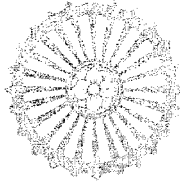


ආනාපාන සනී භාවනාව

සම්පාදක

විනිශ්චල නිස්සරණ වනයේ කථිසථානාවාසී
මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
ස්වමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ





ආනාපාන සිති භාවනාව



සම්පාදක

මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ කම්සරානාචාර්ය
මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ලදානාරාම
සාමිඤ්ඤන් වහන්සේ

❧ ධර්ම දනය වශයෙන් නොවිලයේ බෙහු දිව පිණිසයි. ❧



ආනාපාන සති භාවනාව

කම්සානාවායථී

මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම

සාමිඥයන් වහන්සේ

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

© මුද්‍රණය ශ්‍රී. බු. ව. 2553 ව්‍ය. ව. 2009



ලිතර

LITHINA PRINTING INDUSTRIES

306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය, නුගේගොඩ.

0718152131/0114921309

lithina2008@yahoo.com



පළමු පෙරවදන

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

“හඤ්ඤානි භික්ඛවෙ ආමන්තයාමී වො, වයධම්මා සංඛාරා, අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ,” යන අවසාන බුදු වදනට නැවත පණදුන් මොහොතක් මෙන් විය, යෝගාවචරයනට එම වියෝවීම.

එම සංවේගාත්මක අවසාන පණිවුඩය තම තමන්ගේ නිවන් මඟ හෙළි පෙහෙළි කරගැනීමට රුකුලක් කර ගනිමින් අප්‍රමාදීව කටයුතු සම්පාදනය කිරීමට සියල්ලෝ ම අධිෂ්ඨාන කරගනිත්වා, එමගින් සියලු අභිමත සමාක් ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට සිද්ධි කර ගනිත්වා.

සංස්කාරක

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය.

බු.ව. 2536

1992 මැයි 31 දා.



හැඳින්වීම

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

මෙම පියවරෙහි දී සලකා ගත යුතු විශේෂ කාරණයක් ඇත. එනම්, පළමු පොතින් විස්තර කළ පරිදි උපදෙස් පිළිපදිමින් යෝගාවචරයා විසින් උපද්‍රව්‍යාගත් භාවනා සිත - නැතිනම් ස්වකීය භාවනා අත්දැකීම් - වැඩෙන ළපටි පැලයක් සේ සලකා එය සනීපවත් ලෙසටත්, සරු ලෙසටත් වැඩෙන බවට වගබලා ගත යුතු වීමයි. යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් එසේ අඛණ්ඩ වඩනයක් අපේක්ෂා කරන අතර එම පැලය අතු ඉති බෙදෙමින් විකාශනය වී යන ආකාරයට උපදෙස් හා විස්තර සාකච්ඡා කිරීම මෙම දෙවන කොටසෙහි අපේක්ෂාවයි. ඒ අනුව සරු ප්‍රතිඵල නෙලා ගැනීමට නම් මෙහි එන

උපදෙස් හා විස්තර මෙන්ම නීතිපතා ඉතා ඕනෑකමින් භාවනාවෙහි නිරත වෙමින් යෝගාවචරයා ලබන අන්දකිමි ද, එක සේ වැදගත් වන බව මුලින් ම අවබෝධ කර ගත යුතු වේ.

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

මෙයට,
 මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ථවිර.
 මිනිරිගල නිස්සරණ වනය,
 මිනිරිගල.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ සංකේත නිරූපණ	
දී.නි.	- දීඝ නිකාය
සං.නි.	- සංයුත්ත නිකාය
අං.නි.	- අංගුත්තර නිකාය
ධ.ප.	- ධම්මපද
පේර.	- පේරගථා
පටි.අ.	- පටිසම්භිදමඟ්‍ය අට්ඨකථා
වි.ම.ටී.	- විසුද්ධි මඟ්‍ය ටීකා (බුරුම)
බු.ජ.ත්‍රි.	- බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණ
හේ.මු.	- සයිමන් හේවාචිතාරණ මුද්‍රණ



සබ්බ ආනං ධම්ම ආනං ජිනාති

සියළු ආනයනට වඩා ධර්ම ආනය උතුම්ය

සබ්බ ආනං ධම්ම ආනං ජිනාති

සබ්බ රසං ධම්ම රසං ජිනාති

සබ්බ රතිං ධම්ම රතිං ජිනාති

තණහක්කියො සබ්බ දුක්ඛං ජිනාති

ආර්ය ආන සියල්ල අභිභවා ධර්ම ආනය ජය ගනී

ආර්ය රස සියල්ල අභිභවා ධර්ම රසය ජය ගනී

ආර්ය අලෝචි සියල්ල අභිභවා ධර්ම රතිය ජය ගනී

ලෞකික සෑප දුක් සියල්ල අභිභවා අලා ලහ නිවන ජය ගනී

(ධම්ම පදය)

මහ පොළොන්නලය සමනලා කොට අසුන් පනවා බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳවා ප්‍රණීත ම සිවුපසයෙන් පූජා කරනවාටත් වඩා ලෝවාමභාපාය සුවාසු දහසක් වෙහෙර විහාර, ජේතවනාරාම, පූර්වාරාම වැනි විහාර ගොඩනැගීමටත් වඩා සතරපද ගාථාවකින් තරම් වත් කෙරෙන ධර්ම ආනයම අති උතුම් යයි වදාළ බුද්ධ වචනය මුදුනින් පිළිගත් අප මේ දහම් පොත මුද්‍රණය කරවා ධර්ම ආන වශයෙන් පිරිනමනුයේ අසීමිත ශ්‍රද්ධාවෙනි.

සෑම බෝසතාණන් වහන්සේ නමක්ම බුද්ධත්වයට පත්වී ඇත්තේ මෙම ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිමෙන්ය. මෙම භාවනාව "මහා පූරිස භාවනාව" නමින් ද හඳුන්වනු ලබයි. අති පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉතා සරල ලෙසින් කාටත් කියවා තේරුම ගත හැකි ආකාරයට ලියා ඇති මෙම ග්‍රන්ථය, බොහෝ දෙනාට ප්‍රයෝජනය පිණිස නැවත මුද්‍රණය කිරීමට ලැබීම දුර්ලභ භාග්‍යයකි.

මෙම ධර්ම ආනයමය කුසලය, අපවත්වී වදාළ අති පූජ්‍ය මහා කම්මට්ඨානාචාර්ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමිපාණන්ගේ සියලු සමායක් ප්‍රාර්ථනා සමෘද්ධත්වයට පත්වීමට හේතුවක්ම වේවා!

සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිර ජීවනය පිණිස ප්‍රතිපත්තිමය බුද්ධ ශාසනය නගා සිටුවන්නා වූ අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේට ලොවුතුරා සම්බුද්ධ රාජ්‍ය පිණිසම මේ කුසලය ඒකාන්තයෙන් හේතු වේවා!

සම්බුදු ශාසනය රක්තා වූත්, බබළවන්නා වූත්, සියලුම සමායක් දෘෂ්ටික දෙවිදේවතාවුන් වහන්සේලා, සියලුම සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වෙත්වා!

ආනාපන සති භාවනාව නමැති මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන ඉමහත්ය. එසේ කිරීමෙන් බුද්ධිමත් පාඨක පින්වතුන්ට ජීවිත සැනසිල්ලම ලැබේවා! මෙම ග්‍රන්ථය මහත් පරිශ්‍රමයකින් මෙසේ මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් පිරිනැමීමට දායක වූ සියලු ගිහි පැවිදි කලාශාණ මිත්‍ර සැමට නිවනේ සැනසීම ලැබේවා!

එසේම මෙම ධර්ම දානානිසංස පුණ්‍ය සම්භාරය අප නමින් මිය පරලොව ගිය ඥාති බන්ධු වර්ගයාට නිවන් අවබෝධවීම පිණිසම හේතු වේවා! අපගේ දෙමාපියන් දෙපළක්, මාගේ ආදරණීය බිරිඳ ඇතුළු දරුවන්ටත් නිදුක් නිරෝගි සැප ලැබ, සුවසේ පාරමිතා සම්පූර්ණ කර, නිවන අරමුණු කර ගැනීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර දුන් 'ලිතිර' හි කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට නිවන අරමුණු වේවා! සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිවනින් සැනසීමට ලැබේවා'යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

අනන්ත අප්‍රමාණ දෙවි මිනිසුන් සහිත ලෝකයාට නිවන් සුව පිණිස හේතු වූවා වූ, සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළා වූ, ශ්‍රී සද්ධර්මය මුළු මහත් ලෝක ධාතුව තුළ බැබළේවා!

සියලු සත්වයෝ සුවසත් වෙත්වා!

පටුන



ආනාපාන සති - භාවනාව 1



ආනාපාන සති - සමචය 13

 උපචාර අවසරාව 14

 අභිණා අවසරාව 16

 චිසිතා පුහුණුව 19



ආනාපාන සති - විපස්සනාව 24

 නාම-රූප පරිවේෂද ඤාණය 28

 පච්චය පරිගහ ඤාණය 37



යෝගාවචර උපදෙස් 48

 භොජනෙ මනකඤ්ඤතාව 51

 ජාගරියානුයොගය 54



සක්මන් භාවනාව 56

 සමමසන ඤාණය 64

 චක්කාලිසාකාර අනුපසස්සනාව 71

 දසාකාර අනිත්‍යානුපසස්සනාව 72

 පස් විසි ආකාර දුක්ඛානුපසස්සනාව 72

 පස් ආකාර මූ අනත්තානුපසස්සනාව 74

 උදයබ්බය ඤාණය 75

 සම පනස් ආකාර උදය-චය දඹින ක්‍රමය 77

 පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය 88

 බලව උදයබ්බය ඤාණය 88

 දුඛ ලක්ෂණය 89

 අනාත්ම ලක්ෂණය 90



ආනාපාන සති භාවනාව

නමෝ නසු භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමඛුද්ධස්ස ///

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

ගතයුතු හා අතහැරිය යුතු පැති

පළමුවෙන් ම භාවනාවේ ආනිසංස පක්ෂය සලකා බලමු. ආනාපාන සතිය නවක යෝගාවචරයාට කිහිප ආකාරයකින් ම හිතකර වේ. ශාරීරිකව සිදුවන වැටහීම් ගැන සලකතොත් විශේෂයෙන් ස්නායු පද්ධතියට හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වයට එය හිතකර ලෙස බලපායි. හරියාකාරව භාවනාව සිදු වන කල්හි ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රමානුකූල තැන්පත් වීමක් ද සන්සිදීමක් ද සිදුවනු ඇත. ඒ අනුව මුළු ඇඟෙහිත්, සිතෙහිත් ඇතිවන සහනදායී තත්ත්වයන් ද යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනු ඇත. භාවනා ප්‍රගතිය අනුව ක්‍රමයෙන් මෙය ප්‍රකට කාරණයක් වනු ඇත.

මෙලෙස මූලික නමුත්, තමන්ට වැටහී යන තරමේ සහන සැලසෙන අවස්ථාවේ නවකයා ඉබේටම මෙන් භාවනා වැඩ පිළිවෙළ කඩිනම් කිරීමේ, හදිස්සි කිරීමේ ආශාව පහළ කරගනියි. මෙලෙස වැටහෙන සහනයන් වහ වහා ළඟා කරගැනීමේ පටු පරමාර්ථයෙන් හදිස්සි ක්‍රම, ඉක්මන් ක්‍රම, සෙවීමට යෑමෙන් භාවනාවේ ඇති සරල

බවට හානි කරගනී. කල් තබාම මෙය අවබෝධ කරගෙන මගහැරිය යුතු වැරද්දකි.

මෙහිදී සලකා ගතයුතු විශේෂ උපදේශයක් ඇත. එනම් කොතරම් හොඳින් ආනිසංසයන් වැටහුනත් නවක යෝගාවචරයා පයඨංක භාවනාව යම්කිසි කාල සීමාවක් අනුව කිරීමයි. ඒ සම්බන්ධ ප්‍රමාණ කිරීමක් කරතොත් දිනකට තුන් වාරයකට වඩා භාවනාව සඳහා වාඩි නොවිය යුතු අතර එක් වාරයකදී කාලය පැය එකහමාරක් නොඉක්මවිය යුතුය.

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

මෙම කරුණු අනුව සලකා බලා කටයුතු නොකිරීම නිසා භාවනා වැඩ පිළිවෙළ නිරස කටුක එකක් වේ. නිරස භාවයෙන් දිගින් දිගටම දැඩි ආයාසයෙන් කටයුතු කරන්නට ගියහොත් කල් යෑමේදී නොදන්නා අපහසුතාවලට, සංකීර්ණතාවලට යොමුවීම නොවැළැක්විය හැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේම වචනයෙන් කිවහොත් "නාහං නිකඛවෙ චුට්ඨකුණං ආනාපානං ආනාපානං ආනාපානං ආනාපානං ආනාපානං" යි දේශිතයි. (සං: නි: ආනාපාන සූත්‍රය)

එනම් මහණෙනි, "මම මුළා වූ සිහිය ඇති විමසුම් නුවණ නැතියහුට ආනාපාන සතිය නොකියමි" යි යනු එහි අර්ථයයි.

පළමුවෙන්ම මතක් කළ පරිදි, ආනාපාන සති භාවනාව සම්බන්ධ මූලික කරුණු මෙසේ සලකාගත යුතුවේ. ඉදිරි වැඩ පිළිවෙළ සඳහා බුද්ධ දේශනාවට අනුව සලකා බැලීමේදී ඊළඟට වැදගත් වන්නේ

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන "නිසිදුනි පඤ්ඤාං ආනුඤ්ඤා උජ්ඣං කායං පනිඛාය ජර්මබ්බං සනිං උපධිඤ්ඤා" යන පාඨයයි. "පළඟ බැඳ කය කෙළින් තබාගෙන, ඉදිරියෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන හිඳියි." භාවනා ඉරියව්ව, ආසනය පිළිබඳව විස්තර කරන මෙය ආනාපාන සතිය දේශනා කොට ඇති සෑම අවස්ථාවකදීම විශේෂයෙන් සඳහන් වන අනුශාසනාවකි.

මේ පාඨයට අනුව ආනාපාන සතිය පයඨිඛක භාවනාවක් බව නවක යෝගාවචරයා සලකා ගත යුතුය. එලෙස පයඨිඛකයේ සිට උඩුකය කෙළින් තබාගෙන භාවනාව ආරම්භ කිරීමත්, කරගෙන යෑමත් සිදුවිය යුතුය.

මේ අවස්ථාවේදී මතක් කරදිය යුතු කරුණක් ඇත. එනම් ඉතා සන්සුන්ව, ඉබේ වැටෙන හුස්ම අනුව සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ වටිනාකමයි. මේ කරුණ නොදන්නාකම නිසා බොහෝ දෙනා එරම්භය ගොතා වාඩි වූ වහාම දූඩ් බලාපොරොත්තු ඇතිව නිමිත්ත ප්‍රකට කරගැනීමේ අදහසින් වේගයෙන්, ආයාසයෙන් හුස්ම ගැනීමට පෙළඹෙති. *මේ නිසාම හුස්ම වැටී වැස්වාහා වික වේ.*

මේ අඩුපාඩුව වළක්වා නියම අර්ථය ඉෂ්ට කරගැනීම සඳහා බොහෝ සේ භාවිතාකොට පිළිගෙන ඇති ක්‍රමයක්. උපදේශයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ ලෙස කඳ සෘජුව තබාගෙන ආසනයේ හිඳගත් යෝගාවචරයා මුලින් ම තමාගේ දෙ-ඇස පියාගෙන තමා ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වට සිත යෙදිය යුතුය. එවිට එහි ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් දැනී යනු ඇත. ඒ අනුව සිත යොදවන යෝගාවචරයා මේ වන විට තම දූඩ් ආයාසය නිසා ශරීරයේ ඇතිවූ හිරවීම් හෝ ඇඹරීම් ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. විශේෂයෙන් තමාගේ බෙල්ල සෘජුව ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. මක්නිසාදයත්, බෙල්ලේ ඇඳවීම, ඇඹරීම ආදිය හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට කෙළින්ම බලපාන නිසාය. අඩුම වශයෙන්, ඇසිපිය හෝ තදින් වැසී ඇති බවක් දැනී යා නම්, එය නිවැරදි කරගත යුතුය. මේ අයුරින් තමාගේ කයෙහි ප්‍රකෘති බව භාවනාරම්භයේදී ම සිරුවෙන් සලකා බලනු වටී.

ආසනය සම්බන්ධයෙන් බාහිර සාධක වශයෙන් දැක්විය හැකි කරුණක් නම් නිහඬ, විවේකී, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති ස්වාභාවික පරිසරයක් සුදුසු බවය. තවදුරටත් බුද්ධ දේශනය අනුවම කරුණු තේරුම් ගැනීම සඳහා "ආනාපි ඤානානා ඤානා, විශේෂය ලොකෙ ආනාපි ඤානානා" යන සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාඨය ඉදිරිපත් කරගෙන විග්‍රහ කිරීමෙන් අර්ථ රාශියක් මතුකරගතහැකිය.

ආනාපි

යන පදය "කෙලෙස් තවන වියරියෙන් යුත් තැනැත්තා" යන අර්ථය දෙයි. මෙයින් මතුකර දෙන සතර සමාසක් ප්‍රධන් වියරියෙන් යුක්ත වීමට යෝගාවචරයා වග බලාගත යුතුය. උනන්දු විය යුතුය. මේ සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තේ නොකඩ කොට පවත්වනු ලබන වියරියේ වටිනාකමයි.

වියරියේ කඩවීමක් - කැඩී කැඩී යාමක් වේ නම් භාවනා ශක්තිය දුර්වල වේ. මෙය සලකා බලා යෝගාවචරයා දිනපතාම නොකඩවා ම නොකඩකොට භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මොන යම් කරුණකින් හෝ දිනකට යොදා ඇති වාර ගණන සම්පූර්ණ කරගත නොහැකිවී නම් අඩු වශයෙන් එක් වතාවක් වත් භාවනා කිරීමට උනන්දු විය යුතුය. එයටත් බාධා වනසේ කරුණු සැලසුනහොත් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් සිත යොදාගෙන හෝ ටික වේලාවක් ගත කළ යුතුය.

මෙලෙස වියරිය යොදන පිළිවෙළ නොදන්නා ඇතැම් කෙනෙක් සමහර දිනෙක වැඩි වේලාවක් භාවනාවේ යෙදී සිට සතුටු වී ඇතැම් දිනක භාවනාවේ නොයොදා කාලය ගතකරත්. මෙය භාවනා ශක්තියේ දියුණුවට පාඩුවකි. සමාධියට බාධකයකි. අනෙකුත් අංශ වලටත් අඩුපාඩු ඇතිකරන්නකි.

වියරිවත් යෝගාවචරයා හඟවන ආනාපි යන පදය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දැක්වීම අනුව ප්‍රථමයෙන් ම සඳහන් වචනයයි. අනානාපි යන්න එයට විරුද්ධ පදයයි. ආනාපි ගුණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයා භාවනා වැඩ පිළිවෙළේ දියුණුව ලබයි.

විශ්‍යය යෙදීම සම්බන්ධයෙන් තවත් සඳහන් කළයුතු කරුණක් නම් සිතේ කලබලකාරී බව නම් වූ උද්ධවිචය ඇතිවන ලෙසට පමණට වඩා තනිකර විශ්‍යය නොයෙදිය යුතු බවයි. එවැනි අවස්ථාවල බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පරිදි විශ්‍යය, සමාධිය සමඟ සමබර වනසේ යෙදවීමට වග බලා ගත යුතුය.

සමපජානෝ

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

- 1. *සාත්තක සඤ්ජානකුසලය*
- 2. *සඤ්ජාන සඤ්ජානකුසලය*
- 3. *භෞතික සඤ්ජානකුසලය*
- 4. *අසඤ්ජාන සඤ්ජානකුසලය* යන මේවාය.

1. සාත්තක සමපජ්ඣානකුසලය

සාමාන්‍යයෙන් නවක යෝගාවචරයකුට වුව ද විනාඩි 15ක් 20ක් පමණ එක ඉරියව්වක සිට වේදනා දී කරදරයක් නැතිව භාවනාව කරගෙන යා හැකිය. ඉන්පසු ඔහුට ශාරීරික වේදනාව ඇතිව හෝ නැතිව භාවනාව නතර කොට නැඟිට යාමට සිත දෙයි. එසේ දැනුන පමණට ම භාවනාව නතර කිරීමෙන් හෝ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් භාවනාවට බරපතල පාඩුවක් සිදුවේ. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය දුර්වල වේ. මේ අවස්ථාවන් පිළිබඳව කලින්ම අවබෝධ කරගෙන, නැඟිටීමට සිතෙන විට එසේ නැඟිටීමෙහි ප්‍රයෝජනය විමසා බැලීම *සාත්තක සඤ්ජානකුසලය* යයි. මෙසේ විමසීමේදී එතරම් ප්‍රයෝජනයක් සිදු නොවන

බව වැටහී යා නම්, දිගටම භාවනාව කරගෙන යාමට මේ මගින් යෝගාවචරයාට අවස්ථාව ලැබේ. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යොදා තවදුරටත් කරගෙන යෑමෙන් බොහෝ වේලාවක් භාවනාව කරගැනීමට හැකිවේ. ක්‍රමයෙන් අධිෂ්ඨාන ශක්තිය ද දියුණු වේ.

2. සප්පාය සමපජ්ඣානදාය

මෙය ඉහත විස්තර කළ අවස්ථාවටම සම්බන්ධය. එවැනි අවස්ථාවකදී *සාන්ත සම්මාදාය* යෙන් සලකා බලන යෝගාවචරයාට නැඟිට යෑමේ ප්‍රයෝජනයක් වැටහේ නම් එහි සප්පාය, අසප්පාය බව සලකා බැලීම *සාන්ත සම්මාදාය* යයි. එනම් වැටහෙන ප්‍රයෝජනය භාවනාවට හිතවත්, අහිතවත් බව සලකා බැලීමයි. මෙහිදී නැඟිට යන කාරණය භාවනාවට අසප්පාය - අහිතවත් බව හැඟී යා නම් නොනැඟිට දිගටම භාවනාව කරගෙන යෑමට අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යෙදිය යුතුය.

යෝගාවචරයකුට සප්පාය වූ දැකීම්, ඇසීම් හා ඇසුරු ඇත. අසප්පාය අහිතකර ඒවාද ඇත. බණ ඇසීම ආදිය සාමාන්‍ය සප්පාය කරුණු වුව ද, භාවනාවට ගැලපෙන බණක් නම් පමණක් ඒ සඳහා කාලය මිඩංගු කිරීම වටී. මෙසේ විමසුම් නුවණ යෙදීම දෙවන අවස්ථාවයි.

3. ගොවර සමපජ්ඣානදාය

මෙයින් කියැවෙන්නේ භාවනා කාලය තුළ දිගටම කර්මස්ථානයේ ම සිත තබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන විමසුම් නුවණයි. සාමාන්‍ය යෝගාවචර ජීවිතයට සතර සතිපට්ඨානය ගෝචර භූමියයි. ගොදුරු බීමයි.

4. අසමමාන සමපජ්ඣානදාය

සාමාන්‍ය කටයුතුවලදී, ඉරියව් පැවැත්වීමේදී නුමුලාව සිත යෙදීම *අසමමාන සම්මාදාය* යයි. උදාහරණයක් ලෙස කිවහොත් ගමන් කරනවිට "මම යන්නෙමි" යි සිතීමේදී නැති "මමෙක්" ගැනීම මුලාවයි. ඒ වෙනුවට මම නොව ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව යෑම සිදුවේ

යැයි තේරුම් ගැනීම, සිත යෙදීම මුළා නොවූ බවයි. මේ අයුරින් සෑම ක්‍රියාවකදී ම ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව සිත යෙදීමට පුහුණු විය යුතුය. මෙය භාවනාවේ දියුණුවත් සමග ඉදිරියට වඩාත් හොඳින් අවබෝධ වන ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගැනීමේ ආරම්භක පියවර වනු ඇත.

මෙලෙස විස්තර වුනු සතර *සඤ්ජානානා* යෝගාවචර ජීවිතයකට අවශ්‍යය. විමසුම් නුවණ සම්බන්ධයෙන් මතක් කළ යුතු තවත් කරුණු කීපයක් ඇත. එනම්, යෝගාවචරයා තමාගේ භාවනා වැටහීම, අත්දැකීම් තැන තැන කියා පෑමට නොයා යුතුය. එය මාතය නම් වූ ක්ලේශ ධර්මයට හේතුවේ. නොදන්නා පුද්ගලයෙකු ලෙස සිටීම ලෙහෙසි බවත් පහසු බවත්, එසේ කළ යුතු බවත්, විමසුම් නුවණින් වටහා ගත යුතුය. එමෙන් ම මිථ්‍යා දෘෂ්ටිත්ට යොමුවන සුළු ආශ්‍රයෙන් වෙන්ව විසිය යුතුය. "මේ කාලයේ භාවනා කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න බැහැ" යන ආකාරයේ මත දරන්නන් හඳුනාගෙන දුරු කළ යුතුය. දිවයි විසුද්ධියට මුල පිරෙන ලෙසට විමසුම් නුවණින් කටයුතු කළ යුතුය.

සතිමා

මෙය, පැහැදිලි සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයා යන අර්ථය දේ. එය යෝගාවචරයා විසින් දියුණුකර ගතයුතු, දියුණු කරගෙන භාවනාවත් සමග දිගටම නිතර නිතර භාවිතා කළයුතු ගුණයකි. සතිය අධ්‍යාත්මික ගුණ පක්ෂය හුවා දක්වන, ගුණවලට පක්ෂපාතිත්වයක් දක්වන සිතේ ඇතිවන විශේෂ තත්ත්වයකි. කුඳු මහත් සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහියෙන් යුක්තව කිරීමෙන් මෙම ගුණය හොඳින් සිතේ තහවුරු වේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපදේශයක් සලකතොත්, සතිය දියුණු කර ගැනීමට නිතරම හෙමින් වැඩ කළ යුතුය. කරන වැඩ කලබලයෙන් කිරීම යෝගාවචර ජීවිතයට නොගැළපේ. සෑම ක්‍රියාවක්ම සැලකිල්ලෙන් කළ යුතුය. එවිට සිහිය හෙවත් සතිය වැඩේ. සතිය දියුණු වී සමාධිය තහවුරු වේ. ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ මෙලෙස තහවුරු වූ සමාධියෙනි, මේ ධර්මතාවයි. මේ සඳහා මූලික වැදගත් වන්නේ සතියයි.

මෙලෙස ජාතාපි, සම්පන්නා, සනිඛා යන පුද්ගල වාචි පද තුනෙන් යෝගාවචරයා විසින් දියුණුකර ගතයුතු ගුණ තුනක් දක්වේ. එම පාඨයේ ම එන "ජනිජ්කඛා ඤාමනසසං" යන දෙපදය, අවබෝධ කරගෙන දුරුකළ යුතු අංග දෙකක් දක්වයි. එනම් ඇලීම හා ගැටීම යන දෙකයි. මේ අංග දෙක නිතරම මෝහය - මූලාව සමගම යෙදේ. වෙනත් විධියකින් කියතොත් මෙම දෙපදයෙන් ඇලීම ගැටීම හා මූලාව යන මුළු කෙලෙස් මුල් තුනම අදහස් කෙරේ.

මෙහිදී යෝගාවචරයා පැමිණිලි පක්ෂයටවත්, චිත්ති පක්ෂයටවත් පක්ෂපාතී බව නම් වූ මූලාව නොමැතිව මධ්‍යස්ථව ඇහුම්කන්දී සාධාරණ විනිශ්චයකට එළඹෙන විනිශ්චයකාරයකු සේ ඇලීම හා ගැටීම කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතුය.

පූර්ව කෘත්‍යය

මෙලෙස ගතයුතු හා අතහැරිය යුතු පැති සලකා බලා සිතට ගෙන භාවනාව සඳහා කඳ සෘජුව තබාගෙන පයඝීඩකයෙන් හිඳගන්නා යෝගාවචරයා මුලින්ම පූර්ව කෘත්‍යය ඉටු කළ යුතුය. ඒ අනුව පළමු පියවර වනුයේ කලින් විස්තර කළ පරිදි තමා වාචි වී සිටින ඉරියව්වට සිත යෙදවීමයි. ඉරියව්ව ක්‍රමයෙන් වැටහී යත්ම ඒ අනුව ශරීරයත් සකස් කරගන්නා යෝගාවචරයාගේ සිත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයෙහි තැන්පත් වේ. එසේ නොවුවහොත් තවදුරටත් සිත තැන්පත්වීම සඳහා ටික වේලාවක් බුදුගුණ භාවනාවට සිත යොදාගෙන සිටිය යුතුය. මේ සඳහා මෙෙත්‍රී භාවනාව ද සුදුසුය. මෙලෙස ගත-සිත තැන්පත් වූ පසු ස්වභාවයෙන් ම, ඉබේම සිදු වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයට සිත යොමු කළ යුතුය.

ආරම්භය

සෑම වාරයකදී ම ආසනයත් යෝගාවචරයකු සතු විය යුතු ගුණයනුත් පිළිබඳ කරුණු සිහිපත් කරගෙන ඒ අනුව සලකා බලා පූර්ව කෘත්‍යය නිම කොට ක්‍රමයෙන් දූනෙන හුස්මට සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.

සන්සුන් වූ සිතට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව නාසයේ අග දූනෙන හැපීම ප්‍රකට වේ. එලෙස හුස්ම හැපීම ප්‍රකට වන තෙක් තමා හිඳින ඉරියව්ව දෙස සිතින් බලාගෙන සිටිය යුතුයි. ඉන්පසු එසේ හැපෙන තැන සිතෙන් ලකුණු කරගත යුතුය. මෙසේ ටික වේලාවක් සැලකිල්ලෙන් සිත යොදා ගෙන සිටීමේදී හොඳින් දූනෙන පැත්තක් ඇති බව, වම් පැත්තේ නාස්ප්‍රඬුවේ අග හෝ දකුණු පැත්තේ නාස් ප්‍රඬුව අග වැටහී යනු ඇත. මෙසේ විස්තර වශයෙන් හඳුනාගෙන ලකුණු කරගත් පසු ආශ්වාසය අනුව ඇතුළුවන වාතය එතැන හැපීගෙන ඇතුළුවන හැටින් ප්‍රශ්වාසය අනුව පිටව යන වාතය එතැනම හැපීගත පිටවන හැටින් සිත යොදා බලාගෙන සිටිය යුතුය. මෙසේ සිතෙන් ලකුණු කරගත් තැනම සිත තබාගෙන හැපීම හුස්ම අනුව තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙස හැපෙන පැත්ත හා තැන හඳුනාගැනීම සියුම් වැඩකි. එමෙන්ම වැදගත් වැඩකි. මෙසේ හඳුනාගත් තැනට “ආනාපාන නිමිත්ත” යයි කියනු ලැබේ. මෙය ඉදිරි පියවරවල් වලදී අවශ්‍ය කරන මූලික ලක්‍ෂණයක් බව තේරුම් ගැනීමත් සමඟ නිමිත්තෙහි ඇති වැදගත්කම යෝග්‍යවචරයාට වැටහී යනු ඇත. හඳුනාගත් නිමිත්ත සමඟ බැඳ තබාගන්නා සිත එයටම යොදවමින් ආනාපාන සතිය වැඩීමෙන් නිමිත්ත තව තවත් ප්‍රකට වනු ඇත.

නිතර ම සිත යෙදී ම හැපීම අනුවම සිදුවිය යුතුය. ආශ්වාසය අනුව හැපීම දූනෙන විට ආශ්වාසය යැයි තේරුම්ගත යුතුය. ප්‍රශ්වාසය අනුව හැපීම දූනෙන විට ප්‍රශ්වාසය යයි තේරුම් ගත යුතුය. “ආශ්වාසය” “ප්‍රශ්වාසය” යැයි වචනයෙන් නොකිය යුතුය. එසේ කියන්නට යෑමෙන් සමාධිය කැඩෙයි.

ඇතැම් කෙනෙකුන් වරද්දා ගන්නා තැනක් පෙන්වා දියයුතු අවස්ථාවකි මෙය. එනම් සිත එක තැනම තබාගෙන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තේරුම් ගන්නවා වෙනුවට ඒ ඔස්සේ සිත දිවවීමයි. ආශ්වාසය අනුව සිත නාසය අගින් පටන් ගෙන උගුර, පපුව හා බඩ දක්වා යැවීමත් ප්‍රශ්වාසය අනුව ශරීරයෙන් පිටත යැවීමත් අනවශ්‍ය අමතර

වැඩකි. බාධක වැඩකි. මෙලෙස සිත ගමන් කරවීමෙන් එකඟතාව-එකඟ බව-නැතිවී යයි. ඇතැම් අය හුස්ම වාර ගණන් කිරීමේ ක්‍රමයක් උපයෝගී කරගනිමින් සිත යෙදීම කරත්, ඒ අනුව එක් වරක්වත් අමතක නොවී. එකේ පටන් ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය අරමුණු කරමින් දහය තෙක් නැවත නැවතත් නොපැටලී ගණන් ගත හැකිනම් එම ක්‍රමයෙන් සිත එකඟ කිරීම කළ යුතුය. එනමුත් ඇතැමෙකුට මෙය කරදරකාරී ක්‍රමයක් ලෙසටත් අමතර වැඩක් ලෙසටත් දූනේ. එසේ අමතර වැඩක් ලෙස දූනේනම්, එය ආනාපාන සතියට බාධක ලෙස සලකා අතහැරිය යුතුය.

මෙලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අනුව, එකඟතාවට හේතුවන සේ හැපීම දූනෙන තැනටම සිත යොදාගෙන භාවනා කිරීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ:-

“නො සනොව ජ්‍යායනි, සනො ජ්‍යායනි.” යන පියවරෙන් දක්වේ.

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

කැලයෙන් අල්ලා ගෙන ආ කුළු හරකෙකු මෙල්ල කිරීමට උත්සාහ කරන්නෙක්, මූලින්ම පොළොවේ තදින් සිට වූ කණුවක ශක්තිමත් වර පටකින් උභ බදියි. මෙය යෝගාවචරයා විසින් හොඳින් සලකා බලා හඳුනාගත් නිමිත්තෙහි සිත බැඳීමට සමානය. වරපට නම් සතියයි. දුවන සිත, කුළු හරකෙකුට උපමා කර ඇත.

හරකා මූලින් උගේ කුළු භාවය නිසාත් නුහුරු භාවය නිසාත් දූගලීමට පටන් ගනී. මෙලෙස සිත ද මූලින් කලබලයට පත්වන බව යෝගාවචරයා තේරුම් ගත යුතුය.

දක්ෂ මෙල්ල කරන්නා යොදාගත් කණුවේත්, වරපටේත් ශක්තිය හරකාගේ දූගලීම ඉක්මවා සිටීම නිසා අවසානයේ හරකා කණුව මූලම ලගී. මෙය ආදර්ශයට ගන්නා යෝගාවචරයා මූලින් සිත කලබලවීමෙන් පසුනොබා නැවත නැවත සිතියෙන් යුක්තව සිත නිමිත්තෙහි යෙදීමෙන් ක්‍රමයෙන් මෙල්ල වන සිතේ ස්වභාවය තේරුම් ගනී.

මෙසේ මෙලේල වූ සිතින්, සිහියෙන් යුක්තවම ආශ්වාස කරන සිහියෙන් යුක්තවම ප්‍රශ්වාස කරන, යෝගාවචරයා ඉනුදු සෑහෙන සමාධිමත් බවක් අත්දකියි. ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි දිගු බව හෝ කෙටි බව හෝ හඳුනාගැනීමට තරම් ඒ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමයෙන් ඔහුට ප්‍රකට වෙයි. ආනාපාන සති භාවනාවේ පළමු වන හා දෙවන පියවර වශයෙන් දක්වා ඇති, උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට දැන් ඔහුට අවස්ථාව පැමිණ ඇත.

- 1. "දීඝං වා ජාය්‍යානෙතා දීඝං ජාය්‍යාමිති ජර්නාති"
- "දීඝං වා ජාය්‍යානෙතා දීඝං ජාය්‍යාමිති ජර්නාති"

දීඝීව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ, දීඝීව ආශ්වාස කරමි යි දන ගනියි.
 දීඝීව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ, දීඝීව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දන ගනියි.

- 2. "චෘයං වා ජාය්‍යානෙතා චෘයං ජාය්‍යාමිති ජර්නාති"
- "චෘයං වා ජාය්‍යානෙතා චෘයං ජාය්‍යාමිති ජර්නාති"

කෙටිව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ, කෙටිව ආශ්වාස කරමි යි දන ගනියි.
 කෙටිව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ, කෙටිව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දන ගනියි.

පළමුවෙන් දිගු හුස්ම ගැනීමක් හා පසුව කෙටි හුස්ම ගැනීමක් මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. මෙය සිතාමතා කරන්නක් නොව හුස්ම ස්වාභාවිකව එන-යන ආකාරයට එහි හැපීම අනුව හඳුනාගැනීමක් පමණි. සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන සති භාවනාවේ දී හැපීම අනුව හුස්ම තුන් ආකාරයට බෙදිය හැකිය. එනම් ඕලාරික, සුඛුම හා සුඛුමතර යන තුනයි. ඕලාරික අවස්ථාවේදී හැපීම හොඳින් ප්‍රකටය. සුඛුම වන විට එතරම් ප්‍රකට නැත. සියුම්ය. සුඛුමතර අවස්ථාවේදී හැපීම නොදැනී යන තරමට සියුම්ය.

මේ ගැන නොදන්නා වූ යෝගාවචරයා සමහරවිට හැපීම නොදැනී යාම අනුව සිත නරක් කරගෙන භාවනාවෙන් නැඟිට යයි. මෙහිදී සිදුවන්නේ හුස්ම නතරවීමක්වත් භාවනාවේ අඩු පාඩුවක්වත් නොව හුස්ම සියුම් වී හැපීම නොදැනී යාමයි.

මෙය භාවනාවේ කරමක දියුණු අවස්ථාවකි. මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ හැපීම නොදැනුනත් එතැනම, නිමිත්තෙහි ම සිත යොදාගෙන සිටීමයි. මේ අවස්ථාව නිමිත්ත ප්‍රයෝජනයට ගන්නා විශේෂ අවස්ථාවකි. මේ නිසා නිමිත්ත හොඳින් වටහා ගැනීමේ වටිනාකම යෝගාවචරයා තේරුම් ගත යුතුය. නිමිත්ත ගැන සඳහන් කිරීමේදී මුලින් ම විශේෂ මතක් කිරීමක් කළේ ද මේ නිසාය.

මෙලෙස මඳ වේලාවක් සිටින විට ඉතා සියුම්ව, සැහැල්ලු පුළුන් රොදක් වදින ලෙසට නැවත හැපීම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ක්‍රමයෙන් එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට නැවත පත්වනු ඇත. මේ මට්ටමට දියුණු කරගත් ආනාපාන සතිය ඇති යෝගාවචරයා සිතේ සමාධිය දියුණු අවස්ථාවලදී පුංචි පුංචි තරු එළි ලෙස යම්කිසි ආලෝකයක් දකිනු ඇත. මෙය ප්‍රථමයෙන් වහ වහා ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතී. එසේ වතුදු දිගටම නිමිත්තෙහිම සිත යොදවාගෙන එම ආලෝකය අනුව සිත නොයවා භාවනා කිරීමෙන් ආලෝක නිමිත්ත ස්ථිර වීමට පටන් ගනු ඇත.

කෙසේ නමුත් මේ කියවෙන විස්තරය අනුව සිතන්නට යෑමෙන් ආලෝකයක් ඇති කරගැනීමේ අදහසින් හෝ බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනා නොකළ යුතුය. මේ තාක් දුරට අවහිර බාධක වලින් තොරව භාවනා වැඩපිළිවෙළ කරගෙන යාමට සමහරෙකුට සෑහෙන කාලයක් ගතවිය හැකි නමුත් වාසනා මහිමයක්, පෙර කළ පුරුද්දක් ඇතොත් ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල නෙලා ගතහැකි වනු ඇත.

ආනාපාන යනි භාවනාව පළමු කොටස නිමිශ් යැ.



ආනාපාන සති - සමටිය

හමො හස්ස හගවතො අරහතො සමමා සමුදුධස්ස !!!

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

තවදුරටත් ආනාපාන සතිය අනුව සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අභිඥා ලබා ගැනීමේ තරමට ද මෙම භාවනාව දියුණු කළ හැකි බව සඳහන් වේ.

අඛුද්ධොක්පාද කාලවල දී පවා සමට භාවනාවෙහි උත්කෘෂ්ට ප්‍රතිඵල ලෙස මෙලෙස ධ්‍යාන අභිඥා උපදවා ගැනීමේ තරමට එය දියුණු කළ හැකි අතර, එහි ආනිසංස වශයෙන්, ලද ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී කාලක්‍රියා කළහොත්, බ්‍රහ්මලෝක උත්පත්තිය ලැබිය හැකිය. ඒ අනුව කාලයක් කෙළෙස් දැවිලි වලින් තොර බ්‍රහ්ම සුඛය විඳීමට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත. එයින් මතු ද, උත්කෘෂ්ට ජාතියක උත්පත්තිය ලබා දී, එහිදී ද, භාවනාවට සිත යොමු කරන්නේ නම් ඉතා ඉක්මණින් විත්ත සමාධිය ලබා දීමට ද, මේ සමට භාවනාව උපකාරී වේ.

සමට භාවනාව දියුණු කිරීම පියවර කිහිපයකින් විස්තර කළ හැකිවේ.

උපචාර අවස්ථාව

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

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

මතුවන මෙවැනි සෑම බාධකයකදී ම තමාගේ විමසුම් නුවණ යොදවා බැහැරට සිත නොයන ලෙස ක්‍රියා කළයුතු අන්දම "සඤ්ජනෝ" යන පදය විස්තර කිරීමේ දී මුලින් දක්වා ඇත.

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

ඒ මෙසේයි.

1. සිත අතීත අරමුණු කරා දිවීම් වශයෙන් ඇති වන පශ්චාත්තාපය
2. සිත අනාගත ප්‍රාර්ථනා අනුව දිවීම් වශයෙන් ඇති වන විකම්පනය හෙවත් කැළඹීම.
3. සිත රාග වශයෙන් අරමුණෙහි ඇලීමෙන් ඇති වන අභිනතිය හෙවත් බැඳීම.
4. සිත ද්වේෂ වශයෙන් අරමුණෙහි ගැටීමෙන් ඇති වන අපහතිය හෙවත් එපා වීම.

5. සමාධිය හා සමබර නොවන තරමට දැඩි වියඪය යෙදීමෙන් ඇති වන උද්ධවිචය හෙවත් සිත විසිරී යෑම.
6. සුදුසු ප්‍රමාණයට වඩා වියඪය අඩු වීමෙන් සිදුවන ලීනභාවය නිසා පහළ වන චීනමිඳය හෙවත් නිදිමත ගතිය.

ඉහත දැක්වූ භය ආකාරය අනුව සිත හැසිරීම නතර වූ අවස්ථාව සිතේ ඒකග්‍රතාව ලෙස හැඳින්වේ. “විතතධර්මි” යනු ද එයට ම නමකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ සිත ක්‍රමවත් ලෙස අරමුණෙහි පිහිටීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියතොත් කාමච්ඡද, ව්‍යාභ්‍යාද, චීනමිද්ධ, උද්ධවිච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ ධර්මවල බලපෑම ඉවත්වී එයින් ලැබෙන සැනසීම තුළ සිත අරමුණෙහි තැන්පත් වීමයි. කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු ආලෝක නිමිත්ත මේ වන විට කීප ආකාරයකින් සකස් වී වඩා ස්ථිර වූත් නොසැලෙන්නා වූත් ආකාරයකට ඉදිරිපත් වේ.

ආනාපානය හැපීම ද, ඕලාරික වූද, සුබ්‍රම වූද, අවස්ථා පසු කරමින් සුබ්‍රමතර අවස්ථාවට පත් වේ. හුස්ම රැල්ල නොදනෙන තරමට ම සියුම් වේ. සිතේ ප්‍රමෝදය ද බල පවත්වයි.

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

“විතතං විවට්ඨති උපෙකඛා සණ්ඨාති” යනුවෙනි. පටිසම්භිදා මග්‍ර අධ්‍ය කථාව මේ අවස්ථාව විස්තර කරන්නේ, “අසසාස පසසාසාපි විතතං විවතන තීති අසසාස පසසාසෙ නිසසාය පටිභාග නිමිතෙන උපපජ්ජනෙන පකති අසසාස පසසාසතො විතතං නිවතනති. උපෙකඛා සණ්ඨාතීති තසමිං පටිභාග නිමිතෙන උපචාරපණා සමාධිප්‍යත්තියා පුන සමාධානෙ බ්‍යාපාරාභාවතො තත්‍රමජ්ඣන්තුවෙකඛා සණ්ඨාති නාම” යනුවෙනි.

[පටි. අ. 351 පිටුව, හේ. මු.]

එනම්, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හැපීම අනුව සිත පිහිටුවීමේ ප්‍රයත්නය අතහැරීම යනු :- ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අනුව සපයා ගත් පටිභාග නිමිත්ත උපත් කල්හි ප්‍රකෘති ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සිත වෙන් වීමයි.

උපේක්ෂාවත් වේ යනු :- පටිභාග නිමිත්ත අනුව සිත උපචාර හෝ අපීණා සමාධියට සමවැදීම හේතුකොටගෙන තවත් කළ යුතු ප්‍රයත්නයක් නොදක්නේ නු චන්ද්‍රිතවෛරය වෙහි සිත පිහිටයි යන්නය.

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

අපීණා අවස්ථාව

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

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

1. ආධ්‍යාත්ම බාහිර වස්තූන් සුදුසු ලෙස පිරිසිදු කර ගැනීම.

2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සුදුසු සේ සම බවට පත් කර ගැනීම.
3. ලබා ඇති පටිභාග නිමිත්ත ප්‍රමාදදියෙන්. නිවරණාදියෙන් පිරිහී යන්නට ඉඩ නොදී රැකගැනීමේ දක්ෂතාව.
4. සිත ඇවැසි තරමට වීරිය යෙදී නැති බැවින් ලීන භාවට පත් වී ඇත්නම් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංඝගාදියට සිත යෙදීමෙන් උත්සාහවත් කිරීම.
5. සිත වීරිය ඉතා වැඩිවීම් ආදිය නිසා නොසන්සුන් වේද එකල පසුද්ධි සම්බොජ්ඣංඝගාදියට සිත යෙදීමෙන් සිත නිශ්ම ගැනීම.
6. අරමුණට නොබැසීමෙන් සිත පිට පනිනා ස්වභාවයට පත් වේ නම්, අෂ්ට සංවේග වස්තු මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත සම්පහංසනය කිරීම.
7. සිත සමාධි වීරියට පිළිපන්නේ වීම ආදී ලක්ෂණ අනුව උපේක්ෂාවෙහි යොදවාලීම.
8. නොතැත්පත් සිතැති අසමාහිත පුද්ගලයන් දුරුකිරීම.
9. තැත්පත් සිතැති සමාහිත පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම.
10. සමාධිය පිළිබඳ විශ්වාසයකින් යුක්තව, එයට නැමුණු සිතින් සමාධියෙහි නියැලීම.

මෙලෙස මෙම අපීණා කෞශල්‍ය කරුණු දහය මැනවින් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා අපීණාව හෙවත් ධ්‍යාන විත්තය සපයා ගනී.

මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන අපීණා සමාධි සිත දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ "විචිච්චෙව කාමෙහි විචිච්චෙ අකුසලෙහි ධම්මෙහි සචිතක්කං සචිචාරං විචෙකාරං ජිනි ඡුඛං පඨව්ඡ්ඤාතං උපුඤ්චෙත්ථ විහරති" යනුවෙනි.

මේ අනුව මඳක් විමසුම් නුවණ යොදා බලමු. මේ සිතෙහි ප්‍රභිණ අංග පසෙකි. සම්ප්‍රයුක්ත අංග පසෙකි. ඒ මෙසේයි: කාමච්ඡදාය, ව්‍යාපාදාය, වීත චිද්ධාය, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡාව යන මේවා ප්‍රභිණ වූ අංගයෝය.

මේ පස් ආකාර වූ නීවරණයන්ගේ ප්‍රභාණය විකම්භන ප්‍රභාණය නමින් හැඳින්වේ. සම්ප්‍රයුක්ත අංග වනුයේ චිත්තක, විචාර, පීති, සුඛ, එකගගතා යන මේ පසය. මේ අංග ධ්‍යාන චිත්තයේ ලැබෙන හැටි විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුතුය.

මෙයින් එකගතාව මූලික අංගයකි. "එක + අගතා = එකගතා" යනු පද බෙදීමයි. එකම අරමුණු කොටසක් ඇති බව සිතේ පවත්වාලීම අධිපතිකම් පැවැත්වීම මෙහි තේරුමයි. මෙය, සිතේ ඇති නොයෙක් අරමුණු කෙරෙහි විසිරී යෑම වළකාලයි.

ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් මෙහිදී සම වී ඒකරස වී ඇත. මේ බලයෙන් සිතේ ලින භාවයට ඉඩක් නැති වී යයි. උද්ධව්ව භාවයත් කාමච්ඡදයත් නැති වී යයි. මේ චිත්ත තත්ත්වය දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ "අච්ඤාප, අච්ඤාගභ, සණ්ඨිති, අවධිති" යන නම් වලිනි.

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

- විතකීය : ටීනමිද්ධයට යට වී සිත පසුබෑමෙන් වළකාලයි.
- විචාරය : විචිකිච්ඡා වශයෙන් පසුබෑමට ඉඩ නොදී අරමුණ හමුකර දීම මෙහි කෘත්‍යයයි. මෙහි ඇත්තේ ප්‍රඥා ස්වරූපයයි.
- ප්‍රීතිය : ව්‍යාපාදයෙන් උකටලී වන්නට ඉඩ නොදී අරමුණේ සිත යොදා ලීම කරයි. එහි ලක්ෂණය අරමුණ ප්‍රිය කිරීමයි.
- සුඛය : උද්ධව්ව, කුක්කුච්ච දෙකින් සිදුවන සිත පිළිබඳ නොසන්සුන්කම වළකා අරමුණේ සුවය වැඩි දියුණු කිරීම මෙහි ස්වභාවයයි.

මේ අනුව අපට ප්‍රථමධ්‍යාන චිත්තයේ නීවරණ ධර්මයන් ඉවත්ව යන සැටිත් සම්ප්‍රයුක්ත අංග යෙදෙන සැටිත් තේරුම් ගත හැකිය.

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

1. ඒ සිතෙහි හටගත් ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් යන ධම් දෙක ඔවුනොවුන් නොඉක්ම සිටුනා ස්වභාවයෙන් සම්පහංසනය, (තත්ථ ජාතානං ධම්මානං අනතිවත්තනට්ඨන සමපහංසනා)
2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නා හා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු බැවින් විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බැවින් සම්පහංසනය, _____ (ඉන්ද්‍රියානං එකරසට්ඨන සමපහංසනා)
3. ඒ අනතිවර්තන භාවයට හා ඒකරස භාවයට අනුරූප වූ වියරිය පවත්වන හෙයින් සම්පහංසනය, _____ (තදුපග විරියවාහනට්ඨන සමපහංසනා)
4. නැවත නැවත සේවනාර්ථයෙන් සම්පහංසනය, _____ (ආසෙවනට්ඨන සමපහංසනා) යනුයි.

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

වසිතා පුහුණුව

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

එම වසිතා පහ නම් :

1. *සමාජයේ* වසිතාව
2. *පුද්ගල* වසිතාව
3. *අධ්‍යාපන* වසිතාව
4. *ආර්ථික* වසිතාව
5. *පරිසර* වසිතාව

සමාජයේ හා පුද්ගල වසිතාව

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

මිලගට යළිත් පෙර පරිදි සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට යොදාලීමෙන් නැවත ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. මෙලෙස නැවත නැවත ධ්‍යානයට සමවැදීම පුහුණු වීම සමාජයේ වසිතාව යැයි කියනු ලැබේ. සමාජයේ අනුව ධ්‍යානයට සමවදින සිත තමාගේ ඕනෑකමින් එයින් නගා ගැනීම වූට්ඨානය වන අතර නැවත නැවත එහි පුහුණු කිරීම වසිතා පුහුණුවයි.

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

අධිධාන වසිතාව

මුලින් ම සමාපස්න - වුට්ඨාන යන වසිතා දෙක පුහුණු කළ යෝගාවචරයා ඊළඟට පුහුණු කළ යුතු වන්නේ අධිධාන වසිතාවයි.

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

ආවර්ජන වසිතාව

මෙය හතරවනුව පුහුණුව කළ යුතු වසිතාවයි. ඒ අනුව ඉහත විස්තර කළ පරිදි අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව සමවදින යෝගාවචරයා නියමිත කාලය අවසානයේ සිත ඉබේට ම වුට්ඨානය වූ පසු ධ්‍යාන සිතේ ඇති ධ්‍යානාංගයන් එකක් එකක් පාසා සලකා බලයි. ප්‍රථම අවස්ථාවල දී ධ්‍යානාංගයන් එතරම් පැහැදිලි ව ප්‍රකටව දැකීමට අපහසු විය හැකිය. තමන්ට ප්‍රකටව වැටහෙන තාක් ආවර්ජනය කර නැවත ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. එයින් වුට්ඨානය වූ පසු යළි යළිත් ධ්‍යානාංග පස එකින් එක ආවර්ජනය කරමින් වසිතාව ප්‍රගුණ කළ යුතුය. විතක්ක, විචාර, ජිනි, සුඛ, එකඟතා යන ප්‍රථම ධ්‍යානයේ අංග එකක් එකක් පාසා හොඳින් ප්‍රකටව වැටහී යන තෙක් වසිතාව පුහුණු කළ යුතුය.

ඒවා හඳුනා ගැනීමේ ශක්තිය ලබා ගත යුතුය. පිළිවෙළින් හොඳින් වසිතාවන් පුහුණු කරමින් යෑම ඉදිරි වසිතාවන්ගේ පුහුණුවට උපකාරයකි.

පව්වටෙකබහ වසිතාව

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

චිතක්කය - සිත අරමුණට නැංවීමේ කෘත්‍යය

චිචාරය - සිත අරමුණෙහි හැසිරවීමේ කෘත්‍යය

පීති - සිත පිනා යෑම

සුඛ - එයින් ඇති වන කායික මානසික සතුට

එකගතා- සිත අරමුණෙහි නතර වීම නම් වූ චිත්තට්ඨිතිය

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

මේ අනුව යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් චිත්ත සමාධිය යන්නත්, එය ලබා ගන්නා සැටින්, එහි දියුණු තත්ත්වය වන චිත්තට්ඨිති නම් වූ එකගතාවත්, එය ලබා ගන්නා සැටින්, එය ප්‍රවේසමින් දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ධ්‍යානයත්, එය ලබා ගන්නා සැටින් තේරුම් ගනී.

ඉහළ ධ්‍යාන සඳහා පුහුණුව

ප්‍රථම ධ්‍යානයට අදාළ වසිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව ද්විතීය ධ්‍යානය බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමේදී ඇතැම් විට එහි ඇති "චිතකිය" ඕලාරික ලෙසටත් කෙළෙස් වලට-නිවරණ වලට කිට්ටු ගතියත් වටහා ගනී. සමහරෙකුට "චිතකිය" හා "චිචාරය" යන ධ්‍යානාංග දෙකම මෙසේ ඕලාරික බව වැටහී යයි.

ඒ අනුව:

විතකීය පමණක් ඕලාරික බව වැටහී යන්නේ නම් ක්‍රමය මෙසේය. යෝගාවචරයා මෙහිදී විතකීයේ ඕලාරික බව සලකා, "විතකීය නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා" යි යන ප්‍රාර්ථනය ඉදිරිපත් කර ගෙන පෙර සේම පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදාලයි. පෙර සේම නිමිත්ත පරිකම් කිරීමෙන් විචාර, පීති, සුඛ, එකගතා යන ධ්‍යානාංග හතර පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය උපයා ගනී. එසේ ලත් ද්විතීය ධ්‍යානයට අදාළව ද පෙර සේම වසිතා පුහුණුව කළ යුතුය.

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

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

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

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

දානාදාන ඤාති-ශබ්ද භාවිතාව කොටස නිව්ණේ යැ.



ආනාපාන සති - විපස්සනාව

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

යෝගාවචරයන් විසින් ආනාපාන සති භාවනාව විපස්සනාවට හැරවීම සම්බන්ධව අසන ප්‍රශ්ණ අනුව බොහෝ දෙනාට ඒ සම්බන්ධව ගැටළු ඇති බව අපට පෙනී ගොස් ඇත. ඒ සම්බන්ධව ස්ථීර තීරණයක් නොමැති බව ද පෙනී යයි. ඒ නිසා දේශනාව ඉදිරිපත් කර ගෙන බුදු රජාණන් වහන්සේගේ අදහසට අනුව මෙහිදී අප විසින් පිළිපැදිය යුතුය.

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

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

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

**"අධි ධර්ම සමොධානා - භාගි සනෙතානි ඤ්ඤති
තෙසං යෙව විභිබ්බාගා - තඤ්ඤී සනෙතානි ඤ්ඤති."**

සම්මුති වශයෙන් ලැබෙන සත්ත්වයා - පුද්ගලයා යනු ධාතුන්ගේ සමෝධානයෙන්, එකතුවෙන්, සිදුවන්නක් බවත් එම ධාතු කොටස් නාම-රූප වශයෙන් බෙදා බලන විට සම්මුතිය විනිවිද ගෙන පරමාර්ථය දැකිය හැකි බවත් තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමානුකූලව සකස් වූ සිතට අනිත්‍යාදී වූ ත්‍රිලක්‍ෂණය ඇති සැටියෙන් තේරුම් ගැනීම පහසු වනු ඇත. මේ කාරණය මේ අයුරින් තේරුම් නොගෙන අක්‍රමිකව ක්‍රියා කිරීමෙන් සිදුවන පාඩුවක ප්‍රමාණය ඡන්ත භාමුදුරුවන්ගේ කථා ප්‍රවෘත්තියෙන් පැහැදිලි වේ. [ඡන්ත සු. බන්ධ සංයුත, සං. නි. 3-266 බු. ඡ. ත්‍රි.]

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

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

ක්‍රමානුකූලව ආරම්භ කරන භාවනාවක දී මුලින් ම සැලකෙන්නේ ශීලයයි. විපස්සනා භාවනාව වැනි ස්ථීර භාවනා වැඩ පිළිවෙළක දී

ශීලය විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය. ශීලය පිළිබඳව දැන ගත් පමණින්, තේරුම් ගත් පමණින් සෑහීමකට පත්විය නොහැකිය. යෝගාවචරයා තමා තේරුම් ගත් ශීලයෙහි පිහිටිය යුතුය.

"ඤ්ඤාන සංවරේ පඤ්ඤා ඤාණං"

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

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ,

1. **"අච්ච්චාභ්භානි ඛො ආතඤ්ඤා කුසලානි ඤාණි"**

[කිමඤ්ඤා සු. අං. නි. දසක නිපාත (බු. ඡ. ත්‍රි. 6-2)]

2. **"ඤ්ඤා පනිට්ඨාය තභො සපඤ්ඤා"**

[ඡවා සු. සගාඵවග්ග - (සං. නි. බු. ඡ. ත්‍රි. 1-26)] යනුවෙනි.

ඒ අනුව ශීලයෙහි අගය සලකා ගත යුතුය. විශේෂයෙන් මේ කුසල ශීලය නිසා සිත විපිළිසර වීම වැළකී යයි. මේ විපිළිසරය භාවනා ක්‍රියාවට බලවත් බාධාවකි. එහෙයින් ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවය විසින් ම මේ අනුව ශීලය මුලින්ම සැලකිය යුතුය. එහි අපිරිසිදු බවක්, අසම්පූර්ණ බවක්, වැටහී ගියහොත් එය පිරිසිදු කොට සම්පූර්ණ කර ගත යුතුය. පැවිදි යෝගාවචරයා විසින් සතර සංවර ශීලයන් ගිහි යෝගාවචරයා විසින් ගිහි ශීලයන් ආරක්ෂා කළ යුතුය. තමා ආරක්ෂා කරන ශීලය සෑම ප්‍රධාන භාවනා වාරයක් පාසාම මුලදීම ආවර්ජනය කළ යුතුය.

පිරිසිදුව රක්තා ශීලය අනුව ප්‍රමෝදය පහළ වේ. එයින් ප්‍රීතිය හට ගනී. ප්‍රීතිය පස්සද්ධියට හේතු වේ. කාය චිත්ත පස්සද්ධිය අනුව සුඛය හට ගනී. සුඛයෙන් සමාධිය පහළ වේ. මෙලෙස ශීලය සමාධිය ලබා දීම වශයෙන් භාවනාවට උපකාරී වේ.

"...පමුදිතය ජීනි ජායතී, ජීනිවතය කායො පයසමගනි, පයසංඛි
කායො ජුඛං වෙදෙනි, ජුඛිනො චිතතං ඤාධියති"

(සාමඤ්ඤපල සු. දී. නි.) යනු දේශනාවයි.

මෙලෙස සිත ශීලය අනුව පිරිසිදුවීම ශීල විසුද්ධියයි.

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

මේ වන විට යෝගාවචරයාගේ සිතට බොහෝ සේ සිදුවන නිවරණ වල බලපෑම හෙවත් නිවරණයන්ගේ පෙළඹීම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත. මෙය සමථ භාවනාව මුල් කර ගෙන භාවනාව ආරම්භ කරන සමථයානිකයාට ලැබෙන විශේෂ ලාභයකි. කෙළින්ම විපස්සනාව ආරම්භ කරන යෝගාවචරයාට, සුද්ධ විපස්සනායානිකයාට, මේ සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් මහන්සියක් ගැනීමට සිදුවේ. ඒ සඳහා ඔහු විසින් සෑම ඉරියව්වකදීම නොකඩ කොට සති-සමපජඤ්ඤා දෙක පවත්වාගෙන යා යුතුය. එය දුෂ්කරවූත්, අපහසුවූත්, කාර්යයෙකි. එහෙත් මතු බලාපොරොත්තුවන උත්තමාර්ථයත්, ආනිසංස රාශියත් ගැන සිත යොදා කටයුතු කිරීමේදී එය සපුරා ගත හැකි වනු ඇත.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ:

"ගතෙ ධීනෙ නිඝිනෙ ජුතෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හිභාවෙ ඤජානකාරිණාති" යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇත්තේ මේ අදහසයි.

මුලින් මුලින් පැමිණෙන නිවරණ බාධක මැඩගනිමින් මේ විපස්සනායානිකයා විසින් දිගින් දිගටම ආනාපාන සතියට සිත යොදාගෙන භාවනා කරගෙන යා යුතුය. එවිට ක්‍රමයෙන් සමාධිය ඔහුගේ සිත තුළ බලපායි. ඒ අනුව නිරවණවල බලපෑම සංසිද්ධි සිත පිරිසිදු වේ. විපස්සනායානිකයා මෙලෙස ලබා ගන්නා සමාධිය

විට ස්වභාවයෙන්ම හුස්ම රැල්ල කෙටි වේ. සියුම් වේ. ආනාපානය අනුව භාවනා කරන යෝගාවචරයා ද මේ අවස්ථා පර්යඬකයේ දී අත් දකිනු ඇත.

"දිශං චා ජායායනෙන දිශං ජායායාචී ති ජර්නානි -
දිශං චා ජායායනෙන දිශං ජායායාචී ති ජර්නානි"

"උයං චා ජායායනෙන උයං ජායායාචී ති ජර්නානි -
උයං චා ජායායනෙන උයං ජායායාචී ති ජර්නානි"

යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ ඒ අදහසයි.

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

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

"සඛකාය ජව්සංචෙදි ජායා සිඤ්ඤාචීති සිකඛනි"
සඛකාය ජව්සංචෙදි ජායා සිඤ්ඤාචීති සිකඛනි, යනුවෙනි.

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

ධාතු ගොඩක් බවක් ඒ අතරමැද ලැබෙන්නේත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් වටහා ගත යුතුය.

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

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

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

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

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

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

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

එසේම පරිච්ඡේදේදී තමාගේ ශරීරය තදවී, ගල්වී යන්නාක් සේ නැඟ එන අපහසුතාව අනුව පඨවී ධාතුව ද හඳුනාගත හැකිවනු ඇත. හඳුනාගත් පඨවී ධාතුවම මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන යෝගාවචරයා තමාට මෙම පඨවී ධාතුව දැනෙන තැන ඇති හැපීමට සිත යොදා බැලුවහොත් ක්‍රමයෙන් “එසසය” නම් වූ චෛතසිකය තේරුම් ගත හැකිවනු ඇත. එම එසසය අනුව තමා විඳින වේදනාව “වේදනා” චෛතසිකය වශයෙන් සලකා ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කිරීමෙන් අපහසු කම ජයගත හැකිවනු ඇත. මෙලෙස පඨවී ධාතුවට අනුව ප්‍රථමයෙන් රූප ධර්මයන්, පසුව ඒ අනුව නාම ධර්ම වශයෙන් එසසය හා වේදනාවන් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා තමා වායෝ ධාතුවක් පඨවී ධාතුවක්, යන දෙක තේරුම් ගැනීමේදී ඒවා

වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට ගත් ලකුණු වශයෙන් “සඤ්ඤා” වෛතසිකය වටහා ගනී. මෙලෙස ලැබෙන සංඥාවලට අනුව සිදුවන ඇතුළත ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනතා වෛතසිකය වේ. විධානය කිරීම එහි ස්වරූපයයි.

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

මහා භූත රූප වශයෙන් වායෝ, පඨවි, තේජෝ යන ධාතූන් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයාට, එතරම් ප්‍රකටව නොවූනත් පඨවි ධාතුව ආශ්‍රය කරගෙන ම වැගිරෙන, ගලන ස්වරූපයක් ශරීරයේ ඇති බව සලකා ගත හැකිය. මෙය ලේ ධාරාවක් සෙම් ධාරාවක් ලෙසට හෝ සමහර විටෙක ප්‍රකටවම දූනෙන දහඩිය දැමීම, කටට කෙළ ඉනීම ආදිය අනුව හෝ සිත යෙදීමෙන් තව තවත් විස්තර වශයෙන් හඳුනාගත හැක. ප්‍රථමයෙන් එහි වැගිරෙන සුළු ලක්ෂණය අනුව ආපෝ ධාතුව රූප ආකාරයෙන් තේරුම් ගන්නා යෝගාවචරයා අනතුරුව එහි නාම කොටස් වශයෙන් එස්සය, වේදනාවය, සංඥාවය, වේතනාවය, විතතට්ඨිතිය, ජීවිතිඤ්ඤිය හා මනසිකාරය වටහා ගනිමින් මනසිකාරය පවත්වයි.

නාම ධර්ම වශයෙන් එස්සය, වේදනාව, සංඥාව, වේතනාව යන වෛතසිකයන් දූත හඳුනාගත් යෝගාවචරයා එහි දූනුම පුළුල් කරමින් විතතට්ඨිති හෙවත් චිත්ත එකඟතා යන සිත අරමුණු රසය කෙරෙහි එක්කැන් වීම - වෙන් නොවීම ලෙසට මෙහිදී සලකා ගනී.

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

මනසිකාරය යනු සිහි කරවීම හෙවත් සිතේ තබා ගෙන නැවත නැවත ඉදිරිපත් කිරීම ලෙසට සලකා ගනී. මෙලෙස පයඝිකයේදී මතුවන තාක් අරමුණු ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නාම - රූප අනුව වෙන් කරමින් භාවනා කරන අවස්ථාව රූපයන් පිළිබඳව අවබෝධය වඩ වඩාත් පැතිරෙන අවස්ථාවකි.

මේ අවස්ථාවේදී තේරුම් ගතයුතු කරුණක් ඇත. එනම් සුළු හැඳින්වීමකින් කරුණු තේරුම් ගත හැකි 'සංඛෙප රූචි' යෝගාවචරයාට මේ දක්වා කරන්නට යෙදුණු විස්තරය ප්‍රමාණවත් විය හැකිය. එහෙත් එතරම් තියුණු නුවණක් නැති විස්තර කැමති 'විඤ්චාර රූචි' යෝගාවචරයාට මේ විස්තරය ප්‍රමාණවත් නැත. ඔහු විසින් තව දුරටත් රූප ධර්ම වෙන් කොට දැන ගැනීම සඳහා විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මෙයට රූප කර්මස්ථාන භාවනා ක්‍රමය යැයි කියැවේ. රූප ධර්ම ප්‍රකට වූ පසු නාම ධර්ම පිළිබඳවද එලෙසින්ම විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු වේ. එලෙස විස්තර කරුණු අවශ්‍ය කරන යෝගාවචරයාට ප්‍රයෝජනවත් වන අවශ්‍ය කරුණු මෙතැන් සිට ඉදිරිපත් කරමු. රූප ධර්ම පිළිබඳව අවබෝධය පුළුල් කරගැනීම සඳහා උනන්දු වන යෝගාවචරයා

ප්‍රථමයෙන් එක එකක් රූප ධර්ම ඒවායේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව දැන හඳුනා ගත යුතුය.

දෙවනුව එක එකක් ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව, රසය අනුව තේරුම් ගත යුතු වේ. එම ක්‍රියාකාරිත්වය වැටහෙන ආකාරය අනුව තේරුම් ගැනීම මිලඟ පියවරයි.

අවසාන වශයෙන් ඒවාට ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම දැන ගනී. ඒ අනුව යෝගාවචරයා රූප ධර්ම ආකාර සතරකට තේරුම් ගැනීමට, හඳුනා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

1. ලක්ෂණ (ලක්කණ) වශයෙන්

- පයව් ධාතුව :- ඵඤ ලක්කණා... ගොරෝසු ඛව.
- ආපෝ ධාතුව :- පඤ්ඤ ලක්කණා... ගලන වැගිරෙන ඛව.

තේජෝ ධාතුව :- උණනන ලකිණා... උෂ්ණ සීතල බව.

වායෝ ධාතුව :- විසථමන ලකිණා... පිම්බෙන හැකිලෙන බව.

2. රසය (රස) හෙවත් ක්‍රියාකාරිත්වය වශයෙන්.

පයවී ධාතුව :- පතිට්ඨාන රසා... ප්‍රතිෂ්ඨාධාර බව.

ආපෝ ධාතුව :- බ්‍රූහන රසා... එකට උපදින රූපයන් පුෂ්ටිමත් කිරීම.

තේජෝ ධාතුව :- පරිපාවන රසා... පැසවීම.

වායෝ ධාතුව :- සමුදිරණ රසා... සැලෙන බව.

3. වැටහෙන ආකාරය හෙවත් පවිච්චපට්ඨාන වශයෙන්.

පයවී ධාතුව :- සමපටිච්ඡන පවිච්චපට්ඨානා... සෙසු ධාතූන් පිළිගැනීම.

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

තේජෝ ධාතුව :- මද්දවානුපපදාන පවිච්චපට්ඨානා... ඉදිරියට යැවීම.

වායෝ ධාතුව :- අභිනීහාර පවිච්චපට්ඨානා... ඉදිරියට යැවීම.

4. ආසන්න කාරණය (පද්ධාන) හෙවත් උපකාරක ධම් වශයෙන්.

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

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

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

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

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

රූප ධාතු පිළිබඳව මෙලෙස ලක්ෂණ, රූප, පවුප්ඛාන හා පද්ඛාන වශයෙන් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයාට දැන් ශරීරයේ ඇත්තා වූ දෙතිස් කුණපයන් පඨවි, ආපෝ ධාතු වශයෙන් බෙදාගෙන එක එකක් වශයෙන් සිත යොදා බැලීම පහසුය.

මූලික වශයෙන්,

කෙසා, ලොමා, නඹා, දුතා, නවො, මංසං, නහාරු, ජට්ඨි, ජට්ඨිඤ්ජුජා, වකකං, හදුයං, යකනං, කිලොමකං, විහකං, ඤජාඝං, ජුජුර්යං, කර්ඝං, චන් ඉංගං යන මේවා පඨවි ධාතු ප්‍රධාන කොට ඇති නිසා පඨවි ධාතු කියාද, විහතං, ඤෙමහං, පුබ්බො, ලොහිතං, ඤෙජො, චෙජො, ජුජුජු, වසා, බෙලො, සිංඝානිකා, ලුසිකා, මුතං යන දොළොස එලෙසින්ම ආපෝ ධාතු කොටස් ලෙසටද මෙනෙහි කළ යුතුය. තමාට වැටහෙන තාක් දුරට ලක්ෂණ, රූප, පවුප්ඛාන පද්ඛාන වශයෙන් සිත යොදාලමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

ශරීරයෙහි ඇත්තාවූ තේජෝ කොටස් හතරකි. ඒවා නම් සන්තාපක, ජීරක, පරිදහන හා පාවක තේජෝ වශයෙනි.

එලෙසින්ම වායෝ කොටස් හයකි, ඒවා නම් :

1. උදධංගම වාතය
2. අධොගම වාතය
3. කුච්ඡ්ඝය වාතය
4. කොට්ඨඝය වාතය
5. අංගංමංගානුසාරී වාතය
6. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය වේ.

මේවා අනුව ද ඉහත පෙන්වා දුන් ආකාරයට සිත යොදමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් යෝගාවචරයා තමාගේ ශරීරය පිළිබඳ අවබෝධය පුළුල් කර ගනී.

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

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

සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව නාම ධර්ම මෙසේය.

- එසස...ච්ඡ්ඝන ලක්කණා----ස්පථී කිරීම.
- වෙදනා...වෙදයිත ලක්කණා----විඳීම.
- සක්කඤා...සක්කජානන ලක්කණා----හැඳිනීම.
- වෙනනා...වෙනයිත ලක්කණා----චිත්තනයාගේ උත්සාහභාවය.
- විනේතකග්ගනා...අවිසංහාර ලක්කණා----වෙන් නොවීම.
- ජීවිතිඤ්ඤිය... අනුපාලන ලක්කණා----සහජාත ධර්මයන් රැකගැනීම.
- මනසිකාරය...සාරණ ලක්කණා----සිහි කරවීම.

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

මෙලෙස ලබා ගත්, දැන ගත් කරුණු අනුව සලකමින් නාම-රූප ධර්මයන් සම්බන්ධව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී සමාධිය දියුණු වීමත් සමගම ඉදිරිපත්වන තාක් අරමුණු අපහසුවකින් තොරව නාම හා රූප වශයෙන් වෙන්කොට දැකීමට හැකිවනු ඇත. එනතාක් අරමුණු නාම-රූප වශයෙන් ඉබේට ම වෙන්වී වැටහීම මනසිකාරයේ දියුණු තත්ත්වයයි. මෙය නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණය සම්පූර්ණ වන අවස්ථාවයි.

පව්ව පරිගහන ඤාණය

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

"හොතුං ජර්ථිඛි ඤාණං - හොතු භංගා නිරුප්පකිති"

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

නාම-රූප පරිච්ඡේදයට අනුව නාමයන් හා රූපයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකමින් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා මෙහි දී එක් එක් කොටසක් පිළිබඳව මේ මේවා යැයි එහි හේතු සලකා බලමින් රූපයන්

එහි හේතුවත්, නාමයත් එහි හේතුවත් සැලකීම් වශයෙන් තවත් පියවරක් ඉදිරියට තබයි.

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

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

1. කමීය - කුසල අකුසල චේතනාවෝ ය.
2. චිත්තය - රූප ජනක සිත් ය.
3. සෘතුය - සිසිල් උණුසුම් බව ආදී සෘතු ගුණයෝ ය.
4. ආභාරය - කබලිකාර ආභාරයෙන් නිපන් ඕජාවය, යනුය.

මුළු පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාව ම හේතු එල ධර්ම සම්බන්ධ විග්‍රහයක් නිසා එය මේ පඬිය පරිග්‍රහ ඤාණයට අදාළ බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් හැකිතාක් දුරට මේ හේතු එල සම්බන්ධතාව පිළිබඳ දැනීම යෝගාවචරයාගේ භාවනා මනසිකාරයට සම්බන්ධ කර ගත යුතුය. ඒ අනුව රූප කය පිළිබඳ හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්ම විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කරමු.

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

තම ශරීරයේ ඇත්තා වූ පඨවි ධාතුව කොටස් වශයෙන් විස්සකටත් ආපෝ ධාතුව කොටස් වශයෙන් දොළසකටත් යන දෙකිස් ආකාරයට වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමටත් ඒ අනුව මුලින් මනසිකාරය පැවැත්වීමටත් යෝගාවචරයා පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස ප්‍රකටව

වැටහෙන පඨවි හා ආපෝ යන ධාතු කොටස් වශයෙන් තිස් දෙකකට බෙදූ තේරුම් ගත් පසු තේජෝ කොටස් ආකාර හතරකට තම ශරීරය තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව සලකා ගත යුතුය. ඒවා නම් :

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

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

1. උදධංගම වායෝ ධාතුව :- හික්කා, ඇනුම්, කිවිසිම් ආදී වශයෙන් උඩ දෙසට ගමන් කරන වායුව.
2. අධොගම වායෝ ධාතුව :- මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදී වශයෙන් යට දෙසට ගමන් කරන වායුව.
3. කුච්ඡ්ඝය වායෝ ධාතුව :- කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ආදී ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ වායුව.
4. කොට්ඨාසය වායෝ ධාතුව :- බඩවැල් තුළ පවත්නා වූ ද මලමුත්‍ර පහළට ගෙන යන්නා වූ ද වායුව.
5. අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව :- සකල ශරීරාංගයන් අනුව පවත්නා වූ ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.

6. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව:- උපතේ සිට මරණය දක්වා පවතින්නා වූ ප්‍රාණ වායුව හෙවත් හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම් වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.

මෙසේ සවිස්තරව සලකා ගත් මහා භූත රූපයේ ඒවා හට ගන්නා ප්‍රත්‍යයන් අනුව හෙවත් සමුධාන අනුව තේරුම් ගැනීම පව්‍ය පරිගහ ඥාණයේ මූලික ක්‍රියාවකි. මනසිකාරයට පහසුවක් වන ලෙසට ඒ පිළිබඳ බෙදා දැක්වීම මෙසේය.

1. පඨවි කොටස් 20 න් උදරිය කර්ස දෙක හැර අනෙක් කොටස් 18 ම ඉහත දැක්වූ කම්, විත්ත, සෘතු හා ආහාර යන හේතු හතර නිසා හට ගත් ඵලයෝය. චතු සමුධානිකයෝ ය.

උදරිය කර්ස දෙක සෘතුවෙන් පමණක්, එනම්, එක් හේතුවකින් ම හට ගත් ඵලයෝය, එක සමුධානිකයෝ ය.

2. ආපෝ කොටස් 12 න් පුබ්බ මුත්ත දෙක සෘතුජය. එක සමුධානිකයෝ ය. සෙදො, අසසු, බෙලො, සිංඝානිකා යන මේවා ද්වි සමුධානිකයෝ ය. සෘතුජ හා විතතජය. ඉතිරි හය චතු සමුධානිකයෝ ය.

3. තේජෝ කොටස් හතරින් පාවක තේජෝ ධාතුව හෙවත් ජයිරාග්නිය කම්ජය, එක සමුධානික ය. ඉතිරි කොටස් තුනම චතු සමුධානික ය.

4. වායෝ කොටස් පහ ම චතු සමුධානිකයෝ ය. ඉතිරි වන අසාස/පසාස වායුව එක සමුධානිකය, විත්තජය. මෙපමණකින් රූප ධර්මයන්ගේ හේතූන් පිළිබඳව විස්තරය සම්පූර්ණ වේ.

මෙලෙස සලකා බලන ලද්දේ තම පඤ්ච සක්‍රියන්ගේ රූප සක්‍රිය පිළිබඳවයි. ඉතිරි වූ සක්‍රිය හතරම නාම කොටසට වැටේ. ඒවා නම් :

1. වෙදනා සකැණිය
2. සඤ්ඤා සකැණිය
3. සංඛාර සකැණිය
4. විඤ්ඤාණ සකැණිය යනුය.

රූප සකැණිය පිළිබඳව හේතු ප්‍රත්‍යයන් සලකා බැලීම වශයෙන් සිත යොද පුහුණු වූ යෝගාවචරයා මිලඟට සැලකිය යුත්තේ මේ නාම සකැණිය පිළිබඳවයි. නාම කොටස් පිළිබඳවයි.

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

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

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

ප්‍රකටව පවතින එසසය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, චේතනාවය, විතතට්ඨිතිය, ජිවිතින්ද්‍රිය හා මනසිකාරය යන මේවා විඤ්ඤාණය හා එකට සම්බන්ධව පහළ වන ධර්මයෝය.

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

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

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

දැනටමත් යෝගාවචරයා විසින් හඳුනා ගෙන ඇති පරිදි මේ දෙතිස් ආකාර ධාතු කොටස් අතුරෙන් පළමු කොටස වන කේසා කොටස වතු සමුධානිකය. එනම් කමියෙන්, චිත්තයෙන්, සාතුචෙන් හා ආභාරයෙන් යන හේතු හතර අනුව හට ගන්නා රූපයන්ගෙන් මෙම කොටස සෑදී ඇත. විස්තර වශයෙන් බලන විට,

1. කමියෙන් හටගත් කොටස් 20 කි. මේවා කාය දසකය හා භාව දසකය වශයෙන් දසක දෙකකට බෙදූ දැක්වීමේ දී: කාය දසකය යනු, ශුද්ධාෂ්ටකය, කාය ප්‍රසාදය, ජීවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි. භාව දසකය යනු, ශුද්ධාෂ්ටකය, භාව රූපය හා ජීවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි.

මෙහි සඳහන් වන ශුද්ධාෂ්ටකය නම් පඨවි, ආපෙථි, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූත සතර හා වණී, ගන්ධ, රස, ඕජා යන උපාද රූප සතර එක්වී සැදෙන රූප මිටියයි. මෙය රූප මිටි හෙවත් කලාප වලින් පැවතිය හැකි ඉතාමත් කුඩා ම කලාපය ලෙස සැලකේ.

මෙලෙසට ම,

- 2. විත්තයෙන් හට ගත් රූප 08 කි. එනම් විත්තජ ශුද්ධාඡ්චකයයි.
- 3. සෘතුචෙන් හට ගත් කොටස් 08 කි. එනම් සෘතුජ ශුද්ධාඡ්චකයයි.
- 4. ආහාරයෙන් හට ගත් කොටස් 08 කි. එනම් ආහාරජ ශුද්ධාඡ්චකයයි.

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

දෙතිස් ආකාර කොටස් වලින් 24 ක් ම මෙලෙස රූප කොටස් 44 කින් සෑදුණු ඒවා වේ. ඒවා නම් මෙතෙක් විස්තර කළ, කේස කොටසත්, ලොමා, නබා, දන්තා, තවො, මංසං, නහාරු, අට්ඨී, අට්ඨීඕඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පඤ්චාසං, අන්තං, අන්ත ගුණං මත්ථුංගං, පිත්තං, සෙමහං, ලොහිතං, මෙදො, වසා, ලසිකා යන ඉතිරි 23 ක් වේ.

එක සමුට්ඨානික වූ කොටස් හතරකි. එනම් උදරිය, කර්ස, පුබ්බ, මුත්ත යන මේවා සෘතුජය. මේ කොටස් වල ලැබෙන්නේ සෘතුජමය වූ ශුද්ධාඡ්චකය පමණකි.

ඉතිරි වන සෙදො, අසුසු, බෙලො, සිංඝානිකා යන සතර සෘතුජ හා විත්තජ වශයෙන් ද්වි සමුට්ඨානිකය. සෘතුජ හා විත්තජ ශුද්ධාඡ්චක දෙක වශයෙන් රූප කොටස් 16 ක් මෙහි ලැබේ.

දෙතිස් ආකාර වූ කොටස් මෙලෙස යෝගාවචරයා විසින් මුලින් සලකා ගත් පසු ඉතිරි වන තේජෝ, වායෝ කොටස් වලට සිත යොදා බැලීම එතරම් අපහසු නොවනු ඇත. තේජෝ කොටස් හතර අතරින් පාවක තේජෝ ධාතුව ඒකසමුට්ඨානිකය. එනම් කමීජය. කමීජ වූ ශුද්ධාඡ්චකය හා ජීවිතින්ද්‍රිය යන ජීවිත නවක කලාපයන්ගෙන් නිර්මිතය. සන්තාපක, ජීරක, පරිදහන යන ඉතිරි තේජෝ කොටස් වතු සමුට්ඨානිකය.

එනම්,

කමීජ-ජීවිත නවක කලාප.....09

විත්තජ ශුද්ධාඡ්චකය.....08

සෘතුප් ශුදධාණ්ටකය.....08

අහාරප් ශුදධාණ්ටකය.....08 යන

ලෙසට රූප කොටස් 33 කින් නිර්මිතය. අවසාන වශයෙන් වායෝ කොටස් සැලකීමේ දී, අසසාස පසසාස වායුව විතතපය, විතතප් ශුදධාණ්ටකයෙන් හටගත්තේය. ඉතිරි වායෝ කොටස් පහම වතු, සමුට්ඨානිකය. තේජෝ කොටස් වලදී මෙන් රූප කොටස් 33 කින් හට ගත්තේය.

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

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

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

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

එහිලා මුලින් සලකා ගත යුතු විස්තරය මෙසේය

ඇස හා රූපය සම්බන්ධ කරගෙන තේරුම් ගැනීමේ දී, ඇස නම් වූ අභ්‍යන්තර රූප ධාතුවක් බාහිර රූප අරමුණක් ප්‍රත්‍යය කර ගෙන වකුඩු විඤ්ඤාණය නම් වූ නාම ධර්මය පහළ වේ. සිත වශයෙන් ද මන වශයෙන් ද සැලකෙන්නේ මෙලෙස පහළ වන විඤ්ඤාණයයි. මේ ලෙසට අභ්‍යන්තර බාහිර රූපයන් හා විඤ්ඤාණය එකතු වීම එසෙය නම් වූ චෛතසිකයේ පහළ වීම ලෙස සැලකේ. මේ එසෙය නම් වූ නාම ධර්මය ප්‍රත්‍යය කර ගෙන වේදනා නම් වූ, විදීම නම් වූ, චෛතසිකය පහළ වේ. අදාළ බාහිර රූප අරමුණ හඳුනා ගැනීම වශයෙන් එහි ලකුණක් ගනිමින් සඤ්ඤා නම් වූ චෛතසිකය මෙහිදී පහළ වේ. අනෙකුත් චෛතසිකයන් උනන්දු කරවමින් ද අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයක් ආරම්භ කරවමින්ද චේතනා චෛතසිකය මෙහිදී පහළ වේ. මේ චේතනා චෛතසිකය යම් කිසි ශක්තියක් සිතෙහි තැන්පත් කරවයි. මෙසේ මෙම සිදුවීම් පියවර කීපයකට වෙන් කර විස්තර කළත් ඒවා එක වරම එක ම ඝණයක් තුළ සිදුවන බව යෝගාවචරයා වටහා ගත යුතුය. එම ඝණය තුළ සිත අරමුණට ම එල්ල කොට තබාලීම විතතට්ඨිති හෙවත් විතත එකගතා නම් වූ චෛතසිකයේ කෘත්‍යයයි. ජීවිතින්ද්‍රිය එහිලා සහජාත ධර්මයන් පැවැත්වීම හා ආරක්ෂා කිරීම කරන චෛතසිකයයි. නැවත නැවත සිහි කරලීම, ඉදිරිපත් කරලීම සිදුකරමින් මනසිකාරය නම් වූ චෛතසිකය ද පහළ වේ.

සිතත් සමග එකට ඉපදීම, එකට නිරුද්ධ වීම, එකම වස්තුවක් ගැනීම හා එකම අරමුණක් ගැනීම යන ආකාර සතරින් මේ එසෙය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, චේතනාවය, විතතට්ඨිතිය, ජීවිතින්ද්‍රියය, මනසිකාරය යන චෛතසිකයෝ සිත හා සම්බන්ධව පවත්නාහ.

මේ සාධාරණ ප්‍රත්‍යය හෙවත් අරමුණු අනුව වකුඩු විඤ්ඤාණය මුල් කරගෙන නාම ධර්මයන් පහළ වන ආකාරයයි. මෙලෙසට ම ඉතිරි ආයතන පහ අනුව ද නාම ධර්ම පහළ වන ආකාරය යෝගාවචරයා සලකා ගත යුතුය.

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

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

යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා ආධ්‍යාත්මික වූ පඤ්චස්කන්ධය හේතු-ඵල ධර්ම පරම්පරාවක් ලෙසට සලකා ගනී ද, වටහා ගනී ද, ඒ ලෙසට ම බාහිර වූ ලෝකයමත් හේතු-ඵල ධර්ම සමූහයක් වශයෙන් තම සිතට හසුකර ගනී. මේ යෝගාවචරයා විසින් පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය භාවනාමය වශයෙන් සම්බන්ධ කර ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා සුතමය ඤාණය කොතරම් දියුණුවට පත් කර ගත්තත් භාවනා මනසිකාරයේහිදී තමාගේ ම සදොරට හමුවන නාම-රූප ධර්මයන් ප්‍රත්‍යය සහිතව හසුකර තේරුම් ගැනීමෙන් ම මෙම ලාභය සලසා ගනී.

මෙලෙස තමාගේ දැනුම පුළුල් වී යන ආකාරයත්, ගැඹුරු වී යන ආකාරයත් සලකමින් යෝගාවචරයා දස අංගයන්ගෙන් යුත් සමාධි සිතකින් ම නාම-රූප ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යයන් පිළිබඳ අවබෝධ තහවුරු කර ගනී.

මේ තහවුරු වීමත් සමඟ ම යෝගාවචරයාගේ සිත තුළ පැවැත්ම පිළිබඳ සැකයන්ට ඉඩ නැතිව යයි. සත්ත්වයා, පුද්ගලයා, දෙවියා, බ්‍රහ්මයා

යනු පරමාථි වශයෙන් මොනවාද? අතීත අනාගත වකිමාන වශයෙන් ලෝකය යනු කුමක්ද යනාදී වූ ප්‍රශ්න වලට මූලික පිළිතුර ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගනී, මේ පව්වය පරිගහන ඥාණය සපුරා ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා කඞ්ධා චිතරණ විශුද්ධියට අනුව විශුද්ධිය ලබන අවස්ථාවයි. මේ ඥාණය සිත තුළ බලපැවැත්වීමේ දී යෝගාවචරයා බුද්ධ ධර්මයෙන් අස්වැසිල්ලක් ලත් වූළ සොකාපන්න නාමයෙන් හඳුන්වා ඇත.

ආනාපාන සති - විජයසනා භාවනාව කොටස නිව්යේ යැ.





යෝගාවචර උපදෙස්

මුලින් ම මතක් කර දෙන්නට යෙදුණු පරිදි නවක යෝගාවචරයාට ආනාපාන සතිය පර්යඤක භාවනාවක් නිසා මේ තාක් එයට අනුරූප වන පරිදි සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුනි. මෙසේ සීල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත්, කඬබාවිතරණ විසුද්ධියත් සලසා ගත් දක්ෂ යෝගාවචරයා තව තවත් භාවනාමය දියුණුව තුළින් තම වටිනා යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කරගත යුතු විශේෂ කරුණු කීපයක් ඇත.

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

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

“වතුහි හික්කවෙ ධමමෙහි සමනනාගතො හික්කු අහබ්බො පරිහානාය නිබ්බානසෙසව සනතිකෙ, කතමෙහි වතුහි, ඉධ හික්කවෙ හික්කු සීල සම්පනොනා හොති ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තඤ්චාරො හොති හොජනෙ මත්තඤ්ඤා හොති ජාගරියං අනුයුතොනා හොති” යනුයි.

ඒ අනුව

1. ශීල සම්පන්න වීම,
2. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පිහිටීම,
3. හොජනයෙහි මත්තඤ්ඤාතාවය,
4. ජාගරියානුයෝගය,

යන මේ කරුණු සතරයි.

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

ආරම්භයේදී ශීලය විස්තර කිරීමේදී සඳහන් කරන්නට යෙදුණු සතර සංවර ශීලයට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇතුළත් වේ. එහිදී නවක යෝගාවචරයා තම ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය කායික වාචසික වශයෙන් ආරක්‍ෂා කිරීම ඉන්ද්‍රිය සංවරය ලෙස සලකා ගත් නමුත් මෙතැනදී එය භාවනාවට සම්බන්ධ කොට සැලකීමට පුහුණු විය යුතුය. ඒ අනුව, ආනාපානයට අනුව මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා ඇසට රූපාරම්මණයක් හමුවූ විට එය පිළිබඳව විස්තර වග විභාග වශයෙන් සිත නොයොදයි. රූපය දුටු පමණින් “රූපයත්-රූපයක්” යන ලෙසට මෙනෙහි කරයි. එසේ නොමැති නම් ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරයි.

කනට ඇසෙන ශබ්දයක් අනුව ද,
 නැහැයට දූනෙන ගඳක් අනුව ද,
 දිවට දූනෙන රසයක් අනුව ද,
 කයට දූනෙන ඵොට්ඨකියක් (පහසක්) අනුව ද,

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

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

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

“තතො පාසාදිකං ආසි - ගතං භුතතං නිසෙවිතං

සිනිද්ධා තෙල ධාරාව - අහොසි ඉරියාපථො”

[පාරාසරිය ථෙර ගාථා, ථෙර]

“එසේ හෙයින් උන් වහන්සේලාගේ ගමන ද, වැළඳීම ද, ඇසුර ද ජනයාගේ පැහැදීම උපදවන සුළු විය. සතිය නොකඩ කොට

යෙදීමෙන් ඉරියව් සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් සේ විය." යනුවෙන් පාරාසරිය පෙර ගාථාවලින් දැක්වෙන්නේ මේ අන්දමයි.

විශේෂයෙන් සමාධියට බරවන සේ සතිය පුහුණු කරන නවක යෝගාවචරයා එයට උපකාරයක් පිණිස නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීමට සිතට ගත යුතුය. සතිය අනුව සිතේ සමාධිය ගලපමින් පුහුණු කරන මේ මුල් පියවර සතර සංවර ශීලයේ දැක්වෙන ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයේ ද ආරම්භක අවස්ථාව වේ.

ක්‍රමයෙන් සතිය දියුණුවීම දකිමින් සමපජඤාඤයට හෙවත් ප්‍රඥාවට තුඩුදෙන සේ ප්‍රගුණ කිරීමේදී එය කීප ආකාරයකින් භාවනාවට සම්බන්ධ වේ. මේ වන විට යෝගාවචරයා තමාගේ සමාධි මට්ටම ගැන සැහීමකට පත්වී එසේ ලත් සමාධිය පදනම් කරගෙන විපස්සනාවට අනුව කටයුතු කරගෙන යන තත්ත්වයට පත් වනු ඇත. ඒ අවස්ථාවේදී කම්ප්ථානය පරිහරණයේදී සතිය සම්පූර්ණ වගකීමකින් යුක්තව යෝගාවචරයාට උදව් කරයි. කම්ප්ථාන අරමුණට විතකී වශයෙන් පැමිණෙන ඕනෑම බාහිර අරමුණක් මැඩගත හැකි තත්ත්වයට මනසිකාරය දියුණු කරන්නේ මේ සතියයි. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්නා මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ දියුණු අවස්ථාවකි.

මෙලෙස සතිය මුලින්ම ශීල විසුද්ධිය පිණිසත් ක්‍රමයෙන් සමාධිය දියුණුවීම පිණිසත් තවදුරටත් විපස්සනා මනසිකාරය වැඩි දියුණුවීම පිණිසත් උපකාරී වේ. සතිය සමපජඤාඤය සමඟ එක්වූ පසු එය යෝගාවචර ජීවිතයක අවසානය දක්වාම උපකාර කරන වටිනා වේගයක් ලබා දේ.

භොජනෙ මත්තඤ්ඤතාව

අපරිහානිය සූත්‍රය අනුව යෝගාවචරයකුගේ උතුම් වැඩ පිළිවෙළ පරිහානියට පත් නොවීම පිණිසත් අහිමත වූ නිර්වාණ ශාන්තියට සමීප වීම පිණිසත් පවතින්නාවූ කරුණු හතරෙන් මිළඟ කාරණය වන්නේ මෙම භොජනෙ මත්තඤ්ඤතාවයි.

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

- ආහාර සෙවීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- ආහාර පිළිගැනීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- ආහාර වැළඳීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- සිහි නුවණින් යුක්තව ආහාර වැළඳීම හා
- තමාට වැඩි ආහාර සෙසු අයට බෙදා දීම වශයෙන්

මෙය යෝග්‍යවචරයකුට ආකාර පහකට තම ජීවිතය හා සම්බන්ධ කරගත හැකිය.

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

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

මෙලෙස කරුණු සලකමින් ආහාර සපයාගන්නා වූත්, පිළිගන්නා වූත්, වළඳන්නා වූත් යෝග්‍යවචරයා එම වැළඳීමේදී ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරමින් ම වැළඳිය යුතුය. ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කිරීමේදී බහුලව භාවිතාවන පාළු වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේයි.

“මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ විනෝදය පිණිස නොවේ. මද වැඩිම පිණිස ද නොවේ. ඇඟ තරකර ගැනීම පිණිස ද නොවේ. ඇඟ පැහැපත් කර ගැනීම පිණිස ද නොවේ. ශරීරයත් ජීවිතයත් පවත්වා ගනු සඳහාය. බුදු සසුනෙහි පිළිවෙත් පිරිය හැකිවීම සඳහා ය. ජීවිතය වීර කාලයක් පවත්වා ගැනීම සඳහාය. මෙසේ ආහාර වැළඳීමෙන් මගේ පරණ බඩගිනි වේදනා දුරු වන්නේය. පමණ ඉක්මවා ආහාර වැළඳීමෙන් වන අළුත් වේදනා ද ඇති නොවන්නේය. ජීවිතය වීර කාලයක් පවත්වා ගත හැක්කේය. එබැවින් මාගේ භාවනාව ද කළ හැකි වන්නේය. මෙසේ ආහාර වැළඳීම අයුතු ලෙස වැළඳීමක් ද නොවන්නේය. පමණට වැළඳීමෙන් සුවසේ විසිය හැකි ද වන්නේය.”

මෙලෙස තමාගේ ආහාරය කෙරෙහි පිහිටන යෝගාවචරයා හෝජනේ මත්තඤ්ඤතාව ශීලයක් වශයෙන්, ප්‍රත්‍ය සන්ති:ශ්‍රීත සීලය වශයෙන්, සම්පූර්ණ කරන්නේය. කෙසේ නමුත් තවදුරටත් හෝජනය ධාතු මනසිකාරයටත් පටික්කුල මනසිකාරයටත් අනුව සැලකීමට පුහුණු වීමෙන් විශේෂයෙන් විපස්සනායානිකායට එය තම භාවනාවට ද සම්බන්ධ කරගත හැකි වනවා ඇත. ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රත්‍යවේක්ෂා වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේය.

“ප්‍රත්‍යය අනුව සලකා බැලීමේදී මේ පිණිඩපාත ආහාරය ධාතු මාත්‍රයක් පමණකි. එය වළඳන පුද්ගලයා ද එසේම ධාතු මාත්‍රයකි. සත්ත්වයෙක් නොවන්නේය, ජීවියෙක් නොවන්නේය, ආත්ම වශයෙන් හිස් වුවකු වන්නේය. ස්වකීය වශයෙන් පිළිකුල් නොවන මේ හෝජනය මාගේ ශරීර ගතවීමෙන් අතිශය පිළිකුල් භාවයට පත් වන්නේය.”

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

ජාගරියානුයෝගය

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

මෙහි විස්තර සූත්‍රයෙහි දක්වෙන්නේ මෙසේයි.

"ඉධ හික්ඛවෙ හික්ඛු දිවසං වඛකමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධමමෙහි විතතං පරිසොධෙති, රතතියා පඨමං යාමං වඛකමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධමමෙහි විතතං පරිසොධෙති, රතතියා මජ්ඣමං යාමං දකඛිණෙන පසෙසන සීහසෙය්‍යං කප්පෙති, පාදෙ පාදං අව්වාධාය සතොසම්පජානො උධ්වානසක්ඛදං මනසිකරිත්වා රතතියා, පච්ඡමං යාමං පච්චුධ්වාය වඛකමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධමමෙහි විතතං පරිසොධෙති."

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

"මහණ, මෙ සස්තෙනි යෝගාවචරයා දභවල සක්මනින් හා හිදීමෙන් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය. රාත්‍රී ප්‍රථම යාමය සක්මනින් හා හිදීමෙන් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේය. රාත්‍රී මධ්‍යම යාමයේදී දකුණු පයෙහි වම් පය මඳක් ඇදතබා ස්මෘති සමාග්ඥානයෙන් යුක්ත වූයේ උත්ථාන සංඥාව හෙවත් නැඟී සිටින වේලාව මෙනෙහි කොට දකුණු ශ්‍රේණියෙන් සිංහ ශෙය්‍යාව කරන්නේය. රාත්‍රී පශ්චිම යාමයෙහි නැඟී සිට සක්මනින් හා හිදීමෙන් නිවරණ දී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය."

ඒ අනුව සෑම ලොකු කුඩා කටයුත්තකටම මෙම ජාගරියානුයෝග බලපාන බවත් ඒ අනුව භාවනාවෙහි අභිවෘද්ධිය තීරණය වන බවත්

වටහා ගැනීම පහසු වනු ඇත. කරුණු අනුව සලකා බැලීමේදී යමෙක් කායික මානසික ශ්‍රමය අධික ලෙසත් අදහස ලෙසත් වැය කරන්නේ නම් ඔහුට අධික නින්දක් අවශ්‍ය වන්නේය. මෙලෙස අදක්ෂ නොවී බාහිර කටයුතු වලින් වෙන්වී සිහියෙන් යුක්තව ඉරියව් පවත්වන යෝගාවචරයා තම භාවනාමය දියුණුවත් සමගම නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතාව අඩුවෙමින් යන බව අත්දකිනු ඇත. මේ ලෙසට කායික මානසික ශ්‍රමය අඩුවීමත් භාවනාමය සංසදීම ප්‍රකට වීමත් අනුව නුවණැති යෝගාවචරයා තමාට සම්බන්ධ කර ගන්නා ජාගරියානුයෝගය, තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නාවූ ධර්ම කරුණු පිළිබිඹු කරන කැටපතක් ලෙසට ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇත. සිනිඳු ලෙසටත් ඉරියව්වෙන් ඉරියව්ව විශ්‍රාම වන ලෙසටත් මනසිකාරය දියුණු කිරීම තුළින් සිතෙහි අප්‍රමාද බව, ප්‍රබෝධවත් බව වැඩිදියුණු කිරීම මෙහිදී ජාගරියානුයෝගයෙන් අදහස් කෙරේ.

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

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

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

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

යෝගාවචර උපදෙස් කොටස නිව්ය් යෑ.



සක්මන් භාවනාව

1. සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙළ කිරීම

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

එළිමහන් සක්මන සකස් කිරීම

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

කුඩා කෘමි සතුන්ගෙන් වන කරදර මඟහැරවීම සඳහා හතර වට දිය අඟලක් ද, සර්පයින් හා අනෙකුත් බඩගා යන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මඟහැරවීමට එයට පිටින් අඟල් හතරක් පමණක් පහළ මට්ටමකින් උපචාරය පිළියෙල විය යුතුය. පොළොව සම කොට මඳක් එරෙන තරමට කුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොළ, කුඩා පැළෑටි වර්ග, ගල් බොරළු ආදිය නොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීම ද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලිමළුව හැමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතුය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථිර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

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

ඇතුළු සක්මන

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස්කර ගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන අතර එය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය යුතුය. දිගින් ඊයන් 30 ක් හෝ ඊට වැඩිවිය යුතුය. ඇතුළත පළල ඊයන් 3 ක් සෑහේ. මේ සඳහා දිය අඟල් හෝ උපවාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුවේ. අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජ්ජුවක් හෝ අත්වැලක් සවිකර ගත යුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස වෙහෙස දැනේ නම් ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලී නතර වී විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථා වලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ඒ අනුව ආලම්බන රජ්ජුව සක්මනේ වහලයේ ද අත්වැල සක්මනේ අංශයක ද සවිකර ගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලඟුවක් දෙකොනට ඇද බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි. [රූප සටහන 92 පිට]

2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි

පර්යඤක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව දැනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දණහු පමණකින් ම පර්යඤකයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පර්යඤකයේ ම සිටිමින් තවදුරටත් භාවනාව කරගෙන යෑමට ඇති අපහසුතාව කිමෙක්දැයි සලකා බලයි. කිවයුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැතිනම් දිගටම පර්යඤක භාවනාවෙහිම යෙදිය යුතුය. යම් හෙයකින් සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටවම වැටහේ නම් එහි ප්‍රයෝජනය සලකා, අවස්ථාව අනුව එළිමහනේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගතහැකි තාක් එළිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළ හැකි නමුත් අඳුරු සහිත, වණිව සහිත, කාලගුණ තත්ත්වයන් යටතේ ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරුණු සලකා බලා සක්මන වෙත ගිය යෝගාවචරයා සක්මනට ඇතුළුවී සක්මනට මුණලා එහි

කෙළවරක සිටගෙන ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට සිටගෙන සිටින ශරීරය තම සිතට වැටහේ නම් ඉන්පසු මේ ආරම්භ කරන්නට යෙදෙන සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංශ කෙරෙහි සිත යෙදිය යුතුය. ඒ මෙසේයි, බුදු, පසේ බුදු මහරහත් වැනි ආයතී උත්තමයාණන් වහන්සේලා ලෝකෝත්තර ධර්ම අවබෝධය පිණිස බොහෝ සේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පත්වූ උතුමෝද මෙය චාරිත්‍ර ධර්මයක් වශයෙන් සලකා කළහ. එසේම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තම තමන්ගේ අභිමතාර්ථයන් සපුරා මුදුන්පත් කරගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලදහැකි ආනිසංස රාශියකි. මේ අනුව “මම ද සක්මන් භාවනාව ඉතා ඕනෑකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආනිසංස රාශිය ලඟා කරගන්නෙමි” යි සලකාගෙන මුලින්ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් ගමන් කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යඤකයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිලුණු ඉරියව්වක් වීද කුසිතකමක් වීද එය පහව යන ලෙසට අත පය වැනුනත් එයට ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වටපිට බැලීමට, ඇත බැලීමට පෙළඹීම සුදුසු නැත. ගමනේදී වියදන්ඩක දුර මුත් එයින් එපිට නොබැලිය යුතුය.

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

මේ අයුරින් ශරීරය අනුව මෙනෙහි කිරීම තේරුම් ගත් පසු සක්මන කෙළවර සිට ගෙන සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. “සිටිනවා-සිටිනවා” යැයි මෙනෙහි කරන අතර තමා පව්වය පරිග්ගහ

ඥාණයේදී තේරුම් ගත් පරිදි මෙතැන කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් ධාතු සමූහයක පැවැත්මක් පමණක් බවත් තමාටම තහවුරු කරගත යුතුය.

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

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

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මිළඟ අවස්ථාව වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදාගෙන සක්මන පුහුණු කළ යුතුය. ඒ මෙසේය, පියවරක් එසවීම, යැවීම හා තැබීම යි. මේ අනුව “ඔසවනවා-යවනවා-තබනවා” වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථා වැඩිවීමත් සමඟම පියවර වේගය අඩුවී කායික වශයෙන්ද තැන්පත් බවක් ඇතිවේ. සමාධිය දියුණු වේ.

මේ පියවරේදීත් නොකඩකොට මෙනෙහි කරමින් තම කය පුරුදු කරගත් යෝගාවචරයා මිළඟ පියවර වශයෙන් අවස්ථා හතරකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එම අවස්ථා නම්, ඔසවනවා-යවනවා-හසුරුවනවා-තබනවා යනුවෙනි. මෙහි හසුරුවනවා යනු කණු කටු ආදියෙන් වැළැක්වීමට පය සුදුසු තැනකට යොමු කිරීමයි. මේ

අවස්ථාව වන විට සක්මන් වේගය බොහෝ සේ අඩුවී යෑම ස්වාභාවිකය. සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම එතැන නතර වී සිටගෙන, සිටීම මෙතෙහි කළ යුතුය. හැරෙන විට දක්ෂිණාවර්තව හැරෙන අතර පියවර මාරු කිරීම අනුව “ඔසවනවා-තබනවා” යැයි කෙටියෙන් මෙතෙහි කළ යුතුය. ආපසු හැරී මඳ වේලාවක් සිටගෙන සිටිමින් සිටීම මෙතෙහි කිරීමෙන් අනතුරුව අනෙක් කෙළවර දක්වා සක්මන නැවත ආරම්භ කළ යුතුය.

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

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

මෙසේ සක්මන් කරන විට සමහර විටෙක ඇස් වසා ගැනීමට තරම් සිතෙහි ඇත. එසේ ඇස් වසා ගැනීම එතරම් නුවණට හුරු නැත. එළිමහන් සක්මනේදී සමහර විටෙක කුඩා සත්තු එහා පැත්තෙන්

මෙහා පැත්තට මාරු වීම් ආදියේ යෙදෙත්. එමනිසා සාමාන්‍ය පෙනුමට සක්මනේ යෙදිය යුතුය. තමාගේ ක්‍රියාවට තදින් සිත යෙදිය යුතුය. මෙලෙස මූලික අවස්ථාවන් සලකා බලමින් අවස්ථා පහකට අනුව සක්මන් කරන යෝගාවචර තෙම එහි පරිචයක් ලැබූ පසු අවසාන අවස්ථාව වශයෙන් එක් පියවරක් අවස්ථා හයකට බෙදා පුහුණුවීම් ආරම්භ කළ යුතුය.

විශුද්ධි මාගීයෙහි මෙම අවස්ථා හඳුන්වා දී ඇත්තේ උඤ්චරණය, අතිහරණය, විනිහරණය, වොසසජනය, සනතිකෙඛපනය හා සන්තිරුමභනය වශයෙනි.

එම අවස්ථාවල් ඔසවනවා-යවනවා-හසුරුවනවා-පහන් කරනවා-තබනවා-තදකරනවා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යොදාගනී. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පය එසවීම සඳහා, තැබූ පය තද කිරීමයි.

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

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

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

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

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

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

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

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

“යවනවා” හෙවත් “යැවීම” අවස්ථාවේදී වායෝ ධාතූ ක්‍රියාකාරීත්වය අධික වේ. තේජෝ ධාතූ ක්‍රියාකාරීත්වය වායෝ ධාතුවට අනුකූල වේ. ආපෝ, පඨවි ධාතූන් අඩුවේ. “හසුරුවනවා” හෙවත් “හැසිරවීම” අවස්ථාවද “යවනවා” අවස්ථාවට සමානය. “පහත්කරනවා” හෙවත් “පහත් කිරීම” අවස්ථාවේදී පඨවි ධාතූන්ගේ අධික වීමත් ආපෝ ධාතූ එයට අනුකූල වීමත් සිදුවේ. වායෝ හා තේජෝ ක්‍රියාව අඩුවේ. “තබනවා” හෙවත් “තැබීම” අවස්ථාවද “තද කරනවා” අවස්ථාවද ධාතූ ක්‍රියාකාරීත්වය අතින් “පහත් කරනවා” අවස්ථාවට සමානය.

ප්‍රථමයෙන් අවස්ථා හයකට අනුව නොකඩ කොට මෙතෙහි කරමින් පුහුණු කළ පසු තවදුරටත් සක්මන අනුව ම විදශීනාව දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා මෙලෙස හේතු ප්‍රත්‍යයන් සලකමින් සක්මනේදී මනසිකාරය පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස සවිස්තරව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී සක්මන මැදදී ද සිටගෙන සිටිමින්ම සිටගෙන සිටින ශරීර ඉරියව්ව අනුව සිත යෙදීමට කරුණු යෙදේ. එසේ අවශ්‍යතාව දැනෙන විට නතර වී තමාගේ මේ ශරීරය ධාතූ කොටස් එකතු වීමෙන් කුණප කොටස් එකතු වීමෙන් පිළිවෙළින් සකස් වී ඇති බව සිතට නඟා ගත යුතුය. මෙලෙස මනසිකාරය දිගේ ඉදිරියට යනවිට ආත්ම ශුන්‍යත්වය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂය පහසු වේ. විපස්සනාවට සිත සකස් වේ.

මේ අයුරින් මනසිකාරය දියුණු වන විට තමා බාහිර ලෝකයෙන් අයින් වූවකු ලෙසට යෝගාවචරයාට කල්පනා වේ. මේ බව සලකා මුලින්ම එයට ගැලපෙන පරිදි තම සිත සකස්කර ගත යුතුය. යම් අවස්ථාවකදී තමා සක්මනේ සිටින විට බාහිර කෙනෙක් පැමිණෙන ද කථා කළද ඒවා හඳුනා ගැනීමට උනන්දු නොවිය යුතුය. දැකීමේදී

“දකිනවා-දකිනවා” යැයිද ඇසීමේදී “ඇසෙනවා-ඇසෙනවා” යැයිද මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ අන්දමට සක්මන් භාවනාව කරන යෝගාවචරයා නිතරම අවධානය සක්මන් ක්‍රියාවටම යොදමින්, බාධකයන් ඉවත් කරලමින් දිගටම එහි යෙදිය යුතුය.

සක්මන බහුල වීමෙන් උද්ධව්වයටත් පර්යඤකය බහුල වීමෙන් කෝසප්පයටත් සිත වැටෙන බව යෝගාවචරයා දැන ගත යුතුය. එසේ දැනගෙන අවස්ථාවට උචිත වන ලෙසට ඉරියව් තෝරා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. එසේ නොමැතිව අවිචාරවත්ව කටයුතු කිරීමෙන් එය මනසිකාරයට බාධාවක් විය හැකි බවත්, ආයාසකර විය හැකි බවට සලකා ගත යුතුය.

සමමසන ඥාණය

නාම-රූප පරිවේෂද ඥාණය, පච්චය පරිගහ ඥාණය යන වශයෙන් යෝගාවචරයා තම භාවනා මනසිකාරය පුහුණු කරමින් කටයුතු කළේ මේ සමමසන ඥාණයට මග පාදා ගැනීම සඳහාය. එහෙයින් මේ ඥාණයන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඥාත පරිඤ්ඤාව සම්පූර්ණ කළ මේ යෝගාවචරයාට මිළඟට ලැබගත යුතු තීරණ පරිඤ්ඤාව සැලසෙන මේ සමමසන ඥාණයට සිත නැංවීම පහසු වනු ඇත. තීරණ පරිඤ්ඤාව නම් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කිරීමේදී ලැබෙනතාක් නාම රූප ධර්මයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් නුවණ යොදා සලකා බැලීමයි. මෙහිදී මනසිකාරයට හසුකරගන්නා ධර්මයෝ නම්,

1. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන පඤ්ඤාකඩයෝය.
2. චක්‍ර ආදී දවාර සයෙහි රූපයෝය,
3. රූපාදී ආරම්භණ සයෙහි රූපයෝය,
4. එසස සයෙහි රූපයෝය,
5. වේදනා සයෙහි නාම ධර්මයෝ, යන මොවුහු ය.

මේවා එකක් එකක් පාසා සමමසනයට හසුකර ගැනීමේදී.

“වක්කුවෙහි සියලු රූපයෝ බිඳි බිඳී ගෙවී ගෙවී යන හෙයින් අනිත්‍යයෝය. භය ජනක හෙයින් දුෂ්කරයෝය තමාගේ කැමැත්ත අනුව නොපවත්නා හෙයින් අනාත්මයෝය.” යන පිළිවෙළින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

මේ සමමසන ක්‍රමය මූලින් ඉගෙන ගන්නා යෝගාවචරයා එහි දියුණුවත් සමගම අරමුණු වනතාක් නාම-රූප ධර්මයන් ඉහත දැක්වූ කොටස්වලට බහාලමින් තම මනසිකාරයට හසුකර ගනිමින් සමමසනයෙහි දක්ෂභාවය ලබා ගත යුතුය.

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

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

දෙවන සමමසන ක්‍රමය

මෙසේත් සපුරා ගත නුහුණු යෝගාවචරයන් විසින් පඤ්ච සකඤ්චය ස්ථාන එකොළසක බහාලමින් අනිත්‍ය, දුෂ්කර, අනාත්ම ලක්ෂණයන් වෙත වෙනම මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

ඒ මෙසේයි,

1. අතීත වූ යම් තාක් රූපයෝ වූවාහු නම්, ඔවුහු සියල්ලම වකිමානයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී ගියහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

2. වතීමාන වූ රූපයෝ ද අනාගතයට නොගොස් එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

3. අනාගත රූපයෝ ද වතීමානයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මී ළඟට ඉහත දෑක් වූ ආකාරයටම අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් වේදනා, සංකූඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන සකන්ධයන් අනුවද ලක්ෂණ සැලකීම කළ යුතුවේ.

එසේම,

- 4. අජ්ඣතනික රූපයෝ
- 5. බාහිර රූපයෝ
- 6. ඕළාරික රූපයෝ
- 7. සුඛුම රූපයෝ
- 8. හීන රූපයෝ
- 9. පණිත රූපයෝ
- 10. දුර රූපයෝ
- 11. සමීප රූපයෝ

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

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

අජ්ඣතනික වේදනාවෝ ද බාහිර තත්ත්වයට නොපැමිණ එහි එහිමඅනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣතනික සංකූඤාවෝ ද බාහිර තත්ත්වයට නොපැමිණ එහි එහිමඅනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣතනික සංඛාරයෝද බාහිර තත්ත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣත්තක විඤ්ඤාණයෝද බාහිර බවට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනන්තා.

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

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

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

තුන්වන සමමසන ක්‍රමය

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

ඒ මෙසේයි,

1. තමා ඉහත ඤාණමය පරිචය ලැබූ පරිදි චක්ඛුදවාර ආදී දොර සයෙහි රූපයන් නුවණින් සලකා "මේ දොර සයෙහි ඇතිතාක්

සියලු රූපයෝ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අන් දොරයකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

2. රූපාදී ආරම්භණ සයෙහි ඇති තාක් සියලු රූපයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
3. චක්ඛු විඤ්ඤාණාදී විඤ්ඤාණ සයෙහි ඇති තාක් සියලු නාම ධර්මයෝ එහි එහිම ක්ෂණයක් පාසා ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
4. චක්ඛු සමඵසසාදී ඵසස සයෙහි ඇතිතාක් සියලු නාම-රූප ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
5. චක්ඛු සමඵසසජ චේදනාදී සයේ ඇති තාක් නාම ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මෙසේ මේ මනසිකාර ක්‍රමය ක්‍රියාවේ යෙදවීමේදී මැනවින් සමමසන ඤාණය සම්පූර්ණ වනු - පිරිවිණ ඇත. සමමසනය පිරීම නම් සමමසනයට සිත යොදන ධර්ම අතරින් උදය - වය දෙක මැනවින් ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගැනීමයි. ඒ අනුව යෝගාවචරයා මෙසේ කියනු ඇති.

“අප්‍රකට අරමුණු, දුම්ඵරියක ගමන් කරන අවස්ථාවකදී මෙන් වේගයෙන් ඇති වී යන බව හා අවටින් විදුලියක් මෙන් යම් යම් අරමුණු පෙනෙන බවත් ශරීරයෙහි මාංශ පේශි සෙලවෙන බවත් පිනිබිඳු වැගිරෙන්නාක් මෙන් දැනීම් ආදියත් නිතර හමුවන බවත් ඒ සියල්ලත් හරියටම මෙනෙහි කරගෙන යන බවත්ය. එමෙන්ම චේදනා ද යම් යම් අවස්ථාවලදී හටගනී. එයද එවිටම මෙනෙහි කිරීමෙන් ඉලක්කයට ලක් වූවාක් මෙන් සිතත් අරමුණත් හරියට ක්‍රියා කරයි.”

ඇතැමුන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ තියුණු නොවෙත්. සිත යොදනු

ලබන සංස්කාර ධර්ම කුලට සිත කාවැදීම නැත. එහෙයින් ඒවා ප්‍රකට වෙන්නට ඉඩ නැත. අන් ඉන්ද්‍රියයෝ ද දියුණු නැත. එහෙයින් සමමසනය සපුරා ලීමට නොහැකි වේ.

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

නවහාකාරෙහි ඉන්ද්‍රියානි තිකඛානි භවන්ති

1. උප්පනනුප්පනනානං සංඛාරානං බයමෙව පස්සති.
2. තතථව සකකචච කිරියාය සමපාදෙති.
3. සාතචච කිරියාය සමපාදෙති.
4. සප්පාය කිරියාය සමපාදෙති.
5. සමාධිසස ව නිමිත්තග්ගාහි භොති.
6. බොජ්ඣංගඛගානංව අනුප්පවත්තනතාය.
7. කායෙව ජීවිතෙව අනපෙක්කිතං උපධ්‍යාපෙති.
8. තතථව අභිභ්‍යාසනෙක්කමෙමන.
9. අන්තරාව අබ්බොසානෙනා ති යනු ඒ ක්‍රම නවයයි.

මෙහි යෙදෙන වැඩ පිලිවෙළ මෙසේයි,

1. යෝගාවචරයා සංස්කාරයන් අරමුණු කරගෙන විදේශිතාව පවත්වාගෙන යයි. ඒ විදේශිතාවේදී හමුවී උපදනා තාක් නාම-රූප ධර්මයන්ගේ උපදනාකාරය නුවණින් සලකා, එය සිතින් මුදා හැර එහි ගෙවීම බිඳී යෑම නුවණින් බලයි. මෙසේ නැවත නැවතත් සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම ගෙවීයෑම බිඳීම සලකා මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රමයෙන් තියුණු වෙයි. සුර වෙයි. සෙසු සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයෝ ද එසේම තියුණු වෙති. සුර වෙති. මේ එක් ක්‍රමයකි. තම අත්දැකීම් අනුව, "හමුවන තාක් නොයෙක් අරමුණු මෙතෙහි කරගෙන යන නමුත් ඒ එක එක අරමුණු මෙතෙහි කරන්නේ නමුත් සම්පූර්ණයෙන්

ඒ අරමුණු නැතිවී නොයන බවත් නැවත නැවතත් වෙන වෙන අරමුණු පැමිණෙන බවත්”

එසේ නොමැතිනම් “වහ වහා මෙතෙහි කරන අරමුණු නැති වී, හොඳ ගති ඇති වී ආනාපානය වෙන් වෙන් ව වැටහී යාම නිසා මෙතෙහි කිරීම දුෂ්කර වන බවත්” පවසන යෝගාවචරයන් මෙලෙස උපන් සංස්කාරයන්ගේ ඝෟර්ම නුවණින් සැලකීමට පුරුදු වීමෙන් ඉඤ්ජයයන් තියුණු භාවයට පත් කර යුතු වේ.

මේ උප්පානුප්පානානං සංඛාරානං බයමෙව පසසති යනුවෙන් දැක්වූ පළමු ආකාරයයි.

2. ඒ සංස්කාරයන් පිළිබඳ ඝෟර්ම දැනිය තුළම විදැහීනා ඥානය පවත්නා පරිදි ආදරය උපදවා සකස් කොට මනසිකාරය පවත්වයි. හොඳ යැයි කියා හෝ ආශ්චය්‍යීයැයි කියා හෝ අමාරුය, දුෂ්කරය කියා හෝ සිත සිතා නොසිට ඒ හැම දෙයක්ම මෙතෙහි කළ යුතු බව මෙහි අදහසයි.
3. විදැහීනා ඥානය පිළිබඳ ක්ෂය දැනිය කඩ නොවී පවත්නා පරිදි සත්‍යභ්‍යාසය-නිතර පුහුණු කිරීම පවත්වා ලීමයි. කඩ නොකොට පුහුණු කිරීම හෙවත් දිගටම මෙතෙහි කිරීම මෙහි කියැවෙන අවවාදයයි.
4. විදැහීනා ඥාන පරම්පරාව සප්පාය සෙවනයෙහි රැකෙන සේ පවත්වා ලීමයි. (ආවාසාදී සප්පාය කරුණු සත ප්‍රසිද්ධ ය.)
5. මූලින් විදැහීනා සමාධිය පහළ කරගත් නිමිත්ත නැවත නැවතත් පහළ කර ගැනීමයි.

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

- 6. බෞද්ධ ධර්මයන් නිසි පරිදි යොදා ගැනීම. භාවනා සිත ලීන නම් පීති, වීරිය, ධම්ම විචය යන බෞද්ධ ධර්ම ද, උද්ධත හෙවත් වඤ්චල නම් පසසදධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බෞද්ධ ධර්ම ද වැඩිම කළ යුතුය. මේ සප්තය ක්‍රමයයි.
- 7. තමාගේ කයෙහි ද ජීවිතයෙහි ද නිරපේක්ෂ වීම.
අසුවී භාවයෙන් තමාගේ කය පිටත අවිඤ්ඤාණක කුණපයක් සේ ජීවිතය, පීඩා ගෙන දෙන්නාවූ සතුරකු, අහිතාවන පස මිතුරකු සේද සලකා කය පිළිබඳ දැඩි ඇල්ම තුරන් කිරීම මෙහි අදහසයි.
- 8. ඒ කාය ජීවිත නිරපේක්ෂ වීමෙන් සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු බවට පැමිණ වීමෙන් උපක්‍රමයෙන් දුක වියඪයෙන් මැඩගෙන භාවනාව සම්පාදනය කිරීම.
- 9. අදහස් කළ උතුම් අරිය මුදුන් පත් වීමට කලින් අතරකදී නොනැවැත්වීම.

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

චත්තාලීසාකාර අනුපසුභාව

යෝග්‍යවචරයා පඤ්ච සකන්ධයන් පිළිබඳ මේ සම්මසනයේ ස්ථිර භාවය පටිසම්භිදා මගහ පාළියෙහි දක්වන ලද “පඤ්චකඛනෙධ අනිච්චතො පසසනො අනුලොමිකං ඛනිං පටිලහති. පඤ්චනනං ඛන්ධානං නිරොධො නිච්චං නිබ්බානන්ති පසසනො සම්මත්ත නියාමං ඔක්කමති.” යනාදී ලෙසට සම සතලීස් ආකාරයෙන් සම්මසනය පවත්වයි.

ත්‍රිලක්ෂණය සවිස්තරව සලකා බලන තවත් ක්‍රමයකි මේ.

එහිදී,

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

දසාකාර අනිත්‍යානුපස්සනාව

සැලකීමේදී රූප, වේදනා, සංකෘතිය, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ එක එකක්

1. අනිච්චතො - ඉපිද, බිඳෙන, නැසෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
2. පලොකතො - ජරා මරණයෙන් පළුදු වන නිසා අනිත්‍යය.
3. චලතො - ව්‍යාධි මරණාදියෙන්-කම්පිත වන නිසා අනිත්‍යය.
4. පහඞුතො - බිඳෙන පළුදුවන හෙයින් අනිත්‍යය.
5. අඤ්චතො - සදාකල්භිම නොපවත්නා බැවින් අනිත්‍යය.
6. විපරිණාමතො - නානා දුක් වලට පෙරළෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
7. අසාරතො - චට්ඨා හරයක් නැති බැවින් අනිත්‍යය.
8. විභවතො - උසස් ගතියකට නොයන හෙයින් අනිත්‍යය.
9. සංඛතතො - තෘෂ්ණාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් හටගත් බැවින් අනිත්‍යය.
10. මරණ ධම්මතො- නැසෙන මැරෙන ස්වභාව ඇති හෙයින් අනිත්‍යය.

පස් විසි ආකාර දුක්ඛානුපස්සනාව

සක්ඛධ පඤ්චකය එක එකක් වශයෙන් ගෙන පහත දැක්වෙන ආකාර විසි පහට බහාලමින් සම්මසනය පැවැත්වීම මෙහි පිළිවෙළයි.

1. දුක්ඛතො - සාපිපාසාදියෙන් හා මැසි මදුරු ආදීන්ගෙන් පීඩා ඇති බැවින් දුකය.

2. රොගතො - බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු කාස ස්වාස ආදී ලෙඩක් වැනි නිසා දුකය.
3. ගණ්ඩතො - පුයා වැගිරෙන ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන හෙයින්,
4. සල්ලතො - කය ඇතුළත ඇති නිතර දුක් දෙන හුලක් වැනි හෙයින්,
5. අසතො - නොයෙක් ආකාර අතර්ථ උපදවන සතුරකු වැනි හෙයින්,
6. ආබාධතො - බොහෝ ආයාසයෙන් සාත්තු සප්පායම් කළ යුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින්,
7. ඊතීතො - නපුරට හෙලන හදිසියෙන් පැමිණි සතුරකු වැනි හෙයින්,
8. උපඝ්වතො - නිතර උවදුරු පමුණුවන කරදරකාරයකු වැනි හෙයින්,
9. භයතො - භය උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,
10. උපසග්ගතො - නොයෙක් උපද්‍රව උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,
11. අත්තාණතො - නැතිවී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර බැවින්,
12. අලෙණතො - සැපවන සේ සඟවා තැබීමට දුෂ්කර හෙයින්,
13. අසරණතො - ජරා, ව්‍යාධි දුක් වළකා ලීමට අනෙකෙකුගේ පිහිටක් නැති බැවින්,
14. ආදීනවතො - දාහ, පිපාසාදී දෝෂ බහුල බැවින්,
15. අස මූලතො - නපුරට ප්‍රධාන කාරණය වැනි හෙයින්,
16. වධකතො - බොහෝ වධ දීදී මරණ මරුවකු වැනි හෙයින්,
17. සාසවතො - දුගඳ හමන, පල් වී කාඩි වී ගිය දෙයක් වැනි හෙයින්,
18. මාරාමිසතො - මාරයාගේ රසවත් ගොදුරක් වැනි හෙයින්,

- 19.ජාති ධම්මතො - පඤ්ච ගතියෙහි ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින්,
- 20.ජරා ධම්මතො - ජරාව යැයි කියන ලද දිරිමි ස්වභාව ඇති බැවින්,
- 21.ව්‍යාධි ධම්මතො - ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන හෙයින්,
- 22.සොක ධම්මතො - ලේ මස් වියලවන ගින්නක් වැනි නිසා
- 23.පරිදෙව ධම්මතො - නොයෙක් ආකාරයෙන් හඬවන ස්වභාව ඇති හෙයින්,
- 24.උපායාස ධම්මතො - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන හෙයින්,
- 25.සංකිලෙස ධම්මතො - කිසි ලෙසකින්දු පිරිසිදු නොකළ හැකි හෙයින්.

පස් ආකාර වූ අනත්තානුපස්සනාව

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

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

මෙහිදී යෝගාවචර පිංචතා නා නා විධි ක්‍රම ඇසුරින් පැවැත් වූ සමමසන ඤාණ බලයෙන් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් පිළිබඳව අවබෝධය ඉතා උසස් තත්ත්වයකට පත් කර ගෙන සිටී. එහෙයින් ත්‍රිලක්ෂණ

පරිචයේ මාර්ගයෙන් ඔහුට සමමසන විධිය මැනවින් ප්‍රගුණ භාවයට පත්ව ඇත. මේ තත්ත්වයට පත් යෝගාවචරයා මෙබඳු අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා ඇත. “මෙනෙහි කිරීමක් පාසා නැතිවන බවත් දුක් බවත් අනාත්ම යැයි සිතෙන බවත් සිත පසුපස එළවා ගොස් නැතිවන බවත්, තවදුරටත්, පෙරදීත් නොදැනීම නිසා මේ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව, මම නොවන බව, මගේ නොවන බව තිබුණේ ය. පසුවටත් සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යම වන්නාහ, දුක්ම වන්නාහ, අනාත්ම, වන්නාහ, මගේත් නොවන්නාහ යි මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී වැටහෙන බවත් අවබෝධ වන බවත්” කියයි.

උදයබ්බය ඤාණය

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

පටිසම්භිදා මගේ පාළියේ ඤාණ මාතිකාවේ සදහන් වනුයේ “පච්චුසාන්තානං ධම්මානං විපරිණාමානුපසසනෙ පඤ්ඤා උදයබ්බයෙ ඤාණං” යනුවෙනි. වතීමානයට හමුවන තාක් සංස්කාර කොටස් පිළිබඳව ඇතිවීම හා විපරිණාමය නම් වූ බිඳී යාම ගැන නුවණ යොදාලීම උදයබ්බය ඤාණයය, යන්න මෙහි තේරුමයි.

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

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

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

මෙලෙස උදය-වය දෙක අතරක් නොතබා මෙනෙහි කළ හැකි වීම උදයබ්බය ඤාණයේ එක්තරා දියුණු තත්ත්වයකි. මේ හැකියාව අනුව යෝගාවචරයාට ඉදිරියට මනසිකාරය දියුණු කිරීමේ ධේයනීය ලැබේ. එහෙත් විශේෂයෙකි.

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

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

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

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

සම පනස් ආකාර උදය-වය දැන ක්‍රමය මෙසේය

මෙහිදී පඤ්ච සක්‍යධයන් වෙත වෙනම සමුදය වශයෙන් ද නිරෝධ වශයෙන් ද ආකාර පහකට අනුව සලකා බලනු ලැබේ. ප්‍රථමයෙන් සමුදය වශයෙන් සලකන ආකාරයට සිත යොදමු.

රූපසක්‍යධය සමුදය වශයෙන් :

1. අවිජ්ජා සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපසක්‍යධසස උදයං පසසති.
2. තණ්හා සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපසක්‍යධසස උදයං පසසති.
3. කමම සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපසක්‍යධසස උදයං පසසති.
4. ආහාර සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපසක්‍යධසස උදයං පසසති.
5. නිබ්බතන ලක්ඛණං පසසනෙනාපී රූපසක්‍යධසස උදයං පසසති.

යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇති පරිදි අවිද්‍යාවත්, තාණාවත්, කර්මයත්, ආහාරයත් යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන රූපයාගේ ඉපදීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින් රූපසක්‍යධයාගේ උදය දැකී, යන ලෙසට අර්ථය තේරුම් ගෙන මනසිකාරයට නැංවිය යුතුය. වඩා ප්‍රකට වූ රූපයාගේ සමුදය හෙවත් හටගැනීම මෙසේ තේරුම් සහිතව මනසිකාරයට සම්බන්ධ කරගත් පසු වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරා යන සක්‍යධ තුන සමුදය වශයෙන් සැලකීමට පුරුදු කළ යුතුය.

ඒ මෙසේයි :

1. අවිජ්ජා සමුදයා වෙදනා සමුදයොති.....

අවිජ්ජා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති.....
අවිජ්ජා සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන රූපකිත්තධස්ස උදයං පසසති.

2. තණ්හා සමුදයා වෙදනා සමුදයොති.....
තණ්හා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති.....
තණ්හා සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන රූපකිත්තධස්ස උදයං පසසති.

3. කමම සමුදයා වෙදනා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන වෙදනාකිත්තධස්ස උදයං පසසති.
කමම සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන සඤ්ඤාකිත්තධස්ස උදයං පසසති.
කමම සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන සංඛාරකිත්තධස්ස උදයං පසසති.

4. එස්ස සමුදයා වෙදනා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන වෙදනාකිත්තධස්ස උදයං පසසති.
එස්ස සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන සඤ්ඤාකිත්තධස්ස උදයං පසසති.
එස්ස සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨන සංඛාරකිත්තධස්ස උදයං පසසති.

5. නිබ්බතති ලක්ඛණං පස්සනෙනාපි වෙදනාකිත්තධස්ස උදයං පසසති.
නිබ්බතති ලක්ඛණං පස්සනෙනාපි සඤ්ඤාකිත්තධස්ස උදයං පසසති.
නිබ්බතති ලක්ඛණං පස්සනෙනාපි සංඛාරකිත්තධස්ස උදයං පසසති.

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

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණ සාක්ෂියාගේ සමුදය සැලකීමේදී

අවිජ්ජා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති...

තණ්හා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති...

කම්ම සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති.....

නාම-රූප සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති...

නිබ්බතති ලකඛණං පසුසනොනාපි විඤ්ඤාණකබ්බධස්ස උදයං පසසති.

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

මෙසේ එක් එක් සකතධයාගේ ප්‍රත්‍යය වෙන් වෙන්ව සලකමින් උත්පාදය විපස්සනාවට හසුකර ගන්නේ ඒවායේ සමුදය ප්‍රකට කර ගැනීමටයි. "පුබ්බාපරවසෙන සමබ්බාති, පචතති සනතති." [වි. ම. පී. 2.80] යන ලෙසට දැක්වෙන පරිදි පූච්ඡ අපර වශයෙන් ඇති සම්බන්ධයේ පැවැත්ම නම් වූ සන්තතිය වශයෙන් වැටහෙන සමුදය අවස්ථාව විපස්සනාව දියුණුවත් ම ක්ෂණ වශයෙන් වැටහී යන බව යෝගාවචරයා අත් දකිනු ඇත. ක්ෂණ වශයෙන් වැටහෙන අවස්ථාව ඉතාමත් වේගවත් අවස්ථාවක් වන අතර සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද ඒ අනුව දියුණු වන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇති.

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

අවිජ්ජා නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධධෙය්න රූපකබ්බධස්ස වයං පසසති.

තණ්හා නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධධෙය්න රූපකබ්බධස්ස වයං පසසති.

කම් නිරෝධා රූප නිරෝධොති පච්චය නිරෝධට්ඨෙන රූපකඛන්ධස්ස වයං පසසති.

ආහාර නිරෝධා රූප නිරෝධොති පච්චය නිරෝධට්ඨෙන රූපකඛන්ධස්ස වයං පසසති.

විපරිනාමලකණං පසසනොනාපි රූපකඛන්ධස්ස වයං පසසති. යන මෙහි අදහස මෙසේය:

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

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මය ද, ස්පඨිය ද නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාස්කන්ධයාගේ වයය දකී.

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

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මය ද, ස්පඨිය ද නිරුද්ධ වීමෙන් සංඛාරස්කන්ධයාගේ වයය දකී.

ක්ෂණ වශයෙන් භංගය දක්නේ ද මේ වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධයන්ගේ වයය දකී.

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණය සැලකීමේදී,

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

ක්ෂණ වශයෙන් විපරිනාම ලක්ෂණය දක්නේ ද විඤ්ඤාණයාගේ වයය දකී.

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

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

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

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

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

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

තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශයට පත් කරන තවත් යෝගාවචරයෙක් "හැපීම" අනුව "හැපෙනවා, හැපෙනවා" කියා මෙනෙහි කිරීමේ දී

හැපිමේ යථා තත්ත්වයත් මෙනෙහි කිරීමේ සිතත් ඒ ක්ෂණයේම නැති වී යන්නේය. හැපිම පශ්චි ධාතුව යැයි දැනෙන බවත් මේ විශේෂ දැනීම අනුව සතුට ඇතිවී ඒ අනුව භාවනාවට විශේෂ ආශාවක් ඇතිවන බවත් කියනු ඇති.

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

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

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

එසේම තවත් සමහර අවස්ථාවලදී ශරීරය පුළුන් රොදක් මෙන් සැහැල්ලු බව ද ජල රළ මත සිටින්නාක් මෙන් ද, තොටිල්ලක සිටින්නාක් මෙන් ද, අහසේ පාවෙන්නාක් මෙන් ද, හිඳගෙන සිටින ශරීරය එසවී යන්නාක් මෙන් ද, දැනෙන බව ප්‍රකාශ කරයි.

එහි උච්චතම අවස්ථාවන් විස්තර කරන යෝගාවචරයා “සකල ශරීරය තුළ ම පවතින සැහැල්ලු ස්වරූපය කිව නොහැකි බව ද මෙනෙහි කිරීම අතිශයින් සැපවත් බව ද, කවරදාකවත් මීට පෙර ඇති නොවූ විරූ ශාන්ත සුවයක් දැනෙන බව ද” කියයි.

මූලදී පෙන්වා දුන් ආකාරයටම මෙහිදී ද ප්‍රීතියට යට වී ප්‍රමාදයට වැටී නියම මනසිකාර මාර්ගයෙන් පිට පැනීමට ඉඩ නොතබා වඩාත් උනන්දුවෙන් මෙතෙහි කිරීමට සිතට ගත යුතුය. එවිට නියම මනසිකාර මාර්ගය මතු වී මෙම ප්‍රීතියේ පවා උදය-වය දෙක දැකීමට තරම් අවස්ථාව මතු කර ගත හැකිවනු ඇත.

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

භාවනාවේදී සුඛය අනුව ගිය සිත් ඇති යෝගාවචරයෝ “සුඛ ස්වභාවය නිසා සතුටින් සිටින බවත් මෙතෙහි කිරීම ඉතාම සැපවත් බවත් මෙතෙහි කිරීම නවත්වන්නට නොකැමැති බවත්, ඇදහිය නොහැකි තරම් සුඛයක් දැනෙන බවත්” යනාදී ලෙසට තම අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරත්. මෙ වැනි අවස්ථාවකදී මෙතෙහි කිරීම කරන බව ප්‍රකාශ කළත්, තමා භුක්ති විඳින පස්සද්ධියට ඉඩ තබා, එයට හානි නොවන ලෙසට මෙතෙහි කිරීමට තරම් සිත එහි ඇලී ඇති බවත් යෝගාවචරයාට නොවැටහේ. ඒ නිසා මාර්ගය අමාර්ගය කල්පනා කොට වේගවත්ව මෙතෙහි කිරීමෙන් සිත ප්‍රමාද වීමට ඉඩ නොතැබීමට වගබලා ගැනීමට තරයේ සිතට ගත යුතුය.

භාවනා මනසිකාරය තුළම අතරමං වන මංමුළාවන යම් යම් අවස්ථා වලදී, පවතින භාවනා තත්වයේ දියුණු භාවය ගැන සලකමින් බුද්ධාදී රත්නත්‍රය පිළිබඳව ප්‍රසාදය පහළ වීමද සමහර යෝගාවචරයන්ට සිදුවේ. එලෙස පහළවන අධික ශුද්ධාව අනුව සිතමින් බුද්ධ වන්දනා, බෝධි වන්දනා ආදියට සිත නමයි. සමහර විටක භාවනාව අතරමැද වන්දනා කිරීමට තරම් පෙළඹේ. මේ පිළිබඳව සිහි නුවණ නොගෙන

කටයුතු කළහොත් මෙය පාලනය කරගත නොහැකි තත්ත්වයකට පත්විය හැකිය. එසේම ගුරු උපදෙස් පවා නොතකා වන්දන මාන සඳහා යෙදීමට ඉඩ තිබේ.

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

මෙලෙස ශ්‍රද්ධාවත්, විරියයත්, සුඛයත් යනාදී වූ සුභ ලකුණු අනුව උනන්දුවෙන් භාවනා කරන මේ අවස්ථාව මාගීය හා අමාගීය වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම අතින් තීරණාත්මක අවස්ථාවකි. ඇත්ත වශයෙන්ම වටිනා අවස්ථාවක් වන මෙහිදී සමහර යෝගාවචරයන්ට ඉතාමත් පැහැදිලිව පරමාථ ධර්ම වැටහී යාමට පටන් ගනී. එය ගැන පමණකට වඩා උනන්දු වීමට යාමෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාරයට යටවී අනුන්ට භාවනාව ගැන කියා දීමටත් උපදෙස් දීමටත් පෙළඹෙන අවස්ථා ද ඇත. මේ ලෙසට අමාරුවේ වැටුණු යෝගාවචරයන් තම තමන්ගේ අදහස් මෙසේ ප්‍රකාශ කොට ඇත.

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

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

“මේ පිංචතුන් අලස නොවී බලවත් වීර්යයෙන් යුක්තව නිකං, නොඉඳ භාවනා කරගෙන ගියහොත් මා මෙන් ධර්මාවබෝධය කරගත හැකි” යැයි අනුන් උනන්දු කරවමින් සිටීමට කැමති යයි ද කියයි.

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

විදුෂිතාවේ තරුණ අවස්ථාව හා බලව අවස්ථාව යැයි අවස්ථා දෙකක් ලැබේ. උදයබ්බයේදී ලැබෙන තරුණ අවස්ථාවත් භංගානුපස්සනාවේදී ලැබෙන තරුණ විදුෂිතාවත් යන දෙක දෙයාකාරයෙකි. එයින් භංගානුපස්සනා තරුණ විදුෂිතාවේදීත් නිබ්බිදනුපස්සනාවේදීත් ප්‍රතිවේධ ප්‍රාප්ත ආයඪී පුද්ගලයන්ටත් මේ උපක්ලේශයෝ නොලැබෙති.

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

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

1. ඕභාස- ප්‍රකටව හමුවන ආලෝක දැකිනයයි. මෙය දියුණුවට පත් විදුෂිතාවෙන් ජනිත ආලෝකයයි.

- 2. ඥාණ- විදේශීය ඥාණයයි. පහළ වන සෑම අරමුණක්ම ඉක්මනින් මෙනෙහි කිරීමත් ඒවා නාම-රූප වශයෙන් වෙන් වෙන්ව දැකීමත් මෙහි ස්වභාවයයි. ඉදිරිපත් වනතාක් බණ පද පෙර නොවූ ආකාරයට ගැඹුරින් වැටහීම යෝගාවචරයාට හොඳ හැටි වැටහී යයි. එම නිසාම සමහර විටෙක ලෝකෝත්තර මාගීය ලැබුණා යැයි සලකා රැවටීමට පත්වේ.
- 3. පීති- ශාන්තව සංසිදුනු ශරීරයටත් සිතටත් දැනෙන පරිදි පිනායන අන්දමින් ඇතිවන සන්තෝෂ ගතිය ප්‍රීතියයි. විපස්සනාවේ දියුණුවත් සමගම ඇතිවන මෙය බුද්ධිකා, බණිකා, ඔක්කන්තිකා, උබ්බෙගා හා ඵරණා යන ආකාර පහකට මතු වේ. මේවා පස්වනක් ප්‍රීති ලෙස හැඳින්වේ.
- 4. පස්සද්ධි- ශරීරයෙහි හා සිතෙහි සැහැල්ලු බව ප්‍රකට වන මෙහිදී දූවිලි, තැවිලි, රිදුම් හා වේදනාදිය කිසිවක් නැත. ශරීරය නැවෙන ඔසවන ගතිය ආදී කරදර ස්වභාවයෙන්ද මිදී සන්සුන් ගතියක් යෝගාවචරයාට දැනේ. සන්තෘප්ත ගතියක් දැනේ.

යතො යතො සමම සති - බ්‍රහ්මානං උදයබ්බයං,
ලහති පීති පාමොජ්ජං - අමතං තං විජානතං

[හිකඛුච්ඡ, (ධ.ප.)]

යන්තෙන් තවදුරටත් ඉදිරිපත් කරන්නේ එහි ස්වභාවයයි.

- 5. සුඛ- සිත සොම්නස්ව, ඉතාමත් සතුටට පත්ව ශරීරයේත් බොහෝ සුඛ ස්වභාවයක් ඇතිවීම. මෙය ඥාණ සම්ප්‍රයුක්ත සුඛයකි.
- 6. අධිමොක්ඛ- තමාගේ අත්දැකීම් මත පිහිටා ඇතිවන ප්‍රසාදයත් එමගින් ඇතිවන ශ්‍රද්ධාවත් මෙහි දී අදහස් කෙරේ. මනසිකාරය හරි ආකාරයෙන් කෙරෙන අවස්ථාවලදී සිත ඉතාම පිරිසිදුවීමත් ඒ සමගම බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධම් රත්නය, සංඝ රත්නය හා ගුරුවරයන් වහන්සේලා කෙරෙහි ප්‍රසාද ජනක සිත් පහළ වීමත් යෝගාවචරයා මෙහිදී අත්දැකිනු ඇත.

- 7. පශ්‍යන- විදේශීය සම්ප්‍රයුක්ත විරයයයි. පසුබට ගති දුරු වී නොනැවතී පිළිවෙළින් මෙතෙහි කරගෙන යෑමට හැකිවීම මෙහි ස්වභාවයයි.
- 8. උපධ්‍යාන- පහළ වන සෑම අරමුණක්ම නොඉක්මවා අධිශේඛව මෙතෙහි කරන්නට උපකාරී වන සතිය මෙයින් කියැවේ. කිසිම උත්සාහයක් නොමැතිව සතිය එළඹ සිටීම යෝග්‍යවචරයාටම මෙහිදී වැටහෙනු ඇත. යම් කිසිවකට සිත යොදන විට සතිය ඉබේටම එහි යෙදී ඇති බව හැඟේ.
- 9. උපෙක්කා- මතුවන අරමුණු සමග නොගැටී පිළිවෙළට මෙතෙහි වී ගෙන යෑම ද සතුව අසතුව ගති නැතිවී යෑම ද මෙහි ස්වභාවයයි. අරමුණක ඇති "හොඳ නරක" බවක් නොදැනී යනු ඇත. විදේශීය උපේක්ෂාව හා ආචර්ජනා උපේක්ෂාව යැයි මෙය දෙයාකාරය. විදේශීය උපේක්ෂාව අනුව ලොකු මහත්සියක් නැතිව භාවනා අරමුණෙහි සිත යොදා ගැනීම පහසු වේ. සංස්කාර අරමුණු කොට විදේශීයාවේ යෙදෙන විට ආයාසයකින් තොරව ඉබේ කරකැවෙන චක්‍රයක් සේ ක්‍රියා කිරීම ආචර්ජනා උපේක්ෂාවයි. සිත අරමුණු සාදරයෙන් පිළිගෙන පහසුවෙන් මෙතෙහි කෙරෙයි.
- 10. නිකන්තිය - භාවනා කම්යෙහි සතුව වී ඉන්නේ යැයි සිතෙන භාවනාවේ ඇලීම් ගතිය ලැදි ගතිය නිකන්තිය නම් වේ. ඉහත දැක්වූ අවස්ථා නවයම උපක්ලේශ තත්ත්වයට පත් කරමින් නියම මාගීයෙන් පිටතට ඇද දමන්නේ මේ නිකන්තියේ නරක බලපෑම නිසාය. ඒ නිසාම "නිකන්ති යෝගයෙන් සෙසු නවයම උපක්ලේශ වේ." යන්න කිය යුතුය.

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

එහිදී යෝග්‍යවචරයා විසින් පිළිපැදිය යුතු ආකාරය දැන් තරමක් දුරට වැටහී ගොස් ඇති. මෙහිදී කෙටියෙන් තේරුම් ගත යුතු විශේෂ

කාරණය නම් "මේ ඕනෑම ස්වභාව නම් ආසා ඉපදවීම, එයින් යෝගාවචරයා මුළු කොට මනාපයට පත් කිරීම හා භාවනා මනසිකාරය කඩකොට නොමගට හෙළීම" බවයි. ඒ ඕනෑම ස්වභාවයෙහි ආසා උපදවාගෙන එහි ගැලී සිටීම ප්‍රමාදයයි. අමාගීයයි. කම්ප්පාන මාගීයට හෙවත් සලලකම්ම විටියට - ඇතුළුව පවත්නා මනසිකාර වැඩ පිළිවෙළ මාගීයයි. මේ ලෙස මාගීයෙන් අමාගීය තේරුම් කොට වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම "මග්ගාමග්ග ඤාණ දක්ෂණ විසුද්ධියයි" කියා යෝගාවචරයා කරුණු තේරුම් කර ගනී.

පටිපදා ඤාණ දක්ෂණ විසුද්ධිය

මී ලගට ආරම්භ කළ යුත්තේ පටිපදා ඤාණ දක්ෂණය පිළිබඳ වැඩ පිළිවෙළයි. පටිපදා ඤාණ දක්ෂණ විසුද්ධිය නම් උදයබ්බයාදී ඤාණ අටේ දියුණුවයි. එහෙයින් ඒ විසුද්ධිය සපුරා ගැනීම සඳහා මීලගට කළ යුත්තේ උදයබ්බය ඤාණයේ පටන් ලැබෙන ඤාණ අට දියුණුවට පත් කර ගැනීමයි.

බලව උදයබ්බය ඤාණය

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

උදයබ්බය ඤාණය දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ත්‍රිලක්ෂණය නියම ආකාරයෙන් මතු කර ගැනීමයි. මුලදී ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ සාමාන්‍ය වැටහීමක් තිබුණත් එය සම්පූර්ණ නැත. සුදානම් විය යුත්තේ එය සම්පූර්ණ කර ගැනීමටයි.

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

- 1. අනිත්‍ය ලක්ෂණය - උදය-වය දෙක මෙනෙහි නොකිරීමෙනුත් සන්තතියෙන් වැසී ගැනීමෙනුත් ප්‍රකට නොවේ.

කරමින් ඉරියව් වෙනස් නොකොට සිටීමේ දී දුඃඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙයි. ඉතා උසස් සැනසිල්ලක් ලැබේ.

අනාත්ම ලක්ෂණය

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

- 1. සන්තති හේදය
- 2. සමූහ හේදය
- 3. කෘත්‍ය හේදය
- 4. ආරම්භණ හේදය

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

1. සන්තති හේදය - නම් සමාන නාම-රූප සමූහයක් එකතු වී යෙදෙන විට ඒවා වෙනස් වශයෙන් නොව ඒකත්වයෙන්-එක් ධර්ම කොටසක් වශයෙන් සැලකීමයි. මෙය අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ කථාවේ දී හඳුන්වා දෙන ලදී.

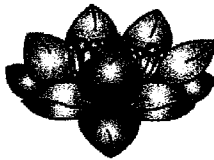
2. සමූහ හේදය - එකින් එකට සම්බන්ධ වී පවත්නා නාම-රූප සංස්කාරයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් කොට නොගත් සාමාන්‍ය මිනිසා ඒකත්වයෙන් එකක් වශයෙන් සලකාගෙන තිබෙන ඇස, කන, අත, හිස යන මේ පඨවි ආදී ධාතු සමූහයක පිණඩයෝය. මේ හේදය නොදැන ඒකත්වයෙන් ගැනීම සමූහ සනයයි.

3. කිච්ච හේදය - කිසි දෙයක් දැකීමේදී ඇසීමේදී දැනීමේදී සිත මුල්කොට ගත් කෘත්‍ය රාශියකින් - එනම් භවබ්‍රහ්මචර්‍යද, ආවජ්ජන, විඤ්ඤාණ, සමපට්ච්ඡන, සනතිරණ, වොතථපන, ජවන යන ක්‍රියා රාශියකින් ඒවා සිදු වේ. මේ හේදය නොදැන් ජනයා එකක් සේ සිතා ගෙන ව්‍යවහාර පවත්වයි. මෙය කෘත්‍ය සනයයි.

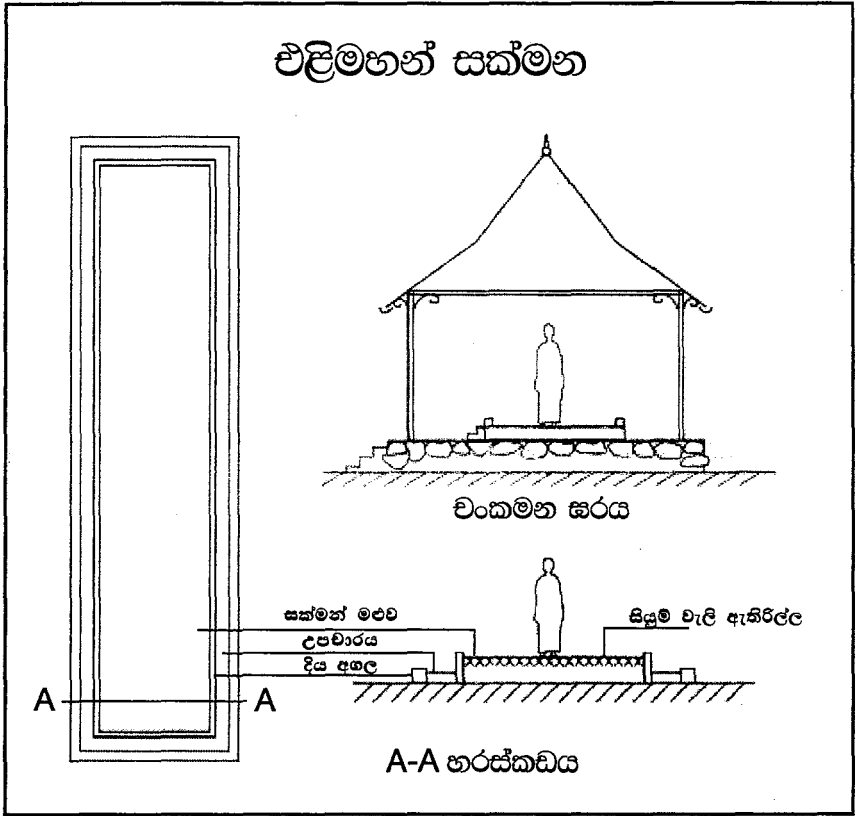
4. ආරම්භණ භේදය - රූපාරම්භණාදී අරමුණු සයෙකි. රූපයක් දෙස බැලීමය, ශබ්දයක් ඇසීමය, ගඳක් සුවඳක් දැනීමය, රසයක් දැනීමය, ස්පර්ශයක් දැනීමය, සිත අරමුණු ඔස්සේ දිවීමය යනු ඒවාය.

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

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



එළිමහන් සක්මන



යෝග්‍යවර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍යවන මෙම සක්මන් භාවනාව තුළ අර්ථ රාහියක් ගැබ්වී ඇත. අභ්‍යන්තරයක්, ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙලකි සක්මන් භාවනාව. එහිලා බලාපොරොත්තුවන උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් යෝග්‍යවරයාන

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය ඉපයීම යන වේවා පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගතයුතුය.



සීල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත්, කඞ්ධාවිතරණ විසුද්ධියත් සලසා ගත් දක්ෂ යෝගාවචරයා තව තවත් භාවනාමය දියුණුව තුළින් තම වටිනා යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කරගත යුතු විශේෂ කරුණු කීපයක් ඇත.

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



Lithira