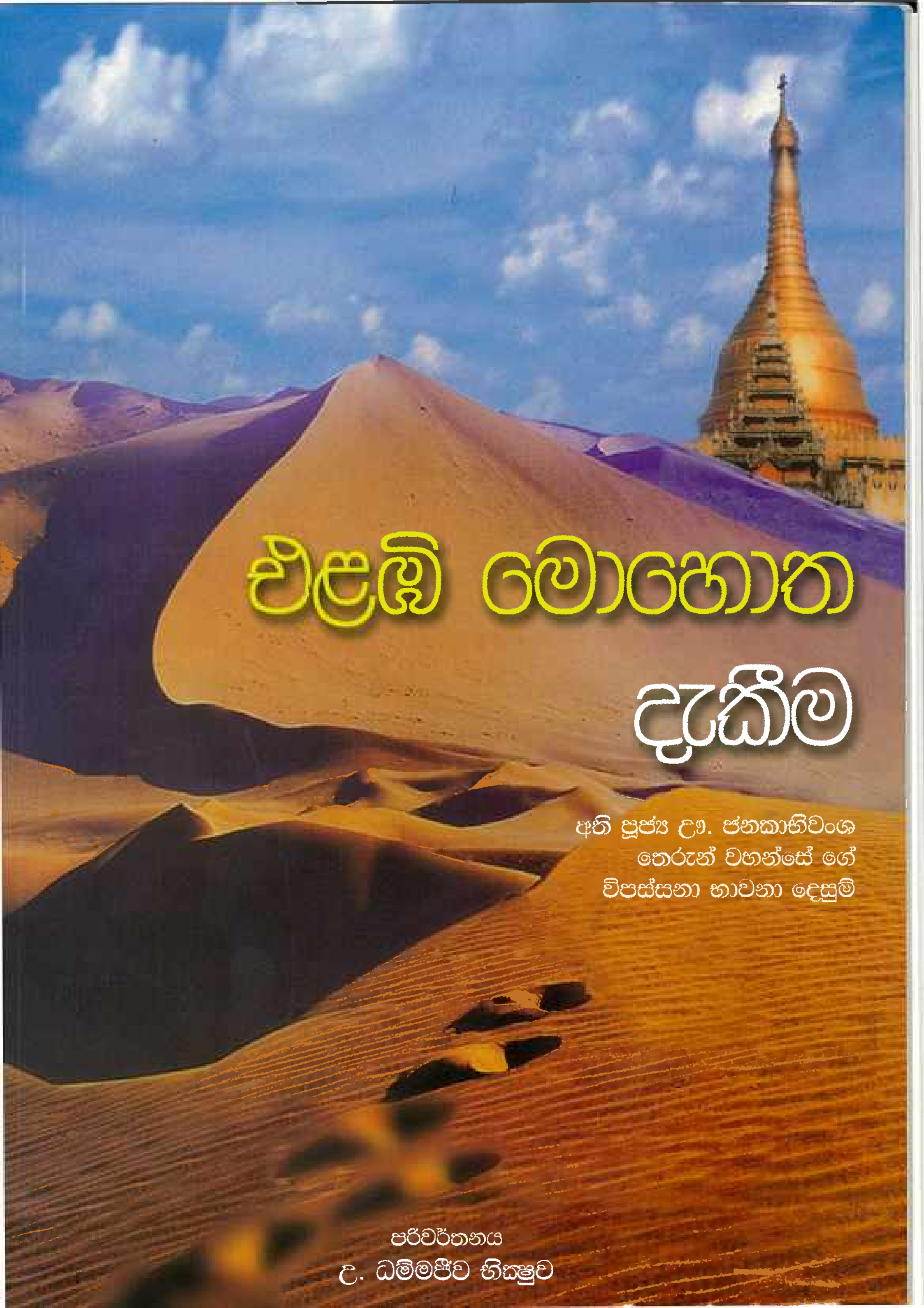

විළඹී මොහොත
දැකීම
අති පූජ්‍ය උෟ. ජනකාභිවංශ
තෙරුන් වහන්සේ ගේ
විපස්සනා භාවනා දෙසුම්
පරිවර්තනය
උ. ධම්මජීව භික්ෂුව

නුගේගොඩ, මිරිහානේ පදිංචි

දේශාභිමානී, ශාසනමාමක

කීර්ති ශ්‍රී ජගත් කුලතුංග,

සමන්තා කුලතුංග සහ දරුවන් විසින්

දෙමාපියන්ට සෙත්පතා පූජා කරන ලදී.

එළඹි මොහොත දැකීම

බුරුම ජාතික උ. ජනකාභිවංස
ස්වාමින් වහන්සේ

පරිවර්තනය

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය
අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව හිමි

"උතුම් ධර්ම දානයක් ලෙස පිළිගන්වන්නේ බැතියෙනි."

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති

(සියලු දානයන් අතරින් ධර්ම දානය උතුම් වේ.)

Lithira

එළඹි මොහොත දැකීම

බුරුම ජාතික ඌ. ජනකාභිවංස ස්වාමින් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය ශ්‍රී. බු. ව. 2550 ව්‍ය. ව. 2006,

දෙවන මුද්‍රණය ශ්‍රී. බු. ව. 2558 ව්‍ය. ව. 2014

තෙවන මුද්‍රණය ශ්‍රී. බු. ව. 2559 ව්‍ය. ව. 2015

පරිවර්තනය

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව හිමි

අයිතිය

© මීතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනය

සංරක්ෂණ මණ්ඩලය.

දු.ක. 0333339193

මුද්‍රණය

ලිහිර

© Lithira Printing Industries 2013 6 6

#306 Embuldeniya Junct, Embuldeniya,

Nugegoda, Sri Lanka.

Tel: 0714521990/0718152131/0711348282

0112835583/0112177088

E-mail: lithira2000@yahoo.com

පෙරවදන

මෙම භාවනා අත් පොතෙහි මුල් කතෘවර බුරුම ජාතික උ. ජනකාභිවංස (චම්යේ සයොඩෝ) ස්වාමින් වහන්සේ 1957 වර්ෂයේ පටන් වසර හයක කාලයක් ශ්‍රී ලංකාවේ ගත කොට ඇති අතර 1992 වර්ෂයේ අපි එම චම්යේ මධ්‍යස්ථානයට භාවනාව සඳහා වැඩම කළ අවස්ථාව වන විටත් එම ස්වාමීන් වහන්සේට සිංහලෙන් ටිකක් කථා කිරීමට හැකියාව තිබුණි. එහිදී අපි සති දෙකක කාලයක් මෙම ස්වාමීන් වහන්සේගේ මග පෙන්වීම යටතේ භාවනා කළෙමු. එම වකවානුව භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ඉතාමත් වැඩ බහුල කාලයක් වූයේ සිය ගණනක් තරුණ පිරිස් පැවිදිව භාවනාවත් සමඟ යන බෞද්ධ සදාචාර පුහුණු වැඩ මුළුවකටත් සම්බන්ධ වී සිටි නිසාය. මේ නිසා අපට නිතිපතා කමටහන් සුද්ධ කිරීම්- සම්මුඛ සාකච්ඡා ආදිය සඳහා ඉඩකඩ නොලැබුනි. එම අඩුපාඩුව මකාලීම සඳහා ලබාදුන් මෙම (Vipassana Meditation by Sayadaw U. Janakabhivamsa) අත්පොතත් පටිගතකළ ධර්ම දේශනාත් අපට ඉවහල් විය. එහිදී මෙම පොතෙන් සිදුවූ මෙහෙවර සළකා මෙය සිංහලට නගා අනෙකුත් ලාංකික යොගාවචරයන්ට පරිශීලනය සඳහා මුද්‍රණය කරන්නට සිතක් පහළ විය. ඒ බව එහිදී ම එම ස්වාමීන් වහන්සේට සැළකළ පසු ඉතාමත් කරුණාවෙන් එයට අවසර ලබා දුන් බව මෙහි ලා සටහන් කරන්නේ ශාසනික ගෞරවයෙන් යුක්තවය. එයිනුත් වසර ගණනාවකට පසු මෙය පරිවර්තනය කළ අතර නො වැළැක්විය හැකි කාරණා කිහිපයක් නිසා මෙතෙක් මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් එළි දැක්වීමට නොහැකි විය.

එම ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්සේගේ චරිතාපදානය කෙටියෙන් මෙසේය. උපත 1925 වසරේදීය සාමණේර පැවිද්ද 1940 දී සිදුවී ඇති අතර විසි වයස් සම්පූර්ණ වීමත් සමඟ ම අධිශීලොපසම්පදාවට පත් වී ඇත. බුරුම රට මධ්‍යම කඳුකර ප්‍රදේශයක් වන ශාසනික කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ප්‍රසිද්ධ ඉතිහාසයක් ඇති මණ්ඩලේ නුවර පිහිටි එසේම ප්‍රසිද්ධ නමක් ඇති මහා විසුද්ධාරාමය (මහා විසෝධායුං) නමැති පිරිවෙනේ අධ්‍යාපනය ලැබූ මෙම ස්වාමීන් වහන්සේ 2500 බුද්ධ ජයන්තියත් සමඟ බුරුමයේ සිදුකළ හයවන ධර්ම සංගායනාවේ ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ ශෝධකයෙකු ලෙසද කටයුතු කර ඇත.

4 එළඹි මොහොත දැකීම

1994/95 කාලය තුළ අති පූජනීය මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේ එම විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කළ අතර 1979 වන විට එම ස්වාමීන් වහන්සේගේද ආශිර්වාද සහිතව මහා සී භාවනා ශාඛාවක් ලෙස මෙම චමියේ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ඊට නුදුරින් ආරම්භ කළේ දායක - දායිකාවන්ගේ පූර්ණ අනුග්‍රහය ඇතිවය. එතැන් පටන් අද දක්වා ම එය සාර්ථක ගමනක යෙදී ඇති අතර ඒ නිසා ම අද මේ ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රසිද්ධ වී සිටින්නේ 'චමියේ සයාඩෝ' වශයෙනි.

මේ අතර 1979 /80 වර්ෂයේ පටන් අති පූජනීය මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සමඟ විදේශ ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා බටහිර රටවල සංචාරය ආරම්භ කළ සේක. මේවන විට බොහෝ රටවලට මෙසේ ධර්ම දූතයෙකු වශයෙන් වැඩම කොට ඇති අතර ඒ සඳහා භාෂා පරිවර්තකයෙකුගේ සහාය නොමැතිව කටයුතු කරගෙනයෑමට ඇති හැකියාව ම මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇති විශේෂ ලක්ෂණයකි.

මෙහි මුල් අත්පිටපත කියවා බැලූ කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහත්මා දනට මෙහි කෙරීගෙන යන භාවනා වැඩ පිළිවෙලට අනුග්‍රහය ලෙස මුද්‍රණ කටයුතු හා ප්‍රකාශයට පත් කිරීම සුපුරුදු ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව 'ලිතිර' ප්‍රකාශනයක් වශයෙන් ඉටු කිරීමට ඉදිරිපත් විය.

එම කටයුතු වලට පහසුව පිණිස මුල් අත් පිටපත කියවා නැවත පිරිසිදු ලෙස පිටපත් කිරීමෙන් උපකාර කළේ නිස්සරණ වන සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ සම ලේකම් විජිත කරුණාරත්න මහත්මයාය. එසේම මුද්‍රිත සෝදුපත් කියවීමෙන් පුරුදු පරිදි මෙහිදීද කටයුතු කළේ පූජ්‍ය පාතේගම ධම්ම සුමන ස්වාමීන් වහන්සේය. මෙලෙස නානා අයුරින් මෙහිලා ආධාර උපකාර කළ සියලු දෙනාගේ ම එක ම අභිලාශය නම් මෙය කියවන ඔබගේ විපස්සනා භාවනාවට මෙයින් අත් උදව්වක් වේවා යන ශාසනික පැතුමයි. එමඟින් මේ පිරිහීගෙන යන ප්‍රතිපත්ති ශාසනයට - විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාවට මෙයින් දිරිය ලැබේවා! සමස්ථයක් වශයෙන් අප ශ්‍රී ලාංකික ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශාසනය බැබළේවා යි එක්ව පතමු.

නිස්සරණ වනය
මෛත්‍රියෙනි,
උ. ධම්මජීව හිමි

මීතිරිගල. 11742
2006 මැයි 05

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

නිවැරදි අවබෝධය තුළින් සතුට

ලෝ වැසි සියල්ලෝ ම සැපයට හා සාමයට කැමැත්තෝය. දුක නැති කිරීම සඳහා නිවැරදි මාර්ගය සෙවීමට සියල්ලෝ ම උත්සාහ කරන්නේ මේ නිසාය. මේ සෙවීම නිසා ම ලෝකයේ විවිධ ආකාරයේ ආගම් පැන නැගී ඇත. මේ විවිධ ආගම් අතුරින් වටිනාම ආගම වශයෙන් බුදු දහම පෙන්වා දිය හැකි අතර එමගින් මනුෂ්‍යයා දුකෙහි කෙළවරට පමුණුවනු ලබන පිළිවෙල කියාදෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දුකට හේතුව සොයා දැන ගත් සේක. උන්වහන්සේගේ උගැන්වීමට අනුව සියළු දෙය ම ඒවායේ හේතුවලින් පැන නගී. ලෝකයේ සියළු ම දේවලට ඒ අනුව හේතුවක් ඇත. කිසිදෙයක් හේතුවක් නොමැතිව හට නො ගනී. තමන් වහන්සේට සියළු දුක් කෙළවර කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට ඒ සඳහා මාර්ගය සොයා බැලූසේක. දුකට හේතුව දැන ගැනීමට හැකි වූයේ මේ විමසා බැලීමේදීය. දුකට හේතුව මුලිනුපුටා දැමූ පසු කිසිදු දුක්බර ඵලයක් ඉතිරි නොවීය.

සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ ඒ මහෝත්තමයාණන් වහන්සේ දුකට හේතුව ආශාව (තණ්හාව) බව වටහා ගත් සේක. මේ තණ්හා යන පාළි වචනයෙහි ලෝභය, ආශාව, තෘෂ්ණාව, රාගය, ඕනෑකම, ඇල්ම යනාදී විවිධ අර්ථ ගෙන දෙයි. බෞද්ධ ආචාර්යවරු තණ්හාව, ඇලීම, බැඳීම ආදී වශයෙන් පරිවර්තනය කරති.

තණ්හාව දුකට හේතුවයි. යම් තැනෙක තණ්හාව ඇත් ද එතැන දුක ඇත. යමෙකුට යම් විටෙක තණ්හාව දුරු කළ හැකිද-දුකට හේතු දුරු කළ හැකිද ඔහු ඒකාන්ත වශයෙන් දුක් කෙළවර කරන්නේය. තණ්හාව ඇතිවන්නේ ද හේතුවක් ඇතිවය. හේතුවක් නැතිව ඕනෑකම, බැඳීම ඇති නොවේ. තෘෂ්ණාව මානසික නියමයන්ට අනුව ක්‍රියාත්මක වන මානසික

තත්ත්වයකි. සර්වඥ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ තණ්හාවට හේතුව වශයෙන් සොයා දැන වදාළේ මිත්‍යා දෘෂ්ටිය හෙවත් වැරදි වැටහීමයි. එනම්, ආත්මයක්, කෙනෙක්, මම හෝ තමා, පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක් යන සක්කාය දිට්ඨිය හෝ ආත්ම දෘෂ්ටිය හෙවත් වැරදි වැටහීමයි. එනම්, ආත්මයක්, කෙනෙක්, මම හෝ තමා, පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක් යන සක්කාය දිට්ඨිය හෝ ආත්ම දෘෂ්ටිය වශයෙන් ඇති වැරදි දැකීමයි. මේ නිසා මෙය සිත හා කය සම්බන්ධ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ නිවැරදි දැකීම මාර්ගයෙන් පහකළ යුතුය. මේ මාර්ගයෙන් අපට හේතු-ඵල වාදය පිළිබඳ මූල ධර්ම අවබෝධ කළ හැකිය. හේතු-ඵල වාදයට අනුව හේතු ධර්ම හා ඵල ධර්ම මෙසේ පිඬුකොට දැක්විය හැකිය. නොදැනීම (අවිද්‍යාව) හේතු ධර්මයයි. වැරදි දැකීම ඵල ධර්මයයි. සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය වශයෙන් පවත්නා වැරදි දැක්ම හේතු ධර්මයයි. ඇලීම / ආශාව ඵල ධර්මයයි. ඇලීම හෝ ආශාව හේතු ධර්මය වන විට දුක ඵල ධර්මයයි. මෙ මගින් අවබෝධකරගත හැකි වනුයේ යම් හෙයකින් සිත - කය සම්බන්ධ ක්‍රියා පටිපාටිය හරි ලෙස අවබෝධ කළ හොත් ඒ නිවැරදි අවබෝධය, නොදැනීම හෙවත් අවිද්‍යාව එලවා හරිනු ඇත. අවිද්‍යාව දුරුවන විට ආත්මයක්, මමෙක්, පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක් යනාදි වශයෙන් වන වැරදි දැකීම නො පවතිනු ඇත. මේ සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය දුරුවන විට එතැන ආශාව, බැඳීම කිසිවිටෙකත් මතු නො වනු ඇත. සියලු දුකට හේතුව වන මේ ආශාව හෙවත් බැඳීම දුරුවන විට එහි කිසි දුකක් නො පවතිනු ඇත. මෙලෙස සියලු දුකෙහි කෙළවර මේ මාර්ගයෙන් ලබා ගත හැකිවනු ඇත. මෙලෙස සියලු දුකෙහි කෙළවර දැකීම නම් වූ නිරොධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කරගත හැක.

අප මෙහිදී සිත හා කය පිළිබඳ වැරදි දැකීම ආත්මයක්, මමෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ සත්ත්වයෙක් පිළිබඳ දෘෂ්ටියක් ඇතිවන සැටි සළකා බැලිය යුතු ය. අපි මෙය මූලධර්මයන්ට අනුව විග්‍රහ කරමු. එහිදී පුද්ගලයෙක්, යනු චෛතසික ක්‍රියා වලියක හා කායික ක්‍රියාවලියක එකතුවකි. මේ චෛතසික හා කායික ක්‍රියාවලි දෙක පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක්, මමෙක් යන හැඟීම ඇති කරවයි. අප මේ පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක්, ආත්මයක්, මමෙක් යන සංකල්පය ස්වභාවික වූ චෛතසික හා කායික ක්‍රියාවලියන්

බව නිවැරදිව අවබෝධ කළහොත් එය "මම" "ඔබ" ආත්මය "කෙනෙක්" "පුද්ගලයෙක්" යන ලෙසට වරදවා නො ගන්නවා ඇත. මේ කායික හා චෛතසික ක්‍රියාවලිය නිවැරදිව වටහා නො ගන්නා නිසා, යථා තත්ත්වයෙන් තේරුම් නො ගන්නා නිසා එය පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක්, ආත්මයක්, මමෙක් යන ලෙසට වරදවා ගනී. මේ පුද්ගලයාට, කෙනාට ඒ "මම"ට "ඔබ"ට රජෙක්, රැජිනක්, ජනාධිපති අගමැති, කෝටිපතියෙක් වීමට යනාදී ආශාවන් පහළ වේ. මේ රැජිනක් වීමට ජනාධිපතිවීමට ඇති ආශාව බැඳීමකි. බන්ධනයකි. මේ ආශාව පැන නගින්නේ පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක්, ආත්මයක්, මමෙක්, ඔබෙක්, යන වැරදි වටහා ගැනීම මත ය.

මේ ආශාව, බැඳීම කෙළවර කිරීමට අපට අවශ්‍ය නම් අප විසින් එහි හේතුව විනාශ කළ යුතු ය. එහි හේතුව කුමක්ද? ආශාවේ හෙවත් බැඳීමේ මූල හේතුව ම විසින් මීට පෙර විස්තර කරන ලද පරිදි වැරදි දැකීමක් හෝ වැරදි අදහසක් වන පුද්ගලයෙක් ය, කෙනෙක් ය, ආත්මයක් ය, යන සංකල්පය යි. මේ වැරදි දැකීම විනාශ කළ හොත් පොහොසතෙක්, රජෙක්, ජනාධිපති යෙක්, වීමට ආදී වූ ආශාවන් කිසිවිටෙකත් ඇති නො වනු ඇත. මෙසේ තත්ත්වයක් ලබා ගැනීමට හෝ එසේ වීමට ඇති ආශාව පුද්ගලයෙකි, කෙනෙකි, මම ඔබ යන වැරදි දැකීම හෝ සංකල්පය මත ම පැන නගින්නකි. මේ අශාව හෝ බැඳීම අප තුළ පහළ වීමත් සමග ම එය සියළු දුක් අප කරා පමුණුවයි. අපි අපගේ නිවෙස්වලට අප්‍රාණික වස්තුවලට බැඳී සිටින්නමෝ නම් නිවෙස් පිළිබඳව සිතට කරදර ඇතිකර ගන්නෝ වෙමු. එම ගෙය ගින්නට අසුවුවහොත් අප දුකට පත්වන්නේය. මේ දුක නා නා විධ වූ දුක් සමූහයෙන් එකකි. ඒ දුක අපට ඇතිවූයේ ගෙය කෙරෙහි ඇති කරගත් බැඳීම නිසාය. ඒ වාගේ ම අපි අපගේ ඥාතීන්ට, අසල්වැසියන්ට, අපගේ දූ දරුවන්ට අපගේ දෙමවුපියන්ට ඇලී බැඳී සිටින්නෙමු. මේ සියලු ඇලීම්, බැඳීම් අපට දුක් ගෙන දෙන්නෝය. අපි අපගේ දූ දරුවනට බැඳී සිටින තාක් ඒ දූ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය, නිරෝගී භාවය ගැන සිතමින් සිත් කරදර කරගන්නෙමු. දරුවන් විභාග වලින් අසමත් වන්නේ නම් අපි දුක් වන්නෙමු. සිතට දුක්, වේදනා කණගාටුව දැනේ. මේ දුක මානසික පෙළීමක් හෝ මානසික දුක් වේදනාවක් වන

අතර එය දරුවන් කෙරෙහි ඇති බැඳීම හේතු කොට ගෙන ඇති වන්නකි. එම නිසා බැඳීම හෙවත් තණ්හාව දුකට හේතුවය. මේ බැඳීම කොහි සිට පැමිණියක්ද? මේ දුක් පුද්ගලයෙක්, ඇත්තෙක්, ආත්මයක්, මමෙක්, ඔබෙක් යන සංකල්පය පදනම් කොට ඇති වූවකි. මක්නිසාදයත්; අපි මේ කායික මානසික ක්‍රියාවලිය පුද්ගලයෙක්, ඇත්තෙක් ආත්මයක්, මම, ඔබ යන ලෙසට වරදවා- පටලවා ගන්නෙමු. මෙලෙස ගන්නා මේ මම හෝ ඒ ඔබ ඔහුගේ දරුවන්ට, නිවෙස් වලට ආශා කරන්නේය. මේ ආශාව, බැඳීම ඔහු වෙතට නා නා විධ දුක් පමුණුවන්නේය. මේ පෞද්ගලිකරණය හෙවත් කෙනෙක් වශයෙන් ගැනීම දුරු කළ විට කිසිදු බැඳීමක් ඇති නොවනු ඇත. බැඳීම් පහ වී යන විට සියලු දුක් දුරුවී යනු ඇත.

එසේ නම් මේ පුද්ගලයෙක්ය, ඇත්තෙක්ය ආත්මයක්ය, මමය, ඔබය යන මිත්‍යා මතය දුරුකර ලන්නේ කෙසේද? මේ වැරදි දෘෂ්ඨිය දුරු කිරීමට නම් මේ මානසික කායික ක්‍රියාවලිය යථා පරිදි අවබෝධ කළ යුතු අතර ඒවා පිළිබඳව ඇති තතු දැන ගත යුතුය. එසේ නම් මානසික කායික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව යථාවබෝධයක් හා ඒවා පිළිබඳ ඇති තතු දැන ගන්නේ කෙසේද? සියල්ල දන්නා වූත් සියල්ල දක්නාවූත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළ පරිදි මේ මානසික/ කායික ද්විත්ව ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව ඇති තතු පිළිබඳව ඇති සැටිය දැන ගන්නා සුළුව, මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් ඒ පිළිබඳ අත්‍යන්ත අවබෝධයක් ලබාගත හැක. යමක් පිළිබඳව අවබෝධය ලබාගැනීමට අපට අවශ්‍ය නම් අප විසින් කළ යුත්තේ එය හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමයි. ඒ දෙස අවධාරණයෙන් බලා සිටීමයි. වෙනත් වචන වලින් කියනවා නම් එය විශ්ලේෂණය නොකර තර්කානුකූල හේතු -කාරණා පටලවා නොගෙන, ඒ පිළිබඳ දාර්‍ශනික මත කෙරෙහි සිත වෙහෙස නො ගෙන, ඒ පිළිබඳ පූර්ව නිගමන වලට නො එළඹී ස්වාභාවිකව සිදුවන සංසිද්ධිය මත හුදු මනසිකාරය පැවැත්වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස මෙහි තිබෙන ඔරලෝසුව අපි අවධාරණයෙන් යුක්තව, ප්‍රවේශමෙන් නොබැලුව හොත් එය ඇති සැටියෙන් දැනගත නොහැකිවනු ඇත. ඉතා සමීපව අවධාරණයෙන් යුක්තව එය දෙස බලනවිට වෙළඳ ලකුණු, එහි ස්වරූපය, එහි ඇති ඉලක්කම් ආදිය දැක ගත හැකිවනු ඇත. මෙය

ඔරලෝසුවක් බවත් එහි වර්ගය "සීකෝ" බවත් එහි ජාත්‍යන්තර කාල සටහන් ඇති බවත් දැන ගත හැකි වනු ඇත. කෙසේ නමුත් මෙය ඇති සැටියෙන් නිරීක්ෂණය කළහොත් හෝ "මම මේ වගේ ඔරලෝසුවක් මීට කලින් දැකල තියෙනව, ඒක නම් "ඔමේගා" වර්ගයේ එකක්" යනාදී වූ පූර්ව නිගමනවලට වහල්වී නිරීක්ෂණය කළහොත් මේ ඔරලෝසුව දුටු හැටියේම මේක "ඔමේගා" වර්ගයේ එකක් බවට වරදවා වටහා ගනු ඇත. මක්නිසාද යත් අපි එය අවධාරණයෙන් යුක්තව සැළකිල්ලෙන් යුක්තව නිරීක්ෂණය නො කළ බැවිනි. සමීපව පරීක්ෂා නො කළ බැවිනි. ඔරලෝසුව දැකීමේදී පූර්ව නිගමනයක් (අතීත මතකයක්) ඉදිරිපත් වී ඇති නිසා එම පූර්ව නිගමනයට අනුව යාමෙන් මේ ඔරලෝසුව පිළිබඳ වැරදි තීන්දුවකට එළඹීන. මේ පූර්ව නිගමන පසෙක ලා අප විසින් ඔරලෝසුව සමීපව අවධාරණයෙන් යුක්තව පරීක්ෂා කළා නම් අප විසින් එහි යථා තත්ත්වය නිවැරදිව අවබෝධ කර ගනු ඇත. මෙය "සීකෝ" වර්ගයට අයත් ඔරලෝසුවකි. එය නිපදවා ඇත්තේ ජපානයේය. එහි එසේම ජාත්‍යන්තර කාලසටහනක් ද ඇත. අප විසින් එය ඇති සැටියෙන් අවබෝධ කරගනු ඇත. මක්නිසාද නිරීක්ෂණය කරන අවස්ථාවේදී මෙය "ඔමේගා" වර්ගයේ එකක්ය යනාදී වූ පූර්ව නිගමන පටලවා නො ගත් නිසාය. හරියට ම, මේ පැහැදිලි කළා වගේ අපේ මේ කායික මානසික ක්‍රියාවලිය යථා පරිදි අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, ඇති සැටියෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් අප විසින් එය විශ්ලේෂන කිරිමට නො යා යුතු යි. ඒ පිළිබඳව සිතන්නට නො යා යුතුය. ඒ පිළිබඳව විග්‍රහ කිරීමට නො යා යුතු ය. බාහිර විද්‍යාත්මක දැනුම් පටලවා නො ගත යුතු ය. පූර්ව නිගමන වලට ඉඩ නො තැබිය යුතු ය. මේ සියල්ල පසෙක ලා අපගේ හුදු අවධාරණය කායික- මානසික වූ ස්වාභාවික සංසිද්ධි වලට යොමු කළ යුතු ය. එවිට මේ කායික - මානසික සංසිද්ධි යථා පරිදි දැක ගත හැකි වනු ඇත.

මෙලෙස කායික - මානසික ක්‍රියාවලියන් දෙස අවධානය යොමු කළ යුත්තේ මක්නිසාදයත්; අපට ඒවායේ ඇතිසැටිය දැක ගත යුතුව ඇති නිසාය. ස්වාභාවික ක්‍රියාවලිය නිවැරදි ලෙස අවබෝධ කර ගන්නා තැනට බුද්ධ ධර්මය අපට කටයුතු සලසා දෙනු ලැබේ. ඉතින් අපට මේ කායික

මානසික ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් එහි යථා ස්වරූපය වටහා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් අප විසින් කළ යුත්තේ මේ සංසිද්ධිය ස්වාභාවිකව සිද්ධවෙන ආකාරයට ඉඩ දෙමින් එය නිරීක්‍ෂණය කිරීමයි. ශරීරයේ උණුසුම අපට දැනෙන විට මේ දැනීම ඇතිවන ආකාරයට ම නිරීක්‍ෂණය කළ යුතු ය. එසේම ශරීරයේ ශීතල දැනෙන විට එය සීතල ලෙස නිරීක්‍ෂණය කළ යුතු ය. සිතට තරහ පැනනඟින විට එම තරහ නැඟ එන ආකාරයට ම තරහ ලෙස නිරීක්‍ෂණය කළ යුතු ය. සිතට කණගාටුව දැනෙන විට එම කණගාටුව කණගාටු ව ලෙසට ම මෙනෙහි කළ යුතු ය. දුක්බර - බලාපොරොත්තු සුන් වූ ස්වභාවය දැනෙන විට මේ චිත්ත ආවේගය දුක්බර බලාපොරොත්තු සුන් වූ තත්ත්වය බව දැනගත යුතු ය.

සෑම කායික-මානසික ක්‍රියාවලියක් ම ඇතිවන ස්වභාවික ආකාරය අනුව නිරීක්‍ෂණය කළ යුතු ය. ඒ මාර්ගයෙන් ඒ පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයත් යථාභූත ඥාණයත් ලබාගත හැකි වනු ඇත. මේ නිවැරදි අවබෝධය නො දැනීම හෙවත් අවිද්‍යාව තුරන් කිරීමට මඟ පාදනු ඇත. අවිද්‍යාව තුරන් කළ පසු අපි මේ හුදු කායික මානසික ක්‍රියාවලිය පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක්, ආත්මයක් හෝ කෙනෙක් ලෙසට වරදවා නොගන්නවා ඇත. මෙලෙස මානසික කායික ක්‍රියාවලිය එහි ස්වාභාවික ආකාරයෙන් තේරුම් ගත් පසු, ඒ පිළිබඳ ඇලීමක්, බැඳීමක් පහළ නො කරනු ඇත. මේ ආකාරයට බැඳීම ඇලීම විනාශ කළ පසු අප සියලු ආකාරයේ දුක් වලින් තොර වූ පරම සුඛයට ළඟාවනු ඇත. මෙලෙස කායික මානසික ක්‍රියාවලිය හා එහි යථාවබෝධය පිළිබඳව මනසිකාරය පැවැත්වීම දුක් කෙළවර කිරීමේ මාර්ගය වේ. මේ නිසා ම සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ සති මනසිකාරය පිළිබඳව වූ සතර සති පට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළ සේක. මේ සූත්‍රය මාර්ගයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික, මානසික ක්‍රියාවලියන් අනුව සතිය පිහිටුවීම පිළිබඳව උගන්වා වදාළ සේක. මේ කායික වූත් මානසික වූත් ක්‍රියාවලියන් පිළිබඳව සතිය මනසිකාරය පැවැත්වීම කීප ආකාරයකින් කළ හැකි නමුත් එය ප්‍රධාන වශයෙන් පහත සඳහන් ලෙසට හතර ආකාරයකට වනසේ පිඬුකොට දක්විය හැක.

එනම්:-

කය පිළිබඳ සතිය පිහිටුවීම

වේදනාව පිළිබඳ සතිය පිහිටුවීම

සිත පිළිබඳ සතිය පිහිටුවීම

ධර්මතා පිළිබඳ සතිය පිහිටුවීම

ප්‍රායෝගිකව සළකා බැලීමේදී කායික මානසික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සතිය පිහිටුවීමේදී මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී අරමුණක් වශයෙන් කිසිම කායික-මානසික සංසිද්ධියක් තෝරා වෙන්කර ගත යුතු නැත. හිත තමා විසින්ම අරමුණ තෝරා ගනු ඇත. අප විසින් මොනයම් හෝ මානසික කායික සංසිද්ධියක් හෝ භාවනා අරමුණ වශයෙන් තෝරාගතහොත් එයින් අදහස්වන්නේ අපේ හිත බැදී ඇති බවයි. එම නිසා අපි භාවනා අරමුණක් තෝරා ගත යුතු නැත. ප්‍රායෝගිකව කායික මානසික සංසිද්ධිය මත භාවනා කිරීමේදී මෙනෙහි කරන සිත හෝ විපස්සනා කරන සිත තමා විසින් ම අරමුණ තෝරා ගන්නවා ඇත. එය අපගේ භාවනා සාර්ථකත්වය නිසා පහළ වූ සතුටු සිතක් හෝ උදරයේ චලනයක් හෝ වේදනාකර වින්දනයක් හෝ විය හැක. අපි උදරයේ චලනය මත ම හිත යෙදවීමට උත්සාහ කරන්නේ නමුදු හිත එහි රැදී නො සිටිනු ඇත. මක්නිසාදයත් වේදනාව බලවත් ය. ප්‍රකට ය. එමනිසා මෙනෙහි කරන සිත වේදනාවට යයි. එය නිරීක්ෂණය කරයි. මක්නිසාද යත් බලවත් වේදනාව තමා දෙසට හිත ඇද බැඳ ගන්නා නිසාය. එම නිසා අපි අරමුණ තේරිය යුතු නැත. සිත තෝරා ගන්නා ආකාරයට නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි. හිතට තමා විසින් ම අරමුණු තෝරා ගැනීමට ඉඩදිය යුතු ය. ඉතාම සැළකිල්ලෙන් සාර්ථකව මෙනෙහි කිරීම නිසා එම වේදනාව දුරු වූ කල්හි හිත මීළඟට කැපී පෙනෙන වෙනත් අරමුණක් තෝරා ගන්නවා ඇත. පිටකොන්දේ කැසීමේ වේදනාව පිම්බීම-හැකිලීමට වඩා කැපී පෙනෙන සුළුනම් බලවත් නම් හිත එම කැසීමේ වේදනාවට යයි. එය "කසනවා, කසනවා" යැයි තත්ත්වාකාරයෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි. මෙම කැසීමේ වේදනාව බලවත් සතිය හා ගැඹුරු සමාධිය නිසා පහව් ගිය කල්හි හිත උදරයේ පිම්බීම-හැකිලීම මීලඟ අරමුණ

ලෙස ඉදිරිපත් කර ගනු ඇත. මක්නිසාද යත් එය අනිකුත් අරමුණුවලට වඩා දන් ප්‍රකට බැවිනි. ඉදින් සිතේ සතුට උදරයේ පිම්බීම-හැකිලීමට වඩා ප්‍රකට නම් හිත එම සතුට අරමුණ වශයෙන් තෝරා ගනු ඇත. එය "සතුටක්, සතුටක්, සතුටක්. සතුටක්' යැයි ඇති සැටියෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ අනුව විපස්සනා භාවනාවේ හෙවත් සතිය පිහිටුවීම භාවනාවේ මූල ධර්මය වනාහි මතුවී එන ඕනෑම කායික මානසික සංසිද්ධියක් තත්ත්වාකාරයෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම හෙවත් සැළකිල්ලෙන් බැලීමයි.

මේ සතිය පිහිටුවීමේ භාවනාව සරළ පහසු ක්‍රමයක් වනවාක්, පමණක් නොව දුක දුරු කිරීම නම්වූ අපේ ඉලක්කය කරා සමීපවීමේ අභිප්‍රාය ද ඉෂ්ඨ කරයි. ඉතින් මෙම සතිය පිහිටුවීම මඟින් කෙසේනම් දුක නැති කිරීමට අප මෙහෙයවන්නේද නොහොත් මිත්‍යා දෘෂ්ඨියේ හේතුව වන නොදැනීම අපගේ සිතෙන් ඉවත් කිරීම කෙසේ වන්නේද යන්න දැන ගත යුතු ය.

අපි ආහාර ගැනීමේදී ඒ හා සම්බන්ධ හැසිරීමත් ම ඒ සෑම ක්‍රියාවක්මත් පිළිබඳ අවධිමත් විය යුතුය. අප අත දිග හරින විටක දිග හැරීමේ ක්‍රියාව පිළිබඳව අප දැනුවත් විය යුතුය. අප හැන්ද අල්ලන විට හෝ ආහාරය අල්ලන විට ඇල්ලීමේ වින්දනය මෙනෙහි කළ යුතුය. හැන්ද හොදි භාජනයට බහන විට බහාලීමේ චලනය නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. හැන්දෙන් හොදි බෙදා ගන්නා විට එම සෙලවීම මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ ආකාරයට ආහාර ගැනීම හා සම්බන්ධවන සෑම ක්‍රියාවක්ම තත්ත්වාකාරයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මක්නිසාද යත් වැරදි වැටහීමේ හේතුව වන නොදැනීම දුරු කිරීම සඳහා සෑම කායික සංසිද්ධියක්ම ගැඹුරින් වටහා ගත යුතුවන නිසාය. මේ ආකාරයෙන් ම අප ස්නානය කරන කල්හි ද අප කාර්යාලයේ හෝ නිවසේ වැඩ කරන කල්හි ද ඒ කටයුතු හා සම්බන්ධ සෑම ක්‍රියාවක්මත්, චලනයක්මත් පිළිබඳ අවධියෙන් සිටිය යුතුය. අපි භාවනා අභ්‍යාස වැඩ මුළුවකදි සක්මන් භාවනාව අභ්‍යාස කරන්නේ යැයි සිතමු. එවිට පාදයෙහි සෙලවීම එනම්, පාදය එසවීම, ගෙනයාම, හා තැබීමේ චලනයන් ඉතා සමීපවත් නියත ලෙසත් තත්ත්වාකාරයෙන්ම නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

ලේබල් කිරීම හෙවත් මෙනෙහි කිරිම

කවර අරමුණක් පිළිබඳව නමුත් සතිය පිහිටුවීමේදී නම් කිරීම හෝ ලේබල් කිරීම අවශ්‍යය. අප ගමන් කිරීම සඳහා පය ඔසවන විටක අප එය 'ඔසවනවා' වශයෙන් නම් කළ යුතුය. අප පාදය පෙරට තබන කල්හි එය ගෙනයනවා යැයි නම් කළ යුතුය. පය පහත හෙළිමේදී 'තබනවා' යනුවෙන් නම් කළ යුතුය. මේ මාර්ගයෙන් එසවීමේ, ගෙනයාමේ, තැබීමේ ක්‍රියාවලිය "ඔසවනවා, ගෙනයනවා, තබනවා" යනාදී වශයෙන් නම් කළ යුතුය. අභ්‍යාසය ආරම්භයේදී මෙම නම් කිරිම තුළින් සිත භාවනා අරමුණට සමීප වන ලෙස හා නියත ලෙස මෙහෙයවනු ඇත. එය තවදුරටත් යෝගියාට වන තමාගේ සිත භාවනා අරමුණට එල්ලකොට යොමු කිරීම සඳහා බොහෝ උපකාරීවේ. අප එය ප්‍රයෝජනයට ගත යුතු අතර සමහර යෝගීනට භාවනා අරමුණ මෙසේ නම් කිරිම අවශ්‍ය නොවිය හැක. ඒ වෙනුවට ඔවුන් එය අත්නැර නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඔවුන් මුල සිට ම, පය එසවීමේ, සිට තැබීම දක්වා වූ චලන ස්වරූපයන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ඔහුගේ සිත සිතීම්, විග්‍රහ කිරිම් වලින් තොරව ඉතා සමීපව පාදයේ චලන, අනුව යා යුතුය. මේ ආකාරයට ක්‍රමයෙන් ඔහුට කවරදාකටවත් වඩා හොඳින් සිත සමාධිගත කළ හැකිය. අභ්‍යාසය ආරම්භයේදී සිත නිරන්තරයෙන් ඉබාගාතේ යනු ඇත. එවැනි කවර අවස්ථාවක දී වුව ද යෝගාවචරයා හිත අනුව යමින් එය නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඔබ නිවස හා සම්බන්ධ දේ ගැන සිතන්නේ නම් එම සිතීම් ඒ වූ පරිද්දෙන් ම 'හිතනවා, හිතනවා' යැයි සිතින් නම් කරමින් මෙනෙහි කළ යුතුය. සිතිවිල්ල තුරන්ව ගිය විට ඔබ නැවත සක්මන් අරඹා සාමාන්‍ය පරිදි " ඔසවනවා, ගෙනයනවා තබනවා" යනුවෙන් එය මෙනෙහි කළ යුතුය.

ශමථ හා විපස්සනා

ශමථ භාවනාවේ ප්‍රතිඵල වනාහි ධ්‍යාන අර්පණා සමාධි හෝ උපචාර සමාධි වැනි ගැඹුරු සමාධිවලට පත්වීමයි. හිත භාවනා අරමුණේ ගැඹුරු ලෙස සමාධි ගතවූ විට ආශාව, ලෝභය ද්වේශය ආදී කෙළෙස් ධර්ම සිතින් දුරුවන අතර භාවනා අරමුණේ හිත නිමග්න වේ. ඒ අනුව සිත නීවරණ හෝ කෙලෙස්වලින් පිරිසිදු වූ විට, අපට ශාන්ත භාවය - සමාධිය වැටහේ.

ශමථ භාවනාවේ ප්‍රතිඵල මේ අනුව යම් ප්‍රමාණයක අර්පණා උපචාර ආදී ගැඹුරු සමාධිය තුළ ලබන සතුට නමුත් එහිදී යෝගාවචරයාට කායික මානසික සංසිද්ධීන් තත්ත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කරගත නො හැකිය.

විපස්සනා භාවනාවේ පරමාර්ථය වනාහි කායික-මානසික ක්‍රියාවලියන් පිළිබඳව ලබන යථාවබෝධය තුළින් දුක කෙළවර කිරීමයි. මේ සඳහා අපට යම් ප්‍රමාණයක සමාධියක් අවශ්‍ය ය. මෙම සමාධිය එළඹි කායික-මානසික ක්‍රියාවලියන් මත අඛණ්ඩව නිතර පවත්නා සතිය තුළින් ලබාගත හැක.

මේ අනුව අපි ශමථ- විපසසනා භාවනාවන්හි වෙනස හඳුනා ගත්තා වන්නෙමු. ශමථ භාවනාවේ පරමාර්ථය ගැඹුරු සමාධියක් තුළින් සාමය සතුට ලබා ගැනීමයි. විපසසනා භාවනාවේ පරමාර්ථය නාම-රූප (මානසික-කායික ක්‍රියාවලිය) සම්බන්ධ යථාවබෝධය තුළින් සියලු ආකාරයේ දුක නිවා දැමීමයි. මේ නිසා ශමථ යෝගාවචරයා සමාධිය ගරු තන්හි ලා සලකන අතර විපසසනා යෝගාවචරයා කායික - මානසික ක්‍රියාවලීන් පිළිබඳ යථා ස්වභාවය නිසියාකාරව අවබෝධ කරගැනීම ගරු තැන්හී තබයි.

දැන් අපි මුළින් විස්තර කළ කරුණ දෙසට ආපසු යා යුතු වෙමු. අපි සක්මන් කරන කල්හි දෙපාවල චලනය නිරීක්‍ෂණය කරන්නෙමු. එනම්, පාදය එසවීම. ඉදිරියට ගෙනයාම හා බිම තැබීම වශයෙනි. භාවනා අභ්‍යාසය ආරම්භයේදී අපේ සිත පා දෙසට මැනවින් යොමු වීම නොවන්නට පුළුවන. සිත වෙනත් බාහිර අරමුණු කෙරේ ගමන් කරන්නෙහි නම්, අප ඒ අනුව යමින් විසිරුනු සිත තුරන් වන තෙක් එම බාහිර අරමුණ ම නිරීක්‍ෂණය කළ යුතුය. අප නැවත සුපුරුදු පරිදි දෙපාවල චලනය හෙවත් සක්මන මෙනෙහි කළ යුතු වන්නේ එම බාහිර අරමුණ තුරන් වී ගිය විට පමණි. අප මෙනෙහි කරන සිත සමග ඉවසිලිමත්ව සිතිවිලි සහිත නම් එවා දැන ගන්නා වූ අවදි බවෙන් යුතුව සිටින විට මනස ක්‍රමයෙන් වඩාත් සමාධිමත්ව පැහැදිළි ලෙස දෙපාවල චලනය වෙත යොමු වෙනවා ඇත. පාදයෙහි සෙලවීම වෙත සිත මැනවින් යොමු කළ කල්හි අපට පාදය එසවීම, ඉදිරියට ගෙනයාම හා බිම තැබීම පැහැදිළි වෙයි. පාදයෙහි සටහන හෝ කයෙහි ස්වරූපය අපට නො දැනී යනවා ඇත. සමහර

විටෙක කයෙහි ආකාරය දැනුනත් අප බලවත් උනන්දුවකින් හා ඕනෑ කමකින් සිත අරමුණෙහි ම එකඟ කරන විට අපගේ කයෙහි ආකාරය හා පයෙහි ස්වරූපය නො දැනී යනවා ඇත. එකල්හි අපට අවබෝධ වනුයේ චලනය වන දෙපාවල හුදු එසවීමත්, ගෙනයාමත්, තැබීමත් යන ක්‍රියා පමණි. ඒ අයුරින් අවබෝධ කරගත් විට කායික හා මානසික ක්‍රියාවලියෙහි වෙනස්කම් වෙන් වෙන්ව පැහැදිළිව වැටහී යනවා ඇත. එනම්, පාදය එසවූ විට සිත එය 'එසවීම' ලෙසට නම් කරයි. මෙනෙහි කරයි. පාදය පෙරට තබන විට සිත එය 'ගෙන යාම' ලෙසටත්, පය බිම තබන විට සිත එය 'තැබීම' ලෙසටත් මෙනෙහි කිරීම් වශයෙනි. අප මේවා ස්වාභාවික චලන ක්‍රියාවලියක් ලෙස අවබෝධයට පැමිණි විට ම ඒ හා සම්බන්ධ වන සිත පිළිබඳව ද අවබෝධය ලබයි. එසවීම ක්‍රියාව එක ක්‍රියාදාමයක් වන අතර එය මෙනෙහි කරන සිතේ ක්‍රියා පිළිවෙත තවත් එකකි. ගෙනයාමේ ක්‍රියාව එක ක්‍රියා මාර්ගයකි. එය මෙනෙහි කරන සිතේ ක්‍රියා පිළිවෙල වෙනත් එකකි. මේ අයුරින් අප කායිකව හා මානසිකව විද්‍යාමානවන ක්‍රියා වලීන් දෙක ම මුළුමනින් ම අවබෝධකර ගන්නවා ඇත. මෙම ද්විත්ව ක්‍රියා මාර්ගය ස්වභාවික වූ කායික හා මානසික ක්‍රියා වලියක් ලෙසට අප නිවැරදිව තේරුම් ගත හොත්, ඒවා කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක්, මමෙක් හෝ තමා වශයෙන් වරදවා නො ගන්නෙමු. එවිට එහි සක්කාය දිට්ඨි හෝ අත්ත දිට්ඨි වශයෙන් හටගන්නා වූ මිත්‍යා සංකල්පය මතු නො වනු ඇත. මෙලෙස සක්කාය දිට්ඨිය හෝ අත්ත දිට්ඨිය නැති කළ කල්හි දුකට (පෙළීමට) හේතුව වන්නා වූ බැඳීම හෝ ඇලීම (තෘෂ්ණාව) පහළ නො වනු ඇත. එසේ බැඳීමක් හෝ ඇලීමක් ඇති නො වීම නිසා තෘෂ්ණාවේ ඵලය වශයෙන් හට ගන්නා වූ දුක ඇති නො වන්නේය. සක්මන් අවස්ථාවේ අප අත් දකිමින් සිටින්නා වූ එසවීමේ, ගෙනයාමේ, තැබීමේ ක්‍රියා පිළිවෙල දුක නැති කිරීමේ ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් ලෙස පවත්වා ගන්නවා ඇත. අප මෙලෙස දිගින් දිගට සතිය පවත්වාගෙන යන විට එම සතිය තව තවත් ස්ථිරව, බාධා රහිතව, ශක්තිමත්ව පිහිටන්නේය. සතිය ස්ථිරව හා බලවත්ව පිහිටි කල්හි සිත ඒකාග්‍රතාවයට පත්වී තව තවත් ගැඹුරු වේ. ශක්තිමත් වේ. මෙලෙස සතිය බලවත් හා ස්ථිර බවට පත්වන කල්හි

අපගේ කායික හා මානසික සංසිද්ධියෙහි පවත්නා නෛසර්ගික ලක්‍ෂණයන් තුනෙන් එකක් වන දුක පිළිබඳව අපට අවබෝධයක් ඇතිවේ. සෙලවීමේදී කායිකව පවත්නා මෙම අනිත්‍ය හා දුක් ස්වරූපය අවබෝධවත් ම එය සදාකාලික නො වන බව හා පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක්, ආත්මයක් හෝ මමෙක් නො වන ලෙසින් ගන්නවා ඇත. මෙය කරන්නාවූ පුද්ගලයෙක් හෝ කෙනෙක් නැති, මමෙක් හෝ ආත්මයක් නැති හුදෙක් සිත හා කය පිළිබඳ සංසිද්ධියේ ස්වාභාවික තත්ත්වයක් පමණක් බව වටහා ගැනීමයි. මේ අන්දමට සිත හා කය පිළිබඳව තුන් ආකාර වූ නෛසර්ගික ලක්‍ෂණයන් වන අනිත්‍ය (ස්ථිර නොවන) දුක්ඛ (පෙළීම හෝ තැවීම) අනාත්ම (කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ මමෙක් නොවන) ත්‍රිලක්‍ෂණයන් අවබෝධ කර ගන්නවා ඇත.

මේ ආකාරයට ශාරීරික හා මානසික සංසිද්ධිය හා සම්බන්ධ මුල් විපස්සනා ඥාණ 13ම එකින් එක වටහා ගන්නවා ඇත. එහි අවසාන අවස්ථාවට ලඟා වූ කල්හි යෝගාවචරයා ප්‍රථම මාර්ග ඥාන අවස්ථාව වන සෝතාපත්ති මාර්ගයට අවතීර්ණ වන්නේය. මෙසේ යෝගාවචරයා ප්‍රථම මාර්ග ඥාණය වන සෝතාපත්ති මාර්ගයට අවතීර්ණ වූ අවස්ථාවේ ඔහු චතුරාර්‍ය සත්‍යය අවබොධකර ගනී.

එනම්,

දුක පිළිබඳ සත්‍යය *(දුක්ඛ සත්‍යය)*

දුකට හේතුව *(සමුදය සත්‍යය)*

දුක නැති කිරිම *(නිරෝධ සත්‍යය)*

දුක නැතිකිරිමේ මාර්ගය *(මාර්ග සත්‍යය)*

යෝගාවචරයා නිරන්තරයෙන් වෙනස්වෙමින් පවතින්නා වූ මෙම කායික හා මානසික අනිත්‍යය, අනිත්‍යත්වය අවබෝධකර ගත්තා නම් හෙතෙම දුක පිළිබඳ සත්‍යය වටහා ගත්තා වෙයි. එමඟින් බැඳීම නම් වූ දුකට හේතුව දුරු කළා, නම් වෙයි යෝගාවචරයා දුකෙහි පැවැත්ම නැති කිරීමට හෙවත් නිරොධයට සම්පවෙයි. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ඔහු උතුම් වූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන් ම වර්ධනය කළා වන්නේය.

එනම්

සම්මා දිට්ඨි	-	නිවැරදි දැකීම.
සම්මා සංකප්ප	-	නිවැරදි සංකල්පනාව
සම්මා වාචා	-	නිවැරදි වචනය
සම්මා කම්මන්ත	-	නිවැරදි කර්මාන්තය
සම්මා ආජීව	-	නිවැරදි ජීවිකාව
සම්මා වායාම	-	නිවැරදි උත්සාහය
සම්මා සති	-	නිවැරදි සිහිය
සම්මා සමාධි	-	නිවැරදි සමාධිය

යෝගාවචරයා මූලකර්මස්ථානය හෙවත් භාවනා අරමුණ මත එක එල්ලේ ම දීර්ඝ වේලාවක් සමාධිය පැවැත්වීමට පටන්ගත් මුල් අවස්ථාවේ සිට ඔහු තුළ මේ උතුම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගාංග සම්පූර්ණ වීම සිදු නො වෙතත් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීමට පටන් ගන්නේය. කෙසේද යත්; යෝගියා තම සිත සක්මන කෙරෙහි යොමු කරන විට ඔහුට ඒ සඳහා උත්සාහයක් ගැනීමට සිදු වේ. ඒ මානසික උත්සාහය වූ කලී සම්මා වායාම හෙවත් නිවැරදි උත්සාහයයි. ඒ සිතින් ගන්නා නිවැරදි උත්සාහය හේතුවෙන් ඔහුගේ සිත අරමුණට ම යොමු කොට ඔහුට පාදවල චලනය (එසවීම, ගෙනයාම, තැබීම ආදිය) කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගැනීමට හැකි වේ. එසේ පිහිටුවා ගන්නා සතිය වනාහි සම්මා සති හෙවත් නිවැරදි සිහිය වශයෙන් දැක්විය හැක; මක්නිසාදයත් එය මානසික වූත් කායික වූත් ක්‍රියාවලියන් පිලිබඳ නිවැරදි අවබෝධය කරා යොමු කරවන බැවිනි. යෝගියාගේ අවධානය පාදවල චලනය කෙරෙහි යොමුකළ විට ඔහුගේ සිත මොහොතකට සමාධිමත්ව පිහිටන අතර එම සමාධිමත් බව අඛණ්ඩව නිත්‍ය බවට හා ශක්තිමත්ව තහවුරුව පිහිටන විටක එම ඒකාග්‍රතාවය හෙවත් සමාධිය සම්මා සමාධිය වශයෙන් දක්වා ඇත. කෙසේ නමුත් භාවනා අභ්‍යාසය ආරම්භයේදී සිත වරින් වර අයාලේ යාම ස්වාභාවික වන අතර, මුලදී යෝගාවචරයා කොතරම් උත්සාහ කළත් ඔහුට සිත

පාදයන්හි චලන වෙත දිගටම රඳවා තබා ගැනීම දුෂ්කර විය හැක. එවිට, සතියත් සමඟම මතුවන එක්තරා චෛතසික ස්වභාවයක් නිසා භාවනා අරමුණ (වන සිතුවිල්ල හෝ) පාදවල චලන ස්වභාවය කරා සිත මෙහෙයවනු ලබයි. භාවනා අරමුණ කරා සිත මෙලෙස මෙහෙයවනු ලබන එම චෛතසික ස්වභාවය සම්මා සංකප්ප හෙවත් නිවැරදි කල්පනාව වශයෙන් දැන ගත යුතුය. සම්මා සංකප්පයෙහි නෛසර්ගික ලක්‍ෂණය නම් සිත භාවනා අරමුණ වෙත යොමුකර ලීමයි. මේ අඳැමට සිත භාවනා අරමුණ වූ පාදයන්හි චලනය (සක්මන) මත මනාව සමාධිගත වෙයි. එවිට භාවනා සිත කායික චලනයේ සැබෑ ස්වරූපය විනිවිද දකිමින් එය ස්වාභාවික ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙසට වටහා ගනී. එසේ ස්වාභාවික ක්‍රියා පිළිවෙලක් වශයෙන් වන වටහා ගැනීම් හෝ අවබෝධය සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් නිවැරදි දර්ශනයයි-හරි දැකීමයි.

මෙලෙස සක්මන් අවස්ථාවේ මැනවින් සතිය පිහිටුවා ගැනීම මගින් ආර්‍ය්‍ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පහත දැක්වෙන මාංගාංග පහ වර්ධනය වනවා ඇත.

සම්මා වායාම - ***නිවැරදි*** උත්සාහය

සම්මා සති - ***නිවැරදි*** සිහිය

සම්මා සමාධි - ***නිවැරදි*** ඒකාග්‍රතාවය (සමාධිය)

සම්මා දිට්ඨි - ***නිවැරදි*** දර්ශනය වශයෙනි.

සම්මා සංකප්ප - ***නිවැරදි*** සංකල්පනාව

කායික, මානසික ක්‍රියාවලියෙහි තත්ත්වාකාරය මත සතිය හිටුවීමේදී මෙම පස් ආකාර වූ චෛතසික ස්වභාවයන් ඇතුළත් වේ. අපි සමාධි භාවනාවක නිරතව සිටින අවස්ථාවේ දී වැරදි කථා වලින්, වැරදි ක්‍රියාවලින් සහ වැරදි ජීවිකා වලින් වැළකී සිටින්නෙමු. එහිලා වැරදි කථා බහින් වැළකීම වනාහි **සම්මා** වාචා හෙවත් නිවැරදි වචනයයි. වැරදි ක්‍රියාවලින් වැළකී සිටීම වූ කලී **සම්මා කම්මන්ත** හෙවත් නිවැරදි කර්මාන්තයයි. වැරදි ජීවිකාවෙන් වැළකීම නම් නිවැරදි ජීවිකාව සම්මා ආජීවයයි.

මේ අන්දමට අපි සමාධි භාවනාවක යෙදී සිටින අවස්ථාවේ ඉහතින් දැක්වූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයෙහි ශීලය (සදාචාර පැවැත්ම) හා සම්බන්ධ

මෙම අංග තුනක් ඇතුළත් වෙනවා ඇත. අප මෙසේ සතියෙන් යුතුව කිසියම් මානසික හෝ කායික සම්‍යක් ක්‍රියාවක නිරත වන්නේ ද එකල්හී ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි දක්වන්නා වූ ධර්මතාවයන් අටම සම්පූර්ණ වශයෙන් අප තුළ පහළ වන්නාහ. මේ අන්දමට ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වර්ධනය වෙයි. අප තුළ ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ලක්‍ෂණ දියුණු වූ විට අට අරිය මගෙහි එක අංගයක් වන 'සම්මා දිට්ඨි' හෙවත් නිවැරදි දර්‍ශනයේ බලයෙන් අපට 'සක්කාය දිට්ඨි' හෙවත් අත්ත දිට්ඨි වශයෙන් දක්වෙන මිත්‍යා දෘෂ්ටිය තුරන් කළ හැක. මෙසේ යෝගාවචරයා ප්‍රථම මාර්ග වූ සොතාපත්ති මාර්ගයට පිළිපන් කල්හි ඔහු සම්පූර්ණයෙන් ම දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය දෙසට යොමු කරන්නා වූ මාර්ග සත්‍යය-උතුම් වූ ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු කළා වන්නේය. යෝගියා මේ අන්දමට මානසික හා ශාරීරික ක්‍රියා පිළිවෙල සහ එහි සැබෑ ස්වරූපය පිළිබඳ අවධානය දියුණු කිරිම මගින් දුක, දුක හට ගැනීමට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය වශයෙන් දක්වා ඇති උතුම් වූ චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කළා වන්නේය.

සමහර විටක මෙම ක්‍රමය උපයෝගි කරගෙන විපස්සනා භාවනා අභ්‍යාස කරන අවස්ථාවේදී අපේ භාවනාව අරමුණ සම්බන්ධ ව්‍යාකූලත්වයට පත්වීමට ඉඩ තිබේ. සර්වඥ වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ කවර අන්දමක මානසික හෝ කායික සංසිද්ධියක් වුව ද ඒ වූ පරිද්දෙන් ම නිරීක්‍ෂණය කළ යුතු යයි, අනුදැන වදාළ සේක. අපට පහසු කවර ඉරියව්වකින් හෝ ඉඳගෙන අපේ සිත සම්පූර්ණයෙන් ම කය පිළිබඳව වන ශාරීරික හා මානසික සංසිද්ධිය කෙරෙහි යොමු කරන විට ඉන් කවරක් ඔබේ භාවනා අරමුණ වශයෙන් තෝරා ගත යුතු දැයි විපිළිසර විය හැක. ආරම්භයේදී ම කවර අරමුණ මෙනෙහි කළ යුතු දැයි අපි නිශ්චිතව නො දනිමු. එහෙයින් මෙම දුෂ්කරතාවය මඟ හරවාලීම සඳහා මුලදී උදරය ආශ්‍රිතව චලන (උදරය හා සම්බන්ධ පිම්බීම- හැකිළීම්) වලින් ආරම්භ කරන ලෙසට අතිපූජ්‍ය මහා-සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සිය ආධුනික යෝගිවරුන්ට උපදෙස් දී ඇත. අප ආශ්වාස කරන විට උදරය පිම්බෙයි. එමෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරන

විට උදරය හැකිළෙයි. යෝගියා උදරය ආශ්‍රිත මෙම සෙලවීම් කෙරෙහි සිත එල්ල කළ යුතුය. ආශ්වාසයේ දී උදරය පිම්බෙන විට අප එය 'පිම්බීම' ලෙස වටහා ගත යුතුවාක් මෙන්ම ප්‍රශ්වාසයේ දී උදරය හැකිලෙන විට 'හැකිළීම' ලෙසින් ද වටහා ගත යුතුය. මේ ආකාරයට "පිම්බීම, හැකිළීම, පිම්බීම, හැකිළීම" යනුවෙන් දිගින් දිගට ම මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙම උදරයේ පිම්බීමේ-හැකිළීමේ චලන ස්වභාවය වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වයයි. ශරීරය මූල ධාතු කොටස් හතරකින් නිර්මාණය වූවක් බව ඔබ දන්නා කරුණකි. චලන ස්වභාවය ඇති වායෝධාතුව ඉන් එක ධාතු කොට්ඨාශයකි. සෙලවීම, කම්පනය, වෙව්ලීම, දෙදරීම, දරා සිටීම වායෝ ධාතුවේ ස්වභාවික ගුණාංගයන් වශයෙන් දැක්විය හැක. වායෝ ධාතුවේ මෙම යථා ස්වරූපය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගෙන යෝගියා එය කෙනෙක් පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් හෝ තමා වශයෙන් නො ගන්නා විට බැඳීමේ හෝ දැඩිව අල්ලා ගැනීමේ හේතුව වශයෙන් පවත්නා වූ වැරදි දැනීම ඉවත් කෙරේ. එබැවින් අතිපූජ්‍ය මහා-සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ආධුනික යෝගියාට, ආරම්භයේදී උදරයේ පිම්බීම- හැකිළීම භාවනා අරමුණ වශයෙන් ගන්නා ලෙසට උපදෙස් දී ඇත. කෙසේ වුවද මෙම පිම්බීම් - හැකිළීම් අරමුණ විවිධ භාවනා අරමුණු වලින් එකක් පමණක් බවත් එය යෝගියා අල්ලාගත යුතු එක ම හා අවසාන අරමුණ නො වන බවත් වටහා ගත යුතුය. උදරයේ පිම්බීම-හැකිළීම එක ම අරමුණ වශයෙන් දැඩිව අල්ලා නොගත යුතුය. එය සිත-කය පිළිබඳ ස්වභාවයේ ඇති විවිධ අරමුණු අතරින් එකක් පමණි. උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම චලනය යමෙක් ජීවත්ව සිටින තාක් නිරන්තරයෙන් ම විද්‍යමාන වන දෙයකි. එහෙයින් වෙනත් අරමුණක් නැති කල්හි එය අරමුණ වශයෙන් ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම යෝගියට පහසුය. එහෙත් වෙනත් අරමුණක් ප්‍රකටව තිබේ නම් ඔබට ඒ මත මනසිකාර කිරීමට කිසිදු තහංචියක් නැත. ඔබ උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම කෙරෙහි මනසිකාරය පවත්වමින් සිටින අවස්ථාවක ඔබට ලොකු ශබ්දයක් හෝ තියුණු හඬක් ඇසෙන්නට පුළුවන. එම ශබ්දය උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීමට වඩා පැහැදිලි නම්, එවිට ඔබට පිම්බීම-හැකිළීම අරමුණින් ඉවත් ව එම ශබ්දය අරමුණ

කරගෙන "ඇහෙනවා, ඇහෙනවා, ඇහෙනවා"යනුවෙන් එකී ශබ්දය ම අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය. එම ශබ්දය තුනිවී ගිය විටක නැවත ඔබ උදරයේ පිම්බීම්-හැකිලීම්, මූළික අරමුණට සිත යොමු කළ යුතුය. ඇතැම් විටක භාවනා අභ්‍යාසයේ කිසියම් ප්‍රගතියක් නොදක්නා කල්හි ඔබට තරහවක් ඇතිවිය හැක. එම තරහ ගතිය පිම්බීම - හැකිලීමේ මූළික අරමුණට වඩා බලවත්ව නැගී සිටී නම් ඔබ "තරහක් තරහක්, තරහක්" ලෙස හෝ 'තරහ, තරහ, තරහ' වශයෙන් හෝ එම තරහ ගතිය අතුරුදහන්වන තෙක් එයම මනසිකාරට නැංවිය යුතුය. තරහව දුරුව ගිය කල්හි නැවත එම මූල කර්මස්ථානය වන පිම්බීම - හැකිලීම කෙරෙහි යොමුවිය යුතුය මේ මාර්ගයෙන් ඔබට විපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව උදරයේ පිම්බීම-හැකිලීම ප්‍රධාන අරමුණ වශයෙන් ගෙන ආරම්භ කළ හැකිය. යමක යථා ස්වරූපය ඇති සැටියෙන් දැක දැන අවබෝධ කිරීම එහි මූලධර්මය වේ. ඔබේ සිතේ හෝ කයේ හටගන්නා කවරක් සම්බන්ධයෙන් වුවද ඔබ අවධානයෙන් යුතුව එය මත මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

යෝගීන් සඳහා මූලික උපදෙස්

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් වලට අනුව තුන් ආකාර පුහුණුවක් ඇත.

ශීල ශික්ෂාව - යහපත් පැවැත්ම

සමාධි ශික්ෂාව - ඒකාග්‍රතාවය, සමාධිය

ප්‍රඥා ශික්ෂාව - අවබෝධය, විපස්සනාව, නිවන

අප කිසියම් ශීලයක් සමාදන් ව සිටින විටක කයින් හා වචනයෙන් සංවර වෙමු. එනම් ගිහියන් අඩුතරමින් පන්සිල් හෝ අටසිල් වශයෙනුත් උපසම්පදා භික්ෂූන්වහන්සේ 227 ක් වූ ප්‍රාතිමොක්ෂය නමින් දක්නා විනය නීති මාලාවෙනුත්ය. යමෙක් අයහපත් ක්‍රියාවලින් හා අයහපත් වචනයෙන් වැළකී සිටින්නේ ද හෙතෙම මෙම ශික්ෂාවන් මුළුමණින් ම පිළිපදින්නේ නම් වෙයි. යමෙක් පංච සීලය හෙවත් පන්සිල් සමාදන් වූ විට ඔහුට පර පණ නැසීමෙන්, අන්සතු දෑ සොර සිතින් ගැනීමෙන්, වැරදි කාම සේවනයෙන්. බොරු කීමෙන් හා කවර අඳමක නමුත් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමට සිදුවේ. මෙහි ප්‍රථම ශික්ෂා පදය වන ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකී සිටීම යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ පර පණ නැසීම වැනි අයහපත් ක්‍රියාවන්ගෙන් වෙන් වී සිටීමයි. දෙවැනි ශික්ෂා පදය වන සොර කමින් හෝ අයිතිකරු විසින් නොදුන් දෙයක් ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම යනුද අයහපත් කටයුතුවලින් ඉවත්ව සිටීමය. තුන්වන සහ පස්වැනි ශික්ෂා පද වන කාම මිත්‍යාචාරයෙන් හා සුරා පානයෙන් වැළකීම් වලිනුත් දක්වෙනුයේ කාය සංවරයයි. බොරු කීමෙන් වැළකීම නම් වූ හතරවන ශික්ෂා පදය නම් මුසා බස් සහ අනෙකුත් අයහපත් වචන වලින් වෙන් වී සිටීමයි. ඒ අනුව යමෙක් සාවi කාය කර්ම වලින් සහ වචී කර්ම වලින් වැළකී

සිටින්නේ නම් ඔහු සම්පූර්ණයෙන් ම පංච ශීලය සමාදන්ව යහපත් පැවැත්ම ආරෂා කළා නම් වේ. උපෝෂථ අෂ්ඨාංග සීලය සමාදන්ව ම විපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනා කෘත්‍යයේ යෙදීමෙන් සිරුර අලංකාර කිරීම්, සංගිත භාණ්ඩ වාදනයෙන් හා සංදර්ශනවල යෙදීමෙන් විනෝද-සාද වැනි අනවශ්‍ය කටයුතු වලින් වැළකී වැඩිපුර කාලයක් භාවනාවේ යෙදීමට ඔබට අවකාශ ලැබෙයි. එවැනි කටයුතුවලින් වැළකී සිටීමෙන් ඔබේ වාචසික හා කායික ක්‍රියා වඩාත් පවිත්‍ර වේ. යෝගියාගේ සීලය පවිත්‍ර වූ තරමට ඔහුට විපස්සනා භාවනාවේ ගැඹුරට ම කිදා බැස පහසුවෙන් සතිය පවත්වා ගැනීමට හැකිවේ.

අෂ්ඨාංග උපෝෂථ සීලය සම්බන්ධයෙන් ද කෙටියෙන් නමුත් පැහැදිළි කිරීමක් අවශ්‍ය යැයි සිතමි. දැනටමත් විස්තර කර ඇති පරිදි පංච සීලය නම් ප්‍රාණ ඝාතයෙන්, සොරකමින්, කාම මිත්‍යාචාරයෙන් මුසාවාදයෙන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමය. කෙසේ නමුත් අෂ්ඨාංග උපෝෂත සීලයෙහි දී තුන් වැනි සික්ෂා පදය කාම මිථ්‍යාචාරයෙන් වැළකි සිටීම වෙනුවට කවර අන්දමක නමුත් කාම සේවනයන් ගෙන් වැළකී බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරීම යනුවෙන් වෙනස් කොට දක්වා ඇත. මෙහි හයවන ශික්ෂා පදය විකාලයෙහි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීමයි (විකාලය යනු දවල් දොළහේ සිට පසුදා අරුණ තෙක් වන කාලයයි) යෝගියා මෙම කාලය ඇතුළත කවර අන්දමක නමුත් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු වුවද අෂ්ඨ පාන වර්ගයන්ට අයත් දොඩම් යුෂ වැනි සමහර පළතුරු යුෂ පානය කිරීමෙහි දෝෂයක් දක්වා නැත. සත්වන ශික්ෂා පදය සමාදන්වීමේ දී ඔබ විසින් නැටුම්, ගැයුම්, වාදන හා සංගීතයට සවන් දීමෙනුත් මල් ගඳ විලවුන් දැරීමාදී සිරුර අලංකාර කිරීමේ කටයුතු වලිනුත් වෙන්විය යුතුය. අටවන ශික්ෂාපදය අධික සැප පහසුකම් ඇති සුඛෝපභෝගී උස් ආසන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමය. විපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ යෙදීමේදී යෝගියා මෙම අෂ්ටාංග උපෝෂථ ශීලය සමාදන්ව එය මැනවින් ආරක්ෂා කළ යුතුය.

අෂ්ඨාංග උපොෂථ ශීලය රක්නා කල්හි ඔබගේ අධ්‍යාත්මික ගුණ වගාව හා පැවැත්ම වඩාත් පවිත්‍ර වී ශීල පාරිශුද්ධත්වයට, ශීල විසුද්ධියට

පත්වනවා ඇත. විපසසනා භාවනාවෙහි ප්‍රගතියක් දකිනු කැමැති යෝගාවචරයාට ඔහුගේ ශීල විසුද්දධිය හෝ ශීල පාරිශුද්ධත්වය මූලික අවශ්‍යතාවයකි. ශීලයෙන් හෙවත් අධ්‍යාත්මික ගුණ වගාවන් සම්බන්ධයෙන් පවිත්‍ර වූ කල්හි, නිර්දෝෂී බැවින් සිතෙහි නො සන්සුන්කම පහළ නො වේ. එවන් උවදුරු රහිත වූයේ සිත තැන්පත්ය. එවිට සිත එක එල්ලේ ම පහසුවෙන් භාවනා අරමුණට යොමු කළ හැකිය. යහපත් පැවැත්ම හෙවත් සීලය විපස්සනා භාවනාවේදී ප්‍රඥාව පහළ කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

සමථ භාවනාව විපස්සනා භාවනාවට වඩා වෙනස්ය. සමථ භාවනාවේ පරමාර්ථය ධ්‍යාන අර්පනා හෝ උපචාර සමාධිය මගින් සිත ඒකාග්‍රතාවයට පත් කිරීමය.

විපසසනා හෙවත් සති පට්ඨාන භාවනාවේ පරමාර්ථය සිත එක්තරා ප්‍රමාණයක සමාධියකට, ඒකාග්‍රතාවයකට පත් කිරීමක් පමණක් ම නොව කායික වූත් මානසික වූත් සංසිද්ධියේ සැබෑ ස්වරූපය යථා පරිද්දෙන් අවබෝධකර ගැනීමයි. සමථ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය ගැඹුරු ධ්‍යානාංගයන් ලබා ගැනීමයි. විපසසනා හෙවත් සති පටඨාන භාවනාවේ දී කායික මානසික ක්‍රියා පිළිවෙලෙහි සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධකර ගැනීම තුළින් නිරෝධය හෙවත් දුක නැති කර ගැනීමයි.

මෙම භාවනා ක්‍රම දෙක්හි පරමාර්ථය හා ප්‍රතිඵල වෙනස් වන්නා සේම එහිදී අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙළෙහි ද වෙනස් කම් ඇත. සමථ භාවනා කෘත්‍යයේ දී යෝගියාට ඇත්තේ කවර නමුත් එකම අරමුණක් පමණි. විපස්සනා භාවනාවේදී යෝගියාට කායිකවූත් මානසිකවූත් අරමුණු රාශියක්ම ඇත. සමථ භාවනා වැඩීමේදී සිත එක ම අරමුණකට එල්ල කොට අවධානය හැකිතාක් දුරට එම අරමුණ කෙරෙහිම යොමු කළ යුතුය. සිත අයාලේ ගොස් බාහිර අරමුණු ඉස්මතුවන විට, විපස්සනා භාවනාවේදී මෙන් අයාලේ යන සිත මෙනෙහි කරනවා වෙනුවට, සමථ භාවනාවේදී මූලික අරමුණ කරාම සිත ආපසු රැගෙන ආ යුතුය.

අනෙක් අතට විපසසනා සතිපටඨාන භාවනාවේදී සිත ව්‍යාකූල හෝ ඉබාගාතේ යාමට පටන්ගෙන විවිධ අරමුණු ඉස්මතු වූ විටක සිත මූල

කර්මස්ථානයට ආපසු රැගෙන ඒමට උත්සාහ නො කොට ඒ වෙනුවට සිත අළුතින් පහළ වූ අරමුණ අනුව යමින් එය මෙනෙහි කළ යුතුය. එම අරමුණ ප්‍රකට තාක් කල් එය ම නිරීක්ෂණය කරමින් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ මතුවන මතුවන අරමුණ අනුව යමින් ඒවා ඒ අවස්ථාවෙහි ම මනසිකාර කළ යුතුය. මූලික අරමුණ හෙවත් පිම්බීම - හැකිළීම වෙත සිත නැවත ස්වභාවිකව ම ආපසු යොමු වන්නේ එම බාහිර අරමුණු අතුරුදහන් වූ විටය. මෙම භාවනා ක්‍රම දෙකේ ඇති වෙනස එපමණය.

විපස්සනා - සතිපට්ඨාන භාවනාව ආරම්භ කිරීමට පෙර මුලින් ම අප විපස්සනා යන්නෙහි අර්ථය කිමෙක්දැයි අවබෝධ කරගත යුතුය.

විපස්සනා යනු වචන යුගළයක් එක්ව සෑදී ඇති භාවනාමය හෝ ධර්මය භාෂිතයෙකි. මෙහි 'වි' යනු එක් වචනයක් වන අතර "පස්සනා" යනු තවත් වචනයෙකි. මෙහිදී 'වි' යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ කායික - මානසික ක්‍රියා ස්වභාවයේ ආවේනික ගුණාංග තුන වන අනිත්‍ය (අස්ථිර ස්වභාවය) දුකඛ (පෙළීම හෝ තැවීම) අනාත්ම (මමය, මාගේ ය කියා ආත්මයක් නැති බව) ස්වභාවය ය. 'පස්සනා' යනු දැක - දැන ගන්නා නුවණයි. මෙසේ නාම - රූප වශයෙන් හෝ කායික මානසික වශයෙනුත් සංසිද්ධියේ තුන් ආකාර ක්‍රියා පිළිවෙල කෙරෙහි මනසිකාරය පැවැත්වීම මගින් එම ස්වභාවයන් යථා පරිදි දැන ගන්නා නුවණ යි.

අප සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනාව හෙවත් සති භාවනාවේ යෙදීමේ පරමාර්ථය වනාහි මෙම සංසිද්ධියේ ආවේනික ගුණාංගය වන අනිත්‍ය, දුකඛ, අනාත්ම ලක්ෂණ යථාවබෝධ ඥානයෙන් වටහා ගැනීමය.

මානසිකවූත් කායික වූත් ස්වාභාවිකත්වයේ මෙම ආවේණික ලක්ෂණ තුන අවබෝධකර ගැනීම මගින් රාගය, ලෝභය, තෘෂ්ණාව, වෛරය, ව්‍යාපාදය, ඊර්ෂ්‍යාව, උඩඟුකම, අලස හෝ උදාසීන බව, ශෝකය, කනස්සල්ල, කලබල ගතිය, පසුතැවිල්ල වැනි සෑම කෙල්ශයක් ම සහමුලින් ම වනසා දැමීමකට සමවේ. මෙම සියලු කෙලෙස් ධර්මයන් වනසා දැමීමෙන් පසු විමුක්තියට හෝ නිරෝධයට පත්වේ. මෙම කෙලෙස් ධර්මයන් අප සන්තානයෙහි පවත්නා තාක් අප විවිධාකාර වූ දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට

භාජනය වීම ස්ථිරය. දුකට හා වේදනාවට හේතුව වූකලී විශේෂයෙන් ඇලීම හෙවත් තෘෂ්ණාව වශයෙන් දක්වා ඇති කෙලෙසුන් ය. එබැවින් මෙම කෙලෙස් වනසා දැමූ කල්හි සෑම ආකාරයකට දුක් වල පැවැත්ම නතර වූවා වන්නේය.

විපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ යෙදී සිටින විට තම සන්තානයේ නැගී සිටින්නාවූ කායිකවූත් මානසිකවූත් සියලු ම සංසිද්ධීන් එකක් නෑර මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය.

විපසසනා භාවනාව ආරම්භයේදී ම අප විසින්, අතිපූජ්‍ය මහා සී සයාඩෝ විසින් උපදෙස් දී ඇති පරිදි, උදරයේ පිම්බීම-හැකිළීම මෙනෙහි කිරීම අරමුණ කොට පටන් ගත යුතු ය. උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම මෙනෙහි කිරීම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන සතර ආකාර සති භාවනාවට ද එකඟ ය. සතර සති පට්ඨාන භාවනාවන් අතර සතර ධාතු මනසිකාරය සම්බන්ධ වෙන ම පරිච්ඡේදයක් ඇත. මතුවන අවස්ථාවේදීම පඨවි (පෘථුවි ධාතුව) ආපෝ (ජලය) තේජෝ (ගින්න) සහ වායෝ (සුළඟ) යන මෙම ධාතු කොටස් හතර පිළිබඳ මනසිකාරය පැවැත්වීම බුද්ධ දේශනාවන්ට අනුකූලය. මතුවන කවර අවස්ථාවකදී වුවද මේ සතර ධාතු කොටස් පමණක් නොව පැන නඟින්නා වූ අන් කවර මානසික හෝ කායික සංසිද්ධියක් වුව ද එකක් නෑර මෙනෙහි කිරීම කළ යුතු ය.

පඨවි ධාතුව යනු ඇත්තවශයෙන්ම පොළොව නොවේ. එය පඨවි ධාතුවේ නියම ස්වභාවය දැක්වීමට යොදන යෙදුමක් බවත් තේරුම් ගත යුතුය. පඨවි ධාතු යනු එහි පවත්නා තද බව, මොළොක් ගතිය, වැනි එයට ම ආවේනික ගුණාංගයන්ට දී ඇති නමකි. අටුවාචාරීන් වහන්සේලා තද බව හා මොළොක් ගතිය පඨවිධාතුවට විශේෂිත ආවේනික ලක්ෂණයන් බව පෙන්වා දී ඇත. එබැවින් ඔබේ සිරුරේ කවර ස්ථානයක හෝ ඇති තද බව හෝ මොළොක් ගතිය මුළුමණින් ම අවබෝධකර ගත් විට, ඔබ පඨවි ධාතුවේ යථා ස්වරූපය හෝ එයට විශේෂිත ආවේනික ගුණාංගයන් වටහා ගනිමින් සිටින බව තේරුම්ගත යුතුය.

ආපෝ ධාතු යනු ද සත්‍ය වශයෙන්ම වතුර හෝ ජලය නොව එම ධාතු ස්වභාවයේ ආවේනික ගුණාංගයන් දැක්වීම සඳහා යොදා ඇති පදයන් පමණි. වැගිරෙන ස්වභාවය සහ එකට බැඳී පවත්නා බව ආපෝ ධාතුවේ ආවේනික ලක්ෂණයන් ය. ඔබේ ශරීරයේ කවර කොටසක නමුත් පවත්නා වැගිරෙන ස්වභාවය හා ආබන්ධන ගතිය වටහා ගැනීම මගින් ඔබ ආපෝ ධාතුව අවබෝධ කර ගැනීම සිදුකළ බව තේරුම් ගත යුතු ය.

මේ අනුමට තේජෝ ධාතුව යනු ද ඇත්ත වශයෙන් ම ගින්න නො වන බවත් එමගින් එම ධාතු කොටසේ ආවේනික ගුණාංගයක් පමණක් අදහස් කරන බවත් වටහා ගත යුතුය. උෂ්ණය සහ සීතල තේජෝ ධාතුවේ විශේෂිත ස්වභාවයෝය. මෙලෙසින් ම වායෝ ධාතුව යන්නෙන් සුළඟ අදහස් නො කෙරෙන බවත් එය එම ධාතු ස්වභාවයේ ආවේනික ගුණාංගයන් වූ සෙළවීම, සසල බව කම්පනය, ආදී ගති ස්වභාවයන් පැහැදිළි කිරීම සඳහා යොදා ඇති පදයක් පමණක් බවත් වටහා ගත යුතු ය. ඔබේ සිරුරේ කවර කොටසක හෝ පවතින්නා වූ සෙළවීම සැලීම, කම්පනය හෝ දැරීම් ස්වරූපය හරියට ම නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම හෝ වටහා ගැනීම මගින් ඔබ වායෝ ධාතු ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත්තා වේ. මේ වූකලී සතර ධාතු මත මනසිකාරය පවත්වමින් සතිය පිහිටුවා ගැනීමය.

ආධුනික යෝගියාට උදරයේ පිම්බීම- හැකිළීම අරමුණු කොට සතිය පිහිටුවීම ආරම්භ කරන ලෙසට අප උපදෙස් දී ඇති නමුත් ඔවුන් ඒ කෙරෙහි ම බැඳී සිටිය යුතු නොවේ. භාවනාව ආරම්භයේදී එය පහසුවෙන් කිරීමේ අදහස පෙරදැරි කොටගෙන ආධුනික යෝගියාට උදරයේ චලන ස්වභාවය මෙනෙහි කරන ලෙසට උපදෙස් දී ඇත. උදරයේ මෙම චලනය වායෝ ධාතු ක්‍රියා කාරිත්වයයි. අප ආශ්වාස කරන විට උදරය පිම්බෙයි. ප්‍රශ්වාස කරන විට උදරය හැකිළෙයි. මේ ආකාරයට උදරය පිටතට තෙරපීමේ හා ඇතුළට හැකිළීමේ ස්වාභාවය අපට හැඟී යනවා ඇත. වායෝ ධාතුවේ මෙම විශේෂිත ස්වාභාවික ලක්ෂණය යෝගියා හොඳින් ම වටහා ගැනීමෙන් එය කරන්නා වූ කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් පිළිබඳව ඇත්තා වූ මිථ්‍යා දෘෂ්ඨිය දුරුකර ගත හැකිය. ආධුනික යෝගියා

උදරයේ පිටතට හා ඇතුළට වන චලන හෙවත් උදරයේ පිම්බීමේ-හැකිලීමේ චලනය "පිම්බෙනවා. හැකිලෙනවා" යනුවෙන් හෝ "පිම්බීම-හැකිලීම" යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

මෙසේ උදරයේ පිම්බීම-හැකිලීම කෙරෙහි මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී ආධුනික යෝගියාට සිය අවධානය බිඳී යන තරම් ලොකු ශබ්දයක් හෝ හඬක් ඇති වුන විටක එය "ඇසෙනවා, ඇසෙනවා, ඇසෙනවා" යනුවෙන් එම හඬ හෝ ශබ්දය මෙනෙහි කළ යුතුය. භාවනා ආරම්භයේ දී එම ශබ්දය ලෙහෙසියෙන් යටපත් නොවන අතර, "ඇහෙනවා, ඇහෙනවා, ඇහෙනවා" යනුවෙන් හැකි තාක් එය මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ මෙනෙහි කිරිම නතර කළ යුතු යැයි හැඟී ගිය විටක එය නතර කොට නැවත මූල කර්මස්ථානය හෙවත් පිම්බීම- හැකිළීම මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය. සමහර විට එම ශබ්දය හෝ හඬ මිනිත්තුවක් දෙකක් තරම් වන සුළු කාලයකට සීමා වූවක් විය හැක. එසේ වූ කළ ශබ්දය හෝ හඬ නැතිව ගිය විට යෝගියා ගේ සිත සුපුරුදු පරිදි මෙනෙහි කළ යුතු මූල කර්මස්ථානය වන පිම්බීම - හැකිලීම වෙත ස්වභාවිකව ම ආපසු යයි.

ඔබට යම්කිසි සතුටක් හෝ දුකක් හටගත් විටෙකත් කණගාටුවක් හෝ ශෝකයක් දැණුන විටත් එම හැඟීම් ඒ අන්දමටම "සතුටක් සතුටක්, සතුටක්" හෝ "ශෝකයක්, ශෝකයක් ශෝකයක්, කණගාටුවක්, කණගාටුවක්, කණ ගාටුවක්" "දුකක්, දුකක්, දුකක්" යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. සිතෙන් එම භාවමය තත්ත්වය දුරු වී ගිය පසු මනස ස්වභාවිකව ම නැවත උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම වෙත ආපසු හැරී එයි. එවිට එය සුපුරුදු පරිදි මෙනෙහි කරන්න. සිත ඉබාගාතේ යන්නට පටන්ගෙන ඔබේ වැඩපල හෝ පවුල ගැන හෝ ඥාතීන් ගැන සිතන්නට වූ විටක ඔබ පිම්බීම- හැකිළීම මෙනෙහි කිරීම නතර කොට අයාලේ යන සිතිවිලි මෙනෙහි කරමින් "හිතනවා, හිතනවා, හිතනවා" යනුවෙන් මනසිකාර කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී ආධුනික යෝගියා කල්පනාකාරී විය යුතුය. යෝගියා මෙකී කවර අන්දමක මානසික හෝ භාවමය තත්ත්වයක් මෙනෙහි කරන විට ම ඔහුගේ මෙනෙහි කරන්නාවූ සිත කඩිසර පරීක්ෂාකාරී, නියත

සහ තරමක් උද්‍යෝගිමත් විය යුතුය. මෙනෙහි කරන්නා වූ සිත අවිච්ඡින්න වූත්, බාධා රහිත වූත් නිත්‍ය ස්වරූපයක් ගන්නේ එවිටය. මෙසේ මනසිකාර පවත්වන්නාවූ සිත එහි බලවත් වූ විට සිතුවිල්ල හෝ අදහස හෝ සිතන්නා වූ සිත තමා විසින් ම නවතාලයි. එවිට මෙනෙහි කරන්නා වූ සිතට මෙනෙහි කිරීමට තවදුරටත් අරමුණක් නැත. සිත ස්වභාවිකව ම සුපුරුදු පරිදි උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම කරා ආපසු හැරී යයි. මේ ආකාරයට නිරීක්ෂණය කිරීමට අන් කවර අරමුණක් ඉදිරිපත් වුවද යෝගියා එය ඒ වූ පරිද්දෙන් ම මෙනෙහි කළ යුතුය. එහෙත් නිරීක්ෂණය කිරීමට වෙනත් අරමුණක් නොමැතිවූ විටක ඔබේ සිත මූල කර්මස්ථානය වෙතට ආපසු හැරි එයි. එවිට එය මෙනෙහි කළ යුතුය.

කායික වූ සතර ඉරියව්ව කෙරෙහි ම සතිය පැවැත්විය යුතු බවට බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ සේක. එනම් ඇවිදීමේදී, සිටගැනීමේදී හිඳ ගැනීමේදී හා වැතිර සිටීමේදීත් ය.

ඔබ නැගිට-සිටින විට එය ඒ ආකාරයට ම සතිය පිහිටුවිය යුතුයි. ඔබ හිඳගෙන සිටින විට හිඳගෙන සිටීම මත ඒ ආකාරයට සතිය පිහිටුවා මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඔබ වැතිර සිටින විටක එය මතද ඒ ආකාරයට මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුයි. මේ අන්දමට හැම ඉරියව්වක් කෙරෙහි ම මෙනෙහි කරමින් සතිය පවත්වා ගත යුතුයි.

ආධුනික යෝගියාට සක්මන සහ පර්යංකය මාරුවෙන් මාරුවට කරන ලෙසට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. එවිට සිත එකඟ කිරීම වඩා පහසුවෙන් කළ හැකි වන අතරම ඔවුන්ට සක්මනේදී හා පරියංක ඉරියව්වේදී ඇතිවන සමහර විපස්සනා ඥාණ ළඟා කර ගත හැකිය. සෑම විටම පරියංක භාවනාවේ යෙදීමට පෙර සක්මන් භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මක්නිසාද යත් සක්මනේදී පාදයන්හි චලන ස්වරූපය පරියංකයේදී උදරයේ පිම්බීම-හැකිළීමට වඩා පැහැදිළිව ඖළාරිකව ප්‍රකට වන නිසාය. ඔබගේ භාවනාව පරිනත වූ විටක, ඔබට සක්මනේ යෙදීමට වඩා වැඩිපුර කාලයක් පරියංකයේ ගතකිරිමට අවශ්‍යවනවා ඇත. මෙසේ යෝගියා භයවන විපස්සනා ඥාණ අවස්ථාවට සමීප වූ කල්හි හෙතෙම සක්මනට වඩා

වැඩිපුර කාලයක් පරියංකයේ යෙදිය යුතුය. එනම් පරියංකයේ පැය දෙකක් හෝ තුනක් වශයෙනුත් සක්මනේ පැයක් යනාදී වශයෙනුත්ය. මේ අවස්ථාව වන විට නාම හා රූප ධර්මයන්හි (කායික හා මානසික ස්වභාව සංසිද්ධියේ) බිඳීයෑම අවබෝධ කර ගැනීමට තරම් ඔබේ සමාධිය යහපත් ගැඹුරු හා ශක්තිමත් බවට පත්වන්නේය. නමුත් මුල් අවස්ථාවේ ඔබට පරියංකයේ යෙදෙනවාට වඩා වැඩිපුර කාලයක් සක්මනේ ගත කිරීමට සිදුවේ. මක්නිසාද යත් ඔබට දිගු කාලයක් පරියංකයේ යෙදීමට නො හැකි නමුත් කැමැත්තෙන්ම සක්මනේ යෙදීමට හැකි බැවිනි. ඔබට පරියංකයේ දීට වඩා පහසුවෙන් සක්මනේදී සමහර විපස්සනා ඥාන කරා ළඟා විය හැකිය.

එබැවින් සියල්ලට ම පෙර ආධුනික යෝගියා දෙපා තැබීම මත අවධානය යොදා සක්මන් භාවනාව පුහුණු කළ යුතුය. එනම් යෝගියා දකුණු පාදය පෙරට තබන විට 'දකුණ' වශයෙනුත්, වම් පාදය පෙරට තබන විට එය 'වම' වශයෙනුත් මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ ආකාරයට 'දකුණ - වම', 'දකුණ-වම', දකුණ - වම' වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මනෙහි යෙදෙන්න. මෙසේ "දකුණ-වම "වශයෙන් මෙනෙහි නොකර යෝගියාට "පියවරක්, පියවරක් පියවරක්" යනාදි වශයෙන් සිතින් වටහා ගනිමින් ද අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කළ හැකි ය. පාදයන්හි ක්‍රියා කාරීත්වය පිළිබඳව මනාව දකිමින් පවත්වා ගෙන යනවා නම් එම සිතට එම ක්‍රියා කාරීත්වය මෙනෙහි කිරීම හෝ නම් කිරීම වැදගත් නො වේ. දෙපාවල පැද්දීම, කම්පිත චලනය කෙරෙහි වඩාත් මැනවින් හා ගැඹුරින් අවධානය යොමු කළ යුතුය.

සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමේදී යෝගියා දෙනෙත් වසා නොගෙන අඩවන් කළ දෙනෙතින් යුතුව (එනම්. දෙනෙත් ලිහිල්ව, තබාගෙන) අඩි හතරක් හෝ පහක් ඉදිරිය දෙසට යොමුකර ගත යුතුය. එමෙන්ම යෝගියා උවමනාවට වඩා හිස පහත් කර තබා නොගත යුතුය. ඔබ එලෙස හිස උවමනාවට වඩා පහත් කර තබාගත හොත් සුළු වේලාවකින් ම ගෙලෙහි හෝ උරහිස්වල ඇදුම්කෑම ඇතිවිය හැකිය. එසේම හිස ඕනෑවට වඩා පහත් කර තබා ගැනීමෙන් හිසරදය හෝ කලාන්ත ස්වභාවයක් ද මතුවිය

හැකිය. එමෙන්ම යෝගියා සිය දෙපා දෙස බැලීමෙන් ද වැළකිය යුතුය. හෙතෙම පා දෙස බැලුවහොත් ඔහුට මනාව පාදයෙහි චලනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට නො හැකි වනවා ඇත. එසේම වට පිට නො බැලිය යුතුය. ඔබ වටපිට බලන විටම මනසිකාරය පවත්වන සිත දෙනෙත් සමග අරමුණෙන් ඉවත් ව යයි. එවිට ඔබේ සතිය බිඳේ. ඔබේ ඉදිරියට යමෙක් එන විටක හෝ ඔබ යමෙක් පසු කරගෙන යන අවස්ථාවක ඔබට වටපිට බැලීමට කැමැත්තක් හෝ ඒ සඳහා ලැදියාවක් ඇති විය හැක. එම කැමැත්ත හෝ ලැදියාව බලවත් අවධානයෙන් මෙනෙහි කරමින් " කැමැත්තක්, කැමැත්තක්, කැමැත්තක්" යනුවෙන් හෝ "ආශාවක්, ආශාවක්, ආශාවක්" ආදී වශයෙන් හෝ එය දුරුවන තුරු ම, වට පිට නො බලමින්, මනසිකාරය පවත්වා ගත යුතුය. එවිට යෝගියාට ඒකාග්‍රතාවය දිගට ම පවත්වා ගෙන යා හැකිය. එබැවින් වටපිට හා විවිධ දිසාවන් දෙස නො බැලීමට ප්‍රවේශම්ව පාදවලින් අඩි හතරක් හෝ පහක් ඉදිරියට දෙනෙක් යොමු කළ කල්හි සමාධිය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමටත්, සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිමත් බවේ ප්‍රගතියක් කරා සමීපවීමටත් හැකිවේ.

සක්මනේ යෙදෙන යෝගියා තම දෑත් ඉදිරියෙන් හෝ පසු පසින් බැඳ ගෙන ඉදිරියෙන් හෝ පසු පසින් නො සොල්වා තබා ගත යුතුය. යෝගියාට තම දෑත් තබා ගත් ඉරියව්ව වෙනස් කළ යුතු යැයි හැඟේ නම් සතියෙන් යුතුව එසේ කළ හැකිය. ඉරියව්ව මාරු කිරීමේ අභිප්‍රායක් ඇතිවූ විට" කැමැත්තක්, කැමැත්තක්, කැමැත්තක්" යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් කළ යුතුය. ඒ අවස්ථාවේදී වුවත් යෝගියා ඉරියව්ව මාරු කළ යුත්තේ ඉතා සෙමින් මෙන්ම එසේ මාරු කිරීමේ සෑම අවස්ථාවක් මෙන්ම සෙලවීමක් ම මෙනෙහි කරමින් විය යුතුය. කවර අන්දමේ චලනයක් හෝ අවස්ථාවක් කෙරෙහි සතිය වරද්දා නො ගත යුතුය. මෙසේ දෑත්වල ඉරියව්ව මාරු කිරීමෙන් පසු පෙර පරිද්දෙන් සක්මන ප්‍රගුණ කරමින් දිගටම මනසිකාරය පවත්වා ගෙන යා යුතුය.

භාවනා අභ්‍යාසයන්හි යෙදී තරමක් පළපුරුදු යෝගියෙක් වුවද ඉරියව්ව මාරු නොකොට අඩුකරමින් විනාඩි 45ක තරම් කාලයක් වත්

පරියංකයේ සිටිය යුතුය. ආධුනික යෝගීන් අඩුවශයෙන් විනාඩි 20ක් හෝ 30ක් අතර කාලයක් ඉරියව්ව වෙනස් නොකොට පරියංකයේ යෙදීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මෙහිදී ආධුනික යෝගියාට දරාගත නො හැකි තදබල වේදනාවන් හට ගත් විට ඔහුට ඉරියව්ව මාරු කිරීමට කැමැත්තක් ඇති වේ. ඉරියව්ව එසේ මාරු කිරීමට කලින් ඔහු ඉරියව්ව මාරු කිරීමට ඇති මෙම අභිලාෂය "කැමැත්තක්, කැමැත්තක්. කැමැත්තක්" ආදී වශයෙන් මනසිකාර කරමින් ඉතාමත් සෙමින්, නැවතිල්ලේ, ඉරියව්ව මාරු කිරීමේදී ඇතිවන සෑම චලනයක් හා අවස්ථාවක් ම පිළිබඳ සතියෙන් යුතුව ඉරියව්ව වෙනස් කළ යුතුය. මෙසේ ඉරියව්ව මාරු කිරීමෙන් පසු මූල කර්මස්ථානය වූ පිම්බීම - හැකිලීම වෙත ආපසු හැරී අවුත් පුරුදු පරිදි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

විපසසනා භාවනා වැඩීමේදී කිසිම ක්‍රියාවක් හෝ සෙලවීමක් ඉක්මණින් හෝ කලබලයෙන් සිදු නො කළ යුතුය. සියලු ම කටයුතු අංග චලනයන් හැකිතාක් දුරට ඉතාමත් සෙමින් කළ යුතුය. එවිට ඔබට සෑම අංග චලනයක් ම මනසිකාරයට හසුකරගෙන ඉරියව් මාරු කිරීමේදී ශාරීරිකව ඇතිවන ක්‍රියාවක සෑම මොහොතක් ම සතිමත්ව පවත්වාගෙන යා හැකිය. නිවසේදී, මෙම සියලුම ක්‍රියාවන් හා අංග චලනයන් සාමාන්‍ය පරිදි සිදුකරන අතර සතියෙන් නිරීක්‍ෂණය කළ යුතුය. මෙසේ සෑම ක්‍රියාවක් හා සෙලවීමක් මතක් වූ පරිද්දෙන් ම සතිමත්ව වටහා ගත යුතුය. එය සාමාන්‍ය සතිය පවත්වා ගැනීමෙනි. එහෙත් විපස්සනා භාවනා අභ්‍යාසයකදී යෝගියාගේ සියලුම ක්‍රියා කාරකම් හා අංග චලනයන් නැවතිල්ලේ කළ යුතුය. මක්නිසාද යත්, භාවනා අභ්‍යාසයකදී ඔබට ශාරීරික වූත් මානසිකවූත් ක්‍රියාවන් කෙරෙහි සතිමත්වීම හැර කළ යුතු අන් කිසිවක් නැති බැවිනි. එදිනෙදා දින චරියාවේදී අත්‍යවශ්‍ය ම වචනයක් දෙකක් හැරෙන්නට කථා බස් වලින් සම්පූර්ණයෙන් වැළකිය යුතුය. එම වචන දෙක තුන වුවද කථා කළ යුත්තේ ඉතා සෙමින් හා මෘදු ලෙසින්ය. එවිට ඔබේ කථාව අනිකුත් යෝගීන් ගේ සතිය පවත්වා ගැනීමටද බාධාවක් නොවනවා ඇත. සෑම කටයුත්තක් ම ශබ්ද නොනඟින ලෙසින් හෝ නිශ්හබ්දව ම සිදු කළ යුතුය. අලස ලෙස, බරට අඩිය තබා ඇවිදීමෙන්,

නොසැලකිලිමත් කමින් කිසිම ආකාරයක ශබ්දයක් ඇති නොකළ යුතුය. යෝගියා පාදයන්හි චලන පිළිබඳව සතිමත් වූ විට ඇවිදීමෙන් කිසිම ආකාරයක ශබ්දයක් ඇති නො කරනවා ඇත. කායිකව හෝ මානසිකව කවර දෙයක් මතු වුවද යෝගියා ඒ පිළිබඳව සතිමත් විය යුතුය. ඔබේ කයේ හෝ සිතේ හටගන්නා කවර ක්‍රියාවක් ගැන වුවද ඔබ ඒ ගැන තත් වූ පරිද්දෙන් ම මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. ආහාර ගන්නා විට ආහාර ගැනීම සම්බන්ධ සෑම පුංචි කටයුත්තක් කෙරෙහි ම සතිමත් විය යුතුය. මේ අන්දමට ස්නානය කරන විට, ඇඳුම් අඳින විට, වතුර බොන විට, ආදී වශයෙන් එම සියළුම ක්‍රියා හෙමින් කරමින් ඒ පිළිබඳව මෙනෙහි කළ යුතුය. ඔබ හිඳ ගන්නා විට එය හෙමින් කරමින් හිඳ ගැනීමේදී සිදුවන සියලුම පුංචි පුංචි අංග චලනයන් පිළිබඳව මෙනෙහි කළ යුතුය. ඔබ නැගිටින විට ද ඒ පිළිබඳ අංග චලනයන් හඳුනාගෙන හෙමින් කළ යුතුය. මක්නිසාද යත් අපට මානසික වූත්- කායික වූත් ක්‍රියා මාර්ගයන් හා ඒවා පිළිබඳ සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධ කර ගත යුතුව ඇති නිසාය. ඔබ දන්නා පරිදි මේ කිසිදු කායික හෝ මානසික සිදුවීමක් සදාකාලික හෝ ස්ථිර නොවේ. සියළු මානසික හෝ කායික සිදුවීම් ඇතිවෙමින් නැති වෙමින්, පැන නැඟී අතුරුදහන් වෙමින් නිරන්තරයෙන් වෙනස්වෙමින් පවතී. එබැවින් මෙම කායික මානසික සිදුවීම් පිළිබඳ ඇතිවීම්-නැතිවීම් ස්වභාවය අවබෝධකර ගැනීමට යෝගියා උත්සාහ කළ යුතුය. ඒ නිසා යෝගියා සියලුම ක්‍රියාවන් සහ අංග චලනයන් ඉතා සෙමින් කළ යුතුය. සමාධිමත් ලෙස සිත එකඟ කිරීම තුළින් විපස්සනා ඥාණ මතුවීමට මාර්ගය සලසා දෙයි. සමාධිමත් බව මෙසේ අඛණ්ඩ වූ කල චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ස්වභාවිකව ම බලවත් වේ. මෙසේ සමාධිය බලවත් වූ විට විපස්සනා ඥාණ ඉබේ ම මතුවෙයි. එබැවින් යෝගියා නිත්‍යවූත් අඛණ්ඩවූත් සතියක් පවත්වා ගැනීමට පරිශ්‍රම දැරිය යුතුය.

යෝගී උපදෙස්,

දිනපතා තමන් භාවනාවේදී ලද අත්දැකීම් කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයාට වාර්තා කොට කමටහන් ශුද්ධ කර ගත යුතුය. යෝගීන් කණ්ඩායම් 5-6ට බෙදා වෙන් කර ඇත. සෑම කණ්ඩායමක් ම සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා

කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයා වෙත පැමිණිය යුතුය. සෑම කණ්ඩායමක් සඳහාම කාලයක් වෙන්කර ඇත. එක කණ්ඩායමක් හා සාකච්ඡා පවත්වන විට අනිත් යෝගීන් බාධාවකින් තොරව නොකඩවා භාවනා අභ්‍යාසයෙහි යෙදිය යුතුය. සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා ඔවුන්ගේ වාරය පැමිණි විට පැමිණිය යුතුය. පිරිමි හා කාන්තා යෝගීන් එකම මහලක භාවනා අභ්‍යාස නො කළ යුතුයයි හැඟීම්. එවිට ඔවුන්ට වඩාත් හොඳින් අරමුණ කෙරෙහිම සතිය පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම මගින් භාවනාවේ වඩාත් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිවේ. යෝගියා පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙන විට කඳ කෙළින් තබා ඍජුව හිඳගත යුතුය. බෞද්ධයන් ස්වභාවයෙන්ම භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් දකින විට ගෞරවාචාර දක්වන නමුත් දැන් ඔබ භාවනා අභ්‍යාසයක යෙදී සිටින බැවින් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී එසේ කිරීම අනවශ්‍යය. මක්නිසාදයත් බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද පරිදි සතිය පවත්වා ගැනීම වැඩිදියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ම බුදු රජාණන් වහන්සේටත් මහා සංඝයා වහන්සේටත් දැක්විය හැකි ඉහළ ම ගෞරවය වන බැවිනි. එබැවින් භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් පසුකර යන විට සිරුර නවා වැඳ ගෞරවාචාර දැක්වීම අනවශ්‍යය. එසේ කළහොත් ඔබේ සමාධියට එය බාධාවක් වන අතර ඒකාග්‍රතාවය තව දුරටත් නිත්‍ය හෝ අඛණ්ඩ නොවනවා ඇත. එහෙත් භාවනා අභ්‍යාසයන් හි නො යෙදී සිටින හැම විට ම භික්ෂූන් වහන්සේට ගෞරව දැක්වීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.

සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් ලද හැකි ප්‍රතිඵල හත

බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද පරිදි විපස්සනා භාවනාවෙන් ලද හැකි ප්‍රතිඵල හතක් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ මුලින්ම දක්වා ඇත. ඒ සම්බන්ධ විග්‍රහයක් කිරීමට පෙර බුද්ධ දේශනාවේ දැක්වෙන සතර ආකාර දර්ශනය ගැන කෙටියෙන් නමුත් විස්තර කළ යුතුව ඇත.

එම සතර නම්:

ඇදහීම් අවධිය

සදාචාරාත්මක අවධිය

සුචරිත අවධිය

ප්‍රායෝගික අවධිය (භාවනා අත්දැකීම්)

ධර්ම දේශනාවන්, පිරිත් සජ්ඣායනා තෙල්. මල්, පහන්, සුවඳ දුම් පිදීම් හා සිවුරු පිරිකර, දාන මානාදිය කිරීම් වශයෙන් ඇති පිළිවෙත් හා ඒ පිළිබඳ වූ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර සියල්ල බුද්ධාගමේ ඇදහීම් පැත්තය. අප එවැනි යහපත් පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදෙනුයේ සංස්කෘත භාෂාවේ 'ශ්‍රද්ධා' හෝ පාළි භාෂාවේ 'සද්ධා' යනුවෙන් දක්වා ඇති භක්තියකිනි. ශ්‍රද්ධාව යන වචනය ඉංග්‍රීසියට පෙරළීම දුෂ්කරය. පාළි භාෂාවේ 'සද්ධා' යන වචනයට සමාන (ඉංග්‍රීසි) පදයක් නැත. ශ්‍රද්ධාව යනු ඇද හීම ම නොවේ. ඇදහීම යන්නෙන් ශ්‍රද්ධාවේ නියම අරුත නොදේ. ශ්‍රද්ධාව යනු විශ්වාසයද නොවේ. ශ්‍රද්ධා යන්නෙහි සම්පූර්ණ අර්ථය දෙන ඉංග්‍රීසි පදයන් සොයා ගැනීම අපහසුය. ධර්මය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය තුළින් ඇති කර ගන්නා විශ්වාසය ශ්‍රද්ධාව වශයෙන් පෙන්වා දිය හැකිය.

අපි කිසියම් ආගමික කටයුත්තක යෙදෙන විට ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි මහත් වූ භක්තියක් හා විශ්වාසයක් ඇතිව ම එය කරමු. බුදුන් වහන්සේ

කෙරෙහිත් ධර්මය (උන්වහන්සේගේ දේශනාවන්) හා සංඝයා (ආර්ය පුද්ගල මහා සංඝ පරම්පරාව) කෙරෙහිත් අචල විශ්වාසයක් අප තුළ ඇත. බුදුපියාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පැමිණීමෙන් සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ උත්තමයාණන් වහන්සේ කෙනෙක් බව අපගේ ඇදහීමයි. උන්වහන්සේ සියල්ලන්ගේ ම පුද පූජා ලැබීමට සුදුසු අර්හත් භාවයට පත් උතුමෙකි. බලවත් වූ පරිශ්‍රමයකින් තමන් වහන්සේ විසින් ම ස්වයංභූ ඥාණයෙන් අවබෝධ ඥාණය ලබාගත් හෙයින් උන්වහන්සේ බුද්ධ නම් වන සේක. තමන් වහන්සේගේ විමුක්තිය තමන් වහන්සේ විසින් ම, කවර හෝ ගුරුවරයකුගේ මග පෙන්වීමක් නැතිව මහත් පරිශ්‍රමයක් දරා ස්වයංභූ ඥාණයෙන් අවබෝධකර ගෙන සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වූ සේක. අප බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි මේ අයුරින් අදහා ගෙන සිටින්නෙමු. සතුටින් හා සාමයෙන් ජීවත් වෙමින් සියලු ආකාර දුක් වේදනාවන් ගෙන් මිදීමේ මාර්ගය උන්වහන්සේ පහදා දුන් සේක. උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් වලට අනුව ඒ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් සතුටින් හා සාමයෙන් දිවි පැවැත්විය හැකි බව අපට ස්ථිරය, එමෙන්ම දුකින් මිදිය හැකි බව ද සථිර ය. එමෙන්ම දුකින් මිදිය හැකි බව ද ස්ථිර ය මේ හේතුව නිසා ධර්මය (උන්වහන්සේගේ දේශනා) අපි විශ්වාස කරන්නෙමු. ඒ අයුරින් ම අපි සංඝරත්නය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ඇත්තෙමු. සංඝ යනුවෙන් පළමුවන, දෙවන, තුන්වන හෝ හතරවෙනි මාර්ග ඵල ඥාණයන් අවබෝධකරගත් උතුම් වූ ආර්ය පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය ම ප්‍රධාන වශයෙන් අදහස් කෙරේ. සාමාන්‍යයෙන් වනාහි සංඝ යනුවෙන් කියන විට ආර්ය මහා සංඝරත්නය පමණක් නොව උන්වහන්සේලාගෙන් පැවත එන්නා වූ සම්මුති සංඝයා ද ඇතුළත් ය. මෙහිදී සම්මුති සංඝ යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ තවමත් සම්පූර්ණ වශයෙන් කෙළෙසුන් දුරු නො කළාවූත්, එහෙත් දුක නැති කිරිමේ මාර්ගයට පිළිපන්නාවූත් මහා සංඝයා වහන්සේය. අපි සංඝරත්නය කෙරෙහි මේ අයුරින් විශ්වාසය තබා ඇත්තෙමු. බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහිත්, උන්වහන්සේගේ ධර්මය කෙරෙහිත් මහා සංඝරත්නය (සැරියුත් - මුගලන් ආදී මහරහතුන්ගෙන් පැවත එන්නා වූ භික්ෂු පරම්පරාව) කෙරෙහිත් අචල විශ්වාසය ඇතිව මහත් භක්තියකින් ත්‍රිවිධ රත්නයට පුද

සත්කාර කරන්නෙමු. මෙසේ ත්‍රිවිධ රත්නය විෂයෙහි දාන-මානාදියෙන් හා තෙල් මල් පහන් සුවඳ දුම් ආදියෙන් පුද පූජා පවත්වන්නෙමු. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ පරිදි සූත්‍ර හා පිරිත් දේශනා කිරීම් ආදී යහපත් පුණ්‍ය ක්‍රියා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අපට හැම ආකාරයක ම දුක් නිවාරණය කිරීමට ඒවා උපකාරී වන බව විශ්වාස කරන්නෙමු. සූත්‍ර හා පිරිත් දේශනා කිරිම් ආදියට අමතරව ආගමික පිළිවෙත් හා පුද පූජා පැවැත්වීම් ද කරන්නෙමු. එවිට මේවායින් බුද්ධාගමේ භක්තිය හෝ ඇදහිල්ල පිළිබඳ අවධිය සැකසෙනවා ඇත

අපි තිසරණය කෙරෙහි සම්පූර්ණ විශ්වාසයෙන් යුතුව යහපත් පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් වැඩිදියුණු කරන්නෙමු. කෙසේ වුවද බුද්ධාගමේ ඇදහීම් වලින් පමණක් සෑහීමකට පත් වුවහොත් බුද්ධාගමේ සාරය උකහා ගැනීමට නො ලැබෙනවා පමණක් නොව සෑම ආකාරයක ම දුක් වේදනාවලින් නිදහස්වීමක් ද නො වන්නේ ම ය එබැවින් බුද්ධාගමේ උසස් සදාචාරාත්මක අංශය කෙරෙහි යොමුවීමට අභ්‍යාස කළ යුතුය.

බුද්ධාගමේ දෙවන අවධිය ආචාර-සමාචාර හා ඇවතුම්-පැවතුම් පිළිබඳවයි. ඇවතුම්-පැවතුම් යනුවෙන් මෙහිදී අදහස් කෙරෙනුයේ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතුද? කෙසේ කථා කළ යුතුද? කෙසේනම් සිත පිරිසිදු කර ගත යුතුද? යනාදී වශයෙන් වූ සදාචාරාත්මක පැත්තයි. බුද්ධාගමේ මෙම ආචාර ධර්ම අවධිය සම්බන්ධ විවිධාකාර මත-වාද රාශියක් ඇත. මෙකී ධර්ම මාර්ගයන් අනුගමනය කිරීමෙන් අපට මේ ආත්මයේදී පමණක් නොව මරණින් මතු ද යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි නමුත් දුක නිවාරණය කිරීමට එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. බුද්ධාගමේ සදාචාරාත්මක අවධිය නම්:

සියලු ආකාරයේ ම අකුසල් වලින් වැළකීම (**සබ්බපාපස්ස අකරණං**)

කුසල් ක්‍රියාවන්හි නිරතවීම (**කුසලස්ස උපසම්පදා**)

සෑම ආකාරයක ම කෙලෙසුන් කෙරෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම (**සචිත්තපරියොදපනං**) යැයි දැක්විය හැකිය.

මේ වූ කලී සර්වඥ වූ බුදු පියාණන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ සදාචාරයේ මූලික කොටස් තුනවන අතර සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනාව ද මෙය ම වන්නේය. අප මෙම අවවාදයන් පිළිපදින්නේ නම් අපට තෘප්තිමත්, සාමකාමී ජීවිතයක් පවත්වා ගත හැකිය. මක්නිසාද යත් බුද්ධාගම හේතු-ඵල වාදය මත ගොඩ නැගුනක් වන නිසාය. අප සියළු ආකාරයේ දුෂ්චරිතවලින් වළකින්නේ නම් කවර අන්දමක හෝ වැරදි ක්‍රියා, වැරදි හැසිරීම් වැනි අකුසල කර්ම නො කරන්නමෝ වෙමු. වැරදි හැසිරීම් වලින් වළකින විට අපට කවර අනුමක හෝ අයහපත් ප්‍රතිඵලයක් අත් නොවේ. එවිට අපට සතුටින් හා සාමකාමීව ජීවිතය සදාචාරාත්මකව පවත්වාගෙන යා හැකිය, නැවතත් ඇත්ත වශයෙන්ම අප හැකි සෑම අනුමකින්ම අපේ සිත සියලු කෙළෙස් වලින් තොරව පවිත්‍ර කරගත යුතු ම ය. අප කෙලෙසුන් කෙරෙන් තොර වූ පවිත්‍ර සිතක් ඇතිකර ගැනීමට නම් සමථ හා විපස්සනා භවානා වන්හි යෙදිය යුතු ම ය. එහෙත් සමථ භාවනාවෙහිදී අපේ සිත පවිත්‍ර වනුයේ එහි යෙදී සිටින තාක් කල් පමණකි. සිත භාවනා අරමුණක රඳවාතබා ගන්නා තාක් කල් එය කෙලෙසුන් කෙරෙන් තොර පවිත්‍ර එකක් වන අතර ඉන් අපට සතුටක් හා තෘප්තියක් ද දනේ. නමුත් සිත භාවනා අරමුණෙන් බැහැර වූ විටක නැවත වරක් පරණ කෙලෙස් මතුවීමට පටන් ගනී. එහෙත් විපස්සනා භාවනා කිරීමෙන්, කායික සහ මානසික ක්‍රියා පිළිවෙල සහ ඒවායේ සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් ලබන්නා වූ අවබෝධය අනුව නැවත වරක් කෙලෙස් මතුවීමක් ඇති නොවේ. ස්වභාව සංසිද්ධියක් වූ මානසික හා කායික ක්‍රියා පිළිවෙල පිළිබඳ ලබන අවබෝධය හෝ ඤාණය විපස්සනා ඤාණ යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. එමඟින් සමහර කෙලෙස් යටපත් වන අතර ලෝභ දෝෂ, මෝහ යනාදි කෙලෙසුන් තුනී කරයි. විපස්සනා ඤාණ (විනිවිද දක්නා ඤාණය) මගින් නැති කර දමනු ලබන සමහර කෙලෙස් නැවත වරක් මතු නොවේ. වෙනත් වචන වලින් කිව හොත් අප විපස්සනා ඤාණ, අත් දැකීමෙන් වටහා ගත් විට එම අත්දැකීම අප කෙරෙන් අතුරුදහන් වීමක් හෝ ඉවත යාමක් නොවේ.

සතිපට්ඨාන භාවනා අවස්ථාවකදී අප එම අත් දැකීම් ඇස්පනා පිට මෙනෙහි කරන විට විපස්සනා ඥාණ මතුවේ. එම ඥාණයන් මගින් විනාශ කරනු ලබන සමහර කෙලශාංග නැවත වරක් මතු නොවේ. ඒ අන්දමට අපේ සිත සමහර කෙලෙස්වලින් මිදී පවිත්‍ර වනු ඇත. එලෙස භාවනා අභ්‍යාසයකදී බලවත් වීර්යයෙනුත්, ශ්‍රද්ධාවෙනුත් සතිය හා සමාධිය පවත්වාගෙන යාම තුළින් සතර වන මාර්ගඵලය වන අරහත් භාවයට පත්විය හැකිය. කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන් ම සිඳළු තැන් පටන් දුකක් හෝ පෙළීමක් පැන නො නඟී. පවිත්‍රත්වය හේතුකොටගෙන දුකෙහි පැවැත්ම නැතිවේ. සත්ත්වයා මෙසේ කෙළෙසුන් ගෙන් පවිත්‍රවීම බුදු දහමේ ප්‍රායෝගික අංශය හා සම්බන්ධ වන අතර මුලින් සඳහන් කළ කාරණා දෙක චාරිත්‍ර හා වාරිත්‍ර සම්බන්ධවය. මංගල සූත්‍රයේ මංගල කරුණු 38ක් දක්වා ඇත. එහි විවිධ සදාචාරාත්මක කරුණු අඩංගුය. සතුටින් හා සාමයෙන් දිවි පැවැත්ම සඳහා සෑම අංශයකින් ම සමෘද්ධිමත් වූ යහපත් ප්‍රදේශයක වාසය කිරීම, පෙර ආත්මයන් හි කරන ලද කුසල් ඇති බව, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම යහපත් වූ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිරත වීම, කාය, වාග්, මනෝ යන තුන් දොර ආරක්ෂා කර රැක ගැනීම යනු සමහරකි. එහි අර්ථය නම් අපගේ සියළු ක්‍රියාවන් වචන හා සිතුවිලි කෙළෙසුන් කෙරෙන් තොරවිය යුතු බවය. මේ ආකාරයට අපට සතුටින් හා සාමයෙන් ජීවත්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වූ ආචාරධර්ම රාශියක් දක්වා ඇත. මෙහිලා ඔබ හොඳින් දන්නා අම්බලට්ඨිතික රාහුලෝවාද සූත්‍ර දේශනාව ගැන සිහිපත් කර ලීමට අවශ්‍යය. මෙම සූත්‍ර දේශනාවේදී බුදු පියාණන් වහන්සේ සිය පුත් සත් හැවිරිදි රාහුල සාමණේරයන් වහන්සේට නිවැරදි ආකාරයට සතුටින් හා සාමයෙන් විසීම ගැන උනන්දු කරවා ඇත. ඔහුට කිසියම් කටයුත්තක් කිරීමට සිතක් පහළ වූ කවර විටෙක වුවද මඳක් නැවතී ඒ ගැන නැවත සිතා බලන ලෙසට බුදුපියාණන් වහන්සේ රාහුළ සාමණේරයන්ට අවවාද කර ඇත. "රාහුලය, ඔබ කරන්නට යන කවර දෙයක් ගැන වුවද සතියෙන් යුතුව එම කටයුත්ත, ඔබට හෝ අන් කවරකුටවත් අවැඩදායකද යන්න ගැන මෙනෙහි කර බලන්න. එසේ නැවත සිතා බැලීමේදී එම ක්‍රියාව ඔබට හෝ අන් අයට හෝ අවැඩදායක බව වැටහුනොත් එය නො කළ යුතුය. එම ක්‍රියාව ඔබට හෝ වෙන කවරකුට හෝ හිංසාවක් නො වන්නේ නම් පමණක් එය කරන්න".

මේ ආකාරයට බුදු පියාණන් වහන්සේ රාහුල සාමණේරයන්ට, කළ යුතු දේ ගැන, කෙරෙමින් පවත්නා දේ ගැන හා කරන ලද දේ ගැනත් සතිමත්ව පරීක්ෂාකාරීව මෙනෙහි කර බලන ලෙසට උපදෙස් දී ඇත. එහෙයින් මෙම ආචාර ධර්මයන් පිළිපැදීම අපට සතුටින් හා සාමයෙන් එදිනෙදා ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට හොඳ ම මාර්ගය බව පෙන්වා දිය යුතුය. මේ අයුරින් අපට සාමකාමී තෘප්තිමත් ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරී වන්නා වූ නො මිණිය හැකි තරම් වූ ආචාර ධර්ම රාශියක් ඇත. අපට තවම දුක් වේදනාවන්ගෙන් සම්පූර්ණ වශයෙන් අත් මිදිය නො හැකි වුවත් මෙම ආචාර ධර්ම උනන්දුවෙන් වටහා ගෙන ඒවා අනුගමනය කිරීමෙන් තෘප්තිමත් සාමකාමි ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාමට හැකිවන බව නම් හොඳට ම ස්ථිරය.

අපට මෙම ආචාර ධර්ම තෘප්තිමත් සාමකාමී දිවි පැවැත්මක් සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වන නමුදු හුදෙක් බුද්ධාගමේ මෙම ද්විතීය අංශයෙන් පමණක් සෑහීමකට පත් නොවිය යුතුය.

අප බුද්ධාගමේ තෙවන අවධිය හෙවත් චරිත වර්ධන අවධිය එනම් හික්මීම හෙවත් ශීලමය පැත්ත අනුව ඉදිරියට ම යා යුතුය. සීලමය අංශයේ දී ඔබ පන්සිල්, අටසිල් හෝ දස සිල් වශයෙන් දක්වා ඇති සික්ෂාපද සමාදන්ව ඒවා ආරක්ෂා කළ යුතුය. දසසිල් සාමණේර වරුනට සීමාකොට ඇති අතර උපසපන් භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා 227ක් වූ විනය නීති හෙවත් ශික්ෂාපද පනවා ඇත. දිනපතා ජීවිතයේදී ගිහි අය අඩුතරමින් පංච ශීලය වත් සමාදන්ව මැනවින් ආරක්ෂා කළ යුතුය. පන්සිල් සමාදන්ව එය හොඳින් ආරක්ෂා කරන විට අප සන්තානය පිරිසිදුය. මෙසේ සීලමය පැත්ත පවිත්‍ර වූ කල්හි යෝගියාට පහසුවෙන් සමථ හා විපස්සනා වශයෙන් දක්වා ඇති කවර භාවනා අභ්‍යාසයක වුවද යෙදිය හැකිය. ශීලමය පැත්තේ පවිත්‍රතාවය මත යෝගියාට ගැඹුරු සමාධියකට පත්විය හැකිය. මක්නිසාද යත් පිරිසිදු ශීලය නිසා යෝගියාගේ සිත පැහැදිලි වෙයි. ප්‍රසන්න හා තෘප්තිමත් වෙයි. පිරිච්ච ගතියට පත්වේ. ඔහුට සන්සුන්ව සතුටින් භාවනා අරමුණ මත සිත එකග කරගෙන වඩා පහසුවෙන් ගැඹුරු සමාධිය කරා ළඟා විය හැකිය.

මීළඟට අපට ඇත්තේ හතරවන අවධියයි. එනම් බුද්ධාගමේ ප්‍රායෝගික පැත්තයි. බුද්ධාගමේ ප්‍රායෝගික අංශයේදී අප පුහුණුවීම් කළ යුතුය. එවිට අපට කෙළෙස් වලින් නිදහස්වීමට පුළුවන. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සෑම ආකාරයකින් ම ඇතිවන දුකින් මිදීමට පත්විය හැක. බුද්ධාගමේ ප්‍රායෝගික පැත්ත වශයෙන් භාවනා ක්‍රම දෙකක් මෙහිදී අප අභ්‍යාස කරන්නෙමු. එකක් ගැඹුරු සමාධියකට පත්වීම සඳහාය. අනික නාම - රූප ධර්මයන් හා ඒවායේ සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධකර ගැනීම තුළින් දුක නැතිකර, විමුක්තියට පත්වීමට හැකිවීම සඳහාය. මෙහිදී බුදු පියාණන් වහන්සේ දෙවන ක්‍රමය හෙවත් විපස්සනා භාවනාව වඩා වැදගත් කොට දක්වා ඇත. අප විපස්සනා භාවනා අභ්‍යාස කරන විට මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවට අනුව යමින් සතර සතිපට්ඨානයන් වැඩිය යුතුය. අපි අපේ සියළු කායික හා මානසික ක්‍රියා පිළිවෙළ කෙරෙහි සතිය පවත්වන විට අපට ඒකාන්ත වශයෙන් ම දුකින් මිදීමට පත්වීමට පුළුවන. අපේ භාවනා අභ්‍යාසය මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් මූල ධර්මයන්ට අනුකූල විය යුතුය. එය එම දේශනාවේ සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයන්ට අනුකූලවිය යුතුය. බුදුන්වහන්සේ කුරු ජනපදයෙහිදී සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කරන අවස්ථාවේ මෙම සතර ආකාර සතිය පිහිටුවීම පිළිබඳව විස්තර දක්වා ඇත.

එහිදී මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව හඳුන්වා දෙමින් තමන් වහන්සේගේ මෙම ධර්මය පිළිපැදීම තුළින්-භාවනා යෝගීන්ට සිය අත්දැකීම් තුළින් ම ලබා ගත හැකි ආනිශංස හතක් අපට විස්තර කරදී ඇත. ඉන් පළමුවැන්න නම් සත්ත්වයෙක් වශයෙන් පවිත්‍ර වීමයි. යමෙක් සතිපට්ඨාන අභ්‍යාස වඩන විට ඔහුගේ සතියේ දියුණුවීමක් හා සන්තානයක සෑම ආකාරයකම කෙලෙස්වලින් පවිත්‍රවීමත් සිදුවේ. "කිලේස" යන පාළි පදය අප කාටත් හුරු පුරුදුය. "ක්ලේශ" වචනය දූෂිත හෝ කෙලෙසීම යන අරුත දෙත්. බොදු වියතුන් එය Defilements යනුවෙන් ඉංග්‍රීසියට පෙරළා ඇත. මෙම කෙළෙසුන් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දහයකට ඇතුළත්ය. එනම්:

ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, දිට්ඨි, මාන, විචිකිච්ඡා, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, අහිරිය, සහ අනොත්තප්ප වශයෙනි.

ලෝභ යන්නෙන් තෘෂ්ණාව පමණක් නොව, ලොල් වීම, රාගය, දැඩි ආශාව, ආලය සහ ආදර හැඟීම (ආදරය ද ලෝභයකි) ද අදහස් කෙරේ. මෙම සියලුම හැඟීම් ආදරය, ලොල්වීම, රාගය, තෘෂ්ණාව, දැඩි ඇල්ම සහ ආලය යනාදී සියලුම මනෝභාවයන් ලෝභ යන්නෙන් ආවරණය කෙරේ. මෙවැනි කවර අන්දමේ චෛතසික තත්ත්වයක් වුවද අප තුළ පැන නැගුණු විට අපේ සිත ඉන් දූෂිත වේ. එහෙයින් මේවා කෙලෙස් වශයෙන් හඳුන්වා ඇත. දෝෂ යන්නෙන් වෛරය, තරහ, ක්‍රෝධය පිළිකුල නුරුස්සනා බව ආදිය දැක්විය හැකිය. මෝහ යනු අවිද්‍යාව හෙවත් නොදැනීමයි. දිට්ඨි යනු මිත්‍යා දෘෂ්ඨියයි. විචිකිච්ඡා යන්නෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ බුද්ධාදී අටතැන්හී පවත්නා සැකයයි. ථීන-මිද්ධ වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ අලසකම හෙවත් උදාසීන බවයි.

නිදිමත ගතියද ථීන-මිද්ධ යටතට ගැනේ. නිදිමත හෝ අලස කම්මැලි ස්වභාවය භාවනා යෝගීන්ගේ මෙන්ම ධර්ම ශ්‍රවනය කරන්නන් ගේ ද ඉතා හොඳ මිත්‍රයෙකි. අද මම අපේ යෝගීන් සමග කමටහන් සාකච්ඡා කරන අවස්ථාවේදී ඔවුන් සියල්ලන් ම පාහේ ස්වකීය අත්දැකීම් විස්තර කරමින් "මට වෙහෙසයි, මට නිදිමතයි" යනාදී වශයෙන් ස්වකීය අත්දැකීම් වාර්තා කළහ. සතිපට්ඨාන භාවනා අභ්‍යාසයකදී සතිය පවත්වා ගෙන යාමේ දුෂ්කර කාර්යයට තවමත් හුරු නැති නිසා භාවනා ආරම්භයේදී අපට ඒ සඳහා බලවත් පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුවේ. අපේ සිත් තවමත් භාවනා අරමුණ මත ඒකාග්‍රවී නැත. මෙය විපස්සනා භාවනාවේ තීරණාත්මක අවස්ථාවක් වුවද එය වැඩි කලක් පවතින්නක් නොවේ. එය දින දෙක තුනක් පැවතිය හැකිය. දින තුනකින් සියල්ල සම්පූර්ණය. ඔබේ භාවනාවේ ප්‍රගතියට, සමාධියට මෙන්ම විපස්සනා ඤාණයන්ට ද බාධා පමුණුවන මේ 'යහපත් මිත්‍රයන්' මැඩ පැවැත්වීම දුෂ්කර නොවනු ඇත. උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච යන්නෙන් කැළඹිලි ගතිය සහ කනස්සල්ල අදහස් කෙරේ.

ඊළඟට ඇත්තේ අහිරික නැමැති කෙල්ශයයි. අහිරික යන්නෙන් ලජ්ජා නැති කම අදහස් කෙරේ. එනම් පාප ක්‍රියාවන් හෝ අයහපත් කථාවන් හෝ වැරදි සිතුවිලි නම් වූ පාප ක්‍රියාවන්ට ලජ්ජා නැති වීමයි.

මීළඟට අනොත්තප්ප නැමැති කෙල්ශය ඇත. එනම් පාප ක්‍රියාවන්ට අයහපත් කථාවලට බිය නොවීමයි. මේ පාපයට බිය නැති කම කෙල්ශයකි. විපස්සනා භාවනාව මගින් අපේ සිත් තුළින් ඉවත් කළ යුතු හෝ මඟ හැරිය යුතු දස කෙල්ශයන් නම් මේවාය.

යමෙක් සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන්නේ ද ඔහුට සියලු කෙල්ශයන්ගෙන් මෙන්ම පවිත්‍ර විය හැකි යයි බුදුන් වහන්සේ වදාරා ඇත. එනම් ඔහුට අරහත් තත්ත්වයට පත්විය හැකි බවයි. අරහත් භාවයට පත් වීමෙන් පමණක් ම සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදෙන නිසාය. මේ සතිපට්ඨාන භාවනා වැඩීමෙන් ලද හැකි පළමුවැනි ආනිශංසයයි.

විපස්සනා භාවනා වැඩීමේ දෙවැනි ආනිශංසය නම් ශෝකය (=සෝකය) මැඩ පැවැත්විය හැකි වීමයි. ඒ අනුව ඔබ යමකින් අසමත්වීම නිසා ශෝක නො කරනු ඇත. ඔබේ ඥාතියෙකුගේ වියෝවක දී දුක් නො වනු ඇත. මේ අයුරින් සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන විට ඔබ කිසිවකින් ශෝකයට හෝ කණගාටුවට පත් නො වනු ඇත. තවමත් ඔබ කිසියම් මාර්ග ඵලයක් නො ලැබුවත් ඔබට ඉදිරිපත්වන ශෝක එක්තරා ප්‍රමාණයකට මැඩ ගත හැකිවනු ඇත. මක්නිසාද යත්, දුකක් හෝ කණගාටුවක් ඔබේ සිත තුළින් මතුවූ විට ඔබ එය ඒ අයුරින් ම දැක ගෙන සතිමත්වන බැවිනි. ඔබේ මෙම සතිය බලවත් වූ විට එම කරදරය හෝ දුක ක්‍රමයෙන් තුනීවී ගොස් අතුරුදහන් වනවා ඇත. එමගින් ඔබට දුක හා කණගාටුව මැඩ පැවැත්විය හැකිය. යෝගියා මුළුමනින් ම විපස්සනා භාවනාව වර්ධනය කළ විට ඔහු අරහත් භාවයට පත්වීම ඒකාන්තය. අරහත් භාවයට පත්වූ කල්හි ඔබට කිසි දෙයක් පිළිබඳව ශෝක වීමට හෝ කණගාටුවීමට අවශ්‍ය නො වේ. මේ මාර්ගයෙන් විපස්සනා භාවනාව වැඩීමෙන් ශෝක මැඩ ගත හැකිය.

වැළපීම මැඩ පවත්වා ගත හැකි වීම මෙහි ඇති තුන්වැනි ආනිශංසයයි. ඔබේ දෙමාපියන් දරුවන් හෝ ඥාතීන් ගේ වියෝවීමකින් ඔබට ඒ පිළිබඳව කිසිදු ආකාරයක ලතැවිල්ලක් ඇති නො වේ. මක්නිසාදයත් ඔබ කායික මානසික ක්‍රියා පිළිවෙලේ යථාවබෝධයට මෙම ඊනියා 'දරුවා' හෝ 'දෙමාපියන්' යන ව්‍යවහාර ඇතුළත් බව ඔබ අවබෝධ කරගෙන සිටින බැවිනි. මේ අඳුමට විපස්සනා භාවනා මගින් සෝ ළැතැවුල් මැඩගත හැකිය. මෙම තුන්වැනි ආනිශංසය සම්බන්ධයෙන් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවෙහි පහත දැක්වෙන උපමා කථාව ඇතුළත් වෙයි.

බුදුන් දවස විසූ එක්තරා කාන්තාවකගේ සැමියා, දරු දෙදෙනා, දෙමාපියන් සහ සොහොයුරන් යන සියළු දෙනා ම දිනක් හෝ දෙකක් ඇතුළත ඉතාමත් ශෝචනීය ලෙස මරණයට පත්වීම නිසා ඇය දරාගත නොහැකි තරම් දුකකටත් කණගාටුවටත් ළතැවිල්ලටත් පත්ව අවසානයේ උමතු බවට පත් වූවාය. ඇය ආදරය කළ මෙම පුද්ගලයන්ගේ මරණය පිළිබඳව ඇතිවූ වික්ශෝපය ඇය මුළුමනින් ම යටකර විනාශ කළේය.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාව මෙම කථාව සඳහන් කර ඇත්තේ යමෙකුට මැනවින් සතිය පිහිටුවා ගැනීම මගින් කණගාටුව, ශෝකය, හෝ සන්තාපය මැඩ ගත හැකි බවට සාධකයක් වශයෙනි.

දිනක් බුදුපියාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර දෙව්රම් වෙහෙරෙහි ශ්‍රාවකයනට දහම් දෙසමින් සිටින අවස්ථාවක ඉබාගාතේ ඇවිදිමින් සිටි මෙම උමතු ස්ත්‍රිය ආරාමයට ඇතුළු වූවාය. දහම් දෙසුමට සවන් යොමා සිටි පිරිස දුටු ඇයද ඔවුන් වෙතට සමීප වූවාය. අසරණ ස්ත්‍රිය කෙරෙහි අනුකම්පා කළ එක් උවසුවෙක් සිය උතුරු සළුව ඇය දෙසට විසි කරමින්, 'දුවේ, ඔය සළුව ඇඳගෙන සිරුර ආවරණය කර ගන්නැ'යි කීවේය. එවිට ම මහා කාරුණික බුදු පියාණන් වහන්සේ ඇය අමතමින් "නැගණිය, සිහිය එළවා ගන්න, සතිය පිහිටුවා ගන්නැයි වදාළහ. බුදුන් වහන්සේගේ මිහිරි වදන් කණවැටුනු උමතු ස්ත්‍රිය පියවි තත්ත්වයට පත්වූවාය. ඇයද ධර්ම ශාලාවේ කොනකින් වාඩි වී දහම් දෙසුමට සවන් දුන්නාය. ඇය පියවි තත්ත්වයට පත්ව ඇති බව දුටු බුදුපියාණන් වහන්සේ තම දේශනය

ඇය වෙත යොමු කළ සේක. බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාවට සවන් දීමේදී කාන්තාවගේ සිත ක්‍රමයෙන් දේශනාවේ හරය උකහා ගත්තාය. ඇයගේ සිත ධර්මය අවබෝධකර ගැනීමට තරම් තැන්පත් වූ විට චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ විස්තර විභාග දක්වූ සේක.

දුක පිළිබඳ සත්‍යය (**දුක්ඛ සත්‍යය**)

දුක ඇතිවීමට හේතුව පිළිබඳ සත්‍යය (**සමුදය සත්‍යය**)

දුක නැති කිරීම පිළිබඳ සත්‍ය (**නිරෝධ සත්‍යය**)

දුක නැතිකිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ සත්‍යය (මාර්ග සත්‍යය) බුදුන්වහන්සේ මෙහිදි විස්තර කොට ඇති පරිදි අප තුළ කායිකව හෝ මානසිකව හෝ මතුවන කවරක් කෙරෙහි වුවද, ඒ පිළිබඳව ඇති සැටියෙන් ම වටහාගැනීම සඳහා සතිමත් විය යුතු ආකාරය ගැන අවවාද ඇතුළත්ය.

භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී මෙන්ම ඉන් පිටතදිත් සිරුරේ ඇතිවන දළ -දඬු ස්වභාවය, කැසීම, හිරිවැටීම, යනාදී කායික වේදනා විපස්සනා භාවනාව මගින් මැඩලිය හැකිය. විපස්සනා භාවනා තරමක් දුරට හෝ ඔබ අභ්‍යාස කර තිබේනම් ඔබට කායික මෙන්ම මානසික පීඩා ද (කායික දුක් වේදනා - මානසික දුක් වේදනා) විශාල ප්‍රමාණයක් මැඩ පවත්වා ගත හැකිය. එසේම ඔබට විපස්සනා භාවනා වැඩීම සඳහා දැඩි වීර්යයකුත් ඒ අනුව කාලයත් තිබේ නම් ඔබට කායික වේදනා මෙන්ම මානසික වේදනාවන් ද සහමුලින් ම මුලිනුපුටා දමා විනාශකර ලිය හැකිය. ඔබට ඒවාට නැවතීමේ ලකුණ දමා ආයුබෝවන් කිව හැකිය. මක්නිසා ද යත් මේවන විට ඔබ අරහත්භාවයට පත්ව ඇති නිසාය. නමුත් ඔබ අඩු වශයෙන් සෝතාපත්ති මග්ගයටවත් ඵලයටවත් හා නැතිනම් සමහරක් ඉහළ විපස්සනා ඤාණ වලට පත්ව නැත්නම් බොහෝ දුරට ඔබට මෙකී කායික වේදනා හෝ මානසික පීඩාවන් මැඩ පැවැත්විය නො හැකි වනවා ඇත. නමුත් විපස්සනා භාවනාව මගින් ඔබට වේදනාවන්, දරදඬුගතිය, හිරිවැටීම, කැසීම සහ සෑම ආකාරයක ම අප්‍රසන්න කායික හැඟීම් අවධානයෙන් හා සංවිධානව මෙනෙහි කිරීම මගින් මැඩ පවත්වා ගත හැකිය. ඒ නිසා ඔබ වේදනාවන්ට, දරදඬු ගතියට, හිරිවැටීම් වලට බිය නො විය යුතුය. මක්නිසා

ද යත් ඒවා දුක නැතිකර සදාකාලික නිවනට පමුණුවාලීමට උදව් කළ හැකි මිතුරන් වැනි නිසාය. ඔබ වේදනාව උයෝගිමත්ව සියුම් ලෙස හා සමීපවත් ලෙස නිරීක්ෂණය කරන විට වේදනාව ඇතැම්විට උත්සන්න විය හැකිය. ඔබ මේ දුක් වේදනාවන්හි අප්‍රසන්නතාවය අවබෝධ කර ගන්නා තෙක් ම එය වඩ වඩාත් පැහැදිළිව දැන ගනියි. මෙම දුක් වේදනාවල අප්‍රසන්නභාවය වටහා ගත් කල්හි ඔබ එය තමාගේ එකක් වශයෙන් හඳුනා නො ගනු ඇති. මක්නිසා ද යත් එය ඔබෙන් වෙන් වූවක් බව ඔබ දන්නා හෙයිනි. ඔබ තවදුරටත් එය ඔබේ ලෙස නො සළකයි. මෙම දුක් වේදනා සම්බන්ධව ඔබ, 'මම' හෝ 'මගේ' කියා හෝ කෙනෙක් ලෙස හෝ පැවැත්මක් ලෙසට හෝ බැඳීමක් නැත. මේ අයුරින් ඔබට ආත්මයක්, කෙනෙක්, මමෙක්, සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් මම හෝ තමා වශයෙන් ගන්නා මිත්‍යා සංකල්පය මුලිනුපුටා දැමිය හැක.

සක්කාය දිට්ඨි හෝ අත්ත දිට්ඨි වශයෙන් (මමය මාගේය යනුවෙන් ගන්නා මිත්‍යා සංකල්පය) ඇති සියළු ආකාරයේ කෙලෙසුන් මුල් සිඳලූ විට ඔබට පළමුවන මාර්ග සත්‍යය හෙවත් සෝතාපත්ති මාග්ග අවස්ථාවට පත්වීම ඒකාන්තය. එවිට විපස්සනා භාවනා අභ්‍යාස තව දුරටත් ඉදිරියට කරගෙනයාමට පහසුවීමෙන් ඉහළ තල වන උපරි මාර්ග තුනට හා ඵල තුනට ළඟාවිය හැකිය. රිදීම්, දරදඬුගතිය, හිරිය, වැනි අප්‍රසන්න කායික වේදනාවන් ඔබේ හොඳ මිතුරන් බවට මා මුලින් ප්‍රකාශ කෙළේ ඒවා ඔබට දුක ඇති කිරීමට මෙසේ උදව් කරන නිසාය. වෙනත් වචනවලින් කියතොත් හිරිය හෝ අන් කවර කායික වේදනාවක් වුවද නිවන් දොර හරින යතුරක් වැනිය. ඔබට රිදීමක් ඇතිවිට ඔබ වාසනා වන්තය. වේදනාවන් ඇති විට ඔබ වාසනාවන්තයැයි කියන්නේ ඇයි? භාවනාවේදී වේදනාව ඉතාමත් වටිනා අරමුණකි. මක්නිසාද යත් එය ඔබේ භාවනා සිත ඒ වේදනාව සමඟ බොහෝ වේලාවක් රැඳී සිටීමට පොළඹවන බැවිනි. ඒ මාර්ගයෙන් ඔබේ නිරීක්ෂණ සිත ඒ කෙරෙහි ගැඹුරින් සමාධිගත කොට එහි ම නිමග්න කළ විට ඔබ තවදුරටත්, ඔබේ සිරුරේ හැඩය හෝ ආත්මය වශයෙන් නො දකී. ඔබ අවබෝධකර ගනිමින් සිටින්නේ හුදෙක් වේදනාවයි. හෙවත් දුක්

වේදනාවයි. නැතහොත් වේදනාවේ උවදුරු රහිත සුබ ගතියයි. ඒ අන්දමට වේදනාව අවබෝධ කර ගත් විට එහි අර්ථය නම්; ඔබ වේදනාවේ ස්වභාව ලක්ෂණ වටහා ගනිමින් සිටින බවය. එනම් වේදනාවට (දුක්ඛ වේදනා) පමණක් ආවේනික නෛසර්ගික ලක්ෂණ ඔබ වටහා ගැනීමයි. ඔබට තවදුරටත් අභ්‍යාස කරගෙන යන විට "වේදනාවක් නැත. පෙළෙන්නෙක් නැත. ආත්මයක් නැත. මානසිකවූත් කායිකවූත් ස්වාභාවික ක්‍රියා පිළිවෙලේ ස්වභාවයක්" ය. යනුවෙන් අනිත්‍ය ස්වභාවයේ පොදු ගුණාංගයන් අවබෝධකර ගැනිමට හැකි වෙනවා ඇත. එවිට එය ඔබට සෑම ආකාරයක ම දුක් වේදනාවන් ගෙන් මිදීමක් කරා යොමු කරනවා ඇත. එබැවින් වේදනාවන් තිබේ නම් ඔබ වාසනාවන්තය.

බුරුමයේ ඇතැම් යෝගීන් විපස්සනා ඥාණවල තුන්වන අවස්ථාව එනම් සම්මසන ඥාණ අවස්ථාව පසු කොට වේදනාව සහමුලින්ම පාහේ යටපත් ව ඇති විටක මෙනෙහි කිරීම සඳහා තව දුරටත් වේදනාවක් නැති බැවින් ඔවුන් තමන්ගේ භාවනා අභ්‍යාසය කෙරෙහි තෘප්තිමත් නො වෙති. එවිට ඔවුන් කරන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නෙහිද? ඔවුන් තම දෙපා නවා සිරුර යටින් තබා තදකර ගනිමින් වේදනාව උපදවා ගනිති. මෙසේ ඔවුන් තමන්ගේ දුක නැති කිරීම සඳහා මෙහෙයවන්නාවූ හිත මිතුරා ගැන විපරම් කරති. ඔවු! මෙම සතිපට්ඨාන භාවනාව මගින් ඔබට කායික වේදනා මෙන්ම මානසික පීඩාවන්ද යටපත් කර ගත හැකිය. ඔබට අසතුටක් ඇතිවූ විටක කරුණාකර එම අසතුට දැඩි අවධානයකින් ඉතා සමීපව " අසතුටක්, අසතුටක්" යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. ඔබ දොම්නස් සහගත අවස්ථාවක එම දොම්නස දැඩි අවධානයකින් හා වීර්යයකින් මෙනෙහි කරන්න. ඔබගේ සමාධිය බලවත් වූ කල්හි එම අසතුට හෝ දොම්නස තවදුරටත් නො පවතිනවා ඇත. මෙලෙස ඒවා සතිය මගින් යටපත් කෙරේ. මේ ආකාරයට මානසික වේදනාවක් යටපත් කිරීමට හැකිවීම විපස්සනා භාවනාව මගින් ලද හැකි පස්වන ආනිශංසයයි. එහි හයවැනි ආනිශංසය මාර්ග සහ ඵල ගැන අවබොධඥාණය ලබා ගැනීමට හැකිවීමයි. භාවනාවේ යෙදීමට තරම් සෑහෙන වීර්යයක් හා කාලයක් ඔබට තිබේ නම් ඔබ ප්‍රථම

මාර්ග ඵලය වන සෝතාපත්ති මාර්ගයට පත්විය හැක. මෙය විපස්සනා භාවනාවේ ඇති හයවන ආනිශංසයයි.

එහි සත්වන ආනිශංසය නම් විපස්සනා භාවනාව මගින් ඔබ ඒකාන්ත වශයෙන් ම නිවනට, මිදීමට හෙවත් මෝක්ෂයට පත්වීමයි.

මේ අනුව විපස්සනා භාවනා යෝගියාට සතිය පැවැත්වීම මගින් ලබන ධර්මාවබෝධය හරහා ලබා ගත හැකි ආනිශංස හතක් ඇති බව නැවත වරක් ප්‍රකාශ කළ යුතුය.

එනම් :-

1. සියළු කෙළෙසුන් කෙරෙන් තොරවූ පවිත්‍ර අයකු වීම
2. දුක හා වේදනාවන් යටපත් කළ හැකි වීම
3. සියළු ආකාරයේ ළතැවිලි යටපත් කළ හැකි වීම
4. සෑම ආකාරයක ම කායික වේදනා දුරුකළ හැකි වීම
5. සෑම ආකාරයක ම චෛතසික වේදනා මැඩලිය හැකිවීම.
6. මග-ඵලවලට පත්විය හැකිවීම.
7. නිර්වාණාවබෝධය

බුදුන්වහන්සේ සතිය පිහිටුවීමෙන් ලැබිය හැකි සත් ආකාර වූ ආනිශංසයන් ගැන පැහැදිළි කරමින් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව ආරම්භ කළ සේක. එබැවින් ඔබට ද උද්‍යෝගයෙන් හා උත්සාහයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාවේ යෙදීමෙන් මේ ආනිශංස හත ලබා ගත හැකි වෙනවා ඒකාන්තය.

දුක නැති කිරීමේ නිවැරදි මාර්ගය දේශනා කොට වදාළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අප තබා ඇති විශ්වාසය නිසා අපි භාග්‍යවන්තයෝ වමු. මෙහිදී අප එක දෙයක් ගැන ප්‍රවේශම් විය යුතුය. පාළි ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි මෙවැනි උපමාවක් දක්වා ඇත.

පිවිතුරු ජලයෙන් හා සුපිපි නෙළුම් වලින් පිරි එක්තරා පොකුණක් ඇත. අපවිත්‍ර යමක් තැවරීම නිසා දැත් අපිරිසිදුවූ එක්තරා මගියෙක් එම පොකුණෙහි ජලයෙන් දැත් සෝදා පවිත්‍ර කර ගත හැකි බව දන්නේය. ඒ

බැව් දන දනද ඔහු විල වෙත ගොස් දැත් පවිත්‍රකර නොගනී, ඔහුගේ දැත් තවමත් අපිරිසිදුය. ඒ ආකාරයට ඔහු පොකුණ පසුකරමින් දිගටම සිය ගමන යයි.

මෙතැන්හිදී, එම පාළි ග්‍රන්ථයන්හි පහත දක්වෙන පැණය විමසා ඇත. මගියාගේ දැත් අපිරිසිදුවීම ගැන දොස් ලැබිය යුත්තේ කවරෙක්ද? පොකුණ ද? මගියා ද?

ඇත්තවශයෙන් ම මගියා ම දොස් ලැබිය යුතුය. පොකුණේ ජලයෙන් ඔහුට ඔහුගේ අපිරිසිදු දැත් සෝදා පවිත්‍ර කරගත හැකි බව දන දනත් ඔහු එසේ නො කරයි. ඒ නිසා මගියා ම දොස් ලැබිය යුතු වන්නාහ. බුදුන් වහන්සේ සතිය පිහිටුවීමේ මාර්ගය ගැන අපට දේශනා කොට වදාළහ. අපි එම මාර්ගය දන දනත් සතිපට්ඨාන භාවනා නො කිරීම නිසා අපට දුකින් මිදීමට නො හැකිවී ඇත. අපට මෙසේ දුක තුරන් කිරීමට නො හැකිවූ විට දොස් ලැබිය යුත්තේ කවරෙක්ද? බුදුන්වහන්සේ ද? සති පට්ඨාන භාවනා මාර්ගය ද? නැතහොත් අපි අප ම ද? ඔවු! අප අපට ම දොස් පවරා ගත යුතුය. ඔබ ම මහත් උද්‍යෝගයෙන් හා දැඩි වීර්‍යයෙන් යුතුව සති භාවනා අභ්‍යාස කරන්නේ නම් ඔබ සියළු ආකාරයේ කෙළෙසුන් දුරුව පවිත්‍ර වී විපස්සනා භාවනා මගින් ලද හැකි සත්වැදෑරුම් ආනිශංස මගින් දුක නැති කරලිය හැකිය. මේ නිසා සියල්ලෝ ම බුදුන් වහන්සේ වදාළ දේශනාවන් නිවැරදිව වටහාගෙන හැකිතාක් දුරට ඒවා අනුගමනය කිරීමෙන් විශේෂයෙන් එදිනෙදා කටයුතුවලදී සතිය පවත්වා ගැනීම වැඩි දියුණු කිරීමෙන් සියළු ආකාර දුකින් මිදීමෙන් ලබන නිවන් සුව ලබත්වා!

සතර සතිපට්ඨානය

සතිපට්ඨාන භාවනාවේ සත් වැදෑරුම් ආනිශංසයන් ගැන විස්තර කිරීමෙන් අනතුරුව බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් සතර ආකාර සති පට්ඨානයක් පහදා වදාළහ.

එනම්: කායානුපස්සනාව,
වේදනානුපස්සනාව,
චිත්තානුපස්සනාව,
ධම්මානුපස්සනාව යනුවෙනි.

කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යනු ශරීරයේ හෝ කිසියම් කායික ක්‍රියාවක් හෝ ගැන තත් වූ පරිද්දෙන් මෙනෙහි කිරීමයි. වේදනානුපස්සනා සතිපටඨානය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ විඳීම් හෝ දැනීම් මෙනෙහි කිරීමයි මෙම වේදනා හෝ දැනීම් තුන් ආකාරය.

සුඛ වේදනා (සුව දායක දැනීම්)

දුකඛ වේදනා (කණගාටුදායක දැනීම්)

උපෙකඛා වේදනා (සැපත් නැති - දුකක් නැති මධ්‍යස්ථ දැනීම්)

තෘප්තිමත් හැඟීම් හෝ සුවදායක දැනීම් සුඛවේදනා (වේදනා යනු විඳීම් හෝ දැනීම්ය. සුඛ යනු සැපවත් බවය.) අසන්තෘප්තිකර හැඟීම් හෝ අසතුටුදායක දැනීම් පාළියෙන් දුක්ඛ වේදනා යනුවෙන් (මෙහි දුක්ඛ යනු අසතුටුදායක බවය) දක්වා ඇත. උපේක්ෂා හැඟීම් හෙවත් මධ්‍යස්ථ දැනීම් උපේක්ෂා වේදනා යනුවෙන් (උපේක්ෂා යනු සතුටකුත් නැති දුකකුත් නැති මධ්‍යස්ථ භාවයයි) දක්වා ඇත.

සතුටක්, කණගාටුවක්, හෝ මධ්‍යස්ථ හැඟීමක් මතුවූ විට ම එය තත්ත්වාකාරයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. සමහර යෝගීහු කණගාටුදායක විඳීම් හෝ රිදීම් ඉදිරිපත් වූ විට ඒවා අසතුටුදායක නිසාම මෙනෙහි

නොකළ යුතුයයි සිතති. ඇත්තවශයෙන් ම නම් අසතුටුක් වුව ද එය හටගත් අවස්ථාවේදී ම උනන්දුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. සතුටු හෝ අසතුටුදායක වේදනා හෝ දැනීම් වුව ද පරීක්ෂාකාරීව මෙනෙහි නො කළ හොත් අප ඒකාන්තයෙන් ම ඒ දෙය කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් ඇතිකර ගන්නවා ඇත. මක්නිසාද යත් එකී වේදනාව හෝ දැනීමට කැමැත්තෙන් ඒ දෙය කෙරෙහි ඇල්මක් ඇතිකර ගන්නවා ඇත. එම බැඳීම හෝ ඇලීම තණ්හාව යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත. මේ කාරණයේදී සතුටුදායක වේදනාව හෝ දැනීම හේතුව වන අතර එය කෙරෙහි ඇතිකර ගන්නා ඇල්ම හෙවත් ආශාව ඵලය වේ.

යෝගාවචරයා උද්‍යෝගයෙන් හා දැඩි වීර්යයෙන් යුතුව අභ්‍යාස කරන්නේ නම් ඔහුගේ සමාධිය ගැඹුරු ශක්තිමත් එකක් වන්නේය. ඔහුගේ සමාධිය ගැඹුරුවූත් ශක්තිමත්වූත් එකක් වූ කල්හි ඔහු මහත් ප්‍රමෝදයකට පත්වේ. ඒ අවස්ථාවේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, මාන ආදී සියළු ආකාරයේ කෙලෙසුන් ඔහු කෙරෙන් තුරන්ව සිත අතිශයින් පවිත්‍ර වේ. මෙසේ ඔහු මහත් තෘප්තියකුත් ප්‍රමොදයකුත් අත්විඳිනවා ඇත. යෝගියාගේ භාවනා සිත අරමුණ කෙරෙහි හොඳින් සමාධිමත්වූ විට මනස නිශ්චලවූත් තැන්පත්වූත් සන්සුන් භාවයකට පත්වේ. දැඩි වීර්යයෙන් යුත් යෝගියාගේ සිත සන්සුන් නිශ්චල තැන්පත් භාවයට පත්වීමේදී ඔහු විපස්සනා ඥාණයන්හි ඉතා ඉහළ මට්ටමකට පත්ව සිටී. ඔහුගේ භාවනා අත්දැකීම් සම්බන්ධව මහත් සතුටක් විඳීමක් හෝ හැඟීමක් ඇතිවේ. යෝගියා එම සතුට භුක්තිවිඳිමින් මේ අවස්ථාවේ අත්විඳින්නාවූ දෙය සම්බන්ධයෙන් තෘප්තියට පත්වේ. එහි අර්ථය නම් ඔහු තම අත්දැකීමට බැඳී ඇති බවයි. සතර වැනි විපස්සනා ඥාණ මුල් අවස්ථාවේදී එවැනි අත්දැකීමකට පත්විය හැක. එහෙත් යෝගියා මෙම අවස්ථාවේ එම අත්දැකීමට ඇලී සිටිය හොත් ඔහුගේ සිත එම අත්දැකීමෙහිම ගැලී සිටින නිසා ඔහුට තව දුරටත් උසස් විපස්සනා ඥාණ ලබා ගැනීම සඳහා ඉදිරියට යා නො හැකි වේ. ඔහු තුළ ඇති මේ ඇලීමට හේතුව අදාල යහපත්-සුඛ වේදනා අත්දැකීමෙන් ඔහු ලබන මානසික තෘප්තියයි.

ඔහු සිය යහපත් අත්දැකීම් වලින් ලබන සතුට, ශාන්ත භාවය, නිශ්චල බව හෝ සන්හිඳියාව පිළිබඳව සතිමත් නොවුව හොත් යෝගියා තුළ ඒ

කෙරෙහි ඇල්මක් හටගනී. යෝගියා මෙය තේරුම් ගෙන ඔහු මේ අවස්ථාවේ අත්විඳින්නාවූ දෙය හොඳින් මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේ යෝගියා අත් විඳිමින් සිටින දෙය නුවණින් මෙනෙහි කරන විට ඔහු තුළ ඒ කෙරෙහි ඇල්මක් හට නොගනී. මක්නිසාද යත් එය පරීක්ෂාකාරීව සහ උද්‍යෝගිමත්ව මෙනෙහි කිරීම තුළින් ඔහුට සැප හා දුක වෙන්කර හඳුනාගත හැකි වේ. ඒ අවස්ථාවේ තමා තුළ ඇතිවූයේ හුදු හැඟීමක් පමණක් මිස එය සතුටක් ද දුකක් ද නො වන බව ඔහු අවබෝධ කර ගනී. මෙනෙහි කරන සිත බලවත් නිසා මේ හැඟීම වුව ද දුර්වලය. පැහැදිලිව ම යෝගියා පරීක්ෂාකාරිව හා ධෛර්‍යවත්ව මෙනෙහි කරන විට එම සතුට, ශාන්ත භාවය, ප්‍රසන්න බව ඔහුගේ සිතේ බලවත්ව ප්‍රකටව ම පහළ නොවේ. එම අවස්ථාවේ ඔහු දැන ගන්නේ, නැත්නම් වටහා ගන්නේ ඇතිවී නැතිව ගිය හැඟීමක් ගැන පමණි. එවිටම තවත් හැඟීමක් ඇතිව නැතිව යයි. යෝගියාට සැප වේදනාවේ හා දුක් වේදනාවේ වෙනස වෙන්කොට හඳුනා ගත නො හැක. ඒ නිසා ඔහු තම අත් දැකීමට බැඳීමක් ඇති කර නො ගනී. මේ ආකාරයට යෝගියා ඔහුගේ අත්දැකීම් වලින් ගැලවී ඉහළ විදර්ශනා ඥාණ අවස්ථාවලට පත්වීම දක්වා ඉදිරියට යයි. විපස්සනා ඥාණයන්හි මෙම අවස්ථාව පසුකර යා හැක්කේ එවිට පමණි.

සමහර විටක යෝගියා වඩාත් සතිමත්ව සක්මන් කරන්නේ නම් පියවර තැබීමේ අවස්ථාවන් හයක් මෙනෙහි කරයි. එනම්,

විළුඹ එසවීම,

පා ඇඟිලි ඉස්සීම,

පය පෙරට ගෙනයාම

හෙළීම

පොළොවේ හැපීම හා

තදවීම වශයෙනි,

ඔහුගේ සමාධිය යහපත්, ගැඹුරු හා බලවත් නිසා පාදයේ පිහිටීම ගැන ඔහුට දැනීමක් නැතිවාක් මෙන්ම කය හෝ කායික ස්වරූපය ගැන දැන් දැනීමක් නැත. ඔහු මෙනෙහි කරන්නේ පාදයෙහි චලනයයි. එහි

සෙලවීම ගැන පමණි. මේ සෙලවීමෙන් සිරුර සැහැල්ලු වී යෝගියාට ගුවනේ පාවෙන්නාක් මෙන් දනේ. තමා අහසට ඔසවා තබා ඇති ලෙසට දනේ. මේ අවස්ථාවේ ඔහු අතිශය වැදගත් භාවනා අත්දැකීමක් ලබමින් සිටියි. මෙම අවස්ථාවේ යෝගියා සතියෙන් යුතුව එකී අත්දැකීම මනසිකාර නො කළ හොත් යෝගියා ඒ කෙරෙහි ඇළුම් කිරීමට ඉඩ තිබේ. ඔහුට එවැනි අත් දැකීම් තව තවත් ඕනෑ වෙයි. ඔහු තමාගේ මෙම අත්විඳීම් සම්බන්ධව බලවත් සතුටකට පත්වන අතර මෙය විපස්සනා භාවනාවේ අන්තිම උත්කෘෂ්ඨ තත්ත්වය යැයි ද සිතන්නට පටන් ගනී. මෙය තමා ලද උසස් ම අත්දැකීම වන බැවින් මෙය නිර්වාණය විය හැකි බවද තවදුරටත් සිතන්නට පටන් ගනී. එය සියළු ආකාර දුක්වලින් නිදහස් වීමෙන් ලබන්නාවූ නිවන බව ඔහු වරදවා සිතයි. ඔහු මෙසේ සිතන්නේ තම අත්දැකීම් මැනවින් මෙනෙහි නො කර ඒ ගැන ඇල්මක් ඇතිකර ගැනීම නිසාය. ඔහු තුළ ඇති වූ යහපත් අත්දැකීම පිළිබඳ වූ සුවදායක වින්දනය හෝ තෘප්තිමත් හැඟීම මත මෙම ඇලීම හටගනී.

මෙම යහපත් අත්විඳීම ලබන අවස්ථාවේදී ඇති වන්නාවූ වින්දනය හෝ තෘප්තිකර හැඟීම ගැන යෝගියා සතුටට පත් වුවහොත් ඔහු නිසැකව ම ඒ කෙරෙහි බැඳීමක් ඇලීමක් ඇතිකර ගනී. එහෙත් ඔහු විසින් කළ යුතුව ඇත්තේ මේ අවස්ථාවේ ඔහුට මුහුණ පෑමට සිදුවන කවර අත්දැකීමක් වුවද මෙනෙහි කරමින් දැඩි අවධානයෙන් යුතුව ඒ පිළිබඳව සතිමත් වීමය. එය විග්‍රහ කිරීමට හෝ ඒ ගැන සිතන්නට නො ගොස් එය හටගන්නා අවස්ථාවේදී ම ඒ ගැන අවදිමත් විය යුතුය. එකල්හි ඔහුට මෙම අත්දැකීම සම්බන්ධව මානසික ක්‍රියා පිළිවෙල හෝ තත්ත්වයද අනිත්‍ය ස්වභාවයට යටත්ව පවතින්නක් බව අවබෝධ වන්නට පටන් ගනියි. මෙම සතුට මෙනෙහි කරන්නා වූ කවර අවස්ථාවක වුවද එය සදාකාලික නොවන බව ඔහුට වැටහෙයි. මෙනෙහි කිරීම අඛණ්ඩව සතිය බලවත් වූ විට එම චෛතසික ස්වභාවය ඔහුගේ අත්දැකීම තුළට කාවදියි. එනම් තම මානසික තත්ත්වය තුළටයි. අත්දැකීම අතුරුදහන් වී ඇති බව සිතට දනෙන්නට පටන් ගනියි. එය නැවත හටගත් කවර අවස්ථාවක වුව ද මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළවිට නැවත යටපත් වේ. මේ අන්දමට යෝගියා යහපත්

අත්දැකීමක හෝ මානසික තත්ත්වයේ ඇතිවීම් - නැතිවීම් ස්වභාවය වටහා ගනි. මෙසේ අත්දැකීමක් සමග ඇතිවන සුවදායක වින්දනය ස්ථිර නො වන බව (අනිත්‍ය බව) ඔහු නිගමනය කරයි. එවිට ඔහු මෙම අනිත්‍ය හෙවත් ස්ථිර නැති ස්වභාවයධර්මය පිළිබඳ ඔහුගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් තුළින් අවබෝධකර ගනියි. මෙහි ධර්මය යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ මානසික වූත් කායිකවූත් ක්‍රියා පිළිවෙලයි. මක්නිසාද යත් යහපත් අත්දැකීමක් සමග ඇතිවන වින්දනය හෝ සතුට අස්ථිර බව ඔහු අවබෝධ කරගෙන ඒ කෙරෙහි බැඳීමක් ඇතිකර නො ගන්නා බැවිනි. යෝගියා නියමාකාරයෙන් යහපත් අත්දැකීමේ හෝ මානසික තත්ත්වයේ යථා ස්වරූපය තේරුම් ගත් කල්හි ඔහුට ඒ කෙරෙහි ඇල්මක් හෝ ආශාවක් හට නො ගනී.

මෙසේ ඇලීමක් හට නො ගත්විට ඒ කෙරෙහි දැඩි ආශාවක් හෝ උපාදානයක් පැන නො නගියි. බලවත් ආශාවක් උපාදානයක් නැති කල්හි කායික, වාචසික හෝ මානසික වූ යහපත් හෝ අයහපත් ක්‍රියාවන් හට ගැනීමක් ද නැත. දැඩි ආශාව නිසා හටගන්නා ක්‍රියාවම කර්ම භවයයි. ක්‍රියාව කර්මය යනුවෙන් හඳුන්වා දී ඇත. එය යහපත් හෝ අයහපත් විය හැක. යහපත් වූ කායික ක්‍රියා කුසල කාය කර්මයි. අයහපත් කායික ක්‍රියා අකුසල කාය කර්මයි. යහපත් වූ වචනය කුසල වචී කර්මයි. අයහපත් වචනය අකුසල වචි කර්මයි. යහපත් සිතුවිලි කුසල මනෝ කර්ම වන අතර අයහපත් මානසික සිතුවිලි අකුසල මනෝ කර්ම වශයෙන් දක්වා ඇත. මෙම ක්‍රියා හෝ කර්ම ඇලීම නිසා හට ගන්නා දැඩි ආශාව හේතුකොට උපදනා බව කිව යුතුය. කවර ආකාරයක වුවද කායික වාචසික හෝ මානසික ක්‍රියාවක් සිදු කරන විටක එය හේතුවක් වන්නේය. මෙම හේතුව නිසා මේ ජීවිතයේදී හෝ අනාගත භවයකදී ඵලයක් ඇති මේ කුසල හෝ අකුසලකර්ම (පුණ්‍ය ක්‍රියා හෝ පාප ක්‍රියා) බලවත් වූ කල්හි මරණින් මතු ඊළඟ ආත්මයකදී විපාක දිය හැක.

එබැවින් මේ ආකාරයට සත්ත්වයා විසින් කරන ලද්දාවූ යහපත් හෝ අයහපත් ක්‍රියාවන්හි විපාක වශයෙන් ඒ අනුව ඊළඟ භවයේ උත්පත්තිය හටගනී. එවිට භව පච්චයා ජාති යනුවෙන් දක්වන්නාවූ උත්පත්තියයි. නමුත් මෙතැන්හීදී භව යනුවෙන් දක්නා ලද්දේ ක්‍රියාව හෙවත් කර්මයයි.

පූර්ව ජාතියේදී හෝ ඊට පෙර කිසියම් අත්භවයකදී කළ ක්‍රියාවක් හේතුකොට ගෙන එම සත්ත්වයා නැවත උත්පත්තිය ලද්දේ වෙයි. තෘෂ්ණාව නිසා හටගත්තාවූ දැඩිව අල්වා ගැනීම එම ක්‍රියාවෙහි ඵලයයි. මෙම තෘෂ්ණාව වේදනාව, හැඟීම හෝ දැනීම නිසා හටගනී. මේ ආකාරයට සත්ත්වයාට විවිධාකාර වේදනාවන්ගෙන් පෙළීම සඳහා ඊළඟ භවයේ නැවත උත්පත්තිය ලැබීමට සිදුවේ. මක්නිසාද යත් ඔහු තමාගේ සුවදායක හැඟීම් භාවනා අත්දැකීම් සමග මෙනෙහි නො කළ නිසාය.

ඔහු සුවදායක වින්දනයන් භාවනා අභ්‍යාසයේදී ලද අත්දැකීම් සමග මෙනෙහි කරන ලද්දේ වී නම් හෙතෙම නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන සුළුවූත් ඇතිවෙමින් නැති වෙමින් පවතින්නාවූත් මානසික ස්වභාවයේ සැබෑ ස්වරූපය සුවදායක වින්දනයක් සමග අවබෝධකර ගනියි. මෙය අවබෝධ කර ගත් කල්හි ඔහුට ඒ කෙරෙහි ඇල්මක් හට නො ගනී. ඇලීම හෙවත් ආශාවන් ඇති නොවූ විටක ඒ පිළිබඳ දැඩිව අල්ලා ගැනීමක් හෝ දැඩි තෘෂ්ණාවක් ඇති නොවේ. මෙසේ ඔහුගේ සන්තානයෙහි උපාදානයක් නැති විටක ඔහු ඊළඟ භවයක උත්පත්තියකට හේතුකාරක වන්නාවූ වාචසික, කායික හෝ මානසික වූ කවර ක්‍රියාවකින් නමුත් වැළකෙයි. ඔහු තවදුරටත් කවරාකාරවූ හෝ වේදනාවකින් පෙළෙන්නේ නොවේ. මේ මාර්ගයෙන් හෙතෙම වේදනාවන් ගෙන් අත් මිදෙයි. ඔහු සියළු ආකාරයේ වේදනාවන්ගෙන් නිදහස්ය. කවර හෙයින්ද යත් ඔහු භාවනාමය අභ්‍යාසයේදී ලබන යහපත් අත්දැකීමක් සමගම හටගන්නා වූ සුවදායක හැඟීම් හෝ දැනීම් එකලාව මෙනෙහි කරන බැවිනි. එබැවින් යෝගියා සුවදායක දැනීම් හෝ වින්දනයන් මෙනෙහි නො කළ යුතුයැයි හෝ ඒ පිළිබඳව සතිමත් නොවිය යුතුයැයි කල්පනා කළහොත් ඔහු පටිච්චසමුප්පාදයට අනුව සංසාර සාගරයේ දිගින් දිගට පාවෙමින් ඊළඟ භවයක නැවත උත්පත්තිය ලබා විවිධාකාර වූ දුක්වලින් පීඩා විඳිනු ලබයි. බුදු පියාණන් වහන්සේ සුව දායක, දුක්ඛ දායක හෝ මධ්‍යස්ථ වූ කවර අන්දමේ වින්දනයක් දැනීමක් හෝ වේවා ඒ පිළිබඳව සතිමත් විය යුතු බවට දේශනා කොට වදාළේ එබැවිනි. මෙසේ වේදනාව පිළිබඳව සතිමත්වීම හෝ වේදනාව පිළිබඳව සමාධිමත්වීම වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය නමින් දක්වා ඇත. භාවනා

අභ්‍යාස ආරම්භයේදී ම යෝගියාට අමිහිරි කායික වේදනාවන් මෙන්ම මානසික වේදනාවන් ද අත්විඳින්නට සිදුවීම ස්වාභාවිකය. මෙහිදී අපට නැවත වරක් ද්වි ආකාරවූ වේදනා කායික වේදනා චෛතසික වේදනා යනුවෙන් හඳුන්වා දී ඇත.

කායික වේදනා වූ කලී සිරුර හා සම්බන්ධ දැනීම් හෝ වින්දනයන් වන අතර චෙතසික වේදනා යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ සිත හා චෛතසික ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ දැනීම් හා වින්දනයන්ය. කායික ක්‍රියාවක් හා සම්බන්ධ දැනීමක් හෝ වින්දනයක් මතුවූ කවර විටක වුව ද එය කායික වේදනා යනුවෙන් හඳුන්වා දී ඇත. අපට එය කායික හැඟීම් හෝ දැනීම් හෙවත් ශාරීරික වේදනා හෝ වින්දන වශයෙන් පරිවර්තනය කළ හැක. මානසික හේතූන් මත කිසියම් හැඟීමක් හෝ විඳීමක් මතුවූ විටක එය චෛතසික වේදනා වශයෙන් දක්වා ඇත. ඔබට එය මානසික හැඟීමක් හෝ මානසික වින්දනයක් වශයෙන් සැළකිය හැකිය. ඇත්ත වශයෙන් ම සෑම හැඟීමක් ම, විඳීමක් ම මානසික ක්‍රියා පිළිවෙලක් මිස කායික ක්‍රියාවලියක් නොවේ. කෙසේ නමුත් ඇතැම් විටෙක ශාරීරික අපහසුතාවය වැනි හේතූන් මත හැඟීම් හෝ දැනීම් උද්ගතවේ. යෝගියාට කිසියම් ශාරීරික අපහසුතාවයක් දැනුන කල්හි අසහනකාරී අප්‍රත්‍යක්ෂකර හැඟීම් උද්ගතවේ. මෙම අසහනකාරී වින්දනය කායික වේදනා වශයෙන් දක්වේ. එය කායික ක්‍රියාවක් හා සම්බන්ධව පැන නඟින්නකි. භාවනා අභ්‍යාස ආරම්භයේදී ම නම් යෝගියාට බොහෝවිට අප්‍රිය කායික සහ මානසික වින්දනයන් අත්දැකීමට සිදුවනවා ඇත. නමුත් ඔහු කවර ආකාරවූ වින්දනයක් අත්විඳිනු ලැබුවද ඔහු එය සුපරීක්ෂාකාරීව, උෝගිමත්ව හා නියතාර්ථවත්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට ඔහුට එම හැඟීම් හෝ දැනීමේ සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධකරගත හැකි වෙනවා ඇත. යෝගියා දැනීමේ විශේෂිත ගුණාංගයන් මෙන්ම පොදු ලක්ෂණයන්ද මුළු මණින්ම අවබෝධකර ගැනීමෙන් ඔහු එයට ඇළුම් නො කරන තත්ත්වයකට පත්වේ. තෘප්තිකර මෙන්ම අප්‍රසන්න කායික වේදනාවන්ද මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙය වෙදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය හෙවත් දැනීම හෝ විඳීම මත සතිය පවත්වා ගැනීමයි. හැඟීමක් හෝ දැනීමක් මතුවන කවර විටෙක හෝ වුවද එය පටන්ගන්නවාත්

සමග ම මෙනෙහි කරමින් ඒ පිළිබඳ සතිමත් විය යුතුය. භාවනාමය අභ්‍යාසවලදී අත්විදීමට ලබන්නාවූ අප්‍රියකර කායික දූනීම් හෙවත් වේදනා සම්බන්ධයෙන් යෝගියා බියට පත්වීම ස්වභාවිකය. එහෙත් වේදනාත්මක දූනීම් බිය විය යුතු ක්‍රියාවලියක් නොවේ. වේදනාව වූ කලී හටගත් මොහොතේම වටහා ගෙන ගැඹුරින්ම අවබෝධකරගත යුතු ස්වභාවික ක්‍රියාදාමයකි. අධෛර්‍යනොවූ උත්සාහයකින් යුතුව මෙම වේදනාව සාර්ථක ලෙස මෙනහි කිරිමට යෝගියාට හැකිවූ විටක ඔහුට එහි සැබෑ ස්වරූපය හෙවත් වේදනාවේ විශේෂිත හා පොදු ස්වභාවය අවබෝධ වනවා ඇත. එකල්හි වේදනාවේ හෝ අසතුටුදායක හැඟීමේ ගැඹුරට කාවැදුණු තීක්ෂණ ඥාණය යෝගියා තව තවත් ඉහළ තලවල විපස්සනා ඥාණයන් කරා මෙහෙයවනවා ඇත. අවසානයේදී මෙකී වේදනාත්මක දූනීම නිසා ඔහු අවබෝධඥාණයට පත්වනවා ඇත. එබැවින් වේදනාත්මක හැඟීම් හෝ දූනීම් බිය විය යුතු හෝ අකැමැතිවිය යුතු දෙයක් නොව වටහාගෙන අවබෝධ කර ගත යුතු දෙයකි. බුදුපියාණන් වහන්සේ කවර අන්දමක වුවද හැඟීමක් හෝ දූනීමක් පිළිබඳව සතිමත් විය යුතු බවට වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහිලා උගන්වා වදාළේ එබැවිනි.

සතිය පිහිටුවීමේ තෙවන පදනම වනාහි චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි. මෙහි චිත්තානු පස්සනා සතිපට්ඨානය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ හුදෙක් සංඥාව පිළිබඳ ව සතිමත් වීම නොව එයත් සමගම පැන නගින මානසික ස්වභාවය ද මෙනහි කිරීමය. එබැවින් ඔබට රාගය හෝ ඇලීම පිළිබඳ සංඥාවක් ඇති විටක ඒ පිළිබඳ සතිමත්ව එහි යථා ස්වරූපය දූනගත යුතුය. මෙහි අර්ථය නම් ඔබ එය රාගය හෝ ඇලීම සම්බන්ධ සංඥාවක් වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු බවය. ඔබට කෝප සහගත සංඥාවක් වුවහොත් එය තරහ සහගත සංඥාවක් ලෙසින් මෙනෙහි කළ යුතුය. කෝප සහගත සංඥාව 'තරහ' හෝ 'කෝපය' ලෙසින් මෙනෙහි කළ හැකිය. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී නම් තරහව යනු මානසික තත්ත්වයක් සමග හටගන්නා සංඥාවකි. එනම් කෝපයයි. එබැවින් අපට තරහක් ඇතිවූ විටක අප විසින් එය "තරහක්, තරහක්" හෝ "කෝපය, කෝපය" යන ලෙසින් මෙනෙහි කළ යුතු බව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවට

අනුකූලව පෙන්වා දිය යුතුය. අප විසින් මේ 'තරහ' යථා පරිද්දෙන් ම නිරීක්ෂණය කරමින් සතිමත්විය යුතුය. සිත තරහව කෙරෙහි මැනවින් සමාධිගතවූ කල්හි එය නැතිව යා හැකිය. සතිය හරහා මෙසේ මෙනෙහි කරන සිත බලවත්වූ විට කෝපය නතරවේ. එවිට යෝගියා මෙකී තරහව සදාකාලික නොවන බව, ඇතිව නැති වෙමින් පවතින්නක් බව අවබෝධකර ගනී. එය අනිත්‍ය ස්වභාව ගත්තකි. තරහව මෙනෙහි කිරීමෙන් යෝගියාට ආනිශංස දෙකක් අත්වේ. එනම්,

ඔහුට කෝපය මැඩ පවත්වා ගත හැකිය.

ඔහුට කෝපයේ යථා ස්වරූපය අවබෝධ කර ගත හැකිය. (එනම් ,එහි ඇතිවෙමින් නැතිවන ගතිය හෙවත් කෝපයේ අනිත්‍ය ස්වරූපයයි)

මෙම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා ස්වභාවය ගන්නාවූ තරහව යෝගියා අවබෝධ ඥාණය කරා මෙහෙයවයි. මේ නිසා තරහ වූ කලී සතිමත්ව මෙනෙහි කළ හොත් යෝගියා වේදනාව ප්‍රහීන කිරීමේ තත්ත්වය කරා මෙහෙයවනු ලබන තවත් මානසික තත්ත්වයකි. එබැවින් අප චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යනුවෙන් සඳහන් කරන විට එහි අරුත සංඥාවන් පිළිබඳව සමාධිමත්වීම හෝ සංඥාව පිළිබඳ සතිය පිහිටුවීම වශයෙන් දැක්විය හැක. එයට මානසික තත්ත්වයන් හෝ මානසික අනුබන්ධීන් (චෛතසික) ද ඇතුළත්වේ. අභිධර්මයට අනුව සෑම සිතක් ම සංඥාවත් එහි 'සහභාවීනුත්' සමග යෙදුන සිතකින් ම නැගෙන බව දක්වා ඇත. මෙහි සහභාගීවීනුත් යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ හවුල්කාරයන්ය. සංඥාවක් කිසි විටෙකත් තනිව හට නොගනී. එය එහි සහකාරයනුත් සමග ම පැන නැගී, අප චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානා නමින් සඳහන් කරන විට එහි අර්ථය වූ කලී මානසික හවුල්කරුවන් හෝ මානසික සහකරුවන් සමඟ සංඥාවන් පිළිබඳ සතිය පිහිටුවීම බව වටහා ගතයුතුය. කොටින්ම, කවර සංඥාවක් හෝ කවර සිතක් හෝ මානසික තත්ත්වයක් උද්ගතවුවද එය හටගන්නා විට ම එහි සැබෑ ස්වරූපය සතිමත්ව මෙනෙහි කිරීම හෝ නිරීක්ෂණය කිරීම කළ යුතුය. මේ චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි. මානසික තත්ත්වය යහපත් විය හැකිය. හැඟීම් ස්වභාවය වඩාත් යහපත් විය හැකිය. ඒ කවරක් හෝ වේවා හටගත් කෙනෙහි ම එය මෙනෙහි කළ යුතුය.

මක්නිසාද යත් අපට සෑම මානසික තත්ත්වයක් සහ සෑම උද්වේග තත්ත්වයත් එහි යථා ස්වරූපයත් අවබෝධකරගත යුතුවන බැවිනි.

සතිය පිහිටුවීමේ සිව්වන පදනම ධම්මානු පස්සනා සතිපට්ඨානයයි. ධම්මානු පස්සනා සතිපට්ඨාන යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ධර්මය පිළිබඳ සමාධිය පැවැත්වීම හෝ ධර්මය පිළිබඳව සතිය පිහිටුවීමයි. මෙහි ධර්මය යන්නෙහි මානසික හා කායික ක්‍රියා වලියෙහි විවිධ ප්‍රභේධයන්ද ඇතුළත්ය.

මේ විවිධ ප්‍රභේදයන් අතර. පළමුවන වර්ගය නීවරණයයි. පස් ආකාර වූ නීවරණ ධර්මයන් ප්‍රසිද්ධය. ඒවා නම්,

1. කාමච්ඡන්ද නීවරණය,
2. ව්‍යාපාද නීවරණය,
3. ථීන මිද්ධ නීවරණය,
4. උද්ධච්ච-කුක්කුච්ච නීවරණය,
5. විචිකිච්ඡා නීවරණය, යනුයි.

කාමච්ඡන්ද යනු කාම ආශාවයි. ව්‍යාපාද යනු ද්වේෂය හෙවත් බද්ධ වෛරයයි. කෝපය හෝ අප්‍රිය ස්වභාවයයි. ථීනමිද්ධ යනු කම්මැලි අලස බවයි. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච යනු තැවුල සහ සිතෙහි නොසන්සුන් බවය. විචිකිච්චාව යනු අවිශ්වාසය හෙවත් සැකයයි. මේ වූ කලී පස් වැදෑරුම් නීවරණයෝය. යෝගියාගේ සිතෙහි මෙකී නීවරණ ධර්මයන් හටගත් විට ඔහුගේ සිත කෙලෙසෙයි. ඔහුට කවර මානසික ක්‍රියා පිළිවෙලක් හෝ කායික ක්‍රියා පිළිවෙලක් හෝ පිළිබඳ වටහා ගැනීම ඇති හැකියාව නැති කරයි. එබැවින් සියල්ලට ම පළමුව සිත මෙකී නීවරණයන් ගෙන් මිදී පවිත්‍ර විය යුතුය. කවරාකාරවූ හෝ මානසික කායික සංසිද්ධියක් කෙරෙහි මැනවින් සමාධිමත් වූ විටක එය මේ පස් ආකාරවූ නීවරණයන් (බාධාවන්)ගෙන් මිදී පවිත්‍රවේ. මෙය චිත්ත විසුද්ධිය හෙවත් සිත විශේෂයෙන් පවිත්‍රවීම යනුවෙන් දක්වා ඇත. සිත පවිත්‍රවූ කල්හි යෝගියා කායික හා මානසික පිළිවෙලත් එහි සැබෑ ස්වභාවයත් අවබෝධකර ගැනීමට පටන් ගනියි. පළමුකොට ම හෙතෙම නාම - රූප (මානසික හා කායික වැඩ පිළිවෙල) ඔහුගේ අත්දැකීම් තුළින් වටහා ගනියි. මෙය නාම -රූප

පරිච්ඡේද ඤාණය යනුවෙන් හඳුන්වා දී ඇත. නාම හා රූප අතර ඇති වෙනස අවබෝධ කර ගනියි. ඔහුගේ සිත පංච නීවරණයන්ගෙන්. බාධකයන්ගෙන් අපවිත්‍රව පවත්නාතාක් යෝගියාට මානසික කායික පිළිවෙල (නාම-රූප) පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගත නොහැකි වනවා ඇත. එබැවින් යෝගියාගේ සිතෙහි පංචනීවරණයන් ගෙන් කවරක් නමුත් හටගත් විටක ඔහු ඒ පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය. ඔහුගේ සිතෙහි කවර නමුත් ආශාවක් (ක්ෂණ දෙයක් පිළිබඳව හෝ මිහිරි සංගීතයක්, මිහිරි සුවඳක් මිහිරි රසයක්, මුදුපහසක්) ඇති වුවහොත් එය ආශාව, තෘෂ්ණාව යනුවෙන් හඳුන්වා ඇති අතර එය අවධානයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. යෝගියාට බාහිරයෙන් කිසියම් මිහිරි සංගීතයක් ඇසුන විට ඔහු එය මෙනෙහි නො කළ හොත් ඔහුට එකී සංගිතය කෙරෙහි ඇල්මක් හට ගනී. ඔහු ඒ ගැන සතුටු වූ සිතින් යුතුව නැවත නැවතත් එකී සංගීතය ඇසීමට ආශා කරයි. එම සතුට, සිංදුවට ඇති ඇල්ම තෘෂ්ණාවයි. කාමච්ඡන්දයයි. එහෙයින් ඔහුට මිහිරි සංගිතයක් ඇසෙන විට "ඇහෙනවා, ඇහෙනවා, ඇහෙනවා" යනුවෙන් එය මෙනෙහි කළ යුතුය. ඔහු ඇහෙනවා, ඇහෙනවා යනුවෙන් එය මෙනෙහි කළත්, ඔහුගේ සතිය බලවත් නැති නිසා සංගීතයට සම්පූර්ණයෙන් යටකර දැමිය නොහැකිය. ඔහුට මෙම සංගිතය පිළිබඳ සිත වළකා ගත නො හැකි වුවහොත් ඔහු එම සංගීතයෙන් වින්දනයක් ලැබීමට පෙළඹෙනවා ඇත. එවිට ඔහුට එම සංගීතය පිළිබඳ තෘප්තිමත් හැඟීමක් හෝ දැනීමක් ඇතිවේ. එම තෘප්තිමත් හැඟීම හෝ දැනීම ඔහු තුළ සංගීතය පිළිබඳ ආශාවක් හටගැනීමට හේතුවේ. ඔහු සිංදුව කෙරෙහි ඇති මෙම ඇල්ම අප්‍රසන්න සිදුවීම් හෝ අනතුරු වෙත මෙහෙයවනු ලබන බව හෝ භාවනාමය අභ්‍යාසයන්හි ප්‍රගතියට බාධාවක් විය හැකි බව දන්නේ නම්, "ආශාවක්, ආශාවක්, ආශාවක්" යනුවෙන් එකී ආශාව බලවත් සතියෙන් මැඩලන තුරු ම මෙනෙහි කළ යුතුය. සතිය අඛණ්ඩ හා බලවත් වූ විට එකී ආශාව නතර වේ. බලවත් අවධානයෙන් හා උත්සාහයෙන් ආශාව මෙනෙහි කිරීම නිසා එය නවතී. යෝගියා මෙසේ එම ආශාව තත් වූ පරිදි "ආශාවක්, ආශාවක්" යනුවෙන් මෙනෙහි කරන විට හෝ සතිමත් වූ විට මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුන්වහන්සේ වදාළ උපදෙස් තදින්ම

අනුගමනය කරන්නෙකු වෙයි. මේ අයුරින් සතිය පිහිටුවීම ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය හෙවත් මානසික අරමුණු පිළිබඳ ඒකාග්‍රතාවය පැවැත්වීම හෙවත් නීවරණයන් සම්බන්ධව මනසිකාරය පැවැත්වීම යනුවෙන් දැක්වේ.

(ථීන-මිද්ධ) අලස-කුසිත බවත්, කම්මැලි-උදාසින බවත් ඇත්ත වශයෙන්ම නිදිමත ගතිය ලෙස දක්වා ඇත. අලස-උදාසීන ගතිය යෝගියාගේ ඉතා හොඳ මිත්‍රයෝය. යෝගියාට නිදිමත දැනුන විට ඔහු ඒ නිදිමත ගැන බෙහෙවින් සතුටුවෙයි. තෘප්තිමත් වෙයි. අන් කවර අන්දමක මිහිරි වින්දනයක් ඔහු තුළ හටගත් නමුත් ඔහුට එය මෙනෙහි කිරීමට පුළුවන් නමුත්, ඔහු තුළ නිදිමත හටගත් විට, ඔහු නිදිමතට කැමැතිවීම නිසා ම ඒ කෙරෙහි දැනුවත් වීමට එකෙණෙහි අපොහොසත් වේ. මම අලස, කම්මැලි ගතිය හෙවත් නිදිමත ගතිය යෝගියාගේ ඉතා හොඳ මිතුරෙක් ලෙස සඳහන් කෙළේ එබැවිනි. දීඝ කාලයක් නැවත ඉපදීම පිළිබඳ සංසාර චක්‍රයෙහි රැ දී සිටීමට ඉඩ සලසයි. මෙම නිදිමත මෙනෙහි කළ නො හැකි විට ඔහුට එය යටපත් කළ නො හැකිය. අසල, උදාසින හෝ නිදිමතෙහි සත්‍ය ස්වරූපය ඔහු වටහා නො ගත හොත් ඔහු එයට ඇල්මෙන් බැඳී තෘප්තියට පත්වෙයි. නමුත් බුදුන්වහන්සේ අපට දේශනා කොට ඇත්තේ යෝගියා උදාසීන, කම්මැලි, නිදිමත, කුසීතබව මෙනෙහි කළ යුතුය යනුවෙනි. නිදිමත මෙනෙහි කරන විට ඒ සම්බන්ධයෙන් අප අතිරේක වීර්යයක් දැරිය යුතුය. එනම් එය දැඩි අවධානයකින්, උද්‍යෝගිමත්ව නිරවි ලෙස ම මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට අපට අපේ සිත වඩාත් ක්‍රියාශීලීව හා අවදියෙන් පවත්වාගත හැකිය. සිත ක්‍රියාශීලි හා අවදිමත් භාවයට පත්වූ විට එය නිදිමතින් නිදහස් වේ. එවිට යෝගියාට නිදිමත යටපත් කළ හැකිය.

පංචනීවරණයන්ගේ සතර වැන්න **උද්දච්ච-කුක්කුච්ච** යයි. (උද්දච්ච යනු නොසන්සුන් බව හෙවත් සිතෙහි ව්‍යාකුල බවයි, කුක්කුච්ච යනු කනස්සල්ලයි) මෙහි උද්දච්ච යන්නෙන් සිතෙහි ව්‍යාකුලභාවය, නොසන්සුන්තාවය, සිත ඉබාගාතේ යාම අදහස් කෙරේ. සිත ඉබාගාතේ යන විට හෝ භාවනා අරමුණට බාහිර යමක් සිතන විට එය උද්දච්චයයි. එම උද්දච්චය දැඩි අවධානයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ඔබේ සිත ඉබාගාතේ යන විටක ඒ පිළිබඳව යථා පරිද්දෙන් ම දැන ගත යුතුය. භාවනා අභ්‍යාසයේ

ආරම්භයේදී ම භාවනානුයෝගියාට එය මෙනෙහි කළ නො හැකිය. ඔහු ඇත්තවශයෙන් ම සිත ඉබාගාතේ යන බව පවා නොදනියි. ඔහු සිත ප්‍රධාන භාවනා අරමුණත් සමඟ රැඳී සිටින බව සිතයි. එනම් පිම්බීම-හැකිළීම හෝ ආනාපානයයි. ඔහු සිත ඉබාගාතේ යන බව වටහාගත් වහා ම ඔහු සිත 'පිටගියා, පිටගියා, පිටගියා' යනුවෙන් හෝ 'හිතනවා, හිතනවා, හිතනවා' යනුවෙන් හෝ මෙනෙහි කළ යුතුය. එනම් **උද්දච්චය කුක්කුච්චය** මෙනෙහි කිරීමයි.

පස්වැන්න **විචිකිච්ඡා නීවරණය** හෙවත් සැකයයි. යෝගියා තුළ බුදුන් කෙරෙහි සැක පහළ විය හැකිය. උන්වහන්සේගේ ධර්මය කෙරෙහි සැක උපදවිය හැකිය. මහා සංඝයා කෙරෙහි ඔබ තුළ සැක මතුවිය හැකිය. එසේත් නැතහොත් ඔබ දැනට අභ්‍යාස කරන භාවනා ක්‍රමය කෙරෙහි සැක ඇතිවිය හැකිය. ඒ කවර අන්දමක සැකයක් උද්ගත වුවද ඒවා පරීක්ෂාකාරීව මෙනෙහි කරමින් ඒ ගැන ඇති සැටියෙන් ම සතිමත් විය යුතුය. මෙය ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යනුවෙන් දක්වා ඇත. ධර්මය අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීම හෙවත් ධර්මය අනුව සතිය පිහිටුවීමය.

සතර සතිපට්ඨානයේ මෙසේ දක්වා ඇත.

කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය - කය ගැන හෝ කායික ක්‍රියා පිළිවෙල ගැන මෙනෙහි කිරීම.

වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය - විඳීම් හෝ දැනීම් ගැන මෙනෙහි කිරීම.

චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය - සිත හා චෛතසික ගැන මෙනෙහි කිරීම.

ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය - ධර්මතා ගැන හෝ මානසික ධර්ම ගැන මෙනෙහි කිරීම.

සියල්ලෝම දැඩි වීර්යයෙන් මෙකී සතිපට්ඨාන භාවනාවන් වඩා සියලු දුක් කෙළවර කොට නිර්වාණාවබෝධය ලබත්වා!

විශුද්ධි අවස්ථා හත

ඊයේ මම පංච නිවරණ ධර්මයන් ඔබ තුළ පැන නැගුණු විට ඒවා වටහා ගත යුතු ආකාරය ගැන පැහැදිළි කෙළෙමි. එකී පංච නීවරණයෝ නම්,

1. ආශාව
2. ද්වේශය
3. අලස හා කම්මැලිකම
4. නොසන්සුන්තාවය හා පසු තැවිල්ල සහ
5. සැකයයි.

ඔබ මෙකී පංච නීවරණ ධර්මයන් සිහි තබා ගත යුතුය. මක්නිසාදයත් ඒවා නිරන්තරයෙන් ම ධම්මානුපස්සනාවක් සමග යෙදෙන හෙයිනි. මෙම පංච නීවරණයන්ගේ පාලි පාඨයන් මතක තබා ගැනීමද වැදගත්ය.

1. පළමුවැන්න, 'කාමච්ඡන්දයඃ' (ලෝභය, පෙනෙන අරමුණු හෝ පෙනෙන දේවල් ගැන, ඇසෙන ශබ්ද, ගඳ සුවඳ රස, ස්පර්ශවන දේවල් ගැන ඇතිවන ආශාව)
2. දෙවැන්න, 'ව්‍යාපාදයයි' (කෝපය හෝ බද්ධ වෛරයයි)
3. තෙවැන්න, 'ථීන-මිද්ධයයිඃ' (අලසකම, උදාසින බව, කුසීත කම, නිදිමත, මන්‍දබුද්ධිය, මුග්ධකම)
4. සිව්වැන්න, 'උද්ධච්ච කුක්කුච්චයයි' (කනස්සල්ල, පසුගිය ක්‍රියාවල අසාර්ථකබව පිළිබඳ වූ කළකිරීම) පළමුකොට ම අතීතයේදී කළ යුතුව තිබූ දේවල අසාර්ථකත්වය පිළිබඳ කලකිරීමය. දෙවැනුව තමා විසින් අතීතයේදී කරන ලද එහෙත් නොකළ යුතුව තිබූ දේවල් ගැන වන පසුතැවිල්ලයි. එනම් අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇතිකරන පාප ක්‍රියාවන්ය.
5. පස්වැන්න, 'විචිකිච්ඡාවයි' සැකයයි.

මෙකී පංච නීවරණයන්ගෙන් කවරක් නමුත් අපේ සිත තුළ පහළ වූ කල්හී සිත දූෂිතය. සිත දූෂ්‍ය වී ඇති විටක, එනම් මෙකී නීවරණයන් සමඟ උද්ගතවන දැනුම හෝ නුවණ තීක්ෂණ නොවේ. එකල්හි එයට නාම-රූප පිළිබඳ සත්‍ය ස්වභාවය තුළට විනිවිද යා නො හැකිය. තම පෞද්ගලික අත්දැකීම් තුළින් ප්‍රථම විපස්සනා ඥාණ අවස්ථාවට පත්වීමට අපට අවශ්‍ය නම් අප ගේ සිත මෙකී කවර නමුත් නීවරණයන් ගෙන් දූෂ්‍ය නොවී සියලු ආකාර කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී පවිත්‍ර විය යුතුය. අපේ සිතට මානසික හා කායික සත්‍ය ස්වරූපය තුළට කාවැදී අඩුතරමින් ප්‍රථම විපස්සනා ඥාණ අවස්ථාවට වත් පත්විය හැක්කේ අප අපේ සිතෙහි පවිත්‍රතාවය ඇතිකරගත් විටක පමණි. එබැවින් අප මේ පංචනීවරණයන් හොඳින් වටහා ගත යුතුය.

මෙකී නීවරණයන් හෙවත් බාධකයන් අපේ භාවනා අභ්‍යාසයේ දියුණුවට බලවත් අවහිරයකි. මෙකී කවර නමුත් නීවරණයක් අප තුළ පවත්නා තාක් කායික හෝ මානසික ක්‍රියා පිළිවෙලක් ඒවායේ සත්‍ය ස්වරූපයත් වටහා ගැනීමට අප අපොහොසත් වේ. එවිට නැවතත්. සිතේ පවිත්‍රතාවයට (චිත්ත විසුද්ධියට) පත්විය හැක්කේ කවර අවස්ථාවකද? නිර්වාණාවබෝධයට පත්වීම සඳහා උපකාරීවන පිරිසිදුවීම් හතක් ඇත. ඉන් පළමුවැන්න ශීල විසුද්ධියයි. (කායිකවත්, වාචසිකවත් පවිත්‍රව දිවි පැවැත්ම)

අටසිල් සමාදන් විය නොහැක්කේ නම් අඩුතරමින්තමා පංච ශීලයෙහි වත් පිහිටිය යුතුය. එවිට ශීලයෙන් පවිත්‍රවිය හැකිය. 1979 ඇමරිකාවේ මැසචුසෙට්හි බැරේ නගරයේ විපස්සනා භාවනා සංගමයේ මූලස්ථානයේදී දස දිනෙන භාවනා වැඩ සටහනක් මෙහෙවනු ලැබිය. එහිදී මහා-සී සයාඩෝ තෙරුන් විසින් යෝගීන් අඩුතරමින් පන්සිල්වත් සමාදන්කරවිය යුතුයැයි මට උපදෙස් දුන්හ. පන්සිල්වල තෙවැනි ශික්ෂා පදය කාම මිථ්‍යාචාරයෙන් වැළකී සිටීම වන අතර අෂ්ඨාංග ශීලයේදී තුන්වන ශික්ෂා පදය සෑම ආකාරයක ම කාමසේවනයෙන් වැළකී බ්‍රහ්මචරිය වීමයි. එහිදි යෝගීන්ට අටසිල් වල එන මේ තුන්වන ශික්ෂා පදය පන්සිල් සමාදන්වීමේදී සමාදන්විය යුතු බව කියා ඇත. එක් යෝගියෙක් භාවනා වැඩ සටහනින්

පසු තමන් තුන්වන ශික්‍ෂාපදය වන සෑම ආකාරයක ම කාම වස්තු පරිභෝජනයෙන් වැළකී සිටීමේ ශික්‍ෂා පදය සමාදන්විය යුත්තේ මන්දැයි විමසීය. ඇත්තටම අප සියළු ආකාරයක ම කාම හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටිය යුත්තේ මක්නිසාදයත්; යෝගියා කාම හැසිරීම් වලින් වැළකී නොසිටින විටක ඔහුට සිතේ පවිත්‍රතාවයක් ඇතිකර ගත හැකිද? ඔහුට තමාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් පවිත්‍රකර ගත හැකිද? නොහැකිම ය. මන්ද යත් ඔහුගේ සිත කාමච්ඡන්ද නීවරණයෙන් දූෂිත වී ඇතිබැවිනි. යෝගියාගේ සිත කාමච්ඡන්ද නීවරණයෙන් පවිත්‍ර නොවූ විට, ඔහු කෙසේ නම් කායික මානසික (රූප-නාම) ක්‍රියා පිළිවෙල සහ එහි සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධ කර ගන්නේද? නො හැකි මය. සෑම ආකාරයේ ම නීවරණයන්ගෙන් සිත පවිත්‍ර වූ විටෙක පමණි, යෝගියාට නාම-රූපයන් සහ ඒවායේ සැබෑ ස්වරූපය වටහා ගත හැකි වනුයේ.

ඇත්ත වශයෙන් ම යෝගියාට අටසිල් සමාදන්විය හැක්කේ නම් වඩාත් යහපත්ය. එසේ නො කළ හොත් ඔවුන්ට රස ආහාර පිළිබඳ තෘෂ්ණාව, ඇසට පෙනෙන දේ කණට ඇසෙනදේ, ආඝ්‍රාණය - සුව පහස ඇති දේ ආදිය කෙරෙහි ඇති වන්නා වූ පස් වැදෑරුම් ලෝභය හටගනී. මෙසේ යෝගීන්ගේ සිත් තුළ කාමච්ඡන්දය පහළ වේ. එබැවින් ඔබ අටසිල් සමාදන් වූවහොත් ඔබට ඔබේ සිත සෑම අන්දමක ම බාධකයන්ගෙන් මුදවා ගෙන, එනම් ශීල විසුද්ධියට (පැවැත්ම පිළිබඳ පවිත්‍රභාවය) පත්කර ගත හැකිය. ශීලය හෙවත් යහපත් දිවි පැවැත්ම නිසා සිත පවිත්‍රවීමෙන් යෝගින්ට ඔවුන්ගේ සිත පහසුවෙන් ම කවර භාවනා අරමුණක නමුත් එකලස්කර ගත හැකිය. චර්යාව පිරිසිදු වූ විට එක්තරා දුරකට සිත ද පවිත්‍රවේ. සිත පවිත්‍ර වූ කල්හි එය නිශ්චල, ශාන්ත තැන්පත් තෘප්තිමත් භාවයකට පත්වේ. එවිට යෝගීන්ට භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිත එකඟ කළ හැකිය. සිත භාවනා අරමුණෙහි ගැඹුරට ම එකඟවී ඇති විටෙක එය නීවරණයන් ගෙන් පිරිසිදුවේ. එකල්හි යෝගියාට චිත්ත විසුද්ධිය හෙවත් සිතේ පවිත්‍රතාවයට පත්විය හැකිය. එනම් පිරිසිදුවීමේ දෙවැනි අවස්ථාවයි.

බුද්ධ ශ්‍රාවක උත්තිය ස්ථවිරයෝ ගිලන්ව සිටි අවස්ථාවක බුදුන් වහන්සේ, උන්වහන්සේ වෙත වැඩම කොට රෝගී තත්ත්වය විමසූ කල්හි

උත්තිය තෙරණුවෝ පිළිතුරු දෙමින් "ස්වාමීනි, මගේ අසනීපය වැඩිවෙනවා මිස අඩුවීමක් නැත. මම ජීවත්වේ ද නැද්ද කියා නොදනිමි, මට අද දවස හෝ හෙටත් ජීවත්විය හැකි වේද යි කිව නොහැක. එබැවින් මගේ මරණයට පෙර මට සියළු කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදී සතරවන මාර්ග ඵලයට හෙවත් අරහත් භාවයට පත්වීම සඳහා ධ්‍යාන වැඩීමට අවශ්‍යය. එබැවින් මට අනුකම්පා කර ධ්‍යාන සමාපත්ති උපදවා අරහත් භාවයට පත්විය හැකි කෙටි උපදේශයක් වදාරන සේක්වා" එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ " උත්තිය, තෙපි මූලාරම්භය පවිත්‍ර කර ගන්න. මුල පවිත්‍ර නම්, පිරිසිදු නම් එවිට තෙපි සියල්ලෙන් ම සම්පූර්ණය. එනම් තොපට අරහත් භාවයට පත්විය හැක. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙහිදී මුල කවරෙක්දැයි විචාරා තමන් වහන්සේම පිළිතුරු දෙමින්, මෙහි මුල නම් පිරිසිදු චර්යාව හෙවත් ශීලය සහ නිවැරදි දැකීමයි (සම්මා දිට්ඨි). නිවැරදි දැක්ම යනු හේතුඵල න්‍යාය පිළිබඳ ධර්මය පිළිගැනීමත්, විශ්වාස කිරීමත්ය. එනම් කර්මය සහ කර්මඵලය පිළිබඳ විශ්වාසයයි. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙය තව දුරටත් පහදා දෙමින් "උත්තිය, තොප තොපගේ ශීලය පිරිසිදු කර ගන්න. සම්මා දිට්ඨිය ඇති කර ගන්න. එවිට පිරිසිදු පැවැත්මේ හෙවත් ශීලයේ අනුහසින් ඔබට සතර ආකාර සතිය පිහිටුවීම හෙවත් සතර සතිපට්ඨානයන් දියුණු කරගත හැකිය. මෙසේ අභ්‍යාස කරන විට ඔබට සියලු දුක් වේදනාවන් නිවාරණය කළ හැකිය. සර්වඥයන් වහන්සේ පිරිසිදු ශීලය හෙවත් යහපත් හැසිරීම අවධාරණය කොට දක්වා ඇත්තේ ඉන් යෝගින්ට තම ඉලක්කය වෙත ළඟාවීම පහසු කරවන බැවිනි. මක්නිසාද යත් ශීලය හෙවත් යහපත් පැවැත්ම යෝගින්ට තම චිත්ත එකඟතාවයත් විපස්සනා ඥාණත් දියුණුකර ගැනීමට උවමනා මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන හෙයිනි. එබැවින් පිරිසිදු ශීලය හෙවත් යහපත් පැවැත්ම ඇති විට සිත ද තැන්පත්ව නිශ්චල තෘප්තිමත් භාවයට පත්වේ. ඔහු සතිය වගා කරන්නේ නම් ඔහුට පහසුවෙන්ම සිත මානසික හෝ කායික වූ කවර අරමුණක් කෙරෙහි වුවද එකඟකර ගත හැක. පවිත්‍ර වූ ශීලය හෙවත් සදාචාරය පාදක කොට ඇති කර ගන්නා සතිය තුළින් පහසුවෙන් ම සමාධියට පත්විය හැකිය. එබැවින් ශීල පාරිශුද්ධිය හෙවත් සදාචාරය භාවනාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා යෝගියාට තිබිය යුතු මූලික අවශ්‍යතාවයකි.

දෙවැනි පිරිසිදුවීම නම් සිතේ පවිත්‍ර තාවයයි. චිත්ත විශුද්ධියයි. මානසික හෝ කායික භාවනා අරමුණක් මත සිත මනාව එකග කරන විටක යෝගියාගේ සිත සෑම ආකාරයක ම කෙලෙස්වලින් හෙවත් නීවරණයන්ගෙන් පවිත්‍රවේ. සිත නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් වූ විටක එය විනිවිද දක්නාසුළු වෙයි. කෙතරම් තීක්‍ෂණවේද යත් සිත මානසික හා කායික පිළිවෙලෙහි යථා ස්වභාවය තත්වූ පරිද්දෙන් ම වටහා ගනී.

තෙවැන්න දිට්ඨිවිශුද්ධියයි. (ආත්මයක් හෝ තමා වශයෙන් ගැනීම, පැවැත්මක් හෝ තැනැත්තෙක් වශයෙන් ගැනීම, වැනි මිත්‍යා සංකල්ප) මෙහිදී පවිත්‍රවීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ යෝගියා මානසික හෝ කායික වූ සැබෑ ස්වරූපය විනිවිද දක්නාවිට ඔහු ඒවා පුද්ගලයෙක් වශයෙන් හෝ පැවැත්මක් වශයෙන් හෝ ආත්මයක් වශයෙන් හෝ තමා වශයෙන් හෝ නො ගැනීමය. එකල්හි ඔහුගේ දර්ශනය පවිත්‍රය. මක්නිසාද යත් මෙහි මානසික හා කායික වැඩපිළිවෙල හැරෙන්නට ආත්මයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ පැවැත්මක් නැතිබව ඒත්තු ගන්වා ඇති බැවිනි. ඔහු තුළ තවදුරටත් ආත්මයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ පැවැත්මක්ය යන වැරදි සංකල්පය නොමැති බැවිනි. මෙසේ ඔහු ආත්මයක් හෝ තමා වශයෙන් හෝ පුද්ගලයෙක් වශයෙන් හෝ පැවැත්මක් වශයෙන් තිබූ වැරදි දැකීම (සක්කාය දිට්ඨි හෝ අත්ත දිට්ඨිය) වනසා ඇත. එවිට ඔහු දිට්ඨි විශුද්ධියට පත්වූවා වෙයි.

සිව්වැන්න කඞඛා විතරණ විශුද්ධියයි. 'කඞඛා' යනුවෙන් සැකය ද 'විශුද්ධිය' යන්නෙන් පවිත්‍රවීම ද 'විතරණ' යන්නෙන් මැඩ පැවැත්වීම ද අදහස් කෙරේ. යෝගියා විදර්ශනා ඥාණයන්හි දෙවැනි අවස්ථාවට (හේතුව හා ඵලය පිළිබඳ දැනුමට) පත් නොවූ විටක පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය සම්පූර්ණ නොවූ විට ඔහුගේ සංසාර පැවැත්ම පිළිබඳ සැකය, එනම් පෙර ආත්මභාවයේත් එක ම තැනැත්තා ම වූයේ ද ධනවත් පුද්ගලයෙක්, රජෙක් ජනපතිවරයෙක්, වීද නැත්ද යනාදි වශයෙන් තවමත් ඔහු තුළ වැඩිවෙයි. මේ අන්දමට ඔහු තුළ පෙර ආත්මය පිළිබඳව සැකය ඇතිවේ. විපස්සනා ඥාණයන්හි දෙවැනි ඥාණ අවස්ථාවට පත්වූ විට යෝගියා තුළ තවදුරටත්

තමාගේ පෙර ආත්මය පිළිබඳ සැකය ඇති නොවේ. එවිට ඔහුට සැකය හෙවත් විචිකිච්ඡාව යටපත් කළ හැකිය. මේ වූ කලී සැකය යටපත් කිරීමෙන් ලබන්නා වූ පිරිසිදුවීමයි.

විපස්සනා ඤාණයන්හි මෙම දෙවැනි අවස්ථාව වූ පච්චය පරිග්ගහ ඤාණ අවස්ථාවට පත්වීමට නම් අප විසින් සෑම ක්‍රියාවකටම හෝ චලනයකට පෙර ඒ සම්බන්ධ වූ සෑම චේතනාවක් ම, කැමැත්තක් ම, උවමනාවක් ම මෙනෙහි කළ යුතුය. අපගේ සෑම ක්‍රියාවක් ම චේතනාවක් කැමැත්තක් හෝ උවමනාවක් පෙරදැරිව ම පවතී. ඔබ නිවසෙහි සිටින විටක ධර්ම සාකච්ඡාවකට සහභාගීවීම සඳහා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමට අදහසක් හටගනී. එම අදහස නිසා එම භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙයි. ඔබට මෙම ධර්ම සාකච්ඡාවට සහභාගිවීමේ අදහස ඇති වූ නිසා දැන් ඔබ ධර්ම සාකච්ඡාවට සහභාගිවෙමින් සිටියි. මෙම සහභාගි වීම, එකී චේතනාවේ, කැමැත්තේ හෝ උවමනාවේ ඵලය විය. එබැවින් සෑම **ක්‍රියාවක් ම හෝ චලනයක් ම චේතනාවක් කැමැත්තක් හෝ උවමනාවක් පෙරදැරිව ම හටගනී.** ඔබ දොඩම් යුෂ වීදුරුවක් පානය කිරිමට පෙරාතුව ඔබට ඒ සඳහා අදහසක් පහළ වෙයි. එම අදහස නිසා ඔබ අර දොඩම් යුෂ වීදුරුව පානය කරයි. එබැවින් දොඩම් යුෂ වීදුරුව පානය කිරීම හා බැඳී ඇති ක්‍රියාව, ඒ සඳහා වූ අදහස්, කැමැත්තේ හෝ උවමනාවේ ප්‍රතිඵලය විය. සෑම ක්‍රියාවකට ම හෝ චලනයකට ම පෙර ඒ සඳහා පහළ වන චේතනා සියල්ල පිළිබඳව ම සතිමත් විය යුතු වන්නේ ඒනිසාය. අපට පාදය එසවීමේ චේතනාවත් ඇතිවූ විට එය පළමුවෙන් "චේතනාවක් - චේතනාවක්" වශයෙනුත් ඉන්පසු "ඔසවනවා, ඔසවනවා" යනුවෙනුත් මෙනෙහි කළ යුතුය. අපට අපේ අතත් නැවීමට අදහස් වූ විට මුලින් එය 'අදහසක් - අදහසක්' ලෙස මෙනෙහි කොට පසුව "නවනවා - නවනවා" යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. අප ආහාර ගන්නා විට ආහාර ගැනීම සඳහා මුව විවර කිරීමට චේතනාව උවමනාවේ. සියල්ලට ම පෙර ඒ චේතනාව "චේතනාවක් - චේතනාවක්" වශයෙන් මෙනෙහි කර ඉන්පසු "අරිනවා - අරිනවා" යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. කට ඇරීමේ ක්‍රියාවේදී එම චේතනාව හේතුව වන අතර කට ඇරීම එහි ප්‍රතිඵලය වේ.

මෙම ධර්ම ශාලාවට පැමිණීමේ කැමැත්තක් හෝ උවමනාවක් නැතිනම් ඔබට මෙහි පැමිණිය හැකිද? එවිට හේතුව කුමක් ද - ඵලය කුමක්ද? පැමිණීමේ ක්‍රියාව ඵලයයි. ඒ සඳහා මුලින් ඇතිවූ කැමැත්ත හේතුවයි. එවිට ඔබ අසුන මත හිඳගන්නේ ඇයි? ඔවු! හිඳ ගැනීම සඳහා වූ කැමැත්ත ඔබ අසුන මත හිඳ ගැනීම සිදු කළේය. මෙහිදී හිඳ ගන්නෙක් සිටීද? ඔබ අසුන මත හිඳගත් පුද්ගලයෙක් ඇතැයි සළකතොත්, අපට රෝහළකින් මෘත ශරීරයක් ගෙනැවිත් එයට ද පුටුව මත හිඳ ගැනීමට සැලැස්විය හැකි විය යුතුය. මළ සිරුරකට චේතනා නැති නිසා හිඳ ගැනීම නො කළ හැකිය. කිසියම් ක්‍රියාවකට හෝ සෙලවීමකට එකම හේතුව කැමැත්ත හෙවත් මානසික සංසිද්ධියයි. ඉතින් ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වේ මිනිහෙක් හෝ ගැහැණියක්, සාමණේර නමක් හෝ භික්ෂුවක් වෙත්ද? නොවේමැයි ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව තුළ ක්‍රියා ශක්ති (වායෝ ධාතු - අභ්‍යන්තර සහ බාහිර වායෝ ධාතුව) ආධාරයෙන් ඇති වූ කායික ක්‍රියා පිළිවෙලක් ඇත. හිඳගැනීම කායික ක්‍රියා මාර්ගයකි. අපට සෑම ක්‍රියාවකටම මුලින් ඒ සඳහා වන චේතනාව මෙනෙහි කළ යුතුව ඇත්තේ එබැවිනි.

දැන් අපට ඉඳ ගැනීමට උවමනා වූ විට, සියල්ලටම පෙර "උවමනාවක්, උවමනාවක්" යනුවෙන් එම උවමනාව මෙනෙහි කර ඉන් පසුව "ඉඳ ගන්නවා, ඉඳ ගන්නවා" යනුවෙන් ක්‍රියාව මෙනෙහි කළ යුතුය. පළමුකොට අදහස මෙනෙහි කර ඉන්පසුව ඉඳ ගැනීමේ සෑම චලනයක්ම මෙනෙහි කළ යුතුය. අප අත් නවන විට මුළින්ම චේතනාව මෙනෙහි කර ඉන්පසුව අත නැවීම සෙලවීම මෙනෙහි කළ යුතුය. අත් දිගහරින කල්හි ද මුලින් ම ඒ සඳහා වන චේතනාව මෙනෙහි කර දෙවනුව අත දිග හැරීමේ ක්‍රියාවේ සෙලවීම් "දිග හරිනවා දිග හරිනවා, දිග හරිනවා" යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. අපගේ සමාධිය ප්‍රමාණවත් තරම් බලවත් නම් චේතනාවට පසුව එන ක්‍රියාවන් ගැන දැනුවත් වීමෙන් හේතුවක් නොමැතිව කිසිවක් හට නොගන්නා බව අපට අවබෝධ වේ. සෑම දෙයක් ම හේතුවක් මත ම හටගනී.

ඒ නිසා, පුද්ගලයෙක්, මිනිහෙක්, ගැහැණියක්. යනු හේතුවක සහ ඵලයක ක්‍රියාමාර්ගයක් පමණි. එවිට කරන්නෙක් නැත. කිසිවක් කරන කිසි

කෙනෙක් නැත. හිඳ ගැනීමේ පුද්ගලයෙක් ඇත යනුවෙන් අප තුළ ඇති විශ්වාසය සක්කාය දිට්ඨි හෝ අත්ත දිට්ඨි (කරන්නෙක් ඇත යන මිත්‍යා සංකල්පය) යනුවෙන් දක්වා ඇත. හේතුව හා ඵලය අප මැනවින් වටහාගෙන ඇත්නම් එවිට (හේතුව හා සම්බන්ධය) අප තුළ කරන්නෙක් හෝ මම හෝ කෙනෙක් හෝ මිනිහෙක් ගැහැනියෙක් යන අදහස ඇති නොවේ. අපට අවබොධ වන්නේ ස්වාභාවික ක්‍රියාමාර්ගයක් වශයෙන් පමණි. එකල්හි එහි ජනාධිපතිවරයෙක් වන "මමෙක්" නැත. රජෙක් වන "මමෙක්" නැත. එවිට අතීතයේ පැවැතියේ කුමක්ද? අතීතයේදී පැවතියේ හේතුව හා ඵලය පිලිබඳ ක්‍රියා පිළිවෙලක් පමණි. එකල්හි අපට අපේ පෙර භවයන් පිළිබඳ සැකයක් නැත. මේ ආකාරයට අපට අපගේ පෙර භවයන් පිළිබඳ තිබුණා වූ සැකය මැඩ පවත්වා ගත හැකිය. එබැවින් මෙම අවස්ථාව සැකය යටපත් කිරීමෙන් ලබන පිරිසිදුවීම ලෙසින් දක්වා ඇත. (කඞ්ඛා විතරණ විසුද්ධිය) අප යෝගීන්ට සෑම ක්‍රියාවකට ම හෝ අංග චලනයකට ම පෙර, මුලින් ඒ සඳහා ඇතිවන චේතනාව, උවමනාව හෝ අදහස මෙනෙහි කරන ලෙසට උපදෙස් දෙනුයේ එබැවිනි.

සමහර යෝගීන්ට සෑම ක්‍රියාවකට ම පෙර ඒ සඳහා ඇති වන්නා වූ චේතනාව මෙනෙහි කිරීමට අපහසු වී ඇත්තේ ඔවුන් තුළ පවත්නා නො ඉවසිල්ල නිසාය.

මෙනෙහි කිරීම සඳහා අප අපගේ ක්‍රියාවන් හෝ චලනයන් පිළිබඳව ඉවසිලිමත් විය යුතුය. එවිට සෑම ක්‍රියාවකට ම හෝ චලනයකට ම මුලින් ඒ සඳහා ඇතිවන චේතනාව මෙනෙහි කිරීමට හැකියාව ලැබේ. අපගේ පය එසවීමට පෙර ඒ සඳහා ඇතිවන චේතනාව මෙනෙහි කරන කල්හි චේතනාවත් සමඟ ඇතිවන පාදයේ සෙලවීම මත හොඳින් ඒකාග්‍ර වීම තුළින් පාදයේ එසවීම සඳහා ඇතිවන චේතනාව කෙසේ ඊට සම්බන්ධවේ ද යන්න අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවේ. එවිට නැවතත් පාදය යැවීමට කලින් ඇතිවන චේතනාව මෙනෙහි කිරීම තුළින් පාදයේ යැවීමේ ක්‍රියාවත් සමඟ ඒ සඳහා වන චේතනාව කෙසේ බැඳි පවත්නේ ද යන්න අවබෝධ වෙයි. පාදය තැබීමට පෙර ඒ සඳහා වන චේතනාව මෙනෙහි කිරීම මගින් පාදයේ තැබීම සඳහා ඇති වන්නා වූ චේතනාව කෙසේ සම්බන්දවී තිබේද

යන්න අපට අවබෝධවීම යනාදී වශයෙනි. මෙයාකාර හේතුව හා ඵලය අතර ඇති සම්බන්ධය අවබෝධ කරගත් විට අපි බොහෝ දුරට මුළුමනින් ම වාගේ හේතුව හා ඵලය පිළිබඳ න්‍යාය වටහාගෙන ඇත. හේතුව හා ඵලය පිළිබඳ න්‍යාය වටහා ගැනීම තුළින් අප තුළ සදාතනිකව පුද්ගලයෙක් හෝ කෙනෙක් පවත්නේ ද යන සැකය යටපත් කරගත හැකිය. අප තුළ සදාතනිකව පවත්නා ආත්මයක් නැත. එවිට, ඇත්තට ම අප තුළ ඇත්තේ හේතුව ඵලය පිළිබඳ වැඩ පිළිවෙලක් පමණි.

පස්වන විශුද්ධිය නම් නිවැරදි මාවත හා වැරදි මාවත අතර ඇති වෙනස දැන ගැනීමේ ඤාණය තුළින් ලබා ගන්නා පිරිසිදුකමයි. මෙම ඤාණ අවස්ථාවේදී ඔබ ඉතා යහපත් භාවනා අත්දැකීමක් - ඵලයක් විඳිමින් සිටියි. මනසේ සැහැල්ලුව, සතුට, ශාන්ත බව, සන්සුන් බව සහ සමහර විටක ඔබේ කය සැහැල්ලු වී ගුවනට එසවීමක් ඉඳහිට ගුවනේ පාවෙන්නාක් මෙන්ද දැනේ. එවිට ඔබගේ සමාධිය ඉතා යහපත්ය. ඔබේ සිරුරේ හෝ සිතේ හටගන්නා කවරක් නමුත් පිළිබඳව සතිමත් වීමට ඔබට පුළුවන. ඔබගේ සතියට නොවැටහෙන කිසිවක් නැත්තේය. ඔබගේ වීර්‍යය දැඩිය. දුර්වල හෝ අප්‍රානික ද පහසුවෙන් නො නැමෙන සුළුද නොවේ. ඔබගේ වීර්යය ප්‍රමාණවත් ලෙසට නො සෙල්වෙන සුළුය. ඔබගේ සමාධිය ද ගැඹුරුය. ඔබ තුළ ශාන්තිය, තැන්පත් බව, සන්සුන් බව, නිශ්චල බව, තෘප්තිය, ප්‍රබෝධය ආදිය ඇතිවන්නේ ඒ නිසාය. මේ යෝගියා විසින් පසු කළ යුතු ඉතා වැදගත් අවස්ථාවකි. ඔහු මහත් පරිශ්‍රමයකින් භාවනා ප්‍රගුණ කළ හොත් සති දෙකක් හෝ දින 20 පමණ ඇතුළත මේ අවස්ථාව අත්විඳීමට යෝගියාට පුළුවන. නමුත් සමහර යෝගින්ට මේ අවස්ථාව සතියක් තුළදී අත්විඳීමට හැකිවේ. තම භාවනා අභ්‍යාසය තුළින් මේ යහපත් අත්දැකීම් ලැබෙන විට යෝගියා ඒ කෙරෙහි ඇල්මක් ඇති කර ගනී. හෙතෙම මේ නිවන විය යුතුයැ යි සිතන්නට පෙළඹේ. එසේ සිතමින් "මම එය ප්‍රීතියෙන් භුක්ති විඳිමි. මට ඩොලර් ලක්ෂයක් තිබුණේ වුවත් මෙවන් සතුටක් නො ලද හැක. එබැවින් මේ නිවන ම විය යුතුයි. මම දැන් එය ළඟා කර ගෙන සිටිමි"යි සිතයි. ඔවු! ඔහු මෙසේ එයට එල්බ ගැනීම නිසා ඉන් ඉදිරියට යාමට නො සිතයි. ඔහු ඉන් ඔබ්බට ගියහොත් නිවන

පසුකර යාමට සිදු වෙතැයි කල්පනා කරයි. යෝගියා මෙය නිර්වාණ අවස්ථාව ලෙස සළකා ගතහොත් එය වැරදි මාවතකි. වැරදි තේරීමකි. එබැවින් ඔහු මහත් පරිශ්‍රමයෙන් තවදුරටත් භාවනා අභ්‍යාසයෙහි නිරතවිය යුතුය. ඔහු මෙම නො වැදගත් මොහොත වටහා ගෙන එයින් සන්තෘප්තියට පත් නො වන්නේ නම් එය ඉතා අනඝීය. එසේ වූ කළ ඔහු තවදුරටත් අභ්‍යාස කරමින් නිවැරදි මාර්ගයේ ඉදිරියට යනු ඇත. මෙහි අර්ථය නිවැරදි මාර්ගය හා වැරදි මාර්ගයේ වෙනස ඥාණවන්ත ලෙස දැන ගනිමින් දර්ශනයෙන් පිරිසිදු වීමය. මේ මග්ගා මග්ග ඥාණ දස්සන විසුද්ධියයි.

හයවන විශුද්ධිය හයවැන්න පටිපදා ඥාණ දස්සන විසුද්ධියයි. 'පටිපදා' යන්නෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ ප්‍රතිපත්තියයි. 'ඥාණ' යනු දැණුමයි. දස්සන යනු දර්ශනයයි. මෙහිදි ඥාණ හා දස්සන යන්න එකම අර්ථයෙහි යෙදේ. විනිවිද යන සුළු බව අවධානය කිරීම සඳහා පෙළ පොත්වල මේ වචන දෙකම එකම අර්ථයෙහි දක්වා ඇත. ඥාණ සහ දස්සන (=දැනුම සහ දර්ශනය) එබැවින් පටිපදා ඥාණ දස්සන විසුද්ධිය යන්නෙහි අර්ථය, අභ්‍යාස-පටිපාටිය පිළිබඳ දැනුම සහ දර්ශනය පිළිබඳව පිරිසිදුවීමයි. එහි තේරුම නම් අප මග්ගා මග්ග ඥාණ දස්සන විසුද්ධි අවස්ථාව පසු කළ විටක අප අරහත් භාවයට හෝ දුක නැති කිරීම කරා යොමු වූ නිවැරදි මාර්ගයෙහි සිටින බවය. එවිට අප මග්ගා මග්ග ඥාණ දස්සන අවස්ථාවේ සිට නිවැරදි මාවතෙහි ගමන් කරමින් සිටින්නෙමු.

අපගේ මාර්ගය නිවරදි වූ කල්හි ඥාණ අවස්ථා නවයක් පසු කළ යුතුය. අප වැරදි මාවතෙහි පිහිටියේ නම් අප මග්ගාමග්ග ඥාණ දස්සන අවස්ථාවේ නතර වෙයි. නමුත් අප නිවැරදි මාර්ගයෙහි පිහිටි නිසා විපස්සනා ඥාණ අවස්ථා නවයක් හරහා යායුතුවේ. අප ඥාණ අවස්ථා නවයක් පසු කර ඇති නිසා අපේ ඉලක්කය වෙත සමීප වෙමින් අපගේ භාවනා පටිපාටිය නිවැරදි බවට නිගමනය කරන්නෙමු. මෙසේ භාවනා අභ්‍යාස පටිපාටිය කෙරෙහි කිසිදු ආකාරයක සැකයක් අප තුළ ඇති නොවේ. නිවැරදි අභ්‍යාස පටිපාටිය මගින් ලද දැනුම සහ දර්ශනය මගින් එකී සැකය දුරුකොට ඇත. මෙම පවිත්‍රත්වය භාවනා අභ්‍යාස පටිපාටිය පිළිබඳ දැනුම හා දෘෂ්ඨිය මගින් පිරිසිදුවීම (පටිපදා ඥාණ දස්සන විසුද්ධිය) ය. මෙම අවස්ථාවට

ඔබ ළඟා වූ කල්හි ඔබ අනුලෝම ඥාණ අවස්ථාවට පත්වේ. අප එය සුදුසු සේ සකස් කර ගැනීමේ නුවණ යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත. මක්නිසාද යත් අනුලෝම අවස්ථා තත්ත්වයට පත්වූ විට (සුදුසු සේ සකස්කර ගැනීමේ නුවණ) අපේ අත්දැකීම් ඥාණ අවස්ථාවන්හි පහළ ම මට්ටම හා ඉහළම ඥාණ අවස්ථා මට්ටමත් සමග අනුකූල තත්ත්වයට පත්වේ. මෙම ඥාණ අවස්ථාවේදී අපේ අත් දැකීම් ඉහළ තලවල ඥාණ හා පහළ ඥාණවලටත් පටහැනි නො වනු ඇත. එබැවින් මෙම ඥාණය අනුලෝම ඥාණ යනුවෙන් (සුදුසු පරිදි සකස් කර ගැනීමේ නුවණ) දක්වා ඇත.

භාවනා අභ්‍යාසය දිගට ම කරගෙන ගිය හොත් අප ඉතා කෙටි කලකින් ම මායිම් ඉර කරා ළඟා වනවා ඇත. චිත්තක්‍ෂණ දෙක තුනකින් අප සීමාවට සමීප වී ඒ මත සිටිමු. මෙහි මායිම් යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ පෘථග්ජන හා ආර්ය (සාමාන්‍ය පුද්ගලයා සහ උතුම් පුද්ගලයා) යන් අතර ඇති සීමාවයි. ඔබ මෙකී සීමාව මත සිටින විටක ඔබට අවශ්‍ය තව දුරටත් ඉදිරියට යාමට ද නැතහොත් ආපසු හැරී යාමටද? ඔබට ආපසු හැරී යාමට උවමනා නම් ඔබේ අවධානය අතීතය දෙස වන නමුත් ඔබට ඉදිරියට යාමට උවමනා නම් ඔබේ අවධානය ඉදිරිය දෙසටය. ඉදිරිය යනු සංඛත ධර්මයන්හි නැවතීමයි. සීමාව හෝ මායිම මත සිටිමින් ඉදිරියට යාමට උවමනා නම් ඔබ අතීතය මෙන්ම අනාගතය දෙසද බලයි. එවිට ඔබ ඉදිරියට ගියහොත් සෑම ආකාරයක ම දුක් වේදනාවන්ගේ පැවැත්ම තුරන් කළ හැකි බව දැනගත යුතුය. එය ළංකර ගත යුතු ද යනුවෙන් සිතන්නට වෙයි. පිළිතුර ඔවු! යන්නය. මක්නිසාද යත් ඔබ කල්පාන්තරයක් තිස්සේ වේදනාවන්ගෙන් පෙළෙමින් සිටි බැවිනි. කල්ප යන මෙම වචනය කලාතුරකින් යෙදෙන්නකි. 'කප්ප' යනු සංසාර චක්‍රයේ නොගිණිය හැකි තරම් වූ පැවැත්මවල් ය. ඔබ මිණිය නොහැකි තරම් වූ ආත්ම ගණනාවක් දුක් වේදනාවන්ගෙන් පෙළෙමින් සිටී. ඔබ දැන් මායිමේ සිටින කල්හි ඔබේ පසුගිය ආත්මයන් සිහි ගන්නවා ඇත. "මම ගිණිය නොහැකි තරම් වූ ආත්ම ගණනාවක සිට දුක් වේදනාවන්ගෙන් පෙළෙමින් සිටිමි. දැන් හොඳට ම ඇති. මේ වේදනාවන්ගෙන් මා දැන් අත්මිදිය යුතුය." එකල්හි යෝගියාගේ අවධානය දුක්වේදනාව නිවාරණය කිරීමේ අවස්ථාව දෙසට

යොමුවී පවතී. මෙම කඩඉම 'ගොත්‍රභූ ඥාණ' යනුවෙන් හැඳින්වේ. ගොත්‍ර යනු පෘථග්ජන ගෝත්‍රය හෙවත් පරම්පරාවයි. මෙම සීමාවේදී පෘථග්ජන භාවයන් සහමුලින් ම සිඳ දමයි. එවිට එහි තවදුරටත් පෘථග්ජනයෙක් නැත. යෝගියා තවදුරටත් ඉදිරියට යමින් සීමා කඩඉම පසු කරන අවස්ථාවට පත්වූ කල්හි යෝගියා පෘථග්ජන පෙළපත සිඳලූ නිසා උතුම් පුද්ගලයෙකුගේ, ආර්ය පුද්ගලයකුගේ තත්ත්වයට පත්වේ. ඔබ උතුම් ආර්ය තත්ත්වයට පත්වේ. මෙය ජර්මන් ජාතික ඥාණපෝනික හිමියන් විසින් මේරූ නුවණ හෙවත් පරිනත භාවය පිළිබඳ නුවණ යනුවෙන් ඉංග්‍රීසි බසට පෙරළා ඇත. මක්නිසාද යත් යෝගියාගේ අත්දැකීම් සීමාව තුළ ප්‍රමාණවත් පරිදි මෝරා වැඩී ඇති හෙයිනි. මාර්ග-ඵල ලැබීමට තරම් පරිනත හෙයිනි. එබැවින් මෙම ඥාණය පරිනත ඥාණය ලෙස හඳුන්වා ඇත. පෘථග්ජන ගෝත්‍රය සිඳලීමට හේතු වූ නුවණ වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් මෙම නුවණ දැක්විය හැක. පෘථග්ජන පැවැත්ම සිඳලූ විටක යෝගියා උතුම් පුද්ගලයෙකුගේ තත්ත්වයට පත්වේ. ඔහු උතුම් වූ ආර්ය පුද්ගලයකුගේ තත්ත්වයට පැමිණියේය. යෝගියා සෝතාපත්ති මාර්ග ඥාණයට ළඟා වූ ඇසිල්ලේන්ම ඔහු උතුම් ආර්ය පුද්ගලයකුගේ තත්ත්වයට පත්වේ.

මෙම කඩඉම පසුවනවාත් සමඟම, පරිනත ඥාණයට අනතුරුව මාර්ග ඥාණය ඇත. අත්දැකීම් බෙහෙවින් පරිනත භාවයට පත්වූ යෝගියා බලාපොරොත්තුවෙන් මාර්ග ඥාණය ඇත. සීමාව පසු කිරීමත් සමඟම ඔහු උතුම් පුද්ගලයන්ගේ දේශයට සැපත්වේ. ඔහු සෝවාන් මගින් ආර්ය භාවයට පත්වේ. ඔහු චතුරාර්යය සත්‍ය ධර්මයන් මනාව අවබෝධ කරගත්තේ අන්න ඒ අවස්ථාවේදීය.

දුක පිළිබඳ සත්‍ය (දුක්ඛ සත්‍යය)

දුක ඇතිවීමේ හේතුව පිළිබඳ සත්‍යය (සමුදය සත්‍යය)

දුක නැති කිරීම පිළිබඳ සත්‍යය (නිරෝධ සත්‍යය)

දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ සත්‍යය (මාර්ග සත්‍යය)

යෝගියාගේ දෘෂ්ඨිය හෙවත් ඥාණය අපවිත්‍ර නම් ඔහුට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කරගත හැකිද? නො හැක්කේ මය. මක්නිසාද

යත් මානසික වූත් කායික වූත් පිළිවෙල සම්බන්ධ දෘෂ්ඨිය හා දැනීම පවිත්‍ර වූ විට ම ඔහුට මෙකී චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත හැකි බැවිනි. එබැවින් මෙකී ඤාණය, **ඤාණ දස්සන විසුද්ධි** නමින් හැඳින්වේ. එනම් ඤාණය හා දෘෂ්ඨිය පිළිබඳ පවිත්‍රත්වයය

මෙම සත්වන විසුද්ධිය මුදුන්පත් වූ විට **සෝතපත්ති ඤාණයයි. ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය සෝතාපත්ති ඤාණයට** අදාළව පවතින්නෙකි.

ඤාණ යනු නුවණයි.

දස්සන යනු දෘෂ්ටියයි. දැකීමයි.

විසුද්ධි යනු පවිත්‍රවීමයි.

එබැවින් ඤාණ දස්සන විසුද්ධි යනු අවබෝධය හා දර්‍ශනය පිළිබඳ නුවණයි. යෝගියා සත්වන විසුද්ධියට පත් වූ කල්හි ඔහු සෝවාන් තත්ත්වයට පැමිණියා වේ. **සෝත** යනු (ජල) ප්‍රවාහයයි. **පන්න** යනු බැසගත් යන අරුතයි. **සෝතාපන්න** යනු නිවන් මාර්‍ගයට බැසගත් යනුය. මෙහි ප්‍රවාහය යනු උතුම් වු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්‍ගය නැමැති දිය ධාරාවයි. ඔබ සෝවාන් මාර්‍ග ඤාණයට පත්වූ කල්හි ඔබ උතුම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්‍ගය නැමැති සැඩපහරට බැසගත්තා වේ. මාර්‍ගය සැදී ඇත්තේ උතුම් අෂ්ටාංගික මාර්‍ගය හෝ උතුම් අංග අට මතය. ඔබ නාම ධර්‍ම අටකින් සැදී ඇති මේ මාර්‍ගයට පිළිපන් කල්හි, එයින් කියැවෙන්නේ, උතුම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්‍ගය නැමැති ප්‍රවාහයට, සෝවාන් තත්ත්වයට ඔබ පත්වී ඇති බවය. එකල්හි ඔබ ඤාණ දස්සන විසුද්ධියට හෙවත් අවබෝධය හා දෘෂ්ඨිය පිළිබඳ පිරිසිදු බවට පත්වූවා වන්නෙහිය.

ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ තියුණු කිරීමේ ආකාර නවය

යෝගියා සතු පස් ආකාර වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම නම් සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන මේවාය. මෙය ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ වශයෙන් ද (පඤ්ච = පහ, ඉන්ද්‍රිය =අධිපති බව පංච බල ධර්ම (පස් ආකාර වූ බල ධර්ම) වශයෙන් ද හඳුන්වා ඇත.

සද්ධා බල යනු නිවැරදි අවබෝධය හෙවත් මුල සිට අග දක්වා වන නිවැරදි අවබෝධය හෙවත් මුල සිට අග දක්වා වන නිවැරදි අවබෝධ ඤාණයයි.

විරිය යනු වීර්යය හා දැඩි උනන්දුවයි.

සති යනු සමෘතිය හෙවත් නොනැසී පවත්නා සිහියයි.

සමාධි යනු ගැඹුරු ඒකාග්‍රතාවයයි.

පඤ්ඤා යනු ප්‍රඥාව, විපස්සනාව හෝ නිර්වාන අවබෝධයයි.

විසුද්ධි මාර්ග අර්ථ කථාවන්හි දක්වා ඇති පරිදි යෝගියා තුළ මෙකී බලධර්ම පහ ශක්තිමත්ව, බලවත්ව සහ තියුණුව පැවතිය යුතුය. එබැවින් යෝගියා මෙකී බල ධර්ම පහ තියුණු කර ගත යුතුය. එනම් ශ්‍රද්ධාව, ස්ථිර වූත් බලවත් වූත් එකක් විය යුතුය. වීර්යය, ශක්තිමත් වූත් උද්‍යෝගීමත්වූත් එකක් විය යුතුය. සතිය, නොනැසී පවත්නාවූත්, නිත්‍යවූත් බාධා රහිත වූත් විය යුතුය. සමාධිය, ගැඹුරුවිය යුතුය ප්‍රඥාව, විනිවිද දක්නා සුළුවූත් එකක් විය යුතුය.

මෙකී බල ධර්මයන් පහ ශක්තිමත් සහ බලවත් කර ගැනීම සඳහා යෝගියා විසින් අනුගමනය කළ යුතු මාර්ග නවයක් දක්වා ඇත. මෙකී බලධර්ම පහ ශක්තිමත් නමුත් තුලනාත්මකව සමබර නොමැති විටක යෝගියාට දුකින් මිදීමට අවශ්‍ය විපස්සනා හෝ අවබෝධ ඤාණය ලබාගත නොහැකිය. එබැවින් මෙකී බලධර්ම පහ ශක්තිමත්, බලවත් හා

තුලනාත්මකත් විය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව (ඇදහීම) ප්‍රඥාව (ඤාණය) සමග තුලනාත්මක විය යුතුය. එමෙන්ම සමාධිය (ඒකාග්‍රතාවය) වීර්යයත් (උත්සාහය) සමග සමබර විය යුතුය. ප්‍රධාන බල ධර්මය වන සතිය අනිකුත් බල ධර්මයන් සමග සමතුලිත නොවිය යුතු නමුත් එය ශක්තිමත්, බලවත්, අඛණ්ඩ, බාධා රහිත එකක් විය යුතුය.

සද්ධාව දුර්වලව ප්‍රඥාව බලවත් වූ කල්හි යෝගියා ඔහුගේ භාවනා කාලය තුළ තම අත්දැකීම් විග්‍රහ කරයි. ඔහු ධර්මතාවයන් (මානසික හෝ කායික පිළිවෙල) පිළිබඳ අළුත් අත්දැකීමක් ලබන විට ඔහු එය තම විනිවිද දක්නා සුළු තර්ක ඤාණයන්ට අනුව විග්‍රහ කරයි. ඔහු මෙසේ අත්දැකීම් විග්‍රහ කිරිමට පටන් ගත් කල්හි, එම විග්‍රහාත්මක ඤාණය ඔහුගේ සමාධිය කඩයි. එවිට ඔහුගේ සමාධිය බිඳී දුර්වල එකක් බවට පත්වේ. ධර්ම පිළිබඳ පුළුල් සුතමය ඤාණයක් ඔහු කෙරේ පවතී නම් ඔහු තමාගේ අත්දැකීම් විවිධ ආකාරයෙන් විග්‍රහ කරයි. තර්කානුකූල හේතු සාධක වශයෙන් හෝ දාර්ශනික පැත්තෙන් විග්‍රහ කිරීමට යාම, මානසික හා කායික ස්වභාවයෙහි ක්‍රියා පිළිවෙල පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් නො වන්නේය. මක්නිසාද යත් මේ හුදු දැනුම ඒවායේ යථා ස්වරූපය නො පෙන්වන හෙයිනි.

ඔවුන් තමාගේ වටහා ගැනීම පූර්වාවබෝධ ඤාණය මත සිදු කරන හෙයින් දේවල් ඒ අයුරින් ම දැකීමට අපොහොසත් වේ. ධර්මතාවයන් නිවැරදිව විනිවිද නො දක්නා විට, වටහා නො ගත් විට හෝ අවබෝධ කර නොගත්විට, යෝගියා තුල ධර්මතාවයන් හෝ අත්දැකීම් පිලිබඳ පවත්නා වූ විග්‍රහාත්මක දැනුම නිසා ඇදහීමේ අඩුවීමක් හෝ බුද්ධ දේශනාව පිළිබඳ අවිශ්වාසයක් හට ගැනීමට පුළුවන. භාවනාව පිළිබඳ අත්දැකීම් විග්‍රහ කිරිමට නොයා යුතුය. භාවනා අභ්‍යාසයෙන් අත්විඳිනු ලැබූ විපස්සනා ඤාණ හෝ අවබෝධඤාණය හෝ නිසා, ඔහුට බුදුන් කෙරෙහි ධර්මය කෙරෙහි හෝ සංඝයා කෙරෙහි ඇදහීම හෝ අවිශ්වාසයකින් තොර භාවය ඇති කරවයි. කුමක් හෙයින්ද යත් භාවනා අභ්‍යාස පාඨමාලාවේදී ඔහු අත්විඳින ලද්දේ යමක්ද එය තර්කානුකූලවූත් යුක්තිසහගත වූත් වන බැවින්, ඔහුට ඒ අත්දුටු සත්‍යය ප්‍රතික්ෂේප නොකළ හැකි වූ බැවිනි.

භාවනා වැඩ සටහනකදී, යෝගියා තම අත්දැකීම් හෝ භාවනා ක්‍රමය ඔහුගේ පූර්ව අවබෝධයන් මත පිහිටා විග්‍රහ කිරීමට නොයා යුතුය. එවිට ඔහු කළ යුත්තේ කිමෙක්ද? ඔහු බුදුන්වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය හෝ දේශනාවන් කෙරෙහි හෝ බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය හෝ ඇදහීම තබා ගැනීමයි. මේ මාර්ගයෙන් ප්‍රඥාව (හෝ විපස්සනා ඥාණය) ස්ථිර ඇදහීම (ශ්‍රද්ධාව) සමග සමතුලිත වේ. එවිට ඔහුට ඔහුගේ විග්‍රහාත්මක දැනීම නිසා හෝ හේතු සහගත කිරීම නිසා හෝ දාර්ශනික සිතිවිලි නිසා හෝ මතුවන බාධාවලින් තොරව අභ්‍යාසය ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යා හැකිය. සමහර යෝගීහු බුද්ධාගම පිළිබඳ හෝ ධර්මය පිළිබඳ තම දැනුම ප්‍රදර්ශනය කිරීමට උවමනාවෙන් ඇතැම් විටක තමන් භාවනා අභ්‍යාසයේදී ලද අත්දැකීම් විග්‍රහකරමින් යථා තත්ත්වයට පටහැනි දේවල් ගැන කථා කරති. විසුද්ධි මාර්ග අර්ථකථාවන්හි දක්වෙන අන්දමට ඇදහීම (ශ්‍රද්ධාව) ප්‍රඥාවත් සමග හෝ සමතුලිත විය යුතුය.

මෙම සතිපට්ඨාන භාවනාවට මුලින් ම පටන්ගත් අවස්ථාවේ මගේ පරමාර්ථය වූයේ භාවනා ක්‍රමය හරිදැයි පරීක්ෂා කිරීමය. මම සතිපටඨාන භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර මහා-සි සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ලියන ලද විපස්සනා භාවනා පොත් කාණ්ඩ දෙක ම කියවීමි. ඒ අවස්ථාව වන විට මට මහා-සි සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ පෞද්ගලිකව මුණ ගැසී නැත. කෙසේ නමුත් උදරයේ චලනය පිළිබඳ සිත එකඟ කිරීම භාවනා ශිල්ප ක්‍රමය දන උගත් අයට නොවරදින ක්‍රමයකි. මම මෙම ශිල්ප ක්‍රමය සත්‍ය සහ නිවැරදි බවට පිළිගත්තේ උදරයේ චලනය වායෝ ධාතු ක්‍රියා කාරිත්වය නිසා වන බව කල් තියා දත් හෙයිනි. මේ හැර තවත් ධාතු තුනක් ඇත. එනම්, තේජෝ ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, පඨවි ධාතුව ආදී වශයෙනි. මේවාද උදරයේ සෙළවීම් හා සම්බන්ධය. මේමඟින් අපට ධාතු කොටස් හතර කෙරෙහිම සමාධිමත් වීමට හැකි බැවින් මේ භාවනා ක්‍රමය නිවැරදි විය යුතුය.

චාරිත්‍රානුකුලව මෙන් අප වඩාත් පාරම්පරිකව පැවත එන ක්‍රමය වන ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස භාවනාව හෝ ආනාපාන සතිය කෙරෙහි එල්බී සිටීමේ නැඹුරුවක් ඇත. මට වයස 17ත් 24ත් අතර සාමණේර කාලයේදී

මම ආනාපාන සතිය වැඩුයෙමි. මහා-සී සයාඩෝ ගේ භාවනා ක්‍රමය නිවැරදියැයි මම වටහා ගත්තේ වී නමුත් මට එය සතුටුදායක එකක් ලෙස පිළිගත නොහැක්කේ එවකට මම සම්ප්‍රදායානුකූල ක්‍රමය වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රමය කෙරෙහි එල්බී සිටින නිසාය. උදරයේ පිම්බීම-හැකිලීම කෙරෙහි සමාධිමත් වීමෙන් ආරම්භ කරනු ලබන මහා-සී භාවනා ක්‍රමය පරීක්‍ෂා කිරීමට මට උවමනා කළේ එහෙයිනි. මම මහා-සී භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගොස් එම භාවනා ක්‍රමය අභ්‍යාස කිරීම ආරම්භ කළ නමුත් මම එය කෙළේ බලවත් සැකයෙනි. ඒ 1953 වර්‍ෂයේ මගේ වස් හාර මාසය එහි ගතකරමින් මහත් පරිශ්‍රමයෙන් භාවනා අභ්‍යාස පාඨමාලාවක යෙදුන කාලයයි. ඒ අවස්ථාවේ මම මණ්ඩලේ නුවර බෞද්ධ විශ්ව විද්‍යාලයේ කථිකාචාර්ය වරයෙක්ව සිටියෙමි. මම මගේ ආචාර්ය වරයා වූ පූජ්‍ය ඌ නන්දාවංශ හිමියන් යටතේ පුහුණුවීමි. මාගේ ආචාර්යවරයාණන් මට පැවසුවේ

"ඌ ජනක, ඔබ උසස් විභාග සමත් වෙමින් ගොස් දත් විශ්ව විද්‍යාල කථිකාචාර්ය වරයෙකි. ඔබට මෙම භාවනා වැඩ සටහනින් යම් ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට උවමනා නම් ධර්මය පිළිබඳ ඔබ කලින් පොත පතින් ලබා ඇති දැණුම පසෙකින් තබන්න " යන්නය.

"මම එතුමන්ගේ අවවාදය පිළිගතිමි. මම මගේ දැණුම පසෙකින් තබා ආචාර්යයන් වහන්සේ අවවාද කළ පරිදි අභ්‍යාස කෙළෙමි. ඒ අයුරින් මගේ විශ්වාසය මගේ බුද්ධියත් සමග තුලනයවීම නිසා මගේ අත්දැකීම් හෝ භාවනා ක්‍රමය මගේ පූර්වාබෝධ ඥාණයන්ගෙන් හෝ පොත පතින් ලද දැණුම මත පිහිටා විග්‍රහ කිරීමට නො ගියෙමි. එසේම ශ්‍රද්ධාව ප්‍රඥාවට වඩා බලවත් හා ශක්තිමත් වුවහොත් යෝගියා ඉක්මණින් පැහැදීමට පත්වේ. නුවණ, ප්‍රඥාව හෝ ඥානවන්ත බවක් නොමැතිව ඇදහීම ඇති තැනැත්තා පහසුවෙන්ම කවර නමුත් න්‍යායයක් හෝ මතවාදයක් විශ්වාස කිරීමට එළඹෙන බැවින් අපි ඔහු ඉක්මණින් පැහැදෙන්නෙකැයි කියමු. යෝගියා ඉක්මණින් පැහැදෙන සුළු නම් ඔහු වැරදි මාර්ගයකට නැඹුරුවීමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් ශ්‍රද්ධාව ප්‍රඥාව සමග සම විය යුතුය. මේ මාර්ගයට ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියන් සමබර විය යුතුය.

එසේම නැවතත් සමාධිය සහ වීර්‍ය්‍යය සම විය යුතුය. වීර්‍ය්‍යය සමාධියට වඩා බලවත් සහ ශක්තිමත් නම් ඔබට භාවනා අරමුණ මත එකඟවීමට නුපුළුවණ. අපි කථාවන්හි දක්වා ඇති පරිදි, සමාධියට වඩා විරිය ශක්තිමත් හා බලවත් නම් යෝගියාගේ සිත ව්‍යාකූලවූත් චංචලවූත් ස්වභාවයකට (උද්ධච්චයට) පත්වේ. මන්ද යත් යෝගියා පර්යංකයේදී මෙන්ම සක්මනේදී ද හට ගන්නා සෑම මානසික හා කායික සංසිද්ධියක්ම නිරීක්ෂණය කරයි. නමුත් භාවනා අභ්‍යාසය ආරම්භයේදී ඔහුගේ එකඟතාවය දුර්වලනිසා ඔහුට භාවනා අරමුණ මත හොඳින් එකඟවිය නොහැකිවීම නිසා සිත නිරන්තරයෙන් ම ඉබාගාතේ යයි. ඔහුට එම බාහිර සිතිවිලි අනුව යමින් ඒවා යථා පරිදි දැක ගත යුතුව ඇත. යෝගියා විශේෂයෙන් විපස්සනා ඤාණ මුදුන් පමුණුවා ගැනීමේ උද්‍යොගීමත් නම් ඔහු බලවත් වීර්‍ය්‍යයෙන් අභ්‍යාස කරයි. ඔහු වීර්‍ය්‍යය වඩ වඩාත් දැඩි කරත්ම ඔහුගේ සිත තව තවත් ව්‍යාකූලබවට පත්වේ. එම වීර්‍ය්‍යය ඉතා ශක්තිමත් හෝ බලවත් නම් ඔහුගේ සිත වඩාත් වික්ෂිප්තව චංචලභාවයට පත්වේ. එවිට ඔහු කුමක් කළ යුතුද? ඔහුගේ වීර්‍ය්‍යය සමාධිය සමග සමබරව තබා ගත යුතුය. එය සමතුලිත කිරිම සඳහා ඔහු වීර්‍ය්‍යය අඩුකළ යුතුය. යෝගියා දැඩි වීර්‍ය්‍යයෙන් තොරව තම සිත ස්ථාවරවත් නො සෙල්වෙන ලෙසත් තබා ගත යුතුය. සිත, කය පිළිබඳව ක්‍රමයෙන් මතුවන කවරක් අනුව නමුත් සිත පැවැත්විය යුතුය. නමුත් පමණට වඩා උද්‍යෝගයෙන් හෝ සිත යොමු කිරීමකින් තොරව එසේ කළ යුතුය. මේ අන්දමට ඔහුගේ වීර්‍ය්‍යය ස්ථාවර හා නො සෙල්වෙන සුළු බවට පත්වේ. එවිට සිත ක්‍රමයෙන් භාවනා අරමුණ කෙරෙහි ඒකාග්‍රතාවයට පත්වේ. එකඟතාවයට පත්වීම නිසා ඔහුගේ වීර්‍ය්‍යය දැඩි බලයකින් හෝ ආයාසයකින් තොරව ස්ථාවර තැන්පත් භාවයට පත්වේ. මේ ආකාරයට වීර්‍ය්‍යය සමාධිය සමග සමතුලිතව පවත්වා ගත යුතුය.

සමහර අවස්ථාවක යෝගියා දින 15ක්, සති දෙකක හෝ දින 20 කාලයක් භාවනා අභ්‍යාසයන්හි යෙදුන කල්හි ඔහුගේ ඒකාග්‍රතාවය යහපත්ය. ගැඹුරුය. ශක්තිමත්ය. අභ්‍යාසයේදී යෝගියා මූලකර්මස්ථානය තුළ සමාධිය පැවැත්වීම සඳහා උත්සාහයක් නොදැරිය යුතු නිසා සමාධිය ගැඹුරින් ගැඹුරට යත්ම මෙනෙහි කරන සිත විසින් ම අරමුණ වටහා

ගනියි. නිරුත්සාහයෙනුත් වටහා ගැනීමේ හැකියාව ඇතැයි යෝගියාට ද දැනේ. එබැවින් භාවනා අරමුණ කෙරෙහි ගැඹුරින් සමාධිමත් වීම නිසා, යෝගියාට අභ්‍යාසයේදී වැඩි උත්සාහයක්. දැරීම අනවශ්‍යය. සිත ස්වභාවික වත් ස්වයංක්‍රියවත් අරමුණ කෙරෙහි ඒකාග්‍රතාවයට පත්වන බැවිනි. කෙසේ වුවත් මෙනෙහි කරන සිත මේ තත්ත්වය යටතේ සමහර විටෙක ක්‍රමයෙන් උදාසීන සහ අලස බවට පත්වේ. එකල්හි එම සමාධිය කම්මැලි අලස ස්වභාවය ම හෝ නිදිමත බවට හැරේ. මෙසේ යෝගියා කුසීත නිදිමත වූ තත්ත්වයට පැමිණේ.

සමාධිය බලවත්ව වීය්‍ර්‍යය දුර්වල වූ කල්හි එම සමාධිය ථීන- මිද්ධ (අලස, උදාසීන හෝ නිදිමත ගතිය) භාවයට හැරේ යනුවෙන් අටුවාව මේ ගැන සඳහන් කර ඇත. එබැවින් සමාධිය විරිය (උත්සාහය) සමග සමබරව තබා ගත යුතුය. යෝගියා කළ යුත්තේ කුමක්ද? ඔහු පරියංකයට වඩා දිගු කාලයක් සක්මනේ යෙදිය යුතුය. ඔහුට විරිය වඩාත් දැඩි කිරීමට අවශ්‍ය නම් මේ අක්‍රියශීලී වූ පරියංක ඉරියව්ව ඔහුට නොගැළපේ. ක්‍රියාකාරී සක්මන් ඉරියව්ව වඩාත් සුදුසුය. අක්‍රියශීලී ඉරියව්වකින් ඔහුගේ සිත වඩාත් අරමුණ කෙරෙහි සමාධිමත් වනවා පමණි. උත්සාහය තවතවත් අඩුවීම සිදුවීමෙන් සිත තව තවත් උදාසීනබවට පත්වේ. එබැවින් ඔහු පැයකට, මිනිට්ටු 30කට හෝ 40කට වඩා පරියංකයේ නොසිට පැයක් හෝ දෙකක් සක්මනේ යෙදිය යුතුය. මේ ආකාරයට ඔහුගේ විරිය තව තවත් ක්‍රියාකාරී හා උංොගිමත් කළ යුතුය. මෙසේ කෙටිකාලයක් පරියංකයේ යෙදීමෙන් ඔහුම සමාධිය අඩු කිරීමට පුළුවන. එවිට ඔහුගේ සමාධිය උත්සාහය හෝ විරිය සමග සමතුලිත වේ. කෙසේ වතුදු බලවත් සමාධියක් හා දුර්වල වීර්යයක් අත්විඳිනුයේ යෝගීන් ඉතා ස්වල්පදෙනෙක් පමණි. එමෙන්ම වීර්යය බලවත් නමුත් සමාධිය දුර්වල යෝගින් කොටසක් ද ඇත. එමනිසා සමාධිය වීය්‍ර්‍යය (උත්සාහය) සමග සමබර ලෙසින් හෝ අවස්ථාවෝචිතව සමාධිය සමග සමතුලිත ලෙසින් හෝ පවත්වා ගත යුතුය.

සතිය සම්බන්ධව කිව යුත්තේ කුමක්ද? විටෙක සතිය ඉතා බලවත් වීමට හැකිද? අටුවාවට අනුව අපට සතිය ඉතා ශක්තිමත් හෝ ඉතා බලවත් යැයි කිසි විටෙක කිව නොහැක. මක්නිසාද යත් ඔබට සිත හා

කය පිළිබඳ ක්‍රියා එකක් නැර මොහොතින් මොහොත සතිමත්වීම වඩා වැදගත් වන නිසාය. ඔබට එසේ කළ හැකිවූ කල්හි සතිය, නිත්‍ය, නොනැසී පවත්නා, අඛණ්ඩ අවිච්ඡින්න එකක් බවට පත්වේ. එසේ බලවත් වූ සතිය ගැඹුරු සමාධියකට හේතුවේ. සමාධිය ගැඹුරුවූ කල්හි ස්වභාවිකව ම විපස්සනා ඥාන මතුවීමට හෝ සිතේ කයේ යථා තත්ත්වය (නාම-රූප) අවබෝධකර ගැනීමට හැකිවේ. එබැවින් සතිය කිසිවිටකත් පමණට වඩා බලවත් හෝ ශක්තිමත් යැයි කිව නො හැක. මේ වූකලී යෝගියා සතුවිය යුතු පංචබල ධර්මයෝය.

මම දැන් විසුද්ධි මාර්ගයට අනුව මෙකී බලධර්මයන් වඩා ගත හැකි මාර්ග නවය ගැන කෙටියෙන් සඳහන් කරන්නෙමි.

ප්‍රථම මාර්ගය වශයෙන් යෝගියා සංඛත දේ දක්නා විට හෝ ඒවා ඒ වූ පරිද්දෙන්ම මෙනෙහි කරන විට එම කායික මානසික සංසිද්ධීයේ නැතිවී යාම වටහා ගෙන සිහියේ තබාගත යුතු බවය. යෝගියාගේ ස්වභාවය එය විය යුතුය. ඇතැම් විට යෝගියා සෑම මානසික කායික ස්වභාවයක් ම ඇතිවී නැතිව යන විට ඒවා අනිත්‍යභාවයට යටත් බව විශ්වාස නො කරයි. ඔහුට අවශ්‍යව ඇත්තේ මේ භාවනා ක්‍රමය තුළින් සිතේ සාමය හා සතුට ලබාගැනීම පමණි. එවිට ඔහු භාවනාමය විවේකයකට හෝ භාවනා අභ්‍යාසයට යොමු කරවයි. ඔහුට යටකී කායික මානසික ස්වභාවයේ ක්ෂයවී යන ස්වරූපය අවබෝධ කර නොගෙන එක්තරා තත්ත්වයක සතුටක් හා සාමයක් ඇතිකර ගැනීමට හැකිවේ. එබැවින් මෙය අටුවාවන්හි දක්වා ඇත්තේ "යෝගියා මතුවන මතුවන සංස්කාර ධර්ම පිළිවෙලක් මෙනෙහි කිරීමේදී ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය වටහා ගැනීම කරා යමින් සිටින බව සිත තබා ගත යුතුය" යන ලෙසටයි. මෙසේ යෝගියාගේ නියම ස්වභාවය විය යුත්තේ නාම-රූප වල සැබෑ ස්වරූපය වටහා ගැනීමය. **(උප්පන්නුප්පන්නානං සංඛාරාණං ඛයමෙව පස්සති)**

දෙවැනි මාර්ගය නම් ඔහු සතිය පැවැත්වීම ගෞරවයෙන් "**සක්කච්චකාරිව**"කළ යුතු බවය. එනම් ඔහු සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීම සකස් කොට කළ යුතුය. ඔහු භාවනා ක්‍රමය හෝ ප්‍රතිඵල බරපතල ලෙස

නො සළකන්නේ නම් එවිට ඔහු අභ්‍යාසය කෙරෙහි ප්‍රමාණවත් වීයර්යක් නොයොදයි. ඒ හේතුකොට ගෙන ඔහුට සිත භාවනා අරමුණ කෙරෙහි මැනවින් එකඟ කර ගැනීම නො හැකිවේ. එවිට ඔහුට නාම-රූපයන්හි සැබෑ ස්වරූපය වටහා ගැනීමට නොහැකිවේ. **(සක්කච්ච කිරියාය සම්පාදෙති)**

තුන්වැනි මාර්ගය නම් ඔහු නිරන්තරයෙන් ම තමාගේ සිතේ කයේ හටගන්නා දේ ගැන සතිමත් විය යුතු බවය. වෙනත් වචනවලින් කියතොත් ඔහුගේ සතිය නිත්‍යවූත් නොනැසී පවත්නාවූත්, බාධා රහිතවූත්, අවිච්ඡින්නවූත් එකක් විය යුතුය. ඔහුට සතිමත්බව, නිත්‍ය, නොනැසී පවත්නා, බාධාරහිත, නොබිඳී පවත්නා ලෙසට පත්කර ගත හැකිවූ විට පමණි. ගැඹුරු සමාධියකට පත්විය හැකි වන්නේ. එම ගැඹුරු සමාධියෙන් ඔහුට කායික හා මානසික පිළිවෙල විනිවිද දක්නා විපස්සනා ඤාණ ගොඩ නඟා ගත හැකිය. මෙය සෑම යෝගියෙක්ම අනුගමනය කළ යුතු ඉතා වැදගත් කාරණය හෝ වැදගත් මාර්ගය විය යුතුය. ඔබ අවදියෙන් සිටින විට ඔබ නිරන්තරයෙන් ම අඛණ්ඩව ඔබේ සිතේ හා කයේ උද්ගතවන කවරක් කෙරෙහි වුව ද ඒ වූ පරිද්දෙන් ම වටහාගත යුතුය. මුළු දවස පුරා අඛණ්ඩව ඔබේ සිතේ හා කයේ උද්ගතවන කවරක් කෙරෙහි වුව ද ඒ වූ පරිද්දෙන් ම වටහාගත යුතුය. මුළු දවස පුරා අඛණ්ඩව සතිමත් වන්න. මම යෝගියාගේ පංච බල ධර්මයන් ගැන විස්තර කරන විට සිහිය සතිය යන්නෙහි අර්ථය, නිත්‍යවූත්, නොනවත්වා පවත්වාගෙන යා යුතුවූත්, බාධා විරහිතවූත් සතිය මිස සාමාන්‍ය සතිය නොවන බව පැහැදිළි කෙළෙමි. **(සක්කච්චකිරියාච සම්පාදෙති)**

සිව්වන මාර්ගය නම් යෝගියා යැපෙන්නා වූ සත් ආකාර වූ සප්පාය කරුණුය. සුදුසු භාවනා ශාලාවක් හෝ ස්ථානයක්, එමෙන්ම ආහාර, කුටිය සහ කාල ගුණය වැනි දෑය. මෙම කාලගුණය අපගේ යෝගීන්ගේ ඉදිරිගමනට සුදුසු දැයි සළකා බැලිය යුතුය. ඔව්! එය පෙරදිග වැසියනට ඉතා හිතකරය. එහෙයින් ඔබ අභ්‍යාසයේදී වීයර්ය වැඩිය යුතුය. සමහර විටක උෂ්ණ දේශගුණය නිසා යෝගියා පංකාවට ඇල්ම කරයි. ඔහුට විදුලි

පංකාවක් යට ම හිඳ ගැනීමට අවශ්‍යවේ. ඇත්තට ම නම් යෝගියා සීත, උෂ්ණ ආදියට උපේක්‍ෂා විය යුතුය. තේරීම නො කළ යුතුය. ඔහුට රස්නය දැනෙන විට එය මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙනෙහි කිරීමෙන් රස්නය පිළිබඳ වැටහීම මිත්‍රයෙක් බවට පත්වේ. රස්නය හෝ උෂ්ණය ඔහුගේ භාවනාවට බාධාවක් බව නො සිතිය යුතුය. එසේ නො වුවහොත් රස්නය හෝ උණුසුම ඔහුගේ භාවනාවේ ඉදිරිගමනට බාධාවන සතුරකු බවට පත්වේ. සෑම සතුරෙක්ම සතිපට්ඨාන භාවනාව මගින් මිතුරකු බවට හරවාගත හැකිය.

සතිමත් බව සෑම ජයග්‍රහණයක ම හේතුව වේ. එසේ සතිපට්ඨාන භාවනාව මගින් ඔහුට සතුරකු මිතුරකු බවට පමුණුවාලිය හැකිවේ. කෙසේද යත් ඔහුට රස්නය දැනෙන විට ඔහු ඒ සම්බන්ධව සතිමත් විය යුතුය. ඔහු එසේ කළහොත් එම බාධාව ක්‍රමයෙන් ටිකින් ටික අඩුවී යයි. මෙසේ රස්නය මිතුරකු බවට පත්වේ. යෝගියාට සතුරකු මිතුරකු බවට පත්කර ලිය හැක්කේ කුමක් හෙයින් ද යත් ඔහු අත් විඳින විඳීම් දැනීම් භාවනා අරමුණු වශයෙන් මෙනෙහි කළ හැකි බැවිනි. ඔහු එය මෙනෙහි කරන විට සිත ඒ මත තැන්පත් වීමට පටන් ගෙන ක්‍රමයෙන් එම සමාධිය ගැඹුරවූත් බලවත්වූත් එකක් බවට පත්වේ. වේදනාව දැඩි බව පෙනෙන්නට තිබුණත් ඇත්තට ම එය උග්‍ර තත්ත්වයට පත් නොවේ. ගැඹුරු සමාධියත් සහිත සිත වේදනා හැඟීම් කෙරෙහි වඩාත් සියුම් ව සංවේදී වේ. එබැවින් වේදනාව පැහැදිළිව පෙනෙන්නට සලස්වමින් සිත වේදනාව වඩ වඩාත් තියුණු බවක් අඟවයි. වේදනා හැඟීම මතම පවත්නා සමාධිය තව තවත් ගැඹුරුවන විට යෝගියාට මෙම වේදනාව වනාහි අතෘපතිකර හැඟීමක් සහිත මානසික ක්‍රියාවලියක් බව වටහා ගනී. ඔහුගේ සමාධිය තවදුරටත් ගැමුරුවත්ම ඔහුට තමාය යන හැඟීමක් හෝ ශාරීරික හැඩය පිළිබඳ හෝ වැටහීමක් නැත. ඒ අවස්ථාවේ ඔහු අවබෝධකර ගන්නේ හුදු වේදනාව හා බැඳුණු අසතුටුදායක දැනීමත් එය මෙනෙහි කරන සිතත් යන දෙක පමණි. ඔහුට දැනීම සහ එය මෙනෙහි කරන සිතත් අතර වෙනස දැන් පැහැදිළිය. ඒ අවස්ථාවේ යෝගියා වේදනාව තමාගේ වශයෙන් හඳුනා නොගනී. එකල්හි වේදනාව ඔහුගේ සමාධියට බාධාවක් නොකරයි. එය හරියට තමාගේ මිත්‍රයෙකු මෙනි. මේ අන්දමට වේදනාව නැමැති සතුරා,

මිතුරකු බවට හරවා ගැනීමට පුළුවන. මෙය කළ හැක්කේ කාටද? යෝගියාට එය කළ හැකිය. කෙසේද යත්, ඒ ගැන මනාව සතිමත් වීමෙනි, ඒ නිසා මම සෑම එකක්ම සතිය යැයි කියන විට සෑම ජයග්‍රහණයකට මුල සතිය යැයි කියන විට මම හරිද? වැරදිද? ඔබ එය න්‍යායාත්මකව දන්නෙහිය. නමුත් අත්දැකීමෙන් නොදනී. ඔබ මැනවින් සතිය පවත්වා ගැනීම මගින් සතුරකු මිතුරකු බවට පත්කර ගත හැකි බව ප්‍රායෝගිකවද දැක ගත යුතුය. සතිපට්ඨාන භාවනා යෝගින්ට ලෝකයේ කොතැනකවත් සතුරන් නැත. සෑම සංසිද්ධියක් ම ඔහුගේ මිතුරන්ය. මක්නිසාදයත් ඒවා ඔහුට විපස්සනා ඥාන ලබා ගැනීම සඳහා හෝ දුක් ප්‍රහීන කර ලබන නිර්වාණාවබෝධ ඥානයට පත්වීමට හේතු සාධක වන බැවිනි. **(සප්පාය කිරියාය සම්පාදෙති)**

පස්වැනි මාර්ගය මෙසේය. යෝගියා තමාට ගැඹුරු සමාධියකට පත්වීමට පිළිවන් වූ මාර්ගය සිහි තබාගත යුතුය. තමාට ගැඹුරු සමාධියකට පත්විය හැක්කේ මේ මාර්ගයෙන් යැයි දන්නේ දක්ෂ යෝගියා ම පමණි. එවිට ඔහු එම මාර්ගය සිහියේ තබාගෙන එකී මාර්ගය නැවත නැවතත් අභ්‍යාස කරමින් ඔහුට ගැඹුරු සමාධියකට පත්වීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගත යුතුය. **(සමාධිස්සච නිමිත්තගාහි හොති)**

හයවැනි මාර්ගය නම් සප්ත බෝජ්ඣංග ධර්මයන් සියල්ලක් ම නිසිසේ සමබරව වඩා ගත යුතුය. **(බොජ්ඣංගානංච අනුප්පවත්තනතාය)**

සත්වැනි මාර්ගය වනාහි, ඔබ නිවසේදී හෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී හෝ භාවනා කරන විට ඔබට සිරුර ගැන හෝ ජීවිතය ගැන සිත් කරදර මතු විය හැක. සමහර විටක යෝගියා මහත් පරිශ්‍රමයෙන් අළුයම හතරේ සිට රාත්‍රී 9-10 පමණ වන තෙක් විවේකයක් නැතිව භාවනාවේ යෙදෙන විට තමා දුර්වලවේ යැයි බියක් ඇතිකර ගනී. මේ අන්දමින් නොනවත්වා මසක් පමණ ප්‍රයත්න දරන විට තමා මිය යන්නට හෝ තෙහෙට්ටුවන්නට හෝ රෝගී වන්නට හෝ ඉඩ ඇතැයි සිත කරදර වෙමින් කල්පනා කරන්නට පෙළඹේ. ඔහු තමාගේ සෞඛ්‍යය ගැන හෝ ජීවිතය ගැන කරදර වීම නිසා භාවනා අභ්‍යාසයේදී ප්‍රමාණවත් වීර්යයක් නොදරයි. ඔහු භාවනාව කඩින් කඩ බාධා සහිතව අභ්‍යාස කරයි. එවිට ඔහුගේ සතිය නිත්‍ය, අඛණ්ඩ, නොනැසී පවත්නා එකක් බවට පත් නොවේ. සතියට බාධක ඇතිවන විට

එය ගැඹුරු සමාධියකට මතුවීමට හේතුකාරක නොවේ. සමාධිය දුර්වලවිට කායික මානසික පිළිවෙලේ සත්‍ය ස්වරූපය විනිවිද දක්නා විපස්සනා ඥාණ පහළ නොවේ. ඔහුගේ ශරීරය ගැන කරදරවීම නිසා ඔහු කිසියම් ප්‍රගතියක් ඇතිකර නො ගනී. ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පස්දෙනා තියුණු කර ගැනීමට උවමනා නම් හෝ ඒවා ශක්තිමත් හෝ බලවත් කර ගැනීමට උවමනා නම් ඔබ සිරුර ගැන හෝ ශාරීරික සෞඛ්‍යය ගැන අනවශ්‍ය ලෙස කරදර නොවිය යුතුයැයි පෙළ ග්‍රන්ථවල දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි. හැකි උපරිම මට්ටමින් මහත් පරිශ්‍රමයක් දරමින් උද්‍යෝගිමත්ලෙස වීර්‍ය්‍ය බහා තැබීමකින් තොරව අඛණ්ඩව මුළු දවස පුරා අභ්‍යාස කළ යුතුය. ඉන් අදහස් කරන්නේ එයයි. ඔවු! යෝගියා තම සිරුර ගැන හෝ ජීවිතය ගැන කරදර වෙතොත් ඔහුට මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පස් දෙනා ශක්තිමත් හෝ බලවත් බවට පත්කර ගත නොහැක. එමනිසා යෝගියාට එය ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු කරගැනීමට ඇති සත්වන මාර්ගය තමාගේ සිරුර ගැන හෝ ජීවිතය ගැන නොසිතා ඒවා ගැන අනවශ්‍ය ලෙස නොවෙසහී කටයුතු කිරීමය. **(කායෙච ජීවිතෙච අනපෙබ්ඛනා උපට්ඨාපෙති)**

අටවැනි මාර්ගය කායිකව හෝ මානසිකව දුක් වේදනාවක් හටගත් කවර විටක වුවද අභ්‍යාසයට ම බලවත් උත්සාහයක් යොදමින් මහත් පරිශ්‍රමයෙන් එය මෙනෙහි කළ යුතුය. ඔබට වේදනාවක් දැනුණු කල්හි ඔබ එය මෙනෙහි කිරිමට පසුබට වන්නෙහිය. ඔබගේ කැමැත්ත හෝ උවමනාව ඉරියව්ව මාරුකරමින් එය තුරන්කර ගැනීමටය. එසේ නොකළ යුතුය. ඔබ අභ්‍යාසයටම බලවත් වීර්‍ය්‍යයක් යොදමින් වේදනාව හඳුනාගෙන එය යටපත් කළ යුතුය. එකල්හි වේදනාව ඔබේ මිතුරකු බවට පත්වේ. එය ගැඹුරු සමාධියට පත්වීමටත් පැහැදිලි විපස්සනා ඥාණ පහළ කර ගැනීමටත් හේතුකාරකවේ. **(තත්‍ර්ච අභිභුය්‍ය නෙක්ඛ මෙන)**

නමවන මාර්ගය නම් ඔබගේ ඉලක්කයට ළඟාවනතෙක් අතර මග නතර නොකළ යුතු බවය. එනම් ඔබ අර්හත් මාර්ගයට ළඟා නොවන තෙක් අතරමඟ නතර නොකළ යුතු බවය. එනම් ඔබ අර්හත් මාර්ගයට ළඟා නොවන තාක් කල් ඔබගේ සතිපට්ඨාන භාවනා අභ්‍යාසය නතර නොකළ යුතුවීමය. මෙය සිහියේ තබාගත හොත් ඔබට මෙම පංච ඉන්ද්‍රිය

ධර්ම ශක්තිමත් සහ ප්‍රබල කරගත හැකිවෙයි. මක්නිසාද යත් ඔබ අර්හත් භාවයට පැමිණීම දක්වාම ඒ සඳහා උනන්දුවන නිසාය. අර්හත්භාවයට පත්වීමට ඇති උනන්දුව නිසා ඔබට භාවනා අභ්‍යාසයේදී බලවත් වීර්යයක් ඇතිවිය යුතුය. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙකී පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ශක්තිමත් හා බලවත් බවටත් පත්වන්නේය.

යෝගාවචරයා තුළ මෙලෙස පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් තියුණු කරන්නාවූ මානසික සාධක නවය කවරේද යත්

1. උපනුපන් සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂයවීම නුවණින් සළකා බැලීම
2. එම ක්ෂයදර්ශනය තුළට සකස්කොට මනසිකාරය පැවැත්වීම
3. අඛණ්ඩව, නිතර පුහුණු කිරීම
4. ආවාසාදී සප්පාය කරුණු සත සපයාදීම
5. මුලින් විදර්ශනා සමාධිය පහළ කරගත් නිමිත්ත නැවත නැවතත් පහළ කර ගැනීම
6. බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයන් නිසි පරිදි යොදාගැනීම
7. කය හෝ ජීවිතය පිළිබඳව අපේක්ෂා විරහිත වීම
8. උපක්‍රමයෙන් දුක මැඩගෙන වීර්‍ය්‍යයෙන් භාවනාව සම්පාදනය කිරීම
9. අදහස් කළ උත්තමාර්ථය මුදුන්පත් වීමට කලින් අතරක නතර නොකිරිම.

ඔබට දැන් මාර්ගය පැහැදිළිය. පංච ඉන්ද්‍රියයන් බලවත් හා ශක්තිමත් කරන්නාවූ මේ මාර්ග නවය සිහි තබා ගත යුතුය. සාර්ථකත්වයේ මාර්ගය ඒ වන බැවිනි.

සාර්ථක යෝගියාගේ සාධක පහ = පඤ්ච පධානියංග

යෝගියාට විපස්සනා භාවනාවේ ප්‍රවර්ධනය සඳහා පහත සඳහන් ගුණාංග පහ ම ඔහු තුළ තිබිය යුතුය.

එයින් ප්‍රථම ගුණාංගය නම් ශ්‍රද්ධාවයි. යෝගියා තුළ බුද්ධ, ධම්ම සහ සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි අචල, බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් පැවැතිය යුතුය. විශේෂයෙන්ම තමා අභ්‍යාස කරන්නා වූ භාවනා මාර්ගය ඇතුළත් දේශනාව කෙරේ විශ්වාසයක් පැවැතිය යුතුය.

දෙවැනි ගුණාංගය නම් යෝගියා මානසිකවත්, කායිකවත්, නිරෝගී විය යුතුය. ඔහු හිසරුදාවෙන් පෙළෙන්නෙහි නම් එයින්ම ඔහු රෝගියෙකැයි වටහා නොගත යුතුය. යෝගියා කරකැවිල්ල, උදරයාබාධයක් බඩේ අම්ල ගතිය වැනි අන් කවර අසනීපයක් වෙතත් ඔහු රෝගියෙකු ලෙස නොසැළකිය යුතුය. මානසික කායික ස්වභාවය වටහා ගැනීමට තරම් ඔහු නිරෝගී ලෙස සළකනු ලැබේ. යෝගියා ගන්නා ආහාර පාන හොඳින් දිරවිය යුතුය. (එනම් උදරාබාධ වලින් නොපෙළිය යුතුය.) ඔහුගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය දුර්වල නම් ඔහු ගන්නා කවර ආහාරයක් නමුත් ජීර්ණ විය නොහැක. ඔහු අජීර්ණාබාධයන්ගෙන් පෙළෙන්නෙහි නම් ඔහුට හොඳින් අභ්‍යාස කළ නො හැකි වේ.

යෝගියා අවංකවූත්, ඍජුවූත් අයකුවීම තුන්වැනි ගුණාංගයයි. එනම් ඔහු තමාගේ කර්මස්ථානාචාර්යවරයාට හෝ සහවර යෝගීන්ට අසත්‍යය නොකිව යුතුය. අවංක බව හොඳ ම ප්‍රතිපත්තියකි.

වීර්යය යෝගියා සතුවිය යුතු සිව්වැනි ගුණාංගයයි. සාමාන්‍ය වීර්යය නොව ප්‍රධන් වීර්යයයි. (බලවත් ශක්තිමත්, අචල වීර්යයයි) විමුක්තිය කරා ලඟාවීමේ වෑයම සඵලකර ගැනීම සඳහා යෝගියා තුළ මේ ගුණාංග පැවතිය යුතුය. ඔහුගේ වීර්යය ශක්තිමත් සහ ස්ථිර විය යුතුය. ඔහු තම

උත්සාහය හෝ වීර්‍ය්‍යය පහත වැටීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. නිරන්තරයෙන් ම තම වීර්‍ය්‍යය හෝ උත්සාහය දියුණුවන ලෙසිනුත් වර්ධනය වන ලෙසිනුත් පවත්වා ගත යුතුය. වීර්‍ය්‍යය හෝ ප්‍රධන් වීර්‍ය්‍යය වර්ධනය වන විට සතිය අඛණ්ඩවූත්, නිත්‍යවූත්, බාධා රහිතවූත් එකක් බවට පත්වේ. සතිය අඛණ්ඩ, නිත්‍ය, බාධාරහිත එකක් බවට පත්වූ කල්හි සමාධිය ගැඹුරු සහ ශක්තිමත් වන්නේය. එකල්හි විපස්සනාව තියුණු වී විනිවිද දක්නා සුළුවී කායික - මානසික ස්වභාවයත් එහි සත්‍ය ස්වරූපයත් පැහැදිළිව ග්‍රහණය කර ගැනීමට හේතුවේ.

පස්වන ගුණාංගය නම් ප්‍රඥාව හෙවත් ඤාණයයි. මෙහිදී අප ප්‍රඥා යන වචනය භාවිතා කරන ලද නමුත් එයින් සාමාන්‍ය ප්‍රඥාව හෝ නුවණ අදහස් නො කෙරේ. එයින් නාම-රූප ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම-නැතිවීම පිළිබඳව දැනගන්නාවූ විපස්සනා ඥානය අදහස් කරනු ලැබේ. එනම් විපස්සනා ඤාණයන්හි සිව්වන අවස්ථාව වූ උදයබ්බය ඤාණ අවස්ථාවයි.

පළමු අවස්ථාව නාමරූප පරිච්ඡෙද ඥානයයි. (නාමයන් හා රූපයන් අතර වෙනස වටහා ගැනීමේ නුවණයි)

දෙවැන්න පච්චය පරිග්ගහ ඥාණයයි. (හේතු ප්‍රත්‍යයන් පිළිබඳ ඤාණය හෙවත් හේතුඵල න්‍යාය පිළිබඳ දැනුම)

තුන්වැන්න අවබෝධ ඤාණයයි. (සම්මසන ඤාණ) අවබෝධ ඤාණය යන්නෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් වන මානසික හා කායික ස්වභාවයන්හි ස්වභාවික ලක්‍ෂණ තුන විනිවිද ගොස් අවබෝධ කර ගන්නා ඤාණයයි.

සිව්වැන්න උදයබ්බය ඤාණයයි. මානසික හා කායික ස්වභාවයේ ඇතිවීම හා නැතිවීම දැන ගන්නා නුවණයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතැන්හි දී ප්‍රඥා යන්නෙන් සිව්වන විපස්සනා ඤාණ අවස්ථාව එනම් නාම-රූපයන්ගේ ඇතිවීම්-නැතිවීම් ස්වභාවය විනිවිද දක්නා සුළු ඥාන අවස්ථාව අදහස්කර ඇත.

යෝගියා තුළ මේ සාධක පහම තිබිය යුතු බව අදහස් කර ඇත. භාවනා ආරම්භයට පෙර මෙම ඇතිවීම් හා නැතිවීම් පිළිබඳ විපස්සනා

ඤාණ අවස්ථාවට පත්විය නොහැක. නමුත් ඔහු භාවනාව පටන් ගත් කල්හි මහත් පරිශ්‍රමයකින් යුතුව මානසික වූත් කායික වූත් පිළිවෙල කෙරෙහි අභ්‍යාස කළ යුතුය. ඔහු දැඩි පරිශ්‍රමයකින් කෙළෙසුන් තැවීමේ වීර්යයක යෙදුන හොත් ශක්තිමත් වූත් ස්ථිර වූත් වීර්යය හෙවත් උත්සාහය නිසා ඔහුට සතරවන විපස්සනා ඤාණ අවස්ථාවට පත්විය හැකිය. එනම් උදයබ්බය ඤාණ අවස්ථාවය. ඇතිවීම සහ නැතිවීම පිළිබඳ නුවණයි. යෝගාවචරයා මේ තත්ත්වයන් යටතේ දිගට ම උනන්දුවෙන් භාවනාව ප්‍රගුණ කළ හොත් අඩු තරමින් ආරම්භක මාර්ග ඤාණය වන සෝතාපත්ති මග්ග ඤාණයවත් ලබාගනු ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නාම රූපයන්ගේ ඇතිවීම හා නැතිවීම අවබෝධ කර ගැනීමේ විපස්සනා ඤාණය යෝගියා සතුවිය යුතු යයි දේශනා කොට ඇත්තේ එබැවිනි. එහෙයින් මේවා යෝගියා සතුවිය යුතු ලක්ෂණ පහ ලෙස දක්වා ඇත.

යෝගියා තුළ මෙකී සාධක පහ පවත්නේ නම් ඔහු අඩු වශයෙන් පහළම මාර්ග ඥානය වන සෝවාන් මාර්ග ඵලයටවත් පත්වීම ස්ථිරය. යෝගියා අවබෝධ ඤාණයේ පළමු අවස්ථාව වන සෝතාපත්ති මාර්ග ඤාණ අවස්ථාවට සමීප වූ කල්හි ඔහු පඤ්චසකන්ධය මම,ය මාගේ ය හෝ ආත්මය, පැවැත්මක්ය යන සක්කාය දිට්ඨිය හා ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි වූ සැකය නම් වූ විචිකිච්ඡාව මුලිනුපුටා දමා ඇත. යෝගියා සප්ත විශුද්ධීන් අතරින් දෙවැනි විසුද්ධිය වූ චිත්ත විසුද්ධියට පත්වූ කල්හි ඔහුගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් පවිත්‍රවී ඇත. මෙසේ ඔහුගේ මනස තියුණු සහ විනිවිද දක්නා සුළු බවට පත්වේ.

සතියත් සමගම පහළ වන්නා වු ඥානය හෙවත් විපස්සනා ප්‍රඥාව කායික හා මානසික (නාම-රූප) ස්වභාවයේ සැබෑ ස්වරූපය විනිවිද දැකීමට පටන් ගනී. එවිට ඔහු මානසික කායික දෙපිළිවෙල අතර වෙනස වටහා ගෙන නාම රූපයන්ගේ පෞද්ගලික හෙවත් විශේෂිත ගුණාංග අවබෝධ කර ගැනීමට පටන් ගනී. මෙය ප්‍රථම ඥාන අවස්ථාවයි. මානසික වූත් කායික වූත් පිළිවෙලේ විශේෂිත ගුණාංග වටහා ගැනීමට පුළුවන් වී නාම

- රූප අතර වෙනස පැහැදිළිවන විට ඔහුට තාවකාලික වශයෙන් සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය වනසා දැමිය හැකිය. මේ ඤාණ අවස්ථාවේදී ඔහු සක්කාය දිටයීය හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය මුලිනුපුටා දමනවා නොවේ. මෙම ඤානය නොමැති විටක ඔහුට බලවත් ලෙස නොවුනත් නැවතත් සක්කාය දිට්ඨිය මතු වේ. සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය මුලිනුපුටා දැමිය හැක්කේ නොහොත් සහමුලින් විනාශ කළ හැක්කේ සෝතාපත්ති මාග්ග ඤාණ නම් වූ ප්‍රථම අවබෝධ ඤාණ අවස්ථාවට පත්වූ විටක පමණි.

අප විසින් සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් අත්ත දිට්ටිය යනු කවරේදැයි වටහා ගත යුතුය. මේ සඳහා, මෙම සංකල්පය දෙස හින්දු දර්ශනය පැත්තෙන් සළකා බැලිය යුතුය. හින්දු හෙවත් බ්‍රාහ්මණ දර්ශනයට අනුව සකල විශ්වය මහා බ්‍රහ්මයා විසින් නිර්මිතය. මේ බ්‍රහ්ම යනු ඊෂ්වර, පරමාත්ම, පජාපතී යන නම් වලින්ද හැඳින්වේ. 'පති' යනු මැවුම්කරු නොහොත් පාලකයාය. 'පජා' යනු සත්ව හෝ පැවැත්මක්ය. ඔහු සත්ව ප්‍රජාවගේ ස්වාමියා වන්නේ කවර හෙයින්ද? මක්නිසාද යත් ඔහු සියළු සත්‍වයන්ගේ නිර්මාතෘ වන හෙයිනි.

'පරමාත්ම' යනු සංස්කෘත හෙවත් හිඳු පදයකි. පාළියෙන් එය 'පරමත්ත' ලෙසින් දක්වා ඇත. මේ පරමත්ත යන පදය වචන දෙකකට බෙදූ කල්හි එය **පරම** + **අත්ත** යනුවෙන් දැක්වේ.

මෙහි '**පරම**' යන්නෙහි අර්ථය අති උතුම්, ශුද්ධ වූ යන්න වන අතර '**අත්ත**' යන්නෙන් ආත්මය හෝ තමා වශයෙන් ගැනීම අදහස් කෙරේ. එබැවින් පරමත්ත යන්නෙහි අදහස නම් ශුද්ධාත්මයයි. සමහරු මෙම පදය මහාත්ම හෙවත් ශුද්ධාත්ම වශයෙන් පරිවර්තනය කොට ඇත. මෙම ආත්මය ලෝකයත් සත්ත්වයාත් මැවීමට තරම් විශාලය. මේ පරමත්තම පසුව ලෝකය මැවීය, විශ්වයේ තත්ත්වය ප්‍රජාවගේ පැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය වූ කල්හි ඔහු සියලුම ජීවීන් මැවූහ. මිනිසා දෙවියා, බ්‍රහ්මයා සහ අනිකුත් ජීවීන් ඔහු කොටි, සිංහ, වැනි මෘගයන්ද මිනිසාටත් ගැහැණියටත් බලවත් අනතුරුදායක විසකුරු සර්පයන්ද මැවූහ. මහා බ්‍රහ්ම හෙවත් පරමාත්ම මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව මවන අවස්ථාවේ මෙකී සතුන්ට ජීවයක් නොවූහ. ඔවුහු

මළකඳන් වැනිවූහ. සෙලවිය නොහැකි වූහ. වාඩිවීමට හෝ හිට ගැනීමට නුපුළුවන් වූහ. එකල්හි මහා බ්‍රහ්මට මෙකී සත්ව ප්‍රජාවට ජීවය දීමට උවමනා විය. ඔහු සෑම සත්‍වයෙකුටම හෙවත් ජීවිතයකුට ආත්මය ඇතුල් කළේය. එවිට සියළුම සතුනට ජීවය ලැබී නැගිටීමට, සෙළවීමට හිට ගැනීමට, හිඳගැනීමට ආදී වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට හැකිවිය. මේ මාර්ගයෙන් එකී කුඩා ආත්මය හටගැනී ජීවියාගේ පැවැත්ම ඇතිවිය. ඉතා කුඩා කුහුඹුවා තුළ පවා කුඩා ආත්මයක් ඇත. එකී ආත්මය ජීව අත්ත යනුවෙන් දක්වේ. එය සදාකාලිකය. විනාශ කළ නොහැක. ප්‍රජාපතී හෙවත් මහා බ්‍රහ්මගේ සිරුරින් නිර්මිත නිසා කවර ලෙසකින්වත් විනාශ කළ නොහැක. පරමාණු බෝම්බයකින් පවා එය විනාශ කළ නොහැක්කේමය. නමුත් මෙම සිරුර පිරිහීමට බිඳීයාමට ලංවූ කල්හි එම ආත්මය එකී සිරුරින් බිඳීයාමට ආසන්න බව දනියි. එවිට ඒ ආත්මය ඉන් ඉවත්ව ගොස් වෙනත් ශරීරයකට ඇතුල්වීමට සූදානම් විය යුතුය. එකී ජීවියා මැරුණ වහාම එම ආත්මය ශරීරයෙන් ඉවත්ව ගොස් වෙනත් අළුත් සිරුරක් ගෙන තවත් පැවැත්මක් අත් විඳියි. එම අළුත් පැවැත්ම මේ ජීවිතයේ කර්මානුරූපව ලෝකයේ ඉහළ හෝ පහළ තලයක විය හැක. එකී ආත්මය මේ ජීවිතයේ දී කුසල කර්මයන්හි යෙදී සිටියේ නම් එකී කුසල ක්‍රියා, යහපත් ක්‍රියා, යහපත් කර්ම බවට පත්ව ආත්මය ඉහළ තලයක පැවැත්මක් කරා මෙහෙයවයි. ආත්මය වෙනත් සිරුරක උපත ලද කල්හි අපි එය පුනරුත්පත්තිය වශයෙන් කියමු. නමුත් එකී සදාකාලික ආත්මය-ජීවාත්මය හෙවත් තමා ඊළඟ පැවැත්මේ දී ජීවියා මළ කල්හි ආත්මය සිරුරින් ඉවත්ව ගොස් වෙනත් සිරුරකට ඇතුල් වෙයි. ආත්මය පිළිබඳව බ්‍රහ්ම විශ්වාසය මෙසේය. කෙටියෙන් කියතොත් බ්‍රහ්මාගම අනුව අප තුළ සදාකාලිකව පවත්නා තමාය, ආත්මයක්ය, පැවැත්මක්ය කියන්නා වූ ආත්මයක් ඇත. මෙකී විශ්වාසය නිසා පුද්ගලයෙක් පැවැත්මක්, මමෙක්, කෙනෙක් යන සංකල්පය මේ ආත්මවාදය මත හටගැනී ඇත. සදාකාලික භාවයක් ආත්මයක් තමා හෝ ආත්මය අත්ත දිට්ඨි වශයෙන් ආත්මයක් හෝ තමා පිළිබඳ සංකල්පයයන් හඳුන්වා දී ඇත. සදාකාලික වූ පැවැත්මක් මත ගොඩ නැගුනු පුද්ගලයෙක් වශයෙන්, පැවැත්මක් වශයෙන්, ගැහැණියක්

හෝ පිරිමියෙක් වශයෙන් වන සංකල්පය වනාහි නාම - රූප වැඩ පිළිවෙල පිළිබඳ අනවබෝධය නිසා ඇති වූවකි. ආත්මයක් හෝ මම යන මිත්‍යා විශ්වාසය මත පිහිටා අපි එය පුද්ගලයෙක් වශයෙන් ගෙන ඇත.

අප හින්දූන් නොවන නමුත් අප තුළ ආත්මවාදය පිළිබඳ සංකල්පය මුල්බැස ඇත. ජීවය නමින් හඳුන්වන්නා වූ ආත්මය පිළිබඳ සංකල්පය අප තුළ පවතින නමුත් අප බුද්ධ දේශනාවන් අනුගමනය කරන්නන් වන හෙයින් එකී සංකල්පය එතරම් බලවත් නැත. අප සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් මෙකී ආත්මයක් 'මමෙක්' හෝ සදාකාලික භාවයක් නොමැති බව පිළිගෙන තේරුම් ගෙන සිටිමු. එබැවින් අප, අප තුළ සදාකාලික වූ ආත්මයක් හෝ මමෙක් ඇතැයි විශ්වාස නො කරමු. අප එසේ විශ්වාස නො කරන්නේ වූ නමුත් ජීවය නමින් කියන්නා වූ ආත්මය සදාකාලිකය යන සංකල්පය තරමක් දුරට පවතී. මේ ආකාරයට අප යමෙක් මිය ගිය කල්හි ඔහුගේ ආත්මය සිරුරින් ඉවත්ව නිවස අසල හෝ මළ සිරුර හෝ පෙට්ටිය අසල ගැවසෙන බවට විශ්වාසයක් ඇත. අප විසින් භික්ෂු සංඝයාට, සහල්, ආහාර, සිවුරු පිරිකර හෝ වෙනත් කිසියම් පූජාවක් නො කරන තාක් කල් හෝ අප විසින් කරන ලද කුසල් මළගිය ප්‍රාණකාරයාට අනුමෝදන් නොකරන තාක් ඔහුගේ ආත්මයට අප වටා රැඳී සිටීමට සිදුවන බව සාමාන්‍ය පොදු විශ්වාසයයි. අප බුදුන් වහන්සේ ගේ දර්ශනය විශ්වාස කරන්නේ වූ වී නමුත් අප තුළ මේ සංකල්පය අනුමාන වශයෙන් තවමත් පවතී. එනම් අත්ත දිට්ඨි - මේ සංකල්පය මත පිහිටා අප තුළ. පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක්, පැවැත්මක් මිනිහෙක් හෝ ගැහැනියක් යන තවත් මතාන්තර සක්කාය දිට්ඨිය පවත්නේය. (මෙහි සක්කාය යනුවෙන් නාම-රූප වැඩ පිළිවෙලත්, දිට්ඨි යන්නෙන් නාම-රූප ධර්මයන් පිළිබඳ වැරදි මිත්‍යා සංකල්ප හෝ අදහස් කෙරේ. මෙකී සංකල්පය අප තුළ පවත්නේ කෙසේද? අප මානසික/කායික සංසිද්ධියෙහි විශේෂිත සහ පොදු ගුණාංගයන් වටහා නොගන්නාතාක් අප ඒවා අනිත්‍ය ස්වභාවයට හෝ නිරන්තර වෙනස්වීමට යටත් වූ ස්වභාවික පිළිවෙලක් වශයෙන් නොගෙන ශාරීරික/මානසික ක්‍රියා පිළිවෙල සදාකාලික එකක් හැටියට ගත්තෙමු.

ඔබ ඔබෙන්ම "හෙට මම මැරේ නම් කොහොම ද"යි විමසන්න. මේ ප්‍රශ්ණයට ඔබ කෙසේවත් පිළිතුරු නොදෙනු ඇත. මම මගෙන් ම හෙට මා මැරේදැයි ඇසුවහොත් මගේ පිළිතුර "නැත" යන්නය. ඔබ හෙට මැරෙතැයි මම කිවහොත් ඔබ මා කෙරෙහි උරණ වනු ඇත. මක්නිසාද යත් ඔබ මැරෙතැ යි යන අදහස ඔබ තුළ කිසි විටෙකත් පහළවී නැති බැවිනි. මෙහි අර්ථය කුමක්ද? එහි තේරුම නම් ඔබ තුළ මානසික කායික පිළිවෙල නිත්‍යය යන අදහස පවත්නා බැවිනි. අඩුවශයෙන් හෙට දිනය වනතුරුවත් ඔබේ කායික හා මානසික ස්වභාවය ස්ථිර බවට ඔබ සිතන්නෙහිය. ඔවු! නිත්‍ය ස්වභාවයේ අදහස එය වන හෙයිනි. ඔබ එසේ පිළිගන්නේ මක්නිසා ද යත් මානසික හා කායික පිළිවෙලේ ඇතිවීම හා නැතිවීම් ස්වභාවය ඔබ අවබෝධකර නොගෙන සිටින බැවිනි. ඔබ නිරන්තර වූ ඇසිල්ලකින් වන මානසික වූත් කායික වූත් ස්වභාවික පිළිවෙලේ ඇතිවීම්-නැතිවීම් ස්වභාවය එසේ අනිස්ථිර බවට ඔබ තුළ විශ්වාසයක් නැත.

සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් කායික හෝ මානසික පිළිවෙලේ කිසිවක් සදාකාලික නොවන බව වටහා ගෙන ඇති නමුත් බුද්ධ දේශනාවට අනුව කිසිම ක්‍රියාවක් මොහොතක් හෝ ස්ථිරව නොපවත්නා බව පිළිගත යුතුය. සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් පිළිගන්නා නමුත් ක්‍රියාත්මකව ඔබ එසේ පිළි නො ගනී. මක්නිසා ද යත් ක්‍රියාත්මකව ඇස්පනාපිට නුදුටු බැවින් කායික ස්වභාවයේ අනිත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධකර නොගත් බැවිනි. ඔබ එය අස්ථිර බව තීරණය කරනුයේ එය ඔබේ පෞද්ගලික භාවනා අත්දැකීම් තුළින් හෝ කෙළින්ම ධර්මානුකූල අත්දැකීම් තුළින් හෝ දුටු විට පමණි. ඔවු! සෑම ක්‍රියාවක්ම ඇසිල්ලකින් ඇතිව නැතිවී යන මොහොතක ස්ථිරව නො පවත්නා සදාකාලික නොවූ දෙයකි. ඔබ, මා හෙටවන තෙක් හෝ ජීවත්වේයැ යි විශ්වාස නොකරනු ඇත. මා පසු පස ඉතා ලඟින් ම මරණය ගමන් කරයි. සෑම දෙයක්ම අනිත්‍ය තත්ත්වයට යටත් බැවින් මා මේ මොහොතේ දී වුව මිය යා හැක. ඇත්තවශයෙන් ම කිසිවෙක් මානසික කායික පිළිවෙලෙහි අනිත්‍ය ස්වරූපය හෝ එහි පවත්නා ඇසිල්ලකින් ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවය වටහා නොගන්නා විටක ඔහු එය අස්ථිර වශයෙන් නොගෙන නිත්‍ය වශයෙන්ම ගනියි. මක්නිසා ද යත් කායික

මානසික පිළිවෙල ඔහු ස්ථිර ලෙසට කල්තියාම අදහා ගන්නා බැවිනි. කායික-මානසික පිළිවෙලෙහි ස්ථිර ස්වරූපය පිළිබඳ විශ්වාසය මත 'මමෙක් - පුද්ගලයෙක්' යන අදහස ගොඩ නැගී ඇත. නිත්‍ය ස්වරූපය පිළිබඳ මෙකී විශ්වාසය, ආත්මයක් පුද්ගලයෙක් අප තුළ පවත්නා වූ සදාකාලික භාවයක් පිළිබඳ මතය තුළින් මතුව ආ දෙයකි. එබැවින් අත්ත දිට්ඨි හෙවත් සක්කාය දිට්ඨි යනු එකක්මය.

මම දූන් මගේ අත ඔසවනවා යැයි අප කිවහොත් ඔබ කවරෙක් අත ඔසවන්නේද යි විමසනු ඇත. 'මම අත ඔසවන්නෙමි' යි එවිට මා කියනු ඇත. ඒ නිසා 'මම කවරෙක්ද?' ජීවත්වන්නා වූ භික්ෂුවක්, මිනිහෙක් හෝ පැවැත්මක්ද?... එතැන්හිදී කායික මානසික පිළිවෙලෙහි නිත්‍ය ස්වභාවය පිළිබඳ විශ්වාසය මත ගොඩ නැගුනු මිනිහෙක්, පැවැත්මක් යන සංකල්පය අප තුළ ඇත. කායික-මානසික පිළිවෙලේ නිත්‍ය ස්වභාවයක් අප තුළ විශ්වාස නොකරන්නේ නම් අප මෙම කායික-මානසික පිළිවෙල සත්ත්වයෙක් හෝ පැවැත්මක් වශයෙන් නො ගන්නවා ඇත. නමුත් ඊනියා පුද්ගලයෙක් වශයෙන් සළකනු ලබන, මානසික වූත්. කායික වූත් ද්විත්ව ක්‍රියා පිළිවෙල ඇත්ත වශයෙන් ම වෙනස්වීමට යටත් වන්නා වූ ඇතිව-නැතිවී යන දෙයක් නමුත් අප එය නොදූන හෝ අවබෝධකර නො ගෙන සිටිමු. මෙම ද්විත්ව ක්‍රියා පිළිවෙල අප විසින් පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක්, බල්ලෙක් හෝ සිව්පාවෙක් වශයෙන් ගෙන ඇත. මෙය සක්කාය දිට්ඨි වශයෙන් දක්වා ඇත. මෙකී මානසික හා කායික පිළිවෙලෙන් එකී සැබෑ ස්වරූපයන් වටහා ගැනීමට අපට හැකි වූ විටක අප මේවා කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් මිනිහෙක්, ගැහැනියක්, සත්ත්වයෙක්, බල්ලෙක් හෝ සිව්පාවෙක් ලෙසට නො ගන්නවා ඇත. එවිට අපට සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, යන සංකල්පය (සක්කාය දිට්ඨිය හෝ අත්ත දිට්ඨිය) බැහැර කිරීමට පුළුවන් වේ. අප විසින් මානසික කායික (නාම-රූප) පිළිවෙලක් එහි සත්‍ය ස්වරූපයත් වටහා ගැනීමට වෑයම් කළ යුත්තේ කුමක් හෙයින්ද යත්, එවිට අපට මෙකී මිත්‍යා දර්ශනය වනසා දැමීමට හැකිවන බැවිනි. අප විසින් කායික මානසික-පිළිවෙල හා එහි සැබෑ ස්වරූපයත් මැනවින් වටහා ගන්නා තෙක් අපට මෙකී මිත්‍යා දර්ශනය මැඩ පැවැත්වීමට හෝ විනාශ කිරීමට නුපුළුවන.

අප අපගේ සිත උදරයේ පිම්බීම- හැකිළීම හෝ එළඹී අන් කවර කායික ක්‍රියාවක් හෝ අරමුණු කොට මනසිකාරය පවත්වන විට සියල්ලට ම කලින් අපගේ සිත නිරන්තරයෙන් ම ඉබාගාතේ යන්නට පටන් ගනී. එවිට අප ඉබාගාතේ ගිය සිත අනුව යමින් ක්‍රමයෙන් එය මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට සිත උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම හෝ එළඹී අන් කවර මානසික හෝ කායික ක්‍රියාවක් කෙරෙහි ඒකාග්‍රතාවයට පත්වෙයි. සිත උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම කෙරෙහි එකඟ වූ විට ප්‍රඥාව හෙවත් විපස්සනා ඥාණත් සමඟම පැන නගින්නා වූ සමාධිය විනිවිද දක්නා සුළු වූත් තියුණු වූත් ස්වභාවයට පත්වේ. මෙසේ පැන නගින්නා වූ ඥාණය උදරයේ සත්‍ය ස්වරූපය විනිවිද දක්නා විටක එම සෙලවීම් චලනයේ ස්වාභාවික පිළිවෙළ බව යෝගියා වටහා ගනියි. එවිට ඔහු එය උදරය හෝ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හෝ මිනිසෙක් වශයෙන් නො ගනී. එම අවස්ථාවේදී ඔහු අවබෝධකර ගන්නේ සෙලවීමේ එළඹී ස්වභාවික පිළිවෙළ හා එය දැන ගන්නා සිතේ පිළිවෙළයි. එවිට මෙහිදී ඔහුට සෙලවීම, එය දැන ගන්නා සිතෙන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට පුළුවන් වේ. සෙළවීම එක ක්‍රියාවලියකුත් එය දැන ගන්නා සිත තවත් ක්‍රියා පිළිවෙළකුත් වශයෙනි. එවිට ඔහු මෙකී ද්විත්ව පිළිවෙළ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් නො ගනී. ඒ අවස්ථාවේ ඔහු වටහා ගන්නේ ඒවා වැඩ පිළිවෙළවල් දෙකක් ලෙසටය. එකක් නම් පිළිවෙළ අනුව මෙනෙහි කිරීමය. අනික පිම්බීම හැකිළීම් වැඩ පිළිවෙළය. අපි මේ විධි දෙක මානසික හා කායික පිළිවෙළේ ස්වභාවික විධිය ලෙසට දක්නා නිසා එය සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ලෙසට නො ගන්නෙමු. මෙය නාම-රූප වෙන් වෙන් ව පැහැදිළිසේ දක්නා වූ විපස්සනා ඥාණය ලෙසට දක්වා ඇත. ඔහු, ආත්මයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක් වශයෙන් දක්නා වූ සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය බිඳ දමන්නේ මේ අවස්ථාවේදීය. මෙකී විපස්සනා ඥාණය යෝගියා තුළ පවත්නා තාක් ඔහු කවර මානසික හෝ කායික පිළිවෙළක් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් හෝ කෙනෙක් වශයෙන් නො ගන්නේ කවරහෙයින් ද යත්, ඔහුගේ විදර්ශනා ඥාණය මෙකී දෙක ස්වභාවික වැඩ පිළිවෙළ දෙකක් බව විසදව දක්නා නිසාය. නාම හා රූප සම්බන්ධ කවර කටයුත්තක් හෝ කවර මානසික

කායික පිළිවෙළක් සම්බන්ධයෙන් වුව ද ඒවා කෙරෙහි ඇති සැටියෙන්ම සතිමත්විය යුතු බවට බුදුන්වහන්සේ දේශනා කොට ඇත්තේ, එවිට අපට මෙකී පිළිවෙළවල් දෙක ස්වභාවික ස්වාධීන පිළිවෙළවල් බවට වටහා ගත හැකිවන බැවිනි. මෙම ඤාණය ස්වභාව ලක්ඛණ ඤාණය (මානසික හා කායික ක්‍රියා පිළිවෙළේ විශේෂ ගුණාංග හා පොදු ගුණාංග පිළිබඳ නිවැරදි දැක්ම) වශයෙන් දක්වා ඇත. චලනයේ හෝ සෙළවීමේ ස්වභාවය වායෝධාතුව හෙවත් වාතයේ ප්‍රකෘති ලක්ෂණයයි. යෝගියා මෙය චලනයේ හෝ සෙළවීමේ ස්වභාවික පිළිවෙල ලෙස දකින විට ඔහු වාතයේ ප්‍රකෘති ලක්ෂණය හෝ වායෝ ධාතුවේ විශේෂිත ගුණාංගයන් වටහා ගනියි. එහි විශේෂ ගුණාංගය නම් චලනය, සෙලවීම දෙදරීම හා දැරීමට උපකාරීවීමය. යෝගාවචරයා මෙසේ වායෝ ධාතුවේ විශේෂිත ලක්ෂණ වටහා ගනියි. චලනයේ පිළිවෙල නිවැරදි වටහා ගැනීමේ පළමු තලයට ඔහු පත්වී ඇති බව මෙහි අර්ථයයි. මෙය නිවැරදි අවබොධයයි.

ලෝභ, දෝස, මෝහ, මාන යනාදි වශයෙන් වන කෙලෙසුන්ට මූලික හේතුන් වන ආත්මයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, හෝ සත්‍වයෙක් යනාදී වශයෙන් වන සංකල්පය වනසාලයි. (= සක්කාය දිට්ඨි හෙවත් අත්ත දිට්ඨිය) හටගන්නා වූ සියළු කෙලෙසුන් ආත්මයක්, පුද්ගලයෙක් කෙනෙක්, සත්ත්වයෙක් යන වශයෙන් වන වැරදි දැකීම මත රදා පවතී, එබැවින් ආත්මයක් හෝ පුද්ගලයෙක් වශයෙන් වන මෙම සංකල්පය සෑම කෙල්ශයකම බීජය බව අපට කිව හැකිය. අප විසින් එම බීජය සහමුලින් වනසා දමනු ලැබූ විටක එතැන්හි කිසිම අඳමක දූෂණයක් හෝ කෙලසයක් හට නොගනී. එමඟින් අපට සියලු කෙලෙසුන් විනාශ කර දැමිය හැක. සිත සියලු දුකින් අත් මිදේ, එය **සක්කාය දිට්ඨි පහානාය සතො භික්ඛු 'පරිබ්බජෙ. සක්කාය' දිට්ඨි පහාය** යන්නෙහි අර්ථය ආත්මයක් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් වන වැරදි දැක්ම මැඩ පැවැත්වීමය. '**සතො**' යන්නෙහි අර්ථය සතිමත් බවය. '**භික්ඛු**' යනු භික්ෂුවය. මෙකී මිත්‍යා දෘෂ්ටිය යටපත් කරලීමට ස්වභාවිකත්‍වය පිළිබඳ සතිමත් බවින් යුතු භික්ෂුව උත්සාහයෙන් අභ්‍යාස කළ යුතුය. එකී සක්කාය දිට්ඨිය නැති කර ලීමට පුළුවන් වූ විටෙක ඔහුට සෑම ආකාරයකම දුක් වලින් නිදහස් වීමට හැකිවීම ස්ථිරය.

මෙකී සක්කාය දිට්ඨිය සියළු කෙලෙසයන්ට හේතුව හෙවත් සෑම කෙලෙසකම බීජය වන්නේය. සතිපට්ඨාන භාවනාව මඟින් ලඟාවිය හැකි මානසික හා කායික පිළිවෙල නිවැරදිව වටහා ගැනීම තුළින් අප මෙය සහමුලින් විනාශ කරලීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

සියල්ලෝම මෙම සතිපට්ඨාන භාවනාව දල්වාගත් වීර්යයෙන් යුතුව අභ්‍යාස කිරිම තුළින් සියලු ආකාර වූ දුක්ඛයන්ගෙන් මිදීමේ තත්ත්වයට පත්වේවා!

උප ග්‍රන්ථය - 1

මූලික සුදුසුකම්,

(අ) - 5 ප්‍රධානියංග

පධානිය - තමාගේ මෝක්ෂය සඳහා උත්සාහ දරන්නා.

අංග - සාධක

පධානියංග - යෝගියා සතුවිය යුතු සාධක මේවා පහක් ඇත.

එනම්ඃ

i ශ්‍රද්ධාවඃ යෝගියා තුළ ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවත් තිබිය යුතුය.

එනම්ඃ

බුද්ධ : බුදුරජාණන් වහන්සේ

ධම්ම : ධර්මය, අඩුතරමින් සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය

සංඝ : භික්ෂු පරම්පරාව

ii ඔහු මානසිකවත් කායිකවත් නිරෝගි විය යුතුය. යමකු හිසරදයෙන් හෝ කරකැවිල්ලෙන් පෙළෙන්නෙකු වුවද ඉන් ඔහු රෝගියෙකුයැයි අදහස් නොකෙරේ. ඔහුට යුක්ති සහගත ප්‍රමාණයකට මානසික කායික පිළිවෙල මෙනෙහි කළ හැකි නම් ඔහු නිරෝගීයැයි සළකනු ලැබේ. කෙසේ නමුත් අජීර්ණාබාධ වලින් පෙළෙන්නෙකු නිරෝගී අයකු ලෙස නො සළකනු ලැබේ.

iii සත්‍යවාදී හා අවංක කම යෝගාවචරයා බුදුපියාණන් වහන්සේට, ආචාර්යවරයාට සහ අනිකුත් යෝගීන්ට සත්‍යවාදී හා අවංකවිය යුතුය.

iiv ඔහු තුළ තමාගේ මොක්ෂය ලබාගැනීම සඳහා පරම වූත් බලවත් වූත්, දැඩි උද්‍යෝගයක් සහ වෑයමක් තිබිය යුතුය. එය නිරන්තරයෙන්ම වැඩෙන්නක් විය යුතුය. එවිට සතිය අඛණ්ඩ බවටත් නොනැසී පවත්නා ශක්තිමත් ඥාණය විනිවිද දැකීමට හැකි නාම - රූපයන්ගේ සැබෑ ස්වරූපය තේරුම් ගන්නා බවටත් පත්වනු ඇත.

යෝගියා ඥාණවන්ත විය යුතුය. මේ සම්බන්ධයෙන් අදහස් කරන ඥාණය වූ කලී මානසික හා කායික වූ පිම්බීම හැකිළීම පිළිබඳ විපස්සනා ඥාණයයි. (=උදයබබය ඥාණයයි) එනම් ඇතිවීමේ හා නැතිවීමේ ස්වභාවයෙන් යුත් නාම-රූප ක්‍රියාවලිය විනිවිද දක්නා නුවණයි. කවරකුටවත් මෙම ඥාණය එක්වරම පහළ නොවන අතර එයට පත්වීම සඳහා තමාට හැකි උපරිම උත්සාහයෙන් ක්‍රියා කළ යුතුය. එවිට යෝගියාට අඩු තරමින් සෝතාපත්ති මග්ග යනුවෙන් දක්නා වූ පහළම මාර්ගය දක්වා වත් ඉදිරියට යාම ස්ථිරය.

(ආ) යෝගාවචරයා කාය සංවරයෙන් පවිත්‍රවීම, ඔහුට තමාගේ භාවනා අභ්‍යාසයේ දියුණුවක් ලබා ගැනීමට උවමනා කරන මූළික අවශ්‍යතාවයකි. තමා වරද කරුවෙක් ය යන සිතිවිලි වලින් මිදී පහසුවෙන් සමාධිමත් වීම සඳහා සිත තැන්පත් වනුයේ එවිට පමණි. භාවනා අභ්‍යාස කාලය තුළ යෝගීන් අටසිල්හි පිහිටා කටයුතු කිරීම අවශ්‍යය.

1. ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම
2. සොරකමින් වැළකීම
3. සියළු ආකාරයේ කාමයන්හි හැසිරීමෙන් වැළකීම
4. මුසාවාදයෙන් වැළකීම
5. රහමෙර පානයෙන් වැළකීම
6. විකාල භෝජනයෙන් වැළකීම
7. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, හා මල්-ගඳ-විළවුන් දැරීමාදියෙන් වැළකීම

8. උසස් ආසන, මහා ආසන භාවිතයෙන් වැළකීම යනු ඒ අටය.

(ඇ) විපස්සනා යනු වචන යුගලයෙක එකතුවකි.

වි + පස්සනා = 'වි' යන්නෙන් විවිධ යන අර්ථයෙහි යෙදේ. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ආකාර වශයෙන් විවිධ වූ යන අර්ථයි.

'පස්සනා' යනු නාම-රූප ක්‍රියාදාමය පිළිබඳ සතිමත්වීම තුළින් ලබන අවබෝධය හෙවත් වටහා ගැනීමයි.

මේ අනුව විපස්සනා යනු එළඹී නාම-රූප සංස්කාර ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව ත්‍රිලක්ෂණය වශයෙන් ලබන අවබෝධය දැකීම.

යෝගාවචරයා විපස්සනා භාවනාවෙහි පරමාර්ථයන් වටහා නො ගතහොත් සිත හා කය පිළිබඳ ස්වභාවික ක්‍රියා පිළිවෙලෙහි කිසියම් දෙයක් අනාවරණය කර ගැනීමට උත්සාහ නො කරනු ඇත.

සතිමත්ව මෙනෙහි කිරීම

අවධානයෙන් ඉතා සැළකිල්ලෙනුත් මෙනෙහි කරන්න. අවිචක්ෂණ ලිහිල් මෙනෙහි කිරීම ඔබේ සිත වික්ෂිපත කරලීමට පුළුවන.

වර්තමානය මෙනෙහි කරන්නඃ වර්තමානයේ ජීවත්වන්න. ඔබ යමක් ගැන සැලසුම් කල්පනා කරනවිට සිත අනාගතයේ ය. මූලික සිද්ධාන්තය වූ කලී මතුවන කවර අරමුණක් වුව ද ඒ මතුවන විටම මෙනෙහි කිරීමයි. සමාධිය දුර්වල විටක "නම් කිරීම" සතිය පවත්වා ගැනීමේ මිතුරෙක් ලෙස සැළකිය හැකිය. යෝගාවචරයා එසේ "නම් කිරීම" නොකළ හොත් ඔහුට එය මගහැරී යාමට පුළුවන. නම් කිරීමේදී වචන අනවශ්‍ය නමුත් සමහරවිටෙක (විශේෂයෙන් ආරම්භයේදී) එය ප්‍රයෝජනවත්ය. එය බාධකයක් බවට පත් නොවන්නේ නම් මඟ නො හැරිය යුතුය. ඒවායේ සත්‍ය ස්වරූපය අවබෝධකර ගැනීමට අවශ්‍යවන සෑම මානසික හා කායික පිළිවෙලක් ම ඉතා සැළකිල්ලෙන් මෙනෙහි කිරීම වැදගත්ය.

පර්යංක භාවනාව

ඉඳ ගැනීමේදී යෝගියාගේ සිරුර සමබර විය යුතුය. කුළුණකට හෝ බිත්තියකට හේත්තුවී හිඳ නොගන්න. එය නිවැරදි උත්සාහය (සම්මා වායාම) දුර්වල කරයි. ඔබට නිදිමත ඇතිකරයි.

ඉහළට එසවුනා වූත්, කරදර හදන ලද්දා වූත් මෙට්ට මත හිඳ ගැනීමෙන් සිරුර ඉදිරියට බරවේ. එය ඔබට නිදිමත ඇති කරයි. සාරිපුත්ත, මොගගල්ලාන දැගසව්වන් දෙනම භාවනාව සඳහා කිසිම මෙට්ටයක් භාවිතා නොකළහ.

සෑම පර්යංකයක්ම පැයක සක්මන් භාවනාවකින් පසුව ම කළ යුතුය. (එළිමහන් භාවනා නැතිවිට හෝ තිබෙන කාලය සීමිත නම් කාලය අඩු විය හැක.) සක්මනින් පසුව පරියංකයට මාරුවීමේදී සතියටත් සමාධියටත් බාධා නොවිය යුතුය. අභ්‍යාසය ආරම්භයේදී ආධුනික යෝගියා කවරක් මෙනෙහි කළ යුතුද යි විපිළිසර විය හැක. එබැවින් මහා-සී සයාඩෝ වහන්සේ විසින් උපදෙස් දී ඇති පරිදි ආධුනික යෝගියා උදරයේ පිම්බීම-හැකිලීම මෙනෙහි කිරිම මගින් ආරම්භ කළ යුතුය. උදරය පිටතට තෙරපෙන විට "පිම්බෙනවා" යනුවෙනුත් ඇතුළට හැකිලෙන විට " හැකිලෙනවා" යනුවෙනුත් සිතින්ම මෙනෙහි කළ යුතුය.

මෙය මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් ධාතු කොටස් හතරට එකඟය. සෙළවීම වායෝ ධාතුවය. (වාතයේ ප්‍රකෘතියයි) සෑම ධාතුවක් ම එයට ආවේනික පෞද්ගලික මෙන්ම විශේෂිත ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්තය. පෘතුවි ධාතුවට (පඨවි) තදගතිය හා මොළොක් බව වශයෙන් වන ඊටම ආවේනික විශේෂිත ලක්‍ෂණයන් අඩංගුය. ජලයේ ප්‍රකෘතිය හෙවත් අපෝ ධාතුවට පිඬු කරන බව හා වැගිරීමේ ස්වභාවය වශයෙන් වන විශේෂිත ගුණාංගයන් ඇත. තේජෝ ධාතුවට (තේජෝ ධාතු) රශ්ණයත්, සීතලත් වශයෙන් වූ විශේෂිත ගුණාංග ඇත. වාතයේ ප්‍රකෘතිය (වායෝ ධාතුව) චලනය, ආධාර වීම, දෙදරීම, විශේෂිත ලක්‍ෂණ වශයෙන් ඇත.

යමෙක් සතිමත්ව උදරයේ සෙලවීම වටහා ගන්නා විට ඔහු වායෝ ධාතුවේ යථා ස්වරූපය නිවැරදිව තේරුම් ගෙන ආත්මය පිළිබඳ මිත්‍යා දෘශ්ටිය විනාශ කළා යැයි කිව හැකිය. ආරම්භයේදී ඔබට උදරයේ සෙළවීම නොදැනෙන්නේ නම් උදරයට අත තබා පිම්බීම දැන ගන්න. ඉක්මන්ව හෝ දීඝව ආස්වාස නොකරන්න. ඔබ වෙහෙසට පත්විය හැකිය. ආස්වාසය සාමාන්‍ය ලෙස ස්වභාවිකව විය යුතුය. හැකිතාක් දුරට සිත හා කය සන්සුන්ව තබා ගන්න. උදරයේ පිම්බීම- හැකිළීම ක්‍රමවත්ව පැහැදිළිවන විට මෙනෙහි

කිරිම "පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා." යනුවෙන් ද "හැකිළෙනවා, හැකිලෙනවා. හැකිලෙනවා." වශයෙන් ද වාර ගණන වැඩි කරන්න. සෙළවීම් නො පැහැදිළිනම් සාමාන්‍ය පරිදි මෙනෙහි කරන්න.

ආරම්භයේදී උදරයේ පිම්බීම අරමුණ කොට එය දෙස බලා සිටින ලෙසට යෝගීන්ට උපදෙස් දෙන ලද නමුත් යෝගියා එම අරමුණෙහි ම එල්බගෙන නො සිටිය යුතුය. එය එක ම අරමුණ නොවන අතර විපස්සනා භාවනාවේ විවිධ අරමුණු අතරින් එකක් පමණි. මෙසේ ශබ්දයක් ඇසෙන විටක 'ඇහෙනවා' යනුවෙන් එය මෙනෙහි කරන්න. මුලදී එය එතරම් පහසු නොවනු ඇත. එහෙත් හැකිතාක් දුරට එය මෙනෙහි කළ යුතුය. සතිය ප්‍රමාණවත්වූ විටක නැවත මූල කර්මස්ථානය වෙත (එනම් පිම්බීම / හැකිළීම කෙරෙහි) ආපසු හැරී එන්න. පිම්බීම හා හැකිළීම අතර හිදැසක් තිබේ නම් "හිඳිනවා," යන්නෙන් හෝ "හැපෙනවා" යන ලෙසට මෙනෙහි කරමින් එය පුරවන්න.

පරියංක භාවනාවේ යෙදී සිටින විටක කිසි විටෙකත් දෙනෙත් විවර නොකරන්න. එසේ කළහොත් සමාධිය බිඳෙයි. හරියටම පැයක පරියංකයකින් තෘප්තියට නොපැමිණ, ඔබට හැකිතාක් කල් එහි යෙදෙන්න. ඉරියව්ව මාරු නොකරන්න.

සක්මන් භාවනාව

සක්මන් භාවනාව වැදගත් කොට බරපතළ කොට මෙන්ම සළකන්න. සක්මන් භාවනාවෙන් ම වුවද යමෙකුට අරහත් භාවයට පත්විය හැකිය. බුදුන් වහන්සේගේ අවසන් ශ්‍රාවකයා වන සුභද්‍ර තෙරණුවන් උදාහරණයට ගන්න. සක්මන් භාවනාවේදී ඔබේ අවධානය පාද වලට යොමු කරන්න. ඒවායේ සෙළවීම තියුණු සතියකින් යුතුව මෙනෙහි කරන්න. ආරම්භයේදී "දකුණ" "වම" වශයෙන් තබන පියවරෙහි එක කොටසක් පමණක් මෙනෙහි කරන්න. ඔබගේ දෙනෙත් නොවසා අඩවන්ව තබා ගෙන අඩි හතරක් හෝ පහක් ඉදිරියට යොමුකර ගන්න. හිස උවමනාවට වඩා පහත් නොකරන්න. එය ඉතා කෙටි කලකින්ම ඇදුම් දීමටත්, කරකැවිල්ලටත් හේතු වනවා ඇත. පාදය දෙස නො බලන්න එවිට සිත වෙන අතකට

යොමුවිය හැකිය. ඔබ පාදයන්හි සෙලවීම අනුගමනය කරන විට ඒවා ඕනෑවට වඩා ඉහළට නො එසවිය යුතුය. මෙනෙහි කළ යුතු අරමුණු ක්‍රමයෙන් වැඩිවනු ඇත. එනම් පියවරක් කොටස් වශයෙන් ගෙන මෙනෙහි කිරිමටයි. එක පියවරක එසවීම, ගෙනයාම, තැබීම යන අවස්ථා තුනට වෙන්කොට විනාඩි 10ක් පමණ මෙනෙහි කරනු ඇත. එය අවසාන වශයෙන් චේතනාව, එසවීම, ගෙනයාම, හෙළීම, ගෑවීම, තැබීම ආදී වශයෙන් තව දුරටත් වැඩි කළ හැකිය. මෙය කරුණාවෙන් සැළකිල්ලට ගන්න. පැයක සක්මන් භාවනාවකදී සිත අරමුණින් බැහැරට යන්නේ වී නමුත් එය ඉතා සුළු අවස්ථා කිහිපයකදි පමණි. සක්මන් භාවනාවේ යෙදී සිටින කාලය තුළදී වටපිට නොබැලිය යුතුය. ඔබ අවුරුදු බොහො ගණනක් වටපිට බලා ඇති අතර ඉදිරියටත් බලනු ඇත. භාවනා අභ්‍යාස කාලය තුළදීත් එය ම කරන්නේ නම් සමාධියට ආයුබෝවන් කියන්න. වටපිට බැලීමට ඇති කැමැත්ත මෙනෙහි කරන්න. ඉබාගාතේ යන අය යෝගියාට අතිශය අමාරු ප්‍රශ්නයකි. දිනකට අඩු වශයෙන් පැය 5-6 ක් බැගින් සක්මන් හා පර්යංක භාවනාව අනුමත කරනු ලැබේ.

දෛනික කටයුතුවල දී සතිමත්වීම

සතිපට්ඨාන භාවනාව බුදුන්වහන්සේගේ ජීවිත පිළිවෙලයි. යෝගාවචරයාගේ ජීවිතය දිනපතා කාර්යයන් පිළිබඳ දැනුවත් වීමයි. කිසියම් විටක යෝගාවචරයාට කිසියම් කටයුත්තක් මෙනෙහි කිරිම් අපහසු වූයේ නම් ඔහුගේ ජීවිතය නැතිවුනා හා සමානවේ. එනම් සති- සමාධි- ප්‍රඥාවන්ගෙන් තොර නිසා ඔහු යෝගියෙක් නොවේ. දිනපතා කටයුතු පිළිබඳව සතිමත්විය නොහැකි නම් භාවනාවේ ප්‍රගතියක් බලාපොරොත්තු නොවන්න. දිනපතා කටයුතු මෙනෙහි නො කිරීම අසතිමත් පුළුල් හිදැසකට කඩ තොල්ලකට යොමු කරයි. සතිය එක මොහොතකින් ඊළඟ මොහොතට ඉදිරියට ගෙනයාම සඳහා අඛණ්ඩතාවය අවශ්‍යය.

යෝගියාගේ සතිය පිළිබඳ ඉන්ද්‍රිය (සතින්ද්‍රිය) ශක්තියේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මුලු දවස පුරා පවත්වා ගන්නා ස්ථිර, බාධා රහිත, සතිය ඇතිවේ. ස්ථිරවූත්, බාධා රහිතවූත් සතිය ගැඹුරු සමාධියක් උද්ගතවීමට උපකාරීවේ. දුකින් මිදීමට යොමුකරවන්නා වූ මානසික හා කායික පිළිවෙළෙහි

නෛසර්ගික ස්වභාවය අවබෝධකර ගැනීමට යමෙකුට හැකිවන්නේ සමාධියක් තුළින් ම පමණි. ඔබ නිත්‍ය, බාධාරහිත, සතියක් පවත්වා ගන්නේ නම් සෑම දිනයක ම විවිධ අළුත් දේවල් සොයා අත්දකිනු ඇත. භාවනා අභ්‍යාසයකදී ඔබ විසින් කළ යුත්තේ සතිමත්වීම පමණි. ඔබ ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මහා-සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් යෝගියා සෙමින් එහා මෙහා යන රෝගියෙකුට උපමාකොට ඇත. සෑම කටයුත්තක් ම ඉතාමත් නැවතිල්ලේ කිරීම ඔබේ සිත සමාධිමත් කරයි. ඔබ භාවනාව තුළින් යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අදහස් කරන්නේ නම් සෑම කටයුත්තක් ම හිමින් සීරුවේ කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. විදුලි පංකාව වේගයෙන් කර කැවෙන විට ඔබට එය එහි ඇති සැටියෙන්ම දක ගැනීමට නුපුළුවන. එහෙත් එය සෙමින් කරකැවෙන විට ඔබට එහි යථා ස්වරූපය දකගත හැකිය. එබැවින් මානසික හා කායික පිළිවෙලේ යථා ස්වරූපය පැහැදිළිව දකගැනීමට හැකිවීම පිණිස ඔබට ද අඩු වේගයකින් කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. ඔබ කඩිමුඩියේ කටයුතු කරන මිනිසුන් විසින් වටකරගෙන සිටින විටක, වට පිටාව ගණන් නොගෙන (එනම් මධ්‍යස්ථව) කවර නමුත් මානසික හෝ කායික ක්‍රියාවක් වීර්යයෙන් යුතුව මෙනෙහි කළ යුතුය. අනවශ්‍ය කථා බහ විපස්සනා භාවනාවේ ප්‍රගතියට බලවත් බාධාවකි. විනාඩි පහක කථාවකට මුළු දවසක සමාධිය බිඳ හෙළීමට පුළුවන. කියවීම සජ්ඣායනය හෝ අනුස්මරණය නොකළ යුතුය. ඒවා ඔබේ භාවනාවේ ප්‍රගතියට බාධකයෝ ය.

වේදනාව සහ ඉවසීම

වේදනාව යෝගියාගේ මිතුරකු ලෙස සැළකිය යුතුය. එයට මූණ නොදී මඟ නො හැරිය යුතුය. එයට ඔබ නිවන කරා මෙහෙවීමට පුළුවන. වේදනාව පැමිණීම ඔබට දන්වන්නේ නැත. එය අතුරුදහන් නොවිය හැකිය. අතුරුදහන් වුවහොත් ඔබ ඔබගේ මිත්‍රයා ඉවතගොස් ඇතැයි සිතා ඒ ගැන ළතැවිය හැකිය. සමහර යෝගීන් තම දෙපා සිරුරට යටකර ගනිමින් වේදනාව ඇතිකර ගනී. වේදනාව මෙනෙහි කළ යුත්තේ එය මඟ හරවා ගැනීමට නොව එහි සැබෑ ස්වරූපය අවබෝධකර ගැනීම

පිණිසය. නිවන් පුර දොරටුවෙහි යතුර වේදනාවය. සමාධිය හොඳ නම් වේදනාව ප්‍රශ්නයක් නොවේ. එය පිම්බීම- හැකිලීමෙන් වෙනස්නොවූ තවත් ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. ඔබ එය අවධානයෙන් මෙනෙහි කළහොත් සිත ඒ තුළට කිදාබැස එහි සැබෑ ස්වරූපය අණාවරණය කර ගනී. වේදනාව පැමිණී විට එය කෙළින්ම මෙනෙහි කරන්න. එහෙත් එය නොනැසී පවත්නේ නම් නොසලකා හරින්න. එය අඛණ්ඩව සතිය පවත්වා ගැනීම තුළින් ළඟාකර ගත හැකි ගැඹුරු සමාධිය මගින් යටපත් කළ හැකිය. සක්මන් කරන අතර තුර තදබල වේදනාවක් හටගත් විට විටින් විට සක්මනේ නතරව වේදනාව මෙනෙහි කළ යුතුය. **ඉවසීම ඔබ නිවන කරා යොමු කරවයි. නො ඉවසිල්ල ඔබ නිරය කරා මෙහෙයවයි.** ඔබේ සිත පොළඹවන ඕනෑම දෙයක් හෝ සියල්ල පිළිබඳව ඉවසිළිමත් වන්න. සියල්ල සුභදායක යැයි කීවේ කවරෙක්ද?

මානසික ආවේග හට හැඟීම් මෙනෙහිකිරීම

ඔබ කවර නමුත් මානසික ආවේග හෝ හැඟීම් දනවන තත්ත්වයක් මෙනෙහි කරන විටත් එය යුහුසුළුව, වීර්යයෙන් සහ නිවැරදිව කළ යුතුය. එවිට මෙනෙහි කරන සිත අඛණ්ඩ මෙන්ම බලවත් තත්ත්වයකට පත්වේ. එවිට සිතීම ස්වයංක්‍රියව නතර වේ. ඔබ එයට කෝටුවකින් පහරදෙන්නාක් මෙන් සිතුවිල්ල ක්ෂණිකව මෙනෙහි කරන්න.

හිතනවා... හිතනවා... හිතනවා... යනුවෙන් හෝ නිදිමතයි. නිදිමතයි... නිදිමතයි... හෝ සතුටුයි... සතුටුයි... සතුටුයි... හෝ දුකයි... දුකයි.. යන ලෙසට සෙමින් නොවේ.

ඔබට ඉබාගාතේ යන සිතුවිලි මෙනෙහි නොකළ හැකි නම් ඔබේ සිත එකඟ කිරීමට උත්සාහ දැරීම බලාපොරොත්තු රහිතය. ඔබගේ සිත තවදුරටත් ඉබාගාතේ යන්නෙහි නම් එහි එකම තේරුම ඔබ තවමත් ඒවා දැඩි වීර්යයෙන් මෙනෙහි නොකරන බවය. මෙම හැකියාව නැතිවම බැරි දෙයකි.

ඔබ සිතුවිල්ලේ අඩංගු දේ සලකා බලන්නේ නම් එම සිතිවිල්ල දිගින් දිගටම යාමට ඉඩ ඇත. ඔබ හුදු සිතුවිල්ල පමණක් යැයි දැනගත් පමණින් සිතීම වේගය අඩුවීමට හැකි සිතිවිලිවලටත්, මූලධර්ම වලටත්

ඇලීම් නොකරන්න. විපස්සනා ඤාණ ගැඹුරු සමාධියත් සමඟ පහළ වන්නක් වන අතර තර්කානුකූල නැතහොත් දාර්ශනික සිතුවිලි නොගැඹුරු සමාධියත් සමඟ මතුවී එයි. සමාධියට පත් වීම සඳහා ඇති උනන්දුව සහ සමාධිය ගැන කරදර කරවන සිත ව්‍යාකුලභාවයට පත්වීම ස්වභාවිකය. බලවත් වීර්යය යෙදීමෙන් නිදිමත ස්වභාවය මැඩලිය හැකිය. මෙනෙහි කළ යුතු අරමුණු, ලේබල් කිරීමද ඊට උපකාරී විය හැකිය. කුතුහලය හා බලාපොරොත්තු ස්ථිරවම ඔබේ ප්‍රගතිය ප්‍රමාද කරයි. ඒවා මතුවුවහොත් පැළපදියම් වීමට ඉඩ නොදෙන්න. තියුණු අවධානයකින් යුක්ත වන්න. ඔබ අලස වුවහොත් ඔබ බාගෙට නිදන තත්ත්‍වයකට යයි. නිදිමත ගතිය වීර්යයෙන් මෙනෙහි කරන්න. ඉක්මනින් නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරන්න. ඔබට භාවනා තුළින් යමක් ලබා ගැනීමට උවමනා නම් ඔබගේ අභ්‍යාස කිරිම තව තවත් වීර්යවන්තව කළ යුතුය. ඇත්ත වශයෙන් ම මෙනෙහි කිරිමට අවශ්‍ය ශක්තිය නිතර ම ඇත. අවහිරය නම් ඔබ ඒ සඳහා පසුබට කරවන අවශ්‍ය චෛතසික ස්වභාවයෝය. සවී අසුභවාදියකු නොවන්න. ඔබ සවී සුභවාදියෙකු නම් එළඹී අවස්ථාවට ආරාධනා පූර්වකවන්න. එවිට සෑම අවස්ථාවකම සතුටක් ඇතුවාක් මෙන්ම, සිතෙහි ව්‍යාකුල තාවයද අඩුවේ.

යෝගියා අළුයම 3ට පිබිදෙන්නේ නම් ඔහු පිබිදිය යුත්තේ භාවනාව සඳහාය. ඔහු අළුයම හතර තෙක් ළතැවිය නොයුතුය. එය නියම ආකාරය නොවේ. පිබිදෙන විට ඔබට නිදිමත ගතිය තවදුරටත් තිබේ නම්, නැගිට ඇවිදින්න. නැතහොත් ඔබ නිදාගැනීමෙන් සතුටුවනු ඇත. (භාවනා අභ්‍යාසයන්හිදී යෝගියා 4ට අවදිවීමට නියමකොටගෙන තිබේ) ඔබට නිදිමත නම් එළිමහනේ ඉක්මණින් ඉදිරියටත් ආපස්සටත් ඇවිදින්න. බොහෝ දේවල් කිරීම සඳහා විවිධ ආකාර වූ ශක්තියක් හැකියාවත් මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව සතුව ඇත. ඔහු මහත් පරිශ්‍රමයක් දැරිය යුතුය. වෑයම් කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබ ප්‍රමාණවත් වීර්යයක් යෙදුව හොත් ඔබට මාර්ග සතරත් ඵල සතරත් සමීප කර ගත හැකිය.

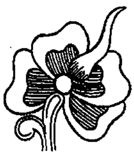
සතියක අභ්‍යාසය හුදෙක් පුහුණු ක්‍රියාවලියක් පමණි. නියම අභ්‍යාසය ආරම්භ කෙරෙනුයේ ඉන් පසුවය. භාවනාව කාලයත් අවකාශයත් ඉක්මවා යන්නකි. ඒවාට හසු නොවිය යුතුය.

යෝගියෙකු සතු පංචඉන්ද්‍රිය ධර්ම

යෝගියකු සතුව පහත සඳහන් සාධක පහ බලවත්ව, ශක්තිමත්ව, තියුණුව සහ සමබරව පැවතිය යුතුය. එනම්:

සද්ධින්ද්‍රිය	:	හරි වැටහීම තුළින් ලබන ස්ථිර ශක්තිමත් ශ්‍රද්ධාව ඇදහීම
විරියින්ද්‍රිය	:	භාවනාවේදී යොදන බලවත් වූ උට්ඨාන වීර්යය
සතින්ද්‍රිය	:	අඛණ්ඩ මනාව එළඹ සිටි සිහිය
සමාධින්ද්‍රිය	:	ගැඹුරු සමාධිය
පඤ්ඤින්ද්‍රිය	:	විනිවිද දක්නා සුළු ඥාණය. විදර්ශනා ඥාණය

විදර්ශනා ඥාණ පහළ කර ගැනීම සඳහා මෙකී සාධක සමබරව පවත්වාගත යුතුය. ශ්‍රද්ධාව හෙවත් ඇදහීම ප්‍රඥාවත් සමග සමබර වියයුතු අතර වීර්යය සමාධිය සමග සමතුළිත විය යුතුය. එහෙත් සතිය වෙනත් කිසිම සාධකයක් සමග තුලනය විය යුතු නොවේ. එය ඉතා වැදගත් සාධකය මෙන්ම එය අනිත් සතර ඒවායේ ඉලක්කය කරා මෙහෙවයි.



උප ග්‍රන්ථය - 2

සම්මුඛ සාකච්ඡා/වාර්තා කිරීම: කමටහන් සුද්ධ කිරීම

යෝගියා දිනපතා කර්මස්ථානාචාර්ය වරයාට ඔහුගේ භාවනා අභ්‍යාසය පිළිබඳ වාර්තා කළ යුතුය. දවසේ භාවනා අභ්‍යාසයේදී යෝගියා කළ දේ සහ අත්විඳීම් පිළිබඳ වාර්තාවක් දුන්පසු කර්මස්ථානාචාර්ය වරයා ඒවා නිවැරදි කොට තවත් උපදෙස් හෝ තවත් වර්ධනය කිරීම සඳහා පොළඹවයි. ඒ නිසා ඔවුන් අතර ඵලදායක සන්නිවේදනය අතිශය වැදගත්ය. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ බොහෝමයක් මහා-සී සයාඩෝ හිමියන් විසින් ම කරනලද ඒවා වන අතර සමහරක් මගේ නිරීක්ෂණයන් මගින්ය. අනාගත භාවනා අභ්‍යාසයන්හිදී ඒවා වඩාත් ඵලදායී සන්නිවේදනයක් ඇති කිරීමට මෙහෙයුමක් ලෙස යොදාගත හැකියයි විශ්වාස කරමි. භාවනා අභ්‍යාසයකදී සෑම කණ්ඩායමකට වෙනත් වෙනත් කාලයක් සයාඩෝ හිමියන්ට වාර්තාකිරීම සඳහා දී ඇත. යෝගියා හේතුවක් නැතිව ඔහුගේ නියමිත වේලාවට කලින් පැමිණීමට උත්සාහ නො කළ යුතුය. අනික් අතට එය ඔහුගේ භාවනාවට බාධකයක් නොවේ. ඔහු නියමිත කාලයට පසුව පැමිණිය යුතුය. කණ්ඩායම තුළ ඔබගේ වාරය එනතෙක් රැඳී සිටින විට කාලය අපතේ නොහරින්න. තමාගේ වාරයට කථාකරන තෙක් සතිමත් වන්න. එක් පුද්ගලයෙකු වාර්තා කරන විටදී අනිත් තැනත්තාට ඒ සඳහා සූදානම්වීමට පුළුවන.

විශේෂයෙන් තවත් බොහෝ යෝගීන් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින විට ඔබ අනික් උදවිය ගැනත් කාරුණික විය යුතුය. කාලය අතිශය වැදගත්ය. පසුබිමට ගැළපෙන සේ සරළ මෙන්ම කෙටි ද විය යුතුය. කළබල නො විය යුතුය. සැක සහිත හෝ බිය නො විය යුතුය. ශාන්ත හා විවෘත වන්න. සම්පූර්ණ වාක්‍ය වලින් පැහැදිළිව හා ඇසෙන ලෙසට කථා

කරන්න. වචන නොගිල, නොයෙක් දේ එකට කලවම් නොකර, වැඩකට නැති මිහිරි කෙඳිරිලි වලින් තොර වන්න. සටහන් කර ගැනීමට නො නවතින්න. ඔබේ සියලු අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසුව පමණක් අවශ්‍ය සටහන් කර ගන්න. උපදෙස්වලට හොඳින් ඇහුම්කම් දෙමින් ඒවා උනන්දුවෙන් හා අනලස්ව අනුගමනය කරන්න. සැකයක් ඇතොත් විමසන්න. ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විටක ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙනවා මිස ඉන් බාහිර දේ ගැන කථා නො කරන්න. ඔබට නො වැදගත් ලෙස පෙනුනත් සියලුම අත්දැකීම් වාර්තා කරන්න. පර්යංක භාවනාවෙන් ඉවත්වූ වහා ම කෙටි සටහන් තබා ගැනීම උපකාරීවිය හැකි නමුත් යමෙක් එය මතක තබා ගැනීමට තරම් දෙයක් ලෙස නො සැළකිය යුතුය. භාවනා කිරිම අතරතුරදී එසේ කිරීමෙන් සමාධියට බාධා ඇතිවිය හැක. වාර්තා කිරිම සඳහා සතියෙන් පැමිණ සතියෙන්ම ආපසු යන්න. බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී භාවනා අභ්‍යාස කිරිමට කැමැති අයවලුන් මෙනෙහි කළ යුතු නීති කිහිපයකි.

1. තිසරණ සහිත පන්සිල් හෝ අටසිල් සමාදන්වීම
2. එසේ සිල්වත්ව සතර සතිපට්ඨානයට අනුව අභ්‍යාස කළ යුතුය.
3. අපරාධකරුවෙකු නොවිය යුතුය.
4. කිසියම් ආකාරයක මත්ද්‍රව්‍ය ළඟ තබා නොගත යුතුවාක් මෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි නොවූවකු විය යුතුය. (එනම් මත්පැන් හෙරොයින්, ගංජා හෝ සිගරැට්ආදිය)
5. යෝගියා නිරවුල් මනසකින් යුතු විය යුතුය. (උපතින් හෝ අන් අයුරකින්) උමතුවූවකුට නෑ සබඳකම් නොතිබිය යුතුය.
6. තමාගේ භාවනා අභ්‍යාස සම්බන්ධයෙන් බරපතළ ලෙස සැළකිය යුතු අතර මෙහි පැමිණියේ හිඳගෙන නිදා ගැනීමට හෝ විවේක ගැනීමට නොවිය යුතුය.
7. නේවාසිකව සිටීමට ඉඩදෙනු ලබන වැඩිම කාලය මාස තුනෙකි.

8. යෝගීන් තම ඉලක්කයන් කරා ළඟාවීමටත් රැක ගැනීමටත් ඉවසිලිමත් විය යුතුය.

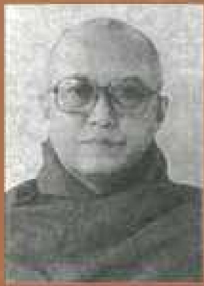
9. දිනකට නිදා ගැනීමට ඉඩ දෙනු ලබන කාලය පැය 6ක් එනම් රාත්‍රී 10 සිට අළුයම 4 දක්වා පමණි.

10. යෝගීන් මධ්‍යහ්න 12ට පෙර ආහාර ගත යුතු අතර සවසට සරළ බීමක් පමණක් අනුමත කොට තිබේ.

11. යෝගීන් සැම දිනක ම සිය ආචාර්ය වරයාට වාර්තා කළ යුතුය.

12. කර්මස්ථානාචාර්යවරයාගේ උපදෙස්වලට දැඩිව බැඳී සිටිය යුතුය. අටසිල් සමාදන්ව සිටින අය පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතුවල යෙදිය යුතුය.

13. අටසිල්හි පිහිටා සිටින අය ඇස්වටය දක්වා දිග සරම් හෝ කලිසම් හැඳ සිටිය යුතුය.



Sayddaw U Janakabhivamsa is an active exponent of vipassana meditation and is currently the Abbot of the Chanmyay Yeiktha Meditation Centre at Yangon, Myanmar.

VIPASSANÃ MEDITATION is a technique for developing penetrative insight into reality.

By watching our mental and physical processes with clear mindfulness, we develop right understanding into their true nature, thereby removing ignorance. Through the pro¬gressive cultivation of insight, the mind is kept in perfect bal¬ance and becomes free from mental defilements.

This book is based on the lectures and instructions of Sayadaw U Janakabhivamsa which were given to yogis at a retreat. After clarifying the purpose, benefit and technique of vipassana meditation, it then dwells on the process of achieving mental purification. The earnest Truth Seeker who is keen to practise this meditation will find this book to be an indispensable guide.

306, Embuldeniya Junction, Nugegoda.