විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය

(දහත් වන මුද්‍රණය)

මහාචාර්ය

රේරුකානේ චන්දවිමල

(සාහිත්‍ය චක්‍රවර්ති, පණ්ඩිත, ප්‍රවචන විශාරද,

අමරපුර මහා මහෝපාධ්‍යාය ශාසන ශෝභන, ශ්‍රී සද්ධර්ම ශිරෝමණී)

මහානායක ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ විසින්

සම්පාදිතයි.

2550

2006

Non-commercial distribution

පටුන

	පිට
සංඥාපනය	11
ප්‍රස්තාවනා	15
ප්‍රාරම්භය	**21**
නිවන් ලැබීමේ මඟ	22
සිල් රැකීමෙන් පමණක් නිවන් නො ලද හැකි බැව්	23
මෙකල ද මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි බව	25
අධිගමාන්තර්ධානය	26
මෙකල අධිගමලාභීන් ඇති නැති බව	27
පුද්ගල භේදය	31
අන්තරායික ධර්ම	32
විදර්ශනාව හා මහණකම	34
නිවනට නො පැමිණීමේ හේතුව හා පැමිණිය හැකි ආකාරය	35
විදර්ශනාව	**39**
විදර්ශනා වැඩීම පිළිබඳ උපදෙස්	39
උමතු බව හා භාවනාව	43
යෝගාවචරයන් විසින් පරෙස්සම් විය යුතු කරුණක්	43
විකාර රූප පෙනීම	44
සප්ත විශුද්ධිය	**47**
1. ශීල විශුද්ධිය	**48**
2. චිත්ත විශුද්ධිය	**50**
බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව	51

Non-commercial distribution

3. දෘෂ්ටි විශුද්ධිය 56

නාමයයි රූපයයි 60
රූප ධාතු පස 62
ශරීරයේ ධාතු කොටස් 68
භාවනා ක්‍රමය 70
විඥාන ධාතුව 77
චක්ෂුර් විඥානය 80
ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය 81
ඝ්‍රාණ විඥානය 82
ජිහ්වා විඥානය 82
කාය විඥානය 83
මනෝ විඥානය 83
විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය 86
නාම රූප මිශ්‍රක භාවනා ක්‍රමය 87

4. කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය 90

ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ක්‍රමය 91
පටිච්ච සමුප්පාද පාළිය 92
පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ විස්තරය 93
පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය 105

5. මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය 110

ප්‍රඥප්ති තුන 112
අනිත්‍ය ලක්ෂණය 114
රූප විකෘතිය 119
දුඃඛ ලක්ෂණය 120
විඥාන ධාතුන්ගේ දුඃඛත්වය 121
සුඛයේ දුඃඛ ලක්ෂණය 122
අනාත්ම ලක්ෂණය 125
ඝන සතර 126
ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා ක්‍රමය 128
විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය 130
සමසතළිස් ආකාර භාවනා ක්‍රමය 131
විදර්ශනා ඥාන දශය 135
රූප සප්තක අරූප සප්තක වශයෙන් විදර්ශනා ක්‍රමය 136

Non-commercial distribution

රූප සප්තක භාවනා ව්‍යාක්‍යය 140
අරූප සප්තක විදර්ශනා ක්‍රමය 147
කලාප විදර්ශනා ව්‍යාක්‍යය 150
යමක විදර්ශනා ව්‍යාක්‍යය 150
ක්ෂණ විදර්ශනා ව්‍යාක්‍යය 151
පටිපාටි විදර්ශනා ව්‍යාක්‍යය 151
උදයව්‍යය විදර්ශනා ක්‍රමය 152
රූපස්කන්ධයේ උදයව්‍යය 155
රූපස්කන්ධය පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය 157
නාමස්කන්ධය පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය 159
ප්‍රතිලෝම ප්‍රතීත්‍යසමුප්පාදය 160
විදර්ශනෝපක්ලේශ දසය 163

6. ප්‍රතිපදාඥානදර්ශන විශුද්ධිය 170

උදයව්‍යයානුදර්ශන ඥානය 170
භංගානුදර්ශන ඥානය 174
භයතුපට්ඨාන ඥානය 176
ආදීනවානුදර්ශන ඥානය 177
නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය 179
මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඥානය 180
ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානය 180
සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය 183
විමෝක්ෂමුඛ, විමෝක්ෂ යන දෙක 190
අනුලෝම ඥානය 194

7. ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය 195

ප්‍රථම මාර්ග ඥානය 196
ද්විතීය මාර්ග ඥානය 200
තෘතීය මාර්ග ඥානය 201
චතුර්ථ මාර්ග ඥානය 202

යෝගාවචරයන් විසින් දතයුතු විශේෂ කරුණු 205

කාමච්ඡන්ද නීවරණය 205

රාග ප්‍රහාණ භාවනාව 208

Non-commercial distribution

ව්‍යාපාද නීවරණය **210**

ව්‍යාපාද ප්‍රහාණ භාවනාව 212
ථීන මිද්ධ නීවරණය **212**
උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය **214**
විචිකිච්ඡා නීවරණය **215**

යෝගාවචරයන්ට පිටතින් එන අන්තරායයෝ **216**

යෝගාවචරයන් භාවිතා කරන ආරක්ෂක ගාථා 219

බෝධිපාක්ෂික ධර්ම **220**

සතිපට්ඨාන සතර 221
සම්‍යක් ප්‍රධාන සතර 222
සෘද්ධිපාද සතර 224
ඉන්ද්‍රිය පස 225
බල පස 226
බෝධ්‍යාංග සත 226
මාර්ගාංගයෝ අටදෙන 227
අනුක්‍රමණිකාව 229

Non-commercial distribution

සංඥාපනය

බෞද්ධයකු වීමෙන් ලැබිය යුතු උසස් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි වනුයේ භාවනාවෙහි. දන් දීමෙන් හා සිල් රැකීමෙන් ලැබිය හැකි ඵල ද භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි නුමුත්, භාවනාවෙන් ලැබිය යුතු උසස් ඵල භාවනාවෙන් ම මිස, දන් දීමෙන් සිල් රැකීමෙන් නො ලැබිය හැකිය. භාවනාවෙහි යෙදෙන්නකුට එයින් ලැබෙන ඵල පරලොවෙහි දී ම නොව, මෙලොවදී ද ලැබෙන්නේ ය. ක්‍රමානුකූල කොට භාවනාවෙහි යෙදෙන තැනැත්තේ ධ්‍යාන මාර්ගාදි උසස් ඵල නො ලැබුයේ ද, ඉන් මොබ ලැබිය හැකි බොහෝ අනුසස් මෙලොවදී ම ලබන්නේය.

භාවනා ඵලය ගෘහස්ථ ප්‍රව්‍රජිත ස්ත්‍රී පුරුෂ සැම දෙනාට ම නො වෙනස්ව ලැබිය හැකිය. ක්‍රමානුකූලව භාවනාවෙහි කලක් යෙදුනහොත් සිත කය දෙක භාවනාවට හැඩ ගැසුණු පසු ඒ තැනැත්තා හට භාවනාව මහත් සුවයෙක් වන්නේය. යෝගාවචරයනට ආහාර පාන වාසස්ථානාදියෙන් කිසි ම සුවයක් නැති ව වනගත වී දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි භාවනාවෙහි යෙදිය හැකි වන්නේ, උසස් සුවයක් එහි ඇති බැවිනි. භාවනාව අමිහිරි වන්නේ ඒ සුවය ලැබෙන තැනට භාවනාව දියුණු නො වන තුරුය. සුවයක් වනතුරු භාවනාව දියුණු කරගත් යෝගාවචරයා නැවත භාවනාව අත්හැර දමන්නට නො සිතන්නේ ය. එ වේලේ ම ලැබෙන භාවනාමය සුඛය ද, භාවනාවේ එක් ආනිශංසයෙකි. තවත් මෙලොවදී ම ලැබෙන බොහෝ ඵල භාවනාවෙහි ඇත්තේය.

මෙකල අප රටේ යෝගාවචරයන් අඩුවී ඇත්තේත් ගිහියනට තබා පැවිද්දන්ට ද භාවනාව අරළු කසාය වැනි වී තිබෙන්නේත්, ඵල දැකිය හැකි සැටියට භාවනා කිරීමේ ක්‍රමය නො දැනීම නිසා ය. භාවනා ක්‍රමයක් අන්‍යයනට කියා දීමට සමත්, භාවනා

Non-commercial distribution

කිරීම පිළිබඳ දැනුම, පළපුරුද්ද ඇති ගුරුවරු ද, අප රටේ සුලභ නැත. භාවනා ක්‍රම ගැන දැනුම ඇතියවුන් අතින් ලියැවුණු පොත පත ද දුර්ලභය. දැනට අප රටේ, ඇති භාවනා ක්‍රම ගැන විස්තරයක් දැක්වෙන, එකම පොත විශුද්ධිමාර්ගයයි. පාළි භාෂාවෙන් ලියැවී තිබෙන ඒ පොතින් පාළි භාෂාව නො දන්නවුනට ප්‍රයෝජනයක් ලැබිය නො හැකිය. පාලි භාෂාව දත් කෙනකුට වුව ද, තවත් ගුරුවරයන්ගෙන් උපදෙස් නො ලබා එයින් භාවනා ක්‍රමය දැන ගැනීමට පහසු නැත. ශමථ ක්‍රම තේරුම් ගත හැකි වුව ද, විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය එයින් ලෙහෙසියෙන් තෝරා ගත හැකි නොවේ.

ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ දෙදහස් පන්සියය පිරෙන්නට ළංව තිබෙන මේ කාලයේ විදර්ශනා වඩා මාර්ගඵල ලබා ගැනීමේ අදහසක්, ඇතැම් පින්වතුනට ඇති වී තිබෙන බව ඔවුන්ගේ කථා වලින් පෙනේ. ටික දෙනකුට වුව ද, එබඳු උතුම් අදහසක් ඇතිවීම, ළඟ අනාගතයේ බුදු සසුන නැවතත් බැබළීමේ පෙර නිමිත්තක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. දෙදහස් පන්සියය ළං වත් ළං වත් ම, උත්සව පැවැත්වීම නම් බහුල වනු ඇත. කොතෙක් උත්සව පැවැත්වුවත්, එය නියම ශාසන දියුණුව නොවේ. සැබෑ ශාසන දියුණුව නම්, සෝවාන් සකෘදාගාමි අනාගාමි අර්හත් යන සතර මාර්ග සතර ඵලයනට පැමිණි පුද්ගලයින් ඇතිවීමය. ආර්‍ය්‍ය පුද්ගලයින් පහළ නුවූව ද මාර්ගාධිගමය සඳහා විදර්ශනා වඩන පුද්ගලයන් බහුල වුව හොත් එය ද මනා ශාසන දියුණුවක් සැටියට සැලකිය යුතුය.

කොතරම් වීර්‍ය කොට කොතෙක් දුක්ගෙන කොතෙක් කලක් භාවනාවෙහි යෙදුනත් ක්‍රමානුකූලව භාවනාව නො කැරුණ හොත්, එයින් මෙලොවදී ම දැකිය හැකි තරම් ඵලයක් නො ලැබේ. ඉක්මනින් ඵල දැකීමට නම්, භාවනා ක්‍රමය නිවැරදිව හොඳින් දැනගෙන භාවනා කළ යුතුයි. මෙකල භාවනාවේ යෙදීමේ අභිලාෂය ඇතිව වෙසෙන, ගිහි පැවිදි පින්වතුනට බරපතල කරුණක් වී තිබෙන්නේ මාර්ගදේශකයන් නැති බවය. ඒ පින්වතුනට අපගේ ශක්ති පමණින්වත් උපකාරීවීමේ අදහසින්, අප විසින් '**විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය**' නමැති මේ ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කරන ලදී. මෙය විශුද්ධි මාර්ගය හා එහි පරිවාර ග්‍රන්ථයන් ද, බුරුමයේ

Non-commercial distribution

ප්‍රසිද්ධ යෝගාවචරයන් විසින් සම්පාදිත පොත් කිහිපයක් ද ඇසුරුකොට අප විසින් ඇසුරු කළ යෝගාවචරයන්ගෙන් හා සාකච්ඡා කළ යෝගාවචරයන්ගෙන් ද දැනගන්නා ලද බොහෝ කරුණුවලට ද අපගේ ම අත්දැකීම් වලට ද අනුව සම්පාදනය කරන ලද්දකි.

දහම් පොත් කියවා තේරුම් ගැනීමේ අපහසු බව නොයෙක් විට බොහෝ දෙනා කියනු ඇසුණු බැවින් කා හටත් පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි සේ මෙය සම්පාදනය කිරීමට විශේෂ උත්සාහයක් ගතිමු. ගැඹුරු කරුණු පිළිබඳ වූ මෙබඳු පොත්, වරක් දෙකක් කියැවූ පමණින් තේරුම් ගත හැකි නොවේ. පොතින් ප්‍රයෝජන ලැබීමට නම්, කාරණය වැටහෙන තුරු කොතෙක් කල් වුවත් නැවත නැවත පොත කියවිය යුතුයි. මේ පොත හොඳින් තේරුම් ගෙන පොතේ දැක්වෙන ක්‍රමය අනුව නො වරදවා භාවනාව කැරගෙන ගියහොත්, වැඩි දෙනකුට භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය, මෙලොව දී ම දක්නට ලැබෙනු ඇත යනු අපගේ ස්ථිර විශ්වාසයයි.

මීට ශාසනස්ථිතිකාමී

රේරුකානේ චන්දවිමල

$\frac{2491}{1947}$ නොවැම්බර් 20 දින දීය

ශ්‍රී විනයාලංකාරාරාමය,
පොකුණුවිට.

Non-commercial distribution

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

දහම් පොත් මුද්‍රණයට සහාය වූ අභිනව සාමාජිකයෝ

පියදස වන්නිඅච්චි මයා	කළුබෝවිල	රු.100,000.00
කරුණාවතී විජේසිංහ මිය	කළුබෝවිල	රු. 10,000.00
එස්.ඒ.ඩී. ධර්මදාස මයා ඩී.ඩී.ඒ. සිරිවර්ධන මිය	කුඩා උඩුව	රු. 10,000.00
දිනේෂ් රංගන මයා	අඟුරුවාතොට	රු. 1000.00
කේ.ජී. ඉන්ද්‍රලතා මිය	වැලිගම	රු. 1000.00
වෛද්‍ය එච්.එම්.ඒ. හේරත් මයා	ඉංගිරිය රෝහල	රු. 1000.00
කේ.එස්.කේ. කුරුප්පු මෙවි -	අඹන්පොල කණිටු විදුහල	රු. 1000.00
නදීකා ලක්මාලී මිය	රත්මලාන	රු. 500.00
වීනක මායාදුන්න මයා	බොරලැස්ගමුව	රු. 500.00

අනික් පොත් හා සසඳන විට කාලීනව අඩු මිලකට මේ පොත් සැපයිය හැකිව ඇත්තේ ධර්මදානමය කුශලයේ වටිනාකම අවබෝධ කරගත් සැදැහැවතුන් නිසාය.

එක් මුද්‍රණයක් විකිණීමෙන් ලැබෙන මුදලත්, ඊළඟ මුද්‍රණයේ මුද්‍රණ වියදමත් අතර පරතරය පියවා ගැනීමට මේ ආධාර උපයෝගී වේ.

ඔබට ද මේ සඳහා සහභාගි විය හැකිය.

Non-commercial distribution

ප්‍රස්තාවනා

භාවනා ක්‍රම
(සැකෙවින්)

ගරු බලත්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය
මහානායක ස්ථවිරයන් වහන්සේ විසිනි.

සසර දුකෙහි කලකිරුණු බොහෝ චින්තකයෝ එයින් මිදෙන උපා සෙවූහ. එහි ඵල වශයෙන් නානාවිධ දර්ශනයෝ පහළ වූහ. **වේදාන්තවාදීහු** පරමාත්මාවබෝධය මෝක්ෂයට උපාය යැ යි කීහ. **සාංඛ්‍ය මීමාංසා න්‍යායාදී** අන් දාර්ශනිකයෝත් ඇතැම් දැයින් මඳක් වෙනස් වූවෝ නමුදු, සාමාන්‍යයෙන් පරමාත්මාවබෝධයෙන් ම මෝක්ෂය වේ යැයි පැවසූහ. දඹදිවින් පිටත්හි **ක්‍රෛස්තවාදී** අන් දර්ශන වල ද, මෙයට තරමක් හුරු වූ ඉගැන්නුම් පහළ විය.

ඔවුන් කියන පරිදි පරමාත්මාවබෝධයට හෝ දෙවියන් හා එක්වීමට යැ යුතු මඟ නම්, සිත ඒ අතට හුරු කොට වඩා ලීමයි. **භාරතියයන්** අතර මෙය භාවනා නමින් ද වැහැරැවිණ. එය ම **යෝග** නමින් ද ව්‍යවහෘත වී.

ඒ ඒ අරමුණෙහි පහළ වන චින්තන ක්‍රියාවන්ගේ නිරෝධය යෝග නමැයි **"යෝගශ්චිත්තවෘත්ති නිරෝධඃ"** යනුවෙන් යෝගාසාර උපනිෂද්හි ද, පාතඤ්ජල යෝග සූත්‍රයෙහි ද දැක්විණ. තවත් ඇදුරු කෙනෙක් **"සංයොගඃ යොගමිත්‍යාහුර් ජීවාත්ම පරමාත්මනොඃ"** යි ජීවාත්ම පරමාත්ම දෙකේ එක් වීම යෝග නමැ යි කීහ. එයතර වශිෂ්ඨර්ශි **"සංසාරොත්තරණෙ යුක්තිර් යොග ශබ්දෙන කථ්‍යතෙ**'යි සසරින් ගොඩ නැංමේ උපාය "යෝග" යන්නෙන් කියැවේයැ යි පැවසීය.

Non-commercial distribution

හෙන්දවයන් අතර පවත්නා යෝග ක්‍රම බොහෝය. භක්තියෝග, රාජයෝගාදි වශයෙනි. දෙවියා කෙරෙහි භක්තිය ක්‍රමයෙන් දියුණු කොට සිතින් දෙවියා හා එක්වීම **භක්තියෝග** මාර්ගයයි. යම, නියම, ආසන, ප්‍රාණායාම, ප්‍රත්‍යාහාර, ධාරණ, ධ්‍යාන, සමාධි යන අෂ්ටාංග පුරාලීමෙන් චිත්තේකාග්‍රතාව ලබා පරමාත්මාවබෝධය කිරීම **රාජයෝග** නමින් දැක්විණි. සත්‍ය අසත්‍ය දෙක වෙන් වෙන් කොට බල බලා ගොස්, අවසන්හි ලෝක නමින් දැක්වෙන සියල්ල මිථ්‍යා බවත්, ඒක බ්‍රහ්ම පදාර්ථය ම (පරමාත්මය ම)සත්‍ය බවත් අවබෝධ කොට, එය හා එක්වීම **ඥානයෝගයයි**.

තම දෙවියාගේ ගුණ අඟවන කිසි මන්ත්‍රයක් දපමින්, දෙවියාගේ කිසි ආකාර විශේෂයක් සිතින් සළක සළකා බවුන් වඩා අන්තයේදී ඒ දෙවියා හා එක් වීම **මන්ත්‍රයෝගයයි**. සිරුරෙහි සුසුම්නා නාඩියට යැටින් මූලාධාර චක්‍රයෙහි මැදැ හෝනා කුණ්ඩලිනී ශක්තිය, ඒ ඒ චක්‍ර අරමුණු කොට සමාධිය වැඩීමෙන් පුබුදුවා, ක්‍රමයෙන් ඉහළ ඉහළ චක්‍ර ඔස්සේ නංවා, අවසනැ හිසැ වූ සහස්‍රාර පද්මයට යවා, එමඟින් සමාධි ලබා, පරමාත්මාවබෝධය **කුණ්ඩලිණීයෝගය යි**. මේ ආදි වශයෙන් සිත එකඟ කිරීමේ නොයෙක් ක්‍රම උපනිෂත් පොත්වල දක්නා ලැබේ. මේ එකෙකුත් බෞද්ධ ව්‍යවහාරයෙහි පෙනෙන **ශමථ භාවනා** නම් කොටසෙන් පිටත නො යයි.

කසින භාවනාවට **හෙන්දව** යෝග පොත්වල ත්‍රාටක යැයි ව්‍යවහාර වේ. පරිකර්ම නිමිත්තට **ප්‍රතීක** යැයි ද, පරිකර්ම භාවනාවට **වහිරංග උපාසනා** යැයි ද, උපචාර භාවනාවට **අන්තරංග උපාසනා** යැයි ද, **හින්දූන්** වහරවන බව පෙනේ. ඔවුන්ගේ ප්‍රාණායාම ක්‍රමය බෞද්ධයන් ගේ ආනාපාන ක්‍රමය වැන්නෙකි.

ඔවුන් මේ කී ක්‍රම වලින් ලබන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හෝ කසිනාලෝකය, අනන්ත කොට පතුරුවා එය පරමාත්ම යැයි වරදවා ගෙන, එහි ම සිත ගිල්වා හිඳීම, බ්‍රහ්මයා (පරමාත්මයා) හා එක් වීම යැයි, වරදවා සිතන බව **බෞද්ධ** ඇසින් බලන්නහුට පෙනේ. රූප ධ්‍යාන හෝ අරූප ධ්‍යාන ලැබූ **හින්දු** යෝගීහු තමනට

Non-commercial distribution

පෙනෙන ප්‍රඥප්ති අරමුණ පරමාත්ම කොට සලකා මෝක්ෂය ලදුම්හ යි එතෙකින් තෘප්තියට පැමිණ නවතිති. ඉන් ඔබ නො යති.

ක්‍රිස්තියානීන් ගේ සියලු භාවනා ක්‍රම භක්තියෝග කොටසට ඇතුළත් උපචාර සමාධි මාත්‍ර බව පෙනේ. ඔහු ආරම්භයේදී සිත අන් අරමුණු වලින් ඉවත් කැරගැනීම පිණිස, දෙවියන් තමා හමුවෙහි ඉන්නා බව සළකති. සලකා යාඥා කරති. ඉන් පසු සුළු පාපෝච්චාරණයක් වේ. ඉනික්බිති ශුඩාත්මාහ්වානය වේ. ඉක්බිති ක්‍රිස්තු තුමාගේ ගුණ හා ආකාරය සිහි කරනු ලැබේ. එයින් පසු **ක්‍රිස්තු තුමා** කළ දේශනාවෙක යම් කොටසක් සිහි කරති. එහි අදහස සළකති. එය **ක්‍රිස්තු තුමා** ජීවත්ව ඉන්නා සෙමෙහි පැවසූ විලාශය සිතින් දක්නට තැත් කරති. එය දේශනා කළ අන්දම, ඒ අවස්ථාවෙහි ඉරියව් පැවැත්වූ සැටි, පරිකල්පිත කොට දකිති. ඉන්පසු එතුමා ස්වර්ගයෙහි ඉන්නා සැටිය පරිකල්පිත කෙරෙති. අවසානයේදී එතුමාට ආත්මසන්නිර්යාතනයෙන් තමා පුදති. මෙයින් භක්තිය වැඩීම ද, තරමක සංසිදීමෙක් ද සිතෙහි වේ. තවත් මෙබඳු බොහෝ ක්‍රම ඇත. ඔවුන්ගේ උසස් යෝගනියක වූ **තෙරේසා** ගේ ක්‍රම බොහෝ වැදගත් කොට සලකති. භක්ති යෝගයෙන් පිටත් කිසිත් ඔවුනට නැත. **ඉස්ලාම්වරුන් ගේ** භාවනා ද මෙයට හුරු භක්තියෝග මාත්‍ර ම ය.

පර්සි ආගමෙහි හින්දූන්ගේ රාජයෝග ඥාන යෝග භක්ති යෝග තුන අනුව එයට හුරුව හැඩ ගැසුණු, යෝග ක්‍රම ඇති බව පෙනේ. චීනයෙහි සිටි **ලාඕත්සේ ගේ තේඕ ධර්මයෙහි** දැක්වෙනුයේ, වේදාන්තවාදීන් ගේ ඥානයෝග ම ය. වෙනස, නම් වලින් හා අවස්ථා බෙදීම් වලින් පමණි.

ඥාථපුත්‍ර නිර්ග්‍රන්ථයා අදහන **ජෛනයන් ගේ** භාවනා ක්‍රම දොළොසකි. ඔහු ද්වාදශෝපේක්ෂා නමින් හැඳින්වෙති. අනිත්‍යානුප්‍රේක්ෂා (සියල්ල අනිත්‍ය යයි යලි යලි බැලීම), අශරණානුප්‍රේක්ෂා (ආත්මය කර්ම විපාක නිසා අශරණ වන බව බැලීම), සංසාරානුප්‍රේක්ෂා (සසර සරන තුරු ආත්මය විමුක්තිය ලද නො හැකි බව බැලීම), ඒකත්වානුප්‍රේක්ෂා (තමා ම කර්ම කරන්නා බවත්, තමා ම එහි ඵල විඳින්නා බවත් සැළකීම), අන්‍යත්වානුප්‍රේක්ෂා (නෑදෑ ආදීනුත්

Non-commercial distribution

ලොවැ අන් සියල්ලත් සිත කය දෙකත් අන්‍ය බව ආත්ම නොවන බව නුවණින් බැලීම), අශුචයානුප්‍රේක්‍ෂා (සිරුර පිළිකුල මෙනෙහි කිරීම), ආශ්‍රවානුප්‍රේක්‍ෂා (කර්මයන් තම ආත්මය තුළට පිටින් වැස්සීම නිසා කෙලෙසුන් හැදෙන බව, එය භවයේ හේතුව බව සැලකීම) සංවරානුප්‍රේක්ෂා (කර්මයන් ආත්මයට වැස්සීම වැළැක්විය යුතු බව මෙනෙහි කිරීම), නිර්ජරානුප්‍රේක්ෂා (ආත්මය කෙරෙන් කර්ම රූප සොලවා ඉවත් කළ යුතු බව සැලකීම), ලෝකානුප්‍රේක්ෂා (ලොවේත් එය සෑදීමට කරුණු වූ ධාතුන්ගේත් තතු නුවණින් බැලීම), බෝධි දුර්ලභානුප්‍රේක්ෂා (සත්‍යාවබෝධයේ දුර්ලභ කම මෙනෙහි කිරීම), ධර්ම ස්වාඛ්‍යාතානුප්‍රේක්‍ෂා (ධර්මයේ අගය මෙනෙහි කිරීම) යනු ඒ භාවනා දොළසයි.

මේ නානාවිධ ලබ්ධි ගත්තන් අතුරෙහි පරමාත්ම හෝ පරබ්‍රහ්ම නමින් කෙනෙක් ද, ශිව විෂ්ණු ආදි නම් වලින් කෙනෙක් ද, පුරුෂ නමින් කාපිලයෝ ද, ජෙහෝවා,අල්ලා, අහුරමස්දා නමින් ක්‍රෛස්තව, මුස්ලිම්, පාර්සි ලබ්ධිකයෝ ද, තේඕ ලබ්ධිකයෝද, ජීව නමින් ජෛනයෝ ද කිසි ප්‍රඥප්තිමාත්‍ර ධර්මයක් පරිකල්පිත කොට-ගෙන, එයින් අන්‍ය සියල්ල අනිත්‍යාදි වශයෙන් සිතමින්, තමාගේ පරිකල්පිත පදාර්ථය නිත්‍ය ස්වරූපයෙන් වරදවා ගෙන, එහි ඇලී සසරෙහි ම වෙළී සිටිත්. ඔහු මුක්ති යැයි කිය කියා භවයෙහි කිසි එක් කොටසෙක ම සිත යවත්, නොයෙක් තරාතිරමින් අඩු වැඩි වූ, ඔවුන්ගේ භාවනා ක්‍රම එකකුත් නියම විදර්ශනයෙක් නොවේ.

ක්‍රෛස්තව ඓස්ලාමික චින්තකයෝ භවයෙහි ලේශමාත්‍රයක් දුටහ. පාරසික ලබ්ධිකයෝ එයට වඩා දුටහ. හෛන්දවයෝත් තේඕ ලබ්ධිකයෝත් ඔවුන් හැම ඉක්මවා භවයේ වැඩි කොටසක් දුටහ. ජෛනයෝ ඔවුන්ටත් වඩා භවයේ දොස් දුටහ. එහෙත් ඒ සර්වප්‍රකාරයෙන් නො දුටු ඔහු එහි කිසි කොටසක් දේවත්වයෙන් හෝ ආත්මත්වයෙන් ගෙන එහි ඇලී භවයෙන් මිදුණෙම්හ යි සිත සිතා, භවයෙහි ම ගිලුණහ. මේ දුරාඛ්‍යාත ශාසනයෙහි දිවා රෑ දෙක්හි වෙහෙස විඳ බවුන් වඩන්නාහු ලත් ඵලය ය.

සියල්ල තතු වූ පරිදි දත් **සර්වඥ ශාක්‍ය මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ** සර්වප්‍රකාර පරිපූර්ණ ධර්මය අනුව සිතා බලන්නහුට,

Non-commercial distribution

බාහිර සමයාගත ඒ සියලු භාවනා ක්‍රම ම ශමථ පක්‍ෂයෙන් වුව ද, අසම්පූර්ණ බව දැක්ක හැකිය. විදර්ශනා භාවනාවෙක් බාහිරකයන ට කොයින් ද? ලොව සියලු සංස්කාර, අනිත්‍ය දුක්ඛ වශයෙනුත්, සියලු ධර්ම අනාත්ම වශයෙනුත්, ඉගැන්වෙන **බෞද්ධ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය** එකී සියලු ම ක්‍රම පරදවා ශ්‍රෙෂ්ඨ ස්ථානය ගනී. එයට නොහසු වන කිසි ද දහමෙක්, කිසි ද භවයෙක නැත. පරසමයවාදීන් නොයෙක් සැටියෙන් වණනා ඔවුන්ගේ පරිකල්පිත ආත්මය ද, ශිව විෂ්ණු ජෙහෝවා ආදී පදාර්ථ ද, ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවට හසුව නිශ්ශෝභව වැටී යෙයි. ඒ ආත්ම නොව අනාත්ම ම වෙයි.

මෝක්ෂාවබෝධය සඳහා වැඩිය යුතු **එකම භාවනා ක්‍රමය** බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළ වීමෙන් ලොව හමුවට පැමිණි **මේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය** ම ය.

එය ආභිධම්මික රේරුකානේ චන්දවිමල ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ විසින් නිබන්ධ, මෙම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය නම් පොතෙන් මැනවින් උගත හැක්ක. මේ මහඟු ධර්ම ග්‍රන්ථය බෞධාබෞධ කාගේත් හස්තසාර වස්තුවක් වේවා.!

බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය ස්ථවිර

1947 නොවැම්බර් 15

Non-commercial distribution

විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භවග්ගු පාදාය අවීචි හෙට්ඨතො
එත්ථන්තරෙ සත්තකායූපපන්නා
රූපී අරූපී ච අසඤ්ඤී සඤ්ඤිනො
දුක්ඛා පමුඤ්චන්තු ඵුසන්තු නිබ්බුතිං.

සකල සත්ව සමූහයා කෙරෙහි පතළ මහා කරුණාවෙන් තෙත් වූ ළයැති අසරණ සරණ වූ ලොවුතුරා බුදුවරයන් වහන්සේ චතුර සංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂාදි වශයෙන් අති දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි දැඩි දුක් ගෙන දානාදි සමතිස් පැරුම් දහම් සපුරා බුදු වන්නේ, සසර සයුරෙහි නිමග්නවැ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ ශෝක පරිදේවාදි දුඃඛයන් ගෙන් හා ආපායික දුඃඛයන්ගෙන් ද පෙළෙන අසරණ සත්ව සමූහයා ඉන් ගොඩ නඟා අමෘත මහා නිර්වාණ සංඛ්‍යාත ක්ෂේම භූමියෙහි පිහිටවනු පිණිසය.

සකල සංසාරිකාපායික දුඃඛස්කන්ධයාගේ අනුත්පාද නිරෝධය වූ නොනස්නා සුවය වූ ලෝකෝත්තර නිර්වාණය වනාහි බුදු සස්නෙන් ම මිස අන් සස්නෙකින් නො ලැබිය හැකිය. මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සම්පත් වනාහි බුදු සස්න නැත ද සත්ත්වයෝ ලබන්නාහුය. තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ඒ ලෞකික සම්පත් ලැබීමේ මග දේශනා කරනුයේ අතිරේක වූ ද අප්‍රධාන වූ ද කාර්‍ය්‍යයක් වශයෙනි. බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයකු හෙවත් බෞද්ධයකු වීමේ ප්‍රධාන ප්‍රතිඵලය ද ඒ නිර්වාණ සුඛය අත් කර ගැනීම ම ය. එබැවින් සකල බෞද්ධයන් විසින් ම බෞද්ධ වීමේ නියම ප්‍රතිඵලය ලැබීමට

Non-commercial distribution

නම් ඒ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දක්වා වදළ නිර්වාණ මාර්ගයට බැස ගත යුතුයි. එසේ නො කරන්නාහු කලාතුරෙකින් මුණ ගැසෙන සම්බුද්ධ ශාසනයෙන් ගතයුතු ප්‍රයෝජනය නො ලබන්නෝය.

නිවනට පැමිණීමේ මග

නිවනට පැමිණීමට ඇත්තා වූ නො වරදින්නා වූ එක ම මාර්ගය විදර්ශනා භාවනාවයි. මහා කාරුණික තථාගතයන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකයනට ඒ මග දක්වන සේක.

"යං බො භික්ඛු! සත්ථාරා කරණීයං සාවකානං හිතෙසිනා අනුකම්පකෙන අනුකම්පං උපාදාය, තං වො කතං මයා. එතානි භික්ඛු රුක්ඛමූලානි එතානි සුඤ්ඤාගාරානි ඣායථ, මා පමාදත්ථ, මා පච්ඡා විප්පටිසාරිනො අහුවත්ථ, අයං වො අම්හාකං අනුසාසනී."

මෙය යෝගාවචරයන් විසින් නිතර සිහි කළ යුතු දේශනා පාඨයෙකි. එහි තේරුම "මහණ ශ්‍රාවකයන් ගේ යහපත සොයන්නා වූ, ශ්‍රාවකයනට අනුකම්පා කරන්නා වූ, ශාස්තෘවරයකු විසින් ශ්‍රාවකයනට අනුකම්පාව නිසා යමක් කළ යුතුද එය අප විසින් කරන ලද්දේය. මහණ, මේ වෘක්ෂ මූලයෝය. මේ ශූන්‍යාගාරයෝය. භාවනා කරවු, ප්‍රමාද නොවවු, ප්‍රමාද වී පසුතැවිලි නොවවු. මෙය අප විසින් තොපට කරන අනුශාසනාව ය" යනුයි.

වන්දනා කිරීම, මල් පහන් පිදීම, සාංඝික දාන දීම, ප්‍රතිමා ගෘහ, දහම් හල්, සංඝාවාස කරවීම, පන්සිල් රැකීම, පොහොය අටසිල් රැකීම යන ආදි පින්කම් කොට නිවන් පතා ලෙහෙසියෙන් ම නිවන් ලැබිය හැකි යැයි ඇතැමුන් සලකතත් විදර්ශනා වඩා සතර ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානය උපදවා එයින් මතු භවයෙහි ඉපදීමට හේතුවන කෙලෙසුන් මතු නූපදනාකාරයෙන් නැසීමෙන් මිස අන් ක්‍රමයකින් නිවන නම් නො ලද හැකි ම ය. මලක් පහනක් පුදා ප්‍රර්ථනා කොට ලෙහෙසියෙන් ම නිවන් ලැබිය හැකි නම් මහා කාරුණික වූ තථාගතයන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයනට ඒ ලෙහෙසි ක්‍රමය ම නො දක්වා වෘක්ෂ මූලයනට ශූන්‍යාගාරයනට වී භාවනා කොට දුක් ගන්නට නො වදාරන සේක.

Non-commercial distribution

සිල් රැකීමෙන් පමණක් නිවන් නොලද හැකි බව

ඇතැමෙක් දානය වර්ණනා නොකරති. නිවන් ලැබීම පිණිස ශීලය ම මහත් කොට දක්වති. ශීලයෙන් ම නිවන් දක්නට බලාපොරොත්තු වෙති. ශීල පාරිශුද්ධියෙන් ම නිවන් දැකිය හැකි නම් තථාගතයන් වහන්සේ මෙය නො වදාරන සේක.

"ආකඞ්ඛෙය්‍ය චෙ භික්ඛවෙ! භික්ඛු ආසවානං ඛයා අනාසවං චෙතොවිමුත්තිං පඤ්ඤා විමුත්තිං දිට්ඨෙව ධම්මෙ සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා විහරෙය්‍යන්ති සීලෙස්වෙව පරිපූරකාරී අජ්ඣත්තං චෙතොසමථ මනුයුත්තො අනිරාකතජ්ඣානො විපස්සනාය සමන්නාගතො බ්‍රෑහෙතා සුඤ්ඤාගාරානං"

"මහණෙනි, කාමාදි ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීමෙන් ආශ්‍රව රහිත වූ අර්හත් ඵල චේතෝ විමුක්තිය ප්‍රඥා විමුක්තිය ඉහාත්මයෙහි ම තෙමේ ම දැන ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට වාසය කෙරෙමි ය යන මෙයට ඉදින් කැමති වන්නේ නම් ශීලය ම සම්පූර්ණ කරන්නා වූ තමාගේ සිත සමාධි කිරීමෙහි යෙදුණා වූ නො නසන ලද ධ්‍යාන ඇත්තා වූ විදර්ශනාවෙන් යුක්ත වූ ශූන්‍යාගාරයනට වී භාවනා කරන්නා වූ තැනැත්තෙක් වන්නේ ය" යනු එහි තේරුමයි. ඉදින් ශීලයෙන් ම රහත් විය හැකි නම් චිත්ත සමාධියක් විදර්ශනාවක් ශූන්‍යාගාරයනට වී භාවනා කිරීමක් වදාරන්නට කරුණක් නැත. බුදුන් වහන්සේ විසින් දාන ශීලයන් ගේ අනුසස් දෙසූ සූත්‍ර ධර්මවල **කායස්ස භෙදා පරම්මරණා සුගතිං සග්ගං ලෝකං උපපජ්ජති**" යනාදීන් දානයෙන් හා ශීලයෙන් භව සම්පත්තිය ලැබෙන බව දේශිත තැන් මිස නිවන ලැබෙන බව දේශිත තැන් දක්නට නැත.

බුදුන් වහන්සේ විසින් නිවන් ලැබෙන බව දේශනා කර තිබෙනු දක්නට ලැබෙන්නේ "**අනිච්ච සඤ්ඤා භික්ඛවෙ! භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා අමතොගධා අමතපරියොසානා**" යනාදි භාවනානිසංස දක්වන දේශනාවල ම ය. භවයෙහි නිවන් නැත. නිවනෙහි ද භවය නැත. භව නිරෝධය ම නිවනය. එබැවින් කුශලයෙන් ලබා දෙන භවය නිවනට විරුද්ධ දෙයකි. නිවනට ප්‍රතිපක්ෂ දෙයක් ලබා දෙමින් සංසාරය තවත්

Non-commercial distribution

දික් කරන්නා වූ භවගාමී කුශලයෙන් නිවන් ලබන්නට බලාපොරොත්තු වීම, වැස්සෙන් වියළවා ගන්නට බලාපොරොත්තු වීමක් වැනිය. දනයෙන් ශීලයෙන් ප්‍රර්ථනාවෙන් නිවන් ලබන්නට උගන්වන්නවුන් එසේ කරනුයේ-

"ඉදං මෙ දානං ආසවක්ඛයාවහං හොතූති එවං පත විවට්ටං පත්ථෙන්තෙන විවට්ට වසෙන ඨපිතං අරහත්තම්පි පච්චෙකබොධිඤාණම්පි සබ්බඤ්ඤුතඤාණම්පි දාතුං සක්කොති යෙව."

"දානං බලූ සභාවෙන සග්ග මානුස භොගදං
පරිණාම වසෙනෙව හොති මොක්ඛූපනිස්සයං"

යනාදි ධර්මපාඨ වරදවා තේරුම් ගැනීමෙනැ යි සිතිය හැකිය. කොතෙක් දන් දී කොතෙක් සිල් රැක කොතෙක් ප්‍රාර්ථනා කළත් විදර්ශනා වඩා සතර මාර්ගඥානය උපදවා මතු නූපදිනා පරිදි කෙලෙසුන් ප්‍රහාණය කිරීමෙන් ම මිස දානයෙන් ශීලයෙන් ප්‍රාර්ථනාවෙන් කිසි කලෙක නිවන නො ලැබෙන බව දත යුතුයි. සසර දුකින් මිදී නිවන් සුවය අත්පත් කරගනු කැමති සත් පුරුෂයෝ දානයෙන් ශීලයෙන් ප්‍රාර්ථනාවෙන් නිවන් ලබන්නට සිට නො රැවටී තමන් ලත් මේ අගනා බුද්ධෝත්පාද කාලය නිකම් ම ඉක්ම යන්නට නො හැර හැකි පමණින්වත් විදර්ශනා භාවනාවෙහි යෙදෙත්වා.

දානාදි පින්වලින් නිවන් නො ලැබේ යැයි කී පමණින් පින් වලින් පලක් නැතැයි වරදවා නො ගත යුතුයි. පෘථග්ජන සත්වයාට නිවන ඉතා දුරය. ඔහුට නිවන ලැබෙන කාලය නිශ්චය නො කළ හැකිය. සමහර විට මෙම ජාතියේදී ම ද ඔහුට නිවන ලැබිය හැකිය. සමහර විට කල්ප කෝටි ගණනකිනුදු නොලැබිය හැකිය. නිවනට යා නොහී සසර සැරිසරන සත්ත්වයාහට ලෞකික සැපවත් ලබා ගැනීමට පින් තිබිය යුතුය. එබැවින් තථාගතයන් වහන්සේ විසින්-

"අලමෙව දාතානි දාතුං, අලං පුඤ්ඤානි කාතුං, දෙවභූතස්ස පි උපකාරානි පුඤ්ඤානි, මනුස්සභූතස්ස පි උපකාරානි පුඤ්ඤානි, පබ්බජිතස්ස පි උපකාරානි පුඤ්ඤානි"

Non-commercial distribution

යනු වදාරන ලදී. "දන් දෙන්නට සුදුසු ම ය. පින් කරන්නට සුදුසු ම ය. දෙව් වූවහුට ද පින් උපකාරය. මිනිස් වූවහුට ද පින් උපකාරය. පැවිදි වූවහුට ද පින් උපකාරය" යනු එහි අදහසයි. එම ජාතියේදී ම විදසුන් වඩා මහපල ලබා නිවන් දක්නට සෑම සත්ත්වයෝ ම සමර්ථ නො වෙති. එයට සමර්ථ වන්නෝ සුගතියෙහි ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධියෙන් උපන් උපනිඃශ්‍රය සම්පත් ද ඇත්තා වූ පුද්ගලයෝ ය. ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධියෙන් උපදින්නට හැකි වනුයේ කුශල බලයෙනි. බලවත් කුසල් නැති තැනැත්තා උපදිනුයේ අහේතුක හෝ ද්විහේතුක හෝ ප්‍රතිසන්ධි චිත්තයෙනි. නිවන් දකිනු කැමති තැනැත්තා හට ද ත්‍රිහේතුක උත්පත්තියක් නො ලද හොත් නිවන් නො ලැබිය හැකි බැවින් මහ-පල ලැබීමට සුදුසු උත්පත්තියක් ඇති කැර ගනු පිණිස ඔහු විසින් ද දානාදි පින්කම් කළ යුතුයි.

දානාදි කුශලයෝ යහපත් භවයක් ඇති කිරීම් වශයෙන් නිර්වාණ ප්‍රතිලාභයට ද උපකාර වෙති. එය වර්ෂාව ධාන්‍යය ඇති වීමට උපකාර වීම මෙන් දත යුතුයි. වර්ෂාව ධාන්‍යය ඇති වීමට උපකාර වන බව නම් සත්‍යයකි. එහෙත් එය දුරින් වන උපකාරයෙකි. වර්ෂාව ලොවට ධාන්‍යය ඇති කරන දෙයකැයි කියහැකි මුත් කෙතෙක් වැසි වට ද ගොවියකු ගොවිතැන් නො කළහොත් ධාන්‍ය නො ලැබේ. ධාන්‍ය ලැබීමේදී ගොවියාගේ ගොවිකම ම ප්‍රධාන හේතුවය. එමෙන් නිවන් ලැබීමට ද විදර්ශනා භාවනාව ප්‍රධාන හේතුවය. දාන සීලාදී පින් අප්‍රධාන හේතූහු ය.

මෙ කල ද මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි බව

"මෙ කල විදර්ශනා වැඩීමෙන් පලක් නැත. කොතෙක් විදර්ශනා වැඩුව ද මෙ කල මාර්ගඵල නො ලද හැකිය" යි අතැමුන් කියතත් එය සත්‍යය යි පිළිගැනීමට හේතු යුක්තියක් නැත. යම් ප්‍රතිපත්තියකින් යම් ඵලයක් ලැබේ නම් කවරදාත් ඒ ප්‍රතිපත්තිය නොවරදවා පිරුව හොත් ඒ ඵලය ලැබිය යුතුයි. මාර්ග ඵල ලැබීමට නිසි ප්‍රතිපත්තිය පිරීමෙන් එක් කලෙක දී මුත් සෑම කල්හිම මහ පල නොලැබේ නම් තථාගතයන් වහන්සේ ගේ ධර්මය මඳ කලකට

Non-commercial distribution

පමණක් නෛර්යාණික වන ඉතිරි කාලයට අනෛර්යාණික වන ධර්මයක් විය යුතුය. උන් වහන්සේ ගේ ධර්මය කලකට පමණක් නෛර්යාණික වී කලකට අනෛර්යාණික වන්නක් නොව සැම කලකට ම නෛර්යාණික වූවකි.

විදර්ශනා වැඩුවත් මෙකල මඟඵල නො ලැබිය හැකිය කියන්නෝ තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්මය කලකට අවලංගු කිරීමෙන් එයට පහර දෙන්නෝ ය. ධර්මය සැම කල්හි ම නෛර්යාණික බව මිස කලකදී එය අනෛර්යාණික වී අවලංගු වන බවක් තථාගතයන් වහන්සේ නො වදාළ සේක. **"ඉමේ ච සුභද්ද භික්ඛු සම්මා විහරෙය්‍යුං න සුඤ්ඤො ලෝකෝ අරහන්තෙහි අස්ස"** යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලදුයේ භික්ෂූහු මනා කොට විසුවෝ නම් හෙවත් මනාකොට පිළිවෙත් පිරුවෝ නම් ලෝකය කිසිකලෙක රහතුන්ගෙන් සිස් නො වන බවය. ධර්මය අනෛර්යාණික වන කාලයක් නැති බව, නො වරදවා පිළිවෙත් පිරුව හොත් සැම කල්හි ම මාර්ගඵල නිර්වාණයන් ලැබිය හැකි බව එයින් ප්‍රකාශිතය.

අධිගමාන්තර්ධානය

අටුවා පොත් කීපයක අධිගමාන්තර්ධාන කථා දක්නා ලැබේ. ඒවා එකිනෙකට සම නැත. එබැවින් ඒවා සාර වශයෙන් පිළිගත නො හැකිය. ඒ අන්තර්ධාන කථාවල සැටියටත් තවම අධිගමය ලැබිය හැකි කාලය ය. මින් ඉදිරියටත් ඒ කාලය ඇත්තේය.

කවරදා නමුත් අධිගමාන්තර්ධානය වෙතත් වනුයේ කාලයේ වරදින් නොව පුද්ගලයින් විසින් පිළිවෙත් නොපුරා හැරීමෙනි. එක ජාතියෙක දී කරන උත්සාහයෙන් ම මඟ-පල නොලැබිය හැකිය. මේ බුදුසස්නෙන් මඟ-පල ලැබීමට නිසි අය මඟ-පල ලබා අවසන් වීමෙන් හෝ අධිගමාන්තර්ධානය විය හැකිය.

මනුෂ්‍යයන් විසින් මඟ-පල ලැබීමට පිරිය යුතු පිළිවෙත් පිරීම හෙවත් විදර්ශනා වැඩීම හැර දැමූ පසු භාවනා මාර්ගය දත් අයත් නැති වී ගිය පසු නැවත බුදු කෙනකුන් බුදුවී නිර්වාණ

Non-commercial distribution

මාර්ගය ප්‍රකාශ කරන තෙක් පසේ බුදුවරුනට හැර අන්‍යයනට මහපල නො ලැබේ. තථාගතයන් වහන්සේ ගේ ධර්මය පවතිද්දී විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය තිබියදී කාල විපයඝාසය නිසා මහ-පල නොලැබෙතැයි කීම "ඉමේච සුභද්ද භික්ඛු සම්මා විහරෙ-ය්‍යුං න සුඤ්ඤො ලෝකො අරහන්තේහි අස්ස" යන බුදු වදනට විරුද්ධ මතයෙකි.

මෙ කල අධිගම ලාභීන් ඇති නැති බව

මෙ කල අධිගම ලාභීන් නැත ය යනු ද ඇතැමුන් ගේ මතයකි. අධිගම ලාභීහු "මම සෝවාන් වෙමි ය, මම රහත් වෙමිය" යි ලොවට අඬ ගා කියන්නාහු නොවෙති. අධිගමලාභීන් හැඳින ගැනීමට ඔවුන්ගේ විශේෂ ලකුණක් ද නැත.

බුද්ධකාලයෙහි ශ්‍රාවස්ත්‍යාදි නගරවල ලක්ෂ ගණන් අධිගමලාභී ගෘහස්ථයෝ විසූහ. ඔහු ද සාමාන්‍ය මිනිසුන් සේ ම ගොවිකම් වෙළඳාම් ආදී රැකී රක්ෂා කරමින් අඹු දරුවන් පෝෂණය කරමින් විසුවෝය. හැඳින ගැනීමට විශේෂ ලකුණක් ඔවුන් කෙරෙහි නොවීය. පෙර විසූ භික්ෂූන් අතර ද අධිගමලාභීහු බොහෝ වූහ. එක් කලෙක මේ ලක්දිව අසවල් භික්ෂුව ප්‍රථග්ජනය යි කියා දැක්වීමට කෙනකු නැති තරමට අධිගමලාභී භික්ෂූන් ම විසූ බව අටුවා පොත්වල දක්වා තිබේ. කොතෙක් ආයඝීයන් විසුව ද සෝවාන් - සකෘදාගාමි - අනාගාමි පුද්ගලයන් තබා රහතුන් වත් හැඳින ගැනීමට ලකුණක් නම් නැත. දම් සඟුණු අටුවාවෙහි එන කථාවක් මෙසේය :-

පෙර **ලක්දිව සිතුල්පව් වෙහෙර විසූ** රහතන් වහන්සේ කෙනකුන්ගේ උපස්ථායකයකු වූ බුඩ්ඪපබ්බජිතයෙක් (මහලුව පැවිදි වූවෙක්) විය. ඒ නම දිනක් රහතන් වහන්සේ හා පිඬු සිඟා ඇවිද රහතන් වහන්සේ ගේ පිරිකර ද ගෙන පිටි පසින් එන්නේ "ස්වාමීනි! ආයඝීයන් ගේ සැටි කෙසේදැ" යි රහතන් වහන්සේ විචාළේය.

එකල රහතන් වහන්සේ කියන සේක් "ඇවැත්නි! ඇතැම් මහල්ලෝ ආයඝීයන්ගේ පා සිවුරු ගෙන වත පිළිවෙත කරමින්

Non-commercial distribution

හැසිරෙන්නාහු ද ආයර්‍ය්‍යයන් නො හඳුනන්නාහ. ඇවැත්නි! ආයර්‍ය්‍යයෝ හැඳින ගැනීමට එතරම් දුෂ්කර වූවෝය” යි වදාළ සේක. බුඩ්ඪපබ්බජිතහට එයිනුදු කාරණය නො වැටහිණි.

ආයර්‍ය්‍යයන් හැඳින ගැනීමෙහි දුෂ්කරත්වය මේ කථාවෙන් ද දත හැකිය. ආයර්‍ය්‍යයන් කෙරෙහි හැඳිනීමට ලකුණක් නැති බැවින් ද, ඔවුන් විසින් තමන්ගේ ආයර්‍ය්‍ය භාවය අන්‍යයන්ට නො පවසන බැවින් ද ලෝකයෙහි ආයර්‍ය්‍යයන් ඇති නැති බව පරචිත්ත විජානනඥානය ලැබුවකු විසින් මිස අනිකකු විසින් නොදත හැකිය. පරචිත්ත විජානනඥානය ඇතියකුට පවා මේ විශාල ලෝකයෙහි සැම දෙනාගේ ම තතු බැලීම පහසු කාර්‍ය්‍යයක් නොවේ. පරචිත්ත විජානනඥානයක් නැති අප වැනි අය මෙ කල ආයර්‍ය්‍යයන් ඇති නැති බව කියන්නට යතහොත් එය හාස්‍ය ජනක ක්‍රියාවකි.

මෙ කල ගිහියන් අතර තබා පැවිද්දන් අතර ද විදර්ශනා වඩන අය සුලභ නොවෙති. එබැවින් ආරණ්‍යාදි විවේක ස්ථාන-යකට එළඹ භාවනා කරන භික්ෂූන් ලෝකයා උසස් කොට සලකති. සැදැහැවත් බෞද්ධයෝ බොහෝ දුර සිට ද ගොස් ඒ භික්ෂූන්ට පූජා සත්කාර කරති. “මෙ කල ආයර්‍ය්‍යයෝ නැතය: මහ ඵල නොලැබිය හැකිය. එබැවින් භාවනා කිරීම හිස් වැඩෙක්ය” යන කථාව භාවනා නො කරන්නවුන් විසින් ආරණ්‍යාදි විවේකස්ථාන වල වෙසෙන භික්ෂූන් ගේ තත්ත්වය පහත් කොට දක්වනු පිණිස ඇති කරන ලද්දෙකැයි සිතිය හැකිය.

මෙ කල ආයර්‍ය්‍යයන් ඇති නැති බව නම් නොකිය හැකි නමුත් පෙර මෙන් සුලභ නැති බව නම් කිය හැකිය. විදසුන් වඩා එක ජාතියෙක දී කරන උත්සාහයෙන් ම කෙනකුට මහ-පල ලැබෙන්නේ නොවේ. මේ ජාතියේ දී විදසුන් වඩා මහඵල ලැබිය හැකි වන්නේ පෙර ජාති වල දී විදසුන් වඩා තිබූ අයටය. මහ පල ලැබිය හැකි පමණට විදර්ශනා ඥානය මෝරන්නට ජාති ගණනක් ගත විය හැකිය. විදර්ශනා වැඩීම් ආදි වශයෙන් පෙර ජාතිවල දී පුරන ලද පාරමිතා ඇතිව මහ පල ලැබීමට සුදුසු ව විසූ පින්වත්හු බුද්ධ කාලයේදී ද එයට සමීප කාලයේදී ද සමූහ සමූහ වශයෙන් මහඵල ලබා නිවන් දුටහ. බුදුන් වහන්සේ බුදුවී

Non-commercial distribution

බොහෝ කල් ඉකුත් වී ගිය බැවින් මහ ඵල ලැබීමට සුදුසුව විසූ අය දැනට බොහෝ සෙයින් මහ ඵල ලබා අවසන් වී යන්නට ඇත. තවත් ඇතිනම්, ඇත්තේ ස්වල්ප දෙනෙකි. මෙකල අධිගමලාභීන් මඳ වීමේ හේතුව එය යයි සිතිය හැකිය.

මෙකල විදසුන් වඩන්නවුන් අතර හේතු සම්පත් ඇති අය වුවහොත් ඔහු මේ ජාතියේ ම මහ-පල ලබා නිවන් දකිති. හේතු සම්පත් නැතියවුනට එය මතු ජාතියෙක දී මහ ඵල ලැබීමට හේතු වන්නේය. විදර්ශනා නො වැඩුව හොත් හේතු සම්පත් ඇති පමණින් ඉබේම මහ-පල ලැබෙන්නේ ද නොවේ. හේතු සම්පත් ඇති නැති බව නොදත හැකි කරුණෙකි. මහ-පල ලැබීමට හේතු සම්පත් ඇතිව ද විදසුන් නො වැඩීම නිසා බුදුන් කල බරණැස් නුවර විසූ **මහා ධන සිටු පුත්‍රයා** මෙන් බොහෝ දෙන ලැබිය හැකිව තිබෙන මාර්ග ඵලයෙන් පිරිහෙති.

බරණැස් නුවර එක්සිය හැට කෝටියක් ධනය ඇතිව සිට ධනයෙන් මත්ව නො මනා සේ හැසිර සියලු ධනය නසාගෙන අන්තිමේ දී වාසයට තැනක් ද නැති ව සිඟමනට වැටුණු මහධන සිටු පුත්‍රයා දැක බුදුන් වහන්සේ ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේට වදාරන සේක් “ආනන්දය, සිඟා කන මේ මහාධන සිටු පුත්‍රයා බලව! මොහුට ධනය නොනසා ප්‍රථම වයසෙහි කර්මාන්ත කරවූයේ නම් මේ නුවර අග සිටු වන්නට වාසනාව තිබුණේය. පැවිදි වී නම් සව් කෙලෙසුන් නසා රහත්ව නිවන් දකින්නට තිබිණ. ඉදින් මධ්‍යම වයසෙහිදී කර්මාන්ත කැර වී නම් මේ නුවර දෙවන සිටු වන්නටත්, පැවිදි වී නම් අනාගාමී වී නිවන් දකින්නටත් වාසනාව තිබිණ. පශ්චිම වයසෙහි කර්මාන්ත කරවී නම් මේ නුවර තුන්වන සිටු වන්නටත් පැවිදි වී නම් සකෘදගාමී මාර්ගයට පැමිණ නිවන් දකින්නටත් තිබිණැ” යි වදළ සේක.

බුදු කෙනකුන් හමුවී දහම් අසන්නට ලද හොත් ලෙහෙසියෙන් ම මහ පල ලබා නිවන් දැකිය හැකි වෙතැයි බොහෝ දෙනා සිතතත් එපමණකින් සැම දෙනම නිවන් දක්නාහු නොවෙති. බුදුන් වහන්සේ දිනපතා අලුයම් කාලයෙහි ලොව බලා වදාරා නිවන් දකින්නට හේතු සම්පත් ඇති සත්ත්වයන් සොයා දහම් දෙසා ඔවුන් නිවන්

Non-commercial distribution

දක්වති. බුදුන් වහන්සේගෙන් දහම් අසන හැම දෙන ම නිවන් දකිත් නම් ලෝකයේ එක් කොනක සිට අනෙක් කොනට දහම් දෙසා ගෙන යෑම මිස ධර්මාවබෝධය කැර ගන්නට සමත් සත්ත්වයන් සොයන්නට කරුණක් නැත. නිවන් දක්නට හේතු සම්පත් නැති ධර්මාවබෝධය කිරීමට නො සමත් පුද්ගලයා එක් වරක් නොව බුදුන් වහන්සේ ගෙන් දහස් වරක් බණ ඇසුයේ ද දහසක් බුදුවරයන්ගෙන් බණ ඇසුයේ ද මහ ඵල නො ලබන්නේ ය.

කොසොල් රජතුමා වනාහි ඉතා ළඟින් බුදුන් වහන්සේ ඇසුරු කළ උවසුවෙකි. එසේ ම නිතර ඇසුරු කළ උවසුවෙකි. බොහෝ බණ ඇසූ උවසුවෙකි. බුදුන් වහන්සේ විසින් එතුමාට විශේෂයෙන් දේශනා කළ සූත්‍ර ධර්ම බොහෝ ගණනෙකි. **සංයුක්ත නිකායේ** කොටසක් වූ කෝසල සංයුක්තය එතුමාට ම විශේෂයෙන් දේශිත සූත්‍ර ධර්මයන් ගේ සංග්‍රහයෙකි. එතුමා බුදුන් වහන්සේ උදෙසා මහා විහාරයක් ද කරවීය. බුදුන් වහන්සේ දීර්ඝ කාලයක් වැඩ විසුවේ ද කොසොල් රටෙහි ම ය. එහෙත් කොසොල් රජතුමා යටත් පිරිසෙයින් සෝවාන් මඟට වත් නො පැමිණියේ ය. **මල්ලිකා දේවිය** ද එසේ ම බුදුන් වහන්සේ ගෙන් නිතර බණ ඇසූ, නිතර දන් දුන් තැනැත්තියකි. එහෙත් මඟ-පල නො ලැබුවාය.

සුනක්ඛත්ත නමැති භික්ෂුව ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ මෙන් කලක් බුදුන් වහන්සේට උපස්ථාන කරමින් උන් වහන්සේ ළඟ ම හැසුරුණ කෙනෙකි. එහෙත් සෝවාන් මඟට වත් පැමිණෙන්නට අසමත් විය. මෙසේ බුදුන් වහන්සේගේ සමීපයෙහි ම හැසිරත් මඟ ඵල නොලැබූ අය තවත් බොහෝ විය හැකිය. අතීතයෙහි බොහෝ බුදුවරයෝ පහළ වූහ. දීර්ඝ වූ මේ සංසාරයෙහි බුදු කෙනකුන් නුදුටු, බුදු කෙනකු ගෙන් දහම් නො ඇසූ සත්ත්වයකු ඇතිය යි නොකිය හැකිය. බුදුවරුන්ගෙන් දහම් ඇසූ පමණින් සෑම සත්ත්වයෙක් ම නිවන් දකී නම් අද ලෝකයේ සත්ත්වයෝ නොවෙති. සියල්ලෝ ම අද නිවනේය.

පිපීමට තරම් වැඩී තිබෙන පත්මයෝ හිරුරැස් පහස ලත් කල්හි පිපෙති. සෙස්සෝ නො පිපෙති. එමෙන් හේතු සම්පත් ඇත්තා වූ සත්ත්වයෝ බුදුවරුන්ගේ ධර්ම දේශනාව ඇසූ කල්හි මඟ ඵල

Non-commercial distribution

ලබා නිවන් දකිති. සෙස්සෝ නිවන් නො දකිති. පෙර ජාතිවලදී ස්කන්ධාදි ධර්ම විභාග දැන උගෙන විදර්ශනා වඩා නුවණ දියුණු කර ගෙන තිබෙන ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයෝ පමණක් බුදුවරයන්ගෙන් ධර්මය අසා මඟ ඵල ලබති. අනාගතයෙහි එබඳු පුද්ගලයකු වීමට දන් දීම, සිල් රැකීම ම ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒ දෙක පමණක් කළාහු සසර සුගතියේ ඉපිද බුදුන් දක්නට නම් සමත් වෙති. දහම් අසා නිවන් දක්නට නම් සමත් නොවෙති.

පුද්ගල ප්‍රභේද

“චත්තාරො මෙ භික්ඛවෙ! පුග්ගලා සන්තො සංවිජ්ජමානා ලොකස්මිං, කතමෙ චත්තාරෝ? උග්ඝටිතඤ්ඤූ, විපචිතඤ්ඤූ, නෙය්‍යො, පදපරමො ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ! චත්තාරො පුග්ගලා සන්තො සංවිජ්ජමානා ලොකස්මිං.”

යන දේශනාව පරිදි ලෝකයෙහි උද්ඝටිතඥ ය, විපචිතඥ ය, නෙය්‍ය ය, පදපරම ය යි පුද්ගලයෝ සතර දෙනෙක් වෙති.

බුදුවරයකු විසින් හෝ බුද්ධ ශ්‍රාවකයකු විසින් හෝ සංක්ෂේපයෙන් දෙසන ධර්මයක් ඇසීමෙන් එකෙණෙහි ම මඟ ඵල ලබා චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය අවබෝධ කොට නිවන් දක්නට සමත් වූ **දාරුචීරිය ශාරිපුත්‍ර මෞද්ගල්‍යායනාදීන්** වැනි පුද්ගලයෝ **උද්ඝටිතඥ** නම් වෙති. විස්තර වශයෙන් දේශනා කළ ධර්මය අසා අවසානයෙහි මඟ පල ලබා නිවන් දක්නට සමර්ථ පුද්ගලයෝ **විපඤ්චිතඥ** නම් වෙති. ධර්මය උගෙන උගත් ධර්මය ගැන නැවත නැවත කල්පනා කිරීම පිළිවිසීම කලණ මිතුරන් සේවනය කිරීම භාවනා කිරීම යන මේවා කොට කලෙක දී මඟ ඵල ලබා නිවන් දක්නට සමත්හු **නෙය්‍ය පුද්ගලයෝ** නම් වෙති. කොතෙක් බණ ඇසුවත් කොතෙක් කලණ මිතුරන් සේවනය කළත් කොතෙක් භාවනා කළත් ඒ ජාතියේදී මඟ පල ලැබීමට නො සමත් වන්නෝ **පදපරම පුද්ගලයෝ** නම් වෙති.

පෙර ජාති වලදී භාවනා කිරීම් ආදි වශයෙන් විදර්ශනා ඥානය බොහෝ දුරට දියුණු කැර ගත් පුද්ගලයෝ උද්ඝටිතඥයෝ

Non-commercial distribution

වෙති. මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් දියුණු කැර ගත්තෝ විපචිතඥයෝ වෙති. මඳ වශයෙන් විදර්ශනා ඥානය ඇති කර ගත්තෝ නෙය්‍ය පුද්ගලයෝ වෙති. උපනිඃශ්‍රය සම්පත් නැත්තෝ ද අන්තරායික ධර්ම ඇත්තෝ ද පද පරම පුද්ගලයෝ වෙති. විදර්ශනා භාවනාව කළ යුත්තේ නෙය්‍ය පුද්ගලයන් හා පදපරම පුද්ගලයන් විසිනි. පද පරමයන් විසින් කළ යුත්තේ අනාගතය පිණිසය.

මාර්ගාධිගමයට අන්තරායික ධර්ම

කර්මාන්තරාය ය, ක්ලේශාන්තරාය ය, විපාකාන්තරාය ය, උපවාදාන්තරාය ය, ආඥා ව්‍යතික්‍රමණාන්තරාය යයි මාර්ගාධිගමයට අන්තරායකර කරුණු පසෙක් වේ. පඤ්චානන්තර්ය කර්මය හා භික්ෂුණී දූෂක කර්මය කර්මාන්තරාය ය. කොතෙක් හේතු සම්පත් ඇතිව සිටියාහු ද මෙයින් යමක් කළවුන්ට ඒ ජාතියේදී කොතෙක් වීර්ය කළත් මඟ-ඵල නො ලැබේ. නියත මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය ක්ලේශාන්තරාය ය. නියත මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය ගෙන සිටින තැනැත්තා ඒ දෘෂ්ටිය හැර සම්‍යග්දෘෂ්ටිය ගතහොත් මඟ ඵල ලැබිය හැකිය. ද්විහේතුක අහේතුක ප්‍රතිසන්ධිය විපාකාන්තරාය ය. එම ජාතියේ දී මඟ ඵල ලැබිය හැක්කේ ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයන්ට පමණෙකි. අකුශල කර්මයෙන් හා දුබල කුශල කර්මයෙන් ප්‍රතිසන්ධි ලැබුවෝ අහේතුක ද්විහේතුක පුද්ගලයෝය.

බලවත් කුශල බලයෙන් ලත් ප්‍රතිසන්ධි ඇත්තෝ ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයෝය. "වර්තමාන මනුෂ්‍යයන් අතර ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයෝ ඇත ද නැත ද" යනු මෙකල පවත්නා එක් ප්‍රශ්නයකි. එයට දිය යුතු පිළිතුර නම් ඇත ය කියාය. මනුෂ්‍යයන් අතර ඇති අහේතුක පුද්ගලයෝ නම් ජාත්‍යන්ධාදීහුය. ඔවුන් පහසුවෙන් ම හැඳිනිය හැකිය. ද්විහේතුක ත්‍රිහේතුකයන් හැඳීනීමට ලකුණක් නැත. තියුණු නුවණැති අය ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයෝ යයි ද, නුවණ මඳ අය ද්විහේතුකයෝ යයි ද සාමාන්‍යයෙන් කිව යුතුය. උත්පත්තියෙන් පිහිටි බුද්ධිය කොතරම් තියුණු වුව ද උගැනීමක් නො ලැබූ තැනැත්තා ගේ බුද්ධිය ප්‍රකට නොවේ. ලෝකයෙහි උගැනීමක් නොලැබූ නිසා බුද්ධිය ඇතිව මෝඩයන්ගේ සංඛ්‍යාවට වැටී සිටින

Non-commercial distribution

අය බොහෝය. උත්පත්තියෙන් පිහිටි සුන්දර බුද්ධියක් නැත ද උගැනීමෙන් නැණවතුන්ගේ සංඛ්‍යාවට වැටී සිටින අය ද බොහෝය. එබැවින් බුද්ධිය ඇති නැති අය තෝරා ගැනීමත් පහසු නොවේ.

බුද්ධ කාලයේ ශ්‍රාවත්‍යාදි නගරවල විසූ ලක්ෂ ගණන් මනුෂ්‍යයන් ආර්‍යයන් වීමෙන් එකල බොහෝ ත්‍රිහේතුකයන් විසූ බව පෙනේ. එකල මනුෂ්‍ය සමූහයෙහි බොහෝ ත්‍රිහේතුකයන් වූවාහු නම් වර්තමාන මනුෂ්‍ය සංහතියෙහි ත්‍රිහේතුකයන් ඇති නො වීමට හේතුවක් නැත. දැනට සිටින මනුෂ්‍යයන් අතර ද ත්‍රිහේතුකයන් බොහෝ ඇති බව කිව යුතුය. මේ ජාතියේ ම මඟ ඵල ලැබීමට සුදුසු යමෙක් ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයෙක් ද නැත ද යන බව ක්‍රමානුකූලව කලක් විදර්ශනා වැඩීමෙන් ම මිස අන් පරිද්දකින් දත නො හේ. කවරකු විසින් විදර්ශනා වැඩුවත් නිශ්ඵල නො වන බැවින් තම තමන්ගේ ද්විහේතුක ත්‍රිහේතුක බව තෝරාගෙන භාවනා කරන්නට නො සිට සියල්ලෝ ම විදර්ශනා කරත්වා.

ආර්‍යෝපවාද කර්මය **උපවාද අන්තරාය ය**. බුදුවරයකුට හෝ පසේ බුදුවරයකුට හෝ ආර්‍ය වූ බුද්ධ ශ්‍රාවකයකුට හෝ යටත් පිරිසෙයින් ගෘහස්ථ සෝවාන් පුද්ගලයකුට වුව ද ද්වේෂ සහගත සිතින් ගර්හා කිරීම ආර්‍යෝපවාද කර්මයයි. එය පිළියම් ඇති අන්තරායයෙකි. අපරාධය කළ ආර්‍ය පුද්ගලයා කමා කරවා ගැනීමෙන් ඒ දෝෂය දුරු වේ. ඉන්පසු ඔහුට මඟ පල ලැබිය හැකිය. තමන් අතින් වරද කැරුණු ආර්‍ය පුද්ගලයා සොයාගත නොහෙන කල්හි ඔහු ගිය දිශාව සලකා ඒ දිශාවට නමස්කාර කොට ක්ෂමාව අයැදීමෙන් ද තමන් විසින් වරද කළ ආර්‍ය පුද්ගලයා කාල ක්‍රියා කළේ නම් සොහොනට වැද ක්ෂමාව අයැදීමෙන් ද ඒ කර්මය සංසිඳෙන බව දක්වා තිබේ. සමහර විට තමන් අතින් බුද්ධාදි ආර්යයන්හට වරද සිදුවී තිබිය හැකි බැවින් භාවනාවට පටන් ගැනීමේදී ම යෝගාවචරයන් විසින් රත්නත්‍රය ක්ෂමා කරවාගෙන ආර්යයන් ක්ෂමා කරවාගෙන භාවනාව පටන් ගත යුතුයි.

දැන දැනම ඕනෑකමින් වරද කිරීමෙන් සිදුවූ ආපත්තීහු **ආඥාව්‍යතික්‍රමණාන්තරය ය**. ඒවා අන්තරායකර වන්නේ ඇවැත්

Non-commercial distribution

දෙසීම් ආදියෙන් ශුද්ධියට නො පැමිණෙන තුරුය. උපසම්පන්න භාවයෙන් ඉවත් වුවහොත් ඉන්පසු ද ඒවායින් අන්තරායයක් නැත.

විදර්ශනාව හා මහණකම

විදර්ශනා වඩා මහ ඵල ලැබිය හැක්කේ පැවිදි ව නගර ග්‍රාමයන්හි පවා නොසිට වනගත වී හුදකලාව විදර්ශනා වැඩීමෙන් ම යයි සමහරු සිතතත් එය එසේ නොවේ. ක්‍රමානුකූලව භාවනා කළහොත් ඉන් ලැබෙන ඵලය ගිහියාට හා පැවිද්දාට නො වෙනස්ව ලැබෙන්නේය. නගරයේ භාවනා කළත්, ගමේ භාවනා කළත්, පන්සලක භාවනා කළත්, ගිහිගෙයක භාවනා කළත්, නො වරදවා හොඳින් භාවනා කළහොත් ලැබෙන ඵලයේ වෙනසක් නැත.

බුද්ධ කාලයේ බුදුන් වහන්සේ වෙතින් කමටහන් උගෙන වස් කාලයේ භාවනා කරනු පිණිස කොසොල් රට මාතික නම් ගමට පැමිණ වස් විසූ භික්ෂූන්ගෙන් මාතිකා නම් උපාසිකාවක් භාවනාක්‍රම උගෙන භාවනා කොට ඒ භික්ෂූනට පෙරාතුව ම අනාගාමි ඵලයට පැමිණ අන්තිමේදී ඒ භික්‍ෂූනට රහත් වීමට ද, උපකාරී වූවා ය. භික්‍ෂූහු ද අන්තිමේදී මහා උපාසිකාව ගේ පිහිටෙන් රහත් වූහ. මෙසේ ගිහි පැවිදි කා හටත් මහ-ඵල ලබා නිවන් දැකිය හැකි බැවින් "මහණ වී ආරණ්‍යගතව ම භාවනා කරන්නෙමු ය" යි මහණ වීමට මං සොයමින් තැන් සොයමින් තැවි තැවී නො සිට කාලය අපතේ නොහැර, **සසර දුකින් මිදෙනු කැමති ගිහි පින්වත්හු ගිහිවම සිට තමන්ගේ රැකී රක්ෂා ආදිය කරමින් ම විදර්ශනා වැඩීමත් කෙරෙත්වා**.

රැකීරක්‍ෂා කිරීමක් නැතිව නිදහස්ව විවේකීව භාවනා කළ හැකි තත්ත්වයක් ඇති නම් නිදහස්ව භාවනා කරන්නා හට වැඩි ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකිය. නිදහසක් නොලැබිය හැකි තැනැත්තා නිදහස ලබා ම භාවනා කරමියි කියා සිටිය හොත් ඒ තැනැත්තා භාවනාවෙන් පිරිහෙන්නේය. කොතෙක් වැඩ ඇති තැනැත්තෙකුට වුව ද භාවනාව සඳහා දවසෙන් එක්තරා කාලයක් වෙන් කර ගත හැකිය. එසේ වෙන් කර ගෙන ඒ කාලයේදී භාවනා

Non-commercial distribution

කරනු. භාවනාව පුරුදුවත් පුරුදුවත් ම නොයෙක් වැඩ කරමින් ම භාවනාව ද කළ හැකි වේ.

නිවනට නො පැමිණීමේ හේතුව හා පැමිණිය හැකි ආකාරය

විදර්ශනා නම් සසර දුකින් මිදී නිවනට පැමිණෙනු පිණිස කළ යුතු වැඩ පිළිවෙළ ය. එය කරන්නට යන තැනැත්තා විසින් විදර්ශනාව පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමට, සත්ත්වයා නිවනට නො පැමිණීමේ හේතුව හා එයට පැමිණිය හැකි ආකාරය ද දත යුතුය. එබැවින් ඒ දෙක පිළිබඳ කරුණු ස්වල්පයක් ද දක්වනු ලැබේ.

පඤ්චස්කන්ධය තෙමේ ම දුක් රැසෙකි. සියලු දුක් ඇතිවන තැන ද එය ම ය. පංචස්කන්ධය නැති වුවහොත් දුක් ඉපදීමට තැනක් නැති බැවින් එයින් ම සියලු දුක් කෙළවර වේ. නිවන නම් දුක් කෙළවර වීමෙන් ලැබෙන විමුක්ති සුඛයයි. (නිදහස් සැපයයි) පරණ පරණ ස්කන්ධ නැති වනු සමඟ ම ජාතියෙන් ජාතිය නැවත නැවත ඉපදීම් වශයෙන් අලුත් අලුත් ස්කන්ධයන් ලැබීම නිවන් නො ලැබීමේ හේතුව ය. නිවන් සොයන තැනැත්තා විසින් එය ලබනු සඳහා කළ යුත්තේ අලුත් අලුත් ස්කන්ධයන් ලැබීමේ හෙවත් නැවත නැවත ඉපදීමේ හේතුව සොයා එය නැති කිරීමය. නැවත නැවත ඉපදීමේ හේතුව තෘෂ්ණාව බව සියල්ල දත් බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේක. දැන් දත යුත්තේ "ඒ තෘෂ්ණාව කුමක් ද? එය නිසා නැවත නැවත ඉපදීම වන්නේ කෙසේද?" යන කරුණු දෙකය.

තෘෂ්ණාව යනු ඒ ඒ දෙයට කැමති වන ඇලුම් කරන ස්වභාවයයි. ඒ තෘෂ්ණාව ධර්ම වශයෙන් එකක් වුව ද එහි ඇති ආකාර නානත්වය නිසා එයට නොයෙක් නම් කියති. ලෝභය, රාගය, ඕනෑකම, ආශාව, ආලය, ආදරය, ප්‍රේමය යන මේවා එයට කියන නම් වලින් සමහරෙකි. ධර්ම වශයෙන් එකක් වූ තෘෂ්ණාව සත්ත්වයා කෙරෙහි බලපැවැත්වීමේ ප්‍රමාණය අනුව වර්ග තුනක් කොට කිය යුතුය. ජීවත් වීමේ ආශාව පළමු වන අංකයට ගැනෙන තෘෂ්ණාවය. එය නම් තමා එක්තරා කෙනකු සැටියට ලෝකයේ

Non-commercial distribution

විඳීමට ඕනෑකමය. හොඳ යැයි සලකන රූප ශබ්දාදියෙන් තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියයන් පිණවා ගැනීමේ ආශාව දෙවන අංකයට ගැනෙන තෘෂ්ණාව ය. ඉන්ද්‍රියයන් පිනවා ගැනීමට වුවමනා වන අඹු - දරු - නෑ - මිතුරු - ඇත් - අස් - ගවාදි - සත්ත්වයන් හා ඇඳුම් - පැළඳුම්, කෑම් - බීම්, යාන - වාහන, ගෙවල් - රන් - රිදී - මුතු - මැණික් - මිල - මුදල් ආදිය පිළිබඳ ආශාව තුන් වන අංකයට ගැනෙන තෘෂ්ණාව ය.

මේ තෘෂ්ණා තුන අතුරෙන් ජීවත් වීමේ ආශාව වූ පළමු වන අංකයට ගැනෙන තෘෂ්ණාව අතිශයින් බලවත්ය. ප්‍රහාණය කිරීමට අතිශයින් දුෂ්කරය. සත්ත්වයා කාලක්‍රියා කරනුයේ ඒ තෘෂ්ණාව තිබියදී ම ය. ඒ නිසා කාලක්‍රියා කරන සත්ත්වයාගේ වර්තමාන භවයට අයත් අන්තිම සිත නිරුද්ධ වීමට අනතුරුව ම දෙවන ජාතියෙහි ඉපදීම් වශයෙන් ඔහුට නැවතත් අභිනව විඥානයක් පහළ වේ. ලෝකය දෙස බැලීමේ ආශාව ය, හඬ ඇසීමේ ආශාව ය, ගන්ධයන් ආඝ්‍රාණය කිරීමේ ආශාවය, රසයන් වැළඳීමේ ආශාවය, ස්පර්ශයන් ලැබීමේ ආශාව ය, ලෝ තතු දැන ගැනීමේ ආශාවය යන මේවා ඔහුට ඇති බැවින් රූප ශබ්දා දී අරමුණු ගැනීමට උපකාර වන චක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රිය සහිත වූ ශරීරයක් ඔහුට පහළ වේ.

මෙසේ උපන් පසු දෙවන ජාතියේදී ඔහුට ඒ තුන් ආකාර තෘෂ්ණාව ම අඩුවක් නැතිව ඇති වන බැවින් එයින් චුත වූ කල්හි තුන් වන වරට ද හෙතෙම උපදින්නේ ය. ඉදිරියට ද ඒ තෘෂ්ණාව පවත්නා තුරු හෙතෙමේ නැවත නැවතත් උපදින්නේ ම ය. නිවනට නො පැමිණෙන්නේ ය. කවර කලෙක හෝ ඒ සත්ත්වයා තෘෂ්ණාව ප්‍රහාණය කෙළේ නම් ඔහුට අලුත් ස්කන්ධ ලැබීමක් නො වන්නේ ය. එබැවින් නැවත නැවත ඉපදීමේ හේතුව තෘෂ්ණාව බව දත යුතුය.

නිවනට පැමිණීමට කළ යුතු එක ම දෙය නම් සත්ත්වයා හට නැවත නැවත ස්කන්ධ ලබා දෙන ඒ තෘෂ්ණාව නැති කිරීමය. තෘෂ්ණාව ද යම්කිසි හේතුවක් නැතිව ඉබේ ම ඇති වන්නක් නොව යම් කිසි හේතුවක් නිසා ම ඇති වන දෙයකි. ඒ හේතුව සොයා එය නැති කිරීමෙන් ම මිස අන් ක්‍රමයකින් එය නැති කළ නොහැකිය.

Non-commercial distribution

දන් නොදීම වත් සිල් නොරැකීම වත් තෘෂ්ණාව ඇති වීමේ හේතු නොවන බැවින් දන් දීමෙන් හෝ සිල් රැකීමෙන් හෝ ඒ තෘෂ්ණාව දුරු කළ නොහේ. දන් දීමෙන් ද එක්තරා විදියක තෘෂ්ණාවක් දුරු වන බව නම් සත්‍යයකි. එහෙත් මතු ඉපදීමට හේතු වන ප්‍රධාන තෘෂ්ණාව ඉන් දුරු නොවේ. ඉන් දුරු වන්නේ දෙන වස්තුව පිළිබඳ තෘෂ්ණාව පමණකි. දීම කර්මයක් වන හෙයින් එය මතු භවයෙහි උපදවන ප්‍රධාන තෘෂ්ණාවට මරණින් මතු දෙවන ජාතියකට පැමිණ වීමට උපකාර වන දෙයක් ම වේ.

තෘෂ්ණාව ඉපැදීමේ හේතුව නම් පඤ්චස්කන්ධයා ගේ සැබෑ තත්ත්වය වසන්නා වූ ඒ සත්ත්වයා හට දැන ගන්නට නොදෙන්නා වූ බොහෝ සෙයින් ඒ තෘෂ්ණාව හා එක්ව පවත්නා වූ මෝහයයි. පඤ්චස්කන්ධයෙහි මඳ ආස්වාදයක් ද මහා ආදීනවයක් ද ඇත. පඤ්චස්කන්ධයෙහි ඇත්තා වූ ප්‍රීතියට හා සොම්නසට හේතුවන ස්වභාවය එහි ආස්වාදයයි. උපදවා ගැනීමට දුක්විය යුතු බව, දුකින් ම උපදනා බව, උපන් පසු බොහෝ දුක් ගෙන රක්ෂා කළ යුතු බව, කොතෙක් උත්සාහ කොට කොතෙක් වෙහෙසී කොතෙක් දුක් ගෙන ආරක්ෂා කළත් දිරන බිඳෙන බව, අනේක දුඃඛයන්ට වස්තු වන බව, එය පවත්නා තාක් නිදහසක් නොලැබිය හැකි බව යන ආදිය පංචස්කන්ධයා ගේ මහා ආදීනව රාශියයි. තවත් ක්‍රමයකින් කියතහොත් සංස්කාර දුඃඛ, විපරිණාම දුඃඛ, දුඃඛ දුඃඛ සංඛ්‍යාත ත්‍රිවිධ දුඃඛයෙන් නිරන්තරයෙන් ම පෙළෙන බව, සත්ත්වයන් විසින් ඇතය යි සිතන නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම ස්වභාව-යන් එහි නැති බව, පඤ්චස්කන්ධයාගේ ආදීනව රාශියයි.

පඤ්චස්කන්ධය මෙසේ මහා ආදීනව රාශියකින් යුක්ත බැවින් ඇලුම් කළ යුත්තක් නොව බිය විය යුත්තකි. සතුටු විය යුත්තක් නොව පිළිකුල් කටයුත්තකි. බිය විය යුතු පිළිකුල් කළ යුතු වූ පඤ්චස්කන්ධයට සත්ත්වයන් බිය නොවී ඇලුම් කරන්නේ නො කලකිරෙන්නේ, බිය යුතු බව පිළිකුල් කළ යුතු බව වූ එහි සැබෑ තත්ත්වය වසා ගෙන සිටින මෝහය නිසාය. පඤ්චස්කන්ධයාගේ සැබෑ තත්ත්වය මෝහයෙන් වසා සිටින බැවින් සත්වයා හට පඤ්චස්කන්ධය පඤ්චස්කන්ධයක් හැටියට නොව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු සැටියට පෙනෙන්නේය. ප්‍රීති විය යුතු දෙයක් ඇලුම්

Non-commercial distribution

කළ යුත්තක් සැටියට පෙනෙන්නේය. මෝහයෙන් පඤ්චස්කන්ධ තත්ත්වය වසා සිටින තාක් ම සත්ත්වයා කෙරෙහි ඒ වැරදි වැටහීම, වැරදි හැඟීම පවත්නේය.

වටිනා මැණිකකැ යි රැවටී විදුරු කැබැල්ලක් මහත් ආශාවෙන් තබා ගෙන සිටින තැනැත්තාගේ ඒ ආශාව වීදුරු කැබැල්ල හැඳින ගත් කෙණෙහි ම දුරු වන්නාක් මෙන් පඤ්චස්-කන්ධය ආස්වාදනීය දෙයක් හැටියට ගෙන එයට ඇලුම් කරමින් වෙසෙන තැනැත්තාගේ ඒ ආලය, මෝහය දුරු වී පඤ්චස්කන්ධයාගේ සැබෑ තත්ත්වය දකිනු සමඟ ම දුරු වන්නේය. සර්වාකාරයෙන් ස්කන්ධයන් පිළිබඳ ආලය දුරු වූ තැනැත්තාගේ මතු ඉපදීම එයින් ම කෙළවර වන්නේය. කරුණු මෙසේ හෙයින් තෘෂ්ණාව ඉපදීමේ හේතුව පඤ්චස්කන්ධ තත්ත්වය වසන මෝහය බව දත යුතුයි. මෝහය දුරුකර ගත හැකි වන්නේ ක්‍රමයෙන් පඤ්චස්කන්ධයා ගේ සැබෑ තත්ත්වය සෙවීමෙනි. යම් විටක පඤ්චස්කන්ධයා ගේ සැබෑ තත්ත්වය දුටුයේ නම් එ කල්හි මෝහය දුරු වේ. විදර්ශනා වැඩීමය යනු මෝහය දුරු කරනු පිණිස අනුක්‍රමයෙන් පඤ්චස්කන්ධයා ගේ සැබෑ තත්ත්වය සෙවීමය.

Non-commercial distribution

විදර්ශනාව

විදර්ශනය යනු දැකීමටත් දැනීමටත් නමෙකි. ස්කන්ධයන් සත්ත්ව - පුද්ගල - ගෘහ - පෘථිවි - පර්වත - වෘක්ෂ යනාදි වශයෙන් දක්නා වූ සාමාන්‍ය දැනීම දර්ශන නම්. ඒ ස්කන්ධපඤ්චකයට අයත් නාම රූප ධර්මයන්ගේ වෙන් වූ ලක්ෂණ ද අනිත්‍යාදි සාධාරණ ලක්ෂණ ද දක්නා වූ ඥානය සාමාන්‍ය දර්ශනයට වඩා විශිෂ්ට බැවින් විදර්ශනා නම්. තවත් ක්‍රමයකින් කියත හොත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සත්ත්ව පුද්ගලාදි වශයෙන් සාමාන්‍ය ලෝකයා විසින් දක්නා දේවල අභ්‍යන්තරය විනිවිද දක්නා වූ, සැබෑ තත්ත්වය දන්නා වූ ඥානය විදර්ශනා නම්.

විදර්ශනා ඥානය ඇති කර ගැනුම සඳහා කරන වැඩ පිළිවෙළ විදර්ශනා භාවනා නම්. වැඩිය යුතු ය යන අර්ථයෙන් විදර්ශනා ඥානයට ම විදර්ශනා භාවනාව යයි කියනු ලැබේ. යෝග යනු ද ඒ භාවනා කර්මයට ව්‍යවහාර කරන වචනයකි. එබැවින් භාවනා කරන, තැනැත්තා හට යෝගී යයි ද යෝගාවචර යයි ද කියනු ලැබේ. යම්කිසි ශාස්ත්‍රයක් උගන්නා තැනැත්තා විසින් එය කෙළවර වන තුරු පාඩමෙන් පාඩම පිළිවෙළින් උගත යුතුවාක් මෙන් ම මෙම විදර්ශනා භාවනාව ද පාඩමෙන් පාඩම හෙවත් කොටසින් කොටස පුහුණු කිරීම් වශයෙන් ඉදිරියට ගෙන යා යුතු දීර්ඝ භාවනා ක්‍රමයකි. එය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට කලක් ගතවේ. අලස වී අතරමගදී නො නවත්වා අවසානය තෙක් ම භාවනා කරන්නට සසර දුකින් මිදෙනු කැමති පින්වත්හු උත්සාහ කෙරෙත්වා.

විදර්ශනා වැඩීම පිළිබඳ උපදෙස්

භාවනා කරනු කැමති තැනැත්තා විසින් එයට කාලයක් වෙන් කරගෙන ඒ කාලය තුළදී දිනපතා භාවනා කළ යුතු යි. එය පැය

Non-commercial distribution

භාගයකට අඩු නොවන කාලයක් විය යුතුයි. ඉක්මනින් ඵල ලැබීමට නම් භාවනා කරන කාලය පැයක් හෝ පැය දෙකක් පමණ විය යුතුයි. කලාතුරකින් දවසක පමණක් කරන භාවනාවෙන් මෙලොවදී ඵලයක් නො දැකිය හැකිය.

භාවනාවට ඉතා යෝග්‍ය වන්නේ ජන ශූන්‍ය නිශ්ශබ්ද ස්ථානය. එබඳු තැනක් නොලැබිය හැකි කල්හි අන්‍යයන් ශබ්ද නො කරන විවේක කාලයක් ඒ සඳහා තෝරා ගත යුතුයි.

ගෙවල පන්සල් වල වෙසෙමින් භාවනා කරන්නවුනට එය සඳහා ස්ථානයක් වෙන් වශයෙන් ම තබා ගත හැකි නම් වඩා සුදුසු ය. එයටම වෙන් කර තබා ගැනීමට තැනක් නැති කල්හි කොතැනක හෝ හිඳ භාවනා කරනු. විහාර ගෙවල්, බෝමළු, චෛත්‍යමළු, භාවනා කිරීමට යෝග්‍ය ස්ථානයෝ ය.

භාවනා කරන තැන පිරිසිදුව තබා ගත යුතුයි. යෝගාවචරයාගේ ශරීරය හා වස්ත්‍ර ද පිරිසිදුව තබා ගත යුතුයි. සිත එකඟ වූ කල්හි අන්‍ය අවස්ථාවන්හි නො දැනෙන ගන්ධයන් දැනෙන්නට වන්නේය. ස්ථානාදිය අපිරිසිදුව තිබෙන කල්හි සිත සමාධි වීමෙන් පසු ඒවායේ ගන්ධයන් දැනෙන්නට වීම යෝගාවචරයාට පීඩාවක් වෙයි. භාවනා කරන තැන සුවඳ වර්ග තිබීම හොඳය. අපිරිසිදු බව සමාධි ප්‍රඥා දෙකේ ම දියුණුවට බාධකය.

නගර ග්‍රාමවල ජනයා අතර හැසිරෙමින් භාවනා කරන්නවුන් විසින් එය හැකි තාක් ගුප්ත වශයෙන් කළ යුතුයි. භාවනාව තමන් වෙසෙන ගෙයි තමන් වෙසෙන විහාරයේ අන්‍යයන්ට පවා නො දැනෙන සේ කළ හැකි නම් වඩා යහපති. යෝගාවචරයකු සැටියට පෙනී සිටීම බාධක කරුණකි. තමාගේ භාවනාවට උපදේශයක් ගත හැකි කෙනකු සමඟ හෝ තමා වැනි යෝගාවචරයකු සමඟ හෝ මිස අන්‍යයන් සමඟ තමන් කරන භාවනා කර්මය පිළිබඳ කථා නො කළ යුතුයි.

තමන් කරන භාවනාව තමන්ගේ අන් හැම දෙයකට ම වඩා උසස් දෙය සැටියට සලකා ගෙන ඉතා ගෞරවයෙන් ඉතා ආදරයෙන් ඉතා ඕනෑ කමින් එය කළ යුතුයි.

Non-commercial distribution

අත්හදා බැලීමටය කියා හෝ පින් සිදු කර ගැනීමට ය කියා හෝ සසරට පුරුදු වීමටය කියා හෝ නොව අද අදම මග ඵල ලබා තිවන් දකින්නට භාවනා කරමි ය යන අදහසින් ම භාවනා කරනු. අද අදම ඵලය බලාපොරොත්තු නැතිව කරන්නහුගේ වීර්‍ය්‍යය ලිහිල් වේ. එයින් ඵල ද අඩු වේ.

දවස් වලින් පොහෝ දිනය විශේෂයෙන් භාවනාවට හොඳය. කාලයන්ගෙන් රාත්‍රියේ පශ්චිම යාමයේ අවසාන කොටස වූ පූර්වභාග 4 පටන් 6 තෙක් කාලය ද, සවස හිරු අස්ථංගත වූ තැන් පටන් පැයක් පමණ කාලය ද භාවනාවට ඉතා හොඳය. කළ හැකි නම් දවසේ කවර කාලයක් වුවත් භාවනාවට නුසුදුසු නොවේ.

යෝගාවචරයන් විසින් දුබල වන්නට නොදී කය ද සිතද ආරක්‍ෂා කර ගත යුතුය. සිත කය දෙකෙහි ම දුබල බව සමාධි ප්‍රඥාවන් ගේ වැඩීමට බාධකය. දැඩි ලෝභය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව, ශෝකය, භය, සැකය, ලජ්ජාව යන ආදිය දුබල වීමේ හේතුය. ඒවා ඇති වන්නට නොදී ඇති වුවහොත් වහා දුරු කිරීමෙන් සිත ආරක්‍ෂා කරගත යුතුය.

මම යෝගාවචරයෙක් වෙමි යි සෙස්සෝ හිස් පුද්ගලයෝ ය යි තමා උසස් කොට අන්‍යයන් පහත් කොට ද නො සිතිය යුතුයි. උඩඟු නො විය යුතුයි. සැම දෙනා පිළිබඳව ම මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් විසිය යුතුයි.

සාමාන්‍යයෙන් සතර ඉරියව්ව ම භාවනාවට සුදුසුය. වාඩිවීමේ ඉරියව්ව විශේෂයෙන් භාවනාවට සුදුසුය. භාවනා කිරීමට හොඳම ක්‍රමය බද්ධපර්‍ය්‍යංකයෙන් වාඩි වී කිසිවකට හේත්තු නොවී ශරීරය ඉදිරියට නො නමා කෙළින් තබා ගෙන භාවනා කිරීමය. මෙසේ වාඩි වී සිටීම මුලදී අපහසුවක් සැටියට දැනෙන්නට පුළුවන. කල් යෑමෙන් පුරුදු වූ කල්හි එයම භාවනාවට පහසු ක්‍රමය වනු ඇත. එසේ වාඩි වීමට අපහසු අය විසින් පහසු සැටියකින් වාඩි වී භාවනා කළ යුතුයි. බද්ධපර්‍ය්‍යංකයෙන් විසීමට ක්‍රමයෙන් පුරුදු කර ගත යුතුය. ස්ත්‍රීන්ට අර්ධ පර්‍ය්‍යංකය යි කියන පතුල් දෙක පිටිපසට යන සේ වාඩි වීම හොඳ බව කියා තිබේ. බංකු පුටු ආදියෙහි පා දෙක පහතට හෙලා වාඩි වීමේ ක්‍රමය ස්ත්‍රී පුරුෂ

Non-commercial distribution

දෙපක්ෂයට ම සුදුසුය. යමකුට යම් ක්‍රමයකින් වාඩිවීමෙන් වේදනා ඇතිවේ නම් ඒ ක්‍රමය ඔහුට සුදුසු නැත. තමා තමාට පහසු ක්‍රමයකින් ම භාවනා කරත්වා. භාවනා කරගෙන යන කල්හි සමහරු පළමු සිටියාට ද වඩා නිරෝගී වෙති. ස්ථූල වෙති. ශරීරයට එය හුරුවන්නට මත්තෙන් සමහරුන්ට එයින් යම් යම් රෝගයෝ ද හට ගනිති. දිනකට පැය, පැය බාගය යනාදි වශයෙන් මඳ වේලාවක් භාවනා කරන්නවුනට එයින් වන ආබාධයක් නැත. යම් යම් ආබාධ ඇති වන්නේ එක් ඉරියව්වකින් පැය දෙක තුන සතර යනාදි වශයෙන් වැඩි වේලාවක් භාවනාවෙහි යෙදෙන්නවුනට ය. වැඩි කල් වාඩිවී විසීමෙන් මලබද්ධ වේ. මල බද්ධයෙන් හිසේ ආබාධ ඇති විය හැකිය. එසේ වුවහොත් මල බුරුල් කරන ආහාර පාන ගත යුතුයි. සුළු බෙහෙතක් හෝ ගත යුතුයි.

යෝගාවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් ම හිස පරෙස්සම් කැරගත යුතුයි. හිසේ බර ගතිය, හිසරදය, ක්ලාන්තය ආදි හිසේ ආබාධ ඇති වුවහොත් තාවකාලික වශයෙන් භාවනාව නවත්වා ඒවා සුව වූ පසු නැවත භාවනාව පටන් ගත යුතුයි. යෝගාවචරයන්ට සමහර විට බඩේ පපුවේ වාත වේදනා ඇති විය හැකිය. එසේ ඇති වී නම් ඒවාට වැඩි වෙදකම් කරන්නට නොයා යුතුයි. භාවනාව නවත්වා දින කීපයක් විසූ කල්හි ඒවා ඉබේම සුව වනු ඇත. නො නවත්වාම කලක් භාවනා කළ හැකි වන්නේ ඉතා ටික දෙනකුටය. ඇති වන ආබාධ නිසා සෙස්සන්ට නොයෙක් විට භාවනාව නවත්වන්නට සිදුවේ. අසනීපයක් ඇති වුවහොත් එය සුව වනතෙක් භාවනාව නැවැත්විය යුතුය. රෝගයන් ගැන නො සලකා ඒවා තිබියදී ම නොනවත්වා ම භාවනා කරන්නට ගියහොත් ඒවා උත්සන්න වී අන්තිමේදී කිසිවක් කර කියා ගත නොහෙන තත්ත්වයට පැමිණිය හැකි ය.

සමථ භාවනාවෝ වඩාත් ලෙඩ රෝග වලට හේතු වෙති. දිය වැඩියාවත් සමහර විට යෝගාවචරයනට වැළඳිය හැකි රෝගයකි. මේවා යෝගාවචරයනට තේරුම් ගත නොහෙන සියුම් කරුණු ය. යෝගාවචරයකුට මුත්‍ර යෑම අධික වුව හොත් ඒ ගැන විශේෂයෙන් කල්පනා කර ප්‍රතිකාර ගත යුතුය. රෝගය පවතිද්දී භාවනා කරන්නට නොයනු.

Non-commercial distribution

උමතු බව හා භාවනාව

භාවනා කිරීම උමතු වීමේ හේතුවකැයි ඇතැම්හු භාවනාවට බිය වෙති. එය අහේතුක බියකි. කලක් භාවනා කරමින් සිට උමතු බවට පත් වූ සෑම දෙනම භාවනාව නිසා උමතු වූවෝ නොවෙති. උමතු බව නමැති මේ රෝගය සමහරුනට පටන් ගැනීමේදී ම බලවත්ව හට ගනී. සමහරුනට මේ රෝගය ඉතා සෙමෙන් වැළදෙන ඉතා සෙමෙන් වැඩෙන රෝගයකි. සමහර විට රෝගය වැළඳී අවුරුදු ගණනක් යනතුරු අන්‍යයන්ට තේරුම් ගත හැකි පමණට රෝගය නොවැඩේ. රෝගය වැළඳුණු අයගේ සිත පටන් ගැනීමේදී නොයෙක් අතට හැරේ. සමහරුන්ගේ සිත පණ්ඩිතයනට විෂය වන කරුණු සෙවීමට හැරේ. සමහරුන්ගේ සිත දේශපාලනයට හැරේ. සමහරුන්ගේ සිත ආගම අතට හැරේ. සමහරුන්ගේ සිත ධ්‍යාන භාවනාව අතට හැරේ. සමහරුන්ගේ සිත රහත් වන අතට හැරේ. සමහරුන්ගේ සිත තවත් නොයෙක් කරුණු වලට හැරේ.

පණ්ඩිතකම් අතට හැරුණු සිත් ඇති රෝගියා බොහෝ පොත් කියවන්නෙක්, පණ්ඩිතයනට විෂය වන කරුණු ගැන කථා කරන්නෙක්, තමා පණ්ඩිතයකු හැටියට ලොවට පවසන්නෙක් වන්නේය. පටන් ගැනීමේදී මෙය උමතු බවක් සැටියට තේරුම් ගත නොහෙන බැවින් සෙස්සෝ ඔහු පණ්ඩිතයකු වශයෙන් ම පිළිගනිති. ප්‍රකට වන තරමට රෝගය වැඩුණු කල්හි සෙස්සෝ ඔහු උගත් කම වැඩි වීමෙන් උමතු බවට පත් වූවකු ලෙස සලකති. එහෙත් සත්‍යය නම් උමතු බව නිසා ඔහු පණ්ඩිතකයකු සේ හැසුරුණු බවය. ධ්‍යාන ලබා ප්‍රාතිහාර්ය දැක්වීමට හෝ සෝවාන් වීමට හෝ රහත් වීමට හෝ සිත නැමුණු උම්මත්තකයා යෝගාවචරයෙක් වෙයි. මේ අවස්ථාවේදී ඔහුට උමතු බවක් ඇති වන බව අන්‍යයනට නොදැනේ. අන්‍යයන්ට දැනෙන තරමේ අවස්ථාවට රෝගය උත්සන්න වූ කල්හි සෙස්සෝ ඔහු භාවනා කිරීමෙන් උමතු වූවකු වශයෙන් සළකති. එහෙත් සත්‍ය නම් ඔහු උමතු කම නිසා භාවනා කළ බවයි.

යෝගාවචරයන් විසින් පරෙස්සම් විය යුතු කරුණක්.

ස්කන්ධාදි ධර්ම විභාග නොදත් ඒවායේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ නොදත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයන් හට ලෝකය පෙනෙන්නේ එක්

Non-commercial distribution

ආකාරයකටය. ස්කන්ධාදි ධර්ම විභාග හා අනිත්‍ය ලක්ෂණ අවබෝධ කැරගත් යෝගාවචරයාට ලෝකය පෙනෙන්නේ සාමාන්‍ය ජනයාට පෙනෙන ආකාරයට ඉතා වෙනස් ආකාරයෙනි. එබැවින් ලෝකය පිළිබඳ යෝගාවචරයනට පහළ වන අදහස් සාමාන්‍ය ජනයාට පහළ වන අදහස්වලට හැඟීම්වලට වඩා ඉතා වෙනස්ය. සමහර විටෙක සාමාන්‍ය ජනයාට ඉතා ම වටිනා දෙයක් හැටියට වැටහෙන දෙය යෝගාවචරයකුට ශතයකුදු නොවටනා දෙයක් සැටියට වැටහේ.

සාමාන්‍ය ලෝකයා ඉතා උසස් ක්‍රියාවක් හැටියට සලකන දෙයක් යෝගාවචරයාට කිසිම පලක් නැති හිස් වැඩක් සැටියට පෙනෙන්නේය. යෝගාවචරයනට පෙනෙන සැටිය සත්‍යය වුවද ඒ සත්‍ය නොදක්නා ඒ සත්‍යය අනුව ක්‍රියා නොකරන, සාමාන්‍ය ජනයා හා හැසිරෙන යෝගාවචරයා විසින් තමා දක්නා සත්‍යය ඔවුනට පවසන්නට ගියහොත්, ඒ සත්‍යයට අනුව ඔවුන් මධ්‍යයේ දී ක්‍රියා කරන්නට ගියහොත්, යෝගාවචරයාට උමතු බවක් නැතිව ම උම්මත්තක සම්මුතිය ලැබෙන්නේ ය.

එබැවින් යෝගාවචරයන් විසින් තමාගේ හැඟීම් කෙබඳු වුව ද අන්‍යයන් සමඟ කථා කිරීමේදී හා ක්‍රියා කිරීමේදී හා සාමාන්‍ය ලෝකයා ගේ හැඟීම් වලට අනුව කථා කරන්නටත් ක්‍රියා කරන්නටත් අමතක නොකළ යුතුය. ගෙයක වාසය කරතහොත් සාමාන්‍ය මිනිසුන් ගේ හැඟීම් වලට අනුව ක්‍රියා නොකිරීම නිසා යෝගාවචරයනට උමතු බවක් නැතිව උම්මත්තක සම්මුතිය ලැබේ. එබැවින් යෝගාවචරයන් විසින් නිතරම පරෙස්සමින් ක්‍රියා කළ යුතුයි. සාමාන්‍ය ලෝකයාගේ හැඟීම් වලට වෙනස් වූ තමන්ගේ හැඟීම් අන්‍යයන් හා කීමෙන් ද යෝගාවචරයෝ පරෙස්සම් වෙත්වා.

විකාර රූප පෙනීම

මාස කිහිපයක් භාවනා කළ කල්හි සමහරුන්ට භාවනා කරන අතර රාගයට හේතුවන්නා වූ ද, බියට හේතු වන්නා වූ ද, මුළාවට හේතු වන්නා වූ ද, නොයෙක් රූප ජීවමාන සත්ත්වයන් සැටියට ම පෙනෙන්නට වන්නේය. ඒ පෙනෙන දේ සත්‍ය වශයෙන් ඇති ඒවා නොවන බැවින් ඒවාට මුළා නොවිය යුතුයි. බිය විය

Non-commercial distribution

හැකි දෙයක් පෙණුනද එය ඇත්ත වශයෙන් ඇති දෙයක් නොවන බව තේරුම් ගෙන බිය දුරු කරගත යුතුය. කුමක් පෙනුනද ඒ පෙනෙන දෙය ගැන සැලකිල්ලක් නොකොට, තමා කරන භාවනාව ම කළ යුතුයි. පෙනෙන දේවල් ගැන සැලකිල්ලක් කළ හොත් ඒවා වඩ වඩා පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එය තමාගේ කටයුත්තට අන්තරායයෙකි. දෙවියන් සේ මිනිසුන් සේ පෙනෙන මේ රූප සමහර විට කථා කරන්නටත් පුළුවන. ඒවා ගණන් නොගත යුතුය.

සමහර විට මතු සිදු වන දෑ කියන්නටත් පුළුවන. සමහර විට ඒවා එසේම සිදු වන්නටත් පුළුවන. සමහර විට ඒ පෙනෙන අය යෝගාවචරයනට අනුශාසනා කරන්නටත් පුළුවන. ඒවා පිළිගෙන ක්‍රියා කරන්නට ගියහොත් අයහපතක් මිස යහපතක් නොවන බව නිතරම යෝගාවචරයන් මතක තබා ගත යුතුයි. තමාගේ භාවනාවේ දියුණුව නිසා, තමන් ගේ ගුණයන්ගේ දියුණුව නිසා දෙවිවරු පැමිණියහයි මුළා නොවනු. මේ රූප පෙනීම, ශබ්ද ඇසීම, නො නිදා සිටියදී ම සිහින පෙනෙන සේ සිදු වන්නෙකි. වාත කෝපයෙන් කළු පැහැති රූපත්, පිත් කෝපයෙන් රන්වන් රූප සහ දිලිසෙන රූපත්, සෙම් කෝපයෙන් සුදු පැහැති රූපත් පෙනෙන්නේය. යෝග කරන්නා වූ සමහරුන්ට සත්‍ය වශයෙන් ම ද, භූතයෝ පෙනෙති. එසේ පෙනුනත් එය සත්‍ය පෙනුමක් ද ඇසේ ම විකාරයෙක් ද යන බව තේරුම් ගැනීම පහසු නොවන බැවින් අස්වාභාවික පෙනීම් කිසිවක් ගණන් නොගෙන හැරීම යෝගාවචරයන් ගේ යහපත පිණිස වේ.

යෝගාවචරයනට අනුග්‍රහ කරන්නා වූ ද, බාධා කරන්නා වූ ද භූතයෝ වෙසෙති. සමහර යෝගාවචරයනට අනුග්‍රාහක භූතයන්ගේ අනුග්‍රහ ලැබේ. සමහර යෝගාවචරයනට බාධක භූතයන්ගේ කරදර ලැබේ. සමහර යෝගාවචරයනට මේ දෙකම ලැබේ. සමහරුනට ඉන් එකකුදු නොලැබේ. භූතයන්ගෙන් බාධා නොපැමිණෙනු පිණිස ඔවුනට මෙත් වැඩීමත් පින් දීමත් සමහර අවස්ථාවලදී දෙවියන් සතුටු වන ධර්ම සජ්ඣායනයත් කළ යුතුය. යෝගාවචරයන් විසින් තමනට සිදු වන ආලෝක දර්ශන, රූප දර්ශන, භූත දර්ශනාදි විශේෂ කරුණු අන්‍යයනට කියතහොත් උපදේශයක් ගත හැකි ගුරුවරයකුට හෝ එවැනි කෙනකුට හෝ

Non-commercial distribution

තවත් යෝගාවචරයකුට හෝ කියනවා විනා අන් කිසිවකුට කවරදාවත් නොකිය යුතුය. මෙවන් කරුණු කියන්නට නුසුදුස්සන් හා කියන යෝගාවචරයා හට පිස්සෙක, බොරු කාරයෙක යන සම්මුතිය ලැබෙන්නේය. එයින් තමාගේ භාවනාවට ද බාධා පැමිණේ. පරිස්සම් වන්න.

භාවනා කිරීමට ඉතාම සුදුසු ක්‍රමය නම් භාවනා පිළිබඳ පුරුද්ද ඇති ගුරුවරයකු ඇසුරු කරමින් භාවනා කිරීමය. එබඳු ගුරුවරයකු නොලැබිය හැකි කල්හි පොත පතින් කරුණු දැන උගෙන වුව ද භාවනා කළ යුතුයි. එසේ කරන අය පරෙස්සමින් කළ යුතුය. ආශ්‍රය කිරීමට තවත් යෝගාවචරයන් සොයා ගැනීම ද ඉතා ප්‍රයෝජනය. පමණට වඩා ඉන්ද්‍රියයන් වෙහෙස වීමෙන් ද පමණට වඩා නින්දෙන් වැලකීමෙන් ද සිහි විකල ගති සමහර විට ඇති විය හැකියි. පරෙස්සමින් භාවනා කළ යුත්තේ එහෙයිනි. ශරීරයත් සිතත් දෙක භාවනාවට හොඳින් පුරුදු වූ පසු භාවනාව ඉතා මිහිරි වන්නේය. එසේ පුරුදු වීමෙන් පසු කොතෙක් කල් භාවනාවේ යෙදුණත් අමාරුවක් නොවේ. භාවනාවෙහි යෙදීම ම යෝගාවචරයාට සුවයක් වේ. භාවනාව පීඩාවක් සැටියට දැනෙන්නේ ද ප්‍රිය දෙයක් නොවන්නේ ද පුරුදු වන තෙක් ය.

තමන් විසින් ආරක්‍ෂා කළ යුතු, වගකිය යුතු දෙයක් තිබීම යෝගාවචරයනට බාධාවකි. භාවනා කරන්නට වන් කල්හි සිත ඒවාටත් යන බැවින් එබඳු දෙයක් ඇති තැනැත්තා හට සමාධිය ඇති කර ගැනුම අපහසුය. භාවනා කරනු කැමති අය ධනය හා නෑ මිතුරන් හැර පැවිදි වන්නේ ඒ බාධාවෙන් මිදෙනු පිණිසය. ධනය හා නෑ මිතුරන් හැර දැමීම සැමට ම කළ හැකි වැඩක් නොවේ. එබැවින් ඒවා තබා ගෙන ගිහිව භාවනා කරන පින්වතුන් විසින් තමන් භාවනා කරන අවස්ථාවේදී ඒවා ගැන සොයන්නට සිතන්නට සිදු නොවනු පිණිස ඒවා රැකෙන ක්‍රමයක් සලස්වා ගත යුතුය. එසේ ද කැරගත නොහෙන තැනැත්තා විසින් වන්නක් පිළිගන්නට සූදානම් වී තමන්ගේ සිත දැඩි කර ගත යුතුය.

කමටහන් දෙන ගුරුවරයකු ලැබ ගුරුවරයකු ඇසුරු කරමින් භාවනා කරන්නට යන තැනැත්තා විසින් ශුභ දිනයකදී

Non-commercial distribution

ගුරුවරයා වෙත එළඹ ගෞරවයෙන් ගුරු පඬුරු පිළිගන්වා පා වැඳ කමටහන් ලබාගෙන ගුරුවරයා නියම කරන ආකාරයෙකින් භාවනා කරගෙන යා යුතුය.

ගුරුවරයකු නොමැතිව පොත පතින් භාවනා ක්‍රමය උගෙන භාවනා කරන්නට පටන් ගන්නා තැනැත්තා විසින් යම් කිසි දිනයක අරුණෝද්ගමන වේලාවේදී හෝ ශුභ දිනයෙක හෝ ශුභ මුහුර්තයෙක දී හෝ බුදු රුවක් ඉදිරියට හෝ දාගැබක් සමීපයට හෝ ගොස් මල් පහන් සුවඳදුම් ආහාර ගිලන් පස ආදි පූජා වස්තූන් අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි පුදා, තුනුරුවන් වැඳ දෙවියන්ට පින් දී යෝගාවචරයා ගිහියෙක් වේ නම් තිසරණ සහිතව තමන් සමාදන් වන ශීලයක් එතැනදී ම සමාදන් වී එතැන ම හිඳ හැකි පමණ වේලාවක් භාවනා කළ යුතුය. යෝගාවචරයා පැවිද්දෙක් වේ නම් ඇවැත් දෙසුම් ආදියෙන් පළමුව සිල් පිරිසිදු කරගෙන වැඩ පටන් ගත යුතුයි. රුවන්වැලි මහ සෑය වැනි පෞරාණික සිද්ධස්ථානයෙක දී භාවනාව ආරම්භ කළ හැකි නම් වඩාත් හොඳය. ආරම්භයේදී තෙදිනක් හෝ සතියක් එබඳු තැනක ම භාවනා කළ හැකි නම් වඩාත් යහපති.

සප්ත විශුද්ධිය

ශීල විශුද්ධිය
චිත්ත විශුද්ධිය
දෘෂ්ටි විශුද්ධිය
කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය
මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය
ප්‍රතිපදා ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය
ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය

යන මේ විශුද්ධි සත පිළිවෙළින් සම්පාදනය කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා භාවනාව කළ යුතුය.

Non-commercial distribution

1. ශීල විශුද්ධිය

තමා කළ, කරන වරද වලට අන්‍යයෝ චෝදනා කෙරෙත් ද, නින්දා කෙරෙත් ද, පලි ගනිත් දැ යි සැකයෙක් බියෙක් අපවිත්‍ර චරිතයක් ඇති තැනැත්තාට නිතර ඇති වේ.

තමා මේ වරද කළේ යයි ද කරන්නේ යයි ද ඔහුගේ සිතමත් ඔහුට චෝදනා කරයි. ඒවායින් සිල් නැත්තහුගේ සිත දුබල වෙයි. කිමෙකින් හෝ දුබල වූ සිත් ඇති තැනැත්තා භාවනා කළේ ද නිසරු බිම රෝපණය කළ ගස් මෙන් ඒ තැනැත්තාගේ සන්තානයෙහි සමාධි ප්‍රඥාවෝ මැනවින් නො-වැඩෙති. එහෙයින් සමාධි වඩා ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට හෝ විදසුන් වඩා මහඵල ලබා ගන්නට හෝ බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයින් විසින් ගසක් වවා ගන්නට යන ගොවියා පළමු කොට බිම සකස් කරන්නාක් මෙන් තමා ගිහියෙක් නම් ගිහියකුට අනුරූප පරිද්දෙන් ද, පැවිද්දෙක් නම් පැවිද්දකුට අනුරූප පරිද්දෙන් ද, සිල්වතකු වී භාවනාවට පටන් ගත යුතුය. ආඥාව්‍යතික්‍රමණාන්තරායෙන් මිදීමට ද ශීල පාරිශුද්ධිය තිබිය යුතුය.

මෙකල ශීලය පිළිබඳ විස්තර දක්වන පොත් සුලභ බැවින් මෙහි එය ගැන විස්තරයක් කරනු නො ලැබේ. පෘථග්ජන පුද්ගලයාගේ ශීලය ස්ථිර නැත. එය වරින් වර අපිරිසිදු විය හැකිය. බිඳිය හැකිය. ශීලය ස්ථිර වන්නේ වරද සිදුවීමට හේතු වන කෙලෙසුන් මතු නූපදිනා පරිදි දුරු වූ කල්හි ය. එහෙයින් හැකි තාක් උත්සාහයෙන් ශීලය නැවතත් පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් භාවනාව කරගෙන යනු මිස සිල් පිරිසිදු කරගත නො හැකිය කියා ද

Non-commercial distribution

භාවනාව නොහළ යුතුය. භාවනාවට අනුව කෙලෙසුන් දුරුවත් දුරුවත් ම ශීලය ද පිරිසිදු වේ. සිල් පිරිසිදු කරගැනුම අපහසු වන්නේ භාවනාව අඩු වන පමණටය.

අධිෂ්ඨාන ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමත් යෝගාවචරයනට උපකාරක ය. ශීල සමාදානයෙන් හා ධුතාංග සමාදානයෙන් එය දියුණු වේ. තවත් ක්‍රම වලින් ද එය දියුණු කළ හැකිය. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය දියුණු වනු පිණිස ධුතාංග සමාදානයත් කළ හැකි නම් යහපති.

Non-commercial distribution

2. චිත්ත විශුද්ධිය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සත්ත්ව පුද්ගල ආත්මාදි වශයෙන් ම පෙනෙන සේ ඇත්තා වූ, සත්‍ය ස්වභාවය නොපෙනෙන සේ සන්තති සමූහ කෘත්‍ය ආරම්මණ සංඛ්‍යාත චතුර්විධ ඝනයෙන් වැසී පවත්නා වූ නාම රූප ධර්මයන්ගේ, ස්වභාව දැන ගැනීම අති දුෂ්කරය. පොත පත උගෙනීමෙන් ඒවා පිළිබඳ ව ලබන්නා වූ දැනුම කෙලෙසුන් නසා මාර්ග ඵලවලට පැමිණීමට ප්‍රමාණ නොවේ. පොත පත උගෙනීමෙන් ලැබුණු දැනුම අනුමාන ඥානයක් මුත් ප්‍රත්‍යක්ෂ දර්ශනයෙක් නොවේ. මාර්ග ඵල ලැබීමට උගෙනී-මෙන් ලැබුණු දැනුමට වඩා බොහෝ උසස් වූ ඇසට පෙනෙන පෙනීම බඳු ශුද්ධ දර්ශනයෙක් වුවමනාය. ඒ දර්ශනය භාවනා කිරීමෙන් ලැබිය යුත්තකි. තද දෙයක් කැපීමට සුදානම් වන තැනැත්තා පළමු කොට කටයුත්තට සුදුසු පරිදි ආයුධයක් මුවහත් කර ගන්නාක් මෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට දුෂ්කර වූ නාම රූප ධර්මයන්ගේ තත්ත්වය ද අවබෝධ කර ගැනීමට සුදුසු වන පරිදි පළමු කොට තමාගේ සිත සකස් කර ගත යුතුය. එසේ සකස් කර ගන්නා ලද චිත්තය නීවරණයන්ගෙන් පිරිසිදු බැවින් ඒ චිත්ත විශුද්ධි නම්.

සිත ශුද්ධ කර ගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ සමාධිය වැඩීමය. වැඩි වේලාවක් එක් අරමුණෙක නො සිට අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යාම සිතේ ප්‍රකෘතිය ය. වේගයෙන් ගමන් කරන රථයක නැගී යන්නහුට මග දෙපස තිබෙන දෑ එකකුදු හොඳින් නො පෙනෙන්නාක් මෙන් ඉක්මනින් අරමුණෙන් අරමුණට යන අසමාහිත සිතට යම්කිසි ධර්මයෙක සැබෑ තත්ත්වය අසු නොවේ. නාමරූප ධර්මයන් විදර්ශනා කරන කල්හි සිත ඒවායේ නොනැවතුණ හොත් ඉක්මනින් ම අරමුණෙන් අරමුණට ගමන් කරන්නට වුවහොත් ඒ සිතට පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ තත්ත්වය අසු කර ගන්නට නුපුළුවන් වනු ඇත. එසේ නුපුළුවන් වන කල්හි විදර්ශනා ඥානය ඉක්මනින් නොවැඩෙන්නේය. එහෙයින් ඉක්මනින් විදර්ශනා ඥානය දියුණු කර ගත හැකි වීමට පළමුකොට සමාධිය වඩා සිත සකස් කරගත යුතුයි.

Non-commercial distribution

සිහියෙන් යුක්තව උත්සාහයෙන් සිත එක අරමුණක පිහිටිය හැකි වූ ඒ ශක්තිය, මදින් මඳ වැඩෙන්නේය. සිතෙහි වූ ඒ ශක්තිය "සමාධිය" නමි. අතර දී අන් එක සිතකුදු ඇති වන්නට නොදී කැමති කැමති කාලයක් මුළුල්ලෙහි සිත් පරම්පරාව එක ම අරමුණෙක පැවැත්විය හැකි සේ දියුණු වූ සමාධිය "ධ්‍යාන" නම් වේ. පූර්ව භාගයේ සමාධිය නොවඩා විදර්ශනාව පමණක් වඩා මාර්ගාධිගමය කරන යෝගාවචරයෝ ද ඇත්තාහ. එහෙයින් සමාධිය වඩනු නොකැමතියන් විසින් ශුද්ධ විදර්ශනාව ම වැඩුවාට කමක් නැත. සමාධිය වඩා විදර්ශනා වඩන්නවුන් ගෙන් සමහරු ධ්‍යාන උපදවා ගෙන ම විදර්ශනා වඩති. සමහරු තරමක් දුරට සමාධිය වඩා කාමාවචර සමාධියක් පමණක් ඇති කරගෙන විදර්ශනා වඩති. තවත් සමහරු දෙකම එකට ගෙන යති. මේ ක්‍රම වලින් ධ්‍යාන උපදවා විදර්ශනා වඩන්නට යාම කාලයට නුසුදුසු ය. එසේ කරන්නට ගිය හොත් විදර්ශනාවට කලක් නො ලැබී යා හැකි හෙයිනි.

දැනට කළ යුත්තේ තරමක් දුරට සමාධිය පුරුදු කර-ගෙන විදර්ශනා වැඩීම හෝ දෙකම එකවර කරගෙන යෑමෙන් හෝ විදර්ශනාව පමණක් වැඩීමය. පළමුවෙන් මාස කිහිපයක් සමාධිය වඩා ඉන් පසු දෙක ම කර ගෙන යෑමේ ක්‍රමය ඉතා ම හොඳ ක්‍රමය ය යනු අප අදහසයි. කියවන්නෝ තම තමන් කැමති පරිද්දෙකින් පිළිපදිත්වා. සමාධිය වඩනු කැමති පින්වතුන් උදෙසා ගිහි ගෙවලදී වුව ද පහසුවෙන් කළ හැකි භාවනා ක්‍රමයක් දක්වනු ලැබේ.

බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව

භාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් එය ඉතා ගෞරව-යෙන් ඉතා ආදරයෙන් අද අද ම මින් ප්‍රතිඵල ලබන්නට ඕනෑය යන අදහසින් කළ යුතුය. ගෞරවාදරය අඩු පමණට ලැබෙන ප්‍රතිඵල ද අඩු වන්නේය. බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව කිරීමට විවේක ස්ථානයෙක විවේක කාලයක බද්ධපර්යංකයෙන් වාඩි වී ශරීරය කෙළින් තබා උකුළ උඩ වම් අත පළමුව තබා, එය මත

Non-commercial distribution

දකුණු අත දෙමාපට ඇඟිලි අග එකිනෙකට හැපෙන සේ තබා ගත යුතුයි. මෙයට අඳුරු තැනක් ඇති නම් වඩාත් සුදුසුය. කාල වශයෙන් නම් සවස හතට පමණ කාලය ඉතාම හොඳය. වාඩි වී ඇස් දෙක වසා ගනු.

ඉක්බිති මතු දක්වන වගන්ති කියා තමාට අවවාද කර ගත යුතුයි. මේ අවවාද වගන්තිවල මුලට තමාගේ නමත් යොදා ගනු.

1. ....නුඹ කරා ජරා ව්‍යාධි මරණයන් පැමිණෙන්නට මත්තෙන් නුඹේ භාවනා ඉක්මනින් කරනු. ඉක්මන් කරනු.

2. ජරා දුක ව්‍යාධි දුක මරණ දුක අපාය දුක යන මහා දුක් වලට බිය නම්, ඒවායින් මිදෙනු කැමති නම්, කුඩා දුක් ඉවසනු. කුඩා දුක් ඉවසනු.

3. ....නිවන් සුවය නමැති උතුම් සුවය, නො නැසෙන සුවය ලබනු කැමති නම් කුඩා සැප අත් හරිනු. කුඩා සැප අත් හරිනු.

මේ අවවාදය කරගෙන ඉක්බිති මෙසේ මෛත්‍රිය වඩනු. මගේ අභිමතාර්ථය සිදුවේවා. සැමදෙනාගේ ම යහපත් අදහස් සියල්ල ම සිදුවේවා. සියල්ලෝ ම සුවපත් වෙත්වා. අපගේ ආරක්‍ෂක දේවතාවෝ සුවපත් වෙත්වා. මේ ගමෙහි (නගරයෙහි) ආරක්‍ෂක දේවතාවෝ සුවපත් වෙත්වා.

මේ අවවාදය හා මෙත් වැඩීම කොට ඉක්බිති මෙසේ තුන් වරක් සිතනු. මාගේ ඇස - කන - නාසය - දිව - කය යන මේ ඉන්ද්‍රියයෝ ක්‍රියා විරහිත වෙත්වා. රූපාදි ආරම්මණයෝ මා කරා නො පැමිණෙත්වා. මාගේ සිත බුද්ධාරම්මණයෙන් පිටත කිසිවකට නොයාවා. බුද්ධාරම්මණයෙහි ම මාගේ සිත පිහිටාවා.

ඉක්බිති තමන් ඉදිරියෙහි තමාට පසු රියනක් පමණ දුරින් බුදු රජාණන් වහන්සේ වජ්‍රාසන මතුයෙහි වැඩ සිටිනා පරිද්දෙන් සිතා ඒ බුදුරුව දෙස සිතින් ම බලමින් මෙසේ සිතනු.

ස්වාමීනි! අසරණ සරණ වූ මහා කාරුණික වූ සියල්ල දැන වදාළා වූ භාග්‍යවතුන් වහන්ස! නුඹ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී පාද යුග්මය

Non-commercial distribution

අත්‍යාදරයෙන් නමදිමි. මහා කාරුණිකයන් වහන්ස! මම නුඹ වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක්මි. ස්වාමීනි! භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මම නුඹ වහන්සේ විසින් වදාළ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන්නෙමි. ස්වාමීනි! භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මාගේ මනසට පෙනෙමින් මා ඉදිරියේ වැඩ සිටින සේක්වා!!

මෙසේ තුන් වරක් සිතා හෝ කියා ඇස නො හැර ම ඉදිරියේ වැඩ සිටින සැටියට බුදුන් වහන්සේ ගැන ම සිතනු. ඇසෙන කිසිම ශබ්දයකට ඇහුම්කන් නො දෙනු. ශරීරයට කොපමණ වේදනා ඇති වුවත් නො සෙල්වෙනු. ඉවසනු. මැස්සන්ගෙන් මදුරුවන්ගෙන් ශීතලයෙන් උෂ්ණයෙන් වන දුක් සියල්ල ම උත්සාහයෙන් ඉවසනු. මදුරුවකු ලේ බොතහොත් බොන්නට හරිනු. ශරීරය නො සොල්වනු. සෙලවීම වැටහීමට බාධාවෙකි. සම්පූර්ණ බුදුරුව ම එක වරට සිතට නො වැටහෙනු ඇත.

එබැවින් බුදු රැස් මාලාව සහිත බුද්ධ ශරීරයේ අවයව වෙන වෙන ම සිහි කරනු. බුදුන් වහන්සේගේ අවට රශ්මිය සිහි කරනු. රශ්මිය මැද බුදුන් වහන්සේ සිතනු. උන් වහන්සේගේ පතුල් යුවළ, දන යුවළ, කෙණ්ඩා යුවළ, උකුළ, අත් යුවළ, පපුව, චීවරය, ග්‍රීවය, නිකට, දෙතොල, නාසිකාව, නෙත් යුවළ, බැම යුවළ, නළල් තලය, කන් යුවළ, ඌර්ණ රෝමය යන මේවා වෙන වෙන ම පතුළේ පටන් නළල දක්වා ද නළල පටන් පතුළ දක්වා ද සිහි කරනු. එක් වරකට අඩුම ගණනින් මෙසේ පැයක් භාවනාවේ යෙදෙනු. පැය දෙක තුනක් යෙදිය හැකිනම් වඩා හොඳය.

මේ භාවනාව පිළිබඳ ගිනි ගැමේ උපමාවක් ආචාර්ය වරයෝ දක්වති. පුරාණයේ මනුෂ්‍යයෝ ලී දෙකක් එකට ඇතිල්ලීමෙන් ගිනි උපදවා ගත්හ. ගිනි ගැම නො නවත්වා කළ යුතු වැඩෙකි. නවත්වමින් ගිනි ගානා තැනැත්තා හට ගිනි උපදවන්නට පුළුවන් නොවේ. එසේ ම අතේ පයේ වේදනාවට ඇඟ කැසීමට මැස්සන් මදුරුවන් එලවන්නට ශරීරය සොලවමින් ද, අන් කරුණු වලට සිත යොමු කරමින් ද මේ භාවනාව කරන්නහුට බුදුන් වහන්සේගේ රූපය දැකිය හැකි නොවේ. කොපමණ දුකක් මුත් විඳ දරා ගෙන කියන ලද පරිදි භාවනාවෙහි යෙදෙන පින්වතාට

Non-commercial distribution

සමහර විට සතියක් ගත වන්නටත් මත්තෙන් ඇසට පෙනෙන සේ බුදුන් වහන්සේගේ රූපය මනැසින් දැකිය හැකි වන්නේය. කොපමණ මහන්සියෙන් වුව ද වරක් එසේ බුදුන් වහන්සේගේ රූපය හොඳින් දැක ගත හොත් පසුවට අමාරුවක් නැතිව බුදු රුව වැටහෙන්නට වන්නේය.

මෙය මුදුන් පමුණුවා ගත් පින්වතාට සකල ශරීරය ම පිනා යන මහත් වූ ප්‍රීතියක් හට ගන්නේය. ශ්‍රද්ධාව හා උත්සාහය ද දියුණු වන්නේය. එබැවින් මෙය යෝගාවචරයන් හට ඉතා උපකාරක භාවනා ක්‍රමයක් වන්නේය. මේ දර්ශනය ලබා ගත් තැනැත්තා බුදුන් වහන්සේ හා එක්ව වාසය කරන්නකු බඳු වන්නේය. එයින් ඔහුගේ සිත පවට නො නැමෙන්නේය. ඔහු කටයුතු ද අතපසු නො කරන්නේය. මෙය විශුද්ධි මාර්ගයේ එන භාවනා ක්‍රමයක් නො වන බව දත යුතුය.

බුරුම රට මණ්ඩලේ නුවර සමීපයේ යෝගාවචරයින් ගේ වාසස්ථානයක් වූ සගයින් නම් පර්වතයේ විසූ සුප්‍රසිද්ධ යෝගාවචරයකු වූ **"ගන්ධායුං ශයාඩෝ"** නමැති මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ තමන් වෙත පැමිණෙන්නවුනට මුලින්ම මේ භාවනා ක්‍රමය පුරුදු කරවති.

මෙය හොඳින් පුරුදු කර බුදු රුව මැනවින් වැටහෙන්නට පටන් ගත් පසු, බුදු රුව මෙනෙහි කිරීම නවත්වා බුදු ගුණ භාවනාවට පටන් ගත යුතුයි. අරහං ආදි වශයෙන් දැක්වෙන බුදු ගුණ නවය අතුරෙන් පළමු වන ගුණය භාවනා කරන ක්‍රමය මෙසේ දත යුතු. පෙර කී පරිදි පූර්ව කෘත්‍ය සියල්ල නො පිරිහෙලා කොට තමන් ඉදිරියේ වැඩ සිටින බුදුන් වහන්සේ දෙස සිතින් දැක බලාගෙන මතු දක්වන වගන්ති පස පාඩම් කරගෙන ඒවා මෙනෙහි කරනු.

(1) මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ සේක.

(2) සියලු කෙලෙසුන් නැසූ සේක.

(3) සංසාර චක්‍රය සිඳ ලූ සේක.

Non-commercial distribution

(4) දෙවි මිනිසුන් විසින් කරන පූජා සත්කාරයන් පිළිගැනීමට සුදුසු වූ සේක.

(5) රහසින් වත් පව් නො කරන සේක.

මේ වගන්ති පසෙන් දැක්වෙනුයේ නවගුණ පාඨයෙහි "අරහං" යන පදයෙන් දැක්වෙන ගුණයෝ ය. "අරහං අරහං" යනුවෙන් ද ඇතැම්හු භාවනා කරති. භාවනා කරන තැනැත්තා හට "අරහං" යි කියන කල්හි යට කී වගන්ති පසෙන් දැක්වෙන කරුණු සියල්ල ම හෝ එයින් එකක් හෝ දෙකක් හෝ "අරහං" යි කීමෙන් ම වැටහෙතොත් "අරහං" "අරහං" කියා හෝ "සො භගවා අරහං"කියා හෝ භාවනා කිරීමත් යහපත් වේ. නො වැටහෙන තැනැත්තාට යහපත් වන්නේ කියන ලද පරිදි සිංහල වචන වලින් ම භාවනා කිරීමයි.

තථාගතයන් වහන්සේ කර්මක්ෂයකර ඥානයෙන් කුශලා-කුශල කර්මයන් ක්ෂය කර සංසාරයේ නැවත නැවත උපදින මැරෙන ස්වභාවය නැති කළ සේක. කියන ලද භාවනා වාක්‍ය පසෙහි "සංසාර චක්‍රය සිඳලූ සේක." යන තුන්වන වගන්තියෙන් දැක්වෙනුයේ සසර නැවත නැවත ඉපදීමට හේතුවන ඒ කර්මයන් ක්ෂය කළ බවය.

බුද්ධානුස්මෘති භාවනා ක්‍රමය නිමියේය.

Non-commercial distribution

3. දෘෂ්ටි විශුද්ධිය

පෙර කී පරිදි බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවෙන් හෝ අන්‍ය ක්‍රමයකින් හෝ තමාගේ සිත පිරිසිදු කරගෙන ඉක්බිති දෘෂ්ටි විශුද්ධි භාවනාව පටන් ගත යුතුයි. නාමරූප ධර්මයන් නාමරූප ධර්මයන් සැටියට නොව, තමා තමා සැටියට මව සැටියට පියා සැටියට සහෝදරයා සැටියට සහෝදරිය සැටියට පුත්‍රයා සැටියට දුව සැටියට නෑයා සැටියට සතුරා සැටියට මිතුරා සැටියට හා තවත් නොයෙක් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් සැටියට දැකීම, සැලකීම හා පිළිගැනීම ආත්මදෘෂ්ටිය ය. සත්කාය දෘෂ්ටි යනු ද එයට ම නමකි. ඒ නාමරූප ධර්ම සමූහයන් තමා සැටියටවත් මාපියාදි අන්‍ය සත්ත්වයන් සැටියටවත් නොව, නාමරූප ධර්ම සමූහ සැටියට ම දැකීම දැනීම විදර්ශනා ඥානයයි. ඒ ඥානය යට කී ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් තොරව ශුද්ධ වූ බැවින් දෘෂ්ටි විශුද්ධි නම්. දෘෂ්ටි විශුද්ධි යන්නෙහි කෙටි තේරුම පිරිසිදු ඥානය යනුයි.

විදර්ශනාවේ ආදිය දෘෂ්ටි විශුද්ධි භාවනාව ය. යෝගාවචරයකුට බොහෝ කල් ගත වනුයේ මේ දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සම්පාදනය කිරීමට ය. කොපමණ කලක් ගත කොට මුත් හෝඩි පොත මැනවින් උගත් කෙනකුට මතු ඊ ළඟ පොත කියවීමට වැඩි අපහසුවක් නොවන්නාක් මෙන් දෘෂ්ටි විශුද්ධිය හොඳින් සම්පාදනය කරගත් තැනැත්තා හට වඩා අපහසුයක් නැතිව ඉතිරි විශුද්ධීන් සම්පාදනය කළ හැකිය. ඒ නිසා හොඳින් සම්පාදනය කර ගත යුතු විශුද්ධිය දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ය. මෙතනදී ඉදිරියට යාමට ඉක්මන් නො විය යුතුය. මෙය හොඳින් සම්පාදනය නො කොට ඉක්මනින් ඉදිරියට යන තැනැත්තාට භාවනා ක්‍රමය අවුල් වන්නේය. මෙය සම්පාදනය කළ යුත්තේ තමා සැටියටත් මාපියාදි අන්‍ය පුද්ගලයන්

Non-commercial distribution

සැටියටත් පෙනෙන නාමරූප ධර්ම සමූහයන් කෙසෙල් ගසක් පතුරු ගසන්නාක් මෙන් ස්වකීය ඥානයෙන් කොටස්වලට බෙදා, පෙර පැවති මම ය මවය පියාය සහෝදරයාය පුත්‍රයාය භාර්‍ය්‍යාවය යනාදි සත්ත්ව පුද්ගල සංඥාව දුරු වන තුරු, ඒවා මම නොව, මාපිය ආදි අන්‍ය සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නොව, නාම රූප ධර්ම සමූහම බව ඇසට පෙනෙන සේ ම පෙනෙන්නට පටන් ගන්නා තුරු බෙද බෙදා බැලීමෙන් ය.

තමාගේ සිතට අරමුණු වන්නා වූ ද ඇසට පෙනෙන්නා වූ ද පුද්ගලයන්, පුද්ගලයන් සැටියට නොව නාම රූප, නාම රූප සැටියට ම යම් කලෙක පෙනෙන්නට වී නම් එකල දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සම්පාදනය වූයේ යැයි කිව යුතුය. නාම රූප ධර්ම මිස සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නැතැයි අනුන් කියනු ඇසීමෙන් හා පොත පත ඉගෙනීමෙන් හා මඳ කලක් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ඥාන දර්ශනයක් නො ලබා සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නැති බව සිතා ගෙන දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සම්පාදනය වූයේ යැයි මුළා විය හැකිය. මුළා නොවනු.

ගවයකු සොයා උං මරන තැනට ගෙන ගොස් මරා, සම ගලවා කැබලි වලට කපා මස් ගොඩක් ගසාගෙන එන එන මිනිසුන්ට මස් කප කපා කිර කිරා විකුණන ගෝඝාතකයා ගේ සිත්හි ගවයා සොයද්දී ද ගවයා ගෙන යද්දී ද ගවයා මරද්දී ද "ගවයකු සොයමිය ගවයකු ගෙන යමිය ගවයකු මරමි ය" යන සංඥාව පැවැත්තේය. දැන් මස් විකිණීමේදී ඔහු තුළ "මස් කපමිය මස් කිරමිය මස් විකුණමිය" යන සංඥාව මිස "ගවයකු කපමිය ගවයකු කිරමිය ගවයකු විකුණමිය" යන සංඥාව නැත. ඔහු තුළ පෙර පැවති ගවයාය යන සංඥාව දැන් කිසිසේත් ම නැත. දැන් ඔහු කෙරෙහි පෙර ගවයාය යන සංඥාව තිබුණ ස්ථානයෙහි ඇත්තේ මස් ය යන සංඥාවයි. යම් කිසි යෝගාවචරයකු හට ද ගෝඝාතකයා හට ගවයාය යන සංඥාව දුරු වූ සේ පෙර පැවති මම ය, මවය, පියාය, සහෝදරයාය, සහෝදරියය යනාදි සත්ත්ව සංඥාව සම්පූර්ණයෙන් දුරු වී නම් ගෝඝාතකයා හට පෙර ගවයාය යන සංඥාව තිබුණු තිබුණු තන්හි මස් ය යන සංඥාව පහළ වූවාක් මෙන් මමය, මාපියාදීහුය යන සංඥාව පැවති තැන

Non-commercial distribution

නාමරූප ධාතු සමූහයක්ය යන සංඥාව පහළ වී නම් එකල්හි දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සම්පාදනය වී යයි දත යුතුය.

මෙහිදී සැලකිය යුතු තවත් කරුණක් වේ. පරමාර්ථ සත්‍ය වශයෙන් මම ය කියා හෝ සහෝදරයා ය සහෝදරිය ය කියා හෝ අන් කෙනකුය කියා හෝ පුද්ගලයකු නැති නමුත් සම්මුතිය ද සර්වාකාරයෙන් ප්‍රතික්ෂේප නොකළ යුතුය. සම්මුතියෙහි පිහිටා සම්මුතියේ සැටියට වැඩ කරන ලෝකයේ සම්මුතියත් නොපිළිගෙන විසිය හැකි නො වේ. සර්වාකාරයෙන් සම්මුතිය ප්‍රතික්ෂේප කොට පරමාර්ථයේ සැටියට ම සිතන්නටත් කථා කරන්නටත් ක්‍රියා කරන්නටත් පටන් ගතහොත් යෝගාවචරයා අන්‍යයන් විසින් උම්මත්තක්යකු ලෙස සලකනු ඇත. එබැවින් යෝගාවචරයන් විසින් පරමාර්ථය පරමාර්ථය සැටියටත්, සම්මුතිය සම්මුතිය සැටියටත්, තේරුම් ගෙන ලෝකයේ අන්‍යයන් සමඟ ක්‍රියා කිරීමේදී සම්මුතියේ සැටියට ලෝක සම්මුතිය පිළිගනිමින් ක්‍රියා කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් දෘෂ්ටි විශුද්ධියට යම් කිසි හානියක් නො වන්නේය.

අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය හොඳින් උගෙන තිබෙන තැනැත්තන්ට දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ඇති කර ගැනීම පහසුය. යටත් පිරිසෙයින් **ස්කන්ධ පඤ්චකය ය, ආයතන දොළසය, ධාතු අටළොසය, ඉන්ද්‍රිය දෙවිස්සය** යන ධර්මයන්වත් හොඳින් තේරුම් ගෙන තිබේ නම් දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ඇති කර ගැනීම පහසුය. ඒ ධර්මයන් ගැන දැනුම නැති අය මෙහි මතු දක්වන සැටියට භාවනා කරමින් ඒ අතර දී ස්කන්ධාදි ධර්ම විභාග උගෙනීමට ද උත්සාහ කරත්වා!!

උත්පත්තියෙන් පිහිටන ඥානය ය, උගෙනීම් ආදියෙන් ඇති කර ගන්නා ඥානය යයි ඥානය දෙ වැදෑරුම් වේ. ඒ දෙක ම තිබෙන පමණට විදර්ශනා ඥානය ඇති කර ගැනීම පහසුය. විශේෂයෙන් ම යෝගාවචරයකුට උත්පත්තියෙන් පිහිටන ඥානය තිබිය යුතු ම ය. ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධිකයාය කියනුයේ උත්පත්තියෙන් ම ඥානය ඇතිව උපන් තැනැත්තාටය. **ඥානය පිරිසිදු දෙයකි.** පරිශුද්ධත්වයේ සැටියට එය හීන මධ්‍යම උත්තම වශයෙන් තුන්

Non-commercial distribution

කොටසකට බෙදිය හැකිය. අති පරිශුද්ධ වූ උත්තම ඥානය ඇති තැනැත්තාට සංක්ෂේප භාවනා ක්‍රමයකිනුත් දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ඇති කර ගත හැකිය. ඥානය හීන තැනැත්තාට සුදුසු වන්නේ නාම රූප ධර්ම පිළිබඳ ඇති විස්තාර භාවනා ක්‍රමයකි. මධ්‍යම ඥානය ඇති තැනැත්තාට මධ්‍යම ප්‍රමාණ භාවනා ක්‍රමයක් සුදුසුය. පුද්ගලයන් තේරිය නොහැකි බැවිනුත්, මේ භාවනා ක්‍රමය සැම දෙනා ම සඳහා ලියන දෙයක් බැවිනුත්, මෙහි මධ්‍යම ඥානය ඇති පුද්ගලයාට සුදුසු පරිදි භාවනා ක්‍රමය දක්වනු ලැබේ. එය අන්‍යයන්ටත් සුදුසු නොවන්නේ නොවේ. එබැවින් සියල්ලෝ ම පුරුදු කරත්වා.

දෘෂ්ටිවිශුද්ධි භාවනාව කරනුයේ සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් සලකන නාම - රූප ධර්ම පිණ්ඩය හෙවත් බඹයක් පමණ ඇති විඥානය සහිත වූ මේ ශරීරය පරමාර්ථ ධර්ම කොටස් වලට බෙදා, ඒ එක් එක් කොටසක් පාසාම ඒවායේ වෙන් වෙන් වූ ලක්ෂණ හා සර්ව සාධාරණ ලක්ෂණය වූ නිස්සත්ව නිජ්ජීවතාව ද, නැවත නැවත නුවණින් බැලීමෙනි. අභිධර්මයෙහි දැක්වෙන නාම රූප ධර්ම විභාගය ඉතා විස්තරය. එතරම් විස්තර වශයෙන් බෙදූ කල්හි ලැබෙන ධර්ම කොටස ඉතා සූක්ෂ්ම ය. එබැවින් ඒවා යෝගාවචරයන් ගේ නුවණට අසු කර ගැනීම ඉතා අපහසුය. ක්ලේශ ප්‍රහාණයට හා මාර්ග ඵලයනට පැමිණීමට නාම රූපයන් පිළිබඳ සුපරිශුද්ධ දර්ශනයක් තිබිය යුතුය. අති සූක්ෂ්ම වූ නාම රූප ධර්ම කොටස් ඥානයට හොඳින් අසු නොවන බැවින් අභිධර්ම ක්‍රමයට ධර්ම විභාග බලා ඇසට පෙනෙන පෙනීම බඳු සුපරිශුද්ධ දර්ශනයක් ඒවා පිළිබඳව ඇති කර ගත හැකි නොවේ.

දර්ශනය ශුද්ධ නොවන කල්හි සත්ත්ව සංඥාව දුරු නොවේ. එබැවින් විදර්ශනා කිරීමට ගත යුත්තේ වඩා විස්තර නොවූ ද වඩා සූක්ෂ්ම නොවූ ද සූත්‍ර පිටකයෙහි දැක්වෙන පරමාර්ථ ධර්ම විභාග ක්‍රමයයි. එබැවින් මේ භාවනා ක්‍රමය ලියනුයේ අභිධර්ම ක්‍රමයට නොව සෞත්‍රාන්තික ක්‍රමයට බව දත යුතුය. මෙය කියවන අභිධර්මය උගත් පින්වතුන්ට මෙහි දැක්වෙන ධර්ම විභාග ක්‍රමය

Non-commercial distribution

තමන් උගත් ක්‍රමයට වෙනස් ව තිබීමෙන් විමතියක් ඇති විය හැකිය. ඒ ගැන කලබල නොවී ප්‍රශ්න කරන්නට නොගොස් මෙහි දැක්වෙන සැටියට විශුද්ධි භාවනාව කරත්වා.

භාවනාව කළ යුත්තේ සෞත්‍රාන්තික ක්‍රමයේ සැටියට නම් "අප විසින් අභිධර්මය උගන්නේ කුමට ද? එය නිශ්ඵල නොවේදැ" යි ප්‍රශ්නයක් මතු වන්නේය. විස්තාර නාම රූප විභාගය උගත් තැනැත්තා හට සංක්ෂේප ක්‍රමය පහසුවෙන් අවබෝධ වන බැවින් අභිධර්මය දැන සිටීම විදර්ශනාවට අතිශයින් උපකාරකය. මතු දක්වන කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධියට අභිධර්මය දැනීම විශේෂයෙන් ම උපකාරක වන්නේය.

නාමයයි රූපයයි.

සත්ත්වයා ය පුද්ගලයා ය කියා සලකනු ලබන දෙය ඉතා කෙටි ක්‍රමයකට බෙදන කල්හි නාමය රූපය කියා දෙකොටසෙක් වේ. ශරීරය යයි කියනු ලබන, බඹයක් පමණ උසට වැඩී තිබෙන කොටස වනාහි එක් ස්වභාවයකින් ම නො පවතින, නැවත නැවත අමුතු අමුතු ආකාරවලට පැමිණෙන දෙයකි. එය බාල කාලයේ දී බොහෝ දෙනාට ප්‍රිය වූ කුඩා දෙයකි. එය තරමක් පරණ වන කල්හි බඹයක් පමණට වැඩී අමුතු ආකාරයකට පෙරළෙන්නේය. එය තවත් පරණ වන කල රැලි වැටුණ, වක් වුණ. බොහෝ දෙනාට අප්‍රිය දෙයක් වේ. තවත් පරණ වන කල්හි බලන්නට වත් නුපුළුවන් වන සේ පිළිකුල් වූ, ගෙයක තබා ගමක වත් තබා ගත නොහෙන මළ කුණක් වේ. තවත් පරණ වන කල්හි වියළි ඇට ගොඩක් වේ. තවත් පරණ වන කල්හි පස් ගොඩක් වේ. මෙසේ පළමු තිබූ ස්වභාවය හැර නිතරම අමුතු ස්වභාවයකට පැමිණෙන බැවින් ඒ කොටසට රූපය යයි කියනු ලැබේ. රූප යන්නෙහි තේරුම පළමු ස්වභාවය හැර නැවත නැවත අන්‍ය ස්වභාවයනට පැමිණෙන දෙය යනුයි. ඒ වර්ගයට අයත් බාහිර වස්තූහු ද රූප නම් වේ.

ශරීරය යි කියනු ලබන රූප සමූහයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් හැඳින්වීමට "ජේමිස්, කරෝලිස්, ජුවානිස් යනාදි නොයෙක් නම්

Non-commercial distribution

කියති. "**රූපං ජීරති මච්චානං නාමගොත්තං න ජීරති**" යනාදි දේශනා-වල නාමය යි කියා තිබෙන්නේ ඒ නම් වලට ය. පරමාර්ථ ධර්ම කථාවෙහි නාමය යි කියනු ලබනුයේ ඒ නම් වලට නොවන බව මතක තබා ගත යුතුයි. ශරීරය වනාහි වැටුණු තැනක නොසෙල්වී එලෙස ම තිබෙන ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියක් නැති දැනීමක් නැති ලී කොට කැබැල්ලක් වැනි දෙයකි. එය තුළ විඥානය නම් වූ දෙයක් වේ. යන්ත්‍ර බලයෙන් ඔබ මොබ ගමන් කරන රථයක් මෙන් ඒ විඥානයේ බලයෙන් විඥානයේ මෙහෙය-වීමෙන් ඒ ශරීරය ගමනාදි ක්‍රියා කරන්නේය. ඒ සිදුවීමෙහි තතු නොදත් අන්ධ පෘථග්ජන තෙමේ "මම යමි ය" කිය කියා එයට මුළා වන්නේය.

පරමාර්ථ ධර්ම කථාවෙහි නාමයයි කියනු ලබනුයේ සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික ධර්ම සමූහය සහිත වූ ඒ විඥානයට ය. විඥානය යනු දැනීමය. එය නිතරම දනු ලබන දෙය වූ අරමුණ හා සම්බන්ධය ඇතිව උපදනා දෙයකි. එබැවින් විඥානයාගේ පැවැත්ම අරමුණ තිබෙන දෙසට නැමී තිබෙනු වැනිය. එසේ අරමුණට නැමී පැවැත්ම නිසා සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම සහිත වූ විඥානය නාමය යි කියනු ලැබේ. සතර පරමාර්ථයෙන් එක් ධර්මයක් වූ නිර්වාණය මේ නාම රූප දෙකට ම සමාන නොවන අති සූක්ෂ්ම ධර්මයෙකි. එය සම කරත හොත් මදෙකින්වත් සම කළ හැක්කේ නාම ධර්මයනටය. එබැවින් පරමාර්ථ ධර්ම කථාවෙහි දී ඒ නිවන නාමයනට ම ඇතුළත් කරනු ලැබේ.

ලෝක සම්මුතියේ සැටියට මිනිසුන් හා ද්‍රව්‍යයන් හැඳින්වීමට තබන ලද නාම, නාම නම් වෙති. පරමාර්ථ ධර්ම කථාවෙහි **එකුන් අනූ චිත්තය ය, චෛතසික දෙපනස ය, නිවන ය** යන මේ ධර්මයෝ නාම නම් වෙති. විදර්ශනා කථාවෙහි විදර්ශනා කිරීමට ගත යුතු ලෞකික සිත් එක් අසූවට හා චෛතසික දෙපනසට නාමය යයි කියනු ලැබේ. ලෝකෝත්තර ධර්ම විදර්ශනාවට නොගනු ලැබේ. මේ නාම විභාගය හොඳින් සිත්හි තබා ගත යුතුයි.

මෙතැන් පටන් "**ඡද්ධාතුරොයං භික්ඛු පුරිසො**" යනුවෙන් "**ධාතු විභංග**" සූත්‍රයෙහි වදාරන ලද සයක් වූ ධාතූන්ගේ වශයෙන් දෘෂ්ටි

Non-commercial distribution

විශුද්ධි භාවනා ක්‍රමය දක්වනු ලැබේ. සත්ත්වයා නම් සයක් වූ ධාතුන්ගේ සමූහයකි.

ධාතු සය නම් :-

පෘථිවි ධාතුව ය
ආපෝ ,,
තේජෝ ,,
වායෝ ධාතුවය
ආකාශ ,,
විඥාන ,,

යන මොහුය. මෙයින් පෘථිවිධාත්වාදි පස රූපයෝය. විඥාන ධාතුව නාමයයි.

භාවනාවට පටන් ගත යුත්තේ නාම රූප ධාතුන් පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් පළමුකොට ඇති කර ගෙනය. එබැවින් ධාතුන් පිළිබඳ සාමාන්‍ය විස්තරයක් කරනු ලැබේ. මෙය ඉතා හොඳින් නැවත නැවතත් කියවා ධාතුන් පිළිබඳ තේරුමක් ඇති කර ගත යුතුයි. මේ තතු වැටහෙන්නට දින ගණනක් ගත වන්නට පිළිවන. එහෙත් අවධානයෙන් යුතුව කියවා මුත් අන් සැටියෙකින් මේ වැටහීම නොලබා ගත හැකිය.

නාම ධාතු රූප ධාතු දෙවර්ගයෙන් රූප ධාතු ඖදාරික බැවින් ද ඇසටත් පෙනෙන බැවින් ද ස්පර්ශ කළ හැකි බැවින් ද අවබෝධ කර ගැනීම පහසුය. එ බැවින් භාවනා කරන කල්හි පළමුව රූප ධාතු පිළිබඳ භාවනා කළ යුතුය. එයට කලක් ගත විය හැකිය. රූප ධාතුන් ඥානයට හොඳින් දර්ශනය වූ කල්හි ඒවායේ අනුසාරයෙන් සූක්ෂ්ම වූ ද නාම ධාතුන් පහසුවෙන් දත හැකිය. එබැවින් රූප ධාතුන් පිළිබඳ විස්තරය මෙහි පළමු කොට කරනු ලැබේ.

රූප ධාතු පස

"**ධාතු**" යන වචනයෙහි තේරුම සත්ත්වයකු නොවන පුද්ගලයකු නොවන සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාවය නැති දෙය ය යනුයි.

Non-commercial distribution

"**පෘථිවි**" යන්නෙහි තේරුම පස යනුයි. "**පෘථිවි ධාතුව**" යන්නෙහි තේරුම සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නොවන පස යනුයි. තද බව එහි ලක්ෂණයයි. මේ ශරීරයෙහි ඇති, ගත් කල්හි වැගිරී නොයන්නා වූ කැබලි වශයෙන් ගත හැකි වූ තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ කෙස් ලොම් නිය දත් ආදීහු පෘථිවි ධාතුහුය.

ආපෝ යනු ජලයට නමකි. සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාවය නැති ජලය ආපෝ ධාතුවය. වැගිරෙන ස්වභාවය හා ඇලෙන ස්වභාවය ද එහි ලක්ෂණයයි. මේ ශරීරයෙහි වැගිරෙන ගතිය ඇලෙන ගතිය සෙවෙල් ගතිය ඇත්තා වූ පිත් - සෙම් ආදීහු ආපෝ ධාතුහුය.

"**තේජෝ**" යනු ගින්නට නමෙකි. සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාවය නැති ගින්න තේජෝ ධාතුවයි. මඳ වූ කල්හි එයට උණුසුම යයි ද කියනු ලැබේ. දවන ස්වභාවය එහි ලක්ෂණයයි. ඉපිදවීම, ආරක්‍ෂා කිරීම, මේරවීම, දිරවීම, විකාරයට පැමිණවීම විනාශ කිරීම යන මොවුහු තේජෝ ධාතුවගේ කෘත්‍යයෝ ය. ශරීරයෙහි ඇත්තා වූ උණුසුම් ගතිය තේජෝ ධාතුහුය.

"**වායෝ**" යනු සුළඟට නමකි. සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභා-වයක් නැති සුළඟ වායෝ ධාතුවයි. පිම්බවීම හා සෙලවීම එහි ලක්ෂණයෝය. ශරීරයෙහි ඇත්තා වූ ආශ්වාසාදි වාතයෝ වායෝ ධාතුහුය.

"**ආකාශ**" යන වචනයෙහි තේරුම ඉරි ගැසිය නොහැකි තැන යනුයි. පෘථිවි ආදි වස්තූන්ට ස්ථාන වීම හා එකෙකින් අනෙක වෙන් කිරීම එහි ලක්ෂණයෝ ය. ශරීරයෙහි කන් සිදුරු නාස් ආදි කිසිවක් නැත්තා වූ ස්ථානයෝ ආකාශ ධාතුහු ය.

පෘථිව්‍යාදි ධාතුහු විශාල වස්තූන් නොව ඉතා කුඩා ද්‍රව්‍යයෝය. විශාල වස්තූන් සේ පෙනෙනුයේ ධාතු සමූහයන්ය. වැලි කැටය ඉතා කුඩා දෙයකි. ඒවා සමූහයක් වූ කල්හි සියල්ල සිතින් එකක් කොට ගෙන වැලි කන්දයයි කියනු ලැබේ. නමුත් වැලි හැර කන්දය කියා අමුතු දෙයක් එහි නැත. කන්ද නම් සිතට දැනෙන ආකාරයක් පමණෙකි. එය සත්‍ය වශයෙන් ඇති දෙයක් නොවේ.

Non-commercial distribution

විශාල වස්තූන් හැටියට සලකන සියල්ල ම මේ වැලි කන්ද වැනි සත්‍ය වශයෙන් නො ලැබෙන ධාතු සමූහයෝය.

එක් එක් ධාතුවක ගේ ප්‍රමාණය අභිධර්ම ක්‍රමයේ සැටියට කියතොත් යෝගාවචරයන්ගේ නුවණට අසු නොවන තරමේ කුඩා දෙයක් වේ. එපමණකුත් නොව අභිධර්ම ක්‍රමයේ සැටියට දක්වන රූපකලාපයක ධාතු සතර ම ඇත්තේය. කෙස් ලොම් ආදීන්ට පමණක් නොව සියුම් දේ වූ චන්ද්‍රාලෝක සූර්‍ය්‍යාලෝකාදි ආලෝකයන්හි පවා ධාතු සතර ම ඇත්තේය. ඒ අභිධර්ම ධාතු විභාග ක්‍රමය ඉතා සියුම් බැවින් දුරවබෝධය. උත්සන්නභාවයා ගේ වශයෙන් ධාතූන් දැක්වීම සෞත්‍රාන්තික ක්‍රමය යි. එය සුබෝධය. පෘථිවි ධාතුව උත්සන්න දෙය පෘථිවි ධාතුව සැටියට ද ආපෝ ධාතුව උත්සන්න දෙය ආපෝ ධාතුව සැටියට ද වායෝ ධාතුව උත්සන්න දෙය වායෝ ධාතුව සැටියට ද තේජෝ ධාතුව උත්සන්න දෙය තේජෝ ධාතුව සැටියට ද සෞත්‍රාන්ත්‍රික ක්‍රමයේ දී දක්වනු ලැබේ. දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ඇතිවීමට ඒ ක්‍රමය ප්‍රමාණ වේ.

සෞත්‍රාන්ත්‍රික ක්‍රමයේ සැටියට එක් එක් ධාතුවක් දූණු-අලු-සිමෙන්ති-පිටි-සහල් ආදි වස්තූන්ගේ කුඩා කොටස් තරමට සැලකිය යුතුයි. ඒවා ද එක එකක් වෙන් කොට ගත හොත් ඇසට නොපෙනෙන පමණට කුඩාය. එක් එක් කුඩා ධාතු කොටසකට මෙහි කලාප යන නාමය ම ව්‍යවහාර කරන්නෙමු. "**කලාප**" යන්නෙහි තේරුම සමූහයක්ය මිටියක්ය යනුයි. කුඩා ධාතු කොටසකට ඒ නම ව්‍යවහාර කරනුයේ අභිධර්ම ක්‍රමයේ සැටියට එය එකක් නොව කුඩා සමූහයක් වන බැවිනි.

ධාතු කලාපයන්ගේ සැටි ආකාශධාත්වානුසාරයෙන් පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකිය. ආකාශ ධාතුව කලාපයනට ඇතුළත් නැත. යම් තැනක පෘථිව්‍යාදි ධාතු නැද්ද, එතැන ඇත්තේ ආකාශ ධාතුවය. අවිඤ්ඤාණක සවිඤ්ඤාණක වශයෙන්, ලොව ඇති සියල්ල ම ඇත්තේ මේ ආකාශ ධාතුව තුළ ය. ඒවා සෙලවෙනුයේ ද ක්‍රියා කරනුයේ ද ඔබ මොබ යනුයේ ද ආකාශ ධාතුව තුළය. තමන් වටේ ආකාශ ධාතුව නැතහොත් කිසිම වස්තුවකට ක්‍රියා කිරීම තබා

Non-commercial distribution

සෙලවීම ද නො කළ හැකිය. ඔවුනොවුන්ගෙන් වෙන්ව තිබෙනු පෙනෙන ධාතු සමූහ වූ විශාල වස්තූන් මෙන්ම එකට ගැටී පවත්නා කලාපයෝ ද තමන් වටේ ආකාශ ධාතුව ඇතිව ඒ ආකාශ ධාතුවෙන් අන්‍ය කලාපයන්ගෙන් වෙන්වී තිබෙත්. ඒ බව මතු දක්වන සැටියෙන් තේරුම් ගත යුතුයි.

තද කොට බඳනා ලද සහල් පොට්ටනියක් දිය බඳුනක ලා මඳ වේලාවක් තිබෙන්නට හැර ඉවතට ගෙන ලිහා බැලුවහොත් සහල් සියල්ල තෙමී තිබෙනු දැකිය හැකිය. සහල් තෙමීම නම් සහල් ඇට වල පිට පැත්ත සැම තැනම ජලය තැවරීමය. එකිනෙකට තද වී තිබුණු සහල් අතරට ජලය ඇතුළු විය හැකි වූයේ සහල් ඇට අතර ඉඩක් තිබුණ බැවිනි. ඒ ඉඩ ආකාශ ධාතුවයි. මේ කාරණය සලකා එකට එක සැපී තිබෙන ද්‍රව්‍ය අතර ද ආකාශය ඇති බවත් ඒ ආකාශයෙන් ම ඒවා එකිනෙකින් වෙන් වී පවත්නා බවත් තේරුම් ගත යුතුය.

දැන් එක සහල් ඇටයක් ගැන සලකා බලමු. සහල් ඇටයක් එක් ද්‍රව්‍යයක් නොව පිටි නම් වූ කුඩා ද්‍රව්‍යයන් ගේ සමූහයකි. ඒ කුඩා ද්‍රව්‍යයෝ පෘථිවි කලාපයෝය. සහල් ඇටය දිය බඳුනක ලා පැය කිහිපයක් තිබෙන්නට හැර ඉවතට ගෙන බැලුවහොත් එය මොළොක් වී තිබෙනු දැකිය හැකිය. ඒ මොළොක් බව සිදු-වූයේ සහල් ඇටයට අයත් පිටි නම් වූ පෘථිවි කලාප අතරට ජලය යෑමෙනි. එක් දෙයක් තිබෙන තැනකට තවත් දෙයකට නොපැමිණිය හැකි බැවින් ඒ පෘථිවි කලාපයන් අතරට ඉඩක් හෙවත් ආකාශ ධාතුවක් නො තිබුණා නම් සහල් ඇටයට ජලය නො වැදිය හැකිය. හැකි වූයේ එහි වූ සියළු ම පෘථිවි කලාප වටේ ආකාශ ධාතුව තිබුණු බැවිනි. මේ කරුණෙන් සෑම වස්තුවකට ම අයත් වූ සියළු ම රූප කලාපයන්ගේ වටේ ආකාශ ධාතුව ඇති බවත් ඒ ආකාශ ධාතුව නිසා ඒවා එකිනෙකින් වෙන් වී පවත්නා බවත් තේරුම් ගත යුතුය.

දිය බින්දුවක් ලෝහ තහඩුවක් මත හෝ වීදුරු තහඩුවක් මත හෝ හෙළා ඇඟිල්ලෙන් තුනී කළ හොත් අන්තිමේදී වතුර නො පෙනී යන්නේය. නො පෙනී ගියේ ඒ වතුරට කුමක් වීමෙන් ද යන බව

Non-commercial distribution

සලකා බලනු. නො පෙනී ගියේ අන් හේතුවකින් නොව එක් වී තිබුණ වතුර ඇසට නොපෙනෙන තරමේ කුඩා කොටස් වලට වෙන් වී යෑමෙනි. නැවත ඒවා තිබුණු සැටියටම එකතු කළ හැකිනම් පළමු තිබුණු දිය බින්දුව දැකිය හැකි වනු ඇත. වෙන් වූ කල ඇසට නොපෙනෙන තරමට කුඩා වූ ඒ ජල කොටස් ආපෝධාතු කලාපයෝය. වැව් පොකුණු ගංගාදියෙහි විශාලව පෙනෙන ආපෝ ධාතු සමූහයෝ පළමු කී දිය බින්දුවෙහි කොටස් වැනි ආපෝ කලාපයෝ ය. සහල් ඇටයේ පිටි මෙන් ඒවා ද එකිනෙකට වෙන්ව එකක් පාසා වෙන වෙනම ආකාශ ධාතුවෙන් වටවී තිබෙන බව සහල් ඇටයට අනුව සිතා තේරුම් ගත යුතුය. තේජෝ වායෝ ධාතු දෙක ද ආපෝධාතු කොටස් සේ ආකාශ ධාතුවෙන් වට වී ඇති කුඩා කොටස් බවද සලකා ගත යුතුය.

පොල් ගෙඩි තුනක් එක්කොට ලණුවකින් තද කොට බඳිනු ලැබුව හොත් මැද කුහරයක් පෙනෙනු ඇත. ඒ කුහරය නම් ආකාශ ධාතුවයි. ඒ ආකාශ ධාතුව පොල් ගෙඩි තුන එක්වීම නිසා ඇති වූ අමුතු දෙයක් නොව, පොල් ගෙඩි තුන එක්ව තිබෙන තැන පෙර පටන්ම පැවති ආකාශය බව දත යුතුය. පොල් ගෙඩි තුන එතැනින් අන් තැනකට ගත හොත් එතන ද පොල් අතරේ කුහරය පෙනෙනු ඇත. ඒ පෙනෙනුයේ පළමු ගෙඩි තුන තිබුණු තැන ආකාශය නොව, දැන් පොල් ගෙඩි තුන තිබෙන තැන පෙර පටන් පැවති ආකාශය ය. ආකාශය නිශ්චල දෙයක් බැවින් තැනින් තැනට නොයයි. පොල් ගෙඩි තුන පමණක් ගෙන යන කල්හි ආකාශයේ ඔබ මොබ යයි. මෙයින් ආකාශ ධාතුව සැම කල්හි ම තිබෙන තැන ම තිබෙන දෙයක් බව තේරුම් ගෙන පොල් ගෝනියක් දෙසට සිත යොමු කරනු.

පොල් ගෝනියක පොල් ගෙඩි තුන හතර එක්වුණු සෑම තැන්වල ම කුහරයෝ වෙති. මේ කුහරයෝ ආකාශ ධාතුව ය. ඒ කුහරවල වූ ආකාශයෝ සෑම පැත්තෙන් ම පිටත ආකාශය හා සම්බන්ධව ම පවත්නාහ. ගෝනියෙන් පිටත එක් පසෙක ආකාශය ගෝනියේ පොල් අතරින් අනික් පස ආකාශය හා සම්බන්ධව පවතී. ගෝනිය තුළ වූ කුහර සියල්ල ම පොල් ගෙඩි අතරින් එකට

සම්බන්ධව පවතී. පොල් ගෝනිය නම් සෑම පැත්තකින් ම අනෙක් පැත්තට පසා වී ගිය සිදුරු වලින් යුක්ත දෙයකි. එය අන් තැනකට ගෙන ගියහොත් එහි වූ ආකාශ ධාතුව පොල් ගෝනිය සමඟ නොගොස් එ තැනම ඉතිරි වේ. අනෙක් තැනදී පොල් ගෝනිය තුළ පෙනෙන ආකාශය එතැන ආකාශය ම ය. මෙය හොඳින් තේරුම් ගෙන ඒ පොල් ගෝනිය රථයෙක තබාගෙන යන කල්හි ඇති තත්ත්වය සලකා බැලිය යුතුය. ගෝනියේ පොල් එකිනෙකට ගැටී තිබෙන තැන් වල ද අතර මඳ වශයෙන් ආකාශ ධාතුව ඇති බැවින් පොල් සියල්ලම වෙන වෙනම ආකාශ ධාතුවෙන් වට වී තිබෙන බව හෙවත් සෑම පොල් ගෙඩියක් වටේ ම ආකාශ ධාතුව ඇති බවත් මෙහිදී සිහි කර ගත යුතුයි.

මී මැසි සමූහයක් අහස්හි යන කල්හි ඒ සමූහයට අයත් සෑම මී මැස්සා ම තමන් වටේ ආකාශ ධාතුව ඇතිව අන්‍යයන් හා නොගැටී තමන්ගේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්නාක් මෙන් මේ ගෝනියේ පොල් සමූහය ද එකක් පාසා ම තමන් වටේ ආකාශ ධාතු ඇතිව තම තමන්ගේ මාර්ගයේ රථය යන සැටියට ගමන් කරන්නේය. මෙය හොඳින් වැටහුණු පසු සහල් ගෝනියක් රථයක තබා ගෙන යන කල්හි ඇති තත්ත්වය ගැන සිතනු. එය හොඳින් වැටහුණු පසු සහල් ඇටයක් ගෙන යන කල්හි එහි පෘථිවි ධාතු කලාප සමූහයේ ගමන ගැන කල්පනා කරනු. සහල් ඇටයේ පෘථිවි කලාපයන් ගේ ගමන ද මී මැසි සමූහයේ ගමන සේ ම වටහා ගත හැකි වනතුරු කල්පනා කරනු. සහල් ඇටයේ තත්ත්වය තේරුම් ගත් පසු ශරීරයේ ධාතූන් ගැන සිතනු.

සම්පූර්ණයෙන් ම වැඩුණු මිනිසකුගේ ශරීරයේ පෘථිවි කලාප ද්‍රෝණයක් පමණ ද, ඉන් අඩක් හෙවත් අට නැළියක් පමණ ආපෝ ධාතු ද ඇත්තේය. සියුම් රජස් වූ වියළි පෘථිවි ධාතු කලාප ආපෝ ධාතුවෙන් තෙත් කොට විසිරී නො යන තැනට පමුණුවන ලදුව වායෝ ධාතුවෙන් පුම්බන ලදුව තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් කොට ආරක්‍ෂා කරන ලදුව එක් දෙයක් එක් පුද්ගලයකු සේ පෙනෙන සැටියට ඒ ධාතූන්ගෙන් ශරීරය සෑදී තිබේ.

Non-commercial distribution

ශරීරයෙහි වූ පෘථිවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කලාප ද පොල් ගෝනියේ පොල් ගෙඩි මෙන් ද, සහල් ගෝනියේ සහල් ඇට මෙන් ද, සහල් ඇටයේ පිටි මෙන් ද, වෙන වෙන ම ආකාශ ධාතුවෙන් වටවී තිබෙන සැටි නුවණින් සලකා අවබෝධ කර ගත යුතුය. පොල් ගෝනිය ඔබ මොබ ගෙන යන කල්හි ඒ පොල් ඒ ඒ තැන තිබෙන ආකාශ ධාතුවට පිවිසෙන්නාක් මෙන් ගමන් කරන කල්හි ශරීරයේ වූ ධාතු කලාප වෙන වෙනම ආකාශ ධාතුව අතරින් ගමන් කර ඒ ඒ තැනට පැමිණෙන සැටි ද, ශරීරයේ ද පොල් ගෝනියේ සහල් ගෝනියේ මෙන්ම කුහර ඇති සැටි ද කල්පනා කරනු. කුඩා දේ මහත් කොට පෙන්වන කණ්නාඩියකින් බැලුවහොත් මී වදයක මෙන් ශරීරයේ සැම තැනම සිදුරු දැකිය හැකිය. රූප ධාතු පස කී සැටියට හොඳින් තේරුම් ගෙන මතු දක්වන සැටියට භාවනා-වෙහි යෙදුණ හොත් ඉක්මනින් ම දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ඇති වනු ඇත. මෙය බොහෝ වාර ගණනක් කියා දින ගණනක් ම මේ ගැන කල්පනා කරත්වා.

ශරීරයේ ධාතු කොටස්

පෘථිවි ධාතු කොටස් විස්ස

කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, වකුගඩුව, හදමස, අක්මාව, දලබුව, ඇලදිව, පෙණහල්ල, අතුණු, අතුණුබහන්, නො පැසුණු අහර, පැසුණු අහර, මොළය.

මේ කොටස් විස්ස හා තවත් ශරීරයේ කර්කශ ලක්ෂණ ඇති යමක් වේ නම් ඒ සියල්ල ම පෘථිවි ධාතුහු ය.

ආපෝ ධාතු කොටස් දොළස

පිත, සෙම, සැරව, ලේ, දහදිය, මේද තෙල, කඳුළු, වුරුණු තෙල, කෙළ, සොටු, සඳමිදුලු, මුත්‍ර යන මේ කොටස් දොළොස හා ශරීරයේ ආබන්ධන ලක්ෂණයෙන් යුක්ත වූ අන්‍ය වූ ද යම් කිසිවක් වේ නම් ඒ සියල්ල ම ආපෝ ධාතුහුය. පෘථිවි ධාතු කොටස් විස්ස හා ආපෝ ධාතු කොටස් දොළස හොඳින් කටපාඩම් කරගත යුතුය. යෝගාවචරයන් විසින් ඒ ඒ ධාතු කොටස් වල සැටි හොඳින් දැන ගත යුතුය. ග්‍රන්ථය දික්වන බැවින් කොටස් වල සැටි මෙහි

Non-commercial distribution

නොදක්වනු ලැබේ. භාවනාව පටන් ගැනීමට මත්තෙන් ඒ ඒ ධාතු කොටස්වල පැහැය සටහන පිහිටි ස්ථානය යන මේවා ශරීරය පිළිබඳ විස්තර ඇති පොතකින් බලා හෝ දත් කෙනකුගෙන් අසා හෝ දැන ගෙන භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

තේජෝ ධාතු කොටස් සතර

සන්තාපන තේජෝ ධාතුවය, ජීරාපන තේජෝ ධාතුවය, පරිදහන තේජෝ ධාතුවය, පාචක තේජෝ ධාතුවය යයි ශරීරයේ තේජෝ ධාතු කොටස් සතරකි.

ශරීරයේ උණුසුම "**සන්තාපන තේජෝ ධාතු**" නමි. එය උණ ගැනුණු අවස්ථාවලදී වඩා ප්‍රකට වන්නේ ය. ශරීරයේ දිරීම සිදු කරන්නා වූ තේජෝ ධාතුව "**ජීරාපන තේජෝ ධාතු**" නමි. කල් යෑමෙන් ශරීරය දිරන්නේ හිසකේ පැසීම ඇඟ රැලි වැටීම ආදිය සිදු වන්නේ ඒ තේජෝ ධාතුවෙන් කරන තැවීම නිසාය. ශරීරය දවන්නා වූ තේජෝ ධාතුව "**පරිදහන තේජෝ ධාතුව**" නමි. මිනිසුන් විසින් ඇස් දැවිල්ලය, පපුව දැවිල්ලය, අත්පා දැවිල්ලය යනාදිය කියනුයේ ඒ තේජෝ ධාතුවෙන් කරන දැවීමට ය. දැවීම මිස එහි උණුසුමක් නැත. අනුභව කළ ආහාරය පැස වන්නා වූ තේජෝ ධාතුව "**පාචක තේජෝ ධාතු**" නමි.

වායෝ ධාතු කොටස් සය

උද්ධංගම වාතය ය, අධෝගම වාතය ය, කුච්ඡිසය වාතය ය, කොට්ඨාසය වාතය ය, අංගමංගානුසාරී වාතය ය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය යි ශරීරයේ වායෝ ධාතු කොටස් සයෙකි.

හික්කා වමනාදිය පවත්වන උඩ බලා ගමන් කරන වාතය "**උද්ධංගම වාත**" නම් වේ. මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදි වශයෙන් ශරීරයේ යට බලා ගමන් කරන්නා වූ වාතය "**අධෝගම වාත**" නමි. කුස තුළ බඩ වැලින් පිටත හැසිරෙන වාතය "**කුච්ඡිසය වාත**" නමි. බඩවැල ඇතුලත හැසිරෙන වාතය "**කොට්ඨාසය වාත**" නමි. හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීමේදී ඇති වන වාතය "**ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාත**" නමි. ශරීරයේ සැම තැනම හැසිරෙන ශරීරාවයවයන් ක්‍රියා කරවන්නා වූ වාතය "**අංගමංගානුසාරී වාත**" වාත නමි.

Non-commercial distribution

පෘථිවි ධාතු කොටස් විස්සය, ආපෝධාතු කොටස් දොළොසය, තේජෝ ධාතු කොටස් සතරය, වායෝ ධාතු කොටස් සය ය යන මේ ධාතු කොටස් දෙ සාළිසට ද්වාචත්තාළීසාකාරය යි කියනු ලැබේ.

ආකාශ ධාතුව

කන් සිදුරු දෙකය, නාස් සිදුරු දෙකය, මුඛයේ සිදුරය, ග්‍රීවයේ සිදුරය, අනුභව කළ ආහාර රැස්වන ස්ථානයේ කුහරය ය, දිරූ ආහාර පිට කරන සිදුරය යනාදි ශරීරයේ ඇති සිදුරු සියල්ල ආකාශ ධාතුවයි.

භාවනා ක්‍රමය

මතු දක්වන වගන්ති පාඩම් කරගෙන පෙර කී උපදෙස් අනුව සිහි නුවණින් යුක්ත ව දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සඳහා භාවනා කරනු.

පළමු කොටස

1. **කෙස්** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. එක් එක් කෙස් ගසක් එක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයෙකි. පෘථිවි ධාතු කලාප හැර කෙස්ය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස් වැල් ආදියෙහි වූ පෘථිවි ධාතුවත් කෙස් වල පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවිධාතු සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වන්නාක් මෙන් කෙස් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

2. **ලොම්** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. එක් ලෝමයක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයකි. පෘථිවි කලාප හැර ලොම්ය කියා දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් නැත්තේය. සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් ලොම් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවිධාතු

Non-commercial distribution

සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වන්නාක් මෙන් ලොම් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

3. **නිය** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. එක් නියපොත්තක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයෙකි. පෘථිවි කලාප සමූහය හැර නියය කියා දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස් වැල් ආදියෙහි ඇත්තා වූ පෘථිවි ධාතුවත් නිය යයි කියන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් නිය යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

4. **දත්** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. එක් දතක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයකි. පෘථිවි කලාප සමූහය හැර දත්ය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි ඇත්තා වූ පෘථිවි ධාතුවත් දත් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වන්නාක් මෙන් දත් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

5. **සම** මේ ශරීරයෙහි ඇති පෘථිවි ධාතු කොටසකි. පෘථිවි කලාප හැර සමය කියා දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් සම යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවිධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් සම යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතු සමූහය ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

කෙස් - ලොම් - නිය - දත් - සම යන මේ කොටස් පස පිළිබඳ භාවනාව කියන පරිදි සතියක් කරනු. දිනක භාවනා කරන

Non-commercial distribution

කාලය පැයකට අඩු නම් දෙසතියක් ම මේ භාවනාව කරනු. ඉදිරියට යන්නට ඉක්මන් නොවනු. භාවනාව කරන කල්හි ද ඉක්මන් නොවී ධාතු කොටස් හොඳින් වැටහෙන සැටියට පෙනෙන සැටියට භාවනා කරනු.

දෙවන කොටස

1. **මස්** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. එක් මස් පිඩක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයකි. පෘථිවි කලාප හැර මස්ය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි ඇත්තා වූ පෘථිවි ධාතුවත් මස් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නොවන්නාක් මෙන් මස් යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. “මම”නොවේ.

2. **නහර** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොටසකි. එක් නහරයක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයකි. පෘථිවි කලාප හැර නහරය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් නහරයයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් නහර යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. “මම” නොවේ.

3. **ඇට** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොටසකි. එක් ඇටයක් එක් පෘථිවි කලාප සමූහයකි. පෘථිවි කලාප හැර ඇට ය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් ඇට යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවිධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් ඇට යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. “මම” නොවේ.

4. **ඇටමිදුළු** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයකි. පෘථිවි කලාප සමූහය හැර ඇටමිදුළු ය කියා දෙයක් ද සත්‍ය

Non-commercial distribution

වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප සමූහයක් පමණෙකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් ඇටමිදුළු යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලකු නො වන්නාක් මෙන් ඇටමිදුළු යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

5. **වකුගඩුව** මේ ශරීරයෙහි එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. පෘථිවි කලාප සමූහය හැර වකුගඩුවය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප සමූහයක් පමණෙකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් වකුගඩුව යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් වකුගඩුව යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු, වකුගඩුව යන මේ ධාතු කොටස් පස පිළිබඳ භාවනාව කියන ලද පරිද්දෙන් සතියක් කරනු. ඉක්බිති පළමු සතියේ භාවනාවත් මෙයත් එකතු කොට කෙස්වල පටන් වකුගඩුව දක්වා ඇති ධාතු කොටස් දසය පිළිබඳ භාවනාව සතියක් කරනු. භාවනා කරන කාලය මඳ නම් මෙහි සතියක් ගත කරන්නට කියන භාවනා සියල්ල ම දෙසතිය බැගින් කරනු.

තුන්වන කොටස

1. **හෘදය මාංශය** මේ ශරීරයේ එක් පෘථිවි ධාතු කොටසකි. පෘථිවි කලාප සමූහය හැර හෘදය මාංශය කියා දෙයක් ද සත්‍ය වශයෙන් නැත. ඇත්තේ පෘථිවි කලාප පමණෙකි. ශරීරයෙන් පිටත ගස් වැල් ආදියෙහි පෘථිවි ධාතුවත් හෘදය මාංශය යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුවත් පෘථිවි ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ගස්වැල් ආදියෙහි පෘථිවිධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් හෘදය මාංශය යයි කියනු ලබන මේ පෘථිවි ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

Non-commercial distribution

2. **අක්මාව** මේ ශරීරයේ එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි.
- පෙ -

3. **දලබුව** මේ ශරීරයේ එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි.
- පෙ -

4. **ඇළදිව** මේ ශරීරයේ එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයකි.
- පෙ -

5. **පෙණහල්ල** මේ ශරීරයේ එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයකි.
- පෙ -

මෙහි සම්පූර්ණ කර නැති 2, 3, 4, 5 යන අංක ඇති වගන්ති කියන ලද වගන්ති වල අනුසාරයෙන් සම්පූර්ණ කරගෙන හෘදය මාංශය, අක්මාව, දළබුව, ඇළදිව, පෙණහල්ල යන මේ කොටස් පස පිළිබඳ භාවනාව සතියක් කරනු. නැවත කේසයෙහි පටන් පෙණහල්ල දක්වා ඇති කොටස් පසළොස ම එක් කොට සතියක් භාවනා කරනු.

සතරවන කොටස

අතුණු, අතුණුබහන්, නො පැසුණු අහර, පැසුණු අහර, මොළය යන පෘථිවි ධාතු කොටස් පස පිළිබඳව ද, "අතුණු" නම් මේ ශරීරයේ එක් පෘථිවි ධාතු කොට්ඨාසයෙකි යනාදීන් පෙර කී පරිද්දෙන් වාක්‍ය යොදා සතියක් භාවනා කරනු. නැවත ධාතු කොටස් විස්ස ම එක්කොට සතියක් භාවනා කරනු.

පස් වන කොටස :

පිත මේ ශරීරයෙහි එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයකි. ආපෝ කලාප සමූහය හැර පිත ය කියා දෙයක් නැත. සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ ආපෝ කලාප සමූහය පමණෙකි. ලිං පොකුණු ගංගාදියේ ඇති ආපෝ ධාතුවත් පිත යයි කියනු ලබන මේ ආපෝ ධාතුවත් ආපෝ ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ලිං පොකුණු ගංගාදියේ ආපෝ ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් පිත යයි කියනු

Non-commercial distribution

ලබන මේ ආපෝ ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

සෙම මේ ශරීරයෙහි එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. ආපෝ කලාප සමූහය හැර සෙම ය කියා දෙයක් නැත. සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ ආපෝ කලාප සමූහය පමණෙකි. ලිං පොකුණු ගංගාදියේ ඇති ආපෝ ධාතුවත් සෙම යයි කියනු ලබන මේ ආපෝ ධාතුවත් ආපෝ ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ලිං පොකුණු ගංගාදියේ ආපෝ ධාතුව සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වන්නාක් මෙන් සෙම යයි කියනු ලබන මේ ආපෝ ධාතුව ද සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

සැරව මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

ලේ මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

ඩහදිය මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

මේද තෙල මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

මෙහි සම්පූර්ණ නොකරන ලද වගන්ති සම්පූර්ණ කොට කියමින් සතියක් භාවනා කරනු. ඉක්බිති පෘථිවි ධාතු කොටස් විස්ස ද එක් කොට සතියක් භාවනා කරනු.

සවන කොටස :

කඳුළු මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

වුරුණුතෙල මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

කෙළ මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

සොටු මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. -පෙ -

සඳමිදුළු මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

මුත්‍ර මේ ශරීරයේ එක් ආපෝ ධාතු කොට්ඨාසයෙකි. - පෙ -

Non-commercial distribution

මෙය සතියක් භාවනා කරනු. නැවත පසුකළ සියල්ල හා එක් කොට සතියක් භාවනා කරනු.

සත්වන කොටස

සන්තාපන තේජෝ ධාතුවය, ජීරාපන තේජෝ ධාතුවය, පරිදහන තේජෝ ධාතුවය, පාචක තේජෝ ධාතුවය යි ශරීරයේ තෙජෝ ධාතු කොටස් සතරකි. ශරීරයෙහි ඇත්තා වූ තේජෝ ධාතුවත් ශරීරයෙන් පිටත ඒ ඒ තැන්වල ඇති ගිනි හා උණුසුම් ගති ද සිසිල් ගති ද, තේජෝ ධාතු වශයෙන් එක ය. ශරීරයෙන් පිටත ඒ ඒ තැන ඇති ගිනි උණුසුම් ගති සිසිල් ගති සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වන්නාක් මෙන් ශරීරයෙහි වූ තේජෝ ධාතුවද, සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

උද්ධංගම වාතය ය, අධෝගම වාතය ය, කුච්ඡිසය වාතය ය, කොට්ඨාසය වාතය ය, අංගමංගානුසාරී වාතය ය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය යි ශරීරයේ වායෝ ධාතු කොටස් හයකි. ශරීරය අවට අවකාශයෙහි ඇති වායුවත් ශරීරයේ ඇතිවායුවත් වායෝ ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ශරීරය අවට අවකාශයෙහි ඇති පිරී පවත්නා වූ වායුව සත්ත්වයකු නො වන්නාක් මෙන් ශරීරයෙහි වූ වායෝ ධාතුව ද, සත්ත්වයකු නොවේ. පුද්ගලයකු නොවේ. "මම" නොවේ.

මේ ශරීරයේ කන් සිදුරු නාස් සිදුරු ආදියෙහි පෘථිවි කලාපාදිය අතරෙහි ඇත්තා වූ ආකාශයත් ශරීරයෙන් පිටත ඇත්තා වූ ආකාශයත් ආකාශ ධාතු වශයෙන් එක ම ය. ශරීරය අවට පවත්නා වූ ආකාශ ධාතුව සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො වන්නාක් මෙන් ශරීරයෙහි වූ ආකාශ ධාතුව ද, සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

මෙසේ තේජෝ වායෝ ආකාශ ධාතු පිළිබඳව ද සතියක් භාවනා කරනු. ඉක්බිති සියල්ල ම එක්කොට රූප ධාතු කොටස් හොඳින් වැටහෙන තුරු නැවත භාවනා කරනු. කියන ලද පරිදි විස්තර වශයෙන් භාවනා කොට ධාතූන් වැටහුණු කල්හි සංක්ෂේප ක්‍රමයෙන් භාවනා කරනු. ඒ මෙසේය.

Non-commercial distribution

මේ ශරීරයෙහි කර්කශ බව තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ සියල්ල පෘථිවි ධාතුහුය. දැනුමක් නැත්තා වූ ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියක් නැත්තා වූ ඒ පෘථිවි ධාතුව සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

මේ ශරීරයෙහි වැගිරෙන බව ඇලෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ සියල්ල ආපෝ ධාතුහුය. දැනීමේ හා ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියක් නැත්තා වූ ඒ ආපෝ ධාතුව සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම නොවේ".

මේ ශරීරයේ උණුසුම් බව, දවන බව, පැසවන බව, ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ සියල්ල තේජෝ ධාතුහුය. දැනීම හා ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියක් නැත්තා වූ ඒ තේජෝ ධාතුව සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

මේ ශරීරයේ සැලෙන ලක්ෂණ පුම්බන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සියල්ල වායෝ ධාතුහුය. දැනීම හා ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියක් නැත්තා වූ ඒ වායෝ ධාතුව සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

මේ ශරීරයේ කුහර සියල්ල ආකාශ ධාතුහුය. දැනීමක් නැති ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියක් නැති ඒ ආකාශ ධාතුව සත්ත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් නොවේ. "මම" නොවේ.

මෙසේ විස්තර වශයෙන් හා සංක්ෂේප වශයෙන් ද, රූපධාතු පිළිබඳ භාවනාව කොට ඒවා හොඳින් වැටහුණු පසු, ඒවායේ නිස්සත්ව භාවය හොඳින් වැටහුණු පසු විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.

විඥාන ධාතුව

පෘථිව්‍යාදි රූප ධාතුන්ගෙන් නිර්මිත වූ මේ ශරීරයේ විඥාන නම් වූ එක් ධාතුවෙක් ඇත්තේය. පෙනෙන්නේ ද ඇසෙන්නේ ද සැප දුක් හොඳ නරක ආදිය දැනෙන්නේ ද යෑම් ඊම් කෑම් බීම් කතා කිරීම් ආදි ක්‍රියා පිණිස ශරීරය මෙහෙය වන්නේ ද ඒ

Non-commercial distribution

විඥාන ධාතුව ය. විඥාන ධාතුවෙන් තොර වූ ශරීරය, කිසිවක් නො දන්නා වූ, කිසිවක් නො ඇසෙන්නා වූ, සැප දුක් ආදි කිසිවක් නො දන්නා වූ, යෑම් - ඊම්, කෑම් - බීම් ආදි කිසි ක්‍රියාවක් නො කරන්නා වූ, දර කඩක් සේ දිරා යන තෙක් තිබූ තැන ම නිශ්චල ව තිබෙන්නා වූ දෙයකි. මළ සිරුරෙහි විඥාන ධාතුව නැති බැවින් එයට නො පෙනෙන්නේය. නො ඇසෙන්නේය. සැප දුක් ආදිය නො දැනෙන්නේය. එය කිසි ක්‍රියාවක් නො කරන්නේය. සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නැති රූප කය කෙරෙහි සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු යන සංඥාව ඇති වන්නේ රූප කය හා බැඳී තිබෙන විඥාන ධාතුව නිසා ය. රූප කය හා විඥාන ධාතුව දෙකක් සැටියට තේරුම් ගැනීමෙන් රූප කය පිළිබඳ සත්ත්ව සංඥාව දුරු වේ. සත්ත්ව සංඥාව දැඩි සේ පවත්වන්නේ විඥාන ධාතුව පිළිබඳව ය. එය රූප කයේ සත්ත්ව සංඥාව තරම් පහසුවෙන් දුරු කළ නොහේ. එබැවින් විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනාව වඩාත් සැලකිල්ලකින් කළ යුතුයි.

සත්ත්ව ශරීරය සෑදී තිබෙන පෘථිව්‍යාදි ප්‍රධාන රූප සතර නිසා පවත්නා වූ උපාදායරූප නම් වූ තවත් සූවිසි රූප කෙනෙක් ඇතියහ. ප්‍රධාන රූප සතර ඒවායේ නිස්සත්ත්වතාව දුටු කල්හි අප්‍රධාන රූප පිළිබඳ සත්ත්ව සංඥාව ඉතිරි නොවන බැවින් යට දැක්වූ රූප භාවනා ක්‍රමයට ඒවා නො ගන්නා ලදී. එහෙත් ඒවා ද සාමාන්‍යයෙන් දැන ගෙන තිබීම යෝගාවචරයනට ප්‍රයෝජනය. උපාදාය රූපයන් අතුරෙනුදු විඥාන ධාතුවේ උත්පත්තියට හේතුවන විඥානයට නිශ්‍රය වන රූප සයෙක් ඇත්තේය. විඥාන තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමට ඒ සය විශේෂයෙන් ම දත යුතුයි. **චක්ෂුඃ ප්‍රසාදය, ශෝත්‍ර ප්‍රසාදය, ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදය, ජිහ්වා ප්‍රසාදය, කාය ප්‍රසාදය, හෘදය රූපය** යන මේ රූප සය විඥාන ධාතුවට නිශ්‍රය වන රූපයෝ ය.

චක්ෂුඃ ප්‍රසාදය

ප්‍රසාදය යන වචනයේ තේරුම ඔපය යනුයි. ඇස සෑම තැනම ඔපයක් නම් ඇත. එහෙත් චක්ෂුඃ ප්‍රසාදය යි නො කියනු ලැබේ. කළු ඉංගිරියාව යයි කියනු ලබන ඇසේ කළු ලපය මැද ප්‍රමාණයෙන්

Non-commercial distribution

උකුණු හිසක් පමණ වූ තැන සිව් සතක පවත්නා ඔපයක් ඇත. එයට චක්ෂුඃ ප්‍රසාදය යි කියනු ලැබේ. ඉදිරියේ තිබෙන වස්තූන්ගේ ඡායා කැඩපතක පහළ වන්නාක් මෙන් ඇස ඉදිරියේ ඇති දේවල ඡායා ඒ ඔපය තුළ පහළ වන්නේය.

ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදය

කන් අඩියේ කුඩා ස්ථානයෙක ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාද රූප පිහිටා තිබේ. රූපයන්ගේ මෙන් ම ශබ්දයන්ගේ ද හැඩහුරුකමෙන් ආකාර විශේෂයෙක් ඇත්තේය. එය ඇසට පෙනෙන ඔපයෙක් නොවේ. රූපච්ඡායාව කැඩපත් ආදියේ ඔපයෙහි පහළ වන්නාක් මෙන් ශබ්දයන්ගේ ඡායාව ඒ ඒ ශබ්දයේ හැඩහුරුකමින් ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයෙහි පහළ වේ.

ඝ්‍රාණප්‍රසාදය

මෙය නාසය තුළ එළු කුරයක සටහනට බඳු සටහනක් ඇති තැනක පිහිටි ඔපයකි. සුන්දරාසුන්දර ගන්ධයන් ගෙන නාසා කුහරය තුළට වැදගන්නා වාතයෙහි ඇති ගන්ධය එහි ස්පර්ශ වේ.

ජිහ්වා ප්‍රසාදය

මෙය දිවේ මැද කොටසෙහි නෙළුම් පෙත්තක අගට බඳු සටහන ඇති තැනක අනුභව කරන ආහාරයන්ගේ රසය ස්පර්ශ වීමට සුදුසු පරිද්දෙන් පිහිටි ඔපයකි.

කාය ප්‍රසාදය

මෙය ඒ ඒ වස්තුවෙහි ඇති තද බව මොළොක් බව උණුසුම් බව සිසිල් බව ආදි ගුණයන් ස්පර්ශ වීමට සුදුසු පරිද්දෙන් ශරීරය සැම තැන ම වාගේ පිහිටි එක්තරා ස්වභාවයකි.

හෘදය රූපය

මෙය හෘදය කෝෂය තුළ පවත්නා අඩ පතක් පමණ ලේ ඇසුරු කොට විඤාන ධාතුවට නිඃශ්‍රය වීමට සුදුසු සේ පවත්නා වූ එක්තරා ස්වභාවයකි. විඤානයන්ගෙන් වැඩි කොටසක් උපදිනුයේ හෘදය රූපය නම් වූ ස්වභාවය ඇසුරු කොට ගෙන ය.

Non-commercial distribution

විඥාන ධාතුව

විඥාන ධාතුව දැනීම හෙවත් සිතය. එහි ලක්ෂණ වශයෙන් එකක් වුව ද උපදින ස්ථානයන්ගේ හා ඉපදීමේ හේතූන්ගේ වශයෙන් චක්ෂුර් විඥානය, ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය, ඝ්‍රාණ විඥානය, ජිහ්වා විඥානය, කාය විඥානය, මනෝ විඥානය යි සවැදෑරුම් වේ. අභිධර්මයේ හැටියට සිත හා උපදින චෛතසික ධර්ම කොටසක් ඇතත් මෙහි දී ඒවා ගැන විභාගයක් කරන්නට නො යා යුතුය. විදර්ශනා කිරීමේදී චෛතසික ධර්ම ද විඥාන ධාතුවට ම එකතු කොට චෛතසිකත් සමඟ සිත විඥාන ධාතුව සැටියට සැලකිය යුතුය.

චක්ෂුර් විඥානය

කැඩපත ඉදිරියෙහි තිබෙන වස්තූන්ගේ ඡායා ඒ සැටියට ම කැඩපත තුළ පහළ වන්නාක් මෙන් චක්ෂුඃ ප්‍රසාදය යි කියන ලද ඇසෙහි වූ ඔපය ඉදිරියේ තිබෙන වස්තූන්ගේ ඡායාවෝ ද ඒ ඔපය තුළ පහළ වෙති. එය චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයන්ගේ හා රූපච්ඡායාවන්ගේ එකට හැපීමකි. ගිනි පෙට්ටිය හා ගිනි කූර එකට හැපුණු කල්හි ගිනි පෙට්ටියේ හෝ ගිනිකූරෙහි පෙර නො පැවති ගින්නක් පහළ වන්නාක් මෙන් ද, බෙරය හා අත එකට සැපුණු කල්හි බෙරයෙහි හෝ අතෙහි පෙර නො තිබූ හඬක් පහළ වන්නාක් මෙන් ද චක්ෂුඃ ප්‍රසාද රූපච්ඡායා දෙදෙනාගේ ගැටීමෙන් ගැටුණු වස්තුව පිළිබඳ දැනීමක් පහළ වේ. එය සිතෙකි. චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයෙහි උපන් බැවින් ඒ සිතට චක්ෂුර් විඥානය යි නම් කර තිබේ. පෙනීමය දැකීමය යන නම් කියනු ලබන්නේ ද ඒ විඥානයාගේ ඉපදීමට ය.

විඥානය නිරුද්ධ වූ කල්හි පෙනුනේ ය යි ද දුටුවේ යයි ද කියති. චක්ෂුර් විඥානය පහළ වූ නිසා දුටුවේ යයි ද බැලුයේ යයි ද කියතත්, බැලීම කරන ආත්මයෙක් හෙවත් පුද්ගල-යෙක් අභ්‍යන්තරයෙහි නැත. බැලීමේ ශක්තියක් ඇති ආත්මයෙක් ශරීරාභ්‍යන්තරයෙහි ඇතිනම් චක්ෂුඃ ප්‍රසාද රූපච්ඡායා දෙදෙනාගේ ගැටීමක් නැතිව ද බැලිය හැකි විය යුතුය. එසේ ම නො බලනු කැමති කල්හි චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයෙහි රූපච්ඡායාව ගැටුණේ ද නොබලා

Non-commercial distribution

සිටිය හැකි විය යුතුය. මේ දෙක ම සිදු වනුයේ කිසිවකු ගේ කැමැත්තකට හෝ අකමැත්තකට අනුව නොවන බැවින් අභ්‍යන්තරයෙහි චක්ෂුර් විඥානයෙන් අන්‍ය ආත්ම සංඛ්‍යාත සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නොමැති බව දත යුතුය.

"මම දකිමිය මම දුටුවෙමි යයි" මනුෂ්‍යයන් විඥානයක් හැටියට නොව තමා සැටියට සලකන්නේ එය වරදවා තේරුම් ගැනීමෙනි. හේතුන්ගේ සංයෝගය ඇතිවුවහොත් මිස හේතුන්ගේ සංයෝගයක් නැතිව ඉපදිය හැකි ශක්තියක් චක්ෂුර් විඥානයට ද නැත. ගසා අත ඔසවනු සමඟ ම ගැසීමේ හේතුවෙන් නිපන් බෙර හඬ නැති වී යන්නාක් මෙන් උපන් චක්ෂුර් විඥානය ද මොහොතකුදු නොපැවතී නිරුඬ වේ. නිරුඬ නොවී පැවතිය හැකි බලයක් චක්ෂුර් විඥානයට නැත. චක්ෂුර් විඥානයක් ඉපැදවීමටත් උපන් චක්ෂුර් විඥානයක් නිරුඬ වන්නට නොදී පැවැත්වීමටත් බලයක් ඇති මනුෂ්‍ය වූ හෝ දෙවි වූ හෝ කිසිවෙක් ද නැත.

ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය

අපේ ඇස් වලට පෙනෙන වස්තූන්ගේ කුඩා මහත්කම් ආදි ආකාර සටහන් ඇතිවාක් මෙන් ම කන්වලට ඇසෙන ශබ්දයන්ගේ ද කුඩා මහත්කම් ආදි ආකාර සටහන් ඇත්තේය. නමුත් ඒවා ඇසට පෙනෙන ආකාර සටහන් නොවේ. කැඩපත් ආදියේ ඔපයට වැටෙන ඡායාවක් රූපයනට ඇතුවාක් මෙන් ඇසට නො පෙනෙන චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයේ නො ගැටෙන, ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයේ පමණක් ගැටෙන එක්තරා ඡායා ස්වභාවයක් ශබ්දයන්ට ද ඇත්තේය. ඒ ශබ්දච්ඡායාව කා වැදීමට ගැටීමට සුදුසු ඔපය වූ ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයෙහි ශබ්දඡායාව ගැටෙන්නේය. එය ගැටුණු කල්හි රූපය ගැටීමෙන් චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයෙහි චක්ෂුර් විඥානය උපදින්නාක් මෙන් ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයෙහි ඒ ශබ්දය පිළිබඳ දැනුමක් ඇති වේ. එයට ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට උපන් බැවින් ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය යයි කියනු ලැබේ. ඇසීම යයි කියනු ලබන්නේ ද ඒ විඥානයේ ඉපදීමට ම ය.

ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයෙහි ශබ්දච්ඡායාව ගැටීමෙන් එය පිළිබඳ දැනුමක් පහළ වනවා මිස ශරීරාභ්‍යන්තරයෙහි අසන ආත්මයක්

Non-commercial distribution

නැත. ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය නූපන්නොත් ඇසිය හැකි ආත්ම ශක්තියක් ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයට නැත. ශබ්දච්ඡායාව ප්‍රසාදයෙහි නොගැටුණ-හොත් ඉපදිය හැකි ශක්තියක් ශ්‍රෝත්‍ර විඥානයට නැත. ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය වූ ශබ්ද දැනීම හඬ ඇසීම හේතූන්ගේ සංයෝගයෙන් පහළ වූවක් බව නො සැලකීමෙන් "මම අසමි යයි ද මට ඇසුණේ යයි ද විඥානය ආත්මය කොට වරදවා ගනිති. විඥානය නූපන්නොත් ඇසීමක් නො වන බැවින් ද, ශබ්දච්ඡායාව ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයෙහි නො ගැටුණ හොත් ඒ විඥානය නූපදනා බැවින් ද විඥානයෙන් අන්‍ය අසන ආත්මයක් නැති බවද විඥාන හේතූන්ගේ සංයෝගයෙන් උපදින දෙයක් මිස ආත්මයක් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව ද සලකා ගත යුතු.

ඝ්‍රාණ විඥානය

ඒ ඒ වස්තුවෙහි ඇත්තා වූ ගන්ධයෝ වාතය හා එක් වී වාතයට අනුව පැතිර යති. යහපත් වූ හෝ අයහපත් වූ හෝ ගන්ධයකින් මිශ්‍ර වූ වායුව නාසිකා ද්වාරයෙන් ඝ්‍රාණප්‍රසාදය පිහිටි තැනට පැමිණි කල්හි එහි වූ ගන්ධය ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදයෙහි ගැටේ. ඒ හේතුවෙන් එහි ගන්ධය පිළිබඳ දැනුමක් පහළ වේ. ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදයෙහි හටගත් බැවින් ඒ විඥානයට ඝ්‍රාණ විඥානය යයි කියනු ලැබේ. ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදයෙහි ගන්ධය ගැටී ඝ්‍රාණ විඥානයක් පහළ නුවුවහොත් ගන්ධය දැනීමක් නො වන්නේය. "මම ගඳ සුවඳ දනිමි ය" නැතහොත් "මට ගඳ ය, මට සුවඳය" යි කියනුයේ ගන්ධය දැන ගැනීමට සමර්ථ ආත්මයක් ඇති නිසා නොව, ඝ්‍රාණ විඥානය ම ආත්මය කොට ගැනීමෙනි.

ජිහ්වා විඥානය

අනුභව කරන්නා වූ ආහාරාදිය කෙළවලින් හෝ වතුරෙන් හෝ දිය වී ජිහ්වා ප්‍රසාදය ඇති තැනට පැමිණි කල්හි එය ජිහ්වා ප්‍රසාදයෙහි ගැටීමෙන් ඒ ඒ ආහාර පානයන් ගේ රසය පිළිබඳ දැනුමක් පහළ වේ. ජිහ්වා ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට උපන් බැවින් ඒ සිතට ජිහ්වා විඥානය යි කියනු ලැබේ. "මම රසය දනිමිය, නැතහොත් මට රස දැනේය" යි කියනුයේ ජිහ්වා විඥානය ආත්මය කොට ගැනීමෙනි.

Non-commercial distribution

කාය විඥානය

ශරීරයේ කාය ප්‍රසාදය ඇති තැනක යම්කිසි වස්තුවක් හැපුණු කල්හි ඒ වස්තුවල ඇති තද බව, මොළොක් බව, කැපෙන බව, ඇනෙන බව, සිසිල් බව, උණුසුම් බව, තල්ලු කරන බව, සෙලැවෙන බව, පිළිබඳ දැනුමක් ඒ ඒ තැන්වල වූ කාය ප්‍රසාදයෙහි ඇති වේ. කාය ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට උපන් බැවින් ඒ සිතට කාය විඥානය යි කියනු ලැබේ.

ස්පර්ශය පිළිබඳ දැනුම ඇති වන්නේ තුන් ආකාරයෙකිනි. සැපයක් හෝ දුකක් හෝ අධිකව ඇති නොවන දෙයක් ස්පර්ශ වූ කල්හි තද බව මොළොක් බව ආදි යම්කිසි ස්වභාවයක් සැටියට දැනීම පහළ වන්නේය. ස්පර්ශය සනීපයට හේතුවන කල්හි තද බව මොළොක් බව ආදි වස්තු ස්වභාවය යට වී සුඛ වේදනාව මතු වී සනීපයක් සැටියට දැනෙන්නේය. ස්පර්ශය රිදුමකට හේතුවන තන්හි වස්තුවේ ස්වභාවය යටවී දුඃඛ වේදනාව මතුවී රිදුමක් සැටියට දැනුම වන්නේය. හිස රදය කන් කැක්කුම දත් කැක්කුම ආදි වේදනා හට ගනුයේ ශරිරය ඇතුළෙහි වූ වාතාදිය තවත් තැනක ස්පර්ශ වීමෙනි. ස්පර්ශයෙන් තොරව කාය විඥානයක් ඇති නො වන්නේය. "මට සනීපය" යි කියනුයේ සුඛ සහගත කාය විඥානය ආත්මය කොට ගැනීමෙනි. මට රිදෙන්නේ යැයි කියනුයේ දුඃඛ සහගත කායවිඥානය ආත්මය කොට ගැනීමෙනි.

මනෝ විඥානය

චක්ෂුරාදි ප්‍රසාද රූප පස නිසා උපදනා වූ චක්ෂුර් විඥානාදි සිත් පසින් අන්‍ය සියලු ම චිත්තයෝ මනෝ විඥාන නම් වෙති. විඥානයාගේ නියම ලක්ෂණය විජානනයයි. හෙවත් දැනීමයි. නමුත් සැම කල්හි ම විඥානයාගේ විජානන ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවේ. ප්‍රකට වනුයේ යම්කිසි වස්තුවක් හෝ කරුණක් දැන ගැනීම් වශයෙන් එය පහළ වූ කල්හිය. අන්‍ය අවස්ථා වලදී මනෝ විඥානය ප්‍රකට වනුයේ එහි ඇත්තා වූ යම්කිසි චෛතසිකයෙක ලක්ෂණයෙකි. ඇතැම් චෛතසිකයෝ සමහර අවස්ථාවලදී තමාගේ ලක්ෂණයෙන් චිත්තයාගේ විජානන ලක්ෂණය වසා ගනිති.

Non-commercial distribution

යට කරති. තුමූ මතුවී පෙනී සිටිති. යෑම් - ඊම් - කෑම් - බීම් - තැබීම් - එසැවීම් - දිවීම් - ගැනීම් ආදි ක්‍රියා සිදුකරන චෛතසිකය චේතනාව ය. යෑම් ඊම් ආදි ක්‍රියාවක් සිදු කිරීම් වශයෙන් විඥානයක් පහළ වූ කල්හි එය පුද්ගලයාට වැටහෙනුයේ විඥානයක් ඇති වූ සැටියට නොව, ක්‍රියාවක් කිරීමට උත්සාහයක් ඇති වූ සැටියට ය. එසේ වන්නේ විඥානයාගේ විජානන ලක්ෂණය වසාගෙන එහි චේතනා චෛතසිකය පැවති බැවිනි.

යම්කිසි කරුණක් ගැන බලවත් ප්‍රීතියක් සමඟ විඥානය පහළ වුවහොත් ඒ අවස්ථාවෙහි පුද්ගලයාට වැටහෙන්නේ විඥානයක් පහළ වූ සැටියට නොව ප්‍රීතියක් ඇති වූ සැටියට ය. එසේ වනුයේ උත්සන්න වූ ප්‍රීති ලක්ෂණයෙන් විඥාන ලක්ෂණය වැසුණු බැවිනි. බලවත් ලෝභයෙන් යුක්ත වූ විඥානයක් පහළ වුවහොත් සත්ත්වයාට වැටහෙනුයේ විඥානයක් ඇති වූ සැටියට නොව, ලෝභයක් ඇති වූ සැටියට ය. එසේ වනුයේ ලෝභයාගේ ලක්ෂණයෙන් විඥානය වැසුණු බැවිනි. මෙසේ විඥාන ලක්ෂණය වසන්නා වූ යට කරන්නා වූ චෛතසික බොහෝ ගණනකි. පිහිටීමට වස්තුවක් නොමැතිව වර්ණයක් ඇති නො වන්නාක් මෙන් විඥානයක් නොමැතිව කිසි කලෙක චෛතසිකයන් නූපදනේය. චෛතසිකයාගේ ලක්ෂණයෙන් විඥානය වැසීම, යට වීම, වර්ණයෙන් පිහිටි වස්තුව වැසී යාම සේ සැලකිය යුතුය.

යම්කිසි චෛතසික ලක්ෂණයක් වැටහෙතොත් ඒ සෑම තැන ම විඥානය ඇති බව දත යුතුය. චෛතසික ලක්ෂණයන් ගෙන් නොයෙක් විට විඥාන ලක්ෂණය වැසී යන බැවින් විජානන ලක්ෂණයෙන් ම මනෝ විඥානය සොයන්නට නො යා යුතුය. පඤ්ච විඥානයන්ගෙන් අන්‍ය වූ දැනීම් සියල්ල ද, ක්‍රියා කිරීමේ උත්සාහය ය., සැපය ය, දුකය, ඕනෑකම ය, ආදරය ය, ක්‍රෝධය ය, ශෝකය ය, පිළිකුල ය, භය ය, ඊෂ්‍යාව ය, සැකය ය, ශ්‍රද්ධාව ය, ලජ්ජාව ය, මෛත්‍රිය ය, කරුණාව ය ආදි වශයෙන් සත්ත්ව සන්තානයෙහි ඇති වන්නා වූ සියලු ම ස්වභාවයන් මනෝ විඥාන බව දත යුතුය.

චක්ෂුර්විඥානාදි විඥානධාතු පස ප්‍රසාදයන් මත අරමුණු ගැටීමේ හේතුවෙන් උපදී. මනෝවිඥානයන් බොහෝ සෙයින්

Non-commercial distribution

උපදිනුයේ චක්ෂුර්විඥානාදි විඥාන පසෙහි ඉපදීම හේතු කොටය. රූපවිෂයාවක් චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයෙහි ගැටුණු කල්හි ඒ හේතුවෙන් ප්‍රථම කොට චක්ෂුර් විඥානය පහළ වීමක් දර්ශනය වේ. ඉක්බිති දක්නා ලද දෙය හොඳ නම් එනිසා එය හොඳය කියා ලෝභ සහගත මනෝවිඥානයක් පහළ වේ. නැවත තමාටත් එය ඕනෑය කියා මනෝ විඥානයෙක් පහළ වේ. ඉක්බිති එය ලැබීමේ උපාය දක්නා මනෝවිඥානයෝ පහළ වෙති. ඉක්බිති ඒ උපාය අනුව ක්‍රියා සිදු කරන මනෝ විඥානයෝ පහළ වෙති. ඉක්බිති ලබා ගත් දෙය ආරක්‍ෂා කරන මනෝ විඥානයෝ පහළ වෙති. මෙසේ එක් දර්ශනයක් නිසා මනෝ විඥාන පරම්පරාවක් ම ඇති වේ. චක්ෂුර් විඥානයෙන් දක්නා ලද දෙය භයානක දෙයක් වී නම් ඒ දර්ශනයෙන් පසු ද්වේශ සහගත මනෝ විඥානයක් පහළ වේ. ඉක්බිති එයින් ඈත්වන එයින් බැහැරට යන එතැනින් පලා යන මනෝ විඥානයෝ පහළ වෙති. ශ්‍රෝත්‍රවිඥානාදි ඉතිරි විඥානයන් අනුව ද මෙසේ මනෝ විඥාන පරම්පරා ඉතා දිගට පහළ වෙති.

මෙසේ පහළ වන්නා වූ ඒ විඥාන පරම්පරාවල් ඇති කරවන ඒවාට අධිපති වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නම් නැත. කිසිවකුගේ උත්සාහයක් මෙහෙයවීමක් නොමැතිව චක්ෂුඃප්‍රසාද - රූප දෙදෙනාගේ ගැටීමේ හේතුවෙන් චක්ෂුවිඥාන ම පහළ වන්නාක් මෙන් ම චක්ෂුර්විඥානයේ හා දක්නා ලද ආරම්මණයේ හේතුවෙන් දක්නා ලද දෙයට ඇලුම් කරන්නා වූ හෝ විරුද්ධ වන්නා වූ හෝ විඥානයෝ ද, ඒවායේ හේතුවෙන් හොඳ අරමුණු සොයන්නා වූ ද භයානක අරමුණු කෙරෙන් පලා යන්නා වූ ද පිළිකුල් අරමුණු කෙරෙන් මුහුණ ඉවතට ගන්නා වූ ද විඥානයෝ පහළ වෙති.

ඒවායේ නියම තත්ත්වය වටහා ගත නොහෙන පුද්ගලයෝ "මම දකිමිය, මම ආලය කරමිය, මම සොයමිය, මම වැඩ කරමිය, මම බිය වෙමිය, මම පිළිකුල් කරමිය, මම කල්පනා කරමිය, ප්‍රීති වෙමිය, ශෝක කරමිය, දන් දෙමිය, සිල් රකිමිය යනාදීන් ඒ ඒ ආකාරයෙන් ඒ ඒ හේතුන්ගෙන් ඇති වූ විඥානයන් ආත්මය කොට හෝ ආත්මයට අයත් කොට හෝ වරදවා පිළිගනිති. ඒ වැරදි

Non-commercial distribution

හැඟීම් දුරු කරන තෙක්, උපදවන කර්තෘ කෙනකු නැතිව විඥාන පරම්පරා හේතූන්ගේ සංයෝගයෙන් ඇති වන සැටි නැවත නැවතත් කල්පනා කරනු. ගුරුන්ගෙන් විමසනු. දතුවන් හා සාකච්ඡා කරනු. එසේ කොට විඥාන ධාතූන්ගේ සැටි දැන ගත් පසු ඒ දැනුම දියුණු වනු පිණිස තහවුරු වනු පිණිස මතු දක්වන පරිදි විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනාව කලක් කරනු.

විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය

1. උපදවන පුද්ගලයකු ද නොමැතිව, තමාගේ ද ඉපදීමේ උත්සාහයක් නැතිව චක්ෂුඃප්‍රසාදයෙහි රූපච්ඡායා හැපීම නිසා චක්ෂුඃවිඥානය උපදී. ඒ චක්ෂුඃවිඥානය තමා චක්ෂුඃප්‍රසාදයෙහි උපන් බව හෝ රූප දක්නා බව හෝ නො දනී. එබැවින් එය සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති විඥානධාතු මාත්‍රයෙකි.

2. උපදවන පුද්ගලයකු ද නොමැතිව, තමාගේ ද ඉපදීමේ උත්සාහයක් නැතිව ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාදයෙහි ශබ්ද හැපීම නිසා ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය උපදී. ඒ ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය මා ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදයෙහි උපන් බව හෝ හඬ අසන බව හෝ ඇසූ හඬෙහි තේරුම හෝ නොදන්නේය. එබැවින් එය සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති විඥාන ධාතු මාත්‍රයෙකි.

3 උපදවන පුද්ගලයකු ද නොමැතිව, තමාගේ ද ඉපදීමේ උත්සාහයක් නැතිව ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදයෙහි ගන්ධය හැපීම නිසා ඝ්‍රාණ විඥානය උපදී. ඒ ඝ්‍රාණ විඥානය තමා ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදයෙහි උපන් බව හෝ ගන්ධය දන්නා බව හෝ නො දනී. එබැවින් එය සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති විඥාන ධාතු මාත්‍රයෙකි.

4. උපදවන පුද්ගලයකු ද නොමැතිව, තමාගේ ද ඉපදීමේ උත්සාහයක් නොමැතිව ජිහ්වා ප්‍රසාදයෙහි රසය ගැටීම නිසා ජිහ්වා විඥානය උපදී. ඒ ජිහ්වා විඥානය තමා ජිහ්වා ප්‍රසාදයෙහි උපන් බව හෝ රස දන්නා බව හෝ නො දනී. එබැවින් එය සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති විඥානධාතු මාත්‍රයෙකි.

5. උපදවන පුද්ගලයකු ද නොමැතිව, තමාගේ ද ඉපදීමේ උත්සාහයක් නොමැතිව කාය ප්‍රසාදයෙහි වස්තූන් හැපීම නිසා

Non-commercial distribution

කායවිඥානය උපදී. ඒ කාය විඥානය තමා කාය ප්‍රසාදයෙහි උපන් බව හෝ ස්පර්ශය දන්නා බව හෝ නොදනී. එබැවින් එය සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති විඥානධාතු මාත්‍රයෙකි.

6. උපදවන පුද්ගලයකු ද නොමැතිව, තමාගේ ද ඉපදීමේ උත්සාහයක් නොමැතිව මනෝ ද්වරයාගේ හා ආරම්මණයන්ගේ හා එක් වීම නිසා මනෝවිඥානය උපදී. ඒ මනෝ විඥානය සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති විඥානධාතු මාත්‍රයෙකි.

මනෝ විඥානය පිළිබඳ භාවනාව තවත් විස්තර වශයෙන් කරතහොත් වඩා හොඳය. යෝගාවචරයනට අපහසු වේ දෝ යි මෙහි කොටින් කියන ලදී. මෙහි දැක්වූ පරිදි රූපධාතු හා විඥාන ධාතූන් හා ඒ පිළිබඳ භාවනා කළ යෝගාවචරයා විසින් නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය තවත් පිරිසිදු වනු පිණිස හැකි නම් **පඤ්චස්කන්ධය ය, ආයතන දොළොස ය, ධාතු අටළොස ය** යන මේ ධර්ම ද උගෙන ඒ ක්‍රම වලින් ද භාවනා කරනු. එසේ කළහොත් නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය වඩාත් පිරිසිදු වනු ඇත.

නාම රූපයන් පිළිබඳ ව මෙසේ භාවනා කළ යෝගාවචරයා හට නාම රූපයන් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නොවන බව හා නාමරූප දෙකින් අන්‍ය වූ සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නොමැති බවද පෙනුනේ වී නමුත් නාම-රූප විෂයෙහි සත්ත්ව සංඥාව සන්තානයෙහි දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි පැවති පුරුද්ද නිසා නැවත නැවතත් ඒ සත්ත්ව සංඥාව පහළ විය හැකිය. එබැවින් ඒ සත්ත්ව සංඥාව, ආත්ම සංඥාව තවදුරටත් දුබල කරනු පිණිස මතු දක්වන වගන්ති පාඩම් කරගෙන මෙනෙහි කරනු.

නාම රූප මිශ්‍රක භාවනා ක්‍රමය

ලෝකයෙහි පරමාර්ථ සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ නාම රූප ධර්ම පමණෙකි. ඒ ධර්මයෝ සත්ත්වයෝ නොවෙති. පුද්ගලයෝ නොවෙති. ආත්ම නොවෙති. බාල දරුවන් පොල් කටුවල වැලි දමා ඒවාට බත්ය මාළුය කියා නම් තබන නමුත් ඒවා වැලි ම මිස බත් මාළු නො වන්නාක් මෙන්, නාම රූප ධර්මයනට සත්ත්වයාය, පුද්ගලයාය, මමය, නුඹය, තෝනාය, මහත්තයාය, රාළහාමිය, අප්පුහාමිය, යනාදි නම් තැබුයේ වී නමුත් ඒවා නාම රූප ධර්ම මිස සත්ත්ව පුද්ගල ආත්මයෝ නොවෙති. තෝනාවරු, මහත්වරු, රාළහාමිලා, අප්පුහාමිලා නොවෙති. ඒවා වචන පමණෙකි.

Non-commercial distribution

ගල් බදාම ලී උළු ආදිය එක්තරා ආකාරයකින් සිටි කල්හි ගෙය ය යන සම්මුතිය ඇති වන්නාක් මෙන් නාම රූපයන් ඇති කල්හි සත්ත්ව පුද්ගල ආත්මාදි නාමයෝ පවත්නාහ.

ශරීරයක් නැති බැවින් නාමයට ගමනාදි ක්‍රියා නො කළ හැකිය. දැනුමක් නැති බැවින් රූපයට ද ගමනාදි ක්‍රියා කළ හැකි ශක්තියක් නැත. නාම රූප දෙක එක්වූ කල්හි ගමනාදි ක්‍රියාවෝ සිදුවන්නාහ.

සාගරයෙහි නැව නිසා මිනිසුන් යන්නාක් මෙන් රූප කය නිසා නාමය පවත්නේය. සාගරයෙහි මිනිසුන් නිසා නැව යන්නාක් මෙන් නාමය නිසා රූප කය පවත්නේය.

රූපය නිසා නාමය පවත්නේය. නාමය නිසා රූපය පවත්නේය. එකකට එකක් හේත්තු කොට තැබූ දර මිටි දෙකින් එකක් වැටුණු කල්හි අනෙක ද වැටෙන්නාක් මෙන් නාම රූප දෙකින් එකක් වැටුණු කල්හි අනෙක ද වැටෙන්නේය.

නාම රූප යයි කියනු ලබන සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් එකකටවත් ඉපදීමට හෝ පැවැත්මට ශක්තියක් නැත. ඒවා ඉපදීමට හේතු වන අන්‍ය ධර්මයන්ගේ බලයෙන් ම ඉපිද අන්‍ය ධර්මයන්ගේ බලයෙන් ම පවත්නාහුය. අන්‍ය ධර්මයන් නිසා පවත්නා වූ ඒ සංස්කාරයෝ අති දුර්වලයෝය.

මේ නාම රූප මිශ්‍රක භාවනාව දෙසතියක් හෝ මසක් හෝ කරණු හොඳින් පරීක්‍ෂා කරමින් කළ යුතුය. මෙතෙකින් දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සඳහා කළ යුතු භාවනාව අවසානය. මෙහි කියන ලද පරිදි හොඳින් භාවනාව පුරුදු කරගෙන ආ තැනැත්තෙක් වී නම් ඔහුට මේ භාවනාවෙන් නාම රූප ධර්මයන් හොඳින් වෙන් වෙන් වී පෙනී ඒවා කෙරෙහි පෙර පැවති සම්මෝහයන් දුරුවී ඒවා සත්ත්වයෝය, පුද්ගලයෝය යන දෘෂ්ටිය දුරු වී, නාම රූප ධර්ම විෂයෙහි විශුද්ධ දර්ශනය ඇති වනු ඇත. එය දෘෂ්ටි විශුද්ධිය ය. ඉන් පසු ඔහුට දකින්නට ලැබෙන ස්ත්‍රී පුරුෂයන් මායාවන් සේ පෙනෙනු ඇත. ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ දර්ශනයෙන් ඇතිවන රාගාදි ක්ලේශයන් ඔහුට පෙර සේ නූපදිනු ඇත.

මෙසේ භාවනා කළ තැනැත්තා හට තමා කෙරෙහි පෙර පැවති සම්මෝහයන් දුරු වූ බව ද නාම-රූප පිළිබඳ විශුද්ධ

Non-commercial distribution

දර්ශනයක් තමා කෙරෙහි ඇති වී තිබෙනු ද පෙනේ නම්, කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය සම්පාදනයට පටන් ගත යුතුය. නාම රූපයන් නො වැටහෙන්නේ නම් සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු ඇතය, ආත්මයක් ඇතය යන දෘෂ්ටිය පවතී නම් ඉදිරියට යාමට ඉක්මන් නොවී නැවතත් වරක් මුල පටන් දෘෂ්ටි විශුද්ධි භාවනාව ම කළ යුතුය. විදර්ශනා භාවනාවෙහි ඉතා අමාරු කොටසත් කල් ගත වන්නා වූ කොටසත් දෘෂ්ටි විශුද්ධි භාවනාව ය.

මෙතෙකින් දෘෂ්ටි විශුද්ධි භාවනා ක්‍රමය නිමියේය.

Non-commercial distribution

කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය

පෘථග්ජනයන්ට ඉතා මිහිරි වූ පස්කම් සුවය හැරදමා බොහෝ වෙහෙසෙමින් බොහෝ දුක් ගනිමින් මේ විදර්ශනා භාවනාව කළ යුතු වන්නේ, දුක් රැසක් ම වූ මේ නාම රූප පරම්පරාව මරණයෙන් ද කෙළවර නො වී, ඉන් ඔබ්බෙහි ද කුඩා මහත් ජාතිවල නැවත නැවතත් ඉපදීම් වශයෙන් කාල සීමා නියමයක් නැති ව දිගින් දිගට ඉදිරියට යන බැවිනි. එය මරණයෙන් කෙළවර වන්නක් නම් යෝගාවචරයන් විසින් දුකින් සොයන, දුකින් මිදීම ඉබේ ම ලැබෙන බැවින් විදර්ශනා වඩා වෙහෙසීමට වුවමනාවක් නැත. නාම රූප ධර්ම පරම්පරාව කුඩා මහත් ජාති පිළිවෙළින් නො සිදී ඉදිරියට ගමන් කරතැ යි කියතත් එය පෘථග්ජනයාට අවිනිශ්චිත කරුණකි. සැක සහිත කරුණකි. මේ සැකය යෝගාවචරයා ගේ, වීර්‍ය්‍යය ලිහිල් වීමට හා පසු බැසීමටත් හේතුවකි. සැකයෙන් පසු බැස බැස ඉදිරියට යන්නා වූ යෝගාවචරයා හට විදර්ශනාවෙන් පැමිණිය යුතු උසස් තැන වූ ලෝකෝත්තර මාර්ගයට කවර කලෙකවත් නො පැමිණිය හැකිය.

එබැවින් ඒ සැකය ලෝකෝත්තර මාර්ග ප්‍රතිලාභයට මහත් බාධාවෙකි. කිනම් දෙයක් වුවත් නැති කිරීම පහසු වනුයේ එහි උත්පාදක හේතුව සොයා ගත් කල්හි ය.

දුක්ඛස්කන්ධය වූ නාම රූප ධර්මයන් ගේ ඉදිරි ගමන නැති කළ හැක්කේ ද එහි සැබෑ හේතුව සොයා ගැනීමෙනි. නාම රූපයන්ගේ හේතු වශයෙන් නොයෙක් අය නොයෙක් දේ දක්වති. එබැවින් සාමාන්‍ය පෘථග්ජනයා හට එහි සත්‍ය හේතුව අවිනිශ්චිතය. හේතුව පිළිබඳ ව ඔහුට නොයෙක් සැක

Non-commercial distribution

පහළ වන්නේය. නිශ්චිත වශයෙන් නො දත් හේතුව නො නැසිය හැකිය. එබැවින් හේතුව පිළිබඳ අවිනිශ්චිත බව, සැක සහිත බව, මාර්ගඥාන ප්‍රතිලාභයට මහත් බාධාවෙකි. මේ සැක දෙක දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සම්පාදනය කරගත් යෝගාවචරයා හට ඉදිරි ගමනට ඇති ප්‍රධාන බාධක දෙකය. සාමාන්‍යයෙන් එයට බාධක වන තවත් කාංක්ෂාවෝ ඇතියහ. දැන් ඒ සියල්ල ම දුරු කර නිවන් මහ හෙළි කර ගැනුම පිණිස යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය සම්පාදනය කිරීමය.

මම පෙරත් විසුවෙම් ද? නො විසුවෙම් ද? විසුවෙම් නම් කොහි විසුවෙම් ද? මම මේ ඉපිද සිටිනුයේ පළමු වරට ම ද? නැතහොත් යම් තැනක සිට මෙහි පැමිණියෙම් ද? මම කෙසේ උපන්නෙම් ද? රූපය මම ද? නැතහොත් නාමය මම ද? ඒ දෙක ම මම ද? ඒ දෙකින් ම අනෙකක් මම ද? මරණයෙන් මම කෙළවර වන්නෙම් ද? නැතහොත් නැවතත් උපදින්නෙම් ද? උපදිත හොත් කොහි උපදින්නෙම් ද? කෙසේ උපදින්නෙම් ද? යනාදීන් කාලත්‍රය පිළිබඳ ව ම ඇති වන්නා වූ සකල කාංක්ෂාවන් දුරු කිරීමට සමර්ථ වූ නාම රූපයන් ගේ හේතු පිළිබඳ වූ පරිශුද්ධ ඥානය, දර්ශනය **කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය** යි.

ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද ක්‍රමය

කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය ඇති කරගත හැකි වන්නේ නාම රූප ධර්මයන් උපදවන හේතුන් සොයා ඒවා ගැන මනා අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමෙනි. නාම රූපයන්ගේ හේතු දක්වන ක්‍රම කිහිපයකි. එයින් එක් ක්‍රමයක් වූ, ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද ක්‍රමය මෙහි දක්වනු ලැබේ. තථාගතයන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වයට පැමිණියේ ද ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙනි. එබැවින් කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය ඇති කර ගැනීම සඳහා සම්මර්ශනය කිරීමට (භාවනා කිරීමට) ඉතාම හොඳ දෙය පටිච්චසමුප්පාදය බව කිව යුතුය.

Non-commercial distribution

පටිච්චසමුප්පාද පාලිය

අවිජ්ජා	පච්චයා	සංඛාරා,
සංඛාර	පච්චයා	විඤ්ඤාණං,
විඤ්ඤාණ	පච්චයා	නාමරූපං,
නාමරූප	පච්චයා	සළායතනං,
සළායතන	පච්චයා	ඵස්සො,
ඵස්ස	පච්චයා	වේදනා,
වේදනා	පච්චයා	තණ්හා,
තණ්හා	පච්චයා	උපාදානං,
උපාදාන	පච්චයා	භවො,
භව	පච්චයා	ජාති,
ජාති	පච්චයා	ජරා මරණං සොක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සු පායාසා සම්භවන්ති' ති.

එවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති

තේරුම

අවිද්‍යාව	නිසා සංස්කාරයෝ (පින් පව්) හට ගනිත්.
සංස්කාරයන්	නිසා (ප්‍රතිසන්ධි) විඥාන පහළ වේ.
විඥාන	නිසා නාමරූප දෙක හට ගනී.
නාමරූපය	නිසා ෂඩායතනය පහළ වේ
ෂඩායතනය	නිසා ස්පර්ශය පහළ වේ
ස්පර්ශය	නිසා වේදනාව පහළ වේ.
වේදනාව	නිසා තෘෂ්ණාව පහළ වේ.
තෘෂ්ණාව	නිසා උපාදානය පහළ වේ.
උපාදානය	නිසා භවය පහළ වේ.
භවය	නිසා ජාතිය (නැවත ඉපදීම) වේ.
ජාතිය	නිසා ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක්ඛ දෞර්මනස්‍ය උපායාසයෝ වෙත්.

මෙසේ මේ අමිශ්‍ර වූ දුඃඛස්කන්ධයා ගේ පහළ වීම වේ.

Non-commercial distribution

විස්තරය

අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා :

අවිද්‍යාව යනු චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය නො දැනීමය. විස්තර වශයෙන් කියතහොත් දුකය, දුක් ඇතිවීමේ සැබෑ හේතුවය, සැබෑ සැපය, සැබෑ සැපය ලැබීමේ සැබෑ හේතුවය යන කරුණු සතර පිළිබඳ නො දැනීම අවිද්‍යාවය. නො දැනීමෙකැයි කී නමුත් එය දැනීමේ අභාව මාත්‍රයක් නොව වරදවා දැනීමෙකි. මෝහය මෝඩකම යන මේවා ද එයට කියන නාමයෝය. එහි ලක්ෂණය නම් නො දැනීමය. ඇති සැටිය වසා සත්ත්වයා මුළා කැර වීම නො මඟ යැවීම එහි කෘත්‍යය ය. එය අන්ධකාරයක් වැනිය. වියළි තණ අමු තණ සේ දැක්වීමට අශ්වයනට පළඳවන නිල් කණ්ණාඩිය වැනිය.

සත්ත්වයාය කියනු ලබන නාමරූප ධර්ම සමූහය හෙවත් ස්කන්ධ පඤ්චකය ජාත්‍යාදි වශයෙන් එකොළොස් වැදෑරුම් වූ ගිනි දැල්වලින් වෙළී පවත්නෙකි. සංස්කාර දුඃඛාදි ත්‍රිවිධ දුඃඛයෙන් නිරතුරු ව පෙළෙනු ලබන්නෙකි. ස්කන්ධපඤ්චකය යම්තාක් පවතී ද, ඒ තාක් කායික වූ ද මානසික වූ ද ඉවැසීමට අතිශයින් දුෂ්කර වූ දරුණු වූ කටුක වූ දුඃඛ වේදනාවෝ නැවත නැවතත් පහළ වන්නාහුය. එබැවින් පඤ්චස්කන්ධයාගේ පැවැත්ම දුකෙකි. නපුරකි. දුඃඛ සත්‍ය වසන අවිද්‍යාවෙන් යුක්ත සිත් ඇත්තහුට ඒ පඤ්චස්කන්ධය පෙනෙන්නේ, ඉතා සුන්දර දෙයක් ලෙසය, උතුම් දෙයක් ලෙසය, එහි පැවැත්ම සුවයක් ලෙසය, නො පැවැත්ම නපුරක් ලෙසය, බිය විය යුත්තක් ලෙසය.

අවිද්‍යාව නිසා පඤ්චස්කන්ධය සුවයක් වශයෙන් දක්නා තැනැත්තා හට එය ගැන බලවත් කැමැත්තක් පහළ වේ. එය නැසෙන්නට නොදී පවත්වා ගැනීමට බලවත් ඕනෑ කමක් ඇති වේ. එයට තෘෂ්ණාව යයි කියනු ලැබේ. ඒ තෘෂ්ණාව නිසා නාම රූප පරම්පරාව මරණින් ද කෙළවර නොවී නැවත නැවතත් ඇතිවේ. එබැවින් ඒ තෘෂ්ණාව පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත දුඃඛය ඇති වීමේ සත්‍ය හේතුව ය. සමුදය සත්‍යය වසන, අවිද්‍යාවෙන් යුක්ත සිත් ඇති තැනැත්තා හට පෙනෙනුයේ ඒ තෘෂ්ණාව දුක් ලැබීමේ හේතුවක්

Non-commercial distribution

සැටියට නොව, සැප ලැබීමේ සැපයට පැමිණීමේ හේතුවක් ලෙසටය. එබැවින් හෙතෙමේ ඒ තෘෂ්ණාව නැතියවුනටත් නැති කිරීමට අනුශාසනා කරන්නවුනටත් නින්දා කරති.

නැවත නැවත පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත දුඃඛය ඇති වීමට හේතුව වන ඒ තෘෂ්ණාවගේ හා පඤ්චස්කන්ධයාගේ නිරවශේෂ නිරෝධය (මතු ඇති නොවන සැටියට නැති වී යාම) සත්‍ය වූ සැපයය. බුද්ධාදීන් වර්ණනා කරන නිවන එය ය. පඤ්චස්කන්ධයාගේ නැති වීමෙක් වී නම් එය නිරෝධ සත්‍ය වසන අවිද්‍යාවෙන් යුක්ත සිත් ඇතියහුට වැටහෙන්නේ, ඉතා ම නපුරක් සැටියට ය, බිය විය යුත්තක් දුකක් සැටියට ය; කිසිම හරයක් නැති ගත යුත්තක් නැති දෙයක් සැටියට ය.

දුඃඛ නිරෝධය වූ නිවනට නො වරදවා පමුණුවන ප්‍රතිපත්තිය වූ ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සැබෑ සැපය ලැබීමේ සැබෑ මාර්ගයයි. මාර්ග සත්‍යය වසන තෘෂ්ණාවෙන් යුක්ත සිත් ඇති තැනැත්තාහට එය වැටහෙන්නේ දුකක් ලෙසටත් මෝඩකමක් ලෙසටත් නිෂ්ඵල දෙයක් ලෙසටත් විනාශදායක ප්‍රතිපත්තියක් ලෙසටත් ය.

මෙසේ චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය වසා සත්ත්වයා නො මඟ යවන අවිද්‍යාව නිසා දුඃඛස්කන්ධය වූ පඤ්චස්කන්ධය සුඛස්කන්ධයක් කොට ගන්නා අන්ධ පෘථග්ජන තෙමේ වර්තමාන පඤ්චස්කන්ධය ආරක්ෂා කරනු සඳහා ද, පිනවීම සඳහා ද, චිරකාලයක් පැවැත්වීම සඳහා ද, වුවමනා ආහාර පාන, වස්ත්‍ර වාසස්ථානාදි උපකරණ ද, අඹු දරු ආදීන් ද ලබනු සඳහා ගොවිකම් අත්කම් සේවා කම් වෙළඳාම් ආදිය කරන්නේය. සමහර විට ප්‍රාණඝාත අදත්තාදාන පරදාර සේවනාදිය ද කරන්නේය. සමහර විට දාන ශීල භාවනා ද කරන්නේය. අනාගතයෙහි දිව්‍යලෝකාදියෙහි ඉපදීම් වශයෙන් පඤ්චස්කන්ධය ලබනු සඳහා දන් දීම සිල් රැකීම භාවනාව යන මේවා කරන්නේය. පඤ්චස්කන්ධ පිණිස කරන්නා වූ ඒ ක්‍රියා රාශිය **සංස්කාර** නම් වේ. අවිද්‍යාවෙහි සංස්කාර නැත. සංස්කාර ඉපදවීමේ උත්සාහයක් ද අවිද්‍යාවෙහි නැත. එහෙත් අවිද්‍යාව නැතහොත් සංස්කාර නම් වූ පින් පව් රාශිය ඇති නො වන බැවින් අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාරයෝ හට ගනිති යි වදාරන ලදී.

Non-commercial distribution

සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං

අවිද්‍යාවෙන් මුළා වූ සත්ත්වයා හට ජීවත් වීමේ (පඤ්චස්කන්ධය පවත්වා ගැනීමේ) ආශාව කොතෙක් මහතට තිබුණත් එය පවත්වා ගැනීමට කොතෙක් පරිශ්‍රම දැරුවත් එයට පැමිණෙන ජරා මරණ දෙක නො වැළැක්විය හැකිය. ඔහුට මරණය ඒකාන්තයෙන් වන්නේය. ඒ අවස්ථාවේදී ඔහු තුළ පවත්නා ජීවත් වීමේ ආශාව නිසා ඒ චිත්ත පරම්පරාව සිඳී නො ගොස් පූර්වභවයාගේ අන්තිම විඤ්ඤාණය නිරුඬ වීමට අනතුරුව ම දෙවන ජාතියක ඉපදීම් වශයෙන් නැවත විඤ්ඤාණ පහළ වේ. අතීත වර්තමාන දෙක සම්බන්ධ කිරීම් වශයෙන් පහළ වූ බැවින් ඒ අභිනව භවයේ පළමුවන විඥානයට ප්‍රතිසන්ධි විඥානය යි කියනු ලැබේ.

"**සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං**" යන මෙහි විඥානය යි කියන ලදුයේ ඒ ප්‍රතිසන්ධි විඥානයටය. විඥානයක් ඇති වීමට අරමුණක් ලැබිය යුතුය. අරමුණක් නො ගෙන විඥානයකට පහළ විය නො හැකිය. ප්‍රතිසන්ධි විඥානයට අරමුණක් ලැබෙන්නේ අතීත කර්මයෙන්ය. අතීත වූ කර්මය මරණාසන්න සත්ත්වයා හට කර්මය, කර්ම නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන තුනෙන් එකක් ඉදිරිපත් කරවීම් වශයෙන් එළඹ සිටින්නේ ය. ප්‍රතිසන්ධි විඥානය එය අරමුණු කොට ගෙන අතීත කර්මයා ගේ විපාකයක් වශයෙන් පහළ වන්නේය. මේ ප්‍රතිසන්ධි විඥානයට අවිද්‍යා තෘෂ්ණා දෙක ද බලවත් හේතු දෙකක් වතුදු, අරමුණක් ලබා දී විපාක බවට පැමිණෙන කර්මය නැති නම් විඥානය ඇති විය නොහෙන බැවින්, මේ පටිච්ච සමුප්පාද කථාවේ දී සංස්කාරය නිසා විඥාන පහළ වේ යයි වදාරන ලදී. ආයර්‍ය සත්‍ය දේශනාවේ හැටියට නම් උත්පත්තියේ හේතුව තෘෂ්ණාව ය. ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ක්‍රමය ආර්යය සත්‍ය දේශනා ක්‍රමය යනු ධර්ම ක්‍රම දෙකක් සැටියට දත යුතුයි. ඒ දෙක අවුල් නො කර ගත යුතුයි.

විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං

අඳුරු කාමරයෙක පහනක් දැල්වූ කල්හි ගින්න ඇති වනු සමඟ ම එහි අවට උණුසුමක් ද කාමරය පුරා ආලෝකය ද ඇති

Non-commercial distribution

වන්නාක් මෙන්, අතීත කර්ම හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඥානය නමැති ප්‍රධාන ධාතුව ඇති වන කල්හි, එය හේතු කොට ගෙන එය හා සමඟ ම ස්පර්ශ වේදනා සංඥා චේතනාදි බොහෝ චෛතසික ධර්මයෝ ඒ විඥානය හා බැඳී පහළ වෙති. විඥානයත් නාමයකි. විඥානය හේතුකොට හට ගන්නා නාමයෝ නම් ඒ චෛතසික ධර්මයෝය. ඒවා විඥානය හා එකවර ම හට ගන්නා නමුත් විඥාන සංඛ්‍යාත ප්‍රධාන ධර්මය නො හට ගත හොත් ඒවා ද නො හටගන්නා බැවින් ඒ නාමයෝ විඥාන හේතුවෙන් හට ගන්නාහු ය යි කියනු ලැබේ.

කාම රූප භූමි දෙක්හි ප්‍රතිෂ්ඨාවක් නොමැති ව, විඥානය නො හටගන්නා නො පවත්නා බැවින් විඥානයට ප්‍රතිෂ්ඨාවක් වශයෙන් හෙවත් පිහිටීමට බිමක් වශයෙන්, රූප ධර්ම සමූහයක් ද ඒ විඥානය සමඟ ම පහළ වේ. ඒවායේ ඉපදීමට අතීත කර්මයත් එක හේතුවකි. එහෙත් විඥානය පහළ නො වෙතහොත් ඒ රූපයන්ගේ පහළ වීම ද නො වන බැවින් මේ පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාවෙහි ඒ රූපයෝ ද විඥාන හේතුවෙන් පහළ වෙතැයි වදාළහ.

නාමරූප පච්චයා සළායතනං

සළායතනය නම් චක්ඛායතනය, සෝතායතනය, ඝාණායතනය, ජිව්හායතනය, කායායතනය, මනායතනය යන මේ සය ය. මෙහි චක්ඛායතනය යි කියනු ලබනුයේ දෘෂ්ටි විශුද්ධිය දැක්වීමේ දී කියන ලද චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයටය. සෝතායතනය, ඝාණායතනය, ජිව්හායතනය, කායායතනයෝ ද ශ්‍රෝත්‍ර - ඝාණ - ජිව්හා - කාය ප්‍රසාදයෝ ම ය. මනායතනය යනු විඥාන ධාතුවයි. පොල් මලෙක හට ගන්නා කුඩා ඇට්ටි ගෙඩියෙහි පොල්කටු, පොල් මද, පොල් වතුර, පොල් කෙඳි යන මේවායින් කිසිවක් නැත. කල්යාමෙන් එය වැඩෙන කල්හි එයින් ම පොල් කටුව ද පොල් මද ද පොල් වතුර ද පොල් කෙඳි ද ඇති වේ. එමෙන් ම විඥාන ධාතුවෙන් හටගත් රූපය කර්ම-චිත්ත-ඍතු-ආහාර සංඛ්‍යාත ප්‍රත්‍යයන් ලැබී වර්ධනය වන කල්හි චක්ෂුරාදි ආයතනයෝ පහළ වෙති. කායායතනය වනාහි ප්‍රතිසන්ධි විඥානය සමඟම පහළ වන්නකි. එහෙත් ශරීරය වැඩීමෙන් පසු එය ද

Non-commercial distribution

විශාල වේ. සමහර සත්ත්වයනට ආයතන පස ම විඥානය සමඟ පහළ වේ.

මනායතනය වනාහි නාමය යි කියන ලද චෛතසිකයන්ගේ වර්ධනයෙන් ඇති වන්නෙකි. ලෝභ ද්වේෂ ඊර්ෂ්‍යාදි එක් චෛතසිකයක් වරක් බලවත් ව ඇති වූ කල්හි එයට අනුව ඒ වේගය නිසා දිග විඥාන පරම්පරාවක් ම පහළ වේ. මේ නාමය හේතු කොට මනායතනය ඇති වන ආකාරයයි. පළමු “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං” යනුවෙන් විඥානය නිසා හට ගන්නේය යි කී නාම ම මෙහි දී නැවත විඥානය වූ මනායතනය ඇති වීමේ හේතුවක් කොට කීම කෙසේ ගැලපේද? යන ප්‍රශ්නයක් මෙහි ඇති වේ. එය ගස නිසා ගෙඩිය හට ගැනීමත්, ගෙඩිය නිසා ගස හට ගැනීමත් මෙන් දත යුතුය.

රූපාදි අරමුණු ගැනීමට උපකාර වෙමින් විඥාන පරම්පරාව ගලා යැවීම් වශයෙන් සංසාරය දික් කරන්නා වූ අර්ථයෙන් චක්ෂුරාදි ප්‍රසාදයෝ “**ආයතන**” නම් වෙති.

සළායතන පච්චයා ඵස්සො.

මනුෂ්‍යරූපාදි අනේක විධ රූපයන්ගේ ඡායාවන්ට වැදීමට සුදුසු ස්ථානය වූ කැඩපත ඇති කල්හි, එය ඉදිරියෙහි ඇති ඉදිරියට පැමිණෙන රූපයන්ගේ ඡායා එය තුළට වැටීම එහි පහළ වීම සිදු වන්නාක් මෙන් චක්ෂුඃප්‍රසාද සංඛ්‍යාත ඔපය ඇති කල්හි එය ඉදිරියට පැමිණෙන ජීවීන්ගේ හා වස්තූන්ගේ රූ සටහන් එහි පහළ වීම එය තුළට ප්‍රවිෂ්ට වීම ඒකාන්තයෙන් සිදු වන්නෙකි. බෙර ඇසට පහර වැදුන කල්හි හඬක් හට ගන්නාක් මෙන් ද, ගල් දෙකක් එකට ගැසූ කල්හි ගිනි පුපුරක් හට ගන්නාක් මෙන් ද, චක්ඛුඃ ප්‍රසාදයෙහි රූපඡායාව ගැටුණු කල්හි චක්ෂුර් විඥානයක් පහළ වේ. ආලෝකය ඇති විවෘත ප්‍රදේශයකට වරක් ඇස හැරවූ කල්හි දහස් ගණන් ලක්ෂ ගණන් රූපච්ඡායා එහි ගැටී දහස් ගණන් චක්ෂුර්විඥානයෝ පහළ වෙති. එබැවින් එක් එක් ඇසක් දහසක් දෙනා වැඩ කරන කම්හලක් බඳු යයි කිව යුතුය. ඇසෙහි සිදුවන රූපච්ඡායා, ප්‍රසාද, විඥාන යන මොවුන් ගේ සංගමයට **ඵස්සය** යි කියනු ලැබේ.

Non-commercial distribution

චක්ඛු සම්ඵස්සය, සෝත සම්ඵස්සය, ඝාණ සම්ඵස්සය, ජිව්හා සම්ඵස්සය, කාය සම්ඵස්සය, මනෝ සම්ඵස්සය යි ඵස්සය සවැදෑරුම් වේ. චක්ෂුඃප්‍රසාද, රූප, චක්ෂුර් විඥාන යන මොවුන්ගේ සන්නිපාතයෙන් චක්ඛුසම්ඵස්සය වේ. ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාද, ශබ්ද, ශ්‍රෝත්‍ර විඥාන යන මොවුන්ගේ සන්නිපාතයෙන් සෝත සම්ඵස්සය වේ. ඝාණ ප්‍රසාද, ගන්ධ, ඝ්‍රාණ, විඥාන යන මොවුන් ගේ සන්නිපාතයෙන් ඝ්‍රාණ සම්ඵස්සය වේ. ජිව්හා ප්‍රසාද, රස ජිව්හා විඥාන යන මොවුන්ගේ සන්නිපාතයෙන් ජිව්හා සම්ඵස්සය වේ. කායප්‍රසාද, ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය, කාය විඥාන යන මොවුන් ගේ සන්නිපාතයෙන් කාය සම්ඵස්සය වේ. මනෝද්වාර සංඛ්‍යාත භවාංග චිත්තය, ආරම්මණය, මනෝ විඥානය යන මොවුන්ගේ වශයෙන් මනෝ සම්ඵස්සය වේ. සෝත සම්ඵස්සාදීන් ගේ විස්තරය කියන ලද කරුණු අනුව සලකා ගත යුතුය. ෂඩායතනය පහළ නුවුව හොත් ඵස්සය නොවන බැවින් ෂඩායතනය ම ඵස්සයාගේ හේතුව වශයෙන් වදාරන ලදී.

ඵස්ස පච්චයා වේදනා

වේදනාව යන වචනය සාමාන්‍ය ලෝකයා ව්‍යවහාර කරනුයේ දුකට ය. මේ පටිච්චසමුප්පාද කථාවෙහි වේදනාව යයි කියනු ලබනුයේ සැප දුක් දෙකට ම ය. සැපය සුඛ වේදනා නම්. දුක දුඃඛ වේදනා නම්. (උපේක්ෂා නම් වූ වේදනාවක් ද ඇත. එය මන්ද සුඛත්වයෙන් සුඛ වේදනාවට එක්කොට සැලකිය යුතුය.) සිතට හසුවන සිතින් දැන ගන්නා දේ වලට අරමුණු යයි කියනු ලැබේ. අරමුණු වලින් සමහරෙක අරමුණු කරන සිත පිනවන සෞන්දර්‍ය්‍යයෙක් ඇත්තේය. සමහරෙක සිත රිදවන අනිෂ්ටාකාරයෙක් ඇත්තේය. ආරම්මණයන්ගේ ඒ ස්වභාව දෙකට ආරම්මණ රසය යි කියනු ලැබේ. සුඛ වේදනාව ආරම්මණයාගේ සුන්දරත්වය නිසා ඇතිවන, ඒ සුන්දරත්වය අනුභව කරන, විඳින ස්වභාවය ඇති එක්තරා චෛතසික ධර්මයකි. දුඃඛ වේදනාව නම් ආරම්මණයාගේ අනිෂ්ටාකාරය නිසා ඇතිවන සිත රිදීම ය. එය ද එක්තරා චෛතසික ධර්මයකි. මේ සැප දුක් දෙක චෛතසික ධර්ම දෙකක් වුව ද ලෝකයෙහි ඇති සුප්‍රසිද්ධ කරුණු දෙකකි.

Non-commercial distribution

චක්ඛු සම්ඵස්සාදි වශයෙන් සයක් වූ ඵස්සයන් අතුරෙන් එකක් වරක් ඇති වූ කල්හි, ඒ ඵස්සයට හේතු වූ ආරම්මණය ඉෂ්ටාකාරය ඇති දෙයක් වී නම් එයට අනුව ඒ ආරම්මණය පිළිබඳ ව පසුව දහස් ගණන් මානසික සුඛ වේදනාවෝ උපදිති. සත්ත්වයන් ඉෂ්ට වස්තූන් සොයන්නේ අනෙකක් නිසා නොව ඒ සුඛ වේදනාව නිසා ම ය. ඵස්සයන්ට හේතු වූ ආරම්මණය අනිෂ්ට වී නම් ඵස්සයෙන් පසුව ඒ ආරම්මණයාගේ අනිෂ්ටාකාරය හේතු කොට දහස් ගණන් මානසික දුඃඛ වේදනාවෝ පහළ වෙති. ඵස්සයෙක් නොවී නම් ඒ වේදනාව ගේ පහළ වීමක් සිදු නො වන බැවින් "ඵස්ස පච්චයා වේදනා" යනු වදාළ සේක.

ඒ වේදනාව සය වැදෑරම් ඵස්සයන් ගේ වශයෙන් චක්ඛුසම්ඵස්සජ වේදනාව ය, සෝතසම්ඵස්සජ වේදනාවය, ඝාණ සම්ඵස්සජ වේදනාව ය, ජිව්හා සම්ඵස්සජ වේදනාව ය, කාය සම්ඵස්සජ වේදනාව ය, මනෝ සම්ඵස්සජ වේදනාව ය යි ස වැදෑරුම් වේ.

වේදනා පච්චයා තණ්හා

ආභ්‍යන්තරික වූ ද, බාහ්‍ය වූ ද යම්කිසි වස්තුවෙක් හෝ ක්‍රියාවෙක් හෝ විඥානයෙක් හෝ චෛතසික ධර්මයෙක් හෝ අන්‍ය පුද්ගලයෙක් හෝ හොඳ ය ඕනෑ ය කියා ඇති වන හැඟීම "තණ්හා" නමි. ලෝභය - රාගය - ආදරය - ඕනෑකම යන නම් වලින් කියැවෙන්නේ ද ඒ තණ්හාව ම ය. චක්ඛුසම්ඵස්සාදියෙන් සුඛ වේදනාවක් (සැපයක්) ඇති වූ කල්හි සත්ත්වයා කෙරෙහි ඇති වන ඒ සැපය හොඳය. ඒ සැපයට හේතුවන වස්තුව හෝ පුද්ගලයා හොඳ ය ඕනෑ ය යන හැඟීම, වේදනාව නිසා ඇතිවන තණ්හාව ය. දුඃඛ වේදනාව වනාහි සත්ත්වයා පෙළෙන සත්ත්වයාට ඉවසිය නොහෙන අනිෂ්ට ස්වභාවයක් වන බැවින්, එය හොඳය ඕනෑය කියා තණ්හාවක් එය සම්බන්ධයෙන් ඇති නොවේ. එහෙත් දුඃඛ වේදනාවේ නො ඉවසිය හැකි බව නිසා ම සැපය පිළිබඳ බලවත් ඕනෑකමක් සත්ත්වයා හට ඇතිවේ. ඔහු ගේ සිත තමා අතීතයේ ලැබූ සැප කරා දිවෙයි. ඔහු ඒවා පතයි. මෙසේ දුඃඛ වේදනාව නිසා ද තණ්හාව ඇති වන බව දත යුතුයි. රූප තණ්හාය,

Non-commercial distribution

සද්ද තණ්හාය, ගන්ධ තණ්හාය, රස තණ්හාය, පොට්ඨබ්බ තණ්හාය, ධම්ම තණ්හාය යි තණ්හාව සවැදෑරුම් වේ.

තණ්හා පච්චයා උපාදානං

කාමුපාදාන ය, දිට්ඨි උපාදාන ය, සීලබ්බතුපාදාන ය, අත්තවාදුපාදානය යයි උපාදානයෝ සතර දෙනෙකි. "උපාදාන" යන්නෙහි තේරුම "තදින් ගැනීම" යනුයි. "කාම" යනු යට කී සවැදෑරුම් තණ්හාව ය. කාමය උපාදානය යන පද දෙක "කාමුපාදාන" කියා එක් කළ කල්හි එයින් තදින් ගන්නා තණ්හාව යන අර්ථය කියැවේ. වේදනාව හේතු කොට රූපාදිය විෂයෙහි පළමුවෙන් දුබල තණ්හාවක් උපදී. එය කුඩා පැලැටියක් බඳුය. උපුටා ලීමට අපහසුවක් නැත. ඒ ආරම්මණයෙහි ඒ තණ්හාව නැවත නැවත උපදනා කල්හි එය වැඩී බලවත් වී, වර්ෂ ගණනක් වැඩුණු මහ ගසක් වැනි වේ. එය උපුටා ලීමට හෙවත් ප්‍රහාණය කිරීමට දුෂ්කර වේ. එසේ වැඩුණා වූ තෘෂ්ණාවට කාමුපාදානය යි කියනු ලැබේ.

පුරුෂයකු විසින් ශෝභන ස්ත්‍රියක දුටු කල්හි මේ ස්ත්‍රිය ලස්සනය හොඳය කියා තණ්හාව ඇති වේ. එය දුරු කිරීමට අපහසු නැත. එබඳු තණ්හා කොපමණ වත් ඇති වී ඉබේමත් නැති වේ. පළමුව ඇති වූ ඒ දුබල තණ්හාව නිසා ඒ ස්ත්‍රිය තමාගේ භාර්යාව කරගත හොත් ඒ තණ්හාව දියුණු වී උපාදානයක් වේ. එකල්හි පුරුෂයා හට ඒ ස්ත්‍රිය අත්හළ නොහැකි වේ. මේ තණ්හාව උපාදානය වන ආකාරය යි. පළමුව තණ්හාව ඇති නොවුව හොත් උපාදානයක් නොවන බැවින් **තණ්හා පච්චයා උපාදානං** යි වදාළ සේක. තණ්හාව විශේෂයෙන් හේතු වනුයේ කාමුපාදානයටය. අන්‍ය උපාදානයනට හේතු වනුයේ සාමාන්‍යයෙනි. තණ්හා හේතුවෙන් බෞද්ධයන් හට ඇති වන්නේ කාමුපාදාන අත්තවාදුපාදාන දෙකය. දිට්ඨුපාදානසීලබ්බතුපාදානයන් ඇති වන්නේ ඒ ඒ දෘෂ්ටි ගෙන සිටින්නවුනට ය.

උපාදාන පච්චයා භවෝ

රන් රිදී මුතු මැණික් කෙත් වතු ආදි වස්තූන් කෙරෙහි ද, අඹු දරු ආදීන් කෙරෙහි ද බලවත් ඇල්ම වූ කාමුපාදානය ඇති කල්හි,

Non-commercial distribution

සත්ත්ව තෙමේ ඒවා දියුණු කිරීම පිණිස ද තව තවත් ලැබීම පිණිස ද ආරක්ෂා කරනු පිණිස ද අනේක ක්‍රියා කරන්නේය. සමහර විට ඒවාට හානි කරන සතුරන් නැති කිරීම පිණිස ප්‍රාණ-ඝාතය ද කරන්නේය. ඒවා පිළිබඳ නොයෙක් කරුණු නිසා අදත්තාදානාදිය ද කරන්නේය. මතු ජාති වලදී ඒවා ලබනු පිණිස දන් දෙන්නේය සිල් රකින්නේය. භාවනා කරන්නේය. පඤ්චස්කන්ධය තදින් ආත්ම වශයෙන් ගන්නා අත්තවාදුපාදානය ඇති කල්හි, සත්ත්ව තෙමේ මමය කියා ගන්නා වූ ඒ පඤ්චස්කන්ධය පෝෂණය කරනු පිණිස, සුවපත් කරනු පිණිස, ආරක්ෂා කරනු පිණිස අනේක ක්‍රියා කරන්නේය.

ආත්මයට අහිතයන් දුරු කිරීම පිණිස හා එය සුවපත් කරනු පිණිස ප්‍රාණඝාතාදිය කරන්නේය. අනාගතයෙහි ද ඒ පඤ්චස්කන්ධය ලැබීම පිණිස දන් දෙන්නේය. සිල් රකින්නේය. භාවනා කරන්නේ ය, පින් වූද පව් වූද ඒ ක්‍රියා රාශියට "භවය" යයි කියනු ලැබේ. තවද කර්මය නිසා හට ගන්නා වූ දිව්‍ය මනුෂ්‍යාදි ස්කන්ධයන්ට ද "භවය" යි කියනු ලැබේ. හේතුව වූ කර්ම සංඛ්‍යාත භවය ඇති වුවහොත් දිව්‍ය මනුෂ්‍යාදි ස්කන්ධ සංඛ්‍යාත භවය ද ඒකාන්තයෙන් ඇති වන බැවින් උපාදාන හේතුවෙන් කම්මභව උත්පත්තිභව යන භව දෙක ම ඇති වේ යැයි කියනු ලැබේ. උපාදානය විශේෂයෙන් හේතු වන්නේ, ලඟින් හේතු වන්නේ කර්මයට ය. මනුෂ්‍යාදි භවයට හේතු වන්නේ දුරිනි.

භව පච්චයා ජාති

කර්මය ඇති කල්හි මරණයයි කියනු ලබන වර්තමාන ස්කන්ධයන්ගේ බිඳීම වනු සමඟ ම ඒ කර්මය හේතු කොට දෙවන ජාතියක ඉපදීම වන්නේය. දෙවන ජාතියට අයත් ස්කන්ධයන් ගේ පළමුවෙන් පහළ වීම ජාති නම් වේ.

ජාති පච්චයා ජරා මරණං සෝක පරිදේව
දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති.

යම් කිසිවෙක පළමු ඉපදීම සිදුවුව හොත් එහි දිරීම් බිඳීම් දෙක ද සිදු වන්නේ ම ය. ඉපැදීමක් නුවුවහොත් දිරන්නට බිඳෙන්නට

Non-commercial distribution

දෙයක් නොමැති බැවින් ජරා මරණ දෙක නොවේ. දිරැවීමට බිඳැවීමට උත්සාහයක් ජාතියෙහි නැත ද, ජාතිය යි කියන ලද ඉපැදීම වුවහොත් ජරා මරණ දෙක ඒකාන්තයෙන් සිදුවන බැවින් ද, ඉපැදීම නුවුවහොත් නොවන බැවින් ද, ජාතිය නිසා ජරා මරණයෝ වෙති යි කියනු ලැබේ. ශෝක පරිදේව දුක්ඛ දෞර්මනස්‍ය උපායාසයෝ ද උපන් සත්ත්වයාට නොයෙක් විට වන්නාහ. නූපන්නොත් නො වන්නාහ. එබැවින් ජාතිය හේතු කොට ශෝක පරිදේවාදීහු ද වෙති යැ යි කියනු ලැබේ. ශෝකය නම් විපත් නිසා ඇතිවන සිත් තැවුල්ය. පරිදේව නම් හැඬීමය. දුඃඛ නම් කයෙහි වන රිදුම ය. දෞර්මනස්‍ය නම් සිතෙහි වන රිදුම ය. උපායාස නම් ඥාති ව්‍යසනාදිය නිසා සිතට වන බලවත් වෙහෙසය.

අවිද්‍යාවය, සංස්කාරය, විඥානය, නාමරූපය, සළායතනය, ස්පර්ශය, වේදනාවය, තණ්හාවය, උපාදානය, භවය, ජාතිය, ජරා මරණය යි පටිච්ච සමුප්පාදයෙහි අංග දොළොසකි. ශෝකාදීහු අංග වශයෙන් නො ගනු ලැබෙත්.

මේ පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාව සත්ත්වයාගේ මුල් පටන් ගැනීම දක්වන දේශනාවෙක් නොවේ. කාලය වනාහි පටන් ගැනීමක් නැති දෙයකි. පටන් ගැනීමක් නැති ඒ කාලයේ අසවල් වකවානුවේ දී අවිද්‍යාදි නාම රූප ධර්මයෝ නොපැවැත්තාහ. ඉන් පසුව මේ නාම රූප ධර්ම ඇති වූහ යි, දැක්වීමට වකවානුවක් නැති බව තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ සේක. සත්ත්වයා ය කියනු ලබන මේ නාම රූප ධර්ම සමූහයෙහි උපදින සෑම ධර්මයක් ම සැණෙකින් බිඳී අතුරුදහන් වන්නේය. ඉපිද බිඳුණු ධර්මය බිඳුනේ ම ය. එහි නැවත ඉපදීමෙක් නම් නැත. උපදින සියල්ල ම පෙර නූපන් අලුත් ධර්මයෝය. බිඳී ගිය ධර්මයන්ගේ හා වර්තමාන ධර්මයන් ගේ හා ඇත්තේ පරම්පරා සම්බන්ධයක් පමණෙකි. පරම්පරා වශයෙන් එකක් වන නාම රූප ධර්ම සමූහයක් ගලා යන ගංගාවක් සේ ඉතා දික් වැලෙකි.

කෙනකු කෙරෙහි යම් කිසිවක් පිළිබඳ ලෝභය ඉපිද එය නිරුද්ධ වී කලක් ගතවූවාට පසු ඔහු කෙරෙහි නැවතත් ඒ වස්තුව පිළිබඳ ලෝභය උපන හොත් එකල්හි පෙර තිබී දුරු වූ ලෝභය

Non-commercial distribution

නැවතත් ඇති වී යයි කියනු ලැබේ. ඇත්ත වශයෙන් නම් එය නැවත ඇති වූ ලෝභය නොව අලුත් ලෝභයකි. එහෙත් එය පෙර ඇති වූ ලෝභයට සම බැවින් පරණ ලෝභය ම නැවත ඇති වූ සේ කථා කරනු ලැබේ. ඒ ක්‍රමයෙන් සලකන කල්හි සැම තැන්හි ම අතීතයේ නිරුඬ වූ ධර්මයට සමානව යම් ධර්මයක් උපන හොත්, එයට අතීතයේ වූ ධර්මයක් නැවත ඉපදීමක් සේ කියනු ලැබේ. ඒ ක්‍රමයට අනුව කථා කරන කල්හි අවිද්‍යාදි ධර්ම සමූහය වැලක් නොව චක්‍රයෙකි. එයට සංසාර චක්‍රය යි ද, ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද චක්‍රයයි ද කියනු ලැබේ.

ගමන් කරන තැනැත්තා පටන් ගත් තැනට ම නැවත පැමිණීම චක්‍රයේ (රවුමේ) ස්වභාවයෙකි. එබැවින් පිට නො පැන චක්‍රයේ ම ගමන් කරන හොත් කොතෙක් ගමන් කළත් ගමන කවරදාවත් කෙළවර නොවේ. පටිච්චසමුප්පාදයට අයත් සැම ධර්මයෙක් ම කිසියම් හේතුවකින් උපන් ඵල ධර්මයෙක් ද වෙයි. නැවත අනෙකකට හේතු වීමෙන් හේතුවෙක් ද වෙයි. අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, කර්ම යන හේතුන් නිසා අනාගත භවයේ ඉපදීම වේ.

ගෙඩියෙන් හට ගත් ගස නිසා නැවත ගෙඩි හට ගන්නාක් මෙන් අතීත භවයේ අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, කර්ම නිසා දෙවන භවයෙහි ඉපැදීම් වශයෙන් පහළ වූ ස්කන්ධ නිසා නැවතත් අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයෝ හට ගනිති. අතීත හේතුවෙන් හටගත් වර්තමාන ස්කන්ධයන්ගේ ඵල වූ අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයෝ නැවත උත්පත්තියට හේතු වෙති. ඒ හේතුවෙන් නැවත උපන් කල්හි ඒ ස්කන්ධයන් නිසා නැවතත් අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයෝ උපදිති.

මෙසේ හේතුවෙන් උපන් ඵලය නැවතත් හේතුවක් වී තවත් ඵලයක් උපදවන බැවින් අවිද්‍යාදීන්ගේ පැවැත්ම කෙළවර නොවේ. එබැවින් එයට සංසාර චක්‍රය යි ද ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ක්‍රමය යි ද කියනු ලැබේ.

ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද දේශනාව තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අවිද්‍යාව මුල්කොට කරන ලද්දේ අවිද්‍යාව අහේතුක ව හටගන්නා ධර්මයක් නිසා නොවේ. චක්‍රයක් ලෙසින් පවත්නා ධර්ම සමූහයක්

Non-commercial distribution

දේශනා කරන කල්හි කොතැනින් වුවත් පටන්ගෙන දේශනා කළ හැකිය. එහෙත් ඒ ධර්ම සමූහයෙහි යම් ධර්මයෙක් ප්‍රධාන වේ නම් ඒ ධර්මය, දේශනාව පටන් ගැන්මට වඩා සුදුසුය. අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණාව මේ පටිච්චසමුප්පාදයෙහි ප්‍රධාන ධර්ම දෙකකි. ඒවාට ප්‍රධාන ධර්ම යයි කියනුයේ ඒ දෙක නැති කිරීමෙන් මේ චක්‍රය සිඳලිය හැකි බැවිනි. "අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා" යනාදීන් දේශිත ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදයේ අර්ධ (කොටස්) දෙකකි. අවිද්‍යාවේ පටන් වේදනාව දක්වා ඇති ධර්ම සමූහය එහි පූර්වාර්ධයයි. තණ්හාවේ පටන් ජරා මරණ දක්වා ඇති ධර්ම සමූහය එහි අපරාර්ධයයි. එහි පූර්වාර්ධය අවිද්‍යාව මුල් කොට දේශිතය. අපරාර්ධය තෘෂ්ණාව මුල් කොට දේශිතය.

මුලට තබා දේශනා කළ මුත් අවිද්‍යාව අහේතුක නොවන බැවින් පටිච්චසමුත්පාද විභංග පාලියෙහි "**අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයාපි අවිජ්ජා**" යි අවිද්‍යා හේතුවෙන් ද සංස්කාරය වේ ය, සංස්කාර හේතුවෙන් ද අවිද්‍යාව වේ ය යි වදාළ සේක. අවිද්‍යාව අහේතුක නො වන්නක් මෙන් ම ඒක හේතුක ද නොවේ. තනි හේතුවකින් හට ගන්නා වූ කිසි ධර්මයෙක් නැත. කවරක් වුවත් හටගන්නේ ධර්ම බොහෝ ගණනක් හේතු වීමෙනි. මේ පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාවෙහි එක් ඵලයකට එක් හේතුව බැගින් දක්වා තිබෙන්නේ සුඛාවබෝධය පිණිසය. එක් එක් ධර්මයෙක ඉපදීමට ඇති තාක් හේතු දක්වමින් ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද දේශනාව කළහොත් අසන්නවුනට පොට බේරා ගත නොහෙන දීර්ඝ වූ ද, හුණ පඳුරක් සේ අවුල් වූ ද, දේශනාවක් වන්නේය. එබඳු දේශනාවකින් ධර්මාවබෝධයක් කර ගැනුම අපහසු බැවින්, තථාගතයන් වහන්සේ ප්‍රධාන වූ ද, ප්‍රකට වූ ද හේතුන් පමණක් ගෙන, ඒකහේතු ඒකඵල දේශනාවක් වශයෙන් පටිච්චසමුප්පාදය දෙසූ සේක.

කාංක්ෂා විතරණ විශුද්ධිය සම්පාදනය කරනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් මෙහි දැක්වූ පටිච්චසමුප්පාද විස්තරය නැවත නැවත කියවා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. කරුණු හොඳින් මතක තබා ගත යුතුය. මේ විස්තරයෙන් තේරුම් ගත නොහෙන තැන් වේ නම්, දතුවන් අතින් විචාරා දැනුම පිරිසිදු කර ගත යුතුය. පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ එසේ අවබෝධයක් ඇති කර ගත් කල්හි

Non-commercial distribution

සාමාන්‍යයෙන් කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය ඇති වූයේ ය යි කිය යුතුය. එහෙත් යෝගාවචරයා විසින් එ පමණෙකින් නො නැවතිය යුතුය. තමන් ලත් ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ඥානය පිරිසිදු වීම පිණිසත්, ස්ථාවර වීම පිණිසත්, මතු දක්වන වගන්ති හොඳින් පාඩම් කරගෙන මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් කලක් භාවනා කළ යුතුය.

පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය

චතුරාර්‍ය සත්‍ය නො දැනීම වූ
අවිද්‍යාව නිසා පින් පවු සිදු වේ.

අතීත ජාතියෙහි පින් පව් නිසා වර්තමාන භවයේ ප්‍රතිසන්ධි විඥානය පහළ වේ. ඒ ප්‍රතිසන්ධි විඥානය නිසා නාම රූපයෝ පහළ වෙති. නාම රූපයන් නිසා (ඒවා වැඩීමෙන්) ෂඩායතනය පහළ වේ. ෂඩායතනය නිසා ස්පර්ශය පහළ වේ. ස්පර්ශය නිසා සැප දුක් දෙක ඇති වේ.

සැප දුක් දෙක නිසා තණ්හාව පහළ වේ. තණ්හාව නිසා (එය වැඩීමෙන්) උපාදානය පහළ වේ. උපාදානය නිසා නැවතත් පින් පව් සිදුවේ.

පින් පව් නිසා නැවත ඉපදීම වේ. ඉපදීම නිසා ජරා මරණයෝ ද, ශෝක පරිදේව දුඃඛ දෞර්මනස්‍ය උපායාසයෝ ද වෙති.

මෙසේ මේ දුඃඛස්කන්ධයාගේ පහළ වීම වේ. මෙසේ අතීතයෙහි ද අවිද්‍යාදි හේතූන් නිසා මේ දුඃඛස්කන්ධය පැවැත්තේ ය. දැනුදු පවතී. අනාගතයෙහි ද පවත්තේ ය.

තවත් ක්‍රමයක්

අතීත භවයෙහි ඇති වූ අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, උපාදාන කර්මයන් නිසා වර්තමාන භවයේ විඥාන නාම රූප ෂඩායතන ස්පර්ශ වේදනාවෝ පහළ වෙති. විඥාන නාමරූප ෂඩායතන ස්පර්ශ වේදනාවන් නිසා නැවත වර්තමාන භවයෙහි අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, උපාදාන කර්මයෝ පහළ වෙති. වර්තමාන භවයේ පහළ වූ අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, උපාදාන කර්මයන් නිසා නැවත අනාගත භවයේ විඥාන නාම රූප ෂඩායතන ස්පර්ශ වේදනාවෝ පහළ වෙති.

Non-commercial distribution

මෙසේ මේ දුඃඛ චක්‍රය නැවැත්මක් නැතිව පෙරළෙන්නේය. අතීතයේ ද මේ දුඃඛචක්‍රය මෙසේ ම පැවැත්තේ ය. දැනුදු පවතී. අනාගතයෙහි ද පවත්නේ ය.

(යෝගාවචරයනට අවුල් නොවනු පිණිස සංස්කාර භව දෙක එක් කොට ගන්නා ලදී.)

පටිච්චසමුප්පාදය මෙනෙහි කළ යුතු තවත් ක්‍රමයක්

සංස්කාර උපදවන උත්සාහයක් අවිද්‍යාවෙහි නැත. තමා නිසා සංස්කාර උපදනා බව ද අවිද්‍යාව නො දනී. අවිද්‍යාව විසින් සංස්කාර උපදවන්නේ ද නොවේ. අවිද්‍යාවෙන් අන්‍ය සංස්කාර උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් සංස්කාරයන්හි නැත. එහෙත් අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයෝ උපදිති. විඥානයක් ඉපිදැවීමේ උත්සාහයක් සංස්කාරයන්හි නැත. තමන් නිසා විඥානයක් උපදනා බව ද සංස්කාරයෝ නො දනිති. සංස්කාරයන් විසින් විඤ්ඤාණය උපදවන්නේ ද නැත. සංස්කාරයන් හැර විඤ්ඤාණය උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපිදවීමේ අදහසක් විඥානයට නැත. එහෙත් සංස්කාරයන් නිසා විඥානය උපදී. නාම රූප ඉපිදවීමේ උත්සාහයක් විඥානයෙහි නැත. තමන් නිසා නාම රූප උපදනා බව ද විඥානය නො දනී. විඥාන නාමරූප උපදවන්නේ ද නොවේ. විඥානය හැර නාමරූප උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපිදවීමේ අදහසක් නාමරූපයන්ගේ නැත. එහෙත් විඥානය නිසා නාමරූපයෝ උපදිති. ෂඩායතනයන් ඉපදවීමේ උත්සාහයක් නාමරූපයන්හි නැත. තමන් නිසා ෂඩායතනයන් උපදනා බව ද නාමරූපයෝ නොදනිති. නාමරූපයන් විසින් ෂඩායතනයන් උපදවන්නේ ද නොවේ. නාම රූපයන් ගෙන් අන්‍ය ෂඩායතනයන් උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් ෂඩායතනයන්හි නැත. එහෙත් නාම රූප යන් නිසා ෂඩායතනයෝ උපදිති. ස්පර්ශය ඉපදවීමේ

Non-commercial distribution

උත්සාහයක් ෂඩායතනයන්හි නැත. තමන් නිසා ස්පර්ශය උපදනා බව ද ෂඩායතනයෝ නො දනිති. ෂඩායතනයන් විසින් ස්පර්ශය උපදවන්නේ ද නොවේ. ෂඩායතනයන්ගෙන් අන්‍ය ස්පර්ශය උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් ස්පර්ශයේ නැත. එහෙත් ෂඩායතනයන් නිසා ස්පර්ශය උපදී. වේදනාව ඉපිදවීමේ උත්සාහයක් ස්පර්ශයෙහි නැත. තමා නිසා වේදනාව උපදනා බව ද ස්පර්ශය නො දනී. ස්පර්ශය වේදනාව උපදවන්නේ ද නොවේ. ස්පර්ශයෙන් අන්‍ය වේදනාව උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් වේදනාවේ නැත. එහෙත් ස්පර්ශය නිසා වේදනාව උපදී. තෘෂ්ණාව ඉපදවීමේ උත්සාහයක් වේදනාවේ නැත. තමා නිසා තෘෂ්ණාව උපදනා බව ද වේදනාව නො දනී. වේදනාව තෘෂ්ණාව උපදවන්නේ නොවේ. වේදනාවෙන් අන්‍ය තෘෂ්ණාව උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් තෘෂ්ණාවට නැත. එහෙත් වේදනාව නිසා තෘෂ්ණාව උපදී. උපාදනය ඉපදවීමේ උත්සාහයක් තෘෂ්ණාවට නැත. තමා නිසා උපාදනය ඇති වන බවද තෘෂ්ණාව නොදනී. තෘෂ්ණාව උපාදනය ඇති කරන්නේ ද නැත. තෘෂ්ණාවෙන් අන්‍ය උපාදනය ඇති කරන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් උපාදානයේ නැත. එහෙත් තෘෂ්ණාව නිසා උපාදානය උපදී. භවය ඇති කිරීමේ උත්සාහයක් උපාදානයෙහි නැත. තමා නිසා භවය ඇති වන බව ද උපාදානය නො දනී. උපාදානය විසින් භවය ඇති කරන්නේ ද නැත. උපාදානයෙන් අන්‍ය භවය ඇති කරන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් භවයෙහි නැත. එහෙත් උපාදානය නිසා භවය ඇති වේ. නැවත ඉපදවීමේ උත්සාහයක් භවයෙහි නැත. තමා නිසා නැවත ඉපදීමක් වන බව ද භවය නො දනී. භවය විසින් නැවත උපදවන්නේ ද නොවේ. භවයෙන් අන්‍ය නැවත උපදවන කෙනෙක් ද නැත.

ඉපදීමේ අදහසක් ජාතියෙහි (පළමු උපදනා ස්කන්ධයෙහි ද) නැත. එහෙත් භවය නිසා ස්කන්ධයන්ගේ පළමු පහළ වීම වී ජාතිය වේ. ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුඃඛ දෞර්මනස්‍ය උපායාසයන් ඇති කැරැවීමේ උත්සාහයක් ජාතියෙහි නැත. තමා නිසා ජරා මරණ

Non-commercial distribution

අපේක්ෂාවක් නැති ව කාරකයකු වේදකයකු නැතිව නො සිදී පවතී. අතීතයෙහි ද එසේ ම පැවැත්තේ ය. අනාගතයෙහි ද පවත්නේය.

පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ පිරිසිදු දැනුම ඇති කැරගෙන යට කී පරිදි භාවනා කළහොත් කවරකුට වුව ද කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධි ඇති වන්නේය. මෙසේ භාවනා කොටත් යමකුට කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය ඇති නොවේ නම්, නොවනුයේ පටිච්චසමුප්පාදයේ දෝෂයකින් නොව ඒ පුද්ගලයාගේ දුබල කමකින්ය. පටිච්චසමුප්පාදය ගැඹුරු වූ ධර්මයකි. එබැවින් එය සමහර කෙනකුන්ට අවබෝධ නොවේ. කියන ලද පරිදි දැන උගෙන භාවනා කිරීමෙන් ද කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය නො ලද හොත් එපමණකින් විදර්ශනාව නො හැර දැමිය යුතුය. කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය ඇතිවනු පිණිස උගත යුතු මෙනෙහි කළ යුතු, තවත් ක්‍රමයෝ වෙති. ඒ ක්‍රම වලින්ද විශුද්ධිය ඇති කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මෙබඳු දහම් පොතකින් ඒ සියල්ල ම දැක්විය නො හැකිය. ඒවා අන් ක්‍රමයකින් සොයා ගත යුතුය.

එක් ක්‍රමයකින් විශුද්ධිය ඇති නුවුව හොත් තවත් ක්‍රමයකින් ද ඒ ක්‍රමයෙනුත් ඇති නුවුව හොත් තවත් ක්‍රමයකින් දැ යි මෙසේ නොයෙක් ක්‍රම වලින් භාවනා කැරගෙන යන තැනැත්තාට එක් ක්‍රමයකින් අවබෝධ නො වූ කරුණු තවත් ක්‍රමයකදී ද ඒ ක්‍රමයේදී අවබෝධ නුවූ කරුණු අන්‍ය ක්‍රමයෙකදී ද, අවබෝධ වීමෙන් කරුණු සම්පූර්ණ වීමෙන් ද විශුද්ධිය ඇති වේ. විශුද්ධිය ලැබීමට තමා නුසුදුස්සෙකැ යි යන ලාමක සිත කිසි කලෙක නූපදවා ගත යුතුය. ඒ සිත ඇති කර ගත් තැනැත්තාට එතැන ම නවතින්නට වන බැවින් එය යෝගාවචරයනට ඇති මහත් ම අන්තරාය බව නිතර ම සිත්හි තබා ගත යුතුය.

දෘෂ්ටි විචිකිත්සා දෙක මතු නූපදනා පරිදි සර්වාකාරයෙන් දුරුවන්නේ සෝවාන් මාර්ගයට පැමිණීමෙහිදී ය. දෘෂ්ටි විශුද්ධි - කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධීන් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා තවම පෘථග්ජනයෙකි. ඔහුට ලෝකෝත්තර මාර්ගය තව බොහෝ දුරය. ඔහුට ලැබිය හැකි වනුයේ ඒ ක්ලේශයන් යටපත් කිරීමෙන් ලැබෙන විශුද්ධියෙකි. එය ස්ථිර විශුද්ධියක් නොවේ. එය ස්ථිර

Non-commercial distribution

වනුයේ සෝවාන් මඟට පැමිණීමෙනි. එබැවින් සමහර අවස්ථාවල දී දෘෂ්ටි විශුද්ධි - කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධීන් සම්පාදනය කළ යෝගාවචරයා ගේ සිත්හි ද ඒ දෘෂ්ටි විචිකිත්සා නැවතත් පහළ විය හැකිය. එ බඳු අවස්ථාවලදී "විශුද්ධිය නොලැබුවෙමි" යි මුළා විය හැකිය. මුළා වී භාවනාව නො නවත්වනු.

සමහර විට අශුද්ධ වීම පෘථග්ජනයාගේ විශුද්ධියේ ස්වභාවය ය. ලෞකික ඥාන බලයෙන් යටපත් කිරීම් වශයෙන් දුරු කළ ක්ලේශයන් නැවත නැඟී එන්නට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වන්නෝ විසම අදහස් ඇති පුද්ගලයෝ ය. එබැවින් යෝගාවචරයන් විසින් එබඳු පුද්ගලයින් ගෙන් හැකි තාක් වෙන්ව විසීමටත් සත්ප්‍රාය පුද්ගලයන් සේවනය කිරීමටත් උත්සාහ කළ යුතුය.

කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය සම්පාදනය කොට ඉතිරි විශුද්ධීන් සඳහා භාවනා කරන කාලයේදී යම් විටෙක දෘෂ්ටිය හෝ විචිකිත්සාව ඇති වුවහොත්, පෙර ඒ විශුද්ධීන් සම්පාදනය සඳහා භාවනා කළ කරුණු මෙනෙහි කරනු. එසේ කරන කල්හි ඒවා ඉක්මනින් දුරු වෙනවා ඇත. ඒවා එසේ දුරු කැරගෙන ඉදිරියට භාවනාව කැරගෙන යනු. තමාට කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය ලැබුණු බැව් පෙණුන විටකදී, ඒ සඳහා කළ භාවනාව නවත්වා මාර්ගාමාර්ග ඥානදර්ශන විශුද්ධිය සඳහා කළ යුතු භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

Non-commercial distribution

5. මාර්ගාමාර්ගඥාන දර්ශන විශුද්ධිය

දෘෂ්ටි විශුද්ධි කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධීන් සම්පාදනය කැරගත් පසු ක්‍රමය නො වරදවා ඉදිරියට විදර්ශනා කැර ගෙන ගියහොත් විදර්ශනා ඥානය මෝරන කල්හි යෝගාවචරයා-හට පෙර කිසි කලෙක නුදුටු පුදුම ආලෝකයක් සමහර විට දක්නට ලැබේ. සමහර විට පෙර කිසි කලෙක සන්තානයෙහි ඇති නුවූ අතිප්‍රණීත ප්‍රීති ආදි පුදුම ධර්ම ඔහු ගේ සන්තා-නයෙහි පහළ වේ.

නුවණ ඇති නුවුව හොත් ඒ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයා "මම ලෝකෝත්තර ධර්ම ලැබුවෙමි" යි සමහර විට රැවටෙන්නේය. රැවටුණ හොත් ඔහුට ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණෙන්නට නො ලැබෙන්නේ ය. එසේ නො රැවටීම සඳහා ඇති කර ගත යුතු වූ මාර්ගය මේ ය, අමාර්ගය මේ ය යි දත හැක්කා වූ ඥානය **"මාර්ගාමාර්ගඥාන දර්ශන විශුද්ධිය"** නම්. මෙහි මාර්ගය යි කියනු ලබනුයේ නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයටත් ඥානදර්ශන විශුද්ධි නම් වූ ලෝකෝත්තර මාර්ගයටත් ය. අමාර්ගය යි කියනු ලබනුයේ වැරදි භාවනා ක්‍රමයට හා අධිමාන වස්තූන්ටය. මාර්ගයට ඵලයට නො පැමිණ පැමිණියෙමි ය යන වැරදි හැඟීමට හේතු වන ආලෝකාදීහු අධිමාන වස්තූහු ය. මේ මාර්ගාමාර්ග දෙක පිරිසිඳ දැන ගන්නා ඥානය අමාර්ගය ම මාර්ගය ය කියා ඇතිවන සම්මෝහයෙන් ද, උපක්ලේශයන් ගැන ඇති වන ලෝභයෙන් ද, යෝගාවචරයා පිරිසිදු කරන බැවින් **මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය** යි කියනු ලබන බව දත යුතුය.

Non-commercial distribution

කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය සම්පාදනය කැරගත් යෝගාවචරයා විසින් ඒ සඳහා කරමින් ආ භාවනාව නවත්වා මෙතැන් පටන් මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශනවිශුද්ධිය සඳහා කළ යුතු භාවනාව කරන්නට පටන් ගත යුතුය. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව ය.

පෙර කී නාම රූප ධර්ම සියල්ල එක් කොට කථා කරන කල්හි ඒ සියල්ලට ම කියන නාමය **"සංස්කාර"** යනුයි. අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා යන තන්හි, **"සංස්කාරය"** යි කියනුයේ පින් පව් වලටය. පින්-පව් වලට කියන සංස්කාර යන නාමයත්, නාම රූපයන් සියල්ලට ම කියන සංස්කාර යන නාමයත් අවුල් නො කර ගෙන අර්ථ දෙකක් දෙන වචන දෙකක් සැටියට තේරුම් ගත යුතුය. පටිච්චසමුප්පාද කථාව හැර අන් තැනක මේ භාවනා කථාවෙහි සංස්කාර ය යි කියැවුණ හොත්, ඒ සැම තැනදී ම එයින් කියැවෙන්නේ නාම-රූප ධර්ම සමූහය බව දත යුතුය. නාම රූප ධර්ම සමූහය කියැවෙන සංස්කාර යන වචනයේ තේරුම හේතුවෙන් හට ගන්නා දෙය ය යනුයි.

පටිච්චසමුප්පාද කථාවට අයත් "සංස්කාර" යන්නෙහි තේරුම විපාකය ඇති කරන දෙය ය යනුයි. පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ - චිත්ත - ඵස්ස - වේදනාදි වශයෙන් සංස්කාරයන්ට අයත් ධර්ම බොහෝ ගණනෙකි. ඒ සියල්ලට ම ඒවා හැඳින ගැනීමට උපකාර වන ලක්ෂණ (ලකුණු) ද වෙන් වෙන් වශයෙන් ඇත්තේය. වෙනසක් නැතිව ඒ සියල්ලට ම සාධාරණ වූ ලක්ෂණ තුනෙක් ද ඇත්තේය. ත්‍රි ලක්ෂණය යි කියනුයේ සර්වසංස්කාරයනට ම අයත් වූ ඒ ලක්ෂණ තුනටය. එනම් අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන මේ තුනය. අනිත්‍ය ලක්ෂණය ඇති බැවින් සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය නම් වෙති. දුඃඛ ලක්ෂණය ඇති බැවින් දුඃඛ නම් වෙති. අනාත්ම ලක්ෂණය ඇති බැවින් අනාත්ම නම් වෙති. අනිත්‍ය ලක්ෂණය, අනිත්‍යය, දුඃඛ ලක්ෂණය, දුඃඛය, අනාත්ම ලක්ෂණය, අනාත්මය යන මේ කරුණු සය වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගත යුතුය. ලක්ෂණ හා ලක්ෂණ ඇති ධර්මය, එකක් කොට ගෙන අවුල් නො කර ගත යුතුයි.

Non-commercial distribution

අනිත්‍ය, දුඃඛය, අනාත්මය යන මේ වචන නිතර අසා පුරුදු බැවින් අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රය නො ගැඹුරු දෙයක් සේ වැටහිය හැකිය. එය නො ගැඹුරු දෙයක් නොව ගැඹුරු දෙයකි. ජීවත්වන සත්ත්වයන් කවරදා නමුත් මැරෙන බවත් අන්‍ය වස්තූන් ද කවරදා හෝ විනාශ වන බවත් සැම දෙනම දනිති. කා හටත් ඇති ඒ අනිත්‍යතා දර්ශනය විදර්ශනා භාවනාවට ප්‍රමාණ වන අනිත්‍යතා දර්ශනයෙක් නොවේ. ඒ දැනුම මාර්ගයට ඵලයට පැමිණීමට ප්‍රමාණ වන දැනුමෙක් නොවේ. මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභය සඳහා යෝගාවචරයකු විසින් දැන ගත යුතු සොයා ගත යුතු භාවනා කළ යුතු අනිත්‍ය ලක්ෂණය, එයට වඩා බොහෝ සියුම් වූ ද, ගැඹුරු වූ ද දෙයකි. සාගින්න පිපාසය හිස රදය කන් කැක්කුම බඩේ කැක්කුම යනාදිය දුක් බව හැම දෙනම දනිති. දුක් පිළිබඳ වූ ඒ දැනීම විදර්ශනාවට ප්‍රමාණ වන්නේ නොවේ. විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයා විසින් සොයා ගත යුතු සංස්කාරයන්ගේ දුඃඛ තත්ත්වය එයට වඩා සියුම් වූ ද ගැඹුරු වූ ද දෙයකි.

සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ තුන පහසු-වෙන් නො පෙනෙන දෙයක් ගැඹුරු දෙයක් වී තිබෙන්නේ එය **සමූහ**, **සංස්ථාන**, **සන්තති ප්‍රඥප්තීන්** ගෙන් වැසී තිබෙන බැවිනි. අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රය නුවණට හසු කර ගත හැකි වන්නේ, අවබෝධ කර ගත හැකි වනුයේ, සමූහාදි **ප්‍රඥප්ති** තුන නුවණින් බිඳ පියා ශුද්ධ පරමාර්ථය සොයාගත් කල්හිය. එය නො සොයා ගෙන ප්‍රඥප්ති විෂයෙහි සෙවීමට ගියාට අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රය නො දැකිය හැකිය.

ප්‍රඥප්ති තුන

පෘථිව්‍යාදි ධාතු සතර එක් වූ කල්හි ඉතා කුඩා දෙයක් සෑදේ. එයට රූපකලාප යයි කියනු ලැබේ. එය ඇසට පෙනෙන්නේ නොවේ. ඒ රූප කලාපය ලෝකයා විසින් ඉතා කුඩා දෙය සැටියට සලකන පරමාණුවට ද වඩා ඉතා කුඩාය. එක් පරමාණුවෙක රූප කලාප බොහෝ ගණනක් ඇත. ඉතා කුඩා බැවින් ඇසට නො පෙනෙන ඒ රූප කලාප සමූහයක් එක් වූ කල්හි මහත් වූ එක් දෙයක් සේ ඇසට පෙනෙන්නේය. පස් ය, දිය ය, ගල් ය, යකඩ

Non-commercial distribution

ය, තඹ ය, රන් ය, රිදී ය, ගස් ය, ලී ය, කොළ ය, පොතු ය, ගෙඩි ය, ලේ ය, මස් ය, ඇට ය, නහරය, නිය ය, යනාදි නම් කියනුයේ රූප කලාප සමූහයන්ගේ ඒ පෙනෙන ආකාරවලටය. මහත් මහත් දේ සැටියට පෙනෙන, සැලකෙන පස් දිය ගල් ආදියෙහි ඇත්ත වශයෙන් ඇත්තේ රූප කලාප පමණෙකි. පස් ගල් ආදිය නම් රූප කලාප සමූහය නිසා පෙනෙන ආකාරයෙක් පමණෙකි. ඒ පෙනෙන ආකාර පරමාර්ථ සත්‍ය වශයෙන් ඇති දේ නොවන බැවින් ඒවාට **"සමූහ ප්‍රඥප්ති"** යයි කියනු ලැබේ.

ලෝකයෙහි ඇති කිනම් දෙයක් ගැන බැලුවත් කවර දෙයක් දෙස බැලුවත් රූප කලාප නො පෙනේ. සමූහ ප්‍රඥප්තිය ම මතු වී පෙනේ. සමූහ ප්‍රඥප්තියෙන් පරමාර්ථය වැසී තිබේ. එබැවින් පරමාර්ථය දැන ගැනීම අපහසුය. පරමාර්ථය වසා ගෙන තිබෙන සමූහ ප්‍රඥප්තිය නමැති කඩතුරාව ඥානය නමැති හස්තයෙන් ඉවත් කොට, සමූහ ප්‍රඥප්තිය නමැති අඳුර ඥානාලෝකයෙන් දුරු කොට, පරමාර්ථය සොයා ගත යුතුය.

රූප කලාප එක්වූ තන්හි සතරැස් බව - පැතලි බව - සිහින් බව - බර බව-උස් බව- මිටි බව ආදි සටහන් ද පෙනෙන්නේය. ඒ සටහන් පෙනෙන තැන්වල ද රූප කලාප හැර සත්‍ය වශයෙන් අන් කිසිවක් නැත. සත්‍ය වශයෙන් නැතිව ඇති සේ සිතට වැටහෙන ඒ සටහන **"සංස්ථාන ප්‍රඥප්ති"** ය. දෙවියා ය - මිනිසා ය- ළමයා ය - මහල්ලා ය- ස්ත්‍රිය ය - පුරුෂයා ය - හිස ය - අත ය - පය ය - කඳ ය - ගවයා ය - බල්ලා ය - බළලා ය - ගස ය - වැල ය - ගෙඩි ය - කොළ ය - ගල ය යනාදි නම් වලින් කියැවෙන සියල්ල ම සංස්ථාන ප්‍රඥප්තීහු ය. රූප කලාප සමූහයක් හමු වූ කල්හි රූප කලාප ගැන සිතන කල්හි එය පුද්ගලයාට රූප කලාප සමූහයක් සැටියට නොපෙනී, මිනිසකු සැටියට ගැහැනියක සැටියට ගසක් සැටියට ගෙඩියක් සැටියට පුටුවක් සැටියට මේසයක් සැටියට වස්ත්‍රයක් සැටියට පිඟානක් සැටියට කෝප්පයක් සැටියට පෙනෙන්නේ, ඒ ඒ සමූහයට අයත් පරමාර්ථ රූප කලාප රාශිය සංස්ථාන ප්‍රඥප්තියෙන් වසාගෙන සිටින බැවිනි. පරමාර්ථය දක්නට සංස්ථාන ප්‍රඥප්තිය බිඳ බලනු.

Non-commercial distribution

සමූහ සංස්ථාන ප්‍රඥප්තීන් ගේ වශයෙන් එක් එක් වස්තූන් හැටියට සලකන රූප කලාප සමූහයන් දින ගණන් මාස ගණන් වර්ෂ ගණන් පවත්නා සැටියට ලෝකයා සලකන නමුත් රූප කලාපයකට ඇත්තේ ඉතා කෙටි ආයුෂයකි. රූප කලාපයාගේ ජීවන කාලය ඇසි පිය හෙළීමට ගත වන කාලයට ද වඩා කෙටි කාලයකි. ලෝකයෙහි ඇති කිනම් වස්තුවෙක වුවත්, එහි අද තිබෙන රූප කලාප වලින් එකකුදු හෙට වන තෙක් ඉතිරි නොවේ. හෙට ඒ වස්තුවෙහි ඇත්තේ, අද නො තිබූ අලුතෙන් පහළ වූ රූප කලාපයෝ ය. අනෙක් දා වන කොට ඒ රූප කලාපයන්ගෙන් එකකුදු නැත. එදාට ඇත්තේ එදා ම පහළ වූ අළුත් රූප කලාපයෝය.

සෑම රූප කලාපයක් ම ඇසිපිය හෙලන කාලයටත් වඩා කොට කාලයක දී ඉපිද නිරුද්ධ වන නමුත්, නිරුද්ධ වීමට මත්තෙන් තමන් වැනි තවත් කලාප එකක් හෝ වැඩි ගණනක් ඇති කොට ම නිරුද්ධ වන බැවින් කොතෙක් රූප කලාප නිරුද්ධ වුවත් වස්තුවේ අඩුවක් නොපෙනේ. පෙනෙන්නේ එක්ව ම පවත්නා ලෙසය. රූප කලාපයන්ගේ අතරක් නො පෙනෙන සේ වේගයෙන් බිඳී අභිනව කලාපයන් හටගන්නා ස්වභාවයට **"සන්තති ප්‍රඥප්තිය"** යි කියනු ලැබේ. සන්තතියෙන් වැසී තිබෙන නිසා පරමාර්ථ රූප කලාප නො පෙනී සමූහය ම එකක් සේ පෙනෙන්නේය. පරමාර්ථ රූප කලාපයන් සොයා ගත හැකි වන්නේ, නුවණින් සන්තති ප්‍රඥප්තිය බිඳ පියා බලන කල්හිය. මේ සන්තති ප්‍රඥප්තිය විශේෂයෙන් ම අනිත්‍ය ලක්ෂණය වසන්නෙකි.

අනිත්‍ය ලක්ෂණය.

වැසි වස්නා කල්හි ජලාශ වල දිය බුබුළු නැඟි නැඟී වහ වහා බිඳී යන්නාක් මෙන් ද, බෙරයකට ගසන කල්හි හඬ නැඟි නැඟී වහ වහා අතුරුදහන් වන්නාක් මෙන් ද, සංස්කාරයෝ ද ඉපිදැ ඉපිදැ වහ වහා නිරුද්ධ වෙති. නිරෝධ යනු කිසිවක් ඉතිරි නොවී නැති වී යෑම ය. එයට බිඳීම යයි ද කියනු ලැබේ. ඇසි පිය හෙළීමට ගත වන කාලය තරම් වත් පවත්නා සංස්කාරයක් ඇත්තේ ම

Non-commercial distribution

නැත. එය තේරුම් ගැනීමට අපහසු කාරණයෙකි. වැඩි දුරටත් කරුණු සොයා දන්නවුන් ගෙන් ද කරුණු අසා බලා එය අවබෝධ කර ගත යුතුය.

සංස්කාරයන් ගේ ඒ වහා නිරුද්ධ වන්නා වූ ස්වභාවය බිඳෙන්නා වූ ස්වභාවය අනිත්‍ය ලක්ෂණයයි. අනිත්‍ය ලක්ෂණ ඇති සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය. සංස්කාරයන්ගේ බිඳෙන බව ප්‍රධාන අනිත්‍ය ලක්ෂණය යි. දිරන බව, කෘෂ වන බව, ඉදිමෙන බව, මෝරන බව, වියළෙන බව, සිදුරු වන බව, පැලෙන බව, කැපෙන බව, කැඩෙන බව, කැටිවන බව, දියවන බව, පිළුණු වන බව, කුණු වන බව, ඇඟ රැලි වැටෙන බව, කුදු ගැසෙන බව, අත් පා දරදඬුවන බව, වක් වන බව, කෙස් ලොම් පැසෙන බව, අන්ධ වන බව, බිහිරි වන බව, තවත් නොයෙක් රෝග හට ගන්නා බව, මැරෙන බව යන මේවා සංස්කාරයන්ගේ භංගය වූ ප්‍රධාන අනිත්‍ය ලක්ෂණය නිසා පෙනෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණයෝය.

සංස්කාරයන් අතුරෙන් චිත්ත චෛතසික සංඛ්‍යාත නාම ධර්මයන්ගේ ආයුෂය ඉතා ම ලුහුඬු ය. චිත්තයාගේ ආයුෂය උත්පාද, ස්ථිති, භංග වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදනු ලැබේ. "උත්පාද" යනු චිත්තය උපදින කාලයයි. "ස්ථිති" යනු උපන් චිත්තයාගේ පවත්නා කාලය යි. "භංග" යනු බිඳෙන කාලයයි. මේ කාල තුන ම ප්‍රමාණයෙන් සම ය. එකක් අනෙකට වඩා දික් හෝ කොට හෝ නැත. උත්පාද ස්ථිති භංග යන මේ කාලත්‍රය චිත්තයක ආයුෂය ය. ක්ෂණත්‍රය වූ චිත්තයාගේ ආයු කාලයෙහි ලුහුඬු බව දැක්වීමට උපමාවකුදු නැත, ඇසි පිය හෙලන කාලය, අසුරු ගසන කාලය යන මේ කාල දෙක ලෝකයෙහි ඉතා ම කෙටි කාල සැටියට සලකනු ලැබේ. උත්පාදාදි ක්ෂණත්‍රය වූ චිත්තයාගේ ආයු කාලය, ඉතා කෙටි කාලය වූ ඇසි පිය වරක් හෙළන කාලය, කෝටි ගණනකට බෙදූ කල්හි ලැබෙන එක් කොටසක් පමණ වන බව අභිධර්ම පොත් වල දක්වා තිබේ. එය තේරුම් ගත හැකි වන්නේ චිත්තවීථි පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති කර ගත් කල්හිය. රූපයාගේ ආයුෂය චිත්තයාගේ ආයුෂය මෙන් සතළොස් ගුණයක් වේ. චිත්තායුෂය මෙන් සතළොස් ගුණයක් වුවද, රූපයාගේ ඒ ආයු

Non-commercial distribution

කාලය ද ඉතා කෙටිය. එයත් ඇසිපිය හෙළන කාලයෙන් ලක්ෂයෙන් පංගුවකටත් වඩා කෙටි කාලයකි.

අනිත්‍ය ලක්ෂණය මැනවින් තේරුම් ගත හැකි වනුයේ " උපන් සංස්කාරයන් නොපවත්තේ වහා බිඳී යන්නේ අනිත්‍ය වන්නේ කවර හේතුවක් නිසාද? සංස්කාරයන්ගේ ආයුෂය මෙපමණ කෙටි නම් අප ඉදිරියෙහි පෙනෙන නානා විධ වූ මේ වස්තූන් බොහෝ කල් නො නැසී පවතිනු පෙනෙන්නේ කවර හේතුවකින් ද? යන මේ ප්‍රශ්න දෙක විසඳා ගත් කල්හිය. එබැවින් යෝගාවචරයන් විසින් මේ ප්‍රශ්න දෙක මැනවින් විසඳා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

පරමාර්ථ ධර්මයෝ වනාහි කර්කශ බව ආදි ක්‍රියාවෝ ය. ඒවා ද්‍රව්‍යයෝ නො වෙති. ශරීරයක් හෝ සටහනක් හෝ ඒවාට නැත. එහෙයින් :-

සබ්බෙපිහි ධම්මා තං තං ක්‍රියා මත්තාව හොන්ති න තෙසු දබ්බං වා සණ්ඨානං වා විග්ගහො වා උපලබ්භති'' යි කීහු.

සිද්ධියෙන් පසුව අභාවප්‍රාප්ත වීම ක්‍රියාවන්ගේ ස්වභාවය ය. අත එසැවීම, එක් ක්‍රියාවකි. ඒ එසවීම් ක්‍රියාව පවතින්නේ අතේ එසවීම කරන තෙක් පමණෙකි. ඔසවා අවසන් වීමෙන් පසු ඒ ක්‍රියාව නැත. ඔසවා අවසන් වීමෙන් පසු ඒ ක්‍රියාවට තිබිය හැකි බවක් ද නැත. අත පහත් කිරීම තවත් ක්‍රියාවෙකි. එය පවත්නේ ද අත පහත් වන තුරුය. පහත් වීමෙන් පසු ඒ ක්‍රියාව නැත. ගමන එක් ක්‍රියාවකි. යන තෙක් එය පවත්නේය. නැවතීමෙන් එය අවසන් වන්නේය. නැවතීමෙන් පසු ගමන ක්‍රියාව නැත. ඉන් පසු එයට තිබිය නො හැකිය. දවසේ සකල ක්‍රියාවෝ ම සිද්ධියෙන් පසු කිසිවක් ඉතිරි නොවී අභාවප්‍රාප්ත වෙති. ඉපිද කලක් නො පැවතී නාම - රූප ධර්මයන් වහා නිරුද්ධ වන්නේ ද ඒවා ක්‍රියා ම වන බැවිනි.

රූප ධර්ම සැණෙකින් නිරුද්ධ වෙත හොත් ගස් ගල් ආදි වස්තූන් බොහෝ කල් පවතිනු පෙනෙන්නේ කෙසේ ද යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු මෙසේය :-

Non-commercial distribution

අබ ඇටයක් පමණ වූ වස්තුවෙක වුව ද රූප කලාප ලක්ෂ ගණනකට වඩා ඇත්තේය. නිරුද්ධ වන නමුත් ඒ සියල්ල එක වරම නිරුද්ධ නොවේ. රූප කලාපයෙක ජීවන කාලය චිත්තක්ෂණ සතළොසක් බව පෙර කියා ඇත. උත්පාද ස්ථිති භංග වශයෙන් චිත්ත කාලය නැවත තුනට බෙදන බැවින් සතළොස් චිත්තක්ෂණය වූ ඒ කාලය, කුඩා කාල එක් පනසකට බෙදන්නේ ය. එයින් පළමුවන කොටස රූපයාගේ උත්පාද කාලයයි. පනස් එක්වන කොටස භංග කාලයයි. ඉතිරි කාල කොටස් එකුන් පනස රූපයාගේ ස්ථිති කාලයයි. (පවත්නා කාලය යි.)

අපේ ඇසට පෙනෙන එක එක වස්තුවක පනස් එක් කාලයන්ගෙන් එක් කාලයක් ගත කළා වූ රූප කලාපයෝ ද ඇත. කාල කොටස් දෙකක් ගත කළා වූ රූප කලාපයෝ ද, තුන සතර ගත කළා වූ රූප කලාපයෝ ද ඇත. මෙසේ පනස් වන කාල කොටස දක්වා ගත කළ රූප කලාපයෝ ද ඇත. රූප කලාපය බිඳී අවසන් වන්නේ, පනස් එක් වන කාල කොටසේදී ය. යම් කිසි වස්තුවකට අයත් වූ රූප කලාප සමූහයෙක පනස් එක් වන ක්ෂණයට පැමිණි රූප කලාපය නිරුද්ධ වන කල්හි, පනස් එක් වන ක්ෂණයට එතෙක් නො පැමිණි බොහෝ රූපයෝ ඉතිරිව පවතිත්. එක් වස්තුවෙක ඇති තාක් රූප කලාපවල නිරෝධය එක වර ම සිදු නො වේ.

රූප කලාපයෝ ද දරුවන් උපදවන්නෝය. එක් එක් රූප කලාපයක් නිරුද්ධ වන්නේ තමාගේ ජාතියට අයත් තවත් රූප කලාප එකක් හෝ වැඩි ගණනක් ඉපදවීමෙන් පසුවය. මැරෙන මිනිසුන් දරුවන් උපදවා තබා මැරෙන බැවින් කොතෙක් මිනිසුන් මළ ද, ලෝකයේ සිස් බවක් නො වන්නාක් මෙන් එක් වස්තුවකට අයත් රූප කලාප කොතෙක් නිරුද්ධ වුවත්, ඒවා තමාට සමාන වූ තවත් රූප කලාප උපදවා ම නිරුද්ධ වන හෙයින්, ඒ ඒ වස්තුවල අඩුවක් නො පෙනේ. නිරුද්ධ වන රූප කලාපය දරු රූප කලාප උපදවා නිරුද්ධ වන බැවින් ද, සියලු ම රූප කලාප එකවර නිරුද්ධ නො වන බැවින් ද, රූප කලාපයන්ගේ උත්පාද නිරෝධ දෙක අතර නො දැකිය හැකි සේ ඉතා වේගයෙන් සිදු වන

Non-commercial distribution

බැවින් ද, ගස් ගල් ආදි වස්තු නො වෙනස් ව බොහෝ කල් පවත්නා සේ පෙනේ. සෑම වස්තුවක ම ඇසිපිය හෙළන පමණ කාලයකුත් නැවතීමක් නැති ව, සිදුවන රූපයන්ගේ ඉපැදීම හා බිඳීම හා සන්තතියෙන් හෙවත් වේගයෙන් පවත්නා පරම්පරා සම්බන්ධයෙන් වැසී තිබේ. එය දක්නට සන්තති ප්‍රඥප්ති බිඳ බලනු.

දරු රූප කලාප උපදවා රූපයෝ නිරුද්ධ වෙතියි කී මුත්, සෑම කල්හි ම එය එසේ නොවේ. පරම්පරා ගණනක් ගත වීමෙන් දුබල වූ රූප කලාපයෝ ද, දරු රූප ඉපැදවීමට වුවමනා ප්‍රත්‍යයන් නොලැබූ රූප කලාපයෝ ද විරුද්ධ ප්‍රත්‍යයන් ගේ ස්පර්ශය ලත් රූප කලාපයෝ ද, දරු රූප නූපදවාම නිරුද්ධ වෙති. අප ඉදිරියෙහි ඇති බොහෝ වස්තූන් කලෙකදී සර්වප්‍රකාරයෙන් ම අභාවප්‍රාප්ත වනුයේ එහෙයිනි.

පෘථිවි ආදි ධාතුහු ක්‍රියාවෝ ම නම්, සත්ත්ව ශරීර ගස් ගල් ආදි වස්තූන් ඇති සේ පෙනෙන්නේ කවර හේතුවකින් ද යන බවද මෙහි ලා විසඳා ගත යුතු ගැඹුරු කරුණකි. යම්කිසි තැනක සාතිශය වේගයෙන් ක්‍රියා පරම්පරාවක් සිදුවේ නම් එතැන නැති ද්‍රව්‍යයක් ඇතුවා සේ පෙනේ. වේගයෙන් ගිනි පෙනෙල්ලක් කරකැවුව හොත් එහි ගමන් වේගය නිසා ගිනිපෙනෙල්ල යන මාර්ගය ගිනි වලල්ලක් සේ පෙනේ. ගරාදි ඇති රෝදයක් වේගයෙන් කැරකෙන කල්හි එය ඒක ඝන වස්තුවක් හෙවත් ලෑල්ලක් සේ පෙනේ. ඇසට පෙනෙනු පමණක් නොවේ. ළං ළංව ගරාදි පිහිටි රෝදයක් අධික වේගයෙන් කරකැවෙන කල්හි එය අතගා බැලුව හොත් අතට දැනෙන්නේ ද අතර සිදුරු ඇති දෙයක් ලෙස නොව, මට්ටමට ඇති ඒක ඝන වස්තුවක් ලෙසය. එසේ පෙනීම, දැනීම, අතරක් නැති තරමට වේගයෙන් ක්‍රියා පරම්පරාවක් පවත්නා කල්හි ඇත්තා වූ ස්වභාවයකි.

අතක් පයක් ක්‍රියා කැරවීමට වුවමනා වන අවකාශය සේ විශාල අවකාශයක් පරමාර්ථ ධාතුමය ක්‍රියාවකට වුවමනා නැත. එක් එක් පරමාර්ථ ධාතුමය ක්‍රියාවෙක් වීමටත් පැවැත්වීමටත් වුවමනා වන්නේ පරමාණුවකට වුවමනා අවකාශයකටත් වඩා සිය ගුණයෙන් දහස් ගුණයෙන් කුඩා තැනෙකි. අතරක් නො සෙවිය

Non-commercial distribution

හැකි තරමට වේගයෙන්, පරම්පරා වශයෙන් පහළ වන්නා වූ ද එකෙකින් අනෙක වෙන් කළ නො හැකි පමණට එකිනෙක ගැටී පවත්නා වූ ද කෝටි ගණනක් පරමාර්ථ ධාතුමය ක්‍රියා පරම්පරාවන්ගේ පැවැත්මට, අබ ඇටයක තරම් වූ අවකාශය ප්‍රමාණ වන්නේය. පරමාර්ථ ධාතුමය ක්‍රියා රාශියක් එසේ පවත්නා කල්හි ඒවායේ සූක්ෂ්ම භාවය ද වේගවත් බව ද එකිනෙක ගැටී පවත්නා බව ද නිසා ඒ ක්‍රියා රාශිය "වේගයෙන් ගමන් කරන ගිනි පෙනෙල්ල ගිනි චක්‍රයක් සේ පෙනෙන්නාක් මෙන් ද, වේගයෙන් භ්‍රමණය වන චක්‍රය ඒකඝන වස්තුවක් සේ පෙනෙන්නාක් මෙන් ද" ඝන වූ එක් වස්තුවක් සේ පෙනෙන්නේය. දැනෙන්නේ ය. එහි ධාතුමය ක්‍රියා රාශිය සන්තති, සමූහ ඝන දෙකකින් වැසී තිබේ.

නුවණින් ඝනය දුරුකොට පරමාර්ථය සොයා ගෙන ඝනය හෙවත් වස්තුව, පරමාර්ථ ධාතුමය ක්‍රියා වේගය නිසා ඇති සේ පෙනෙන නමුත් සත්‍ය වශයෙන් නැති බවත්, ක්‍රියා රාශිය පමණක් ඇති බවත් අවබෝධ කැරගත යුතුය. මේවා ගැඹුරු කරුණු ය. පොත පත කියැවූ පමණෙකින් ම, අනුන් කියනු ඇසූ පමණකින් ම අවබෝධ වන කරුණු නොවේ. පොත පතට අනුව දන්නවුන්ගේ කියුම් අනුව කලක් කල්පනා කළ කල්හි ම විමසූ කල්හි ම අවබෝධ වන කරුණුය. අවබෝධ කර ගැනුමට උත්සාහ කරනු.

රූප විකෘතිය

යම්කිසි වස්තුවක පළමු පැවති ආකාරය නැතිවී එයට වෙනස් අන්‍යාකාරයකට පැමිණීමට විකෘතිය යයි කියනු ලැබේ. ඇසිපිය හෙළන තරම කලක් වත් ජීවත් නො වන රූපයකට අන්‍යාකාරයකට පැමිණ ජීවත් වීමට කලක් නැත. එ බැවින් සත්‍ය වශයෙන් රූප විකෘතියක් නො ලැබේ. ලෝකයා විසින් ඇතය යි සලකන මේ විකෘතිය නම්, ඇත්ත වශයෙන් එක් දෙයක් තවත් දෙයක් වීමක් නොව, යම්කිසි වස්තුවෙක පළමු පැවති රූප බිඳී යෑමෙන් පසු, ඒ පරම්පරාවෙහි පළමු තිබූ රූපයනට වෙනස් වූ රූප පහළ වීම ය. එය රූපයන්ගේ අනිත්‍යතාව නිසා ම සිදුවන්නෙකි. රූපයෝ නිත්‍ය වෙත් නම් සෑම කල්හි ම එසේ ම තිබිය යුතු ය. ඇතැම් වස්තූන්

Non-commercial distribution

අද තිබෙන ආකාරයට වෙනස් අයුරකින් හෙට දක්නා ලැබෙන්නේ ද, හෙට තිබෙන ආකාරයට වෙනස් ආකාරයකින් අනෙක් දා දක්නා ලැබෙන්නේ ද ඒ අනිත්‍යතාව නිසාය.

රූපයන්ගේ ඒ විකෘතිය අනුග්‍රාහක ප්‍රත්‍යය ලාභයෙන් ද, සෑහෙන පමණට අනුග්‍රාහක ප්‍රත්‍යයන් නො ලැබීමෙන් ද, සර්වප්‍රකාරයෙන් අනුග්‍රාහක ප්‍රත්‍යයන් නො ලැබීමෙන් ද, විරුද්ධ ප්‍රත්‍යය සමායෝගයෙන් ද, පරම්පරාව පරණ වී දුබල වීමෙන් ද සිදු වන්නේය.

දුඃඛ ලක්ෂණය

ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් නිරතුරු ම පීඩා කරන බව ද, බිය විය යුතු බව ද, බිය ගෙන දෙන බව ද, දුඃඛයනට උත්පත්තිස්ථාන වන බව ද සංස්කාරයන් ගේ දුඃඛ ලක්ෂණයයි. දුඃඛ ලක්ෂණයෙන් යුක්ත සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. මහ වැසි වසින කලෙක විලෙක නැඟෙන දිය බුබුළු බිඳි බිඳී යන්නාක් මෙන් ද, රත් වූ කබලෙක අබ පුපුරන්නාක් මෙන් ද, මේ ශරීරයෙහි කෝටි ගණන් රූප කලාපයෝ නිරන්තරයෙන් ම බිඳි බිඳී යති. තමන් ඇලුම් කරන්නා වූ ඒ රූපයන් බිඳි බිඳී යෑම සත්ත්වයා හට දුකෙකි

ආත්ම භාවය පැවැත්වීමට නම් බිඳෙන රූපයන් වෙනුවට නැවත නැවතත් අලුත් රූප උපදවා ගත යුතුය. එ බැවින් සත්ත්වයා විසින් තමන්ගේ සන්තානයෙන් බිඳී ගිය නොයෙක් වර්ග වලට අයත් රූපයන් නැවත උපදවා ගනු පිණිස නොයෙක් ආකාර ආහාර පාන ශරීරයට ඇතුළු කළ යුතු ය. ආහාර පානයෙන් පමණක් නො පිරිමැසෙන අවස්ථා පැමිණි කල්හි බෙහෙත් සැපයිය යුතුය. ශීතල අධික වුවහොත් උණුසුම් කළ යුතුය. උෂ්ණය අධික වුවහොත් සිසිල් කළ යුතුය. අභිනව රූපයන් උපදවා ශරීරය පවත්වනු පිණිස මෙබඳු දහසක් වැඩකොට වෙහෙසිය යුතුය. දුක් ගත යුතුය. එසේ නො කළ හොත් රූපයෝ ද නූපදිති. ආත්ම භාවය ද නො පවතී. රූපයන් උපදවා ගනු පිණිස විඳින්නට වන්නා වූ ඒ දහසක් දුක්, උපන් රූපයෝ නිත්‍ය වෙත් නම් විඳින්නට නො වන්නේය. ඉබේ ම රූපයෝ උපදනාහු හෝ වෙත්නම් විඳින්නට නො වන්නේය.

Non-commercial distribution

ඒ දෙක ම නො වන බැවින් රූපයට ඇලුම් කරන රූපය පිහිට කොට ගෙන වෙසෙන, තැනැත්තා විසින් සැම කල්හි ම ඒ දුක් විඳිය යුතු ය. මෙසේ උපදවා ගනු පිණිස දුක් විඳින්නට සිදු කිරීම, ඉපැදීම් වශයෙන් රූපයෙන් සත්ත්වයා හට කරන පීඩනය යි.

බොහෝ දුක් දී පහළ වන්නා වූ රූපය සැණෙකින් බිඳෙයි. එය ද රූපය ආත්මය කොට සලකන සත්ත්වයා හට මහත් දුකෙකි. ඒ දුක ඇති කිරීම, රූපය විසින් බිඳීම් වශයෙන් සත්ත්වයා හට කරන පීඩාව යි. මෙසේ ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් රූප පෙළෙන බව රූපයාගේ දුඃඛ ලක්ෂණයෙකි. රූප පමණක් නොව සකල සංස්කාරයෝ ම, සංස්කාරයන් ආත්මය කොට ඇති, සංස්කාරයනට ඇලුම් කරන සත්ත්වයා නිරන්තරයෙන් පෙළන්නාහු ය.

විඥාන ධාතුන්ගේ දුඃඛත්වය

විඥාන ධාතුවෙන් තොර වූ ශරීරයක් තිබුණත් එයින් කිසි ආස්වාදයක් ලැබිය නො හැකි ය. සත්ත්වයාට ආශ්වාදයක් ඇති වීමට සතුටක් ඇති වීමට විඥාන ධාතුව තිබිය යුතු ම ය. ශරීරයක් වුවමනා වන්නේ විඥාන ධාතුවට භාජනයක් වශයෙනි. උපනුපන් විඥාන ධාතු සියල්ල ම රූප ධාතුන්ට ද වඩා වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන බැවින් විඥාන ධාතුවට ඇලුම් කරන්නන් විසින් විඥාන ධාතු නැවත නැවත උපදවා ගත යුතුය. සත්ත්වයා කොතෙක් ඇලුම් කළත් හේතුන්ගේ සංයෝගයක් නො වුවහොත් විඥාන ධාතූහු නූපදිති. චක්ෂුර්විඥානය ඉපැදීමට නිරුපද්‍රැත ඇසක් තිබිය යුතුය. රූප ලැබිය යුතුය. ශ්‍රෝත්‍ර විඥානාදියේ ඉපැදීමට එසේ ම හේතු තිබිය යුතුය. විඥානයන්ගේ උත්පත්තියට හේතුවන චක්ෂුරාදිය ද අනිත්‍ය බැවින් විඥානයන් වුවමනා තැනැත්තා විසින් ඒ ඉන්ද්‍රියයන් පවත්වා ගැනුමටත් ආහාර පාන වස්ත්‍ර බෙහෙත් ආදි දේ නැවතත් සැපයීමටත් බොහෝ වෙහෙසිය යුතුය. දැඩි දුක් ගත යුතුය.

ඉන්ද්‍රිය තිබුණත් එ පමණකින් ම ආශ්වාදනීය විඥානයක් නූපදනා බැවින් විඥානයට අරමුණු වන දහසක් දෑ සෙවිය යුතුය. නො සොයා ඉබේම ලැබෙන ඉබේම තමා කරා එන අනිෂ්ට රූප නිසා ප්‍රීතියට හේතුවන චක්ෂුර් විඥානයෝ නූපදිති. ප්‍රීතියට සුවයට

Non-commercial distribution

හේතු වන චක්ෂුර් විඥානයක් උපදවා ගැනීමට ශෝභන ඇඳුම් - පැළඳුම් - ගෙවල් - ගෘහ භාණ්ඩ - වෘක්ෂලතා - රථ - වාහන - අඹු දරු ආදි බොහෝ දෑ ලබා ගත යුතුය. ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය උපදවා ගැනීමට ද එසේ ම බොහෝ දෑ ලැබිය යුතුය. විඥානයන් නැවත නැවත උපදවා ගැනුම පිණිස වස්තුව සැපයීම, අඹුදරු පෝෂණය නැවත නැවත කළ යුතුය. ඒවා සඳහා බොහෝ සෙයින් වෙහෙසිය යුතුය. දුක්ගත යුතුය. ඒ දුක් සියල්ල ම විඳීමට හේතුව විඥාන ධාතුවම ය. යම් තාක් සත්ත්වයා විඥාන ධාතුවට ඇලුම් කෙරේද?, එතෙක් විඥාන ධාතුව සත්ත්වයා හට නැවත නැවත මේ දුක් රැස ගෙන දීම් වශයෙන් සත්ත්වයා පෙළන්නේ ය. මෙසේ නිරන්තරයෙන් පීඩා කරන බව විඥාන ධාතුවේ දුඃඛ ලක්ෂණයකි.

සුඛයේ දුඃඛ ලක්ෂණය

අන්‍ය සංස්කාරයන්ගේ දුඃඛත්වය දුටුවත් සුඛයාගේ දුඃඛත්වය සමහර විට යෝගාවචරයනට නො පෙනී යෑ හැකිය. ඒ සුඛය වෙන් වෙන් වශයෙන් ගෙන එහි තත්ත්වය විශේෂයෙන් බැලිය යුතුය. සුඛ වේදනාවගේ පවත්නා අවස්ථාව නම් හොඳය. විඥාන ධාතුවේ ම අංගයක් වූ සුඛ වේදනාව විඥානය අනුව වහා බිඳී අතුරුදහන් වන්නෙකි. සුඛ වේදනාව වරක් ඉපැදීම කුඩා දරුවකුට සීනි බෝලයක් පෙන්වා නො දී හැරීම වැනිය. නො ලැබෙන සීනි බෝලය දැකීමෙන් ළමයාට වන්නේ දොම්නසක් පමණි. එමෙන් නො පවත්නා සුඛයක් ඇතිවීමෙන් සත්ත්වයාට වන්නේ එය නැති වී යෑමෙන් දොම්නසක් ඇති වීම පමණකි.

ඇලුම් කරන දෙයක් නැති වීම දුකෙකි. සත්ත්වයන් අන් සියල්ලට ම වඩා ඇලුම් කරනුයේ සුඛයට ය. භාර්‍ය්‍යාවටත් දරුවන්ටත් මිල මුදල් ආදියටත් ඇලුම් කරන්නේ ඒ පුද්ගලයන් හා වස්තූන් නිසා සුඛය ලැබෙන බැවිනි. සුඛයට හේතුවන භාර්‍ය්‍යාදීන් ගේ අභාවය දුක් වන්නාක් මෙන් ම, උපදින උපදින සුඛ වේදනාවන්ගේ නිරෝධය 'ද සත්ත්වයාට දුකෙක් ම ය. සත්ත්ව සන්තානයෙහි උපන්නා වූ සෑම සුඛ වේදනාවක් ම නිරුද්ධ වීම් වශයෙන් සත්ත්වයා පෙළන්නේය. වේදනාවගේ ක්ෂණික නිරෝධය

Non-commercial distribution

සිතට හසු කර ගැනීම අපහසු බැවින් සන්තති නිරෝධයාගේ වශයෙන් වේදනා නිරෝධය බැලිය යුතුය.

සන්තතිය යනු එක් වරෙක දී උපදනා වේදනාවේ පරම්පරාව ය. දැකුම්කලු දෙයක් දෙස බලා සිටින තැනැත්තාට බලා සිටින තෙක් සුවයක් තිබේ. බැලීම නැවැත්වූ කල්හි ඒ සුවය ද නැති වේ. බලා සිටින තෙක් ඇති වූ සුඛ වේදනා පරම්පරාව එක් සන්තතියෙකි. නිරෝධයාගේ වශයෙන් බලන කල්හි එය පහසුවෙන් දැනේ. මිහිරි හඬක් අසාගෙන සිටින්නහුනට ඒ හඬ ඇසෙන තෙක් සුවයක් පවතී. හඬ ඇසීම නැවතීමෙන් ඒ සුවය කෙළවර වේ. සුගන්ධ වායුව නාසිකා කුහරය තුළ පවත්නා තුරු ආඝ්‍රාණයෙන් ලැබෙන සුවය තිබේ. සුගන්ධ වායුව පහ වීමෙන් ඒ සුවය කෙළවර වේ. රස බොජුන මුව තුළ තිබෙන තුරු රස විඳීමේ සුවය පවතී. ආහාර ගිලීමෙන් එය කෙළවර වේ. ස්පර්ශයෙන් සනීපය ඇති වන දෙයක්, කයේ ස්පර්ශ වන තෙක් ඒ සුවය පවතී. ස්පර්ශයාගේ නැවතීමෙන් සුවය ද කෙළවර වේ.

ධනය ලැබීම් තනතුරු ලැබීම් ආදියෙන් ඇතිවන සුවය සිත අනෙකකට යොමු නො කරන තුරු පවතී. අනෙකකට සිත යොමු වීමෙන් හෝ භවාංගයට පැමිණීමෙන් ඒ සුවය කෙළවර වේ. ලැබෙන ලැබෙන සුවය මෙසේ බිඳී කෙළවර වන බැවින් සැපය සොයන තැනැත්තා හට සැපය ලැබීම සඳහා නැවත නැවතත් ක්‍රියා කරන්නට සිදුවේ. සත්ත්වයන් විසින් කරන සෑම දෙයක් ම වාගේ කරනුයේ සැපය සඳහා ම ය. මනුෂ්‍යයා විසින්, ලංවන කල හිස රදය ඇතිවන තරමේ දුර්ගන්ධය ඇති වැසිකිලි බාල්දිය ශුද්ධ කරන්නේත්, හෙන ගසන්නාක් මෙන් වෙඩි තබන බෝම්බ හෙළන යුදබිම් වලට යුද පිණිස පිවිසෙන්නේත් සැපය සඳහා ම ය. සුඛය ඉබේම ලැබෙන දෙයක් නම්, නැවත නැවත ලැබීම සඳහා ඉමක් කොණක් නැතිව වෙහෙසෙන්නටත් දුක් ගන්නටත් සිදු නොවේ. සැපය ලැබිය යුත්තේ වෙහෙසින් ය. දුකින් ය. ඉමක් කොණක් නැති ඒ මහා දුඃඛය විඳින්නට වන්නේ සුඛ වේදනා නිසාය. මෙසේ දුක්ගෙන දී සත්ත්වයන් පෙළන, සුඛය පමණ අන් කිසි සංස්කාරයක් නැති තරම් ය. සුඛය පවත්වා ගැනීමට නො නවත්වා ම වෙහෙසිය

Non-commercial distribution

යුතු බව සුඛ වේදනාව විසින් කරන නිරන්තර පීඩනය යි. එය සුඛ වේදනාවේ දුඃඛ ලක්ෂණය යි.

දුක්ගෙන දෙන වස්තුවටත් දුක් ගෙන දෙන පුද්ගලයාටත් බිය විය යුතුය. සංස්කාරයෝ වනාහි ඒවා "මම" ය කියා ගෙන ඒවාට ඇලුම් කරන්නහුට ද, මාගේ ඇස මගේ කන මගේ අත මගේ පය යනාදීන් ඒවා තමාගේ අවයව වශයෙන් සලකා ඇලුම් කරන්නා වූ තැනැත්තා හට ද, මගේ පුතා, මගේ දුව, මගේ ගෙය, මගේ ඇඳුම යනාදීන් තමාට අයත් දේ සැටියට ගෙන ඒවාට ඇලුම් කරන්නා වූ තැනැත්තා හට ද ලක්ෂ ගණන් කෝටි ගණන් සංස්කාර දුඃඛයන් ගෙන දෙන්නාහු ය. එබැවින් සංස්කාරයෝ බිය විය යුත්තෝ ය. සතුරන් සැටියට සැලකිය යුත්තෝ ය. මේ බිය විය යුතු බව සංස්කාරයන්ගේ දුඃඛ ලක්ෂණය යි.

සංස්කාරයෝ නිත්‍ය වෙත් නම් පරමාණු බෝම්බය නිසා වත් බිය විය යුත්තක් නැත. සංස්කාර බිඳෙන සුලු පෙරළෙන සුලු දේ බැවින් සංස්කාර සමූහයක් වූ මේ කය මැස්සකුට මදුරුවකුට වුවද පෙළිය හැකිය. විකාරයට පැමිණවිය හැකි ය. වැලි කැටයකට ද පෙළිය හැකි ය. මැස්සකු ඇසට වැටුණු හොත් කනට නාසයට ඇතුළු වුවහොත් වැලි කැටයක් ඇසට වැටුණු හොත් වන පීඩාව බලනු. සංස්කාරයන් මෙසේ දුබල වන බැවින් ඒවායින් ම සැදුණු ඒවා ම හරය කොට ඇති සත්ත්වයා විසින් නිරතුරුව ම කෝඳුරුවාට - උකුනාට - මකුණාට - රෝඩු කැබැල්ලට - වැලි කැටයට පවා බිය විය යුතුය. වැස්සට - පින්නට - සුළඟට - අව්වට - දියට - ගින්නට බිය විය යුතුය. සත්ත්වයා අවට තිබෙන ඔහු විසින් බිය විය යුතු දේවල ප්‍රමාණයක් නැත.

කුඩා ඔරුවක නැඟී මුහුදේ යාත්‍රා කරන්නහුට මුහුදු රළත් සුළඟත් බිය එළවන දේ ය. ඒවා මහ නැවක යාත්‍රා කරන්නාගේ සිත පිනවන දේ ය. එක ම රළත් සුළඟත් කෙනකු බිය ගන්වන දෙයක් ද කෙනකු ප්‍රීතිමත් කරවන දෙයක් ද වූයේ රළේ සුළඟේ වෙනසකින් නොව, ඒ ඒ පුද්ගලයා ඇසුරු කළ වස්තූන් ගේ වෙනස්කම්නි. නැවේ වෙසෙන්නා ප්‍රීතිමත් කරවන රළ හා සුළඟ, ඔරුවේ යන්නා හට බියක් වනුයේ ඔරුවේ දුබල බව නිසාය.

Non-commercial distribution

එබැවින් ඔරුවේ යන්නා හට ඇති වන බිය ඔරුවෙන් ම ගෙන දෙන බියක් බව කිව යුතුය. එමෙන් ම සංස්කාරයන් ගේ දුබල බව නිසා වන්නා වූ බිය සියල්ල ම සංස්කාරයන් විසින් ම ගෙන දෙන බිය බව කිව යුතුය. ඒ නිරතුරු ව බිය ගන්වන බව, බිය ගෙන දෙන බව සංස්කාරයන් ගේ දුඃඛ ලක්ෂණයකි.

ලෝකයෙහි යම් පමණ දුක් වේ නම් ඒ සියල්ල ම ඇති වන්නේ සංස්කාරයන් කෙරෙහි ය. සංස්කාර නොමැති නම් දුක් වලට තැනක් නැත. දුක් ඇති වන්නේ එයට නිසි තැන ඇති නිසාය. පොළොව ඇති කල්හි ගස් වැල් හට ගන්නාක් මෙන් ද, ජලය ඇති කල්හි මසුන් උපදින්නාක් මෙන් ද, වනය ඇති කල්හි සතුන් බෝ වන්නාක් මෙන් ද, සංස්කාර ඇති කල්හි සකල දුඃඛය ම ඇති වේ. දුඃඛයට ස්ථාන වන බව සංස්කාරයන්ගේ දුඃඛ ලක්ෂණයෙකි. නිරතුරුව පෙළීම ය, බිය විය යුතු බව ය, බිය ගෙන දෙන බව ය, දුක් වලට ස්ථාන වන බවය යන දුඃඛ ලක්ෂණ ඇති බැවින් සකල සංස්කාරයෝ ම දුඃඛයෝ ය.

අනාත්ම ලක්ෂණය :

ආත්ම ස්වභාවයට විරුද්ධ ස්වභාවයක් වන බව සංස්කාරයන් ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය යි. තෙමේ සත්ත්ව සන්තානයට අයත් නාම රූප ධර්මයන් අතර පරමාභ්‍යන්තරික දෙය වී තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට ම පවතිමින් ස්වසන්තානයට අයත් අන්‍ය ධර්මයන් ආත්මය වූ තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට හසුරුවමින් අන්‍ය ධර්මයන්ට අධිපති බව කරන යම් කිසිවෙක් වේ නම්, එයට ආත්මය යි කිව යුතුය. ලෝකයා විසින් ආත්මය යි සලකන්නේ එවැනි දෙයක් ය. හේතූන්ගේ සමායෝගයකින් නොව, තම තමාගේ අදහසේ හැටියට තමාගේ බලයෙන් ම තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට ම හැසිරෙමින් අන්‍ය සංස්කාරයන් ද තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට පැවැත්විය හැකි බව, අන්‍ය සංස්කාරයන් ආණ්ඩු කරන බව ආත්ම ලක්ෂණය යි.

හේතූන්ගේ සංයෝගයක් නැතිව, ඉපැදිය හැකි එක් සංස්කාරයකුදු නැත. ගිනිකූර ගිනි පෙට්ටියේ ඇතිල්ලීමෙන් ගින්න

Non-commercial distribution

හට ගන්නාක් මෙන්, සෑම සංස්කාරයක් ම උපදිනුයේ හේතුන්ගේ සංයෝගයකිනි. උපදවා ගැනීමට කාට කොතෙක් උවමනා වුවත් හේතු සංයෝගයක් නැතිව නම් ඒවා නූපදින්නේ ම ය. උපන් පසු මොහොතකුදු නො දිරා නො බිඳී තිබිය හැකි ශක්තියක් ද කිසිම සංස්කාරයකට නැත. තමනට පැවතීමට ශක්තියකුදු නැති සංස්කාරයනට, අන්‍ය සංස්කාරයන් ස්ව වශයෙහි පවත්වන්නට ශක්තියක් කොයින් ද? නැත්තේම ය. තමාගේ කැමැත්තෙන් ඉපදීමට හා නොදිරා නොබිඳී පැවැතීමට ද අන්‍ය සංස්කාරයන් ස්ව වශයෙහි පැවැත්වීමට ද නුපුළුවන් බව, සංස්කාරයාගේ ආත්ම ලක්ෂණයට විරුද්ධ ලක්ෂණය වූ **අනාත්ම ලක්ෂණය යි**. අනාත්ම ලක්ෂණය ඇති සංස්කාරයෝ අනාත්මයෝ ය. සංස්කාරයෝ ආත්ම නො වන්නෝය. සංස්කාරයන් උපදවන හසුරුවන, සංස්කාරයන්ගෙන් අන්‍ය ආත්මයක් ඇතැයි ද මුළාවිය හැකිය. එබඳු දෙයක් ද නැත. මුළා නො වනු.

ඝන සතර

දෘෂ්ටි විශුද්ධි සම්පාදනයෙන් ම යෝගාවචරයනට සංස්කාරයන් ආත්ම නො වන බව හා සංස්කාරයන්ගෙන් අන්‍ය ආත්මයක් නැති බවත් වැටහෙන නමුත් ඝන සංඥාවෙන් වැසී යා හැකි පෘථග්ජනයාගේ අනාත්ම දර්ශනය තිර නැති බැවින් හා අපිරිසිදු බැවින් ද යෝගාවචරයන් විසින් නැවත නැවතත් අනාත්ම ලක්ෂණය විමැසිය යුතුය. භාවනාවෙන් අනාත්ම දර්ශනය තහවුරු කළ යුතුය.

සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය ඝන සංඥාවෙන් වැසෙන්නේ ය. ඒ ඝන සංඥාව සංස්කාරයන් හැර අන්‍ය ආත්මයක් ඇති සේ වැටහීමට ද හේතු වන්නේය. එ බැවින් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, චිත්ත, ඵස්ස වේදනාදි ධර්මයන් වෙන් වෙන් කොට බලා නුවණින් ඝන සංඥාව දුරු කළ යුතුය. ධර්ම වෙන් කොට නො බැලීමෙන් ඝන සංඥාව ද, ඝන සංඥාවෙන් ආත්ම සංඥාව ද ඇති වේ. අනාත්ම දර්ශනය ශුද්ධ වීමට නුවණින් ඝනය බිඳ පරමාර්ථ ධර්ම බැලිය යුතුය. අභිධර්මය දැනීම, ඝනය බිඳ ගැනීමට ඝන සංඥාව දුරු කර ගැනීමට ඉතා උපකාරය. අභිධර්මය උගත් උගත් පමණට එය පහසු වන්නේය. එකිනෙක ගැටී පවත්නා වූ

Non-commercial distribution

කුඩා වස්තු රැසක් නිසා නිත්‍ය වශයෙන් නැති, සිතට ඇති සේ හැඟෙන මහත් වූ දෙය ඝනය යි. **සමූහ ඝනය**, **සන්තති ඝනය**, **කෘත්‍ය ඝනය**, **ආරම්මණ ඝනය** යි ඝන සතරෙකි.

1. සමූහ ඝනය

එකිනෙක ගැටී පවත්නා වූ රූප කලාප රාශියක් ඒකත්වයෙන් ගැනීමෙන් සත්‍ය වශයෙන් නැත ද, ඇති සේ වැටහෙන මහත් වූ දෙය සමූහ ඝනය යි. මල ය, කොළ ය, ගෙඩි ය, ගස ය, ගල ය, ඇස ය. කන ය, දත ය, අත ය, පය ය, පුටුව ය, පිඟාන ය, කෝප්ප ය යනාදීන් සලකන සියල්ල ම සමූහ ඝනයෝ ය. ඔවුනොවුන් ඇසුරු කොට පවත්නා වූ නාම රූප ධර්ම සමූහයක් ඒකත්වයෙන් ගැනීම නිසා ඇති සේ හැඟෙන මහත් වූ දෙය ද සමූහ ඝනය යි. ස්ත්‍රිය ය, පුරුෂයා ය, ළමයා ය, ගවයා ය, එළුවා ය යනාදීන් සලකන සියල්ල, නාම රූප දෙපක්ෂය ඒකත්වයෙන් ගැනීම නිසා ඇති සේ හැඟෙන සමූහ ඝනයෝ ය.

2. සන්තති ඝනය :

පරම්පරා වශයෙන් සම්බන්ධ වූ අතීත වූ ද අනාගත වූ ද, වර්තමාන වූ ද නාම රූප ධර්මයන් ඒකත්වයෙන් ගෙන ඇතැ යි සිතින් සළකා ගන්නා ලද කලක් පවත්නා දෙය සන්තති ඝනයයි. කලක් ජීවත් වන සත්ත්වයන් වශයෙන් ද, කලක් පවත්නා වස්තු වශයෙන් ද, සලකන සියල්ල සන්තති ඝනයෝ ය. අසවලා මෙතෙක් කල් ජීවත් වූයේ ය, අසවල් දෙය මෙතෙක් කල් පැවත්තේය යන හැඟීම වන්නේ සන්තති ඝනය නිසා ය.

3. කෘත්‍ය ඝනය :

වෙන් වෙන් වශයෙන් නාම රූප ධර්ම බොහෝ ගණනකින් සිදුකරන ක්‍රියා බොහෝ ගණනක් ඒකත්වයෙන් ගෙන සලකනු ලබන මහා ක්‍රියාව කෘත්‍ය ඝනය යි. ඉදිරියට යෑම ය, පස්සට යෑම ය, වාඩි වීමය, නැගිටීම ය, අත එසවීම ය, පය එසවීම ය යනාදීන් සලකන සියල්ල ම ක්‍රියා ඝනයෝය. අතක් එසවීම එක් ක්‍රියාවක් සේ සලකතත් එය චිත්ත චෛතසික සමූහයකගේ ද, ඒ සිත් වලින්

Non-commercial distribution

උපදවන වායු කලාප සමූහයකගේ ද, අත ය යි කියනු ලබන රූප කලාප සමූහයකගේ ද ක්‍රියා රාශියෙකි.

4. ආරම්මණ ඝනය

සිත් බොහෝ ගණනක් විසින් වෙන වෙන ම සිදු කරන, වෙන් වෙන් වූ සිත් වලට අයත්, අරමුණු ගැනීම් සමූහයක් ඒකත්වයෙන් ගෙන, එක දැනීමක් වශයෙන් ගන්නා ලද, ආකාරය ආරම්මණ ඝනය යි. වෙන් වෙන්ව ඉපිද වෙන් වෙන් ව අරමුණු ගන්නා වූ චක්ෂුර්විඥානය, සම්ප්‍රතොච්ඡන, සන්තීරණ, ව්‍යවස්ථාපන, ජවන, තදාරම්මණ සංඛ්‍යාත සිත් සමූහයෙක ආරම්මණ ග්‍රහණයන් එක්කොට, එක් දැකීමක් යයි ගන්නා ආකාරය යන ආදීහු ආරම්මණ ඝනයෝ ය.

කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය සම්පාදනය කළ යෝගාවචරයා විසින් මෙහි දැක්වූ ත්‍රිලක්ෂණ විස්තරය නැවත නැවතත් කියවා හොඳින් තේරුම් ගෙන, සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ තුන පිරිසිදු ව පෙනෙන තුරු, සියල්ල පිළිබඳව ම නිත්‍ය- ශුභ-සුඛ-ආත්ම සංඥා දුරු වන තුරු එකින් එක ද සමූහ සමූහ වශයෙන් ද සංස්කාරයන් ගෙන ඒවායේ ත්‍රි ලක්ෂණය විමසීම් වශයෙන්, මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් කලක් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය. අනිත්‍යාදි වශයෙන් භාවනා කළ යුත්තේ සංස්කාරයන් අතීත, අනාගත, ප්‍රත්‍යුත්පන්න, ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, ඖදාරික, සූක්ෂ්ම, හීන, ප්‍රණීත, දූර, සන්තික වශයෙන් කලාප එකොළොසකට බෙදා ගෙන ය. නාම රූප දෙකින් රූපය වටහා ගැනීම පහසු බැවින් රූපය පිළිබඳ පළමුවෙන් භාවනා කළ යුතුය. මතු දක්වන වගන්ති පාඩම් කරගෙන භාවනා කරනු.

ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා ක්‍රමය

(1) අතීත භවයේ රූපයෝ අතීත භවයේ දී ම නිරුද්ධයහ. වර්තමාන භවයට නො පැමිණියෝ ය. එහෙයින් ඔහු අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද බිය විය යුතු බැවින් ද, බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් වලට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

Non-commercial distribution

(2) අනාගත භවයේ උපදනා රූපයෝ අනාගත භවයේදී ම නිරුද්ධ වන්නා හ. ඉන් මතු භවයකට නො යන්නාහු ය. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම්, බිඳීම්, දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් වලට ස්ථාන වන බැවින් ද, දුඃඛයෝ ය. සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

(3) වර්තමාන භවයේ රූපයෝ වර්තමාන භවයේ ම නිරුද්ධ වන්නාහ. මතු භවයට නො යන්නාහු ය. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම්, බිඳීම්, දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් වලට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

(4) අධ්‍යාත්මික රූපයෝ අධ්‍යාත්මයෙහි ම බිඳෙන්නාහ. පිටතට නො යන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝය. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් වලට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

(5) බාහිර රූපයෝ බාහිරයෙහි ම නිරුද්ධ වන්නා හ. අධ්‍යාත්මයට නො එන්නා හ. එහෙයින් අනිත්‍යයෝය. -පෙ-

(6) ඖදාරික රූපයෝ ඖදාරිකත්වයෙන් ම බිඳෙන්නාහ. සූක්ෂ්ම බවට නො පැමිණෙන්නා හ. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. -පෙ-

(7) සූක්ෂ්ම රූපයෝ සූක්ෂ්මත්වයෙන් ම බිඳෙන්නා හ. ඖදාරිකත්වයට නො පැමිණෙන්නාහ. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. -පෙ-

(8) හීන රූපයෝ හීනත්වයෙන් ම බිඳෙන්නාහු ය. ප්‍රණීත බවට නො පැමිණෙන්නාහු ය. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. -පෙ-

(9) ප්‍රණීත රූපයෝ ප්‍රණීතත්වයෙන් ම බිඳෙන්නාහ. හීන බවට නො පැමිණෙන්නාහ. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. -පෙ-

(10) දූර රූපයෝ දූරෙහිම බිඳෙන්නාහ. ළඟට නො පැමිණෙන්නාහ. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. -පෙ-

(11) සන්තික රූපයෝ සමීපයෙහි ම බිඳෙන්නාහ. දූරට නො යන්නාහ. එහෙයින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපදීම් බිඳීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුකට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

Non-commercial distribution

මෙහි "සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝය" යි කියන ලද්දේ පෙර කී ආත්ම ලක්ෂණය ඒවාට නැති බවය. ඒවා ආත්ම නො වන බවය. නාමයන් ද රූප සේ ම කලාප එකොළොසකට බෙදා ඒවා පිළිබඳ භාවනාව කළ යුතුය. මෙහි දෘෂ්ටි විශුද්ධි කථාවෙහි දැක් වූ පරිදි නාම සියල්ල ම විඥාන ධාතුව සැටියට ගෙන මෙසේ භාවනා කරනු.

විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමය

(1) අතීත භවයෙහි උපන් විඥාන ධාතූහු අතීත භවයේදී ම නිරුද්ධයහ. වර්තමාන භවයට නො පැමිණියෝ ය. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපදීම් බිඳීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින්ද, බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුකට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. සාරයක් නැති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

(2) අනාගත භවයෙහි උපදනා විඥාන ධාතූහු අනාගත භවයේදී ම බිඳෙන්නාහ. මතු භවයට නො යන්නාහ. එහෙයින් -පෙ-

(3) වර්තමාන භවයේ විඥාන ධාතූහු වර්තමාන භවයෙහි ම නිරුද්ධ වන්නාහ. මතු භවයට නො යන්නාහ. එහෙයින් - පෙ-

(4) ආධ්‍යාත්මික විඥාන ධාතූහු අධ්‍යාත්මයෙහි ම නිරුද්ධ වන්නාහ. පිටතට නො යන්නාහ. එහෙයින් -පෙ-

(5) බාහිර විඥාන ධාතූහු පිටතදී ම නිරුද්ධ වන්නාහ. අධ්‍යාත්මයට නො එන්නාහ. එහෙයින් -පෙ-

(6) ඖදාරික විඥාන ධාතූහු ඖදාරිකත්වයෙන් ම නිරුද්ධ වන්නාහ. සූක්ෂ්ම බවට නො පැමිණෙන්නාහ. එහෙයින් -පෙ-

(7) සූක්ෂ්ම විඥාන ධාතූහු සූක්ෂ්මත්වයෙන් ම නිරුධ වන්නාහ. ප්‍රණීත බවට නො පැමිණෙන්නා හ. එහෙයින් -පෙ-

(8) හීන විඥාන ධාතූහු හීනත්වයෙන් ම නිරුද්ධ වන්නාහ. ප්‍රණීත බවට නො පැමිණෙන්නා හ. එහෙයින් -පෙ-

(9) ප්‍රණීත විඥාන ධාතූහු ප්‍රණීතත්වයෙන් ම නිරුද්ධ වන්නාහ. හීනත්වයට නො පැමිණෙන්නා හ. එහෙයින් -පෙ-

Non-commercial distribution

(10) දූර විඥාන ධාතුහු දූරෙහි ම නිරුද්ධ වන්නාහ. සමීපයට නො පැමිණෙන්නා හ. එහෙයින් -පෙ-

(11) සන්තික විඥාන ධාතුහු සමීපත්වයෙහි ම නිරුද්ධ වන්නාහ. දූරට නො යන්නාහ. එහෙයින් -පෙ-

විඥාන ධාතුව චක්ෂුර් විඥාන ධාත්වාදි වශයෙන් සයට බෙදා ද කියන ලද පරිදි වාක්‍ය යොදාගෙන භාවනා කරනු. නැවත නාම රූප ධාතු දෙවර්ගය ම එක් කොට අතීතාදි වශයෙන් කලාප වශයෙන් "අතීත භවයෙහි වූ සංස්කාරයෝ අතීත භවයෙහි ම නිරුද්ධයහ. වර්තමාන භවයට නො පැමිණියෝ ය. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය යනාදීන් භාවනා කරනු. ස්කන්ධ ධාත්වායතන ක්‍රමයන් ගෙන් ද භාවනා කළ හැකි නම් කරනු. පටිච්චසමුප්පාදාංග දොළස පිළිබඳ ව ද අවිද්‍යාව අනිත්‍ය ය, දුඃඛ ය, අනාත්ම ය, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගන්නා සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගන්නා විඥානය අනිත්‍ය ය, දුකය, අනාත්මය යනාදීන් භාවනා කරනු. එක් එක් අංගයක් එකොළොස් ආකාරයකට බෙදා භාවනා කළ හැකි නම් එසේ ද කරනු.

සම සතළිස් ආකාර භාවනා ක්‍රමය

කියන ලද පරිදි භාවනා කිරීමෙන් ඇති කර ගන්නා ලද ත්‍රි ලක්ෂණ දර්ශනය වඩාත් ස්ථිර වීම පිණිසත් පිරිසිදු වීම පිණිසත් "අනිච්චතො දුක්ඛතො රොගතො ගණ්ඩතො" යනාදීන් මහා නිර්දේශයේ හා ප්‍රතිසම්භිදා මාර්ගයේ දක්වන ලද සම සතළිස් භාවනා පදයන්ගේ වශයෙන් ද ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව කලක් කළ යුතු ය.

සම සතළිස් භාවනා පදයෝ මෙසේ ය.

අනිච්චා, දුක්ඛා, රෝගා, ගණ්ඩා, සල්ලා,
අඝා, ආබාධා, පරේ, පලෝකා, ඊති,
උපද්දවා, භයා, උපසග්ගා, චලා, පභංගු,
අද්ධුවා, අතාණා, අලේනා, අසරණා, රිත්තා,
තුච්ඡා, සුඤ්ඤා, අනත්තා, ආදීනවා, විපරිණාමධම්මා

Non-commercial distribution

අසාරකා, අසමුලා, වධකා, විභවා, සාසවා, සංඛතා, මාරාමිසා, ජාති ධම්මා, ජරා ධම්මා, ව්‍යාධි ධම්මා, මරණ ධම්මා, සොක ධම්මා, පරිදේව ධම්මා, උපායාස ධම්මා, සංකිලෙසික ධම්මා,

ග්‍රන්ථය දීර්ඝ වන බැවින් මේවා පිළිබඳ විස්තරයක් නො කළ හැකිය. මතු දක්වන වගන්ති පාඩම් කරගෙන භාවනා කළ යුතුය. කොටින් කියන මේ වගන්ති වල තේරුම් භාවනා කරමින් ම කල්පනා කරනු. එසේ කිරීමෙන් ද නො වටහාගත හැකි තැන් ඇතොත් දන්නවුන් ගෙන් විමසීමෙන් ද යෝගාවචරයෝ විස්තර වශයෙන් තේරුම් ගනිත්වා.*

1. සංස්කාරයෝ සැණෙකින් ම බිඳෙන බැවින් නො පවත්නා බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.
2. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, දුකට වස්තු වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය.
3. නගින්නට නොදී ප්‍රත්‍යයෙන් සන්සිඳුවා ගත යුතු රෝගයක් බැවින් ද, රිදවන බැවින්ද රෝගයෝ ය.
4. රිදවන බැවින් ද, කෙලෙස් නමැති සැරව ගලන බැවින් ද, උත්පාද ජරා භංග, සංඛ්‍යාත ඉපදීම්, පැසීම්, බිඳීම් ඇති වන බැවින් ද ගඬු ය.
5. ඇතුළත රිදවන බැවින් ද, බැහැර කිරීම දුෂ්කර බැවින් ද ශරීරයේ හැනී තිබෙන හුල්ය.
6. නුවණැතියන් විසින් ගර්හා කළ යුතු බැවින් ද, අනර්ථ කරන බැවින් ද, පවට වස්තු වන බැවින් ද, පාපයෙකි. (අඝයකි)
7. අනුන් විසින් කැවිය යුතු පෙවිය යුතු නැගිටැවිය යුතු නිදි කැරවිය යුතු රෝගියකුට මෙන් තමනට කිසිවක් කර ගැනීමේ ශක්ති නැති බැවින් ද, ආබාධයනට උත්පත්ති ස්ථානය වන බැවින් ද, ආබාධයෝ ය.

---

* මේ පිළිබඳ විස්තර දැන ගැනීමට රේරුකානේ මහ නා හිමියන්ගේ "**චත්තාළීසාකාර මහා විපස්සනා භාවනා**" පොත කියවන්න

Non-commercial distribution

8. ස්ව වශයෙහි නො පවත්නා බැවින් පරයෝය.

9. ව්‍යාධි ජරා මරණයන්ගෙන් පළුදු වන්නෝ ය.

10. අනේක ව්‍යසනයන් පමුණුවන්නෝ ය.

11. හදිසියේ නොයෙක් අනර්ථ සිදු කරන බැවින් ද, සකලානර්ථයනට වස්තු වන බැවින් ද උපද්‍රවයෝ ය.

12. භයයනට ආකරයක් වන බැවින් ද, සකල දුක්ඛයන් ගේ භයයන් ගේ සන්සිඳීම වූ නිවනට ප්‍රතිපක්ෂ බැවින් ද භයයෝ ය.

13. නොයෙක් අනර්ථයන් විසින් ලුහුබඳනා ලද බැවින් ද, රාග ද්වේෂාදි අනේක දෝෂයන් එල්ලී තිබෙන බැවින් ද උපසග්ගයෝ ය.

14. ජරා ව්‍යාධි මරණයන් විසින් හා ලාභාලාභාදි ලෝක ධර්මයන් විසින් ද සොලවනු ලබන්නෝ ය.

15. උපක්‍රමයන්ගෙන් හා ස්වභාවයෙන් ද බිඳෙන්නෝ ය.

16. සකලාවස්ථාවනට පැමිණෙන බැවින් ද, තිර බවක් නැති බැවින් ද අස්ථිරයෝ ය.

17. ජරා මරණාදි දුක්ඛයන් ගෙන් හා අපාය දුක්ඛයෙන් සත්ත්වයන් ආරක්ෂා කිරීමට නො සමත් බැවින් ද, තමනටත් ආරක්ෂාව නැති බැවින් ද අතාණයෝය.

18 ආරක්ෂාස්ථාන සොයන සත්ත්වයනට ආරක්ෂාස්ථාන වීමට අසමත් බැවින් ද, තමනට ආරක්ෂාස්ථානයක් නැති බැවින් ද අලේනයෝ ය.

19. පැමිණි භය දුරු කිරීමෙන් සත්ත්වයනට පිහිට වීමට නො සමත් බැවින් ද, තමනට ද පිහිට නැති බැවින් ද අසරණයෝය.

20. ලෝකයා විසින් ඇත යයි සලකන ධ්‍රුව සුබ ශුභ ආත්ම භාවයන් ගෙන් හිස් බැවින් රික්තයෝ ය.

21. අල්ප බැවින් තුච්ඡයෝ ය.

Non-commercial distribution

22. ස්වාමි කාරක වේදකාදි භාවයෙන් හිස් බැවින් ශූන්‍යයෝ ය.
23. ආත්ම ස්වභාවයෙන් විරහිත බැවින් අනාත්මයෝ ය.
24. දුක් බැවින් ද, දිළිඳු බැවින් ද ආදීනවයෝ ය.
25. ජරාවෙන් ද, මරණයෙන් ද, පෙරළෙන බැවින් පෙරළෙන ස්වභාවයෝ ය.
26. ලෙහෙසියෙන් ම බිඳිය හැකි බැවින් අසාරයෝ ය.
27. පවට මුල් වන බැවින් අඝ මූලයෝ ය.
28. මිත්‍ර වේශයෙන් එන සතුරකු මෙන් සංස්කාරයන් මිත්‍රයන් සේ සළකා ගෙන සිටින්නවුන් වනසන බැවින් වධකයෝ ය.
29. නිත්‍ය සුභ සුඛතා සංඛ්‍යාත අභිවෘද්ධියෙන් විරහිත බැවින් විභවයෝ ය.
30. ආශ්‍රවයනට හේතු බැවින් ආශ්‍රව සහිතයෝ ය.
31. ප්‍රත්‍යයෙන් නිපදවන ලද බැවින් සංඛතයෝ ය.
32. මෘත්‍යුමාර ක්ලේශමාරයන් ගේ සප වූ බැවින් මාරාමිෂයෝ ය.
33. උපදින ස්වභාව ඇත්තෝ ය.
34. දිරන ස්වභාව ඇත්තෝ ය.
35. ලෙඩ වන ස්වභාවය ඇත්තෝ ය.
36. මැරෙන ස්වභාවය ඇත්තෝ ය.
37. ශෝක කරවන්නෝ ය.
38. හඬවන්නෝ ය.
39. අතිශයින් සිත කය දවන්නෝ ය.
40. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දුශ්චරිත සංක්ලේෂයනට විෂය ස්වභාවයෝ ය.

මෙම භාවනා ක්‍රමය දක්වනු ලදුයේ සාමාන්‍යයෙනි. යෝගාවචරයන් භාවනා කරන කල්හි “සැණෙකින් බිඳෙන බැවින් නො පවත්නා බැවින් රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් පෙළෙන බැවින් ද, දුකට වස්තු වන බැවින් ද රූපයෝ

Non-commercial distribution

දුක්ඛයෝ ය යනාදීන් වාක්‍යය සකස් කරගෙන ම නාම රූපයන් පිළිබඳව වෙන වෙනම භාවනා කරනු. "සෑණෙකින් බිඳෙන බැවින් නො පවත්නා බැවින් විඥාන ධාතුහු අනිත්‍යයෝ ය" යනාදීන් විඥාන ධාතුව පිළිබඳ භාවනා කරනු. නාම රූප දෙක පිළිබඳ ව මෙසේ භාවනා කරන කල්හි, රූප පිළිබඳ භාවනා වාක්‍ය සතළිස ය, විඥාන ධාතුව පිළිබඳ සතළිස යැයි භාවනා වාක්‍ය අසූවෙක් වේ. චක්ෂුර් විඥානාදි වශයෙන් විඥාන ධාතුව සයට බෙදා භාවනා කිරීම ද සුදුසු ය. එසේ කරන කල්හි විඥාන ධාතුව පිළිබඳ, භාවනා වාක්‍ය දෙසිය සතළිසෙක් වේ. ස්කන්ධ ක්‍රමයෙන් භාවනා කිරීම ද සුදුසු ය. එසේ කරන කල්හි භාවනා වාක්‍ය දෙසීයක් වේ.

මේ අනුපස්සනා සතළිසෙන් අනිත්‍යයෝ ය, පළුදු වන්නෝ ය, සෙලවෙන්නෝ ය, බිඳවන්නෝ ය, අස්ථිරයෝ ය, පෙරළෙන ස්වභාවයෝ ය අසාරයෝ ය, විභවයෝ ය, සංඛතයෝ ය, මැරෙන ස්වභාවයෝ ය යන අනුපස්සනා දශය අනිච්චානු පස්සනාවෝ ය. පාලි පාඨයන්ගේ වශයෙන් කියතහොත් අනිච්චා, පලොකා, චලා, පභංගු, අද්ධුවා, විපරිණාම ධම්මා, අසාරකා, විභවා, සංඛතා, මරණධම්මා යන මේ අනුපස්සනාවෝ අනිච්චානුපස්සනාවෝ ය. පරයෝ ය, රිත්තයෝ ය, තුච්ඡයෝ ය, ශූන්‍යයෝ ය, අනාත්මයෝ ය යන අනුපස්සනා පස අනත්තානුපස්සනාවෝ ය. ඉතිරි අනුපස්සනා පස්විස්ස දුක්ඛානුපස්සනාවෝ ය.

සම සතළිස් ආකාර වූ මේ විදර්ශනාවට **නය විදර්ශනාව** යයි කියනු ලැබේ. මේ භාවනාව මැනවින් කළ යෝගාවචරයාට ත්‍රිලක්ෂණ දර්ශනය ස්ථිර වන්නේ ය.

විදර්ශනා ඥාන දශය

සම්මසන ඤාණය, උදයබ්බයානුපස්සනා ඤාණය, භංගානුපස්සනා ඤාණය, භයතුපට්ඨාන ඤාණය, ආදීනවානුපස්සනා ඤාණය, නිබ්බිදානුපස්සනා ඤාණය, මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඤාණය, පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණය, සංඛාරු පෙක්ඛා ඤාණය, සච්චානුලෝමික ඤාණය යි යෝගාවචරයන් විසින් සම්පාදනය කළ යුතු විදර්ශනා ඥාන දශයෙකි.

Non-commercial distribution

මේ ඥාන දශයෙන් පළමු වන සම්මසන ඥාණය, ත්‍රිලක්ෂණය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් හෙවත් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවෙන් ලැබෙන්නේ ය. ඉතිරි ඥාන නවය සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් භාවනා කළ යුතු ය. යෝගාවචරයා තියුණු නුවණැතියෙක් වී නම්, මෙහි මුලින් දැක් වූ සාමාන්‍ය ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා ක්‍රමයෙන් හා පසුව දැක්වුණු සමසතළිස් භාවනා ක්‍රමයෙන් ද ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව සම්පූර්ණ කළ කල්හි සම්මසන ඥාණය සම්පූර්ණ වූ උදයව්‍යය භාවනාව ආරම්භ කිරීමට සුදුස්සෙක් වන්නේ ය.

යෝගාවචරයා මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ නුවණැතියෙක් හෝ භාවනාව මැනවින් සම්පූර්ණ නො කළ කෙනෙක් හෝ වේ නම් එපමණෙකින් සම්මසන ඥාණය සම්පූර්ණ නොවේ. එය සම්පූර්ණ වනු පිණිස රූප සප්තක අරූප සප්තක ක්‍රමයෙන් නැවතත් ත්‍රිලක්ෂණයන් සම්මර්ශනය ම කළ යුතුය. යෝගාවචරයා හට පෙර කී භාවනා ක්‍රම දෙකින් සම්මර්ශන ඥානය සම්පූර්ණ වී තිබුණේ ද, රූප සප්තක අරූප සප්තක ක්‍රමයෙන් ද භාවනා කිරීම නිෂ්ඵල නොවේ. එයින් මතු ලැබිය යුතු ඥානයන් පහසුවෙන් ලැබෙන්නේ ය. පෙර කී ක්‍රම වලින් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව නො කොට මුල පටන් භාවනාවට ද මේ රූප සප්තක අරූප සප්තක ක්‍රමය සුදුසුය. තම තමන්ට කැමති සැටියෙකින් භාවනා කරත්වා. සෑම ක්‍රමයෙන් ම පුරුදු කිරීම වඩා යහපත් බව පමණක් විශේෂයෙන් කිව යුතු ය.

රූප සප්තක අරූප සප්තක වශයෙන් විදර්ශනා ක්‍රමය.

(1) උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳ ගන්නා ලද එක් ජාතියකට අයත් රූපයන් පිළිබඳ විදර්ශනාව ය,

(2) වයස්ගත වීමෙන් බිඳෙන රූප පිළිබඳ විදර්ශනාව ය,

(3) ආහාරයෙන් හටගන්නා රූප පිළිබඳ විදර්ශනාව ය,

(4) ඍතුවෙන් හටගන්නා රූප පිළිබඳ විදර්ශනාව ය,

(5) කර්මයෙන් හට ගන්නා රූප පිළිබඳ විදර්ශනාව ය,

(6) චිත්තයෙන් හට ගන්නා රූප පිළිබඳ විදර්ශනාව ය,

(7) ධර්මතා රූප පිළිබඳ විදර්ශනාව ය යන මේ සත, රූපය විදර්ශනා කළ යුතු ආකාර සත ය.

Non-commercial distribution

මේ සත් ආකාරයෙන් විදර්ශනා කරන කල්හි පළමු කොට ඉපැදීමෙන් මරණයෙන් පිරිසිඳ එක් භවයක් ගෙන එය සිය වසක් ජීවත් වන භවයක් සැටියට සලකා සිය වසක් වූ ඒ කාලයෙහි උපදනා රූපයන් ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ තුන බැලිය යුතුය. ඉක්බිති ඒ වර්ෂ සියයෙන් පළමුවන තෙ තිස් වස ප්‍රථම වයස යයි ද, මැද සූ තිස් වස මධ්‍යම වයස ය යි ද, අග තෙ තිස් වස පශ්චිම වයස ය යි ද, සියවස තුනට බෙදා, ඒ ඒ කොටසට අයත් රූපයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ බැලිය යුතුය. ඉක්බිති සිය වස (1) මන්ද දශකය, (2) ක්‍රීඩා දශකය, (3) වර්ණ දශකය, (4) බල දශකය, (5) ප්‍රඥා දශකය, (6) හානි දශකය, (7) ප්‍රාග්භාර දශකය, (8) ප්‍රවංක දශකය, (9) මෝමූහ දශකය, (10) ශයන දශකය යි කොටස් දශයකට බෙදා ඒ ඒ කොටසට අයත් රූපයන් ගේ ත්‍රිලක්ෂණය බැලිය යුතුයි.

මේ දශකයන් අතුරෙන් මන්ද දශකයේදී මනුෂ්‍යයා මඳ දැනුම ඇතියකු වී හැසිරෙයි. ක්‍රීඩා දශකයේ දී බොහෝ සෙයින් ක්‍රීඩා කරයි. වර්ණ දශකයේ දී ඔහුගේ ශරීරය පැහැපත් වෙයි. බල දශකයේ දී ඔහුගේ ශක්තිය වැඩෙයි. ප්‍රඥා දශකයේදී ඔහුට නුවණ වැඩෙයි. හානි දශකයේ දී ඔහුගේ ශරීරය පිරිහෙන්නට පටන් ගනී. ප්‍රාග්භාර දශකයේ දී ශරීරය ඉදිරියට බර වේ. ප්‍රවංක දශකයේ දී ශරීරයට බරවීම වැඩි වී ශරීරය වක ගැසේ. මෝමූහ දශකයේ දී අමතක වීම අධික වූයෙක් වේ. ශයන දශකයේ දී වැඩි කාලයක් දුබල බව නිසා වැතිර සිටී.

ඉක්බිති ඒ වර්ෂ සියය පස පස බැගින් විසි කොටසකට බෙදා ඒ ඒ කොටසට අයත් රූපයන් ගේ තිලකුණු මෙනෙහි කළ යුතුය. නැවත එම වර්ෂ සියය සිව් වස බැගින් කොටස් පස් විස්සකට ද, තුන් වස බැගින් කොටස් තෙ තිසකට ද, දෙවස බැගින් කොටස් පනසකටද, එක් වස බැගින් කොටස් සියයකට ද බෙදා ඒ ඒ කොටසට වැටෙන රූපයන් ගේ ත්‍රිලක්ෂණය සම්මර්ශනය කළ යුතුය. ඉක්බිති එක් වර්ෂයක් ගෙන වස්සානය, හේමන්තය, ගිම්හානය යන ඍතුන් ගේ වශයෙන් තුනට බෙදා ද, ඉක්බිති වර්ෂය - වස්සානය, ශරදය, හේමන්තය, සිසිරය, වසන්තය, ග්‍රීෂ්මය යන සයක් වූ ඍතුන් ගේ වශයෙන් සයට බෙදා ද, ඉක්බිති මාස

Non-commercial distribution

වශයෙන් දොළසකට බෙදා ද, ඒ ඒ කාල පරිච්ඡේදයනට අයත් රූපයන් ගේ ලක්ෂණත්‍රය මෙනෙහි කළ යුතුය. ඉක්බිති මාසය - කාල පක්ෂ, ශුක්ල පක්ෂ වශයෙන් දෙකට බෙදා, ඒ ඒ කාලයට අයත් රූපයන්ගේ තිලකුණු බැලිය යුතු ය. ඉක්බිති එක් දිනයක් රාත්‍රිය ය දවාලය යි කොටස් දෙකක් කොට ද, නැවත දවාල පූර්වාහ්ණය, මධ්‍යාහ්ණය, සායාහ්ණය යි කොටස් තුනකට ද රාත්‍රිය ප්‍රථම යාමය, මධ්‍යම යාමය, පශ්චිම යාමය යි කොටස් තුනකට ද බෙදා, ඒ ඒ කාල කොටසකට අයත් රූපයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය බැලිය යුතුය.

ඉක්බිති ඉදිරියට යෑම ය, පස්සට යෑම ය, ඉදිරිය බැලීම ය, වටපිට බැලීමය, අතක් හෝ පයක් හැකිළැවීමය, දිගු කිරීම ය යන මේවා සිදු කරන අවස්ථා සයට අයත් රූපයන් ගේ ත්‍රිලක්ෂණය සම්මර්ශනය කළ යුතු ය. අනතුරුව ගමනෙහි දී පය එසවීම ය, ඉදිරියට ගෙන යෑම ය, පහළට හෙළීම ය, බිම තැබීම ය, දෙවෙනි පය ඔසවනු සඳහා බිමට තද කිරීම ය යන අවස්ථා පසට අයත් රූපයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය සම්මර්ශනය කළ යුතු ය. විශුද්ධිමාර්ගයෙහි මෙය කොටස් සයක් කොට ඇතත් එහි දැක්වෙන වීතිහරණය කලාතුරෙකින් කැරෙන වැඩක් බැවින් අප විසින් නො ගන්නා ලදී.

බිමට බර කොට පය තිබෙන අවස්ථාවට එහි ඇත්තේ පෘථිවි ආපෝ උත්සන්න වූ තේජෝ වායෝ ධාතු හීන වූ රූප කලාපයෝ ය. එසැවීමේ දී ඒවා නිරුද්ධ වී තේජෝ වායෝ ධාතු උත්සන්න වූ පෘථිවි ආපෝ ධාතු හීන රූප කලාපයෝ පහළ වෙති. එසැවූ පය ඉදිරියට ගෙන යන තුරු ඒවා නො පවතිත්. ඉදිරියට ගෙන යෑමේදී එ වැනි රූප කලාපයෝ අලුතෙන් පහළ වෙති. ඒවා පය පහත් කිරීම දක්වා නො තිබේ. පහත් කිරීමේ දී ඒවා නිරුද්ධ වී පෘථිවි ආපෝ උත්සන්න වූ තේජෝ වායෝ හීන වූ රූප කලාපයෝ පහළ වෙති. පහත් කළ පය බිම පිහිටවීම දක්වා ඒවා නො පවතී. බිම පිහිටුවීමේ දී එ බඳු ම රූප කලාපයෝ දෙවන පය එසැවීම සඳහා ඒ පය බිමට තද කරන තුරා නො තිබෙත්. බිමට තද කිරීමේ දී එබඳු වූ අභිනව රූප කලාපයෝ පහළ වෙති. මෙසේ කොටස්

Non-commercial distribution

වශයෙන් පරණ වී බිඳී යන රූපයන් සම්මර්ශනය කරන්නා වූ යෝගාවචරයා ගේ රූප සම්මර්ශනය ඉතා සියුම් බවට පැමිණේ.

ඉක්බිති ආහාර වශයෙන් රූපයන්ගේ තිලකුණු බැලිය යුතු ය. ආහාරයෙන් හට ගන්නා රූපයන් ගේ තත්ත්වය සාගින්න ඇති ඇති අවස්ථාවන්ගේ වශයෙන් සලකාගත හැකිය. බඩගිනි වූ කල රළු වූ ද මලානික වූ ද දුර්වර්ණ වූද රූපයෝ උපදිති. කුස පිරුණු කල්හි ඒවා නැති වී මෘදු වූ ද, තෙත් වූ ද, මනා පහස් ඇත්තා වූ ද, වර්ණවත් වූ ද රූපයෝ උපදිති. ඉක්බිති සෘතුවෙන් හට ගන්නා රූපයන්ගේ තිලකුණු බැලිය යුතු ය. උෂ්ණ කාලයේ දී, රෞද්‍ර වූ ද, වියළුණු ස්වභාවය ඇත්තා වූ ද, දුර්වර්ණ වූ ද, රූපයෝ උපදිති. ශීත කාලයේ දී මෘදු වූ ද, ප්‍රාණවත් වූ ද, තෙත් වූ ද, පැහැපත් වූ ද රූපයෝ උපදිති.

ඉක්බිති අතීත කර්මයෙන් හටගන්නා රූපයන් ගේ තිලකුණු බැලිය යුතු ය. කර්මයෙන් හටගන්නා රූපයෝ ද්වාර වශයෙන් සැලකිය යුතු ය. චක්ෂුර් ද්වාරයෙහි චක්ෂුර් දශකය කාය දශකය භාව දශකය යන කලාපයන්ගේ වශයෙන් රූප තිසෙක් වේ. ඒවාට උපකාර ව පවත්නා වූ සෘතු චිත්තාහාරයන් ගෙන් හටගන්නා වූ අෂ්ටක කලාප තුනෙහි රූප සූ විස්සෙකි. මෙසේ චක්ෂුර් ද්වාරයෙහි රූප සිව් පනසෙක් වේ. ශ්‍රෝත ඝ්‍රාණ ජිව්හා ද්වාරයන් හි ද එසේ ම සිවු පනස බැගින් රූපයෝ වෙති. කාය ද්වාරයෙහි කාය දශකය, භාව දශකය යන දශකද්වයාගේ වශයෙන් ද, සෘතු චිත්තාහාරයන් ගෙන් හටගන්නා වූ තුනක් වූ අෂ්ටක කලාපයන් ගේ ද වශයෙන් සිව් සාළිස් රූප කෙනෙක් වෙති. මනෝද්වාරයෙහි වස්තුදශක, කාය දශක, භාව දශකයන් ගේ වශයෙන් හා, සෘතු චිත්තාහාරයන් ගෙන් හටගන්නා වූ අෂ්ටක කලාපත්‍රයාගේ වශයෙන් සිව් පණස් රූප කෙනෙක් වෙති. නියම මනෝද්වාරය නම් භවාංග චිත්තය යි. මෙහි උපචාර වශයෙන් භවාංග චිත්තය පවත්නා තැන මනෝද්වාරය යි ගන්නා ලදී.

ඉක්බිති චිත්ත සමුට්ඨාන රූපයන් ගේ ත්‍රිලක්ෂණය බැලිය යුතු ය. චිත්තයෙන් හට ගන්නා රූප සතුටින් හෝ නො සතුටින් හෝ වෙසෙන කාලය අනුව සැලකිය යුතු ය. සතුටින් වෙසෙන

Non-commercial distribution

තැනැත්තාගේ ශරීරයේ මෘදු වූ ද, සිනිඳු වූ ද, දුටුවන්ගේ සිත් පිනවන්නා වූ ද, වර්ණවත් වූ ද රූපයෝ උපදිති. නො සතුටින් වෙසෙන තැනැත්තා ගේ සිරුරෙහි තද වූ ද, රළු වූ ද, මලානික වූ ද, දුර්වර්ණ වූ ද රූපයෝ උපදිති.

ඉක්බිති ධර්මතා රූපයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ ව භාවනා කළ යුතු ය. ධර්මතා රූපය නම් සත්ත්ව ශරීරවලින් පිටත්හි වූ පස් - ගල් - දිය - සුළං - ගස් - වැල් - රන් - රිදී ආදීනට අයත් වූ රූපයෝ ය.

රූප සප්තක ක්‍රමයෙන් භාවනා කළ යුතු ආකාරය මතු දක්වනු ලැබේ. කියන ලද පරිදි රූප කොටස් සත හොඳින් කියවා තේරුම් ගෙන එහි නො වැටහෙන තැන් ඇති නම් දත් කෙනකුගෙන් විමසා ඒවා ද පිරිසිදු කැරගෙන මතු දක්වන භාවනා වාක්‍යය පාඩම් කැරගෙන කලක් අනලස්ව භාවනා කරනු. භාවනා ක්‍රමය දිග බැවින් “මෙපමණ දිගට මෙය කුමකට දැයි” යෝගාවචරයාගේ සිත්හි අලස බවක් මතු විය හැකිය. මේ අලස බව නම් යෝගාවචරයා ගමන් කරන මෝක්ෂ මාර්ගය ආවරණය කරන නීවරණයෙකි. එය මිත්‍ර වේශයෙන් යෝගාවචරයන් තුළට වදනා සතුරෙකි. එයට නො රැවටී ඒ නීවරණය පළවා හැර මේ භාවනාව කලක් කරනු. මේ භාවනාවට සතර ඉරියව්වම සුදුසු ය. පහසු අයුරකින් වෙසෙමින් භාවනා කරනු. අඩු ම ගණනින් මසක් වත් මෙය පුරුදු නො කොට ඉදිරියට නො යනු.

රූප සප්තක භාවනා වාක්‍යය

(1) ඉපදීමේ පටන් මරණය දක්වා ම දැතුරෙහි වූ සකල රූපයෝ ම දිර දිරා බිඳි බිඳී යන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් නිරතුරුව ම පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, සකලාන්තරායනට ම ලක් වී බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුඃඛයන් ගේ ඉපැදීමට වස්තු වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. කිසිවකු ගේ කැමැත්ත පරිදි නුපදිනා වූ ද උපන් පසු කිසිවකු ගේ කැමැත්ත අනුව නො දිරා නො බිඳී නො පවත්නා වූ ද, රූපයෝ අස්වාමික බැවින් ද, ආත්ම ස්වභාවයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවින් ද, ඒවායේ සුව

Non-commercial distribution

දුක් විඳිමින් ක්‍රියා කරන ස්වභාවය වූ ආත්ම සංඛ්‍යාත සාරය නැති බැවින් ද අනාත්මයෝ ය.

(2) ජීවිත කාලයේ ප්‍රථම වයස වූ තෙ තිස් වසෙහි රූපයෝ මධ්‍යම වයසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරු-දහන් වන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බැවින් ද බිය විය යුතු බැවින් ද අනේකාන්තරායයනට ලක් වී බිය ගෙන දෙන බැවින් ද දුඃඛයන්ගේ ඉපැදීමට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. කිසිවකු ගේ කැමැත්ත පරිදි නූපදවන්නා වූ ද, ඉපැදීමෙන් පසු නො දිරා නො බිඳී කිසිවකු ගේ කැමැත්ත අනුව නො පවත්නා වූ ද, ඒ රූපයෝ අස්වාමික බැවින් ද, ආත්ම ස්වභාවයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවින් ද, සුව දුක් විඳින ක්‍රියා කරන ස්වභාවය වූ ආත්ම සංඛ්‍යාත සාරය ඒවායේ නැති බැවින් ද අනාත්මයෝය.

මධ්‍යම වයස වූ සූතිස් වසෙහි රූපයෝ පශ්චිම වයසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, අනේකාන්තරායයනට ලක් වී බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුඃඛයන් ගේ ඉපැදීමට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. කිසිවකුගේ කැමැත්ත පරිදි නූපදනා වූ ද ඉපැදීමෙන් පසු නො දිරා නො බිඳී, කිසිවකු ගේ කැමැත්ත අනුව නො පවත්නා වූ ද, ඒ රූපයෝ අස්වාමික බැවින් ද ආත්ම ස්වභාවයනට ප්‍රතිපක්ෂ බැවින් ද සුව දුක් විඳින ක්‍රියා කරන ස්වභාවය වූ ආත්ම සංඛ්‍යාත සාරය නැති බැවින් ද අනාත්මයෝ ය.

පශ්චිම වයස වූ තෙ තිස් වසෙහි රූපයෝ මතු භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. ඉපදීම් බිඳීම් දෙකින් නිරතුරු ව පෙළෙන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, අනේකාන්තරායයනට ලක්වී බිය ගෙන දෙන බැවින් ද, දුඃඛයන් ගේ ඉපැදීමට ස්ථාන වන බැවින් ද දුඃඛයෝ ය. කිසිවකුගේ කැමැත්ත පරිදි නූපදනා වූ ද, උපන් පසු නොදිරා නො බිඳී කිසිවකුගේ කැමැත්තට අනුව නො පවත්නා වූ ද, ඒ රූපයෝ අස්වාමික බැවින් ද, ආත්ම ස්වභාවයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවින් ද, සුව

Non-commercial distribution

දුක් විඳින ක්‍රියා කරන ස්වභාවය වූ ආත්ම සංඛ්‍යාත සාරය ඒවායේ නැති බැවින් ද අනාත්මයෝ ය.

මන්ද දශකයෙහි රූපයෝ ක්‍රීඩා දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය. අනාත්මයෝ ය. ක්‍රීඩා දශකයෙහි රූපයෝ වර්ණ දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. වර්ණ දශකයෙහි රූපයෝ බල දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. බල දශකයෙහි රූපයෝ ප්‍රඥා දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ප්‍රඥා දශකයෙහි රූපයෝ හානි දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. හානි දශකයේ රූපයෝ ප්‍රාග්භාර දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ප්‍රාග්භාර දශකයෙහි රූපයෝ ප්‍රවංක දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ප්‍රවංක දශකයෙහි රූපයෝ මෝමූහ දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. මෝමූහ දශකයෙහි රූපයෝ ශයන දශකයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ශයන දශකයෙහි රූපයෝ අනාගත භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

මේ ජීවිතයෙහි පළමු වන පස් වසෙහි රූපයෝ දෙවන පස් වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. දෙවන පස් වසෙහි රූපයෝ තුන්වන පස් වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තුන් වන පස් වස පටන් එකුන් විසි වන පස්

Non-commercial distribution

වස දක්වා ඇති ඒ ඒ පස් වසෙහි උපන් රූපයෝ මතු මතු පස් වසකට නො පැමිණ ඒ ඒ පස් වසෙහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. විසි වන පස් වසෙහි රූපයෝ අනාගත භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

මේ ජීවිතයේ පළමු වන සිව් වසෙහි රූපයෝ දෙවන සිව් වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. දෙවන සිව්වසෙහි රූපයෝ තෙවන සිව් වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තුන්වන සිව්වස පටන් සූවිසි වන සිව්වස දක්වා ඇති ඒ ඒ සිව්වසෙහි උපන් රූපයෝ මතු මතු සිව්වසකට නො පැමිණ ඒ ඒ සිව්වසෙහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. පස් විසි වන සිවු වසෙහි රූපයෝ අනාගත භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

මේ ජීවිතයෙහි පළමු තෙ වසෙහි රූපයෝ දෙවන තෙවසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. දෙවන තෙවසෙහි රූපයෝ තුන්වන තෙවසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තුන් වන තෙවසෙහි පටන් තෙතිස් වන තෙවස දක්වා ඇති ඒ ඒ තෙවසෙහි රූපයෝ මතු මතු තෙවසට නො පැමිණ ඒ ඒ තෙවසෙහි ම බිඳෙන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තෙතිස් වන තෙවසෙහි රූපයෝ අනාගත භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

මේ ජීවිතයේ පළමු වන දෙවසෙහි රූපයෝ දෙවන දෙවසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. දෙවන දෙවසෙහි

Non-commercial distribution

රූපයෝ තෙවන දෙවසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තෙවන දෙවසෙහි පටන් එකුන් පණස් වන දෙවස දක්වා ඇති ඒ ඒ දෙවසෙහි රූපයෝ මතු මතු දෙවසකට නො පැමිණ ඒ ඒ දෙ වසෙහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. පණස් වන දෙවසෙහි රූපයෝ අනාගත භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

මේ ජීවිතයේ පළමු වන වසෙහි රූපයෝ දෙ වන වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. දෙවන වසෙහි රූපයෝ තෙවන වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තුන් වන වස පටන් එකුන් විසිවන වස දක්වා ඇති ඒ ඒ වසෙහි රූපයෝ මතු මතු වසට නො පැමිණ ඒ ඒ වසෙහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. සිය වන වසෙහි රූපයෝ අනාගත භවයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

එක් වසක පළමු වන සිව් මසෙහි රූපයෝ දෙවන සිව් මසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. දෙවන සිව් මසෙහි රූපයෝ තෙවන සිව් මසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරු දහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. තෙවන සිව් මසෙහි රූපයෝ අනාගත වර්ෂයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

එක් වසක පළමුවන දෙමසෙහි රූපයෝ දෙ වන දෙ මසට නො පැමිණ දිරා -පෙ- දෙවන දෙමසෙහි, රූපයෝ තෙවන දෙමසට නො පැමිණ දිරා බිඳී -පෙ-තෙවන දෙ මසෙහි රූපයෝ -පෙ- සිවු වන දෙමසෙහි රූපයෝ -පෙ- පස්වන දෙ මසෙහි

Non-commercial distribution

රූපයෝ -පෙ- සවන දෙ මසෙහි රූපයෝ මතු වසට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

එක් මසෙක ශුක්ල පක්ෂයේ රූපයෝ කාල පක්ෂයට නො පැමිණ දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් -පෙ- කාල පක්ෂයේ රූපයෝ දෙ වන මසට නො පැමිණ -පෙ- එක් දිනක දවාලෙහි රූපයෝ රාත්‍රියට නො පැමිණ දිරා බිඳී අතුරු-දහන් වන්නාහ. -පෙ- රාත්‍රියෙහි රූපයෝ පසු දිනට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

එක් දිනක පූර්වාහ්ණයෙහි රූපයෝ මධ්‍යාහ්ණයට නො පැමිණ දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. මධ්‍යාහ්ණයෙහි රූපයෝ සායාහ්ණයට නො පැමිණ -පෙ- සායාහ්ණයෙහි රූපයෝ ප්‍රථම යාමයට නො පැමිණ -පෙ- ප්‍රථම යාමයේ රූපයෝ මධ්‍යම යාමයට නො පැමිණ -පෙ- මධ්‍යම යාමයේ රූපයෝ පශ්චිම යාමයට නො පැමිණ -පෙ- පශ්චිම යාමයේ රූපයෝ පසුදිනට නො පැමිණ දිරා බිඳී එහි ම අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

ගමන් කරන කල්හි ඔසවන පියෙහි ඇති රූපයෝ පිය ඉදිරියට ගෙන යන තෙක් නො පැවතී දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ඉදිරියට ගෙන යන පියෙහි රූපයෝ පිය පහත් කරන තුරු නො පැවතී දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් -පෙ- පහත් කරන පියෙහි රූපයෝ බිමට පැමිණි පියට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් -පෙ- බිම තැබූ පියෙහි රූපයෝ දෙ වන පිය ඔසවනු සඳහා බිමට බර කරන තෙක් නො පැවතී දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් -පෙ- බිමට බර කර තැබූ පියෙහි රූපයෝ නැවත පිය ඔසවන තුරු නො පැවතී දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

Non-commercial distribution

(3) ක්ෂුධා කාලයෙහි පවත්නා රූපයෝ සුහිත කාලය තෙක් නො පැවතී දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. සුහිත කාලයේ රූපයෝ ක්ෂුධා කාලයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

(4) ශීත කාලයෙහි පවත්නා රූපයෝ උෂ්ණ කාලයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. උෂ්ණ කාලයේ රූපයෝ ශීත කාලයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

(5) චක්ෂුර්ද්වාරයෙහි රූපයෝ අනෙක් තැනකට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ශ්‍රෝත්‍රද්වාරයෙහි රූපයෝ -පෙ- ඝානද්වාරයෙහි රූපයෝ -පෙ- ජිව්හා ද්වාරයෙහි රූපයෝ -පෙ- කායද්වාරයෙහි රූපයෝ -පෙ-හෘදය වස්තුවෙහි කර්මජ රූපයෝ අනික් තැනකට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එ බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

(6) සොම්නස් කල්හි පවත්නා රූපයෝ දොම්නස් කලට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් -පෙ- දොම්නස් කල්හි පවත්නා රූපයෝ සොම්නස් කලට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

(7) ලා කොළයෙහි රූපයෝ මේරූ කොළයට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. මේරූ කොළයෙහි රූපයෝ ඉදුණු කොළයට නො පැමිණ -පෙ- ඉදුණු කොළයෙහි රූපයෝ වියැළි කොළයට නො පැමිණ -පෙ- වියළි කොළයේ රූපයෝ අනෙක් තැනකට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

Non-commercial distribution

මල් කැකුළෙහි රූපයෝ පිපුණු මලට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. පිපුණු මලෙහි රූපයෝ ලා ඵලයට නො පැමිණ -පෙ- ලා ඵලයෙහි රූපයෝ මේරූ ඵලයට නො පැමිණ -පෙ- මේරූ ඵලයේ රූපයෝ ඉදුණු ඵලයට නො පැමිණ -පෙ- ඉදුණු ඵලයේ රූපයෝ අන් තැනකට නො පැමිණ එහි ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නාහ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. මෙසේ සකල ධර්මතා රූපයෝ ම අවස්ථාවෙකින් අවස්ථාවකට නො පැමිණ ඒ ඒ අවස්ථාවේ ම දිරා බිඳී අතුරුදහන් වන්නා හ. එබැවින් අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

ධර්මතා රූපයෙන් වන දුඃඛය ඇත්තේ ධර්මතා රූපයනට නොව ඒවා මාගේ යයි ගෙන ඇලුම් කරන්නවුනට බව දත යුතු ය.

අරූප සප්තක විදර්ශනා ක්‍රමය

කලාපතො යමකතො- ඛණතො පටිපාටිතො
දිට්ඨි උග්ඝාටතා මාන- සමුග්ඝාටනතො පිච
නිකන්ති පරියාදාන - සත්තාරූප විපස්සනා

මේ අරූප සප්තක විදර්ශනාව පිළිබඳ වූ මාතෘකා ගාථාව ය. කලාප වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය, යමක වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය, ක්ෂණ වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය, පටිපාටි වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය, දෘෂ්ටි උද්ඝාටන වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය, මාන සමුද්ඝාටන වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය, නිකාන්ති පර්‍ය්‍යාදාන වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය යි අරූප විදර්ශනාව සප්තාකාර වේ.

"කලාප වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය" යනු චිත්ත චෛතසිකයන් සමූහ වශයෙන් ගෙන විදර්ශනා කිරීම යි. චිත්ත චෛතසික ඉතා සියුම් ධර්ම බැවින් වෙන් වෙන් වශයෙන් එක එක චිත්තය එක එක චෛතසිකය දැකීම දුෂ්කර ය. ඥානයට හසු කර ගැනීම පහසු නැත. එ බැවින් විදර්ශනා කිරීම පහසු වනු පිණිස ඒවා කලාප වශයෙන් හෙවත් සමූහ වශයෙන් ගත යුතුය. උත්පත්ති මරණ

Non-commercial distribution

දෙකින් පිරිසිඳ ගන්නා ලද එක් භවයකට අයත් රූප සමූහය, වරක් අනිත්‍ය-දුඃඛ-අනාත්ම වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීමේදී, අනේක කෝටි ගණන් චිත්ත චෛතසිකයෝ උපදිති. ඒ සියල්ල උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳිනා ලද රූප විදර්ශනා කරන චිත්ත යයි එක්කොට එක කලාපයක් වශයෙන් ද, වයස් ගත වීමෙන් බිඳී යන රූපය වරක් විදර්ශනා කරන චිත්ත චෛතසික රාශිය එක් කලාපයක් වශයෙන් ද, මෙසේ ඒ ඒ රූපයන් විදර්ශනා කරන සිත් සමූහ සමූහ බැගින් ගෙන විදර්ශනා කිරීම කලාප වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය.

"යමක වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය" යනු රූපයක් විදර්ශනා කොට ඒ විදර්ශනා කළ චිත්තය, අනික් සිතෙකින් විදර්ශනා කිරීම් වශයෙන් නාම රූපයන් යුග්ම යුග්ම (ජෝඩු ජෝඩු) කොට විදර්ශනා කිරීමය.

විඥානයා ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකටය. එහි දුඃඛ ලක්ෂණය මෙසේ දත යුතු. විඥානයක් නැතිව රූපය පමණක් ඇති නම්, ඒ රූපයට කුමක් වුවත් දැනුමක් නැති බැවින් දුකක් නැත. දුක් වන්නේ දැනුම නිසාය. දැනුම ඇති වන්නේ විඥාන පරම්පරාව පවත්නා නිසාය. විඥාන පරම්පරාව සර්වාකාරයෙන් මතු නූපදිනා පරිද්දෙන් සිඳී ගිය හොත් එයින් ම දුක ද කෙළවර වන්නේ ය. විඥාන පරම්පරාව පවත්නා නිසා ම දුක දැනෙන බැවින් ඒ පරම්පරාවට අයත් සුඛ සහගත වූ හෝ සෝමනස්ස සහගත වූ හෝ උපේක්ෂා සහගත වූ හෝ කවර විඥානයක් වුවත් දුක් ගෙන දෙන ස්වභාවයෙන් නො මිදෙන්නේ ය. සාමාන්‍යයෙන් සෑම විඥානයක් ම දුක් ගෙන දෙන එකක් බව කිව යුතු ය. විශේෂයෙන් සුඛ සෝමනස්ස සහගත සිත් බිඳීම් වශයෙන් දුක් ගෙන දෙන්නේය. දුඃඛ දෞර්මනස්‍ය සහගත සිත් ඉපැදීම් වශයෙන් දුක් ගෙන දෙන්නේය.

"ක්ෂණ වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය" යනු එක් රූප කොටසක් විදර්ශනා කොට ඒ විදර්ශනා කළ සිත තවත් සිතෙකින් ද, ඒ සිතත් තවත් සිතෙකින් දැයි මෙසේ එකින් එකට සතර වන සිත දක්වා විදර්ශනා කිරීම ය.

Non-commercial distribution

"පටිපාටි වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය" යනු එක් රූප කොටසක් විදර්ශනා කොට ඒ විදර්ශනා චිත්තය දෙවැනි සිතකින් ද ඒ දෙවෙනි විදර්ශනා සිත තුන් වන සිතකින් දැයි මෙසේ දසවන විදර්ශනා චිත්තය දක්වා විදර්ශනා කිරීම යි.

විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයා විසින් විදර්ශනා කිරීම් වශයෙන් දෘෂ්ටි විශුද්ධිය සම්පාදනය කළ නමුත් "මම විදර්ශනා කරමි ය, විදර්ශනා කරන්නේ මම ය" යි සියුම් සත්කාය දෘෂ්ටියක් ඔහු තුළ පැවතිය හැකිය. එය ද දුරුවන පරිදි විදර්ශනා කිරීම **දෘෂ්ටි උද්ඝාටන** වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය.

"සෙස්සෝ හිස් පුද්ගලයෝ ය, මම විදර්ශකයෙක්මි, මගේ විදර්ශනාඥානය දියුණු ය" යනාදි වශයෙන් විදර්ශනාව සම්බන්ධයෙන් ම යෝගාවචරයා තුළ සියුම් මානයක් පැවතිය හැකිය. ඒ මානය දුරු කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම **මාන සමුද්ඝාටන** වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම ය.

සංස්කාරයන් ගේ ත්‍රිලක්ෂණය බලන්නා වූ යෝගාවචරයා හට ඒවායේ තාවකාලිකත්වයත් දුඃඛත්වයත් නිස්සාරත්වයත් පෙනීමෙන් සංස්කාරයන් සම්බන්ධ තෘෂ්ණාව දුරු වේ. එහෙත් "මාගේ විදර්ශනාව ය, මාගේ ශ්‍රද්ධාවය, මාගේ වීර්‍ය්‍යය, මාගේ සිහියය" යනාදීන් විදර්ශනා ඥානය හා තත් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් පිළිබඳ සියුම් තෘෂ්ණාවක් යෝගාවචරයා තුළ තිබිය හැකිය. ඒ තෘෂ්ණාව දුරුවන පරිද්දෙන් විදර්ශනා කිරීම **නිකාන්ති පර්‍ය්‍යාදාන** වශයෙන් විදර්ශනා කිරීමය.

මේ සත් ප්‍රකාර විදර්ශනා අතුරෙන් කලාප වශයෙන් කරන විදර්ශනාව පෙර කී රූප සප්තක භාවනා ක්‍රමය අනුව විස්තර වශයෙන් විදර්ශනා කරතහොත් රූපසප්තක විදර්ශනාව පමණක් දික් විදර්ශනාවෙක් වන්නේය. යමක වශයෙන් කරන විදර්ශනාව විස්තර වශයෙන් කරතහොත් රූප සප්තක විදර්ශනාව මෙන් දෙගුණයක් දික් විදර්ශනා ක්‍රමයෙක් වන්නේය. ක්ෂණ වශයෙන් කරන විදර්ශනාව රූප සප්තක විදර්ශනාව මෙන් පස් ගුණයක් දික් වන්නේය. පටිපාටි වශයෙන් කරන විදර්ශනාව විස්තර වශයෙන් කරතහොත්, රූප සප්තක විදර්ශනාව මෙන් එකොළොස් ගුණයෙක්

Non-commercial distribution

දික් විදර්ශනා ක්‍රමයක් වන්නේය. විස්තර වශයෙන් විදර්ශනා කළ හැකි නම් වඩාත් හොඳය. එතරම් දීර්ඝ භාවනාවක් කිරීම අපහසු බැවින් කෙටි ක්‍රමයකින් විදර්ශනා වාක්‍ය දක්වනු ලැබේ. දෘෂ්ටි උද්ඝාටනාදි කරුණු තුන පිළිබඳ අමුතු දීර්ඝ විදර්ශනාවක් නැත. විදර්ශනා කරන සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නැති බව හා සංස්කාරයන් විසින් ම සංස්කාරයන් විදර්ශනා කරන බව සැලකීමෙන් දෘෂ්ටි උද්ඝාටනාදි කරුණු තුන සිදු වේ. මතු දැක්වෙන භාවනා වාක්‍යයන් පාඩම් කරගෙන භාවනා කරත්වා!

(1) කලාප විදර්ශනා වාක්‍යය

උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳිනා ලද රූපයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. වයස් ගත වීමෙන් බිඳෙන චිත්තයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ආහාරයෙන් හට ගන්නා රූපයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ඍතුවෙන් හට ගන්නා රූපයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ ද අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. කර්මයෙන් හට ගන්නා රූපයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ ද -පෙ- චිත්තයෙන් හට ගත් රූපයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ ද -පෙ- ධර්මතා රූපයන් විදර්ශනා කළ චිත්තයෝ ද -පෙ-

(2) යමක විදර්ශනා වාක්‍යය

(1) උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳිනා ලද රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳිනා ලද රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත ද අනිත්‍යයකි, දුක්ඛයකි, අනාත්මයකි.

(2) වයස් ගත වීමෙන් බිඳෙන රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. වයස් ගත වීමෙන් බිඳෙන රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත ද -පෙ-

(3) ආහාරයෙන් හට ගන්නා රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ආහාරයෙන් හට ගන්නා රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත ද -පෙ-

(4) ඍතුවෙන් හට ගන්නා රූපයෝ -පෙ- ඍතුවෙන් හටගන්නා රූප විදර්ශනා කළ සිත -පෙ-

Non-commercial distribution

(5) කර්මයෙන් හට ගන්නා රූපයෝ -පෙ- කර්මයෙන් හට ගන්නා රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත -පෙ-

(6) චිත්තයෙන් හට ගන්නා රූපයෝ -පෙ- චිත්තයෙන් හට ගන්නා රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත -පෙ-

(7) ධර්මතා රූපයෝ -පෙ- ධර්මතා රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත අනිත්‍ය ය, දුඃඛය, අනාත්ම ය.

(3) ක්ෂණ විදර්ශනා වාක්‍යය

උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳි රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. ඒ රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත ද අනිත්‍යයකි, දුක්ඛයෙකි, අනාත්මයෙකි. පළමු සිත විදර්ශනා කළ දෙවෙනි සිත ද අනිත්‍යයකි, දුක්ඛයෙකි, අනාත්මයෙකි. දෙවෙනි සිත විදර්ශනා කළ මේ තුන්වන සිත ද -පෙ- තුන් වන සිත විදර්ශනා කළ මේ සතර වන සිත ද අනිත්‍යයකි, දුක්ඛයෙකි, අනාත්මයෙකි.

(වයස්ගත වීමෙන් බිඳෙන රූපාදී ඉතිරි රූප කොටස් සය හා විදර්ශනා චිත්තයන් හා පිළිබඳව ද මෙසේ ම වාක්‍ය යොදාගෙන භාවනා කරනු.)

(4) පටිපාටි විදර්ශනා වාක්‍යය

උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳි රූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. උත්පත්ති මරණ දෙකින් පිරිසිඳි රූපයන් විදර්ශනා කළ සිත අනිත්‍යයෙකි. දුඃඛයෙකි. අනාත්මයකි. ඒ සිත විදර්ශනා කළ දෙවන සිත ද අනිත්‍යයෙකි. දුඃඛයෙකි. අනාත්මයකි. දෙවන සිත විදර්ශනා කළ තුන් වන සිත ද -පෙ- තුන් වන සිත විදර්ශනා කළ සතර වන සිත ද -පෙ- සතර වන සිත විදර්ශනා කළ පස්වන සිත ද -පෙ- පස්වන සිත විදර්ශනා කළ ස වන සිත ද -පෙ- ස වන සිත විදර්ශනා කළ සත් වන සිත ද -පෙ- සත් වන සිත විදර්ශනා කළ අට වන සිත ද -පෙ- අට වන සිත විදර්ශනා කළ නව වන සිත ද -පෙ- නව වන සිත විදර්ශනා කළ දස වන සිත ද අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය.

(වයස් ගත වී බිඳෙන රූපාදි ඉතිරි රූප කොටස් සය මුල් කොට ද මෙසේ ම වාක්‍ය යොදා ගෙන භාවනා කරනු.)

Non-commercial distribution

(5-6-7) දෘෂ්ටි උද්ඝාටන මාන සමුද්ඝාටන නිකාන්ති පර්‍ය්‍යාදාන විදර්ශනා වාක්‍යය.

විදර්ශනා කරන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත. සංස්කාරයෝ ම සංස්කාරයන් විදර්ශනා කරති. විදර්ශනා කරනු ලබන සංස්කාරයෝ ද අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය. විදර්ශනා කරන සංස්කාරයෝ ද එසේ ම අනිත්‍යයෝ ය, දුඃඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය.

උදයව්‍යය විදර්ශනා ක්‍රමය

මෙහි දැක් වූ පරිදි රූප සප්තක අරූප සප්තක විදර්ශනාව ද මැනවින් කරන ලද නම්, දැන් යෝගාවචරයා හට දශවිධ විදර්ශනා ඥානයන් ගෙන් පළමු වැන්න වූ සම්මර්ශනඥානය සම්පූර්ණ වී ඇත. සම්මර්ශනඥානය යනු සංස්කාරයන් අනිත්‍යාදි වශයෙන් දක්නා ඥානය යි. එය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් මතු කළ යුත්තේ, ත්‍රිලක්ෂණ සම්මර්ශනය (ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව) නවත්වා, උදයව්‍යය ඥානය ලැබීම පිණිස පිළිපැදීම ය. සංස්කාරයන් ගේ ඉපදීමට **උදය** යයි කියනු ලැබේ. නැති වීමට අතුරුදහන් වීමට **ව්‍යය** ය යි කියනු ලැබේ. ඒ ඉපැදීම් අතුරුදහන් වීම් දෙක දක්නා ඥානයට **උදයව්‍යය ඥානය** යි කියනු ලැබේ. "මෙසේ සංස්කාරයෝ උපදිත් ය, මෙසේ බිඳෙත් ය, මේ මේ හේතූන් නිසා උපදිත් ය. මේ මේ හේතූන් නිසා බිඳෙත් ය" යි පොත්පත් වල දැක්වෙන වගන්ති තමන්ගේ සිතට ආරූඪ කැරගත් පමණින් හෝ කියන්නට දත් පමණින් හෝ උදයව්‍යය ඥානය ඇති වූයේ නොවේ.

ඔබ ගිනි පෙට්ටියක් ගෙන අඳුරු කාමරයකට පිවිස ගිනිකූරක් ගැසුව හොත්, කාමරය පුරා ආලෝකස්කන්ධයක් පහළ වන බවත්, ගිනිකූර නිවී ගිය පසු එය අතුරුදහන් වන බවත්, එහි නැවත අන්ධකාරස්කන්ධයක් පහළ වන බවත්, නැවත ගිනි කූරක් ගැසුව හොත් නැවතත් ගෙය පුරා ආලෝක-ස්කන්ධයක් පහළ වන බවත්, ගිනි කූර නිවුන කල්හි ආලෝකස්කන්ධය නිරුද්ධ වන බවත්, අන්ධකාරස්කන්ධයක් පහළ වන බවත්, ඔබට පෙනෙනු ඇත. පසු දිනෙක ඔබ විසින් දක්නා ලද ඒ

Non-commercial distribution

ආලෝකස්කන්ධ අන්ධකාරස්කන්ධයන්ගේ ඉපැදීම්, අතුරුදහන් වීම්, දෙක ගැන සිතන්නෙහි නම්, ඒ ආලෝක අන්ධකාරයන් ගේ ඉපැදීම් සිඳීම් දෙක අනුන්ගෙන් අසා දක්නා ලද්දක් සේ නොව, අනුමානයෙන් සිතන දෙයක් මෙන් නොව, කිසිදු සැකයක් නැති ව සිතාගත හැකි වනු ඇත. සිතන්නා වූ ඔබට ඒ ආලෝකස්කන්ධ අන්ධකාරස්කන්ධ යන්ගේ ඉපැදීම් බිඳීම් දෙක පෙනෙන සේ, ඔබගේ සන්තානයට අයත් වූ ද, අන්‍යන්ගේ සන්තානයට අයත් වූ ද, සත්ත්ව සන්තානයෙන් පිටත් වූ ද සංස්කාරයන් ගේ ඉපැදීම් බිඳීම් දෙක පෙනෙන සේ සිතිය හැකි වී නම්, දත හැකි වී නම් එ කල්හි තමා කෙරෙහි උදයව්‍යය ඥානය ඇති වූ බව දත යුතුය.

යෝගාවචරයන් විසින් එ බඳු සුවිසද දැනුමක් ඇති වන තුරු සංස්කාරයන් ගේ උදයව්‍යය දෙක ගැන නැවත නැවත සිතිය යුතු ය. සෙවිය යුතු ය. දැන් කළ යුතු භාවනාව ඒ උදයව්‍යය දෙක සෙවීම සහ සිතීම ම ය. උදයව්‍යය ඥානය ලබනු රිසි යෝගාවචරයනට මඟ දක්වනු වස් උදයව්‍යය පිළිබඳ සංක්ෂේප විස්තරයක් කරනු ලැබේ.

උත්පාද-නිරෝධ යනු උදය-ව්‍යය දෙකට කියන නම් දෙකකි. **ක්ෂණිකෝත්පාදය**, **සන්තත්‍යෝත්පාදය**, **අනුත්පන්නෝත්පාදය** ය යි උත්පාදය තෙවැදෑරුම් වේ. ක්ෂණික නිරෝධය, සන්තති නිරෝධය, අනුත්පන්න නිරෝධය යි නිරෝධය ද තෙ වැදෑරුම් වේ. අභිධර්මයෙහි දැක්වෙන පරමාර්ථ ධර්මයන් ගේ උත්පාද, ස්ථිති, භංග යන අවස්ථා තුන අතුරෙන් පළමු වන අවස්ථාව සංස්කාරයන්ගේ **ක්ෂණිකෝත්පාදය** යි. කලක් පවත්නා වූ නාම රූප ධර්ම පරම්පරාවෙක පළමු පහළ වීම **සන්තත්‍යෝත්පාදය** යි. අනාගතයෙහි ඒකාන්තයෙන් ඵලයක් උපදවන යම්කිසි හේතු ධර්මයක් පහළ වූව හොත්, හේතුව පහළ වූ බැවින් අවස්ථාව පැමිණි කල්හි උපදින්නට තිබෙන ඒ ඵලය තවම නූපන් දෙයක් වතුදු උපන් දෙයක් සැටියට සලකනු ලැබේ. උපදින්නට මත්තෙන් උපන් දෙයක් ලෙස සැලකිය යුතු ඒ ධර්මයන් ගේ ඉපැදිය හැකි ස්වභාවය **අනුත්පන්නෝත්පාදය** යි. මෙය අනුත්පන්න නිරෝධය අනුව කල්පනා කළ කල්හි පහසුවෙන් වැටහෙනු ඇත.

Non-commercial distribution

උත්පාදාදි අවස්ථා තුනකින් යුක්ත වන පරමාර්ථ ධර්මයන් ගේ අන්තිම අවස්ථාව වූ භංගය **ක්ෂණික නිරෝධයයි**. කලක් පැවති යම් කිසි සංස්කාර පරම්පරාවෙක අවසානය **සන්තති නිරෝධයයි**. යම්කිසි හේතු ධර්මයක් පවත්නා බැවින් මතු පහළ වන්නට තිබෙන ඵලධර්මයෙක හේතුව නැති වී යෑමෙන් නූපදනා තැනට පැමිණීම, ඉපැදීම වැළකී යෑම, **අනුත්පන්න නිරෝධයයි**. අනුත්පාද නිරෝධය යනු ද එයට ම නමෙකි. වර්ෂයක් පාසා ඵල හට ගන්නා ගසක් විනාශ කළ හොත්, එයින් ඒ ගසෙහි මතු හට ගන්නට තිබූ ඵලයන් ගේ විනාශය, අභාවප්‍රාප්තිය ද වන්නේ ය. එය හට නො ගත් දෙයක නිරෝධයෙකි. එබැවින් එයට අනුත්පන්න නිරෝධයයි කිව යුතු ය. සංස්කාරයන්ගේ අනුත්පන්න නිරෝධයත් ගසේ ඵල නිරෝධය සේ තේරුම් ගත යුතුය.

උදයව්‍යය අතුරෙන් ක්ෂණික උදයව්‍යය බුදුවරුන්ගේ විදර්ශනා ඥානයට මුත් ශ්‍රාවකයන් ගේ විදර්ශනා ඥානයට හසු වන්නේ නො වේ. කුඩා කුඩා වූ සන්තතීන් ගේ උදයව්‍යය සොයා නුවණ දියුණු කර ගැනීමෙන් ක්ෂණික උදයව්‍යය දර්ශනයට ලං වූ දර්ශනයක් පමණක් ශ්‍රාවකයනට ඇති කර ගත හැකි ය. ශ්‍රාවකයන්ට මාර්ග ඵලයනට පැමිණීමට එය ප්‍රමාණ ය.

උදයව්‍යය ඥානය සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා විසින් පළමු කොට මෙසේ කොටින් සංස්කාරයන් ගේ උදයව්‍යය බලන්නට පටන් ගත යුතුය. මෙසේ සංස්කාරයෝ උපදින්නට මත්තෙන් යම්කිසි තැනක සැඟවී තිබී කොපුවෙක තිබුණු දෙයක් පිටතට එන්නාක් මෙන් එන්නාහු නොව, අඳුරේ ගිනිකූරක් ගෑසූ කල්හි පෙර නො පැවති ආලෝකයක් පහළ වන්නාක් මෙන්, හේතූන්ගේ සමායෝගයෙන් පෙර නො තිබී ම පහළ වන්නෝ ය. පහළ වන්නා වූ ඒ සංස්කාරයන්ගේ අභිනවාකාරය උදය ය. බිඳෙන කල්හි ද ඒ සංස්කාරයෝ යම්කිසි තැනක සැඟවෙන්නාහු නොව, ගිනිකූර නිවුණ කල ආලෝකය එ තැන ම අතුරුදහන් වන්නාක් මෙන්, උපන් තැන ම බිඳී අභාවප්‍රාප්ත වන්නාහ. ඒවායින් කිසිවක් ඉතිරි නො වන්නේ ය. අභාවප්‍රාප්තිය සංස්කාරන් ගේ ව්‍යය ය.

Non-commercial distribution

මෙසේ කොටින් උදයව්‍යය නුවණින් බලා එය වැටහුණු කල්හි, ප්‍රත්‍ය වශයෙන් හා ක්ෂණ වශයෙන් ද උදයව්‍යය බලන්නට පටන් ගත යුතුය. පූර්වාචාර්‍ය්‍යවරයන් උදයව්‍යය බැලිය යුතු ආකාරය දක්වා තිබෙන්නේ, ස්කන්ධ ක්‍රමයෙන් බැවින් මෙහිදු ස්කන්ධ ක්‍රමයෙන් ම උදයව්‍යය විස්තර කරනු ලැබේ. නාම-රූපයන් ස්කන්ධ වශයෙන් බෙදන කල්හි **රූපය** එක් ස්කන්ධයක් වශයෙන් ද, **නාමය** වේදනා-සඤ්ඤා-සංඛාර-විඤ්ඤාණ යයි ස්කන්ධ සතරක් වශයෙන් ද ගනු ලැබේ. එකතු කළ කල්හි ස්කන්ධ පසෙක් වේ. (පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ සාමාන්‍ය විස්තරයක් අපගේ **චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය** පොතේ දක්වා ඇත)

රූපස්කන්ධයේ උදයව්‍යය :

අතීත භවයේ දී කරන ලද යම්කිසි කර්මයක් විපාකාවස්ථාවට පැමිණීම් වශයෙන් දෙවන භවයේ සත්ත්වයාගේ උත්පත්තිය සිදු වේ. කර්මයෙන් සත්ත්වයාගේ උත්පත්තිය සිදු කරතත්, කර්මයට එය කළ හැකි වන්නේ භව තෘෂ්ණාවේ උපකාරයක් ලද හොත් පමණෙකි. දෙවන ජාතියක විපාකත්වයට පැමිණීමට උපකාර වන භව තෘෂ්ණාව රහතුන් කෙරෙහි නැති බැවින් වතුරේ ආධාරය නො ලබා පැළවී වියළී යන බීජයන් මෙන්, රහතුන් ගේ කර්මයෝ විපාකත්වයට නො පැමිණ අභාවප්‍රාප්ත වෙති.

භව තෘෂ්ණාව යනු ලෝකයෙහි එක්තරා කෙනකු සැටියට විසීමේ ආශාව ය. එනම් පඤ්චස්කන්ධය පවත්වා ගැනීමේ ආශාව ය. ඒ ආශාව ඇති සත්ත්වයාගේ විඤ්ඤාණ පරම්පරාව, මරණයෙන් ද නො සිඳී ඉදිරියට දික් වෙයි. ඒ හේතුවෙන් කර්මයට විපාක බවට පැමිණීම් වශයෙන් දෙවන ජාතියේ ප්‍රතිසන්ධිය ඇති කළ හැකි වේ. තෘෂ්ණා කර්ම දෙකින් එකකට වත් අනෙකේ උපකාරය නො මැති ව, මේ උත්පත්තිය සිදු කළ නොහෙන බැවින් ඒ දෙක ම දෙවන ජාතියේ ඉපැදීමේ හේතු ය යි කියනු ලැබේ. පඤ්චස්කන්ධය අනේකාදීනවයෙන් යුක්ත බිය විය යුතු දෙයක් බව, මෙතෙක් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව කළ යෝගාවචරයා නිසැකව ම දන්නවා ඇත. පඤ්චස්කන්ධයේ ඇති ආදීනවය පෙනෙත හොත් ඒ බිය විය යුතු පඤ්චස්කන්ධය ගැන ඇලීමක් ඇති නොවේ. ඒ ඇල්ම ඇතිවීමට

Non-commercial distribution

පඤ්චස්කන්ධයේ ආදීනවය වසන, එය නිත්‍ය ශුභ දෙයක් සැටියට දක්වා සත්ත්වයා මුළා කරවන අවිද්‍යාව තිබිය යුතු ය. ඒ අවිද්‍යාව නැතිව කිසි කලෙක තෘෂ්ණාවට පමණක් ඇති විය නො හැකි ය. තෘෂ්ණාව ඇති වෙතොත් සෑම කල්හි ම ඇති වන්නේ අවිද්‍යාවත් සමඟ අත්වැල් බැඳ ගෙන ම ය. එබැවින් දෙ වන භවයේ උත්පත්තියට අවිද්‍යාවත් හේතුවෙකි.

අවිද්‍යා-තෘෂ්ණා-කර්ම යන අතීත භවයට අයත් හේතූන් නිසා වර්තමාන භවයේ ඉපැදීම විය. වර්තමාන භවය ලැබිණ. අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයෝ භවය ඇති කළහ. ලබා දුන්හ. රූපයෝ අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයන් විසින් උපදවන භවයාගේ එක් කොටසෙකි. අප්‍රහීණ වශයෙන් නැවත නැවත උපදිමින් සත්ත්වසන්තානයෙහි අවිද්‍යාව පවත්නා තාක්, තෘෂ්ණාව පවත්නා තාක්, කර්ම පවත්නා තාක් භවයෙන් භවයෙහි නැවත නැවත රූපයෝ ද උපදනාහු ය. අවිද්‍යා-තෘෂ්ණා-කර්ම සංඛ්‍යාත අතීත භව පර්‍යාපන්න හේතූන් ගෙන් පහළ වන්නා වූ රූප කයට නා නා පරම්පරා වශයෙන් වැඩි වැඩී ඒ ඒ භවය මුළුල්ලෙහි පැවතිය හැකි වීමට ආහාරයාගේ සංයෝගය ද ලැබිය යුතුය. එය නො ලද හොත් කල් නො පැවතී රූප පරම්පරාවෝ, සිඳී යන්නාහ. ඒවා නො සිඳී පවත්නේ ආහාරයාගේ උපස්ථම්භනය නිසා ය. එ බැවින් ආහාරය ද රූපයාගේ උත්පත්ති හේතුවෙකි.

පළමු කී අතීත භවපර්‍යාපන්න හේතු තුනට ආහාරයත් එක්කළ කල්හි රූප හේතු සතරක් වන්නේය. සතරක් වූ හේතූන් අනුව රූපයාගේ උදයය බලා ඉක්බිති "මේ රූපයෝ පහළ වන්නට මත්තෙන් කොහි වත් නො තිබී කොතැනකින් වත් නො පැමිණ ඒ ඒ තැන පහළ වන්නාහ" යි හේතූන් අපේක්ෂා නො කොට ඔවුන්ගේ උදයය පමණක් ද බැලිය යුතුය. හේතූන්ගේ වශයෙන් බැලීම් සතරය, උත්පාද ලක්ෂණය පමණක් බැලීම ය යි රූපස්කන්ධ පිළිබඳ උදයානුපස්සනා පසෙක් වන්නේය. මෙසේ පස් ආකාරයෙන් රූපයාගේ උදයය බලා නැවත "ප්‍රහාණය කිරීමෙන් අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කල්හි තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ කල්හි, කර්මය නිරුද්ධ කල්හි රූපයෝ නො පවත්නාහ. නිරුද්ධ වන්නාහ" යි හේතු නිරෝධයාගේ වශයෙන් සතර ආකාරයෙන් රූපයන්ගේ නිරෝධය බැලිය යුතුය.

Non-commercial distribution

"උපදිනා වූ මේ රූපයෝ කොහිවත් නො ගොස් කොහිවත් නො සැඟවී උපනුපන් තැන ම බිඳෙන්නාහ. අතුරුදහන් වන්නාහ" යි හේතු අපේක්ෂාවක් නො කොට ලක්ෂණය පමණක් ම ද බැලිය යුතුය. සතරක් වූ නිරෝධ හේතු නිරෝධයන්ගේ වශයෙන් හා නිරෝධ ලක්ෂණයාගේ වශයෙන් හා රූපය පිළිබඳ ව්‍යයානුපස්සනා ද පසෙක් වන්නේ ය. උදයානු පස්සනා පසය, ව්‍යයානු පස්සනා පසය යි රූපස්කන්ධය පිළිබඳ අනුපස්සනා දසයෙකි. රූපස්කන්ධය පිළිබඳ කී කරුණු හොඳින් තේරුම් ගෙන රූපස්කන්ධයා ගේ උදයව්‍යය දෙක දශාකාරයෙන් නැවත නැවත බැලීම් වශයෙන් මතු දක්වන පරිදි මනස්කාරය පවත්වනු. භාවනා කරනු.

භාවනා වාක්‍යය

(1) අප්‍රහීණ භාවයෙන් අවිද්‍යාව පවත්නා බැවින් රූපයෝ උපදනාහ. අප්‍රහීණ භාවයෙන් තෘෂ්ණාව, පවත්නා බැවින් රූපයෝ උපදනාහ. කර්මයන් පවත්නා බැවින් රූපයෝ උපදනාහ. ආහාරය උපස්ථම්භක වන බැවින් රූපයෝ උපදනාහ. රූපයෝ කලින් නො තිබී අළුතෙන් ම උපදනා හ. ප්‍රහීණ භාවයෙන් අවිද්‍යාව නිරුද්ධ වීමෙන් රූපයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. ප්‍රහීණත්වයෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් රූපයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. කර්මයාගේ නිරෝධයෙන් රූපයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. ආහාර නිරෝධයෙන් රූපයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. කිසිවක් ශේෂ නො වී අභාවප්‍රාප්තවීම් වශයෙන් රූපයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ.

මෙහි හේතු නිරෝධයාගේ වශයෙන් කියන රූප නිරෝධය නම් මතු ඉපැදිය හැකිව තිබෙන ඒ තාක් නූපදනා වූ රූපයන් ගේ අනුත්පාද නිරෝධය යි. උපන් රූපයෙක නිරෝධයට හේතුවක් උවමනා නැත. උපන් රූප නිරුද්ධ වීම ස්වභාවික සිද්ධියෙකි. හේතු අපේක්ෂාවක් නැති ව අන්තිමට දැක්වූ නිරෝධය නම් ක්ෂණික සන්තති අනුත්පාද යන නිරෝධ තුනට ම සාධාරණ ය.

වේදනා - සංඥා - සංස්කාර - විඥානයෝ ද අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයන් ගෙන් උපදවන භවයාගේ කොටස් සතරෙකි. එ බැවින් අවිද්‍යා තෘෂ්ණා කර්මයෝ වේදනා - සංඥා - සංස්කාර

Non-commercial distribution

විඥානයන් ගේ හේතුහු ද වෙති. ආහාරයත් වේදනාදීනට දුරින් හේතු වන නමුත් එය වේදනාදීන් ගේ හේතුවක් සැටියට නො කියනු ලැබේ. වේදනා - සංඥා - සංස්කාර යන ස්කන්ධ තුනට ඵස්සය විශේෂ හේතුවෙකි. යට කී අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා - කර්ම තුනට ඵස්සයත් එක් කොට ගත් කල්හි වේදනා ද ස්කන්ධත්‍රයෙන් එක එකට අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා - කර්ම - ස්පර්ශ වශයෙන් හේතු සතර බැගින් කිව යුතුය. ඵස්සය විඤ්ඤාණයට ද හේතු වතු දු මෙහි එය විඥාන හේතුවක් වශයෙන් නො ගනු ලැබේ. ස්පර්ශචෛතසිකය ද්වාරාරම්මණ විඥානයන්ගේ එක් වීමෙන් ඇති වන ධර්මයෙකි. එහෙත් ස්පර්ශයෙන් තොරව විඥානයට නො ඉපදිය හැකි බැවින් ස්පර්ශයත් විඥානෝත්පත්ති හේතුවකි. විඥානය නිසා ස්පර්ශය ද ස්පර්ශය නිසා විඥානය ද උපදින්නේ ය. එහෙත් ස්පර්ශයේ විඥාන හේතුත්වයට වඩා විඥානයාගේ ස්පර්ශ හේතුත්වය ප්‍රකට ය. සුගම ය. එහෙයින් මේ උදයව්‍යය ඥාන කථාවෙහි ස්පර්ශ විඥානය හේතුවක් වශයෙන් පූර්වාචාර්‍ය්‍යවරයෝ නො දැක්වූ හ. විඥානයාගේ විශේෂ හේතුවක් වශයෙන් නාම රූපය දැක්වූහ.

පටිච්චසමුප්පාදයෙහි **"විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං"** යි විඥානය ම නාම රූපයාගේ හේතුව සැටියට දැක්වෙන බැවින්, නාම රූපය විඥානයාගේ විශේෂ හේතුව යයි කී කල්හි යෝගාවචරයා වික්ෂිප්ත විය හැකිය. එය ගැන කලබල නොවෙනු. එය අන්‍ය ක්‍රමයකට හේතු ඵල දැක්වීමෙකි. මෙය එයට වඩා වෙනස් ක්‍රමයෙක හේතු ඵල දැක්වීමෙකි. **මහා පදාන, මහා නිදාන** සූත්‍රයන්හි හා අභිධර්මයේ ද අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යතාව දේශනා කිරීමේදී **"නාම රූප පච්චයා විඤ්ඤාණං"** යි නාම රූපයන් නිසා විඥානය වන බව ද දේශිතය. **පටිච්චසමුප්පාදයෙහි** විඥානය නාම රූපයන්ගේ හේතුවක් බව දක්වා ඇත්තේ ජනක හේතු දැක්වීමක් වශයෙනි. **උදයව්‍යය ඥාන කථාවේදී** නාම රූප විඥාන හේතුවකැ යි දක්වන්නේ ප්‍රවෘත්ති හේතුවක් වශයෙනි. අවිද්‍යාදි අතීත හේතූන් නිසා භවයේ පළමුවෙන් පහළ වන විඥානය, කුසලා 'කුසලාදි වශයෙන් නා නා පරම්පරා වශයෙන් නො සිඳී භවය මුළුල්ලෙහි පවත්නේ නාම රූපයන් නිසාය. එබැවින් නාම රූපය විඥානයා ගේ ප්‍රවෘත්ති හේතුව ය. වේදනා සංඥා සංස්කාරයන් ද භවය මුළුල්ලෙහි නා

Non-commercial distribution

නා පරම්පරා වශයෙන් පවත්නේ ස්පර්ශය නිසා ය. එ බැවින් ස්පර්ශය ද වේදනාදි ස්කන්ධ තුනේ ප්‍රවෘත්ති හේතුව බව දත යුතුය.

රූපයාගේ මෙන් වේදනාදි ස්කන්ධ කෙරෙහි උදය ද සතර බැගින් වූ හේතුන් ගේ වශයෙන් හා උත්පාද ලක්ෂණ මාත්‍රයා ගේ වශයෙන් ද යන පස් ආකාරයෙන් බැලිය යුතුය. ව්‍යයය ද රූපස්කන්ධයාගේ ව්‍යය මෙන් ම වේදනාදි ස්කන්ධ සතරේ ව්‍යයය ද, සතර බැගින් වූ හේතුන් ගේ නිරෝධ බැලීම් වශයෙන් හා නිරෝධ මාත්‍රය බැලීමෙන් ද යන පස් ආකාරයෙන් ම බැලිය යුතු ය. එසේ බලන කල්හි රූපස්කන්ධයෙහි මෙන් ම වේදනාදි ස්කන්ධයන්ගේ දශය බැගින් අනුපස්සනා ඇති බැවින් ස්කන්ධ පඤ්චකය පිළිබඳ අනුපස්සනා පනසෙක් වන්නේය. පඤ්චස්කන්ධ පිළිබඳ පනස් ආකාරයෙන් ම උදයව්‍යය බැලීම කළ යුතු ය. නාමස්කන්ධ සතර පිළිබඳ ව කියන ලද කරුණු හොඳින් තේරුම් ගෙන, සතර නාමස්කන්ධයන් ගේ උදයව්‍යය බැලීම් වශයෙන් මතු දක්වන පරිදි භාවනා කරනු.

භාවනා වාක්‍යය

(2) අප්‍රහීණ වශයෙන් අවිද්‍යාව පවත්නා බැවින් වේදනාවෝ උපදනාහ. අප්‍රහීණ වශයෙන් තෘෂ්ණාව පවත්නා බැවින් වේදනාවෝ උපදනාහ. කර්මයන් පවත්නා බැවින් වේදනාවෝ උපදනාහ. ස්පර්ශය ඇති බැවින් වේදනාවෝ උපදනාහ. පෙර නො තිබීම වේදනාවෝ අලුතෙන් උපදනාහ. ප්‍රහීණ භාවයෙන් අවිද්‍යාව නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාවෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. ප්‍රහීණ භාවයෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාවෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. කර්මයන් නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාවෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. ස්පර්ශ නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාවෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. කිසිවක් ශේෂ නොවී අභාවප්‍රාප්ත වීම් වශයෙන් වේදනාවෝ නිරුද්ධ වන්නාහ.

සංඥා සංස්කාරස්කන්ධ දෙක පිළිබඳ භාවනාවත් මේ වේදනාස්කන්ධ පිළිබඳ භාවනාව මෙනි. වෙනස නම් සංඥාවෝ උපදනාහ. සංඥාවෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. සංස්කාරයෝ උපදනාහ. සංස්කාරයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. යන වචන වාක්‍ය

Non-commercial distribution

වලට යොදා ගැනීම පමණය. වාක්‍යය යොදා ගෙන ඒ ස්කන්ධ දෙක පිළිබඳ භාවනාව කරනු. විඥානස්කන්ධය පිළිබඳ භාවනා වාක්‍යය මෙසේ ය.

භාවනා වාක්‍යය

(3) අප්‍රහීණ වශයෙන් අවිද්‍යාව පවත්නා බැවින් විඥානයෝ උපදනාහ. අප්‍රහීණ වශයෙන් තෘෂ්ණාව පවත්නා බැවින් විඥානයෝ උපදනාහ. කර්මයන් පවත්නා බැවින් විඥානයෝ උපදනාහ. නාම රූපයන් පවත්නා බැවින් විඥානයෝ උපදනාහ. පෙර නො තිබී අන් තැනකින් ද නො පැමිණ විඥානයෝ උපදනාහ. ප්‍රහීණ භාවයෙන් අවිද්‍යාව නිරුද්ධ වීමෙන් විඥානයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. ප්‍රහීණ භාවයෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් විඥානයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. කර්මයන් නිරුද්ධ වීමෙන් විඥානයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. නාම රූපයන් නිරුද්ධ වීමෙන් විඥානයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. කිසිවක් ශේෂ නොවී අභාවප්‍රාප්ත වීම් වශයෙන් විඥානයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ.

කියන ලද පරිදි සම පනස් ආකාරයෙන් ප්‍රත්‍යය වශයෙන් හා ලක්ෂණ වශයෙන් ද, විස්තර වශයෙන් අනලසව කලක් සංස්කාරයන්ගේ උදයව්‍යය බලමින් භාවනා කරන යෝගාවචරයා හට උදයව්‍යය ඥානය තියුණු වීමෙන් ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ආර්‍යසත්‍යය ධර්මයන් පහසුවෙන් පෙනෙන්නට වන්නේය. ඒ සඳහා වරින් වර අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය ද මෙනෙහි කළ යුතු ය. ආර්‍ය සත්‍යයන් ද වරින් වර සිහි කළ යුතු ය. ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාදය මෙනෙහි කිරීමත් ආර්‍ය සත්‍යයන් මෙනෙහි කිරීමත් භාවනාවෝ ම ය. අනුලෝම වශයෙන් ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාදය ද මෙනෙහි කරන සැටි කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධි විස්තරයේ දක්වා ඇත. ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය මෙනෙහි කරන පිළිවෙල මෙසේය :

ප්‍රතිලෝම ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය :-

අවිද්‍යාවගේ නිරවශේෂ නිරෝධයෙන් සංස්කාරයෝ නිරුද්ධ වෙති.

සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධයෙන් විඥානය නිරුද්ධ වේ. විඥාන නිරෝධයෙන් නාම රූපයෝ නිරුද්ධ වෙති.

Non-commercial distribution

නාම රූපයන්ගේ නිරෝධයෙන් ෂඩායතනයෝ නිරුද්ධ වෙති.
ෂඩායතන නිරෝධයෙන් ස්පර්ශය නිරුද්ධ වේ.
ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් වේදනාව නිරුද්ධ වේ.
වේදනා නිරුද්ධ වීමෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වේ.
තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් උපාදානයෝ නිරුද්ධ වෙති.
උපාදාන නිරෝධයෙන් භවය නිරුද්ධ වේ.
භව නිරෝධයෙන් ජාතිය නිරුද්ධ වේ.

ජාතිය නිරුද්ධ වීමෙන් ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුඃඛ දෞර්මනස්‍යයෝ නිරුද්ධ වෙති.

මේ ප්‍රතිලෝම ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදයයි. පෙර කී අනුලෝම ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය හා මෙය එක් කොට භාවනා කරනු. මෙසේ භාවනා කරන කල්හි ප්‍රත්‍යය වශයෙන් සංස්කාරයන්ගේ උදාව දැකීමෙන් සමුදය සත්‍යය ප්‍රකට වේ. ක්ෂණ වශයෙන් උදාව දැකීමෙන් ජාතිදුඃඛය අවබෝධ වීමෙන් දුඃඛ සත්‍යය ප්‍රකට වේ. ප්‍රත්‍යය වශයෙන් ව්‍යයය දැකීමෙන් ප්‍රත්‍යය නිරෝධයාගේ වශයෙන් සංස්කාර නිරෝධය අවබෝධ වී නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රකට වේ. ක්ෂණ වශයෙන් ව්‍යයය දැකීමෙන් මරණ දුඃඛය අවබෝධ වී දුඃඛ සත්‍යය ම ප්‍රකට වන්නේ ය. මේ උදයව්‍යය දර්ශනය ම නිවන් මඟ අවබෝධ වීමෙන් මාර්ග සත්‍යය ප්‍රකට වේ.

තවද යෝගාවචරයා හට ප්‍රත්‍යය වශයෙන් හේතුව ඇති කල්හි ඵලය හට ගන්නා සැටි අවබෝධ වීමෙන් අනුලෝම ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය ප්‍රකට වේ. ප්‍රත්‍යය වශයෙන් ව්‍යය දැකීමෙන්, හේතු නිරෝධයෙන් ඵල නිරෝධය වන සැටි අවබෝධ වීමෙන් ප්‍රතිලෝම ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදය ප්‍රකට වේ. ක්ෂණ වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන් සංස්කාරයන් ප්‍රත්‍යයෙන් උපදවන ලද්දවුන් බව අවබෝධ වීමෙන්, ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පන්න ධර්මයෝ ප්‍රකට වෙත්.

තවද ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන්, හේතු ඵල සම්බන්ධයෙන් සත්ත්ව සන්තානය නො සිඳී පවත්නා බව අවබෝධ වීමෙන්, වඩාත් හොඳින් උච්ඡේද දෘෂ්ටිය දුරු වේ. ක්ෂණ වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන්, අලුත් අලුත් සංස්කාරයන් ම උපදනා බව අවබෝධ වීමෙන් බොහෝ කලක් හෝ සෑම කල්හි ම හෝ පවත්නා

Non-commercial distribution

ආත්මයක් නැති බව අවබෝධ වී ශාශ්වත දෘෂ්ටිය දුරු වන්නේය. ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන් සංස්කාරයන් ප්‍රත්‍යය නිසා ම උපදිනු මිස ස්වවශයෙහි නො පවත්නා බව අවබෝධ වීමෙන් වැඩියත් ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුවේ. ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන්, ප්‍රත්‍යයට අනුව ම ප්‍රත්‍යයේ සැටියට ම ඵලය උපදනා බව අවබෝධ වීමෙන් අක්‍රිය දෘෂ්ටිය වැඩි දුරටත් දුරු වේ.

තවද ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන්, ඉපදීමේ උත්සාහයක් සංස්කාරයනට නැති බව හා ප්‍රත්‍ය නිසා ම ඒවා උපදනා බව ද අවබෝධ වීමෙන්, අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට වේ. ක්ෂණ වශයෙන් උදයව්‍යය දැකීමෙන් සංස්කාරයන් ඉපිද නැති වන බව හා ඉපදවීමට මතුයෙහි ඒවා නො තිබුණු බව හා, බිඳීමෙන් පසු නැති වන බව අවබෝධ වීමෙන් අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වේ. උදයව්‍යය දෙකින් පෙළෙන බව අවබෝධ වීමෙන් දුඃඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට වේ. උදයව්‍යය දෙකින් පිරිසිඳිනා ලද බව අවබෝධ වීමෙන්, ඒවායේ කර්කශත්වාදි ස්වභාව ලක්ෂණ ද ප්‍රකට වේ. උදය ලක්ෂණයෙහි ව්‍යය ලක්ෂණය ද, ව්‍යය ලක්ෂණයෙහි උදය ලක්ෂණය ද නැති බව අවබෝධ වීමෙන්, සංස්කාරයන්ගේ තාවකාලිකත්වය ද ප්‍රකට වේ.

මෙසේ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාදයන් හා සංස්කාරයන් ගේ ත්‍රිලක්ෂණය ද මැනවින් ප්‍රකට වූ යෝගාවචරයා හට පෙර නො තිබීම ඉපිද, උපන් පසු ද නො පැවතී, බිඳී යන සංස්කාරයෝ නිතර ම අලුත් දේ සැටියට වැටහෙති. එ පමණක් ද නොව ඒ සංස්කාරයෝ සූර්‍ය්‍යෝදයේ දී වියළී යන පිනි බිඳු සේ, නැඟුන සැටියේ ම බිඳී යන දිය බුබුළු සේ, අත ඔසවන්නට ද මත්තෙන් මැකෙන දියේ ඇඳි ඉරි සේ, ඉඳිකටු තුඩ මත හෙළන අබ ඇට සේ, විදුලිය සේ නො පවත්නා දේ සැටියට ද වැටහෙත්. මිරිඟු දිය, සිහින, පෙන පිඩු, කෙසෙල් කඳන්, චිත්‍ර රූප ආදිය සේ, කිසිදු හරයක් නැති දේ සැටියට ද වැටහෙත්.

මෙතෙකින් යෝගාවචර තෙමේ ස්කන්ධයන්ගේ උදයව්‍යය පිළිබඳ සම පනස් ලක්ෂණයන් තත්ත්වාකාරයෙන් දන්නා වූ, උදයව්‍යයඥානය නම් වූ තරුණ විදර්ශනා ඥානය ලැබුවෙක්

Non-commercial distribution

වන්නේ ය. කලාප සම්මර්ශනාදි වශයෙන් පවත්නා වූ සම්මර්ශනයට විදර්ශනාවය යි කියතත්, එය නියම විදර්ශනාව නොවේ. නියම විදර්ශනාව නම් උදයව්‍යය දර්ශනය ය. එබැවින් යෝගාවචරයා මේ උදයව්‍යය ඥානය ලැබීමෙන් පටන් ගන්නා ලද විදර්ශනාව ඇත්තෙක, විදර්ශනාවට නියම වශයෙන් බැස ගත්තෙක යන සංඛ්‍යාවට පැමිණෙන්නේය.

විදර්ශනෝපක්ලේශ දශය

උදයව්‍යය දර්ශන සංඛ්‍යාත තරුණ විදර්ශනාඥානය ලද යෝගාවචරයා විසින් නැවත නැවතත් සංස්කාරයන්ගේ උදයව්‍යය දෙක බැලීමෙන් ඒ ළපටි විදර්ශනා ඥානය මේරවිය යුතුය. එය මෝරත් ම යෝගාවචරයා හට ඕභාසාදී විදර්ශනෝපක්ලේශයෝ පහළ වන්නාහ. තමාගේ විදර්ශනා කර්මය දියුණු වී ද?, නො වී ද? යන බව දැන ගැනීමට ඇති ලකුණු විදර්ශනෝපක්ලේශයෝය. ඔහු මාර්ග ඵලයට පැමිණ සිටින ආයඝීයනට ද, වරදවා පිළිපන් යෝගාවචරයනට ද, කර්මස්ථානය හැර වෙසෙන අලස පුද්ගලයනට ද පහළ නොවෙති. මනාව පිළිපන් යෝගාවචරයකු වුවහොත් ඔහුට විදර්ශනෝපක්ලේශයෝ පහළ වන්නාහු ම ය.

ඕභාසො පීති පස්සද්ධි අධිමොක්ඛො ච පග්ගහො,
සුඛං ඤාණමුපට්ඨානං උපෙක්ඛා ච නිකන්ති ච"

යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ඕභාසය, ප්‍රීතිය, ප්‍රශ්‍රබ්ධිය, අධිමෝක්ෂය, ප්‍රග්‍රහය, සුඛය, ඥානය, ස්මෘතිය, උපේක්ෂාව ය, නිකාන්ති ය යි විදර්ශනෝපක්ලේශ දශයෙකි.

ඕභාසය යනු විදර්ශනා චිත්තයෙන් ම හට ගන්නා වූ එක්තරා සූක්ෂ්මාලෝකයෙකි. එය උපන් කල්හි සමහර යෝගාවචරයෝ පෙර නුවූ මෙබඳු ආලෝකයක් ඇති වූයේ මාර්ගඵල ලැබීමෙනැ යි සිතා මුළා වෙති. එයට උපක්ලේශ ය යි කියනුයේ එහෙයිනි. රැවටුණු යෝගාවචර තෙමේ ආලෝකය, මාර්ග ඵලය සැටියට හෝ ආලෝකයට හේතු වූ විදර්ශනා චිත්තය ම මාර්ගයය ඵලයය කියා හෝ වරදවා අමාර්ගය මාර්ගය ලෙස ද, අඵලය ඵලය ලෙස ද ගෙන

Non-commercial distribution

විදර්ශනා භාවනා මාර්ගයෙන් නො මඟට බසී. හෙතෙමේ තමාගේ කර්මස්ථානය මෙනෙහි නො කොට කර්මස්ථානය අත හැර දමා තමා ලත් ආලෝකය ම මෙනෙහි කරමින් එය ගැන සතුටු වෙමින් වාසය කරයි. කර්මස්ථානය හැර වෙසෙන ඔහුට කල් යාමෙන් ආලෝකයත් තමා කලක් වෙහෙසී ලබා ගත් ආලෝකයට හේතු වූ සුපරිසුද්ධ උදයව්‍යය ඥානයත් යන දෙක ම නැති වේ.

ශමථ භාවනාවෙහි යෙදෙන්නවුන් හට ද සමහර විට ආලෝකයක් පහළ වේ. එය කියන ලද විදර්ශනාලෝකයෙන් අන්‍යාලෝකයෙකි. එය ශමථ භාවනාවෙහි යෙදෙන බොහෝ දෙනාට ලැබෙන සුලභ දෙයකි. මේ විදර්ශනා ආලෝකය ලැබූ යෝගාවචරයාට ම මිස අනෙකකුට පෙනෙන්නේ නොවේ. එය උපදින්නේ ද ඒ ඒ පුද්ගලයනට නොයෙක් අයුරිනි. කෙනකුට තමන් වාඩි වී සිටි තැන පමණක් ආලෝක කෙරෙමින් එය පහළ වේ. කෙනකුට තමන් වෙසෙන මුළුගෙය ම ආලෝක කෙරෙමින් පහළ වේ. කෙනකුට ගෙයින් පිටත ගව්ව, දෙගව්ව, තුන් ගව්ව, යොදුන, දෙ යොදුන යනාදි වශයෙන් ආලෝක කෙරෙමින් පහළ වේ. සමහරුනට පොළොවෙහි පටන් බඹ ලොව දක්වා ආලෝක කෙරෙමින් එය පහළ වේ. බුදුන් වහන්සේට දස දහසක් සක්වල ම ආලෝක කෙරෙමින් පහළ වූයේ ය යි කියා තිබේ. ආලෝකයේ වෙනසක් දැක්වීම පිණිස පූර්වාචාර්‍ය්‍යවරයන් දක්වන කථාවක් මෙසේ ය.

සිතුල් පව්වෙහි දෙබිත්ති ගෙයක යෝගාවචර තෙරුන් වහන්සේ දෙ නමක් වැඩහුන්හ. ඒ දවස අහස වැසි කළුයෙන් වැසුණු මහ අඳුරු මාසේ පෝය දවසෙකි. මධ්‍යම රාත්‍රියෙහි එක් තෙර කෙනෙක් අනෙක් තෙරුන් වහන්සේ අමතා, ස්වාමීනි! මට දැන් සෑ මළුවේ මලසුන්හි පුදා තිබෙන මල් මෙතැනට ම, පෙනේ ය යි කීහ. අනෙක් තෙරුන් වහන්සේ කියන සේක් ඇවැත්නි! ඔය පෙනුම කිනම් ආශ්චර්‍ය්‍යයක් ද? මට මෙතනට මහ සයුරේ යොදුනක් පමණ තැන හැසිරෙන මත්ස්‍යයන් ද පෙනෙතැයි කී සේක.

විදර්ශනාලෝකයෙන් පෙනෙන මේ පෙනුම පියවි ඇසට පෙනෙන පෙනුමක් නොව, දිවැසට මෙන් සිතට ම පෙනෙන

Non-commercial distribution

පේනුමකි. සමහර යෝගාවචරයනට තමන් වෙසෙන තැන ආලෝකවත් වී පියවි ඇසට සමීපයෙහි ඇති දෑ පෙනේ. එහෙත් ඒ ආලෝකය ඒ යෝගාවචරයාට ම මිස අනෙකකුට නො පෙනේ.

විදර්ශනෝපක්ලේශයෝ බොහෝ සෙයින් සමථ විදර්ශනා දෙක ම ලබා සිටින යෝගාවචරයනට පහළ වෙති. **ලක්දිව තරංගලවාසී ධම්මදින්න** නම් වූ පිළිසිඹියාපත් මහ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් පෙර විසූහ. උන් වහන්සේ බොහෝ භික්ෂූන්ට අවවාද අනුශාසනා කරන සේක. එක් දවසක් උන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ගේ ආචායර්‍යවරයාණන් වූ **උච්චාවාලිකවාසී මහානාග** ස්ථවිරයන් වහන්සේ ගැන බලන්නාහු උන්වහන්සේ රහත් නොවීම රහත් වූවෙමි ය යි මුළා වී වෙසෙනු දැක, “මා නොගිය හොත් මාගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ පෘථග්ජන කාලක්‍රියාවෙන් ම කාලක්‍රියා කරන සේකැ” යි දැන ආචාර්ය වරයා දිවාස්ථානයෙහි වෙසෙන කල්හි සෘධියෙන් අහසට නැග, එහි ගොස් බැස ආචායර්‍යයන් වහන්සේ වැඳ එකත් පසෙක වැඩ හුන් සේක. එ කල්හි ආචාර්යයන් වහන්සේ “ධම්මදින්න! මේ අවේලාවේ කුමට අවුදැ” යි විචාළ සේක. එකල්හි “ස්වාමීනි! ප්‍රශ්නයක් ඇසීමට ආවෙමි” යි ධම්මදින්න තෙරුන් වහන්සේ කී සේක. මහා නාග තෙරුන් වහන්සේ “ඇවැත්නි! අසව, දත් දෙයක් නම් කියන්නෙමි” යි කී සේක.

ධම්මදින්න තෙරහු ප්‍රශ්න දහසක් ඇසූහ. තෙරුන් වහන්සේ කිසිදු පැකිළීමක් නැතිව ඇසූ ඇසූ සකල ප්‍රශ්නයන් ම විසඳූ සේක. “ස්වාමීනි! නුඹ වහන්සේගේ නුවණ ඉතා ම තියුණු ය. නුඹ වහන්සේගේ මේ ධර්මය කවරදා අධිගමනය කළ සේක්” දැයි විචාළහ. “ඇවැත්නි, සැට වසකට පෙර දී ය” යි මහ තෙරුන් වහන්සේ කී සේක. “ස්වාමීනි! නුඹ වහන්සේ සමාධියක් පරිහරණය කළ සේක් දැයි” විචාළ හ. මහ තෙරුන් වහන්සේ “එය බර වැඩක් නොවන්නේ ය” යි කීහ. එසේ නම් “ඇතකු මවනු මැනව” යි කීහ. මහ තෙරුන් වහන්සේ කියනු සමග ම සුදු ඇතකු මැවූහ. “ස්වාමීනි! දැන් මේ ඇතා කන් ඔසවා නඟුට ඔසවා සොඬ මුව තුළ බහා භයානක ලෙස නාද කරමින් නුඹ වහන්සේ ඉදිරියට දුව එන සේ කරනු මැනව’යි කීහ.

Non-commercial distribution

මහ තෙරුන් වහන්සේ එසේ කොට මහ හඬින් ගුගුරමින් තමන් ඉදිරියට එන ඇතුගේ විලාසය දැක බිය වී නැගී පැන යන්නට තැත් කළ සේක. එකල්හි රහත් තෙරුන් වහන්සේ අත දිගු කොට මහ තෙරුන් වහන්සේ ගේ සිවුරු කොනින් අල්වා "ස්වාමීනි! රහතුනට බියකුත් ඇත්දැ"යි විචාළහ. එ කල්හි මහ තෙරුන් වහන්සේ තමන් රහත් නො වන බව දැන "ඇවැත්නි ධම්මදින්න! මට පිහිට වෙව" ය කියමින් ධම්මදින්න තෙරුන් වහන්සේගේ පා මුල උක්කුටිකයෙන් හිඳ ගත්හ. මහ තෙරුන් වහන්සේට ධ්‍යාන සමාපත්ති බලයෙන් එතෙක් කෙලෙස් යටපත් වී තිබුණ බැවින් කෙලෙසුන් ඇති බවක් නො දැනිණ. බියත් ක්ලේශයක් ම බැවින් බිය ඇති වූ කල්හි තමන්ගේ ක්ලේශ අප්‍රහීණ බව උන් වහන්සේ ට දැනිණ.

බිය නම් ද්වේශයේ ම ආකාර විශේෂයකි. එය ක්ලේශයෙකැයි කියන ලදුයේ එහෙයිනි. ද්වේෂය ප්‍රහීණ බැවින් රහතුන්ට කිසිවක් ගැන බියක් ඇති නොවේ. ධම්මදින්න තෙරුන් වහන්සේ "ස්වාමීනි, මා පැමිණියේ නුඹ වහන්සේට පිහිටවනු පිණිස ම ය. නුඹ වහන්සේ කණගාටු නොවනු මැනවැ" යි කියා කර්මස්ථානයක් කී සේක. මහ තෙරුන් වහන්සේ ද කමටහන් ගෙන සක්මනට නැඟ තුන් වන පියෙහි ම සව් කෙලෙසුන් නසා රහත් වූ සේක. මෙබඳු යෝගාවචරයෝ ආලෝකයට රැවටුණු අය ය.

ප්‍රීතිය යනු ඛුද්දකා පීති, ඛණිකා පීති, ඔක්කන්තිකා පීති, උබ්බේගා පීති, ඵරණා පීති යනුවෙන් දැක්වෙන පඤ්චප්‍රකාර ප්‍රීතිය ය. ඒ අවස්ථාවෙහි යෝගාවචරයාට පෙර කිසි කලෙක නොවූ විරූ අන්දමට ඒ ප්‍රීතිය සිත කය දෙක ම පිනවමින් පහළ වේ.

ප්‍රශ්‍රබ්ධිය යනු කාය චිත්ත දෙක සන්සිඳවන හෙවත් ශාන්ත ශීතල ස්වභාවයට පමුණුවන විදර්ශනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රශ්‍රබ්ධිය යි. එය ඇති වූ කල්හි රාත්‍රිස්ථානයෙහි හෝ දිවාස්ථානයෙහි හෝ හිඳිනා යෝගාවචරයා ගේ කාය චිත්තද්වයෙහි දාහයක් - බර බවක් - කර්කශ බවක් - අකර්මණ්‍ය බවක් - ගිලන් බවක් නො පෙනේ. එ කල්හි යෝගාවචරයාගේ සිත කය දෙක කාය චිත්ත දෙදෙනාගේ නො සන්සුන් බව සිදු කරන ඖද්ධත්‍යාදීන්ගේ දුරී

Non-commercial distribution

භාවයෙන් සන්සිඳෙන්නේය. බර බවක් ඇති කරන ථීන මිද්ධාදීන් ගේ දුරී භාවයෙන් සැහැල්ලු වන්නේ ය. කර්කශ බවට පමුණුවන දෘෂ්ටි මානාදීන් ගේ දුරී භාවයෙන් මෘදු වන්නේය. අකර්මණ්‍ය බව කරන ශේෂ නීවරණයන්ගේ දුරී භාවයෙන් කර්මණ්‍ය වන්නේය. ගිලන් බව ඇති කරන අශ්‍රද්ධාදීන්ගේ දුරී භාවයෙන් නො ගිලන් වන්නේය. වංක බව ඇති කරන මායා සාඨෙය්‍යාදීන් ගේ දුරී භාවයෙන් ඍජු වන්නේය. ඔහුට කිසියම් අපහසුවක් නැති ව රිසිසේ විදර්ශනා කළ හැකි වන්නේය.

අධිමෝක්ෂය යනු විදර්ශනා චිත්තසම්ප්‍රයුක්ත බලවත් ශ්‍රද්ධාව ය. එය කර්ම, කර්ම ඵල හෝ බුද්ධාදි රත්නත්‍රය හෝ අරමුණු කොට පවත්නා ශ්‍රද්ධාවක් නොව ත්‍රෛභූමක සංස්කාරයන් අරමුණු කරන විදර්ශනා චිත්තයේ ම ප්‍රසන්නතාවය ය.

ප්‍රග්‍රහය යනු විදර්ශනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්ත වීර්‍ය්‍යය ය. මේ අවස්ථාවෙහි යෝගාවචරයා හට පෙර කරන ලද භාවනා බලයෙන් සිද්ධ, අශිථිල වූ ද අනත්‍යාරබ්ධ වූ ද විදර්ශනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්ත විශේෂ වීර්‍ය්‍යයක් ඇති වේ.

සුඛය යනු විදර්ශනා චිත්තසම්ප්‍රයුක්ත සෝමනස්ස වේදනාව ම ය. ඒ අවස්ථාවෙහි යෝගාවචරයා හට පෙර කිසි කලෙක නො වූ විරූ අන්දමේ අති ප්‍රණීත සුඛයෙක් සකල ශරීරයෙහි ම ගලා යන්නාක් මෙන් උපදී.

ඥානය යනු විදර්ශනා ඥානය ම ය. මේ අවස්ථාවෙහි යෝගාවචරයා හට සියුම් වූ ද රූපා රූප ධර්මයන් ඇසින් දක්නාක් මෙන් දැකිය හැකි හෙයින් අති පරිශුද්ධ වූ ද වජ්‍රායුධය සේ රූපා රූප ධර්මයන් අතරට නො පැකිළ යන්නා වූ ද අධික වේගය ඇත්තා වූ ද ඥානයක් පහළ වේ.

(උපට්ඨාන) **ස්මෘතිය** යනු විදර්ශනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්ත, ස්මෘතිය ම ය. එකල්හි යෝගාවචරයා හට සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය මනාකොට ගත හැකි වීමෙන් ආරම්මණයෙහි මනාකොට පිහිටියා වූ ද ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් පහවූයෙන් පර්වතයක් සේ අචල වූ ද ස්මෘතියක් (සිහියක්) ඇති වේ. යෝගාවචරයා යම් යම්

Non-commercial distribution

සංස්කාරයන් මෙනෙහි කෙරේ ද, ඒ සියල්ල ම මේ ස්මෘතියේ ම බලයෙන් ඔහුට මනාකොට වැටහෙන්නේ ය.

උපේක්ෂාව යනු විදර්ශනෝපේක්ෂාව හා ආවර්ජනෝපේක්ෂාව ය. එහි විදර්ශනෝපේක්ෂාව යනු සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය බොහෝ සොයා බැලූ බැවින් එය පිළිබඳ ඇති වන මධ්‍යස්ථතාවය යි. ආවර්ජනය කිරීමට උවමනා සංස්කාරයන් ලෙහෙසියෙන් ම වැටහෙන බැවින් මෙනෙහි කිරීම සම්බන්ධ වූ මධ්‍යස්ථතාව ආවර්ජනෝපේක්ෂාව ය. මේ දෙක මේ අවස්ථාවේ යෝගාවචරයාට බලවත් ව පහළ වේ.

නිකාන්තිය යනු විදර්ශනා පිළිබඳ වූ ම තෘෂ්ණාව ය. මේ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා හට ආලෝකාදියෙන් යුක්ත වූ ස්වකීය විදර්ශනාවට ඇලුම් කරන සූක්ෂ්ම වූ ශාන්ත වූ තෘෂ්ණාවක් උපදින්නේ ය. එය ක්ලේශයක් බව දත නොහෙන තරමට ශාන්ත ය. සූක්ෂ්ම ය.

මේ දශ වැදෑරුම් උපක්ලේශයන් අතුරින් ඉතා ම ප්‍රකට උපක්ලේශය ආලෝකය ය. අලෝකය පහළ වනු සමඟ ම නිකාන්තිය හැර ඉතිරි උපක්ලේශ අට ද පහළ වේ. නිකාන්තිය පමණක් පසු ව පහළ වන්නකි. එකවර පහළ වුවත් ඒවා යෝගාවචරයාට මෙනෙහි කළ හැකි වන්නේ එකිනෙක වෙන වෙන ම ය. ආලෝකය ගැන මුළා වන්නාක් මෙන් ම අව්‍යක්ත යෝගාවචරයෝ ප්‍රීති ආදිය ගැන ද වෙන වෙනම සිතා, මෙයින් පෙර මට මෙබඳු ප්‍රීතියක් ප්‍රශ්‍රබ්ධියක් මෙබඳු අධිමෝක්ෂයක් මෙ බඳු වීර්‍ය්‍යයක් - මෙබඳු සැපයක් - මෙබඳු ඥානයක් - මෙබඳු සිහියක් - මෙබඳු උපේක්ෂාවක් විදර්ශනාව ගැන මෙබඳු ඇල්මක් කිසි කලෙක නුවූයේ ය. මේ විශේෂය සිදු වූයේ මාර්ගයට ඵලයට පැමිණීමෙනැයි තමන් සෝවාන් නොවී ම "මම සෝවාන් වූයෙමි" යි කියා හෝ රහත් නොවීම "රහත් වූයෙමි" යි කියා හෝ අමාර්ගය ම මාර්ගය කොට ද අඵලය ම ඵලය කොට ද ගෙන විදර්ශනා මාර්ගයෙන් බැහැර වන්නාහ.

මේ දශ ප්‍රකාර උපක්ලේශයන් අතුරෙන් ඕභාසාදි නවය උපක්ලේශ වනුයේ අකුශල නිසා නොව උපක්ලේශයනට වස්තු වන

Non-commercial distribution

නිසා ය. නිකාන්තිය පමණක් උපක්ලේශයනට වස්තුවක් ද වේ. තෙමේ ම උපක්ලේශයක් ද වේ. වස්තු වශයෙන් උපක්ලේශයෝ දශ දෙනෙකි. ඒ එක් එක් වස්තුවක් නිසා හට ගන්නා වූ දෘෂ්ටි මාන තෘෂ්ණාවන්ගේ වශයෙන් උපක්ලේශයෝ තිස් දෙනෙක් වෙති. මා හට ආලෝකයක් උපනැ යි සත්කාය දෘෂ්ටිය ඇති වේ. හොඳ ආලෝකයක් ඇති වී යයි මානය ඇති වේ. ආලෝකයට ඇලුම් කිරීම් වශයෙන් තෘෂ්ණාව උපදී. ප්‍රීති ආදිය පිළිබඳව ද දෘෂ්ට්‍යාදිය උපදනා සැටි මෙසේ දත යුතුය. ඒ සමතිසක් වූ උපක්ලේශයන් ගේ වශයෙන් නො වියත් යෝගාවචරයා වරදවා ගන්නේ ය.

ආලෝකාදිය පහළ වූ කල්හි යෝගාවචරයා විසින් වික්ෂිප්ත නොවී ඒවායේ ද අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ මෙනෙහි කළ යුතු ය. එසේ කරන යෝගාවචරයා උපක්ලේශයන් ගෙන් ජය ගන්නේ ය. එසේ කොට සමතිස් වැදෑරුම් උපක්ලේශ අවුල සිඳ බිඳ දමා මේ ආලෝකාදිය මාර්ගය නොවේ ය, උපක්ලේශයන් ගෙන් මිදුණා වූ විදර්ශනා ඥානය ම මාර්ගය යයි ගත යුතු ය. එසේ මාර්ගා 'මාර්ග දෙක පිරිසිඳ දැන ගන්නා වූ යෝගාවචරයාගේ ඒ මාර්ගා'මාර්ග පිරිසිඳ දැන ගන්නා නුවණ **මාර්ගා'මාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය** නම් වන්නේය.

මෙතෙකින් යෝගාවචරයා විසින් දෘෂ්ටිවිශුද්ධිය පිණිස නාමරූපයන් සොයා ගැනීමෙන් දුඃඛ සත්‍යය සොයා ගන්නා ලද්දේ වේ. කාංක්ෂාවිතරණ විශුද්ධිය පිණිස නාමරූපයන් ගේ ප්‍රත්‍යයන් සොයා ගැනීමෙන් සමුදය සත්‍යය සොයා ගන්නා ලද්දේ වේ. අභිධර්ම ක්‍රමයෙන් සකල ක්ලේශයෝ ද කර්මයෝ ද සමුදය සත්‍යය ම ය. මේ මාර්ගාමාර්ගඥාන දර්ශන විශුද්ධියෙන් මැනවින් මාර්ගය තේරුම් ගැනීමෙන් මාර්ග සත්‍යය ද සොයා ගන්නා ලද්දේ වේ. මෙසේ දැන් යෝගාවචරයා විසින් ලෞකික ඥානයෙන් සත්‍යත්‍රයක් දැන ගන්නා ලද්දේ ය.

මාර්ගාමාර්ග ඥානදර්ශන විශුද්ධි විස්තරය
නිමියේ ය.

Non-commercial distribution

6. ප්‍රතිපදා ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය

උදයව්‍යයානු දර්ශන ඥානය, භංගානුදර්ශන ඥානය, භයතු පට්ඨානඥානය, ආදීනවානුදර්ශන ඥානය, නිර්විදානු දර්ශන ඥානය, මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඥානය, ප්‍රතිසංඛ්‍යානු දර්ශන ඥානය, සංස්කාරෝපේක්ෂක ඥානය, සත්‍යානුලෝමික ඥානය, යන නව මහා විදර්ශනා ඥාන ම ප්‍රතිපදාඥාන දර්ශන විශුද්ධියයි. මේ විදර්ශනා ඥාන නවය ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානයට පැමිණීමේ ප්‍රතිපත්තිය වන බැවින් ප්‍රතිපදා නම් වෙයි. අනුන් කියනු ඇසීමෙන් හෝ අනුමානයෙන් සිතීමෙන් හෝ උපදනා සාමාන්‍ය දුබල ඥානයක් මෙන් නොව, ඒ ඒ ස්වභාවය ඇසින් දක්නාක් මෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැනුමක් වන බැවින් ඥාන දර්ශන නම් වෙයි. ඒ ඥානය ම ක්ලේශ මලයෙන් විශුද්ධ බැවින් විශුද්ධි නම් වෙයි. එ බැවින් ඒ නව වැදෑරුම් ඥානයනට ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය යයි කියනු ලැබේ. මාර්ගා මාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය සම්පාදනය කළ යෝගාවචරයා විසින් පිළිවෙළින් ඒ විදර්ශනා ඥාන නවය ඇති කර ගැනීමට පටන් ගත යුතු ය.

(1) උදයව්‍යයානුදර්ශන ඥානය

යෝගාවචරයා විසින් මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය සඳහා පළමු සම්පාදනය කළ උදයව්‍යයානු දර්ශන ඥානය විදර්ශනෝපක්ලේශයන් ගෙන් කිලිටි වී දුබල විය. මතු ඇති කර ගත යුතු විදර්ශනා ඥානයන් පිළිවෙළට ඇති කැරගත හැකි වීමට අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රය හොඳින් සලකා ගෙන තිබිය යුතු යි. උපක්ලේශයන්ගෙන් කිළිටි වී මොට වූ උදයව්‍යය ඥානය අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ මැනවින් සලකා ගැනීමට අසමත් වෙයි. එබැවින්

Non-commercial distribution

අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ සලකාගත හැකි වනු පිණිස නැවතත් උදයව්‍යය ඥානය වැඩිය යුතු ය. ඒ සඳහා පෙර කී පරිදි භාවනාවෙහි යෙදීම් වශයෙන් නැවතත් උදයව්‍යය ඥානය සම්පාදනය කළ යුතු ය. තියුණු කළ යුතු ය.

ත්‍රිලක්ෂණයන් අතුරෙන් අනිත්‍ය ලක්ෂණය-උදයව්‍යය නො මෙනෙහි කිරීමෙන් ද, සන්තතියෙන් වැසුණු හෙයින් ද නො වැටහෙයි. දුඃඛ ලක්ෂණය-සංස්කාරයන් ගේ නිරන්තරයෙන් කරන පීඩාව නො මෙනෙහි කිරීම නිසා ද, ගමනාදි සතර ඉරියව්වෙන් වැසෙන නිසා ද නො වැටහෙයි. අනාත්ම ලක්ෂණය-නානා ධාතූන් වෙන් කොට නො මෙනෙහි කිරීම නිසා ද, ඝනයෙන් වැසෙන නිසාද නො වැටහෙයි.

වේගයෙන් ගලා යන ගංගාවෙහි එක් තැනක තිබුණු ජලය එ තැනින් පහළට ගලනු සමග ම උඩින් තිබුණු ජලය එ තැනට පැමිණෙයි. එය පහළට ගලනු සමග ම එයට උඩින් තිබුණු ජලය එතැනට පැමිණෙයි. අතරක් නො දක්වා කෙරෙන මේ ජලයේ පැමිණීම නිසා ගංගාවේ එක් තැනක් බලා සිටින්නවුනට එ තැන තිබුණු ජලය ම නිතර ම තිබෙනු සේ පෙනේ. එසේ ම සත්ත්ව සන්තානයෙහි එක් එක් සංස්කාරයක් නිරුද්ධ වූ තැනට එය නිරුද්ධ වනු සමඟ ම අලුත් සංස්කාරයක් අතරක් නො පෙනෙන සේ ඉපැදීම් වශයෙන් වහා පැමිණෙන බැවින් තිබුණු සංස්කාරයන් ම නො නැසී තිබූ සැටියට ම බොහෝ කලක් පවත්නාක් මෙන් පෙනේ. පරණ බිඳුණු සංස්කාරයන් බිඳුණු බව හා එතනට අලුත් සංස්කාරයන් පහළ වූ බවක් නො පෙනෙන සේ වේගවත්ව පවත්නා වූ මේ පරම්පරා සම්බන්ධයට සන්තතිය යයි කියනු ලැබේ. අනිත්‍ය ලක්ෂණය එයින් වැසේ. සංස්කාරයන් ගේ ඉපැදීම් බිඳීම් දෙක දක්නා කල්හි අනිත්‍ය ලක්ෂණය වසාගෙන සිටින ඒ සන්තතිය බිඳෙයි. එ බැවින් උදයව්‍යය දක්නා තැනැත්තාට අනිත්‍ය ලක්ෂණය නො සිතාම උදයව්‍යය සිතීමෙන් සන්තතිය බිඳී අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වේ. උදයව්‍යය බැලීමෙන් සන්තතිය නො බිඳගත් තැනැත්තා විසින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය මෙනෙහි කළත් සන්තතියෙන් එය නැවත නැවත වැසෙන බැවින් සුවිසද අනිත්‍ය දර්ශන ඥානයක් නො ලැබේ.

Non-commercial distribution

සංස්කාරයන් ආත්මය කොට ඇති තැනැත්තාට ඒවායේ බිඳීම විනාශය තමාගේ ම විනාශයක් බැවින් පීඩාවෙකි. බිඳුණු සංස්කාරයන් වෙනුවට අලුත් සංස්කාරයන් උපදවා ගැනීමට වෙහෙසිය යුතු බැවින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉපැදීමත් පීඩාවෙකි. සංස්කාරයන්ගේ ඉපැදීම් බිඳීම් දෙක පීඩාවක් බව පිළිගන්නා වූ දන්නා වූ යෝගාවචරයාහට සත්ත්ව සන්තානයෙහි සංස්කාරයන් නිරතුරුව ම උපදින බිඳෙන සැටි උදයව්‍යය ඥානයෙන් පෙනෙන කල්හි, සංස්කාරයන් විසින් ඉපදීම් බිඳීම් දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බව මෙනෙහි නො කළේ ද වැටහෙන්නේ ය. උදයව්‍යය දැකීමෙන් ම නිරන්තර පීඩනය වූ දුඃඛ ලක්ෂණය ද දුටුයේ වන්නේ ය. උදයව්‍යය නො දක්නා තැනැත්තා විසින් නිරන්තර පීඩන සංඛ්‍යාත දුඃඛ ලක්ෂණය මෙනෙහි කළත් ඔහුට එය සුවිසද ව නො වැටහෙන්නේ ය. එක ඉරියව්වෙකදී දැනෙන දුඃඛය අනෙක් ඉරියව්වෙන් වැසෙන බැවින් ඊර්‍ය්‍යාපථය ද දුඃඛ ලක්ෂණය වසන්නෙකි. උදයව්‍යය දක්නා තැනැත්තා හට ඊර්‍ය්‍යාපථයෙන් ද එය නො වැසෙයි. කරුණු මෙසේ හෙයින් දුඃඛ ලක්ෂණය හොඳින් වැටහෙනුයේ ද, උදයව්‍යය ඥානය අනුව ම බව දත යුතුය.

යෝගාවචරයාගේ උදයව්‍යය ඥානය පවත්නේ නා නා ධාතු විෂයෙහි ය. එ බැවින් උදයව්‍යය දෙක බලන්නහු අතින් නා නා ධාතු විනිර්භෝගය නිතැතින් ම සිදුවේ. ආත්ම සංඥාව පවත්නේ නා නා ධාතුන් ගේ ඝනයෙහි ය. ධාතුන් වෙන් වශයෙන් දක්නා කල්හි ඒවායේ අනාත්මත්වය වසා ගෙන සිටින ඝනය නමැති කවරය ඉබේම ඉවත් වේ. අනාත්මත්වය වසා සිටින ඝනය බිඳී යාමෙන් උදයව්‍යය දර්ශනයෙන් අනාත්මත්වය ප්‍රකට වේ.

උදයව්‍යයත් ත්‍රිලක්ෂණයත් කරුණු දෙකක් බැවින් උදයව්‍යය අරමුණු කරන ඥානය කිසි කලෙක ලක්ෂණයන් අරමුණු නො කරයි. ලක්ෂණයන් අරමුණු කරන ඥානයත් කිසි කලෙක උදයව්‍යය අරමුණු නො කරයි. උදයව්‍යය ඥානයට ලක්ෂණ ප්‍රකට වේ යැයි කියන ලදුයේ, උදයව්‍යය දර්ශනයෙන් ලක්ෂණ දැක ගැනීමට ඇති බාධා දුරු වන හෙයිනි. උදයව්‍යය දර්ශනයෙන් ආවරණයන් දුරු වී ගිය පසු අරමුණු කිරීම් වශයෙන් ඒවා බැලිය යුතුය. අරමුණු

Non-commercial distribution

කිරීම් වශයෙන් බැලීම ය යනු භාවනා කිරීම් වශයෙන් සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීම ය. මාර්ගා මාර්ග ඥාන දර්ශන විශුද්ධියෙන් පසු යෝගාවචරයා විසින් උදයව්‍යය මෙනෙහි කිරීමේ භාවනාව දින කීපයක් කළ යුතු ය. ත්‍රිලක්ෂණ දර්ශනය ශුද්ධ වීමට උදයව්‍යය දර්ශනය හේතු වේ. එසේ ම උදයව්‍යය දර්ශනය ශුද්ධ වීමට ත්‍රිලක්ෂණය ද හේතු වේ. එබැවින් මෙතැන් පටන් උදයව්‍යය භාවනා ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා දෙක ම වරින් වර කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. උදයව්‍යය ද හේතුන්ගේ වශයෙන් බැලීම නවත්වා ලක්ෂණ වශයෙන් බැලීම ම කළ යුතු ය.

උදයව්‍යය බැලීම් වශයෙන් කළ යුතු භාවනාව

පඨවි ධාතුව ඉපිද බිදෙන්නේ ය. අපෝ ධාතුව ඉපිද බිදෙන්නේ ය. තේජෝ ධාතුව ඉපිද බිදෙන්නේ ය. වායෝ ධාතුව ඉපිද බිදෙන්නේ ය. චක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- සෝත විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- ඝාණ විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- ජිව්හා විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- කාය විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉපිද බිදෙන්නේ ය.

ස්කන්ධ ක්‍රමයෙන් භාවනා කිරීම

රූපස්කන්ධය ඉපිද බිදෙන්නේ ය. වේදනා ස්කන්ධය -පෙ- සංඥාස්කන්ධය -පෙ- සංස්කාරස්කන්ධය -පෙ- විඤ්ඤාණස්කන්ධය ඉපිද බිදෙන්නේ ය.

ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා ක්‍රමය

පෘථිවි ධාතුව අනිත්‍ය ය, දුක්ඛය, අනාත්ම ය, ආපෝ ධාතුව -පෙ- තේජෝ ධාතුව -පෙ- වායෝ ධාතුව -පෙ- චක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- සෝත විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- ඝාණ විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- ජිව්හා විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- කාය විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව -පෙ- රූපස්කන්ධය -පෙ- වේදනාස්කන්ධය -පෙ- සඤ්ඤා ස්කන්ධය -පෙ- සංස්කාරස්කන්ධය -පෙ- විඥානස්කන්ධය අනිත්‍යය, දුඃඛ ය; අනාත්ම ය.

Non-commercial distribution

මෙසේ භාවනාව යොදාගෙන සංක්ෂේප වශයෙන් ද විස්තර වශයෙන් ද ආයතන ධාතු පටිච්චසමුප්පාදාංගාදි ක්‍රමවලින් ද භාවනා කිරීම යහපති. මෙසේ භාවනා කිරීම් වශයෙන් සංස්කාරයන්ගේ උදයව්‍යය හා ත්‍රිලක්ෂණය ද, උපක්ලේශයන්ගෙන් මිදුණා වූ නියම මාර්ගයෙහි ගෙන යන්නා වූ විදර්ශනා ඥානයෙන් නැවත නැවත බලන්නා වූ මෙනෙහි කරන්නා වූ යෝගාවචරයාගේ උදයව්‍යය ඥානය අතිශයින් දියුණු තියුණු වූ කල්හි යෝගාවචරයා හට සංස්කාරයන් වහ වහා වැටහෙන්නට වන්නේ ය. ඒ තත්ත්වය පැමිණි කල්හි ක්‍රමයෙන් යෝගාවචරයාගේ සිත සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදයට හෝ ස්ථිතියට හෝ ප්‍රවෘත්තියට හෝ නිමිත්තට හෝ නො පැමිණ නිරෝධය කරා ම පැමිණෙන්නට වන්නේ ය. යෝගාවචරයාගේ සිතට උත්පාදාදිය අරමුණු නොවී නිරෝධය ම අරමුණු වන්නට පෙනෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. එය භංගානු දර්ශන ඥානයා ගේ ආදියට පැමිණීම ය. සංස්කාරයෝ මෙසේ ඉපිද බිඳි බිඳීම යන්නා හ යි නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කරන්නා වූ ඔහුට මේ ස්ථානයේදී භංගානුදර්ශන ඥානය නම් වූ විදර්ශනා ඥානය උපදින්නේ ය.

(2) භංගානුදර්ශන ඥානය

දැන් යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ තමා ලැබූ ඒ ලපටි භංගානුදර්ශණ ඥානය දියුණු තියුණු වනු පිණිස පිළිපැදීම ය. එය දියුණු වීම පිණිස කළ යුත්තේ මෙසේ ය.

වර්තමාන භවයට අයත් රූපාදි සංස්කාරයන්ගේ භංගය කොටස් වශයෙන් මෙනෙහි කොට අනතුරුව එය මෙනෙහි කළ චිත්තයාගේ භංගය තවත් සිතෙකින් බැලිය යුතු ය. ඉක්බිති තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දක්නා ලද ඒ සංස්කාර නිරෝධය සාක්ෂ්‍යයට තබා අතීතයේ ඇති වූ සකල සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය ද අනාගතයෙහි ඇති වන්නා වූ සකල සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය ද බැලිය යුතු ය. ඉක්බිති සත්ත්ව සංඥාව දුරු වනු පිණිස ශූන්‍යතාවය වැටහෙනු පිණිස බිඳෙන මැරෙන කෙනකු නැති බව සංස්කාරයන් ම බිඳෙන මැරෙන බව මෙනෙහි කළ යුතු ය. මතු පැමිණිය යුතු ලැබිය යුතු විදර්ශනා ඥානයට මඟ හෙළිවීම පිණිස ඒ සංස්කාරයන්

Non-commercial distribution

අනිත්‍ය වශයෙන් බලා නිත්‍ය සංඥාව දුරු කළ යුතු ය. දුක් වශයෙන් බලා සුඛ සංඥාව දුරු කළ යුතුය. අනාත්ම වශයෙන් බලා ආත්ම සංඥාව දුරු කළ යුතු ය. කලකිරිය යුතු ධර්ම බව බලා සංස්කාරයන් පිළිබඳ "නන්දි" යයි කියනු ලබන සප්‍රීතික තෘෂ්ණාව දුරු කළ යුතු ය. ඇලුම් නො කළ යුතු බව බලා රාගය දුරු කළ යුතු ය. අනිත්‍යාදි අනේකාදීනවයන් ඇති සංස්කාරයන් පවත්වා ගැනීම රැස් කිරීම පිළිබඳ සිත හළ යුතු ය. සංස්කාර විරහිත නිර්වාණයට සිත නැමිය යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

මේ ශරීරයේ රූපයෝ නිතර ම බිඳෙන්නාහ. රූප නිරෝධය බැලූ සිත ද බිඳුණේ ය. මෙහි ශරීරයේ රූප මෙන් ද රූපයන්ගේ නිරෝධය බැලූ සිත මෙන් ද අතීතයේ වූ සකල සංස්කාරයෝ ම නිරුද්ධ වූහ. අනාගත සංස්කාරයෝ ද නිරුද්ධ වන්නාහ. සංස්කාරයන් හැර බිඳෙන මැරෙන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත. සංස්කාරයෝ ම මැරෙන්නාහ. සකල සංස්කාරයෝ ම බිඳී අතුරුදහන් වන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. බිය විය යුතු බැවින් දුඃඛයෝ ය. වශයෙහි නො පවත්නා බැවින් අනාත්මයෝ ය. හොඳ යයි සතුටු විය යුතු ගුණයක් නැත්තෝ ය. හොඳ යයි ඇලුම් කළ යුතු ගුණයක් නැත්තෝ ය. රැස් කිරීමෙන් දුකක් ම වන බැවින් නො රැස් කළ යුත්තෝ ය. දුකෙන් මිදෙනු කැමතියන් විසින් හළ යුත්තෝ ය.

උපදින උපදින වේදනාවෝ බිඳෙන්නා හ. වේදනා නිරෝධය බැලූ සිත බිඳුණේ ය. එමෙන් අතීතයෙහි වූ සකල සංස්කාරයෝ ම නිරුද්ධ වූහ. අනාගතයෙහි උපදිනා සංස්කාරයෝ ද නිරුද්ධ වන්නා හ. සංස්කාරයන් හැර බිඳෙන මැරෙන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත. සංස්කාරයෝ ම බිඳෙන්නා හ. මැරෙන්නා හ. බිඳෙන බැවින් සකල සංස්කාරයෝ ම අනිත්‍යයෝ ය. බිය විය යුතු බැවින් දුඃඛයෝ ය. වශයෙහි නො පවත්නා බැවින් අනාත්මයෝ ය. හොඳය යි සතුටු විය යුතු ගුණයක් නැත්තෝ ය. හොඳය යි ඇලුම් කළ යුතු ගුණයක් නැත්තෝ ය. රැස් කිරීමෙන් දුකක් ම වන බැවින් නො රැස් කළ යුත්තෝ ය. දුකින් මිදෙනු කැමතියන් විසින් හළ යුත්තෝ ය.

Non-commercial distribution

සංඥා සංස්කාර විඥානයන් පිළිබඳ ව ද කියන ලද ක්‍රමයට ම වාක්‍ය යොදාගෙන භාවනා කරනු. ආයතන ධාතූන් ගේ වශයෙන් ද භාවනා කළ හැකි නම් යහපති. මෙසේ නොයෙක් අයුරින් සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය ම නැවත නැවතත් භාවනා වශයෙන් බලන්නා වූ යෝගාවචරයාහට මහත් දිය බින්දු ඇති වැස්සක් වස්නා කල්හි වැවක් දෙස බලා සිටින කෙනකුට දිය බුබුළු බිඳෙනු පෙනෙන්නාක් මෙන් ද, රත් වූ කබලක තල බැදෙනු පෙනෙන්නාක් මෙන් ද, සංස්කාරයන්ගේ බිඳීම ම පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එ කල්හි භංගානුදර්ශන ඥානය දියුණු වූයේ යයි කිය යුතු ය.

(3) භයතුපට්ඨාන ඥානය

භංගානුදර්ශන ඥානය මැනවින් සම්පාදනය කරගත් යෝගාවචරයා විසින් දැන් භයතුපට්ඨාන ඥානය ලබනු පිණිස පිළිපැදිය යුතු ය. භයතුපට්ඨාන ඥානය භංගානුදර්ශන ඥානය වැන්නකි. එය ඇති වනු පිණිස මතු දක්වන පරිදි මනස්කාරය පැවැත්විය යුතු ය.

භාවනා ක්‍රමය

අතීත සංස්කාරයෝ නිරුද්ධ වූහ. වර්තමාන සංස්කාරයෝ නිරුද්ධ වෙති. අනාගත සංස්කාරයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. භවත්‍රය සැම තැන ම නිතර ම සංස්කාරයෝ නිරුද්ධ වන්නාහ. නිරතුරුව ම සංස්කාරයන් බිඳෙන භවත්‍රය සර්පයන් වෙසෙන තුඹසක් වැන්න. අලි කොටි වලසුන් වෙසෙන වනයක් වැන්න. රකුසන් වෙසෙන ගුහාවක් වැන්න. කිඹුලන් වෙසෙන ගඟක් වන්න. ගිනි අඟුරු වළක් වැන්න. ගිනි ගත් නගරයක් වැන්න. බෝම්බ වැටෙන යුද බිමක් වැන්න. සොහොන් බිමක් වැන්න. පාළු ගමක් වැන්න. පිශාච නගරයක් වැන්න.

සංස්කාරයන් පිළිබඳව කී පරිදි මෙනෙහි කරන්නා වූ යෝගාවචරයාහට සකල සංස්කාරයන් ම බිය විය යුතු දේ සැටියට මැනවින් පෙනෙන්නට පටන් ගන්නේය. සංස්කාරයන් බිය විය යුතු දේ සැටියට දක්නා වූ ඒ ඥානය භයතුපට්ඨාන ඥානය යි.

Non-commercial distribution

අලියකු දුටු ළදරුවකු බිය වන්නාක් මෙන් සංස්කාරයනට බිය වීම භයතුපට්ඨාන ඥානය නොවේ. බිය වීමත් භයතුපට්ඨාන ඥානයත් එක් ධර්මයක් නොව ධර්ම දෙකකි. මහ ගිනි අඟුරු වළක් දුර සිට දක්නා තැනැත්තේ අලියාට බිය වන ළමයා මෙන් එයට බිය නො වෙයි. වැටුණු කෙනකුට මහ දුකක් විඳින්නට වන බැවින් එය බිය විය යුතු තැනක් බව පමණක් ඔහු දැන ගනී. යෝගාවචරයා ද අලියාට බිය වන ළදරුවා මෙන් සංස්කාරයන්ට බියක් නොවී, දුර සිට අඟුරු වළ දක්නා පුරුෂයා මෙන් සංස්කාරයන් මහානර්ථකර බිය විය යුතු දේ සැටියට පමණක් දැන ගනී. එය ඔහුගේ භයතුපට්ඨාන ඥානය යි. සාමාන්‍ය ලෝකයාට මේ ඥානය නැති බැවින් අනේක දුක් ගෙන දෙන සංස්කාරයන් මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද ගෙන ඒවාට ඇලුම් කරමින්, දුකෙහි ම ගැලී සිටිති.

(4) ආදීනවානු දර්ශන ඥානය

යම් කිසිවෙක ඇත්තා වූ අගුණයට හෙවත් දෝෂයට ආදීනව ය යි කියනු ලැබේ. සංස්කාරයන්ගේ දෝෂයෝ බොහෝ ය. ලොව ඇති තාක් දෝෂ සියල්ල ම සංස්කාර දෝෂයෝ ය. සංස්කාරයන්ගේ දෝෂ දක්නා ඥානය ආදීනවානුදර්ශන ඥානය යි.

ගුණයෙහි ඇලුම් කළ යුතු බවක් මුත් බිය විය යුතු බවක් නැත. බිය විය යුත්තේ දෝෂයට ය. එ බැවින් භයතුපට්ඨාන ඥානය ද දෝෂ දක්නා ඥානයෙක් ම ය. ඒ දෝෂ බිය විය යුතු දේ සැටියට භයතුපට්ඨාන ඥානය දකී. බොහෝ අනතුරු සිදුවිය හැකි බිය විය යුතු පෙදෙසක වාසය කරන මනුෂ්‍යයෝ එය බිය විය යුතු ප්‍රදේශයක් බව දන්නාහු ද, ඔවුනට පිහිට කර ගත හැකි වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ ආරක්ෂා ස්ථානයක් හෝ ඇති කල්හි එහි විසීමට බිය නොවෙති. ඒ පෙදෙසට කලකිරී, හැර යන්නට නො සිතති. ඔවුන් ඒ පෙදෙස ගැන කලකිරී පළා යන්නේ පිහිටක් නැති බව ද වැටහුණු කල්හිය. එමෙන් සංස්කාරයන් බිය විය යුතු දේ සැටියට දුටු පමණින් ඒ බියට පිහිටක් නැති බව ද දන්නා තුරු යෝගාවචරයාගේ සිත සසරට හෙවත් සංස්කාරයනට

Non-commercial distribution

නො කලකිරෙයි. ඔහුට සංස්කාරයන් කෙරෙන් මිදෙනු කැමැත්ත බලවත් ව ඇති නොවෙයි.

සංස්කාර බිය විය යුතු දෑ බව දුටු යෝගාවචරයාට ඒ බියට පිහිට වන කිසිවක් තුන් ලොව ම නැති බව දක්නා ඥානයක් ඇති වූ කල්හි ඔහුගේ සිත සසරට කලකිරෙයි. මොහොතක් වත් සසර රැඳෙන්නට ඔහුට නො සිතෙයි. සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙනු කැමැත්ත බලවත්ව ඇති වෙයි. එබැවින් මේ අවස්ථාවේදී භයතුපට්ඨාන ඥානයෙන් දුටු, බියට පිහිට වන කිසිවක් නැති බව දක්නා ආදීනවානුදර්ශන ඥානය ඇති කැරගැනුම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ය. මේ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයා විසින් සංස්කාරයනට පිහිට වන කිසිවක් නැති බව වූ සංස්කාරයන්ගේ මහා ආදීනවය ද, තවත් ඇත්තා වූ නොයෙක් ආදීනව ද මෙනෙහි කළ යුතු ය. මතු ලබා ගත යුතු ඥානයනට මඟ හෙළි වීම පිණිස නිවන ද සාමාන්‍යයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. මතු දක්වන පරිදි එය කරනු.

භාවනා වාක්‍යය

උතුරන බත් සැළියෙක පෙණ බුබුළු බිඳෙන්නාක් මෙන් ද, රත් වූ කබලෙක අබ පුපුරන්නාක් මෙන් ද, වසිනා කලෙක නඟින දිය බුබුළු බිඳෙන්නාක් මෙන් ද, නැවැත්මක් නැතිව මේ ශරීරයේ රූපයෝ බිඳී බිඳී යන්නාහ. වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන නමැති නාමයෝ ද බිඳෙන්නාහ. මේ බිඳීම නිසා ජාති - ජරා - ව්‍යාධි - මරණ - ශෝක - පරිදේව - දුඃඛ - දෞර්මනස්‍ය - උපායාසයෝ සත්ත්වයා කරා දිව එන්නාහ. සංස්කාරයන්ගේ මේ බිඳීම මොහොතකටවත් නතර කළ හැකි බෙහෙතක් නැත. උපායක් නැත. බලය ඇති පුද්ගලයෙක් නැත. ආරක්ෂා ස්ථානයක් නැත. එබැවින් සංස්කාරයෝ අසරණයෝ ය. ඉපැදීමත් නපුරෙකි. සංස්කාරයන්ගේ පැවැත්මත් නපුරෙකි. කර්ම රැස් කිරීමත් නපුරෙකි. මතු ඉපැදීමත් නපුරෙකි. ජරාවත් නපුරෙකි. ව්‍යාධියත් නපුරෙකි. මරණයත් ශෝකයත් නපුරෙකි. පරිදේවයත් නපුරෙකි. දුඃඛයත් නපුරෙකි. දෞර්මනස්‍යයත් නපුරෙකි. උපායාසයත් නපුරෙකි. නූපදීම සුවයකි. නො පැවැත්වීම සුවයකි. කර්ම නො රැස් කිරීම සුවයකි. මතු නූපදීම සුවයකි. ජරා ව්‍යාධි මරණ ශෝක පරිදේව දුඃඛ දෞර්මනස්‍ය උපායාසයන්ගෙන් මිදීම සුවයෙකි.

Non-commercial distribution

මෙසේ භාවනා කිරීම් වශයෙන් සංස්කාරයන්ගේ ආදීනවය කලක් සම්මර්ශනය කරන කල්හි යෝගාවචරයාට ලෝකත්‍රය ම නපුරු සතුන් වෙසෙන වනයක් මෙන් ද, ගුහාවක් මෙන්ද, කිඹුලන් මෝරුන් වසන දියක් මෙන් ද, සොරුන් රැක සිටින මඟක් මෙන් ද, කඩුගත් සතුරු සමූහයක් මෙන් ද, ගිනි අඟුරු වළක් මෙන් ද, යුධ බිමක් මෙන් ද, සොහොන් බිමක් මෙන් ද, භයානක ලෙස පෙනෙන්නට වන්නේ ය. පඤ්චස්කන්ධය ගඩු මෙන් ද, වණ මෙන් ද, ලෙඩ මෙන් ද, හුල් මෙන් ද, පෙනෙන්නට වන්නේ ය. භවත්‍රය එකොළොස් වැදෑරුම් ගින්නෙන් දැවෙන තැනක් ලෙස පෙනෙන්නට වන්නේ ය. භවත්‍රයෙහි වෙසෙන සත්ත්වයන් ලැව් ගින්නක් මැද තිබෙන බට ගස් සමූහයක් මෙන් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. සෑම පැත්තෙන් ම ආදීනවයක් මිස පිහිටක් ඔහුට නො පෙනෙන්නට වන්නේය. මෙසේ පිහිටක් නැති බව හා තවත් සංස්කාරයන් ගේ ආදීනවයන් දක්නා වූ යෝගාවචරයාගේ ඒ ඥානය ආදීනවානුදර්ශන ඥානයයි.

(5) නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය

ආදීනවානුදර්ශන ඥානයෙන් සංස්කාරයන්ගේ ආදීනව රාශිය නැවත නැවත බලන්නා වූ යෝගාවචරයා හට ඒ බැලීමෙන් සංස්කාරයන්ට හෙවත් සසරට කලකිරෙන්නා වූ **නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය** උපදින්නේ ය. ඒ සඳහා කළ යුතු විශේෂ භාවනාවක් නැත. ආදීනවයන් මෙනෙහි කිරීමෙන් ම ඒ ඥානය ලැබෙන්නේ ය. එය ලත් කල්හි යෝගාවචරයා හට පක්ෂියකුට වනයෙහි හැසිරීමට මිස රනින් කළ කූඩුවක වත් විසීමට සතුටක් නො වන්නාක් මෙන් ද, මත්ස්‍යයකුට දියෙහි ම මිස ගොඩ සතුටක් ඇති නො වන්නාක් මෙන් ද, නගර වැසියකුට නගරයක ම මිස මිනිසකු දක්නට නො ලැබෙන වනයෙක සතුටක් ඇති නො වන්නාක් මෙන් ද, භවත්‍රයේ කිනම් තැනක් ගැන වත් සතුටක් ඇති නොවේ. ලෝකය ගැන කලකිරුණා වූ ඔහුගේ සිත භාවනාවෙහි ම ඇලෙන්නේ ය. ඔහුට සතුට පිණිස පවත්නා දෙය භාවනාව ම වන්නේ ය.

Non-commercial distribution

(6) මුංචිතුකම්‍යතා ඥානය

භයතුපට්ඨාන ඥානය, ආදීනවානුදර්ශන ඥානය, නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය යන ඥාන තුන ම සංස්කාරයන් ගේ දෝෂ දර්ශන වශයෙන් එක ධර්මයෙකි. ඥාන තුනක් වනුයේ දෝෂය, බිය විය යුත්තක් වශයෙන් දැකීම ය, පිළිසරණක් නැති බව දැකීම ය, සතුටු නො විය යුත්තක් ඇලුම් නො කළ යුත්තක් සැටියට දැකීම ය යන, ආකාරත්‍රයාගේ වශයෙනි. භයතුපට්ඨාන ඥානාදි ඥාන තුන ඇති වූ කල්හි ඒ ඥානයන් වැඩෙත් වැඩෙත් ම යෝගාවචරයා හට තමා හසු වී සිටින සංස්කාර ධර්ම පරම්පරාව නමැති සංස්කාර චක්‍රයෙන් කවර ආකාරයකින් හෝ මිදිය යුතු බව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීම හැර මේ දුකින් මිදීමට අන් ක්‍රමයක් නැති බව දන්නා වූ ඒ ඥානය **මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඥානය** යි.

මේ ඥානය ඇති වූ කල්හි යෝගාවචරයාගේ සිත සංස්කාරයන් කෙරෙන් හැකිළෙන්නට වන්නේ ය. සිටු සම්පත් රජ සම්පත් දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සම්පත් වශයෙන් උතුම් කොට ලෝකයා සලකන සකල සංස්කාරයන් ගැන ම සතුටක් හෝ ඇල්මක් ඔහුට ඇති නොවේ. කුඩුවකට හසු වූ පක්ෂියකුට මෙන් ද, බන්ධනයට හසු වූ වන මෘගයකුට මෙන් ද, කෙමනකට අසු වූ මත්ස්‍යයකුට මෙන් ද, සර්පයකුට හසු වූ මැඩියකුට මෙන් ද, සංස්කාරයන් කෙරෙන් හෙවත් භවයෙන් මිදීමේ බලවත් කැමැත්තක් ඔහුට ඇති වන්නේ ය.

(7) ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානය

සංස්කාරයන් ගේ මහා ආදීනව රාශිය දැක බිය වී කලකිරී ඒවායින් මිදෙනු කැමැත්ත ඇති කර ගත් යෝගාවචරයා හට දැනට තිබෙනුයේ එයින් මිදෙනු සඳහා ක්‍රියා කිරීම ය. සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීම පහසු කාර්‍ය්‍යයක් නොවේ. සත්කාය දෘෂ්ටි - විචිකිච්ඡා - තෘෂ්ණා - අවිද්‍යාදි ක්ලේශයන් පවත්නා තුරු සංස්කාරයෝ ද නැවත නැවත උපදනාහ. සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමට යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ සත්කාය දෘෂ්ට්‍යාදි ක්ලේශයන් මතු නූපදිනා පරිද්දෙන් දුරු කිරීම ය. ක්ලේශයන් ඌපදිනුයේ සංස්කාරයන් නිත්‍ය

Non-commercial distribution

-සුඛ - සුභ ආත්ම වශයෙන් දැකීම නිසා ය. කෙලෙස් දුරු වනුයේ අනිත්‍ය - දුඃඛ - අශුභ - අනාත්මතා සංඛ්‍යාත සංස්කාරයන්ගේ මහා ආදීනවය දැකීමෙනි.

මෙතෙක් කරන ලද යෝගක්‍රියාව නිසා මේ යෝගාවචරයා දැන් සංස්කාරයන්ගේ ආදීනවය දැක තිබෙන කෙනෙකි. එහෙත් ඒ ආදීනව දර්ශනය මතු නූපදිනා පරිදි කෙලෙස් දුරු කිරීමට තරම් සාමාර්ථ්‍යයක් ඇති දර්ශනයෙක් නොවේ. ප්‍රමාද වුවහොත් සංස්කාරයන් ගේ ඉෂ්ටාකාරය දැකීමෙන් යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි දැනට යටපත් වී තිබෙන ක්ලේශයනට නැවතත් මතු විය හැකි ය. සංස්කාර සමූහය වනාහි ඉෂ්ටාකාරය ආදීනවය යන දෙක ම ඇති දෙයකි. එහි ඇති ඉෂ්ටත්වය නම් ඉතා අල්ප ය. ආදීනවය නම් ඉතා මහත් ය. එහෙත් ඉෂ්ටාකාරය එහි මතු වී තිබේ. ආදීනවය කොතෙක් මහත් වුව ද එය සැඟ වී තිබෙන්නෙකි. එබැවින් එය අමාරුවෙන් දැකිය යුත්තකි.

සංස්කාර සමූහය විෂ මිශ්‍ර කැවුමක් වැනි ය. විෂ මිශ්‍ර කැවුමෙහි ඇස නැහැය දිව පිනවන ඉෂ්ටාකාරයෙක් ද ඇත්තේ ය. අනුභව කළ තැනැත්තා මරණයට හෝ මැරෙන්නට ළං වන තරමේ දුකකට පමුණුවන මහා ආදීනවයක් ද එහි ඇත්තේ ය. ඒ ආදීනවය එහි ඇති ඉෂ්ටාකාරයට වඩා සිය දහස් ගුණයෙන් මහත් ය. එහෙත් මතු වී පෙනෙන්නේ ඉෂ්ටාකාරය ය. එ මෙන් ම සංස්කාරයන්ගේ අති මහත් ආදීනවයක් ඇතත්, එය අමාරුවෙන් සොයා ගත යුත්තකි. ඉෂ්ටාකාරය එය යට කරගෙන නිතර ම මතු වී පෙනේ. අමාරුවෙන් සොයා බලන ආදීනවය යට කරගෙන සිටින ඉෂ්ටාකාරය සත්ත්වයා ගේ සිත ගැනීමට සත්ත්වයා ලවා ඇලුම් කරවීමට ඉතා සමර්ථ ය. ඒ ඉෂ්ටාකාරයෙහි සංස්කාරයන් ගේ ආදීනවය දැක ඒවායින් මිදෙනු රිසි යෝගාවචරයාගේ සිත නැවතත් තමන් කරා ඇද ගැනීමට ශක්තියක් තිබේ. එබැවින් සංස්කාරයන් ගෙන් මිදෙනු රිසි යෝගාවචරයා විසින් ඉෂ්ටාකාරය දක්වා නැවත සංස්කාරයනට මුළා නො කළ හැකි පරිදි තමාගේ සිත සකස් කර ගත යුතුය.

සිත සකස් වීමට කළ යුත්තේ, නැවතත් සංස්කාරයන් සිතින් හාරමින් ඒවායේ යට වී තිබෙන සැඟවී තිබෙන ආදීනව රාශිය වූ

Non-commercial distribution

අනිත්‍ය දුඃඛ අශුභ අනාත්ම ස්වභාවයන් නැවත නැවත විස්තර වශයෙන් බැලීම ය. එසේ බලන්නා වූ යෝගාවචරයාගේ සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ විස්තර වශයෙන් දක්නා වූ ඥානය **ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානය** යි. මේ ඥානය ඇති කර ගනු පිණිස මතු දක්වන පරිදි විස්තාර ක්‍රමයෙන් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව කළ යුතු ය.

භාවනා ක්‍රමය

සැම කල්හි ම නො තිබෙන හෙයින් ද, තාවකාලික හෙයින් ද, ඉපැදීම් බිඳීම් දෙකින් පිරිසිඳිනා ලද හෙයින් ද, සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය. පළුදු වන හෙයින් ද, සෙලවෙන හෙයින් ද, සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය. අස්ථිර හෙයින් ද, පෙරැළෙන ස්වභාව ඇති හෙයින් ද, හරයක් නැති හෙයින් ද සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය. පිරිහෙන ස්වභාවය ඇති හෙයින් ද, ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගන්නා ස්වභාවයන් ඇති හෙයින් ද, මැරෙන ස්වභාවය ඇති හෙයින් ද, සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය.

නිරන්තරයෙන් පෙළෙන බැවින් ද, ඉවසීමට දුෂ්කර බැවින් ද, දුකට වස්තු බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. ලෙඩ වන බැවින් ද, ගඩු වැනි බැවින් ද, හුල් වැනි බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. පවට හේතුවන බැවින් ද, ආබාධ වන බැවින් ද, ව්‍යසන භාවයෙන් එන බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. හදිසි අනර්ථ පමුණුවන බැවින් ද, බිය විය යුතු බැවින් ද, අනර්ථයන් විසින් ලුහුබඳිනා බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. ආරක්ෂාවක් නො කරන බැවින් ද, ආරක්ෂා ස්ථානයක් නො වන බැවින් ද, අසරණ බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. ආදීනව බැවින් ද, වධකයන් බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. ආශ්‍රවයනට හිත බැවින් ද, මරහුගේ සප බැවින් ද, උපදනා ස්වභාවය ඇති බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. දිරන ස්වභාවය ඇති බැවින් ද, ලෙඩ කරවන ස්වභාවය ඇති බැවින් ද, ශෝක කරවන ස්වභාවය ඇති බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය. හඬවන ස්වභාවය ඇති බැවින් ද, තදින් සිත වෙහෙස වන ස්වභාවය ඇති බැවින් ද, කෙලෙසුන්

Non-commercial distribution

විසින් කෙලෙසන ලද ස්වභාවයන් ඇති බැවින් ද, සංස්කාරයෝ දුඃඛයෝ ය.

අමනෝඥ බැවින් ද, දුගඳ බැවින් ද, පිළිකුල් බැවින් ද, නො සැරසුව හොත් ශුභත්වයක් නැති බැවින් ද, සැරසුව ද අශුභත්වය නො පහ කළ හැකි බැවින් ද, විරූප බැවින් ද, දුටු පමණින් දොම්නස ඇති වන බැවින් ද අශුභයෝ ය.

තමාට අනුකූල නො වන හෙයින් ද, ලෝකයා විසින් ඇති සේ සිතන ධ්‍රුව - සුඛ - ශුභ - ආත්ම ස්වභාවයෙන් හිස් හෙයින් ද, අල්ප හෙයින් ද, කාරක වේදකත්වයක් නැති හෙයින් ද, අස්වාමික හෙයින් ද, අධිපතියකු නැති හෙයින් ද, කිසිවකුගේ වශයෙහි නො පවත්නා හෙයින් ද, අනාත්මයෝය.

මේ භාවනා ක්‍රමය පාඩම් කර එහි තේරුම් මැනවින් සොයා ගෙන භාවනා කරනු. ග්‍රන්ථය දීර්ඝ වන බැවින් භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ විස්තරයක් නො කරනු ලැබේ.

(8) සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය

කියන ලද පරිදි විස්තර වශයෙන් සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය දුඃඛ අශුභ අනාත්ම ලක්ෂණයන් සම්මර්ශනය කිරීම් වශයෙන් භාවනා කොට ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානය ඇති කර ගත් පසු සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ඇති කර ගැනීම පිණිස ක්‍රියාරම්භ කළ යුතු ය. සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ලැබිය යුත්තේ සංස්කාරයන්ගේ ශූන්‍යතාව සම්මර්ශනය කිරීමෙනි. ශූන්‍යතාව යනු, ආත්ම ලක්ෂණය ම ය.

අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රයෙන් වඩාත් දුරවබෝධ ලක්ෂණය අනාත්ම ලක්ෂණය ය. යෝගාවචරයා විසින් පෙර ඒ ඒ විශුද්ධීන් හා ඥානයන් ඇති කර ගැනීම පිණිස නොයෙක් වාර වල දී අනේකාකාරයෙන් සම්මර්ශනය කරන ලද්දක් වුව ද ඉතා හොඳින් පෙනෙන තුරු සත්‍යාවබෝධය නො වන බැවින් සත්‍යාවබෝධය වනු පිණිස හා සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ඇති වනු පිණිසත් මතු දක්වන පරිදි ද්විකෝටික චතුෂ්කෝටිකාදි ක්‍රම

Non-commercial distribution

වලින් සංස්කාරයන්ගේ ශූන්‍යතාව හෙවත් අනාත්ම ලක්ෂණය සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

ද්විකෝටික ශූන්‍යතා භාවනා ක්‍රමය

මේ සංස්කාර ධර්ම සමූහයෙහි මම යයි ගත යුතු කිසිවක් නැත. මාගේ යැයි ගත හැකි කිසි සංස්කාරයක් ද නැත. එ බැවින් මේ සංස්කාරයෝ ආත්ම ස්වභාවයෙන් හා ආත්මනීය ස්වභාවයෙන් හිස් වූවෝය.

චතුෂ් කෝටික ශූන්‍යතා භාවනා ක්‍රමය

මේ සංස්කාර ධර්ම සමූහයෙහි මම යයි ගත යුතු කිසිවක් නැත. සත්‍ය වශයෙන් ආත්මයක් නැත ද, ආත්ම වශයෙන් ගෙන මම යයි කියනු ලබන මේ සංස්කාර සමූහය කාහටවත් අයත් නොවේ. කාගේවත් සහෝදරයෙක් නැයෙක් මිතුරෙක් නොවේ.

අන්‍ය සංස්කාර සමූහයන් කෙරෙහි ද ආත්ම වශයෙන් ගත යුතු කිසිත් නැත. ආත්ම නොවතුදු ආත්ම වශයෙන් ව්‍යවහාර කරන ඒ සංස්කාර සමූහයෝ මම යයි කියනු ලබන මේ සංස්කාර ධර්ම සමූහයට අයත් නො වෙති. මම යයි කියන සංස්කාර ධර්ම සමූහයේ නැයෙක් නො වෙති. මිතුරෝ නො වෙති.

එක් වැලි කැටයක් තවත් වැලි කැටයකට අයිති නොවන්නා සේ, එක් වැලි කැටයකට තවත් වැලි කැටයක් හා නෑ කමක් මිතුරු කමක් නැතිවාක් මෙන් එක ගල් කැටයක් තවත් ගල් කැටයකට අයිති නො වන්නාක් මෙන් ම, එක් ගල් කැටයකට තවත් ගල් කැටයක් හා නෑකමක් මිතුරු කමක් නැතිවාක් මෙන්, එක් සංස්කාර සමූහයක් තවත් සංස්කාර සමූහයකට අයත් නො වේ. එක් සංස්කාර සමූහයකට තවත් සංස්කාර සමූහයක් හා නෑ කමක් මිතුරු කමක් ද නැත්තේ ය.

ෂඩාකාර ශූන්‍යතා භාවනා ක්‍රමය

රූපය ආත්ම ස්වභාවයෙන් ද, ආත්මයට අයත් වූ ස්වභාවයෙන් ද, නො බිඳෙන ස්වභාවයෙන් ද, නොසෙල් වෙන ස්වභාවයෙන් ද,

Non-commercial distribution

සෑම කල්හි ම පවත්නා ස්වභාවයෙන් ද, නො පෙරළෙන ස්වභාවයෙන් ද හිස් ය.

වේදනාව -පෙ-
සංඥාව -පෙ-
සංස්කාරය -පෙ-

විඥානය ආත්ම ස්වභාවයෙන් ද, ආත්මයට අයත් වූ ස්වභාවයෙන් ද, නො බිඳෙන ස්වභාවයෙන් ද, නො සෙලවෙන ස්වභාවයෙන් ද, සෑම කල්හි ම පවත්නා ස්වභාවයෙන් ද, නො පෙරළෙන ස්වභාවයෙන් ද හිස් ය.

(ආයතන ධාත්වාදිය පිළිබඳව ද මෙසේ ම වාක්‍ය යොදා භාවනා කරනු.)

අෂ්ටාකාර ශූන්‍යතා භාවනා ක්‍රමය

යම් සේ බට ගස සාරයෙක් නොවේ ද, සාරයෙක් නැත්තේ ද, සාරයෙන් පහ වූයේ ද, එරඬු ගස, දිඹුල් ගස, ලුණුවරණ ගස, එරබදු ගස, පෙණ පිඩ, දිය බුබුළ, මිරිඟුව, කෙසෙල් කඳ, මායාව සාරයෙක් නොවේ ද, සාරයෙක් නැත්තේ ද, සාරයෙන් පහවූයේ ද, එ මෙන් **රූපය** නිත්‍ය සාරයෙන් ද, ධ්‍රැව සාරයෙන් ද, සුබ සාරයෙන් ද, ආත්ම සාරයෙන් ද, නිත්‍ය ස්වභාවයෙන් ද, ධ්‍රැව ස්වභාවයෙන් ද, ශාශ්වත ස්වභාවයෙන් ද, අවිපරිණාම ස්වභාවයෙන් ද, සාරයෙක් නොවේ. සාරයෙක් නැත්තේ ය. සාරයෙන් පහ වූයේ ය.

-පෙ- **වේදනාව** -පෙ-
-පෙ- **සංඥාව** -පෙ-
-පෙ- **සංස්කාරය** -පෙ-

යම් සේ බට ගහක් සාරයෙක් නොවේ ද, සාරයෙක් නැත්තේ ද, සාරයෙන් පහ වූයේ ද, එරඬු ගස, දිඹුල් ගස, ලුණුවරණ ගස, එරබදු ගස, පෙණ පිඩ, දිය බුබුළ, මිරිඟුව, කෙසෙල් කඳ, මායාව සාරයෙක් නොවේ ද, සාරයෙක් නැත්තේ ද, සාරයෙන් පහවූයේ ද, එ මෙන් **විඥානය** නිත්‍ය සාරයෙන් ද, ධ්‍රැව සාරයෙන් ද, සුබ සාරයෙන් ද, ආත්ම සාරයෙන් ද,නිත්‍ය ස්වභාවයෙන් ද, ධ්‍රැව ස්වභාවයෙන් ද, ශාශ්වත ස්වභාවයෙන් ද, අවිපරිණාම ස්වභාව-

Non-commercial distribution

යෙන් ද, සාරයෙක් නොවේ. සාරයෙක් නැත්තේ ය. සාරයෙන් පහ වූයේ ය.

(ආයතන ධාත්වාදිය පිළිබඳව ද මෙසේ ම වාක්‍ය යොදා භාවනා කරනු)

දශාකාර ශූන්‍යතා භාවනා ක්‍රමය

රූපය නිත්‍ය සාරාදියෙන් හිස් ය. හිස් බැවින් ලාමක ය. එහි ආත්ම සාරය නැත්තේ ය. තෙමේ ද ආත්ම නො වන්නේ ය. අන්‍යයන් කෙරෙහි තමාගේ අධිපති බව හෝ තමා කෙරෙහි අන්‍යයන්ගේ අධිපති බව හෝ එයට නැත්තේය. පෙණ පිඬක් භාජනාදි බවට නො පැමිණවිය හැකි සේ කෙනකුගේ කැමැත්ත පරිදි එය නිත්‍ය-ශුභ-සුබ-ආත්ම ස්වභාවයනට නො පැමිණවිය හැකිය. "මෙසේ ම වේවා. මෙසේ නො වේවා" යි කෙනකුගේ කැමැත්ත පරිදි එය නො ලැබිය හැකිය. එයට අන්‍ය සත්ත්ව සංස්කාරයන් ස්වවශයෙහි නො පැවැත්විය හැකිය. ස්වසන්තානයට අයත් වුව ද ස්ව වශයෙහි නො පැවැත්විය හැකි බැවින් එය අනෙකකු වැනිය. අභ්‍යන්තරයෙහි කිසිවක් නැති බැවින් හිස් ය.

වේදනාව -පෙ-
සංඥාව -පෙ-
සංස්කාරය -පෙ-

විඥානය -පෙ- වාක්‍යය සම්පූර්ණ කර භාවනා කරනු.
(ආයතන ධාත්වාදිය ගැන ද මෙසේ ම වාක්‍ය යොදා ගත යුතුයි.)

ද්වාදශාකාර ශූන්‍යතා භාවනා ක්‍රමය

රූපය සත්ත්වයෙක් නොවේ. ජීවියෙක් නොවේ. නරයෙක් නොවේ. මානවයෙක් නොවේ. ස්ත්‍රියක් නොවේ. පුරුෂයෙක් නොවේ. ආත්මයක් නොවේ. ආත්මයට අයත් නොවේ. "මම" නොවේ. මාගේ නොවේ. අනෙකකුගේ නොවේ.

Non-commercial distribution

වේදනාව	-පෙ-
සංඥාව	-පෙ-
සංස්කාරය	-පෙ-

විඤ්ඤාණය සත්ත්වයෙක් නොවේ. ජීවියෙක් නොවේ. නරයෙක් නොවේ. මානවයෙක් නොවේ. ස්ත්‍රියක් නොවේ. පුරුෂයෙක් නොවේ. ආත්මයක් නොවේ. ආත්මයට අයත් නොවේ. "මම" නොවේ. මාගේ නොවේ. අනෙකකු ගේ නොවේ. කවරකුගේ වත් නොවේ.

(ආයතන ධාත්වාදිය ගැන යොදා ගනු)

ද්වාචත්තාළීසාකාර ශූන්‍යතා භාවනාව

රූපය අනිත්‍යය, දුකය, ලෙඩය, ගඩුවෙක, හුලෙක, පාපයෙක, ආබාධයෙක, තමාගෙන් අනෙකක, පළුදු වන දෙයෙක, ව්‍යසන පමුණුවන දෙයෙක, උපද්‍රවයෙක, භයෙක, අනර්ථයන් විසින් ලුහුබඳිනා ලද දෙයෙක, සෙලවෙන දෙයක, බිඳෙන දෙයක, අස්ථිර දෙයක, ආරක්ෂාවක් නො වන්නෙකි, ආරක්ෂාස්ථානයක් නො වන්නෙකි, පිහිට නො වන්නෙකි. පිහිටක් වශයෙන් නො ගත යුත්තකි. නිත්‍යාදි ස්වභාවයන්ගෙන් හිස් වූවෙකි. ස්වාමි කාරක වේදකාදි භාවයෙන් ශූන්‍යය. හිස් බැවින් තුච්ඡය, අනාත්මය, ආස්වාද රහිත ය, ආදීනවයෙක, පෙරළෙන දෙයෙක, හරයක් නැති දෙයෙක, පවට මුලෙක, වධයෙක, විනාශ වන දෙයෙක, ආශ්‍රවයනට හිත වූවෙක, ප්‍රත්‍යයෙන් කරන ලද්දෙක, මරහුගේ සපයෙක, ඉපැදෙන ස්වභාවය ඇත්තේ ය. දිරන ස්වභාවය ඇත්තේ ය. රෝග හට ගන්නා ස්වභාවය ඇත්තේ ය. මැරෙන ස්වභාවය ඇත්තේ ය. ශෝක පරිදේව දුඃඛ දෞර්මනස්‍ය උපායාසයන් ඇති කරන ස්වභාවයක් ඇත්තේය. උපදනා දෙයෙක. බිඳෙන දෙයෙක, ඇල්ම දුරු කළ යුතු දෙයෙක.

වේදනාව	-පෙ-
සංඥාව	-පෙ-
සංස්කාරය	-පෙ-

විඥානය -පෙ- වාක්‍යය යොදා ගනු. **ආයතන ධාත්වාදිය** පිළිබඳ ව ද වාක්‍යය යොදා ගෙන භාවනා කරනු.

Non-commercial distribution

මේ භාවනා වාක්‍යය පිළිබඳ විස්තරයක් කළ යුතු නමුත් ග්‍රන්ථය මහත් වන බැවින් නො කරනු ලැබේ. යෝගාවචරයන් විසින් මේවා හොඳින් තේරුම් ගෙන භාවනා කළ යුතුයි.*

මම ය කියා ආත්ම වශයෙන් ගන්නා දෙයට යම් කිසිවෙකින් කරදරයක් පීඩාවෙක් වේ නම්, ඒ දෙය දෝෂයක් හෙවත් ආදීනවයක් සැටියට ද, බිය විය යුත්තක් සැටියට ද, බිය එළවන දෙයක් සැටියට ද, කලකිරිය යුත්තක් සැටියට ද පෙනෙන්නේය. ආත්ම සංඥාව නිසා ම ඒ ආත්මයේ කරදරයට පීඩාවට හේතු වන දෙයින් ගැලවීමේ අදහස ද ඇති වන්නේ ය. මෙසේ බලන කල යෝගාවචරයා විසින් දැනට ඇති කර ගෙන තිබෙන භයතුපට්ඨානඥානය, ආදීනවානුදර්ශනඥානය, නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය, මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඥානය යන සියල්ල එක් අතෙකින් අනුශය වශයෙන් පවත්නා සත්කාය දෘෂ්ටිය සම්බන්ධයෙන් නැඟ එන ඥානයෝ ය. එ බැවින් ආර්‍ය්‍ය සත්‍යාවබෝධයට බාධක වූ නිවනට පැමිණීමට බාධක වූ සත්කාය දෘෂ්ටිය මැනවින් දුරලීමට ඒ ඥානයෝ සමර්ථ නොවෙති. සත්කාය දෘෂ්ටිය දුරු කිරීමට සමර්ථ ඥානය ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානයයි.

ද්විකෝටික චතුෂ්කෝටිකාදි අනේක ක්‍රමයන්ගෙන් සංස්කාරයන්ගේ ආත්ම ශූන්‍යත්වය බලා ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානය දියුණු තියුණු කළ කල්හි සත්කායදෘෂ්ටිය දුරු වෙත් දුරු වෙත් ම සංස්කාරයන් පිළිබඳ ඇල්මත් භයත් දුරු වේ. සංස්කාරයන් පිළිබඳ මධ්‍යස්ථ දර්ශනයෙක් යෝගාවචරයාට ඇතිවේ. ඔහු සංස්කාරයන් මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද ඉන් පසු නො ගනී. සංස්කාරයන් සම්බන්ධයෙන් යෝගාවචරයාගේ සිත භාර්‍ය්‍යාවගේ දොස් දැක භාර්‍ය්‍යාව අත් හැර දැමූ පුරුෂයකුගේ සිත බඳු වේ. ශෝභන තරුණ භාර්‍ය්‍යාවක් ඇති පුරුෂයකුට ඇයට ඇති ඇල්ම නිසා එක් දිනයකුදු ඇගෙන් වෙන් වීම නො ඉවසිය හැකි වන්නේ ය. ඒ පුරුෂ තෙමේ තමාගේ භාර්‍ය්‍යාව අන් පුරුෂයකු දෙස බලනු දුට හොත් කථා කරනු දුටහොත් සිනාසෙනු දුටහොත් මහත් දොම්නසට පැමිණෙන්නේ ය. මෙසේ ඇලුම් කරන්නා වූ භාර්‍ය්‍යාවගේ දොස් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම

---

*" චත්තාළීසාකාර මහා විපස්සනා භාවනා" පොත බලන්න.

Non-commercial distribution

දැක පුරුෂයා විසින් ඒ ස්ත්‍රිය තමාගේ භාර්යත්වයෙන් පහ කරනු ලැබුවහොත් ඉන් පසු ඒ පුරුෂයාට ඒ ස්ත්‍රිය කවර පුරුෂයකු සමඟ කෙසේ හැසිරෙනු දුට ද දොම්නසක් ඇති නොවේ. ඔහු ගේ සිත ඒ ස්ත්‍රිය පිළිබඳ ව මධ්‍යස්ථ භාවයෙන් ම පවතින්නේ ය.

එමෙන් ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානයෙන් සංස්කාරයන් විමසා ඒවායේ මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද ගත යුතු කිසි ම හරයක් නැති බව දක්නා යෝගාවචර තෙමේ සංස්කාරයන් පිළිබඳ වූ ඇල්ම හා බිය ද දුරු කොට ඒවා ගැන මධ්‍යස්ථ වන්නේ ය. ඔහු ගේ සිත සිටුවරයකුගේ රජකුගේ සම්පතට ද නො ඇදෙන්නේ ය. දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සම්පත් වලට ද නො ඇදෙන්නේ ය. ඔහු ගේ සිත ගින්නට දැමූ පියාපතක් මෙන් ද, සම් කැබැල්ලක් මෙන් ද, කෙස් රොදක් මෙන් ද, භවත්‍රයෙහි දිග හැරී නො ගොස් භවය කෙරෙන් හැකිලෙන්නේ ය. ඔහුට භවය හෙවත් සංස්කාර සමූහය මධ්‍යස්ථ වශයෙන් හෝ ප්‍රතිකූලත්වයෙන් හෝ පෙනෙන්නේ ය. එසේ වූ කල්හි යෝගාවචරයා හට සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ඇති වූයේ යයි කියනු ලැබේ.

සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ලැබීමෙන් සංස්කාර විෂයෙහි දිගහැරී නො යන හැකිළෙන යෝගාවචරයාගේ සිතට ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව හසු වුවහොත්, එය ම ශාන්ත යයි ද එය ම ප්‍රණීත යයි ද, අරමුණු කිරීම් වශයෙන් තිවනට ප්‍රවිෂ්ට වන්නේ ය. යෝගාවචරයාගේ සිත සංස්කාරයන් කෙරෙන් කොතෙක් හැකිළෙන්නක් වුව ද සංස්කාරයන් ගේ තතු සෙවීම් පිළිබඳ කොතෙක් උදාසීන වුව ද තිවන නො පෙනෙන තුරු ඔහු ගේ සිතට පිහිටීමට ඔහු ගේ සිතට පැවැත්මට අන් අරමුණක් නැති බැවින් යෝගාවචරයාගේ සිත නැවත නැවතත් සංස්කාරයන් කරා ම පැමිණෙන්නේ ය. මේ අවස්ථාවෙහි ඔහුගේ සිතේ ආකාරය දැක්වීමට පූර්වාචාර්‍යවරයෝ දිශාකාකෝපමාවක් දැක්වූහ. ඒ මෙසේ ය :-

පුරාණ කාලයේ සමුද්‍රය තරණය කරන නැවියෝ මං මුළා වූ විටකදී ප්‍රයෝජන ලබනු සඳහා කපුටුවකු හෝ අන් පක්ෂියකු හෝ ගෙන ගියෝ ය. ඔවුනට මඟ සොයා ගත නුවුවහොත් ඒ අවස්ථාවේ දී මේ කවුඩා මුදා හරින්නාහු ය. කවුඩා අහසේ ඒ මේ අත පියාසර

Non-commercial distribution

කොට ගොඩ බිමක් දුටහොත් ඒ දෙසට යන්නේ ය. නැවත නැව කරා නො එන්නේ ය. ගොඩබිමක් නුදුටුවහොත් නැවත නැවතත් නැවේ කුඹ ගසට ම එන්නේ ය. මේ දිශා කාකයා මෙන් යෝගාවචරයාගේ සිත ද නිවන දුට හොත් අරමුණු කිරීම් වශයෙන් නිවනට පැමිණෙන්නේ ය. නිවන නුදුටුවහොත් එතෙක් අන් අරමුණක් නැති බැවින් සංස්කාරාරම්මණයෙහි ම පවත්නේ ය.

යෝගාවචරයා හට නිවන සොයා ගත හැකි වනුයේ නිවන දැක ගත හැකි වනුයේ ලක්ෂණ සම්මර්ශනානුසාරයෙනි. එ බැවින් මේ අවස්ථාව පැමිණි කල්හි යෝගාවචරයා විසින් ද්විකෝටික චතුෂ්කෝටිකාදි ක්‍රමවලින් කැරගෙන ආ ශූන්‍ය විදර්ශනා හැර දමා සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රය නැවතත් බලන්නට පටන් ගත යුතු ය. එසේ ලක්ෂණ බලන කල්හි ද ස්වසන්තානයට අයත් සංස්කාරයන් ගේ ලක්ෂණ බැලීම ම ප්‍රමාණ නොවේ. ස්වසන්තානයට අයත් වූද අන්‍ය සත්ත්ව පුද්ගල සන්තානයට අයත් වූද බාහ්‍ය වූ ද සකල සංස්කාරයන්ගේ ම ත්‍රිලක්ෂණ බැලිය යුතු ය. එසේ බලන කල්හි දු රූප වේදනාදි වශයෙන් කොටස් කොට ද බැලිය යුතුය. සකල සංස්කාරයන් ම එක් කොට ද බැලිය යුතු ය.

විමෝක්ෂ මුඛ, විමෝක්ෂ යන දෙක

සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ලත් යෝගාවචරයා ඉන් පූර්වයෙහි සංස්කාරයන්ගේ ලක්ෂණ අනේකාකාරයෙන් අනේක වාරයෙහි විමසා ඇති බැවින් ඔහුට දැන් මහන්සියක් නැතිව ම ලක්ෂණයන් බැලිය හැකිය. දැන් ඔහු මාර්ගයට ඵලයට පැමිණීමට ඉතා ලංව සිටින්නෙකි. ඔහුට මාර්ගයට පැමිණීමට තවත් ඇත්තේ අනුලෝම ඥානය හා ගෝත්‍රභූ ඥානය ඇති වීම පමණෙකි. ඒ ඥානයන් ඇති වීමට ඔහුට දැනට කළ යුතු විශේෂ භාවනාවක් නැත. ඔහු විසින් දැන් කළ යුත්තේ ත්‍රිලක්ෂණය ම බලමින් විසීම ය. මාර්ගඥානය නම් නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම දන්නා ඥානයකි. නිර්වානය වනාහි දැකීමට අතිශයින් දුෂ්කර වූ පරම සූක්ෂ්ම ධර්මයකි. වසා තැබූ දෙයක් වැසුම හළ කල්හි පෙනෙන්නාක් මෙන් ඒ නිර්වාණ ධාතුව යම් කිසි දිනකදී යෝගාවචරයා හට ඉබේ ම පෙනෙන්නේ

Non-commercial distribution

නො වේ. එය සොයා ගත හැකි වන්නේ දැකිය හැකි වන්නේ **අනිච්චානුපස්සනා ය, දුඃඛානුපස්සනා ය, අනත්තානුපස්සනා ය** යන තුන් අනුපස්සනාවන් ගේ මාර්ගයෙනි.

අනිච්චානුපස්සනා යනු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය බැලීම ය. දුක්ඛානුපස්සනා යනු දුඃඛ ලක්ෂණය බැලීම ය. අනත්තානු පස්සනා යනු අනාත්ම ලක්ෂණය බැලීම ය. අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ බලමින් වෙසෙන යෝගාවචරයනට ඒ ලක්ෂණ තුන ම එක හා සමාන පැහැදීමක් ඇති ව පෙනෙන්නේ නොවේ. ඇතැම් යෝගාවචරයකුට අනිත්‍ය ලක්ෂණය වඩා පැහැදිලි වී පෙනේ. ඇතැම් යෝගාවචරයකුට දුඃඛ ලක්ෂණය වඩා පැහැදිලි වී පෙනේ. ඇතැම් යෝගාවචරයකුට අනාත්ම ලක්ෂණය වඩා පැහැදිලි වී පෙනේ.

අනිත්‍ය ලක්ෂණය වඩා ප්‍රකට වූ යෝගාවචරයා හට යම් කිසි අවස්ථාවෙකදී අනිච්චානුපස්සනාවේ අනුසාරයෙන් ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ එක්තරා නිත්‍ය ස්වභාවයක් සැටියට ස්ථාවර ස්වභාවයක් සැටියට නිර්වාණ ධාතුව දර්ශනය වේ. දුඃඛ ලක්ෂණය වඩා පැහැදිලිව පෙනෙන යෝගාවචරයා හට දුක්ඛානුපස්සනාවේ අනුසාරයෙන් දුඃඛයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ එක්තරා සුඛ ස්වභාවයක් සැටියට නිර්වාණය දර්ශනය වේ. අනාත්ම ලක්ෂණය වඩාත් පැහැදිලිව පෙනෙන යෝගාවචරයාහට අනත්තානුපස්සනාවගේ වශයෙන් සංස්කාරයන්ගේ සිස් බවට ප්‍රතිපක්ෂ වූ නිත්‍ය සුඛාදි ගුණයෙන් පරිපූර්ණ ස්වභාවයක් සැටියට දර්ශනය වේ. අනාත්ම ස්වභාවය වනාහි නිවනෙහි ද නැත.

ක්ලේශයන් ගෙන් හා ලෝකයෙන් මිදෙන බැවින් නික්මෙන බැවින් ලෝකෝත්තර මාර්ගය **විමෝක්ෂ** නම් වේ. එය අනිමිත්ත විමෝක්ෂය, අප්‍රණිහිත විමෝක්ෂය, ශූන්‍යතා විමෝක්ෂය යි තෙ වැදෑරුම් වේ. අනිච්චානුපස්සනා ය, දුක්ඛානුපස්සනා ය, අනත්තානු පස්සනා ය යන විදර්ශනා තුන විමෝක්ෂයයයි කියනු ලබන ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පමුණුවන බැවින් **විමෝක්ෂ මුඛ** නම් වේ.

ක්ලේශයන් කෙරෙන් හා ලෝකය කෙරෙන් නගින බැවින් ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ව්‍යුත්ථාන නම් වේ. දියුණු

Non-commercial distribution

වූ සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ව්‍යුත්ථාන සංඛ්‍යාත මාර්ගයට ඒකාන්තයෙන් පමුණුවන බැවින් ව්‍යුත්ථාන ගාමිණී විදර්ශනා නම් වේ. නිවන් දකිමින් මතු නූපදිනා පරිදි කෙලෙසුන් නසමින් ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානය පහළවනුයේ ඒ ව්‍යුත්ථාන ගාමිණී විදර්ශනාවේ බලයෙනි. යෝගාවචරයකු හට අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ තුන ම එකවර එක් සිතකින් බැලිය නොහේ. යෝගාවචරයා විසින් අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ එකින් එක සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයෙන් බලන කල්හි එයින් ක්ලේශ ප්‍රහාණයට සමත් වන පරිදි බලවත් වූ එක් අනුපස්සනාවකට අනුව ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තය පහළ වන්නේ ය. මාර්ග චිත්තයෙන් නිවන් දැක කෙලෙසුන් නසිති යි කියතත් එයින් කැරෙන ක්ලේශප්‍රහාණය පූර්ව භාග විදර්ශනා බලයෙන් වන ක්ලේශ ප්‍රහාණය ස්ථිර කිරීමෙකි. පළමුකොට කෙලෙසුන් දුරු කරන්නේ පූර්ව භාග විදර්ශනා ඥානයෙනි.

මම ය, මව ය, පියා ය, සහෝදරයා ය, ස්ත්‍රිය ය, පුරුෂයා ය, හිස ය, අත ය, පය ය, ගෙය ය, වස්ත්‍රය ය යනාදි වශයෙන් ඒකාන්තයෙන් නැත ද ඇති සේ හැඟෙන ප්‍රඥප්තීහු සංස්කාරයන් නිසා හැඟෙන බැවින් සංස්කාරයෝ නිමිත්තයෝ ය. කෙලෙසුන් උපදිනුයේ සංස්කාරයන් කෙරෙහි නොව සංස්කාර නිමිති කෙරෙහි ය. අනිත්‍ය ලක්ෂණය දක්නා වූ ඥානයට දිය බුබුළු බිඳෙන්නාක් මෙන් සංස්කාරයන් බිඳී යන සැටි මැනවින් පෙනීමෙන්, පෙර කල් පවතින දෑ සැටියට පෙනුණු සංස්කාර නිමිත්තයන් වූ සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් හා වස්තූන් නැති බව සංස්කාර පමණක් ඉපිද ඉපිද, බිඳි බිඳී යන බව පෙනීමෙන් යෝගාවචරයාගේ සිතින් මුලින් මහත් සේ ඇති සැටියට පෙනුණු සංස්කාර නිමිත්තයෝ බැහැර වෙති. එයින් යෝගාවචරයා නැතහොත් අනිත්‍ය දර්ශන ඥානය සංස්කාර නිමිත්තයන් බැහැර කිරීම් වශයෙන් එයින් නැඟී සිටින්නේ ය. මම ය, මව ය, පියා ය යනාදීන් පෙනෙමින් තිබුණු සංස්කාර නිමිත්තයන් යෝගාවචරයා ගේ සිතින් බැහැර වීමෙන් ම ඒවා නිසා ඇතිවන සත්කාය දෘෂ්ට්‍යාදි ක්ලේශයෝ ද සිතින් බැහැර වූවාහු වෙති. නැතහොත් නසන ලද්දාහු වෙති.

Non-commercial distribution

ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණ දර්ශන ඥානයෙන් කළ ක්ලේශ ප්‍රහාණය නිසා එයට අනුව නිවන් දැක මතු නූපදනාකාරයෙන් ඒ කෙලෙසුන් දුරු කරන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තය පහළ වේ. ඒ අනිත්‍ය දර්ශන ඥානය කෙලෙසුන් ගේ උත්පත්තියට හේතු වන සංස්කාර නිමිත්ත බිඳලීම් වශයෙන්, බැහැර කිරීම් වශයෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගයාගේ උත්පත්තිය සිදු කරවන බැවින් **අනිමිත්තානුපස්සනා** නම් වූ **විමෝක්ෂ මුඛය** වන්නේ ය. ඒ අනිමිත්තානුපස්සනාව නිසා එයට අනුව උපන් ලෝකෝත්තර මාර්ගය ද **අනිමිත්ත විමෝක්ෂ** නම් වේ.

සංස්කාරයන්ගේ දුඃඛ ලක්ෂණය මැනවින් දන්නා කල්හි සංස්කාරයන් කෙරෙහි බිය විය යුත්තක් පිළිකුල් කළ යුත්තක් මිස, ඇලුම් කළ යුත්තක් නැති වී යැමෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳව උපදින ප්‍රණිධිය (ඇල්ම) දුරු වේ. සමහර යෝගාවචරයකුහට සංස්කාරයන් පිළිබඳ ප්‍රණිධිය දුරු වී යැමට සමත් වන පරිද්දෙන් බලවත්ව දුක්ඛානුපස්සනා ඥානය ඇති වෙයි. එයට අනුව ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තය පහළ වේ. දුඃඛය දැක ප්‍රණිධිය දුරුකොට ප්‍රණිධියෙන් නැඟී ලෝකෝත්තර මාර්ග උපදවන්නා වූ ඒ දුක්ඛානුපස්සනාව **අප්‍රණිහිතානුපස්සනා නම් විමෝක්ෂ මුඛය** වේ. එය නිසා එයට අනුව උපන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාර්ගය **අප්‍රණිහිත විමෝක්ෂ** නම් වේ.

සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය මැනවින් දක්නා යෝගාවචරයා හට ඒවායේ "මම ය, සත්ත්වයා ය, පුද්ගලයා ය" යි ගත යුතු කිසිවක් නැති බව පෙනී යැමෙන් සත්කාය දෘෂ්ට්‍යාදි ක්ලේශයෝ දුරු වෙති. සමහර යෝගාවචරයන් හට කෙලෙස් දුරු කිරීමට සමත් වන පරිදි බලවත් වූ අනාත්ම දර්ශන ඥානය පහළ වී එයට අනුව ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තය පහළ වේ. බලවත් වූ ඒ අනාත්ම දර්ශන ඥානය සංස්කාරයන් ගේ ආත්ම ශූන්‍යත්වය දැක කෙලෙසුන් නසා මාර්ගයට පමුණුවන බැවින් **සුඤ්ඤතානු පස්සනා** නම් වූ **විමෝක්ෂමුඛය** වේ. එය හේතු කොට එයට අනුව උපන් ලෝකෝත්තර මාර්ගය **ශූන්‍යතා විමෝක්ෂ** නම් වේ. මෙසේ තුන් ආකාර වූ අනුපස්සනාවන්ගේ වශයෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගය ත්‍රිවිධ වේ.

Non-commercial distribution

(9) අනුලෝම ඥානය

සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය නැවත නැවත බැලීම හැර අනුලෝම ඥානය සඳහා කළ යුතු විශේෂ කාර්යයක් විශේෂ භාවනාවක් නැත. සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයෙන්, සංස්කාරයන් බලමින් වෙසෙන යෝගාවචරයා හට ශ්‍රද්ධාව බලවත් ව පහළ වෙයි. බලවත් වීර්‍ය්‍යය ද ඇතිවෙයි. සිහිය ද මැනවින් එළඹ සිටී. සමාධිය ද බලවත්ව ඇති වේ. එයින් සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය වඩාත් තියුණුව පහළ වෙයි. දියුණු තියුණු වූ සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය ඇති යෝගාවචරයා ගේ සිත හෙවත් සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය මාර්ගයට පැමිණීමට ඉතාම සමීප අවස්ථාවේදී අනිත්‍ය කියා හෝ දුකය කියා හෝ අනාත්මය කියා හෝ සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කොට භවාංගයට බැස ගනී.

ඉක්බිති ඔහුට ඒ සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයෙන් සම්මර්ශනය කළ පරිදි සංස්කාර අනිත්‍යය කියා හෝ දුකය කියා හෝ අනාත්මය කියා හෝ අරමුණු කරමින් **මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්තය** උපදනේ ය. ඉක්බිති මනෝද්වාරාවජ්ජනයෙන් අරමුණු කළ පරිද්දෙන් ම සංස්කාරයන් අරමුණු කරමින් ජවන චිත්තයක් පහළ වේ. එයට **පරිකර්ම ජවනය** යි කියනු ලැබේ. එයට අනතුරුව එය ම අරමුණු කොට දෙවන ජවන චිත්තයක් උපදී. එයට **උපචාර ජවනය** යි කියනු ලැබේ. එයට අනතුරුව එසේ ම සංස්කාරයන් අරමුණු කොට තුන් වන ජවන චිත්තයක් උපදී. එයට **අනුලෝම ඥානය** යි කියනු ලැබේ. මේ ජවන් සිත් තුන හා උපන් ඥානය උදයව්‍යය ඥානාදි අටක් වූ ඥානයනට හා මතු ලැබෙන ගෝත්‍රභූඥාන මාර්ග ඥානයට ද අනුකූල බැවින් **අනුලෝම ඥානය** යි කියනු ලැබේ. මේ අනුලෝම ඥානය සංස්කාරයන් අරමුණු කරන ව්‍යුත්ථානගාමිනී විදර්ශනාවගේ අවසානය වන්නේ ය. **ගෝත්‍රභූඥානයට** පැමිණීමෙන් ව්‍යුත්ථානගාමිනී විදර්ශනා ඥානය සර්වාකාරයෙන් මස්තකප්‍රාප්ත වන්නේ ය.

Non-commercial distribution

7. ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය

ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ග ඥානය, සකෘදාගාමි මාර්ගඥානය, අනාගාමි මාර්ග ඥානය, අර්හත් මාර්ග ඥානය යන මේ ඥාන සතර ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය යි. අනුලෝම ඥානයට අනතුරුව ගෝත්‍රභූ නම් වූ ඥානයෙක් ඇතිවේ. එය නිර්වාණය අරමුණු කරන ඥානයකි. සංස්කාරයන් අරමුණු කොට ඇති වන්නක් නොවන බැවින්, එය ප්‍රතිපදාඥාන දර්ශන විශුද්ධියට අයත් නොවේ. නිර්වාණය දක්නේ වුව ද නිවන් දැකීමෙන් සිදුවිය යුතු ක්ලේශ ප්‍රහාණය නොවන බැවින් එය ඥාන දර්ශන විශුද්ධියට ද ඇතුළත් නොවේ. එය ප්‍රතිපදා ඥාන දර්ශන විශුද්ධි ඥාන දර්ශන විශුද්ධීන් අතර පවත්නා වූ විදර්ශනා පරම්පරාවට අයත් වන බැවින් විදර්ශනා නාමය ලබන විශේෂ ඥානයකි.

අනුලෝම ඥානය ඇතිකර ගත් යෝගාවචරයා හට මාර්ගඥානය ලැබීම සඳහා කළ යුතු තවත් දෙයක් නැත. උඩ දැමූ ගල අහසෙහි නො රැඳී වැටෙන්නාක් මෙන් ඔහුට මාර්ග ඥානය ලැබීම නියතය. පරිකර්මෝපචාර අනුලෝම යන නම් ව්‍යවහාර කරන අනුලෝම ඥාන තුනෙන් එකින් එකට: තම තමන්ගේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ස්ථූල වූ ද සූක්ෂ්ම වූ ද, සත්‍ය ප්‍රතිච්ඡාදකාන්ධකාරයන් දුරු කළ කල්හි යෝගාවචරයාගේ සිත සංස්කාරයන් කරා නොයයි. සංස්කාරයන් කෙරෙහි නො සිටී. නො ඇලේ. නෙළුම් පතට වැටුණු දිය බිඳු මෙන් සංස්කාරයන් කෙරෙන් පෙරළෙයි. හැකිළෙයි. යෝගාවචරයා හට සකල සංස්කාරයෝ ම පළිබෝධ වශයෙන් පෙනෙති. එ බැවින් අනුලෝම ඥානයට අනතුරුව සංස්කාරාරම්මණික සිතක් නූපදී. සංස්කාර විරහිත වූ නිර්වාණය ප්‍රථමයෙන් දක්නා වූ පෘථග්ජන ගෝත්‍රය ඉක්ම වන්නා වූ, ආර්‍ය්‍ය ගෝත්‍රයට ආර්ය

Non-commercial distribution

භූමියට පමුණුවන්නා වූ, ආර්‍ය්‍ය භූමියට නො පැමිණ ආපසු නො හැරෙන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තයට අනන්තරාදි ප්‍රත්‍යය සයෙකින් උපකාරක වන්නා වූ **ගෝත්‍රභූ චිත්තය** උපදනේ ය.

ප්‍රථම මාර්ගඥානය

ගෝත්‍රභූ චිත්තයට අනතුරුව සංස්කාර විරහිත වූ ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දක්නා වූ ද, පෙර චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යයන් වසාගෙන සිටි ලෝභ ද්වේෂ මෝහස්කන්ධයන් ප්‍රදාලනය කරන්නා වූ ද, සංසාර සාගරය වියළවන්නා වූ ද, අපාය ද්වාරය වසන්නා වූ ද, සප්තාර්‍ය්‍යධනයන් හමු කරවන්නා වූ ද, අෂ්ටාංගික මිථ්‍යා මාර්ගය බැහැර කරන්නා වූ ද, සකල භව වෛරයන් බැහැර කරන්නා වූ ද, මෙතෙක් පෘථග්ජන සංඛ්‍යාවට අයත්ව විසූ යෝගාවචරයා පරමෝත්තම ආර්‍ය්‍ය පුද්ගල භාවයට පමුණු-වන්නා වූ ද, තථාගතයන් වහන්සේ ගේ ඖරස පුත්‍ර භාවයට පැමිණෙන්නා වූ ද, **ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගඥාන සංඛ්‍යාත ප්‍රථම මාර්ග ඥානය උපදනේ ය**.

මේ ප්‍රථම මාර්ග චිත්තය මෙතෙක් කළ භාවනා කර්මයේ විපාකයක් නොව ලෝකෝත්තර කුශලය ය. එය කාමාවචර රූපාවචර අරූපාවචර කුසලයන් සේ කල් ගොස් විපාක දෙන්නක් නොව, තමාගේ විපාකය එ කෙණෙහි ම දෙන කුසලයකි. එ බැවින් ඒ මාර්ග චිත්තයට අනතුරුව දෙවරක් හෝ තුන් වරක් ශ්‍රෝතාපත්ති ඵල චිත්තය උපදනේ ය. ඉන්පසු භවාංග චිත්තයෝ පහළ වන්නාහ. ශ්‍රෝතාපත්ති ඵල චිත්තය පහළ වීමෙන් යෝගාවචර තෙමේ **ශ්‍රෝතාපත්ති ඵලස්ථ පුද්ගලයා** යයි කියනු ලබන ද්විතීය පුද්ගල භාවයට පැමිණෙන්නේ ය. සෝවාන් මඟට පැමිණෙන අවස්ථාවෙහි උපදනා මාර්ග වීථියේ සිත් පිළිවෙළ මෙසේය:–

1. ං **මනෝද්වාරාවජ්ජනය**
2. ං **පරිකර්මය**
3. ං **උපචාරය**
4. ං **අනුලෝමය**
5. ං **ගෝත්‍රභුව**

Non-commercial distribution

6. ෴ **ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ග සිත**
7. ෴ **ශ්‍රෝතාපත්ති ඵල සිත**
8. ෴ **ශ්‍රෝතාපත්ති ඵල සිත**
෴ **භවාංග සිත**

සෝවාන් මාර්ග ඥානයෙන් සිදු කැරෙන ප්‍රධාන කෘත්‍යය නම් චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අවබෝධ කිරීම ය. එයට අරමුණු වන ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව නිරෝධ සත්‍යය ය. නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දක්නා කල්හි දුඃඛ සමුදය මාර්ග සංඛ්‍යාත සත්‍යත්‍රය වසා සිටින මෝහය ද දුරු වෙයි. මාර්ග චිත්තයෙන් අරමුණු කිරීම් වශයෙන් නිරෝධ සත්‍යය දක්නා කල්හි අරමුණු නො කළේ ද සම්මෝහය දුරු වීම් වශයෙන් ඉතිරි සත්‍යයන් ද දුටුයේ වන්නේ ය. එ බැවින් මාර්ග ඥානය ෂෝඩසාකාරයෙන් චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දක්නා ඥානයකැයි කියනු ලැබේ.

ලෝකෝත්තර මාර්ග සතරක් හා ඵල සතරක් ඇතත් එයින් යෝගාවචරයකුට පැමිණීමට, ලැබීමට දුෂ්කර දෙය නම් සෝවාන් මාර්ගය ය. සෝවාන් මාර්ගයට පැමිණි තැනැත්තා ජය අත් පත් කර ගත්තේය. ඔහුට මතු බිය විය යුත්තක් නැත. අමුතු මහන්සියක් නුවුවත් අමුතු උත්සාහයක් නො කළත් සෝවාන් පුද්ගලයා මතු මාර්ගත්‍රයට ද ඒකාන්තයෙන් පැමිණ දුක් කෙළවර කරන්නේ ය. සෝවාන් මඟට පැමිණි පසු නිවනට නො ගොස් ආපසු යෑමෙක් හෝ සසර රැඳීමෙක් හෝ නො වන්නේ ය

ඒ සෝවාන් මාර්ගඥානය මහානුභාව සම්පන්න ය. එහි වටිනා කම පමණ නො කළ හැකිය. සෝවාන් මාර්ග ඥානයෙන් කිසිදු සැකයක් ඉතිරි නො කොට නො වැටහෙන තැනක් ඉතිරි නො කොට සර්වාකාරයෙන් චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය දුටු කල්හි, ඒ යෝගාවචරයා කෙරෙන් ස්කන්ධයන් සත්ත්ව පුද්ගලාදි වශයෙන් හට ගන්නා සත්කාය දෘෂ්ටිය ආදි කොට ඇති සකල දෘෂ්ටීහු ම දුරු වෙති. ඒ දෘෂ්ටීනට සෝවාන් පුද්ගලයාගේ සන්තානයට ඉපැදීම් වශයෙන් ඇතුළු වන්නට ඉන් පසු අවකාශයක් නො ලැබේ. එබැවින් සෝවාන් පුද්ගලයාට දෘෂ්ටිය සර්වාකාරයෙන් ප්‍රහීණය යි කියනු ලැබේ.

Non-commercial distribution

තවද යෝගාවචරයා හට චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය දර්ශනයෙන් තථාගතයන් වහන්සේ සත්‍ය වශයෙන් ම සම්‍යක්සම්බුද්ධ ද? නැත ද? යනාදීන් පවත්නා වූ ශාස්තෘන් වහන්සේ පිළිබඳ විචිකිත්සාවෝ ද, සතර මාර්ග - සතර ඵල නිර්වාණ සංඛ්‍යාත නව ලෝකෝත්තර ධර්මය ඇද්ද? නැද්ද? බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශිත ධර්මය නෛර්‍ය්‍යාණිකද? යනාදීන් පවත්නා වූ ධර්මය පිළිබඳ විචිකිත්සාවෝ ද, සතර මාර්ග සතර ඵලයට පැමිණි පුද්ගල සමූහයක් ඇද්ද? නැද්ද? සුප්‍රතිපන්න පුද්ගල සමූහයක් ඇද්ද? නැද්ද? යනාදීන් පවත්නා වූ සංඝයා පිළිබඳ විචිකිත්සාවෝ ද, ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවක් ඇද්ද? එයින් ලැබෙන ඵලයක් ඇද්ද? නැද්ද? යනාදීන් පවත්නා වූ ශික්ෂාත්‍රයය පිළිබඳ විචිකිත්සාවෝ ද, අතීතයේ දී මම උපන්නෙම් ද? අනාගතයෙහි උපදින්නෙම් ද? නූපදින්නෙම් දැයි අතීතානාගත ස්කන්ධයන් පිළිබඳ විචිකිත්-සාවෝ ද, පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ විචිකිත්සාවෝ ද, තවත් නොයෙක් කරුණු පිළිබඳ විචිකිත්සාවෝ ද, මතු නූපදිනා පරිදි නිරවශේෂයෙන් දුරු වෙති. දෘෂ්ටි විචිකිත්සා දෙකින් අන්‍ය වූ අපායට පැමිණවීමේ ශක්තිය ඇත්තා වූ ලෝභ ද්වේෂාදි සකල ක්ලේශයෝ ද දුරු වෙති. සෝවාන් පුද්ගලයාට ඉතිරි වන්නේ අපායට පැමිණීමට තරම් ශක්තියක් නැති දුබල වූ ලෝභාදි ක්ලේශයන් පමණෙකි. සෝවාන් පුද්ගලයාගේ ක්ලේශ ප්‍රහාණය චිත්ත වශයෙන් කියතහොත් මෙසේ යː

දෘෂ්ටි සම්ප්‍රයුක්ත සිත් සතර හා විචිකිත්සා සහගත සිත යන මේ පස නිරවශේෂයෙන් ඔහුට ප්‍රහීණ ය. අපායට පැමිණවීමේ ශක්තිය ඇති දෘෂ්ටිගත විප්‍රයුක්ත සිත් සතර ය, ද්වේෂ මූල සිත් දෙක ය යන මේ සිත් සය ද ප්‍රහීණ ය. අපායට පැමිණ-වීමේ ශක්තිය නැති දෘෂ්ටි විප්‍රයුක්ත සිත් සතර ය, ද්වේෂ මූල සිත් දෙක ය, ඖද්ධත්‍ය සහගත සිත ය යන මේ චිත්තයෝ ඔහුට ශේෂයහ.

සෝවාන් මාර්ගයට පැමිණි ආර්‍ය්‍ය ශ්‍රාවක තෙමේ මතු කිසි කලෙක අපායෙහි නූපදනේ ය. පමා වුවත් සුගතියෙහි ද සත් වරකට වඩා නූපදනේ ය. සෝවාන් මාර්ගයාගේ ආනුභාවයෙන්

Non-commercial distribution

පෙර කී ක්ලේශ ධර්මයන් හා සෝවාන් පුද්ගලයා පිළිබඳ වූ අපායට අයත් ස්කන්ධයෝ ද, සත් ජාතියකින් මතු ඉපදිය හැකි සකල ස්කන්ධයෝ ද, මතු කිසි කලෙක නූපදිනා පරිදි අනුත්පාද නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙති. ඇතැම් ශ්‍රෝතාපන්න පුද්ගලයෝ බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි අට වන වරට උපදිති. එය කලාතුරෙකින් සිදුවන ධ්‍යානානුභාවයෙන් කෙරෙන විශේෂ දෙයකි. ධ්‍යාන නො ලද හොත් සෝවාන් පුද්ගලයා අටවන වරට නූපදනා බැවින් ද ධ්‍යාන ලදත් සැම දෙන ම අට වන වරට නූපදනා බැවින් ද, සෝවාන් පුද්ගලයාගේ උත්පත්තිය සත් වරෙකින් පිරිසිඳිනු ලැබේ. සත්වර ඉපදීම් වන්නේ ද මතු මාර්ග ඵල වලට නො පැමිණ ශ්‍රෝතාපන්න තත්ත්වයෙන් ම විසුවහොත් පමණකි. සමහර විට සෝවාන් පුද්ගලයෝ සෝවාන් වූ කෙණෙහි ම එම අස්නෙහි ම හිඳ ඉතිරි මාර්ග ඵල ද උපදවා ඉපදීම කෙළවර කරති.

සෝවාන් ඵලයට පැමිණි පසු ආයර්‍ය ශ්‍රාවක තෙමේ මම මේ මාර්ගයෙන් ආයෙමි යි මාර්ගය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නේ ය. එයින් මෙ නම් ආනිසංසයක් ලදිමියි තමා ලත් ඵලය ප්‍රත්‍යා-වේක්ෂා කරන්නේ ය. මේ ක්ලේශයෝ ප්‍රහීණයයි ප්‍රහීණ ක්ලේශයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නේ ය. මතු මාර්ගවලින් ප්‍රහාණය කිරීමට මේ මේ ක්ලේශයෝ ශේෂයහයි ශේෂ ක්ලේශයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නේ ය. මේ ධර්මය මා විසින් අරමුණු කිරීම් වශයෙන් ප්‍රතිවේධ කරන ලද්දේ යයි නිර්වාණය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නේ ය.

සෝවාන් පුද්ගලයාට ප්‍රහීණ ක්ලේශ හා ශේෂ ක්ලේශ යට කියන ලදී. නිර්වාණය ය කියා සත්ත්වයන් පැමිණ වාසය කරන තැනක් නැත. ක්ලේශයන් ගේ හා ස්කන්ධයන්ගේ අනුත්පාද නිරෝධය ම නිර්වාණය ය. නිවනට පැමිණීම නිවන ලැබීම සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලැබීමෙන් ම සිද්ධ ය. දෘෂ්ටි විචිකිත්සාවන්ගේ ද අපාය ගාමිනී අවශේෂ ක්ලේශයන්ගේ ද සත් ජාතියෙකින් මතුයෙහි වූ සකල ස්කන්ධයන්ගේ ද ආපායික ස්කන්ධයන්ගේ ද අනුත්පාද නිරෝධ සංඛ්‍යාත මහා විමුක්ති සුවය සෝවාන් පුද්ගලයා ලත්, සෝවාන් පුද්ගලයා පැමිණි නිර්වාණය ය.

Non-commercial distribution

ද්විතීය මාර්ගඥානය

සෝවාන් ඵලයට පැමිණි තැනැත්තා විසින් මතු මාර්ග ඵලවලට පැමිණීම සඳහා පිරිය යුතු විශේෂ ප්‍රතිපත්තියක් නැත. තමාගේ මාර්ගය හා ඵලය ද ප්‍රහීණ අප්‍රහීණ ක්ලේශයන් ද නිර්වාණය ද ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට මතු මාර්ගයට පැමිණ අවශේෂ ක්ලේශයන් ද ප්‍රහාණය කිරීමේ අදහසින් ඉන්ද්‍රිය බල බෝධ්‍යාංගයන් එක් කොට පෙර පරිද්දෙන් ම රූප වේදනා සංඥා සංඛාර විඥාන වශයෙන් ප්‍රභේද වූ නාම රූපයන් ඥානයෙන් අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම වශයෙන් බලමින් වෙසෙන කල්හි, ද්විතීය මාර්ග ඥානය පහළ වීමට ප්‍රමාණ ලෙස විදර්ශනා ඥානය දියුණු වූ විටෙකදී පෙර පරිද්දෙන් ම අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ දුඃඛ වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ සංස්කාරයන් අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්තය උපදී. ඉක්බිති එසේ ම සංස්කාරයන් අරමුණු කොට **පරිකර්ම ජවන චිත්තය ද උපචාර ජවන චිත්තය ද අනුලෝම ජවන චිත්තය ද** උපදී. අනතුරුව නිර්වාණ ධාතුව අරමුණු කොට ගෝත්‍රභූ චිත්තය උපදී. එයට අනතුරුව නිර්වාණය ම අරමුණු කොට තවත් තුනී කිරීම් වශයෙන් කාමරාග ව්‍යාපාදයන් ප්‍රහාණය කරන්නා වූ **සකෘදාගාමී මාර්ග චිත්තය උපදී**. අනතුරුව සකෘදාගාමී ඵල චිත්තය දෙවරක් ඉපිද නිරුද්ධ වූ පසු භවාංග පතනය වේ. සකෘදාගාමී ඵල චිත්තය පහළවීමෙන් යෝගාවචර තෙමේ සකෘදාගාමී ඵලස්ථ පුද්ගලයා වූ සතර වන ආර්‍ය්‍ය පුද්ගලයා වන්නේ ය. සකෘදාගාමී මාර්ග වීථියේ සිත් පිළිවෙළ මෙසේය.

1.	ෙ	**මනෝද්වාරාවජ්ජනය**
2.	ෙ	**පරිකර්ම ජවනය**
3.	ෙ	**උපචාර ජවනය**
4.	ෙ	**අනුලෝම ජවනය**
5.	ෙ	**වෝදාන චිත්තය**
6.	ෙ	**සකෘදාගාමී මාර්ග චිත්තය**
7.	ෙ	**සකෘදාගාමී ඵල චිත්තය**
8.	ෙ	**සකෘදාගාමී ඵල චිත්තය**
	ෙ	**භවාංග චිත්තය**

Non-commercial distribution

සකෘදාගාමි මාර්ගයෙන් කාමරාග ව්‍යාපාදාදි ක්ලේශයෝ තුනී කිරීම් වශයෙන් ප්‍රහාණය කරනු ලැබෙත්. සිත් වශයෙන් කියත හොත් දෘෂ්ටි විප්‍රයුක්ත සිත් සතර ය, ද්වේෂ මූලික සිත් දෙකය යන මේ සිත් සය තුනී කිරීම් වශයෙන් ප්‍රහාණය කරනු ලැබේ. තුනී කිරීමය යනු නිතර නූපදනා බවටත් උපනත් බලවත් නො වන බවටත් පැමිණ වීමය. කාමරාග ව්‍යාපාදාදීහු තුනී කිරීම් වශයෙන් සෝවාන් මාර්ගයෙන් ද, ප්‍රහාණය කරන ලදහ. එහෙත් සෝවාන් පුද්ගලයනට ධාර්මික වස්තු විෂයෙහි පෘථග්ජනයනට සෙයින් කාමරාගය උපදී. එ බැවින් ඔවුහු මෛථුන සේවනය ද කෙරෙති. සකෘදාගාමි පුද්ගලයාට එය එපමණ ඖදාරිකත්වයෙන් නූපදී. එය එහි තුනී බව ය. සකෘදාගාමි පුද්ගලයා මතු ඉපදීම් වශයෙන් මෙලොවට එතොත් එන්නේ එක් වරක් පමණෙකි. එක් වරක් මෙලොවට පැමිණීමෙන් ලැබෙන ස්කන්ධයන් තබා අවශේෂ ස්කන්ධයෝ සකෘදාගාමි මාර්ගයෙන් අනුත්පාද නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙති.

තෘතීය මාර්ග ඥානය

සකෘදාගාමි ඵලයට පැමිණි යෝගාවචරයා තමාගේ මාර්ගය හා ඵලය ද ප්‍රහීණ ක්ලේශයන් ද, අප්‍රහීණ ක්ලේශයන් ද, නිර්වාණය ද ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණ, කාමරාග ව්‍යාපාදයන් නිරවශේෂ කිරීමේ අදහසින් සංස්කාරයන් අනිත්‍ය-දුඃඛ - අනාත්ම වශයෙන් බලමින් වෙසෙන කල්හි, අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීමට තරම් විදර්ශනා ඥානය බලවත් වූ තියුණු වූ අවස්ථාවෙක දී ඒ යෝගාවචරයා හට සංස්කාරාරම්මණික මනෝද්වාරාවර්ජනය ඉපිද නිරුද්ධ වීමට අනතුරුව පරිකර්මෝපචාර අනුලෝම වශයෙන් පහළ වන අනුලෝම ජවන චිත්තයට අනතුරුව නිවන අරමුණු කොට ගෝත්‍රභූ චිත්තය උපදනේ ය. එය නිරුද්ධ වනු සමග ම නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැක කාම රාග ව්‍යාපාදයන් නිරවශේෂ ප්‍රහාණය කරන්නා වූ **අනාගාමී මාර්ග චිත්තය** උපදනේ ය. අනතුරුව දෙවරක් අනාගාමි ඵල චිත්තය ඉපිද භවාංග පතනය වේ. මෙතෙකින් යෝගාවචර තෙමේ අනාගාමී නම් වූ සවන ආයඹ පුද්ගලයා වන්නේ ය. අනාගාමී මාර්ග වීථියේ සිත් පිළිවෙළ මෙසේ ය.

Non-commercial distribution

1. ◦ **මනෝද්වාරාවජ්ජනය**
2. ◦ **පරිකර්ම ජවනය**
3. ◦ **උපචාර ජවනය**
4. ◦ **අනුලෝම ජවනය**
5. ◦ **වෝදාන ජවනය**
6. ◦ **අනාගාමි මාර්ග චිත්තය**
7. ◦ **අනාගාමි ඵල චිත්තය**
8. ◦ **අනාගාමි ඵල චිත්තය**

◦ **භවාංග චිත්තය**

කාම රාගය හා ව්‍යාපාදය අනාගාමි මාර්ගයෙන් නිරවශේෂයෙන් ප්‍රහාණය කරනු ලැබේ. අනාගාමි පුද්ගල තෙමේ රූපාරූප භවයෙක්හි මිස කාම භවයෙහි මතු නූපදින්නේ ය. ධ්‍යාන නො ලැබූ අනාගාමී පුද්ගලයා මරණාසන්නයෙහි හෝ රහත්ව පිරිනිවන් පාන්නේ ය. නො එසේ වී නම් ධ්‍යාන ලබා බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි උපදනේ ය. කාම ලෝකයෙහි ඉපදීමට හේතුවන කෙලෙස් ප්‍රහීණ බැවින් නැවත කාම ලෝකයෙහි ඉපදීමට හේතුවක් අනාගාමි පුද්ගලයාට නැත. රූප රාගය, අරූප රාගය, මානය, ඖද්ධත්‍යය, අවිද්‍යාව යන මේවා අනාගාමි පුද්ගලයාට ශේෂ ක්ලේශයෝය. චිත්තෝත්පාද වශයෙන් රූපරාග සහිත වූ දෘෂ්ටි විප්‍රයුක්ත සිත් සතර ය. ඖද්ධත්‍ය සහගත සිතය යන අකුසල් සිත් පස අනාගාමි පුද්ගලයාට ශේෂ ය.

චතුර්ථ මාර්ග ඥානය

අනාගාමි පුද්ගලයා විසින් තමා ලත් මාර්ගය හා ඵලය ද ප්‍රහීණ අප්‍රහීණ ක්ලේශයන් ද නිර්වාණය ද ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට රූප රාග, අරූප රාග, මාන, ඖද්ධත්‍ය අවිද්‍යාවන් ප්‍රහාණය කරනු පිණිස සතර වන ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ඥානය ඉපැදවීමේ අදහසින් ඉන්ද්‍රිය බල බෝධ්‍යංගයන් රැස් කොට, පෙර පරිද්දෙන් ම සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයෙන් සංස්කාරයන් අනිත්‍යාදි වශයෙන් සම්මර්ශනය කරමින් වෙසෙන කල්හි, අර්හත් මාර්ගඥානය පහළ කරවීමට සෑහෙන පමණට සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය දියුණු තියුණු වූ අවස්ථාව පැමිණි කල්හි, අනිත්‍ය කියා හෝ දුකය කියා හෝ අනාත්මය කියා හෝ

Non-commercial distribution

සංස්කාරයන් අරමුණු කරමින් උපන් මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්තයට අනතුරුව, පරිකර්මෝපචාර අනුලෝම යන නාමයන් ගෙන් උපදනා අනුලෝම ජවනයෝ පහළ වෙති.

අනතුරුව නිර්වාණය අරමුණු කොට ගෝත්‍රභූ චිත්තය උපදී. එයට අනතුරුව නිර්වාණය අරමුණු කොට කාම රාගාදි අවශේෂ ක්ලේශයන් ප්‍රහාණය කොට යෝගාවචරයා පරම ශුද්ධියට පමුණුවන්නා වූ අර්හත් මාර්ග චිත්තය යි කියනු ලබන සතර වන මාර්ග චිත්තය උපදනේ ය. අනතුරුව දෙවරක් අර්හත් ඵල චිත්තය ඉපිද නිරුද්ධ වීමෙන් පසු භවාංග පතනය වේ. මෙතකින් යෝගාවචර තෙමේ සකලාශ්‍රවයන් ක්ෂය කළා වූ සකල භව බන්ධනයන් සිඳ ලූ, ස්කන්ධ භාරය බහා තැබූ අන්තිම දේහධාරී වූ ලෝකයෙහි අග්‍ර දක්ෂිණෙය්‍ය වූ, අර්හත් නම් වූ අට වන ආර්‍ය්‍ය පුද්ගලයා වන්නේ ය. අර්හත් මාර්ග වීථියේ සිත් පිළිවෙළ මෙසේ ය.

1. ං **මනෝද්වාරාවජ්ජනය**
2. ං **පරිකර්ම ජවනය**
3. ං **උපචාර ජවනය**
4. ං **අනුලෝම ජවනය**
5. ං **වෝදාන චිත්තය**
6. ං **අර්හත් මාර්ග චිත්තය**
7. ං **අර්හත් ඵල චිත්තය**
8. ං **අර්හත් ඵල චිත්තය**

ං **භවාංග චිත්තය**

අර්හත් ඵලයට පැමිණි ආර්‍ය්‍ය ශ්‍රාවක තෙමේ ද තමා ලත් මාර්ගය හා ඵලයත් ප්‍රහීණ ක්ලේශ හා නිර්වාණයත් ප්‍රත්‍ය-වේක්ෂා කරන්නේ ය. රහතුන්ට ශේෂ ක්ලේශයෝ නැත්තාහ. මෙසේ ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය, චතුර්ථ මාර්ග ඥානයන් ඉපදීමෙන් ඥානදර්ශන විශුද්ධිය සම්පූර්ණ වන්නේ ය. එය සම්පූර්ණ කැරගත් යෝගාවචර තෙමේ තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව පිළිපැදීම අවසන් කළ සසර දුකින් මිදී නිවනට පැමිණීම සඳහා කළ යුතු සියල්ල අවසන් කළ නිදහස් පුද්ගලයෙක් වන්නේ ය.

Non-commercial distribution

මේ ප්‍රතිපත්ති ක්‍රමය ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයට ම සාධාරණය, ගිහියෝ ද විදර්ශනා කොට සෝවාන් - සකෘදාගාමි - අනාගාමි අර්හත් යන සතර ඵලයනට පැමිණෙති. සතර ඵලයන් අතුරෙන් පළමු වන තුන් ඵලයට පැමිණියා වූ ගෘහස්තයෝ ගිහිභාවයෙන් ම ද ජීවත් වෙති. පැවිදි වෙනු කැමැත්තෝ පැවිදි වෙති. හීන වූ ගිහි බව අර්හත් ඵල සංඛ්‍යාත උත්තම ගුණය දැරීමට සුදුසු තැනක් නොවන බැවින් අර්හත්වයට පැමිණි ගෘහස්ථයෝ පැවිදි වීම හෝ පිරිනිවීම හෝ කරති. සතියකට වඩා ආයු ඇත්තෝ පැවිදි වෙති, ආයු නැත්තෝ ගිහිව ම පිරිනිවන් පා අනුපාදිශේෂ නිර්වාණයට පැමිණෙන්නාහු ය.

මෙතෙකින් සප්ත විශුද්ධිය නිමියේ ය.

Non-commercial distribution

යෝගාවචරයන් විසින් දත යුතු විශේෂ කරුණු

සසර දුකින් මිදී නිවන් පුරයට පිවිසීමේ බලවත් ඡන්දයෙන් භාවනාව පටන් ගන්නා වූ සත්පුරුෂයනට අතර අතර වරින් වර ඒ යෝග කර්මයට බාධා කරන්නා වූ ද සමහර විට යෝගාවචරයා යෝගකර්මයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම බැහැර කරන්නා වූ ද අන්තරායික කරුණු බොහෝ ය. යෝග කර්මය සාර්ථක වන පරිදි කළ හැකි වීමට යෝගාවචරයන් විසින් ඒ අන්තරායික කරුණු හා ඒවා පැමිණියහොත් ඒවායින් මිදීමට පිළිපැදිය යුතු සැටි ද කලින් ම දැන සිටිය යුතු ය.

අන්තරායයන් ගෙන් කොටසෙක් යෝගාවචරයාගේ අභ්‍යන්තරයෙන් ම පැන නගින්නා වූ අන්තරාය ය. කොටසෙක් පිටතින් පැමිණෙන්නා වූ අන්තරාය ය. ඒ අන්තරාය මැඩ ජය භූමියට පැමිණිය හැකි වනුයේ බලවත් ඡන්දය ඇත්තා වූ ද, බලවත් වීර්‍ය්‍යය ඇත්තා වූ ද, මහත් වූ දුක් ඉවසීමේ ශක්තිය ඇත්තා වූ ද, තියුණු නුවණ ඇත්තා වූ ද, යෝගාවචරයනට පමණෙකි. සෙස්සෝ අවසානය තෙක් යෝග කර්මය නො කොට අතර මග නවතිති. යෝගාවචරයාගේ අභ්‍යන්තරයෙන් ම නැඟ එන්නා වූ අන්තරායයෝ නම් පඤ්චනීවරණයන් හා සාගින්න පිපාශාව යනාදීහු ය. නීවරණයෝ නම් **කාමච්ඡන්ද නීවරණය, ව්‍යාපාද නීවරණය, ථීනමිද්ධ නීවරණය, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය, විචිකිච්ඡා නීවරණය** යන මොහුය.

කාමච්ඡන්ද නීවරණය

ආහාර-පාන - වස්ත්‍රාභරණ - යාන - වාහන - ගෘහ භාණ්ඩ- විහාරාරාම - පුත්‍ර - භාර්‍ය්‍යා - ශිෂ්‍ය - ඥාති - මිත්‍ර -

Non-commercial distribution

දායක- ජීවිත - කීර්ති - ප්‍රශංසා - දේශ දර්ශන - ස්ත්‍රී පුරුෂ දර්ශන - ප්‍රිය සම්භාෂණාදි ලෞකික දෑ පිළිබඳ වූ ද ඒවායින් ලබන ප්‍රීතිය හා සුවය පිළිබඳ වූ ද ආශාව **කාමච්ඡන්ද නීවරණය යි**. එය ගෘහස්ථ යෝගාවචරයනට ඔවුන්ගේ තත්ත්වය අනුව ද, ප්‍රව්‍රජිත යෝගාවචරයනට ඔවුන්ගේ තත්ත්වය අනුව ද, ඇති වී යෝග ක්‍රියාවට බාධා කරයි. ප්‍රව්‍රජිත යෝගාවචරයාහට ගිහියනට ඇතිවන ඖදාරික කාමච්ඡන්දයන් බඳු කාමච්ඡන්දයෝ නූපදිති. කලාතුරකින් උපනත් එය කාමච්ඡන්දයක් බවත් තමාට අන්තරායකර ධර්මයක් බවත් යෝගාවචරයාට දැනේ. එ බැවින් යෝගාවචරයාට එය පහසුවෙන් දුරු කළ හැකි වෙයි. එබඳු කාමච්ඡන්දයකින් පැවිදි යෝගාවචරයකුට හානියක් වෙතොත් වනුයේ ඉතාම කලාතුරෙකිනි. ප්‍රව්‍රජිත යෝගාවචරයනට බාධා පිණිස පවත්නේ විහාරාරාම ශිෂ්‍ය දායකාදීන් පිළිබඳ කාමච්ඡන්දය යි.

විහාරාරාම ශිෂ්‍ය දායක කාරකයන් හැර දමා යෝගය පිණිස වනයට ගිය යෝගාවචරයාට වුව ද සමහර විට එ තැන දී ද සූක්ෂ්ම කාමච්ඡන්දයෝ උපදිති. සමහර විට ආරණ්‍යාදි විවේකස්ථානයකට යෝගය පිණිස ගිය යෝගාවචරයා හට එහි දී වාසස්ථානය හොඳින් පිළිවෙළ කරන්නට සිත් වේ. ළිං පොකුණු සක්මන් මළු මිදුල් මාවත් ආදිය මැනවින් පිළියෙල කරන්නට සිත් වේ. දායක පිරිසක් ඇති කර ගන්නට සිත් වේ. මෙසේ ඇති වන කාමච්ඡන්දය යෝගාවචරයාට යෝගයට උපකාර වන දෙයක් සැටියට මිස එයට අන්තරාය පිණිස පවත්නා කාමච්ඡන්දයක් වන සැටියට නො වැටහේ. එබැවින් යෝගාවචරයා ඒ වැඩය පටන් ගනී. එයින් ඔහු යෝගයෙන් පිරිහේ.

විවේකය සොයා ආරණ්‍යාදියට පැමිණියා වූ යෝගාවචරයා හට තමාගේ ශිෂ්‍යයකුට වූ රෝගයක් පිළිබඳ ව හෝ පන්සලට ඇති අඩු පාඩුවක් පිළිබඳව හෝ පන්සලට වන්නට යන විපතක් පිළිබඳ ව හෝ ආරංචියක් ලැබුණහොත් ගෝල බාලයන් ගැන ඇත්තා වූ ද පන්සල් ගැන ඇත්තා වූ ද ආශා නිසා "මතු බුදු සසුන රැක ගන්නට සිටින ලාබාල භික්ෂූන් නැති වුවහොත් විහාරස්ථාන නැති

Non-commercial distribution

වුවහොත් ශාසනය රැකෙන්නේ කෙසේද? බුදුන් වහන්සේ අනුශාසනා කැර තිබෙන්නේ ආත්මාර්ථය පමණක් නොව පරාර්ථයත් සිදු කරන්නට නොවේද? ගෝල බාලයන් විනාශ වන්නට හැර පන්සල් විනාශ වන්නට හැර තමාගේ ආත්මාර්ථය ගැන පමණක් බලාගෙන විසීම නුසුදුසු ය. ශාසනය රැක ගැනීමට මා විසින් එහි යා යුතුය'' යන අදහස ඇතිවේ. එයත් කාමච්ඡන්දයක් බවත් එය තමාගේ යෝගකර්මයට අන්තරායයක් බවත් ඔහුට නො වැටහෙයි. අන්‍යාකාරයෙකින් පහළ වූ ඒ කාවච්ඡන්දයට රැවටුණා වූ යෝගාවචර තෙමේ නැවතත් තමා වරක් අත් හැර දමා ආ ඒ වැඩට ගොස් ඒවාට බැඳී යෝග කර්මයෙන් පිරිහෙයි.

සමහර යෝගාවචරයනට ගිහියන් හා ගැටී ගැටී ගිහි සිතිවිලි ම සිතමින් ආරක්ෂිත ඉන්ද්‍රියයන් ඇතිව එක්තරා ක්‍රමයකින් සුව විඳිමින් නගර ග්‍රාමයන්හි වෙසෙන පැවිද්දන් දුටු කල්හි ඔවුන් සේ හැසිරීමට ආශාව ඇතිවේ. එකල්හි යෝගාවචරයා හට "රහත් වන්නටත් නුපුළුවන් මේ කාලයේ, මෙසේ පැත්තකට වී විසීමෙන් කවර ප්‍රයෝජනයක් ද? අන්‍ය භික්ෂූන් සේ ආගමට රටට වැඩ කරමින් තමාත් සුව සේ විසීම ම යහපත් ය'' යි සිතේ. තමාට ඇති වූ මේ අදහස එක්තරා ආකාරයකින් පැමිණි කාමච්ඡන්දය බව නො දන්නා වූ යෝගාවචර තෙමේ යෝග කර්මය හැර දමයි. මෙසේ යෝගාවචරයනට කාමච්ඡන්දය උපදනා ආකාරයෝ බොහෝය. ඒ සියල්ල ම මෙහි නො දැක්විය හැකි ය. ඒවා ද නුවණින් තේරුම් ගෙන කාමච්ඡන්දයට වසඟ නොවී යෝග ක්‍රියාව සාර්ථක කර ගැනුමට උත්සාහ කරත්වා.

ස්ත්‍රී - පුරුෂ - සත්ත්ව - පුද්ගල - නිත්‍ය - සුඛ - සුභාදි වශයෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ ව වරදවා කල්පනා කිරීම නූපන් කාමච්ඡන්දයන් ඉපදීමටත් උපන් කාමච්ඡන්දයන් වැඩීමටත් හේතුවෙකි. තව ද දැකීමෙන් හා කථා කිරීමෙන් කාමච්ඡන්ද ඇති වීමට හේතු වන පුද්ගලයන් නිතර දැකීමත්, ඔවුන් හා නිතර කථා කිරීමත්, කාමයන් වර්ණනා කරන කාමච්ඡන්දයේ ගුණ කියන, කාමච්ඡන්දය ඇති කර ගැනීමට අනුශාසනා කරන භාවනා මාර්ගයට පටහැනි විෂම පුද්ගලයන් සේවනය කිරීමත්, කාමච්ඡන්දය

Non-commercial distribution

ඉපැදීමට හා වැඩීමට හේතුවකි. යෝග කර්මය සැහැල්ලු කොට, පහත් කොට කථා කරන, යෝගාවචරයනට අවමන් කරන, කාමය ම වර්ණනා කරන විෂම පුද්ගලයනට යෝගාවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් බිය විය යුතුය.

සමහර විට ඔහු මිත්‍ර ලීලාවෙන් අනුකම්පා කිරීමේ ආකාරයෙන් යෝගකර්මයේ නිෂ්ඵල භාවය හා කාමයන් ගේ යහපත් බවත් කියා, යෝගාවචරයනට අනුශාසනා කරති. ඔවුන් පිළිගෙන ඇසුරු කරන්නට පටන් ගත හොත් යෝගාවචරයා හට කාමච්ඡන්ද නීවරණය පමණක් නොව සියලු ම නීවරණයන් ඇති වී, ඒවා උත්සන්න වී අන්තිමේදී ඔවුන්ගේ තත්ත්වයට ම වැටෙන්නට සිදු විය හැකිය. විශේෂයෙන් ම යෝගාවචරයන් විසින් ඔවුන් ගෙන් පරෙස්සම් විය යුතු ය. කාමයෙහි ආදීනවය හා යෝගයේ ආනිශංස ප්‍රකාශ කරන සත් පුරුෂයන් සේවනය කිරීම යෝගාවචරයනට ඉතා ප්‍රයෝජනය්. සද්ධර්මශ්‍රවණ සත්පුරුෂ සේවනාදි යම් කිසි හේතුවකින් සසර කලකිරී කාමච්ඡන්දයන් දුරු කොට යෝගයට බැස ගත්තා වූ පින්වතා කෙරෙහි නැවත කාමච්ඡන්දය ඇති විය හැකිය. නැවත නැවත කාමච්ඡන්ද පීඩනය ඇති වෙතහොත් මතු දක්වන භාවනා ක්‍රමය පාඩම් කරගෙන භාවනා කරනු.

කාමච්ඡන්ද ප්‍රහාණ භාවනා ක්‍රමය

ආදීනවය ම බොහෝ බැවින් ආස්වාදය මඳ බැවින් කාමයෝ මස් නැති ලේ තැවරුණු ඇට කැබෙලි වැන්නෝ ය.

බොහෝ සතුනට සාධාරණ බැවින් කාමයෝ මස් කැබෙලි වැන්නෝ ය.

අයත් කරගෙන සිටින තැනැත්තා දවන බැවින් කාමයෝ ගිනි සුළු වැන්නෝ ය.

තද උෂ්ණය ඇති බැවින් කාමයෝ ගිනි අඟුරු වළ වැන්නෝ ය.

වැඩිකල් නො පවත්නා බැවින් කාමයෝ සිහින වැන්නෝ ය.

Non-commercial distribution

තාවකාලික බැවින් කාමයෝ අනුන්ගෙන් මඳ වේලාවකට ඉල්ලාගත් දේවල් වැන්නෝ ය.

අත් පා බිඳීමට හේතු වන බැවින් කාමයෝ උස් ගසක තිබෙන ගෙඩි වැන්නෝ ය.

නො හැර අයත් කර ගෙන සිටින තැනැත්තා කැපෙන කෙටෙන බැවින් කාමයෝ කඩු හා කොට වැන්නෝ ය.

අයත් කර ගෙන වෙසෙන තැනැත්තාට හැණෙන්නා වූ ස්වභාවයෙන් කාමයෝ කිනිසි වැන්නෝ ය.

අයත් කරගෙන වෙසෙන තැනැත්තාට අනතුරු විය හැකි බැවින් කාමයෝ සර්ප හිස වැන්නෝ ය.

මේ භාවනා වාක්‍යය මැනවින් ප්‍රගුණ කරගෙන ආරම්භයේ දී දිනකට සිය වර බැගින් දශ දිනක් භාවනා කරනු. ඉන් පසු කාමච්ඡන්දය ඇති වූ අවස්ථාවල දී මෙනෙහි කරනු. අමතක නොවනු පිණිස ද අතර අතර මෙනෙහි කරනු. කාමයෝ නම් ආහාර පාන - වස්ත්‍රාභරණ - යාන - වාහන - ගෙවල් - වතු - කුඹුරු-රන් - රිදී - මුතු - මැණික් - මිල - මුදල් ආදි වස්තූන් හා පුත්‍ර-භාර්යයා - ඥාති - මිත්‍ර - ශිෂ්‍යාදීහු ය. භාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් කාමයන් හැඳින ඒවා ඇට කැබලි ආදිය හා සම වන සැටි ද තේරුම් ගෙන භාවනා කරනු. ග්‍රන්ථය මහත් වන බැවින් මෙහි විස්තර නො කරනු ලැබේ.

උත්පත්තියෙන් ම රාගාධික වූ ඇතැම් යෝගාවචරයකුට රාගය යෝගකර්මයට බලවත් බාධාවෙක් වෙයි. එබඳු පුද්ගලයන් හට භාවනාවෙහි යෙදී සිටින කල සමහර අවස්ථා වලදී රාගය නැඟ එන්නට පටන් ගනී. සමහර විට සිත සමාධි කරගෙන සිටින කල්හි ස්ත්‍රීන් තමන් සමීපයට පැමිණ සිටින සේ පෙනෙන්නට වෙයි. සමහර විට නග්න ස්ත්‍රීන් පවා තමන් ඉදිරියේ සිටින සේ පෙනේ. ඒවායින් ඔවුන්ගේ රාගය තවත් ඇවිස්සෙන්නේ ය. රාගය භාවනාවට බාධාවක් ව තිබෙන යෝගාවචරයින් විසින් ඒ බාධාව දුරු කැරගැනීම පිණිස අතිරේක භාවනාවක් වශයෙන් මතු දක්වන භාවනාව කළ යුතු යි.

Non-commercial distribution

රාග ප්‍රහාණ භාවනාව

රාගය සිත කය දවන ගින්නකි. පපුවට හණින කිනිස්සකි. මිත්‍ර වේශයෙන් එන සතුරෙකි. ගුණ දහම් පැහැරගන්නා සොරෙකි. නුවණැස වසන පටලයකි. සිත දුබල කරන රෝගයකි. ගොඩ නැගිය නොහෙන සේ එරෙන මඩ වගුරකි. සත්ත්වයන් ගිල්වා මරණ ඕඝයකි. මෙලොව ම දාස බවට පමුණුවන පාපයකි. අපායට ගෙන යන්නට එන යම දූතයෙකි. නිවන් මග වසන පවුරකි. ආවේශ වී නටවන යක්ෂයෙකි. නපුරු වූ මේ රාගය මා කෙරෙහි නූපදීවා! නපුරු වූ මේ රාගය මා කෙරෙන් බැහැර වේවා!

මෙය ද පළමු කී භාවනාව මෙන් ම දශ දිනක් භාවනා කොට ඉන් පසු රාගය උපදනා අවස්ථාවල දී මෙනෙහි කරනු. කියන ලද පරිදි දශ දින භාවනාවෙන් රාග පීඩනය නො සන්සිඳුන හොත් වාර ගණන වැඩි කොට සන්සිඳෙන තුරු භාවනා කරනු.

ව්‍යාපාද නීවරණය

ව්‍යාපාදය යනු ද්වේෂයයි. එය ඇති වූ කල්හි සිත දිරූ දෙයක් සේ පිළුණු වූ - කුණු වූ දෙයක් සේ දුබල වෙයි. දුර්වල වූ සිත් සතන්හි සමාධි ප්‍රඥාවෝ නො වැඩෙති. වැඩුණු සමාධි ප්‍රඥාවෝ සිත දුබල වූ කල්හි පිරිහෙති. එබැවින් ව්‍යාපාදය යෝගාවචරයනට අන්තරායික ධර්මයකි. කිසි ධර්ම ශාස්ත්‍රයක් නො දත් අශීලාචාර මිනිසුන්ට ඇති වන ඔවුනොවුන් හා ගහ බැණ ගැනීමට තරම් වූ ද්වේෂ වැනි ඖදාරික ද්වේෂයෝ යෝගාවචරයනට නූපදිති. එබඳු ද්වේෂයක් කලාතුරකින් උපනත් එය එතරම් අන්තරායික ධර්මයක් නොවේ. එ බඳු ද්වේෂයක් උපනත් එය නීවරණයක් බව යෝගාවචරයනට පහසුවෙන් ම වැටහෙන බැවින් එය දුරු කැරගත හැකිය.

යෝගාවචරයනට බොහෝ සෙයින් අන්තරාය පිණිස පවත්නේ ව්‍යාපාද නීවරණය බව නො දැනෙන පමණට උපදනා සූක්ෂ්ම ද්වේෂය ය. තමනට නිතර කරදර කරන සතුරු කම් කරන පුද්ගලයකු සමීපයේ වාසය කෙරේ නම් ඔහු නිසා යෝගාවචරයා ගේ සිත්හි නිතර ද්වේෂය පහළ විය හැකිය. කොපමණ සියුම් වුවත්

Non-commercial distribution

නිතර ද්වේෂය පහළ වෙත හොත් එය යෝග කර්මයට මහත් අන්තරාය යෙකි. උසස් දියුණුවක් ලැබූ යෝගාවචරයකුට මිස නවීන යෝගාවචරයකු හට එබඳු පුද්ගලයකු නිසා හට ගන්නා ද්වේෂය වළක්වාගෙන යෝග ක්‍රියාව මැනවින් කැරගෙන යා හැකි නොවේ. යම් කිසි යෝගාවචරයකුට එ බඳු සතුරෙක් වේ නම් මෙත් වැඩීම් ආදියෙන් ඔහු මිත්‍ර කැර ගත යුතුයි. එසේ නො කළ හැකි වේ නම් සතුරා නො එන පෙදෙසකට තමා යා යුතුය.

බලාපොරොත්තු වන පමණට ඉක්මනින් ධ්‍යාන මාර්ගඵල නො ලැබෙන කල්හි ද, තුනටිය අත් පා ආදියෙහි වේදනා හට ගන්නා කල්හි ද, වැසි - සුළං - මැසි - මදුරු - ආදීන්ගෙන් පීඩා ලැබෙන කල්හි ද, අනුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන උපකාර නො ලැබෙන කල්හි ද, සමහර විට යෝගාවචරයා හට තමා කරන භාවනාව පිළිබඳව නො සතුටක් ඇති විය හැකි ය. එය යෝගාවචරයාට ව්‍යාපාදය බව නො දැනෙන පමණට සියුම් ලෙසින් ඇති වන ද්වේෂයකි. සියුම් වූ ද යෝගාවචරයනට ඉතාම අන්තරාය කර වූද ව්‍යාපාදය වන්නේ ඒ ද්වේෂය ය. නිතර ඇති වන්නා වූ ඒ ද්වේෂය නිසා යෝගාවචරයාගේ වීය්‍ය්‍ය ලිහිල් වේ. සිත දුර්වල වේ. භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රීතියක් ඔහුට ඇති නොවේ. ප්‍රීතියක් නැතිව භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයා හට ඒ ද්වේෂය වඩ වඩාත් ඇති වන්නට පටන් ගනී. ඔහුට භාවනාව අත හැර දමන්නට සිත් වේ. එසේ සිත් වී සමහර විට යෝගාවචරයා සම්පූර්ණයෙන් ම භාවනාව හැර දමන්නේ ය.

සමහරු උත්පත්තියෙන් ම ද්වේෂ චය්‍ය්‍යා ඇත්තෝ ය. ඔහු තමනට කළ කිසි ම වරදක් නැතිව ද අනුනට කිපෙති. තමනට කිසිම සම්බන්ධයක් නැති අනුන්ගේ අඩුපාඩු කම් දුබල කම් අනුන් කරන නොමනා කම් ගැන ද්වේෂ කොට තමන්ගේ සිත රිදවා ගනිති. එ බඳු පුද්ගලයෝ දවසෙන් වැඩි කාලයක් ද්වේෂ සහගත සිතින් ම වෙසෙති. එ බඳු පුද්ගලයනට ද භාවනාවෙන් ඵල ලැබිය හැකි නොවේ. උත්පත්තියෙන් ම ද්වේෂය අධික වූ එ බඳු සමහර පුද්ගලයෝ ඒ ද්වේෂය තමන්ගේ ගුණවත් කමක් යැයි සිතා රැවටී සිටිති. එසේ රැවටී සිටින්නෝ සමහර විට "මට ඔය නොමනා වැඩ කරන බොරු කරන කපටි කම් කරන අය පෙනෙන්නට වත් බැරිය.

Non-commercial distribution

පෙනෙන කොට පිස්සු හැදෙනවා'' යනාදීන් තමන්ගේ ඒ දුර්ගුණය ගුණයක් කොට අනුන් හමුවෙහි ද කියති. (නීවරණයන් විෂයෙහි මුළා නොවනු පිණිස **චකද්වක ධර්ම විස්තරය** නමැති පොත කියවීම යෝගාවචරයනට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය.) උත්පත්තියෙන් ම ද්වේෂාධික වූවන් විසින් ද්වේෂය තුනී කැර ගැනීම සඳහා මතු දක්වන භාවනාව කළ යුතු ය.

ව්‍යාපාද ප්‍රහාණ භාවනාව

ද්වේෂය සිත කය දවන ගින්නකි. උමතු කරවන විෂයකි. මිනිසාට ආවේෂ වන යක්ෂයෙකි. සිත දුබල කරන රෝගයකි. නුවණැස වසන පටලයකි. මිත්‍ර වේශයෙන් එන සතුරෙකි. ගුණ දහම් පැහැර ගන්නා සොරෙකි. විෂ මිශ්‍ර බොජුනකි. දුටු දුටුවන් දෂ්ට කරන සර්පයෙකි. තිවත් මඟට කටු වැටකි. මරහුගේ දූතයෙකි. යම රජුගේ දූතයෙකි. ආත්මාර්ථ පරාර්ථ නාශක වූ මේ ද්වේෂය මා කෙරෙහි නූපදීවා. මා කෙරෙන් බැහැර වේවා. සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා. මම සියල්ලන්ගේ ම මිත්‍රයෙක්මි. සියල්ලෝ ම මාගේ මිත්‍රයෝ වෙත්වා. මෙය දිනකට සිය වර බැගින් පිළිවෙලින් දස දිනක් භාවනා කොට ඉන්පසු ද්වේෂය ඇති වූ අවස්ථාවලදී මෙනෙහි කරනු. ද්වේෂය දුරු කර ගැනීමට මෛත්‍රී භාවනාව අතිරේක භාවනාවක් වශයෙන් පුරුදු කිරීම ද යහපති. ද්වේෂය දුරු කර ගැනීමේ නොයෙක් ක්‍රම **විශුද්ධි මාර්ගයේ** බ්‍රහ්ම විහාර නිර්දේශයෙන් දත හැකිය.

ථීන මිද්ධ නීවරණය

චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ ගේ දුබල බව හා අකර්මණ්‍ය බව ථීන මිද්ධ නීවරණය ය. එය බලවත්ව ඇති වන කල්හි යෝගාවචරයාගේ ශරීරය ද අප්‍රාණික වේ. ශරීරය ඒ ඒ අතට බර වන්නටත් නැමෙන්නටත් වේ. යෝගාවචරයාට නිදිමත ද ඇති වේ. ථීන මිද්ධය ඉතා බලවත් වූ කල්හි නිදා වැටෙන්නට ද සිදු වේ. ථීන මිද්ධය උපන් කල්හි විදර්ශනා කිරීමේ ධෛර්‍ය්‍යය හීන වී යැමෙන් යෝගාවචරයාගේ විදර්ශනාව ඉබේම නවතින්නේ ය. ථීන මිද්ධ දෙක අකුශල චෛතසික දෙකක් බැවින් විදර්ශනා කරන

Non-commercial distribution

චිත්තය කවර කලෙකවත් ථීන මිද්ධයෙන් යුක්ත වන්නේ නොවේ. එහෙත් යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි ථීන මිද්ධ සහගත සිත් ඇති වන්නට පටන් ගත් කල්හි ඒවාට ළංව පහළ වන්නා වූ ථීන මිද්ධ විරහිත සිත් ද පහළ වූ ථීන මිද්ධයන් නිසා බලවත් ව ඇති නොවෙයි.

ථීන මිද්ධ සහගත සිත නිසා දුබල වූ විදර්ශනා චිත්තයෙහි වීර්‍ය්‍යයක් ඇතත් එය සම්‍යක් ප්‍රධාන - ඍද්ධිපාද - ඉන්ද්‍රිය - බල- බෝධ්‍යංග - මාර්ගාංග භාවයට නො පැමිණේ. සම්‍යක් ප්‍රධානාදි භාවයට පැමිණෙන බලයක් වීර්‍ය්‍යයක් නැති සිතින් කරන විදර්ශනාව ද ලෝකෝත්තර මාර්ගය ඇති කිරීමට සමත් නොවේ. ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණවීමට සමත් වනුයේ සම්‍යක් ප්‍රධාන ඍද්ධිපාදාදි භාවයට පැමිණි බලවත් වීර්‍ය්‍යයෙන් යුක්ත විදර්ශනාවයි. මෙසේ ථීන මිද්ධය විදර්ශනාවට බාධා කරන නිසා ද විදර්ශනා චිත්තය දුර්වල කරන නිසා ද යෝගාවචරයනට අන්තරායකර ධර්මයකි.

සමහර විට ඒ ථීන මිද්ධය යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි සමාධි රූපයෙන් ද පහළ වේ. එසේ පහළ වූ කල්හි යෝගා-වචරයාට එය ථීන මිද්ධය බව නො දැනෙන්නේ ය. යෝගාවචරයා රැවටී දුරු කර ගත යුතු වූ ථීන මිද්ධය වඩන්නට ද පටන් ගන්නේ ය. එ බැවින් සමාධි රූපයෙන් එන සියුම් වූ ථීන මිද්ධය යෝගාවචරයනට ඖදරික ථීන මිද්ධයට ද වඩා අන්තරායකර බව කිව යුතු ය.

භාවනා කිරීමට සතුටක් නැති බව, කය පණ නැති බව, කය ඒ ඒ අතට බර වන බව, නැමෙන බව, ආහාර මත, සිත පසු බස්නා බව යන මේවා පිළිබඳ ව කාරණානුකූලව කල්පනා නො කිරීම ය, කාමච්ඡන්දය ඉපැදීම ය, පමණට වඩා ආහාර වැළඳීම ය, අපථ්‍යාහාර වැළඳීම ය, යැපෙන පමණට ආහාර නො ලැබීම ය, අධික ශීතල ය, අධිකෝෂ්ණය ය, ශරීරය ඉතා ස්ථූල වීම ය, ඉතා කෘෂ වීම ය, රෝගයෝ ය, අලසයන් සේවනය කිරීම ය, පමණට වඩා සුව පහසු ඇති අසුන් වල විසීම ය, අඳුරේ විසීම ය යන මේ ආදි කරුණු ථීන මිද්ධයාගේ ඉපදීමට හා වැඩීමට හේතුහු ය.

Non-commercial distribution

ථීන මිද්ධ හේතු දුරු කිරීම ය, වීර්‍ය්‍යයේ අනුසස් කල්පනා කිරීම ය, ශරීරය ආරක්ෂා කර ගැනීම ය, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සේවනය කිරීම ය, වීර්‍ය්‍ය වැඩීමට හේතු වන කථා ඇසීම ය, එළිමහනේ වාසය කිරීම ය, ආලෝකයන් මෙනෙහි කිරීම ය, වරින් වර ඉරියව් වෙනස් කිරීම ය, වීරයන්ගේ චරිත මෙනෙහි කිරීම ය යන ආදිය ථීන මිද්ධය දුරු වීමට හේතු වේ.

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය

බිම හෙළූ සුළං බෝලයක් සේ ආරම්මණයෙහි සැලෙමින් පවත්නා වූ චිත්තයාගේ ඒ සැළෙන බව උද්ධච්චය ය. කළ වරද පිළිබඳ ව හා කර ගත නුහුණු යහපත පිළිබඳව ද තැවෙන්නා වූ චිත්තයාගේ ඒ ස්වභාවය කුක්කුච්ච ය. සමාධියට බාධකත්වයෙන් සම බැවින් ඒ දෙක එක ම නීවරණයක් කොට තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ සේක. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සහගත සිත් බොහෝ සෙයින් ඇති වන්නට පටන් ගතහොත් භාවනාව කළේ ද සමාධිය නො වැඩේ. සමාධිය නො වැඩුණ හොත් මාර්ගයට ඵලයට පැමිණීමට තරම් බලවත් ව විදර්ශනා ඥානය ද ඇති නොවේ. එබැවින් උද්ධච්ච - කුක්කුච්චය නීවරණයක් වන්නේ ය. උද්ධච්ච - කුක්කුච්චය වීර්‍ය්‍යයේ ආකාරයෙන් යෝගාවචරයන්ගේ සන්තානයට සමහර විට පැමිණේ. සමහර විට එය ශික්ෂාකාමීත්වයේ වේශයෙන් ද පහළ වන්නේ ය. යම් කිසි කුසල ධර්මයෙක වේශයෙන් පැමිණි කල්හි එය යෝගාවචරයාට තේරුම් ගැනීමට අපහසු වන බැවින් එසේ උපදනා උද්ධච්ච - කුක්කුච්චය යෝගාවරයනට වඩා අන්තරායකරය.

සමාධියට වඩා වීර්‍ය්‍යය වැඩීම ය, පමණට වඩා ශීල විශුද්ධිය ගැන කල්පනා කිරීම ය, චිත්තයාගේ නො සන්සුන් බව පිළිබඳව කාරණානුකූලව කල්පනා නොකිරීම ය යන මේවා උද්ධච්ච - කුක්කුච්චයා ගේ ඉපැදීමට හා වැඩීමට හේතු ය.

සමාධියේ සැටි නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ය, උද්ධච්ච - කුක්කුච්චයන් හොඳින් හැඳින ගැනීම ය, නො දත් කරුණු අසා දැන ගැනීම ය, විනය දැනුම ය, බහුශ්‍රැත බව ය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය ය, වෘද්ධ සේවනය ය, සත්ප්‍රාය කථා ඇසීම ය යන මොහු උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච දුරු වීමේ හේතුහු ය.

Non-commercial distribution

විචිකිච්ඡා නීවරණය

බුද්ධාදීන් කෙරෙහි උපදනා සැකයට විචිකිච්ඡාවය යි කියනු ලැබේ. විශේෂයෙන් ම යෝගාවචරයකු හට තමාගේ ශාස්තෘවරයා කෙරෙහි හා තමා කරන භාවනාව ගැන ද විශ්වාසය තිබිය යුතු ය. විශ්වාසය හීන වූ පමණට භාවනා පිළිබඳ ගෞරවය හා උත්සාහය ද හීන වේ. ඒවා හීන වූ පමණට භාවනා ඵලය ද හීන වේ. භාවනා ඵලය හීන වන කල්හි විචිකිච්ඡාව වඩා දියුණු වී අන්තිමේදී යෝගාවචරයාට සම්පූර්ණයෙන් ම යෝග කර්මය අත්හැර දමන්නට සිදු විය හැකි ය. එ බැවින් විචිකිච්ඡාව ද යෝගාවචරයනට බාධා කරන එක් නීවරණයෙකි. සමහර විට යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි විමසීමේ වේශයෙන් ද විචිකිච්ඡාව පහළ විය හැකි ය. එසේ අන්‍ය වේශයකින් පහළ වන විචිකිච්ඡාව යෝගාවචරයාහට විචිකිච්ඡාවක් බව ලෙහෙසියෙන් නො දැනෙන බැවින් වඩාත් අන්තරායයෙක් වන්නේ ය.

මෙකල බෞද්ධ නාමයෙන් පෙනී සිටින ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂය අතර ම රත්නත්‍රය කෙරෙහි විශ්වාසය නැති, ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි විශ්වාසය නැති, පරලොවක් ඇති බව විශ්වාසය නැති අය බොහෝ ය. ඔවුන් ඇසුරු කිරීමත් ඔවුන්ගේ කීම් ඇසීමත් ඔවුන්ගේ ලියුම් කියවීමත් නූපන් විචිකිච්ඡාව ඉපදීමටත් උපන් විචිකිච්ඡාව වැඩීමටත් බලවත් හේතු වේ. යෝගාවචරයා සැදැහැවතකු වුවත් කොපමණ උගතකු වුවත් කොපමණ නුවණැතියකු වුවත් මාර්ගයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහාණය නො කළ බැවින් ඔහුගේ සන්තානයෙහි ද අළු යට තිබෙන ගිනි අඟුරක් මෙන් එය සැඟවී ඇත්තේ ය.

විදර්ශනාව මස්තකප්‍රාප්ත වී මතු නූපදනා පරිදි එය දුරු වී යන්නට මත්තෙන් නූපන් විචිකිච්ඡාව උපදවන උපන් විචිකිච්ඡාව වඩන විෂම පුද්ගලයන් ඇසුරු කළහොත්, අනුශය වශයෙන් පවත්නා විචිකිච්ඡා මතු වී අවුත් යෝගකර්මයට හානි විය හැකිය. එ බැවින් යෝගාවචරයින් විසින් විෂම අදහස් ඇතියවුන් ගේ කියුම් වලට ඇහුම් කම් නොදී ඔවුන් හා හජනයට නො ගොස් ඔවුන්ගෙන් පරෙස්සම් විය යුතු ය. සමහර විට ඒ විෂම අදහස් ඇත්තෝ යෝගාවචරයන් ගේ කටයුතු අවුල් කැර දැමීමට දුබල යෝගාවචරයන්

Non-commercial distribution

ගෙන් නොයෙක් ප්‍රශ්න අසති. ඒවාට උත්තර දෙන්නට හෝ ඔවුන් හා විවාදයට හෝ නො ගොස් යෝගාවචරයා විසින් තමාගේ කටයුතු පමණක් බලා ගත යුතු ය. තව ද විචිකිච්ඡාව මැනවින් නො හැඳිනීමත් විචිකිච්ඡාවේ ආදීනවය නුවණින් නො මෙනෙහි කිරීමත් විචිකිච්ඡාව ඉපැදීමට හේතු වේ.

කුශලා කුශල ධර්ම විෂයෙහි යෝනිසෝමනස්කාර බහුල බවය, ධර්මය පිළිබඳව දැනුම ඇති බව ය, තෙරුවන් පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇසීම ඇති බව ය, විනය දන්නා බව ය, ශ්‍රද්ධා බහුල බව ය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය ය, සත්ප්‍රාය කථා ඇසීම ය යන මොහු විචිකිච්ඡාව දුරු වීමට හේතුහු ය.

යෝගාවචරයනට පිටතින් එන අන්තරායයෝ

ධ්‍යානාදි උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මයක් ලබන්නට ළං වන පමණට භාවනාව දියුණු කර ගත්තා වූ යෝගාවචරයන්ගෙන් සමහර කෙනකුට එය ඉදිරියට දියුණු කර ගෙන යා නොහෙන පරිදි බලවත් වූ ද, කල් පවත්නා වූ ද, රෝගයක් හට ගෙන රෝගය නිසා භාවනාවෙහි නො යෙදිය හැකි වීමෙන් ලැබූ දියුණුවෙන් යෝගාවචරයා පිරිහේ. රෝග සුව කරගෙන කල්ගත ව නැවත භාවනාව පටන් ගත්තේ ද, නැවත ඒ දියුණුව ඔහුට නො ලැබේ.

සමහර යෝගාවචරයකුට බාධා කරන, කරදර කරන එක් සතුරෙක් හෝ සතුරන් බොහෝ ගණනක් හෝ ඇති වෙයි. සතුරු පීඩා නිසා භාවනාව මැනවින් කර ගන්නට නො ලැබීමෙන් ඔවුහු භාවනාවෙන් පිරිහෙති. සමහර විට සතුරන් විසින් කලකට බේරුම් කර ගත නොහෙන මහ අවුලකට යෝගාවචරයා හසු කරනු ලැබේ. එයින් මිදීමට ක්‍රියා කරන්නට සිදු වීමෙන් යෝගාවචරයා භාවනාවෙන් පිරිහේ.

සමහර යෝගාවචරයන් කරා ලාභ සත්කාර ගලා එන්නට වේ. බොහෝ ජනයා පැමිණෙන්නට වේ. ඒවා ගැන ක්‍රියා කරන්නට වීමෙන් යෝගාවචරයා හට ඉදිරියට යෑම හා තමා ලැබූ දියුණුව පවත්වා ගැනීමට නුපුළුවන් වේ. ලාභ සත්කාරාදිය නිසා යෝගාවචරයා යෝගයෙන් පිරිහුණු පසු ලාභ සත්කාරයෙන් ද පිරිහේ. ඒවා පවත්නේ යෝගාවචරයා පිරිහෙන තුරු පමණෙකි.

Non-commercial distribution

සමහර යෝගාවචරයකු වෙත ඔහු කෙරෙහි ඇලුම් කොට ස්ත්‍රියක් පැමිණෙන්නට වේ. ඇගේ පෙළඹීමට හසු වී යෝගාවචරයා පිරිහේ. ස්ත්‍රියක් පැමිණෙන්නට පටන් ගතහොත්, යෝගාවචරයන් විසින් අන් හැමට ම වඩා එයට බිය විය යුතු ය. එය නො වැළැක්විය හැකි නම්, තමා විසින් හෝ අන් දිශාවකට යා යුතු ය. පෘථග්ජන සිත කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය හැකි නොවේ.

සමහර යෝගාවචරයකුට රෝග සුව කිරීමේ ශක්තියක් ලැබේ. සමහර යෝගාවචරයකුට භූතෝපද්‍රව දුරු කිරීමේ ශක්තියක් ලැබේ. ඒවා කරවා ගැනීමට යෝගාවචරයා කරා නිතර ජනයා පැමිණෙන්නට පටන් ගනී. ඒවාට ව්‍යාවෘත වීමෙන් යෝගාවචරයා පිරිහේ. යෝගයෙන් පිරිහීම සමඟ ඒ බලය ද කෙළවර වේ.

සමහර යෝගාවචරයන් හට භූතයන් පෙනෙන්නට වේ. සමහරුනට භූතයන් ගෙන් නොයෙක් කරදර පැමිණෙන්නට පටන් ගනී. සමහර යෝගාවචරයකු ගේ අඹු දරුවනට භූතෝපද්‍රව පැමිණෙන්නට පටන් ගනී. සමහර යෝගාවචරයකුගේ වාසස්ථානයේ වෙසෙන අන්‍යයනට භූතෝපද්‍රව පැමිණෙන්නට පටන් ගනී.

මෙබඳු උපද්‍රවයන් යෝගාවචරයනට පැමිණෙන බව අප විසින් නිසැකව ම දැන ගෙන තිබෙන සත්‍යයෙකි. කලක් මැනවින් භාවනාවෙහි යෙදුණු යෝගාවචරයන් ගෙන් අසා බැලුවහොත් තමනට නොයෙක් කරදර පැමිණි බව බොහෝ දෙනකුන් කියනු ඇත. "යෝගාවචරයනට මේ අන්තරායයන් කරන්නෝ මාරයෝය" යනු බොහෝ යෝගාවචරයන් ගේ පිළිගැනීම ය. මනුෂ්‍යයන් ධ්‍යානාදි උසස් ධර්ම ලබනවාට නො කැමති, ඒවා ලැබීමට උත්සාහ කරනුවනට බාධා කරන සමහර විට ඒවා ලබා ගෙන සිටින අයට ද කරදර කරන දේව ගණයට අයත් භූතයෝ කොටසෙක් සිටිති. මාරයා යයි කියනුයේ ඔවුනට ය.

දූසී නම් මාරයෙක් මිනිසුනට, ආවේශ වී ඔවුන් ලවා කකුසඳ බුදුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකයන්ට අපහාස කර වූ බවත්, එයින් බුද්ධශ්‍රාවකයන්ගේ සිත් අවුල් කරවන්නට නො හැකි වූ කල්හි මාර තෙමේ ලාභයෙන් පොළඹවා බුද්ධ ශ්‍රාවකයන් ගේ සිත් අවුල්

Non-commercial distribution

කරවන්නට සිතා ගිහියනට ආවේශ වී ඔවුන් ලවා භික්ෂූන්ට බොහෝ පූජා සත්කාර කර වූ බවත්, එයින් ද භික්ෂූන් පොළඹවන්නට නො හැකි වූ කල්හි කෝප වූ මාර තෙමේ ළමයකු ගේ ශරීරයට ආවේශ වී ගලෙකින් ගසා කකුසඳ බුදුන් වහන්සේ ගේ අග්‍ර ශ්‍රාවක වූ විධුර ස්ථවිරයන් වහන්සේ ගේ හිස පැළූ බවත්, මජ්ඣිම නිකායේ **මාරතජ්ජනීය සූත්‍රයෙහි** දක්වා තිබේ.

අප බුදුන් වහන්සේට හා භික්ෂු භික්ෂුණීන්ට නොයෙක් වර මාරයන් කරදර කළ බව බොහෝ සූත්‍ර ධර්මවල හා විනයෙහි දක්වා තිබේ. වර්තමාන යෝගාවචරයනට පැමිණෙන උවදුරු වලටත් අන් හේතුවක් නො පෙනෙන බැවින් ද, මාර පීඩනයක් ඇති බව පොත පතින් පෙනෙන බැවින් ද, බොහෝ යෝගාවචරයන් විශ්වාස කරන පරිදි ඒ උවදුරු මාරයන්ගෙන් ම පැමිණෙන බව පිළිගත යුතු ය. මාර නම් වූ භූතයන් ගෙන් ආරක්ෂා වනු සඳහා යෝගාවචරයන් කරන උපක්‍රම ද බොහෝ ය.

ආත්ම සන්නියාතනතාය, **තත්පරායනතාය**, **ශිෂ්‍ය භාවෝප-ගමනය**, **ප්‍රණිපාතය** යන චතුර්විධ ක්‍රමයෙන් රත්නත්‍රය සරණ යෑම ද මාර පීඩනය අඩු කර ගැනීම සඳහා කරන එක් ක්‍රමයෙකි. රතනසූත්‍රාදි ආරක්ෂක පිරිත් සජ්ඣායනා කිරීම එක් ක්‍රමයකි. මහා සමය ධර්මචක්‍රාදි දෙවියන් ප්‍රිය කරන සූත්‍ර ධර්ම සජ්ඣායනා කිරිම එක් ක්‍රමයකි. "ඉතිපි සෝ භගවා අරහං" යනාදි නවගුණ පාඨය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් චක්‍ර ක්‍රමයෙන් සජ්ඣායනා කිරීම එක් ක්‍රමයකි. ආරක්ෂක ගාථා භාවිත කිරීම එක් ක්‍රමයකි. බුරුමයේ සුප්‍රසිද්ධ යෝගාවචරයකු වූ ද, ග්‍රන්ථ කර්තෘවරයකු වූ ද, **ලේඩිෂයාඩෝ** නමැති මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ යෝග ක්‍රියා කොට ජය බිමට පත් කෙනකු ලෙස බොහෝ දෙනා පිළිගනිති. උන් වහන්සේ විසින් භාවිත කරන ලදැයි කියන ආරක්ෂක ගාථා තුනක් තිබේ. ඒ මෙසේ යි.

පඨවි බල සුන්දරී සබ්බඤ්ඤු බෝධි මණ්ඩලං,
අසංඛෙය්‍යං මාරසේනං ජයෝ ජයතු මංගලං

කකුසන්ධො කොණාගමනො කස්සපො
ගෝතමෝ මුනී,

Non-commercial distribution

මෙත්තෙය්‍යො පඤ්ච බුද්ධා තෙ
සීසේ මෙ සෙන්තු සබ්බදා.

ඒතේසං ආනුභාවෙන යක්ඛා දෙවා මහිද්ධිකා,
සබ්බේ පි සුඛිතා හොන්තු මම මිත්තා සහායකා.

මෙබඳු ගාථා යම්කිසි ගුප්ත බලයක් ඇති ගාථා ය. භාෂා රීති ව්‍යාකරණ ක්‍රම කල්පනා කොට මේවායේ යම්කිසි වෙනසක් ඇති කරන්නට නො යනු. මේ තිබෙන සැටියට ම භාවිත කරනු. පටන් ගැනීමේ දී මේ ගාථා දිනකට එකසිය අට වර බැගින් සතියක් සජ්ඣායනා කර ඉන් පසු උදේ සවස භාවිත කරනු. එසේ නො කළ හැකි අය විසින් දිනකට සත් තිස් වර බැගින් එක් විසි දිනක් සජ්ඣායනා කොට, ඉන් පසු උදේ සවස භාවිතා කරනු.

යෝගාවචරයන් භාවිත කරන තවත් ආරක්ෂක ගාථා දෙකක්

සම්බුද්ධෙ අට්ඨවීසඤ්ච ද්වාදසඤ්ච සහස්සකෙ
පඤ්චසත සහස්සානි නමාමි සිරසාදරං

තෙසං ධම්මඤ්ච සංඝඤ්ච ආදරෙන නමාම්‍යහං
නමක්කාරානුභාවෙන සබ්බ භයා උපද්දවා
අනේකා අන්තරායා පි විනස්සන්තු අසේසතො

මෙහි පළමුවන ගාථාව අප බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ කායවාක් ප්‍රණිධාන කාලය වූ චතුර සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයෙහි ලොව පහළ වූ අටවිසි බුදුවරයන් වහන්සේට ද, වාක් ප්‍රණිධාන කාලය වූ නවාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයෙහි හා මනෝ ප්‍රණිධාන කාලය වූ සත් අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයෙහි ද, ලොව පහළ වී වදළා වූ පන්ලක්ෂ දොළොස් දහසක් බුදුවරයන් වහන්සේට ද, ඒ බුදුවරුන් ගේ ධර්මයට ද, සංඝයාට ද නමස්කාර ගාථාවකි. මෙය ද, පළමු ගාථා වලට කී පරිදි සතියක් හෝ එක්විසි දිනක් සජ්ඣායනා කොට සිද්ධිය ලබා උදේ සවස භාවිත කිරීමට සුදුසු ය. මේ ගාථා දෙකින් ජප කොට රෝගීන්ට බෙහෙත් ද වළඳවති. (බුරුමයේ මන්ත්‍රකාරයන් නොයෙක් දෙයට මේ ගාථා යොදා ගෙන තිබේ.)

Non-commercial distribution

බෝධි පාක්ෂික ධර්ම

බෝධි නම් වූ ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානය ලබා ගැනීම පිණිස භාවනා කරන, යෝගාවචරයන් විසින් එය ලබා ගැනීමට උපකාර වන ධර්ම ද දත යුතු ය. ඒ ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානය ලබා ගැනීමට උපකාර වන ධර්මයෝ **බෝධි පාක්ෂික** නම් වෙති. ඒ ධර්මයෝ සතිපට්ඨානය, සම්මප්පධානය, ඉද්ධිපාදය, ඉන්ද්‍රියය, බලය, බොජ්ඣංගය, මග්ගංගය යයි කොට්ඨාස වශයෙන් සත් වැදෑරුම් වෙති. ප්‍රභේද වශයෙන් සත් තිස් වැදෑරුම් වෙති. විදර්ශනා භාවනාව ඒ බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් වැඩීම් වශයෙන් කළ යුත්තකි. විදර්ශනා වැඩීම ය, බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩීම ය යන මේ දෙක, කීමෙන් දෙකක් වුව ද, ක්‍රියා වශයෙන් එකක් ම ය. විදර්ශනා වැඩීම ම බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වැඩීම ය. බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩීම ම විදර්ශනා වැඩීම ය.

විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයන් විසින් එය මැනවින් සිදු කර ගත හැකි වනු පිණිස බෝධි පාක්ෂික ධර්ම දත යුතු ය. දැන ඒවා නිතර මෙනෙහි කළ යුතු ය. තමන් කෙරෙහි ඒවා ඇති නැති බව නුවණින් විමැසිය යුතු ය. ඒවායින් යම් ධර්මයක් තමා කෙරෙහි නොමැති නම් එය ඇතිවන සැටියට පිළිපැදිය යුතු ය. බෝධි පාක්ෂික ධර්ම මෙනෙහි නො කරන යෝගාවචරයනට තමන් කරන භාවනාව පිළිබඳ ව සම්පූර්ණ විය යුතු අංගයන් නො දැනෙන නො වැටහෙන බැවින් ඔහු ඒවා සම්පූර්ණ නො කරති. ඒවා සම්පූර්ණ නො වන තාක් ඔහු ලෝකෝත්තර මාර්ගයට ද නො පැමිණෙති. පිළිවෙළින් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම මෙනෙහි කළ හැකි වනු පිණිස මෙම වගන්ති සත පාඩම් කර ගත යුතු ය.

(1) චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා: කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානං, වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානං, චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානං, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානං

Non-commercial distribution

(2) චත්තාරෝ සම්මප්පධානා, උප්පන්නානං පාපකානං පහාණාය වායාමො, අනුප්පන්නානං පාපකානං අනුප්පාදාය වායාමො, අනුප්පන්නානං කුසලානං උප්පාදය වායාමො, උප්පන්නානං කුසලානං භීයොභාවාය වායමො

(3) චත්තාරෝ ඉද්දිපාදාඃ ඡන්දිද්ධිපාදො, විරියිද්ධි පාදො, චිත්තිද්ධිපාදො, වීමංසිද්ධිපාදො,

(4) පංචින්ද්‍රියානිඃ සඬින්ද්‍රියං, විරියින්ද්‍රියං, සතින්ද්‍රියං, සමාධින්ද්‍රියං, පඤ්ඤින්ද්‍රියං

(5) පඤ්ච බලානිඃ සද්ධාබලං, විරිය බලං, සති බලං, සමාධි බලං, පඤ්ඤාබලං

(6) සත්ත බොජ්ඣංගා, සතිසම්බොජ්ඣංගො, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගො, විරිය සම්බොජ්ඣංගො, පීති සම්බොජ්ඣංගොඃ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගො, සමාධි සම්බොජ්ඣංගො, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගො,

(7) අට්ඨ මග්ගංගානිඃ සම්මාදිට්ඨි, සම්මා සංකප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො, සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

සති පට්ඨාන සතර

හික්මවීමක් නො කරන ලද ප්‍රකෘති චිත්තය රූප ශබ්දාදි ආරම්මණ විෂයෙහි පිළිවෙළක් නැතිව විසිරී යන ධර්මයකි. නානාරම්මණ විෂයෙහි විසිරී යන ඒ සිතට අර්ථයක් නැත්තා වූ ද, අනර්ථදායක වූ ද, අරමුණු කරා යන්නට නො දී වුවමනා ආරම්මණයන් කරා පමණක් යන ලෙස පැවැත්විය හැකි ශක්තිය සතිපට්ඨාන නම්. සිහිය යනු ඒ ශක්තියට කියන විශේෂ නාමය යි. මේ සතිපට්ඨානයඃ රජකු රටක මිනිසුන්ට නො මඟ යන්නට නො දී, නිසි මඟ යන සැටියට ඔවුන් පාලනය කරන්නාක්

බෝධි පාක්ෂික ධර්ම පිළිබඳ විස්තර දනු කැමතියන් විසින් "බෝධිපක්ෂික ධර්ම විස්තරය" බැලිය යුතු.

Non-commercial distribution

මෙන්, නිසි මඟ යන සැටියට සිත පාලනය කරයි. යෝගාවචරයා ගේ සිත සතිපට්ඨානයෙන් පාලනය නුවුවහොත් භාවනාව නිසි පරිදි සිදු නොවේ. භාවනාව මුවින් කියද්දී, සිත අන් අතකට දිවේ. එසේ නුවුවමනා අරමුණු කරා සිතට දුවන්නට නොදී, භාවනා කිරීමෙන් සතිපට්ඨානය වැඩේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සමාධි ප්‍රඥාවෝ වැඩෙති. සතිපට්ඨානයෙන් තොරව කිසි කලෙක ධ්‍යාන මාර්ග ඵල නො ලැබේ. ධර්ම වශයෙන් එකක් වූ මේ සතිපට්ඨානය, යෝගාවචරයන් විසින් තමන්ගේ සිත පවත්වා ගත යුතු කාය - වේදනා - චිත්ත - ධර්ම යන සතරක් වූ ස්ථානයන් ගේ වශයෙන් -

කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය,
වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය,
චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය,
ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි

සතරක් කොට දක්වා තිබේ. රූපයට අයත් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කිරීමේදී, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ද, නාම ධර්මයන් ගෙන් වේදනාව සම්මර්ශනය කිරීමේ දී වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ද, චිත්තය සම්මර්ශනය කිරීමේ දී චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ද, වේදනා චිත්ත දෙකින් අන්‍ය නාම ධර්මයන් සම්මර්ශනය කිරීමේ දී ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ද වැඩේ.

සම්‍යක් ප්‍රධාන සතර

භාවනා කොට ධ්‍යාන මාර්ගඵලාදි උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයෝ මන්දවීර්‍ය්‍යයෙන් පහසුවෙන් ලැබිය හැකි නොවෙති. ඒවා ලැබීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයනට ඒ උසස් ධර්ම ලැබීමට නම් කොතෙක් වර්ෂ ගණනක් භාවනාවෙහි යෙදුනත්, බොහෝ කලක් භාවනා කළෙමු ය කියා නො කලකිරෙන්නා වූ, ඉදිරියට කොතෙක් වර්ෂ ගණනක් භාවනා කරන්නට සිදු වෙතත්, ඉදිරියට ම මිස පස්සට නො යන්නා වූ, කොතෙක් දුක් කරදර විඳින්නට වුවත්, ඒවා ගැන කම්පා නොවන්නා වූ, ශරීරයේ ලේ මස් වියළී ගොස් ඇටත් සමත් නහරත් පමණක් ඉතිරි වෙතත්,

Non-commercial distribution

බලාපොරොත්තු වන තැනට පැමිණ ම මිස, අතර මඟ නො නවත්වන්නා වූ බලවත් වීර්‍ය්‍යයක් තිබිය යුතු ය. **සම්‍යක් ප්‍රධානය** යයි කියනු ලබනුයේ ඒ වීර්‍ය්‍යයට ය.

චක්ඛුපාල තෙරුන් වහන්සේ ඇස් දෙක පවා අන්ධවන්නට හැර වස් තුන් මස මුළුල්ලෙහි නො නිදා භාවනා කොට රහත් වූ සේක. **පීතිමල්ල** තෙරණුවෝ පයින් සක්මන් කරන්නට නුපුළුවන් වූ කල්හි නො නිද දණින් සක්මන් කරමින් භාවනා කළහ. දණින් සක්මන් කළ තෙරුන් වහන්සේට එක් දවසක් වැද්දෙක් මුවෙකැයි සිතා සැතින් ඇන්නේ ය. තෙරුන් වහන්සේ ගේ ශරීරය විනිවිද ගිය සැත ගලවවා ලේ ගලන සිදුර වසාගෙන ගල් තලාවක් මත වාඩි කරවා ගෙන භාවනා කොට ඒ රාත්‍රියේ දී ම රහත් වූ හ. **මිලක්ඛ** තෙරුන් වහන්සේ නිදිමත වන කල්හි පිදුරු දරණු තෙමා හිස මත තබාගෙන ද, දියෙහි පා තබාගෙන ද, භාවනා කොට අනාගාමි ඵලයට පැමිණියහ.

සම්‍යක් ප්‍රධාන යනු චක්ඛුපාල ස්ථවිරාදීන් ගේ වීර්‍ය්‍යය බඳු වීර්‍ය්‍යයය. භාවනා කළ යුත්තේ ශරීරයත් ජීවිතයත් ආරක්ෂා කරගෙන ය. වීර්‍ය්‍යය කොට දිවි නසා ගැනුමට මෙයින් නො කියනු ලැබේ. භාවනාවෙන් දැකිය හැකි ඵල ඇති වනුයේ, භාවනා කරන අවස්ථාවෙහි සංස්කාරයන්ගේ ලක්ෂණ සම්මර්ශනය කරන සිත චක්ඛුපාල ස්ථවිරාදීන් ගේ වීර්‍ය්‍ය බඳු සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්‍ය්‍යයෙන් යුක්ත වූ කල්හි ය. බලවත් වීර්‍ය්‍යය නැත්තහුගේ භාවනාව දුබල බැවින් එසේ භාවනා කරන්නහුගේ භාවනාව කොතෙක් කල් ගත වුවත් ඒ තත්ත්වයේ ම පවත්නා බැවින් සමාධි ප්‍රඥාවන් ගේ වැඩීමක් නො වන බැවින් ඔහුට මෙලොව දී ම දැකිය හැකි භාවනා ඵලයක් නො ලැබේ. ධර්ම වශයෙන් සම්‍යක් ප්‍රධානය එකක් ම වුව ද එයින් සිදු කරන කෘත්‍ය භේදයෙන් -

උපන් පාපයන් ප්‍රහාණය කිරීමට වීර්‍ය්‍ය කිරීම ය,
නූපන් පාපයන් නූපදීමට වීර්‍ය්‍ය කිරීම ය,
නූපන් කුශල් ඉපැදවීමට වීර්‍ය්‍ය කිරීම ය,
උපන් කුශල් වැඩිදියුණු කිරීමට වීර්‍ය්‍ය කිරීම යි

Non-commercial distribution

සම්‍යක් ප්‍රධාන සතරෙක් වේ. මේ කරුණු සතර ගැන කළ යුතු අමුතු ව්‍යායාමයක් නැත. විදර්ශනා කිරීමට අනුව ම මේ කරුණු සතර සිදු වේ.

ඍද්ධි පාද සතර

සිදු කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වූ යම් කිසි කාර්ය්‍යයෙක සිද්ධිය **ඍද්ධි** නම්. ලැබීමට බලාපොරොත්තු වූ දෙයක ලැබීමය, උපදවා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වූ දෙයක ඉපැදවීමය, වැඩි දියුණු කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වූ දෙයක වැඩි දියුණුවය යන මේවා ඍද්ධීහු ය. ඍද්ධි-සිද්ධි යන මේ වචන සමානාර්ථ ඇත්තේ ය. ඍද්ධියට හෙවත් සිද්ධියට අතිශයින් උපකාරක ධර්මයෝ ඍද්ධිපාදයෝ ය.

මේ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම කථාවෙහි ඍද්ධීහු යයි අදහස් කරනු ලබනුවෝ යෝගාවචරයන් විසින් තම තමන් කරන යෝගයන් වැඩිදියුණු කර ගැනීමට, උපදවා ගැනීමට, ලැබීමට, පැමිණීමට, බලාපොරොත්තු වන ධර්මයෝය. ඒවා විශුද්ධි ක්‍රමයෙන් කියත හොත්, චතුපාරිශුද්ධි ශීලය සම්පූර්ණ කැර ගැනීම ඍද්ධි සතරෙකි. චිත්ත විශුද්ධියට අයත් පරිකර්ම සමාධිය එක් ඍද්ධියෙකි. උපචාර සමාධිය එක් ඍද්ධියකි. රූපධ්‍යාන පස ඍද්ධි පසෙකි. අරූපධ්‍යාන සතර ඍද්ධි සතරෙකි. පඤ්චාභිඥා ඍද්ධි පසෙකි. දෘෂ්ටි විශුද්ධිය එක් ඍද්ධියකි. කාඞ්ක්‍ෂාවිතරණ විශුද්ධිය එක් ඍද්ධියෙකි. ඉතිරි විශුද්ධීහු ද වෙන් වෙන් වූ ඍද්ධීහු ය. යෝගාවචරයනට මේ ඍද්ධීන් ලැබීමට විශේෂයෙන් උපකාර වන අතිශයින් උපකාර වන ධර්මයෝ ඍද්ධිපාදයෝ ය.

ඡන්දිද්ධිපාදය	විරියිද්ධිපාදය
චිත්තිද්ධිපාදය	වීමංසිද්ධිපාදය යි

ඍද්ධිපාදයෝ සතර දෙනෙකි. ඍද්ධිය ඇති කැර ගැනීම පිළිබඳ වූ බලවත් ඕනෑකම **ඡන්දිද්ධිපාදය** යි. ධර්මයෙන් තොරව කරන මේ රජ කමින් පලක් නැත යයි රජය හැර, දහම් සෙවීමට වල් වැදුණු **දහම් සොඩ රජතුමා** ගේ ඡන්දය වැනි ඡන්දය ම

Non-commercial distribution

ඡන්දිද්ධිපාදය යි. සෘද්ධියට නැමී පවත්නා වූ, සෘද්ධියට ඇදී බර වී පවත්නා වූ, වඩන ලද්දා වූ සිත **චිත්තිද්ධිපාදය** යි. සෘද්ධිය ලැබෙන තුරු සෘද්ධියට පැමිණෙන තුරු නො නවත්වන්නා වූ බලවත් වීර්‍ය්‍යය **විරියිද්ධිපාදය** යි. අපාය භය සංසාර භයාදිය මැනවින් දක්නා වූ, සෘද්ධියට තුඩු දෙමින් පවත්නා වූ, තියුණු වූ, ප්‍රඥාව **වීමංසිද්ධිපාදය** යි.

ඉන්ද්‍රිය පස

බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි පැහැදීම ආදි තමන් තමන් අයත් කෘත්‍යයට, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම සහිත වූ සිත, අනුකූල කරවා ගැනීම් වශයෙන් සිත කෙරෙහි අධිපති බව කරමින් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට උපකාර වන්නා වූ ධර්මයෝ **ඉන්ද්‍රිය** නම් වෙති.

සද්ධින්ද්‍රියය, විරියින්ද්‍රියය,
සතින්ද්‍රියය, සමාධින්ද්‍රියය,
පඤ්ඤින්ද්‍රිය යයි

ඉන්ද්‍රියයෝ පස් දෙනෙකි. සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ ශ්‍රද්ධාව ඉක්ම සිටින්නා වූ බුද්ධාදි රත්නත්‍රයාගේ ගුණය මැනවින් පිළිගන්නා වූ විශේෂයෙන් ම සර්වඥ ශාසනයා ගේ නෛර්‍ය්‍යාණිකත්වය විශ්වාස කරන්නා වූ භාවනාවෙන් වැඩි දියුණු කරන ලද්දා වූ බලවත් ශ්‍රද්ධාව **සද්ධින්ද්‍රිය ය**. පෙර කී සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්‍ය්‍යය ම **විරියින්ද්‍රිය ය**. සතිපට්ඨානය යි කියන ලද සිහිය **සතින්ද්‍රිය ය**. භාවනා කිරීමෙන් වඩාගන්නා ලද බලවත් වූ සමාධිය **සමාධින්ද්‍රිය ය**. දියුණු තියුණු වූ ප්‍රඥාව ම **පඤ්ඤින්ද්‍රිය ය**.

මේ ඉන්ද්‍රියයන් නො වඩා, දුබල වූ ඉන්ද්‍රියයන් කරණ කොට යෝගාවචරයකුට මාර්ගාධිගමනය නො කළ හැකිය. ඉන්ද්‍රිය වැඩීම ද සම වන සේ කළ යුත්තකි. ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් එකක් අධික ව වැඩුණ හොත් එ පමණට නො වැඩුණු අන්‍ය ඉන්ද්‍රියයෝ, ඒ සන්තානයෙන් අධිකව වැඩී ගිය ඉන්ද්‍රියයන් හා තමා අයත් කෘත්‍යය සිදු කිරීමට සමත් නො වෙති. එක් ඉන්ද්‍රියයකට වුව ද අයත් කෘත්‍යය මැනවින් සිදු නො වෙත හොත් ලෝකෝත්තර මාර්ගය නූපදී. එ බැවින් යම් ඉන්ද්‍රියයක් අධිකව වැඩුණහොත් ඒ ඉන්ද්‍රියය වැඩෙන

Non-commercial distribution

සේ මෙනෙහි කළ ආකාරයෙන් ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීම නවත්වා, ඒ ඉන්ද්‍රියය පිරිහෙන්නට හැරිය යුතු ය. විශේෂයෙන් ම යෝගාවචරයකුට සද්ධින්ද්‍රිය පඤ්ඤින්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද, විරියින්ද්‍රිය සමාධින්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද, සමතාව තිබිය යුතු ය. ඒවායින් එකෙක බලය අධික වන කල්හි අනෙක් ඉන්ද්‍රිය තමා අයත් කෘත්‍ය සිදු කිරීමට අසමත් වන බැවිනි.

බල පස

ලෝකෝත්තර මාර්ගය කරා ගමන් කරන, යෝගාවචරයාගේ ගමනට බාධා කරන යෝගාවචරයාගේ ගමන් මාර්ගයේ සරසට සිටිනා, යෝගාවචරයා පසු බස්වන ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයනට නො මැඩලිය හැකි පමණට ශක්ති සම්පන්න වූ, ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් පලවා හැරීමට ශක්තිමත් වූ යෝගාවචරයා සම්බෝධියට පමුණුවන්නා වූ ධර්මයෝ **බල** නම් වෙති.

සද්ධා බලය, විරිය බලය,
සති බලය, සමාධි බලය.
පඤ්ඤා බලය යි

බල ධර්මයෝ පස් දෙනෙකි. අශ්‍රද්ධාවෙන් නො සෙලවිය හැකි වන සැටියට වඩන ලද ශ්‍රද්ධාව **සද්ධා බලය** යි. අලස බැවින් නො සෙලවිය හැකි වන සැටියට වඩනා ලද වීය්‍ර්‍යය **වීරිය බලය** යි. මුළා බැවින් නො සෙලවිය හැකි වන පරිදි වඩා බලවත් කරන ලද සිහිය **සති බලය** යි. ඖද්ධත්‍යයෙන් මැඩලිය නොහෙන පමණට දියුණු කළ සමාධිය **සමාධි බලය** යි. අවිද්‍යාවට මැඩලිය නොහෙන පමණට දියුණු තියුණු කළ ප්‍රඥාව **ප්‍රඥාබලය** යි.

බෝධ්‍යංග සත.

ආය්‍ර්‍යශ්‍රාවක තෙමේ ලෝකෝත්තර මාර්ගක්ෂණයෙහි දී ස්ත්‍යානමිද්ධ ඖඩත්‍යාදි උපද්‍රවයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ යම් ධර්ම සාමග්‍රියක් කරණ කොට චතුරාය්‍ර්‍ය සත්‍යයන් ප්‍රතිවේධ කෙරේ ද,

Non-commercial distribution

ඒ ධර්ම සාමග්‍රියට "බෝධිය" යි කියනු ලැබේ. එයට අයත් වූ එහි අවයව වූ ධර්මයෝ **බෝධ්‍යංග** නම් වෙති.

සති සම්බොජ්ඣංගය,
ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය,
වීරිය සම්බොජ්ඣංගය,
පීති සම්බොජ්ඣංගය,
පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය,
සමාධි සම්බොජ්ඣංගය,
උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය යි

බෝධ්‍යංගයෝ සත් දෙනෙකි.

සතිපට්ඨාන - සතිබල - සතින්ද්‍රිය - සම්මා සති යන මේ නම් වලින් කියවෙන, වඩන ලද සිහිය **සති සම්බොජ්ඣංගය** යි. පඤ්ඤින්ද්‍රිය - පඤ්ඤාබල - වීමංසිද්ධිපාද - සම්මා දිට්ඨි මග්ගංග යන නම් වලින් කියැවෙන භාවනා කිරීමෙන් දියුණු තියුණු කළ ප්‍රඥාව **ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය** යි. සම්මප්පධාන - විරියිද්ධිපාද - විරියින්ද්‍රිය - විරිය බල - සම්මාවායාම මග්ගංග යන නම් වලින් කියැවෙන වීර්‍ය්‍යය **විරියසම්බොජ්ඣංගය** යි. සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණයන් මැනවින් වැටහීමෙන් වන්නා වූ විදර්ශනා චිත්ත සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රීතිය **ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය** යි. ක්ලේශ දාහය නිවා, විදර්ශනා චිත්ත සහ තත් සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසිකයන් සන්සිඳුවන, ශාන්ත ශීතල ස්වභාවයට පමුණුවන, කාය, චිත්ත පස්සද්ධි චෛතසිකයෝ දෙදෙනා **පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය** යි. සමාධින්ද්‍රිය - සමාධි බල - සම්මා සමාධි මග්ගංග යන නම් වලින් කියැවෙන සමාධිය **සමාධි සම්බොජ්ඣංගය** යි. සති ආදි බෝධ්‍යංග සය එකට එකක් බලවත් වන්නට හෝ දුබල වන්නට හෝ නො දී සමව පවත්නා වූ ධර්මය **උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය** යි.

මාර්ගාංගයෝ අට දෙන

යම් ධර්ම සමූහයක් කරණ කොට ආර්‍ය්‍ය ශ්‍රාවක තෙමේ මතු නූපදිනා පරිද්දෙන් කෙලෙසුන් නසා සසරින් එතර වී නිවනට යේ

Non-commercial distribution

ද, ඒ ධර්ම සමූහය මාර්ග නම්. මාර්ගය ද, සෝවාන් මාර්ගය, සකෘදාගාමි මාර්ගය, අනාගාමි මාර්ගය, අර්හත් මාර්ගය යි සතර වැදෑරුම් වේ. ඒ මාර්ගයා ගේ අංගයෝ :-

සම්මා දිට්ඨිය	සම්මා ආජීවය
සම්මා සංකප්පය	සම්මා වායාමය
සම්මා වාචාය	සම්මා සතිය
සම්මා කම්මන්තය	සම්මා සමාධිය යි

අට දෙනෙක් වෙති. වීමංසිද්ධිපාද - පඤ්ඤින්ද්‍රිය - පඤ්ඤාබල - ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය යන නම් වලින් කියන ලද ප්‍රඥාව සම්මා දිට්ඨිය යි. විතර්ක චෛතසිකය සම්මා සංකප්පය යි. සම්මා වාචා සම්මාකම්මන්ත සම්මා ආජීව යන තුන විරති චෛතසිකයෝ ය. සම්මප්පධානාදි නම් වලින් දැක්වුණු වීර්‍ය්‍යය සම්මා වායාමය යි. සතිපට්ඨානාදි නම් වලින් දැක්වුණු සතිය සම්මා සතිය යි. චිත්තේකාග්‍රතාව සම්මා සමාධිය යි.

රේරුකානේ චන්දවිමල මහා නායක ස්ථවිර පාදයන්
වහන්සේ
විසින් සම්පාදිත
විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය
නිමි.

සබ්බේ සත්තා ච භූතා ච
හිතා ච අහිතා ච මේ
අනුමෝදිත්වානිමං පුඤ්ඤං
පාපුණන්තු සිවං පදං

Non-commercial distribution

විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය

අනුක්‍රමණිකාව

අකර්මණ්‍ය	166,212
අංගමංගානුසාරී	69
අටුවා	26,27
අතාණ	133
අතිරේක	21
අතීත	128
අතුණු	74
අතුරුදහන්	141
අත්තවාදුපාදාන	100
අදත්තාදාන	94
අධිගමය	26
අධිගමලාභියා	29
අධිගමනාන්තර්ධානය	26
අධිමාන	110
අධිමෝක්ෂය	163,167
අධෝගම	69
අධ්‍යාත්මය	129
අනත්තානුපස්සනා	191
අනාගත	128
අනාගාමී	27,201
අනුග්‍රාහක	120
අනුත්පන්නෝත්පාදය	153
අනුත්පාද	21,199
අනුපස්සනා	135,193
අනුරූප	48
අනුලෝම	91
අනුලෝමඥානය	194
අනුශය	215
අනෛර්යාණික	26
අන්තරංග උපාසනා	16
අන්තරායික	32,205
අනාත්වානුප්‍රේක්ෂා	17
අනාානුප්‍රේක්ෂා	17
අපරාර්ධය	104
අපාය	198
අපායද්වාරය	196
අපේක්ෂා	108,156
අප්‍රණිහිතානුපස්සනා	193
අප්‍රණිහිත විමෝක්ෂ	193
අරමුණ	98
අනාත්ම	111,125,141
අනිච්චානුපස්සනා	191
අනිත්‍ය	111
අනිමිත්තානුපස්සනා	193
අනිෂ්ටාකාරය	98
අරහං	55
අරූප සප්තක	136
අරූප සප්තක-විදර්ශනා ක්‍රමය	147
අර්ධ පර්යංකය	41
අර්හත්	23
අලේනා	133
අල්ලා	18

Non-commercial distribution

අවිඤ්ඤාණක 64
අවිද්‍යාව 92,93
අශරණානුප්‍රේක්ෂා 17
අශුච්‍යානුප්‍රේක්ෂා 17
අෂ්ටක 139
අස්තංගත 41
අස්වාමික 141
අහුරමස්දා 18
අහේතුක 32
ආකාශ 63
ආඝ්‍රාණය 123
ආඥාව්‍යතික්‍රමණාන්තරාය 32,33
ආත්ම දෘෂ්ටිය 56
ආත්ම ලක්ෂණය 125
ආත්ම සන්නිර්යාතනය 17,218
ආත්ම සාරය 185
ආදීනව 37,134,177
ආදීනවානු දර්ශන ඥානය 177
ආධ්‍යාත්මික 128
ආනිශංසය 208
ආපත්ති 33
ආපායික 21,199
ආපෝ 62
ආබන්ධන 68
ආභ්‍යන්තරික 99
ආයතන 87,97
ආයුෂ 115
ආරම්මණ 52,99
ආරම්මණ ඝනය 128
ආර්යයා 27
ආර්ය සත්‍යය 95
ආර්යෝපවාද කර්මය 33
ආලෝකය 168
ආලෝකස්කන්ධය 152
ආවර්ජන 168
ආශ්‍රව 23,134
ආශ්‍රවානුප්‍රේක්ෂා 18
ආස්වාදනීය 38
ඇට මිදුළු 72
ඇට්ටි ගෙඩිය 96
ඇළදිව 74
ඉද්ධිපාද 220
ඉන්ද්‍රිය 220,225
ඉෂ්ටාකාරය 181
ඉස්ලාම් 17
ඉහාත්ම 23
ඊර්යාපථය 172
උක්කුටික 166
උච්ඡේද දෘෂ්ටිය 161
උත්පාද 115,153
උත්සන්න 42
උදය 152
උදයබ්බයානුපස්සනා-ඤාණය 135
උදයව්‍යය විදර්ශනා 152
උදයව්‍යානුදර්ශන-ඥානය 170
උදයානුපස්සනා 157
උදාසීන 189
උද්ඝටිතඥ 31
උද්ඝාටන 147
උද්ධංගමය 69
උද්ධච්ච 214
උපක්ලේශ 110,168
උපචාර 16
උපචාර ජවන 194
උපනිශ්‍රය 25,32
උපනිෂත් 16
උපවාද 33
උපවාදාන්තරාය 32
උපසග්ග, 133
උපස්තම්භනය 156

Non-commercial distribution

උපස්ථායකයා 27
උපාදානය 92,100
උපාදාය රූප 78
උපායාස 92,102
උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය 227
උපේක්ෂා 148,168
උප්පත්තිභව 101
උබ්බේගා පීති 166
උම්මත්තකයා 43
උවදුවා 30
ඍද්ධි 224
ඍද්ධිපාද 213,224
ඒකත්වානුප්‍රේක්ෂා 17
ඓස්ලාමික 18
ඔක්කන්තිකා පීති 166
ඕඝය 210
ඕභාස 163,168
ඖදරික 62,213
ඖද්ධත්‍ය 166
ඖරස 196
කකුසඳ 217
කඩතුරාව 113
කමටහන් 34,166
කම්මභව 101
කර්මක්ෂයකරඥානය 55
කර්ම නිමිත්ත 95
කර්මය 95
කර්මස්ථානය 163
කර්මාන්තරාය 32
කලාප 63,64,112
කලාප විදර්ශනා 150
කළු ඉංගිරියාව 78
කසින 16
කාංක්ෂා 91
කාංක්ෂා විතරණ-
විශුද්ධිය 60,90,108
කාපිල 18
කාමච්ඡන්ද නීවරණය 205
කාමුපාදානය 100
කාය දශකය 139
කාය ප්‍රසාදය 79
කාය විඥානය 83
කායායතනය 96
කාරක 134
කාල ක්‍රියාව 165
කාල පක්ෂ 138
කුක්කුච්ච 214
කුච්ඡිසය 69
කුණ්ඩලනී 16
කුණ්ඩලනී යෝගය 16
කෘත්‍ය සනය 127
කොට්ඨාසය 69
කොසොල් 30
ක්‍රිස්තු 17
ක්‍රීඩා දශකය 137
ක්‍රෛස්තව 15
ක්ලේශාන්තරාය 32
ක්ෂණත්‍රය 115
ක්ෂණිකෝත්පාදය 153
ක්ෂුධා 146
ඛණිකා පීති 166
ඛුද්දකා පීති 166
ගති නිමිත්ත 95
ගන්ධායුං ශයාඩෝ 54
ගරාදි 118
ගිම්හානය 137
ගුප්ත 40
ගෘහස්ථයා 27
ගෝඝාතකයා 57
ගෝත්‍රභූ චිත්තය 196
ගෝත්‍රභූ ඥානය 190,195
ග්‍රීෂ්මය 137

Non-commercial distribution

ඝනය 50,126
ඝාණායතනය 96
ඝ්‍රාණ ප්‍රසාදය 79
ඝ්‍රාණ විඥානය 82
චක්ඛායතනය 96
චක්ඛුපාල 223
චක්ෂුඃ ප්‍රසාදය 78
චක්ෂුර් විඥානය 80
චතුපාරිශුද්ධි ශීලය 224
චතුර්ථමාර්ග ඥානය 202
චිත්තක්ෂණය 117
චිත්ත විශුද්ධිය 50
චිත්තිද්ධිපාද 224
චින්තකයා 15
චේතෝවිමුක්තිය 23
ඡන්දය 205
ඡන්දිද්ධිපාද 224
ජනක 158
ජවන 128
ජාති 101
ජිහ්වා ප්‍රසාදය 79
ජිව්හා විඥානය 82
ජිරාපන 68
ජීව 18
ජීවාත්ම 15
ජෙහෝවා 18
ජෛනයා 17
ඥාත පුත්‍ර 17
ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය 110,195
ඥානය 58,167
ඥානයෝග 16
ඪහදිය 75
තණ්හා 99
තත්පරායනතා 218
තථාගත 21
තදාරම්මණ 128
තරංගල 165
තාවකාලිකත්වය 162
තිලකුණු 137
තුච්ඡ 133
තෘතීය මාර්ග ඥානය 201
තෘෂ්ණාව 35
තෙරේසා 17
තේමි 18
තේමි ධර්මය 17
තේජෝ 63,68
ත්‍රාටක 16
ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව 19,111,128,173
ත්‍රිහේතුක 25,32
ත්‍රෛභූමක 167
ථීනමිද්ධ නීවරණය 212
දම්සඟුණු අටුවාව 27
දලබුව 68
දශක 137
දශාකාර ශූන්‍යතාව 186
දහම් සොඬ 224
දාරුචීරිය 31
දාර්ශනිකයා 15
දිවාස්ථානය 165,166
දිවැස 164
දිශාකාක 189
දුඃඛ චක්‍රය 106
දුඃඛ දුඃඛය 37
දුක්ඛානු පස්සනා 191
දුරවබෝධ 64
දුරාඛ්‍යාත 18
දුර්ගුණය 212
දූසී 217
දූරී භාවය 166
දෘෂ්ටි 108
දෘෂ්ටි උද්ඝාටන 147

Non-commercial distribution

දෘෂ්ටි විශුද්ධිය	56
දෞර්මනස්‍ය	92,102
ද්‍රෝණ	67
ද්වාවත්තාළිසාකාරය	69
ද්වාදශෝපේක්ෂා	17
ද්විතීයමාර්ග ඥානය	200
ද්වේෂය	211
ධම්මතණ්හා	100
ධම්මවිචය සම්බොජ්-ඣංගය	227
ධර්මස්වාඛ්‍යාතතානු-ප්‍රේක්ෂා	18
ධාතු	61
ධාරණ	16
ධාර්මික	201
ධුතාංග	49
ධුව	133
ධ්‍යාන	16,51
ධ්‍රැව	185
නග්න	209
නන්දි	175
නාමය	60
නාමස්කන්ධය	159
නිකාන්ති පර්යාදන	147
නිකාන්තිය	163,168,169
නිජ්ජීවතාව	59
නිරුද්ධ	95,117
නිරෝධය	15,117,157
නිරෝධ සත්‍යය	94
නිර්ග්‍රන්ථ	17
නිර්ජරානුප්‍රේක්ෂා	18
නිර්වාණය	203
නිර්වේදානු දර්ශන-ඥානය	179
නිස්සත්ත්ව	77
නීවරණ	140,205
නෙය්‍ය	31
නෛර්යාණික	26,198
න්‍යාය	15
පඤ්චප්‍රකාර ප්‍රීතිය	166
පඤ්චස්කන්ධය	35,94
පඤ්චානන්තර්ය කර්මය	32
පඤ්ඤාබල	226
පඤ්ඤින්ද්‍රිය	225
පටිච්චසමුප්පාදය	91,102,158
පටිපාටිය	147,149
පදපරම	31
පදාර්ථ	18,19
පරචිත්ත විජානන ඥානය	28
පරදාර සේවනය	94
පරබ්‍රහ්ම	18
පරමාණුව	112
පරමාත්මය	15,18
පරම්පරාව	123
පරසමයවාදියා	19
පරිකර්ම	16
පරිකර්ම ජවන	194
පරිකල්පිත	17,18
පරිදහන	68
පරිදේව	21,102
පර්යාපන්න	156
පර්සි ආගම	17
පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගය	227
පළිබෝධ	195
පාචක	68
පාතඤ්ජල	15
පාපෝච්චාරණ	17
පාරසික	18
පිළිසිඹියා	165
පීතිමල්ල	223
පීතිසම්බොජ්ඣංගය	227
පුරුෂ	18

Non-commercial distribution

පූර්වාහ්නය 138
පෘථග්ජන 24
පොට්ඨබ්බ තණ්හා 100
ප්‍රග්‍රහය 163,167
ප්‍රඥප්ති 18,112
ප්‍රඥා දශකය 137
ප්‍රඥා විමුක්තිය 23
ප්‍රණිධාන 219
ප්‍රණිධිය 193
ප්‍රණිපාතය 218
ප්‍රණීත 128
ප්‍රතිපක්ෂ 27,133
ප්‍රතිපදාඥාන දර්ශන-විශුද්ධිය 170
ප්‍රතිභාග 16
ප්‍රතිලෝම 91,160
ප්‍රතිෂ්ඨාව 96
ප්‍රතිසංඛ්‍යානු දර්ශන-ඥානය 180
ප්‍රතිසන්ධි 25,155
ප්‍රතිසන්ධිකයා 58
ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද ක්‍රමය 91
ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද චක්‍රය 103
ප්‍රත්‍යය 161
ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා 199
ප්‍රත්‍යාහාර 16
ප්‍රත්‍යුත්පන්න 128
ප්‍රදාලනය 196
ප්‍රවංක දශකය 137
ප්‍රව්‍රජිත 206
ප්‍රශ්‍රබ්ධිය 163,166
ප්‍රසාදය 78
ප්‍රහාණය 24
ප්‍රාග්භාර දශකය 137
ප්‍රාණඝාත 94
ප්‍රාණායාම 16
ප්‍රාතිහාර්ය 43
ප්‍රීතිය 163,166
ඵරණා පීති 166
ඵස්ස 97
බද්ධ පර්යංකය 41
බන්ධනය 203
බල 226
බල දශකය 137
බවුන් 16,18
බාහිරකයා 19
බාහ්‍ය 99
බිය 166
බුඩ්ඪපබ්බජිතයා 27
බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව 51
බෝධි දුර්ලභානුප්‍රේක්ෂා 18
බෝධි පාක්ෂික ධර්ම 220
බෝධ්‍යංග 213,226
බ්‍රහ්ම පදාර්ථය 16
භංගානුදර්ශන ඥානය 174
භක්තියෝග 16
භංග 115,154
භයතුපට්ඨාන ඥානය 176
භව 18,101
භවගාමී 24
භවතෘෂ්ණාව 155
භවාංග 123,139,203
භාරතීයයා 15
භාව දශකය 139
භාවනා 15
භූතයා 45
මග්ගංග 220
මණ්ඩලේ 54
මධ්‍යස්ථතාව 168
මධ්‍යාහ්නය 138
මනස්කාරය 176
මනායතනය 96

Non-commercial distribution

මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්තය 194
මනෝ විඥානය 80,83
මන්ත්‍ර යෝග 16
මන්ද දශකය 137
මන්ද වීර්යය 222
මල්ලිකා 30
මහා ධන සිටු 29
මාතික 34
මානවයා 186
මාන සමුද්ඝාටන 147
මායා 167
මාරයා 217
මාරාමිෂ 134
මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන-
විශුද්ධිය 110
මාසේ පෝය 164
මිත්‍ර්‍යා 16
මිරිඟු දිය 162
මිලක්ඛ 223
මීමංසා 15
මුක්ති 18
මුඤ්චිතුකම්‍යතාඥානය 180
මුහුර්තය 47
මූලාධාර 16
මෘත්‍යුමාර 134
මෛථුන 201
මෝක්ෂය 15
මෝමූහ දශකය 137
මෝහය 37
යම 16
යමක 147
යාචිඤා 17
යාත්‍රා 125
යාමය 138
යෝග 15
යෝගසාර 15
යෝග සූත්‍ර 15
යෝගාවචරයා 22,48
යෝගී 48
යෝනිසෝමනස්කාරය 216
රත්නත්‍රය 215
රාජයෝග 16
රික්ත 133
රූපවිජායා 80
රූපය 60
රූපසප්තක 136
ලබ්ධි 18
ලාඹන්සේ 17
ලාමක 186
ලේඩිෂයාඩෝ 218
ලෝකානුප්‍රේක්ෂා 18
ලෝකෝත්තර 21,110
ලෞකික 24,109
වකුගඩුව 73
වගන්ති 52
වංක 167
වජ්‍රායුධය 167
වජ්‍රාසනය 52
වධකයා 182
වයානුපස්සනා 157
වර්ණ දශකය 137
වශිෂ්ඨ 15
වසන්තය 137
වස්තු දශකය 139
වස්සානය 137
වහිරංග උපාසනා 16
වායෝ 63
විකෘතිය 119
වික්ෂිප්ත 158
විචිකිත්සා 108
විචිකිත්සා නීවරණය 215
විජානන 83

Non-commercial distribution

විඥාන ධාතුව 77
විඥානය 60
විදර්ශනය 39
විදර්ශනා 22,35,39
විදර්ශනෝපක්ලේශ 163
විදසුන් 28
විධුර 218
විපචිතඥ 31
විපරිණාම 37
විපාකාන්තරාය 32
විභව 133
විමෝක්ෂ 190,191
විරහිත 133
විරිය බල 226
විරියිද්ධිපාද 224
විරියින්ද්‍රිය 225
විවේකය 206
විශුද්ධිය 47
වීතිහරණය 138
වීමංසිද්ධිපාද 224
වුරුණු තෙල 75
වේදකයා 108
වේදනාව 98
වේදාන්තවාදියා 15
වෝදාන චිත්තය 203
ව්‍යය 152
ව්‍යවස්ථාපන 128
ව්‍යාකරණ 219
ව්‍යාධි 52
ව්‍යාපාද නීවරණය 210
ව්‍යාපාදය 210
ව්‍යාවෘත 217
ව්‍යුත්ථාන 191
ශබ්දවිෂායාව 81
ශමථ 19,164
ශමථ භාවනාව 16,164
ශයන දශකය 137
ශරද 137
ශාස්තෘ 22,215
ශාස්වත දෘෂ්ටිය 162
ශික්ෂාව 198
ශිෂ්‍ය භාවෝපගමනය 218
ශීල විශුද්ධිය 48
ශුක්ල පක්ෂය 138
ශුද්ධාත්මාන්වානය 17
ශූන්‍යතාව 174,183
ශූන්‍යාගාර 22
ශ්‍රද්ධාව 225
ශ්‍රාවස්ති 27,33
ශ්‍රෝත්‍ර ප්‍රසාදය 79
ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය 81
ෂඩායතනය 92,106
සුසුම්නාව 16
සංක්ෂේප 76
සංඛ්‍යාත 96
සංවරානුප්‍රේක්ෂා 18
සංසාර චක්‍රය 55,103
සංසාරානුප්‍රේක්ෂා 17
සංස්කාර 19,94,111
සංස්කාරෝපේක්ෂා-
ඥානය 183,189
සංස්ථාන 112
සංඛත 134
සකෘදාගාමි 27,200
සජ්ඣායනය 45,218
සතින්ද්‍රිය 225
සතිපට්ඨානය 220,221
සතිබල 226
සත්කාය දෘෂ්ටිය 57,149
සත්කාර 216
සද්ධා බල 226
සද්ධින්ද්‍රිය 225

Non-commercial distribution

සන්තති 112,118,123
සන්තති ඝනය 127
සන්තානය 49,120
සන්තාපන 68
සන්තීරණ 128
සන්නිපාත 98
සඳ මිදුළු 75
සමාධින්ද්‍රිය 225
සමාධි බල 226
සමාධිය 16,50
සමායෝගය 120,125,154
සමුට්ඨාන 139
සමූහ 112
සමූහ ඝනය 127
සම්ප්‍රතෝෂණ 128
සම්ඵස්ස 98
සම්භාෂණ 206
සම්මප්පධානය 220
සම්මර්ශනය 91,136
සම්මසන 136
සම්මාආජීව 228
සම්මා කම්මන්ත 228
සම්මා දිට්ඨි 228
සම්මා වාචා 228
සම්මා වායාම 228
සම්මා සංකප්ප 228
සම්මා සමාධි 228
සම්මෝහය 88,110
සම්‍යක් ප්‍රධාන 222
සවිඤ්ඤාණක 64
සහස්‍රාර 16
සළායතන 97
සාංඛ්‍ය 15
සාංසාරික 21
සාක්ෂ්‍යය 174
සාධෙය්‍ය 167
සාමග්‍රිය 226
සායාහ්නය 138
සිතුල් පව්ව 27,164
සීලබ්බතුපාදානය 100
සුඛය 167
සුගතිය 31
සුගම 158
සුඤ්ඤතානුපස්සනාව 193
සුනක්ඛත්ත 30
සුවිසද 153,171
සොටු 75
සෝතායතනය 96
සෝමනස්ස 167
සෞත්‍රාන්තික 59,64
සෞන්දර්ය 98
ස්කන්ධ 31
ස්ත්‍යාන මිද්ධ 226
ස්ථාවර 105,191
ස්ථීති 115,117,153,174
ස්පර්ශය 158
ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය 98
ස්මෘතිය 163,167
හස්ත සාර 19
හානි දශකය 137
හික්කා (ඉක්කා) 69
හීනත්වය 129
හේමන්තය 137
හෙන්දවයා 16

Non-commercial distribution