකය මගින් තම කය අරමුණු කරගෙන වතු සමුට්ඨානික රූප කලාපයන්හිම තේජෝ රූප හා ඕජා රූප වලින් අලුත් අලුත් රූපකලාප නිපදවන ආකාරයත්, ඒවා අංග අටකින් සමන්විත වන බවත් එකින් එක වෙන වෙනම ද පොදුවේ ද වටහා ගත යුතුය.

## ❖ උපදේශ

\* විත්තජ අෂ්ඨමක කලාප වනාහී සිතින් උපදින රූප කලාපයන්ය. ප්‍රතිසන්ධි සිත හැර මනෝධාතු, මනෝ විඤ්ඤාණධාතු නම් වූ සියලුම සිත්වලින් භවය පුරාවටම, සෑම විත්තක්ෂණයකදීම, නොකඩවා මුලු ශරීරය පුරාවටම විත්තජ ඕජා අෂ්ඨමක කලාප උපදවයි. සමථ, විදඹිතා භාවනාවන් තීක්ෂණ ලෙස දියුණු කල යෝගීන් එම භාවනාවන්හි යෙදී සිටින විට ඔවුන්ගේ කය පුරා පහළ වන විත්තජ අෂ්ඨමක කලාපවල ඇති තේජෝ ධාතුව නිසා ආධ්‍යාත්මිකව පමණක් නොව ඇතැම් විට බාහිරව ද සෘතුජ ඕජා අෂ්ඨමක කලාප පහළ විය හැක. එහි වණ්ණරූපය මගින් ප්‍රභාස්වර කාන්තිමත් ආලෝකයන් ද ඇතැම් විට විහිදිය හැක. (රැස් විහිදීම)

- \* තේජෝ ධාතුවට අලුත් රූපකලාප ඉපදවීමට ශක්තියක් පවතී. සෘතුප අෂ්ඨමක කලාප වනාහී තේජෝ ධාතුවෙන් උපදින රූපකලාප වේ. රූපයන්ට තවත් රූප ඉපදවීම් ආදියට බලය ඇත්තේ රූපයන්හි යීති කාලයෙහි දී පමණකි. සෘතුප රූප ඉපදීම සිදුවන්නේ ආධ්‍යාත්මිකව පමණක් නොව, බාහිර අප්චී වූ මලමිතී, ගස්, ගල් ආදියෙහි ද, දරු මුණුබුරු පරම්පරාවක් සේ ඒවා දිගට පහළ වේ. ඒවා සෘතුප ඕජාෂ්ටමක කලාපයන්ම වේ.
- \* ආහාර ගෙන සුළු මොහොතකින් ආහාරප රූප පහසුවෙන් පරිග්‍රහ කළ හැක. ආහාරප අෂ්ඨමක කලාපයන් මුළු ශරීරයෙහිම පිහිටි චතු සමුච්ඡානික රූප කලාපයන්ටම ආධාර වෙමින් අලුත් රූපකලාප නිපදවයි. ශක්තිය තර කරයි. පාත්‍රයෙහි ද, ආමාශයෙහි හා බඩවැලෙහි පවතින ආහාර, සෘතුප ඕජා අෂ්ඨමක රූප කලාප වේ. එම රූපයන්ට තැනින් තැනට මාරුවීමට ශක්තියක් නැති අතර තේජෝ ධාතුව මගින් උපදවන රූප පරම්පරාවම දිගට පවත්වයි. උදරයේ සිට ඒ ඒ ද්වාරයන් කරා (සිරුර පුරා) පැතිර යන ආහාරප ඕජාව ආධාර කරන ඕජාවයි. ඒ ඒ ද්වාරයන්හි පවතින චතු සමුච්ඡානික ඕජාව ආධාර ලබන ඕජාවයි. උදරය, බඩවැල ආදියෙහි ඇති ආහාරයන්ට චතු සමුච්ඡානික රූපයන්හි ඇති ඕජාව හා එක්ව රූපකලාප නිපදවිය නොහැක. එම ආහාරප රූප, කමීප ජයරාග්නියේ ප්‍රත්‍ය ලැබ, එමගින් ආහාරප අෂ්ඨමක කලාප නම් වූ අලුත් රූප කලාපයන් නිපදවිය හැක. ඒවා චතු සමුච්ඡානික රූප කලාපවල ඇති ඕජාව හා එක්ව අලුත් රූප පරම්පරාවන් උපදවයි. ආහාරප ඕජා අෂ්ඨමක කලාප, ආධ්‍යාත්මිකව මිස බාහිරව පහළ නොවනු ඇත.
- \* පාවක තේජෝ නම් වූ ජීවිත නවක කලාප ශරීරය පුරාම සීමිත ප්‍රමාණයක් පවතී. එන්නත් කිරීම - තෙල් ගෑම ආදී අවස්ථාවන්හි දී ඒවා උපකාර වේ. අදාළ හේතූන් ඇති විටම පමණක් එක් රූප කලාපයකින් තේජෝ හා සෘතුප රූප පරම්පරා ආකාර දෙකකට පැතිරීම සිදුවේ. රූප පරම්පරාවේ අවසාන රූප කලාපයෙහි සෘතුප හා ඕජා (ආහාරප) රූපයන්ට රූප ඉපදවීමේ ශක්තියක් නැත.
- \* මෙසේ වූ මේ චතු සමුච්ඡානික රූප ධර්මයන් වනාහී තැනකින් තැනකට මාරු වීමට තරම් කාලයක් නොපවතිනු ඇත. ඉපිද ඉපිද උපන් තැනම නිරුද්ධ වෙමින් පරම්පරා වශයෙන් සම්මුති කරප කයක් පවත්වන්නා වූ මේ සකලවිධ රූපයෝම වනාහී සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් නොවූ, එමෙන් ම යම් කිසි ද්‍රව්‍ය ස්වභාවයක් ද නොවූ (ධර්මතා) ක්‍රියා මාත්‍රයෝය.

## ද්වාර සය

### \* වක්‍රද්වාරයෙහි රූප තෙසැට (63)

	වක්‍ර දසක කලාපය	කාය දසක කලාපය	භාව දසක කලාපය	ජීවිත නවක කලාපය	චිත්තජ අෂ්ඨමක කලාපය	සෘතුජ අෂ්ඨමක කලාපය	ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපය
	පැහැදිලි කමීජ	පැහැදිලි කමීජ	අපැහැදිලි කමීජ	අපැහැදිලි කමීජ	අපැහැදිලි චිත්තජ	අපැහැදිලි සෘතුජ	අපැහැදිලි ආහාරජ
1.	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2.	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3.	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4.	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5.	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී
6.	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7.	රස	රස	රස	රස	රස	රස	රස
8.	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9.	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	-	-	-
10.	වක්‍ර ප්‍රසාද	කායප්‍රසාද	භාවරූපය	-	-	-	-

☀ මේ තෙසැට ආකාර වූ රූප ධර්මයන්ට “සසම්භාර වක්‍රව” යැයි කියනු ලැබේ. ඒ තුළ පිහිටි වක්‍ර ප්‍රසාදයට “ප්‍රසාද වක්‍රව” යැයි කියනු ලැබේ.

1. වක්‍ර දසක කලාපය :- රූපාරම්මණයක් පැමිණ ස්පඨි වීමට සුදුසු වූ “වක්‍ර ප්‍රසාදය” දසවෙනිකොට ඇති පැහැදිලි රූප කලාපය
2. කාය දසක කලාපය :- ඵොට්ඨබ්බාරම්මණයක් පැමිණ ස්පඨි වීමට සුදුසු වූ “කායප්‍රසාදය” දසවෙනිකොට ඇති පැහැදිලි රූප කලාපය.
3. භාව දසක කලාපය :- “භාව රූපය” දසවෙනිකොට ඇති (ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ) අපැහැදිලි රූප කලාපය.
4. ජීවිත නවක කලාපය :- කලාපය ජීවත් කරවන “ජීවිතේන්ද්‍රිය” නවවැනි කොට ඇති අපැහැදිලි රූප කලාපය.
5. චිත්තජ අෂ්ඨමක කලාපය :- හෘදය වස්තුව පිහිට කොට ඇති සිතීන් නිපන් “ඕජාව” අටවැනි කොට ඇති අපැහැදිලි රූප කලාපය.
6. සෘතුජ අෂ්ඨමක කලාපය :- රූප කලාපයක “තේජෝ හෙවත් සෘතු” ආධාර කොට උපදින ඕජාව අටවැනි කොට ඇති අපැහැදිලි රූප කලාපය.
7. ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාපය :- ආහාර/ඕජාවෙන් හටගත් “ඕජාව” අටවැනි කොට ඇති අපැහැදිලි රූප කලාපය.



\* සෝනද්වාරයෙහි රූප තෙසැට (63)

	සෝන දසක කලාපය	කාය දසක කලාපය	භාව දසක කලාපය	ජීවිත නවක කලාපය	චිත්තජ අෂ්ඨමක කලාපය	සෘතුජ අෂ්ඨමක කලාපය	ආභාරජ අෂ්ඨමක කලාපය
	පැහැදිලි කමිජ	පැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි චිත්තජ	අපැහැදිලි සෘතුජ	අපැහැදිලි ආභාරජ
1.	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි
2.	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3.	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4.	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5.	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී
6.	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7.	රස	රස	රස	රස	රස	රස	රස
8.	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9.	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	-	-	-
10.	සෝනප්‍රසාද	කායප්‍රසාද	භාවරූපය	-	-	-	-

\* මේ තෙසැට ආකාර වූ රූප ධර්මයන්ට “සසම්භාර සෝනය” යැයි කියනු ලැබේ. ඒ තුළ පිහිටි සෝන ප්‍රසාදයට “ප්‍රසාද සෝනය” යැයි කියනු ලැබේ.

\* සාණද්වාරයෙහි රූප තෙසැට (63)

	සාණ දසක කලාපය	කාය දසක කලාපය	භාව දසක කලාපය	ජීවිත නවක කලාපය	චිත්තජ අෂ්ඨමක කලාපය	සෘතුජ අෂ්ඨමක කලාපය	ආභාරජ අෂ්ඨමක කලාපය
	පැහැදිලි කමිජ	පැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි චිත්තජ	අපැහැදිලි සෘතුජ	අපැහැදිලි ආභාරජ
1.	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි
2.	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3.	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4.	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5.	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී
6.	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7.	රස	රස	රස	රස	රස	රස	රස
8.	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9.	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	-	-	-
10.	සාණ ප්‍රසාද	කායප්‍රසාද	භාවරූපය	-	-	-	-

\* මේ තෙසැට ආකාර වූ රූප ධර්මයන්ට “සසම්භාර සාණය” යැයි කියනු ලැබේ. ඒ තුළ පිහිටි සාණ ප්‍රසාදයට “ප්‍රසාද සාණය” යැයි කියනු ලැබේ.

\* ජීවනද්වාරයෙහි රූප තෙසැට (63)

	ජීවිත දසක කලාපය	කාය දසක කලාපය	භාව දසක කලාපය	ජීවිත නවක කලාපය	චිත්තජ අෂ්ටමක කලාපය	සෘතුජ අෂ්ටමක කලාපය	ආභාරජ අෂ්ටමක කලාපය
	පැහැදිලි කමිජ	පැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි චිත්තජ	අපැහැදිලි සෘතුජ	අපැහැදිලි ආභාරජ
1.	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2.	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3.	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4.	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5.	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී
6.	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7.	රස	රස	රස	රස	රස	රස	රස
8.	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9.	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	-	-	-
10.	ජීවිත ප්‍රසාද	කායප්‍රසාද	භාවරූපය	-	-	-	-

\* මේ තෙසැට ආකාර වූ රූප ධර්මයන්ට “සසම්භාර ජීවිතය” යැයි කියනු ලැබේ. ඒ තුළ පිහිටි ජීවිතප්‍රසාදයට “ප්‍රසාද ජීවිතය” යැයි කියනු ලැබේ.

\* කායද්වාරයෙහි රූප තෙපණස (53)

	කාය දසක කලාපය	භාව දසක කලාපය	ජීවිත නවක කලාපය	චිත්තජ අෂ්ටමක කලාපය	සෘතුජ අෂ්ටමක කලාපය	ආභාරජ අෂ්ටමක කලාපය
	පැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි කමිජ	අපැහැදිලි චිත්තජ	අපැහැදිලි සෘතුජ	අපැහැදිලි ආභාරජ
1.	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2.	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3.	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4.	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5.	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී
6.	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7.	රස	රස	රස	රස	රස	රස
8.	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9.	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	-	-	-
10.	කායප්‍රසාද	භාවරූපය	-	-	-	-

\* තෙපණස ආකාර වූ රූප ධර්මයන්ට “සසම්භාර කාය” යැයි කියනු ලැබේ. ඒ තුළ පිහිටි කාය ප්‍රසාදයට “ප්‍රසාද කාය” යැයි කියනු ලැබේ.

\* හාදයවස්තුවෙහි රූප තෙසැට (63)

	හදය දසක කලාපය	කාය දසක කලාපය	භාව දසක කලාපය	ජීවිත නවක කලාපය	චිත්තජ අෂ්ඨමක කලාපය	සෘතුජ අෂ්ඨමක කලාපය	ආභාරජ අෂ්ඨමක කලාපය
	පැහැදිලි කම්ප	පැහැදිලි කම්ප	අපැහැදිලි කම්ප	අපැහැදිලි කම්ප	අපැහැදිලි චිත්තජ	අපැහැදිලි සෘතුජ	අපැහැදිලි ආභාරජ
1.	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි	පයවි
2.	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3.	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4.	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5.	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී	වණී
6.	ගඤ්ඤ	ගඤ්ඤ	ගඤ්ඤ	ගඤ්ඤ	ගඤ්ඤ	ගඤ්ඤ	ගඤ්ඤ
7.	රස	රස	රස	රස	රස	රස	රස
8.	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9.	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	ජීවිත රූපය	-	-	-
10.	හදය ප්‍රසාද	කායප්‍රසාද	භාවරූපය	-	-	-	-

\* මේ තෙසැට ආකාර වූ රූප ධර්මයන්ට “සසම්භාර හාදය” යැයි කියනු ලැබේ. ඒ තුළ පිහිටි වස්තු රූපයට “හදය ප්‍රසාදය” යැයි කියනු ලැබේ.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එසේත් නැතිනම් තමන්ට හැකි ආකාරයකින් සිත සමාධිමත් කර ගන්න. ඉන් පසුව සමාධිමත් සිතින් තම වක්‍ර ගෝලය අරමුණු කර, එහි පවතින වක්‍ර දසක, කායදසක, භාවදසක යන දසක කලාපයන් ද ජීවිත නවක කලාපයක් ද, විත්තජ - සෘතුජ - ආභාරජ යන අෂ්ටමක කලාපයන් ද යන රූප කලාප වර්ග සත නිසිලෙස හඳුනාගන්න. (දැන් ඔබ දකින්නේ ඇසක් නොව රූපකලාප හෙවත් ධාතු සමූහයකි.) අනතුරුව නැවතත් එම වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කර මනසින් දකිමින් එහි පවතින පයවි ආදී ශුද්ධාෂ්ඨකය ද, ජීවිත රූපය ද, වක්‍ර ප්‍රසාද රූපය ද යන වක්‍ර දසක කලාපයෙහි ඇති රූප දසය මනාව දැක හඳුනාගන්න. අනතුරුව ඇසෙහි කාය දසක කලාපයක් අරමුණු කරගෙන එහි පවතින අවිනිබ්භෝග රූප අට ද, ජීවිතීන්ද්‍රිය රූපය ද, කායප්‍රසාදය ද හඳුනාගන්න. එසේම භාව දසක කලාපයක් ද අරමුණු කර එහිපවතින රූප දසය ද වෙන වෙනම දැකගන්න. ජීවිත නවක කලාපයක් අරමුණු කරගෙන එහි පවතින රූප නවය ද වෙන වෙනම හැඳිනගන්න. ඉන්පසු විත්තජ - සෘතුජ - ආභාරජ යන රූප කලාපයන්ද එකින් එක වෙන වෙනම අරමුණු කර එම කලාපයන්හි පවතින අවිනිබ්භෝග රූප අට ද හඳුනාගන්න. එවිට වක්‍ර ද්වාරයෙහි පවතින රූප හැටතුනම සම්මඪිතය කළා වන්නේය. ඉන්පසු මේ ආකාරයටම සෝත, සාණ, ජීවිත, හෘදය යන ද්වාරයන්හි පවත්නා වූ රූපකලාප සත හා රූප හැටතුන ද මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. කායද්වාරයෙහි පවත්නා රූපකලාප සය හා රූප පණස්තුන ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න.

### ❖ උපදේශ

\* වක්‍ර, සෝත, සාණ, ජීවිත, හෘදය යන ද්වාර පසෙහි දසක කලාප තුන, නවක කලාප එක, අට්ඨමක කලාප තුන ද යනුවෙන්, රූප කලාප හතක රූප හැට තුනක් පවතී. කායද්වාරයේ දශක කලාප දෙක නවක කලාප එක අට්ඨමක කලාප තුන යනුවෙන්, රූප කලාප හයක රූප පණස් තුනක් පවතී. ආයතන සයේම ජීවිත නවක කලාප හා අට්ඨමක කලාප තුන එක සමාන වේ.

## දෙසාලිස් කොට්ඨාශ

(සවිස්තර ධාතු කර්මස්ථානය)

ද්වාරය තුළ ඇති රූප ධර්මයන් පරිග්‍රහ කිරීමෙන් අනතුරුව ශරීරය කොටස් සතළිස් දෙකකට බෙදාගෙන එම කොටස් තුළ ද රූප සම්මතීන් කළ යුතුය. එම දෙසාලිස් කොට්ඨාශ වර්ගීකරණය කළ විට පඨවි කොටස් විස්ස(20)කි. ආපෝ කොටස් දොළොස(12)කි. තේජෝ කොටස් සතර(4)කි. වායෝ කොටස් සය(6)කි. ඒවා මෙසේය.

### ❀ පඨවි කොටස් විස්ස

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. කේසා (කෙස්) - රූප 53            | 11. හදයං (හෘදය) - රූප 63         |
| 2. ලෝමා (ලොම්) - රූප 53            | 12. යකනං (අක්මාව) - රූප 53       |
| 3. නබා (නිය) - රූප 53              | 13. කිලෝමකං (දළඹුව) - රූප 53     |
| 4. දන්තා (දන්) - රූප 53            | 14. පිහකං (ඇලදිව) - රූප 53       |
| 5. තවෝ (සම) - රූප 53               | 15. පජ්ඵාසං (පෙනහළු) - රූප 53    |
| 6. මංසං (මස්) - රූප 53             | 16. අන්තං (බඩවැල) - රූප 53       |
| 7. නහාරු (නහර) - රූප 53            | 17. අන්තගුණං (අතුණුබහන්)- රූප 53 |
| 8. අට්ඨි (ඇට) - රූප 53             | 18. උදරියං(නොපැසැණු ආහාර)-රූප 8  |
| 9. අට්ඨිමිඤ්ජා (ඇටමිදුළු) - රූප 53 | 19. කර්සං (පැසවූ ආහාර) - රූප 8   |
| 10. වක්කං (වකුගඩු) - රූප 53        | 20. මත්තලුඛිතං (මොළය) - රූප 53   |

හෘදය කොටසේ හෘදය වස්තු රූපයෙහි රූප හැට තුනක් පවතී. කේසාදී රූප තෙපණසක් පවතින කොටස්වල කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක, විත්තජ අජ්ඣකය, සාත්‍ය අජ්ඣකය, ආහාරජ අජ්ඣකය යන රූප තෙපණස පවතී. එනම්, කායද්වාරයෙහි ඇති රූප තෙපණසමය. උදරියං, කර්සං යන දෙකෙහි සාත්‍ය අජ්ඣක කලාපය පමණක් පවතී. තවද කෙස්, ලොම්, නිය, දන්, ආදී කොටස්වල සමට සම්බන්ධ වී ඇති කොටස භාවනාවට අරමුණු කළ යුතුය.

**❀ ආපෝ කොටස් දොළොස**

1. පිත්තං (පිත)	- රූප 53	7. අස්සු (කඳුළු)	- රූප 16
2. සෙම්භං (සෙම)	- රූප 53	8. වසා (වුරුණුතෙල්)	- රූප 53
3. පුඛ්ඛෝ (සැරව)	- රූප 8	9. බේලෝ (කෙළ)	- රූප 16
4. ලෝහිතං (ලේ)	- රූප 53	10. සිඬ්ඝානිකා (සොටු)	- රූප 16
5. සේදෝ (දහඩිය)	- රූප 16	11. ලසිකා (සදම්ඳුළු)	- රූප 53
6. මේදෝ (මේදතෙල)	- රූප 53	12. මුත්තං (මුත්ත)	- රූප 08

රූප තෙපනසක් (53) පවතින කොටස්වල කායද්වාරයෙහි පවතින රූප තෙපණස පමණක් පවතී. සේදෝ, අස්සු, බේලෝ, සිංඝානිකා යන කොටස්වල විත්තජ අෂ්ඨමකය හා සාතුජ අෂ්ඨමකය යන රූප සොළොස පවතී. පුඛ්ඛෝ, මුත්තං යන කොටස්වල සාතුජ අෂ්ඨමක කලාපය පමණක් පවතී.

**❀ තේජෝ කොට්ඨාශ සතර**

1. සන්තාපන තේජෝ (ගරිරය උණුසුම්ව තබන තේජෝ ධාතුව)	- රූප 33
2. ජීරණ තේජෝ (සිරුර මේරීම, දිරීම කරන තේජෝ ධාතුව)	- රූප 33
3. පරිදහන තේජෝ (සිරුර දවන තේජෝ ධාතුව)	- රූප 33
4. පාවක තේජෝ (ආහාර දිරවන තේජෝ ධාතුව)	- රූප 9

මෙහි රූප තෙතිසක් පවතින කොටස්වල විත්තජ – සාතුජ - ආහාරජ යන අෂ්ඨමක කලාප තුන ද, ජීවිත නවකය ද යන රූප තෙතිස පවතී. පාවක තේජෝ ධාතුවෙහි ජීවිත නවක කලාපය පමණක් පවතී. මෙම රූප කලාප සතරම අපැහැදිලි ඒවා වන අතර රූප සටහනක් වශයෙන් දැක්විය නොහැකි කලාපයන්ය.

**❀ වායෝ කොට්ඨාශ සය**

1. උද්ධංගම වාත (ඉහලට ගමන් කරන වාතය)	- රූප 33
2. අධෝගම වාත (පහළට ගමන් කරන වාතය)	- රූප 33
3. කුච්ඡිසය වාත (උදරයෙහි පිහිටි වාතය)	- රූප 33
4. කොට්ඨසය වාත (බඩවැලෙහි පිහිටි වාතය)	- රූප 33
5. අභිගමඛිගානුසාරී වාත (කයපුරා පිහිටි වාතය)	- රූප 33
6. ආස්වාස ප්‍රස්වාස වාත (හුස්ම ගැනීමේ හෙලීමේ වාතය)	- රූප 09

මෙහි රූප තිස්තුනක් පවතින කොටස්වල විත්තජ – සාතුජ – ආහාරජ අෂ්ඨමක කලාප තුන ද, ජීවිත නවක කලාපය ද යන රූප තෙතිස පවතී. ආශ්වාස ප්‍රස්වාස වාතයෙහි විත්තජ අෂ්ඨමකය හා ශබ්දරූපය යන රූප නවය පවතී.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

සමාධිමත් සිතක් ඇතිකරගෙන තම හිසෙහි “කෙස් ගසක්” අරමුණු කර ගන්න. අනතුරුව එහි පවතින කාය - භාව - ජීවිත - චිත්තජ - සෘතුජ - ආහාරජ යන රූප කලාපයන් මනාව දැක හඳුනාගන්න. ඉන්පසු එහි පවතින කායදසක කලාපයක් යළිත් අරමුණු කරගෙන එහි ඇති රූප දසය දැක හඳුනාගන්න. පසුව මේ ආකාරයටම මෙම කෙස් වල ඇති ඉතිරි රූප කලාපයන් ද, කෙස් වල පවතින මුලු රූප ගණන වන රූප තෙපනස ද මනාව දැක හැඳින ගන්න. මේ ආකාරයට පයවි කොටස් විස්ස තුලම පවතින රූප කලාපයන්හි රූප ධර්මයන් දැක මනාව හැඳින ගත යුතුය. අනතුරුව ආපෝ කොටස් දොළොස තුළ පවතින “පිත්තං” නම් වූ කොටස අරමුණු කරගෙන පෙර සේම එහි පවතින රූප කලාප සය ද රූප තෙපණස ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. එසේම ආපෝ කොටස් දොළොස තුළ පවතින සියලුම රූප කලාපයන් ද ඒවායේ තුළ පවතින රූප ධර්මයන් ද එකින් එක පරිග්‍රහ කරන්න. පසුව තේජෝ කොටස් සතර තුළ පවතින “සත්තාපන තේජෝ” කොටස සමාධිමත් සිතින් නිසිලෙස දැකගන්න. ඉන්පසු ඒ තුළ ඇති රූපකලාප සතර ද රූප තිස්තුන ද පරිග්‍රහ කරන්න. ඒ ආකාරයට තේජෝ කොටස් සතර තුලම පවතින සියලු රූප කලාපයන් හා ඒවායේ තුළ ඇති රූප ධර්මයන් ද පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව වායෝ කොටස් සය තුළ පිහිටි “උද්ධච්ඡිම වාතය” අරමුණු කරගෙන ඒ තුළ ඇති රූපකලාප සතර ද එහි ඇති රූප තිස්තුන ද පරිග්‍රහ කරන්න. ඒ ආකාරයටම වායෝ කොටස් සය තුළ ද පවතින සියලුම රූප කලාපයන් හා ඒවා තුළ ඇති රූප ධර්මයන් සමාධිමත් සිතින් මනාව පරිග්‍රහ කරන්න.

## ❖ උපදේශ

මෙය බැලූ බැල්මට සංඛ්‍යා ලේඛන විස්තරයක් සේ පෙනී ගිය ද, නිසි ලෙස මෙය භාවනාවට නගන විට වක්‍ෂුරාදී ඉඳුරන්ගේ ද ශරීර කොට්ඨාශයන්හි ද ඒකාන්තයෙන් පවතින සැබෑ ධර්මස්වභාවයක්ම වන බව වැටහී යනු ඇත. ජීව - අජීව සියල්ලක්ම කුඩාම කුඩා ධාතු කොටස්වලින් සැදුම්ලත් බව ද ඒ කිසිවක් තුළ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නැති බව ද මෙහිදී වැටහෙනු ඇත.

## ❁ රූප කලාප වර්ග

❁ කමිසෙන් නිපන් (කමීජ) රූපකලාප වර්ග නවයකි.

1. චක්‍ර දසක කලාපය
2. සෝන දසක කලාපය
3. සාණ දසක කලාපය
4. ජීවිත දසක කලාපය
5. කාය දසක කලාපය
6. පුරුෂ භාව දසක කලාපය
7. ස්ත්‍රී භාව දසක කලාපය
8. භාදයවස්තු දසක කලාපය
9. ජීවිත නවක කලාපය, යනුවෙනි

අතීතයෙහි කරන ලද අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා - උපාදානයන්ගෙන් පිරිවරන ලදුව කරන ලද සංස්කාර ස්කන්ධය හේතුවෙන් මේ කමීජ රූප කලාප පහළ වේ.

❁ සිතින් නිපන් (චිත්තජ) රූප කලාප වර්ග අටකි.

### 1. චිත්තජ ශුද්ධාශ්ඨක කලාපය

මෙහි රූප අටකි. ද්වාර සයෙහි ද කොටස් තිස් හයක ද පවතී.

### 2. කාය විඤ්ඤත්ති නවක කලාපය

මෙහි රූප නවයකි. (කායික ක්‍රියාවක දී) චිත්තජ ශුද්ධාශ්ඨක කලාපයකට කාය විඤ්ඤත්තිය එකතු වීමෙන් නිමාණය වේ. (මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව අරමුණු කොට ඇඟිල්ලක් සෙලවීමෙන් සිතින් නිපන් මෙම රූපකලාප බොහෝමයක් දැකගත හැක.)

### 3. ලහුතාදී ඒකාදසක කලාපය

මෙහි රූප එකොළොසකි. එනම්, චිත්තජ ශුද්ධාශ්ඨකයට ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා තුන එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ.

### 4. කායවිඤ්ඤත්ති ලහුතාදී ද්වාදසක කලාපය

මෙහි රූප දොළොසකි. කායවිඤ්ඤත්ති නවක කලාපයට ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා තුන එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ.



**5. වච්චිඤ්ඤත්ති දසක කලාපය**

මෙහි රූප දසයකි. චිත්තජ ශුද්ධාශ්ඨක කලාපයට වච්චිඤ්ඤත්තිය ද, ශබ්දය ද එක් වීමෙන් මෙය නිමාණය වේ. (මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව අරමුණු කරගෙන වචනයක් පිටකළ විට උපදින මෙම රූපකලාප හදවතෙහි ද, උගුරෙහි ද, මුළු කය පුරාම ද බොහෝ සෙයින් පැතිර යන ආකාරය දැකගත හැකි වේ.)

චිත්තජ කලාපයේ ඇති පයවි ධාතුව උගුරේ කමීජ රූප කලාපවල පයවි ධාතුව සමග ගැටෙන විට ශබ්දය උපදින ආකාරය ද, එහිදී ශබ්ද විඤ්ඤත්ති රූප සම්බන්ධ වන ආකාරය ද දැකගත හැකි වේ.

**6. වච්චිඤ්ඤත්ති ශබ්ද ලහුතාදී තෙරසක කලාපය**

මෙහි රූප දහතුනකි. වච්චි විඤ්ඤත්ති දසකයට ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා තුන එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ.

**7. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චිත්තජ ශබ්ද නවක කලාපය**

මෙහි රූප නවයකි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමෙහි දී නිපදවෙන චිත්තජ අෂ්ඨමක කලාපයට ශබ්දය එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ.

**8. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චිත්තජ ශබ්ද ද්වාදසක කලාපය**

මෙහි රූප දොළොසකි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චිත්තජ ශබ්ද නවක කලාපයට ලහුතා- මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා තුන එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ. මේ මගින් හුස්ම ගැනීම පහසු කරවයි.

**\* සාතුවෙන් නිපන් (සාතූජ) රූප කලාප වගී සතරකි.**

**1. සාතූජ ශුද්ධාශ්ඨක කලාපය**

මෙහි රූප අටකි. තේජෝ ධාතුවෙන් හටගන්නා මෙය ද්වාර සයෙහි ද, කොටස් දෙසාළියෙහි ද පැතිර පවතී.

**2. සාතූජ ශබ්ද නවක කලාපය**

මෙහි රූප නවයකි. ශුද්ධාශ්ඨකයට ශබ්දය එක්වීමෙන් මෙය නිමාණය වේ. (උදරය, බඩවැල සන්ධි ආදියෙහි වාත ශබ්ද පවතී.)

### 3. ලහුතාදී ඒකාදසක කලාපය

මෙහි රූප එකොළොසකි. එනම්, සෘතුප් ගුද්ධාජ්ඨකයට ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා තුන එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ.

### 4. ශබ්දලහුතාදී ද්වාදසක කලාපය

මෙහි රූප දොළොසකි. ලහුතාදී ඒකාදසක කලාපයට ශබ්දය එක් වීමෙන් මෙය නිමාණය වේ.

\* ඕජාවෙන් නිපන් (ආහාරජ) රූප කලාප වර්ග දෙකකි.

#### 1. ආහාරජ අජ්ඨමක කලාපය

මෙහි රූප අටකි. ඕජා රූපයෙන් හටගනී. ද්වාර සය තුලම සහ කොටස් දෙසාලියෙහි ම පවතී.

#### 2. ලහුතාදී ඒකාදසක කලාපය

මෙහි රූප එකොළොසකි. ආහාරජ අජ්ඨමක කලාපයට ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා තුන එක් වීමෙන් මෙම රූප කලාපය නිමාණය වේ.

\* ශබ්ද වර්ග තුනකි.

1. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චිත්තජ ශබ්ද නවක කලාපය.

2. වච්චිඤ්ඤත්ති දසක කලාපය.

3. සෘතුප් ශබ්ද නවක කලාපය.

(මේවා පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීම මුල් කොටස්වල සඳහන්ව ඇත.)

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

සමාධිමත් සිතීන් තම ඇස අරමුණු කර, එහි පවතින “වක්ෂු දසක කලාපයක්” අරමුණු කර ගන්න. අනතුරුව එහි ඇති පයවි ආදී රූප දසය මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු “සෝත දසක” ආදී සෙසු කමීජ රූපකලාප අට ද හැඳින්ගෙන ඒවා තුළ ද පවතින ඒ ඒ රූප ධර්මයන් එකින් එක වෙන වෙනම මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. පසුව තම ශරීරයෙහි “චිත්තජ ශුද්ධාඡ්ඨක කලාපයක්” අරමුණු කරගන්න. එහිද පයවි ආදී රූපධර්ම අට පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසුව ඒ ආකාරයට “කායවිඤ්ඤත්ති නවක” ආදී ඉතිරි චිත්තජ රූපකලාප වර්ග සත ද හැඳින්ගෙන ඒ ඒ රූපකලාප තුළ පවතින ඒ ඒ රූප ධර්මයන් එකින් එක, වෙන වෙනම පරිග්‍රහ කරන්න.

අනතුරුව තම ශරීරයේ “සාතුජ ශුද්ධාඡ්ඨක කලාපයක්” අරමුණු කර ගන්න. එහි ද පයවි ආදී රූපධර්ම අට පරිග්‍රහ කරන්න. ඒ ආකාරයට “සාතුජ ශබ්ද නවක” ආදී ඉතිරි සාතුජ රූපකලාප වර්ග තුන ද හැඳින්ගෙන ඒ ඒ කලාපයන්හි ඒ ඒ රූපධර්ම නිසි ආකාරයට පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන් පසු “ආභාරජ අට්ඨමක කලාපයක්” අරමුණු කරන්න. එහි ද පයවි ආදී රූපධර්ම අට පරිග්‍රහ කරන්න. පසුව එහි ඇති “ලහුතාදී ඒකාදසක කලාපයෙහි” රූප ධර්ම එකොළොස් ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම “ශබ්ද වර්ග තුන” ද තම ශරීරය තුළින් හැඳින්ගෙන ඒවා තුළ පිහිටි ඒ ඒ රූප ධර්මයන් යළිත් වරක් සමාධිමත් සිතීන් මනාව පරිග්‍රහ කර ගත යුතුය.

## ❖ උපදේශ

කායවිඤ්ඤත්ති නවක හා කායවිඤ්ඤත්ති ලහුතාදී ද්වාදසක කලාප දෙක “ඉරියාපථ රූප කලාපයන්ය”. එනම්, ශරීරය එහා මෙහා ගෙන යෑම ආදී ක්‍රියා කරවන රූපයෝය. මෙම රූපධර්මයන් වනාහි යම් යම් කටයුතු කරන අවස්ථාවන්හිදී පරිග්‍රහ කළහැක. වච්චිඤ්ඤත්ති දසක හා වච්චිඤ්ඤත්ති ලහුතාදී ද්වාදසක කලාප දෙක කථා කරන විට පරිග්‍රහ කළ හැක. සාතුජ ශුද්ධාඡ්ඨකය හා සාතුජ ශබ්දනවකය යන කලාප දෙක ආධ්‍යාත්මික වූද බාහිර වූද ප්‍රාණය ඇති නැති දෙතැන්හිම පවතී. සාතුජ ලහුතාදී ඒකාදසක හා ශබ්දලහුතාදී ද්වාදසක කලාප දෙක ප්‍රාණය ඇති රූපයන්හි පමණක් පවතී. ආභාරජ රූප වර්ග දෙක සවිඤ්ඤාණක රූපයන්හිම පවතී. ආශ්වාස - ප්‍රස්වාස චිත්තජ ශබ්ද නවකය හා වච්චිඤ්ඤත්ති දසක කලාපය ආධ්‍යාත්මික බාහිර ප්‍රාණය ඇති රූපයන්හිම පවතී. සාතුජ ශබ්ද නවක කලාපය සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක යන දෙතැන්හිම පවතී.

## ❖ අටවිසි රූප

◆ සමස්ථයක් ලෙස ගත් කල්හි පරමාර්ථ වශයෙන් රූප විසි අටක් ඇත.  
ඒවා මෙසේය,

1. පයවිධාතුව :- රූප කලාපයක ඇති තද ගතිය.
2. ආපෝධාතුව :- රූප කලාපයක ඇති වැගිරෙන ගතිය.
3. තේජෝධාතුව :- රූප කලාපයක ඇති උණුසුම් ගතිය.
4. වයෝධාතුව :- රූප කලාපයක ඇති පිම්බෙන ගතිය.
5. වණීරූපය :- රූප කලාපයක ඇති නීලාදී පැහැය.
6. ගඤ්ඤරූපය :- රූප කලාපයක ඇති ගඤ්ඤය.
7. රසරූපය :- රූප කලාපයක ඇති රසය.
8. ඕජාරූපය :- රූප කලාපයක ඇති (ආහාරජ ඕජාව මගින් )  
රූප උපදවන ශක්තිමත් කොටස.
9. ජීවිතේන්ද්‍රියරූපය :- තමා හා සෙසු කලාපීය රූප ධර්මයන් විනාශ  
නොවී විරකලක් පවත්වන රූපය.
10. ස්ත්‍රී භාවරූපය :- ස්ත්‍රී ගති ලක්ෂණ තීරණය කරන රූපය.
11. පුරුෂ භාවරූපය :- පුරුෂ ගති ලක්ෂණ තීරණය කරන රූපය.
12. වක්‍ර ප්‍රසාද රූපය :- අක්ෂිගෝලය තුළ පිහිටි වණි සංවේදී  
(වණි ඇදගන්නා) සතර ධාතුන්හි ඔපවත් බව.
13. සෝත ප්‍රසාද රූපය :- සෝත බිලය තුළ පිහිටි ශබ්ද සංවේදී  
(ශබ්දය ඇදගන්නා) සතර ධාතුන්හි ඔපවත් බව.
14. සාණ ප්‍රසාද රූපය :- නාස් සිදුර තුළ පිහිටි ගඤ්ඤ සංවේදී  
(ගඤ්ඤය ඇදගන්නා) සතර ධාතුන්හි ඔපවත් බව.
15. ජීවිතා ප්‍රසාද රූපය :- දිවෙහි පිහිටි රස සංවේදී  
(රසය ඇදගන්නා) සතර ධාතුන්හි ඔපවත් බව.
16. කාය ප්‍රසාද රූපය :- කාය පුරා පිහිටි ඵොට්ඨබ්බ සංවේදී (පයවි - තේජෝ -  
වයෝ ස්පෘශ්‍ය ඇදගන්නා) සතර ධාතුන්හි ඔපවත් බව.

17. හෘදය වස්තු රූපය :- හෘදය වස්තුව තුළ ලේ ධාතුව පාදක කරගෙන සතර ධාතූන් මගින් නිර්මාණය වී ඇති පැහැදිලි ඔපවත්බව. (මෙහි චිත්ත - වෛතසික හෙවත් සිතුවිලි නිපදවයි.)
18. ආහාර රූපය :- කබලිඬිකාර ආහාරයෙන් කයට අවශෝෂණය කරගන්නා ලද රූපයකි. මේවා මුළු කය පුරාම පවතී.
19. ආකාශ රූපය :- රූප කලාපයන් එකින් එක වෙන් කරන ඉඩ ප්‍රමාණය යි.(පරිච්ඡේද රූපය) එනම්, රූප කලාප දෙකක් හෝ කිහිපයක් අතර ඇති හිස් අවකාශය.
20. කායවිඤ්ඤාත්ති රූපය :- කායික ක්‍රියාවන්හි දී චිත්තජ වායු වේගය සමග යෙදෙන බල විශේෂයයි. (කායික ක්‍රියාවන්ට අදාල රූපය).
21. වච්චිඤ්ඤාත්ති රූපය :- කථා කිරීමෙහි දී ඒ ඒ අකුරු, වචන අනුව ශබ්දය ඇති කරන, වෙනස් කරන බල විශේෂයයි.
22. ලහුතා රූපය :- රූපයන් ගේ සැහැල්ලුබව.
23. මුදුතා රූපය :- රූපයන් ගේ මෘදු (මොළොක්) බව.
24. කම්මඤ්ඤාතා රූපය :- රූපයන් ගේ කම්ණ්‍ය (ක්‍රියාවට සුදුසු) බව.
25. උපවය රූපය :- රූපයන්හි මුල් හටගැනීම. ප්‍රතිසක්ඛි අවස්ථාවෙහි රූපය.
26. සන්තති රූපය :- නිෂ්චන්ත රූපයන්හි ප්‍රථම හටගැනීම.
27. ජරතා රූපය :- රූපකලාපයන් ගේ දිරන අවස්ථාව.
28. අනිත්‍යතා රූපය :- රූපකලාපයන් ගේ හඬගය හෙවත් බිඳීයන අවස්ථාව.

\* මෙහි අටවිසි රූපයන් ගැන දක්වා ඇත්තේ නාම මාත්‍රික හැඳින්වීමකි. මේවා ගැන විස්තරාර්ථයන් සඳහා රේරුකානේ චන්දවිමල මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ ගේ, අභිධම්මයේ මූලික කරුණු ආදී වෙනත් ග්‍රන්ථ මගින් බලා දකියුතුය.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

සමාධිමත් වූ සිතීන් තම කය අරමුණු කරගන්න. අනතුරුව එහි පවතින නිශ්පන්න රූපයන් එකින් එක වෙන වෙනම පිළිවෙළින් දැකගන්න. ඉන්පසු අනිශ්පන්න රූපයන් ද ඒ ආකාරයට සමාධිමත් සිතීන් මනාව දකිමින් පිළිවෙළින් පරිග්‍රහ කරන්න. අජ්ජත්ත වශයෙන් මෙසේ රූප විසි අට භාවනාවට නැගූ යෝගීන් වහන්සේ අනතුරුව බහිද්ධ වශයෙන් ද පවතින එම රූප ධර්මයෝ භාවනාව තුළින් මනා ලෙස දැක දැන හැදින ගත යුතුය.

### ❖ උපදේශ

“පයවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ” යන ධාතු සතර ස්වකීය ස්වභාවයම දරන හෙයින් මහා භූත නම් වේ. ඉතිරි රූප සුවිස්ස, සතර ධාතූන්ගේම ආකාර විශේෂයන් වන බැවින් ඒවා උපාදාය රූප නම් වේ. ප්‍රසාද රූප පස, ආරම්මණ රූප සත, “ඕලාරික” (ගොරෝසු) රූප නම් වේ. ඉතිරි රූප දහසය “සුබ්බම” (අප්‍රකට) රූප නම් වේ. එමෙන්ම මුල් රූප අටලොස වනාහී කමීජ - චිත්තජ - සෘතුජ - ආහාරජ යන හේතූන්ගෙන් නිපන් බැවින් නිශ්පන්න රූප නම් වේ. එම රූප විදේශිතාවට අරමුණු කළහැකි බැවින් සම්මසන රූප නම් වේ. ඉතිරි රූප දසය එම හේතූන්ගෙන් තොර බැවින් අනිශ්පන්න රූප නම් වේ. එම රූපයන් විදේශිතාවට නොගන්නා බැවින් අසම්මසන රූප නම් වේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ වශයෙන් වෙන්කර හඳුනාගන්නේ භාවරූපය මගිනි. යම් කෂායක් මී පැණි සමග මිශ්‍ර වීමෙන් ද, ගිතෙල් සමග මිශ්‍ර වීමෙන් ද එහි ගුණ ලක්ෂණ දෙකක් වේ. එමෙන්ම පයවි ආදී සතර ධාතූන්ට ස්ත්‍රී භාවරූපය එක් වී ඇතිවිට ස්ත්‍රීය යැයි ද, පුරුෂ භාවරූපය එක් වී ඇතිවිට පුරුෂයා යැයි ද හඳුන්වනු ලැබේ. හැඟීම් - ඇඟවීම් - ඉඟි දැක්වීම්, විඤ්ඤත්ති රූපය මගින් සිදුකරයි. ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤතා යන රූප මගින් ඒ ඒ කටයුතු පහසු ද මධුර ද කායීඤ්ඤම ද කරයි. විඤ්ඤත්ති රූප දෙකට ආයුෂ පවතින්නේ චිත්තක්ෂණ එකකි. උපවය - සන්තති රූපවල ආයුෂය කුඩා චිත්තක්ෂණ එකකි. ජරතා රූපයෙහි ආයුෂය කුඩා චිත්තක්ෂණ (49) එකුත් පණසකි. අනිච්චතා රූපයෙහි ආයුෂය කුඩා චිත්තක්ෂණ එකකි. ඉතිරි රූප දෙවිස්සෙහි ආයුෂය චිත්තක්ෂණ (17) සතලොසකි. මෙසේ රූප පරිග්‍රහ කිරීම තුළින් තම ආධ්‍යාත්මික රූපයෙහි පමණක් නොව සියලු විශ්වයෙහි වුව ද සියලු රූප ධර්මයන් විනිවිද දකිමින් රූප පරිග්‍රහ කළහැකි සේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මෝරා වැඩෙනු ඇත.

❖ පසු සටහන

සිත, උෂ්ණ ආදී විරුද්ධ හේතූන් ඇතිවිට වෙනස් වන්නා වූ (රුප්පනය වන) ධර්ම සමූහය “රූප” නම් වේ. මෙම රූප කමටහනට වනාහී ධාතු මනසිකාරය, චතුර්ධාතු වචන්ථානය, ධාතු කමීස්ථානය, ධාතු චතුෂ්ක භාවනාව ආදී නම් යෙදේ. මෙම රූප කර්මස්ථානය භාවනාවට නැගීමේදී මනස වෙහෙසට පත් වූ විට ධ්‍යාන ලාභීන්ට තමන් කැමති ධ්‍යානයකට සමවැදී මනසට විවේකය දිය හැකිය. ශුද්ධ විදහිනා යෝගියෙකුට නම් ධාතු කමටහන තුළින් ලත් උපචාර සමාධිය තුළ සිත පිහිටුවා මනසට විවේකය දිය හැකිය. පසුව සිත තැන්පත් වී ශක්තිමත් වූ විට නැවත ප්‍රධාන කමීස්ථාන වැඩිය හැක. ධාතු මනසිකාරයෙහි දී, බඩු පැහැරගත් සොරෙකු අල්ලාගෙන, වරකින් දෙකකින් තතු දැනගත නොහැකි වූ විට අත්නොහැර නැවත නැවත තලා පෙලා තතු දැනගන්නා සේ උත්සාහය අත් නොහැර ධාතු ප්‍රකටවන තුරුම දිගටම මනසිකාර කළ යුතුය. නිසිලෙස රූප කමීස්ථානය වැඩෙන විට රූපයන්ගේ සන තුන් ආකාරය සිදී යන්නේය. එනම් :-

1. සන්තති සනය:- මනා සමාධියකින්, රූප කලාප (වෙන් වෙන්ව) දකින විට මේ සන්තති සනය බිඳී යනු ඇත. මෙහිදී එකක් සේ, එක ප්‍රවාහයක් සේ වැරදිවට දකින ගතිය හෙවත් සන සඤ්ඤාව තුරන් වනු ඇත.
2. සමූහ සනය :- රූප කලාපයක පයවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ යන ධාතු පරිග්‍රහ කළ හැකි වූ විට සමූහ සනය බිඳී යයි. උපාදාය රූපයන් ද පරිග්‍රහ කළහැකි වූ විට එය වඩාත් සම්පූර්ණ වෙයි.
3. කිච්ච සනය :- පරමාර්ථ රූපයන්ගේ ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨානයන් මනාව වටහාගත හැකි වූ විට කිච්ච සනය බිඳී යයි.
  - පයවිධාතුව :- සෙසු ධාතූන්ට පිහිටවීම නම් වූ පතිට්ඨාන කාත්‍යය ද,
  - ආපෝධාතුව :- බැඳ තැබීම නම් වූ බ්‍යාහන කාත්‍යයද,
  - තේජෝධාතුව :- පැසවීම නම් වූ පරිපාවක කාත්‍යයද,
  - වායෝධාතුව :- සෙලවීම නම් වූ සමුදිරණ කාත්‍යය ද සිදු කරයි.

මෙසේ ඒ ඒ ධාතූන්ගේ ඒ ඒ කාත්‍යයන් මනාව දැකගත් විට මෙම රූප සමූහය එකක් සේ ගන්නා කිච්ච සනය දුරු වේ. එවිට පුද්ගල සඤ්ඤාව ද දුරු වී අනාත්ම ලක්ෂණය මතු වනු ඇත.

ධාතු කම්ප්ඵානය වඩන යෝගීන් වහන්සේ රූප අටවිස්ස ද, කම්ප - විත්තප - සාතුප - ආහාරප රූපයන් ද, ඒක සමුට්ඨානික, ද්වි සමුට්ඨානික, ත්‍රි සමුට්ඨානික, චතු සමුට්ඨානික යන රූපයන් ද මේ කිසිම හේතුවක් නැතිව උපදනා රූපයන් ද වෙන වෙනම දැනගත යුතුය. පුද්ගලයෙකු ගමන් කරන විට කාය විඤ්ඤත්ති නවක, කාය විඤ්ඤත්ති ලහුතාදී ද්වාදසක කලාප “ගෙනයාම කරන රූප” ලෙසත්, ඉතිරි රූප කලාප හා රූප සියල්ල “ගෙන යාමට ලක්වන රූප” ලෙසත් වෙන්කළ හැක. එමෙන්ම ඒවා ප්‍රධාන රූප හා අප්‍රධාන රූප ලෙස ද දෙකට වෙන්කළ හැකිය. තවද මෙම රූප කමටහන වඩන යෝගීන් වහන්සේට සෑම ඉරියවුවකම, (දීඝී, මධ්‍යම, කුඩා) සෑම මොහොතකම චතුරධාතු මනසිකාරය පැවැත්වීමට හැකිවිය යුතුය. විශේෂයෙන්ම මෙම භාවනාව කරන විට ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී ශ්‍රද්ධාදී ගුණ, විශ්වාසයන් අඩුවිය හැකිය. එබැවින් බුද්ධ වන්දනා, වැඩිහිටි වන්දනා ආදියට සහභාගි වීම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. එමෙන්ම මෙම භාවනාවෙන් ලැබෙන අත්දැකීම්, මනසේ සිදුවන වෙනස්කම් ගැන නිතර ගුරු උතුමන් වහන්සේලා සමග සාකච්ඡා කරගත යුතුය.

බාහිර අජීවී ලෝකයෙහි ද සකල විශ්වයෙහි අජීවී සියල්ලෙහිම ද පවතින්නේ සාතුප ශ්‍රද්ධාඡ්ඨක රූපකලාප හා ශබ්දවක කලාපයන් පමණි. එසේම ගස් - වැල් - ගල් - පච්ඡා - ඉර - හඳ - තාරකා ආදී අජීවී වස්තුවල මෙන්ම සත්ත්ව ශරීරවල ද පවතින්නේ පයවි - ආපෝ - තේපෝ - වායෝ යන සතර මහා ධාතුන්ය. එනම්, අපි බල්ලාය - ප්‍රේතයාය - දෙවියාය - මිනිසාය - අප්පුහාමි - හින්නිහාමි, ආදී නම්වලින් හඳුන්වන්නේ ද සතර මහා ධාතුන්ගෙන් ඒ ඒ පරිමාවන්ට අනුව නිමාණය වූ රූප කලාප (රූප මිටි) ගොඩවල් වලටය. රූප පරිග්‍රහ ඤාණය මනාසේ උපුටාගත් කල්හි දකින, අසන සෑම දෙයක්ම සතර ධාතුන් ලෙස පරිග්‍රහ කළ හැක. එය බාහිර දැනුමින් නොව භාවනා ඤාණය තුළින් සත්‍යය දකිමින් තමා විසින්ම අවබෝධ කරගත යුත්තකි. දිගින් දිගටම රූප පරිග්‍රහ කරන විට කෙසෙල් කදක් පතුරු ගසන්නාක් මෙන්, රූප ධර්මයන් වෙන් කරමින් භාවනා කල හැක. එවිට ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, ජීව, අජීව සියල්ලම ගැන පුළුල් අවබෝධයක් ඇති වේ. රූප ධර්මයන්හි ලක්ෂණාදිය හොඳින් බෙදා බැලීමෙන් පසු ස්ත්‍රී, පුරුෂ , සත්ත්ව, පුද්ගල ආදී වැරදි සඤ්ඤා දුරු වී අනාත්ම සඤ්ඤාව පහළවනු ඇත.



# නාම කමිස්ථාන

චිත්තේන නියති ලෝකෝ - චිත්තේන පරිකස්සති  
චිත්තස්ස ඒකධම්මස්ස - සබ්බේව වසමන්ධගුති

(සං.නි - දේ.සං - චිත්ත සූත්‍රය)

තණ්හා, දිට්ඨි, මාන, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහාදී කෙලෙසුන්ගෙන් මුලාවට පත් සිතින් නැවත නැවත කර්ම විපාක හේතු එල වශයෙන් ගලපමින් පඤ්චපාදානස්කන්ධ ලෝකයට පමුණුවනු ලැබේ. තණ්හා, දිට්ඨි සිතෙහි ඇතිතාක් සත්ත්වයා සසරට අදිනු ලැබේ. යමෙක් මෙම සිත නම් වූ වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ යන නාමස්කන්ධයන් පිළිබඳව ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ අවබෝධයක් නොලබයි ද ඔහු සිත නැමැති එකම ධර්මයට මුලාව, එහි වසභයට ගියාහු වෙති. නාම ස්කන්ධයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය ඇති, ක්ලේශ ප්‍රභාණය කළ රහතන් වහන්සේ සිතෙහි වසභයට නොයයි. එබඳු උතුමෝ සිත තම වසභයෙහි (ග්‍රහණයෙහි) පවත්වයි.

සම්මුති වශයෙන් පුද්ගලයෙකු ගත් කල්හි ඔහු ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක. එනම්, නාමස්කන්ධය හා රූපස්කන්ධය යනුවෙනි. දරකඩක් බඳු වූ මේ කය ක්‍රියා කරන්නේ නාමස්කන්ධයේ බලයෙනි. දැකීම - ඇසීම - විඳීම - දැනීම - හැඟීම - ක්‍රියාකිරීම - ආදිය කරන්නේ, ඊට මූලික වන්නේ “නාමස්කන්ධය” යි. මළ කඳක වනාහි සිතක් නැති බැවින් ඊට කිසිවක් කළ නොහැකිය. බොහෝ විට සත්ත්වයන්ගේ ආත්ම සඤ්ඤාව ගැබ්ව පවතින්නේ මේ නාම ධර්මයන් පදනම් කරගෙනය. නිතරම ෂඩ් ද්වාරයන් මගින් අරමුණු ගැනීම සඳහා නැමී පවතින බැවින් චිත්ත -වෛතසික ධර්මයන්ට “නාම ධර්ම” යැයි කියනු ලැබේ.

චිත්ත - වෛතසික - රූප - නිචාණ යැයි ප්‍රධාන වශයෙන් පරමාර්ථ ධර්ම සතරකි. මෙහි චිත්තය හෙවත් සිත එක් වැදෑරුම්ය. වෛතසික දෙපණස් වැදෑරුම්ය. රූප අටවිසි වැදෑරුම්ය. නිචාණය එක් වැදෑරුම්ය. මෙසේ ගත් විට ලෝක ධාතුවෙහි ඇති සියලු පරමාර්ථ ධර්ම සංඛ්‍යාව අසූ දෙකකි. තවද එක් වැදෑරුම් වූ සිත අසූ නව ආකාරයකට ද බෙදා දක්වයි. මෙහිදී එම සිත් අසූ නවය අතරින් සිත් අසූ එකක් ද, වෛතසික දෙපණසම ද නාම ධර්ම ලෙස විදගීනාවට ගනු ලැබේ. ලෝකෝත්තර ධර්මයන් විදගීනාවට නොගනී.

සිත් වනාහී “විලී සිත් – විලී මුක්ත සිත්” වශයෙන් දෙයාකාර වෙති. විලී සිත් ලෙස වක්‍ර දේවාර විලී – සොතදේවාර විලී – සාණදේවාර විලී – ජිවිතාදේවාර විලී – කායදේවාර විලී – මනෝදේවාර විලී යනුවෙන් වර්ගී සයකි. විලී මුක්ත සිත් ලෙස ප්‍රතිසන්ධි සිත, භවංග සිත, ව්‍යුති සිත යන සිත් තුන දැක්වේ. මෙය ස්ථාවර වූ විත්ත නියාමයකි.

නාම ධර්මයන් වූ කලී එක් සැටියකට පවතින්නක් නොව, උත්පාද, ස්ඨිති, භංග (ඉපදීම, පැවතීම, නැතිවීම) වශයෙන් අති සීග්‍රගාමී ව වෙනස් වෙමින් පවතින ධර්මා විශේෂයකි. එක් තත්පරයක් තුළ මෙලෙස සිත් කෝටි ලක්ෂ වාරයක් පමණ ඉපිද නිරුද්ධව යයි. නිවන් සුවය ලබනු කැමතියන් විසින් මෙසේ වූ මේ නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කොට විපස්සනාවෙන්, වෙන්කර මනාව හැඳින ගත යුතුය. ඒ සඳහා ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදෙන්නහුට “අද අද ම මේ භාවනාවෙහි ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකිය” යන බලවත් විශ්වාසය තිබීම ප්‍රයෝජනවත් ය. පුරාණ යෝගීන් වහන්සේලා ද මේ නාම ධර්මයන් මනා සේ නුවණින් දැක ඇතිබව කල්පනා කර, සැහැල්ලුවෙන්, ඉවසීමෙන් මනා සමාධිමත් සිතකින් භාවනා කළ යුතුය.

නාම කර්මස්ථානය භාවනාවට නැගීමට ප්‍රථමයෙන් නාම ධර්ම තෙපනස අර්ථ සහිතව මනා ලෙස පාඩම් කර ගත යුතුය. අනතුරුව ඒවා භාවනා ඤාණය මගින් නිසි ලෙස දැක දැන හැඳිනගත හැක.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය ප්‍රභාස්වර වූ විට එමගින් රූප කම්ප්ථානයෙහි දී ප්‍රගුණ කළ රූප විසි අට නැවත වරක් සම්මඹිතය කරන්න. ඉන් පසු ආනාපානසතියෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදින්න. පසුව එහි දීප්තිමත් පටිභාග නිමිත්ත හදවත තුළ පවතින අයුරු දැකගන්න. මෙසේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළවන විට එහි සිත ඇතුළු නාම ධර්ම තිස් හතරක් පවතින ආකාරය දැකගත හැකි වේ. ඒ නාම ධර්ම සියල්ලම මනා සමාධිමත් සිතකින් එකින් එක වෙන වෙනම දැක වටහාගත යුතුවන අතර සියල්ලම එකට පිහිටා ඇති ආකාරය ද වටහාගත යුතුය.

එම නාම ධර්ම 34 නම් අන්‍යසමාන 13 (සච්චිත්ත සාධාරණ 7 හා ප්‍රකිණ්ක 6), සෝභන සාධාරණ 19, ප්‍රඥා වෛතසිකය, සිතය යන මේවාය.

ඉන්පසු ආනාපානසති දුතිය ධ්‍යානයෙන් නැගිට, එහි නාම ධර්ම දෙතිසක්(විතකී – විවාර හැර) පවතින බව දැකගන්න. ඒවා ද මනා සමාධියකින් වෙන වෙනම වටහාගත යුතු අතර එකටම පිහිටා ඇති ආකාරය ද වටහා ගත යුතුය.

ඉන් පසු ආනාපානසති තෘතීය ධ්‍යානයෙන් නැගිට එහි නාම ධර්ම එක්තිසක් (ප්‍රීතිය ද හැර) පවතින ආකාරය දැකගෙන ඒවාද එකටම පිහිටා ඇති ආකාරය ද දැකගන්න. ඉන් පසු ආනාපානසති චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් නැගිට එහි නාම ධර්ම එක්තිසක් (සුඛය වෙනුවට උපේක්‍ෂාව) පවතින බව දැක ඒවා ද එකින් එක ද පොදුවේ ද දැක වටහා ගන්න.

මේ ආකාරයට අවධික ප්‍රථම ධ්‍යානයට ද සමවැදී එහි පවතින නාම ධර්ම තිස්හතර ද මනාව දැක හැඳින් ගන්න. ඕදාන ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම සිවුතිස ද, දුතීය ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම දෙතිස ද, තෘතීය ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම එක්තිස ද, චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම එක්තිස ද සමාධිමත් සිතින් වටහාගත යුතුය. එසේම මෙම ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම සිවුතිස ද, දුතීය ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම දෙතිස ද, තෘතීය ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම එක්තිස ද, අසුභ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම සිවුතිස ද යන ආකාරයට ඒ ඒ ධ්‍යානයන්හි පවතින නාම ධර්මයන් එකින් එක වෙන වෙනම ද, සියල්ල එක්ව ද පිහිටා ඇති ආකාරය මනාව දැකගත යුතුය.

මෙසේ භාවනා කරන විට සමාධි ආලෝකය තම හදවතට යොමුකර ගෙනම නාම ධර්ම සම්මඤ්ඤා කරන විට ඒවා වඩාත් ප්‍රකටව දැකිය වනු ඇත.

❖ උපදේශ

විතකී ආදී ධ්‍යානාංග සමූහයට “ධ්‍යාන” යැයි කියනු ලැබේ. එක විත්තක්‍ෂණයක් තුළ එකට මිශ්‍රව පවතින්නා වූ විත්ත - වෛතසික ධර්මයන්ට “සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම” යැයි කියනු ලැබේ. සමථ කොටසෙහි දී ධ්‍යානවල ධ්‍යානාංග පරික්‍ෂා කළ බැවින් ද ධ්‍යානයක් තුළ දී නිර්බාධක ධ්‍යාන ජවන් සිත් පරපුරක්ම දිගටම පවතින බැවින් ද නාමධර්ම පරිග්‍රහ කිරීමෙහි දී පහසුම ක්‍රමය ධ්‍යානයන්හි නාමධර්ම පරිග්‍රහ කිරීම යි. තවද ආයතනය / ද්වාරය (වස්තුව) හා ආරම්භණය (ද්වාර සය හා ආරම්භණ සය) යන දෙකම එකවර බැලීම තුළින් පහසුවෙන්, පැහැදිලිව අරමුණු දැකගත හැකි අතර ඒවායෙහි පවතින සියලුම නාම ධර්මයන් මනාව වටහාගත හැක. එමෙන්ම නාම ධර්ම පරිග්‍රහ කිරීමෙහි දී එස්සයෙන් හෝ වේදනාවෙන් හෝ විඤ්ඤාණයෙන් හෝ පහසු නාම ධර්මයකින් පටන්ගෙන එම විත්තක්‍ෂණයෙහි නාම ධර්ම සියල්ලම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහි දී සමාධි ආලෝකය දුච්ච වන්නේ නම් නැවතත් ආනාපානසති කම්ප්පානයෙන් හෝ ඕදානකසිණ කම්ප්පානයෙන් සමාධිය ශක්තිමත් කරගත යුතුය. නාම ධර්ම ඉතා සියුම් බැවින් ඇතැම් විට නොදැනී යා හැක. එවිට සමාධිය තහවුරු කරගෙන යළිත් රූප පරිග්‍රහ කළ පසු නැවත පෙරසේම නාම ධර්ම මනසිකාර කළ හැක. ආනාපානසති කම්ප්පානයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානය හා සම්ප්‍රයුක්ත නාම ධර්මයන් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පිහිටයි. (සෙසු ධ්‍යාන පිළිබඳව ද මෙසේ දත යුතුය.)

## තදාරම්මණ විභාගය

තදාරම්මණ සිත් යනු, පෙර කරනලද කුසල හෝ අකුසල කමීයක විපාක වශයෙන් ලැබෙන විපාක සිතක්මය. ජවනය ගන්නා අරමුණම ගන්නා බැවින් තදාරම්මණ නම් වේ. ජවන වාර සතට අනතුරුව කෙළවරින් මේ තදාරම්මණ වාර දෙක පතනය වේ. සාමාන්‍ය ක්‍රමයට අනුව සෝමනස්ස ජවනයන්ට අනතුරුව සෝමනස්ස තදාරම්මණ ද, උපේක්‍ෂා ජවනයන්ට හා දෝමනස්ස ජවනයන්ට අනතුරුව උපේක්‍ෂා තදාරම්මණ ද යෙදීම බහුලව සිදුවන්නකි.

සාමාන්‍යයෙන් සන්තීරණ, ජවන, තදාරම්මණ ආදිය වේදනා වශයෙන් සමාන වේ. ජවනයන් සෝමනස්ස වේදනාවෙන් යුක්තවන විට තදාරම්මණයන්හි ද සෝමනස්ස වේදනාව යෙදේ. ජවනයන්හි ද ප්‍රීතිය යෙදේ නම්, තදාරම්මණයන්හි ද ප්‍රීතිය යෙදේ. ජවනයන්හි උපේක්‍ෂා වේදනාව යෙදෙන විට තදාරම්මණයන්හි ද උපේක්‍ෂා වේදනාවම යෙදේ. ජවනයන්හි ප්‍රීතිය නොයෙදේ නම්, තදාරම්මණයන්හි ද ප්‍රීතිය නොයෙදේ. එසේ වතුදු ජවනයන්හි දෝමනස්ස වේදනාව යෙදෙන විට තදාරම්මණයන්හි දෝමනස්ස වේදනාව යෙදිය නොහැකි බැවින් එහිදී තදාරම්මණයන් උපේක්‍ෂා වේදනාවෙන් යුක්ත වේ. එනම්, දෝෂ ජවනයන්ට අනතුරුව උපේක්‍ෂා තදාරම්මණ පතනය වීම සිදු වේ.

කාම ජවන් – කාම භූමියෙහි සත්ත්වයන් – කාම අරමුණු, යන අංග තුනම සමාන බැවින් තරුණ විපස්සනාවෙහි දී තදාරම්මණ පහළ වේ. එසේ නමුත් බලව (ශක්තිමත්) විපස්සනාවෙහි දී ජවනයන්ට අනතුරුව තදාරම්මණ පහළ නොවේ. නාම රූප පරිග්‍රහ කරන විට නියම විදහිනාවට තවම නොගිය බැවින් මෙහි දී ජවනයන්ට අනතුරුව තදාරම්මණ පහළ වීම සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් කාමාවචර සත්ත්වයන්ට කාම අරමුණක දී පඤ්චද්වාරික අති මහන්තාරම්මණ හෝ මනෝද්වාරික විභූතාරම්මණ යන විත්ත විචිත්ති පහළවන කාම ජවනයන්ට අනතුරුව තදාරම්මණ පහළවීම සිදු වේ. කාම අරමුණු යනු, කාම ධර්ම නම් වූ කාමාවචර විත්ත – වෛතසික – රූප අටවිස්සය.

විචි සන්තතියක් තුළ තදාරම්මණ යෙදීමෙහි දී සහේතුක හෝ අහේතුක යන වර්ග දෙකෙන් එක් වර්ගයකින් පමණක් දෙවාරයක් යෙදීම සිදු වේ. වර්ග දෙකම එකවර නොයෙදේ.

අති ඉෂ්ටාරම්මණයන් හමු වන්නේ පෙර කරන ලද කුසල කමියක් නිසාය. එහි දී පඤ්චද්වාරික චිත්ත විලීන්හි දී පඤ්ච විඤ්ඤාණ සිත් හා සම්පට්ච්ඡන - සන්තීරණ සිත් අභේතුක කුසල විපාක සිත්ම වේ. පඤ්චද්වාරාවජ්ජන හා මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්ත විලීන්හි තදාරම්මණ සිත් අභේතුක හෝ සභේතුක කුසලවිපාක සිත්ම වේ. මෙම දැක්වීමට අනුව අති ඉෂ්ටාරම්මණයෙහි කුසලවිපාක සෝමනස්ස සන්තීරණ තදාරම්මණ පමණක් පහළ වේ.

අරමුණ අනිෂ්ටාරම්මණයක් වනවිට පඤ්ච විඤ්ඤාණ - සම්පට්ච්ඡන - සන්තීරණ - තදාරම්මණ යන විපාක සිත් අකුසල විපාක සිත්ම වේ. අනිෂ්ටාරම්මණයක දී සෝමනස්ස ජවන් පහළ වුව ද තදාරම්මණයන්හි අකුසල විපාක උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිතම යෙදෙන බැවින් එහි උපේක්ෂා සහගත නාම ධර්මී එකොළොසක් වේ. ඉෂ්ටාරම්මණයෙහි කුසල විපාක උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිතෙහි ද නාම ධර්මී එකොළොසකි. අනිෂ්ටාරම්මණයෙහි අකුසල විපාක උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිතෙහි ද නාම ධර්මී එකොළොසකි. මේ සිත් දෙකෙහි නාම ධර්මී සංඛ්‍යා වශයෙන් සමාන වුව ද භාවනා වැඩීමෙහි දී සුදුසු සිත ගලපාගෙන පරිග්‍රහ කළයුතු වේ.

සෝමනස්ස සහගත ප්‍රතිසක්ඛියකින් උපන් මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ වැනි අති ඉෂ්ටාරම්මණයක් හමු වූ කල්හි අතිමහන්තාරම්මණ හෝ විභූතාරම්මණ අරමුණු ගෙන පහළවන චිත්ත විලීන්හි ද්වේෂ ජවනයන්ට අනතුරුව තදාරම්මණ නොයෙදේ. සෝමනස්ස සහගත ප්‍රතිසක්ඛියකින් උපන්නෙකුට අති ඉෂ්ටාරම්මණයක් වූ දෙවභනක් ආදී අතිමහන්තාරම්මණයක් හෝ විභූතාරම්මණයක් අරමුණු කරගෙන බිය විමක දී ද්වේෂ ජවනයන්ට අනතුරුව තදාරම්මණ නොයෙදේ. තදාරම්මණ යෙදෙන්නේ නම් අති ඉෂ්ටාරම්මණයෙහි සෝමනස්ස සහගත තදාරම්මණයන් විමම ධර්මීතාවයකි. එම සෝමනස්ස සහගත තදාරම්මණ සිත් ද්වේෂ ජවනයන්ට අනතුරුව යෙදීම නොගැලපේ.

ප්‍රතිසක්ඛි සිතට අනතුරුව පහළවන භවංග සිත් ප්‍රතිසක්ඛි සිත හා සමාන වේ. සෝමනස්ස වේදනා සහිත ප්‍රතිසක්ඛි ලාභියෙකුගේ භවංග සිත් පෙළ ද සෝමනස්ස වේදනාවෙන්ම යුක්ත වේ. ඔහු තුළ ද්වේෂ ජවන පහළ වූ විටෙක දී ඊට අනතුරුව තදාරම්මණ නොයෙදෙන්නේ නම් ද්වේෂ ජවනයන්ට අනතුරුව සිත භවංග ගත වේ. නමුත් ද්වේෂ ජවනයන්ට අනතුරුව සිත සෝමනස්ස සහගතව භවංග ගත වීම නොගැලපෙයි. එවන් අවස්ථාවන්හිදී ද්වේෂ ජවනයන් හා සෝමනස්ස භවංග අතර සම්බන්ධ කිරීමට උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිත් දෙක අතරින් එක් සිතක් පහළ වේ.

අරමුණ අනිෂ්ඨාරම්මණයක් වූ විටෙක අකුසල විපාක උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිත ද, අරමුණ ඉෂ්ඨාරම්මණයක් හෝ අනිෂ්ඨාරම්මණයක් වූ විට කුසල විපාක උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිත ද යන දෙකෙන් එකක් ආගන්තුක භවංග කෘත්‍යය ඉටු කරමින් පහළ වේ. මෙවන් අවස්ථාවන්හි දී වරින් වර පහළවන මේ සිත් දෙක වනාහි “ආගන්තුක භවංග සිත්” නම් වේ. සාමාන්‍ය භවංග සිත් ශරීරය තුළම සාමාන්‍ය ලෙස පිහිටා පහළවන නිසා එම සිත් ආවාසික සිත් හෙවත් “ගෙහිමි භවංග සිත්” නම් වේ. ආගන්තුක භවංගයන් ජවනය ගත් අරමුණම නොගන්නා බැවින් එම සිත්වලට තදාරම්මණ යන නම නොයෙදේ. ආගන්තුක භවංගයන් ආවාසික භවංගය ද නොගෙන පෙර වැඩිපුර පුරුදු කරන ලද කුසල හෝ අකුසල කාම අරමුණක්ම අරමුණු කරයි.

බුදුගුණ භාවනාව කරන විට මහා කුසල ජවනයට අනතුරුව තදාරම්මණ යෙදීමට ඉඩ ඇත. එම (චිත්ත වීථිය) අරමුණ විභූතාරම්මණ වනවිට තදාරම්මණ (සහේතුක, අහේතුක) සුදුසු ලෙස යෙදේ. අවිභූතාරම්මණ වන්නේ නම් තදාරම්මණ නොයෙදේ. බුදුගුණ යනු අති ඉෂ්ඨාරම්මණයක් වන බැවින් සෝමනස්ස තදාරම්මණ පස් වර්ගය පමණක් සුදුසු ලෙස යෙදේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බන්ධව මහග්ගත (ධ්‍යාන, අභිඥා) ලෝකෝත්තර (මාභී එළ ඤාණ) නම් වූ සමාධි ගුණ, ප්‍රඥා ගුණ අරමුණු කරගෙන බුදුගුණ වඩන යෝගීන්ගේ මහා කුසල ජවනයන්ට අනතුරුව ඇතිවන අරමුණ කාම අරමුණක් නොවන බැවින් තදාරම්මණ යෙදීමට ඉඩ නැත.

මරණසති භාවනාවෙන් ලද හැක්කේ උපචාර සමාධිය පමණකි. තම ජීවිතේන්ද්‍රිය ක්ෂය වී ඇති සැටි අරමුණු කළහැකි වූ විට (මෙය කාම අරමුණක් වන බැවින්) එම අරමුණ (චිත්ත වීථිය) විභූතාරම්මණ වන විට තදාරම්මණ යෙදේ. අවිභූතාරම්මණ වන විට තදාරම්මණ නොයෙදේ. එමෙන්ම තමා මැරී සිටින ආකාරය නම් වූ ප්‍රඥප්ති අරමුණ තුළ කිදාබැස සිටින විට මරණසති ජවනයන්ට අනතුරුව තදාරම්මණ නොයෙදේ.

යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති තැනැත්තා අනිෂ්ඨාරම්මණයක් හමුවෙහි වුව ද කුසල ජවන් මතුකර ගනී. එහි වේදනාව සෝමනස්ස හෝ උපේක්ෂා සහගත වුව ද අරමුණ අනිෂ්ඨාරම්මණයක් බැවින් තදාරම්මණය අහේතුක අකුසල විපාක උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ තදාරම්මණය ම වේ.

❁ ත්‍රිභේතුක පෘතඟ්ජනයන් සම්බන්ධ තදාරම්මණ වගුව

මහාකුසල ජවන අටට අනතුරුව	තදාරම්මණ වරී එකොළොසෙන් එක් වරීයකින් දෙවරක් පහළ වේ.
ලෝභ මූල ජවන අටට අනතුරුව	තදාරම්මණ වරී එකොළොසෙන් එක් වරීයකින් දෙවරක් පහළ වේ.
දෝෂ මූල ජවන දෙකට අනතුරුව	උපේක්ෂා තදාරම්මණ වරී සයෙන් එක් වරීයකින් දෙවරක් පහළ වේ.
මෝභ මූල ජවන දෙකට අනතුරුව	තදාරම්මණ වරී එකොළොසෙන් එක් වරීයකින් දෙවරක් පහළ වේ.

තදාරම්මණ වරී එකොළොස යනු මහා විපාක සිත් අට හා සන්තීරණ සිත් තුන ය. තදාරම්මණයන් සතු කෘත්‍යය මෙම සිත් එකොළොස මගින් ඉටුකරයි. ත්‍රිභේතුක පෘතඟ්ජනයන් ගේ සිත්හි මේ මහා කුසල ජවන අට යෙදේ. එම සිත්වලට අනතුරුව මෙම තදාරම්මණ වරී එකොළොස අතරින් එක් වරීයකින් තදාරම්මණ දෙකක් ඇති වේ. ලෝභ මූල ජවන අටට හා මෝභ මූල ජවන දෙකට අනතුරුව තදාරම්මණ යෙදෙන ආකාරය ද මේ ආකාරයට ම වටහාගත යුතුය. ද්වේෂ මූල ජවන දෙකට අනතුරුව මහා විපාක සිත් අට අතරින් උපේක්ෂා සහගත සිත් සතර ද, උපේක්ෂා සහගත සන්තීරණ සිත් දෙක ද යන සිත් වරී සයෙන් එක් වරීයකින් තදාරම්මණ දෙකක් පහළ වේ.

මේ වගුව සාමාන්‍ය උපදේශ ස්වල්පයක් දක්වන කෙටි සටහනකි. මෙය ත්‍රිභේතුක පුද්ගලයන් සඳහා වූවකි. සෝතාපන්න, සකදාගාමී, අනාගාමී සත්පුරුෂයන්ට ද තමා දුරුකළ කෙලෙස් හැර මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැක.

අරමුණ ඉෂ්ටාරම්මණයක් වනවිට යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති ජවනයන්හි සෝමනස්ස සහගත හෝ උපේක්ෂා සහගත බව සුදුසු ලෙස විය හැකිය. එසේ වුව ද සෝමනස්ස සහගත වීම බහුල විය හැකිය. සභේතුක මහා විපාක තදාරම්මණ, අභේතුක කුසල විපාක තදාරම්මණ යන සිත් දෙකෙන් එක් සිතක් සුදුසු ලෙස යෙදිය හැක. තදාරම්මණයෙහි මහා විපාක සෝමනස්ස සහගත තදාරම්මණ සතර වරීය හා අභේතුක කුසල විපාක සෝමනස්ස සහගත සන්තීරණ තදාරම්මණ වරීය යන සියල්ල පස් වරීයක් වූ තදාරම්මණයන් අතරින් එක් එක් වරීයක් සුදුසු ලෙස යෙදේ. ජවනය මහාකුසල ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත සෝමනස්ස සහගත ජවන වන්නේ නම්,

තදාරම්මණය ද මහා විපාක ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත සෝමනස්ස සහගත තදාරම්මණ ද අභේතුක කුසල විපාක සෝමනස්ස සහගත සන්තීරණ තදාරම්මණය ද යන දෙකෙන් එකක් යෙදිය හැක. ඉදින් ජවනය මහාකුසල ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්‍ෂා සහගත ජවනයක් වී නම්, තදාරම්මණය ද මහා විපාක ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්‍ෂා සහගත තදාරම්මණයක් හෝ අභේතුක කුසල විපාක උපේක්‍ෂා සහගත සන්තීරණ තදාරම්මණයක් යන දෙකින් එකක් වියහැක. (ඤාණ විප්‍රයුක්ත සෝමනස්ස සහගත, ඤාණ විප්‍රයුක්ත උපේක්‍ෂා සහගත යන දෙක ද මෙලෙසට ම වටහා ගතයුතුය. ඤාණ විප්‍රයුක්ත බව පමණක් වෙනස් වේ.)

ධර්මාරම්මණ ආදී නාම වගුවල අභේතුක තදාරම්මණයෙහි 12/11 ලෙසට ද 11/11 ලෙසට ද දක්වා ඇත. ඉදිරියෙහි ඇති “12” නම් අභේතුක කුසල විපාක සෝමනස්ස, සන්තීරණ (විපාක වශයෙන් පහළවන), තදාරම්මණ නාම ධර්ම රාශිය වේ. තව ද එහි “11” නම් අභේතුක කුසල විපාක උපේක්‍ෂා සහගත සන්තීරණ (විපාක වශයෙන් පමුණුවන), තදාරම්මණ නාම ධර්ම රාශිය වේ. පසුව යෙදෙන “11” නම් අනිෂ්ටාරම්මණයක් හා ගැටුණු විට පහළවන අභේතුක අකුසල විපාක උපේක්‍ෂා සහගත සන්තීරණ(විපාක වශයෙන් පමුණුවන) තදාරම්මණ නාම ධර්ම රාශිය වේ.

එනම්, (11/11) මෙහි ඉදිරියෙහි ඇති (11) නම් අභේතුක කුසල විපාක උපේක්‍ෂා සන්තීරණ තදාරම්මණ ද, එහි පසුපස ඇති (11) නම් අභේතුක අකුසල විපාක උපේක්‍ෂා සන්තීරණ තදාරම්මණ ද වේ. ඉෂ්ටාරම්මණය හා කුසල විපාක ද අනිෂ්ටාරම්මණය හා අකුසල විපාක ද සුදුසු ලෙස යෙදේ.

අරමුණ අති ඉෂ්ටාරම්මණයක් වන විට කුසල විපාක සෝමනස්ස තදාරම්මණ පස් වර්ගයක් පමණක් යෙදිය හැක. ඉෂ්ටාරම්මණයක් කෙරෙහි මහා විපාක තදාරම්මණ අට ආකාරයකින් (34, 33, 33, 32) වශයෙන් ද අභේතුක කුසලවිපාක තදාරම්මණ දෙවර්ගය (12, 11) වශයෙන් ද යෙදිය හැක.



**❖ ධම්මාරම්මණ මනෝද්වාරාවජ්ජන සමාපත්ති වීථි වගුව**

හදය මූල රූප	63(ම)	63(ප)	63(උ)	63(අනු)	63(ගෝ)	63 ධ්‍යාන (අභිඤා)
ප්‍රථම ධ්‍යානය	12	34	34	34	34	34 -----
ද්විතීය ධ්‍යානය	12	34	34	34	34	32 (චිතකී, විචාර හැර)
තෘතීය ධ්‍යානය	12	34	34	34	34	31 (ප්‍රීතිය හැර)
චතුර්ථ ධ්‍යානය	12	33	33	33	33	31(සුඛ වෙනුවට උපේක්ෂාව)

**\* ධම්මාරම්මණ මනෝද්වාරාවජ්ජන සමාපත්ති වීථි ක්‍රමයට  
ආනාපානසති නාම ධර්මයන් සම්මඤ්ඤා කිරීම**

**ම - මනෝද්වාරාවජ්ජනය** :- අරමුණ (ආනාපානසති පටිභාග නිමිත්ත) අරමුණු කරන්නා වූ සිත හෙවත් අරමුණ ගන්නා වූ සිත.

**ප - පරිකම්භ** :- නාසිකාග්‍රයෙහි සිත පිහිටුවීම. ආදිකම්මක යෝගීන්ගේ ආනාපානසති ධ්‍යානයට පෙර පහළ වූ පළමු සිතයි. (ධ්‍යාන ලැබෙන තෙක් මනසිකාර කරන කාමාවචර මහා කුසල ජවන සිත)

**උ - උපචාර** :- ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සහිත සමාධි අවස්ථාවයි. ආදිකම්මක යෝගීන්ගේ ආනාපානසති ධ්‍යාන සිතට පූර්වභාග දෙවන සිතයි. (ධ්‍යානයට පෙර ආසන්න අවස්ථාවෙහි ඇතිවන්නා වූ මහාකුසල ජවන සිත)

**අ - අනුලොම** :- පටිභාග නිමිත්තට සිත ඇතුල්වීම. ආදිකම්මක යෝගීන්ගේ ආනාපානසති ධ්‍යාන සිතට තෙවන සිතයි. (ධ්‍යාන ජවන සිත් පහළවීමට අනුලෝම වශයෙන් කටයුතු කරන මහාකුසල සිත) ධ්‍යානයට නැමෙන හෙවත් අරමුණට බර වූ සිතයි.

**ගෝ - ගෝත්‍රභූ** :- එයටම සිත ගොදුරු වීම සිත ධ්‍යානයට බැස ගන්නා වූ අවස්ථාවේ පවතින සිත. (කාමාවචර ගෝත්‍රය ඉක්මවන මහා කුසල ජවන් සිත)

**ධ්‍යාන** :- එම පටිභාග අරමුණෙහිම සිත අඛණ්ඩව පැවැත්වීම ආනාපානසති ධ්‍යාන හෙවත් අර්පණා අවස්ථාව (රූපාවචර අරූපාවචර කුසල ජවන් සිත්)

## ❁ ධම්මාරම්මණ ස්වභාව විත්ත විජීන් භාවනාවට නැගීම

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි මද වේලාවක් ගතකොට ඉන් නැගීසිට ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමට පෙර ඒ සදහා පහළ වූ මනෝද්වාරාවජ්ජන, පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ යන සිත් හා ප්‍රථම ධ්‍යාන විත්තය පිළිවෙලින් ආවර්ජනා කර ඒවා දැක හඳුනාගත යුතුය. පසුව ඒ ඒ සිත් තුළ පැවතියාවූ ඒ ඒ නාම ධර්මයන් එකින් එක ද වෙන වෙනම ද පිළිවෙලින් වටහා ගත යුතුය. ඒ මෙසේය, සමාධියට සමවැදීමට අවශ්‍ය ශැයි මනසින් ආවර්ජනා කරන අවස්ථාවෙහි දී එම මනෝද්වාරාවජ්ජන සිත පහළ විය. එහි පැවති නාම ධම් දොළොස එකින් එක පරිග්‍රහ කර ඒ සියල්ල පොදුවේ එකට පිහිටා ඇති සැටි වටහා ගන්න. එහි පැවති නාම ධම්යන් නම් අන්‍යසමාන දහතුනෙන් ප්‍රීතිය – ඡන්දය යන දෙක හැර ඉතිර වෛතසික එකොළොස හා සිත යන දොළොසය.

ඉන්පසු දෙවන විත්තක්‍ෂණයෙහි ඇති වූ පරිකම් සිත ආවර්ජනා කරන්න. එහි පැවති නාම ධම් තිස් හතරද එකින් එක හා පොදුවේ පැවති ආකාරය සමාධිමත් සිතින් වටහා ගන්න. එම නාම ධම් තිස් හතර නම් අන්‍යසමාන දහතුන, සෝභන සාධාරණ දහනවය, ප්‍රඥාව සහ සිතය. ඉන්පසු ඒ ආකාරයටම උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ, ප්‍රථම ධ්‍යානය යන සිත් එකින් එක වෙන වෙනම ආවර්ජනා කර එම එක් එක් සිත්වල පැවති නාම ධම් තිස්හතර එකින් එක හා පොදුවේ පිහිටි ආකාරය සමාධිමත් සිතින් දැක වටහා ගන්න.

ඉන්පසු ඉහත කී ආකාරයටම ආනාපාන දෙවන ධ්‍යානයට සමවදින්න. එවිට එහි පහළ වූ මනෝද්වාරාවජ්ජන, පරිකම්, උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ, දෙවන ධ්‍යාන සිත යන සිත් ද එකින් එක ආවර්ජනා කර එම සිත්හි පිහිටි නාම ධම්යන් ද මනාව දැක වටහාගන්න. දෙවන ධ්‍යානයෙහි දී විතකී – විචාර දෙදෙන නැති බැවින් එහි පවතින නාම ධම් ගණන දෙතිසකි. ඉන්පසු ආනාපාන තෘතීය ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි මුලින් පහළ වූ සිත් පස මනාව දැක හැඳිනගන්න. එම සිත්හි පිහිටි නාම ධම්යන් ද පරිග්‍රහ කරන්න. තෙවන ධ්‍යාන අවස්ථාවෙහි දී විතකීය – විචාරය – ප්‍රීතිය හැර ඉතිරි නාම ධම් එක්තිසක් පවතී. නැවත ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි මනෝද්වාරාවජ්ජන සිතෙහි නාම ධම් දොළොසක් පවතී. පරිකම්, උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ යන අවස්ථාවන්හි දී ප්‍රීතිය නොයෙදෙන බැවින් නාම ධම් තිස්තුන බැගින් පවතී. ඒවා මනාව දැක හැඳිනගෙන පරිග්‍රහ කරන්න. චතුර්ථ ධ්‍යාන අවස්ථාවෙහි දී නාම ධම් තිස් එකක්

පවතී. එහි වේදනාව උපේක්ෂා වේදනාවය. මේ ආකාරයට සියලුම නාම ධර්මයන් සමාධිමත් සිතින් එකින් එක ද පොදුවේ ද දැකගනිමින් භාවනාවට නැඟිය යුතුය.

**❀ විත්තකෂණ දාහතක් සහිත විභූතාරම්මණ විත්ත වීථියක්**

කි	න	ද	ම	ජ	ජ	ජ	ජ	ජ	ජ	ජ	ක	ක	භ	භ	භ	භ
000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

- කී – අතීත භවංග
- න – භවංග චලන
- ද – භවංග උපච්ඡේද
- ම – මනෝද්වාරාවච්ඡන
- ජ – ජවන
- ක – තදාරම්මණ
- භ – භවංග

“000” මේ මගින් ඒ ඒ සිත්වල උත්පාද, ස්ථිති, භංග යන අවස්ථා තුන නිරූපණය කරයි. 1- 17 දක්වා අංකවලින් රූප කලාපයක ආයුෂ කාලය නිරූපණය කරයි. ඒ ඒ අංකවලින් ඒ ඒ විත්තකෂණය නිරූපණය කරයි.

**❖ ධම්මාරම්මණ මනෝද්වාරික විත්ත වීථි දැක්වෙන වගුව**

	හදය රූප 63	හදය රූප 63	හදය රූප 63	හදය රූප 63
	මනෝද්වාරාවජ්ජනය	ජවන 7	සහේතුක තදාරම්මණ 2	අහේතුක තදාරම්මණ 2
1. චක්ඛු ප්‍රසාද (ප්‍රීති හැර) (ප්‍රඥා හැර) (ප්‍රීති, ප්‍රඥා හැර)	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
2. රූප (ප්‍රීති හැර) (ප්‍රඥා හැර) (ප්‍රීති, ප්‍රඥා හැර)	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
3. අනිච්ච (ප්‍රීති හැර) (ප්‍රඥා හැර) (ප්‍රීති, ප්‍රඥා හැර)	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
4. දුක්ඛ (ප්‍රීති හැර) (ප්‍රඥා හැර) (ප්‍රීති, ප්‍රඥා හැර)	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
5. අනත්ත (ප්‍රීති හැර) (ප්‍රඥා හැර) (ප්‍රීති, ප්‍රඥා හැර)	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
6. අසුභ (ප්‍රීති හැර) (ප්‍රඥා හැර) (ප්‍රීති, ප්‍රඥා හැර)	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11

**❖ අනිෂ්පත්ත රූප සම්බන්ධ මනෝද්වාර වීථි වගුව**

	හදය රූප 63	63	63	63
	මනෝද්වාරාවජ්ජනය	ජවන වාර 7	සහේතුක තදාරම්මණ වාර 2	අහේතුක තදාරම්මණ වාර 2
ආකාස ධාතුව යැයි	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
රූපධම්මී යැයි	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුරට ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය ප්‍රභාස්වර වූ විට එමගින් තම වක්‍රදේවාරය අරමුණු කර එහි අභ්‍යන්තරයේ පවතින වක්‍ර දසක කලාපයන් අරමුණු කරගන්න. අනතුරුව ඒ අවට පවතින කිට්ටුම රූප කලාපයන්ගේ ඇති වර්ණ රූපයන් ඇද ගන්නා වූ වක්‍ර ප්‍රසාදය ප්‍රීතියත්, ප්‍රඥාවත් සහිතව අරමුණු කරගන්න. එවිට එහිදී මනෝදේවාරාවස්ථනයෙන් ආවර්ණා කිරීම, ජවන් සිත සත් වාරයක් පහළවීම, තදාරම්මණය දෙවාරයක් පහළවීම යන කරුණු සියුම් සමාධිමත් සිතකින් මනාව දැකගන්න. ඉන්පසු එම මනෝදේවාරාවස්ථන සිතෙහි පවතින නාම ධර්ම දොළොස (12) ද, ජවන සිත්හි නාම ධර්ම සිවුකිස (34) බැගින් හත් වාරයක් පහළවන අයුරු ද, තදාරම්මණ සිත්හි නාම ධර්ම 34 – 12 – 11 ආදිය සුදුසු ලෙස පහළවන අයුරු ද වගුවෙහි දක්වා ඇති ආකාරයට නාම ධර්ම එකින් එක ද පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න.

ඉන්පසු දෙවන පෙළෙහි සඳහන් ආකාරයට යළිත් වක්‍ර ප්‍රසාදය ප්‍රීතිය හැර, ප්‍රඥා සහිතව අරමුණු කරන්න. එවිට එහිදී මනෝදේවාරාවස්ථන සිතෙහි නාම ධර්ම දොළොස ද, ජවන සිත්හි නාම ධර්ම තෙකිස බැගින්ද (ප්‍රීතිය හැර), තදාරම්මණ සිත්හි නාම ධර්ම 33 – 11 – 11 වශයෙන් සුදුසු ලෙස යෙදෙන පරිදි ද පරිග්‍රහ කරන්න. එසේම තුන්වන පෙළේ ජවනයන්හි ප්‍රඥාව හැර ප්‍රීතිය සහිතව නාම ධර්ම තෙකිස බැගින් (33) යෙදෙන ආකාරය ද, සතරවන පෙළේ ජවනයන්හි ප්‍රීතිය හා ප්‍රඥාව යන දෙකම හැර නාම ධර්ම දෙකිස බැගින් (32) යෙදෙන ආකාරය ද, සමාධිමත් සිතකින් මනාව දැක පරිග්‍රහ කරන්න.

පසුව එහි දෙවන අවස්ථාව ලෙස වක්‍ර ප්‍රසාදයට ඇදගන්නා වූ රූප කලාපයන්ගේ වර්ණ රූපයන් ප්‍රීති, ප්‍රඥා සහිතව අරමුණු කර ගන්න. එවිට පහළවන මනෝදේවාරාවස්ථන සිත ද, ජවන වාර සත ද, තදාරම්මණ වාර දෙක ද හඳුනාගන්න. එවිට පෙරසේම ඒ ඒ ඡේළිවල ජවන නාම ධර්ම 34 – 33 – 33 – 32 ආදී ලෙස යෙදෙන සැටි වෙන වෙනම ද පොදුවේ ද වටහා ගන්න. එම ඒ ඒ විත්ත විචිත්ති ඇති මනෝදේවාරාවස්ථන සිත් හා තදාරම්මණ සිත් සුදුසු ලෙස පරිග්‍රහ කරන්න.

ඉන්පසු වක්‍ර ප්‍රසාදයට ඇදගන්නා රූප අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ ලෙස සම්මභිතය කරමින් ඒ ඒ ජවන් සිත්හි කුසල නාම ධර්ම 34, 33, 33. 32 වශයෙන් යෙදෙන ආකාරයන් එකින් එක හා පොදුවේ ද මනාව දැකගත යුතුය.

අනතුරුව මෙම ආකාරයටම සෝනය (කන) සම්බන්ධයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එහි දී පෙර සේම සෝනප්‍රසාදය ද මනෝද්වාරික කුසල ක්‍රමයට බැලිය යුතුය. පසුව සෝන ප්‍රසාදයෙහි හැපෙන ශබ්දය අරමුණු කරගෙන එම ශබ්දය අනිත්‍ය, දුක්ඛය, අනාත්ම, අසුභ වශයෙන් පෙර සේම සම්මඤ්ඤා කරන්න. තවද සාණප්‍රසාදය - ගඤ්ඤාමණය අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ වශයෙන් ද, ජීවිත ප්‍රසාදය - රසාරමිමණය අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ වශයෙන් ද, කායප්‍රසාදය - ඵොට්ඨබ්බාරමිමණය (පඨවි, තේජෝ, වායෝ යන ආකාර තුනෙන්) අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ වශයෙන් ද, ඉහත දැක්වූ වගුවේ සඳහන් ආකාරයට මනා සමාධියකින් පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව ආපෝ රූපය, පුරුෂ භාව රූපය, ස්ත්‍රී භාව රූපය, හඳය රූපය, ජීවිත රූපය, ආහාර රූපය යන නිෂ්පන්න රූපයන් ද ඉහත දැක්වූ ක්‍රමයට ධාතු වශයෙන් රූප වශයෙන් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ වශයෙන් ද මනාලෙස පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු ආකාස ධාතුව - කාය විඤ්ඤාත්ති - වචී විඤ්ඤාත්ති - උපවය - සන්තති - ඡරතා - අනිච්චතා - ලහුතා - මුදුතා - කම්මඤ්ඤාතා යන රූප දසය ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළයුතුය. එම රූප අනිෂ්පන්න රූප බැවින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ වශයෙන් සම්මඤ්ඤා නොකරයි. මෙහි දී මෙම රූප ධාතු වශයෙන් හා රූප වශයෙන් යන දෙයාකාරයට (වගුවෙහි ඇති ආකාරයට) මනා සමාධියකින් පරිග්‍රහ කර ගත යුතුය.

**❀ වක්‍රද්වාරික අතිමහත්තාරමිමණ විත්ත වීථි සටහනක්**

කී	න	ද	ප	ව	සං	ණ	වො	ජ	ජ	ජ	ජ	ජ	ජ	ජ	ත	ත
000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000	000
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| කී - අතීත භවංග      | සං - සම්පට්ඨිඡන |
| න - භවංග වලන        | ණ - සන්තීරණ     |
| ද - භවංගුපච්ඡේදක    | වො - වොත්ථපන    |
| ප - පඤ්චද්වාරාවඡ්ඡන | ජ - ඡවන         |
| ව - වක්ඛුච්ඤ්ඤාණ    | ත - තදාරමිමණ    |

“(000)” මෙම ලකුණෙන් ඒ ඒ සිත්හි උප්පාද - ස්ථිති - භංග යන අවස්ථා තුන නිරූපණය කරයි. 1 - 17 දක්වා අංකවලින් රූප කලාපයක ආයුෂ කාලය නිරූපණය කරයි. ඒ ඒ අංකයන්ගෙන් ඒ ඒ විත්තක්‍ෂණයන් නිරූපණය කරයි.

ක්‍රීඩා මණ්ඩලයේ වර්ෂ 2023 (සංවිධානවලට) ක්‍රියාව

රූපාමණ වර්ෂ කුසල වගුව - (වගුව 3)

වක්කු ද්වාර වීළී											මනෝ ද්වාර වීළී			
හදය 63	වක්කු 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63	හදය 63
පාදවිද්වාර වස්තුව	වක්කු විකේන්ද්‍රණය	සම්පවිච්ඡන	සංකීරණ	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන	වෙනස්වන
(ක්‍රියා සිත්)	(විපාක සිත්)	(විපාක සිත්)	(විපාක සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)	(විපාක සිත්)
රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ	රූපාමණ වර්ෂ
11	8	11	12	12	12	34	34.12.11	34	12	34	12	34	34.12.11	
11	8	11	11	12	12	33	33.11.11	34	12	33	12	33	33.11.11	
11	8	11	12	12	12	33	33.12.11	34	12	33	12	33	33.12.11	
11	8	11	11	12	12	32	32.11.11	34	12	32	12	32	32.11.11	
								2. රූප	12	34/33/ 33/32	12	34/33/ 33/32	34/33/ 32/12/11	34/33/ 32/12/11
								3. අනිච්ච	12	34/33/ 33/32	12	34/33/ 33/32	34/33/ 32/12/11	34/33/ 32/12/11
								4. දුක්ඛ	12	34/33/ 33/32	12	34/33/ 33/32	34/33/ 32/12/11	34/33/ 32/12/11
								5. අනාත්ම	12	34/33/ 33/32	12	34/33/ 33/32	34/33/ 32/12/11	34/33/ 32/12/11
								6. අශුභ	12	34/33/ 33/32	12	34/33/ 33/32	34/33/ 32/12/11	34/33/ 32/12/11

★ භාවනා කළයුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් හවංග සිත, වක්‍ෂු ප්‍රසාදය, එයට ඇදගන්නා වණිය යන තුන කෙරෙහි සිත පිහිටුවන්න. එහිදී මෙම රූපාරම්මණයන් අරමුණු කරගෙන විත්ත වීථි ක්‍රමයක් සිදුවෙමින් පවතින බව මනාව වටහාගත හැකි අතර එම විත්ත වීථිහි පැවති එක් එක් අවස්ථාවන් ද වෙන වෙනම දැකගත හැකිය. එනම්, මෙහිදී වක්‍ෂු ප්‍රසාදයෙහි වණී රූපයන් ගැටීම සම්බන්ධව හවංග, හවංගවලන, හවංගපච්ඡේදක, පඤ්චද්වාරාවච්ඡන, වක්ඛුච්ඤාණ, සම්පට්ච්ඡන, සන්තීරණ, වොත්ථපන, ජවන වාර 7, තදාරම්මණ වාර 2 යනුවෙන් ද, මනෝද්වාරයෙහි මනෝද්වාරාවච්ඡනය, ජවන වාර 7, තදාරම්මණ වාර දෙක යන ක්‍රමයට විත්ත වීථි ක්‍රියා කරන ආකාරය ද දැකගත යුතුය.

අනතුරුව මෙහි පඤ්චද්වාරාවච්ඡන සිතෙහි පවතින නාම ධර්ම 11 එකින් එක ද පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු එලෙසම වක්‍ෂු විඤ්ඤාණ නාම ධර්ම 8, සම්පට්ච්ඡන නාම ධර්ම 11, සන්තීරණ නාම ධර්ම 12, වොත්ථපන නාම ධර්ම 12, ජවන නාම ධර්ම 34 (සත්වරක්), තදාරම්මණ නාම ධර්ම 34,12,11 (සුදුසු ලෙස දෙවරක්), හවංග නාම ධර්ම 34 යන පිළිවෙළින් නාම ධර්මයන් එකින් එක ද පොදුවේ ද මනාව වටහාගත යුතුය. එසේම එම විත්ත වීථියෙහිදීම මනෝද්වාර වශයෙන් රූප අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ වශයෙන් ද සම්මඹිතය කරමින් ඒ ඒ සිත්හි පවතින ඒ ඒ නාම ධර්මයන් මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ ආකාරයට ඉතිරි විත්ත වීථි තුනෙහි ද ඒ ඒ සිත්වලට අදාළ ඒ ඒ නාම ධර්මයන් සියල්ලක්ම එකින් එක ද පොදුවේ ද මනා සමාධියකින් දැක අවබෝධ කරගත යුතුය.

මෙහි පළමු විත්ත වීථිය සෝමනස්ස සහගත ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත නිසා සන්තීරණ, ජවන, තදාරම්මණ යන සිත්හි ප්‍රීතිය (සෝමනස්ස වේදනාව) යෙදේ. ඉතිරි සිත්හි (හවංග සිත හැර) උපේක්‍ෂා වේදනාව යෙදේ. ජවනයන්හි ප්‍රඥාව යෙදේ. දෙවන විත්තවීථිය උපේක්‍ෂා සහගත ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත බැවින් සන්තීරණ, ජවන, තදාරම්මණ යන සිත්හි ප්‍රීතිය නොයෙදේ. උපේක්‍ෂා වේදනාව යෙදේ. තෙවන විත්ත වීථිය සෝමනස්ස සහගත ඤාණ විප්‍රයුක්ත බැවින් සන්තීරණ, ජවන, තදාරම්මණ යන සිත්හි ප්‍රීතිය යෙදේ. ඉතිරි සිත්හි (හවංග සිත හැර) උපේක්‍ෂා වේදනාව යෙදේ. ජවනයන්හි ප්‍රඥාව නොයෙදේ. සිවුවන විත්ත වීථිය උපේක්‍ෂා සහගත ඤාණ විප්‍රයුක්ත බැවින් හවංග සිත හැර ඉතිරි සියලු සිත්හි උපේක්‍ෂා වේදනාවම යෙදේ. ජවනයන්හි ප්‍රඥාව නොයෙදේ.

අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන අනෙකුත් ද්වාරයන්හි ද විත්ත වීථි බැලීම මේ ආකාරයටම සිදුකළ යුතුය. කාය ද්වාරය තුළ භාවනා කරන විට “පඨවි, තේජෝ, වායෝ” යන ආකාර තුන තුළින්ම භාවනා කළ යුතුය. මේ එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී නාම ධර්මයන් පිහිටන ආකාරය නාම ධර්ම වගුවලින් දත හැකිය.



## ❖ උපදේශ

මේ ආකාරයට භාවනා කළ පසු විශේෂයෙන්ම ඔබට ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී එදිනෙදා ලැබෙන නොයෙක් අරමුණු සම්බන්ධව එම විත්ත වීථි රටාවන් අනුව ඒවාද භාවනාවට නැගීම කළ යුතුය. එමෙන්ම බාහිර පුද්ගල සන්තානයන්හිදී විත්ත වීථි සම්බන්ධව භාවනාවට නැගීමට උත්සාහ කළයුතුය.

මෙහි දක්වා ඇත්තේ පරමාර්ථ වූ රූප කලාපයන්හි වණිරූපයන් වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි හැපීම තුළින් හටගන්නා විත්තවීථි සම්බන්ධව කෙරෙන භාවනාවකි. මීට අමතරව තමන් පෙර ඇසෙන් දුටු යම් සම්මුති රූපයන් මගින් කුසල විත්තවීථි පහළ වූ ආකාර ආවර්ජනා කර පරිග්‍රහ කළහැක. භාවනා කරන විට වක්‍ර ප්‍රසාදය හා හවංග විත්තය යන දෙකම එකවර හඳුනාගත යුතුය. සෝතාදී ඉතිරි විත්ත වීථි ගැනද මේ නයිත් දත යුතුය.

\* **වක්ඛවිඤ්ඤාණය:-** වක්‍රප්‍රසාදය අරමුණු කරගෙන රූපාරම්මණ පමණක් දැනගන්නා සිතය. ඉතිරි සෝතාදී විඤ්ඤාණ ගැනද මෙසේ දත යුතුය.

\* **මනෝවිඤ්ඤාණය:-** හවංග මනෝප්‍රසාදයෙහි එල්බගෙන, හදය වස්තූරූපය ඇසුරුකරගෙන සිටින අරමුණු යෝග්‍ය ලෙස දැනගන්නා සිතය.

වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි රූපාරම්මණයක් ප්‍රකට වෙයි නම්, එම රූපාරම්මණය අරමුණු කළ සිත්වැල වක්‍ර ද්වාර විත්තවීථියයි. සෙසු ද්වාරයන් පිළිබඳව ද මෙසේ දතයුතුය. රූපාරම්මණය ගනිමින් පහළවන විත්තවීථිය වක්‍රද්වාර වීථියයි. ඉන්පසු එම රූපාරම්මණය ගනිමින් මනෝද්වාරයෙහි පහළවන විත්තවීථිය මනෝද්වාරික විත්තවීථියයි. සෙසු ද්වාරයන් පිළිබඳව ද මෙසේමය. එක් එක් අරමුණ ආයතන ද්වාර දෙකකට අරමුණු වේ. රූපාරම්මණය වක්‍ර ද්වාරයට හා මනෝද්වාරයට යන දෙකටම අරමුණු වේ. සෙසු ද්වාරයන් පිළිබඳව ද මෙසේමය. රූපාරම්මණය වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි හා හවංග මනෝප්‍රසාදයේ යන දෙකෙහිම එකවර ගැටේ. (ආපාතගතව ස්පඨි වේ.) අත්තක පක්‍ෂියෙකු වසනවිට අත්තෙන් සෙවනැල්ලෙන් යන දෙකෙහිම එකවර ස්පඨි වන්නාක් මෙනි. සෙසු ආරම්මණ පිළිබඳවද මෙසේ සලකාගත යුතුය. පඤ්චද්වාරාවජ්ජන විත්ත වීථියක් ගෙවී ගිය පසු ඒ සම්බන්ධයෙන් මනෝද්වාරික විත්ත වීථි බොහෝ ප්‍රමාණයක් ඇති වේ. පඤ්චද්වාරික විත්ත වීථියකට අරමුණක් නිසි ලෙස තීරණය කළ නොහැක. එය මනාව තීරණය කරනු ලබන්නේ මනෝද්වාරික විත්තවීථිවලිනි.

කාමාවචර, රූපාවචර සත්ත්වයන්ගේ දෙපස්විඤ්ඤාණ සිත් හැර අනෙකකුත් සියලුම සිත් හෘදවස්තුව ඇසුරුකරගෙන හටගනී. ජවන යනු, පඤ්චද්වාරාවජ්ජන

සිතේ පටන් වොත්ථපන සිත දක්වා පවතින සිත්වලට වඩා අධික වේගයක්, විශායක් ගැබ්ව පවතින සිත් පෙළකි. කුසල් අකුසල් හටගන්නේ මේ සිත්හිය. චිත්තවිචියක් ගැන පහසුවෙන් අවබෝධකර ගැනීම සඳහා අඹ උපමාවක් විශුද්ධි මාභියෙහි දක්වා ඇත.

**❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන, අකුසල චිත්තවිචි වගුව**

	මනෝද්වාරාවජ්ජනය	ජවන 7	තදාරම්මණ 2
1. ලෝභ - දිට්ඨි (සෝම)	12	20	34, 33, 12, 11
2. ලෝභ - දිට්ඨි (උපෙ)	12	19	33, 32, 11, 11
3. ලෝභ - දිට්ඨි (සෝම)	12	22	34, 33, 12, 11
4. ලෝභ - දිට්ඨි (උපෙ)	12	21	33, 32, 11, 11
5. ලෝභ - මාන (සෝම)	12	20	34, 33, 12, 11
6. ලෝභ - මාන (උපෙ)	12	19	33, 32, 11, 11
7. ලෝභ - මාන (සෝම)	12	22	34, 33, 12, 11
8. ලෝභ - මාන (උපෙ)	12	21	33, 32, 11, 11
9. දෝස	12	18	33, 32, 11, 11
10. දෝස	12	20	33, 32, 11, 11
11. දෝස - ඉස්සා	12	19	33, 32, 11, 11
12. දෝස - ඉස්සා	12	21	33, 32, 11, 11
13. දෝස - මච්ඡරිය	12	19	33, 32, 11, 11
14. දෝස - මච්ඡරිය	12	21	33, 32, 11, 11
15. දෝස - කුක්කුච්ච	12	19	33, 32, 11, 11
16. දෝස - කුක්කුච්ච	12	21	33, 32, 11, 11
17. උද්ධච්ච	12	16	33, 32, 11, 11
18. විචිකිච්ඡා	12	16	33, 32, 11, 11

**★ භාවනා කළ යුතු අයුරු**

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දිප්තිමත් වූ විට තමන් වඩාත් ප්‍රියකරන වස්තුවක් (ඇඳුමක්) සිහිකර ගන්න. ඉන්පසු හවංග චිත්තය ආවජීනා කරන්න. එවිට එම වස්තුව හදවත තුළ නිරූපනය වන බව ද එය අරමුණු කරගෙන චිත්තවිචි උපදින බව ද යෝගාවචරයා හට මනාව දැකගත හැකි වේ.

ඉන්පසු එම ඇඳුම ලස්සනය, ප්‍රියය, හොඳය යනාදී ලෙස සිත් උපදින විට ජවන සිත්වල පහලවන ලෝභ, දිට්ඨි නාම ධර්ම 20, 19, 22, 21 ලෙස වෙන් වෙන්ව වටහාගත යුතුය. සැබවින්ම ඇඳුමක් කියා දෙයක් නැත. ඇඳුම යනු ධාතු මාත්‍රයක් පමණකි. රූපකලාප සමූහයක් පමණකි. එබඳු ධාතු සමූහයක් ඇඳුමක් ලෙස සැලකීම වරදවා වටහා ගැනීමකි. එලෙසට වැරදි වැටහීම අනුව “ලෝභ දිට්ඨි”

මූලික වූ සිතුවිලි උපදී. මෙහි පළමුවන අකුසල් විත්ත වීථිය ශ්‍රීතියක් සමග ඇතිවන බැවින් එහි නාම ධර්ම විස්සක් (20) වේ. දෙවන විත්ත වීථියේදී ශ්‍රීතිය ඉවත් වන බැවින් නාම ධර්ම එකුත් විස්සක් (19) වේ. තෙවන විත්ත වීථියේදී ශ්‍රීතියත්, ඒන හා මිද්ධ දෙකත් එක් වීමෙන් නාම ධර්ම දෙවිස්සක් (22) වේ. සිව්වන විත්ත වීථියේදී ඒනමිද්ධයන් ඉතිරිව ශ්‍රීතිය ඉවත් වූ විට එහි නාම ධර්ම එක්විස්සක් (21) වේ. ඉන්පසු මේ ඇඳුම අන් අයගේ ඇඳුම්වලට වඩා හොඳය යි මානායෙන් යුක්තව සිතීමක් සමග “ලෝභ මාන” සිත් උපදිනු ඇත. එහිදී ද පෙරසේම විත්ත වීථි සතරෙහිම ජවන වාරවල නාම ධර්ම 20 – 19 – 22 – 21 ආදී වශයෙන් ඇතිවන ආකාරය එකින් එක පිළිවෙළින් පරිග්‍රහ කරන්න.

මෙම ඇඳුම පරණය, අපිරිසිදුය, කැතය යනුවෙන් සිතන විට එය අරමුණු කරගෙන “දෝෂ” සහගත ජවන් සිත් උපදින ආකාරය දැනගත හැකි වේ. එහි පළමු විත්ත වීථියෙහිදී දෝෂ සහිත නාම ධර්ම 18 යෙදෙන බව ද, දෙවන විත්ත වීථියෙහිදී ඒනය, මිද්ධය එක්ව නාම ධර්ම 20 යෙදෙන බව ද පරිග්‍රහ කර දැකගන්න.

ඉන්පසු තමන්ගේ ඇඳුමට වඩා හොඳ අනුන්ගේ ඇඳුමක් දකින විට ජවනයන්හි “රීඡීයා” සහගත සිත් (රීට නුරුස්තා ගතිය) ඇති වේ. එහි පළමු විත්ත වීථියෙහි දෝෂ, ඉස්සා සහගත නාම ධර්ම 19ක් වන බවද දෙවන වීථියෙහි දී එයට ඒන හා මිද්ධ යන දෙක ද එක්වන බැවින් නාමධර්ම 21ක් යෙදෙන බව ද දනගුතුය. තමන් ලඟ හොඳ ඇඳුමක් ඇතිවිට එය අන්‍යයන්ට සහවන අවස්ථාවන්හිදී එය සම්බන්ධව මච්ඡරිය සිත් ඇති වේ. එහිදී පළමු වීථියෙහි දී ජවනයන්හි “දෝෂ – මච්ඡරිය” සහගත නාම ධර්ම 19ක් වන බවද දෙවන වීථියෙහි දී එයට ඒන හා මිද්ධ යන දෙක ද එක්වන බැවින් නාම ධර්ම 21ක් යෙදෙන බව ද දනගුතුය. ඇඳුමක් අරමුණු කරගෙන පෙර නොකළ කුසල් ගැනද, පෙර කළ අකුසල් ගැනද පසුතැවීමෙහි දී (අනාගත අරමුණු වලදීද) කුක්කුච්ච සහගත සිත් ඇති වේ. ඇඳුමක් දන්දීමට නොහැකි වූ වග සිතන විට ද, ඇඳුමක් සම්බන්ධව රීඡීයා සහගත සිත් ඇති වූ වග ද සිතා පසුතැවෙන විටෙකදී ඇතිවන පළමු විත්ත වීථියෙහිදී ජවනයන්හි “දෝෂ – කුක්කුච්ච” නාම ධර්ම 19ක් වන බව ද, දෙවන විත්තවීථියෙහි දී එයට ඒන – මිද්ධ යන දෙක ද එක්වීමෙන් නාමධර්ම 21ක් යෙදෙන බව ද දනගුතුය. ඇඳුම ගැන අකුසල් සිත් ඇතිවන විට, නොයෙක් දේ සිහිවන විට සිතෙහි ඉහිරීම හෙවත් “උද්ධච්ච” සහගත සිත් ඇති වේ. එහි දී උද්ධච්ච සහගත නාම ධර්ම 16ක් යෙදෙන ආකාරය දනගුතුය. මෙම ඇඳුම සීලාදී ගුණ ඇති උතුමන්ට ගැලපේ ද නො ගැලපේ ද යනුවෙන් සිතන විට ජවනයන්හි “විච්චිච්ඡා” (සැක) සහගත සිත් ඇති වේ. එහිදී විච්චිච්ඡා සහගත නාම ධර්ම 16ක් යෙදෙන ආකාරය දනගුතුය.

මෙහි දී මෙම සෑම විත්ත වීථියකම මනොද්වාරාවජ්ජන හා ජවනවාර සත ද, සුදුසු ලෙස යෙදෙන තදාලම්බන වාර දෙක ද, යන සෑම විත්තක්ෂණයකම පවතින සියලු නාම ධර්මයන් මනාව සම්මඪිතය කළයුතුය.

**අකුසල් විත්ත වීම් බැලීම (පංචද්වාරාවජ්ජන ක්‍රමයට)**

වත්කු ද්වාර වීම්		මනෝද්වාර වීම්								
හදය 63 පඤ්චද්වාර වජ්ජන	වත්කු 63 වත්කු විඤ්චාණ	හදය 63 සම්පට්ච්ඡන	හදය 63 සංතීරණ	හදය 63 වෛත්ථපන	හදය 63 ඡවන 7	හදය 63 තදාලම්භන 2	හදය 63 හවංග	හදය 63 මනෝද්වාර වජ්ජන	හදය 63 ඡවන 7	හදය 63 තදාලම්භන 2
(ක්‍රියා සිත්)	(විපාක සිත්)	(විපාක සිත්)	(විපාක සිත්)	(ක්‍රියා සිත්)		(විපාක සිත්)		(ක්‍රියා සිත්)		(විපාක සිත්)
1. ලෝභ - දිට්ඨි (සෝම)	8	11	12	12	20	34, 33, 12, 11	34	12	20	34, 33, 12, 11
2. ලෝභ - දිට්ඨි (උපෙ)	8	11	11	12	19	34, 33, 12, 11	34	12	19	34, 33, 12, 11
3. ලෝභ - දිට්ඨි (සෝම)	8	11	12	12	22	34, 33, 12, 11	34	12	22	34, 33, 12, 11
4. ලෝභ - දිට්ඨි (උපෙ)	8	11	11	12	21	34, 33, 12, 11	34	12	21	34, 33, 12, 11
5. ලෝභ - මාන (සෝම)	8	11	12	12	20	34, 33, 12, 11	34	12	20	34, 33, 12, 11
6. ලෝභ - මාන (උපෙ)	8	11	11	12	19	34, 33, 12, 11	34	12	19	34, 33, 12, 11
7. ලෝභ - මාන (සෝම)	8	11	12	12	22	34, 33, 12, 11	34	12	22	34, 33, 12, 11
8. ලෝභ - මාන (උපෙ)	8	11	11	12	21	34, 33, 12, 11	34	12	21	34, 33, 12, 11
9. දෝස	8	11	11	12	18	34, 33, 12, 11	34	12	18	34, 33, 12, 11
10. දෝස	8	11	11	12	20	34, 33, 12, 11	34	12	20	34, 33, 12, 11
11. දෝස - ඉස්සා	8	11	11	12	19	34, 33, 12, 11	34	12	19	34, 33, 12, 11
12. දෝස - ඉස්සා	8	11	11	12	21	34, 33, 12, 11	34	12	21	34, 33, 12, 11
13. දෝස - මච්ඡරිය	8	11	11	12	19	34, 33, 12, 11	34	12	19	34, 33, 12, 11
14. දෝස - මච්ඡරිය	8	11	11	12	21	34, 33, 12, 11	34	12	21	34, 33, 12, 11
15. දෝස - කුක්කුචිය	8	11	11	12	19	34, 33, 12, 11	34	12	19	34, 33, 12, 11
16. දෝස - කුක්කුචිය	8	11	11	12	21	34, 33, 12, 11	34	12	21	34, 33, 12, 11
17. උද්ධමය	8	11	11	12	16	34, 33, 12, 11	34	12	16	34, 33, 12, 11
18. විචිකිච්භව	8	11	11	12	16	34, 33, 12, 11	34	12	16	34, 33, 12, 11

රුපාරමමණ වර්ණ අකුසල ඡවන වීම් වගුව - (වගුව 5)

★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුරට ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට හවංග චිත්තයටත්, වක්‍ර ප්‍රසාදයටත් එයට ඇදගන්නා වණි රූපයටත් සිත තබාගන්න. ඉන්පසු මෙහි අදාළ රූපකලාපයන්හි ඇති වණි රූපයන් වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි ගැටෙත්ම එම වණිය ලස්සනය, ප්‍රියකරුය, හොඳය යනුවෙන් අරමුණු ගන්නා විට ලෝභ - දිට්ඨි සහගත අකුසල චිත්ත වීථි ඇති වේ. එහිදී හවංග, හවංගවලන, හවංගුපච්ඡේදක, පඤ්චද්වාරාවච්ඡන, වක්ඛුච්ඤ්ඤාණ, සම්පට්ච්ඡන, සන්තීරණ, වොත්ථපන, ජවනවාර සත, තදාලම්බන වාර දෙක හවංග සිත්, මනෝද්වාරාවච්ඡන, ජවන වාර හත, තදාරම්මණ වාර දෙක ආදී වශයෙන් සිත් උපදින ආකාරය මනාව දැකගන්න. මෙහිදී පළමුවන සිත වන සෝමනස්ස සහගත දිට්ඨිගත සම්ප්‍රයුක්ත චිත්ත වීථියෙහි පවතින සියලුම චිත්තක්‍රණයන්හි සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක වෙන වෙනම ද සියල්ල පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. එසේම ප්‍රීතියත් - ටීනමිද්ධයත් නැතිව හටගන්නා දෙවන චිත්තවීථිය ද, ප්‍රීති - ටීන - මිද්ධ සහිතව හටගන්නා තෙවන චිත්ත වීථිය ද, ප්‍රීතිය නොමැතිව ටීන - මිද්ධ සහිතව හටගන්නා සිවුවන චිත්ත වීථිය ද යන මේ චිත්ත වීථි සතර තුළ සිතක් සිතක් පාසාම සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක ද පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න.

ඉන්පසු ඒ ආකාරයටම මෙම වණිය අන් අයගේ වණියට වඩා හොඳය යි ගැනීමෙන් ලෝභ - මාන චිත්ත වීථි ඇති වේ. එවිට ඒ සම්බන්ධව හටගන්නා චිත්තවීථි සතර ද පෙරසේම මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. එසේම මේ වර්ණය අප්‍රසන්න යැයි ගැනීමෙන් දෝෂ සිත් හටගනී. අන් අයගේ වණිය තම වණියට වඩා හොඳය යි ගැනීම හේතුවෙන් දෝෂ - ඉස්සා සිත් හටගනී. තම වණියන් අන්‍යයන්ට සැඟවීමට සිතන විට දෝෂ - මච්ඡරිය සිත් හටගනී. වණිය මුල්කරගෙන කුසලයක් කරගත නොහැකි වීම, එමෙන්ම වණිය මුල්කරගෙන අකුසල් සිදු සිදුවූයේ යැයි සිතන විට (කුසල් - අකුසල්, අතීත - අනාගත සැම තැනදීම) දෝෂ - කුක්කුච්ච සිත් හටගනී. වණිය සම්බන්ධව සිත ඒ මේ අත විසිරෙන විට සැලෙන විට උද්ධච්ච සිත් හටගනී. වණිය මුල්කරගෙන බුද්ධාදී අටතැන පිළිබඳව සැක ඇතිවන විට විචිකිච්ඡා සහගත සිත් හටගනී. මේ ආකාරයට එක චිත්ත වීථියක එක් එක් චිත්තක්‍රණයක් පාසා පවතින සියලුම නාම ධර්ම ප්‍රමාණයන් මනාව සමාධිමත් සිතකින් එකින් එක වෙන වෙනම දැක අවබෝධ කරගත යුතුය.

ඉන්පසු සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන අනෙක් ද්වාර සතරෙහි ද අකුසල චිත්ත වීථි බැලීම මේ ක්‍රමයටම සිදුකළ යුතුය. කායද්වාරය තුළ භාවනා කරන විට පයවි - තේජෝ - වායෝ යන ආකාර තුන තුළින්ම පරිග්‍රහ කළයුතුය. අනතුරුව ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර සන්තානයන් තුළද සිදුවන මෙම චිත්ත වීථි ක්‍රියාවලිය භාවනාව මගින් දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

## ❖ උපදේශ

සත්ත්ව සන්නානය තුළ මෙලෙස ආශ්වර්ෂමත් වූ විත්ත වීථි රටාවක්, අධිකතර වේගයකින් යුතුව ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම සියලුම සිත් කිසිවෙකුගේ උත්සාහයකින්, මෙහෙයවීමකින් තොරව සෑමවිටම යම් රටාවකට සිදුවීම ධර්මතාවයකි. කාමාවචර විත්තවීථියක් කුසල් හෝ අකුසල් ලෙස තීරණය විය හැක්කේ යෝනිසෝමනසිකාරය හෝ අයෝනිසෝමනසිකාරය අනුවයි. පඤ්චද්වාරික හා මනෝද්වාරික කුසල අකුසල විත්ත වීථි මෙසේ එකින් එක වෙන වෙනම පරිග්‍රහ කිරීම තුළින් ඒ සම්බන්ධ හාත්පසින් මනා අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. විත්ත වීථි ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ද, ඒ ඒ සිත්තුළ පවතින චෛතසික ධර්මයන් ද, ඒ ඒ නාම ධර්ම මගින් සිදුවන කෘත්‍යයන් ද දකින විට ඒවා තුළ ආත්ම ස්වභාවයක් නැතිබව මනාව වැටහීයනු ඇත.

### ❁ ද්වාර සය සැකෙවින්

පඤ්චද්වාරාවච්ඡන		
1. රූපාරම්මණය	කුසල	අකුසල
2. සද්දාරම්මණය	කුසල	අකුසල
3. ගන්ධාරම්මණය	කුසල	අකුසල
4. රසාරම්මණය	කුසල	අකුසල
5. පොච්ඤ්චාරම්මණය (පයවි, තේජෝ, වායෝ)	කුසල	අකුසල
මනෝද්වාරාවච්ඡන		
6. ධර්මාරම්මණය	කුසල	අකුසල
(අ) නිශ්පන්න රූප 10- 11	කුසල	අකුසල
(ආ) අනිශ්පන්න රූප 10	කුසල	අකුසල

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

සමාධිමත් සිතීන් වක්‍රද්වාරික කුසල විත්තවීථි වගුව පෙර සේම යළිත් මනාව සම්මභිනය කරන්න. එහි දී ඒ ඒ විත්තක්‍ෂණයෙහි පවතින නාම ධර්මයන් හා නාම ප්‍රමාණයන් මනාව දැකගත යුතු වේ. අනතුරුව වක්‍රද්වාර අකුසල විත්ත වීථි වගුව ද පෙර සේම නැවතත් සම්මභිනය කරන්න. එහිදී ද ඒ ඒ විත්තක්‍ෂණයෙහි පවතින ඒ ඒ නාම ධර්මයන් හා ප්‍රමාණයන් නිවැරදිව දැක අවබෝධ කරගත යුතු වේ. මෙසේ කුසල අකුසල මාරුවෙන් මාරුවට පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පඨි, ධර්ම යන අරමුණු සය තුළම කුසල අකුසල මාරුවෙන් මාරුවට නිසිලෙස මනසිකාර කරන්න. එමෙන්ම අනෙක් නිෂ්පන්න රූපයන් ද අනිෂ්පන්න රූපයන් ද පෙරසේම කුසල අකුසල වශයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

**❁ ධර්මමණ මනෝද්වාර වීථි කුසල කාණ්ඩය**

	මනෝද්වාරවජ්ජන	ජවන 7	සහේතුක තදාරම්මණ	අහේතුක තදාරම්මණ
1. සම්මාවාවා	12	35, 34, 34, 33	34, 33, 33, 32	12, 11, 11
2. සම්මා කම්මන්ත	12	35, 34, 34, 33	34, 33, 33, 32	12, 11, 11
3. සම්මා ආජීව	12	35, 34, 34, 33	34, 33, 33, 32	12, 11, 11
4. කරුණා	12	35, 34, 34, 33	-	-
5. මුදිතා	12	35, 34, 34, 33	-	-
6. බුද්ධානුස්සති	12	34, 33, 33, 32	34, 33, 33, 32	12
7. මරණානුස්සති	12	34, 33, 33, 32	34, 33, 33, 32	12, 11, 11

**★ භාවනා කළ යුතු අයුරු**

සමාධිමත් සිතක් ඇති කර ගන්න. අනතුරුව තමන්ට මුසාවක් කියන්නට සිදු වූ විටෙකදී මුසාවක් නොකියා සත්‍ය ප්‍රකාශකළ අවස්ථාවක් ආවර්ජනා කරන්න. එවිට එහි මනෝද්වාරවජ්ජන සිතෙහි නාම ධර්ම දොළොසක් (12) ද, ප්‍රීති - ප්‍රඥා ඇති විටෙක ජවන නාම ධර්ම පන්තිසක් (35) ද, තදාරම්මණයෙහි දී නාම ධර්ම 34 – 12 – 11 වශයෙන් සුදුසු ලෙස යෙදෙන ආකාරය එකින් එක හා පොදුවේ ද මනාව වටහාගන්න. ඉන්පසු ජවන් සිත්වල ප්‍රීතිය හැර ප්‍රඥාව සහිතව ද, ප්‍රඥාව හැර ප්‍රීතිය සහිතව ද, ප්‍රීති - ප්‍රඥා දෙකම හැර, යන ආකාරයට විත්තවීථි සතර තුළින්ම මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. ඉන්පසු ඒ ආකාරයටම කේලාම් කීමෙන් වැළකීමේදී ද, පරුෂවචන කීමෙන් වැළකීමේදී ද, හිස්වචන කීමෙන් වැළකීමේදී ද හටගත් විත්ත වීථිනිහි හා ඒ ඒ සිත්හි පැවති නාම ධර්මයන් එකින් එක හා පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය.

ඉන්පසු සම්මා කම්මන්තයෙහි දී ප්‍රාණසාතයකින් වළකින විටෙක දී, සොරකමකින් වළකින විටෙක දී, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමකින් වළකින විටෙක දී, යනුවෙන් යහපත් කම්මන්තයක යෙදීමකදී තම සිතෙහි ඉපදුන ඒ ඒ විත්ත වීථිනිහි ඒ ඒ සිත්හි යෙදුන නාම ධර්මයන් එකින් එක හා පොදුවේ මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. සම්මා ආජීවය සම්බන්ධව විත්ත වීථි හටගැනීමේ දී සත් ආකාරයකින් (4+3 = 7) විත්තවීථි පරිග්‍රහ කළයුතුය. එනම්, මුසාවක් කීමට සිදු වූ විටෙකදී එයින් වැළකී සත්‍ය ප්‍රකාශකර යහපත් ජීවිකිවක් ගතකිරීමකදී ඇතිවූ විත්තවීථි තුළ සියලු සිත්හි පවතින සියලුම නාමධර්ම පරිග්‍රහ කරන්න. එසේම කේලාම්කීම, එරුෂවචනකීම, හිස්වචනකීම, ප්‍රාණසාතය, අදත්තාදානය, කාම මිථ්‍යාවාරය ආදියෙන් වැළකී සම්මා ආජීවයෙහි යෙදීසිටින අවස්ථාවන්හි දී ඇති වූ විත්ත වීථිනිහි ඒ ඒ සියලු සිත් හා ඒ ඒ සිත්හි පැවති නාම ධර්ම එකින් එක ද, පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න.

ඉන් අනතුරුව, දුක්ඛිත සත්ත්වයෙකු අරමුණු කළවිට අනුකම්පා සහගත, කරුණා සහගත සිත් හටගනී. එහි දී එම විත්තවිලීන්හි ජවන් සිත්තුළ යෙදෙන ජවන නාම ධර්ම 35, 34, 34, 33 ලෙස හටගත් සියලු නාම ධර්ම මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු සුඛිත සත්ත්වයෙකු අරමුණු කළවිට ඇතිවන ප්‍රමෝදය හෙවත් මුදිතාව සම්බන්ධ විත්ත විලීන්හි යෙදෙන ජවන නාම ධර්ම 35, 34, 34, 33 ලෙස හටගත් සියලු නාම ධර්ම මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු බුද්ධානුස්සති, මරණානුස්සති භාවනාවලදී ද හටගන්නා මනෝද්වාරාවජ්ජන සිත්හි ජවන් තුළ නාම ධර්ම 34 – 33 – 33 – 32 යන නාම ආදී වශයෙන් ද, සුදුසු පරිදි පතනය වන තදාලම්බනයන් ද එකින් එක හා පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහි දී මෙම සෑම විත්ත විලීයකම මනෝද්වාරාවජ්ජනය, ජවන වාර සත, සුදුසු ලෙස යෙදෙන තදාලම්බන වාර දෙක යන සෑම විත්තක්‍ෂණයකම පවතින සියලු නාම ධර්මයන් මනාව සම්මඹිනය විය යුතුය.

## ❖ උපදේශ

- ▲ සම්මාචාචා යනු, වචනයෙන් සිදුවන සතරාකාර දුසිරිත්වලින් (යහපත් ජීවිකාවෘතිය හා සම්බන්ධ නොවන) වැළකීමේ ස්වභාවයයි. මෙහි නාමධර්ම නිස්පහ නම්, අන්‍යාසමාන දහතුන (13), සෝභන සාධාරණ දහනවය (19), ප්‍රඥාව හා සම්මා චාචාව යන දෙක ද, සිතත් සමග නිස්පහකි (35) කි. (නාම ධර්ම නිස්පහක් සහිත ජවන පිළිබඳව මෙසේ සලකාගත යුතුය.)
- ▲ සම්මා කම්මන්ත යනු, යහපත් ජීවිකාවෘතිය හා සම්බන්ධ නොවන කයින් සිදුවන තෙවැදෑරුම් දුසිරිත්වලින් වැළකීමේ ස්වභාවයයි.
- ▲ සම්මා ආජීවය යනු, යහපත් ජීවිකා වෘතිය හා සම්බන්ධ නොවන වචනයෙන් සිදුවන සතරාකාර දුසිරිත් හා කයින් සිදුවන තෙවැදෑරුම් දුසිරිත් යන සත්වැදෑරුම් දුසිරිත්වලින් වැළකීමේ ස්වභාවයයි.
- ▲ කරුණාව යනු, දුක්ඛිත සත්ත්වයන් දුකින් මිදවීමේ කැමැත්තයි.
- ▲ මුදිතාව යනු, සුඛිත සත්ත්වයන් දැක සතුටට, ප්‍රමෝදයට පත්වන ස්වභාවයයි. මෙම කරුණා මුදිතාවන්ට සත්ත්ව ප්‍රඥප්තියම අරමුණු වශයෙන් ගන්නා බැවින් ජවනයන්ට පසු තදාලම්බන නොයෙදේ.



♣ **ධර්මමණ්ඩලයේ ධාන නාමධර්ම වගුව**

නාම ධර්ම	34	32	31	31
1. ආනාපානසතිය	ප්‍රථමධානය	දුතියධානය	තෘතියධානය	චතුර්ථධානය
2. අට්ඨක	ප්‍රථමධානය	-	-	-
3. ඕදාක	ප්‍රථමධානය	දුතියධානය	තෘතියධානය	චතුර්ථධානය
4. මෛත්‍රිය	ප්‍රථමධානය	දුතියධානය	තෘතියධානය	-
5. අසුභය	ප්‍රථමධානය	-	-	-

**★ භාවනා කළ යුතු අයුරු**

ආනාපානසති කම්ප්පානයෙන් ප්‍රථම ධානයට සමවදින්න. ඉන් නැඟිසිට එහි පැවති නාම ධර්ම සිවුකිස (34) එකින් එක ද පොදුවේ ද මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු ආනාපානසතියෙන්ම දෙවන, තෙවන, සිවුවන ධානයන්ට ද පිළිවෙලින් සමවැදී ඒ ඒ ධානයන්හි පැවති නාම ධර්ම 32 – 31 – 31 මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව අට්ඨක ප්‍රථම ධානයෙන් ද, ඕදාක ධාන සතරෙහි ද, මෛත්‍රී ධාන තුනෙහි ද, අසුභ ප්‍රථම ධානයෙන් ද පවතින ඒ ඒ නාම ධර්මයන් මනාව පරිග්‍රහ කරන්න.

නාම කම්ප්පානය ආරම්භයෙහි දී කළ ධාන නාම ධර්ම සම්මභිනයට වඩා මෙහි දී සිදුකරන ධාන නාම ධර්ම සම්මභිනයෙහි විශ්වාසවන්ත බවක් ද සමාධියෙහි, අවබෝධ ඥානයෙහි පුළුල් බවක් ඇතිබව ද යෝගීන් වහන්සේ මනාව අත්දකිනු ඇත.

## නාම ධර්ම තෙපණස (53)

1. සිත (විඤ්ඤාණය) – අරමුණු දැනගන්නා (ලබාගන්නා) ස්වභාවයි.

### ❁ අන්‍යසමාන චෛතසික තෙලෙස (13)

✱ සඵචිත්ත සාධාරණ චෛතසික සත

1. එස්ස :- අරමුණෙහි සැපෙන (ස්පඨිවන) ස්වභාවයි. (අරමුණත්, චිත්ත චෛතසික ධර්මත් එකට මුණගැස්වීම හෙවත් සම්බන්ධ කරවීම)
2. චේදනා :- අරමුණෙහි රස විඳීමේ ලක්ෂණයි  
(සුඛ, දුක්ඛ, සෝමනස්ස, දෝමනස්ස, උපෙක්ෂා)
3. සඤ්ඤා :- අරමුණ හැඳිනගන්නා ස්වභාවයි  
(අරමුණෙහි ආකාරය ගන්නා වූ ස්වභාවය)
4. චේතනා :- සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ක්‍රියාවෙහි යෙදවීමේ ස්වභාවයි  
(සකස් කිරීම, පිළියෙල කිරීම, සංවිධානය කිරීම,) තමන් හා චිත්ත චෛතසිකයන් ක්‍රියාවෙහි මෙහෙයවන බව.
5. ඵ්කඟ්ගතා :- නොසැලෙන සේ සිත අරමුණෙහි මනාව ස්ථිරව පිහිටවන ස්වභාවය හෙවත් සමාධියි. (සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් විසිර යා නොදී එක අරමුණක ශාන්තව පැවැත්වීම)
6. ජීවිතේන්ද්‍රිය :- සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ජීවත් කරවන ස්වභාවයි. (සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් වැනසීමට නොදී ආරක්ෂා කරන, අනුපාලනය කරන බව)
7. මනසිකාර :- සිත අරමුණෙන් ඉවත්වන්නට නොදී නැවත නැවත අරමුණ මෙනෙහි කරවන ස්වභාවයයි. (අවධානය)  
(අරමුණට චිත්ත චෛතසික ධර්මයන් නිතර යෙදවීම)

✱ විතර්ක යනු, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණට නංවන ස්වභාවයයි. මනසිකාරය යනු, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණට සෘජුවම යොමු කරවන බවයි. චේතනාව යනු, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණට යොමු කිරීමට උත්සාහවත් වන බවයි.

මේ වෛතසික සත්දෙන වනාහී කුසල අකුසල විශේෂයක් නොමැතිව සිතක් සිතක් පාසා සියලු සිත්හිම එකලෙස යෙදෙන බැවින් සඵචිත්ත සාධාරණ වෛතසික නම් වේ.

**\* ප්‍රතිෂ්ඨක වෛතසික සය**

1. විතක්ක :- සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණට නංවන ස්වභාවය හෙවත් යොමු කරවන ස්වභාවයයි.  
(සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණෙහි දිගට රඳවාගෙන සිටින බව)
2. විචාර :- එම සිත අරමුණෙහි නැවත නැවත හැසිරවීමේ, පැවැත්වීමේ (පිරිමැදීමේ) ස්වභාවයයි.
3. අධිමොක්ඛ :- අරමුණ ස්ථිරව, නිසැකව නිශ්චය කරන, තීරණය කරන ස්වභාවයයි.
4. විරිය :- සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් උත්සාහවත් කරවන ස්වභාවයයි.  
(විත්ත, වෛතසික ධර්මයන්ට අරමුණට යොමුවීමට අනලස්ව රුකුල්දෙන ස්වභාවයයි)
5. ප්‍රීති :- අරමුණෙහි සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් පිනවන ස්වභාවයයි.
6. ඡන්ද :- කටයුතු කිරීමේ කැමති ස්වභාවයයි.  
(අරමුණු ගැනීමට ප්‍රියකරන, එහි හැසිරීමට කැමති බව)  
(ලෝභය සේ ඇලෙන ස්වභාවයක් ඡන්දයෙහි නැත.)

මෙම වෛතසික සයදෙන සියලු සිත්හි නොයෙදී කුසල, අකුසල, ලෞකික, ලෝකෝත්තර ආදී සෑම වර්ගයකම සිත්වල සුදුසු පරිදි විසිරී යෙදෙන බැවින් ප්‍රතිෂ්ඨක වෛතසික නම් වේ.

ඉහත කියල ලද සඵචිත්ත සාධාරණ වෛතසික සත හා ප්‍රතිෂ්ඨක වෛතසික සය යන මේ වෛතසික තෙළෙස (13) කුසල, අකුසල දෙපක්ෂයටම අයත් සිත්හි වෛතසිකයන් හා එක්ව යෙදෙන බැවින් අන්‍යසමාන වෛතසික නම් වේ.

## ❖ සෝභණ සාධාරණ වෛතසික එකුන්විස්ස (19)

1. සද්ධා:- අරමුණ කෙරෙහි සිත පහදවන, විශ්වාසය ඇතිකරවන ස්වභාවයයි.  
(බුද්ධා දී අටතැන ස්ථිරව පිළිගන්නා බව)
2. සති:- අරමුණ නැවත නැවත සිහිගන්වන ස්වභාවය හෙවත් සිතියයි.  
(මෙය කුසල පක්ෂයෙහි පමණක් යෙදී, කුසල අරමුණෙහි සිත පිහිටුවීම සිදුකරයි. අරමුණ අමතක නොකරවන බව ලක්ෂණ කොට ඇති මෙය සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණෙහි රඳවා තබයි)
3. හිරි:- පව් කිරීමට ඇති ලැජ්ජාව හෙවත් අකුසල් සිත් හටගන්නවාට ඇති අකමැති ස්වභාවයි.  
(පාපය පිළිකුල් කරන ස්වභාවය)
4. ඔත්තජ්ජ :- කයින් වචනයෙන් පව් කිරීමට ඇති බයයි.
5. අලෝභ :- අරමුණෙහි නො ඇලීම හෙවත් නොලැගීමේ ස්වභාවයයි.
6. අදෝස :- අරමුණෙහි නොගැටෙන ස්වභාවයයි. (මෙමත්‍රියයි)
7. තත්‍රමජ්ඣන්තතා:- අරමුණ කෙරෙහි සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අඩුවැඩි වීමට ඉඩ නොදී මධ්‍යස්ථව පවත්වන ස්වභාවයයි
8. කායපස්සද්ධි :- වෛතසිකයන් සන්සුන් කරවන ස්වභාවයයි.
9. චිත්තපස්සද්ධි :- සිත සන්සුන් කරවන ස්වභාවයයි.
10. කායලහුතා :- වෛතසිකයන්ගේ සැහැල්ලු බවයි.
11. චිත්තලහුතා :- සිතෙහි සැහැල්ලු බවයි.
12. කායමුදුතා :- වෛතසිකයන්ගේ මාදු මොලොක් බවයි.
13. චිත්තමුදුතා :- සිතෙහි මාදු මොලොක් බවයි.
14. කායකම්මඤ්ඤතා :- වෛතසිකයන්ගේ කම්ණ්‍ය බව හෙවත් ප්‍රතිපක්ෂ වෛතසික ධර්මයන්ට විරුද්ධ වී කුසල ක්‍රියාවන්ට ඔරොත්තු දෙන බවයි.

15. විත්තකම්මඤ්ඤතා :- සිතෙහි කම්මණ්ණා බව හෙවත් ප්‍රතිපක්ෂ සිත්වලට විරුද්ධ වී කුසල ක්‍රියාවන්ට ඔරොත්තු දෙන බවයි.

16. කායපාගුඤ්ඤතා :- ඒ ඒ ක්‍රියාවන්ට චෛතසිකයන්ගේ හුරු පුරුදු බව හෙවත් ප්‍රගුණ බවයි.

17. විත්තපාගුඤ්ඤතා :- ඒ ඒ ක්‍රියාවන්ට සිතේ හුරු පුරුදු බව හෙවත් ප්‍රගුණ බවයි.

18. කායුප්පුකථා :- චෛතසිකයන්ගේ සෘජු බව හෙවත් ඇද නැති බවයි.

19. විත්තූප්පුකථා :- සිතෙහි සෘජු බව හෙවත් ඇද නැති බවයි.

\* සෝභණ නම් ලත් හොඳ සිත් සියල්ලෙහිම යෙදෙන බැවින් මෙම චෛතසිකයන් සෝභනසාධාරණ චෛතසික නම් වේ.

### ❁ විරති චෛතසික තුන

1. සම්මාචාචා :- වචනයෙන් සිදුවන අකුසල කම්ම සතරින් වළකින ස්වභාවයි  
(මුසාවාද, පිසුනාවාව, ඵරුසාවාව, සම්ප්‍රප්පලාප)

2. සම්මාකම්මන්ත :- කයෙන් සිදුවන අකුසල කම්ම තුනෙන් වළකින ස්වභාවයි  
(ප්‍රාණසාත, අදත්තාදාන, කාමමිථ්‍යාවාර)

3. සම්මා ආජීව :- දිවි පැවැත්ම සඳහා කරන කාය වාක්දුෂ්චරිතයන්ගෙන් වැළකීම හෙවත් කුහනා, ලපනා ආදී මිථ්‍යාච්චයන්ගෙන් වැළකීමයි

**❁ අප්පමඤ්ඤා දෙක**

1. කරුණා :- දුකට පත් සත්ත්වයෙකු කෙරෙහි තම සිතෙහි ඇතිවන අනුකම්පා සහගත ස්වභාවයි (අනුන් දුකින් මුදවනු කැමති බව)
2. මුදිතා :- සැපෙන් ජීවත් වන්නෙකු කෙරෙහි තම සිතෙහි ඇතිවන ප්‍රමෝදය හෙවත් සතුටුවන ස්වභාවයි (අන්‍යයන්ගේ සැපයට සතුටුවන බව )

**❁ ප්‍රඥා වෛතසිකය**

1. ප්‍රඥාව :- අරමුණෙහි යථා ස්වරූපය මනාව දැනගන්නා ස්වභාවය හෙවත් මෝහයෙන් තොර බවයි (සංස්කාරයන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට අනුව දැකීම)

සෝභන සාධාරණ වෛතසික ඵකුන්විස්ස(19) ද, වීරති වෛතසික තුන(3) ද, අප්පමඤ්ඤා වෛතසික දෙක(2) ද, ප්‍රඥාව ද යන මේ වෛතසික පස්විස්ස (25) සෝභන වෛතසික නම් වේ.

**❁ අකුසල වෛතසික තුදස (14)**

**✧ මෝහ වතුක්කය**

1. මෝහ :- අරමුණෙහි සැබෑ තත්ත්වය වසන ස්වභාවයි (නොදැනීම, අනුවණකම, අවිද්‍යාව, සිතේ අක්‍රමව)
2. අහිරික :- පවට ලැජ්ජා නැති ස්වභාවයි (පාපය පිළිකුල් නොකිරීම)
3. අනොත්තජ්ජ :- පාපයට භය නැති ස්වභාවයි
4. උද්ධච්ච :- සිතෙහි සැලෙන හෙවත් නොසන්සුන් ස්වභාවයි (අරමුණෙහි මැනවින් නොපිහිටන අශාන්ත ස්වභාවය )

අකුසල සිතක් සිතක් පාසා නොවරදවාම යෙදෙන බැවින් මෙම වෛතසික සඵාකුසල සාධාරණ වෛතසික නම් වේ.

**\* ලෝහත්‍රිකය**

1. ලෝහ :- අරමුණෙහි ඇලෙන, ගිජුවන ස්වභාවයි  
(වස්ත්‍රයක තැවරුණ දැලි සේ)
2. දිවයි :- අරමුණ වරදවා ගන්නා ස්වභාවයි  
(මිරිඟුවට රැවටෙන්නා සේ අරමුණ නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම, සුභ වශයෙන් ගන්නා බව)
3. මාන :- තමා උසස් (පහත්) කොට ගන්නා ස්වභාවයි.  
(කොඩියක් සේ සිතින් උඩඟු වන, හුවා දක්වන බව)

**\* දෝෂ වතුක්කය**

1. දෝෂ :- අරමුණට විරුද්ධ ස්වභාවයි  
(මුගුරු පහරින් කෝප වූ නයා මෙන් සිතෙහි වණ්ඩ ගතිය)
2. ඉස්සා :- අනුන්ගේ සම්පත් නොම ඉවසන ස්වභාවය වූ ඊෂ්‍යාවයි
3. මච්ඡරිය :- තම සම්පත් අන්‍යයන් පරිභෝග කරනවාට ඇති අකමැති ස්වභාවය වූ මසුරුකමයි.
4. කුක්කුච්ච :- කළ අකුසල් හා නොකළ කුසල් පිළිබඳව පසුතැවෙන ස්වභාවයි.

**\* සසංඛාරික වෛතසික දෙක**

1. ජීනය :- සිතේ අකමිණ්‍ය බව, දුබල බව, අලස බව, පසුබසින බවයි.
2. මිද්ධ :- වෛතසිකයන්ගේ අකමිණ්‍ය බව, දුබල බව, අලස බව, පසුබසින බවයි.

**\* විචිකිච්ඡා :-** අරමුණ කෙරෙහි විශ්වාසය නැති බවයි.  
(බුද්ධාදී අටතැන කෙරෙහි පවතින සැක ස්වභාවය)

මෙසේ අන්‍යසමාන වෛතසික තෙළෙසය ( $7 + 6 = 13$ ) අකුසල වෛතසික තුදුසය ( $4 + 3 + 4 + 2 + 1 = 14$ ) සෝභන වෛතසික පස්විස්සය ( $19 + 3 + 2 + 1 = 25$ ) යන මේ සියල්ල දෙපනස් (52) වෛතසික නම් වේ.

නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමට පෙර මෙම විත්ත - වෛතසික නාම ධර්ම දෙපනස ස්වභාව අර්ථ සමග මනාව කටපාඩම් කරගත යුතුය.

❁ මෙහි දක්වා ඇත්තේ නාමධර්මයන් ගැන නාම මාත්‍රික වූ හැඳින්වීමකි. රේරුකාණේ වන්දවීමල මහනායක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් රචිත අභිධර්මයේ මූලික කරුණු නම් ග්‍රන්ථය හෝ වෙනත් ග්‍රන්ථ ඇසුරෙන් මේවා පිළිබඳ දැනුම ලබාගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

### ❖ උපදේශ

\* වෛතසික නැතිව සිතටත් සිත නැතිව වෛතසිකයන්ටත් තනිව ඉපදිය නොහැක. සෑම විත්තක්‍ෂණයක් පාසාම ඒ තුළ සිත හා වෛතසික සමූහ ලෙස එකට පහළ වේ. සිතට වනාහී අරමුණු දැනගැනීම මාත්‍රයක් මිස අන් කිසිවක් නොකළ හැකිය. ස්පඨි, විදීම, හැඳීම, එකඟ කිරීමාදී සියල්ලම වෛතසිකයන් සතු ක්‍රියාවෝය. නොයෙක් ආකාරයේ ප්‍රභේදවලට බෙදා දක්වන ලද සිතෙහි බාහිර අරමුණු ස්පඨිවීම හේතුවෙන් එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා ආදී ගති ස්වභාවයන්, ආකාර දෙපනසක් හටගනී. එම ගති ස්වභාවයන් සිත හා එක්ව ඉපදීම, එක්වම නිරුද්ධ වීම, එකටම අරමුණු ගැනීම, සිත උපදින වස්තුවෙහිම ඉපදීම යන සම්ප්‍රයෝග ලක්‍ෂණයන්ගෙන් සිත තුළ උපදින බැවින් මෙම දෙපනසක් ධර්මයන්ට වෛතසික යැයි කියනු ලැබේ. සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම යනු එක විත්තක්‍ෂණයක් තුළ එකට මිශ්‍රව පවතින විත්ත වෛතසික ධර්මයෝය.

\* තුන්ලෝක වාසී සකල සත්ත්වයන්ගේ සන්තානගත යම්තාක් වෛතසිකයෝ වෙත්ද, ඒ සියල්ල මේ දෙපනසක් වෛතසිකයෝමය. මේ කියන ලද විත්ත වෛතසික ධර්මයන්ගෙන් අන්‍ය වූ කිසිදු නාම ධර්මයක් මේ විශ්වය තුළ තවත් නැත. මේ සියල්ලම සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම නොවූ අරුපී ධර්ම බැවින්ද අරමුණට අභිමුඛව පවතින බැවින්ද “නාම” නම් වේ. සියලු නාම ධර්මයන්ගේ පොදු ලක්‍ෂණය වන්නේ අරමුණට නැමීම හා අරමුණෙහි ඇලී පැවතීමයි. පරමාර්ථ ධර්මයන් විස්තර කිරීමෙහි දී සම්මුතීන්ට ගැලපෙන පරිදි වචන හැසිරවිය නොහැක. ඒවා පරමාර්ථ සත්‍යය බැවින් මනෝද්වාරයෙහි ස්පඨිවීම තුළින් ස්වකීය වශයෙන්ම දතයුතු ධර්මතා ස්වභාවයන්ම වේ.

\* ක්‍රියාවක් කිරීමෙහි උත්සාහය වේතනාවයි. ක්‍රියා සිදුකිරීමෙහි දී වේතනාව ප්‍රධානවන අතර අරමුණු ගැනීමෙහි දී සිත ප්‍රධාන වේ. විතකීය වනාහී අරමුණට සිත නංවන අතර එහි සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද ඒ අනුවම අරමුණට පැමිණේ. එබැවින් විත්ත - වෛතසිකයන් අරමුණට පැමිණවීම “විතක්ක” නම් වේ.



කල්පනා කිරීම සිදුවන්නේ විතකියේ බලයෙනි. විතකිය ඕලාරිකය. විවාරය සියුම්ය. කාය විත්ත පස්සද්ධි වනාහී උද්ධව්ව ආදියට විරුද්ධය. කාය විත්ත ලහුතා, ඒනම්ද්ධයන්ට විරුද්ධය. කාය විත්ත මුදුතා, තදගති ඇතිකරවන දිට්ඨි - මාන ආදියට විරුද්ධය. කාය විත්ත කම්මඤ්ඤතා, අකම්මණ්ණකර කාමච්ඡන්ද ආදියට විරුද්ධය. කාය විත්ත පාගුඤ්ඤතා, ගිලන් බවට පත්කරන අගුද්ධාදියට විරුද්ධය. කායුඡ්ඡුකථා, විත්තුඡ්ඡුකථා, මායා - සායෙය්‍යාදී පාප ධර්මයන්ට විරුද්ධය. මායාව යනු, තම වැරදි සභවන ස්වභාවයයි. සායෙය්‍ය යනු, නැතිගුණ දක්වන ස්වභාවයයි. යමක් නිත්‍ය, සුභ, සුඛ, ආත්ම වශයෙන් වරදවා වටහාගැනීම මෝහය හෙවත් අවිජ්ජාව යි. යමක් නිත්‍ය, සුභ, සුඛ, ආත්ම ලෙස වරදවා පිළිගැනීම දිට්ඨියයි. උද්ධව්ව සභගත සිත වනාහී අළු ගොඩකට ගලක් ගැසූ විටෙක මෙන් නිතර විසිරී පවතී. අභංකාරකම අනුන් හා සසඳා බලා තමා උසස් කොට අනුන් පහත් කොට සැලකීම, උදම් වීම, මත්වීම මානයෙහි ස්වභාවයයි. මාන්තය යනු ද මෙයමය. පසුතැවීම, දුක්වීම කුක්කුච්චයේ ස්වභාවයයි. මේවා සිතීන් දැනගන්නවාට වඩා හොඳින් පිරිසිදුව, ගැඹුරින් දකින ස්වභාවය ප්‍රඥාවයි.

## පරිග්‍රහණ සතර

1. රූප පරිග්‍රහණය
2. නාම පරිග්‍රහණය
3. රූප - නාම පරිග්‍රහණය
4. නාම - රූප වචස්ථාපන පරිග්‍රහණය

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාත කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. ඉන් නැහීසිට එම සමාධිමත් සිතීන් මෙහි දැක්වෙන තෙවන හා පස්වන විත්තවිලී වගුවලට අනුව ඒ ඒ විත්තවිලීන්හි එක් එක් විත්තක්‍ෂණයක් පාසා පවතින රූප තෙසැට (63) (කායද්වාරයෙහි ඇති රූප පණස් තුන) පොදුවේ එකට දකිමින් රූප රූප.... යනුවෙන් මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. මෙහි දී ද්වාර සයෙහිම කුසල අකුසල වශයෙන් මෙසේ රූප ධර්ම පමණක් පරිග්‍රහ කළයුතු වේ. මෙය රූප පරිග්‍රහනය යි.

තෙවන හා පස්වන විත්තවිලී වගුවලට අනුව ඒ ඒ විත්තවිලීන්හි එක් එක් විත්තක්‍ෂණයක් පාසා පවතින විවිධ නාමධර්මයන් පොදුවේ එකට දකිමින් නාම, නාම... යනුවෙන් මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ද්වාර සයෙහිම කුසල අකුසල වශයෙන් මෙසේ නාම ධර්ම පමණක් පරිග්‍රහ කළයුතු වේ. මෙය නාම පරිග්‍රහනය යි.

තෙවන හා පස්වන විත්තවීථි වගුවලට අනුව ඒ ඒ විත්තවීථිනි එක් එක් විත්තක්ෂණයක් පාසා පවතින නාම හා රූප පොදුවේ එකට දකිමින් නාම, රූප - නාම, රූප... යනුවෙන් පරිග්‍රහ කරන්න. ද්වාර සයෙහිම කුසල අකුසල වශයෙන් මෙසේ නාම - රූප ධර්මයන් පරිග්‍රහ කළයුතු වේ. මෙය නාම රූප පරිග්‍රහනය යි.

මෙම නාම රූප ක්‍රියාදාමය මනාව වටහාගත් පසු නාමරූප දෙක වනාහී සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නොවන බවත් නාමරූපවලට අමතරව ද ආත්ම යැයි ගතහැකි හරයක් නැතිබවත් භාවනාව තුළින් මනාව වටහාගත යුතුය. මෙසේ කුසල අකුසල වශයෙන් ද්වාර සයෙහිම නාම රූපයන් සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොර බව මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙය නාම - රූප වචස්ථාපන පරිග්‍රහණය යි.

### ❖ උපදේශ

- \* “රූප පරිග්‍රහ” කරනවිට රූප, රූප... යනුවෙන් මෙනෙහි කළ ද “පයව්” ආදී රූප ධර්මයන් සමාධිමත් සිතීන් දකිමින්ම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙම සිරුර සෑදී ඇත්තේ රූප කලාපයන්ගෙන්ම බව මනාව අවබෝධ වන්නේ එවිටය.
- \* “නාම පරිග්‍රහ” කරන විට නාම, නාම.... ලෙස මෙනෙහි කළ ද සිත, එස්ස, වේදනාදී නාම ධර්මයන් සමාධිමත් සිතීන් දකිමින්ම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ කය ක්‍රියා කරන්නේ නාම ධර්මයන්ගේ මෙහෙයවීමෙන්ම බව මනාව වැටහෙන්නේ එවිටය.
- \* “නාම රූප පරිග්‍රහ” කරනවිට එම නාම රූප වෙන්කළ නොහැකි සේ එකට පිහිටා ඇති බව අවබෝධ වේ.
- \* ස්ත්‍රී, පුරුෂ, මනුෂ්‍ය, දේව, බ්‍රහ්ම, ප්‍රේත යනුවෙන් සැබවින්ම ගතහැකි කිසිවක් නැතිබව නාමරූප වචස්ථාපනයෙහි දී යෝගීන් වහන්සේට අවබෝධවනු ඇත. එමගින් තම ඤාණ ශක්තිය බොහෝ සෙයින් බලවත් වනු ඇත. කුඩා ළමයින් වැලි බත් උයන විට එහි වැලි මිස බත් නැත. එමෙන්ම සත්ත්වයන් තුළ “නාමරූප” මිස ආත්මයක් නැත. නාමරූප ද ආත්මයක් නොවන අතර ඒ තුළ ද ඉන් අන්‍යව ද “මමය, මගේය, මගේ ආත්මය ය” කියා ගතහැකි හරයක් සාරයක් තුන්ලෝක ධාතුවෙහිම ද සකල විශ්වයෙහිම ද නැත.
- \* සෑම ඉරියාපට, සම්පජ්ඣාද අවස්ථාවකදීම ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් ද, මෙම සතර පරිග්‍රහ වැඩීම තුළින් යෝගීන් වහන්සේගේ අවබෝධ ඥානය වඩාත් පුළුල් වනු ඇත.

## කුසල ක්‍රියා සිත්හි යෙදෙන නාම ධර්මයෝ

	1 සීත	7 සබ්බඛවිත්ත සාධාරණ	1 විතක්ක	1 විචාර	1 ආධිමොක්ඛ	1 විරිය	1 ශ්‍රීති	1 ඡන්ද	19 අන්තරානා සාධාරණ	3 විරතී	1 කරුණා	1 මුදිතා	1 ජඤ්ඤා	39 ඵකතුච
01. සතරවන ධ්‍යානය (ආනාපාන)	√	√	—	—	√	√	—	√	√	—	—	—	√	31
02. තෙවන ධ්‍යානය (ආනාපාන)	√	√	—	—	√	√	—	√	√	—	—	—	√	31
03. දෙවන ධ්‍යානය (ආනාපාන)	√	√	—	—	√	√	√	√	√	—	—	—	√	32
04. පළමු ධ්‍යානය (ආනාපාන)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	—	—	—	√	34
05. කුසලය (සෝමනස්ස ඤාණ සම්පයුක්ත)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	—	—	—	√	34
06. කුසලය (උපේක්ඛා ඤාණ සම්පයුක්ත)	√	√	√	√	√	√	—	√	√	—	—	—	√	33
07. කුසලය (සෝමනස්ස ඤාණ විප්පයුක්ත)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	—	—	—	—	33
08. කුසලය (උපේක්ඛා ඤාණ විප්පයුක්ත)	√	√	√	√	√	√	—	√	√	—	—	—	—	32
09. පංචද්වාරා - වජ්ජන	√	√	√	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	11
10. චක්ඛු විඤ්ඤාණය	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
11. සම්පවිජ්ජන	√	√	√	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	11
12. සන්තීරණ සෝමනස්ස	√	√	√	√	√	—	√	—	—	—	—	—	—	12
13. සන්තීරණ උපේක්ඛා	√	√	√	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	11
14. වොක්ථපන	√	√	√	√	√	√	—	—	—	—	—	—	—	12
15. මනෝද්වාරාවජ්ජන	√	√	√	√	√	√	—	—	—	—	—	—	—	12
16. සෝත විඤ්ඤාණ	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
17. සාණ විඤ්ඤාණ	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
18. ජීවිතා විඤ්ඤාණ	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
19. කාය විඤ්ඤාණ	√	√	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8

අකුසල ක්‍රියා සිත්හි යෙදෙන නාම ධර්මයෝ

	සීත	සබ්බ වින්ත සාධාරණ	විනක්ත	විවාර	අධි මෙක්ඛ	විරිය	පීතී	ඡන්ද	සබ්බාකුසල සාධාරණ	ලෝභ	ද්වේෂ	මාන	දෝෂ	ඉස්සා	මච්ඡරිය	කුක්කුච්ච	ඵත	ඵද්ධ	විවිකිච්ඡා	ඵතකුච්ච	
	1	7	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
1 ලෝභ දිව්වි (සෝමනස්ස)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
2 ලෝභ දිව්වි (උපෙක්ඛා)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
3 ලෝභ දිව්වි (සෝමනස්ස)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	22
4 ලෝභ දිව්වි (උපෙක්ඛා)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	21
5 ලෝභ මාන (සෝමනස්ස)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	20
6 ලෝභ මාන (උපෙක්ඛා)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	19
7 ලෝභ මාන (සෝමනස්ස)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	-	22
8 ලෝභ මාන (උපෙක්ඛා)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	-	21
9 දොස	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	18
10 දොස	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	20
11 දොස - ඉස්සා	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-	19
12 දොස - ඉස්සා	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	21
13 දොස- මච්ඡරිය	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	19
14 දොස- මච්ඡරිය	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	21
15 දොස - කුක්කුච්ච	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	-	-	-	19
16 දොස - කුක්කුච්ච	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	21
17 උද්ධච්චය	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
18 විවිකිච්ඡා	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	16

❖ පසු සටහන

- \* ප්‍රතිසැකි සිත යනු:- පෙර හවය අවසන් කර නව හවයක උපදින විට පළමුව ඇතිවන සිතයි. මෙය ක්‍ෂණයකින් නිරුද්ධ වේ.
- \* හවංග සිත යනු :- ප්‍රතිසැකි සිත නිරුද්ධ වූ විට එම සිත් පරම්පරාව පැවැත්වීමට, ඊට සමානව උපදින සිත් පෙළයි. පඤ්චද්වාරික, මනෝද්වාරික සිත් නූපදින සෑම විටෙකම මේ හවංග සිත් පරපුරම පවතී. හවය පවත්වන බැවින් හවංග නම් වන අතර මෙය “මූල චිත්තය - ප්‍රකෘති චිත්තය” නමින් ද හැඳින්වේ. වෙනත් ආගන්තුක සිත් මේ හවංග සිත් පරම්පරාවෙන්ම පැන නගී.
- \* ව්‍යුති සිත යනු:- හවයක් අවසන්වන විට ඒ හවයේ අන්තිමටම උපදින සිතයි. ජීවිතයක අවසාන චිත්ත විලීය වන මරණාසන්න චිත්ත විලීයෙහි දී මෙලොවින් ව්‍යුත වීමත් පරලොව ඉපදීමත් සිදු වේ. මෙම සිතෙන් මෙලොව හා පරලොව ගලපන බැවින් ව්‍යුතිසිත නම් වේ.

♣ වේතෝ යුක්ත ලක්ෂණ සතර

චිත්ත - වෛතසිකයන්ගේ වේතෝ යුක්ත ලක්ෂණ සතරක් ඇත. එනම්,

- I. ඒකුප්පාද :- සිත සමගම එක්ව ඉපදීම,
- II. ඒකනිරොධ :- සිත සමගම නිරුද්ධ වීම.
- III. ඒකාලම්බණ :- සිත ගන්නා අරමුණම ගැනීම.
- IV. ඒකවත්ථුක :- සිත උපදින තැනම ඉපදීම. යනුවෙනි.

මේ අංග සතරම කාම හව, රූප හව යන හව දෙකටම පොදුය. අරූප හවයෙහි දී ඒකවත්ථුක අංගය නැත. ඒ එහි ඇසුර ලබන වස්තුවක් නැති බැවිනි.

♣ විෂය ප්‍රවෘත්ති සය

චිත්තවිලී සම්බන්ධව විෂයප්‍රවෘත්ති සයක් ඇත. එනම්,

✱ පඤ්චද්වාරාවච්ඡන සිත්

1. අතිමහත්තාරම්මණ:- තදාරම්මණ දක්වාම ගමන්ගන්නා චිත්තවිලීය.
2. මහත්තාරම්මණ :- ජවන තෙක් පමණක් ගමන්ගන්නා චිත්තවිලීය.
3. පරිත්තාරම්මණ :- වොත්ථපනය තෙක් ගමන්ගන්නා චිත්තවිලීය.
4. අතිපරිත්තාරම්මණ :- මෙහිදී භවංග චලනය පමණක් සිදු වේ. (මෝස වාර)

✱ මනෝද්වාරාවච්ඡන සිත්

5. විභූතාරම්මණ :- තදාරම්මණ දක්වා ගමන්ගන්නා චිත්තවිලීය.
6. අවිභූතාරම්මණ :- ජවන දක්වා පමණක් ගමන්ගන්නා චිත්තවිලීය.

මූලිකවම ඇතිවන වක්‍රද්වාරික චිත්තවිලීය මගින් අරමුණ හා ද්වාරය මුණගැස්වීම සිදුකර එහි වණිය පමණක් හැඳිනගනී. රූපාරම්මණය නොදනී. වස්ත්‍රයක් දුටුවිට එය වස්ත්‍රයක් කියා හඳුනාගැනීමට ශක්තියක් මෙහි නැත. දෙවන තදනුවත්තක මනෝද්වාර වීලීය මගින් පෙරට වඩා ප්‍රබලව වණිය දැනගනී. තුන්වෙනි ශුද්ධ මනෝද්වාර චිත්තවිලීය මගින් එම වස්ත්‍රයෙහි වණිවල විවිධ ප්‍රභේද, වස්ත්‍රයෙහි පැහැය වෙන වෙනම දැනගනී. සිවුවන ශුද්ධ මනෝද්වාර වීලීය මගින් පෙරට වඩා ප්‍රබලව වණි ප්‍රභේද දැක වස්ත්‍රයක් යැයි දැනගනී. පස්වන ශුද්ධ මනෝද්වාර වීලීය මගින් මෙය වස්ත්‍රයක්මය යැයි කියා ස්ථිරවම දැනගනී. නියම දැනුමක් ලැබෙනුයේ පස්වන මනෝද්වාර චිත්ත විලීයෙහිදීය. සෝතද්වාරාදීන්හිද මෙසේමය.

## ❁ සන සතර

නාම කම්ප්පානය මනාව ප්‍රගුණ කරන විට නාම සම්බන්ධ සන්තානගතව පවතින සන සඤ්ඤා සතර තුරන්වනු ඇත. ඒවා මෙසේය.

### I. සන්තති සනය :-

සත්ත්ව සන්තානය තුළ ක්‍රියාත්මක වන්නේ වීථි සිත් හා වීථිමුක්ත සිත් පරම්පරාවන්මය. ඒවා විත්ත නියාමයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. සියලු වීථි හා වීථිමුක්ත සිත් එකම පරම්පරාවක් ලෙස දකින තුරු නාම සම්බන්ධ සන්තති සණය නොබිඳී වැසී පවතී. මනා සමාධියකින් වීථිසිත් පරිග්‍රහ කරන විට පඤ්චද්වාරාවච්ඡන, පඤ්චවිඤ්ඤාණ, සම්පට්ච්ඡන, සන්තීරණ, වොක්ච්ඡන , ඡවන වාර සත, තදාරම්මණ වාර දෙක යන පඤ්චද්වාර වීථිත් ද, මනෝද්වාරාවච්ඡන, ඡවන වාර සත, තදාරම්මණ වාර දෙක යන මනෝද්වාර වීථිත් ද දැකගත හැකිය. තව ද වීථි මුක්ත විත්ත පරම්පරාවන්හි දී ප්‍රතිසක්ඛි සිත, භවංග සිත, ව්‍යුති සිත දැකගත හැකි වේ. එසේ විත්ත පරම්පරාවන්හි සිත් එකක් එකක් පාසා වෙන වෙනම දකින විට නාම සම්බන්ධ සන්තති සනය බිඳීයනු ඇත.

### II. සමුහසනය :-

විත්තඝණ එකක් තුළ නාම ධර්ම සමුහයක් එක්ව පවතී. උදා:- වක්ඛුච්ඤ්ඤාණයෙහි නාමධර්ම අටකි. එය විත්ත නියාමයකි. එය නාමධර්ම සමුහයක් සේ නොව එකක් ලෙස දකින තුරු සමුහ සනය නොබිඳී වැසී පවතී. මනා සමාධියකින් එම නාම කලාපය තුළ ඇති එස්ස, වෙදනා, සඤ්ඤා, වෙනනා ආදී වෛතසික එකින් එක මනාව දැකගන්නා විට නාම සම්බන්ධ සමුහ සනය බිඳී යනු ඇත.

### III. කිච්ච සනය :-

විත්තඝණ එකක් තුළ පිහිටා ඇති ඒ ඒ නාමධර්මයන්ට විශේෂ වූ කෘත්‍යයන් ඇත. උදා :-විඤ්ඤාණය (සිත) අරමුණු දැනගන්නා ස්වභාවයය. මේ ආකාරයට සියලුම නාමධර්මයන්ට අදාළව පවතින ඒ ඒ කෘත්‍යයන් මනාව නොදැක, සියල්ල එකක් සේ ගන්නා තුරු කිච්ච සනය නොබිඳී, වැසී පවතී. සියලු නාමධර්මයන්ට අදාළ ඒ ඒ කෘත්‍යයන් මනා සමාධියකින් දැක අවබෝධකරගත් කල්හි කිච්ච සනය බිඳීයනු ඇත.

#### IV. ආරම්මණ සණය

අරමුණු ගැනීමෙහි දී කෘත්‍යය වශයෙන් නාමධරී විවිධව පවතින නමුත් ඒවා එකක් ලෙස වරදවා ගන්නා ස්වභාවය ආරම්මණ සනයයි. මනෝද්වාරික චිත්ත විලියක දී මෙය මනෝද්වාරාවර්ජනය, මෙය ජවන 1, 2, 3... ලෙස ද, මෙය එස්සය - මෙය වේදනාවය - මෙය සඤ්ඤාවය යනාදී ලෙස ද, මෙය එස්සයෙහි කෘත්‍යය - මෙය වේදනාවෙහි කෘත්‍යය - මෙය සඤ්ඤාවෙහි කෘත්‍යය ආදී ලෙස ද බෙදා වෙන්කරගත හැකි වූ විට ආරම්මණ සනය බිඳීයනු ඇත. මෙමගින් පරමාර්ථ ධරී සම්බන්ධව විද්විතා නුවණ ඇතිවන අතර අනාත්ම ලක්ෂණය ද මතුවනු ඇත.

සිත හෙවත් විඤ්ඤාණය වනාහී සංකේප ක්‍රමයට සිත් අසු නවයකට ද (89) , විස්තාර ක්‍රමයට එකසිය එක්විස්සකට (121) ද බෙදා ඇත. මේ ඒ ඒ චිත්තප්‍රභේද තව තවත් බොහෝ ජරභේදවලට බෙදනු ලැබේ. ඒවා වෙනත් අභිධරී ග්‍රන්ථවලින් හෝ ගුරුවර වැඩිහිටි උතුමන්ගෙන් අසා දැනගත් විට භාවනාවට මහත් රුකුලක්, පහසුවක් වන අතර භාවනා කටයුත්ත ද අර්ථාන්විතව, සම්පූර්ණ වේ. ග්‍රන්ථය විශාලවන බැවින් ඒවා මෙහි නොදක්වනු ලැබේ.

බුද්ධාදී අටතැන් මෙසේය - බුද්ධරත්නය, ධරීරත්නය, සඬසරත්නය, සීලය අතීත සංසාරය, අනාගත සංසාරය, අතීතානාගත ස්කන්ධයන්, හේතුඵල සම්බන්ධතාව (පටිච්ච සමුප්පාදය) යනුවෙනි. මෙම කාරණා අට ගැන, ඒවා එසේ ද, මෙසේ ද යනුවෙන් පුහුදුන් පුද්ගල සන්තානයන් තුළ සැක සංකා ජනිත වේ. අවල ශ්‍රද්ධාවකට පත් වූවන්ට මේවා ගැන සැක පහළ නොවේ.

රූපාදී අරමුණු සය, චිත්ත - වෛතසික විසින් රමණය කරන බැවින් ආරම්මණ හෙවත් ආලම්බන නම් වේ. දැනගැනීමට ඇති ඕනෑම දෙයක් අරමුණකි. චිත්ත වෛතසික ද ඇතිවන්නේ අරමුණක එල්ලීගෙනය.

මින් පෙර වැටහී තිබුණේ සියලුම කායික මානසික ක්‍රියා එකක් ලෙසටය. එහි දී නාමරූප ගොඩක් මමත්වයෙන් අල්වාගෙන ආත්ම දෘෂ්ටියක පටලැවී සසරට තවත් ග්‍රහණය විය. එසේ වුව ද දැන් සිහිය නුවණ දියුණු වත්ම මෙය නාමරූප දෙදෙනාගේ එකතුවෙන් සිදුවන ආශ්වර්ෂ්‍යමත් විපර්යාසයක් බව වැටහෙනු ඇත. අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රියාදාමයක් බව අවබෝධ වනු ඇත. රූපකලාප පදනම් කරගෙන නාම කලාප හටගනී. නාම ධරී පදනම් කරගෙන රූපකලාප හටගනී. මරණයට පත් වූ විට, කයෙන් නාම ධරී පහ වූ විට කය එහිම අකමීන්‍ය වේ. මෙය පැහැදිලි කර ගැනීමට විශුද්ධි මාභීයෙහි අක්‍රියකුගේ හා පිළෙකුගේ ගමන් යෑමේ උපමාවක් දක්වා ඇත.



මෙසේ ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර වශයෙන්ද එක් තිස් හවය පුරාම ද සකල විශ්වය සම්බන්ධව ද නාම රූප පරිග්‍රහ කිරීම තුළින් ඒ පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. මනාව උපදවා ගත් නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය තුළින් ලෝක ව්‍යවහාර අත්දැකීම්, පරම අත්දැකීම්, ජීව අත්දැකීම් ආදී මිච්ඡා දිට්ඨි අත්දැකීම් යනු ඇත. මාර්ග-ඵල නිවන් අවබෝධ කළ හැක්කේ ද විදර්ශනාවෙන්, තත්ත්වාකාරව මනාව නාම රූප ධර්මයන් දැකගැනීම තුළින්මය.

නාම – රූපයන් වෙන් වෙන්ව දකින විට ඒ පිළිබඳව පෙර පැවති සම්මෝහය දුරු වී, ආත්මදෘෂ්ටිය ඇත් වී, නාමරූප ධර්ම විෂයෙහි විශුද්ධ දඹ්‍රණය ඇති වී දිට්ඨි විශුද්ධිය සම්පූර්ණ වේ. එවිට අරමුණු හමුවෙහි කෙලෙස් නූපදී. ඒවා මායාවන් සේ දකී.

ද්වාර මගින් අරමුණු ගෙන, සිත තුළ සිදුවෙන මෙම අති සිග්‍රගාමී නාමරූප විපර්යාසය දැකගත හැක්කේ සමාධිමත් වූ භාවනාමය ඤාණයකින්මය. පරම ආත්මයකින් තොරව සසර පුරාවටම සිදුවන මේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කිරීම නිවන් සුව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා වන ඒකායන මාර්ගය යි.

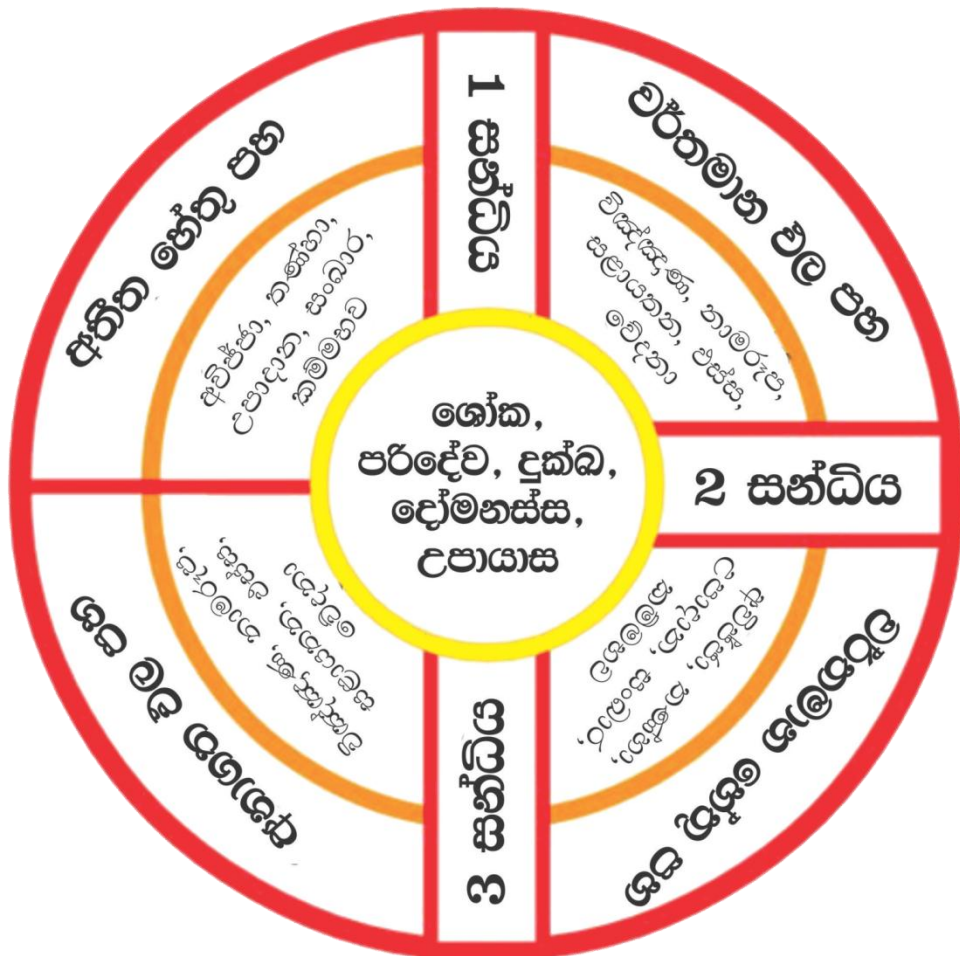
# පටිච්ච පමුඡ්ජාදය

(පඤ්චස්කකු ක්‍රමය)

“අතීතේ හේතවෝ පංච - ඉදානී ඵල පංචකං  
 ඉදානී හේතවෝ පංච - ආයතීං ඵල පංචකං”

“අතීත භවයක දී කරන ලද හේතු ධර්ම පහක් නිසා වර්තමාන භවයේ ඵල ධර්ම පහක් ප්‍රකට විය. වර්තමාන භවයේ කරන ලද හේතු ධර්ම පහ නිසා අනාගත භවයේ ඵල ධර්ම පහක් ප්‍රකට වේ”

- ★ හේතු ධර්ම පහ = අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කම්භව
- ★ ඵල ධර්ම පහ = විඤ්ඤාණ, නාම රූප, සලායතන, ඵස්ස, වේදනා



“හේතු ධර්ම රාශියක් එකතු වී යම් කිසි දෙයක හටගැනීම පටිච්ච පමුඡ්ජාද නම් වේ”. මේ පටිච්ච පමුඡ්ජාද නම් වූ හේතු ඵල දහම ගැඹුරු ද වන්නේය. ගැඹුරු පෙනුම ද ඇත්තේය. දුෂ්කර මෙන්ම දුෂ්කර පෙනුම ද ඇත්තේය. මෙය ඤාත පරිඤ්ඤා, තීරණ පරිඤ්ඤා, පහාණ පරිඤ්ඤා යන පරිඤ්ඤා පඤ්ඤා තුන (සර්වාකාරව දැනගැනීම්) මගින් නිසි ලෙස විනිවිද නොදක්නා තුරු මඟ ඵල නිවන් සුව නොලද හැක. එබැවින් අන්ධ බාල වූ සියලු පුහුදුන් සත්ත්වයන් අනන්ත වූ සසර ගමන තුළ නූල් කැටියක් සේ, තණ බලුස්සක් සේ, වඩු කුරුලු කුඩුවක් සේ, අවුල් වියවුල් වී, අපා දුක් විදිමින්, දුගති සුගති වල වැටෙනු මිස සංසාර චක්‍රය ඉක්මවා නොයනු ඇත. පටිච්ච පමුඡ්ජාද ධර්මය සම්මා දිට්ඨි ඤාණ ප්‍රඥාවෙන් ස්වකීය වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස වර්තමානවම විනිවිද දැක දැන ගැනීම මගින් දුෂ්කර වූ සසර දුක ඉක්මවා මග ඵල නිවන් සුව ලද හැක.

සකල විශ්වයේම සජීවි අජීවි සියලු වස්තු සෑදී ඇත්තේ විත්ත අසු නවයය, චෛතිසික පනස් දෙකය, රූප විසි අටය යන පරමාර්ථ ධර්මයන් හෙවත් මූල ධාතූන්ගෙනි. මෙහිදී අප කළ යුත්තේ මෙම පරමාර්ථ ධර්මයන් ඉබේ හට ගත්තා ද, කෙනෙක් විසින් මැවූවා ද, එසේත් නොමැතිනම් මේවා හටගන්නේ, පවතිනුයේ කෙසේ ද යන්න ගවේෂණය කිරීමයි. මේ විත්ත, චෛතිසික, රූපයෝ විවිධ හේතූන්ගෙන් හට ගන්නා නිසා ඒවා සංඛත ධර්ම නම් වේ. නිර්වාණ ධාතුව වනාහි හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට නොගන්නා බැවින් අසංඛත ධාතූ නම් වේ.

නාම රූපයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය ධර්මයන් දැනගෙන අතීතනාගත වර්තමාන යන කාලත්‍රය ගැන සැක සංකා ඉවත් කරන විදසුන් නුවණ වනාහි කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය නම් වේ. දක්ෂ වෙදෙකු විසින් රෝගියෙකු පරීක්ෂා කර රෝග නිධානය සොයා ගන්නා සේ, කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය සම්පාදනය කරන යෝගීන් වහන්සේ ද නාම රූපයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යයන් නුවණින් පරිග්‍රහ කර සොයා ගත යුතුය. පටිච්ච පමුඡ්ජාදය නිසි ලෙස ප්‍රගුණ කළ අයට නාම රූපයන් උපදවන හේතු ප්‍රත්‍යයන් මනාව සොයාගත හැකිවීම නිසා ඔවුන් කංඛාවිතරණ විසුද්ධියට පත් වේ.

සසර ගමන මරණින් මතු ඉවර වන්නේ නම්, නතර වේ නම්, මහන්සි වී භාවනා කළ යුතු නැත. නමුත් එය එසේ සිදු නොවේ. මේ පටිච්ච පමුඡ්ජාදාදී ධර්මයන් සම්මඪිනය කිරීම අනාත්ම ලක්ෂණාවබෝධය කරා යන, දුක නැසිය හැකි උතුම් වූ ගෞරවනීය තාක්ෂණ ක්‍රම වේදයකි. හේතු ඵල දහම නොදැන විදඹිනා වැඩුව ද නිවන අරමුණු නොවිය හැක. මන්ද එම විදඹිනාව කෙලෙස් නැසීමට තරම් ප්‍රබල නොවන බැවිනි. ඕනෑම දෙයක් සාර්ථකව නතර කළ හැක්කේ එහි උප්පත්ති හේතුව සොයා ගැනීමෙනි. නිවන් සුව සොයා යා හැකි උතුම් වූ මාර්ගයක් වන මේ අති ගම්භීර වූ “පටිච්ච පමුඡ්ජාද භාවනා ක්‍රමය” ඉතා ගෞරවයෙන් අනුගමනය කළ යුත්තකි. සසර දුකින් මිදීමට නම් හේතු ඵල දහම මනාව දත යුතු අතර ඒ සඳහා “පඤ්චස්කඤ්ඤිය” ගැන දැන ගෙන සිටීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

## ❖ පඤ්චස්කකු විභාගය

සකල සංස්කාර ධර්මයෝම නාම – රූප යනුවෙන් කොටස් දෙකකට බෙදෙන අතර ඒවාම කොටස් පහකට බෙදූ කල පඤ්චස්කකුය නම්. සතර පරමාර්ථයන්ගෙන් නිවන හැර ඉතිරි පරමාර්ථයෝ තිදෙන පඤ්චස්කකුයෙහි ලා ගැනෙයි. මේවා මෙසේ කොටස් කර ඇති බැවින් ආත්ම දෘශ්ඨිය ඉවත් කිරීමට පහසු වනු ඇත. පඤ්චස්කකුය වනාහි රූපස්කකුය, වේදනාස්කකුය, සංඥාස්කකුය, සංස්කාරස්කකුය, විඤ්ඤානස්කකුය නම් වේ.

## \* රූපස්කකුය

සතර මහා ධාතුන් ය, සතර මහා ධාතුන් නිසා හට ගන්නා උපාදාය රූපයෝ ය, යන මේවා “රූපස්කකුය” නම්. එනම්, මහා භූත හතර හා උපාදා රූප විසි හතර යන රූප විසි අට රූපස්කකුය නම් වේ. සත්ව ශරීර හා ඉන් පිටත සියලු වස්තූන්ගේ පට්ඨි ආදී ධාතු මෙහි ලා ගැනෙයි. ශීතෝෂ්ණා දී ප්‍රත්‍යයන් හේතුවෙන් නිතර පෙළෙන නිසා, වෙනස් වන නිසා මෙම ඕදාරික ධාතු සමූහයන් “රූප” නම්. රූප වනාහි කලාප ලෙස පවතින අතර ඒවා එකට එක් වූ කල යම් කිසි සටහනක් ඇති වේ.

ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් රූප විසි අටක් දක්වන අතර බාහිර වශයෙන් රූප අටේ කලාප හා නමයේ කලාප පමණක් පවතී. රූප කලාප අති විශාල ප්‍රමාණයක් සමූහයක් ලෙස එක් වීමෙන් ශරීර සංඛ්‍යාත රූපයක් දක්වන්නා වූ “කය” වනාහි ක්‍රියා කළ නොහැකි දර කඩක් බඳු ය. එය නොසිඳී කාලයක් තිස්සේ දිගට පවත්නා සේ පෙනෙන්නේ ඉපිද ඉපිද, බිඳී බිඳී යන පරම්පරාවක් නිසයි. ලොව ඇති සෑම දෙයක් ම සතර ධාතුන්ගේ සංයෝගයෙන් ම නිර්මිත ය. ඒවා වෙන් කළ නොහැකිය. මේවා සමච්ඡින්න තුරු ලෝකය පවතී. විෂම වූ විට ලෝකය විනාශ වේ. රූප කලාපයකට ඇත්තේ විත්තකෂණ දාහතක පමණ ඉතා කෙටි ආයුෂ ප්‍රමාණයකි. (රූප සම්බන්ධ විවිධ බෙදීම් හා ප්‍රභේද රූප කම්ප්පාන හා විද්ධිනා කම්ප්පාන කොටසින් දත හැකිය.)

**\* වේදනාස්කකිය**

අරමුණු දැන ගන්නා වූ සිත හා උපන්, අරමුණේ රසය ගන්නා වූ ධර්මස්වභාවය වේදනා ස්කන්ධය යි. මෙය සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂා යනුවෙන් ආකාර තුනකි.

\* සිත පිනවන්නා වූ ස්ත්‍රී පුරුෂාදී (ඉෂ්ඨ) පංචාරම්මණයන් තුළින් “සුඛ වේදනාව” හට ගනී.

\* සිත රිදවන්නා වූ මලකුණු, අගුවි ආදිය (අනිෂ්ඨ) පංචාරම්මණයන් තුළින් “දුක්ඛ වේදනාව” හට ගනී.

\* සුඛ, දුක්ඛ නොවූ වෘක්ෂ, පච්ඡි ආදී (මධ්‍යස්ථ) අරමුණු තුළින් “උපේක්ෂා වේදනාව” හට ගනී.

- මෙසේ සිත පිනවන, රිදවන, මැදිහත් කරවන ස්වභාවය “ආරම්මණ රසය යි” ඒවායේ පවත්නා (සැප, දුක්, උපෙක්ඛා යන) ඒ ඒ රසයන් විදීමම වේදනාව නම් වේ.

සිතට දැනෙන, සිතින් ගන්නා ලද සියල්ල ම අරමුණු වේ. අරමුණුවල රසය අනුව ඒවා එකින් එක වෙනස් වේ. වේදනාවෙන් තොර සිතක් නැත. සිතින් අරමුණු ගන්නා විට ඒ හා සමග අරමුණු රසය ද ගනී. නමුත් රසය එකකි. අරමුණු එකකි. තවද අරමුණෙහි රසය, ගුණය මෙම වේදනා වෛතසිකය වනාහි වෛතසික පණසි දෙකෙන් එක් සර්වචිත්ත සාධාරණ වෛතසිකයකි. එය ආකාර පහකට ද විග්‍රහ කරයි. එනම් සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ඛා, සෝමනස්ස, දෝමනස්ස ලෙස යි.

ගිනි පෙට්ටියේ ගිනි කූරක් ඇතිල්ලීමෙන් පෙර නොතිබූ ගින්නක් හට ගන්නා සේ ද්වාරයන්හි ආරම්මණ ස්පර්ශ වීමෙන් මේ වේදනාව හට ගනී. ඇසට රූපයක් හමු වූ විට එය දැන ගන්නා සිත හා උපන් අරමුණු රසය විද ගන්නා වූ සිතේ ස්වභාවය “චක්ඛු සම්පස්සජ වේදනා” නම්. මේ ආකාරයට ද්වාර හය තුළින්ම සයාකාර වේදනා ජනිත වේ. සාමාන්‍ය සත්ත්වයා සුඛ වේදනාවට තරම් ප්‍රිය කරන වෙන දෙයක් නැත. දුක්ඛ වේදනාවට තරම් බිය වන දෙයකුදු නැත. සියලු සම්පත් සොයන්නේ සුඛ වේදනාව පිණිස යි. මෙසේ නොයෙක් අයුරින් හට ගන්නා වේදනා සමූහය ඉතා මහත් කොට ගන්නා බැවින් එය “වේදනා ස්කකිය” නම්.

නාමස්කකිය හතර අතරින් අරමුණු රසය අනුභව කිරීමේ, විදීමේ ලක්ෂණ ස්වභාවයක් වේ නම් ඒ සියලු ධර්මයන් එක් කොට “වේදනා ස්කකිය” යි කියනු ලැබේ.

✳ සංඥා ස්කන්ධය

සලකුණුවල අනුසාරයෙන් වෙන් වෙන් ව හැඳින් ගන්නා වූ, දැන ගන්නා වූ ස්වභාවය “සංඥාව” නම්. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම, යන අරමුණුවල ඇතුළත්, අනේකවිධ ආකාරයෙන් වෙන් වෙන් ව හඳුනා ගත හැකි ගතිය “සංඥාව” යි. එනම්, අන්‍යා ධර්ම, අන්‍යා වස්තූන්ගෙන් වෙන් කොට හැඳින් ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ ස්වභාවය යි.

මෙය දෙපණස් වෛතසිකයන්ගෙන් එකක් වූ සර්වචිත්ත සාධාරණ වෛතසිකයකි. සංඥා ස්කන්ධය වනාහි සිතින් අරමුණක් ගන්නා විට ඒ හා මිශ්‍රව පවතින අරමුණු හැඳින් ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ ස්වභාවය යි. පඤ්චස්කන්ධයෙන් විශාලම ස්කන්ධය ලෙස සංඥා ස්කන්ධය සැලකිය හැක. අරමුණුවල විවිධ ලකුණු අනුව ඒවා වෙන් කර හඳුනා ගන්නා ස්වභාවයක් හා එම අරමුණු මතුවට හැඳින් ගැනීමට ලකුණු තබන ස්වභාවයක් ද සංඥාවෙහි ඇත. පෙර ඇසූ දුටු සියල්ල යළි හඳුනා ගන්නේ, මතක් වෙන්නේ මේ අනුසාරයෙනි. සංඥා ස්කන්ධය වනාහි හැඳින් ගැනීම, හැඟීම, දැනීම, ලක්ෂණය ගැනීම, ආකාරය ගැනීම ආදී නම් වලින් ද හඳුන්වයි.

රූප සංඥා, සඳ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, ඵොට්ඨබ්බ සංඥා, ධර්ම සංඥා ආදී ලෙස සංඥාව හය ආකාරයකි. සංඥාව වනාහි ගැටීමට පැමිණි අරමුණුවල හැටියට ම ඇති වන්නකි. සංඥා ස්කන්ධය හා විඤාන ස්කන්ධය බොහෝ දුරට සමානය. වෙන් කර ගැනීමට අපහසු තරමට ම සියුම් ය. එය මෙසේ වෙන් කර ගත යුතු ය. එනම්, අරමුණු ගැනීම “විඤ්ඤාණය” වන අතර අරමුණෙහි ආකාරය ගැනීම “සංඥාව” යි, යනුවෙනි. සෑම සත්ත්වයෙකුට ම සංඥාව යම් පමණකින් හෝ පිහිටා ඇත. සංඥා වැඩි අය පණ්ඩිතයන් ලෙස ද සංඥාවන් අඩු අය මෝඛයන් ලෙස ද සලකයි. මිනිසුන් යම් තාක් වෙහෙසී, වියදම් කරමින් යම් යම් දෑ ඉගෙන ගනී ද ඔවුන් ඒවායින් කරන්නේ සංඥාව දියුණු කර ගැනීම යි. “අන්‍යන්ට වඩා මා උගතෙක් මි. මේ මේ දේවල් දනිමි. අනුන් මෝඛයන් යැයි” සංඥාව මගින් මානය උපදී. මෙය එකක් වුව ද මහත් කොට ගන්නා නිසා ද ආත්ම ලෙස ගන්නා නිසා ද සංඥා රාශිය, සංඥා ගොඩ, සංඥා සමූහය “සංඥා ස්කන්ධය” ලෙස හඳුන්වයි.

නීල වණීය ආදී හැඳින් ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇති යම් ධර්මයක් වෙන් ද ඒ සියල්ලම එක් කොට “සංඥා ස්කන්ධය” යැයි කියනු ලැබේ.

✳ සංස්කාරස්කන්ධය

“පඤ්චස්කන්ධය උපදවා ගැනීමටත්, පවත්වා ගැනීමටත්, අනේකප්‍රකාර ක්‍රියා සිදු කරන්නා වූ චේතනාව ප්‍රධාන කොට ඇති චෛතසික ධර්ම සමූහය “සංස්කාරස්කන්ධය” නම් වේ. හුදෙක් චේතනාවට පමණක් කිසිදු ක්‍රියාවක් කළ නොහැක. එය, සිත හා අන්‍ය චෛතසිකයන්ගේ ද සහය ඇතිව කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවෝ සිදු කරයි. ඒ සඳහා මූලිකත්වය, ප්‍රධානත්වය, අණ කිරීම, නිවේදකත්වය දරන්නේ චේතනාව යි. මෙසේ අප්‍රමාණ වූ කාය, වාක්, මන: ක්‍රියා සිදු කරන්නා වූ සිත හා උපදින ශක්ති විශේෂය “සංස්කාරස්කන්ධය” යි. තවද ජාති, ජරා, මරණාදියෙන් පෙළෙන සංස්කාරයන් මනාලෙස සකසන්නේ යි, සංස්කාර යැයි කියනු ලැබේ. කවරක් සකසන්නේ ද යත් ජරා - මරණයෙන් පෙළෙන්නා වූ රූපය, රූපය පිණිස ගොනු කෙරේ. ජරා - මරණයෙන් පෙළෙන වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ ද සකස් කිරීම (පිළියෙල කිරීම) කෙරෙනුයි සංස්කාර නම්. කුසලාකුසල (ක්‍රියා) සිත් වල දී එම ඒ ඒ කටයුතු සිදු කිරීම චේතනාවේ මූලිකත්වයෙන්ම සිදුවන හැටි පැහැදිලි කර ගත හැකි ය. විපාක සිත්වල යෙදෙන චේතනාව දුබල නිසා ඒවා අප්‍රකට ය. චේතනාව වනාහි සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ඒ ඒ ක්‍රියාවේ යොදවන ධර්මයක් වන අතර තමන්ගේ කටයුත්ත ද කරමින් අන්‍යන්ගේ කටයුතු ද කරවන චෛතසිකය කි. කුසලාකුසල කම් රැස් කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇති ධර්ම සමූහය “සංස්කාරස්කන්ධය” නම් වේ.

රූප සංචේතනා, සද්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සංචේතනා, ධර්ම සංචේතනා ආදී ලෙස චේතනාව සයාකාර වේ. කුසලයේ ද අකුසලයේ ද කෝටි ගණන් සිත් පහළ වෙමින් විත්ත පරපුර දිගින් දිගට ගෙන යාම සිදු කරන්නේ චේතනාව ප්‍රධාන සංස්කාර ස්කන්ධය මගිනි. චේතනාව විසින් සිතක චෛතසික ධර්මයන් කුසල, අකුසල, අව්‍යාකෘත වීමට සංස්කරණය කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක වීම, පිළියෙල කිරීම, සැකසීම, උත්සුක කරවීම සිදු කරනු ඇත. මෙසේ මේ ක්‍රියා (සංස්කාර ස්කන්ධය) අතරින් කොටසක් මෙලොව පිණිස ද, කොටසක් පරලොව පිණිස ද සිදු කරයි. ඒවා කුසල, අකුසල, අව්‍යාකෘත ලෙස ත්‍රිවිධාකාර වේ. මෙහි දී චේතනාව ශ්‍රද්ධා, මෙත්තී, කරුණා ආදී කුසල චෛතසික හා එක් වූ විට කුසල් සිදු වේ. චේතනාව රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී අකුසල චෛතසික හා එක් වූ විට අකුසල් සිදු වේ. චේතනාව කුසලාකුසල හේතූන්ගෙන් තොරව චෛතසික හා එක් වූ විට අව්‍යාකෘත වේ.

වේතනාව ප්‍රධාන වෛතසික පණහ මෙහි දී “සංස්කාරස්කන්ධය” නම්. විඤ්ඤාණය, වේදනාව, සංඥාව යන නාම ධර්මයන් වෙන වෙන ම ස්කන්ධයන් වීම නිසා මීට ඇතුළත් නොවේ.

සංස්කරණය කිරීම හෝ උත්සාහ කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇති යම් ධර්ම කෙනෙක් වෙන්ද ඒ සියලු ධර්මයන් එක් කොට “සංස්කාරස්කන්ධය”යි කියනු ලැබේ.

**\* විඤ්ඤාණස්කන්ධය**

විඤ්ඤාණය (චිත්තය හෙවත් සිත) යනු පරමාර්ථ හා අපරමාර්ථ වශයෙන් ඇත්තා වූ අනේකප්‍රකාර අරමුණු පිළිබඳව වූ දැනීම යි. එනම්, අරමුණ දැන ගන්නා ස්වභාවය “විඤ්ඤාණස්කන්ධය” නම් වේ. කුමක් දැන ගන්නේ ද? , “සැප ද දැන ගන්නේ ය, දුක ද දැන ගන්නේ ය, සැපත් නොවූ දුකත් නොවූ උපේක්ෂාව ද දැන ගන්නේ ය, දන්නේ ය යනු විඤ්ඤාණය යි.” තව ද අරමුණු බැලීමේ සංඛ්‍යාත දැනීමේ ලක්ෂණ කොට ඇති, විවිධකාර වූ සියලු සිත් සමූහයන් නුවණින් එක් රැස් කොට “විඤ්ඤාණස්කන්ධය” යැයි කියනු ලැබේ.

සිත් උපදින ද්වාර හය අනුව විඤ්ඤාණ වර්ග හයකි. එනම්, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය, ඝාණ විඤ්ඤාණය, ජීවිහා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණය යනුවෙනි. ඇසට රූපයක් අරමුණු වූ කල්හි පෙනීම සිදු වේ. මෙහි දී සිදු වන්නේ ඇස මගින් දැකීමේ සිතක් පහළ වීම වුවත් ධර්මය නොදත් සාමාන්‍ය ජනයා එයට සිතක් පහළ වීම යැයි නොකියා දැකීම, පෙනීම... යැයි කියනු ලැබේ. පංචද්වාරයන් ගැනම මෙසේ දත යුතු ය. ඉතිරි සියලු දැනීමවලට “මනෝ විඤ්ඤාණය” යැයි කියනු ලැබේ. දැකීම, ඇසීම, දැනීම, රිදීම, විදීම ආදී ලෙස ව්‍යවහාර කරනු ලබන දැනීම සියල්ල විඤ්ඤාණස්කන්ධය නම් වූ සිත ම වේ. මෙය ද කුසලාකුසල අව්‍යාකෘත වශයෙන් ත්‍රිවිධාකාර වේ. කෙටි ක්‍රමයට සිත් අසූ නමයක් (89) ද විස්තාර ක්‍රමයට සිත් එකසිය විසි එකක් (121) ද වේ. මේ සියල්ල විඤ්ඤාණස්කන්ධය නම් වේ. (විඤ්ඤාණස්කන්ධය ගැන තවත් තොරතුරු නාම කමිස්ථාන කොටසින් දත හැක.)



ධර්මය නොදන් පුහුදුන් සත්වයන් පඤ්චස්කන්ධය ආත්මය යැයි හඟින. එහි දී එක වරම ස්කන්ධ පහම අරමුණු නොවන අතර ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි දී ඒ ඒ ස්කන්ධයන් ආත්ම සංඥාවෙන් ගනු ලබයි.

1. මම ලස්සන යි, කැන යි, උස යි, කළු යි, සුදු යි, මහත යි. යනුවෙන් ඇතැම් විට රූපය ආත්මය කොට ගනී.
2. මම සැප විඳිමි, දුක් විඳිමි, දුක් සැප විඳින්නේ මම යැයි විටෙක දී වේදනාව ආත්මය කොට ගනී.
3. මම විනය දනිමි, සුත්‍ර දනිමි, ගණිතය දනිමි, භාෂා දනිමි, ඒ ඒ කාරණා මම නොදනමි, යනුවෙන් විටෙක දී සංඥාව ආත්මය කොට ගනී.
4. ඇලෙන්තේන් මම ය, ගැටෙන්තේන් මම ය, දෙන්තේන් මම ය, ගන්තේන් මම ය යනුවෙන් විටෙක දී සංස්කාරයෝ ආත්මය කොට ගනී.
5. මම දකිමි, අසමි, විඳිමි, දකින්නේ අසන්නේ විඳින්නේ... මම ය, ඒ ඒ කාරණා නොදන්නේ ද මම ය, යනුවෙන් විටෙක දී විඤ්ඤාණය නම් වූ සිත ආත්මය කොට ගනී.

මේ සියල්ල ම “රූපාදී ධර්මතා හෙවත් ස්කන්ධ ස්වභාවයන් විතරක් බවත්, මේ කිසි තැනක සත්ව-පුද්ගල ආත්මයක්, මමෙක් නැති බවත් දැන ගත් කල්හි” ආත්ම සංඥාව දුරු වන්නේ ය.

මෙසේ වූ මේ පඤ්චස්කන්ධය වනාහි අන්ධබාල, පුහුදුන් පෘතග්ජන සත්වයන් විසින් “මම ය, මගේ ය, මගේ ආත්මය යි” යනුවෙන් තණ්හා, දිට්ඨි, මාන වශයෙන් දැඩිව අල්ලා ගෙන සිටී. මෙම පඤ්චස්කන්ධය වනාහි කාමුපාදාන, දිට්ඨුපාදාන, සීලබ්බතුපාදාන, අත්තුචාදුපාදාන යන ආකාර සතර මගින් ගත් කළ පංචුපාදානස්කන්ධය නම් වේ. තථාගතයන් වහන්සේ විසින් රූපස්කන්ධය පෙණ පිඩකට ද, වේදනාස්කන්ධය දිය බුබුලකට ද, සංඥා ස්කන්ධය මිරිඟුවකට ද, සංස්කාරස්කන්ධය කෙසෙල් කදකට ද, විඤ්ඤාණස්කන්ධය මායාවකට හා විජ්ජාවකට ද උපමා කර ඇත. පංච උපාදානස්කන්ධයන් සඳහා නව ලෝකෝත්තර ධර්මයන් නොගන්නා අතර ලෞකික ධර්ම පමණක් ගනී. පඤ්චස්කන්ධයෙහි ලා ලෞකික ලෝකෝත්තර සියල්ල ම ගැනෙයි. අනන්ත විශ්වය පුරා සිටින බ්‍රහ්ම,

සුරාසුර, ගරුඔ, ගාන්ධර්ව, යක්ෂ, රාක්ෂ, තිරිසන් ආදී සියලු සත්වයන් ම, නාම -රූප හෙවත් පඤ්චස්කන්ධයෝම ය. එහි සත්ව - පුද්ගල සාරයක් කැලම නැත.

- \* අසංඥතල වාසින්ට ඇත්තේ රූපස්කන්ධය පමණකි. එය ඒක චෝකාර ලෝකය නම් වේ.
- \* අරුපිතල වාසින්ට ඇත්තේ නාමස්කන්ධ හතර පමණකි. එය චතු චෝකාර ලෝකය නම් වේ.
- \* සෙසු සියලු සත්වයන්ට ම ස්කන්ධ පහම ඇත. ඒවා පංච චෝකාර ලෝකය නම් වේ.

එක් සක්වලක සත්ව වාස භූමි තිස් එකක් පවතී. එනම්, ඒක චෝකාර සත්ව වාස භූමි එකක් ද, චතු චෝකාර සත්ව වාස භූමි හතරක් ද, පංච චෝකාර සත්ව වාස භූමි විසි හයක් ද යනුවෙනි.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති හෝ ඕදාන හතරවන ධ්‍යානයට සම වදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමක් වූ විට එමගින් තමන් පරිභාසකයට පැමිණීමට පෙර සිදුකළ බුද්ධ වන්දනාවක්, බෝධි පුජාවක් වැනි කුසල කමියක් ආවර්ජනා කර ගන්න. එවිට එම කුසලය සිදුකරන අවස්ථාවේදී පහළ වූ නාම - රූප ධර්මයෝ පරිභාසකය තුළදී මනාව දැක හඳුනාගන්න. බොහෝ සෙයින් වක්‍රද්වාර, සෝතද්වාර හෝ මනෝද්වාරය මගින් මෙම කුසලය සිදු වූ නිසා රූප හැට තුනක් ද, නාම තිස් හතරක් හෝ තිස් තුනක් ද යෙදුන බව වටහා ගත හැක.

මෙසේ එම කුසලය සිදු කළ අවස්ථාවේ ඇති වූ නාම - රූප මනාව ප්‍රකට වේ නම්, ඊට මොහොතකට පෙර, තත්පර කිහිපයකට පෙර ආදී වශයෙන් කෙමෙන් කෙමෙන් කාල පරාසය වැඩි කරමින්, විනාඩියකට, දෙකකට, පැයකට, පැය දෙකකට පෙර සිදු වූ යම් ක්‍රියාවක් තුළ ක්‍රියාත්මක වූ නාම - රූප ධර්මයෝ ද පෙර සේම පරිග්‍රහ කරන්න. පසුව දිනකට, දින කිහිපයකට, සතියකට, සති කිහිපයකට, මාසයකට, මාස දෙක, හතර, හය, අට, දහය ලෙස වසරකට, වසර දෙක, හතර, හය, අට, දොළහ... ආදී ලෙස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඒ ඒ කුසල් අකුසල් ක්‍රියාවන් සිදුකරන අවස්ථාවන් වලදී ක්‍රියාත්මක වූ නාම - රූප ක්‍රියාවලිය නාම රූප වශයෙන් මනාව හඳුනාගෙන පැහැදිලි කර ගත යුතුය. මේ ආකාරයටම මව් කුසින් බිහිවීම, මව් කුස තුළ සිටි අවදිය, ප්‍රතිසන්ධි මොහොත ආදී අවස්ථාවන් වලද නාම රූප පරපුර ඇති වූ හැටි නාම රූප වශයෙන් පොදුවේ දකිමින් පසු පසට (අතීතයට)

සිත ගෙන යා යුතුය. (මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සිහියේ තබාගත යුතු කරුණු කීපයකි. එනම්, මෙම සම්මර්ශන ක්‍රම වේදයෙහි ආරම්භයේ පටන් හොඳ සතියක් පැවැත්විය යුතුය. අධික වේගයකින් ද, අධික මන්දගාමීත්වයකින් ද තොරව මධ්‍යම වූ වේගයකින්, මධ්‍යම වූ වීර්යයකින් සිත වික්ෂිප්ත නොකර ගෙන සම්මර්ශනයේ යෙදිය යුතුය. තවද අතීත අරමුණු ඔස්සේ ඒවා සිතමින්, ඒවා පසුපස නොගොස් අතීත නාම - රූප පමණක් ආවර්ජනා කරමින් ඒ ඔස්සේම භාවනා වැඩිය යුතුය.)

මෙසේ ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාව පරිග්‍රහ කිරීමේදී ඉතා සියුම් කටයුතු කීපයක් කළ යුතු වේ. මේ අවස්ථාවේ දී සමාධි ආලෝකය දුර්වල වී ඇත්නම් ඉතාමත් සිහියෙන්, වේගයෙන් යළිත් ආනාපානසති හෝ ඕදාන හතරවන ධ්‍යානයට සම වදින්න. පසුව එම වතුර්ථධ්‍යාන උපචාර සමාධිය මගින් ප්‍රතිසන්ධි මොහොත දක්වා පැමිණෙන්න. එවිට එම සියුම් සමාධියෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණයත්, ඒ සිත හා සමග පවතින සම්ප්‍රයුක්ත වෛනිසික ධර්ම(තිස් තුන, තිස් හතර) කලල රූපයේ හදය, කාය, භාව යන දසක කලාප තුනත් යන රූප තිහ ( ප්‍රතිසන්ධි නාම රූපයන්) මනාව දැක ගත හැක. මෙහි ද අතීත භවයෙන් ව්‍යුත වී වර්තමාන භවයේ ප්‍රතිසන්ධිය ලැබීමට හේතු වූ ප්‍රාර්ථනාව සම්බන්ධව (මනුස්ස ජීවිතයක් යැයි...) වරදවා වටහා ගැනීම වූ “අවිද්‍යාව” ද ඒ සඳහා පවතින කැමැත්ත වූ “තණ්හාව” ද එය දැඩිව ග්‍රහණය කිරීම වූ “උපාදානය” ද ඒ සඳහා සුදුසු කුසල් රැස් කිරීමේ චේතනාව නම් වූ “සංස්කාර” ද එම චේතනා රාශියේ කම් ශක්තිය වූ “කමීය” ද යන හේතු ධර්මයන් නිසි ලෙස දැක අවබෝධ කර ගත යුතු යි. එනම්, පෙර භවයෙන් ව්‍යුත වන මොහොතේ සිතට පත් වූ අනාගත ප්‍රාර්ථනාව හා කුසල කමීය කුමක් දැයි හඳුනා ගැනීම යි. එමෙන්ම ඒ අවස්ථාවේදී ප්‍රතිසන්ධිය ගත් අරමුණ වන කමීය, කම් නිමිත්ත ගති නිමිත්ත යන අරමුණු තුනෙන් කවර අරමුණක් ද යන්න දැක වටහා ගත හැක. දැන් මේ වන විට මේ හරහා පෙර භවය සම්මභිනය කිරීමේ හැකියාව ද ගොඩනැගී ඇත. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාව අරමුණු කොට ඉන් පෙර භවයේ ව්‍යුතිය ආවර්ජණා කිරීමයි. සියුම් සිතකින්, ප්‍රබල වූ සමාධි ආලෝකයකින් මෙසේ පරිග්‍රහ කරන විට පෙර භවයේ මරණයට පත් වූ අවසන් මොහොත හෙවත් ව්‍යුතිය පැහැදිලි කර ගත හැක. එහිදී ව්‍යුතියට ආසන්නයේම වූ මරණාසන්න ජවනයේ පැවති නාම හා රූප ධර්මයන් පැහැදිලි කර ගත හැකි අතර තමන් පෙර මිනිසෙක් ද, දෙවියෙක් ද, නැති නම් වෙන යම් සත්ත්වයෙක් ද යන වග මෙහිදී දැක ගත හැක. එමෙන්ම මෙහි ප්‍රතිසන්ධි, භවංග, ව්‍යුති යන සිත්වල අරමුණු සමාන විය යුතුය. මේ සියුම් අවස්ථාව හෙවත් මංසන්ධිය ඉතා ගාමිහීර මෙන්ම සුක්ෂම තැනකි. එබැවින් මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේ නොමග යා හැකි නිසා විශේෂයෙන්ම ගුරු උපදෙස් අවශ්‍ය වනු ඇත. තවද තම භාවනා අද්දැකීම්, දර්ශනයන් දහ දොළොස් වර, විසි තිස් වර යළි යළිත් ඉදිරියට පසු පසට සම්මභිනය කර බැලිය යුතුය. අද්දැකීම් විශම නොවී ධර්මයට ගැලපේ නම් එය තමාගේ සැබෑ වූ පූර්ව භවය විය හැක.

අනතුරුව මෙහිදී ද නාම රූප (පොදුවේ ගෙන) පරම්පරාව ඔස්සේ පසු පසට දිගින් දිගට ම නාම - රූප වශයෙන් සම්මතීන් කාරමින් ගොස් මරණාසන්න ජවනයට අරමුණු වූ කර්මය දැක ගන්න. එවිට එම භවය තුළ ද ඒ ඒ අවධිවල සිදු කළ බොහෝ කුසලාකුසල කමියෝ දැක ගත හැකි වනු ඇත. මෙහි දී ද පිළිවෙලින් පටිසන්ධිය දක්වාම සම්මතීන් කර එම අවස්ථාවේ පැවැති නාම රූපයන් මනාව දැක ගන්න. ප්‍රතිසන්ධිය ගත් නිමිත්ත ද හඳුනා ගන්න. පසුව පෙර සේම මෙම ප්‍රතිසන්ධිය ගැනීමට පෙර ව්‍යුත්ත වූ ආකාරය ආවර්ණා කරන්න. එවිට එම දෙවන පූර්ව භවයේ ද තොරතුරු නාම - රූප පරිග්‍රහය මගින් සොයා ගත හැක. පසුව මේ රටාව ඔස්සේ ම නාම රූප මගින් අතීත භව හතරක් හෝ පහක් සමාධි ආලෝකය මගින් මනා ලෙස දැක ගත යුතු ය.

අනතුරුව අනාගතය ගැන ද මෙසේ නාම රූප පරපුර ඔස්සේ සම්මතීන් කළ යුතු ය. මෙහි දී ඔබ ආනාපානසති හෝ ඕදාන හතරවන ධ්‍යානයට සම වදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට තමන් පරිච්ඡේදයට පැමිණීමට පෙර සිදු කළ බුද්ධ වන්දනා ආදී කුසල කමියක් ආවර්ණා කරන්න. එවිට එම කුසලය සිදුකරන අවස්ථාවේ දී ද දැන් ආවර්ණා කොට භාවනා කරන අවස්ථාවේ දී ද පහළ වන නාම රූප ධර්මයන් පරස්පර නො වී සමාන බවක් ගන්නා බව මනාව අත් දැකිය හැක. පසුව අතීතය සම්මතීන් කළ ආකාරයට ම විනාඩියෙන් දෙකෙන් පටන්ගෙන දිගටම අනාගත නාම රූප ක්‍රියාවලිය මනාව හඳුනාගෙන පැහැදිලි කර ගත යුතුය. මේ ආකාරයටම මරණ මංචකය දක්වා ම පරිග්‍රහ කොට අවසාන ව්‍යුති විත්තකෂණය මනාව දැක ගත යුතුය. එහි පවතින නාම - රූප ධර්මයන් නිවැරදිව හඳුනා ගත යුතුය. පසුව ව්‍යුතියට අනතුරුව මතු භවයේ ප්‍රතිසන්ධිය ලබන තැන පහළ වන නාම රූප සමුහය (ප්‍රතිසන්ධි විත්තකෂණය) මනාව දැක පරිග්‍රහ කළ යුතු ය. මෙහි දී වර්තමාන භවයෙන් ව්‍යුත්ත වී අනාගත භවයේ ප්‍රතිසන්ධිය ලැබීම සඳහා හේතු වූ අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කමී යන හේතු ධර්ම නිසි ලෙස දැක අවබෝධ කර ගත යුතුය. එනම්, එම මතු භවයේ ඉපදීමට කළ කුසලාකුසල කමිය කුමක් දැයි හඳුනා ගත යුතුය. ඒ අනුව මතු භවයේ ප්‍රතිසන්ධිය ගන්නේ කමීය, කමී නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන ආකාර තුනෙන් කුමන ආකාරයක් මගින් ද යන්න වටහා ගත හැකි වනු ඇත.

මෙසේ අනාගත භවයේ ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය ආවර්ණා කළ හැකි වූ විට නාම රූප ඔස්සේ අනාගත භවයේ සන්ධිස්ථානයන් සම්මතීන් කළ හැක. පසුව මේ ආකාරයටම ප්‍රථම අනාගත භවයේ ව්‍යුතියත් දුතිය අනාගත භවයේ ප්‍රතිසන්ධියත් ආකාරයට අනාගතය දෙසට නාම-රූප නිරෝධය දක්වාම සම්මතීන් කළ යුතු ය. ඇතැමුන් මේ ජීවිතයේදී හෝ අනාගත භව දෙක තුනක් ඇතුළත නාම රූප නිරෝධය නම් වූ රහත් බව ලබා පරිනිර්වාණය කරනු ඇත. සසර ගමනේ අනාගතයේ විශේෂිත ප්‍රාර්ථනා ඇති ඇතැම් යෝගීන්ට අනාගත භවයන් බොහෝ වියහැක. ඔවුන්ද මතු යම් කලකදී සිදු වන නාම රූප නිරෝධය දැකගත යුතුය.

❖ උපදේශ

කුසල කමියන් තුළින් ප්‍රාර්ථනීය දේවල් ඉෂ්ඨ වන හැටි, කමී විපාක ගෙන දෙන හැටි, සංඛාර වක්‍රයේ ස්වභාවය ගැන සුඛාවබෝධය පිණිස අන්‍යෝපා දේවියගේ ප්‍රාර්ථනාව පහත දැක්වේ.

✽ අන්‍යෝපා දේවියගේ ප්‍රාර්ථනාව

අන්‍යෝපා දේවිය පෙර භවයක සන්තාලි පවුල් දහසකින් සැදුම් ලත් ගමක ඉපදුණි. එකල එම ගම් වැසි සැම දෙනා එක්ව විශාල මන්දිරයක් ගොඩ නගා කාශ්‍යප බුදුරදුන් ප්‍රමුඛ මහ සභ රුවනට පූජා කළ හ. එවිට අන්‍යෝපා දේවිය මල් වට්ටියක් මත අන්‍යෝපා මල් (කටු කරඬු මල්) වණියෙන් යුතු කහවනු දහසක් වටිනා සිවුරක් තබා බුදු සිරිපා මුල පූජා කර යම් ප්‍රාර්ථනා කීපයක් කළ හ. එනම් “බුදුරජාණන් වහන්ස, මතු භවයක් භවයක් පාසා මගේ සිරුර අන්‍යෝපා මල් පැහැ ඇති වේවා! මගේ නම ද අන්‍යෝපා නම් වේවා” ! කියා යි. මෙහි :-

1. අවිද්‍යාව (20) – අන්‍යෝපා මල් වණිය හා සමාන අන්‍යෝපා නම් වූ ස්ත්‍රියක් වේවා යැයි වරදවා වටහා ගත් බව.
2. තණ්හා (20) – එම ස්ත්‍රී භාවය හා බැඳුණු ආශාව ලෝභ දිට්ඨි රාශියේ නාම ධර්ම...
3. උපාදාන (20) – එම ස්ත්‍රීභාවයට හා වණියට දැඩිව බැඳීම
4. සංඛාර (34) – චීවර, මල්, සේනාසනාදිය පූජා කිරීමේ කුසල චේතනා රාශිය
5. කමී භව(34) – මෙම සංඛාර කුසල චේතනා රාශියේ කමී ශක්තිය

(මෙම අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදානයන්ගේ, ශක්තිය මගින්, සංඛාර, කමියන් උද්දීපනය කරන්නේ ය.)

මෙම කුසල කමීය නිසා අන්‍යෝපා දේවී, අන්‍යෝපා තේරී නම් වී අන්‍යෝපා මල් වණිය ඇති ස්ත්‍රී භාවයක් ලැබී ය. ඉහත සඳහන් හේතූන්, අන්‍යෝපා දේවියගේ ප්‍රතිසංස්කරණයන් ආදී කොට ගත් අනෙකුත් විපාක වට්ට ධර්මයන්හි හේතු ධර්මයෝ වන්නා හ. අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදානයන් විසින් නිර්මාණය කරන ලද ලෙසට සංඛාර, කමියන් ඊට ගැලපෙන ඵල ධර්ම පහළ කරවීම දැක්වීමට මෙය සාධකය කී.

ඔබ පරිච්ඡේදයට පෙර කුසල කමීයක් කරන විට ඔබට එහිදී පහළ වූ නාම - රූප සන්තතිය හා අනතුරුව ඔබ භාවනාව තුළින් එය යළිත් පරිග්‍රහ කර බලන විට දැක ගත් නාම - රූප ධර්මයන් සමානව දැක ගත හැකිනම්, එවිට ඔබ ආසන්න

අතීතය දැක ගත්තා වේ. අතීත හවයේ මරණාසන්නයේ පහළ වූ මරණාසන්න ජවනය ද, වත්මන් හවයේ ප්‍රතිසංස්කරණ ආරම්භයද, වත්මන් හවංග ආරම්භය ද, වත්මන් හවයේ ව්‍යුති ආරම්භය ද යන අවස්ථා හතරෙහි ම නාම ධර්ම රාශිවල අරමුණ එක සමාන විය යුතු යි. එහි විත්ත - වෛතසික සංඛ්‍යාව ද සමාන වේ.

ප්‍රතිසංස්කරණ අනතුරුව හවංග සිත්, පහළොව හෝ දහසය වතාවක් පහළ වේ. පසුව මනෝද්වාරාවච්ඡන සිත් එකක් ද හව නිකාන්ති ලෝභ ජවන (නව හවයට ඇලෙන ලෝභ ජවන) හත් වතාවක් ද පහළ වේ. තවද පටිසන්ධි පඤ්චස්කන්ධයේ සෝමනස්ස වේදනාව හෝ උපේක්ෂා වේදනාව යෙදේ නම් ඒ ත්‍රිභේතුක පුද්ගලයන් සදහාය. එබැවින් ඔවුන්ට නාම ධර්ම තිස් හතරක් හෝ තිස් තුනක් පිහිටයි. ද්විභේතුක පුද්ගලයන්ට පවතින්නේ නාම ධර්ම තිස් තුනක් හෝ තිස් දෙකකි. මෙම නාම රූප භේතු එල ධර්ම පරිග්‍රහ කළ හැක්කේ සාමාන්‍යයෙන් ත්‍රිභේතුක පුද්ගලයන්ට ය.

හව බැලීමේ දී ඇතැම් විට එකට කුසල් කරන වර්ත තුනක්, හතරක් දැක ගත හැක. ඔවුන්ගේ සමානත්වය නිසා ඇතැම් විට තම නාම රූප සන්තතිය නිවැරදිව සොයා ගත නොහැකි විය හැක. එවිට එක එක් පුද්ගලයා ගේ නාම රූප සන්තතීන් වෙන වෙන ම පරිග්‍රහ කර බලන්න. එවිට වර්තමානයේ තම නාම රූප සන්තතිය හා මනාව ගැලපෙන සන්තතිය තමන්ගේ පූර්ව හවය විය හැක. ඇතැම් විට මරණාසන්න මොහොතේ දී කුසල කම් කීපයක් එකට තෙරපෙමින් ඇතිබව ප්‍රකට විය හැක. එවිට තවත් සුක්ෂමව පරිග්‍රහ කරන විට ප්‍රබල වන කම්ය ඉදිරිපත් වී මරණාසන්න ජවනයට බලපාන අයුරු දැක ගත හැක. මින් ප්‍රබල කම්ය ජනක කම්ය වන අතර ඉතිරි කම් ඒ සදහා උපස්ථම්භක කම් වනු ඇත. ඇතැම් විට පෙර හවයේ නාම රූප නොදැක මළ කඳ විතරක් දැකිය හැක. එවිට එහි පඨවි ආදී සතර ධාතු (ශුද්ධාෂ්ටක) සම්මිභිතය කරන්න. මෙසේ පසු පසට බැලීමෙන් මරණයට පෙර පැවැති නාම රූප දැක ගත හැකි වනු ඇත. ඒ මගින් නිමිති ආදිය ද ප්‍රකට කර ගත හැක. අතීත හව බැලීමේ දී ඇතැම් විට මරණාසන්න ජවනයේ අරමුණ වන ජනක කම්ය ඉක්මවා බලන විට ඊට පෙර පිහිටා තිබූ හවංග මනෝප්‍රසාදයේ අරමුණ වන උපස්ථම්භක කම්යක් අරමුණු විය හැක. මෙහි දී සුක්ෂම සමාධියකින් පරිග්‍රහ කරන විට කම්ය හා ප්‍රතිසංස්කරණ කම්මජ රූප පරස්පරව වෙනස්ව ප්‍රකට වන බව, භේතු එල සම්බන්ධ නොවන බව පෙනී යනු ඇත. එවිට යළි යළිත් ඉදිරියට පසු පසට සම්මිභිතය කර සැබෑ ජනක කම්යම සොයා ගත යුතුය.

මෙම අතීත අනාගත නාම රූපයෝ අනුමාන ලෙස නොව ප්‍රත්‍යක්ෂවම හොඳින් ම දැක ගත හැක. එබැවින් විශේෂයෙන් ම සැලකිලිමත් ව එය නිවැරදිව කර ගත යුතු ය. මන්ද ඉදිරියට ඇති භාවනා ක්‍රම බොහෝමකට පදනම වන්නේ මෙම අතීත අනාගත හවයන් නිසයි. එමෙන්ම යෝගීහු නොමග යාමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි නිසා විශේෂයෙන්ම මෙහි දී ගුරු උපදෙස් අවශ්‍ය වනු ඇත. තවද

මාන්නය ආදී කෙලෙස් ධර්මයන් ඇති විය හැකි බැවින් තම භාවනා අත්දැකීම් අන්‍යයන් හා නොකිය යුතු ය.

අතීතානාගතයන් පරිග්‍රහ කිරීමේ දී නරකාදි, ප්‍රේත ලෝක, තිරිසන් ලෝක යන භවයන් වල උපන් අවස්ථාවන්හි දී ඒ ඒ භව වලට අදාළ නාම රූප සුදුසු ලෙස සම්මභිනය කළ යුතු ය. තව ද මෙහිදී දිවා ආත්මයන්, බ්‍රහ්ම ආත්මයන් පරිග්‍රහ කරයි නම් ඒවායේ පිහිටන නාම රූපයන් ද ඊට අදාළ ආකාරයන්ට පරිග්‍රහ කළ යුතුය. බ්‍රහ්මයන් සඳහා වක්ඛු, සෝත, මන යන ද්වාර තුන විතරක් පහළ වන අතර මනුෂ්‍ය සහ දේව භවවල ද්වාර හයම පහළ වේ. මෙසේ පෙර කරන ලද කමීය හා පසුව ලබන ප්‍රතිසංස්කරණයන් අතර හේතු - ඵල සම්බන්ධතාවය මනාව දැක හැඳින්වීමට හා ගත යුතුය.

භව පරිග්‍රහ කිරීමේදී සමාධි ආලෝකයත්, නුවණත් ප්‍රබලව, තීක්‍ෂණව පවතින නිසා තමන්ට අවශ්‍ය අරමුණ ම සමාධි ආලෝකය මගින් මනාව දැක ගත හැක. මෙම භව බැලීමේ කටයුත්තේ දී තණ්හා, දිට්ඨි, මාන වලින් තොරව විදසුන් නුවණින්ම එය කළ යුතුය. එවිට අතීත අනාගත භවයන් වලට ඇලීමක් සිදු නොවේ. මෙසේ අතීතානාගත භව පරිග්‍රහ කිරීම ඉතා සියුම් කර්තව්‍යයක් බැවින් ඉතා ශ්‍රද්ධාවෙන්, සියුම් සමාධියකින් සංසුන්ව කළ යුතුය. යළි යළිත් පිරික්සා බැලිය යුතුය. එවිට සැක සංකා ද දුරු වනු ඇත. සමහරුන්ට අතීත භවයන් පැහැදිලි වන අතර අනාගත භවයන් අපැහැදිලි වේ. තවද මුලින් අනාගත ප්‍රාර්ථනීය භවයන් දුටුව ද විදර්ශනාව තුළින් සත්‍යය දකින විට අනාගත භවයන් කඩා දැමිය හැක. මේ භවයේ උප්පත්තිය ලැබුවේ පෙර භවයක කමී ශක්තිය නිසයි. එය පෙර කල්ප කෝටි ගණනකට වුවද පෙර කළ කමීයක් විය හැක. පව් කම් කර අපාය නොපැතුවත් අපායේ ඉපදීම නොවැලැක්විය හැක. මන් ද අපායට නොව ඔහු දුසිරිතට ඇලී සිටින නිසයි. එම දුසිරිතෙහි අවසන් ප්‍රතිඵලය ලෙස උපදින තැන් වන්නේ සතර අපායයි.

නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය නොමැතිව, නාම රූප ධර්ම නොදැක මෙසේ භව බැලීම සිදු කළ නොහැක. එබැවින් ඒවා නොදැන අනුමාන වශයෙන් උත්සාහ නොකළ යුතුය. මන්ද එවිට මුලා විය හැක. එමෙන්ම මෙය නිසි ආකාරව පරිග්‍රහ නොකරන්නන්ට මේවා නිරස විය හැක. එබැවින් ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ නිරන්තර උපදෙස් ඇතිව මනා සමාධියකින්, මනා නුවණකින්, නිවැරදිව, අඛණ්ඩව, උත්සාහ කළ යුතුය. එවිට ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර ද හේතු ඵල වැටහීමෙන් සංස්කාර ලෝකයේ සැබෑ තතු හඳුනා ගත හැක.

## ❖ වචනාර්ථ විග්‍රහය

### 1. නිමිති තුනකි.

- i. කමිය – කමිය කරන විට ජනිත වූ සිතුවිලි (තමාගේ ක්‍රියාකාරකම්).
- ii. කමි නිමිත්ත – කමිය සිදු කිරීමට යොදා ගත් උපකරණාදිය.
- iii. ගති නිමිත්ත – මතු උපදින ස්ථානයේ ස්වභාවය.

### 2. අවිජ්ජා 20

සත්‍ය වශයෙන් නැති දෙයක් ඇතැයි යනුවෙන් සැලකීම අවිද්‍යාව යි. මෙහි දී ලෝභ දිට්ඨි අකුසල නාම ධර්ම විස්සක් පහළ වේ. සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නොවූ නාම - රූප සන්තතියක් මනුෂ්‍යයෙක්, භික්ෂුවක් ලෙස වරදවා වටහා ගැනීම නම් වූ මෝහය අවිද්‍යාව යි.

### 3. තණ්හා 20

මනුස්ස හෝ භික්ෂු ජීවිතයකට හෝ... ඇළුම් කිරීම, කැමැත්ත හෙවත් බැඳීම තණ්හාව යි. මෙහි දී ද ලෝභ, දිට්ඨි අකුසල නාම ධර්ම විස්සක් පහළ වේ.

### 4. උපාදාන 20

මෙම ඇලුම් කළ ජීවිතයන් දැඩිව ග්‍රහණය කර ගැනීම උපාදානය යි. (තදින් ගන්නා තණ්හා, දිට්ඨි දෙක) මෙහි දී ද ලෝභ, දිට්ඨි අකුසල නාම ධර්ම විස්ස පහළ වේ.

### 5. සංඛාර 34

උපාදාන කළ තැනට, ප්‍රාර්ථනීය භවය දෙසට ගෙන යාමට ඉදිරිපත් වන කුසල ශක්තිය සංඛාර නම් වේ. එනම්, කමි රැස් කිරීමේ චේතනාව හෙවත් උත්සාහ කරන ධර්මයයි. බුද්ධ වන්දනාවක්, පහන් පූජාවක්, දන් දීමෙන් වැනි කුසලාරම්මණ තුළින් ඇති වන ජවන් නාම ධර්ම තිස් හතර (34) සංඛාර වේ.



## 6. කම් හව 34

තම ආත්මභාවය හැර දමා උපාදාන කළ තැනට පමුණුවන බුද්ධ වන්දනාවක් වැනි කුසල ක්‍රියාවක පහළ වූ චේතනා රාශියේ බලය කම් ශක්තියයි. විපාක, ක්‍රියා, අව්‍යාකෘත ස්කන්ධයන් ඇති වී නැති වී කිසිදු ශක්තියක් ඉතිරි නොකර නිරුද්ධ වී යයි. මෙලෙස සංඛාරයන් ද අනිත්‍ය වන මුත් ප්‍රාර්ථනීය හවයේ ස්කන්ධ පහ ලැබිය හැකි කම් ශක්තියක් රූප නාම පරපුරේ නිදන් කොට ම ඒවා නිරුද්ධ වනු ඇත. එම බලය කම් ශක්තිය යි.

## 7. චිත්තජ රූප

සිත මගින් උපදවන රූප කලාප

## 8. සාකුජ රූප

උතු (තේජෝ) මගින් උපදවන රූප කලාප

## 9. ආහාරජ රූප

ඕජාවන් මගින් උපදවන රූප කලාප (චතු සමුට්ඨානික ඕජාවෙන් ම)

## 10. වස්තු

ඇසුරු කරන රූපය යි. ප්‍රධාන වශයෙන් හදය වස්තු රූපය වන අතර වක්බු, සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන ප්‍රසාද රූපයන් ද වස්තු රූප වේ.

## 11. ආරම්මණ

අරමුණක් ද්වාරයක ආපාතගත වූ විට ම නාම ධර්ම පහළ වේ. අරමුණු වනාහි සයාකාර වේ. එනම්, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යනුවෙනි. ප්‍රතිසක්ඛි, හවාංග හා ව්‍යුති යන සිත් වල අරමුණ එකක් ම වන අතර විචි සිත් වශයෙන් ඡඬි ද්වාරයන්හි ඡඬාරම්මණයෙන් ම ආපාතගත වීමෙන් චිත්ත විචි පහළ වේ.

## 12. එස්ස

අරමුණක් යම් ද්වාරයක මනාව ආපාතගත වීම, ස්පර්ශ වීම, හැපීම එස්සය නම් වේ. එස්සයක් ඇති වූ විට පමණක් නාම ධර්ම පහළ වනු ඇත. මේ එස්ස චෛතසිකය සෙසු සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සමග එකට බැඳී එකට උපඳී. ද්වාරයක් තුළින් අරමුණක් ගැනීමේ දී එස්සය ප්‍රධාන හේතුවක් වේ.

### 13. නාම - රූප

විඤ්ඤාණය හා චිත්තක්‍ෂණ එකක් තුළ එකට යෙදෙන වෛතසික ධර්ම සමූහය නාම නම් වේ. ඇසුර ලබන වස්තු රූප හා රූපාදී ආරම්භණයන් “රූප” නම් වේ. තවද ප්‍රතිසංකීර්ණයේ දී පහළ වන චිත්ත වෛතසිකයන්(34 – 33) ... නාම ලෙසත් කාය, භාව , භදය යන දසකත්‍රයේ රූප තිහ රූප ලෙසත් සැලකේ. වීථි සිත්වල ඒ ඒ ද්වාරයන් හි පහළවන රූප ධර්ම (63-54) හා චිත්ත වෛතසිකයෝ නාම රූප වේ. වීථි මුක්ත සිත්වල කමීය, කමී නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත ආදිය රූප වන අතර එහි චිත්ත වෛතසික නාම ලෙස ගැනේ.

### 14. මනසිකාරය

අරමුණට අවධානය යොමු කරන පංචද්වාරාවච්ඡන සිත (වීථි පටිපාදක මනසිකාරය)

### 15. ආලෝකය

සඳ, හිරු, ගිනි... වැනි බාහිර ආලෝකයක් වක්‍රව විඤ්ඤාණයට හේතු ධර්මය වේ. ඇසින් යමක් දැක ගැනීමට එළියක් තිබිය යුතු බැවිනි.

### 16. ආකාශය

සෝත විඤ්ඤාණය පහළ වීමට, සද්දාරම්භණය සෝත ප්‍රසාදයේ හැපිය යුතු ය. එසේ වීමට කණ තුළ මනා අවකාශයක් හෙවත් හිඩසක් තිබිය යුතු ය. එම හිඩස අවකාශය නම් වේ.

### 17. වායෝ ධාතුව

සාණ විඤ්ඤාණය පහළ වීමට, ගැඹුරුමභණය සාණ ප්‍රසාදයේ හැපිය යුතු ය. එසේ වීමට නාසය දක්වා වාතය සමග ගැඹුරු නිදහසේ ගමන් කළ යුතු ය. එම වාතය මෙහි වායෝ ධාතුව යි. (හුදෙක් වායෝ ධාතුව වනාහි කායද්වාරයටම ස්පර්ශ වන්නකි.)

### 18. ආපෝ ධාතුව

ජීවිත විඤ්ඤාණය පහළ වීමට, රසාරම්භණය ජීවිත ප්‍රසාදයේ ස්පර්ශ විය යුතුය. ඒ සඳහා දිව මත තෙත ගතියක් තිබිය යුතු ය. එය මෙහි ආපෝ ධාතුව යි.

## 19. පදවි ධාතුව

කාය ප්‍රසාදයේ චෝට්ඨිබ්බ ආරම්භණයක් ලෙස පදවි ධාතුව ස්පර්ශ වේ. එවිට කාය විඤ්ඤාණය හා සම්ප්‍රයුක්ත නාම ධර්මයන් පහළ වේ. එනම් මෙහි පදවි ධාතුව යනු කාය ප්‍රසාදයේ ස්පර්ශ වන පදවි, තේජෝ, වායෝ යන චෝට්ඨිබ්බාරම්භණ තුන අතරින් පදවි රූපය වේ. එය කාය විඤ්ඤාණය පහළ වීමට හේතුවකි.

## 20. මනෝසම්ඵස්සය

මනෝද්වාරාවජ්ජනය හා සම්පව පවතින, මනෝද්වාරාවජ්ජනයෙහි අන්තර් ප්‍රත්‍ය ශක්තිය මගින් උපකාර කරන, භවාංගයේ යෙදෙන ඵස්සය යි. මෙය පසු විත්තකෂණයන්හි නාම ධර්ම පහළ වීමට උපකාර කරයි.

☀ සැ: යු: මෙහිදී අවිද්‍යාව, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කම්මභව යන හේතු පහ අතීත හේතු ධර්මයන් වන අතර වස්තු, ආරම්භණ, ඵස්ස යන හේතු තුන වර්තමාන හේතු ධර්මයන් වේ. එමෙන් ම රූපස්කන්ධ කොටසේ මුල් අතීත හේතු පහ කම්ප රූප වන අතර විත්තජ රූප, සෘතූජ රූප, ආභාරජ රූප වර්තමාන හේතු ධර්මයන් වන බව දත යුතුය.

(තවද මෙහි වචනාර්ථ විග්‍රහයන් පටිච්චසමුප්පාද පඤ්චස්කන්ධ භාවනා ක්‍රමය සඳහා පමණක් විශේෂ කොට සකසා ඇති බව සැලකිය යුතුය)

## ☀ ප්‍රතිසන්ධි පඤ්චස්කන්ධය

1. ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය = කාය දසක, භාව දසක, හදය දසක යන රූප තිහ ගැනේ.
2. ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය = ප්‍රතිසන්ධි නාම ධර්ම තිස් හතරෙන් වේදනාව යි.
3. ප්‍රතිසන්ධි සඤ්ඤාස්කන්ධය = ප්‍රතිසන්ධි නාම ධර්ම තිස් හතරෙන් සංඥාව යි.
4. ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය =
  - (i) ප්‍රතිසන්ධි නාම ධර්ම 34න් වේතනාව යි.
  - (ii) ප්‍රතිසන්ධි නාම ධර්ම 34න් වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ හැර ඉතිරි නාම ධර්ම 31යි.
5. ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය = ප්‍රතිසන්ධි නාම ධර්ම තිස් හතරෙන් විඤ්ඤාණය යි.

සංස්කාර ස්කන්ධය වනාහි ආකාර දෙකකින් විස්තර කරනු ලැබේ. කොටස් දෙකකට බෙදනු ලැබේ. එහි පළමු ක්‍රමයේ දී සංස්කාරස්කන්ධය හැටියට වේතනාව ගැනෙන අතර දෙවන ක්‍රමයේ දී වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ හැර ඉතිරි නාම ධර්මයන් සංස්කාරස්කන්ධය ලෙස ගනු ලැබේ.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

### ✽ ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය

1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය ඵලය යි.
2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය ඵලය යි.
3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය ඵලය යි.
4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය ඵලය යි.
5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධය ඵලය යි.

### ✽ ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය

1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
6. වස්තු(හදය) හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.
8. එස්සාදී 33 (වේදනාව හැර) හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය ඵලය යි.

### ✽ ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය

1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
6. වස්තු(හදය) හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.
8. එස්සාදී 33 (සංඥාව හැර) හේතුව යි. - ප්‍රතිසන්ධි සංකේතාස්කන්ධය ඵලය යි.

**\* ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.                   | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                     | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.                    | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                     | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.                    | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 6. වස්තු(හදය) හේතුව යි.                   | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි.                | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 8. (i) එස්සාදී 33 (වේතනාව හැර) හේතුව යි.  | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |
| (ii) වේදනා, සඤ්ඤා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුව යි. | - ප්‍රතිසන්ධි සංස්කාරස්කන්ධය ඵලය යි. |

**\* ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.                                 | - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                                   | - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.                                  | - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                                   | - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.                                  | - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 6. නාම - රූප(33-30) හේතුව යි.<br>(රූප = හදය හා ආරම්මණය) | - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |

**❁ භවංග පඤ්චස්කන්ධය**

**\* භවංග රූපස්කන්ධය**

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.   | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.  | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.   | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.  | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 6. චිත්තජ රූප හේතුව යි. | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 7. සාකුජ රූප හේතුව යි.  | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 8. ආහාරජ රූප හේතුව යි.  | - භවංග රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |

**✳ හවංග වේදනාස්කකය**

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.              | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.               | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 5. කම්ම හව 34 හේතුව යි.              | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 6. වස්තු(හදය) හේතුව යි.              | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි.           | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 8. එස්සාදී 33 (වේදනාව හැර) හේතුව යි. | - හවංග වේදනාස්කකය ඵලය යි. |

**✳ හවංග සඤ්ඤාස්කකය**

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.              | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.               | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 5. කම්මහව 34 හේතුව යි.               | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 6. වස්තු(හදය) හේතුව යි.              | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි.           | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |
| 8. එස්සාදී 33 (සඤ්ඤාව හැර) හේතුව යි. | - හවංග සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි. |

**✳ හවංග සංඛාරස්කකය**

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.                   | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                     | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.                    | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                     | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 5. කම්මහව 34 හේතුව යි.                    | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 6. වස්තු(හදය) හේතුව යි.                   | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි.                | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| 8. (i) එස්සාදී 33 (වේතනාව හැර) හේතුව යි.  | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |
| (ii) වේදනා, සඤ්ඤා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුව යි. | - හවංග සංඛාරස්කකය ඵලය යි. |

**\* හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය**

- 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි.
- 2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි.
- 3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි.
- 4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි.
- 5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි.
- 6. නාම - රූප(විඤ්ඤාණය හැර) හේතුව යි. - හවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි.

සැ : යු : මෙහි “ආරම්මණ (රූපය) හේතුවයි” යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ මරණාසන්න ජවනයෙහි අරමුණයි. එය කර්ම, කර්ම නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන තුනෙන් එකක් වේ.

**❁ ව්‍යුති පඤ්චස්කන්ධය**

මෙහිදී ද හවංග පඤ්චස්කන්ධය පරිග්‍රහ කළ ආකාරයටම ව්‍යුති පඤ්චස්කන්ධය ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එල ධර්ම පැත්තෙහි හවංග වෙනුවට “ව්‍යුති” යනුවෙන් වෙනස් වීම පමණක් සිදුවනු ඇත.

උදා :- අවිද්‍යාව 20 හේතුව යි. - “ව්‍යුති” රූපස්කන්ධය ඵලය යි....  
ආදී වශයෙනි.

**★ භාවනා කළ යුතු අයුරු**

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් හතරවන ධ්‍යානයට සම වදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමක් වූ විට එමගින් තමන් පරිච්ඡේදයට පැමිණීමට පෙර සිදුකළ කුසල කමියක් ආවර්ජණා කරන්න. එවිට එම කුසලය සිදුකරන විට දී පහළ වූ නාම රූපයෝ භාවනාව තුලින් මනාව දැක හඳුනාගන්න. අනතුරුව පෙරසේම පැය, දින, සති, මාස, අවුරුදු වශයෙන් පසුපසට ආවර්ජනා කරමින් ඒ ඒ අවස්ථාවන් වල පැවති නාම - රූප ධර්මයන් (පොදුවේ) මනාව දැක හැඳින ගන්න. මේ ආකාරයටම මව් කුස තුළත්, ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාවේ දීත් පැවැති නාම - රූප හඳුනා ගන්න. දැන් පෙර හවයෙන් ව්‍යුත වන මොහොතත්, මේ හවයේ ප්‍රතිසන්ධිය ලබන මොහොතත් ඉතා තීක්ෂණ සමාධි ආලෝකයකින් මනා නුවණකින් දැක ගන්න. මෙම සියුම් අවස්ථාව කීප වරක් සම්මභිනය කර නිශ්චය කර ගත යුතුය. පසුව අවිද්‍යා 20 ආදී හේතු ධර්ම පහ මගින් ප්‍රතිසන්ධි රූපස්කන්ධ ඵලය හට ගත් හැටි

සිහි නුවණින් දැක ගන්න. එසේ ම අවිද්‍යා 20 ආදී හේතු ධර්ම අට මගින් ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කන්ධ ඵලය හටගත් හැටි දැක ගන්න. මෙසේ ඒ ඒ අදාළ හේතු ධර්මයන් නිසාම ප්‍රතිසංස්කරණ පඤ්චස්කන්ධයම හට ගත් අයුරු මනා සමාධියකින් දැක ගන්න.

අනතුරුව භවංග සිතක් ආවර්ණා කරන්න. එහි දී ද අවිද්‍යා ආදී හේතු ධර්මයන් නිසා රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය හට ගත් අයුරු පෙර සේ ම සමාධිමත් සිතින් දැක ගන්න. පසුව අනාගතයේ දී පහළ වන තමන්ගේ ව්‍යුති විත්තය ආවර්ණා කරන්න. මෙහි දී ද භවංග පඤ්චස්කන්ධය පරිග්‍රහ කළ ආකාරයට ම අවිද්‍යාදී හේතු ධර්මයන් නිසා රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය හට ගන්නා හැටි සිහිනුවණින් දැක හැඳින් ගන්න.

මෙහි දී ව්‍යුති අවස්ථාවටත්, ප්‍රතිසංස්කරණ රූපස්කන්ධයටත් සිත තබා ගෙන, සමාධි ආලෝකය යොමු කර ගෙන “අවිද්‍යාව 20 හේතුව යි. ප්‍රතිසංස්කරණ රූපස්කන්ධය ඵලය” යි යනුවෙන් හේතු ඵල සම්මිශ්‍රිතය කළ යුතු යි. මේ ආකාරයට නිතරම හේතුවත්, ඵලයත් සමාධි ආලෝකයෙන් අරමුණු කරගෙන හේතු - ඵල පරිග්‍රහ කළ යුතු යි.

## විත්ත වීථි ක්‍රමයට පඤ්චස්කන්ධය බැලීම

(කුසල විත්ත වීථිවලින් ස්කන්ධයන් යෙදෙන අයුරු වටහා ගැනීම)

### ❁ පංචද්වාරාවර්ජන ස්කන්ධ පංචකය

#### ✦ පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය (හදවත හා රූපාරම්මණය)

- |                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.   | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.  | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.   | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.  | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 6. විත්තජ රූප හේතුව යි. | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 7. සාතුව රූප හේතුව යි.  | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 8. ආහාරජ රූප හේතුව යි.  | - පංචද්වාරාවර්ජන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |



**\* පංචද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය**

**(නාම ධර්ම එකොළහෙන් වේදනාව, වේදනාස්කකය යි)**

- 1. වස්තු (හදය 63) හේතුව යි. - පංචද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
- 2. ආරම්භණය (රූපය) හේතුව යි. - පංචද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
- 3. එස්සා දී 10 (වේදනාව හැර) හේතුව යි. - පංචද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.

**\* පංචද්වාරාවජ්ජන සඤ්ඤාස්කකය**

**(නාම ධර්ම එකොළහෙන් සංඥාව, සඤ්ඤාස්කකය යි)**

- 1. වස්තු (හදය 63) හේතුව යි. - පංචද්වාරාවජ්ජන සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි.
- 2. ආරම්භණය (රූපය) හේතුව යි. - පංචද්වාරාවජ්ජන සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි.
- 3. එස්සා දී 10 (සංඥාව හැර) හේතුව යි. - පංචද්වාරාවජ්ජන සඤ්ඤාස්කකය ඵලය යි.

**\* පංචද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය**

**(නාම ධර්ම එකොළහෙන් වේතනාව, සංඛාරස්කකය යි)**

- 1. වස්තු (හදය 63) හේතුව යි. -පංචද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය ඵලය යි.
- 2. ආරම්භණ (රූපය) හේතුව යි. -පංචද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය ඵලය යි.
- 3. (i) එස්සා දී 10 (වේතනාව හැර) හේතුව යි.-පංචද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය ඵලය යි.  
(ii) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ යන තුන හේතුව යි. -පංචද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය ඵලය යි.

**\* පංචද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය**

**(නාම ධර්ම එකොළහෙන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණස්කකය යි)**

- 1. හවංග මනෝ සම්පස්ස 34 හේතුව යි. -පංචද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 2. පංචද්වාරාවජ්ජන නාම-රූප හේතුව යි. -පංචද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.  
(නාම = විඤ්ඤාණය හැර 10 / රූප = හදය 63)

## ❁ වක්‍ර විඤ්ඤාණ පඤ්චස්කකය

### ❁ වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය (ඇස හා රූපාරම්මණය)

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.   | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.  | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.   | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.  | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 6. විත්තජ රූප හේතුව යි. | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 7. සාතූජ රූප හේතුව යි.  | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |
| 8. ආහාරජ රූප හේතුව යි.  | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ රූපස්කකය ඵලය යි. |

### ❁ වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය

(නාම ධර්ම අටෙන් වේදනාව, වේදනාස්කකය යි)

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.                    | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                      | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.                     | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                      | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.                     | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 6. වස්තු (වක්‍ර 63) හේතුව යි.              | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 7. ආරම්මණය (රූපය) හේතුව යි.                | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 8. එස්සාදී 7 (වේදනාව හැර) හේතුව යි.        | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 9. ආලෝකය හේතුව යි.                         | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |
| 10. මනසිකාරය (පංචද්වාරාවජ්ජන 11) හේතුව යි. | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ වේදනාස්කකය ඵලය යි. |

### ❁ වක්‍ර විඤ්ඤාණ සඤ්ඤාස්කකය

(නාම ධර්ම අටෙන් සංඥාව, සඤ්ඤාස්කකය යි)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 වේදනා ස්කකයටම සමාන වේ.

8, එස්සා දී 7 (සංඥාව හැර) හේතුව යි - වක්‍ර විඤ්ඤාණ සංඥා ස්කකය ඵලය යි.

**\* වක්‍ර විඤ්ඤාණ සංඛාරස්කන්ධය**

**(නාම ධර්ම අටෙන් වෙනතාව, සංඛාරස්කන්ධය යි)**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 වේදනා ස්කන්ධයට ම සමාන වේ.

8, (i). එස්සා දී 7 (වෙනතාව හැර) හේතුවයි. - වක්‍ර විඤ්ඤාණ සංඛාරස්කන්ධය ඵලය යි

(ii). වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුවයි - වක්‍ර විඤ්ඤාණ සංඛාරස්කන්ධය ඵලයයි.

**\* වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය**

**(නාම ධර්ම අටෙන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණස්කන්ධය යි)**

- |  |  |
|--|--|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.                | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                  | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.                 | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                  | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.                 | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 6. ආලෝකය හේතුව යි.                     | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 7. මනසිකාරය(පංචද්වාරාවජ්ජන 11)හේතුවයි- | වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලයයි.    |
| 8. නාම-රූප (7 - 63) හේතුව යි.          | - වක්‍ර විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඵලය යි. |

**❁ සම්පට්ච්ඡන ස්කන්ධ පංචකය.**

**\* සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය (හදය හා රූපාරම්මණය)**

- |                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.   | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.  | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.   | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.  | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 6. විත්තජ රූප හේතුව යි. | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 7. සෘතුජ රූප හේතුව යි.  | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |
| 8. ආහාරජ රූප හේතුව යි.  | - සම්පට්ච්ඡන රූපස්කන්ධය ඵලය යි. |

**\* සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය**

1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
6. වස්තු(හදය63) හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
7. ආරම්මණ (රූප) හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
8. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
 (ii) සම්පට්ච්ඡන මනෝසම්ඵස්ස 10හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
 (වේදනාව හැර)

**\* සම්පට්ච්ඡන සඤ්ඤාස්කකය**

මෙය වේදනාස්කකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්මී පැත්තේ වේදනාස්කකය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කකය ගැනේ.

8 (ii). (සංඤාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

**\* සම්පට්ච්ඡන සංස්කාරස්කකය**

මෙහි 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (i). වේදනාස්කකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්මී පැත්තේ වේදනාස්කකය වෙනුවට සංස්කාරස්කකය ගැනේ.

8, (ii). (වේතනාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

(iii). වේදනා, සංඤා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුව යි - සම්පට්ච්චන සංඛාරස්කකය ඵලය යි.

**\* සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය**

1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
6. වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
7. නාම-රූප (10 - 63) හේතුව යි. - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.

## ❁ සන්තීරණ ස්කකු පංචකය

### ❁ සන්තීරණ රූපස්කකුය

සන්තීරණ රූපස්කකුයට පෙර කී සේම හේතු 8 කි.

### ❁ සන්තීරණ වේදනාස්කකුය

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි.                                   | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 2. තණ්හා 20 හේතුව යි.                                     | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 3. උපාදාන 20 හේතුව යි.                                    | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 4. සංඛාර 34 හේතුව යි.                                     | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 5. කම්මභව 34 හේතුව යි.                                    | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 6. වස්තු(හදය63) හේතුව යි.                                 | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි.                                | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| 8. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි.                          | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| (ii) සම්පට්ච්ඡන මනෝසම්ඵස්ස 11හේතුව යි.                    | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |
| (iii) සම්පට්ච්ඡන මනෝසම්ඵස්ස 11/10හේතුවයි.<br>(වේදනාව හැර) | - සන්තීරණ වේදනාස්කකුය ඵලය යි. |

### ❁ සන්තීරණ සඤ්ඤාස්කකුය

මෙය වේදනාස්කකුයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්මී පැත්තේ වේදනාස්කකුය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කකුය ගැනේ.

8 (iii). (සංඤාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

### ❁ සන්තීරණ සංස්කාරස්කකුය

මෙහි 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8(i), 8(ii).වේදනාස්කකුයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්මී පැත්තේ වේදනාස්කකුය වෙනුවට සංස්කාරස්කකුය ගැනේ.

8 (iii). සංතීරණ මනෝසම්ඵස්ස 11/10 හේතුව - සන්තීරණ සංඛාරස්කකුය ඵලය යි.  
(වේතනාව හැර)

(iv).වේදනා, සංඤා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුව යි. - සන්තීරණ සංඛාරස්කකුය ඵලය යි.

**\* සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය**

- 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 6. නාම-රූප (11 - 63) හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
- 7. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.  
 (ii) සම්පට්ච්ඡන මනෝසම්ඵස්ස 11 හේතුව යි. - සන්තීරණ විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.

**❁ වෛතථපන පඤ්චස්කකය**

**\* වෛතථපන රූපස්කකය**

වෛතථපන රූපස්කකයට පෙර කී සේම හේතු 8 කි.

**\* වෛතථපන වේදනාස්කකය**

- 1. වස්තු(හදය63) හේතුව යි. - වෛතථපන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
- 2. ආරම්මණ රූප හේතුව යි. - වෛතථපන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
- 3. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - වෛතථපන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
 (ii) සන්තීරණ මනෝසම්ඵස්ස 12/11 හේතුව යි. - වෛතථපන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
 (iii) වෛතථපන මනෝසම්ඵස්ස 11 හේතුව යි. - වෛතථපන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
 (වේදනාව හැර)

**\* වෛතථපන සඤ්ඤාස්කකය**

මෙය වේදනාස්කකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්මී පැත්තේ වේදනාස්කකය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කකය ගැනේ.

3, (iii). (සංඤාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

**\* වොත්ථපන සංස්කාරස්කකකය**

මෙහි 1, 2, 3(i), 3(ii) වේදනාස්කකකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධම් පැත්තේ වේදනාස්කකකය වෙනුවට සංස්කාරස්කකකය ගැනේ.

- 3. (iii). වොත්ථපන මනෝසම්ඵස්ස 11 හේතුවයි. - වොත්ථපන සංස්කාරස්කකකය ඵලය යි.  
(වේතනාව හැර)
- (iv). වේදනා, සංඤා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුවයි. - වොත්ථපන සංස්කාරස්කකකය ඵලය යි.

**\* වොත්ථපන විඤ්ඤාණස්කකකය**

- 1. නාම-රූප (11, 63) හේතුව යි. - වොත්ථපන විඤ්ඤාණස්කකකය ඵලය යි.
- 2. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - වොත්ථපන විඤ්ඤාණස්කකකය ඵලය යි.
- (ii) සන්තීරණ මනෝසම්ඵස්ස 12/11 හේතුවයි. - වොත්ථපන විඤ්ඤාණස්කකකය ඵලය යි.

**❁ ප්‍රථම ජවන පඤ්චස්කකකය**

**\* ප්‍රථම ජවන රූපස්කකකය**

ප්‍රථම ජවන රූපස්කකකකයට පෙර කී සේම හේතු 8 කි.

**\* ප්‍රථම ජවන වේදනාස්කකකය**

- 1. වස්තු(හදය63) හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන වේදනාස්කකකය ඵලය යි.
- 2. ආරම්මණ (රූප) හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන වේදනාස්කකකය ඵලය යි.
- 3. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන වේදනාස්කකකය ඵලය යි.
- (ii) ප්‍රථමජවන මනෝසම්ඵස්ස 33 හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන වේදනාස්කකකය ඵලය යි.  
(වේදනාව හැර)
- 4. යෝනිසෝ මනසිකාරය (වොත්ථපන 12) හේතුවයි. - ප්‍රථමජවන වේදනාස්කකකය ඵලය යි.

**\* ප්‍රථම ජවන සඤ්ඤාස්කකකය**

මෙය වේදනාස්කකකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධම් පැත්තේ වේදනාස්කකකය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කකකය ගැනේ.

- 3 (ii). (සංඤාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

**\* ප්‍රථම ජවන සංස්කාරස්කකකය**

මෙහි 1, 2, 3(i), 4 වේදනාස්කකකයට ම සමාන වන අතර එල ධම් පැත්තේ වේදනාස්කකකය වෙනුවට සංඛාරස්කකකය ගැනේ.

3 (ii). (වේතනාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

(iii). වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන සංඛාරස්කකකය එලය යි.

**\* ප්‍රථම ජවන විඤ්ඤාණස්කකකය**

1. නාම-රූප (11, 63) හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන විඤ්ඤාණස්කකකය එලය යි.
2. චක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - ප්‍රථමජවන විඤ්ඤාණස්කකකය එලය යි.
3. යෝනිසෝමනසිකාරය (වොත්ථපන 12) හේතුව යි - ප්‍රථමජවන විඤ්ඤාණස්කකකය එලය යි.

**❁ දුතිය ජවන පඤ්චස්කකකය**

**\* දුතිය ජවන රූපස්කකකය**

දුතිය ජවන රූපස්කකකයට පෙර කී සේම හේතු 8 කි.

**\* දුතිය ජවන වේදනාස්කකකය**

1. වස්තු(හදය63) හේතුව යි. - දුතියජවන වේදනාස්කකකය එලය යි
2. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි. - දුතියජවන වේදනාස්කකකය එලය යි
3. (i) චක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - දුතියජවන වේදනාස්කකකය එලය යි.
- (ii) ප්‍රථමජවන මනෝසම්ඵස්ස 34 හේතුව යි. - දුතියජවන වේදනාස්කකකය එලය යි.
- (iii) දුතියජවන මනෝසම්ඵස්ස 33 හේතුව යි - දුතියජවන වේදනාස්කකකය එලය යි.  
(වේදනාව හැර)

**\* දුතිය ජවන සඤ්ඤාස්කකකය**

මෙය වේදනාස්කකකයට ම සමාන වන අතර එල ධම් පැත්තේ වේදනාස්කකකය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කකකය ගැනේ.

3 (iii). (සංඥාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.



**\* දුතිය ජවන සංස්කාරස්කකකය**

මෙහි 1, 2, 3(i), 3(ii) වේදනාස්කකකයට ම සමාන වන අතර එල ධම් පැත්තේ වේදනාස්කකකය වෙනුවට සංස්කාරස්කකකය ගැනේ.

3 (iii). (වේතනාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

(iv). වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ, යන 3 හේතුවයි. - දුතියජවන සංඛාරස්කකකය එලය යි.

**\* දුතිය ජවන විඤ්ඤාණස්කකකය**

1. නාම-රූප (33 - 63) හේතුව යි. - දුතියජවන විඤ්ඤාණස්කකකය එලය යි.
2. වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - දුතියජවන විඤ්ඤාණස්කකකය එලය යි.
3. ප්‍රථම ජවන මනෝසම්ඵස්ස 34 හේතුව යි. - දුතියජවන විඤ්ඤාණස්කකකය එලය යි.

ඉතිරි තුනවන, හතරවන, පස්වන, හයවන, හත්වන ජවනයන් ද මේ අනුසාරයෙන් මනා ලෙස වටහාගෙන පරිග්‍රහ කරන්න.

**❁ ප්‍රථම තදාරම්මණ පඤ්චස්කකකය**

**\* ප්‍රථම තදාරම්මණ රූපස්කකකය**

ප්‍රථම තදාරම්මණ රූපස්කකකයට පෙර කී සේම හේතු 8 කි

**\* ප්‍රථම තදාරම්මණ වේදනාස්කකකය**

1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  6. වස්තු(හදය63) හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  7. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
  - 8.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
- (ii) ස්වභවන මනෝසම්ඵස්ස 34 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.
- (iii) ප්‍රථම තදාරම්මණ මනෝසම්ඵස්ස 33 හේතුවයි - ප්‍රථමතදාරම්මණ වේදනාස්කකකය එලය යි.  
(වේදනාව හැර)

**\* ප්‍රථම තදාරම්මණ සඤ්ඤාස්කය**

මෙය වේදනාස්කයට ම සමාන වන අතර එල ධර්ම පැත්තේ වේදනාස්කය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කය ගැනේ.

8 (iii). (සංඤාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

**\* ප්‍රථම තදාරම්මණ සංස්කාරස්කය**

මෙහි 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8(i), 8(ii) වේදනාස්කයට ම සමාන වන අතර එල ධර්ම පැත්තේ වේදනාස්කය වෙනුවට සංස්කාරස්කය ගැනේ.

8 (iii). (වේතනාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

(iv). වේදනා, සංඤා, විඤ්ඤාණ යන 3 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ සංස්කාරස්කය එලය යි.

**\* ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය**

- 1. අවිජ්ජා 20 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
  - 2. තණ්හා 20 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
  - 3. උපාදාන 20 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
  - 4. සංඛාර 34 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
  - 5. කම්මභව 34 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
  - 6. නාම-රූප (33 - 63) හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
  - 7. (I) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.
- (ii) සජ්තජවන මනෝසම්ඵස්ස 34 හේතුව යි. - ප්‍රථමතදාරම්මණ විඤ්ඤාණස්කය එලය යි.

ඉතිරි දෙවන තදාරම්මණය ද මේ අනුසාරයෙන් මනා ලෙස වටහාගෙන පරිග්‍රහ කරන්න.

## ❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන පඤ්චස්කකය

### ❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන රූපස්කකය

මනෝද්වාරාවජ්ජන රූපස්කකයට පෙර කී සේම හේතු 8 කි.

### ❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය

1. වස්තු(හදය63) හේතුව යි. - මනෝද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
2. ආරම්මණ (රූපය) හේතුව යි. - මනෝද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.
3. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - මනෝද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
(ii) භවංග මනෝසම්ඵස්ස 34 හේතුව යි.- මනෝද්වාරාවජ්ජන වේදනාස්කකය ඵලය යි.  
(iii) මනෝද්වාරාවජ්ජන මනෝසම්ඵස්ස 11 හේතුව යි.- මනෝද්වාරාවජ්ජන  
(වේදනාව හැර) වේදනාස්කකය ඵලය යි.

### ❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන සඤ්ඤාස්කකය

මෙය වේදනාස්කකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්ම පැත්තේ වේදනාස්කකය වෙනුවට සඤ්ඤාස්කකය ගැනේ.

3 (iii). (සංඤාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

### ❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය

මෙහි 1, 2, 3(i), 3(ii) වේදනාස්කකයට ම සමාන වන අතර ඵල ධර්ම පැත්තේ වේදනාස්කකය වෙනුවට සංස්කාරස්කකය ගැනේ.

3 (iii). (වේතනාව හැර) යනුවෙන් වෙනස් වේ.

(iv). වේදනා, සංඤා, විඤ්ඤාණ, යන 3 හේතුවයි - මනෝද්වාරාවජ්ජන සංස්කාරස්කකය ඵලයයි.

### ❁ මනෝද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය

1. නාම-රූප (33 - 63) හේතුව යි. - මනෝද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.
2. (i) වක්ඛු සම්ඵස්ස 8 හේතුව යි. - මනෝද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලය යි.  
(ii) භවංග මනෝසම්ඵස්ස 34 හේතුවයි- මනෝද්වාරාවජ්ජන විඤ්ඤාණස්කකය ඵලයයි.

ඉතිරි ජවන වාර හත ද, කදාරම්මණ වාර දෙක ද මේ අනුසාරයෙන් මනා ලෙස වටහාගෙන පරිග්‍රහ කරන්න.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති හෝ ඕදාන හතරවන ධ්‍යානයට සම වදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමන් පරිච්ඡේදයට පැමිණීමට පෙර සිදුකළ කුසල කමියක් ආවර්ජනා කරන්න, එවිට එම කුසලය සිදු කරන විට පහළ වූ නාම - රූපයෝ මනාව දැක හඳුනා ගන්න. අනතුරුව තමන් වක්‍රද්වාරය මගින් සිදු කළ උත්කාශ්ඨ කුසල කමියක් ආවර්ජනා කර ගන්න. එවිට ඒ සම්බන්ධව හවංග, හවංග වලන -පෙ - දුතිය තදාරම්මණ යන සිත් ද මනෝද්වාරාවර්ජනය, ජවන වාර හත, තදාරම්මණ වාර දෙක යන සිත් ද පිළිවෙලින් විත්ත වීරියක් ලෙස ජනිත වූ බව දත හැක. පසුව එහි පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්‍ෂණය අරමුණු කර ගෙන එහි හදය වස්තු රූප 63 (රූපස්කන්ධය) හට ගැනීමට උපකාර වූ හේතු ධර්ම මනාව පරිග්‍රහ කොට පැහැදිලිව දැක හඳුනා ගත යුතුය. (මෙහි දී අවිද්‍යාදී කාරණා “අටක්” හේතුවෙන් රූපස්කන්ධය හට ගත් හැටි පැහැදිලි වනු ඇත. මෙසේ භාවනා කරන සෑම විටකදීම හේතුවටත් එලයටත් දෙකටම සමාධි ආලෝකය යොමු කර ගෙන පරිග්‍රහ කළ යුතු ය.) එමෙන් ම එහි වේදනා ස්කන්ධය පහළ වීමට වස්තු, ආරම්මණ, එස්සා දී කරුණු හේතු වුණු බව දැක ගන්න. තව ද සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධයන් ද පහළ වීමට ඒ ඒ අදාළ උපකාරක ධර්ම හේතු වූ අයුරු මනා සමාධියකින් නිවැරදි ව දැක ගන්න. එවිට පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්‍ෂණයේ ස්කන්ධ පංචකයෙහි ම හේතු එල සම්මඪිතය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව ඒ ආකාරයට ම වක්ඛු විඤ්ඤාණ විත්තක්‍ෂණය ද ආවර්ජනා කොට, එහි රූපස්කන්ධයට හේතු එල බලා නාම ස්කන්ධ හතරට ද අදාළ ආකාරයට හේතු එල සම්මඪිතය කරන්න. මෙසේ විත්ත වීරිය පුරාම සම්පට්ච්ඡනා දී සියලුම විත්තක්‍ෂණයන්ට අදාළ ඒ ඒ හේතු හා එල සියුම් සමාධියකින් මනාව සම්මඪිතය කළ යුතු ය. මෙසේ නාම කමීස්ථාන කොටසෙහි වක්‍රද්වාර කුසල විත්ත වීරී වගුවට අනුව විත්ත වීරී හතර මගින් ම අදාළ කුසලයන් ආවර්ජනා කරමින් ඒ ඒ විත්ත වීරීයේ විත්තක්‍ෂණයක් විත්තක්‍ෂණයක් පාසාම ඇති පඤ්චස්කන්ධයන්ට හේතු එල සම්මඪිතය කරගත යුතුය.

ඉන් පසුව වක්‍රද්වාර අකුසල විත්ත වීරී වගුවට අනුව ද අකුසල සිත් 18ට අනුකූලව ස්කන්ධයන් ගලපමින් ඒ ඒ විත්ත වීරීන්හි විත්තක්‍ෂණයක් විත්තක්‍ෂණයක් පාසාම ඇති පඤ්චස්කන්ධයන්ට හේතු එල සම්මඪිතය කළ යුතුය. පසුව මේ ආකාරයට ම සෝතද්වාර විත්ත වීරී කුසල අකුසල වශයෙන් ද, සාණද්වාර විත්ත වීරී කුසල අකුසල වශයෙන් ද, ජීවිහාද්වාර විත්ත වීරී කුසල අකුසල වශයෙන් ද, කායද්වාර විත්ත වීරී කුසල අකුසල වශයෙන් විත්ත වීරීයක් වීරීයක් පාසාම විත්තක්‍ෂණයෙන් විත්තක්‍ෂණයට සියුම් සමාධියකින් මනාව හේතු එල සම්මඪිතය කළ යුතු යි. එවිට ඔබ වර්තමාන හවයට අදාළ හේතු එල සම්මඪිතය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව ඔබ පෙර සම්මතය කළ අතීත භවය යළිත් පෙර සේම පිළිවෙළින් ආවර්ත කරගන්න. එහිදී ද වක්‍රදේවාරාදී දේවාර භය මගින්ම ඒ භවය අනුව සලකා කුසල අකුසල වශයෙන් පහළ වූ විත්ත වීථිගේ විත්තක්ෂණයක් පාසා පඤ්චස්කන්ධයන්ට හේතු ඵල පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. මේ අකාරයට අතීත භව භතරක් හෝ පහක් තුළ දේවාර භය මගින්ම කුසල අකුසල වශයෙන් විත්ත වීථි බලා පඤ්චස්කන්ධයන්ට හේතු ඵල පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව ඔබ පෙර සම්මතය කළ අනාගත භව යළිත් පෙර සේම පිළිවෙළින් ආවර්ත කරගන්න. එහිදී ද නාම රූප නිරෝධය දක්වාම නැත්නම් අනාගතභව භතරක් හෝ පහක් දක්වා දේවාර භය මගින් සිදු කළ කුසල අකුසල විත්ත වීථි බලා විත්තක්ෂණයක් පාසාම පඤ්චස්කන්ධයන්ට හේතු ඵල සියුම් සමාධියකින් මනාව සම්මතය කළ යුතුය. එවිට මෙහි පටිච්ච සමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව ස්කන්ධ පංචකයට හේතු ඵල පරිග්‍රහ කළා වන්නේ ය.

## ❖ උපදේශ

මෙසේ විත්තක්ෂණ එකක් තුළ පවතින ස්කන්ධයන් සියල්ලම ද, විත්ත වීථියේ සියලු සිතක් පාසාම ද හේතු ඵල සම්මතය කළ යුතුය. එමෙන් ම එක විත්තක්ෂණයක් තුළ ස්කන්ධ පංචකයෙන් එක ස්කන්ධයකට හේතු බලන විට ඉතිරි සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම සියල්ලම එයට හේතු උපකාර වන බව ද දැක ගත යුතුය.

වක්ඛු ප්‍රසාදය මගින් වක්ඛු විඤ්ඤාණ සිතේ දී පහළ වූ වක්ඛු සම්ඵස්සය, එම විත්ත වීථියේ පසු පසු විත්තක්ෂණයන්ට බලපාන හැටි අවබෝධ කර ගත යුතුය. වක්ඛු විඤ්ඤාණ සිතින් සම්පටිච්ඡන සිතට කිසිවක් නොයෙන නමුත් එම සම්පටිච්ඡන සිත උපදී. අතර පරතරයක් හෝ වෙන් වීමක් ද නැත. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන්ම හටගනී. අතීතයෙන් වර්ථමානයටත්, වර්ථමානයෙන් අනාගතයටත් කිසිවක් නොයෙනු ඇත. පෙර පෙර සිත් පසු පසු සිත් වලට අතරක් නොතබා සම්බන්ධ කරන අන්තර් ප්‍රත්‍යය මගින් උපකාර කරමින් මෙම නාම රූප පරපුර පවත්වයි. පෙර පෙර නාම ධර්මයන් පසු පසු නාම ධර්මයන්ට අන්තර් ප්‍රත්‍යය වේ. දෙවන සිතට පළමු සිත ප්‍රත්‍යය වීමෙන් පළමු සිතෙන් ශක්තියක් දෙවන සිතට යේ. එමෙන්ම ක්‍රියා සිත්හි නාමස්කන්ධයන් සදහා අතීත හේතු පහ නොයෙදෙන අතර වර්තමාන හේතු තුන විතරක් යෙදේ. ජවන් සිත් සදහා ද එසේම ය. තවද ක්‍රියා සිත් වල රූපස්කන්ධයන් සදහා අතීත හේතු පහ යෙදුනත් නාමස්කන්ධයන් භතර සදහා අතීත හේතු පහ නොයෙදෙනු ඇත.

**❀ පටිච්චසමුප්පාද පඤ්චස්කකු ක්‍රමය**

චිත්තය	වේදනාස්කන්ධයට හේතු	සංස්කාරස්කන්ධයට හේතු	විඤ්ඤාණස්කන්ධයට හේතු
1. භවංග	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස
	6. වස්තු (හදය 63)	6. වස්තු (හදය 63)	6. නාම රූප (නාම 33 රූප 63) (විඤ්ඤාණය හැර)
	7. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	7. ආරම්මණ (රූපය)	
	8. භවංග මනෝ සම්ඵස්ස (වේදනා හැර)	8. (I) ඵස්සාදී 31 (වේතනාව හැර)	
		(ii) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
2. පංචද්වාරාවජ්ජන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	2. නාම රූප(නාම 10 රූප 63)
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	1. භවංග මනෝ සම්ඵස්ස 34
	3. ඵස්ස 10 (වේදනා හැර)	3. (I) ඵස්සාදී 10 (වේතනාව හැර)	
		(ii) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
3. චක්ඛු විඤ්ඤාණ	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස
	6. වස්තු (චක්ඛු 63)	6. වස්තු (හදය 63)	6. ආලෝක
	7. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	7. ආරම්මණ (රූපය)	7. මනසිකාරය (ප.ද්.ව 11)
	8. චක්ඛු සම්ඵස්ස (වේදනා හැර)	8. (I) ඵස්සාදී 7 (වේතනාව හැර)	8. නාම රූප (නාම 7 රූප 63)
	9. ආලෝක	(ii) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
	10. මනසිකාරය (ප.ද්.ව 11)	9. ආලෝකය	
		10. මනසිකාරය (පංචද්වාරාවජ්ජන 11)	
4. සම්පට්ච්ඡන	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස
	6. වස්තු (හදය 63)	6. වස්තු (හදය 63)	6. චක්ඛු සම්ඵස්ස 8
	7. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	7. ආරම්මණ (රූපය)	7. නාම රූප (10-63)
	8.(අ) චක්ඛු සම්ඵස්ස 8	8. (I) චක්ඛු සම්ඵස්ස 8	
	(ආ) සම්පට්ච්ඡන මනෝ සම්ඵස්ස 10 (වේදනා හැර)	(ii) සම්පට්ච්ඡන මනෝ සම්ඵස්ස 10 (වේතනාව හැර)	
		(iii) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
5. සංතීරණ	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස
	6. වස්තු (හදය 63)	6. වස්තු (හදය 63)	6 (අ). චක්ඛු සම්ඵස්ස 8
	7. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	7. ආරම්මණ (රූපය)	(ආ). සම්පට්ච්ඡන මනෝ සම්ඵස්ස 11
	8.(අ) චක්ඛු සම්ඵස්ස 8	8. (I) චක්ඛු සම්ඵස්ස 8	7. නාම රූප (නාම 11/ රූප 63)
	(ආ) සම්පට්ච්ඡන මනෝ සම්ඵස්ස 11	(ii) සම්පට්ච්ඡන මනෝ සම්ඵස්ස 11	
	(ඉ) සංතීරණ මනෝ සම්ඵස්ස 11/10 (වේදනා හැර)	(iii) සංතීරණ මනෝ සම්ඵස්ස 11/10 (වේතනාව හැර)	
		(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	

විෂය	වේදනාස්කන්ධයට හේතු	සංස්කාරස්කන්ධයට හේතු	විඤ්ඤාණස්කන්ධයට හේතු
6. වෛකල්පන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	1.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	(ආ). සංකීරණ මනෝ සම්ඵස්ස12/11
	3.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	2. නාම රූප(නාම11/ රූප63)
	(ආ) සංකීරණ මනෝ සම්ඵස්ස11/12	(ii) සංකීරණ මනෝ සම්ඵස්ස12/11	
	(ඉ) වෛකල්පන මනෝ සම්ඵස්ස11 (වේදනා හැර)	(iii) වෛකල්පන මනෝ සම්ඵස්ස11/10 (වේතනාව හැර)	
		(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
7. ප්‍රථම ජවන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	1.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	2. නාම රූප(නාම33/ රූප63)
	3.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3. යෝනියෝ මනසිකාරය (වෛකල්පන 12)
	(ආ) ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33 (වේදනා හැර)	(ii) ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33 (වේතනාව හැර)	
	4. යෝනියෝ මනසිකාරය (වෛකල්පන 12)	(iii) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
	4. යෝනියෝ මනසිකාරය (වෛකල්පන 12)		
8. ද්විතීය ජවන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	1.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	(ආ). ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34
	3.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	2. නාම රූප(නාම33/ රූප63)
	(ආ) ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34	(ii) ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34	
	(ඉ) ද්විතීය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33 (වේදනා හැර)	(iii) ද්විතීය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33(වේතනාව හැර)	
	(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ		
9. තතිය ජවන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	1.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	(ආ). ද්විතීය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34
	3.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	2. නාම රූප(නාම33/ රූප63)
	(ආ) ද්විතීය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34	(ii) ද්විතීය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34	
	(ඉ) තතිය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33 (වේදනා හැර)	(iii) තතිය ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33(වේතනාව හැර)	
		(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	

විෂය	වේදනාස්කන්ධයට හේතු	සංස්කාරස්කන්ධයට හේතු	විඤ්ඤාණස්කන්ධයට හේතු
10. තදාලම්බන	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස	1. අතීත හේතු පස
	6. වස්තු (හදය 63)	6. වස්තු (හදය 63)	6.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	7. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	7. ආරම්මණ (රූපය)	(ආ). සජ්න ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34
	8.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	8.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	7. නාම රූප(නාම33/ රූප63)
	(ආ) සජ්න ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34	(ii) සජ්න ජවන මනෝ සම්ඵස්ස34	
	(ඉ) ප්‍රථම තදාලම්බන මනෝසම්ඵස්ස33 (වේදනා හැර)	(iii) ප්‍රථමතදාරම්මණ මනෝ සම්ඵස්ස33(වේතනාව හැර)	
		(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
11. මනෝද්වාවජ්ජන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	1.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	(ආ). භවංග මනෝ සම්ඵස්ස34
	3.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	2. නාම රූප(නාම33/ රූප63)
	(ආ) භවංග මනෝ සම්ඵස්ස34 (වේදනා හැර)	(ii) භවංග මනෝ සම්ඵස්ස34	
	(ඉ) ම.ද්.ව මනෝ සම්ඵස්ස11 (වේදනා හැර)	(iii) මනෝද්වාවජ්ජන මනෝ සම්ඵස්ස11(වේතනාව හැර)	
		(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	
12. ප්‍රථම ජවන	1. වස්තු (හදය 63)	1. වස්තු (හදය 63)	1.(අ). වක්ඛු සම්ඵස්ස8
	2. ආරම්මණ(රූපාරම්මණය)	2. ආරම්මණ (රූපය)	2. නාම රූප(නාම33/ රූප63)
	3.(අ) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3.(I) වක්ඛු සම්ඵස්ස8	3. මනෝද්වාවජ්ජන මනෝ සම්ඵස්ස12
	(ආ) ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33 (වේදනා හැර)	(ii) මනෝද්වාවජ්ජන මනෝ සම්ඵස්ස12	
	(ඉ) මනෝද්වාවජ්ජන මනෝ සම්ඵස්ස33 (වේතනාව හැර)	(iii) ප්‍රථම ජවන මනෝ සම්ඵස්ස33(වේතනාව හැර)	
		(iv) වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ	

ඉහත වගු වලින් විස්තර කරන්නට යෙදුනේ විෂය විලියක් තුළ පිහිටි විෂයස්කන්ධයක් විෂයස්කන්ධයක් පාසා පවතින ස්කන්ධ පංචකයන් ඇති වීමට හේතු වන කරුණුය. සෑම විෂයස්කන්ධයකම රූපස්කන්ධයන්ට හේතු සමාන බැවින් ඒවා මෙහි සඳහන් කොට නැත. එනම්, අවිද්‍යාව 20, තණ්හා 20, උපාදාන 20, සංස්කාර 34, කම්භව 34, විෂ්කප රූප, සාකුප රූප, ආහාරප රූප යන 8 සෑම විෂයස්කන්ධයකම රූපස්කන්ධයන්ට හේතු වේ. තවද සෑම විෂයස්කන්ධයකම



සඤ්ඤාස්කන්ධය ද එහි වේදනාස්කන්ධයටම සමාන වන අතර (වේදනාව හැර) යන තැනට (සංඥාව හැර) යනුවෙන් පමණක් වෙනස් වනු ඇත. එම නිසා වේදනා හා සංඥා ස්කන්ධයන් බොහෝ දුරට සමාන නිසා මෙහි සඳහන් කර තැන. එමෙන්ම ප්‍රතිසක්ඛි හා ව්‍යුති නාමස්කන්ධයන් හතර හවංග නාමස්කන්ධයන් හතරට සමාන වන අතර පටිසන්ධි රූපස්කන්ධයෙහි කාය දසක, භාව දසක හා හදය දසක යන රූප තිහ පමණක් පවතින බවත්, හේතු ධර්ම පැත්තේ කර්මජ හේතු පහ පමණක් හේතු වන බවත් වටහා ගත යුතුය. තවද මෙහි දක්වා නැති ඉතිරි ජවන් වාරයන් හා තදාලම්බන වාරයන්ට හේතු කාරණා ද මුල් ජවන හා තදාලම්බනානුසාරයෙන් වටහා ගත යුතු ය.

### ❖ පසු සටහන

අතීත අනාගත භවයන් වැඩි ගණනක් පරිග්‍රහ කිරීම මගින් සංසාරය ගැන කලකිරීමට, මානය අඩු කර ගැනීමට, සංවේගය උපදවා ගැනීමට, භව තණ්හාව අඩුකර ගැනීමට, නිබ්බිදා ඤාණයන් වැනි විද්විතා ඤාණයන් මෝරා යෑම ආදිය නිසා වහ වහාම නිවනට ළං වීම, වැනි අනුසස් ලැබෙනු ඇත. වර්තමානයේ පමණක් හේතු ඵල බලන්නාට අතීත අනාගතයන් ගැන කලකිරීම ඇති කර ගැනීම පහසු නොවනු ඇත. කාලත්‍රයම ත්‍රිලක්ෂණාකාරව බලන විට ආධ්‍යාත්මික බාහිර සියලු පඤ්චස්කන්ධයන් කෙරෙහිම කලකිරීම ඇති වේ. (බාහිර අජීවී ශුද්ධාශ්ඨක හා ශබ්ද නවක කලාප)

තවද රාගාදී අකුසල් සිතුවිලි ආවර්ජනා කර භාවනාවට නැගීමේදී එම සිතුවිලි ආස්වාදනය කළහොත්, කෙළෙස් ධර්මයන් වර්ධනය කරගත හොත්, ඉන් අකුසල් සිදුවනු ඇත. නමුත් අකුසල් සිත් ආවර්ජනා කර ඒවායේ නාම - රූප - හේතු - ඵල ධර්මයන් මනාව සම්මර්ශණය කිරීම තුලින් මහා කුසල් සිත් ජනිත වනු ඇත. අකුසල් සිත් නූපදිනු ඇත.

පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඤාණයෙන් අතීතය ද, අනාගතංස ඤාණයෙන් අනාගතය ද දැක ගත හැක. විද්විතා ඤාණයෙන් ද අතීතානාගත ස්කන්ධ පංචකයන් දැක ගත හැක. “ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය” වනාහි එක් පුද්ගලයෙකුට තවකෙකුගේ හේතු ඵල සම්බන්ධය වටහා දීමට ශක්තිය ඇති විද්විතා ඤාණයක් නොවේ. අත්‍ය පුද්ගල නාම රූපයන්ගේ, විශේෂයෙන් ම නාම ධර්මයන්ගේ පහළ වීම තත් වූ පරිදි දැන ගැනීම “පරචිත්ත අභිඤ්ඤා ඤාණයට” විෂය වන ශක්තියකි. අත්‍යන්ගේ හේතු ඵල සබඳතා දැන ගැනීමට දිබ්බවක්ඛු ඤාණයේ කොටසක් වන

“යථාකම්මුපග ඤාණයට” විෂය වන්නකි. මෙම විශේෂිත ඤාණ ලාභීන්ට පමණක් දිබ්බවක්ඛු බලයෙන් අන්‍යන්ගේ හේතු ඵල සබඳතා තත් වූ පරිදි දැක ගත හැක. මෙම ඤාණයට විවිධ භවයන් හි කර්මානුරූපව උත්පත්තිය ලබන සත්ත්වයන් විභාග කොට දැන ගැනීමේ බලය ඇත. “විදුශිතා ඤාණයට බලය ඇත්තේ සමස්ථයක් වශයෙන් දැක ගැනීමට පමණ යි”

හේතු - ඵල පරමාර්ථ ධර්මයන්, ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් බෙදීමක් ඇතත් ඒවා එකින් එක හේතු - ඵල වලින් මනාව සම්බන්ධ වී ඇත. ඒවා පරම්පරාවක් සේ පවතී. මෙසේ මේ නාම - රූප පරපුර නොසිඳී පැවැත්ම නිසා කම් ඵල ගෙන දෙන ශක්තියක් මෙහි ගැබ්ව පවතී. මෙම නාම - රූප සන්තතියේ ඵල ධර්ම පහළ වීමේ දී සිදු කළ කම් අහෝසි වීමක්, සිදු නොකළ කම් විපාක දීමක් සිදු නොවනු ඇත. ඉෂ්ටාරම්මණයන් වනාහි කුසල කම් නිසා හමුවන අතර, අනිෂ්ටාරම්මණයන් අකුසල කම් නිසා හමුවේ. ශ්‍රාවකයන්ට මේවා සම්පූර්ණයෙන් ම දැන ගත නොහැක. කම්ය හා කම් ඵල ගැන සියල්ල දැන ගන්නේ තථාගතයන් වහන්සේලා ය. නමුත් ඒ ගැන කිසිවක් ම නොදන්නවුන්ට ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය නොලද හැක. එම නිසා ඔවුන්ට මග - ඵල ද නොලද හැක.

හේතු ධර්මයන්ට ඵල ධර්මයන් පහළ කරවිය හැකි ශක්තියක් ඇත. ඵල ධර්මයන් හේතු ධර්මයන් මත පිහිටා පහළ වනු ඇත. එනම්, ඵල ධර්මයන් පිහිටා සිටින හේතු ධර්මයන් විනිවිද දැක ගත හැකි නුවණ වනාහි “ධම්මච්ඡිති ඤාණය” යි. පංචද්වාරික ජවනයන් වනාහි ප්‍රවෘත්ති විපාක වාර පමණක් ගෙන දීමට සමත් වන අතර මනෝද්වාරික ජවන මගින් ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රතිසන්ධි යන විපාක වර්ග දෙක ම ගෙන දෙයි. තවද නාම රූපයන් කෙළින් ම පහළ කරවිය හැකි හේතු ධර්මයන් ජනක හේතුන් ය. නාම රූපයන් පහළ වීමට උපකාර කළ හැකි හේතු ධර්මයන් උපස්ථම්භක හේතුන් ය. සිත් තුළ අනුශය වශයෙන් කෙළෙස් ධර්මයන් ඉතිරිව ඇත්තන්ගේ ද විදුශිතා ඤාණය හා යෙදෙන එම චේතනාවන්ට නව භවයක ප්‍රතිසන්ධිය ගෙන දිය හැකි ශක්තියක් ඇත්තේය. අනුශය ධාතුව ආර්ය මාර්ග ඤාණයෙන් දුරු නොකළ තාක් ප්‍රාර්ථනා කළත් නොකළත් ප්‍රතිසන්ධි විපාක ගෙන දේ. එනම්, මෙම අනුශය ධාතුවේ පැවැත්ම කම් විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මට හේතු වන බව දත යුතුය.

මෙසේ මේ භව බැලීම ආදී කටයුතු සිදු කරන්නේ අභිඤා ලැබීමට වත් අද්භූත බලයන් පිණිස වත් නොව හුදෙක් කම් ශක්තිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය (හේතු - ඵල දහම) අවබෝධ කර ගැනීමට යි. මෙහි දී ඒ සම්බන්ධව තම අත්දැකීම්, තොරතුරු ගුරු උතුමන් වහන්සේලාට මිස ඒවා තැන් තැන්වල නොකිය යුතු ය. තව ද සෑම ඉරියාපථ සම්පජ්ඤා අවස්ථාවක දී ම නාම, රූප - හේතු, ඵල මනසිකාරයකම නිරත වීමට හුරුවිය යුතු ය.

“අතීතයේ දී ද හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් විය. වර්තමානයේ දී ද හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් වේ. අනාගතයේ දී ද හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් වන්නේ ය. මීට අමතරව නිර්මාණය කරන, මවනු ලබන සත්ව, පුද්ගල, දේව, බ්‍රහ්මාදී ආත්මයක් කැලම නැත. සකල විශ්වයෙහිම නාම -රූප - හේතු - ඵල සංඛාර ධර්මයන්ගේ විපර්යාසයක් පමණක් ම පවතී” යැයි මෙසේ සම්මාදිට්ඨි ඤාණ ප්‍රඥාවෙන් ස්වකීය වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස වර්තමානව ම විනිවිද දැක, දැන ගත යුතු ය. එවිට කාලත්‍රයේම පවතින විචිකිච්ඡාව දුරු කළ හැක.

මෙසේ මේ සියලු සංස්කාරයෝ “පච්චය පරිග්‍රහ ඤාණයෙන් ” පරිග්‍රහ කළ විට මිත්‍යා මත අභිබවා පිරිසිදු නුවණින් කංඛාවිතරණ විසුද්ධියට ළඟා වී, බුදු සසුනේ මුල් බැස ගත් නොසැලෙන නියත ගති ඇති “චූල්ල සෝතාපන්න” භාවයට පත් වනු ඇත. තව ද එවිට නිසි ලෙස සෘතු, හෝෂන, පුග්ගල, ධර්මශ්‍රවණ යන සප්තය කරුණු හතර ලැබෙන්නේ නම් සකල සංස්කාරයන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවා උතුම් මග ඵල නිවන් සුව අවබෝධ කර ගත හැක.

# පටිච්ච සමුප්පාදය

(පළමු ක්‍රමය)

“සච්චං සත්තෝ පටිසන්ධි - පච්චයාකාරමේච ච,  
දුද්දසා චතුරෝ ධම්මා - දේසේතුඤ්ච සුදුක්කරා” ති.

(වි: අ: පටිච්ච සමුප්පාද විභංග වණිනා)

“චතුරායිය සත්‍ය ධර්මය ද, පටිච්ච සමුප්පාද හේතු - එල ධර්මය ද යන මේ ධර්ම පස ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගැනීමට ද දේශනා කිරීමට ද අතිශයින්ම දුෂ්කරය.”



බුද්ධ වචනය පරිපාසිති, ප්‍රතිපත්ති, ප්‍රතිවේද වශයෙන් සම්පූර්ණ කරගත්තෙකුට හැර අනිකෙකුට මේ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය විග්‍රහ කිරීම අසීරුය. විභංගප්‍රකරණයට අදාළව සපයන අනුබුද්ධ බුද්ධසෝම ආචාර්යයන් වහන්සේ පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳව අදාළව කිරීමෙහි දී එහි බැරෑරුම්කම මෙසේ කීහ.

“වත්තුකාමෝ අහං අජ්ජ - පච්චයාකාරවණ්ණනං,  
පතිට්ඨං නාධගච්ඡාමි - අජ්ඣොධාග්ගොව සාගරං.

සාසනං පනිදං නානා - දේසනානයමණ්ඩිතං,  
පුබ්බාවරියමග්ගෝ ව - අබ්බෝවිජ්ජන්තෝ පවත්තති.

යස්මා තස්මා තදුභයං - සන්තිස්සායත්ථවණ්ණනං,  
ආරහිස්සාමි ඒතස්ස - තං සුඤ්ඤාපච්චානා.

(වි: අ: පටිච්ච සමුප්පාද විභංග වණ්ණනා)

“පටිච්ච සමුප්පාද හේතු - එල ධර්මයට අදාළ වණ්ණනාවක් කිරීමට පටන්ගත් මම අද කිසි පිහිටක් නොලබා මහා සමුද්‍රය තරණය කිරීමට ගිය සාවෙකු සේ එහි අතරමං වුවෙමි.

අනිෂයන්ම ගාමිභීර වූ නා නා නය ක්‍රමයන්ගෙන් ප්‍රතිමණ්ඩිත වූ මේ ශාසනය (ත්‍රිපිටක බුද්ධ වචනය) හා ප්‍රථම ධර්ම සංගායනාදියෙහි පූච්ච ආචාර්යයන් වහන්සේලා ඉදිරිපත් කළ අදාළ විවරණ මෙහිදී මම පිහිටක් වශයෙන් ගනිමි.

ඒ පෙළ හා අදාළව යන දෙක ඇසුරුකොට මෙහි අදාළ විවරණය අරඹමි. එය මනා ශ්‍රද්ධාවෙන් ගෞරවයෙන් එකඟ සිතින් පිළිගනිත්වා.”

“බන්ධනඤ්ච පටිපාටි - ධාතුආයතනාන ව,  
අබ්බෝවිජ්ජන්තං වත්තමානා - සංසාරෝති පච්චවති”

“පඤ්චස්කඤ්චයන්ගේ ද, දොළොස් ආයතනයන්ගේ ද, අටළොස්ධාතූන්ගේ ද නොසිඳී පැවැත්ම සංසාරය යැයි කියනු ලැබේ.”

“යථාපි නාම ජච්චන්ධෝ - නරෝ අපරිනායකෝ,  
එකදා යාති මග්ගේන - කුම්මග්ගේනාපි එකදා.

සංසාරේ සංසරං බාලෝ - තථා අපරිනායකෝ,  
කරෝති එකදා පුඤ්ඤං - අපුඤ්ඤම්පි ඒකදා.

යදා ඤත්වා ව සෝ ධම්මං - සච්චානි අභිසමෙස්සති,  
තදා අච්ඡ්ඡපසමා - උපසන්තෝ වරිස්සති”.

(වි: අ: පටිච්ච සමුප්පාද විභංග වණ්ණනා)

“උපතින්ම දැස් අක්කු වූවෙක්, මහ නොදැක එක් දිනෙක මගින් ද අන් දිනෙක නොමගින් ද යයි. එසේම සසර සැරිසරන නුවණ නැති තැනැත්තා ද එක් දිනෙක පින් ද අන් දිනෙක පවු ද රැස්කරයි.

යම් දිනෙක එබඳු වූවෙක් බුදු සසුනක් ලැබ එහි පිළිවෙත් සරුව ආර්ය සත්‍යයන් හා හේතුඵල දර්ශනය දකින්නේ ද එවිට අවිදු අඳුර වූ පසමනය කොට උපශාන්තව හැසිරෙන්නේය.”

ලොව්තුරා බුදු බවට පත් සියලු උතුමන් වහන්සේලාම තම තීක්‍ෂණ සිහි නුවණින්, අති ගාමිණීර වූ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මනාව සම්මග්ගනය කොට, සසරට හේතු වන අවිජ්ජා, තණ්හාදී සකල ක්ලේශයන් අහීන් මාගී ඤාණය මගින් මතු නුපදිනා පරිදි විහත විද්වංගනය කර ලොව්තුරා බුද්ධත්වයට පත් වෙති. අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ ද සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් පුරා පිරු සමන්විත පාරමිදම් බෙලෙන් මහ බෝ මැඩ මුල දී කාලත්‍රයෙහි ම අවිද්‍යාදී ද්වාදශාංගයන් ඇති සැටියෙන් දැක දැන අවබෝධ කොට සංසාර චක්‍රය සිඳ බිඳ දමා සඵඤ පදප්‍රාප්ත වූ සේක. ලොව්තුරා බුදුවරයන් වහන්සේ නමකට හැර වෙනත් කිසිවකට ස්වයංභූ ඤාණයෙන් සම්පූර්ණ වශයෙන් මේ හේතු ඵල දහම අවබෝධ කොට ගත නොහැක.

“හේතු ධර්ම සමුහයක ශක්තියෙන් පහළ වූ ඵල ධර්ම සමුහය” වන පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය උණ පඳුරක් සේ සංකීර්ණ වූවකි. අත්තකිලමතානුයෝගය, කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය යන අන්තයන්ට නොයන මෙය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය වනාහි බුදු කෙනෙකුන් විසින් මවන ලද්දක් නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලොව පහළ වූවත් නැතත් පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය ලොව ක්‍රියාත්මක වන්නේය. නමුත් ඒ බව තත්ත්වාකාරයෙන් ම මනා සේ අවබෝධ කර ගන්නේ තථාගතයන් වහන්සේලා ම ය. එමගින් අන්‍යන්ට ද ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමෙන් හෝ මෙය අවබෝධ කරගත හැකිය. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය නොදන්නා තැනැත්තා, ශ්‍රමණයෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙක් හෝ නොවන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. අතිශයින් ගැඹුරු මේ හේතු ඵල දහම අනුබෝධ - ප්‍රතිවේද ඤාණ මගින් මනා සේ අවබෝධ කිරීමෙන් ම මිස කිසිවෙකුටත් සසර දුකින් මිදිය නොහැක.

අවිද්‍යාවෙන් අක්කු වූ, තණ්හාවෙන් මත් වූ, මුලාවෙන් මුස් වූ අක්කු බාල පාතල්ජනයන් යන් අතර සිටි ඇතැම් විද්වත්හු ජීවිතය ගැන, සසර ගැන, අතීතයේ සිටම තතු සෙවුහ. එබැවින් එකල ද නනා දෘෂ්ඨි ගතිකයන් ලොව පහළ විය. සසර ස්වභාවය නිසි ලෙස ප්‍රත්‍යක්‍ෂවම සොයා ගන්නේ ධර්ම ස්වාමී වූ තථාගතවරයන් වහන්සේලා පමණි. මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය පවතින්නේ පුද්ගලයන් තුළමය.

ඉන් පිටත නොවේ. සත්ත්ව, පුද්ගල කලා ව්‍යවහාරයෙන් එය ආවරණය වී ඇති නිසා වටහා ගැනීම අසීරු වී ඇත. මෙම හේතු ඵල දහම නිසි ලෙස ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් බුද්ධාදී අට තැන් ගැන පවතින සැක සාංකාවන්, කාලත්‍රයේ පවතින සෝලසාකාර විවිකිච්ඡාවන්, දෙසැටක් මිසදිටු මති මතාන්තර, ඉවත් වී යනු ඇත. එබැවින් අති දුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද කාලයක ලද පරම දුර්ලභ මිනිසත් භාවය තුළින් මේ ගම්භීර පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය මනා සේ සම්මශීනය කර සසර ගමන නතර කොට නිවන් සුව අවබෝධ කිරීම පිණිස උත්සාහ කරන්නවා!

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

### 1. අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා

“සංස්කාර ධර්මයන් හට ගැනීමට අවිද්‍යාව ප්‍රත්‍ය වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”

මෙහි අවිද්‍යාව යනු, පෙර භවයේ ව්‍යුති අවස්ථාවේ සිතින් ග්‍රහණය කළ මිනිස් ජීවිතය හෝ වෙනයම් ජීවිතයයි. (එනම්, නැත්තා වූ මිනිස් ජීවිතයක් ඇතැයි යනුවෙන් වරදවා වටහා ගැනීම හෙවත් රැවටීම තුළින් පහළ වන අවිද්‍යා නාම ධර්ම 20). සංඛාර යනු, ත්‍රිවිධදේවාර මගින් කටයුතු කරන විට ඇති වන කුසලාකුසල චේතනාවෝය. (මිනිස් ජීවිතයක් ප්‍රාථමික කිරීමේ දී ඒ සඳහා කරන ලද කුසලයේ කුසල නාම ධර්ම 34)

“අවිද්‍යා නාම ධර්ම 20 හේතුවයි, - සංස්කාර නාම ධර්ම 34 ඵලයයි”

මෙසේ අවිද්‍යාව නිසා සංඛාරයන් පහළ වන ආකාරය පැහැදිලි කරගත යුතුය.

### 2. සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං

“ඒ ඒ විඤ්ඤාණයන් හට ගැනීමට ඒ ඒ සංස්කාරයන් ප්‍රත්‍ය වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”

“ව්‍යුති අවස්ථාවේ ඇති වූ කුසල සංඛාර (පුඤ්ඤාභිසංඛාර) 34 හේතුවෙන් මේ භවයේ ප්‍රතිසංධි විඤ්ඤාණය ආදී වීථි මුක්ත සිත් ද, අතීත කුසලාකුසල

කමියන්ගෙන් වක්බු විඤ්ඤාණ ආදී විපාක විඤ්ඤාණයන් ද පහළ වූ අයුරු පැහැදිලි කර ගැනීම”.

(විත්ත, චෛතසික → විත්ත)

- “සංඛාර (34) හේතුවයි, - ප්‍රතිසක්ඛි විඤ්ඤාණය ඵලයයි
- සංඛාර (34) හේතුවයි, - භවංග විඤ්ඤාණය ඵලයයි
- සංඛාර (34) හේතුවයි, - වුඛි විඤ්ඤාණය ඵලයයි
- සංඛාර (34) හේතුවයි, - වක්බු විඤ්ඤාණය ඵලයයි
- සංඛාර (34) හේතුවයි, - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණය ඵලයයි
- සංඛාර (34) හේතුවයි, - සන්තීරණ විඤ්ඤාණය ඵලයයි
- සංඛාර (34) හේතුවයි, - තදාරම්මණ විඤ්ඤාණය ඵලයයි”

මූලින් සංස්කාර හේතුවෙන් වීථි මුක්ත විඤ්ඤාණ 3 භටගන්තා හැටි පැහැදිලි කරගෙන අනතුරුව වක්බුද්වාර කුසල අකුසල විත්ත වීථි වගු වලට අනුව සංස්කාරයන් එකින් එක විපාක විඤ්ඤාණයන්ට ප්‍රත්‍ය වූ හැටි පැහැදිලි කර ගන්න. පසුව ඉතිරි සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන ද්වාර වීථි වගු වලට ද අනුව කුසල අකුසල වගයෙන් ඒ ඒ විපාක විඤ්ඤාණයන්ට සංස්කාරයෝ ප්‍රත්‍ය වූ හැටි පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

### 3. (I) විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං

“අතීත කමී විඤ්ඤාණ හේතුවෙන් වර්තමාන විපාක නාමරූපයන් පහළ වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම. ”

“අතීත කමීය හෙවත් අතීත කමී විඤ්ඤාණය, ප්‍රතිසක්ඛි - භවංග - ව්‍යුඛි යන නාමරූපයන්ට ප්‍රත්‍ය වූ බවත්, අතීත කර්ම විඤ්ඤාණයන් වක්බු ද්වාර විත්ත වීථියේ (කමීඡ) විපාක සිත් වන වක්බු විඤ්ඤාණ, සම්පට්ච්ඡන, සන්තීරණ, තදාරම්බන යන නාම රූපයන්ට ප්‍රත්‍ය වූ හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”.

(විත්ත → විත්ත - චෛතසික, රූප) (34,30)

- “අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - ප්‍රතිසක්ඛි නාම - රූප ඵලය යි.
- අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - භවංග නාම - රූප ඵලය යි.
- අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - ව්‍යුඛි නාම - රූප ඵලය යි.
- අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - වක්බු විඤ්ඤාණ නාම - රූප ඵලය යි.
- අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - සම්පට්ච්ඡන නාම - රූප ඵලය යි.
- අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - සන්තීරණ නාම - රූප ඵලය යි.
- අතීත කමී විඤ්ඤාණය හේතුවයි, - තදාරම්මණ නාම - රූප ඵලය යි.”



මෙසේ වීථි මුක්ත සිත් තුනේ හා වක්ඛු ද්වාර විත්ත වීථියේ විපාක සිත් වල නාම රූපයන්ට අතීත කම් විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යා වූ අයුරු වටහා ගන්න. පසුව ඉතිරි සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන ද්වාර වීථි වගු වලට ද අනුව කුසල, අකුසල වශයෙන් ඒ ඒ නාම රූපයන්ට අතීත කම් විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යා වූ හැටි පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

### 3. (II). සහජාත විඤ්ඤාණ පච්චයා සහජාත නාමරූපං

“ඒ ඒ විඤ්ඤාණයන්, එම නාම රූපයන්ටම ප්‍රත්‍යා වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”.

මෙහි සහජාත විඤ්ඤාණය යනු, විත්තකෂණය තුල පවතින විඤ්ඤාණය හෙවත් සිතයි. සහජාත නාම යනු, එම විත්තකෂණය තුලට පවතින චෛතසික ධර්මයෝ ය. රූප යනු, එහි වස්තු රූප 63 (කාය 53) වේ.

(විත්ත —————→ චෛතසික, රූප) (33,30)

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| “පටිසන්ධි විඤ්ඤාණය හේතුවයි,       | - ප්‍රතිසක්ඛි නාම - රූප ඵලය යි.   |
| භවංග විඤ්ඤාණය හේතුවයි,            | - භවංග නාම - රූප ඵලය යි.          |
| පඤ්චද්වාරාවච්ඡන විඤ්ඤාණය හේතුවයි, | -පඤ්චද්වාරාවච්ඡන නාම-රූප ඵලයයි    |
| වක්ඛු විඤ්ඤාණය හේතුවයි,           | -වක්ඛු විඤ්ඤාණ(7,63)නාම-රූප ඵලයයි |
| සම්පට්ච්ඡණ විඤ්ඤාණය හේතුවයි,      | - සම්පට්ච්ඡණ නාම - රූප ඵලය යි.    |
| සන්තීරණ විඤ්ඤාණය හේතුවයි,         | - සන්තීරණ නාම - රූප ඵලය යි.       |
| වොත්ථපන විඤ්ඤාණය හේතුවයි,         | - වොත්ථපන නාම - රූප ඵලය යි.       |
| ඡවන විඤ්ඤාණය හේතුවයි,             | - ඡවන නාම - රූප ඵලය යි.           |
| තදාරම්මණ විඤ්ඤාණය හේතුවයි,        | - තදාරම්මණ නාම - රූප ඵලය යි.      |
| මනෝද්වාරාවච්ඡන විඤ්ඤාණය හේතුවයි,  | -මනෝද්වාරාවච්ඡන නාම-රූප ඵලයයි”    |

මෙසේ පෙර සේම වීථි මුක්ත සිත් හා වක්ඛු විඤ්ඤාණ විත්ත වීථියේ සියලුම විත්තකෂණයන්ගේ නාම රූපයන්ට, එහි සහජාත වූ විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යා වූ අයුරු වටහා ගන්න. පසුව ඉතිරි සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන ද්වාර වගුවලට අනුව කුසල අකුසල වශයෙන් සෑම විත්තකෂණයකම නාම රූපයන්ට සහජාත විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යා වූ හැටි පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

4. නාම රූප පව්වයා සලායතන

(අ) නාම ප්‍රත්‍යයෙන් මනායතන

“එක් එක් විත්තකෂණයේ පවත්නා නාම ධර්මයන්, එහි විඤ්ඤාණයට ප්‍රත්‍ය වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”

මෙහි නාම යනු, විත්තකෂණයක් තුළ ඇති වෛතසික ධර්මයෝය. මනායතනය යනු, විඤ්ඤාණය යි.

( වෛතසික → විත්ත )

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| “ප්‍රතිසන්ධි නාම 33 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,    | - ප්‍රතිසන්ධි මනායතනය එලයයි    |
| භවංග නාම 33 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,            | - භවංග මනායතනය එලය යි.         |
| ව්‍යුති නාම 33(විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,          | - ව්‍යුති මනායතනය එලය යි.      |
| පඤ්චද්වාරාවච්ඡන නාම 10 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි, | -පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනායතනය එලයයි |
| වක්ඛු විඤ්ඤාණ නාම 7 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,    | - වක්ඛු විඤ්ඤාණ මනායතනය එලයයි. |
| සම්පට්ච්ඡන නාම 10 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,      | - සම්පට්ච්ඡන මනායතනය එලය යි.   |
| සන්තීරණ නාම 11 ,10 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,     | - සන්තීරණ මනායතනය එලය යි.      |
| වොත්ථපන නාම 11(විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,          | - වොත්ථපන මනායතනය එලය යි.      |
| ඡවන නාම 33 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,             | - ඡවන මනායතනය එලය යි.          |
| තදාරම්මණ නාම 33 (විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,        | - තදාරම්මණ මනායතනය එලය යි.     |
| මනෝද්වාරාවච්ඡන නාම 11(විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි    | -මනෝද්වාරාවච්ඡන මනායතනය එලයයි  |

මෙසේ සෑම විත්තකෂණයකම මනායතනයට (විඤ්ඤාණයට) ඉතිරි නාම ධර්මයන් (වෛතසිකයන්) ප්‍රත්‍ය වන අයුරු වටහා ගන්න. පසුව පෙර සේම සෝඤ්ඤා ආදී ඉතිරි ද්වාර විත්ත වීථි අනුව ද කුසල අකුසල වශයෙන් නාම ධර්ම මනායතනයට ප්‍රත්‍ය වූ හැටි පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

**(ආ) නාම ප්‍රත්‍යයෙන් රූපායතනය**

“සෑම විත්තක්‍ෂණයකම විත්ත, වෛතසික හේතුවෙන් ඊට පෙර පහළ වූ විත්තක්‍ෂණයේ රූප ධර්මයන් පහළ වූ හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම.”

මෙහිදී ඵලය පෙරාතුව පහළ වී හේතුව පසුව පහළ වේ. (පවිඡාජාන ප්‍රත්‍යය) මෙහි නාම යනු, පසු විත්තක්‍ෂණයේ පවතින විත්ත, වෛතසික ධර්ම වන අතර රූප යනු, පෙර විත්තක්‍ෂණයේ වස්තු රූප (63) වේ.

( විත්ත, වෛතසික → රූප )

- “භවංග වලන නාම 34 හේතුවයි, - භවංග රූපායතනය ඵලය යි.
- භවංග උපච්ඡේද නාම 34 හේතුවයි, - භවංග වලන රූපායතනය ඵලය යි.
- පඤ්චද්ද්වාරාවච්ඡන නාම 11 හේතුවයි, - භවංග උපච්ඡේද රූපායතනය ඵලය යි.
- චක්ඛු විඤ්ඤාණය නාම 8 හේතුවයි, - පඤ්චද්ද්වාරාවච්ඡන රූපායතනය ඵලය යි.
- සම්පට්ච්ඡන නාම 11 හේතුවයි, - චක්ඛු විඤ්ඤාණ රූපායතනය ඵලය යි.
- සන්තීරණ නාම 12,11 හේතුවයි, - සම්පට්ච්ඡන රූපායතනය ඵලය යි.
- වොක්ඨපන නාම 12 හේතුවයි, - සන්තීරණ රූපායතනය ඵලය යි.
- ජවන නාම 34 හේතුවයි, - වොක්ඨපන රූපායතනය ඵලය යි.
- තදාරම්මණ නාම 34 හේතුවයි, - ජවන රූපායතනය ඵලය යි.
- භවංග නාම 34 හේතුවයි, - තදාරම්මණ රූපායතනය ඵලය යි.
- මනෝද්ද්වාරාවච්ඡණ නාම 12 හේතුවයි, - භවංග රූපායතනය ඵලය යි.
- ජවන නාම 34 හේතුවයි, - මනෝද්ද්වාරාවච්ඡණ රූපායතනය ඵලය යි.
- තදාරම්මණ නාම 34 හේතුවයි, - ජවන රූපායතනය ඵලය යි”.

මෙහි පෙර පෙර සිත් හා උපන් රූපායතනයන්ට පසු පසු නාම ධර්ම (විත්ත, වෛතසික) උපකාර වේ. මෙසේ සෑම විත්තක්‍ෂණයකම රූපායතනයන්ට පසුව පහළ වූ විත්තක්‍ෂණයේ විත්ත, වෛතසික නාම ධර්මයන් ප්‍රත්‍ය වන හැටි වටහා ගන්න. පසුව පෙර සේම සෝතාදී ඉතිරි ද්වාර විත්ත වීථි අනුව කුසල අකුසල වශයෙන් මේ ආකාරයටම ධර්මතාවයන් පැහැදිලි කරගත යුතුය.

(ඉ). රූප ප්‍රත්‍යයෙන් රූපායතන

“මහා භූත හතර ද, ජීවිත රූප ද, ආහාරජ රූප ද, චක්‍රධායනන ආදී ආයතනයන්ට ප්‍රත්‍ය වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”.

මෙහි රූප යනු, මහා භූත, ජීවිත, ආහාරජ යන රූප වන අතර රූපායතන යනු, චක්‍රධායනන ආදී ආයතන ද්වාර වේ.

(රූප  $\longrightarrow$  රූප)

“චක්‍රධායන දසකයේ මහා භූත හතර හේතුවයි,	- චක්‍රධායනනය ඵලය යි.
සෝඪ දසකයේ මහා භූත හතර හේතුවයි,	- සෝඪතායතනය ඵලය යි.
සාණ දසකයේ මහා භූත හතර හේතුවයි,	- සාණායතනය ඵලය යි.
ජීවිතා දසකයේ මහා භූත හතර හේතුවයි,	- ජීවිතායතනය ඵලය යි.
කාය දසකයේ මහා භූත හතර හේතුවයි,	- කායායතනය ඵලය යි.”

“චක්‍රධායන දසකයේ ජීවිත රූප හේතුවයි,	- චක්‍රධායනනය ඵලය යි.
සෝඪ දසකයේ ජීවිත රූප හේතුවයි,	- සෝඪතායතනය ඵලය යි.
සාණ දසකයේ ජීවිත රූප හේතුවයි,	- සාණායතනය ඵලය යි.
ජීවිතා දසකයේ ජීවිත රූප හේතුවයි,	- ජීවිතායතනය ඵලය යි.
කාය දසකයේ ජීවිත රූප හේතුවයි,	- කායායතනය ඵලය යි.”

“චක්‍රධායන දසකයේ ආහාරජ රූප හේතුවයි,	- චක්‍රධායනනය ඵලය යි.
සෝඪ දසකයේ ආහාරජ රූප හේතුවයි,	- සෝඪතායතනය ඵලය යි.
සාණ දසකයේ ආහාරජ රූප හේතුවයි,	- සාණායතනය ඵලය යි.
ජීවිතා දසකයේ ආහාරජ රූප හේතුවයි,	- ජීවිතායතනය ඵලය යි.
කාය දසකයේ ආහාරජ රූප හේතුවයි,	- කායායතනය ඵලය යි.”

මෙසේ චක්‍රධායනන ආදීන්ට ඒවායේ මහා භූත, ජීවිත, ආහාරජ යන රූපයේ ප්‍රත්‍ය වන ආකාරය පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

**(ඊ). රූප ප්‍රත්‍යයෙන් මනායතන**

“විත්ත වීථියේ මුල් විත්තකෂණයේ රූප හේතුවෙන් පසු විත්තකෂණයේ විත්ත - වෛතසික නාම ධර්මයන් පහළ කරවන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”.

(පුරේජාන ප්‍රත්‍යය) මෙහි රූප යනු, මුල් විත්තකෂණයේ වස්තු රූප (63) වන අතර මනායතනය යනු, පසු විත්තකෂණයේ විත්ත - වෛතසික නාම ධර්මයන් ය. (මෙහි පටිසන්ධි මනායතනය “සහජාන ප්‍රත්‍යයෙන්” ද වක්ඛු ආදී පංච විඤ්ඤාණ මනායතන් සහජාන, පුරේජාන යන ප්‍රත්‍යය දෙකින්ම ද ජනිත වේ. ඉතිරි සියලු මනායතනයෝ “පුරේජාන” ප්‍රත්‍යයෙන්ම ජනිත වේ.)

**(රූප —————→ විත්ත, වෛතසික)**

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| හදය වස්තු රූපය හේතුවයි,   | - ප්‍රතිසක්ඛි මනායතනය ඵලය යි.     |
| හදය වස්තු රූපය හේතුවයි,   | - භවංග මනායතනය ඵලය යි.            |
| හදය වස්තු රූපය හේතුවයි,   | - ව්‍යුති මනායතනය ඵලය යි.         |
| හදය වස්තු රූපය හේතුවයි,   | - පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනායතනය ඵලය යි. |
| හදය වස්තු රූපය හේතුවයි,   | - වක්ඛු විඤ්ඤාණ මනායතනය ඵලය යි.   |
| වක්ඛු වස්තු රූපය හේතුවයි, | - සම්පට්ච්ඡන මනායතනය ඵලය යි.      |
| හදය වස්තු රූපය හේතුවයි,   | - සන්තීරණ මනායතනය ඵලය යි.         |
| හදය වස්තුව රූපය හේතුවයි,  | - වොත්ථපන මනායතනය ඵලය යි.         |
| හදය වස්තුව රූපය හේතුවයි,  | - ජවන මනායතනය ඵලය යි.             |
| හදය වස්තුව රූපය හේතුවයි,  | - තදාරම්මණ මනායතනය ඵලය යි.        |
| හදය වස්තුව රූපය හේතුවයි,  | - මනෝද්වාරාවච්ඡන මනායතනය ඵලය යි”. |

මෙසේ පසු විත්තකෂණයේ ඇති මනායතනයට (විත්ත, වෛතසිකයන්ට) පෙර විත්තකෂණයේ වස්තු රූප ප්‍රත්‍ය වන ආකාරය වටහා ගන්න. පසුව සෝතා දී සෙසු ද්වාරයන්ගේ ද කුසල අකුසල වශයෙන් මේ ආකාරයට සම්මඹිනය කළ යුතුය.

(උ). නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් මනායතන

“චිත්ත විචියක මුල් චිත්තකෂණයේ රූප හා පසු චිත්තකෂණයේ වෛතසික හේතුවෙන් එම පසු චිත්තකෂණයේ විඤ්ඤාණය හෙවත් මනායතනය පහළ වන හැටි පැහැදිලි කර ගැනීම”.

මෙහි රූප යනු, පෙර චිත්තකෂණයේ වස්තු රූප (63) වේ. නාම - රූප වල නාම යනු, පසු චිත්තකෂණයේ වෛතසික ධර්මයන් වන අතර. මනායතනය යනු, පසු චිත්තකෂණයේ විඤ්ඤාණය යි. (මෙහි ප්‍රතිසංකීර්ණ රූප සහජාත වන අතර භවංග ආදී සෙසු රූපයෝ පුරෝජාත වේ).

(වෛතසික-රූප → චිත්ත)

- “ප්‍රතිසංකීර්ණ නාම - රූප හේතුවයි, - ප්‍රතිසංකීර්ණ මනායතනය ඵලය යි.
- භවංග රූප හා භවංග නාම හේතුවයි, - භවංග මනායතනය ඵලය යි.
- භවංග උපජ්ජේදන රූප හා පඤ්චද්වාරාවජ්ජන නාම හේතුවයි, - පඤ්චද්වාරාවජ්ජන මනායතනය ඵලය යි.
- පඤ්චද්වාරාවජ්ජන රූප හා වක්ඛු විඤ්ඤාණ නාම හේතුවයි, - වක්ඛු විඤ්ඤාණ මනායතනය ඵලය යි.
- වක්ඛු විඤ්ඤාණ රූප හා සම්පට්ච්ඡන නාම හේතුවයි, - සම්පට්ච්ඡන මනායතනය ඵලය යි.
- සම්පට්ච්ඡන රූප හා සන්තීරණ නාම හේතුවයි, - සන්තීරණ මනායතනය ඵලය යි.
- සන්තීරණ රූප හා වොත්ථපන නාම හේතුවයි, - වොත්ථපන මනායතනය ඵලය යි.
- වොත්ථපන රූප හා පයම ජවන නාම හේතුවයි, - පයම ජවන මනායතනය ඵලය යි.
- පයම ජවන රූප හා දුතිය ජවන නාම හේතුවයි, - දුතිය ජවන මනායතනය ඵලය යි...
- සත්චන ජවන රූප හා පයම තදාරම්මණ නාම හේතුවයි - තදාරම්මණ මනායතනය ඵලය යි...
- දෙවන තදාරම්මණ රූප හා භවංග නාම හේතුවයි - භවංග මනායතනය ඵලය යි.
- භවංග රූප හා මනෝද්වාරාවජ්ජන නාම රූප හේතුවයි - මනෝද්වාරාවජ්ජන මනායතනය ඵලය යි...”

මෙසේ පසු චිත්තකෂණයේ මනායතනය හට ගැනීමට මුල් චිත්තකෂණයේ රූප හා පසු චිත්තකෂණයේ වෛතසික නාම හේතු වූ හැටි වටහා ගන්න. පසුව සෝතාදී සෙසු ද්වාරයන්ගේ ද කුසල අකුසල වශයෙන් මේ ආකාරයට සම්මූභය කළ යුතුය.

**5. සලායතන පව්වයා එස්සෝ**

“අප්පත්ත නාම / බහිද්ධ අරමුණ / විඤ්ඤාණය හා සෙසු නාම ධර්ම” යන සතර ආකාරයන් හේතුවෙන් “එස්සය” හට ගන්නා හැටි වටහා ගැනීම.

**☀ ප්‍රතිසක්ඛි මනෝසම්ඵස්සය**

- i. “හදය වස්තුව (ධම්මායතනය) හේතුවයි, - ප්‍රතිසක්ඛි මනෝසම්ඵස්සය ඵලයයි.
- ii. බාහිර ආයතනය(කම්,කම්නිමිත්ත,ගති,නිමිත්ත)හේතුවයි,-ප්‍රතිසක්ඛි මනෝසම්ඵස්සය ඵලයයි
- iii. ප්‍රතිසක්ඛි විඤ්ඤාණය (මනායතනය) හේතුවයි, - ප්‍රතිසක්ඛි මනෝසම්ඵස්සය ඵලයයි
- iv.සම්ප්‍රයුක්ත නාම (32) (විඤ්ඤාණ,එස්ස හැර) හේතුවයි,- ප්‍රතිසක්ඛි මනෝසම්ඵස්සය ඵලයයි”

හවංග, චූති, මනෝසම්ඵස්සයන් ද මේ නයිත් පැහැදිලි කරගත යුතුය.

**☀ පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනෝසම්ඵස්සය**

- i. “හදය වස්තුව (රූපය) හේතුවයි, - පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනෝසම්ඵස්සය ඵලය යි.
- ii. ආරම්මණය (රූපය) හේතුවයි, - පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනෝසම්ඵස්සය ඵලය යි.
- iii.පඤ්චද්වාරාවච්ඡන විඤ්ඤාණය (මනායතනය) හේතුවයි,- පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනෝසම්ඵස්සය ඵලයයි.
- iv. සම්ප්‍රයුක්ත නාම (9) (එස්සය, විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි, - පඤ්චද්වාරාවච්ඡන මනෝසම්ඵස්සය ඵලය යි”.

**☀ වක්ඛුසම්ඵස්සය**

- i. “වක්ඛායතනය (රූපය) හේතුවයි, - වක්ඛුසම්ඵස්සය ඵලයයි
- ii. ආරම්මණය (රූපය) හේතුවයි, - වක්ඛුසම්ඵස්සය ඵලයයි
- iii. වක්ඛු විඤ්ඤාණය (මනායතනය)හේතුවයි, - වක්ඛුසම්ඵස්සය ඵලයයි
- iv. සම්ප්‍රයුක්ත නාම ධර්ම (6) (එස්සය,විඤ්ඤාණය හැර) හේතුවයි,- වක්ඛුසම්ඵස්සය ඵලයයි”

මේ ආකාරයට සම්පට්ච්ඡන, සන්තීරණ, වොත්ථපන, ජවන 7, තදාරම්මණ, මනෝද්වාරාවච්ඡන යන සම්ඵස්සයන් ද විත්ත වීථිය පුරා සියලුම විත්තක්ෂණයන් ද මේ අනුසාරයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව සෝතාදී සෙසු ද්වාරයන්ගේ ද කුසල අකුසල වශයෙන් විත්තක්ෂණයක් පසා පවතින මෙම ධර්මස්වභාවය මනාව පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

## 6. එස්ස පව්වයා වේදනා

“ වක්ඛු ආදි සම්ඵස්සයන් හේතුවෙන් විත්ත වීථිය පුරාවටම වේදනාව හට ගන්නා හැටි වටහා ගැනීම”.

(එස්ස → වේදනා)

- “වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - පඤ්චද්වාරාවජ්ජන (උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලය යි.
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - වක්ඛුසම්ඵස්සජා (උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - සම්පට්ච්ඡන (උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - සන්තීරණ (උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - වොත්ථපන (උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - ඡවන (සුඛ,දුක්ඛ,උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - තදාරම්මණ (සුඛ,උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි
- වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවයි, - මනෝද්වාරාවජ්ජන (උපේක්ෂා) වේදනාව ඵලයයි”.

මෙසේ ඉතිරි සෝතාදී ද්වාරයන්ගේ ද විත්ත වීථි ක්‍රමයට කුසල අකුසල වශයෙන් “එස්ස ප්‍රත්‍යයෙන් වේදනාව” හට ගන්නා හැටි පැහැදිලි කරගත යුතුය.

## 7. වේදනා පව්වයා තණ්හා

“ඒ ඒ ද්වාර මගින් හට ගන්නා ඒ ඒ වේදනාවන් හේතුවෙන් කාම - භව - විභව යන තණ්හාවන් හට ගන්නා හැටි වටහා ගැනීම”

(වේදනාව → තණ්හාව)

- “වක්ඛුසම්ඵස්සජ වේදනාව හේතුවයි, - රූප (කාම) තණ්හාව ඵලය යි.
- වක්ඛුසම්ඵස්සජ වේදනාව හේතුවයි, - රූප (භව) තණ්හාව ඵලය යි.
- වක්ඛුසම්ඵස්සජ වේදනාව හේතුවයි, - රූප (විභව) තණ්හාව ඵලය යි”.

මේ ආකාරයට සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය, මනෝ යන සම්ඵස්සජ වේදනාවන් හේතුවෙන් සද්ද, ගඤු, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන තණ්හාවෝ කාම, භව, විභව යන ආකාරත්‍රයෙන් හටගන්නා හැටි වටහා ගැනීමෙන් වේදනාව තණ්හාවට ප්‍රත්‍ය වන හැටි පැහැදිලි කරගත යුතුය.



## 8. තණ්හා පව්වයා උපාදානං

“ඒ ඒ තණ්හාවන් හේතුවෙන් කාම - භව - විභව යන උපාදානයන් හට ගන්නා හැටි වටහා ගැනීම”.

(තණ්හාව  $\longrightarrow$  උපාදානය)

“රූප (කාම) තණ්හාව හේතුවයි,- කාමුපාදානය ඵලය යි.

රූප (භව) තණ්හාව හේතුවයි , - භව උපාදානය ඵලය යි. (උච්ඡේද දෘෂ්ඨි ගතිකව)

රූප(විභව)තණ්හාව හේතුවයි,-විභව උපාදානය ඵලයයි(සාස්වත උච්ඡේද දෘෂ්ඨි ගතිකව)”

මේ අනුව සඳ්ද, ගක්ඛ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම යන සෙසු තණ්හාවන්ගෙන් ද කාම, භව, විභව යන උපාදානයන් හට ගන්නා හැටි පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

## 9. උපාදාන පව්වයා භවෝ

“උපාදාන කර ගැනීම නිසා කම් භවයන් හට ගන්නා හැටි වටහා ගැනීම”

“කාමුපාදානය හේතුවයි, - කම් භවය ඵලය යි.

භව උපාදානය හේතුවයි, - කම් භවය ඵලය යි.

විභව උපාදානය හේතුවයි, - කම් භවය ඵලය යි.”

“කම් භවය හේතුවයි, - උප්පත්ති භවය ඵලය යි”.

මෙසේ උපාදානයන් හේතුවෙන් කර්ම භවයන් හටගන්නා අයුරු වටහා ගත යුතුය.

## 10. භව පව්වයා ජාති

“කම් භවයන් හේතුවෙන් උප්පත්ති භවයන් සිදුවන හැටි වටහා ගැනීම”.

“කම් භව හේතුවයි, - උප්පත්ති භව ඵලය යි”

[ උප්පත්ති භව = පටිසන්ධි පංචස්කකු ය  
= ජාතිය / ඉපදීම. ]

මේ ආකාරයට කර්ම භවයන් හේතුවෙන් උප්පත්ති භවයන් පහළ වන අයුරු වටහා ගත යුතුය.

11. ජාති පව්වයා ජරා, මරණං...

“ඉපදීම නිසා ජරා - මරණාදී දුකට පත්වන හැටි වටහා ගැනීම”

“ ජාතිය හේතුවයි, - ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස,  
උපායාසයෝ ඵලය යි”.

මෙසේ ජාතිය හේතුවෙන් ජරා මරණාදී දුක්ඛයන් උරුම වන හැටි වටහා ගතයුතුය.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමන් පරිච්ඡේදයට පැමිණීමට පෙර කරන ලද බුද්ධ වන්දනාවක් වැනි කුසල කමියක් ආවර්ජනා කර ගන්න. අනතුරුව පංචස්කන්ධ ක්‍රමයේ දී කියන ලද ආකාරයට තමන් කළ කුසල් කර්මයෙහි නාම - රූප ධර්මයන් සම්මර්ශනය කර ඒවා නිවැරදිව හඳුනා ගත යුතුය. අනතුරුව මේ ආකාරයටම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විනාඩියෙන් දෙකෙන් ..... ආදී වශයෙන් පිළිවෙලින් අතීතයේ කළ කුසලාකුසල කර්මයන්හි දී පහළ වූ නාම - රූප ධර්මයන් සම්මර්ශනය කරන්න. මේ ආකාරයට ප්‍රතිසන්ධියන් පෙර භවයන් සම්මර්ශනය කොට මේ භවයේ ප්‍රතිසන්ධිය සඳහා පෙර භවයේ කරන ලද කුසල කමිය හැදින් ගෙන එහි නාම - රූප සම්මර්ශනය කරන්න. එහිදී අවිද්‍යාව නිසා කුසල සංඛාර හට ගත් හැටි දැන ගත හැක. එවිට එය මනාව දැක හැදින් ගෙන,

“අවිද්‍යා නාම ධර්ම 20 හේතුවයි, - සංස්කාර නාම ධර්ම 34 ඵලය යි”

යනුවෙන් භාවනාවට නැගිය යුතුයි. අනතුරුව එම භවයේ එසේ පහළ වූ සංස්කාර ධර්ම නිසා ව්‍යුතියෙන් අනතුරුව වර්තමාන භවයේ ප්‍රතිසන්ධි සිත හට ගත් හැටි මනාව දැක හැදින් ගෙන,

“සංඛාර 34 හේතුවයි, - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය ඵලය යි”

යනුවෙන් භාවනාවට නැගිය යුතුයි. මේ ආකාරයට අවිද්‍යාදී අංග දොළොස් හේතු ඵල මගින් සම්බන්ධ වන අයුරු ඉහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන මනාව සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මෙහිදී අතීත භවයේ කරන ලද අවිද්‍යා, සංඛාර දෙක නිසා වත්මන් භවයේ විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා, තණ්හා,

උපාදාන, හව යන අංග අට පහළ වන අතර, වත්මන් හවයේ කරන ලද තණ්හා, උපාදාන, හව හේතුවෙන් අනාගත හවයත් එහි දී ජාති, ජරා, මරණාදිය සිදුවන ආකාරයත් ජීවිත තුනක් සම්බන්ධ කරගෙන වටහා ගත යුතුයි. පළමුව මෙසේ වර්තමාන හවය ප්‍රධාන කොට හේතු එල සම්මභීනය කරන්න. අනතුරුව මේ ආකාරයට පළමුවන පෙර හවය ද ප්‍රධාන කොට ගෙන හේතු එල පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. මෙසේ අතීත හව හතර(4)ක් හෝ පහ(5)ක් පෙර සේම හේතු එල මනා සේ දැක හැඳින්ගෙන පිළිවෙළින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව අනාගත පළමු හවය ප්‍රධාන කරගෙන හේතු - එල සම්මභීනය කළ යුතුය. මෙසේ අනාගත හව තුන(3) ක් හෝ හතර(4) ක් පෙර සේම හේතු එල මනා ලෙස දැක හැඳින්ගෙන පිළිවෙළින් පරිග්‍රහ කරන්න. ඇතැම් යෝගීන් වහන්සේලාට මේ ජීවිතයේ දී හෝ අනාගත හව එකකින් දෙකකින් නාම රූප නිරෝධය අරමුණු විය හැක. ඔවුන් ඒ දක්වාම හේතු එල පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. විශේෂ ප්‍රාථිනා ඇත්තවුන් මතු කෙදිනක හෝ ලබන්නා වූ නාම රූප නිරෝධය ද හැඳින් ගෙන හේතු - එල මනා ලෙස සම්මභීනය කළ යුතු යි.

☀ **සැ:යු :-** මෙය ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයන් සඳහා විශේෂ කොට සකසා ඇති අතර ඤාණ - ප්‍රීති - විත්ත - චෛතසික ද විත්ත චෛතසික සංඛ්‍යාවන් ද, තදාරම්මණයන් ද, අවස්ථාවන්ට සුදුසුවන ලෙස සකසා ගත යුතුයි. භාවනා කිරීමේ දී නාම කමිස්ථාන කොටසේ ඇති කුසල් අකුසල් විත්ත වීථි වගු දෙකට අනුව භාවනා කළ යුතුයි. තවද මෙහි එන ඇතැම් සංකීර්ණ වචනාර්ථ විග්‍රහයන් පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයෙන් භාවනා කිරීම සඳහාම විශේෂ කොට සකසා ඇති බව සැලකිය යුතුය.

☀ **සැ:යු :-** මෙහි “අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා” යන්න හා “උපාදාන පච්චයා භවෝ” යන්න සමාන වන අතර “සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං” යන්න “හව පච්චයා ජාති” යන්නට සමාන වනු ඇත (මෙසේ මේවා සිද්ධාන්ත වශයෙන් සමාන වුවත් ඒවායේ අභ්‍යන්තරික ධර්මතාවයන් වෙනස් විය හැකි බව දත යුතුය).

## පටිච්ච සමුප්පාද විග්‍රහය

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය නොදන්නා බව හෙවත් මෝහය වනාහි අවිද්‍යාව නම් වේ. මෙම අවිද්‍යාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයා පඤ්චස්කන්ධයන් වෙනුවෙන් ද්වාරත්‍රය මගින් යම් යම් කටයුතු කිරීමේ දී ඔහුට එමගින් පිං පච්චි සිදුවේ. එම කුසලාකුසලයන් වනාහි සංස්කාර නම් වේ. සියලු කුසලාකුසලයන් අවිද්‍යාව ප්‍රත්‍යයෙන්ම සිදුවේ. මෙසේ සිදු කරනු ලබන සංඛාරයන් නිසා මරණින් මතු නව භවයක ඉපදීමක් සිදුවේ. එහිදී පළමුවෙන්ම පහළ වන සිත ප්‍රතිසංස්කාර විඤ්ඤාණය නම් වේ. එමෙන්ම පෙර භව වල කරන ලද කුසලාකුසල කම්මයෙන් හේතුවෙන් පංච විඤ්ඤාණ, සම්පට්ච්ඡණ, සන්තීරණ, තදාරම්මණ යන සිත් කුසල අකුසල වශයෙන් පහළ වේ. මේවා කම් හෙවත් විපාක විඤ්ඤාණ නම් වේ. අතීත කම් විඤ්ඤාණ හේතු කොටගෙන වීථි හා වීථි මුක්ත සිත් වල නාම - රූප හට ගනී. එනම්, චිත්ත - චෛතසික - රූප යන සියල්ලම ය. තවද චිත්තකෂණයක් තුළ ද ඇති විඤ්ඤාණය හේතුවෙන් එහි නාම-රූප (චෛතසික - රූප) හට ගනී. මෙසේ හටගන්නා නාම-රූප හේතු කොට ගෙන චක්ඛායතන ආදී සළායතන පහළ වේ. (මෙහිදී නාම හේතුවෙන් මනායතන, නාම හේතුවෙන් රූපායතන, රූප හේතුවෙන් රූපායතන, රූප හේතුවෙන් මනායතන, නාම-රූප හේතුවෙන් මනායතන ආදී ලෙසින් හේතු ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ගැලපීම සිදුවේ.) මෙසේ හටගන්නා වූ චක්ඛායතනාදී ආයතන හයෙහි රූපාදී ෂධාරම්මණයන් ස්පඨි වීම නිසා එස්සය හට ගනී. මෙසේ ද්වාර හය මගින් හටගන්නා වූ චක්ඛු සම්ඵස්සාදී හේතූන්ගෙන් ද්වාර හය තුළින්ම චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාදී ලෙසින් සයාකාරව වේදනාව හට ගනී. පසුව එම වේදනාවට ඇලුම් කරන්නා වූ තණ්හාව හට ගනී. එයද රූප තණ්හා දී වශයෙන් සයාකාර වේ. එම තණ්හාව දැඩිව ගැනීම නිසා සතරාකාර වූ උපාදානයන් ඇතිවේ. උපාදානය හේතුවෙන් කම් භවය සිදුවේ. කම් භව හේතුවෙන් උත්පත්ති භව නම් වූ තවත් මතු භවයක ජාතිය සිදුවේ. එම ජාතිය හේතුවෙන් ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ පහළ වෙත්. මෙසේ මේ සැපයෙන් තොර වූ හුදු දුක්ඛ සමුහයේ, දුක් පිටෙහි, දුක්ඛ පුඤ්ජයෙහි පහළ වීම සිදුවේ.

මෙසේ අධු බාල පුහුදුන් සකල සත්ත්වයන්ම වනාහි අවිද්‍යා තණ්හාදී ක්ලේශයන් නිසා ඒකාන්තයෙන්ම දුකෙන් දුකටම පත්වෙති. දුකට හේතුව වන තණ්හාව නිසාම නැවත නැවතත් ජාති - ජරා - ව්‍යාධි - මරණාදී අනේකවිධ දුක්ඛයන්ට ගොදුරු වේ. මේ තත්ත්වය තත්ත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කර නොගෙන සිහිනෙකිනුදු සසර දුකින් ගැලවිය නොහැක.

සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව, නිප්ථිව, ශුන්‍ය වූ නාම, රූප - හේතු, ඵල ගොඩක් සත්වයෙක් ලෙස වරදවා වටහා ගැනීම නම් වූ මෝහය වනාහි අවිද්‍යාව නම් වේ. අවිද්‍යාව මගින් චතුරාඨ්‍ය සත්‍ය වසා දුක්ඛස්කන්ධන් සුඛස්කන්ධයන් සේ පෙන්වයි. මේ තත්ත්වය ප්‍රත්‍යක්‍ෂව වටහා ගන්නා තුරු, මාර්ග ඵල නිවන් සුව අවබෝධ කර ගන්නා තුරු මේ ධර්මතාවයන් ශ්‍රද්ධාවෙන් පිළිගත යුතුය.

අක්‍රමික බාල පාතජනයන් විසින් දුකක් ම වූ මේ පංචස්කන්ධය රැක ගැනීමටත්, අනාගතයේ අලුතින් ලැබීමටත් කුසල අකුසල කම් රැස් කරයි. ඒවා සංස්කාර නම් වේ. මෙසේ වර්තමාන, අනාගත පංචස්කන්ධයන් උදෙසා කරනු ලබන සංස්කාර නම් වූ ලෝකික කුසල අකුසල චේතනාවෝ (පිං පච්ච) අවිද්‍යාව හේතුවෙන් ම හට ගනී. මතු භවයේ උපතකට හේතුවන්නේ මෙම සංස්කාර නම් වූ අතීත කම්යන්ය. පුඤ්ඤාහි සංස්කාර, අපුඤ්ඤාහි සංස්කාර, ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාර, කාය සංස්කාර, වචී සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර යනුවෙන් සංඛාරයන් සයාකාර වේ. කාමාවචර කුසල කම් රැස්කල නිසා කුසල විපාක වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදී. අකුසල කර්ම රැස් කල නිසා අකුසල විපාක වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදී. “දෙපස් විඤ්ඤාණයන්” ගැනම මේ නයිත් දත යුතුය.

භවයෙන් භවයට උපතක් ගෙන දිය හැකි ස්වභාවයෙන් යුතු භවයේ පළමුවන සිත ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය නම් වේ. (කමා දී නිමිති තුන මගින් ) ප්‍රතිසන්ධි, භවංග, ව්‍යුති යන වීථි මුක්ත සිත් “ විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ” නම් වන අතර කුසල් අකුසල් වශයෙන් සිදුවන පංච විඤ්ඤාණ, සම්පට්ඨිඡණ ,සන්තීරණ, තදාරම්මණ යන සිත් කම් හෙවත් “විපාක විඤ්ඤාණ” නම් වේ. එනම්, පෙර භවයක දී කරන ලද, වත්මන් භවයේ දී විපාක වාර ලබා දෙන කම් සිත් “අතීත කම් විඤ්ඤාණ” නම් වේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය, සාණ විඤ්ඤාණය, ජීවිහා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණය යනුවෙන් විඤ්ඤාණ සයාකාර වේ. කුසල විඤ්ඤාණ, අකුසල විඤ්ඤාණ, ක්‍රියා විඤ්ඤාණ වනාහි “අවිපාක විඤ්ඤාණ” නම් වේ. කම්ය කළවුන්ටම මිස එම කම්යට සම්බන්ධ නොවූවන්ට එම කම්යේ විපාක ඇති නොවේ. කම්ය නම් වූ හේතුව ඇති කල්හී විපාක විඤ්ඤාණය නම් වූ ඵලය පහළ වේ. උද්ධච්ච, විචිකිච්ඡා හා අහිජ්ඣා සිත් මගින් ප්‍රතිසන්ධි විපාක ගෙන දිය නොහැක.

ප්‍රතිසන්ධි විපාක සිත හේතුවෙන් සෙසු චෛතසික නාම හා කම්ඡ රූප පමණක් පහළ වේ. ප්‍රවෘත්ති විපාක හේතුවෙන් සෙසු චෛතසික නාම ධර්ම හා චතුසමුට්ඨානික රූපයන්ම පහළ වේ. විඤ්ඤාණයක් නැත්නම් නාම - රූප පහළ නොවේ. ගින්නක් හට ගන්නා විට උණුසුම හා එළිය විහිදෙන්නා සේ විඤ්ඤාණය

පහළ වූ විට නාම හා රූප හට ගනී. කාම හා රූප භවයන්ගේ විඤ්ඤාණයන් හේතුවෙන් නාම - රූප දෙකම හට ගනී. අරූප භවයන්ගේ විඤ්ඤාණයන් හේතුවෙන් නාම පමණක් පහළ වේ. අසංඤ්ඤ භවයේ විඤ්ඤාණයක් නැත. එහි දී අතීත භවයට අයත් කම් විඤ්ඤාණ බලයෙන් රූප පමණක් හට ගනී. දෙපස් විඤ්ඤාණයන්ට වනාහී විත්තප රූප පහළ කළ නොහැකි නිසා භාවනාවට නගන විට එම වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී පංච විඤ්ඤාණ අවස්ථාවේ දී පහළ වෙමින් පවතින “කම්ප රූපයන්ම” රූප වෙනුවට අරමුණ සේ ගත යුතුයි. කම්ප රූපයම ප්‍රධාන කොට පරිග්‍රහණය කළ යුතුයි.

වක්ඛායතනය, සෝතායතනය, සාණායතනය, ජීවිභායතනය, ඓවාට්ඨබ්බායතනය, මනායතනය යනුවෙන් ආයතන හයක් ඇත. ඕපපාතිකව උපදින සත්ත්වයන්ට මෙම ආයතන සියල්ල එකවර පහළ වේ. මනුෂ්‍යයින්ට වක්‍ර, සෝත, සාණ, ජීවිභා යන ආයතන ප්‍රතිසංකී විඤ්ඤාණයෙන් සතරවන සතියෙහි දී හටගෙන එකොළොස්වන සතිය අවසානයෙහි දී පරිපූර්ණත්වයට පැමිණේ. තිරිසන් ගත සත්ත්වයන්ගේද ප්‍රතිසංකීයෙන් පසුව ඒවා හටගෙන වධීනය වේ. එය “ඇට්ටි ගෙඩියක් කල්ගත වන විට පොල් ගෙඩියක් වන්නා සේම” ශරීරයන් ද වධීනය වන විට සලායතන සම්පූර්ණ වේ.

මෙහි නාම ප්‍රත්‍යයෙන් රූපායතන හටගන්නා ආකාරය විග්‍රහ කිරීමේ දී, පෙර පෙර සිත් හා උපන් චතුසමුට්ඨාන රූපයන්ට පසු පසු පහළ වූ විත්ත - වෛතසික නාමස්කන්ධ ධර්ම සමූහයන් පවිඡාජන ප්‍රත්‍ය ලෙස උපකාර කරයි. මෙහි දී ( ප්‍රතිසංකී අවස්ථාව හැර) එල රූපයන් පෙරාතුව පහළ වී හේතු ධර්මයේ පසුව පහළ වේ.

රූප ප්‍රත්‍යයෙන් රූපායතන කොටසේ දී කලාපීය රූපායතනයන්ට කලාපීය මහා භූතයන්, බලය දීමේ “උපස්ථම්භක ශක්තිය” මගින් උපකාර කරයි. කලාපීය ජීවිත රූපය, ආරක්‍ෂා කර ගත හැකි “අනුපාලක ශක්තිය” මගින් උපකාර කරයි. කලාපීය ඕජාව, ආධාර උපකාර කළ හැකි “උපස්ථම්භක ශක්තිය” මගින් උදව් කරයි. කලාපීය ඕජා රූපයන් කලාපීය රූපායතනයන්ට උපකාර කිරීමේ දී ආහාරජ ඕජාවෙහි අනුබලය ඇති විටම උපකාර කළ හැක.

පංචවෝකාර ලෝකය වනාහී ඇසුරු කළ හැකි වස්තු රූපයක් ඇති විටම අදාළ නාම ධර්මයන් පහළ වනු ඇත. ප්‍රතිසංකී සිත, තමා සමග එකට උපන් හදය වස්තු රූපය ඇසුරු කරගෙනම පහළ වේ. ව්‍යුති සිත තමාගෙන් ආපස්සට සිත් 17 කට කලින් වූ සිත හා සමග උත්පාදය ලැබූ හදය වස්තු රූපය ඇසුරු කරගෙන පහළ වේ. සාමාන්‍යයෙන් පසු පසු වූ භවංග සිත පෙර පෙර වූ සිත හා සමග

උපදින්නා වූ හදය වස්තු රූපය ඇසුරු කොටගෙනම පහළ වේ. මෙලෙස පංච විඤ්ඤාණ හැර ඉතිරි මනෝධාතු, මනෝවිඤ්ඤාණ ධාතු නම් වූ මනායතනය තමාට පෙර විත්තක්‍ෂණය හා එකට උපන් හදය වස්තු රූපය ඇසුරු කොට පහළ වේ.

මෙහිදී ඒ ඒ භූමි තල අනුව සලායතනයන් පහළ වන හැටි විභාග කොට දත යුතුය. කාම භූමීන්හි නාම - රූප ප්‍රත්‍යයෙන් ආයතන හයම හට ගනී. රූප භූමීන්හි නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් වක්ඛු - සෝත - මන යන ආයතන තුන පමණක් හට ගනී. අරූප භූමීන් හී රූප නැති නිසා නාම ප්‍රත්‍යයෙන් මනායතන පමණක් හට ගනී. අසඤ්ඤ භූමියේ ආයතන හයෙන් කිසිවක්ම පහළ නොවේ.

වක්ඛු සම්ඵස්ස, සෝත සම්ඵස්ස, සාණ සම්ඵස්ස, ජීවිහා සම්ඵස්ස, කාය සම්ඵස්ස, මනෝ සම්ඵස්ස යනුවෙන් ස්පඨිය සයාකාර වේ. පංච විඤ්ඤාණ හැර සෙසු වීථි හා වීථි මුක්ත සිත් සමග යෙදෙන ස්පඨියෝ මනෝ සම්ඵස්සය නම් වේ. අරමුණ හා ගැටෙන ස්වභාවය එස්සය යි. ගැටෙන අරමුණක් ඇති විටම ගැටීම නම් වූ එස්සය පහළ වේ. වක්ඛායතනය වනාහී රූපාරම්මණයක් අරමුණු කරගෙන වක්ඛුද්වාර වීථි, මනෝද්වාර වීථි යන විත්ත වීථීන් සම්බන්ධව විත්ත - වෛතසිකයන් පතුරුවාලනු පිණිස පවත්නා වූ මෙවලමක් සේය. සෙසු ආයතන ගැන ද මෙසේ දත යුතුය. කාම ලෝකයේ සයාකාරයටම ස්පඨිය ඇති වේ. රූප ලෝකයේ වක්ඛු සම්ඵස්සය, සෝත සම්ඵස්සය හා මනෝ සම්ඵස්සනය යන තුන පමණක් ඇති වේ. අරූප ලෝකයේ මනෝ සම්ඵස්සය විතරක්ම හට ගනී. කැඩපත ඉදිරියේ ඇති ඡායා කැඩපතේ ප්‍රකට වන්නා සේ වක්ඛු ප්‍රසාදය ඉදිරියේ ඇති රූප ඡායාවන් වක්ඛු ප්‍රසාදයේ ප්‍රකට වේ. වක්ඛු ප්‍රසාදය, රූප ඡායාව හා වක්ඛු විඤ්ඤාණය යන මොවුන්ගේ සමවායෙන් (එක්වීමෙන්) වක්ඛු සම්ඵස්සය හට ගනී. ඉතිරි ද්වාරයන් ගැන ද මෙසේ දත යුතුය.

වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා, සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා, සාණ සම්ඵස්සජා වේදනා, ජීවිහා සම්ඵස්සජා වේදනා, කාය සම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා යනුවෙන් වේදනාව ද සයාකාර වේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණ හා යෙදෙන වක්ඛු සම්ඵස්සය හේතුවෙන් පහළ වූ කුසල, අකුසල, අවායාකෘත, විපාක, ක්‍රියා යන සිත් සමග යෙදෙන වේදනා සියල්ලම වක්ඛු සම්ඵස්සයෙන්ම නිපන් බැවින් ඒවාද වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා යනුවෙන් හදුන්වයි. වක්ඛු සම්ඵස්සය වනාහී පංචද්වාරාවජ්ජන, මනෝද්වාරාවජ්ජන විත්ත වීථි කෙළවර දක්වා සියලු සිත් වල පැතිරී යයි. සෝතාදී සෙසු ද්වාරයන් ගැන ද මේ නයිත් දත යුතුය. ගිනි පෙට්ටියක ගිනි කුරක් ස්පඨි වීමෙන් ගින්දර හට ගන්නා සේ, වක්ඛුරාදී ප්‍රසාද රූපයන්හි රූප ඡායා දී ආරම්මණයන් ස්පඨිවීමේ දී වේදනාව හට ගනී. ස්පඨියන් ඇති විටම වේදනාව හට ගන්නා අතර ස්පඨියක් නැති විට වේදනාවක් හට නොගනී. මෙහිදී

පංචදේවාරාවජ්ජන සිත හා යෙදෙන වේදනාව ද වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා පහළ වේ. මෙය ඵලය පසුව පහළ වී හේතුව කලින් පහළවීමකි. (පුරේජාත ප්‍රත්‍යය) වක්ඛු ප්‍රසාදයක් ඇති පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ රූපාරම්මණයක් ආවජීනා කළ හැකි පංචදේවාරාවජ්ජන සිත පහළ වීමට ඉඩ ඇත. නමුත් වක්ඛු ප්‍රසාදය නැත්තවුන්ට එසේ රූපාරම්මණයක් ආවජීනා කළ හැකි පංචදේවාරාවජ්ජන සිත පහළ නොවේ. එබැවින් ඔවුන්ට වක්ඛු දේවාර විත්ත වීථීන් පහළ වීමට ක්‍රමයක් නැත. සෝතාදී සෙසු දේවාරයන් ගැන ද ඉහත කරුණු අනුව සලකා ගත යුතුය.

රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා යනුවෙන් තණ්හාව සයාකාර වේ. මේ එක් එක් තණ්හාවෝ කාම, භව, විභව වශයෙන් ද පහළ වේ.

එනම්,

- කාම තණ්හා = වස්තු කාමයට කැමති වන කාමාස්වාදය
- භව තණ්හා = ශාස්වත දෘෂ්ඨිය හා එකට හටගත් තණ්හාව (රාගය)
- විභව තණ්හා = උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය හා එකට හටගත් තණ්හාව (රාගය) යනුවෙනි.

තණ්හාව වනාහී විස්ථාර ආකාරයට ගත්කල 108 වැදෑරුම් වේ. රූපාදී තණ්හා සය කාමාදී ආකාර තුනෙන් ද ඵ්වා අජ්ජත්ත බ්‍හිද්ධ වශයෙන් ද එම සියල්ල සුඛ, දුක්ඛ, උපෙක්ඛා යන ආකාර තුනෙන් ද යන ලෙසින් එකින් එක ගුණ වූ කල සියල්ල 108ක් වේ. සුඛ වේදනාව වනාහී හොදයි, සැපයි යළි යළිත් ඕනෑය කියා ඒ කෙරෙහි සත්ත්වයන් තුළ තණ්හාව හට ගනී. දුක්ඛ වේදනාව නොඉවසිය හැකි නිසා, සැප ඕනෑය කියා අතීත සැප කරා සිත ඇදී ගොස් තණ්හාව හට ගනී. උපෙක්ඛා වේදනාව ශාන්ත වූ මන්ද සුඛස්වභාවයක් ඇති නිසා ඊටද තණ්හාව හට ගනී. ශාස්වත දෘෂ්ඨිය මගින් භව තණ්හාව ද, උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය මගින් විභව තණ්හාව ද හට ගනී. තවද රහත් උතුමන්ට වනාහී වේදනාව හේතුවෙන් තණ්හාව නොහට ගනී. තණ්හාව අනුශය වශයෙන් ඉතිරිව ඇත්තන්ගේ සන්තානයන්හි ම වේදනාව නිසා තණ්හාව පහළ වේ. රහත් උතුමන්ට, තණ්හාව සචාකාරයෙන්ම ප්‍රහීණව ඇති බැවින් වේදනාව ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාව හට නොගනී. මෙසේ වූ මේ තණ්හාව වනාහී, ලෝභය, රාගය, ඇලීම, ආදරය, ඕනෑකම, කෑදර කම, පෙරේත කම, ආදී වචන වලින් ද හඳුන්වයි.



තදින් ගන්නා තණ්හා, දෘෂ්ඨි දෙක උපාදාන නම් වේ. එය සතරාකාර වේ. එනම්,

1. කාමුපාදාන ය :- පඤ්ච කාම අරමුණු කෙරේ බලවත්ව, දැඩිව, ඇලෙන, බැඳෙන තණ්හාව යි.
2. දිට්ඨුපාදාන ය :- කමීය හා කමී ඵල නැතැයි වරදවා ගන්නා මිසදිටු වාද දැඩිව ගන්නා බවයි
3. සීලබ්බතුපාදාන ය :- ගෝ වෘත, සුනබ වෘත, කුක්කුර වෘත ආදිය පිළිපැදීමෙන් සසරින් මිදිය හැකියැයි දැඩිව වරදවා ගන්නා මිථ්‍යාදෘෂ්ඨිය යි.
4. අත්තවාදුපාදාන ය :- සදාකල් නොසිදී පවතින ආත්මයක් ඇතැයි වරදවා ගැනීමයි. (මෙහිදී ස්කන්ධ පහම හෝ එකක් ආත්ම නම් දෘෂ්ඨියෙන් මිත්‍යාවක් සේ ගනී.)

උපාදානයට හසු වන්නේ ලෝකික(නාම-රූප) ධර්මයෝ පමණි. මිත්‍යා දෘෂ්ඨික සැමට සතරාකාර උපාදානයෝම ඇති වේ. බෞද්ධාබෞද්ධ සැමට වේදනාවෙන් තණ්හාව ද ඒ මගින් කාමුපාදාන ය ද හට ගනී. බහුග්‍රාහ නොවූ ඇතැම් බෞද්ධයන්ට අත්තවාදුපාදාන ය ඇති වේ. සැබෑ බෞද්ධයන්ට දිට්ඨුපාදාන ය, සීලබ්බතුපාදාන ය ඇති නොවේ. බුද්ධ ශාවකයින්ට සීලබ්බතුපාදාන ය පහළ වීම විරලය. නාම, රූප - හේතු, ඵල පරිග්‍රහ කළ ඔබට දිට්ඨි, සීලබ්බත, අත්තවාදුපාදානයෝ පහළ වීම විරල වනු ඇත. කාමුපාදාන යම පහළ වීම බහුල විය හැකිය. එබැවින් භාවනාවේදී වර්තමාන භවයේ තණ්හාව නිසා කාමුපාදාන ය පහළ වීම විතරක් බැලීම ප්‍රමාණවත්ය. නමුත් අතීත සසරේ පහළ නොවූ උපාදානයක් නැති නිසා අතීත භව බැලීමේ දී උපාදාන හතරම පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනාගත භවයන් සඳහා හේතුවන උපාදානයන්ගේ මූලිත්ම සිදු වන සියුම් වූ හට ගැනීම තණ්හාවයි. එය ඉතා තදින් ගැනීම උපාදාන ය යි. තණ්හාව වූ කලී පැළෑටියක් බඳුය. උපාදාන ය වනාහි මහා වෘක්ෂයක් සේය. තණ්හාව පහසුවෙන් උදුරා දැමීම ද උපාදාන ය උදුරා දැමීම අසීරු වනු ඇත. තණ්හාව ඇති වීමෙන්ම උපාදාන ය හට ගනී. අත්තවාදුපාදානාදිය ගැන වැඩි විස්තර මජ්ඣිම නිකාය මූල පරියාය සූත්‍රය, ධම්මසංගණී අටුවාව ආදියෙන් බලා ගත හැක.

පඤ්චස්කන්ධයන් කෙරේ බලවත් ආශාව නම් වූ උපාදාන ය ඇති විට ඒවා රැක ගැනීමටත්, දියුණු කර ගැනීමටත්, අනාගතයේ ස්කන්ධ පංචකයන් ලැබීමටත්, සිදු කරන විවිධාකාර වූ කුසලාකුසල කමී රාශිය “භව” නම් වේ. භව ආකාර දෙකකි.

**I. කම්ම හවය :-**

මතු හවයන් සඳහා හේතු වන, පෙර හවයන්හී දී කරන ලද කුසලාකුසල කම් හෙවත් අතීත කම් වනාහි කර්ම හව නම් වේ. එනම්, මතු හවයන් සඳහා කරන ලද පුඤ්ඤාහි සංස්කාර, අපුඤ්ඤාහි සංස්කාර, ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාර වන ලෞකික කුසලාකුසල චේතනා රාශිය “කම්හව” නම් වේ. (අකුසල සිත් 12, ලෞකික සිත් 17, චෛතසික 52 යන මේ ධර්ම රාශිය කම් හව වේ.)

**II. උප්පත්ති හවය :-**

කම්ය නිසා හට ගන්නා වූ දිව්‍ය මනුෂ්‍යාදී එක් තිස් හවයන්ගේ ස්කන්ධයන්හි පහළ වීම “උප්පත්ති හවය” නම් වේ. එනම්, කුසල අකුසල කම්හව නිසා පහළ වන්නා වූ ප්‍රතිසංස්ථිපාක නාමස්කන්ධ 4, කම්ප රූප 30 උප්පත්ති හව නම් වේ. (ලෞකික විපාක සිත් 32, ඒවායේ යෙදෙන චෛතසික 32, කම්ප රූප 30 යන මේවා උප්පත්ති හව නම් වේ. මෙහි කර්මප රූප තිහ වනාහි ඒ ඒ හවයන් අනුව වෙනස් විය හැකි බව සැලකිය යුතුය) කාම, රූප, අරූප, සඤ්ඤී, අසඤ්ඤී, නේවසඤ්ඤීනාසඤ්ඤී, ඒකචෝකාර, චතුචෝකාර, පංචචෝකාර යනුවෙන් උප්පත්ති හව නවයකි.

කම්යකදී මුල් ජවන “6” සංඛාර වන අතර “7” වන ජවනය කම්හව නම් වේ. ජවනයක සම්ප්‍රයුක්ත ( චිත්ත - චෛතසික) නාම ධර්මයෝ සංඛාර වන අතර කුසල අකුසල චේතනාවෝ කම්හව නම් වේ. කම්හවය ඇත්නම් ඒකාන්තයෙන්ම උප්පත්ති හවය ද සිදුවේ. උපාදානය වූ කලී කම් හවයට ලභිත් හේතුවන අතර උප්පත්ති හවයට දුරිත් හේතු වේ. පහළවීමට හේතුවන්නේ කම් හවය යි. පහළ වන්නේ උප්පත්ති හවය යි. කම් හවයට හේතුව උපාදානය යි. උප්පත්ති හවයට හේතුව අතීත කම්ය හෙවත් කම් හවය යි. කාම උපාදානයෙන් උපදවන යම් කම්යක් කෙරේ නම් එය කම්හවය යි. ඉන් නිපන් ස්කන්ධයෝ වනාහි උප්පත්ති හවය යි.

නාම, රූප - හේතු, එල මනාව පරිග්‍රහ කොට අවබෝධ කළ හැකි අයට කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය පහළ වන අතර ඔවුන්ට සාසනයේ මුල් බැස ගත් වුල්ල සෝකාපන්න තත්ත්වයට පවා පත් විය හැක. එබැවින් ඔවුන් වෙන් කළ නොහැකි සුගති නියතයන් බවට පත් වන නිසා මතු හවයන්හීදී අපාගත වීමට ඉඩ නැත. නමුත් මතු හවයන් අවිනිශ්චිත විය හැකි බැවින් භාවනා කිරීමේ දී සියලුම සිත් භාවනාවට පාදක කරගත යුතුය.

දෙවන භවයට අයත් ස්කන්ධයන්ගේ පළමුව පහළ වීම “ජාති” නම් වේ. එනම්, නව භවයක අලුතින් ඉපදීමයි. මෙහිදී කම් භවය ජාතියට නියම හේතුව වන අතර උප්පත්ති භවය ජාතියට නියම හේතුව නොවන බව දත යුතුය. සත්ත්වයන් අතර හීන ප්‍රණීතාදී විවිධ විෂමතා ඇති වන්නේ කම් භවයම ජාතියේ නියම හේතුව වන නිසාය.

ජාතිය නම් වූ ඉපදීම හේතුවෙන්ම ජරා - දිරීම, මරණ - මියයෑම, සෝක - සිතේ දැවීම, පරිදේව - හඬා වැලපීම, දුක්ඛ - කායික දුක් වේදනා, දෝමනස්ස - මානසික වේදනා, උපායාස - සිතේ වෙහෙස ආදී සෑප කැළම නැති දුක්ඛ පුඤ්ජයේ (දුක්ඛස්කන්ධයේ) පහළ වීම සිදු වේ. සම්මුති ක්‍ෂේත්‍රයේ ජාතිය නිසා දිරීම, මිය යෑම පරිග්‍රහ කළ හැකි අතර, පරමාර්ථ ක්‍ෂේත්‍රයේ රූප නාමයන්හි උප්පාද, ස්ථිති, භංග යන ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම පරිග්‍රහ කළ හැක. ජාතිය ඇත්තහුටම ඥාති ව්‍යසනාදිය නිසා සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසයෝ පහළ වන මුත් නික්ලේශී වූ ආර්ය උතුමන්ට ජාතිය පැවතුනත් සෝකාදිය පහළ නොවේ. උන්වහන්සේලාට කායික දුක විතරක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

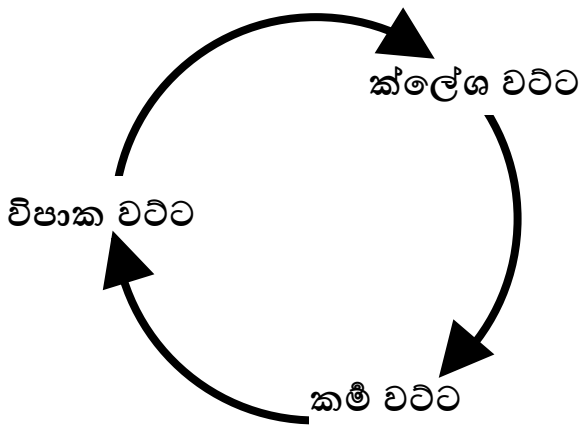
ජාත්‍යන්ධයන් වනාහී මහ ද, නොමහ ද, ගොඩ ද, වල ද, සම බිම් ද, විසම බිම් ද මනාසේ නොදැන පොළවේ යම් සේ හැසිරෙමින් පීඩා විඳින ද එසේම අවිද්‍යාවෙන් අකු වූවන් ද කුසලාකුසල කම් රැස් කරමින් සුගති දුගති සංඛ්‍යාත සසර නොයික්මවා දුකෙන් දුකට පත් වෙත්. අවිද්‍යාවෙන් අකු වූවන් විසින් තණ්හාව වනාහී සෑප ලැබීමේ හේතුව සේ දැක, දුකම රැස් කරයි. දුකම විඳි ජරා මරණයන්ට පත්වේ. ඔවුන් පංචස්කන්ධය මහත් සැපයක් සේ දකී. ඔවුන්ට මේතරම් වටිනා තවත් දෙයක් නැති තරම්ය. එහෙත් සිහි නුවණ ඇත්තාට පංචස්කන්ධය තරම් නපුරු දෙයක් තවත් නැත. මේ යථා තත්ත්වය පාට කණ්ණාඩියක් සේ, ඇසේ පටලයක් සේ වසා ඇත්තේ අවිද්‍යාවෙනි. සත්ත්වයන් කෙතෙක් ජීවත්වන්නට ආශා කළත් ජරා මරණයන්ට පත් වේ. ආශාවන් හේතුවෙන් යළි උපදී. මෙසේ සෝක පරිදේවාදිය ඇතැම් සතුන්ට වැඩියෙන් ද ඇතැම් සතුන්ට අඩුවෙන් ද ඇති වේ. රූපාරූප ලෝක වල ජරා මරණාදිය නැත. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය පැහැදිලි කර ගැනීමට අකොපමාවක් ද විසුද්ධි මාගීයේ දක්වා ඇත.

❖ පසු සටහන

අවිජ්ජාදී භේතු ධර්ම සමූහයක් විසින් සංඛාරාදී ඵල ධර්ම සමූහයක් සම්පූර්ණව, අඩුවක් නැතිව එකවරම එකට පහළ කරවීම “පටිච්ච සමුප්පාද” නම් වේ. මෙහි “පටිච්ච” යනු, “භේතු ධර්මයන්හි සාමග්‍රිය” යි. “සමුප්පාද” යනු, “ඵල ධර්මයන් එකට එක් වී පහළ වීම” යි. මෙහි “පටිච්ච” යන පදයෙන් සාස්වත වාද, අභේතුක වාද, විසම වාද, වසවත්ති වාද යනාදී දෘශ්ඨි වාදයන් බිඳී යන අතර “සමුප්පාද” යන පදයෙන් උච්ඡේද වාද, නාස්තික වාද, අකිරිය වාද යනාදී දෘශ්ඨි වාදයන් බිඳී යනු ඇත. එනම්, වත්මන් ඇතැම් විද්‍යාඥයින්, වාමාංශික පුද්ගලයින් විසින් පිළිගන්නා උච්ඡේද දෘශ්ඨි ගතික භෞතික වාදයන් ද බිඳී යන බව දත යුතුය.

ද්වාදසාංගික වූ මේ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයෙහි අවිද්‍යා – සංඛාරා දෙක අතීත භවයටත්, විඤ්ඤාණ- නාම රූප – සලයතන – එස්ස – වේදනා – තණ්හා – උපාදාන – භව යන අංග අට වර්තමාන භවයටත්, ජාති – ජරා මරණ අංග දෙක අනාගත භවයටත් යනුවෙන් ද වර්ගීකරණය කළ හැක.

පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයෙහි අද්ධාන කාල 3, අංග 12, සන්ධි 3, සංකේප 4, ආකාර 20, වෘත්ත 3, මූල 2 ආදිය ගැන මනා අවබෝධයක් ලැබීමෙන් ධර්ම ඤාණය වඩාත් දියුණු වනු ඇත. තථාගතයන් වහන්සේ විවිධ තැන් වලදී නානා ක්‍රම වලින් මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය දේශනා කර ඇත. ඒ විවිධාකාර විනෝය ජනයාට ඔවුන්ගේ වර්තනානුකූලව ධර්මවබෝධ කරවීම පිණිසය. තවද සංසාර චක්‍රය වනාහි වට තුනක් අනුව ක්‍රියාත්මක වන බව දත යුතුය. එනම්,



- කම් වට්ටය :- සංස්කාර, කම් භව
  - ක්ලේශ වට්ටය :- අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදාන
  - විපාක වට්ටය :- විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සලයතන, එස්ස, වේදනා (වර්තමාන භවය)
- } අතීත භවය

මෙසේ මෙම ක්ලේශ, කම්ම, විපාක, යන වට්ට(වෘත්ත) තුන, පෙරළෙමින් සසර නොසිඳී පවතී. මේ සියල්ලම කරකෙන රථ රෝදයක් සේ, කාලත්‍රයේදීම අතරක් නැතිව කරකැවෙන බැවින් මෙයට “සංසාර චක්‍රය” යැයි කියනු ලැබේ.

මේ ලෝකයෙහි එක හේතුවක් නිසා පහළ වූ එක ඵලයක් නැත. එක හේතුවක් නිසා පහළ වූ බොහෝ ඵල ද නැත. බොහෝ හේතූන් නිසා පහළ වූ එක ඵලයක් ද නැත. බොහෝ හේතූන් නිසා පහළ වූ බොහෝ ඵලයන්ම වන්නාහ. එක ප්‍රධාන හේතුවක් හා මිශ්‍රව පවතින තවත් බෙහෝ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් මගින් ඵල ධර්මයෝ ජනිත කරයි. “අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා” ආදී තැන් වල එක හේතුවක් නිසා එක් ඵලයක් පහළ වන්නා සේ දක්වා ඇත. එසේ දක්වා ඇත්තේ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අතරින් ප්‍රධාන ධර්මයා දෙකයි. දේශනාව අවුල් නොවීම පිණිසත්, වටහාගැනීමේ පහසුව පිණිසත් මෙලෙස ප්‍රධාන ධර්මතාවයන්ම ඉදිරිපත් කර ඇත. තව ද දේශනා අලංකාරය පිණිස, ඒ ඒ වරින් අනුකූලව, කෙලෙස් වලට අනුකූලව, මෙසේ ප්‍රධාන හේතුව හා ඵලය පමණක් දක්වා ඇත.

❁ පටිච්ච සමුප්පාද භාවනා ක්‍රමයේ දී දැනගත යුතු නයක්‍රම 4 ක් ඇත. එනම්,

**1. ඒකත්ත නය :-**

අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාලත්‍රයෙහිම පුද්ගල නාම - රූප සන්තතිය පෙර පසු සම්බන්ධ වී ගමන් කරන එකම ප්‍රවාහයක් සේ නුවණින් දැකීම ඒකත්ත නය ක්‍රමය යි. මෙම නාම - රූප පරපුර අනිත්‍ය සන්තතියක් වුවත් ඉපදී ඉපදී බිඳී බිඳී යන පරම්පරාවක් සේ, අඛණ්ඩව එකම දම් වැලක් සේ හේතුවෙන් ඵලය ද ඵලයෙන් හේතුව ද ඇතිවෙමින් චක්‍රයක් සේ නොනැවතී ක්‍රියත්මක වේ.

මේ අනුව නිසි ලෙස හේතු ඵල සම්මිශ්‍රණය කළ විට උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය දුරු වන අතර ඒකත්ත නය ක්‍රමය වරදවා ගත හොත් ශාස්ථික දෘෂ්ටියට ගොදුරු විය හැක.

## 2. නානත්ත නය :-

නාම රූප ධර්මයන්, පටිච්ච සමුප්පාද අංගයන් එකින් එක, වෙන වෙනම ඉපිද ඉපිද බිඳි බිඳි යන පරපුරක්ම බව නුවණින් දැකීම නානත්ත නය ක්‍රමය යි. මෙහි දී පයච්චි... එස්ස... ආදී නාම - රූප පරමාර්ථන් මනාව පරිග්‍රහ කොට, ඒවා ලක්ඛණා දී සතර ආකාරයෙන් සම්මඤ්ඤය කොට, සතර සණයන් ගේ ස්වභාවය වටහා ගැනීම මගින් මනාව නානත්ත නය ක්‍රමය අවබෝධ කරගත හැක. මේ අනුව සෑම කල්හිම එක්තිස් හවයේම පවතින්නේ ඉපිද ඉපිද බිඳි බිඳි යන නාම - රූප පරපුරක් මිස ආත්මයක් නොවන බව අවබෝධ වනු ඇත.

මේ අනුව, නිසි ලෙස හේතු ඵල සම්මඤ්ඤය කළ විට ශාස්වත දෘශ්ඨිය දුරු වන අතර නානත්ත නය ක්‍රමය වරදවා ගත හොත් උච්ඡේද දෘෂ්ඨියට ගොදුරු වනු ඇත.

(නාම - රූප සන්තතිය එකක් ලෙස පිළිගැනීම ඒකත්ත නය ක්‍රමය යි. එකම සන්තතියක නාම රූපයන්ගේ නිතර මාරු වීම, වෙනස් වීම දැකීම නානත්ත නය ක්‍රමය යි. මෙහිදී සන්තතිය එකක් වුවත් රූප නාමයන් එකක්ම නොවනු ඇත.)

## 3. අබ්‍යාපාර නය :-

හේතු ධර්ම වනාහි ඵල ධර්මයන් පහළ කරන්නට ව්‍යාපාර නොකරයි. නිදහස්ය. ඵල ධර්මයන්ද හේතු ධර්මයන් පහළ කරන්නට උත්සහ නොකරයි. නිදහස්ය. මෙසේ කරන්නෙක්, කාරකයෙක් මෙම නාම, රූප - හේතු, ඵල ධර්මයන් අතර කිසි කලෙකත් නැති බව නුවණින් දැකීම අබ්‍යාපාර නය ක්‍රමය යි. මෙසේ හේතු ධර්මයන් විසින් ඵල ධර්මයන් ද ඵල ධර්මයන් විසින් හේතු ධර්මයන් ද ඇති කිරීමට දරන කිසිම උත්සාහයක් සකල සංස්කාරයන් තුළම නැති අතර සියලුම ධර්මාවන් ස්වභාව වූ නියාම ධර්මානුකූලව සිදුවේ.

මේ අනුව නිසි ලෙස හේතුඵල සම්මඤ්ඤය කළ විට ආත්ම දෘෂ්ඨිය තුනී වන අතර අබ්‍යාපාර නය ක්‍රමය වරදවා වටහා ගත හොත් අකිරිය දෘෂ්ඨියට ගොදුරු විය හැක.

#### 4. ඒවං ධම්මතා නය ක්‍රමය:-

යම් යම් හේතු ධර්මයන්ට ගැළපෙන ඵල ධර්මයන්ම පහළ වනු මිස, හේතූන්ට අදාළ නොවන ඵල ධර්මයන් කිසි කලෙකත් පහළ නොවන බව නුවණින් දැකීම ඒවං ධම්මතා නය ක්‍රමය යි. අවිද්‍යා - තණ්හා - උපාදාන-සංඛාර - කම් හේතුවෙන් විඤ්ඤාණ - නාම රූප - සලායතන - එස්ස - වේදනා යන ඵල ධර්මයන්ම හට ගන්නවා මිස ඒවායින් වෙනත් දේවල් හට නොගනී. එය “වැලි වලින් තෙල් හට නොගන්නා සේ ය.”

මේ අනුව නිසි ලෙස හේතු ඵල සම්මතිය කළ විට අහේතුක, අකිරිය දෘෂ්ඨි දුරුවන අතර ඒවං ධම්මතා නය ක්‍රමය වරදවා වටහා ගතහොත් නියති වාදයට, අහේතුක දෘෂ්ඨියට ගොදුරු විය හැක.

මෙසේ පටිච්ච සමුප්පාදය නම් වූ හේතු - ඵල ධර්මය සම්මා දිට්ඨි ඤාණ ප්‍රඥාවෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක දැන ගැනීම මගින් මිසදිටු, පරමත වාදයන් පරාජය කළ හැක.

කමීය, කම්ඵල, කම් වට්ට, කම් ප්‍රවෘත්ති, විපාක ප්‍රවෘත්ති, කම් සන්තතිය, විපාක සන්තතිය, ක්‍රියා, ක්‍රියා ඵල යන මේ සියල්ලම හේතු - ඵල සම්බන්ධතාවයෙන්ම පවත්නා නාම - රූප ධර්මයෝම වන්නාහ. සාමාන්‍ය ජනයා ලෝක සම්මුති ව්‍යවහාර වශයෙන් “කම් රැස් කරන්නා, විපාක විදින්නා” යනුවෙන් ව්‍යවහාර කලත් හේතු ධර්ම හැර කරන්නෙක් නැත. ඵල ධර්ම හැර විදින්නෙක් නැත. සාමාන්‍ය ජනයා පංචස්කන්ධයන් සදහා සත්ත්ව - පුද්ගල - ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී ලෙස කරන සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරය “ජනපද නිරුක්තිය” නම් වේ. ඔවුන්ගේ මෙම ව්‍යවහාරයෝ තණ්හා - දිට්ඨි - මාන වලින් බැඳී ඇත. සම්මාදිට්ඨි ඤාණලාභියා සත්ත්ව - පුද්ගල - ස්ත්‍රී - පුරුෂාදීහු සැබැවින්ම නැති බවත් ඒවා හුදු ප්‍රඥප්ති මාත්‍රයන් විතරක් බවත් දැනගනී. නමුත් ඔවුන් “නාම - රූප, එන්න - යන්න” යනුවෙන් පරමාර්ථ වශයෙන් ව්‍යවහාර නොකර, ප්‍රඥප්ති නාමයන්ගෙන්ම ව්‍යවහාර කරන අතර එහිදී ඔවුන් ඒවා තණ්හා - දිට්ඨි - මාන ලෙස නොගනී. එනම්, සම්මා දිට්ඨිය ඇත්තෝද මනුස්ස ලෝක ව්‍යවහාරයන් වන “වෝහාර ප්‍රඥප්තියම” ගෙනයන බව දතයුතුයි.

නාම රූපයන් අතීතයේද, වර්තමානයේද, අනාගතයේද හේතු ඵල සම්බන්ධය නිසාම පවතිත්. මෙය පරම්පරාවක් සේ අතරක් නැර, ගංගා ජලයක් සේද, ප්‍රදීපාලෝකයක් සේද, වැල නොකැඩී සන්තති පරම්පරාවක් ලෙස පවතී. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය යනු නිතර සත්වයන් පෙළන ස්වභාවයකි. කෙළවරක් නැතිව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට බඳුන් වන ස්වභාවයකි. මෙම දුක්ඛ චක්‍රයට හසු වූ

සත්වයෝ ජාත්‍යාදී අන්තර්ගත දුක්ඛයන්ට බඳුන් වෙමින් “සෙක්කුවේ බැදී ගොනා සේ” සංසාර චක්‍රය වටා කැරකෙත්. සමාධිය නම් උරගලෙහි ගැමෙන් තියුණු වූ මුවහත් වූ ප්‍රඥාව නැමැති කඩුවෙන් ඒ පටිච්ච සමුප්පාදය නැමැති හේතු ඵල චක්‍රය සිදලීමෙන් මිස කිසිවෙකුට සිහිනෙකිනුදු සසර දුකින් ගැලවිය නොහැක.

මෙමගින් ලැබෙන්නා වූ මේ පච්චය පරිග්ගහ ආදී ඤාණයන් යළි යළිත් භාවිතා කළ යුතුය. නිසි ආකාරයට හේතු ඵල දහම අධ්‍යනය කළහොත් කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් පුද්ගලයා සුද්ධියට පත්වනු ඇත. එසේ නොවෙතොත් එය පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයේ ඇති දුච්ච කමක් නොව තමාගේ භාවනාව තුළ වූ අඩුපාඩුවක්ම ය. මෙය යළි යළිත් භාවිතා කළ විට දෘෂ්ඨි විචිකිච්ඡාවන් තවත් යටපත් වනු ඇත. ඒවා සම්පූර්ණයෙන් නැසෙන්නේ සෝවාන් වීමෙනි.

මෙහිදී විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ මතය පරිදි නොව ගුරුඋතුමන් වහන්සේලාගෙන් නිතර ලැබෙන අවවාද අනුශාසනා යටතේම, ධර්මානුකූලව භාවනා කළ යුතුය. එමෙන්ම නා නා දෘෂ්ඨිගතික අසප්පාය පුද්ගලයින් දුරු කළ යුතු අතර සමදිට්ඨ, සප්පාය පුද්ගලයින්ම සේවනය කළ යුතුය. තවද සෑම ඉරියාපට්ඨ සම්පජ්ඣාදී අවස්ථාවකදීම නාම, රූප - හේතු, ඵල පරිග්‍රහ කිරීමට යෝගීන් වහන්සේ සමත් විය යුතුය. නාම රූපයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යයන් සෙවීමෙන් තුන් කල්හි පවතින සැක සංකා දුරු කරන කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය මගින් ධම්මට්ඨිති ඤාණය හෙවත් ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය, යථාභූත ඤාණය, සමාසක් දභිතය පහළ වනු ඇත. මේ මට්ටමේදී කඳු මුදුනක සිට පහත බලන්නාක් සේ තම නුවණට ලෝකයේ සැබෑ තතු වැටහෙනු ඇත. මෙසේ මේ මගින් විදසුන් වඩා සසර තතු දැන සතර මග - ඵල නිවන් සුව අත්කර ගත හැක.



## ලක්ෂණ රස පවිත්‍රපටිඨාන පද්ධතිය

නාම රූප පරිච්ඡේද අවස්ථාවෙහි දී හා පව්වය පරිග්‍රහ අවස්ථාවෙහි දී “නාම, රූප - හේතු, ඵල සංස්කාර ධර්මයන්” පිළිබඳව යම් වැටහීමක් ඔබට ලැබුණි. එසේ වුවත් ඒවා කෙරෙහි හරි ආකාර මනා අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ ඒවා පිළිබඳව ලක්ෂණ වශයෙන් ද, කෘත්‍යය වශයෙන් ද, වැටහෙන ආකාර වශයෙන් ද, ආසන්න කාරණය වශයෙන් ද සම්මතීන් කිරීමෙනිදී ය. එමගින් යෝගීන් වහන්සේගේ ඥාන ශක්තිය තව දුරටත් වඩනය වී, තවත් ඉතිරිව ඇති සැක සංකාවන් ද දුරු වී යනු ඇත. එබැවින් මනා ඉවසීමකින් යුතුව මේවා පාඩම් කරගෙන, අර්ථ වටහාගත යුතුය.

රූපධර්ම, නාමධර්ම, යන පරමාර්ථයන්ට කිසි විටෙකත් තනිව පිහිටා සිටිය නොහැකිය. ඒවා රූපකලාප, නාමකලාප වශයෙන් සමූහ, රාශි, ලෙස පිහිටා සිටී. එය ධර්මතාවයකි. එම රූපකලාප, නාමකලාප එක එකක් පාසා මනාව සිහි නුවණින් බලා, නියම පරමාර්ථ ධර්මයන් ඤාණයෙන් වෙන්කරගෙන ලක්ෂණාදිය පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහි දක්වා ඇති ලක්ෂණ රසාදිය, ඉතා කෙටියෙන්, නාමිකව දක්වා ඇත. එසේ වුව ද මනා සිහි නුවණින් භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේට තම ඤාණ ශක්තිය පුළුල් වනවිට මෙම කරුණු විස්තාරව, පැහැදිලිව, විශ්වාසවන්තව, අරමුණු වනු ඇත.

නාම, රූප - හේතු, ඵල නම් වූ පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ යථා ස්වභාවය නොදැන සිටින තාක්කල් ඔහුගේ දෘශ්ඨිය අපිරිසිදුය. ඒවායේ ලක්ෂණ රසාදිය පරිග්‍රහ කිරීම තුළින් පරමාර්ථ නම් වූ එම මූල ධාතූන්ගේ සත්‍යස්වභාවය වටහා ගත හැකි වනු ඇත. එවිට සංස්කාරයන් තුළ බැසගත් ආත්ම දෘශ්ඨි ආදී මිසඳිටු මති මතාන්තර ද දුරු වේ. එහිදී සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණ ස්වභාවය ද මනාව අවබෝධ කරගෙන එමගින් නිවන් සුව ද සලසා ගත හැකි වනු ඇත.

තමන් භාවනා කරන කොටසට අදාළ ලක්ෂණාදිය මනාව ප්‍රගුණවන සේ පාඩම්කර ගතයුතුය.

## ❖ ලක්ෂණාදී වතුෂ්ක විස්තරය

### 1. ලක්ෂණ :-

\* ලක්ෂණයන් වනාහී ආකාර දෙකකින් ඇත. එනම්, සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ හා ස්වභාව ලක්ෂණ යනුවෙනි.

- I. සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ:-අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණත්‍රය සියලු සංස්කාරයන් හා සම්බන්ධ පොදු ස්වභාවය බැවින් ඒවා සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ නම් වේ. (මෙය විදගීනාව හා සම්බන්ධයි.)
- II. ස්වභාව ලක්ෂණ:- නාම - රූප සියල්ලටම සාධාරණ නොවූ, පොදු නොවූ, තමාටම ආවේනික වූ ලක්ෂණ ස්වභාවයන් ස්වභාව ලක්ෂණ නම් වේ.

මේ දෙයාකාර ලක්ෂණයන්ගෙන් ලක්ෂණාදී වතුෂ්ක පරිග්‍රහණය සඳහා ගනු ලබන්නේ ස්වභාව ලක්ෂණයයි. (පරමාර්ථ ධර්මයන් ගේ සැටි, ඒවායේ ස්වභාවය, ආකාරය, තරම වනාහී “ ස්වභාව ලක්ෂණ” නම් වේ)

### 2. රස (කෘත්‍යය):-

නාම රූප නම් වූ ස්වකීය ඵලයන් පිළිබඳව උදව් උපකාර කළහැකි බව රසය නම් වේ. (නාම - රූප නම් වූ ඵලයන් ලැබීමට උපකාර කළහැකි බව හෙවත් උපකාර කරන බව රසයයි. කරන කටයුත්ත හෙවත් ස්වභාව ධර්මය රසය නම් වේ.)

\* එම රසය වනාහී දෙයාකාර වේ. එනම් :- කෘත්‍ය රසය හා සම්පත්ති රසය යනුයි. එහි,

- i. කෘත්‍ය රසය :- නාමරූපයන්හි කළ යුත්ත (කිව්ව රසයයි.)
- ii. සම්පත්ති රසය :- ප්‍රකටව ඇත්තා වූ සම්පූර්ණ වූ ගුණයන්ගෙන් යුක්තවීම. (හේතු සම්පූර්ණ වීම)

මේ ආකාර දෙකම හෝ එක් ආකාරයකින් වැටහිය හැකිය.

**3. පවිච්චපට්ඨාන :-**

නාම - රූප පරමාර්ථයන් තත්ත්වාකාරයෙන් නුවණට ගෝචර වන, අරමුණු වන ස්වභාවය පවිච්චපට්ඨානය නම් වේ. (වැටහෙන ආකාරය, ඇති සැටියෙන් ප්‍රකට වීම, අවසානයෙහි ඇති දෙය, ප්‍රතිඵලය පවිච්චපට්ඨානයයි.)

\* පවිච්චපට්ඨානය දෙයාකාරකින් යුක්ත වේ. එනම්, “උපට්ඨාන පවිච්චපට්ඨානය හා ඵල පවිච්චපට්ඨානය” යනුවෙනි. එහි:-

- I. උපට්ඨාන පවිච්චපට්ඨානය :- නාමරූපයන් පරිග්‍රහ කරනවිට ඒ ඒ යෝගීන්ගේ දැනුමෙහි ප්‍රකටවන ස්වභාවය යි.
- II. ඵල පවිච්චපට්ඨානය:- තම හේතු ධර්මයන් පිළිබඳව එම හේතු ධර්මයන් හා සමාන ස්වභාව වශයෙන් එම හේතු ධර්මයන් අභිමුඛ වියහැකි ස්වභාවය යි. (කෘත්‍ය රසය නිසා ලදහැකි ඵල ධර්මයෝයි.)

**4. පදට්ඨාන:-**

පරමාර්ථ ධර්මයන් පහළ කරවිය හැකි ළඟම කාරණය, ආසන්නම කාරණය පදට්ඨානය යි. (වක්‍රව ඵලයන් පහළ කරවිය හැකි කාරණය නොව, සෘජුව, කෙලින්ම ඵල පහළ කරවිය හැකි කාරණය පදට්ඨානය යි. එමෙන්ම පදනම් වූ කාරණය පදට්ඨානයයි)

තවද පදට්ඨාන යන්නෙන්, ඒ ඒ පරමාර්ථ ධර්මයන් තම අදාල හේතු ධර්මයන් හා සම්බන්ධයක් ඇතිබව දැක්වීම සිදුකරයි.

# පරමාර්ථයන්ගේ ලක්ෂණ රසාදිය (පාළි විස්තරය)

## ❖ රූපස්කන්ධ කථා කොටස

### 1. පයව් ධාතු

- I. කක්ඛලත්ත ලක්ඛණා
- II. පතිට්ඨාන රසා
- III. සම්පට්ඨිජන පච්චුපට්ඨානා
- IV. අවසේස ධාතුත්තය පදට්ඨානා

### 2. ආපෝ ධාතුව

- I. පඟ්ගරණ ලක්ඛණා
- II. බ්‍රූහන රසා
- III. සංගහ පච්චුපට්ඨානා
- IV. අවසේස ධාතුත්තය පදට්ඨානා

### 3. තේජෝ ධාතු

- I. උණ්හත්ත ලක්ඛණා
- II. පරිපාවන රසා
- III. මද්දවානුජපාදන පච්චුපට්ඨානා
- IV. අවසේස ධාතුත්තය පදට්ඨානා

### 4. වායෝ ධාතු

- I. විත්ථම්භන ලක්ඛණා
- II. සමුදීරණ රසා
- III. අභිනිහාර පච්චුපට්ඨානා
- IV. අවසේස ධාතුත්තය පදට්ඨානා

### 5. චක්ඛු ප්‍රසාද

- I. (අ) රූපාභිසාකාරාහ භූතජපසාද ලක්ඛණං  
(ආ) දට්ඨුකාමතා නිදානකම්මසමුට්ඨාන භූතජපසාද ලක්ඛණං වා චක්ඛු
- II. රූපේසු ආවිඤ්ජන රසං
- III. චක්ඛු විඤ්ඤාණස්ස අධාරභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. දට්ඨුකාමතා නිදාන කම්මජභූත පදට්ඨානං

**6. සෝත ප්‍රසාද**

- I. (අ) සද්දාහිසාතාරහ භූතජපසාද ලක්ඛණං  
(ආ) සෝත කාමතා නිදාන කම්ම සමුට්ඨාන භූතජපසාද ලක්ඛණං වා සෝතං
- II. සද්දේසු අවිඤ්ජන රසං
- III. සෝතවිඤ්ඤාණස්ස අධාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. සෝත කාමතා නිදාන කම්මජ භූත පදට්ඨානං

**7. සාණ ප්‍රසාද**

- I. (අ) ගන්ධාහිසාතාරහ භූතජපසාද ලක්ඛණං  
(ආ) සායිතුකාමතා නිදාන කම්මසමුට්ඨාන භූතජපසාද ලක්ඛණංවා සානං
- II. ගන්ධෙසු අවිඤ්ජන රසං
- III. සාණ විඤ්ඤාණස්ස ආධාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. සායිතුකාමතා නිදාන කම්මජ භූත පදට්ඨානං

**8. ජීවිහා ප්‍රසාද**

- I. (අ) රසාහිසාතාරහ භූතජපසාද ලක්ඛණං  
(ආ) සායිතුකාමතා නිදාන කම්මසමුට්ඨාන භූතජපසාද ලක්ඛණං වා ජීවිහා
- II. රසේසු අවිඤ්ජන රසා
- III. ජීවිහා විඤ්ඤාණස්ස ආධාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. සායිතුකාමතා නිදාන කම්මජ භූත පදට්ඨානං

**9. කාය ප්‍රසාද**

- I. (අ) ඵොට්ඨබ්බිකාහිසාතාරහ භූතජපසාද ලක්ඛණෝ  
(ආ) චුසිතුකාමතා නිදාන කම්මසමුට්ඨාන භූතජපසාද ලක්ඛණෝ වා කායෝ
- II. ඵොට්ඨබ්බිකා අවිඤ්ජන රසෝ
- III. කාය විඤ්ඤාණස්ස ආධාර භාව පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. චුසිතු කාමතා නිදාන කම්මජ භූත පදට්ඨානෝ

**10. රූපාරම්මණය**

- I. චක්ඛු පටිභනන ලක්ඛණං රූපං
- II. චක්ඛු විඤ්ඤාණස්ස විසයභාව රසං
- III. තස්සේව ගෝචර පච්චුපට්ඨානං
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානං

**11. සද්දාරම්මණ**

- I. සෝතපටිභනන ලක්ඛණෝ සද්දෝ
- II. සෝතවිඤ්ඤාණස්ස විසයභාව රසෝ
- III. තස්සේව ගෝචර පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානෝ

**12. ගඤ්ඤාරම්මණ**

- I. සාණ පටිභනන ලක්ඛණෝ ගන්ධෝ
- II. සාණ විඤ්ඤාණස්ස විසයභාව රසෝ
- III. තස්සේව ගෝචර පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානෝ

**13. රසාරම්මණ**

- I. ජීවිහා පටිභනන රසෝ
- II. ජීවිහා විඤ්ඤාණස්ස විසයභාව රසෝ
- III. තස්සේව ගෝචර පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානෝ

**14. ඉත්ථිත්ථිය = ඉත්ථි භාව රූප**

- I. ඉත්ථිභාව ලක්ඛණං ඉත්ථිත්ථියං
- II. ඉත්ථි'ති පකාසන රසං
- III. ඉත්ථි ලිංග නිමිත්ත කුත්තාකප්පානං කාරණභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානං

**15. පුරිසිත්ථිය = පුරිස භාව රූප**

- I. පුරිස භාව ලක්ඛණං පුරිසිත්ථියං
- II. පුරිසෝති පකාසන රසං
- III. පුරිස ලිංග නිමිත්තං කුත්තාකප්පානං කරණ භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානං

**16. ජීවිතිත්ථිය = රූප ජීවිත**

- I. සහජාත රූපානුපාලන ලක්ඛණං ජීවිතිත්ථියං
- II. තේසං පචත්තන රසං
- III. තේසඤ්ඤේව යපන පච්චුපට්ඨානං
- IV. යාපයිතබ්බ භූත පදට්ඨානං

**17. හදය වත්ථු**

- I. මනෝ ධාතු මනෝ විඤ්ඤාණධාතුනං නිස්සය ලක්ඛණං හදය වත්ථු
- II. තාසඤ්ඤේව ධාතුනං ආධාරණ රසං
- III. උඛ්ඛහන පච්චුපට්ඨානං
- IV. චතු මහා භූත පදට්ඨානං

**18. කබලීකාරාහාර**

- I. ඕජා ලක්ඛණෝ කබලීකාරෝ ආහාරෝ
- II. රූපාහරණ රසෝ
- III. උපත්ථමහන පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. කබලං කත්වා ආහාරිතඛ්ඛ වත්ථු පදට්ඨානෝ

**19. ආකාස ධාතු**

- I. රූප පරිච්ඡේද ලක්ඛණා ආකාස ධාතු
- II. රූප පරියන්තජ්ජකාසනා රසා
- III. (අ) රූප මරියාදා පච්චුපට්ඨානා  
(ආ) අසම්චුට්ඨ භාව ඡිද්ද විචර භාව පච්චුපට්ඨානා වා
- IV. පරිච්ඡින්න රූප පදට්ඨානා

**20. කාය විඤ්ඤත්ති**

- I. අභික්කම්මාදි පවත්තක චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුයා සහජ රූපකාය ථමහන සන්ධාරණ චලනස්ස පච්චයෝ (වායෝ ධාතු අධිකානං චිත්තජ මහා භූතානං) ආකාර විකාරෝ කාය විඤ්ඤත්ති
- II. අධිජ්ජායජ්ජකාසන රසා
- III. කාය විජ්චන්දන භේතුභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝධාතු පදට්ඨානා

**21. වචී විඤ්ඤත්ති**

- I. වචී භේද පවත්තක චිත්ත සමුට්ඨානා පයචී ධාතුයා උපාදිණ්ණසට්ඨනස්ස පච්චයෝ (පයචී ධාතු අධිකානං චිත්තජ මහා භූතානං ) ආකාර විකාරෝ වචී විඤ්ඤත්ති
- II. අධිජ්ජාය පකාසන රසා
- III. වචී සෝස භේතු භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. චිත්ත සමුට්ඨාන පයචී ධාතු පදට්ඨානා

**22. රූපස්ස ලහුතා**

- I. අදකුතා ලක්ඛණා රූපස්ස ලහුතා
- II. රූපානං ගරුභාව විනෝදන රසා
- III. ලහු පරිචත්තිතා පච්චුපට්ඨානා
- IV. ලහු රූප පදට්ඨානා

**23. රූපස්ඝ මුද්‍රතා**

- I. අඵද්ධතා ලක්ඛණා රූපස්ඝ මුද්‍රතා
- II. රූපානං ඵද්ධභාව වීනෝදන රසා
- III. සබ්බකිරියාසු අවිරෝධිතා පච්චුපට්ඨානා
- IV. මුද්‍රරූප පදට්ඨානා

**24. රූපස්ඝ කම්මඤ්ඤතා**

- I. ශරීර කිරියානුකූල කම්මඤ්ඤභාව ලක්ඛණා රූපස්ඝ කම්මඤ්ඤතා
- II. අකම්මඤ්ඤතා වීනෝදන රසා
- III. අදුබ්බල භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. කම්මඤ්ඤරූප පදට්ඨානා

**25. රූපස්ඝ උපවය**

- I. ආවය ලක්ඛණෝ රූපස්ඝ උපවයෝ
- II. පුබ්බන්තතෝ රූපානං උම්මුජ්ජාපන රසෝ
- III. (අ) නියාතන පච්චුපට්ඨානෝ  
(ආ) පරිපුණ්ණ භාව පච්චුපට්ඨානෝ වා
- IV. උපචිත රූප පදට්ඨානෝ

**26. රූපස්ඝ සන්තති**

- I. පවත්ති ලක්ඛණා රූපස්ඝ සන්තති
- II. අනුජ්ජපඛන්ධන රසා
- III. අනුපච්චේද පච්චුපට්ඨානා
- IV. අනුජ්ජපඛන්ධක රූප පදට්ඨානා

**27. රූපස්ඝ ජරතා**

- I. රූප පරිපාක ලක්ඛණා රූපස්ඝ ජරතා
- II. උපනයන රසා
- III. සභාවානපගමෙපි නව භාවාපගම පච්චුපට්ඨානා, වීභී පුරාණ භාවෝ විය
- IV. පරිපච්චමාන රූප පදට්ඨානා

**28. රූපස්ඝ අනිච්චතා**

- I. පරිභේද ලක්ඛණා රූපස්ඝ අනිච්චතා
- II. සංසීදන රසා
- III. බය-වය පච්චුපට්ඨානා
- IV. පරිභිජ්ජමානා රූප පදට්ඨානා

**රූපස්ඝන්ධ කතා කොටස නිමි.**



## ❖ විඤ්ඤාණස්කන්ධ කථා කොටස

### 1. විඤ්ඤාණස්කන්ධය

- I. විජානන ලක්ඛණං චිත්තං
- II. පුබ්බංගම රසං
- III. සන්දහන පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං  
නාම පදට්ඨානාං (අරූප භවය සඳහා)

### 2. ප්‍රතිසක්ඛි චිත්තය

- I. කම්ම, කම්ම නිමිත්ත, ගතිනිමිත්තානං අඤ්ඤාතරාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං පටිසන්ධි චිත්තං
- II. පටිසන්ධාන රසං
- III. සන්දහන පච්චුපට්ඨානාං
- IV. නාම-රූප පදට්ඨානං

### 3. භවංග සිත

- I. කම්ම, කම්ම නිමිත්ත, ගතිනිමිත්තානං අඤ්ඤාතරාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං භවංග චිත්තං
- II. භවංග රසං
- III. සන්දහන පච්චුපට්ඨානාං
- IV. නාම-රූප පදට්ඨානං

### 4. පඤ්චද්ද්වාරාවජ්ජන = කිරියා මනෝධාතු

- I. චක්ඛු විඤ්ඤාණාදී පුරේචර රූපාදී විජානන ලක්ඛණා මනෝ ධාතු
- II. ආවජ්ජන රසා
- III. රූපාදී අභිමුක්ඛ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භවංග විච්ඡේද පදට්ඨානා (සහ උපේක්ඛායුක්තතාව හෝති)

### \* ආවජ්ජන = රූපාරම්මණ අරමුණු කිරීම

- I. චක්ඛු විඤ්ඤාණපුරේචර රූප විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. ආවජ්ජන රසා
- III. රූපාභිමුක්ඛ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භවංග විච්ඡේද පදට්ඨානා

✳ ආවජ්ජන = සද්දාරම්මණ අරමුණු කිරීම

- I. සෝතවිඤ්ඤාණපුරේවර සද්ද විජානන ලක්ඛණා මනෝ ධාතු
- II. ආවජ්ජන රසා
- III. සද්දාහිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භවංගවිච්ඡේද පදට්ඨානා

✳ ආවජ්ජන = ගක්ඛාරම්මණ අරමුණු කිරීම

- I. සාණ විඤ්ඤාණපුරේවර ගක්ඛ විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. ආවජ්ජන රසා
- III. ගන්ධාහිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භවංගවිච්ඡේද පදට්ඨානා

✳ ආවජ්ජන = රසාරම්මණ අරමුණු කිරීම

- I. ජීවිහා විඤ්ඤාණපුරේවර රස විජානන ලක්ඛණා මනෝ ධාතු
- II. ආවජ්ජන රසා
- III. රසාහිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භවංග විච්ඡේද පදට්ඨානා

✳ ආවජ්ජන = ඓඨධිඛිඛාරම්මණ අරමුණු කිරීම

- I. කාය විඤ්ඤාණපුරේවර ඓඨධිඛිඛ විජානන ලක්ඛණා මනෝ ධාතු
- II. ආවජ්ජන රසා
- III. ඓඨධිඛිඛහිමුඛ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භවංග විච්ඡේද පදට්ඨානා

5. චක්ඛු විඤ්ඤාණ

- I. චක්ඛුසන්තිස්සිත රූපවිජානන ලක්ඛණං චක්ඛු විඤ්ඤාණං
- II. රූප මත්තාරම්මණ රසං
- III. රූපාහිමුඛ භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. රූපාරම්මණාය කිරියාමනෝ ධාතුයා අපගමපදට්ඨානං

6. සෝතවිඤ්ඤාණ

- I. සෝතසන්තිස්සිත සද්දවිජානන ලක්ඛණං සෝතවිඤ්ඤාණං
- II. සද්ද මත්තාරම්මණ රසං
- III. සද්දාහිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. සද්ධාරම්මණාය කිරියා මනෝධාතුයා අපගම පදට්ඨානං

**7. සාණ විඤ්ඤාණ**

- I. සාණ සන්තිස්සිත ගැටු විජානන ලක්ඛණං සාණ විඤ්ඤාණං
- II. ගැටුමත්තාරම්මණ රසං
- III. ගන්ධාභිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. ගන්ධාරම්මණාය කිරියා මනෝධාතුයා අපගම පදට්ඨානං

**8. ජීවිහා විඤ්ඤාණ**

- I. ජීවිහා සන්තිස්සිත රස විජානන ලක්ඛණා ජීවිහා විඤ්ඤාණං
- II. රස මත්තාරම්මණ රසං
- III. රසාභිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. රසාරම්මණාය කිරියා මනෝධාතුයා අපගම පදට්ඨානං

**9. කාය විඤ්ඤාණ**

- I. කාය සන්තිස්සිත ඵොට්ඨබ්බ විජානන ලක්ඛණං කාය විඤ්ඤාණං
- II. ඵොට්ඨබ්බ මත්තාරම්මණ රසං
- III. ඵොට්ඨබ්බාභිමුඛ භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. ඵොට්ඨබ්බාරම්මණාය කිරියා මනෝධාතුයා අපගම පදට්ඨානං

**10. සම්පට්ච්ඡන = පිළිගැනීම (විපාක මනෝ ධාතු)**

- I. චක්ඛු විඤ්ඤාණාදීනං අනන්තරං රූපාදි විජානන ලක්ඛණං මනෝධාතු
- II. රූපාදීනං සම්පට්ච්ඡන රසා = (රූපාදි සම්පට්ච්ඡන රසා)
- III. තථා භාව පච්චුපට්ඨානං = (රූපාදි සම්පට්ච්ඡන භාව පච්චුපට්ඨානං)
- IV. චක්ඛු විඤ්ඤාණාදී අපගම පදට්ඨානං

**\* රූපාරම්මණ පිළිගන්නාවූ සම්පට්ච්ඡන සිත (චක්ඛු ද්වාර වීථි)**

- I. චක්ඛු විඤ්ඤාණස්ස අනන්තරං රූපාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. රූපාරම්මණ සම්පට්ච්ඡන රසා
- III. රූපාරම්මණ සම්පට්ච්ඡන භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. චක්ඛු විඤ්ඤාණාපගම පදට්ඨානා

**\* සද්දාරම්මණ පිළිගන්නාවූ සම්පට්ච්ඡන සිත (සෝතද්වාර වීථි)**

- I. සෝතවිඤ්ඤාණස්ස අනන්තරං සද්දාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. සද්දාරම්මණ සම්පට්ච්ඡන රසා
- III. සද්දාරම්මණ සම්පට්ච්ඡන භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. සෝතවිඤ්ඤාණාපගම පදට්ඨානා

✳ ගැටුම්මඟු පිළිගන්නාවූ සම්පටිච්ඡන සිත (සාණ ද්වාර වීථි)

- I. සාණ විඤ්ඤාණස්ස අනන්තරං ගැටුම්මඟු විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. ගැටුම්මඟු සම්පටිච්ඡන රසා
- III. ගැටුම්මඟු සම්පටිච්ඡන භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. සාණ විඤ්ඤාණාපගම පදට්ඨානා

✳ රසාරම්මඟු පිළිගන්නාවූ සම්පටිච්ඡන සිත (ජීවිහා ද්වාර වීථි)

- I. ජීවිහා විඤ්ඤාණස්ස අනන්තරං රසාරම්මඟු විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. රසාරම්මඟු සම්පටිච්ඡන රසා
- III. රසාරම්මඟු සම්පටිච්ඡන භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. ජීවිහා විඤ්ඤාණාපගම පදට්ඨානා

✳ චොට්ඨබ්බාරම්මඟු පිළිගන්නාවූ සම්පටිච්ඡන සිත (කාය ද්වාර වීථි)

- I. කාය විඤ්ඤාණස්ස අනන්තරං චොට්ඨබ්බාරම්මඟු විජානන ලක්ඛණා මනෝධාතු
- II. චොට්ඨබ්බාරම්මඟු සම්පටිච්ඡන රසා
- III. චොට්ඨබ්බාරම්මඟු සම්පටිච්ඡන භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. කාය විඤ්ඤාණාපගම පදට්ඨානා

11. සන්තීරණ = අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. අභේතුක විපාක සලාරම්මඟු විජානන ලක්ඛණා දුච්ඛාපි සන්තීරණාදී කිච්ච මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු
- II. සන්තීරණාදී රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. හදය වත්ථු පදට්ඨානා

✳ අභේතුක විපාක සන්තීරණ කිච්චා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. රූපාරම්මඟු විජානන ලක්ඛණා
- II. සන්තීරණ රසා
- III. සන්තීරණ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. හදය වත්ථු පදට්ඨානා

\* අභේතුක විපාක සන්තීරණ කිව්වා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. සද්දාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. සන්තීරණ රසා
- III. සන්තීරණ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භදය වත්ථු පදට්ඨානා

\* අභේතුක විපාක සන්තීරණ කිව්වා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. ගඤ්ඤාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. සන්තීරණ රසා
- III. සන්තීරණ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භදය වත්ථු පදට්ඨානා

\* අභේතුක විපාක සන්තීරණ කිව්වා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. රසාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. සන්තීරණ රසා
- III. සන්තීරණ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භදය වත්ථු පදට්ඨානා

\* අභේතුක විපාක සන්තීරණ කිව්වා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. ඓඨාට්ඨිකාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. සන්තීරණ රසා
- III. සන්තීරණ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භදය වත්ථු පදට්ඨානා

\* අභේතුක විපාක සන්තීරණ කිව්වා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. ධර්මාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. සන්තීරණ රසා
- III. සන්තීරණ භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. භදය වත්ථු පදට්ඨානා

12. වොත්ථපන = සාධාරණා කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු

- I. උපෙක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු සලාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. කිව්වවසේන පඤ්චද්වාරා මනෝද්වාරේසු වොත්ථපනාවජ්ජන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු භවංගානං අඤ්ඤානරාපගම පදට්ඨානා

✳ වක්බුද්ද්වාර වීථි වෛකල්පන

- I. උපේක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු රූපාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. වෛකල්පන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා (= වෛකල්පන භාව පච්චුපට්ඨානා)
- IV. අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූනං අඤ්ඤතරාපගම පදට්ඨානා

✳ සෝතද්ද්වාර වීථි වෛකල්පන

- I. උපේක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු සද්දාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. වෛකල්පන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූනං අඤ්ඤතරාපගම පදට්ඨානා

✳ සාණ ද්වාර වීථි වෛකල්පන

- I. උපේක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු ගඤ්ඤාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. වෛකල්පන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූනං අඤ්ඤතරාපගම පදට්ඨානා

✳ ජීවිහා ද්වාර වීථි වෛකල්පන

- I. උපේක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු රසාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. වෛකල්පන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූනං අඤ්ඤතරාපගම පදට්ඨානා

✳ කාය ද්වාර වීථි වෛකල්පන

- I. උපේක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු ඓට්ඨිකාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. වෛකල්පන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. අභේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූනං අඤ්ඤතරාපගම පදට්ඨානා

**13. ජවන = කුසල ජවන**

- I. අනවජ්ජසුඛ විපාක ලක්ඛණං කුසලං
- II. අකුසල විද්ධංසන රසං
- III. චෝදාන පච්චුපට්ඨානං
- IV. යෝනියෝ මනසිකාර පදට්ඨානං

- I. අවජ්ජ පටිපක්ඛත්තා වා අනවජ්ජ ලක්ඛණමෙව කුසලං
- II. චෝදානභාව රසං
- III. ඉට්ඨ විපාක පච්චුපට්ඨානං
- IV. යෝනියෝ මනසිකාර පදට්ඨානං

**\* ජවන = අකුසල ජවන**

- I. සාවජ්ජ දුක්ඛ විපාක ලක්ඛණං කුසලං
- II. අනත්ථ ජනන රසං
- III. සංකිලේස පච්චුපට්ඨානං
- IV. අයෝනියෝ මනසිකාර පදට්ඨානං

- I. ගාරයිභ භාවතෝ වා සාවජ්ජ ලක්ඛණං
- II. සංකිලේස භාව රසං
- III. අනිට්ඨ විපාක පච්චුපට්ඨානං
- IV. අයෝනියෝ මනසිකාර පදට්ඨානං

**14. තදාරම්මණ**

- I. සළාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං
- II. තදාරම්මණ රසං
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. ජවනාපගම පදට්ඨානං

**\* චක්ඛුද්ද්වාර වීථි තදාරම්මණ**

- I. රූපාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං
- II. තදාරම්මණ රසං
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානං (= තදාරම්මණ භාව පච්චුපට්ඨානං)
- IV. ජවනාපගම පදට්ඨානං

**\* සෝනද්වාර වීථි තදාරම්මණාදිය**

- I. සද්දාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං - පෙ-  
ගඤ්ඤාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං - පෙ-  
රසාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං - පෙ-  
චොට්ඨබ්බාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං - පෙ-  
ධම්මාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං තදාරම්මණං - පෙ-
- II. තදාරම්මණ රසං
- III. තලාභාව පච්චුපට්ඨානං (= තදාරම්මණ භාව පච්චුපට්ඨානං)
- IV. භවංගාපගම පදට්ඨානං

**15. මනෝද්වාරාවජ්ජන = මනෝද්වාර වීථි**

- I. උපෙක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු  
සලාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං
- II. මනෝද්වාරේ ආවජ්ජන රසා
- III. තලාභාව පච්චුපට්ඨානං (= ආවජ්ජන භාව පච්චුපට්ඨානං)
- IV. භවංගාපගම පදට්ඨානං

**\* රූපාරම්මණය අරමුණු කරන මනෝද්වාරාවජ්ජනය**

- I. උපෙක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු  
රූපාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං
- II. මනෝද්වාරේ ආවජ්ජන රසා
- III. තලාභාව පච්චුපට්ඨානං (= ආවජ්ජන භාව පච්චුපට්ඨානං)
- IV. භවංගාපගම පදට්ඨානං

**\* සද්දාරම්මණ ආදිය අරමුණු කරන මනෝද්වාරාවජ්ජනය**

- I. උපෙක්ඛා සහගතාභේතුක කිරියා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු  
සද්දාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං -පෙ-  
ගඤ්ඤාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං -පෙ-  
රසාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං -පෙ-  
චොට්ඨබ්බාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං -පෙ-  
ධම්මාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං
- II. මනෝද්වාරේ ආවජ්ජන රසා
- III. තලාභාව පච්චුපට්ඨානං (= ආවජ්ජන භාව පච්චුපට්ඨානං)
- IV. භවංගාපගම පදට්ඨානං



**16. හසිතූප්පාද විත්තය**

- I. සෝමනස්ස සහගතාහේතුක කිරියා සළාරම්මණ විජානන ලක්ඛණා
- II. කිච්ච වසේන අරහතං අනුලාරේසු වත්ථුසු හසිතූප්පාදන රසා
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. ඒකන්තනෝ හදය වත්ථු පදට්ඨානා

**17. චූති සිත**

- I. කම්ම, කම්ම නිමිත්ත, ගති නිමිත්තානං අඤ්ඤතරාරම්මණ විජානන ලක්ඛණං චූති විත්තං
- II. වචන රසං
- III. තථාභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. ජවන තදාලම්බන භවාංගානං අඤ්ඤතරාපගම පදට්ඨානං

**විඤ්ඤාණස්ඛන්ධ කතා කොටස නිමි.**

**❀ වේදනාස්කන්ධ කථා කොටස**

**1. සුඛ වේදනා**

- I. ඉට්ඨ ඓඨාට්ඨඛිඛානුභාවන ලක්ඛණං සුඛං
- II. සම්පයුත්තානං උප බ්‍රූහන රසං
- III. කායික අස්සාද පච්චුපට්ඨානං
- IV. කායින්ද්‍රිය පදට්ඨානං

**2. දුක්ඛ වේදනා**

- I. අනිට්ඨ ඓඨාට්ඨඛිඛානුභාවන ලක්ඛණං දුක්ඛං
- II. සම්පයුත්තානං මිලාපන රසං
- III. කායිකාබාධ පච්චුපට්ඨානං
- IV. කායින්ද්‍රිය පදට්ඨානං

**3. සෝමනස්ස වේදනා**

- I. ඉට්ඨාරම්මාණුභාවන ලක්ඛණං සෝමනස්සං
- II. යථාතථාචා ඉට්ඨාකාර සම්භෝග රසං
- III. චේතසික අස්සාද පච්චුපට්ඨානං
- IV. පස්සද්ධි පදට්ඨානං

✱ වෙනත් ආකාරයකට සෝමනස්ස වේදනා විස්තර කිරීමක්

- I. සාත ලක්ඛණං සුඛං = සෝමනස්සං
- II. සම්මපයුත්තානං උපබ්‍රූහන රසං
- III. අනුග්ගහණ පච්චුපට්ඨානං
- IV. පස්සද්ධි පදට්ඨානං

**4. දෝමනස්ස වේදනා**

- I. අනිට්ඨාරම්මණානුභාවන ලක්ඛණං දෝමනස්සං
- II. යථාතථාචා අනිට්ඨාකාර සම්භෝග රසං
- III. වෛතසිකාබාධ පච්චුපට්ඨානං
- IV. ඒකන්තේනේව හදයවත්ථු පදට්ඨානං

**5. උපෙක්ඛා වේදනා**

- I. මජ්ඣන්ත වේදයිත ලක්ඛණා උපෙක්ඛා
- II. සම්මපයුත්තානං නාති උපබ්‍රූහනා මීලාපන රසා
- III. සන්තභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. නිජජිනික විත්ත පදට්ඨානා

✱ කුණුපෙක්ඛා = තතිය ධ්‍යානය හා යෙදෙන තත්‍රමජ්ඣන්තතා

- I. මජ්ඣන්ත ලක්ඛණා කුණුපෙක්ඛා
- II. අනාභෝග රසා
- III. අඛ්‍යාපාර පච්චුපට්ඨානා
- IV. ජිනි විරාග පදට්ඨානා

✱ අදුක්ඛම සුඛ = උපෙක්ඛා වේදනා = චතුත්ථ කුණුපෙක්ඛා

- I. ඉට්ඨාන්ට්ඨ විපරිතානුභාවන ලක්ඛණා
- II. මජ්ඣන්ත රසා
- III. අවිභූත පච්චුපට්ඨානා
- IV. සුඛ නිරෝධ පදට්ඨානා

**වේදනාස්ඛන්ධ කතා කොටස නිමි.**

## ❁ සඤ්ඤාස්කන්ධ කථා කොටස

### 1. සඤ්ඤා වෛතසික

- I. සඤ්ජානන ලක්ඛණා සඤ්ඤා
- II. (අ) පච්චාභිඤ්ඤාණ රසා  
(ආ) පුන සඤ්ජානන පච්චය නිමිත්තකරන රසා , දාරු ආදීසු නච්ඡකාදයෝ විය
- III. (අ) යථා ගහිත නිමිත්ත වස්තූ අභිනිවේසකරණ පච්චුපට්ඨානා භත්ථී දස්සක අන්ධා විය.  
(ආ) ආරම්මණ අනෝගාල්භ වුට්ඨිතාය අචිරධාන පච්චුපට්ඨානා වා විජ්ජු විය.
- IV. යථා උපට්ඨිත විසය පදට්ඨානා , තිණ පුරිසකේසු මිග පෝතකානං “පුරිසා” තී උජ්ජන්ත සඤ්ඤා විය.

- I. සඤ්ජානන ලක්ඛණා සඤ්ඤා,
- II. තදේවේතන්ති පුන සඤ්ජානන පච්චය නිමිත්තකරනරසා, දාරු ආදීසු නච්ඡකාදයෝ විය
- III. යථා ගහිත නිමිත්ත වස්තූ අභිනිවේස කරණ පච්චුපට්ඨානා, භත්ථී දස්සක අන්ධා විය.
- IV. යථා උපට්ඨිත විසය පදට්ඨානා, තිණ පුරිසකේසු මිග පෝතකානං පුරිසාති උජ්ජන්ත සඤ්ඤා විය.

### සඤ්ඤාස්කන්ධ කතා කොටස නිමි

## ❀ සංස්කාරස්කක කථා කොටස

### ❀ සවිචිත්ත සාධාරණ වෛතසික

#### 1. එස්ස

- I. පුසතීති එස්සෝ සවායං පුසන ලක්ඛණෝ
- II. සංඝට්ටන රසෝ
- III. සන්නිපාත පච්චුපට්ඨානෝ, වේදනා පච්චුපට්ඨානෝ වා
- IV. ආපාඨගත විසය පදට්ඨානෝ (ආපාත ගත විසය පදට්ඨානෝ)

#### 2. චේතනා

චේතයතීති චේතනා සද්ධිං අත්තතා සම්පයුත්ත ධම්මේ ආරම්මණේ අභිසක්ඛතීති අජෝ

- I. සා චේතයිත ලක්ඛණා, චේතනාභාව ලක්ඛණාතී අජෝ
- II. ආයුහන රසා
- III. සංවිධාහන පච්චුපට්ඨානා, සකිච්ච, පරකිච්ච සාධිකා ජෙට්ඨසිස්ස මහා වඩ්ඪකි ආදයෝ විය.
- IV. සේස බධත්තය පදට්ඨානා  
අච්චායික කම්මානුස්සරණදීසු ව පනායං සම්පයුත්තානං උස්සහන භාවේන පවත්තමානා පාකටා හෝති.

#### 3. එකග්ගතා=සමාධි

ආරම්මණේ චිත්තං සමං ආධියති සම්මා වා ආධියති සමාධාන මත්තමෙව වා එතං චිත්තස්සාති සමාධි.

- I. (අ) පාමොක්ඛ ලක්ඛණෝ සමාධි  
(ආ) අවිසාර ලක්ඛණෝ  
(ඇ) අවික්ඛේප ලක්ඛණෝ වා
- II. සහජාතානං සම්පිණ්ඩන රසෝ නහානීය වුණ්ණානං උදකං විය
- III. (අ) උපසම පච්චුපට්ඨානෝ  
(ආ) ඤාණ පච්චුපට්ඨානෝ වා  
“සමාහිතෝ යථාභුතං ජානාති පස්සතීති”හි චුත්තං
- IV. විසේසතෝ සුඛ පදට්ඨානෝ, නිවාතේ දීපච්චිත්තං යීති විය  
වේතසෝයීතීති දට්ඨධ්මෝ

#### 4. ජීවිත

- I. අතත්තා අවිනිභුත්තානං ධම්මානං අනුපාලන ලක්ඛණං ජීවිතතේන්ද්‍රියං
- II. තේසං පචත්තන රසං
- III. තේසං යේව යපන පච්චුපට්ඨානං
- IV. යාපයිතඛ්ඛ ධම්ම පදට්ඨානං රූපාරූප ජීවිතීන්ද්‍රියානං සමාන ලක්ඛණාදීං වස්සුං අත්තනා අවිනිභුත්ත ධම්මානන්ති ආභ

- I. සම්පයුත්ත ධම්මානං අනුපාලන ලක්ඛණං ජීවිතීන්ද්‍රියං
- II. තේසං පචත්තන රසං
- III. තේසංයේව යපන පච්චුපට්ඨානං
- IV. යාපයිතඛ්ඛ ධම්ම පදට්ඨානං

#### 5. මනසිකාරය

තඤ්ඤා ආරම්මණපටිපාදකෝ මනස්මිං කරෝති මනසිකාරෝ

- I. සෝ සාරණ ලක්ඛණෝ
- II. සම්පයුත්තානං ආරම්මණේ සම්පයෝජන රසෝ (සංයෝජන රසෝ)
- III. ආරම්මණාභිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. ආරම්මණ පදට්ඨානෝ

සංඛාරක්ඛන්ධ පරියාපන්තෝ, ආරම්මණ පටිපාදකත්තේන සම්පයුත්තානං සාරථී විය දට්ඨබ්බෝ

### ❁ ප්‍රතිෂ්ඨිත වෛතසික භය

#### 1. විතක්කය

විතක්කකේතී 'ති විතක්කෝ , විතක්කනං වා විතක්කෝ , ඌභනනති චුත්තං භෝති

- I. සවායං ආරම්මණේ විත්තස්ස අභිනිරෝපන ලක්ඛණෝ
- II. ආභනන පරියාභනන රසෝ
- III. ආරම්මණේ විත්තස්ස ආනයන පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. ආරම්මණ පදට්ඨානෝ

## 2. විවාර

ආරම්භයේ තේන විත්තං විවරතීති විවාරෝ , විවාරනංවා විවාරෝ  
අනු සංවරණත්ති වුත්තං හෝති

- I. සවායං ආරම්භණානුමජ්ජන ලක්ඛණෝ
- II. තඤ්ඤ සහජාතානුයෝජන රසෝ
- III. විත්තස්ස අනුජ්ජනකුප්ප පච්චුපට්ඨානෝ (අනුජ්ජනකු පච්චුපට්ඨානෝ)
- IV. ආරම්භණා පදට්ඨානෝ

## 3. අධිමොක්ඛ

අධිමුච්චනං අධිමොක්ඛා සෝ

- I. සන්තිට්ඨාන ලක්ඛණෝ
- II. අසංසජ්ජන රසෝ
- III. නිවිජය පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සන්තිධෙය්‍ය ධම්ම පදට්ඨානෝ (සන්තිධා තඛ්ඛ ධම්ම පදට්ඨානෝ)  
ආරම්භයේ නිව්චලභාවෙන ඉන්ද්‍රියලෝ විය දට්ඨය්‍යබ්බෝ.

## 4. විරිය

- I. උස්සහන ලක්ඛණං (උත්සහ ලක්ඛණං ) විරියං
- II. සහජාතානං උපඤ්ඤන රසං
- III. අසංසිද්ධන භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. (අ) සංවිග්ගෝ යෝනිසෝ පදහිතීති වචනතෝ සංවේග පදට්ඨානං  
(ආ) විරියාරම්භ වඤ්ඤ පදට්ඨානං වා, සම්මා ආරද්ධං සඛ්ඛ සම්පත්තීනං  
මූලං හෝතීති දට්ඨය්‍යබ්බං

## 5. පීති

පිණයතීති පීති සා

- I. සම්පියායන ලක්ඛණා
- II. කාය විත්ත පිණන රසා, ඵරණ රසා වා
- III. ඔදග්‍ය පච්චුපට්ඨානා
- IV. ආරම්භණ පදට්ඨානා

## 6. ඡන්ද

ඡන්දොති කත්තුකාමතායේතං අධිවචනං තස්මා සෝ

- I. කත්තුකාමතා ලක්ඛණෝ ඡන්දො (කත්තුකමායතා ලක්ඛණෝ ඡන්දො)
- II. ආරම්භණ පරියේසන රසෝ
- III. ආරම්භණේන අකීකථා පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. තදේවස්ස පදට්ඨානං

## ❁ අකුසල වෛතසික 14

### 1. මෝහ

- I. මෝහෝ විත්තස්ස අකුභාව ලක්ඛණෝ අඤ්ඤාණ ලක්ඛණෝ වා
- II. අසම්පට්ඨෙද රසෝ, ආරම්මණ සභාවච්ඡාදන රසෝ වා
- III. අසම්මා පටිපත්ති පච්චුපට්ඨානෝ අකුකාර පච්චුපට්ඨානෝ වා
- IV. අයෝනියෝමනසිකාර පදට්ඨානෝ සබ්බාකුසලානං මූලන්ති දට්ඨබ්බෝ

### 2. අහිරික

- I. කාය දුච්චරිතාදීහි අජිගුච්ඡන ලක්ඛණං අහිරිකං. අලජ්ජා ලක්ඛණං වා
- II. අලජ්ජනාකාරේන පාපානං කරන රසං
- III. අලජ්ජනාකාරේන පාපානෝ අසංකෝචන පච්චුපට්ඨානං
- IV. අත්තනී අගාරව පදට්ඨානං

### 3. අනෝත්තප්ප

- I. කාය දුච්චරිතාදීහි අසාරජ්ජ ලක්ඛණං අනෝත්තප්පං, අනුත්තා සා ලක්ඛණං වා
- II. අනුත්තාසාකාරේන පාපානං කරණං රසං
- III. අනුත්තාසාකාරේන පාපානෝ අසංකෝචන පච්චුපට්ඨානං
- IV. පරේසු අගාරව පදට්ඨානං

### 4. උද්ධච්ච

උද්ධතස්ස භාවෝ (උද්ධත භාවෝ) උද්ධච්චං, තං

- I. චේතසෝ අචුපසම ලක්ඛණං වාතාහිසාණ චලජලං විය.
- II. අනච්චධාන රසං වාතාහිසාත චලධජ පටාකා විය.
- III. හත්තත්ත පච්චුපට්ඨානං පාසානාහිසාත සමුද්ධත හස්මං විය.
- IV. චේතසෝ අචුපසමේ අයෝනියෝමනසිකාර පදට්ඨානං විත්ත වික්ඛේපෝති දට්ඨබ්බං

යස්ස ධම්මස්ස වසේන උද්ධතං හෝති විත්තතං, තං සම්පයුත්ත ධම්ම වා, සෝ ධම්මෝ උද්ධච්චං

**5. ලෝභ**

ලුබ්‍හන්ති තේන සයං වා ලුබ්‍හති, ලුබ්‍හන මත්තමේව වා තන්ති ලෝභෝ

- I. ලෝභෝ ආරම්මණග්ගණ ලක්ඛණෝ මක්කටාලේපෝ විය
- II. අභිසංගරසෝ තත්ථ කපාලේ ඛිත්ත මංස ජේසී විය
- III. අපරිච්චාග පච්චුපට්ඨානෝ තේලඤ්ජන රාගෝ විය
- IV. සංයෝජනීය ධම්මේසු අස්සාද දස්සන පදට්ඨානෝ සෝ තණ්හා නදී භාවේන වඩ්ඪමානෝ සීසසෝතා නදී විය මහා සමුද්ද අපාය මේව ගහෙත්වා ගච්ඡතිති දට්ඨබ්බෝ

**6. දිට්ඨි = මිච්ඡාදිට්ඨි**

මිච්ඡාදිට්ඨිති ආයාථාව දිට්ඨි විරජ්ඣිත්වා ගහණතෝවා චිතථා දිට්ඨි මිච්ඡාදිට්ඨි, අනත්ථාවහත්තා පණ්ඨිතෝහි ජගුච්ඡතා දිට්ඨිතිපි මිච්ඡා දිට්ඨි. මිච්ඡාසංකප්පාදීසුපි. ඒසෝච නයෝ, අපිච මිච්ඡා පස්සන්තිතාය, සයං වා මිච්ඡා පස්සති මිච්ඡා දස්සන මත්ත මේව වා ඵසාති මිච්ඡා දිට්ඨි.

- I. අයෝනිසෝ අභිනිවේස ලක්ඛණා මිච්ඡා දිට්ඨි
- II. පරාමාස රසා
- III. මිච්ඡාභිනිවේස පච්චුපට්ඨානා
- IV. අරියානං අදස්සන කාමනාදි පදට්ඨානා පරමං චජ්ජන්ති දට්ඨබ්බා

**7. මාන**

මඤ්ඤතීති මානෝ

- I. මානෝ උන්නති ලක්ඛණෝ
- II. සම්පග්ගහ රසෝ
- III. කේතු කමාතා පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. දිට්ඨි විජ්ජයුත්ත ලෝභ පදට්ඨානෝ උම්මාදෝ විය දට්ඨබ්බෝ

**8. දෝස**

දුස්සන්ති තේන, සයං වා දුස්සති, දුස්සන මත්තමේව වා තන්ති දෝසෝ

- I. දෝසෝ චණ්ඩික්ක ලක්ඛණෝ පහටාසිවිසෝ විය
- II. (අ) විසප්පන රසෝ විසනිපාතෝ විය  
(ආ) අත්තනෝ නිස්සය දහනරසෝ වා දාවග්ගි විය
- III. දුස්සන පච්චුපට්ඨානෝ = (දුසන පච්චුපට්ඨානෝ) ලද්දෝකාසෝ විය. සපත්තෝ.
- IV. ආසාත චක්ඛු පදට්ඨානෝ, විස සංසට්ඨ පුති මුත්තං විය දට්ඨබ්බෝ



## 9. ඉස්සා

ඉස්සානීති ඉස්සා – ඉස්සායනා ඉස්සා

- I. ඉස්සා පරසම්පත්තීනං උසුයන ලක්ඛණා
- II. තත්ථෙව අනභිරතී රසා
- III. තතෝ විමුඛභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. පරසම්පත්තී පදට්ඨානා. සංයෝජනන්තී දට්ඨබ්බා

## 10. මච්ඡරිය

මච්ඡර භාවෝ මච්ඡරියං

- I. මච්ඡරියං ලද්ධානං වා ලභිතබ්බානං වා අත්තනෝ සම්පත්තීනං නිගුහන ලක්ඛණං.
- II. තාසංයේව පරේහි සාධාරණ භාව අක්ඛමණ රසං
- III. සංකෝචන පච්චුපට්ඨානං, කටුකඤ්චුකථා පච්චුපට්ඨානං වා
- IV. අත්ත සම්පත්තී පදට්ඨානං, වේතසෝ විරූප භාවෝති දට්ඨබ්බං

## 11. කුක්කුච්ච

කුච්ඡීනං කතං කුකතං, තස්ස භාවෝ කුක්කුච්චං

- I. කුක්කුච්ඡං පච්චානුතාප ලක්ඛණං
- II. කථාකථානුසෝචන රසං
- III. විජ්ජපට්ඨාර පච්චුපට්ඨානං
- කථාකතපදට්ඨානං, දාසංඛ්‍යංවිය දට්ඨබ්බං

## 12. ටීන

- I. ටීනං අනුස්සාහ ලක්ඛණං
- II. විරිය විනෝදන රසං
- III. සංසිදන පච්චුපට්ඨානං
- IV. අරතී විජ්ජමනිකාදීසු (අරතී තන්දි විජ්ජමනිකාදීසු)  
අයෝනියෝමනසිකාර පදට්ඨානං

## 13. මිද්ධ

- I. මිද්ධං අකම්මඤ්ඤතා ලක්ඛණං
- II. ඕනභන රසං
- III. (අ) ලීනතා පච්චුපට්ඨානා  
(ආ) පච්චලාසිකා නිද්දා පච්චුපට්ඨානං වා
- IV. අරතී තන්දි විජ්ජමනිකාදීසු අයෝනියෝමනසිකාර පදට්ඨානං

## 14. විවිකිවිඡා

විගතා විකිවිඡාති විවිකිවිඡා. සභාවං වා විවිනන්තෝ ඒතාය ගච්ඡති කිලමතීති විවිකිවිඡා

- I. විවිකිවිඡා සංසය ලක්ඛණං
- II. කම්පන රසා
- III. (අ) අනිවඡය පච්චුපට්ඨානා  
(ආ) අනේකං සගාභ පච්චුපට්ඨානා වා
- IV. අයෝනිසෝමනසිකාර පදට්ඨානං  
(විවිකිවිඡාය අයෝනිසෝමනසිකාර පදට්ඨානං පටිපත්ති අන්තරාය කරාති දට්ඨබ්බා)

## ❁ සෝභන චෛතසික කොටස

### 1. සද්ධා

- I. (අ) සද්දභන ලක්ඛණා  
(ආ) ඕකජ්ජන ලක්ඛණා වා
- II. (අ) පසාදන රසා උදකජ්ජසාදක මණ්ච විය  
(ආ) පක්ඛන්දන රසා වා ඔසුත්තරණො විය
- III. (අ) අකාලුසිය පච්චුපට්ඨානා  
(ආ) අධිමුත්ති පච්චුපට්ඨානා වා
- IV. (අ) සද්ධෙය්‍යා වත්ථු පදට්ඨානා  
(ආ) සද්ධම්ම සචණාදී සෝතාපත්ති අංග පදට්ඨානා වා හත්ථ විත්ත බිජානිවිය දට්ඨබ්බා

### 2. සති

- I. අපිලාපන ලක්ඛණා සති, උපග්ගණ්භන ලක්ඛණා ව
- II. අසම්මෝභන රසා (අසම්මෝභ රසා)
- III. ආරක්ඛ පච්චුපට්ඨානා, විසයාභි මුඛිභාව පච්චුපට්ඨානා වා, (විසයාභි මුඛිභාව පච්චුපට්ඨානා වා)
- IV. ටීර සඤ්ඤා පදට්ඨානා, කායාදි සතිපට්ඨාන පදට්ඨානා වා ආරම්මණේ දළ්භං පතිට්ඨිත්තිතාපන ඒසිකා විය. වක්ඛු ද්වාරාදී රක්ඛණතෝ දෝචාරිකෝ විය ව දට්ඨබ්බා.

### 3. හිරි

- I. පාපතෝ ජිගුච්ඡන ලක්ඛණා හිරි
- II. ලජ්ජාකාරේන පාපානං අකරණ රසා
- III. ලජ්ජාකාරේන පාපතෝ සංකෝචන පච්චුපට්ඨානා
- IV. අත්තගාරව පදට්ඨානා

### 4. ඔත්තජ්ජ

- I. උත්තාසන ලක්ඛණං ඔත්තජ්ජං
- II. උත්තාසාකාරේන පාපානං අකරණං රසං
- III. උත්තාසාකාරේන පාපතෝ සංකෝචන පච්චුපට්ඨානං
- IV. පරගාරව පදට්ඨානං

### 5. අලෝභය

- I. (අ) අලෝභෝ ආරම්භණේ විත්තස්ස අගේධ ලක්ඛණෝ  
(ආ) අලග්ග භාව ලක්ඛණෝ වා කමල දලේ ජල බිංදු විය
- II. අපරිග්‍රහ රසෝ (අපරිග්‍රහණ රසෝ) මුත්තභික්ඛු විය
- III. අනලලීන භාව පච්චුපට්ඨානෝ, අසුචිම්භි පතිත පුරිසෝ විය
- IV. යෝනිසෝමනසිකාර පදට්ඨානෝ

### 6. අදෝසය

- I. (අ) අදෝසෝ අවණ්ඨික්ක ලක්ඛණෝ  
(ආ) අවිරෝධ ලක්ඛණෝ වා අනුකූල මිත්තෝ විය
- II. අසාත විනය රසෝ පරිලාභ විනය රසෝ වා චන්දනං විය
- III. සෝම්මභාව පච්චුපට්ඨානෝ පුණ්ණ චන්දෝ විය
- IV. යෝනිසෝමනසිකාර පදට්ඨානෝ

### 7. තත්‍ර මජ්ඣන්තතා

- I. තත්‍ර මජ්ඣන්තතා විත්ත චෛතසිකානං සමවාහික ලක්ඛණා
- II. (අ) ඌනාධිකථා නිචාරණ රසා  
(ආ) පක්ඛපාත්‍රපච්ඡේදන රසා වා
- III. මජ්ඣන්තභාව පච්චුපට්ඨානා විත්ත චෛතසිකානං අජ්ඣුපෙක්ඛණ වසේන සමජ්ජවත්තානං ආජානෙය්‍යානං අජ්ඣුපෙක්ඛන සාරථී විය දට්ඨබ්බා
- IV. මජ්ඣන්තාකාර දස්සනං පදට්ඨානා

**8. – 9. කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි**

- I. කාය චිත්ත දරථ වූපසම ලක්ඛණා කාය චිත්ත පස්සද්ධියෝ
- II. කාය චිත්ත දරථ නිමමද්දන රසා (කාය චිත්ත දරථ නිමද්දන රසා)
- III. කාය චිත්තානං අපරිචන්දන සිති භාව පච්චුපට්ඨානා (අපරිචන්දසිතිභාව පච්චුපට්ඨානා)
- IV. කාය චිත්ත පදට්ඨානා  
කාය චිත්තානං අවුපසමකර උද්ධච්චාදි කිලේස පට්ඨකඛ්භ්භානාති දට්ඨබ්බා

**10. – 11. කාය ලහුතා, චිත්ත ලහුතා**

- I. කාය චිත්ත ලහුතා කාය චිත්ත ගරුභාවූපසම ලක්ඛණා
- II. කාය චිත්ත ගරුභාව නිමමද්දන රසා
- III. කාය චිත්තානං අදන්ධතා පච්චුපට්ඨානා
- IV. කාය චිත්ත පදට්ඨානා  
කාය චිත්තානං ගරුභාවකර ටීන මිද්ධාදි කිලේස පට්ඨකඛ්භ්භානාති දට්ඨබ්බා

**12. – 13. කාය මුදුතා, චිත්ත මුදුතා**

- I. කාය චිත්ත මුදුතා කාය චිත්ත තද්ධභාවූපසමන ලක්ඛණා(කාය චිත්තත්ථමිභවූපසම ලක්ඛණා)
- II. කාය චිත්ත තද්ධභාව නිමමද්දන රසා
- III. අප්පට්ඨාන පච්චුපට්ඨානා
- IV. කාය චිත්ත පදට්ඨානා  
කාය චිත්තානං තද්ධභාවකර දිට්ඨි මානාදි කිලේස පට්ඨකඛ්භ්භානාති දට්ඨබ්බා

**14. – 15. කාය කම්මඤ්ඤතා, චිත්ත කම්මඤ්ඤතා**

- I. කාය චිත්ත කම්මඤ්ඤතා - කාය චිත්ත අකම්මඤ්ඤභාව වූපසම ලක්ඛණා
- II. කාය චිත්තානං අකම්මඤ්ඤභාව නිමමද්දන රසා
- III. කාය චිත්තානං ආරම්මණ කරණ සම්පත්ති පච්චුපට්ඨානං
- IV. කාය චිත්ත පදට්ඨානං කාය චිත්තානං අකම්මඤ්ඤභාව කරාව සේස නීවරණ පට්ඨකඛ්භ්භානාති දට්ඨබ්බා. තා පසාදනීය වත්ථුසු පසාදාවභා හිත කිරියාසු විනියෝගක්ඛම භාවාවභා සුවණණ විසුද්ධි වියාති දට්ඨබ්බා

**16. – 17. කාය පාගුඤ්ඤතා, චිත්ත පාගුඤ්ඤතා**

- I. කාය චිත්ත පාගුඤ්ඤතා කාය චිත්තානං අගේලඤ්ඤභාව ලක්ඛණා
- II. කාය චිත්ත ගේලඤ්ඤ නිම්මද්දන රසා
- III. නිරාදීනව පච්චුපට්ඨානා
- IV. කාය චිත්ත පදට්ඨානා  
කාය චිත්තානං ගේලඤ්ඤකර අසද්ධියාදි කිලේස පටිපක්ඛභූතාති දට්ඨබ්බා

**18. – 19. කායුඡ්ඡුකථා, චිත්තුඡ්ඡුකථා**

- I. කාය චිත්තුඡ්ඡුකථා කාය - චිත්ත අඡ්ඡව ලක්ඛණා
- II. කාය - චිත්ත කුට්ඨ භාව නිම්මද්දන රසා
- III. අඡීම්භතා පච්චුපට්ඨානා
- IV. කාය චිත්ත පදට්ඨානා  
කාය චිත්තානං කුට්ඨභාවාකර මායා සාධේය්‍යාදි කිලේස පටිපක්ඛභූතාති දට්ඨබ්බා

**❁ චිරති චෛතසික තුන**

- I. තිස්සෝපි චිරතියෝ කාය දුච්චරිතාදි වත්ථුනං අචිතික්කම ලක්ඛණා  
අමද්දන ලක්ඛණාදි චුත්තං හෝති
- II. කාය දුච්චරිතාදි වත්ථුතෝ සංකෝචන රසා
- III. අකිරිය පච්චුපට්ඨානා
- IV. සද්ධාභිරොත්තප්ප අඡ්ඡිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානා  
පාප කිරියතෝ චිත්තස්ස විමුඛභාවභූතාදි පදට්ඨානාති (විමුඛභාවභූතාති)  
දට්ඨබ්බා

**20. සම්මා වාචා**

- I. සම්මා වාචා, වචී දුච්චරිත වඤ්ඤනං අචිතික්කම ලක්ඛණා
- II. වචී දුච්චරිත වඤ්ඤනො සංකෝචන රසා
- III. අකිරිය පච්චුපට්ඨානා
- IV. සද්ධා භිරොත්තප්ප අඡ්ඡිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානා
  
- I. සම්මා වාචා - මුසාවාදස්ස අචිතික්කම ලක්ඛණා
- II. මුසා වාදා සංකෝචන රසා
- III. අකිරිය පච්චුපට්ඨානා
- IV. සද්දා භිරොත්තප්ප අඡ්ඡිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානා

**21. සම්මා කම්මන්ත**

- I. සම්මා කම්මන්තෝ කාය දුච්චරිත වක්ඛනං අවිතික්කම ලක්ඛණෝ
- II. කාය දුච්චරිත වක්ඛනො සංකෝචන රසෝ
- III. අකිරිය පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සද්ධා හිරි ඔත්තප්ප අප්පිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානෝ

**පාණාතිපාත කාය දුෂ්චරිතයෙන් වැළකීම, නිදසුනක්:-**

- I. සම්මා කම්මන්තෝ පාණාතිපාතස්ස අවිතික්කම ලක්ඛණෝ
- II. පාණාතිපාතා සංකෝචන රසෝ
- III. අකිරිය පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සද්ධා හිරි ඔත්තප්ප අප්පිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානෝ.

**22. සම්මා ආජීව**

- I. සම්මා ආජීවෝ මිච්ඡාජීවස්ස අවිතික්කම ලක්ඛණෝ
- II. මිච්ඡාජීවතෝ සංකෝචන රසෝ
- III. අකිරිය පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සද්ධා හිරි ඔත්තප්ප අප්පිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානෝ

- 1. උද්දිස්ස, කතස්ස මංසස්ස පරිභුඤ්ඤාස්ස, අවිතික්කම ලක්ඛණෝ සම්මා ආජීවෝ .
- 2. උද්දිස්ස කතස්ස මංසස්ස පරිභුඤ්ඤානො සංකෝචන රසෝ
- 3. අකිරිය පච්චුපට්ඨානෝ
- 4. සද්ධා, හිරි, ඔත්තප්ප අප්පිච්ඡතාදි ගුණ පදට්ඨානෝ

**❁ බුහුම විහාර වෛතසිකයෝ**

**23. මෙත්තා (අදෝස)**

- I. හිතාකාරප්පවත්ති ලක්ඛණ මෙත්තා
- II. හිතුපසංභාර රසා
- III. ආසාතවිනය පච්චුපට්ඨානා
- IV. සත්තානං මනාප භාව දස්සන පදට්ඨානා ඛායාපාදුපසමෝ ඒතිස්සා සම්පත්ති , සිනෝභ සම්භවෝ විපත්ති.

**24. කරුණා**

- I. දුක්ඛාපනයනාකාරජපවත්ති ලක්ඛණ කරුණා
- II. පරදුක්ඛා සහන රසා
- III. අවිභිංසා පච්චුපට්ඨානා
- IV. දුක්ඛාභිභූතානං අනාථ භාව දස්සන පදට්ඨානා , විභිංසුපසමෝ තස්ස සමපත්ති , සෝක සම්භවෝ විපත්ති

**25. මුදිතා**

- I. පමෝදන ලක්ඛණ මුදිතා
- II. අනිස්සායන රසා
- III. අරති විසාන පච්චුපට්ඨානා
- IV. සත්තානං සමපත්ති දස්සන පදට්ඨානා අරති වූපසමෝ තස්සා සමපත්ති පභාස සම්භවෝ විපත්ති

**26. උපෙක්ඛා බුභ්ම විහාර (තනුමිජ්ඣත්තතා)**

- I. සත්තේසු මජ්ඣත්තාකාරජපවත්ති ලක්ඛණා උපෙක්ඛා
- II. සත්තේසු සම්භාව දස්සන රසා
- III. පටිසානුනය වූපසම පච්චුපට්ඨානා
- IV. “කම්මස්සකා, සත්තා තේ කස්ස රූපිය සුඛිතා වා භවිස්සන්ති දුක්ඛතෝ වා මුච්චස්සන්ති , පත්ත සමපත්තිතෝ වා න පරිභායිස්සන්ති ති එවං පවත්ත කම්මස්සකථා දස්සන පදට්ඨානා. පටිසානුනය වූපසමො තස්ස සම්පත්ති ගෙහසිතාය අඤ්ඤානුපෙක්ඛාය සම්භවෝ විපත්ති

**27. අමෝභ පඤ්ඤිඤිය – පඤ්ඤා**

- I. (අ) අමෝභෝ යථාසභාව පටිච්චේධලක්ඛණෝ  
(ආ) අක්ඛලිත පටිච්චේධලක්ඛණෝ වා , කුසලිස්සා සක්ඛිත්ත උසු පටිච්චේධෝ විය
- II. විසයෝභාසන රසෝ පදීපෝ විය
- III. අසම්මෝභ පච්චුපට්ඨානෝ අරඤ්ඤගත සුදේසකෝ විය.
- I. ධම්ම සභාව පටිච්චේධ ලක්ඛණා පඤ්ඤා
- II. ධම්මානං සභාව පටිච්චාදක මෝභාකාර විද්ධංසන රසා
- III. අසම්මෝභ පච්චුපට්ඨානා
- IV. සමාභිතෝ යථාභූතං ජානාති පස්සතීති වචනතෝ පන සමාධි තස්සා පදට්ඨානං

**සංස්කාරස්කන්ධ කතා කොටස නිමි**

## ❖ පටිච්ච සමුප්පාද කොටස

### 1. අවිජ්ජා

- I. අඤ්ඤාණ ලක්ඛණා අවිජ්ජා
- II. සම්මෝහන රසා
- III. ඡාදන පච්චුපට්ඨානා
- IV. ආසව පදට්ඨානා

### 2. සංඛාර

- I. අභිසංඛරණ ලක්ඛණා , සංඛාරා
- II. ආයුහන රසා
- III. චේතනා පච්චුපට්ඨානා
- IV. අවිජ්ජා පදට්ඨානා

පටිසන්ධි ජනනත්ථං ආයුහන්ති ඛ්‍යාපාරං කරොන්තිති. ආයුහන රසා

### 3. විඤ්ඤාණය

- I. විජානන ලක්ඛණං , විඤ්ඤාණං
- II. පුබ්බංගම රසං
- III. පටිසන්ධි පච්චුපට්ඨානං
- IV. සංඛාර පදට්ඨානං, ව්‍යාචාරමිමණ පදට්ඨානං වා

### 4. නාම රූපයෙහි නාම=චේතසික

- I. නමන ලක්ඛණං නාමං
- II. සමපයෝග රසං
- III. අවිනිබ්භෝග පච්චුපට්ඨානං
- IV. විඤ්ඤාණ පදට්ඨානං

### \* නාම රූපයෙහි රූපය

- I. රූපෙන ලක්ඛණං රූපං
- II. විකිරණ රසං
- III. අඛ්‍යාකත පච්චුපට්ඨානං
- IV. විඤ්ඤාණ පදට්ඨානං



## 5. සලායතන

- I. ආයතන ලක්ඛණං සලායතනං
- II. දස්සනාදි රසං
- III. චක්ඛු ද්වාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

### ✳ වක්ඛායතනය

- I. ආයතන ලක්ඛණං වක්ඛායතනං
- II. දස්සන රසං
- III. චක්ඛු ද්වාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

### ✳ ඓසායතනය

- I. ආයතන ලක්ඛණං ඓසායතනං
- II. සවන රසං
- III. චක්ඛු ද්වාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

### ✳ සානායතනය

- I. ආයතන ලක්ඛණං සානායතනං
- II. සායන රසං
- III. චක්ඛු ද්වාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

### ✳ ජීවිහායතනය

- I. ආයතන ලක්ඛණං ජීවිහායතනං
- II. සායන රසං
- III. චක්ඛු ද්වාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

### ✳ කායායතනය

- I. ආයතන ලක්ඛණං කායායතනං
- II. චුසන රසං
- III. චක්ඛු ද්වාර භාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

**\* මනායතනය**

- I. ආයතන ලක්ඛණං මනායතනං
- II. විජානන රසං (පුබ්බංගම - රසං)
- III. ද්වාරභාව පච්චුපට්ඨානං
- IV. නාම - රූප පදට්ඨානං

ආයතන ලක්ඛණන්ති සයන ලක්ඛණං ආයානං - තනන ලක්ඛණං  
 වා ආයතනං . සයන්නති ච තං තං ද්වාරික ධම්ම පවත්තනමේව දට්ඨබ්බං

**6. එස්ස**

- I. චුසන ලක්ඛණෝ එස්සෝ
- II. සංඝටන රසෝ
- III. සංගති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සලායතන පදට්ඨානෝ

**\* වක්ඛු සම්ඵස්සය**

- I. චුසන ලක්ඛණෝ වක්ඛු සම්ඵස්සෝ
- II. සංඝටන රසෝ
- III. සංඝට්ඨති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. වක්ඛායතන පදට්ඨානෝ

**\* සෝතසම්ඵස්ස**

- I. චුසන ලක්ඛණෝ සෝතසම්ඵස්සෝ
- II. සංඝටන රසෝ
- III. සංගති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සෝතායතන පදට්ඨානෝ

**\* සාණ සම්ඵස්සය**

- I. චුසන ලක්ඛණෝ සාණ සම්ඵස්සෝ
- II. සංඝටන රසෝ
- III. සංගති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. සානායතන පදට්ඨානෝ

**\* ජීව්හා සම්ඵස්සය**

- I. චුසන ලක්ඛණෝ ජීව්හා සම්ඵස්සෝ
- II. සංඝටන රසෝ
- III. සංගති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. ජීව්හායතන පදට්ඨානෝ

✱ කාය සම්ඵස්සය

- I. චූසන ලක්ඛණෝ කාය සම්ඵස්සෝ
- II. සංසටන රසෝ
- III. සංගති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. කායායතන පදට්ඨානෝ

✱ මනෝ සම්ඵස්සය

- I. චූසන ලක්ඛණෝ මනෝ සම්ඵස්සෝ
- II. සංසටන රසෝ
- III. සංගති පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. මනායතන පදට්ඨානෝ

7. වේදනා

- I. අනුභවන ලක්ඛණා වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. ඵස්ස පදට්ඨානා

✱ චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා

- I. රූපාරම්මණානුභවනලක්ඛණා චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. චක්ඛු සම්ඵස්ස පදට්ඨානා

✱ සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා

- I. සද්දාරම්මණානුභවනලක්ඛණා සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. සෝතසම්ඵස්ස පදට්ඨානා

✱ සාණ සම්ඵස්සජා වේදනා

- I. ගඤ්ඤාරම්මණානුභවනලක්ඛණා සාණ සම්ඵස්සජා වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. සාණ සම්ඵස්ස පදට්ඨානා

✳ ජීවිත සම්ප්‍රේෂණ වේදනා

- I. රසාරම්මණානුභවන ලක්ඛණ ජීවිත සම්ප්‍රේෂණ වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. ජීවිත සම්ප්‍රේෂණ පදට්ඨානා

✳ කාය සම්ප්‍රේෂණ වේදනා

- I. ඵොට්ඨබ්බාරම්මණානුභවන ලක්ඛණ කාය සම්ප්‍රේෂණ වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. කාය සම්ප්‍රේෂණ පදට්ඨානා

✳ මනෝ සම්ප්‍රේෂණ වේදනා

- I. ධම්මාරම්මණානුභවන ලක්ඛණ මනෝසම්ප්‍රේෂණ වේදනා
- II. විසය රස සම්භෝග රසා
- III. සුඛ දුක්ඛ පච්චුපට්ඨානා
- IV. මනෝසම්ප්‍රේෂණ පදට්ඨානා

8. තණ්හා

- I. හේතු ලක්ඛණ තණ්හා
- II. අභිනන්දන රසා
- III. අතිත්තිභාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. වේදනා පදට්ඨානා

✳ රූප තණ්හා

- I. හේතු ලක්ඛණ රූප තණ්හා
- II. අභිනන්දන රසා
- III. අතිත්ති භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. චක්ඛු සම්ප්‍රේෂණ වේදනා = චක්ඛු සම්ප්‍රේෂණ පච්චයා වේදනා පදට්ඨානා

✳ සද්ද තණ්හා

- I. හේතු ලක්ඛණ සද්ද තණ්හා
- II. අභිනන්දන රසා
- III. අතිත්ති භාව පච්චුපට්ඨානා
- IV. සෝතසම්ප්‍රේෂණ වේදනා = සෝතසම්ප්‍රේෂණ පච්චයා වේදනා පදට්ඨානා

✳ ගැටුම් තර්කණය

- I. ගේතු ලක්ෂණය ගැටුම් තර්කණය
- II. අභිනන්දන රසය
- III. අතිත්තිභාව පව්වුපට්ඨානා
- IV. සාමාන්‍ය සම්ප්‍රේෂණය වේදනා = සාමාන්‍යසම්ප්‍රේෂණය පව්වයා වේදනා පද්ධතියා

✳ රස තර්කණය

- I. ගේතු ලක්ෂණය රස තර්කණය
- II. අභිනන්දන රසය
- III. අතිත්ති භාව පව්වුපට්ඨානා
- IV. ජීවිත සම්ප්‍රේෂණය වේදනා = ජීවිත සම්ප්‍රේෂණය පව්වයා වේදනා පද්ධතියා

✳ පොට්ඨක තර්කණය

- I. ගේතු ලක්ෂණය පොට්ඨක තර්කණය
- II. අභිනන්දන රසය
- III. අතිත්තිභාව පව්වුපට්ඨානා
- IV. කාය සම්ප්‍රේෂණය වේදනා = කායසම්ප්‍රේෂණය පව්වයා වේදනා පද්ධතියා

✳ ධර්ම තර්කණය

- I. ගේතු ලක්ෂණය ධර්ම තර්කණය
- II. අභිනන්දන රසය
- III. අතිත්ති භාව පව්වුපට්ඨානා
- IV. මනෝ සම්ප්‍රේෂණය වේදනා = මනෝසම්ප්‍රේෂණය පව්වයා වේදනා පද්ධතියා

9. උපාදාන

- I. ගහන ලක්ෂණය උපාදාන
- II. ආමුඤ්චන රසය
- III. තර්කණය දළ්භත්ත දිට්ඨි පව්වුපට්ඨානා
- IV. තර්කණය පද්ධතියා

10. හව

- I. කම්ම කම්ම- එල ලක්බණෝ හවෝ
- II. භාවන හවන රසෝ
- III. කුසලාකුසලාධ්‍යාකත, පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. උපාදාන පදට්ඨානෝ

අ) කාම හව

- I. කම්ම ලක්බණෝ කාම හවෝ
- II. භාවන රසෝ
- III. කුසලාකුසල පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. උපාදාන පදට්ඨානෝ

ආ) උප්පත්ති හව

- I. කම්ම එල ලක්බණා උප්පත්ති හවෝ
- II. භාවන රසෝ
- III. අධ්‍යාකත පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. උපාදාන පදට්ඨානෝ

11. ජාති

- I. තඤ්ඤා භවේ පට්ඨානිතිබ්බත්ති ලක්බණා ජාති
- II. නියාතන රසා
- III. අතීත භවතෝ ඉධ උම්මුජ්ජනා පච්චුපට්ඨානා  
එලවසේන දුක්ඛ විචිත්තතා පච්චුපට්ඨානා
- IV. කම්ම හව පදට්ඨානා

12. (අ) ජරා

- I. බ්‍රහ්ම පරිපාක ලක්බණා ජරා
- II. මරණුපනයන රසා
- III. යොබ්බන විනාස පච්චුපට්ඨානා
- IV. ජාති පදට්ඨානා

(ආ) මරණය

- I. චුති ලක්බණං මරණං
- II. වියෝග රසං
- III. විජ්ජවාස පච්චුපට්ඨානං
- IV. ජරා පදට්ඨානා  
(ජාති පදට්ඨානා)

**(ඇ) සෝක**

- I. අන්තෝ නිජ්ඣානා ලක්ඛණෝ සෝකෝ
- II. චේතසෝ පරිනිජ්ඣායන රසෝ
- III. අනුසෝචන පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. ඤාති ඛ්‍යාසනාදී පදට්ඨානෝ

**(ඈ) පරිදේව**

- I. ලාලජ්ජන ලක්ඛණෝ පරිදේවෝ
- II. ගුණ දෝස පටිකිත්තන රසෝ
- III. සම්භම පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. ඤාති ඛ්‍යාසනාදී පදට්ඨානෝ

**(ඉ) දුක්ඛ = කායික දුක්ඛ**

දුක්ඛං නාම කායිකං දුක්ඛං

- I. තං කාය පිළන ලක්ඛණං
- II. දුප්පඤ්ඤාණං දෝමනස්ස කරන රසං
- III. කායිකාඛාධා පච්චුපට්ඨානං
- IV. කායින්ද්‍රිය පදට්ඨානං

**(ඊ) දෝමනස්ස = චෛතසික දුක්ඛ**

දෝමනස්සං නාම මානසං දුක්ඛං

- I. තං චිත්ත පිළන ලක්ඛණං
- II. මනෝ විසාත රසං
- III. මානස ඛ්‍යාදී පච්චුපට්ඨානං
- IV. හදය වත්ථු පදට්ඨානං

**(උ) උපායාස**

උපායාසෝ නාම ඤාති ඛ්‍යාසනාදී හි චුට්ඨස්ස අධිමත්තචේතෝ දුක්ඛජ්ජහාවිතෝ දෝසෝයේව . සංඛාරක්ඛන්ධ පරියාපන්තෝ ඒකෝ ධම්මෝති ඒකෝ,

- I. චිත්ත පරිදහන ලක්ඛණෝ උපායාසෝ  
ඛ්‍යාසත්ති ලක්ඛණෝ
- II. නිත්ථුනන රසෝ
- III. විසාද පච්චුපට්ඨානෝ
- IV. ඤාති ඛ්‍යාසනාදී පදට්ඨානෝ

පටිච්ච සමුද්ද්‍යාද කොටස නිමි

## පරමාර්ථයන්ගේ ලක්ෂණ රසාදිය (සිංහල විස්තරය)

### ❖ රූප අටවිස්සෙහි ලක්ෂණ රස ආදී වගුව (නිෂ්පන්න රූප)

		i ලක්ෂණ	ii රස (කෘත්‍ය)	iii පව්වුපටයාන	iv පදවියාන
1	පයව්	තද, කකිස බව	ඉතිරි ධාතුන්ට පිහිටවීම	ඉතිරි ධාතුන් පිළිගැනීම	ඉතිරි ධාතු තුන
2	ආපෝ	වැගිරීම	වධිණය කිරීම (ක: රු)	පිටු කරන බව	ඉතිරි ධාතු තුන
3	තෝපෝ	උණුසුම්, සිසිල් බව	පැසවීම	මෘදු මොළොක් කිරීම	ඉතිරි ධාතු තුන
4	වායෝ	පිම්බෙන බව	සෙලවීම	ඉදිරියට යැවීම	ඉතිරි ධාතු තුන
5	වණ්	වක්ෂුප්‍රසාදයෙහි ගැටීම	ආ: ප්‍ර: ශ: ලෙස වක්ඛු: විඤ්:ට අරමුණු වීම	එයටම ගොදුරුවන බව	සතර මහා ධාතු
6	සද්ද	සෝතප්‍රසාදයෙහි ගැටීම	ආ: ප්‍ර: ශ: ලෙස සෝත: විඤ්:ට අරමුණු වීම	එයටම ගොදුරුවන බව	සතර මහා ධාතු
7	ගන්ධ	සාණප්‍රසාදයෙහි ගැටීම	ආ: ප්‍ර: ශ: ලෙස සාණ: විඤ්:ට අරමුණු වීම	එයටම ගොදුරුවන බව	සතර මහා ධාතු
8	රස	ජීවිහාප්‍රසාදයෙහි ගැටීම	ආ: ප්‍ර: ශ: ලෙස ජීවිහා: විඤ්:ට අරමුණු වීම	එයටම ගොදුරුවන බව	සතර මහා ධාතු
9	ඕජා	කබලිංකාරාහාර ඕජාව	ආහාර රූප ඉපදවීම	රූපයන්ට රුකුල් දීම	අනුභව කළයුතු ආහාර
10	ජීවතේන්ද්‍රිය	අනුපාලනය කරන බව	විරකල් පැවැත්වීම	ඒවා පිහිටුවීම	පැවැත්විය යුතු රූප
11	වක්ෂුප්‍රසාදය	වර්ණ : රු: වැ: වතුධාතු ඔපය	රූපයෙහි එල්බගැනීම	වක්ඛු විඤ්ඤාණයට ආධාරවීම	දැකීමේ: කැ:නිදන් කොට තිබීම
12	සෝත ප්‍රසාදය	සද්ද : රු: වැ: වතුධාතු ඔපය	ශබ්දයෙහි එල්බගැනීම	සෝත විඤ්ඤාණයට ආධාරවීම	ඇසීමේ : කැ:නිදන් කොට තිබීම
13	සාණ ප්‍රසාදය	ගන්ධ : රු: වැ: වතුධාතු ඔපය	ගන්ධයෙහි එල්බගැනීම	සාණ විඤ්ඤාණයට ආධාරවීම	ආසාණ කිරීමේ : කැ:නිදන් කොට තිබීම
14	ජීවිහා ප්‍රසාදය	රස : රු: වැ: වතුධාතු ඔපය	රසයෙහි එල්බගැනීම	ජීවිහා විඤ්ඤාණයට ආධාරවීම	රස විඳීමේ : කැ:නිදන් කොට තිබීම
15	කාය ප්‍රසාදය	ස්පඨි : රු: වැ: වතුධාතු ඔපය	ස්පඨියෙහි එල්බගැනීම	කාය විඤ්ඤාණයට ආධාරවීම	ස්පඨි : කැ:නිදන් කොට තිබීම
16	හදය	ම: ධා:, ම: වි: ධා: නිශ්‍රයවීම	එම ධාතුන්ට ආධාරවීම	ඒවා දරා සිටීම	සතරමහා ධාතු
17	ස්ත්‍රී රූපය	ස්ත්‍රී ස්වභාවය	ස්ත්‍රීයකැයි ප්‍රකාශකිරීම	ස්ත්‍රී ලක්ෂණ, ආකල්ප	සතරමහා ධාතු
18	පුරුෂ රූපය	පුරුෂ ස්වභාවය	පුරුෂයකැයි ප්‍රකාශකිරීම	පුරුෂ ලක්ෂණ, ආකල්ප	සතරමහා ධාතු

(වගුව 01)



**(අනිෂ්පන්න රූප)**

		<b>i ලක්ෂණ</b>	<b>ii රස (කෘත්‍ය)</b>	<b>iii පවිච්චපට්ඨාන</b>	<b>iv පදට්ඨාන</b>
19	ආකාසධාතු	රූපකලාප වෙන්කිරීම	රූපයන්ගේ ඉම දැක්වීම	නොගැවෙන බව	පිරිසිඳින ලද රූපකලාප
20	කාය විඤ්ඤාත්ති	කාය විස්: වින්: සමු: වායෝ ධාතු	අදහස් ඇඟවීම	ශරීර වලනය	වි: සමු: වායෝ ධාතුව
21	වච්චි විඤ්ඤාත්ති	වාග් සෝඡිත වි: සමු: පඨවිධාතුව	අදහස් ප්‍රකාශකිරීම	වච්චි සෝඡයට හේතුවීම	වි:සමු: පඨවි ධාතුව
22	ලභ්‍යතා	සැඟැල්ලබව	බරබව දුරුකිරීම	වහාක්‍රියා කළහැකිබව	සැඟැල්ලු රූප
23	මුද්‍රතා	මෘදු මොළොක් බව	තදබව දුරුකිරීම	සෑම ශාරීරික ක්‍රියාවටම අවනත බව	මෘදු මොළොක් රූප
24	කම්මඤ්ඤතා	කම්භ්‍යා බව	අකම්භ්‍යාබව දුරුකිරීම	බලවත් බව	කම්භ්‍යා රූප
25	උපවය	නිෂ්පන්න රූපයන්හි ප්‍රථම භටගැනීම	පූච්ඡාන්තයෙන් මතුකර රූප ඉපදවීම	රූප ජරා - මරණයට පැමිණවීම	වැඩුණු රූප
26	සන්තති	නිෂ්පන්න රූපයන්හි පරම්පරාව පැවතීම	රූප සන්තතිය ගැලපීම	එය නොසිඳ පැවැත්වීම	නොසිඳ පවතින රූප
27	ජරතා	නිෂ්පන්න රූපයන්හි මේරීම	මරණය වෙත පැමිණවීම	අලුත්බව වෙනස්වීම	මේරූ රූප
28	අනිච්චතා	නිෂ්පන්න රූපයන්හි බිඳීම	නොපෙනෙන බවට පැමිණවීම	ගෙවී ගෙවී, බිඳිබිඳියාම	බිඳී බිඳී යන රූප

**(වගුව 02)**

❁ අත්‍යවශ්‍ය වෛතසිකයන්හි ලක්ෂණ රස ආදී වගුව

		i ලක්ෂණ	ii රස (කාන්‍ය)	iii පවිත්‍රපටියාන	iv පදවියාන
1	එස්ස	අරමුණ ස්පඨ කිරීම	අ: වී: වෛ: හමුකරවීම	අ:වී:වෛ:ව: එකතු කිරීම	හමු වූ අරමුණ
2 (අ)	වෛදනා - සුබ	ඉෂ්ට පහස රස විඳීම	ස:ධ:වඩන බව	කායික ආස්වාද	කායප්‍රසාදය
(ආ)	දුක්ඛ	අනිෂ්ට පහස රස විඳීම	ස: ධ: මලානික කිරීම	කායික ආබාධ	කායප්‍රසාදය
(ඇ)	සෝමනස්ස	ඉෂ්ට අරමුණු රස විඳීම	කෙසේ හෝ ඉෂ්ටාරම්මණ රස විඳීම	වෛතසිකාස්වාදය	කායචිත්ත පස්සද්ධි
(ඈ)	දොමනස්ස	අනිෂ්ට අරමුණු රස විඳීම	කෙසේ හෝ අනිෂ්ටාරම්මණය රස විඳීම	වෛතසිකාබාධ	හදයවස්තුව
(ඉ)	උපෙක්ඛා	මැදහත් අරමුණු රස විඳීම	ස:ධ:මලානික නො කිරීම, නො වඩන බව	ශාන්ත බව	ප්‍රීතියෙන් තොර සිත
(ඊ)	ව: ධ්‍යාන උපෙක්ඛාව	මැදහත් අරමුණු රස විඳීම	මධ්‍යස්ථ බව	අප්‍රකටබව (වෛදනාවේ)	සුබ වෛදනාවේ නිරෝධය
3	සඤ්ඤා	අරමුණ හැඳිනීම	නැවත හැඳිනීමට නිමිති ගැනීම	ගත් නිමිති අනුව ස්ථිරව බැසගැනීම	හමු වූ පරිදි අරමුණ
4	චේතනා	ස: ධ: සකස්කිරීම	රැස්කිරීම	සංවිධාන කිරීම	ඉතිරි නාමස්ඛන්ධ 3
5	එකාග්‍රතා	ස: ධ: නොවිසිරවීම	සම්පිණ්ඩණය කිරීම	කෙලෙස් සන්සිඳුවීම	සුබ වෛදනාව
6	ජීවිතේන්ද්‍රිය	ස: ධ: අනුපාලනය	ඒවා පැවැත්වීම	පිහිටුවීම	යැපෙන ස: ධම්ම
7	මනසිකාරය	අරමුණ මෙනෙහි කරවීම	ස: ධ: අරමුණෙහි යෙදවීම	අරමුණට අභිමුඛ බව	අරමුණ
8	චිතකී	අරමුණට සිත නැංවීම	නැවත නැවත නැංවීම	සිත අරමුණට ගෙනයාම	ආපාගත අරමුණ
9	ච්චාර	අරමුණ පිරිමැදීම	ස: ධ: නැවත නැවත යෙදවීම	සිත අතරක් නැතිව අරමුණේ පැවැත්වීම	ආපාගත අරමුණ
10	අධිමොක්ඛ	අරමුණෙහි ස්ථිරව පිහිටුවීම	සැක නොකිරීම	තීරණාත්මක බව	නිශ්චිත අරමුණ
11	චිරිය	ස: ධ: උත්සාහවත් කිරීම	ස: ධ: වලට රුකුල් දීම	ස: ධ: පහළ නොබැස්ස වීම	සංවේග ඤාණ
12	ප්‍රීති	අරමුණ ප්‍රියලෙස ගැනීම	ස: ධ: පිනවීම	ඔදවැඩැණු බව	පිනවන අරමුණ
13	ජන්ද	කටයුතු කිරීමේ කැමැත්ත	අරමුණු සෙවීම	අරමුණු කැමති වන බව	කැමතිවන අරමුණු

(වගුව 03)

❁ සෝභන වෛතසිකයන්හි ලක්ෂණ රස ආදී වගුව

		i ලක්ෂණ	ii රස (කාතය)	iii පව්වුපටයාන	iv පදවියාන
1	සද්ධා	තෙරුවන් ගුණ පිළිගැනීම	සිත පැහැදවීම	ස්ථිරව පිළිගැනීම	පිළිගතහැකි තෙරුවන් ගුණ
2	සති	සිහි එළඹ සිටීම	සිත මූලා නොවීම	සිත් ආරක්ෂාව	ස්ථිර කුසල සඤ්ඤාව
3	හිරි	පව් පිළිකල් කිරීම	ලැජ්ජාවෙන් පව් නොකිරීම	ලැජ්ජාව නිසා පවෙන් වෙන්වීම	ආත්ම ගෞරවය
4	ඔත්තප්ප	පවට භයවීම	බියෙන් පවු නොකිරීම	බය නිසා පවෙන් වෙන්වීම	පර ගෞරවය
5	අලෝභ	අරමුණේ ගිජු නොවීම	මමත්වය නොකිරීම	අරමුණේ නොඇලෙන බව	යෝනිසෝ මනසිකාරය
6	අදෝස	අවිරුද්ධ බව	වෛර නැතිකිරීම	සෞම්‍යබව	යෝනිසෝ මනසිකාරය
7	නත්‍රමජ්ඣන්තනා	ස: ධ: සමච පැවැත්වීම	අඩුවැඩි බව වැළැක්වීම	මැදහත්බව	මධ්‍යස්ථව දැක්ම
8-9	කායචිත්ත පස්සද්ධි	කාය චිත්ත කෙලෙස් සන්සිඳුවීම	කාය චිත්ත දාහයන් දුරුකිරීම	කාය චිත්ත සිසිල්බව	කායචිත්ත
10-11	කායචිත්ත ලභුතා	කාය චිත්ත බරබව සන්සිඳුවීම	කාය චිත්ත බරබවර දුරුකිරීම	කාය චිත්ත සැහැල්ලු බව	කායචිත්ත
12-13	කායචිත්ත මුදුතා	කාය චිත්ත තදබව සන්සිඳුවීම	කාය චිත්ත තදබව දුරුකිරීම	අරමුණේ නොගැටෙන බව	කායචිත්ත
14-15	කායචිත්ත කම්මඤ්ඤතා	කාය චිත්ත අකම්මානාව සන්සිඳුවීම	කාය චිත්ත අකම්මානාව දුරුකිරීම	කාය චිත්ත සැපවත් බව	කායචිත්ත
16-17	කායචිත්ත පාගුඤ්ඤතා	කාය චිත්ත නොගිලන්බව සන්සිඳුවීම	කාය චිත්ත ගිලන්බව දුරුකිරීම	නිරෝගී බව	කායචිත්ත
18-19	කායචිත්ත උජ්ජුකථා	කාය චිත්ත සෘජුබව සන්සිඳුවීම	කාය චිත්ත ඇදගතිය දුරුකිරීම	අවංක බව	කායචිත්ත
20	පඤ්ඤා	අරමුණේ යථාස්ථිභාව ප්‍රතිවේදය	අරමුණ ප්‍රකට කරවීම	නොමූලා බව	සමාධිය
21	විරති 3	කා: දුෂ්: නොයික්මවීම	කා:දුෂ්චරිතයන්ගෙන් හැකිලීම	දුසිරිත් නොකිරීම	ශ්‍රද්ධාදී ගුණ
22	මෙත්තා	හිතාකාර පැවැත්ම	හිතවත්බව දැක්වීම	වෛර නැසීම	සත්ත්වයන්ට හිතවත් වීම
23	කරුණා	අනුන්ගේ දුක් දුරුකිරීම	පරදුක් නොඉවසීම	අවිහිත්සාව	දුප්පතුන්ගේ අනාථබව දැකීම
24	මුදිතා	අනුන්ගේ සැපතෙහි ප්‍රමෝදය	ඊෂ්ඨා නොකිරීම	අරතිය නැසීම	අනුන්ගේ සම්පත් දැක්ම
25	උපෙක්ඛා	සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත්වීම	සත්ත්වයන් කෙරෙහි සමබව දැක්වීම	ඇලීම, ගැටීම සන්සිඳුවීම	කම්භ

(වගුව 04)

❁ අකුසල වෛතසිකයන්හි ලක්ෂණ රස ආදී වගුව

		i ලක්ෂණ	ii රස (කෘත්‍ය)	iii පව්වුපටයාන	iv පදවයාන
1	මෝහ	අඤානබව	අ:නිසිලෙස අවබෝධ නොකිරීම	වැරදි පිළිවෙත්	අයෝනියෝමනසිකාරය
2	අභිරික	(පවට) නිර්ලජ්ජී බව	නිර්ලජ්ජීව පව් කිරීම	නිර්ලජ්ජාවෙන් පවින් වෙන් නොවීම	ආත්ම අගෞරවය
3	අනොන්තජ්ජ	(පවට) බිය නොවන බව	නොබියව පව් කිරීම	නොබියව පවින් වෙන් නොවීම	පර අගෞරවය
4	උද්ධච්ච	සිතෙහි නොසන්සුන් බව	සමාධිගත නොවීම	නොසන්සුන් බව	අයෝනියෝමනසිකාරය
5	ලෝභ	අරමුණෙහි ඇලීම	තදින්ම ඇලීම	අරමුණ අත් නොහැරීම	සංයෝජනයන්හි ආශ්වාදය
6	දිට්ඨි	අනුවණින් බැසගැනීම	වැරදි ලෙස තදින් අල්ලා ගැනීම	වැරදි සේ අනුවණින් බැසීම	ආර්යයන් නොදකිනු කැමැත්ත
7	මාන	උසස් කොට මැනීම	බොහෝ උසස්ව ගැනීම	උසස් බව කැමති වීම	දිට්ඨි විප්‍රයුක්ත ලෝභය
8	දෝස	සැඩ ඵරුෂ බව	විෂ සහිත බව	දෝහි බව	දස ආසාතවස්තු
9	ඉස්සා	පර සම්පත් නො ඉවසීම	ඊට නොකැමති වීම	එයින් ඉවත බැලීම	පර සම්පත්
10	මච්ඡරිය	තම සම්පත් සැහවීම	අනුන් හා සමවීම නො ඉවසීම	එයින් හැකිලෙන බව	තම සම්පත්
11	කුක්කුච්ච	පසුතැවීම	ශෝක කිරීම	සිතෙහි අසතුට (විපිළිසර බව)	කළ නොකළ දුසිරිත් සුසිරිත්
12	ථීන (වින්තයේ)	වීර්යය නැතිබව (අනුන්සාහ)	වීර්ය නැතිකිරීම	සිතෙහි පසුබැසීම	අයෝනියෝමනසිකාරය
13	මිද්ධ (වෛතසිකවල)	අකම්භාය බව	වෙව: ශක්තිය යටකිරීම	ඇලීමැලී බව (අරමුණු ගැනීමේ)	අයෝනියෝමනසිකාරය
14	විචිකිච්ඡා	සැකය	අරමුණෙහි සිත කම්පනය වීම	අවිනිශ්චිත බව	අයෝනියෝමනසිකාරය

(වගුව 05)

♣ ඒ ඒ විත්ත කාණ්ඩයන්හි ලක්ෂණ රස ආදී වගුව

		i ලක්ෂණ	ii රස (කාතෘ)	iii පව්වුපටයාන	iv පදවයාන
1	විඤ්ඤාණය	විශේෂයෙන් දැනගැනීම	නාමයන්ට පෙරටුබව	සිතෙන් සිතට ගලපන බව	නාම රූප
2	පඤ්චද්වාරාවච්ඡනය	රූපාදී පඤ්චකය අරමුණු කිරීම	ආවර්ජනා කිරීම	රූපාදී අරමුණට අභිමුඛ බව	භවංගය සිදීම
3	චක්ඛු විඤ්ඤාණය	චක්ඛු ප්‍රසාදය තුළින් රූප දැන ගැනීම	චණ් මාත්‍රයම අරමුණු කිරීම	රූපයට අභිමුඛ බව	පඤ්චද්වාර සිතේ නිරෝධය
4	සෝත විඤ්ඤාණය	සෝත ප්‍රසාදය තුළින් ශබ්ද දැනගැනීම	ශබ්ද මාත්‍රයම අරමුණු කිරීම	ශබ්දයට අභිමුඛ බව	පඤ්චද්වාර සිතේ නිරෝධය
5	සාණ විඤ්ඤාණය	සාණ ප්‍රසාදය තුළින් ගන්ධය දැනගැනීම	ගන්ධ මාත්‍රයම අරමුණු කිරීම	ගන්ධයට අභිමුඛ බව	පඤ්චද්වාර සිතේ නිරෝධය
6	ජීවිහා විඤ්ඤාණය	ජීවිහා ප්‍රසාදය තුළින් රසය දැනගැනීම	රස මාත්‍රයම අරමුණු කිරීම	රසයට අභිමුඛ බව	පඤ්චද්වාර සිතේ නිරෝධය
7	කාය විඤ්ඤාණය	කාය ප්‍රසාදය තුළින් පහස දැනගැනීම	ස්පඨි මාත්‍රයම අරමුණු කිරීම	ස්පඨියට අභිමුඛ බව	පඤ්චද්වාර සිතේ නිරෝධය
8	සම්පට්ච්ඡන	අරමුණු දැනගැනීම	පිළිගැනීම	පිළිගතහැකි බවම	ච: විඤ්ඤා: ආදියෙහි නිරෝධය
9	සන්තීරණ	අරමුණු දැනගැනීම	විමසීම	විමසියහැකි බවම	භදය වස්තු
10	වොත්ථපන	අරමුණු දැනගැනීම	පඤ්ඤා: අ: තීරණය කිරීම	අ: තීරණය කළ හැකිබවම	සන්තීරණ සිතෙහි නිරෝධය
11	මනෝද්වාරාවච්ඡන	අරමුණු දැනගැනීම	මනෝ: අ: තීරණය කිරීම	අ: තීරණය කළ හැකිබවම	භවංග සිතෙහි නිරෝධය
12	කුසල ජවන	භොද විපාක ගෙනදීම	අකුසල් නසන බව	පිරිසිදු බව	යෝනියෝ මනසිකාරය
13	අකුසල ජවන	නරක විපාක ගෙනදීම	අනර්ථදායක බව	වි: සන්තනිය කිලුටු කිරීම	අයෝනියෝ මනසිකාරය
14	තදාරම්මණ	අරමුණු දැනගැනීම	ජවන ගත් අරමුණ ගැනීම(තදාරම්මණ)	ජවනය ගත් අරමුණ ගැනීමම	ජවන සිතේ නිරෝධය
15	ප්‍රතිසක්ඛි සිත	නිමිති 3න් 1ක් දැනගැනීම	භව සන්ධි කිරීම	භවයෙන් භවය ගැලපීම	නාමරූප
16	භවාංග සිත	නිමිති 3න් 1ක් දැනගැනීම	නාම ධර්ම නොසිඳ පැවැත්ම	සිතෙන් සිතට ගැලපීම	නාමරූප
17	ව්‍යුති සිත	නිමිති 3න් 1ක් දැනගැනීම	භවයෙන් ව්‍යුත වීම	ව්‍යුතවන බව	ජ:තදා: භ: නිරෝධය
18	භසිතුප්පාද විත්තය	අරමුණු දැන ගැනීම	රහත් උතුමන්ට භසිත ලෙස පහළ වීම	භසිතය පහළ විය හැකි බව	භදය වස්තුව

(වගුව 06)

❁ පටිච්චසමුප්පාද අංගයන්හි ලක්ෂණ රස ආදී වගුව

		i ලක්ෂණ	ii රස (කාන්‍ය)	iii පච්චුපට්ඨාන	iv පදවිධාන
1	අවිජ්ජා	අඤ්ඤාණ බව	අනිශ්‍ය මූලා බව	(ප:ධ:නි:) යථාස්ථිභාවය වසන බව	සතර ආශ්‍රව ධර්ම
2	සඛ්ඛාර	විශේෂයෙන් සැකසීම	කම් රැස්කිරීම	චේතනාව	අවිද්‍යාව
3	විඤ්ඤාණ	අරමුණ දැනගැනීම	නාමයන්ට පූච්චාංගම වීම	මෙලොව පරලොව ගැලපීම, පටිසන්ධි	සංස්කාර
4	නාම	අරමුණට නැමෙන බව	සිත හා සම්ප්‍රයුක්ත වීම	සිතෙන් වෙන් නොවීම	විඤ්ඤාණ
5	රූප	රූප්පනය, වෙනස්වීම	නාම හා අසම්මිශ්‍ර බව	කුසලාකුසල නොවීම	විඤ්ඤාණ
6	සළායතන	වි: වෛ: බෝකිරීම	දඹනාදී කාන්‍ය සය	වස්තු හා ද්වාර සය	නාමරූප
7	එස්ස	ස්පඨිය	හමු කරවීම	එකතු කිරීම	සළායතන
8	වේදනා	අරමුණෙහි රස විඳීම	අරමුණේ රස විඳගැනීම	සුවදුක් බව	ස්පඨිය
9	තණ්හා	දුකට හේතු බව	අරමුණේ බොහෝ සතුටුවීම	සැහීමක් නැති බව	වේදනාව
10	උපාදාන	අරමුණ දැඩිව ගැනීම	අත් නොහැරීම	තණ්හා, දිට්ඨි දැඩි බව	තණ්හාව
11	භව	කම්ම හා කම්මඵලය	උපදින, උපදවන බව	කුසල අකුසල අව්‍යාකෘත බව	උපාදානය
12	ජාති	ඒ ඒ භවයේ ප්‍රථම භටගැනීම	ජරා, මරණ වෙත ගෙනයාම	පෙර භවයෙන් මේ භවය මතුකිරීම	කම් භවය
13	ජරා	ස්කන්ධයන්හි මේරීම	මරණය වෙත ගෙනයාම	යෞවනය වැනසීම	ජාතිය
14	මරණ	භවයෙන් ව්‍යුත් වීම	භවයෙන් වෙන්වීම	ගතියෙන් ගතියට මාරුවීම	ජාතිය (ජරාව)
15	සෝක	ඇතුලත තැවෙන බව	සිත හාත්පස තැවීම	යළි යළිත් ශෝකවීම	ඤාති ව්‍යසනාදිය
16	පරිදේව	වැළපීම	ගුණදොස් කියැවීම	කම්පාව, වෙවුලීම	ඤාති ව්‍යසනාදිය
17	දුක්ඛ	කායික පීඩාව	අනුවණයාට දොම්නස් ඇතිකරවීම	කායික ආබාධ	කාය ප්‍රසාදය
18	දෝමනස්ස	චිත්ත පීඩාව	චිත්ත සුබය වැනසීම	මානසික රෝග	හදය වස්තුව
19	උපායාස	සිත දැවීම	දැඩිව දැවීම	බැගෑපත් බව	ඤාති ව්‍යසනාදිය

(වගුව 07)

♣ පරමාර්ථ කිහිපයක විස්ථාර විග්‍රහය (මුල් වගු 07 හා සම්බන්ධය)

(වගුව 01)

1	4	i	දරණ බව / තෙරපෙන බව
		ii	තල්ලු කරන බව
	5	ii	ආරම්භය ප්‍රත්‍ය ශක්තිය ලෙස උපකාර කරන බව
	9	i	සැපිය යුතු, ගිලිය යුතු ආහාරයේ ඕෂා
	10	ii	උත්පාදයේ සිට භංගය තෙක්
		iii	භංගය තෙක්
	11	I	දැකීමේ ආශාව නිධන් කොට ඇති කර්මයෙන් භටගත් භූත රූපයන්හි ඔපය
	17	I	අවිසඳ බව
2	19	iii	සීමාව දැක්වීම, අමිසු බව, විවර බව දැක්වීම
	20	I	චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුවෙන් වන කාය වලනාදී ආකාර විකාර බව
	21	I	චිත්ත සමුට්ඨාන පඨවි, කම්මප පඨවියේ ගැටීමෙන් වන ආකාර විකාර බව
	22	I	බර නැති බව, යුහුසුලු බව
	24	I	සියලු ශරීර ක්‍රියාවන්ට යෝග්‍ය බව (චිත්තජ, උතුජ, ආහාරජ රූපයන්හි)
3	1	ii	හැපීම, ගැටීම, සම්බන්ධ කිරීම
		iv	වේදනා ඵලය
	2	(අ) iv	කායින්ද්‍රිය
		(ඉ) ii	අධිකව සැපවත් නොකිරීම / මිලාන නොකිරීම
		(ඊ) i	ඉශ්ඨාරම්මණ, අනිශ්ඨාරම්මණ යන දෙකෙන් තොරව (ඉශ්ඨ මජ්ජන්ත)
	2	(ඇ) ii	දෙයාකාර අරමුණු (ස්වභාව / පරිකල්පිත)
	4	i	සංස්කරණය / තමා හා සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම අරමුණේ යෙදවීම
	5	iii	නුවණ ලබා දීම
	6	iii	පැවැත්විය හැකි බව
	8	iii	යොමු කිරීම
		iv	වන්දු + ආරම්භය + එස්ස
	9	i	සම්බාහනය
	10	i	විශ්වාසය
	11	iii	පසුබට වීමට, ගිලා බැසීමට, ඉඩ නොදීම වැටහීම යි
	13	I	අරමුණ ඉටු කිරීම
4	1	i	ඇදහිය යුතු වස්තු ඇදහීම / විශ්වාසය
		iv	ඇදහිය යුතු සද්ධෙය්යක වස්තු
		iii	සද්ධෙය්යක වස්තු ගැන සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන්හි පැහැදීම / ප්‍රසන්න බව
	2	i	කුසල ධර්ම අමතක නොකරන බව
	3	iii	වෙන් වීම, පසු බැම
	5	ii	රහත් උතුමන් සේ
	6	ii	ද්වේශ දැවිල්ල නැති කිරීම / සැඩ පරුශ නැති බව
	7	ii	සහජාත ධර්මයන්හි කෘත්‍යය යේ (අපක්ෂපාත බව)
	8	iii	නිශ්චල බව, නො කැළඹීම
	11	i	හොඳ වැඩ කෙරේ
	14	i	අරමුණ විනිවිද දකින බව ( ධර්මස්වභාවය)
	19	iii	අන් සැප නොරුස්සන අරති දුරුකිරීම

(වගුව 02)

5	1	i	සිතේ නියම පරමාර්ථ ධර්මයන් යථා සේ නොදැනීම. චිත්තයේ අන්ධ බව
		iv	අරමුණ වැරදියට වටහා ගැනීම
	4	i	එකක තැබිය නොහැකි බව
	6	i	පරමාර්ථ ධර්ම අරමුණ නිව්ව, සුභ, අත්ත, සුඛ යයි වැරදිව මනසිකාර කිරීම
	7	i	මම ම උතුම් කොට සිතන, මනින බව
	8	ii	දවන, වෙවිලන, සැලෙන, විකාර්නි වන, දහලන
		iii	අභිවාද්ධිය වැනසීම
	9	ii	නොරුස්සන / අනභිරතිය
	11	ii	කළ නොකළ දුසිරිත් සුසිරිත් අනුව....
	12	iii	සිතේ ගිලා බැසීම (සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන්හි) කෘත්‍යයේ යටවීම
	13	ii	විඤ්ඤාණදේවාරය වසාදමන (හැකුළුණු බව)
	14	i	බුද්ධාදී අටතැන්හි
		iii	අරමුණේ විවිධ පැති ගැනීම ( දෙගිඩි බව)
	6	1	iii
2		iii	අරමුණට චිත්ත සන්තතිය හැරවීම / පෙර සිත, නව සිතට ඉඩ දීමට ඉවත් වීම
8		i	වක්බු විඤ්ඤාණාදියට අනතුරුව රූපාදී අරමුණු...
9		ii	සන්තීරණය කිරීම
10		ii	ඉශ්ඨ අනිශ්ඨ ලෙස
		iv	3න් 1ක්
13		i	වැරදි සහිත බව, ගැරහිය යුතු, සාවද්‍ය
15		i	අනිත භව මරණාසන්න ජවනය ගත්
16		ii	චිත්ත පරම්පරාව
		iii	චිත්ත නියාම අනුව / නොබිඳ
18	ii	(කෘත්‍ය වශයෙන් රහත් උතුමනට අට්ඨක ප්‍රේතාදී දර්ශන වල දී හසිත වශයෙන් පහල වීම)	
7	1	i	පරමාර්ථ ධර්මයන්හි නියම තතු නො දැනීම
	3	iv	වත්පු, ආරම්මණ යන දෙක
	5	iii	අරමුණ නොගන්නා බව / අව්‍යාකෘත බව
	6	i	ආයතන බව / දුක් බෝ කරන බව / උත්සාහවත් වීම
	7	ii	විඤ්ඤාණ, වත්පු, ආරම්මණ
		iii	අරමුණ, චිත්ත, වෛතසික
	8	iii	සුඛ ස්වභාවය - කුසල විපාක වක්බු විඤ්ඤාණය හා යෙදෙන චේතනාව දුක්ඛ ස්වභාවය - අකුසල විපාක වක්බු විඤ්ඤාණය හා යෙදෙන චේතනාව
	10	i	කර්ම ඵල ගෙන දීම
	12	i	ස්කන්ධ සන්තතියේ ආරම්භය
		ii	පෙර භවයේ ස්කන්ධ සන්තතිය මේ භවයට මෙය ගන්න යැයි ගෙනත් දෙන්නා සේ
	14	i	ස්කන්ධ සන්තතියේ වූත වීම
		iv	ජාතිය
	15	iv	එම අනිශ්චාරම්මණය / වස්තුවාර / එස්සාදී සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම
19	iii	මනෝ දුක්ඛයෙන් ම	



සංකේත නිරූපණ			සංකේත නිරූපණ		
1	අ:	අරමුණ, අරමුණු, අරමුණේ	26	තෙ:	තෙරුවන්
2	අ: ගැ:	අරමුණ ගැනීමෙහි දී	27	දැ :	දැනගැනීම
3	අ: වී: වෛ: ව:	අරමුණ, විත්ත, වෛතසික, වස්තු	28	දැකීමේ කැ:	දැකීමේ කැමැත්ත
4	අනි:	අනිෂ්ඨාකාරයෙන්	29	දු : වී:	දුක්ඛ විචිත්‍රතාවය
5	අනු:	අනුත්සාහය	30	දෙයා : අ :	දෙයකාර අරමුණු
6	අ: දෙ:	අදාළ දෙයෙහි	31	ප: ධ: හි	පරමාර්ථ ධර්මයන්හි
7	අ: වී: වෛ:	අරමුණත් විත්ත වෛතසිකත්	32	පං : අ :	පඤ්චද්වාරික ආරම්භණය
8	ආ: ප්‍ර: ශ:	ආරම්භණ ප්‍රත්‍ය ශක්තිය ලෙස	33	ප්‍ර :	ප්‍රසාදය
9	ඉෂ්:	ඉෂ්ඨාකාරයෙන්	34	හ :	හවංග
10	ක: ක: රු:	කලාපිය කම්ප රූපයන්	35	මනෝ : අ :	මනෝද්වාරික ආරම්භණය
11	ක: රු:	කලාපිය රූප ධර්මයන්	36	ම : ධා :	මනෝධාතු
12	කා:	කාත්‍යයේ	37	ම : වී : ධා :	මනෝ විඤ්ඤාණධාතු
13	කා: වී:	කාය විත්ත	38	ව : ආ : ඵ :	වස්ථු, ආරම්භණ, ඵස්ස
14	කා: දු:	කායාදී දුෂ්චරිත	39	ව : රු : වැ:	වණ් රූපය වැදීමට සුදුසු
15	ව:	වක්‍ෂු	40	වී :	වීචිලිසර බව
16	වතු: ධ්‍යා: උ:	වතුර්ථධ්‍යාන උපේක්‍ෂාව	41	විඤ් :	විඤ්ඤාණ
17	වී:	විත්ත	42	ස් : ස:	ස්කන්ධ සන්තතිය
18	වී: වෛ:	විත්ත - වෛතසික	43	ස :	සංක්ලේශ බව
19	වෛ:	වෛතසික	44	ස : ධ :	සහජාත ධර්ම
20	ජ: තදා: හ:	ජවන, තදාරම්භණ, හවංග	45	සහ :	සහජාත ධර්ම
21	නි: අ:	නිමිති අනුව	46	සං :	සන්තිරණ
22	නි: රු: හි	නිශ්පන්න රූපයන්හි	47	හැ :	හැඳිනීමට
23	නො:	නොබිඳ			
24	නොබී:	නොබියව ඉදිරියට යාම			
25	තදා:	තදාරම්භණ බව			

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ පසු එම ආලෝකය තුළින් තම වක්‍රදේවාරය අරමුණු කරන්න. පසුව එහි පවතින රූප කලාප සත තුළ ඇති රූප ධර්ම (63) හඳුනාගන්න. අනතුරුව එහි වක්‍ර දසක කලාපය වෙන්කර ගන්න. ඉන්පසු එහි පවතින පයවි ධාතුව පමණක් අරමුණු කරගෙන පෙර පාඨම් කරගත් ආකාරයටම පයවි ධාතුවේ:

- I. කක්ඛලත්තලක්ඛණා පයවිධාතූ :- කකීස බව ලක්‍ෂණයයි.
- II. පතිට්ඨාන රසා :- ඉතිරි ධාතූන්ට පිහිටවීම කෘත්‍ය රසයයි.
- III. සම්පට්ච්ඡන පච්චුපට්ඨානං :- ඉතිරි ධාතූන් පිළිගැනීම පච්චුපට්ඨානයයි (වැටහෙන ආකාරයයි).
- IV. අවසේසධාතූත්තය පදට්ඨානා:- ඉතිරි ධාතූ තුන පදට්ඨානයයි. (ආසන්න කාරණයයි).

යනුවෙන් පිරිසිදු සමාධියකින් ඉතා සන්සුන්ව පයවිධාතුව තුළ පවතින මේ ලක්‍ෂණාදී ස්වභාවයන් මනසින් දකිමින් පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව මේ වක්‍ර දසක කලාපයෙහි පවතින ආපෝ ආදී ඉතිරි රූප නවයෙහිද(9) මේ ආකාරයට අනුව ලක්‍ෂණාදිය පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු කාය දසක කලාපාදී ඉතිරි කලාප සයෙහිද(6) මේ ආකාරයට රූපයන්ගේ ලක්‍ෂණාදී වතුර්ථකය පරිග්‍රහ කරන්න. එවිට ඔබ වක්‍රදේවාරයෙහි රූප තෙ සැටෙහිම(63) ලක්‍ෂණ - රස - පච්චුපට්ඨාන - පදට්ඨාන පරිග්‍රහ කළා වන්නේය. ඉන් අනතුරුව සෝතදේවාරයෙහි රූප තෙ සැටෙහි ද(63), සාණදේවාරයෙහි රූප තෙ සැටෙහි ද(63), ජීවිහාදේවාරයෙහි රූප තෙ සැටෙහි ද(63), කායදේවාරයෙහි රූප තෙ පනසෙහි ද(53), හදයදේවාරයෙහි රූප තෙ සැටෙහි ද(63) පෙර සේම ලක්‍ෂණ - රස - පච්චුපට්ඨාන - පදට්ඨානයන් ශාන්ත සිතකින් සමාධිමත්ව පරිග්‍රහ කරන්න.

එසේ දේවාර වශයෙන් පරිග්‍රහ කොට නිම වූ පසු කයෙහි කොටස් සතළිස් දෙක(42) තුළ පවතින රූපයන්ගේ ද ලක්‍ෂණාදිය පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එනම්, පළමුව ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති පයවි බහුල, පයවි කොටස් විස්ස(20) තුළ පවතින රූපයන්ගේ ලක්‍ෂණාදිය පෙරසේම පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව ආපෝ කොටස් දොළොස(12) තුළ ද, තේජෝ කොටස් සතර(4) තුළ ද, වායෝ කොටස් සය (6) තුළ ද පිහිටා ඇති රූපයන්ගේ ලක්‍ෂණාදිය එකින් එක මනා සේ පරිග්‍රහ කරන්න. මේ ආකාරයට රූප අටවිස්ස(28) තුළ පවතින ලක්‍ෂණ - රස - පච්චුපට්ඨාන - පදට්ඨාන මනාව නුවණින් දැක අවබෝධ කර ගත යුතුය.

මේ වනවිට යෝගීන් වහන්සේ කම්ප රූප වර්ග නවය(9) තුළ පවතින ලක්ෂණාදිය පරිග්‍රහ කර අවසන්ය. ඉන්පසු විත්තප රූප වර්ග අට ද(8), සෘතුප රූප වර්ග සතර ද(4), ආහාරප රූප වර්ග දෙක ද(2), යන මේවායෙහි ද ලක්ෂණ රසාදිය අනුව වෙන වෙනම ගෙන පැහැදිලි කරගත යුතුය .

අනතුරුව නාම ධර්මයන්හි ලක්ෂණාදිය පරිග්‍රහ කළ යුතුය. ඒ සඳහා ආනාපානසති ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට එහි පැවති නාම ධර්ම සිවුනිස(34) නැවතත් එකින් එක පරිග්‍රහ කරගන්න. පසුව පෙර පාඩම් කරගත් ආකාරයටම එස්සාදී නාම ධර්මයන්හි ද, එක එකක් පාසා පිළිවෙළින් ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගත යුතුය. ඉන්පසු ආනාපානසති දුතිය - තතිය - චතුර්ථ ධ්‍යානයන්ගේ ද, 32 - 31 - 31 වශයෙන් පවතින නාම ධර්මයන්හි ලක්ෂණාදිය ද, පරිග්‍රහ කරන්න. පසුව අට්ඨක ප්‍රථම ධ්‍යානය ද, ඕදාන ප්‍රථම - දුතිය - තතිය - චතුර්ථ ධ්‍යානයන් ද, මෙත්‍රී ප්‍රථම - දුතිය - තතිය ධ්‍යානයන් ද, අසුභ ප්‍රථම ධ්‍යානය ද, යන මේ එක් එක් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ඒ ඒ සමාපත්ති අවස්ථාවෙහි පැවති නාම ධර්මයන් එකක් එකක් පාසාම ලක්ෂණ - රස - පච්චුපට්ඨාන - පදට්ඨානයන් පරිග්‍රහ කරගත යුතුය.

ඉන්පසු විත්ත වීථි ක්‍රමයට, වක්‍රද්වාර රූපාරම්මණ විත්තවීථි වගුවට අනුව විත්ත වීථියක් පාසාම විත්තක්ෂණයෙන් විත්තක්ෂණයට සියලු පරමාර්ථ ධර්මයන් කුසල - අකුසල වශයෙන් පිළිවෙළින් ඒවායේ ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගත යුතුය. අනතුරුව සෝතද්වාර - සාණද්වාර - ජීවිහාද්වාර - කායද්වාර යන විත්තවීථි තුලද පවතින සියලුම පරමාර්ථ ධර්මයන් පෙරසේම කුසල අකුසල වශයෙන් පිළිවෙළින් පිරිසිදු සමාධියකින් ඉතා ඉවසීමෙන් මනා අවබෝධයකින් ඒවායේ ලක්ෂණ - රස - පච්චුපට්ඨාන - පදට්ඨානයන් පරිග්‍රහ කරගත යුතුය.

නැවත රූප අටවිස්සෙහි(28) ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගන්න. අනතුරුව විත්ත වීථි ක්‍රමයට පෙන්වා ඇති රූපවලට අනුව රූප....රූප.... වශයෙන් රූප පරිග්‍රහය වැඩිය යුතුය. ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර වශයෙන් ද, රූප පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව විත්ත වීථි ක්‍රමයට පෙන්වා ඇති නාමවලට අනුව නාම.... නාම.... වශයෙන් පොදුවේ අරූප හෙවත් නාම පරිග්‍රහය වැඩිය යුතුය. ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර වශයෙන් ද, නාම පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. විත්ත වීථි ක්‍රමයට පෙන්වා ඇති නාම හා රූපවලට අනුව නාමරූප.... නාමරූප.... වශයෙන් පොදුවේ නාමරූප පරිග්‍රහය ද, කරගත යුතුය. ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර වශයෙන් ද, නාමරූප පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. අනතුරුව යෝගීන් වහන්සේ “මෙහි නාම ධර්ම ගොඩක්, රූප ධර්ම ගොඩක්” පමණක් මිස සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආතමයක් නැති බව මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. එය “නාමරූප වචන්ථානය” නම් වේ. ඔබ මීට පෙර ද, රූප පරිග්‍රහ - නාම පරිග්‍රහ - නාමරූප පරිග්‍රහ - නාමරූප වචන්ථාන යන මේවා භාවනා වශයෙන් ප්‍රගුණ කර ඇත. එසේ නමුත් දැන්

ලක්ෂණ- රස - පව්වුපට්ඨාන - පදට්ඨාන යන් ද, ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු යළිත් රූප පරිග්‍රහ ආදිය කරන විට ඒවා පෙරටත් වඩා බොහෝ සෙයින් ප්‍රබලව, විශ්වාසවන්තව, පැහැදිලිව ප්‍රකට වනු ඇත.

දැන් ඔබ පටිච්ච සමුත්පාද පඤ්චම ක්‍රමයෙන් ද, වර්තමාන භවයෙහි ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගත යුතුය. අනතුරුව අතීත - වර්තමාන - අනාගත යන කාලත්‍රය ගලපමින් භවයක් පාසා ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගත යුතුය.

ඉන්පසු පටිච්ච සමුත්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව වර්තමාන භවයෙහි ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගත යුතුය. අනතුරුව අතීත - වර්තමාන - අනාගත යන කාලත්‍රය ගලපමින් භවයක් පාසා ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි කරගත යුතුය. මෙසේ නිසි ආකාරයට මනසිකාර කිරීමෙන් යෝගීන් වහන්සේගේ විදහිතා බලය බොහෝ සෙයින් ශක්තිමත් වනු ඇත.

**♥ මෙලෙස මේවා පරිග්‍රහ කිරීමෙහි අර්ථය නම් :-**

- \* තුන් කාලයෙහි ම හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් මිස, මවන්තෙකු, මැවෙන කෙනෙකු, මනුෂ්‍යයෙක් - දෙවියෙක් - බ්‍රහ්මයෙක්, සත්ත්වයෙක් - පුද්ගලයෙක් - ආත්මයක් නැතිබව ඤාණයෙන් පිරිසිදු දැකීමත්,
- \* හේතු ධර්ම - ඵල ධර්ම මත බැඳී ඇති කෙලෙස් තදඬු, විශ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රභාණය කිරීමත්ය.

සෑම විත්තක්ෂණයකම නාම, රූප - හේතු, ඵල සංස්කාර ධර්මයන් ඉතිරි නැතිව සියල්ලම ලක්ෂණ - රස - පව්වුපට්ඨාන - පදට්ඨාන වශයෙන් පරිග්‍රහ කරන විට “සන සඤ්ඤාව” ඉවත් වී “අනාත්ම සඤ්ඤාව” මතුවනු ඇත. මෙසේ භාවනා කිරීමේදී තමන් තුළත්, ලෝකය තුළත්, සකල විශ්වයෙහිමත්, පවතින්නේ ස්කන්ධ පංචකය නම් වූ ධර්මතාවයන් රැසක් බවත්, ඒවා ඒකාන්තයෙන්ම ලොව තුළ පවත්නා ධර්මස්භාවයක්ම බවත්, යෝගීන් වහන්සේ මනාව වටහා ගනු ඇත. මෙහිදී “මෙය රූප ධර්ම නම් වේ. මීට වඩා රූපයන් තවත් නැත. මේ මෙහි ස්වභාවයයි. මේ රූපයන්ගේ ස්වභාවය මිස, මෙහි සත්ත්වයෙක් - පුද්ගලයෙක් - ආත්මයක් නැත, යනුවෙන් අවබෝධ වනු ඇත . “රූප ධර්ම මෙන්ම, නාම ධර්ම, හේතු ධර්ම, ඵල ධර්ම” යන මේ සියල්ලක්ම එක්නිසි භූමියෙහි ද, අනන්ත විශ්වයෙහි ද, කෙසේ පරිග්‍රහ කළත් ශූන්‍යතාවයක් මිස ආත්මය නම් වූ පරමාර්ථයක්, “මම” නම් වූ සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොලද හැකි බව මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේ තම නුවණින් අවබෝධ කරගනී”. මෙසේ අවබෝධයෙන්ම, අධිශ්ඨානයෙන් යුක්තවම, නිවන් දකින අදහසින්ම වීර්යය කළ උතුමන් වහන්සේලා මහා අවධානමෙහිදී පවා පුරුෂ පරාක්‍රමයෙන් වීර්යය කොට උතුම් අර්භත්වයට පත්වූහ.

## රෝහණ තෙරුන්ගේ කතා වස්තුව

සිංහලද්වීපයේ රෝහණ නම් පර්වයෙහි “රෝහණ” නම් තෙර කෙනෙකුන් වාසය කරයි. දිනක් රාත්‍රියේ උන් වහන්සේ නිවන් දකින අදහසින් ම සක්මන් කරමින් සිටින විට උන් වහන්සේ මරන්නෙමි යැයි, සිතා විශාල ඇතෙක් පැමිණියේ ය. සක්මන අසල නොසෙල් වී සිටින ඇතාගේ හුස්ම හඬ පමණක් ඇසේ. විදුලි කොටන එළියෙන් තෙරුන් වහන්සේ ඇතා හැඳින ගත්හ. එවිට හික්ෂුවට මෙවන් අදහසක් ඇති විය. “ජීවිත ආශාව අතහැර, මාර මුඛයෙහිම සිටිමින් මා අරිහත්වයට පත් වන්නෙමි” යි යනුවෙනි. අනතුරුව හික්ෂුව ඇතාගේ පා සතර යට පළභ බැඳගෙන එහිදී විදර්ශනා වඩා රහත් භාවයට පත් විය. පසුව ඉන් නැගී සිට ඇතා අමතා “තෝ මා වංචා කරනු කැමැත්තෙහි, මම තට වංචා කළෙමි” යි කී ය. එවිට ඇතා බිය වී පළා ගියේ ය. පසු කළෙක උන් වහන්සේ පිරිනිවන් පානා දින සෙසු හික්ෂුන්ට තම පුවත දේශනා කර “මෙසේ සියලු දෙනා ම පටන් ගත් වීරිය ඇත්තෝ වව්!” යනුවෙන් අවවාද දී වදාළ සේක.

මෙසේ අධිශ්ඨානයෙන්ම වීරියය වඩන්නන්හට තම භාවනා කටයුතු මස්ථකප්‍රාප්ත වනු ඇත. නාම, රූප - භේතු, ඵල සකල සංස්කාර ධර්මයන්ම නිසි නියම ආකාරයෙන් දැක දැන පරිග්‍රහ කිරීමෙන් ඒ ඒ භාවනා අදියරයන් මගින් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ ප්‍රතිඵලයන් පහසුවෙන් උදාපත් කරගත හැක.

නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණයට හා ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණයට “අනුබෝධ ඤාණය” යැයි කියනු ලැබේ. මෙම අනුබෝධ ඤාණය යළි යළිත් උපදවා ගැනීමට යෝගීන් වහන්සේ සමත් විය යුතුය. අතීත - වර්තමාන - අනාගත යන කාලත්‍රයෙහි හා ආධ්‍යාත්මික - බාහිර යන සන්තාන දෙක තුළ පිහිටා ඇති නාම, රූප - භේතු, ඵල සංස්කාරයන් හා ඒවායෙහි ලක්ෂණාදිය සමග ක්‍රමානුකූලව පරිග්‍රහ කළහැකි වූ විට විද්ශිතා භාවනාව ආරම්භ කළ හැකි වේ.



# විපස්සනා කොටස





## විපස්සනා භාවනාව

“නහි සීලවතං හේතු - උප්පජ්ජන්ති තථාගතා  
 අට්ඨක්ඛර තීනිපාදා - සම්බුද්ධෙන පකාසිතා”

“තථාගතයන් වහන්සේලා වනාහි සීලයක්, වෘත්තයක් හේතු කොට ගෙන පහළ නොවන්නාහ. අකුරු අටක් ඇති තුන් පදයක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දේ ය.” එම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන පද තුන ශාසනයේ ප්‍රධාන වචන තුනයි.

අනන්ත ගුණයෙන් සමන්වාගත, සකල සත්වයන් වෙත පතළ මහා කරුණාවෙන් යුක්ත වූ අප තථාගතයන් වහන්සේ වනාහි, බෝධි සත්ත්ව අවධියේ පටන් විසි අසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂයක්, සාරා සංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂයක් තරම් දීඝී කාලයක් පුරාවට දානාදී සමතිස් පෙරුම් දම් පුරා, ලොචුතුරා බුදු බවට පත් වූයේ අතුරුදහන් ව තිබූ අති ගාමභීර චතුරාඨ්‍යා සත්‍ය ධර්මය ද යළි සොයා ගනිමිනි. අක් මුල් නැති නිම් හිම් නැති සසර සයුරේ ගිලී ගෙන අවිඳු අඳුරෙහි අතරමං වූ, නරකාදී අපා දුකින්, ජාත්‍යාදී අනන්ත දුකින් මිරිකී ගත් සසරගත සත්ත්වයන් හට සෙත් සැලසෙනුයේ මෙවන් සම්මා සම්බුදු උපතකින්මය. සවීඤ්ඤිවාකර ලොචුතුරු බුදුරදුන් විසින් දෙවියන් සහිත ලෝ වැසියන්ට අමාදම් දෙසා, ඔවුන් මේ සෝර කටුක භයානක සකල සංසාර දුකින් අත මුදවා, ඔවුන්ට නිත්‍ය මංගල පරම සුන්දර නිවන් සුව සලසා දුන් සේක.

සසර දුකෙහි නිමග්නව, එහි කළකිරුණු බොහෝ වින්තකයෝ ඉන් මිදීමට උපාය සෙවූහ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නානාවිධ ආගමික දර්ශනයන් ලොව පහළ විය. නමුත් ඒ කිසිවක් මාරයාගේ අනසක ප්‍රදේශ රාජ්‍යයයෙන් ඔබ්බට නොගියෝ ය. ඒ සියල්ලම මේ දුක්ඛිත සංස්කාර ලෝකයටම සීමා විය. සසර දුක නොඉක්ම විය. එම බාහිර දර්ශනයන්හි ඇතැම් විට සමථ භාවනාවන් ද, නිසි ආකාරයට නැති අතර

මාගී - එල ලද හැකි විදේශිනා භාවනාව කොහෙත්ම නැත. ලොව පවතින සියලුම සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස ඉගැන්වෙන බෞද්ධ විදේශිනා භාවනා ක්‍රමය අත් සියලුම භාවනා ක්‍රම අභිබවා සිටින්නකි. මන්ද ලෝකයේ ඇත්ත ඇති සැටියම පෙන්වන එකම දේශනය මෙය වීමයි. පරසම වාදීන්ගේ ආත්ම දෘෂ්ටි ආදිය ත්‍රිලක්‍ෂණයට වැටී සුඤ්ඤ විසුඤ්ඤ වී යයි. මෙම ත්‍රිලක්‍ෂණයට හසු නොවන කිසිවක් සංස්කාර ලෝකයේ නැත්තේම ය. මෝක්‍ෂාවබෝධය සඳහා වැඩිය යුතු එකම භාවනා ක්‍රමය බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේම පහළ වීමෙන් ලොවට දායාද වන මෙම විදේශිනා භාවනාව යි.

සියලුම බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා පරම ගම්භීර වූ නිව්‍යාණ ධාතුව අවබෝධ කර ගත්තේ මෙම විදේශිනා භාවනාව තුළින්ම ය. ඒ හැර ඒ සඳහා අන් ක්‍රමයක් නැත්තේම ය. “විදේශිනාව යනු, සම්මුතිය බිඳ, සෑම අරමුණකම ඇති සියලු සංස්කාරයන්ගේම නාම, රූප, ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතූ, ඉන්ද්‍රිය, සත්‍ය, පටිච්ච සමුප්පාද ආදී පරමාර්ථ ධර්මයන් හා ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ලක්‍ෂණත්‍රය ද විවිධාකාරයෙන් විශේෂාකාරයෙන්, දකින ප්‍රඥා භාවනාව යි”. නාම, රූප - හේතු, එල ධර්මයන් හෙවත් දුක්ඛ, සමුදයයි කියනු ලබන සකල සංස්කාර ධර්මයන්ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ලක්‍ෂණත්‍රය අනුව දකිමින් කරන භාවනාව විදේශිනාව යි. විදේශිනා භාවනාව වැඩීම තුළින් සත්ත්ව සන්තානගත ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහාදී කෙලෙස් ධර්මයන් තුනී වී, දුරු වී, ශුද්ධා, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී ගුණ ධර්මයන් දියුණු වනු ඇත. නාම රූපයන්ගේ වෙන් වෙන් වූ ලක්‍ෂණ සහ ඒවායේ අනිත්‍යාදී ලක්‍ෂණත්‍රය ද දැකගත හැකි විශේෂිත වූ, නුවණක් මේ තුළින් මතුවන අතර කෙලෙසුන් ප්‍රභාණය කොට ලොවුතුරු මහ - එල - නිවන් සුව අවබෝධය ද, මේ විදේශිනා භාවනාව මගින් සිදුවනු ඇත.

තවද විදේශිනාව යනු, විශේෂයෙන් දැකීමයි. විවිධ අයුරින් දැකීමයි. සාමාන්‍ය ලෝකයා විසින් දක්නා දැකීමෙන් ඔබ්බට ගොස්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමයි. ගස්, ගල්, කඳු, ඉර, හඳ, තාරකා, පුටුව, පිභාන, මේසය, ගෙය, රථය ආදී ලෙස සාමාන්‍ය මසැසින් දැකීම දේශනය යි. ඒවා ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරව ඇත්ත ඇති සැටියට දැකීම විදේශිනාවයි. එනම්, සැබෑ ලෙස සත්‍ය වශයෙන්ම මනසින් දැක ගැනීමයි. ඒ සඳහා කරන වැඩ පිළිවෙල විදේශිනා භාවනාවයි. එය මාගී-එල-නිවන් අවබෝධය දක්වාම විහිදී යන දීඝී වැඩ පිළිවෙලක් වන අතර පිළිවෙලටම මනා ඉවසීමෙන් යුතුව අඛණ්ඩව කරගෙන යා යුතුය.

සමථ භාවනාවන් තුළින් ධ්‍යාන, අභිඥා උපදවා ගත් අය මරණින් මතු බඹලොව උපදින්නේය. නමුත් එපමණකින්ම ඔවුන් සසර දුක ඉක්මවා නැත. දුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද කාලයකදී, නිරෝගී මිනිස් ජීවිතයක් ලබාගැනීම, පැවිද්ද, සද්ධර්මී ග්‍රවණය, සත්පුරුෂ උතුමන්ගේ ඇසුර ලබා ගැනීම, ලොව පරම දුර්ලභ

කාරණාවන් ය. වර්තමාන කාලයේ මේ සියල්ල පවතින බැවින් නිවන් දොරටුව විවර වී ඇත. සංසාර දුකින් මිදීමේ එකම මඟ විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමයි. එය දුක් ගිනි නිවන, කෙලෙස් මළ වියලන දැහැමි උපදේශයකි. විදේශිතා භාවනා සැපතට වඩා සැපතක් මුළු තුන් ලෝකයේම තවත් නැත. ප්‍රඥාව වඩන ප්‍රධාන මාගීය ද විදේශිතා භාවනාවයි. එමගින් යථාභූත ඤාණය ද උපදවා ගත හැකිය.

ධ්‍යාන සමාපත්ති උපදවා ලබන්නා වූ බ්‍රහ්ම සම්පත් තුළින් සිදු වන්නේ ද තාවකාලික කෙලෙස් යටපත් කිරීමකි. මාගී ඵල ලබා නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම මගින් යළි නූපදනා පරිදි, සදාකාලිකවම කෙලෙසුන් දුරු කිරීම සිදු වේ. ඒ සඳහා විදේශිතා භාවනාවම කළ යුතුයි. සම්බුදු සසුනකින් ලැබෙන එකම පරමෝත්කෘෂ්ට වාසනා මහිමය නම් මෙවන් විදේශිතා භාවනාවක් මගින් මනස නිවීමේ ප්‍රත්‍යාක්ෂයට පමුණුවන සාංසාරික විමුක්තිය සලසා ගැනීමය.

විදේශිතාව වූ කලී භාවනා වශයෙන් එකකි. වඩන ආකාර වශයෙන් තුනෙකි. එනම්, “අනිච්චානුපස්සනාව, දුක්ඛානුපස්සනාව, අනත්තානුපස්සනාව” යනුවෙනි. මෙම අනුපස්සනා භාවනා තුන “ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව ” යනුවෙන් ද “සම්මභීත විදේශිතාව ” යනුවෙන් ද හැඳින් වේ. සත්‍යාවබෝධය තුළින් ලොවුතුරු මඟ ඵල නිවන දක්වාම විහිදී පවතින මේ පරම දුර්ලභ අති ගාමිණීර උතුම් විදේශිතා භාවනාව වඩන්නා වූ යෝගීන් වහන්සේ විසින් එම සියලුම කටයුතු ඉතාමත් ගෞරව පෙරදැරිව කළ යුතුය. රත්නත්‍රයම විෂයෙහි මහත් ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ උපදේශ නිතැතින්ම ගෞරවයෙන් පිළිපැදිය යුතුය. මෙම විදේශිතා භාවනාවෙන් තොර නිවනක් නැත. එබැවින් හිස ගිනි ගත්තෙකු ඒ ගිනි නිවන්නට උත්සුක වන්නා සේ, හැඳිවත ගිනි ගත්තෙකු ඒ ගිනි නිවනට උත්සුක වන්නා සේ යෝගීන් වහන්සේලා ද සසර දුකින් අත මිදීමට උත්සාහවත් විය යුතු බව බුදුරදුන් දේශනා කළ සේක. මේ සඳහා නිස්සරණධ්‍යානයෙන්ම, දැඩි විධියකින්, අධිෂ්ඨානයකින් යුතුව ක්‍රියා කළ යුතුය. මෙසේ උත්සාහවත් වන්නාට සාන්ද්‍රාෂ්ටිකවම එම භාවනාවන්හි ප්‍රතිඵල දැකගත හැකිය.

## ❁ ත්‍රිලක්ෂණය

පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාර ධර්මයන්ටම පොදු වූ ලක්ෂණයක් ඇත්තේ ය. එනම්, අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යි. මේවා ත්‍රිලක්ෂණය නම් වේ.

## ❁ අනිත්‍ය ලක්ෂණය

“අනිච්චානුපස්සනං භාවෙන්තෝ නිච්ච සඤ්ඤං පජහති”, “සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් නැවත නැවත නුවණින් දැකීම වූ අනිච්චානුපස්සනාව වඩන්නා සංස්කාරයන් නිත්‍යය, යන සංඥාව තදංග වශයෙන් දුරු කරයි”.

සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ශක්තියක් ශක්තියක් පාසා බිඳෙන්නා වූ ස්වභාවය, නිරුද්ධ වන්නා වූ ස්වභාවය අනිත්‍ය ලක්ෂණය යි. ඉපදීමෙන් පසු ස්ථිරව නොපවතින බව, බිඳෙන බව සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණයයි. එබැවින් සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය. සංස්කාර ගණයට අයත් සියලුම ධර්මයන් රත් වූ කබලක අබ පුපුරන්නා සේ, ඉතා වේගයෙන් කිසිවක් ඉතිරි නැතිව ඇති ව නැති වී යයි. එවන් ස්වභාවයක් ඇති සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍යය. නිත්‍ය බවක්, ස්ථිර බවක්, කල් පවත්නා ගතියක් ඒවායේ නැත.

“යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං සබ්බං තං නිරෝධධම්මං.”

“හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් භටගන්නා වූ යමක් වේද , ඒ සියල්ල නිරුද්ධ වන ස්වභාවයෙන් යුක්තය”.

සකල සංස්කාර ධර්මයන්හිම වලනය වන, කම්පා වන, සැලෙන, කුඩු වී යන, බිඳී යන, කැඩී යන, නිතරම දිරන, මැරෙන, අස්ථිර ස්වභාවයක් පවතී. එබැවින් එම සංස්කාරයන් හෙවත් පඤ්චස්කන්ධයම අනිත්‍යයෝ ය. සංස්කාරයන්ට ආවේණික වන නිත්‍ය නැති, වෙනස් වන ස්වභාවය ඒවායේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය යි. උප්පාද කෙළවරින් පටන් ගෙන භංග කෙළවරින් අවසන් කොට ඇති නිසා ද, උප්පාද, භංග ඉක්මවා යා නොහැකි නිසා ද, සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍ය නම් වේ. ඇති වීමට කලින් නැති බව, නැති වීමට පසු ද නැති බව යන දෙක අතර උප්පාද – ධීති – භංග ලෙස ශක්තිය වශයෙන් පහළ වීමම සිදුවේ. උප්පාද කෙළවර හා භංග කෙළවර පමණක් පවතින ස්වභාවයක් නිසා නාම – රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය.

ඉපදීම අනිත්‍යතාවයෙහි මූලය. ජරාව හෙවත් දිරීම අනිත්‍යතාවයෙහි මැදය. බිඳීම අනිත්‍යතාවයෙහි අග හෙවත් කෙළවරය. මෙම අනිච්චානුපස්සනා ඤාණයෙන් සංස්කාර ධර්මයන් මත මැනීම ඇති කරවන මානය දුරු කළ හැකි අතර මෙසේ වූ මේ අනිත්‍ය ස්වභාවය භාවනා ඤාණයෙන්ම, අවබෝධ කළ යුතු යි.

“උදැසන බෙදා තිබූ බත් පත සවස් වන විට පිළිණු වේ. එය තවත් පරණ වන විට කුණු වී පණුවන් දමන තත්වයට පත් වනු ඇත. හිමිදිරියේ මල් ගසක හැඳුනු මල් කැකුළු උදැසන ලාහිරු රැස් පතිත වත්ම විකසිත වී පිපී වැනි ගොස් ප්‍රදේශයම සුවදවත් කරයි. හවස් වන විට එය මැළවී, පරවී ගොස් බිම වැටෙයි. එය තවත් පරණ වනවිට කුණු වී ගොස් මහ පොළොවෙහි පස් බවට පත් වනු ඇත. කුස හොදින් පිරුණු කෙනෙකුට පැය කීපයක් ගිය පසු යළිත් කුසගිනි ඇති වේ”. මේ අනිත්‍යතාවයේ ප්‍රකට අවස්ථාවන්ය. යම් යම් ආහාරපාන වර්ග දවසකින් දෙකකින් කල් ඉකුත් වී යයි. පිරිසිදුව තබා ගන්නා නොයෙක් දේවල් දින කීපයක දී යළිත් අපිරිසිදු වේ. මනාව සකසා තැබූ උයන්, පොකුණු, මංමාවත්, ලී, ගෙවතු, කුඹුරු ආදිය මාස කීපයෙන් කීපයට නඩත්තු කළ යුතුය. ගෙවල් දොරවල්, වතුපිටි, යාන වාහන වසර කීපයක් යන විට දිරා යයි. වෙනස් වේ. නඩත්තු කළ යුතුය. බලු, බළල් ආදී සතුන් ද වසර කීපයකින් දිරා ගොස් මිය යයි. නිරෝගී අය රෝගී බවට පත් වේ. හිසරදය, ප්‍රතිශ්‍යාව, පිළිකා ආදී නොයෙක් රෝගයන් ද හට ගනී. හිස කෙස් පැසීම, ඇඟ රැලි වැටීම, දත් හැලීම, ආදී දුබලතා ද පුද්ගලයන්ට ඇති වේ. අවුරුදු සතළිසක් පණසක් ගත වූ විට වටිනා ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, වටිනා කියන වෙනත් දෑ විනාශ වී යයි. කඩා වැටේ. ගංවතුර, නියං, නාය යාම්, මුහුදු ගොඩ ගැලීම් වලින් ජීවී අජීවී වස්තූන් විනාශ වේ. ළදරුවන් තරුණ බවට පත් වී වැඩිහිටි වේ. අවසානයේ මහලු වී මිය යයි. වසර සියයක් පමණ යනවිට සම්මුති ලෝකයේ පවතින බොහෝ දේවල් සම්පූර්ණයෙන් විකෘති භාවයට පත්වන හැටි දක්නට ලැබේ. ඉර, හඳ, තාරකා, මහා පාචුවිය, මහා මේරු පච්ඡය, මහා සාගරය ආදී විශාල වස්තූන් ද කල්ප ගණන් හෝ පැවතී ඒකාන්තයෙන්ම සියල්ලම විනාශ වී ගොස් අළු දූලි බිඳකුදු ඉතිරි නොවන තත්වයට පත් වනු ඇත.

සම්මුති ධර්මයන් තුළින් මෙසේ අනිත්‍යභාවය වටහා ගත්ත ද, පරමාර්ථ වූ නාම රූපයන්හි එම තත්වය අවබෝධ කර ගැනීම පහසු නැත. යථාර්ථාවබෝධයක් කරා ගමන් කරන්නේ මේ නාම – රූප පරමාර්ථ ධර්මයන් හරහා ය.

රූප ධර්මයන්හි අනිත්‍යතාවය මෙසේ වටහා ගත යුතුයි, පාචුවි ආදී මහා වස්තූන් වුවද කල්ප ගණන් තබා සත්‍ය වශයෙන් එක දවසක් වත්, එක තත්පරයක් වත්, එක හැටියක පවතින්නේ නොවේ. තුන් ලෝක ධාතුව තුළ ද අනන්ත විශ්වය පුරාවට ද ඇති කිසිම සංස්කාර ධර්මයක් ඇසිපිය හෙලන තරම් වත් කාලයක් එක විදියකට නොපවතී. ඒ ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය නිසා ය. “යමෙකු ඉතා කුඩා, ළදරු වයසේ දී විශාල ගල් පච්ඡයක් දකියි. ඔහු වසර සියයක මහල්ලෙකු බවට පත් වූ පසු ද, එම ගල් පච්ඡයම වෙනසක් නැතිව එසේම දකියි. සම්මුති වශයෙන්

තත්වය මෙසේ වුවද පරමාර්ථ ලෙස සත්‍ය ස්වභාවය මීට භාත්පසින්ම වෙනස්ය. මේ ගල් පච්ඡයෙන් ගල් කුඩු ටිකක් ගෙන ඉන් කුඩක් තව තවත් කුඩාවට වෙන් කළහොත් අවසානයේ තවත් වෙන් කළ නොහැකි කුඩාම කුඩා අංශුවක් ඉතිරි වේ. පරමාණුවකටත් වඩා බොහෝ කුඩා වන එය “රූප කලාපය” නමින් හඳුන්වයි. මෙය පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණී, ගක්ඛ, රස, ඕජා යනුවෙන් රූප අටක මිටියක් සේ, වෙන් කළ නොහැකි සේ පිහිටා ඇත. එනම්, ගල් පච්ඡය යනු මෙවන් ශුද්ධාණ්ඩක රූප කලාප කෝටි ප්‍රකෝටි, අසංඛ්‍යා, අප්‍රමේයා සංඛ්‍යාවක එකතුවකි.

මෙම රූප කලාපයක පරමායුෂ වන්නේ විත්තක්‍ෂණ දාහතකි(17). එනම්, කුඩා විත්තක්‍ෂණ එක්පනසකි(51). විත්තක්‍ෂණයක් යනු, තත්පරයක් නොයෙක් කෝටි ලක්‍ෂ වාර ගණනකට බෙදා ඉන් එක් කොටසකට අයත් කාලය තරම් වූ ඉතා කුඩා කාලයකි. රූප කලාපයක් ඉපදීමට එක කුඩා විත්තක්‍ෂණයක් ගත වේ. එය උප්පාද කාලය යි. ඉපිද කුඩා විත්තක්‍ෂණ එකුන්පනසක් (49) පවතී. එය ධීනි කාලය යි. පසුව එය එක කුඩා විත්තක්‍ෂණයකදී විනාශ වේ. එය භංග කාලය යි. මෙසේ වූ මේ රූප කලාප අති සිසුගාමීව වේගයෙන් ඉපිද ඉපදී, බිඳී බිඳී යන්නේ නම් ගල් පච්ඡය වූ කලී වසර සිය ගණන් තබා එක් මොහොතක්වත් එක ලෙස නොපවතින බව වැටහෙනු ඇත. නමුත් ගල් පච්ඡය නොවෙනස්ව පවතින්නා සේ පෙනෙන්නට හේතුව කුමක් ද? ඊට කාරණා දෙකක් බලපානු ඇත. එනම්,

- I. යම් රූප කලාපයක් නිරුද්ධ වන්නේ තමන් හා සමාන රූප කලාප (දරු රූප කලාප) එකක් හෝ කීපයක් ඉපදවීමෙන් පසුවය. එම නිසා කොතෙක් රූප කලාප නිරුද්ධ වුවද වස්තුවේ අඩුවක් නොපෙනේ. “සාගරයේ කොතෙක් මසුන් මැරුණත්, මැරුවත් තව තවත් මසුන් ඉපදෙන නිසා මසුන්ගෙන් සාගරය හිස් නොවන්නා සේ ය”.
- II. දෙවැනි කරුණ නම් මෙසේ නිරුද්ධ වන සෑම රූප කලාපයක්ම එකවරම නිරුද්ධ නොවීමයි. සෑම රූප කලාපයකම වනාහි කුඩා විත්තක්‍ෂණ එක් පණසක ආයුෂ පවතී. ඇතැම් රූප කලාප නිරුද්ධ වන විට තවත් රූප කලාප උපදින මොහොතයි. එමෙන්ම තවත් රූප කලාප කුඩා විත්තක්‍ෂණ 1, 2, 3, 4, 5, 10, 40, 45 ආදී වශයෙන් ගත කරන අවස්ථාය. එබැවින් එහි අඩුවක් නොපෙනේ. “තොරණක විදුලි බුබුළු කොටසක් නිවෙන විට කොටසක් දැල් වේ. තවත් කොටසක් නිවෙන විට තවත් කොටසක් දැල් වේ. නමුත් සෑම විටම තොරණ ආලෝකමත්ව පවතින්නා සේය”. “උතුරන බත් හැලියක් දෙස බලා සිටිය හොත් පෙණ බුබුළු කොටසක් බිඳී යන විට තවත් කොටසක් මතු වේ. ඒවා ද බිඳී යන විට තවත් පෙණ බුබුළු මතු වේ. නිරතුරුවම අතරක් නැර බත් හැලිය මත පෙණ බුබුළු පවතින්නා සේ ය”.

“රූප කලාපයන්ගේ උප්පාද - නිරෝධ දෙක අතර වෙනසක් නොපෙනෙන්නේ ඒවායේ පවතින අධිකතර වේගය නිසයි”.

ගල් පවිත්‍රයක් වසර සිය ගණන් පවතින දෙයක් සේ පෙනෙන්නේ මෙම කාරණා නිසයි. මෙසේ දක්වන්නට යෙදුණේ පරමාර්ථ වූ රූප ධර්මයන්හි ඇත්ත වූ ඒකාන්ත වූ අනිත්‍ය ස්වභාවයයි. මෙය ඉතා ගැඹුරු වූ දුරාවබෝධ කාරණාවකි. එය ගැන නිසි අවබෝධයක් ලබන්නට නම් භාවනාවක් තුළින් මේවා දැකගත යුතුය. ඇතැම් වස්තූන් සවිප්‍රකාරයෙන් ම නිරුද්ධ වේ. නැති වේ. ඒ එසේ වන්නේ එහි පවතින රූප කලාප දුබල වීම, නාම රූප ඉපදවීමට නිසි ප්‍රත්‍ය නොලැබීම, විරුද්ධ ප්‍රත්‍ය ලැබීම ආදී කරුණු නිසයි.

උපදිනාතාක් රූපයෝ ඒ ඒ තැනම ඒ මොහොතේදීම නිරුද්ධ වී යති. අතීතයේ රූප වර්තමානයට ද වර්තමාන රූප අනාගතයට ද නොයයි. රූප කලාපයන්හි දරු - මුණුපුරු පරම්පරාවක්ම පමණක් පවතී. රූප ධර්මයන්ගේ වනාහි හට ගැනීමට පෙරත් නිරුද්ධ වීමෙන් අනතුරුවත් පැවැතීමක් නැත. ගල් ගොඩවල්, වැලි ගොඩවල් සේ ගොඩ ගැසී තිබීමක් ද රූපයන්හි නැත. විනාශ වීමට පෙරත්, හටගැනීමෙන් පසුවත් නොපැවතීම පරමාර්ථ රූපයන්ගේ ස්වභාවයයි. මන්ද ඒවා යම්කිසි ද්‍රව්‍යයක් නොව, ක්‍රියා මාත්‍රයන්ම පමණක් වන නිසයි. “රූප ධර්මයන් අනිත්‍යය. රූප ධර්මයන් ඉපිදවිය හැකි ජනක හේතු, උපස්ථම්භක හේතු යන හේතු ධර්මයන් ද අනිත්‍යය. එම නිසා අනිත්‍ය හේතු ධර්මයන්ගෙන් සකස්වන සියලු රූප ධර්මයෝම ඒකාන්තයෙන් ම අනිත්‍යයෝම ය”.

නාම ධර්මයන්හි අනිත්‍යතාවය මෙසේ වටහා ගත යුතුය. රූප කය වනාහි නාම කයට භාජනයක් බඳුය. ගෙනයෑමට වාහනයක් බඳුය. නාම ධර්ම ගණයට වැටෙන ප්‍රීතිය, ශ්‍රද්ධාව, සතිය, ඊර්ෂ්‍යාව, ද්වේෂය, මච්ඡරිය, විචිකිච්ඡාව ආදී ධර්මතාවයන් පුද්ගල සන්තානයක් තුළ උත්සන්න වූ අවස්ථා වලදී ඒවා විනාඩි ගණන්, පැය ගණන් දින ගණන් පැවතුනා යැයි ධර්මය නොදන්නවුන් කල්පනා කරති. මෙෙහි, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා, රාග, ද්වේෂ, මෝහාදීන්ගෙන් සමන්විත වූ සිතක් නොබිඳී එක දිගටම පැය ගණන් දින ගණන් තබා අසුරක් ගසන තරම් කාලයක්වත් පැවැත්විය නොහැකිය.

නාම ධර්මයන්ට ආයුෂ ඇත්තේ එක් මහා විත්තක්ෂණයක් පමණි. එය කුඩා විත්තක්ෂණ තුනකි. පළමු කුඩා විත්තක්ෂණයෙහි දී නාම ධර්මයන් උපදී. එය උප්පාද කාලයයි. දෙවන කුඩා විත්තක්ෂණයෙහි දී ඉපිදී පවතී. එය ධීනි කාලයයි. තෙවන කුඩා විත්තක්ෂණයේ දී නිරුද්ධ වේ. එය භංග කාලයයි. එනම්, නාම ධර්මයන් වනාහි රූප ධර්මයන්ටත් වඩා ඉතා වේගවත්ව ඉපිද, නිරුද්ධ වේ. මෙසේ නාම ධර්මයන් ද අති සීඝ්‍රගාමීව ඉපිද ඉපිද, බිඳී බිඳී යන නිසා පැය ගණන්, දින ගණන් තබා එක මොහොතක්වත් එක ලෙසට නොපවතින බව වැටහෙනු ඇත.

මෙම නාම ධර්මයන්හි අධිකතර වේගය නිසාද, බිඳී ගිය පසු යළිත් අතරක් නොතබා ඒ හා සමානවම ක්ෂණිකවම තවත් නාම කලාප පහළ කරවන නිසා ද එක සිතක් දිගට පවතින්නා සේ දැනෙන්නේය. මෙය නාම ධර්මයන්හි අනිත්‍ය

ස්වභාවය යි. මේවා දුරවබෝධ වූ ගැඹුරු කරුණු බැවින් භාවනා ඤාණයෙන්ම අවබෝධ කර ගත යුතුයි.

“ඉපදීමත් නැසීමත් අතර කෙටිම කාලයක් පවතින බැවින් ද, ඉතාම තාවකාලික බැවින් ද සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝය. ඒවා ඇසිපිය හෙලන තරම්වත් කලක් නොපවතියි. වහ වහා, ගෙවී ගෙවී, බිඳී බිඳී අතුරුදහන් වේ. අභාවප්‍රාප්ත වේ. නිරුද්ධ වේ. මෙය ඒකාන්ත ධර්මතාවකි. උපන් සංස්කාරයන් ගේ බිඳීම වැළැක්වීමට තබා එය පමා කිරීමටත් සමතකු තුන් ලොවෙහිම නැත”.

“මහණෙනි, ස්කන්ධයන් උපදිද්දී ද, දිරද්දී ද, බිඳෙද්දී ද, ඔබව ඤාණයක් ඤාණයක් පාසාම උපදින්නෙහි ය. දිරන්නෙහි ය. මැරෙන්නෙහි ය”. යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. සියලු සංස්කාරයන්ම අනිත්‍ය බව යමෙක් නුවණින් දකී ද, ඔහු පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත දුක ගැන කළකිරේ. එය නිවන් සුව ලැබීමේ මාර්ගය යි.

පරමාර්ථ ධර්මයන් වනාහි කකිඟ බව ආදී ක්‍රියා මාත්‍රයෝම ය. ඒවා යම් ද්‍රව්‍යයක් නොවේ. එහි සටහනක් ද නැත. සිද්ධියෙන් අනතුරුව නැති වී යාම ක්‍රියාවන්ගේ ස්වභාවයකි. මෙසේ ඉපිද කලක් නොපැවතී නාම - රූපයන් නිරුද්ධ වන්නේ ඒවා යම් ද්‍රව්‍යයන් නොව, ක්‍රියා මාත්‍රයන්ම බැවිනි. විදුලියක් සේ, දියෙහි ඇඳි ඉරක් සේ බිඳී යන නාම - රූප වල අනිත්‍ය බව නොපෙනීම නිසා ඒවා කලක් පවතින්නා සේ දකී. පයවි ආදී සියලුම ධාතුන් වනාහි ක්‍රියා මාත්‍රයන්ම පමණකි. මේ අසවල් දෙය යැයි දැක්වීමට දෙයක් එහි නැත. නමුත් ගස්, ගල්, ඇඳ, පුටු, වාහන, ගෙවල්, මිනිසුන්, තිරිසනුන් ඇති සේ ඇසට පෙනේ ය. ඒ මෙසේ ය.

යම් තැනක වේගවත් ක්‍රියා පරම්පරාවක් සිදු වේ නම් එතැන නැති දෙයක් ඇති විදියට පෙනෙන්නේය. වේගයෙන් කරකවන ගිනි පෙනෙල්ලක් දෙස ඇත සිට බලා සිටින්නෙකුට එය ගිනි වළල්ලක් සේ පෙනේ. වේගයෙන් භ්‍රමණය වන රථ රෝදයක් දෙස බලා සිටින්නෙකුට එය රවුම් ලෑල්ලක් සේ පෙනේ. නමුත් එහි ගිනි වළල්ලක් වත්, රවුම් ලෑල්ලක්වත් සැබැවින්ම නැත. ඇත්තේ ගිනි පෙනෙල්ලක් හා රථ රෝදයක් ය. එය වෙනස් විදියට දකිනුයේ ඒවායේ පවතින වේගය නිසාය. එමෙන්ම ඉහත සඳහන් ගස්, ගල් ආදී සියල්ල තුළ ද පවතිනුයේ පයවි ආදී ධාතුන්, හේතු ඵල හා සම්බන්ධ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියා වේගයක් පමණි. ඒවා පරම්පරා වශයෙන් දිගට පවතී. පරමාර්ථ ධාතුමය ක්‍රියා රැසක් එසේ ක්‍රියාත්මක වන කල්හි ඒවායේ සුඤ්ච භාවය ද, වේගවත් බව ද, එකිනෙක ගැටී පවත්නා බව ද නිසා එම ක්‍රියා රාශිය “වේගවත් වූ ගිනි පෙනෙල්ල වනාහි ගිනි වළල්ලක් සේ ද, රථ රෝදය වනාහි රවුම් ලෑල්ලක් සේ ද දිස් වේ” එමෙන්ම ගස්, ගල් ආදී වස්තූන් ද සන වූ එක් දෙයක් සේ පෙනේ. ඒ එම වස්තූන් සන්තති සන හා සමූහ සන දෙකින් වැසී ඇති නිසාය. නැති දෙයක් ඇති සැටියට පෙනෙන්නේ මේ කාරණාව නිසාය. එම නිසා සනයන් බිඳ පරමාර්ථයන් සොයා ගනිමින්, ක්‍රියා



වේගයක් නිසා ඇති සේ පෙනෙන නමුත් සැබවින්ම කිසිවක් නැති බවත්, ක්‍රියා රාශියක් පමණක් පවතින බවත් යෝගීන් වහන්සේ මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. මේවා පොතපතින් හෝ අසා දැන ගන්නා අවබෝධයට වඩා හරවත්ව විශ්වාසවත්තව දැකිය හැක්කේ භාවනාමය ඤාණය මගිනි.

යම් වස්තුවක පළමුව පැවති ආකාරය වෙනස් වී එය වෙනත් ආකාරයකට පැමිණීම “රූප විකෘතිය” නම් වේ. එය සිදුවන්නේ එහි රූප කලාපයන් වෙනස්වන ආකාරයන්ටම හැඩ ගැනීමෙන් නොව, රූප කලාපයන් එතැනම නිරුද්ධ වී ඊට වෙනස් ආකාරයේ රූප කලාපයන් අලුතින් එතැනම පහළ වීමෙනි. මෙය අනිත්‍ය ස්භාවයයි. යම් වස්තුවක් දිනෙන් දින වෙනස් වන්නා සේ පෙනෙන්නේ මෙම ධර්මතාවය නිසයි.

උතුරන බත් හැළියක් සේ, පණුවන් ගොඩක් නළියන්නා සේ කිසිවක් ඉතිරි නැතිව සියල්ලම වෙනස් වන හැටි මෙම අනිත්‍යානුපස්සනාව වඩන්නාට මනාව ප්‍රකට වේ. සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යතාවය, ඒවා වේගයෙන් වෙනස් වන හැටි ඇසින් දකින්නා සේ, මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේගේ සිතට දඹනය වනු ඇත.

**♣ ස්කන්ධ පංචකයේ අනිත්‍යස්වභාවය**

ළදරුවා තරුණයෙක් වී, වැඩිහිටියෙක් වී, මහල්ලෙක් බවට පත් වේ. බාහිර වස්තූන් ද කලින් කලට වෙනස් වේ. එපමණක් නොව පුද්ගල සන්තක රූප හා බාහිර රූප සියල්ලක්ම ඉතා වේගයෙන් විත්තක්‍ෂණ සතළොසෙන් සතළොසටම සිදි සිදි, බිදි බිදි යන බැවින් රූපස්කන්ධය අනිත්‍ය යි.

සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්‍ෂා යන වේදනාත්‍රයෙන් වරකට පවතින්නේ එක වේදනාවක් පමණි. මෙසේ එක් වේදනාවක් ඇතිවන විට කලින් පැවති වේදනාව නිරුද්ධ වේ. මෙසේ මාරු වීම, පෙරළීම නිසා වේදනාස්කන්ධය අනිත්‍ය ය.

රූප සංඥාවකින් සිටින්නෙකුට ශබ්දයක් ඇසුණු විට රූප සංඥාව ඉවත් වී ශබ්ද සංඥාව හට ගනී. සෙසු සංඥාවන් ද මෙසේ වෙනස් වන බැවින් සඤ්ඤාස්කන්ධය අනිත්‍ය ය.

ක්‍රියාවෙන් ක්‍රියාවට අනුව වේතනාව ද වෙනස් වේ. ලෝභ, ද්වේෂ, මෛත්‍රී, කරුණාදිය ද වරින් වර වෙනස් වීම නිසා සංස්කාරස්කන්ධය අනිත්‍ය ය.

චක්‍ෂුවිඤ්ඤාණයක් ඇති විට ශබ්දයක් ඇසී, සෝත විඤ්ඤාණයක් හට ගැනීමෙන් චක්‍ෂු විඤ්ඤාණය ඉවත් වී යයි. සෙසු විඤ්ඤාණයන් ද වරින් වර මෙසේ වෙනස් වන බැවින් විඤ්ඤාණස්කන්ධය අනිත්‍ය ය.

✳ දුක්ඛ ලක්ෂණය

“දුක්ඛානුපස්සනං භාවෙන්තෝ සුඛ සඤ්ඤං පජ්හති”

“සංස්කාරයන් දුක් ලෙසින් පුන පුනා නුවණින් දැකීම වූ දුක්ඛානුපස්සනාව වඩන්නේ සංස්කාරයන් සැප සහගතය යන වැරදි හඳුනා ගැනීම පහ කරයි”.

“ඇති වීම, නැති වීම දෙකෙන් නිරතුරුව පීඩා කරන බැවින් දුක්ඛය”. බිය විය යුතු බව ද, බිය ගෙනදෙන බව ද, දුකට උප්පත්ති ස්ථානය වන බව ද, සංස්කාරයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණයයි. එසේ වූ ස්වභාවයන්ගෙන් යුක්ත වූ සංස්කාරයෝ දුක්ඛයෝ ය.

සියලුම සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය ය. එබැවින්ම ඒවා දුක්ඛ ය. යම් භෙයකින් වනාහි උපන් සංස්කාරයන් ධීනියට පැමිණෙත් ද, ධීනි අවස්ථාවේ දී ජරාවෙන් වෙහෙසට පත් වෙත් ද, ජරාවට පත් වී නිසැකවම බිඳී යෙත් ද, එබැවින් නිතර පෙළීම නිසා ද, ඉවසිය නොහැකි නිසා ද, දුකටම වස්තු වන නිසා ද, සුඛ ප්‍රතිපක්ෂ නිසා ද සංස්කාරයෝ දුක්ඛයෝය. ත්‍රිවිධ භවයන්හිම පිහිටා ඇති නාම - රූප සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාර ධර්මයෝම වනාහි මොහොතක් පාසාම ඇති වීම - නැති වීම දෙකින් පෙළෙන නිසා සියලුම සංස්කාරයෝම දුක්ඛ නම් වේ. ස්කන්ධයන්ගේ නිරන්තර ඇතිවීම නැතිවීම දෙක නිසා උද්ගත වන දිරිම, පෙළීම, පීඩනය, බාදනය, බිය ගෙන දෙන බව, අසරණ බව, නො ඉවසිය හැකි බව, නිශ්ඵල බව ආදිය දුක්ඛ ලක්ෂණයෝ ය. සියලුම නාම රූපයන් බිය ගෙන දෙන නිසා “භයාර්ථයෙන්” දුක්ඛ නම් වේ. නාම - රූපයන් විසින්ම උප්පාද - වය යන දඬුවම් මගින් දිගින් දිගටම පීඩා කරන නිසා දුක්ඛ නම් වේ. සංස්කාරයන් තුළ කවර හෝ සැපයක් නැති නිසා දුක්ඛ නම් වේ. වැනසෙන සංස්කාරයන් රැකගැනීමට, ඒවා අලුතින් උපදවා ගැනීමට වෙහෙස විය යුතු බව සංස්කාරයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණයයි. එසේ වූ දුක්ඛ ලක්ෂණයෙන් යුක්ත බැවින් සංස්කාරයෝ දුක්ඛයෝය.

මෙම නාම රූපයන් ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණය ගැන නැවත නැවත සිහි නුවණ යෙදවීම දුක්ඛානුපස්සනාව යි. දුක්ඛානුපස්සනා ඤාණයට “තණ්හා නිකාන්තිය” හෙවත් සංස්කාරයන් “මගේ” යැයි ගෙන සිටින ආශාව දුරු කළ හැකිය.

තමන් ඇලුම් කරන්නා වූ ඒ ඒ රූපයන් වෙනස් වීම, බිඳී යාම සත්වයන්ට මහත් දුකකි. දිනකට කීප විටක්ම කුසගිනි වේදනා ඇති වේ. හිසේ අමාරු, බඩේ අමාරු, කකුල් අමාරු, දියවැඩියව, වකුගඩු රෝග, හදවත් රෝග, අශීස්, අපස්මාර,

පිළිකා, ඒඩ්ස් වැනි රෝගයන් හට ගැනීම ද දුකක් මැ යි. රිය අනතුරු, හදිසි අනතුරු, යුධ අනතුරු වලින් ද, සතුන්ගෙන් ද, ශරීර කැලි කැලි වලට කැඩී යාම ද දුකක් ම යැ. ගංවතුර, නාය යෑම්, නියං, සුනාමි, ගිනි ගැනීම් ආදියට ලක් වීම ද සැපක් නොව දුකක්ම ය. දෙනිස් වධයන්ට වේදනාවන්ට ලක් වීම, නින්දා අපහාස ලැබීම, මැරුම් කැමට සිදුවීම ආදිය ද මහත් දුක් ගෙන දෙන කාරණාවන්ය. විශේෂයෙන් ම ජාතියට පත් වීමෙන්, ජරා ජීණ වීමෙන්, මරණයට පත් වීමෙන්, ශෝකවීමෙන්, පරිදේවයෙන්, දුක්ඛයෙන්, දෝමනස්සයෙන්, උපායාසයෙන්, අප්‍රියයන් හා සම්ප්‍රයෝග වීම්, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීමෙන්, කැමති දෑ නොලැබීම තුළින්ද, පංච උපාදානස්කන්ධය තුළින්ම ද නිරන්තරයෙන්ම මහත් දුක් ගිනි ගෙන දෙන්නේ වෙයි.

නරකයන්හි, අසුර ලෝකයන්හි, ප්‍රේත ලෝකයන්හි, තිරිසන් ලෝකයන්හි උපන් කල විදින්නට වන අපා දුක මෙතෙකැයි පමණ නැත. මිනිස් ලොව උපන්නවුන්ට ද ජාති ආදී අන්තේක දුක් විඳීමට සිදුවනු ඇත. දිව්‍ය ලෝක වල බ්‍රහ්ම ලෝක වල ඉපදුන ද, යම් දිනකදී ඉන් ව්‍යුත වීමට සිදුවේ. එයද දුකක්ම ය. එමෙන්ම දිව්‍ය ලෝකයන්, බ්‍රහ්ම ලෝකයන් ද අයත් වන්නේ මේ සංස්කාරයන්ටම ය. අනිත්‍ය ස්භාවය ඒවාටද සාධාරණ නිසා ඒ ස්ථාන ද ඒකාන්තයෙන් ම දුකක්ම ය. කවර භවයක සිටියත් සංස්කරණයන්ට උරුමකම් පවතින තුරු දුකින් මිදිය නොහැක. ඒවා එසේ සිදු වන්නේ දුක යනු සංස්කාරයන් තුළම අන්තරීත ස්වභාවයක් වන නිසයි.

සැප යනු පඤ්චස්කන්ධ රෝගයට කරන ලද ප්‍රතිකාරය කි. “දුක්ඛේ ලෝකෝ පතිට්ඨිතෝ” “ලොව දුක මත පිහිටා ඇත” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

සියලු රූප ධර්මයෝ වනාහි සාමාන්‍යයෙන් චිත්තක්‍ෂණ සතලොසකදී සියලුම කෘත්‍යයන් නිම කර නිරුද්ධ වනු ඇත. අතරක් නොතබා සිදුවන ඉපදීම්, බිඳීම් දෙකින් නිරතුරුවම පීඩා ලබන නිසා රූප ධර්මයෝ දුක්ඛ නම් වේ. බිඳෙන රූපයෝ ඉඛේ හට නොගනී. අලුත් රූපයන් උපදවා ගැනීමට ද ප්‍රත්‍ය සැපයිය යුතුයි. ආහාර, බෙහෙත් ආදිය දිය යුතුයි. ඒවා ද මහත් දුකකි. නාම ධර්මාවයෝ රූප ධර්මයන්ටත් වඩා වේගයෙන් ඉපිදී බිඳී යන අතර චිත්තක්‍ෂණයක් තුළදී සියලුම කෘත්‍යයන් අවසන් කොට ඒවා නිරුද්ධ වී යනු ඇත. එසේ අතරක් නොතබා සිදුවන අධිකතර වේගවත් වූ ඉපදීම් බිඳීම් ක්‍රියාවලියෙන් නිතර පීඩා ලබන බැවින් නාම ධර්මයන් ද දුක්ඛ නම් වේ. අනිෂ්ඨ අරමුණු වලින් ඇතිවන අයහපත් නාම ධර්මයන් නිසා ද යහපත් නාම ධර්ම උපදවා ගැනීමට ප්‍රත්‍ය සැපයිය යුතු නිසා ද නාම ධර්මයෝ දුක්ඛ නම් වේ.

අතිතානාගත වර්තමාන යන කාලත්‍රය සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාර ධර්මයන්ම වනාහි අනිත්‍ය බැවින්, ඒ සියල්ල තුළින්ම සදා කල්හිම වන්නේ දුකක් ඇති කිරීමක්ම බව, මේ කරුණු අනුව භාවනා ඤාණයෙන් මනාව අවබෝධ කරගත යුතු යි.

අන් සියල්ලටම වඩා සත්වයන් ඇලුම් කරනුයේ, ආශා කරනුයේ සුඛ වේදනාවට යි. ගෙවල්, දොරවල්, ඉඩකඩම්, යානවාහන, අඹුදරු, හිත මිතුරන් ආදී සියල්ලටම ඇලුම් කරන්නේ ද යුධ, ගැටුම්, කෝලාහල, හොර මැරකම් කරන්නේ ද, අධික ලෙස වෙහෙසී වැඩ කරනුයේ ද, පරම දුගීන්ට අසුවී පවා අදිමින් මුදල් උපයන්නේ ද, සුඛ වේදනාවට ඇති කැමැත්ත නිසාවෙනි. එම සුඛ වේදනාවට කොතෙක් ඇලුම් කළ ද, එයත් නාම ස්කන්ධයටම අයත් වෛතසික ධර්මයක් බැවින් එයද ඉතා වේගයෙන් නිරුද්ධ වී යනු ඇත. එසේ නිරුද්ධ වීම, නැතිවීම නිසා ඒ තුළින් ද දුකම හට ගනී. යම්කිසි ප්‍රියමනාප දෙයක් දෙස බලා සිටින විට සුවයක් ඇති වේ. බැලීම නතර කළ විට එම සුවය නැති වී යයි. කලක් යන විට එම දඹින සුවය ද එපා වීමෙන් දුක හට ගනී. වරක් සුව ගෙන දුන් එම දඹිනයම තවත් වරෙක ඉතා කටුක දුක් ගෙන දෙන අම්හිරි දසුනක් වනු ඇත. මේ ආකාරයට සෙසු අරමුණු ගැන ද සිතා ගත යුතුය. සැප ගෙන දෙන වස්තූන් විනාශ වී යාම ද මහත් දුකකි. සුඛ වේදනාවම පවා මෙසේ දුක් ගෙන දෙන්නේ සංස්කාරයන්හි අනිත්‍ය බව නිසයි.

දුක් ගෙන දෙන වස්තු හා පුද්ගලයන් දුරු කළ යුතුය. එමෙන්ම ප්‍රිය උපදවන වස්තු හා පුද්ගලයන්ට ද නො ඇලිය යුතුය. මන්ද ඒ වස්තු හා පුද්ගලයන් නැතිවීම, වෙන්වීම තුළින් මහත් සේ දුක් හටගන්නා නිසාය. සුඛ වේදනාව තරම් සත්වයන් පෙළීමට පත් කරන වෙනත් සංස්කාරයක් තවත් නැති තරම් ය.

ලොව පවතින යම් හෝ දුකක් වේද ඒ සියල්ලම හට ගන්නේ සංස්කාරයන් තුළයි. දුක් ඇතිවන තැන පවතින්නේ සංස්කාරයන් ය. සංස්කාරයන් නැති නම් දුක් ඇතිවීමට තැනක් නැත. ගස ඇති කල්හි එල හට ගන්නා සේ ද, අපවිත්‍ර දෑ ඇති තැන පණුවන් හට ගන්නා සේ ද, සංස්කාරයන් ඇති කල්හිම සකල දුක්ඛයන්ම හටගනී. සියලු දුක්ඛයන්ට භූමියක් වන ස්වභාවය සංස්කාරයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණයයි. නිතර පෙළීම, බිය ගෙන දෙන බව, බිය විය යුතු බව, දුක්ඛයන්ට ම ස්ථානය වන බව යන දුක්ඛ ලක්ෂණ ඇති නිසා සකල සංස්කාරයෝම දුක්ඛ නම් වේ.

✳ දුක්ඛය වනාහි ප්‍රධාන වශයෙන් ආකර තුනකට වර්ග කළ හැකිය. එනම්,

### 1. දුක්ඛ දුක්ඛය

කායිකව හා මානසිකව සත්ත්වයන් විසින් විදින්නා වූ නොයෙක් දුක් වේදනාවන් “දුක්ඛ දුක්ඛ” නම් වේ. නොයෙක් ආකාර කායික රෝගයන් ඇති විමෙන් ද, රාගාදී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් හා විවිධ මානසික තත්වයන්ගෙන් ද ඇතිවන දුක් වේදනාවන් මීට නිදසුන් වේ.

### 2. විපරිණාම දුක්ඛය

වෙනස් වීම නිසා, විශේෂයෙන්ම සැප වේදනාවේ වෙනස් වීම, පෙරළීම, නිසා ඇතිවන දුක “විපරිණාම දුක්ඛ” නම් වේ. යමෙක් යම් මිහිරි ශබ්දයක් ශ්‍රවණය කරමින් සිටින විට එය නැති වුවහොත් ඔහුට දුකක් හට ගනී. යමෙකුට තමන් සතුටු කළ, ප්‍රියයකුගෙන් වියෝවීමට සිදු වුවහොත් දුක හටගනී. එවන් දුක් වේදනා විපරිණාම දුක්ඛ නම් වේ.

### 3. සංඛාර දුක්ඛය

ඉතා වේගයෙන් සිදුවන ඇතිවීම්, නැතිවීම් දෙක නිසා සංස්කාරයන්ගේ පෙළෙන ස්වභාවය “සංඛාර දුක්ඛ” නම් වේ. උපේක්ෂා වේදනාව හා වේදනාවෙන් අන්‍ය සියලුම නාම රූපයන් මීට අයත් වේ. මෙහි යථා ස්වභාවය භාවනාව තුළින්ම දැකිය යුතුය.

“දුක් පීඩාවන් ආගන්තුකය. මේ ජීවිතයේ, මේ ලෝකයේ සැප තිබේ, යන මිසදිටු භාවයෙන් මූලා වී, සත්වයන් සත්‍ය වශයෙන් පවත්නා දුක සභවා ගන්නේ මිරිඟුවක් සොයා යන්නකු සේ, නොලැබෙන සැපතක් අනාගතයේ ලැබෙනැයි සිතමිනි. දුකින්ම පිරුණු ලෝකය තුළ නැත්තා වූ සැපතක් සොයන්නේ සුබ දිට්ඨියේ ප්‍රබලකම නිසයි. යමෙක් යම් සංස්කාරයක් තණ්හාවෙන් අල්වා ගනී ද, ඔහු දුකක්ම අල්ලා ගන්නා වන්නේ ය”

සකල සංස්කාරයන් ම අනිත්‍ය වන බැවින් දුක හටගනී. එය වැළැක්විය නොහැක. එබැවින් සංස්කාරයෝ වනාහි අස්වැසිල්ලෙන් තොරවූවෝ ය. ඒ ගැන කළකිරෙන්නටම, ඒවායේ නො ඇලෙන්නටම සුදුසුය.

යථා හි අඩගසම්භාරා - හෝති සද්දෝ රථෝ ඉති  
ඒවං ඛන්ධෙසු සන්තේසු - හෝති සන්තෝති සම්මුති

දුක්ඛමේව හි සම්භෝති - දුක්ඛං තිට්ඨති වේති ව  
නාඤ්ඤත්ව දුක්ඛා සම්භෝති - නාඤ්ඤත්ව දුක්ඛා නිරුජ්ඣතිති.

(සං:නි, හික්ඛුණී සං: වජීරා සුත්තය)

“අවයව සමූහයක් හේතු කොට ගෙන රථය යන ගබ්ඳයක් වේ ද, එසේම පඤ්චස්කන්ධය ඇති කල්හි සත්වයා යන ලෝක ව්‍යවහාරයක් වේ”. “දුක්ඛං මු උපදී, දුක්ඛං පවතී, දුක්ඛං මු විදී, දුක්ඛං භර අනිකකදු නොලැබේ. දුක්ඛං භර අනිකක නිරුද්ධ නොවේ”.

නිතරම වන පෙළීම මෙතෙහි නොකිරීමෙන් (අයෝනිසෝ මනසිකාරය) ඉරියාපථ සේවනයෙන් පඤ්චස්කන්ධ දුක්ඛය ආවරණය වන්නේය. නිතර පෙළීම මෙතෙහි කොටු ඉරියාපථයන් ඉගිල වූ කල දුක්ඛ ලක්ෂණය වැටහෙන්නේ ය.

### ♠ ස්කන්ධ පංචකයේ දුක්ඛිතස්භාවය

කායික ව විවිධ රෝගාබාධයන් හටගන්නා බැවින් ද, කම්ප, විත්තප, උතුප, ආහාරප යන රූපයන් හා බාහිරව ඇති සියලුම උතුප රූපයන් ද නිතර ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් රූපස්කන්ධය දුකකි.

සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂා යන වේදනාවන් වරින් වර පෙරළෙමින් සත්වයා පෙළන බැවින් වේදනාස්කන්ධය දුකකි.

සිතේ හටගන්නා නානා සංඥාවන් සිතත් සමග ම නැති වේ. මතකයේ ඇති ඇතැම් දේවල් අමතක වේ. එබැවින් සඤ්ඤාස්කන්ධය දුකකි.

ලෝභ, ද්වේෂ, මෛත්‍රී, කරුණාදී සංස්කාරයන් සිත සමග ම ඇති වී සිත සමගම නැති වේ. වේතනාව මුල් වී කරන අනේක විධ ක්‍රියාකාරකම් ද ඇතිව නැතිව යමින් පීඩා දෙන බැවින් සංස්කාරස්කන්ධය දුකකි.

සයාකාර වූ විඤ්ඤාණයන් ද ඒ ඒ තැනම බිඳීමෙන් පීඩා ලැබීම නිසා විඤ්ඤාණස්කන්ධය දුකකි.

## \* අනාත්ම ලක්ෂණය

“අනත්තානුපස්සනං භාවෙන්තෝ අත්ත සඤ්ඤං පජ්භති”

“සංස්කාරයන් ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොර බව පුන පුනා නුවණින් බැලීම වූ අනත්තානුපස්සනාව භාවිතා කරන්නා සංස්කාරයන් ආත්ම ස්වභාවයෙන් යුක්තය යන සදොස් හැඟීම හැර දමයි”.

සත්ව, පුද්ගල වශයෙන් ගත හැකි හරයක් සාරයක් නැති බව අනාත්ම ලක්ෂණයයි. නාම රූප ධර්මයන් අතර පරමාභ්‍යන්තරික දෙයක් වූ, තම කැමැත්ත අනුව අධිපතිකම් කරන, ආණ්ඩු කරන, තම වයඟයෙහි පවත්වන යම් නිත්‍යසාර බලවේගයක් යම් තැනක පවතින් නම් එයම “ආත්මය” යයි කිව හැකිය. නමුදු තුන් ලෝක ධාතුවේම ද සකල විශ්වයේම ද එවැන්නක් නැත. ආත්ම ස්වභාවයට විරුද්ධ වූ යථා ස්වභාවය අනාත්ම ලක්ෂණය යි.

උපන් පසු නොදිරා, නොබිඳී පැවතිය හැකි ශක්තියක් කිසිම සංස්කාරයකට නැත. තමන්ට එසේ පවතින්නට ශක්තියක් නැතිව අනික් සංස්කාරයන් කෙසේවත් තම වසඟයෙහි පැවැත්විය නොහැක. එම නිසා කිසිම සංස්කාරයක් ආත්ම නොවන බව දත යුතුය. විනාශ නොවන, දිගින් දිගට පවතින සෂු වූ, ස්ථිරසාර වූ, ආත්මය නම් වූ හරයක් සංස්කාර ධර්මයන් තුළ නැති නිසා සංස්කාර ධර්මයෝ අනාත්මය. නිත්‍ය සාර, සුභසාර, සුඛසාර, ආත්මසාර, ආදී සාර ගුණයෙන් තොර නිසා සංස්කාරයෝ අනාත්මයෝය. සදාකල්ම පවතින වැනසිය නොහැකි හරයක් සාරයක් නැති බැවින් ද, සංස්කාරයෝ වනාහි හිස් වූ, බොල් වූ, පුස් වූ, අසාර, නිස්සාර වූ මායාවක් වැනි බැවින් ද අනාත්ම නම් වේ. සැපදුක් විඳින සදාකාලික අධිපතියකු, පුද්ගලයෙකු නැති බැවින් ද, නොදිරන, නොමැරෙන කිසිවක් නැති බැවින් ද සකල සංස්කාරයෝ අනාත්මයෝ ය.

ආත්මයක් සේ ගත යුත්තේ ස්ථිර දෙයක්ම ය. දිරා බිඳී වැනසී යන දෑ ස්ථිර නැත. නොදිරන, නොබිඳෙන, නොවැනසෙන, ස්ථිරව පවතින දෑ සංස්කාරයන් තුළ නැති බැවින් අනාත්ම යි. සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම ලෙස ගත හැකි නිත්‍ය සාරයක්, තම වසයෙහි පවතින බලවේගයක් පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සකල ලෝකයෙහිම නැති බැවින් සංස්කාරයෝ අනාත්ම නම් වේ.

“දුකක් නොවේවා, සැපයම ඉතිරි වේවා යි” තමා කැමති පරිදි පඤ්චස්කන්ධය පැවැත්විය නොහැක. පතන්නා වූ එවන් පැතුමන් ඉටු නොවන්නේ නාම රූප සංඛ්‍යාත සියලු සංස්කාරයන්ම යම් ආත්මයකට අයිති නොවන නිසයි. පුද්ගලයෙකුගේ නොවන නිසයි. එනම්, අනාත්ම බව නිසයි. ස්කන්ධයන් වනාහි නිත්‍ය, සුඛ, අත්ත, සුභ, සාරාර්ථයක් නැති බැවින් අනාත්ම ය. ඉතා කුඩා වූ කලක් පමණක් පැවතීම නිසා ද, තුවිලි බැවින් ද සංස්කාරයෝ අනාත්මයෝය.

යමක් ආත්ම නම් එය ස්ථිරව, නොවෙනස්ව තිබිය යුතුය. නමුත් පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයක කිසිවක් කිසි කලෙක කිසිවකුට උච්චතා අයුරින් නොපවතී, පාලනය කළ නොහැක. මෙසේ “අනිත්‍ය සංඥාව ඇත්තාටම අනාත්ම සංඥාව පිහිට වන බව දේශනා කර ඇත”. යමක් යමෙකුට අයිති නම් එය ඔහුට උච්චතා පරිදි පැවැත්වීමට, පාලනය කිරීමට හැකි විය යුතුය.

යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකක්මය. අනිත්‍ය වූ, දුක්ඛ වූ නිතර වෙනස්වන දේවල් තුළ මමය, මගේ ය, මගේ ආත්මයයි ගත හැකි නිත්‍ය වූ ආත්ම සාරයක් ඇත්තෙන්ම නැත. (අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය බලන්න.)

**“අනත්තානි අත්තමානිං - පස්ස ලෝකං සදේවකං,  
නිව්ට්ඨං නාම රූපස්මිං - ඉදං සච්චන්ති මඤ්ඤති”**

“අනාත්ම වූ දෙයෙහි ආත්මයක් දකින දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලව, නාම රූපයන්හි බැසගෙන මේක ඇත්තැයි, මෙය සත්‍ය යි සිතයි, මඤ්ඤනා කරයි. (චරදවා ගනී)”

අතීත වූ ද, වර්තමාන වූ ද, අනාගත වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ සියලුම සංස්කාර ධර්මයෝ වනාහි “මම නොවේ, මගේ නොවේ. මගේ ආත්මය නොවේ” යනුවෙන් තත්වාකාරයෙන් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් ම දැකිය යුතුයි. එවිට ඇතුළතත් පිටතත් ධර්මා සමූහයක්ම මිස සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැති බව ඔහුට ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. සකල ලෝකය දෙසම හිස් ලෙස , ශූන්‍ය ලෙස බලන්නා මාරයා විසින් නොදකිනු ඇත. දර කඩක් සේ, මහ පොළොව සේ, ගලක් සේ, ගින්න සේ , ජලය සේ, සුළඟ සේ උපේක්ෂා විය හැකි තැනැත්තා මාර පහසින් මිදේ. නාම රූපයන්හි අස්ථිර බව දැකීමත් සමගම එහි ඇති සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම සඤ්ඤාව ඉවත් වනු ඇත. “අනත්තානුපස්සනාව ආත්ම දෘෂ්ටිය හා කෙලින්ම ප්‍රතිවිරුද්ධය”.

මෙම ආත්මභාවය තමා විසින් කරන ලද්දක් නොවේ, වෙනත් කෙනෙකු විසින් කරන ලද්දක් ද නොවේ. හේතූන් නිසා හටගෙන, හේතූන් නිසාම බිඳී යයි. කෙතේ වපුළ යම් බීජයක් පොළෝ රසය ද, ජලය ද යන දෙකම ලැබගෙන යම්



ලෙසකින් අංකුර ලබන්නා සේ ය. එමෙන් ම සංස්කාරයන් ද හේතූන් නිසා හට ගනී. හේතූන් නිරුද්ධ විමෙන් නිරුද්ධ වී යයි. එනම්, මෙහි පවත්නේ හේතු එල සම්බන්ධයක්ම ය. මෙම සංස්කාර ක්‍රියාදාමය යමෙකුගේ කැමැත්තක් හැටියට සිදු වන්නක් නොව හේතු එල වල හැටියටම සිදු වන්නකි. හේතූන්ගෙන්ම හටගෙන හේතු නිරුද්ධ විමෙන් බිඳී යන ස්වභාවය ඇති මේ සංස්කාරයන් තමාගේ වශයෙන් නොව පර සන්තක සේ දැකිය යුතුයි. පරසමවාදී සියලු මිථ්‍යා දෘෂ්ටිහු ආත්ම දෘෂ්ටිය මුල් කරගෙන ඇත්තාහු වෙති.

✳ අනාත්ම ස්වභාවයෙහි විවිධාකාර පැතිකඩයන් .....

1. නිවාසී - පඤ්චස්කන්ධය ඇතුළත වාසය කරන්නෙකු නැත.
2. කාරක - විවිධ ක්‍රියාවන් කරවන්නෙකු එහි නැත.
3. වේදක - විවිධ වේදනාවන් විඳින්නෙකු එහි නැත.
4. අධිට්ඨායක - විවිධ වූ කටයුතු, ක්‍රියා, තීරණය කරන්නා වූ කෙනෙක් නැත.
5. ස්වාමී - පඤ්චස්කන්ධයට හිමියකු , අයිතිකරුවෙකු නැත.
6. වසවත්ති - පඤ්චස්කන්ධයේ පැවැත්ම තම වසභයෙහි පවත්වන්නෙකු නැත.
7. අධිපති/ ඊශ්වර - පඤ්චස්කන්ධයට අධිපතිකම් කරන්නෙකු නැත.

මේ කරුණු අනුව භාවනා කිරීමෙන් සංස්කාර ලෝකයේ යථා ස්වභාවයක් වූ අනාත්ම ලක්ෂණය මතු කර ගත හැකි වේ.

♠ ස්කන්ධ පංචකයේ අනාත්ම ස්වභාවය

කොතෙක් අකමැති වුවත් පුද්ගලයන් රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වේ. තරුණ, යෞවන, සුරූපී බවට කැමති මුත් සිරුර ජරා ජීණී වී මැරී යයි. කම්, විත්ත, උතු, ආහාර යන ප්‍රත්‍යන්ගෙන් රූපය හට ගනී. ඒවා ද තම වසභයෙහි පැවැත්විය නොහැක. උපන් ප්‍රත්‍යයන් සැණෙකින් බිඳී යන නිසා ප්‍රත්‍යයන් යළි යළිත් සැපයිය යුතුය. පංචස්කන්ධයන් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පැවැත්විය නොහැක්කේ ශරීරය තුළ ආත්මයක් නැති නිසයි. එබැවින් රූපස්කන්ධය අනාත්ම ය.

සුබ, දුක්බ, උපේක්ෂා යන ත්‍රිවිධ වේදනාවන් වරින් වර ඇති වී නැති වී යයි. සුබ වේදනාවට කොතරම් කැමති වුවත්, එය තමන් කැමති කලක් පවත්වා ගත නොහැකිය. දුක් වේදනාවට කොතරම් අකමැති වුවත් එහි ඇතිවීම වැළැක්විය නොහැක. එබැවින් වේදනාස්කන්ධය අනාත්ම ය.

ඇසත්, රූපයත්, චක්‍රවූ විඤ්ඤාණයත් එක් වූ කල්හි එම රූප අරමුණ හඳුනා ගැනීමක් වේ. ඒවා කෙනෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි නොව, හේතු එල අනුව සිදුවන්නකි. (සෙසු සංඥාවන් ද මේ නයිත් දත යුතුය.) මුලින් දැන සිටි දේවල් පසු කලදී අමතක වී යයි. එසේ වන්නේ ඒවා මෙහෙයවන, පාලනය කරන ආත්මයක් නැති නිසයි. එබැවින් සංඥාස්කන්ධය අනාත්මය.

යෑම්, ඊම්, කෑම්, බිම්, හැඩිම්, සිනාසිම් ආදී සෑම ක්‍රියාවක්ම හේතූන්ගෙන්ම හට ගනිති. හටගත් තැන් පටන් මොහොතක් පාසාම ඒවා වෙනස් වේ. ක්‍රියාවෙන් ක්‍රියාවට අනුව වෙනතාව ද වෙනස් වේ. ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ, ශ්‍රද්ධා, සති, මෝහා ආදී සකල සංස්කාරයන්ම සිත හා ඉපිද සිත සමගම නිරුද්ධ වී යයි. ඒ එහි පාලකයෙකු නැති නිසයි. එම නිසා සංස්කාරස්කන්ධය අනාත්ම ය.

ඇස, රූපය, ආලෝකය, මනසිකාරය වැනි හේතූන් නිසා රූපය දැන ගන්නා වක්‍ර විඤ්ඤාණය පහළ වේ. එය ද සිදු වන්නේ හේතු එල අනුවයි. (සෙසු විඤ්ඤාණයන් ද මේ නයිත් දත යුතුය) වරින් වර විඤ්ඤාණයන් මාරු වනු ඇත. එම සයාකාර විඤ්ඤාණයන් ඒ ඒ තැනම බිඳී යයි. එසේ වන්නේ ඒවා සත්ව පුද්ගලයන්ට අයිති නොවන නිසයි. එබැවින් විඤ්ඤාණස්කන්ධය අනාත්ම ය.

## ❀ අනාත්ම ලක්ෂණය වසන සන හතර

එකිනෙක ගැටී පවතින කුඩා වස්තු රැසක් නිසා ස්ථිර වශයෙන්ම, සැබවින්ම නැති නමුත් ඇති දෙයක් සේ සිතට හැඟෙන මහත් වූ දෙය සනය යි. එවන් සන සතරක් ඇත. එනම්, සන්තති සනය, සමුභ සනය, කෘත්‍ය සනය, ආරම්මණ සනය යනුවෙනි. අනාත්ම සංඥාව වනාහි මෙම සන සංඥාවන්ගෙන් වැසී පවතී.

දිට්ඨි විසුද්ධිය තුළින් අනාත්ම සංඥාව මතුවන මුත් එය ස්ථිර නොවේ. නාම, රූප - හේතු, එල සංස්කාරන්ට අමතරව ඒ අතර පරමාත්මයක් පවතින්නා සේ හැඟෙනු ඇත. මේ සංස්කාර ධර්මයන් සියල්ලක්ම එකින් එක බෙදා වෙන් කර බැලීම තුළින් සෑම සංඥාව බිඳෙන බැවින් ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු වී යනු ඇත. ඒ සඳහා සතර සනයන් ගැන දැන ගත යුතුය. වෙන් කර නොබැලීමෙන්, නොබිඳීමෙන් සනයන් ස්ථිර වනු ඇත. නැති ආත්මයක් වැඩෙනු ඇත. එය ආත්ම දෘෂ්ටිය යි. එබැවින් එම වැරදි මඤ්ඤනාවන් දුරු කිරීමට, සත්‍ය දැකීමට, සන සංඥාව බිඳ බැලිය යුතුය.

# 1. සන්නති සනය

එකින් එක පෙර පසු වී ඉපිද ඉපිද, නිරුද්ධ වී යන නාම - රූප පරම්පරාවන්ගේ ඇත්තාවූ එකක් සේ පෙනෙන ස්වභාවය සන්නති සනය යි. එමෙන්ම පරම්පරා වශයෙන් සම්බන්ධ වූ අතීත - අනාගත - වර්තමාන වූ ද නාම රූප ධර්මයන් යම්කිසි දෙයක් ලෙස, ඒකත්වයෙන් කලක් පැවතුනේ යැයි, සැලකීම සන්නති සනය ලෙස දැක්විය හැකිය.

සංස්කාර විභාගය නොදන්නා වූ සාමාන්‍ය ජනයා ඇවිදීම වනාහි එක් ක්‍රියාවක් සේ සලකයි. නමුත් එහි පරමාර්ථස්වභාවය ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් ය. ඇවිදීමක් තුළ පවතින නාම රූප ධර්මයන් බෙදා බැලීමේදී එම ස්වභාවය මනාව වටහා ගත හැක. යෑමේදී පියවරක් ඉදිරියට තැබීමට ඒ හා සම්බන්ධ සිත් රාශියක් අවශ්‍ය වේ. එම සිත් මගින් ඇති කරනු ලබන වායු වේගය නිසා පියවරක් තැබීම සිදු වේ. මෙහිදී උපදින සියලුම චිත්ත වෛතසිකයෝ ඒ ඒ කටයුතු ඉටුකර, ඒ ඒ තැන්වලදීම ඉතා වේගයෙන් නිරුද්ධ වී යයි. එමෙන්ම පයෙහි රූප ධර්මයන් ද ඒ ඒ තැනම බිඳී යනු ඇත. පය පොළවේ පිහිටා සිටින අවස්ථාවේ දී පයෙහි වූ රූප කලාපයන් පොළවේදීම නිරුද්ධ වී යයි. පය මිලිමීටරයක් ඉහල එසවූ විට ඇත්තේ පොළවේදී තිබුණු රූප කලාපයන් නොව අලුත් රූප කලාපයන් ය. පොළවෙන් මිලිමීටර් දෙකක් පය ඉහල එසවූ විට ඇත්තේ පළමුව මිලිමීටරයක් එසවූ විට තිබුණු රූප කලාප නොව, ඒවා පළමු මිලිමීටරයේ දීම නිරුද්ධ විය. දෙවන මිලිමීටරයේ දී ඇත්තේ අලුතින් පහළ වූ රූප කලාපයන්ය. මෙහිදී අවබෝධ වන විශේෂ කරුණු දෙකක් ඇත. එනම්, සැබවින්ම පාදයක් කියා දෙයක් නැති බවත්, ඇත්තා වූ රූප කලාපයන්ට ද තැනකින් තැනකට යෑමේ ශක්තියක් නැති බවත්ය. එනම්, ඇවිදීම යනු සැබවින්ම කුමක් ද? සම්මුති වශයෙන් පවතින පාදය බිම පිහිටා ඇති විට එහි පවතින රූප කලාපයන් බිමදීම නිරුද්ධ වේ. පළමු වන මිලිමීටරයට නොයන්නේය. එහිදී අලුතින් රූප කලාප රැසක් පහළ වන්නේය. ඒවා ද එහිම නිරුද්ධ වනවා මිස දෙවන මිලිමීටරයට නොයන්නේය. තුන්වන මිලිමීටරයේදී තවත් අලුත් රූප කලාප රැසක් එහි පහළ වනු ඇත. මෙය හේතු එල සම්බන්ධයක් ඇති ක්‍රියා පරම්පරාවකි. මෙහි මිලිමීටරයක් යනුවෙන් උපමාවට ගත්තේ පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට යි. මිලිමීටරයක් තබා ඉන් දහසෙන් පංගුවක්වත් දුරට රූප කලාපයකට ගමන් කළ නොහැක. රූප කලාපයන්ට ඇත්තේ ඉතා කෙටි ආයුෂ කාලයක් බැවින් ඒවා උපන් තැනම නිරුද්ධ වී යනු ඇත.

සත්‍ය වශයෙන්ම පයෙහි ගමනක් නැත. පයෙහි සිදුවන ගමනක් ඇතිවා සේ පෙනෙන්නේ පයක් එසවීමේදී ඉදිරියෙන් ඉදිරියෙන් අලුත් අලුත් රූප කලාපයන්

වේගයෙන් පහළ වීමයි. එය ද කරන කරවන සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නැත. මෙසේ පාදය තැනකින් තැනකට යන්නා සේ දැනෙන්නේ පරණ පරණ රූප කලාප වල බිඳීම හා අලුත් අලුත් රූප කලාප වල පහළ වීමයි. ඒ ඒ තැන රූප කලාප පහළ වීම පය ගෙන යෑම සේ දැනෙන වන්නේය. ඒ ඒ රූප කලාප නම් වූ පරමාර්ථයෝ එතනම බිඳී යයි. තැනකින් තැනකට මාරු වීමට තරම් කාලයක් ඒවා නොපවතී. ඒ එම රූපයන් තුළ පවතින අධිකතර වේගවත් බව නිසයි.

අතක් දික් කිරීම, වක් කිරීම, ආහාර ගැනීම, කපා කිරීම ආදී සෑම ක්‍රියාවක් තුළම ද නාම – රූප ධර්මයන් ඉතා වේගයෙන් ඉපදී ඉපදී, බිඳී බිඳී පරම්පරා වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙම ආශ්වර්ෂ්‍යමත් සිදුවීම් පෙළ මනාව වටහා ගත යුතුය. ක්‍රියාව කරවන සිත ද, ක්‍රියා කරන රූපයන් ද වෙන වෙනම දැකගත යුතුයි. බාහිරව පවතින උතුරු රූප හා ශබ්ද නවක කලාපයන් ද ඉපිද ඉපිද බිඳී බිඳී පරම්පරා වශයෙන් පවතිනු ඇත.

සාමාන්‍ය ජනයාට මේ කරුණු තබා පයක් එසවීමේ දී පවතින නාම රූප දෙක පවා වටහා ගත නොහැක. මෙසේ යමෙකුට මෙම කරුණු නොවැටහෙන්නේ සන්තති සනයෙන් එය වැසී ඇති නිසාය. මෙම සන්තති සනය බිඳී යන තෙක් යෝගීන් වහන්සේ විසින් සියලු සංස්කාර ධර්මයන් මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුයි.

යමෙක් යම් රූපයක් දකින විට, එය අති මහත්තරම්මණ විත්ත වීථියක් නම් භවංග- භවංග වලන සිට මනෝද්වාරාවජ්ජණ සිත්හි දෙවන තදාලම්බන සිත දක්වා විත්තක්‍ෂණ සතලොසකදී සිත් පහළ වේ. එය විත්ත නියාමයයි. මෙවන් විත්ත වීථි ද බොහෝ ගණනින් පහළ වේ. මේ සිත් සියල්ල පෙර පසු වී පහළ වන මුත් ඉපදීම බිඳීම වල වේගවත්කම නිසා ඒවා එකිනෙකට වෙන් කර ගැනීම දුෂ්කරය. මේ ධර්මතාවයන් නොදන්නවුන් “රූපය දකිමි” යනුවෙන් මෙය “දැකීම” නම් වූ එකක් සේ සලකා ගනී. මෙය නාමයන්ගේ සන්තති සනය යි. යමෙක් මෙහිදී මෙය විත්තක්‍ෂණයෙන් විත්තක්‍ෂණයට බෙදා වෙන් කර බලයි නම් ඔහුගේ සන්තති සනය බිඳෙනු ඇත. වීථි මුක්ත සිත් ගැන ද මේ අනුසාරයෙන් සිතා ගත යුතුයි.

උපතේ පටන් මරණය දක්වාම ද්වාර හයෙන් අරමුණු ගැනීම් ආදී සෑම ක්‍රියාවක් තුළම මොහොතක් පාසා සිදුවන යථා තත්වය කුමක් දැයි මනාව වටහා ගත යුතුය. සැබවින්ම සිදු වන්නේ උපනුපන් සංස්කාරයන් ඒ ඒ තැනම බිඳීයාම හා අලුත් අලුත් සංස්කාරයන් ඉපදීම පමණි. ඒවා ආත්මභාවයකින් කරන දේවල් නොව, හේතූන්ගේ එල හැටියට ක්‍රියාත්මක වීමකි.

උපදින උපදින සිත් එසැනින් බිඳී ගොස් අලුත් සිත් උපදී. උපදින උපදින රූප එසැනින් බිඳී ගොස් අලුතින් රූප උපදී. මෙසේ බිඳී බිඳී යන නාම රූප පරපුරෙහි අගක් මුලක් නොදන්නා විදූෂිතා නුවණ මඳ අයට මෙවන් වූ සියල්ලකින්ම එකම ක්‍රියාවක් සිදුවනවා සේ පෙනෙන්නේ ය. මෙසේ ඒකත්වයෙන් පෙනෙන ස්වභාවය සන්තති සත්‍යය යි. සංස්කාරයන්ගේ අධිකතර වූ වේගවත් බව නිසා ඒවා එකක් ලෙස දිගට පවතින්නා සේ පෙනෙන්නේ ය. මෙම සන ස්වභාවය බිඳ බැලීම තුළින් යථා ස්වභාවය වූ අනාත්ම ලක්ෂණය මතු කර ගත හැකි වන්නේ ය. මේවා බිඳ නොබැලීම නිසා සංස්කාරයන් කෙරෙහි ආත්ම දෘෂ්ටිය හට ගනු ඇත.

මෙසේ නාම රූප සමූහයක් එකට ක්‍රියාකරන විට ඒවායේ වෙන් වෙන් වූ යථා ස්වභාවය නොදැක එකම ධර්ම කොටසක් සේ සැලකීම සන්තති සත්‍යය යි. වක්ඛු දසක කලාප, කාය දසක කලාප ආදී සියලුම රූප කලාපයන් ද, පංචද්වාරාවච්ඡන, මනෝද්වාරාවරච්ඡන, ජවන ආදී සියලුම නාම කලාපයන් ද කලාප වශයෙන්, මිටි වශයෙන් වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගැනීම තුළින් සන්තති සත්‍යය බිඳී යයි. නාම රූපයන් වනාහි එකම සන්තතියක් නොවන බවත් ඒවා වෙන් වෙන්ව කලාප වශයෙන් පිහිටා ඇති බවත් අවබෝධ වීමෙන් පඤ්චස්කන්ධයන් තුළ සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් ඇතැයි යනුවෙන් පවතින වැරදි දෘෂ්ටිය අතහැරී අනාත්ම ලක්ෂණය මතු වනු ඇත.

## 2. සමූහ සත්‍යය

සංස්කාරයන් එකිනෙක බැඳී පවත්නා නිසා සත්‍ය වශයෙන් නැති දෙයක් ඇති සැටියට පෙනීම සමූහ සත්‍යය යි. එකිනෙක බැඳී පවතින රූප කලාප සමූහයක්, නාම කලාප සමූහයක් හෝ නාම-රූප සමූහයක් ඒකත්වයෙන් ගැනීම, ඒවායෙහි එකක් සේ පෙනෙන ස්වභාවය වනාහි සමූහ සත්‍යය යනුවෙන් හඳුන්වයි. ගස, ගල, පුටුව, මුහුද, ස්ත්‍රීය, පුරුෂයා, බල්ලා, දෙවියා ආදී මේ සියල්ලම රූප හා රූප-නාම එකක් විදියට ගැනීම නිසා සත්‍ය වශයෙන් නැති දේවල් ඇති විදියට පෙනීම ය. මෙසේ නැති දේවල් ඇති විදියට දකින්නේ ඒවා සමූහ සත්‍යයෙන් වැසී ඇති නිසයි.

ගලක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ සත්‍ය වශයෙන්ම ඇති දෙයක් නොව, උතුප ශුද්ධාෂ්ටක රූප කලාප කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක එකතුවකි. ශබ්දයක් යනු ද ශබ්ද නවය කලාපයන්ගේ එකතුවකි. පය යනු ද එකක් නොව එකිනෙක ගැටී වෙන් වෙන්ව පවතින රූප කලාප රැසකි. රූප ධර්මතා ගොඩක් පයක් ලෙස හිතාගෙන ඉන්නේ මෙම සත්‍ය ස්වභාවය සමූහ සත්‍යයෙන් වැසී ඇති නිසයි.

විවිධ හේතූන් නිසා නොයෙක් විට ඉපදි ඉපදී, බිඳි බිඳී යන සිත්වල ලෝභය, ද්වේෂය, ප්‍රීතිය, මෛත්‍රිය, කරුණාව ආදී නාම ධර්මයන් පහළ වේ. ධර්මය නොදත්, නුගත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයා මෙහිදී ඇලෙන්නෙන් මම, ගැටෙන්නෙන් මම, ප්‍රීති වන්නෙන් මම, මෙන් කරන්නෙන් මම ආදී ලෙසින් නාම ධර්මයන් මමත්වයෙන් ගෙන ඒවා කෙරෙහි ආත්ම දෘෂ්ටියට බැස ගනී. ඔවුන් ඇලීම ආදී ධර්මතාවයන් විඳින්නේ එක් කෙනෙක් වූ “මම” යැයි චිත්ත - වෛතසික රැසක් ඒකාබද්ධව ආත්ම වශයෙන් අල්ලා ගනු ඇත. එසේ වන්නේ නාම ධර්මයන් සමූහ සනයෙන් වැසී ඇති නිසයි.

චිත්තක්ෂණයක් පාසා සිත තුළ නාම ධර්ම සමූහයන් බැගින් පිහිටයි. එක චිත්තක්ෂණයක් තුළ පැවතිය හැකි අඩුම නාම ධර්ම ප්‍රමාණය අටකි. ඒ දෙපස් විඤ්ඤාණ තුළයි. ඒවා අටක් සේ නොදැක එකක් සේ දැකීම සමූහ සනය යි. යෝගීන් වහන්සේ විසින් සම්මා දිට්ඨි ඤාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් මේ පරමාර්ථයන් එකින් එක බෙදා බැලීමෙන් එම අට විනිවිද දැකී නම් සමූහ සනය බිඳී යනු ඇත. මෙසේ සියලුම සමූහ සනයන් ඤාණයෙන් බිඳ පරමාර්ථයන් තෙක් පිරිසිඳ පරිග්‍රහ කළ යුතු ය.

යාම, ඒම, කෑම, බීම, කපා බහ කිරීම ආදිය ද නාම රූපයන්හි ඒකාබද්ධ භාවය නිසා සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. නාමයන්ට රූපත්, රූපයන්ට නාමත් ප්‍රත්‍ය විමෙන් සිදුවන නාම - රූප සමූහයක ඒකාබද්ධ ක්‍රියාවලියක් මිස මේවා සිදු කරන, පාලනය කරන, විඳින, අධිපතිකම් කරන ආත්මයක්, මමෙක්, මේ අතර කිසි තැනකත් නැත්තේම ය.

ඇවිදීමේ ක්‍රියාව යනු නාම රූප කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනකින් සිදුවන්නකි. ඇවිදීම සම්බන්ධයෙන් එක් පුද්ගලයෙකු තුළ උපදනා ඒ නාම රූපයන්ගේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය වනාහි ක්‍රියා රාශියක එකතුවක් සේ නොගෙන සියල්ල ඒකාබද්ධ භාවයෙන් එකක් ලෙස ගන්නා ස්වභාවය නාම රූපයන්ගේ සමූහ සනය යි. සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් මෙහිදී මෙම නාම හා රූප ධර්ම සියල්ලම එකක් සේ එක් කොට ගෙන, යන්නේ මම ය, මම යමි, යනුවෙන් නාම රූපයන් තුළම ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් බැස ගනු ඇත.

විදගීනා නුවණ දියුණු කරගත්, නිතර සිහි නුවණින් වසන යෝගීන් වහන්සේට දෛනික කටයුතු වලදී පවා නාම-රූප දෙක වෙන වෙනම හඳුනාගත හැක. තවද එම නාම රූපයන්හි පෞද්ගලික හා පොදු ලක්ෂණයන් ද වටහා ගත හැකි වනු ඇත. එවිට ආත්ම දෘෂ්ටිය දිය වී ගොස් අනාත්ම ලක්ෂණය මතු වනු ඇත. මෙහිදී නාම, රූප - හේතු, ඵල සංයෝගයක් මිස ආත්මයක් නැති බවත්, නාම රූපයන් ද ආත්මය නොවන බවත් යෝගීන් වහන්සේ මනා ලෙස වටහා ගනු ඇත.

වක්‍ෂ්‍ය දසක කලාප ආදී සියලුම රූප කලාප තුළ පිහිටා ඇති “පයව්” ආදී සියලුම රූප ධර්මයන්, විත්තක්‍ෂණයක් පාසා පිහිටා ඇති ජවන ආදී අනෙකුත් සියලුම නාම කලාපයන් තුළ පිහිටා ඇති “එස්ස” ආදී සියලුම නාම ධර්මයන් ද එකින් එක වෙන වෙනම නුවණින් දැක බෙදා වෙන් කර ගැනීම තුළින් සමූහ සනය බිඳී යනු ඇත. නාම-රූප කලාපයන් ද එකම සමූහයක් නොව ඒ තුළ ද තවත් බොහෝ පරමාර්ථ ධර්මයන් රාශියක් ගැබ්ව ඇති බව අවබෝධ වීමෙන් ඒවා අතර ද ආත්ම වශයෙන් ගත යුත්තක්, සාරයක් නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වත්ම මෙම සංස්කාර කෙරෙහි පවතින ආත්ම සංඥාව දුරු වනු ඇත.

### 3. කිව්ව සනය.

(නාම හෝ රූප හෝ) නාම - රූප බොහෝ ගණනකින් කරන ක්‍රියා බොහෝ ගණනක් සමස්ථයක් ලෙස එකම ක්‍රියාවක් හැටියට සලකා ගන්නා බව කිව්ව සනය යි. හැම නාම රූප ධර්මයක්ම යම්කිසි කටයුත්තක් ඉටු කරයි. ඔවුනොවුන්ට අයත් වෙන් වෙන් කෘත්‍යයන් ඇති අතර එක ධර්මයකට අයත් කෘත්‍යය වෙනත් ධර්මයකට සිදු කළ නොහැක. (ඒ ඒ සංස්කාරයන්ට අයත් ඒ ඒ කෘත්‍යයන් ලක්‍ෂණාදී වතුණක කොටසින් දැක ගත හැක) මෙසේ බොහෝ වූ නාම රූපයන් මගින් කරන කටයුතු වල අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයක් ද පවතී. මෙම ධර්ම විභාග තත්වයන් නොදන්නා වූ සාමාන්‍ය පුද්ගලයාට ඒ සියල්ලම එක දෙයක් ලෙස වැටහෙනු ඇත. මෙසේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයක් ඇත්තා වූ නාම රූපයන්ගේ ඒ ඒ ක්‍රියා සමූහයට කිව්ව සනය යැයි කියනු ලැබේ. බාහිරව පවතින උතුප ශුද්ධාණ්ඩක හා ශබ්ද නවක කලාප යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ද ඔවුනොවුන්ට අයත් ඒ ඒ කෘත්‍යයන් ඉටු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයෝ ය.

යෑම්, ඒම්, කෑම්, බීම, කපා කිරීම ආදී සියලුම ක්‍රියා කෘත්‍ය සනයන් ය. ඇවිදීම නම් වූ ක්‍රියාව දෙස විනිවිද බලා ඒවා ලිහා බැලූ විට එය විත්ත - වෛතසික ධර්මතා රැසකගේ ද, එම සිත් වලින් උපදවන වායු කලාප රැසකගේ ද, පාදයේ ඇති රූප කලාප රැසකගේ ද යන ක්‍රියා රාශියක එකතුවක් බව වැටහෙනු ඇත. ඇවිදීමේ දී ඒ සමග පහළ වන සිත් හා පයේ රූප, යන මේවාට වෙන් වෙන් වූ කෘත්‍යයන් ඇත්තේය. සාමාන්‍ය ජනයාට මේ සියල්ලම එකක් සේ පෙනෙනු ඇත. එක කටයුත්තක් සේ දකිනු ඇත. එම කෘත්‍ය සමූහයේ බද්ධ භාවය කෘත්‍ය සනය යි. මේවා එකින් එක වෙන් නොකර බැලීම නිසා නාම- රූප සියල්ල එක් කර “යන්නේ මම” යයි වරදවා වටහා ගනී. මෙසේ සියලු කටයුතු තුළ කෘත්‍ය සනය ගැබ්වී ඇති හැටි වටහා ගත යුතු ය.

යමෙක් ඇසින් යම් වස්තුවක් දකින විට ඒ ඒ සිත් (චිත්ත, වෛතසික, රූප) පහළ වේ. එය සිත මුල් කරගෙන සිදුවන ක්‍රියා රාශියක එකතුවකි. මෙහි දී වස්තු රූප පාදක කරගෙන භවංග, භවංග වලන ..... තදාරම්මණ දෙක දක්වාම පවත්නා සිත් බොහෝ ගණනක් පහළ වේ . එම නාම රූප වලට අයත් ඒ ඒ කෘත්‍යයන් ද මෙහිදී සිදු වේ. රූපයක් දැකීම සිදු වන්නේ ඊට අදාළ පරමාර්ථයන්ගේ අදාළ කෘත්‍යයන් ඉටු වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මෙහිදී සාමාන්‍ය පුද්ගලයා කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධ භාවයෙන් ක්‍රියාත්මක වන නාම රූප දෙකක් “මම” යනුවෙන් ආත්මය කොට ගනී. එසේ වන්නේ කෘත්‍ය සනයෙන් වැසී ඇති නිසයි. මේ ආකාරයට සියලුම කටයුතු වලදී කෘත්‍ය සනය ක්‍රියාත්මක වන හැටි තේරුම් ගත හැක.

ශබ්දය, සෝත ප්‍රසාදය, සෝත විඤ්ඤාණ යන මොවුන් විසින් සිදු කරන ඒ ඒ කෘත්‍යයන්ගේ ප්‍රතිඵලය සාමාන්‍ය පුද්ගලයා “ඇසීම” යනුවෙන් ඒ තුළ ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති කර ගනී. යමෙක් ඒවා වෙන් වශයෙන් දැක දැන අවබෝධ කර ගත්තේ නම් කෘත්‍ය සනය බිඳීගොස් ආත්ම සංඥාව ද දිය වී යනු ඇත.

නාම රූපයන් වෙත වෙනම ඉපදී තම තමන්ගේ කෘත්‍යයන් ඉටුකර වෙන වෙනම බිඳී යයි. සාමාන්‍ය පුද්ගලයා දකින්නේ මෙම නාම රූප සියල්ල “මම” නම් වූ ආත්මයක් ලෙසයි. එසේ නැතිනම් මෙම නාම රූපයෝ මෙසේ ක්‍රියාවට නගන, පාලනය කරන මීට අමතරව “පරමාත්මය” නම් වූ කොටසක් අභ්‍යන්තරයේ පවතින ලෙසයි. දකින්නේ, අසන්නේ, කියන්නේ, විඳින්නේ “මම ය” ..... මෙසේ විවිධ කටයුතු එක තැනකින්, එක දෙයකින් (තමන් තුළින්) සිදු වන්නා සේ පෙනෙන කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධ භාවය කෘත්‍ය සනය යි.

රූප කලාපයක් පාසා පිහිටා ඇති රූප ධර්මයන්හි ද, චිත්තකෂණයක් පාසා පිහිටා ඇති නාම කලාප වල නාම ධර්මයන්හි ද, ඒ ඒ පරමාර්ථයන්ට අදාළ වූ ඒ ඒ විශේෂ කෘත්‍යයන් හඳුනාගෙන ඤාණයෙන් බෙදා වෙන් කර ගැනීම තුළින් කිවිච සනය බිඳී යයි. නාම රූපයන් මගින් එකම ක්‍රියාවක් සිදුවනවා නොව ඒ ඒ පරමාර්ථයන්ට අයත් ඒ ඒ කටයුතු රාශිය චිත්ත නියාම ධර්මයට අනුව සිදුවන බවත් ඒ අතර හෝ ඉන් පිටත හෝ කිසි තැනක මේවා කරන, කරවන ආත්මයක් නැති බවත් මේ තුළින් මනාව වටහා ගත හැක.



#### 4. ආරම්මණ සනය

අරමුණු හෙවත් ආරම්මණ යනු, චිත්ත - වෛතසික වලින් අල්ලා ගන්නා දේවල් ය. රූපාරම්මණ ආදී අරමුණු අකාර සයක් ඇත්තේය. අරමුණු ගනිමින් උපදනා සිත් ද වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී වශයෙන් ආකාර සයක් ඇත්තේය.

විවිධාකාර අරමුණු ගැනීම නිසා උපදිනා විවිධාකාර නාම ධර්මයන් සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට එකක් සේ එක දෙයක් සේ බද්ධභාවයෙන් වැටහෙන්නේ ය. එම ස්වභාවය ආරම්මණ සනය නම් වේ. එනම්, සිත් බෙහෝ ගණනක් විසින් තම තමන්ගෙන් වෙන වෙනම සිදුවන අරමුණු ගැනීම රැසක් එකක් විදියට, එක දැනීමක් විදියට වරදවා ගන්නා ස්වභාවය ආරම්මණ සනය යි.

ගොඩනැගිල්ලක් දකින විට එහි පැහැය ද එහි ආකෘතිය ද ඊට සම්බන්ධ නොයෙක් දේවල් ද අරමුණු කොට වෙගයෙන් සිත් පහළ වේ. තව ද එහි සියල්ලම එකට ද අරමුණු කොට බොහෝ සිත් පහළ වේ. නාම රූප විභාගය නොදන්නවුන් මේ සියල්ලම එකක් ලෙස සලකයි. මෙය ආරම්මණ සනය නම් වේ.

ඇසින් රූපයක් දැකීමේ දී භවංග - භවංග වලන - භවංග උපච්ඡේදක - පංචද්වාරාවච්ඡිත - චක්ඛු විඤ්ඤාණ - සම්පට්ච්ඡන - සන්තීරණ - වොත්ථපන - ජවන් වාර සත - තදාරම්මණ වාර දෙක - භවංග - මනෝද්වාරාවච්ඡිත - ජවන් වාර සත - තදාරම්මණ වාර දෙක ආදී වශයෙන් අති මහත්තාරම්මණ ලෙස චිත්ත වීථි පහළ වනු ඇත. මෙහිදී මෙම වෙන් වෙන් වූ සිත් මගින් පෙර පසු වී වෙන වෙනම අරමුණු ගැනීම සිදු කරයි. එනම්, මෙහිදී සිදුවන දැකීම යනු අරමුණු රාශියක එකතුවකි. සැබෑ තත්වය මෙසේ වුව ද සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට මේ සියල්ලම වෙන වෙනම දැකීමේ ශක්තියක් නැති නිසා සියල්ලම ඒකත්වයෙන් ගෙන දැකීම නම් වූ එක දෙයක් ලෙස සලකා ගනී. ඒ තුළ ආත්ම දෘෂ්ටියකට බැස ගනී. එසේ වන්නේ යථා තත්වය ආරම්මණ සනයෙන් වැසී ඇති නිසයි. යම් ආරම්මණයක් හේතුවෙන් චිත්ත වීථි පහළ වූ විට අරමුණු හැඳින ගෙන ඉහත ආකාරයට සිත් බෙදා අරමුණු පරීක්ෂා කිරීම මගින් නිසි ලෙස ආරම්මණ සනය බිඳිය හැක. එවිට ආත්ම දෘෂ්ටිය ද දිය වී යනු ඇත.

සිහි නුවණින් යුතුව නාම හා රූප කලාපයන් (මිටි වශයෙන්) වෙන් වෙන්ව දකිත් ද, එහිදී සන්තති සනය බිඳී යනු ඇත. එම නාම රූප කලාපයන්ගේ පවත්නා “පයව්...එස්ස...” ආදී රූප - නාම ධර්මයන් මනා සේ ඤාණයෙන් බෙදා වෙන් කර හඳුනා ගනිත් ද, එහිදී සමුභ සනය බිඳී යනු ඇත. ඒ ඒ නාම රූපයන්ට උරුම වූ ඒ ඒ

කටයුතු හෙවත් කෘත්‍යයන් ඇත. සිහි නුවණින් ඒවා මනාව හඳුනා ගනිත් ද, එහිදී කිව්ව සනය බිඳී යනු ඇත. නාම රූපයන්ගේ ලක්ෂණ රසාදිය මනාව හඳුනාගත් විට එය වඩාත් තීව්‍ර වනු ඇත. සිතීන් විවිධාකාර අරමුණු ගැනීම නිසා උපදින විවිධාකාර නාම ධර්මයන් එකින් එක වෙන වෙනම ඤාණයෙන් බෙදා වෙන් කර ගනිත් ද එහිදී ආරම්භණ සනය බිඳී යනු ඇත. රූප සම්බන්ධව සන්තති, සමුභ හා කිව්ව යන සන තුන් ආකාරය පමණක් පවතින අතර, නාම සම්බන්ධව මේ සන හතරම ක්‍රියාත්මක වේ.

ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වඩන යෝගීන් වහන්සේට මුළු පඤ්චස්කන්ධය තුළම ආත්මය නම් වූ දෙයක් නැති බවත්, ඉන් පිටතත් ආත්මයක් නැති බවත් පෙනී යයි. නමුත් ඔවුන්ට “මම” නම් වූ සංඥාව නිතරම ඇති වන්නේ මේ සන හතර නිසි ආකාරව නොදන්නා නිසයි. එම නිසා මෙම සන හතර හොඳින් තේරුම් ගෙන භාවනා කොට සන සංඥාව දුරු කර ගත යුතුය.

“ලෝකය වූ කලී මවන්තෙක් ද, පවත්වන්තෙක් ද, විනාශ කරන්තෙක් ද නැත. හේතු රහිතව අහේතුකව ලෝකය හට ගන්නේ ද නැත. අහේතුකව උපන් හෝ පවතින හෝ කවර අන්දමක ආත්මීය බලවේගයක් ද නැත. ස්වභාව ධර්ම මාත්‍රයෝම හේතු - එල වශයෙන් පවතිත්”.

“මහණෙනි, යම් ශ්‍රමණ කෙනෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් හෝ නොයෙක් ආකාරයෙන් ආත්මයක් දක්නාහු ද ඔවුන් සියල්ලෝම උපාදානය කළ පඤ්චස්කන්ධයන් හෝ ඒ අතරින් කිසිවක් හෝ දකිත්” යැයි තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත.

අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, නාම රූපයන් සාරයකින් තොරය, වසවත්ති බවින් තොරය, ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොරය. රූප සමුභ, නාම සමුභ, රූප සන, නාම සන, ඤාණයෙන් බිඳ, නාම - රූප පරිග්‍රහ කළ හැකි වීමට, නුවණින් බෙදා විදහිනා කළ හැකි වීමට, පරමාර්ථ ධර්මයන් නුවණින් පිරිසිදු දැක තිබිය යුතුය. සංස්කාරයන්ගේ සන සංඥාව බිඳී යන විට අනාත්ම ලක්ෂණය හිරු මඬලක් සේ යෝගී මනසේ උදා වේ. එම අනාත්ම ආලෝකය මගින් විදහිනාව හරහා ආර්ය මාර්ගයට ද ළඟා විය හැක.

මේ වන විට නාම රූපයන්හි ලක්ඛණාදී වතුෂ්කය ද පරිග්‍රහ කර තිබීම නිසා පහසුවෙන්ම පරමාර්ථයන්ගේ සැබෑ තත්‍ව වටහාගෙන සතර සනයන් බිඳලිය හැකි වන්නේය. එමගින් ත්‍රිවිධානුපස්සනාව ද මනාසේ ප්‍රගුණ වනු ඇත. ඒ තුළින් මාභී එල නිවන දක්වාම මනස දියුණු කර ගත හැක.

## ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුරට ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තමාගේ වක්‍රදේවාරය අරමුණු කරන්න. අනතුරුව එහි පවතින රූප කලාප හත(7) තුළ ඇති රූප “තෙසැට(63)” හඳුනා ගන්න. පසුව ඉන් වක්‍ර දසක කලාපයක් වෙන් කර ගන්න. දැන් එහි ඇති “පයව්” ධාතුව විතරක් අරමුණු කර ගෙන පිරිසිදු සමාධියකින්, ඉතා සංසුන්ව පරමාර්ථ ධර්මයක් වූ “පයව්” ධාතුවේ යථා තත්වය නුවණින් දැක ගන්න. එනම්, එය “ස්ථිරව නොපැවතී, ඉතා වේගයෙන් ඉපදී ඉපදී, බිඳී බිඳී යන ස්වභාවය” නුවණින් දකිමින්,

“වක්‍ර දසක කලාපයෙහි පයව් ධාතුව අනිත්‍ය”යි යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න.

අනතුරුව එම වක්‍ර දසක කලාපයේ පවතින “ආපෝ” ආදී ඉතිරි රූප නවය(9) ද මේ රටාවටම අනුව ඒවායෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් “ආපෝ අනිත්‍ය...”යි ආදී වශයෙන් මනසිකාර කරන්න. පසුව කාය දසක කලාප ආදී ඉතිරි රූප කලාප හයෙහි(6) සියලුම රූප ධර්මයන් ද මේ රටාවටම එම ඒ පරමාර්ථයන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් “...අනිත්‍ය යි” යි යනුවෙන් මනසිකාර කර ගන්න. අනතුරුව එවිට ඔබ වක්‍රදේවාරයේ රූප තෙසැටෙහි(63) ම අනිත්‍ය ලක්‍ෂණයෙන් සම්මභීතය කළා වන්නේ ය.

ඉන් පසුව නැවතත් වක්‍රදේවාරය අරමුණු කර එහි වක්‍ර දසක කලාපයේ ඇති “පයව්” ධාතුවෙන් පටන්ගෙන රූප තෙසැට ම දුක්ඛ ලක්‍ෂණයෙන් ද, ඒ ආකාරයටම අනාත්ම ලක්‍ෂණයෙන් ද, මනා ලෙස පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. අතරක් නැර බිඳී බිඳී යන පරමාර්ථ ධර්මයන් තුළ ඒකාන්තයෙන්ම දුකම ගැබ්වී ඇති බව සත්‍ය වශයෙන් දකිමින්ම “දුක්ඛ” යයි පරිග්‍රහ කළ යුතු ය. එමෙන්ම අනිත්‍ය වූ, දුක්ඛ වූ ධර්මතාවයන් තුළ “මමය, මාගේය, මගේ ආත්මය”යි ගත හැකි කිසිම හරයක් සාරයක් ඇත්තේම නැති බව” සත්‍ය වශයෙන් දකිමින්ම “අනාත්ම” යයි පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

මෙසේ වක්‍රදේවාරය ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැඟීමෙන් අනතුරුව සෝඤ්ඤා දේවාර රූප තෙසැට(63) ද, ඝාණ දේවාර රූප තෙසැට(63) ද, ජීවිහා දේවාර රූප තෙසැට(63) ද, කාය දේවාර රූප තෙපනස(53) ද, හදය දේවාර රූප තෙසැට(63) ද පෙර සේම පරමාර්ථයන්හි යථා තත්වය මනා ලෙස දකිමින් අනිත්‍ය ය, දුක්ඛය, අනාත්මය වශයෙන් ශාන්ත සිතකින් සමාධිමත්ව ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවිය යුතුයි.

මෙසේ ද්වාර වශයෙන් පරිග්‍රහ කර නිමවූ පසු කයෙහි කොටස් දෙසාළිස(42) තුළ ද පවතින රූපයන්ගේ යථා ස්වභාවය සමාධි ආලෝකය තුළින් දැක පෙර සේම අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය වශයෙන් මනා ලෙස නුවණින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එනම්, පළමුව තම ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති “පයවි බහුල” කොටස් විස්ස(20) තුළ පවතින රූපයන් පිළිවෙළින් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැගිය යුතුය. අනතුරුව “ආපෝ” කොටස් දොළොස(12) තුළ ද, “තේජෝ” කොටස් සතර(4) තුළ ද, “වායෝ” කොටස් සය(6) තුළ ද පිහිටා ඇති රූපයන් එකින් එක මනා සේ ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු නාම ධර්මයන් ද මෙසේ ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවිය යුතුය. ඒ සඳහා ආනාපානසති පළමු ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට එහි පැවති නාම ධර්ම සූතිස(34) එකින් එක පරිග්‍රහ කරගන්න. අනතුරුව එම “එස්ස” ආදී නාම ධර්මයන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් ඒවා ද එකින් එක පිළිවෙළින් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක්ඛ වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් මනා සේ සම්මතිය කළ යුතුය. පසුව ආනාපානසති දුතිය, තතිය, චතුර්ථ යන ධ්‍යානයන්ගේ ද 32, 31, 31 ලෙස පවතින නාම ධර්ම සියල්ලම පෙර සේම ත්‍රිලක්‍ෂණය මගින් පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසුව අට්ඨක ප්‍රථමධ්‍යානයද ඕදාන පළමු, දෙවන, තෙවන, සිව්වන ධ්‍යානයන් ද මෙමුත්‍රී පළමු, දෙවන, තෙවන ධ්‍යානයන් ද, අසුභ ප්‍රථමධ්‍යානය ද යන එක් එක් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ඒ ඒ සමාපත්ති අවස්ථාවේ පැවති නාම ධර්මයන් එකක් එකක් පාසා ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයෙන් නුවණින් දකිමින්ම පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

දැන් විත්ත වීථි ක්‍රමයට, වක්‍රද්වාර රූපාරම්මණ විත්ත වීථි වගුවට අනුව කුසල අකුසල වශයෙන් විත්ත වීථියක් පාසාම විත්තක්‍ෂණයෙන් විත්තක්‍ෂණයට පිළිවෙළින් සියලුම පරමාර්ථ ධර්මයන් ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝතද්වාර විත්ත වීථි කුසල, අකුසල වශයෙන් ද, සාණද්වාර විත්ත වීථි කුසල, අකුසල වශයෙන් ද, ජීවිහාද්වාර විත්ත වීථි කුසල, අකුසල වශයෙන් ද, කායද්වාර විත්ත වීථි කුසල, අකුසල වශයෙන් ද, පිළිවෙළින් පිරිසිදු සමාධියකින් පරමාර්ථයන්හි යථා තත්වය නුවණින් දකිමින් ඉතා ඉවසීමෙන්, මනා අවබෝධයකින් යුතුව ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයෙන් සියල්ලම පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව පටිච්චසමුප්පාද “පංචම ක්‍රමයට” අනුව වර්තමාන භවය ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එහිදී ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි පැවති ස්කන්ධයන් හා ඊට මුල් වූ හේතූන් ද සමඟ සලකමින් :- “හේතු අනිත්‍ය වන හැටිත්, ඉන් හට ගන්නා ඵල අනිත්‍ය වන හැටිත්” කුසල අකුසල වශයෙන් හේතු හා ඵල යන දෙකම කුසල, අකුසල වශයෙන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවමින් පටිච්චසමුප්පාද පංචම ක්‍රමය ද මෙසේ පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව අතීත – වර්තමාන – අනාගත යන කාලත්‍රය ගලපමින් භවයක් පාසා පරමාර්ථයන්ගේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය මනාව පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

පසුව පටිච්චසමුප්පාද “පළමු ක්‍රමයට” අනුව වර්තමාන භවය මුල් කරගෙන හේතු ඵල ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවමින් පරිග්‍රහ කළ යුතු ය. මෙහිදී :-

“අවිජ්ජාසමුදයෝ සංඛාරසමුදයෝ”

“අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයන් හට ගනී”

“අවිද්‍යාව අනිත්‍යයි සංස්කාර අනිත්‍යයි ”.

යන ආකාරයට හේතු හා ඵල යන දෙකම කුසල- අකුසල වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවමින් පටිච්චසමුප්පාද පළමු ක්‍රමය ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව අතීත - වර්තමාන - අනාගත යන කාලත්‍රයම ගලපමින් භවයක් පාසා පරමාර්ථයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව පැහැදිලි කර ගත යුතු ය.

### ❖ උපදේශ

පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාර ධර්මයන්ම විචිධාකාරයෙන් නුවණින් ත්‍රිලක්ෂණාකාරව, බැලීම නම් වූ ප්‍රඥා භාවනාව විදේශනාව යි. යමෙක් ඇසින් දකින්නේ සම්මුතිය යි. විදේශනාව යනු නුවණින් දැකීමකි. නිව්‍යාණය යනු, පරමාර්ථ ධර්ම ක්‍ෂේත්‍රයෙහි ගමන් කිරීමෙන්ම, සංස්කාරයෝ ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවීමෙන්ම ලබාගත යුත්තකි. ප්‍රඥප්ති ධර්ම විදේශනා කළ නොහැකි අතර පරමාර්ථ ධර්මයන් විතරක් විදේශනා කළ හැක. පරමාර්ථයන් වනාහි ප්‍රඥප්තීන් තුළම සැඟ වී ඇති බව දත යුතු යි.

“සකලවිධ සංස්කාරයන් වනාහි ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිතර පීඩා විදින බැවින් දුක්ඛයෝ ය. තම තමන් කැමති සේ නොපවතින බැවින්, ගත යුතු නිත්‍ය සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය”. විදේශනා භාවනා වඩන යෝගීන් වහන්සේ විසින් මෙසේ මේ ධර්ම ස්වභාවයන් තම තම ණැන පමණින් වටහා ගත යුතු යි.

පඤ්චස්කන්ධයන් පහළ කරවිය හැකි අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කම් යන හේතු ධර්මයෝ ස්වභාවයෙන්ම අනිත්‍යය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය. එහි ඵල වශයෙන් පහළ වන නාම, රූප හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය ද අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්ම ය. හේතු ධර්මයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම නම්, ඵල ධර්මයන් ද එසේම

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වන බව යෝගීන් වහන්සේ විසින් තම භාවනා ඤාණය තුළින් මනාව දැක දැන අවබෝධ කරගත යුතුයි.

- \* අනිත්‍ය ලක්ෂණය - සන සංඥාවෙන් වැසී ඇත.
- \* දුක්ඛ ලක්ෂණය - ඉරියව් වෙනස් කිරීමෙන් වැසී ඇත.
- \* අනාත්ම ලක්ෂණය - සන සංඥාවෙන් වැසී ඇත.

සාමාන්‍ය සම්මුති ත්‍රිලක්ෂණ දැනුම නිවන් අවබෝධය සඳහා ප්‍රමාණවත් නැත. සියුම් සමාධියක් ඇති විට පමණක් සියුම් පරමාර්ථයන් ඇසින් දකින්නා සේ සිතට අරමුණු වනු ඇත. විදගීනාවට නැගිය යුත්තේ ඒවා ය. මාර්ග - එල ලැබීමට නම් ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා සිදුවන නාම රූපයන්ගේ ඉපදීම බිඳීම් ස්වභාවය මනසින් දැකිය යුතුය.

- \* “අනිච්චානුපස්සනාව” මනා ලෙස වඩන විට දිවෙන සුලු, පහසුවෙන් පැතිරෙන නුවණ වන “ජවන ප්‍රඥාව” පුරවයි.
- \* “දුක්ඛානුපස්සනාව” මනා ලෙස වඩන විට විනිවිද කැපෙන සුලු, කෙලෙස් විඳීමට සමත් නුවණ වන “නිබ්බේධික ප්‍රඥාව” පුරවයි.
- \* “අනත්තානුපස්සනාව” මනා ලෙස වඩන විට මහත් වූ නුවණ වන “ මහා ප්‍රඥාව” පුරවයි.

විදගීනා භාවනාව වැඩීමේ දී මෙම අනුපස්සනා තුනෙන් එකක් වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත. ඒ සඳහා සෙසු අනුපස්සනා දෙක ද උපනිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය ශක්තිය මගින් උපකාර වනු ඇත. නිවන අරමුණු වන්නේ මින් එක් අනුපස්සනාවක් තුළින්ය.

- \* “ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය” බලවත් යෝගීන් වහන්සේලාට “අනිච්චානුපස්සනාව” වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත. ඔවුන්ට “අනිමිත්ත විමෝක්ෂ මුඛය” මගින් නිවන අරමුණු වනු ඇත.
- \* “සමාධි ඉන්ද්‍රිය” බලවත් යෝගීන් වහන්සේලාට “දුක්ඛානුපස්සනාව” වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත. ඔවුන්ට “අප්පනිහිත විමෝක්ෂ මුඛය” මගින් නිවන අරමුණු වනු ඇත.
- \* “ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය” බලවත් යෝගීන් වහන්සේලාට “අනත්තානුපස්සනාව” වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත. ඔවුන්ට “සුඤ්ඤත විමෝක්ෂ මුඛය” මගින් නිවන අරමුණු වනු ඇත.

මෙහිදී ඒ ඒ යෝගීන් වහන්සේලාට, ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් තුළින් සිදුවන වැටහීම් ස්වභාවයන්හි යම් යම් වෙනස්කම් තිබිය හැක. එමෙන්ම ඒ ඒ අනුපස්සනාවන් තුළ දී විශේෂිත වූත්, ප්‍රණීත වූත්, ප්‍රබල වූත් සමාධි තත්වයන් යෝගී මනසෙහි ප්‍රකට වනු ඇත. එබැවින් ඒවා සම්බන්ධව ගුරු උතුමන් වහන්සේලා සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතු ය.

අබුද්ධෝත්පාද කාල වලදී ද මහත් බලවත් තපෝ තේජස් ඇති මහා සෘෂිවරුන් ලොව පහළ වනු ඇත. ඔවුන් තම බලවත් සමාධිය තුළින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ යන ලක්ෂණද්වය ප්‍රඥප්ති වශයෙන් දේශනා කිරීමට සමත් වනු ඇත. නමුත් ඔවුන්ට අනාත්ම ලක්ෂණය අවබෝධ කරගත නොහැක. එම නිසා ඔවුන් නිවන් නොදැක මෙම සංස්කාර ලෝකය තුළම මාර පහස ලබමින් ආත්ම දෘශ්ඨියකට මූලාවි සසරෙහිම සැරිසරනු ඇත. මෙසේ බුද්ධෝත්පාද අබුද්ධෝත්පාද යන කාල දෙකේදීම අනිත්‍ය, දුක්ඛ ලක්ෂණ ප්‍රකට කර ගත්තත්, අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට වන්නේ බුද්ධෝත්පාද කාලයකදීම ය. නමුත් කලාතුරකින් ලොව පහළ වන පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා අනාත්ම ලක්ෂණය අවබෝධ කර ගනී.

ඇතිවීම හා නැතිවීම ඉතා වේගයෙන් සිදුවන නිසා විදහිනාවක් තුළින් සංස්කාරයන්හි අග මූල වෙන් කර ගත නොහැකි අය මේ සන්තතිය සෑම කල්හිම නොකැඩී පවතී යයි සිතනි. දැල්වෙන විදුලි බුබුළක් වූ කලී දිගටම දැල් වී පවතින්නක් නොවේ. එය නිවි නිවි දැල්වෙන්නකි. එහි දැල්වීමේ, නිවීමේ අධිකතර වේගවත්කම නිසා යථා තත්වය නොපෙනේ. එමෙන්ම නාම රූපයන් ද ඉතා වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වන නිසා ඇතිවීම් - නැතිවීම් අතර ඉඩක් නොපෙනේ. ශරීරය ද එක ගොඩක් සේ, රූපයක් සේ පෙනේ.

වගා බිම් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගොවිපලවල් වල පඬයන් බදිනු ලැබේ. ඇතැම් අඤාන සත්වයන් එයට යම්කිසි මිනිසෙකැයි සිතා බියපත් වේ. සැබවින්ම එය මිනිසෙකු නොවන අතර එහි ඇත්තේ ලී කැබලි දෙකක්, පඬ වැල් ගොඩක්, ඇඳුමක් හා මුට්ටියක් පමණි. අනුවණයින් මේවාට යම් පුද්ගලයෙකැයි රැවටී තැනි ගෙන පලා යයි. මේවා පුද්ගලයෙක් ලෙස සැලකීම සංඥා විපල්ලාසයකි. වැරදි වටහා ගැනීමකි. තවද යම් යම් පුද්ගලයන් සිහිපත් වීමට ඔවුන්ගේ රුවට සමාන පිළිරුව නිමාණය කරනු ඇත. ඒවා ද කොටස් වලට බෙදා බැලුවහොත් ගල් ගොඩක්, වැලි ගොඩක්, සිමෙන්ති ගොඩක්, තීන්ත ගොඩක් පමණක් ලැබෙනු ඇත. එනම්, එහි ගල්, වැලි, සිමෙන්ති, තීන්ත වලට අමතරව පිළිමයක් නැති බව නුවණැත්තන්ට වැටහෙනු ඇත. පිළිමය යනු, සංඥා විපල්ලාසයකි. වැරදි හැඟීමකි.

එසේම සාමාන්‍ය ජනයා ද පුද්ගලයකු හැටියට ගන්නා ලද පඤ්චස්කන්ධය බෙදා බැලුවහොත් එහි පවතිනුයේ නාම ගොඩක්, රූප ගොඩක් පමණක්ම වනු බව අවබෝධ වනු ඇත. නාම රූප වලට අමතරව මෙහි සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් වශයෙන් ගත හැකි කිසිම හරයක් සාරයක් නැත. නාම රූප ගොඩක් පමණක් වූ මේ පඤ්චස්කන්ධය විදේශිතා නුවණ නැති අය, පුද්ගලයකු ලෙස දකින්නේ, මඤ්ඤනා කරන්නේ ඔවුන්ගේ සංඥා විපර්යාසය - වැරදියට හඳුනාගැනීම නිසයි. විත්ත විපර්යාසය - වෙනස්ව විපරිත ආකාරයට සිතීම නිසයි. දිට්ඨි විපර්යාසය - මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය නිසයි.

සංස්කාර ධර්මයන්හි ඇතිවීම - නැතිවීම දෙක යම්තාක් වේගවත් ද, ඒවා ඒ ආකාරයටම දැකිය යුතුය. ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවීමේ දී හෙමින් භාවනා කළ යුතුය. සමාධිය වනාහි ප්‍රඥාවට ආසන්නම හේතුව නිසා විදේශිතා භාවනාව කරන විට නිතර සමාධිය ඇති කරගත යුතුය. භාවනා කරන අතරතුර මනස වෙහෙසට පත් වීමෙන් ඇතැම් විට තවත් භාවනා නොකළහැකි තත්වයට පත්වනු ඇත. එහිදී සමථ භාවනාවක් මගින් සිතට විවේක දී සිත තැන්පත් කරගෙන යළිත් සිත කම්ණය කර ගත යුතුයි. භාවනාව අතරතුර නාම, රූප පරමාර්ථ ධර්මයන් අරමුණු නොවේ නම් යළිත් රූප - නාම කමටහන් වලදී දැක්වූ ආකාරයට මුල සිට රූප නාමයන් දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. තවද විශේෂයෙන්ම මෙහිදී මනා වූ නිදහසකින්, විවේක සුවයෙන් මේ භාවනාවන් කරගෙන යා යුතුය.

භාවනාවේදී රූප කලාප මත විදේශිතා කිරීමේදී ඇතැම් විට රූප කලාප නොපෙනෙන තත්වයට පත් විය හැක. එවිට රූප නිරෝධය සිදුවී යයි ඇතමුන් මූලාවට පත් විය හැක. ඇතැම් විට මෙසේ භාවනා කරන විට තම සිත හවාංගයට වැටේ. එවිට අරමුණ නොදන්නා නිසා නාම නිරෝධය සිදු විය යැයි මූලාවිය හැක. මෙවන් අත්දැකීම් තුළ දී ඉතා සතිමත් විය යුතුයි. තවද විදේශිතාවට බැසගත් යෝගීන්ට ඇතැම් විට දෙවියන්, අමනුෂ්‍ය, යක්‍ෂ, රාක්‍ෂ, භූතාදීන් ද බියජනක, රාග ජනක, දූෂිතයන් ද සත්‍ය ලෙසත් අසත්‍ය ලෙසත් අරමුණු විය හැක. නමුත් මෙහිදී ඒ කිසිවකින් කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැත. ඒවාට මූලා වුවහොත් භාවනාව නොමඟ යා හැක. මෙහිදී එම සියල්ලක්ම විදේශිතා කිරීමට ඔබ සමත් විය යුතුය. එවන් විශේෂ අත්දැකීම් සියල්ලක් ගැනම ගුරු උතුමන් වහන්සේ දැනුවත් කිරීම වැදගත් වනු ඇත. මෙහිදී නාම ධර්ම සහ රූප ධර්ම එකට පරිග්‍රහ කළ හැකි අවස්ථාවලදී එසේ සම්මභිනය කිරීම වැදගත් වනු ඇත. තවද භාවනා වැඩීමේ දී අතීත-වර්තමාන-අනාගත වූ ද ආධ්‍යාත්මික - බාහිර වූ ද, සියලු නාම - රූප ධර්මයන් තම පඤ්චස්කන්ධයෙන් පටන්ගෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අනන්ත සක්වල දක්වාම පවතින සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් විදේශිතා නුවණින් මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. එවිට එම යෝගීන් වහන්සේගේ විදේශිතා ඤාණය වඩාත් ගැඹුරින් විශද වනු ඇත.



විදේශිතාව ආරම්භයේදී ම ඇතමුන්ට ඇතැම් ප්‍රතිඵල, ඥාන දේශනයන් පහළ විය හැක. නමුත් ඒවා බලපොරොත්තු නොවිය යුතුය. ඒවාට ඇලුම් නොකළ යුතුය. එම විශේෂ ඥාන දේශනයන් ගැන විශ්වාසය විතරක් ඇති කරගත යුතුය.

තවද මෙම ත්‍රිවිධානුපස්සනාවම සක්මනෙහිදී ද සෑම ඉරියව්වක් තුළදීම ද, මනා ලෙස පුහුණු කරගත යුතුය. දෛනික කටයුතු වලදී ද සෑම අවස්ථාවකදීම ද, ත්‍රිලක්ෂණ මනසිකාරයෙන් සිටීම විදේශිතා භාවනාවට මහත් රුකුලක්, ප්‍රයෝජනයක් වනු ඇත. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී සිදුවන්නේ අකුරු කීපයක්, වචනයක්, මෙනෙහි කිරීමක්, කියවීමක් නොව පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ යථා ස්වභාවය මනසින් දැකීමකි. මනා සමාධියකින් එය දකිමින් භාවනා කළ යුතුය. භාවනා කිරීමේ දී නාමරූප කලාපයන් කලාප වශයෙන් නොව ඒවායෙහි පරමාර්ථ ධර්මයන් එකින් එක බෙදා වෙන්කර ගෙන එම පරමාර්ථයන්ම ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුයි. සන සංඥාවන් බිඳී, වැරදි දෘෂ්ටිත් කැඩී යන්නේ එවිට ය. මෙසේ නාමරූප එකින් එක මනා ලෙස පරිග්‍රහ කිරීම නිසා ආත්ම දෘෂ්ටියට සැඟවී සිටීමට තැනක් නැති වේ. එවිට අනාත්ම ලක්ෂණය මනා ලෙස ප්‍රකට වනු ඇත.

නිසි ලෙස භාවනා කරන යෝගීන්ගේ සිතුවිලි සාමාන්‍ය ජනයාගේ සිතුවිලි වලට වඩා බොහෝ සෙයින් වෙනස් වනු ඇත. සාමාන්‍ය ජනයාට කෝටි ගණන් වටිනා දේවල් පවා යෝගීන් වහන්සේට සතයකුදු නොවටිනා දෙයක් වනු ඇත. එය යථාර්ථාවබෝධයක් කරා දියුණු වීමේ ලක්ෂණයකි. එම සත්‍යතාවය නොදන්නවුන් ඇතැම් විට යෝගාවචරයන් පිස්සන් සේ සලකනු ඇත. මන්ද ඔවුන්ගේ මානසිකත්වය වැඩුණු සිතක් ඇති යෝගී මනසට වඩා බොහෝ සෙයින් වෙනස් නිසයි. මුලාවෙන් බරව ඇති නිසයි. එබැවින් සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් අතරේ දී යෝගීන් වහන්සේලා විශේෂයෙන්ම පරිස්සම් විය යුතුයි. තම මති මතාන්තර දැනුම් අවබෝධයන් ඔවුන් හා කථා නොකළ යුතු යි.

ඇතැම් තීක්ෂණ වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඇති පුද්ගලයන් වනාහි නාමස්කන්ධය කෙරෙහි මමන්වයෙන් මුලා වී ඇත. ඔවුන්ට කෙටි වූ ධර්ම දේශනාවන් සප්‍රාය වේ. ඇතැම් මධ්‍යම වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඇති පුද්ගලයින් වනාහි රූපස්කන්ධය කෙරෙහි මමන්වයෙන් මුලා වී ඇත. ඔවුන්ට දීඝී ද නොවූ කෙටි ද නොවූ මධ්‍යම වූ ධර්ම දේශනාවන් සප්‍රාය වේ. ඇතැම් ලාමක ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සහිත වූ පුද්ගලයන් වනාහි මුළු පඤ්චස්කන්ධය කෙරෙහිම මමන්වයෙන් මුලා වී ඇත. ඔවුන්ට දීඝී වූ ධර්ම දේශනා අවශ්‍ය වනු ඇත.

මුළු විශ්වය පුරාවට ඇත්ත වශයෙන්ම පැතිර පවතින්නේ නාම රූප ධර්මයන් පමණකි. මේවා ද්‍රව්‍ය නොවේ. ආකාස ධාතුව යනු, හුදෙක් හිස් ස්වභාවයම ය. නාම

රූපයන් ආකාස ධාතුව තුළ අධිකතර වේගයෙන් ඇති වෙමින් නැති වෙමින් හේතු එල සම්බන්ධතාවයකින් යුතුව ක්‍රියාත්මක වන “ශක්ති මාත්‍රයෝ ය”. සමාහිත සිතකින් යුතුව විපස්සනා කරන යෝගීන් වහන්සේ මේ තත්වය මනාව වටහා ගනු ඇත. හැම මොහොතකම සිදුවන්නේ හුදෙක් නාම - රූප ධර්ම සමූහයක් හේතු එල වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමක් පමණි. මෙසේ වූ මේ සංස්කාර පද්ධතිය තුළ “මමෙක්” කොයිත් ද? හුදෙක් දුක් ගොඩක්ම වන මේ පඤ්චස්කන්ධය “මම” වන්නේ “මගේ” වන්නේ කෙසේ ද? මෙය ඒකාන්තයෙන්ම අත්හළ යුතු වූ නිසරු කුණු ගොඩකි.

චිත්ත - චෛතසික - රූප යන මේ සියල්ලක්ම ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍යය- දුක්ඛය - අනාත්ම ය - අසුභ ය. එවන් වූ චිත්ත - චෛතසික රූපයන්ගෙන් සැදී ඇති සියලුම ජීව අජීව වස්තූන් නිත්‍ය - සුභ - සුඛ - ආත්ම වශයෙන් සලකන තාක් කල් තණ්හාව ලියලනු ඇත. වැඩෙනු ඇත. තණ්හාවේ උපත ද එය වනු ඇත. යමෙකුට පඤ්චස්කන්ධය ගැන “මම” යන හැඟීමක් නැත්නම් එය පස් ගොඩක්, දර කඩක්, කසල ගොඩක් සේ වෙනසක් නැතිව, ඇලීමක් නැතිව සැලකිය හැක.

“මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ” යැයි වටහා ගැනීම අනිත්‍ය- දුක්ඛ - අනාත්ම වශයෙන් වටහා ගැනීම යි. යමක් මගේ යැයි ග්‍රහණය කර ගැනීම තණ්හාව හෙවත් ඇලීම යි. දුක්ඛ ලක්ෂණය වඩාත් ප්‍රකට වන විට තණ්හාව ඉවත් වේ. මැණිකක් යයි විදුරු කැබැල්ලකට රැවටී සිටි අක්‍රියකු තමන්ගේ ඇස් පෙතීම ලද විට තමන් රැවටී, මුලා වී ඇති බව වටහා ගෙන එම විදුරු කැබැල්ල වහා ඉවත දමයි. එමෙන්ම මෙම දුක්ඛිත වූ පඤ්චස්කන්ධය නිත්‍ය - සුඛ - සුභ - ආත්ම වශයෙන් වරදවා වටහා ගෙන රැවටී සිටි යෝගීන් වහන්සේ ද, විදේශිතා ප්‍රඥා අක්ෂිය ලද විට සංස්කාරයන්ගේ යථා ස්වභාවය දැකීමෙන් දුක්ඛ පුඤ්චයක් වූ, භයානක වූ මෙම පඤ්චස්කන්ධය අතහැර දැමීමට නිරන්තරයෙන්ම උත්සාහවත් වනු ඇත. “මවක් විසින් බිහි කළ තම දරුවා මිය යයි, පසුව ඇය තවත් දරුවෙකු බිහි කරයි, ඔහුද මිය යයි, අනතුරුව තවත් දරුවෙකු බිහි කරයි, ඔහුද මිය යයි, පසුව මොවුන් එන්නේ මට දුක් පිණිස යයි මව වටහා ගනියි”. එසේම යෝගාවචරයන් ද නාම - රූප ධර්මයන් නිතර ඇතිවීමෙන් නැතිවීමෙන් පෙළෙන බව දැක මේවා සිදුවන්නේ මට දුක් පිණිස යැයි වටහා ගනී. එවිට නාම රූපයන් ගැන මගේය, යන ඇල්ම ඉවත් කරගත හැක. “මම” යන අස්මි මානයට ඇති ඇල්ම අනිත්‍ය ලක්ෂණය පැහැදිලි වීමෙන් ඉවත් වනු ඇත. නාම - රූපයන් ඇති වෙමින් නැති වේ. මම යනුවෙන් ඇල්මක් ඇතිකර ගැනීමට තරම් කාලයක් පවතින නාමයක් හෝ රූපයක් නැත. ඒවා ඇති වූ වහාම නැතිවන නිසා ඒ අතර හෝ ඒ තුළ “මමෙක්” සෙවීමට යමෙක්, කොතෙක් උත්සාහ කලත් එවැන්නෙක් සොයා ගත නොහැකි වනු ඇත. එබැවින් “මම” යයි අස්මිමානයක් ඇති කරගැනීමට කාලයක් නැති නිසා මානය ඉවත් වනු ඇත. එමෙන්ම නාම - රූප තුළ සදාතනික

ආත්මයක්, වැනසිය නොහැකි හරයක් සාරයක් කෙනෙක් සෙව්වත් එවැන්නක් ද දැකගත නොහැක. එබැවින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ස්වභාවයන් අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීමේ දී “මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ” යන සත්‍යස්වභාවය අවබෝධ වනු ඇත.

මුලින් නරකාදී සතර අපා දුකින් මිදීමේ උවමනාව පමණක් පෙරදැරිව තිබුණි. නමුත් විදේශිතාව තුළින් සකල සංස්කාර ලෝකයන්හිම ඇති තතු දකින විට අපායන් තබා මනුස්ස ලෝක, දිව්‍ය ලෝක, බ්‍රහ්ම ලෝක පවා ගිනි ගෙන දැවෙන එකම ගිනි මැලයක් සේ අරමුණු වනු ඇත. එක් තිස් හවයන්ම, සකල විශ්වයම, එකම අසූචි වලක් සේ අරමුණු වනු ඇත. එවිට ඒ සියල්ලෙන්ම අතමිදීමේ, නික්මීමේ කැමැත්ත පෙරමුණ ගනී.

කිසිම දේව, බ්‍රහ්ම කෙනෙකුන්ගේ උත්සාහයකින් තොරව හේතු එල මගින් හට ගත්තාට පසුව කාගෙවත් මෙහෙයවීමක් නැතිව, මොහොතින් මොහොත බිඳි බිඳි අතුරුදහන් වන පඤ්චස්කන්ධයන් තුළ සත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැත. ඒවා නාම රූප ලෙස නොගෙන ප්‍රේතයා ය, බල්ලාය, මමය, දෙවියාය, බ්‍රහ්මයාය ලෙස වරදවා ගන්නා බව “සක්කාය දිට්ඨිය” යි. මෙම නාම රූපාදිය සත්ව පුද්ගල වශයෙන් නොව ධර්මා ගොඩක ශක්තියක් පමණක් බව දැකිය යුතු ය.

මෙසේ භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේලාට එදිනෙදා කරන කටයුතු ගැන ද, නින්ද ගැන ද ඇති අවශ්‍යතාවයන්, ඕනෑකම් කෙමෙන් කෙමෙන් අඩු වී යයි. එවිට භාවනාව තුළ ඇති අර්ථාන්විත රසය වඩාත් දැනෙන්නට ගනී. කොතෙක් වෙලා භාවනා කලත් එහි අවශ්‍යතාවයක්ම මිස එපා වීමක් නොවනු ඇත. මේ වන විට මෙම යෝගීන් වහන්සේ ආස්වාදනීය අරමුණු කෙරේ ද අප්‍රියජනක අරමුණු කෙරේ ද ඇලීම, ගැටීම ඇති නොගනී. ඔහු ඒ සියල්ලක් කෙරෙහිම එකම උපේක්ෂාවකින් බලා මැදිහත් වීමට උත්සාහ ගනියි. තවද විදේශිතා භාවනාව වැඩීම තුළින් (පුහුදුන් හා සේක පුද්ගලයන්ට) අප්‍රමාණ ලෙස කාමාවචර මහා කුසල් ද ජනිත වනු ඇත.

“යමක් අනිත්‍ය ද, එය දුකය. යමක් දුක ද, එය අනිත්‍ය ය. යමක් අනිත්‍ය ද, දුක ද එය අනාත්මය. යමක් අනිත්‍ය ද, දුක ද, අනාත්ම ද එය “තථ” ය. (යථා ස්වභාවය ය.) යමක් අනිත්‍ය ද, දුක ද, අනාත්ම ද, තථ ද, සත්‍ය ද එය ඒක සංග්‍රහිත ය. (එකට කැටි කොට ගන්නා ලද්දේ වේ.) යමක් එකට සංග්‍රහිත කරන ලද්දේ ද එය (එකකි) ඒකත්වයකි”.

නිවන් දැකීමට විද්විතා භාවනා අරමුණු ලෙස සම්මතීන් කළ යුතු නාම - රූප දෙක, පඤ්චස්කන්ධය, ආයතන දොළොස, ධාතු අටළොස, ඉන්ද්‍රිය දෙවිස්ස, පටිච්චසමුප්පාද අංග දොළොස, චතුරාර්ය සත්‍යය යන මේවා ද චිත්ත - වෛතසික - රූප යන පරමාර්ථ ධර්මයන්ම ය. භාවනා අරමුණු හා භාවනා ක්‍රම විවිධ වුවත් පරමාර්ථ ධර්ම වශයෙන් මේ සියල්ලම එක සමාන ය.

මෙම විද්විතා භාවනාව වනාහි පිළිවෙළින් වැඩිය යුත්තකි . මුලින් නාම ධර්ම, රූප ධර්ම, හේතු ධර්ම, ඵල ධර්ම හා ඒවායේ ලක්ෂණාදී ස්වභාවයන් ගැන මනා දැනුමක් අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. පසුව ඒවා අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරව සම්මතීන් කළ යුතුය. නුවණින් දැක දැන ගත යුතුය. සැබෑ කෙලෙස් ඉහිලීමක් වන්නේ එවිට ය. සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් ස්වභාවයෙන්ම දැඩි ආත්ම දෘෂ්ටියකට බැසගෙන ඇත. යමෙක් සාප්‍රවම (නාම, රූප - හේතු, ඵල සම්මතීන්දිය නොකර) අනාත්ම සංඥාවම වැඩුවහොත් තම ආත්මය මහා ප්‍රපාතයකට වැටෙන්නා සේ, තමන් අතරම වුවා සේ, තමන්ට සිදු වූයේ කුමක් දැයි සිතාගත නොහැකිව බියට පත් විය හැක. තවද භාවනාවන් ගැන සැක සංකා ද ඉපදිය හැක. “ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ” විද්විතා භාවනා කරන විට එසේ සිදුවිය. (සං:නි: බඤ්ඤ සංයුක්තය, ඡන්ත සූත්‍රය). බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවියන්ට ධර්ම දේශනා කරන විට ඔවුන් කුතුහලයට පත් විය. “මම අනිත්‍යයිලු, මා සතු දේ අනිත්‍යයිලු, මම, මා සතු දේවල් විනාශ වෙනවලු” යනුවෙන් ඔවුන් බියට, කුතුහලයට, සංකාවට පත් වූහ.(සීහෝපම සූත්‍රය). එමනිසා විද්විතා භාවනාව කෙළවර දක්වාම පහසුවෙන් වැඩීමට නම් පිළිවෙළින් එය සිදු කළ යුතු ය. නාම රූප නම් වූ දුක්ඛ සත්‍ය ද, හේතු ඵල නම් වූ සමුදය සත්‍ය ද, යන මේ සියලු සංඛාර ධර්මයන් පිළිබඳ ත්‍රිලක්ෂණය දකිමින් භාවනා කිරීමෙන් විද්විතා ඤාණයන් හා “වුට්ඨානගාමිනී විද්විතාව” නම් වූ මග්ග ඤාණය පහළ වනු ඇත.

චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස, සංසාර දුකින් අතමිදීම පිණිස පවතින මේ උතුම් වූ මාර්ග ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කිරීම උත්සාහයෙන්ම වීර්යයෙන්ම කළ යුත්තකි. ඒ සඳහා කැපවන යෝගීන් වහන්සේලාට භාවනාවේ උතුම් වූ ප්‍රතිඵල උදාපත් වනු ඇත. අතීතයේ වැඩසිටි මහෝත්තමයාණන් වහන්සේලා දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව, නොපසුබස්නා වීර්යයෙන්ම භාවනා වඩා උතුම් වූ අරිහත්වයට ද පත්වූහ.

## දිවි හිමියෙන් වෙර වැඩු තෙරවරුන් සැට නමක්

හෙළදිව නාගදීප ප්‍රදේශයේ එක් පවුලක අඹු සැමි යුවලකට “මාතුදේවිකා නාගී” නම් වූ එක් දියණියක් සිටියහ. පසු කලක මේ ප්‍රදේශයට දුර්භික්ෂ කාලයක් උදා වූ බැවින් එම දියණිය උකසට තබා මාපියන් සුවසේ ජීවත් වූහ. එකල හික්ෂුන් හැට නමක් ඒ ගමට පිටු පිණිස වැඩියහ. හික්ෂා නොලත් තෙරවරුන් තම හිස් පත්‍රා ධර්මයෙහි බහාලනු පැන් ගෙන ඒමට වැවට යන නාගීණිය දුටුවාය. පසුව ඇය හික්ෂුන්ට දානයට ආරාධනා කර තම ස්වාමී වරුනගෙන් කහවණු හැටක් ණයට ගෙන ගෙවල් සැටකට ඒවා බෙදා දී දානය සකස් කරවා තෙරවරුන්ට පූජා කළහ. පසුව ඇය එම සියලුම ප්‍රවාත්ති හික්ෂුන්ට දැනුම් දුන්හ. සංවේගප්‍රාප්ත වූ හික්ෂුන් යම් විල් තෙරක් ලගට ගොස් තම තමන්ට අවවාද කරගෙන පාත්‍රා පසෙක තබා භාවනා කළහ. “ඉදින් රහත් ඵලයට පත්විය හැකි නම් මෙම දන් අනුභව කරන්නෙමු. නොහැකි වී නම් අනුභව නොකරන්නෙමු යි” යනුවෙනි. මෙසේ අධිෂ්ඨාන කර වීර්ය වන්තව භාවනා කරන විට නොබෝ වේලාවකින්ම එම සැට දෙනා වහන්සේම උතුම් අරිහත්වයට පත්විය. අනතුරුව දන් කිසද නිම කළහ. ප්‍රදේශයේ සැම දෙවියන්ම එදා රාත්‍රියේ සාදු කාර දුන්හ. එමගින් රජතුමා ඒ තොරතුරු දැනගෙන නාගදීපයම නාගීනියට පවරා දී මහත් වූ සම්පත් ද දුන්හ. ඇයද මරණින් මතු සුගති ගාමී විය.

සසර දුක දැක නිවන් සුව සොයා භාවනා වඩන යෝගී සැමදෙනා විසින්ම මෙසේ අධිෂ්ඨානයෙන් හා උත්සාහයෙන් මේ උතුම් වූ ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළ යුතුය. එවිට ඔවුන් පතන්නාවූ මාර්ග ඵල අධිගමයන් බොහෝ දුර නොවනු ඇත.

ත්‍රිලක්ෂණයෙන් එකම ලක්ෂණයක් විතරක් අනුපස්සනා කිරීමෙන් නිවන අරමුණු කළ නොහැක. උට්ඨානගාමිනී විදගීනාව පහළ වන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණ තුනම අතීත, අනාගත, වර්තමාන යන කාලත්‍රයේම ආධ්‍යාත්මික, බාහිර යන සියලු ආකාරයෙන් අනුපස්සනා කිරීමෙන්ය. මෙසේ මෙම විදගීනා භාවනාව මනා ලෙස වැඩීම තුළින් නව මහා විදගීනා ඤාණ, දස මහා විදගීනා ඤාණ, සෝලස මහා විදගීනා ඤාණ මෙන්ම අටළොස් මහා විදගීනා ඤාණයන් ද මෝරා වැඩෙනු ඇත. මේවා භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේගේ භාවනා කුසලතාවන් මත සිදු වනු ඇත. මෙම සැම භාවනා මනසිකාරයක්ම මේ ජීවිතයේදීම මාගී ඵල නිවන් පිණිසම හේතු වන අතර, එසේ නොවුනහොත් ඒකාන්තයෙන්ම මතු භවයක දී නිවන් දැකීමට ප්‍රඥා පාරමිතාවක් වනු ඇත.

නිවන් සුව පතා සසරේ පෙරුම් පිරු පුණ්‍යවන්තයන්ට මේ ලක්ෂණත්‍රය මත භාවනා කිරීම තුළින්ම එක් ලක්ෂණයක් මගින් නිවන් සුව අවබෝධ කරගත හැක. පිපීමට ලංව ඇති නෙළුම් කැකුලට හිරු රැස් පතිත වීමත් සමගම එය පිපෙන්නා සේ පිරු පාරමී ඇතියවුන්ට මේ ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව කළ පමණින්ම නිවන් සුව අවබෝධ කරගත හැක.

# සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය

“යදනිව්වං තං දුක්ඛං යං දුක්ඛං තදනත්තා”

“යමක් අනිත්‍යා නම් එය දුකකි. යමක් දුක නම් එය අනාත්මයකි”.

සංස්කාරයෝ වනාහි ක්‍ෂයාර්ථයෙන් අනිත්‍යය. භයාර්ථයෙන් දුක්ඛය. අසාරාර්ථයෙන් අනාත්මය. එම සංස්කාරයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යය. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරතුරු පෙළෙන බැවින් දුක්ඛය. කැමති ලෙස නොපවතින බැවින් අනාත්මය.

- \* අනිව්වං බයටියේන - ගෙවි ගෙවී යන බැවින් අනිත්‍යයයි.
- \* දුක්ඛං භයටියේන - බිය ගෙනදෙන බැවින් දුකය.
- \* අනත්තං අසාරකටියේන - සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයි.

සංස්කාරයන්ගේ විනාශවීම, බිඳීම, නැතිවීම, සංඛත වීම හෙවත් නිරෝධය එහි අනිත්‍ය ස්වභාවයයි. එයින් හටගන්නා වූ බිය, ගෝකය එහි දුක්ඛ ස්වභාවයයි. සංස්කාරයන් තුළ ආත්ම, ආත්මනිය, නිත්‍ය, ස්ථිර, සාස්වත, අවිපරිනාම නම් වූ ස්වභාවයක් සම්පූර්ණයෙන් නැති බව සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ස්වභාවයයි.

ක්ලේශයන්ගෙන් හා ලෝකයෙන් මිදෙන බැවින්, නික්මෙන බැවින් ලෝකෝත්තර මාර්ගය “විමෝක්ෂ මුඛ” නම් වේ. එය “අනිමිත්ත, අප්පනිහිත, සුඤ්ඤත” යනුවෙන් තෙවැදෑරුම් වේ.

සංස්කාරයන්ගේ උදය-වය මෙනෙහි නොකිරීමෙන් ද, සන්තතියෙන් වැසුණු හෙයින් ද ඒවායෙහි අනිත්‍ය ස්වභාවය නොවැටහෙයි. “අනිත්‍යානුපස්සනාව” නිතර භාවිතා කරන්නාට සංස්කාරයෝ ක්ෂය වශයෙන් වැටහෙයි. තව ද සංස්කාරයන් අනිත්‍ය යැයි නැවත නැවත නුවණින් දැකීම නම් වූ අනිත්‍යානුපස්සනාව වඩන්නා “සංස්කාරයන් නිත්‍යය” යන සඤ්ඤාව තදංග වශයෙන් දුරු කරයි. මෙහි දී දිවෙන සුලු වැනි පහසුවෙන් පැතිරෙන ඤාණය නම් වූ ජවන ප්‍රඥාව පුරවයි. සද්ධිත්තිය බහුල යෝගීන්ට, අධිමොක්ඛය බහුල ශ්‍රද්ධාවෙන් සංස්කාරයන්ගේ බිඳී බිඳී යාම පරිග්‍රහ කිරීම නම් වූ “අනිත්‍යානුපස්සනා භාවනාව” මගින් යම් අවස්ථාවක දී එම අනිත්‍ය ස්වභාවයට

ප්‍රතිපක්‍ෂ වූ එක්තරා නිත්‍ය, ස්ථාවර ස්වභාවයකින් “අනිමිත්ත විමෝක්‍ෂ මුඛය” තුළින් කිසිදු සටහනකින් තොරව නිවන අරමුණු වේ. එම අනිත්‍ය ලක්‍ෂණ දැන දකින ඥාණයෙන් ක්ලේශප්‍රභාණය කොට ලබන්නා වූ නිවන අනිමිත්ත ධාතු නිව්‍යාණයයි.

ඉරියවු වලින් වැසුණු හෙයින් ද, නිතර පීඩා කරන බව මෙනෙහි නොකිරීමෙන් ද, සංස්කාරයන් ගේ දුක්ඛ ස්වභාවය නොවැටහෙයි. “දුක්ඛානුපස්සනාව” නිතර භාවිතා කරන්නාට සංස්කාරයන් හය වශයෙන් වැටහෙයි. තවද සංස්කාරයන් දුක්ඛ ස්වභාවයෙන් යුක්ත යැයි පුන පුනා නුවණින් දැකීම නම් වූ දුක්ඛානුපස්සනාව බහුලව වඩන්නා සංස්කාරයන් “සැප සහගත” යැයි යන වැරදි වැටහීම දුරු කරයි. මෙහි දී විනිවිද කැපෙන සුලු කෙලෙස් සිදලීමට සමත් වන ඥාණය නම් වූ නිබ්බේධික ප්‍රඥාව පුරවයි. සමාධිත්‍යය බහුල යෝගීන්ට, පස්සද්ධිය බහුල සමාධියෙන් සංස්කාරයන් හය වශයෙන් අරමුණු වීම නම් වූ “දුක්ඛානුපස්සනා භාවනාව” මගින් යම් විටෙක දී එම දුක්ඛ ස්වභාවයට ප්‍රතිපක්‍ෂ වූ එක්තරා සුඛ, ස්ථාවර ස්වභාවයකින් “අප්පනිහිත විමෝක්‍ෂ මුඛය” තුළින් බියෙන්, පිළිකුලෙන් යුතු වූ ඇලුම් කළ යුතු කිසිවක් නොමැති බැවින් තණ්හාවෙන් තොරව නිවන අරමුණු වේ. එම දුක්ඛ ලක්‍ෂණ දැන දකින ඥාණයෙන් ක්ලේශ ප්‍රභාණය කොට ලබන්නා වූ නිවන අප්පනිහිත ධාතු නිව්‍යාණය යි.

නා නා ධාතු වෙන්කොට මෙනෙහි නොකිරීමෙන් ද, සනයෙන් වැසුණු හෙයින් ද සංස්කාරයන් ගේ අනාත්ම ස්වභාවය නොවැටහෙයි. “අනත්තානුපස්සනාව” නිතර භාවිතා කරන්නාට සංස්කාරයන් ශූන්‍ය (හිස්) ලෙස වැටහෙයි. තවද සංස්කාරයන් ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොරව පුන පුනා නුවණින් බැලීම නම් වූ අනත්තානුපස්සනාව බහුලව භාවිතා කරන්නා “සංස්කාරයන් වනාහී ආත්මයක් සහිතය” යන සදොස් හැඟීම හැර දමයි. මෙහි දී මහත් නුවණ නම් වූ මහා ප්‍රඥාව පුරවයි. පඤ්ඤිත්‍යය අධික යෝගීන්ට ප්‍රඥාව බහුල සමාධියෙන් සංස්කාරයන් ගේ හිස් ස්වභාවය නම් වූ “අනත්තානුපස්සනා භාවනාව” මගින් යම් විටෙක දී සංස්කාරයන් ගේ හිස් බවට ප්‍රතිපක්‍ෂ වූ, නිත්‍ය, සුඛ ආදී ගුණයෙන් පරිපුණී වූ ස්වභාවයකින් “සුඤ්ඤත විමෝක්‍ෂ මුඛය” තුළින් සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි හරයකින්, සාරයකින් තොරව නිවන අරමුණු වේ. ආත්ම ස්වභාවයක් නිවනෙහි ද නැත. එම අනාත්ම ලක්‍ෂණ දැන දකින ඥාණයෙන් ක්ලේශ ප්‍රභාණය කොට ලබන්නා වූ නිවන සුඤ්ඤත ධාතු නිව්‍යාණය නම් වේ.

මෙසේ මෙම විමෝක්‍ෂ මුඛ තුන, ත්‍රිවිධ ලෝකෝත්තර මාරී හෙවත් තුන් ආකාර අනුපස්සනාවන් පිළිබඳව දත යුතුය. ඒ ඒ වර්ත ස්වභාවයන්ගෙන් යුතු පුද්ගලයන් ඒ ඒ විමෝක්‍ෂ මුඛයන් හරහා තම තම නැණ පමණින් නිව්‍යාණ ධාතුව අරමුණු කරගනු ඇත.

## වත්තාලියාකාර විද්‍යා භාවනාව

1. “ඵණපිණ්ඩුපමං රූපං - වේදනා බුබ්බුඵෑපමා,  
 මරීචිකුපමා සඤ්ඤා - සඬ්ඛාරා කදලුපමා,  
 මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං - දේසිතාදිවච්චක්ඛුනා.
  
2. යථා යථා නිජ්ඣායති - යෝනියෝ උපපරික්ඛති,  
 රිත්තකං තුච්ඡකං හෝති - යෝ නං පස්සති යෝනියෝ.
  
3. ඉමඤ්ච කායං ආරබ්භ - භූරිපඤ්ඤෙන දේසිතං,  
 පහානං තිණ්ණං ධම්මානං - රූපං පස්සෙඨ ඡඩ්ඩිතං.
  
4. ආයු උස්මා ච විඤ්ඤාණං - යදා කායං ජහන්තිමං,  
 අපච්ඡේධෝ තදා සේති - පරහත්තං අචේතනං.
  
5. ඒතාදියායං සන්තානෝ - මායායං බාලලාපිතී,  
 වධකෝ ඒස අක්ඛානෝ - සාරෝ එත්ඨ න විජ්ජති.
  
6. එවං ඛන්ඨෙ අචේක්ඛෙය්‍ය - භික්ඛු ආරද්ධවීරියෝ,  
 දිවා වා යදි වා රත්තිං - සම්පජානෝ පටිස්සතෝ.
  
7. ජහෙය්‍ය සබ්බසංයෝගං - කරෙය්‍ය සරණත්තනෝ,  
 චරෙය්‍යාදිත්තසීසෝච - පත්ඨයං අච්චුතං පදං”



1. “රූපය පෙනෙ පිඩක් වැනිය. වේදනාව දිය බුබුලක් වැනිය. සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් වැනිය. සංස්කාරයෝ කෙසෙල් කඳක් වැනිය. විඤ්ඤාණය මායාවක් වැනිය”, යැයි සුඤ්ඤා වංශයෙහි උපන් බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේක.
2. යමෙක් එය නුවණින් දකී ද, යම් යම් පරිද්දෙකින් එය සිතයි ද, නුවණින් විමසා බලයි ද, එය(පංචස්කන්ධය) හිස් වූවක් බොල්, වූවක් වෙයි.
3. පතළ නුවණක් ඇති බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් ගැරහිය යුතු කොට දේශනා කළ (ආයුෂ්‍ය ආදී) ධර්ම තුනක පිරිහීම ඇති, සොහොනෙහි දමන ලද රූපස්ඛන්ධ සංඛ්‍යාත මේ කය යමෙක් නුවණින් දකී ද,
4. ජීවිතේන්ද්‍රියත්, කම්ප තේජෝ ධාතුවත්, විඤ්ඤාණයත් යම් කලෙක මේ කය හැරදමයි ද, එකල්හි බැහැර කරන ලද (අපච්ඡු වූ කුචු මාංශ බුද්ධි) නොයෙක් සත්වයන්ට ආහාර බවට පැමිණ අවේතනිකව හොච්ඡු ඇත.
5. මළවූන් පිළිබඳ වූ මේ ප්‍රවේණි ධර්මතාවය මෙබඳුය. මේ විඤ්ඤාණය බාලයන් විසින් මැනවයි කියවන මායාවකි. මේ ස්ඛන්ධ ඔවුනොවූන් නසාලන අර්ථයෙන් වධකයෙකැයි පවසන ලදී. මෙහි හරයක් නැත.
6. පටන් ගන්නා ලද වීර්‍යය ඇති, සංසාර භය දක්නා ලද හිඤ්ඤාව දවල් ද, රෑ ද මනා නුවණ ඇතිව එළඹ සිටි සිහි ඇතිව ස්කන්ධයන් මෙසේ බලන්නේය.
7. ස්කන්ධයන් පිළිබඳ නුවණින් දැක, අව්‍යුත (වෙනස් නොවන) සංඛ්‍යාත නිවන පතන්නා සියලු සංයෝජනයන් දුරු කරන්නේය. තමහට පිහිටක් කරගන්නේය. හිස ගිනිගත්තෙකු සේ ස්කන්ධ ලෝකයෙහි හැසිරෙන්නේය.

(සං: නි: බන්ධ ව: පෙනපිණ්ඩුපම සූත්‍රය)

ත්‍රිලක්‍ෂණ භාවනාව පිළිබඳ සවිස්තරව සලකා බැලීමක් මෙම ලක්‍ෂණ සම්මුඛිත කොටස මගින් සිදු කෙරේ. මෙම සම සතලිස් භාවනා පදයන් විදේශිතාවට නැංවූ කල ලැබූ විදේශිතා ඤාණ දියුණු වීමත්, ඒවා ස්ථිර වීමත්, එමෙන්ම පුද්ගල සන්තානයන් පිරිසිදු වීමත් සිදුවනු ඇත. පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සංස්කාර ලෝකය ගැන යථාර්ථාවබෝධයක් කරා ගමන් කරන යෝගාවචරයන් වහන්සේට මෙම චන්තලිසාකාර භාවනාව හෙවත් නය විදේශිතාව මගින් සේ උපකාර වන්නකි. ත්‍රිලක්‍ෂණ ධර්මයන් පුළුල්ව අවබෝධ කර ගැනීමට, එනම්, එම ලක්‍ෂණය දෙස විවිධ කෝණවලින්, පැතිවලින් බලමින් ගැඹුරු වැටහීමක් ඇතිකර ගැනීමට මෙම සතලිස් ආකාර අනුපස්සනාව උපකාරී වේ. මෙහිදී සමාධිමත් සිතකින්, නිසිලෙස පිළිවෙලකට, නිසි ඉවසීමෙන් යුතුව භාවනාව කළ යුතුය. එමෙන්ම සතලිස්ක වූ භාවනා පදයන් ගැන මනා දැනුමක් ඇති කරගෙන පරමාර්ථ ධර්මයන්ට මෙම ලක්‍ෂණයන් ගැලපෙන ආකාරයත්, පරමාර්ථයන්ගේ නියමාකාර වූ යථා ස්වභාවයන් මනසින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

## ❁ සතළිස් ආකාර භාවනා පද

❁ දස ආකාර අනිත්‍ය ලක්ෂණයන්

සකල සංස්කාර ධර්මයන් වනාහී.....

1. අනිච්චතෝ :- වෙනස්වන බැවින්, ඉපිද නිරුද්ධ වන බැවින් අනිත්‍යය.
2. පලෝකතෝ :- කැඩී බිඳී පඵදු වී යන බැවින් ”
3. චලතෝ :- නිතර කම්පා වන, චලනය වන බැවින් ”
4. පහඩ්ගතෝ :- ෂණිකව කැඩී බිඳී කුඩුවී විනාශ වී යන බැවින් ”
5. අද්ධුවතෝ :- ස්ථිර බවක් නැති බැවින් ”
6. විපරිණාම ධර්මතෝ :- වෙනස්වන, දුකටම පෙරළෙන බැවින් ”
7. අසාරකතෝ :- භරයක් සාරයක් නැති බැවින් ”
8. විභවතෝ :- නිත්‍යාදී උසස් ගතියකට නොයන බැවින් ”
9. මරණ ධර්මතෝ :- මැරෙන ස්වභාවය ඇති බැවින් ”
10. සංඛතතෝ :- හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන්ම භටගත් බැවින් ”

❁ පස්විසි ආකාර දුක්ඛ ලක්ෂණයන්

සකල සංස්ඛාර ධර්මයන් වනාහී.....

1. දුක්ඛතෝ :- නිතර දුකින් පෙළෙන නිසා, දුකටම වස්තු වන නිසා දුක්ඛය.
2. රෝගතෝ :- පිළියම් කළයුතු, රිදවන රෝගයක් වැනි බැවින් ”
3. අසතෝ :- නොයෙක් විපත්ති උපදවන බැවින් ”
4. ගණ්ඩතෝ :- සැරව ගලන ගඩුවක් වැනි බැවින් ”
5. සල්ලතෝ :- ශරීරයේ ඇති දුක් ඇතිකරන විෂ උලක් වැනි බැවින් ”
6. ආබාධතෝ :- පිහිට පැනිය යුතු ලෙඩක් වැනි බැවින් ”
7. උපද්ධවතෝ :- නිරපේක්ෂකව නොයෙක් අනතුරු සිදු කරන බැවින් ”
8. භයතෝ :- භය උපදවන ස්ථානයක් වැනි බැවින් ”
9. ඊතීතෝ :- වසංගතයක් වැනි බැවින් ”

10. උපසග්ගතෝ :- භයානක අනතුරක්, විපතක් වැනි බැවින් දුක්ඛය
11. අතාණතෝ :- ආරක්ෂා කළ නොහැකි බැවින් „
12. අලේණතෝ :- කිසිවෙකුගේ පිහිටාධාරයක් නැති බැවින් „
13. අසරණතෝ :- අනිකෙකුගෙන් කිසිම සරණක්, පිහිටක් නැති බැවින් „
14. වධකතෝ :- මිතුරකු සේ පැමිණ වධ පමුණුවන වධකයකු වැනි නිසා „
15. අසමුලතෝ :- සියලු අකුසලයන්ට හා එහි විපාකයන්ට මුල්වන නිසා „
16. ආදීනවතෝ :- නිතර බැගෑපත්වන දුප්පතෙකු වැනි බැවින් „
17. සාසවතෝ :- කාමාදී ආශ්‍රවයන්ට ගොදුරු වන බැවින් „
18. මාරාමීසතෝ :- ක්ලේශ මාරයාට හසුවන ගොදුරක් වැනි බැවින් „
19. ජාති ධම්මතෝ :- ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින් „
20. ජරා ධම්මතෝ :- දිරිම ස්වභාව කොට ඇති බැවින් „
21. ව්‍යාධි ධම්මතෝ :- ලෙඩවීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින් „
22. ශෝක ධම්මතෝ :- ශෝක කිරීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින් „
23. පරිදේව ධම්මතෝ :- හැඩීමට වැළඳීමට හේතු වන බැවින් „
24. උපායාස ධම්මතෝ :- සිත කය දැවීමට, වෙහෙසීමට පමුණුවන බැවින් „
25. සංකිලේසික ධම්මතෝ :- කෙලෙසුන්ගෙන් දැඩිව කිලිටු වන බැවින් „

**\* පස් ආකාර වූ අනාත්ම ලක්ෂණයන්**

සියලු ධර්මතාවයන් වනාහී.....

1. අනත්තතෝ :- ආත්මභාවයකින් තොර බැවින් අනාත්මය
2. සුඤ්ඤතෝ :- ස්ථිරව පවතින කිසිවක් නැති බැවින්(හිස් බැවින්) „
3. පරතෝ :- අන්සතු දෙයක් වැනි බැවින් „
4. රික්තතෝ :- ගත යුතු භරයක් නැතිව හිස් බැවින් „
5. තුවිඡතෝ :- එලයක් නැති නොවටිනා දෙයක් බැවින් „

මෙම සතළිස් ලක්ෂණයන්ගෙන් තුනක් පිළිබඳ විස්තරයක් පහත දැක්වේ.

**✿ පලෝකතෝ**

සංස්කාරයන් වනාහී කොටසින් කොටස පැලී, කැලිවලට කැඩී, විනාශ වන ස්වභාවයෙන් යුක්තය. ජරා මරණාදියෙන් පළු වේ. එබැවින් සංස්කාරයෝ අනිත්‍යය.

- I. විවිධ අනතුරුවලින් වැටීම - කැපීම - පහර දීම - ඇඹරීම - ඉරිම - පැලීම ආදියෙන් ද, ලාදුරු - කුෂ්ට - ගණ්ඩාදී රෝගයන්ගෙන් ද, ජරා මරණාදියෙන් ද ගරීරය කැලී කැලිවලට කැඩී විනාශ වී යයි. බාහිරව ඇති සියලුම රූපයන් ද මේ ස්වභාවයන්ගෙන් හා ස්වභාවික විපත්වලින් කැඩී බිඳී විනාශ වේ. මෙය වනාහී රූපයේ පලෝකත ස්වභාවයයි. (රූපස්කන්ධය)
- II. සතුටින් සිටින්නවුන්ගේ එම සතුට ක්ෂණයකින් වෙනස් වී දුක් ඇති වේ. එමෙන්ම සෝමනස්ස, දෝමනස්ස, උපේක්ෂා යන වේදනාත්‍රිකය විවිධ හේතු මත විටින් විට වෙනස් වේ. (වේදනාස්කන්ධය)
- III. තමන් දැන තිබූ ඇතැම් සඤ්ඤාවන් අමතක වී යයි. (සඤ්ඤාස්කන්ධය)
- IV. විවිධ ක්‍රියාවන් අතර මග නතර වේ. (සංස්කාරස්කන්ධය)
- V. විවිධ දැනගැනීම් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ස්වභාවය මත, බාහිර තත්වයන් මත වෙනස් වේ. (විඤ්ඤාණස්කන්ධය)

**✿ රෝගතෝ**

සංස්කාරයන්ට වනාහී රෝගියෙකුට මෙන් ඇප උපස්ථාන කරමින් අවශ්‍ය ප්‍රත්‍ය සැපයිය යුතු නිසා ද, නොයෙක් දුක් පීඩා කරදර ඇතිවීමට මූල කාරණයක් වන නිසා ද සංස්කාරයෝ දුක්ඛයෝය.

- I. ඇසෙහි රෝග - කනෙහි රෝග - පපුවේ රෝග - උදර රෝග - හිසෙහි රෝග - හදවත් - වකුගඩු - පෙනහළු රෝග - වා, පිත්, සෙම් ආදී අනේකවිධ රෝගයන් මෙම ගරීරයෙහි හටගනී. සතුරන් බහුලය. බාහිර සත්වයන්ගේ ද මෙසේමය. බාහිර වූ අජීවී දේවල් ද නොයෙක් ආකාරයෙන් විකාර්නීන්ට පත් වේ. රෝගීන්ට මෙන් ප්‍රත්‍ය සපයා ඒවා නඩත්තු කළයුතු වේ. (රූපස්කන්ධය)

- II. සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන්ද නිරතුරුව පෙරළෙමින් නොයෙක් විපර්යාසයන්ට පැමිණේ. (වේදනාස්කකිය)
- III. අවශ්‍ය සඤ්ඤා මතකයෙහි රඳවා ගැනීමට ද, අනවශ්‍ය සඤ්ඤා මතකයෙන් ඉවත්කර ගැනීමට ද රෝගියෙකු මෙන් වෙහෙසිය යුතුය. නිතර ප්‍රත්‍ය සැපයිය යුතුය.(සඤ්ඤා ස්කකිය)
- IV. අකුසල සංස්කාර සිතේ ඇති වී රෝගියෙකු සේ දුක් විඳියි. විවිධ ක්‍රියා පැවැත්වීමට අවශ්‍ය ප්‍රත්‍යයන් රෝගියෙකුට මෙන් සැපයිය යුතුය. (සංස්කාරස්කන්ධය)
- V. සයාකාර වූ විඤ්ඤාණයන් ප්‍රත්‍යන් මඟින්ම ඉපිදවිය යුතුය. එහිදී තමන් අකමැති විඤ්ඤාණයන් ද උපදී. රෝගියෙකු සේ දුක් විඳියි. (විඤ්ඤාණස්කකිය)

**✿ සුඤ්ඤතෝ**

ස්කකියන් වනාහී සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම, වස්තු ස්වභාවයෙන් හිස් බැවින් ශූන්‍යය. නිවාසී, කාරක, වේදක, අධිට්ඨායක ස්වභාවයක් ද, ස්වාමි, වසවත්ති, අධිපති ස්වභාවයක් ද එහි නැත.

- I. ඉතා කුඩා අංශු රාශියක එකතුවක් වූ රූපය වනාහී පිළිකුල් වූ අසාර දෙයක්ම මිස දිගට පවතින ආත්මය නම් වූ සන වූ කිසිවක් එහි නැත. නිතරම ඇතිවීම් නැතිවීම් ආදියෙන් පෙළෙන, අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ මෙය ආත්ම ස්වභාවයෙන් ශූන්‍යය. (රූපස්කකිය)
- II. සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂා යන වේදනාවන් ඉපිද නිරුද්ධ වෙති. ඒවායෙහි අධිපතියෙකු හෝ ඒවා විඳින්නෙකු නැති බැවින් ශූන්‍යය. (වේදනාස්කකිය)
- III. විවිධ අරමුණු ලැබීමෙන් ලෝක සම්මුති ව්‍යවහාරයට අනුව ගස, ගල ආදී ලෙසින් නොයෙක් සඤ්ඤා ඇති වේ. හේතු ඵල අනුව මෙය සිදුවෙනවා මිස කරන්නෙකු කරවන්නෙකු නැති බැවින් ශූන්‍යය. (සඤ්ඤාස්කකිය)
- IV. සිතෙහි හටගන්නා වූ කුසලාකුසල මූලයන්ගෙන් නොයෙක් ආකාරයෙහි කුසලාකුසල විත්ත ස්වභාවයන් හටගනී. එමගින් විවිධ කුසලාකුසල

ක්‍රියාවන් සිදු වේ. මේ සියල්ල නාම, රූප - හේතු, ඵල අනුව සිදුවෙනවා මිස ඇතුළත සිට කරවන්නෙකු මෙහි නැති බැවින් ශුන්‍යය. (සංස්කාරස්කන්ධය)

V. අතීත වර්තමාන හේතු ඵල සම්බන්ධයක් ලෙස හටගන්නා දෙපස් විඤ්ඤාණ ආදී සිත් විත්ත නියාමයට අනුව ඉපිද නිරුද්ධ වේ. ඒවා තම වසභයෙහි පවත්වන්නෙක් හෝ ඒ පිළිබඳ වූ තීරකයෙක් නැති බැවින් ශුන්‍යය. (විඤ්ඤාණස්කන්ධය)

මේ ලක්ෂණ තුන විස්තර කර ඇති ආකාරයට ඉතිරි ලක්ෂණ තිස් හතර(37) විස්ථාර ලෙස සොයා බලා දැනගත යුතුය. එවිට භාවනා කරන අවස්ථාවෙහි දී වඩාත් අර්ථාන්විතව, අවබෝධාත්මකව භාවනාව කළ හැකි වේ. ලැබූ විදහිනා ඤාණ වැඩි දියුණු වීමට ද, නො ලැබූ විදහිනා ඤාණ උපදවා ගැනීමට ද එය මහෝපකාරී වනු ඇත.

### ★ භාවනා කළයුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ පසු එමගින් තමාගේ වක්‍රද්වාරය අරමුණු කරන්න. එහි පවතින රූප කලාප හත තුළ ඇති රූප හැටතුන(63) හඳුනා ගන්න. අනතුරුව එහි වක්‍ර දසක කලාපයක් වෙන්කර ගන්න. ඉන්පසු එහි පවතින පයවිධාතුව පමණක් අරමුණු කරගන්න. පිරිසිදු සමාධියකින් ඉතා සන්සුන්ව, පරමාර්ථ ස්වභාවයක් වූ පයවි ධාතුවේ යථා තත්වය මනසින් දැකගන්න. එනම්, එය ස්ථිරව නොපැවතී ඉතා වේගයෙන් ඉපිද ඉපිද බිඳී බිඳී යන ස්වභාවය මනසින් දකිමින් “පයවි අනිච්චා” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න.

අනතුරුව එම වක්‍රදසක කලාපයෙහිම පවතින ආපෝ ආදී ඉතිරි රූප නවය (9) ද, මේ ආකාරයටම යථා ස්වභාවය දකිමින් “ආපෝ අනිච්චා...” ආදී වශයෙන් මනසිකාර කරන්න. පසුව කායදසක කලාප ආදී ඉතිරි කලාප සය (6) ද මේ ආකාරයටම එහි ඇති පරමාර්ථයන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් “අනිච්චා” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. එවිට ඔබ වක්‍රද්වාරයෙහි රූප තෙ සැටම(63) “අනිච්චතෝ” යන ලක්ෂණයෙන් සම්මභීතිය කලා වන්නේය. ඉන් අනතුරුව සෝතද්වාරයෙහි රූප තෙ සැටද(63), ඝාණද්වාරයෙහි රූප තෙ සැටද(63), ජීවිහාද්වාරයෙහි රූප තෙ සැටද(63), කායද්වාරයෙහි රූප සිවු පනසද(54), හදයද්වාරයෙහි රූප තෙ සැටද(63) යන ද්වාරයන්ගේ ද පෙරසේම ඒ ඒ

පරමාර්ථයන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් ශාන්ත සිතකින් සමාධිමත්ව “අනිච්චා” යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

මෙලෙස ද්වාර වශයෙන් පරිග්‍රහ කර නිම වූ පසු කයෙහි කොටස් දෙ සාළිස(42) තුළ පවතින රූපයන්ගේ ද යථා ස්වභාවය සමාධි ආලෝකය තුළින් නුවණින් දැක පෙරසේම “අනිච්චා” ලක්‍ෂණයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එනම්, පළමුව තම ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති පයවි බහුල කොටස් විස්ස(20) තුළ පවතින රූපයන් “අනිත්‍යතෝ” ලක්‍ෂණයෙන් පෙරසේම පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව ආපෝ කොට්ටාශ දොළොස (12) තුළ ද, තේජෝ කොට්ටාශ සතර (4) තුළ ද, වායෝ කොට්ටාශ සය (6) තුළ ද පිහිටා ඇති රූපයන් අනිත්‍යතෝ ලක්‍ෂණයෙන් එකින් එක මනාව පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු දස ආකාර වූ අනිත්‍ය ලක්‍ෂණයෙහි ඇති ඉතිරි ලක්‍ෂණ නවය ද, පස්විසි ආකාර වූ දුක්ඛ ලක්‍ෂණයෙහි ඇති ආකාර පස් විස්ස ද, පස් ආකාර වූ අනාත්ම ලක්‍ෂණයෙහි වූ ආකාර පස ද යන මේවා වත්තාලිසාකාරයෙන් ද්වාර සය තුළ හා දෙසාළිස් කොට්ටාශයන්හි පිහිටි සියලුම පරමාර්ථ ධර්මයන් අත් නොහැර මනාලෙස නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

(ඉහත දක්වා ඇත්තේ එක පරමාර්ථයක් එක ලක්‍ෂණයකින් පමණක් පරිග්‍රහ කරගෙන යන ක්‍රමයයි. ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ අවසරය පරිදි එක පරමාර්ථයක් ලක්‍ෂණ කිහිපයකින් එක වරට ද පරිග්‍රහ කළ හැකිය.)

අනතුරුව නාම ධර්මයන් ද මෙසේ වත්තාලිසාකාරයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. ඒ සදහා අනාපානසති ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගීසිට එහි පැවති නාම ධර්ම 34 නැවත එකින් එක පරිග්‍රහ කර ගන්න. අනතුරුව එම “එස්ස” ආදී නාම ධර්මයන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් “එස්සය අනිච්චා....” ආදී වශයෙන් එම සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක වෙන වෙනම සම්මඨිනය කරන්න. පසුව එම පරමාර්ථ ධර්මයන් සියල්ලම “පලෝකතා” ආදී වශයෙන් වන ඉතිරි ලක්‍ෂණ 39 තුළින්ද මනා කොට නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසුව ආනපානසති දුතිය.. තතිය.. චතුර්ථ.. යන ධ්‍යානයන්ගෙන්ද 32 – 31 – 31 ලෙස පවතින නාම ධර්ම සියල්ලම පෙරසේම “අනිච්චා....” ආදී වශයෙන් වත්තාලිසාකාරයෙන් පරිග්‍රහ කරන්න. ඉන්පසු අට්ඨක ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ද, ඕදාන ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන, සිව්වන ධ්‍යානයන්ගේ ද මෙත්‍රී ප්‍රථම දෙවන, තෙවන ධ්‍යානයන්ගේ ද අසුභ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ද යන එක් එක් ධ්‍යානයෙන් නැගීසිට ඒ ඒ සමාපත්ති අවස්ථාවේ පැවති නාම ධර්මයන් එකක් එකක් පාසාම වත්තාලිසාකාරයෙන් මනාකොට නුවණින් දකිමින් ම පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු විත්තවිලී ක්‍රමයට, වක්‍රදේවාර රූපාරම්මණ විත්ත විලී වගුවට අනුව කුසල - අකුසල වශයෙන් විත්ත විලීයක් පසාම විත්තක්ෂණයෙන් විත්තක්ෂණයට පිළිවෙලින් අදාල සියලු පරමාර්ථ ධර්මයන් වත්තාලිසාකාරයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. අනතුරුව සෝතදේවාර විත්ත විලී කුසල - අකුසල වශයෙන් ද, ඝාණදේවාර විත්ත විලී කුසල - අකුසල වශයෙන් ද, ජීවිතාදේවාර විත්ත විලී කුසල - අකුසල වශයෙන් ද, කායදේවාර විත්ත විලී කුසල- අකුසල වශයෙන් ද පිළිවෙලින් පිරිසිදු සමාධියකින් පරමාර්ථයන්හි යථා තත්වය නුවණින් දකිමින් ඉතා ඉවසීමෙන් හා මනා අවබෝධයකින් යුතුව වත්තාලිසාකාරයෙන්ම සියල්ල පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

දැන් ඔබ පටිච්ච සමුප්පාද “පංචස්කන්ධ ක්‍රමයට” අනුව වර්තමාන භවය වත්තාලිසාකාරයට නංවමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එහිදී වර්තමාන භවයේ පැවති ස්කන්ධයන්ද ඊට මුල් වූ හේතූන් ද සමග සලකමින් හේතුව “අනිත්‍යතෝ” වශයෙන් ද ඉන් හටගත් ඵලය “අනිත්‍යතෝ” වශයෙන් ද භවය පුරාම දේවාර සය තුළම කුසල-අකුසල වශයෙන් සම්මර්ශණය කළ යුතුය. පසුව වත්තාලිසාකාරයේ ඉතිරි භාවනා පද 39 තුළින් ද පෙර සේම භවය පුරාම දේවාර සය තුළම කුසල - අකුසල වශයෙන් සම්මර්ශණය කළ යුතුය. අනතුරුව අතීත - අනාගත - වර්තමාන යන කාලත්‍රය ගලපමින් භවයක් පසා පටිච්ච සමුප්පාද පංචස්කන්ධ ක්‍රමය තුළින් පරමාර්ථයන් වත්තාලිසාකාරය අනුව පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

ඉන් පසුව පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව ද වර්තමාන භවය මුල් කරගෙන වත්තාලිසාකාර භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. මෙහිදී ද

● “අච්ඡේදන අනිච්චා සංඛාරා අනිච්චා”

“අච්ඡේදන හේතුවෙන් සංස්කාරයන් හටගනී”

“අච්චේදන අනිත්‍යයි, අච්චේදන හේතුවෙන් හටගත් සංස්කාරයන් ද අනිත්‍යයි.”

යන අකාරයට භවය පුරාම දේවාර සය තුළම හේතු හා ඵල ධර්මයන් යන දෙකම කුසල - අකුසල වශයෙන් වත්තාලිසාකාරයට නංවමින් පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුවද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව අතීත - අනාගත - වර්තමාන යන කාලත්‍රය ගලපමින් භවයක් පසා පරමාර්ථයන් වත්තාලිසාකාරයෙන් පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

සැ : යු :

\* මෙහි දී නාම ධර්ම හා රූප ධර්ම එකට පරිග්‍රහ කළහැකි අවස්ථාවන්හි දී එසේ පරිග්‍රහ කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.



- \* තවද මෙහිදී භාවනාවට නඟන ලද්දේ ආධ්‍යාත්මික පඤ්චස්කන්ධය පමණකි. එමෙන්ම බාහිර පඤ්චස්කන්ධ හා සකල විශ්වයේ සියලු ධර්මතාවන් ද වත්තාලිසාකාරයට නැංවීමෙන් නිසිලෙස භාවනා ඤාණය දියුණු වනු ඇත.
- \* වත්තාලිසාකාර විද්‍යා භාවනාව වැඩිමට තවත් භාවනා ක්‍රමයන් ඇති අතර ඒවා ගුරු උතුමන්ගෙන් දැන උගෙන ප්‍රගුණ කළ හැකිය.

♥ වත්තාලිසාකාර විද්‍යා භාවනාව වැඩිමෙහිදී...

මෙසේ භාවනා කිරීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණකි. එනම්, මේ භාවනා පද එකින් එක සිතින් සජ්ඣායනා කර කර සිටි පමණින්ම විද්‍යා භාවනාවෙන් ලැබිය යුතු නියම ප්‍රයෝජන නොලැබෙනු ඇත. එමගින් අකුරු කීපයක් තුළ, යම් වචනයක් තුළ, යම් අරමුණක් තුළ, සිත එකඟ වී යම් සමාධියක් ඇති නොවෙනවා නොව. යම් සමාධියක්, සම්මුතිය තුළින් ලත් යම් නුවණක් එහි පැවතුන ද පරමාර්ථයන්ගේ යථා ස්වභාවය දැක උපදවා ගත් ගාමිණීර විද්‍යා ඤාණ ද්‍යානයන් ඉන් නොලද හැක. මෙම අනිත්‍යාදී ධර්මස්වභාවයන් වනාහි පරමාර්ථ ධර්මයන් තුළ ඒකාන්තයෙන්ම පවතින තත්වයන්ය. එසේ වූ එම යථා ස්වභාවයන් එම පරමාර්ථ ධර්මයන් තුළ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිමින් අවබෝධාත්මකව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එවිට තමන් ලැබූ විද්‍යා ඤාණයන් වඩාත් දියුණු වීමත් නොලැබූ විද්‍යා ඤාණයන් ලැබීමත් සිදුවනු ඇත.

මුලින්ම මෙම භාවනා පද සතළිස පාඩම් කරගත යුතුය. එමෙන්ම ඒවායේ අදහස් එකින් එක වෙන වෙනම හොඳින් දැනගත යුතුය. එක් පදයක් මෙනෙහි කළ පමණින්ම එහි අදහස විස්ථාරව හිතට වැටහෙන මට්ටමට මුලින් ප්‍රගුණ කර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය. මෙහි ඇතැම් භාවනා පද අතර සමානත්වයක් පෙනෙන්නට තිබෙන නමුත් ඒවායෙහි අර්ථයන් විස්තාරව හා මනාව දැනගෙන තියුණු සමාධියකින් ඒ ඒ භාවනා පදයන්ට අදාළ කෝණයන් තුළින් ගැඹුරින් පරිග්‍රහ කිරීමේදී එම භවනා පද තුළ පවතින සියුම් වෙනස්කම් ප්‍රකටව දැකගත හැක. ඇතමුන්ට සසර ගත පුරුදු හේතුවෙන් ද, මේ ජීවිතයේ දී ලද යම් යම් අත්දැකීම් මතද, ඇතැම් භාවනා පද ඉතා ප්‍රබලව ප්‍රකට විය හැක. දෛනික කටයුතු වලදී එම ප්‍රකට භාවනා පද නිතර භාවිතා කිරීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

විශේෂයෙන් ම මෙම භාවනා පදයන් හි අර්ථයන් වඩාත් හොඳින් වැටහෙන්නේ පොත පතින් ඉගෙනීමෙන් පමණක් නො නැවතී, භාවනාව තුළින්

තමන් විසින්ම දැක ගැනීමෙනි. එය පරමාර්ථ ධර්මයන් පිළිබඳ වූ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් කරා යන විශ්වාසවන්ත වූත් පැහැදිලි වූත් දැකීමකි. එබැවින්, මෙම භාවනා පදයන් ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ලද හැක්කේ භාවනා කිරීම තුළින්මය. එවිට අඩුවෙන් වැටහෙන පද ගැනද වැඩි අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. මූලින් සම්මුති මට්ටමින් වත්තාලිසාකාරය පරිග්‍රහ කළවිට, පසුව පරමාර්ථ වශයෙන් කරන භාවනාවට එය රුකුලක් වනු ඇත. සම්මුති ලෝකය තුළ පවතින ජීවි, අජීවි වස්තු විවිධ භේතු නිසා විවිධ අයුරින් වෙනස් වන හැටි හා එම වස්තූන් වෙනස් වීමෙන් දුක් ඇතිවන අයුරු ද, මේ කිසිවක් තුළ අධිපතියකු, පාලකයෙකු, කරවන්නකු නැති බව ද සාමාන්‍ය දේවල් ඇසුරින් දැනගත යුතුය. පසුව භාවනා කිරීමේදී පරමාර්ථ වශයෙන් ගැඹුරින්, අර්ථාන්විතව භාවනා කළ හැක.

මූලින් එක එක භාවනා පදය බැගින් ගෙන පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව කෙමෙන් කෙමෙන් මේ තුළ සිහි නුවණ වැඩෙත් වැඩෙත්ම පද කීපය බැගින් ගත හැක. අවසානයේ පද හතළිහමද එකවර ගෙන එකටම භාවනා කළ හැකි මට්ටමට ද පත්වනු ඇත. මෙසේ භාවනා කිරීමෙහි දී ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර ජීවි - අජීවි වස්තු සියල්ලක්ම භේතු එල ධර්මයන් මුල්කරගෙන වත්තාලිසාකාරය මගින්ම භාවනා කිරීමට හැකි විය යුතුයි. කුමක් හෙයින් ද යත් පුද්ගල සන්තාන වනාහි ආධ්‍යාත්මය අත් හැරෙන විට බාහිර විවිධ සංස්කාරයන් කෙරෙහි තණ්හාවෙන් පැටලී ඒවා උපාදාන කරගන්නා බැවිනි. ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර ද, බාහිර මෙන්ම ආධ්‍යාත්මිකව ද දෙකක් නොව එකම ධර්ම ස්වභාවයක්ම පමණක් බව මෙහි දී අවබෝධ කරගත යුතුය.

මෙම වත්තාලිසාකාර භාවනාව සම්මඤ්ඤායේ යෙදෙන විට යම් යම් පද තුළ සිත ප්‍රබලව සමාධිගත වනු ඇත. අනිමිත්ත, අප්පණ්ණික, සුඤ්ඤත ආදී ප්‍රබල සමාධීන්ට සිත කිඳාබැස ගනී. එම සමාධි මට්ටම් හත්පසින්ම ඉතා රසවත් බැවින් එහිම රැඳී සිටීමට යෝගීන් වහන්සේට සිතෙනු ඇත. ගොවිතැන් කරන්නට ගිය ගොවියෙකු පැළට වී විවේක ගැනීම තුළින් ගොවිතැන සිදු නොවනු ඇත. නමුත් වෙහෙස නිවා ගැනීමට මදක් විවේක ගෙන යළිත් වැඩ කරන විට කම්ණා ලෙස බොහෝ වැඩපල කළ හැක. එමෙන් ම යෝගීන් වහන්සේ ද සිතේ වෙහෙස සංසිඳවීමට සමාධියක් තුළ යම් වෙලාවක් සිට යළිත් විධියෙන්ම වත්තාලිසාකාරයන් සම්මඤ්ඤායේ යෙදිය යුතුය. මන්ද, නුවණ වැඩෙනුයේ මෙම ධර්මතා සම්මර්ශනය කිරීමෙන්ම වන බැවිනි. සමාධිමත් සිතක් ඇති විට වේගවත්ව, හොඳින් පරිග්‍රහ කළ හැකිය.

මේ භාවනාවන් වලදී ඒ ඒ යෝගීන් වහන්සේලාගේ අවබෝධ මට්ටම් ඔවුනොවුන්ට වෙනස් විය හැක. අත්දැකීම් විවිධ විය හැක. ඒවා එසේ සිදු වන්නේ ඒ ඒ පුද්ගල - සංඥා හා පාරමි කුසලතාවන්හි විවිධත්වය අනුවය. මෙසේ

වත්තාලියාකාර භාවනාව නිසි ආකාරයට, අවබෝධාත්මකව වැඩීම තුළින් ත්‍රිලක්ෂණ දර්ශනය වඩාත් ස්ථිර වනු ඇත. මෙහිදී අනිච්චානුපස්සනාව - දුක්ඛානුපස්සනාව - අනත්තානුපස්සනාව යන ත්‍රිවිධ අනුපස්සනාවන්ම පෙරට වඩා බලවත්ව හා තීක්ෂණව ප්‍රකට වනු ඇත. එබැවින් භාවනාව සඳහා ඉක්මන් නොවී, එහි භාවනා රසය හොඳින් විඳිමින්, සරලව භාවනා කිරීමෙන් මෙය ඉතා ප්‍රිය උපදවන, අර්ථාන්විත, යථාර්ථාවබෝධයක් කරාම යන උතුම් භාවනාවක් වනු ඇත.

මේ වනවිට යෝගීන් වහන්සේ නානාවිධ ක්‍රම මගින් පැවැත් වූ සම්මිභින ඤාණ බලයෙන් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණත්‍රය පිළිබඳ ඉතා උසස් අවබෝධයක් ලබාගෙන ඇත. එබැවින් පඤ්චස්කන්ධය ඇලුම් කලයුත්තක් නොව නපුරක් ලෙස, අත්සතු දෙයක් ලෙස, බිය විය යුත්තක් ලෙස, ඒකාන්තයෙන් ම අත්හල යුත්තක් ලෙස අවබෝධ විය යුතුය. පඤ්චස්කන්ධයෙන්ම මිදිය හැකි නම් එයම සැපත බව වැටහෙනු ඇත. මෙසේ භාවනාවබෝධය ලත් යෝගීන් වහන්සේට වර්තමාන මොහොතේ පහළවන සෑම සිතුවිල්ලක්, ක්‍රියාවක් පසාම ඒ තුළ ත්‍රිලක්ෂණය හා වත්තාලියාකාරයම ප්‍රකට වෙනු ඇත. මෙම වත්තාලියාකාර විදර්ශනාව තුළින් ප්‍රඥා භාවනාව සම්පූර්ණ වී, අභීත්වය දක්වාම සිතක් දියුණු කරගත හැක. සියලු යෝගීන් වහන්සේලාටම මේ අති උතුම් භාවනාව, මාගී-ඵල-නිවන අවබෝධය පිණිස ම හේතු වේවා...!

## රූප සත්තක විද්‍යා භාවනාව

“ආදානනික්ඛේපනතෝ - වයෝචුද්ධත්ථගාමීතෝ  
 ආහාරතෝ ච උතුතෝ - කම්මතෝ වාපි චිත්තතෝ  
 ධම්මතාරූපතෝ සත්ත - චිත්ථාරේන විපස්සති.”

(විශුද්ධි මාභීය)

“ප්‍රතිසංකී, ව්‍යුති දෙක අතර වත්මන් ජීවිතයට අයත් රූප, වයස්ගත වීමෙන් බිඳෙන රූප, ආහාරයෙන් හට ගන්නා රූප, උතුචෙන් හට ගන්නා රූප, කම්මයෙන් හට ගන්නා රූප, චිත්තයෙන් හට ගන්නා රූප, ධම්මා රූප යන මේ රූප වගී සත විද්‍යානාවට නැඟිය යුතුයි”.

- \* සංස්කාරයන් ඇතිව, නැතිවන බැවින් අනිත්‍ය ය.
- \* ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිතර පෙළෙන බැවින් දුක්ඛ ය.
- \* තම වසභයෙහි නොපවත්නා බැවින් අනාත්ම ය.

සංස්කාරයන් බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යයි. යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුක්ඛයි. යමක් දුක්ඛ නම් එය අනාත්ම යි.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසති, ඕදාත හෝ වෙනත් සමථ භාවනාවක් මගින් හෝ හවාංග චිත්ත ආවර්ණා කිරීම මගින් හෝ සිත තැන්පත් කරගත් යෝගීන් වහන්සේ,

#### 1. ආදාන නික්ඛේපන රූප :- (උපතේ සිට විපත තෙක් රූප ධර්ම)

සමාධිමත් සිතීන්, ප්‍රතිසංකී අවස්ථාවේ පැවති රූප ධර්මයන් ද, ව්‍යුති අවස්ථාවේ පවතින රූප ධර්මයන් ද සම්මභීතය කරන්න. පසුව ප්‍රතිසංකී අවස්ථාවේ රූප, ව්‍යුති අවස්ථාවට නොපැමිණ එහිම නිරුද්ධ වී ගිය නිසා ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් ද, දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද, සම්මභීතය කරන්න.

## 2. වයෝ උද්ධත්ථ ගාමිණී රූප

- I. මෙහිදී ජීවිත කාලය වසර සියයක් සැටියට ගෙන, එය වසර තිස්තුන(33) – තිස් හතර(34) – තිස්තුන(33) වශයෙන් තුනට බෙදා ගන්න. අනතුරුව පළමු වසර තිස්තුන(33) රූපයන් දෙවන පරිච්ඡේදයට නොගොස් එහිම බිඳී නිරුද්ධ වී ගිය බව දැක “අනිත්‍යයි..., දුක්ඛයි..., අනාත්මයි...” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. එසේම දෙවන පරිච්ඡේදයෙහි රූපයන් තෙවන පරිච්ඡේදයට නොගොස් එහිම බිඳී නිරුද්ධ වී යන බව දැක ඒවා ද අනිත්‍යයි , දුක්ඛයි, අනාත්මයි යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න.
- II. වසර සියයක් (100) වූ ජීවිතය වසර දහයෙන් දහයට කොටස් දහයකට බෙදාගන්න. පසුව පළමු දසකය තුළ තිබූ රූප ධර්මයන් දෙවන දසකයට නොගොස් එහිම බිඳී නිරුද්ධ වී යන හැටි දැක ඒවා “අනිත්‍යයි..., දුක්ඛයි..., අනාත්මයි...” යනුවෙන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවිය යුතුයි. එමෙන්ම දෙවන දසකයේ රූප තෙවන දසකයට නොයන බවත්, තෙවන දසකයේ රූප සිව්වන දසකයට නොයන බවත්..., ආදී වශයෙන් නව වන දසකයේ රූප දසවන දසකයට නොගොස් එහිම නිරුද්ධ වී යන සැටිත් දැක ඒවා ද ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවිය යුතුයි.
- III. වසර සියය(100) වසර පහ බැගින් කොටස් විස්සකට(20) බෙදාගන්න. පසුව මුල් වසර පහේ(5) රූපයෝ දෙවන වසර පහට නොගොස් එහිම බිඳී නිරුද්ධ විය. එබැවින් ඒවා “අනිත්‍යයි..., දුක්ඛයි..., අනාත්මයි...” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. මේ ආකාරයට කොටස් විස්ස(20) තුළම පවතින රූපයෝ එම කාලයේදීම නිරුද්ධ වන අයුරු දැක ඒවා ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැගිය යුතුයි.
- IV. ඉන් පසු පෙර සේ වසර සියය(100) වසර හතර බැගින් කොටස් විසි පහකට(25) බෙදාගෙනගෙන ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගන්න.
- V. වසර සියය(100) වසර තුන බැගින් කොටස් තිස්තුනකට(33) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගන්න.
- VI. වසර සියය(100) වසර දෙක බැගින් කොටස් පනහකට(50) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගන්න.
- VII. වසර සියය(100) වසර එක බැගින් කොටස් සියයකට(100) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගන්න.

VIII. වසර සියය(100) උතු වශයෙන් කොටස් තුන් සියයකට(300) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න. (හේමන්ත - ගිම්හන - වස්සාන යන උතු තුන වසරෙහි මාස හතර බැගින් බෙදාගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නැගීම.)

IX. වසර සියය(100) මාස දෙක බැගින් කොටස් හයසියයකට(600) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

X. වසර සියය(100) ජූණ්හ කාල වශයෙන් (දින පසළොස්(15) බැගින්) කොටස් දෙදහස් හාරසියයකට(2400) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න. (පුර පස, අව පස)

XI. වසර සියය(100) දිවා රාත්‍රී වශයෙන් බෙදාගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

XII. එක් දිනක් කොටස් හයකට(6) බෙදාගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. උදේ - පූච්ඡාන්තය  | 4. පෙරයම - ප්‍රථම යාමය  |
| 2. දවල් - මධ්‍යාන්තය | 5. මැදියම - මධ්‍යම යාමය |
| 3. සවස - සායන්තය     | 6. පසුයම - පශ්චිම යාමය  |

XIII. වසර සියය(100) තුළ ඉරියවු පැවැත්වීම් වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න. එනම්:- ඉදිරියට යාම - ආපසු ඒම - ඉදිරිය බැලීම - ආපසු බැලීම - අත් පා නැවීම - අත් පා දිගහැරීම ආදියයි.

XIV. එක් පියවරක් කොටස් සයකට(6) බෙදා ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. පියවර එසවීම | 4. පහත් කිරීම |
| 2. යැවීම       | 5. තැබීම      |
| 3. දිගහැරීම    | 6. තදකිරීම    |

XV. ක්ෂණ , ක්ෂණමාත්‍ර බිඳියාම ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.  
යනුවෙනි.

මේ ආකාරයට එක එක අවස්ථාවන්ගේ රූප ධර්මයන් ඊළඟ අවස්ථාවට නොගොස් එහිම නිරුද්ධ වන බව මනාව දකිමින් ඒවා අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතු යි.

### 3. ආහාර රූප

ආහාර ගැනීමට පෙර (බඩගිනි වූ විට) තිබූ රූප ආහාර ගත් පසු (කුස පිරුණු) අවස්ථාවට නොපැමිණ එහිම නිරුද්ධ විය. මෙහි දී “උදේ, දවල්, සවස, රාත්‍රී” වශයෙන් දවස කොටස්වලට බෙදා ගන්න. අනතුරුව උදේ ආහාර ගත් මොහොතේ තිබූ රූප ධර්මයන් දවල් වන තුරු නොපැවතී එහිම නිරුද්ධ වී යන සැටි මනාව දකිමින් ඒවා “අනිත්‍යයි..., දුක්ඛයි..., අනාත්මයි...” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. පසුව දවල් පැවැති රූප හවසට ද, හවස පැවැති රූප රාත්‍රියට ද නොගොස් ඒ ඒ තැනම බිඳී යන සැටි දකිමින් ඒවා ද ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

(මෙහි දී ආහාරජ රූප ප්‍රධාන කොට ගෙන වතු සමුට්ඨානික රූපයන්ම අරමුණු කර ගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුයි.)

### 4. උතුප රූප

මෙහි දී “සිතල” අවස්ථාවේ පැවැති රූප, “උෂ්ණ” අවස්ථාවට නොපැමිණ එහිම නිරුද්ධ වන සැටි දැක ඒවා ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න. එමෙන් ම “උෂ්ණ” අවස්ථාවේ පැවැති රූප, “සිත” අවස්ථාවට නොගොස් එහිම නිරුද්ධ වන සැටි දැක ඒවා ද ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

(මෙහි දී උතුප රූපයන් ප්‍රධාන කොට ගෙන වතු සමුට්ඨානික රූපයන් ම අරමුණු කර ගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුයි.)

### 5. කම්ප රූප

වක්‍රද්වාරයේ “වක්‍ර දසක කලාපය” ආදී කම්ප රූප ධර්මයන් සෝතය ආදී වෙනත් කිසිම තැනකට මාරු නොවී එහිම නිරුද්ධ වී යනු දැක ඒවා “අනිත්‍යයි..., දුක්ඛයි..., අනාත්මයි...” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. එසේ ම සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය, හදය යන ද්වාරවල ඇති කම්ප රූප ධර්මයන් ද තැනකින් තැනකට මාරු නොවී උපන් තැනම නිරුද්ධ වී යන සැටි දැක ඒවා ද ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න.

(මෙහි දී කම්ප රූපයන් ප්‍රධාන කොට ගෙන වතු සමුට්ඨානික රූපයන් ම අරමුණු කර ගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුයි.)

### 6. විත්තජ රූප

මෙහි දී “සොම්නසින්” සිටින අවස්ථාවක දී පහළ වූ රූප ධර්මයන් “දොම්නසින්” සිටින අවස්ථාවට නොපැමිණ එහිම නිරුද්ධ වී යන සැටි දැක ඒවා ත්‍රිලක්ෂණයට නගන්න. පසුව “දොම්නසින්” සිටින අවස්ථාවේ පහළ වූ රූප

ධර්මයන් “සොම්නසින්” සිටින අවස්ථාවට නොපැමිණ එහිම නිරුද්ධ වී යන සැටි දැක ඒවා ද ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතුයි.  
 (මෙහි දී විත්තප රූපයන් ප්‍රධාන කොට ගෙන වතු සමුට්ඨානික රූපයන් ම අරමුණු කර ගෙන ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුයි.)

## 7. ධර්මා රූප

මෙහි දී රන්, රිදී, මුතු, මැණික්, ඇඳ, පුටු, ගෙවල්, වාහන, ආයුධ, ගිනි, සුළං, ගංඟා, ගස්, ගල්, පච්ඡ, ඉර, සඳ, තාරකා ආදී බාහිර අජීවී සියලුම රූප ධර්මයන්(පරමාර්ථ ස්වභාවයන්) උපන් තැනම නිරුද්ධ වන සැටි දැක, පැවැත්මක් නැති බව දැක, ඒවා ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතුයි.

### ❖ උපදේශ



මිනිස් ජීවිතය දශක වශයෙන් බෙදන සැටි :-

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1. මන්ද දශකය,    | 6. භායන දශකය,          |
| 2. ක්‍රීඩා දශකය, | 7. පබ්භාර දශකය,        |
| 3. වණි දශකය,     | 8. ප්‍රවංක දශකය,       |
| 4. බල දශකය,      | 9. මෝමුභ දශකය,         |
| 5. ප්‍රඥා දශකය,  | 10. සයන දශකය, යනුවෙනි. |

කුසගිනි, උෂ්ණ, දොම්නස් අවස්ථාවල රළු, තද, කකීශ, වියළි, දුර්වණී, මැළවුණු රූප කලාපයන් පහළ වේ. කුස පිරුණු, සීතල, සොම්නස් අවස්ථාවල මෘදු, මොළොක්, තෙත්, ප්‍රාණවත්, වණිවත්, ප්‍රසන්න, රූප කලාපයන් පහළ වේ.

(ධර්මා රූප) අශෝක පැලෑටියක දල්ලේ රූප, ළා කොළයට නොගොස් එහිම නිරුද්ධ වේ. ළා කොළයේ රූප මේරු කොළයට ද, මේරු කොළයේ රූප ඉදුණු කොළයට ද, ඉදුණු කොළයේ රූප දිරන කොළයට ද නොගොස් ඒ ඒ තැන ම නිරුද්ධ වී යනු ඇත. තවද සියලු ධර්මා රූපයන්හිම පවතින්නේ “උතුප ශුද්ධාෂ්ටක හා ශබ්ද නවක කලාප” පමණි. ධර්මා රූප සම්බන්ධව දුක් හට ගන්නේ එම රූපයන්ට නොව ඒවාට ඇලුම් කරන්නවුන්ට ම ය. ඇලෙන පමණට ය. රූප සත්තකයේ 1- 6 දක්වා රූප ධර්මයන් පවතිනුයේ සජීවී ලෝකයේ පමණි. හත්වැන්න වනාහි අජීවී, අනුපාදින්න සංස්කාරයෝ ය.



## අරූප සත්තක විදුහිනාව

“කලාපතෝ යමකතෝ            – බණතෝ පටිපාටිතෝ  
 දිට්ඨි උග්ගසාටනා මානා        – සමුග්ගසාටනතෝ පිච  
 නිකන්ති පරියාදාන                – සත්තාරූප විපස්සනා”

“කලාප වගයෙන්, යමක වගයෙන්, ඝණ වගයෙන්, පටිපාටි වගයෙන්, දෘෂ්ටි උග්ගසාටන වගයෙන්, මාන සමුග්ගසාටන වගයෙන්, නිකන්ති පරියාදාන ආදී වගයෙන් විදුහිනා කිරීම යයි, අරූප විදුහිනාව සප්තාකාර වේ”. මෙය චිත්ත - චෛතසික දෙකොටසම එකතු කොටගෙන කෙරෙන නාම විදුහිනාවකි.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන්, ඕදාත කසිණයෙන් හෝ වෙනත් සමථ භාවනාවක් මගින් සිත තැන්පත් කරගන්න. එසේත් නැත්නම්, භවාංග චිත්තය ආවර්ජනා කිරීම මගින් තැන්පත් සිතක් ඇතිකර ගත යුතුය. අනතුරුව,

#### I. කලාපතෝ - චිත්ත - චෛතසික කලාප/සමුහ වගයෙන්

සමාධිමත් සිතීන් තම සිරුරේ “කෙස්” අරමුණු කරන්න. පසුව ඒවා “අනිත්‍යයි” යනුවෙන් සම්මතීනය කරන්න. එවිට පහළ වුණ “අනිත්‍ය” සිත තුළ ඇති එස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, චිත්ත යන “එස්ස පංචකය” එහිම බිඳී නිරුද්ධ වූ සැටි දැක එය ද “අනිත්‍යයි” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. (එස්ස පංචකයට නාම ස්කන්ධ හතරක් ද, චිත්තඝණයක් තුළ ඇති ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද ඇතුළත් වනු ඇත.) පසුව එම “එස්ස පංචකය” බිඳී

යන නිසා එය දුකක් සේ දැක “දුකයි” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. අනතුරුව එස්ස පංචකය තුළ නොසිදී පවතින ආත්මයක් නැති බව දැක එය “අනාත්මයි” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න. පසුව මේ ආකාරයටම “කෙස් දුකයි” යනාදී ලෙස සම්මඨිනය කිරීමේ දී පහළ වූ එස්ස පංචකය ද “අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි” යනුවෙන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැගිය යුතු යි. එමෙන් ම “කෙස් අනාත්මයි” ලෙස සම්මඨිනය කිරීමේ දී පහළ වූ එස්ස පංචකය ද “අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි” යනුවෙන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැගිය යුතු යි.

අනතුරුව මේ ආකාරයට ම “ලෝමා” ආදී ඉතිරි කුණප කොටස් තිස් එක(31) ද ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවා එහි දී පහළ වූ ඒ ඒ එස්ස පංචකයන් යළි යළිත් පෙර සේ ම ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගිය යුතුය. (මෙහි දී රූපය “අනිත්‍යයි” යනුවෙන් බැලූ සිත යළිත් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවයි. එමෙන් ම “දුකයි” යනුවෙන් බැලූ සිත ද, “අනාත්මයි” යනුවෙන් බැලූ සිත ද නැවත ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවීම සිදු කරයි.)

## II. යමකතෝ - නාම රූප යුගල වශයෙන් (චිත්ත වාර තුනක්)

ආදාන නිකේෂපණ රූප “අනිත්‍යයි” යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. එම සිත තවත් සිතකින් “අනිත්‍යය” ලෙස ද, එම සිත තවත් සිතකින් “අනිත්‍යය” ලෙස ද මනසිකාර කරන්න. පසුව එම රූපයම ඒ ආකාරයට ම “දුක්ඛ” වශයෙන් සිත් පරම්පරා තුනකින් සම්මඨිනය කරන්න. නැවත එම රූපයම “අනාත්ම” ලෙස සිත් පරම්පරා තුනකින් සම්මඨිනය කරන්න. (මෙසේ රූපය සිත් පරම්පරා තුනකින් විදේශිතා කළ යුතු යි.) පසුව මේ ආකාරයටම වයෝ වෘද්ධත්තගාමිණී රූප, ආහාර රූප, උතුප රූප, කම්ප රූප, චිත්තජ රූප, ධර්මා රූප ආදී රූප සත්තකය ම මනාව ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවා එම සිත් ද විදේශිතා සිත් පරම්පරා තුනකින් පිළිවෙළින් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැංවිය යුතු යි.

## III. බණ්කතෝ - ක්‍ෂණ වශයෙන් (චිත්ත වාර පහක්)

ආදාන නිකේෂපණ රූප “අනිත්‍ය” වශයෙන් සම්මඨිනය කරන්න. එම සිත තවත් සිතකින් ද අනිත්‍ය ලෙස සම්මඨිනය කරන්න. මේ ආකාරයට සිත් පරම්පරා වශයෙන් සම්මඨිනය කරමින් හතරවන සිත පස්වන සිතකින් ද “අනිත්‍ය” වශයෙන් සම්මඨිනය කරන්න. මෙසේ එම රූපයම “දුක්ඛ” වශයෙන් ද “අනාත්ම” වශයෙන් ද මනසිකාර කරමින් හතරවන සිත පස්වන සිතකින් ද සම්මඨිනය කරන්න. මෙසේ රූප සත්තකයම මනාව ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගා එම සිත් ද සිතුවිලි පරම්පරා පසක් දක්වා ම ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැගිය යුතු යි.

#### IV. පටිපාටිතෝ - පටිපාටි වශයෙන් (විත්ත වාර එකොළොස්)

ආදාන නිකේෂපණ රූප “අනිත්‍ය” වශයෙන් සම්මඤ්ඤා කරන්න. එම සිත තවත් සිතකින් ද අනිත්‍ය ලෙස සම්මඤ්ඤා කරන්න. මෙසේ සිත් පරම්පරා වශයෙන් සම්මඤ්ඤා කරමින් දහ වන සිත එකොළොස් වන සිතින් ද “අනිත්‍ය” වශයෙන් සම්මඤ්ඤා කරන්න. එමෙන් ම එම රූපයම “දුක්ඛ” වශයෙන් ද “අනාත්ම” වශයෙන් ද මනසිකාර කරමින් දහ වන සිත එකොළොස් වන සිතින් සම්මඤ්ඤා කරන්න. මෙසේ රූප සත්තකයම පිළිවෙළින් පරම්පරා වශයෙන් දහ වන සිත එකොළොස් වන සිතින් ලක්ෂණත්‍රයෙන් ම මනසිකාර කළ යුතුය.

#### V. දිට්ඨි උග්ග්හාටනතෝ - දිට්ඨිය ඉගිලීම

සංස්කාරයන්ගේ වනාහි “ආත්ම” යයි ගතහැකි කිසිම භරයක් සාරයක් නැත. නමුත් ධර්මය නොදන්නවුන් අනාත්ම වූ සංස්කාරයන්ම ආත්ම වශයෙන් සලකති. මෙහිදී සමාධිමත් සිතින් රූප අරූප සත්තක සියල්ල පොදුවේ අරමුණු කරගෙන එම සකල සංස්කාරයන්ම කිසිවෙකුගේ කැමැත්ත අනුව නොපවතින නිසා “අනාත්ම ය, අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය.” යනුවෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතුය. මේ ආකාරයට සංස්කාරයන්හි “අනාත්ම ලක්ෂණයම” මූලික කර ගෙන, පෙරදැරි කරගෙන දිගින් දිගටම විපස්සනා කළ යුතු ය. එවිට සංස්කාරයන් සම්බන්ධ සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම වශයෙන් ගත් වැරදි දෘෂ්ටිය ඉවත් වීමෙන් “දිට්ඨි උග්ග්හාටනය” සිදු වේ.

#### VI. මාන සමුග්ග්හාටනතෝ - මානය නැසීම

සංස්කාරයන්ගේ වනාහි “නිත්‍ය” යයි ගත හැකි කිසිම භරයක් - සාරයක් නැත. නමුත් ධර්මය නොදන්නවුන් අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයන්ම “නිත්‍ය” වශයෙන් සලකති. මෙහිදී සමාධිමත් සිතින් රූප - අරූප සත්තක සියල්ල පොදුවේ අරමුණු කරගෙන එම සකල සංස්කාරයන් ම ඇතිව නැතිවන නිසා “අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය” යනුවෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතුය. මේ ආකාරයට සංස්කාරයන්හි “අනිත්‍ය ලක්ෂණයම” පෙරටු කර ගෙන, දිගින් දිගටම ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතු ය. එවිට සංස්කාරයන් තුළ සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම සංඥාව ඉවත් වී “දිට්ඨි උග්ග්හාටනය” සිදුවේ. එවිට සංස්කාරයන් අතර මැනීමට කිසිවක් නැති බව අවබෝධ වීමෙන් “මාන සමුග්ග්හාටනය” සිදු වේ.

## VII. නිකාන්ති පරියාදානතෝ - තණ්හාව ක්‍ෂය කිරීම

සංස්කාරයන්ගේ වනාහි “සැප” යයි ගත හැකි කිසිම භරයක් - සාරයක් නැත. නමුත් ධර්මය නොදන්නාවූන් දුක්ඛ වූ සංස්කාරයන්ම “සැප” වශයෙන් සලකති. මෙහිදී සමාධිමත් සිතීන් රූප - අරූප සත්තක සියල්ල පොදුවේ අරමුණු කරගෙන එම සකල සංස්කාරයන් ම උප්පාද - වය දෙකෙන් නිතර පෙළෙන නිසා “දුකයි, අනිත්‍යයි, අනාත්මයි” යනුවෙන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැගිය යුතුය. මේ ආකාරයට සංස්කාරයන්ගේ “දුක්ඛ ලක්‍ෂණය” පෙරටු කර ගෙන, දිගින් දිගටම විපස්සනා කළ යුතු ය. එවිට “දිට්ඨි උග්ගාචනය” සිදු වී ඒ මගින් “මාන සමුග්ගාචනය” ද සිදු වී ඒ මගින් ඇලීම හෙවත් තණ්හා නිකාන්තිය දුරු වීමෙන් “නිකාන්ති පරියාදානය” සිදු වේ.

### ❖ උපදේශ

“මම විද්‍යා කරනවා, මගේ විද්‍යාව, මට මෙහෙම ජේනවා, දැනෙනවා” යැයි සක්කාය දිට්ඨියෙන් ප්‍රකාශ කරන්නාගේ දිට්ඨි උග්ගාචනය සිදු වී නැති අතර “ධර්මය ගොඩක් විසින් ධර්මය ගොඩක් සම්මතිය කරනවා” යනුවෙන් ප්‍රකාශ කරන්නාගේ දිට්ඨි උග්ගාචනය සිදු වී තිබිය හැක. “මම අප්‍රමාදීව හොඳින් විද්‍යා කරනවා, මම තරම් ප්‍රබලව විද්‍යුත් වඩන කෙනෙක් තවත් නැත, සෙස්සන් හිස් අය ය”. යනුවෙන් මානයෙන් මනින්නාගේ මාන උග්ගාචනය සිදු වී නැත. නමුත් සත්ව පුද්ගල සංඥාවෙන් තොරව “සංස්කාරයෝ ම සංස්කාරයන් විද්‍යා කරනවා” යනුවෙන් ගැනීමෙන් මාන සමුග්ගාචනය සිදු වේ. “මගේ විද්‍යාව ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි, මට හොඳින් විද්‍යා කළ හැක. මගේ විපස්සනාවේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ප්‍රබලය” යනුවෙන් මමත්වයෙන්, තණ්හාවෙන් හඟින්නාගේ තණ්හා නිකාන්තිය දුරු නොවේ. “භාවනා කරන්නෙක් කරවන්නෙක් නැතිව සංස්කාරයන් විසින් සංස්කාරයන් ගොඩක් ම විද්‍යා කරනවා” යනුවෙන් මනසිකාර කරන්නාට නිකාන්ති පරියාදානය සිදු විය හැක.

සංස්කාරයන් බොහෝ සෙයින් අනාත්ම වශයෙන් සම්මතිය කිරීමේදී දිට්ඨි උග්ගාචනයත්, අනිත්‍ය වශයෙන් සම්මතිය කිරීමේදී මාන උග්ගාචනයත්, දුක්ඛ වශයෙන් සම්මතිය කිරීමේදී නිකාන්ති පරියාදානයත් සිදුවේ. ආත්ම සංඥාව ඉහිලූ කල දිට්ඨිය ඉහිළේ. දිට්ඨිය ඉහිලූ කල මානය ඉහිළේ. මානය ඉහිලූ

කල තණ්හාව ඉගිලේ. මෙසේ ත්‍රිලක්ෂණ විද්‍යාව මනාසේ වැඩිමෙන් තණ්හා, දිට්ඨි, මාන ප්‍රභාණය කළ හැක.

මෙතෙක් තුරාවට මනා ලෙස විද්‍යා භාවනා වැඩු යෝගීන් වහන්සේලාට දැඩි වූ ඕලාරික තණ්හා, දිට්ඨි, මාන ඇති නොවේ. මෙම “දිට්ඨි උග්ඝාටන” ආදියේ දී සිදු කරන්නේ විද්‍යා භාවනාව තුළින් ම හට ගැනෙන ඉතා සියුම් වූ තණ්හා, දිට්ඨි, මානයේ ඉගිලීමකි.

“අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම” යන අනුපස්සනාවන්ට “මාන, තණ්හා, දිට්ඨි” යන කෙළෙස් තනි තනි ව උපුටාලිය නොහැක. අනුපස්සනා ඤාණ එකක් ඉතිරි අනුපස්සනා ඤාණ දෙකෙහි උපකාරය ලැබුණු විට ම අදාළ කෙළෙස් දුරු වනු ඇත. දිට්ඨි උග්ඝාටනය තුළින් විශේෂයෙන් ම “සක්කාය දිට්ඨිය” දුරු වන අතර මාන උග්ඝාටනය තුළින් “අස්මි මානය” දුරු වේ.

තවද විද්‍යාවට හසු වන සංස්කාර ධර්මයන් ද, විද්‍යා කරනු ලබන සංස්කාරයන් ද ඒකාන්තයෙන් ම “අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය”. මෙසේ ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, සන්තාන දෙකෙහි ම අතීත, අනාගත, චරිතමාන යන කාලත්‍රයෙහිම සකල සංස්කාරයන්ගේ ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයේ මනාව අවබෝධ කර ගත යුතු ය. තථාගතයන් වහන්සේ ද තමන් වහන්සේගේ අවසාන කාලයේ මෙම රූප සත්තක, අරූප සත්තක විද්‍යා භාවනාව භාවිතා කර ඇත.

## සවිඤ්ඤාණක සහ අවිඤ්ඤාණක අසුභ භාවනා

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

සමාධිමත් සිතීන් තම “ශරීරයේ කොටස් තිස් දෙක” ආවර්ජනා කර, ඒවා එකින් එක වෙන වෙනම දුභිත්ධ වශයෙන්, අසුචි වශයෙන්, ව්‍යාධි වශයෙන්, ජරා වශයෙන්, මරණ වශයෙන් යන ආකාර පහෙන් මනාව සම්මඤ්ඤා කරමින්, ඒවායේ කොටස් සංඥාව නොගෙන ඒවා රූප ගොඩක් බව දැක ගෙන ඒ රූපයන් තුළ ද එකින් එක සතර ධාතුන් ප්‍රකට කර ගත යුතුය.

ඉන් පසු ඒ ආකාරයට ම “උද්ධමාතක” ආදී දස අසුභයන් ආවර්ජනා කර ඒවා ද එකින් එක වෙන වෙනම ආකාර පහෙන් සමාධිමත් සිතීන් මනාව සම්මඤ්ඤා කරන්න. ඒවායේ ද කොටස් සංඥාව නොගෙන රූප ගොඩක් බව දැක ගන්න. ඒ රූපයන් තුළ ද ධාතු හතර ප්‍රකට කර ගත යුතුය.

# උදයවය අනුපස්සනාව

මෙම උදයවය අනුපස්සනාව වනාහි ආකාර තුනකින් පරිග්‍රහ කළ යුතු වේ. එනම්,

✳ උදය - “සමුදය ධම්මානුපස්සනාව”

සංස්කාරයන්ගේ හට ගැනීම, පහළ වීම හෙවත් ඇතිවීමේ ලක්ෂණය.

✳ වය - “වය ධම්මානුපස්සනාව”

සංස්කාරයන්ගේ විනාශ වීම, වෙනස් වීම හෙවත් නැති වීමේ ලක්ෂණය.

✳ උදයවය - “සමුදයවය ධම්මානුපස්සනාව”

සංස්කාරයන්ගේ ඉපිද ඉපිද, බිඳි බිඳී යාම හෙවත් ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවය.

- මෙසේ අදියර තුනකට උදයවය සම්මතය සිදු කරනු ලැබේ.

# සමුදය ධම්මානුපස්සනාව

අදාළ හේතු කාරණා සම්පූර්ණ වීම මගින් සකල සංස්කාරයන්ගේම උත්පාදය, ඉපදීම හෙවත් හටගැනීම සිදුවනු ඇත. මෙම යථා ස්වභාවය නුවණින් දැක ගැනීම “සමුදය ධම්මානුපස්සනාව” තුළින් සිදු වේ. අවිද්‍යාවෙන් යුක්ත වූ සාමාන්‍ය ජනයා ලෝකය දෙස බලනුයේ නිත්‍ය, සුභ, සුඛ, ආත්ම යන සංඥාවන් පෙරදැරිවය. එම නිසා ඔවුන් සංස්කාරයන් කෙරෙහි මූලාවට පත්ව නොයෙක් ආකාරයේ ඇලීම - ගැටීම ඇති කර ගනී. නමුත් මෙහි දී සමුදය ධම්මානුපස්සනාව වඩන විදහිනා යෝගීන් වහන්සේ ගේ නුවණැසට සංස්කාර ලෝකය අරමුණු වන්නේ එකම ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූ ඉපදීම් රාශියක් ලෙසටය. එම නිසා ඔහු ඒවා කෙරේ මූලා නොවනු ඇත. ඇලීම - ගැටීම ඇතිකර නොගනු ඇත.

★ භාවනා කළයුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තම වක්‍රද්වාරය අරමුණු කර ගන්න. පසුව එහි වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කොට එහි “පයවි – ආපෝ – තේජෝ – වායෝ – වණි – ගඤ්ඤ – රස – ඕජා – ජීවිත රූපය – වක්‍ර ප්‍රසාද” යන රූප දහය මනාව හඳුනා ගන්න. අනතුරුව එකින් එක පිළිවෙලින් එම ධ්‍යානයේ උත්පාද ස්වභාවය මනා ලෙස නුවණින් දකිමින්,

“පයවිසමුදයෝ අනිච්චෝ”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධ්‍යානවේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“ආපෝසමුදයෝ අනිච්චෝ”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) ආපෝ ධ්‍යානවේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“තේජෝසමුදයෝ අනිච්චෝ”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) තේජෝ ධ්‍යානවේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“වායෝසමුදයෝ අනිච්චෝ.....”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) වායෝ ධ්‍යානවේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි .....”

ආදී වශයෙන් රූප දහයේම ඇතිවීම දකිමින් ඒවායෙහි අනිත්‍යත්වය ද දැකිය යුතුය. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක, චිත්තජ අෂ්ටමක, උතුජ අෂ්ටමක, ආභාරජ අෂ්ටමක යන රූප කලාපයන් ගේ පවතින රූප තෙසැට(63) ද එකින් එක වෙන වෙනම ආවර්ණා කොට පෙර සේම පිළිවෙලින් රූපයන්ගේ ඇතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනා සිහි නුවණින් දැක සම්මඪනය කළ යුතුයි. එවිට වක්‍ර ද්වාරයෙහි රූප “හැට තුනෙහිම(63)” ඇතිවීම දැක ඒවායේ “අනිත්‍ය ස්වභාවය” පරිග්‍රහ කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව යළිත් පෙර සේම වක්‍රද්වාරික සියලුම රූපයන් ආවර්ණා කරගෙන,

“පයවිසමුදයෝ දුක්ඛෝ...”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධ්‍යානවේ ඇතිවීම දුකයි...”

ආදී වශයෙන් ඇස සම්බන්ධ රූප හැට තුනෙහිම(63) ඇතිවීම දැක ඒවායේ “දුක්ඛ ස්වභාවය” ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය.



අනතුරුව පෙරසේම වක්‍රදේවාරික සියලුම රූපයන් ආවර්ණා කරගෙන,

“පයවිසමුදයෝ අනන්තා...”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධාතුවේ ඇතිවීම අනන්තයි...”

ආදී වශයෙන් ඇස සම්බන්ධව රූප හැට තුනෙහිම(63) ඇතිවීම දැක ඒවායේ “අනන්ත ස්වභාවය” ද සිහි නුවණින් යුතුව මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම සෝතදේවාර රූප 63 ද, සාණදේවාර රූප 63 ද, ජීවිතදේවාර රූප 63 ද, කායදේවාර රූප 53 ද, මනෝදේවාර රූප 63 ද යන දේවාර සයෙහිම සියලුම රූප කලාපයන්ගේ සියලුම රූපයන්,

“පයවිසමුදයෝ අනිච්චෝ...”

“පයවි ධාතුවේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි...”

“පයවිසමුදයෝ දුක්ඛෝ...”

“පයවි ධාතුවේ ඇතිවීම දුකයි...”

“පයවිසමුදයෝ අනන්තා...”

“පයවි ධාතුවේ ඇතිවීම අනන්තයි...”

ආදී වශයෙන් දේවාර සයෙහිම සියලුම රූපයන්ගේ ඇතිවීමත් ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය, අනන්ත ස්වභාවය යන ලක්ෂණයන් මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව පෙර සේම රූප කමිස්ථානයෙහි දී භාවනා කළ පයවි කොටස් විස්ස(20), ආපෝ කොටස් දොළොස(12), තේජෝ කොටස් සතර(4), වායෝ කොටස් සය(6) යන ගරීරයේ කොටස් දෙසාලිස(42) තුළද ඒ ඒ රූපයන්ගේ ඇතිවීම හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද සම්මභීතය කළ යුතුය. මෙහිදී ද කේසාදී ඒ ඒ කොටස් වල ඒ ඒ රූප කලාපයන් එකින් එක වෙන වෙනම ආවර්ණා කොට ඒවායේ පවතින පයවි ආදී ධාතූන්හි ඇතිවීම දැක ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන්ද, දුක්ඛ වශයෙන්ද, අනන්ත වශයෙන්ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එවිට ඡඩ් දේවාරයන්හි හා දෙසාලිස් කොට්ඨාශයන්හි ද රූප සම්බන්ධව “සමුදය ස්වභාවයන් ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන්” පරිග්‍රහ කළා වන්නේය.

අනතුරුව නාම ධර්මයන් සම්බන්ධව ද සමුදය ස්වභාවය සම්මුතිය කළ යුතුයි. ඒ සඳහා පළමුව සමාධිමත් සිතින් වක්‍රද්වාරික මහා කුසලයක් (බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් දැකීම වැනි) ආවර්ජනා කරගෙන එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්ත විච්චිත ආවර්ජනා කර ගන්න. අනතුරුව පංචද්වාරාවච්ඡන සිත හා එකට උපන් එස්සාදී නාම ධර්මයන් එකින් එක පිළිවෙලින් මනසිකාර කරන්න. පසුව එහි එස්සාදී වෛතසිකයන් එකින් එක ආවර්ජනා කරගෙන,

“එස්සසමුදයෝ අනිච්චෝ...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පර්ශය ඇතිවීම අනිත්‍යයි...”

“වේදනාසමුදයෝ අනිච්චෝ...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) වේදනාව ඇතිවීම අනිත්‍යයි...”

ආදී වශයෙන් පංචද්වාරාවච්ඡන විත්තක්ෂණයෙහි පවතින සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව මේ ආකාරයටම එම විත්ත විච්චියෙහි පහළ වූ වක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි සියලුම සිත් හා සහජාත නාම ධර්මයන් සියල්ලම පිළිවෙලින් එකින් එක ආවර්ජනා කරමින් ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ “සමුදය ස්වභාවයන් ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවයන්” මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව නැවතත් එම විත්ත විච්චියෙහිම පංචද්වාරාවච්ඡන විත්තක්ෂණය තුළ පවතින “එස්ස” වෛතසිකය ආවර්ජනා කොට,

“එස්සසමුදයෝ දුක්ඛෝ...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පර්ශය ඇතිවීම දුකයි...”

ආදී ලෙසින් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත විච්චිය පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන්ගේ “සමුදය ස්වභාවයන් ඒවායේ දුක්ඛ ස්වභාවයන්” පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව,

“එස්සසමුදයෝ අනත්තා...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පර්ශය ඇතිවීම අනත්ම යි...”

ආදී ලෙසින් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත විච්චිය පුරා පවතින සියලු සිත්වල සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ ද “සමුදය ස්වභාවයන් ඒවායේ අනත්ම ස්වභාවයන්” පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම වක්‍රද්වාර කුසල විත්ත වීථි වගුවේ ඉතිරි විත්ත වීථි තුන මගින් ද පෙර සේම ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ උත්පාදය හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය, අනාත්ම ස්වභාවය යන ලක්ෂණත්‍රය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීව්හා, කාය යන සෙසු ද්වාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධ පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම, සෑම විත්තක්ෂණයක් පාසාම ඇති සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ උත්පාදය දැක ඒවායෙහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහිනුවණින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි වගුවට අනුව ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතික් ඇති කරගෙන, තමන් විසින් පෙර වක්‍ර ද්වාරය මගින් සිදුකළ ලෝභ, දිට්ඨි රාශියට අයත් (අකුසල වගුවේ ප්‍රථම විත්ත වීථියට අයත්) අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්ත වීථින් ආවර්ජනා කරගෙන පෙර සේම සෑම විත්තක්ෂණයකම සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක සමාධිමත් සිතින් දකිමින් එම නාම ධර්මයන්ගේ උත්පාද ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය. මේ ආකාරයට අකුසල් වගුවේ විත්ත වීථි අටලොසම(18) මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීව්හා, කාය යන ද්වාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගුවලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්ෂණයක් පාසාම ද සෑම නාම ධර්මයක් පාසාම ද ඒවායේ සමුදය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව ධර්මමිමණ මනෝද්වාර වීථි කුසල වගුව හා ධර්මමිමණ ධ්‍යාන නාම වගුව යන වගු වලට අනුකූලව ද ඒ ඒ විත්ත වීථි වලට අදාළ විත්තක්ෂණ හා සම්ප්‍රයුක්ත සියලු නාම ධර්මයන්ගේම උත්පාදයන්, ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් පෙර සේම සම්මග්ගිය කළ යුතුය. එවිට නාම ධර්මයන් සම්බන්ධ “සමුදය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” පරිග්‍රහ කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්ගේ “සමුදය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මග්ගිය කළ යුතුය. මෙහිදී හේතූන්ගේ හට ගැනීමෙන්ම එල හට ගන්නා අයුරු අනුපස්සනා කිරීම සිදු කරයි. ඒ සඳහා සමාධිමත් සිතින් අතීතය සම්මර්ශණය කොට තම ප්‍රතිසක්ෂිකණය ආවර්ජනා කරගත යුතුය. පසුව එහි රූපස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

“අවිජ්ජාසමුදයෝ අනිච්චෝ -පට්ඨන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“තණ්හාසමුදයෝ අනිච්චෝ -පට්ඨන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(තණ්හාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“තණ්හාවෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“උපාදානසමුදයෝ අනිච්චෝ-පට්ඨන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(උපාදානයෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“උපාදානයෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ - පට්ඨන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“කම්මභවසමුදයෝ අනිච්චෝ - පට්ඨන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(කම් භවයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“කම් භවයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ සමුදය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනාව වටහා ගත යුතුය.

ඉන් පසු එහි වේදනාස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

“අවිජ්ජාසමුදයෝ අනිච්චෝ -පට්ඨන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“තණ්හාසමුදයෝ අනිච්චෝ -පට්ඨන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(තණ්හාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“තණ්හාවෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“උපාදානසමුදයෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(උපාදානයෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“උපාදානයෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“කම්මභවසමුදයෝ අනිච්චෝ-පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(කම් භවයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“කම් භවයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“චන්ද්‍රරූපසමුදයෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධසමුදයෝ අනිච්චෝ”

(චන්ද්‍ර රූපයාගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“චන්ද්‍ර රූපයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“ආරම්මණසමුදයෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධසමුදයෝ අනිච්චෝ”

(ආරම්මණයෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“ආරම්මණයෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“ඵස්සසමුදයෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධි-වේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ අනිච්චෝ”

(ස්පඨියෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“ස්පඨියෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ සමුදය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනාව වටහා ගත යුතුය. අනතුරුව ප්‍රතිසක්ඛි සඤ්ඤාස්කන්ධය, සංස්කාරස්කන්ධය, විඤ්ඤණස්කන්ධය යනුවෙන් පඤ්චස්කන්ධයටම මෙසේ හේතු - ඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ සමුදය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනාව වටහා ගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම හවංග හා ව්‍යුති පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ ද හේතු - ඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ සමුදය ස්වභාවය හා ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය.

ඉන් අනතුරුව තමන් සිදු කළ වක්‍රද්වාරික මහා කුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහි පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්ෂණයේ නාම රූපයන්ට හේතු - ඵල හඳුනා ගන්න. පසුව පෙර සේම එම හේතූන්හි හා ඵලයන්හි උදය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව වටහා ගත යුතුය. ඉන්පසු වක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්තක්ෂණයන්හි සියලුම නාම රූපයන් සඳහා වූ හේතු -ඵලයන්ගේ “සමුදය ස්වභාවය හා ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” ද මනා සිහි නුවණින් වටහාගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම සෙසු වක්‍රද්වාරික (කුසල)විත්ත වීථි ද පෙර සේම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන ද්වාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම විත්තක්ෂණයක් පාසා සියලුම නාම රූපවල හේතුඵලයන්ගේ උත්පාද ස්වභාවය දැක ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතක් ඇති කරගෙන, තමන් විසින් පෙර සිදු කළ වක්‍රද්වාරික ලෝභ දිට්ඨි රාශියේ මුල් අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්ෂණයේ පැවති නාම රූපයන්ට හේතු ඵල හැඳින්වෙන ඒවායේ ද පෙර සේම ඇතිවීම හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය අවබෝධ කරගත යුතුය. අනතුරුව වක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පඤ්චද්වාරික, මනෝද්වාරික සියලුම විත්තක්ෂණයන් තුළ නාම රූපයන්හි හේතු ඵල ධර්මයන්ගේ උත්පාද ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම අකුසල වගුවේ ඉතිරි විත්ත වීථි අටළොසම(18) මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන ද්වාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගු වලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්ෂණයක් පාසාම ද නාම රූප ධර්මයන්හි හේතුඵල දැක ඒවායේ “සමුදය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන්” මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එවිට පටිච්චසමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව “සමුදය ධම්මානුපස්සනාව” සම්මභිනය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්හි “සමුදය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මතය කළ යුතුය.

● අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා

මේ සඳහා සමාධිමත් සිතින් අතීතය ආවර්තා කර පෙර භවයේ ඇති වූ අවිද්‍යාවටත් ඒ හේතු කොටගෙන ඇති වූ සංස්කාරයන්ටත් සමාධි ආලෝකය පිහිටුවා ගෙන,

“අවිජ්ජාසමුදයෝ අනිච්චෝ – සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ”

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම වෙයි.)  
“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම අනිත්‍යයි - සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

“අවිජ්ජාසමුදයෝ දුක්ඛෝ – සංඛාරසමුදයෝ දුක්ඛෝ”

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම වෙයි.)  
“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම දුක්ඛයි - සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම දුක්ඛයි.”

“අවිජ්ජාසමුදයෝ අනාත්තා – සංඛාරසමුදයෝ අනාත්තා”

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම වෙයි.)  
“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම අනාත්මයි - සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනාත්මයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

● සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං

පසුව වීථි මුක්ත සිත්හි, සංස්කාරයන් හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් හටගත් අයුරු අරමුණු කරගෙන,

“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – පටිසන්ධි-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – භවංග-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් භවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි- භවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – ව්‍යුති-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් ව්‍යුති විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - ව්‍යුති විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව මේ ආකාරයටම මෙම වීථි මුක්ත සිත් තුනෙහි හට ගැනීම දුක්ඛ වශයෙන් ද අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව වීථි සිත් වලද සංස්කාරයන් හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් හටගත් අයුරු අරමුණු කරගෙන,

**“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – චක්ඛු-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – සම්පට්ච්ඡන-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – සන්තීරණ-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයෝ අනිච්චෝ – තදාරම්මණ-විඤ්ඤාණසමුදයෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හේතුවෙන් තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි - තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් මූලින් වක්‍රද්වාරික මහා කුසල විත්ත වීථියක් ආවර්ණා කරගන්න.අනතුරුව එහි කම්ප සිත් ආවර්ණා කොට ඒ සඳහා හේතු – ඵල පරිග්‍රහ කර එම හේතුඵලයන්ගේ සමුදය ස්වභාවයත්, අනිත්‍ය ස්වභාවයත් මනා සමාධියකින් දැක අවබෝධ කරගත යුතුයි. පසුව මේ ආකාරයටම මෙම කම්ප සිත් සඳහා හේතු ඵලයන්ගේ සමුදය ස්වභාවයත් දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය.



අනතුරුව මේ ආකාරයටම වක්‍රදේවාරයේ ඉතිරි විත්ත විචිත්ති කමිෂ සිත් සඳහා හේතුඵලයන්හි සමුදය ස්වභාවය ද ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. පසුව පෙරසේම දේවාර සයෙහිම, කුසල්, අකුසල් වශයෙන් සියලු විත්ත විචිත්ති කමිෂ සිත් සඳහා හේතුඵලයන්ගේ සමුදය ස්වභාවයන් ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන් පසුව මේ ආකාරයටම “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” ආදී වශයෙන් පවතින මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රමයෙහි “ජාති පච්චයා ජරා මරණං....” යන කොටස දක්වාම ඒ ඒ තැන් වලට අදාළ ආකාරයට හේතු ඵල ධර්මයන්ගේ සමුදය ස්වභාවය ද, ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී දේවාර වශයෙන් සම්මභිතය කළ යුතු කොටස් වලදී ෂඩ් දේවාරයන්හි කුසල - අකුසල වශයෙන් අදාළ සියලු විත්ත විචිත්ති විත්තක්‍ෂණයක් පාසා සම්මභිතය කළ යුතුය. එවිට පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමය අනුව ද “සමුදය ධම්මානුප්පසනාව” සම්මභිතය කළා වන්නේ ය.

තවද වත්තාලිසාකාරයෙන් ද, රූප සත්තක, අරූප සත්තක සම්බන්ධයෙන් ද සංස්කාරයන්ගේ සමුදය ස්වභාවයන්, ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණ ස්වභාවයන් සම්මභිතය කිරීම තුළින් විදශිතා ඤාණයන් වඩාත් තීව්‍ර වන බව දත යුතුය.

❖ උපදේශ

මෙම සමුදය ධම්මානුප්පසනාව සතර ඉරියව්වේදීමත්, සෑම ඉරියව්වට සම්පජ්ඤා අවස්ථාවකදීමත් නිතර භාවිතා කළ යුතුය. එවිට අතීතානාගත වර්තමාන යන කාලත්‍රයෙහිම ද, ආධ්‍යාත්මික - බාහිර වශයෙන් ද, එක් තිස් භූමි තලයන්හි ද, සකල විශ්වයෙහිම ද, නාම, රූප - හේතු, ඵල යන සියලුම සංස්කාරයන්ගේ සමුදය ස්වභාවය හා එහි ලක්‍ෂණත්‍රය මනා සේ විනිවිද දැකගත හැකිය. මනා ඉවසීමෙන් මෙසේ භාවනා කරන විට “විදශිතා ඤාණයන් ද” නිසි ලෙස වැඩෙනු ඇත.

## වය ධම්මානුපස්සනාව

උපන් සංස්කාරයන්ගේ බිඳී යාම හෙවත් නැතිවීම විදූෂිතා නුවණින් මනා සේ දැක ගැනීම “වය ධම්මානුපස්සනාව” මගින් සිදු කරයි. නාම, රූප - හේතු, ඵල යන සකල සංස්කාරයන්ම අනිත්‍ය නිසා ඒවා නොනැවතී වහ වහා බිඳී බිඳී යනු ඇත. සංස්කාරයන් සතු එම “වය ලක්ෂණය හෙවත් වෙනස් වීමේ” යථා ස්වභාවය අනුපස්සනා කිරීම මෙහිදී සිදු කරනු ලැබේ.

### ★ භාවනා කළ යුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තම වක්‍රද්වාරය අරමුණු කරන්න. පසුව එහි වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කොට එහි පයවි ආදී රූප දහය මනාව හඳුනා ගන්න. අනතුරුව එකින් එක පිළිවෙලින් එම ධාතුන්හි වය ස්වභාවය මනා ලෙස නුවණින් දකිමින්:-

“පයවිනිරෝධෝ අනිච්චෝ”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධාතුවේ නැතිවීම අනිත්‍යයි”

“ආපෝනිරෝධෝ අනිච්චෝ...”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) ආපෝ ධාතුවේ නැතිවීම අනිත්‍යයි...”

ආදී වශයෙන් රූප දහයේම නැතිවීම දකිමින් ඒවායෙහි අනිත්‍යත්වය ද දැකිය යුතුය. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක, විත්තප් අෂ්ටමක, උතුප් අෂ්ටමක, ආභාරප් අෂ්ටමක යන රූප කලාපයන් ද ඒවායෙහි පවතින එක් එක් රූපයන් ද එකින් එක වෙන වෙනම ආවර්ජිතා කොට පෙර සේම පිළිවෙලින් රූපයන්ගේ නැතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනා සිහි නුවණින් දැක සම්මභිතය කළ යුතුයි. එවිට වක්‍රද්වාරයෙහි රූප තෙ සැටෙහිම(63) නැතිවීම දැක ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය පරිග්‍රහ කලා වන්නේ ය.

අනතුරුව යළිත් පෙරසේම වක්‍රද්වාරික සියලුම රූපයන් ආවර්ණා කරගෙන,

“පයවිනිරෝධෝ දුක්ඛෝ...”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධාතුවේ නැතිවීම දුකයි...”

ආදී වශයෙන් ද වක්‍රද්වාරික රූප තෙසැට(63) තුළ සිදුවන නැතිවීමක් ඒවායේ දුක්ඛ ස්වභාවයන් සිහි නුවණින් දැක මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. අනතුරුව,

“පයවිනිරෝධෝ අනත්තා...”

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධාතුවේ නැතිවීම අනත්තයි...”

ආදී වශයෙන් ද වක්‍රද්වාරික රූප තෙසැට(63) තුළ සිදුවන නැතිවීමක් ඒවායේ අනත්ත ස්වභාවයන්, සිහි නුවණින් දැක මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයට සෝතද්වාර රූප තෙසැට ද(63), සාණද්වාර රූප තෙසැට ද(63), ජීවිතද්වාර රූප තෙසැට ද(63), කායද්වාර රූප තෙපනස ද(53), මනෝද්වාර රූප තෙසැට ද(63) යන ද්වාර හයෙහිම සියලුම රූප කලාපයන්ගේ සියලුම රූපයන්,

“පයවිනිරෝධෝ අනිච්චෝ...”

“පයවි ධාතුවේ නැතිවීම අනිත්‍යයි...”

“පයවිනිරෝධෝ දුක්ඛෝ...”

“පයවි ධාතුවේ නැතිවීම දුකයි...”

“පයවිනිරෝධෝ අනත්තා...”

“පයවි ධාතුවේ නැතිවීම අනත්තයි...”

ආදී වශයෙන් රූපයන්ගේ නැතිවීමක්, ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය, අනත්ත ස්වභාවය යන ලක්ෂණයන් මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව පෙර සේම ශරීරයේ කොටස් දෙසාළිස(42) තුළද, ඒ ඒ රූපයන්ගේ නැතිවීම හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද සම්මිභිතය කළ යුතුයි. එවිට ඡඬි ද්වාරයන්හි ද, දෙසාළිස කොට්ඨාශයන්හි ද, රූප සම්බන්ධ පවතින වය ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළා වන්නේය.

පසුව නාම ධර්මයන් සම්බන්ධව “වය ස්වභාවය” සම්මේධනය කළ යුතුයි. ඒ සඳහා පළමුව සමාධිමත් සිතීන්, වක්‍රද්වාරික මහා කුසලයක් (බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් දැකීම වැනි ) මෙනෙහි කරගෙන එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්ත විචිත් ආවර්ජනා කර ගන්න. අනතුරුව පංචද්වාරාවර්ජන සිත හා එකට උපන් “එසසාදී” නාම ධර්මයන් පිළිවෙළින් ආවර්ජනා කරන්න. පසුව එම එසසාදී වෛතසිකයන් එකින් එක ආවර්ජනා කරගෙන,

**“එසසනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පර්ශයෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“වේදනානිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) වේදනාවෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

ආදී වශයෙන් පංචද්වාරාවර්ජන සිතෙහි සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ නැතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව මේ ආකාරයටම එම විත්ත විචිතයෙහි පහළ වූ වක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි සියලුම සිත් හා සහජාත නාම ධර්මයන් ද පිළිවෙළින් එකින් එක ආවර්ජනා කරමින් ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ නැතිවීමත් ඒවායෙහි අනිත්‍ය ස්වභාවයත් මනා සිහිනුවණෙන් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව නැවත එම විත්ත විචිතයෙහිම පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්‍ෂණය තුළ පවතින එසස වෛතසිකය ආවර්ජනා කොට:—

**“එසසනිරෝධෝ දුක්ඛෝ...”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පර්ශයෙහි නැතිවීම දුකයි...”

ආදී ලෙසින් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත විචිත පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන්ගේ ද නැතිවීම හා ඒවායේ දුක්ඛ ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව,

**“එසසනිරෝධෝ අනත්තා...”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පර්ශයෙහි නැතිවීම අනත්තයි...”

ආදී ලෙසින් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත විචිත පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන්ගේ ද නැතිවීම හා ඒවායේ අනත්ත ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම වක්‍රදේවාර කුසල විත්ත වීථි වගුවේ ඉතිරි විත්ත වීථි තුන මගින් ද පෙර සේම ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ බිඳී යාම හෙවත් නැතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය, අනාත්ම ස්වභාවය යන ලක්ෂණත්‍රය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන සෙසු දේවාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම සෑම විත්තක්ෂණයක් පාසාම ඇති සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ බිඳීයාම දැක ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් මනා සිහි නුවණින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි වගුවට අනුවද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතක් ඇති කරගෙන, තමන් විසින් පෙර වක්‍රදේවාරය මගින් සිදුකළ ලෝභ, දිට්ඨි රාශියට අයත් (අකුසල වගුවේ ප්‍රථම විත්ත වීථියට අයත්) අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහිදී පහළ වූ පංචදේවාරික හා මනෝදේවාරික විත්ත වීථීන් ආවර්ජනා කරගෙන පෙර සේම සෑම විත්තක්ෂණයකම සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක සමාධිමත් සිතීන් දකිමින් එම නාම ධර්මයන්ගේ වය ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුයි. මේ ආකාරයට අකුසල වගුවේ විත්ත වීථි අටලොස(18) ම මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන දේවාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගුවලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්ෂණයක් පාසාම ද සෑම නාම ධර්මයක් පාසාම ද ඒවායේ වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව ධර්මාරම්භ මනෝදේවාර වීථි කුසල වගුව හා ධර්මාරම්භ ධා‍යන නාම වගුව යන වගු වලට අනුකූලව ද ඒ ඒ විත්ත වීථි වලට අදාළ විත්තක්ෂණ හා සම්ප්‍රයුක්ත නාම ධර්ම සියල්ලෙහිම වය ස්වභාවයන් ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් පෙර සේම සම්මභිනය කළ යුතුය. එවිට නාම ධර්මයන් සම්බන්ධව “වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මභිනය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්ගේ වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය සම්මභිනය කළ යුතුය. මෙහිදී හේතූන්ගේ බිඳී යාමෙන්ම එල බිඳී යන අයුරු අනුපස්සනා කිරීම සිදු කරයි . ඒ සඳහා සමාධිමත් සිතීන් අනිත්‍ය සම්මභිනය කොට තම ප්‍රතිසක්ෂණය ආවර්ජනා කරගත යුතුය. පසුව එහි රූපස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

**“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනිච්චෝ -පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
 “අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“තණ්හානිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(තණ්හාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“තණ්හාවෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“උපාදානනිරෝධෝ අනිච්චෝ-පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(උපාදානයෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“උපාදානයෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“කම්මනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(කම් භවයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“කම් භවයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි රූපස්කන්ධය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ වය ස්වභාවයන් එහි ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනාව වටහා ගත යුතුය. ඉන් පසු එම වේදනාස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

**“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනිච්චෝ-පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(අවිජ්ජාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“අවිජ්ජාවෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“තණ්හානිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(තණ්හාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“තණ්හාවෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“උපාදානනිරෝධෝ අනිච්චෝ- පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(උපාදානයෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“උපාදානයෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි-ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

“කම්මභවනිරෝධෝ අනිච්චෝ- පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධ නිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(කම් භවයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)

“කම් භවයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

“චන්ද්‍රනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(චන්ද්‍ර රූපයෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)

“චන්ද්‍ර රූපයෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

“ආරම්මණනිරෝධෝ අනිච්චෝ-පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධ නිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(ආරම්මණයෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)

“ආරම්මණයෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

“ඵස්සනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවේදනක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(ස්පර්ශයෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)

“ස්පර්ශයෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛි වේදනාස්කන්ධය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ වය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනාව වටහා ගත යුතුය. අනතුරුව ප්‍රතිසක්ඛි සඤ්ඤාස්කන්ධය, සංස්කාරස්කන්ධය, විඤ්ඤාණස්කන්ධය යනුවෙන් පඤ්චස්කන්ධයටම මෙසේ හේතුඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ වය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනාව වටහා ගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම භවාංග හා චක්‍ර විඤ්ඤාස්කන්ධයන්ගේ ද හේතු - ඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ වය ස්වභාවය හා ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය.

ඉන් අනතුරුව තමන් සිදු කළ චක්‍රද්වාරික මහා කුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහි පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්ෂණයේ නාම, රූපයන්ට හේතු - ඵල හඳුනා ගන්න. පසුව පෙර සේම එම හේතූන්හි හා ඵලයන්හි වය ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය. ඉන්පසුව චක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්තක්ෂණයන්හි සියලුම නාම රූපයන් සඳහා වූ හේතු - ඵලයන්ගේ වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනා සිහි නුවණින් වටහාගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම සෙසු චක්‍රද්වාරික විත්ත විචීන්, විත්ත විචී වගුවලට අනුව පෙර සේම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජිව්හා, කාය යන ද්වාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත විචී සම්බන්ධව පෙර සේම සෑම විත්ත විචීයකම විත්තක්ෂණයක් පාසාම පවතින සියලුම නාමරූපයන්ගේ හේතුඵල සම්බන්ධයෙන් සිදුවන වය ස්වභාවය දැක ඒවායේ අනිත්‍ය , දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල චිත්ත වීථි සම්බන්ධව ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතික් ඇතිකරගෙන තමන් විසින් පෙර සිදු කළ වක්‍රද්වාරික ලෝභ, දිට්ඨි රාශියේ මුල් අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරාවජ්ජන චිත්තක්‍රණයේ නාම රූපයන්ට හේතු ඵල හැඳින්වෙන ඒවායේ ද පෙර සේම නැතිවීම හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය අවබෝධ කරගත යුතුය. අනතුරුව වක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පඤ්චද්වාරික, මනෝද්වාරික සියලුම චිත්තක්‍රණයන් තුළ නාම රූපයන්ගේ හේතු - ඵල ධර්මයන්හි වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම අකුසල් වගුවේ චිත්ත වීථි අටලොස(18) ම මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන ද්වාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් චිත්ත වීථි වගු වලට අනුව සෑම චිත්ත වීථියක්, චිත්තක්‍රණයක් පාසාම ද නාම රූපයන්ගේ හේතුඵල දැක ඒවායේ වය ස්වභාවයන් ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එවිට පටිච්චසමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව “වය ධම්මානුපස්සනාව” සම්මභිනය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්හි “වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය” සම්මභිනය කළ යුතුය.

- අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා

මේ සඳහා සමාධිමත් සිතින් අතීතය ආවර්ජනය කර පෙර භවයේ ඇති වූ අවිද්‍යාවටත් ඒ හේතු කොටගෙන ඇති වූ සංස්කාරයන්ටත් සමාධි ආලෝකය පිහිටුවා ගෙන,

**“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනිච්චෝ - සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ ”**

(අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම වෙයි.)  
 “අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම අනිත්‍යයි - සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“අවිජ්ජානිරෝධෝ දුක්ඛෝ - සංඛාරනිරෝධෝ දුක්ඛෝ”**

(අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම වෙයි.)  
 “අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම දුකයි - සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම දුකයි.”

**“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනත්තා - සංඛාරනිරෝධෝ අනත්තා”**

(අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම වෙයි.)  
 “අවිද්‍යාවෙහි නැතිවීම අනත්මයි - සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනත්මයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.



● සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං

මෙහිදී වීථි මුක්ත සිත්හි, සංස්කාරයන් හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් හටගත් අයුරු අරමුණු කරගෙන,

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - භවංගවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් භවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - භවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - චූතිවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් චූති විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - චූති විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ ආකාරයටම මෙම වීථි මුක්ත සිත් තුනෙහි නැතිවීම දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව වීථි සිත් වලද සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් ද නැතිවන අයුරු අරමුණු කරගෙන,

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - චක්ඛුචිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - සම්පට්ච්ඡනවිඤ්ඤාණනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - සන්තීරණවිඤ්ඤාණනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - තදාරම්මණවිඤ්ඤාණනිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම හේතුවෙන් තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි - තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් මුලින් වක්‍රද්වාරික මහා කුසල විත්ත වීථියක් ආවර්ණා කර එහි කමිජ සිත් ආවර්ණා කොට ඒ සඳහා හේතු - එල පරිග්‍රහ කරගෙන එම හේතු එලයන්හි වය ස්වභාවයන්, අනිත්‍ය ස්වභාවයන් මනා සමාධියකින් දැක අවබෝධ කරගත යුතුයි. පසුව මේ ආකාරයටම මෙම කමිජ සිත් සඳහා හේතුවයන්ගේ වය ස්වභාවය දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව මේ ආකාරයටම වක්‍රද්වාරයේ ඉතිරි විත්ත වීථිවලින් ද කමිජ සිත් සඳහා හේතු එලයන්ගේ වය ස්වභාවය ද ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. පසුව මේ ආකාරයටම ද්වාර සයෙහිම, කුසල්, අකුසල් වශයෙන් සියලු විත්ත වීථිවලින් කමිජ සිත් සඳහා වන හේතුවලයන්ගේ වය ස්වභාවයන් එහි ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයන් මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන් පසුව මේ ආකාරයටම “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං” ආදී වශයෙන් පවතින මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රමයෙහි “ජාති පච්චයා ජරා මරණං.....” යන කොටස දක්වාම ඒ ඒ තැන් වලට අදාළ ආකාරයට හේතු - එල ධර්මයන්ගේ වය ස්වභාවය ද, එහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද්වාර වශයෙන් සම්මඪිතය කළ යුතු කොටස් වලදී ෂඩ් ද්වාරයන්හි කුසල - අකුසල වශයෙන් අදාළ සියලු විත්ත වීථිවලින් විත්තක්‍ෂණයක් පාසා සම්මඪිතය කළ යුතුය. එවිට පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමය අනුව ද “වය ධම්මානුප්පස්සනාව” සම්මඪිතය කළා වන්නේ ය.

තවද වත්තාලිසාකාරයෙන් ද, රූප සත්තක, අරූප සත්තක සම්බන්ධයෙන් ද සංස්කාරයන්ගේ වය ස්වභාවයන් ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණ ස්වභාවයන් සම්මඪිතය කිරීම තුළින් විදශීනා ඤාණයන් වඩාත් තීව්‍ර වන බව දත යුතුය.

❖ උපදේශ

යමක් නිබදව වෙනස් වේ නම් ඒකාන්තයෙන්ම එය දුකක් පිණිසම පවතී. එය දුකක්ම මිස, සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නොවේ. මෙම “වය ධම්මානුප්පස්සනාව” සතර ඉරියව්වේදී මත්, සෑම ඉරියාපට, සම්පජ්ඤ්ඤ අවස්ථාවක දීමත් නිතර භාවිතා කළ යුතුය. එවිට අතීත - අනාගත - වර්තමාන යන කාලත්‍රයෙහිම ද, ආධ්‍යාත්මික - බාහිර වශයෙන් ද, එක් තිස් භූමි තලයන්හි ද, සකල විශ්වයෙහිම ද, නාම, රූප - හේතු, එල යන සියලු සංස්කාරයන්ගේ වය ස්වභාවය හා එහි ලක්‍ෂණත්‍රය මනා සේ විනිවිද දැක ගත හැකි ය. මනා ඉවසීමෙන් මෙසේ භාවනා කරන විට “විදශීනා ඤාණයන් ද” නිසි ලෙස වැඩෙනු ඇත.

# සමුදය වය ධම්මානුපස්සනාව

යතෝ යතෝ සම්මසති - බන්ධනං උදයබ්බයං  
ලහති පීතිපාමොජ්ජං - අමතං තං විජානතං

යමෙක් යම් විටෙක ස්කන්ධයන්ගේ හටගැනීමත් හා විනාශයත් ගැන  
නුවණින් මෙනෙහි කරයි ද ඒ හැම විටම ඔහුට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වේ.  
කරුණු වැටහෙන්නට එයම අමෘතයකි.

සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීමේ හා නැතිවීමේ යථා ස්වභාවය විදහිනා නුවණින්  
මනා සේ දැකගැනීම “සමුදය වය ධම්මානුපස්සනාව” මගින් සිදු කරයි. ඉපදීමේ  
බිඳීමේ ස්වභාවය සියලු සංඛත ධර්මයන්ගේ ම පොදු ලක්ෂණයකි. යෝගීන්  
වහන්සේලා නියම විදහිනාවට බැස ගනුයේ ද මෙම සමුදය වය හෙවත් උදය වය  
සම්මඪයත් සමගය.

\* උදය - වය ස්වභාවය දකින ක්‍රම දෙකක් ඇත්තේය . එනම් :-

## 1. බණතෝ උදයබ්බ දසසන

“සංස්කාරයන්ගේ ඝණික ඇතිවීම , නැතිවීම දැකීම”.

- \* ඝණික ඇතිවීම (උදය)
- \* ඝණික නැතිවීම (වය)
- \* ඝණික ඇතිවීම, නැතිවීම (උදය-වය)

## 2. පවචයතෝ උදයබ්බ දසසන

“හේතු ප්‍රත්‍යන් සමඟ සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම - නැතිවීම දැකීම”.

- \* පටිච්ච සමුප්පාද ඇතිවීම (උදය)
- \* පටිච්ච සමුප්පාද නැතිවීම (වය)
- \* පටිච්ච සමුප්පාද ඇතිවීම, නැතිවීම (උදය-වය)

සංස්කාරයන්ගේ පහළ වීම, වෙනස් වීම අරමුණු කරගෙන යළි යළිත් සිදුකරන උදය වය සම්මභිනය තුළින් සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යදී ලක්ෂණය ගැන පුළුල් දැනුමක්, තහවුරු අවබෝධයක් ඇති වන්නේ ය. ප්‍රඥප්ති ස්වභාවයන් සිදු බිඳ දමා පරමාර්ථ ධර්මයන් සතු යථාර්ථවාදී ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ගැන ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධයක් සඳහා මෙසේ උදය වය සම්මභිනයෙහි යෙදිය යුතුය.

## ★ භාවනා කළයුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් තම වක්‍රද්වාරය අරමුණු කරන්න. පසුව එහි වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කොට එහි පයවි ආදී රූප දහය මනාව හඳුනා ගන්න. අනතුරුව එකින් එක පිළිවෙලින් එම ධාතූන්හි “උත්පාද නිරෝධ ස්වභාවය” මනා ලෙස නුවණින් දකිමින් මෙසේ භාවනාවට නැඟිය යුතුය.

**“පයවිසමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයවි ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“ආපෝසමුදයනිරෝධා අනිච්චා.....”**

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) ආපෝ ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.....”

ආදී වශයෙන් රූප දසයෙහිම ඇතිවීම, නැතිවීම දකිමින් ඒවායෙහි අනිත්‍යත්වය ද දැකිය යුතුයි. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම “කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක, චිත්තජ අට්ඨමක, උතුජ අට්ඨමක, ආභාරජ අට්ඨමක”, යන රූප කලාපයන් ද ඒවායෙහි පවතින එක් එක් රූපයන් ද එකින් එක වෙන වෙනම ආවර්තනා කොට පෙර සේම පිළිවෙලින් රූපයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනා සිහි නුවණින් දැක සම්මභිනය කළයුතුයි. එවිට වක්‍රද්වාරයෙහි රූප තෙසැටෙහිම(63) ඇතිවීම, නැතිවීම දැක ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය පරිග්‍රහ කලා වන්නේ ය.

අනතුරුව යළිත් පෙර සේම වක්‍රද්වාරික සියලුම රූපයන් ආවර්ණා කරගෙන,

**“පයව්සමුදයනිරෝධා දුක්ඛා...”**

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයව් ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම දුක්ඛ...”

ආදී වශයෙන් වක්‍රද්වාරික රූප තෙසැට(63) තුළ ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් එහි දුක්ඛ ස්වභාවයත් සිහි නුවණින් දැක මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. අනතුරුව,

**“පයව්සමුදයනිරෝධා අනත්තා...”**

“(වක්‍ර දසක කලාපයෙහි) පයව් ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනත්මයි...”

යනාදී ලෙස වක්‍රද්වාරික රූප තෙසැට(63) තුළ ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් එහි අනත්ම ස්වභාවයත් සිහි නුවණින් දැක මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම සෝතද්වාර රූප තෙසැට ද(63), සාණද්වාර රූප තෙසැට ද(63), ජීවිහාද්වාර රූප තෙසැට ද(63), කායද්වාර රූප තෙපනස ද(53), මනෝද්වාර රූප තෙසැට ද(63) යන ද්වාර සයෙහිම සියලුම රූප කලාපයන්ගේ සියලුම රූපයන් පිළිබඳව:-

**“පයව්සමුදයනිරෝධා අනිච්චා.....”**

“පයව් ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.... ”

**“පයව්සමුදයනිරෝධා දුක්ඛා.....”**

“පයව් ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම දුක්ඛයි.... ”

**“පයව්සමුදයනිරෝධා අනත්තා.....”**

“පයව් ධාතුවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනත්මයි.... ”

ආදී වශයෙන් රූපයන්ගේ ද ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය , අනත්ම ස්වභාවය යන ලක්ෂණයන් මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව පෙර සේම ශරීරයේ කොටස් දෙසාලිස(42) තුළද ඒ ඒ රූපයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද සම්මූහනය කළ යුතුයි. එවිට ඡඩ් ද්වාරයන්හි, දෙසාලිස් කොට්ඨාශයන්හි ද රූප සම්බන්ධව “උදය වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” පරිග්‍රහ කලා වන්නේය.

පසුව නාම ධර්ම සම්බන්ධව උදය වය ස්වභාවය සම්මතීන් කළ යුතුයි. ඒ සඳහා පළමුව සමාධිමත් සිතින් වක්‍රද්වාරික මහා කුසලයක් (බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් දැකීම වැනි) මෙතෙහි කරගෙන එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්ත වීථි ආවර්ණා කර ගන්න. අනතුරුව පංචද්වාරාවර්ණා සිත හා එකට උපන් එසසාදී නාම ධර්මයන් පිළිවෙලින් ආවර්ණා කරන්න. පසුව එම එසසාදී වෛතසිකයන් එකින් එක ආවර්ණා කරගෙන,

**“එසසසමුදයනිරෝධා අනිච්චෝ”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයේ වණ් රූපය ස්පඨවීම නිසා හටගත්) ස්පඨයේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“වේදනාසමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයේ වණ් රූපය ස්පඨවීම නිසා හටගත්) වේදනාවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

ආදී වශයෙන් පංචද්වාරාවර්ණා සිතෙහි සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව මේ ආකාරයටම විත්ත වීථියෙහි පහළ වූ වක්‍ර විඤ්ඤාණ – සම්පට්ච්ඡන ආදී ඉතිරි සියලුම සිත් හා සහජාත නාම ධර්මයන් ද පිළිවෙලින් එකින් එක ආවර්ණා කරමින් ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් ඒවායෙහි අනිත්‍ය ස්වභාවයත් මනා සිහිනුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

නැවතත් එම විත්ත වීථියෙහිම පංචද්වාරාවර්ණා විත්තක්‍ෂණය තුළ පවතින එස්ස වෛතසිකය ආවර්ණා කොට

**“එසසසමුදයනිරෝධා දුක්ඛා...”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයේ වණ් රූපය ස්පඨවීම නිසා හටගත්) ස්පඨයේ ඇතිවීම, නැතිවීම දුක්ඛයි...”

ආදී වශයෙන් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත වීථිය පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන්ගේ ද උදය – වය ස්වභාවය හා වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨය හේතුවෙන් හටගත්) දුක්ඛ ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව

**“එස්සසමුදයනිරෝධා අනත්තා...”**

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයේ වණ් රූපය ස්පඨවීම නිසා හටගත්) වේදනාවේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනත්තයි...”

ආදී ලෙසින් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත වීථිය පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන්ගේ ද උදය – වය ස්වභාවය හා ඒවායේ අනත්ත ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළයුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම වක්‍රදේවාර කුසල විත්ත වීථි වගුවේ ඉතිරි විත්ත වීථි තුන මගින් ද පෙර සේම ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ උත්පාදය නිරෝධය හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය, අනාත්ම ස්වභාවය යන ලක්ෂණයන් මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝඤ්ඤා, සාණ, ජීවිතා, කාය යන සෙසු දේවාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම සෑම විත්තක්ෂණයක් පාසාම ඇති සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ උත්පාද නිරෝධය දැක ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහිනුවණින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි වගුවලට අනුව ද එලෙසම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතක් ඇති කරගෙන තමන් විසින් පෙර වක්‍රදේවාරය මගින් සිදුකළ ලෝභ, දිට්ඨි රාශියට අයත් (අකුසල වගුවේ ප්‍රථම විත්ත වීථියට අයත්) අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහිදී පහළ වූ පඤ්චදේවාරික හා මනෝදේවාරික විත්ත වීථින් ආවර්ජනා කරගෙන පෙර සේම සෑම විත්තක්ෂණයකම සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක සමාධිමත් සිතින් දකිමින් එම නාම ධර්මයන්ගේ උදය වය ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය. මේ ආකාරයට අකුසල වගුවේ විත්ත වීථි අටළොස(18) ම මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝඤ්ඤා, සාණ, ජීවිතා, කාය යන දේවාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගුවලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්ෂණයක් පාසාම ද සෑම නාම ධර්මයක් පාසාම ද ඒවායේ උදය වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව ධර්මාරම්භ මනෝදේවාර වීථි කුසල වගුව හා ධර්මාරම්භ ධාරාන නාම වගුව යන වගු වලට අනුකූලව ද ඒ ඒ විත්ත වීථි වලට අදාළ විත්තක්ෂණ හා සම්ප්‍රයුක්ත නාම ධර්ම සියල්ලෙහිම උදය වය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද පෙර සේම සම්මභිනය කළ යුතුය. එවිට නාම ධර්මයන් සම්බන්ධව “උදය - වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මභිනය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්ගේ උදය - වය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය සම්මභිනය කළ යුතුය. මෙහිදී හේතූන්ගේ හට ගැනීමෙන්ම එල හට ගන්නා අයුරුත්, හේතූන්ගේ නිරෝධයෙන්ම එල නිරෝධ වන අයුරුත් අනුපස්සනා කිරීම සිදු කරයි. ඒ සඳහා සමාධිමත් සිතින් අතීතය සම්මභිනය කොට තම ප්‍රතිසක්ෂිකෂණය ආවර්ජනා කරගත යුතුය. පසුව එහි රූපස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

**“අවිජ්ජාසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“තණ්හාසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(තණ්හාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“තණ්හාවෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“උපාදානසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(උපාදානයෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“උපාදානයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාර සමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“කම්මභව සමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(කම් භවයෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“කම් භවයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කාර රූපස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”



යනුවෙන් ප්‍රතිසංස්කරණ රූපසකකිය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ උදය විය ස්වභාවයත් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයත් මනාව වටහා ගත යුතුය. ඉන්පසු එහි වේදනාස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

**“අවිජ්ජාසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“තණ්හාසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(තණ්හාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“තණ්හාවෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“උපාදානසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(උපාදානයෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“උපාදානයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසංස්කරණ වේදනාස්කකියාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“කම්භවසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(කම්භවසන්තේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“කම්භවසන්තේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“වත්ථුසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(වත්ථු රූපයන්තේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“වත්ථු රූපයන්තේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“ආරම්මණසමුදයනිරෝධා අනිච්චා-පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(ආරම්මණයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම වේ.)

“ආරම්මණයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“ඵස්සසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවේදනාක්ඛන්ධස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(ස්පඨියෙහි ඇතිවීම නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම වේ.)

“ස්පඨියෙහි ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධයාගේ ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි වේදනාස්කන්ධය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ උදය වය ස්වභාවයත් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයත් මනාව වටහා ගත යුතුය. අනතුරුව ප්‍රතිසන්ධි සඤ්ඤාස්කන්ධය, සංස්කාරස්කන්ධය, විඤ්ඤාණස්කන්ධය යනුවෙන් පඤ්චස්කන්ධයටම මෙසේ හේතුඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ උදය වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව වටහා ගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම හවාංග හා ව්‍යුති පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ ද හේතුඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ උදය වය ස්වභාවයත් ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයත් මනාව වටහා ගත යුතුය.

ඉන් අනතුරුව තමන් සිදු කළ වක්‍ෂුද්වාරික මහා කුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහි පඤ්චද්වාරාවර්ජන විත්තක්‍ෂණයේ නාම රූපයන්ට හේතු - ඵල හඳුනා ගන්න. පසුව පෙර සේම එම හේතූන්හි හා ඵලයන්හි උදය වය ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය. ඉන්පසු වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්තක්‍ෂණයන්හි සියලුම නාම රූපයන් සඳහා වූ හේතුඵලයන්ගේ උදය වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය ද මනා සිහි නුවණින් වටහාගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම සෙසු වක්‍ෂුද්වාරික (කුසල) විත්ත වීථි තුන ද පෙර සේම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන ද්වාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම විත්තක්‍ෂණයක් පාසා සියලුම නාම - රූපයන්හි හේතු ඵලයන්ගේ උදය වය ස්වභාවය දැක ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතික් ඇති කරගෙන තමන් විසින් පෙර තමන් සිදු කළ වක්‍ෂුද්වාරික ලෝභ දිට්ඨි රාශියේ මුල් අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහිදී පහළ වූ පඤ්චද්වාරාවර්ජන විත්තක්‍ෂණයේ නාම රූපයන්ට හේතුඵල හැඳින්වෙන ඒවායේ ද පෙර සේම උත්පාද නිරෝධය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය අවබෝධ කරගත යුතුය. අනතුරුව වක්‍ෂු විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පඤ්චද්වාරික, මනෝද්වාරික සියලුම විත්තක්‍ෂණයන් තුළ නාම රූපයන්ගේ හේතු ඵල ධර්මයන්ගේ උදය වය ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම අකුසල් වගුවේ විත්ත වීථි අටලොසම(18) මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන ද්වාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගු වලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්‍ෂණයක් පාසාම ද නාම රූපයන්ගේ හේතුඵල දැක ඒවායේ උදය වය ස්වභාවයත්, ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයත් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එවිට පටිච්චසමුප්පාද පඤ්චම ක්‍රමයට අනුව “සමුදය වය ධම්මානුපස්සනාව” සම්මභීතය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිවිච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්හි “උදය වයස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මඤ්ඤා කළ යුතුය.

● අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා

මේ සඳහා සමාධිමත් සිතින් අතීතය ආවර්තනා කර පෙර භවයේ ඇති වූ අවිද්‍යාවටත් ඒ හේතු කොටගෙන ඇති වූ සංස්කාරයන්ටත් සමාධි ආලෝකය පිහිටුවා ගෙන,

**“අවිජ්ජාසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)  
“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“අවිජ්ජාසමුදයනිරෝධා දුක්ඛා - සංඛාරසමුදයනිරෝධා දුක්ඛා”**

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)  
“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම දුක්ඛයි - සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම දුක්ඛයි.”

**“අවිජ්ජාසමුදයනිරෝධා අනත්තා - සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනත්තා”**

(අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)  
“අවිද්‍යාවෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම අනත්තමයි - සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනත්තමයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

● සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං

පසුව වීථි මුක්ත සිත්හි, සංස්කාරයන් හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් හටගත් අයුරු අරමුණු කරගෙන,

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - පටිසන්ධිවිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්සකක්‍රියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)  
“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්සකක්‍රියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - භවංභවිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් හේතුවෙන් භවංභවිඤ්ඤාණස්සකකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි. )

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - භවංභවිඤ්ඤාණස්සකකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා-චුතිවිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් චුති විඤ්ඤාණස්සකකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - චුති විඤ්ඤාණස්සකකියාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

මේ ආකාරයටම මෙම වීථි මුක්ත සිත් තුනෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව වීථි සිත් වලද සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන්ගේ ද ඇතිවීම, නැතිවීම සිදුවන ආකාරය අරමුණු කරගෙන,

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - චක්ඛුචිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි. )

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - සම්පට්ච්ඡනවිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - සන්තීරණවිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරසමුදයනිරෝධා අනිච්චා - තදාරම්මණවිඤ්ඤාණස්ස සමුදයනිරෝධා අනිච්චා”**

(සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම හේතුවෙන් තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම වෙයි.)

“සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි - තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම, නැතිවීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් මූලින් වක්‍රද්වාරික මහා කුසල විත්ත වීථියක් ආවච්ඡිනා කර, එහි කමීජ සිත් ආවච්ඡිනා කොට ඒ සඳහා හේතු-ඵල පරිග්‍රහ කර ගන්න. අනතුරුව එම හේතු ඵලයන්හි උදය - වය ස්වභාවයත්, අනිත්‍ය ස්වභාවයත් මනා සමාධියකින් දැක අවබෝධ කරගත යුතුය. ඉන් පසුව මේ ආකාරයටම මෙම කමීජ සිත් සඳහා හේතුවයන්ගේ උදය, වය ස්වභාවය දුක්ඛ හා අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම වක්‍රද්වාරයේ ඉතිරි විත්ත වීථිවලින් ද කමීජ සිත් සඳහා හේතුඵලයන්හි උදය - වය ස්වභාවය ද ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. අනතුරුව මේ ආකාරයටම ද්වාර සයෙහිම, කුසල්, අකුසල් වශයෙන් සියලු විත්ත වීථිවලින් කමීජ සිත් සඳහා වන හේතු ඵලයන්ගේ උදය - වය ස්වභාවයන් එහි ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයත් මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන් පසුව මේ ආකාරයටම “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” ආදී වශයෙන් පවතින මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රමයෙහි “ජාති පච්චයා ජරා මරණං.....” යන කොටස දක්වාම ඒ ඒ තැන් වලට අදාළ ආකාරයට හේතුඵල ධර්මයන්ගේ උදය වය ස්වභාවය හා ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය . මෙහිදී ද්වාර වශයෙන් සම්මඪිතය කළ යුතු කොටස් වලදී ෂඩ් ද්වාරයන්හි කුසල - අකුසල වශයෙන් අදාළ සියලු විත්ත වීථිවලින් විත්තක්‍ෂණයක් පාසා සම්මඪිතය කළ යුතුය. එවිට පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමය අනුව ද “සමුදයවය ධම්මානුප්පසනාව” සම්මඪිතය කළා වන්නේ ය.

තවද වත්තාලිසාකාරයෙන් ද, රූප සත්තක, අරූප සත්තක සම්බන්ධයෙන් ද සංස්කාරයන්ගේ “උදය වය ස්වභාවයන් ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයත්” සම්මඪිතය කිරීම තුළින් විදඪිතා ඤාණයන් වඩාත් තීව්‍ර වන බව දත යුතුය.

## ❖ උපදේශ

නාම - රූපයන්ගේ “උප්පාද - ධීනි - භංග” යනුවෙන් අවස්ථා තුනක් පවතී . නමුත් මෙහිදී “ධීනි” අවස්ථාව අප්‍රකට වී “උදය හා වය” ස්වභාවයන් පමණක් ප්‍රකට වේ. මුලින් උදය - වය සම්මතීන්ය උත්සාහයෙන්ම සිදු කළ ද පසුව අනුත්සාහයෙන් මෙන් සංස්කාරයන් සතු ඉපදීම - බිඳීම ස්වභාවයෝ අරමුණු වෙති. එවිට මෙහිදී සැහැල්ලුවෙන්, නොවිසිරුණු, තැන්පත් වූ සිතකින් යුතුව මහත් ශ්‍රද්ධාවෙන්, භාවනා ඡන්දයෙන්ම කටයුතු කළ හැකි වන අතර නා නා විතකියන්, කෙලෙස් පීඩාවන් අතිශයින්ම තුනී වනු ඇත. තවද මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ උදය - වය ස්වභාවය ඇසින් දකින්නා සේ තමන්ගේ සිතට මනාව ප්‍රත්‍යක්ෂව දර්ශනය වනු ඇත. එමෙන්ම මෙහිදී තම ශරීරයේ සියුම් තැන් වල පවා උදය - වය ස්වභාවය මනාව ප්‍රකට වේ. එම ගැඹුරු සමාධියේ දී තමන්ට තම ශරීරය, ආසනය පවා නොදැනී යන අතර මෙම ස්වභාවය ද නාම රූප පරපුරක්ම පමණක් බව වැටහෙනු ඇත. ජීවිතයක් යනු, හුදෙක් උදය - වය ස්වභාවයක්ම ය. භාවනාව තුළදී ද සිදු කරනුයේ සංස්කාර ගොඩක් විසින් තවත් සංස්කාර ගොඩක් මෙනෙහි කිරීමක් පමණක් බව යෝගීන් වහන්සේ මෙහිදී වටහා ගනු ඇත. එවිට ඇලීම, ගැටීම වලින් තොරව මෙම ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත දශීන මාත්‍රයේම සිත කිඳා බසී. සියල්ල කෙරෙහිම සිත මැදහත් වේ. ඤාණ, ප්‍රීති ප්‍රබලව, පංච බල ධර්මයන් සම වූ විට “විදශීනා ඤාණයන්” ද තව තවත් තීක්ෂණව මෝරා වැටෙනු ඇත.

සිත භාවනාව තුළ කෙමෙන් ගැඹුරට විහිදෙත්ම සියලු අරමුණු වල ක්ෂණික ඇතිවීම - නැතිවීම ප්‍රකට වන්නා වූ “උදය වය ඤාණය” වඩාත් මුහුකුරා යයි. එවිට පෙර එකක් සේ දැනුන ශබ්දය දැන් කැඩී කැඩී (ඇති වෙමින්, නැති වෙමින්) පවතින ශබ්ද සන්තතියක් සේ වැටහෙනු ඇත. සිතිවිලි ද පරම්පරා වශයෙන් ඇතිව නැතිවන බව මැනවින් පෙනෙන්නට ගනී.

සංස්කාරයන් ගේ ඇතිවීම නැතිවීම තත්පරයකට නොයෙක් කෝටි ලක්ෂ වාර ගණන් ඉතා වේගයෙන් සිදු වුවත් භාවනා කරන විට නැවතිල්ලේ හෙමිනිට මනසිකාර කළ යුතුය. මෙහිදී විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ අරමුණු තුළ සිදුවන සත්‍ය වූ ක්‍රියාවලිය මනා අවබෝධ ඤාණයෙන් දැකීමයි. අකුරු කීපයක්, වචන කීපයක් සිතීන් මැතිරු පමණින්, සප්ඤ්ඤායනා කළ පමණින් එය ඉටු නොවනු ඇත. මෙසේ මේ නාම රූපයන්ගේ ක්ෂණික උදය වය දැකීමත් සමග “මේ නාම රූපයෝ ඇතිවීම - නැතිවීම වලින් පවතින පරම්පරාවක් විතරයි. කොතෙක් පරිග්‍රහ කළත් මීට වඩා දෙයක් මෙහි නැතැ යි” යනුවෙන් මෙහිදී සිත් පහළ වී යෝගීන් වහන්සේ උදාසීන විය හැක. එවිට යළිත් වීර්යය ඇති කරගෙන අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කළ යුතුය.

“නාම, රූප - හේතු, ඵල ධර්මයන් පෙර නොතිබී ඒකක්‍ෂණයෙන්ම පහළ වන බවත්, පහළ වූ වහාම ඒවා නිරුද්ධ වන බවත්, තීක්‍ෂණ වූ විදසුන් නුවණට වඩාත් පැහැදිලිව දර්ශනය වනු ඇත. හේතු - ඵල ධර්මයන් එහි පෙර නොපැවතීමත් පසුව නොපැවතීමත් අතර පවත්නා මොහොතෙහි පමණක් හට ගන්නා බව මෙහිදී මනාව පැහැදිලි වනු ඇත. හේතුව ඇති වූ කල ඵලය ද හට ගනී. හේතුව නැති වූ කල ඵලය ද නිරුද්ධ වේ. හේතුව දකින විට එය ද ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින බව ද, ඵලය දකින විට එය ද ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින බව ද මෙහිදී ප්‍රකට වේ. එම පිරිසිදු විදහිනාවට ඒ සියල්ලෙහිම ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරයද ප්‍රකට වේ. එවිට මේ තුළ විනාශ කල නොහැකි කිසිදු භරයක් සාරයක් නැති බවත් මෙහිදී මනාව අවබෝධ වනු ඇත.”

සංස්කාර ධර්මයෝ වනාහි මූලින් ඉපදී නොසිට අලුතින්ම උපදිති. උපන් ධර්මයෝ නිරුද්ධ වෙති. නැතිවන සුලු දේවල්ම උපදිති, උපන් දේවල් බිඳී බිඳී යති. ඒවායේ උදය ක්‍ෂණයේදී වය නැත. වය ක්‍ෂණයේදී උදය නැත. ඒ සියල්ලම තාවකාලිකය. සත්ව - පුද්ගල - ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොර වූ ඉපදී ඉපදී - බිඳී බිඳී යන ස්වභාවයක්ම එහි පවතී. “වාදනය කරනු ලබන විණාවෙහි නාදය ඉපදීමට පෙර නොතිබුණේය. රැස්ව තිබූ තැනකින් නොපැමිණියේ ය. නිරුද්ධ වූ නාදය දිශාවන්ට ගමන් නොකළේය. පිට වූ නාදය ද යම් තැනක රැස්වී නොපවතින්නේ ය”. එපරිද්දෙන් “මේ සංස්කාරයන්ගේ ද ඉපදීමට පෙර රැස්වී සිටි තැනක් නැත. මෙහි පැමිණි තැනක් ද නැත. නිරුද්ධ වූ සංස්කාරයන්ගේ දිශාවකට යාමක් ද නැත. ඒවා යම් තැනක රැස්වීමක් හෝ නිධන්ගත වීමක් හෝ සුරක්‍ෂිත වීමක් ද නැත”. පහළ වීමට පෙර නොතිබීමත් නැති වීමෙන් පසු නොතිබීමත් යනුවෙන් නොතිබීම් වර්ග දෙකකි. ඒ දෙක අතර උත්පාද - සීනි - භංග වශයෙන් ප්‍රකටව තිබේ. මෙහිදී උත්පාද භංග දෙක මනාව දැක්විය වන නුවණෙහි “අනිත්‍ය සංඥාව” නිසිලෙස වර්ධනය වනු ඇත.

අතීත, අනාගත, පව්වුප්පන්න සකල සංස්කාර ධර්මයන්ම වනාහි හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නිපන් බැවින් ඒ සියල්ලක්ම ඇතිව නැතිව යන දේවල් ය. එහි ඇති තතු නොදන්නා සාමාන්‍ය ජනයා ඒවා මමය, මාගේය, ඉෂ්ඨය, කාන්තය, ප්‍රිය ය, මනාපය, සුඛ දායකය යි, මූලා වනු ඇත. පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සියලු සංස්කාරයෝ ක්‍ෂණිකව, සහමූලින්ම නිරුද්ධ වී දෙවන ක්‍ෂණයේ දී පහළ වන්නේ අලුතින්ම ස්කන්ධ සමූහයකි. එම ස්කන්ධයන් ද ඊළඟ ක්‍ෂණයේ දී කිසිවක් ඉතිරි නොකොට නිරුද්ධ වන්නේය. එබැවින් පඤ්චස්කන්ධය තුළ “මම” යයි ගත හැකි ආත්ම සාරයක් නොමැති බවත්, එහි ශූන්‍යතාවයන් යෝගීන් වහන්සේ මෙහිදී මනාව වටහා ගනු ඇත.

වර්තමාන වශයෙන් සදොරට ගොදුරු වන සෑම අරමුණක්ම ඉපදී ඉපදී - බිඳී බිඳී යන අයුරු ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන විට මෙම පඤ්චස්කන්ධය තුළ “මම” යයි නිත්‍ය වශයෙන් ගත හැකි ආත්ම සාරයක් නැති බව යෝගීන් වහන්සේට මනාව



අවබෝධ වනු ඇත . උදය ස්වභාවය දැකීමෙන් උච්ඡේද දෘෂ්ටියේ බොල් බව ද, වය ස්වභාවය දැකීමෙන් ශාස්වත දෘෂ්ටියේ බොල් බව ද මෙහිදී තේරුම් ගත හැකි වේ. ස්කන්ධයන්හි අතරක් නැති උදය වය ස්වභාවය හෝ ඉන් මතු වන පිඩාකාරී බව හෝ තම වසයෙහි පැවැත්විය හැකි ආත්ම සාරයක් නැති බව හෝ අවබෝධ වීමත් සමග සකල සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරීමක් ද ඇති වේ. තවද අනිත්‍ය වූ, දුක්ඛ වූ සංස්කාරයන් නිත්‍ය වූ ආත්මයකට අයත් නොවන බව වටහා ගත හැකි වනු ඇත.

සංස්කාරයන්ගේ වනාහි මොහොතකුදු නොනැවති, දිගින් දිගටම සිදුවන මෙම ඇතිවීම් - නැති වීම් ක්‍රියාවලිය නිසා ඒවා තුළ කිසිදු අස්වැසිල්ලක්, සැනසීමක්, රක්ෂා ස්ථානයක් නැති බව අවබෝධ වේ. එබැවින් සකල සංස්කාරයන් කෙරෙහිම කළකිරීම ඇති වන්නේය. “යමෙකු යමක් මැනවින් දකී නම් ඔහු ඒ කෙරෙහි ඒකාන්තයෙන්ම කළකිරෙනු ඇත” මෙසේ ෂඩ් ද්වාරයන්හි, දෙසාළිස් කොට්ඨාශයන්හි, සියලුම කුසල - අකුසල විත්ත විලීන්හි නාම ධර්මයන්ගේ හා පටිච්ච සමුප්පාද අංග ස්වභාවයන්ගේ ඇතිවීම - නැතිවීම ප්‍රත්‍යක්ෂව දකින විට ඒ සියල්ල කෙරෙහි, එපා වීමක්, කළකිරීමක් ඇති වන්නේය.

මෙසේ ගැඹුරින් සිදුවන උදය - වය සම්මඨිනයේ දී පෙර නොවූ විරූ ලෙස ප්‍රබල වූ ආලෝකාදී දසවිධ උපක්ලේශ ධර්මයන් පහළ වේ. ඒවාට ඇලුම් කිරීම නිසා ඒවා උපක්ලේශ බවට පත් වී ඉදිරි භාවනාවන්ට, නිවනට බාධා කරයි. මෙහි දී විදඹිතා කළ සිත තවත් සිතකින් විදඹිතා කිරීම නම් වූ “පටිවිදඹිතාව” මගින් උපක්ලේශයන් ජය ගත හැක. දසවිධ උපක්ලේශයන්ගෙන් පෙළෙමින් කරනු ලබන විදඹිතාව සාර්ථක නොවන අතර ඉන් විනිර්මුක්ත වූ විදඹිතාව මගින් ඉදිරි විදඹිතා ඤාණයන් ද පහළ වී මාභී-එල-නිවන දක්වාම භාවනාව සාර්ථක වනු ඇත.

මෙම සමුදය වය ධර්මමානුපස්සනාව ද සතර ඉරියව්වේදීමත්, සෑම ඉරියාපථ සම්පඤ්ඤ අවස්ථාවකදී මත් නිතර භාවිතා කළ යුතුය. එවිට අතීත - අනාගත - වර්තමාන යන කාලත්‍රයෙහිම ද, ආධ්‍යාත්මික - බාහිර වශයෙන් ද, එක් නිස්භූමි තලයන්හි ද, සකල විශ්වයෙහිම ද, නාම, රූප - හේතු, එල යන සියලු සංස්කාරයන්ගේ උදයවය ස්වභාවය හා එහි ලක්ෂණත්‍රය මනා සේ විනිවිද දැකගත හැකිය. මනා ඉවසීමෙන් මෙසේ භාවනා කරන විට “විදඹිතා ඤාණයන්” ද නිසි ලෙස වැඩෙනු ඇත.

## දසවිධ උපක්ලේශයෝ

“ඕභාසෝ පීති පස්සද්ධි      - අධිමොක්ඛෝ ච පග්ගභෝ  
සුඛං ඤාණමුපට්ඨාන      - උපෙක්ඛා ච නිකන්ති වාති”

යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි, “ඕභාසය(ආලෝකය), ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය(සන්සිදීම), අධිමොක්ඛය(ශ්‍රද්ධාව), පග්ගභය(වීර්යය), සුඛය, ඤාණය, උපට්ඨානය(සිහිය), උපේක්‍ෂාව, නිකන්තිය(ඇල්ම)” යනුවෙන් විදහිතා උපක්ලේශ දසයක්(10) වේ. මේවා තරුණ විදහිතා නුවණ මෝරන යෝගීන් තුළ උදයවය ඤාණය හරහා පහළ වනු ඇත. උපක්ලේශ ධර්මයෝ වනාහි යෝගීන් නොමඟ යවන, කෙළෙසන, ඔවුන්ට බාධා කරන, ඔවුන් රවටන ධර්මා කීපයකි.

\* විදර්ශනා උපක්ලේෂයන් පහළ නොවන පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකි.  
එනම්,

1. නිබ්බිධානුපස්සනාදී විදහිතාවට පත් වූවන්ට ද, අරියමග්ග ඤාණයට පත් වූවන්ට ද,
2. සීල, සමාධි විපත්ති හා ප්‍රඥා ශික්‍ෂාව වරදවා ගැනීම ආදී කමටහන් බහා තැබූවන්ට ද,
3. විදහිතා භාවනාවෙන් පිරිහී ගිය හෝ භාවනාව නතර කළ අයට ද,
4. සීලාදිය සම්පූර්ණ වුව ද කුසිත කම නිසා විදහිතාවට උත්සාහ නොකරන්නන්ට ද,

යන මේ සතර වර්ගයට අයත් වූවන්ට විදහිතා උපක්ලේශයෝ පහළ නොවේ.

“ත්‍රිශික්‍ෂාවන් (සීල, සමාධි, ප්‍රඥා) අත් නොහළ සම්මා පටිපත්ත වූ උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්නා වූ ආරද්ධ විපස්සක යෝගීන්ටම මෙම උපක්ලේශ දහය පහළ වේ”.

## 1. ඕභාසය

“මෙය විදේශිතා චිත්තයෙන්ම හට ගන්නා ලද සුක්ෂම වූ දියුලන ආලෝකයකි”. සංස්කාරයන්ගේ උදය - වය විදේශිතාවට නංවන යෝගීන් වහන්සේගේ නුවණ කියුණු වන විට ඒ මගින් හට ගන්නා චිත්තජ ඕජා අෂ්ටමක රූප කලාප වලින් පහළ වන වණි රූපයම මෙසේ ප්‍රභාස්වර ව ප්‍රකට වේ. මෙවන් රූප කලාපයක ඇති වණි රූපය ඉතා දීප්තිමත් ය. එවන් රූප කලාප විශාල ප්‍රමාණයක් එක් වූ කල දීප්තිමත් ව බබළයි. විදේශිතා බලයෙන්ම ඇතිවන මෙම ආලෝකය ආධ්‍යාත්මයෙහිම හට ගන්නා නිසා තමන්ට විතරක් ප්‍රකට වන අතර එය බාහිර අන්‍යයන්ට දේශනය වන්නක් නොවේ. මෙම ආලෝකය පහළ වීමෙන් පසු, පෙර නොවූ විරූ මෙවන් එළියක් පහළ වූයේ ඒකාන්තයෙන්ම තමන් මාගී එලයකට පත් වීමෙනැයි ඇතමුන් මූලාවට පත් වේ. මෙහිදී ඔහු “නොමඟ මඟ ලෙසද, අඵලය එලය ලෙසද” සලකා ගනී. මෙසේ ආලෝකයට මූලා වූවන් එම ඕභාසයේම සතුටු වෙමින් එයම ආස්වාදය කරයි. කල් යත්ම ඔහුගේ විදසුන් නුවණත් එම ආලෝකයත් දෙකම අතුරුදහන් වී යයි. එබැවින් මෙය උපක්ලේශයකි.

ඒ ඒ යෝගීන්ගේ නුවණෙහි හැටියට ඒ ඒ ප්‍රමාණයට මෙම ආලෝකය පහළ වන අතර බුදුරදුන්ට දස දහසක් සක්වල ආලෝකමත් කරමින් මෙම ඕභාසය පහළ විය. උස්වැලි වෙහෙර වාසී මහානාග මහ රහතන් වහන්සේ ද හැට වසක් පුරාවට මෙම ආලෝකයට මූලා වී මාගී එල ලාභියෙකු යැයි රැවටී සිටිය හ. එබැවින් මෙසේ විදේශිතා ආලෝකය පහළ වූ විට යෝගීන් වහන්සේ එයට නොරැවටී, එයද ධාතු වශයෙන් පරිග්‍රහ කොට, ඒවා ත්‍රිලක්ෂණයට ද නගා උපක්ලේශ තත්වයෙන් අත මිදීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

## 2. ප්‍රීතිය

“විදේශිතා ඤාණය හා යෙදී පහළ වන, සිත කය පිනවන ස්වභාවය ප්‍රීතිය යි”. නිවැරදිව සිදුවන සාර්ථක විපස්සනාවේ දී උදය - වය මනාව දේශනය වීම නිසා යෝගීන් වහන්සේට තොටිල්ලක් මත, අහස මත, ජල රළ මත, පුළුන් ගොඩක් මත ශාන්තව සිටින්නා සේ පෙර නොවූ විරූ අයුරින් සැහැල්ලුවක්, ප්‍රමෝදයක්, අප්‍රමාණ ප්‍රීතියක් දැනෙනු ඇත. මෙසේ වූ මේ ගත සිත සනසන බලවත් විදේශිතා ප්‍රීතිය ඇතැම් විට “පස්වනක් ප්‍රීතිය” ලෙසින් ද වැඩි වනු ඇත. (“පස්වනක් ප්‍රීතිය” අනුස්සති භාවනා කොටසෙහි දී විස්තර කර ඇත.)

### 3. පස්සද්ධිය

“විදගීනා ඤාණය හා යෙදෙන චිත්ත චෛතිසිකයන්ගේ සංසිද්ධිමේ ස්වභාවය පස්සද්ධිය යි”. මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේට දිවා රැ දෙකෙහිම කාය චිත්ත දාහයක්, බරක්, කකීශ බවක්, අකම්භා බවක්, ගිලන් කමක්, පීඩාවක් නොදැනෙනු ඇත. තණ්හා, දිට්ඨි, මාන, නීවරණ, අශ්‍රද්ධාව, චංක බව, මායාව, සායොය ආදිය ද දුරු වනු ඇත. දැවිලි, තැවිලි, වේදනාවන්ගෙන් තොරව සැහැල්ලුවෙන්, යුහුසුලුව, දක්‍ෂව, සෘජුව රිසි සේ භාවනා කරගෙන යා හැකි වේ. ගත සිත ගාන්ත වී අහසේ සිටින්නා සේ දැනෙනු ඇත. සක්මනේ දී පවා ඉබේ ගමන් කරන්නා සේ දැනෙනු ඇත . මෙහිදී කාය පස්සද්ධි ආදී “නාම ධර්මී යුගල සය” ද ඉතා බලවත්ව පවතී. මේ පස්සද්ධි ආදියෙන් සමන්විත වූ කාය චිත්ත ඇති යෝගී තෙමේ එහිදී මනුෂ්‍යත්වය ඉක්මවා සිටි අමානුෂික නම් වූ රතිය අනුභව කෙරේ.

### 4. අධිමෝක්‍ෂය

“විදගීනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්තව යෙදෙන බලවත් ශ්‍රද්ධාව අධිමෝක්‍ෂය යි”. මෙය තෛභූමික සංස්කාරයන්ම අරමුණු කරන විදර්ශනා චිත්තයේ ඇතිවන ප්‍රසන්න භාවයකි. මෙහිදී චිත්ත – චෛතිසිකයන් ද අතිශයින් පහන් වනු ඇත. නියම මනසිකාරය තුළින් ධර්මයේ සත්‍යතාවය තමන් නිවැරදිව අත්දකින විට රත්නත්‍රය ගැන, ත්‍රිශික්‍ෂාව ගැන, කමටහන් ගැන, ගුරු උතුමන් වහන්සේලා ගැන, අතිශය ප්‍රසාදජනක බලවත් ඇදහීමක්, පිළිගැනීමක්, විශ්වාසයක් ඇති වේ. මෙය වරදවා ගත් විට අනුන්ට අනුකම්පා කිරීම, බණ කීම, නිතර වන්දනා මාන කිරීම ආදියට යොමු විය හැක. එමෙන්ම අධික ශ්‍රද්ධාව නිසා හැඩිම, වැළපීම් පවා සිදුවිය හැක.

### 5. පශ්ගහය

“විදගීනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්ත වීර්යය පශ්ගහය යි”. පෙර වඩන ලද භාවනා බලයෙන්, බලවත් ව භාවනා කිරීමට ඇති මහත් උත්සාහය යි. මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේ නොපසුබටව, උනන්දුවෙන්, ඤාණ සම්ප්‍රයුක්තව, යහපත් වූ ප්‍රබල වීර්යයක යෙදෙනු ඇත.

## 6. සුඛය

“විද්‍යා විත්ත සම්ප්‍රයුක්ත සෝමනස්ස වේදනාව සුඛය යි”. මෙහිදී පෙර නොවූ විරූ අන්දමේ මුළු සිරුරම පිනවමින් ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත වූ අති ප්‍රණීත සැපයක් සකල ශරීරයෙහිම ගලා යන්නා සේ දැනේ. විද්‍යා විත්තයෙන් හට ගන්නා වූ විත්තජ රූප, ප්‍රණීත විත්තජ රූප නම් වේ. මෙහිදී මේවා රූප කය පුරා පැතිරෙන විට ඒවායේ ඇති පඨවි, තේජෝ, වායෝ යන ධාතූන් කාය ප්‍රසාදයේ ස්පෘශ්‍ය විමෙන් ඉතා ප්‍රණීත වූ සැප වේදනාවක් දැනෙනු ඇත. මෙය “සුඛය” නම් වේ.

## 7. ඤාණය

“අරමුණු කෙරේ විනිවිද යන තීක්‍ෂණ විද්‍යා නුවණ ඤාණය නම් වේ”. මෙහිදී පහළ වන හැම අරමුණක්ම වේගයෙන් පරමාර්ථ වශයෙන් ගැඹුරින් සම්මේෂනය කළ හැක. සංස්කාරයන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගන විට විදසුන් නුවණ “හෙන පහරක් සේ” වේගයෙන් කිසි බාධාවක් නැතිව විනිවිද යයි. විදසුන් නුවණ වනාහි විසිකර දමා ගැසිය හැකි “සක්‍රයාගේ වජිරායුධය සේ” සුර වූ ඉතා පැහැදිලි විශද වූ ප්‍රබල නුවණකි. මෙහිදී නාම රූපයන්ගේ උදයවය ස්වභාවය ඇසින් දකින්නා සේ යථා පරිදි සියුම් වූ නුවණට පිරිසිදුව වැටහෙනු ඇත. එම නිසා බණ කිම් ආදියෙන් අන්‍යයන්ට පිහිට වීමට ද මෙහිදී සිතුවිලි පහළ විය හැක.

## 8. උපට්ඨානය

“විද්‍යා විත්ත සම්ප්‍රයුක්ත සතිය උපට්ඨානය නම් වේ”. සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය මනාව දතහැකි, මෙතෙහි කරන දෙය නිසි ලෙස හාත්පසින්ම වැටහෙන, අවල වූ ශක්තිමත් වූ සිහියක් මෙහි දී පවතී. මෙහිදී යෝගී තෙමේ යමක් ආවජිනා කෙරේ නම්, ආහෝග - මනසිකාර - ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කෙරේ නම් යෝගාවචරයාට ඒ ඒ නාම රූපාදී අරමුණු කාරණානුකූලව පැන විනිවිද ගොස් මනාව වැටහේ. හැම අරමුණක්ම පාහේ නො ඉක්මවා මෙතෙහි කිරීමට මෙම සතිය උපකාර වන අතර නිරුත්සාහයෙන්ම සතිය පිහිටා සිටින මට්ටමට ද පත්වනු ඇත. මෙසේ විද්‍යාව තුළ මනාව පිහිටුවන ලද ප්‍රබල වූ සතිය පහසුවෙන් නොසෙල්වෙන බැවින් ඉඤ්ඤායකට, ශිලා පච්ඡයකට උපමා කර ඇත.

## 9. උපේක්‍ෂාව

“සංස්කාරයන්ගේ යථා ස්වභාවය විදහිනාව තුළින් දකින විට ඒ ගැන ඇතිවන මැදහත් බව උපේක්‍ෂාව නම් වේ”. මෙහිදී සිත විසින් අරමුණු සාදරයෙන් පිළිගෙන, පහසුවෙන් මෙනෙහි කෙරේ. උපේක්‍ෂාව වනාහි දෙයාකාර වේ. එනම්,

### I. විදහිනා උපේක්‍ෂාව -

අරමුණු මත විදහිනා සිත මැදහත්ව තැබිය හැකි තන්‍රමප්පත්තතා වෛතසිකය යි. මෙහි නාම ධර්ම ඉතා ප්‍රබල නිසා සිත මනාව උපේක්‍ෂාවේ පිහිටවිය හැක.

### II. ආවර්ණික උපේක්‍ෂාව -

විදහිනා ඤාණ ජවනයන්ට පෙර යෙදෙන මනෝද්වාරාවර්ජන සිතේ පවතින වේතනා වෛතසිකය යි. ආවර්ණිකාවේදී මැදහත්ව පැවත්වීමයි.

විපස්සනාවේ දී මේ උපේක්‍ෂා වර්ග දෙකම ප්‍රබලව පවතී. මෙහිදී ආයාසයෙන් තොරව, පහසුවෙන්, ඉබේටම වාගේ මනාව අරමුණේ සිත යොදා විදහිනා කළ හැක. සංස්කාරයන්ගේ උදය - වය බලන විට ඒ කෙරෙහි ඇලීම, ගැටීම වලින් තොරව මැදහත් බවක් පවත්වා ගැනීම බලවත් වූ විදහිනා උපේක්‍ෂාව මගින් සිදු කරයි.

## 10. නිකාන්තිය

“ආලෝකාදියෙන් යුතු විදහිනාව පිළිබඳ වූ සියුම් තණ්හාව නිකාන්තිය නම් වේ”. සෙසු අංග නවයෙන් යුක්ත විදහිනාවට ඇලෙන බැඳෙන ශාන්තව සතුටු වන ආශාවකි. මෙය ක්ලේශයක් බව නොදන හැකි මට්ටමටම සියුම් ය. මේ මගින් ඉතිරි අංගයන් ද උපක්ලේශ බවට පත් කරන නිසා නිකාන්තියම නියම විදහිනා උපක්ලේශය යි. සෙසු අංග මීට යටින් සැඟවී සිට ක්‍රියාත්මක වේ. උපක්ලේශ පිළිබඳ දක්‍ෂතාවය නම් නිකාන්තිය හැඳින් ගැනීමේ දක්‍ෂතාවය යි. සංස්කාරයන් මත කෙරෙන උදය වය සම්මභිතය දියුණු වන විට මෙම දසවිධ උපක්ලේශයන් පහළ වේ. මේ දක්වා විදසුන් නුවණ දියුණු වී ඇති බවට මෙය සලකුණකි. මේවා පෙර නොතිබූ විරූ අත්දැකීම් වන නිසා මේවාට මූලාවන්තන්ගේ ඉදිරි භාවනා ගමන්මග ඇහිරී යන අතර තමන් භාවනා ක්‍රමය ඉක්මවා මාගී - ඵල - නිවන ලදැයි රැවටීමට ද පත්විය හැක.

මෙහි නිකාන්තිය පමණක් උපක්ලේශයකි. අකුසලයකි. ඉතිරි නවය එම තණ්හාවට අරමුණු වන නිසා ඒවා ද උපක්ලේශ සංඛ්‍යාවට ම ගැනෙයි. මෙහිදී ආලෝකය ප්‍රකටව දැනෙන අතර ඒ සමගම නිකාන්තිය හැර ඉතිරි අංග අට ද පහළ වේ. නිකාන්තිය පසුව ඇති වේ. දසවිධ උපක්ලේශයන් වනාහි ආකාර තිසකට(30) ද වර්ගීකරණය කෙරේ. “ආලෝකය”

1. ආලෝකයට ඇළුම් කිරීම වශයෙන් “තණ්හාව” ඇති වේ.
2. මා හට ආලෝකය ඇතැයි සිතන විට “සක්කාය දිට්ඨිය” ඇති වේ.
3. මනා ආලෝකයක් ඇතැයි සිතන විට “මානය” ඇති වේ.

ප්‍රීතිය ආදිය ගැන ද මෙසේ තණ්හා, දිට්ඨි, මාන යන තුන් ආකාරයෙන් පහළ වන විට ඒවා සියල්ල 30 ක් වේ.

උපක්ලේශයන්ට හසු වී උද්දව්වයට පත් යෝගීන් හට සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණය තතු සේ නොවැටහේ. නූගත් ඇතැම් යෝගීන් මේවාට මූලා වී ඇතැම් විට භාවනාව ද අතහැර දමයි. ඇතමුන් මේ කෙරේ කම්පා වේ. විකෂිප්ත වේ. ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් බැස ගනී. උගත් යෝගී තෙමේ කම්පා නොවී, විකෂිප්ත නොවී, මෙය ලෝකෝත්තර තත්වයක් නම් මෙසේ ආශාවන් පැවතිය නොහැකි බවත් මේවා උපක්ලේශයන් බවත් දැනගෙන මේවා ත්‍රිලක්ෂණයට නගා තණ්හාදී ක්ලේශයන් අතහැර දමයි. මෙම දසවිධ උපක්ලේශයන්ගෙන් ඉවත් වී නියම විදහිනාවට, සල්ලක්ඛණ වීථියට බැසීම නියම මාගීය යි. එසේ මඟ නොමඟ මනාව හැඳින ගැනීම තුළින් “මග්ගා මග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය” පහළ වනු ඇත.

# හංගානුපස්සනාව

“යථා බුබුලකං පස්සේ - යථා පස්සේ මරිචිකං

ඒවං ලෝකං අවෙක්ඛන්තං - මචචුරාජා න පස්සති”.

“දිය බුබුලක් - මිරිඟුවක් දක්නා සේ ලෝකය හෙවත් ලොවට අයත් සංස්කාරයන් බිඳි බිඳි යන අයුරු දකින්නා වූ යෝගාවචරයා මරුට නොපෙනෙයි”.

සංස්කාරයන්ගේ බිඳි බිඳි විනාශ වී යාමේ යථා ස්වභාවය හෙවත් නිරෝධය විදහිනා නුවණින් මනා සේ දැක ගැනීම “හංගානුපස්සනාව” මගින් සිදු කරයි. මෙහිදී නාම රූපයන්ගේ ඉපදීම ආදී කිසිවකට අවධානය යොමු නොවී, ඒවායේ බිඳි බිඳි වැනසී යාම හෙවත් හංගය තුළම සිත කිඳාබැස ගනු ඇත. සතියේ පුරෝගාමීත්වයෙන් විදහිනා ඤාණ ඉතාමත් බලවත් වීම නිසා මෙහිදී සංස්කාර ධර්මයන්ගේ උත්පාද - ධීනි - පවත්ති - නිමිත්ත (ඉපදීම - ස්ථිතිය - පැවැත්ම - සංස්කාර නිමිත්ත) යන අවස්ථා භාවනාවට හසු නොවේ. ඒවා කෙරෙහි අවධානයක් නැති වේ. මෙහිදී මෙම ගැඹුරු වූ තීක්‍ෂණ විදහිනා නුවණ සංස්කාරයන්ගේ බය (විනාශය), වය (නැතිවීම), හේද (බිඳීම), නිරෝධය (නිරුද්ධ වීම) යන අවස්ථාවන් කෙරෙහිම අවධානයෙන් පිහිටා සිටී. මේ වන විට සංස්කාරයන් ගැන තිබූ “සන සංඥාව” ද ඉතා තුනී වී ඇත. මුලදී සංස්කාරයන්ගේ උදය වය දෙකම ප්‍රකට වුවද මෙහිදී සිහි නුවණ වේගයෙන් මෝරා යත්ම සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම අප්‍රකට වී නැති වීමම දිගට ප්‍රකට වේ. එබැවින් මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ හංගය හෙවත් නිරෝධයම අරමුණු වනු ඇත.

හංගානුපස්සනාවේදී සකල සංස්කාරයන්ම උතුරන බත් හැළියක් සේ, නටන වතුර හැළියක් සේ , නළියන පණුවන් රාශියක් සේ, රත් වූ කබලකට දැමූ ලුණු කැට, අබ ඇට බිඳී යන්නා සේ, වැහි බිංදු පතිත වන ජලාශයක දිය බුබුලු බිඳී යන්නා සේ බිඳි බිඳි විනාශ වන බවත්, ඒවා අතර සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක්, “මම” යැයි ගත හැකි සාරයක් කිසි තැනක නොමැති බවත්, සකල විශ්වයෙහිම පවතිනුයේ බිඳි බිඳි විනාශ වී යන සංස්කාර රාශියක් පමණක්ම බවත්, හංගානුපස්සි යෝගීන් වහන්සේගේ තීක්‍ෂණ සිහි නුවණට මනාව ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත.



☀ සංස්කාර නිරෝධයෙහි වනාහි අවස්ථා දෙකකි. එනම්,

1. උත්පාද නිරෝධය (බය නිරෝධය/ ඝෂණික නිරෝධය)

හේතු එල ධර්මයන් අනිත්‍ය බැවින් ඒවායේ සිදුවන ඝෂණික වූ වහ වහා ඇති වී නැති වී යාම වනාහි සංස්කාරයන්ගේ උත්පාද නිරෝධයයි. එනම්, නැවත පහළ වීම සහිත නිරෝධයයි. නිරුද්ධ වුවත් අදාළ හේතු ධර්ම පහළ වන තාක් දිගින් දිගටම යළි යළිත් එල ධර්මයන් ඇතිවීම නැතිවීම මෙහි ස්වභාවයයි.

2. අනුත්පාද නිරෝධය (සමුච්ඡේද නිරෝධය/ ලෝකෝත්තර මාභී අවස්ථාව)

නැවත පහළ නොවන ලෙස කෙලෙස් ධර්මයන් මූලිකුපුටා දුරු කිරීම වනාහි අනුත්පාද නිරෝධය යි. හේතු ධර්මයන් ප්‍රකට නොවන නිසා, නිරුද්ධ කළ නිසා, එල ධර්මයන් පහළ නොවේ. මෙහිදී “අත්‍යන්ත හෙවත් නිස්සරණ නිරෝධය වන නිවන” ප්‍රත්‍යක්ෂ කරයි.

මනා ලෙස වඩන භංගානුපස්සනාවට මේ ආකාර දෙකම විශදව ප්‍රකට වේ. මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සිදු වන්නේ නාම, රූප - හේතු, එල සංස්කාරයන්ගේ බිඳී බිඳී විනාශ වී යාම සම්මභිනය කිරීම යි. භංගානුපස්සනා ඤාණය මගින් සංස්කාරයන්ගේ එම බය, වය, හේද, නිරෝධ ස්වභාවයන් මනා සේ අරමුණු කොට ගෙන ඒවායෙහි පවතින අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණය ද නිසිලෙස සම්මභිනය කළ යුතුය.

★ භාවනා කළයුතු අයුරු

ආනාපානසතියෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදින්න. එහි ආලෝකය දීප්තිමත් වූ විට එමගින් කෙටි වේලාවක්, විනාඩි කීපයක්, “උදය වය සම්මභිනයක” යෙදෙන්න. පසුව තම වක්‍රද්වාරයෙහි වක්‍ර දසක කලාපයක් අරමුණු කොට එහි පඨවි ආදී රූප දහය මනාව හඳුනා ගන්න. අනතුරුව එකින් එක පිළිවෙලින් එම ධාතුන්හි භංගස්වභාවය මනා ලෙස නුවණින් දකිමින්:-

“පයවිනිරෝධෝ අනිච්චෝ ”

“(වක්‍ෂ ධර්ම කලාපයෙහි) පයවි ධාතුව නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි”

“ආපෝනිරෝධෝ අනිච්චෝ.....”

“(වක්‍ෂ ධර්ම කලාපයෙහි) ආපෝ ධාතුව නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.....”

ආදී වශයෙන් රූප දහයේම නිරුද්ධ වීම හෙවත් බිඳී බිඳී විනාශ වීම දකිමින් ඒවායෙහි අනිත්‍යත්වය අවබෝධ කරගත යුතුයි. අනතුරුව ඒ ආකාරයටම කාය දසක, භාව දසක, ජීවිත නවක, චිත්තජ අවයමක, උතුජ අෂ්ටමක, ආභාරජ අෂ්ටමක යන රූප කලාපයන් ද ඒවායෙහි පවතින එක් එක් රූපයන් ද එකින් එක වෙන වෙනම ද පොදුවේ ද ආවර්තන කොට පෙර සේම පිළිවෙලින් රූපයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනා සිහි නුවණින් දැක සම්මතීන්‍ය කළ යුතුය. එවිට වක්‍ෂද්වාරයෙහි රූප හැට තුනෙහිම නිරුද්ධ වීම හෙවත් බිඳී බිඳී විනාශ වීම දැක ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව යළිත් පෙර සේම වක්‍ෂද්වාරික සියලුම රූපයන් ආවර්තන කරගෙන,

“පයවිනිරෝධෝ දුක්ඛෝ...”

“(වක්‍ෂ ධර්ම කලාපයෙහි) පයවි ධාතුව නිරුද්ධ වීම දුකයි...”

ආදී වශයෙන් ද වක්‍ෂද්වාරික රූප හැටතුන(63)ම නිරුද්ධ වීම හෙවත් බිඳී බිඳී විනාශ වීමත් ඒවායේ දුක්ඛ ස්වභාවයත් සිහි නුවණින් දැක මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය. අනතුරුව,

“පයවිනිරෝධෝ අනත්තා...”

“(වක්‍ෂ ධර්ම කලාපයෙහි) පයවි ධාතුව නිරුද්ධ වීම අනත්තයි...”

ආදී වශයෙන් ද වක්‍ෂද්වාරික රූප හැටතුන(63)ම නිරුද්ධ වීම හෙවත් බිඳී බිඳී විනාශ වීමත් ඒවායේ අනත්ත ස්වභාවයත් සිහි නුවණින් දැක මනාව පරිග්‍රහ කරගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම සෝකද්වාරයෙහි රූප හැටතුන ද(63), සාණද්වාරයෙහි රූප හැටතුන ද(63), ජීවිහාද්වාරයෙහි රූප හැටතුන ද(63), කායද්වාරයෙහි රූප පනස් තුන ද(53), මනෝද්වාරයෙහි රූප හැටතුන ද(63) යන ද්වාර සයෙහිම සියලුම රූප කලාපයන්ගේ සියලු රූපයන්,

“පයවිනිරෝධෝ අනිච්චෝ...”

“පයවි ධාතුව නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි...”

“පයවිනිරෝධෝ දුක්ඛෝ...”

“පයවි ධාතුව නිරුද්ධ වීම දුකයි...”

“පයවිනිරෝධෝ අනත්තා...”

“පයවි ධාතුව නිරුද්ධ වීම අනත්මයි...”

ආදී වශයෙන් රූපයන්ගේ එකින් එක, වෙන වෙනම ද පොදුවේ ද සිදුවන නිරුද්ධ වීමත් ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය , අනත්ම ස්වභාවය යන ලක්ෂණයන් මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව පෙර සේම ශරීරයේ කොටස් දෙසාලිස(42) තුළද, ඒ ඒ රූපයන්ගේ එකින් එක ද පොදුවේ ද සිදුවන නිරුද්ධ වීමත් හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරයත් මනාව සම්මතිය කළ යුතුය. එවිට ඡඩ් ද්වාරයන්හි ද, දෙසාලිස කොට්ඨාශයන්හි ද රූප සම්බන්ධව භංග ස්වභාවය පරිග්‍රහ කළා වන්නේය.

පසුව නාම ධර්මයන් සම්බන්ධව භංග ස්වභාවය සම්මතිය කළ යුතුය. ඒ සඳහා පළමුව සමාධිමත් සිතීන් වක්‍රද්වාරික මහා කුසලයක් (බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් දැකීම වැනි) මෙනෙහි කරගෙන එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්ත වීථීන් ආවර්ජනා කර ගන්න. අනතුරුව පංචද්වාරාවර්ජන සිත හා එකට උපන් “එසසාදී” නාම ධර්මයන් පිළිවෙලින් ආවර්ජනා කරන්න. පසුව එම එසසාදී වෛතසිකයන් එකින් එක ආවර්ජනා කරගෙන,

“එස්සනිරෝධෝ අනිච්චෝ...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා භටගත්) ස්පඨියෙහි නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි...”

“වේදනානිරෝධෝ අනිච්චෝ...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා භටගත්) වේදනාවෙහි නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි...”

ආදී වශයෙන් පංචද්වාරාවජ්ජන සිතෙහි සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. පසුව මේ ආකාරයටම එම විත්ත වීථියෙහි පහළ වූ වක්‍ර විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි සියලුම සිත් හා සහජාත නාම ධර්මයන් ද පිළිවෙලින් එකින් එක ද පොදුවේ ද ආවජිතා කරමින් ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ නිරුද්ධ වීමත් ඒවායෙහි අනිත්‍ය ස්වභාවයත් මනා සිහිනුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව නැවතත් එම විත්ත වීථියෙහිම පංචද්වාරාවජ්ජන විත්තක්‍ෂණය තුළ පවතින එස්ස චෛතසිකය ආවජිතා කොට,

“එස්සනිරෝධෝ දුක්ඛෝ...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පඨියෙහි නිරුද්ධ වීම දුකයි...”

ආදී වශයෙන් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත වීථිය පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන් ද ඒවායෙහි එකින් එක ද පොදුවේ ද සිදුවන නිරුද්ධ වීමත් හා ඒවායේ දුක්ඛ ස්වභාවයත් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව,

“එස්සනිරෝධෝ අනාත්තා...”

“(වක්‍ර ප්‍රසාදයෙහි වණ් රූපය ස්පඨි වීම නිසා හටගත්) ස්පඨියෙහි නිරුද්ධ වීම අනාත්මයි...”

ආදී ලෙසින් ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද විත්ත වීථිය පුරා පවතින සියලුම සිත්වල සියලු නාම ධර්මයන් ද ඒවායෙහි එකින් එක ද පොදුවේ ද සිදුවන නිරුද්ධ වීමත් හා ඒවායේ අනාත්ම ස්වභාවයත් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම වක්‍රද්වාර කුසල විත්ත වීථි වගුවේ ඉතිරි විත්ත වීථි තුන මගින් ද පෙර සේම ඒ ඒ නාම ධර්මයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හා ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය, අනාත්ම ස්වභාවය යන ලක්‍ෂණත්‍රය මනාව දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන සෙසු ද්වාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධ පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම සෑම විත්තක්‍ෂණයක් පාසාම ඇති සියලුම නාම ධර්මයන්ගේ එකින් එක ද පොදුවේ ද සිදුවන නිරෝධය දැක ඒවායෙහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහිනුවණින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි වගුවට අනුව ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතක් ඇති කරගෙන, තමන් විසින් පෙර වක්‍රද්වාරය මගින් සිදුකළ ලෝභ, දිට්ඨි රාශියට අයත් (අකුසල වගුවේ ප්‍රථම විත්ත වීථියට අයත්) අකුසලයක්

ආවර්ණා කොට, එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්ත වීථිත් ආවර්ණා කරගෙන පෙර සේම සෑම විත්තක්ෂණයකම සියලු නාම ධර්මයන් එකින් එක ද පොදුවේ ද සමාධිමත් සිතින් දකිමින් එම නාම ධර්මයන්ගේ භංග ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය. මේ ආකාරයට අකුසල් වගුවේ විත්ත වීථි අටළොසම(18) මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය යන ද්වාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගුවලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්ෂණයක් පාසාම ද සෑම නාම ධර්මයක් පාසාම එකින් එක ද පොදුවේ ද ඒවායේ භංග ස්වභාවයත් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයත් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව ධර්මමණ මනෝද්වාර වීථි කුසල වගුව හා ධර්මමණ ධ්‍යාන නාම ධර්ම වගුව යන වගුවලට අනුකූල ඒ ඒ විත්ත වීථි වලට අදාළ විත්තක්ෂණ හා සම්ප්‍රයුක්ත නාම ධර්ම සියල්ලෙහිම එකින් එක ද පොදුවේ ද සිදුවන භංගය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද පෙර සේම සම්මඨිනය කළ යුතුය. එවිට නාම ධර්මයන් සම්බන්ධව “භංග ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මඨිනය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්ගේ භංග ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය සම්මඨිනය කළ යුතුය. මෙහිදී හේතු ධර්මයන් බිඳි බිඳි විනාශ වීමෙන්ම එල ධර්මයන් ද බිඳි බිඳි විනාශ වන අයුරු අනුපස්සනා කිරීම සිදු කරයි. ඒ සඳහා සමාධිමත් සිතින් අතීතය සම්මඨිනය කොට තම ප්‍රතිසක්ෂණය ආවර්ණා කරගත යුතුය. පසුව එහි රූපස්කන්ධය සඳහා හේතු හඳුනාගෙන මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

**“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
 “අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

**“තණ්හානිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(තණ්හාවෙහි නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
 “තණ්හාවෙහි නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

**“උපාදානනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධ නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(උපාදානයෙහි නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
 “උපාදානයෙහි නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිරූපක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
 “සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසක්ඛ රූපස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”



යනුවෙන් ප්‍රතිසැකි වේදනාස්කකිය සඳහා හේතුඵල හඳුනාගෙන ඒවායේ හංග ස්වභාවයත් ත්‍රිලක්ෂණාකාරයත් මනාව වටහා ගත යුතුය. අනතුරුව ප්‍රතිසැකි සඤ්ඤාස්කකිය, සංස්කාරස්කකිය, විඤ්ඤාණස්කකිය යනුවෙන් පඤ්චස්කකියටම මෙසේ හේතුඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ හංග ස්වභාවය (බිඳි බිඳි විනාශ වී යාම) හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව වටහා ගත යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම හවාංග හා ව්‍යුති පඤ්චස්කකියන්ගේ ද හේතුඵල පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ හංග ස්වභාවය හා ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගත යුතුය.

ඉන් අනතුරුව තමන් සිදු කළ වක්ෂුද්වාරික මහා කුසලයක් ආවර්ජනා කොට එහි පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්ෂණයේ නාම රූපයන්ට හේතු - ඵල හඳුනා ගන්න. පසුව පෙර සේම එම හේතූන්හි හා ඵලයන්හි හංග ස්වභාවය ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනාව වටහා ගන්න. ඉන්පසු වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පංචද්වාරික හා මනෝද්වාරික විත්තක්ෂණයන්හි සියලුම නාම රූපයන් සඳහා වූ හේතුඵලයන්ගේ හංග ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය ද මනා සිහි නුවණින් වටහාගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම සෙසු වක්ෂුද්වාරික (කුසල) විත්ත වීථි තුන ද පෙර සේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවහා, කාය යන ද්වාරයන්ගේ ද කුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව පෙර සේම සෑම විත්ත වීථියකම විත්තක්ෂණයක් පාසා සියලුම නාම රූප වල හේතුඵලයන්ගේ හංග ස්වභාවය දැක ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

ඉන්පසු අකුසල විත්ත වීථි සම්බන්ධව ද මෙසේ පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද සමාධිමත් සිතක් ඇතිකර ගෙන, තමන් විසින් පෙර සිදු කළ වක්ෂුද්වාරික ලෝභ, දිට්ඨි රාශියේ මුල් අකුසලයක් ආවර්ජනා කොට, එහිදී පහළ වූ පංචද්වාරාවර්ජන විත්තක්ෂණයේ නාම රූපයන්ට හේතු - ඵල හැදින්වෙන ඒවායේ ද පෙර සේම නිරුද්ධ වීම හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය අවබෝධ කරගත යුතුය. අනතුරුව වක්ෂු විඤ්ඤාණ ආදී ඉතිරි පඤ්චද්වාරික, මනෝද්වාරික සියලුම විත්තක්ෂණයන් තුළ නාම රූපයන්ගේ හේතු-ඵල ධර්මයන්හි හංග ස්වභාවය (බිඳි බිඳි වැනසීම) හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. පසුව ඒ ආකාරයටම අකුසල් වගුවේ විත්ත වීථි අටලොස(18) ම මනාව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව සෝත, සාණ, ජීවහා, කාය යන ද්වාරයන් සම්බන්ධව ද සිදු වූ අකුසල් විත්ත වීථි වගු වලට අනුව සෑම විත්ත වීථියක්, විත්තක්ෂණයක් පාසාම ද නාම රූපයන්ගේ හේතුඵල දැක එකින් එක ද පොදුවේ ද ඒවායේ හංග ස්වභාවයන් ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරයන් මනා සිහි නුවණින් දැක පරිග්‍රහ කළ යුතුය. එවිට පටිච්චසමුප්පාද පංචම ක්‍රමයට අනුව හංගානුපස්සනාව සම්මඨිනය කළා වන්නේ ය.

අනතුරුව පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයට අනුව සංස්කාරයන්හි “භංග ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය” සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

● අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා

මේ සඳහා සමාධිමත් සිතීන් අතීතය ආවර්ජිතා කර පෙර භවයේ ඇති වූ අවිජ්ජාවටත් ඒ හේතු කොටගෙන ඇති වූ සංස්කාරයන්ටත් සමාධි ආලෝකය පිහිටුවා ගෙන,

“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනිච්චෝ - සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
“අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

“අවිජ්ජානිරෝධෝ දුක්ඛෝ - සංඛාරනිරෝධෝ දුක්ඛෝ”

(අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
“අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම දුකයි - සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම දුකයි.”

“අවිජ්ජානිරෝධෝ අනත්තා - සංඛාරනිරෝධෝ අනත්තා”

(අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
“අවිද්‍යාවෙහි නිරුද්ධ වීම අනාත්මයි - සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනාත්මයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

● සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං

පසුව වීථි මුක්ත සිතීන්, සංස්කාරයන් හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් හටගත් අයුරු අරමුණු කරගෙන,

“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - පටිසන්ධිවිඤ්ඤාණක්ඛන්ධ නිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - භවංගවිඤ්ඤාණක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් භවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)  
“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - භවංග විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”



**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ - චූතිවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් චූති විඤ්ඤාණස්සකයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)

“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි - චූති විඤ්ඤාණස්සකයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ ආකාරයටම මෙම වීථි මුක්ත සිත් තුනෙහි නිරුද්ධ වීම දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය. අනතුරුව වීථි සිත් වලද සංස්කාරයන් නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයන් ද නිරුද්ධ වන ආකාරය අරමුණු කරගෙන,

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ, චක්ඛුවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)

“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි, චක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිත්‍යයි, සම්පට්ච්ඡනවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)

“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි, සම්පට්ච්ඡන විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිත්‍යයි, සන්තීරණවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)

“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි, සන්තීරණ විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

**“සංඛාරනිරෝධෝ අනිච්චෝ, තදාරම්මණවිඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෝ අනිච්චෝ”**

(සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම හේතුවෙන් තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම වෙයි)

“සංස්කාරයන්ගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි, තදාරම්මණ විඤ්ඤාණයාගේ නිරුද්ධ වීම අනිත්‍යයි.”

යනුවෙන් මූලින් චක්ඛුද්වාරික මහා කුසල විත්ත වීථියක් ආවර්ණා කර එහි කම්ප සිත් ආවර්ණා කොට ඒ සඳහා හේතු - ඵල පරිග්‍රහ කර, එම හේතු - ඵලයන්හි භංග ස්වභාවයත්, අනිත්‍ය ස්වභාවයත් මනා සමාධියකින් දැක අවබෝධ කරගත යුතුයි. අනතුරුව මේ ආකාරයටම මෙම කම්ප සිත් සඳහා හේතු ඵලයන්ගේ භංග ස්වභාවය දුක්ඛ වශයෙන් ද, අනාත්ම වශයෙන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

පසුව මේ අයුරින්ම වක්‍රද්වාරයේ ඉතිරි විත්ත විචිත්ති ද කමිෂ සිත් සඳහා හේතු ඵලයන්ගේ භංග ස්වභාවය ද ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. ඉන් අනතුරුව ද්වාර සයෙහිම, කුසල්, අකුසල් වශයෙන් සියලු විත්ත විචිත්ති කමිෂ සිත් සඳහා හේතු ඵලයන්ගේ බිඳි බිඳි විනාශ වන භංග ස්වභාවයන් ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ද මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය.

අනතුරුව මෙසේ “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” ආදී වශයෙන් පවතින මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රමයෙහි “ජාති පච්චයා ජරා මරණං....” යන කොටස දක්වාම ඒ ඒ තැන් වලට අදාළ ආකාරයට හේතුඵල ධර්ම ඵකින් ඵක ද පොදුවේ ද සිදුවන ඒවායෙහි භංග ස්වභාවයන්, ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් මනා සිහි නුවණින් දකිමින් පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මෙහිදී ද්වාර වශයෙන් සම්මඨිතය කළ යුතු කොටස් වලදී ෂඩ් ද්වාරයන්හි කුසල – අකුසල වශයෙන් අදාළ සියලු විත්ත විචිත්ති විත්තක්‍ෂණයක් පාසා සම්මඨිතය කළ යුතුය. එවිට පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමය අනුව ද “භංගානුප්පසනාව” සම්මඨිතය කළා වන්නේ ය.

තවද වත්තාලිසාකාරයෙන් ද, රූප සත්තක, අරූප සත්තක සම්බන්ධයෙන් ද සංස්කාරයන්ගේ බිඳි බිඳි විනාශ වන භංග ස්වභාවය හා ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණ ස්වභාවය සම්මඨිතය කිරීමෙන් විද්ධිනා ඤාණයන් වඩාත් තීව්‍ර වන බව දත යුතුය.

මේ පිළිවෙලට සංස්කාරයන්ගේ බිඳීම තුළින් ඒවායේ විනාශ වී යාම ප්‍රකට කරගත් යෝගීන් වහන්සේට භංගානුප්පසනාව ප්‍රකට විමත් සමඟ “භය” ආදී විද්ධිනා ඤාණ ප්‍රබල වී සංස්කාරයන් කෙරෙහි මැදිහත් බවක් උපදනා “සංඛාරූපෙක්‍ෂා ඤාණය” පහළ වන්නේය. (මෙම භංගානුප්පසනාව විද්ධිනාව යෝගීන් වහන්සේ තුළ බලවත්ව පවතී නම් මෙහිදී මාභිඵල විත්තයන් ද උපද්වාරිය හැකිය. මෙය රඳා පවතින්නේ භංගානුප්පසනාව මතය.)

එය කෙසේ වුව ද භංගානුප්පසනාව බලවත් කර ගත් යෝගීන් වහන්සේට නාම රූපයන්ගේ නිරෝධය අරමුණු වීම ධර්මතාවයකි. නාම රූපයන්ගේ නිරෝධය යනු, භංගානුප්පසනාව ප්‍රකට අවස්ථාවේ යම් රූපයක් හෝ නාමයක් බිඳීම අනුප්පසනා කරමින් සිටින විට එම රූපය හෝ නාමය ක්‍රමක්‍රමයෙන් සියුම් වී අතුරුදහන් වී ශුන්‍යතාවය ප්‍රකට වෙමින් ලැබෙන විශේෂම සමාධියකි. මෙම සමාධිය පෙර වැඩූ රූප, අරූප ධ්‍යාන සමාධියට ද වඩා ප්‍රබල සමාධියකි. යම් යෝගීන් වහන්සේ නමකට මෙම නාම රූප නිරෝධය හෙවත් නාමරූපයන්ගේ ශුන්‍යතාවය අරමුණු වේ නම් එම සමාධි කාලය ක්‍රමක්‍රමයෙන් අධිෂ්ඨාන කොට දික් කර ගත යුතුය. පළමුව විනාඩි පහ, දහය යන ක්‍රමයට පැයක් දෙකක් ගෙවා මුත් මෙම සමාධිය පැවැත්වීමට හැකි වන අයුරින් එය වසී කරගත යුතුය.

මෙසේ මෙම සමාධිය ප්‍රබලව පවතී නම්, ඉන් අනතුරුව රූපයන් අනුපසස්ථා කරමින් මෙම ශුන්‍යතාවය හෙවත් රූපයන්ගේ නිරෝධ සමාධිය ලබාගෙන පැයක්, දෙකක් දක්වා එය පවත්වා ගැනීමට හැකි වන අයුරින් වගී භාවයට පත් කරගත යුතුය. පසුව නාම ධර්මයන්ද එකක් පාසා අනුපසස්ථා කරමින් මෙම ශුන්‍යතා සමාධිය ලබාගෙන වගී බවට පත්කර ගත යුතුය. තවද පටිච්ච සමුප්පාද පඤ්චස්කන්ධ ක්‍රමයෙන් ද, පටිච්ච සමුප්පාද පළමු ක්‍රමයෙන් ද, රූප සත්තක ක්‍රමයෙන් ද, අරූප සත්තක ක්‍රමයෙන් ද, චත්තාලිසාකාර ක්‍රමයෙන් ද මෙම ශුන්‍යතා සමාධිය ලබාගෙන ඒවා මනා ලෙස වගී බවට පත්කර ගත යුතුය. මේ ආකාරයට නාම රූපයන්ගේ ශුන්‍යතාවය හෙවත් නිරෝධය ප්‍රකට වෙමින් ලැබෙන සමාධිය වගී බවට පත් කරගෙන එම සමාධි අවස්ථාවේ රූපයන් සියුම්ව හෝ පැවතුනා ද යන්න ආවර්ණික කොට වටහා ගත යුතුය. තවදුරටත් මෙම සමාධිය ප්‍රකට කර ගැනීම පිණිස එක එක ධ්‍යාන සමාධියකින් නැගී සිට ඒවායේ ඇති නාම ධර්ම අනුපසස්ථා කරමින් මෙම සමාධියම ලබාගෙන බොහෝ කාලයක් වගී භාවයට පත් කරගත යුතුය.

මේ අයුරින් මෙම සමාධිය ප්‍රබලව පවතී නම් මෙම අනුපසස්ථාව තුළින් කොපමණ කෙලෙස් ප්‍රමාණයක් ප්‍රහීණ වූවාද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස සියලුම අකුසල් විත්ත වීථි වගු වලට අනුව එකින් එක යළිත් අනුපසස්ථා කළ යුතුය. මෙම අකුසල් හෙවත් කෙලෙස් අතුරුදහන් වීමේ දී දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා අකුසල් අනුපසස්ථා නොවේ නම් පළමු මාභී ඤාණය අවබෝධ වී තිබිය හැක. (කෙසේ වෙතත් මෙය සිය දහස් වර මෙනෙහි කර වටහා ගත යුතුය.) ලෝභ, ද්වේෂයන්ගේ තුනී විමත් ඉස්සා , මච්චරිය, කුක්කුච්චයන්ගේ අප්‍රකට විමක් වී නම් දෙවන මාභී ඤාණය අවබෝධ වී තිබිය හැක. ලෝභ, ද්වේෂයන් සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරුදහන් වී නම් තෙවන මාභී ඤාණය අවබෝධ වී තිබිය හැක. රූප රාග, අරූප රාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා හෙවත් මෝහය සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරුදහන් වී නම් සතර වන මාභී ඤාණය අවබෝධ වී තිබිය හැක.

කෙසේ වෙතත් මේවා සිය දහස් වර මෙනෙහි කොට තමා ලබාගත් තත්වය වටහා ගත යුතු වේ. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී සැලකිය යුත්තේ මෙම භාවනා ක්‍රමයේ දී “මභිඵල සදහා වෑයම් කරනවාට වඩා සිත කිලිටි කරන කෙලෙස් ධර්මයන් ඉවත් කර ගැනීමට උත්සහාවත් විය යුතු බව වටහා ගැනීම යි”.

## ❖ උපදේශ

භංගානුපස්සනාව යනු නාම - රූප පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ බය, වය, හේද, නිරෝධ ස්වභාවයම, හෙවත් ක්ෂණික නිරෝධයම දකිමින් සිටින තත්වයකි. මෙහිදී සංස්කාර ධර්මයන් වේගයෙන් ක්ෂය වන බව, වැය වන බව, බිඳී බිඳී විනාශ වන බව මනාව දැක ගත හැක.

සංස්කාරයන් වනාහි බිඳී බිඳී විනාශ වී යයි. ඒවා සිහි කරන ඤාණයන් ද එසේම බිඳී බිඳී විනාශ වී යයි. කරන ක්‍රියාවන් ද එහිදී පහළ වන සිත් පරපුර ද නොනැවතී වේගයෙන් විනාශ වේ. එමෙන්ම අතීත, අනාගත සකල සංස්කාරයන්ම බිඳී බිඳී නිරුද්ධ වී යයි. නමුත් බිඳෙන වැනසෙන සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැත. සංස්කාරයන්ම බිඳෙත්, මැරෙත්, නිරුද්ධ වෙත්. එවන් වූ සංස්කාරයන්ම මිස අන් කිසිවක් මුළු තුන් ලෝකයෙහිම නැත. එබැවින් සියලු සංස්කාරයන්ම අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්ම යැයි කලකිරීමට, නොඇල්මට, අතහැරීමට සුදුසු දේවල්ය.

සංස්කාරයන් වනාහි ඒවායේ ධර්මතාවය අනුව තත්පරයකට නොයෙක් කෝටි ලක්ෂ වාර ගණන් වේගයෙන් ඉපදී ඉපදී, බිඳී බිඳී යයි. භංග ඤාණ අවස්ථාවේදී එය වඩාත් ප්‍රකටව, වේගවත්ව වැටහෙනුයේ එහිදී පවතින සිහි නුවණ ඉතා සුක්ෂම නිසයි. එය සංස්කාරයන් සතු ප්‍රකෘති භංග ස්වභාවයේ වේගය වැඩි වීමක් නොව පරිග්‍රහ කරන සිහි නුවණෙහි දියුණුව යි.

මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ මූල, මැද නොපෙනී ගොස් අග වූ භංගය විතරක් අරමුණු වනු ඇත. එවිට එම නාම - රූප පරමාර්ථ ස්වභාවය තුළ සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොදැක ඒ සියල්ලෙහිම බිඳී බිඳී වැනසී යෑම විතරක් විදූෂිතා නුවණින් දැකගත හැක. එවිට මුල් අරමුණ අප්‍රකට බැවින් තමන් භාවනාවෙන් පිරිහී ඇතැයි ඇතැම් විට සැක පහළ විය හැක. එවන් අවස්ථාවන්හි දී විශේෂයෙන්ම ගුරු උපදෙස් අවශ්‍ය වේ. භංගානුපස්සනාවේ දී උදය - වය දෙකින් “වය” වඩාත් ප්‍රකට වන බැවින් උදය කෙරෙහි ඇති උනන්දුව හීන වනු ඇත. මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීමට වඩා නැති වීමම ප්‍රකට වේ. එවිට “භංග ඤාණය” උදා වේ. තවද නැසෙන සුලු, බිඳෙන සුලු, වැනසෙන සුලු මෙය දුක යැයි නුවණින් පැහැසි පැහැසි ස්පර්ශ කරමින් භංග ස්වභාවයම දකිනුයේ, නැසෙන සුලු සංස්කාරයන් කෙරේ කිසිසේත් නො ඇලෙන්නේම ය.

සියලුම සංස්කාරයන් ත්‍රිලක්ෂණාකාරව දකින විට ඔහුට කිසි තැනක ඇලීමක්, ගැටීමක් ඇති නොවේ. එය සංඛාරපෙක්ඛා තත්වය යි. මෙය වනාහි “කුමක් වුවත් කම් නැත”, යනුවෙන් සංස්කාර සියල්ල නොසලකා හැරීමක් නොව සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ආදීනව ඇලීමෙන් – ගැටීමෙන් තොරව දකින බවකි. මෙම සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමට, ඒවායේ බිඳීමට අරමුණු කොට එහි ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මනාව සම්මඨිනය කළ යුතුය. එවිට නාම – රූපයන් තුළ පරමාත්මයක් නැති බව විශේෂයෙන් ම අවබෝධ වනු ඇත.

සංස්කාරයන් වනාහි දිය බුබුළක් සේ, දියේ ඇඳි ඉරක් සේ, ඉඳිකටුවක් මත තැබූ අබ ඇටයක් සේ, විදුලියක්, මිරිඟුවක්, පෙණ පිඩක් සේ, දුබල බඳුනක් බිඳෙන්නා සේ, අළු දුටුලි විසිරෙන්නා සේ, කිසිදු හරයක් නොමැතිව සඵාකාරයෙන්ම බිඳී විනාශ වී යන්නෝ ය. නාම, රූප - භේතු, ඵල ධර්මයන්ගේ මෙම භංග ස්වභාවය විදහිනා ඤාණයෙන් මනාව දැක දැන ගන්නා විට ඒවා ගැන බලවත් කළකිරීම හෙවත් නිබ්බිදාව පහළ වේ. එවිට සංස්කාරයන් කෙරෙහි පවතින තණ්හාව දුරු වනු ඇත. මෙහිදී අතීතයෙහි ද මෙලෙසින්ම සංස්කාරයන් නොනැවතී බිඳෙමින්, වැනසෙමින් පැවතුන බවත් , අනාගතයේ දී ද මේ ක්ෂණික නිරෝධය නොසිඳී පවතින බවත්, යෝගී මනසට තදින් කා වදිනු ඇත. සංස්කාරයන් නම් මෙසේ බිඳෙමින්, නිරුද්ධ වෙත්, තම පඤ්චස්කන්ධය පමණක් නොව මුළු තුන් ලෝකයෙහිම යථා ස්වභාවය නම් මෙය බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරයි. මෙහිදී අෂ්ඨ ලෝක ධර්මතාවයන්ගෙන් කම්පා නොවන, නොසෙල්වෙන සිතක් යෝගීන් වහන්සේ තුළ ඇති වේ.

භංග ඤාණය ඇතුළු එහි සිට ඉහළ විදහිනා ඤාණයන් තුළදී සංස්කාරයන්ගේ බිඳීමට පමණක් ප්‍රකට වනු ඇත. එම ඤාණයන් ද ත්‍රිලක්ෂණයට නැගීම හෙවත් පටි විපස්සනා මගින් ඒ ගැන ද ඇති සියුම් ඇලීම හෙවත් නිකාන්තිය දුරු කරගත හැක. එවිට අභිජ්ජා දෝමනස්ස දෙකින් තොර වූ ප්‍රබල උපේක්ෂාවක් ඇති වේ. සංස්කාරයන්ගේ භංගය ත්‍රිලක්ෂණාකාරව සම්මඨිනය කරන විට තුන් කල්හි සන්තාන දෙකෙහි එක් තිස් හූම් තලයන්ගේම ද සකල විශ්වයේම ද, උපාදාන කළ යුතු කිසිම තැනක් නොදකිනු ඇත. එවිට ඒ සියල්ලන්ගෙන්ම මිඳීමේ කැමැත්ත පහළ වනු ඇත. මෙසේ සියලු සංස්කාර ගතයන්ගේ බිඳීම නම් වූ භංගය දකින යෝගාවචරයාගේ භංගානුපස්සනා ඤාණය බලවත් වේ. එමගින් විශේෂ ආනිශංස අටක් ද ලැබෙනු ඇත. එනම්, හව දිට්ඨිය යටපත් වීම, ජීවිත ආශාව දුරු වීම, නිරතුරුව භාවනානුයෝගී වීම, විසුද්ධාජීව ඇති බව, බාහිර දේ ගැන උනන්දු නොවීම, නිභීයතාවය, ඉවසීම, සුසිල්වත් බව, අරති රති මැඩලීම යනුවෙනි.

සංස්කාර ධර්මයන්ගේ පරමාර්ථය දක්වා යථා පරිදි විනිවිද දැකිය හැකි ඥාණය “අසම්මෝහ ඥාණය” නම් වේ. මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ සැබෑ තත්වය වසා සිටින අවිද්‍යා පටලය ඉවත් වෙමින්, ඒවායේ ඇති තතු පැහැදිලි වන විට කෙලෙස් වලට සිත තුළ ඉඩක් නැති වේ. එම සිත නිවනටම යොමු වේ.

මෙම භංගානුපස්සනාව ද සතර ඉරියව්වේදීමත්, සෑම ඉරියව්වට, සම්පජ්ඣාදී අවස්ථාවකදී මත් නිතර භාවිතා කළ යුතුය. එවිට අතීතානාගත – වර්තමාන යන කාලත්‍රයෙහිම ද, ආධ්‍යාත්මික – බාහිර වශයෙන් ද, එක් තිස් භූමි තලයන්හි ද, සකල විශ්වයෙහිම ද, නාම,රූප - හේතු, ඵල යන සියලුම සංස්කාරයන්ගේ භංග ස්වභාවය (බිඳී බිඳී විනාශ වීම) හා එහි ත්‍රිලක්ෂණය මනා සේ විනිවිද දැකගත හැකිය. මනා ඉවසීමෙන් මෙසේ භාවනා කරන විට විදේශිතා භාවනා ඥාණ මගින් සංස්කාර ධර්මයන් නිරුද්ධ වී තම සිතට “අසංඛත නිව්ඤාණ ධාතුව” අරමුණු වනු ඇත. එවිට ලොවුතුරු මහඵල නිවන් සුව අවබෝධ වනු ඇත.

# සෝළසාකාර මහා විදේශිතා ඥාණ

විදේශිතා ඥාණයන් ගැන යම් සුතමය දැනීමක් ඇති කරගෙන සිටීම ප්‍රයෝජනවත් ය. නමුත් මේවා දැන උගත්කම් මත නොව භාවනා අභ්‍යාස, මනසිකාරයන් මගින්ම තමන් තුළ ඇති කරගත යුතු විශේෂිත වූ මානසික තත්වයන්ය. මාගී - ඵල - නිවන දක්වාම වැටී ඇති මේ ඥාණ ශක්තීන් ඒ ඒ යෝගීන්ගේ භාවනාවන්හි ගුණාත්මක බව අනුව පහළ වනු ඇත.

## 1. නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණය

නාම ධර්ම හා රූප ධර්ම වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකගත හැකි ඥාණය නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණය නම් වේ. (මේ ගැන වැඩිදුර විස්තර රූප කමිස්ථාන , නාම කමිස්ථාන හා ලක්ෂණ රසාදී කොටස් වලින් දැක ගත හැක.)

## 2. පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය

නාම - රූප හෙවත් සංස්කාරයන් සදහා වූ හේතු ධර්මයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් දැක ගත හැකි ඥාණය වනාහී පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය නම් වේ. (මේ ගැන වැඩිදුර විස්තර පටිච්ච සමුප්පාද පංචම හා පළමු ක්‍රමය යන කොටස් වලින් ද ලක්ෂණ රසාදී කොටස් වලින් ද දැන ගත හැක.)

(නාම, රූප - හේතු, ඵල ධර්මයන්ගේ ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨානයන් සම්මඨිතය කිරීම තුළින් මෙම ඥාණ දෙක වඩාත් සම්පූර්ණ වේ.)

## 3. සම්මඨිත ඥාණය

සකල සංස්කාරයන්ගේම ත්‍රිලක්ෂණ ස්වභාවය දැන ගන්නා ඥාණය වනාහී සම්මර්ගන ඥාණය නම් වේ. එනම්, කාලත්‍රයෙහිම සන්තාන දෙකෙහිම භවත්‍රයෙහිම සියලුම නාම, රූප - හේතු, ඵල ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ස්වභාවයන් ඇති සැටියෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. මුලින් ආයාසයෙන් මෙන් සංස්කාරයන් ත්‍රිලක්ෂණයෙන් යුක්ත බව සම්මඨිතය කළ ද පසුව නිරායාසයෙන් මෙන් එය වැටහේ. (මේ ගැන වැඩිදුර විස්තර විදේශිතා කොටසින් දැක ගත හැක.)

#### 4. උදය වය ඤාණය

සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම - නැතිවීම දැකගත හැකි ඤාණය යි. එනම්, සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වීම දැකීමේ ඤාණය වනාහී උදය වය ඤාණය නම් වේ. නාම, රූප - හේතු, ඵල යන සකල සංස්කාරයන්ගේ අලුතින් හට ගැනීමත්, උපන් සංස්කාරයන්ගේ බිඳී යෑමත්, යන යථා ස්වභාවය උතුරන බත් හැළියක් සේ මෙහිදී ප්‍රත්‍යක්ෂව යෝගීන් වහන්සේට ප්‍රකට වනු ඇත. ගංභා ජලයක් සේ, ප්‍රදීපාලෝකයක් සේ, පරම්පරා වශයෙන් පවතින නාම රූප සන්තතිය තුළ ක්‍රියාත්මක වන සුක්ෂම වූ වේගවත් වූ උප්පාද නිරෝධස්වභාවය මෙහිදී මනාව අවබෝධ කර ගත යුතුය . මුලින් ලබන උදය - වය ඤාණය දසවිධ උපක්ලේශයන්ගෙන් අපිරිසිදු වන අතර අනතුරුව එම උපක්ලේශයන් විනිර්මුක්ත වූ විට එහි යථා ස්වභාවය මනාව දැකගත හැකි වන ලෙස පිරිසිදුව උදය වය ඤාණය පහළ වේ. උදය වය සම්මභීතයේ දී අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් ගැන තීරණාත්මක අවබෝධයක් ඇති වේ. ත්‍රිලක්ෂණය සුද්ධ වීමට උදය වය ද , උදය වය ඤාණය සුද්ධ වීමට ත්‍රිලක්ෂණය ද හේතු වන්නේය.

#### 5. භංගානුපස්සනා ඤාණය

සංස්කාරයන්ගේ වහ වහා බිඳී බිඳී යන ආකාරයම දක්නා වූ ඤාණය වනාහී භංගානුපස්සනා ඤාණය නම් වේ. මෙහිදී උදය - වය ඤාණය දියුණු වන විට සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම ඉක්මවා නැතිවීම ම ප්‍රකටව පෙනේ. එවිට සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය, යීතිය, ප්‍රවෘත්තිය, හෝ නිමිත්ත අරමුණු නොවී භංගය හෙවත් නිරෝධයම අරමුණු වේ. උදය ස්වභාවය අරමුණු කිරීමට කාලයක් නැති නිසා ඉපදීම අතහැර බිඳීමම අරමුණු කරයි. එවිට වැසි වසින කළ ජලාශයක් සේ, ගිනි කබලක අබ ඇට, තල ඇට පුපුරන්නා සේ, උතුරන බත් හැළියක දිය බුබුළු බිඳෙන්නා සේ සංස්කාරයන්ගේ හේදයම විදහීනා ඤාණයට ගෝචර වේ. කාලත්‍රයෙහි, භවත්‍රයෙහි, සන්තාන දෙකෙහි, නාම - රූප සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාරයන් ම මෙසේ බිඳී බිඳී නිරුද්ධ වන අතර බිඳෙන සත්වයෙක් - පුද්ගලයෙක් - ආත්මයක් නැත. භංග ස්වභාවයෙන් යුතු වූ බැවින් නො ඇලිය යුතු මේ සංස්කාරයෝ වනාහී බිඳී බිඳී යන බැවින් අනිත්‍ය ය. බිය ගෙන දෙන බැවින් දුක්ඛය. තම වසභයෙහි නොපවතින නිසා අනාත්ම ය. එබැවින් සකල සංස්කාරයන් කෙරෙහිම කලකිරීමට, නොඇලීමට, අතහැරීමට, මිදීමටම සුදුසු වන්නේමය.



## 6. භයතුපට්ඨාන ඤාණය

අතරක් නැතිව බිඳෙන බැවින් සංස්කාරයන් ඒකාන්තයෙන්ම බයක් හැටියට දක්නා ඤාණය වනාහී භයතුපට්ඨාන ඤාණය නම් වේ. සකල සංස්කාරයෝම වනාහී ගිනි කබලක අබ ඇට පුපුරන්නා සේ අතරක් නැර බිඳී බිඳී යන බැවින් ඒ සියල්ලම දුකක් බව වැටහේ එවිට සියලු සංස්කාරයන්ම අතිශයින් බියජනක බව මෙම විදූෂිතා ඤාණයට අවබෝධ වනු ඇත. “අතීත සංස්කාරයන් ද නිරුද්ධ විය. දැන් වර්තමාන සංස්කාරයන් ද නිරුද්ධ වෙමින් පවතී. මතු අනාගත සංස්කාරයන් ද ඒකාන්තයෙන්ම නිරුද්ධ වේම ය”, යන මනසිකාරය පවත්වන විට ත්‍රේකාලීන සකල සංස්කාරයන්ම මහා අනර්ථකාරී භයානක, දේවල්ම ලෙස වැටහේ. එබැවින් මෙහිදී සැප යැයි අල්ලා ගැනීමට කිසිවක් නැති බැවින් හවු හරණක්, පිළිසරණක් නැතිව තමා අනාථ වුවකු සේ වැටහේ.

භයතුපට්ඨාන ඤාණ අවස්ථාවේදී යෝගීන් වහන්සේට මේ නාම රූප සංඛාත සකල සංස්කාර ලෝකයම ජාති, ජරා, මරණාදී අනන්ත දුක් ගෙන දෙන බැවින් ඒ සියල්ලක්ම “ගිනි ගත් ගෙයක් සේ, හොරුන් ඇති පාරක් සේ, නයිත් වසන තුඹසක් සේ , මිනී කන රකුසන් සහිත ගුහාවක් සේ, පිසාව නගරයක් සේ, ගිනි අඟුරු වලක් සේ, ගවර වලක් සේ, කිඹුලන් වසන ගහක් සේ , දරුණු සතුන් ඇති වනයක් සේ , යුධ පිටියක් සේ, සොහොන් බිමක් සේ ” වැටහෙනු ඇත. මෙය පටිස සිතේ හටගන්නා වූ භයක් නොව, තුන් කල්හි සකල සංස්කාරයන්ගේ භංගය සම්බන්ධව සිතේ පහළ වන තීරණාත්මක නුවණකි. “ළමයෙකු ගිනි අඟුරු වලක් දුටු විට ඔහුට ද්වේෂය සහිත බියක් හට ගනී. වැඩිහිටියකු ඇතින් ගිනි අඟුරු වලක් දකින විට මෙහි යමෙක් වැටුණොත් මරණය හෝ ඒ හා සමාන දුකකට පත් වේ යැයි යන මහා ආදීනව දැක බියක් හටගනී. ” මෙහිදී කුඩා දරුවෙකුට සේ නොව වැඩිහිටියෙකුගේ සිතේ ඇති වූ ස්වභාවයක් වැනි භයකට මෙය දළ වශයෙන් සම කළ හැක. නාම රූපයන්ගේ බිඳීම නිසා ඇතිවන මේ භය ස්වභාවය සාමාන්‍ය ජනයාට නොවැටහේ. ඔවුන් විසින් අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයන්ම තණ්හාවෙන් රැස් කරමින් සසර දුකෙන් දුකට පත් වේ.

භයතුපට්ඨාන ඤාණය නිතර අනුපස්සනා කළ යුතු නමුත් එම භය ස්වභාවය දිගට පැවතුනොත් එය ඉදිරි ගමනට බාධාවකි.

## 7. ආදීනවානුපස්සනා ඤාණය

සංස්කාරයන්ගේ මහත් වූ ආදීනව (දෝෂයන්) නොයෙක් ආකාරයෙන් දැක ගත හැකි ඤාණය වනාහී ආදීනවානුපස්සනා ඤාණය නම් වේ. සකල සංස්කාරයන්ගේම බිඳි බිඳී යන වෙනස් වන ස්වභාවය නොවැළැක්විය හැකි බැවින් ඒවා කිසිම ආනිශංසයක් නැති, ආදීනව රාශියක්ම බව මෙම ආදීනවානුපස්සනා විදූෂිතා නුවණට වැටහේ.

සංස්කාරයන්ගේ කැඩෙන, බිඳෙන, වැනසෙන, අස්ථිර, අසාර, ආදී අසරණ බවද, අනන්ත දුක් ගෙන දෙන බව ද, පඤ්චස්කන්ධයම ජාති - ජරා - ව්‍යාධි - මරණාදී ..... නොයෙක් දුක් වලට බඳුන් වන බව ද, අනාරක්ෂිත බව ද, නිසරු බව ද, ඒවායේ ආදීනවයෝ ය. සසර පුරා සංස්කාරයන්ගේ බියට පිහිටවන කිසිවක් තුන් ලොවම නොමැති බව ද, ආස්වාද රහිත බවද, සංස්කාරයන්ගේ අගුණ හෙවත් ආදීනවයන් ය. එබැවින් මෙහි දී සංස්කාරයෝ වනාහී නයි - පොළොං ආදී සතුන් සේ, කඩු ගත් පල් හොරුන් සේ, ගඩුවක්, ලෙඩක්, උලක්, ලැව් ගින්නක් සේ ඒවායෙහි භයානක ආදීනවයන් අරමුණු වනු ඇත. මෙසේ සංස්කාර රාශියෙහි ආදීනව යළි යළි මෙනෙහි කිරීම තුළින් පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහිම, එක්තිස් භූමි තලයෙහිම ඇලීම, බැදීම, ප්‍රාර්ථනා තබා ගැනීමට, රැදී සිටීමට කිසි තැනක් නැති බව පැහැදිලිව අවබෝධ වනු ඇත.

## 8. නිබ්බිදානුපස්සනා ඤාණය

සකල සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරුණු ස්වභාවයෙන් පහළ වන විදූෂිතා ඤාණය වනාහී නිබ්බිදානුපස්සනා ඤාණය නම් වේ. තදින් ඇලුම් කළ සංස්කාරයන්ගේ සැබෑ ආදීනව ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම නිසා ඒවා ගැන කළකිරී, එපාවන තත්වයට මෙහිදී පත්වේ. සංස්කාරයන්ගේ නොයෙක් ආදීනව යළි යළිත් දකින විට තුන් භවයෙහි ද, සිව් යෝනියෙහි ද, පඤ්ච ගතියෙහි ද, සප්ත විඤ්ඤාණස්ඨිතියෙහි ද, නව සත්තවාසයන්හි ද, සිත හැකිලෙයි, පැකිලෙයි, වැනිරෙයි, නොපැනිරෙයි. මැදහත් බව හෝ පිළිකුලක් පිහිටයි. තමන් තදින් ඇලුම් කළ සංස්කාරයන්ගේ බොහෝ ආදීනව පුල පුලා මනසිකාර කිරීම තුළින් මේ සංස්කාර කුඩුව නිසා අතීතයේ දී අනන්ත දුක් වින්දෙමි, අනාගතයේ ද බොහෝ දුක් විදීමට සිදු වෙතැයි සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරීම ඇතිවේ.

“විත්‍රකූට පච්ඡික පාදයෙහි සිංහ ප්‍රපාතාදී සජ්ඣ මහා විල්හිම ඇලුම් කරන ස්වණී රාජ භංසයා, අපවිත්‍ර වූ සැඩොල් ගම් දොර ගවර වලෙහි සිත් නොඅලවන්නා සේ, යෝගී ස්වණී භංස රාජයා ද මනාව දක්නා ලද ආදිනව ඇති සහංකුර ත්‍රේභූමික සංස්කාර සනය නම් වූ ගවර වලෙහි නො ඇලේ. සජ්ඣ අනුපස්සනා භාවනා භූමියෙහිම සතුටින් සිත් අලවයි”. සිංහ රාජයකු රන් කුඩුවක දැමුවත් එහි සිත් නො අලවයි. මාළුවකු දියෙහි මිස ගොඩබිමට සිත් නොඅලවයි . එමෙන්ම මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේට ද භවත්‍රයේ කිසිතැනක සතුටක් නැත. සංස්කාර ලෝකය ගැන කළකිරෙයි. නො අලවයි. නොලැගෙයි. නොබැඳෙයි. උකටලී වෙයි. ඒවායෙහි ත්‍රිලක්ෂණාකාරය වඩාත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන විට සංස්කාරයන් ගැන අපේක්ෂාවන් අත්හැර ඒවා එපා වී භාවනාවෙහිම සතුටින් සිත් අලවයි. (මෙහිදී ඇතැම් යෝගීන්ට ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන්, කමටහන්, භාවනාව, ගැන පවා කළකිරීම, එපාවීම ඇතිවේ. අතහැරීමට සිත් වේ. එබැවින් මෙහිදී නිතරම සිහි නුවණින් ගුරු උතුමන්ගේ ඇසුරම ලැබිය යුතුයි.)

**9. මුඤ්චිකුකමාසනා ඤාණය**

සකල සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමේ කැමැත්ත සහිත වූ විදුහිනා ඤාණය වනාහි මුඤ්චිකුකමාසනා ඤාණය නම් වේ. භවත්‍රයෙහිම සියලු භව, යෝනි, ගති, ධීනි, සත්තාවාස යන සියලුම සංස්කාරයන් කෙරෙහි වූ අතිශය කළකිරීම නිසා ඒ කිසිවක් මත බැඳී සිටිය නොහැකි බව වැටහීමෙන් ඒ සියල්ලන්ගෙන්ම නික්මීමට, මිදීමට මෙහිදී අදහස් ඇති වේ. සංස්කාරයන් සතු ත්‍රිලක්ෂණ ස්වභාවය මනාව ප්‍රකට වන විට අනාගත පැතුම්, ආශා, බලාපොරොත්තු අතහැර ඉන් ඉවත් වීමටම සිත නැමෙනු ඇත. “කඹය කඩාගෙන ගමෙන් වනයට පනින්නට මුළු වෙරම යොදාගෙන අදින කුළු ගොනකු සේ” යෝගීන් වහන්සේ ද මෙහිදී සංස්කාරයන්හි නිරන්තරයෙන්ම සිදුවන භංගස්වභාවය දකින විට වහ වහාම ඉන් මිදීම ට වෙර දරණු ඇත. සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමට හැර දුකින් ගැලවීමට අන් ක්‍රමයක් නැති බව මෙහිදී ද අවබෝධ වනු ඇත.

තවද මෙහිදී යෝගීන් වහන්සේගේ සිත සංස්කාරයන් කෙරෙන් හැකිලෙන අතර රජ , සිටු, දේව, බ්‍රහ්ම සම්පත් ගැන ද සිත නො ඇලේ. දැලට හසු වූ මසකු සේ , කුඩුවක ලූ වළිකුකුළකු සේ , සචී මුඛයට වන් මැඩියකු සේ, මලයකට හසු වූ මුවකු සේ, මඩේ එරුණු ඇතෙකු සේ, ගරුඬ මුඛ ගත නාගයකු සේ යෝගීන් වහන්සේට ද සියලු සංස්කාරයන් එපා වී ඉන් මිදීමටම කැමැත්ත ඇති වේ . එවිට මෙම මුඤ්චිකුකමාසනා ඤාණය උපදී.

මෙහිදී තමන් බන්ධනයකට හසු වී ඇති බවත් සංස්කාරයන්ගෙන් තමන්ට නපුරක් වන බවත්, එබැවින් ඉන් ඉවත්වීමටම සුදුසු වන බවත් වැටහේ. “උෂ්ණයෙන් පහරන ලද්දකු සීතල පතන්නා සේ සංසාර වට්ටයේ දී රාගාදී එකොළොස් මහා ගින්නෙන් දවන යෝගී තෙමේ ඒ ගින්න සංසිදුවන නිව්වාණයම ප්‍රාර්ථනා කරයි”. (මෙම තත්වයේ සිටින ඇතැම් යෝගීන්ට ඇතැම් විට භාවනා අරමුණින් බැහැර වීම, අසහනය, තම අඩුපාඩු බහුලව දැකීම, සිවුරු පිරිකර වෙනස් කිරීම, පර්යාසයෙන් නැගිට යෑම වැනි තාවකාලික විපරිත අදහස් පහළ වීම විය හැක. ඇතැම් විට ඒ තුළින් භාවනාව ද පිරිහී යා හැක. එබැවින් මෙහිදී වඩාත් සිහි නුවණින්, අධිෂ්ඨාන බල පිහිටුවා ගුරු ඇසුරේම භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.)

## 10. පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණය

සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමට උපායක් ලෙස ත්‍රිලක්‍ෂණය ගැඹුරින් මෙනෙහි කරන ඤාණය වනාහි පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණය නම් වේ. සකල සංස්කාරයන්ගේ මහත් හයානක ආදීනව දැක ඒවා කෙරෙහි කළකිරී, ඉන් කෙසේ හෝ මිදීමට විවිධ පැති වලින් සවිස්තරව ඒවායේ අනිත්‍යාදී ලක්‍ෂණත්‍රය දකින පෘථුල වූ විදගීනා නුවණ පටිසංඛාර ඤාණය යි. මෙහිදී පඤ්චස්කන්ධයෙහි භංගස්වභාවය, දුක්ඛිතත්වය ඉන් මිදීමේ අවශ්‍යතාවය පෙරටත් වඩා ප්‍රත්‍යක්‍ෂව ප්‍රකට වනු ඇත.

දියුණු වූ පටිසංඛානුපස්සනාව “සක්කාය දිට්ඨිය” දුරු කිරීමට සමත් බැවින් මෙහිදී සංස්කාරයන්ට ඇති ඇල්මත් බයත් දුරු වී, ඒවා මමත්වයෙන් නොගෙන ඒ කෙරෙහි මැදහත් බවක් ඇති වේ. මේ වන විට යෝගීන් වහන්සේගේ සිත සිටු, රජ, දෙවි, බලි සැපතෙහි පවා නොරැඳෙයි. ගින්නට ලෑ පියාපතක්, කෙස් ගසක් සේ හවනුයෙන්ම සිත හැකිලේ. මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ අති මහත් වූ ආදීනවයන් යළි යළිත් භාරා අවුස්සා බලා දැඩි උත්සාහයෙන් ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය ගැඹුරින් ගවේශණය කරනු ලබයි. එනම්, සංස්කාරයන් වනාහි බිඳෙන බැවින් , තාවකාලික බැවින් මැරෙන බැවින් , ..... ආදී කරුණු වලින් ඒවා අනිත්‍ය ලෙස දකී. ඒවා රෝගයක්, උලක්, ගඩුවක්..... ආදී කරුණු වලින් ඒවා දුකක් ලෙස දකී. හිස් බැවින්, ශුන්‍ය බැවින්, අස්වාමික බැවින් ඒවා අනාත්ම ලෙස දකී. තවද ඒවා විරූපී, දුභද, පිළිකුල් .....බැවින් දුක්ඛ ලක්‍ෂණයට පරිවාර වූ අසුභයක් සේ දකී. මෙසේ නානා ක්‍රම තුළින් ගැඹුරින් වඩන විදසුන් නුවණ පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණය යි.

### 11. සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණය

සකල සංස්කාරයන්ගේම යථා ස්වභාවය දැක, ඒ සියල්ල කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ වන විද්විතා ඤාණය වනාහි සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණය නම් වේ. සංස්කාරයන්ගේ මහා ආදීනව දැක ඉන් මිදීමට උපායක් ලදිමිසි සතුටුව බලවත් උත්සාහයෙන් තොරව සම වූ විධියක් මෙහිදී පවතී. උඩ දැමූ ගලක් නොනැවතී බිමටම වැටෙන්නා සේ සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණයේ දී සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරයම ප්‍රකට වේ. සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණයට “ආත්ම සංඤාව” අහසට පොළව සේ දුර වන අතර මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සංස්කාරයන්ගේ හිස්බව, ශුන්‍ය බව මනාව ප්‍රකට වනු ඇත. එබැවින් කිසිවිටකත් බයක්, සතුටක්, බරක්, වෙහෙසක් නැතිව “නෙළුම් පතකට වැටුණු ජල බිඳක් සේ” ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන්, පිළිකුලෙන් තොර වූ ඤාණාන්විත සිතිවිලිම පහල වේ. තවද මෙහිදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පස සම වේ. සියලු සංස්කාරයන් කෙරේ මැදහත් සිතක් ඇති වේ. රහත් උතුමකුගේ සිතක් සේ සිත උපේක්ෂා සහගත වේ. තාවකාලිකව කෙළෙස් යටපත්ව ඇති නිසා ලෝභාදී අරමුණු වලදී සිත එහි නොරඳයි. එවිට මුළු තුන් ලෝකයේම යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් දකිනු ඇත.

### 12. අනුලෝම ඤාණය

ලෝකෝත්තර මාභියට අනුකූලව පවත්නා විද්විතා ඤාණය වනාහි අනුලෝම ඤාණය නම් වේ. සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණයෙන් පසු ලෝකෝත්තර මාභී ඤාණය උපදින්නට ආසන්න වූ එනම් , මනස සංස්කාර නිරෝධයට සුදුසු වෙමින් පවතින මොහොත යි . මෙහිදී ජලයේ කිමිඳුනාක් මෙන් අනාරම්මණ ස්වභාවයක්, මනා සේ සංසිදීමක් යෝගී මනස තුල ජනිත වේ. මේ සඳහා කළ යුත්තේ සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණයෙන්ම සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය බැලීමයි. එහිදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පස සම වූ විට ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධය තියුණු වී ඉන් එක් ලක්ෂණයක් පෙරටු කොට මෙම අනුලෝම ඤාණය උපදී. මෙය මාභී ඤාණයට ඉතා ආසන්න වූ තත්වයකි.

### 13. ගෝත්‍රභූ ඤාණය

කාමාවචර භූමිය අභිබවා ලෝකෝත්තර භූමියට පත්වන, පළමු වරට “නිවන” ස්පඨි කරන විද්විතා ඤාණය වනාහි ගෝත්‍රභූ ඤාණය නම් වේ. මෙම සංස්කාර නිමිත්තෙන්ම නැඟී සිට, එම අරමුණු අතහැර පුහුදුන් ලෞකික ගෝත්‍රය මැඩපියා ආර්යත්වයට මනස පත්වන විශිෂ්ඨ අවස්ථාවකි.

14. මාගී ඤාණය

ලෝකෝත්තර මාගීයට පත් වූ බව දන්නා විද්විතා ඤාණය වනාහි මාර්ග ඤාණය නම් වේ. කෙළෙසුන්ගෙන් ද ඒ අනුව පවතින ස්කන්ධයන්ගෙන් ද නැහි සිටීමේ නුවණයි. ඒ ඒ මාගී ඤාණයන්ට අනුරූප වන පරිදි වතුරායී සත්‍යාවබෝධය ලබමින් අදාළ කෙලෙස් බැමි සමුච්ඡේද වශයෙන් සිදුලීම මෙහිදී සිදු කරයි. පළමු මාගී ඤාණයේදී ප්‍රථම වරට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස නිවන අවබෝධ වීම ද මෙමගින් සිදු වේ.

15. එල ඤාණය

ලෝකෝත්තර මාගී සිතේ විපාක වාරය ලෙස නිවන අරමුණු කරගත් විද්විතා ඤාණය වනාහි එල ඤාණය නම් වේ. මෙය ප්‍රඤප්තියෙහි සංසිදීම පිළිබඳව වූ නුවණ යි.

16. පච්චවෙක්ඛණ ඤාණය

මාගීය - එලය - නිච්චාණය - ප්‍රභාණය වූ කෙලෙස් - තවත් ඉතිරිව ඇති කෙලෙස් යන කරුණු පස ගැන සිහි කරන්නා වූ විද්විතා ඤාණය වනාහි පච්චවෙක්ඛණ ඤාණය නම් වේ. (රහත් උතුමන් වහන්සේලාට කෙලෙස් ඉතිරි නොවන නිසා “ඉතිරි කෙලෙස්” යන අංගය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නොකරයි.)

අනන්ත විශ්වයෙහිම සකල සංස්කාරයන් කෙරෙහිම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් මෙසේ දැකිය යුතුය. ඒවා පිළිවෙලින් මෙසේය. නාම රූප සංඛ්‍යාත සංස්කාරයන්, ඒ සඳහා හේතු ධර්මයන්, ඒවායේ ත්‍රිලක්‍ෂණාකාරය, එහි ඉපදීම බිඳීම, බිඳි බිඳි යාම, බිය ජනක බව, ආදීනව, කළකිරීම, මිදීමේ කැමැත්ත, ඒ සඳහා උපාය, සියල්ල කෙරෙහි මැදහත් බව, ලොවුතුරු මාගීයට අනුකූල වීම, කාම ගෝත්‍රය ඉක්මවීම, මාගීයට පත්වීම, එලයට පත්වීම, ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීම යනුවෙනි. මෙම ඒ ඒ ඤාණයන් සඳහා කාලය වෙන් කරගෙන එම ඤාණයේ රැදී සිටිය හැකි අතර ඒ ඒ යෝගීන්ගේ භාවනා කුසලතාවයන්ට අනුව ඒ ඒ ප්‍රමාණයෙන් මෙම ඤාණ ගක්කීන් පහළ වනු ඇත.

පොත්පත් වල ඇති වගන්ති තමන්ට ආරූඪ කරගත් පමණින්, සප්කායනා කළ පමණින්, මෙම ඤාණ ගක්කීන් පහළ නොවන්නේය. එමෙන්ම මේවා අනුමාන වශයෙන් නොව, අනුන්ගෙන් අසා දැනගෙන නොව, තම භාවනා

ඤාණය මගින්ම, තමා තුළින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම පිරිසිදුව උපදවා ගත යුතු ධර්මතාවයන් ය. එනම්, සුතමය වශයෙන් මේවාදැන නොගත්තෙහි ද නිසිලෙස භාවනාව වැඩීම තුළින් මෙම ඤාණ ශක්ති මනාව වධීනය විය හැක. ඇතැම් විට මාගී ඵල ලැබූ ඇතැමුන්ට පවා මෙම විදේශිතා ඤාණ ගැන නිරවුල් අවබෝධයක් නොමැති විය හැක.

**භයතුපට්ඨාන - ආදීනව - නිබ්බිදා** යන ඤාණ තුන වනාහි සංස්කාරයන්ගේ දෝෂ දූෂිතය වශයෙන් එකම ධර්මස්වභාවයක් ගනී.

- I. **භයතුපට්ඨාන ඤාණය** - සකල සංස්කාරයන් බය වශයෙන් දකී.
- II. **ආදීනව ඤාණය** - සංස්කාරයන්ගේ ආදීනව හෙවත් දොස් උපදවනු දකී.
- III. **නිබ්බිදා ඤාණය** - සංස්කාරයන්ගේ කළකිරීම දකී.

**මුඤ්චිතුකමායතා - පටිසංඛාර - සංඛාරූපෙක්ඛා** යන ඤාණ තුන වනාහි අර්ථ වශයෙන් එකකි.

මෙම විදේශිතා ඤාණ සහිත වූට්ඨානගාමී විදේශිතාව ප්‍රකට කරනු වස් උපමා දොළහක් විසුද්ධි මාගීයේ සඳහන් කර ඇත.

## ක්ලේශ ප්‍රභාණය හා මගී - එල - නිවන

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය මනා ලෙස අනුගමනය කිරීම තුළින් පුද්ගල සන්තාන ගත කෙලෙස් මළ සෝදා හැර ඒකාන්තයෙන්ම සතර මඟ - එල - නිවන් සුව අවබෝධ කර ගත හැක.

සකල සංස්කාරයන්ගේම පවත්නා වූ අනේක විධ ආදීනව රාශිය විදහිනා නුවණින් මනා සේ දැක, ඒ කෙරෙහි කළකිරුණු සිත් ඇති, පූර්ණ පාරමී බෙලෙන් සමන්වාගත පිංවන්ත උතුමන්, නිවන් සුව සොයා උත්සාහයෙන්ම භාවනා කරති. ඔවුන් තුළ විදහිනා ඥාණයන් මනා සේ මුහුකුරා ගිය උතුම් මොහොතක ඔවුන් “නිව්ඤා ධාතුව” අවබෝධ කර ගැනීමට සුදුස්සෝ වෙති.

සෝවාන් මාගීයට පෙර “උට්ඨානගාමිණී විපස්සනාව” නම් වූ සංකාරුපේක්‍ෂාව යළි යළිත් ආසේවන, භාවිත, බහුලිකාත වශයෙන් පුරුදු කරන යෝගීන් වහන්සේ හට ශ්‍රද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන බල ධර්මයෝ මනා සේ බලවත්ව සමව පිහිටා සිටී. මෙහිදී සංකාරුපේක්‍ෂාව අතිශයෙන්ම තීක්‍ෂණ ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. එවිට යම් කිසි සංස්කාරයක් අරමුණු කොටගෙන අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ දුක්ඛ වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ සම්මග්ගිය කොට සිත හවාංග ගත වේ. ඉන් පසු එම හවාංග පරපුර බිඳී ගොස් ඇති වන සංස්කාරාරම්මණික මනෝද්වාරාවච්ඡන ක්‍රියා සිතට පසු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යා දී ලක්‍ෂණයන් එකක් අරමුණු කොට පරිකමී, උපවාර, අනුලෝම යනුවෙන් ජවන් සිත් දෙකක්-තුනක් එකම විත්ත වීථියෙහි පිළිවෙලින් උපදී. අනුලෝම ඥාණයට පසුව සංස්කාරාරම්මණික සිතක් නූපදී. ඉන් පසු ඥාණ සම්ප්‍රයුක්ත කාමාවචර කුසලයන් අතරින් එක සිතක් නිවන අරමුණු කරමින්, පුහුදුන් ග්‍රෝත්‍රය ඉක්මවා, ආර්ය ගෝත්‍රයට පමුණුවන, සංස්කාර විරහිත වූ, ආර්ය භාවයට ඒකාන්ත නියත වූ, “ගෝත්‍රභූ සිත” උපදී. මේ සිත වනාහී සංස්කාරයන් අරමුණු කරන්නක් නොව නිව්ඤා ධාතුව ම අරමුණු කොට උපදින ඥාණයකි. “උඩ දැමූ ගලක් අහසේ නොනැවතී ඒකාන්තයෙන් ම පහළට එන්නා සේ” ගෝත්‍රභූ ඥාණය ලැබූ පසු ඒකාන්තයෙන් ම මාගී ඥාණය ලැබීම නියත ය. ඒ සඳහා තවත් විශේෂයෙන් කළ යුත්තක් නැත.



ගෝත්‍රභූ චිත්තයට අනතුරුව සංස්කාර විරහිත වූ ලෝකෝත්තර නිව්‍යාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස දකින “සෝවාන් මාගී ඤාණය” උපදී. එහි දී දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිදු දකිමින්, සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කරමින්, නිරෝධ සත්‍යය සාක්‍ෂාත් කරමින්, මාගී සත්‍යය වැඩිම මගින් සෝවාන් මාගී චිත්තය ජවන කෘතයෙන් වරක් උපදී. මෙය වනාහී චතුරාර්ය සත්‍යය වසා සිටි මෝහන්ධකාරය ප්‍රධාලනය කරන, සසර සයුර වියලන, අපායද්වාර වසන, සජ්තාර්ය ධනය හමු කරවන, මිසදිටු මත තුරන් කරන, පෘතග්ජන බවින් මුදවන, පරමෝත්තම ආර්ය පුද්ගල භාවයට පමුණුවන, තථාගතයන් වහන්සේගේ ඕරස බුද්ධ පුත්‍ර භාවයට පමුණුවන ප්‍රථම ආර්ය පුද්ගලයාට උරුම “ප්‍රථම මාගී ඤාණය” යි. මෙය සෝළසාකාර වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස අවබෝධ කරවන ඤාණයකි. මුල් විපස්සනාවේ දී දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා අනුශය ඉතිරිව තිබේ. ඒවා සමුච්ඡේද වශයෙන් ප්‍රභාණ වන්නේ මෙම සෝවාන් මාගී ඤාණයෙනි. මෙහි දී අරමුණු වන නිව්‍යාණ ධාතුව “නිරෝධ සත්‍යයයි”. එය ප්‍රත්‍යක්‍ෂව දකින විට දුක්ඛය, සමුදය, මාගීය සංඛ්‍යාත සත්‍යය වසා සිටින සම්මෝහය දුරු වනු ඇත.

මෙම මාගී කුසලයට අනතුරුව දෙවරක් හෝ තෙවරක් සෝතාපත්ති ඵල සිත උපදී. ඉන් පසුව හවාංග සිත් පහළ වේ. මේ සෝතාපත්ති ඵල සිත් පහළ වීමෙන් පසු යෝගීන් වහන්සේ දෙවන ආර්ය පුද්ගලයා වන “සෝවාන් ඵලස්ථ” උතුමෙකු බවට පත් වෙයි.

සිත සංස්කාරයන් අත හැර නිව්‍යාණ ධාතුවට පැන වැදීම ඇතැම් විට ඇතැමුන්ට තේරුම් ගත හැකිය . පෙර පැවැති සංස්කාර හා එම සිත් පරපුර සිදී ගියා සේ, හිසේ තිබුණු මහා බරක් බිම තැබුවා සේ, බන්ධනාගාරයකින් මිදුණා සේ, යම් වෙනසකින් යුතු ව නිවනට පිවිසීම ඇතැමුන්ට ප්‍රකට වේ . ගුරු ඇසුරින්, පොතපතින්, උගත්කමින් ලද පෙර සංඥා අනුව තමන් සෝවාන් ඵලයට පත්වී ඇති බව ඇතැමුන්ට සලකා ගත හැකි වේ. ධර්මය තුළ බහුශ්‍රැත වුවත් “මම සෝවාන් ඵලයට පත් වීම” යැයි නිවැරදි ව දැන ගනී. ඇතැම් මන්ද ප්‍රාඥ යෝගීන්ට තමන් සෝවාන් වුව ද ඔවුන්ට ඒ බව නොදැනේ, නොවැටහේ. මෙහි දී පහළ වන චිත්ත වීථි සටහන මෙසේ ය.

න	ද	ම	ප	උ	අ	ගො	ම	එ	එ	න
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

මෙය මන්ද ප්‍රාඥයාගේ සෝවාන් මාගී චිත්ත වීථිය යි. තීක්‍ෂණ ප්‍රාඥයාගේ මෙම චිත්ත වීථියේ දී පරිකම් සිත නොයෙදෙන අතර ඵල සිත් තුනක් යෙදේ.

♥ සෝවාන් ඵලයෙන් අනතුරුව ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂණ ඤාණයේ දී ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා පහක් සිදුවනු ඇත. එනම්,

1. මාභීය :- “මම මේ මාභීයන් සෝවාන් වූයෙමි” යි මාභීය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි.
2. ඵලය :- “එමගින් මෙනම් අනුසස් ලදිමි” යැයි ඵලය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි.
3. ප්‍රභීණ ක්ලේශ :- “මෙහි දී මේ මේ ක්ලේශයන් ප්‍රභීණ වී ඇතැයි” ප්‍රභීණ ක්ලේශයන් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි.
4. අප්‍රභීණ ක්ලේශ :- “මතු මාභීවල දී ප්‍රභීණ කිරීමට මේ මේ ක්ලේශයන් ඉතිරිව ඇතැයි” අප්‍රභීණ ක්ලේශයන් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි.
5. නිව්භාණය :- “මේ ධර්මය මා විසින් ප්‍රතිවේධ කරන ලදැයි” නිව්භාණය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි.

යනුවෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා ජවන පහක් පහළ වෙයි.

තව ද දත යුතු විශේෂ කරුණක් නම්, මෙම මාභී ඵල අවස්ථාවන්හි දී තම සන්තානයෙහි නාම රූපයන් හා මාභීංගයන් පැවතුණේ කෙසේ ද යන්නයි. සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්‍ෂණය අරමුණු කොට භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේ සෝවාන් මාභී ඵලයට පැමිණිය හොත් එම අවස්ථාවේ දී ඔහුගේ හදය රූප හැට තුන(63) පාදක කර ගෙන නාම ධර්ම නිස්භත(37) පහළ වේ. එනම්, ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම නිස්භත(34) හා චිරති තුන (3) යනුවෙනි. එවිට එහි මාභීංග අට(8) ද පවතී. කාමාවචර හෝ ප්‍රථම ධ්‍යාන නාම ධර්ම ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගා භාවනා කර ලබන මාභී ඵල තුළ ද නාම ධර්ම නිස්භත(37) හා මාභීංග අට(8) පවතී. ද්විතීය ධ්‍යාන නාම ධර්ම ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැඟීමෙන් ලබන මාභී ඵලයන්හි විතකී - විචාර නැති බැවින් නාම ධර්ම නිස්භත(35) පමණක් පවතින අතර විතකී වෛතසිකය නැති නිසා සම්මා සංකප්ප මාභීංගය නොපිහිටන බැවින් මාභීංග හතක(7) පමණක් පවතී. තතීය ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්මයන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැඟීමෙන් ලැබෙන මාභී ඵල තුළ ප්‍රීතීය ද නැති බැවින් නාම ධර්ම නිස්භත(34) පමණක් පවතින අතර පෙර සඳහන් කළ මාභීංග හතම(7) පිහිට යි. සිව්වන ධ්‍යානයෙහි නාම ධර්ම ත්‍රිලක්‍ෂණයට නැඟීමෙන් ලබන මාභී ඵල තුළ ද නාම ධර්ම නිස්භත(34) වන අතර පෙර දැක් වූ මාභීංග හත(7) ද පිහිටයි. මෙහි දැක් වූ සෑම නාම ධර්මයක් ම පහළ වන්නේ හදය රූප හැට තුන(63) පාදක කර ගෙන ය. මෙසේ මේ තුළින් තමන් ලත් මාභී ඵලයන්හි නාම ධර්ම හා මාභීංග මනාව වටහා ගත හැකි අතර තමන් සැබැවින් ම මාභී ඵල ලාභියෙක් දැයි දැන ගත හැක.

දුක හට ගැනීමට හේතුවක් වන සමුදය සත්‍යය වසා තබන මෝහය සෝවාන් මාගී ඤාණයෙන් ඉවත් කරයි. යමෙක් සෝවාන් ඵලයට පත් වී ඇත් නම් ඔහු එකොළොස් ආකාරයට පවතින දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන තිබිය යුතුය. තව ද “පුරා පැයක් දෙකක් නිව්ණ අරමුණෙහි සිත රැඳේවා” යි අධිෂ්ඨාන කොට ඵල සමචතට සමචුදිය හැකි විය යුතු යි. ආර්ය පුද්ගලයාට ඕනෑම වෙලාවක හේතු - ඵල සම්බන්ධය හෙවත් පටිච්ච සමුප්පාදය වටහා ගත හැක. එමෙන්ම ඔහු එය තමාගේ අත්දැකීමෙන්ම අවබෝධ කර ගත්තෙක් වෙයි.

“සෝතාපන්නානඤ්ච නාම පච්චයාකාරෝ උත්තාන කෝච හුත්වා උපට්ඨතාති”

“සෝතාපන්නයාගේ විදහිතා ඤාණයට පච්චයාකාර හෙවත් පටිච්ච සමුප්පාදය ඉතා පැහැදිලිව පෙනේ.”

සෝතාපන්න තත්ත්වය යනු ප්‍රඥප්ති නාම මාත්‍රයක් පමණි. එය පෙළ දහම ත්‍රිපිටකය ගැන බහුශ්‍රැත වූ මනා දැනුමක් ඇති ශ්‍රැත සම්පන්න ධර්ම ධරයන්ට පමණක් වටහා ගත හැකි තත්ත්වය කි.

♥ ආර්ය පුද්ගලයන් අට දෙනෙක් වෙත් . එනම් පිළිවෙළින්,

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. සෝවාන් මාගීස්ථ පුද්ගලයා    | 5. සෝවාන් ඵලස්ථ පුද්ගලයා             |
| 2. සකාදාගාමී මාගීස්ථ පුද්ගලයා | 6. සකාදාගාමී ඵලස්ථ පුද්ගලයා          |
| 3. අනාගාමී මාගීස්ථ පුද්ගලයා   | 7. අනාගාමී ඵලස්ථ පුද්ගලයා,           |
| 4. අභීත් මාගීස්ථ පුද්ගලයා     | 8. අභීත් ඵලස්ථ පුද්ගලයා,<br>යනුවෙනි. |

මෙම සතර මාගී ඵල ධර්මයන්ගෙන් උදා කර ගැනීමට අති දුෂ්කර වන්නේ ප්‍රථමයෙන් පහළ වන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාගීය වන සෝවාන් මාගී ඤාණය යි. ඉන් පසු ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු වන ඔහු යළිත් ළාමක වූ පුහුදුන් තත්ත්වයට පත් නොවේ. දියුණු තියුණු ශ්‍රද්ධා, ප්‍රඥා, ප්‍රීති, සුඛයන්ගෙන් සමන්විත වේ. බුද්ධා දී අට තැන් කෙරෙහි සියලු සැක සංකා දුරු වේ. එමෙන්ම ඔහුට දිට්ඨි විචිකිච්ඡා සංඛ්‍යාත ක්ලේශයන් මතු නූපදී. අපාය දුක්ඛය සහ ජාති හතකින් මතු ලබන්නා වූ සංසාර දුක නසමින් ඔහු නිවන අරමුණු කරයි. අමුතු උත්සාහයක් නැතත් හව හතකින් පෙර නිතැතින් ම මතු මාගී ඵලවලට පත් වේ. පමා වුවත් සුගතියෙහි ද හත් වරකට වඩා නූපදින අතර ඇතැමුන් එම ආසනයේ දී ම අභීත්වයට පත් වෙති. ඒ සෝවාන් මාගී ඤාණයේ ආනුභාවයෙනි.

ද්විතීය මාගී ඥාණය සඳහා ද අනුගමනය කළ යුත්තේ එම භාවනා පිළිවෙතම ය. (ඉදිරි සියලු මාගී ඵලයන් සඳහා ද භාවනා කළ යුතු වන්නේ සංස්කාරයන්ගේ උදය - වය සම්බන්ධ ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවමය. වෙනසක් නැත.) සෝවාන් ඵලයෙන් පසු ප්‍රතචේක්ෂා පහ බලා අවශේෂ ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය කිරීමේ අදහසින් පෙර සේම සංස්කාරයන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතු ය. එවිට දෙවන මාගී ඥාණය සඳහා නුවණ දියුණු වූ විටක දී එක් අනුපස්සනාවක් පෙර දැරී වී සකාදාගාමී මාගී ඵලයන්ට පත් වේ. එහි දී පහළ වන විත්ත වීථි සටහන මෙසේ ය.

න	-	ද	-	ම	-	ප	-	උ	-	අ	-	ගෝ	-	මා	-	ඵ	-	ඵ	-	හ
0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11

මෙහි දී කාමරාග, ව්‍යාපාද දෙදෙනාගේ තුනී වීම සිදු වේ. එනම්, එම ක්ලේශයන් බලවත් ව හා නිතර නූපදින තත්ත්වයට පත් වේ. සකාදාගාමී උතුමන් මතු ඉපදීමක් වශයෙන් කාම ලෝකයට යළිත් පැමිණෙනොත් ඒ එක් වරක් පමණි.

තෘතීය මාගී ඥාණය සඳහා සකාදාගාමී ඵලයෙන් පසු ප්‍රතචේක්ෂා පහ බලා අවශේෂ ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය කිරීමේ අදහසින් පෙර සේ ම සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය පරිග්‍රහ කළ යුතු ය. එවිට තෙවන මාගී ඥාණය සඳහා නුවණ දියුණු වූ විටක දී එක් අනුපස්සනාවක් පෙර දැරී වී අනාගාමී මාගී ඵලයට පත් වේ. එහි දී පහළ වන විත්ත වීථි සටහන ද පෙර සේම ය. මෙහි දී කාමරාග, ව්‍යාපාද දෙදෙනා මතු නූපදනා පරිදි නිරවශේෂයෙන් ම නිරුද්ධ වේ. අනාගාමී උතුමන් මතු උපතක් සඳහා රූප හෝ අරූප භවයක මිස කාම ලෝකයට නොපැමිණෙයි. තව ද ධ්‍යාන නොලද අනාගාමී උතුමන් ධ්‍යාන ලබා බ්‍රහ්ම ලොව උපදී. නො එසේ නම් මරණාසන්නයේ දී රහත් ඵලයට පත් ව පිරිණිවීමට පත්වෙති.

සිව් වන මාගී ඥාණය සඳහා අනාගාමී ඵලයෙන් පසු ප්‍රතචේක්ෂා පහ බලා අවශේෂ ක්ලේශ ප්‍රභාණය සඳහා පෙර සේ ම සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය පරිග්‍රහ කළ යුතු ය. එවිට සිව්වන මාගී ඥාණය සඳහා නුවණ දියුණු වූ විටක දී එක් අනුපස්සනාවක් පෙර දැරී වී පුද්ගලයා පරම විගුද්ධියට පත් කරමින් අහීත් මාගී ඵලයට පත් වේ. මෙහි දී විත්ත වීථි සටහන පෙර සේ ම ය. මෙහි දී “රූප රාග, අරූප රාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා” යන ක්ලේශයන් මතු නූපදිනා පරිදි ප්‍රභාණය වේ. එවිට ඔහු සකලාශ්‍රවයන් ක්ෂය කළා වූ , සියලු භව බන්ධනයන් සිදු ලූ , ස්කන්ධ භාරය බහා තැබූ, අන්තිම දේහධාරී වූ, දක්ෂිණෙයා වූ, අහීත් වූ අටවෙනි ආර්ය පුද්ගලයා බවට පත් වේ. රහත් උතුමන්ට අවශේෂ ක්ලේශයන් නොමැත. එමනිසා අහීත් ඵලයෙන් පසු අප්‍රහීණ ක්ලේශ ප්‍රත්‍යචේක්ෂාව හැර ඉතිරි ප්‍රතචේක්ෂා ඥාණ හතර පමණක් සිදු කරයි.

සසර දුකින් නිදහස් වූ ඒ මහෝත්තමයන් වහන්සේලාට නිවන් සුව සඳහා තවත් කළ යුත්තක් නැත. සියලු කෘත්‍යය කොට අවසන් ය. වතීමානායේ දී පවතිනුයේ අතීත හේතූන්ගෙන් හටගත් වර්තමාන ස්කන්ධ පංචකය පමණි. පරිනිවෘත්තයෙන් පසු ඒ උතුමන් වහන්සේලා අනුපාදිශේෂ නිවෘත්ත ධාතුවෙන් පිරිනිවනට පත් වෙති.

මේ ප්‍රතිපත්තිය ගිහි පැවිදි දෙපාඨවයටම සාධාරණය. ගිහි පැවිදි හැම දෙනාටම සතර මග - එල - නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි ය. මින් පළමු තුන් එලයන්ට පැමිණි ගිහි යෝගීන්ට ගිහි භාවයෙන් ම ජීවත් විය හැක. ඇතැමුන් පැවිදි වේ. නමුත් අහිත් එල සංඛ්‍යාත උත්තම ගුණ දැරීමට ගිහි බව සුදුසු නොවන නිසා රහත් භාවයට පත් ගිහි අය පැවිදි වීම හෝ ගිහි බවින් සිටිය හොත් සත් දිනකින් පිරිනිවන් පෑම හෝ සිදු කරයි. සතියකට වඩා ආයුෂ ඇති අය පැවිදි වීමට පෙර පින් ඇත්තේ නම් ඔවුන් ප්‍රවෘත්තාවට පත් වේ.

මාභී එල තීරණය කිරීමේ දී විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. එහිදී නිවැරදි වූත්, පිරිසිදු වූත්, උපදෙස් ම අනුගමනය කළ යුතුය. තමන් කිසියම් මාභී එලයකට පත්ව එයට අදාළ කෙලෙස් ධර්ම ප්‍රභාණය වී යැයි හැඟුණහොත් අවම වශයෙන් “වසර තුනක්වත්” එම මාභී එලය සත්‍යය දැයි පරීක්ෂා කරමින් සිටිය යුතු බව “අති පූජනීය ලේඛි සයාඛෝ මාභීමිපානන් වහන්සේ” පවසයි. “මහානාග මහ තෙරුන් වහන්සේ ද” තමන් රහත් යැයි වසර හැටක් පුරාවටම මුලා වී සිටියහ. පෙළ දහම ගැන මනා දැණුමක් ඇති තීක්ෂණ ප්‍රඥාවකින් සමන්විත ඒ උතුමන් පවා මෙසේ රැවටීමට පත්විය. එබැවින් එවැනි අවස්ථාවලදී තම සත්තානායෙහි කවර ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය වී ද, කවරක් ප්‍රභාණය නොවී ද යන්න දැනගැනීමට අකුසල ජවන් කොටස යළිත් පරිග්‍රහ කොට බැලිය හැක. එමෙන්ම තමන් සත්‍යාවබෝධය ලත් නොලත් බව පරීක්ෂා - ප්‍රතිවේදි දෙකෙහි දක්ෂ වූ ගුරු උතුමන් සමග නිතර සාකච්ඡා කොට සැක හැර ගත යුතුය. අනුපිළිවෙලින් සමාධිය ද වඩා විදසුන් වැඩිමේ ක්‍රමයේ දී යෝගීන්ගේ නොමග යෑම හෙවත් වැරදි ලෙස මාභී එල තීරණය කිරීම දුලිභ වනු ඇත. කෙසේ වෙතත් ඔබට මෙහි දී සත්‍ය වශයෙන් ම අවශ්‍ය විය යුත්තේ කෙලෙස් ධර්මයන් සෝදා හැර දුක් අවසන් කිරීමයි, අවංකව ම නිවන් දැකීමයි. එම පිරිසිදු අදහසින්ම භවතා කරන විට ඔබගේ නොමග යෑම බොහෝ සෙයින් අඩු වන බව ඔබටම වටහා ගත හැක.

අනාගතය ගැන ප්‍රාර්ථනා ඇත්තෙහි නම් සංකාරුපේක්ෂා ඤාණයෙන් ඔබ්බට සිත ගමන් නොකරයි. ඒ බව භාවනාවේ යෙදෙන්නාට මනාව දැන ගත හැක. මෙහි දී නිවෘත්ත ධාතුව අරමුණු නොවන්නේ නම් ඔහුගේ සිතට වෙනත් අරමුණක් නැති නිසා යළිත් සංස්කාරයන් ම අරමුණු කර ගනී. (විශුද්ධි මාභීයෙහි දිශාකාක උපමාව සේය)

මාගී එල ලාභින් ආර්යයන් වන අතර සෙස්සෝ පාතග්ජනයෝ ය. මාගීස්ථ පුද්ගලයෙක් එම තත්ත්වයෙහි සිටින්නේ විත්තක්ෂණ එකක් පමණි. එබැවින් මාගීස්ථ පුද්ගලයන් නොලද හැකි ය. සෝවාන් ආදී එලයන් වලට පත් වූවන් ම වාසය කරයි.

සෝවාන් ආදී මාගී ඤාණයන් ට හා එල ඤාණයන් ට පත් වීමේ දී සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් ම හාත්පසින් සම්පූර්ණ වේ. එනම් ඒවා සතිපට්ඨාන සතර, සමාස්ප්‍රධාන සතර, සාධිපාද සතර, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පස, බල ධර්ම පස, බොජ්ඣංග ධර්ම සත, මාගීංග අට යනුවෙනි.

තව ද සක්කාය දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - කාමරාග - පටිස - රූපරාග - අරූපරාග - මාන - උද්ධච්ච - අවිද්‍යා යනුවෙන් සංයෝජන ධර්ම දහයක් වේ. ඒවායේ මුල් පස ඕරම්භාගිය හෙවත් අධෝභාගිය සංයෝජන නම් වේ. ඒවා එකොළොස් කාම භූමීන්හි ස්කන්ධයන් හා බැඳී ඇත. ඉතිරි පහ උද්ධම්භාගිය සංයෝජන නම් වේ. ඒවා රූප හා අරූප භූමීන්හි ස්කන්ධයන් හා බැඳී ඇත.

දස සංයෝජනයන්ගෙන් මුල් තුන හා අපායගාමී කාමරාග පටිසයෝ “සෝතාපත්ති මාගීයෙන්” ප්‍රභීණ වේ. ඖදාරික කාමරාග, පටිසයෝ “සකාදාගාමී මාගීයෙන්” තුනී වේ. “අනාගාමී මාගීයෙන්” ඒ දෙදෙනා සම්පූර්ණයෙන් ම ප්‍රභාණය වේ. ඉතිරි උද්ධම්භාගීය සංයෝජන පස “අභීත් මාගීයෙන්” නිරවශේෂ වශයෙන් ප්‍රභාණය වේ. නිවරණයන්ගෙන් විචිකිච්ඡාව සෝවාන් මාගීයෙන් ද, කාමච්ඡන්දය - ව්‍යාපාදය - කුක්කුච්චය යන තුන අනාගාමී මාගීයෙන් ද, ඊනම්ද්ධය - උද්ධච්චය - අවිද්‍යාව යන තුන අභීත් මාගීයෙන් ද ප්‍රභාණය වේ.

සුර්යියා උදාවීම, අඳුර නැතිවීම, එළිය පැතිරීම යන තුන ම එකවර සිදු වන්නාක් මෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය සම්පූර්ණ වීම, නිවන අරමුණු වීම, කෙළෙස් තැවීම යන තුන ද මාගී විත්තයන් පහළ වන විටම සිදු වේ. එබැවින් ලෝකෝත්තර සමාධි වනාහි “ආනන්තරික සමාධි” නමින් හඳුන්වයි.

මාගී ඤාණය හා එල ඤාණය නිවන අරමුණු කරන අතර ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ ඤාණය වනාහි සංස්කාරයන් අරමුණු කර ගනී. එම ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ ඤාණය ඇතැමුන්ට සලකා ගත හැකි අතර ඇතැමුන්ට එය නොදැනෙනු ඇත. ඊට හේතුව අදාල එලයන්ට පත් වීමෙන් පසු බලවත් ප්‍රීතියක් ඇති වන නිසා ය. නමුත් පසුව සලකා බැලූ විට එය සිහිපත් වේ. මෙය ඉබේටම මෙන් සිදු වන්නකි. සියලුම ආර්ය උතුමන් මෙම ප්‍රත්‍යවේක්ෂා පහ සිදු කරන අතර රහත් උතුමන්ට ක්ලේශයන් ඉතිරි නොවන නිසා උන්වහන්සේලා සෙසු ප්‍රත්‍යවේක්ෂා සතර පමණක් සිදු කරයි.

සෝවාන් සකාදාගාමී එල දෙක අතර වැඩි වෙනසක් නැත. ඒ දෙකෙන් සීල ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කරයි. සෝවාන් වූවන්ට පහසුවෙන් සකාදාගාමී විය හැක. නමුත්

සකෘතාගාමීන්ට අනාගාමී වීම අපහසු විය හැක. අනාගාමී වීමෙන් සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වන අතර අභීතවයට පත්වීමෙන් ප්‍රඥා ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වනු ඇත. මේ මාභී ඵල දෙකට පැමිණීමට ඇතැම් විට කල් ගත විය හැක. මෙසේ සතර මහ, සතර ඵල පිළිවෙලින් සතරක් වූ ආර්ය සත්‍යයන් අභිසමය කිරීමේදී ඒ ඒ අවස්ථාවන්ට සුදුසු පරිදි කෘත්‍යයන් හතරක් එකවර සිදුවේ. එනම්,

- I. දුක්ඛ සත්‍යය පරිඤ්ඤාභිසමයෙන් ද,
- II. සමුදය සත්‍යය පහාණාභිසමයෙන් ද,
- III. නිරෝධ සත්‍යය සච්චිකිරියාභිසමයෙන් ද,
- IV. මාභී සත්‍යය භාවනාභිසමයෙන් ද,

අවබෝධ කර ගැනීම යනුවෙනි.

සමාපත්ති වනාහි ධ්‍යාන සමාපත්ති, ඵල සමාපත්ති, නිරෝධ සමාපත්ති ආදී වශයෙන් පවතී. එහි ධ්‍යාන සමාපත්ති යනු රූපාවචර, අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්ති වේ.

ඵල සමාපත්තිය යනු, වරක් ලැබූ ඵල සිත යළි යළිත් ස්ව සන්තානයෙහි උපදවා ගෙන නිවන් සුව විදීමයි. එනම්, ලෝකෝත්තර ඵල චිත්තය ඇති කර ගැනීම, ඵල සමාපත්තියට සමවැදීමයි. සමඵ විදසුන් භාවනාවන් ගේ දියුණු මට්ටම් අනුව විනාඩි ගණන්, පැය ගණන්, දින ගණන් ඵල සමවන් සුවයෙන් සිටිය හැක. නමුත් මෙය නාම ධර්ම නිරුද්ධ වන සමාපත්තියක් නොව, නාම ධර්ම පවතින සමාපත්තියකි. ඵල සිතට අරමුණු වන නිවනෙහි නාම - රූප නැති අතර අරමුණු කර ගන්නා ඵල සිතෙහි විදහිනා ඤාණයට අයත් ජවන් වාරයන් තුළ චිත්ත චෛතසිකයන් පවතී. නිවනෙහි වනාහි චිත්ත - චෛතසික - රූප යන පරමාර්ථයන් කිසිවක් නැත. නමුත් එය අරමුණු කොට පහළ වන ඵල සමාපත්තියෙහි වනාහි හදය රූප පාදක කොට උපදින නාම ධර්මයන් පවතී. එනම්, ඵල සමාපත්තිය වූ කලී නාම ධර්ම නිරෝධ වන සමාපත්තියක් නොවේ.

ඵල සමවතට සමවන් උතුමන් යම් ඉරියව්වක් සේවනය කළේ ද එය කිසි සේත් නොසොල්වා එලෙසම පවත්වයි. එහිදී ඔහු ලොව කිසිම බාහිර අරමුණක් සිහි නොකරයි. වැසූ දොරටු ඇති බැවින් පංචද්වාරයන්ගෙන් අරමුණු නොගනී. ඵල සිත් ඇතිවෙමින් පවත්නා කාලයෙහි දී සකල සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය වූ නිචාණාරම්මණෙයහි ම සිත පවත්වයි. එහි දී ඔහුට නිවන හැර අන් කිසිවක් අරමුණු නොවනු ඇත. තමා ඇත්ත වශයෙන්ම පත්ව ඇත්තේ ඵල සමාපත්තියකට දැයි දැන ගැනීමට පෙළ දහම අනුව තම අත්දැකීම් පිරික්සා බැලිය යුතු ය. මාභී ඵලාදිය ප්‍රතචේක්ෂා කොට බැලිය යුතුය.

එහෙත් මේ නාම - රූප ධර්මයන් සම්පූර්ණයෙන් ම නිරුද්ධ වන සමාපත්තියක් මේ සාසනයේ ඇත. එනම්, “නිරෝධ සමාපත්තිය”යි. අෂ්ට සමාපත්තිලාභී අනාගාමී හා රහත් උතුමන්ට පමණක් මෙම සමාපත්තියට සමවැදිය හැක. ඒ එම සමාධියට බාධක කාමරාගය නිරවශේෂයෙන් ම ප්‍රහීණ කළ නිසා ය. ඔවුන් සංස්කාරයන්ගේ උදය - වය පිළිබඳ උකටලී වී, නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදී නිවන් සුව විදිමින් වාසය කරයි. මෙහි දී එල සමාපත්තියේ දී මෙන් නොව (සිත් ඉපදීම) නාම ධර්මයන් සම්පූර්ණයෙන් ම නිරුද්ධ වේ. තවද මෙහිදී චිත්ත, චෛතසික, චිත්තජ රූපයන් ද එම ගරීරයෙහි නොපවතී. එමෙන් ම කාම හා රූප ලෝකයන්හි පමණක් මෙම සමාපත්තියට සමවැදීම සිදු කළ හැකි අතර අරූප ලෝකයන්හි රූපාවචර සමාපත්ති නැති නිසා එහි දී මෙම සමවචර සමවැදීමක් නැත. අසංඛත නිචාණයෙහි නාම - රූප ධර්මයන් කිසිවක් නැත. නමුත් නිවන අරමුණු කරන මාභී එල සිත්වල ලෝකෝත්තර නාම ධර්මයන් පවතී. මෙසේ එල සමාපත්ති හා නිරෝධ සමාපත්තිය අතර වෙනස දත යුතු ය.

නිවන වනාහී මනාකල්පිත සංකල්ප මාත්‍රයක් නොවන අතර, නිවන යනුවෙන් සත්ත්වයන් පැමිණ වාසය කරන තැනක් ද නැත. එය ලෝකයට අයත් පංචස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාරයන්ගෙන් හා ප්‍රඥප්තීන්ගෙන් ද අන්‍ය වූ ස්වභාවයකි. එමෙන්ම එය ලෞකිකත්වය ද ඉක්මවා සිටි විද්‍යාමාන වූ ලෝකෝත්තර වූ පරමාර්ථ ධර්මයකි. තවද නිවන යනු ක්ලේශයන්ගේ හා ස්කන්ධයන්ගේ අනුත්පාද නිරෝධය යි. එනම් චිත්ත, චෛතසික, රූප යන පරමාර්ථ ස්වභාවයෙන් අන්‍ය වූ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට නොගන්නා වූ ස්වභාවයක් ම පවතින ගාමිහීර ධර්මයකි. එය වනාහී අවබෝධ කර ගැනීමට අතිශයින් දුෂ්කර වූ පරම සුක්ෂම වූ, අති ගමිහීර ධර්මතාවයකි. පළමු මාභී ඤාණයේ දී ම යෝගීන් වහන්සේ අසංඛත නිචාණ ධාතුව අවබෝධ කර ගනී. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය වටහා ගනී. ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම නිවන් දකී.

\* නිවන වනාහී ත්‍රිවිධාකාර වේ. එනම්:-

- i. ක්ලේශ නිරෝධයන්ගෙන් ලැබෙන “සෝපාධිසේස නිචාණ ධාතුව”
- ii. ස්කන්ධ නිරෝධයන්ගෙන් ලැබෙන “අනුපාධිසේස නිචාණ ධාතුව”
- iii. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට නොගන්නා “අසංඛත නිචාණ ධාතුව” යනුවෙනි.

අසංඛත නිචාණය තේරුම් කර දීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉතිරි නිචාණ ධර්ම දෙක පරියාය වචන ලෙස දේශනා කළ සේක.



## ❁ නිවනෙහි ලක්ෂණ රසාදිය

### 1. “සත්ති ලක්ඛණං නිබ්බාණං”

“ශාන්තිය” ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. එනම්, නාම රූපයන්ගේ නිරෝධය හෙවත් සන්සිද්ධියි.

### 2. “අවච්චති රසං”

එම ශාන්ත ස්වභාවය නැවත නැති නොවීම රසයයි.

### 3. “අනිමිත්ත පච්චුපට්ඨානං”

නිමිත්තක් නැති බව වැටහෙන ආකාරයයි. (සංස්කාර ස්වභාවයක් නැති බව)

### 4. “නිබ්බාණස්ස පදට්ඨානං, න ලබ්භති න කේනචි කාරණෙන නිබ්බාණං උප්පජ්ජිතත්තා”

කිසිම හේතුවකින් නිවන නොසෑදුණු බැවින්, නිවන පිහිටන ආසන්න කාරණයක් නැත.

(ඒ ඒ මාගී ඵලයන් පිළිබඳව එමගින් ප්‍රභාණය වන සිත් හා ඉතිරි වන සිත් පිළිබඳව, ආර්ය විභාගය පිළිබඳව, ඵල සමාපත්ති, නිරෝධ සමාපත්ති ආදිය පිළිබඳවත් නිව්ණ ධාතුව පිළිබඳවත් විශුද්ධි මාගීය හා වෙනත් අභිධම් ග්‍රන්ථවලින් විස්තරාර්ථ සහිතව දැන ගනු මැනවි. ඉහත දක්වා ඇත්තේ මේවා පිළිබඳ ඉතා කෙටි සටහනකි.) මේරු පාරමී බල ඇත්තන්ට මේ හවයේ දී ම නිවන් සුව ලද හැක. පාරමී පිරි තිබුණ ද උත්සාහයක් නැති අයට නිවන් අවබෝධ නොවේ. එබැවින් සියලු දෙනා ම ඒ සඳහා වීර්යය කළ යුතු ය. එම වීර්යය හේතුවෙන් මේ ජීවිතයේ දී නිවන් සුව නොලැබුවත් එය මතු භවයක දී නිවන් දැකීමට පාරමිතාවක් වනු ඇත.

ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී වදාළ ආකාරයට කෙළෙසුන් යටපත් කරමින්, සමාධි උපදවා ගෙන, අනුපිළිවෙලින් විදසුන් වඩා, ජරාමරණා දී සකල දුක්ඛයන්ගෙන් සඳහටම අතමිදී සියලු දුක් අවසන් කරමින්, පරම සෑපත වූ අමාන මහා නිව්ණය සලසාගත හැකිවනු ඇත.

## විපස්සනා භාවනා පසු සටහන

“යො ඉමස්මිං ධම්මචිනයේ - අප්පමත්තෝ විහෙස්සති  
පහාය ජාතිසංසාරං - දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සති”

“යම් සැදැහැතියෙක් මේ ශාසනයෙහි නොපමාව විද්දීනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නේ වේද හෙතෙමේ ජාතිය නිසා ඇති වන සසර දුක නසා අමෘත මහා නිව්ඤ්ඤා සාක්ෂාත් කර ගන්නේම ය”.

රාගයෙන් රත් වූ, ද්වේෂයෙන් මත් වූ, මෝහයෙන් මුලා වූ තේක සත්ත්වයන් අතේක දුක් විඳිමින් සසර කතරෙහි අතරමං වී සිටී. මහ සයුරේ වූ දරකඩ වනාහි කිසිම නිශ්චිත භාවයක් නැතිව රැ දිවා දෙකෙහි නිතර රළ වේගයෙන් කම්පා වෙත් ද, එසේම සසරගත සත්ත්වයන් ද සංසාර සාගරයේ මං මුලා වී ආත්ම භාවයක් පාසාම ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණා දී දුක් නැමැති රළ වේගයෙන් කම්පා වෙමින් සසරෙහිම සැරිසරත්. මෙසේ වූ මේ සංසාරගත සත්ත්ව ප්‍රජාවට දුක් කෙළවර කර ගත හැකි වන්නේ මෙවන් වූ මේ උත්තරීතර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාරීය අනුගමනය කොට වඩන්නා වූ විද්දීනා භාවනාව තුළින් ම ය. ඒ සඳහා අන් ක්‍රමයක්, අන් මාරීයක් නැත්තේ ම ය. “සසර දුක් මඩින් නැගෙනු කැමති සැම දෙනා විසින් ම නිතර වීර්යවත්තව භාවනා කළ යුතු ය”, යනු මහාර්ඡී වූ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය යි.

විද්දීනාව වූ කලී සච්ච සම්පූණ්ණ මනෝභාවාත්මක ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙළකි. අත්හැරීම එහි සාරයයි. සතර මග - එල ලබා සත්ත්වයන් සසර දුකින් අත මිදී නිවන් සුව අවබෝධ කර ගන්නේ ද මෙම විද්දීනා භාවනාව තුළින්මය.

“යම්හි කුමනං ච පඤ්ඤා ච - සචේ නිබ්බානසන්තිකේ”

“යමෙක් කෙරෙහි ධ්‍යාන හා විද්දීනා ඤාණ පවතිත්ද, ඔහු ඒකාන්තයෙන්ම නිවන අසලම ය.”

ධ්‍යාන - මාගී - ඵල ලද හැක්කේ ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රතිසන්ධිය ලැබූ, උත්පත්තියෙන් ම නුවණැති පුද්ගලයන්ට ය. නුවණ මද පුද්ගලයන්ට ඵම ධ්‍යාන මාගී ඵලාදිය නොලද හැක. තමන් ම තමන් නුවණැතියෙකු'යි කියා ගන්නා අය තුළ සැබෑ ප්‍රඥාවක් නොතිබිය හැක.

**“දුප්පඤ්ඤස්ස හි පධානං න ඉප්ඤ්ඤිති”**

“ප්‍රඥා විරහිතයාට ප්‍රධන් වීරියා සමාධිමත් නොවේ” යනුවෙන් ද දේශිත ය.

ප්‍රඥාව යනු විශිෂ්ඨ ඤාණය යි. දැනීමේ අර්ථයෙන්, දැකීමේ අර්ථයෙන් ඤාණ නම් වේ. යමක් දකිමින් හික්මෙයි, යමක් දනිමින්, පිරිසිදු දත යුතු දේ දකිමින්, දනිමින් හික්මෙයි. පිරිසිදු දුරු කළ යුතු දෙය දුරු කරමින් හික්මෙයි, වැඩිය යුතු දෙය වඩමින් හික්මෙයි. ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කළ යුතු දේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරමින් හික්මෙයි. මේ ආකාරයට සියලු දේ දැනීමේ දැකීමේ අර්ථයෙන් ඤාණ හෙවත් ප්‍රඥාව නම් වේ. මනා වූ සමාධියක් ඇත්තෙකුට ම මෙම ප්‍රඥාව නිසි ලෙස ප්‍රකට වන අතර ඒ සඳහා අවම වශයෙන් පැයක වත් සමාධියක් තිබිය යුතු ය. මනා ලෙස විදේශිතා භාවනාව වැඩිමෙන් ප්‍රඥාව දියුණු වනු ඇත.

**“පඤ්ඤෝභාසසමෝ ඕභාසෝ නාම නත්ථී”**

“ප්‍රඥාලෝකය හා සමාන ආලෝකයක් තවත් නැත”.

නිසි ලෙස ත්‍රිලක්‍ෂණ භාවනාවේ යෙදෙන යෝගීන් වහන්සේට මෙම ප්‍රඥාලෝකය පහළ වනු ඇත. විදර්ශනා ප්‍රඥාලෝකයෙන් සංස්කාර ලෝකය පිළිබඳ ඇති තතු හෙලිවන කල්හි අවිද්‍යා අකුසලාදිය දුරු වනු ඇත. පඤ්චස්කන්ධය තුළ කෙනෙක්, මමෙක් සිටිති පවත්නා වූ මිසදිටු බව නැසෙනු ඇත. ඵච්ච සංස්කාරයන් මමය, මගේ යැයි උපාදානය කෙරෙන තෘෂ්ණාව ඇත් වෙයි. “මම” මිණුම් දණ්ඩක් කරගත් “මානය” ද ඵසේම ඉවත් වෙයි. සංස්කාරයන් සත්වයන් පුද්ගලයන් සේ ගෙන ඒ හා ගැටෙන “ද්වේෂය” ද කෙමෙන් කෙමෙන් ප්‍රහීණ වේ. සංස්කාරයන් නිත්‍ය, සුභ, සුඛ, ආත්ම ලෙස ගත් සංඥා විපර්යාසය අහෝසි වේ. සංස්කාර සන්තතිය දිගින් දිගටම පවත්වා ගෙන යෑම පිණිස ඇති ඕනෑකම ද ඵච්ච ක්‍ෂය වනු ඇත.

මනා වූ නුවණක් ඇති හික්කුන් වහන්සේ “තික්ඛ පඤ්ඤාඛ විපස්සක හික්කුච්ච” ලෙස හඳුන්වයි. චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ ව නිවැරදි නුවණක් පහළ වෙත්ම යථාර්ථාවබෝධයක් සමඟ පිළිවෙළින් මනස පිවිතුරු වී සාවද්‍ය දෘෂ්ටිවලින් සිත විනිර්මුක්ත වනු ඇත. උත්කෘෂ්ට ලෙස දියුණු වූ ප්‍රඥාව මගින් සඵාකාරයෙන්ම අවිද්‍යාව දුරු කළ හැක.

ඥාණය වනාහි ත්‍රිවිධාකාරව වර්ගීකරණය කළ හැක. එනම්, “සුතමය ඥාණය, චින්තාමය ඥාණය හා භාවනාමය ඥාණය” යනුවෙනි. එයින් සුතමය ඥාණය යනු, ත්‍රිලක්ෂණාදී ධර්ම කාරණා ඉගෙන ගැනීමෙන්, උගත් කමින් ලබන දැනුමයි. එය සම්මුතියට පමණක් සීමා වූවකි. චින්තාමය ඥාණය යනු, එම ධර්ම කාරණා ගැන කල්පනා කර බැලීම තුළින් ලැබෙන නුවණයි. භාවනාමය ඥාණය යනු, විද්‍යා භාවනාව තුළින් ලැබෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ ධර්මවබෝධය යි. සුතමය ඥාණය මගින් ධර්මතාවයන් ගැන අනුමාන වශයෙන් දැනුමක් ලබා දෙනු ඇත. එය “අනුමාන ඥාණය” නම්. අනුන්ගෙන් අසා දැනගැනීම මගින්, පොත පත මගින්, බණ ඇසීම තුළින් ලබා ගන්නා දැනුම මීට අයත්ය. මේ මගින් පමණක් වැරදි දෘෂ්ටි දුරු කළ නොහැක. භාවනාමය ඥාණය මගින් සකල ධර්මතාවයන් ගැනම යථාර්ථවාදී සත්‍ය ස්වභාවය පෙන්වා “මේවා ඒකාන්තයෙන්ම මෙසේමය” යන නිශ්චිත බවට පමුණුවන අවබෝධයක් ලබා දෙයි. එය “ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය” නම්. මේ තුළින් වැරදි දෘෂ්ටි දුරු කළ හැක. නිව්‍යාණ ධාතුව ද අරමුණු වන්නේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය නම් වූ භාවනා නුවණට යි.

භාවනාව තුළින් ලැබෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයන්, සම්මුති මට්ටමින් තේරුම් ගැනීමට “සුතමය ඥාණය” අවශ්‍ය වේ. “පයව්” ධාතුවේ ස්වභාවය භාවනා ඥාණයෙන් මනාව අවබෝධ කර ගන්නා විට “මේ පයව් ධාතුවමය” යන අදහස ස්ථිර වශයෙන්ම ඇති වන්නේ සුතමය ඥාණය ඇත්තන්ට පමණි. එහෙත් භාවනාව මගින් අවබෝධ වන විවිධාකාර ධර්මස්වභාවයන් සම්මුති නාම මාත්‍ර වලින් වටහා ගැනීම භාවනා යෝගියාට අනිවාර්ය නොවනු ඇත. මන්ද, විද්‍යා භාවනා යනු සම්මුතිය ඉක්මවා සිටි පරමාර්ථ ස්වභාවයක්ම වන නිසා ය. සුතමය ඥාණය ඇත්තන් හට තම භාවනා අත්දැකීම් ඒ හා ගලපා බැලිය හැක. ඒ සදහා සුතමය ඥාණය මඳ යෝගීන් ගුරු ඇසුරේම තම භාවනා මනසිකාරය අඛණ්ඩව දිගට ගෙන යා යුතුය. භාවනාමය ඥාණය මතුකර ගැනීමට රුකුලක් ලෙස සුතමය ඥාණය යොදා ගත හැකි නමුදු එයම භාවනාමය ඥාණය ලෙස වරදවා නොගත යුතුය. සත්‍යාවබෝධය සම්පූර්ණ වන්නේ මෙම භාවනාමය ඥාණය තුළින්ම ය. එනම්, විද්‍යා කළ යුත්තේ සුතමය, චින්තාමය වශයෙන් නොව “භාවනාමය” වශයෙන් ය.

මෙසේ විදර්ශනා භාවනා වඩන යෝගීන් වහන්සේලා විසින් සකල සංස්කාරයන්ම අතහැරීමේ සංඥාවෙන් වීර්යයවන්තව කටයුතු කළ යුතුය. පුරාණයේ වැඩ සිටි තෙරුන් වහන්සේලා දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුවම තම ජීවිතය පවා පරදුවට තබා සසරින් අත මිදීමේ පරමාභිලාශයෙන්ම මහත් උත්සාහයෙන් භාවනා කළහ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස භාවනා කෙළවර ඡඩ් අභිඥා ලාභීව උතුම් අරිහත්වයට ද පත්විය.

## අධිෂ්ඨානයෙන් වීර්යය කොට සසර ජයගත් භික්ෂුවක්

සද්ධානිස්ස රජුගේ රාජ්‍ය කාලයේ අනුරාධපුරයේ එක් දුගී ගොවියෙක් තමාගේ එකම දුවණිය සමග ගඩොල් සෑදීමෙන් ජීවත් වෙයි. මෙසේ ජීවත් වන මේ තෙම දුර්භික්ෂ කාලයේ දී ජීවත් විය නොහැකිව තමාගේ දුවණිය උකසට තබා කහවණු අටක් ගත්තේය. එමගින් විසිකිරියක් පමණ වූ භූමි භාගයක් ගෙන එහි ගඩොල් සාදන්නේ කහවණු අටක් ඉතිරි කර ගැනීමට ඔහුට අවුරුදු හතක් ගතවිය. මෙසේ දුකසේ සපයා ගත් කහවණු අට ද රැගෙන දිනක් ගැල් සමූහයක් සමග පයින් යන්නේ පෙර තමා හඳුනන භික්ෂුවක් දුටුවේය. පසුව ඔහු එම භික්ෂුවට දන් දෙනු කැමතිව ආහාරයක් සොයන්නේ එක් ගොවියෙකු ලග තිබෙන එක් වරකට පමණක් සෑහෙන ආහාරයක් දුටුවේ ය. එවිට ඔහු ඒ ගොවියා වෙත ගොස් “මට මේ ආහාරය දෙව, මම කහවණුවක් දෙන්නෙමි යි කිය. ආහාරය අයිති ගොවියා එක් කහවණුවකට එය දෙන්නට නොකැමති වූ බැවින් පිළිවෙළින් ගණන් වැඩිකොට තමා ලග තිබූ කහවණු අටම දී ඒ ආහාරය ගත්තේ ය. හෙතෙම ඒ ආහාරය භික්ෂුවට පිළිගන්වා තමා පිළිබඳ ප්‍රවාත්ති සියල්ලම ඔහුට කිය. දන් දුන් හෙතෙම කදුළු පිරිණු ඇස් ඇතිව හඩමින්, පොරවා සිටි වස්ත්‍රයද ඒ භික්ෂුවට පුදා යන්න ගියේ ය.

අනතුරුව ඒ ආහාර, පාත්‍රයේ තබා ගත් ඒ භික්ෂු නම සංවේගයට පත්ව මෙසේ සිතූහ. “මේ තෙම කහවණු අටක් දී මේ ආහාරය ගත්තේය. අළුත් වස්ත්‍රයක් ද මට පිදීය. තවද ඔහු තම දුව මුදා ගැනීමත් අතහැර මෙසේ දන් දුන්හ. මේ මිනිසා දාන සුරයෙකි, තෝ යෝග සුරයෙක් වෙව. ඉදින් වීතරාගීන් විසින් අනුභව කළයුතු දානයක් සරාගී වූ තා විසින් අනුභව කරනු ලැබේ නම් තෝ සබ්බසරුන් විසින් ගැරහිය යුතු බවට පත් වන්නේය. තට මෙහිම මරණය හෝ සිදු වේවා. නැතහොත් රහත් බව හෝ ලැබේවා. බුද්ධ පුත්‍රයෙක් වී මේ ආහාරය අනුභව කරවයි” මෙසේ තමාට අවවාද කොට පිරිසිදු සිල් ඇති නිර්භය වූ හෙතෙම විදසුන් වඩා රහත් විය.

එමගින් සියළු බන්ධනයන් සිදු දමා ඡඩ් අභිඤා ලාභියෙක්ව සිංහනාද පැවැත්විය. “මුල් කෙළවර නැති සසරේ ඇවිදින පුහුදුන් තෙමේ බොහෝ දුක් අනුභව කරයි. ඒ දුක මා විසින් අවසන් කරන ලදී. නරකයෙහි කැපීම් කෙටීම් ආදී දුක් ද, වණයෙහි අනෙකන් ලවා කැමෙහි භය ද, මිනිසුන් අතරෙහි ධනය සෙවීම ද, දෙවලොවෙහි වෙන්ව යාමේ දුක ද යන මේ සියළු දුක් මා විසින් නිම කරන ලදී. එයට හේතුව වූයේ උපාසකයා දුන් ආහාරය යි”. යනුවෙනි. පසු කලෙක ඒ තෙරුන් වහන්සේ අනුරාධපුරයට ගොස් මරණාසන්න කාලයේ මෙසේ අධිෂ්ඨාන කළේය. “යමෙක් කහවණු අටක් දී මට ආහාරයක් දුන්නේ ද ඒ මිනිසා ඇවිත් අත ගැසූ විට පමණක් මාගේ ශරීරය සෙලවේවා, අන් කිසිවෙකු විසින් සෙලවිය නොහැකි වේවායි යනුවෙනි.

පසුව තෙරුන් පිරිණිවි කල රජු ඇතුළු බොහෝ මිනිසුන් එහි රැස්විය. නමුත් කිසිවෙකුට එම දේහය සෙලවිය නොහැකි විය. අනතුරුව පෙර කී උපාසකයා පැමිණ “ඉදින් මාගේ ආහාරය වළඳා මෙම තෙර නම රහත් වී නම් විමනිය දුරු කිරීම සඳහා මාත දේහය අහසට නැගේවා යි” ප්‍රකාශ කර දේහය ස්පර්ශ කළහ. එසැනින් දේහය අහසට නැගුණි. ඒ ප්‍රාතිහාරය දුටු රජු එම කුසලය අනුමෝදන් වී උපසකයාට බොහෝ සම්පත් දුන්හ. රජු සහිත පිරිස එම දේහය ආදාහනය කර ස්තූපයක් ද ඉදි කළහ.

කෙලෙස් ඕසයන් තරණය කොට නිවන් සුවයෙන් සැනසෙනු වස් සැමදෙනා විසින්ම මෙසේ අවබෝධයෙන් වීර්යය කළ යුතුය. නොගැනුණාදායාගෙන්ම අධිෂ්ඨාන කොට උට්ඨාන වීර්යයෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් තම සමාසක් වූ භාවනා පරමාර්ථයන් මස්ථකප්‍රාප්ත කරගත හැකිවනු ඇත.

භාවනා වඩන යෝගීන් වහන්සේලා සෑම විටකදීම නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් යුක්තව ම “ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙහිම” ගමන් ගත යුතුයි. ප්‍රමාණාතික්‍රාන්ත උත්සාහයේ ද, මන්ද වීර්යයෙහි ද ආදීනව මනාව වටහා ගත යුතුය. සියලු කටයුතු සාර්ථකත්වය කරා ගමන් ගන්නේ මැදුම් පිළිවෙතෙනි. ඒ සඳහා “මකුළු නූල්” උපමාවක් සඳහන් වේ. බඹ හතරක් දිග මකුළු නූලක් ගෙනා කෙනෙකුට රජතුමා විසින් කහවණු භාර දහසක් දීමට පොරොන්දු වේ. එක් පුද්ගලයෙක් වෙගයෙන් ගොස් මකුළු නූලක් අදින්නේ ඒ ඒ තැනින් සිදු ලන්නේය. තවත් පුරුෂයෙක් එය කැඩෙයි යන බයෙන් ගන්නටත් අතින් අල්ලන්නටත් අපොහොසත් වෙයි. දක්ෂ වූ පුරුෂයෙක් සම වූ ප්‍රයෝගයකින් කෙලවරින් පටන් ගෙන මකුළු නූල දණ්ඩක වෙළාගෙන ගෙනවුත් රජතුමාට පෙන්වා කහවණු භාර දහසක් ලබයි. මෙම උපමා ආදර්ශයට අනුව මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අනුකූලව භාවනා කරන්නන්ට තම භාවනා ප්‍රතිඵල සාර්ථක වනු ඇත.

“කච්චායනය! සියල්ල ඇතැයි යන මෙය (සාස්වතය) එක් අන්තයකි. සියල්ල නැතැයි යන මෙය (උච්ඡේදය) දෙවැනි අන්තයයි. කච්චායනය! ඒ අන්ත දෙකටම නොපැමිණ තථාගත තෙමේ මැදුම් මහින් දහම් දෙසයි” මේ තුළින් ද තථාගත ධර්මය වනාහි අනන්තයාමී නොවන මැදුම් පිළිවෙතම බව සනාථ වේ.

මෙසේ මේ භාවනා ප්‍රතිපදාව පියවරෙන් පියවර, පිළිවෙළින් යා යුතු වූ, ක්‍රමානුකූල වූ ඒකායන වැඩපිළිවෙලකි. මෙහි දී යෝගීන් වහන්සේට ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර වශයෙන් නොයෙක් ආකාරයේ බාධක පැමිණිය හැක. අධිෂ්ඨානයෙන්, වීර්යයෙන්, උත්සාහයෙන්, ධර්මානුකූලව එම බාධක ජය ගැනීමට ඔහු සමත් විය යුතුය. වීර්යය ලිහිල් වන අවස්ථාවල දී අෂ්ට සංවේග වස්තු ආදිය සිහිපත් කිරීම තුළින් වීර්යය දියුණු කර ගත හැක. තවද “අනිත්‍යා දී” භාවනා වචන සිතින් සජ්ඣායනය කිරීම, මැතිරීම භාවනාව නොවන අතර එම වචනයන්හි සැබෑ හරයම, අභියම සංස්කාරයන් තුළින් මනා සේ නුවණින් දැක දැන ගැනීම ම කළ යුතු ය.

යථාච්ඡාය පරිදි හෝ අන් සියලුම වැඩ අතපසු කර දමා හෝ මෙසේ භාවනා කිරීමේ දී භාවනා මග අතරමං නොවී, අඛණ්ඩව ප්‍රතිඵල ලැබෙන තුරු භාවනා වැඩිය යුතු ය. කඩින් කඩ කරන භාවනාව දුඵල වීමට ද පිරිහී යාමට ද ඉඩ කඩ පවතී. අඛණ්ඩව, නිසි ලෙස බහුලව භාවිතා කරන භාවනාව දිනෙන් දින දියුණු වේ. එම ප්‍රයත්නය කිසිම කලෙක නිෂ්ඵල නොවනු ඇත. එමෙන්ම මෙහි දී අත්තුක්කංසනය නම් වූ තමන්ගේ හපන්කම් අනුන්ට කියා පෑම නොකළ යුතු අතර, පරවම්භනය නම් වූ අනුන් පහත් කොට සැලකීම ද නොකළ යුතු ය.

තව ද භාවනා කරන විට අනාගත ප්‍රතිඵලයන් ගැන විශේෂ බලාපොරොත්තු තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නැත. තමන් කරන භාවනාව ම නිසි ලෙස කරගෙන යා යුතු ය. එමෙන් ම තමන්ට පහළ වන යම් යම් සමථ විද්‍යා ඤාණ දැක්වීම් ගැන තමන් ම තීරණය කිරීමට නො යා යුතු අතර ඒ ගැන ගුරු උතුමන් වහන්සේලා හා සාකච්ඡා කොට තීරණය කළ යුතු ය. තවද භාවනාව තුළින් තමන්ට යම් යම් ධර්ම කාරණා වැටහෙත් ම “දැන් මට ගුරුවරයන් අවශ්‍ය නැතැයි” ගුරුවරුන් අතහැර දැමීමට සිත් පහළ විය හැක. එහි දී වඩාත් සිහි නුවණ භාවිත කොට තව තවත් ගුරුවරුන්ට සමීප වීමටත්, ලැබෙන උපදෙස් මනා ලෙස පිළිපැදීමටත් වග බලා ගත යුතුය. ඇතැම් උගත් යෝගීන් භාවනාවේ දියුණුව ගැන මිස පිරිහීම ගැන කල්පනා නොකරති. නමුත් ඇතැම් නුගත් යෝගීන් ගුරුවරුන්ගේ නිසි අවවාදයන්ගේ ම පිහිටා වැඩිමනත් කරුණු නොසොයා ඒ උතුම් මග අකුරට ම පිළිපදිමින් භාවනාවේ නියම ප්‍රතිඵල උදාකර ගනී.

මෙසේ විද්‍යා වඩන ඇතැම් යෝගීන් වහන්සේලාට අධික ශ්‍රද්ධාවෙන් බුද්ධ වන්දනාවන්ට, බෝධි පූජාවන්ට සිත නැතීම, ගුරුවරුන් අතහැරීමට සිතීම, අධික වීර්යයක් ඇති වීම, අනුන්ට බණ කියන්නට, උපදෙස් දෙන්නට, උපකාර කරන්නට, ආදී දේවල් සදහා සිත් පහළ වනු ඇත. එවිට කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුරුවර උතුමන්ගෙන් නිසි උපදෙස් ලබාගෙන, මග - නොමග වටහා ගත යුතු ය. එම දෝෂයන්ගෙන් විනිවිදව පිරිසිදුව වඩන විද්‍යාව තුළින් සංස්කාරයන්ගේ සැබෑ තත්‍ව සවිස්තරව වැටහෙනු ඇත. තව ද සතර ඉරියව්වන්හිදීමත්, සියලු සම්පජ්ඣ අවස්ථාවන්හි දීමත් තමන් වඩන සෑම භාවනාවක් ම මනා ලෙස පුරුදු කළ යුතු ය. විද්‍යා නොවඩන සෑම විටක දීම සතර කමටහන් ආදී සමථ භාවනාවක්වත් කළ යුතු අතර සෑම විටක දී ම සතිය අවධියෙන් තබා ගත යුතු ය. මෙසේ නිසි ලෙස භාවනා කරන විට වරදවා වටහා ගැනීම, අවිද්‍යාව, මිසදිටු කල්පනා ආදිය බැහැර කිරීමට ද සියලු දුක් නසා නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට ද මග සැලසෙනු ඇත.

පුද්ගල සන්තාන තුළ කෙලෙස් ක්‍රියාත්මක වන ආකාර තුනක් ඇත. එනම් “වීතික්‍රම, පරිශුච්ඡාන හා අනුශය” යනුවෙනි. කෙලෙසුන්ගේ “වීතික්‍රම” අවස්ථාව යනු කෙලෙස් කය වචන දෙකෙන් ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව ය. “පරිශුච්ඡාන” අවස්ථාව යනු ඒවා සිතින් පමණක් ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව යි. “අනුශය” අවස්ථාව යනු කෙලෙස් ඇති නැති බව පවා දැන ගත නොහැකි සේ, තදින් ම යටපත් වී ඇති අවස්ථාව යි. තව ද රූප - අරූප ධ්‍යාන කුසල් බලයෙන් කෙලෙසුන් විෂ්කම්භණ වශයෙන් ප්‍රභාණය කරයි. විපස්සනාවේ දී පහළ වන කාමාවචර කුසල් බලයෙන් කෙලෙසුන් තදංග ලෙස ප්‍රභාණය කරයි. ලෝකෝත්තර මාභී චිත්තයේ බලයෙන් යළි නූපදනා පරිදි සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රභාණය කරනු ලබයි.

සිතට පත් වන කෙලෙසුන් බැහැර කිරීමට ක්‍රම තුනක් ඇත. ඒවා “ප්‍රභාණ හෙවත් අයිත් කිරීම” නම් වේ. එනම්,

1. තදංගප්පහාණය
2. වික්ඛම්භනප්පහාණය
3. සමුච්ඡේදප්පහාණය යනුවෙනි.

කෙලෙසුන් තදංග වශයෙන් ප්‍රභාණය කිරීම දාන, සීල, භාවනා යන ආකාර තුනෙන් ම ලැබෙන කුසල්වලින් සිදු කෙරෙයි. ඒ ඒ කුසලයන්ට ප්‍රතිපක්‍ෂ අකුසල් කොටස් මෙහි දී ප්‍රභාණය කරනු ලබයි. එනම්,

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. පරිත්‍යාගයෙන් (අලෝභයෙන්) | - ලෝභය ප්‍රහීණ වේ.        |
| 2. සීලයෙන්                  | - ද්වේෂය ප්‍රහීණ වේ.      |
| 3. භාවනායෙන්                | - මෝහය ප්‍රහීණ වේ.        |
| 4. මෛත්‍රියෙන්              | - ව්‍යාපාදය ප්‍රහීණ වේ.   |
| 5. නෛෂ්ක්‍රමයෙන්            | - කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීණ වේ.  |
| 6. ධම්ම වචන්ථානයෙන්         | - විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වේ. |
| 7. අවකේෂපයෙන්               | - උද්ධච්චය ප්‍රහීණ වේ.    |
| 8. සතියෙන්                  | - ප්‍රමාදය ප්‍රහීණ වේ.    |
| 9. අභිරතියෙන්               | - අරතිය ප්‍රහීණ වේ.       |
| 10. කරුණාවෙන්               | - හිංසාව ප්‍රහීණ වේ.      |
| 11. මුදිතාවෙන්              | - අරතිය ප්‍රහීණ වේ.       |
| 12. නාම - රූප වචස්ථානයෙන්   | - දිට්ඨිය ප්‍රහීණ වේ.     |
| 13. ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහයෙන්   | - විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වේ. |

ඉහත සඳහන් කාරණානුකූලව කෙලෙසුන්ගේ “තදංග ප්‍රභාණය” වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානාදියෙන් නිවරණයන්ගේ යටකර තැබීම “විෂ්කම්භණ ප්‍රභාණය” වේ. සෝතාපත්ති මාභී දී ලෝකෝත්තර කුසල බලයෙන් සක්කාය දිට්ඨි ආදී සංයෝජනයන්ගේ සමුල ඝාතනය “ සමුච්ඡේද ප්‍රභාණය” වේ.



## ❀ සම්මුති හා පරමාර්ථ ස්වභාවය

සත්‍ය වනාහි දෙවැදෑරුම් වේ. එනම්, සම්මුති සත්‍ය හා පරමාර්ථ සත්‍ය යනුවෙනි. සම්මුති සත්‍ය යනු, ඒ ඒ දේවල් වලට ලෝකයා විසින් සම්මත කරගෙන ව්‍යවහාර කරන නාම මාත්‍රයෝ ය. එනම්, ගස, ගල, ඇඳ, පුටුව, තිරිසනා, මිනිසා, මම, ඔබ ආදී වචන සම්මුති හෙවත් ප්‍රඥප්ති (පැනවිම්) නම් වේ. මෙම වචනයන් සම්මුති වන අතර පරමාර්ථ ස්වභාවයන් හඳුන්වන වචනයන් ද සම්මුති නාම මාත්‍රයන්ම වේ. “පයවි ධාතුව” වනාහි “පයවි” කියා හෝ වෙනත් ඕනෑම නමකින් හැඳින්වුව ද පයවි ධාතුවෙහි පයවි ස්වභාවය වෙනස් නොවේ. එනම්, මේ වචන වනාහි අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ පහසුව පිණිස පනවා ගත් වචන මාත්‍රයන්ම පමණක් බව දත යුතුය. මිනිසා ජීවත් වන්නේ මෙසේ සම්මත වූ සම්මුති රාශියක් මතය.

පරමාර්ථ සත්‍ය යනු, සම්මුති ද්‍රව්‍යයන් නුවණින් බෙදා තව දුරටත් වෙන් කළ නොහැකි වූ, සත්‍ය වශයෙන්ම පවතින යථා ස්වභාවය යි. එක් පුද්ගලයකු ගත් කල ඔහු නාම - රූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතූ - කුණප කොටස් වශයෙන් බෙදා වෙන් කර ගත හැක. සම්මුති මට්ටමේදී “මම” සත්‍යයක් ලෙස පිළිගත්තද පරමාර්ථ වශයෙන් “මමෙක්” නැත. සත්‍ය වශයෙන්ම පවතින්නේ සත්ව, පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොර වූ ඉපිද ඉපිද බිඳි බිඳි යන නාම - රූප පරම්පරාවක් පමණි. සත්ත්වයා තුළත්, ඒ අවටත් හැම විටම පරමාර්ථ ස්වභාවයන්ම ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී. එහෙත් ඔවුන්ගේ සිත් වල ඇති මෝහය නිසා එම යථා ස්වභාවය ඔවුන්ට අවබෝධ නොවේ. ඔවුන් සම්මුතියම පරම සත්‍ය ලෙස සලකා දුකෙන් දුකට පත් වෙති. එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙක් අවස්ථා වලදී අපට සම්මුතිය භාවිතා කිරීමට සිදු වුවත් එය පරම සත්‍ය නොවන බව සිහියේ තබාගත යුතුය.

භාත්පසින්ම එකිනෙකට වෙනස් ධර්මයන් දෙකක් වන නාම - රූප ධර්මයන් පුද්ගලයා තුළ එකට එක්ව පවතී. පරමාර්ථ වශයෙන් පවතින මෙම නාම රූප ධර්මයෝ කිසිවෙකුගේ උච්චතාවකට හෝ ඉබේ හෝ පහළ වනවා නොව, ඒවා පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මානුකූලව හේතුවක ඵලයක් ලෙස පහළ වන දේවල්ය. හේතු ධර්ම නොනිමි තාක් ඒවායේ උදව්වෙන් ඵල ධර්මයන් පහළ වනු ඇත. මෙසේ ඵල ධර්මයන් පිහිටා සිටින හේතු ධර්මයන් විනිවිද දැක දැන ගත හැකි නුවණ වනාහි “ධම්මට්ඨිති ඤාණය” නම් වේ. සංස්කාරයන් වූ කලී හේතූන්ගේ සංයෝගයෙන්ම හට ගනී. හේතූන්ගෙන් තොරව ඉපදීමට ශක්තියක් කිසිම සංස්කාරයකට නොමැත. හේතුවකින් තොරව සංස්කාරයන් ඇති කිරීමටත්, උපන් සංස්කාරයන් නිරුද්ධ නොවී පවැත්වීමටත් කිසිවෙකුට කිසිකලක කල නොහැක්කකි. කිසිවෙකු විසින් කරන, කරවන දේවල් මෙම සංස්කාර ලෝකයෙහි නැත. හේතු - ඵල ධර්මානුකූලව නාම - රූපයෝ ක්‍රියාත්මක වීමක් පමණක්ම පවතී.

මෙම හේතු ධර්මයන් ස්වකීය වශයෙන් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම වන නිසා මෙම හේතු ධර්මයන් හා බැඳී පහළ වන ඵල ධර්මයන් ද ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්මය.

සමුදය සත්‍යය හේතුවෙන් දුක්ඛ සත්‍යය පහළවීම දැනගන්නා නුවණ නවාහී “පච්චය පරිග්‍රහ ඤාණය”යි. කම් ශක්තියේ ඇති නැති බව දැන ගැනීමට මෙය ප්‍රබල සාධකයකි. හේතූන් ඇතිකල ඵල හටගන්නා බවත්, හේතු නැතිවන කල, ඵල ද නැතිවන බවත්, හේතු ඵල යන දෙකම ඇති වෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා බවත්, (අනුත්පාද නිරෝධයෙන් හේතුව නිරුද්ධ වන විට අනුත්පාද නිරෝධයෙන් ඵලය ද නිරුද්ධ වන බව) යෝගීන් වහන්සේ මෙහිදී මනාව වටහා ගනු ඇත. මෙම තත්වය විදහිනා භාවනාව මගින් මනාව අවබෝධ කරගෙන විද්‍යාව වසන මෝහය තදංග වශයෙන් ප්‍රභානස කිරීමෙන් පසු ඔහුට ලෞකික මාගී සත්‍ය පැහැදිලි වනු ඇත. මෙසේ ලෝකීය චතුරාඨීය සත්‍ය යථාභූත ලෙස අවබෝධ නොකරගත් සිතකට ලෝකෝත්තර චතුරාඨීය සත්‍යය අවබෝධ කරගත නොහැක. මන්ද එය මේ මත පිහිටා පහළ වන නිසාය.

වැලි ගොඩක ඇති එක් වැලි කැටයක් තවත් වැලි කැටයකට අයිති නොවන්නා සේ, නැදෑ නොවන්නා සේ, මිතුරු නොවන්නා සේ එක් සංස්කාර සමූහයක් තවත් සංස්කාර සමූහයකට අයිති නොවේ. ඤාති නොවේ. මිතුරු නොවේ. එම සියලුම සංස්කාරයන් වනාහී නිත්‍ය - සුඛ - සුභ - ආත්ම - අවිපරිණාම - ශාස්වත ස්වභාවයන්ගෙන් තොර ය. සාරාර්ථයෙන් අසාරය, නිස්සාරය, ළාමක ය.

“කම්මා විපාකා වත්තන්ති - විපාකෝ කම්මසම්භවෝ,  
තස්මා පුනඛ්භවෝ හෝති - එවං ලෝකෝ පවත්තති”

කම්මය විපාකයෙන් ම හටගැනෙති. විපාක කම්මයෙන් හට ගැනෙති. එහෙයින් පුනඛීවයක් වේ. මෙසේ ලෝකය හේතු ඵල සම්බන්ධතාවයෙන් ම පවතී.

“කම්මස්ස කාරකෝ නත්ථී - විපාකස්ස ව වේදකෝ,  
සුද්ධධම්මා පවත්තන්ති - ඒවේතං සම්මදස්සනං”

“කම්මය රැස් කරන්නෙක් නැත්තේ ය. විපාක විඳින්නෙක් ද නැත්තේ ය. හුදු නාම, රූප - හේතු, ඵල කෙනෙක් ම පවත්නා හ. මෙය සමයක් දඹිනස නම් වේ”.

අනුපස්සනාව යනු විදේශිනා භාවනා මනසිකාරයක යෙදෙන විට තමාගේ කම්ප්පානය යළි යළිත් මෙතෙහි කිරීමයි. එනම්, තම විදේශිනා කමටහන තුළ ම “සති සම්පජ්ඣ්ඤාය” හෙවත් “සිහි නුවණ” යොදාලීමයි. මෙම සති සම්පජ්ඣ්ඤාය මැනවින් යෙදෙන්නේ නම් සුදුසු අනුපස්සනාවක් නිරායාසයෙන් ම මතු වී වැඩෙනු ඇත. විපස්සනාවේ දී මේ අසවල් අනුපස්සනාව යැයි නම් වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම අවශ්‍ය නැත. එවන් වැටහීමක් ඉබේටම මෙන් පහළ වුව හොත් එය ද විදේශිනාවට නැංවිය යුතු ය.

නාම රූප දෙක(2), ස්කන්ධ පස(5), ද්වාර සය(6), ආයතන දොළොස(12), ධාතු අටලොස(18), සත්‍ය සතර(4), පටිච්ච සමුප්පාද අංග දොළොස(12), ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දෙ විස්ස(22), පටියාන ධර්ම සූ විස්ස(24), කුණප කොටස් දෙතිස්(32) ආදිය විදේශිනා භාවනාවේ භාවනා අරමුණු වේ. ඒවා සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතුය. නියම විදේශිනා භාවනාව තුළින් “යථාභූත ඤාණය” පහළ වනු ඇත. එවිට සියලු සංස්කාරයන් ම ත්‍රිලක්ෂණාකාරයෙන් යුක්ත බවත්, ඒවායෙහි ගත හැකි කිසිම හරයක් සාරයක් නැති බවත් හුදු ස්වභාව මාත්‍රයක් ම පමණක් පවතින බවත් විදේශිනා යෝගී තෙමේ මෙහිදී ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනී. මෙහි දී ඇලෙන්නට, බැදෙන්නට, රැදෙන්නට තරම් දෙයක් කිසි තැනක නැති බව ද වටහා ගත හැක.

සංස්කාරයන් වනාහි අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ යන ලක්ෂණයන්ගෙන් පිරී ඇත. අසංඛත නිව්වාණ ධාතුව නිත්‍ය - සුභ - සුඛ ස්වභාවයෙන් යුක්ත ය. පරිපුණී ය. සංකාරුපේක්ෂා ඤාණයේ දී සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන්, මුළාවෙන් තොරව නොසැලෙන්නා වූ මැදහත් සිතක් ඇති වේ. මෙහි දී මේ සියල්ල ම සංස්කාර පුඤ්ජයන් බවත් ඒවා තුළ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් නැති බවත් යෝගීන් වහන්සේට මනාව අවබෝධ වනු ඇත.

සත්ත්වයා දුකට අකමැති වුවත් ඔහු සංස්කාරයන් මමත්වයෙන් ගන්නා නිසා අකමැත්තෙන් නමුදු ඔහුට දුක් විඳින්නට සිදු වී ඇත. සත්ත්ව ශරීරයේ හෝ ඉන් බැහැර සියලුම සංස්කාරයන් ඒකාන්තයෙන්ම දුකක් ම ය. නිතර පීඩාකාරී බවක් ම ගෙන දෙන්නේ ය. අසංඛත නිව්වාණ ධාතුව වනාහි එම දුක්ඛිත ස්වභාවයන්ට විරුද්ධ ය.

අක්ඛ බාල පෘතග්ජන සත්ත්වයන් වනාහි නැත්තා වූ ආත්මයක් විනාශ වේ යැයි අස්පානයේ බියෙන් පසු වේ. සංස්කාරයන් වනාහි ධ්‍රැව සාරයෙන් ද, සුඛ සාරයෙන් ද, සුභ සාරයෙන් ද, ආත්ම සාරයෙන් ද, නිත්‍ය සාරයෙන් ද තොර ය. අසාර ය, නිස්සාර ය. සාස්වත අවිපරිණාම ස්වභාවයෙන් ද තොර ය. තවද ඒවා කිසි කලෙකත් නිත්‍ය - ධ්‍රැව - සුඛ - සුභ - සාර ආත්ම ස්වභාවයකට පමුණුවා ගැනීමද කළ නොහැකි දේවල්ය. එමෙන්ම ඒවා කිසිවෙකුට තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව

පැවැත්විය නොහැක. කැමති දේ ලැබිය නොහැක. නො ගෙවී, නො දිරා, ලෙඩ නො වී, නොමැරී පවත්වා ගත නොහැක. කිසිවක් තම වසභයෙහි නොපැවැත්විය හැක. ගත යුතු කිසිම භරයක් සාරයක් නැති නිසා පාළු ගෙයක් මෙන් ශූන්‍ය ය. මෙසේ අනිත්‍ය වූ, දුක්ඛ වූ, අනාත්ම වූ, නාම රූපයන් භරයකින්, සාරයකින් වසවර්ති බවකින් තොර නිසා එහි තමන් සතු ආත්මයක් නැත. තම ආත්මයට අයත් දෙයක් ද නැත. අනුන්ගේ ආත්මයක් ද නැත. අනුන්ගේ ආත්මයට අයත් වූවක් ද නැත, යනුවෙන් සැබෑ තතු මැනවින් දැක සංස්කාරයන් කෙරෙහි ශූන්‍යතාවය ප්‍රකට කර ගත යුතු ය. පුද්ගල සන්තානයේ මුල් බැස ගත් සන සංඥාව තුළින් සත්‍යය වැසී ඇති නිසා අනාත්ම ලක්ෂණය ද වැසී පවතී. අනාත්ම නම් වූ ශූන්‍යතාවය ද්විකෝටි, චතුස්කෝටි, ෂඩාකාර, අෂ්ටාකාර, දසාකාර, ද්වාදසාකාර, ද්වාචන්තාලිසාකාර ශූන්‍යතාවයන් ලෙස සත් ආකාරයකින් සම්මඪිතය කළ හැක. ඉතා රසවත් වූ නිරාමිස ප්‍රීතියක් ගෙන දෙන මෙම ශූන්‍යතා සමාධිය තුලදී වනාහි කන්දක් උඩට ගොස් වෙහෙස නිවන්තා සේ මහත් ප්‍රීතියක් දැනෙනු ඇත. මෙසේ අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම වූ මේ ස්කන්ධ පංචකය වූ කලී සත්ත්වයෙක් - ජීවියෙක් - නරයෙක් - මානවයෙක් - ස්ත්‍රියක් - පුරුෂයෙක් - ආත්මයක් නොවන්නේ ය. එය මම ද නොවේ, මගේ ද නොවේ, මගේ ආත්මය ද නොවේ. (එබැවින් ඒ සියල්ල ම අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය) යමක් නිබදව වෙනස් වේ නම් ඒකාන්තයෙන් ම ඒ සියල්ලම දුක් පිණිස පවතී. එනම්, ඒවා දුකක්ම මිස එහි පවතින්නා වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් නැත්තේම ය. මෙසේ සංස්කාරයන් තුළ අනාත්මස්වභාවය වැටහෙත් ම යෝගීන් වහන්සේ කෙමෙන් කෙමෙන් නිවනට ළං වන්නේ ය.

රූප - වේදනා - සංඥා - සංඛාර - විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයම ඒකාන්තයෙන් ම අනිත්‍ය ය. එබැවින් ඒ සියල්ල ම දුක්ඛ ය, එහි ආත්මයක් නොවන බැවින් අනාත්ම ය. එම නිසා දහම දත් ආර්ය ග්‍රාවක තෙමේ මෙම පඤ්චස්කන්ධය කෙරෙහි කළකිරීම ඇති කර ගනී. එබැවින්,

“සබ්බෙ ධම්මා නාලං අභිනිවේසායාති”

“සියලු ධර්මයන් ම මම, මගේ යැයි බැස ගැනීමට නුසුදුසු වෙති” යි දේශනා කළ සේක.

අරමුණෙහි සැබෑ ස්වභාවය වසමින්, වැරදි ස්වාභාවයක් පෙන්වා, සම්මුතියට නංවමින් මිථ්‍යා හැඟීම්, විතකී කල්පිත පහළ කරවීම “මඤ්ඤනාව” නම් වේ. එනම්, තණ්හා - දිට්ඨි - මාන වශයෙන් ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව හභින්නා “මඤ්ඤනා කරන්නා” ය. ඔහු විපරීත හැඟීම්, කල්පිතවලින් ගහණය වූවෙකි.

“මහණෙනි, යම්තාක් ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු ආදියක් වෙන් ද ඒවා ආත්මය යැයි නොහඟි යි. එහි ආත්මයක් ඇතැයි ද නොහඟි යි. ඉන් බැහැර ආත්මයක් ඇතැයි ද නොහඟි යි. එය “මම” යැයි ද, “මගේ” යැයි ද, “මගේ ආත්මය” යැයි ද නොහඟි යි. ඔහු මෙසේ කල්පනා කරනුයේ ලොව කිසිවක් උපාදාන නොකරයි. දැඩිව නොගනී. උපාදාන නොකරන්නේ තණ්හාවෙන් ත්‍රාසයට පත් නොවේ. ත්‍රස්ත නොවූයේ එම ජීවිතයේ දී ම කෙලෙස් නිවීමෙන් පිරිනිවෙයි. ඉපදීම ගෙවාලූහ. මහ බ්‍රහ්මචර වැස නිම කරන ලදී. කළ යුත්ත කරන ලදී. රහත්බව පිණිස තවත් කළ යුතු අතිකක් නැතැයි හේ දැන ගනී. මහණෙනි මෙය සියලු මඤ්ඤනාවෝ මුලිනුපුටා දැමීම පිණිස උපකාර වන ප්‍රතිපදාව ය” යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

තෘෂ්ණාව ප්‍රධාන වශයෙන් සමුදය සත්‍යය යැයි කියනු ලැබේ. කමීය සිදු වන්නේ තෘෂ්ණාව ඇති විටයි. මේරු බීජයක් ගෙන සුදුසු ජලයක් හා සරු පසක් ඇති ස්ථානයක පැළ කළ හොත් ගස නම් වූ එලය ඇති කර ලීමට එම ජලය හා පස උපකාර වේ. එමෙන් ම කමී පථයක් සිදු වීමට ශක්තියක් ඇත්තේ ද තෘෂ්ණාව ඇතොත් පමණි. අසෙබ (රහත්) උතුමන් විසින් කරන ලද කුසල් කමීයන් තුළින් කුසල් රැස් නොවන්නේ මේ කාරණය නිසයි. එනම්, රහත්හු තෘෂ්ණාව සභාකාරයෙන් ම දුරු කළ නිසා ය.

නාම රූප දෙක හෙවත් ස්කන්ධ පංචකය වනාහි “දුක්ඛ සත්‍යය” නම් වේ. එම දුක් ඇති කිරීම සඳහා පෙර භවයේ සිදු කළ තෘෂ්ණාව “සමුදය සත්‍යය” නම් වේ. දුක්ඛ, සමුදය සත්‍ය දෙක වනාහි වට්ට සත්‍යය නම් වන අතර ඒවා විදේශිතාවට නැගිය හැක. නිරෝධ හා මාභී සත්‍ය දෙක විවට්ට සත්‍යය නම් වන අතර ඒවා විදේශිතා කළ නොහැක. දුක්ඛ, සමුදය සත්‍යයන් විදේශිතා කළ විට නිරෝධ- මාභී සත්‍යන් අවබෝධ වනු ඇත.

සාමාන්‍ය පුහුදුන් අක්කාල ජනයා සංස්කාර ලෝකය තුළ මහත් මුළාවට පත්ව ඇති බව “නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය” ලැබූ යෝගීන් වහන්සේට මනාව වැටහෙනු ඇත. එම නාම රූප ධර්මයන් ද අධිකතර වේගයකින් ඉපදී ඉපදී බිඳී බිඳී යනු ඇත. තිස් එක් භවයන් තුළම පිහිටා ඇති ජීව - අජීව - නාම - රූප - හේතු - එල සකල සංස්කාරයන් ම අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම - අසුභ වශයෙන් මනාව දකින අවස්ථාවේ ලබන එම නුවණට සම්මා දිවයි ඤාණය යැයි කියනු ලැබේ. අවිද්‍යාව විසින් මෙහෙය වන ලදුව තෘෂ්ණාව හේතුවෙන්, සංසාරය තුළ සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාවයෙන් තොර වූ නාම රූප ගොඩක් දුක් විඳින හැටි මේ මගින් මනාව තේරුම් ගත හැක.

විවිධ පටිපත්තන් සිත නම් වූ නියම විදේශිනා මාරියට බැස ගත්තා වූ සිත මගින් එනම්, සම්මා දිට්ඨි ඤාණයෙන් සකල සංස්කාරයන් ම තත්ත්වාකාරයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක දැන වටහා ගත හැක. අතීතයෙහි ද හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් විය. අනාගතයෙහි ද හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් වේ. වර්තමානයෙහි ද හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම පමණක් පවතී. මෙම හේතු ඵල ධර්මයන්ට අමතරව නිමාණය කරන, මවනු ලබන සත්ත්වයන් - පුද්ගලයින් - ස්ත්‍රී - පුරුෂ - දේව - මනුෂ්‍ය - බ්‍රහ්ම - ආත්ම - විඤ්ඤාණයන් නැත. රූප ධර්ම, නාම ධර්ම, හේතු ධර්ම, ඵල ධර්ම යන සංඛාර ධර්ම සමූහය විතරක් ඇත්තේ යැයි තමාම වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැන දැක ගත් එම සම්මා දිට්ඨි ඤාණ ප්‍රඥාවට වනාහි ඉන්ද්‍රියාදිය වූ විවිධවිභව ප්‍රභාණය කළ හැක්කේ ය.

සදොර-දෙසාළිස් කොට්ඨාශ - නිෂ්පත්ත රූප - අනිෂ්පත්ත රූප - ආධ්‍යාත්මික - බාහිර - අනුලෝම -ප්‍රතිලෝම - සවිඤ්ඤාණක - අවිඤ්ඤාණක - අනුපාදින්නක ආදී වූ සකල සංස්කාර ධර්මයන්ම එක් තිස් හූම් තලයන් තුළ ම.... පටිච්ච සමුප්පාද නම් වූ හේතු ඵල ධර්මයන් ද ඒවායේ ත්‍රිලක්ෂණ ස්වභාවයන් ද තත්ත්වාකාරයෙන් සම්මා දිට්ඨි ඤාණ ප්‍රඥාව මගින් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසින්, ස්වකීයව ම, වර්තමාන වශයෙන්, විනිවිද, විසඳව දැක දැන ගත යුතු ය.

අනිත්‍ය වන සංස්කාරයන් අතර නිත්‍ය වූ ස්ථිර සැපතක් සෙවීම වනාහි ඉබ්බන්ගේ පිහාටු සෙවීමක් සේ, බල්ලන්ගේ අං සෙවීමක් සේ, කපුටන්ගේ දත් සෙවීමක් සේ නිතැතින් ම මහා නිරර්ථක කටයුත්ත කී. එමෙන් ම ඒතුළින් සිදුවන්නේ තව තවත් දුක් රැස් කර ගැනීමක්ම ය. එසේ වූ සංඛත ධර්මයන්ගේ ඇත්ත ස්වභාවය නිසි ලෙස වටහා ගැනීම මෙම සම්මා දිට්ඨි ඤාණ ප්‍රඥාව මගින් සිදු කරයි.

මෙහි දී වර්තමාන වූ සියලුම සංස්කාර අරමුණු කෙරෙහි යෝගීන් වහන්සේ උපේක්ෂා සහගත වේ. එම අරමුණු එතැන්හි ම නිරුද්ධ කරයි. හැර දමයි. අනාගතය ගැන බිඳකුදු බලාපොරොත්තුවක් නැත. අතීතය ගැන බිඳකුදු තැවීමක් නැත. සාන්ද්‍රාණ්ඩික වශයෙන්, අකාලික වශයෙන් සිත නිවී සැනසෙයි. එවිට ඔහුගේ සිත සියළුම භව - යෝනි - ගති - ධීති - සත්තාවාසයන් කෙරෙහි නො ඇලේ, නොබැඳේ, ඉවත් වේ. එමෙන්ම ඒවා කෙරෙහි පිළිකුළක් හෝ මැදහත් බවක සිත පිහිටයි.

මුලින් තමන්ට ඇති වූයේ සතර අපා දුකින් මිදීමේ අදහස පමණක් වුවත් සංස්කාරයන්ගේ යථා ස්වභාවය ආදිනව මනා සේ දැක ඒවා කෙරෙහි කලකිරීම ඇති වන විට අපාය පමණක් නොව මුලු තුන් ලෝකයම, සකල විශ්වයම එපා වනු ඇත. දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝක ගැන පවා කලකිරීමක් ඇති වේ.

අතීත සංස්කාරයන් අතීතයෙහිදී ම නිරුද්ධ විය, වතීමානයට නො ආයේය. වර්තමාන සංස්කාරයන් වතීමානයේ දී ම නිරුද්ධ වේ, අනාගතයට නොයන්නේය. අනාගත සංස්කාරයන් ද ඒ ඒ තැන්වල දී ම නිරුද්ධ වෙයි. සංස්කාරයන් වනාහි මෙසේ ඉපදී ඉපදී නිරුද්ධ වන ස්වභාවයෙන් යුක්ත ය. ඒවා කෙරෙහි කලකිරීම සත්ත්වයා පිරිසිදුවන මාභී හෙවත් නිවන් දකින මග යි. මෙසේ නියම මාභීයෙහි ගමන් ගන්නා විට ත්‍රිවිධානුපස්සනාව, සත්තානුපස්සනාව, දසානුපස්සනාව, ඒකාදසානුපස්සනාව, අටධාරසානුපස්සනාව, වත්තාරිසානුපස්සනාව යන සියලු අනුපස්සනාවන් ම මෝරා වැඩෙනු ඇත.

ගැඹුරු විදහිනා සමාධිවල දී බාහිර ශබ්ද පවා ඇතැම් විට නො ඇසිය හැක. මෙම ශක්තිමත් සමාධි මගින් සංස්කාරයන් සතු ආදීනව සලකමින් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව කරන විට එම අරමුණ මත තම සිත උපේක්ෂාවෙන් මධ්‍යස්ථ වනු ඇත.

මෙසේ සකල සංස්කාරයන් කෙරෙහිම මනාවූ උපේක්ෂාවකින් යුතුව භාවනා වඩන යෝගීන් වහන්සේට ඒ තුලින් නිර්වාණ ධාතුව අරමුණු නොවුන හොත් යළිත් එම සිත විසින් සංස්කාර ධර්මයන්ම අරමුණු කර ගනු ඇත. එනම් බොහෝ යෝගීන් අනුලෝම ඤාණයෙන් එහාට යා ගත නොහැකිව යළිත් සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණයටම පැමිණේ. එය වනාහි කුඹ ගසින් ඉගුලුණු කවුඩා යළිත් කුඹ ගසටම පැමිණෙන්නා සේය. එනම්, අතීතයේ නාවිකයන් විසින් මහ සාගරයේ නැව් යාත්‍රා කරවන විට කවුඩෙකු ද රැගෙන ගියහ. මන්ද හදිසි අවස්ථාවක දී ගොඩබිමක් සොයා ගැනීමටය. නැව් කුණාටුවකට හසුවී වෙන දිශාවකට ගිය හොත්, දිශාවන් වැරදුනොත්, නැවෙහි දෝෂ හටගත්තොත්... ආදී අවස්ථාවන් වලදී මෙම කවුඩා ප්‍රයෝජනයට ගනී. එහිදී කවුඩා කුඹ ගස මුදුනට ගෙනගොස් අහසට මුදා හරී. එවිට කවුඩා ඉහළ අහසට පියාඹා හාත්පස වටේටම නෙත් යොමා ගොඩබිමක් ඇත්දැයි පරීක්ෂාකර බලයි. ගොඩබිමක් ඇත්නම් කවුඩා එම ගොඩබිම දෙසට පියාඹයි. ගොඩබිමක් නැත්නම් යළිත් කුඹ ගසටම පැමිණේ. (වි:ම: දිසා කාක උපමාව). මෙසේ බොහෝ යෝගීන් වහන්සේලා ද අනුලෝම ඤාණයෙන් එපිටට යාගත නොහැකිව යළිත් සංකාරුපේක්ෂා ඤාණයටම පැමිණේ. මුහුකුරා ගිය සංකාරුපේක්ෂා ඤාණයේ දී “කැලයෙන් ගෙනා කුළු ගොනෙකු කඹේ කඩා ගෙන කැලයටම දුවන්නට සැරසෙන්නා සේ” යෝගීන් වහන්සේගේ සිතත් සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමට ම, ඉන් ඉවත් වීමට ම වෙර දරයි. එහි දී ඔහුගේ එම ප්‍රබල වූ විදහිනා විත්තයට උතුම් වූ නිව්වාණ ධාතුව අරමුණු වන්නේ ය. එවිට එම ශාන්ත නිවනෙහි ම මනා සේ සිත බැස ගන්නේ ය.

## ❀ පරිඤ්ඤා පඤ්ඤා ත්‍රිකය

වර්තමාන වශයෙන්, ද්වාරයන්ගේ ආරම්භය ස්පඨ විමෙන් සිදු වන දැනීම කෙලෙස් හැඟීමෙන් තොරව මෙතෙහි කිරීමෙන් ඇති වන මනසිකාර සිතේ නාම රූප පැවැත්ම ගැන මනා සේ සුපිහිටි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධ ඤාණය “පරිඤ්ඤා” නම් වේ. එනම්, සදොරෙහි ගැටෙන අරමුණුවල දී රාග - ද්වේෂ - මෝහා දී කෙලෙස් වසභයට පත් නොවී එම නාම රූප ස්පඨය, දැනීම් මාත්‍රයක් ම බව දැන ගැනීම පරිඤ්ඤා නම් වේ. ඒ සඳහා සති - සමාධි - ප්‍රඥා මනා සේ දියුණු කර ගත යුතු ය. තවද “පුණී අවබෝධය” හෙවත් “පිරිසිදු අවබෝධ කිරීමේ” අර්ථයෙන් ද “පරිඤ්ඤා” නම් වේ. එය ත්‍රිවිධාකාර ය. එනම්,

- I. ඤාත පරිඤ්ඤා - මනාව දැන ගැනීම
- II. තීරණ පරිඤ්ඤා - මනාව දැක ගැනීම
- III. ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා - මනාව අත්හැරීම, යනුවෙනි.

මේවා විස්තරාථව මෙසේය.

මෙහි “ඤාත පරිඤ්ඤා” යනු නාම, රූප - හේතු, ඵල සම්මඪිනය කිරීම යි. නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණයේ සිට ප්‍රත්‍ය පරිග්‍රහ ඤාණය දක්වා කොටස මීට ඇතුළත් ය. එනම්, දිට්ඨි විසුද්ධිය හා කංඛා විතරණ විසුද්ධිය යි. මෙහි දී කාලත්‍රයේම සොළොස් වැදැරුම් විවිකිච්චාවන් ප්‍රභීණ කරන කංඛා විතරණ විසුද්ධියෙහි පිහිටා සමුදය සත්‍යය භාවනාව මගින් ප්‍රකට කර ගැනීම සිදු කරයි. මීට සංස්කාරයන් සතු ලක්ෂණ රසාදී පෞද්ගලික ලක්ෂණ සම්මඪිනය ද ඇතුළත් වේ. මෙය භාවනා අරමුණු දැන හැඳින ගන්නා අවස්ථාව වන අතර මේ මගින් විදඪිනාවට පදනම සකසනු ලැබේ.

“තීරණ පරිඤ්ඤා” යනු සම්මඪින ඤාණයේ සිට උදයවය ඤාණය දක්වා කොටස යි. එනම්, කංඛාවිතරණ විසුද්ධියේ සිට මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය දක්වා කොටස යි. මේ සඳහා සංස්කාරයන්ගේ පොදු ලක්ෂණ ද (ත්‍රිලක්ෂණාකාරය හෙවත් සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ) ඇතුළත් වේ. මෙය සම්මඪින අවස්ථාව වන අතර මෙමගින් විදඪිනාව ගැන තීරණාත්මක භාවයකට ඉඩ සැලසේ.

“ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා” යනු, හංග ඤාණයේ සිට මාභී ඤාණය දක්වා කොටස යි. නියම ආකාරයට කෙලෙස් ප්‍රභාණය වන්නේ මෙහි දී ය. මෙය නියම විදඪිනා අවස්ථාව යි.



මින් අනතුරුව යෝගී තෙමේ රත්නත්‍රය ගැන අවල වූ ශ්‍රද්ධා සම්පත්තියක හා ආර්ය සීල ගුණයෙහි ස්ථිරව පිහිටනුයේ, අපා දුකින් නිදහස් ව නිව්‍යාණයට නියත වූවෙකු වේ. ඔහු අමාත මහා නිව්‍යාණ ධාතුවට සැපත් වන්නේ ය. මෙම පරිඤ්ඤා පඤ්ඤා තුන වනාහි ලොකික, ලෝකෝත්තර වශයෙන් ද දෙයාකාර වේ.

තරුණ විදගීනා ඤාණය ලත් තැන් පටන් එම හිඤ්ඤන් වහන්සේ හඳුන්වන්නේ “ආරද්ධ විපස්සක හිඤ්ඤව” නමිනි. ඔහු අවල ශ්‍රද්ධාවකින් යුතු, සීලස්කන්ධයෙහි ස්ථිරව, අපා දුකින් සදහටම නිදහස් වීමට වෙර දරන, නිව්‍යාණයට නියතයෙකු වී ඇත. මේ වන විට ඔහු, පඤ්චස්කන්ධය කෙරෙහි කාමච්ඡන්දයෙන්, කාම රාගයෙන් ඇලී, ගැලී, බැඳී, පැටලී, වෙළී, මත් වී, මුසපත් වී කම් රැස් කිරීම නිසා අනවරාග්‍ර සංසාර සාගරයෙහි සතර අපා ආදී භයානක දුක්ඛයන්ට ද, ජාත්‍යාදී අන්ත දුක්ඛයන්ට ද භාජනය වන බැවින් ඒ සියල්ල ම දුකක්ම වන බවත්, ඒවායේ කිසිම සාරාර්ථයක් නැති බවත්, ඔහු මනාව අවබෝධ කර ගෙන ඇත.

නියම විදගීනා ඤාණ බලයෙන් මෝහ කඩතරාව ඉවත් වෙයි. විද්‍යාලෝකය පහළ වෙයි. සංස්කාර ලෝකයේ සැබෑ තත්ත්වය මතු වෙයි. මම ය, මාගේ යැයි අල්ලා ගැනීමට තරම් වටිනාකමක් කිසිම සංස්කාරයක නොමැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි. සංස්කාර ප්‍රවාහය ඇති වෙමින් නැති වෙමින් නොනැවතී නිරන්තරයෙන්ම ගලා යනු ඇත. ඒ තුළ “මම” නම් වූ ස්ථිර වූ සාරයක් තිබිය නොහැකි බවත් යෝගාවචරයා මනාව වටහා ගනී. තවද “මම” යනු හුදෙක් මායාවක්, මිරිඟුවක්, මවා පෑමක්, මඤ්ඤනාවක්, අසත්‍යයක් බවත් මෙහිදී පැහැදිලි වනු ඇත.

නැති මමෙකු ඇති කර ගැනීමට, පවත්වා ගෙන යෑමට දරන නිරර්ථක ප්‍රයත්නය තුළින් උරුම වන්නේ දුකක් ම ය. තණ්හාවෙන් අල්ලා ගන්නා සියලු සංස්කාරයන් ම විපරිණාමයට පත් ව නිරුද්ධ වේ. ඉන් දුකම හට ගන්නා නමුත්, සත්ත්වයා එම දුක්ඛිත සංස්කාරයන් ම ලබා ගැනීමට වෙර දරයි. තණ්හා - දිට්ඨි - මාන - ද්වේෂ - ඊෂීයා - අවිද්‍යා ආදී වූ මහා අනර්ථකාරී කෙලෙස් ධර්මයන් පවා මම ය, මාගේ යැයි ග්‍රහණය කොට ගෙන දුක් ගිනි ජාලාවන් හි පැටලී සත්ත්වයන් දුක් විඳිනු ඇත. කුමන සංස්කාරයක් තණ්හාවෙන් අල්ලා ගත්ත ද ඒකාන්තයෙන් ම දුකක් ම උරුම වන බව ආරද්ධ විපස්සක යෝගීන් වහන්සේ මනාව වටහා ගනී.

මහා දුක් ගෙන දුන් සංස්කාර රාශියක් “මම ය, මාගේ යැයි” ආදානය කර ගෙන කෙලෙස් සතුරන්ගේ වහලෙකු වී දුක් විඳි කාලය නිමා කොට සංස්කාරයන් අත හැරීමෙන් ම ජනිත වන අපරිමිත සැනසීම වතීමානයේ දී ම අත්විඳිය හැක. අනුන්ගේ බර උසුලමින් වින්දනය කළ අනේක දුක් ගැහැට කෙමෙන් බැහැර වනුයේ විදගීනා ප්‍රඥාවෙන් සත්‍යය දකිමින් ය.

සකල විශ්වයෙහි ම යථා ස්වභාවය ගැඹුරු විදහිනා සමාධියකින් අත්විදිය හැක. විශ්ව සාධාරණ ධර්මතාවයක් වන සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණාකාරය මුළු විශ්වයෙහි ම අතරක් නැර ක්‍රියාත්මක වනු ඇත. සියලු තැන්හිම පවතින්නේ ආත්ම ස්වභාවයෙන් මුළුමනින් ම හිස් වූ, හුදු ශක්ති විශේෂයන්ගේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයකින් යුතු පරම්පරා පැවැත්මක් පමණි. මෙහි දී තම පඤ්චස්කන්ධයන්, බාහිර ලෝකයන් අතර වෙනසක්, ද්වයතාවයක්, යෝගීන් වහන්සේ නොදකී. හැම තැන ම, හැම විට ම, හැම කල්හි ම වෙනසක් නැති ව එකම සත්‍යස්වභාවයක්, එකම ධර්මතාවයක් ම ක්‍රියාත්මක වන බව යෝගී තෙමේ මනා විදහිනා නුවණින් වටහා ගනී. ඔහු විශ්ව න්‍යාය, ස්වභාව ධර්මය, ඇත්ත ඇති සැටියට වටහා ගනී. ඊට අනුගත වෙයි. මෙහි දී යටත් පිරිසෙයින් මෙතෙක් භාවනා මග කියා දුන්, ධර්ම කාරණා පවා මම ය මාගේ යැයි ග්‍රහණය කර නොගනී. විශ්ව සංඛ්‍යාත සකල සංස්කාරයෝ ම අතහැර දැමීමට සුදුසු මනසක් මේ වන විට යෝගීන් වහන්සේ තුළ නිමාණය වී ඇත.

මගේ යැයි ගත යුත්තක් නොදැක නන්දියත්, බයත්, ඇළීමත්, ගැටීමත් දුරු කිරීම නිසා සංස්කාරයන් කෙරෙහි මැදහත්, උපේක්ෂාවක් මෙහිදී ඇති වේ. නෙළුම් පතකට වැටුණු දිය බිඳක් සේ සංස්කාරයන් කෙරෙහි එම සිත පෙරළෙ යි. හැකිලෙයි. සංස්කාරයන් මත සිත නොපිහිට යි. නොඇලෙ යි. අතීතය, අනාගතය අතහැරී වතීමානයේ පවතින සංස්කාර මාත්‍රය පමණක් පවතී. මෙහි දී යෝගීන් වහන්සේගේ සංකාරඋපේක්ෂා ඤාණය යම් කිසි විටෙක දී යම් සංස්කාරයක් අරමුණු කොට අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ දුක්ඛ වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ සම්මඹිතය කරනු ලබයි. ඉන් අනතුරුව අනුලෝම ඤාණය පහළ වුව හොත් මාගී ඤාණය සඳහා විශේෂයන් කළ යුත්තක් නැත. පසුව සියලු සංස්කාර සන්‍යන්ට සිත නොයවා සංස්කාර නිරෝධය වූ නිව්‍යාණාරම්මණයෙහි ම සිත බැස ගනී. මෙය අවිඡන්ත හෙවත් නිස්සරණ නිරෝධය ප්‍රතිවේද කරමින්, අනුප්පාද හෙවත් සමුච්ඡේද නිරෝධය සිදු වන උතුම් අවස්ථාව යි. මෙහිදී දුක දකිමින්, සමුදය දුරු කරමින්, මාගීය වඩමින්, නිවන සුව අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

වළා පහ වීමෙන් පැහැදිලි වූ ආකාසය සේ, මඩ පහ වීමෙන් පවිත්‍ර වූ ජල තලයක් සේ, කිළුටු පහ වීමෙන් පිරිසිදු වූ රත්‍රන් සේ කෙලෙස් මළ පහ වීමෙන් පුද්ගල සන්තානයන් ද අති පාරිශුද්ධත්වයට පත් වන්නේය. ඒ ඒ යෝගීන් වහන්සේලා විසින් සසර පුරුදු කළ පාරමිතා ධර්මයන්ට අනුව, ඔහුන්ගේ වීර්යයට අනුව කෙලෙස් අනුශයන් කම්පා කරමින්, සංස්කාරයන් අතහැරීමින් ඉහළ ඉහළ මාගී ඵල වලට ප්‍රවිෂ්ට විය හැක. සසර ගමනේ පිරු පාරමී බෙලෙන් සමන්තාගත පින්වත්ත උතුමන් සතර මග සතර ඵල පිළිවෙළින් උත්තරීතර වූ අහීන් ඵලය ද සාක්ෂාත් කර ගනිති. මනා ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදීමෙන් සංසාර ප්‍රවාත්තිය අතික්‍රමණය කොට අප්‍රවාත්තිය යැයි කියන ලද අහීන් ඵලයට පිළිපත් ඒ මහ රහතන්

වහන්සේලා වනාහි අවිද්‍යා අකුකාරය සභාකාරයෙන්ම ප්‍රභාණය කොට, අපරාමර නිත්‍ය මංගල පරම සුන්දර අමෘත මහා නිව්‍යාණය සිද්ධ කර ගත් උත්තමයන් බවට පත් වන්නේ ය.

“බිණා ජාති වුසිතං බ්‍රහ්මචරියං කතං කරණියං නාපරං ඉත්ථත්තායාති”

“ඉපදීම නිම විය, සසුන් පිළිවෙත් බඹසර වැස නිම විය, කළ යුතු සියල්ලම කොට නිම විය, මෙම නික්ලේශී අභීත්වය පිණිස වෙනත් කළ යුත්තක් නැතැ”යි භාවනා ඥාණයෙන් මුදුන් පත් වූ රහතන් වහන්සේ තම හදවතින් ම උදන් අනන්‍ය සේක. උන්වහන්සේ අවේද්‍යිත සුඛ සංඛ්‍යාත සැබෑ වූ මහා සැපතකට පත්ව, ශාන්ත නිවන් සුවයම විදිමින් අකම්පිතව සැනසෙන සේක.

අටවෙනි ආර්ය පුද්ගලයා වූ රහත් භාවයට පැමිණි ඒ ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ මහා ක්ෂිණාශ්‍රව වූ අවසන් දේහධාරී වූ, ඕනික භාර නම් වූ, බහා තබන ලද ස්කන්ධ භාර ඇති, ස්වකීය අර්ථයට පැමිණ සභාකාරයෙන් ක්ෂය කළ හව සංයෝජන ඇති, සමයක් ප්‍රඥාවෙන් ස්කන්ධාදීන්ගේ යථා අර්ථය දැන කෙලෙසුගෙන් මොනවට මිදුණු, දෙවියන් සහිත සමස්ත ලෝක වාසීන්ගේ අග්‍ර දක්ෂිණෙයා වූ, සසර නැමැති නරකාවාටයෙන් නිදහස්ව ලබන සදාකාලික අමෘත මහා නිව්‍යාණ ධාතුවට පිළිපත් මහෝත්තමයාණ කෙනෙකි.

තවද අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදානයන් නිරුද්ධ වී පරිනිව්‍යාණය සිදු වූ පසු එම රහතන් වහන්සේගේ පඤ්චස්කන්ධය සම්බන්ධ නාම - රූප ධර්මයන් යළිත් හට නොගනී. එය අනුප්පාද නිරෝධය යි. මහ රහතන් වහන්සේ වනාහි තමන් ගෙන ආ ආයු සංස්කාරයන් නිම වීමෙන් පසු “අනුපාදිසේස නිව්‍යාණ ධාතුවෙන්” පිරිණිවන් පානු ඇත. තෘෂ්ණාව සභාකාරයෙන් ක්ෂය කළ නිසා නැවතත් උන් වහන්සේට උපතක් නැත. එබැවින් උන්වහන්සේ සදාකාලිව ම සියලු දුකින් නිදහස් ය.

සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම ද, එල සමවත් සුව විදීම ද, නිරෝධ සමාපත්ති ප්‍රතිලාභය ද, ආහුණ්‍යා දී අනන්ත ගුණයන්ගෙන් සමන්තාගත භාවය ලැබීම ද, අට ලෝ දහමින් කම්පා නොවීම ද ආදී අනන්ත අපරිමාණ ආනිසංස සම්භාරයක් මහ රහතන් වහන්සේට විද්‍යාතා ඥාණ හා මාගී එල භාවනාවන්ගෙන් ලැබෙන්නේ ය.

මහ රහතන් වහන්සේලා කැමති කැමති වෙලාවන්හිදී ස්වකීය ඵල සමවතට සමවදිමින් ශාන්ත නිවන් සුව සුවසේ ම විදින සේක. උදයවය ඤාණයෙන් පටන් පිළිවෙලින් විදසුන් වඩා අධිෂ්ඨාන කොට මාභී චිත්ත විලියට පසු ඵල සමාපත්ති විලියට බැස ගෙන අතරක් නැති, අඛණ්ඩ වූ ඵල සිත් පරම්පරාව පැවැත්වීමේ ඵල සමවත ආර්යයන් වහන්සේලාගේ අරණ විහාරය හෙවත් ආර්ය විහරණය නම් වේ. සඵඤයන් වහන්සේ දිනකට සුවිසි කෝටිලක් වාරයක් ම අරිහත් ඵල සමවතට සමවදිමින් ශාන්ත නිවන් සුව වළඳන සේක.

සියලු බර බහා තබා, වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි මහා ශාන්තියක්, නිවීමක් වන සියලු සංස්කාරයන්ගේ සංසිදීම නම් වූ, සියලු උපධීන් අතහැරීම නම් වූ, තණ්හක්බය, විරාගය, නිරෝධය නම් වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිවීමේ ධාතුව යන යමක් වේද එය ඒකාන්තයෙන් ම ශාන්ත ය, ප්‍රණීත ය. එබැවින් බුද්ධා දී මහෝත්තමයන් විසින් වර්ණිත වූ අග්‍රගණ්‍ය වූ අනුප්පාද නිරෝධ සංඛ්‍යාත ලොචුතුරු මහා විමුක්ති සුවය වන එම ශාන්ත වූ නිවීමේ ධාතුව සුවසේ ම අවබෝධ කර ගෙන සියලු දෙනා ම නිවනින් සැනසෙත්වා!

“නයිදං සිලිලමාරබ්භා - නයිදං අප්පේන ටාමසා,  
නිබ්බානං අධිගන්තබ්බං - සබ්බගන්ථප්පමෝචනං”

“රාගා දී කෙලෙස් ගැට මුදාලන මේ නිවන ලිහිල් වූ වීර්යකින් හෝ කුඩා වීර්යකින් ලබා ගත නොහැක”.

සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ තම අවසන් අවවාදයෙන් මෙසේ සිව්වණක් පිරිසම අමතා වදාළ සේක. එනම් :-

“හන්දදානි භික්ඛවේ ආමන්තයාමී වෝ, වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදේන සම්පාදේථ”.

“මහණෙනි, අවසන් වරට මම ඔබ අමතමි. සියලු සංස්කාරයන් ම නැසෙන සුලු යි, අප්‍රමාදීව කුසල් දහම් සම්පාදනය කරවි” යනුවෙනි.

**❀ සාරාංශගත විපස්සනා මනසිකාර වාක්‍යය.**

- \* පරමාර්ථ වශයෙන් ක්‍ෂණයක් ක්‍ෂණයක් පාසා සිඳි සිඳි බිඳි බිඳි පවත්නා වූ නාම - රූප පරම්පරාවක් හැර, සත්ත්වයෙක් නැත, පුද්ගලයෙක් නැත, ආත්මයක් නැත. සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම යනු ලෝක සම්මුති කථා ව්‍යවහාර මාත්‍රයකි.
- \* පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත්ත වූ චිත්ත - වෛතසික - භූත රූප - උපාදා රූප යන මේ නාම - රූප ධර්මයෝ සත්ත්ව, පුද්ගල ආත්මස්වභාවයෙන් හිස් වූ වෝ ය.
- \* නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, සාර ගුණයෙන් තොර වූවෝ ය.
- \* ක්‍ෂණයක් ක්‍ෂණයක් පාසා ම බිඳි බිඳි යන්නෝ ය.
- \* ගංඟා ජලයක් මෙන්ද, ප්‍රදීපාලෝකයක් මෙන්ද, පරම්පරා වශයෙන් වැළ නොකැඩී පවත්නෝ ය.
- \* හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා පවත්නෝ ය.
- \* ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරතුරු පෙළෙන බැවින් දුක්ඛයෝය. තම තමන් කැමති සේ නොපවතිනා බැවින් අනාත්මයෝය.
- \* මෙසේ අනිත්‍ය වූ, දුක්ඛ වූ, අනාත්ම වූ, අසුභ වූ නාම රූප ධර්ම සමූහය ජීලන, සංඛත, සන්තප, විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්වාගත වන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය නම් වන සේක.
- \* ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූච්ච භව තෘෂ්ණාව ආයුභන, නිදාන, සංයෝග, පළිබෝධ අර්ථයෙන් සමන්වාගත වන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ම සමුදය සත්‍යය නම් වන සේක.
- \* ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ අසංඛත නිව්ඤාන ධාතුව නිස්සරණ, විවේක, අසංඛත, අමත අර්ථයෙන් සමන්වාගත වන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ම නිරෝධ සත්‍යය නම් වන සේක.
- \* ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගීය නියායන, හේතු, දස්සන, අධිපති අර්ථයෙන් සමන්වාගත වන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ම මාර්ගී සත්‍යය නම් වන සේක.
- \* මා විසින් සිදු කළා වූ දාන - සීල - භාවනා ආදී, සියලු කුසල කම්යන් ම මෙසේ මේ සෝළස ලක්‍ෂණයෙන් සමන්වාගත වූ අති ගම්භීර වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය සුවසේ ම අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ම හේතු වේවා! වාසනා වේවා. !!!

සිල්වත්, නැණවත්, බෝසත් ගුණ ඇති ශ්‍රේෂ්ඨ කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය නිවන දක්වාම ලැබේවා!

“සතං සමාගමෝ හෝතු - යාව නිබ්බානපත්තියා”  
 (“සිදු වූ පමා දෝෂයනට ධර්ම රත්නයෙන් සමාව ලැබේවා!”)

❀ නිමි ❀





