මොක්පුර රන්දොර

නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා

ප්‍රථම භාගය

ශමථ කර්මස්ථාන

අතිපූජ්‍ය උ. ආචිණ්ණ (පා-ඔක් සයඩෝ)

ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍ර අනුස්මරණ ග්‍රන්ථ මාලා-අංක 1

මොක්පුර රන්දොර

මියන්මාර් දේශයෙහි (බුරුමයෙහි)

පා-ඔක් චිත්තල පබ්බත අරණ්‍ය සේනාසනාධිපති

අතිපූජ්‍ය උ. ආචිණ්ණ (පා-ඔක් සයාඩෝ)

ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්

බුරුම බසින් රචනා කරන ලද

නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා

නම් භාවනා ග්‍රන්ථයේ සිංහල පරිවර්තනය

ප්‍රථම භාගය
ශමථ කර්මස්ථාන

පරිවර්තනය

පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

පරිවර්තන සහාය

පූජ්‍ය බුරුම ජාතික උ. අගගඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානය

කමල් ඇඹුල්දෙණිය

ප්‍රකාශනය

අමා දම් සංගමය

විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, දික්හේන, පොල්ගස්ඕවිට. 10320

දුරකථනය: 01 - 780140

ධම්දාන වශයෙන්
නොමිලයේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

© අමා දම් සංගමය

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2544 /ව්‍ය.ව. 2000

මුද්‍රණය
ලිතිර
306, ඇඹුල්දෙණිය, නුගේගොඩ

හැඳින්වීම

"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"

ජිනසාසනං චිරං තිට්ඨතු!

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් අනුශාසනා සහිත ශාසනය
චිරාත් කාලයක් පවතීවා!

එා-ඖක් ආරණ්‍යයේ භාවනා වැඩූ බොහෝ යෝගාවචර පිරිසගේ ආරාධනාවට අනුව මෙම *නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා* නම් වූ ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කරන්නට යෙදුනි. මෙම ආරණ්‍යයේ භාවනා වඩන යෝගාවචරයන්ට කටපාඩම් කොට මනසිකාරයට නැංවීමේදී මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේය යන බලාපොරොත්තුව ඇතිව අදාළ ධර්ම ග්‍රන්ථ කොටස් මෙසේ පිඩුකොට ලීවෙමි. බොහෝ සේ සංක්ෂිප්ත කරන ලද නිසා නොතේරෙන තරමට පත්විය හැකිය. පොත්වල සඳහන් පාඨ උද්ධෘත කරමින් නිසැකවම පිළිගත හැකි ලෙසට දැනගැනීමට අවශ්‍ය බව ආරාධනාවෙහි ලා සඳහන් වූ නිසා විස්තර අවම කොට ලියාදීමට සිදුවිය. මේ රචනයෙහි ලා පහත සඳහන් කොටස් සය අඩංගුය.

1. සමථ කම්මට්ඨාන කොටස
2. රූප කම්මට්ඨාන කොටස
3. නාම කම්මට්ඨාන කොටස

4. පටිච්ච සමුප්පාද කම්මට්ඨාන කොටස

5. ලක්ඛණාදී කොටස් සතර

6. විපස්සනා කොටස

මේ ආකාරයෙන් කොටස් හයක් කොට විස්තර කර ඇත. එනම් පොත් කාණ්ඩ හයකි.[1] මෙහි ප්‍රථම කාණ්ඩයේ ආනාපාන කර්මස්ථානය, පටික්කුල මනසිකාරය. අස්ථික කර්මස්ථානය, ඕදාත කසිණය, මෛත්‍රී කර්මස්ථානය, බුද්ධානුස්මෘති කර්මස්ථානය, අශුභ කර්මස්ථානය, මරණානුස්මෘති කර්මස්ථානය යන මේවා අඩංගුය. මෙම සියලු කමටහන් මෙම සමථ කම්මට්ඨාන කොටසෙහි ලා සංග්‍රහකොට ඇත.

සියලුම සත්පුරුෂයන්හට තම තමන්ගේ අභිමතයන්ට අනුව
භාවනා වැඩීමට මෙය හේතු වේවා !

ඵා-ඖක් ආරණ්‍යයේ

චිත්තල පබ්බතයේ සයාඩෝ.

බු.ව. 2549 /ක්‍රි:ව: 1996 ජනවාරි 20

The Venerable Sayadaw U Aciñña of
Pha - Auk Cittala - Pabbata Forest Monastery,
Mudon, Mawlamyine, Myanmar.

1. මෙහි පටිච්ච සමුප්පාද කම්මටඨාන කොටස අනු - කොටස් දෙකකට බෙදා ඇති හෙයින්, පොත් කාණ්ඩ හතක් වනු ඇත. (-පරිවර්තක)

පෙර වදන

සමථ භාවනාව සම්බුදු සසුනෙහි මධ්‍ය කල්‍යාණතාවයි, ශීලය නම් වූ ආදි කල්‍යාණතාවෙහි පිහිටා සිට මධ්‍ය කල්‍යාණ වූ සමථය වඩා පර්යවසාන කල්‍යාණ වූ ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ.

අනුපිළිවෙළින්, ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ත්‍රිවිධ කල්‍යාණ සකල ශාසනය සම්පූර්ණ කරන ගිහි-පැවිදි බෞද්ධයෝ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන්-මනුෂ්‍යාත්මභාවයෙන් නොසිස් වූ නිසිපල නෙලා ගැනීමට සමත් වෙති.

ඈත අතීතයෙහි ශ්‍රී ලංකාද්වීපයෙහි භාවිතා වූ ශමථ-විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම *විශුද්ධි මාර්ගය* වැනි ග්‍රන්ථවල සඳහන් වී ඇතත්, ප්‍රායෝගික වශයෙන් එහි යෙදී අත්දැකීම් ලත් කර්මස්ථානාචාර්යයන් වහන්සේලා සුලභව නොමැති බව නොරහසකි.

බුරුම රට ඓරාවඩී ජනපදයෙහි හිංතා'ට නම් උප නගරයෙහි, ලෙ-වෞං ගම් පියසෙහි ජනිතව ළමා වයසෙහි සසුන්ගතව යෙ-පී නිකායෙහි ගරු උපසම්පදා ලාභීව ධම්මාචරිය විභාගය සමත් වී රැන්ගුන් නුවර පර්යාප්ති තක්ෂිලාවෙහි ඉංග්‍රීසි භාෂා සහිත පර්යාප්ති ධර්මය සම්පූර්ණ ලෙස පස් වසරක් තිස්සේ හදාරා ඉක්බිතිව විසි වසරක් පමණ මුළුල්ලේ කෘත-හස්ත විශාරද ආචාර්යයන් වහන්සේලා වෙත නැවතී ශමථ-විදර්ශනාවෙහි පරතෙරටම ප්‍රගුණ කොටගත් අතිපූජ්‍ය ආචිණ්ණ සෙයාඩෝ හෙවත් එා-ඖක් සෙයාඩෝ නාහිමිපාණන් වහන්සේ අද ඓතිහාසික විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන භාවනා ක්‍රමය අතිවිශිෂ්ට ලෙස සිය-දහස් ගණන් ගිහි-පැවිදි යෝගීන්හට පුහුණු කරමින්

වැඩ සිටින සේක. උත්කෘෂ්ට ලෙස ශික්ෂා ගරුත්වයෙහි පිහිටි ආදර්ශවත් ඒ මාහිමියෝ දිවා රාත්‍රී අප්‍රමාදව ශාසනාභිවෘද්ධියෙහි යෙදී සිටින සේක් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙනි.

අතිපූජනීය එම එා-ඔෟක් සෙයාඩෝ මාහිමියන් අතින් සම්පාදිත පිටු පන්සියයකට අධික, කාණ්ඩ පහකින් යුක්ත *"නිබ්බාන ගාමිනි පටිපදා"* නමැති බුරුම බසින් ලියැවුණු මහා ග්‍රන්ථය නිකුත් වීමට පළමුව එහිම සංක්ෂිප්ත කොටස් හතකින් යුත් ශමථ-විදර්ශනා අතුරින් ශමථ භාවනාව සිංහල බසින් එළිදැක්වීම මේ ග්‍රන්ථයෙන් සිදුවෙයි.

මීතිරිගල ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයෙහි නැවතී සිටි කර්මස්ථානාචාර්ය බුරුම ජාතික පූජ්‍ය අග්ගකද්සද ස්ථවිරයන් වහන්සේගේ සහයෝගයෙන් මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනවාසී පූජ්‍ය උඩරිටියගම ධම්මජීව ස්ථවිරයන් වහන්සේ විසින් සිංහල බසට පෙරළන ලද මේ සමථ භාවනා කාණ්ඩය, මීතිරිගල ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයේ නැවතී භාවනා පුහුණුව ලැබූ ධර්මකාමී සත්ගුණවත් කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා සිය ධන වියයෙන් මෙසේ මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශ කරන ලදී. එතුමාට ධර්ම ශක්තියද, ධෛර්යයද රත්නත්‍රයානුභාවයෙන් ලැබේවා!

අතිපූජනීය මහා කර්මස්ථානාචාර්ය ආචිණ්ණ සෙයාඩෝ මාහිමියන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාව ගැන දක්වනුයේ අසීමිත ගෞරවයකි. මෙම ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය සකල බෞද්ධ ලෝකයට බෙදා හැරීමට සුදුසු එකම බෞද්ධ රට ශ්‍රී ලංකා ද්වීපය යයි අවධාරණයෙන් පවසන සේක් කෘතඥතා පූර්වක ගෞරවයෙනි.

එසේ හෙයින් මෙම භාවනා මාර්ගය ශ්‍රී ලංකා ද්වීපවාසීන්හට පුහුණු කරවනු පිණිසත් ස්වකීය පශ්චිම කාලය විවේකීව ගත කරණු පිණිසත් ශ්‍රී ලංකාවට යථා කාලයේදී වැඩම කරවීමට අපේක්ෂා කරන පූජනීය ආචිණ්ණාභිධාන එා-ඔෟක් සෙයාඩෝ මාහිමියන් වහන්සේට නිදුක්-නිරෝගී සුවයෙන් ශතවර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝායු ශ්‍රී අත්වේවා.

බුරුම රට මෝලමියන් එා-ඔෟක් චිත්තල පබ්බත භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණු වෙමින් මේ භාවනා මාර්ගය මුදුනටම සපුරාගත් ගිහි-පැවිදි සිය-දහස් ගණන් යෝගීන් ඇත්තා සේම ශ්‍රී ලංකාවේද මේ භාවනා මාර්ගයෙන් ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීමට සිංහල බෞද්ධ ගිහ-පැවිදි සැමට අවස්ථාව සැලසේවා!

මෙම සමථ භාවනා කාණ්ඩය සිංහලයට නැංවූ පූජ්‍ය අග්ගසද්ධ ස්ථවිරයන් වහන්සේ, පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්ථවිරයන් වහන්සේ යන දෙනමට ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත් අත්වේවා! මේ පොත කියවන හැමට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම වැඩී භාවනා මාර්ගයේ ප්‍රතිඵල නෙලාගෙන අධිගමලාභී වීමේ ශක්තිය-බලය-වාසනාව තෙරුවන් සරණින් උදාපත් වේවා!

"චිරං තිට්ඨතු සද්ධම්මො !"

මෙයට මෙතැති,

නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර

ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,

ගල්දූව, කහව.

80312

1999 අප්‍රේල් 15

පරිවර්තක ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්

"තථාගතප්පවෙදිතො භික්ඛවෙ ධම්මවිනයො විවටො විරොචති, න පටිච්ඡන්නො"

"මහණෙනි!, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය හා විනය විවෘත වූයේ බබළයි; වැසුනේ නොම බබළයි." [අං. නි. 3/510]

ධර්ම-විනය යන දෙකින් ධර්ම කොටසට අයත්, භාවනා මාර්ගයක් හෙළිකරන්නා වූ මෙම පොත ඉහත සඳහන් බුද්ධ වචනය සිත්හි දරාගෙන බුරුම බසින් සිංහලට පරිවර්තනය කිරීමේ කටයුත්තෙහි ලා අත-හිත දුන් කල්‍යාණ මිත්‍ර සංඛ්‍යාව විශාලය. එසේ නොවන්නට මෙය කිසි කලෙකත් මෙසේ මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් එළි නොදැක පෞද්ගලික භාවිතාවයන් සඳහා සීමා වන්නට ඉඩ තිබුණි. එසේ වැසී නොගොස් විවෘත වූයේ ධර්ම බලයෙන්ම ය. එය බබළයිද, නැද්ද? යන්න පොත භාවිත කරන ඔබගේ ආකල්ප අනුව තීරණය වනු ඇති. මෙම පරිවර්තනයෙහි ලා "පදයෙන්-පදය" ක්‍රමය අනුගමනය නොකොට අර්ථයම සලකා කටයුතු කළ බවද සැලකිල්ලට ගත යුතුය. එම නිසාත් මෙහි නොයෙකුත් අඩු-පාඩු, අසම්පූර්ණතා තවමත් ඉතිරිව තිබිය හැක්කේය. එය වටහා ගෙන සුධීහු ප්‍රයෝජනයම සලකා භාවිතා කරත්වා! එසේම මෙහි ප්‍රකට වන වැරදි වෙතොත් අප වෙත කරුණාවෙන් පෙන්වා දෙත්වා!

මේ සත් කටයුත්ත උක්ත සංකල්පයෙන් ආරම්භ කළ නමුත් මෙහිලා සෑවච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වී අන්තිම දක්වාම සහය දුන් බුරුම ජාතික අග්ගඤාද ස්වාමීන් වහන්සේට මෙහි වැඩි කුසලය උරුමය. මෙම කටයුත්තට මුල පටන්ම අනුමැතිය-

අනුග්‍රහය දක්වමින්, අවසාන අත් අකුරු පිටපත කියවා සුද්ධකරදීමෙන් නතර නොවී වටිනා පෙරවදනකින් මේ පොත සැරසූ අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පතන උතුම් සම්මා සම්බෝධියට මෙය වටිනා ඤාණ සංවත්තනික කුසල බලයක් වේවා! ඤාණ පාරමිතාවක් වේවා!

මුල් අත්අකුරු පිටපත නැවත පිටපත් කිරීමෙන් සහය දුන් විලානගම පියරතන, කෝරලේගම සුධම්මානන්ද, අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද, යන ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලාද, පොතේ මුල් භාගය මුල් බුරුම පොත සමග සසඳමින් ශුද්ධ කළ කෝට්ටේ වජ්ජ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු 1997 වර්ෂයේ මීතිරිගල ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයේ වස් එළඹි 30 කට අධික දෙස්-විදෙස් සංඝයා වහන්සේලාගේ උනන්දු සහයෝගයද මෙහිලා කෘතඥ පූර්වකව සිහිපත් කරලමි.

පූජ්‍යපාද ගාල්ලේ සංඝසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉවසිලිමත් පරීක්ෂාව නොතිබෙන්නට මෙහි තවත් වැරදි රාශියක් අවසාන මුද්‍රණ අවස්ථාව තෙක් ඉතිරි වන්නට ඉඩ තිබුණි. ඉතා කරුණාවෙන් සෝදුපත් කියවා එම වැරදි ඉවත් කරමින් තවත් වටිනා යෝජනා මාර්ගයෙන් මේ තත්වයට ග්‍රන්ථය ගෙනඒමට දුන් සහයෝගය මුදුනින් අගය කරමි.

නන්නාඳුනන බුරුම භාෂාව අපට කරුණාවෙන් හදාරවා බුරුම දේශයට අප හඳුන්වා දුන් අතිපූජ්‍ය අග්ග මහා පණ්ඩිත උ. ඤාණින්ද (බුරුම) ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන බුරුම භාෂාව අපට මේ පමණට ප්‍රගුණ කරවූ බුරුම ආචාර්යවරුන් ද කෘතඥ පූර්වකව සිහිපත් කරලමි.

අවශ්‍ය ලිපිද්‍රව්‍ය ද විවේකය ද සිවු පසය ද අතින් අනුග්‍රහය දැක්වූ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය මෙයට මහ පොළව මෙන් පිහිට විය.

අන්තිමට නමුත් මෙම පෙරහරට එක්වූ ඉතාම වැදගත් කල්‍යාණ මිත්‍රයා වූ මෙම සමථ භාවනා කොටස නොමිලයේ ම මුද්‍රණය කොට බෙදා දීමට ඉදිරිපත් වූ භාවනානුයෝගී කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතාට අප කාගෙත් කෘතඥතාවය නිසැකවම ලැබිය යුතුය.

මීට කලින් මෙම එා-ඔෑක් භාවනා ක්‍රමය හඳුන්වාදීමේ අත් පොත් කීපයක් සංක්ෂෙපයෙන් මුද්‍රණය කොට එළි දැක්වුවත් මේ පොත් මාලාව ඒ සඳහා සුදුසුම මාධ්‍යය බවට වාදයක් නොමැති නිසා මෙලෙස කාගේත් සහය ලැබුණු බවට සැකයක් නැත. මෙහි ඉදිරි කොටස් මෙලෙසටම විවෘත කිරීමේ කෘත්‍යයේදීත් එම සහයෝගය හා උනන්දුව පවතිවා! සියල්ලන්ගේම සහයෝගය ලැබේවා! යි පතමු.

එපමණකින් නතර නොවී බුරුමයේ ප්‍රසිද්ධ අනෙකුත් මෙවැනිම සවිස්තර භාවනා පොත් පරිවර්තනය කොට එළි දැක්වීමට නොබෝ කලකින් බලාපොරොත්තු වන්නෙමු.

එම සියලු විවෘත කිරීම් වලින් ලංකිකයනට මේ වටිනා සාසන සැපය විඳ ගැනීමට වැඩි අවකාශයක් ලැබේ නම් අපගේ ප්‍රයත්නය මල්ඵල ගැන්වුනා වන්නේය.

මාස ගණනාවක් මුළුල්ලේ ධර්මය හෙළි කිරීමේ පිරිසිදු අදහසින් මෙම පොත පරිවර්තනය කිරීමේදී අප සන්තානයේ ජනිත යම් කුසල ධර්මයක් වී නම්, එම වටිනා කුසල ශක්තිය අපට මෙම සැනසිලි මාර්ගය හෙළිකර දුන් දෙස්-විදෙස් ආචාර්ය උපාධ්‍යායන් වහන්සේලා ප්‍රමුඛ ගිහි-පැවිදි කල්‍යාණ මිත්‍ර සත් පුරුෂයෝ ද, හදා වඩා මිය පරලොව ගිය අම්මා, අප්පච්චී ඇතුළු මේ දිවිය පුරා නන් අයුරින් උපකාරවත් වූ ගුරුවර-ඥාති-මිත්‍ර, දායක-කාරකාදීහු ද හිත-අහිත- මැදහත් සදේවක ලෝකයා ද සාධු කියා අනුමෝදන් වී සකල ශාසනික ප්‍රාර්ථනා සමෘද්ධ කර ගනිත්වා!

ලක්දිව බුදුසසුන බැබලේවා!

උඩපිරියගම ධම්මජීව ස්ථවිර
නිස්සරණ වනය
මීතිරිගල.
11742
1998 ජූලි මස 02

සහාය පරිවර්තක ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්

බුද්ධ ශාසන ඉතිහාසයේ සංස්කෘතික වශයෙන් වටිනාකමක් ඇති උතුම් ශ්‍රී ලංකා දීපයට, රාමඤ්ඤ නිකායේ ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සංඝයා වහන්සේලාගේ නියෝජිතයකු වශයෙන් අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ කළ ආරාධනයට අනුව, අතිපූජ්‍ය එා-ඔක් සෙයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේත්, උ. කේසරින්ද ස්වාමීන් වහන්සේත්, උ. චන්දිමා ස්වාමීන් වහන්සේත්, බුරුම දායක මහතුන් තුන්දෙනෙකුත්, ඇතුළත් වූ අප පිරිස උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේත් සමග 1997 ජනවාරි මස 28 දින උදයේ පැමිණියෙමු.

කුඩා කල පටන් රාමායණ කථා වස්තුව ද අනෙකුත් රාජ කථා වස්තූන් ද, *විශුද්ධි මාර්ගයේ* එන උතුම් ආර්යයන් වහන්සේලා ගැන ප්‍රවෘත්ති ද කියවා-අසා තිබුණු බැවින් විශේෂයෙන් සිතේ කුලුපග බවක් දැනවූ ශ්‍රී ලංකා දීපයට පැමිණීමේ අදහස මෙයින් මුදුන්පත් විය. එසේ පැමිණ සුන්දර වනරොද, ආරණ්‍ය සේනාසන, ඉතිහාසගත චෛත්‍ය ස්ථාන, පූජනීය ස්ථාන වන්දනා කර ගත්තෙමු.

ශ්‍රී ලංකාවෙහි නතර වී වාසය කරමින් පූජ්‍ය අඟුල්දෙණියේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සමග සංඝයා වහන්සේලාට හා ගිහි යෝගීන්ට භාවනා කමටහන් හෙළි කරමින් සිටින අතර නිස්සරණ වනයේ උඩරට්ටියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සමග එා -

ඖක් සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ *නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා* (සංක්ෂිප්ත) ග්‍රන්ථයේ කොටස් හත බුරුම බසින් සිංහලට නැගීමට ද සම්බන්ධ වී උපකාර කළෙමි. මෙම පොත ශමථ-විදර්ශනා භාවනා වඩන යෝගීන්ට ද, කමටහන් දෙන්නාවූ කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ට ද, මඟ දක්වන මහඟු අත්පොතක් වනු ඇත. තවදුරටත් ස්වාක්ඛාත, සන්දිට්ඨික ආදී උතුම් ගුණයන් අතින් සම්පූර්ණ වූ ධර්ම රත්නයෙන් මේ භවයේදීම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම කාය සුඛ-චිත්ත සුඛ ලබා විඳගත හැකි බැව් සලකා තමා තුළින්ම එය සතුකර ගැනීමට උත්සාහ කරත්වා! යි ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමි.

අනන්ත ගුණයන්ගෙන් පරිපූර්ණ වූ ත්‍රිවිධ රත්නයට ද, දෙමාපියන්ට ද, භවය පුරා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගන්වමින් අවවාද උපදෙස් දුන් වැඩිහිටි ගුරුවරුන් සියලුම දෙනාට ද, ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් ලත් මේ කුසල් බලය පූජාවක් වේවා!

ශ්‍රී ලංකා වන්දනාව සඳහා බර පැන ඉසිලූ උපාසක-උපාසිකාවන්ට ද, සිවුපසයෙන් සංග්‍රහ කළ දායක-දායිකාවන්ට ද, අද තෙක් අප ධෛර්යමත් කළ සංඝයා වහන්සේලාට ද, ස්වකීය වශයෙන් ධර්ම ලාභය ලැබීමේ උත්සාහයෙන් භාවනා කරන අතරම මෙම පොත මුද්‍රණය කිරීමේ ධර්මදානය දුන් කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු පවුලේ සැමට ද සාතිශය ප්‍රශංසාව ප්‍රදානය කරන්නෙමි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් ධර්මදායාදය සතුකර ගැනීමට භාවනා වඩන, පිළිවෙත් පුරන ඔබ සියලු දෙනාම ආර්ය සත්පුරුෂයන් බවට පත් වෙත්වා!

උ. අග්ගසද්ද ස්ථවිර
පා ඖක් ආරණ්‍යය
මුඩෝන්, මෝලමියන්,
මියන්මාර් (බුරුමය)
1998 ජුලි මස 15

අනුග්‍රාහකගෙන්

සිංහල බසට පරිවර්තනය කරන ලද, බුරුම බසින් රචනා කරන ලද, *නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා* නම් භාවනා ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීමට ලැබීම මා ජීවිතයේ ලද උතුම් භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

විවිධ ගිහි-පැවිදි කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ගෙන් හා ධර්මය පිළිබඳ ලියන ලද පත-පොතින් ලබාගත් දැනුම එක පෙළට පෙළ ගස්වා ගැනීමට මෙම උතුම් ඵා ඕක් භාවනා ක්‍රමය මාහට මහෝපකාරී විය. ලද අත්දැකීම්වලින් හා දැනුමින් මාහට මෙන්ම ගිහි-පැවිදි කාහටත් එකසේ මින් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බව ස්ථිර ලෙස කිව හැකිය.

සසරේදී මාහට භාවනා කමටහන් ලබා දුන් ගිහි - පැවිදි කර්මස්ථානා-චාර්යවරුන් සහ මා හැදූ වැඩූ දෙමව්පියන් වෙත මගේ භක්ති පූර්වක අකලංක ගෞරව නමස්කාරය හිමිවිය යුතුය.

නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා භාවනා මාර්ගය අපට හඳුන්වා දුන් උ. ආචිණ්ණ ඵා ඕක් සයාඩෝ මහා ස්වාමීන්වහන්සේටත්, මාහට කමටහන් ලබාදුන් අග්ගසද්දද ස්වාමීන්වහන්සේටත්, නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදාව තුළින් පූර්ණ නිර්වාණයට සැපත් වෙත්වායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම උතුම් කාර්යය මාහට ශාසනාලයෙන් පැවරූ කර්මස්ථානාචාර්ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේටත්. මා දිරිමත් කළ, ධර්ම ග්‍රන්ථය බුරුම බසින් සිංහලයට පරිවර්තනය කිරීමට පුරෝගාමීව කටයුතු කළ, උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේටත්. විවෘත වූ මොක්පුර රන්දොර තුළින් පතන බෝධියකින් නිර්වාණය පසක් කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවායි පතමි.

මොක්පුර රන්දොර නමින් මෙම ග්‍රන්ථයට නමක් සකසා දුන් අරිසෙන් අහුබුදු මහතාටත්, මෙම ග්‍රන්ථය එළි දැක්වීමට සහය දුන් අනිල්, දයාල්, ලිලාල්, ශාමාල්, ලලාජිත්, ලාල්, සසංක, මධුර, බිමල්, රංජිත්, ලක්මාලි හා හර්ෂි, සමන්ති යන සොයුරු-සොයුරියන්ටත් මෙම ග්‍රන්ථය මනා ලෙස සැකසීමට සහය දුන් ආයතනවල සියළුම සේවකයින්ටත්, ඉතා ඉවසීමෙන් වෙහෙස නොබලා පරිගණක අකුරු සැකසීම කළ අපගේ සොහොයුරියක බඳු වූ ශිරාණිටත්, අත් පිටපත් කියවූ චන්ද්‍රා අක්කා සහ ගාමිණී සොයුරුටත්, මේ කුසලානුභාවයෙන් මොක්පුර රන්දොර විවර වේවා!

මාහට භාවනා මූලික කමටහන් ලබා දුන් ඉසුරු පුතුට මතු උපදින භවයන් හිදී නිදුක් නිරෝගී සැප සම්පත් ලැබීමට මෙම කුසලය හේතු වාසනා වේවා!

භාවනාවේ වටිනාකම අවබෝධ කරගත්, නිරන්තරයෙන් මා දිරිගැන්වූ මා ආදරණීය බිරිඳ චම්පාටත්, දියණිය තක්ෂිලාටත්, මේ කුසලය ස්වකීය ධර්ම ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා!

අපවත් වී වදාළ මීතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍යයේ මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ ඇතුළු ලක්බිමට අමිල වූ සේවාවක් ඉටු කළ අපවත් වී වදාළ සියලුම උතුම් මහා සංඝ රත්නයට විමුක්ති සුවය ලැබීමට හේතු වාසනා වේවා!

නිතර අවවාද අනුශාසනා කරමින් මා දිරිමත් කළ පොල්ගස්ඕවිට, දික්හේන විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපති මීතලාවේ විනීත ස්වාමීන්වහන්සේ, ගාල්ලේ සංඝසුභද්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ සහ දාස්වත්තේ සුමනසීල ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන්වහන්සේලාටත්, *අමා දම් සංගමයේ* නිලධාරීන්ටත්, සාමාජිකයින්ටත්, මීතිරිගල,

ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයේ වැඩවසන කොණ්ඩඤ්ඤ ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන්වහන්සේලාටත්, මේ කුසලය තුළින්, පතන බෝධියකින් නිර්වාණය පසක් වේවා!

භාවනා ක්‍රම සඵල කර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාද්වීපය ධර්මද්වීපයක් කිරීමට මෙම උතුම් ග්‍රන්ථය උපකාරී වේවා! යි ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

කමල් ඇඹුල්දෙනිය

347/ඩී, පැපිලියාන මාවත, නුගේගොඩ.

1999 අප්‍රේල් 16

මූලාශ්‍ර දැක්වීමට මෙම ග්‍රන්ථයෙහි යොදා ඇති කෙටි ක්‍රමය මෙසේය:
[*ග්‍රන්ථ සංකේතය / ග්‍රන්ථ කාණ්ඩය / පිටු අංකය*]

උදා: [සං. නි. 4/32] යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ, සංයුක්ත නිකායෙහි 4 වන කාණ්ඩයෙහි 32 වන පිටුවය.

අදාල ග්‍රන්ථය කාණ්ඩවලට බෙදා නැත්නම්, [*ග්‍රන්ථ සංකේතය/පිටු අංකය*] වශයෙන් දැක්වෙනු ඇත.

උදා: [වි. ම. 331] ≡ [විසුද්ධි මග්ග : 332 පිට]

ග්‍රන්ථ සංකේත නිරූපණය

පා.	-	පාරාජික පාලි	බු. ජ.
දී. නි.	-	දීඝ නිකාය	"
ම. නි.	-	මජ්ඣිම නිකාය	"
සං. නි.	-	සංයුත්ත නිකාය	"
අං. නි.	-	අංගුත්තර නිකාය	"
ඛු. නි.	-	ඛුද්දක නිකාය	"
ධ. ප.	-	ධම්මසංගණීප්‍රකරණය	"
වි.ප.	-	විභංගප්‍රකරණය	"
ප. ම.	-	පටිසම්භිදාමග්ග පාලි	"
වි. ම.	-	විසුද්ධි මග්ග	ස. හේ.
දී. අ.	-	දී. නි. අටුවාව	"
ම. අ.	-	ම. නි. අටුවාව	"
සං. අ.	-	සං. නි. අටුවාව	"
අං. අ.	-	අං. නි. අටුවාව	"
ධ. අ.	-	ධම්මසංගණී අටුවාව	"
විභ. අ.	-	විභංග අටුවාව	"
ප. අ.	-	පටිසම්භිදා මග්ග අටුවාව	"
මහා ටී. (සි.)	-	විසුද්ධි මග්ග මහා ටීකා	සි. අ.
මහා ටී. (බු.)	-	විසුද්ධි මග්ග මහා ටීකා	බු. අ.
අනු ටී.	-	විසුද්ධි මග්ග අනු ටීකා	"
අං. ටී	-	අං. නි. ටීකාව	"
ම. ටී.	-	ම. නි. ටීකාව	"
මූ. ටී.	-	මූල ටීකාව	"
දී. ටී.	-	දී. නි. ටීකාව	සෝ. හේ.

බු. ජ.	=	බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය
ස. හේ.	=	සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය
සි. අ.	=	සිංහල අකුරු
බු. අ.	=	ජට්ඨ සංගීති බුරුම අකුරු මුද්‍රණය
සෝ. හේ.	=	සෝමාවතී හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය

පටුන

හැඳින්වීම	i
පෙර වදන	iii
පරිවර්තක ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්	vi
සහාය පරිවර්තක ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්	ix
අනුග්‍රාහකයගෙන්	xi
ග්‍රන්ථ සංකේත නිරූපණය	xiv
සමාරම්භය	1
අපරිජානන සූත්‍ර උද්ධෘතය	1
පුද්ගල වර්ග සතර	2
පටිසම්භිදාපන්න ආයර්‍යයන් වහන්සේ නමක් වීමට සම්පූර්ණ කළයුතු කරුණු පහ	4
සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුය	10
ඛදිර (පතත) සූත්‍රය	12
දුඃඛ ආර්‍ය සත්‍ය ධර්මය යනු	13
දුඃඛ සමුදය ආර්‍ය සත්‍යය යනු	14
රූප	17
නාම	19
සමථය වනාහි ශාසනික ධර්මයක් නොවන්නේය යන චෝදනාව	20
සම්මා සමාධිය යනු කිම?	22
ශුෂ්ක විදර්ශනායානික පුද්ගලයා	24
1. ආනාපාන කර්මස්ථානය	31
ආනාපානයේ විශේෂ ආනිශංස	31
ආනාපාන භාවනාව ආරම්භය	31
සතිමත් විය යුතු	32
ගණන් කිරීම-ගණනා ක්‍රමය	33
දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් දැනගැනීම	34
මුල, මැද, අග දැනගැනීම	36
ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්සිඳීම	38
ආනාපාන නිමිත්ත පහළවීම	40

දුෂ්කරතා 42
වැළැකිය යුතු 43
නිමිත්ත සමග ක්‍රීඩා නොකළ යුතු 46
නිමිති විවිධ වර්ග 47
උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත 49
ඉන්ද්‍රිය ධර්ම් පහ සමවන ලෙසට පුහුණු කිරීම 50
බොජ්ඣංග ධර්ම් සත සමකිරීම සඳහා පුහුණුව 54
මනෝද්වාරය හෙවත් පැහැදිලි භවාංග සිත 56
ප්‍රථම ධ්‍යානයට 56
පඤ්ච ධ්‍යානාංගයෝ 58
පඤ්ච වසීභාව 58
ද්විතීය ධ්‍යානයට 59
තෘතීය ධ්‍යානයට 60
චතුර්ථ ධ්‍යානයට 62
චතුර්ථ ධ්‍යානයේ විශේෂත්වය උරගා බැලීම 63

2. දෙතිස් කොටස් 67
පඨවි ධාතු අධික පඨවි කොට්ඨාශයෝ 67
ආපො ධාතු අධික වූ ආපො කොට්ඨාශයෝ 68
පටික්කුල මනසිකාරය 70
මූල ටීකාවෙහි දැක්වෙන පැහැදිලි කිරීම 71
අට්ඨික කම්මට්ඨානය 72
උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත 73
ධ්‍යානාංග පහ 73
පීති-සෝමනස්ස 74
අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා 74

3. වර්ණ කසිණ 77
වර්ණ කසිණ සතර ආකාරය 77
අභිභායතන ධ්‍යාන 78
අජ්ඣත්ත හා බහිද්ධා 79
ඕදාත කසිණයට 82
ධ්‍යානාංග පහ 85
85

චතුක්ක නය අනුව ධ්‍යාන හතර	85
පඤ්චක නය අනුව ධ්‍යාන පහ	86
භවාංගයට වැටී සිටින ආකාරය	87
	90
4. ප්‍රඥාලෝකය	99
පචලායමාන සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම	100
ඥාණ ආලෝක වර්ග හතර	101
නිමිත්ත සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම	106
ඥාණාලෝකය යනු............	108
පාරමී ශක්තිය හා සමාධි ශක්තිය	112
එලුපචාර කථා යැයි සලකා ගත යුතු	113
මුඛ්‍ය සහ පරියාය කථා	113
උපක්කිලේසාලෝක	115
5. චතුරාරක්ෂක කර්මස්ථාන	119
මෛත්‍රී භාවනා කර්මස්ථානය	119
ප්‍රිය ගරුභාවනීය සමාන වූ ලිංගයෙන් යුත් පුද්ගලයා	122
සීමා සම්භේදය - පුද්ගල සීමාවන් බිඳීම	125
අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චෙතෝ විමුත්ති පස් ආකාරයන්	128
ඕධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චෙතො විමුත්ති සත් ආකාරයන්	128
මෛත්‍රී පැතිරවීමේ වැඩ පිළිවෙළ	129
දිසා ඵරණ මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති දස ආකාරය	130
මෛත්‍රී ආනිශංස එකොළොස	132
බුද්ධානුස්මෘති කර්මස්ථානය	133
අශුභ කර්මස්ථානය	134
මරණානුස්මෘති කර්මස්ථානය	135
උපග්‍රන්ථය: ආනාපන කර්මස්ථානය - ශේෂ චතුෂ්ක	139
ද්විතිය චතුක්කය	140
තතිය චතුක්කය	142
චතුත්ථ චතුක්කය	147

අපවත් වී වදාළ,

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය,

මීතිරිගල නිස්සරණ වන අරණ්‍යයේ ප්‍රථම සේනාසනාධිපති,

කර්මස්ථානාචාර්ය, මහෝපාධ්‍යාය, අතිපූජ්‍ය

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට

ප්‍රාප්තිදාන පිණිස,

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව පනස්වන වසරට පා තැබීම නිමිත්තෙන්

එකී සංස්ථාවේ ගරු සමුත්පාදක හා ප්‍රධාන අනුශාසක,

ගල්දුවේ ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානාධිපති,

මහෝපාධ්‍යාය, රාජකීය පණ්ඩිත, අතිපූජ්‍ය

කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට

"මොක්පුර රන්දොර"

(නිබ්බාන ගාමිනි පටිපදා)

නම් වූ මෙම ග්‍රන්ථය

සාතිශය ගෞරවයෙන් පිළිගැන්වෙයි.

මොක්පුර රන්දොර

නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා (සංක්ෂිප්තයෙනි)

ප්‍රථම භාගය
ශමථ කර්මස්ථාන

සමාරම්භය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස

අපරිජානන සූත්‍ර උධෘතය

"සබබං භිකඛවෙ අනභිජානං අපරිජානං අවිරාජයං අපපජහං අභබෙබා දුකඛකඛයාය......... සබබංච භිකඛවෙ අභිජානං පරිජානං විරාජයං පජහං භබෙබා දුකඛකඛයාය."

[සං. නි. 4/32]

"මහණෙනි, සියල්ල වෙසෙසින් නොදන්නේ, පිරිසිඳ නොදන්නේ, දුරු නොකරන්නේ, පහ නොකරන්නේ, දුක් ක්ෂය කිරීමට භව්‍ය නොවෙයි....... තවද මහණෙනි, සියල්ල වෙසෙසින් දන්නේ, පිරිසිඳ දන්නේ, දුරු කරන්නේ, පහකරන්නේ, දුක් ක්ෂය කිරීමට භව්‍ය වෙයි". [සැ.යු. මෙහි බුරුම පරිවර්තනය මෙයට වඩා විස්තාරයි.]

මේ ලෙසට අපරිජානන සූත්‍රයෙහි ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති පරිදි සියලු සංසාර දුක්වලින් සම්පූර්ණයෙන් අත මිදීමට කටයුතු කරන

යෝගාවචර තෙමේ පඤ්චස්කන්ධයන්හි ලා ගැනෙන සියලු රූප-නාම ධර්මයන් පරීක්ෂා කදාණ තුනට අනුව සවිස්තරව වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් යන තෙක් උත්සාහ කළයුතු වන්නේය. එසේ උත්සාහ කිරීමට නම් නිවනට යොමුකරන මාර්ගය වශයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සියලු සත්පුරුෂයන් විසින් පිළිගත හැකි විය යුතුය.

මාර්ග අංග අට අතුරින් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප යන දෙක ප්‍රඥා මාර්ගාංගයෝය. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන තුන ශීල මාර්ගාංගයෝය. සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන තුන සමාධි මාර්ගාංගයෝය. මෙලෙස මාර්ගාංග අට තුළ සංග්‍රහ වී ඇති ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව හා ප්‍රඥා ශික්ෂාව වනාහි නියයාණික පටිපදා නම් වන සංසාර වට්ටයෙන් අතමිදීමට හේතුවන එකම ශික්ෂා මාර්ගය වන්නේය. නිවන මෙම ජීවිතයේදීම සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරන සෑම කෙනෙකු විසින්ම පිළිපැදිය යුතු වූ එකම ප්‍රතිපදාව වන්නේය.

පුද්ගල වර්ග සතර

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නමැති උතුම් ප්‍රතිපදාව පිළිපදින්නා මේ පුද්ගල භේද හතර ගැන ද දැනගෙන සිටිය යුතුයි.

i. උග්ඝටිතඤ්ඤු පුද්ගලයා
ii. විපඤ්චිතඤ්ඤු පුද්ගලයා
iii. නෙය්‍ය පුද්ගලයා
iv. පදපරම පුද්ගලයා

යනුවෙන් පුද්ගල වර්ග 4කි. [අං. නි. 2/260]

i. උග්ඝටිතඤ්ඤු පුද්ගලයා

මොහු වනාහි චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම දේශනාවක් සංක්ෂිප්ත වශයෙන් ගෙනහැර දැක්වීම් මාත්‍රයෙන්, සවිස්තරව වෙන් වෙන්ව දැනගත හැකි - දැනගත යුතු චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම දැනගන්නා පුද්ගලයාය. "චත්තාරො සතිපට්ඨානා" යනුවෙන් මාතෘකා වශයෙන් සංක්ෂිප්තයෙන් අඩංගුවන දේශනාවක් ක්‍රමානුකූලව දේශනා කරන කල්හි ඤාණය විහිදුවා අරහත්ත ඵලය සාක්ෂාත් කිරීමට තරම් ඤාණ ශක්තිය ඇති පුද්ගලයා *උග්ඝටිතඤ්ඤු පුද්ගලයා* නම් වේ.

ii. විපඤ්චිතඤ්ඤූ පුද්ගලයා

ධම්ම චක්ක පවත්තන සූත්‍රය, අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය වැනි චතුරාර්‍ය සත්‍යය හා සම්බන්ධව විස්තර සහිතව කරන ධර්ම දේශනයකට සවන් දීමට අවස්ථාවක් ලදොත් එම ධර්ම මාර්ගයට අනුව කෙළවර දක්වාම සදාණය විහිදුවමින් උනන්දුවෙන් හා උත්සාහයෙන් මනසිකාරය පැවැත්වීමේ හැකියාව අනුව චතුරාර්‍ය සත්‍යය සියුම් ලෙස වටහා ගන්නා පුද්ගල තෙමේ *විපඤ්චිතඤ්ඤූ පුද්ගලයා* යැයි හැඳින්වේ.

iii. නෙය්‍ය පුද්ගලයා

චතුරාර්‍ය සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම සංක්ෂිප්ත වශයෙන් හෝ වේවා විස්තාර වශයෙන් හෝ වේවා අසා දැනගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබුණේ වී නමුදු සවන් දීමෙන් පමණක් චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මය සවිස්තරව අවබෝධ කළ නොහැකි වන්නේ, සවන් දීමෙන් පසු එම ධර්මයේ එන පරිදි ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව, ප්‍රඥා ශික්ෂාව නම් වූ ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ප්‍රතිපදාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පියවරෙන් පියවර ප්‍රායෝගික ලෙස පිළිපැදීමෙන් චතුරාර්‍ය සත්‍යය විසදව වටහා ගනිමින් සංසාර දුකින් අතමිදී නිවන් දකිනුයේ *නෙය්‍ය පුද්ගලයාය.*

iv. පදපරම පුද්ගලයා

චතුරාර්‍ය සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම කථාවලට සංක්ෂිප්ත වශයෙන් හෝ වේවා විස්තාර වශයෙන් හෝ වේවා සවන් දෙන්නේ නමුදු එම ප්‍රතිපදා මාර්ගයට බැස නොගන්නා පුද්ගලයා ද චතුරාර්‍ය සත්‍යය එහි බැස ගැනීම් වශයෙන් අවබෝධ කිරීමට අපොහොසත් වන පුද්ගලයා ද ධර්මයට සවන් දී ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නම් උතුම් ප්‍රතිපදාව ක්‍රමානුකූලව පිළිපදින්නේ නමුත් මේ භවය තුළ චතුරාර්‍ය සත්‍යය එහි බැසගැනීම් වශයෙන් අවබෝධ කිරීමට අපොහොසත් පුද්ගලයා ද *පදපරම පුද්ගලයා* යැයි කියනු ලැබේ.

ප්‍රතිපදාවට මනාසේ බැස නොගන්නා නමුත්, චතුරාර්‍ය සත්‍යය ගැඹුරින් අවබෝධ කර නොගන්නේ නමුත්, ක්‍රමානුකූලව ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අනුව හික්මීම නිසා පාරමිතා කුසල් රැස්කර ගන්නේය. *සච්චක නිගන්ඨ පුත්‍රයා* වැනි පුද්ගලයන් සේය.

මේ පුද්ගල වර්ග හතර අතරින් උග්ඝටිතඥ්ඥ පුද්ගලයා සංක්ෂිප්ත වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්මයට සවන්දීමෙන් පමණක් ද විපඤ්චිතඥ්ඥ පුද්ගලයා විස්තාර වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම දේශනයකට සවන් දීමෙන් පමණක් ද ආර්ය සත්‍ය සතර ගැඹුරින් වටහා ගැනීමටත් ආර්ය ප්‍රතිපදාවට පිවිසීමටත් හැකියාව ඇති පුද්ගලයෝ වන්නාහ. මේ පුද්ගලයන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන කාලය වන්නේ ධර්මය අසන කාලය තරම් සුළු කාලයකි. ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සතුටුදායක ලෙස ප්‍රගුණ කිරීමට ඇති හැකියාව අනුව ආර්ය භාවයට ඇතුළු වීම සිදු වන්නේය. මේ පුද්ගලයෝ වනාහි බොහෝකොට පටිසම්භිදා ඥාණ ලබාගෙන ප්‍රතිසම්භිදාප්‍රාප්ත ආර්ය උතුමන් බවට පත්වන්නාහ. පහත සඳහන් කරුණු පහ සම්පූර්ණ කොට තිබීම නිසා පටිසම්භිදා ඥාණ ලැබෙයි.

පටිසම්භිදාපන්න ආර්යයන් වහන්සේ නමක් වීමට සම්පූර්ණ කළයුතු කරුණු පහ

i. අධිගම — අධිගම යනු සෙක්ඛ භූමි යැයි කිවයුතු ආර්ය ඵලයට ද අසෙක්ඛ භූමි යැයි කිවයුතු අර්හත් ඵලයට ද පත්වීමයි. එම අධිගත උතුමන් වහන්සේලාගේ පටිසම්භිදා ඥාණයෝ සෙක්ඛ භූමි, අසෙක්ඛ භූමි යැයි කිවයුතු ආර්ය ඵලයන්ට සැපත් වීමෙන්, විශේෂයෙන් අර්හත් ඵලයට සැපත් වීමෙන්ම අතිරේක වශයෙන් පිරිසිදු වන්නාහ.

ii. පරියත්ති — පාලි ත්‍රිපිටකය නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනය ඉගෙන ගැනීම, පාඩම් කිරීම, සජ්ඣායනා කිරීම යන මෙයට පරියත්ති යැයි කියනු ලැබේ. විශේෂයෙන් පෙර බුද්ධ ශාසනවල බුදුරජාණන් වහන්සේලා විසින් දේශිත මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්බන්ධ දේශනා විශේෂ උත්සාහයක් ගෙන හදාරා ඇති බව.

iii. සවන — ඉතාම ගෞරවයෙන් සැලකිල්ලෙන් යුතුව උතුම්කොට සළකමින් ඉතා උවමනාවෙන් කුසලච්ඡන්දයෙන් යුතුව සද්ධර්මය නම් වූ එම සත් පුරුෂ ධර්මයට සවන්දීම සවන නම් වේ. විශේෂයෙන් පෙර බුද්ධ ශාසනවලදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හා සම්බන්ධ දේශනා ගැන උත්සුක වී අසා ඇති බව.

iv. පරිපුච්ඡා ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, චතුරාර්‍ය සත්‍යය, පටිච්ච සමුප්පාද යනාදී ගැඹුරු ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඇති පෙළ අටුවා දේශනා පිළිවෙළෙහි පදත්ථ-පද අර්ථ, ගන්ඨි පද, අධිප්පායත්ථ වල අර්ථ වටහා ගැනීමට, සාමාන්‍යයෙන් දුෂ්කර අර්ථ විස්තර වශයෙන් විසඳ කර ගැනීමට, දැන ගැනීමට කරන ප්‍රශ්න විමසීම් පරිපුච්ඡා නම් වේ.

පටිසම්භිදා ඥාණ ළඟා කරගැනීමට කැමති සත් පුරුෂයන් විසින් පෙර බුද්ධ ශාසනවල අඩුතරමින් මේ ප්‍රමාණය සම්පූර්ණ වන ලෙසටවත් උත්සාහ ගෙන තිබිය යුතුව ඇත.

v. පුබ්බයෝග **"පුබ්බයොගො නාම පුබ්බ-බුද්ධානං සාසනෙ ගත-පච්චාගතික භාවෙන යාව අනුලොම-ගොත්‍රභූ-සමීපං තාව විපස්සනානු-යොගො"** [වි. ම. 331]

"යාව අනුලොම-ගොත්‍රභූ සමීපනති සංඛාරුපෙක්ඛා-ඤාණමාහ" [මහා ටී. සී. 2/439]

පෙර බුද්ධ ශාසනවල පිණ්ඩපාත චාරිකාවේ වඩිද්දී කමටහන සිතින් ගෙනම වැඩීම, පිඬුසිඟා ආපසු වඩින්නේ කමටහන ආරක්ෂා කරගෙනම පැමිණීම් වශයෙන් ගමනේ හා ආපසු ගමනේ (ගත පච්චාගත) කමටහන ආරක්ෂාකිරීම නම් වූ ගත පච්චාගත වත සම්පූර්ණ කිරීමේ සිට අනුලෝම හා ගෝත්‍රභූ ඤාණයන්හි ආසන්න -යටම පැමිණෙන්නා වූ සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය දක්වා විපස්සනා කමටහන පෙර වඩා ඇතිබව පුබ්බයෝග නම් වේ.
[වි. ම. 331 මහා ටී. සී. 2/439]

පටිසම්භිදා ඥාණ හතර මුදුන් පත් කර ගැනීමට රහතන් වහන්සේ කෙරෙහි මේ හේතු පහ සම්පූර්ණව තිබිය යුතු බව හුදු ධර්මතාවයකි. විශේෂයෙන් මෙහිදී වටහා ගතයුතු, සඳහන් කළයුතු අංගය නම් පුබ්බයෝග වේ.

ඉහත සඳහන් කරන්නට යෙදුණු උග්ඝටිතඤ්ඤු, විපඤ්චිතඤ්ඤු යන සත්පුරුෂයෝ වනාහි පෙර බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ ශාසනවල කිසිම සැකයකින් තොරව විසඳ ලෙස පුහුණු කරමින් ඉතා උසස් තත්වයට සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය දක්වා වරින් වර ළඟා වූ පුද්ගලයෝ වෙති.

මෙලෙස සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය තෙක් සංස්කාර ධර්මයන් විපස්සනා ඤාණ පිළිවෙළින් නැවත නැවතත් වරින් වර විසද ලෙස භාවනා කොට ලබාගත් පාරමී කුසල් මේ පච්චක්ඛ (අන්තිම) භවයේදී එම උතුමන්ට උපනිශ්‍රය ශක්ති වශයෙන් පිටුවහල් වන නිසා විපස්සනා ඤාණ බලවත් සේ සපුරා ගනිති. එලෙස වූ විශේෂ උපනිශ්‍රය ශක්තිය පිටුවහල්වීම අනුව එම උතුමන්ගේ මහා කුසල් මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරම්පරාව විශේෂ ශක්ති සම්පන්න, බල සම්පන්න විපස්සනා මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරම්පරාවක් වන්නේය. මේ මහා කුසල විපස්සනා මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරම්පරාව වනාහි ඇසිපිය හෙළන තරම් කාලයක් තුළ හෝ විදුලියක් කොටන තරම් කාලයක් තුළ හෝ අසුරු සැණක් තරම් කාලයක් තුළ හෝ වැනි කුඩා කාලයක් තුළදී නමුත් චිත්ත වීථි කෝටි-ලක්‍ෂ ගණනින් බහුල වී යන තරමේ ආනිසංසදායක සත්ක්‍රියාවකි. මෙලෙස මහා පුණ්‍ය බලයක් සහිත මහා කුසල විපස්සනා මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරම්පරාව ඇසිපිය හෙලන තරම්-අසුරු සැනක් තරම් සුළු කාලයක් තුළ වීථි ලක්‍ෂ-කෝටි ගණනක් වශයෙන් බහුල වී පහළවීම වශයෙන් ආනිසංසදායී වීම නිසා ඒ උතුමෝ එම විපස්සනා ඤාණ මගින් සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යතාව ද, දුක්ඛතාව ද, අනාත්මතාව ද, චතුරාර්‍ය සත්‍යය ද ශ්‍රාවකයකු වශයෙන් දතයුතු ප්‍රමාණය නොඅඩුව වටහා ගනිති.

එම සත්පුරුෂයෝ මෙම ප්‍රත්‍යුත්පන්න භවයේදී දුඃඛ සත්‍යය නම් වූ පඤ්චුපාදානස්කන්ධයන්ද, නාම රූප ධර්මයන්ද, සමුදය සත්‍යය නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන්ද, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන වශයෙන් පරිග්‍රහ නොකළේ වුවද , විපස්සනා ඤාණ වශයෙන් විසදව කොටස් කොට දැන ගත්තේ නැති වුවද, විග්‍රහ කිරීමට තරම් කාලයක් නොගත්තාහු නමුදු, පෙර බුද්ධ ශාසනයන්හි එම දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන වශයෙන් පරිග්‍රහ කොට පුරුද්ද ඇතියාහු ම වෙති. විපස්සනා ඤාණ වශයෙන් විසද කොට විස්තර වශයෙන් පරිග්‍රහ කොට ඇතියාහු ම වන්නෝය. මක්නිසාද යත් ඒ සත් පුරුෂයන් පෙර බුද්ධ ශාසනවල සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය දක්වාම පැතිරී යන ලෙසට විපස්සනා ඤාණ පුහුණුකොට ග්‍රහණය කොට ඇතියවුන් වන නිසාය. එම සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය වනාහි නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය, පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය, සම්මසන ඤාණය හා උදයබ්බය ඤාණය යනාදී පිළිවෙළින් වන විපස්සනා ඤාණයන්හි ශක්තිය පාදක කරගෙනම පහළවිය හැකි ඤාණයක් වන්නේය.

එම නිසා එම සත්පුරුෂයන් දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන් මෙම ප්‍රත්‍යුත්පන්න භවයේදී ආර්‍ය්‍ය තත්වයට පත්වීමට කලින් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන ක්‍රමයට අනුව ඤාණයෙන් සම්මර්ශනය නොකළත්, ඤාණයෙන් විස්තර ලෙස කොටස්කර නොබැලුවත්, පෙර බුද්ධ ශාසනයන්හි සම්මර්ශනය කොට ඇති බව, ඤාණයෙන් විසද ලෙස සවිස්තර ලෙස කොටස් කොට දැකගෙන ඇති බව, ඤාණයෙන්-සම්පජඤ්ඤයෙන් දැනගෙන ඇති බව නිසා රැස්කරගත් පාරමී කුසල් මේ භවයේදී ආර්‍ය මාර්ග ඥානය තෙක් ළඟාවනු පිණිස ශක්තිය-පිහිටාධාරය ලබාදෙයි. ප්‍රත්‍යුත්පන්න භවයේ ආර්‍ය මාර්ග ඥානයට ළඟාවන තෙක් විපස්සනා ඤාණය මෝරා එනු පිණිස පෙර බුද්ධ ශාසනවල භාවනාකොට ලබාගත් එම පාරමී කුසල් ශක්තිමත් පිහිටාධාරයක් ලෙස උපනිශ්‍රය විය හැකි වන්නේය. එම නිසා සත්පුරුෂ වූ ඔබ ද උග්ඝටිතඤ්ඤ,-විපඤ්චිතඤ්ඤ පුද්ගලයන් සේ ධම්ම චක්ක දේශනාව, අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රාන්ත දේශනාව යනාදී සංක්ෂෙප දේශනාවලට සවන් දී බලනු වටී.

එලෙස අසා බැලීමෙන් එම සත්පුරුෂයන් සේම ධර්මයට සවන්දීම මඟින් අරිය මග්ග ඤාණයට නොපැමිණියේ නම්, චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මය විනිවිද නොදැක්කේ නම් තමා උග්ඝටිතඤ්ඤ හෝ විපඤ්චිතඤ්ඤ පුද්ගලයකු නොවන බව තීරණය කර ගත යුතුයි.

මෙසේ තීරණයකට බැස ගත් අවස්ථාවේ නෙය්‍ය පුද්ගලයන් විසින් පිළිපැදිය යුතු ධර්මතාවය අනුව ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ශික්‍ෂා තුනෙන් ග්‍රහණය කරගත යුතු වූ උතුම් ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පාලි අට්ඨකථා-ටීකාවන්හි සවිස්තරව උපදෙස් දී ඇති පරිදි ක්‍රමානුකූලව උනන්දුවෙන් භාවනා කළ යුතුය.

(අ.) ප්‍රථමයෙන්
1. සම්මා වාචා
2. සම්මා කම්මන්ත
3. සම්මා ආජීව

යන ශීල මාර්ගාංග තුනෙන් සම්පූර්ණ වන ලෙසට උත්සාහවත් විය යුතුය. ශීලය පිරිසිදු වීමෙන් ශීල විශුද්ධියට පත්වූ විට, චිත්ත සන්තානයේ නීවරණ කෙලෙස් බැහැරවන ලෙසට, සිත පිරිසිදුවන ලෙසට, චිත්ත විශුද්ධිය අතින් සම්පූර්ණ වන ලෙසට

(ආ) 1. සම්මා වායාම

2. සම්මා සති

3. සම්මා සමාධි

යන සමාධි මාර්ගාංග තුන සම්පූර්ණ වන ලෙසට සමාධිය තහවුරු කර ගතයුතුයි. උපචාර සමාධි, අර්පණා සමාධි නම් වූ සමාධි වර්ග දෙක තුළින් එක් සමාධියක් හෝ දෙකම සම්පූර්ණ වීම නිසා චිත්ත විශුද්ධියට පත් වූ අවස්ථාවේ සිත පිරිසිදුව පැහැදිලිව ගිය කල්හි දිට්ඨි විසුද්ධි ඥාණ දස්සනය සම්පූර්ණ වන ලෙසට

(ඇ) 1. සම්මා දිට්ඨි

2. සම්මා සංකප්ප

යන ප්‍රඥා මාර්ගාංග දෙක සම්පූර්ණ වන පරිදි උනන්දුවෙන් භාවනා කළ යුතුය.

වෙනත් ආකාරයකට කියතහොත්,

(අ) දුඃඛ සත්‍යය නම් වූ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ රූප-නාම ධර්මයන් පරමාර්ථ වශයෙන් දක්නා තෙක්, විනිවිද දක්නා තෙක්, උතුම් වූ සම්මා දිට්ඨිය සම්පූර්ණ වන ලෙසට භාවනා කළ යුතුයි.

(ආ) සමුදය සත්‍යය නම්

1. අදාළ අතීත හේතු ධර්ම පහ ප්‍රකටවන ආකාරය
2. අදාළ අතීත හේතු පහ නිසා වර්තමාන ඵල පහ ප්‍රකටවන ආකාරය
3. අදාළ වර්තමාන හේතු පහ නිසා අනාගත ඵල පහ ප්‍රකටවන ආකාරය
4. අදාළ අනාගත හේතු පහ නිසා අනාගත ඵල ප්‍රකටවන ආකාරය

නම් වූ හේතු-ඵල සම්බන්ධතා පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය විසදව දැකිය හැකි වන ආකාරයට සම්මා දිට්ඨි ඥාණය සම්පූර්ණ විය යුතුයි.

(ඇ) 1. බය නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන්හි භංගය විනිවිද දැකිය හැකි වන ලෙසට විපස්සනා මග්ග සම්මා දිට්ඨිය සම්පූර්ණ විය යුතුය.

2. අච්චන්ත නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන්හි නිරෝධයෙන් ලබන්නා වූ උතුම් නිර්වාණ ධර්මය විනිවිද දැකිය හැකි වන ලෙස අරිය මග්ග සම්මා දිට්ඨිය සම්පූර්ණ විය යුතුය.

(ඇ) 1. ලෞකික විපස්සනා ඥාණ සමග යෙදෙන්නා වූ

සම්මා දිට්ඨි
සම්මා සංකප්ප
සම්මා වායාම
සම්මා සති
සම්මා සමාධි

නම් වූ ලෞකික මාර්ගාංග ධර්මයන් ද

ඊට පාදක වන්නා වූ

සම්මා වාචා
සම්මා කම්මන්ත
සම්මා ආජීව

නම් වූ ලෞකික මාර්ගාංග ධර්මයන් ද

යන ලෞකික මාර්ග සත්‍ය ධර්මය ද

2. අරිය මග්ගය සමගම යෙදෙන්නා වූ අත්‍යන්ත (අච්චන්ත) නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ උතුම් නිර්වාණ ධර්මය විනිවිද දකිමින් සිටින්නා වූ, අවධානය යොමු කරන්නා වූ

සම්මා දිට්ඨි
සම්මා සංකප්ප
සම්මා වාචා
සම්මා කම්මන්ත
සම්මා ආජීව
සම්මා වායාම
සම්මා සති
සම්මා සමාධි

නම් ලෝකෝත්තර මාර්ග සත්‍ය ධර්මය ද
විනිවිද දැකිය හැකි සම්මා දිට්ඨි ඥාණය සම්පූර්ණ වන ලෙසට ධෛර්යමත්ව භාවනා කළ යුතුය.

මේ උතුම් චතුරාර්‍ය සත්‍යය ඇති සැටියෙන්ම සම්මා දිට්ඨි ඤාණයෙන් යථාභූතානුරූපව දැක ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ධර්මයන් මොනවාද?
උත්තරය පහත දැක්වෙන ලෙසටයි.

සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුය

"සමාධිං භික්ඛවෙ භාවෙථ. සමාහිතො භික්ඛවෙ භික්ඛු යථාභූතං පජානාති. කිඤ්ච යථාභූතං පජානාති?

ඉදං දුක්ඛන්ති යථාභූතං පජානාති;
අයං දුක්ඛ-සමුදයොති යථාභූතං පජානාති;
අයං දුක්ඛ-නිරොධොති යථාභූතං පජානාති;
අයං දුක්ඛ-නිරොධ-ගාමිනි-පටිපදාති යථාභූතං පජානාති".

[සං. නි. 5-ii/260]

"මහණෙනි, (උපචාර-අර්පණා යන සමාධි දෙවිදිය අතරින් එක් විදියක් නැත්නම්, උපචාර-අර්පණා වශයෙන් දෙකක් වූ)සමාධිය වඩවු. මහණෙනි, සිත සමාධිගත කරගත්තා වූ (සමාධිය ඇත්තා වූ) මහණ තෙමේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් (තත්වාකාරයෙන්) දනී. කුමක් තතු සේ දනීද?

1. මේ දුක යැයි තතු සේ දනී.
2. මේ දුකට හේතුවන සමුදය යැයි තතු සේ දනී.
3. මේ දුකෙහි නිරෝධ වීම යැයි තතු සේ දනී
4. මේ දුකෙහි නිරෝධයට පැමිණීමේ මාර්ගය යැයි තතු සේ දනී."

[සං. නි. 5-ii/261]

මහණෙනි, සිත සමාහිත කරවන සමාධිය වඩවු. මහණෙනි, සමාහිත කරවන සමාධිය ඇති මහණතෙමේ තතු සේ දනී. මහණෙනි, මේ නිසා මේ සසුනෙහි

1. මෙය දුඃඛ ආර්ය සත්‍යය යැයි දැන ගැනුමට වීර්යයෙන් භාවනා කරවු!
2. මෙය දුකට හේතුවන සමුදය ආර්ය සත්‍යය යැයි දැන ගනු පිණිස වීර්යයෙන් භාවනා කරවු !

3. මෙය දුකෙහි නිරෝධය වන නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යැයි තතුසේ දැනගනු පිණිස වීරයයෙන් භාවනා කරවු!

4. මෙය දුක්ඛයාගේ මිදීමට මාර්ගය යැයි දැනගනු පිණිස විර්යයෙන් භාවනා කරවු!.

විවරණය

"ඉදඤ්ච වුත්තං හොති: 'භික්ඛවෙ යස්මා සමාහිතො භික්ඛු චත්තාරි සච්චානි යථාභූතං පජානාති, තස්මා තුම්හෙහි ච සමාහිතෙහි චතුන්නං සච්චානං යථාභූතං පජානනත්ථාය 'ඉදං දුක්ඛන්ති' යොගො කරණීයො. තථා යස්මා චත්තාරි සච්චානි තථාගතස්සෙව පාතුභාවා පාකටානි හොන්ති, යස්මා ච තථාගතෙන සුවිභත්තානි, යස්මා ච තෙසු අපරිමාණා වණ්ණා අපරිමාණානි පදබ්‍යඤ්ජනානි, යස්මා ච තෙසං අප්පටිවිද්ධත්තා වට්ටං වඩ්ඪති, තෙසං පටිවිද්ධකාලතො පට්ඨාය න වඩ්ඪති; තස්මා 'එවං නො වට්ටං න වඩ්ඪිස්සති'ති තුම්හෙහි 'ඉදං දුක්ඛන්ති' යොගො කරණීයො".

[සං. අ. 3/225]

"මෙය ද කියන ලද්දේ වෙයි: 'මහණෙනි, සිත සමාහිත වූ මහණතෙමේ චතුරාර්‍ය සත්‍යය තතු සේ විසදව දැන ගන්නේය. ඒ නිසා සමාහිත සිත් ඇත්තා වූ තෙපි ද මෙය දුඃඛ ආර්ය සත්‍යය යැයි -පෙ- මෙය මාර්ග ආර්ය සත්‍යය යැයි චතුරාර්‍ය සත්‍ය තත්වාකාරයෙන් දැනගත හැකිවනු පිණිස උනන්දුවෙන් භාවනා කරවු. මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍යය තථාගත වූ උතුම් බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ඥානයෙන්ම (අතේ තැබූ පද්මරාග මාණික්‍යයක් සේ) පැහැදිලි ලෙස ස්ථිරවම වටහාගත් සේක. එලෙසම එම චතුරාර්‍ය සත්‍යය මනා කොට සවිස්තරව දේශනා කළ සේක. එසේම එලෙස විස්තර වශයෙන් වදාළ චතුරාර්‍ය සත්‍යය සම්බන්ධ දේශනාවෙහි ප්‍රමාණ කළ නොහැකි තරම් අක්ෂර, පද, ව්‍යඤ්ජන පැහැදිලිව ඇත්තේය. එසේම 'තොපි මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍යය, ඥාණය මගින් ස්වකීය වශයෙන් හා වර්තමාන වශයෙන් නොදකින තාක් කල් සංසාර වට්ට දුක වඩමින් සිටින්නාහු වෙති. මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මය තමා වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් සම්මා දිට්ඨිය තුළින් විනිවිද දකින්නේ ද එතැන් පටන් මේ මහා සංසාර දුක්ඛය වැඩිවීමක් නොවන්නේය. ඒ නිසා 'අපි සංසාර වට්ට දුක්ඛය නොවඩන්නෙමු' යි

යන මෙය මනසිකාරයට නගමින් මෙය දුඃඛ සත්‍යය යැයි-පෙ-මෙය මාර්ග සත්‍යය යැයි ආර්ය සත්‍ය සතර සම්මා දිට්ඨි ඥානය මගින් තමා වශයෙන් ම වර්තමානව දැක-දැන ගැනීම සඳහා උනන්දුවෙන් භාවනා කරවු." යනුයි. [සං. අ. පරිවර්තනයයි]

නැවතත් පහත සඳහන් ඛදිර (පතත) සූත්‍රාන්ත දේශනාව ද කියවා බලන්න.
[බු. ජ. ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථයෙහි ඇති ලෙසින් උපුටා දක්වා ඇත.-පරිවර්තක]

ඛදිර (පතත) සූත්‍රය

"මහණෙනි, යමෙක්, 'මම දුඃඛ ආර්ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් නොපිළිවිද, දුඃඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් නොපිළිවිද, දුඃඛ නිරෝධාර්‍ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් නොපිළිවිද, දුඃඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාර්‍ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් නොපිළිවිද මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි'යි මෙසේ කියන්නේ ද යන මෙ කරුණ නැත.

මහණෙනි, යම්සේ යමෙක් 'මම කිහිරි පතින් හෝ හොර පතින් හෝ ඇඹුල් පතින් (ඛදිර පත්තානං, සරළ පත්තානං, ආමලක පත්තානං) ගොටුවක් කොට දිය හෝ තල්පකක් (තාලපක්කං*) ගෙන යන්නෙමි,' යි මෙසේ කියන්නේය යන මෙයට කරුණු නැද්ද, මහණෙනි, එසේම යමෙක් 'මම දුඃඛාර්‍ය සත්‍යය-පෙ-දුඃඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් නොපිරිසිඳ මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි' යැයි කියන්නේය යන මෙයට කරුණක් නැත.

මහණෙනි, යමෙක් 'මම දුඃඛාර්‍ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් පිරිසිඳ මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි යි-පෙ-දුඃඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් පිරිසිඳ මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි' යි මෙසේ කියන්නේය යන මෙම කරුණ ඇත. මහණෙනි , යම්සේ යමෙක්, මම පියුම් පතින් හෝ කැල පතින් හෝ මාළුවා පතින් හෝ ගොටුවක් කොට දිය හෝ තල්පකක් හෝ ගෙන යන්නෙමි' යි මෙසේ කියන්නේය යන මේ කරුණක් ඇත්ද, මහණෙනි, එසේම' යමෙක් මම දුඃඛාර්‍ය සත්‍යය තතුසේ

---

* තාල පක්කං: "තල් එල" = සිංහල බු.ජ. මුද්‍රණය
  තාල පත්තං: "කනේ පළඳින පත්‍ර විශේෂයක්" = බුරුම ඡට්ඨ සංගීති මුද්‍රණය

නුවණින් පිරිසිඳ මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි යි-පෙ-මම දුඃඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාර්‍යය සත්‍යය තතුසේ නුවණින් පිරිසිඳ දුක් කෙළවර කරන්නෙමි 'යි .මෙසේ කියන්නේය යන මෙ කරුණ ඇත. මහණෙනි, එහෙයින් මෙහිලා මේ දුක යැයි වියර්‍ය කටයුතු -පෙ-මේ දුක් ගෙවීමට ඇති මාර්ගය යැයි වීයර්‍ය කටයුතුය." [සං. නි. 5-ii /295]

දුඃඛ ආර්‍යය සත්‍යය ධර්මය යනු ....

දුඃඛ ආර්‍යය සත්‍යය යනු කුමක්දැයි යන ප්‍රශ්නය පැන නැගිය හැකිය. එයට පිළිතුරු පහත සඳහන් ලෙසටය.

" **සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛාති**"

[සං. නි. 5-ii/270]

"සංක්ෂිප්ත වශයෙන් කියතහොත් (රූපූපාදානක්ඛන්ධය, වේදනානුපාදානක්ඛන්ධය, සඤ්ඤුපාදානක්ඛන්ධය, සංඛාරූපාදානක්ඛන්ධය, විඤ්ඤාණුපාදානක්ඛන්ධය, යන මේ) උපාදානක්ඛන්ධ පඟ දුඃඛ ආර්‍යය සත්‍යය නම් වේ."

කුමන ධර්‍මයක් රූපූපාදනක්ඛන්ධය-පෙ-විඤ්ඤාණූපාදානක්ඛන්ධය නම් වන්නේදැයි මේ ප්‍රශ්නය වන්නේ නම් උත්තරය පහත දැක්වෙන අයුරින් දත යුතුය.

"යං කිඤ්චි භික්ඛවෙ රූපං අතීතානාගත-පච්චුප්පන්නං අජ්ඣත්තං වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකං වා සුඛුමං වා හීනං වා පණීතං වා යං දූරෙ සන්තිකෙ වා සාසවං උපාදානියං, අයං වුච්චති රූපූපාදානක්ඛන්ධො."

[සං. නි. 3/84]

"මහණෙනි, ආශ්‍රව ධර්ම වශයෙන් අරමුණු කොට ඇත්තා වූ, 'මමය' 'මාගේය' යන දිට්ඨියෙන් යුක්ත වන්නා වූ, අතීත, අනාගත හෝ ප්‍රත්‍යුත්පන්න වශයෙන් ඇත්තා වූ සියළුම රූප ධර්ම ද ආධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර වූ සියළුම රූප ධර්මද, ඕළාරික වූද සුඛුම වූද සියළු රූප ධර්ම ද, හීන වූද ප්‍රණීත වූද සියළුම රූප ධර්ම ද, දුර වූ ද ළඟ වූ ද සියළුම රූප ධර්ම ද, යන මේ එකොළොස් ආකාරයෙන් කුමන ආකාරයක හෝ රූප ධර්ම රූපූපාදානස්කන්ධ නම් වෙයි."

මේ ලෙසටම ආශ්‍රව ධර්ම වශයෙන් අරමුණු කොට ඇත්තා වූ, "මමය" "මාගේය" යැයි දිට්ඨි වශයෙන් ගෙන එකොළොස් ආකාර වූ වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේවා ද **වේදනූපාදානක්ඛන්ධය, සඤ්ඤූපාදානක්ඛන්ධය, සංඛාරූපාදානක්ඛන්ධය, විඤ්ඤාණූපාදානක්ඛන්ධය** යැයි විස්තර වශයෙන් දිගට දේශනා කොට ඇති සේක. [සං. නි. 3/85]

ආශ්‍රව ධර්මයන් අරමුණුකොට තණ්හා- දිට්ඨි වශයෙන් "මමය" "මාගේය" යැයි ගන්නා වු එකොළොස් ආකාර ඇති උපාදානස්කන්ධ පඟ දුඃඛ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය නම් වේ. එම දුඃඛ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද නොදකින තාක් කල් සංසාර වට්ට දුක්ඛය නිම කළ නොහැකිය. මෙය ගලේ කෙටුව දෙයක් සේ. ළදරුවකුගේ හිසේ තෙල් වලේ ගැසූ යකඩ ඇණයක් සේ තරයේ සිත තබා ගන්න.

දුඃඛ සමුදය ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය යනු ...

කුමන ධර්මයක් දුකට හේතුවන දුඃඛ සමුදය ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය යැයි කියනු ලබන්නේද? යනුවෙන් ප්‍රශ්නයක් මතුවිය හැකිය. ඊට පිළිතුර *අභිධර්මයේ සච්ච විභංග පාළියහි*, මෙසේ සඳහන් වේ.

1. තණ්හාව දුඃඛ සමුදය ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය ලෙස ද
2. කෙලෙස් දහයට සමුදය සත්‍යය යැයි ද
3. අකුසල ධර්ම සියල්ලම සමුදය සත්‍යය ලෙස ද
4. අකුසල ධර්ම සියල්ලත් ආශ්‍රව ධර්ම අරමුණු වශයෙන් ගෙන ඇත්තා වූ කුසල මූල තුනත් සමුදය සත්‍යය ලෙස ද
5. අකුසල ධර්ම සියල්ලත් ආශ්‍රව ධර්මයන්ට අරමුණු වන ලෞකික කුසල ධර්ම සියල්ලත් සමුදය සත්‍ය යැයි ද

මෙසේ දුකට හේතුවන සමුදය සත්‍යය දේශනා කොට වදාළ සේක. [වි. ප. 1/194]

සම්මෝහ *විනෝදනී* අට්ඨකථාවෙහි ද මෙම පාලියම මෙලෙස උපුටා දක්වා ඇත.

........"කුසලාකුසලකම්මං අවිසෙසෙන සමුදය-සච්චන්ති සච්ච-විභංගෙ වුත්තං..."
[විභ. අ. 136]

"(ආශ්‍රම ධර්ම අරමුණු කොටගත්)" කුසල්-අකුසල් කර්ම සාමාන්‍ය වශයෙන් සමුදය සත්‍යයයි සච්ච විභංග පාලියෙහි දෙසන ලද්දේය."

අංගුත්තර තික නිපාතයෙහි තිත්ථායතන සූත්‍රාන්තයෙහි මෙසේ දේශනා කොට ඇති සේක.

"කතමං ච භික්ඛවෙ දුක්ඛ-සමුදයං අරියසච්චං?

අවිජ්ජා-පච්චයා සංඛාරා

සංඛාර-පච්චයා විඤ්ඤාණං

විඤ්ඤාණ-පච්චයා නාමරූපං

නාමරූප-පච්චයා සළායතනං

සළායතන-පච්චයා ඵස්සො

ඵස්ස-පච්චයා වෙදනා

වෙදනා-පච්චයා තණ්හා

තණ්හා-පච්චයා උපාදානං

උපාදාන-පච්චයා භවො

භව-පච්චයා ජාති

ජාති-පච්චයා ජරා-මරණං සොක-පරිදෙව-දුක්ඛ-දොමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. එවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ-සමුදයං අරිය-සච්චං." [අං. නි. 1/316]

"මහණෙනි, දුක ඇතිවීම පිණිස හේතුවන සමුදය ආර්‍ය සත්‍ය ධර්මය කවරේද යත්?

අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාරයෝ වෙති

සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය වෙයි

විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූපයෝ වෙති

නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් ෂඩායතනයෝ වෙති

ෂඩායතන ප්‍රත්‍යයෙන් ඵස්සය වෙයි

ඵස්ස ප්‍රත්‍යයෙන් වේදනාව වෙයි

වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාව වෙයි

තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් උපාදානය වෙයි

උපාදාන ප්‍රත්‍යයෙන් භවය වෙයි

භව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාතිය වෙයි

ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා-මරණ-සෝක-පරිදේව-දුක්-දොම්නස් උපායාසයෝ වෙති.

මෙසේ සියලු සුඛයෙන් අමිශ්‍ර වූ දුක්ඛ රාශියාගේ හටගැන්ම වේ. මහණෙනි, මේ දුඃඛ සමුදය ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය යැයි කියනු ලැබේ."

[අං. නි. 1/317]

අට්ඨ කථාවන්හි ද *පටිසම්භිදා මග්ග පාලිය* [ප. ම. 1/100] උපුටා දක්වමින් එම පටිච්ච සමුප්පාදය මෙසේ කෙටියෙන් පැහැදිලි කොට දක්වනු ලැබේ.

"අතීතෙ හෙතවො පඤ්ච ඉදානි ඵල-පඤ්චකං
ඉදානි හෙතවො පඤ්ච ආයතිං ඵල-පඤ්චකං " [විභ. අ. 134]

කර්ම භවය ගොඩ නගන්නා වූ, අතීත භවයෙහි සිදු කළා වූ, වපුරන ලද බිජු ඇට මෙන් වන්නා වූ, අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කර්ම නම් වූ අතීත හේතු ධර්ම පහ නිසා මේ ප්‍රත්‍යුත්පන්න භවයෙහි විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, ඵස්ස, වේදනා නම් වූ ප්‍රත්‍යුත්පන්න හේතු ධර්ම පහ ප්‍රකටවම පහළ වන්නේය.

මේ භවය තුළ රැස්කරන්නා වූ, වපුල බිජු බවට පත්කරන්නා වූ, අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කර්ම නම් වූ ප්‍රත්‍යුත්පන්න හේතු ධර්ම පහ හේතුවෙන් ඉදිරි භවයෙහි විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, ඵස්ස, වේදනා නම් වූ අනාගත හේතු ධර්ම පහ ප්‍රකටවම පහළ වන්නේය. [විභ. අ. 134]

පින්වත් යෝගාවචරය, යම්සේ ඔබට අතීත හේතු ධර්ම පහ නිසා ප්‍රත්‍යුත්පන්න ඵල ධර්ම පහ පහළවන ආකාරය ද ප්‍රත්‍යුත්පන්න හේතු ධර්ම පහ හේතුවෙන් අනාගත ඵල ධර්ම පහ පහළවන ආකාරය ද සම්මා දිට්ඨි ඤාණය මගින් තමා තුළින් වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැක-දැනගත හැකි වන්නේ නම්, ඔබ සමුදය සත්‍යය හේතුවෙන් දුඃඛ සත්‍යය පහළවන ආකාරය, වෙනත් විදියකට කියතොත් දුක ඇතිවීමට හේතුවන සමුදය ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මය කොටසින් කොටස භාවනා ඤාණයෙන් වටහා ගත්තෙක් වන්නේය.

උතුම් නිවන ප්‍රාර්ථනා කරන්නා වූ ඔබ දුඃඛ සත්‍යය නම් වූ ධර්මයන් අතරට ප්‍රත්‍යුත්පන්න උපාදානස්කන්ධ පහට අමතරව අතීත පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ හා අනාගත

පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ යන මේවා ද ඇතුළත් කළ යුතු මෙන්ම සමුදය සත්‍යය යන ධර්මයන් අතරිට ප්‍රත්‍යුත්පන්න ඵල ධර්ම හා හේතු ධර්ම පමණක් නොව අතීත හේතු ධර්ම හා අනාගත ඵල ධර්ම ද ඇතුළත් කොට දැනගත යුතු බව අමතක නොකළ යුතුය.

වෙනත් විදියකට කියතහොත්, මේ දුඃඛ සත්‍ය ධර්මය හා සමුදය සත්‍ය ධර්මය යන මේවා සම්මා දිට්ඨි ඤාණ ශක්තියෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් අවබෝධ නොකරන තාක් සංසාර වට්ට දුක සහතික ලෙස කෙළවර කිරීමේ ශක්තිය ලබන්නේය යන්න සිදුවිය නොහැක්කක් බව සිහියේ තබා ගනිත්වා!

රූප

බුද්ධ ධර්මයෙහි ලා රූප විසි අටක් සංග්‍රහ වන්නේය. මෙම රූප ධර්මයන්

1. ප්‍රමාණ වශයෙන් 28 වර්ගයක් ලෙස ද

2. (අ) යම් රූපයක් කර්ම හේතුවෙන් උපදී ද

(ආ) යම් රූපයක් සිත හේතුවෙන් උපදී ද

(ඇ) යම් රූපයක් ඍතුවෙන් උපදී ද

(ඈ) යම් රූපයක් ආහාර හේතුවෙන් උපදී ද

(ඉ) කුමන රූපයක් කුමන හේතුවකින් හට ගනී ද,

යනාදී ලෙසින් රූප ඇතිවන හේතුව සමුට්ඨාන වශයෙන් ද

තත්ත්වාකාරයෙන් නොදන්නා තාක් මෙම ශාසනයෙහි මාර්ග-ඵල-නිර්වාණ ලබන තරමට දියුණුවක්, ප්‍රගතියක් ලබාගත නොහැකි බව මහා ගෝපාලක සූත්‍රයෙහි ලා (ම.නි. 1/530) බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. එම සූත්‍ර අටුවාවෙහි පහත සඳහන් ලෙසට විස්තර කොට පෙන්වා ඇත.

"සො ගණනතො (සමුට්ඨානතො) රූපං අජානන්තො, රූපං පරිග්ගහෙත්වා අරූපං ව‌වත්ථපෙත්වා රූපාරූපං පරිග්ගහෙත්වා පච්චයං සල්ලක්ඛෙත්වා ලක්ඛණං ආරොපෙත්වා කම්මට්ඨානං මත්ථකං පාපෙතුං න සක්කොති".

[ම. අ. 2/217-218]

එම යෝගාවචර භික්ෂුහට රූප ධර්මය

1. ප්‍රමාණ වශයෙන් ද
2. හේතු - සමුට්ඨාන වශයෙන් ද

පරමාර්ථය තෙක් ඥාණය තුළින් බැස නොගන්නා තෙක්,

1. රූප ධර්මයන් පරිග්‍රහ කොට (රූප පරිග්ගහ ඥාණය)
2. නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කොට (අරූප පරිග්ගහ ඥාණය)
3. රූප-නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කොට (රූපාරූප පරිග්ගහ ඥාණය)
4. හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්මයන් මනාව පරිග්‍රහ කොට (පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය)
5. එම රූප-නාම, හේතුඵල සංස්කාර ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් ප්‍රකට කොට ගෙන (විපස්සනා ඥාණ)

විපස්සනා භාවනා කම්මට්ඨාන මගින් මග්ග ඥාණ-ඵල ඥාණ නම් වූ හිණි පෙත්ත තෙක් යා ගැනීමට මොනම ක්‍රමයකවත් ශක්තියක් නැත්තේය. [ම. අ. 2/217-18]

මෙම පාලි හා අටුවා වලට අනුව භාවනා කරන ඔබ විසින් රූප කර්මස්ථාන කොටස තුළ ප්‍රථමයෙන් රූප කොටස් විසි අට දැනගත හැකිවනු පිණිස උත්සුක විය යුතු වන්නේය. රූප ධර්මයන් එක කොටසකට ස්වාධීන ලෙස සිටීමට ශක්තියක් නැත. කලාප යැයි කියන්නා වූ රූප කලාප මිටි වශයෙන් පමණක් පිහිටීම ධර්මතාවයකි. කලාප නම් වූ මේවා පරමාර්ථ වශයෙන් රූපයන්හි ඉතාම කුඩා මිටි වන්නේය. පරමාණු කොටස් වැනිය. පරමාණු කොටස් වැනි යැයි නිශ්චිතවම පෙන්වා නැත. ප්‍රමාණය වශයෙන් සලකතොත් ඉතාම කුඩා වන්නේයැ යි ගැනීම වටී.

මෙම රූප කලාපයෝ සමූහ පඤ්ඤත්ති, සන්ඨාන පඤ්ඤත්ති යනාදී ලෙස පඤ්ඤත්තීන් අතින් සම්පූර්ණයෙන්ම කලවම් වූ මිටි කැටිති වශයෙන් පිහිටන්නාහ. පඤ්ඤත්ති මිශ්‍රණයක් ලෙස පිහිටා ඇති මේවා නොබිඳිය හැකි සුනු කළ නොහැකි ඝනයන් වූ පඤ්ඤත්ති ධර්මයන් ලෙස පිහිටා ඇත. මෙම එක් එක් රූප කලාපයක් තුළ

අඩුම තරමින් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා යන රූප ස්වභාව ධර්ම අට වර්ගයක් ඇත. මෙම රූප ධර්ම ස්වභාවයන් සියල්ලම එකින් එක ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් මනසිකාරයට නංවා ප්‍රකට කරගත යුතුව ඇත. මේ රූප කලාප නැත්නම් පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ ඇසිපිය හෙළන කාලයක්, අකුණු-විදුලි කොටන කාලයක්, අසුරු සැණක කාලයක් ලෙස දැක්විය හැකි ඉතා කුඩා කාලයකින් කෝටි පන්දහසකින් එකටත් වඩා අඩු ජීවිත කාලයක් ඇත්තෝය. ඉතාමත් කෙටි ජීවිත කාලයක් ඇත්තෝය. හේතු ධර්මයන්ගේ උදව්වෙන්, හේතු ධර්ම නොනිමි තාක්, ඵල ධර්ම මේ ක්‍රමයට සමානව ඉදිරිය හා පසුපස සම්බන්ධ වෙමින් එකින් එක පහළ වීමක් සිදුවෙනවා පමණි. මේ රූප ධර්මයන්හි පරමාර්ථය හමුවන තෙක් තත්වාකාරයෙන් සම්මා දිට්ඨි ඥාණය මගින් තමන් විසින් වර්තමානවම විනිවිද දැකගත හැකිවනු පිණිස අවශ්‍ය කරන උදව් කාරක උපකරණය නම් ඉහත (10 වන පිටුවෙහි) සඳහන් සමාධි සූත්‍රය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇති ආකාරයට වන්නා වූ සමාධියම වන්නේය.

නාම

නාම ධර්ම ද "රූපාරූප කලාපුප්පාදනං" [මහා ටී. (බු.) 2/235] යන යෙදුම අනුව නාම කලාප-සමූහ වශයෙන් පැවතීම ධර්මතාවයකි. එකක් වශයෙන් තනිව සිටීමට ශක්තියක් නැත. නාම ධර්මයන්හි වීථි සිත් හා වීථි මුක්ත සිත් (වීථි වලින් නිර්මුක්ත වූ සිත්) යැයි වර්ග දෙකකි. ප්‍රතිසන්ධි සිත්, භවංග සිත්, චුති සිත් යන මේවා වීථි මුක්ත සිත් වෙති. එක් භවයක් තුළ ප්‍රථමයෙන්ම පටන්ගැනීම සිදුකරන සිත ප්‍රතිසන්ධි සිත නම් වේ. අවසාන සිත චුති සිත නම් වේ. එම ප්‍රතිසන්ධිය සහ චුතිය අතර, චිත්ත වීථි පහළ නොවන විට, භවය තුළ සිතේ අඛණ්ඩ බව පැවැතීම සඳහා භවයේ හේතු ධර්ම වශයෙන් පහළවන සිත භවංග සිත නම් වේ. ද්වාරයන්හි අරමුණු ගැටෙන වෙලාවේදී මතුවී එන සිත් වැල් වීථි සිත් නම් වන්නේය. චක්ඛුද්වාර වීථි, සෝතද්වාර වීථි, ඝාණද්වාර වීථි, ජිව්හාද්වාර වීථි, කායද්වාර වීථි, මනෝද්වාර වීථි යැයි සංක්ෂිප්ත ලෙස වීථි සිත් වර්ග සයක් ඇත. එම වීථි සිත් ද (අතිමහන්තාරම්මණ, විභූතාරම්මණ) පඤ්චද්වාරාවජ්ජන, චක්ඛු විඤ්ඤාණ (පඤ්ච විඤ්ඤාණ), සම්පටිච්ඡන, සංතීරණ, වොත්ථපන, ජවන වාර හත, තදාරම්මණ වාර දෙක හා භවංග, මනෝද්වාරාවජ්ජන, ජවන වාර හත, තදාරම්මණ වාර දෙක යැයි චිත්ත නියාම මාර්ගය අනුව සිදුවීම ධර්මතාවක් වන්නේය.

[ධ. අ. 242]

මෙම වීථි සිත් හා වීථි මුක්ත සිත් අඩුම තරමින් චිත්තක්‍ෂණ වශයෙන් චිත්ත-චෛතසික අටක් ඇතිව ද, සමහර ජවන සිත්වල චිත්ත-චෛතසික වශයෙන් චිත්තක්‍ෂණ තිස් හතර දක්වා ද පැවතිය හැකිය. මේ චිත්තක්‍ෂණ එක-එකක් තුළ එක්ව පහළ වෙමින් ගමන් කරන චිත්ත-චෛතසික නාම ධර්‍ම මිටිවලට නාම කලාපයක් කියනු ලැබේ. මෙම නාම කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇත්තා වූ නාම ධර්‍මයන්, මේ ඵස්සය, මේ වේදනාවය, මේ සඤ්ඤාවය, මේ චේතනාවය, මේ විඤ්ඤාණය යි, යන ලෙසට ඤාණය තුළින් වෙන්-වෙන්ව ගැනීමට හැකි විටකදීම, පරිග්‍රහ කළහැකි විටකදීම, ,නාම ධර්‍ම දන්නේ යයි කිව හැකිය. පරමාර්ථය වනාහි උතුම් ඤාණයෙන් හමුකරගත යුතු වන්නේය. නාම ධර්මයන් පෙර කී ලෙස පරමාර්ථ වශයෙන් උතුම් ඤාණයෙන් හමුකර ගන්නා තෙක් පරිග්‍රහ කරගනු පිණිස, වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකගනු පිණිස, විනිවිද දකිනු පිණිස, සම්මා දිට්ඨි ඤාණය තුළින් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විසදව දැනගනු පිණිස, උපකාරක ධර්‍මය නම් ඉහත (10 වන පිටුවෙහි) සඳහන් කළ සමාධි සූත්‍රයෙහි ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇති පරිදි සම්මා සමාධියම වන්නේය.

සමථය වනාහි ශාසනික ධර්‍මයක් නොවන්නේය යන චෝදනාව

"යෙ තෙ අස්සජි සමණබ්‍රාහමණා සමාධිසාරකා සමාධිසාමඤ්ඤා, තෙසං තං සමාධිං අප්පටිලභතං එවං හොති: නොවස්සු මයං පරිහායාමාති."

[සං. නි. 3/216]

"සමාධිසාරකා සමාධිසාමඤ්ඤා'ති **සමාධිංයෙව සාරං ච සාමඤ්ඤං ච මඤ්ඤන්ති. මය්හං පන සාසනෙ න එතං සාරං, විපස්සනා-මග්ග-ඵලානං සාරං, සො ත්වං සමාධිතො පරිහායන්තො, කස්මා චින්තෙසි සාසනතො පරිහායාමීති"**

[සං. අ. 2/230]

"අස්සජිය, යම් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයෝ සමාධිය සාරය කොට සමාධියම ශ්‍රමණ භාවයේ අර්ථය යැයි සිතන්නාහ, (සිත්හි දරාගන්නාහ) එම සමාධිය නැවත නැවතත් උපයාගත නොහැකි වූ එම ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයෝ 'අපි වනාහි ශාසනයෙන් පිරිහුනෝ වන්නෙමු' යි මෙසේ සිතුවිලි පහළ කරගන්නාහු වෙති". [සං. නි. 3/217]

"*සමාධිය සාරය කොට, සමාධිය ශ්‍රමණ භාවයේ* අර්ථය යැයි *සිතන්නාහ,* යනු සමාධියම සාරය යැයි ද ශ්‍රමණ භාවයේ යැයි ද සිතීමය, සිත්හි දරාගැනීමය "එහෙත් මේ මාගේ ශාසනයෙහි සමාධිය සාරය නොවන්නේය. විපස්සනා-මාර්ග-ඵලයෝම සාරය වන්නාහ. සමාධිය අතින් පිරිහුණු ඔබ මක්නිසා "මම වනාහි ශාසනයෙන් පිරිහුණිම් දෝ'යි සිතන්නෙහි' යන්න එහි අර්ථයයි." [සං. අ. 2/230]

අස්සජි භික්ෂුව කාය සංස්කාර නම් වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නතරවීමෙන් ලබන ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය විපස්සනාවට පාදක කොට විපස්සනාවට බැස්සේය. එහෙත් අසනීප වූ විට එම චතුර්ථ ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදීමට නොහැකි විය. විපස්සනාවට බැස ගැනීමට ද නොහැකි විය. ඒ බැව් සංඝයා වහන්සේලා මගින් දැනගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ එහි වැඩම කළ අවස්ථාවේ ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශනය අඩංගු සූත්‍ර දේශනාවක් වදාළ සේක. මෙම තිපරිවට්ට ධර්ම දේශනාව අවසානයේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ අර්හත්ඵල ඥාණයට පත්වූ සේක. [සං. අ. 2/230]

ඉහත සඳහන් පෙළ හා අටුවා කථා උපුටා දක්වා, "සමථ සමාධිය සාසනයෙහි සාරය නොවන්නේය; විපස්සනාව පමණක් සාරය වන්නේය. එනිසා සමාධිය තඹවුරු කිරීම අවශ්‍ය නැතැ'යි කියනු ලැබේ.

මේ පොතෙහි ද සමථ සමාධිය ශාසනයෙහි සාරය යැයි කියනු නොලැබේ. විපස්සනා-මාර්ග ඵලයන් පමණක්ම ශාසනයෙහි සාරය යැයි කියනු ලැබේ. එහෙත් විපස්සනාව යනු, **"අනිච්චාදිවසෙන විවිධෙහි ආකාරෙහි ධම්මෙ පස්සතීති විපස්සනා"** [ධ. අ.134] යැයි *අත්ථසාලිනී* අටුවාවෙහි විස්තර කළ ලෙසට, දුඃඛ සත්‍යය නම් වූ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයට අයත් රූප-නාම පරමාර්ථ ද, සමුදය සත්‍යය නම් වූ දුඃඛ සත්‍යයේ මූල හේතුව සම්බන්ධ පරමාර්ථ ධර්ම ද යන මේ ශුද්ධ පරමාර්ථ වන්නා වූ සංස්කාර ධර්මයන්හි,

1. ඇතිවීමෙන් පසු නැතිවී යාමේ ස්වරූපය, විනාශ වී යන ස්වරූපය ඥාණය තුළින් දකින තෙක් බලා අනිත්‍යය ද,

2. විනාශ වීමෙන් පෙළෙන්නා වූ ද පෙළීමෙන් අතරක් නොතබා පීඩා විඳින්නා වූ ද ස්වභාවය ඥාණය තුළින් දකින ලෙසම බලා දුක ද,

3. විනාශ නොවී කල් පවතින සාරය ලෙස පවත්නා වූ ආත්ම ස්වරූපයක් නැති බවත් මේ සංස්කාර ධර්මයන් ආත්මයක් නොවන බවත් ඥාණය තුළින් දකිමින් අනාත්මය ද වටහා ගැනීමයි.

මේ අයුරින් ත්‍රිලක්ෂණය භාවනා මනසිකාරය තුළින් සලකා බලන කොටසට විපස්සනා යැයි කියනු ලැබේ. එම විපස්සනා ඥාණයන්ට අරමුණු වන්නා වූ ධර්ම වනාහි දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ පරමාර්ථ සංස්කාර ධර්මයෝම වෙති.

පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ සමාධිය තහවුරු කරගෙන භාවනා කළා විය හැකිය. එලෙස භාවනා කිරීමේදී රූප-නාම ධර්මයන් වශයෙන් ද හේතු ධර්ම සහ ඵල ධර්මයන් වශයෙන් ද සම්මා දිට්ඨි ඥාණය තුළින් තමා විසින්ම වර්තමානවම විනිවිද දැනගත්තේද, නැද්ද? යන්න තමා විසින්ම ප්‍රශ්න කර බලනු වටී. ඉදින් නොදනීයැයි වැටහේ නම් මේ සංස්කාර ධර්මයන් සම්මා දිට්ඨි ඥාණය තුළින් තත්වාකාරයෙන් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැකීම සඳහා සමාධිය තහවුරු කළ යුතුය යන බුද්ධ දේශනය ගෞරවයෙන් පිළිගත යුතුය. ඒ නිසාම මේ සංස්කාර ධර්මයෝ වනාහි සමාධිය ඇත්තා වූ සත්පුරුෂයන් විසින්ම පමණක් සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැක, දැනගත හැකි ධර්මයෝය.

වෙනත් විදියකට, "උපචාර සමාධිය, අර්පණා සමාධිය නම් වූ දෙයාකාර සමාධි ශාසනයේ සමාධි නොවේ. අබුද්ධෝත්පාද කාලයේ පමණක් පවතින්නා වූ ශාසනය වන්නේය. විපස්සනා ධර්මය පමණක් ශාසනයේ ධර්මය වන්නේ" යැයි සමහරු කියත්. ඉදින් යෝගාවචර ඔබ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ධර්මය සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදීමට නීයයාණික ධර්මයක් වීම ද ශාසනික ධර්මයක් වීම ද පිළිගන්නේ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ එක් කොටසක් වූ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සංගෘහිත වූ සම්මා සමාධිය ද හැම ආකාරයකින්ම ශාසනයෙහි අන්තර්ගත ධර්මයක් වන්නේය යන මෙය කුමක් නිසා නොපිළිගන්නේද? ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ශාසනයේ ධර්මයක්යැයි පිළිගනී නම් සම්මා සමාධිය ද ශාසනයෙහි ධර්මයක් යැයි පිළිගත යුතුය; පිළිගනු වටී.

සම්මා සමාධිය යනු කිම?

"කතමො ච භිකඛවෙ සමමා සමාධි ?

(අ) ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්චෙව අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවේකජං පීති-සුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(ආ) විතක්ක-විචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීති-සුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(ඇ) පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති සතො ච සම්පජානො. සුඛං ච කායෙන පටිසංවෙදෙති. යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකො ච සතිමා සුඛවිහාරීති තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(ඈ) සුඛස්ස ච පහාණා දුක්ඛස්ස ච පහාණා පුබ්බෙ ච සොමනස්ස-දොමනස්සානං අත්ථංගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛා-සතිපාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මාසමාධි." [දී. නි. 2/496]

"මහණෙනි, සම්මා සමාධිය යනු කිම?

(අ) මහණෙනි, මේ ශාසනයේ යෝගාවචර භික්ෂුතෙමේ කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුසල් වලින් වෙන්ව විතර්ක සහිත වූ විචාර සහිත වූ නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වීම නිසා උපන්නා වූ ප්‍රීති- සුඛයෙන් යුක්තව ප්‍රථම ධ්‍යානයට එළඹ වෙසෙයි.

(ආ) විතර්ක-විචාරයන්ගෙන් වෙන්වීමෙන් තමාගේ අධ්‍යාත්මික සන්තානය තුළ සිත් සම්ප්‍රසාදනය කළ හැකි සමාධිය වැඩීමට හැකි, විතර්කය ද නැති, විචාරය ද නැති, සමාධිය නිසා පහළ වන ප්‍රීති-සුඛ සහිත ද්විතීය ධ්‍යානයට එළඹ වෙසෙන්නේය.

(ඇ) ප්‍රීතියෙන් ද වෙන්ව (ආනාපාන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සදිසි සමථ නිමිත්ත අරමුණක) උපේක්ෂාවෙන් සතිමත්ව සම්පජානකාරීව නාමකයෙන් නිරාමිස නිශ්ප්‍රීතික සුඛය ද විඳින්නේය. සමථ නිමිත්ත අරමුණ කෙරෙහි උපේක්ෂා

සහිතවම සතිමත්ව සුඛදායී ව වෙසෙන්නේ යැයි ආර්යයන් වහන්සේලා විසින් වර්ණනා කරන ලද තෘතිය ධ්‍යානයට එළඹ වෙසෙන්නේය.

(ඈ) සුඛය ද ප්‍රහාණය කිරීම අනුව සහ දුක්ඛය ද ප්‍රහාණය කිරීම අනුව කල්තියාම සොම්නස්-දොම්නස් ප්‍රහාණය කළ නිසා සුඛය හා දුක්ඛය නැති (තත්‍රම-ජ්ඣත්තතා චෛතසික නම් වූ) උපේක්ෂාව නිසා පහළ වූ සතියෙන් පාරිශුද්ධ වූ චතුර්ථ ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි.

මහණෙනි, මේ සමාධියට සම්‍යක් සමාධි යැයි කියනු ලැබේ."

[දී. නි. 2/497]

උපරිම මට්ටමට පත්වූ කාමාවචර උපචාර සමාධි, රූපාවචර සමාධි, අරූපාවචර සමාධි, යන සමාධි තුන් වර්ගය අතරින් මැද ඇති රූපාවචර සමාධිය සම්මා සමාධි යැයි, මුල වූ කාමාවචර සමාධිය හා අග වූ අරූපාවචර සමාධිය අතරින් මජ්ඣෙදීපක ක්‍රමයට ගතයුතු වේ. එනිසා *විසුද්ධි මග්ග* අටුවාවෙහි මෙසේ දක්වා ඇත.

"චිත්තවිසුද්ධි නාම සඋපචාරා අට්ඨසමාපත්තියො" [වි. ම. 441]

"උපචාර සහිත සමාපත්ති අට චිත්ත විසුද්ධි නම් වේ."

උපචාර සමාධිය සහිත වූ මෙම අෂ්ට සමාපත්ති වනාහි මාර්ග අංග අට තුළ සම්මා සමාධි නමින් ද සප්ත විශුද්ධි ප්‍රතිපදාවෙහි චිත්ත විශුද්ධි නමින් ද යෙදේ.

ශුෂ්ක විදර්ශනායානික පුද්ගලයා

සමථයානික පුද්ගලයා මෙසේ සමාධිය තහවුරු කරගත යුතු නම් ශුෂ්ක විදර්ශනායානික පුද්ගලයා සමාධිය තහවුරු කර නොගෙන විපස්සනාවට කෙළින්ම නොයන්නේදැයි ප්‍රශ්නයක් නඟී.

ශුෂ්ක විදර්ශනායානික පුද්ගලයා ද සදිසූපචාර වශයෙන් උපචාර සමාධිය නම් වූ සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුයි, යන්න උත්තරයයි. ශුෂ්ක විදර්ශනායානික

පුද්ගලයා කුමන කර්මස්ථානයකින් පටන්ගෙන භාවනා කළයුතුදැයි දැනගත යුතු නම් පහත සඳහන් *විසුද්ධි මග්ග* අටුවා පාඨය කියවා බලන්න.

"සුද්ධ-විපස්සනායානිකො පන අයමෙව වා සමථයානිකො චතුධාතු- වවත්ථානෙ වුත්තානං තෙසං තෙසං ධාතුපරිග්ගහ-මුඛානං අඤ්ඤතරමුඛවසෙන සංඛෙපතො වා විත්ථාරතො වා චතස්සො ධාතුයො පරිග්ගණ්හාති." [වි. ම. 442]

සමථයානික පුද්ගලයා දිට්ඨි විසුද්ධි කොටසට පත්වීමට රූප කම්මට්ඨාන, නාම කම්මට්ඨාන යන දෙක තුළින් රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන හෝ නාම කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන දිට්ඨි විසුද්ධි කොටසට පත්විය හැකිය. මේ දෙක අතරින් නාම කර්මස්ථානයෙන් විසුද්ධියට පත්වූ විට ධ්‍යානාංගයන් සහ ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන්ගේ පටන් නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කරනු හැකිවෙයි.

ශුෂ්ක විදර්ශනායානික පුද්ගලයා ද රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන දිට්ඨි විසුද්ධියට පිවිසෙන්නේය. සමථයානික පුද්ගලයෝ ද සමථ කර්මස්ථාන සතළිස තුළින් චතු ධාතු වවත්ථාන කර්මස්ථානයෙහි ලා විස්තර කියා ඇති පරිදි මෙම මහා භූත හතර පරිග්‍රහ කිරීම සඳහා වූ මාර්ගයන් අතුරින් යම් ක්‍රමයක් මගින් සංඛේප වශයෙන් හෝ විස්තාර වශයෙන් හෝ මහාභූත සතරින් පටන්ගෙන පරිග්‍රහ කරන්නෝය.

හේතු දැක්වීම

සමාධිය තහවුරු කරගැනීමට ශමථ කර්මස්ථාන හතළිසක් ඇත. චතුධාතු වවත්ථාන නම් වූ ධාතු කර්මස්ථානය ද ඒවාට ඇතුළත්ය. එම කර්මස්ථානය උපචාර සමාධි, අර්පණා ධ්‍යාන සමාධි නම් දෙවර්ගයක් වූ සමාධිය තුළින් උපචාර සමාධිය ලබාගැනීමට හැකි උපචාර කර්මස්ථානයක් වන බව *විසුද්ධි මග්ග* යෙහි දක්වා ඇත. [වි. ම. 82,262]

"උපචාර-සමාධීති ච රුළ්හිවසෙන වෙදිතබ්බං. අප්පණං හි උපෙච්චචාරී සමාධි උපචාර සමාධි අප්පණා වෙත්ථ නත්ථි තාදිසස්ස පන සමාධිස්ස සමාන-ලක්ඛණත්තාය එවං වුත්තං. කස්මා පනෙත්ථ අප්පණං න හොතී'ති තත්ථ කාරණමාහ සභාව-ධම්මාරම්මණත්තා'ති." [මහා ටී. (සී.) 2/352-353]

ධාතු කර්මස්ථාන මාර්ගය අනුව භාවනා කිරීමෙන් ලද සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් ලබන එම උපචාර සමාධිය නියම උපචාර සමාධියක් නොවේ. ශක්තිය අතින් උච්චතර තත්වයට පත්වීම නිසා උපචාර සමාධිය සේ (කෘත්‍ය වශයෙන්) දක්වා ඇති බව දත යුතුය. එය එසේමයි.

උපචාර සමාධියට ළඟා වීමට හැකියාව ඇති බව අටුවාවෙහි විදහා දක්වා ඇත. එම උපචාර සමාධිය යන්න නියම උපචාර සමාධිය නොවන්නේය. ශක්තිය අතින් උච්චතර තත්වයට පත් නිසා කෘත්‍ය වශයෙන් උපචාර සමාධිය හා සමානයැයි දක්වා ඇති බව දැනගත යුතුමය. අර්පණා ධ්‍යානයට ආසන්නව පවතින සමාධියට පමණක් උපචාර සමාධිය යැයි කිවහැක. මේ ධාතු කර්මස්ථානය මගින් අර්පණා ධ්‍යාන ලැබිය නොහැක. එහෙත් අර්පණා ධ්‍යානය ආසන්නව පිහිටා නියම උපචාර සමාධිය හා සමාන සමාධි ලක්‍ෂණ ඇති නිසා සදිසි උපචාරය වශයෙන් සම කොට දක්වා උපචාර සමාධිය යැයි සඳහන්ව ඇත.

කුමක් නිසා මේ ධාතු කර්මස්ථාන මාර්ගය අනුව අර්පණා ධ්‍යාන සමාධිය නොඉපදිය හැකිද? රූප කලාප එකක් තුළ ඇති මහා භූත ධාතු හතර ස්වකීය ස්වභාව ලක්‍ෂණ වන්නා වූ පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය අරමුණ වශයෙන් ඇති බැවින් එම පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය ගැඹුරු නිසා අර්පණා ධ්‍යාන සමාධියට ළඟාවිය නොහැකිව උපචාර සමාධිය තෙක් පමණක් ළඟාවීම වන්නේය. [මහා ටී.(සී) 2/352-353]

මහා භූත ධර්ම හතරෙහි ස්වභාව ලක්‍ෂණයන් ඥාණය තුළින් සවිස්තරව දැන සමාධිය හොඳින් තහවුරු වී නම්, රූප කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති මහා භූත ධාතු සතරෙහි පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාව ලක්‍ෂණ තමා විසින්ම ඥාණය තුළින් සවිස්තරව දැකගත හැකි මට්ටමට පැමිණියේ වන්නේය. එම රූප කලාප එක-එකක් තුළ ඇති මහා භූත ධාතු හතරෙහි පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාව ලක්‍ෂණ තමා විසින්ම ඥාණය තුළින් සවිස්තරව දැනගත් විට එම ඥාණය හා සමව සිටින සමාධිය උසස්ම තත්වයට පත්වූ කාමාවචර උපචාර සමාධියක් වන්නේය. අර්පණා ධ්‍යාන සමීපව ආසන්නව සිටින සමාධිය පමණක්ම උපචාර සමාධිය යැයි කිව යුතුය. රූප කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති මහා භූත ධාතු හතරෙහි පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය තමා විසින්ම අරමුණුකොට දිගටම සමාධිය තහවුරු කළ ද එම මහා භූත හතර තුළ ඇති ස්වකීය පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය ගැඹුරු නිසා අර්පණා ධ්‍යාන තත්වයට ළංවිය නොහැක. මේ ධාතු කර්මස්ථාන කොටස අනුව අර්පණා ධ්‍යාන ලැබිය නොහැක. මේ රූප කලාප මිටි තුළ පිහිටා ඇති රූප ධර්මයන්හි

ඉතා කෙටි ජීවිත කාලයක් ඇත්තේය. ඇසිපිය හෙලන කාලයක්, විදුලි කොටන- අසුරු සණක් ගහන කාලයක් තුළ වාර කෝටි පන්දාහකට වඩා පහළ විය හැකි තරමට කෙටි ආයු ඇත්තේය. මෙතරම් කෙටි ආයු ඇති රූප ධර්මයන්හි ස්වභාව ලක්ෂණය අරමුණු කොට ඇති බැවින් ඉතා ගැඹුරු දුෂ්කර වූ කර්තව්‍යයක් වන්නේ නමුත්, අර්පණා ධ්‍යාන හා ආසන්නයේ ඇති නියම උපචාර සමාධිය සමග සමවන තරමට සමාධිය වන්නේය. එනිසා සදිසි උපචාර ලෙසට මෙම චතුධාතු වවත්ථාන සමාධිය ද උපචාර සමාධිය යැයි අටුවාවෙහි ව්‍යවහාර කොට ඇත. ශුද්ධ විදර්ශනායානික පුද්ගලයා ශමථ ධ්‍යාන පදනම් නොකර විපස්සනා නොහොත් දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට කෙළින්ම යාමට කැමති නම් මෙලෙස වූ උපචාර සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුව ඇත.

මේ චතු ධාතු වවත්ථාන කර්මස්ථානය උපචාර සමාධියට පත්කර වීමට සමත් නිසා ශමථ කර්මස්ථාන හතළිහට අඩංගුය. උපචාර තත්වයට පත් වූ මෙම චතුධාතු වවත්ථාන උපචාර සමාධිය, නැත්නම් උපචාර සමාධිය සමාන සමාධිය, රූප කලාප එකක් පාසා පවතින මහාභූත හතරේ ස්වකීය වශයෙන් පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාව ලක්ෂණ ද අරමුණු කරන නිසා දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට පත්වේ. එනිසා මේ කර්මස්ථානය සමථ-විපස්සනා දෙපැත්තටම ලද හැකි කර්මස්ථානයක් වේ.

වෙනත් විදියකට කියතොත් ශුෂ්ක විදර්ශනායානිකයා දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට නැත්නම් විපස්සනාවට කෙළින්ම ගිය අවස්ථාවේ කුමක් නිසා ධාතු කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කළ යුතුද යනු ප්‍රශ්නයක් විය හැකිය. පිළිතුර මෙසේය.

"දුවිධං හි කමමටඨානං, රූප-කමමටඨානං ච අරූප-කමමටඨානං ච. රූප-පරිගගහො අරූප-පරිගගහොතිපි එතදෙව වුචචති. තතථ භගවා රූප කමමටඨානං කථෙනෙතා සංඛෙප-මනසිකාර-වසෙන වා විතථාර-මනසිකාර-වසෙන වා චතුධාතු-වවතථානං කථෙති". [ම. අ. 1/ 248]

"*පරිගගහිතෙ රූප-කමමටඨානෙති* ඉදං රූප-මුඛෙන විපසසනාභිනිවෙසං සනධාය වුතතං. අරූප-මුඛෙන පන විපසසනාභිනිවෙසො යෙභුයෙයන සමථයානිකසස ඉචඡිතබෙබා. සො ච පඨමං ඣානංගානි පරිගගහෙතවා තතො පරං සෙස-ධමෙම පරිගගණහාති." [ම. ටී. 1/369]

ශමථ කර්මස්ථාන කොටසෙහි කමටහන් සතළිසක් ඇත. එහෙත් විපස්සනා කොටසෙහි රූප කර්මස්ථානය, නාම කර්මස්ථානය යැයි කමටහන් දෙකක් පමණක් ඇත. රූප පරිග්‍රහ හෙවත් රූප ධර්ම පරිග්‍රහණය ද අරූප පරිග්ගහ හෙවත් නාම පරිග්‍රහණය ද යන මෙම දෙකට රූප කර්මස්ථාන, නාම කර්මස්ථාන යැයි කියනු ලැබේ. මේ දෙක අතරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ රූප කර්මස්ථාන සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරන අවස්ථාවේදී කෙටියෙන් යෝනිසෝ මනසිකාරයට නැංවීමේ හැකියාව ලෙසට ද විස්තාර ලෙස යෝනිසෝ මනසිකාරයට නැංවීමේ හැකියාව ලෙසට ද චතුධාතු වවත්ථාන නම් වූ ධාතු කර්මස්ථානය දෙයාකාරයකට දේශනා කිරීම ධර්මතාවයකි. [ම .අ. 1/248]

රූප ධර්මයන් පෙරටුකොට රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන විපස්සනා මනසිකාරය පැවැත්වීම වැඩි වශයෙන් ශුද්ධ විදර්ශනායානික පුද්ගලයකුගේ කැමැත්තයි. නාම ධර්මයන් පෙරටුව නාම කර්මස්ථානයකින් පටන් ගන්නා විපස්සනා මනසිකාරය පැවැත්වීම බොහෝ විට සමථයානිකයකුගේ කැමැත්තයි. මෙම සමථයානිකයා ද මුලදී ධ්‍යානාංගයන් පිරික්සා අනතුරුව ඉතිරි නාම ධර්මයන් ද රූප ධර්මයන් ද පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. [ම. ටී. පරිවර්තනය]

සමථයානිකයා සමාධි ශක්තිය සම්පූර්ණ වූවකු නිසා සමාධිය ඇති පුද්ගලයා පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවයන් තථාකාරයෙන් විනිවිද දැනගනු පිණිස දිට්ඨි විසුද්ධි ඥාණයට හෙවත් විපස්සනාවට බැසගන්නා විට තමා කැමති ලෙසකින් රූප කර්මස්ථානයකින් හෝ නාම කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගත හැකිය. එහෙත් ශුෂ්ක විදර්ශනායානික පුද්ගලයා දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට හෙවත් විපස්සනාවට බසින විට බොහෝ විට රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කළ යුතුයි. විකල්ප වශයෙන් නාම කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කිරීමට කැමැති නම් එසේ ද කළ හැකිය. එහෙත් රූප - නාමයන් පරමාර්ථ වශයෙන් දකින තෙක්, පරිග්‍රහ කරන තෙක් දුෂ්කරතා මතුවීමට ඉඩ තිබේ. ඒ නිසා බොහෝදෙනාගේ පිළිවෙත අනුගමනය කරමින්, ශුෂ්ක විදර්ශනායනිකයා රූප කර්මස්ථානයේ සිට පරිග්‍රහ කළයුතු යැයි *විශුද්ධි මාර්ග*යෙහි උපදෙස් දී ඇත.

[වි. ම. 441- 442]

තව දුරටත්, රූප කමටහන අරමුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් ධාතු කර්මස්ථානය සංක්ෂිප්ත හා විස්තාර යන ක්‍රම දෙක අනුව දේශනා කොට ඇත. ධාතු කර්මස්ථාන

සංක්ෂිප්ත ක්‍රමය මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි [දී. නි. 2/446-448] පෙන්වා ඇත. ධාතු කර්මස්ථාන විස්තාර ක්‍රමය මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රය [ම. නි. 1/448-462], මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය [ම. නි. 2/142-150], අභිධර්ම ධාතු විභංග පාලිය, [වි. ප. 1/150-154] යන තැන්හි පෙන්වා ඇත. ධාතු විභංග සූත්‍රයෙහි [ම. නි. 3/496-510] මධ්‍යස්ථ ලෙස දක්වා ඇත. මෙහි දැක්වෙන ක්‍රමය විස්තාර ක්‍රමයෙහි ලා ගැනේ.

මෙලෙස රූප කර්මස්ථාන අරමුණ සම්බන්ධයෙන් ධාතු කර්මස්ථානය සංක්ෂිප්ත හා විස්තාර යන ක්‍රම දෙකටම ලැබෙන හෙයින් රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කරන විටද ධාතු කර්මස්ථානය සංක්ෂිප්ත-විස්තාර යන ක්‍රම දෙකින් කැමති ක්‍රමයකින් පටන්ගෙන රූප ධර්ම පරිග්‍රහ කරනු පිණිස අටුවා ටීකාවන්හිද නැවත නැවත උපදෙස් දී ඇත. පාලි අටුවා-ටීකාවල උපදෙස් දී ඇති ලෙසම භාවනා වැඩීම නිර්වාණය පතන්නාවූ ඔබ සඳහා වඩා විශ්වාසවන්ත හොඳම ක්‍රමය, නොවරදින ක්‍රමයම වන්නේය.

ශීල මාර්ගාංග තුන අතින් සම්පූර්ණ නිසා ශීල විසුද්ධිය ලැබූ පින්වත් ඔබ සමාධි මාර්ගාංග තුන අතින් සම්පූර්ණ වන්නා වූ චිත්ත විශුද්ධිය පිණිස සමථ කමටහන් හතළිහ තුළින් තමා කැමති කර්මස්ථානයකින් පටන්ගෙන භාවනා කරන්න. මේ පොතෙහි ආනාපාන සති සමාධියෙන් සම්පූර්ණ වීම සඳහා ආනාපාන කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන සමාධිය දියුණු කිරීමට උපදෙස් දක්වා ඇත. ආචාර්ය පරම්පරා උපදෙස් දී ඇති පරිදි අට්ඨික කම්මට්ඨානය, ඕදාත කසිණය හා චතුරාරක්ෂක කර්මස්ථාන, සංක්ෂිප්ත ලෙස දක්වා ඇත.

1

ආනාපාන කර්මස්ථානය

ආනාපානයේ විශේෂ ආනිශංස

"අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපානසති-සමාධි භාවිතො බහුලීකතො සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො, උප්පන්නුප්පන්නෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙති".

[සං. නි. 5-ii/106; පා.156]

"මහණෙනි, මෙම ආනාපාන සති සමාධිය භාවනා වශයෙන් භාවිතා කරන ලද්දේ බහුලීකෘත කරන ලද්දේ ශාන්ත ද වෙයි, ප්‍රණීත ද වෙයි. (කළ යුත්තක් ලෙස අඩංගුව පවතින්නා වූ පරිකර්ම ආදී හේතු කරුණු කිසිවක් නැති බැවින්) මධුර ද වෙයි. (කායික චෛතසික සුඛය ඇතිවීම හේතුකොට ගෙන) දිනපතාම සුවය ලබාදෙන්නේ ද වෙයි. (ධ්‍යාන මාර්ගයෙන් බැහැර නොවී ශේෂ වූ) පිළිකුල් කටයුතු වූ උපනුපන් අකුසල ධර්මයන් ද ක්ෂණයකින් අතුරුදහන් කළ හැකි ද සන්සිඳවිය හැකි ද වන්නේය."

[සං. නි. පරිවර්තනය]

ආනාපාන භාවනාව ආරම්භය

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා, රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති."

[ම. නි. 1/134]

"මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂුතෙමේ ආරණ්‍යයකට ගියේ හෝ වේවා, රුක් මුලකට ගියේ හෝ වේවා, ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ හෝ වේවා, පර්යංකයෙන් වාඩිවී උඩු කය සෘජුව තබා සතිය (ආනාපාන කර්මස්ථානය නම් වූ) හුස්ම ඇතුල්වීම-පිටවීම යන දෙකට යොමු කොට හිඳී. එවිට එම මහණතෙම සතියෙන්ම ඇතුළට ගන්නා හුස්ම රැල්ල ආශ්වාස කරයි. සතියෙන්ම පිට කරන්නා වූ හුස්ම රැල්ල ප්‍රශ්වාස කරයි." [ම. නි. 1/135]

මේ අවස්ථාවෙහිදී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය අනුව සතිය අඛණ්ඩ කිරීම පිණිස පුහුණු කළ යුතු දේ චතුෂ්ක වශයෙන් බෙදා වෙන් කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළසේක. [සං. නි. 5-ii/106; පා. 157] ආශ්වාසය වශයෙන් චතුෂ්ක හතරක් ද ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් චතුෂ්ක හතරක් ද, ලෙසට වීම අනුව දෙකම එකතු කළ කල්හි ආශ්වාසයෙහි දහසය ආකාරයක්, ප්‍රශ්වාසයෙහි දහසය ආකාරයක් වශයෙන් සියල්ල තිස්දෙයාකාරයක් අනුව සතිය අඛණ්ඩව පැවැත්වීමට ප්‍රගුණ කළ යුතුව ඇත. විපස්සනා කොටසට පිවිසෙන අවස්ථාවේදී ආනාපාන ධ්‍යාන ධර්මයන් සමග ප්‍රකීර්ණක සංස්කාර ධර්ම නම් වූ එක්තිසක් වූ භව තලයන්හි පිහිටා ඇති ත්‍රෛභූමික සංස්කාර ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණය අනුව දිගින් දිගටම නැවත නැවත විපස්සනා මනසිකාරයට නැංවීමට හැකි විට මෙම දෙතිස් ආකාරයෝ ද ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ වන්නාහ. මේවා අතුරින් ප්‍රථම චතුෂ්කය පමණක් ප්‍රථමයෙන් ලියා දක්වන්නෙමි.

සතිමත් විය යුතු

"ඵුට්ඨඵුට්ඨොකාසෙ පන සතිං ඨපෙත්වා භාවෙන්තස්සෙව භාවනා සම්පජ්ජති." [වි. ම. 206]

"ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හැපි හැපී යන්නේ හැපීම ප්‍රකට තැන පමණක් සතිය පිහිටුවන්නේය. මෙසේ සතිය පිහිටුවා ආනාපාන කර්මස්ථාන භාවනා වඩන යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි පමණක් ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව සම්පූර්ණ භාවයට පත් වන්නේය." [වි. ම. 206]

ගණන් කිරීම-ගණනා ක්‍රමය

ප්‍රකෘති වූ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය හැපීම ප්‍රකට වන නාසිකාග්‍රයේ (එක පැත්තක) නැත්නම් උඩුතොල මත තැනක හිත රඳවාගෙන, "ඇතුල්වීම-පිටවීම" යැයි භාවනා කර බලන්න. මෙනෙහි නොකර භාවනා කළ හැකි නම් මෙනෙහි නොකළ මැනවි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සතිය අඛණ්ඩවම පවතින ලෙස භාවනා කර බලන්න. මනසිකාරය පවත්වන්න. ඉදින් මෙනෙහි නොකර සිටිය නොහැකි නම් "ඇතුල්වීම-පිටවීම" යැයි මෙනෙහි කරන්න. මෙලෙස මෙනෙහි කරමින් හැපීමට අවධානය යොමු නොකරන්න. හැපීම ප්‍රකට ස්ථානයෙහි ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව ඇතුළට හා පිටතට සිත ගමන් නොකරවන්න. හැපීම ප්‍රකට තැනම හිත රඳවා ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව පමණක් භාවනා කරන්න. හැපීම අනුව අවධානය යොමු කළහොත් වෙනත් කර්මස්ථානයක් වනු ඇත. ධාතු කර්මස්ථානයට සමානව යන්නේය. හැපෙන හුස්ම රැල්ල අනුවම භාවනා කිරීම ආනාපාන කර්මස්ථානය වන්නේය. හැපෙන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුවම හැපෙන තැන සිත රඳවාගෙන ඉතා සතිමත්ව භාවනා කරන්න. පරිග්‍රහ කරන්න. එසේ භාවනා කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ තුළ භාවනා සිත පැය භාගයක්, පැයක් පමණ ශාන්ත ලෙස-සමීප ලෙස තහවුරු කරගෙන සිටී නම් හොඳය. වාඩිවන වාරයක් වාරයක් පාසා පැයක් පමණ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි තහවුරුව භාවනා සිත අඛණ්ඩව සමීපව පවතී නම් ඉදිරියට ඇති දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් බැලීමට යාගත හැක.

ඉදින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි භාවනා සිත ශාන්තව-සමීපව නොපිහිටයි නම්, සිත බහුලව විසිරී යයි නම්, *විසුද්ධි මග්ග*යේ උපදෙස් දී ඇති පරිදි ගණනා ක්‍රමය උපයෝගී කර ගන්න.

1. ඇතුළුවීම-පිටවීම............ එකයි
2. ඇතුළුවීම-පිටවීම............ දෙකයි
3. ඇතුළුවීම-පිටවීම............ තුනයි
4. ඇතුළුවීම-පිටවීම............ හතරයි
5. ඇතුළුවීම-පිටවීම............ පහයි
6. ඇතුල්වීම-පිටවීම............ හයයි
7. ඇතුල්වීම-පිටවීම............ හතයි
8. ඇතුල්වීම-පිටවීම............ අටයි

යන ලෙසට ගණන් කරන්න. එකේ සිට අට දක්වා සිත බාහිර අරමුණුවලට නොයා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ මත පමණක් ශාන්තව- සම්පව පිහිටන ලෙසට සිත පුහුණු කරන්න. මෙසේ එකේ සිට පහ දක්වා හෝ එකේ සිට දහය දක්වා ගණන් කළ හැකිය. පහට අඩු නොවිය යුතු. දහයට වඩා වැඩි නොවිය යුතු. පහත් දහයත් අතර තමා කැමති තැනක ගණනය නතර කළ හැකිය.

මෙලෙස ගණන් කරන විට ගණනා ක්‍රමයේ ශක්තියෙන් භාවනා සිත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි ක්‍රමයෙන් ශාන්තව-සම්පව තැන්පත් වනු ඇත. හිඳ ගන්නා වාරයක් පාසා පැය භාගයක්-පැයක් පමණ ගණනා ක්‍රමයෙන් සිත ශාන්තව තැන්පත් වූ විට ඉන් සිත මුදාගෙන "ඇතුළුවීම-පිටවීම" වශයෙන් දිගටම භාවනාව ගෙනියන්න. පැය භාගයක්-පැයක් වේවා ශාන්ත වීමට අදිටන් කොට වාඩිවෙන්න. මෙය සාර්ථක වූ විට දිග-කෙටි වශයෙන් බැලීමේ පියවරට යා ගත හැක.

1. දීර්ඝ 2. කෙටි වශයෙන් දැනගැනීම

ආනාපාන ප්‍රථම චතුෂ්ක ක්‍රමය

1. දීඝ = දීර්ඝ
2. රස්ස = කෙටි
3. සබ්බකාය = සම්පූර්ණ ආශ්වාස කය; සම්පූර්ණ ප්‍රශ්වාස කය
4. පස්සම්භය = ශාන්ත භාවයට පත්වීම

මෙලෙස මෙහි පියවර හතරක් ඇත. ඉන් දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් අභ්‍යාස කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කොට ඇත.

1. " දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති.
දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති.

2. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති.
රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති."

[ම. නි. 1/134]

1. "දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ආශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.
දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.

2. කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන්නේ කෙටියෙන් ආශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.
කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්නේ කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී. "

[ම. නි. 1/135]

"යා පන තෙසං දීඝරස්සතා, තා අද්ධාන-වසෙන වෙදිතබ්බා"

[වි. ම. 200]

"අද්ධාන-වසෙනාති දීඝකාල-වසෙන" [මහා ටී. සි. 1/ 262]

ඉහත සඳහන් අටුවා-ටීකාවන්හි ප්‍රකාශ කොට ඇති අයුරු, කාලය වශයෙන් දිග ආශ්වාස-දිග ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ ලෙස ද, කාලය වශයෙන් කෙටි ආශ්වාස-කෙටි ප්‍රශ්වාස කෙටි ලෙස ද, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දැනගත යුතුය. මේ දීර්ඝ-කෙටි බව අනුව භාවනා කරන විට හුස්ම රැල්ල ඇතුළුවීම-පිටවීම ආයාසයෙන් දීර්ඝ කරමින්-කෙටි කරමින් භාවනා නොකළ යුතුය.

ස්වාභාවික ලෙසම ආනාපානය පවත්වමින් භාවනා කරන්න. ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්නේ නම් සමාධියට බාධා ඇති වී සමාධිය කැඩේ.

ප්‍රථමයෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ගණන් කරන ක්‍රමයට හෝ ගණන් නොකරමින් හෝ සතිය අඛණ්ඩ වී සිත ශාන්තව තැන්පත් වන ලෙසට උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස ශාන්ත බවට-සමීප බවට පත්වූ අවස්ථාවේ. දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දැනගෙන, කෙටි නම් කෙටි බව දැනගෙන භාවනා කරන්න. දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතු. මෙනෙහි නොකර නොහැකි නම් ඇතුළුවීම-පිටවීම අනුව පමණක් මෙනෙහි කරන්න. දීර්ඝ බව-කෙටි බව වෙන්-වෙන්ව වැටහේ නම් එය ප්‍රමාණවත් වේ. කොතරම් දීර්ඝ ද, කොතරම් කෙටි දැයි නොමිණිය යුතු.; සමාධිය කැඩී යා හැකි බැවිනි.

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ-කෙටි අරමුණෙහි පැයක්-දෙකක් ලෙස භාවනා සිත ශාන්තව-තැන්පත්ව-සමීපව පවතින ලෙසට උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස භාවනා කරන විට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුළු පරයංකය දිගටම දීර්ඝව හෝ වේවා කෙටි හෝ වේවා වැටහුනාට වරදක් නැත. එහෙත් වරක් හුස්ම ගැනීම අනෙක් හුස්ම ගැනීම හා බොහෝ වීට සමාන වන්නේ නැත. කෙටිව ද සිදුවිය හැක. දීර්ඝව ද විය හැක. සිත පහසුවෙන් තබා ස්වභාවික ලෙසට භාවනා කරන්න.

මේ දීර්ඝ-කෙටි අරමුණ පැයක්, දෙකක් ලෙසට ඉදගන්නා වාරයක් පාසා-භාවනා සිත සමීපව තහවුරු වූ කල්හි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකට ලෙස දැන ගන්නා පිණිස උත්සාහ කරන්න.

3. මුල, මැද, අග දැනගැනීම

3. **"සබ්බකාය-පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.**
සබ්බකාය-පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති." [ම. නි. 1/134]

3. "ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටව දැන ගනිමින්ම ආශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙයි.

ප්‍රශ්වාසයේ මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටවම දැන ගනිමින්ම ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙයි."

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ-කෙටි අරමුණෙහි වාඩිවෙන වාරයක් පාසා භාවනා සිත ශාන්තව-සමීපව තැන්පත් වූ විට ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය මුල, මැද, අග වශයෙන් මුළුමනින්ම ප්‍රකටව දැන ගැනීමට උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න. මේ සඳහා මුලින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සතිය අඛණ්ඩ වනු පිණිස උත්සාහ කරන්න. පසුව දීර්ඝ-කෙටි අරමුණ වශයෙන් සතිය අඛණ්ඩ වනු පිණිස උත්සාහ කරන්න. දීර්ඝ-කෙටි අරමුණෙහි සතිය අඛණ්ඩව තහවුරු වී ඇති විට මේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුල, මැද, අග යන සියල්ලම ප්‍රකටව දැනගනු පිණිස උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස උත්සාහ කිරීමේදී මෙය මුලය, මෙය මැදය, මෙය අගය, යැයි මෙනෙහි නොකළයුතු. එසේ කරයි නම්

සමාධිය කැඩී යා හැකිය. මෙනෙහි නොකර නොහැකි නම් "ඇතුළුවීම-පිටවීම" වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. මුල, මැද, අග ප්‍රකටවම වැටහෙන තෙක් උත්සාහ කරන්න. මෙසේ මුල, මැද, අග වැටහේ නම් ප්‍රමාණවත් වේ.

මේ තුන්වන පියවරේ සිට "*පජානාති*" (වෙසෙසින් දනී) යයි නොකියා "*සික්ඛති*" (හික්මෙයි) යැයි දේශනා කොට ඇත්තේය. මෙහි අවධානයට ලක්විය යුත්ත මෙසේය. මෙහි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටවම දැනගනු පිණිස උත්සුක වීමේදී උත්සාහය අනුව මේ සියල්ලම පැයක්-දෙකක් අඛණ්ඩවම දිගට දැන සිටින විට, එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිත ශාන්තව වැටී සිටින විට,

(අ) නීවරණ-කෙලෙස් සිත් පෙළට ඇතුල් නොවන ලෙසට රැකීම, සංවරවීම අධිශීල ශික්ෂා (සති සංවර, විරිය සංවර) යැයි කියනු ලැබේ.

(ආ) ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි පැයක්-දෙකක් සාවධානව තැන්පත් වූ සමාධිය අධිචිත්ත ශික්ෂා වේ.

(ඇ) ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටව දැන ගන්නා ප්‍රඥාව අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවයි.

මේ ශික්ෂා තුන භාවනා අතින් සම්පූර්ණ වන ලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න යැයි දැක්වීම පිණිස "*සික්ඛති*" යන පදය බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා ඇති සේක. [වි. ම. 202]

තවද "*අස්සසිස්සාමීති, පස්සසිස්සාමීති*" ("ආශ්වාස වාතය ඇතුළට ගන්නෙමි; ප්‍රශ්වාස වාතය පිට කරන්නෙමි") යැයි අනාගත විභක්තියෙන් දේශනා කොට ඇත්තේය. හේතුව මෙසේය. මෙම තුන්වන පියවරෙහි සිට,

(අ) ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය මුල, මැද, අග, වශයෙන් සියල්ල ප්‍රකටවම දැනගන්නා ඤාණය

(ආ.) ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය සියුම් වීම ප්‍රකටව දැනගන්නා ඤාණය

(ඇ.) ප්‍රීතිය සමග ධ්‍යානංගයන් ප්‍රකටව දැනගන්නා ඤාණය, ප්‍රීතිය සමග ධ්‍යානයන්හි අනිත්‍යතාවය, දුක්ඛතාවය, අනාත්මතාවය ප්‍රකට කරගන්නා ඤාණය, ... ත්‍රෛභූමක සංස්කාර ධර්මයන්හි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන මේවා ප්‍රකටව විනිවිද දක්නා ඤාණය

යන මේ වටිනා කදාණයන් පහළ වනු පිණිස ප්‍රතිපදාවට අනුකූලව උනන්දුවෙන් භාවනා කළයුතු යැයි දැක්වීමට කැමැතිව මේ තැන්හි පටන් ආනාපාන ප්‍රතිපදාව අනාගත විභක්ති වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබ ඇත්තේය. [වි. ම. 202; මහා ටී. සී.1/263] (ආනාපාන ප්‍රතිපදාවේ චතුර්ථ චතුෂ්කය සම්පූර්ණ කිරීම සම්බන්ධයෙන් විපස්සනා කොටස බලන්න.)

4. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්සිඳීම

4. **"පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති."

[ම. නි. 1/134]

4. "ඖළාරික වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාර ධර්මය ශාන්ත වන සේ ආශ්වාස වාතය ඇතුළට ගන්නෙමියි හික්මෙයි.

ඖළාරික වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාර ධර්මය ශාන්ත වන සේ ප්‍රශ්වාස වාතය පිට කරන්නෙමියි හික්මෙයි.. " [ම. නි. 1/135]

පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ හිඳගන්නා වාරයක්, වාරයක් පාසා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහිම සතිය අඛණ්ඩ වනසේ පවත්වන්න. සතිය අඛණ්ඩ වූ පසු එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස, දිග-කෙටි බව, ශීඝ්‍රව හා සෙමින් සිදුවන බව වැටහීම පිණිස දිගටම උත්සාහවත් වෙන්න. භාවනා සිත එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි දීර්ඝ-කෙටි බව තහවුරු වන ලෙසට ශාන්තව සමීපව පිහිටි විට එම ආනාපාන අරමුණ දීර්ඝ විට ද, මුල-මැද-අග ප්‍රකටව දැනගනු පිණිස දිගටම උත්සාහ කරන්න. හුස්ම කෙටි වූ විට ද මුල, මැද, අග, සියල්ල ප්‍රකටව දැනගනු පිණිස දිගටම උත්සාහ කරන්න. මෙසේ උත්සුක වෙද්දී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ හැපීම ප්‍රකට වන ස්ථානයේ සිට ඇතුළතට ද, පිටතට ද ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අනුගමනය නොකරන්න. හැපීම ප්‍රකටවන ස්ථානයේම සිත රඳවාගෙන භාවනා කරන්න. මෙසේ මුල, මැද, අග සියල්ල ප්‍රකටව දැනගත හැකිවනු පිණිස උත්සාහ කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ පැයක්-දෙකක් පමණ හිඳගන්නා වාරයක් වාරයක් පාසා ශාන්ත ලෙස සමීප ලෙස පිහිටන විට, එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය සියුම්-සුමට වේවායි කැමති වෙමින් මුල, මැද, අග සියල්ල ප්‍රකට වන සේ දිගට උත්සාහ

කරන්න. ආශ්වාස -ප්‍රශ්වාස ආයාසයෙන් සියුම් කිරීම, සුමට කිරීම නොකළ යුතු. එසේ කළහොත් සමාධිය කැඩී-බිඳී යා හැකිය.

"ඔළාරිකොළාරිකෙ කාය-සංඛාරෙ පස්සම්භෙස්සාමී'ති ආභොග-සමන්නාහාර මනසිකාර-පච්චවෙක්ඛණා"... [වි. ම. 203]

ඕළාරික-ඕළාරික වන්නා වූ කාය සංස්කාර නම් වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල ඇතුළු කිරීම-පිට කිරීම ශාන්ත වේවා යි.

1. ප්‍රථමයෙන් සැලකීම (ආභෝග)
2. සිත නැවත-නැවතත් සමාධිගත කිරීම (සමන්නාහාර)
3. සිත යෙදීම (මනසිකාරය)
4. විමසුම (ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව = වීමංසාව)

යන මේ අභිප්‍රායන් හතර යෙදී ඇත්තේ නම් ප්‍රමාණවත්ය. ආනාපානය ආයාසයෙන් සියුම් කිරීමට කටයුතු කිරීමෙන්, සමාධිය කැඩී-බිඳී යනවාටත් වඩා සිත ද වෙහෙසට පත්වන්නේය. යෝගියා ද වෙහෙසට පත්වන්නේය. එනිසා ආනාපානය සියුම් විය යුතු, ශාන්ත විය යුතු යන අභිප්‍රාය පමණක් ඇතිව ස්වාභාවික ක්‍රමයට දිගටම හුස්ම ගන්න. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් සමාධිය ශක්තිමත් වීමෙන් ආනාපාන හුස්ම රැල්ල ක්‍රමයෙන් සියුම් විය හැකිය. මේ සියුම් හුස්ම රැල්ල සමඟ භාවනා සිත වඩ-වඩාත් ශාන්ත වන ලෙසට, අරමුණට සමීපවන ලෙසට ශක්තිමත් සතියකින් සමාධිමත් ලෙස භාවනා කරන්න. මේ මට්ටමට සියුම් වූ හුස්ම රැල්ල පරිග්‍රහ කළ හැකි ඉතා ශක්තිමත් සතියත්, සියුම් හුස්ම රැල්ල ප්‍රකට ලෙස දත හැකි ඉතා ශක්තිමත් ප්‍රඥාවත් විශේෂයෙන් අවශ්‍යයි.

මෙලෙස උත්සාහ කරද්දී වරින්වර ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අප්‍රකට විය හැකිය. හුස්ම රැල්ල සොයතත් නොදැනී යා හැකිය. එවිට මුලින් හැපීම දැනුණු තැන සිත රඳවා ගෙන දිගටම ආනාපානය කරන්නෙමි යි සිතට ගෙන දිගටම නිරීක්ෂණය කරන්න. තමාගේ සති-සම්පජඤ්ඤය ශක්තිමත් නොවන නිසා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නොවැටහෙන්නේ යැයි සලකා මුලින් හැපීම ප්‍රකට වූ තැනම හිත තබා භාවනා කරන්න. යෝගාවචරයන්ගේ මෙවැනි අවස්ථා පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ පහත සඳහන් ලෙසට වදාළ සේක.

"නාහං භික්ඛවෙ මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසති-සමාධිභාවනං වදාමි". [සං. නි. 5-ii/130]

"මහණෙනි, මම ආනාපානය පරිග්‍රහ කළ හැකි සතිය නැත්තා වූ, සතිය දුර්වල වූ, ආනාපානය ප්‍රකටවම දැනගත හැකි වූ වටහාගත හැකි වූ සම්පජාන ඥාණය නැති පුද්ගලයාට ආනාපානසති සමාධි භාවනාව නොවදාරන්නෙමි."

[සං. නි. 5-ii/130]

සිහි-නුවණින් පිරිපුන් පුද්ගලයාටම පමණක් ඕනෑම කමටහනක් සාර්ථක වන්නේය. මෙම ආනාපාන කර්මස්ථානය හැර අනිත් කර්මස්ථානයක් ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරන යෝගාවචර පුද්ගලයාට තමාගේ කමටහන් අරමුණ සමාධිය ශක්තිමත් වෙන තරමට වඩාත් ප්‍රකට වන්නේය. එහෙත් මේ ආනාපාන කමටහන වනාහි ඒ අතින් දුෂ්කර එකකි. ඉතා දුකසේ වැඩිය යුතු භාවනාවක් ද වේ. මහා පුරිස යන ගෞරව නාමය ලබාගන්නා වූ.

1. සම්මා සම්බුද්ධ,
2. පච්චේක බුද්ධ,
3. බුද්ධ පුත්ත නම් වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක,

යන මේ උතුමන් වහන්සේලාට නම් මේ ආනාපානය සිත යොදන ගොචර ස්ථානය වන්නේය; නිරර්ථක නොවන්නේය. මෙය හීන-දුර්වල පුද්ගලයාට පහසු කර්මස්ථානයක් නොවන්නේය.

මෙතෙක් සඳහන් කළ කරුණු අනුව ආනාපානය වඩන්න. ඉහත කරුණු අනුව මෙතෙක් මනසිකාරය පැවැත්වීම කරන්නේ නම් ආනාපාන අරමුණ ශාන්ත ද වන්නේය. සුඛුම ද වන්නේය. එනිසා මෙයට බලවත් සතියක් ද ප්‍රඥාවක් ද අවශ්‍ය වන්නේමය.

[වි. ම. 210]

ආනාපාන නිමිත්ත පහළවීම

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඉතාමත් සියුම් (සුඛුමතර) වීම නිසා අප්‍රකට වී ගිය අවස්ථාවේ මුලින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ හැපීම ප්‍රකටව දැනුණු නාසිකාග්‍රයෙහි නැතිනම් උඩු තොලෙහි භාවනා සිත ශාන්ත ලෙස තබාගෙන භාවනා කරගෙන යන අවස්ථාවේ සියුම් වූ හුස්ම රැල්ල නැවත දැකිය හැකිය.

සති-සම්පජඤ්ඤ ඥාණ ශක්තිය වැඩුණු අවස්ථාවට මෙසේ නැවත පත්විය හැකිය. මෙසේ සුඛුමතර වූ හුස්ම රැල්ල මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව අනුගමනය කරන අවස්ථාවේ සමාධිය ශක්තිමත් වූ විට නිමිත්ත මතුවිය හැකිය. මෙය වනාහි බහුලව සිදුවිය හැකි ක්‍රමයයි.

පටිසම්භිදා මග්ග පාලියෙහි [ප. ම. 1/335 හා ප. අ. 351] දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් භාවනා කරන කොටසෙහි ද නිමිත්ත පහළ විය හැකි බව දක්වා ඇත. අතීතයෙහි පරිග්‍රහ කිරීම් වශයෙන් පාරමී ශක්තිය සම්පූර්ණව ඇති යෝගාවචර පුද්ගලයන්ට, මේ දීර්ඝ-කෙටි ලෙස පවතින තත්වයේදී ද ආනාපානයේ මුල-මැද-අග යන සියල්ල ප්‍රකටව දැනගැනීම සඳහා භාවනා වඩන අවස්ථාවේදී ද, ආනාපාන හුස්ම රැල්ල සියුම් වන ලෙස පුහුණු කරන තත්වයේදී ද යන මේ (දීඝ, රස්ස, සබ්බකාය, පස්සම්භය) වාර සතර තුළදීම නිමිති පහළ විය හැකිය.

සමහර යෝගීන්ට ආලෝකය ප්‍රථමයෙන් පහළවිය හැකිය. සමහර යෝගීන්ට ප්‍රථමයෙන් නිමිත්ත පහළවිය හැකිය. එහෙත් ආලෝකයට අවධානය යොමු නොකළ යුතුය. ප්‍රකෘති වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලට පමණක් අඛණ්ඩව සතිය යොමුකොට භාවනා කරන්න. නිමිත්ත පහළ වන අවස්ථාවේ ළදරු නිමිත්ත තහවුරු නැති ස්වභාවයක පවතින නිසා නිමිත්තට අවධානය (මනසිකාරය) යොමු නොකොට ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව පමණක් මනසිකාරය පවත්වන්න.

ඉදින් දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් මෙනෙහි කරන විට නිමිත්ත පහළ වුණි නම් එයට අවධානය යොමු නොකොට, සබ්බකාය පටිසංවේදය (= ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි මුල, මැද, අග, යන සියල්ලෙහි ප්‍රකටව වැටහීම) පිණිස ද, පස්සම්භය (=ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි සියුම් බව-ශාන්ත බව-නිවී යාම,) පිණිස ද දිගට පුහුණු කරන්න. මේ අවස්ථාවේ නිමිත්ත ද ටිකෙන් ටික තහවුරු විය හැකියි.

ඉදින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටවම වැටහෙනු පිණිස පුහුණු කරන අවස්ථාවට පැමිණි විට නිමිත්ත පහළ වී නම් එම නිමිත්ත නොබලා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල සියුම් වන තෙක් පුහුණු කරන්න. සියුම් බවට පත් හුස්ම රැල්ල මත භාවනා සිත ශාන්ත ලෙස සමීප ලෙස තැබිය හැකිවීම අනුව හුස්ම රැල්ල ද නිමිත්ත ද සමානව වෙන් කළ නොහැකි ලෙස පහළ වූ අවස්ථාවේ මේ සමාධිය වඩා තහවුරු වන ලෙසට දිගටම වඩන්න.

ඉදින් ඉහත පැහැදිලි කළ අයුරින්

1. දීඝ = දීර්ඝ
2. රස්ස = කෙටි
3. සබ්බකාය = මුල, මැද, අග, යන සියල්ල
4. පස්සම්භය = සියල්ල සුඛුම වන ලෙස, සුඛුමතර වන ලෙස හික්මීම

යන මේ අවස්ථා හතර ක්‍රමානුකූලව එක් අවස්ථාවෙන් අනෙක් අවස්ථාවට භාවනා කරන්නේ නම් පස්සම්භය අවස්ථාවට පැමිණී විටම නිමිත්ත පහළවීම වන්නේය. පටන් ගැනීමේ අවස්ථාවේදී මේ නිමිත්තෙහි තහවුරු නැති ස්වභාවය ඇති නිසා නිමිත්ත වෙත අවධානය යොමු නොකොට ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල වෙතට අවධානය යොමු කරන්න. හුස්ම රැල්ලත් නිමිත්තත් වෙන් කළ නොහැකි ලෙස පහළ වූ විට හුස්ම රැල්ල යනු නිමිත්තය, නිමිත්ත යනු හුස්ම රැල්ලය යන වැටහීම් මට්ටමේදී නියම වූ ක්‍රමානුකූල තත්වයට පත්වීම වන්නේය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අරමුණු කළ විට නිමිත්ත ද අරමුණු කළා වන්නේය. නිමිත්ත අරමුණු කළ කල්හි හුස්ම රැල්ල ද අරමුණු කළා වන්නේය. මෙසේ සිදුවන විට ක්‍රමය නිවැරදි බවට පත්වුණා වන්නේය.

දුෂ්කරතා

සමහර යෝගාවචර පුද්ගලයන්ට හුස්ම රැල්ල හා නිමිත්ත වෙන් කළ නොහැකි සේ නොවී හුස්ම රැල්ල එකක්-නිමිත්ත එකක් වශයෙන් වෙන්-වෙන්ව ලැබිය හැකිය. නිමිත්ත නාසිකාග්‍රයේ සිට වියතක්-අඩියක් තරම් දුරින් පහළ විය හැකිය; අගල් එකක් දෙකක් ඈතින් ද පහළ විය හැකිය. විවිධ දුර ප්‍රමාණවලින්-විවිධ සටහන්වලින් හා විවිධ වර්ණවලින් ද නිමිති පහළවිය හැකිය. ඉහත විස්තර කරන්නට යෙදුන *විශුද්ධි මාර්ග* අටුවාවෙහි සඳහන් දේ අමතක නොකළ යුතු.

"පුට්ඨපුට්ඨොකාසෙ පන සතිං ඨපෙත්වා භාවෙන්තස්සෙව භාවනා සම්පජ්ජති." [වි. ම. 206]

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි හැපීම ප්‍රකට විය හැකි නාසිකාග්‍රය හෝ උඩු තොල මත හෝ යන දෙතැන අතරින් හුස්ම රැල්ල හැපීම ප්‍රකටව දැනෙන තැන

ආනාපාන පරිග්‍රහ කළ හැකි සතිය පිහිටුවා ආනාපාන කමටහන වඩන පුද්ගලයාගේ සන්තානය තුළ ආනාපානසති සමාධි භාවනාව සම්පූර්ණ භාවයට පත්වෙයි.

[වි. ම. 206]

මේ අවස්ථාවේදී ද මේ අනුශාසනාව අමතක නොකළ යුතු

වෙනත් විදියකට කියතහොත් මේ නිමිත්තෙහි වර්ණය වශයෙන් ද අවධානය යොමු නොකළ යුතු.

මෙසේ නිමිත්ත ඇත්ව පිහිටන අවස්ථාවේදී නිමිත්තට අවධානය යොමු නොකොට, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල හැපෙන තැන වශයෙන් නාසිකාග්‍රය හෝ උඩු තොල යන මේ දෙකෙන් එක තැනක සිත පිහිටුවාගෙන ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව භාවනා කරන්න. ක්‍රමයෙන් සමාධිය ශක්තිමත් වූ අවස්ථාවේදී නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩු තොල මත හෝ තහවුරු වන ලෙස සිත පිහිටුවා භාවනා කිරීමෙන් නිමිත්ත ළංවී තහවුරු වනු ඇත. නිමිත්ත හා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස රැල්ල වෙන් කළ නොහැකි ලෙස ඒකාබද්ධ වූ අවස්ථාවේදී භාවනා ක්‍රමය නිවැරදි බවට පත් වන්නේය.

වැළකිය යුතු

"අට්ඨානෙන තං නිමිත්තං නෙව වණ්ණතො මනසිකාතබ්බං, න ලක්ඛණතො පච්චවෙක්ඛිතබ්බං." [වි. ම. 211]

"යෝගාවචරයා විසින් එම නිමිත්ත වර්ණ වශයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුය, ලක්ෂණ වශයෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නොකළ යුතුය"

ආනාපාන කර්මස්ථානයෙහි පරිකම්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත යැයි නිමිති ආකාර තුනක් ඇත්තේය.

1. පරිකම්ම නිමිත්ත

ප්‍රකෘති. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය ද පරිකම්ම නිමිත්ත යැයි හැඳින්වේ. ආනාපාන කර්මස්ථානය ප්‍රථම චතුෂ්කයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කොට ඇති ලෙසම ක්‍රමානුකූලව උත්සාහ කිරීම නිසා සමාධිය බලවත් වූ කල්හි භාවනා ශක්තිය හේතුවෙන් පහළ වන දුමක් වැනි වූ බොඳ වූ ආනාපාන නිමිත්ත ද *පරිකම්ම නිමිත්ත* නම් වේ.

2. උග්ගහ නිමිත්ත

භාවනා ශක්තිය හේතුවෙන්ම පහළ වන පුළුන් කැටියක් මෙන් වූ තනි සුදු වූ ආනාපාන නිමිත්ත *උග්ගහ නිමිත්ත* නම් වේ. (මෙය සාමාන්‍ය ක්‍රමය ලෙස හිත තබා ගන්න. අනිකුත් වර්ණයන් ද පහළවීමට ඉඩ ඇත්තේය)

3. පටිභාග නිමිත්ත

භාවනාවේ ශක්තිය නිසාම මතුවී ආ ඉරබටු තරුව සේ දීප්තිමත් ආලෝකමත් ආනාපාන නිමිත්ත *පටිභාග නිමිත්ත* නම් වේ. (මෙයද සාමාන්‍ය ආකාරය බව සිත්හි තබා ගන්න).

i. ආනාපාන කර්මස්ථානයට අනුව භාවනා වැඩීමේදී දුමක් වැනි වර්ණ ඇති බොඳ වූ පරිකර්ම නිමිත්ත හෝ සුදුපාට උග්ගහ නිමිත්ත හෝ කාන්තිමත් පටිභාග නිමිත්ත හෝ පහළ වූ අවස්ථාවේදී එම නිමිත්තේ වර්ණය මනසිකාරයට නැංවිය යුතු නොවේ. මේ නිමිති වර්ණය මනසිකාරයෙන් වර්ණ කසිණ පැත්තට සිත ඇදී යනු ඇත. එසේ නමුත් නියම වර්ණ කසිණය ද එලෙස නොලැබිය හැක. වර්ණ කසිණ ලෙස වැඩිය හැකි නිමිති අතරට ආනාපාන නිමිත්ත ඇතුළත් නොවේ.

ii. තද බව, රළු බව, බර බව, මෘදු බව, සිනිඳු බව, සැහැල්ලු බව පඨවි ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.
වැගිරෙන බව, පිඩු කරන බව, ආපෝ ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.
උණුසුම් බව, සිසිල් බව, තේජෝ ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.
තල්ලු වීම, ආධාර වීම, වායෝ ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.

මෙසේ මේ සතර මහා භූතයන්ගේ ස්වකීය ස්වභාව ලක්ෂණ ඇත. යෝගාවචරයා ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ වැඩීමෙන් ලැබෙන පරිකම්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත යන එම නිමිති සියල්ල ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් මනසිකාරයට නොනැංවිය යුතුය. මේ ආනාපාන නිමිති සියල්ලෙහි පිහිටා ඇති මහා භූත සතරේ ස්වභාව ලක්ෂණයන්ට අනුව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු නොවේ. එසේ මනසිකාරය පැවැත්වුවහොත් ධාතු කර්මස්ථානයට වැටෙන්නේය. එය ආනාපාන සති භාවනාව නොවන්නේය. ධාතු කර්මස්ථාන භාවනාවට අනුව වුව ද ආනාපානයේ ඇති සතර මහා භූත පමණක් මනසිකාරයට නැංවීම ප්‍රමාණවත් නැත.

ධාතු කර්මස්ථාන සංක්ෂිප්ත ක්‍රමය අනුව භාවනා කරන විට, මුළු ශරීරයම සමස්තයක් ලෙස ගෙන එහි සතර මහා භූතයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණයන් මනසිකාරයට නැංවිය යුතු වන්නේය. ධාතු කර්මස්ථානයේ විස්තාර ක්‍රමයේදී දෙතිස් කොටස් තුළ කොටස් එකක් පාසා සතර මහා භූතයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණයන් මනසිකාරයට නැංවිය යුතුවේ.

iii. අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුඃඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන ත්‍රිලක්ෂණය, දුඃඛ සත්‍යය හා සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්ම සියල්ල හා සම්බන්ධයෙන් සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ නම් වේ. යෝගාවචරයා ප්‍රකෘති වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ ඇතුළත් වූ එම ආනාපාන නිමිති සියල්ල සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ වශයෙන් ද මනසිකාරය නොපැවැත්විය යුතුය. අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට කරන විපස්සනාවට අනුව එකින්-එක මෙනෙහි නොකළ යුතු, භාවිතා නොකළ යුතු හේතුව කුමක්ද යත්: විපස්සනාව යනු දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ පරමාර්ථ ධර්මයන්හි ඇති ත්‍රිලක්ෂණ එකිනෙක මනසිකාරයට නැංවීමේ කර්තව්‍යයකි. ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව පහළවන ආනාපාන නිමිති සියල්ල සමූහ පඤ්ඤත්ති, සණ්ඨාන පඤ්ඤත්ති යනාදි වූ විසද නොවූ පඤ්ඤත්ති ඝන ය. පඤ්ඤත්ති ධර්මයන් කුමක් වුවත් ඒවා විපස්සනා ඤාණයන්ට ගොදුරු-අරමුණු නොවේ. මෙනිසා මේ නිමිති සම්බන්ධව සාමඤ්ඤ ලක්ෂණයට අවධානය යොමු නොකළ යුතු.

මෙනිසා ප්‍රකෘති ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාසය අරමුණු කොට, ආශ්වාස ඇතිවීම අනිත්‍යය යැයිද, ප්‍රශ්වාස ඇතිවීම අනිත්‍යය යැයිද, භාවනා කරන්නා බුද්ධ දේශනාවට පිටුපා සිටින්නකු සේය.

"අස්සාස-පස්සාසා චිත්ත-සමුට්ඨානාව" [වි. ම. 260]

"චිත්තජෙ අස්සාස-පස්සාස-කොට්ඨාසෙපි ඔජට්ඨමකං චෙව සද්දො චාති නව" [වි. ම. 442]

".....................ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස චිත්ත සමුට්ඨාන වෙයි......... චිත්තජ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කොට්ඨාශයන්හි ද ඕජාව අටවෙනි කොටගත් අෂ්ටකය හා ශබ්දය දැයි (රූප) නවයක් වෙයි..............."

පින්වත් යෝගාවචරය, ධාතු කර්මස්ථාන විස්තාර ක්‍රමය සාර්ථකව භාවනා කිරීමට හැකි වූ විට, සිත අනුව වන්නා වූ ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කොට්ඨාශයන්හි මහා භූත සතර, ඤාණයෙන් විසදව දකින තෙක් අවධානය යොමු කොට බලන්න. සමාධිය සම්පූර්ණ වී තහවුරු වූ විට රූප කලාප කුඩා කොටස් හමුවීමට-දැකීමට ඉඩ ඇත. එවා ඤාණයෙන් විග්‍රහ කොට ධාතු මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම්, රූප කලාප එක-එකක් තුළ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා, සද්ද යන නවාකාර රූප ධර්මයන් ඤාණයෙන් විසදව දැන ගත හැකි වන්නේය. මෙම නවාකාර රූප ධර්මයෝ ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනා වැඩීමට සුදුසු පරමාර්ථ රූප ධම්යෝ වෙති. මේවා විසද නොකරගෙන, ඤාණයෙන් වෙන්කොට නොගෙන, නොදැන, නොදැක ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ අඩංගු ආනාපාන නිමිති ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනා වඩන්නේ නම් එය නියම විපස්සනාවක් නොවන්නේ යැයි සලකාගත යුතුය.

නිමිත්ත සමඟ ක්‍රීඩා නොකළ යුතු

"තෙසු හි ආනාපාන-නිමිත්තං තාව වඩ්ඪයතො වාතරාසියෙව වඩ්ඪති, ඔකාසෙන ච පරිච්ඡින්නං. ඉති සාදීනවත්තා ඔකාසෙන ච පරිච්ඡින්නත්තා න වඩ්ඪෙතබ්බං" [වි. ම. 83]

මේ කර්මස්ථානයන් අතරින් ආනාපාන නිමිත්ත වනාහී වැඩීම සඳහා කටයුතු කරන විට වාත සමූහ-වාතරාසි ම වැඩීම වෙයි. ආනාපාන කමටහන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හැපීම් ප්‍රකට වන තැන සිහිය පිහිටුවා භාවනා කළ යුතු යැයි ඒ ආනාපාන කර්මස්ථානයට ස්ථානය සම්මත කරන ලදි. මෙනිසා වාතරාසි වැඩීම නම් වූ වරද ඇති බැවින් ද, හැපීම ප්‍රකට වන තැන ස්ථිර ලෙස සම්මත කරන ලද බැවින් ද, ආනාපාන නිමිත්ත වැඩීම පිණිස කටයුතු නොකළ යුතු. [වි. ම. 83]

මේ උපදෙස් මාලාව සැලකිල්ලෙන් උතුම් කොට සලකා අනුගමනය කළයුතු වන්නේය. එනිසා පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ එම ආනාපාන නිමිත්ත විශාල වනු පිණිස, කුඩා වනු පිණිස, දීර්ඝ වනු පිණිස, කෙටි වනු පිණිස, ඇත් වනු පිණිස, ළං වනු පිණිස, සුදු වනු පිණිස,, කහ ෙ වනු පිණිස,, රතු .වනු පිණිස, නිල් වනු පිණිස, ආදී වශයෙන් උත්සාහ නොකළ යුතු, එලෙස උත්සාහ කළහොත් ඔබ ප්‍රාර්ථනා කරන ආනාපාන

ධ්‍යානයට ළඟාවිය නොහැකිවේ. විශ්වාස නොකරන්නේ නම් ස්වකීය අත්දැකීම් මත උත්සාහ කොට බලත්වා! එවිට මෙය ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැනගත හැකිවේවි.

නිමිති විවිධ වර්ග

මෙම ආනාපාන නිමිත්ත වනාහි සියලු යෝගාවචරයන්ටම එක හා සමාන නොවේ. සමහර යෝගාවචරයන්ට සුව පහසු ඇතිව,

1. ඉඹුල් පුළුන් මෙන් (උග්ගහ නිමිත්ත) ද
2. කපු පුළුන් මෙන් (උග්ගහ නිමිත්ත) ද
3. වාත ධාරාවක් මෙන් (උග්ගහ නිමිත්ත) ද
4. උදා තරුව මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
5. මිණිකැට මෙන් (පටිභාග නිමිත්ත) ද
6. මුතු ඇටයක් මෙන් (පටිභාග නිමිත්ත) ද,

සමහර යෝගීන්ට ගොරෝසු දුෂ්කර ස්පර්ශ ඇතිව

7. කපු ඇටයක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
8. හරවත් ලී හුලක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද ප්‍රකට විය හැකිය.

සමහර අයට

9. දික්ව පටුකොට ගෙතූ හුයක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
10. මල් දමක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
11. ධූම සිඛාවක් (දුම් සිළුවක්) මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
12. පැතිරී ගිය මකුළු දැලක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
13. පැතිරී ගිය වළාහක පටලයක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
14. නෙළුම් මලක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
15. රථ චක්‍රයක් මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
16. චන්ද්‍ර මණ්ඩලය මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද
17. සූර්ය්‍ය මණ්ඩලය මෙන් (උග්ගහ-පටිභාග නිමිත්ත) ද මතුවී ප්‍රකට විය හැකිය.

[වි. ම. 210]

"එවං එකමෙව කම්මට්ඨානං සඤ්ඤානානතාය නානතො උපට්ඨාති. සඤ්ඤජං හි එතං, සඤ්ඤ-නිදානං සඤ්ඤ-පභවං. තස්මා සඤ්ඤ-නානතාය නානතො උපට්ඨාතීති වෙදිතබ්බා." [වි. ම. 210]

"සඤ්ඤා-නානතායාති නිමිත්තුපට්ඨානතො පුබ්බෙව පවත්ත-සඤ්ඤානං නානාවිධභාවතො." [මහා ටී. (සී). 1/273]

ඒ පරිද්දෙන් නිමිත්ත වැටහීමට කලින් පූර්වභාගයේ පැවති සඤ්ඤාවන්ගේ නානා භාවය නිසා එකම වූ කමටහනින් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ද වෙලාවෙන් වෙලාවට ද විවිධ නිමිති පහළ විය හැක්කේය. සත්‍යයකි! මේ ආනාපාන නිමිත්ත ආනාපානසති සමාධි භාවනා සඤ්ඤාවෙන් උපදියි. (භාවනා සඤ්ඤාවෙන් සලකුණු ගැනීම් ද තුලනය කිරීම් ද සිදුවේ) භාවනා සඤ්ඤාව නිදානය කොට ද, ප්‍රභව කොට ද ඇත්තේය. එම නිසා භාවනා සඤ්ඤාවන්හි නානා භාවය හේතුවෙන් විවිධාකාරයෙන් නිමිති ප්‍රකට වේ. [වි. ම. 210; මහා ටී. (සී)1/273]

ආනාපානසති සමාධි භාවනාව පරිණත වූ විට නිමිත්ත පහළ වීමට පෙර යෝගාවචරයාගේ සන්තානය තුළ නිමිත්ත සම්බන්ධව කලින් ඇසීමෙන් වේවා, පොත පතින් කියවීමෙන් හෝ වේවා, නිමිත්ත මෙයාකාර යැයි නිමිත්ත සම්බන්ධව විවිධ අදහස්-සටහන්-සඤ්ඤාවන් වරින් වර පහළවිය හැකිය. මේ සඤ්ඤාවන්හි විවිධ භාවය නිසා විවිධ වර්ගයේ නිමිති, විවිධ වර්ගයේ රූප සටහන්, විවිධ වර්ගයේ වර්ණ පහළවීමට ඉඩ ඇත. නිමිත්ත පහළ වීමෙන් පසු ද භාවනා සඤ්ඤාව නැවත වෙනස්වීමෙන් නිමිතිවල සටහන්, වර්ණ වෙනස්වීම සිදුවේ. මෙසේ පෙරළි රාශියක් සිදුවන්නේ නම් ධ්‍යාන සමාධියට පැමිණීමේදී දුෂ්කරතා බොහෝ විය හැකිය.

මේ නිසා යෝගාවචර ඔබ නිමිත්ත හා සම්බන්ධ සඤ්ඤාවන් අඩුවන ලෙසට උත්සාහවත් වෙන්න. නාසිකාග්‍රයට හෝ උඩුතොලට හෝ අවධානය තබා නිමිත්ත මත පමණක් සිත ශාන්තව සම්පව පිහිටන ලෙස උත්සාහ කරන්න. ජලය පිරි වීදුරු බඳුනකට දැමූ මැණිකක්, මුතු ඇටයක් මෙන් නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩුතොල මත හෝ ළංව පිහිටි නිමිත්ත මත භාවනා සිත අලවා තබා, එම නිමිත්ත මත පමණක් සාවධානව තහවුරු ලෙස සිත තබාගෙන මනසිකාරය පවත්වන්න. පැයක්-දෙකක් යන ලෙසට ශාන්තව සම්පව පිහිටා සිටින ලෙසට උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න.

උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත

සාමාන්‍යයෙන් පුළුන් කුට්ටියක් මෙන් ඉතා සුදු පාටට පෙනෙන නිමිත්ත උග්ගහ නිමිත්තය. මෙය පැහැදිලි නැත. ඉතාමත් සුදු පාට ඇති විට උදා තරුව-ඉරබටු තරුව සේ කාන්තිමත්ව-ප්‍රභාස්වරව, වීදුරු කුට්ටියක් සේ-මැණික් කැටයක් සේ ඉතා පැහැදිලි වූ නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත වේ. මැණික් කැටයක් සේ ප්‍රකටවන විට, අපැහැදිලි මැණික් කැටයක් සේ පහළවෙන නිමිත්ත උග්ගහ නිමිත්තය. ඉතා පැහැදිලි මැණිකක් සේ පහළ වනුයේ පටිභාග නිමිත්තය. ඉතිරි වූ වර්ණ සම්බන්ධයෙන් ද මේ ක්‍රමයටම අවබෝධ කරගත යුතුය.

ඉහත සඳහන් විවිධ නිමිති තුළ එකොළොස් වැන්න (11) ලෙස දක්වා ඇත්තේ ධූම සිඛාවක්-දුම් සිළුවක් වැනි වූ නිමිත්තයි. මෙහි දුර්වර්ණ ධූම සිඛාවක් වශයෙන් ඇත්තේ පරිකර්ම නිමිත්තයි. පුළුන් කැටියක් ලෙසට සුදෝ සුදු දුම් සිළුවක් වැනිව පහළවනුයේ උග්ගහ නිමිත්තය. දීප්තිමත් සුදු පාට නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්තය.

ඇත් දළයක සටහන් ඇතිව නාසිකාග්‍රයේ පටන් පිටට පේළියට සමූහ වශයෙන් නිමිති පහළවන විට එම නිමිති පසුපස සිත නොයවා නාසිකාව අගම ඉතා සමීපව පිහිටි නිමිත්තට සමීපව බැසගන්නා ලෙසට සිත පිහිටුවන්න. මෙයට අවධානය යොමුකොට නිරීක්ෂණය කරන්න. ඇතුළතට ගලන වාත ධාරාව අනුගමනය නොකරමින් නාසිකාග්‍රයට සමීපව පිහිටා ඇති නිමිත්ත මත පමණක් සිත පිහිටුවන්න. නිමිත්ත සම්බන්ධව දැනගත යුතු සියල්ල දැනගැනුමට ලැබෙනු ඇත. එහෙත් නාසිකාව සමීපයේ පිහිටා ඇති නිමිත්තෙහි පමණක් භාවනා සිත ගල්වා තැබූ සේ තබා ගැනුම වැදගත්ය. එහිම භාවනා සිත පැයක්-දෙකක් ලෙසට, හිඳගන්නා වාරයක් පාසා ශාන්තව සමීපව පිහිටන විට නිමිත්ත ද ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් පැහැදිලි බවට හා ප්‍රභාස්වර බවට පත්වනු ඇත. විශේෂයෙන් ප්‍රභාස්වර නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්තය. මෙසේ පටිභාග නිමිත්ත ප්‍රකට වීමේ පටන් එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ නීවරණ දුරුවන්නේය. නීවරණවලින් බැහැරව සිත තැන්පත් වන්නේය. ආනාපාන සතිය ද එම පටිභාග අරමුණේම යෙදී යොමුවී පවතින අතරම සමීපව පිහිටා සිටී. භාවනා සිත උපචාර සමාධිය මගින් ආනාපාන පටිභාග අරමුණෙහි මනාව පිහිටයි.
[වි. ම. 211]

එම අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා නිමිත්තෙහි කපු පුළුන් සේ, උදා තරුව සේ, ප්‍රකට වූ සුදු වර්ණය අනුව සිත නොයෙදිය යුතුය, අවධානය යොමු නොකළ යුතුය. ස්වභාව ලක්‍ෂණ, සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණ අනුව ද සිත නොයෙදිය යුතුයි. [වි. ම. .211]

සැලකිය යුතු

උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත වශයෙන් තහවුරු වී හුස්ම රැල්ල හා නිමිත්ත එකක් සේ පැමිණ එම නිමිත්ත මත සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටීමට උත්සාහ කළයුතු අවස්ථාවේ වරෙක නිමිත්ත බලමින් ද වරෙක හුස්ම රැල්ල බලමින් ද භාවනා නොකළ යුතුය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල කිසිසේත්ම නොබලා ආනාපාන නිමිත්තටම සිත යොමුකරවන්න. ඉදින් නිමිත්ත නොපෙනී නැතිවී ගියේ නම් එහිදී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලට හිත යොමා භාවනා කරන්න. නැවත පටිභාග නිමිත්ත පහළ වී ආවේ නම් නිමිත්ත තහවුරු වූ විට නිමිත්තට පමණක්ම සිත යොදා දිගට භාවනා කරන්න. මෙලෙස භාවනා කිරීමෙන් නිමිත්ත ද තහවුරු වී ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් උපචාර සමාධිය පහළ වන්නේය. හුස්ම රැල්ල හා නිමිත්ත යන දෙකම අනුව සම අවධානය යොමුකරමින් භාවනා කළහොත් සමාධිය මුවහත්-තියුණු නොවී පවතිනු ඇත. දුර්වලව වැටීමට ද ඉඩ ඇත. මේ ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

ඇත්ත වශයෙන්ම චක්‍රවර්ති රජ කුමරකු පිළිසිඳගත් රාජ මහේසිකාවක තම චක්‍රවර්ති දරුගැබ රකින්නා සේ, පළිඟු කරඬුවක බහා තැබූ ස්වර්ණාභරණයක් නැති නොවන ලෙස රක්නා සේ, ගොවියකු තම කිරිවදින ගොයම රක්නා සේ එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ආරක්‍ෂා කරගන්න. මෙයටම බොහෝ වාරයක් නැවත නැවත අවධානය යොමු කරවන්න. මෙසේ අවධානය යොමු කොට එම උපචාර සමාධිය නැති නොවන ලෙසට සැලකිලිමත් වන්න. විරිය හා සමාධිය, සද්ධා හා පඤ්ඤා යන මේවා සමවන ලෙසට සතියෙන් ආරක්‍ෂා කොට පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමබර වන සේ උත්සාහ කරන්න. මෙසේ උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්නේ නම් එම ආනාපාන පටිභාග නිමිති අරමුණ පාදක කොට චතුර්ථ ධ්‍යානය හෝ පඤ්චම ධ්‍යානය හෝ තෙක් වැඩිය හැකිය.

ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ සමවන ලෙසට පුහුණු කිරීම

සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යැයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහකි. මේ වනාහි යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ චිත්ත ප්‍රවාහය නිර්වාණය වෙත ගෙන යන්නා වූ ශමථයානික මාර්ගය, විදර්ශනායානික මාර්ගය යන මාර්ග දෙකින් ම බාහිරට නොපෙරළී නියම තහවුරුවක්-ආරක්‍ෂාවක් ලබාදෙන්නා වූ බල පහකි. ඒ තුළින් සද්ධාව යනු ත්‍රිවිධ

රත්නය, කර්මය හා කර්ම ඵලය ආදී විශ්වාසය තැබිය යුතු වූ සද්ධෙය්‍ය වස්තූන් කෙරෙහි විශ්වාසයයි; පිළිගැනුමයි; ඇදහීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බෝධි ඥාන සම්භාරය මත විශ්වාසය-ඇදහීම විශේෂයෙන් තිබිය යුතුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව සැක මුසුව කල්පනා කරමින් නොපිළිගන්නා සුලු භාවය කියාපාන විට යෝගාවචර ඔබ භාවනාවෙන් පිරිහෙන්නේය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මාර්ග-ඵල ඥාන, නිර්වාණය, පර්යාප්තිය යන දස ධර්මය මත ද පූර්ණ පිළිගැනීම විශේෂයෙන් අවශ්‍යය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති පර්යාප්ති ධර්මය භාවනාවට මඟ පෙන්වන ධර්මයකි. මේ ධර්මය මත ශ්‍රද්ධාව සම්පූර්ණ වීම විශේෂයෙන් අවශ්‍යය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල මත භාවනා කිරීමෙන් ධ්‍යාන ලැබේය යන මෙය සත්‍යයක්ද, නැද්ද?, පුළුන් රොදක් ලෙසට පහළවන උග්ගහ නිමිත්ත හා අයිස් කැට, වීදුරු කැට, පළිඟු කැට සේ ඉතා පැහැදිලිව පටිභාග නිමිත්ත පහළවීම යන මෙය ඇත්තද, නැද්ද? යන ලෙසට භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය නොපිළිගන්නා අශ්‍රද්ධාව බලවත් වීමෙන් ද අද කාලයේ ධ්‍යාන නොලැබිය හැකියැයි කාල විපත්ති ලෙසට සැලකීමෙන් ද ඔබගේ ශ්‍රද්ධාව පිරිහෙන්නේය. මෙසේ දුර්වල වූ ශ්‍රද්ධාවට ඔබගේ සමථ භාවනා සිත ශමථයානික මාර්ගය මතින් පෙරළී යා නොදීම පිණිස තහවුරුවක්-ආරක්ෂාවක් කළ නොහැකි වන්නේය.

"සමාධිකම්මිකස්ස බලවතිපි සද්ධා වට්ටති" [වි. ම. 96]

"(ආනාපාන කමටහන වැනි වූ සමාධි භාවනාවක් වඩන) සමාධිකම්මික යෝගාවචරයාහට ශ්‍රද්ධාව බලවත්වීම අවශ්‍යය."

ආනාපාන සමථ භාවනා වැඩීමේදී "ඇතුල්වීම-පිටවීම" යැයි අවධානය යොමු කිරීම නිසා කෙසේ ධ්‍යානයක් ලැබේදැයි නොසිතන්න.**"අද්ධා සම්මාසම්බුද්ධෙන වුත්ත-විධි ඉජ්ඣිස්සති"** -"සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද ක්‍රමය ඒ අයුරින්ම සපිරීමට ලැබේවා"යි අදහාගෙන ශ්‍රද්ධාව මුල් කරගෙන ආනාපාන භාවනාව කරන්න.

තව දුරටත්, ඇදහීමට සුදුසු සද්ධෙය්‍ය වස්තු නිරායාසයෙන් පිළිගැනීම ශ්‍රද්ධා අධිමෝක්ෂ කෘත්‍යයයි. විශේෂයෙන් ආනාපාන භාවනාව ගැන නිරායාසයෙන් පිළිගන්නා ශ්‍රද්ධා අධිමෝක්ෂ කෘත්‍යය ඉතා ප්‍රකට වීම නිසා ද , පඤ්ඤින්ද්‍රියේ අපිරිසිදුකම නිසා ද, වීරිය, සති, සමාධි ඉන්ද්‍රියයන් දුබල වීම නිසා ද ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය ඉතා බලවත්

වන්නේය. එවිට විරිය ඉන්ද්‍රියට තමා හා යෙදෙන චිත්ත-චෛතසික නම් වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ වෙතින් ඈද වැටී නොයාම පිණිස ඔසවා තැබීම නම් වන පග්ගහ කෘත්‍යය ද සති ඉන්ද්‍රියට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ සදාණය තුළ ප්‍රකටව පහළ කරවීමේ උපට්ඨාන කෘත්‍යය ද පැවැත්විය නොහැකි වෙයි. සමාධි ඉන්ද්‍රියට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණෙන් බාහිර අරමුණු කරා සිත නොයනු පිණිස රකින්නා වූ අවික්ෂේප කෘත්‍යය ද නොපැවැත්විය හැකිවේ. පඤ්ඤින්ද්‍රියට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ විනිවිද දැකීම-දැනීම නම් දස්සන කෘත්‍යය කිරීමට නොහැකි වෙයි. මේ නිසා පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය නුවණින් කල්පනා කිරීමෙන් ද ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය ශක්තිමත් කරන්නා වූ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි සමථ අරමුණට මනසිකාරය යොමු නොකිරීමෙන් ද ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය දුර්වල කළ යුත්තේය.

ඉදින් විරිය ඉන්ද්‍රිය (භාවනා කිරීමේ උත්සාහය) බලවත් වීමෙන් ද සද්ධා, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන මේවාට අධිමොක්ඛ කෘත්‍යය, උපට්ඨාන කෘත්‍යය, අවික්ඛේප කෘත්‍යය, දස්සන කෘත්‍යය යන කෘත්‍යයන් එකින් එක පැවැත්විය නොහැකි වන්නේය. මෙනිසා පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සම්බොජ්ඣංගයන් පහළ වීම පිණිස, ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටන අයුරු උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් අධිකව තිබුණු වීර්‍ය්‍ය ඉන්ද්‍රිය අඩු වන්නේය. සමාධි-පඤ්ඤා ආදි ඉන්ද්‍රියන් ද අධිකව ඇත්නම් මේ ක්‍රමයටම වටහා ගනිත්වා.! මෙහිදි සද්ධාව හා පඤ්ඤාව ද සමාධිය හා විරිය ද යන මේවා සම බවට පත් කිරීම සදාණවන්ත සත්පුරුෂයෝ අගය කරත්. ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වී ප්‍රඥාව දුබල වී නම් මුද්ධප්පසන්න නම් වන නිෂ්ප්‍රයෝජන වස්තූන් පිළිබඳව අගය දකින තත්වයට පත්විය හැක. තීර්ථක ශිෂ්‍ය ශ්‍රාවකයන් සේ අගය නොකළ යුතු-අගය කිරීමට නොගැළපෙන වස්තූ අගය කරනවා විය හැකිය. (දේව විශ්වාසය අගය කිරීම වැනි දේවල් මෙයින් කියැවේ)

පඤ්ඤාව බලවත් වී සද්ධාව දුර්වලවීමෙන් කෛරාටික පක්ෂයට වැටෙන්නේය. නියම ලෙස ප්‍රායෝගිකව පුහුණු නොකර විවේචනය පමණක් බහුලව කරන්නෙක් විය හැකිය. බේත් නිසා ඇති වූ රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීමට දුෂ්කර වන්නා සේ එම පුද්ගල වර්ගයාට ද ප්‍රතිකාර කිරීම ඉතා දුෂ්කර විය හැකිය. කථා බහුල වීමෙන් වංකව වැඩ කරන්නෙක් විය හැකිය. නොවැළැක්විය හැකි භයක් ඇති නම්" බල්ලත් නොමරා පොල්ලත් නොකඩා" යන ක්‍රමය පිළිගෙන පුහුණු කරන්නට ද ඉඩ ඇත. "හොඳයි නම් තමා, නමුත්..." යන ලෙසට කථා කිරීමෙන් කටයුතු හමාර කළ හැකිය. බුදු බණට පිටු පාන්නෙක් වන්නේය.

සද්ධාව හා පඤ්ඤාව යන ධර්ම දෙක සම වූ විට රත්නත්‍රය, කර්මය හා කර්ම ඵලය ආදී ඇදැහිය යුතු-ඇදැහිය හැකි සද්ධෙය්‍ය වස්තු පිළිගත හැකි වන්නේය. ආනාපාන ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි පුහුණු කළ විට (පාරමී ශක්තිය ද මුදුන්පත් වූ විට) ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තට එළඹීමට හැකි යැයි පිළිගනී; ධ්‍යානයට එළඹිය හැකි යැයි පිළිගනී. මෙසේ පිළිගත යුතු වස්තු පිළිගත්තා වන්නේය. මේ පිළිගන්නා සුලු ශ්‍රද්ධාව ඇතිව ප්‍රායෝගිකව ආනාපාන ප්‍රතිපදාව පුහුණු කරන විට ඤාණය මඟින් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද ප්‍රකටව හා පැහැදිලිව දැකගනී නම් සද්ධාව හා පඤ්ඤාව සම භාවයට පත්වූවා වන්නේය.

වෙනත් ආකාරයකට විස්තර කළහොත්, සමාධිය බලවත්ව විරිය දුබල වී නම් සමාධිය කුසීත වූයේ කෝසජ්ජතාවයට ප්‍රිය කරන තත්වයට පත්වේ. යෝගියාගේ චිත්ත ප්‍රවාහය අලසකම නම් වූ කෝසජ්ජ ධර්මය මගින් වසාලන්නට හැකිය. විරිය බලවත්ව සමාධිය දුබල වී නම් සිත විසිර යමින් උද්ධච්චයට නැඹුරු වනු ඇත. එවිට යෝගාවචරයාගේ සිත් සන්තතිය උද්ධච්චයෙන් ආතුර විය හැක්කේය. සමාධිය අධික නම් කෝසජ්ජය ද විරිය අධික නම් උද්ධච්චය ද ඇතිවේ. සමාධිය හා විරිය සම බවට පත්වූ විට එම සමාධිය අලසකම නම් වූ කෝසජ්ජයට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදෙන්නේය. සමාධිය හා සම බවට පත්වූ එම විරිය, සිත විසුරුවන උද්ධච්චයට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදෙන්නේය. එනිසා සමාධි-විරිය යන දෙක සමවන ලෙසට කටයුතු කරන්න. සමාධිය හා විරිය සමවන විට අර්පණා ධ්‍යාන පහළවනු ඇත.

සමථ කමටහන් භාවනා කරන සමාධි-කම්මික පුද්ගලයාට බලවත් ශ්‍රද්ධාව තිබිය යුතු. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සමාධිය දියුණු කළ හැකි නම් ඒකාන්තයෙන් ම අර්පණා ධ්‍යානයට ළඟා විය හැකි යැයි අදහා, අරමුණට නොපැලකිව බැස ගන්නා අයුරින් නිදහස්ව තීරණය කිරීමේ ශක්තිය හේතුකොටගෙන අර්පානා පටිභාග නිමිත්ත අරමුණට වැද ගැනීමෙන් අර්පණා ධ්‍යානයට පත් වන්නේය. ධ්‍යානය වනාහී සමාධිය ප්‍රධාන කොට ඇතිවන්නකි. විපස්සනා භාවනා වඩන යෝගාවචරයාට ප්‍රඥාව බලවත් විය යුතුය. එලෙස බලවත් වූ විට යෝගාවචර පුද්ගලයාට ත්‍රිලක්ෂණය පැහැදිලිව දැන-දැකගන්නා ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධ ඤාණයට පත්විය හැක්කේය.

සමාධි-ප්‍රඥා දෙක සමවීමෙන් ලෞකික අර්පණා ධ්‍යාන පහළ වීම වන්නේය. එහෙත් "**සමථ-විපස්සනං යුගනද්ධං භාවෙති**=සමථය හා විදසුන යුගනද්ධ කොට භාවනා කරයි" [ප. ම. 2/16] යැයි දේශනා කොට ඇති නිසා ලෝකෝත්තර අර්පණාව ද මේ සමාධි, ප්‍රඥා දෙක සමාන වීම හේතුකොට ගෙනම පහළවිය හැකි යැයි අවශ්‍යතාව දක්වා ඇත.

සතිය වනාහි ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම කිරීම, සමාධිය හා වීරිය සම කිරීම යන කෘත්‍යයන් සඳහා දිගටම අඛණ්ඩව පැවතිය යුතු ධර්මතාවකි. සතිය දිගටම කොතැනදීත් කවර කලකදීත් බලවත්වම තිබිය යුතුය. ඇත්තය. ඒකාන්තයෙන් සතිය උද්ධච්චයට පක්ෂ වූ අතිශයින් අධික ශ්‍රද්ධාව, අධික වීර්‍ය සහ අධික ප්‍රඥාව ආදීන්ගේ ශක්තිය හේතුවෙන් භාවනා සිත උද්ධච්චයට වැටීමෙන් ආරක්ෂා කරන්නේය. අලසකමට මිත්‍ර පාක්ෂිකව සිටින සමාධිය හේතුවෙන් කෝසජ්ජය දෙසට වැටුණු විට ද සිතට ආරක්ෂාව ලබාදෙයි. එසේ නොවැටීමට ද ආරක්ෂාව සලසන්නේය. මේ නිසා සියලුම ව්‍යඤ්ජනවලට ලුණු දැමීම අවශ්‍ය සේ, සියලුම රාජකීය කටයුතු සඳහා- සියලුම කෘත්‍යයන් සඳහා දක්ෂ වූ අමාත්‍යයකු සේ, සියලු කර්මස්ථාන සඳහා ලීනව භාවනා කටයුත්තෙහි සිත පිරිහී ගිය විට ද, භාවනා අරමුණෙන් සිත බාහිරට යන (උද්ධච්ච) අවස්ථාවේදී ද සතිය අත්‍යවශ්‍යය. එනිසා අතීත අටුවා කථාවන්හි මෙසේ ප්‍රකාශ කොට ඇත. *"සතිය සැම භාවනා කටයුත්තකටම අත්‍යවශ්‍යය යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක. මක් නිසාද යත්, භාවනා කුසල් සිත සතිය මගින් ආරක්ෂාව ලබන්නේය. තවම ළං නොවූ ධර්මයන් වෙත ළඟා වීමට, නොදන්නා ධර්මයන් දැනගැනුමට භාවනා කුසල් සිත සතියේ පිහිට ලබයි. සතිය නොමැතිව භාවනා කුසල් සිතෙන්ම පමණක් විශේෂ ධර්ම ලබා ගැනුමට, දැන ගැනුමට නොපොහොසත් වන්නේය."* වෙනත් විදියකට, සතිය, භාවනා අරමුණ නොපෙනී යා නොදී රැකබලා ගැනුමට පොහොසත්ය. භාවනා සිත ද, භාවනා අරමුණ ද ගිලිහී යා නොදී රැකගන්නේය. එම නිසා මේ සතිය, විපස්සනා ඤාණයෙන් සලකා බලන- මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ ඤාණයෙහි භාවනා අරමුණ හා භාවනා සිත රැකබලා ගතහැකි ස්වභාව ධර්මයක් යැයි ප්‍රකට වන්නේය. සතියෙන් තොරව භාවනා සිත ඔසවා තැබීමක් හෝ කෝසජ්ජයට පත් වූ චිත්ත ස්වරූපය සමනය කිරීමක් හෝ නොකළ හැකිය. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිය *සබ්බත්ථික*-සැම විටම අත්‍යවශ්‍යය යැයි දේශනා කොට වදළ සේක. [වි. ම. 96; මහා ටී. (සි.) 1/125 -128]

බොජ්ඣංග ධර්ම සත සමකිරීම සඳහා පුහුණුව

1. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ අමතක නොකරවන, මතක් කරවන, නැවත නැවතත් පරිග්‍රහ කරන සතිය, *සති සම්බොජ්ඣංගයයි.*

2. ආනාපාන පටිභාග අරමුණේ විනිවිද දැන ගන්නා වූ ප්‍රඥාව, *ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගයයි.*

3. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණේ සප්ත බොජ්ඣංගයන් පරිපූර්ණ වන සේ, නොඅඩු වන සේ, සමවන සේ, උනන්දුවෙන් භාවනා කිරීම, විශේෂයෙන් ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය පහළවන සේ උත්සාහයෙන් භාවනා කරන විරිය, *විරිය සම්බොජ්ඣංගයයි.*

4. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි ප්‍රමෝදය නම් වූ සතුට-ප්‍රීතිය,*පීති සම්බොජ්ඣංගයයි.*

5. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි චිත්ත චෛතසිකයන් ශාන්ත වන පස්සද්ධිය, *පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයයි.*

6. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව තැන්පත් වන බව නම් වූ සමාධිය, *සමාධි සම්බොජ්ඣංගයයි.*

7. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණේ භාවනා සිත උද්ධච්චයට හෝ ලීන බවට නොයන ලෙසට සමභාවයට පත්කරවන තත්‍රමජ්ඣත්තතාව, *උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයයි.*

මේ උතුම් බොජ්ඣංග ධර්ම සත සමවන ලෙසට වැඩිය යුතුව ඇත. වීර්යය ඉතා අධික ලෙස දුර්වල වීම වැනි හේතු නිසා භාවනා සිත ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ කර්මස්ථාන අරමුණෙහි පසුබාන්නේය. සිත පිරිහී යා හැකිය. එම අවස්ථාවෙහි පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් නොවැඩිය යුතුය. ධම්ම විචය, විරිය, පීති යන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන වඩන්න. මෙලෙස වැඩීමට සිත සම්පහංසනය කිරීම යැයි කියනු ලැබේ. මේ මඟින් ලීන වූ සිත ඔසවා තැබීමක් වේ.

අධික උත්සාහයෙන් භාවනා කිරීම, වීරිය අධික වීම යන හේතු ධර්ම නිසා භාවනා සිත උද්ධච්චයට පත්වන්නේය; නොසන්සුන් වන්නේය. මෙවැනි අවස්ථාවන්හි ධම්ම විචය, විරිය, පීති යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් නොවැඩිය යුතු; පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග තුන වඩා බලන්න. අධිකව සක්‍රිය වූ නොසන්සුන් වූ සිත නිග්‍රහ කළ යුතුය. බෝධි නම් වූ ආර්යය මාර්ග ඥාන ලබාගැනීමට හේතු වන කරුණු බැවින් මේ ධර්මතා සතට බොජ්ඣංග යැයි කියනු ලැබේ.

මේ වනාහි පඤ්චින්ද්‍රිය හා සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම සමකිරීම සම්බන්ධ ක්‍රියා මාර්ගයේ සංක්ෂිප්ත ක්‍රමයයි.

මනෝද්වාරය හෙවත් පැහැදිලි භවාංග සිත

"පභස්සරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං." [අං. නි. 1/18]

"*පභස්සරන්ති* පණ්ඩරං පරිසුද්ධං, *චිත්තන්ති* භවංගචිත්තං"[අං. අ 1/34]

ඉහත සඳහන් පාලි හා අටුවා ක්‍රමය අනුව භවාංග සිත වනාහි ප්‍රභාස්වරය, පැහැදිලිය. මෙයට "**මනොද්වාරං පන භවංගන්ති පවුච්චති** "යන *අභිධම්මත්ථ සංගහ* පාඨයට අනුව මනෝද්වාර යැයි කියනු ලැබේ.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට

ධ්‍යානයට පිවිසීමට කැමති යෝගාවචරයාහට මේ භවාංග මනෝ ප්‍රසාදය/ මනෝද්වාරය පරිග්‍රහ කළ හැකි වීම, ඤාණයෙන් විශේෂයෙන් දැන ගත් බව, අවශ්‍යය. අනුපද සූත්‍රයෙහි [ම. නි. 3/135] සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේට ධ්‍යානාංගයන් ද සමග ධ්‍යාන ධර්ම නම් වූ ධ්‍යාන නාම ධර්ම සංග්‍රහය එකක් පාසා ඤාණයෙන් විශේෂයෙන් දැන ගැනුමට ද ප්‍රකටව දැනගැනුමට ද මේ ධර්මයන්හි ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම ප්‍රකටවම දැන විදර්ශනා භාවනාවට නැංවීමට ද හැකි වූ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. අටුවාචාරීන් වහන්සේලා "**වත්ථාරම්මණං පරිග්ගහිතත්තාය**", [ම. අ. 4/61] යනුවෙන් වස්තු ද්වාර හා අරමුණු එකට පරිග්‍රහ කොට මේ ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් විදර්ශනානුකූලව භාවනා කිරීම මගින් මෙලෙස මනසිකාරය පැවැත්විය හැකි බව දක්වා ඇත.

ප්‍රඥාව සම්බන්ධයෙන් අගතැන් පත්වූ සාරිපුත්ත මහා රහතන් වහන්සේ විසින් පවා උතුම් කොට සලකා අනුගමනය කරන ලද මේ උපදෙස් වනාහී, ධ්‍යානාංග ද ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් ද පරිග්‍රහ කර විශේෂ ඤාණයෙන් පිරිසිඳ දැන විදර්ශනා කරනු කැමති පින්වත් යෝගාවචර ඔබට අගය නොකර නොසිටිය හැකි, ගෞරවයෙන් ප්‍රමුඛතාවයේ තබාගෙන අනුගමනය කළ යුතු, අනුගමනයට වටිනා සම්ප්‍රදායානුකූල උපදෙස් වෙයි.

පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ ඉතා පැහැදිලි ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි භාවනා සිත පැයක්- දෙකක් වශයෙන් ශාන්තව සමීපව පිහිටවනු පිණිස සමාධිය වඩන අවස්ථාවේදී මේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත විශේෂයෙන් පැහැදිලි වූ

විට භවාංග චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිහිටන උර කුහරය තුළ හෘදය වස්තුව තිබෙන පැත්තට අවධානය යොමු කොට බලන්න. බොහෝ වාරයක් අභ්‍යාස කළ විට හදය වස්තුවෙහි රඳා පවතින භවාංග සිත හෙවත් මනෝද්වාරය ද, එම මනෝද්වාරයේ පහළ වී තිබෙන ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද පහසුවෙන් පරිග්‍රහ කළ හැකි වන්නේය. අනතුරුව සමාධි ශක්තිය බලවත් ලෙස තහවුරු කරගෙන එම භවාංග මනෝද්වාරය හා මේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත එකට පරිග්‍රහ කොට ධ්‍යානාංගයන් සලකා බලන්න. මෙම භවාංග මනෝද්වාරය තුළ එම ආනාපාන පටිභාග නිමිති අරමුණ එල්ල වී ප්‍රකට වීම සිදුවන විට, මෙම ආනාපාන නිමිත්ත අරමුණු කොට ධ්‍යානාංගයන් බොහෝ වාරයක් සලකා බැලූ විට ටිකෙන් ටික පහසුවෙන් පරිග්‍රහ කළ හැකි වනු ඇත. ප්‍රථමයෙන් ධ්‍යානාංගයන් එකක් පාසා ප්‍රකට වන සේ පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව ධ්‍යානාංග පහම එකවරට ප්‍රකට වන සේ පරිග්‍රහ කරන්න.

සමවැදීම බහුල කරන්න-ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව අඩු කරන්න

මේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මගින් ළඟාවිය යුතු, ලබාගත හැකි ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති, ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණි ආධුනික පුද්ගලයෝ සමවැදීම බහුල කරත්වා! ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව අඩු කරත්වා!

මක්නිසාද යත් : ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව බහුල පුද්ගලයාට ධ්‍යානාංග ගොරෝසු බවට පත්වී පෙනී යා හැකිය. ධ්‍යානාංගයන්ගේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව බහුලවීම නිසා මෙසේ ධ්‍යානාංගයන්ගේ පෙනී යෑම සිදුවී ඇත. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ප්‍රගුණ භාවය ඇතිව පහසුවෙන් සමවැදීමේ ශක්තිය තිබෙන තත්වයට තවම පත් නොවී ඇති නිසා ධ්‍යානාංගයන් දුර්වල තත්වයක තිබියදීම පෙනී යා හැකිය. මෙසේ පෙනී ගිය පසු එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ එම ධ්‍යානාංගයන් දුර්වල වීමේ අඩුපාඩුව නිසා ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව මගින් ඉහළ ද්විතීය ධ්‍යානයට නැගීමට කැමති වන නමුත් හේතු ධර්ම නොලැබී යන්නේය. එම යෝගාවචර පුද්ගලයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීම බහුල වීම පිණිස දක්ෂව සම්පූර්ණව නොවැඩීම - ප්‍රගුණ නොකිරීම නිසා දෙවෙනි ධ්‍යානයට යෑමේ අභිලාෂය ඇතිව උත්සාහ කළ ද දැනටමත් ලබා ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ද පිරිහී යෑමට ඉඩ තිබේ. ද්විතීය ධ්‍යානයට යෑමට කැමති වුව ද අපොහොසත් විය හැකිය.

[වි. ම. 112; මහා ටී. (සි.) 1/149]

පඤ්ච ධ්‍යානාංගයෝ

1. විතක්ක - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මතට සිත නැංවීමේ ස්වභාවය.

2. විචාර - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ නැවත නැවතත් සලකා බැලීම, විචාරීම.

3. පීති - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත ප්‍රමෝදයට පත්වීම.

4. සුඛ - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණේ රසය සුවයේ විඳීම, සැපවත් වීම.

5. ඒකග්ගතා - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මතම සිත වැටීමෙන් වන ශාන්ත භාවය, ඒකග බව, තහවුරු ස්වභාවය.

පඤ්ච වසීභාව

1. ආවජ්ජන වසීය - ධ්‍යානයට සම වැදීමෙන් පසු ධ්‍යානාංගයන් රිසි සේ සලකා බැලීමේ ශක්තිය ඇති බව.

2. සමාපජ්ජන වසීය - තමා කැමති පරිදි සම වැදීමේ ශක්තිය ඇති බව.

3. අධිට්ඨාන වසීය - ධ්‍යානය (පැයක්-දෙකක් ලෙස) රිසි තාක් කාලය නියම කොට අධිෂ්ඨාන කොට සමවැදීමේ ශක්තිය ඇති බව.

4. වුට්ඨාන වසීය - නියම කරගත් කාලය අනුව ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමට ශක්තිය ඇති බව.

5. පච්චවෙක්ඛණ වසීය - ධ්‍යානාංගයන් රිසිසේ සලකා බැලීමේ ශක්තිය ඇතිබව

ධ්‍යානාංගයන් ශීඝ්‍රයෙන් නුවණින් සලකා බැලිය හැකි මනෝද්වාරාවජ්ජන යෙහි ශක්තියට ආවජ්ජන වසී යැයි කියන අතර ධ්‍යානාංගයන්ම ශීඝ්‍රයෙන් සලකා

බැලිය හැකි වූ පච්චවෙක්ඛණ ජවනයන්ගේ ශක්තිය පච්චවෙක්ඛණ වසී යැයි කියනු ලැබේ. මනෝද්වාරාවජ්ජනයක් සහ පච්චවෙක්ඛණ ජවනයෝ මනෝද්වාර වීථි තුළ චිත්තක්ෂණ එකක් පසුපස එකක් ලෙස ඇති ධර්මතාවයෝ වන්නාහ.

[වි. ම. 113; මහා ටී.(සී.) 1/149]

පින්වත් ඔබ මේ ධ්‍යානාංගයන් වගකීමෙන් යුතුව ප්‍රගුණ කරන්න. අනතුරුව ඉහතින් විස්තර කළ පරිදි ධ්‍යානාංගයන් සලකා බලන්න. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග පහ ඉහත දක්වා ඇති පරිදි ප්‍රකට වූ කල මෙම වසීභාව පහ අනුව දක්ෂවන තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න.

ද්විතිය ධ්‍යානයට

මේ වසීභාව පහ මුදුන්පත් කරගනු සඳහා දක්ෂ ලෙස ප්‍රගුණ කළ යෝගාවචර පුද්ගලයා විසින් සම්පූර්ණ ලෙස ප්‍රගුණ කළ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට, (නීවරණයන් බැහැරලන මුල් අවස්ථාව නිසා)

1. මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාපත්තිය සමීපව ඇති නීවරණ සතුරන් සහිත යයි ද,

2. විතක්ක-විචාරයන්ගේ ඕළාරික වීම හේතුවෙන් කැඩී-බිඳී යාමේ ස්වභාවයෙන් යුක්තවන නිසා දුර්වල ධ්‍යානාංග සහිත වන්නේය යයි ද,

මෙලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආදීනව සලකා බලා

3. ද්විතීය ධ්‍යානයේ ශාන්ත වූ ධර්මයන් අපේක්ෂා කරනුයේ,

4. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි කැමැත්ත, බැඳීම නම් වූ නිකාන්තිය දුරු කොට

ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබීමට කැමැත්තෙන් ආනාපාන සමාධි භාවනාව උත්සාහයෙන් කළ යුතු. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණටම (ඉහත සඳහන් කරුණු සතර අනුව) සිත යොදා අවධාරණයෙන් භාවනා කළ යුතු.

මේ අවස්ථාවේදී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ වචනයෙන් මෙනෙහි නොකරන්න. එදෙස සාවධානව බලන්න. බලාගෙන භාවනා කරන්න. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල මෙනෙහි කිරීම කරන්නා වූ විතක්ක-විචාර යනු වචී සංඛාර යැයි [ම. නි. 1/706] කී ලෙසින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වචනයෙන් කියමින් මෙනෙහි කරන විට වචී සංඛාර වන විතක්ක-විචාර අලුත්වැඩියා කෙරෙයි. එම නිසා බැහැර නොකළ හැකිය. බැහැර වුව ද නැවත ඇතුළු වීමට ඉඩ ඇත. මෙනිසා ද්විතීය ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ ධ්‍යානයන් සඳහා වචනයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතු. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත දෙස සාවධානව බලා සිටීම පමණක් කරන්න. බලාගෙන භාවනා කරන්න. [වි. ම. 114]

මෙලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන විට එම යෝගාවචර පුද්ගලයා යම් විටක ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටිනුයේ ද ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තම පරිග්‍රහ කරන්නා වූ ද එයම සිහිපත් කර දෙන්නා වූ ද, සතියෙන් පරිපූර්ණ වේ. එම අරමුණ සවිස්තරව ප්‍රකටව දැනගැනීම කරන සම්පජ්ජඤ්ඤයෙන් ද සම්පූර්ණ වූ ඔහුට ධ්‍යානාංග වෙත නුවණින් අවධානය යොමු කොට සලකා බලන විට විතක්ක-විචාරයන්ගේ ඖදාරික බව ප්‍රකට වන්නේය. ප්‍රීති-සුඛයන් ද, චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ද ශාන්ත බව ප්‍රකට වන්නේය. එම අවස්ථාවෙහි ඖදාරික ධ්‍යානාංගයන් බැහැර කිරීමට කැමැත්ත ද ශාන්ත වූ ධ්‍යානාංගයන් ලබා ගැනුමට කැමැත්ත ද ඇතිව එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණටම නැවත - නැවතත් අවධානය යොමු කරන්න; සාවධානව සිත යොමු කරමින් සිටින්න. මෙලෙස භාවනා කරන යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග තුන ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය පහළවනු ඇත. [වි. ම. 114]

තෘතිය ධ්‍යානයට

ඒ ලබාගත් දෙවැනි ධ්‍යානය ද වසී භාව පහ අනුව දක්ෂ වන ලෙසට, ප්‍රගුණ වන ලෙසට අභ්‍යාස කරන්න. එම භාවනා මාර්ගය මගින් ද්විතිය ධ්‍යානය ලබාගත්තා වූ ද, එම දෙවැනි ධ්‍යානයේ වසීභාව පහ අනුව දක්ෂව ප්‍රගුණ කළා වූ ද, යෝගාවචර පුද්ගලතෙමේ වසීභාව පහ අනුව පරිචයකින් යුතුව අභ්‍යාස කළ දෙවැනි ධ්‍යානයෙන් නැගී.

1. මේ ද්විතීය ධ්‍යාන සමාපත්තියට විතක්ක-විචාර නම් වූ සතුරා ආසන්නව ඇත්තේය යැයි ද,

2. "මේ ද්විතීය ධ්‍යාන සමාපත්තිය තුළ සිත චංචල කරවන දුර්වලකමින් යුත් ප්‍රීතිය ඇත. මේ ප්‍රීතිය හේතුවෙන් ද්විතීය ධ්‍යානය ඕළාරික යැයි කියනු ලැබේ." [දී. නි. 1/130] මෙලෙස දේශනා කොට ඇති පරිදි, ප්‍රීතිය ඕළාරික වීම නිසා දුර්වල වූ ධ්‍යානාංගයක් වෙයි යයිද, මෙලෙස ද්විතීය ධ්‍යාන සමාපත්තියේ ආදීනව සලකා බැලිය යුතුය. ඉන් පසු

3. තුන්වන ධ්‍යානයෙහි ශාන්ත බව සිතා
4. දෙවන ධ්‍යානයට සමවැදීමට කැමැත්ත නම් වූ නිකාන්තිය දුරු කොට

තෙවන ධ්‍යානයට යාමට කැමැත්ත ඇතිව ආනාපානසති සමාධි පටිභාග අරමුණට සිත යොදමින් භාවනා කළ යුතුය. [වි. ම. 117]

මෙලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන පුද්ගලයාහට දෙවන ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පරිකර්ම කිරීමෙන් සතිය සම්පූර්ණ වී, එම අරමුණ විසදව දැක සම්පජඤ්ඤයෙන් ද සම්පූර්ණ වී, ධ්‍යානාංගයන් අරමුණු කොට ඤාණයෙන් සලකා බැලීමේදී ප්‍රීතිය ඕළාරික වශයෙන් වැටහෙන්නේය. සුඛය ද ඒකාග්‍රතාවය ද ශාන්ත ලෙස වැටහෙනු ඇත. එම අවස්ථාවේ ඕළාරික ධ්‍යානාංගයන් ඉවත් කිරීමේ කැමැත්තෙන් හා ශාන්ත වූ ධ්‍යානාංගයන් ලබා ගැනීමට උත්සාහයෙන් එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි නැවත-නැවතත් සිත සමාධි කරන්න. මෙලෙස සමාධි කරන යෝගාවචරයාගේ සන්තානයේ සුඛ-ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග දෙක සහිත තෙවන ධ්‍යානය තහවුරු වනු ඇත. [වි. ම. 117]

මේ තෘතීය ධ්‍යානයේ තත්‍රමජ්ඣත්තතා චෛතසිකය නම් වූ තත්‍ර මජ්ඣත්තුපෙක්ඛාව, විතක්ක-විචාර-පීති යන මේවා නැති නිසා ඉතාමත් ප්‍රකට වන්නේය. මධ්‍යස්ථ ලෙස භාවනා කරන්නා වූ සතිමත් වූ සුඛයට පත් වූ පුද්ගලයෙකි යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ ආර්යයන් වහන්සේලා මේ තෘතිය ධ්‍යානයෙන් පරිපූර්ණ වූවන් වර්ණනා කරන සේක; පසස්නා සේක. මේ ධ්‍යානයේ, තත්‍රමජ්ඣත්තතාවයේ ද සතියේ ද සුඛයේ ද, ශක්තිය ඉතාමත්ම ප්‍රකටව උතුම් ලෙස පවතින්නේය. ලෞකික සුඛයන් අතරින් මේ තෘතිය ධ්‍යාන සුඛය උසස්ම සුඛය වන්නේය. මින් ඉහළ ධ්‍යාන සුඛ වේදනාව ඇසුරු නොකරමින් උපෙක්ඛා වේදනාවෙන් පමණක් යුක්තවන්නේය. මේ තෘතිය ධ්‍යානය පඤ්ච වසීතාවයෙන් මනා ලෙස ප්‍රගුණවන සේ වසී කරන්න.

චතුර්ථ ධ්‍යානයට

ඉහත සඳහන් කළ පරිදි තෙවන ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා වසීතා පහ අනුව දක්ෂ ලෙසට ප්‍රගුණ කොට එම තෘතිය ධ්‍යානයෙන් නැගිට එහි ආදීනව මෙනෙහි කළ යුතුයි.

1. මේ තෘතිය ධ්‍යාන සමාපත්තියට ප්‍රීතිය නම් සතුරා ඇත. එය නීවරණයන්ට ආසන්නය.
2. එම ධ්‍යානාංගයන් කෙරෙහි සිත ඇලී පවතින්නේය.

මේ හේතුවෙන් තෘතිය ධ්‍යානය ඕළාරික යැයි කිව හැකිය. [දී. නි. 1/130] මෙසේ ඕළාරික බව හේතුවෙන් සුඛය දුර්වල ධ්‍යානාංගයක් වන්නේය. මේ ලෙසට තෘතිය ධ්‍යාන සමාපත්තියේ ආදීනව සලකා චතුර්ථ ධ්‍යානය ශාන්ත ලෙස සලකා ගත යුතුය.

තෘතිය ධ්‍යානය පිළිබඳ ආසාව නිසා නිතර ඇසුරු කරන සුඛ නිකන්තිය දුරු කොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණීමේ කැමැත්ත අනුව ආනාපාන-සති සමාධි භාවනාව වැඩිය යුතුය. ආනාපාන පටිභාග අරමුණ මත ඉහත සඳහන් ආකාරයට සාවධානව භාවනා කළ යුතුයි. [වි. ම. 121]

මෙලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන විට, තෘතිය ධ්‍යානයෙන් නැගී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණම පරිග්‍රහ කරන සතිය සම්පූර්ණ වී එම අරමුණම විසදව දැනගැන්ම කරන සම්ප ජඤ්ඤ ඤාණයෙන් ද සම්පූර්ණ වී ධ්‍යානාංගයන් ඤාණයෙන් සලකා බලන විට එම යෝගාවචරයාගේ ඤාණයට චේතසික සෝමනස්ස යැයි කිව යුතු. සුඛය ඕළාරික ලෙසට වැටහෙන්නේය. උපෙක්ඛා වේදනාව ද සිතේ ඒකාග්‍රතාවය ද ශාන්ත ලෙසට වැටහී යන්නේය. එවිට ඕළාරික ධ්‍යානාංගයන් බැහැර කිරීමේ කැමැත්ත ද ශාන්ත ධ්‍යානාංගයන් ලබා ගැනුමේ කැමැත්ත ද ඇතිව එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත නැවත-නැවතත් භාවනා කරන්න. අවධානය යොමු කරවන්න. මෙසේ සිත යොදා භාවනා කරන යෝගාවචරයාගේ සන්තානයේ උපේක්ෂා-ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග දෙක ඇති චතුර්ථ ධ්‍යානය පහළ වේ. [වි. ම. 121]

මේ සතරවන ධ්‍යානයේ ද වසීතා පහ ප්‍රගුණ වන සේ අභ්‍යාස කරන්න.

1. කායික දුක්ඛ වේදනාව ප්‍රථම ධ්‍යානයේ උපචාර ක්ෂණයේදී ද
2. චේතසික දෝමනස්ස වේදනාව ද්විතීය ධ්‍යානයේ උපචාර ක්ෂණයේදී ද

3. කායික සුඛ වේදනාව තෘතිය ධ්‍යාන උපචාර ක්ෂණයේදී ද

4. චේතසික සෝමනස්ස වේදනාව චතුර්ථ ධ්‍යානයේ උපචාර ක්ෂණයේදී ද

එකින් එක බැහැර කෙරෙයි.

[වි. ම. 121/ සං. නි. 5-i/382]

චතුර්ථ ධ්‍යානයේ විශේෂත්වය උරගා බැලීම

"චතුත්ථජ්ඣානෙ අතිසුඛුමො; අප්පවත්තිමෙව පාපුණාති'ති"[වි. ම. 203]

"*අතිසුඛුමොති* අසදිසත්ථ ලබ්භමානො කායසංඛාරො චතුත්ථජ්ඣානෙ අතික්කන්ත සුඛුමො. සුඛුමභාවොපිස්ස තත්ථ නත්ථි, කුතො ඔළාරිකතා-අප්පවත්තනතො. තෙනාහ '*අප්පවත්තිමෙව පාපුණාති'ති.*" [මහා ටී. (සී.) 1/264]

"චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී ඉතා සුඛුම, අති-සුඛුම තත්වයට පත්වන්නේය. නොපවත්නා තරමටම පත්වී යැයි සිහි කටයුතු." [වි. ම. 203]

"*අති-සුඛුම* = ඉතාම සුඛුම ස්වභාවයයි. ප්‍රථම, ද්විතිය, තෘතිය ධ්‍යානයන්හි ඇති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාරයෝ චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී සුඛුම තත්ත්වය ඉක්මවා සිටිත්. චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී කාය සංස්කාර සුඛුම යැයි කිව නොහැකි තත්ත්වයට ද පත්වේ. ඕළාරික තත්වය කෙසේ නම් පැවතිය හැක්කේද? මෙනිසා, ***අප්පවත්තිමෙව පාපුණාති***-නොපවත්නා තත්වයට පත්වන්නේ යැයි අටුවාචාර්යයින් වහන්සේ දක්වා ඇත්තාහ." [මහා ටී. (සී.)1/ 264]

දීඝ භාණක, මජ්ඣිම භාණක, සංයුත්ත භාණක යන මේ භාණක මහා ථෙරවරුන්ගේ මතය පරිදි අටුවාවෙහි විස්තර දක්වා ඇත. [වි. ම. 203] චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදුන පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නොමැති බව ද ඉහත සඳහන් අටුවාහි පෙන්වා ඇත. [වි. ම. 209] එහෙත් මෙහි ඔබ විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණ වන්නේය. ඔබ විසින් "මම චතුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණියෙමි" යයි තමාට වැටහෙන අවස්ථාවේ තමා හුස්ම ගන්නේද නැද්ද කියා වරින්වර නොබැලිය යුතුය. එමගින් සමාධිය පිරිහී ගොස් ධ්‍යානයෙන් ද පිරිහී යා හැකි.ය. චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාපත්තියට නැවත-නැවතත් විශ්වාසයෙන් සමවදින්න. එම අවස්ථාවේ හුස්ම නොගන්නේ නමුත්, වෙන විදියකින් කිවහොත්, චතුර්ථ ධ්‍යාන සමවතේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නැතත්, ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන මනෝද්වාර ජවන වීථිවල ද,

හුස්ම ගැනීම-නොගැනීම ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරන කාමාවචර ජවන මනෝද්වාර වීථිවල ද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස පැවතිය හැකි ජවන වීථි සිත් සන්තතිය පවතින්නේය. මෙනිසා හුස්ම ගැනීම-නොගැනීම බලමින් සිටින විට කාම ජවන මනෝද්වාර වීථීන්ගේ පැවතීම හේතුවෙන් පැන නගින ඉතාම සියුම් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය ළදරුවකුගේ හුස්ම ගැනීම සේ සමහර යෝගීන්ට වැටහීමට ඉඩ තිබේ. චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාපත්ති අවස්ථාවේ හුස්ම නොවැටෙන නමුත් මෙය පිරික්සන විට හුස්ම ගැනීම වන්නේය. මෙනිසා ආරම්භයේදී හුස්ම ගන්න-නොගන්නා බව නොසොයා චතුර්ථ ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදීම කරන්න. සතුටුදායක තත්වයට පත්වූ විට හුස්ම වැටෙන-නොවැටෙන බව පරීක්ෂා කොට බලන්න. උපේක්ෂා-ඒකාග්‍රතා නම් වූ ධ්‍යානාංග දෙක චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාර අවස්ථාවේ ප්‍රකටව මතුවේ. එම නිසා චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාර සමාධි අවස්ථාව හා චතුර්ථ ධ්‍යාන (අර්පණා) අවස්ථාව ධ්‍යාන අංග වශයෙන් එකිනෙක වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම මඳක් අපහසු විය හැකිය. උපචාර සමාධි අවස්ථාවේ හුස්ම වැටීම සිදුවේ. මේ ගැන සතිමත් වන්න.

පින්වත් ඔබ එම චතුර්ථ ධ්‍යානය ද වසීතා පහ අනුව ප්‍රගුණවන තෙක් අභ්‍යාස කරන්න. පැහැදිලි ආලෝක ශක්තිය පරියෝදාත වන (ඉතාමත් දිලිසෙන) තෙක් අභ්‍යාස කරන්න. එම අවස්ථාවේදී විපස්සනාවට හැරවීමට කැමති නම් හැරවිය හැකිය.

එහෙත් චතුරාරක්ඛා නම් වූ ආරක්ෂක භාවනා වඩන හැටි විපස්සනාවට හැරවීමට කලින් මෙහි දී විස්තර වශයෙන් පැහැදිලි කරන්නෙමු. ඕදාත කසිණයේ සිට පුහුණු කොට පැමිණි යෝගීන් ඉතා පහසුවෙන් චතුරාරක්ෂක කම්ස්ථානයන් වෙත මාරුවීම කරන බව අත්දැක ඇත්තෙමු. ධාතු කර්මස්ථානය විස්තාර ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් පුහුණුව ද බොහෝ උපකාර වන්නේය. මෙනිසා චතුරාරක්ෂක කම්ස්ථාන විස්තර කිරීමට කලින් දෙතිස් කොටස් භාවනා ක්‍රමය, අට්ඨික කම්මට්ඨානය භාවනා කරන ක්‍රමය හා ඕදාත කසිණය භාවනා කරන ආකාරය විස්තර කොට දක්වන්නෙමු.

අතිශයින් පැහැදිලි ආලෝක තත්වය දිදුලන-වඩවඩාත් තියුණු තත්වයට පත්වන තෙක් ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නැවත-නැවතත් තහවුරු කරගන්න. ඉහත සඳහන් ලෙසට ආලෝකය දිලිසෙන තියුණු තත්වයට නැවත-නැවතත් පත්වන විට එම පිරිසිදු ආලෝකයේ උපකාරයෙන් පහත සඳහන් දෙතිසක් වූ කොට්ඨාශ සිතින් බලන්න. මෙහිදී විස්සක් පමණ වූ පඨවි කොටස් වරෙකට පහ බැගින් කොටස් කර ද

ආපෝ කොට්ඨාශ දොළොස හය, හය බැගින් කොටස් කොට ද සම්මර්ශනය කරන්න. පිළිවෙළට කොටස් එක-එක ගෙන භාවනා කරන්න. පිරිසිදු මුණ බලන කණ්ණාඩියක් තුළින් බැලූ කල තම මුහුණෙහි හැඩරුව ප්‍රකටවම පැහැදිලිවම දැකගත හැකිවන්නා සේ දෙතිස් කොටස් ද පැහැදිලිවම දැකගත හැකිවන සේ භාවනා කරන්න. මේවා මත භාවනා කරන විට ආලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශක්තිය දුබල වී අඳුරු වී, කොට්ඨාශයන් අපැහැදිලිව, අප්‍රකටව යා නම්, ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නැවත වරක් තහවුරු කරගන්න. ආලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශක්තිය පැමිණි විට නැවත දෙතිස් කොටස් අනුව භාවනා කරන්න. සිතේ ආලෝක ශක්තිය දුර්වල වන-අඳුර පහළවන වාරයක් පාසා ඉදිරියේදීත් මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.

2

දෙතිස් කොටස්

පඨවි ධාතු අධික, පඨවි කොට්ඨාශයෝ

1. කේසා	කෙස්	44*	
2. ලෝමා	ලොම්	44	
3. නඛා	නිය	44	තච පඤ්චකය
4. දන්තා	දත්	44	
5. තචෝ	සම	44	
6. මංසං	මස්	44	
7. නහාරු	නහර	44	
8. අට්ඨී	ඇට	44	වක්ක පඤ්චකය
9. අට්ඨිමිඤ්ජා	ඇට මිදුළු	44	
10. වක්කං	වකුගඩු	44	
11. හදයං	හදවත	44	
12. යකනං	අක්මාව	44	
13. කිලෝමකං	දළබුව	44	පප්ඵාස පඤ්චකය
14. පිහකං	ඇලදිව	44	
15. පප්ඵාසං	පෙනහැල්ල	44	

*මෙම සංඛ්‍යාවලින් ඒ ඒ කොටස්වල අඩංගු වන පරමාර්ථ රූප ධර්ම වර්ගයන්ගේ ගණන දැක්වෙයි. මෙම ග්‍රන්ථයේ ද්විතිය භාගයෙහි මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර අඩංගු වනු ඇත. (-පරිවර්තක)

16. අන්තං	බඩවැල	44	මත්ථලුංග පඤ්චකය.
17. අන්තගුණං	අතුනු බහන්	44	
18. උදරියං	නොදිරූ අහර	8	
19. කරීසං	දිරූ ආහාර	8	
20. මත්ථලුංගං	මොළය	44	

ආපො ධාතු අධික, ආපො කොට්ඨාශයෝ

21. පිත්තං	පිත	44	මේද ඡක්කය
22. සෙම්හං	සෙම	44	
23. පුබ්බෝ	සැරව	8	
24. ලෝහිතං	ලේ	44	
25. සේදෝ	දහදිය	16	
26. මේදෝ	මේදතෙල්	44	

27. අස්සු	කදුළු	16	මුත්ත ඡක්කය
28. වසා	මස්තෙල්	44	
29. ඛේලෝ	කෙළ	16	
30. සිංඝාණිකා	සොටු	16	
31. ලසිකා	සන්ධිලාටු	44	
32. මුත්තං	මුත්‍රා	8	

පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ විසින් මේ දෙතිස් කොටස් ආනාපාන චතුරථ ධ්‍යානයෙන් මතුකර ගත් ආලෝකයේ ශක්තිය උපකාර කරගෙන කෙස්වල පටන් මුත්‍රා දක්වා ද මුත්‍රාවල සිට කෙස් දක්වා ද ප්‍රගුණ වනසේ භාවනා අභ්‍යාස කරන්න. කෙස්වලින් පටන්ගෙන පහළට මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී මුත්‍රා දක්වා ද නැවත මුත්‍රාවල සිට ඉහළට යෑමේදී ද විනිවිද යන සුලු ඥාණයකින් ප්‍රකටව දැනගත හැකි තරමට පත්වූ විට ස්වකීය වශයෙන් දක්ෂ ලෙස පුහුණු කළා යැයි කිව හැකි තත්ත්වයට පත්වන්නේය. ඒ අවස්ථාවේදී යථෝක්ත ආනාපාන චතුරථ ධ්‍යානය මගින් පහළ වූ පැහැදිලි ආලෝකයේ උපකාර ගෙන එම ආලෝකය පැතිරිය යුතුයි. තමා ඉදිරියේ සිටින

යෝගාවචරයකුගේ හෝ සත්වයකුගේ කයට ආලෝකය විහිදුවා හිස-කෙස්වල සිට මුත්‍රා දක්වා ද මුත්‍රාවල සිට හිස කෙස් දක්වා ද බොහෝ වාර ගණනක් භාවනා කරන්න. සාර්ථක වූ විට තම ආධ්‍යාත්මයෙහි වරක් ද, බාහිර වශයෙන් වරක් ද, යන ලෙසට බොහෝ වාරයක් මාරු කරමින් භාවනා කරන්න. මෙසේ අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා වශයෙන් වාර මාරු කරමින් බොහෝ වාර ගණනක් බැලීමෙන්ම භාවනා ශක්තිය තහවුරු වන්නේය.

මෙලෙස ආසන්නයේ සිට ටිකෙන් ටික ඈතට ආලෝකය පතුරුවමින් බලන්න. දස දිසාවන්හිම බලන්න. ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය නිසා මතු වූ පැහැදිලි ආලෝකය මගින් මිනිස්-තිරිසන් ආදී සෑම සත්වයෙකුම එකිනෙකා ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෙස වාරයෙන් වාරය බලන්න. පුරුෂයා, ස්ත්‍රිය, හරකා ආදී ලෙස නොබලා කොට්ඨාශ සමූහ ලෙස බලන වාරයක් පාසා අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා යන දෙවිධිය අනුව භාවනා පළපුරුද්ද තහවුරු වීම සිදු වන්නේය.

තුන්මංසල

"කොට්ඨාසානං පගුණකාලතො පට්ඨාය තිසු මුඛෙසු එකෙන මුඛෙන විමුච්චිස්සති. කම්මට්ඨානං වණ්ණතො වා පටිකකූලතො වා සුඤ්ඤතො වා උපට්ඨාති. ... ආකංඛමානස්ස වණ්ණතො, ආකංඛමානස්ස පටිකකූලතො ආකංඛමානස්ස සුඤ්ඤතො කම්මට්ඨානං උපට්ඨහිස්සතියෙව" [විභ. අ.179]

මේ දෙතිස් කොටස් අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා යන දෙයාකාරයට පළපුරුද්ද තහවුරු වන තෙක් අභ්‍යාස කළ අවස්ථාවේ සිට පහත දැක්වෙන නිවනට පිවිසෙන මහා දොරටු තුන අතරින් එක් දොරටුවක් මගින් සන්තානගත කෙලෙස්වලින් ඒකාන්තයෙන්ම, සහතික ලෙසම මිදීමට හැකි වන්නේය.

1. වණ්ණ - වර්ණය-පාට, (වර්ණ කසිණ වශයෙන්) ද,
2. පටික්කූල - පිළිකුල් වශයෙන් ද,
3. සුඤ්ඤ - ආත්මීය වශයෙන් සුඤ්ඤයැයි සුඤ්ඤත ධාතු ස්වභාවය වශයෙන් ද ප්‍රකට විය හැකිය.

1. කැමති කෙනකුට වර්ණ කසිණ වශයෙන් ද,
2. කැමති කෙනකුට පටික්කූල වශයෙන් ද,
3. කැමති කෙනකුට සුඤ්ඤත ධාතු ස්වභාව වශයෙන් ද

කමටහන ප්‍රකට කරගත හැකිය. [විභ. අ. 179]

මේ අටුවාවෙහි පැහැදිලි කොට ඇති පරිදි පින්වත් ඔබ දෙතිස් කොටස් ප්‍රගුණ වන තෙක් පුහුණු වූ පසු ඉහත සඳහන් තුන්මංසලේදී තමා කැමති මාර්ගයක් තෝරාගෙන ප්‍රගුණ කළ යුතුව ඇත. මේ ග්‍රන්ථයෙහි වනාහි මාර්ග තුනම ලියා දක්වන්නෙමු.

පටික්කූල මනසිකාරය

"එත්ථ පන අත්තනො ජීවමානක-සරීරෙ පටික්කූලන්ති පරිකම්මං කරොන්තස්ස අප්පණාපි උපචාරම්පි ජායති. පරස්ස ජීවමානක-සරීරෙ පටික්කූලන්ති මනසිකරොන්තස්ස නෙව අප්පණා ජායති න උපචාරං. නනු ච දසසු අසුභෙසු උභයමෙතං ජායතී'ති. ආම, ජායති. තානි හි අනුපාදින්නක-පක්ඛෙ ඨිතානි. තස්මා තත්ථ අප්පණාපි උපචාරම්පි ජායති. ඉදං පන උපාදින්නක-පක්ඛෙ ඨිතං. තෙනෙවෙත්ථ උභයමෙපතං න ජායති. අසුභානුපස්සනා-සංඛාතා පන විපස්සනාභාවනා හොතී'ති වෙදිතබ්බා"

[විභ. අ.183]

අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා යන කොටස් දෙක අතරින්, තමාගේ ජීවිතයේ පැවැත්ම හා සම්බන්ධය ඇති අජ්ඣත්ත ශරීර කුඩුව තුළ දෙතිස් කොටස් අතරින් එකක් හෝ වේවා සමූහයක් හෝ වේවා පිළිකුල් යැයි පරිකර්ම කරන යෝගාවචර පුද්ගල සන්තානයේ අර්පණා ධ්‍යානය ද උපචාර ධ්‍යානය ද යන දෙකම පහළ විය හැකිය. බාහිර සජීවී කෙනෙකුගේ ශරීර කොට්ඨාශ තුළ පිහිටා ඇති කොටස් පිළිකුල් යැයි සිත යොදා බැලීමේදී උපචාර සමාධිය ද පහළ විය නොහැක. අර්පණා ධ්‍යාන ද නොලැබේ. දහයක් වූ අසුභ නිමිති අරමුණු කොට භාවනා කිරීමේදී අර්පණා ධ්‍යාන-උපචාර ධ්‍යාන යන දෙකම ලබාගත හැකි බව සත්‍ය නොවන්නේද? යන්න ප්‍රශ්නයකි. මෙයට පිළිතුර "ඔව්," යන්නයි. එම අශුභ නිමිති අනුපාදින්නක පක්ඛ හෙවත් අවිඥානක පක්ෂයේ පිහිටා ඇත. එනිසා දසාකාර වූ මළමිනී අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙන් අශුභ කර්මස්ථානයන්හි අර්පණා ධ්‍යාන ද උපචාර ධ්‍යාන ද පහළ විය හැකිය. [විභ. අ.183]

තවදුරටත් මේ බහිද්ධා වන්නා වූ පණ ඇති අනෙකකුගේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති දෙතිස් කොටස්ම සවිඤ්ඤාණක පැත්තේ පිහිටා ඇත. පණ ඇති බහිද්ධා කෙනෙකුගේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති දෙතිස් කොටස් අනුව අර්පණා-උපචාර යන දෙකම පහළවිය නොහැකිය. එහෙත් අසුභානුපස්සනා යැයි කියන විදර්ශනා භාවනාව වනාහී සිදුවිය හැක්කක් ලෙස දතයුතු. [විභ. අ.183] විජය සූත්‍ර ආදියෙහි සවිඤ්ඤාණක අනුපස්සනාව ඇත. එය සවිස්තරව විපස්සනා කොටසෙහි ඇත.

මූල ටීකාවෙහි දැක්වෙන පැහැදිලි කිරීම

"*අනුපාදින්නක පක්ඛ ඨීතානි* දස ආකාර වූ අසුබ අරමුණු කොට ගත් මළමිනී අනුපාදින්නක පක්ඛ හෙවත් අවිඤ්ඤාණක කොටසෙහි පිහිටා ඇති බව අටුවාව කියයි. එම කීම අනුව සැගිරිකන්ද වාසී මහා තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ මෙන් ද සංඝරක්ඛිත මහා තෙරුන්ගේ අතවැසි සාමණේර නම මෙන් ද බහිද්ධා සවිඤ්ඤාණක සත්ත්වයන්ගේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති කොටස් තිස් දෙකෙහි ද අනුපාදින්නක පක්ඛ හෙවත් අවිඤ්ඤාණක කොටසෙහි මෙන් අරමුණ ගැනීමට සමත් යෝගාවචරයාගේ චිත්ත සන්තානයේ දසවිධ වූ අශුභයන් වශයෙන් සවිඥානික ශරීරයකින් වුව ද ප්‍රකට වූ අශුභ නිමිත්ත අනුව උපචාර සමාධියට පැමිණීම සම්බන්ධයෙන් වූ උපදෙස් යැයි මෙය දතයුතු." [මූල ටී. 2/155]

"*අපරිස්ස කායෙ* = ඔහුගේ කයෙහි (32ක් කොට්ඨාශ) ඇත්තේයැ"යි කෙස් ආදී කොටස් වෙන කෙනෙකුගේ කෙස් ආදි වශයෙන් ගැනීම සත්ත්වයෙකු වශයෙන් ගැනීමක් වන්නේය. එලෙස නොගෙන "*ඉමස්මිං කායෙ*=මේ කයෙහි" යැයි ගන්නා කල්හී සත්ත්වයෙකු ලෙස ගැනීම නම් වූ දෝෂය දුරුවේ. එලෙස සත්වයෙකු ලෙස වරදවා ගැනීමෙන් තොරව, "මගේ" යැයි වරදවා ගන්නා කයට "මගේ කය" යැයි නොකියන නිසා, "මම" යැයි මනසිකාරය නොපවත්නා තාක් කල්, අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ප්‍රකට ලෙස පිහිටා ඇති තමාගේ දෙතිස් කොටස් මත සතිය මනා ලෙස පිහිටන සේ, බහිද්ධා ශරීරයක සතිය මනා කොට නොපිහිටයි. මෙනිසා බහිද්ධා කෙනෙකුගේ ශරීරයෙහි පිළිකුල් ලෙස මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් අර්පණා ධ්‍යානයට පත්විය නොහැකිය. අර්පණාවන්ට පත්විය නොහැකි නමුත් විජය සූත්‍රයෙහි [*සුත්ත නිපාත* 60] දේශනා කොට ඇති පරිදි විපස්සනා කොටසට පත් වූ විට තම ස්කන්ධයෙහි හා අනෙකෙකුගේ ස්කන්ධයෙහි ද ඇති සැටියෙන්ම ආදීනව දකිමින් භාවනා කරන ආදීනවානුපස්සනාව යැයි කියන විපස්සනා ඤාණය බාහිර කෙනෙකුගේ දෙතිස් කොටස් අනුව සිදුවිය හැකිය. මෙසේ අදහසක් ඉදිරිපත් කරගෙන අටුවාචාරීන් වහන්සේලා අසුභානුපස්සනා යැයි කිව හැකි විපස්සනාව සිදුවිය හැකි යැයි කියන බව දැනගත යුතුය. [මූල ටී. 2/155-56]

මේ මූලටීකාචාර්යයන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කරන ලද අයුරු අජ්ඣත්ත දෙතිස් කොටස් මගින් උපචාර-අර්පණා ධ්‍යාන ද බහිද්ධා සවිඤ්ඤාණක සිරුරක් මළ මිනියක් සේ ගෙන (වෙනත් විදියකට දක්වතොත්, බහිද්ධා සවිඤ්ඤාණක සත්ත්වයන්ගේ දෙතිස් කොටස් බහිද්ධා අවිඤ්ඤාණක මළ මිනියක කොටස් මෙන් ගෙන) පිළිකුල්

වශයෙන් භාවනා කිරීම නිසා බහිද්ධා කොට්ඨාශයන්හි උපචාර සමාධිය ද ලබාගත හැකිය. උපචාර ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යානාංග පහම ඇත. අර්පණා ධ්‍යානයෙහි ද ධ්‍යානාංග පහම ඇත. ධ්‍යානාංග වශයෙන් මෙලෙස සම වන අතර, ශක්තිය අතින් පමණක් වෙනස් වනු ඇත. උපචාර අවස්ථාවෙහි නීවරණයන් දුරු කළ හැකි නිසා භාවනා සිත කමටහන් අරමුණෙහි නොසැලී පැහැදිලිව පිහිටයි. ධ්‍යානයට පත්වූ අවස්ථාවේ ධ්‍යානාංගයන් ඉතා ප්‍රකටව බලවත්ව පහළවීම නිසා සිත නොසැලී පවතී. උපචාර අවස්ථාවේ ධ්‍යානාංග බලවත් නැත. [වි. ම. 94]

අට්ඨික කම්මට්ඨානය

දෙතිස් කොටස් මනාව ප්‍රගුණ කරගත් යෝගාවචරයාහට එම කොට්ඨාශයන් සමස්තයක් ලෙස හෝ එකක්-එකක් වශයෙන් අරමුණු කොට පටික්කුල මනසිකාරය වැඩිය හැකිය. [වි. ම. 196]

මෙහිදී අට්ඨික කොට්ඨාසය එකක් ලෙස ගෙන භාවනා කරන ආකාරය පැහැදිලි කළ යුතු. මෙය අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා යන ක්‍රම දෙකෙන් කැමති එකකින් පටන්ගත හැක. මෙහිදී අජ්ඣත්ත වශයෙන් භාවනා කරන ක්‍රමය විස්තර කරන්නෙමු.

පින්වත් ඔබ ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නැවත තහවුරු කරගන්න. ආලෝක ශක්තිය දීප්තිමත්ව වඩ-වඩාත් ප්‍රභාස්වර වූ අවස්ථාවේ අජ්ඣත්ත දෙතිස් කොට්ඨාසයන් පරිග්‍රහ කරන්න. ආලෝකයෙන් බාහිර සත්ත්වයකුගේ දෙතිස් කොටස් ද මෙසේ පරිග්‍රහ කරන්න. අජ්ඣත්ත, බහිද්ධා වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට වරක් දෙකක් පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව අජ්ඣත්ත අට්ඨික කොට්ඨාසය ඥාණයෙන් පිඬුවක්, සමූහයක් වශයෙන් ගෙන පරිග්‍රහ කරන්න. ප්‍රකට වූ විට එහි පිළිකුල් ස්වභාවය අරමුණු කොට,

1. *පටික්කූලං, පටික්කූලං* - පිළිකුල්-පිළිකුල් යැයි හෝ
2. *අට්ඨිකං පටික්කූලං* - ඇට පිළිකුල් යැයි හෝ
3. *අට්ඨිකං, අට්ඨිකං* - ඇට ඇට යැයි හෝ

පාලියෙන් හෝ සිංහලෙන් කැමති ලෙසට භාවනා කරන්න. මේ පිළිකුල් වූ අට්ඨික අරමුණේ පැයක්-දෙකක් ලෙස භාවනා සිත ශාන්තව පිහිටන ලෙස උත්සාහවත් වන්න. ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයේ බලවත් උපනිශ්‍රය ශක්තියේ පිහිට ලැබ මෙම පටික්කුල මනසිකාර භාවනා සිත ශක්තිය අතින් සම්පූර්ණව පවතිනු ඇත. මෙසේ භාවනාවෙන් පටික්කුල ස්වභාවය ඥාණයට ප්‍රකට වන සේ භාවනා කරන්න.

උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත

"තත්ථ කෙසාදි වණ්ණ-සණ්ඨාන-දිසොකාස-පරිච්ඡෙද-වසෙන උපට්ඨානං උග්ගහ-නිමිත්තං. සබ්බාකාරතො පටික්කූලවසෙන උපට්ඨානං පටිභාග-නිමිත්තං" [වි. ම.196]

ඉහත අටුවාහි විස්තර වන පරිදි

1. වණ්ණ - අට්ඨිකයෙහි වර්ණය
2. සණ්ඨාන - අට්ඨිකයෙහි රූ සටහන
3. දිසා - අට්ඨිකයෙහි ඇති ඉහළ-පහළ කොටස්
4. ඕකාස - අට්ඨික පිහිටි ස්ථානය
5. පරිච්ඡේද - අනෙක් කොට්ඨාස සමග මිශ්‍ර නොවී අට්ඨික කොට්ඨාසය වෙන්ව පිහිටීම[ඇටසැකිල්ලේ ඇට එකින් එක මිශ්‍ර වීමක් නැතිව පවතින ආකාරය]

මේ පස් ආකාරයට ප්‍රකට වූ අට්ඨික කොට්ඨාස වනාහි උග්ගහ නිමිත්ත වන්නේය. මේ සියල්ලම පිළිකුල් වශයෙන් ප්‍රකට වූ අට්ඨික කොට්ඨාස වනාහි පටිභාග නිමිත්ත වන්නේය. [වි. ම.196; මහා ටී.(සී.) 1/253; විභ. අ. 174]

මේ පිළිකුල් ස්වභාවය වශයෙන් ප්‍රකට වූ අට්ඨික කොට්ඨාස පටිභාග නිමිත්ත උපයෝගී කරගෙන භාවනා කරන යෝගාවචර පුද්ගලයාහට ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ශක්තියෙන් අර්පණා ධ්‍යාන පහළ වන්නේය. [වි. ම. 196] කයෙහි ඉතිරි කොටස් කැමති නම් මේ ක්‍රමයටම භාවනා කළ හැකිය.

ධ්‍යානාංග පහ

1. විතක්ක - පිළිකුල් වූ අට්ඨික අරමුණට සිත නැංවීමේ ස්වභාවය.
2. විචාර - පිළිකුල් වූ අට්ඨික අරමුණ නැවත, නැවතත් සලකා බැලීම, විචාරීම.
3. පීති - පිළිකුල් අට්ඨික අරමුණ මත ප්‍රමෝදයට පත්වීම.
4. සුඛ - පිළිකුල් අට්ඨික අරමුණෙහි රසය සුවසේ විඳින ස්වභාවය.
5. ඒකග්ගතා - පිළිකුල් වූ අට්ඨික අරමුණ මතම සිත පිහිටා ශාන්තව තැන්පත් වන ස්වභාවය.

පීති-සෝමනස්ස

මෙතරම් පිළිකුල් වූ අට්ඨික කොට්ඨාස මත කුමන ක්‍රමයකින් පීති - සෝමනස්ස පහළවිය හැක්කේදැ යි ප්‍රශ්නයක් ඇතිවිය හැක.

එයට පිළිතුරු මෙසේය.

පටික්කුල මනසිකාරයට අනුව භාවනා කරන විට මේ අට්ඨික කොට්ඨාස ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් නමුත් **"අද්ධා ඉමාය පටිපදාය ජරා මරණම්හා පරිමුච්චිස්සාමි"**: "ඒකාන්තයෙන් මේ ප්‍රතිපදාව මගින් ජරා දුක, මරණ දුක යන දෙකෙන් නිදහස් වන්නෙමි"යි ලබාගන්නා ආනිශංස පිළිබඳව බලාපොරොත්තු ඇති බැවින් ද නීවරණ නම් වූ සිත කෙලෙසන ධර්ම දුරුකළ හැකි නිසා ද, අට්ඨික පටිභාග අරමුණෙහි පීති-සෝමනස්ස පහළවිය හැකිය. ලෞකික උපමාවක් ගතහොත් "මම දැන් විශේෂ ගෙවීමක් ලබන්නෙමි"යි ලාභ බලාපොරොත්තු සහිත වූ කසළ ශෝධකයෙකුට විශාල කසළ ගොඩක් අරමුණු කොට එම කසළ ගොඩ මත පීති-සෝමනස්ස පහළවන්නා සේ ද, නොදැරිය හැකි වූ ව්‍යාධි දුකට පත්වූ රෝගියෙකුට වමනය හා විරේකය සිදුවෙන විට පීති-සෝමනස්ස පහළවන්නා සේ ද යැයි දැන ගත යුතු. [වි. ම. 143]

ප්‍රවේශම් වියයුතු තැනක්

මේ පටික්කුල මනසිකාරයෙන් අට්ඨික කොට්ඨාස අරමුණු කොට ගෙන භාවනා කරන විට අට්ඨික යන ප්‍රඥප්ති නාමය දුරු කොට "පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය" යනුවෙන් සතිය පිහිටුවා ගන්න. එහෙත් ආධුනිකයකුට ප්‍රථමයෙන් පටික්කුලය ප්‍රකට වශයෙන් නොවැටහිය හැකිය. පටික්කුල ස්වභාවය ප්‍රකට වන තෙක් අට්ඨික යන ප්‍රඥප්ති නාමය පාවිච්චි කරන්න. පසුව පිළිකුල් ස්වභාවය ප්‍රකට වනු ඇත. එම අවස්ථාවේදී අට්ඨික යන ප්‍රඥප්තිය හැර දමා පිළිකුල් වශයෙන් පමණක් සම්මර්ශනය කරන්න. ඉහත පැහැදිලි කළ පස් ආකාරයෙන් පිළිකුල් බව ප්‍රකට වන සේ මනසිකාරය පවත්වන්න. [විභ. අ. 181]

අජ්ඣත්ත-බහිද්ධා

"සචෙ පන බහිද්ධාපි මනසිකාරං උපසංහරති, අථස්ස එවං සබ්බ-කොට්ඨාසෙසු පාකටීභූතෙසු ආහිණ්ඩන්තා මනුස්ස-තිරච්ඡානාදයො සත්තාකාරං

විජහිත්වා කොට්ඨාස-රාසිවසෙනෙව උපට්ඨහන්ති. තෙහි ච අජ්ඣොහරියමානං පානභොජනාදි කොට්ඨාසරාසිම්හි පක්ඛිපියමානමිව උපට්ඨාති. අථස්ස අනුපුබ්බ-මුඤ්චනාදිවසෙන පටිකූල-පටිකූලාති පුනප්පුනං මනසිකරොතො අනුක්කමෙන අප්පණා උප්පජ්ජති." [විභ. අ. 174]

අජ්ඣත්ත වශයෙන් දෙතිස් කොටස් අභ්‍යාස කළ අවස්ථාවෙහි යෝගාවචර පුද්ගලයා බාහිර කෙනෙකුගේ සන්තානයෙහි ද කොට්ඨාශයන් අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් කොට්ඨාස සියල්ලම ප්‍රකට වීමෙන්, ගමන් කරන-සිටින-නොයෙක් ක්‍රියා කරන මනුෂ්‍ය තිරිසන් ආදී කොට ඇති සත්ත්වයන්, සත්ත්වයන් යැයි ගැනීමට සුදුසු වූ ස්වභාවය බැහැර කොට කොට්ඨාස සමූහ පමණක් බව ප්‍රකට කර ගන්නේය. ආලෝකයේ බලවත්කමින් දැක ගනිමින් සිටින්නා වූ එම මනුෂ්‍ය තිරිසන් ආදී සත්ත්වයන් කෑමට ගන්නා ආහාර වනාහි ශරීර කොටස්වල ඇතුළු කරගන්නා සේ ප්‍රකට වන්නේය. එම අවස්ථාවෙහි යෝගාවචර පුද්ගලයා අජ්ඣත්ත කොට්ඨාස බොහෝමයක් හෝ ප්‍රකට වූ එක කොට්ඨාසයක් හෝ පිළිකුල් යැයි නැවත නැවත මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම් ක්‍රමයෙන් අර්පණා ධ්‍යාන පහළවිය හැකිය. [විභ. අ. 174]

මේ අටුවාවෙහි විස්තර කරන ලෙසට පින්වත් ඔබ අජ්ඣත්ත අට්ඨික කොට්ඨාසයන්හි පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණෙ. අනතුරුව එය පඤ්ච වසීතාවයන් අනුව ප්‍රගුණ කරන්න. මෙසේ ප්‍රගුණ කළ අවස්ථාවෙහි සමීපයේ සිටින කෙනෙකු හෝ අනෙකෙකු වෙත ආලෝකය යොමු කොට අට්ඨික කොට්ඨාස අරමුණු කොට පිළිකුල් වශයෙන්ම මනසිකාර කරන්න. ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රකටව වැටහෙන තෙක් මෙසේ කරන්න. එහෙත් මෙම ධ්‍යානය ඉහත *මූල ටීකාවෙහි* විස්තර කළ පරිදි බහිද්ධා (මළමිනියක වැනි) අට්ඨිකයක් ලෙස ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් ලැබූ උපචාර ධ්‍යානය පමණක් වන්නේය. එම ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රකට වූ විට අජ්ඣත්ත වශයෙන් නැවත ආධ්‍යාත්මික අට්ඨිකයම පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය පවත්වන්න. අජ්ඣත්ත වරක්-බහිද්ධා වරක් යන ලෙසට මනසිකාර කරන්න. මෙසේ කිරීමේදී පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව ශක්තිමත් වන්නේය. අනතුරුව ආලෝකය මගින් හමු කරගත් දස දිසාවන්හි තිබෙන සියලු අට්ඨික කොට්ඨාසයන් ද එකින්-එක එම ක්‍රමයටම ගෙන භාවනා කරන්න. ළඟ-දුර සෑම තැනම ඤාණය පතුරුවා එම ක්‍රමයට අජ්ඣත්ත වරක්-බහිද්ධා වරක් ලෙසට භාවනා කරන්න. දස දිසාවන්ගෙන් ඕනෑම දිසාවක් අනුව බලන වාරයක් පාසා අට්ඨික කොටස් දැකගත හැකිවන පරිදි අභ්‍යාස කරන්න. සමර්ථ භාවයට පත්වූ විට ඕදාත කසිණයට මාරුවීම කළ හැක.

3

වර්ණ කසිණ

වර්ණ කසිණ සතර ආකාරය

දෙතිස් කොටස් මගින් නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යන වර්ණ කසිණ සතරම ලබාගත හැක.

1. **නිල කසිණය:-** කෙස්, ලොම් සහ ඇසෙහි කලු ඉංගිරියාව ද යන කලු-නිල් වර්ණ අරමුණු කොට "*නීලං-නීලං*" නැතිනම් "නිල්-නිල්" යැයි මනසිකාරය පවත්වන පුද්ගලයාට චතුර්ථ ධ්‍යානය-පඤ්චම ධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන පහළවිය හැකිය. මේ ධ්‍යානයන් විපස්සනාවට පදනම කොට විපස්සනා ඤාණ වැඩිය හැකි නම් අර්හත්වය දක්වා යාගත හැකිය. [විභ. අ. 176]

2. **පීත කසිණය:-** මේදය ද, ඇසෙහි කහ පාට ද (කහ පාට සම ද, කහ පාට අත්ල-පත්ල ද) යන කොටස් අරමුණු කොට "*පීතකං-පීතකං*" නැතිනම් "කහ-කහ" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න. එවිට චතුර්ථ ධ්‍යාන-පඤ්චම ධ්‍යාන තෙක් ධ්‍යාන පහළ විය හැකිය. මේ ධ්‍යාන විපස්සනාවට පාදක කොට විපස්සනා ඤාණ වැඩිය හැකි නම් අර්හත් ඵලය තෙක් යාගත හැකිය. [විභ. අ. 176]

3. **ලෝහිත කසිණය:-** මස් ද, රුධිරය ද (දිව ද) ඇසෙහි රතු පාට කොටස ද යන රතු පාට අරමුණු කොට "*ලෝහිතකං-ලෝහිතකං*" නැතිනම් "රතු-රතු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න. එවිට චතුර්ථ ධ්‍යාන-පඤ්චම ධ්‍යාන දක්වා ධ්‍යාන පහළ විය හැකිය.

එම ධ්‍යානයන් විපස්සනාවට පාදක කොට විදසුන් නුවණ වැඩීමට හැකි නම් අර්හත් ඵලය තෙක් යාගත හැකිය. [විභ. අ.176; දී. අ. 1/390]

4. **ඕදාත කසිණය:-** අත්-පා ද, නිය ද, දත් ද, සම ද, ඇට ද, ඇස් ද යන තැන්වල සුදු පාට අරමුණු කොට "*ඕදාතං-ඕදාතං*" හෝ "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන පුද්ගලයාට චතුර්ථ ධ්‍යානය, පඤ්චම ධ්‍යානය තෙක් ධ්‍යාන පහළ විය හැකිය. මේ ධ්‍යානයන් විපස්සනාවට පාදක කොට විදසුන් නුවණ ලැබුමට හැකි නම් අර්හත්වය තෙක්ම යාගත හැකිය. [විභ. අ.176; දී. අ. 1/390]

අභිභායතන ධ්‍යාන

මෙසේ දෙතිස් කොටස්වල වර්ණ කසිණ හතරට මාරු වී එම කසිණ අරමුණු අභිභවමින් ලබාගත් ධ්‍යාන බැවින් අභිභායතන ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබේ. කෙලෙස් කසට ආදී විරුද්ධ ධර්මයන් පහසුවෙන් මැඩලමින් යටපත් කරගත හැකි බැවින් ද, අභිභායතන ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබේ.

"අභිභායතනානීති අභිභවන-කාරණානි. කිං අභිභවන්ති: පච්චනික-ධම්මෙපි ආරම්මණානිපි. තානි හි පටිපක්ඛභාවෙන පච්චනිකධම්මෙ අභිභවන්ති, පුග්ගලස්ස ඤාණුත්තරියතාය ආරම්මණානි"

[දී. අ. 1/390; ම. අ. 3/176; අං. අ. 2/781]

අභිභායතන යනු අභිභවනය කරන අර්ථයය. රූපාවචර ධ්‍යානයෝ කිනම් ධර්මයක් අභිභවනය කරත්ද? විරුද්ධ පාක්ෂික ධර්මයන් ද කසිණ අරමුණු ද අභිභවනය කරති. එම අභිභායතන ධ්‍යානයෝ කෙලින්ම ප්‍රතිපක්ෂවීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍යනීක ධර්මතාවයන් අභිභවනය කරති. අභිභායතන ධ්‍යානයන් ලබාගනු පිණිස භාවනා කරන යෝගාවචර තෙමේ තම තියුණු මෙන්ම කායජීක්ෂම ඥානයෙන් කසිණ අරමුණු ද අභිභවා යන්නේය. [දී. අ. 1/390; ම. අ. 3/176; අං. අ. 2/ 781]

ශරීරයේ ඉතා කුඩා කොටසක් වුව ද ගෙන නීල කසිණය භාවනා කරන විට නීල වර්ණ කසිණ නිමිත්ත පහළ වනවාත් සමගම අර්පණා ධ්‍යානය පහළ විය හැක්කේ යැයි කියනු ලැබේ. මෙලෙස පහළ විය හැකි ධ්‍යානයට අභිභායතන ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබේ. [ප. අ. 56]

අභිභූ යන්න ද සත්‍ය වී ආයතන යන්න ද සත්‍ය නිසා අභිභායතන නම් වූ ධර්මය වන්නේය. යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ කසිණ පරිකර්ම භාවනාව හා ඥාණය, කසිණ අරමුණ හා විරුද්ධ ධර්මයන් මැඩලිය හැකි බැවින් අභිභූ නම් වේ. එම අභිභූ නම් වූ ආයතන හේතු ධර්මය ප්‍රකට ධ්‍යානයෝ අභිභායතන ධ්‍යාන නම් වෙති. වෙනත් විදියකට දක්වතොත්, යටපත් කිරීමට සුදුසු වූ කසිණ අරමුණ යැයි කිය හැකි හේතුව සහිත ධ්‍යානය අභිභායතන ධ්‍යානය නම් වේ. කසිණ අරමුණ අභිභවමින් මැඩලීමට හැකි නිසා අභිභූ යන්න ද සත්‍ය වී යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ විශේෂ සුඛය පිහිටන ආයතන වශයෙන් ද සත්‍ය බැවින් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද සහිත රූපාවචර ධ්‍යානය අභිභායතන ධ්‍යාන නම් වේ. [දී. ටී. 2/159; ම. ටී. 3/121; අං. ටී. 3/245]

කසිණ අරමුණ අභිභවනය කොට මැඩලීමට හැකි යැයි කියනු ලබන මෙම පිත වැනි ඉතා කුඩා කසිණ මණ්ඩලයක් වේවා, හිස් කබල් ඇටය මෙන් ලොකු කසිණ මණ්ඩලයක් හෝ වේවා, එම කසිණ අරමුණ පහසුවෙන් වෙහෙස නොගෙන සුවසේ දස දිසාවට හෝ අනන්ත සක්වළ තෙක් හෝ විහිදුවාලිය හැකි අර්පණා ධ්‍යානයට ළගාවන තෙක් භාවනා කළ හැකි බව දත යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අභිභායතන ධ්‍යානයන් මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය [දී. නි. 2/172], අභිභායතන සූත්‍රය [අං. නි. 5 / 278; ධ. ප. 96] ආදී තැන්හි දේශනා කොට ඇති සේක.

අජ්ඣත්ත හා බහිද්ධා

සූත්‍රාන්ත දේශනාවන්හි **"අජ්ඣත්තං රූප-සඤ්ඤී, එකො බහිද්ධා-රූපානි පස්සති පරිත්තානි"** [දී. නි. 2/172] යනාදී ලෙස අජ්ඣත්ත කොට්ඨාසයන්හි ද වර්ණ කසිණ වඩන ආකාරයන් අඩංගු කොට දේශනා කරන ලද්දේය. *ධම්ම සංගණී පාළියෙහි* [ධ. ප. 96] වනාහි *අජ්ඣත්තං අරූප සඤ්ඤී* යන අජ්ඣත්ත කොට්ඨාසයන්හි වර්ණ කසිණ භාවනා වඩන ක්‍රමය දේශනා කොට නැත්තේය. මෙලෙස නොදෙසීමට හේතුව අටුවාවෙහි මෙලෙස පැහැදිලි කොට ඇත.

"අජ්ඣත්තරූපානි අනභිභවනීයතො තත්ථ වා ඉධ වා බහිද්ධාරූපානෙව අභිභවිතබ්බානි. තස්මා තානි නියාමතො වත්තබ්බානීති තත්‍රාපි ඉධාපි වුත්තානි."
[ධ. අ. 1/78]

"අජ්ඣත්තරූපානං අනභිභවනීයතා ච බහිද්ධාරූපානං විය අවිභූතත්තා"
[මූ. ටී.1/106]

"අවිභූතත්තාති ඉදං ඤාණුත්තරානං සහ-නිමිත්තුප්පාදනෙන අප්පනා-නිබ්බත්තනං ආරම්මණස්ස අභිභවො න සුට්ඨු විභූතභාවමන්තරෙන සම්භවතීති කත්වා වුත්තං" [අනු ටී. 1/114]

යෝගාවචර පුද්ගලයා අජ්ඣත්ත කොටස් තිස් දෙකෙහි පිහිටා ඇති කසිණ රූපයන් වර්ණ කසිණ අරමුණ වශයෙන් භාවනා කළ කල්හි **"අජ්ඣත්ත-රූපෙ පරිකම්ම- වසෙන අජ්ඣත්තං රූප-සඤ්ඤී, නාම හොති"** [දී. අ. 1/390] යැයි අටුවාවෙහි දක්වන ලෙසට පරිකර්ම භාවනාව විය හැක්කේය. එහෙත් අජ්ඣත්ත කොට්ඨාසයන්හි වර්ණය අරමුණු කොට කසිණ පරිකම්ම වැඩූ අජ්ඣත්ත කසිණ රූපයන් බහිද්ධා කසිණ රූපයන් තරම් ප්‍රකට නැත්තේය. ඤාණය තියුණු පුද්ගලයන් සඳහා කසිණ පටිභාග නිමිත්ත පහළ වීම සමගම උපචාර සමාධි ජවන වීථි ස්වල්ප වාරයක් පහළ වී අර්පණා ධ්‍යාන පහළ විය හැකිවීම, කසිණ මණ්ඩල අරමුණ අභිභවනය කොට මැඩලිය හැකිවීම නිසාම වන බව දත යුතුය. මෙලෙස අභිභවනය කොට මැඩලිය හැකි වීම ද කසිණ රූපයාගේ ප්‍රකට බව ඇති විට පමණක්ම සිදුවිය හැකිය. ප්‍රකට භාවය නොමැති විට නොම විය හැකිය. අජ්ඣත්ත කොට්ඨාසයන්හි කසිණ රූපය ප්‍රකට නැති නිසා අජ්ඣත්ත කසිණ රූපයන්හි පරිකම්ම භාවනා පමණක් සිදුවී උපචාර භාවනා-අර්පණා භාවනා සිදු නොවිය හැකි වන්නේ ය. මෙසේ සූත්‍රාන්ත මෙන්ම අභිධම් පාලිය අනුවත්, කසිණ රූප භාවනා වඩන යෝගාවචර පුද්ගලයෝ බහිද්ධා කොට්ඨාසයන්හි වර්ණ කසිණ රූප මගින්ම අර්පණා ධ්‍යානයට ම පත්වන තෙක් මැඩලීම කරන්නාහ. බහිද්ධා කසිණ රූප පමණක් අර්පණා ධ්‍යානයටම පත්වන තෙක් වැඩීමට හැකිය. බහිද්ධා කසිණ රූප ප්‍රකට වීම නිසා මෙය සිදුවන්නේය. එනිසා යෝගාවචර පුද්ගලයා අජ්ඣත්ත කසිණ රූපයෙහි පරිකම්ම භාවනාව වැඩූ පසු දිගටම බහිද්ධා කසිණ රූපයෙහි ද පරිකම්ම භාවනා, උපචාර භාවනා, අර්පණා භාවනා යනාදිය (අභිභායතන ධ්‍යාන කැමැති වන්නේ නම්) වැඩිය යුතුමය. ඉදින් අජ්ඣත්ත කසිණ රූප මගින් සාර්ථකව පරිකම්ම භාවනා වැඩීම නොකළ හැකි වන්නේ නම් ද, අජ්ඣත්ත කසිණ රූප මගින් (පමණක්ම කසිණ) පරිකම්ම භාවනා වැඩීමට අකැමැති නම් ද අජ්ඣත්ත කසිණ රූප මත කසිණ පරිකම්ම භාවනාව නොකරන පුද්ගලයාට බහිද්ධා කසිණ රූපයන් මත පමණක් කසිණ පරිකම්ම භාවනා, උපචාර භාවනා, අර්පණා භාවනා යන මේවා වැඩිය හැකි වන්නේය.

එනිසා බහිද්ධා කසිණ රූප සූත්‍රාන්ත ක්‍රමයට හෝ අභිධර්ම ක්‍රමයට හෝ අනුව පොදු වශයෙන් දේශනා කිරීමට සුදුසු වන බැවින් එය සූත්‍රාන්ත පාළියෙහි ද, අභිධර්ම පාළියෙහි ද දේශනා කොට ඇත්තේය.

[ධ. අ. 178; මූ. ටී.1/106; අනු ටී. 1/114]

"අජ්ඣත්තං රූප-සඤ්ඤී (අරූප-සඤ්ඤී) එකො බහිද්ධා රූපානි පස්සති පරිත්තානි (අප්පමාණානි) සුවණ්ණ-දුබ්බණ්ණානි"

[දී. නි. 2/172; අං. නි. 5 /278; ධ. ප. 104]

මේ අභිභායතන ධ්‍යානයන්හි කසිණ අරමුණු පහත සඳහන් ලෙසට සතර ආකාරයකට දක්වා ඇත.

1. පරිත්ත = පතුරුවාලිය නොහැකි කුඩා කසිණ මණ්ඩල.
2. අප්පමාණ = පැතිර යන ලෙසට විහිදුවිය හැකි කසිණ මණ්ඩල.
3. සුවණ්ණ = සුන්දර වර්ණ ඇති කසිණ මණ්ඩල.
4. දුබ්බණ්ණ = දුර්වර්ණ වූ අවලස්සන කසිණ මණ්ඩල.

මෙහි ලා

1. පරිත්ත = පැතිරවිය නොහැකි කුඩා කසිණ මණ්ඩල රූපය: විතක්ක චරිත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාවෙන් පහළ වන්නේය.

2. අප්පමාණ = පැතිරීම සඳහා ප්‍රමාණයක් නැතිව විහිදුවිය හැකි කසිණ රූපය: මෝහ චරිත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාවෙන් පහළ වේ.

3. සුවණ්ණ = සුන්දර වර්ණ කසිණ රූපය: දෝස චරිත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාවෙන් පහළ වන්නේය.

4. දුබ්බණ්ණ = දුර්වර්ණ වූ කසිණ රූපය: රාග චරිත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාව මගින් පහළ වන්නේය.

[ධ. අ.178]

ඕදාත කසිණයට

"**එතදග්ගං භික්ඛවෙ ඉමෙසං අට්ඨන්නං අභිභායතනානං, යදිදං අජ්ඣත්තං අරූපසඤ්ඤී එකො බහිද්ධා-රූපානි පස්සති ඔදාතානි ඔදාතවණ්ණානි ඔදාත-නිදස්සනානි, ඔදාත-නිභාසානි. තානි අභිභුය්‍ය ජානාමි පස්සාමී'ති එවං සඤ්ඤී හොති**". [අං. නි. 6/112]

"මහණෙනි, මේ අභිභායතන ධ්‍යාන වර්ග අට අතුරින් සමහර යෝගාවචර පුද්ගලයෙක් තම ආධ්‍යාත්මික සන්තානයේ පිහිටා ඇති කොට්ඨාශයන්ගේ සටහන් මත භාවනා නොකර බහිද්ධා වශයෙන් ඇති සුදු වර්ණය ඇති කසිණ රූපය මත භාවනා කරයි. එම කසිණ රූපය අභිභවා 'මම දනිමි-මම දකිමි' යැයි නිවැරදි සංඥාව වන්නේය. මේ අභිභායතන ධ්‍යානය වනාහි උත්තම ද අග්‍ර ද වන්නේය." [අං. නි. 6/112]

ඉහත සඳහන් දේශනාවට අනුව වර්ණ කසිණ හතර තුළින් ඕදාත කසිණය යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සිතෙහි විශේෂ පැහැදිලිකමක් ඇතිකරවන උත්තම වූ කසිණයක් වන්නේය. එනිසා ඕදාත කසිණය භාවනා කරන ක්‍රමය ප්‍රමුඛ කොට විස්තර කරන්නෙමු.

1. ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය ශක්තිමත්ව තහවුරු කරගන්න.

2. ආලෝකය වඩ-වඩාත් ප්‍රභාස්වර වූ කල අජ්ඣත්ත දෙතිස් කොටස් පරිග්‍රහ කරන්න.

3. තමා ඉදිරියේ හෝ ආසන්න තැනක සිටින කෙනකුගේ බහිද්ධා දෙතිස් කොටස් පැහැදිලි කරගන්න.

4. එම බහිද්ධා කොටස්වල අට්ඨික කොටස පරිග්‍රහ කරන්න.
(පටික්කූල වශයෙන් මනසිකාර කරනු කැමති නම් එසේ කරන්න. නැති නම් එම අට්ඨිකයම පරිග්‍රහ කරන්න.)

5. එම බහිද්ධා අට්ඨිකයෙහි ඉතා සුදු තැනක් තෝරාගෙන හෝ සියල්ල සුදු අට්ඨිකය සමස්තයක් වශයෙන් ගෙන හෝ නැත්නම් හිස් කබලේ පිටුපස අරමුණු කොට හෝ "*ඕදාත-ඕදාත*" හෝ "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න.

ඉදින් ඔබගේ චිත්ත ශක්තිය බලවත් වූ විට අජ්ඣත්ත අට්ඨිකය පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාර පවත්වා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්ව එම අට්ඨිකය ද සුදු පාටට පෙනෙන කල එම සුදු වර්ණය මත ද පරිකර්ම භාවනාව වැඩිය හැකිය. අජ්ඣත්ත කසිණ රූපය සමග අර්පණා ධ්‍යානයට ළඟාවිය නොහැකි නිසා බහිද්ධා අට්ඨික කොට්ඨාසයෙහි සුදු පාට අරමුණු කොට ඕදාත කසිණය දිගට භාවනා කළ යුතුව ඇත.

එසේ නොමැතිව බහිද්ධා අට්ඨික කොට්ඨාසයෙහි පමණක් ඕදාත කසිණයට යන්නේ නම් ඉහත විස්තර කළ ක්‍රමයට අනුව භාවනා කළ හැකිය. බහිද්ධා අට්ඨික කොට්ඨාසයන් පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය පැවැත්වීම වනාහි පටික්කූල මනසිකාර කම්මට්ඨානය වැඩිය හැකි වීම, අට්ඨික කොටඨාස තහවුරුවීම, ඒවා වඩාත් සුදට ප්‍රකට වීම යන මේ කරුණු තුන සඳහා වන්නේය. පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය නොපවත්වා ඕදාත කසිණයට කෙළින්ම යාමට කැමති නම් එසේ කළ හැකි වන්නේය. බහිද්ධා අට්ඨිකයේ අඩුතරමින් හිස් කබලෙහි සුදු පාට අරමුණු කොට "*ඕදාත-ඕදාත*" හෝ "සුදු-සුදු" යැයි භාවනා කරන විට එම සුදු වර්ණ අරමුණේ භාවනා සිත පැයක්-දෙකක් පමණ ශාන්තව පිහිටන ලෙසට උත්සාහ කරන්න.

ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන ආදී පෙර සමාධීන්හි උපනිශ්‍රය ශක්තිය ආදී ප්‍රත්‍ය ශක්තීන් මගින් කෙරෙන උපකාරවල බලපෑම ලබන යෝගාවචර ඔබගේ ඕදාත කසිණ භාවනා සිත සුදු වර්ණ අරමුණ මත ශාන්තව සම්පව පිහිටා සිටිනු ඇත. එම සුදු වර්ණ අරමුණ මත පැයක්-දෙකක් පමණ භාවනා සිත ශාන්තව පිහිටන විට අස්ථික කොට්ඨාශ සංඥාව ද දුරු වී සුදු පාට කසිණය පමණක්ම ඉතිරිවනු ඇත. මෙසේ පුළුන් මෙන් ඉතාම ප්‍රකටව පෙනෙන සුදු පැහැය උග්ගහ නිමිත්ත වේ. උදා තරුව මෙන් ඉතාමත් කාන්තිමත් වූ සුදු පාට කසිණ මණ්ඩලය පටිභාග නිමිත්ත වන්නේය. උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වී අට්ඨික නිමිත්ත සම්පූර්ණයෙන් සුදු පාට වීමට පෙර ඇත්තේ පරිකර්ම නිමිත්ත පමණක්ය.

ඉදින් පින්වත් ඔබ මේ ශාසනයෙහි පෙර භවයන්හි වේවා, නැතිනම් පෙර බුද්ධ ශාසනවල භවයන්හි හෝ වේවා, පෙර කළ ඕදාත කසිණ පාරමී කුසල බලය ඇත්තකු වී සිටියේ නම්, සුදු පාට ඕදාත කසිණ මණ්ඩලයෙහි අධිකව උත්සාහ නොකරම උග්ගහ නිමිත්ත හෝ පටිභාග නිමිත්ත හෝ පහළ වූ කල්හි ඕදාත කසිණ මණ්ඩලයට එල්ල කොට "සුදු-සුදු" යැයි භාවනා කරන විට එම ඕදාත කසිණය ද, සදිසාව තෙක් ඉතා පහසුවෙන් පැතිරීයාම සිදුවන්නේය.

ඉදින් කසිණ මණ්ඩලය පැතිර නොයයි නම් එම කසිණ මණ්ඩලයම ඉතාම ප්‍රභාස්වර වන තෙක් "සුදු-සුදු" යැයි අරමුණු කොට මනසිකාර පවත්වන්න. සමාධිය ද දිගටම තහවුරු කරගන්න. ඉතාම ප්‍රභාස්වරව පටිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට එම පටිභාග නිමිත්තම අරමුණු කොට "සුදු-සුදු" යැයි දිගට මනසිකාර පවත්වා ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට පත්විය හැකිය. එහෙත් එය ශක්තිමත් නොවිය හැකිය. එනිසා පටිභාග නිමිත්ත සමාධි ශක්තිය කල් පවතින තත්වයට පත්කිරීම සඳහා කසිණ මණ්ඩලය පැතිරවිය යුතුය.

මෙසේ පතුරුවා ඕදාත කසිණ නිමිත්ත මත පැයක්-දෙකක් භාවනා සිත ශාන්තව සම්පව පිහිටන කල්හි සුදු පාට කසිණ මණ්ඩලය හාත්පසින් අඟලක පමණ පැතිරේවා! නැති නම් අඟල් දෙකක් පමණ පැතිරේවා! නැති නම් අඟල් තුනක් පමණ පැතිරේවා.! නැති නම් අඟල් හතරක් පමණ පැතිරේවා! වැඩේවා! යන මේ ලෙසට තමාගේ ඥාණානුභාව ශක්තිය පරීක්‍ෂා කරමින් අඟලක්-දෙකක් ලෙසට කොටස් කොට අධිෂ්ඨාන කර පතුරුවන්න. අඟලක්-දෙකක් ලෙසට කොටස් නොකර කසිණ මණ්ඩලය නොපතුරුවනු මැනවි. ප්‍රමාණ කරමින්ම පතුරුවන්න. මෙසේ ප්‍රමාණ කරමින් අධිෂ්ඨාන කරන කල්හි පැතිර වැඩුණු කසිණ මණ්ඩලය තරමක් සැලී යා හැකිය. එවිට කසිණ මණ්ඩලය තැන්පත් වනසේ "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න. සමාධි ශක්තිය බලවත් වූ විට කසිණ මණ්ඩලය ශාන්තව තැන්පත් වීම සිදුවන්නේය. මෙසේ තැන්පත් වූ විට ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රමයට අනුව ප්‍රමාණ කරමින් අධිෂ්ඨාන කර පතුරුවන්න. ටිකෙන් ටික කසිණ මණ්ඩලය පැතිර ගිය කල්හි රියනක් පමණ පැතිරේවා! බඹයක් පමණ පැතිරේවා! යන ලෙසට පතුරුවන්න, මේ ක්‍රමයට කසිණ මණ්ඩලය දස දිගට ප්‍රමාණ කළ නොහැකි තරමට පතුරුවන්න. දස දිග කවර පැත්ත බැලුවත් බැලූ-බැලූ පැත්ත සුදු වන ලෙසට පතුරුවන්න. අජ්ඣත්ත - බහිද්ධා යන දෙපැත්තෙහිම කිසිම සටහනක් නැතිව සුදුපාට පමණක් පිහිටා ඇති අවස්ථාවේ, එම සුදු පැහැ කසිණ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව සම්පව ළං වී පිහිටන ලෙසටත්, කසිණ අරමුණ නොසැලෙන ලෙසටත් පැතිර වැඩුණු එම සුදු කසිණයේ එක තැනකට හරියට බිත්තියක එල්ලා ඇති හිස් වැස්මක් දෙස බලන්නාක් මෙන් භාවනා සිත යොදා "සුදු-සුදු "යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න. එම සුදු කසිණ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව පිහිටා සිටින විට සුදු කසිණය ද සැලෙන ගති නැතිව තැන්පත්ව ශාන්තවීම සිදුවනු ඇත. භාවනා සිත ද ශාන්ත වී කසිණය ද තැන්පත් වූ විට එම සුදු පැ කසිණයෙහි පැහැදිලි සුදු පාටක් හා විශේෂ දිලිසෙන බවකුත් ඇතිවෙයි. මෙය ඕදාත කසිණ මණ්ඩල නිමිත්ත

වැඩීම සඳහා භාවනා කිරීමෙන් පසු නැවත පහළ වූ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වන්නේය. එම කසිණ පටිභාග නිමිත්ත මත පැයක්-දෙකක් පමණ භාවනා සිත ශාන්තව සම්පව පිහිටන ලෙසට "සුදු-සුදු " යැයි මනසිකාරය කරන්න. එම පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත නැවත - නැවතත් මනසිකාරය පවත්වන විට ශාන්තව සම්පව පිහිටා සිටින භාවනා සිතෙහි ධ්‍යානාංග පහ ඉතා ප්‍රකට වනු ඇත. එය ශක්තිමත් වීම ද වන්නේය.

ධ්‍යානාංග පහ

1. විතක්ක : සුදු පාට කසිණ පටිභාග නිමිත්ත මතට සිත නංවන ස්වභාවය.
2. විචාර : සුදු පාට කසිණ නිමිත්ත "සුදු-සුදු" යැයි නැවත නැවතත් නුවණින් සලකා බලන ස්වභාවය. විචාරීම.
3. පීති : සුදු පාට කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත ප්‍රමෝදයට පත්වන සවභාවය.
4. සුඛ : සුදු පාට කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි රසය සුවසේ විඳින සවභාවය.
5. ඒකග්ගතා : සුදු පාට කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණටම සිත බැස ගොස් ශාන්තව සිටීමේ ස්වභාවය, එකග බව, තහවුරු බව.

විතක්කාදී මේ එක-එකකට ධ්‍යානාංගයක් යැයි කියනු ලබන අතර එම ධ්‍යානාංග සමූහයට ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබේ. මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය ද පඤ්ච වසීතා වශයෙන් අභ්‍යාස කරන්න. වශීතා පහ ප්‍රගුණකොට දක්ෂ බවට පැමිණි කල්හි ආනාපාන කර්මස්ථානය සම්බන්ධයෙන් ලියා දැක්වූ ආකාරයට ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතිය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන මේවාට ද පිළිවෙළින් සම වදින්න.

චතුක්ක නය අනුව ධ්‍යාන හතර

1. විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානය.
2. පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ද්විතීය ධ්‍යානය.
3. සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත තෘතිය ධ්‍යානය.
4. උපෙක්ඛා, ඒකග්ගතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යානය.

පඤ්චක නය අනුව ධ්‍යාන පහ

1. විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානය.
2. විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ද්විතීය ධ්‍යානය.
3. පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත තෘතිය ධ්‍යානය.
4. සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යානය.
5. උපෙක්ඛා, ඒකග්ගතා සහිත පඤ්චම ධ්‍යානය.

මේ පඤ්චක නය ක්‍රමයේදී විතක්ක, විචාර දෙක එකවරට එක බැගින් පහවන නිසා ධ්‍යාන වාර පහක් වෙයි. චතුක්ක නය ක්‍රමයේදී විතක්ක හා විචාර යන දෙකම එකවරට පහ කරන නිසා ධ්‍යාන වාර හතරක් වෙයි. විමුක්තිය ලැබීමට සුදුසු වූ මනුෂ්‍ය, දේව, බ්‍රහ්ම ආදී වේනෙය්‍ය සත්වයන්ගේ රුචියට-චරිතයන්ට අනුව ඤාණය මඳ පුද්ගලයන්හට පඤ්චක නය ක්‍රමයත්, ඤාණය තියුණු පුද්ගලයන්හට චතුක්ක නය ක්‍රමයත් වශයෙන් දේශනා කොට ඇත්තේය. මේවා රූපාවචර ධ්‍යානයෝය. එනිසා රූපාවචර භවයන් ලැබ ගැනුමට ශක්තිය ඇති ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබෙයි. මෙහිදී රූපාවචර භවයන් ලබාගැනීම අරමුණු කොට සමාධිය තහවුරු කිරීමක්ම නොවන්නේය. හුදෙක් විපස්සනාවට පාදක වශයෙන් සලකා සමාධිය තහවුරු කිරීමක් ම වන්නේය.

පින්වත් ඔබට බහිද්ධා අට්ඨික කොට්ඨාසයක් අරමුණු කොට ඕදාත කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය ලබා ගන්නා තෙක් සාර්ථකව සමාධිය තහවුරු කරගත හැකි වූයේ නම් බහිද්ධා කෙස් වැනි තද කළු-දුඹුරු කොටස් අරමුණු කොට නීල කසිණය ද, බහිද්ධා මේද, මුත්‍ර වැනි කොටස් අරමුණු කොට කහ හෙවත් පීත කසිණය ද , බහිද්ධා රතු පාට ලේ වැනි කොටස් අරමුණු කොට ලෝහිත කසිණය ද, වඩා, කැමැති පරිදි භාවනා කිරීමෙන් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය තෙක් වැඩිය හැකිය. සාර්ථක වූ විට බාහිර අවිඤ්ඤාණක ලෝකයෙහි ඇත්තා වූ සුදු වස්ත්‍ර, වර්ණ මැණික්, පිපුණු මල් වැනි දේ අරමුණු කොට ද එම වර්ණ කසිණයන් වැඩිය හැකිය.

1. නිල් කටරොලු යනාදී මල් නීල කසිණය වඩනු මැනවැයි ආරාධනා කරන්නා සේය.
2. අලුත් අවුරුද්දේ බක් මහේ මලින් හා කැකුළුවලින් පිරුණු ගම්මාළු, ඇහැළ මල් යනාදිය පීත කසිණය වැඩීමට සැදී පැහැදී සිටින්නා සේය.
3. රතු පාට වද මල් හා රතු රෝස මල් ද, රතු වර්ණ ලෝහිත කසිණ වැඩීමේ අපෙ-ක්ෂාවෙන් සිටින්නා සේය.

4. මලින්-කැකුළින් ගැවැසී ගත් සුදු අරලිය, ඇටරිය ආදී මල් ද ඕදාත කසිණය වැඩීමට ඉතාමත්ම තැන්පත්ව ශාන්තව සැදී සිටින්නා සේය.

පින්වත් ඔබගේ ශක්තිය වැඩේවායි දකින-දකින සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක වස්තූන් සමථ-විපස්සනා භාවනා සිත් පහළ කරවනු පිණිස ආරම්මණ ප්‍රත්‍ය ශක්තියෙන් සහයෝගය ප්‍රදානය කරමින් සිටින්නා සේය.

භවාංගයට වැටී සිටින ආකාරය

මේ තාක් ආනාපාන, අට්ඨික සහ ඕදාත කසිණ යන කර්මස්ථානයන් පිළිබඳ අර්පණා ධ්‍යානයන්ට පත්වන තෙක් භාවනා වශයෙන් වඩන ආකාරය සංක්ෂිප්ත ලෙස ලියා දක්වන්නට යෙදුනි. එම සමාධීන්හි උපචාර හා අර්පණා වශයෙන් සමාධි වර්ග දෙකක් ඇත්තේය. අර්පණා ධ්‍යානයට සමීපව ඇත්තේ උපචාර සමාධියයි. අර්පණා ධ්‍යාන මොහොතේ පහළ වී ඇති සමාධිය අර්පණා සමාධියයි. උපචාර සමාධිය අවස්ථාවේදී සිත භවාංගයට පත්වීමට ඉඩ ඇති ආකාරය සම්බන්ධව *විශුද්ධි මාර්ගයෙහි* මෙසේ අවධානය යොමු කරවයි.

සමාධිය වනාහි උපචාරය-අර්පණා යැයි දෙයාකාරය. භාවනා සිත උපචාර සමාධියට පත්ව ඇති මොහොතෙහි ඇති උපචාර භූමිය ද අර්පණා සමාධියට පත්ව ඇති මොහොතෙහි ඇති වූ පටිලාභ භූමිය ද යන මේ දෙයාකාර වූ භූමීන්හි දෙයාකාරයක් අනුව තැන්පත්ව තහවුරු වී පැවතිය හැකිය. [වි. ම. 94]

මේ ක්‍රම දෙක තුළ, උපචාර භූමියෙහි නීවරණයන් දුරින්ම දුරුකිරීම නිසා නීවරණ යටපත් වීමෙන් භාවනා සිත සමථ අරමුණෙහි මනාව තැන්පත් විය හැකිය. පටිලාභ භූමිය තුළ වනාහි ධ්‍යානාංග පහ ශක්තිය අතින් ප්‍රකට ලෙස සම්පූර්ණ වීම අනුව භාවනා සිත සමථ අරමුණෙහි (ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත යනාදි සමථ අරමුණුවල) මනාව තහවුරුව පැවතිය හැකිය. [වි. ම. 94]

මේ සමාධි දෙක තුළ ඇති ගුණ විශේෂයන් සඳහා හේතු මෙලෙසය. උපචාර සමාධි අවස්ථාවෙහි ධ්‍යානාංග ශක්තිමත්ව ප්‍රකටවීම සිදු නොවන්නේය. භාවනා ශක්තිය පරිපූර්ණ තත්වයකට පත් නොවී ධ්‍යානාංග බලවත් නොවීම මෙයට හේතුවයි. මේ ගැන සැසඳීමට ලෞකික උපමාවක් දක්වතොත්, තවම ළදරු වියේ පසුවන යන්තමට නැගිටින කුඩා දරුවකු අත දී ඔසවනු ලැබුවහොත් නැගිට සිටින්නේ නමුත් නැවත නැවතත් බිම ඇද වැටීමට හැකි සේය. [වි. ම. 94]

"එවමෙව උපචාරෙ උප්පන්නෙ චිත්තං කාලෙන නිමිත්තාරම්මණං කරොති, කාලෙන භවංගමොතරති." [වි. ම. 94]

මේ උපමාවට අනුව, උපචාර සමාධිය පහළ විය හැකි භාවනා සිත වරෙක සමථ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරයි. වරෙක සිත භවංගයට වැටීමට ඉඩ තිබේ. නැවත නැවතත් භවංගයට වැටී සිටීමට ද හැකිය. [වි. ම. 94]

එහෙත් අර්පණා ධ්‍යාන සමාධි අවස්ථාවේ වනාහි ධ්‍යානාංගයන් පහළ කරන්නා වූ ශක්තිය පරිපූර්ණ වන්නේය. එම ධ්‍යානාංග ශක්තිය පරිපූර්ණ වීම හේතු කොටගෙන බලවත් කාය බල ඇති පුරුෂයකුට මුළු දවසම සිටගෙන සිටීමට හැකිවන්නා සේ අර්පණා ධ්‍යාන සමාධිය පහළවීමේදී භවංග සිත මතුවීමට ඇති අවස්ථාව එකවරම කපා දැමීමෙන් (මනෝද්වාරාවජ්ජනය වරක් පහළවීමෙන් පූර්ණ රාත්‍රියක් වුව ද මුළු දිවා කාලයක් වුව ද දිගට මෙම අර්පණා සමාධියෙහි පිහිටා සිටීමට හැකිය.) අර්පණා කුසල ජවන හෙවත් ධ්‍යාන ජවන චිත්ත සන්තතියේ ශක්තියෙන්ම දිගටම පැවතීමට හැකිය. මුළු දවසම වුව ද ධ්‍යානයට සම වැදී සිටිය හැකිය. මේ වනාහි සමාධි දෙවර්ගයෙහි වෙනස පෙන්වා දීමයි.

සැලකිය යුත්තක්

යෝගාවචර පුද්ගලයා ඉහත සඳහන් උපචාර ධ්‍යානය හා අර්පණා ධ්‍යානය යන දෙකෙන් එකක් විපස්සනාවට පාදක කොට, පදනම වශයෙන් තහවුරු කරගෙන, මහා භූත සතර පරිග්ගහ කරන අවස්ථාවෙහි සමාධි ශක්තිය ප්‍රමිතියට අනුකූලව බලවත් වූ විට රූප කලාප පෙනෙන්නට පටන් ගනී. එම රූප කලාප විග්‍රහ කොට රූප කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති මහා භූත සතර සමග උපාදාය රූපයන් එකින් එක ඤාණයෙන් වෙන් කොට, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන ක්‍රමයට අනුව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ දක්වා පරිග්‍රහ කළ හැකි තත්වයට පත් වූ විට රූප පරිච්ඡේද ඤාණය (= රූප පරිග්‍රහ ඥානය) ට පත්වීම සිදුවන්නේය. එම අවස්ථාවේදී නියම රූප පරමාර්ථ ධාතු සාරය සම්මා දිට්ඨි ඤාණය තුළින් ස්වකීය වශයෙන් විනිවිද දක්නා ලද්දේ වේ.

තව දුරටත්, නාම ධර්මයන් වීථි මුක්ත සිත් වශයෙන් ද වීථි සිත් වශයෙන් ද පහළවීම ධර්මතාවයක් වන්නේය. චිත්තක්ෂණයක් පාසාම චිත්ත-චෛතසිකයෝ එක්ව පහළ වෙත්. එම චිත්තක්ෂණ එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති චිත්ත-චෛතසික ධර්ම

සමූහයට අරූප කලාප (= නාම කලාප) යැයි [මහා ටී. (බු) 2/235] ව්‍යවහාර කෙරෙයි. එම නාම කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති චිත්ත-චෛතසිකයන්ගේ (ඒවාට ස්වකීය වශයෙන් ඇත්තා වූ) පරමාර්ථ ධාතූන්හි ලක්ඛණ-රස-පච්චුපට්ඨාන-පදට්ඨානයන් ද ඥාණයෙන් පරිච්ඡේද වශයෙන් ගත යුතුය. පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ දක්වා පරිග්‍රහ කළ හැකි තත්වයට පත් වූ විට නාම පරිච්ඡේද ඥාණය (= අරූප පරිග්‍රහ ඥානය) ට පත්වූවා වන්නේය. එම අවස්ථාවෙහි නියම නාම පරමාර්ථ ධාතු සාරය සම්මා දිට්ඨි ඥාණය තුළින් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැකීම සිදුවන්නේය. (මෙහිදී වනාහි චිත්තක්ෂණයක් සාමාන්‍ය වශයෙන් ගෙන දක්වන ලදි.)

යෝගාවචර පුද්ගලයෙක් විදර්ශනා භාවනාවක් වැඩීමට උත්සාහ කරන්නේ නුමුදු රූප කලාප-නාම කලාප තරම්වත් නොදන්නේ නම් නියම රූප පරමාර්ථයන්, නියම නාම පරමාර්ථයන් ගැන නොදන්නේ වන්නේමය. නාම-රූප-පරිච්ඡේදය තරමටවත් ළඟා නොවූයේ වන්නේය.

තව දුරටත්, අතීත-අනාගත වශයෙන් ද භාවනා නොකිරීම නිසා අතීත රූප-නාම නියම පරමාර්ථයන් ද අනාගත රූප-නාම නියම පරමාර්ථයන් ද සම්පූර්ණයෙන් නොදන්නා බැවින් අතීත හේතු ධර්ම නිසා පච්චුප්පන්න ඵල ධර්ම ඇති වීම හා පච්චුප්පන්න හේතු ධර්ම නිසා අනාගත ඵල ධර්ම පහළවන අයුරු ද පච්චක්ඛ ඥාණයෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමානව තවම නොදන්නේ වන්නේය. මෙසේ නොදන්නේ නම් පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය ද නොලැබුණේ වන්නේය.

මෙලෙස නියම නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණය හා නියම පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය තරමටවත් සමීප නොවූ යෝගාවචර පුද්ගල කෙනෙකුගේ සන්තානයේ නියම විපස්සනාව ක්‍රමානුකූලව පහළවීමක් සිදුවීම අහසට පොළව මෙන් ඈත ය. නියම විපස්සනා ඥාණ තරමටවත් පහළ නොවීම නිසා නියම පරමාර්ථ ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය වන්නා වූ ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ඥානය, ආර්‍ය්‍ය ඵල ඥානය, නිර්වාණය යන මේවා බොහෝ දුරස්ථ වන්නේය. හේතුව වනාහී මෙලෙස වන්නේය.

"පුබ්බෙ ඛො සුසිම ධම්මට්ඨිති ඤාණං, පච්ඡා නිබ්බානෙ ඤාණං"

[සං. නි. 2/194]

"සුසීමයෙනි, (සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක්ඛ වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් හොඳින් වටහා ගන්නා) ධම්මට්ඨිති නම් වූ විපස්සනා ඥාණය පළමුව පහළ වන්නේය. නිරෝධ සත්‍යය හෙවත් නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කොට පහළ වන ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ඥානය පසුව පහළ වේ." [සං. නි. 2/194]

නිර්වාණය අරමුණු කොට පහළ වන ආර්ය්‍ය මාර්ග ඥානය ධ්‍යාන අභිඥාවන්ගේ හේතුවෙන් පහළ වන්නකැයි සුසීම ස්වාමීන් වහන්සේ වරදවා සිතන බැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙටියෙන් වදාළ පිළිතුර ඉහත දැක්වේ. මේ දේශනාවට අනුව, ආර්ය්‍ය මාර්ග ඥාණය ධ්‍යාන අභිඥාවන්ගේ හේතුවෙන් පහළ වන්නක් නොවෙයි; විපස්සනා ඥාණයන්ගේ හේතුවෙන් පහළ වන ඵලයක් වන්නේය; විපස්සනා ඥාණන්යාගේ කෙළවර පහළවිය හැකි ධර්මයක් වන්නේය; නියම සත්‍ය විපස්සනා ඥාණයන්ගේ බලවත් වූ උපනිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය ශක්තිය අනුපූර්වයෙන් උපකාර කිරීමෙන්ම විපස්සනා ඥාණ පරම්පරාව අවසානයේ පහළ විය හැකි ධර්මයක් වන්නේය.

එනිසා නියම සත්‍ය විපස්සනා ඥාණය තවම නොලැබූ යෝගාවචරයා වනාහි නිවනට පිවිසීමට අවසර පත්‍ර නොලැබූ කෙනෙක්ම වන්නේය. ස්ථිර නැති ඉතා දුර තැනක නැවතී සිටින්නෙක් වන්නේය. මෙසේ ආර්ය්‍ය මාර්ග ඥාන, ඵල ඥාණ, නිර්වාණ යන මේවායින් ඉතා බැහැර වූ තැනක නතර වී සිටින යෝගාවචරයකු භාවනාවකට සිත යෙදීම අනුව සමාධි බලය මඳ වශයෙන් ශක්තිමත්ව පැමිණි කළ උපචාර සමාධි ප්‍රදේශයට යන්තමින් පැමිණි කළ, එසේ නැතිනම් උපචාර සමාධි ප්‍රදේශය හා සමාන ප්‍රදේශයකට පැමිණි කළ, ඉහත සඳහන් කළ *විසුද්ධි මග්ග* අටුවා කථාව මඟින් (වි. ම. 94) සැලකිල්ලට යොමු කළ ලෙසට භවාංගයට සිත නැවත නැවත වැටීමට ඉඩ ඇත්තේය.

මෙලෙස භවාංගයට නැවත-නැවතත් වැටීම අනුව යෝගාවචර පුද්ගලයා තමාට මොනවත්ම නොදැනේ යැයි කිව හැකිය. අරමුණ ද මනසිකාරය පවත්වන සිත ද යන දෙකම නතර වුනා යැයි ද කීමට හැකිය. මෙලෙස සිදුවීම නිසාම නිවනට වර්තමාන වශයෙන් පත්වී යැයි විශ්වාස කිරීමට ද ඉඩ තිබේ. සත්‍යය නම් සිත භවාංගයට වැටී සිටීමයි. නියම රූප පරමාර්ථ-නාම පරමාර්ථ තරම්වත් නොදැනීම නිසා විපස්සනා ඥාණ නියම ලෙස පහළ වී නැති බැවින් මෙසේ සිදු වන්නේය.

මෙසේ භවාංගයට වැටී, යෝගාවචර පුද්ගල තෙමේ කිසිවක් නොදැනේ යැයි කියන අවස්ථාවේදී එම භවාංග සිත පච්චුප්පන්න අරමුණු කිසිවක් අරමුණු වශයෙන් නොගෙන, පෙර භවයෙහි මරණාසන්න කාලයෙහි ජවන සිත් අරමුණු වශයෙන් ගත් කර්මය, කර්ම නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන අරමුණු තුන අතරින් එක් අරමුණක් අරමුණු කොටගෙන දැනගෙන සිටී. භවාංග සිත අතීත භවයෙහි මරණාසන්න ජවනයේදී ගත් අරමුණම අරමුණු කරමින් සිටී යන මේ කාරණය, පෙර භවයෙහි මරණාසන්න ජවනයෙහි

අරමුණ ක්‍රමානුකූලව මනසිකාරයට නැංවීමට හැකි වූද, අතීත හේතු ධර්ම හේතුවෙන් ප්‍රත්‍යුත්පන්න ඵල ධර්ම පහළවීම ක්‍රමානුකූලව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් මනසිකාරයට නැංවීමට හැකි වූද පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය මගින් දැක-දැන ගනිමින් සිටින්නා වූද යෝගාවචර පුද්ගලයාටම විෂය වන්නේය; අතීත භවයෙහි මරණාසන්න ජවනයේ අරමුණ භාවනා කොට නොදැක්කා වූද නොදැක්ක හැකි වූද පුද්ගලයාගේ හෝ අතීත හේතු ධර්ම හේතුවෙන් ප්‍රත්‍යුත්පන්න ඵල ධර්ම පහළවීම ගැන භාවනා නොකළ, භාවනා නොකළ හැකි පුද්ගලයාගේ විෂය නොවන්නේය. එනිසා ඔවුහු කිසිවක් නොදැනේ යැයි කියමින් සිටින්නාහ. එහෙත් අභිධර්ම පොත්වල මෙසේ දැක්වේ.

"චතුභූමක-චිත්තසදිසං නොවිජානන-ලක්ඛණං නාම නත්ථි; සබ්බං විජානන-ලක්ඛණමෙව" [ධ. අ. 119]

"(කාම, රූප, අරූප, ලෝකෝත්තර යන) සතර භූමීන්හි පහළවන සිත් සියල්ල අතර අරමුණ දැන ගැනීමෙන්(=විජානන ලක්ෂණයෙන්) තොර සිත් කිසිත් නැත. සියලුම සිත් අරමුණු දැන ගැනීම ස්වභාව කොට ඇත්තේය."

එනිසා භවංග සිත ද අතීත භවයෙහි මරණාසන්න කාලයෙහි මරණාසන්න ජවනය ගත් කර්මය, කර්ම නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන අරමුණු තුන අතරින් එක් අරමුණක්වත් දැන ගැනීම වන්නේමය. කිසිවක් නොදන්නා සිතක් නොවන්නේය. තව දුරටත්, මනසිකාරයට ලක්වන අරමුණත් භාවනා සිතත් නිරුද්ධවී යාම සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් කාරණය ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය.

"කස්මා සමාපජ්ජන්තීති: සංඛාරානං පවත්තිභෙදෙ උක්කණ්ඨිත්වා දිට්ඨෙව ධම්මෙ අචිත්තකා හුත්වා නිරොධං නිබ්බානං පත්වා සුඛං විහරිස්සාමා'ති සමාපජ්ජන්ති." [වි. ම. 529]

කුමක් නිසා නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීම වන්නේදැයි කිවහොත් ලෞකික අෂ්ට සමාපත්තිලාභී අනාගාමී හෝ රහත් හෝ බවට පත් උතුමන් වහන්සේලා රූප - නාම හේතුඵල සංඛාර ධර්මයන්හි ඇතිවීම හා නැතිවීම මත කළකිරී, වර්තමාන වශයෙන් ස්වසන්තානයෙහි චිත්ත-චෛතසිකයන් නොමැතිව, චිත්ත, චෛතසික, චිත්තජ රූප යන මේ සියල්ල ගෙවී යාම නම් වූ අනුපාදිසේස නිර්වාණ ධාතුවට පැමිණ සිටින්නා සේ සුඛයෙන් වෙසෙමි' යී අදිටන් කොට නිරෝධ සමාපත්තියට සම වදින්නාහ. [වි. ම. 529]

මේ අටුවාවෙහි පැහැදිලි කොට දක්වා ඇති අයුරින්, භාවනා කරන චිත්ත-චෛතසිකයන්ගේ නිරෝධ වීම යනු නිරෝධ සමාපත්තිය හා සම්බන්ධ කෙෂ්ත්‍රයක් වේ. නිරෝධ සමාපත්ති නම් වූ සමාපත්තිය ද රූපාවචර සමාපත්ති හතර හා අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාධි හතර යන සමාපත්ති අට සහිත අනාගාමී හා රහත් බවට පත් උතුමන් හටම සම්බන්ධ භූමියක් වන්නේය. මක් නිසාද යත්, සමථ-විපස්සනාවන්හි ශක්තියෙන් යුගනද්ධ ක්‍රමය මගින් එම ධ්‍යාන සමාපත්තීන් උත්සාහයෙන් භාවනා කොට ලබා ගැනීමට හැකියාව ලත් විටම, නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැදීමට පෙරාතුව කළ යුතු පූර්ව කෘත්‍ය සතර සපුරාගත් අනාගාමී හෝ රහත් උතුමන්ගේ සන්තානයෙහි පමණක් නේවසඤ්ඤා-නාසඤ්ඤායතන සමාපත්තියට සම වැදීමෙන් පසුව නිරෝධ සමාපත්තිය පහළ විය හැකි බැවිනි. [වි. ම. 529]

නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැදීමට කැමති අනාගාමී හෝ රහත් උතුමන් පළමුව ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදී එයින් නැගිට එම ප්‍රථම ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනා භාවනා කළ යුතුය. අනතුරුව ද්විතීය ධ්‍යානයට තව දුරටත් සම වැදී ඉන් නැගී එහි නාම ධර්මයන් ද ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනා කළ යුතුය.

මෙලෙස විඤ්ඤාණඤ්චායතනය දක්වා ධ්‍යාන වඩා ඒවායේ නාම ධර්මයන් විපස්සනා කළ පසු ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට සම වැදිය යුතුය. එම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට,

1. තම කය හා සම්බන්ධ නැති බාහිර වූ සේනාසන සිවුරු පිරිකර නොනැසී යනු පිණිස අධිෂ්ඨාන කිරීම. [නානාබද්ධ-අවිකොපන]

2. සංඝයාගේ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව ආවර්ජනය (සංඝයාගේ අවශ්‍යතාවයන්-සංඝ කටයුතු, සංඝ කර්මයන් ඇත්නම් නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට ඉටා ගැනීම.) [සංඝපතිමානන]

3. සබ්බඤ්ඤු සම්මා සම්බුද්ධ රාජෝත්තමයාණන් වහන්සේගේ කැඳවීමක් පිළිබඳ ආවර්ජනය(භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සිකපද පැණවීම ආදී හේතුවක් ඇති විට නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට අදිටන් කිරීම)[සත්ථු පක්කොසන]

4. තමාගේ ජීවිතින්ද්‍රිය ඉතිරිව ඇති කාල ප්‍රමාණය සලකා බැලීම (තමාගේ ආයු සංස්කාරය ගෙවී යන කාලය සලකා බලා ආයු සංස්කාරය ගෙවී යාමට කලින් නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කිරීම) [අද්ධාන පරිච්ඡේදය]

යන මේ පූර්ව කෘත්‍යයන් කොට නිමවා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට සම වැදිය යුතුය. මේ සමවතෙහි ජවන වරක් හෝ දෙවරක් පහළවීමෙන් පසු නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වන්නේය. [වි. ම. 532] මේ නිසා චිත්ත-චෛතසිකයන්ගේ නිරෝධය නම් වූ නිරෝධ සමාපත්තිය අෂ්ට සමාපත්තිය ලැබූ අනාගාමි හෝ රහත් උතුමන්ගේ භූමියක් යැයි කියනු ලැබේ. සමාපත්ති අටම නොලැබූ අනාගාමි ද නොවූ පින්වත් ඔබ එම නිරෝධ සමාපත්තියට ඉතාම ඈතින් සිටින්නේය.

තව දුරටත්, නියම රූප නාම ධර්මයන් පරමාර්ථ වශයෙන් නොදකින නිසා නියම නිවැරදි විපස්සනාවකට පත්නොවූ යෝගාවචරයකුට එම කිසිවක් නොදැනෙනවා යැයි කියන ස්වභාවයට ඵල සමාපත්ති යැයි කීම සත්‍ය නොවන්නේය. ඵල සමාපත්තිය යනු, ඇතිවීම-නැතිවීම ප්‍රකටව ඇති රූප-නාම, හේතු-ඵල සංස්කාර ධර්මයන්හි ඇතිවීම- නැතිවීම යන දෙකෙන් තොර අසංඛත ධාතුව නම් වූ ශාන්ත සුන්දර නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කරන්නා වූ ඵල ජවන චිත්ත ප්‍රවාහය බොහෝ වාරයක් නැවත-නැවතත් පහළවීම් ස්වභාවයයි. මෙහිලා දත යුත්ත නම්, අරමුණු වශයෙන් සංස්කාර ධර්මයන්හි නිරෝධය, ඇතිවීම්-නැතිවීම් දෙකෙහි නැතිවී යාම හෙවත් අසංඛත ධාතු සංඛ්‍යාත උතුම් නිර්වාණ ධාතුවෙහි පැවැත්මයි. එම ශාන්ත වූ නිර්වාණය වනාහි අරමුණු කළ හැකි වූ ආරම්මණික ධර්ම ගණයට අයත් වේ. ඇතිවීම්-නැතිවීම් දෙකෙන් තොර අසංඛත ධාතු නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කරමින් පහළ වන ඵල ජවන චිත්තුප්පාද හෙවත් ඵල ජවන චිත්ත-චෛතසික සන්තතිය ප්‍රකටව පවතින්නේය. මෙය භාවනා සිත නතර වන්නා වූ සමාපත්ති වර්ගයක් නොවන්නේය.

එසේ නමුත් ඵල සමාපත්ති වනාහි සෝතාපන්නයාගේ පටන් සියලු ආර්යය උතුමන්ටම අදාළ භූමින් වන්නේය. සෑම ආර්යයන් වහන්සේ නමක්ම ආර්ය්‍ය සත්‍ය සතර දැන සිටීම ධර්මතාවයක්ම වන්නේය. ආර්ය්‍ය සත්‍ය සතර නොදැන සංසාර වට්ට දුක්ඛය නිම නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ *සංයුක්ත නිකායේ* (5-ii/314) කූටාගාර සූත්‍රයෙහි ලා දේශනා කොට වදාළ සේක.

"තත්‍ථ පුරිමානි ද්වෙ සච්චානි වට්ටං, පච්ඡිමානි විවට්ටං. තෙසු භික්ඛුනො වට්ටෙ කම්මට්ඨානාභිනිවෙසො හොති, විවට්ටෙ නත්‍ථි අභිනිවෙසො"
[විභ. අ. 80]

"මේ සත්‍ය සතර තුළ දුඃඛ සත්‍යය හා සමුදය සත්‍යය යන දෙක වට්ට සත්‍යයෝ වෙත්. නිරෝධ සත්‍යය හා මාර්ග සත්‍යය යන දෙක විවට්ට සත්‍ය නම් වෙයි. මේවායින් යෝගාවචර පුද්ගල තෙමේ වට්ට සත්‍ය දෙක විපස්සනා භාවනා කර්මස්ථාන වශයෙන් මනසිකාරයට නංවයි. විවට්ට සත්‍යයන් දෙක විපස්සනා භාවනා වශයෙන් මනසිකාරයට නොනංවයි." [විභ. අ. 80]

මේ අටුවාවෙහි පැහැදිලි කොට ඇති පරිදි යෝගාවචර පුද්ගලයා විපස්සනා භාවනා කර්මස්ථානය වඩන කල, දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය යන ධර්මයන් ප්‍රථමයෙන් සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක ගනු පිණිස උත්සාහ කළ යුතුය. දුඃඛ සත්‍යය යනු *ඛන්ධක-වග්ග සංයුක්ත පාළියෙහි* ඛන්ධ සූත්‍රය [සං. නි. 3/ 84] *අභිධම් විභංග පාලිය* [වි. ප. 1] යනාදී තැන්හි දේශනා කොට ඇති පරිදි අතීත, අනාගත, පච්චුප්පන්න, අජ්ඣත්ත, බහිද්ධා, ඕළාරික, සුඛුම, හීන, ප්‍රණීත, දූර, සන්තික යන එකොළොස් ආකාරයට බෙදා ඇති උපාදානස්කන්ධ පහම වෙයි. සමුදය සත්‍යය යන්න ද ඉහත පැහැදිලි කොට දැක්වූ පරිදි, අවිජ්ජා, තණ්හා හා උපාදාන යන හේතූන් විසින් පිරිවරන ලද්දා වූ සංස්කාර හා කර්මවෙයි. එනිසා යෝගාවචර පුද්ගලයා,

1 දුඃඛ සත්‍යය සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගැනීම

2. සමුදය සත්‍යය සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගැනීම

3. සමුදය සත්‍යය හේතුවෙන් දුඃඛ සත්‍යය පහළ වීම සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගැනීම

යන සම්මාදිට්ඨි ඥාණයන් ලබාගැනීම සඳහා අතීතය හා අනාගතය අත් නොහැරම මනසිකාරයට නැංවිය යුතු වන්නේය. දුඃඛ සත්‍යයට පච්චුප්පන්න පඤ්චස්කන්ධය පමණක් නොව අතීත-අනාගත පංචස්කන්ධයන් ද අඩංගු විය යුතුය. තවදුරටත් අඩංගු විය යුතු දෑ වශයෙන් ගැනෙන අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කම්ම යන අතීත හේතු පහ අතීත පඤ්චස්කන්ධයන්හි කොටසක්ම වන්නේය. අතීත හේතු ධර්ම නිසා පහළ වූ විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, ඵස්ස, වේදනා යන පච්චුප්පන්න ඵල ධර්ම පහ දුඃඛ සත්‍යයෙහි පච්චුප්පන්න කොටස් වන්නේය. පච්චුප්පන්නයේ පිහිටා ඇති අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කර්ම යන හේතු ධර්ම පහ සමුදය සත්‍යය යැයි කියන තැන පච්චුප්පන්න පඤ්චස්කන්ධයේ කොටසක් වෙයි. තවදුරටත් පච්චුප්පන්න හේතු ධර්ම නිසා පසු අනාගතයෙහි ප්‍රකට වන්නා වූ විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, ඵස්ස, වේදනා, නම් වූ අනාගත ඵල ධර්ම පහ යන දුඃඛ සත්‍ය ධර්මයන් ද අනාගත පඤ්චස්කන්ධ කොටසක්ම වෙයි. අතීත-අනාගත ක්‍රියාවලියන් ද මේ ක්‍රමයට වටහාගත හැකිය. සමුදය සත්‍යය තත්වාකාරයෙන් වටහා ගැනීම සහ සමුදය සත්‍යය නිසා දුඃඛ සත්‍යය ඇතිවීම තත්‍වාකාරයෙන් වටහා ගැනීම සඳහා ද අතීත-අනාගත ස්කන්ධයන් අත නොහැර පරිග්‍රහ කළ යුතු වන්නේමය.

එම දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන් පරිග්‍රහ කිරීමට, ඥාණයෙන් පරිච්ඡේද වශයෙන් පිරිසිඳ ගැනීමට, පරමාර්ථ ස්වභාවය උතුම් ඥාණයට ලක් කරගත් විට, පරමාර්ථ එකින් එක හේතු-ඵලයන් වශයෙන් සම්බන්ධ වන ස්වභාවය සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක ගැනීම සිදුවන්නේය. අතීත-අනාගත-වර්තමාන යන කාලත්‍රයෙහි ඇති හේතු ධර්ම සම්බන්ධය වන සමුදය සත්‍යය ද ඵල ධර්ම සම්බන්ධයක් වූ දුඃඛ සත්‍යය ද පරිග්‍රහ කළ හැකි විට, ඥාණයෙන් පිරිසිඳ දැනගත් විට, එම දුඃඛ සත්‍ය-සමුදය සත්‍ය ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණයට නගමින් අඛණ්ඩව විපස්සනා කළ යුතුව ඇත. එලෙසම වට්ට සත්‍යය නම් වූ දුඃඛ සත්‍ය ධර්මය, සමුදය සත්‍ය ධර්මය යන මේවා සාර්ථකව අඛණ්ඩව විපස්සනා භාවනාවට නැංවීමෙන්ම, විපස්සනා ඥාණයන්ගේ අවසානයේ ආර්‍ය මාර්ග-ආර්‍ය ඵල ඥානයන්ට නිරෝධ සත්‍යය හෙවත් උතුම් නිර්වාණ ධර්මය අරමුණ වශයෙන් ඉදිරිපත්වීම සිදුවන්නේය. එම ආර්‍ය මාර්ග ඥාණයන් සමග එකට මිශ්‍රව සිටින ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මාර්ග සත්‍යය වන්නේය. එම ආර්‍ය මාර්ග ඥානයන්ට අරමුණ වන්නා වූ අසංඛත ධාතු නිර්වාණ ධර්මයම නිරෝධ සත්‍යය වන්නේය. එම සත්‍ය සතර සම්මා දිට්ඨි ඥාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක ගත් විට පමණක් ආර්‍ය තත්වයට පත්විය හැකිය. එලෙස උතුම් ආර්‍යයන් වහන්සේ නමක් බවට පත්වීමෙන් පසු ඵල සමාපත්තියට සම වැදීමට හැකිය. පින්වත් ඔබ පහත සඳහන් පාඨය කියවා බලන්න.

"ඵලසමාපත්තත්ථිකෙන හි අරියසාවකෙන රහොගතෙන පටිසල්ලීනෙනඋදයබ්බයාදිවසෙන සංඛාරා විපස්සිතබ්බා.තස්ස පවත්තානුපුබ්බ-විපස්සනස්ස සංඛාරාරම්මණගොත්‍රභුඤාණානන්තරා ඵලසමාපත්තිවසෙන නිරොධෙ චිත්තං අප්පෙති. ඵලසමාපත්ති-නින්නතාය චෙත්ථ සෙක්ඛස්සාපි ඵලමෙව උප්පජ්ජති, න මග්ගො " [වි. ම. 526]

ඵල සමාපත්තියට සම වැදීමට කැමති ආර්‍ය ශ්‍රාවක තෙමේ නිසංසල ශාන්ත තැනකට පැමිණ විවිධ අරමුණුවලින් වෙන්ව තනිව වාසය කරමින් උදයබ්බය, භංග, භයතුපට්ඨාන ඥාණයන් ආදී කොට ඇත්තා වූ නව වැදෑරුම් විපස්සනා ඥාණයන්හි ශක්තියෙන් දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය යන සංඛාර ධර්මයන් එක-එකක් වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවමින් සාර්ථකව අඛණ්ඩව විපස්සනා වශයෙන් භාවනා කළ යුතු වේ. උදයබ්බය ඥාණ, භංග ඥාණ ආදී කොට අනුපිළිවෙළින් පහළවන විපස්සනා ඥාණ ඇත්තා වූ එම ආර්‍ය ශ්‍රාවකයාගේ සන්තානයේ සංස්කාර ධර්ම වශයෙන් අරමුණු ඇත්තා

වූ, වෙනත් ආකාරයකට දක්වතොත්, සංස්කාර ධර්මයන්හි අනිත්‍ය ස්වභාවය, නැතිනම් දුඃඛ ස්වභාවය, නැතිනම් අනාත්ම ස්වභාවය වශයෙන් අරමුණු ඇත්තා වූ, වෝදාන යැයි කිව යුතු වූ ගෝත්‍රභූ ඥාණයෙහි අවසානයේ අතරක් නොතබා පහළ වන පල සමවත වශයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ උතුම් නිවන් දහම නමැති අරමුණ පහළ වේ. මෙම ඵල සමාපත්තියට සමවැදුනු යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ඵල සමාපත්තියට නැඹුරු අවධානය ඇති නිසා (ශෛක්ෂ ආර්‍ය උතුමන්ගේ සන්තානයෙහි ද) ආර්‍ය ඵල ජවනයෝම පහළ වන්නාහ. ආර්‍ය මාර්ගය පහළ විය නොහැක්කේය. [වි. ම. 526]

ආර්‍ය මාර්ග ඥානයන්ට පැමිණීමට කලින් ඇති ගෝත්‍රභූ ඥාණය නිර්වාණය අරමුණු කළ ආකාරයට මෙම ඵල සමාපත්ති අවස්ථාවේ ආර්‍ය මාර්ගයට පෙරාතුව ඇ.ත්තා වූ වෝදාන යැයි නම් කළ යුතු වූ ගෝත්‍රභූ ඥාණය කුමක් නිසා නිර්වාණය අරමුණු නොකරන්නේද? යන මේ ප්‍රශ්නය සැලකිය යුතුය.

පිළිතුර මෙසේය: ආර්‍ය ඵල ධර්මයෝ වනාහි සංසාර වට්ටයෙන් මිදීම සඳහා නෛර්‍යාණික ධර්මයෝ නොවන්නාහ. (ආර්‍ය මාර්ගයෙහි ඵලයක් පමණක් වන්නේය.) ආර්‍ය මාර්ග ධර්මයෝම සංසාර වට්ටයෙන් ගැලවීම සඳහා වූ නිසාම නෛර්‍යාණික ධර්මයෝ වන්නාහ. [මහා ටී.(බු.) 2/528]

එනිසා ඵල සමාපත්තිය යනු නියම පරමාර්ථ සත්‍යය වූ දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය යන සංස්කාර ධර්මයන් උදයබ්බය ඥාණය ආදී ඥාණ පරම්පරාව අනුව ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවීම වශයෙන් අඛණ්ඩව සාර්ථකව විදසුන් වඩන ආර්‍යයන් වහන්සේලාට පමණක් සමවැදිය හැකි සමාපත්තියක් වන්නේය.

ඉදින් පින්වත් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද රූප - නාම ධර්මයන් බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් දැනගත හැකි, ශ්‍රාවකයන්ට දැනගත නොහැකි යැයි පිළිගන්නවා විය හැකිය. දැන ගැනීමට භාවනා නොකරනවා විය හැක්කේය. පින්වත් ඔබ එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද එකොළොස් ආකාරයකට පිහිටා ඇති උපාදානස්කන්ධ පහ නම් වූ දුඃඛ සත්‍ය ධර්මය නොදැන ගන්නවා නම් වන්නේය. වෙනස් ආකාරයකට කිවහොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද රූප ධර්ම-නාම ධර්ම පමණක්වත් නොදැන ගන්නවා වන්නේය. "විපස්සනාව නම් තව දුරටත් අතීත-අනාගත වශයෙන් භාවනා කිරීම නොවේ. අතීතය හා අනාගතය

විපස්සනාව හා සම්බන්ධ නැතැ" යි යන මතය දැඩිව ගැනීම අනුව අතීත-අනාගත වශයෙන් ද භාවනා නොකරනු විය හැකිය. මෙසේ භාවනා නොකිරීමෙන්, අතීත හේතුවලින් පච්චුප්පන්න ඵල ධම් පහළවීම හා පච්චුප්පන්න හේතු මගින් අනාගත ඵල ධර්ම පහළවීම ද දැන නොගත හැකි වන්නේය; හේතු-ඵල සම්බන්ධය හෙවත් පටිච්ච සමුප්පන්න ස්වභාව ධර්මය නොදැන ගන්නේ විය හැකිය; සමුදය සත්‍යය හේතුවෙන් දුඃඛ සත්‍යය පහළවීම සිදුවන ආකාරය නොදැන ගන්නවා විය හැකිය. ඵල සමාපත්තිය වනාහි මෙලෙස නොදක්නා දේ රාශියක් කර ගසා ගත් පුද්ගලයාට සමවැදිය හැකි සමාපත්තියක් නොවන්නේය. මේ ගැන ප්‍රවේශම් වන්න.

4

ප්‍රඥාලෝකය

මේ තාක් ප්‍රඥාලෝකයට හේතු වන කරුණු සුදුසු පරිදි ලියා දක්වන්නට යෙදුනි. විශේෂයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානයට පත් වූ විට පැහැදිලි-දිදුලන-ප්‍රභාස්වර ආලෝකය මතුවන ආකාරයන් ගැන ලියා දක්වන්නට යෙදුනි. මේ කාරණය සම්බන්ධයෙන් සැක-සංකා දුරු කිරීමේ අභිලාෂයෙන් ප්‍රඥාලෝකය(=ඥානාලෝකය) සම්බන්ධයෙන් ලියා පැහැදිලි කරන්නෙමු.

බුදුරජාණන් වහන්සේ *අංගුත්තර පාළියෙහි* චතුක්ක නිපාතයේ ආලෝක සූත්‍රයෙහි, [අං. නි. 2/270]

1. සූර්යාලෝකය
2. චන්ද්‍රාලෝකය
3. ගිනි ආලෝකය
4. ප්‍රඥා ආලෝකය

යැයි ආලෝක වර්ග හතරක් ඇති බව දේශනා කොට ඇති සේක. එම සතර ආලෝකය තුළ ද ප්‍රඥාලෝක (=ඥානාලෝක) හතරක් ඇති බව *අංගුත්තර ටීකා* [3/177] පවලායමාන සූත්‍ර විග්‍රහයෙහි ලා පැහැදිලි කොට ඇත්තේය. මෙම විස්තරය වඩාත් පැහැදිලිවීම සඳහා මූලික පාලි-අටුවා විස්තර හා සම්බන්ධ කොට තවදුරටත් පැහැදිලි කොට දැක්විය යුතුය.

පචලායමාන සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම

"නො චෙ තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පහියෙථ, තතො ත්වං මොග්ගල්ලාන ආලොක-සඤ්ඤං මනසිකරෙය්‍යාසි, දිවාසඤ්ඤං අධිට්ඨහෙය්‍යාසි, යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං තථා දිවා. ඉති විවටෙන චෙතසා අපරියොනද්ධෙන සප්පභාසං චිත්තං භාවෙය්‍යාසි. ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පහියෙථ." [අං. නි. 4/406]

"*යථා දිවා තථා රත්තින්ති* යථා දිවා ආලොකසඤ්ඤා අධිට්ඨිතා තථා නං රත්තිම්පි අධිට්ඨහෙය්‍යාසි. *යථා රත්තිං තථා දිවාති* යථා ච තෙ රත්තිං ආලොක-සඤ්ඤා අධිට්ඨිතා, තථා නං දිවාපි අධිට්ඨහෙය්‍යාසි. *සප්පභාසන්ති* දිබ්බචක්ඛු-ඤාණත්ථාය සඔභාසං" [අං. අ. 2/271]

"*සඔභාසන්ති* සඤාණොභාසං. ථිනමිද්ධ-විනොදන-ආලොකොපි වා හොතු කසිණාලොකොපි වා පරිකම්මාලොකොපි වා උපක්කිලෙසාලොකො විය සබ්බොයං ආලොකො ඤාණ-සමුට්ඨානොවාති." [අං. ටී. 1/177 -178]

මොග්ගල්ලානයෙනි, මේ ස්ථානයෙන් නැගිට ජලයෙන් ඇස් සෝදාගෙන ඒ මේ දිසාවල් බලන්නා වූ තරු එළි ද බලන්නා වූ ඔබගේ මිද්ධය දුරු නොවුනි නම් මොග්ගල්ලානයෙනි, මෙලෙස දුරු නොවීම හේතු කොටගෙන මිද්ධ ධර්මය දුරු කිරීමට හේතුවන ආලෝක සඤ්ඤාවට (දිවැස් නුවණ ලබා ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් භාවනා කළ යුතු ආලෝක සඤ්ඤාවට) මනසිකාරය යොදවන්න. දිවා ආලෝකය නම් වූ සඤ්ඤාවට අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. මේ විදියට රාත්‍රී කාලයේදීත් ආලෝක සඤ්ඤාවට අධිෂ්ඨාන කරන්න. ඔබ රාත්‍රී කාලයේදීත් ආලෝක සඤ්ඤාවට අධිෂ්ඨාන කළා සේම දිවා කාලයේදී ද එම ආලෝක සඤ්ඤාවට අධිෂ්ඨාන කරන්න. මෙලෙස මිද්ධය දුරු කොට සිතට හාත්පසින් කරදර කරන කෙලෙස් ධර්ම නොමැති සිතින් දිබ්බ චක්ඛු අභිඤ්ඤා අපේක්ෂාවෙන් භාවනා කළ යුතු වූ ඥානාලෝක සහිත සිත වඩන්න. මෙලෙස භාවනා කරමින් සිටින ඔබගේ සන්තානයේ මිද්ධ ධර්මය දුරුකිරීමේ හේතුව සහිත වූවා වන්නේමය. [අං. නි. 4 /406]

මෙහිලා වටහාගත යුත්ත නම් මෙයයි. මහා මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන්වහන්සේ සෝවාන් තත්වයට පත්වීමෙන් පසු ඒහි-භික්ෂු භාවයෙන් පැවිද්ද ලබා මගධ දේශයේ කල්ලවාළමුත්ත ගම ගොදුරු ගම කොට ඝන වනාන්තරයක දින හතක් නොනැවතී ඉතාමත් උග්‍ර ලෙස භාවනාවට උත්සාහ කළ නිසා වෙහෙසට පත්වී සත්වන දවසෙහි නිදි කිරමින් පර්යංකයේ වැඩ සිටි සේක. මේ අවස්ථාවෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කොට පචලායමාන සූත්‍රය දේශනා කරන්නට යෙදුනි. එහි සඳහන් ධර්ම අතරින් මෙය වනාහි මිද්ධය දුරලීම සඳහා වන හයවන ක්‍රමයයි.

මෙම හයවන උපදේශය වශයෙන් ආලෝකයෙන් ප්‍රභාස්වර වූ සිතක් වැඩීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ සේක. අටුවා-ටීකාවන්හි ද එම සිත දිවැස් නුවණ ලැබීම සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු ඥානාලෝකය සහිත වූ සිත යැයි පැහැදිලි කොට ඇත. ථීන-මිද්ධය බැහැර කිරීම සඳහා වූ ආලෝකය ද එහි වන්නේය. එහි ආලෝක කසිණ හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය ද ඇත. අනිත් කසිණයන් වැඩීම හේතු කොටගෙන, විශේෂයෙන් තේජෝ කසිණ හා ඕදාත කසිණ වැඩූ හේතුවෙන්, පහළ වූ ආලෝකය ද ඇත. එම ආලෝක කසිණ, තේජෝ කසිණ, ඕදාත කසිණ හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය දිබ්බචක්ඛු අභිඤ්ඤාවට අවශ්‍ය ආලෝකය වන්නේය. [වි. ම. 320]

මෙම ආලෝකයන් දිවා රාත්‍රි දෙකෙහි සමානව පෙනෙන අයුරින් මුළු දවසම -මුළු රාත්‍රියම ප්‍රභාස්වර වනු පිණිස අධිෂ්ඨාන කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන සේක. මෙතැනදී ටීකාචාර්යයන් වහන්සේ ආලෝකය කොටස් හතරකට බෙදා ඇත්තාහ.

ඥාණ ආලෝක වර්ග හතර

1. ථීනමිද්ධ විනෝදන ආලෝක = ථීන-මිද්ධය බැහැර කළ හැකි, දිබ්බ-චක්ඛුඅභිඤ්ඤාව අපේක්ෂාවෙන් වැඩිය යුතු, විශේෂයෙන් ආලෝක කසිණ හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාව හාදිබ්බචක්ඛු අභිඤ්ඤාව හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාව.

2. කසිණාලෝක = මනා කොට වැඩූ ආලෝක කසිණයේ මෙන් කසිණ භාවනා හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය.

3. පරිකම්මාලෝක = පරිකම්ම භාවනා හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාවය.

4. උපක්කිලේසාලෝක = විපස්සනා ඥාණයෙහි තරුණකම නිසා පහළ වන උපක්කිලේස ආලෝකය.

මේ ආකාරයට ඥාණාලෝක හතරක් ඇත. මේවා ඥාණය හේතුවෙන්ම පහළ වූ ආලෝකයෝ වන්නාහ. මෙවන් ආලෝක ප්‍රභාවන් පහළ වන්නා වූද, පවතින්නා වූද, සිතට *සප්පභාසං චිත්තං* = ප්‍රභාස්වර ආලෝකය සහිත සිත යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ඉහත සඳහන් පචලායමාන සූත්‍රය ආලෝක කසිණ භාවනා ඥාණය ද දිබ්බචක්ඛු අභිඤ්ඤා ඥාණය ද සමඟ යෙදෙන සිත විශේෂයෙන් අවධාරණය කොට ඇත. මෙම ආලෝක ප්‍රභාවය ඇති සිත වැඩීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ සේක.

තවදුරටත්, ඉහත සඳහන් ඥාණාලෝක හතර අතරින් පරිකම්මාලෝක නම් පරිකම්ම භාවනා හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකයෙහි,

1. උපචාර සමාධි, අර්පණා සමාධි යන මේවා ඉදිරියේ ඇති පරිකම්ම,
2. අභිඤ්ඤාවන් ඉදිරියෙහි ඇති පරිකම්ම,
3. ආර්ය්‍ය මාර්ග ඉදිරියේ ඇති පරිකම්ම

යන ලෙසට පරිකම්ම තුන් ආකාරයකි.

සමථ කොටසෙහි පරිකම්ම සමාධි, උපචාර සමාධි, අර්පණා සමාධි සහ පරිකම්ම භාවනා, උපචාර භාවනා, අර්පණා භාවනා යැයි සමාධි තුන් ආකාරයක් ද භාවනා තුන් ආකාරයක් ද ඇත. මෙම පරිකම්ම සමාධියටම ඛණික සමාධි යැයි *විසුද්ධි මග්ග* අටුවාවෙහි ව්‍යවහාර වේ. [වි. ම. 107] මෙම ඛණික සමාධිය උපචාර සමාධිය හා ආසන්නයේ ඇති උසස් මට්ටමේ සමාධියක් වන්නේය. පරිකම්ම භාවනා හේතුවෙන් ඛණික සමාධිය පහළ වන්නේය. මෙම පරිකම්ම භාවනා සමාධිය හා සම්බන්ධ ඥාණය හේතුවෙන් ද ආලෝක ප්‍රභාව මතුවීම සිදුවේ. එයට පරිකම්මාලෝකය යැයි කියනු ලැබේ.

තව දුරටත්, දිබ්බචක්ඛු අභිඤ්ඤාව සඳහා පාදක වන්නා වූ පරිකම්ම භාවනා ඥාණය නිසා ද ආලෝකය මතුවීම වන්නේය. පරිකම්මාලෝකය යැයි එයට ද කියනු ලැබේ. දිබ්බචක්ඛු අභිඤ්ඤාව කැමති යෝගාවචරයා කසිණය අරමුණු කොට

අභිඤ්ඤාවන්හි පදනම වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානය, සියලු ක්‍රමයන්ට අනුව (දෘඪතර ආකාරයකට), දිබ්බචක්ඛු අභිඤ්ඤාවට භාවනා සිත යොමු කොට එය ලැබෙන තෙක්, වැඩිය යුතුය. තේජෝ කසිණය, ආලෝක කසිණය, ඕදාත කසිණය යන කසිණ තුන තුළින් එක කසිණයක් දිබ්බචක්ඛු ඥාණය පහළවීමට ආසන්න හේතු ධර්මය වශයෙන් වැඩිය යුතුය. (මේ කසිණ තුන අතරින් ද ආලෝක කසිණය වනාහි දිබ්බ චක්ඛු අභිඤ්ඤාව සඳහා ඉතාමත් සුදුසු වන්නේය.) උපචාර ධ්‍යානය අරමුණු වන ලෙසට කසිණ මණ්ඩලය වඩා එය පතුරවන්න. මෙසේ පැතිරවූ කසිණ අරමුණ අර්පණා ධ්‍යානය තෙක් නොවැඩිය යුතුය. අර්පණා ධ්‍යානය තෙක් නොවඩා නතර කළ යුතුය. ඇත්තය! එම කසිණ අරමුණ උපචාර ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් පරිකම්ම නොකළ පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ද අභිඤ්ඤාවෙහි ශක්තියෙන් අර්පණා ධ්‍යානය සම්පූර්ණ නොවන්නේය. ඉදින් මේ කසිණ අරමුණ ධ්‍යානයේ ශක්තියෙන් අර්පණාවට පත්වන්නේ නම්, එම කසිණ අරමුණ අභිඤ්ඤා පාදක ධ්‍යානයට පමණක් ආධාරක අරමුණ විය හැක. අභිඤ්ඤාවට පත්වීම සඳහා වූ පරිකම්මයට ආධාරක අරමුණ විය නොහැක්කේය. ඒ නිසා යෝගාවචර පුද්ගලයා එම ආලෝක කසිණය ද තේජෝ කසිණය ද, ඕදාත කසිණය ද යන මේවා අතුරින් එක කසිණයක් උපචාර සමාධියට පත්වන තෙක් භාවනා කොට එම කසිණ පටිභාග නිමිත්ත කැමති තරම් පතුරුවයි. [වි. ම. 320; මහා ටී. (සී.)2/421]

"වඩ්ඪිතට්ඨානස්ස අන්තොයෙව රූපගතං පස්සිතබ්බං. රූපගතං පස්සතො පනස්ස පරිකම්මස්ස වාරො අතික්කමති. තතො ආලොකො අන්තරධායති. තස්මිං අන්තරහිතෙ රූපගතම්පි න දිස්සති." [වි. ම. 320]

"*පරිකම්මස්ස වාරො අතික්කමතී'ති* ඉධ පරිකම්මං නාම යථා වුත්ත කසිණාරම්මණං උපචාරජ්ඣානං. තං රූපගතං පස්සතො න පවත්තති. කසිණාලොක-වසෙනෙව රූපගතං දස්සනං. කසිණාලොකොව පරිකම්ම-වසෙනාති තදුභයම්පි පරිකම්මස්ස අප්පවත්තියා න හොති. තෙනාහ '*තතො ආලොකො අන්තරධායති, තස්මිං අන්තරහිතෙ රූපගතම්පි න දිස්සතී'ති*. රූපගතං පස්සතො පරිකම්මස්ස වාරො අතික්කමති. පරිකම්මමතික්කන්තස්ස කසිණාරම්මණං ඤාණං න හොතීති රූපගතං න දිස්සති." [මහා ටී.(සී.) 2/42]

උපචාර සමාධිය (=උපචාර ධ්‍යානය) තුළදී ඉතා ප්‍රභාස්වර දීප්තිමත් කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ කොට ඇත. යෝගාවචරයා මෙම උපචාර භාවයෙහි නතර වී කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ වැඩීම පිණිස කටයුතු කළ යුතුය. විශේෂයෙන් ආලෝක

කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩීම පිණිස කටයුතු කළ යුතුය. මෙසේ වැඩීම සඳහා කටයුතු කළ කසිණ මණ්ඩලය පැතිර වූ ප්‍රදේශ තුළ පමණක් පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයන් බැලිය යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය පැතිර වූ ප්‍රදේශයෙන් පිට පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයන් බලන්නා වූ යෝගාවචරයෙක් වෙයි නම් හේ පරිකම්ම වාරය ඉක්මවා සිටියේය. මෙය වැරැද්දකි. මෙහිදී පරිකම්ම යනු ආලෝක කසිණය නැත්නම් තේජෝ හෝ ඕදාත කසිණයන් යන මේවායේ නිමිත්තෙහි අරමුණ ගනිමින් සිටින උපචාර ධ්‍යානයයි. එම උපචාර ධ්‍යානය ද උපචාර සමාධිය ද කසිණ ආලෝකයෙන් පිටත ඇති රූපාරම්මණයන් බලන්නා වූ පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ පහළවිය නොහැක්කේය. විවිධ බහිද්ධා අරමුණු විෂයයෙහි සිත විසිරී යාම මෙයට හේතුවයි. යෝගාවචර පුද්ගලයාට වනාහි කසිණ ආලෝකයේ ශක්තියෙන් පමණක් විවිධ රූපාරම්මණයන් දැක ගැනීමට හැකිය. කසිණාලෝකය යන්න ද අභිඥ්ඥාවෙහි පාදක පරිකර්මයේ හේතුවෙන්ම මතු විය යුත්තේය. එම නිසා කසිණාලෝකය හා උපචාර ධ්‍යානය යන දෙකම පරිකම්මය පහළ නොවීම නිසා (පරිකම්ම වාරය ඉක්මවීම නිසා) පහළ විය නොහැක්කේය. මෙලෙස පරිකම්ම වාරය ඉක්මවීම නිසා ආලෝකය ද නොපෙනී යන්නේය. එකල්හි රූපරම්මණයෝ ද අප්‍රකට වන්නාහ. ආලෝක ප්‍රභාවට බාහිරින් පිහිටා ඇති රූපාරම්මණ බලන්නා වූ යෝගාවචර පුද්ගලයා පරිකම්ම වාරය ඉක්මවා සිටියේය. එම පුද්ගලයාගේ සන්තානයෙහි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ඇති ඥාණය පහළ විය නොහැකිය. එනිසා විවිධ රූපාරම්මණ අප්‍රකට වීම සිදුවන්නේය. කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ඇත්තා වූ ඥාණය පහළ නොවීම නිසා ඥාණය හේතුවෙන් පහළ වන ප්‍රභාස්වරය ද නොපෙනී යයි. ප්‍රභාස්වර ආලෝකය නැති නිසා විවිධ වූ රූපාරම්මණ නොපෙනීම සිදු වන්නේය. [වි. ම. 320; මහා ටී. (සී.) 2/421]

"අථානෙන පුනප්පුනං පාදකජ්ඣානමෙව පවිසිත්වා තතො වුට්ඨාය ආලොකො ඵරිතබ්බො. එවං අනුක්කමෙන ආලොකො ථාමගතො හොතිති. එත්ථ ආලොකො හොතුති යත්ථකං ඨානං පරිච්ඡින්දති, තත්ථ ආලොකො තිට්ඨති යෙව. දිවසම්පි නිසීදිත්වා පස්සතො රූප-දස්සනං හොති." [වි. ම. 320]

මෙලෙස රූපාරම්මණ නොපෙනී ගිය විට යෝගාවචරයා නැවත-නැවතත් අභිඥා ඥාණයේ හේතුව වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානයටම සමවැදිය යුතුය. පසුව එම පාදක ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ආලෝකය පතුරුවන්න. (ආලෝක කසිණ මණ්ඩලය පතුරුවත්ම ආලෝකය හෙවත් ප්‍රභාස්වරය පැතිරවීම ද ඒ හා සමගම සිදුවන බව සිහියට ගන්න. තේජෝ, ඕදාත යන කසිණද මෙලෙසමය)

"යත්තකං ඨානං පරිච්ඡින්දිත්වා කසිණං වඩ්ඪිතං, ථාමගතස්ස ආලෝකස්ස තත්තකං ඵරිත්වා අවට්ඨානං" . [මහා ටී. (සී.) 2/ 421]

"මෙපමණ ප්‍රමාණයකට යැයි පිරිසිඳ කසිණ මණ්ඩලය වැඩීමට කටයුතු කරයි .ද පැතිරවීම කරයි ද. එපමණ ප්‍රමාණයටම ශක්තියෙන් සම්පූර්ණ වූ ආලෝකය පහළ වන්නේය."

දැක්වූ ක්‍රමයට අනුව ක්‍රමානුකූලව අභ්‍යාස කළ විට ආලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශක්තිය සම්පූර්ණ වන්නේය; තහවුරු වන්නේය. කාලය ද දීර්ඝ වන්නේය. මෙලෙසට ක්‍රමානුකූලව අභ්‍යාස කරනවා යනු මෙසේය. අභිඥා ඥාණයෙහි පාදක හේතුව වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදී එයින් නැගී සිට අඛණ්ඩව ආලෝකය පැතිරවීමෙන් ආලෝක ශක්තිය සම්පූර්ණ වන්නේය; තහවුරු වීම ද සිදුවේ. කාලය ද දීර්ඝ වේ. ඒ අවස්ථාවෙහි මෙපමණ ප්‍රදේශයක ආලෝකය පැතිරේවා!යි මෙලෙසට ප්‍රදේශය පිරිසිඳ අධිෂ්ඨාන කරයි. මෙලෙස පිරිසිඳ ගත් ප්‍රදේශයේ නැතිනම් අධිෂ්ඨාන කළ ප්‍රදේශයේ ආලෝකය පැතිර සිටින්නේය. සම්පූර්ණ දවසම වුව ද වාඩි වී සිට භාවනා කරන දිබ්බචක්ඛු අභිඥාව ලත් පුද්ගලයාට විවිධ රූපාරම්මණ දැකීම සිදුවන්නේය. [වි. ම. 320]

"*එවං අනුක්කමෙනාති* පුනප්පුනං පාදකජ්ඣානං සමාපජ්ජිත්වා තතො තතො වුට්ඨාය අභිණ්හං ආලොකස්ස ඵරණවසෙන ආලොකො ථාමගතො හොති චිරට්ඨායී. තථා ච සති තත්ථ සුචිරම්පි රූපගතං පස්සතෙව. තෙන වුත්තං '*එත්ථ ආලොකො - පෙ - හොතීති*'. [මහා ටී. (සී.) 2/421]

මේ දැක්වූ ක්‍රමයට අනුව ක්‍රමානුකූලව පිළිපදින යෝගාවචර පුද්ගලයා අභිඥා ඥාණයෙහි මූල හේතුව වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානයට නැවත නැවත සම වැදී

(පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යන කසිණ අටෙන් එකක් බැගින් සමාපත්ති අටම ලැබෙන ලෙසට සියල්ල 14 ආකාරයකට නැවත නැවත ධ්‍යානයන්ට සමවැදී, තවදුරටත්, විශේෂයෙන් ආලෝක කසිණය අරමුණු කරන සතරවන ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදී) අභිඥඥාවෙහි මූල හේතුව වන්නා වූ ඒ ඒ පාදක ධ්‍යානයෙන් නැගිට අඛණ්ඩ වූ ආලෝක ප්‍රභාවයන් පැතිරවීමෙන් ආලෝක ප්‍රභාව ශක්තියෙන් සම්පූර්ණ වන්නේය; දීර්ඝ කාලයක් තහවුරු වන තත්වයට පත් වන්නේය. මෙසේවීමෙන් එම ආලෝක ප්‍රභාස්වරය පැතිරී ගිය ප්‍රදේශය තුළ ඇති රූප අරමුණු බොහෝ කාලයක් යෝගාවචර පුද්ගලයාට පෙනෙමින් පවතී. මෙනිසා ඉහත සඳහන් ලෙසට අටුවාචාරීන් වහන්සේ කරුණු පැහැදිලි කර දක්වා ඇත. [මහා ටී. (සී.) 2/ 421]

මේ ආලෝකය අභිඥඥා ඥාණයන් පහළ වීමට පෙරාතුව පහළ වන්නා වූ පරිකම්මාලෝකයයි. එසේම, ආර්‍ය මාර්ගයට පෙරාතුව ඇති පරිකම්මාලෝකයක් ද ඇත්තේය. "අනුලෝම ඥාණ කථා" හි (වි. ම. 503) ආර්‍ය මාර්ගයෙහි පහළ වීමට පෙර ඇත්තා වූ මාර්ග වීථියෙහි පරිකම්ම, උපචාර, අනුලෝම යන නම් ඇති කාමාවචර ජවන් තුන් වරගයක් ආර්‍ය මාර්ග ඥාණයෙහි පරිකර්ම අවස්ථාවේ යෙදී ආර්‍ය මාර්ග ඥාණ පහළවීම සඳහා සකස් කොට දෙන නිසා එවාට පරිකම්ම යැයි ද කිව හැකි බව විස්තර කොට ඇත. එම පරිකම්ම නම් වූ විපස්සනා ඥාණ හේතුවෙන් ද ආලෝක ප්‍රභාස්වරය පහළවීම සිදු වන්නේමය. මක්නිසාද යත්, අධිචිත්ත නම් වූ උතුම් වූ සමථ භාවනා සිතට හා විපස්සනා භාවනා සිතට ආලෝක ප්‍රභාස්වර පහළ කිරීමට ශක්තිය ඇති නිසාය. අටුවාවන්හි අධිචිත්ත සූත්‍රය යැයි නම් කොට භාවිතා කෙරෙන පහත සඳහන් නිමිත්ත සූත්‍රයේ උපුටා දැක්වීම කියවා බලන්න.

නිමිත්ත සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම

"යතො ච ඛො භික්ඛවෙ අධිචිත්තමනුයුත්තො භික්ඛු කාලෙන-කාලං සමාධි-නිමිත්තං මනසිකරොති, කාලෙන-කාලං පග්ගහ-නිමිත්තං මනසිකරොති, කාලෙන-කාලං උපෙක්ඛා-නිමිත්තං මනසිකරොති. තං හොති චිත්තං මුදුඤ්ච කම්මනියඤ්ච පභස්සරඤ්ච න ච පභඞ්ගු, සම්මා සමාධියති ආසවානං ඛයාය."

[අං. නි. 1/ 456]

"*අධිචිත්තන්ති සමථ-විපස්සනා-චිත්තං*" [අං. අ. 1/ 45]

"එකාදසමෙපි *අධිචිත්තං* සමථවිපස්සනා-චිත්තමෙව" [අං. අ. 1/ 452]

"*පභස්සරන්ති* පණ්ඩරං පරිසුද්ධං" [අං. අ. 1/ 31]

"පරිසුද්ධෙති ආදිසු පන උපෙක්ඛාසති-පාරිසුද්ධිභාවෙන පරිසුද්ධෙ, පරිසුද්ධත්තායෙව පරියොදාතෙ, පභස්සරෙති වුත්තං හොති" [වි.ම.281]

"පභස්සරන්ති පරියොදාතං සභාව-පරිසුද්ධතෙතන" [අං. ටී. 1/99]

"මහණෙනි, එම අවස්ථාවෙහි අධිචිත්ත නම් වූ උතුම් සමථ භාවනා සිත හා විපස්සනා භාවනා සිත වඩන යෝගාවචර මහණ තෙමේ සමහර විට සමාධිය වැඩීම සඳහා වූ නිමිත්තට (සමාධිය සඳහා වූ ධර්මයට) සිත යොමු කරවයි. සමහර විට විරිය පහළ වීම සඳහා වූ නිමිත්තට (විරිය පහළ විය යුතු වූ ධර්මයට) සිත යොදවයි. සමහර විට උපේක්ෂාව පහළ වීම සඳහා වූ නිමිත්තට (උපේක්ෂාව පහළ වීම සඳහා වූ ධර්මයට) සිත යොදවයි. මෙලෙස මනසිකාරය යොදන භික්ෂුවගේ සිත මෘදු ද වන්නේය. ඒ ඒ සමථ භාවනා-විපස්සනා භාවනා කෙරෙහි කර්මණ්‍ය ද වෙයි. ආලෝකය ද දීප්තිමත්ව පහළ වන්නේය. බිඳීයන භාවය ද නැත. ආශ්‍රව ධර්ම දුරුකිරීමට සිත සම්‍යක් ලෙස පිහිටා සිටී" [අං. නි.1/456]

අටුවා කථාවන්හි *පරිසුද්ධ, පරියෝදාත, පභස්සර* යන වචනයන් වරින්වර පරියාය වචන (සමාන අර්ථ දක්වන වචන) වශයෙන් උපයෝගී කර ගනී. ජයී නගරයේ මහා සයාඩෝ තෙරුන් විසින් ලියන ලද *විශුද්ධි මාර්ගයේ භාව-සන්නය* (තතිය භාගයේ) පිටු අංක දොළොසෙහි, *පභස්සරේ = දීප්තිමත් ආලෝකය ඇත්තේයි* "පභස්සර " යන වචනය පරිවර්තනය කොට ඇත.

සියළුම උතුම් වූ සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් දීප්තිමත් ලෙස බබළන ආලෝකය පහළ විය හැකි බව පාලි අටුවා-ටීකාවන්හි දක්වයි. "සබ්බොයං ආලොකො ඤාණ-සමුට්ඨානොව": *මේ ආලෝක සියල්ල ඤාණ හේතුවෙන්ම පහළ වූ ආලෝකයෝ වෙත්.* [අං. ටී. 3/178] යන ටීකා පැහැදිලි කිරීමට අනුව ඤාණය නිසා පහළ වූ සියල්ලම ඤාණාලෝකයෝම වන්නාහ.

ඤාණාලෝකය යනු.........

ඤාණාලෝක ප්‍රභාවය යනු කුමක්දැයි විග්‍රහ කළ යුතුව ඇත. මෙයට පිළිතුරු *විසුද්ධි මග්ග මහා ටීකා* දෙවන කොටසෙහි උදයබ්බය ඤාණ කාණ්ඩයේ උපක්කිලේස කොටස තුළ පැහැදිලි කොට ඇත. එම පැහැදිලි කිරීමට අනුව මෙය උදයබ්බය ඤාණය හේතුවෙන් මතුවී පැමිණි ආලෝකයේ විස්තර විග්‍රහ කරන කථාවක් වන්නේය. මෙම විස්තර කථාව ටීකාචාර්‍ය්‍යයන් වහන්සේ ලක්ඛණාහාර-නෙත්ති නය මගින් විස්තර කොට ඇති බව සලකා ගත යුතුය. ඤාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය හා සමාන වූ උපක්කිලේසාලෝකයෙහි ථීනමිද්ධ-විනෝදනාලෝකය, කසිණාලෝකය, පරිකම්මාලෝකය යන මේවා ද එකතුකොට ලක්ඛණාහාර-නෙත්ති නය ක්‍රමයට අනුව එහිලා විස්තර කොට ඇත්තේය. මේ සතරාකාර ආලෝකයෝ වනාහි ඤාණය නිසාම පහළ වූ ප්‍රභාවෝ වන්නාහ. උතුම් වූ සමථ භාවනා සිත්, විපස්සනා භාවනා සිත් සියල්ල ද හේතුවෙන් ප්‍රභාස්වර දීප්තිමත් ආලෝකයක් පහළවීම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් කරන ලද දේශනාවන් ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න. *විසුද්ධි මග්ග මහා ටීකා*වෙහි කරන පැහැදිලි කිරීම මෙසේය:

"විපස්සනොභාසොති විපස්සනා-චිත්තසමුට්ඨිතං සසන්තතිපතිතං උතුසමුට්ඨානඤ්ච භාසුරං රූපං. තත්ථ විපස්සනාචිත්ත-සමුට්ඨිතං යොගිනො සරීරට්ඨමෙව පභස්සරං හුත්වා තිට්ඨති. ඉතරං සරීරං මුඤ්චිත්වා ඤාණානුභාවානුරූපං සමන්තතො පත්ථරති. තං තස්සෙව පඤ්ඤායති. තෙන ඵුට්ඨොකාසෙ රූපගතම්පි පස්සති, පස්සන්තො ච චක්ඛු-විඤ්ඤාණෙන පස්සති, උදාහු මනො-විඤ්ඤාණෙනාති වීමංසිතබ්බන්ති වදන්ති. දිබ්බචක්ඛුලාභිනො විය තං මනොවිඤ්ඤාණ-විඤ්ඤෙය්‍යමෙවාති යුත්තං විය දිස්සතීති."

[මහා ටී. (බු.) 2/248-249]

විපස්සනොභාස = විපස්සනා ඤාණ ආලෝක ප්‍රභාවය යනු:

1. විපස්සනා සිත නිසා පහළ වන්නා වූ චිත්තජ ඕජට්ඨමක රූප තුළ ඇතුළත්ව ඇති ඉතා ප්‍රභාස්වර වූ වණ්ණ ධාතු (රූපාරම්මණයෙහි) ආලෝකය සහ

2. සව-සන්තානයෙහි වැටී ගත්තා වූ (එම චිත්තජ රූප කලාපයන්හි පිහිටා ඇති තේජෝ ධාතු) උතු හේතුවෙන් වන්නා වූ උතුජ ඕජට්ඨමක රූපයන් තුළ අඩංගුව ඇත්තා වූ ඉතා දීප්තිමත් වණ්ණධාතු (රූපාරම්මණයන්හි) ආලෝකය

වන්නේය. [මහා ටී. (බු.) 2/248 -249]

පැහැදිලි කිරීම

පපු කුහරය තුළ පිහිටා ඇති හදය වත්‍ථු රූපය මත රැඳී පහළ වන්නා වූ සිතක්- සිතක් පාසා උත්පාද, කාලයේ සිටම අඛණ්ඩව ඕජාව අටවැනි කොට ඇත්තා වූ චිත්තජ ඕජට්ඨමක රූපයෝ නැති නම් රූප කලාපයෝ ඇත්තාහ. සිත් එකක එකක් පාසා චිත්තජ ඕජට්ඨමක රූප කලාප ඉතා විශාල ප්‍රමාණයක් විය හැක්කේය. හදය වත්‍ථුව මත රැඳී ඇත්තා වූ චිත්තක්‍ෂණයක්-චිත්තක්‍ෂණයක් පාසා උත්පාද කාලයේ සිටම අඛණ්ඩව එම චිත්තජ රූපයන් පහළ වීම සිදුවන්නේමය. එම චිත්තජ රූප කලාප එක-එකක් විග්‍රහ කොට බැලූ කල පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ රස, ඕජායැයි, රූප ස්වභාව ධර්මයෝ අට ආකාරයක් එක-එකක වශයෙන් පිහිටා ඇත්තාහ. සිත හේතු කොට පහළවන නිසා චිත්තජ ද ඕජාව අටවැනි කොට ඇති නිසා ඕජා අට්ඨමක ද යන ලෙස මේ පද එකතු කොට චිත්තජ ඕජට්ඨමක යැයි කියනු ලැබේ. මෙම රූප අට ආකාරයෙහි අඩංගුව ඇති වණ්ණ ධාතුවට රූපාරම්මණය යැයි කියනු ලැබේ. විපස්සනා සිත (හෝ සමථ භාවනා සිත) හේතුවෙන් පහළ වන්නා වූ රූප කලාප තුළ පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයක් වේ නම් එය භාසුර රූපයක් (=ඉතා දීප්තිමත් රූපාරම්මණයක්) වන්නේය. (සංලක්‍ෂ්‍යය:- පටිසන්ධි සිත වනාහි රූපයන් පහළ කිරීමට අපොහොසත් වේ යැයි කියන කියමන අනුව මෙය ගැලපෙන්නේය. චුති චිත්තයන් අතරින් රහතන් වහන්සේලාගේ චුති චිත්තයෙහි ද රූපයන් පහළ කිරීමෙහි හැකියාව නැතිය යන මේ කියමන ද අනුව ගැලපෙන්නේය. ඉතිරි චුති සිත්වලින් චිත්තජ රූප පහළ කළ හැකි ද, නොහැකි ද, යන්න ගැන පොත්වල මත වාද බොහෝ ඇත්තේය.)

මෙම භාසුර රූප (= ප්‍රභාස්වර රූපාරම්මණ) චිත්තජ රූප කලාපයක් පාසා අඩංගු වන බැවින් චිත්තජ රූප කලාප සංඛ්‍යාව අධික නම් ඒ අධිකවීම අනුවම දීප්තිමත් රූපාරම්මණයන් සංඛ්‍යාව ද අධික වන්නේය.

එම රූපාරම්මණයන්හි දීප්තිය ද ඥාණයේ ආනුභාවයෙන්ම දීප්තිමත් වන්නේය. ඥාණයේ ආනුභාවය මහත් වන්නේ නම් එපමණටම රූපාරම්මණ ද දීප්තිමත් වෙයි; ඥාණයේ ආනුභාවය මඳ වන්නේ නම් රූපාරම්මණ ද දීප්තියෙන් අඩුවේ.

සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි, ඒ ඒ සමථාරම්මණ-විපස්සනාරම්මණයන් අරමුණු කොට මතුවී ආ නාම ධර්ම සමූහයෝ සාමාන්‍ය වශයෙන් තිස් හතරක් වෙති.

1. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යාන නාම ධර්ම 34 යි.

2. ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යාන නාම ධර්ම 32 යි.

3. තෘතීය ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යාන නාම ධර්ම 31 යි.

4. චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යාන නාම ධර්ම 31 යි.

- කරුණා ධ්‍යානයෙහි කරුණාව අඩංගුවීම නිසා ධ්‍යාන නාම ධර්ම 35,33,32 යි.
- මුදිතා ධ්‍යානයෙහි මුදිතාව අඩංගුවීම නිසා ධ්‍යාන නාම ධර්ම 35,33,32 යි.
- විපස්සනා සිත්හි ඤාණය හා ප්‍රීතිය ඇති-නැති බව අනුව නාම ධර්ම 34,33,33,32 යැයි එකක් එකක් වශයෙන් පවතින්නේය.

මෙම නාම ධර්ම සමූහ තුළ බොහෝ සෙයින් පඤ්ඤින්ද්‍රිය චෛතසික යැයි කියනු ලබන ඤාණය-පඤ්ඤාව අඩංගු වන්නේය. මෙම ඤාණයෙහි ආනුභාවය මහත් නම් මහත්වට ද ආනුභාවය කුඩා නම් කුඩාවට ද රූපාරම්මණයෝ දීප්තිමත් වන්නාහ.

තව දුරටත්, මෙම චිත්තජ ඕජට්ඨමක රූප කලාප එක-එකක් පාසා තේජෝ ධාතුව ද අඩංගු වන්නේය. "උතු" යැයි එයට කියනු ලැබේ. එම තේජෝ ධාතුව ද (උතු ද) නව උතුජ ඕජට්ඨමක රූප කලාප පහළ කරන්නේය. විපස්සනා (හෝ සමථ) භාවනා සිත්හි ආනුභාවය මහත් නම් චිත්තජ රූප කලාප එක - එකක් තුළ පිහිටා ඇති එකම තේජෝ ධාතුව (උතු)ට ස්වකීය ඨිති කාලය තෙක් උතුජ ඕජට්ඨමක රූප කලාප බොහෝ ප්‍රමාණයක් නිපදවිය හැක්කේය. මේ ඕජට්ඨමක රූප කලාපයක්-කලාපයක් පාසා අඩංගු වන වර්ණ නම් වූ රූපාරම්මණය ද භාසුර රූපයක් (=ඉතා දීප්තිමත් රූපාරම්මණයක්) ම වන්නේය. මෙම රූපාරම්මණයෙහි දීප්තිය ද ඤාණයෙහි ආනුභාවය මහත් නම් මහත් ද කුඩා නම් කුඩා ද වේ. මෙම උතුජ රූප *සසන්තති පතිත උතුසමුට්ඨාන* (=ස්වකීය රූප සන්තති වලියෙහි එන්නා වූ උතුජ රූප) යැයි මහාටීකාචාර්යයින් වහන්සේ භාවිත කරන්නාහ.

සංලක්ෂ්‍යය:- *සසන්තති පතිත උතු සමුට්ඨාන* යනුවෙන් ස්වකීය රූප සන්තති ප්‍රවාහයේ එන්නා වූ උතු සමුට්ඨාන රූප අදහස් කෙරෙන බැවින්, ස්වකීය රූප සන්තතියේම වූ වැඩෙන්නා වූ කම්මජ රූප කලාපයන් තුළ පිහිටා ඇත්තා වූ කම්මජ තේජෝ ධාතුව ද ආහාරජ රූප කලාපයන් තුළ පිහිටා ඇති ආහාරජ තේජෝ ධාතුව ද යැයි කියනු ලබන්නා වූ තේජෝ ධාතු-උතු හේතුවෙන් පහළවන්නා වූ උතුජ රූප ද මෙහි ඇතුළත්

යැයි භාර නොගනු මැනවි. විපස්සනා (හෝ සමථ) භාවනා සිත් හා මිශ්‍ර වූ උතු සමුට්ඨාන රූපයන් පමණක් මෙහිදී විස්තර කෙරෙන බැවින් චිත්තජ තේජෝ ධාතු - උතු හේතුවෙන් පහළවන්නා වූ උතු සමුට්ඨාන රූපයන් පමණක් මෙහිලා අදහස් කෙරේ යැයි දත යුතු. මෙලෙස වන්නේ නම් කම්මජ රූප කලාපයන්හි ඇතුළත් වන රූපාරම්මණ ද කම්මජ තේජෝ ධාතුව හේතුවෙන් වන්නා වූ උතුජ රූපයන් තුළ ඇත්තා වූ රූපාරම්මණ ද ප්‍රභාස්වර නොවන්නේ දැයි ප්‍රශ්නයක් විය හැක්කේය. මේ කොටස අතීත කම්ම හා සම්බන්ධය; සමථ භාවනා සිත්, විපස්සනා භාවනා සිත් හා සම්බන්ධ නැත. පබාවතියගේ සන්තානයේ ඇති අතීත කර්ම ශක්තියේ හේතුවෙන් ශරීර ප්‍රභාව දීප්තිමත් වූවා සේ සලකා ගන්න. එහෙත් ශරීර කුඩුව තුළ සහල් පිටි සහ කහ කුඩු මනාව මිශ්‍ර කොට ලුවාක් සේ රූප කලාප එකක් තව රූප කලාපයක් හා ඉතා සමීපව ගැටෙමින් ඉදිරිය හා පසුපස සම්බන්ධ වෙමින් අඛණ්ඩව නැවත නැවතත් පහළ වන්නා වූ අවස්ථාවෙහි, ගෙයක් දරුණු ගින්නකින් දැවෙන විට ඉතා සමීපව ගැටෙමින් තිබෙන අනෙකුත් ගෙයකට ද ගින්න පැතිර යන්නා සේ සමථ භාවනා සිත් හෝ විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ චිත්තජ රූපයන්හි රූපාරම්මණ ද, එයින් නැවත පහළ වන්නා වූ උතුජ රූපයන්හි රූපාරම්මණ ද අනෙකුත් උතුජ රූපයන්ගේ රූපාරම්මණ සමඟ මිශ්‍රව දිදුළමින් පැවතිය හැක්කේය. මේ නිසා යෝගාවචර පුද්ගලයා ශරීරයේ ආධ්‍යාත්මිකව හා බාහිරව හාත්පස දස දෙස ආලෝකයන් දකිමින් සිටින්නේය. එම පැහැදිලි ආලෝකය, පරමාර්ථයන් දැක ගැනීම සඳහා කොටස් වශයෙන් බෙදා වෙන්කර ගැනීමට කලින් එලෙස දැකීම වන්නේය. පරමාර්ථ රූප ධර්මයන් පරිග්‍රහ කළ හැකි අවස්ථාවේදී එම ආලෝක වනාහී සමථ හෝ විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ ඕජට්ඨමක රූප කලාපවලින් පහළ වන්නා වූ උතුජ රූප කලාප සමූහ ස්වරූපයන් පමණක් වන බව පරිග්‍රහ කළ හැකි වන්නේය; පරිච්ඡේද වශයෙන් ඥාණයෙන් වටහා ගැනීමට හැකි වන්නේය; තෘප්තිමත් විය හැකි වන්නේය. මෙහිලා අනෙකුත් රූපයන්හි රූපාරම්මණ ආලෝකය යනු සමථ භාවනා සිත් - විපස්සනා භාවනා සිත්හි අතර වාරයන්හි නිබඳව පවතින්නා වූ භවංග සිත ආදී ඒ ඒ සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ චිත්තජ රූප කලාප, කම්මජ රූප කලාප හා ආහාරජ රූප කලාප යන මේවායෙහි පිහිටා ඇති රූපාරම්මණ ද, එම රූප කලාපයන්හිම පිහිටා ඇත්තා වූ තේජෝ ධාතු, උතු හේතුවෙන් වන්නා වූ උතුජ රූපයන්හි රූපාරම්මණ ද වේ. මෙයට චතුජ රූපයන්හි රූපාරම්මණ ආලෝක යයි කියනු ලැබේ.

තව දුරටත්, සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ චිත්ත සමුට්ඨාන රූප හා එයින් නිපන් මෙම රූප කලාපයන්හි තේජෝ ධාතු (=උතු) හේතුවෙන් වන්නා වූ උතු සමුට්ඨාන රූප යන මේ රූප දෙවර්ගයේ චිත්ත සමුට්ඨාන

ඕජට්ඨමක රූපයන්හි අඩංගුව ඇත්තා වූ වණ්ණ ධාතු (=රූපාරම්මණ) ආලෝක ප්‍රභාව යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ රූප කාය ස්කන්ධය තුළම පැතිර පවතින්නේය. (බහිද්ධාවට- බාහිර රූපයන්ට පැතිර නොයන්නේය.) උතු සමුට්ඨාන ඕජට්ඨමක රූප කලාපයන්හි අඩංගුව ඇත්තා වූ වණ්ණ ධාතු (=රූපාරම්මණ) ආලෝක ප්‍රභාව ශරීර කුඩුව ඇතුළත පමණක් නොව බාහිර වූ හාත්පස දස දිග දක්වා, සමථ භාවනා සිත්-විපස්සනා භාවනා සිත් හා මිශ්‍රව පවතින්නා වූ ඥාණයේ ආනුභාවය මහත් නම් මහත්වට, ඈතට පැතිරී යා හැකිය; ඥාණයේ ආනුභාවය කුඩා නම් කුඩාවට හාත්පස දස දිග පැතිරී යා හැක. එම ආලෝක ප්‍රභාව වනාහි එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ ඥාණයටම ප්‍රකට වන්නේය. (හාත්පස පරිසරයේ සිටින්නා වූ මනුෂ්‍යයන්ට වනාහි අප්‍රකටය) හාත්පස පරිසරයේ පැතිර සිටින්නා වූ එම ආලෝක ප්‍රභාවය වදින ස්ථානවල ඇති විවිධ රූපාරමමණ යෝගාවචර පුද්ගලයා දකිමින් සිටින්නේය. එලෙස දකිමින් සිටින ද්වල් චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන්ම දකින්නේ ද නැතිනම් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දකින්නේ ද යන මේ කාරණය තමා විසින් විමසා බැලිය යුතු බව ආචාර්යවරයන් වහන්සේලා දක්වා ඇත්තාහ. දිබ්බ චක්ඛු අභිඤ්ඤා ඥාණ ලබාගෙන සිටින්නා වූ සත් පුරුෂයන් එම රූපාරම්මණයන් දිබ්බ චක්ඛු අභිඤ්ඤා යන මනෝ විඤ්ඤාණ සිත් මගින් දකින්නා සේ (=මහාටීකාචාර්යයන් වහන්සේගේ මතය) මේ තැනදී ද එම රූපාරම්මණ සමූහය සමථ භාවනා සිත, විපස්සනා භාවනා සිත යන මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්ම දකින්නේය යන අදහසම ගැලපේ යැයි සිතේ.

පාරමී ශක්තිය හා සමාධි ශක්තිය

සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ වැනි මහත් වූ ඥාන අවබෝධය සඳහා පාරමී ධර්මයන් සම්පූර්ණ කරලූ පුණ්‍යවන්තයින්ගේ ප්‍රඥා-ඥානයන්හි අනුභාව ද මහත් විය හැක්කේය. පාරමී බලය උතුම් තත්වයට පත්වී නම් ඥානයේ ආනුභාව වඩාත් මහත් විය හැක්කේය. පාරමී බලය කුඩා වී - ලාමක වී නම් ඥානයේ ආනුභාවය ද කුඩා වී ලාමක විය හැක්කේය. ඥනානුභාවය මහත් බව-නොමහත් බව පිණිස ආසන්නම කාරණය සමාධිය වන්නේය.

"සමාහිතො යථාභූතං ජානාති පසසති" [අං. නි. 6/ 6]

" තහවුරු වූ සමාධිය ඇත්තා වූ පුද්ගලයා තත්වාකාරයෙන් දන්නේය, දක්නේය".
[අං. නි. 6/ 6]

මෙලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති නිසා සමාධිය ඥානාවබෝධය මහත් බව-කුඩා බව පිණිස ආසන්නම කාරණය වන්නේය. සමාධියේ බල ආනුභාවය මහත් වූ කල වනාහි ඥානයේ ආනුභාවය ද මහත් වන අතර සමාධියේ බල ආනුභාවය දුර්වල වූ කල ඥානයේ ආනුභාවය ද දුර්වල විය හැක්කේය. එනිසා ඥානය හේතුවෙන් ආලෝකය දිදුළන- දීප්තිමත් ලෙස ලබාගැනීමට අවශ්‍ය විටකදී , සමාධිය උපදී ගැඹුරු වී, වඩ-වඩාත් ශක්තිමත් වී, ආනුභාවයෙන් සම්පූර්ණ කරගනු පිණිස, වඩ-වඩාත් උත්සාහ කරන්න.

ඵලූපචාර කථා යැයි සලකා ගත යුතු

මහා ටීකාචාර්යයන් වහන්සේ කළ ඉහත සඳහන් විස්තරය අනුව, ඤාණාලෝකය(=ඤාණ ආලෝක ප්‍රභාව) යන යෙදුම වනාහී හේතුවේ නම ඵලයට රූපකයක් ලෙස යොදා ව්‍යවහාර කරන ලද ඵලූපචාර කථාවක් වන්නේය. ඤාණය හා මුසුව පවත්නා සමථ භාවනා සිත්-විපස්සනා භාවනා සිත් නිසා පහළ වූ ඵලයන් වන, චිත්තජ රූප, උතුජ රූප තුළ අඩංගුව ඇති රූපාරම්මණයන්හි ආලෝක ඕභාසයට හේතු වන ඤාණයම එයට රූපකයක් ලෙස යොදමින්, සමථ ඤාණ ආලෝකය විපස්සනා ඤාණාලෝකය යැයි ව්‍යවහාර කිරීම ඵලූපචාර කථාවක් යැයි සලකා ගත යුතු. මේ පැහැදිලි කිරීමට අනුව වනාහි ඥානයේ ආලෝකය නැත. ඥානය හේතුවෙන් වන්නා වූ රූප ධර්මයන්හිම ආලෝකය ඇත්තේ යැයි කෙටියෙන් දත යුතු.

මුඛ්‍ය සහ පරියාය කථා

සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් වල ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම නොහොත් සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම සමහර ආචාර්යවරු පිළිගැනීමට කැමැති නොවෙති. අතහැරිය නොහැකි බැවින් උදයබ්බය ඤාණයෙහි ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම නැතිනම් උදයබ්බය ඤාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම වනාහි පිළිගැනීමට කැමැති වන්නාහ. මෙලෙස පිළිගන්නා නමුදු සමථ භාවනා සිත්හි හා ඉතිරි විපස්සනා සිත්හි ප්‍රභාවය තිබීම පිළිගැනීමට අකැමැති වෙත්. එම ආචාර්යයන් වහන්සේලා හට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම මෙලෙසය.

(අ) **"කිං පන චිත්තස්ස වණ්ණො නාම අත්ථීති? නත්ථි. නීලාදිනඤ්හි අඤ්ඤතර-වණ්ණං වා හොතු අවණ්ණං වා (සුවණ්ණං වා) යං කිඤ්චි පරිසුද්ධතාය පභස්සරන්ති වුච්චති"** [අං. අ. 1/34]

(ආ) "**පභස්සරතාදයො නාම වණ්ණ-ධාතුයං ලබ්භනකවිසෙසාති ආහ'කිං *පන චිත්තස්ස වණ්ණො නාම අත්ථි*. ඉතරො අරූපතාය'*නත්ථි*ති පටික්ඛිපිත්වා, පරියායකථා අයං, තාදිසස්ස චිත්තස්ස පරිසුද්ධභාව-*නාදිපනායාති දස්සෙන්තො `නීලාදින් නති ආදිමාහ. තථා හි `සො එවං සමාහිතෙ චිත්තෙ පරිසුද්ධෙ පරියොදාතෙ*'ති වුත්තං"**

[අං. ටී. 1/99-100]

(අ) "සිතෙහි වණ්ණ (ආලෝකය) ඇත්තේදැයි ප්‍රශ්න කරන්නේ නම් නැතැයි පිළිතුරු දිය යුතුය. සත්‍යය යැ. නීලාදි වර්ණයන්ගෙන් එක් වර්ණයක් ඇත්තේ නම් ඇති වේවා! එතරම් ප්‍රකට නොවූ වර්ණයක් ඇති වී නම් තිබේවා! නැතිනම් ස්වර්ණ වර්ණය ද ඇත්තේ වී නම් තිබේවා! වෙන කුමන වර්ණයක් හෝ වේවා, පිරිසිදුව පවතින නිසා "*පභස්සර*" (ප්‍රභාස්වර වූ දිදුලමින්) යැයි කියනු ලැබේ". [අං. අ. 1/34]

(ආ) ප්‍රභාස්වර/දිදුළන බව ආදීය නම් වූ වණ්ණ ධාතුවේ (=රූපාරම්මණයන්ගේ) ලැබියහැකි ගුණ විශේෂයන් වන බැවින් *සිතෙහි වර්ණ (=ආලෝක) ඇත්දැයි* යන ප්‍රශ්නය අට්ඨකථාවෙහි දක්වා ඇත්තේය. සිත වනාහි නාම ධර්මයක් වන බැවින් "*නත්ථි*" = "නැතැ"යි ප්‍රතික්ෂේප කොට "**පභස්සරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං**" යන මේ දේශනාව පරියාය කථාවක් (=පරියාය වශයෙන් රූපාලංකාර දේශනාවක්) යැයි දක්වමින්, මෙලෙස වූ භවාංග සිත් හා සමානව ප්‍රභාස්වර සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි පිරිසිදු භාවනා ප්‍රකට කොට දැක්වීම සඳහා දේශනා කරන ලද පරියාය කථාවක් බව ප්‍රකට කොට දැක්වීමට "**සො ඒවං සමාහිතෙ චිත්තෙ පරිසුද්ධෙ පරියොදාතෙ**" [දී. නි. 1/134; ම. නි. 1/646; පා.10] = "එම යෝගාවචර භික්ෂුව චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය හා යෙදෙන සිත මෙලෙස තහවුරු වූ "හාත්පසින් පිරිසිදු වූ පරියොදාත වූ කල" ආදී කොට ඇත්තා වූ ධම් කථා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. [අං. ටී. 1/99-100]

බුදුරජාණන් වහන්සේ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියේ ගුණ වර්ණනා කිරීම සඳහා "*පරිසුද්ධෙ පරියොදාතෙ* =හාත්පසින් පිරිසිදු වූ දිදුළන-ප්‍රභාස්වර ඇත්තා වූ" යනාදි ලෙසට දක්වා ඇත්තේය. මෙලෙස වූ දේශනාවන්හි, චතුර්ථ ධ්‍යාන සිතෙහි පරියෝදාත

වූ පිරිසිදු ආලෝකය තිබේ යැයි මුඛ්‍ය වශයෙන් දේශනා කරන ලද්දේ නොවන්නේය. එලූපචාර නම් වූ පරියාය ක්‍රමයක් වශයෙන් පමණක් දේශනා කරන ලද්දේ වන්නේය.

මේ නිසා මේ පොතෙහි ද සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි ආලෝක ප්‍රභාවක් ඇත්තේයැයි කීමට කැමැති නොවමු. එම සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් පහළ වන්නා වූ චිත්තජ රූපයන්හිද එම චිත්තජ තේජෝ ධාතු හේතුවෙන් පහළ වූ උතුජ රූපයන්හිද පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයන්හි ප්‍රභාවම යැයි කියන්නෙමු. එහෙත් එම ආලෝක ප්‍රභාවය සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හා මිශ්‍රව ඇති ඥානයන්හි ආනුභාවයෙහි පිහිටා පහළ වූ බැවින් එලූපචාර වශයෙන් ඥානාලෝකය යැයි අලංකාර ශාස්ත්‍රයට අනුව දැක්වීමක් වන්නේය.

උපක්කිලේසාලෝක

සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි පභස්සර (=ප්‍රභාස්වර වූ) ආලෝක තිබීම සත්‍ය නම්, එම සිත්වලින් ප්‍රභාස්වර වූ ආලෝකය ඇති කරවීමට හැකියාවක් ඇත යන්න සත්‍ය නම්, කුමක් නිසා විපස්සනා ඥාණයන් තුළ බලවත් වූ උදයබ්බය ඥාණ මට්ටමේදී පමණක් ඕභාස (=ආලෝකය) පහළ වීමට හැකිවීම සම්බන්ධයෙන් දේශනා කොට ඇත්තේ දැයි ප්‍රශ්නයක් ඇත්තේය. පිළිතුර මෙලෙසටය.

"තස්මිං උප්පන්නෙ යොගාවචරො 'න වත මෙ ඉතො පුබ්බෙ එවරූපො ඔභාසො උප්පන්න-පුබ්බො; අද්ධා මග්ගප්පත්තොස්මි, ඵලං පත්තොස්මී'ති අමග්ගමෙව 'මග්ගො' ති, අඵලමෙව 'ඵල'න්ති ගණ්හාති." [වි. ම. 476]

"එම විපස්සනා ඕභාසය පහළ වූ විට යෝගාවචර පුද්ගලයා 'මට මීට පෙර මේ ස්වභාවය ඇත්තා වූ ඕභාස ආලෝක පහළ නොවුනේමය. ඒකාන්තයෙන් නිසැකවම මම ආර්‍ය්‍ය මාර්ගයට පත්වී ඇත්තේ වෙමි, ආර්‍ය්‍ය ඵලයට මම පත්වී ඇත්තේ වෙමි" යැයි ආර්‍ය්‍ය මාර්ග නොවන්නා වූ ඕභාසයන් ආර්‍ය්‍ය මාර්ගය යැයි ද ආර්‍ය්‍ය ඵල නොවන්නා වූ ඕභාසයන් ආර්‍ය්‍ය ඵලය යැයි ද අදහා ගනී." [වි. ම. 476]

උදයබ්බය ඥාණය පුළුල්වීම අනුව විපස්සනා ඥාණයන් ද මේරීමට පත් වී ඕභාස(=ඕභාසාලෝකය) පහළ වූ විට "මට මීට පෙර මෙසේ වූ ඕභාසාලෝකයක් පහළ

නොවීය" යි යන්න පමණක් අට්ඨ කථාවෙහි පෙන්වා දී ඇත; "පෙරදී එක් වරක්වත් ආලෝකයක් පහළ නොවීය. දැන් වනාහි පහළ වන්නේය"යි නොකියයි. මේ කාරණය ගැන ද විශේෂ සැලකිල්ල යොමු කළ යුතුය. පහත සඳහන් කාරණය ගැන ද සැලකිල්ල යොමු කර බලන්න.

"යථා ච ඔභාසෙ, එවං එතෙසුපි අඤ්ඤතරස්මිං උප්පන්නෙ යොගාවචරො 'න වත මෙ ඉතො පුබ්බෙ එවරූපං ඤාණං උප්පන්නපුබ්බං, එවරූපා පීති, පස්සද්ධි, සුඛං, අධිමොක්ඛො, පග්ගහො, උපට්ඨානං, උපෙක්ඛා, නිකන්ති, උප්පන්න පුබ්බා, අද්ධා මග්ගප්පත්තොස්මි; ඵලප්පත්තොස්මි'ති අමග්ගමෙව `මග්ගො'ති, අඵලමෙව 'ඵල'න්ති ගණ්හාති". [වි. ම. 478]

ඕභාස ආලෝක පහළ වූ සේම එම ඤාණයන් ආදී එක-එකක් පහළ වන විට යෝගාවචරයා. "සත්‍ය ලෙසටම මට පෙර මේ ස්වභාව ඇත්තා වූ ඤාණයන් පහළ නොවූ විරූය. මේ ස්වභාවය ඇත්තා වූ ප්‍රීතිය, පස්සද්ධි, සුඛය, අධිමෝක්ෂය, වියර්‍ය, සතිය, උපෙක්ඛා, (විපස්සනුපෙක්ඛාව = තත්‍රමජ්ඣත්තතා චෛතසිකය), නිකන්තියද පහළ නොවූ විරූය. ඒකාන්තයෙන් නොවැරදීම ආර්‍ය මාර්ගයට මම පැමිණියෙමි; ආර්‍ය ඵලයට මම පැමිණියෙමි' යි ආර්‍ය මාර්ගය නොවන්නා වූ ඤාණය-ප්‍රීතිය-පස්සද්ධිය-සුඛය-අධිමෝක්ෂය-වියර්‍ය-සතිය-උපේක්ෂාව-නිකන්තිය ආර්‍ය මාර්ගය යැයි ද ආර්‍ය ඵලය නොවන ඤාණය-ප්‍රීතිය-පස්සද්ධිය-සුඛය-අධිමෝක්ෂය-වීර්‍ය-සතිය-උපෙක්ෂාව-නිකන්තිය ආර්‍ය ඵල යැයි ද ගනී. [වි. ම. 478]

මෙහිදී ද, "පෙරදී වනාහි *මෙලෙස මේ ස්වරූප ඇත්තා වූ* විපස්සනා ඤාණ, *මේ ස්වරූප ඇත්තා වූ* ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සුඛ, අධිමෝක්ෂ, වීර්‍ය, සති, උපේක්ෂා, නිකන්ති පහළ නොවී" යැයි අදහස් කරයි. සංසාර ගමන පුරා ද මේ ජීවිතයේ ද ඤාණ, පීති, පස්සද්ධි, සුඛ, අධිමොක්ඛ, විරිය, සති, උපෙක්ඛා, නිකන්ති, යන මේවා වරක්වත් පහළ නොවී යැයි අදහස් නොකෙරේ. ඉතා බලවත් වූ කාර්යක්ෂම වූ මෙම විපස්සනා ඤාණ විශේෂයන්, මෙවැනි ප්‍රීති විශේෂයන්, යනාදී දේ පෙර පහළ නොවූයේ යැයි කීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මෙවැනි ඤාණ විසේස, මෙලෙස වූ ප්‍රීති යනාදි දේවල් පෙර පහළ නොවුනත් මේ ඤාණ විසේස-ප්‍රීති විශේෂ යන දේවල් හැර අනෙකුත් ඤාණ විශේෂ, ප්‍රීති විශේෂ, යනාදීන් පෙර පහළ වූ විරූමයි. අඩුම මට්ටමින් නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය, පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය, සම්මසන ඤාණය, තරුණ උදයබ්බය ඤාණය යන මේවා

ඒකාන්තයෙන් පෙර පහළ වී ඇත්තේමය. තව දුරටත්, භවය දිගටම ද එක්වරක් වත් ප්‍රීතිය පහළ නොවුනේ යැයි යන්න සිදුවිය නොහැක්කකි.

ඒසේම *මෙවන්* ඕභාස ආලෝක වශීයන් ද පහළ නොවූ විරූම යැයි අදහස් කෙරේ. ඕභාස ආලෝකය පෙර වරක්වත් පහළ නොවූයේ යැයි කීම විය නොහැක්කකි. අනෙකුත් උසස් සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් නිසා පහළ වූ ඕභාස ආලෝකය හා මෙම එළඹි උදයබ්බය ඤාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ඕභාස ආලෝකය සම නොවන බැවින් ද එක අතකින් සමබවක් ඇති බැවින් ද මේ උදයබ්බය ඤාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ඕභාසයෙහි එනම් විපස්සනා ඕභාස ආලෝකයේ ගුණ තේජස අගය කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් විස්තර කොට දක්වන ලද්දේ යැයි සලකා ගත යුතු. එම නිසා එක් ක්‍රමයක් අනුව භාවනා කළ නිසා සමාධිය සෑහෙන ප්‍රමාණයට දියුණු වී වරින් වර ක්ෂණික වශයෙන් ආලෝක ප්‍රභාව ඇතිවීම්-නැතිවීම් පහළ වූ විට මෙම උදයබ්බය ඤාණයට ළඟා වී යැයි අදහා ගතහොත් පින්වත් ඔබ මේ ශාසනයෙහි මහා පරාජයක් ලැබුවා වන්නේය. හේතුව නම්: හේතු ධර්‍මයන් ද සහිතව රූප-නාම පරමාර්‍ථ ධර්‍ම ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනාවට නංවමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන්ම උදයව්‍යය ඥානය යන්න පහළවීම සිදුවිය හැකි බැවිනි.

5

චතුරාරක්ෂක කර්මස්ථාන

මෛත්‍රී භාවනා කර්මස්ථානය

මේ මෛත්‍රී කර්මස්ථානය භාවනා කිරීමට කැමති ඔබ "මේ පුද්ගලයන් කෙරෙහි ආරම්භයේදී මෙත්තා භාවනා නොකළ යුතුය. මේ පුද්ගලයන් කෙරෙහි කිසි විටකත් මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතුය"යි. මෙත්තා භාවනාව අතින් පිරිහීමට පත්වීමට හේතු විය හැකි පුද්ගලයන් දැනගත යුතුය.

1. අප්පිය පුග්ගල = අප්‍රිය-අමනාප පුද්ගලයන්
2. අතිපිය සහායක = ඉතා ප්‍රිය සමීප සහායක පුද්ගලයන්
3. මජ්ඣත්ත පුග්ගල = ප්‍රියත් නැති, අප්‍රියත් නැති, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන්
4. වෙරී පුග්ගල = සතුරු පුද්ගලයන්

   මෛත්‍රී ධ්‍යානය ලබා ගැනීමට පෙරාතුව, මේ පුද්ගලයන් සතර වර්ගය අරමුණු කොට මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතු. මෛත්‍රී ධ්‍යානය ලබාගත් විට, අත්ත-අතිපිය-මජ්ඣත්ත-වෙරී යන පිළිවෙළින් මෛත්‍රී ධ්‍යානය ලබා ගැනීම සඳහා වැඩිය හැක. කෙසේ නමුත් මේ පුද්ගලයෝ විෂ භාග නොවූ පුද්ගලයෝම, සජීවී පුද්ගලයෝම විය යුත්තාහ.

5. ලිංග විසභාග (ලිංගය අතින් සම නොවූ) පුද්ගලයා:

   මේ පුද්ගලයාට විශේෂ කොට මෛත්‍රී නොකළ යුතු. ස්ත්‍රී යෝගීහු වනාහි පුරුෂයකු අරමුණු කොට විශේෂ කොට මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතු පුරුෂ යෝගී පුද්ගලයෝ

ද ස්ත්‍රියක අරමුණු කොට විශේෂ කොට මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතු. රාගය පහළ විය හැකි බැවින් මෙලෙස විශේෂ කොට විසභාග පුද්ගලයනට මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතු වන්නේය.

6. කාලකත පුද්ගලයා - මියගිය පුද්ගලයන්ට කිසිවිටකත් මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතු.

හේතු දැක්වීම

අප්‍රිය පුද්ගලයා ප්‍රිය පුද්ගලයා හා සම තැන තබා ගෙන මෛත්‍රිය වැඩීමේදී වෙහෙසට පත්විය හැක්කේය. අතිපිය සහායක පුද්ගලයා මජ්ඣත්ත පුද්ගලයකු හා සමාන සේ සලකා මෛත්‍රිය කිරීමේදී ද වෙහෙසට පත්වන්නේය. මේ අතිපිය සහායක පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ යාන්තමට හෝ දුකක් පහළ වෙනවා දුටු කළ ඒ අනුව තමා සිතට දුක් ගන්නා තත්වයට වැටී කායිකව ද පෙළීමට පත්විය හැකිය. මජ්ඣත්ත පුද්ගලයාට ගෞරවනීය පුද්ගලයකු සේ සලකා හෝ ප්‍රිය පුද්ගලයකු සේ සලකා මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්නා වෙහෙසට පත්වන්නේය. වෛරී පුද්ගලයා නැවත-නැවතත් මතක් කරන යෝගාවචරයාට තරහ-ද්වේෂය පහළ විය හැක්කේය. මේ නිසා මෙම පුද්ගල හතර වර්ගයට මුලින් මෛත්‍රී භාවනාව නොවැඩිය යුතු. ලිංග විසභාග (= ලිංගය අතින් සමාන නොවූ) පුද්ගලයා කෙරෙහි රාගය පහළ විය හැකි බැවින් විශේෂ කොට මෛත්‍රී භාවනාව නොකළ යුතු වන්නේය. එහෙත්, මෛත්‍රී ධ්‍යානයට පත් වූ පසු සීමා සම්භේදය කිරීම සඳහා, *සබ්බා ඉත්ථියො* = සියලු ස්ත්‍රීහු, *සබ්බ පුරිසා*=සියලු පුරුෂයෝ යන ලෙසට මෛත්‍රිය වැඩිය හැකිය. මරණයට පත් වූ පුද්ගලයනට වනාහි මෙත්තා භාවනාව කළේ නමුදු මෛත්‍රී අර්පණා ධ්‍යානයට පත්විය නොහැක්කේය. උපචාර ධ්‍යාන සමාධියට ද පත්විය නොහැක්කේය. මේ නිසා මරණයට පත් වූ පුද්ගලයන් අරමුණු කොට මෛත්‍රිය නොවැඩිය යුතු. [වි. ම. 218-219]

මෛත්‍රිය වැඩිය යුතු පුද්ගලයන්ගේ පිළිවෙළ

1. අත්ත - තමා
2. පිය - ප්‍රිය හෝ අති-ප්‍රිය ගරු පුද්ගලයා
3. මජ්ඣත්ත - ප්‍රියත් නොවූ අප්‍රියත් නොවූ මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා
4. වෛරී - වෛරී පුද්ගලයා

මේ සතර පුද්ගලයන් කෙරෙහි ක්‍රමානුකූලව මෛත්‍රිය වඩන්න. ආරම්භයේදී තමාම මෛත්‍රිය වැඩීම හුදෙක් තමාම සාක්ෂිකොට ගැනීම සඳහා වන්නේය. අර්පණා ඉන් ධ්‍යානයට පත්වීම නොවන්නේය.

පුද්ගලයෙක් වර්ෂ සියයක කාලයක්-වර්ෂ දහසක කාලයක් *"අහං සුඛිතො හොමි"* = මම කයින්-සිතින් සුවපත් වූවෙක් වෙම්වා!" යන ආකාරයට ක්‍රමයෙන් ඉදින් තමාට මෛත්‍රිය කරන්නේ නමුත් එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ අර්පණා ධ්‍යානය මොනම ක්‍රමයකින්වත් පහළ විය නොහැක්කේය. *"අහං සුඛිතො හොමි"* =මම කයින්-සිතින් සුවපත් වූවෙක් වෙම්වා!" යි තමාටම තමා මෛත්‍රිය කරන්නා වූ යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ, තමා සුඛයට කැමති සේ-දුකට අකැමැති සේ, දීර්ඝායුෂ කැමැති සේ-මරණය අකැමැති-සේ, ඉතිරි සියලු සත්ත්වයෝ ද සැපයට කැමැත්තාහු දුකට අකැමැති වන්නෝය; දීර්ඝායුෂ්ක වීමට කැමැත්තෝ වන්නාහු යැයි. මෙලෙස තමාම සාක්ෂි කොට අනිකුත් සත්ත්වයනට අභිවෘද්ධිය-සුවය කැමති සිත පහළ විය හැක්කේය.

"සබ්බා දිසා අනුපරිගම්ම චෙතසා - නෙවජ්ඣගා පියතරමත්තනා ක්වචි
එවං පියො පුථු අත්තා පරෙසං - තස්මා න හිංසෙ පරං අත්තකාමො"

[සං. නි.1/142; ඛු. නි. 1/222]

සියලු දිසාවක්ම සිතින් පරීක්ෂාකාරීව ඉතාමත් ක්‍රමානුකූලව සොයා ඇවිද බැලුවද තමාට වඩා ප්‍රිය කරන-කැමැති වන අනෙකුත් සත්ත්වයකු තමා කිසිම දිසාවක නොදකිනු ඇත. මෙලෙස තමාට වඩා කැමති-ප්‍රිය කරන කෙනෙකු නොදැකීම-නොලැබීම නිසා තමා මෙන්ම අනෙකුත් එක් එක් සත්ත්වයෙක් ද තම තමාටම ප්‍රිය කරන්නේය; කැමැති වන්නේය. මේ නිසා තමාගේ අභිවෘද්ධිය-සුඛය කැමති වන්නා වූ පින්වත් ඔබ අනිකුත් සත්ත්වයනට හිංසා නොකළ යුතුය. [සං .නි. 1/142; ඛු. නි. 1/222]

මේ අනුශාසනාවට අනුව චිත්ත ධාතුව මෘදු භාවයට පත්වීම සඳහා, අනුකම්පාව සම්පූර්ණ වීම සඳහා, ප්‍රථමයෙන් තමාට තමාම ටික වේලාවක් මෛත්‍රිය මෙසේ වඩන්න.

1. *අහං අවෙරො හොමි.*
2. *අබ්‍යාපජ්ජො හොමි.*
3. *අනීඝො හොමි.*
4. *සුඛී අත්තානං පරිහරාමි.*

1. "මම වෛර නැත්තෙක් වෙමි.
2. තරහ නැත්තෙක් වෙමි.
3. නිදුක්, නිරෝගී වෙමි.
4. සුවපත් වෙමි."

සිතේ මෘදු භාවය, කර්මණ්‍ය භාවය, අනුකම්පා සහගත භාවය ශක්තිමත්ව මහත්ව පැමිණි විට අනෙකුත් සත්ත්වයන්ට යොමු කොට මෛත්‍රිය වැඩිය හැකිය. මෙසේ සිත මෘදු-කර්මණ්‍ය වූ තැනැත්තා, අනුකම්පා සහිත තැනැත්තා අනෙකුත් සත්ත්වයකු අරමුණු කොට මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමේදී සිතේ කිසි පැකිලීමක් නැතිව වෙහෙසක් නැතිව පහසුවෙන් මෛත්‍රිය වැඩිය හැකි පුද්ගලයෙක් වේ. තමාටම තමා මෛත්‍රිය වැඩීම ඉතා දීර්ඝව කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේය. තමාගෙන් පිට වෙනත් සත්ත්වයකුට මෛත්‍රී ධ්‍යානයට ළඟාවන තුරු මෛත්‍රිය වැඩීමට අවශ්‍ය නම් පහත සඳහන් වැඩ පිළිවෙළ අනුව පුහුණු කරන්න.

ප්‍රිය ගරුභාවනීය සමාන වූ ලිංගයෙන් යුත් පුද්ගලයා

පින්වත් ඔබ තමා සාක්ෂාත් කරගත් ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය වේවා, හැකියාව ඇත්නම් ඕදාත කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය වේවා, යොදාගෙන සිතේ ආලෝක ප්‍රභාස්වරය දිදුළන තරමට නැවතත් සමාධිය තහවුරු කරගන්න. ඕදාත කසිණ සමාධිය වඩා සුදුසුය. මේ සමාධියේ හා ආලෝක ප්‍රභාස්වර ශක්තියේ උදව්වෙන් ද මේ සමාධියේ ශක්තිමත් උපනිශ්‍රය ශක්තියේ උදව්වෙන් ද බලවත් වූ පින්වත් ඔබගේ මෛත්‍රී භාවනාව සුමුදු ද පහසු ද වන්නේය. මක්නිසාද යත් මෙම චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නිසා ඔබගේ සිත *අනංගණ විගතූපක්කිලෙස* (=රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් කසටයන්ගෙන් වෙන්වී පිරිසිදු), වන්නේය; *මුදුභූත* (=මෘදු භාවයට පත්) වන්නේය; *කම්මනීය* (=භාවනාව වැඩීමට කර්මණ්‍ය) වන්නේය; *පරිසුද්ධ-පරියොදාත* (=භාත්පසින් පිරිසිදු වී දිදුළන-ප්‍රභාස්වර බවට පත්) වන්නේය. මෙලෙස උපනිශ්‍රය ශක්තිය බලවත් වූ විට පින්වත් ඔබගේ මෛත්‍රී භාවනාව සුමුදු ලෙස පහසුවීම ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ සිදුවෙනවා පමණක් නොව මෛත්‍රී ශක්තිය සම්පූර්ණ වීමට එය උපකාර ද වන්නේය. මෙලෙස පිරිසිදු ආලෝක ප්‍රභාස්වරය දිදුළන ලෙසට පත් වූ විට පින්වත් ඔබ තමාට ප්‍රිය වූ ගරුභාවනීය වූ සමාන ලිංගික පුද්ගලයකු ඉදිරිපත් කරගෙන අරමුණු කරන්න.

ඔබගේ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නිසා පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාස්වරය ඔබගේ හාත්පස දස දිග පැතිරී පවතින්නේය. ඔබ මෛත්‍රිය සඳහා අරමුණු කළ පුද්ගලයා මේ ආලෝක ප්‍රභාස්වරය තුළ ජීවමානව මෙන් ඉදිරිපත් වනු ඇත. එම ප්‍රිය ගරු පුද්ගලයාගේ හිඳගෙන සිටින ඉරියව්, සිටගෙන සිටින ඉරියව් යනාදි ඉරියව් අතරින් තමා ඉතාමත් කැමති ඉරියව්ව තෝරාගෙන එය අරමුණු කරන්න. තමා ඉදිරියේ රියන් හතරක් - පහක් තරම් ආසන්නයේ සිටින ලෙසට අරමුණු කරන්න. එම ප්‍රිය ගරුභාවනීය තැනැත්තා ආලෝක ප්‍රභාස්වරය තුළ පැහැදිලිව දැකීමට හැකි විට පහත සඳහන් ලෙසට මෛත්‍රිය කරන්න.

අයං සප්පුරිසො

1. *අවෙරො හොතු*
2. *අබ්‍යාපජ්ජො හොතු*
3. *අනීඝො හොතු*
4. *සුඛී අත්තානං පරිහරතු*

"මේ සත් පුරුෂයා (ප්‍රිය ගරුභාවනීය පුද්ගලයා)

1 වෛර නැත්තෙක් වේවා!

2 තරහ නැත්තෙක් වේවා!

3 නිදුක් -නිරෝගී වේවා!

4 සුවපත් වේවා!"

මේ මෛත්‍රිය වඩන ක්‍රම හතර, තුන් -හතර වතාවක් වඩා බලන්න. පසුව මේ ක්‍රම හතර තුළින් තමා කැමැති එකක් තෝරා ගන්න. නිදසුන් ලෙස *සුවපත් වේවා!* යන මෛත්‍රිය වඩන ක්‍රමය තෝරා ගන්නේ යැයි සිතමු. එම සත්පුරුෂයා සුවපත් වී සතුටුව සිටිනා ස්වරූපය අරමුණු කොට සම්පූර්ණ උත්සාහයෙන් එම සත්පුරුෂයා *සිතින් සුවපත් වේවා! සිතින් සුවපත් වේවා!* යි බොහෝ වාරයක් මෛත්‍රිය වඩන්න. ඔහුගේ ස්වරූපය භාවනා සිතෙහි ඉතා සාමකාමීව සමීපව පිහිටි විට ධ්‍යානාංගයන් පිළිබඳව විමසා බලන්න. ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය තෙක් ක්‍රමානුකූලව භාවනා වඩන්න. අනතුරුව ඉහත සඳහන් මෛත්‍රිය වඩනා වචන අතර එක-එකක් අනුව තෘතිය ධ්‍යානය ලබන තෙක් ක්‍රමානුකූලව මෛත්‍රිය වඩන්න මෙහිදී *වෛර නැත්තෙක්*

වේවා! යි, මෛත්‍රිය වඩන්නේ නම් වෛර නැති ස්වරූපය ද *තරහ නැත්තෙක් වේවා!* යි, මෛත්‍රිය වඩන්නේ නම් තරහ නැතිව සිටින ස්වරූපය ද *නිදුක්-නිරෝගී වේවා!යි* මෛත්‍රිය වඩන විට නිදුක්ව නිරෝගීව සිටින ස්වරූපය ද *සුවපත් වේවා!යි* මෛත්‍රිය වඩන විට සුවපත්ව සිටින ස්වරූපය ද යන ලෙසට ඉදිරිපත් කර ගනිත්වා!. මේ මෛත්‍රිය ද ධ්‍යාන එක-එකක් වශයෙන් වසීභාව පහ අනුව අභ්‍යාස කළ යුතුය.

වෛර නැත්තෙක් වේවා! යනාදි ඵල අපේක්ෂා කරන සතරාකාර ප්‍රාර්ථනා සිත් තුළ උපේක්ෂා ස්වභාවය නොමැති නිසා චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා යෑමට නොහැකි වන්නේය.

මෙය සාර්ථක වූ විට, ප්‍රිය ගරුභාවනීය, ලිංග අතින් තමාට සම, මෙවන් පුද්ගලයන් කෙනෙකු, කෙනෙකු පාසා මෛත්‍රිය වඩන්න. අඩුම තරමින් දස දෙනකුට පමණ මෛත්‍රිය වැඩූ පසු ඉතා ප්‍රිය වූ (=*අතිපිය සහායක*) ලිංගය අතින් තමාට සමාන පුද්ගලයන් එක්කෙනා බැගින් අරමුණු කරමින්, සමාන ලෙසටම මෛත්‍රියෙන් තෘතිය ධ්‍යානය දක්වා ලබා ගන්නා ලෙසට භාවනා කරන්න. ප්‍රිය ගරුභාවනීය පුද්ගලයා හා අතිප්‍රිය පුද්ගලයා යන පුද්ගල දෙවර්ගය කෙරෙහි මෛත්‍රිය සම වන ලෙසට, සියළුම ප්‍රිය පුද්ගලයන් වෙත මෛත්‍රිය තහවුරු වන ලෙසට වඩන්න.

අනතුරුව *මජ්ඣත්ත* (= ප්‍රිය-අප්‍රිය නොවූ මධ්‍යස්ථ) පුද්ගලයන් අඩු තරමින් දස දෙනකු පමණ එකිනෙකා වශයෙන් අරමුණු කරමින් තෘතිය ධ්‍යානය තෙක් සතර ආකාරයටම මෛත්‍රිය වඩන්න. මේ සියල්ලෝම වනාහි ලිංගය අතින් තමාට සමාන, ජීවත්වන පුද්ගලයන් විය යුතුය. අනතුරුව *වෛරී* (=සතුරු, වෛර) පුද්ගලයන් වෙතට ද මෛත්‍රී කරන්න. සියළුම පුද්ගලයන් එක්-එක්කෙනෙකු වෙත මෛත්‍රිය වඩන හතර ආකාරයෙන් එක-එකක් පාසා තෘතිය ධ්‍යානය ලබාගන්නා තෙක් මෛත්‍රී කරන්න. සියල්ලෝම වනාහි ලිංගය අතින් තමාට සමාන සජීවී පුද්ගලයෝම විය යුත්තෝය. ඉදින් සතුරු පුද්ගලයකු නැති නම් මහා පුරුෂ උත්පත්තියක් ඇති බෝධිසත්ත්ව චිත්ත ස්වරූප ඇති බැවින්, නන්දිය නම් වූ වදුරු නායකයා මෙන් තමාගේ විනාශයට කටයුතු කළා වූ තැනැත්තාට පවා වෛරය පහළ නොකරන්නේය. එවන් පුද්ගලයා වෛරී පුද්ගලයන් සොයමින් මෛත්‍රී කිරීමට අවශ්‍ය නැත. වෛරී පුද්ගලයන් ඇතොත් පමණක් ඔවුන් වෙත මෛත්‍රී කරත්වා!

"භාවෙන්තෙන එකෙකස්මිං කොට්ඨාසෙ මුදුං කම්මනියං චිත්තං කත්වා තදනන්තරෙ තදනන්තරෙ උපසංහරිතබ්බං" [වි. ම. 219]

"තෙන වුත්තං තදනන්තරෙ තදනන්තරෙ උපසංහරිතබ්බන්ති; සධාන චිත්තං උප්පාදෙතබ්බන්ති අත්ථො" [මහා ටී. (සී.) 2/289]

1. පිය පුද්ගලයා
2. අතිපිය පුද්ගලයා
3. මජ්ඣත්ත පුද්ගලයා
4. වේරී පුද්ගලයා

යැයි, මෛත්‍රී භාවනාවෙහි මෛත්‍රිය ලබන්නා වූ පුද්ගල සමූහ හතරක් ඇත්තේය. ඊට කොට්ඨාශ හතරක් යැයි කියනු ලැබේ. මෛත්‍රී භාවනා කර්මස්ථානය වඩන යෝගාවචර පුද්ගලයා ඒ කොට්ඨාශ එක-එකක්හි තම භාවනා සිත මෘදුවන ලෙසට, කර්මණ්‍ය වන ලෙසට කටයුතු කළ පසු (තෘතිය ධ්‍යානය තෙක් වැඩූ පසු) අනෙකුත් කොට්ඨාශයන්ට භාවනා සිත යොමු කළ යුතු. ධ්‍යාන සිත පහළ කළ යුතු.

[වි. ම. 219 ; මහා ටී. (සී.) 2/289]

සීමා සම්භේදය-පුද්ගල සීමාවන් බිඳීම

"අථානෙන පුනප්පුනං මෙත්තායන්තෙන අත්තනි පියපුග්ගලෙ මජ්ඣත්තෙ වෙරිපුග්ගලෙති චතූසු ජනෙසු සමචිත්තතං සම්පාදෙන්තෙන සීමා-සම්භෙදො කාතබ්බො" [වි. ම. 227]

"සම-චිත්තන්ති හිතූපසංහාරෙන සමානචිත්තතං, සීමාසම්භෙදො සා එව සමචිත්තතා" [මහා ටී. (සී.) 2/295]

1. පිය මනාප ගරුභාවනීය = ප්‍රිය වූ ගෞරවණීය වූ කුසල ධර්ම වඩන පුද්ගලයා
2. අතිපිය සහායක = ඉතා ප්‍රිය වූ මිත්‍ර සහායක පුද්ගලයා
3. මජ්ඣත්ත = ප්‍රියත් නැති අප්‍රියත් නැති මැදිහත් පුද්ගලයා
4. වේරී = සතුරු - වෛර පුද්ගලයා

යන මේ පුද්ගලයන් සතර වර්ගය වෙත මෛත්‍රී තෘතිය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් දක්ෂ ලෙස සමාධිය වැඩූ පසු, ප්‍රිය මනාප ගරුභාවනීය පුද්ගලයන් හා අතිපිය සහායක පුද්ගලයන් වෙතට මෛත්‍රිය සම වූ විට ඒ සැම ප්‍රිය පුද්ගලයන් ලෙස ගෙන,

1. අත්ත - තමා
2. පිය - ප්‍රිය වූ ගෞරවණීය වූ හෝ අතිප්‍රිය වූ පුද්ගලයා
3. මජ්ඣත්ත - ප්‍රියත් නොවූ අප්‍රියත් නොවූ මැදිහත් පුද්ගලයා
4. වෙරී - සතුරු - වෛරී පුද්ගලයා

යන මේ සතර වර්ගයක් වූ පුද්ගලයන් මත මෛත්‍රිය සමාන වන ලෙස අභ්‍යාස කරන්න.

1. මේ අත්ත (තමා) පුද්ගලයාය,
2. මේ ප්‍රිය පුද්ගලයාය,
3. මේ මජ්ඣත්ත පුද්ගලයාය,
4. මේ වෙරී පුද්ගලයාය,

යන ලෙසට වෙන් කොට දැක්වීම නැතිවෙන තෙක්, මෛත්‍රී සිත සම වන තෙක් මෛත්‍රී භාවනා කර්මස්ථානය වඩන්න. මෙහිදී තමා අරමුණු කොට මෛත්‍රිය වැඩීම අනුව ධ්‍යාන ලැබිය නොහැකි වන්නේය. එහෙත් මෙය හුදෙක් අත්ත/පිය/මජ්ඣත්ත/වෙරී යන පුද්ගල භේදය නැතිව යන ලෙස සමව පවතින මෛත්‍රී සිත දිගටම පවත්වා ගෙන යාම පිණිස පමණක්ම වන්නේය. මෛත්‍රී සිත සම බවට පත්වීම යනු සීමා සම්භේදය හෙවත් පුද්ගල සීමා කැඩී බිඳී යාම වන්නේය. තමාටම මෛත්‍රිය වැඩීම මේ සීමා සම්භෙදය ලැබීම පිණිස වන්නේය.

ප්‍රථමයෙන් තමා ලබා ගෙන ඇත්තා වූ (ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන, ඕදාත කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යාන) සමාධිය නැවතත් තහවුරු කර ගන්න. ආලෝක ප්‍රභාස්වරයේ ශක්තිය බලවත් වූ විට ඉතා ටික කාලයකට (විනාඩියක්, තත්පරයක් පමණ කාලයකට) තමාටම මෛත්‍රිය වඩන්න. අනතුරුව ප්‍රිය පුද්ගලයකු අරමුණු කොට තෘතිය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් මෛත්‍රිය වඩන්න. ඉක්බිතිව මජ්ඣත්ත පුද්ගලයකු අරමුණු කොට තෘතිය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් මෛත්‍රිය වඩන්න. අනතුරුව වෛරී පුද්ගලයකු අරමුණු කොට තෘතිය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් මෛත්‍රිය වඩන්න.

අනතුරුව නැවතත් තමා වෙතට මෛත්‍රී කරන්න. ඉක්බිතිව නැවතත් අනෙක් ප්‍රිය පුද්ගලයකු, අනතුරුව නැවතත් වෙනත් මජ්කධත්ත පුද්ගලයකු අන් වෛරී අයකු අරමුණු කොට සමාන ලෙසට මෛත්‍රිය වඩන්න. මෙලෙසට පිය/මජ්කධත්ත/වෛරී පුද්ගලයන්ට මෛත්‍රී කරන විට ,එක් එක් පුද්ගලයකු පාසා මෛත්‍රී ධ්‍යානය තෘතිය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් වඩන්න. මෛත්‍රිය වැඩීමේදී හතර ආකාරයන්ටම අනුව තෘතිය ධ්‍යානය තෙක් භාවනා කරත්වා!

මේ ක්‍රමයට අනුව පිය, මජ්කධත්ත, වෛරී පුද්ගලයන් එක්කෙනෙකු පසුව එක්කෙනකු ලෙස මාරු කරමින්, අත්ත, පිය, මජ්කධත්ත, වෛරී යන පුද්ගලයන් පෙළ අනුව බොහෝ වාර ගණනක් නැවත - නැවතත් මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න. නොකඩවා මෙසේ වැඩීමෙන් සියල්ලන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය සමබවට පත්ව සීමා සම්භේදය වෙයි. එම අවස්ථාවෙහි පින්වත් ඔබ *පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි* මෙත්තා කථා (ප. ම. 2/64) පරිච්ඡේදයෙහි එන ලෙසට

1. *අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චේතො විමුත්ති* පඤ්ච වගීය.
2. *ඕධිසො ඵරණ මෙත්තා චේතො විමුත්ති* හත් ආකාරය.
3. *දිසා ඵරණ මෙත්තා චේතො විමුත්ති* දස ආකාරය

යන මේ මෛත්‍රී භාවනාවන් දිගට වැඩීමට සමත් වන්නෙහිය.

"තමපි අපපණාපපතත-චිතතසෙසව සමපජජතිති වෙදිතබබං" [වි. ම. 229]

ඉහත සඳහන් *අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චේතො විමුත්ති* ආදී වූ මෙත්තා භාවනාවෙන් අත්ත, පිය, මජ්කධත්ත, වෛරී යන සීමාවන් සම්භේදයට පත් වූ බැවින් ඕනෑම ප්‍රිය, මජ්කධත්ත, වෛරී පුද්ගලයෙකු අරමුණු කොට අර්පණා ධ්‍යානය ලබාගත හැකි බවට පත්වන්නේය. මෙසේ අර්පණා මෛත්‍රී සිත ඇත්තා වූ පුද්ගලයාගේ සන්තානයෙහි මෛත්‍රිය සම්පූර්ණ භාවයට පත්වන බව දත යුතුය. [වි. ම. 229]

මේ උපදෙස් වනාහි *"සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු"* යනාදී ලෙසට මෙත්තා භාවනා කර්මස්ථානය වඩන්නට කැමති යෝගී පුද්ගලයන් මුදුනින් පිළිගෙන දරා ගනිමින් ගරු කටයුතු ලෙසට අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස් වැලක් වන්නේය.

අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති පස් ආකාරයන්

යොමු කරවීමක්- වෙන් කිරීමක් නොමැතිව පැතිරවිය යුතු මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති ආකාර පහ මෙසේය.

1. සබෙබ සතතා - පඤ්චස්කන්ධයන්ට උපාදාන වශයෙන් බැඳී ඇති සියලුම සත්ත්වයෝ.
2. සබෙබ පාණා - සියලුම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සහිත සත්ත්වයෝ.
3. සබෙබ භූතා - කර්මය හා කෙලෙස් හේතුවෙන් ප්‍රකට භාවයට පත් සියලු සත්ත්වයෝ.
4. සබෙබ පුගගලා - නරකයට වැටීමට හැකි ස්වභාවය ඇති සියලුම සත්ත්වයෝ.
5. සබෙබ අතතභාව පරියාපනනා - පඤ්චස්කන්ධය තුළ ආත්ම භාවය සහිත වූ සියලුම සත්වයෝ.

ඕධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චේතො විමුත්ති සත් ආකාරයන්

යොමු කරවීමක් - වෙන්කොට ලීමක් ඇතිව පැතිරවිය යුතු මෙත්තා චෙතෝ විමුත්ති ආකාර හත මෙසේයි.

1. සබබා ඉතථියො: - සියලු ස්ත්‍රීහු.
2. සබෙබ පුරිසා - සියලු පුරුෂයෝ.
3. සබෙබ අරියා - සියලු ආර්යයන් වහන්සේලා.
4. සබෙබ අනරියා - ආර්යයන් වහන්සේලා නොවන සියලු පුද්ගලයෝ.
5. සබෙබ දෙවා - සියලු දෙවිවරු.
6. සබෙබ මනුසසා - සියලු මනුෂ්‍යයෝ.
7. සබෙබ විනිපාතිකා - සතර අපාගත සියලු සත්ත්වයෝ.

මෛත්‍රී පැතිරවීමේ වැඩ පිළිවෙළ

ප්‍රථමයෙන් ඕදාත චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් සමාධිය දියුණු කරගන්න. අත්ත, පිය, මජ්ඣත්ත, වේරී පුද්ගලයන් කෙරෙහි මෛත්‍රී සිත සම වන ලෙස මෛත්‍රී ධ්‍යානයට (ඉහත විස්තර කළ පරිදි) බොහෝ වාරයක් නැවත නැවත සම වදින්න. මෛත්‍රී සිත සම වී සීමා බිඳී ගිය විට තමාට හැකි තරමින් භාවනා ශාලාව තුළ නැතිනම් නිවෙස තුළ නැතිනම් කුටිය තුළ සිටින්නා වූ සියලුම සත්ත්වයන් අරමුණු වශයෙන් ගන්න. එම අවස්ථාවෙහි පින්වත් ඔබගේ මෛත්‍රී භාවනාව නම් වූ සමථ භාවනා සිත නිසා ආලෝක ප්‍රභාස්වරය දිදුලමින් ප්‍රකටව පවතින්නේය. එම ආලෝක ප්‍රභාස්වරයේ උපකාරයෙන් තමා වෙන් කොට ගත් බිම් ප්‍රදේශය තුළ සිටින්නා වූ සත්ත්වයන් සියල්ල අරමුණු වශයෙන් ගත් විට එම සත්ත්වයන් සියල්ලන්ම එම ආලෝක ප්‍රභාස්වරය යටතේ ප්‍රකටව පවතින්නේ නම් මැනවි. මෙලෙස හමුවන විට, දකින විට, *අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චෙතෝ විමුත්ති* ආකාර පහ *ඕධිසෝ ඵරණ මෙත්තා චෙතෝ විමුත්ති* ආකාර හත යන දෙවිධියටම අයත් දොළොස් ආකාරයෙන් දිගටම මෙත් වඩන්න. මෙලෙස මෛත්‍රිය වඩන විට, එම දොළොස් ආකාරයන්හි එක් එක් ආකාරයක් තුළ මෛත්‍රිය වඩන ආකාර හතරක් ඇති නිසා ක්‍රම සියල්ල හතළිස් අටක් වන අතර ඒ සියල්ලම අනුව මෛත්‍රිය වැඩිය යුතු. වඩන ආකාරය මෙලෙසට වන්නේය.

සබ්බෙ සත්තා

1. *අවෙරා හොන්තු !*
2. *අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු!*
3. *අනීඝා හොන්තු!*
4. *සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු!*

"පඤ්චස්කන්ධයන් උපාදාන වශයෙන් ගන්නා වූ සියලුම සත්ත්වයෝ

1. වෛර නැත්තෝ වෙත්වා!
2. තරහ නැත්තෝ වෙත්වා!
3. නිදුක්-නිරෝගී වෙත්වා!
4. සුවපත් වෙත්වා!"

මෙලෙස මෛත්‍රිය හතර ආකාරය අනුව වඩන විට එක ක්‍රමයක් පාසා තෘතීය ධ්‍යානය තෙක් වඩත්වා! මෛත්‍රියට අරමුණ වන්නා වූ සියලුම සත්ත්වයෝ ද පැහැදිලිවම

ඥානාලෝකයෙන් දකිමින් පවතිත්වා! මෙය සාර්ථක වූ විට *සබ්බේ පාණා* අනුවත් මේ ලෙසටම හතර ආකාරයට මෛත්‍රී වඩන්න. එක් එක් ක්‍රමයට තෘතිය ධ්‍යානය තෙක් ගමන් කරත්වා! මේ ආකාරයටම හතර ආකාරයන්ට අනුව වඩන්න. *සබ්බේ භූතා* ආදී ඉතිරි පුද්ගලයන් වෙතට ද මේ ක්‍රමයට හතර ආකාරයටම මෛත්‍රිය වඩන්න. *සබ්බා ඉත්ථියෝ* යයි ස්ත්‍රීයන් යල්ල වෙත මෛත්‍රිය වැඩීමේදී තමා තීරණය කොටගත් බිම් ප්‍රදේශය තුළ සිටින්නා වූ සියලු ස්ත්‍රීහු ඥානාලෝකයෙන් හමුවෙමින්, බෙබ දකිමින් පවතිත්වා! *සබ්බේ පුරිසා* යැයි මෛත්‍රිය වඩන පුරුෂයෝ සියල්ල හමුවෙමින්, දකිමින් පවතීත්වා! *සබ්බේ දේවා* යැයි වඩන විට තමා තීරණය කොටගත් බිම් ප්‍රදේශය තුළ සිටින සියලුම දේව සමූහය ද, *සබ්බේ මනුස්සා* යැයි වඩන්නේ නම් ඒ ආකාරයටම සියලුම මනුෂ්‍යයන් ද *සබ්බේ විනිපාතිකා* යැයි වඩන්නේ නම් මෙලෙසටම තමා තීරණය කරගත් ඉඩම තුළ සිටින්නා වූ අපාගත සත්ත්වයන් සියල්ලම ද ඥානයෙන් හසුකර ගනිමින් ඥානය පතුරවමින් මෛත්‍රිය වඩන්න. මේ හතළිස් අටාකාර වූ මෛත්‍රී ක්‍රම බොහෝ වාරයක් අභ්‍යාස කරන්න.

භාවනා ශාලාව තුළ නැතිනම් කුටිය තුළ මෛත්‍රිය වැඩීම සාර්ථක වූ විට මුළු ආරණ්‍යය තුළ හතළිස් අට ආකාරයට, ආරණ්‍ය දෙකක් තුළ හතළිස් අටාකාරයට යන මෙලෙසට ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් මෛත්‍රී ධ්‍යානය පතුරුවන්න. මුළු ගම, උප නගර එකක් - දෙකක්, දිස්ත්‍රික්ක එකක්-දෙකක්, මුළු රටම, මුළු ලෝකයම, තිස් එක් භවයන් යන ලෙසට හතළිස් අට ආකාරයට ක්‍රම- ක්‍රමයෙන් පතුරුවමින් භාවනා කරන්න. සාර්ථක වූ විට අනන්ත චක්‍රවාටය දක්වා හතළිස් අට ක්‍රමයන්ට අනුව මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න. අනතුරුව *දිසා ඵරණ මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති* දස ආකාරයන්ට මාරු කරන්න.

දිසා ඵරණ මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති දස ආකාරය

දස දිශාවන්හි පැතිරවිය යුතු මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති ආකාර දසය මෙසේය.

1. පෙරදිග දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
2. බටහිර දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
3. දකුණු දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
4. උතුරු දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
5. ගිනිකොන දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
6. නිරිත දිසාව දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.

7. වයඹ දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
8. ඊශාන දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
9. ඉහළ දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
10. පහළ දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.

චේතෝ විමුක්ති ආකාර මෙලෙස සියලු දස දිසාවන්හි (10 x 48 =) 480ක් වන්නේය. ඉහත සඳහන් අනන්ත චක්‍රවාටය දක්වා සත්ත්වයන් සියල්ලන්ම අරමුණු කරමින් මෛත්‍රිය පතුරුවන හතළිස් අට ආකාර හා මේ 480ක් වූ ආකාර එක් කළ විට පන්සිය විසි අට (528) ආකාරයක් මෛත්‍රිය වන්නේය.

මේ *දිසා ඵරණ චේතෝ විමුත්ති* මෛත්‍රිය වඩද්දී නැගෙනහිර දිසාවන්හි ඇත්තා වූ අනන්ත චක්‍රාවාටයන් දක්වා සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට ඒ සියලු සත්ත්වයන් ආලෝක ප්‍රභාව යටතේ දකින අවස්ථාවෙහි හතළිස් අට ආකාර මෛත්‍රිය වඩන්න. බටහිර දිසාව ආදී ඉතිරි දිසා කෙරෙහි ද මේ ක්‍රමයටම භාවනාව පවත්වන්න. මෙය සාර්ථකව අවසන් කළ පසු මෛත්‍රී සූත්‍රය ආදියෙහි එන්නා වූ මෛත්‍රී භාවනාව වඩන ක්‍රමයන් අනුව ද දිගටම මෛත්‍රිය වැඩිය හැක්කේය. මෙලෙස පන්සිය විසි අට ආකාර මෛත්‍රිය ක්‍රමානුකූලව වඩන අවස්ථාවෙහි පින්වත් ඔබගේ මෛත්‍රී භාවනා කර්මස්ථානය පහත සඳහන් බුද්ධ දේශනාවට මනාව ගැලපෙන බැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිමතය පරිදි තමා භාවනා කරන බව ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වැටහී යනු ඇත.

"සො මෙත්තා-සහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති; තථා දුතියං, තථා තතියං, තථා චතුත්ථං. ඉති උද්ධමධො-තිරියං සබ්බධි සබ්බත්තතාය සබ්බාවන්තං ලොකං මෙත්තාසහගතෙන චෙතසා විපුලෙන මහග්ගතෙන අප්පමාණෙන අවෙරෙන අබ්‍යාපජ්ජෙන ඵරිත්වා විහරති." [දී. නි. 1/ 636]

"එම යෝගාවචර පුද්ගල තෙමේ මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක් දිසාවකට පතුරුවමින් වසන්නේය, එලෙසටම දිසා දෙකකට, තුන් දිසාවකට, සතර දිසාවකට, පතුරුවමින් වසන්නේය, මේ ක්‍රමයෙන් උඩ, යට, සරස සෑම දිසාවන්හි සිටිනා සියලු සත්ත්වයන් තමා හා සමාන ලෙස ගනිමින් සත්ත්වයන් සියල්ලන්ම අඩංගු වන්නා වූ සත්ත්ව ලෝකය මුළුල්ලෙහි විපුල වූ මහද්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ, අවෛරී වූ ව්‍යාපාද රහිත වූ මෛත්‍රී සහගත සිත පතුරුවමින් සිටින්නේය". [දී. නි. 1/ 637]

මෛත්‍රී ආනිශංස එකොළොස

"මෙතතාය ඛො භිකඛවෙ චෙතොවිමුතතියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලිකතාය යානිකතාය වත්‍ථුකතාය අනුට්ඨිතාය පරිචිතාය සුසමාරද්ධාය එකාදසානිසංසා පාටිකංඛා. කතමෙ එකාදස?

සුඛං සුපති;

සුඛං පටිබුජ්ඣති;

න පාපකං සුපිනං පස්සති;

මනුස්සානං පියො හොති;

අමනුස්සානං පියො හොති;

දෙවතා රක්ඛන්ති;

නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්‍ථං වා ඛමති;

තුවටං චිත්තං සමාධියති;

මුඛවණ්ණො පසීදති;

අසම්මුළ්හො කාලං කරොති;

උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්මලොකූපගො හොති."

[අං නි. 6./644]

"මහණෙනි, ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් දුරුවීම හේතුවෙන් මෙත්තා චේතො විමුත්ති නම් වූ මෛත්‍රී සිත ගෞරවයෙන් සේවනය කළ යුතු; භාවිතා කළ යුතු,; බහුලීකරණය කළ යුතු; නැග ගමන් කළ යුතු අනුගමනය කළ යුතු දුවන වාහනයක් මෙන් භාවිතා කළ යුතු; වස්තුවක් මෙන් කළ යුතු; මනාසේ දැඩිසේ පිහිටුවිය යුතු; වසීභාව ලබන තෙක්ම අභ්‍යාස කළ යුතු; සුසමාරද්ධ වූවෙකු සේ සම්පූර්ණ කළ යුතු. එබදු මෛත්‍රිය ඇති කල්හී ආනිශංස එකොළොසක් බලාපොරොත්තු විය හැක්කේය.

කවර එකොළොසක්ද යත්:

1. සුවසේ නිදයි.
2. සුවසේ අවදි වෙයි.
3. දුෂ්ට පාපී සිහින නොපෙනේ.
4. මනුෂ්‍යයන් අතර ප්‍රිය-මනාප භාවයට පත්වේ.

5. අමනුෂ්‍යයන් අතර ද ප්‍රිය-මනාප භාවයට පත්වේ.
6. දේවතාවෝ ද ආරක්‍ෂා කරන්නෝය.
7. ගිනි, විස, ආයුධ ආදී දේවලින් හානි සිදු නොවේ.
8. සිත ඉක්මනින් සමාධිගත වේ. (සමාධිය ලැබීම පහසු වේ)
9. මුඛ වර්ණය ප්‍රසාදජනක වේ.
10. මරණයේදී සිහි විකල් නොවේ.
11. උතුම් වූ අරහත් ඵලය නොලැබෙන්නේ නම් බ්‍රහ්ම ලෝකයට යා හැකි වන්නේය.

[අං. නි. 6 /645]

බුද්ධානුස්මෘති කර්මස්ථානය

"ආරකත්තා හතත්තා ච - කිලෙසාරීන සො මුනි
හතසංසාර - චක්කාරො - පච්චයාදීන චාරහො.
න රහො කරොති පාපානි - අරහං තෙන වුච්චති" [වි. ම.148]

1. වාසනා සහිත කෙලෙස් කැලම නැති කළ බැවින් කෙලෙස් දුරින්ම දුරු කිරීම නම් වූ මේ හේතුවෙන් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ.

2. එක්දහස් පන්සීයක් වූ (1500) කෙලෙස් අරහත් මාර්ග ඥානායුධයෙන් කඩා බිඳ දමා විනාශ කළ බව නම් වූ හේතුවෙන් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ

3. අවිජ්ජා, තණ්හා ප්‍රධාන වූ පටිච්ච සමුප්පාද සංසාර චක්‍රයේ අරයන් කඩා බිඳ දමා විනාශ කළ බැවින් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ.

4. අසම සම වූ ශීල-සමාධි-ප්‍රඥා ගුණ හේතුවෙන් මනුෂ්‍ය, දේව, බ්‍රහ්ම සත්ත්වයන්ගේ උතුම් පූජාවන්ට භාජනය වන හේතුව නිසා අරහං නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ .

5. රහස් ස්ථානයන්හි පාපී ක්‍රියා නොකරන්නේය; පාපී කථා නොකරන්නේය; නොසිතන්නේය; යන මේ කාරණයෙන් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ.

මෙසේ වනාහි *අරහං* ගුණයෙහි තේරුම් පහකි. එම තේරුම් සම්පූර්ණව පාඩම් වන සේ පුහුණු කරන්න. මෙම *අරහං* ගුණ කර්මස්ථානය වැඩීමට කැමැති පින්වත්

ඔබ ප්‍රථමයෙන් ඕදාත කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යානය නැතිනම් ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය නැවතත් වඩා එම සමථ භාවනා ඥාන හේතුවෙන් පහළ වන්නා වූ ප්‍රභාස්වර ආලෝකයේ උදව්වෙන් තමා ප්‍රසාදයට පත් වූ බුද්ධ රූපයක් සිතට පෙනෙන ලෙස ඉදිරිපත් කරගෙන එය අරමුණු කරන්න, එය ප්‍රකටව ඉදිරිපත් වූ විට එම රූපය ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් සලකා එයටම සිත යොමු කරන්න. අතීතයේ ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් දැක-හමුවී ඇත්නම් එම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූප සටහන මතුවී පෙනීමට හැක්කේය. එම බුද්ධ රූපයෙන් මතුකර ගත් බුදු ගුණයන් කෙරෙහි සිත යොදා භාවනා කළ යුතු. ඉදින් මෙලෙස අරමුණු කිරීමට ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකගේ රූපය පහළ නොවී නම් මුලින් සිත යෙදූ බුද්ධ රූපයම අරමුණු කොට ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෙස සලකා එම රූපයෙන් මතුකරගත් බුදු ගුණයන්ට සිත යොදා භාවනා කරන්න. ඉහත සඳහන් *අරහං* ගුණයෙහි තේරුම් පහ තුළ තමා කැමති එක් තේරුමක් අරමුණු කොට "*අරහං*" - "*අරහං*" යැයි භාවනා කරන්න. සමාධි ශක්තිය වැඩුණු විට බුද්ධ රූපය නොපෙනී බුදු ගුණය මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටිනු ඇත. එම අවස්ථාවෙහි බුද්ධ රූපය පසු පස සොයා නොයා යුතුයි. ගුණ කඳ මතම භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින ලෙස භාවනාව වඩන්න.

පැයක් පමණ භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව ගුණ කඳ අරමුණ මත පිහිටන්නේ නම් ධ්‍යානාංගයන් විමසා බලන්න. එහෙත් මෙම ධ්‍යානය වනාහි උපචාර ධ්‍යානයක් වන්නේය. එම උපචාර ධ්‍යානය තෙක් කමටහන වඩන්න. ඉතිරි ගුණයන් මත ද, මේ ක්‍රමයටම භාවනා කරන්න. වසී භාව ප්‍රගුණවන ලෙස ද පුහුණු කරන්න.

අශුභ කර්මස්ථානය

ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය හෝ ඕදාත කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය හෝ වේවා නැවත වරක් තහවුරු කරගන්න. එම සමාධිය හා යෙදෙන භාවනා ඥාන හේතුවෙන් පහළවන ආලෝක ප්‍රභාස්වරය හාත්පස සියලු දිසා තෙක් පතුරුවා දිදුලන තරමට පත් වූ විට තමා කලින් දැක ඇති අතිශය ජුගුප්සාජනක, සමාන ලිංගයට අයත් මළමිනියක් සිහියට නගා ගෙන එය අරමුණු කරන්න. ඥානාලෝකය යටතේ එම මළමිනිය දැක ගන්නා ලෙසට උත්සාහ කරන්න. කලින් තමා දුටු ස්වරූපයට අනුව නැවත වරක් දැකගත හැකි වන පරිදි ආලෝක ප්‍රභාවයේ උදව්වෙන් ඒ වෙතට ළංවී අරමුණු කරන්න. ප්‍රකට ලෙස ඥාණාලෝකයෙන් දැකගත හැකි අවස්ථාවෙහි එම මළ

මිනියෙහි ඉතා පුගුප්සාජනක තැනකට තම භාවනා සිත සමීපව අලවා තබා, "*පටික්කූලං,-පටික්කූලං*" හෝ "පිළිකුල-පිළිකුල" යැයි භාවනා කරන්න.

එම මළමිනී අරමුණ මත පැය එකක්-දෙකක් වශයෙන් අශුභ භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින විට උග්ගහ නිමිත්තෙන් පටිභාග නිමිත්තට මාරුවීම සිදුවේ. ප්‍රකෘති ඇස විවෘත කළා සේ ප්‍රකටවම පෙනෙන මළමිනී නිමිත්ත වනාහි උග්ගහ නිමිත්තය. [වි. ම. 137]

"උග්ගහ-නිමිත්තං විරූපං බීභච්ඡං භෙරවදස්සනං හුත්වා උපට්ඨාති. පටිභාග-නිමිත්තං පන යාවදත්ථං භුඤ්ජිත්වා නිපන්නො ථූලංගපච්චංග-පුරිසො විය." [වි. ම. 139]

අශුභ මළමිනී අරමුණ අනුව යොදන්නා වූ භාවනා මනසිකාරය විපුලභාවයට පත් නොවීම නිසා ද අශුභ මළමිනි අරමුණ මත සිත නිසසල නොවන බැවින් ද උග්ගහ නිමිත්ත විරූප වූ අවලස්සණ වූ බියට හේතු වූ දර්ශනයක් ලෙස ප්‍රකට වන්නේය. පටිභාග නිමිත්ත වනාහි අශුභ භාවනා මනසිකාරයෙහි විපුල භාවයට පත්වීම නිසා ද අශුභ මළමිනී අරමුණෙහි නිසසලව තැන්පත් වීමේ හේතුවෙන් ද කැමැති සේ බඩ පිරෙන තුරු කෑම ගෙන පෙරැළී නිදාගෙන සිටින මහත වූ කායාංග සහිත විශාල වූ පුරුෂයකු සේ ප්‍රකට වන්නේය. [වි. ම. 139; මහා ටී. (සී.) 1/ 174]

එම පටිභාග නිමිත්තම "*පටික්කූලං-පටික්කූලං*" හෝ "පිළිකුලයි-පිළිකුලයි" යැයි බොහෝ වාර ගණනක් සිත යොදා භාවනා කළ යෝගාවචරයාගේ භාවනා සිත මේ අරමුණ මත පැයක්-දෙකක් ලෙස ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින විට ධ්‍යානාංග ප්‍රකටවනු ඇත්තේය. ප්‍රකට අවස්ථාවේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වුනා වන්නේය. ඉන්පසු වසීභාව පහ ප්‍රගුණ වන ලෙසට අභ්‍යාස කරන්න.

මරණානුස්මෘති කම්ස්ථානය

"තත්ථ මරණන්ති එකභව-පරියාපන්නස්ස ජීවිතින්ද්‍රියස්ස උපච්ඡෙදො. ඉති ජීවිතින්ද්‍රියුපච්ඡෙද-සංඛාතස්ස මරණස්ස සරණං මරණානුස්සති"

[වි. ම. 168]

"පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං, එකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා, උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති `අයම්පි ඛො කායො ඒවං ධම්මො ඒවං භාවී ඒවං අනතීතො'ති " [ම. නි.1/138]

"තස්මා තත්ථ තත්ථ හතමත-සත්තෙ ඔලොකෙත්වා දිට්ඨ-පුබ්බ-සම්පත්තීනං සත්තානං මතානං මරණං ආවජ්ජෙත්වා සතිඤ්ච සංවෙගඤ්ච ඤාණඤ්ච යොජෙත්වා `මරණං භවිස්සති'ති ආදිනා නයෙන මනසිකාරො පවත්තෙතබ්බො" [වි. ම. 169]

ඉහත සඳහන් පාලි අට්ඨකථාවන් අනුව මරණානුස්මෘති කර්මස්ථානය භාවනා කිරීමට කැමැති පින්වත් වූ ඔබ තමා ප්‍රගුණ කළ අශුභ කර්මස්ථානයම ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට පත්වන සේ නැවත වඩා සමාධිය තහවුරු කරගන්න. එම බහිද්ධා අශුභ මළමිනිය මත ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය ලබා ගැනීමට භාවනා කළ පසු, "මගේ ශරීරයට ද මෙලෙස මරණයට පත්වන ස්වභාවය පොදුය. එලෙස මැරෙන ස්වභාවය ඒකාන්තය. නිදහසක් නැත. මෙසේ වූ මරණ ධර්මය මගහැරිය නොහැකිය" යි තමාගේ මරණ ධර්මය මත ඥානය යොදවා සතියත්, සංවේගයත්, ඥානයත් සහිතව භාවනා කරන අවස්ථාවෙහි, තමා මරණයට පත්වී ජුගුප්සාජනක අශුභ මළමිනියක්ව පවතින ආකාරය දැක ගැනීමට ලැබෙනු ඇත. ඒ අවස්ථාවෙහි තමා මිය ගොස් සිටින රූපයෙහි ජීවිතේන්ද්‍රිය සිඳී ගොස් ඇති ස්වභාවය ඥානයට හසුවන ලෙස බලමින් එම ජීවිතේන්ද්‍රිය සිඳී යාමේ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව අලවා තබා,

1. *මරණං මෙ ධුවං-ජීවිතං මෙ අද්ධුවං*
   "මගේ මරණය ස්ථිරය - ජීවිතය අනිස්ථිරය"

2. *මරණං මෙ භවිස්සති,*
   "මගේ මරණය වනාහි ඒකාන්තයෙන් සිදුවන්නේමය, ගැලවීමක් නැත."

3. *මරණ-පරියොසානං මෙ ජීවිතං,*
   "මගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේය."

4. *මරණං - මරණං,*
   "මරණය - මරණය"

යන මේ මනසිකාර ක්‍රම අතරින් තමා කැමැති එක් ක්‍රමයක් අනුව පාලි භාෂාවෙන් හෝ සිංහලෙන් භාවනා කරන්න. තමා මැරී සිටින ආකාරය, ජීවිතේන්ද්‍රිය ක්ෂය වූ ස්වභාව ධර්මය යන අරමුණේම මරණානුස්සති භාවනා සිත පැයක්-දෙකක් ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින ලෙසට උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින කල ධ්‍යානාංග පහ ප්‍රකට වන්නේය. කෙසේ නමුත් එය උපචාර ධ්‍යානය පමණක් වන්නේය.

මේ මෛත්‍රී, බුද්ධානුස්මෘති, අශුභ, මරණානුස්මෘති යන කම්මට්ඨාන හතර යෝගාවචර පුද්ගලයන්ට ආරක්ෂාව දිය හැකි බැවින් චතුරාරක්ඛ නම් වූ ආරක්ෂක භාවනා හතරක් වෙයි. මේවා විපස්සනාවට මාරුවීමට කලින් උගත යුතු, භාවනා කළ යුතු, කර්මස්ථානයෝ වන්නාහ.

"අසුභං භාවෙතබ්බං රාගස්ස පහානාය
මෙත්තා භාවෙතබ්බා ව්‍යාපාදස්ස පහානාය
ආනාපානසති භාවෙතබ්බා විතක්කුපච්ඡෙදාය" [අං. නි. 5/378.]

මේ ඉහත සඳහන් මෙඝිය සූත්‍රයට අනුව අශුභ භාවනාව වනාහි රාගයට පහරදීම සඳහා හොඳම ආයුධය වන්නේය. මෙහිදී අශුභ මළමිනියක් අරමුණු කොට භාවනා කළ යුතු වේ. මෙයට අවිඤ්ඤාණක අශුභ (=අප්‍රාණික අශුභ) යැයි කියනු ලැබේ. පණ ඇති සත්ත්වයන්ගේ දෙතිස් කොටස් අරමුණු කොට පටික්කූල මනසිකාර වශයෙන් වැඩිය යුතු භාවනාව ද අශුභ කර්මස්ථානය වශයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි (අං. නි. 6/194) දේශනා කරනු ලැබ ඇත. මෙය සවිඤ්ඤාණක අශුභය (=සප්‍රාණික අශුභය) නම් වන්නේය. මෙම අවිඤ්ඤාණක අශුභ භාවනා, සවිඤ්ඤාණක අශුභ භාවනා යන දෙවර්ගයම රාගය විනාශ කිරීම සඳහා හොඳම ආයුධය වන්නේය. මෛත්‍රී කර්මස්ථානය වනාහි ව්‍යාපාදය-ද්වේෂය විනාශ කිරීමට හොඳම කර්මස්ථානය වන්නේය.

එම නිසා පින්වත් ඔබ රාගය නැගී ගන බහල වූ විට අශුභ භාවනාව වඩන්න. දෝෂ-චණ්ඩ-පරුෂකම නැග ආ විට මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න. විතර්ක බහුලව ආ විට ආනාපාන සතිය වඩන්න. භාවනා කර්මස්ථානය තුළ ශ්‍රද්ධාව දුර්වලව ගිය විට, සිත පිරිසිදු බව අඩුව ගිය විට, බුද්ධානුස්සතිය වඩන්න. සංවේග ඥානය අඩුව ගිය විට, භාවනාව කෙරෙහි උකටලී වූ විට, මරණානුස්සති භාවනාව වඩනු මැනවි.

උපග්‍රන්ථය

ආනාපාන කර්මස්ථානය-ශේෂ චතුෂ්ක

පින්වත් ඔබ තමා ලබාගෙන ඇති ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය පසද්ව වසීභාව අතින් දක්‍ෂ වන තෙක් ප්‍රගුණ කළ පසු, එම ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය විපස්සනාවෙහි පාදක මූලය කොට භාවනාවට වාඩිවන-වාඩිවන වාරයක් පාසා එම ධ්‍යානයට සම වැදී එයින් නැගී සිට,

1. රූප පරිග්ගහ = රූප ධර්මයන් පරිග්ගහ කිරීම.
2. අරූප පරිග්ගහ = නාම ධර්මයන් පරිග්ගහ කිරීම.
3. රූපාරූප පරිග්ගහ = රූප-නාම ධර්මයන් පරිග්ගහ කිරීම.
4. නාමරූප වවත්ථාන = රූප-නාම ධර්මයන් පිරිසිඳ හඳුනා ගැනීම.
5. පච්චය පරිග්ගහ = ත්‍රිවිධ කාලයෙහි මේ රූප-නාම ධර්මයන්හි හේතු ධර්ම පරිග්ගහ කිරීම.

නම් වූ කර්තව්‍ය පියවරෙන් පියවර සපුරමින්, හේතු ධර්මයන් ද සහිත එම රූප-නාමයන් විපස්සනා ඤාණ පරම්පරාවට අනුව ත්‍රිලක්‍ෂණයට අඛණ්ඩව නංවමින් විපස්සනා භාවනා කළහොත් අරහත්ත ඵලය වෙත ළඟාවිය හැක්කේය.

[වි. ම. 212]

මේ තාක්

1. දීඝ = දිගු (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි දිගු බව)

2. රස්ස = කෙටි (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයෙහි කෙටි බව)

3. සබ්බකාය = සියල්ල (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයෙහි මුල-මැද-අග යන සියල්ල)

4. පස්සම්භය = ශාන්ත ලෙස සංසිඳුවමින් සියුම් වී නිවී යන ලෙස අභ්‍යාස කිරීම

නම් වූ ආනාපාන පඨම චතුක්කය සම්පූර්ණයෙන් විස්තර කරන්නට යෙදුනි. දෙවෙනි චතුක්කයේ සිට දිගට සංක්ෂේපයන් ගෙන හැර දක්වන්නෙමි.

දුතිය චතුක්කය

1. **"පීති-පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
   පීති-පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

2. **සුඛ-පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
   සුඛ-පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

3. **චිත්තසංඛාර-පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
   චිත්තසංඛාර-පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

4. **පස්සම්භයං-චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
   පස්සම්භයං-චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති"

[සං. නි. 5-ii /108; පා. 156]

1. "ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.
   ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.

2. සුඛය ප්‍රකටව දනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.
   සුඛය ප්‍රකටව දනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.

3. චිත්ත සංඛාරයන් ප්‍රකටව දකිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.
   චිත්ත සංඛාරයන් ප්‍රකටව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.

4. චිත්ත සංඛාරයන් ශාන්ත කරවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි.
   චිත්ත සංඛාරයන් ශාන්ත කරවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි ශික්ෂණය කරයි."

1. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රීතිය හා මුසු වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයට හා ද්විතීය ධ්‍යානයට සම වදින යෝගාවචර පුද්ගලයා එම අවස්ථාවෙහි ධ්‍යාන ලබා ඇති නිසා ද ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ ප්‍රකටව පවතින නිසා ද අරමුණ හේතු කොටගෙන ධ්‍යාන ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දනිමින් සිටින්නේය. මෙලෙසම අරමුණු ස්වභාවය ලෙස ධ්‍යාන ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැනගනිමින් හුස්ම පවත්වන්න. (මේ සමථ කොටසයි)

පරමාර්ථ ධර්මයන් පරමාර්ථයට ළඟාවන ලෙස තත්වාකාරයෙන් විනිවිද දැක ගත හැකි ඥානය අසම්මොහ නම් වේ. යෝගාවචර පුද්ගලයා මෙලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය යනාදියට සමවැදී එයින් නැගී සිට එම ධ්‍යානය හා මුසු වී ඇති ප්‍රීතිය, වෙනත් විදියකින් දක්වතොත්, ප්‍රීතිය මුල්කොට ඇති ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් සියල්ල ක්‍ෂය වෙමින්-වැය වෙමින් යන ස්වභාවය ඥානයට හසුවන ලෙස බලමින් ත්‍රිලක්‍ෂණයන් එක - එකක් වශයෙන් බලමින් විපස්සනා මනසිකාරයේ යෙදෙයි. එම යෝගාවචර පුද්ගලයා විපස්සනා ක්‍ෂණ අවස්ථාවේ මෙම ප්‍රීතියෙහි, නැතිනම් ප්‍රීතිය හා අනෙකුත් ධ්‍යාන නාම ධර්ම සමූහයාගේ ස්වභාව ලක්‍ෂණ, සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණ විනිවිද දැක-දැනගන්නේ අසම්මොහ ස්වභාවය වශයෙන් අතීරණයකට පත් නොවීම නිසා ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැන ගන්නේය. මෙලෙස අසම්මෝහ වශයෙන් ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දනිමින් හුස්ම ගන්න. (මේ විපස්සනා කොටසයි.) [වි. ම. 212]

2. සමථ වශයෙන්, ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතිය ධ්‍යානය, තෘතිය ධ්‍යානය යන මේවාට අනුපිළිවෙළින් සම වදිමින් ධ්‍යාන සුඛය අරමුණු කරමින් හුස්ම ගැනීම ද, විපස්සනා වශයෙන් නම්, එම ධ්‍යානයන් හා මුසුව පවතින්නා වූ සුඛයෙහි, නැතිනම් සුඛය මුල් කරගෙන ඇති ධ්‍යාන නාම ධර්මයන්හි ක්‍ෂයවීම එකක් පාසා අරමුණු කොට විපස්සනා කරමින් අසම්මෝහ වශයෙන් සුඛය විඳිමින් හුස්ම ගැනීම ද, සුඛය ප්‍රකටව දකිමින් හුස්ම ගැනීම නම් වන්නේය. මෙලෙස සුඛය ප්‍රකටව දකිමින් හුස්ම ගැනීම කරන්න. [වි. ම. 213]

3 සමථ වශයෙන් නම්, ආනාපාන ධ්‍යාන හතරටම එකින් එකට සම වදිමින් හුස්ම ගැනීමද විපස්සනා වශයෙන් නම් වේදනා-සඤ්ඤා ධර්ම දෙක, නැතිනම් සඤ්ඤාව හා මුසු වූ වේදනාව, නැතිනම් වේදනාව මුල් කරගත් ධ්‍යාන නාම ධර්ම සියල්ල යන මේවායේ ක්‍ෂයවීම අරමුණු කොට විපස්සනා කරමින් හුස්ම ගැනීම ද, චිත්ත සංඛාර ධර්මයන් ප්‍රකටව දනිමින් හුස්ම ගැනීම නම් වේ. මෙලෙසට හුස්ම ගැනීමට හැකිවන ලෙසට අභ්‍යාස කරන්න. [වි. ම. 213]

4. සමථ කොටසෙහි, ආනාපාන ධ්‍යාන හතරට එකින් එකට සමවදිමින් හුස්ම ගැනීම, ඕළාරික සංඛාර ධර්මයන් සංසිඳුවමින්-නිවමින් හුස්ම ගැනීම නම් වේ. විපසසනා කොටසෙහි, මේ ධ්‍යාන හතරට වෙන්-වෙන්ව සමවැදී එම ධ්‍යානයන්ගෙන් නැගී සිටි විට වේදනාවට මුල් තැන දෙමින් මේ ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කොට ඒවායේ ක්‍ෂය වීම අරමුණු කොට විපස්සනා භාවනා කිරීම ඕළාරික චිත්ත සංඛාර ධර්මයන් සංසිඳුවමින්, නිවමින් හුස්ම ගැනීම නම් වන්නේය. මෙලෙස හුස්ම ගැනීම පිණිස අභ්‍යාස කරන්න. [වි. ම. 213]

(මෙම චතුක්කයෙහි *පීති-පටිසංවෙදී* යන මුල් පදයෙහි ප්‍රීතිය මුල් කොට ඇති වේදනාව ද, *සුඛ-පටිසංවේදී* යන දෙවන පදයෙහි සුඛ වේදනාවද *චිත්ත සංඛාර* යන ඉතිරි පද දෙකෙහි සඤ්ඤා-වේදනා ධර්ම දෙක චිත්ත සංඛාර වන බැවින් සඤ්ඤාව හා මුසු වූ වේදනාව ද ප්‍රධාන කොට දේශනා කොට ඇත්තේය. මේ නිසා මේ දෙවැනි චතුකකය වේදනානුපසසනා වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති බව දැන ගන්න. [වි. ම. 213]

තතිය චතුකකය

1. **"චිත්ත-පටිසංවෙදි අසසසිසසාමීති සිකඛති,**
චිත්ත-පටිසංවෙදි පසසසිසසාමීති සිකඛති.

2. **අභිපපමොදයං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති,**
අභිපපමොදයං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති.

3. **සමාදහං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති,**
සමාදහං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති,

4. **විමොචයං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති,**
විමොචයං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති," [සං. නි. 5-ii/110]

1. "ධ්‍යාන සිත ප්‍රකටව දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
ධ්‍යාන සිත ප්‍රකටව දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.

2. සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදමත් කරමින් අශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදමත් කරමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.

3. සිත අරමුණෙහි සමව, සමාහිතව පිහිටුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
සිත අරමුණෙහි සමව, සමාහිතව පිහිටුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.

4. සිත ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් මුදවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
සිත ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් මුදවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි."

1. සමථ වශයෙන්, ආනාපාන ධ්‍යාන හතරට අනුපිළිවෙළින් සමවදිමින් හුස්ම ගන්නා බව ද, විපස්සනා වශයෙන්, මෙම ධ්‍යානයන්ට සම වැදී එම ධ්‍යානයන්ගෙන් නැගී සිටින සෑම වාරයේම එම ධ්‍යාන සිත්වල නැතහොත් ධ්‍යාන සිත් මුල් කොටගත් ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් සියල්ලෙහි ක්ෂයවීම දකිනු පිණිස විපස්සනා භාවනා කරමින් හුස්ම ගන්නා බව ද ධ්‍යාන සිත දනිමින් හුස්ම ගැනීම නම් වේ. මෙලෙස හුස්ම ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කරන්න.

2. සමථ කොටසෙහි, ප්‍රීතිය හා මිශ්‍රව ඇති ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදිමින් හුස්ම ගනිමින් සිටී; ප්‍රීතිය හා මිශ්‍ර වූ ආනාපාන ද්විතිය ධ්‍යානයට සමවදිමින් හුස්ම ගනිමින් සිටී. එම ධ්‍යානයන්ට සමවදින ක්ෂණයෙහි ධ්‍යාන සිත හා මිශ්‍ර වූ ප්‍රීතිය නිසා ධ්‍යාන සිත ඉතාමත් උද්යෝගිමත් සතුටක් සහිතව පවතින්නේය. මෙලෙස ධ්‍යාන ප්‍රීතිය මගින් ධ්‍යාන සිත උද්යෝගිමත් සතුටක් සහිත වන ලෙස හුස්ම ගන්න. එසේ හුස්ම ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කරන්න.

විපස්සනා වශයෙන්, ප්‍රීතිය හා මිශ්‍ර වූ ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදී එම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට එම ධ්‍යානය හා මුසුව ඇති ප්‍රීතියෙහි නැතහොත් ප්‍රීතිය මුල් කරගත් ධ්‍යානාංග සියල්ලෙහිම ක්ෂයවීම දකිනු පිණිස විපස්සනා කරන්න. ප්‍රීතිය හා මුසු වූ ආනාපාන ද්විතිය ධ්‍යානයට සම වැදී එයින් නැගී සිට එම ධ්‍යානය හා මුසුව ඇති ප්‍රීතිය නැතිනම් ප්‍රීතිය මුල් කරගත් මෙම ද්විතීය

ධ්‍යාන නාම ධර්ම සියල්ලම එහි භංගය දකිනු පිණිස විපස්සනා කරන්න. විපස්සනා කරන අවස්ථාවේදී ධ්‍යානයෙහි මුසුව තිබූ ප්‍රීතිය අරමුණු කොට එම ප්‍රීතිය අරමුණු කරන භාවනා කරන විපස්සනා සිත ද ඉතාමත් උද්‍යෝගිමත් වූ සතුටු සිතක් වන්නේය. මෙලෙස එම සිතෙහි ඉතාමත් උද්‍යෝගිමත් සජීවී සතුටක් ඇතිවන ලෙස හුස්ම ගැනීම පිණිස අභ්‍යාස කරන්න; හුස්ම ගන්න. [වි. ම. 213 - 214] ඉතාමත් ප්‍රිය, අගයන සුලු මිත්‍රයකුගේ සිනහමුසු මුහුණ හමුවී දැකගත් විට, පුන-පුනා එයම දකින තම සන්තානයේ ද සතුට පහළ වන්නා ලෙස සලකා ගන්න.

3. *සමාදහං චිත්තං*-සිත එකග කොට හුස්ම ගැනීම ද සමථ වශයෙන් හා විපස්සනා වශයෙන් යැයි දෙයාකාර වන්නේය. සමථ වශයෙන් වනාහි, ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හී ද, තෘතිය ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, මෙම ධ්‍යානයන්ගේ අරමුණ වන්නා වූ ප්‍රභාස්වර දිදුළන ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි ධ්‍යාන සිත එකග කොට මනාව පිහිටුවා ගැනීමයි. මෙලෙස හුස්ම ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කරන්න.

සංලක්ෂ්‍යය

ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාපත්ති අවස්ථාවේදී හුස්ම ගැනීමක් නැත. මෙලෙස හුස්ම ගැනීමක් නැති මුත් කුමක් නිසා ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත ධ්‍යාන සිත හොඳින් පිහිටුවා හුස්ම ගැනීමට උපදෙස් දෙන්නේ දැයි ප්‍රශ්නයක් පැන නගින්නේය.

උත්තරය මෙසේය:

"අස්සාස-පස්සාසෙ නිස්සාය උප්පන්න-නිමිත්තමෙපෙත්ථ අස්සාස-පස්සාස-සාමඤ්ඤ-මෙව වුත්තං" [මහා ටී. (සී.) 1/261]

යන ටීකා ප්‍රකාශයට අනුව අස්සාස - පස්සාසයේ පිහිටා පහළ වූ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද ආනාපාන යන නම ලබන බැවින් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරමින් සිටින විට ද ආනාපානයම අරමුණු කරමින් සිටී යන අදහස ලැබෙන නිසා ඉහත සඳහන් ලෙසට විස්තර කරනු ලැබේ.

විපස්සනා වශයෙන් මෙලෙස වන්නේය.

"තානි වා පන ඣානානි සමාපජ්ජිත්වා වුට්ඨාය ඣානසම්පයුත්තං චිත්තං ඛයතො වයතො සම්පස්සතො විපස්සනාක්ඛණෙ ලක්ඛණ-පටිවෙධෙන උප්පජ්ජති ඛණිකචිත්තෙකග්ගතා. එවං උප්පන්නාය ඛණිකචිත්තෙකග්ගතාය-වසෙනාපි ආරම්මණෙ චිත්තං සමං ආදහනෙතා සමං ඨපෙනෙතා `සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි-පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති'ති වුච්චති." [වි. ම. 213]

"*ඛණික-චිත්තෙකග්ගතාති* ඛණමත්ත-ඨිතිකො සමාධි. සොපි හි ආරම්මණෙ නිරන්තරං එකාකාරෙන පවත්තමානො පටිපක්ඛෙන අනභිභූතො අප්පිතො විය චිත්තං නිච්චලං ඨපෙති. තෙන වුත්තං `*එවං උප්පන්නායාති*' ආදි" [මහා ටී. (සි.) 1/278]

ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එම ධ්‍යානයෙන් නැගී එම ප්‍රථම ධ්‍යානය හා සම්බන්ධ ධ්‍යාන සිතෙහි, නැතහොත් ධ්‍යාන සිත මුල්කොට ගත් ධ්‍යාන නාම ධර්ම සියල්ලෙහි ක්‍ෂය වීම දැක ගනු පිණිස බලමින් විපස්සනා භාවනා කරන්න. එලෙසටම ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතිය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන ධ්‍යානයන් එක-එකකට සමවැදී මේ ආකාරයටම විපස්සනා කරන්න. මෙලෙස විපස්සනා කරන විට එම ධ්‍යාන සිතෙහි, නැතහොත් එම සිත හා සමග වන්නා වූ ධ්‍යාන නාම ධර්මයන්හි ස්වභාව ලක්‍ෂණයන්-සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණයන් විනිවිද යමින් පැහැදිලිව දැක දැන ගැනීම අනුව, චිත්තක්ඛණයක් චිත්තක්ඛණයක්, පාසා විනිවිද දැක-දැන ගන්නා නිසා එම ධ්‍යාන ධර්ම නම් වූ සංඛාර ධර්මයන් අනිච්ච වශයෙන් නැතහොත් දුක්ඛ වශයෙන් නැතහොත් අනත්ත වශයෙන් විපස්සනා වේ. සිත හොඳින් පිහිටා සිටින්නේය. මෙලෙස හොඳින් පිහිටා සිටින විපස්සනා ඤාණ හා මිශ්‍රව පවතින

සමාධිය ඛණික චිත්තෙකග්ගතා (=ඛණික සමාධි) යැයි කියනු ලැබේ. මෙම ඛණික චිත්තෙකග්ගතා (=ඛණික සමාධියේ) ශක්තියෙන් ධ්‍යාන සිත මුල් කරගෙන පරිග්‍රහ කළ යුතු වූ ධ්‍යාන ධර්ම සංස්කාර ධර්ම සමූහයන්හි අනිච්ච සවභාවය නැතහොත් දුක්ඛ සවභාවය නැතහොත් අනත්ත ස්වභාවය යන එක් සවභාවයක් විපස්සනා සිත හා අනුව පිහිටුවමින් හුස්ම ගන්න; හුස්ම ගත හැකි වන අයුරින් පුහුණු කරන්න. [වි. ම. 213; මහා ටී. (සී.) 1/278] සැලකිලිමත් වන්න. මෙහිදී ආනාපාන එක් එක් ධ්‍යානය අනුව සමවැදී එම ධ්‍යානයන්ගෙන් නැගී ධ්‍යාන සිත මුල් කරගෙන ධ්‍යාන ධර්ම නම් වූ ධ්‍යාන සංඛාර ධර්මයන් විපස්සනා කරන විට එම සංඛාර ධර්මයන්හි අනිච්ච සවභාවය ආදී සවභාව එක එකක් ශාන්තව සමීපව පිහිටුවමින් විපස්සනා සමාධිය (ඛණික චිත්තෙකග්ගතා = ඛණික සමාධිය) පහළ වීම යැයි කියන මේ කාරණය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. විපස්සනා කොටසෙහි සඳහන් වන ඛණික සමාධිය කෙතෙක් උසස් මට්ටමකට පත්ව පවතින්නේ දැයි අවබෝධ කරගත යුතුය.

4. *විමොචයං චිත්තං* - සිත ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් මුදවමින් හුස්ම ගන්නා මෙහිදී ද සමථ කොටස, විපස්සනා කොටස යැයි කොටස් දෙකක් ඇත. සමථ කොටසෙහි, ප්‍රථම ධ්‍යානය මගින් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් ද ද්විතීය ධ්‍යානය මගින් විතක්ක-විචාරයන්ගෙන්ද තෘතීය ධ්‍යානය මගින් ප්‍රීතියෙන් ද චතුර්ථ ධ්‍යානය මගින් සුඛ-දුක්ඛයෙන් ද සිත නිදහස් කරමින්, මෙම ධ්‍යානයන්ට සමවදිමින් හුස්ම ගැනීම කරන්න. විපස්සනා කොටස වශයෙන් වනාහි, එම ධ්‍යානයන්ට සමවැදී එම ධ්‍යානයන්ගෙන් නැගී ධ්‍යානය හා මුසු වූ සිත (සිත මුල් කරගෙන ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් සියල්ල) ක්ෂය වීමේ, වැය වීමේ ස්වභාවය දැක ගැනීම සඳහාබලමින් විපස්සනා කරනු ලැබෙයි. එම යෝගාවචර පුද්ගලයා "අනිච්චානුපස්සනාව මගින් නිච්ච සඤ්ඤාවෙන් ද, දුක්ඛානුපස්සනාව මගින් සුඛ සඤ්ඤාවෙන්ද, අනත්තානුපස්සනාව මගින් අත්ත සඤ්ඤාවෙන් ද සිත මුදයි" යන මේ ලෙස ත්‍රිලක්ෂණයට නංවමින් විපස්සනා කරයි. සංඛාර ධර්මයන්හි කලකිරීම ස්වභාව කොට ඇති නිබ්බිදානුපස්සනාව මගින් නන්දියෙන් ද, සංඛාරයන්ගේ බිඳීයෑම, භංගය නැවත නැවතත් ත්‍රිලක්ෂණයන්ට නැංවීමෙන් සංඛාරයන් කෙරෙහි විරාගය පහළ කරන විරාගානුපස්සනාවෙන් රාගය ද, සංඛාරයන්ගේ නිරෝධය බලන නිරෝධානුපස්සනාව මගින් සමුදය ද, සංඛාරයන්ගේ බිඳීම විපස්සනා කිරීමෙන් කෙලෙස් තදංග වශයෙන් බැහැර කිරීමේ ස්වරූපයෙන්, නිවන වෙතට යොමුවී බැස ගැනීම කරන පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව මගින් සංඛාරයන් නිච්ච ආදී වශයෙන් වරදවා ගැනීමෙන් හෙවත්

ආදානයෙන් ද සිත මුදවමින් හුස්ම ගැනිම කරයි. මෙලෙස හුස්ම ගැනීමට හැකි කල්හි එයට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවමින් හුස්ම ගැනීම යයි කියනු ලැබේ. මෙසේ හුස්ම ගැනීමට උනන්දුවෙන් සිත යොදා භාවනාව වැඩීමට අභ්‍යාස කරත්වා.! [වි. ම. 213]

මේ තතිය චතුක්කය චිත්තානුපස්සනා වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති බව දත යුතු.

චතුත්ථ චතුක්කය

1. **"අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,**
   අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

2. **විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,**
   විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

3. **නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,**
   නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

4. **පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,**
   පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති."

1. "සංඛාර ධර්ම අනිච්ච යැයි නැවත නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස ඇතිව ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි, සංඛාර ධර්ම අනිච්ච යැයි නැවත-නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස කරමින් ප්‍රශ්වාස කරමි යි හික්මෙයි. (අනිච්චානුපස්සනා)

2. සංඛාර ධර්මයන්ගේ බිඳීම නම් වූ භංගය හා රාගයේ දුරුවීමෙන් වන නිර්වාණය දකිමින් නැවත-නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. (විරාගානුපස්සනා)

3. සංඛාර ධර්මයන්හි ඛණික නිරෝධය නම් වූ ඛණික භංගය හා රාගයෙහි නිරුද්ධ වීම නම් වූ නිර්වාණය දකිමින් නැවත-නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරමි යි හික්මෙයි. (නිරෝධානුපස්සනා)

4. කෙලෙස් තදංග වශයෙන් බැහැර කළ හැකි විපස්සනා ඥාණ හා සමුච්ඡේද වශයෙන් ඉතිරි නොකොට බැහැර කළ හැකි ආර්ය මාර්ග ඥාන සම්පූර්ණ කරනු

සඳහා සංඛාරයනහි බිඳී යෑම හෙවත් භංගය හා සංඛාරයන්ගේ නිරෝධයෙන් සංඛාරයන් බැහැර කරලීම නම් වූ නිවන අනුව නැවත-නැවතත් බලමින් හුස්ම ගන්නෙමියි පිට කරන්නෙමියි හික්මෙයි." (පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා)

[සං. නි. 5-ii / 106; පා. 156]

මේ චතුත්ථ චතුක්කය ශුද්ධ විදර්ශනාවෙහි ශක්‍යතාව ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. ඉහත චතුක්ක තුන වනාහි සමථ - විපස්සනාවන්හි ශක්‍යතාවය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක.

"යස්මා පනෙත්ථ ඉදමෙව චතුක්කං ආදිකම්මිකස්ස කම්මට්ඨානවසෙන වුත්තං, ඉතරානි පන තීණි චතුක්කානි එත්ථ පත්තජ්ඣානස්ස වෙදනා-චිත්ත-ධම්මානුපස්සනා-වසෙන වුත්තානි" [වි. ම. 204]

පඨම චතුක්කය වනාහි ආනාපාන කම්මට්ඨානයෙහි ආදිකම්මික (ආධුනික) පුද්ගලයා සඳහා ශමථ කර්මස්ථාන වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. මෙය කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි. දුතිය චතුක්කය, තතිය චතුක්කය, චතුත්ථ චතුක්කය යන චතුක්ක තුන වනාහි මේ පඨම චතුක්කය මගින් ලබාගත් ධ්‍යාන ඇති යෝගාවචර පුද්ගලයාහට වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. [වි. ම. 204]

මේ අට්ඨකථා විස්තරයට අනුව පඨම චතුක්කය අනුව ධ්‍යානය ලබා ගන්නා තෙක් භාවනා කළ පසුව දුතිය චතුක්ක, තතිය චතුක්ක, චතුත්ථ චතුක්ක යන මේවා පියවරෙන් පියවර නැගිය යුතු වන්නේය. චතුත්ථ චතුක්කයෙහි අඩංගු ***අනිච්චානුපස්සී*** පදයෙහි ඇතුළත් අනිච්ච ධර්ම විග්‍රහ කරන අට්ඨකථාචාර්යයන් වහන්සේ *"අනිච්චන්ති පඤ්චක්ඛන්ධා"* (වි. ම. 214)" අනිච්ච ධර්මයෝ වනාහි පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයෝය" යැයි පැහැදිලි කොට ඇත්තේය. එම පඤ්ච ස්කන්ධයන් විපස්සනා කරන්නේ නම් මෙම පඤ්ච ස්කන්ධ රූප-නාම ධර්මයන් ප්‍රථමයෙන් පරිග්‍රහ කළ යුතුය; ඥානයෙන් පරිච්ඡේද වශයෙන් ගත යුතු වන්නේය; හේතු ධර්ම පරිග්‍රහ කළ යුතුය. ඥානයෙන් පරිච්ඡේද වශයෙන් වෙන්කර ගත යුතු වන්නේය. මෙලෙස පරිග්‍රහ කිරීම, ඥානයෙන් පරිච්ඡේද කිරීම සඳහා, රූප කර්මස්ථාන කොටස, නාම කර්මස්ථාන කොටස, පටිච්චසමුප්පාද කොටස, ලක්ඛණාදී චතුක්ක කොටස, විපස්සනා කොටස යන කොටස් පහක් අනුව මතු කාණ්ඩයන්හී විස්තර කොට ඇත. අවශ්‍ය කරන ඇත්තෝ එම කොටස් අනුව දිගට අභ්‍යාස කරත්වා.!

මෙම ආනාපාන කර්මස්ථානය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති පරිදි චතුක්ක සතරක් වශයෙන්, ආශ්වාස දහසය ආකාරයක් -ප්‍රශ්වාස දහසය ආකාරයක් යන දෙතිස් ආකාරයක් වශයෙන් සම්පූර්ණ ලෙස අභ්‍යාස කරන්නේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කොට ඇති පරිදි හුස්ම ගන්නකු, වීමෙන් පහත සඳහන් ආනිශංසයන් ලබාගත හැකි වන්නේය.

"ආනාපානසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත-බොජ්ඣංගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්තබොජ්ඣංගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජා-විමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

[ම. නි. 3/228

මහණෙනි, දෙතිස් ආකාරයන්ට අනුව සම්පූර්ණ ලෙස වැඩූ, බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කරන ලද ආනාපාන සතිය සතරාකාර වූ සතිපට්ඨාන ධර්ම සම්පූර්ණ කරන්නට සමත් වන්නේය. සම්පූර්ණ ලෙස වැඩූ, බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කරන ලද මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයෝ උතුම් බොජ්ඣංග ධර්ම සත සම්පූර්ණ කරන්නට සමත් වන්නාහ. සම්පූර්ණ ලෙස වැඩූ, බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කරන ලද බොජ්ඣංග ධර්ම හත (ආර්ය මාර්ග ඤාණ සතර නම් වූ විජ්ජා හා ආර්ය ඵල ඤාණ සතර නම් වූ විමුක්ති යන) විජ්ජා විමුක්ති ධර්ම දෙක සම්පූර්ණ කිරීමට සමත් වන්නේය. [ම. නි. 3/228]

පින්වත් ඔබ මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිමතය පරිදි හුස්ම ගන්නා වූ පුද්ගලයකු වීම සඳහා උනන්දුවෙන් සිත යොදා භාවනා කිරීමට පුහුණු කරන්නෙක් වේවා!

මොක්පුර රන්දොර ප්‍රථම භාගය මින් සමාප්ත වෙයි.