

ඉරුමයේ ප්‍රහැනුකරන පොරාණික

සතිපථිනා

ගාවනා ක්‍රමය

අන්තර්ජාල මුද්‍රණය

මහාචාර්ය රේඛකාගේ වන්දුවීමල

(කාමිත්‍ය ව්‍යුවරුව, ජන්ධිත, ප්‍රවර්ත්‍ය විශාරද,
අමරපුර මහා මණ්ඩලයාය, ගාසින කොළඹ, ශ්‍රී ශ්‍රාවර්ම සිරුම්බෙන්)

මගනායක ස්වාම්පාදුයන් වහන්සේ
විසින් සම්පූර්ණයි.

දහම් පොත් සංරක්ෂණ මණ්ඩලයෙන් ප්‍රකාශිත
රේරුකානේ නාහිමියන්ගේ පොත් සහ වෙනත් පොත්
විනය ගුන්ප

ගාසනාවතරණය
විනය කර්ම පොත
උපසම්පදා හිලය
උහය ප්‍රාතිමෝක්ෂය (අනුවාද සහිත)

අහිඛරම ගුන්ප
අහිඛරම මාර්ගය
අහිඛරමයේ මූලික කරුණු
පටියාන මහා ප්‍රකරණ සහත්තය
අනුවාද සහිත අහිඛරමාර්ථ සංග්‍රහය

හාවනා ගුන්ප
විදර්ශනා හාවනා ක්‍රමය
ප්‍රාතිච්ඡාලික සත්තිපටියාන හාජනා ක්‍රමය
වත්තාලීසාකාර මහා විපස්සනා හාවනාව
සත්තිපටියාන හාවනා විවේචනය හා වෙනත් කෘති

ධරම ගුන්ප
විතුරායේ සත්‍යය
පාරමිතා ප්‍රකරණය
බෝධිපාක්ෂික දර්ම විස්තරය
පටිවිව සමුප්පාද විවරණය
ධර්ම විනිශ්චය
බෞද්ධයාගේ අන් පොත
මංගල දර්ම විස්තරය
ප්‍රාණීය්‍රපදේශය
සුවිධි මහා ගුණය
පොහොය දිනය
කොලෝස් එක්දහස් පන්සියය
වැඩුවක දර්ම හා වින්තෝපක්ලේශ දර්ම
බුද්ධනීති සංග්‍රහය
නීරිාණ විනිශ්චය හා ප්‍රනාරුෂපන්ති ක්‍රමය
බෝධි ප්‍රජාව
Four Noble Truths (විතුරායේ සත්‍යය පරිවත්තය.)

වෙනත්

මෙකල තිවුණු ඇත්තේ
(නාහිමි වරිත වත හා අනුමෙවති දම් දෙසුම් 15 ක්.)
පුරාඩුර්තය හෙවත් මධ්‍යලෝෂය (වෙදා නීල් කොස්ල් - පරිවර්තන)
හුදුසසුන පුහුදු කළ ශ්‍රී ලංකා ජ්‍යෙෂ්ඨ තිකාය පියවස (ගැස්සිය සමුද්‍ර කළාපය)

විමසීම :- ගරු ලේකම්

ශ්‍රී වත්දවිමල දරම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය,
ශ්‍රී ලංකා රජය, පොකුණුවිට.
දුරකථනය : 034-2263958, (2263979) ගැන්ස් : 034-2265251

ලේකම්ගේ සටහන්...

පූජ්‍යපාද රේරුකානේ වන්ද්වීමල මහා නායක මාහිමිපාණත් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත දහම් පොත් සිංහල සාහිත්‍ය ව්‍යුහය තුළ, ගැහුරු දහම් සරලව පැහැදිලි කළ පොත් පෙළක් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ ය.

දුක් දොම්තස්වලට සහනය දහම් මගයි. දහම් මගට ඇතුළත් වීම සඳහා මේ කාලයේ බොහෝ දෙනාට උපකාර වූයේ රේරුකානේ නාහිමියන්ගේ පොත් ය. මේ පොත් ඉල්ලා එවන පායක සංඛ්‍යාව බහුල බව පෙනේ. පායකයන් විසින් පෙන්වන ලද එම අවශ්‍යතාවත්, පොත්වල ඇති ගාසනික වැදගත්කමත් සලකා ඔබගේ ම අනුග්‍රහය ඇතිව මේ පොත් නැවත මුද්‍රණය කිරීමේ වැඩිපිළිවෙළක් ක්‍රියාත්මක වේ.

මෙම පොත් පවත්වාගෙන යාම සඳහා වර්තමාන ආර්ථික උද්ධමනය සැලකිල්ලට ගෙන මිල වැඩි කිරීම අවශ්‍ය වන නමුදු, අප තවමත් පොත් සඳහා මිල නියම කරන්නේ මුද්‍රණ වියදම, වෙළඳ නියෝජිතයන්ගේ වට්ටම් සහ ප්‍රවාහන ආදි කටයුතුවලට නොපිරිමැසෙන තරමේ අඩු මුදලකි. එක් පොතක මුද්‍රණ කීපයක මිල සැසදීමෙන් යට කී කරුණු සඳහා වියදම් වැඩි වූ ආකාරය ඔබට තේරුම් ගත හැකි ය.

මෙම පොත් පෙළ නැවත නැවත මුද්‍රණය කිරීම මගින් විරකාලයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අරමුදලක් ප්‍රතිශ්යාපනය කර ඇත. මුල් අවස්ථාවේ ඔබ දෙන අනුග්‍රහය ඒ අවස්ථාවේ මුද්‍රණය කරන කිසියම් පොතක සටහන් කරන අතර, එම මුදල මේ පොත් පවත්නා තාක් නැවත මුද්‍රණය සඳහා උපකාරී වේ.

අපි ඔබගේ අනුග්‍රහය ඉල්ලමු. තමන්ට හැකි පමණින් ආධාර මුදල් එවීමෙන් හෝ මේ පොත මුද්‍රණය කිරීමට උපකාර කළ සැදුහැවතුන් මෙන් පොතක් මුද්‍රණය කිරීමට යන වියදමෙන් කොටසක් දුරීමෙන් හෝ උතුම් වූ ධර්මදානමය කුගලය සම්පාදනය කරගැනීමට සම්බන්ධ විය හැකිය. බොහෝ දෙනැකු කියවන තේරුම් ගැනීමට පහසු වූ දහම් පොත් පවත්වා ගෙන යාමට උපකාර කිරීමෙන් තාසනයේ පැවතීම සඳහා පිටුබල වූවා ය සි ආධාරක පිංචතුන්ට සැනසීමට හැකි වන්නේ ය.

මෙම සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය අට වන වරට මුද්‍රණය කිරීම සඳහා වියදම් දුරුවෝ පොකුණුවිට බේ. ආර. සුබසිංහ වෙදුදුරු මහතා හා එම මැතිණියයි. ඒ ගක්තිමත් පදනම මත මේ පොත නැවත නැවත මුද්‍රණය කිරීමට හැකි වේයි.

බුරුම හිකුෂන් වහන්සේගේ ඇසුර ලද ලාංකික හිකුෂන් වහන්සේ තිසා ලංකා බොද්ධයන් අතර හාවනාව ප්‍රවලිත විය. මහනුවර යුගයේ බොද්ධ පුනරුදයෙන් පසු වඩාත් ප්‍රකට වූයේ අදහිලි මාත්‍රයන් මිස ප්‍රතිපත්ති පිරීම නොවේ. මේ තිසා හාවනාව ප්‍රවාරය වීම තුළ ඉන් මානසිකව පිඩාවට පත් සමහර හිකුෂන් වහන්සේ එට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වූ බව ද පෙනේ. එහෙත් අද මොනම හේදයකින්වත් තොරව සියලු හිකුෂන් වහන්සේ හාවනාව අය කරති. ගිහි පැවිදි කම්ස්පානාවාය්සීවරු බුද්ධ විනය අනුව තම තමන්ට ආවේණික සරල ක්‍රම අත්හද බලමින් උපදෙස් දෙති. හිකුෂන් වහන්සේටත් වඩා ගිහි බොද්ධයන් හාවනා කිරීමෙන් සැනසුම සොයා යන බව පෙනෙන අවස්ථා විරල නොවේ.

මේ "සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය" එසේ මුල් යුගයේ අබොද්ධ හාවනාවක් වශයෙන් බැට කැ පොතකි. මේ හාවනා ක්‍රමයට එරෙහිව ප්‍රසිද්ධ යතිවරුන්ගෙන් හා උගතුන්ගෙන් විවේචන එල්ල විය. ඒ සියල්ල ඉවසා බුරුමයෙන් හාවනා ඉගෙන මෙහි පැමිණි කම්ස්පානාවාය්සී වරුන්ගේ හා අනුගාමික හිකුෂන් වහන්සේගේ සහ දමිකාමී සැදුහැවතුන්ගේ ආක්‍රිත්වාදය තිසා මෙහි පහලෙළාස්වන මුද්‍රණය ඇ මෙසේ ඔබ අත පත්වෙයි.

සෞදුපත් කියවීමේදී පෙර වතාවක උපකාරී වූ දායාවත් අබේසිංහ මහත්මිය දැක්වූ කරුණාව හා ගුද්ධාව අගය කරමි. පරිසන්නක සංශෝධිත සටහන් නොරණ රු-මායා ගැලීක්ස් හි සාලිය ජයකාඛි මහතා අතින් දී, මනාලෙස ඉවුවූ මුදුණ කටයුතු සිකුරු ප්‍රකාශක ගිහාන් අනුරංග ජයවධින මහතා ඇතුළු කායුම්බිලයෙන් දී ඉවුකරනු ලැබේණ. මණ්ඩලයේ ගරු සහාපති කිරීමරුවේ ධම්මානාජු සම්දුන් ඇතුළු විහාරස්ථා ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනා සහ සහාය නිබලව ලැබීම නොකඩවා මේ පොත් ඔබ අත පත් කිරීමට මා ගක්තිමත් කරයි.

තිසරණ සරණය!

සි. තනිප්පුල ආරච්චි
ගරු ලේකම්
ශ්‍රී ටන්ද්වීමල ධර්මප්‍රස්තක
සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

2007 අගෝස්තු මස 05 වන දින,
පොකුණුවිටදී ය.

පුජා පිරිකර, පරිත්‍යාග හෝ තම පරිහරණය
 සඳහා පොත් මිලට ගැනීමටත්
 පොත් නොක්වා පවත්වාගෙන යාම සඳහා
 ධම් දනමය ආධාර අනුබල දීමටත්
 විමසන්න.

ගරු ලේකම්,
 ශ්‍රී වෙෂ්ඨවිමල ධම්පුස්තක සංර්ජාත්‍ය මණ්ඩලය
 ශ්‍රී විනායාලංකාරාමය,
 පොකුණුවිට.

දුරකථන : 034-2263958
 ගැක්ස් : 034-2265251

පළුත

	පිටුව
සංඛ්‍යාපනය	11
ප්‍රාරම්භය	23
සතිපටියාන හාවනාව	
පටන් ගත යුතු ආකාරය	28
හාවනාව දියුණු වෙමින් පරිහෙමින්	
පටන්නා කාලය	69
යෝගාවච්චයාගේ හිත නිවනත හසුවීම	70
සෝච්චන් වීම යෝගාවච්චයාට	
දැනෙන හැටි	71
එල සමාපන්තිය	74
විදුරශනා සූජ	77
මතු මාරුග සඳහා හාවනා ක්‍රම	78
අවවාදයක්	84
නියෝග හා නිය්‍යාණාවරණ	87
නොක්බම්ම - කාමවිජය	88
අව්‍යාපාද -ව්‍යාපාද	95
ආලෝක සංඛ්‍යා - එන මිද්ධි	98
නිදිමත තැනි කරන ක්‍රම සතක්	99
අවික්බේප - උද්ධව්‍ය	101
ධම්ම වවත්පාන - විවිකිවිජා	103
සූජ - අවිත්ජා	108
පාමුණ්ඡ - අරති	110
කුසල - අකුසල	112
අනාත්ම ලුණුණය වසන සන සතර	117
සන්තති සතය	118
සමුහ සතය	126
කඩනා සතය	130
ආරම්මණ සතය	133
වතුරාය්ස් සතය	135

“සඩ්බ්ලූනං ධමිමදානං පිහාති”



දහම් පොත් මුද්‍රණයට සහාය වූ අනිනව සාමාජිකයේ

ගයලි එදිරිසිංහ දුරය (උපන් දිනයට සුඛ පතා)	පන්තිපිටිය	රු. 7500.00
අයි.පී. මල්දෙනිය මිය (එම්.එච්. පෙරේරා මයාට නිවන් පතා)	කළුබෝවිල	රු. 5000.00
නන්දන කුමාරසිංහ මයා	පරකඩුව	රු. 2035.00
කේ.ඒ. ප්‍රනාශ්‍ය මයා	පමුණුව	රු. 1000.00
අරුණ රත්නායක මයා	නුගේගොඩ	රු. 1000.00
සනත් කොඩිතුවක්කු මයා	කොළඹ-08	රු. 1000.00
වන්දිකා එදිරිසිංහ මිය	බෙලිජත්ත	රු. 500.00
බොනල් පෙරේරා මයා	හල්තොට	රු. 500.00

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

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

ඔබට ද මේ සඳහා සහභාගි විය හැකිය.

සිංහල නායි

කාග්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ගාසනය පිරිහි යන කාලයේදී ඒ බව දුටු හිකුත්තන් වහන්සේලා සත් නමක් ඉමහත් සංවේගයට පැමිණු, “බුදුසභා පවත්තා මේ උතුම් අවස්ථාව ඉක්ම ශියහොත් තැවත අපට සසර දුකින් මිදිමට පිහිටක් කර ගත හැකි කාලයක් කවද ලැබේ ද සි තො කිය හැකි බැවින් ඒවිත පරිත්‍යාගයෙන් වුව ද උත්සාහ කොට අප විසින් දුකින් මිදිමට පිහිටක් කර ගත යුතුය” සි සලකා, කාග්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධාතු තිදින් කළ ස්වර්ණ වෙත්‍යය වැද්, මහවත්‍යයට වැද්, තැහිය තො හෙත එක් පරවත්‍යක් දැක, ඒවිතාගාව ඇත්තේ නවතින්වා! දිවි පුද මහණ දම් පුරනු කුමුත්තේ මේ පරවත්‍යට නගීන්වා! සි කියා හිණ්මහක් බැද ඒ මහින් පරවත්‍යට තැහ හිණ්මහ පෙරලා දමා, එහි වෙසේමින් මහණ දම් පුරන්නට පටන් ගත්හ.

මහණ දම් පිරිමය යනු මහපල පිණිස හාවතා කිරීමය. ඒ පිරිසේහි සඩිස ස්ථාවිරයන් වහන්සේ එක් රාත්‍රියකින් ම සවි කෙලෙසුන් තසා රහන් වුහ. ඊට පසු දින දෙවන තෙරුන් වහන්සේ අනාගාමී වුහ. ඉතිරි පස් දෙනා වහන්සේ කිසි විශේෂයකට තො පැමිණු ඒ පරවත්‍ය මත තිරාහාර හාවයෙන් වියලි, පෘථිග්චන කාලත්‍යාවෙන් කළුරිය කොට දෙවිලොව උපත්හ. ඔවුහු දිව්‍ය ලෝකයෙන් දිව්‍ය ලෝකයෙහි උපදිමින් බුද්ධාන්තරයක් වූ දීර්ඝ කාලය ගෙවා අප බුදුන් වහන්සේ ගේ කාලයෙහි තැවත මිනිස් ලොව උපත්හ.

ප්‍රක්කුසාති රජ එයින් එක් කෙනෙකි. කුමාර කස්සප තෙරුන් වහන්සේ එක් කෙනෙකි. දඩිල මල්ලපුත්ත තෙරුන් වහන්සේ එක් කෙනෙකි. සහිය පරවාජක එක් කෙනෙකි. දරුවීරය එක් කෙනෙකි. කසුප් බුදුන් වහන්සේ ගේ සස්න පිරිහෙතු දැක සංවේගයට පත් ඒ හිකුත්තන් වහන්සේලා ගේ සින දිවි පුද මහණදම් පිරිමට තැමුණාක්

මෙන්, වත්මන් බුදු සංස්කීර්ණයෙන් අඩක් ගෙවී යන මේ වකවානුවේ සියලු ම බෞද්ධ රටවල බෞද්ධ පින්වතුන්ගේ සින් පෝරට වච්ච දහමට තැම් බරවී ගොස් ඇති බව තොයෙක් කරුණුවලින් පෙනෙන්නට තිබේ. එහි ප්‍රතිච්ඡලයක් වශයෙන් මේ ජාතියේදී ම හෝ මේ බුදු සංස්කීර්ණයෙන් ම මහපල ලබා තිවත් දැකීමේ බලාපාරොත්තුවෙන් සිල් රකිමට, හාවනා කිරීමට බොහෝ දෙනා විසින් පටන් ගෙන තිබේ. බෞද්ධ රටවල හාවනා පූභුණු කරන ස්ථාන බොහෝ ගණනක් ඇති වී තිබේ. බෞද්ධ ජනයා විසින් තොසලකා හැරීමෙන් කාලාන්තරයක් යටපත් වී තුළු හාවනා ක්‍රම තැවතත් ප්‍රසිද්ධියට පැමිණෙන්නට වී තිබේ. මේ පොනෙහි දැක්වෙන සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමයන් කාලාන්තරයක් යටපත් වී තුළු හාවනා ක්‍රමයෙකි. අද බුරුමයේ මේ හාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් බොහෝ දෙනකුත් බොහෝ ප්‍රතිච්ඡල ලබා ඇති බව කියති.

හාවනා ක්‍රම අතර ද ඉක්මනින් එල දැකිය හැකි ඒවා ද, එල ලැබීමට බොහෝ කල් ගත වන ඒවා ද, කොනෙක් මහන්සි වුව ද සැහෙන එලයක් තො ලැබිය හැකි ඒවා ද ඇත්තේ ය. මේ සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය වතාහි මෙලොව මග - එල ලැබීමට පුදුපුකම් ඇතියන්ට ඉක්මනින් ඒවා ලැබිය හැකි හාවනා ක්‍රමයකි. සතර මාරුග සතර එල තිරවාණය යන මේ ලෝකෝන්තර ධර්මයෝගී - පැවිදි, ගැහැණු - පිරිමි, බාල - මහලු සැම දෙනට ම සාධාරණයහ. අතිතයෙහි සත් හැවිරිදි ලදිරියන් පවා සෝවාන් එලයට පැමිණි බව අපේ පොත පනෙහි තොයෙක් තැන්වල සඳහන් වී ඇත්තේ ය. වර්තමාන ජාතියේදී මග - එල ලැබීමට තරම් හාග්‍යයක් සැම දෙනාට ම තැනි බව නම් ඇත්තකි. එබන්දෝ බුද්ධකාලයෙහි ද බොහෝ වුහ. මෙකල වෙශෙන සැම දෙනා ම වර්තමාන හවයෝ මග - එල ලැබීමට හාග්‍ය තැන්තාහු තො වෙති. ඒවා ලැබීමට තරම් හාග්‍ය ඇතියවුත් දහුදු බොහෝ ඇති බවට කිසිදු සැකයක් තැත.

වී ඇටයෙහි පැළවීමේ ගක්තිය ඇත ද, අවුවේ ම තුළුණ හොත් කිසි කලෙක එය පැළ තො වත්තේ ය. එමෙන් මේ

ජාතියේදී ම මග - එල ලැබීමට හාගාය ඇති තැනැත්තාට ද ලැබීම සඳහා ක්‍රියා නො කළ හොත් ඒවා නො ලැබෙන්නේ ය. මේ ජාතියේදී ම මග - එල ලැබීමේ හාගාය ඇද්ද , තැද්ද යන බව තේරුම් ගැනීමට කිසි ලකුණක් තැන්නේ ය. හාගාය සැහැ වී ඇති දෙයකි. ඒ නිසා මේ ජාතියේ දී ම මේ බුදු සය්නේදී ම මග - එල ලැබීමට, නිවන් දැකීමට තරම් හාගායක් අපට තැත්‍ය ක්‍රියා කිසිවකු විසින් මත්දේත්සාහී නොවිය යුතු ය. හාගාය ඇති තැති බව දත් හැකි වන්නේ ද උත්සාහ කර බැලීමෙනි. නො මග නො ගොස් ඒකාන්තයෙන් මෙලාව ම එල දැකිය හැකිවන යහපත් විද්‍රෝහනා හාවනා ක්‍රමයක් අනුව කළක් උත්සාහ කළ හොත් හාගාය ඇති තැනැත්තා යටත් පිරිසේයින් සෝච්චාන් එලයට්ත් පැමිණෙන්නේ ය. මේ ජාතියේදී ම එයට පැමිණීමට හාගාය තැන්තා වූ පින්වතුන්ට කසුප් බුදුන් සමයෙහි කදු තැහැ හාවනා කොට ද ඒ ජාතියේදී සෝච්චාන් එලය-ටවත් පැමිණිය තුහුණු හිකුෂුන් වහන්සේලා පස් තමට ඒ කළ උත්සාහය අප බුදු සය්නේහි ඉතා ඉක්මනින් රහත් විය හැකිවීමට පාර්මිතාව වූවාක් මෙන් මතු බුදු සය්නකදී මග පල ලැබීමේ පාර්මිතාව වන්නේ ය.

ස්වසන්තානයෙහි කාමවිජන්දි නීවරණයන්ට ඇති වන්නට ඉඩ තබා සමහර ද්‍රව්‍යක පමණක් හාවනා කරන්තා වූ තැනැත්තන්ට හා දිනපතා ම වූව ද ද්‍රව්‍යයෙන් සුළු කාලයක පමණක් හාවනාවෙහි යෙදෙන්තවූන්ට කෙටි කාලයකින් මග - පල නො ලැබිය හැකිය. එසේ කරන්තවූන්ට සිය වසකිනුදු මග - එල නොලැබිය හැකිය. ස්වසන්තානයෙහි නීවරණයන් ඇති වීමට අවකාශයක් නො තබා නීවරණයන්ට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉඩක් නොදී, තිද්‍න කාලය හැර ද්‍රව්‍ය මූලිශ්ලේලේ ම සතිපටියාන හාවනාවෙහි යෙදෙන පින්වතාට මග - එල ලැබීමට වැඩි කළක් ගත නො වේ. එබැවින් සැරුපුත් මහතෙරුන් වහන්සේ “මේ සය්නේහි කෙතෙක් කල් ධර්මයට අනුව පිළිපදින තැනැත්නේ රහත් වේ ද” සි විවාල ජම්බුබාදක පරිඛාපකයා හට “ත විරං ආවුයා” ඇවැත්ති! වැඩි කළක් නොවිය” සි වදුල සේක.

මේ පොනෙහි දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපටියානය ම එකවර හාවනා කිරීමේ ක්‍රමය ය. මෙය අතිකුත් හාවනාවන් මෙන් තොටි, සතර ඉරියවිව හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ කැමි - බිමි, මලමුනු පහ කිරීම්, මුවදෙවීම්, අත් - පා දෙවීම්, වතුර තැමි, කජා කිරීම්, දීම්, ගැනීම්, හැදීම්, පෙරවීම් ආදි සකල ක්‍රියාවන් හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ ද, වක්ෂුරාදී ඉන්දියයන්ට හමුවන අරමුණු හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ ද, අරමුණු ගැනීම හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ ද, කල්පනා කිරීම් වැටහිම් සැප දුක් හා සම්බන්ධ වූ ද, සන්තානයෙහි ඇතිවන කෙලෙස් සම්බන්ධ වූ ද, ගුද්ධාදී ගුණ ධරම සම්බන්ධ වූ ද, යහපත් වූත් අයහපත් වූත් කල්පනා සම්බන්ධ වූ ද හාවනාවෙකි. හොඳින් හාවනා කරන යෝගාවවරයාට ඔහුගේ ඉන්දියයන්ට මුණ ගැසෙන සියල්ල හා මේ හාවනාව සම්බන්ධ වේ.

මේ සතිපටියාන හාවනාව මැනවින් කරන යෝගාවවරයා හට තිදින කාලය හැර අන් සිස් කාලයක් තැනු. එබැවින් ඔහුගේ සන්තානයෙහි කාමච්චන්දි තීවරණයන්හට තැගී එන්තට අවස්ථාවක් තො ලැබෙන්නේ ය. එයින් තො පිරිහෙන්නේ ය. ඒ යෝගාවවරයා හට අද කරන හාවනාවන් ඇති වන සිහියේ දියුණුව, සමාධියේ දියුණුව, ප්‍රඥවේ දියුණුව, හෙට කරන හාවනාවන් ඇති වන සිහියේ දියුණුව හා සමාධියේ දියුණුව හා ප්‍රඥවේ දියුණුව හා සම්බන්ධ වන්නේ ය. එබැවින් ඇතැමි යෝගාවවරයේ සතියක් දෙකක් හාවනාවෙහි යොදීමෙන් ද මග එල ලබති. වැඩි කළක් හාවනා කරන්නා ගැන කියනුම කිම?

බොහෝ යෝගාවවරයෝ වේදනානුපස්සනා විත්තානුපස්සනා ධම්මානුපස්සනා සතිපටියාන තුන ගැන සැලකිල්ලක් තො දක්වා කායානුපස්සනා සතිපටියාන හාවනාව පමණක් කරති. එසේ කරන්නා වූ තැනැත්තාට ද එයින් වන තපුරක් තැනු ද, සතර සතිපටියානය හාවනා කරන යෝගාවවරයන්ට සේ ඉක්මනින් මග - එල ලැබිය හැකි තොවේ. "යෙසං කෙසකද්වී හික්බවේ! වත්තාරෝ සතිපටියානා විරද්ධා, විරද්ධා තොසං අරියෝ මග්ගො. යෙසං කෙසකද්වී හික්බවේ, වත්තාරෝ සතිපටියානා ආරද්ධා, ආරද්ධා කෙසකද්වී හික්බවේ,

තෙසේ අරියො මගිනෝ සම්මා දුක්බක්බයගාම්” යනාදින් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් සූත්‍රවල සතර සතිපටධානය ම වැඩීම වදරා තිබෙනු දක්නා ලැබේ. පෙර යෝගාච්චරයන් එසේ කළ බවත් නොයෙක් සූත්‍රවලින් පෙනේ.

දිනක් ආයුෂ්මත් ගාරිපුත්‍ර ස්ථ්‍රීවිරයන් වහන්සේ අනුරුද්ධ ස්ථ්‍රීවිරයන් වහන්සේ දක්, කියන සේක් “අවුත්ති! අනුරුද්ධය, ඔබගේ ඉන්දියයෝ ප්‍රසන්නයන. මුහුණේ පැහැය පිරිසිදුය, බිලත්තේ ය. ඔබ මේ කාලයේ දී කිහිම් විහාරයකින් බොහෝ කොට වාසය කරන්නහු දී” සි කිහ. එකල්හි අනුරුද්ධ තෙරුන් වහන්සේ “වත්සු බ්‍රිතාන් ආවුසො සතිපටධානෙසු සූපටධීතවින්තො එතරහි බහුලං විහරාම්” යනුවෙන් “මම මේ කාලයෙහි සතර සතිපටධානයෙහි පිහිට වූ සින් ඇතිව බොහෝ සේයින් වෙසෙම්” සි වදුල සේක. මුලින් සතිපටධාන භාවනාව පුරුදු කරන්නවුන්ට එයින් අපහසුකම් ඇති වෙතත් පුරුදු වූ පසු එය ඉතා සූඛදායක භාවනාවක් බවත් රහතන් වහන්සේලාත් සතිපටධානයන් සේවනය කෙරෙමින් වෙසෙන බවත් එයින් දත් හැකි ය.

මේ ග්‍රන්ථයෙහි සතිපටධාන භාවනාව දක්වා ඇත්තේ උදරය ප්‍රධාන කර ගෙන ය. මහා සතිප්ටධාන සූත්‍රයෙහි මුලින් ම වදරා ඇති ආනාපාන භාවනාව නො ගෙන උදරයේ උස් පහත් වීමක් මේ භාවනා කුමයට මුල්කර ගෙන තිබෙන්නේ කුමට ද සි ඇතුම්හු ප්‍රශ්න කරති. ඇතුම්හු එයට දෙස් දක්වති. උදරය උස් පහත්වීමේ කථාව බුරුම බස නොදුනීම නිසා ඇති කර ගෙන තිබෙන අවුලකි. මේ භාවනාව උදරයේ පිමිනීම හැකිලිම දෙක ප්‍රධාන කර ගැනීම ගැන දෙස් දක්වන්නවුන් එසේ කරන්නේ භාවනා කුම ගැන නො දැනීම නිසා ය. ගම්පියානිකයෝ ය, විද්‍රෝහනා යානිකයෝ ය සි යෝගීහු දෙකොටසකි. ගම්ප යානිකයන්ට ආනාපානය මුල් කර ගෙන භාවනා කිරීම නොද ය.

මේ ග්‍රන්ථයෙහි දැක්වෙන සතිපටධාන භාවනාව ගුද්ධවිදරුගනා භාවනාවකි. භාවනාවෙන් මග පල ලැබිය හැකිවීමට විද්‍රෝහකයා

විසින් සන විනිඩිහෝගය කොට, ආත්ම සංඛ්‍යව දුරුවන සැටියට තාම - රුප හොඳින් හැඳින ගත යුතු ය. ඒවායේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක දැකිය යුතු ය. ඉපදීම් හේතු දැකිය යුතු ය. අතිත්‍යාදී ලක්ෂණ තුන දැකිය යුතු ය. සනයෙන් වැසි ඇති බැවින් තාම - රුප දෙක වෙන් වශයෙන් දක ගැනීමත් පහසු නැත. ඒවායේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක දක ගැනීමත් පහසු නැත. පොත පතින් ඇති කර ගන්නා දැනුමෙන් මග පල නො ලැබිය හැකි ය. මග - පල ලැබීමට ප්‍රත්‍යුෂණ දරුණුනයක් වූවමනා ය. ඒ ප්‍රත්‍යුෂණ දරුණුනය ඇති කර ගැනීමේ පහසු ක්‍රමය රුපයන්ගේ හෙළවීම අනුව සිහි තුවණ දෙක පැවැත් වීම ම ය. වලනය වන රුපයනට සිහි තුවණ දෙක යොමු කර ගෙන ඉන්නා යෝගාවවරයා හට ඒ සෙලවෙන දෙය අතිකක් බවත්, එය සිහි කරන සිත අතිකක් බවත්, රුප සෙලවෙන වාරයක් පාසා ඒවා මෙනෙහි කරන සිත් වෙන වෙන ම ඇති වන බවත්, වලනයන් තිසා ඒවා මෙනෙහි කරන සිත් ඇති වන බවත්, සැම වලනයක් ම එකෙනෙහි ම තැති වන බවත්, වලනය මෙනෙහි කළ සිතත් තැති වන බවත් වලනය වන රුපත් ඒවා තිසා උපදානා සිතුත් හැර, මම ය - සත්ත්වයා ය - පුද්ගලයා ය - ආත්මය ය කියා ඒ තාම රුප අතර කිසිවක් තැති බවත්, ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන ඒ තාම - රුප ආත්ම නො වන බවත් අමුතුවෙන් නො සිතාම පෙනෙන්නට වන්නේ ය. කෙලෙස් තැසිමට සමත් ප්‍රත්‍යුෂක්ෂ දරුණුනය එය ය.

ଆජ්වාස ප්‍රජ්වාස තිසා ගරීරයේ පිමිනීම් හැකිලිම් දෙක උදරයෙහි ප්‍රකට ය. එයින් මුළු ගරීරයේ ම සියුම් වලනයක් ඇති වේ. උදරයේ පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක සිහි කරමින් වෙසෙන යෝගාවවරයාට ස්මෘති - සමාධි - ප්‍රභ්‍යවත් දියුණු වන් වන් ම ක්‍රමයෙන් මුළු ගරීරයේ ම වන වලනයන් ප්‍රකට වන්නේ ය. ඒ වලනය අනුව ගරීරය සැමු තුන ම රුප කළාප ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන සැටි ඔහුට පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එය කෝටී ප්‍රාප්ත අතිත්‍ය දරුණුනය ය. ආනාපානය මෙනෙහි නො කොට පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක සිහි කරන්නට උගන්වන්නේ ඒ දරුණුනය ඇති වනු සඳහා ය.

දතට තීවත් වන සකල සත්ත්වයන් ම කවද හෝ මැරෙන බවත්, පොලොව මතුපිට ඇති සකල වස්තුන් ම කවද හෝ විතාග වන බවත් හැම දෙනා ම වාගේ දත්තාහ. එබැඳු අනිත්‍ය දරුණතයකින් ආත්ම සංඡච්ච දුරු වන්නේ තොවේ. අනිකුත් කෙලෙස් දුරු වන්නේ ද තොවේ. මග - පල ලැබෙන්නේ ද තොවේ. නිවත් දකිය හැක්කේ ද තොවේ. මග - පල නිවත් ලැබිය හැකි වීමට ක්ෂණයක් පාසා ගරිරයේ රුප කලාප ඉපද ඉපද බිඩි බිඩි යාම දකිය යුතු ය. පිමිනිමි - හැකිලිමි දෙක සිහි කිරීම උගන්වන්නේ වලනය අනුව ඒ දරුණතය ඇතිකර ගැනීමට ය. ඒ නිසා නිවත් දකිනු කැමුත්තේ අතිප්‍රේච්චයන්ට මූලා තොවී මේ භාවනාව ආදරයෙන් කරන්වා!!

සංසාරය අති දීර්ඝ ය. අතිදීර්ඝ වූ මේ සංසාරයෙහි එක් එක් සත්ත්වයකු විසින් තො ලැබු දුකක් තැත. එසේ ම බොහෝ සැප ද ලබා ඇත. එහෙත් වඩා ලබා ඇත්තේ දුක් ය. ලැබු දුක්වලින් දහසෙන් පංගුවක් දස දහසෙන් පංගුවක් ලක්ෂයෙන් පංගුවක් පමණවත් සැප ලබා තැත. සයර සැරිසරන සත්ත්වයා හට නිවත් තො සෞයා මෙසේ වාසය කළ හැකි වී ඇත්තේ අතිතය තො පෙනීම නිසා ය. යම් හෙයකින් මේ සත්ත්වයනට තමන්ගේ අතිතය පෙනෙනවා නම්, අන් හැම දෙය ම තවත්වා මවුන් නිවත් සෞයන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. සයර සැරිසරන සත්ත්වයා හට වැඩි කළක් වාසය කරන්නට සිදු වන්නේ සතර අපායේ ය. ඔහුට සුගතියට පැමිණෙන්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. මිනිස් ලොව, සයර සැරිසරන සත්ත්වයාට කලාතුරකින් ඉපදෙන්නට ලැබෙන සුගතියෙකි. මිනිස් ලොව සුගතියකු සි කියනුයේ එහි සැප ම ඇති නිසා තොව අපායෙහි තරම් දරුණු දුක් තැති නිසා ය. සත්‍ය වශයෙන් කියතහොත් මිනිසාට ඇත්තේ ද මහා දුෂ්චර්කන්ධයක් ම ය. මිනිස් ලොව ඉපදීමෙන් දුකකි. හඩ හඩා උපදින අය මිස ප්‍රීතියෙන් උපදින අය දක්නට තැත. ඉපද කළක් ගත වනතුරු තමාට කිසිවක් කර ගත තො හැකි ව, තමාට ඇති වේදනාව තමාගේ දුක අනුත්ව කියා ගැනීමටවත් සමත් කමක් තැතිව, අනේක දුෂ්චර්ක වේදනා විදිමින් පුන් තැන ම

මලමුතු කරමින් හඩමින් ඉතා දුකසේ තීවත් වන්නට සිදු වේ. ඒ දුක ද, හැරෙන්නට පෙරලෙන්නට හා කඩා කරන්නට තුපුල්වත් වන තරමේ දරුණු රෝගයකින් පෙළෙන්නකුට ඇති දුක හා සරවාකාරයෙන් සමාන ය.

මදක් ලොකු වූ පසු මිනිසකු වශයෙන් ලෝකයෙහි තීවත්විය හැකි වනු පිළිස උපන් තැනැත්තා විසින් වර්ෂ බොහෝ ගණනක් හිල්ප - ගාස්තු උගත යුතු ය. එද මහ දුකෙකි. ඉන්පසු ආහාරපානාදී තීවත්වීමේ උපකරණ සපයාගනු පිළිස තීවත්වන තාක් වැඩ කළ යුතු ය. එද මහ දුකෙකි. කරන වැඩවලින් බලාපොරොත්තු තරමට ප්‍රයෝගන නො ලැබෙන කළේහි ඇති වන්නේ ද සිතට මහන් දුකෙකි. දුක සේ සපයා ගත් වස්තුව සොරුන්ට අසුවීම් ආදියෙන් සමහර විට තැකි වේයි. එද මහ දුකෙකි. නොයෙක් විට ගරිරයේ බොහෝ වේදනා ඇති කරන දරුණු රෝග ද ඇති වේ. හින්නෙන් දවන කලෙක මෙන්, පිහියාවලින් කපන කලෙක මෙන්, පොලුවලින් තළන කලෙක මෙන්, සතුන් විසින් සපන කලෙක මෙන්, කඩවලින් වෙළා තද කරන කලෙක මෙන්, අඩුවකින් තද කරන කලෙක මෙන් වේදනා ඇතිවන රෝග ඔහුගේ ගරිරයෙහි හට ගැනේ. එසේ හටගන්නා වූ රෝග පුවකර ගැනීමට ද සමහර විට සති ගණන් මාස ගණත් එක ඉරියවිවකින් වාසය කරන්නට වීම් ආදියෙන් බොහෝ දුක් ගන්නට සිදු වේ. එසේ දුක් ගෙන ද ඇතුම් රෝග පුවකර ගත හැකි නො වේ.

සමහර විට රෝග පුවකර ගැනීම සඳහා බලවත් වේදනා හට ගත්නා ස්ථානවල ගෙවාකරම කරවා ගත්නට ද සිදු වේ. මේ මිනිස් ගරිරය ආහාරපානාදියෙන් කෙසේ පෝෂණය කළත් දිනෙන් දින දිර දිරා යන්නේ ය. එද මහ දුකෙකි. මිනිසාට දුප්පත් කමක් දුකෙකි. ධනය සැපයීමත් දුකෙකි. පරෙස්සම් කිරීමත් දුකෙකි. අඩුදරුවන් නැති බවත් දුකෙකි. ඇති බවත් දුකෙකි. තීවත්වීමත් දුකෙකි. මරණයත් දුකෙකි. ලෝකයෙහි ඇත්ත වශයෙන් සැපය කියා සලකන්නට දෙයක් නැත. මිනිස් සැප වශයෙන් සලකන්නේ සා පිපාසාදී ගාරිරික වේදනා සංසිද්ධා ගැනීම හා තෘප්ණාදහය

සංසිද්ධා ගැනීම සඳහා කරන දේ ය. අහර වැළදීම හා බීම සැප වශයෙන් සලකතන් එය සා පිපාසා දුක්වලට කරන ප්‍රතික්‍රියකි. සැප වශයෙන් සලකතා තවත් බොහෝර් දේන් ඒ කරුණු ගැන ඇතිවන තෘප්තිය දහය තැනිකර ගැනීමට කරන දේවල් ය. හොඳින් විමසා බලන හොත් සුගතියක් වශයෙන් සලකන මේ මිනිස් ලොවත් සැපයෙන් තොර දුෂ්චර්ජකන්දයක් බව පෙනෙනු ඇත. සුගතියක් වශයෙන් සලකන මිනිස් ලොවත්, දුක් ගොඩක් වන කළේ අපාය ගැන කියනුම කිම? එහි ඇති දුක විස්තර කරන්නට වවතන් තැනු.

ඡිවත්වන සැම සත්ත්වයකුට ම මරණය නියත ය. මහ දතිසුරන් වී ඉන්නා වූ ද, රජකම් - මැති ඇමතිකම් ආදි ලොකු තනතුරු ලබා ඉන්නා වූ ද, සැම දෙනාම පෝරකයට නියම කරනු ලැබ සිරකුඩුවේ ඉන්නා අය මෙන් ම මරණයට නියමිතව ම ඉන්නේ ය. මරණයට නියමිතව ඉන්නා තැනැත්තාට දනයෙන් තනතුරෙන් අමුදරුවන්ගෙන් කිහිපි එලයක් ද? නියමිත දිනය පැමිණි කළේ ඔහු විසින් සියල්ල හැර යා යුතු ය. මැරෙන තැනැත්තාට අපායට යන්නට සිදු තොවී තැවතන් සුගතියෙහි ම උපදින්නට ලැබේ නම්, එද සැනසිල්ලකි. කෙබඳ තත්ත්වයක සිටියන්, කොතොක් පින්කර ඇතන් පෘථිග්රෝ පුද්ගලයාට දෙවන වාරයේ උත්පත්තිය පිළිබඳ ස්ථාන නියමයක් තැනු. අද සිහසුන මත මහ යස ඉසුරෙන් වැජ්ජීන තැනැත්තා සමහර විට හෙට අපායේ ගිහි ගොඩේ ය. දිවි පැවැත්වීම බරපතල කරුණක් වන බැවින් මිනිසාට තො කුමැත්තෙන් වූව ද තොයෙක් විට පවිකම් කරන්නට සිදු වේ. එබැවින් කොතොක් පින් කළන් ඔහුට අපායෙන් බේරිම ඉතා අපහසු ය. මැරෙන මිනිසුන්ගෙන් ඉතා වැඩි දෙනකුන් මරණින් ම යන්නේ අපායට ය. වරක් අපායට හිය තැනැත්තාට තැවත සුගතියට එන්නට ලැබෙන්නේ ඉතා දීර්ඝ කාලයකිනි. එබැවින් සංසාරය අති හයානකය.

තැවත අපායට යන්නට තිබියදී සක්විති රජකම ලබා සිටියන් දෙවිරජකම ලබා සිටියන් ඉන් පලක් තැනු. ඒ නිසා තුවණුතියන් විසින් කළ යුත්තෙන් දනය සෙවීමවත්, තනතුරු සෙවීමවත්, ගරුනම්බු සෙවීමවත් තොව, අපායෙන් මිදීමේ උපාය

සේවීම ය. අපායෙන් සම්පූර්ණයෙන් මේමට මතු කිසි කලෙක අපායට නො යන්නකු වීමට ඇත්තා වූ එක ම උපාය සෝච්චන් වීම ය. සෝච්චන් පුද්ගලයා ක්‍රමයෙන් තිවතට ම යනු මිය තැවත කිසි කලෙක අපායට නො යේ. සෝච්චන් එලයෙහි වටිනාකම පමණ කළ නො හැකිය. එය සක්විති රුක්මට ද වඩා වටිනා බව තරාගතයන් වහන්සේ වදුල සේක. එබැවින් එය කිනම් පරිත්‍යාගයක් කොට වුව ද කොතරම් මහන් දුකක් විද වුව ද ලබාගන්නට තිසි ය.

සෝච්චන් වීමේ හාගතය ඔබ කෙරෙහි සැළවී තිබිය හැකිය. සෝච්චන් එලයට පැමිණිමට ඔබට මහා පරිත්‍යාගයක් කරන්නට සිදු නො වනු ඇත. වස්තු පරිත්‍යාගයකින් එය ලබන්නට ද ක්‍රුපාලිවන. එය ලැබිය යුත්තේ සතිපටියාන හාවනාවෙහි. එය ක්‍රමානුකූලව මේ රාතියේදී ම සෝච්චන් විය හැකි පරිදි කරන්නට තම් බොහෝම මහන්සී විය යුතු ය. එයට බිජ නො තී, මේ පොනෙහි දක්වා ඇති පරිදි සතිපටියාන හාවනාව කළ නොන් සමහර විට ඔබට සති ගණනකින් ද සෝච්චන් විය හැකි වනු ඇත. මේ (බුද්ධ ජයන්ති) කාලය ඔබට ඉතා නොද පූඛ මොහොතකි. මෙබදු අවස්ථාවක් ඔබට මතු නො ලැබෙනු ඇත. ඒ තිසා ඔබ ලබා සිටින මිනිසන් බවින් ගත හැකි ඉතා උසස් ප්‍රයෝගනය, බුදුසස්න මූණුගැසීමෙන් ලැබිය හැකි උසස් ප්‍රයෝගනය ලැබීමටත් මේ හාවනාව කොට සෝච්චන් වන්නට උත්සාහ කරන්න.

දතට බුරුමයේ බොහෝ දෙනකුන් විසින් පුහුණු කරන, බොහෝ දෙනා විසින් ප්‍රතිඵල අන් දක තිබෙන මේ සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය 1955 මාරුතු මාසයේ පටන් කොළඹ දේමටගොඩ පරමාර්ථ ධර්ම සහාවෙන් තිකුන් කරන දහම්පත් මගින් මේ රටෙහි ප්‍රවාරය කිරීමට පටන් ගත් මූල් කාලයේදී මේ ගැන මහතනයා විසින් වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක් වූ තමුන්, බුරුම තෙරුන් වහන්සේලා ලංකාවට ගෙන්වා මේ හාවනාව පුහුණු කරවන්නට පටන් ගත් තැන් පටන් අපගේ දහම් පත් බොහෝ දෙනා සෞයන්නට පටන් ගත්හ. දහම් පත් සෞයන බොහෝ දෙනකුන්ට එවා නො ලැබිය හැකි විය. හාවනා ක්‍රමය පොතක් වශයෙන් මූදණය කරවුව නොන්

එයින් සිදු වන මහත් වූ යහපත ගැන අපට බොහෝ දෙනෙක් කීහි. දනට හාවනා මධ්‍යස්ථානවලට ගොස් සතිය දෙක හාවනාව පූහුණු කරගෙන යන්නා වූ පින්වතුන්ට ඒ හාවනාව ඉදිරියට ගුරුවරයකු තැනිව කරගෙන යා හැකි ක්‍රමයක් ද තැන්තේ ය. විශේෂයෙන් ඒ අයගේ යහපත පිණිසන් තිවන් දකිනු කුමති, බුදු සය්නෙන් ලැබේය හැකි උසස් එලය ලබනු කුමති, සැම දෙනාගේ ම යහපත පිණිසන් තිවන් මහ හෙළි කරන මේ හාවනා මාරුගය පොතක් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ කිරීමට පිළියෙළ කරන ලදී.

මේ පොත කුඩා වූව ද මෙහි රහත්වීම දක්වා හාවනාව කරන සැවේ විස්තර කර ඇත. බුරුමයේ මේ හාවනාව පූහුණු කරවන ප්‍රධානස්ථානයෙන් හාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තරය දක්වෙන අවසියයකට අධික පිටු ගණනක් ඇති පොතක් තිබුන් කර තිබේ. අපට ද අනාගතයෙහි එවැනි පොතක් සම්පාදනය කිරීමේ හාගාය ලැබේවා සි පතමු. දනට එබදු පොතක් තැනිකමේ පාඨුව අප විසින් සම්පාදිත විදරණනා හාවනා ක්‍රමය, වන්නාලිසාකාර මහා විපස්සනා හාවනාව, වන්තරායස් සත්‍යය, බෝධිපාජ්‍යික ධර්ම විස්තරය, පට්ටිවසමුජ්පාද විවරණය යන පොත් කියුවීමෙන් බොහෝ දුරට පිරීමසා ගත හැකි වනු ඇත.

විරෝ තිවිතු සද්ධමිමො.

මීට - ගාසනස්ථීතිකාම්,
රේරුකානේ වන්දිවිමල ස්ථිර

2499
1955 සැප්තැම්බර 03 වන දින.

පොකුණුවේ ශ්‍රී ටිනයාලංකාරාමයේද ය.

පෙරාරාභික සත්පටියාන භාවනා ක්‍රමය

නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ
සමමා සම්බුද්ධස්ස

යා හික්බවේ සත්පාරා කරණීය යාවකාතා හිනේදිනා අනුකම්පකේන අනුකම්ප උපාදය. තං වො කතං මයා . එතාති හික්බවේ රුක්බමුලාති. එතාති සූක්ද්ධගාරාති. කධායථ හික්බවේ මා පමාදන්ප. මා පටිජා විප්පටියාරනො අභ්‍යවත්ප. අයා වො අම්භාකං අනුසාසනි.

මෙය මහා කාරුණික වූ අප හාගාවත් අරහත් සමාක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ සුතු බොහෝ ගණනකදී අනේක වාරයක් දේශනය කරන ලද ධර්ම පායියෙකි.

එහි තේරුම මෙයේය :-

“මහණෙනි, ග්‍රාවකයනට හිනෙනේ වූ, ග්‍රාවකයනට අනුකම්පා කරන්නා වූ, ගාස්තුවරයකු විසින් ග්‍රාවකයනට අනුකම්පාව පිණිස යමක් කළ යුතු ද, තිවන හා තිවන් මග දක්වීම් වශයෙන් මා විසින් එය නොපට කරන ලද්දේ ය. මහණෙනි, මේ වෘක්ෂ මූලයෝ ඇතහ, මේ ගුත්තාගාරයෝ ඇතහ. ඒවාට වී හාවනා කරවි, පමා නොවවි, එය නො කර හැර අන්තිම කාලයේ දී පසු තැවෙන්නෝ නො වවි, මෙය නොපට අපගේ අනුශාසනය ය.”

පිත්වන්ති, මහා කාරුණික වූ හාගාවතුන් වහන්සේ විසින් සිය ගණනක් සුතුවල දී මෙයේ තැවිත තැවිතත් හාවනා කිරීමට

අනුගාසනා කර තිබෙන්නේ නිවන් දැකීම සඳහා එය කළ යුතු දෙයක් ම වන බැවිති. හාවනාවෙන් තොරව නිවන් දැකිය නොහෙත බැවිති. ජාත්‍යාදි දුෂ්චරිතාගෙන් පිඩිත ව සසර සුරිසරත සන්ත්වියනට සසර යුතින් මිදි නිවන් දැකීමට ඉඩක් ලැබෙන්නේ ද බුදුසස්ත පවත්නා කාලයකදී ම ය.

බුදුසස්ත වනාහි කල්ප කෝටී ගණනකිනුද ලැබිය නොහෙත යුලබ දෙයකි. පින්වත්ති! දන් ඔබ ඒ යුලබ බුදුසස්ත හා වටිනා මිතිසත් බව ලබා සිටිත්තහු ය. බොහෝ මිල මුදල් සපයා ගෙන, දිව විමන් බදු ගෝහන මත්දිරයන් තනාගෙන, ඒවාට වී මියුරු බොපුත් ආදියෙන් ඉන්දියයන් පිනවීම උතුම් මිතිසත් බවින් ගන්තට ඇති එලය නො වේ. බුද්ධේත්පාද කාලයේ දී ලබා තිබෙන මේ උතුම් මිතිසත් බවින් ගන්තට ඇති උසස් එලය නම්, හැකිතාක් යුර නිවන් මහ ඉදිරියට ගමන් කිරීම ය. එබැවින් මහා කාරුණිකයන් වහන්සේ ගේ අනුගාසනයට ගරු කරන සසර යුතින් මිදෙනු කැමති, බුදුසස්තෙන් හා මිතිසත් බවින් ගතහැකි උසස් ප්‍රයෝගනය ගනු කැමති, තුවණුත්තෙර් තමන්ගේ සම්පූර්ණ ජීවිත කාලය ම නිසරු වූ පස්කම් සුවිය විදිමට ම ගෙවා නො දමා තම ජීවිත කාලයෙන් එක් කොටසක දී වත් හාවනාවෙහි යොදීම් වශයෙන් නිවන් මගේ ඉදිරියට ගමන් කෙරෙන්වා.

හාවනා අනුරෙන් සතිපටියාන හාවනාව නිවන දක්වා වැවී ඇති ඒකායන මාරගය ය. නිවනට කෙළින් ම පැමිණෙන මහ ය.

ඒකායනේ අය. හික්බවෙ මග්ගේ සන්තාන. විසුද්ධීයා, සෝක පරිද්දවාන. සමතික්කමාය, දුක්බ දෝමනස්සාන. අත්ථගමාය, කදයස්ස අධිගමාය, තිබිබානස්ස සවිජ්ඩිරියාය, යදිද. වන්තාරෝ සතිපටියානා" යනාදීන් තව්‍යාගතයන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් තැන්වල වරණනා කර ඇති හාවනාව ය.

මේ සතිපටියාන හාවනාවෙන් ඇතුමෙකුට සතියකින් ද, ඇතුමෙකුට දෙසතියකින් ද, ඇතුමෙකුට තෙමසකින් ද, ඇතුමෙකුට සාර මසකින් ද, ඇතුමෙකුට පස මසකින් ද, ඇතුමෙකුට සමසකින් ද, ඇතුමෙකුට සන් මසකින් ද, ඇතුමෙකුට වසකින්

ද, ඇතුමෙකුට දේ වසකින් ද, ඇතුමෙකුට තේ වසකින් ද, ඇතුමෙකුට සිවු වසකින් ද, ඇතුමෙකුට පස් වසකින් ද, ඇතුමෙකුට සවසකින් ද, ඇතුමෙකුට සත් වසකින් ද, රහන් බවට හෝ අනාගාමී බවට හෝ පැමිණිය හැකි බව මහා සතිපට්‍යාන සූත්‍රයෙහි වදරා ඇත්තේ ය.

මෙ කළ හාවනා කොට මග - පල නො ලැබිය හැකි ය සි ඇතැමුන් කියතත් සතිපට්‍යාන සූත්‍රයෙහි තම් සතිපට්‍යාන හාවනාවේ එලය ලැබෙන නො ලැබෙන කාල හේදයක් වදරා තැත. යම්කිසි හේතු සමායෝගයකින් යම් එලයක් වේ තම් ඒ හේතු සමායෝගය සිදු වුව හොත් කවද වුවත් ඒ එලය සිදුවන්නේය. කාලය යනු පරමාරථ වශයෙන් ඇතියක් නොව ප්‍රජ්‍යාපනී මාත්‍රයෙකි. එය සිස් දෙයකි. එහි යම්කිසිවකට බාධා පැමිණු වීමේ ගක්තියක් තැත. එබැවින් කවර කළෙක වුව ද මග - පල ලැබෙන සැවියට හාවනා කළහොත් එය ලැබෙන බව පිළිගත යුතු ය.

මෙ කළ හාවනා කිරීමෙන් රහන් නො විය හැකි ය සි කීම තථාගතයන් වහන්සේ ගේ ධර්මය කළකට අවලංගු කිරීම් වශයෙන් ධර්මයට පහර දීමකි. මෙකළ රහන් නො විය හැකි ය සි සිතා රහන් විම ගැන බලා පොරොත්තුව හැර හාවනාවෙහි නො යෙදී නො විසිය යුතු ය. මේ සතිපට්‍යාන හාවනාව සැහෙන කළක් ක්‍රමානුකූලව මග - පල ලැබෙන සැවියට කර ගෙන ගිය හොත් හේතු සම්පත් ඇතියෙක් වේ තම්, ඔබ මේ ජාතියේ දී රහන් බවට පැමිණෙන්නෙහි ය, මේ ජාතියේ රහන් බවට නො පැමිණිය හැකි වුවත් ඔබගේ උත්සාහය තිෂ්ප්‍ර නො වන්නේ ය. ඒ උත්සාහය ඔබට දෙවන ජාතියේ රහන් වීමේ පාරමිතාව වන්නේය. දෙවන ජාතියේ දී කරන උත්සාහයන් ද, ඔබ රහන් තුවුව හොත් ඔබ ගේ ඒ දෙජාතියේදී ම කළ උත්සාහය තුන් වන ජාතියේ දී රහන් වීමට පාරමිතාව වන්නේ ය. ජාති ගණනක පිරු පාරමිතාවක් තැකියවුන්ට ද රහන් නො විය හැකි ය. එබැවින් මතු බුදු සස්නක දී වුවත් රහන් වී තිවන් දැකිය හැකි වීමට ප්‍රජා පාරමිතාව පිරීම් වශයෙන් මේ බුබේත්පාද කාලයේ දී සතිපට්‍යාන හාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

කොතෙක් දුක් ගෙන කොතෙක් උත්සාහයෙන් හාවනා කෙලේ ද, ක්‍රමය වරදවා ගෙන හාවනා කරන තැනැත්තාට ඉන් එලයක් දැකිය හැකි නො වේ. හාවනා ක්‍රම ඇත්තේ ද එකක් පමණක් නොවේ. යෝගාවච්චයා විසින් ඉක්මනින් එල දැකිය හැකි වන හාවනා ක්‍රමයක් සොයා ගෙන එය පූජුණු කළ යුතු ය. අප විසින් මේ කුඩා පොතෙන් විස්තර කරන්නට යන සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය ඉක්මනින් එල දැකිය හැකි හාවනා ක්‍රමයක් ලෙස බුරුමයේ බොහෝ දෙනකුන් විසින් පිළිගෙන ඇති හාවනා ක්‍රමයෙකි.

මෙලොව දීම එල දැකිය හැකි වන පරිදි සතිපටියාන වැඩිමේ ක්‍රමය දනට අප රටේ ඇත්තා වූ සතිපටියාන පූතු සන්නාදියෙන් නො දත හැකි ය. දුර්භික්ෂ යුද්ධාදිය තිසා වරින් වර අප් රටේ හික්කුන් වහන්සේලා හා බණ පොත් ද තැකිවී යාමෙන් අප රටේ පැවැති පෞරාණික හාවනා ක්‍රම ද අහාවප්‍රාප්ත විය. හාවනා ක්‍රම තැනි වූවා පමණක් නොව අප රටේ අතිත යෝගාවච්චයන් හාවනා කොට මගපල ලබාගත් ගල්ගුහාදී හාවනාවට යෝගා ස්ථානයන් ද වර්තමාන යෝගාවච්චයනට අහිමි වී තිබේ. කිසිම යෝගාවච්චකුට ඒවාට ලං. වන්නට වත් ඉඩ නොදී දත් ඒවාට පූරාවිද්‍යාකාරයෝ අරක්ෂෙන සිටිති.

සම්බුධගාසනයාගේ විරස්ථිතිය සතිපටියාන හාවනාවෙන් ම වන බව "වතුන්න. ව බො බුජ්මණ සතිපටියානාන. ගාවිතන්තා බහුලිකතන්තා තථාගතේ පරිතිබුත්ත සඳ්ධම්මා විරවියින්කා හොති" යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වූරා තිබේ. එබැවින් සම්බුධ ජයන්තිය ලංව එන්නා වූ මේ කාලයේ බුදුසස්න තගා සිටු වීම වස් අප විසින් කළ යුත්තේ සතිපටියාන හාවනාව තගා සිටුවීම ම ය. දනට පූරාවිද්‍යාකාරයන් අරක් ගෙන සිටිත ගල්ගුහාදී යෝග ස්ථානයන් තැවත තිදහස් කර ගැනීමට බොද්ධයන් විසින් උත්සාහ කළ යුතු ය. යෝගාවච්ච හූමීන් යෝගාවච්චයනට තිදහස් කර දෙන ලෙස බොද්ධයන් විසින් රුපයෙන් ඉල්ලුම් කළ යුතු ය.

ලඛිකාවහි මෙන් බුරුමයේ හික්ෂුන් වහන්සේලා තැත්තට ම තැතිවන තැනට බුදුසස්න පිරිහි නො ගිය නමුත් සම්පාදිතයේ පයීයාපේතිධරයන්ට බොහෝ රාජ සම්මානතාදිය ලැබෙන්නට වූයෙන් එහි ද ග්‍රන්ථඩුරය මිස විද්‍රශගතා බුරය පුරන හික්ෂුහු මද වූහ. එයින් අප විසින් විස්තර කරන්නට යන මේ පොරාණික සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය එහි ද යටපත් වී ගියේ ය. එහෙන් ඇතුම් ආරණ්‍යවාසී මහා තෙරුන් වහන්සේලා අතර එය නො තැසී අපුසිද්ධ වශයෙන් පැවැත්තේ ය.

දෙදහස් පත්සියය කාලයේ දී තැවතන් බුදුසස්න බැබලෙන්නට ඇති නිසා දේ බුරුමයේ සුපුසිඩ යෝගාගුමයක බොහෝ දෙනාට සතිපටියාන හාවනාව පුහුණු කරවමින් වැඩි වෙසෙන ගදන්ත සෝහන මහා ස්ථාවරයන් වහන්සේ මේ හාවනා ක්‍රමය සොයා තමන් වහන්සේ ද පුහුණු කර ගෙන බොහෝ යෝගාවරයන්ට ද පුහුණු කරවමින් දනට බුරුමයේ විද්‍රශගතා බුරය තැවතන් තාගා සිටුවමින් වැඩි වෙසෙති. එහි පුහුණු කරවන්නා වූ ඒ හාවනා ක්‍රමය විස්තර වශයෙන් ලියා හාවනා පොතක් ද උන්වහන්සේ විසින් ප්‍රසිද්ධ කර තිබේ. එය බුරුම බසින් සම්පාදිත පොතකි. අප මේ හාවනා ක්‍රමය විස්තර කරන්නේ ඒ පොතේ ඇති සැටියට ය. දනට බොහෝ දෙනෙකුන් විසින් ප්‍රතිඵල ලබා ඇති බව කියන, නියම පොරාණික සතිපටියාන හාවනාව ය යි සලකනු ලබන මේය සසර දුකින් මිදෙනු කුමැත්තේ පුරුදු කෙරෙන්වා!

මෙ බදු කුඩා පොතකින් හාවනා ක්‍රමය සරවාචිග සම්පූර්ණ කොට විස්තර නො කළ හැකි ය. අප විසින් මෙහි හාවනා ක්‍රමය දක්වන්නේ ගෙයක් තැනීමට සැලැස්මක් කරදියෙක ඇද දක්වන්නාක් මෙනි. එහෙන් මේ සැලැස්මන් බුදුදහම ගැන හා හාවනා ගැනන් සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇති අයට බොහෝ ප්‍රයෝගන ලැබිය හැකිය.

මේ හාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් පරමාර්ථ ප්‍රජ්‍යාපති දෙක ගැන දැනුම ඇති කර ගෙන තිබිය යුතු ය. එකුන් අනු විත්තය, වෙනසික දෙපනය, රුප අට විස්සය යන මේවා ගැන සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇති කර ගත යුතු ය. සජ්‍යත්විඹුද්ධිය ගැන ද සාමාන්‍ය

දැනුමක් ඇතිකර ගත යුතු ය. විදුරගතායෙන් ගැන හා සප්තානුපස්සෙනා ගැන ද තරමක දැනුමක් ඇති කරගත යුතු ය. ස්කන්ධාදී ධරම විහාග ගැන දැනුම ඇති කර ගෙන තිබුණු තරමට හාවනාවට වඩා වඩා හොඳය. සතිපට්චාන සූත්‍රයේ එන කරුණු ගැන සාමාන්‍යයෙන් දැනගෙන තිබීමත් ප්‍රයෝගන ය.

මෙය සතර සතිපට්චානය ම එකවර හාවනා කිරීමේ ක්‍රමයෙකි. එහෙන් මෙය ගම්ප හාවනාක් නොව විදුරගතා හාවනාවකි. සතිපට්චාන යනු සිතට බැහැරට යන්නට නො දී, කාය - විත්ත - වේදනා - ධම්ම යන මේවා කෙරෙහි තමා ගේ සිත තැවත තැවත පිහිටුවන, තැවත තැවත පවත්වන, තැවත තැවත සිත කායාදියට ම ගෙනෙන, කායාදී ආරම්මණයෙහි සිත බැඳ තබන සිහිය ය. සතිපට්චාන හාවනාව ය යනු ඒ සිහිය හා සිහිය අනුව සමාධි ප්‍රජා දෙක ද දියුණු කිරීම ය.

අප්පමාද යනු ද ඒ සිහියට ම තමෙකි. "අප්පමාදේ අමතපද් පමාදේ මව්‍යුනො පද්" යි තරාගතයන් වහන්සේ විසින් අප්පමාදය තිවතට හේතුවකුයි ද ප්‍රමාදය මරණයට හේතුකුයි ද වදරා තිබෙන්නේ මේ සිහිය ගැන ය. උත්වහන්සේ පිරිනිවන් මස්වකයෙහි සැතපි ග්‍රාවකයන් අමතා තමන් වහන්සේ කරන අන්තිම අනුගාසනය සැටියට වදලේ ද මේ අප්පමාදය ම ය. "අප්පමාදෙන සම්පාදෙල්" යනු මහාකාරුණිකයන් වහන්සේගේ අන්තිම වවනය ය. එබැවින් තරාගතයන් වහන්සේට ගරු කරන සැම දෙනා විසින් මේ අප්පමාද ප්‍රතිපදව ආදරයෙන් පිරිය යුතුය.

සතිපට්චාන හාවනාව පටන් ගතයුතු ආකාරය

සතිපට්චාන හාවනා නාමයෙන් කියන මේ හාවනා ක්‍රමය එක්තරා උගෙනීම් ක්‍රමයෙකි. කලාතුරකින් ද්‍රව්‍යක මද වේලාවක් හාවනාවේ යෙදීමෙන් ඒ උගෙනීම සපල කර ගත නො හැකි ය. හාවනාවේ සැහෙන දියුණුවක් හෝ හාවනාවෙන් උසස් එලයක් හෝ මෙලාවදී ම දකිනු කැමැති පිත්වනා විසින් තමාගේ කාලයෙන් සති

ගණනකින් හෝ මාස ගණනකින් හෝ පරිමිත කාලයක් වෙන් කර ගත යුතු ය. මේ සතිපටියාන හාවනාව තිදතා කාලය හැර යෝගාවච්චයා ගේ ඉතිරි සම්පූර්ණ කාලය ම යොද කළ යුත්තකි. ඉදුම් - හිටුම්, යාම් - රම්, කැම් - එම්, කජා කිරීම්, මල මුතු පහ කිරීම්, කෙළ ගැසීම්, බැලීම්, ඇසීම් ආදි යෝගාවච්චයා විසින් කරන සැම ක්‍රියාවක් ම මේ හාවනාවට සම්බන්ධ ය. එබැවින් මුළු ද්‍රව්‍ය ම මහුව හාවනා කිරීමේ කාලය වේ.

හාවනාවට ඉතා ම හොඳ ක්‍රමය තම්, ඒ ගැන දැනීමේ හා පලපුරුදුකම ද ඇති ගුරුවරයකු යටතේ හාවනාවහි යෙදීම ය. එබදු ගුරුවරයකු ලැබේය නො හෙත කළේහි තමා දතා ගෙන ඇති සැවේයට වුව් ද එය කළ යුතු ය. සති ගණනක් හෝ මාස ගණනක් කාලය තියම කරගෙන හාවනාව පටන් ගන්නා පින්වතා විසින් හාවනාවට ඇති පළිබේද දුරුකරගෙන පටන් ගත යුතු ය. ආහාර පානාදිය ලැබෙන ක්‍රමයක් පිළියෙළ කර ගත යුතු ය. හික්ෂවකට තම් පිඩියා යාම ද වරද තැත. පිරිසිදු සිලයෙහි පිහිටා හාවනා කළ යුතු ය. හිහියකුට තම් ආක්ෂවේයමක සිලයෙහි පිහිටී ම ද ප්‍රමාණවත් ය. අටසිල් හෝ දසසිල් සමාදන් වී කිරීම වචාත් හොඳ ය.

ඒ ශිලය ද තමා බලාපොරොත්තු වන ලෝකෝත්තර දැනය ලැබීමට හේතු වේවා යන අදහස ඇති කර ගෙන රැකිය යුතු ය. තමාගේ ඒවිතය බුදුනට පුරා කර වැඩ පටන් ගැනීම හොඳ ය. හාවනාවහි යෙදෙන කළ හයානක අරමුණු දක්නට ලැබුන හොත් බිය නො එමට එය උපකාර වේ. ගුරුවරයකු යටතේ හාවනාවහි යෙදෙනවා තම්, ගුරුවරයාට දිවි පුද සරවාකාරයෙන් ගුරුවරයාට කීකරුව හාවනා කළ යුතු ය. ගුරුවරුන් ඇසුරු කොට හාවනා කරන ඇතුම්හු ඒ අතර ගුරුවරයා ගේ කීම ඉක්මවා තමන් ගේ පණ්ඩිත කම ද ක්‍රියාවේ යොදවන්නට තැත් කරති. එබදු අය වැරදි මහ ගමන් කිරීමෙන් හාවනා දියුණුව නො ලබති.

ගුරුවරයාට කොතෙක් කීකරුව ක්‍රියා කළ යුතු ද යන වග පොටියිල තෙරැන් වහන්සේ ගේ කජාවෙන් දත යුතු ය. ගුරුවරයකු තැති ව මේ හාවනාව කරනු කැමති පින්වතා විසින්

මේ පොත ම ගුරු තන්හි තබා ගත යුතු ය. මෙබදු කරුණු ගැන දැනීම තැනි අයට මෙහි ඉදිරියට විස්තර කරන හාවනා ක්‍රමය කියෙවා ම, සමහර විට එය නිකම්ම හිස් දෙයකු සියලුම බැරි තැත. එසේ නො සිතා මේ හාවනා ක්‍රමය ක්‍රියාවේ යොද බලන්න. ඒ අතර තමා ගේ අදහස් ක්‍රියාවේ යොදන්නට නො යා යුතු බව විශේෂයෙන් මතක් කරමු.

හාවනාව පටන් ගැනීමට සූරිවහාගයේ දී “මම බුදු පසේඩු මහරහනන් වහන්සේලා ගමන් කළ මහ ගොස්, උන් වහන්සේලා ලබා ගත් මාරුග එල තිරවාණ සඩ්බ්‍යාන ලෝකෝන්තර ධර්මයන් ලබමි” සියෙක ක්‍රියාව සඳහා තමා ගේ සිත උත්සාහවත් කර ගත යුතු ය. තමාට දැනෙන පරිද්දකින් තුනුරුවන් ගුණ මෙනෙහි කොට තුනුරුවන් වැදිමත්, තුනුරුවන් ක්ෂමා කරවා ගැනීමත් කළ යුතු ය. ගෙරිරයේ අශ්‍යහන්වය හා මරණය ද මද වේලාවක් මෙනෙහි කිරීමත් හොඳ ය. ඉක්තිනි ලෝක පාලක දෙවිවරුන්ට හා අනා සත්ත්ව පුද්ගලයන්ට ද මද වේලාවක් මෙන් වැඩිය යුතු ය. ඉක්තිනි සූදුසු තැනක බද්ධපයසීඩිකයෙන් වාචිවෙනු. එසේ නො කළ හැකි නම් පහසු සැටියකට වාචිවෙනු. බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම ආදිය හාවනාවට වාචි වීමෙන් පසුව වුව ද කිරීම වරද තැත.

හාවනාවට වාචි වූ පින්වතා විසින් පළමුවෙන් කළ යුත්තේ තමා ගේ බඩ ගැන විමසීම ය. සිත අනෙකකට නො යවා බඩට ම යොමු කරනු. ඩුස්ම ගත්තා ම බඩ පිමිණේ. ඩුස්ම හෙළවා ම බඩ හැකිලෙයි. බඩට සිත යොමු කර ගෙන ඉන්නා කළේහි ඒ පිමිනීම් හැකිලිම් දෙක සිතට වැටහෙනු ඇත. නො වැටහේ නම් බඩට අත තබා වීමසනු. බඩ දෙස බලා හෝ වීමසනු. පිමිනීම් හැකිලිම් දෙක දැනෙනු ඇත. ඒ දෙක ප්‍රකට කර ගැනීමට තදින් ඩුස්ම ගැනීම හා හෙළීම නො කරනු. එසේ කරන්නට හියහොත් මද වේලාවකින් හති වැටී එය මෙනෙහි කරන්නට තුපුලිවන් විය හැකි ය. තිතර එසේ කළ හොත් එයින් යම් යම් ආබාධන් ඇති විය හැකි ය. බඩී පිමිනීම් හැකිලිම් දෙක තේරුම් ගෙන බඩ පිමිණෙන කළේ “පිමිණෙවාය” සියලුම මේ සිතමින් ද, හැකිලෙන කළේ “හැකිලෙනවාය” සියලුම මේ

එහි ම සිත පිහිටුවා ගෙන හිඳිනු. යම්කිසි දෙයක් දෙස ඇසින් බලා ඉන්තාක් මෙන් පිමිබෙන හැකිලෙන බව දෙස සිතින් බලා සිටිනු. සිතට බැහැර යන්තට නො දෙනු. මෙය කායාතු පස්සනා සතිපටියාත හාවනාවේ එක් කොටසේක.

බඩා පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක බැලිමෙන් වන විශේෂ ප්‍රයෝගනය තම්, එය අනුව රුප පරමාර්ථය සෞයා ගත හැකි විම ය. සයර තැවත තැවත ඉපදීමට හේතුවන කෙලෙසුන් පවත්තේ සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ තුන නො පෙනෙන බැවිනි. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ ඇත්තේ ද ප්‍රජ්‍යාතියේ නොව පරමාර්ථයෙහි ය. උත්පත්තියට හේතුවන කෙලෙසුන් සැහ වී ඇත්තේ ද පරමාර්ථ ධර්ම විෂයෙහි ම ය. එබැවින් කෙලෙස් තැකි කිරීමට එක ම කළ යුත්ත රුපාරුප සංඛ්‍යාත පරමාර්ථ ධර්මයන් හා ඒවා ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන සැටි තත්වාකාරයෙන් සෞයා ගැනීම ය. මේ හාවනාව කරන්නේ ඒ සඳහා ය.

ඒ පරමාර්ථයන් සෞයා ගත යුත්තේ ද බැහැරීන් නොව තමා ගේ සන්තානයෙන් ම ය. අහිඛරමය උගෙනීමෙන් පරමාර්ථ ධර්මජ්‍යනයක් ඇති ප්‍රච්චර ද එය ප්‍රත්‍යක්ෂ ජ්‍යෙන් නොව පොත්වල ඇති වවන අනුව උගෙන්තා තැනැත්තා ගේ සිතේ මැවෙන පරමාර්ථ ධර්ම ජායා පිළිබඳ දැනුමකි. එය අනුරාධපුරයට ගොස් රුවන්වැලි සැය දැක පෙරලා ආ කෙනකු කියනු අසා රුවන්වැලි සැය ගැන දැන ගන්තා කෙනකුගේ දතීම බදු අප්‍රත්‍යක්ෂ දැනුමකි. එය ක්ලේඟ ප්‍රහාණයට ප්‍රමාණවත් දැනුමක් නොවේ. අහිඛරමධරයන්ට ද නාම - රුප ව්‍යවස්ථාව කර ගැනීමට හාවනා කරන්තට සිදුවන්නේ එහෙයිනි. අහිඛරමය දැන ගෙන තිබීම හාවනා කිරීමේද ඉක්මනින් ද පහසුවෙන් ද පරමාර්ථ නාම - රුපයන් දත හැකි වීමේ මහ වේ. අහිඛරමය නො දැන හාවනා කරන්තාට සමහර වීම නාම - රුප පිළිබඳ වැරදි හැඟීම් ද ඇති වේ. අහිඛරමය දත් තැනැත්තාට හාවනා කිරීමේ දී තමාට ඇති වන හැඟීම්වල වරද තිවරද බව පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වේ.

පොත්වල එන “රුපං අතිවිතං” යනාදී පායි පාචම් කරගෙන හාවනා කරමි සි ඒවා කියන්නහුට එක් රුපයකුදු හසු නො වේ.

හාවනා කළ යුත්තේ ස්වසන්තානයෙහි ඉපද ඉපද බිඳ බිඳ යන නාම රුපයන් තේරුම් ගැනීම සඳහා ය. සත්ත්ව සත්තානයෙහි ඉපද ඉපද බිඳ බිඳ යන නාම - රුප සියල්ල ම කෙතකුට එකවර ම සෞයා ගත තො හැකි ය. ඒවා එකින් එක ක්‍රමයෙන් ස්වසන්තානයෙන් ම සෞයා ගත යුතු ය. යෝගාවච්චයා විසින් ඒ ඒ අවස්ථාවල තමා ගේ සිතට හසු වන, දැනෙන, නාම - රුපයන් ගෙන හාවනා කළ යුතු ය. බැඩි පිමිනිම් - හැකිලිම් දෙක බලන්නට පටන් ගන්තේ ඒ අනුසාරයෙන් රුප පරමාර්ථයේ තතු සේවීම පිණිස ය. ගරිරයේ පිමිනිම් හැකිලිම් දෙක තැවතිමක් තැතිව තිතර ම සිදුවන්නක් බැවින් එහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් සිත නාතාරම්මණයන්හි වික්ෂිප්ත වන්නට තො දී රක ගැනීම ද පහසු ය.

බඩ යනු ද ප්‍රජ්‍යාත්මියකි. පිමිනිම යනු ද ප්‍රජ්‍යාත්මියකි. හැකිලිම යනු ද ප්‍රජ්‍යාත්මියකි. ප්‍රජ්‍යාත්මිවල සිත පිහිටුවා ගෙන විසිමෙන් පරමාර්ථය කෙසේ සේවිය හැකි ද? යන ප්‍රශ්නයක් මෙහි දී මතු විය හැකි ය. පරමාර්ථය ප්‍රජ්‍යාත්මියට යට වී තිබෙන දෙයකි; ප්‍රජ්‍යාත්මියෙහි ම සැහැවී තිබෙන දෙයකි. එබැවින් පරමාර්ථය සේවීමට කළ යුත්තේ ඒ ප්‍රජ්‍යාත්මිය ම ඇවිස්සීම ය. බඩ ප්‍රජ්‍යාත්මියක් වුව ද එහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන හිඳීමෙන් සමාධිය හා සිහි ක්‍රුවනු වැඩින්නේය.

යෝගාවච්චයා හට සිහි ක්‍රුවනු වැඩිමෙන් බඩය යන ප්‍රජ්‍යාත්මිය අතුරුදහන් වී, පිමිනිම ය හැකිලිම ය යන ප්‍රජ්‍යාත්මි අතුරුදහන් වී, පරමාර්ථ වායෝ ධාතුව වූ ඉහළ පහළ යන වේගය, සැලෙන වේගය පෙනෙන්නට වන්තේ ය. විසිර යා තො දී ඒ ගමන් වේගය ඒකාබද්ධ කරන ස්වභාවය වූ පරමාර්ථ ආපෝ ධාතුව පෙනෙන්නට වන්තේ ය. වායුව්‍යවේගය හා පවත්තා රඳ ගතිය වූ පරමාර්ථ පාලිවි ධාතුව ඔහුට පෙනෙන්නට වන්තේය. වායුව්‍යවේගය හා බැඳී ඇති සිසිල් බව හෝ උණුසුම් බව හෝ වූ, පරමාර්ථ තේශෝ ධාතුව ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගන්තේ ය. ඒවා අතර පවත්තා කායප්‍රසාද ඒවින්නදියාදී තවත් රුප ද ඔහුට කළ යන් ම වැටහෙන්නට පටන් ගන්තේ ය. ඒ ක්‍රියාවල් බිඳ බිඳ ගොස් තැවත

තැවත උපදනා සැඳී ද ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. සත්‍ය වූ අනිත්‍ය දරුණුනය ඇති වන්නේ ඒ රුප ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන සැඳී තමාට ම පෙනෙන්නට පටන් ගන් පසු ය.

බඩහි පිමිනීම හැකිලීම දෙක්හි සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්නා යෝගාවච්චයාට කල් යාමෙන් මුළු සිරුර ම නිතර ම සැලෙමින් පටන්නා සැඳීන්, රුප ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන සැඳීන්, උතුරන බන් සැලියක් දෙස බලා ඉන්නා කෙනකුට පෙණු මතු වේලී බිඳී බිඳී යන සැඳී පෙනෙන්නාක් මෙන් මුළු සිරුරේ ම රුප ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යාම පෙනෙන්නට වන්නේ ය. තාමයන් ගේ අනිත්‍යතාව තේරුම් ගැනීම පහසු ය. අපහසු, රුපයන් ගේ අනිත්‍යතාව තේරුම් ගැනීම ය. යෝගාවච්චයන් විසින් රුප හාවනාව පළමු කොට පටන්ගත යුත්නේ ඒ නිසා ය.

මේ සතිපටියාන හාවනාව කරන යෝගාවච්චයා විසින් කළ යුත්නේ පිමිනීම හැකිලීම දෙක බැලීම පමණක් නොවේ. අත් පා සෙලවීම, හැකිලවීම, දිගු කිරීම, යාම - රීම, හිදීම, සිටීම, හාන්සි වීම, වැනිරීම, කුම - බීම, මුව දෙවීම, තැම, මලමුතු පහ කිරීම, කෙළ ගැසීම යනාදී කයින් කරන්නා වූ සියලු ක්‍රියා ම බැලිය යුතු ය. ඉඟේ ම කයේ ඇති වන සැලිම් ද, කයෙහි වන්නා වූ සියලු හැඹීම් ද, ඒ නිසා වන්නා වූ වේදනා ද බැලිය යුතු ය. කොට්ත් කියත හොත් වක්බූ සෝත සාණ තීවිහා කාය මත යන සයදෙරට එළඹ සිටින සියලු ම අරමුණුන් සයදෙරහි ම උපදනා සියලු විත්ත වෙතසිකයනුත් තුවනින් බැලිය යුතු ය. ඒවායින් යෝගාවච්චයාට හසු කර ගත හැකි වන්නේ ඉතා ස්වල්පයෙහි. සන්නානයෙහි ඉපද ද්වාරයන්හි ගැටී ඉක්ම යන්නා වූ විත්ත වෙතසික ධරුම හා අරමුණු බොහෝ වෙති. සිහි තුවන වැඩෙන් වැඩෙන් ම ක්‍රමයෙන් ඡ්‍යැංක්‍රිවාරයෙහි ගැටෙන අරමුණු හා උපදනා විත්ත වෙතසික ද වඩා පෙනෙන්නට වන්නේ ය.

වාඩි වී හෝ හාන්සි වී හෝ වැනිරී හෝ පිමිනීම හැකිලීම දෙක තුවනින් බල බලා ඉන්නා යෝගාවච්චයා ගේ සන්නානයෙහි නොයෙක් දේ ගැන නොයෙක් කරුණු ගැන නොයෙක් සිතුවිලි පහල විය හැකි ය. ඒ ඇතිවන හැම සිතිවිල්ලක් අනුව ම සිහි

නුවණ යවා හැම සිතිවිල්ලක් ම නුවණින් පිරිසිද ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එය වින්තානුපයෝගනා සතිපටියාන භාවනාව ය. සින් පිරිසිද ගත යුත්තේ ලෝක ව්‍යවහාරය අනුව ය.

පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක සිහි නුවණින් බලා ගෙන ඉන්නා අවස්ථාවෙහි අතිනයේ දුටු දෙයක්, කළ දෙයක්, කී දෙයක්, මතක් වෙනවා නම් “මතක් වෙනවා, මතක් වෙනවා” සි සිතිය යුතු ය. මතක්වීම ය කියනුයේ ඒ අතින දෙය ගැන සින් ඇතිවීම ය. යමක් කළේපනා කරනවා නම් “කළේපනා කරමි, කළේපනා කරමි” සි සිහි කළ යුතුය. සින යම් දෙයකට යනවා නම් “සින යනවා” ය සි මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ සින යම් යම් තැනකට පැමිණියේ නම්, සින “පැමිණියේ ය සි” සිතනු. යම් කිසිවක් සිතට එළඹෙනවා නම් “රුපයක් ය, ගබ්දයක් ය” යනාදීන් ඒ දෙය මෙනෙහි කරනු. එයින් වින්ත පරමාර්ථය පිරිසිද ගැනීම ද සිදු වේ. නානාරම්මණයන් කරා සිනේ යුම ද අසු වේ. අතින් අරමුණක් තැනි සැම කාලයේ ම පිමිනීම් හැකිලිම් දෙක මෙනෙහි කරනු.

හාවනා කිරීමේ ද යම් කිසිවකට හේත්තු නො වී හිදීම ම හොඳ ක්‍රමය ය. නිදීමත සමාධියට ආසන්න දෙයක් බැවින් හේත්තු වී හාවනා කරන්නාට ඉක්මනින් නිදීමත ඇතිවේ. හේත්තු නො වී හිදින කළේහි සමහර විට කය වැනෙන්නට පටන් ගත හැකි ය. එසේ වුව හොත් “වැනේය, වැනේය” සි වැනෙන කය මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. සමහර විට කය වෙවුලන්නට ද විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් “වෙවුලනවා, වෙවුලනවා ය” වෙවුලන කය මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එසේ මෙනෙහි කිරීමෙන් බොහෝ සෙයින් වැනීම් වෙවුලිම් සංසිදේයි. යම් කිසි අපහසුවකින් හේත්තු වන්නට සිතුන හොත් හේත්තු වන කළේහි ද ඉක්මන් නොවී “හේත්තු වෙමි, හේත්තු වෙමි” සි සිතමින් ම කය පස්සට ගෙන යනු. පස්සට යන කය සැපුණු කළේහි “සැපුණේ ය” සි සිතනු. හේත්තු වීමෙන් වැනීම් වෙවුලිම් සන්සිදේයි. ඉන් පසු පුරුදු පරදි පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක මෙනෙහි කරනු. තැවත “කෙළින් වන්නට සිතුන හොත් “කෙළින් වන්නට සින් ය” සි මෙනෙහි කොට “කෙළින් වෙමි.

කෙළින් වෙමි” යි මෙනෙහි කරමින් ම සේමෙන් කෙළින් වෙනු. ඉක්තිති පිමිනීම් හැකිලිම් දක මෙනෙහි කරනු.

බොහෝ වේලාවක් වාචි විමෙන් අමාරු වී ඇල වෙන්තට සිතුන හොත් “ඇලවෙන්තට සින් ය” යි මෙනෙහි කරනු. අසුතෙහි ඇලවෙන කල්හි ද “ඇල වෙමි” යි සිහි කරමින් සේමින් ඇල වෙනු, ඔරිරය අසුතේ සැපෙන කල්හි සැපෙෂ ය යි සිතනු. අස්තෙහි ඇලවී උපුණුරුව හිද පිමිනීම් හැකිලිම් දෙක මෙනෙහි කරනු.

කටට කෙළ උතා කෙළ ගසන්තට සිතුන හොත් “කෙළ ගසන්තට සින් ය” යි මෙනෙහි කරනු. කෙළ ගසන්තට හිස ඔසවන කල්හි “මසවමි ය” යි සිතමින් සේමින් හිස ඔසවනු. පඩික්කමට හිස පහත් කරන කල්හි “පහත් කරමි” යි මෙනෙහි කරමින් ම පහත් කරනු. කෙළ ගසන කල්හි “කෙළ ගසමි” යි සිතමින් කෙළ ගසනු. කෙළ ගිලිත හොත් “ගිලිමි” යි මෙනෙහි කරමින් ම කරනු.

මල මූතු පහකිරීම ආදියට යන්තට සිතුන හොත් “යන්තට සින් ය” යි සිහි කරනු. තැගිටින කල්හි “තැගිටිමි” යි සිහි කරමින් ම සේමින් තැගිටිනු. යන කල්හි ද “යමි , යමි” යි සිහි කරමින් ම යනු. මල මූතු පහ කරන කල්හි ද “මල පහවේය, මූතු පහවේය” යි සිතමින් ම කරනු. ආපසු එන කල්හි ද “යමි, යමි” යි සිහි කරමින් ම සේමින් යනු. වාචි වන කල්හි ද “වාචි වෙමි” යි සිහි කරමින් ම සේමින් වාචි වෙනු. තැවන පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක මෙනෙහි කිරීම පටන් ගනු.

සක්මන් කිරීම ද හාවනාවට හොඳ ඉරියවිවකි. සක්මන් කිරීමේ දී හැකිලිම් පිමිනීම් දෙක මෙනෙහි නො කොට පයට සිත යොමු කර ගත යුතු ය. පය ඔසවන සැම වාරයකදී ම “පය ඔසවමි” යි සිහි කරමින් ම පය ඔසවනු. පියවරක් පාසා ම එසේ මෙනෙහි කරමින් සැම පියවරක් ම දැනීම ඇතුව ඔසවමින් සක්මන් කිරීම පුරුදු වූ කල්හි පය එසවීම ය බිම තැබීම ය යන කරුණු දෙක ම සලකමින් සක්මන් කරන්තට පුරුදු විය යුතු ය. පා

එස්ස්වීම් තැබීම් දෙක නො වරදවා මෙනෙහි කරන්නට සමත් වූ පසු “එස්ස්වීම ය, ඉදිරියට ගෙන යාම ය, බිම තැබීම ය” යන තුන ම මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරනු. මේ සක්මන් කිරීම පිළිබඳ වූ කායානුපස්සනා සභාපතිවාහාය ය.

සක්මන් කරන අතර නවතින්නට සිතුන හොත් “නවතින්නට සිතෙනවා ය” යි සිහි කොට නවතිනු. තැවතුන පසු “සිටිම්, සිටිම්” යි මෙනෙහි කරනු. වාචි වූව හොත් “හිඳිම්” යි මෙනෙහි කරනු. වාචි වී ඉන්නා කල්හි අන් පා ආදිය සෙලවීමක් වෙනස් කිරීමක් කරන හොත් ඒ සියල්ල ම සිහි කරමින් ම කරනු. වැනිර ඉන්නා කල්හි අන් පා එස්ස්වීම් - හැකිලිම් දිගු කිරීම් ඒ මේ අත හැරවීම් කරන සැම අවස්ථාවක දී ම ඒ දෙය සිහි කරමින් සෙමෙන් කරනු.

පිමිනිම් - හැකිලිම් මෙනෙහි කරමින් ඉන්නා අතර ඇශේ කැසීමක් ඇති වූව හොත් එකෙළුහි ම නො කසානු. කසන තැනට සිත යොමු කොට “කසනවා කසනවා ය” යි මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. කැසීම එක්තරා දුෂ්ධ වේදනාවකි. එය සිහි කිරීම වේදනානුපස්සනා සභාපතිවාහා භාවනාවය. “කසනවා, කසනවා ය” යි සිහි කරමින් ඉන්නා අතර ඉඟේ ම කැසීම සන්සිද්ධි යා හැකි ය. සන්සිද්ධන හොත් පිමිනිම් හැකිලිම් දෙක මෙනෙහි කරමින් කායානුපස්සනාව පටන් ගත යුතු ය. කැසීම් නො සන්සිද්ධ කසන්නට ම සිතෙනවා නම් “කසන්නට සිතෙනවා, සිතෙනවා ය” යි සිත සිහි කරනු. එය වින්නානුපස්සනාවය. කැසීමට අත ඔසවන කල්හි “මසවම්, මසවම්”යි සිහි කරමින් ම අත ඔසවනු. කසන තැනට අත ගෙන යන කල්හි “අත ගෙන යම්, ගෙන යම්” යි සිහි කරමින් සෙමෙන් ගෙන යනු. කසන තැන අත හැඳුණු කල්හි හැපෙනවාය යි මෙනෙහි කරනු. කසන කල්හි ද “කසනවා, කසනවා ය” යි මෙනෙහි කරමින් ම කසනු. අත ආපසු ගන්නා කල්හි ද අත යන සැරී මෙනෙහි කරමින් සෙමෙන් අත ගනු.

එක් ඉරියවිකින් නො සැලි විසිමේ දී සමහර විට යට වී සිරින තැන්වල රන්වීමක් ඇති විය හැකි ය. එසේ වූව හොත් එයට සිත යොමු කොට “දැව් ය, දැව් ය” කියා හෝ “වේදනාවක්,

වේදනාවක්” කියා හෝ එය සිහි කරනු. උෂ්ණත්වය තේපෝධාතුව ය. එය සිහි කිරීම කායානුපස්සනා සතිපටියානය ය. එයින් ඇති වන වේදනාව මෙනෙහි කිරීම වේදනානුපස්සනා සතිපටියානය ය. එසේ කිරීමේ දී උෂ්ණය සන්සිදුන හොත් පිමිනිම් - හැකිලිම් මෙනෙහි කරනු. ගරිරය වෙනස් කරන හොත් ඉහත ක් පරිදි සිහියෙන් යුත්තව වෙනස් කරනු. ගරිරයේ කොතුන හෝ කවර වේදනාවක් හෝ ඇති වී නම්, ඒසුම අවස්ථාවේ ම වේදනානුපස්සනා හාවනාව කරනු. ගරිරයෙහි ඇති වන වේදනා එසේ මෙනෙහි කරමින් ඉත්තා කළේහි බොහෝ වේදනාවේ ඉඩීම සන්සිදෙති. තද වේදනා බොහෝ කල් පවත්තා වේදනා ඇති වූව ද ඉවසීමෙන් හා වියුත්යෙන් මෙනෙහි කරනු. බොහෝ වේදනාවක් මෙනෙහි කිරීමෙනුත් වේදනාව තැනි නොවේ නම්, වේදනාව සිහි කිරීම තවත්වා පිමිනිම් - හැකිලිම් දෙක සිහි කරනු. පිමිනිම් - හැකිලිම් දෙක හා වේදනාව මාරුවෙන් මාරුවට වරින් වර සිහි කරනු. කල් ගත වීමෙන් වේදනාව සන්සිදෙනු ඇත.

එක් ඉරියවිවකින් හිද හාවනා කරන යෝගාවවරයා හට සමහර විට ගරිරය තුළ තැනින් තැන කපන්තාක් වැනි, විදින්තාක් වැනි, යමක් එහා මෙහා යන්තාක් වැනි වේදනා දැනෙන්තට පුළුවන. ගරිරය සුම තැනට ම ඉදිකටුවලින් අතින්තාක් මෙන් දැනෙන්තට ද ගරිරය සුම තැන ම කුඩා සතුත් ඇවිදින්තාක් මෙන් දැනෙන්තට ද පුළුවන. තදින් උෂ්ණය හෝ ශිතල හෝ දැනෙන්තට පුළුවන. වේදනාවට බිජ වී හාවනාව තැවැත්වූව හොත් යැණෙකින් ඒවා තැනි වන්නේ ය. තැවැත හාවනාවට පටන් ගෙන සිත සමාධි වූ කළේහි තැවැතත් ඒවා දැනෙන්තට පටන් ගන්නේ ය. එබදු වේදනා ගැන බිජ නොවිය යුතු ය. ඒවා රෝග නොවේ. ඒවා ගරිරයේ ස්වහාවයෙන් ම පවත්තා වේදනා ය.

ප්‍රකාන්ති කාලයේ නො දැනෙන දේ, සිත සමාධියට පැමිණි පසු දැනෙන්තට වන්නේ ය. ඔරලෝපුවක් ගමන් කරන හඩ ද මහ හඩක් සේ ඇසේ. ප්‍රකාන්ති කාලයේ නො දැනෙන ගන්ධ තදින් දන්. එමෙන් සමාධිය තැනි කළේහි නො දැනෙන ගරිරයෙහි ඇති වන සියුම් වේදනා ද සමාධිය ඇති වූ කළේහි දැනෙන්තට වන්නේ ය.

හාවනාවහි යෙදී ඉන්නා කාලයෙහි දැනෙන, හාවනා තො කරන කළේහි තො දැනෙන ඒ වේදනා ගරිරයේ ප්‍රකෘතියෙන් ම ඇති ඒවා ය. ඒවා ගැන බිජ තො විය යුතු ය. වේදනා දැනෙන කළේහි වේදනානුපස්සනාවත් වරින් වර වච්මින් හාවනාවහි යෙදෙන කළේහි කළේයාමෙන් ඒ ආබාධ තැති වී යනු ඇත. තො දැනී යනවා හෝ ඇත.

යෝගාවච්චයා විසින් නිද ගැනීමට බලාපොරොත්තු තොවිය යුතු ය. රාත්‍රියේ ද හැකිතාක් කල් සක්මතින් හා හිදීමෙන් ද හාවනාවහි යෙදෙනු. මහන්සී දැනෙන හොත් ගයනයෙහි වැකිර පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක සිහි කරනු. නින්ද යන විටක එය ඉගේම සිදු වන්නට හරිනු. වක්ෂුරාදී ද්වාරයන්හි ගැවෙන අරමුණු හා ඇති වන පින් මෙනෙහි තො කර ම පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක පමණක් ම මෙනෙහි කරන කළේහි ආඟ්වාස ප්‍රඟ්වාස සියුම් වීමෙන් පිමිනීම් - හැකිලිම් තොදැනී යන්නේ ය. එබදු අවස්ථා විලදී ඇසීම්, පෙනීම් ආදිය සිහි කළාම තැවතන් පිමිනීම් - හැකිලිම් දෙක වැටහෙන්නට වන්නේ ය. වැකිර ඉන්නා අවස්ථාවහි නිදීමත වූව හොත් “නිදීමතය, නිදීමත ය” හි එය සිහි කරනු. ඇස පියවෙන බව සිහි කරනු. සමහරවිට නිදීමත ගැන සිහි කරන කළේහි නිදීමත තැති වී තැවතන් සිත කය ප්‍රබෝධ විය හැකිය. එසේ වූව හොත් තැවතන් පිමිනීම් - හැකිලිම් මෙනෙහි කරනු.

මෙසේ ඒ ඒ දේ සිහි කරමින් ම කළේ යවනවා මිස නිද ගැනීමට හාවනාව තො තවත්වනු. හාවනා කරමින් ම සිහියෙන් ම නින්ද යන්නට හරිනු. නින්ද යාමය යනු බොහෝ වේලාවක් හවාඩිග සිත් ම ඇති වීමය. තො නිද ඉන්නා අවස්ථාවහි ද ඒ සිත් ඇති වේ. පිමිනීම් මෙනෙහි කොට හැකිලිම් මෙනෙහි කරන අතර නිතර ම හවාඩිග සිත් ඇති වේ. එක් දෙයක් මෙනෙහි කර හවාඩිග සිත් ඇති තො වී තැවත අතික් දෙයක් මෙනෙහි කිරීම හෙවත් සිතීම සිදු තොවේ. හවාඩිග විත්තය සියුම් බැවින් එය කුමක් අරමුණු කෙරේද කෙසේ පවතී ද කියා යෝගාවච්චයාට තො දනේ. හවාඩිග සිත් ම ඇතිවන බැවින් නිද ඉන්නා කාලයේ යම් කිසිවක් මෙනෙහි කළ තො හැකි ය.

නින්දෙන් අවදී වූ කළේ “අවදී වූයේ ය” සි සිහි කරනු. අවදී වීමය යනු භවාචිග සින් තැවති යම් කිහි සිතක් ඇති වීම ය. සතිපටියානය අලුත පුරුදු කරන්තවුන්ට අවදී වන සිත නොතේ- රෙන්තට ද පුළුවන. එය නොවැටහුණ හොත් ප්‍රකට වන තරමට සින් ඇති වන්තට පටන් ගත් තැන සිට ම උපදනා උපදනා සින් සිහි කරනු. පිම්බීම - හැකිලිම දෙක වැටහෙනවා තම් එය ම සිහි සිහි කරනු. පිම්බීම - හැකිලිම දෙක වැටහෙනවා තම් එය ම සිහි සිහි කරන්තට පටන් ගනු. එසේ සිහි කරමින් ඉන්නා අතර හැරීමක් පෙරලිමක් අත් පා හැකිලිම දිගු කිරීමක් කරන හොත් ඒ සියල්ල ම සිහි කරනු. වේලාව කළේපනා කරන හොත් “කළේපනා කරමි, කළේපනා කරමි” සි ඒ සින් මෙනෙහි කරනු. හඩක් ඇසෙන හොත් “ඇසේය, ඇසේය” සි මෙනෙහි කරනු. ඔරලෝසුවක් ගමන් කරන හඩ වැනි තිතර ම ඇසෙන හඩවල් භා තිතර ම තමා ඉදිරියේ පෙනී තිබෙන දේවල් ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක්විය යුතු ය. එවා වරින් වර සිහි කළන් ඒ ගැන වැඩි කාලයක් ගත නො කරනු.

නින්දෙන් පිබිදුණු පසු වාචි වන්තට සිතුන හොත් “හිද ගත්තට සිනේ ය” සි මෙනෙහි කරනු. හිද ගත්නා කළේහි ඒ සඳහා කරන අත් පා දිගු කිරීම හැකිලිම සියල්ල සිහි කරනු. “තැහිටිම” සි සිහි කරමින් ම ගරිරය සෙමින් කෙළින් කරනු. හිද ගත් පසු “හිද ගතිමිය” සි මෙනෙහි කරනු.

තැහිටිනවා තම් “තැහිටිම, තැහිටිම” සි මෙනෙහි කරමින් හෙමින් තැහිටිනු. තැහිටිම සඳහා ගයනයෙන් පා බිම තබනවා තම් එද සිහි කරමින් ම කරනු. තැහිටි කළේ “සිටිම, සිටිම” සි සිටිම මෙනෙහි කරනු. දෙර වසා ගෙයක තිද සිටියේ තම් දෙර ඇරීම සඳහා කරන සැම දෙයක් ම සිහි කරමින් ම දෙර හරිනු. යන කළේහි “යම්, යම්” සි මෙනෙහි කරමින් ම යනු. මල මුතු කරන හොත් වාචිවීමේ පටන් සියල්ල ම මෙනෙහි කරමින් ම කරනු. මූණ සේදන කළේහි වතුර දෙස බැලීමේ දී “බලම්, බලම්” සි සිහි කරනු. වතුර අතට ගැනීමේ දී අත ගෙන යාම, වතුරෙහි අත හැඹීම, වතුර අතට ගැනීම, අතට ගත් වතුර මුහුණු කරා ගෙන ඒම, මුහුණෙහි වතුර හැඹීම, එයින් දැනෙන සියිල හෝ උණුසුම යන සියල්ල ම සිහි කරමින් ම මූණ සේදීම කරනු.

දත් පිරිසිදු කිරීම ද එසේ ම සිහි කරමින් ම කරනු. මූහුණ සේදු තැනින් ඉවත් වීම, මූහුණ පිසීම සඳහා තුවාය දෙස බැලීම, ගැනීම, පිසදුමීම, තැවත තුවාය තැනීම යන සියල්ල ම සිහි කරමින් ම කරනු. වස්තු ඉවත් කිරීම, තැවත හැඳීම, ගෙය ඇමදීම, අසුන් පිරිසිදු කිරීම, ඇදුම් ආදිය තැන්පත් කිරීම යන සියල්ල ම ද සිහියෙන් මෙනෙහි කරමින් ම කරනු. ආහාර ගැනීමේ දී ඒ සඳහා යාම, වාචිවීම, ආහාරය දෙස බැලීම, අතට ගැනීම, අනුහව කිරීම සඳහා පිළියෙළ කිරීම, ආහාරය අතට ගැනීම, අන මූබය කරා ගෙන යාම, මූබය විවෘත කිරීම, ආහාරය මූබයෙහි ගැලීම, විකීම, ආහාර රසය දැනීම, ගිලීම, ආහාරය බඩට යාම යන සියල්ල ම ද දැනීම ඇතුව සිහි කරමින් ම ආහාර ගැනීම කරනු. පැන් පීම, අන - කට සේදීම, තැගිටීම යන සියල්ල සිහියෙන් ම මෙනෙහි කරමින් ම කරනු. කෙනකු යම්හ කතා කරන නොත් “කථා කරමි” යි සිහිකරමින් ම කථා කරනු. අනෙකාගේ කථාව ඇසීමන් සිහිකරමින් ම අසනු. මල් පහන් පිදීම ආදිය කිරීමෙහි ද ඒවා දෙස බැලීම් ගැනීම් ආදි සියල්ල ම සිහි කරනු. තෙරුවත් ගුණ සිහි කර වැදිමේදී අනිකක් මෙනෙහි නො කොට එය කරනු. ධර්ම ගුවණාදියෙහි ද එසේ ම පිළිපදිනු.

පටන් ගැනීමේ දී පිමිනීම් - හැකිලිම දෙක නො වරදවා සිහි කිරීම අපහසු විය හැකි ය. දෙතුන් දිනක් එය සිහි කිරීම පුරුදු කළ කළේහි නො වරදවා මෙනෙහි කළ හැකි වනු ඇත. එපමණක් නො ව පිමිනීම හැකිලිම දෙක මෙනෙහි කරන අතර තවත් දෙයක් මෙනෙහි කිරීමට ද කාලය ඉතිරි වන බව දැනෙනු ඇත. එසේ වූ කළේහි වාචිවී හාවනා කරනවා නම් ඒ අවස්ථාවේ දී වාචිවීම ද එකතු කොට සිහි කරනු. පිමිනීම සිහි කොට අනතුරු ව හැකිලිම වන්නට කලින් හිදීම මෙනෙහි කරනු. හිදීම මෙනෙහි කොට හැකිලිම සිහි කරනු. තැවත පිමිබෙන්නට කලින් හිදීම මෙනෙහි කරනු.

“පිමිබෙනවා, හිදීනවා, හැකිලෙනවා, හිදීනවා”

මෙසේ කරුණු සතර මෙනෙහි කරනු . මේවා සිහි කිරීමේ ද වවත සිහි කිරීමෙන් පමණක් නො තැවති පිමිනීම සිතට

පෙනෙන සැට්ටියට ම, වාචි වී තිබෙන ගෘරය සිතට පෙනෙන සැට්ටියට ම, හැකිලිම් සිතට පෙනෙන සිට්ටියට ම සිහි කරනු. සිට ගෙන හාවනා කිරීමේ දී හිඳිම වෙනුවට සිටිම ඇතුළු කොට ගෙන, “පිම්බෙනවා, සිටිනවා, හැකිලෙනවා, සිටිනවා” සි මෙනෙහි කරනු.

තිදශගෙන හාවනා කිරීමේ දී “පිම්බෙනවා, තිද්නවා, හැකිලෙනවා, තිද්නවා” සි මෙනෙහි කරනු. මෙයේ පිම්වීම් - හැකිලිම් ආදිය ඉතා සැලකිල්ලෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දී සාමාන්‍ය පෙනීම් ඇසීම් සිහි කරන්නට නො යා යුතු ය. ඒ පෙනීම් ඇසීම් යෝගාවවරයාට දැනෙනු ඇත. පෙනෙවා ය, ඇසෙනවා ය කියා වවනයෙන් මෙනෙහි නො කළේ ද පෙනීම් ඇසීම් දැනීමෙන් ම ඒවා ගැන සිහි කිරීම සිද්ධ ය. එහෙත් ඕනෑකම්ත් යමක් බලත හොත් “බලනවා බලනවා ය” සි දෙනුන් වරක් මෙනෙහි කොට “පෙනෙනවා ය” සි ද සිහි කොට පිම්වීම් ආදිය ම මෙනෙහි කරනු. ඒ අතර ස්ත්‍රී පුරුෂාදී විශේෂාරම්මෙයක් පෙනුන හොත් “පෙනෙනවා” සි දෙනුන් වරක් සිහි කොට මූල කාරණය ම මෙනෙහි කරනු.

කඩා කරන හඩ ගී හඩ සිතුන්ගේ හඩ ආදි අමුතු හඩක් ඇසුරු හොත් එකල්හි ද “ඇසේ ය” සි දෙනුන් වරක් මෙනෙහි කොට මූල කාරණයට ම බසිනු. එසේ කරන අතර ඉන්දිය-යන්ට හමුවන දැ ද මෙනෙහි නො කර පිම්වීම් ආදිය ම මෙනෙහි කරන කල්හි ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්ය සියුම් වී පිම්වීම් ආදිය නො වැටහි යයි. නො වැටහිමෙන් ඒ ගැන කල්පනා කරන්නට යාමෙන් සමහර විට කෙලෙස් ද ඇති විය හැකි ය. අතර අතර දැකීම් ඇසීම් සිහි කිරීමේ ප්‍රයෝගනය, පිම්වීම් - හැකිලිම් දෙක අලුන් අලුන් වී ප්‍රකට වීම ය. පිම්වීම් හැකිලිම් ඉතා සියුම් වී නො වැටහි ගියහොත් ඒ අවස්ථාවේ දී “හිඳිනවා, හිඳිනවා” කියා හෝ “තිද්නවා, තිද්නවා” සි කියා හෝ ඉන්නා ඉරියවිව මෙනෙහි කරනු. තැවත ප්‍රකට වුවාම පිම්වීම් - හැකිලිම් දෙක සහිත ව ඉරියවිව සිහි කරනු.

නො වැටහෙන පිම්වීම් - හැකිලිම් ගැන කල්පනා කරන හොත් “කල්පනා කරනවා” ය කියා එය සිහි කරනු.

සිහි කිරීම අමතක වී සිත් අන් අතකට හැරුණ හොත් “අමතක විය, අමතක විය” සි දෙනුන් වරක් මෙනෙහි කොට මූල කාරණය සිහි කරන්නට පවත් ගනු. පිමිනීම්-හැකිලීම් තොවුවහෙන අවස්ථාවලදී ඉරියවිව හා හැඹීම මෙනෙහි කිරීම ද හොඳ ය. හිඳින සිටින තිදන සැම අවස්ථාවේ ම ගරිරය යම් කිසිවක හැඹී පවතී. වාචිවී ඉන්නඩු ගේ කයේ යට පැත්ත අසුනෙහි ගැවේ. පිමිනීම් - හැකිලීම් ප්‍රකට තො වන කල්හි හිඳිනවා ය සි හිඳිනා ගරිරය සිහි කොට හැඹීම ප්‍රකට තැනකට සිත යොමු කොට ‘සැපෙනවාය’ සි මෙනෙහි කරනු. මෙසේ “හිඳිනවා හැපෙනවා, තිදනවා හැපෙනවා” යනාදින් ඉරියවිව හා හැඹීම සිහි කිරීම පුරුදු කර ගත යුතු ය. පිමිබෙනවා හිඳිනවා හැපෙනවා හැකිලෙනවා හිඳිනවා හැපෙනෙවා යනාදින් සිහි කිරීම ද පුරුදු කරනු.

හාවනාවට බැසු දින බොහෝ ගණනක් ගතවීමෙන් පසු සමහර විට හාවනාවෙන් ප්‍රයෝගනයක් තො විය සි අලස බවක් ඇති විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් “අලස වෙමි අලස වෙමි” සි එය සිහි කරනු. මෙයින් පලක් වේදෝ තො වේදෝ සි සැක පහළ විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් “සැක ඇතිවේ ” ය සි එය සිහි කරනු. හාවනාවේ දියුණුව ගැන මතු බලාපොරොත්තු ද ඇති විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් “බලාපොරොත්තුවේ ය බලාපොරොත්තු වේය” සි එය සිහි කරනු. සිහි කරන අරමුණ රුපයක් ද නැතහොත් නාමයක් ද යනාදී කල්පනා විය හැකි ය. එබදු අවස්ථාවල දී “කල්පනා කෙරේ, කල්පනා කෙරේ” සි එය සිහි කරනු. හාවනාව ගැන කළකිරීම ද විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් “කළකිරේ, කළකිරේ ය” සි සිහි කරනු. හාවනාව හොඳ වී තම් සතුට ඇති විය හැකි ය. එ කල්හි “සතුවක්, සතුවක්” සි එය සිහි කරනු.

මෙසේ වරින් වර ඇති වන සිත් සියල්ල ඒ ඒ අවස්ථාවලදී සිහි කරමින් අන් සැම වේලාවේ ද ම පිමිනීම් ආදි මූල කාරණයන් මෙනෙහි කරනු. **මොහොතකුදු හිස් ව ඉක්ම යන්නට ඉඩ තො තබනු.** තින්දට වැටී ඇති කාලය හැර දවසේ සම්පූර්ණ කාලය ම යෝගාවවරයාහට වැවහෙන තාම රුප ධර්මවල සිහිය පිහිටිම්

වශයෙන් හාවනා කිරීමේ කාලය ය. තුවනු මෝරා ගිය කළහි යෝගාවවරයාට නින්දකුදු තුවුවමනා වනු ඇත.

මේ සතිපටියාන හාවනාවේ පූර්වභාග ප්‍රතිපදවය.

කියන ලද පරිදි පිම්බීම් - හැකිලිම් ආදිය අනළසට සිහි කරමින් වාසය කරන යෝගාවවරයාගේ සිහි තුවනු හා සමාධිය එක්තරා ප්‍රමාණයකට දියුණු වූ පසු පිම්බෙන රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, හැකිලෙන රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, තැගිටින රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, හිදිනා රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, වැනිරෙන රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, ගමන් කිරීමේදී ඔසවන පයේ රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, ඉදිරියට ගෙන යන පයේ රුප හා එය සිහි කරන සිත ය, බිම තබන පයේ රුප හා එය සිහි කරන සිත ය යනාදිය යුගල වශයෙන් බැඳී පවත්තාක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය.

තව දුරටත් තුවනු දියුණු වී රුපය හොඳින් වැටහෙන්නට පටන් ගත් කළහි රුපාතුසාරයෙන් තාමය හෙවත් සිත සිහි කරන සිත රුපයෙන් වෙන් වී වැටහෙන්නට වන්නේ ය. රුපය හොඳට ම ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට පටන් ගත් කළහි සිහි කරන සිත වූ තාමය ඒ රුපය කරා ඇදී ඇදී තැමි තැමි යන්තාක් ලෙස වැටහෙන්නේ ය. රුපය අනිකක් හා සම්බන්ධයක් තැති ව ඇති වන ධර්මයෙකි. සිත වනාහි අරමුණු කිරීම් වශයෙන් යම් කිසිවකට සම්බන්ධ වී යම් කිසිවකට තැමි ඇදී ඇති වන්තාකි. අරමුණක් හා සම්බන්ධයක් තැති ව අරමුණකට තො තැමි සිතක් කිසි කලෙක ඇති තො වන්නේ ය. එසේ අරමුණකට තැමි ඇති වන බැවින් සිතට තාමය සි කියනු ලැබේ. එසේ ම ඇති වන බැවින් වෙතසිකයන්ට ද තාමය සි කියනු ලැබේ. අනිකකට තැමෙන බව තාමයන් ගේ ලක්ෂණය ය.

යෝගාවවරයා හට පිම්බීම් හැකිලිම් ආදි වශයෙන් පවත්තා රුප දෙසට සිත තැමි තැමි යන්තාක් සැටියට වැටහීම, තමන ලක්ෂණයෙන් තාමය වැටහීම ය. මෙසේ තාම රුප දෙක වෙන් වශයෙන් වැටහීම තාම රුප පරිවිශේද ඇතය පහළ වීම ය. එය

විද්‍රොහනාවේ ආදිය ය. එයට නාම රුප ව්‍යවස්ථා දැනය සිද කියනු ලැබේ. යෝගාවච්චයාට ඇති වන මේ නාම රුප ව්‍යවස්ථා දැනය පොතපත කියවීමෙන් හා ගුරුන්ගෙන් අසා ගැනීමෙන් ඇති කර ගන්නා නාම රුප ව්‍යවස්ථා දැනයට වඩා උසස් වුවකි. මෙය ප්‍රත්‍යාශ්‍ය දැනයෙකි. එබැවින් මෙය ක්ලේං ප්‍රහාණයට සමත් වේයි.

පොත පත ඉගෙණිමෙන් අනුන්ගෙන් අසා ගැනීමෙන් ඇතිවන නාමරුපව්‍යවස්ථාදැනය අනුමාතභායක් බැවින් එය ක්ලේං ප්‍රහාණයට සමත් නො වේයි. නාම රුප විහාරය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යාශ්‍ය දැනයක් නො ලැබූ සාමාන්‍ය ජනයා නාම රුප දෙක ම ඒකත්වයෙන් ගෙන එය තමන් සැවියටන් ප්‍රත්‍යාශ්‍යන් - සන්වයන් පුද්ගලයන් සැවියටන් වරදවා තේරුම් ගෙන සිටිති. මේ යෝගාවච්චයාත් කළින් එබදු කෙනෙකි. එබැවින් නාම රුප ව්‍යවස්ථාදැනය ඇතිවීමෙන් ඔහුට අලුත් කළ්පනාවල් පහළ වන්නට පටන් ගනී.

පිමිලීම් හැකිලීම් ආදි වශයෙන් පවත්නා රුපත් ඒවා සිහි කිරීම් වශයෙන් ඇති වන සිතුන් හැර මේ සන්තානයෙහි සත්‍ය වශයෙන් අනිකක් තැත. සත්‍ය වශයෙන් හෙවත් පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත්තේ ඒ නාම රුප දෙක පමණක් ය. පිමිලීම් - හැකිලීම් ආදිය සිහි නො කරන අවස්ථාවෙහි ඇත්තේ ද මේ නාමරුප දෙක ම ය. මේ නාම රුප දෙක හැර, ආත්මය කියා දෙයක් මමය කියා දෙයක් මේ නාමරුප රාක්ෂණීය තැත. ලෝකයා විසින් මම ය කියන්නේන්, ගැහැනිය ය කියන්නේන්, සහෝදරයා ය - සහෝදරිය ය යනාදිය කියන්නේන් මේ නාම රුපයන්ට ම ය. මම ය ගැහැනිය ය පිරිමියා ය යනාදිය නාම මාත්‍ර මිස සත්‍ය වශයෙන් ඇති ඒවා නො වේය යනාදිය යෝගාවච්චයාට නාමරුප ව්‍යවස්ථාදැනය ඇතිවීම නිසා ඇතිවන අලුත් කළ්පනා ය. යෝගාවච්චයාට එබදු කළ්පනා නොයෙක් විට ඇති වන්නේ ය. එබදු කළ්පනා ඉඩීම ඇති වෙනොත් ඇතිවත්තට දෙනවා මිස මිනුකමින් කළ්පනා නො කරනු. තවම යෝගාවච්චයාට අමුතු දේ කළ්පනා කිරීමට අවස්ථාව නො වේ. එබදු කළ්පනා ඇතිවන කළේහි ද “කළ්පනා කරමි, කළ්පනා කරමි” සිද කළ්පනා කෙළෙම් සිද ද ඒ කළ්පනාවත්,

පිම්වීම හැකිලිම ආදිය සිහි කරන්නාක් මෙන් සිහි කොට සිරින් පරිදි පිම්වීම - හැකිලිම දෙක සිහි කිරීම ම උත්සාහයෙන් පවත්වාගෙන යා යුතු ය.

පිම්වීම හැකිලිම දෙක්හි සිහිය පිහිටුවා විසිමෙන් තව දුරටත් සිහිතුවනු දියුණු වීමෙන් අන් පා ආදි ගේරාවයවයන් උස් පහත් කිරීම් එහා මෙහා කිරීම් සම්බන්ධයෙන් පහළ වන්නා වූ සින් ඉඩීම යෝගාවවරයා හට ප්‍රකට වන්නට පටන් ගන්නේ ය. මසවත්නට සින් වේ ය, මෙහාට කරන්නට සින් වේ ය යනාදීන් එසේ ඇති වන සින් පහසුවෙන් සිහි කළ හැකි වන්නේ ය. හාවනාවට පටන් ගත් මූල් කාලයේ දී අන් පා ආදිය එසවීම් පහත් කිරීම් ආදිය සම්බන්ධයෙන් පහළ වන සින් මසවත්නට සින් වේ ය, පහත් කරන්නට සින් වේ ය යනාදීන් සිහිකලේ වී තමුන් යෝගාවවරයා හට ඒ සින් වෙන් වී පිරිසිදු ලෙස නො වැටහේ. හාවනාව දියුණු වූ පසු ඒ සින් අන් කිසිවක් හා මිශ්‍ර නො වී පිරිසිදු ලෙස වැටහෙන්නට වන්නේ ය.

අතක් මසවත්නට වූවමනා වූ විට අත මසවතු කුමැත්තක් පළමුවෙන් පහළ වේයි. එය වහා ම සිහි කරනු. ඉන් පසු එසවෙන අත එසවීමේ මූල - මැද - අග යන සැම තැනදී ම සිහි කරමින් සිහියෙන් යුත්තව ම අත එසවීම කරනු. අනිකුත් සියලු ක්‍රියාන් එසේ ම සිහියෙන් කරනු.

හාවනාවට පටන් ගත් මූල් කාලයේදී ම අන් පා ආදිය එහා මෙහා කිරීම් ආදිය සම්පූර්ණයෙන් සිහි කරන්නට යෝගාවවර තුපුලිවන් වේ. සිදුවන අවස්ථාවහි සිහි කරන්නට තුපුලිවන් වන කායික ක්‍රියා ම බහුල වේයි. ඒ කාලයේ දී යෝගාවවරයා හට සිනිය හැකිවාට වඩා ඉක්මනින් කායික ක්‍රියා සිදුවන්නාක් මෙන් වැටහේයි. හාවනාව දියුණු වූ පසු සිහි කරන සිත ම කායික ක්‍රියාවන්ට ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නාක් මෙන් වැටහේයි. හකුලිවන්නට ඕනෑය, දිගු කරන්නට ඕනෑය, සොලවන්නට ඕනෑය යනාදීන් පහළ වන්නා වූ සින් ද වැටහේයි. ඒ සින් අනුව හැකිලිම දිගු කිරීම් ආදි වශයෙන් රුප හට ගැනීම ද වැටහේයි. සියල් දිය ආදිය

ගරිරයේ හැඹී ශිතය කියා සිහි කරන අවස්ථාවලදී සිසිල් රුප ගරිරයේ පැතිරි ඇතිවන සැටි ද වැටහෙයි. උණුදිය ආදිය ගරිරයේ හැඹී උණුසුම සිහි කරන අවස්ථාවලදී උණුසුම් රුප ගරිරයේ පැතිර ඇති වන සැටි ද වැටහෙයි.

ආහාර වළදන කළේහි බලගන්වන රුප ගරිරයෙහි පැතිර ඇති වන සැටි ද වැටහෙයි. වරකුදු ඉක්ම නොයන පරිදි පිමිනිම් - හැකිලිම් දෙක ද වැටහෙයි. ගරිරයෙහි හටගන්නා කුසීම් - හිරිවැටිම් ආදි ඉතා සියුම් වේදනා ද වැටහෙන්නට වෙයි. ඉතා සියුම් ගරිර වලනයන් ද වැටහෙන්නට වෙයි. වෙතු බුද්ධ ප්‍රතිමා විහාරයි තවත් නොයෙක් දේ ද යෝගාවවරයාට ඇස ඉදිරියේ ඇතුවාක් මෙන් වරින් වර වැටහෙයි. කළීන් සිහි කළ යුතු අරමුණු අමාරුවෙන් සොය සොයා සිහි කළ යෝගාවවරයාට; මේ කාලය වනවිට තැවතිමක් තැකිව සිහි කරන්නට අරමුණු ලැබේ. එයින් යෝගාවවරයාට සිහි කළ යුතු අරමුණු ඇති බැවින් ම සිහි කරන්නට අරමුණු ලැබෙන බැවින් ම සිහි කරන සින් ඇති වන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ය. පිමිනිම් - හැකිලිම් දෙක සියුම් වී නො වැටහි යාමෙන් සමහර අවස්ථාවකදී යෝගාවවරයා හට සිහි කරන්නට දෙයක් තැකිව සිටින්නට ද විය හැකි ය. එබදු අවස්ථාවලදී ඔහුට සිහි කළ යුත්තක් තැකෙනාත්, නො ලැබෙනෙනාත්, සිහි කරන සින් ඇති නො වන බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ය.

පිමිනිම් - හැකිලිම් දෙක සියුම් වී නො වැටහි ශිය නොන් සිහි කරන්නට දෙයක් තැන ය කියා කාම විතරකාදියෙන් කාලක්ෂේපය නො කොට, ඒ අවස්ථාවේදී ගරිරය පවත්නා ඉරියවිව හා හැඹීම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. යෝගාවවරයා වාචී වී සිටිනවා නම් ඒ අවස්ථාවේ දී “හිඳිම් යි, හිඳිම්” ය කියා හිඳිමේ ඉරියවිවන් පවත්නා ගරිරය සිහි කරනු. හිඳිනා කළේහි ගරිරයේ යට පැන්ත අසුනෙහි හැඹීම වන නිසා “හැපෙනවා, හැපෙනවා” යයි සිහි කරනු. “හිඳිනවා, හැපෙනවා ය” ය හිඳිම් හැඹීම් දෙක මාරුවෙන් මාරුවට ද සිහි කරනු. හැපෙන තැන් මාරු කරමින් ද සිහි කරනු. හැපෙන තැන් මාරු කරමින් සිහි කරන්නේ මෙසේ ය:- හිඳිම් ය සිහි කර වම් පය අසුනෙහි හැඹීම සිහි කරනු.

නැවත හිදීම සිහි කර දකුණු පය හැඩිම සිහි කරනු. “හිදීම් වම හැපේ, හිදීම් දකුණු හැපේ” මෙසේ සිහි කරනු. වැතිර ඉන්නා කල්හි ද “නිදනවා හිස හැපෙනවා, නිදනවා පිට හැපෙනවා, නිදනවා සට්ටම් හැපෙනවා, නිදනවා පය හැපෙනවා” යනාදීන් මාරුවෙන් මාරුවට සිහි කරනු.

දැකීම් ඇසීම් ආදිය සිහි කිරීමෙහි දී ද ඇස හා රුපයන් ඇති තිසාම දැකීම හෙවත් දක්නා පින් ඇති විම සිදුවන බවත්, කන හා ගබඳයන් ඇති තිසා ම ඇසීම සිදුවන බවත්, අතිකුත් ඉනුදියයන් හා අරමුණු ඇති තිසා ම ආසාණාදිය ඇති වන බවත්, ඉනුදියයන් හා අරමුණු නැතිනම් දක්නා පින් ආදියේ ඉපදීමක් නො වන බවත් යෝගාවවරයාට ප්‍රත්‍යාශ වන්නේ ය.

හැකිලීම් - දිගුකිරීම් - එසවීම් - පහත් කිරීම ආදි කායික ත්‍රියා සිහි කිරීමේදී හකුල්වම් ය, දිගුකරම් ය යනාදීන් පින් උපදනා තිසා ම, ඒ පින් අනුව හැකිලීම් දික්කිරීම ආදි කායික ත්‍රියා සිදුවන බවත්, ඒ පින් ඇති නොවත හොත්, ඒ කායික ත්‍රියා සිදු නොවත බවත්, යෝගාවවරයාට පැහැදිලි වන්නේ ය.

තවද පළමු පළමු සිහි කිරීම කළේනා කිරීම තිසා පසු පසු සිහි කිරීම කළේනා කිරීම් සිදුවන බව ද, අතිත කරමයන් තිසා අන්කපුකාර සුබ දුෂ්ච වේදනා ඇති වන බව ද, අතිත කරමය තිසා ම ප්‍රතිසන්ධියෙහි පටන් මේ නාම - රුප පරම්පරාව පවත්නා බව ද, යෝගාවවරයාට අවබෝධ වේ.

මේ කරුණු වැටහිමෙන් යෝගාවවරයා හට “හේතු වන නාම රුප තිසා, එල වූ නාම - රුප ඇතිවීමක් මිස, මෙහි සුවදුක් විදින ත්‍රියා කරන කරවන ආත්මයක් තැත, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් තැත. හේතුවන නාම - රුප තිසා එල වන නාම රුපයන් පහළවීම් වශයෙන් මේ ස්කන්ධ පරම්පරාව පවත්නේ ය, අතිතයෙහින් මේ ස්කන්ධ පරම්පරාව එසේ ම පැවැත්නේ ය. අනාගතයෙහින් මෙය එසේ ම පවත්නේ ය. මේ නාම රුපයන් මවන පවත්වන අන් දෙවියකු හෝ බණ්ඩ හෝ තැත” යනාදී කළේනා වරින් වර ඇති වේ. මෙබදු කළේනා පරමාර්ථ ධර්ම

ගැන උගෙනීමක් තැකි තුවණ ඇති යෝගාවච්චයනට තරමක් ඇති වේ. පරමාරථ ධරම ගැන උගෙනීම ද ඇති උත්පත්තියෙන් පිහිටි තුවණ ද ඇති යෝගාවච්චයනට බොහෝ කොට ඇති වේ. මේ අවස්ථාවේදී ඔත්තුකම්න් ම මෙබදු කරුණු කළේපනා කරම්න් කාලය නො ගෙවිය යුතුය. කළේපනා කිරීම් ගැන සැලකිල්ලක් නො දක්වා සිහි කිරීම ම සැලකිල්ලන් කරගෙන යා යුතු ය.

සමාධිය දියුණු කර ගත්තා වූ බොහෝ යෝගාවච්චයන්ට හාවනාවහි යෙදී ඉත්තා කළේහි අත්පාවල ද හිසේහි හා පැපුවහි ද පිටෙහි ද තුනටියෙහි ද බඩි ද වේදනා දැනෙන්නට වන්නේ ය. ගරිරයේ තදගති - බරගති - හිරිගති දැනෙන්නට වන්නේ ය. කටුවලින් අතින්නාක් මෙන් ද කුඩා සතුන් ගරිරයෙහි ඇවිදින්නාක් මෙන් ද දැනෙන්නට වන්නේ ය. තවත් නොයෙක් ආකාර වේදනා ද දැනෙන්නට වන්නේ ය. හාවනාව තැවැත්ප්‍රව හොත් ඒ වේදනා නො දැනෙන්නේ ය. යෝගාවච්චයනට ඒවා හාවනාවහි හටගන්නා රෝග සැවියට සිකෙන්නේ ය. එහෙත් ඒවා රෝගයේ නො වෙති. හාවනාවහි යෙදෙන අවස්ථාවට පමණක් දති හාවනාව තැවැත් වූ පසු නො දති යන්නේ ඒවා රෝග නො වන තිසා ය. ඒවා ගරිරයෙහි ස්වභාවයෙන් ම ඇති වේදනා ය. හාවනාවහි නො යෙදෙන වේලාවහි නො දැනෙන්නේ ඒවා මහත් වේදනා නො වන තිසා ය.

ඉතා කුඩා දෙය ද මහත් කොට දැනෙන්නට පටන් ගැනීම සමාධියේ ස්වභාවයෙකි. නො දැනෙන කුඩා වේදනා කාගේ ගරිරවලන් ඇත්තේ ය. සිත සමාධි වූ පසු සමාධි බලයෙන් ඒවා දැනෙන්නට වන්නේ ය. ඒවා ගැන බිය විය යුතු නොවේ. ඒවා තැකිකර ගැනීමට ඇති උපාය වේදනාවට සිත යොමු කොට එය ම තැවත තැවත සිහි කිරීම ය. එසේ කරන කළේහි වේදනාව ක්‍රමයෙන් සිහින් වී ගොස් අත්තිමේදී සම්පූර්ණයෙන් ම නො දති යන්නේ ය.

තව ද නොයෙක් සටහන් ඇති නොයෙක් අරමුණු ද තමා ඉදිරියේ සත්‍ය වශයෙන් ඇතුවාක් මෙන් පෙනෙන්නට ද වන්නේ ය. සවණක්ගත මුදුරුස් මාලාවහි බැබලෙමින් ලොවුතුරා මුදුන්

වහන්සේ තමන් ඉදිරියට වැඩම කරන්නාක් මෙන් ද, අහසේහි රහනුන් වහන්සේලා ඔබ මොඳ වැඩම කරන්නාක් මෙන් ද, දැඟලි - බුදුපිළිම - විහාර ආදිය තමා ඉදිරියෙහි ඇතුවාක් මෙන් ද තමා පැහැදි - සිටින මිතුව සිටින පුද්ගලයන් තමා වෙත පැමිණ සිටින්නාක් මෙන් ද, දෙව්වරු දෙවගනන් තමා වෙත පැමිණ ඉන්නාක් මෙන් ද, රුපත් ස්ත්‍රීන් පැමිණ ඉන්නාක් මෙන් ද, නග්න ස්ත්‍රීන් පැමිණ ඉන්නාක් මෙන් ද, ඔවුන් තමා ගේ ඇගේ හැපෙන්නට එන්නාක් මෙන් ද, ගඩගා - වැවි පොකුණු - උයන් - කදු- හෙල් - හිර - සඳ- තරු - වලාකුල් ආදිය ඉදිරියේ තිබෙන්නාක් මෙන් ද දුම්රිය බස්රිය පෙරහැර ආදිය තමා ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නාක් මෙන් ද, හයානක රුප ඇති භූතයන් පැමිණ සිටින්නාක් මෙන් ද, විශාල ගොඩනැගිලි බිඳ වැවෙන්නාක් මෙන් ද, නානාප්‍රකාර මළ සිරුරු තමා ඉදිරියේ තිබෙන්නාක් මෙන් ද, මළ සිරුරු කුබලිවලට කුඩී යන්නාක් මෙන් ද, මස් ගොඩවල් - ඇට ගොඩවල් හා ලේ ද මලමුතාදී අපවිතු වස්තුන් ද - පණුවන් ද බඩවැල් ආදිය ද, තමාගේ ගරිරයෙන් ලේ ගලන්නාක් මෙන් ද, තමා ගේ ගරිරයේ සම ගැලවී තිබෙන්නාක් මෙන් ද, ගරිරයෙන් ලේ ගලන්නාක් මෙන් ද, බොකු බඩවැල් තික්මෙන්නාක් මෙන් ද සමහර විට පෙනෙන්නට පුළුවන.

දිව්‍යලෝක බුහුම ලෝක හා අපායයන් ද, ප්‍රේතයන් හා අසුරයන් ද, යක්ෂ රාක්ෂයන් ද, අලි - කොට් - වලස් - නයි-පොලොං ආදී හයානක සතුන් ද පෙනිය හැකිය. සැම යෝගා-වවරයකුට ම කියන ලද සැම දෙය ම පෙනෙන්නේ ද තොවේ. එහෙන් මේ කාලය වන විට යෝගාවවරයාට තො පෙනෙන දෙයක් නම් තැන. මෙහි කී තො කී නා නා ප්‍රකාර දේ ඒ ඒ යෝගා-වවරයන්ට පෙනෙන්නට වන්නේය. ඒ පෙනෙන ඒවා සමාධිබලය තිසා ඇතුවාක් මෙන් පෙනෙන ඇත්ත වශයෙන් තැනි ඒවා ය. ඒවා පෙනෙන්නට වීම යෝගාවවරයාට අමුතු යහපතක් හෝ තපුරක් තො වේ. එබැවින් කුමක් පෙනුනන් එය බිය වීමට හෝ සතුවූ වීමට කරුණක් තො වන බව තේරුම් ගත යුතු ය. ඒවා සිහින මෙන් දත් යුතු ය.

ඒ පෙනෙන දේවල් ඇත්ත වශයෙන් තැනි ප්‍රජ්‍යෝගී වුව ද, ඒවා අරමුණු කරන සිත් ඇත්ත වශයෙන් ඇති පරමාර්ථ ධර්මයේය. එබැවින් පෙනෙන පෙනෙන සැම දෙයක් ම “පෙනෙනවා, පෙනෙනවා” ය කියා සිහි කරනු. සිත් පරමාර්ථ වශයෙන් ඇතත් එය පෙනෙන දෙයක් නොවන බැවින් සිත් පිරිසිද දත් යුත්තේ ඒ ඒ සිතට ගෝවර වන අරමුණු වලිනි. ඇත්ත වශයෙන් තැනි දෙය පෙනෙන කළේහ “පෙනෙනවා - පෙනෙනවා” ය කියා සිහි කිරීම ද වින්ත පරමාර්ථය සිහි කිරීම ය. එබැවින් ඇත්ත වශයෙන් ඇත්තා වූ හෝ තැන්තා වූ හෝ කවර අරමුණක් දුටු ද “පෙනෙනවා, පෙනෙනවා” ය කියා පෙනීම සිහි කරනු. එසේ කරන කළේහ තැනිව, ඇත්තාක් මෙන් පෙනෙන විකාර රුප ක්‍රමයෙන් තැනි වී හෝ කුඩා වී හෝ ගොස්, සම්පූර්ණයෙන් නොපෙනී යනු ඇත.

ඒවා පෙනෙන්නට පටන් ගත් මුල් කාලයේ දී හත් අට වරක් සතර පස් වරක් සිහි කළ විට ඒ අරමුණු අතුරුදහන් වෙයි. දූතබලය වැඩි වූ පසු වරක් දේවරක් සිහි කරන විට ම ඒ අරමුණු නො පෙනී යයි. පෙනෙන විකාර රුපයන් දකිනු කැමැත්ත හෝ ඒවා ගැන බියක් හෝ යෝගාචාරයාට ඇත්තේ නම්, ඒවා වැඩි වේලාචක් පෙනෙනු ඇත. පෙනුණු යමකට යෝගාචාරයා ගේ සිත් ඇදී - තැම් ගිය හොත් ඒ අරමුණ නිතර පෙනෙන්නට පටන් ගැනීමෙන් කරදරයක් ඇති විය හැකි ය. ඒ නිසා සමාධි බලවේගය පවත්නා අවස්ථාවේදී නො මනා දේවලට ඇලුම් නො කරන ලෙස සිත් පරෙස්සම් කරන යුතුය. සමහර යෝගාචාරයනට අලුත් අලුත් අරමුණු නො ලැබ එක ම දෙය සිහිකරුණ් වෙසෙන කළේහ අලස බවක් ඇති වේ. ඒ අලස බව “අලසය, අලසය” කියා තැවත තැවත සිහි කළ යුතු ය. එසේ කරන කළේහ එය දුරු වනු ඇත. එසේ සිහි කිරීම අලස බව දුරු කර ගැනීමේ උපාය ය.

මෙතෙක් යෝගාචාරයා විසින් කරන ලදායේ, ලැබෙන ලැබෙන මුණු ගැසෙන මුණු ගැසෙන අරමුණු නො හැර සිහි කිරීම ය. දත් පෙරට වඩා ක්‍රමය දියුණු වී ඇති බැවින් සිහි කිරීමේ මාත්‍රයෙන් නො තැවති, සිහි කරන අරමුණුවල මුල - මැද

- අග යන තුන ගැන දැන ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු ය. පිමිනිම ඇත්තේ පිමිබෙන තෙක් පමණකි. හැකිලෙන කල්හි එය තැත. අභාවප්‍රාප්ත ය. හැකිලිම ඇත්තේ ද හැකිලෙන තෙක් පමණකි. පිමිබෙන කල්හි හැකිලිම තැත. එය අභාවප්‍රාප්ත ය. පිමිනිම සිහි කරන සිත ඇත්තේ ද එය සිහි කරන තෙක් ය. හැකිලිම සිහි කරන කල්හි, පිමිනිම සිහි කළ සිත තැත. එය අභාවප්‍රාප්ත ය. හැකිලිම සිහි කරන සිත ඇත්තේ ද එය සිහිකරන තෙක් ය. තැවත පිමිනිම සිහි කරන කල්හි හැකිලිම සිහි කරන සිත තැත. එක් දෙයක් දක්නා සිත එකෙණෙහි ම තිරුද්ධ වෙයි. අතිකක් දක්නා කල්හි එය තැත. එක් හඩක් අසන සිත එකෙණෙහි ම තිරුද්ධ වෙයි. අතිකක් අසන කල්හි එය තැත. එක් සිතිවිල්ලක් පවත්තේ ඇසිල්ලකි. අතිකක් සිතන කල්හි එය තැත.

එක් වේදනාවත් පවත්තේ ක්ෂණයකි. අතික් වේදනාවක් ඇති වන කල්හි එය තැත. තැගිටීම ඇත්තේ තැගිටින තෙක් ය. ඉන් පසු එය තැත. සිට ගැනීම ඇත්තේ සිට ගන්නා තෙක් ය. ඉන් පසු එය තැත. අතක් - පයක් එස්වීම ඇත්තේ එය කරන තෙක් ය. ඉන් පසු එය තැත. පහත් කිරීම ඇත්තේ ද එය කරන තෙක් ය. ඉන් පසු එය තැත. එක් දෙයක් සිහි කරන සිත ඇත්තේ එය කරන තෙක් ය. අතිකක් සිහි කරන කල්හි එය තැත. මෙසේ ඒ ඒ ක්‍රියා වේදනා ඒ ඒ දෙය සිහිකරන සිත් හා ඒ ඒ ක්‍රියා කරන සිත් තිරුද්ධ වී යන බව තේරුම් ගත යුතු ය. පිමිබෙන රුප පිමිනිමෙහිදී ම තිරුද්ධ වන බව ද, හැකිලෙන අවස්ථාවට තො පැමිණෙන බව ද, හැකිලෙන රුප හැකිලෙන අවස්ථාවේදී ම තිරුද්ධ වන බව ද, තැවත පිමිබෙන අවස්ථාවට තො පැමිණෙන බව ද, අන් පා ආදිය එස්වීමේදී ඔසවන රුප එස්වීමේදී ම තිරුද්ධ වන බව ද තැවත පහත් තො වන බව ද, පහත් කිරීමේදී ඇතිවන රුප පහත් කිරීමේදී ම තිරුද්ධ වන බව ද, තැවත තවතින තැනට තො පැමිණෙන බව ද වටහා ගත හැකි වූව හොත් ඉතා හොඳ ය.

සිහි කරන අරමුණුවල මුල - මැද - අග ගැන සැලකීම ද ඇති ව මුණ ගැසෙන ගැසෙන අරමුණු සිහි කරගෙන යන්නා වූ යෝගාවවරයා හට සිහි කරන අරමුණු අභාවප්‍රාප්ත වෙමින් යන

සැටි හොඳින් පෙනුණු අවස්ථාවලදී “උපදින උපදින නාමරුපයේ ගෙවි ගෙවි යන්නාහු ය, විදුලිය සේ දිය බුබුල් සේ නාමරුපයේ ඉපද ඉපද බිඳි බිඳි යන්නාහ, මේ නාමරුපයේ තාවකාලිකයේ ය, අනිත්‍යයේ ය” කියා කළේපනා පහළ වේ.

මේ නාම - රුපූන් ඉපද ඉපද ගෙවි ගෙවි බිඳි බිඳි යන ජාතියක් බව නො දන ඒවා මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද, සංස්කෘතිය හොඳ ය කියා ද සලකා ඒවාට ඇශ්‍රම් කරන ඒවා නො තැසි පවතිනවාට මිස ගෙවෙනවාට බිඳෙනවාට නො කැමති තැනැත්තාට මෙසේ මොහොතකුදු නො පැවති සංස්කාරයන් බිඳි බිඳි යාම මහ දුකෙකි, බිඳි බිඳි ගිය ඒවා වෙනුවට අප්‍රාන් අප්‍රාන් සංස්කාරයන් උපදවා ගැනීමට වෙහෙසෙන්නට සිදු වීම ද දුකෙකි. සංස්කාරයන්ට ඇශ්‍රම් කරන්නාහුට ඒවා දිරා ය - බිඳේ ය - මැරේ ය කියා ද තිතර බිය ඇති වේ. එද දුකෙකි. බිඳි බිඳි යන සංස්කාරය දුකක් ම මිස කවර ආකාරයකින්වත් සැපයක් තම් නො වේ ය. මේ සංස්කාරයන් හොඳය කියා සිතා ඒවාට ඇශ්‍රම් කරන්නේ ඒවායේ අනිත්‍යතාවය නො දන්නා තිසා මමය යනාදී කළේපනා ද යෝගාවචරයාට ඇති වේ. කාසික වූ ද, මානසික වූ ද, සකල දුෂ්ධා වේදනාවන් උපදනා තැනන් මේ නාම - රුප ධර්ම රාජිය ම ය. එබැවින් මේ නාම - රුප ධර්ම රාජිය ගෙවියක් වැනි ය, වණයක් වැනිය, ලෙඩික් වැනි ය යනාදී කළේපනා ද යෝගාවචරයාට ඇති වේ.

යමක් දුක් රසක් වේ තම්, එය දුක් රසක් ම මිස ආත්මයක් - සත්ත්වයෙක් - පුද්ගලයෙක් නො විය හැකි ය. මේ නාම - රුප රාජිය දුක් රසක් ම මිස ආත්මයක් නො වේ ය, මම නො වේ ය, ඉපද දිරා බිඳි යන මේ නාම රුපයන්හි නො දිරා නො බිඳි පැවතිය හැකි හරයක් තැත. එබැවින් ඒවා දිරා බිඳි යන්නේ ම ය. මේ සංස්කාර රාජිය අතර ආත්ම වශයෙන් සැලකිය යුතු ඒවා පාලනය කරන යම් කිසි ශක්තියක් ද තැන්නේ ය. සංස්කාරයන් කාටවත් වුවමනා පරිදි ඇති නො වන්නේන්, ඇති වූ පසු නො බිඳි නො පවත්නේන් ඒ තිසා ය. මේ සංස්කාරයන් පාලනය කරන ආත්මයක් ඒවා අතර තැන්නේ ය. සංස්කාරයේ ද

ආත්ම නො වන්නාහ. මෙබදු කල්පනා ද යෝගාවච්චයාට වරින් වර ඇති වේ.

තමා විසින් සිහි කළ ප්‍රත්‍යාශ වශයෙන් දුටු තාම රුපයන් සේ තමා ගේ ඉන්දියයන්ට හසු නොවූ, සිහිකරන්න නො ලැබූ, තාම - රුපත්, දුටු තාම - රුප සේ ම අනිත්‍ය බව, දුක් බව, ආත්ම නොවන බව, අසාර බව යෝගාවච්චයාට කල්පනා වන්නේ ය. එය ප්‍රත්‍යාශ ඇතාය නිසා යෝගාවච්චයාට ඇති වන අනුමාන ඇතාය ය. උත්පත්තියෙන් සිහිටි තුවනු මද වුවන්ට ද, උගෙනීම මද වුවන්ට ද විශේෂ කල්පනා ගැන සැලකිල්ලක් නො කොට, සිහි කිරීම සැලකිල්ලන් කරගෙන යන්තුවන්ට ද එබදු කල්පනා ඇති වන්නේ ස්වල්ප වශයෙනි. විශේෂ කල්පනා ගැන සැලකිල්ලක් ඇතියුවන්ට ඉහත කි කල්පනා බොහෝ කොට ඇති වේ. සමහර යෝගාවච්චයනට සිහි කරන සියලු දෙය ම අනුව කල්පනාවල් ද එන්නේ ය.

මේ කාලයේදී වඩ වඩා කල්පනා කරන්නට හිය නොත් මතු උපද්‍රවා ගත යුතු ඇත විශේෂයන් උපද්‍රවා ගැනීමට බොහෝ කල් ගත විය හැකි ය. මේ කාලයේ දී කල්පනා කිරීමට කාලය ගත නො කළාට මතු ඇති වන ඇත්තවලදී සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණාධිය පැහැදිලි වනු ඇත. එබැවින් මේ කාලයේදී ධර්ම ස්වභාවයන් ගැන කල්පනා බහුල කර නො ගෙන සිහි කිරීම ම තදින් පවත්වා ගෙන යා යුතු ය. සිහි කරන අතර විශේෂ කල්පනා ඇති වුවහොත් ඒවා ද එකකුත් අත් නොහැර සිහි කළ යුතු ය.

මෙසේ සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණතුය වැටහිමෙන් පසු මතු මතු වී එන සියලු සංස්කාරයන් සිහි කරමින් වාසය කරන කල්හි සිත පැහැදිම වූ ග්‍රැඩාව ය, ඉදිරියට ම ගමන් කරන බව වූ වියසී ය, අරමුණු ඉක්ම යන්නට නො දෙන සතිය ය, ආරම්මණයෙහි සිත මතා කොට පිහිටවන ස්වභාවය වූ සමාධිය ය, ආරම්මණයේ සැරී නො වරද්‍රවා දකින ප්‍රජාව ය යන ඉන්දිය පස දියුණු වී සම තත්ත්වයට පැමිණි පසු අරමුණුවලට ඇද දමන්නාක් මෙන් සිහි කරන සිත් ඉතා වේගයෙන් ඇති වන්නට

පටන් ගන්නේ ය. සිහි කළ යුතු නාම - රුපයන් ඉතා ඉක්මනින් වැටහෙන්නට වන්නේ ය.

වරක් පූස්ම ගන්නා කළහි මදින් මද කයේ පිමිනි පිමිනි ඒම පරම්පරාවක් ම සිදුවන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. වරක් පූස්ම හෙලත කළහි හැකිලි හැකිලි යාම් පරම්පරාවක් ම සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. අතක් පයක් ඔසවන කළහි මදින් මද ඉහළ යාම් බොහෝ ගණනක් සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. වරක් අතක් පයක් පහත් කිරීමේ දී පහළ වැටීම් පරම්පරාවක් ම සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. අනුළත පිටත ගැරිරය සැම තැනම පැතිර කුඩා කුඩා සෙලවීම් හා ගැටීම් නැවතිමක් නැති ව සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය.

සමහරුන්ට ගැරිරය සැම තැන ම මද කැසීම් රිදුම් එකකට පසු එකක් වශයෙන් ඉතා වේගයෙන් නැවතිමක් නැතිව ඇති වේගන යන බව වැටහෙන්නට වන්නේය. ඉතා වේගයෙන් බොහෝ අරමුණු වැටහෙන්නට පටන් ගන්නා වූ මේ කාලයේදී කැසීමක් ය - රිදුමක් ය - සෙලවීමක් ය - ගැටුමක් ය කියා වෙන වෙන ම නම්වලින් ඒවා සිහි කරන්නට කාලයක් නො ලැබෙන්නේ ය. ඒවා වෙන වෙන ම නමින් ම සිහි කරන්නට ගියහොත් බොහෝ අරමුණු සිහි කරන්නට නො ලැබේ ඉක්ම යන්නේ ය. එබැවින් ඒ අවස්ථාව පැමිණි කළහි වැටහෙන අරමුණු නම්වලින් සිහි කරන්නට උත්සාහ නො කොට ජලාසයකට වැසි වටනා කළහි ජලය මතුයෙහි බොහෝ දිය බුඩු තැහ තැහ බිඳි බිඳි යන සැටි එදෙස සිහියෙන් බලා ඉන්නා කෙනකුට පෙනෙන්නාක් මෙන් දැනෙන්නාක් මෙන් මතු මතු වී එන අරමුණු සමූහය ම නමින් සිහි කිරීමක් නැති ව දැනෙන සැටියට ඒ අරමුණුවලට සිත යොමු කරගෙන විසිය යුතු ය. බලාගෙන ඉන්නාක් මෙන් ඒවා ගැන දැනීම පමණක් ඇති කර ගත යුතු ය. එසේ දන ගැනීම ම ප්‍රමාණවත් ය. මතු මතු වී එන වැටහෙන වැටහෙන සැම දෙය ම නමින් වේගයෙන් සිහි කරන්නට ගිය හොත් පමණක් වඩා වෙහෙසීමෙන් හති වැටී අමාරුවට පත් විය හැකි ය. නමින් සිහි කළා හෝ වේවා නො කළා හෝ වේවා,

වුවමනා කරුණ තම් වැටහෙන අරමුණු වෙන් වෙන් වශයෙන් දන ගැනීම ය. ඇසින් බලා ඉන්නාක් මෙන්, වැටහෙන නාම-රූපයන්ට සිත යොමු කර ගෙන සිටිනා කළේහි හාවනාවෙන් තුවණ දියුණු කර ගෙන සිටින යෝගාවරයාට ඒ අරමුණු වෙන් වෙන් වශයෙන් වැටහෙන්නේ ය. තුවණුයට පෙනෙන්නේ ය. බොහෝ දේ සමුහ වශයෙන් වැටහෙන්තට පටන් ගන්නා වූ ඒ කාලයේ දී ඒවා සිහි කරමින් විසිම අපහසු තම්, පිමිනීම් - හැකිලිම් ආදි වශයෙන් සිහිය පැවැත්වීම තවත්වා සඳුරට යොමුවන අරමුණු පිළිවෙළින් සිහි කරන්තට පටන් ගත යුතු ය. එසේ කිරීම සතුවුද්‍යක තො වේ තම් පළමු පරදි ම සිහි කරනු.

නාම රූපයන් ඇසිපිය හෙළන තරම්වත් කාලයක් තො පැවතී ඉතා වේගයෙන් ඉපද ඉපද බිඳී යන්නේ වී තමුන් වඩාත් සිහි තුවණ දියුණු වූ පසු ගෙරුයෙහි ඉතා වේගයෙන් ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන නාම රූපයන් උච්ච සිහිය පතින්නාක් මෙන් ද, ඒ උපදනා නාම - රූපයන් සිහිය උච්ච පතින්නාක් මෙන් ද වීමෙන් යෝගාවරයාට සියල්ල වෙන් වෙන් වශයෙන් පහසුවෙන් දත හැකි වන්නේ ය. මේ තත්ත්වයට පැමිණි කළේහි යෝගාවරයා හට “මෙතෙක් වේගයෙන් මේ නාම - රූපයන් ඉපද ඉපද, බිඳී බිඳී යන බව කළින් තො පෙනුණේ ය. නාම රූපයන් කොතෙක් වේගයෙන් ඉපද බිඳී බිඳී යතත් දන් ඒ සියල්ල ම පෙනෙන්නේ ය. මින් ඉදිරියට මේ නාමරූපයන් ගැන යොයන්තට දෙයක් තැත. දන් කවද්වත් තො වූ තරමට සිහි තුවණ දියුණු වී ඇත්නේ ය” යනාදි කළේනාවල් ඇති විය හැකි ය.

ඒ විද්‍රාශනා ඇත තේරසින් අල්ප වූ හෝ මහත් වූ හෝ ආලෝකයක් ද යෝගාවරයාට ඇති විය හැකි ය. එන එන අරමුණු තො ඉක්මවා සිහි කළ හැකි, දකිය හැකි බව ගැන යෝගාවරයා හට මහත් ප්‍රිතියක් ද ඇතිවිය හැකි ය. ඒ ප්‍රිති වේගය තීසා ලොමු බැහැ ගැනීම් - වෙවිලීම් - කදුළු ගැලීම් ද සිදු විය හැකි ය. තොරිල්ලක තබා පදවන කලෙක මෙන් සිත - කය දෙක්හි මහත් සන්සිදිමක් ද ඇති විය හැකි ය. ඒ බලවත් සතීපය හා සන්සිදිම සමහර විට

යෝගාවච්චයාට සිහිසන් තැකි වී යාමක් සේ ද, ක්ලාන්ත වීමක් සේ ද, දැනිය හැකි ය.

පස්සද්ධියේ බලයෙන් සතර ඉරියවිවෙහිදී ම මහත් සුවයක් දැනෙන්නට පූඩ්‍රවන. බලවත් වූ ලුණාදිය නිසා සිත - කය දෙක් ම මහත් සැහැල්ලු බවක් දැනෙන්නට ද විය හැකි ය. සිත - කය දෙක්හි ඉතා මඟ්‍ර බවක් ද දැනෙන්නට විය හැකි ය. හාවනාවෙන් දියුණු ඒ ලුණා - මූද්‍රණවත් නිසා එක් ඉරියවිවෙහින් බොහෝ කල් හාවනාවෙහි යෙදුන් ද යෝගාවච්චයා හට රත්වීම් - හිරිවැටීම් - තහර තදවීම් ආදි අපහසු කම් ඇති තො වන්නේ ය. පිළිවෙළින් සිහි කළ යුතු අරමුණු ලැබීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් සිහිය පැවැත්විය හැකි වන්නේ ය. සිත ඉතා සංස්කරණ වී පාපය අප්‍රිය වන්නේ ය බලවත් ගුද්ධාව නිසා සිතෙහි මහත් පැහැදිමක් ඇති වේ.

සමහර අස්ථිවක සිහි කරන අරමුණක් තැකිව පහත් වූ සිත පමණක් බොහෝ වේලා පවත්නේ ය. “බුද්‍රරජාණන් වහන්සේ සියල්ල දත් බව සැබුම ය. මේ නාමරුපයෝ අතිත්‍යයෝ ය - දුෂ්චිරයෝ ය - අනාත්මයෝ ය සි කීම සැබුම ය” යනාදින් යෝගාවච්චයා විනිශ්චයට බැස ගන්නේ ය. සිහි කරමින් ඉත්තා අතර ම කල්පනා විමෙන් නාමරුපයන්ගේ අතිත්‍ය දුෂ්චිර අනාත්මනාවය පිරිසිදු ලෙස වැට්හි විනිශ්චයට බැස ගන්නේ ය. අනුත්ව අනුජායනා කිරීමේ අනුත් ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙද්වීමේ අදහස ද යෝගාවච්චයා හට තදින් ඇති විය හැකි ය.

ඉතා මහන්සි තො ගෙන අලස බවකුද තැකිව හාවනාවෙහි යෙදිය හැකි පරිදි යෝගාවච්චයා ගේ විරයය ද සමත්වයෙන් පවත්නට වන්නේ ය. උත්සාහයක් තැකිව ම වාගේ සංස්කාරයන් හොඳින් වැටහෙන්නට විමෙන් විදරුණනෝපේක්ෂාව ද ඇති වන්නේ ය. ඊට පෙර කිසි කලෙක ඇති තො වූ තරමට මහත් ප්‍රීතියක් ද යෝගාවච්චයාට ඇති විය හැකි ය. ඒ නිසා තමාගේ තතු, තමාට සිදු වූ දේ අන්‍යත්ව කිමේ ආභාවන් යෝගාවච්චයාට ඇති විය හැකි ය. තමාට ඇති වූ ආලෝක යූත ප්‍රීතින් ගැන ඇති වන ඇල්ම වූ විදරුණනා නිකාත්තිය ද යෝගාවච්චයාට ඇති විය

හැකි ය. ඒ නිසා තමා කර ගෙන යන හාවනාව ගැන තද ඇල්මක් ද ඇති වේ.

විශේෂයෙන් පහළ වන ආලෝකාදිය ගැන සතුවූ වී ඒවා ගැන සිතමින් කාලය ගත නො කළ යුතු ය. ආලෝකාදිය පහළ වෙතොත් ඒ සැම අවස්ථාවේද ම “ආලෝකයක්, ආලෝකයක්” යනාදීන් සිහි කිරීමෙන් එය තැනි කර ගත යුතු ය. ප්‍රිතියක් ඇති වුවහොත් “ප්‍රිතියක්, ප්‍රිතියක්” ය කියා සිහි කරනු. සතිපයක් ඇති වුවහොත් “සතිපයක්, සතිපයක්” ය සිහි කරනු. වැටහිමක් ඇති වුවහොත් “වැටහිමක්” සිහි කරනු. ගුද්ධාවක් ඇති වුවහොත් “ගුද්ධාවකු” සිහි කරනු. විශේෂයෙන් ඇති වන සැම දෙයක් ම ඒ දේ තැනිවත තුරු සිහි කරනු. ආලෝකාදිය ඇතිව් විට සිහි කිරීම අමතක වී එය ආස්ථාදනය කරමින් සිටිය හැකි ය.

සිහි කළේ ද සමහර විට එය සතුව හා මිශ්‍ර වී පැවතිය හැකි ය. එසේ වුවහොත් එය ඉක්මනින් තැනි නො වී පැවතිය හැකි ය. ආලෝකාදිය තිතර මුත ගැසී පලපුරුද්ද ඇත්තා වූ යෝගාවවරයාට ඒවා ඉක්මනින් තැනි කර ගත හැකි ය. තදින් ආලෝකය පහළ වූ සමහරුන්ට බොහෝ වේලා සිහි කළේ ද එය තැනි නො වී පැවතිය හැකි ය. එසේ වුවහොත් ආලෝකය සිහි කිරීම නවත්වා එය ගැන නො සලකා හැර, ගරිරයෙහි හා සිතෙහි මතු මතු වී එන දේ පමණක් සැලකිල්ලෙන් සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. ආලෝකය ඇත්තේ ද කියාවන් සිතා නො බලනු. එසේ කළ හොත් තැවතන් එය මතු වී ආ හැකි ය. ආලෝකය පමණක් නොව සමාධිය බලවත් වූ පසු කවරකට වුව ද සිත තදින් ඇදි ගිය හොත් ඒ දෙය පෙනෙන්නට පටන් ගත හැකි ය. එබැවින් සමාධිය දියුණු වූ යෝගාවවරය්න් විසින් සිත පරෙස්සම් කර ගත යුතු ය.

යමකට සිත තැමී ගිය හොත් වහාම ඒ සිත සිහි කර තැනි කර ගත යුතු ය. සමහර යෝගාවවරයනට යම් කිසිවකට සිත ඇදි නො ගියේ ද, විතුපටයක රුප එන්තාක් මෙන් එකින් එකට දිගට ම නොයෙක් දේ පෙනෙන්නට විය හැකි ය. එසේ වුවහොත්

“පෙනෙනවා, පෙනෙවා ය” කියා පෙනීම් එකට ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ කරන කළේහි ඒ රුප පෙනීම තැකි වී යනු ඇත.

සත්‍ය වශයෙන් තැකි ආලෝකාදිය ගැන කළේපනා කරමින් විසිම විද්‍රූහනා හාවනා මාරගය නො වේ. ඒ ඒ දෙය දැනෙන සැටියට සිහි කිරීම ම හාවනා මාරගය ය. ඒ බව තේරුම් ගෙන සිත කය දෙක්හි මතු මතුවී එන පරමාර්ථ වශයෙන් ඇති තාම රුපයන් සිහි කරමින් විසිමෙන් ඩැනය වඩ වඩා දියුණු තියුණු වී සිහි කරන තාම රුප වඩ වඩා පැහැදිලි වන්නේ ය. තිතර ම සිදුවන තාම රුප පහළ වීම් අතුරුදහන් වීම් පැහැදිලි ලෙස දැනෙන්නට වන්නේ ය. තාම රුප ඒ ඒ තැන්වල හට ගෙන ඒ ඒ තැන ම බිඳී යනු දැනෙන්නට වන්නේ ය. පළමු පළමු හටගන්නා තාම රුප පසු පසු හටගන්නා තාම රුපයන් හා සම්බන්ධයක් තැකිව වෙන් වෙන් වශයෙන් ම බිඳී බිඳී යනු පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එකළේහි සැම සිහි කිරීමක් පාසා ම ඉපද බිඳී යන ඒ තාම - රුප අතිත්‍යය යි ද, යුක් ය යි ද, අනාත්මය යි ද පෙනෙන්නට වන්නේ ය.

මේ කාලය පැමිණි කළේහි “මේ තාම රුපයන්ගේ සැටි මෙසේ ම ය, මේවා කොපමණ සිහි කළත් කොපමණ හිතුවන් මීට වඩා අමුත්තක් දනගන්නට මේවායේ තැත්‍ය” සිහි කිරීම තව්තව්ත්තට යෝගාවවරයාට සිත්විය තැකි ය. සමහරවිට සිහිකිරීම ඉගෙම නවතින්නටත් පුරුවන. එහෙත් එසේ සිතා සිහි කිරීම නො නවත්වනු. වියී වඩාත් දැඩි කරගෙන මේ කාලයේ දී පෙරවත් වැඩියෙන් සිහි කිරීම පැවැත්විය යුතු ය.

හාවනාඳනය තවදුරටත් දියුණු වූ කළේහි සිහි කරන අරමුණුවල පටන් ගැනීම හෙවත් ඉපදීම පිළිබඳ දැනීම අඩුවන්නට වේ. ඒ ඒ තාම - රුපයන් ගේ අහාවප්‍රාප්තිය, බිඳීයාම තැකිවීයාම ම අධිකව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ක්‍රමයෙන් තාම - රුපයන්ගේ හටගැනීම සිතට නො පැමිණිමට පටන් ගති. හට ගැනීමට වඩා බිඳීම ම ඉක්මන් වන්නාක් මෙන් වැටහෙන්නට වන්නේ ය. සිහි කරන සිත් බිඳී බිඳී අහාවප්‍රාප්ත වනු පෙනෙන්නට වන්නේ ය.

පිමිතිම සිහි කරන කල්හි පිමිතිම අභාවප්‍රාප්ත වීමත්, සිහි කරන සිත අභාවප්‍රාප්ත වීමත් පිළිවෙළින් වැටහෙන්නට වන්නේ ය. හැකිලිම සිහි කරන කල්හි ද හැකිලිම ක්‍රියාව අභාවයට යාමත්, සිහි කළ සිත අභාවයට යාමත් වැටහෙන්නට වන්නේ ය. එස්වීම පහත් කිරීම් එහා මෙහා කිරීම් සිහි කිරීමේ දී ද, ඒ කායික ක්‍රියා හා සිහි කරන සිත්, පිළිවෙළින් අභාවප්‍රාප්ත වනු දනෙන්නට වන්නේ ය. සමහර යෝගාවවරයනට කායික ක්‍රියාව ය, සිහි කරන සිතය, ඒ දෙක්හි බිඳීම දක්නා සිතය යන තුනෙහි ම බිඳීම පිළිවෙළින් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. කායික ක්‍රියාවේ හා සිහි කරන සිත් අභාවප්‍රාප්තිය වැටහේ නම් එය ම ප්‍රමාණ වේ.

අරමුණු හා සිහි කරන සිත් බිඳී බිඳී අභාවප්‍රාප්ත වීම තීතරම පෙනෙන පරිදි සිහි තුවණ පිරිසිදු වූ පසු කද - අත්- පා - හිස් ආදි සංස්කාර තීමිත්තයන් වූ සණ ප්‍රඥප්තීන් හෙවත් වස්තුන් සිතට තො පෙනෙන්නට වනු ඇත. කලින් කද සැවියට අත් පා සැවියට පෙනුණු රුපයන් බිඳී බිඳී යන ස්වභාවයන් සැවියට පෙනෙන්නට වනු ඇත.

මේ කාලය පැමිණි පසු යෝගාවවරයාගේ සිහි තුවණ දෙක බිඳීම, ක්ෂයවීම අරමුණු කරමින් ම පවත්නට වන්නේ ය. සත්ත්වයන්ගේ සිත්වලට පුරුද්ද ඇත්තේ සංස්කාර තීමිත්තයන් වූ ලොකු ලොකු වස්තුන් අරමුණු කිරීමට ය. යෝගාවවරයාගේ සිත මෙතෙක් කල් පැවැත්තේ ද ඒවා ම අරමුණු කරමින් ය. දත් මහු ගේ සිතට අරමුණු කිරීමට ලැබේ ඇති බිඳෙන තැනිවෙන ස්වභාවය සංස්කාරක තීමිති සේ සිතට හොඳින් හසුවන ඔහුදිරික දෙයක් තොවේ. එබැවින් මේ කාලයේ දී යෝගාවවරයාට හොඳින් හසු තො වන දෙයක පවත්නා වූ තමාගේ සිත මනා කොට අරමුණෙහි තො පිහිටා විසිර පවත්නාක් මෙන් ද දුබල වී තිබෙන්නාක් මෙන් ද වැටහිය හැකි ය. මූලා තොවේ, මේ තත්ත්වයට පැමිණිම පිරිහිමක් තොව දියුණුවක් බව යෝගාවවරයන් විසින් තේරුම් ගත යුතු ය.

හාවතාඡුනය දියුණු වන්නට කලින් යෝගාවවරයා හට පෙනෙන - ඇයෙන - හැපෙන අවස්ථාවන්හි දී සිතට පළමුවෙන් එන්නේ, පළමුවෙන් වැටහෙන්නේ, සංස්ථාන ප්‍රඥප්තීන් ය. ජුනය

දියුණු වූ පසු මූනගැසේන අරමුණු සම්බන්ධයෙන් පළමුවෙන් සිතට වැටහෙන්නේ බිඳෙන අතුරුදහන් වන ස්වභාවය ය. පළමුවෙන් පහළවත්නේ බිඳීම දක්නා හැනය ය. අරමුණුවල සටහන වූ ප්‍රජ්‍යාප්තිය වැටහෙන්නේ ඒ ගැන කළුපනා කළ හොත් ය. ඒ ගැන කළුපනා තො කොට සිහි කිරීම පමණක් කර ගෙන යන හොත් යෝගාවවරයාගේ සිත පරමාරථ ස්වභාවයන් ගේ ක්ෂය වී යාමෙහි ම පවත්නේ ය. ප්‍රජ්‍යාප්තිය මතු වී පෙනෙත හොත් පරමාරථය තො පෙනීමත්, පරමාරථය මතු වී පෙනෙතහොත් ප්‍රජ්‍යාප්තිය තො පෙනීමත් ස්වභාව ධර්මය ය.

සිහි කිරීම වඩාත් පිරිසිදු වූ පසු සිහි කිරීම එකිනෙක දුර වන්නාක් මෙන්, එක් දෙයක් සිහි කොට අතිකක් සිහි කරන්නට වැඩි කාලයක් ගත වන්නාක් මෙන් සිහි කිරීම දෙකක අතර දික් කාලයක් ඇතුවාක් මෙන් යෝගාවවරයාට වැටහෙන්නට පුළුවන. එසේ වැටහෙන්නට වන්නේ දැනීම පිරිසිදු වීමෙන් පුරවාපර වීමි අතර උපදනා හවාඩිග සිත් පිළිබඳව ද මද හැඟීමක් ඇතිවීම නිසා ය. “හකුල්වමිය, දිගුකරමි ය, ඉදිරියට ගෙන යමිය” යනාදීන් ඒ ඒ කායික ක්‍රියා සිහි කිරීම සම්බන්ධයෙන් උපදනා සිත් සිහිකරන කළේහි කායික ක්‍රියා සිදු කිරීම වශයෙන් උපන් විත්තයන් ගේ වේගය සන්සිද්ධි යාමෙන් ඉක්මනීන් එස්ථිවීමි - පහත් කිරීම් ආදිය සිදු කරන්නට තුපුළුවන් විය හැකි ය. එසේ සිදුවන්නේ හාවතාව දියුණු වීමෙන් සිහි කරන සිත ඉක්මනීන් ඇතිවීම නිසා ය.

කළින් අතක් ඔසවමිය යන සිත පහළ වී එහි වේගයෙන් අත ඉහළ යන්නට පටන් ගන්නට කළින් ඒ සිත සිහි කිරීමට යෝගාවවරයා සමත් තොවේ. දන් යෝගාවවරයා ගේ සිහි තුවණ පෙරට වඩා දියුණුව ඇති බැවින් “මසවමි ය” යන සිත ඉපදෙනු සමග ම වාගේ එය සිහි කිරීමට සමත් වෙයි. එස්ථිම පමා වන්නේ සිහි කරන සිත නිසා ඔසවන සිනේ වේගය සන්සිද්ධි යන බැවිනි. සිහි කිරීමෙන් කටයුතුවලට බාධා වන අවස්ථාවක් වුව හොත් කායික ක්‍රියා ගැන ඇතිවන සිත් සිහි තො කොට සදුරට එළඹීන නාම - රුපයන් සිහි කරනු.

හැකිලෙනවා - පිම්බෙනවා, වාචිවෙනවා - තැගිවෙනවා යනාදින් පරිදි සිහි කිරීමෙන් සිහි කිරීමේ වේගය වැඩි වූ කළේහි ගරිරයේ ඒ ඒ තැන පැතිර ඇතිවත්තා වූ ගැටීම් - සෙලවීම් ආදිය හා පෙනීම් - ඇසීම් ආදිය ද සිදුවන සිදුවන සැරියට, හැපෙනවා - සෙලවෙනවා - කස්තවා යනාදින් සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ කරන කළේහි සිහි කිරීම එකිනෙකට ඇත්ත වත්තට හෝ වේ නම්, සිත වික්ෂිප්ත හෝ වේ නම්, වෙහෙස හෝ වැඩි වේ නම්, සිරින් පරිදි පිම්බෙනීම් හැකිලිම් ආදිය සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ කොට සිත වේගවත් වූ කළේහි තැවත මුළු ගරිරයේ ම ඒ ඒ තැන වත ගැටීම් ආදිය හා දැකීම් - ඇසීම් ආදිය සිහි කරනු මෙසේ වරින් වර මාරුවෙන් මාරුවට සිහි කිරීම පටන්වනු.

සිහි කිරීමේ පිළිවෙළක් තබා නො ගෙන හසුවන හසුවන හැම දෙය ම සිහි කළ හැකි වූ කළේහි විශේෂ උත්සාහයකින් සිහි නො කළේ ද ඇසෙන ඇසෙන සියල්ල එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවී වෙන් වෙන් වශයෙන් ම තැකි වී යන යැටි දැනෙන්නට වත්තේය. පෙනෙන පෙනෙන සියල්ලත් උතුරා බත් සැලියක පෙනු බිඳෙන්නාක් මෙන් බිඳි බිඳි පටන්තා බව ද දැනෙනු ඇත. ඒ දැනුම සත්‍ය දරුණනය ය. මේ අවස්ථාව පැමිණි කළේහි ඇතැම් යෝගාවවරයන්ට සියල්ල පෙනු පිළි සේ සෙලවීමෙන් තිබෙන්නාක් මෙන් දැනෙන්නට ද විය හැකි ය. එයින් ඇසේ දෙයක් හෝ ක්ලාන්තයක් හෝ ඇති වී ඇත ය සේ සිතෙන්නට ද පුළුවන. එය ආබාධයක් නොව එක දෙක පළමු දැකීම් හා පසු දැකීම් වෙන් වෙන් වී වැටහීම තිසා ස්වභාවයෙන් ම ඇති එත්තකි. එක් දෙයක් එක් ආකාරයකින් බොහෝ වෙළාවක් පෙනෙන්නාක් මෙන් හැගෙන්නේ බොහෝ සිත් එකාබද්ධව ඇතිවුවාක් මෙන් වැරදි ලෙස දැනෙන කළේහි ය. මේ අවස්ථාවේ දී පිරිසිදු ලෙස නොපෙනෙන්නාක් මෙන් හැගෙන්නේ වක්බුවිණ්කදණ වීම් හෙවත් දැකීම් වෙන් වෙන් ව වැටහීම තිසා ය.

මේ කාලයේ දී යෝගාවවරයා සිහි කිරීම තවත්වත්නට අදහස් කළේ ද තාම රුප සඩ්බ්ලූත සංස්කාර ඔහුට නො තැවති ම වැටහෙන්නේ ය. යෝගාවවරයාගේ සිහිය ද ඒ සංස්කාරයන්

කෙරේහි ම පවත්නේ ය. එබැවින් නිද ගත්තේ වී තමුන් නින්ද තො ගොස්, රු ද්වල් දෙක ම මහුව ආලෝකවත් ව පවත්නේ ය. නින්ද තො යාම නිසා බිජ තො විය යුතු ය. එයින් යෝගාවච්චයා හට රෝගාධිය හට ගැනීමෙන් යම් කිහි කරදරයක් තො වත්තේ ය. තො පසු බැස සිහි කිරීම දිගටම කර ගෙන යතු. කළේ යත් යත් ම සිහි කරන සිත අරමුණ තුළට වැද ගත්තාක් මෙන් දැනෙන්නට වතු ඇත.

වැටහෙන අරමුණු හා සිහි කරන සිත් නිතර ම බිඳී බිඳී යන සැවී හොඳින් ම පෙනුණු කළහි “මේ සංස්කාරයේ ඇසිජිය හෙලන කාලය තරමිත් තො පවුත්තාහ. තො දාන ගත්තේ වී තමුන් මේ සංස්කාරයන් පෙරත් මෙසේ ම බිඳී බිඳී යත්නට ඇත. අනාගතයෙහි ඇති වන සංස්කාරයන් ද මෙසේ ම බිඳී යතු ඇත” යන කළ්පනාව යෝගාවච්චයාට ඇති විය හැකි ය. එබදු කළ්පනාවක් ඇතිවුව හොත් අනිකුත් සංස්කාරයන් සේ ම එයත් සිහි කරනු. එමෙන් ම සංස්කාරයන් සිහි කරමින් වෙසෙන අතර සංස්කාරයන් ගේ හයානකත්වය ගැන ද කළ්පනා ඇති විය හැකි ය. සත්ත්වයනට සතුවින් විසිය හැක්කේ සංස්කාරයන් මෙසේ බිඳී බිඳී යන බව තො දක්නා නිසා ය. දිගට ම බිඳී බිඳී යාම දක්නා කළ්හි ඇති වත්තේ සංස්කාරයන් නිසා බියෙක. සංස්කාරයන් බිඳෙන බිඳෙන සැම අවස්ථාවක් ම මැරිය හැකි අවස්ථා ය.

මේ හවයෙහි කළින් ඇති වූ සංස්කාරයේ ද බිජ විය යුත්තොය. තැවත්මක් තැති ව මෙසේ බිඳී බිඳී යන සංස්කාරයන් තැවත තැවත ඇති වීමත් බියෙක. ද්ව්‍යයක් - සටහනාක් සත්‍ය වශයෙන් තැතිව, ඇති සැවීයට පෙනීමත් හයානක දෙයෙක, බිඳී යන මේ සංස්කාරයන් බිඳෙන්ට තො ද පවත්වන්නට උත්සාහ කරමින් කළේ යවත්නට වීමත් බියෙක, තැවත හවයක උපතන් ලැබෙන්නේ මෙසේ ම බිඳෙන සංස්කාරයන් බැවින් තැවත උපදින්නට වීමත් බියෙක, ජරා - ව්‍යාධි - මරණ - ගෝක - පරිදේව - දුෂ්ච - දොරමනස්‍යයන් ඇති වීම ද බියෙක යනාධිය සංස්කාරයන් ගේ හයානකත්වය පිළිබඳ ව යෝගාවච්චයනට ඇති විය හැකි කළ්පනා ය. ඒ කළ්පනා ද ඇති වූවහොත් ඉක්ම යා තො ද සිහි කළ යුතු ය.

සංස්කාරයන් හය වශයෙන් දුටු කළේහි මේ ලෝකයෙහි පිහිටු කර ගත පූඩු දෙයක්, සභුතු විය පූඩු දෙයක් තැත ය යියෙශාවවරයා ගේ සිත දුබල ව්‍යවක් සේ විය හැකි ය. සංස්කාරයන් බිඳී බිඳී යාම ගැන යශාවවරයා බිය වි ඉන්නාක් මෙන් විය හැකි ය. සංස්කාරයන් බිඳීම ගැන යශාවවරයා බිය සිත තැවෙන්නාක් මෙන් ද විය හැකි ය. යශාවවරයා ගේ සිතෙහි මේ කාලයේ දී ප්‍රීතියක් ඇති නො වේ. එය සංස්කාරයන් හය වශයෙන් දුටු කළේහි ඇති වන උපේක්ෂක ස්වභාවයෙකි. හය වශයෙන් ඇති වූ කළේපනාවල් ද සිහි කොට දතෙන දතෙන සංස්කාරයන් පිහිටු කරමින් ඉන්නා කළේහි, සිතෙහි දුබල ගතිය - බිය ගතිය - සභුතක් තැති ගතිය දුරු වි යනු ඇත. මතු වි එන සංස්කාරයන් පිහිටු නො කොට සංස්කාරයන්ගේ හයානතකත්වය ගැන අධික ව කළේපනා කළ නොන් දෙමිනය ඇති වි පැබැඳු හය ම ඇති විය හැකි ය. එය විද්‍යාගාහ ජාත්‍යයක් නො වේ. එබැවින් දෝමනාස්සය වූ ස්වාහාවික බිය නො වනු පිණිය සංස්කාරයන් ඉක්ම යන්නට නො දී සිහි කිරීම පැවැත්විය පූඩු ය.

තව ද සංස්කාරයන් සිහි කරන අතර ඒවායේ දෙස් ගැන ද කළේපනා ඇති විය හැකි ය. තැවැන්මක් තැතිව නිරන්තරයෙන් බිඳී බිඳී යාමන් නාම - රුපයන් ගේ තපුරෙක, මෙතෙක් මේ නාම - රුප පරම්පරාව දිරුමින් බිඳෙමින් පැවත ආ බවන් තපුරෙක. ඉදිරියට අවසානයක් නො පෙනෙන පරිදි මෙසේ දිරුමින් බිඳෙමින් නාම රුප පරම්පරාව පැවතීමන් තපුරෙක, මේ නාම - රුපයන් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වේ, අත් - පා ආදි වස්තු නොවී, සත්ත්වයන් ලෙස - පුද්ගලයන් ලෙස - ද්‍රව්‍යයන් ලෙස - පෙනෙන පරිදි ඇති වන බව ද තපුරෙක, සැපවත් වන්නටත්, නාම - රුපයන් නොද තත්ත්වයට පමණුවා ගැනීමටත්, නිතර වෙහෙසෙන්නට වන බවන් තපුරෙක, මතු හවයෙහි උපදින්නට සිදු වීමන තපුරෙක, දිරීමට - රෝගයට - මරණයට - ගෝකයට තැවෙත තැවෙත පත් වන්නට වීමන් තපුරෙක යනාදිය යශාවවරයාට ඇති විය හැකි කළේපනා ය. එබදු කළේපනා ඇති වූව නොන ඒවා ද සිහි කරනු.

මේ කාලයේදී සිහි කරනු ලබන තාම - රුප හා ඒවා සිහි කරන සිත් ද යන සියල්ල ම ඉතා ලාංකික දේ හැටියට, වටිනා කමක් තැනි දේ සැටියට, වැඩිකට තැනි දේ සැටියට වැටහෙනු ඇත. උපදන උපදන හැම සංස්කාරයක් ම පිළිකුල් කළ යුතු දේ සැටියට වැටහෙනු ඇත. මුළු ගරීරය ම දිරා කුණු වී ඇතියක් ලෙස ද සමහර විට වැටහෙනු ඇත.

මේ කාලයේ දී උපදන උපදන පිළිවෙළින් තාම රුපයන් සිහි කරන් යෝගාවවරයා ගේ සිත තාම රුපයන් ගැන සතුටක් තැනිව ම පවත්තේය. සිහි කරන සැම වාරයකදී ම තාම - රුපයන්ගේ බිඳීම යෝගාවවරයාට පෙනීමෙන් දත්ම හොඳ වී ඇත ද, පෙර සේ තාම - රුප සිහිකිරීම ගැන ඔහුට උනන්දුවක් ඇති නො වේ. ඔහුගේ සිත සංස්කාරයන් ගැන කළකිරුණු ස්වභාවයෙන් යුත්ත වේ. සංස්කාරයන් සිහි කිරීමට නො කුමති බවක්, අලස බවක් වැනි ගතියක් යෝගාවවරයා ගේ සිතට ඇති වේ. එහෙන් ඔහුට සිහි කිරීම නො තැවැන්විය ගැනී ය. හේ කළකිරුණු ස්වභාවයෙන් ම සංස්කාරයන් සිහි කරයි. දන් ඔහු සංස්කාරයන් සිහි කරන්නේ මඩ පාරක යන්නාකු ලෙසිනි.

මඩ පාරකින් යා යුතු කරුණක් ඇති වූ තැනැත්තේ නො ගොස් බැරි තිසා, යාමට අන් මගක් තැනි තිසා පිළිකුලෙන් වුව ද ඒ මහ යයි. එමෙන් යෝගාවවරයා සංස්කාරයන් ගැන කළකිරී සිරීන්නේ ද සිත පිහිටුවා ගැනීමට අනෙකක් තැනි බැවින් සංස්කාරයන් ම සිහි කරමින් වෙසේයි. ඔහුට මිනිස් ලොව ගැන බැලුවන් පෙනෙන්නේ බිඳ බිඳ පවත්තා තාම රුප පරම්පරාවකි. දෙවිලොව බඩිලොව ගැන බැලුවන් පෙනෙන්නේ බිඳ බිඳ පවත්තා තාම රුප පරම්පරාවල් ම ය. ඔහුට කවර හවයක් ගැනවන් සතුටක් ඇති නො වේ.

සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරී සිටින තිසා යෝගාවවරයා ගේ සිත දන් සිහි කරන සංස්කාරයන් අරමුණු කොට පවත්තේ බන්ධනයකට හසු වී කඩා ගැනීම පිණිස මුළු වෙරින් ම අදින කුඩා ගොනකුගේ විලාසයෙනි. යෝගාවවරයාට ද ඒ බව

වැටහෙනු ඇත. ඔහුට පෙනීම - ඇසීම - හැඳීම - කල්පනා කිරීම - වාචිවීම - නැගිරීම - එසට්ටීම - පහත් කිරීම - හැකිලුවීම - දිගු කිරීම - සිහි කිරීම යනාදි සියල්ල ම තැකි තම්, සියල්ලෙන් ම වෙන්විය හැකි තම්, සියල්ල ම හැර දැමිය හැකි තම්, එය ම හොඳ ය, ඒවා තැකි තැනකට පැමිණිය හැකි තම්, එය ම හොඳය සි කල්පනා විය හැකි ය. එවැනි කල්පනාවක් ඇති වූ කල්හි ඉක්ම යන්නට නො දී එය ද සිහි කරනු. “මේ නාම රුපයන් බැහැර කරන්නේ කෙසේ ද? මේවායින් මිදිය හැක්කේ කෙසේ ද? මේ සිහි කරමින් සිටීම තම් කුණු ගොඩක් ඇවිස්සීමක් වැනි ය, මේවා සිහි නො කොට හැරීම ම යහපත් ය” යනාදි කල්පනා ද ඇති විය හැකි ය. ඇති වූව හොත් ඒවාත් සිහි කරනු.

කියන ලද පරිදි කල්පනා කොට සමහර විට යෝගාවවරයා නාම - රුප සිහි කිරීම තවත්වයි. එහෙන් පෙනීම - ඇසීම - දැකීම් - පිම්බීම් - හැකිලීම් - වාචිවීම - වක් කිරීම - දිගු කිරීම - කල්පනා කිරීම ආදි වශයෙන් නාම රුප පහළ වීම නො තැවතී සිදු වෙයි. කළින් කළ විද්‍රූහනා බල වේගය ඇති බැවින් යෝගාවවරයාට ඒවා නො දැනී ද නො තිබේයි. යෝගාවවරයා නාමරුපයන් සිහි කරන්නට නො කුමැත්තේ වී තමුන් නාම - රුප පිළිබඳ දැනීම ඉඩී ම ඇතිවන තිසා ඔහුට මෙබදු කල්පනාවක් වෙයි. සිහි නො කරන කල්හි ද මේ නාම - රුප සිරින් පරිදි ඇති වන්නේ ම ය. දන ගැනීමට නො කුමති වූවත් ඒවා දැනෙන්නේ ම ය. එබැවින් සිහි නො කර හැරිය පමණින් මේ නාම රුපයන් අත හැරිය නො හැකි ය. සංස්කාරයන් ගේ තිරෝධය වූ තිරවාණය දැකිය හැකි වන්නේ සංස්කාරයන් ම තැවත තැවත සිහි කොට ඒවායේ අනිත්‍ය - දුෂ්ච - අතාත්මතාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ම ය. තිදහසක් ලැබිය හැක්කේ එකල්හි ය. මෙසේ කල්පනා වීමෙන් යෝගාවවරයා තැවතන් සංස්කාර සිහි කිරීමෙහි ම යෙදෙන්නේ ය. මෙබදු කල්පනා ඇති වීමටත් යෝගාවවරයා විසින් විද්‍රූහනාඡන ගැන කළින් දන තිබිය යුතු ය.

මේ කාලයේ නාම රුපයන් සිහි කරමින් ඉන්නා කල්හි ඉවසීමට අපහසු බොහෝ දුක්ඛ වේදනා දැනෙන්නට විය

හැකි ය. එසේ වන්නේ "දුක්බනො රෝගනො ගණ්ඩනො සල්ලනො අසනො ආබාධනො" යනාදින් දක්වෙන පරිදි පණ්ඩ්චකන්ධය දුෂ්ඛ පිණ්ඩයක් - රෝගයක් - ගඩුවක් - ඇන් හැණි තිබෙන පුලක් සේ දුෂ්ඛ ලක්ෂණ හොඳින් ම ප්‍රකට වීම නිසා ය. මේ කාලයේ දී හාවනාව තදින් අමිහිර වනු ඇත. ඒ ගැන නො කළකිරේනු. මේ කාලයේ දී තද දුෂ්ඛ වේදනාවන් වැටහෙන්නට නො වූයේ ද සත්‍යීය ආකාර අනිත්‍ය දුෂ්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණයන් අතුරෙන් යම් කිසි ලක්ෂණයක්, හැම සිහි කිරීමක් පාසා ම යෝගාවච්චාට ප්‍රකට වනු ඇත.

වික්ෂිප්ත වීමක් නැතිව ලක්ෂණ ප්‍රකට වන පරිදි නාම රුපයන් විෂයෙහි සිහි තුවනු මැනවින් පවත්නේ වී තමුන් මේ කාලයේ දී යෝගාවච්චාට සිහි තුවනු හොඳින් නො පවත්නාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය. සිහි කරන සිත අරමුණට දුරින් පවත්නාක් මෙන් අරමුණ හා හොඳින් සම්බන්ධ නො වන්නාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය. හාවනාව මැනවින් සිදු නොවන්නාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය. එසේ වැටහෙන්නේ යෝගාවච්චා කෙරෙහි ඇති සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ හොඳින් ම දක ගැනීමේ අහිලාශය නිසා ය. හාවනාව හොඳින් සිදු නො වන්නාක් මෙන් වැටහිම නිසා ම යෝගාවච්චාට නිතර ඉරියවි වෙනස් කරන්නට සිත් වේයි. වාචි වී හාවනා කරන කළේහි එය හරි තැන කියා සක්මන් කරන්නට සිතෙයි. තැවත සක්මන නොමැනවැශී සිතා වාචිවන්නට සිතෙයි. එයන් නො මනාය සි සිතා වැකිරේයි. ඒ මේ අතට නිතර හැරේයි. ඉන්නා තැන වෙනස් කරයි. ශරීරාවයව නිතර සකස් කරයි. කවර ආකාරයකින්වන් ඔහුට වැඩිවේලාවක් හාවනාවෙහි යෙදෙන්නට තුපුරුවන් වේයි. යෝගාවච්චාට මේ ස්වභාවය ඇති වී තිබීම පිරිහිමක් නොව දියුණුවකි. එබැවින් ඒ ගැන නො කළකිරේනු. මෙය සංස්කාරයන්හි ආස්ථාදයක් තැනි බව හරියට දැන ගැනීම නිසාත්, සංස්කාරෝපේක්ෂා ජූනය තවම නො ලැබූ නිසාත් සිදු වන්නකි. මේ කාලයේදී වඩ වඩා ඉරියවි වෙනස් කරන්නට නො ගොස්, හැකිතාක් කල් එක් එක් ඉරියවිවිතින් ම හාවනා කරනු. එසේ කරන කළේහි ක්‍රමයෙන් සිත පැහැදි කරදර දුරුවනු ඇත.

සංස්කාරයන් ගේ හොඳ තරක විහාගය ගැන ව්‍යාචන නොවී, උපේක්ෂක විය ඩැකි දැනය දියුණු වූ පසු සිහි කරන සිත ඉතා පිරිසිදු වෙයි. ආලෝකවත් වෙයි. ඉතා මඟ් ද වෙයි. සංස්කාරයන් ඉබේම දති දති එන්නාක් සේ යෝගාවවරයාට වැටහෙයි. මේ කාලය වන විට යෝගාවවරයා ගේ සිතට ඉතා සියුම් වූ නාම - රුප පවා උත්සාහයක් නො කොට ම දැනෙන්නට වෙයි. අනිත්‍ය - දුෂ්ච - අනාත්ම ස්වහාවයන් ද අමුතුවෙන් මෙනෙහි නො කර ම පෙනෙන්නට වෙයි. ගරිරයෙහි ඇති වන කුඩා කුඩා ගැටීම සිහිකරුම්න් ඉන්නා කළේහි ගරිරයක් ඇති බව ද නො දති, ගැටීම සමූහයක් පමණක් දැනෙන්නට වෙයි. ඒ දන ගන්නා සිත් ද ගරිරයෙහි පුළුන් ගැවෙන කළ ඇති වන දතිම් බලු සියුම් දතිම් වෙයි. සිත හා කය ඉහළට ඇදෙන්නාක් මෙන් යෝගාවවරයාට දැනෙන්නට වෙයි.

සමහර අවස්ථාවලදී මුළු ගරිරය ම තැකිව සිත පමණක් උපදීම්න් බිඳීම්න් පවත්නා සේ වැටහෙයි. සමහර අවස්ථාවකදී ගරිරය කුළට කුඩා සිසිල් දිය බිත්දු ඉසින්නාක් මෙන් ප්‍රීතිය ඇති වන බව ද දැනෙනු ඇත. සන්සිදිම වූ එස්සයදේය ඇතිවීම ද දැනෙනු ඇත. අහස සේ පිරිසිදු ආලෝකයක් ද දකිනු ඇත. මේ විශේෂ දරුණනයන් නිසා පෙර සේ ඉතා මහන් ප්‍රීතියක් ඇති නො වනුදු තරමක ආස්ථාදයක් තරමක ප්‍රීතියක් යෝගාවවරයාට ඇති වේ. ඒ ප්‍රීතියන් සිහි කරනු. ප්‍රීති ප්‍රග්‍රැඩි ආලෝකයන් ද සිහි කරනු. සිහි කිරීමෙන් ඒවා තැකි ව නො යත හොත් ඒවා මෙනෙහි නො කොට පෙර සේ ම මතුවන මතුවන නාම - රුපයන් සිහි කරනු.

එසේ සිහි කරම්න් ඉන්නා කළේහි වැටහෙන අරමුණු හා ඒවා සිහි කරන සිත “මම ද නොවේම ය, මාගේ ද නොවේ ය. අනෙකක් ද නොවේ ය, අනිකකුගේ ද නොවේ ය, සංස්කාරයෝ ම ය. සංස්කාරයෝ ම සංස්කාරයන් සිහි කෙරෙන් ය, දතින් ය” කියා යෝගාවවරයාට වැටහෙනු ඇත. ඉන්පසු යෝගාවවරයාහට හාවනාව ඉතා මිහිර වනු ඇත. මහුට කොතෙක් කල් හාවනාවහි

යෙදුණක් ඇතිවීමක් නො වේයි. පැය ගණනක් එක් ඉරියවිවකින් ම විසුයේ ද එයින් ඔහුට අපහසුවක් නො දැනෙනු ඇත. කාලය පවා ඔහුට නො දැනී යන්නේ ය. පැය කිපයක් එක් තැනක හාවනාවෙහි යෙදෙන කළේහි මද සෙලවීමකුදු නො වන්නේ ය. අන් පා ආදිය පටන් ගැනීමේ දී තබාගන් පරිදි ම පවතින්නේ ය. සමහර අවස්ථාවක දී සිත ඉතා වේගවත් වීමෙන් කුමක් සිදුවන්නට යන්නේ ද සි සැක ඇති විය හැකි ය. “සැක කරමි” සි කියා එය ද සිහි කරනු. හාවනාව දියුණුවූයේ ය සි ද කළ්පනා විය හැකි ය. එද සිහි කරනු. ඇනය තියුණු වෙගන එන්නේය සි ද සිත්විය හැකි ය. එද සිහි කරනු.

ඉක්තියි සිරින් පරිදි සිහි කිරීම පැවැත්විය යුතු ය. මේ කාලයේ දී උත්සාහය වැඩි නො කරනු. අඩු ද නො කරනු. සමහරුන්ට මේ කාලයේ දී ඇතිවන සැක ප්‍රිති ආදිය සිහිකරන්නට නො හැකි වීමෙන් සිහි කිරීම දුබල වී තැවතන් පහළ වැවෙන්නට ද සිදු වේයි. මේ අවස්ථාවේ දන් දන් මග - පල ලැබිය හැකි වෙතැයි සතුවුව පමණට වඩා වියසී කිරීමෙන් වික්ෂිප්ත වී සමහරු තැවත පහළ වැවෙති. එබැවින් මේ අවස්ථාවේ දී වියසීය අඩු වැඩි නො කොට සංස්කාර සිහි කිරීම හොඳින් පවත්වාගෙන යා යුතු ය. එසේ කළ හැකි වුව හොත් පළමු වරදී ම සංස්කාර විරහිත ලෝකෝන්තර තිරවාණ ධාතුව දකිය හැකි වනු ඇත. මේ අවස්ථාවට පැමිණි කළේහි මග - පල තිවන් ලග ලහ ම ඇතැයි සිතා කළබල වී විදරුණනාව මැනවින් පවත්වා ගත නො හැකි වී තැවත තැවත පැමිණි තත්ත්වයෙන් වැවෙති. එයින් පසුබට නො වී ඉදිරියට යන්නට තැවත තැවතන් උත්සාහ කරනු. මේ ඇනාලෝකය බලවත් වීම සඳහා සයෙරට ම වැටහෙන අරමුණු පිළිවෙළින් සිහි කරනු. මූල් ගරිරයෙහි සැම තැන ම ඇති වන ගැටීම් හා වලනයන් ද වේදනාවන් ද සිහි කරනු. සිහි කරන සින් ඉතා ගාන්ත හාවයට පැමිණු එක් තැන් වූ පසු එසේ සිත කය සැම තැන ම පතුරුවා සිහි කිරීම නො පැවැත්විය හැකි ය. සිත පතුරුවා සිහි කළ යුත්තේ එය ගාන්ත වී එක්තුන්කර ගැනීම සඳහා ය.

භාවනාව දියුණු වෙමින් පිරිහෙමින් පවත්නා කාලය

දැනට යෝගාවවරයා සතිපටියාන හාවනා මාරුගයේ බොහෝ දුර ගමන් කර තිබේ. ඔහුට සෝච්චාන් මාරුගය හා නිරච්චාණය ලහ ලහ ම ඇත්තේ ය. මේ කාලයේ දී පිමිතිම - හැකිලිම - වාචිවීම් ආදියෙන් හෝ අනා කායික ක්‍රියාවකින් හෝ හාවනාව පටන් ගත්තා ම, ඇසිල්ලකින් ම සිහිය දියුණු වී අවුලක් තැනිව - පමාවක් තැනිව - මනස්කාරය ඉතා භෞදිත් පවතින්නට වන්නේ ය. සංස්කාරයන් සිහි කිරීම ගැන උත්සාහයක් තො කර ම ඉඩේ ම සිහි කිරීම සිදුවන්නට පටන් ගත්තේ ය. තැවැනිමක් තැනි ව බිඳී බිඳී යන සංස්කාරයන් ඇසුට පෙනෙන්නාක් මෙන් යෝගාවවරයා ගේ දියුණු වූ තුවණට පිළිවෙළින් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. මේ කාලයේ යෝගාවවරයා ගේ සිත කෙලෙස්වලට හේතු වන අරමුණුවලට ඇදී යාම සම්පූර්ණයෙන් තවතින්නේ ය.

කොපමණ ආස්ච්චාදනීය අරමුණක් හමු වුව ද එය ආස්ච්චාදනීය දෙයක් ලෙස යෝගාවවරයාට තො වැටහෙන්නේ ය. බලු කුණක් බලු කුත දෙයක් හමු වුව ද එයින් ඔහුට තො සතුවක් ද තැත. ඔහුගේ සිත දැකීම් මාත්‍රයෙහි, ඇසිම් මාත්‍රයෙහි ගද, සුවද දැකීම් මාත්‍රයෙහි, රස දැකීම් සපරිය දැකීම් මාත්‍රයෙහි ම තවතින්නේ ය. ඒවායේ භාජ තරක විවේචනයකට තො යන්නේ ය. ඒවා කෙරෙහි ඇලීමට ගැටීමට තො පැමිණෙන්නේ ය. ඔහුගේ සිත සියල්ල කෙරෙහි ම මධ්‍යස්ථා ස්ථාවයකින් පවත්නේ ය.

හිදුගෙන බොහෝ වේලා ගත වුව ද ඔහුට වේලාව ගැන පවා හැකිමක් ඇති තො වේ. අනිකක් ගැන කියනු ම කිම? එහෙත් ඔහුගේ තුවණ ලෝකෝත්තර මාරුගයට පැමිණිය හැකි තරමට දියුණු තොවී තම්, පැය දෙක තුනක් ගත වූ පසු සංස්කාරයන් සිහි කිරීමේ වෙගය අඩු වී අනිකක් ගැන කළුපනා ඇති විය හැකි ය. එසේ වී සංස්කාර මෙනෙහි කිරීම තැනි වී යන්නේ ය. සමහර විට ලෝකෝත්තර මාරුගයට පැමිණිමට ලංවන තරමට තුවණ දියුණු වූ කළේ යෝගාවවරයාට දන් දන් ලෝකෝත්තර මාරුගයට

පැමිණෙනු ඇතය යන බලාපොරොත්තුව ඇති වේ. තමාගේ දියුණු වූ වැටහීම ගැන, අදනය ගැන, ප්‍රීතිය ඇති වේ. එයින් ද යෝගාවච්චයා ගේ ඇන වේගය හිත වී යාමෙන් නැවතත් ආපස්සට වැට්ටේ. ඒ අවස්ථාවේදී එබඳ කළපනාවක් ප්‍රීතියක් ඇති වූව හොත් නිකම් යන්තට තොදු එයත් සිහි කළ යුතු ය. එය ද සැලකිල්ලෙන් සිහි කොට නැවතත් සැලකිල්ලෙන් වැටහෙන වැටහෙන සංස්කාරයන් සිහි කරන්තට පටන් ගත්තා ම නැවතත් ඇන වේගය බලවත් වන්නේ ය.

ලෝකෝත්තර මාරුගයට පැමිණෙන තරමට ඇතය තො දියුණු වූවහොත් බොහෝ වේලා ගත වීමෙන් නැවතත් ඇන වේගය අඩු විය හැකි ය. සමහරුන්ට මෙසේ ඇන වේගය අඩු වැඩි වීම වාර බොහෝ ගණනක දී ම සිදු වේ. ඇන පරම්පරාව ඇති වන සැරී කළින් අසා ඇති, කළින් දැන ගෙන සිටින යෝගාවච්චයන්ට ඒ දියුණුවීම් පිරිහිම් දෙක සිදුවන වාර ගණන එය කළින් තො දැන සිටින යෝගාවච්චයන්ට වඩා අධික විය හැකි ය. එබැවින් ගුරුවරයුතු ඇසුරු කොට හාවනා කරන්නන් එසින් ඒ ගැන කළින් දැන තබා ගත්තවාට වඩා තො දැන සිටිම ම හොඳය. මෙසේ නැවත නැවත ඉදිරියට යාම හා පහත වැටීම ගැන යෝගාවච්චයා විසින් සිත තො කළකිරවා ගත යුතු ය. දන් යෝගාවච්චයා ඉන්නේ ලෝකෝත්තර මාරුගයට ඉතා සම්පව ය. සද්ධා - වීරය - සති - සමාධි - පස්ක්‍රා යන ඉන්දිය සම සේ දියුණු වූ අවස්ථාවකදී හේ වහා ලෝකෝත්තර මාරුගයට පැමිණ නිවන දක්නේ ය. නිවන් සුවය ලබන්නේ ය.

යෝගාවච්චයාගේ සිතට නිවන හසු වීම

මෙසේ වැඩිමින් බාලවේමින් පවත්නා වූ යෝගාවච්චයා ගේ ඇතය සමුද්‍රය තරණය කරන නැවකින් මූද - ලු කුවුඩා වැනි ය. අතීතයේදී සමුද්‍රයෙහි ගමන් කළ නාවිකයෝ දිගා සොයා ගත තො හෙන අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝගන ලබනු පිණිස නැව්වල කුවුඩා ගෙන යති. මූහුදේදී සම්පයේ ගොඩ්ලිමක් ඇද්ද සිද්ධනගත්තට වූවමනා වූ විට නාවිකයෝ කුවුඩා කුවුවෙන් මූද හරිති. උං අහසේ ඒ මේ අත පියාණා බලා, ගොඩ බිමක් තුළුවූව හොත්

නැවේ කුඩ ගසට ම නැවත නැවත එයි. ගොඩැලීම දුටු කළේහි ඒ දෙසට යයි. නැවත ආපසු නො එයි. එයින් නාවිකයෝ කවුඩා හිය පැන්තෙහි ගොඩැලීමක් ඇති බව දැන ගතිති.

මේ සතිපටියාන හාවනාව කරන යෝගාවවරයා ගේ සංස්කාරයන් සිහි කිරීමේ වේගය වරින් වර අඩුවී යාම, ගොඩැලීමක් දක්නා තුරු කවුවාගේ නැවත නැවත නැවට පැමිණීම වැනි ය. සංස්කාරයන් සිහි කරන දකින විද්‍රෝහනා දැනාය ලෝකෝත්තර මාරුගයට පැමිණීමට තරමට දියුණු වූ කළේහි ගුද්ධාදී ඉන්දියයන් ද එයට සමවන පරිදි දියුණු වූ අවස්ථාවක ගැඹීම් - ඇසීම් - දකීම් ආදියෙන් දනෙන, සංස්කාර ජාති යය අනුරෙන් (රුපාදී අරමුණු සය අනුරෙන්) යම් කිහිවක් පිළිබඳ වූ දත්ම වාරයෙන් වාරය වඩ වඩා පිරියිදු ලෙස තුන් වරක් හෝ සතර වරක් ඇති වූ පසු එකෙශෙහි සිහි කරනු ලබන සංස්කාරයන් ගේ හා සිහි කරන සිත්වල නිරෝධය වූ ලෝකෝත්තර නිරවාණ ධාතුව යෝගාවවරයා ගේ හාවනා විත්තයට හසු වී ප්‍රථම මාරුගයට හා එලයට, යෝගාවවරයා පැමිණෙන්නේ ය.

යෝචාන් වීම යෝගාවවරයන්ට දනෙන ගැටී

කියන ලද පරිදි යෝගාවවරයා ගේ සිත සංස්කාරයන් හැර අරමුණු කිරීම වශයෙන් ලෝකෝත්තර නිරවාණ ධාතුවට පැන වැශුණු පසු නිවතට පැමිණීමට ඉතා සම්ප කාලයේදී එකිනෙකට වඩ වඩා පැහැදිලි ලෙස තුන් සතර වරක් ඇති වූ සංස්කාර දැරුණාය ද කළින් සිහි කරමින් පිටි සංස්කාර සියල්ල හැර සිත නිරවාණාරම්මණයට පැමිණීම ද යෝගාවවරයාට හොඳින් දනෙන්නේ ය.

ලෝකෝත්තර ප්‍රථම මාරුගයට පැමිණීයා වූ ඇතැම යෝගාවවරයන්ට එය කළින් සිහි කරමින් සිටි සංස්කාරයන් හා සිහි කරන සිත් පරම්පරාව හදිසියේ ම පිදි හියාක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය. ඇතැමකුට හිස මත හෝ කරෙහි තුළු බරක් තල්පු කර දමුවාක් මෙන් ද, අතින් එල්ලා ගෙන සිටි බරක් බිමට වැශුණාක් මෙන් ද, හදිසියෙන් බන්ධනයකින් මිදුණාක් මෙන් ද,

දැල්වෙමින් තුබූ පහනක් නිවී ගියාක් මෙන් ද, අදුරෙන් එළියට ආවාක් මෙන් ද, අවුල් ගොඩක් ඇති තැනක සිට අවුලක් තැති තැනකට පැමිණියාක් මෙන් ද, දියෙහි ගැලුණුක් මෙන් ද, මෙසේ නොයෙක් ආකාරයෙන් සිත කළින් අරමුණු කරමින් සිටි සංස්කාරයන් හැර තිරවාණාරම්මණයට පැමිණිම වැටහෙන්නේ ය.

සංස්කාර තිරෝධය වූ තිරවාණ ධාතුව දුටු කාලය ඉතා කෙටි කාලයකි. එය යම් කිහි සංස්කාරයක් එක් වරක් සිහි කිරීමට යන කාලය තරම් කාලයෙකි. එබැවින් යෝගාවච්චයාට ඒ හදිසි සිදු වීම ගැන කළේපනා ඇති වේ. ඔහුට “මේ හදිසියෙන් දරුණෙය වූ දෙය ලෝකෝත්තර තිරවාණ ධාතුව විය යුතුය, ඒ අවස්ථාවේදී ලෝකෝත්තර මාරුග සූනය විය යුතු ය” කියා කළේපනා විය හැකි ය. මාරුගලු තිරවාණ සඩ්බ්‍රූන ලෝකෝත්තර ධර්මයන්ගේ සැලී කළින් පොත පතින් උගෙනු තිබුණා වූ ද ගුරුන්ගෙන් අසා දන තිබුණා වූ ද යෝගාවච්චයන්ට හදිසියෙන් තමාට දරුණෙය වූ දෙය “තමන් සෞයමින් සිටින ලෝකෝත්තර තිරවාණ ධාතුව ම ය, එය දැකීම් වශයෙන් ඇති වූයේ ලෝකෝත්තර මාරුගය හා එලය ය, මම දන් ප්‍රත්‍යුෂක්ෂ වශයෙන් තිවන් දුටු සෝච්චන් පුද්ගලයෙක් වෙමිය” යන අදහස පහළ වේ.

තමන් පැමිණි සෝච්චන් මාරුගය එලය ගැන දන ගත්තා වූ යෝගාවච්චයන් ගෙන් ඇතුමෙන් තමන් ලත් ලෝකෝත්තර මාරුගයේ බලයෙන් ප්‍රහිණ වූ කෙලෙස් ගැන ද තමන්ට ඉතිරි වී ඇති කෙලෙස් ගැන ද කළේපනා කරති. ඉක්තිති පෙර පරිදි තමන්ගේ කායික වෙතසික පැවැත්තුම් සිහි කරන්නට පවත් ගතිති. පුරුදු පරිදි නාම රුපයන් සිහි කරන්නා වූ යෝගාවච්චයා හට සියලු ම කායික ත්‍රියාවල හා වින්තවේදනාදියෙහි ද අඟ මුල දෙක හෙවත් ඉපදීම් බිඳීම් දෙක ඉතා පැහැදිලි ලෙස කැඳී පෙනෙන්නට වේ. ඒ නිසා සිහි කිරීමේ වේගය අඩු වූවාක් මෙන්, තැවතත් හාවනා මාරුගයේ ආපසු ගියාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය.

දැන් යෝගාවච්චය පැමිණ් සිටින්නේ උදයව්‍ය යනයට ය. එබැවින් එය හාවනා මාරුගයෙහි තැවත ආපසු යාමක් ද වේ. යෝගාවච්චය කෙරෙහි මේ අවස්ථාවෙහි පවත්නේ උදයව්‍ය

ඡුනය බැවින් සමහර විට යෝගාවචරයාට ආලෝකය හා නොයෙක් රු සටහන් ද පෙනීය හැකි ය. සමහරුන්ට සංස්කාරයන් සිහි කිරීම පටන් ගන් අලුත අරමුණු හා සිහි කිරීම සුදුසු සේ එකින් එකට නො ගැලපෙන බවක් ද ඇති විය හැකි ය. සමහරුන්ට කුඩා කුඩා දුක්ඛ වේදනා ද දැනෙන්නට විය හැකි ය. මේ කාලයේ වැඩි දෙනකුන්ට ඇති වන්නේ ඉතා දීප්තිමත් සින් පරම්පරාවෙකි. ඒ කාලයේදී ගරීරයක් ඇති බවකුන් නො දති සිත පමණක් අහසේහි පවතින්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාට දනේ. ඉතා සැපයක් ද දනේ. ඒ අවස්ථාවෙහි ඇති වන සින් පරම්පාරව සිහි කරන්නට ද තුපුළුවන් වේ. සිහි කෙලේ ද, ඒ සින් කළින් ඇති වූ සින් සේ කුඩී වෙන් වී නො පෙනේ.

යෝගාවචරයා ගේ සිත බැහැර අන් අරමුණු කරා ද නො දැවේ. ආරම්මණයන් ගැන සිතන්නට ද නො හැකි අපුරින් ඉතා ප්‍රසන්න සුබ ස්වභාවයක් ඇතිව සිත පවතී. ඒ ප්‍රසන්නතාවයෙන් පුක්තව පවත්නා විත්තපරම්පරාවේ වේගය අඩු වූ කළ තැවත සංස්කාර සිහි කරන්නට පටන් ගතහොත් සංස්කාරයන් ගේ ඉපදිම් බිඳීම් පෙනෙන්නට වේ. මද වේලාවක් එසේ කරන කළේ ඉතා සියුම් වූ ද සුන්දර වූ ද මනස්කාරයට තැවත ද පැමිණිය හැකි ය. ඒ අවස්ථාවෙහි ඡුන වේගය බෙවත් වුවහොත් තැවතන් යෝගාවචරයාගේ සිතට සංස්කාරයන් ගේ තිරෝධ ස්වභාවය පෙනෙන්නේ ය. සමාධි ඡුන දෙක දියුණු තම් යෝගාවචරයාගේ විත්තය මෙසේ තැවත තැවත අරමුණු කිරීම වශයෙන් සංස්කාරයන් ගේ තිරෝධ ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේ ය. මෙකළ වෙසෙන ප්‍රථම මාරගයට පමණක් පැමිණීමේ බලාපොරොත්තුව ඇති පින්වතුන් ගේ සිත මෙසේ තැවත තැවත යෝතාපත්ති එලයට ම පැමිණෙන්නේ ය. මේ සෝභාන් එලයට පැමිණීම දක්වා හාවනා ක්‍රමය ය.

මෙසේ සතිපටියාන හාවනාවෙහි යෙදී ලාමක පෘථිග්රන හාවය ඉක්මවා ආයසී ග්‍රාවක හාවයට පැමිණී පුද්ගලයා අලුතෙන් උපන් කෙනකුන් මෙන් අමුතු ගති ගුණ ඇත්තේ වේ. මහුව ඉතා දියුණු තියුණු ග්‍රද්ධාව ඇත්තේ ය. ඒ ග්‍රද්ධා වේගය තිසා ප්‍රීති

ප්‍රග්‍රහිත ද ඔහුට බලවත්ව ඇති වෙති. ඔහුට මහත් සුවයක් ද ඇති වේ. ප්‍රීති සුබ වේගය තිසා ඔහුගේ ගරිරය තුළ ඉහළට තැග එන එක්තරා ස්වභාවයක් ඇති වේ. එසින් සෝච්චාන් එලයට පැමිණි වහාම ඔහුට පෙර කරගෙන ආ පරිදි සංස්කාර සිහි කිරීම පැවැත් විය හැකි නොවේ. ඔහුට සංස්කාර මෙනෙහි කිරීම මැත්තවින් පැවැත් විය හැකි වන්නේ පැය ගණනක් හෝ දින ගණනක් හෝ පසු වී ගුද්ධාදියේ වේගය අඩු වූ පසු ය. සෝච්චාන් එලයට පැමිණි අලුත ඇතුමකුට පුරුදු පරිදි හාවනාව ඉදිරියටත් කර ගෙන යාමේ අදහස් තුන් වෙයි. හාවනාව සැපුණුණා සේ සිතෙයි. ඒ තඡප්තියට පැමිණිම සිදු වන්නේ මුළුන් සෝච්චාන් වුවත් ඇතාය යන අදහසින් හාවනාවහි යෙදුණු බැවිනි.

එල සමාපන්තිය

වරක් ලැබූ සෝච්චාන් එල සිත තැවත තැවතන් ස්වසන්-තානයෙහි උපද්‍රවා ගෙන තිවන් සුවය විදිනු කුමතියන් විසින් තැවතන් ස්වසන්තානයෙහි ඒ එල විත්තය උපද්‍රවා ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් ඇති වන්නා වූ කාය විත්ත විකාරයන් පෙර සේ ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. විදරුණනා කිරීමට පටන් ගත් කළේ, පෘථිග්‍රන්තයන්ට තාම - රුප පරිවිශේද දැනුයේ පටන් - දැන විශේෂ ඇති වන්නට පටන් ගැනීමත්, ආයුෂීයන්ට උදයව්‍යය දැනයේ පටන් දැන විශේෂ ඇති වන්නට පටන් ගැනීමත් ස්වහාවය ය. එබැවින් තාම රුපයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තා වූ සෝච්චාන් පුද්ගලයාට පළමුවෙන් ම උදයව්‍යය දැනය ඇති වේ. ඉන්පසු ඉතිරි දැනත් පිළිවෙළන් ඇති වී ඒ සියල්ලට ම උසස් වූ සියල්ලට ම සියුම් වූ සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනය වැඩි වේලාවක් ගත නො වී ඇති වේ. ඒ දැනය සැහෙන පමණට වැඩුණු පසු යෝගාවවරයාගේ සිත පෙර සේ ම සංස්කාරයන්ගේ තිරෝධය වූ ලෝකෝත්තර තිරවාණාරම්මණයට පැමිණෙන්නේ ය. තිරවාණාරම්මණයට සිත පැමිණිම ය යනු සෝච්චාන් එල සින් ඇති වීම ය.

මෙසේ ලෝකෝත්තර එල විත්තය ඇති කර ගැනීමට එලසමාපන්තියට සමවැදිමය යි කියනු ලැබේ. මෙනෙක් කළ

මම එලසමාපන්තියෙන් වෙසේමිය කියා අධිෂ්චානයක් නැති ව එයට සමවන් පුද්ගලයන් ගේ එලසින් පරම්පරාව සමහර විට විනාඩියකින් දෙකකින් කෙළවර වේ. සමහරවිට විනාඩි පසකින් දශයකින් පසලොසකින් පැය බාගයකින් පැයකින් ද කෙළවර වේ. අවුවාවල දච්චක් මූල්‍යෙහි වුව ද රාත්‍රියක් මූල්‍යෙහි වුව ද අධිෂ්චානය පරිදී එල සමාපන්තියෙහි සිටිය තැකි බව දක්වා තිබේ. මේ කාලයෙහි ද ශමථ විද්‍රුණාවන් දියුණු තියුණු තරමට පැය එක - දෙක - තුන යනාදි වශයෙන් පිරිසිද ගත් කාලය මූල්‍යෙහි එලසමාපන්තියෙහි සිටිනු දක්නා ලැබෙන බව ද කියා තිබේ.

කාලය පිරිසිද ගෙන සමාපන්තියට සමවදින තැනැත්තන්ට ද සමහර විට අතර සිහි කරන සින් ඇති වන බවත්, සතර පස් වරක් යංස්කාර සිහි කිරීමෙන් පසු තැවතන් ඔවුන් සමාපන්තියට පැමිණෙන බවත්, එසේ කුමතිතාක් කල් පැය බොහෝ ගණනක් සමාපන්තියෙහි සිටින අය දක්නට ඇති බවත් කියා තිබේ. එල සින් ඇති වෙමින් පවත්නා කාලයෙහි සකල යංස්කාරයන් ගේ තිරෝධය වූ තිවාණාරම්මණයෙහි ම සින පවතී. ඒ කාලයේ දී යෝගාවවරයාහට තිවත හැර අන් කිසිවක් තො දතෙන්නේ ය. තිරවාණය යනු ලෝකයට අයත් සකල තාම රුපයන් ගෙන් හා ප්‍රජ්‍යාතින් ගෙන් ද අනු වූ ස්වභාවයකි. එබැවින් එලසමාපන්තියෙහි ඉන්නා යෝගාවවරයාට මෙලොව හෝ අන් ලොවක හෝ ඇති කිසිවක් සිහි තො වේ. අන් කිසි ම කල්පනාවක් ද ඔහුට තො වේ. දකිය යුතු - ඇසිය යුතු - ආස්‍රාණය කළ යුතු - ආස්‍රාදනය කළ යුතු - ස්පර්ශ කළ යුතු - අරමුණු කොතොක් එළඹ සිටියේ ද ඒ එකකුද ඔහුට තො දතේ.

“අප්පණාජවනා ඉරයාපථමිප සන්නාමෙති” යි දක්වෙන පරිදී ඔහුගේ ඉරියවිට වෙනස් තොවී පවතී. ඉදගෙන සමවතට සම වැදුණ හොත් ගරීරයේ හිඳීමේ ඉරියවිට සමාපන්තියෙහි ඉන්නාතාක් එසේ ම පවතී. ඇඟ ඒ මේ අතට බරවීමක් - තැමීමක් - සෙලවීමක් ඒ කාලය තුළ දී තො වේ. එලසින් පරම්පරාව සිදුණු විවෙක දී යෝගාවවරයාහට යංස්කාරයන්ගේ තිරෝධ ස්වභාවය ගැන ම

හෝ ඒ ස්වභාවයට සිතින් පැමිණ විසු බව ගැන හෝ පළමුවෙන් හැඟීම් ඇති විය හැකි ය. යම් කිසි දැකීමක් ඇසීමක් ගැන සිත් හෝ යම් කිසිවක් සිහි කරන සිත් හෝ පළමුවෙන් ඇති විය හැකි ය. අනතුරු ව සුදුසු පරිදි සංස්කාර සිහි කරන සිත් ආදිය ඇති වේ.

සංස්කාරයන් සිහි කරන කළේහි ද පටන් ගැනීමේ දී නාම රුපයන් ගේ ඔබදින් ඉපදීම් බිඳීම් පමණක් සිහි කරන සිත් සේමින් ඇති වේ. විදරුගනාව විශේෂයෙන් බලවත් වේ නම් එලසමාපන්තියෙන් තැංි සිටි කෙශෙහි ම ද සියුම්, සියුම් වූ සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම් බිඳීම් සිහි කළ හැකි සියුම් වූ ද වේගවත් වූ ද සිත් ඇතිවිය හැකි ය.

විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තක් නම්, එලසමාපන්තියට ඉක්මනින් පැමිණීම පිළිබඳ වූ ද එලසමාපන්තියෙන් බොහෝ වේලා විසිම පිළිබඳ වූ ද අධිෂ්ථාන, පුරුහාගයෙහි කර ගත යුතු ය. සංස්කාර සිහි කරමින් හෙවත් විදරුගනා කරමින් ඉන්නා කාලයේ දී අධිෂ්ථාන කිරීම පිළිබඳ උත්සාහයක් තො කළ යුතු ය. ඉක්මනින් සමාපන්තියට පැමිණෙළා සි පැනීමක් හෝ තො කළ යුතු ය. සමාපන්තියට පැමිණිය හැකි පමණට විදරුගනා බල වේගය දියුණු වන්නට කළින් විදරුගනාව හොඳින් සිදු වේගන යන අතර කුස්ස ආදිය ඇති වීමෙන් වන ගරිර කම්පන වලින් විදරුගනා වේගය හීන වන අවස්ථා ද ඇත්තේ ය. විදරුගනාව ඉතා හොඳ වූ විට දත් එලයට පැමිණෙනු ඇතය යන කළුපනාව ඇති වීම තිසා ද විදරුගනා බල වේගය හීන විය හැකි ය. එබදු කළුපනා ඒ අවස්ථාවෙහි තො කරන ලෙස පරෙස්සම් විය යුතු ය. ඉදින් කළුපනා වූව හොත් ඉක්ම යන්නට තො දී එයන් සිහි කරනු. මෙසේ අනුස්මරණ වේගය වාර බොහෝ ගණනක් හීනවීම සිදු වීමෙන් පසු අමාරුවෙන් එලසමවතට පැමිණෙන්නො ද වෙති. සමාධි ප්‍රජා දෙක්හි වේගය හීන නම් ඉක්මනින් සමවතට තො පැමිණිය හැකි වේ. පැමිණියේ ද ඔහුට වැඩි කාලයක් සමාපන්ති-යෙහි සිටිය තොහේ.

විදරගතායන

මෙසේ ලෝකෝත්තර මාරගයට හා එලයට පැමිණියවුන් ගෙන් ඇතුමකුට හය - ආදීනව - තිබිබිදු මූණ්ඩ්විතුකම්තා යන ඇතායන් ගැන තිරවුල් දැනීමක් තැනි විය හැකි ය. ඇතායන් ගැන තිරවුල් දැනීමක් ඇති නො වූ ඒ පින්වතුන් විසින් ඒ ගැන පිරිසිදු දැනීමක් ලබාගනු කැමැත්තාහු තම්, එක් එක් ඇතායක් පැවැත්වීමට කාලය තියම කර ගෙන ඒ ඒ කාලය තුළ දී ඒ ඒ ඇතාය පැවැත් විය යුතු ය. මේ පැය බාගයෙහි නොහොත් මේ පැයෙහි උදයව්‍යයැනායෙන් වෙසෙමිය යන අදහස ඇති කර ගෙන සංස්කාරයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තාම යෝගාවච්චයා හට ඒ කාලය මූල්‍යෙලහි ම සංස්කාරයන් ගේ උදයව්‍යය දෙක පෙනෙන්නට වේ.

පිරිසිදගත් කාලය සම්පූර්ණ වූ පසු මේ කාලය තුළ දී සංස්කාරයන් ගේ හඩිගය ම බලමිය යන අදහසින් සංස්කාර සිහි කිරීම පටන් ගත්තාම ඔහුට ඒ කාලය තුළ දී සිහි කරන වාරයක් පාසා ම සංස්කාරයන් ගේ හඩිගය පෙනෙන්නට වේ. තියමිත කාලය හඩිග ඇතායෙන් යුත්තව වාසය කොට අනතුරුව හයඳුනය ඇතිකර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සංස්කාර සිහි කරන කළේහි සිහි කිරීමක් පාසා හය ඇතාය ඇති වේ. හය ඇතායෙන් යුත්තව විසිමට තියම කර ගත් කාලය ඉක්මීමෙන් පසු සංස්කාරයන් ගේ ආදීනවය දැකීමේ අපේක්ෂාවෙන් සිහි කිරීම පටන් ගත් පසු සිහි කිරීමක් පාසා ම සංස්කාරයන් ගේ ආදීනව පෙනෙන්නට වේ.

ඒ ඇතාය පැවැත්වීමේ තියමිත කාලය ඉක්මීමෙන් තිබිබිදයනය ඇති කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සංස්කාර සිහි කිරීමට පටන් ගත්තාම සිහි කිරීමක් පාසා ම සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරීමේ කදානය ඇති වේ. තියමිත කාලයෙන් පසු මූණ්ඩ්විතු කම්තා ඇතාය ඇති කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සංස්කාර සිහි කරන කළේහි සංස්කාරයන් කෙරෙන් මිදෙනු කැමැති බවින් යුත්ත වූ සංස්කාර හැර දමනු කැමැත්තෙන් යුත්ත වූ මූණ්ඩ්විතු කම්තා ඇතාය සිහි කිරීමක් පාසා ඇති වන්නේ ය.

නියමිත කාලය ඉක්මගිය පසු පටිසංඝ්‍යාණය බලා-පොරොත්තුවෙන් සිහි කිරීම පවත්වන කල්හි දුෂ්ච වේදනා දැනෙන්නට වීම, ඉතියවි නිතර වෙනස් කරන්නට සිත්වීම, හාවනා ගැන සතුවක් ඇති නො වීම යන මේවා සහිත පටිසංඝ්‍යාණය සිහිකිරීම සමඟ ඇති වන්නේ ය. පටිසංඝ්‍යාණය පැවැත්වීමේ කාලය ඉක්ම ගිය පසු සංඝ්‍යාණය ගැන බලාපොරොත්තුවෙන් විදරුණාව ආරම්භ කළ කල්හි උත්සාහයක් තැකිව ඉඩේ ම වැටහෙන්නාක් මෙන් සංස්කාරයන් වැටහෙන ඉතා සියුම් වූ සංඝ්‍යාණය ඇති වේ.

මෙසේ කාල පරිවිශේද කර ගෙන හාවනා කරන කල්හි ඔරලෝසුවේ කටුව ඉලක්කමෙන් ඉලක්කමට පැමුණෙන්නාක් මෙන් පිළිවෙළින් යෝගාවවරයා ගේ සිත ඒ ඒ දැනයට පැමුණෙන සැටි දකිය හැකි වනු ඇත. මෙසේ එක් වරක් හාවනා කිරීමෙන් පිරිසිදු ලෙස දැනයන්ගේ පැවැත්ම සිදු තුන හොත් තැවත තැවතන් එසේ හාවනා කරනු. හාවනාව දියුණු වී ඇති තැනැත්තන්ට සත්‍යාච්‍ය වරක් පතනස් වරක් සංස්කාර සිහි කිරීමෙන් ම සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනය ට පැමුණ එලයට සමවැදිය හැකි ය. දෙන විෂයෙහි විශේෂ විශිහාවයක් ඇතියන්ට යන - එන, කන - බොන අතර පවා සමවතට පැමුණිය හැකි බව සියනු ලැබේ.

මතු මාරුග සඳහා හාවනා ක්‍රමය

සෝවාන් එලයට ඉක්මනින් සමවැදිය හැකි ලෙසත් සමාපත්තිය බොහෝ වේලාවක් පැවැත්විය හැකි ලෙසත් පුරුදු පුහුණු කර ගැනීමෙන් පසුව ම මතු මාරුග - එල සඳහා හාවනාව පටන් ගත යුතු ය. එය කළ යුත්තේ මෙසේය :-

“මෙතෙක් දින ගත වන තුරු මාගේ සිත මා ලබා සිටින එලයට නො පැමුණේවා, මා කරන හාවනාවෙන් මාගේ සිත මතු මාරුගයට එලයට ම පැමුණේවායි” තදින් ඉටා ගෙන ඇති වන කාය වින්තයන්ගේ ආකාර විශේෂ පෙර සේ ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. තමා ලබා සිටින එලයට සමවැදිමේ අපේක්ෂාව සම්පූර්ණයෙන් ම නො හළ හොත්, කරන හාවනාවේ බලයෙන්

හිඹු ගේ සිත නැවත නැවත ලබා සිටින එල සමාපත්තියට ම වැටෙන්නේ ය. ලබා සිටින එලයට නො පැමිණෙන සේ කළින් අධිෂ්ථාන කළ යුත්තේ එහෙයිති. අධිෂ්ථානය කාල තීයමයක් ඇතුව කළ යුත්තේ තීයමින කාලය තුළ දී මතුමාරුගයට එලයට නො පැමිණිය හැකි ව්‍යව හොත් නැවත ලබා සිටින එලසමාපත්තියට පහසුවෙන් සමවැදිය හැකි වනු පිණිස ය.

මතුමාරුග සඳහා හාවනා කරන්නවුන් ගෙන් සමහරුන්ට දින එක දෙකකින් ද, තුන සතරකින් ද, මතු මාරුගයට පැමිණිය හැකි වන්නේ ය. සමහරුන්ට මතු මාරුගයට පැමිණීමට බොහෝ කල් ද ගත වන්නේ ය. දින පරිවිශේදයක් නැතිව මා ලබා සිටින එලයට නැවත නො පැමිණෙවා සි තදින් ඉටා ගත් තැනැන්තාට කළ හාවනාවෙන් ඉක්මනින් මතු මාරුගයට නො පැමිණිය හැකිව, තමා පැමිණ සිටී එලයටවත් නැවත පැමිණෙනු කැමැත්ත ඇති වූ කල්හි ඉහත කළ අධිෂ්ථානය තිසා එයට නො පැමිණිය හැකි ව්‍යව හොත් මහුව හාවනාව අමිහිර විය හැකි ය. ලැබූ එලයට නැවත නො පැමිණීම කාල පරිවිශේදයක් ඇතුව ඉටා ගත් කල්හි ඒ කාලය ඉක්මීමෙන් පසු ඒ පුද්ගලයාට තමා ලත් එලයට සමවැදි තිවන් සුවිය ලැබිය හැකි ය. කාල පරිවිශේදයක් කර ගැනීමේ ප්‍රයෝගනය එය ය.

කියන ලද පරිදි ඉටා “මතු මාරුගයට විදරුනා කරමි ය” යන අදහසින් මතු මතු වී එන කාය විත්ත විකාරයන් පෙර පරිදි සිහි කරන්නට පටන් ගත්තාම උදයව්‍යය දැනයේ පටන් පෙර සේ ම පිළිවෙළින් විදරුනා දැනයේ පහළ වෙති. ඒවා පහළ වන කල්හි ලැබූ එලයට සම වැදීම සඳහා හාවනා කිරීමේ දී පහළ වන විදරුනාදානයන් මෙන් නො ව මුදින් මාරුගයට පැමිණීම සඳහා විදරුනා කිරීමේ දී ඒ දානයන් පහළ වූ පරිදි පහළ වෙති. උදයව්‍යයදානය ලපරි කාලයේ දී ආලෝක හා නොයෙක් රුපයන් ද පෙන්නට විය හැකි ය. දුෂ්ච වේදනා ද ඇති විය හැකි ය. නාමරුපයන්ගේ උදයව්‍යය දෙක ද හොඳින් ප්‍රකට වේ.

ලැබූ එලයට සමවැදීම සඳහා විදරුනා කිරීමේ දී ඇසිල්ලකින් සංස්කාරෝපේක්ෂා දානයට හා එලයට පැමිණෙන තුමුදු මතු

මාරුගය සඳහා විද්‍රෝහනා කිරීමේ දී දැනාය බලවේගයෙන් හිත වූවහොත් පහළ පහළ දැනව්ල ම බොහෝ කල් යෝගාවච්චාගේ සිත පවතින්නට වන්නේ ය. එහෙන් මුළුන් හාවනා කළ කාලයේ දී තරමට දැන ඉපදිවීමට අපහසු ද තොවේ. කල් ද ගත තො වේ. සමහර කෙනකුට එක් දිනයකදී ම ද සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනායට පැමිණිය හැකි වන්නේ ය. මතු මාරුගය සඳහා හාවනා කිරීමේ දී පෙරට වඩා පහසුවෙන් ද පුළුල් අන්දමට ද පිරිසිදු ලෙස ද සංස්කාර වැටහීම සිදු වේ. සංස්කාරයන් ගැන බිය වීම ය, සංස්කාරයන් ගේ ආදිනවය දකීම ය, සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරීම ය, සංස්කාරයන් කෙරෙන් සිත හැකිවීම ය යන මේවා ද පෙරට වඩා හොඳින් සිදු වේ.

ලැබූ එලයට සමවැදීම පැයකට කීප වාරයක් වූව ද කළ හැකි වන නුමුන් මතු මාරුගය සඳහා විද්‍රෝහනා කරන කල්හි සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනයෙහි සමහරුන්ට බොහෝ කල් ගත කරන්නට සිදු වේ. සමහරුන්ට එක් දිනකින් ද දෙදිනකින් ද මතු මාරුගයට පැමිණිය හැකි වේ. සමහරුන්ට මතු මාරුගයට පැමිණිමට මාස ගණන් අවුරුදු ගණන් ද කාලය ගත වේ. සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනායට පැමිණු එය වඩන යෝගාවච්චා ගේ දැනාය මතු මාරුගයට පැමිණිමට සුදුසු වන පමණකට දියුණු අවස්ථාවේ දී යෝවාන් මාරුගයට එලයට පැමිණියාක් මෙන් ම විශේෂයෙන් පිරිසිදු දැන දරුණය කීප වරක් ඇතිවීමට අනතුරුව යෝගාවච්චාගේ වින්තය තිරවාණාරම්මණයට පැනවැදිම් වශයෙන් ද්විතීය මාරුග දැනාය වූ සකසදාම් මාරුග දැනාය ඇති වේ.

අනතුරුව මාරුගල්ල තිරවාණ - ප්‍රතිණ ක්ලේඟ - ගේඡ ක්ලේඟ පිළිබඳ ප්‍රත්‍යුම්සයෙන් ද සුදුසු පරිදි ඇතිවෙති. අනතුරුව පෙර සේ ම සංස්කාරයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තාම උදයව්‍යය දැනාය සහිත ඉතා පිරිසිදු සිත් පරම්පරාවේ සුදුසු පරිදි ඇති වන්නාහ. මෙතෙකින් දක්වන ලදුයේ සකසදාම් මාරුගයට හා එලයට පැමිණුම දක්වා ඇති හාවනා ක්‍රමය ය.

තංතීය මාරුගයට හෙවත් අනාගාමී මාරුගයට පැමිණෙනු කැමති යෝගාවච්චා විසින් දින තියමයක් කර, “මේ කාලය තුළ

ද මාගේ සිත ලබා සිටින සකඟුගාමී එල සමාපත්තියට නො පැමිණේවා මතු මාරුගය වූ අනාගාමී මාරුගයට ම පැමිණේවා” සි අධිෂ්ථාන කරගෙන ඇතිවන ඇතිවන කායික මානයික ක්‍රියා විශේෂයන් පෙර සේ ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ කරන කළහි උදයව්‍යය දැනයේ පටන් විද්‍රූහනා දැනයන් පෙරට වඩා පිරිසිදු ලෙස පිළිවෙළින් ඇති වී යෝගාවවරයා ගේ සිත සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනයට පැමිණෙන්නේ ය.

තත්තිය මාරුගයට පැමිණීමට තරමට දැනය මෝරන තෙක් යෝගාවවරයා ගේ සිත එහි ම පවතිනු ඇත. සැහෙන පමණට ඒ දැනය මේරු අවස්ථාවකදී සංස්කාර තිරෝධය වූ තිරවාණ ධාතුවට පෙර පරිදි ම ඔහුගේ සිත පැමිණීම් වශයෙන් තත්තිය මාරුගදැනය යෝගාවවරයා හට පහළ වන්නේ ය. ඉක්තිති පෙර පරිදි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා දැනයේ ද ඇති වන්නාහ. මේ අනාගාමී මාරුගයට එලයට පැමිණෙන ආකාරය ය.

සතරවන මාරුගය වූ අරහත් මාරුගයට පැමිණෙනු කැමති යෝගාවවරයා විසින් පෙර පරිදි ම අධිෂ්ථාන කොට මතුවන මතුවන කායික වෛතසික ක්‍රියා විශේෂයන් පෙර පරිද්දෙන් ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එය සඳහා අමුතුවෙන් කළ යුතු විශේෂ හාවනාවක් තැත. “ප්‍රකාශනා අයා හික්පලේ මගෝ” සි එක මාරුගය සි බුදුන් වහන්සේ විසින් වදරා ඇත්තේ එහෙයිනි. එසේ කරන යෝගාවවරයාට උදයව්‍යයදැනයේ පටන් පිළිවෙළින් විද්‍රූහනා දැනය ඇති වන්නේ ය. නොබෝ කළකින් ම ඒ යෝගාවවරයා සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනයට පැමිණෙන්නේ ය. එය මෝරන්නට සමහර විට කළක් ගත විය නැකි ය. රහත් වීමට සැහෙන පමණට සංස්කාරෝපේක්ෂා දැනය දියුණු වූ විටෙක පෙර සේ ම අරහත් මාරු අරහත්එල සිත් ඇතිවීමෙන් යෝගාවවරයාගේ සිත සංස්කාරයන්ගෙන් මිදි පරම ගාන්ත තිරවාණ ධාතුවට පැමිණෙන්නේ ය. ඉන් පසු ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා දැනයේ පහළ වෙති.

මෙහි පිළිවෙළින් මග - පලවලට පැමිණෙන ආකාරය කියන ලදායේ මුහු කළ පාරමිතා ඇති පුද්ගලයන් ගේ වශයෙනි. පාරමිතා

ඇදනය තුම්පු කළ පුද්ගලයන්ට සංස්කාරෝපේක්ෂා ඇදනයට පැමිණ මග - පලවලට නො පැමිණ සිටින්නට සිදු වේ. විශේෂයෙන් ප්‍රථම එලයට පැමිණි පුද්ගලයන්ට වැඩිකල් ගත නො කොට වැඩි වෙනසක් ද නැතිව සකඟාමී මාරගයට පැමිණිය හැකි වේ. එසේ ඉක්මනින් පහසුවෙන් ඔවුනට අනාගාමී මාරගයට පැමිණෙන්නට නොහැකි වන බව කියනු ලැබේ.

සෝච්චන් පුද්ගලයාට පහසුවෙන් සකඟාමී එලයට පැමිණිය හැකි වන්නේ සෝච්චන් සකඟාමී මාරග දෙක්හි එකිනෙකට වැඩි වෙනසක් නැති බැවිති. ශිල සමාධි ප්‍රජා සංඛ්‍යාත ශික්ෂාත්‍රයෙන් සෝච්චන් සකඟාමී පුද්ගලයන් දෙදෙනා සම්පූර්ණ කර ඇත්තේ ශිල ශික්ෂාව පමණකි. ක්ලේෂ ප්‍රහාණයාගේ වශයෙන් ද සෝච්චන් මාරගයෙන් ප්‍රහාණය නො කළ අමුතු ක්ලේෂයෙන් සකඟාමී මාරගයෙන් ප්‍රහාණය නො කරනු ලැබේ. සෝච්චන් සකඟාමී මාරග දෙක්හි වැඩි වෙනසක් නැතිය සි කියන ලදුයේ එහෙයිති. අනාගාමී මාරගයට පැමිණිමට සමාධිය සම්පූර්ණ විය යුතු ය. අරහත් මාරගයට පැමිණිමට ප්‍රජාව සම්පූර්ණ විය යුතු ය. සෝච්චන් මගට පැමිණි පුද්ගලයන්ට අනාගාමී අරහත් මාරගවලට පැමිණිමට කල් ගත වන්නේ සමාධි ප්‍රජා දෙක සම්පූර්ණ කළ යුතු බැවිති.

පාරමිතාඇනය සම්පූර්ණ ව්‍යවකු විසින් ක්‍රමානුකූලව උත්සාහයෙන් හාවනාවෙහි යෙදුනු හොත් ඒ ඡින්වනාට ඔහුගේ පාරමිතාඇනයේ ප්‍රමාණයට යම්කිසි මාරගේලයකට වර්තමාන හවයෙහි ම පැමිණිය හැකි වන්නේ ය. මේරු අතිත පාරමිතාව ඇත ද උත්සාහ නො කරන්නා වූ තුනැත්තා නිකම්ම මග - පලවලට නො පැමිණෙන්නේ ය. පාරමිතාව ඇති නැති බව දත් හැක්කේ ද හාවනා කර බැළුව හොත් ය. උත්සාහ කරන කල්හි පාරමිතා ඇදනය වඩා මුහුකුරා ඇති යෝගාවවරයන්ට ඉක්මනින් මග-පල ලැබේය හැකි වන්නේ ය.

පාරමිතා ඇදනය වඩා නො මුහු කළ යෝගාවවරයනට මග-පල ලැබේමට වැඩි කලක් විරය කරන්නට සිදු වන්නේ ය. විරය කළ කල්හි මේ ජාතියේදී ම මග - පල ලැබේමට තරම්

හාග්‍යයක් නැති අයට ඒ කරන උත්සාහය අනාගතයේ මග පල ලැබීමට පාරමිතාව වන්නේ ය. එබැවින් මේ සතිපටියාන හාවනාවෙහි යේදීම කවරකුටට්වන් නිෂ්ප්‍ර තො වන්නේ ය. එහි අවසානය සවි කෙලෙසුන් තසා අරහත්වයට පැමිණීම ය. ක්‍රුවණුන්නො මේ සතිපටියාන හාවනාව කොට ජාති ජරා මරණ ගෝක පරිදේවාදී දුෂ්චරිත්ගෙන් මිදි බුද්ධාදී මහෝත්තමයන් වහන්සේ විසින් වරණනා කරන ලද ඇග සුඛය වූ ලෝකෝත්තර නිරවාණයට පැමිණෙන්වා!!

මෙතෙකින් අරහත්වය දක්වා ප්‍රතිපත්ති
ක්‍රමය නිමියේ ය.

මහාවායී

රේරුකානේ වන්ද්විමල මහා තායක
ස්ථාවිර

පාදයන් වහන්සේ විසින්
සම්පාදන
සතිපටියාන හාවනා ක්‍රමය
නිමි.

අවවාදයක්

තමාට වුවමනා විවෙක ගත හැකි මහා ධන නිධානයක් දුටුවකු එය අන් කිසිවකුට තො කියන්නාක් මෙන්, ආයුෂීයෝ තමන් පැමිණ සිටින ලෝකෝන්තර ගුණ විශේෂයන් කිසිවකුට තො කියති. එය ආයුෂීයන් ගේ ස්වභාවයෙකි. එබැවින් හාවනා කරන්නා වූ ඔබ “කිනම් සමාපත්තියකට - මාරුගයකට - එලයකට පැමිණ සිටින්නෙහි ද?” කියා, යෝගාවවරයකුගෙන් කිසි විවෙක තො ඇසිය යුතු ය. එසේ ඇසිම යෝගාවවරයන්ට කරන කරදරයකි.

ජනයා අතර උසස් ලෙස පෙනී සිටීමට ආගාව ඇති, තැන්නා වූ උත්තරී මත්‍යාෂ්‍ය ධර්මයන් ඇති සැටියට කීමෙහි බරපතලකම තො දක්නා වූ, ඇතැම් යෝගාවවරයෝ අනුත් අසන කළේහි, තමන් ලැබූ දෙයක් තැතය සි කීමට ලක්ජාවෙන් හෝ කිරති ප්‍රශ්‍යාසා ලාභාදිය පිළිසා හෝ තමන් කෙරෙහි තැනි ද්‍යාන මාරුගැල සඩ්බ්‍යාත උත්තරී මත්‍යාෂ්‍ය ධර්මන් ඇති සැටියට ප්‍රකාශ කෙරෙති. එය මහා වරදෙකි.

“සදෙවකේ හික්බලේ! ලොකේ සමාරකේ සඛ්‍යමකේ සය්සමණ බ්‍රාහ්මණීයා පජාය සදෙව මත්‍යාසාය. අයේ අග්‍රාගා මහාවොරේ, යො අසන්නං අහුනං උත්තරීමත්‍යසංස්‍යාධිමම්. උල්ලපති”

යනුවෙන් “මහණෙහි යමෙක් තමා කෙරෙහි තැන්නා වූ ද්‍යානාදී උත්තරීමත්‍යාෂ්‍ය ධර්ම ඇත්තය සි කියා නම් දෙවියන් සහිත මත්‍යාෂ්‍යයන් සහිත මාරුයන් බ්‍රහ්මයන් සහිත ගුමණ බ්‍රහ්මණයන් සහිත මේ ලෝකයෙහි ප්‍රධාන මහා වොරයා වේය” සි තථාගතයන් වහන්සේ වදුලයේක. තැන්නා වූ උත්තරීමත්‍යාෂ්‍ය ධර්මය ඇති සැටියට කීම හික්ෂුන්ට විශේෂයෙන් ම බරපතල කරුණකි. එබැවින්,

“රුපසම්පන්නෙන හික්බ්‍රානා උත්තරීමත්‍යසං ධම්මෝ ත උල්ලපිතබවෝ. අන්තමයෝ සූක්ෂ්‍යගාර අහිරමාමිති”

යනුවෙන් “උපසම්පන්න හික්ෂුව විසින් අන්තිම වශයෙන් මම ගුනාජාරයෙහි සිත් ලවා වෙසෙමි” සි කියාවන් ඇත්නා වූ

උත්තරීමනුෂා ධර්මය ව්‍යව ද අනුත්ත නො කිය යුතු බව තථාගතයන් වහන්සේ විදරා ඇත්තේ ය. ඇත්තා වූ උත්තරී මනුෂා ධර්මය පවා නො කිය යුතු වන කල්හි කිසි මාරගයකට එලයකට නො පැමිණ, බොරුවට උත්තරීමනුෂා ධර්මය ප්‍රකාශ කිරීම මහා පාපයක් වන බව ගැන කියනු කිම?

“යො පන ගික්බු පාපිච්චෙ ඉච්චාපකනො අයන්ත. අයන් උත්තරීමනුස්ස ධම්ම. උල්ලපති ක්‍රිඩා වා විමොක්බ. වා සමාධි. වා සමාපන්ති. වා මග්ග. වා එල. වා අය්සමනො නොති අයක්පුන්තියො.”

යනුවෙන් “යම් හික්ෂුවක් ලාමක අදහස් ඇතිව, ලාමක අදහසින් මධ්‍යනා ලදුව, තමා කෙරෙහි තැත්තා වූ දියානයක් හෝ විමෝක්ෂයක් හෝ සමාධියක් හෝ සමාපන්තියක් හෝ මාගියක් හෝ එලයක් හෝ ඇත ය සි උත්තරීමනුෂා ධර්මය ප්‍රකාශ කෙරේ නම්, ඒ හික්ෂුව අශ්‍රුමණයෙක් අඩුද්ධුපුතුයෙක් වන්නේ ය” සි තථාගතයන් වහන්සේ විදුල සේක. සේවාන් වූයෙම් ය, සකඟාගාමී වූයෙම් ය, අනාගාමී වූයෙම් ය, රහන් වූයෙම් ය යනාදින් තමා කෙරෙහි තැති, තමා විසින් නො ලැබූ, උත්තරීමනුෂා ධර්මයන් තමා කෙරෙහි ඇති බව කියුව නොත් ඒ හික්ෂුවට පරිභේ ඇවැත වේ. ඔහු ගේ මහණකම එයින් කෙළවර වේ. හාවනාවට බැස පාරාජීකා වී කළින් තුබු මහණකමන් තැති කර ගත නොත් එය මහා විපනෙකි. මාරු - එලවලට පැමිණෙන සැටි, එලසමාපන්තිවලට සමවදින සැටි, විස්තර කර ඇති මේ පොත කියවූ ඇතැම් හවුන් විසින් සමහර විට, යෝගාවවර හික්ෂුන් වෙත එළඹ, “මම වහන්සේලා කිතම් මාරගයකට එලයකට පැමිණියාහු ද” යනාදි ප්‍රශ්න අයනවා ඇත. එබදු අවස්ථා ඇතිවුවහොත් හික්ෂුන් වහන්සේලා පරිස්සමෙන් එවාට පිළිතුරු දෙන්වා. තමන් යේ දුබලකම් වසා ගැනීමට ගොස් තිබෙන මහණකමන් තැනිකර නො ගන්නට වග බලා ගනින්වා!!

“යො පන ගික්බු අනුපයම්පන්තස්ස උත්තරී මනුස්ස ධම්ම. ආරෝවෙයා ගුතස්මි. පාවිත්තිය.”

යනු විනය සිකපද බැවින් ඇත්ත වශයෙන් ලබා ඇති උත්තරීමනුම්‍ය ධර්මය පවා කිනම් කරුණක් තිසාවත් අනුප-සම්පත්තයකුට නො කිය යුතු ය. කියුව හොත් ඒ සික්ෂුවට පවති ඇවැත් වේ.

අප විසින් මේ පොත ලියා ප්‍රසිද්ධ කරවන ලද්දේ මෙකල හාවනා ක්‍රම ගැන සොයන පිත්වතුන් බහුල බැවින් ඔවුන්ගේ යහපත පිළිස්‍ය ය. එහෙන් මේ පොනෙන් ලාමක අදහස් ඇති ඇතුමුන්ට මහත් අනාථයක් සිදු වන්නට ඉඩ තැන්නේ ද නො වේ. මේ පොත කියවා මග - පල ලබන සැටි, සමවත්වලට සමවදින සැටි දන ගෙන ලෝකෝත්තර ගුණ තමා කෙරෙහි ඇති සැටියට පහසුවෙන් පෙනී සිටිය හැකි ය. එබදු ලාමක වැඩ කරනු කුමතියන්ට නම්, මේ පොනෙන් සිදු වන්නේ මහත් ම තපුරෙකි. ලෝකයා අතර උසස්ව පෙනී සිටිමේ අදහසින්, ගරු මූහුමන් පුරාසන්කාර ලැබීමේ අදහසින්, එබදු ලාමක වැඩ කොට අපාගත නො වන ලෙස කරුණා පෙර දුරිව සැම දෙනාට ම මෙයින් දැනුම් දෙනු ලැබේ.

මේ - ලෝ වැඩ කුමති,

රේරුකානේ වත්දවීමල ස්ථාවර.

නියීංණ හා නියීංණාවරණ

තමො තස්ස හගවනො අරහතො
සම්මා සම්බුද්ධස්ස

මේ බුද්ධසෙන්ති කාලයේ කළකින් සිදුනො වූ අතදමට බොහෝ දෙනැකුන් ගේ සින් හාවනාවට නැමී තිබේ. පෙර හාවනාවක් ගැන සැලකිල්ලක් නො දක්වූ හිහි පැවිදි බොහෝ දෙනෙක් මෙකල ඉතා ඕනෑමින් හාවනාවහි යෙදී සිටිති. තවත් බොහෝ දෙනා හාවනා කරනු කැමැත්තෙන් හාවනා ක්‍රම සොයති. බුද්ධස්ථෙහි උසස් හාවනාව විද්‍රෝහනා හාවනාව ය. සත්ත්වයා සයර සපුරෙන් ගොඩ නගා නිවනට පමුණුවන හාවනාවත් එය ය. එය කරන පිත්වතුන්ට සාරථක වන පරිදි එය කළ හැකිවීම සඳහා දතුපුතු කරුණු මහත් රාජියකි. හාවනා කරන්නවුන් විසින් දතුපුතු කරුණු වැනින් කොටසක්වන් පැහැදිලි කරදීම් වශයෙන් සතිපටියාන විපස්සනා හාවකාව කරන පිත්වතුන්ට උපකාර වීමේ අහිලාෂයෙන් මේ ලිපි පෙළ ලියන්නට ආරම්භ කරන ලදී.

"නෙයීංණික ශ්‍රී සඳ්ධරම ය, නෙයීංණික සවීඥ ගාසනය යන මේ වවන බෞඩියන්ට නිතර අසන්නට ලැබෙන ඒවාය. බුද්ධරජාණන් වහන්සේගේ ධමිය වනාහි එහි කියුවෙන සැටියට පිළිපදින තැනැත්තා සංසාරයෙන් බැහැර කොට සකල දුෂ්චරිතා ගේ ක්ෂය ය වූ නිවාණයට ඒකාන්තයෙන් පමුණුවන්නකි. එහි වැරදීමක් තැත. එබැවින් ඒ ධමියට නෙයීංණික ධමිය සි කියනු ලැබේ. නෙයීංණික ගාසනය යන්නෙහි තේරුමන් එය ම ය. මේ නෙයීංණික තවාගත ධමියෙහි නියීංණ නාමයෙන් කරුණු අවක් හා නියීංණාවරණ නාමයෙන් කරුණු අවක් ද දක්වා

අැත්තේ ය. නියීංණ යන්තේහි තේරුම ද සත්ත්වයන් සංසාරයෙන් බැහැර කර නිවතට පමුණුවන ධමියෝ ය යනුයි. නියීංණාවරණ යන්තේහි තේරුම, නිවත් මග අවුරවන, නිවත් මග වයන, නිවත් මග යන්තහුට බාධා කරන කරුණු ය යනුයි. ඒ ධරුම නිවත් යනු රිසියෙන් හාවතා කරන පිත්වතුන් විසින් විශේෂයෙන් ම දාන සිටිය යුතුය. මේ තුන් පටත් පිළිවෙළින් නියීංණ අට හා නියීංණාවරණ අට විස්තර කරනු ලැබේ.

ප්‍රථම නියීංණය හා නියීංණාවරණය

නොක්බම්ම. අරියාතං. නියාතං. තේත ව නොක්බම්මෙන අරියා නියාත්ති. කාමවිජන්දේ නියාතාවරණං. තෙත ව කාමවිජන්දේත නිවුතත්තා නොක්බම්ම. අරියාතං. නියාතං. තප්පතාතාතිති කාමවිජන්දේ නියාතාවරණං.

(පරිසම්භිං මග්ග)

තේරුම :-

නොශ්කම් සංඛ්‍යාත විද්‍රූහනා කුගලය ආයීයන් ගේ නියීංණයෙකි. (ආයීයන් සංසාරයෙන් නික්මෙන රථයෙකි.) ඒ නොශ්කම් සංඛ්‍යාත විද්‍රූහනා කුගලයෙන් ආයීයෝ සංසාරයෙන් නිවතට යෙති. කාමවිජන්දය සංසාරයෙන් නික්මීමට බාධා කරන ආවරණයෙකි. ඒ කාමවිජන්දයෙන් ආවරණය නිවත් මග අවුරනු ලැබීම නිසා ආයීයන්ගේ නියීංණය වූ විද්‍රූහනා කුගලය නො ලබන බැවින් කාමවිජන්දය නියීංණාවරණයෙකි.

**"පබිබඳත්තා පයමං කධාතං. නිබිබාතකද්ව විපස්සනා.
සබිබේපි කුසලා ධම්මා නොක්බම්මන්ති පවුවිවරේ"**

යනුවෙන් නොක්බම් යන වචනයෙන් අරථ පසක් කියුවෙන බව දක්වා ඇත්තේ ය. ඒ අරථයන් අනුරෙන් ඉහත දක් වූ පරිසම්භිං මග්ග පායයෙහි එන නොක්බම් යන වචනයෙන් ගැනෙන්නේ විද්‍රූහනාව තැමැති අලෝහ ප්‍රධාන කුගලය ය.

ඡට් ද්වාරයට ප්‍රකට වන රුප ගබාදිය හා ඒවා නිසා ඡට් ද්වාරයෙහි ඇති වන විශ්ද්‍යතා වේදනාදියන්, මේ රුපයක මේ ගබාදියක මේ විශ්ද්‍යතායක මේ වේදනාවෙක යනාදීන් වැටහෙන වැටහෙන, ද්වාරයන්ට පැමිණෙන පැමිණෙන තාම රුපයන් සිහි තො කළ හොත් තුව්ණින් තො බැලුව හොත් ලෝකයෙහි තාමරුප මාත්‍රය ම ඇති බව ද තො දැනේ. ලෝකයෙහි ඇත්තේ හේතුව්ල ධර්ම සමූහයක් බව ද තො දැනේ. සංස්කාරයන්ගේ අතිත්‍ය දුෂ්ධ අනාත්ම යන ලක්ෂණත්‍ය ද තො දැනේ. ඒ තො දැනීම නිසා සිහි කරන්නට විද්‍රූහනා කරන්නට තො හැකි වී ඉක්ම ගිය සංස්කාරයන් ගැන හා එවැනි අත්‍ය සංස්කාරයන් ගැන ද හොඳය කියා සතුවූ වන ස්වභාවය වූ ද ඒවා කැමති වන ප්‍රාර්ථනා කරන ස්වභාවය වූ ද තණ්ඩාව ඇති වේ.

ද්වාරයන්ට හමුවන්නා වූ ද ද්වාරයන්හි උපදින්නා වූ ද එක ම තාම රුප ධර්මයකට ද ඉක්ම යන්නට තොදී ද්වාරයන්ට හමුවන්නා වූ ද ද්වාරයන්හි ඇතිවන්නා වූ ද සකල තාම රුප ධර්මයන් ම සිහි කරන විද්‍රූහනා කරන යෝගාවච්‍රයා හට ඒ සිහි කළ විද්‍රූහනා කළ තාම රුපයන් ගැනන් මතු ඇතිවන මතු මූණැසෙන එවැනි තාම රුප ගැනන් ඒවා හොඳය ලස්සනය කියා සතුවූ වීම වූ කාමවිෂන්දය ද ඒවා සොයා ගන්නට ලබාගන්නට ඕනෑය යන කාමවිෂන්දය ද ඇති තොවේ. විද්‍රූහනා කිරීම් වශයෙන් යෝගාවච්‍රයන් එසේ කාමවිෂන්දයෙන් බැහැර වන බැවින්, කාමවිෂන්දයෙන් නික්මෙන බැවින් ඒ විද්‍රූහනා කුඩලය තෙක්බම්ම නම් වේ. තෙක්බම්ම නම් වූ ඒ විද්‍රූහනා කුඩලයෙන් ආයුෂීයෝ එය ම මතු මතුවට දියුණු කොට මාරු එල ලබා සංසාර දුෂ්ධයෙන් එතර වෙති. ආයුෂීයන්හට සංසාර කාන්තාරය එතර කිරීමට යාතයක් වන බැවින් ඒ විද්‍රූහනා කුඩලය තියුණින් නම් වේ.

රුප ගබාදියට සතුවූ වන ඇලුම් කරන ඒවා පතන ස්වභාවය වූ කාමවිෂන්දය තෙක්කුම්‍ය සංඛ්‍යාත විද්‍රූහනා කුඩලය ඇතිකර ගැනීමට ඉඩ තො දීම් වශයෙන් ආවරණය කරන බැවින් ඒ කාමවිෂන්දය තියුණිනාවරණ නම් වේ.

මේ කාමච්ඡලයෙන් නියමීණ සංඝල්‍යාත විදරුගනා හාවනා මාරුගයට හෙවත් තිවන් මහට නො බට තැනැත්තන් හට තිවන් මහට බැසිමට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ද සත්පුරුෂ සේවනය හා සද්ධරුමග්‍රවණය ලැබේ විදරුගනා හාවනා මාරුගයට බැස සිටින පින්වතුන් විදරුගනාවෙන් බැහුර කිරීම් වශයෙන් ද තිරවාණ මාරුගය ආවරණය කරනු ලැබේ.

ලෝකයෙහි බොහෝ ජනයේ තම තමන්ගේ යහපත පිණිසන් සැපය පිණිසන් දුකින් මිදෙනු පිණිසන් කළ යුතු උසස් ම දෙය එය ය සි සලකා ගෙන ධනය ලැබීම සඳහා තැවතීමක් තැවත් මහෝත්සාහයෙන් නොයෙක් දේ කරති. ලැබූ ධනය වැඩි කර ගැනීම සඳහාත් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහාත් නොයෙක් දේ කරති. අමුවන් සතුවූ කිරීම සඳහා සැමියන් සතුවූ කිරීම සඳහා දු දරුවන් සතුවූ කිරීම සඳහා තැ මිතුරන් සතුවූ කිරීම සඳහා මහෝත්සාහයෙන් නොයෙක් දේ කරති. හොඳ හොඳ ගෙවල් සාදති. ගෙවලට හොඳ හොඳ බඩු සපයති. ඇදුම් පැලදුම් සපයති. යාන වාහන සපයති. ආහාර පාන සපයති. ධන සැපයීමට වුවමනා ශිල්ප ගාස්තු උගතිති. දු දරුවන්ට උගත්වති. කිරති ප්‍රශ්‍රණය ගරු බුහුමතන් ලැබීම සඳහා නොයෙක් දේ කරති. තමන්ගේ සම්පුර්ණ කාලය ම යොද සම්පුර්ණ ගක්තිය ම යොද ඉහත ක්‍රි වැඩි ටික ම ඉතා ඔනැකමින් කරති. ඔවුන් එසේ කරන්නේ ඔවුන් තුළ පවත්නා කාමච්ඡලයෙන් මෙහෙයීම නිසා ය.

සත්ත්වයනට තිවන් මහට හැරෙන්නට නොදී මෙසේ අනික් අතකට හරවා තැබීම කාමච්ඡලයෙන් කරන ආවරණය ය. කාමච්ඡලයෙන් මෙහෙයීමෙන් ධන සැපයීම ආදියෙහි යෙදී ඉන්නා පුද්ගලයෝ කාමච්ඡලයෙන් මෙහෙයීමෙන් තමන් ඒ වැඩිවල යෙදී ඉන්නා බවත් තමන් කාමච්ඡලයට වාල්ව ඉන්නා බවත් නො දතිති. එබැවින් ඔවුහු බුදුදහම කනෙහි වැටුණු අවස්ථාවලදී “අපටත් සිල් රකින්නට හාවනා කරන්නට ඇති තම් කොපමණ හොඳද? අනේ අපට තාම තිවාඩුවක් තැ නොව ” සි සිතති. යම්කිසි යත්පුරුෂයකු විසින් තිවන් සේවීමේ යෙදෙන්නට කරා කළත්, ඒ අවස්ථාවේදී ඔවුහු ඔබ කියන දෙය තම් ඇත්ත තමා, ඔබ කියන

දෙය නම් බොහෝම හොඳයි. එහෙත් ඔය වැඩිවල යෙදෙන්න අපට තිවාඩුවක් තැන ය සි කියති. තමන් කාමච්චන්දයට වාල්ව ඉත්තා බව ඔවුහු කිසි විටෙක නො සිතති. නො කියති.

ධන සැපයීම් අඩු දරුවන් පෝෂණය කිරීම් ආදි වැඩ කාමච්චන්දයෙන් කරවන ඒවාය. කාමච්චන්දය පවත්තාතාක් ඒ වැඩ ඇත්තේය. යමෙක් අතිතයෙහි දන සැපයීම් ආදිය තවත්වා හාවනාවෙහි යෙදී මහපල ලබා සංසාරය ඉක්ම වුවාහු නම් ඒ සැම දෙන ම තිවන් මහට බැස ගත්තේ කාමච්චන්දය දුරු කිරීමෙනි. දන සැපයීම් ආදි වැඩිවල ඉවර වීමකින් තිවාඩු ලබා හාවනාවට බැස තිවන් දුටුවෙක් තැන. දනය සැපයීමේ වැඩ දු දරුවන්ගේ වැඩ නැ මිතුරන්ගේ වැඩ පස්කම් සැප විදිමේ වැඩ නැති වූ විටෙක ඉවර වූ විටෙක ශීල සමාධි ප්‍රජාවන් සම්පූර්ණ කරන්නට බලා සිටියා නම් අතිතයේ ලොවිතරා බුදු වූ කිසිවකුට ලොවිතරා බුදුවන්නට වන්, පසේ බුදු වූ කිසිවකුට පසේ බුදුවන්නට වන් රහන් වූ කිසිවකුට රහන්ව තිවන් දකින්නටවන් නො ලැබෙන්නේ ය. කරුණු මෙසේ හෙයින් අපට සිල් රකින්නට හාවනා කරන්නට තිවාඩු තැන, අසවල් අසවල් දෙය කරන්නට ඇත්තේය, ඒවා නො කර බැරි ය, යන හැඟීම කාමච්චන්දයෙන්ම ඇති කරන්නක් බවත් කාමච්චන්දයෙන් තිවන් මහ වැසීම එය ම බවත් තේරුම් ගත යුතුය.

ධන සැපයීම් අඩුදරුවන් පෝෂණය කිරීම් උගෙනීම් ආදි කිසි කායිසියක යෙදීමක් තැනිව කුමෙන් බීමෙන් ගරීරය සැරසීමෙන් ඇවිදීමෙන් එකතුව කඩා කිරීමෙන් සේල්ලමෙන් හා තවත් නොයෙක් පඩි කම්වලින් ද කාලකේෂපය කරන පිරිසක් ද ඇත්තාහ.

විත්ත දමනයක යෙදීමක් තැනිව රිසි සේ සිතට පස්ක්වකාමයෙහි හැසිරෙන්නට ඉඩ තබා වාසය කර ඒ අය එසේ හැසිරෙන්නේ ද අතිකක් තිසා නොව කාමච්චන්දයේ මෙහෙයීම තිසාය. කාමච්චන්දයෙන් මෙහෙයනු ලබන, කාමච්චන්දයට වාල්ව සිටින ඒ අයට වැටහෙන්නේ එසේ හැසිරීම මහන් සුවයක් ලෙසය. රිසි සේ ඉන්දිය පිතවමින් එසේ හැසිරෙන්තවුන්ට වැටහෙන්නේ එසේ නො හැසිර සිල් රක්නට හාවනා කරන්නට පටන් ගැනීම

තමන්ගේ සැපය තැකි කර ගැනීමක් ලෙසයි. එබැවින් ඔවුනු සද්ධරමය ඇසුවාහු ද නිවන් මගට නො බසිති. කාමලිජන්දය ඔවුන්ට නිවන් මගට බසින්නට ඉඩ තොడේ. එහෙත් ඔවුනු කාමලිජන්දයට වාල් වී සිටිම නිසා තමන්ට නිවන් මගට නො බැසිය හැකි වී ඇති බව නො දනිති. ඔවුනට නිවන් මගට නො පිවිසිය හැකි වීමේ කාරණය අතිකක් සැටියට ම ඔවුනු සිතිති.

බොහෝ පැවිද්දේ ද කාමලිජන්දයේ මෙහෙයීම නිසා ම පන්සල් දියුණු කිරීම පන්සල් රකීම දයකයන් පැහැදිලිම ගෝලයන් තැනීම යනාදී කටපුතුවල ම යෙදී සිටිති. විද්‍රූහනා හාවනා මාරගයට නො බසිති. ධරුමය සිහි වූ විට ධරුමය ඇසු විට ඒ පැවිද්දන්ට සිත් වන්නේ ද පන්සල්වල වැඩ දයකයන්ගේ වැඩ ගුරුවරයන්ගේ වැඩ ගෝල බාලයන්ගේ වැඩ බුදුසස්ත දියුණු කිරීමේ වැඩ රට ජාතිය දියුණු කිරීමේ වැඩ නිසා අපට විවේකස්ථානයකට ගොස් කළක් හාවනාවක් කරන්නට වන් ඉඩක් තැනය කියාය. ඒ සිත කාමලිජන්දයෙන් පහළ කර දෙන්නක් බව ඒ හවත්හු නො දනිති. දන් පිරිත් බණ ආදි දායකයන් ගේ වැඩ කර නොදී හාවනා කරමින් පන්සලක ඉන්නට සූදනම් වුවහොත් දයකයන් කළකිරී දනයන් තැකි වී යන්නට බැරි තැත. අන් තැනකට ගොස් කළක් හාවනා කර ආපසු එනා විට පන්සල අනුන් අයිති කර ගෙන තිබෙන්නට බැරි තැත. පන්සල ඉතුරු වුවත් පන්සල් බඩුවික තම් තැකිව යන්නට බැරි තැත. ගෝලබාලයන් සිටියා තම් තැකි වී යන්නටත් බැරි තැත. එහෙත් ඒවා රකීමත් යම්කිසි බ්‍යානයකට හෝ ලෝකෝත්තර මාරගයකට හෝ පැමිණෙන පරිදි අඩිග සම්පුරණ කොට හාවනාවහි යෙදීමත් දුෂ්කරය. මතු ඉන්නට තැනක් තැකිවීම ආදිය ගැන ඇතිවන බිය කාමලිජන්දයෙන් ම ඇති කරන්නකි. මෙසේ මේ කාමලිජන්දය බොහෝ ශිහි පැවිද්දන්ට සම්පුරණයෙන් ම විද්‍රූහනා හාවනා සඩ්බ්‍යාත තිරවාණ මාරගයට බසින්නට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ආවරණය කරන්නේය. එබැවින් එය මහා තියීයාණාවරණයෙකි.

සත්පුරුෂ සේවනය හා සද්ධමිග්‍රුවණයන් ලැබ යෝනි-සෝමනය්කාරය ද ඇතිවී ආවරණය කරමින් තිබෙන කාමලිජන්දය

බැහුර කොට දත් සැපයීම් පස්කම් සුව විදිම් ආදිය නවත්වා තිවන් මගට බැස තියීමාණ සඩ්බ්ලූත විදරුගනා කුගලය වචන්තට පටන් ගත් පින්වතාට ද කාමලිජන්ද සඩ්බ්ලූත විදරුගනා කුගලය වචන්තට පටන් ගත් පින්වතාට ද කාමලිජන්ද සඩ්බ්ලූත තියීමාණාවරණය තැවත තැවතන් මතු මතුවේ එම්න් බාධා කරන්තට පටන් ගත්තේය. තැවත තැවත තැගී එන කාමලිජන්දය මැඩලිමට යෝගාවවරයා අසමත් ව්‍යවහාර් ක්‍රමයෙන් එය වැඩි යෝගාවවරයා සම්පූර්ණයෙන් යෝග ක්‍රියාවෙන් පහකොට තැවතන් දත් සැපයීම ආදි මුලින් කරමින් සිටි වැඩ කරන්නකු බවට ම පමුණුවන්තේය. යෝගාවවරයා යෝග ක්‍රියාවෙන් සම්පූර්ණයෙන් පහකර දීමීමට තරම් බලවත් නො වන්නා වූ කාමලිජන්දය හාවනාවහි යෙදී ඉන්නා යෝගාවවරයාහට විනාඩි ගණනක්වත් සිත එක් අරමුණක තබා ගත්තට නොදී නොයෙක් අරමුණුවලට පමුණුවමින් සමාධිය ඇතිකර ගැනීමට බාධා කරන්තේය. යෝගාවවරයාට ඇත්තා වූ මහන් ම කරදරය මහන් ම බාධාව මේ කාමලිජන්දය තැවත තැවත මතු මතු වී ඒම ය.

බාහිර දේ පිළිබඳව පමණක් නොව තමන් කරන හාවනාව ගැනමත් සියුම් ලෙස කාමලිජන්දය ඇති වී යෝගාවවරයනට බාධා කරන්තේය. ක්‍රමයෙන් හාවනාව දියුණුවීමෙන් සමාධියක් ඇතිවුව හොත් මීට පෙර නොවූ විරු සමාධියක් ඇතිවී ය සි ලැබූ සමාධිය ආස්ථාදනය කරන, ලැබූ සමාධිය ගැන සතුවුවන කාමලිජන්දය ඇති වන්තට පටන් ගනී. එයින් යෝගාවවරයා සමාධියෙන් පිරිහෙයි. ඡටද්වාරයන්ට දෙනෙන සංස්කාරයන් නොහැර සිහිකරන්තට ඒවා විදරුගනා කරන්තට සමන්වත තරමට සිහිනුවණ දියුණු ව්‍යවහාර් දන් මගේ සිහිය මාගේ තුවණ පෙර සේ නො වේ, ඉතා දියුණුය, ඉතා තියුණුය, ඉතා හොඳය, කියා ලබා ඇති දියුණුව පිළිබඳව එය ආස්ථාදනය කරන එයට සතුවූ වන කාමලිජන්දය ඇති වන්තට පටන් ගනී. එයින් විදරුගනා වින්ත පරමිපරාව තැවතී යාම තිසා මතු ලබන්තට ඇති උසස් හැනවලට යෝගාවවරයාට පැමිණෙන්තට නො ලැබේ. තැවත මහු පහළ වැවේ.

හාවනාව දියුණු වන කළේහි යෝගාවවරයන්ට බලවත් ප්‍රතියක් ද සැපයක් ද ඇති වේ. නා නා දරුගන ද ඇති වේ.

පරිසේසම් තුවුව හොත් එවා ගැන ද කාමවිජන්දය ඇති වී යෝගාවවරයා පිරිහෙන්නේය. පිරිහීම ය සි කියනුයේ හාවනාවෙන් දියුණුවට පැමිණි ස්මාධි සමාධි ප්‍රඥ ප්‍රිති සුබ ග්‍රබා වියසාදිය යලින් හින වී යාම ය. එයින් යෝගාවවරයාට තැවත තැවතන් ඒවා වචන්නට සිදුවේ. කටයුත්තෙහි කෙළවරට ඉක්මනින් පැමිණිය හැකි තොවේය. සමහර විට හාවනාව දියුණු වී බලවත් ප්‍රිතිය බලවත් සුබය බලවත් කායවින්ත ප්‍රග්‍රැඩිය ඇති වූ කල්හි පෙර තොදුවූ විරු දරුණතයන් ඇති වූ කල්හි ඒවා අනුත්ව කියනු කුමැත්ත වූ කාමවිජන්දය ඇති වේ. එයින් යෝගාවවරයා තමාගේ වැඩ තවත්වා අනුත්ව අනුශාසනා කරන්නට පටන් ගැනීමෙන් පිරිහේ. සමහර විට උසස් ප්‍රිතිසුබාදිය ඇති වූ කල්හි මෙම ප්‍රිතිය මේ සුබය මෙතරම් මිහිරි තම් ලෝකෝත්තර මාරුගැලිල සුබය කොතරම් මිහිරි වන්නට ඇති ද, තිවත් සුවය කොතරම් මිහිරි වන්නට ඇති ද, දන් මා හට ඒ ලෝකෝත්තර ධරුම ලග ලගම ඇතිවන්නට පුළුවන යනාදීන් ලෝකෝත්තර මාරුග එල නිවාණයන් ගැන ද යෝගාවවරයනට මේ කාමවිජන්දය ඇති වේ. එකල්හි යෝගාවවරයාගේ සිත්හි කාමවිජන්දය වැඩ කරන්නට පටන් ගැනීමෙන් ඉඩීම හාවනාව තැවති ලහදී ම ලැබිය හැකිව තිබූ ලෝකෝත්තර මාරුගයෙන් පිරිහෙන්නේය.

මාරුගැලිල නිරවාණයන් සම්බන්ධයෙන් යෝගාවවරයන්ට ඇති වන කුමැත්ත කුගලවිජන්දයක් ද විය හැකිය. කාමවිජන්දය ද විය හැකිය. එය විනිශ්චය කිරීමට දුෂ්කර කරුණෙකි. එය කුමක් වූව ද හාවනාව පටන් ගැනීමට පුරවහාගයෙහි ඇති වන මාගීලිල නිවාණයන් පිළිබඳ වූ ජන්දය ඒ පුද්ගලයන්ට යහපත පිණිස පවතී. හාවනාවෙහි යෙදී ඉත්තා අවස්ථාවෙහි අතිකක් පිළිබඳව සිත් ඇතිවීම හාවනාව පිරිහීමට කරුණෙකි. මහෝත්සාහයෙන් හාවනාවෙහි යෙදී ස්මාධි සමාධි ප්‍රඥවන් දියුණු කර ගත්තා වූ යෝගාවවරයේ ලෝකෝත්තර මාරුගයට පැමිණෙන්නට හොඳට ම ලංච සිටින අවස්ථාවෙහිදී මාරුගැලිල නිවාණයන් ගැන සිතන්නට වීම තිසා තැවතන් විද්‍යාතාවෙන් පිරිහෙති. එඛුවින් හාවනාව දියුණු වේගෙන යන යෝගාවවරයා විසින් කළ යුත්තේ අන් කිසිවකට සිත යොමු තො කොට ඡට ද්ව්‍යාරයට පැමිණෙන සකල

සංස්කාරයන් හා ජ්‍යෙෂ්ඨයන්හි ම ඇතිවන සින් සිහි කිරීමය. නො තවත්වා ම එසේ කර ගෙන යන කල්හි ක්‍රමයෙන් ඒ ඒ විදුරුණනා අනා ඇති වී අවසානයේ යෝගාවච්චයා ලෝකෝන්තර මාරුගයට පැමිණෙනු ඇත.

විදුරුණනාව දියුණු බෙගෙන යන අවස්ථාවෙහිදී කාමලිජන්දින්ට ඇතිවන්නට නොදී විශේෂයෙන් සිත පරෙස්සීම් කර ගනින්වා. ඉදින් කවර ආකාරයකින් හෝ කාමලිජන්දය ඇති වූව නොන් ඉක්ම යන්නට නොදී අනිකුත් සංස්කාර සිහිකරන්නාක් මෙන් එයන් සිහි කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් කාමලිජන්දය දුරුවන්නේය. එසේ සිහි කිරීම ධම්මානුපස්සනා සතිපටියාන හාවනාව වන්නේය. කාමලිජන්ද සහගත වින්තය සිහි කරන නොන් වින්නානුපස්සනා සතිපටියාන හාවනාව වන්නේය.

ද්විතීය තියීණය හා තියීණාවරණය

අව්‍යාපාදේ අරියානං තියානං. තෙන ව අව්‍යාපාදෙන අරියා තියාන්ති. ව්‍යාපාදේ තියානාවරණං. තෙන ව ව්‍යාපාදෙන තිබුතන්නා අව්‍යාපාදං අරියානං තියානං තියාන්ති ත ව්‍යාපාදේ තියානාවරණං.

තේරුම :-

අත්‍යයන් කෙරෙහි කෝප නො වන ස්වභාවය වූ ද අනිෂ්ටාරම්මණයන් ගැන සිත තරක්කර නො ගත්තා ස්වභාවය වූ ද අව්‍යාපාදය ආයුෂීයන්ගේ තියීණයෙකි. හෙවත් ආයුෂීයන් හට සංසාරයෙන් තික්ම තිවනට යාමට උපකාරවන දෙයකි. කෝප-වන, සිත තරක්වන ස්වභාවය වූ ව්‍යාපාදය තියීණාවරණයෙකි. ඒ ව්‍යාපාද සඩ්බ්‍යාන තියීණාවරණයෙන් ආවරණය කරනු ලැබීම තිසා අව්‍යාපාද සඩ්බ්‍යාන ආයුෂීයන්ගේ තියීණය නො ලබන බැවින් ව්‍යාපාදය තියීණාවරණයෙකි.

අව්‍යාපාද යනු අද්වේෂයට හෙවත් මෙත්‍යට නමෙකි. විදුරුණනාවෙහි යෙදෙන කල්හි අනිතකාරී පුද්ගලයන් ගැන

කෝපය ඇතිවීම් හා හාවනාව මැත්තින් සිදු නොවීම්, දුෂ්චලේදනා ඇතිවීම්, සුදුසු පරිදි ආහාර පාන නො ලැබීම් ආදියෙන් වන කළකිරීම්, සිත තරක් වීම් ව්‍යුක්වා විදරුගනා විත්තය මැත්තින් පැවැත්වීමට සමන් අව්‍යාපාදයන් විදරුගනා විත්තය සමඟ තිබිය යුතුය. එය නො තිබුණහොත් යෝගාවවරයානට කාරය සිද්ධිය වන පරිදි මැත්තින් විදරුගනා හාවනාව කළ හැකි නොවේ. විදරුගනා විත්තය හා තිබිය යුතු වූ ඒ අව්‍යාපාදය, විද්‍යීනා විත්තය මැත්තින් පැවැත්වීමට උපකාර වන බැවින් විද්‍යීනා පරම්පරාවෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගලුල තිව්‍යාණයන්ට පැමිණීමට උපකාර වන බැවින් තියීමාණයෙකි.

යෝගාවවරයා කෙරෙහි යම් කිසිවෙතු ගැන කෝපයක් ඇතිවුව හොත් හාවනා කරන කළේහි ද එය තැවත තැවත ඇතිවීන්නට පටන් ගැනීමෙන් ඒ තිසා තිතර තිතර ම විද්‍යීනා විත්තපරම්පරාව තවතින්නට වේ. ඒ කෝපය විදරුගනා විත්ත පරම්පරාවට නො තැවති පැවතීගෙන යන්නට නො දී තවත්වන්නක් බැවින් තියීමාණාවරණයෙකි. තවද සිත පරෙස්සීම් කර නො ගත හොත් යෝගාවවරයනට හාවනා කරන සමයෙහි ඇසෙන ගබඳ තිසා ද, දැනෙන දුරුගන්ධයන් තිසා ද, මැසි මදුරු ආදි කුඩා සතුන් තිසා ද, හටගන්තා වූ ගාරීරික වේදනා තිසා ද තමන් බලාපොරොත්තු වන තරමට සමාධ්‍යාදිය දියුණු නො වීම තිසා ද සිනේ නො සතුවක් කළකිරීමක් ඇති විය හැකිය. එද සුක්ෂම වූ ව්‍යාපාදයෙකි. එසේ ඇතිවන්නා වූ ව්‍යාපාදය ද විදරුගනා විත්ත පරම්පරාව තවත්වන බැවින් තියීමාණාවරණයෙකි. ආවරණයන් තිසා තැවති තැවති පවත්නා විදරුගනාව දියුණු නො වේ.

මේ ව්‍යාපාදය ද කාමවිෂන්දය සේ ම යෝගාවවරයන්ට මහන් නපුරෙකි. ප්‍රබල විද්‍යීනාවරණයෙකි. ඇතුම් යෝගාවවරයනට කාමවිෂන්දයට ද වඩා ආවරණයක් වී ඇත්තේ ව්‍යාපාදය ය. එහෙන් ඔවුනු එය ගැන නො දතිති. එය ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක්වති. කාමවිෂන්දය ඇති වෙනොත් එය තමන්ගේ වරදක් බව සිතති. එය තැනි කර ගැනීමට උත්සාහ කරති.

ව්‍යාපාදය ඇතිවන කළේහ එය තමන්ගේ වරදක් නොව අනුන්ගේ වරදකුදී සිතති.

යෝගාවච්චයකුට ලොව වෙසෙන අත්‍යායන් තමාගේ කැමුත්තේ සැටියට නො හැසිරවිය හැකි ය. සමීපස්ථයන් තමාගේ කැමුත්තේ සැටියට නො හැසිරෙන කළේහ සමහරවිට යෝගාව-ච්චයාහට ඔවුන් ගැන ව්‍යාපාදය පහළ වේ. මෙබඳ අය වෙසෙන තැන මේ හාවනාව නො කළ හැකිය. පසුව පූඩ්පූ තැනක් ලද කළේහ හාවනා කරමියි යෝගාවච්චයා හාවනාව තවත්වයි. එසේ හාවනාව තවත්වන්නා වූ යෝගාවච්චයා ගේ හාවනාව තැවැන්වූයේ අනික්කු විසින් නොව ඔහු තුළ ඇති වූ ව්‍යාපාදයෙනි. එහෙන් යෝගාවච්චයා ඒ ගැන නො දනී. තමාට නො රිසි ලෙස හැසිරෙන අනුන් විසින් එය කරන ලදයි හේ සිතයි. ගබ්ද ඇතිවන තැන වෙසෙන යෝගාවච්චයා හට ගබ්ද ගැනත් ගබ්ද කරන්නවුන් ගැනත් ව්‍යාපාදය ඇතිවේ. ඒ ව්‍යාපාදය ඔහුගේ හාවනාව වරින් වර හෝ සම්පූර්ණයෙන් ම හෝ තවත්වයි. එහෙන් යෝගාවච්චයා හාවනාව තැවතුනේ තමා කෙරෙහි ඇති වූ ව්‍යාපාදය තිසා බව නො දනී. එබැවින් ඒ ව්‍යාපාදය ප්‍රහාණය කොට හාවනාව මැත්තවින් පැවැත්වීමට හෝ උත්සාහ නො කරයි. අනුන් ගේ වරද ම දින සිතා ඒ ගැන තැවතන් ද්‍රේවිෂ කරමින් වෙසේ. එසේ නො වන පරිදි පරෙස්ස්ම් වෙත්වා.

ශිනෝෂේණ සා පිපාසාදිය තිසා ඇතිවන ව්‍යාපාදය වඩාත් සියුම් ය. එහෙන් එයින් ද විද්‍රොගනාවරණය තම් අඩුවක් තැකිව සිදු කරනු ලැබේ. ඒවා තේරුම් ගෙන දුරුකර ගත හැකි වන පරිදි යෝගාවච්චයේ තුවණින් යුතුක්ත වෙත්වා. සතිපටියාන හාවනාව කරන්නා වූ යෝගාවච්චයාට වනාහි ශිනෝෂේණ ගබ්ද සැමදෙයක් ම හාවනාවට යොදු ගත හැකි ය. ඒවා හාවනාවට ම යොදු ගෙන මෙනෙහි කරන්නහුට ද අපමණ නාමරුප ගබ්දිය සම්බන්ධයෙන් ව්‍යාපාදය තුළපදි. එසේ කරන්වා. උපන් ව්‍යාපාදය දුරු කිරීමටන් ඇත්තා වූ හොඳම උපාය එයන් හාවනාවට යොදු ගෙන සිහිකිරීමය. - ව්‍යාපාදය උපන් කළේහ “ව්‍යාපාදයක්, ,ව්‍යාපාදයක්” ය කියා මෙනෙහි කරන කළේහ එය දුරුවේ. උපන් ව්‍යාපාදය එසේ කොට දුරු කරන්වා.

තමනිය තියීමාණය හා තියීමාණාවරණය

ආලොකසස්සද අරයාතං තියාතං තාය ව ආලොකසස්සදය අරයා තියාත්ති. එනමිද්ධං අරයාතං තියාතාවරණං. තෙන ව එනමිද්ධෙන තිබුතත්තා ආලොකසස්සදං අරයාතං තියාතං නප්ප-රාතාතිති එනමිද්ධං තියාතාවරණං.

නේරුම :-

ආලෝක සංඡුව ආයීයන්ගේ තියීමාණයෙකි. (ආයීයන් සංසාර දුෂ්චරෝග් නික්මයාමට උපකාර කරගන්නා වූ යානයෙකි.) ඒ ආලෝක සංඡුව කරණකාට ආයීයෝ සංසාරයෙන් නික්මෙති. එනමිද්ධය ආයීයන්ගේ නික්මීමට ආවරණයෙකි. ඒ එනමිද්ධයෙන් ආයීයන් ගේ තියීමාණය වූ ආලෝක සංඡුව තො ලබති. එබැවින් එනමිද්ධය තියීමාණාවරණයෙකි.

ආලෝකය සිත ප්‍රබේද කරන්නකි. ක්‍රියා කිරීමේ උත්සාහය ඇති කරන්නකි. අදුර සිතේ ප්‍රබේදය නැති කරන වියීය නැති කරන සිත හකුල්වන අලස බවට පමුණුවන දෙයෙකි. එබැවින් මත්‍යාශයෝ ආලෝකය ඇති කළේහ ඒ ඒ ක්‍රියා කරමින් කළ යවති. අදුර ඇති කළේහ වැඩ නවත්වා තිදති. ආලෝකය ඇති කළේහ වුව ද ආලෝකය ඇති බව පිළිබඳව හැඳීම නැතිවි ශියහොත් සිත හැකිලි බරවී දුව්ලවී තින්දට වැටෙති. අදුරෙහි වුව ද ආලෝකය ගැන හැඳීම ඇති ආලෝකවත් සිතක් ඇති තැනැත්තාට තො තිද ක්‍රියා කළ හැකිය. මේ කරුණුවලින් ආලෝක සංඡා තම් වූ ආලෝකය පිළිබඳ හැඳීම ඇති බව සත්ත්වයා ගේ සිත ප්‍රබේද වීමටත් ඒ හැඳීම නැති බව සිත හැකිලිමට බර වීමට විත්තවේගය හිත වීමටත් කරුණු වන බව දත හැකිය.

විවේකස්ථානයක තිශ්වලව හිද උදරයේ පිමිතිම හැකිලිම ආදි යම් කිසිවක් සිහිකිරීම් වශයෙන් හාවනාවෙහි යෙදෙන පිත්ත්වතාට ආලෝක සංඡුවත් ආලෝකවත් සිතත් ඉතා

උපකාරකය. ආලෝකවත් සිතය යනු ආලෝකය ඇති කළේහි යම් දෙයක් ඇසිට පෙනෙන්නාක් මෙන් කමා සිහිකරන දෙය පැහැදිලි ලෙස දක්නා සිත ය. එක් ඉරියවිවකින් හිද එක දෙයකට ම සිත යොමු කරගෙන ඉන්නා කළේහි යෝගාවවරයා ගේ සිත වෙහෙසිට පත් වේ. ආලෝක සංඛ්‍යා නො තිබුණු හොත් ඒ අවස්ථාවේදී සිත දුබල කරන, සිත හකුලවන සිනෙහි බර බව අකර්මණා බව ගිලන් බව ඇති කරන එනම්දේ නම් වූ තිවරණය පහසුවෙන් ම යෝගාවවරයා ගේ සිතට පැමිණේ. එයින් දුබල කරනු ලැබූ සිත් ඇති යෝගාවවරයාට සිත යම්කිසි එක් අරමුණකට තැවත තැවත යැවීම මහ බරක් ඔසවා ගෙන ඇවිදිමක් වැනි වෙයි. ඔහුට පෙර සේ ඉක්මනින් හාවනාරම්මණයට යැවිය නො හැකි වෙයි.

ඉතා යොමින් ඉතා අමාරුවෙන් ඔහු හාවනා සිත පවත්වයි. එසේ පවත් වන හාවනාව දුබල බැවින් එයින් යෝගාවවරයා ගේ සමාධි ප්‍රජාවෝ නො වැඩිනි. ඔහු විසින් ආලෝක සංඛ්‍යා උපද්‍රවා ඒ එනම්දේය දුරුකර නො ගත හොත් ඇසිල්ලින් තින්දට වැටී ඔහුගේ හාවනාව ඇසිල්ලකින් තවති. එල දයක වන පරිදි හාවනාව පැවැත්වීමට ආලෝක සංඛ්‍යා වුවමනා ම ය. එබැවින් ඒ ආලෝක සංඛ්‍යා ආයුෂීයන් ගේ තියීංණයකුදී කියනු ලැබේ.

හොඳට ම ආලෝකය ඇති ද්වල කාලයේ වුව ද එනම්දේය පැමිණිය හොත් යෝගාවවරයා හට ආලෝක සංඛ්‍යා තැකිවී අන්ධකාර සංඛ්‍යාක් ඇතිවී තිදිමත ඇති වේ. එබැවින් එනම්දේය ආලෝක සංඛ්‍යා සංඛ්‍යාත තියීංණය තැකි කරන ආවරණය කරන තියීංණාවරණයකුදී කියනු ලැබේ.

තිදිමත තැකි කිරීමේ ක්‍රම සතක් :-

එක් සමයෙක්හි මුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේ මගධරට කළුවාලමුන්ත නම් ගම සම්පයේ මහ වනයෙහි මහණදම් පුරන සේක්; සක්මන් කරමින් හාවනා කිරීමෙන් වෙහෙසිට පත් ව සක්මන කෙළවර හිද තිද වැවෙමින් ඩුන් සේක්. මුගලන් මහතෙරුන්

වහන්සේ එසේ නිද වැටෙමින් වැඩ ඉන්නා බව තථාගතයන් වහන්සේ දිවැසින් දක එතුනට වැඩ වදරා පනවන ලද අසුනෙහි වැඩ නිද “මොග්ගල්ලානය, නිද වැටෙන්නෙහි දු” සි වදුල සේක. “එසේය, ස්වාමීනි” සි මුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේ පිළිවදන් දුන්හ. එකල්හි හාගුවතුන් වහන්සේ මුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේට මතු දැක්වෙන කරුණු සත වදුල සේක.

1. මොග්ගල්ලානය! යමක් සිහිකරමින් වෙසෙන කල්හි තට නිදිමත ආචාරෝන් එය සිහි නො කර හරුව. එසේ කළ කල්හි තට එයින් නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

2. එසේ කිරීමෙන් ද ඒ නිදිමත නො දුරු වුව හෝන් අසා ඇති දාන ගෙන ඇති ධර්ම සිහිකරන්නට ඒවා ගැන කළුපනා කරන්නට විමසන්නට පටන් ගනුව. මොග්ගල්ලානය! එසේ කරමින් වෙසෙන කල්හි තට නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

3. මොග්ගල්ලානය! එසේ කරන කල්හි දු තාගේ නිදිමත නො දුරු වී නම් අසා ඇති පූහුණුකර ඇති බණ දහම් විස්තර වශයෙන් සර්කධායනා කරව. එසේ කරමින් වෙසෙන කල්හි තාගේ නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

4. මොග්ගල්ලානය! එයින් ද තාගේ නිදිමත දුරු නොවේ නම් කන් දෙක අල්ලා ඒ මේ අතට ඇදීම කරව. අත්වලින් තදින් ඇහ පිරිමැදීම කරව. එසේ කරන කල්හි තාගේ නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

5. මොග්ගල්ලානය! එයින් ද තාගේ නිදිමත නො දුරුවෙකාන් ඇල් දියෙන් ඇස් තොමා පිරිමැද වටපිට ලෝකය දෙස බලව. අහසේ තරු දෙස බලව. සමහරවිට එයින් තාගේ නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

6. මොග්ගල්ලානය! එයින් ද තාගේ නිදිමත දුරු නොවී නම් ආලෝක සංඛ්‍යා සින්හි ඇතිකර ගනුව. ද්වාල් යත හැඟීම ඇතිකර ගනුව. ද්වාලෙහි මෙන් රාත්‍රියෙහින් ආලෝක සංඛ්‍යා ඇති කර ගනුව. රාත්‍රියෙහි මෙන් ද්වාලෙහින් ආලෝක සංඛ්‍යා

ඇතිකර ගනුව. සිත ආලෝකවත් කර ගනුව. එසේ වාසය කරන කළේහි තට නිදිමත දුරුවීය හැකිය.

7. මොග්ගල්ලානය! එසේ කිරීමෙන් ද තාගේ නිදි මත දුරු තොවේ නම්, ඇතුළත ම තබා ගන්නා ලද වක්ෂුරාදී ඉන්දියයන් ඇතුව පිටතට තො යැවු සිත් ඇතුව සක්මන් කරව. එසේ කරන කළේහි තට නිදිමත දුරු කළ හැකිය.

මොග්ගල්ලානය, එයින් ද තට නිදිමත දුරු තොවේ නම්, දකුණු ඇලයට හැරී එක් පයක් මත අන්පය මදක් ඉදිරියෙන් තබා තැහැරින වේලාව සිහිකොට සිංහ ගෙයාවෙන් සයනය කරව. නින්දෙන් අවදී වූ වහා තැහැරිය සුතුය. මෙසේ තථාගතයන් වහන්සේ වදුල යේක (මෙය අංගුත්තර නිකායේ සත්තක නිපාතයේ සුතුයකින් ගන්නා ලදී.)

වතුරු නිය්‍යාණය හා නිය්‍යාණාවරණය

අවික්බෙපො අරයානා. නියානා. තෙත ව අවික්බෙපෙන අරයා නියාන්ති. උද්ධවිව. නියානාවරණ. තෙත ව උද්ධවිවෙන නිවුතත්තා අවික්බෙප. අරයානා. නියානා. ත පජානාති නි උද්ධවිව. නියානාවරණ.

තේරුම :-

අවික්ෂේපය හෙවත් සමාධිය ආය්‍යීයන් ගේ නිය්‍යාණයෙකි, හෙවත් ආය්‍යීයාහට සංසාරයෙන් නික්ම යාමට උපකාර වන්නකි. ඒ සමාධියෙන් ආය්‍යීයේ සංසාර දුෂ්චයෙන් නික්මෙනි. උද්ධවිවය ආය්‍යීයන්ගේ නිය්‍යාණය ආවරණය කරන්නකි. ඒ උද්ධවිවයෙන් ආවරණය කරන බැවින් සමාධි තමුති ආය්‍යීයන්ගේ නිය්‍යාණය තො ලබන බැවින් උද්ධවිවය නිය්‍යාණාවරණයකි.

සිත යම් අරමුණකට පැමිණේ නම් යම් අරමුණක් සිතට හසුවේ නම් ඒ අරමුණුවල සිත මනා කොට පිහිටිවන්නා වූ

එක්තරා වෙනසික ධීයකට සමාධිය ය සි කියනු ලැබේ. තැවත තැවත සිත එක ම අරමුණක පැවැත්වීම පුරුදු කිරීමෙන් ඒ සමාධිය දියුණු වේ. දියුණු වීමය යනු ක්‍රමයෙන් බලවත් වීම ය. විදරුගතා කරන යෝගාවච්චයා විසින් වක්‍රී සෝත සාණා නීවා කාය මත යන සඳුරට පැමිණෙන සැම අරමුණක්ම ස්ත්‍රී පුරුෂ සත්ත්ව පුද්ගලාදී වශයෙන් වරදවා තො ගෙන ඒ ඒ අරමුණු සම්බන්ධ ප්‍රජ්‍යාත්මින් තො ගෙන රුපයක් ය, ග්‍රැන්ඩයක් ය, ගන්ධයක් ය, රසයක් ය, ස්ප්‍රේෂ්ට්ටච්චයක් ය පරමාර්ථය පමණක් ගැනීම් වශයෙන් පැහැයක් ය, ස්වහාවධමීයක් ය කියා ම ඒ ඒ අරමුණ විදරුගතා කිරීම් වශයෙන් මෙනෙහි කරනු ලැබේ. එසේ කරන්නා වූ යෝගාවච්චයාගේ සිත සමාධිය දියුණු වූ කළේ ඒ සමාධියෙන් ඒ ඒ අරමුණුවල මතා කොට පිහිටවනු ලැබේ. තදින් කාවද්දනු ලැබේ.

සමාධිය දියුණු වූ පසු යෝගාවච්චයාගේ සිත තෙන් මැටිගුලි සමුහයක් ගෙන ගල්තලාවක් මත එකින් එක අතහරිත කළේහ සැම මැටිගුලියක් ම වැටෙන වැටෙන තැන ගල්තලාව බද ගෙන එහි ම නිශ්ච්චල වන්නාක් මෙන් ද, බර සහල් මිටි සමුහයක් රියකින් ගෙනවුත් එකින් එක බිම දමන කළේහ ඒවා වැටෙන වැටෙන තැන නිශ්ච්චලව පිහිටන්නාක් මෙන් ද, ආරම්මණයෙහි තො සැලි පිහිටන්නේ ය. ලොකු කළේල් කුටි රාශියක් කරන්තයකින් ගෙනවුත් බුරුල් පොලොවකට එකින් එක විසිකරන කළේහ පොලොවට වැටෙන වැටෙන කළේල් කුටිය ඒ ඒ තැන ම පොලොවෙහි කා-වැදෙන්නාක් මෙන් දියුණු වූ සමාධියෙන් යුත්ත වන සිත පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණෙහි කා වැදෙන්නේ ය. අරමුණෙහි සිත නිශ්ච්චලව පිහිටන කළේහ සිත කාවැදෙන කළේහ එහි තත්ත්වය ඇති සැරියට පෙනෙන ක්‍රුවනු ඒ අනුව ඇතිවන්නේ ය. ඒ ක්‍රුවනු ක්‍රමයෙන් වැඩි ලෝකයේ සැබැඳු තත්ත්වය දක සැබැඳු සැපය වූ නිවත දක ආය්සීයෝ ගිනිගත් ගෙයකින් නික්ම පළායන්තවුන් මෙන් ගිනි එකාලොසකින් දවෙන මේ ලෝකයෙන් නික්ම ගාන්ත ශිතල ස්වහාවය ඇති පරම සුබය වූ ලෝකෝත්තර

නිරවාණයට පිවිසේකි. එබැවින් වින්ත සමාධිය ආයුෂීයන්ගේ නිය්‍යාණයකුදී කියනු ලැබේ.

උද්ධවිවය යනු සිත වෙවුලන සොලවන එක්තරා වෙතසික ධර්මයෙකි. එයින් යුක්ත වන සිත නිතර ම , ගන්නා ලද අරමුණෙන් ඉවතට පතින්නට තැත් කරන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ. උද්ධවිවය අකුශල වෙතසිකයක් වන බැවින් විද්‍රෝහනා හාවනා වින්තය කිසි කලෙක උද්ධවිවයෙන් යුක්ත නො වේ. එහෙන් විද්‍රෝහනා කරන යෝගාවච්‍රයාගේ සන්තානයෙහි විද්‍රෝහනා වින්තයන් ගේ අතර උද්ධවිවයෙන් යුක්ත සිත් ඇති වන්නට පටන්ගත හොත් ඒවා නිසා විද්‍රෝහනා වින්ත සමාධිය දුබල වේ. උද්ධවිවය බලවත්ව ඇති වුවහොත් විද්‍රෝහනා වින්ත සමාධිය හොඳව ම දුබල වේ. තරමකට ඇති වුවහොත් තරමකට දුබල වේයි. හාවනා කරන අතර උද්ධවිව සහගත සිත් ඇතිවන්නට පටන් ගත හොත් විද්‍රෝහනා කරන යෝගාවච්‍රයාහට කිසි කලෙක ලෝකෝන්තර මාරගජලයන් ඇතිවන තරමේ සමාධියක් ඇති නොවේ. එබැවින් උද්ධවිවය නිය්‍යාණාවරණයකුදී කියනු ලැබේ.

පක්ද්වම නිය්‍යාණය හා නිය්‍යාණාවරණය

ධම්ම වවත්පානං අරියානං නිය්‍යානං. තෙන ව දම්මවවත්පානෙන අරියා නිය්‍යන්ති. විවිධිව්‍යා නිය්‍යානාවරණං. තාය ව විවිධිව්‍යාය නිවුතන්නා දම්මවවත්පානං අරියානං නිය්‍යානං න පරානාතී නි විවිධිව්‍යා නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :-

කුගලාකුශල ධර්මයන් නිවුරදී ලෙස වෙන් කොට දැනගන්නා දූනය කරණකොට ගෙන ආයුෂීයෝ සංසාරය තමැති බන්ධනා -ගාරයෙන් බැහැර වෙති. විවිධිව්‍යාව නිය්‍යාණාවරණයෙකි. ඒ විවිධිව්‍යාවන් ආවරණය කරනු ලැබීම නිසා දම්මවවත්පාන නම් වූ ආයුෂීයන්ගේ නිය්‍යාණය ඇති නො වන බැවින් විවිධිව්‍යාව නිය්‍යාණාවරණයෙකි.

ඉහත කියුවූ පාඨයෙහි ධම්මවචන්පානයයි කියා තිබෙන්නේ මෙය කුගලයෙක, මෙය අකුගලයෙක, මෙය කුගලාකුගල නො වන දෙයක කියා ඒ ඒ ධරුම නො වරදවා දැනගන්නා ඇතායට ය. ඒ ඇතාය ඇති තැනැත්තා කුගලාකුගලයෙන් දත් ස්වසන්තානයෙහි ඇතිවන්නට ඉඩ නොදීම් වශයෙන් අකුගලයෙන් බැහැර කොට තැවත තැවත උපදවා ගැනීම් වශයෙන් කුගල ධරුම වඩා තිවන් පසක් කොට සංසාර නමුති බන්ධනාගාරයෙන් මිදෙයි. අකුගල් බැහැර කොට කුගල් වඩා තිවනට පිවිසෙන තැනැත්තා හට සංසාරයෙන් මිදීමට උපකාර වන බැවින් කුගලාකුගලයෙන් දැනගන්නා වූ තුවණ තියීමාණයකුදී කියනු ලැබේ. පින් පවි නො හඳුනත පින් පවි ගැන සැක ඇති තැනැත්තා පවින් ද නො වැළකේ. කුසල ද නො වඩයි. එයින් ඔහුට සසර ම රදී ඉන්නට සිදු වේ. ඒ සැකය පවත්නාතුරු කුගලාකුගලයෙන් තියම වශයෙන් දත් ගන්නා තුවණ සත්ත්වයාට පහළ නො වේ. යම් කිසි ආකාරයකින් ඇති වූ කුගලාකුගලයෙන් දත්තා තුවණ ද සැක ඇතිවීමේදී අභාවයට යයි. එබැවින් කුගලාකුගලයෙන් පිළිබඳව වූ විවික්වාව තියීමාණවරණයකුදී කියනු ලැබේ.

තියම විදරුණනා හාවනා කුගලය හා විදරුණනා නො වන හාවනාත් විදරුණනාවට උපකාර වන කුගලයෙන් හා ඊට උපකාර නො වන කුගලයෙන් ද තත් වූ පරිදි දත් ගැනීමට සමත් තුවණ විදරුණනා කරන යෝගාවවරයෙන් හට විශේෂයෙන් ම තියීමාණයක් වන බව සැලකිය යුතුය.

විද්‍යීනාව වනාහි ප්‍රත්‍යාග්‍ය විද්‍යීනාව ය, අනුමාන විද්‍යීනාව ය සි දෙපරිදි වේ. ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි ස්වසන්තානයෙහි උපදනා වූ ද, ඉපද සත්තති වශයෙන් පවත්නා වූ ද තාමරුපයන් හැකිතාක් තමාගේ තුවණට හසුකර ගෙන ඒවා තාම රුප වශයෙන් ද අනිත්‍යාදී වශයෙන් ද මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් පවත්වන හාවනාව ප්‍රත්‍යාග්‍ය විදරුණනාව ය. පිමිනීම් හැකිලිම යුම් සිටීම් වායිවීම් වැශිරීම් දිගු කිරීම් හැකිලිවීම් ආදිය සිහි කරන්නා වූ යෝගාවවරයා විසින් කරන්නේ පිමිනීම් හැකිලිම් ආදි ක්‍රියා අනුව ස්වසන්තානයෙහි උපදනා වූ ද පරමිපරා වශයෙන් පවත්නා වූ ද තාමරුපයන්

බැඳීම ය. එය ප්‍රත්‍යක්ෂ විද්‍රෝහනාව ය. වර්තමාන තාම- රුපයන් සිතට හසුකර ගත හැකි වන්නේ පිමිනීම් හැකිලිම් ආදි ක්‍රියා අනුව ය. පිමිනීම් හැකිලිම් ආදිය යෝගාවච්චයන් සිහි කරන්නේ එහෙයිනි. ප්‍රත්‍යක්ෂ තාමරුපයන් පිළිබඳ වූ විද්‍රෝහනා දැනය දියුණු තියුණු වූ පසු ප්‍රත්‍යක්ෂ තාමරුපයන් අනුව, ප්‍රත්‍යක්ෂ නො වූ අතිතානාගත තාමරුපයන් හා ස්වසන්තානයෙන් පිටත වූ තාම රුපයන් ද විද්‍රෝහනා කළ හැකි ශක්තිය යෝගාවච්චයාට ලැබෙන්නේ ය.

ප්‍රත්‍යක්ෂ තාමරුපයන් අනුව අප්‍රත්‍යක්ෂ තාමරුපයන් ගැන පවත්වන විද්‍රෝහනාව අනුමාන විද්‍රෝහනාව ය. මේ ප්‍රත්‍යක්ෂ අනුමාන විද්‍රෝහනා දෙක හැර තවත් විද්‍රෝහනාවක් නැත්තේ ය. කිසි තාමරුප ධර්මයක් තමාගේ තුවනුට හසුකර නො ගෙන වචනවල එල්ලී පොතෙහි ඇති සැරියට “රුප. අනිවිව. වේදනා අනිවිවා” යනාදින් සිහිකිරීම හෝ සෑක්ක්ඩායනා කිරීම ප්‍රත්‍යක්ෂ විද්‍රෝහනාව ද නො වේ. අනුමාන විද්‍රෝහනාව ද නොවේ. මෙය යෝගාවච්චයන් විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණෙකි. විද්‍රෝහනා හාවනාවට උපතිෂ්ටය වනු පිණිස පවත්වන ශිල බුතාධිග ගම්ල හාවනාදිය විද්‍රෝහනාවට උපකාර කුඩායෝ ය. සංසාරයෙන් එතර වනු රිහියෙන් විද්‍රෝහනා කරන යෝගාවච්චයනට ඒ විද්‍රෝහනාව තියම අත්දමින් කළ හැකි වන්නේ ඉහත කි කරුණු පිරිසිදු ලෙස දනැගැනීමට සමන් තුවනුක් ඇතහොත් ය. ඒ කරුණු පිළිබඳ තුවනු විද්‍රෝහනා කරන යෝගාවච්චයනට විශේෂයෙන් ම නියමීණයක් වන බව කිව යුත්තේ එහෙයිනි.

“සතුරා කඩති විවිකිවිජති, ධම්මේ කඩති විවිකිවිජති” යනාදින් කරුණු අවක් පිළිබඳ වූ විවිකිවිජාවක් පොතෙහි බොහෝ තැන්වල දක්වා තිබේ. බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා සයර දුකින් මේදි තිවන් පසක් කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් හාවනාවට බැස සිටින යෝගා-වච්චයනට බුද්ධාදී අට තැන පිළිබඳ විවිකිවිජාව ඇති වෙතන් ඇති වන්නේ කලාතුරකිනි. ඒ අට වැදුරුම් විවිකිවිජාව බොද්ධ යෝගාවච්චයනට එතරම් බාධාවක් නො වේ. බොහෝ සේයින්

මුළුනට තියීමාණාවරණයක් වශයෙන් ඇති වන්නේ තමන් කරන හාවනා ක්‍රමය ගැන විවිකිව්‍යාච ය. සමහර විට යෝගාවච්‍රයන්ට ස්වසන්තානයෙහි ඒ ඒ අවස්ථාවල උපදනා වූ ද ඉහිද පරම්පරා වශයෙන් පවත්තා වූ ද නාමරුපයන් මෙනෙහි කිරීම තියම විදරුණනාව ද තැනහොත් තියම විදරුණනාව අනිකක් ද යන සැකය පහළ වේ. මෙකල හාවනා කරන පින්වතුන්ට ඇතිවන තපුරු විවිකිව්‍යාච එය ය. ඒ විවිකිව්‍යාච ඇති වීමෙන් බොහෝ දෙනකුගේ හාවනා කරමය තවති.

විවිකිව්‍යාච යෝගාවච්‍රයන් මුළා කරන ව්‍යුතක ධරුමයකි. “රුහයපක්බ සන්නිරණ මුඛෙන විවිකිව්‍යා වක්ද්ලෙති” සි දෙපක්ෂය පරීක්ෂා කරන ස්වභාවයාගේ ආකාරයෙන් විවිකිව්‍යාච ව්‍යුතා කෙරේ ය සි තෙත්ති අවුවාවෙහි දක්වා තිබෙන්නේ එහෙයිති. බොහෝ යෝගාවච්‍රයන් හාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ වූ විවිකිව්‍යාච තිසා හාවනාව තවත්වා හෝ තො මහට බැස හෝ සිටිතන් විවිකිව්‍යාච තිසා තමන් ඒ තත්ත්වයට වැරි සිටිනා බව ඒ පින්වත්හු තො දනිති. හාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ වැඩිදුර සෙවීමක් කරමු සි ඔවුනු විවිකිව්‍යාචට රැවැ සිටිති. උගත් තුළන් දෙපක්ෂයෙන් මේ විවිකිව්‍යා තීවරණය වඩා ඇති වන්නේ උගත් යෝගාවච්‍රයනට ය.

කමටහන් දෙන ගුරුවච්‍රය ඇසුරු කරමින් ගුරුවච්‍රයා කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ගුරුවච්‍රයාගේ පිහිටෙන් හාවනාව පවත්වන්නට බලාපොරොත්තු වන වැඩි උගත්කම් තැනි යෝගාවච්‍රයේ ගුරුවච්‍රයාගේ අනුශාසනය අනුව හාවනාව කර ගෙන යති. ගුරුවච්‍රයාගේ කීමට උධින් කළුපනා තො කරන්නා වූ ඔවුනට විවිකිව්‍යාච පහළ වීම මදය. තොවන තරම් ය. ඔවුනට ගුරුවච්‍රය තොමැතිව හාවනාව තො පැවැත්විය හැකි ය. දැනගතයුතු බොහෝ ධරුම දෙන උගත් ඇති බොහෝ පොන පත කියවා ඇති විදරුණනා හාවනා ක්‍රමයකුත් හොඳින් උගත් ඇති උගත් යෝගාවච්‍රයනට ගුරුවච්‍රය ඇසුරු තො කොට ද විදරුණනා කළ හැකි ය. එහෙත් තො ගිය විරු මහක අනුත්ගත් අසා දෙන ගත් මහ සලකුණු අනුව ගමන් කරන්නකුට මංසන්ධියක්

පාසා ම සැක ඇති වන්නාක් මෙන් ගුරුවරයකු තොමැතිව හාවනා කරන උගත් යෝගාවට තොයෙක් දේ ගැන නිතර විවිකිව්‍යා ඇති වේ. එබැවින් හාවනාව දියුණු වීමට ඔහුට බොහෝ කාලයක් ගතවේ. සමහර විට අර ක්‍රමය හරි ද? මේ ක්‍රමය හරිද? කියා තොයෙක් ක්‍රම අත්හද බැලීමට ම ඔහුගේ තීවිත කාලය ඉවර විය හැකි ය. එබැවින් උගත් තුළුන් කුවුරුන් විසිනුන් පලපුරුදු ගුරුන් ඇසුරු කරමින් උපදෙස් ලබමින් විදුරශනා කිරීම යහපත් බව කිය යුතු ය.

හාවනා මාරගය පිළිබඳව විවිකිව්‍යාවල් ඇතිවන කළේ සන්නානයෙහි උපදින උපදින තාමරුපයන් තාමරුපාද වශයෙන් සිහි කිරීම, බැලීම විදුරශනා කුසලය ය යන ඡූනය තො පිහිටයි. විවිකිව්‍යාව පවත්නා කළේහි ඒ ඡූනය ඇතිවන්නේ ද තොවේ. විවිකිව්‍යාව නිය්‍යාණාවරණයකුදී කියනුයේ එහෙයිනි. විදුරශනා කුළුයේ ඇතිවීම වළක්වන හාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ විවිකිව්‍යාව තැවත තැවත ඇතිවත කළේහි ඇතිව බොහෝ කළ පවත්නා කළේහි ඒ නිසා සියලු කුළුයන්ගේ ම ඇති වීම වළක්වන තපුරු ම විවිකිව්‍යාව වූ මුද්ධාදින් සම්බන්ධ විවිකිව්‍යාව ද ඇති විය හැකි ය. එසේ වූවහොත් මහ තපුරුකි. එයින් මරණින් මතු අපායට යන්නට ද සිදුවිය හැකි ය. කරුණු මෙසේ හෙයින් විවිකිව්‍යාවක් ඇති වූවහොත් එය ධර්මය වීමසනු කැමුත්තය කියා සිතා එයට තො රෘති එය දුරු කර ගන්නට උත්සාහ කළ යුතු ය.

විවිකිව්‍යාව දුරු කරන්නේ ද උපදින උපදින අවස්ථාවලදී එය විදුරශනා කිරීමෙනි. විවිකිව්‍යාවක් සන්නානයෙහි උපනහොත් විවිකිව්‍යාවක් විවිකිව්‍යාවක් සි සිහි කිරීමන් එහි ඉපද බිඳී යාම සිහි කිරීමන් විවිකිව්‍යාව විදුරශනා කිරීම ය. එසේ කරන්නා වූ යෝගාවටරයාට විවිකිව්‍යාවට වසහ තොවී විදුරශනාව කරගෙන යා හැකි ය. එයින් විවිකිව්‍යාව ද දුරුවේ. එසේ විදුරශනා කිරීමෙන් විවිකිව්‍යාව තො දුරුවූව හොත් ධර්මධරයකු සොයා ගොස් කරුණු අසා ඒ විවිකිව්‍යාව දුරු කර ගත යුතු ය. ධර්මධරයකු සොයා ගත තොහොතු හොත් ඒ ගැන තො සිතා හාවනාව කරගෙන යා යුතු ය. සමහර විට යම් කිසි ද්‍රව්‍යක දී හාවනාව දියුණුවීමෙන් ද ඒ විවිකිව්‍යාව දුරුවිය හැකි ය.

ඡදණ නියීමාණය හා නියීමාණාවරණය

ඡදණ අරියාණ නිය්‍යාත තෙන ව ඡදණෙන අරියා නිය්‍යාත්ති. අවිජ්‍ය නිය්‍යාතාවරණ. තාය ව අවිජ්‍යය නිවුතත්තා ඡදණ. අරියාත නිය්‍යාත ත පරාතාත්ති අවිජ්‍ය නිය්‍යාතාවරණ.

තේරුම :-

නාමරුපාදිය තත්ත්වාකාරයෙන් දක්නා විද්‍රැගනා ඇතය ආයීයන් ගේ නියීමාණයෙකි. ඒ ඇතයෙන් ආයීයෝ සංසාරයෙන් නික්ම යති. නාමරුපාදින්ගේ සැබු තත්ත්වය වසන අවිද්‍යාව නියීමාණාවරණයෙකි. ඒ අවිද්‍යාවෙන් වසනු ලැබීම නිසා ඇතය තමැති ආයීයන් ගේ නියීමාණය නො ලබති. එබැවින් අවිද්‍යාව නියීමාණාවරණයෙකි.

ස්වසන්තානයෙහි ඒ ඒ අවස්ථාවල උපදින නාමරුපයන් සිහිකිරීම් වශයෙන් සතිපටියාන හාවනාවෙහි යෝදෙන යෝගාවවරයාට අරමුණු කරා තැම් තැම් ඇදී ඇදී ස්වසන්තානයෙහි වක්ෂූරාදී ද්වාර සයෙහි ඇති වත්තා වූ ධරම රාජිය නාමයෝ ය කියා ද, එසේ ම ස්වසන්තානයෙහි ඇතිවන අරමුණු කරා නො තැමෙන නො ඇදෙන අන් අරමුණක් හා සම්බන්ධකමක් තැති ධරම රාජිය රුපයෝ ය කියා ද නාම රුප පිළිබඳ නිවැරදි දීම් ක්‍රමයෙන් ඇතිවේ. එය නාමරුප පරිවිශේද ඡදණ තම් වූ විද්‍රැගනා ඇතය ය. ඒ ඇතය දියුණු වූ පසු යෝගාවවරයාහට ක්‍රමයෙන් ඒ නාමරුපයන් ඇතිවීමේ හේතුන් ද පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ඒ පෙනීම පවිචය පරිග්‍රහ ඡදණය ය. උත්පත්ති හේතුන් ද සහිතව නාමරුපයන් දක්නා ඒ ඇතය දියුණු වීමෙන් පසු යෝගාවවරයාහට දක්නා ලද නාමරුපයන්ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය පෙනෙන්නා වූ තුවණ ද දුඩු ලක්ෂණය පෙනෙන්නා වූ තුවණ ද අනාත්ම ලක්ෂණය පෙනෙන්නා වූ තුවණ ද ඇති වේ. ඉත්පසු යෝගාවවරයාහට ස්වසන්තානයෙහි නාමරුපයන් අතරක් තැතිව ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන සැබු පෙනෙන උදයව්‍ය ඇතය ඇතිවේ. මෙසේ ක්‍රමයෙන් ඇතිවන්නා වූ නාම රුපයන්ගේ සැබු තත්ත්වය

දනගත්තා වූ ඇනබලයෙන් ආයීයෝ තිවත් පසක් කොට සංසාරයෙන් එතර වෙති. එබැවින් ඇනය ආයීයන්ගේ තියීමාණය-කැයි කියනු ලැබේ.

ස්වසන්තානයෙහි උපදනා නාමරුපයන් නාම රුප සැටියට විදරුණනා කිරීමක් තැනිව තමාගේ සිත ආරක්ෂා කිරීමක් තැනිව රිසි සේ සිතට අකුණල පක්ෂයෙහි ගමන් කිරීමට ඉඩහැර සිටින තැනැත්තාහට නාමරුප, නාමරුප හැටියට දක්තා ක්‍රුවනු ඇති නොවේ. ඔහුට ඒ නාමරුප සම්බන්ධයෙන් ඇති වන්නේ ඒවා තමා සැටියට දෙවියන් මිනිසුන් තිරිසනුන් සැටියට පෙනෙන අවිද්‍යාව ය. නාමරුප නො දක්නා වූ ඔහුට නාමරුපයන්ගේ උත්පත්ති හේතු දක්නා ක්‍රුවනු කවර ආකාරයකින්වත් ඇති නොවේ. ඔහුට ඇතිවන්නේ මමය සන්ත්වයා ය කියා අවිද්‍යාව තිසා වරදවා ගත් නාම ධර්ම සමුහයක් ඉඩීම ඇතිවූ ඒවාය කියා හෝ අනික්‍රු විසින් මවන ලද ඒවාය කියා හෝ වරදවා ගත්තා අවිද්‍යාව ය. ඔහුට නාමරුපයන්ගේ අනිත්‍ය හාවය දුෂ්ච හාවය අනාත්ම හාවය පෙනෙන ක්‍රුවනු ඇති නොවේ. ඇතිවන්නේ ඒවා තිත්‍ය ඒවාය, සැපය, ආත්මයෝග කියා වරදවා ගත්තා වූ අවිද්‍යාවය. සන්ත්ව සන්තානයෙහි දීරසකාලයක පටන් මූල් බැස තිබෙන ඒ අවිද්‍යාව ඉතා ගක්තිමත් ය. දුරුකිරීමට ඉතා දුෂ්කර ය.

උපදින උපදින නාමරුප සිහිකිරීම් වශයෙන් විදරුණනාවක් තැනිව වාසය කරන්තවුන්ගේ සන්තානයෙහි ඒ අවිද්‍යාව තිතර ඉපදිම් වශයෙන් ඉතා සනට ඉතා තදට පවතී. දිසි කාලයක් අවිද්‍යාව තුළම සියල්ල කළ පුද්ගලයාහට විදරුණනාවට බෙවුයේ ද අවිද්‍යාව ලෙහෙසියෙන් දුරු කළ හැකි නොවේ. ප්‍රජ්‍යාත්මිය ඉක්මවා සංස්කාර සනය බිඳීමියා පරමාර්ථය ලෙහෙසියෙන් දකිය හැක්කේ නොවේ. සන්තානයෙහි දීරස කාලයක් පැවැත්තාවූ අවිද්‍යාව අලුත් යෝගාවවරයාගේ හාවනා විත්තය ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නාක් මෙන් පවතී. අලුත් යෝගාවවරයාගේ හාවනා විත්තය අවිද්‍යාව තුළ පවත්වන්නාක් වැනි ද වේ.

යමක් පෙනුණු කළේහි පෙනේය සි සිහිකරන්තා වූ යෝගාවවරයාහට වක්ෂුර්විඳුනය ය, වණීයතනය යන පරමාර්ථ

ධරම දෙක හසුවුවහොත් සත්‍ය දරුණනය ඇති වූයේ වෙයි. දකීම සිහි කරන්නා වූ අලුත් යෝගාවවරයා හට දකිමයි සිහිකරනු සමගම ඉදිරියට එන්නේ, දක්නේ මම ය, පෙනෙන්නේ අසවල් දෙයය යන අවිද්‍යා සහිත හැඟීම ය. අලුත් යෝගාවවරයාගේ හාවනා විත්තයට ඉදිරියෙන් අවිද්‍යාව ගමන් කරන්නාක් මෙන් පවත්නේ යයි ද හාවනා විත්තය අවිද්‍යාව තුළ පවත්නාක් වැනි වේ ය යි ද, කියනුයේ එහෙයිනි. එසේ හාවනාවට පටන් ගත් තැනැත්තන්ගේ හාවනා විත්තය ඉදිරියෙන් ගමන් කරන බැවිනුත් හාවනා විත්තය වටකරගෙන සිටින්නාක් මෙන් පවත්නා බැවිනුත් මේ අවිද්‍යාව ඡන සඩ්බ්‍යාත ආය්සීයන්ගේ නිය්‍යාණය ආවරණය කරන්නකි.

සජ්‍යම නිය්‍යාණය හා නිය්‍යාණාවරණය

පාමුජ්‍යං අරයානං නිය්‍යානං. තෙන ව පාමුජ්‍යංහේන අරයා නිය්‍යන්ති අරති නිය්‍යානාවරණං, තාය ව අරතියා නිවුතන්නා පාමුජ්‍යං අරයානං නිය්‍යානං ත පජානාතිති අරති නිය්‍යානාවරණං.

හාවනා පිළිබඳ සතුව ආය්සීයන්ගේ නිය්‍යාණයෙකි. ඒ සතුවේන් ආය්සීයෝ සංසාරයෙන් නික්ම යෙති. හාවනාව පිළිබඳ නො සතුව නිය්‍යාණාවරණයෙකි. ඒ නො සතුවෙන් ආවරණය කරනු ලැබීම නිසා සතුව තමුති ආය්සීයන්ගේ නිය්‍යාණය නො ලබන බැවින් නො සතුව නිය්‍යාණාවරණයෙකි.

කළින් නො දැන සිටියා වූ හෝ වරදවා තේරුම් ගෙන හිටියා වූ හෝ කරුණක් නියම හැඳියට දැන ගන්නට ලැබේ නම් එය කාහට වූව ද සතුව ඇතිවන කරුණකි. වෙන් වෙන් වශයෙන් ඉපද ඉපද බේදි බේදි යන පණ්ඩ්චකන්ද සඩ්බ්‍යාත නාමරුප දරම රාජීය එක් දෙයක් සැවියට වරදවා තේරුම් ගෙන, ඒ එක් දෙය මම කියාත් වරදවා තේරුම් ගෙන, යාම් ර්ම් කථා කිරීම් ඇසීම් බැලීම් ආදි ක්‍රියා රාජීයක් වරදවා තේරුම්ගෙන සිටින්නා වූ තැනැත්තා හට තමාගේ සන්නානයෙහි උපදනා නාම රුපයන් දෙස තුවනැසුය යොමා

බලාසිටීම් වශයෙන් විදුරගතා කරන කළහි සිහිතුවන් දියුණු තියුණුවන් වන් කළින් එක් පිණ්ඩයක් සැලීයට සිතා උන් දෙය එක් දෙයක් නොව තාමරුප ධර්ම රාජියක් බළත් යාම් රුම් කරා කිරීම් ආදි ක්‍රියා අලුත් අලුත් තාමරුපයන් හටගැනීමෙන් සිදුවන බවන් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එය සත්‍ය දක්ම ය.

කළින් නො දාන සිටි සත්‍යය පෙනෙන් පෙනෙන්ම යෝගා-වච්චාට ඇති වන්නේ සතුවකි. ඒ සතුව නිසා මහුව විදුරගතාව හැර දමන්නට නො සිතේ. නො තවත්වා ම විද්‍යීනාට කරගෙන යන්නට සිත් වෙයි. විද්‍යීනාට කිරීම මහුව මිහිර වේ. විද්‍යීනාට ගැන උනත්දුව වැඩි වේ. ඒ උනත්දුවන් විද්‍යීනා කරන්නා වූ යෝගාචච්චාට සමාධිය ද සමාධිය අතුව පිළිවෙළින් විද්‍යීනා ඇත ද ඇතිවේ. විද්‍යීනා කිරීමේදී තාමරුපයන් ගේ පෙනීමෙන් ඇතිවන්නා වූ සතුව නිසා පිළිවෙළින් විද්‍යීනා ඇත ඇතිකර ගැනීමෙන් ආය්සීයෝ තිවන් පසක් කොට සංසාර දුෂ්චරෝන් බැහැර වෙන්. එබැවින් විද්‍යීනා කිරීමෙන් ඇතිවන සතුව ආය්සීයන්ගේ තිය්සාණයක් වේ.

භාවනාවන් ඇති වන්නා වූ සතුව ද සිත මසු කුඩා දරුවන් සිනිබෝල ටිකකින් සත පහකින් දහයකින් සතුවට පැමිණෙන්නාක් මෙන් සිත මසු අය භාවනාමය ප්‍රීතිය ඉක්මනින් ලබති. සිත දැඩි අය පමා වී ලබති. තුවන් දියුණු වී මෙනෙහි කරන කරන වාරයක් පාසා පහසුවන් සංස්කාරයන් ගේ ඉපදිම් බිඳීම දෙක පෙනෙන්නට වූ කළහි සැමදෙනා ම මහන් වූ ප්‍රීතියක් ලබති. එහෙයින් බුදුන් වහන්සේ විසින්-

"යතො යතො සම්මයත් බන්ධාතං උදයබාය。
ලගතේ පිති පාමුජ්ජං අමතං තං විජාතතං."

යනු විදරන ලද්දේ ය. යම් ඒ තාමරුප සමුහයන්ගෙන් සේකන්ධයන් ගේ ඉපදිම් බිඳීම දෙක සිහි කෙරේ ද, ඒ සිහි කරන සිහි කරන තාමරුපයන්ගෙන් මහන් වූ ද මද වූ ද ප්‍රීතිය ලබන්නේ ය. ඒ ප්‍රීතිය සංස්කාරයන් ගේ ඉපදිම් බිඳීම දක්නට සමන් වූ තුවනැති යෝගාචච්චාට සත අමෘතයක්ය යනු එහි තේරුම ය.

තමන් ගේ සිත කාමයන්හි ම පවත්වනු කුමැත්තක් විද්‍රූහ-නාවට නො කුමැත්තක් බොහෝ දෙනාට ඇත්තේ ය. අරති නම් වූ ඒ නො කුමැති බැවින් ආචරණය කරනු ලබන බැවින් ලෝකයෙහි විද්‍යාතා වැඩිය නොහැකි අය ම බහුල වෙති. විද්‍රූහනා වැඩිමේ ගක්තිය ඇති අය මද වෙති. විද්‍රූහනා වඩත තික දෙනා ගෙන් ද සමහරුන්ට බලාපොරොත්තු වන තරමට සමාධිය නො ලැබීම තිසා ද බලාපොරොත්තු වන තරමට හොඳින් තාමරුපයන් නො වැට්හීම තිසා ද බලාපොරොත්තු වන විද්‍රූහනා ඇත විශේෂයන් බලාපොරොත්තුවේ සැරියට නො ලැබීම තිසා ද හාවනාට අප්‍රිය වෙයි. එයින් ම සමහරුන් ගේ විද්‍රූහනාට කෙළවර වේ. මෙයේ මේ අරති නම් වූ නො සතුව, අලස බව, විද්‍රූහනාට පටන් නො ගත්තා වූ අයට පටන් ගැනීමට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ද පටන් ගත් අය එයින් පහකිරීම් වශයෙන් ද විද්‍රූහනාට බාධා කරන බැවින් තියීමාණාවරණයෙකි.

අෂ්ටම තියීමාණය තා තියීමාණාවරණය

සබඩේ කුසලා ධම්මා අරියාන්. තියාන්. තෙහි ව කුසලෙහි ධම්මෙහි අරියා තියාන්ති. සබඩේ අකුසලා ධම්මා තියානාවරණ්. තෙහි ව අකුසලෙහි ධම්මෙහි තිව්‍යතත්තා කුසල ධම්මෙ අරියාන්. තියාන්. තර්පතානාතිති සබඩේ අකුසලා ධම්මා තියානාවරණ්.

තේරුම :-

සකල කුගල ධම්යෝ ම ආයීයන්ගේ තියීමාණය ය, හෙවත් ආයීයන්හට සංසාර දුෂ්ඨයෙන් බැහැරවීමට කරුණු ය. ඒ කුගල ධර්මයන් කරණකාට ආයීයෝ සංසාරයෙන් තික්ම තිවනට යන්නාහ. සකල අකුගල ධර්මයෝ ම තියීමාණාවරණයෙකි. ඒ අකුගල ධර්මයන් විසින් කුගල ධර්ම සඩ්බ්‍යාත තිරවාණ මාරුගය අවුරන බැවින් සකල අකුගල ධර්මයෝ ම තියීමාණාවරණයෙකි. මේ ඉහත දැක්වුණු පටිසම්භිද පායෝ තේරුම ය.

හවහෝග සම්පත් පතා සයර දික් ගස්සා ගැනීම පිළිස කරන කුඩලයන් හැර සයර සයුර තරණය කිරීමට උපකාර කර ගැනීමේ අදහසින් නිවතට යොමු කොට කරන දන්දීම් පිළිරකීම් හාවනාකිරීම් මල්පහන් පිදීම් වැදීම් වත්පිළිවෙන් කිරීම් ආදි කුසල් සියල්ල ම සංසාරයෙන් නික්මීමට කරුණු වෙයි. සංසාරයෙන් නික්මීම සඳහා නිවත් පසක් කරනු සඳහා අසවල් පින තොකල යුතුය කියා හළයුතු පිනක් තැන්තේය. එබැවින් සංසාර සාගරයෙන් එතර වනු කුමැති තැනැත්තා විසින් තමාට අවස්ථාව සැලයෙන සැරීයට කරන්නට ලැබෙන සැම පිනක් ම කළ යුතු ය. එහෙත් සංසාරයෙන් නික්මීම සඳහා කළයුතු ප්‍රධාන කුඩලය විද්‍යානා හාවනාව බව සැලකිය යුතුය.

අන් පින් කොතොක් කර ඇතත් විද්‍රූහනා කුඩලයෙන් තොරව සංසාරයෙන් තො නික්මිය හැකි ය. විද්‍රූහනා කුඩලයේ අවසානය නිවත් පසක් කිරීම් වශයෙන් සංසාර දුෂ්චයෙන් බැහැරවීම ය. ලොකික කුඩලයන් ගෙන් සියල්ලට උසස් කුඩලය සැරීයට කිය යුත්තේ විද්‍රූහනා හාවනා කුඩලය ය. එබැවින් මල්පහන් පිදීම් තුනුරුවන් වැදීම් වතාවත් කිරීම් බණ කීම් බණ ඇසීම් ආදි පින්කම් කිරීමට ඉඩ ලබා ගැනීම සඳහා විද්‍යානා හාවනාව අතපසු කිරීම සුදුසු තැන. එසේ අතපසු කරනොත් එය මසකට දහසක් ලැබිය හැකි රස්සාවක් මසකට සියයක් ලැබෙන රස්සාවක් සඳහා අතහැර දීම් වැනි ක්‍රියාවකි. විද්‍යානාවට අවකාශ ලබා ගැනීම සඳහා වතාවත් වැදුම් පිදුම් ආදි පින්කම් හැරදුම් වරද තො වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදහස එය බව අත්තදත්ත තොත් වහන්සේ ගේ කථාවෙන් පෙනේ.

එ කථාව මෙසේය :-

පිරිනිවීමට සම්ප කාලයේ දිනක් තථාගතයන් වහන්සේ හික්ෂුන් අමතා මෙයින් සාරමසක්හු ගේ ඇවුමෙන් තථාගතයන් වහන්සේගේ පිරිනිවීම සිදු වත්තේය සි වදළ යොක. එය අසා කළබල වූ සත් සියයක් පෘථිග්ගන හික්ෂුහු බුදුන්වත්සේට තො දුරින්ම වාසය කරමින් “ඇවුත්ති අපි දන් කුමක් කරමු ද කෙසේ පිළිපදිමුද” සි සාකච්ඡා පවත්වමින් කල්

යැවුහ. අත්තදත්ථ්‍රී තෙරුන් වහන්සේ පමණක් අපගේ ගාස්තෘහන් වහන්සේ නොබෝ කළකින් පිරිනිවන් පානා සේක්ල, මම තවම රහන් නොවුයෙමි. බුදුන් එහන්සේ ජීවමාන කාලයේදීම මා විසින් අරභත්වයට පැමූණිම සඳහා වියී කළ යුතුය සි සිතා විවේකස්ථානයන් සේවනය කෙරෙමින් හාවනා කරන්නට පටන් ගත්තාහ. උන්වහන්සේ අතින් හික්ෂුන් ගේ සාකච්ඡාවලට සහභාගි වන්නට නො ගියහ. බුදුන් වහන්සේ ගැන සොයන්නට බලන්නට නො ගියහ.

අත්තදත්ථ්‍රී තෙරුන් වහන්සේ ගේ මේ හැසිරීම ගැන නො සතුටට පත් සෙසු හික්ෂුහු. “අැවුත්ති මෙතරම් බරපතල කරුණක් පැමූණ ඇති මේ අවස්ථාවේ මෙ අප කරා නොවන්නෙහිය, අප කරන කිසි සාකච්ඡාවකට සහභාගි නොවන්නෙහි ය” සි කියා අත්තදත්ථ්‍රී තෙරුන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියට කැඳවා ගෙන ගොස් බුදුන්වහන්සේට ඒ බව සැල කළුයේය. එකල්හි බුදුරජාණෝ “මහණ තෙපි කුමක් තිසා එස් හැසිරෙන්නාහුද” සි විවාල සේක. ස්වාමීනි, තුළ වහන්සේගේ ජීවමාන කාලයේදී ම මම රහන් වන්නට උන්සාහ කරමි” සි තෙරුන් වහන්සේ වදුල සේක. එකල්හි තථාගතයන් වහන්සේ අත්තදත්ථ්‍රී තෙරුන් වහන්සේට සාධුකාර දී -

“හික්බවේ යස්ස මයි සිනෙහො අත්ථ තෙන අත්තදත්ථ්‍රී එන විය ගවිතු. වට්ටති. ත හි ගන්ධාදිහි පුහේන්නො නාම ම. පුහේති. ධම්මානු ධම්ම පටිපත්තියා පත ම. පුහේති. තස්මා අකද්ධකදන පි අත්තදත්ථ්‍රී සඳිසෙනෙව ගවිතබේ.”

මහණෝනි, යමකුහට මා කෙරෙහි ස්නේහය ඇත්තේ තම් ඔහු අත්තදත්ථ්‍රීයන් වැනි වන්නට වටනේය. සුගන්ධාදියෙන් පුදන තැනැත්තේ මා පුදන්නේ නොවේ. ධර්මානුධරම ප්‍රතිපත්තියෙන්ම මා පුදන්නේ වේ. එබැවින් අන්‍යයන් විසින් ද අත්තදත්ථ්‍රීයන් වැනි විය යුතුයයි වදුරා මේ ගාලාව ද වදුල සේක.

අත්තදත්ථ්‍රී. පරන්ථේන බහුනා පි ත හාපයේ.

අත්තදත්ථ්‍රීමගිණ්කදය සඳත්ථ්‍රීපසුනා සියා.

මහත් වූ ද පරාරාථයකින් ආත්මාරාථය නො තසා ගත යුතුය. ආත්මාරාථය සලකා ස්වාරාථය සිදුකර ගන්නකු විය යුතුය යනු මේ ගාලාවේ අදහස ය. මේ ගාලාව බොහෝ දෙනාට වරදවා තෝරුම් ගැනීමට වැරදි අදහස් ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ඇති ගාලාවේකි. මෙය ලොකිනාරාථයන් සඳහා කරන ලද දේශනයක් නොව අරහත්වල සංඛ්‍යාත ලෝකේත්තරාරාථය සඳහා කර ඇති දේශනයෙකි. ලෝකේත්තරාරාථය සඳහා දේශනය කර ඇත්තේ ද සියල්ලන් සඳහා නොව අද හේට ම අරහත්වයට පැමිණීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් මොහොතුදු අපතේ යන්නට නො හැර මුළු කාලයෙහි ම විදරුණා කරන යෝගාවවරයන් සඳහා ය. එබදු යෝගාවවරයාට වන් පිළිවෙන් ආදී අන් කටයුතු සඳහා විදරුණාව තවත්වමින් කරන්නට හියහොත් සමහර විට පැමිණිය හැකිව ඇති තත්ත්වයට පැමිණෙන්නට නො ලැබේ යා හැකිය. එබැවින් එබදු යෝගාවවරයන් විසින් ගුරුන් ගේ වැඩි මහල්ලන් ගේ ආගන්තුකයන් ගේ හිලතුන් ගේ වන් පිළිවෙන් කිරීම් ආදියට ද කාලය නො යොදවා තදින් විදරුණාව ම කර ගෙන යා යුතුය.

වන් පිළිවෙන් කිරීමන් හිලයේ කොටසක් වන බැවින් කොතරම් උගු යෝගියකුට වූව ද ඒවා තිකම්ම හැර දැමීම සුදුසු තැත. වන් පිළිවෙන් හැර දැමීවහොත් ඇවැන් සිදුවේ. එය මහජල ලැබීමට බාධාවක් වේ. එබැවින් යෝගාවවරයා ආචාර්යීයා-ධ්‍යායයන් සමඟ වාසය කරන්නේ තම් උන්වහන්සේලාගෙන් හා සය්දිවිහාරිකයන්ගෙන්, වන් නො කර විසිමට අවසර ලබාගෙන හාවනා කළ යුතුය. වන් පිළිවෙන් ආදිය කරන්නට සිදු නොවීම සඳහා යම්කිසි විවික ස්ථානයක හෝ වෙසෙමින් හාවනා කළ යුතුය. තමා පුදකලාව වෙසෙන කළේහි වන් කරන්නට කෙනකු තැති බැවින් වන් නො කිරීමෙන් සිදුවන ඇවැන් සිදු නොවේ. අවකාශ ඇති සැරියට මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් විදරුණා කරන තැනැත්තා විසින් ම වැදුම් පිදුම් වන් පිළිවෙන් ආදී පින්කම් ආදරයෙන් කළ යුතුය. වන් පිළිවෙන් ආදිය කිරීම පරමාර්ථ සාධනය වූව ද ඒ පින්කම් ඔහුගේ විදරුණා කරමය සිදියට පැමිණීමට ප්‍රත්‍යාය වන බැවින් වන් පිළිවෙන් ආදිය කිරීම ආත්මාරුණය සිදුකර ගැනීම ද වේ.

තිය්සාණ විස්තරය තීම්.

අනාත්ම ලක්ෂණය වසන සින සිතර.

මේ සත්ත්වයනට, නිවනට නො පැමිණ සයර ම රදී සිටින්නට හේතුව වී නිලෙන්නේ සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණතුය නො දැකීම නිසා ය. සංස්කාරයන්ගේ ඒ ලක්ෂණතුය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දක්නා තැනැත්තේ මහපල ලබා නිවන් දක්නේය. යෝගාවච්චයන් විද්‍රූහනා වචන්නේ සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ තුන දැක ගැනීම සඳහා ය. විද්‍රූහනා හාවනාවය යනු සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ තත්ත්වා-කාරයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම සඳහා කරන උපක්‍රමය ය. හාවනාවහි යෙදී සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ සොයා නොගත් සාමාන්‍ය ජනයාහට අනිත්‍ය වූ සංස්කාර විෂයෙහි නිත්‍යය යන සංඛ්‍යාවක් ද, දුක්වන සංස්කාරයන් කෙරෙහි සැපය යන සංඛ්‍යාවක් ද, ආත්ම නොවන සංස්කාරයන්හි ආත්ම සංඛ්‍යාවක් ද ඇත්තේ ය. මහපල ලබා නිවන් දැකීමට නම් ඒ සංඛ්‍ය තුනම තැනී කරගත යුතුය.

යෝගාවච්චයනට සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දුෂ්ච ලක්ෂණ දෙක දක, නිත්‍ය සුඩ සංඛ්‍ය දෙක දුරු කර ගැනීම එතරම් ම අපහසු නොවේ. ආත්ම සංඛ්‍ය දුරු කිරීමට ඉතා අපහසු ය. විද්‍රූහනා දැනයෙන් සංස්කාරයන් අප්‍රියසා බැලන යෝගාවරයාට ඒ අවස්ථාවට නම් ඒවා ආත්ම නොවන බවත් ඒවායේ ආත්මයක් තැනී බවත් ඒවා පාලනය කරන ආත්මයක් තැනී බවත් පෙනේ. එහෙත් පසුව ඔහුට තැවත තැවත ආත්ම සංඛ්‍ය ඇති වේ. ආත්ම සංඛ්‍ය ප්‍රහාණය කිරීම දුෂ්කර යැයි කියේ එබැවිනි. ඒ දුෂ්කරත්වය

ඇත්තේ සත සංඛ නිසා ය. අතාත්ම ලක්ෂණය සත සංඛවෙන් වසනු ලැබේ. අතාත්ම ලක්ෂණය දැකීමට තම් මේ සතය ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතුය.

අපේ පොතපතෙහි මේ සතය ගැන යූහෙන විස්තරයක් තැත. එබැවින් සතය ගැන සැංචාරක දැනුමක් ඇති අය සාමාන්‍ය බොද්ධයන් අතර තබා වනගතව හාවතා කරන යෝගාවවරයන් අතර ද පූලහ තැත. ඒ නිසා යෝගාවවරයන්ගේ ප්‍රයෝග්‍රහය සඳහා සතය ගැන විස්තරයක් ලිවීමට අප සිත තැම්බු. ඒ ගැන හොඳ විස්තරයක් කරනහොත් තරමක පොතක් පමණ දිග ලිපියක් සැපයිය යුතු ය. මේ ලිපියෙන් අප කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ සතය ගැන තරමක විස්තරයකි. මෙයින් ද යෝගාවවරයනට බොහෝ වැඩ සිදුවනු ඇත.

එක් සත්තානයක සමූහ වශයෙන් හා පරම්පරා වශයෙනුත් ල. ල.ව ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන වෙන් වෙන් වූ නාමරුප ධර්මයන්හි සාමාන්‍ය ජනයාට එක් දෙයක් සේ පෙනෙන ස්වභාවයක් ඇත්තේ ය. සතය සි කියනුයේ ඒ ස්වභාවයට ය. සත්තාති සතය, සමූහ සතය, කෘත්‍ය සතය, ආරම්මණ සතය කියා එය සතර ආකාර වේ.

සත්තාති සතය

එකින් එක පෙර පසු වී ඉපද ඉපද තිරුද්ධ වී යන නාමරුප පරම්පරාවන්හි ඇත්තා වූ එකක් ලෙස පෙනෙන ස්වභාවය සත්තාති සත තම් වේ. ඒ නාමරුප පරම්පරාවන් එකක් මෙන් පෙනෙන්නේ විද්‍රෝහනා ඡුනයෙන් උපදින සංස්කාරයන් විහාරකොට තොබලන සාමාන්‍ය ජනයාට ය. සත්තාති සතයෙන් වැඩි යන්නේ සියල්ලෙන් ම යම්කිසි එක් ක්‍රියාවක් සිදුවන පරිද්දෙන් එකිනෙකට සම්බන්ධකම් ඇති ව එක් පුද්ගල සත්තානයක උපදනා නාමරුපයන් ය. එය මෙයේ දත් යුතු ය.

සිරින තැනැත්තාගේ යුම ලෝකයා විසින් එක් ක්‍රියාවක් ලෙස සලකනු ලබන්නකි. එහෙන් යුමක් සේ පෙනෙන්නේ

නාමරුප ධරුම පරම්පරාවකි. සිටින තැනැත්තාට යන්නට සිත් වේ. එහෙන් එපමණකින් නො යැවේ. යන්නට මිනැය කියා ඇති වූ සිත තිරුද්ධ වූ පසු ඒ සිත තිසා එක් පයක් එසවීමේ උත්සාහයෙන් යුත් සිතක් ඇති වේ. ඒ සිත තිසා එය හා ඇතිවන වායුවේගයෙන් පයේ ඉහළ යාම සිදුවේ. සිත එකෙනෙහි ම තැති වේ. පය එසවීමේ උත්සාහයෙන් යුත්තව ඇති වූ සිතේ බලයෙන් එස වූ පය ඉදිරියට නො යේ. පය එසවුණු පසු එය ඉදිරියට ගෙන යාමේ උත්සාහය සහිත සිතක් පහළ වේ. එහි බලයෙන් පය ඉදිරියට යේ. ඒ සිත එකෙනෙහි ම තිරුද්ධ වේ. එහි බලයෙන් පය පහළට නොයේ. අනතුරුව පය බිම තැබීමේ උත්සාහය සහිත සිතක් පහළ වේ. එහි බලයෙන් පය තැවත්ත බිමට පැමිණේ. දෙවන පය එසවීම ඉදිරියට ගෙන යාම බිම තැබීම සිදුවන්නේ ද එයේ ම ය. සිත් යේ ම රුපයෝ ද උපන් තැන ම බිඳී යති. නොසේල් වෙති. තැනකින් තැනකට නො යති. සෙලවෙන්නාක් මෙන් දැනෙන්නේ ද තැනකින් තැනකට යන්නාක් මෙන් දැනෙන්නේ ද පරණ පරණ රුප කළාපවල බිඳීම හා අලුත් අලුත් රුපකළාප පහළ වීම ය.

සිටින්නහුගේ පයෙහි ඇත්තේ පාලීවි ගුණය අධික බර එසවීමේ ගක්තිය ඇති රුපකළාප කොටසකි. ඒවා සිටියදී ම තිරුද්ධ වේ. ඉහළට නො තහි. සිතින් පය එසවීමට උත්සාහ කළ කළේහි සිටීමෙහි දී පැවති රුප කළාප තිරුද්ධ වනු සමඟ ම වායු ගුණය හා තේරෝ ගුණය අධික වූ රුපකළාප ක්‍රමයෙන් ඉහළට ඉහළට පහළ වේ. පය එසවීම යයි කියනුයේ බරින් අඩු රුප කළාප ඉහළට පහළ වීමය. එකිනෙකට උඩින් උඩින් පහළ වූ ඒ රුප කළාපයෝ ද ඒ ඒ තැනම බිඳෙති. ඉදිරියට නො යති. පය ඉදිරියට ගෙන යාමේ උත්සාහය සහිත සිත පහළ වූ කළේහි ඉහළට උපන් රුප පරම්පරා බිඳී ගොස් ඉදිරිපසින් රුපකළාප පහළ වන්නට පටන් ගනී. පය ඉදිරියට යන්නාක් මෙන් දැනෙන්නේ එයේ රුපකළාප පහළ වීමය. ඉදිරියට යන්නාක් මෙන් පෙනෙන පරිදි උපන් රුප කළාපයෝ ද ඒ ඒ තැන ම තිරුද්ධ වෙති. පහළට නො යති. පය බිම තැබීමේ උත්සාහය සහිත සිත පහළ වූ කළේහි එහි බලයෙන් තැවතන් පාලීවි ගුණය අධික රුපකළාපයෝ ක්‍රමයෙන්

පහලට උපදිති. පය බිමට ගෙන යාම සේ දැනෙන්නේ ඒ රුපකලාපවල ඉපදීම ය.

එක් එක් ගමනක් සම්බන්ධයෙන් පහළවන නාම රුප පරම්පරාවෙහි පය සිසවන සිත අතිකති. එසවෙන පයෙහි රුප සමූහය අතිකති. පය ඉදිරියට ගෙන යන සිත අතිකති. ඉදිරියට ගිය රුප සමූහය අතිකති. බිම තබන සිත අතිකති. බිමට පහත් වූ රුප සමූහය අතිකති. මෙසේ එකිනෙකට පෙර පසුව් ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන මේ නාමරුප පරම්පරාව ඉතා ඉක්මනින් ඉපද බිඳී බිඳී යන්නක් බැවින් උපදින උපදින සංස්කාරයන් විදරුණා කිරීම පුරුදු තො කළ අයට ඒ සංස්කාරයන්ගෙන් එකකවත් අක්මුල් තො පෙනේ. අන්තිම වශයෙන් නාමරුප දෙවරුගයවත් වෙන් වී තො පෙනේ. ඔවුනට පෙනෙන්නේ ඒ සියල්ල ම යාම තැමැති එක් දෙයක් සේ ය. සන්තති සනයයි කියනුයේ නාමරුප පරම්පරාවෙහි ඇති ඒ ස්වභාවයටය. නාම රුපයන් වෙන්ව තො පෙනෙන්නේ, ඒවායේ අක්මුල් වැයෙන්නේ ඒ සන ප්‍රජ්‍යාතියෙනි. සනයෙන් සංස්කාරයන්ගේ අක්මුල් වැයෙන බැවින් විදරුණා තොකරන්තවුන් විසින් යන්නේ මම කියා ඒ සංස්කාර සියල්ල ආත්ම වශයෙන් ගනු ලැබේ. එකිනෙකට සම්බන්ධකම් ඇතිව ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී ගිය ඒ නාමරුප පරම්පරා හැර, යන ආත්මයක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ තැත.

උපදා සිත් සැණෙකින් තැති වී යන බවත් වරින් වර අලුත් භාෂු සම්බන්ධයෙන් අලුත් අලුත් සිත් උපදනා බවත් තේරුම් ගැනීම එතරම් අපහසු තැත. තේරුම් ගැනීමට අපහසු වන්නේ රුපවල ඉපදීම් බිඳීම් දෙකය, රුපයන්ගේ ස්හාවය ගැන උගෙනීමක් තැති විදරුණා කිරීම් වශයෙන් රුපයන් විහාර කොට බැලීමක් කර තැති අයට වැටහෙන්නේ එකම ගරිරයක් එහා මෙහා යන සැටියටය. එකම පය එසව් ඉදිරියට ගොස් බිම තවතින සැටියටය. මෙය තේරුම් ගැනීමට අපහසු කරුණෙකි. තේරුම් ගත යුත්තේ උත්සාහයෙන් විදරුණා කිරීමෙනි. මේ ගැඹුරු කරුණ සාමාන්‍ය -යෙන් සිතා ගත හැකි වීමට උදහරණ කිපයක් දක්වනු ලැබේ.

කොටට උරයකට වියලි සියුම් වැලි පුරවා මුදුනෙන් ලැබුවකින් බැඳ උඩ එල්ලා තබා යටි පැත්තෙන් කුඩා සිදුරක්

කළ හොත් ඒ සිදුරේ සිට හරියට කෙලින් වැළි දහරක් වැශිරෙනු ඇත. එය කුඩා කෝට්ටුවක් සේ පෙනෙනු ඇත. කොට්ට උරයේ වැළි සියල්ල ම පොලුවට බරව ඇදී පවත්නා බැවින් එහි සිදුරෙන් නික්මෙන සැම වැළිකුටයක් ම හරි කෙලින් පොලුවට වැටෙන්නේය. එවායේ එහා මෙහා යාමක් සිදු තොවන්නේය. (මේ කාරණය කියවන්නාට වැටහෙනු ඇත.)

එල්ලා තිබෙන කොට්ට උරය ඒ මේ අතට පැද්ධුව හොත් එයින් වැශිරෙන වැළි දහර ඒ මේ අතට ගමන් කරන්නාක් මෙන් පෙනෙනු ඇත. කොට්ට උරයේ සිදුරෙන් පිටවන සැම වැළිකුටයක්ම හරි කෙලින් පොලොවට වැටෙදී වැළි ධාරාව කොට්ටයේ සෙලවීම අනුව එහා මෙහා යන්නේ කෙසේ ද කියා විමසිය යුතුය. වැළිඛාරාව කොට්ටයේ සෙලවීම අනුව එහා මෙහා යන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නේ එහි යාමක් ඇති නිසා තොවේ. කොට්ට උරයේ සිදුර විකෙන් වික එහාට වන කළේ විකෙන් වික එහායින් වැළි වැශිරීම සිදුවන නිසාය. කළින් කොට්ටවරයේ සිදුර තිබුණු තැනදී වැගරුණු වැළි කොට්ටවරය එහාට යාමෙන් පසු බිම වැට් ඉවර වේ. එබැවින් එතැන වැළි ධාරාවක් තැනි වෙයි. කළින් සිදුර තුළු තැන වැළි ධාරාව තැනි විමන් එහායින් අලුත් අලුත් වැළි වැශිරීමන් දෙස බලා ඉන්නා තැනැත්තාට වැළි ධාරාව ගමන් කරන්නාක් මෙන් ද සෙලවෙන්නාක් මෙන් ද පෙනේ.

යට පැත්තේ කුඩා සිදුරක් ඇති කළයකට වතුර ගෙන උඩ එල්ලා බැළුව හොත් කළයේ සිදුරේ සිට පොලුව දක්වා රිදී දහරක් බළු දිය දහරක් වැශිරෙනවා පෙනෙනු ඇත. යම් කිසිවකු ඒ කළය ගෙන යත හොත් කළය සමඟ ම දිය දහරන් යන්නාක් මෙන් පෙනෙනු ඇත. එහෙන් දිය දහර තො යයි. කළයේ සිදුරෙන් පිටවන ජලය නිතර ම වැටෙන්නේ කළින් ම පොලුවට ය. දිය දහර යන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නේ කළයේ සිදුර හිය තැනින් අලුත් වතුර වැශිරීමන් කළින් කළයේ සිදුර තිබු තැන්වල දී වැගරුණු ජලය බිමට වැට් ඉවරවීමන් නිසාය. මේ කරුණ විදුලිය පන්දමකින් නික්මෙන ආලෝක ධාරාව අනුව ද දත් ගැකිය.

රාත්‍රි කාලයේ අදුරේ විදුලිය පත්දමක් දැඳුවුව හොත් ආලෝක ධාරාවක් පෙනෙන්නේය. විදුලිය පත්දමේ මූණුත වැසුව හොත් එකෙහෙහි ම ආලෝක ධාරාව තැනි වන්නේය. විදුලිය පත්දම එහා මෙහා කළහොත් එය අනුව ආලෝක ධාරාව ද යන්නාක් මෙන් පෙනේ. එහෙත් ආලෝක ධාරාවේ යාමක් නම් තැනි. විදුලිය පත්දමේ මූණුත වැසුවහොත් ආලෝක ධාරාව තැනි වන්නාක් මෙන් ම එය අන් තැනකට ගන්නා කළේහි ද ඒ ඒ තැන තිබු ආලෝක ධාරා තැනි වේ. විදුලිය පත්දමේ යාම අනුව ඒ ඒ දිගාවහි අලුතෙන් ආලෝක ධාරාව හටගන්නේ ය. පළමු තිබු තැන ආලෝකය තැනි වීමත් අනිත් තැනක අලුත් ආලෝක ධාරාවක් ඇතිවීමත් දෙස බලා ඉන්නහුට ආලෝක ධාරාව ගමන් කරන්නාක් මෙන් පෙනේ.

පයෙහි ගමන ද කියන ලද වැලි ධාරා ජලධාරා ආලෝක ධාරාවන්ගේ ගමන මෙන් සලකා ගත යුතු ය. වැලි ධාරාදිය තැනිත් තැනට නො යන්නාක් මෙන් සත්‍ය වශයෙන් පයෙහි ගමනක් තැනි. ගමනක් ඇතිවාක් මෙන් පෙනෙන්නේ පරණ පරණ රුප ඒ ඒ තැන්වල ම තිරුද්ධවීම හා අන් තැන්වල අලුත් අලුත් රුපත් පහළ වීම ය.

දිගහුර තිබෙන අතක් වක් කිරීමේ දී හෙවත් හැකිලවීමේ දී පළමුවෙන් හකුල්වන්නට ඕනෑය යන සිත පහළ වේ. අතතුරුව හැකිලවීමට උත්සාහ කරන සිත් පහළ වේ. ඒ සිත්වල බලවේයෙන් ක්‍රමයෙන් අත හැකිලෙන්නට පටන්ගතී. වරක් අතක හැකිලීම සිදුවන්නේ පිළිවෙළින් උපදනා බොහෝ සිත් ගණනකින් හා රුප බොහෝ ගණනකිනි. පයේ ගමන මෙන් ම අතේ හැකිලීම සිදුවන්නේ පිළිවෙළින් රුප රාශියක් ඉපිද ඉපිද බිඳී බිඳී යාමෙනි. අත හැකිලවීම සම්බන්ධයෙන් උපදනා නාම රුප පරම්පරාවල වේගවත් බව තිසා වර්තමාන සංස්කාරයන් වෙන් වෙන් කොට විදරුණනා කිරීමේ පුරුද්ද තැනියවුන්ට එකිනෙකට පෙර පසු වී උපදනා ඒ නාමරුප ධරමරාශිය ඒකත්වයෙන් පෙනේ. එසේ පෙනෙන ස්වභාවය එහි සත්තති සතාය ය. එය තිසා හකුල්වන්නේ මම ය කියා හෝ මම හකුල්වමිය කියා හෝ ආත්ම සංඛ්‍ය ඇති වේ.

එක් ආහාර පිඩක් වැළදීම නාමරුපධම් බොහෝ ගණනකින් සිදුවන්නකි. එක් ආහාර පිඩක් වැළදීමේදී අහර ගන්න ඕනෑය යන සින් ද, ආහාරය බලත්තා වූ සින් ද, ආහාරයේ ගන්ධය ගන්තා වූ සින් ද, ආහාරය දෙසට අත යවන්තා වූ සින් ද, ආහාරය පිඩුකරන්තා වූ සින් ද, ආහාරය අතට ගන්තා වූ සින් ද, මුබය කරා ආහාර ගෙන යන්තා වූ සින් ද, විකන්තා වූ සින් ද, ආහාරය දිවෙන් ඒ මේ අත පෙරලන්තා වූ සින් ද, ආහාරයේ තද බව හෝ මොලොක් බව දැනගන්තා සින් ද සිහිල් බව හෝ උණුසුම් බව දැනගන්තා සින් ද රසය දැන ගන්තා සින් ද ගිලින්තා වූ සින් ද යන මේවා එකින් එක පිළිවෙළින් ඉපිද තිරුද්ධ වේ. ආහාර කරා ගෙන යනු පිණිස අත එසවීමෙහි දී පැවති රුපයෝග එසවීමෙහිදී තිරුඩ වෙති. අත ගෙන යන තෙක් තොපවතිනි. ගෙන යාමෙහි පැවති රුපයෝග ආහාරය පිඩු කිරීම දක්වා තො පැවති, ඒ අවස්ථාවේදී ම තිරුඩ වෙති. පිඩුකිරීමේදී අතෙහි රුපයෝග ආහාරය අතට ගැනීම දක්වා තො පවති. ආහාරය අතට ගැනීමේදී පැවති රුපයෝග තැවත අත එසවීම දක්වා තො පවතිනි. මුබයට අයත් රුපයෝග ද සෙලවන වාරයක් පාසාම එසේ තිරුද්ධ වෙති. මෙසේ ආහාර ගැනීමේ දී පිළිවෙළින් ඉපද ඉපද තිරුද්ධ වී යන නාමරුපධම් පරම්පරාව ඒවායේ අක්මුල් පෙනෙන විදරුණනා ඇතාය තැකියවුතට එකක් සේ පෙනේ. ඒ එකන්වියෙන් පෙනෙන ස්වභාවය සන්තති සනය ය. සනය බිඳ වෙන වෙනම සංස්කාරයන් දැකිය හැකි විදරුණනා ඇතාය තැකියවුතට සනයෙන් වැසි තිබෙන ඒ සංස්කාරයන් සම්බන්ධයෙන් මම අහර ගනීමිය කියා ආත්ම සංඛ්‍යා ඇති වේ. මෙතෙකින් දක්වනු ලැබූ කරුණු අනුව තොකී සකල කායික ක්‍රියාවන් හා පිමිනීම් හැකිවීම් ආදි වලනයන් පිළිබඳ සන්තති සනය පවතිනා සැවී සලකා ගත යුතු ය.

ඇස ඉදිරියට රුපයක් පැමිණි කළේහි රුපයේ ජායාවක් ඇසට පැමිණු ඇසෙහි යුතේ. එයින් හාවාචිගවීත්තය සෙල වේ. ඒ හේතු -වෙන් රුපය දැකිමේ උත්සාහයක් ඇති වේ. අහිඛරම පොත්වල ආවර්ජන විත්තයයි නම් කර තිබෙන්නේ රුප දැකිමේ උත්සාහය වූ සිතට ය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් රුපය පෙනේ. පෙනීමය සි කියනුයේ අහිඛම්පොත්වල වක්වූ වින්දුණු ය සි නම් කර

තිබෙන සිත ඇතිවීම ය. දැකීමට උත්සාහ කිරීම වශයෙන් උපදනා සිත දැකීමට සමත් නොවේ. එය නො දැකීම බිඳේයි. දක්නා සිතම දක්මට සමත් වේයි. එහෙන් ඒ සිත දුටු රුපයේ හැටි සලකා ගැනීමට සමත් නො වේයි. දැකීම මාත්‍රය සිදුකොට එය බිඳේයි. දක්නා සිත තිරුද්ධවීමෙන් පසු අහිඛම් පොත්වල සම්පරිවිෂන සත්තිරණාදී තම්වලින් කියා ඇති දුටු දෙය පහද ගන්නා සිත් ඇති වේ. රේට පසු එහි හැඩුහුරුකම් සලකා ගන්නා වූ සිත් ද, තම සලකාගන්නා සිත් ද, නොද තරක සලකා ගන්නා සිත් ද පහළ වේ. මේ සිත් සියල්ල එකිනෙකට පෙර පසුවේ පහළවත තමුන් ඉපදීමේ බිඳීමේ ඉක්මන්කම තිසා ඒවා එකිනෙකින් වෙන්කර ගැනීම දුෂ්කර වේ. සියල්ල එකක් සේ වැට්ටෙයි. ඒ සිත් පිළිබඳ වූ එකක් සේ දනෙන ස්වභාවය සත්තති සනය ය. ඇසි ඉදිරියට පැමිණි රුපය තිසා එය අරමුණු කර සිත් පරම්පරාවක් පහළවේ බිඳියාම මිස රුපය දැකින බලන ආත්මයක් තැත. පුද්ගලයෙක් තැත. එහෙන් උපදින උපදින සංස්කාරයන් පිළිබඳ උසස් විද්‍රෝහනා භාවනා පුරුදුකර තැති ජනයා සත්තති සනය තිසා රවත්, මට පෙනෙනවාය මම බලනවාය බලන්නේ මම ය කියා ආත්මදාශ්වීය ඇතිකර ගතිති.

දක්නා එක් සිතකට හෙවත් වක්වුවින්දුණියකට ඉපිද බිඳි යන්තට ගත වන්නේ තත්පරයකින් දහසෙන් පංගුවකට ද අඩු කෙටි කාලයකි. යම්කිසි එක් දෙයක් දෙස මිනින්තු කීපයක් බලා ඉන්නා කෙනකුට ඒ රුපය දහස් ගණනක් වාර තැවත තැවත පෙනේ. එහෙන් ධම්විහාග නො දක්නා වූ විද්‍රෝහනා ඇතයෙන් තොර අයට සත්තති සනයෙන් වැසිම තිසා ඒ සියල්ල පෙනෙන්නේ එක ම පෙනීමක් ලෙස ය. ඒ තිසා ඔවුනු මට ඕනෑ පමණ වෙලා බැලිය හැකිය, දැකිය හැකිය කියා ඒ දැකීම සියල්ල එකිනෙකට ආත්ම වශයෙන් ගතිති. සෝත සාණ තේවිහා කාය මත යන ද්වාරයන් ගෙන් ගබා ගන්ධ රසාදී අරමුණු ගැනීමේ දී ද සත්තති සනය ඇතිවන සැටි කියන ලද කුමයෙන් සලකාගත යුතුය.

උත්පත්තියේ පටන් මරණය දක්වා ඇති මේ කාලය මූල්‍යාලිත්වා මොහොතකුද තැවතීමක් තැතිව නාමරුප

ධරමයේ ඉපද ඉපද බිඳී යෙති. එබැවින් සත්ත්ව සත්තානයක රේයේ ඇති වූ නාමරුපයන්ගෙන් එකකුදු අද තැත. අද පවත්නා නාමරුපයන්ගෙන් එකකුදු සේට තැත. හිඳීමේදී පැවති නාමරුපයන්ගෙන් එකකුදු තැහිට සිටීමේදී තැත. සිටීමේදී පැවති නාමරුපයන්ගෙන් එකකුදු ගමන් කිරීමෙහිදී තැත. ගමන් කිරීමේදී පැවති නාමරුපයන්ගෙන් එකකුදු තැවතුණු පසු තැත. මේ පැයේදී උපදනා නාමරුපයන්ගෙන් එකකුදු ලබන පැයේදී තැත. මේ විනාඩියේදී පවත්නා නාමරුපයන් ගෙන් එකකුදු ලබන විනාඩියේදී තැත. ඇත්තේ නිතර ම උපතුපත් සංස්කාර බිඳී බිඳී යන මේ සංස්කාරයන් සමග ඒවා උපදවන පවත්වන ආත්මයක් තැත. සංස්කාරයේ ද ආත්ම තොවෙනි. සංස්කාරයන් එසේ ඉපදීමට සලස්වන සංස්කාරයන් කෙරෙහි බලය පවත්වන අධිපතියෙක් සංස්කාරයන්ගේ අයිතිකාරයෙක් ඒවායින් පිටත ද තැත.

සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම වන්නේ ඒ ඒ සංස්කාරය ඉපදීමට එක්විය යුතු හේතුන් එකතුවීමෙනි. හේතුන්ගේ එක්වීමක් තැතිව යම්කිසි සංස්කාරයක් ඉපදිවීමට සමතෙක් කොතැනකවත් තැත. උපන් සැරියේ ම බිඳියාම හෙවත් තැතිවීම මැරිම සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය ය. උපන් සංස්කාරයක බිඳීම වැළැක්වීමට තබා පමාකිරීමටවත් සමතෙක් තුන් ලොවෙහි ම කොතැනකවත් තැත. සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම බිඳීම දෙක්හි ඇති වේගවත් බව නිසා ස්වසන්තානයෙහි උපදින උපදින සංස්කාරයන් විදරුණනා කිරීමේ පුරුද්ද තැති ජනයාට ස්වසන්තානයෙහි අද පවත්නා සංස්කාරත් රේයේ පෙරෙයිද ඉපද තිරුද්ධ වූ සංස්කාරත් ඉකුත් මාස වර්ෂවල ඉපද තිරුද්ධ වූ සංස්කාරත් එකක් සේ වැටහේ. එසේ එකක් සේ පෙනෙන පරිදි වේගයෙන් පවත්නා ස්වභාවය සත්තතිසනය ය. සත්තතිසනය බිඳ ගැනීමට තො සමත් පුද්ගලයේ උත්පත්තියේ පටන් මරණය දක්වා ඇති සම්පුරුණ ස්කන්ධ පරම්පරාව එකත්වයෙන් ගෙන මමය කියා ආත්ම දාශ්ටීය ඇතිකර ගනිති.

සමුහ සතාය

එකිනෙක වෙන් කර ගත නො හෙත සැලීයට බැඳී පවත්නා වූ සංස්කාරයන්ගේ අතරට තියුණු විද්‍රෝහනා දැනය යවා සංස්කාර-යන්ගේ තතු යෝජිත වශයෙන් කළක් විද්‍රෝහනා කිරීම පුරුදු කර තැති සාමාන්‍ය ජනයා හට එකක් සේ පෙනෙන ස්වභාවයක් නාමයන්හි ද රුපයන්හි ද නාමරුපයන්හි ද ඇත්තේය. නාම රුපයන් ගේ ඒ එකක් සේ පෙනෙන සැලීයට බැඳී පවත්නා ස්වභාවය සමුහසත නම් වේ. තවත් ක්‍රමයකින් කියත භෞත් බැඳී පැවැත්ම නිසා අන්ක නාම රුපයන්ගේ ඒකත්වයෙන් පෙනෙන ස්වභාවය සමුහසතය සි. නාමරුප වෙන් කර ගැනීමට නො සමත් පුද්ගලයේ ඒ නාමරුප සමුහය මම ය කියා භෝ මාගේ ය කියා භෝ වරදවා තේරුම් ගනිති.

ලෝකයා විසින් අත එක් දෙයක් සැලීයට සලකනු ලැබේ. තමුත් අතය කියා ගත හැකි එක් දෙයක් තැත්තේය. අත යයි සලකන දෙයෙහි ද එකිනෙකට ගැටී පවත්නා වූ වෙන් වෙන් වූ රුපකලාප රාජියකි. අත දිගුකිරීම් වක්කිරීම් ආදි වශයෙන් විකෘතියට පැමිණ විය හැක්කේ එක් දෙයක් නොවන බැවිති. ඒ බව දම්වැලක් අනුව සිනා පහසුවෙන් තේරුම්ගත හැකිය. දම්වැලක කොටස් රාජියක් ඇත්තේ ය. ඒ නිසා එය දික් කළ හැකිය, වක්කළ හැකිය, තැමිය හැකිය. ඕනෑම ගුළු කළ හැකිය. තවත් නොයෙක් ආකාරවලට පැමිණවිය හැකිය. එසේ නොයෙක් ආකාරවලට පැමිණ විය හැක්කේ දම්වැල එක් දෙයක් නොව කුඩා ද්‍රව්‍ය රාජියක් වන බැවිති. දම්වැල කුඩා ද්‍රව්‍ය සමුහයක් නොවී එක ම දෙයක් වේ නම් එක් සැලීයකට ම තිබෙනු මිස විකෘතියට නො පැමිණවිය හැකිය.

අත ද දම්වැල යේ ම අන්කාකාරයන්ට පැමිණවිය හැකිය. ඇහිල එකිනෙකට බැඳී ඇති සැලීයට එය තැබිය හැකිය. ඇහිල එකිනෙකට නො සැපෙන යේ තැබිය හැකිය. අත වකුවු කළ හැකිය. දිග හැරිය හැකිය. ගොවුවක් කළ හැකිය, පැතලි කළ හැකිය. තද කළ හැකිය. මොලොක් කළ හැකිය. මෙසේ අත

තොයෙක් ආකාරයට පැමිණවීය හැක්කේ එය එක් දෙයක් තොවන නිසාය. අත කුඩා රුපකලාප සමූහයක් මිස එක් දෙයක් තොවන නමුත් ඒ රුප සමූහයෙහි ඇති එක් දෙයක් සේ පෙනෙන පරිදි එකිනෙකට බැඳී පවත්නා ස්වභාවය සමූහසනය ය. අත වෙන් වෙන් වූ රුප සමූහයක් බව සාමාන්‍ය ජනයාට තො දැනෙන්නේ සමූහ සනයෙන් රුප කලාප වැසි තිබීම නිසා ය.

අතෙහි වර්ණ රුපය ද ඇත්තේය. ගන්ධ රුපය ද ඇත්තේය. රස රුපය ද ඇත්තේ ය. ස්ප්‍රේෂ්ට්ටව්‍ය රුපය ද ඇත්තේය. කායප්පිසාද රුපය ද ඇත්තේ ය. තීවිත හාව ආකාශ ඕන්‍යා රුපයේ ද ඇත්තාය. අත දෙස බැලුව හොත් ඇසට පෙනෙන්නේ අතෙහි වණී රුපය ය. ඉතිරි රුපයේ ඇසට තො පෙනෙති. අත තාසයට ලං කළ හොත් දැනෙන්නේ එහි ගන්ධ රුපය ය. දිව ගා බැලුව හොත් දැනෙන්නේ එහි රස රුපය ය. එක් අතකින් අතික් අත අල්ලා බැලුව හොත් දැනෙන තද හෝ මොලොක් ගතිය ද සිසිල් හෝ උණුසුම් ගතිය ද පිමිනි ඇති ගතිය ද ස්ප්‍රේෂ්ට්ටව්‍ය රුපය ය. ඒ ඒ ඉතිශ්‍යයන්ට විෂය වන අතෙහි වූ රුප සමූහය සාමාන්‍ය ජනයාට වැටහෙන්නේ අත තැමැති එකම, දෙය සැටියට ය. ඔවුනු පෙනෙන්න්ත් මේ අත ම ය. තදට මෙලෙකට දැනෙන්න්ත් මහතට දැනෙන්න්ත් මේ අත ම ය. සිතට උණුසුමට දැනෙන්න්ත් මහතට දැනෙන්න්ත් මේ අත මය සි සිතති. ඔවුන්ට එසේ වැටහෙන්න් සමූහ සනයෙන් අතෙහි රුප වැසි තිබීම නිසා ය.

එක් සන්තානයක තොයෙක් අවස්ථාවල තොයෙක් හේතුන් නිසා ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන වියුත වේදනා ලෝහ තෙවැඩ ර්ෂ්සීය ප්‍රීති ආදි තාම ධර්මයන්ගේ එක් සන්තානයකට අයත්ව ඉපදීම වශයෙන් ඇත්තා වූ ඒකාබද්ධභාවය තාමයන් ගේ සමූහ සනය යි. සමූහ සනය තුවණින් බිඳ තාම ධර්මයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට තො සමත් බැවින් සාමාන්‍ය ජනයා දක්නේන් මා ය, අසත්තේන් මා ය, ගද දන ගන්නේන් මා ය, රස විදින්න්න් මා ය, තද බව මොලොක් බව දන ගන්නේන් මා ය, උණුසුම් බව සිසිල් බව දන ගන්නේන් මා ය, ඇලුම් කරන්නේන් මා ය, කිපෙන්න්න් මා ය, තො ඉවසන්න්න් මා ය, ප්‍රීති වන්න්න් මා

ය, කණුගාටු වන්නේත් මා ය, ලංඡලිත වන්නේත් මා ය, බිය වන්නේත් මා ය, පහදින්නේත් මා ය, මෙත් කරන්නේත් මා ය, වන්නේත් මා ය, පහදින්නේත් මා ය, සැප විදින්නේත් මා ය, දුක් කරුණා කරන්නේත් මා ය, සැප විදින්නේත් මා ය, එක් විදින්නේත් මා ය කියා සියලු ම තාම ධරම මම තැමැති දෙයක් කොට වරදවා දකිනි.

గමන සිදු වන්නේ මෙයේ ය :- යන්තට ඔතැය යන සිත
පලමුවෙන් ඇති වේ. එය තිරුද්ධ වූ පසු ඒ සිත නිසා පය ඔහුවන
උත්සාහයෙන් යුත් සිතක් ඇති වේ. එය නිසා ගෝරයෙහි පැතිර
උපදනා වායු රුපයන්ගේ තල්පු කිරීමෙන් පයෙහි ඉහළට යාම
සිදු වේ. ඉන්පසු පය ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්සාහ කරන සිත
පහළ වේ. එයින් උපදනා වායු බලයෙන් පය ඉදිරියට යේ. අත්තුරුව
පය බිම තැබීමට උත්සාහ කරන සිත පහළ වේ. එයින් උපදනා
වායු බලයෙන් ඉදිරියට ගිය පය බිමට යේ. ඉක්බිති එසේ ම අනික්
පයේ එසවීම, ඉදිරියට ගෙනයාම, බිම තැබීම ද සිදු වේ. ගමන
ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් එක් සන්නානයක උපදනා ඒ නාම
රුපයන් ගේ එක් ක්‍රියාවකට අනුකූලත්වයෙන් ඇත්තා වූ
එකාබද්ධභාවය සමුහ සනාය වේ.

යාම සම්බන්ධයෙන් උපදානා වූ ඒ නාමරුප සම්භය සතායෙන් වැසි ඇති බැවින් උපදින උපදින සූචකාරයන් විදරුගතාඥතායෙන් වැසි ඇති බැවින් උපදින උපදින සූචකාරයන් විදරුගතාඥතායෙන් විහාග කර බැලීම පුරුදු කර තැත්තා වූ සාමාන්‍ය ජනයාට යන්නට මිනැය කියා ඇතිවන සිත ය, පය එස්ථිමට උත්සාහ කරන සිත මිනැය කියා ඇතිවන සිත ය, එස්ථිවන පයෙහි රුපයෝ ය, ය, එයින් ඇතිවන රුපයෝ ය. එස්ථිවන පයෙහි රුපයෝ ය, ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්සාහ කරන සිත ය, එයින් උපදානා ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්සාහ කරන සිත ය, එයින් රුපයෝ ය, ඉදිරියට යන පයෙහි රුපයෝ ය, පය බිම තැබීමට

උත්සාහ කරන සිත ය, එයින් උපදතා රුපයෝ ය, පහත්වන පයෙහි රුපයෝය යන මේ සියල්ල මම තැමැති එක් දෙයක් සැරීයට වැටහෙන්නේ ය. මවුහු ඒ සියල්ල ම එක්කාට සියල්ල එක ම ආත්මය වශයෙන් වරදවා ගෙන මම යම්භි සිතති.

සදුරට හසුවන රුපයන් හා තාමයන් නො හැර සිහි කරමින් කළ යවන යෝගාචාරයාහට අන්තිම වශයෙන් තාම රුප දෙකවත් වෙන් වෙන්ව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ඒ මෙසේ ය. එක් පයක් හකුලවන කළේහ හකුලනු කුමති සිත හැකිලවීමට උත්සාහ කරන සිත අතිකක් සැරීයටත් අතෙහි හෝ පයෙහි හැකිලෙන රුප අතිකක් සැරීයටත් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. පිමිතිම හැකිලිම සිහි කරන කළේහ පිමිතෙන රුප අතිකක් සැරීයටත් සිහිකරන සිත අතිකක් සැරීයටත් හැකිලෙන රුප අතිකක් සැරීයටත් සිහිකරන සිත අතිකක් සැරීයටත් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. අන් සියලු ක්‍රියාවලදී ද තාම රුප දෙක වෙන්ව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. මේ පෙනීම ලත් යෝගාචාරයා හට එපමණකින් ම සමුහ සනය බිඳුණු බව කිය යුතු ය.

සමුහ සනය බිඳී තාමරුප වෙන් වශයෙන් පෙනෙන්නා වූ යෝගාචාරයාහට තාමරුප දෙක හැර තාමරුපයන් කෙරෙහි අධිපතිකම පවත්වන තාමරුපයන් ඒ ඒ කඩනුයෙහි යොදාවන තාමරුපයන් ඇති කරන ආත්ම තම් වූ දෙයක් ඒ තාමරුපයන් අතර තැනි බව ද පෙනෙන්නේ ය. අන් පා ආදිය හකුලවන්නට දිගහරවත්නට යන්නට කුමතිවන උත්සාහ කරන සිත්වලට හැකිලවීමේ දිගහැරීමේ යැවීමේ සමන් කමක් තැනි බව ද හැකිලෙන දිග හැරෙන යන රුපවලට තාමයෙන් නොරව ඒවා සිදුකිරීමේ සමන් කමක් තැනි බවත් හේතුන්ගේ සංයෝගයෙන් ම මිස තාමරුපයන් ගේ කුමැත්තේ සැරීයට ගමනාදිය සිදු නොවන බවත් යෝගාචාරයාට වැටහෙන්නේ ය. රිසි සේ ගමනාදි ක්‍රියා සිදු කිරීමේ ගක්තිය හා සුවදුක් විදිමේ ගක්තිය ඒ තාමරුපයන්ට තැනි බැවින් ඒවා හේතුන්ගේ සංයෝගයෙන් ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන ධරුම මිස ආත්ම නොවන බව ද යෝගාචාරයාට වැටහෙන්නේ ය.

විදුරගනාජුනය දියුණු කරමින් ක්‍රමයෙන් සනය බේදිමින් සංස්කාර සිහි කිරීම කරගෙන යන්නා වූ යෝගාවච්චයාහට රුප දැකීමේ වක්ෂූරවිජුනය අනිකක් සැබෑයටත් එය උපදින තැන වූ වක්ෂූස්ප්‍රසාදය අනිකක් සැබෑයටත් පෙනෙන රුපය අනිකක් සැබෑයටත් ඒ තුනෙහි එක්වීම වූ එස්සය අනිකක් සැබෑයටත් වෙන්වී පෙනෙන්නේ ය. දුටු රුපයේ හොඳ බව හෝ තරක බව ආස්ථාදනය කරන වේදනාවත් රුපය හොඳ නම් ඒ ගැන ඇතිවන තේජාවත් තැවතත් එය දක්නට මිතුය කියා ඇතිවන බලවත් තේජාවත් සුන්දර රුපය ලැබීම සඳහා ඇති වන කළුපතාත් ඒ ගැන ක්‍රියා කිරීම් වශයෙන් ඇතිවන නාම රුපත් වෙන් වෙන්ව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ශබ්ද ශ්‍රවණාදියෙහි ඇතිවන නාම රුපත් එස් ම හොඳින් වෙන් වෙන්වී පෙනෙන්නට වන්නේය. එයින් වඩා හොඳින් සන සංඡුව දුරුවී සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය පැහැදිලි වී ආත්ම සංඡුව දුරු වන්නේය.

කෘත්‍ය සිතය

එක් එක් සන්නාතයක බොහෝ නාමරුපයේ උපදිති. උපදින උපදින සැම නාම රුප ධම්යක් විසින් ම යම් කිසි කෘත්‍යයක් ද සිදු කරනු ලැබේ. සැම නාමයකට ම සැම රුපයකට ම අයත් වෙන් වූ කෘත්‍යයක් ඇත්තේ ය. එක් ධර්මයකට අයත් කෘත්‍යයක් සිදු කිරීමේ සමත් කමක් තවත් ධර්මයකට තැත්තේ ය. එක් සන්නාතයක උපදනා අනේක ප්‍රකාර නාමරුපයන් විසින් සිදු කරන එකිනෙකට වෙනස් වූ කෘත්‍යන්හි යම් කිසි අනෙක්නා සම්බන්ධයක් ද ඇත්තේ ය. ඒ සම්බන්ධය නිසා විදුරගනා ජුනය දියුණු කර තැනි සාමාන්‍ය ජනයාට ඒ ඒ කෘත්‍ය සිදුකරමින් උපත් අනේක නාමරුප ධර්ම එක් දෙයක් සැබෑයට වැටහෙන්නේ ය. එක් දෙයක් සැබෑයට වැටහීම ය, ආත්මය සැබෑයට වැටහීම ය යන අනේක නාම රුපයන් ආත්මය නමුති එක් දෙය සැබෑයට වැටහීමට හේතු වන අනෙක්නා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ නාම රුපයන්ගේ කෘත්‍ය සම්බන්ධයට කෘත්‍ය සනය සි කියනු ලැබේ.

නාම රුපයන්ගේ කෘත්‍යයේ නම් දකීම් ඇසීම් ගරීරාච්‍යවයන් හැකිලෙවීම් දිගුකිරීම් එසවීම් පහන් කිරීම් ආදිහු ය. යම්කිසි වස්තුවක් වක්ෂූපසාදයෙහි හෙවත් ඇසෙහි ගැටෙයි. ගැටුණු දෙය අනුව වක්ෂූපසාදයෙන් දරුණ විත්තය ඇතිකරනු ලබයි. වක්ෂූර්විඳන නම් වූ ඒ දකීන විත්තය රුපය දකී. වශී රුපය ය වක්ෂූපසාදය ය දකීන විත්තය ය යන මේ තුනෙන් සිදු කරන කෘත්‍ය තුන ඒකාබද්ධව ඇතිවන බැවින් ධරුම විභාග දකීමට තො සමත් පුද්ගලයාට වක්ෂූර්විඳනය වක්ෂූපසාදය යන නාමරුප ධම් දෙක ආත්මය නමැති එක් දෙය සැලීයට වැටහේ. එයින් ඔහු මම දකීමිය, දක්නේ මම ය සි වරදවා සිතයි. වක්ෂූපසාද වක්ෂූර්විඳන වරණ යන මේවාට අයන් කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධභාවය කෘත්‍ය සනය ය. (දකීමක් සම්පූර්ණ වන්නේ සම්පූර්ණ විත්තිරණ වොත්ප්‍රතා ජ්වන යන නම්වලින් කියන තවත් බොහෝ සින්ද එකතු වීමෙනි. ඒවා ගැන කිපුවත් අහිඛිමය තුළතුන්ට තො වැටහෙන බැවින් ඒවා ගැන මෙහි සඳහන් තොකරන ලදී.)

ඉඩිය ගෞර්තුපසාදයේ ගැටේ. ගෞර්තුපසාදය ඒ ඉඩිය අනුව සෝත විශ්දකුණ නම් වූ ගුවණ විත්තය ඇති කරවයි. ගෞර්තුවිඳන නම් වූ ගුවණ විත්තය ඉඩිය අයයි. හෙවත් ඉඩිය දන ගනී. ඉඩි, ගෞර්තුපසාද, ගෞර්තු විඳාන යන මොවුන් විසින් සිදුකරන ගෞර්තුපසාදයේ ගැටීම ය ඇසේවීම ය ඇසීම ය යන කෘත්‍ය තුනේ බද්ධභාවය ඒවා වෙත් වශයෙන් තො දක්නා බැවින් ගෞර්තුපසාද ගෞර්තුවිඳන දෙක අසන්නා වූ මම සැලීයට වරදවා තේරුම් ගනී. ගෞර්තුපසාදයෙහි ගැටීම ගෞර්තු විඳානය ඇතිකර වීමය. ඉඩිය දනීමය යන මේ කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධභාවය කෘත්‍යසනය ය. ගද දනීම් රස දනීම් හැඳීම් දනීම් සම්බන්ධයෙන් ද ඇත්තා වූ කෘත්‍ය සනය කියන ලද ඒවායේ අනුසාරයෙන් සිතා ගත යුතු.

කළුපතා කිරීම හෙවත් ඒ ඒ අරමුණුවලට සිත යොමුකිරීම විතරක වෙනසිකයේ කෘත්‍යය ය. යමක් ඇති සැලීයට දනගැනීම ප්‍රජා වෙනසිකයේ කෘත්‍යය ය. දක්නා රුපාදියේ හොඳ ගතිය ආස්ථානය කිරීම සුබ වේදනාවේ කෘත්‍යය ය. අරමුණුවල තරක

ගතිය ආස්ථාදත්‍ය කිරීම දුෂ්චලේදනාවේ කෘත්‍යය ය. අරමුණේ මධ්‍යම හාවය විදිම උපේක්ෂා වේදනාවේ කෘත්‍යය ය. සිත ප්‍රගෝජිත කරවීම ප්‍රිතියේ කෘත්‍යය ය. අරමුණට ඇලුම් කිරීම ලෝහයේ කෘත්‍යය ය. අරමුණට විරුද්ධවීම ද්‍රව්‍යයේ කෘත්‍යය ය. අනුන්ගේ සම්පත් නො ඉවසීම ර්ජ්‍යීයාවේ කෘත්‍යය ය. පවත ලේඛා නො වී බිඟ නොවී එචිතරවීම අහිරික අනොත්තප්පයන්ගේ කෘත්‍යය ය. පවත ලේඛාවීම හිරියේ කෘත්‍යය ය. පවත බිඟවීම ඔත්තප්පයේ කෘත්‍යය ය. පැහැදිම ගුද්ධාවේ කෘත්‍යය ය. අනුන්ගේ සැපයට කුමතිවීම මෙත්‍රියේ කෘත්‍යය ය. අනුන්ගේ දුක ගැන කම්පාවීම කරුණාවේ කෘත්‍යය ය. මෙතෙකින් කියන ලදුයේ තාම ධ්‍රීයන්ගේ කෘත්‍යවලින් එක්තරා කොටසකි.

කියන ලද්දුවූ ද නොකියන ලද්ද වූ ද අනේක ප්‍රකාර කෘත්‍යන් සිදු කරන තාම රුපයන් වෙන වෙනම ඉපද ඒ කෘත්‍යය සිදුකොට වෙන වෙන ම බිඳී යන තමුන් වෙන් වශයෙන් තාමරුප ධරුම තේරුම් ගැනීමේ ගක්තිය තැන්තා වූ සාමාන්‍ය ජනයාට පෙනෙන්නේ එක සන්තානයක ඇතිවන්තා වූ ඒ තාම රුප කෘත්‍ය සියල්ල ම ආන්මය ය කියාත් මම ය කියාත් සලකන එක් දෙයකින් ම ඒ කෘත්‍ය සියල්ල ම සිදුකරන්තාක් සේ ය. ඔවුනු දක්නේන්න් මා ය. අසන්නේන් මා ය, ගද දැනගන්නේන් මා ය, කල්පනා කරන්නේන් මා ය, කරුණු තේරුම් ගන්නේන් මා ය, සැප විදින්නේන් මා ය, දුක් විදින්නේන් මා ය, මැදහන්ව ඉන්නේන් මා ය, ප්‍රිති වන්නේන් මා ය, ඇලීම් කරන්නේන් මා ය, කිපෙන්නේන් මා ය, අනුන් ගේ යහපතට විරුද්ධ වන්නේන් මා ය, ලේඛා නො වන්නේන් මා ය, බිඟපත් නො වන්නේන් මා ය, ලේඛීත වන්නේන් මා ය, බිඟපත් වන්නේන් මා ය, පැහැදෙන්නේන් මා ය, මෙන් කරන්නේන් මා ය, කරුණා කරන්නේන් මා ය සි වරදවා සිතති. මෙසේ අනේක කෘත්‍යන් එක් දෙයකින් එක් තැනකින් සිදුවන්තා සේ පෙනෙන පරිදි කෘත්‍යන්ගේ බද්ධ හාවය කෘත්‍ය සනය ය.

යැමෙහිදී ඇතිවන යාමට උත්සාහ කරන සිතා ය, එක් පයක් එයට උත්සාහ කරන සිතා ය, ඉහළට එන පයෙහි රුපයෝ ය, එස වූ පය ඉදිරියට යැවීමට උත්සාහ කරන සිතා ය, පයෙහි ඉදිරියට

යන රුපයෝ ය, පය බීම තැබීමට උත්සාහ කරන ඇත ය, පයෙහි පහළට ඉපදි යන රුපයෝ ය යන මේවා වෙන් ගෙන් වූ කෘත්‍ය ඇත්තේ ය. නාමරුප විභාග සලකා ගැනීමට තො සමන් සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට ඒ සියල්ල එක් දෙයක ඇත්ත්‍යක් සේ පෙනීමට හේතුවන පරිදි ඒ කෘත්‍ය සමුහයේ බවහාවය කෘත්‍ය සනය ය. කෘත්‍ය සනයෙන් වැඩිමෙන් ඒ ඒ කෘත්‍ය සිදු කරන නාම රුපයන් වෙන් කර ගත තො හැකි වීමෙන් ඒ නාම රුප සියල්ල ම එක්කාට යන්නේ මා ය සේ වරදවා තේරුම් ගනිති. අතිකුණ් සියලු ම ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් ද කෘත්‍ය සනය කියන ලද්දට අනුව සලකා ගත යුතුය.

ආරම්මණ සනය

නාම ධම්යෝ ය සේ කියනු ලබන විත්තවෙතසිකයන් විසින් ගන්නා වූ විත්තවෙතසිකයන්ට හසුවන්නා වූ පරමාර්ථ වූ ද පරමාර්ථ තො වූ ද ස්වභාවයෝ ආරම්මණ තම් වෙති. ආරම්මණ යන වචනයේ තේරුම විත්ත වෙතසිකයන් විසින් ඇල්ලා ගන්නා දෙය යනුයි. ජාති වශයෙන් අරමුණු ඒ ඒ කොටස ඇතුළු කොට කථා කරන කළේහි රුප ගැනීද ගන්ද රස ස්පූෂ්ථිය ධර්මය සේ අරමුණු සයක් ඇති බව කියනු ලැබේ. ලොව ඇති කුඩා මහත් වස්තුවල රුපාරම්මණය සේ කියන වරණ දාතුව ඇත්ත්‍ය. එබැවිත් ලොව ඇති රුපාරම්මණ මෙතෙකුයි කවරාකාරයේන්වත් පමණ තො කළ හැකි ය. ගබ්දි අරමුණුන් එසේ ම ය.

එ අරමුණු ගතිමින් උපදනා සින් ද අරමුණු සේ ම ඉතා බොහෝය. එහෙන් අරමුණු ජාති අනුව සින් එකුළුකොට කථා කිරීමේදී වක්බු විශ්දකණ සේත්ත විශ්දකණ සාරු විශ්දකණ ජීවා විශ්දකණ කාය විශ්දකණ මතෝ විශ්දකණය සේ සින් සයක් ඇති බව කියනු ලැබේ. වෙන් වෙන් වූ ආරම්මණයේ ගේ වශයෙන් කියත හොත් අප්‍රමාණ වක්බු විශ්දකණයෝ වෙති. සේත්ත විශ්දකණයේහු ද එසේ ම අප්‍රමාණ වෙති. අනෙකාරම්මණයන් ගතිමින් එක් සන්තානයක ඇති වන අනෙකප්‍රාර නාමයන් විද්‍රුෂනාජනය තැනියවුන්ට ආත්මය තුමැති එත් දෙයක් සේ

වැටහෙන්නේ ය. ආරම්මණයන් ගේ වශයෙන් අන්කප්‍රකාර නාමයන්හි ඇති එක් දෙයක් සේ පෙනීමට හේතුවන බද්ධභාවය ආරම්මණ සන තම් වේ.

යෝගාවවරයනට විද්‍රූහනා කරන සමයෙහි රුපය ආත්මය නොවන බව ද, වේදනාව ආත්මය නොවන බව ද, සංඛ්‍ය සංස්කාර විභූතයන් ආත්ම නොවන බව ද, ඒවායින් පිටත ආත්මයක් තැනි බව ද පෙනෙන්නේ ය. එහෙත් මම ය මම ය යන සංඛ්‍යව ඔවුනට තැවත තැවත ඇති වේ. එයට හේතුව මේ සන සතර ය. ආත්ම-දූෂ්චීය තැනිකරනු පිණිස මේ සන සතර හොඳින් තේරුම් ගෙන සන සංඛ්‍යව දුරුවන තෙක් ම හාවතා කළ යුතු ය.

සන සතර පිළිබඳව යැහෙන විස්තරයක් මේ තාක් ඇති වූ කිසිම පොතකට ඇතුළු වී තැනි බැවින් මේ ලිපිය සැපයීමට පිටු සියයක් දෙයියයක් ඇති පොතක් ලියන තරමට මහන්සි ගන්නට සිදුවිය. බුරුම රට රත්ගුන් තුවර ප්‍රධාන සතිපට්චාන හාවතා මධ්‍යස්ථානයෙන් තිකුත්කර ඇති සතිපට්චාන හාවතා පොත මේ ලිපිය සැපයීමට අපට බොහෝ උපකාර වූ බව ප්‍රීතියෙන් යදහන් කරමු.

වතුරායී සත්‍යය

වතුන්නං හික්බවේ අරියසට්ටානං අනෙකුබාධා අප්පට්ටෑවේදා එවමිදා දිස මද්ධානං සංධාචිතං සංසරිතං මමකද්වෙත වතුමිහාකඩද්ව.

යනුවෙන් “මහණෙනි, ආයී සත්‍ය සතර නො දැනීම තිසා ම ප්‍රත්‍යාගක්ෂ කර නො ගැනීම තිසා ම අප නොප විසින් දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි තැවත තැවත ඉහිදීම වශයෙන් සංසාරයෙහි ඔබ මොබ දිවීම ඇවිදීම කරන ලද්දේ ය” සි තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වදුරන ලද්දේ ය.

වර්ෂ ගණනින් තබා කල්ප ගණනින් වන් ප්‍රමාණ කළ නො හෙත තරමට දීර්ඝ වූ අතින කාලයේ තරකයන්හි ඉපද ප්‍රේතව ඉපද තිරිසන්ව ඉපද සසර සැරිසරන එක් එක් පුද්ගලයකු විසින් ලබා ඇති දුෂ්චර්කන්ධය ප්‍රමාණ කළ හැකියක් නො වේ. සත්‍යාච්චන්ධය කරන්නට තුපුරුවන් වුවහොත් අනාගත සංසාරයෙහි ලබන්නට සිදුවන දුෂ්චර්කන්ධය ද එසේ ම ප්‍රමාණ නො කළ හැකිය. ලබා විද අවසන් කළ දුෂ්චර්කන්ධය ගැන කළ යුත්තක් තැන. අනාගතයට විදින්නට විය හැකි දුෂ්චර්කන්ධයෙන් තිදහස් වීමට මගක් සෙවීම සියල්ලන් විසින් ම කළ යුත්තකි. එයට ඇත්තා වූ එක ම මාරගය වතුරායී සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම ය.

වතුරායී සත්‍යය ඉතා ගැඹුරු ය. එය අවබෝධකර ගැනීමන් එතරම් පහසු වැඩක් නො වේ. එහෙත් එය කිහිම් පරිත්‍යාගයක් කොට වුව ද කොතරම් දුකක් විද වුව ද කළ යුත්තකි. ආයී සත්‍යයන් පිළිබඳව ආරංචියකුද අසා තැනියකුට සත්‍යයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යාගක්ෂ දැනය හදිසියෙන් ඇතිකර ගත හැක්කේ නො වේ. දුකින්

මිදීමට හේතුවන සත්‍යයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂණය පළමුවෙන් සත්‍යයන් ගැන ආරුවිය දත් ගෙන ඒවා ගැන නැවත තැවත සිතීමෙන් වීමසීමෙන් ඇතිකර ගත යුත්තකි. මේ ලිජිය සපයන්නේ ආය්ස් සත්‍යයන් පිළිබඳ ආරුවිය දීමක් වශයෙනි.

සත්‍ය වූ දුක්‍ය, දුක් ඇතිවමේ සත්‍ය වූ හේතුව ය. සත්‍ය වූ සැපය. සැපයට පැමිණීමේ සත්‍ය වූ මාරුගය ය යන මේ කරුණු සතර බුදු සමයෙහි උගෙන්වන ආය්ස් සත්‍ය සතර ය.

මේ කරුණු සතර ගැන සාමාන්‍ය ජනයා අතර සත්‍ය යන ව්‍යවහාරය නැත. ඒ කරුණු සතර ගැන සැලකිල්ලක් තිබේ. දුක්න් මිදීම ය සැපය ඇතිකර ගැනීම ය යන මේ කරුණු දෙක ගැන සැම දෙනාගේ ම විශේෂ සැලකිල්ලක් තිබේ. එහෙත් සැප දුක් දෙක ගැන සාමාන්‍ය ජනයාට ඇත්තේ මහත් මූලාවකි. ඔවුනු සැබු සැපය සම්පූර්ණයෙන් ම නො හඳුනති. ඉතා රෝග දුක් පමණක් දුක් සැටියට සලකති. වඩා රෝග නොවන දුක් සැප සැටියට සලකති. එසේ සලකා ඒවාට ඇළුම් කරති. සැප සොයීම් සි ඒ දුක් ම සොයති. අවිද්‍යාවෙන් අන්ධව දුක ම නොද දෙය ය, සැපය ය කියා එයම සොයන්නේ කිසි කලෙක දුක්න් නොමිදෙනි. සැප දුක් දෙක හරියට හැඳින ගැනීම තුන්වන පළමු වන ආය්ස් සත්‍ය දෙක දත් ගැනීම ය. එ බැවින් මෙහි පළමුවෙන් සැප දුක් හැඳින්වීම කරනු ලැබේ.

මිනිස් සැපය ය, දෙවි සැපය ය සි සාමාන්‍ය ජනයා විසින් සැප දෙකක් ලෝකයෙහි ඇති සැටියට සලකනු ලැබේ. මනුෂ්‍ය පණ්ඩිකන්ධයක් ඇතිව අඩු සැමියන් වශයෙන් දු දරුවෙන් වශයෙන් සහෝදර සහෝදරියන් වශයෙන් තැයන් මිතුරන් වශයෙන් ඔවුනොවුන්ට ඇළුම් කරමින් කා බේ ඇද පැලද ජීවන් වන්නට ලැබීම මිනිස් සැපය සැටියට සලකනු ලැබේ. මේ මිනිස් ලොව දුප්පතුන්ටන් දනපතියන්ටන් නිලධරයන්ටන් මැති ඇමතිවරුන්ටන් රජුන්ටන් නොකී තවත් අයටන් ඇත්තා වූ සැපය එය ම ය. එහි ඇති උසස් පහත් කම් අනුව රජ සැප සිටු සැප යනාදි ව්‍යවහාර පවත්නේ ය. දිව්‍යලෝකයෙහි දිව්‍යමය පණ්ඩිකන්ධයක් ලබා ජීවන්වීම දිව්‍ය සැපය සි සලකනු ලැබේ.

රජ සැප සිලු සැප යනාදීන් සලකන මිනිස් සැපය සත්‍ය සැපයක් ද කියා විමසිය යුතු ය. සැප වශයෙන් සලකන යමක් සෑම කල්හි ම සැපයක් තැවියට ම තිබේ නම්, කලකදී දුක් බවට නො පෙරළේ නම්, කලකදී දුකක් ඇති නො කෙරේ නම්, දුකට හේතු නො වේ නම් ඒ දෙය සත්‍ය සැපය ය. මත්‍යා පස්වස්කන්ධයක් තිබිම සැපක් සැටියට සලකනත් කලෙකදී එය දිරා පරිහරණය කිරීමට ඉතා ද්‍රූෂ්කර තැනට පැමිණේ. තරුණවියේ දී හොඳින් තුබුණු මිනිස් කය මහලු වියේ දී තමාටත් දුක් දෙන අනුත්වත් එපා වූ දෙයක් වන්නේය. ඒ පස්වස්කන්ධය ස්ථිර ද නොවේ. කවද හෝ මිනිසා මැරෙන්නේ ය. හයානක වූ මරණ දුක ඒ පස්වස්කන්ධයේ අවසානය ය. පස්වස්කන්ධය පවත්නා අතරවාරයේ ද සාගින්න පිපාසය හිසරදය ඇස් රෝග කන් රෝග දත්ත රෝග පිනස කැස්ස වමනය උණ හොරි දද වනා පිළිකා ආදි බොහෝ රෝගයෝ ගරිරයෙහි ඇතිවන්නාහ. ගරිරය පැවැත්වීමට දිවිහිමියෙන් වෙහෙසිය යුතුය. මෙසේ බලන කල්හි මත්‍යා පස්වස්කන්ධය කලකදී තපුරට පෙරළෙන දෙයක් වන බැවින් ද, තපුර ම කෙළවර කොට ඇතියක් බැවින් ද, මුල මැද අග යන සැමතුන ම දුකින් මිශ්‍රවුවක් වන බැවින් ද බොහෝ දුක් ඇතිකරන්නක් බැවින් ද දුකක් ම ය. එය කිසි සේන් සැපයක් නොවේ.

මිනිසුන් විසින් සැපය යි සලකන කැමි පිම හිදීම සිටීම යාම ඊම් වැනිරිම් ආදිය ද ඒ ඒ දුක්වලට කරන ප්‍රතිකාර මිස සැප නොවේ. පස්වස්කන්ධය සම්පූර්ණයෙන් ම දුක් ගොචක් වූව ද ප්‍රතිකාරයෙන් ඒ බව වැසි තිබේ. කිසිවක් නො කොට තිශ්වල ව ඉන්නා කල්හි යමක් ඇත්තේ නම් යමක් දන් නම් එය පස්වස්කන්ධයාගේ ප්‍රකෘතිය ය. එය දත හැක්කේ කිසිවක් නො කොට එක් තැනකට වී තිශ්වල ව විසිමෙහි. එක් තැනකට වී කිසිවක් නො කොට එක් ඉරියවිකින් පැය ගණනක් හිද බලනු. කාලය ගත වන්න වන්න පස්වස්කන්ධයේ ප්‍රකෘතිය මතු මතුවී පෙනෙන්නට වනු ඇත. සාගින්න දැනෙනු ඇත. පිපාසය දැනෙනු ඇත. අත් පාවල හා තැනටියේ රුදුව දැනෙනු ඇත. හිසරදය හිස බර ගතිය දැනෙනු ඇත. තැන් තැන්වල තදා හිරිය දැනෙනු ඇත. කටුවලින් අතින්නාක් මෙන් දැනෙනු ඇත, කසනවා දැනෙනු ඇත. උගුර කට වියලීම

දැනෙනු ඇත. ග්‍රීෂ්මය හෝ ශිතල දැනෙනු ඇත. නිකම්ම ඉන්නා කල්හි ඇත්තා වූ ඒ දැනෙන්නා වූ දේවල් පස්වස්කන්ධයේ ප්‍රකාශිය ය. පස්වස්කන්ධයේ ස්වභාවය ය.

කැමි පිමි ඉරියට වෙනස් කිරීම් ආදි හැම දෙයක් ම කරන්නේ ඒ දුක්වලට ප්‍රතිකාර වශයෙනි. දුක්වලට ප්‍රතිකාර වශයෙන් කරන සැප වශයෙන් සලකන ඒ සියල්ලන් සත්‍ය වශයෙන් සැප නො ව දුක් ම ය. අසවල් දෙය බලන්නට ඕනෑයු ය, අසවල් දෙය අසන්නට ඕනෑයු ය, අසවල් තැනට යන්නට ඕනෑයු ය, අසවල් දෙය ලබන්නට ඕනෑයු ය යනාදින් තෘප්ත්‍රාදහයෝ ද සන්න්ව සන්නාතයෙහි ඇති වෙති. ඒ දැවීම් ද දුක් ම ය. ධනය සැපයීම, යාන වාහන ගෙවල් සැපයීම, වස්ත්‍රාහරණ සැපයීම යනාදි සියල්ල ම කරන්නේ ඒ ඒ දෙය සම්බන්ධයෙන් ඇති වන තෘප්ත්‍රාදහය සන්සිද්ධීම පිණිස ය. සත්‍ය වශයෙන් ම ඒ සියල්ල ම දුක් මිස සැප නො වේ. දුක් වූ ද දුක්වලට උන්පත්තිස්ථාන වූ ද දුකට ජේතු වන්නා වූ ද දුකින් මිශ්‍ර වූ ද දේ හැර අන් කිසිවක් ලෝකයා සැප වශයෙන් සලකන මත්‍යාංශ දිවා බුහ්ම ආත්ම හාවයන්ට අයන් වූ ස්කන්ධයන් අතර තැත.

ଆපායික සන්න්වයන්ගේ පස්වස්කන්ධයන්ගේ දුක් බව ගැන අමුතුවෙන් කිය යුත්තක් තැත. ආපායික සන්න්වයන්ගේ ; මත්‍යාංශ දේව බුහ්මයන්ගේ ද යන සියල්ලන්ගේ ම පස්වස්කන්ධය සත්‍ය වශයෙන් ම දුකකි. එබැවින් එයට සත්‍ය වූ දුකය සි බුදු සමයෙහි උගන්වනු ලැබේ. “දුෂ්ච සත්‍යය” යනු සැබැ දුකට කියන නමෙකි.

පස්වස්කන්ධයක් තිබීමේ නපුර පස්වස්කන්ධයේ දුෂ්චන්වය පස්වස්කන්ධයේ ආදිනවය අවිද්‍යාව තිසා නො දක්නා වූ පුද්ගලයා ඒ පස්වස්කන්ධය ලෝකයෙහි ඇති සියල්ලට උසස් දෙය සැරීයට සලකා එයට තදින් ඇළුම් කරන්නේ ය. පස්වස්කන්ධයට ඇළුම් කරන්නා වූ පුද්ගලයාට තමා ඇළුම් කරන පස්වස්කන්ධය තැසෙනවාය කියනවා නම්, තැසෙන්නට යනවා නම් තැසීමේ ලකුණු පෙනෙනවා නම් එයට වඩා නපුරක් එයට වඩා බිජක් තැත්නේ ය. හේ වත්මාන පස්වස්කන්ධය පවත්වා

ගැනීමට සැම උත්සාහයක් ම කරන්නේ ය. වර්තමාන පණ්ඩ්චකන්ධය තැනි වුවහොත් තැවත ද අලුත් පණ්ඩ්චකන්ධයක් ලබා ගැනීමට සැම උත්සාහයක් ම කරන්නේ ය.

ලෝකයෙහි බොහෝ දෙනා දත් දෙන්නේ වත්දනා ගමන් යන්නේ මල් පහන් පුදන්නේ බණ පින්කම් පහන් පින්කම් කරන්නේ විහාර වෙතෙහි කරන්නේ යංසාවාස දහමිහල් පාසුල් ආදිය කරන්නේ සිල් රකින්නේ හාවනා කරන්නේ ක්‍රිස්තු හක්තිකයන් දෙවියන් යදින්නේ අනාගත පණ්ඩ්චකන්ධ ප්‍රතිලාභය සඳහා ය. පණ්ඩ්චකන්ධයට ඇලුම් කරන තණ්හාව තරම් ගක්තිමත් වූ අන් කිසි වෙතසික ධර්මයක් පෙථුග්‍රන් සන්නානයෙහි තැත. එහි බලයෙන් ඔහුට මතු ද තැවත තැවත පණ්ඩ්චකන්ධය ලැබෙන්නේ ය.

සන්ත්වයාහට වර්තමාන පණ්ඩ්චකන්ධය පවත්වා ගැනීමේ ද අනාගත පණ්ඩ්චකන්ධයන් ලබාගැනීමේ ද මේ බලවත් ඕනෑකම හෙවත් තණ්හාව තැනි තම් අලුත් අලුත් පණ්ඩ්චකන්ධ ලැබීමට හේ උත්සාහ නො කරන්නේ ය. එයින් හේ පණ්ඩ්චකන්ධ සඩ්බ්‍රූන දුෂ්ධයෙන් මිදෙන්නේ ය. පණ්ඩ්චකන්ධය නො හරින පණ්ඩ්චකන්ධය පතන තැනැත්තා තැවත තැවත එය ලබනු මිස එයින් නොමිදෙන්නේ ය. තැවත තැවත පණ්ඩ්චකන්ධය ලබා ගැනීමටත්, ලැබූ පණ්ඩ්චකන්ධය පවත්වා ගැනීමටත් සැම උත්සාහයක් ම කිරීමට හේතු වත පණ්ඩ්චකන්ධය පිළිබඳ පවත්තා වූ බලවත් ඕනෑකම හෙවත් ඇලුම - තවත් ක්‍රමයකින් කියත හොත් පණ්ඩ්චකන්ධය පිළිබඳ වූ තණ්හාව ම පණ්ඩ්චකන්ධ සඩ්බ්‍රූන සතුව වූ දුෂ්ධය ඇතිවීමේ හේතුව ය. බුද්ධමයෙහි "සමූද්‍ය සවිත" යන නම ව්‍යවහාර වන්නේ ද ඒ තණ්හාවට ම ය. මනුෂා දිවා බුහ්ම සම්පත් නමැති පණ්ඩ්චකන්ධයන්ට වඩා උසස් සැපයක් වූ තිවනක් ඇත ය සි අසා එය සෙවීමට උත්සාහ කරන්නා වූ පින්වතුන්ට මේ තණ්හාවෙන් බාධා කරනු ලැබේ. තිරුවාණ මාරුගය වසනු ලැබේ. ඒ නිසා ද මේ තණ්හාව දුක් උපද්‍රවත හේතුව වේ.

කොනෙක් වර මළත් තැවත තැවත උපද්‍රවත, තැවත තැවත පණ්ඩ්චකන්ධය ඇති කරන, තැවත තැවත ජරාව ව්‍යාධිය මරණය

ඇති කරන, තැවත තැවත පණ්ඩස්කන්ධය පෝෂණය කිරීමේ කරදරය ඇති කරන, තැවත තැවත තිරිසන් බවට ප්‍රේත බවට තරකයට පමුණුවන ඉහත ක් තෙශ්ණාව උපදින උපදින ජාතියක් පාසා ම තැවත තැවත ඇති වේ. පාඩම් කර ගෙන තිබෙන දෙයක් මතු කිසි කලෙක සිහි කළ නො හෙත පරිදි සර්වප්‍රකාරයෙන් අමතක වී යන්නාක් මෙන් ඒ සන්නාතයෙහි මතු කිසි කලෙක තුපද්‍රා පරිදි අභාවයට යන ස්වභාවයක් ද ඒ තෙශ්ණාවෙහි ඇත්තේ ය. මතු තැවත ඇති නො වන පරිදි තණ්ඩාව තැනිවීම අනුව ඒ තණ්ඩාව තිසා අනාගතයෙහි ඇතිවන්නට තිබෙන ස්කන්ධ පරම්පරාව අභාවප්‍රාප්ත වන්නේය. ඒ අභාව ප්‍රාප්තිය අනුව ඇත්තා වූ සලකා ගත හැක්කා වූ ගාන්ත ස්වභාවය සැබු සැපය ය. කිසි කලෙක වෙනස් නොවන සැම කළහි ම පවත්නා සැපය ය. තිවතය යි කියනුයේ ද ඒ සැපයට ම ය.

ඒ තිවතෙහි මම ය අතිකා ය ස්ත්‍රීය ය පුරුෂයා ය මිනිසා ය දෙවියා ය යනාදී ව්‍යවහාරයන්ට ලක්වන දිරන බිඳෙන කිසිම සංස්කාරයක් තැන්තේ ය. කුඩාය මහතය සතරස්ය වටය උසය මිටිය යනාදී ව්‍යවහාරයන්ට ලක්වන දෙයක් ද තැන්තේ ය. එය පරම ගම්හිර ගුද්ධ සුඛ ස්වභාවයකි. තිවතෙහි උතුම් බව වැටහෙන්නේ බුදුදහම අනුව තුවනු දියුණු කියුණු කරගත් සංසාරයේ සැවැට් දන්නා අයට ය. සෙස්සන්ට එය වැටහෙන්නේ කිසිම ප්‍රයෝගනයක් තැනි කිසි වටිනාකමක් තැනි හිස් බවක් ලෙස ය. පණ්ඩස්කන්ධය මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද තදින් ගෙන සිටින්නා වූ පුද්ගලයන්ට වැටහෙන්නේ ඉතාම තපුරක් ලෙස ය. මම ය මාගේ ය කියා පණ්ඩස්කන්ධයට ඇලුම් කරන්නා වූ අයට මම ය කියා ගන්නා ඒ පණ්ඩස්කන්ධය තැනි වී යාම වැටහෙන්නේ බියවිය යුත්තක් ලෙස ය. එබැවින් ඔවුනු තිවතට බිය වෙති. ඔවුන්ගේ කැමුත්ත පණ්ඩස්කන්ධය පවත්වා ගැනීමට ය.

දරමඳනය තැනියවුන් උසස් කොට සලකන්නේ මම ය කියා සලකන පණ්ඩස්කන්ධය ඇතිව, අමුදරුවන් ඇතිව, නෑ මිතුරන් ඇතිව වුවමනා පමණ ඉත්දිය පිනවත වස්තු ඇතිව, ජරාවක් ව්‍යධියක් මරණයක් තැනිව, ප්‍රිය පුද්ගලයන් ගෙන් ප්‍රිය වස්තුන්ගෙන්

වෙන් වීමක් තැනිව සැමකල්හි ම සිටිය හැකි තන්ත්වයක් තැනක් ඇත්තම් එය ය. ලෝකයේහි කිසිවකට එබදු තන්ත්වයක් තැන. එබදු තැනක් ද කොහිවත් තැන. ඇත්තේ ස්කන්ධ පරම්පරාවේ පැවැත්මය, තැවැත්මය යන මේ දෙක පමණකි. කාහට වුවත් ගන්නට ඇත්තේ ඒ දෙකින් එකකි.

මම ය මාගේ ය කියා ඇඟුම් කරන ස්කන්ධ පරම්පරාවේ පැවැත්ම ගන්නහුට ස්කන්ධයන් හා බැඳී පවත්නා වූ ජාති දු:ඩය ද ලැබෙන්නේ ය. ජරාදු:ඩය ද ලැබෙන්නේ ය. ව්‍යාධි දු:ඩය ද ලැබෙන්නේ ය. අප්‍රිය සම්පූයෝග ප්‍රිය විපූයෝග දු:ඩයන් ද ලැබෙන්නේ ය. කුමති දැ නො ලැබීමේ දු:ඩය ද ලැබෙන්නේ ය. උකුණන් මකුණන් මැස්සින් මදුරුවන් වන්නට සිදුවන්නේ ය. උරන් කුකුලන් එවින් ගෙයින් බල්ලන් බෙළුන් වන්නට ද තවත් නොයෙක් සතුන් වන්නට ද සිදුවන්නේ ය. සාදුක තිවා ගැනීමට සැහෙන පමණට අහරක් නො ලබන, පිපාකාව සන්සිද්ධා ගැනීමට සැහෙන පමණට පැනක් නො ලබන, හදින්නට වතක් වසන්නට තැනක් නො ලබන, ප්‍රේතයන් වන්නට සංඡීව කාලපුනාදී තරකයන්හි ඉපද ශින්නේ දැවෙන්නට ලොහො ගුලි ශිලින්නට ලොහො දිය බොන්නට ද සිදු වන්නේ ය.

ස්කන්ධ පරම්පරාවේ තැවැත්ම වූ නිවන ගන්නහුට ඒ එක දුකකුත් නො වන්නේ ය. එහෙත් එහි මම ය අනිකා ය සත්ත්වයා ය පුද්ගලයා ය දි තම් කරන ස්කන්ධ තැන. මේ දෙකින් මබට වඩා හොඳ දෙය නොරා ගන්න. බුද්ධාදී මහෝත්තමයන් විසින් සැබැ සැපය සැරියට පවසන්නේ, දු:ඩතිරෝධායී සත්‍යයයි පවසන්නේ, ස්කන්ධ පරම්පරාවේ තැවැත්ම හෙවත් නිරෝධය ය.

දුකින් මිදීම සඳහා ද සැපයට පැමිණීම සැපය ලැබීම සඳහා ද සාමාන්‍ය ලෝකයා ගෙන සිටි මහ අනිකකි. බුදුන් වහන්සේ පවසන මහ අනිකකි. ධනය සැපයීම අඩුදරුවන් පෝෂණය කිරීම මරණින් මතු සුගතිගාමීවීම පිණිස පින් කිරීම යනාදිය සාමාන්‍ය ජනයා ගෙන සිටින මාරුගය ය. එය තෘප්ත්‍යාවට පෝර දුම්මක් බැවින් එයින් තවත් තණ්ඩාව වැඩි. සංසාරය තවත් දික් වේ.

නිවන දුර වේ. බුදුන් වහන්සේ වදුල මාරගය තම් සයර දිග් කරන තේඟාව තසන වැඩ පිළිවෙළකි. යමක් කිරීමෙන් සංසාර දුෂ්චර ඇති කරන තේඟාව තැයේ තම් සන්තානයෙන් බැහැර වේ තම් ඒ වැඩ පිළිවෙළ බුදුන් වහන්සේ පවසන සැපයට පැමිණීමේ මාරගය ය.

ලෝකයෙහි ඇති යූම දෙයක ම ඒ ඒ දෙය තසන විරුද්ධ දෙයක් ද ඇත්තේ ය. තේඟාවට විරුද්ධ තේඟාව තසන දෙයක් ද ලොව ඇත්තේ ය. තේඟාව සත්ත්ව සත්තානයෙන් බැහැර නො කළ හැකිය. ආයුධයකින් හෝ ගින්නෙන් දියෙන් හෝ නො තැසිය හැකිය. එය සත්ත්ව සත්තානයෙන් බැහැර කළ හැක්කේ එයට විරුද්ධ එය බැහැර කරන තසන දෙයක් සත්තානයෙහි ඇති කිරීමෙනි. ආලෝකය ඇති කළ කළේහි අදුර දුරුවී යන්නාක් මෙන් තේඟාවට විරුද්ධ ධර්ම සත්තානයෙහි ඇති කළ කළේහි තේඟාව විත්තසන්තානයෙන් බැහැර වන්නේ ය. තැයෙන්නේ ය.

තේඟාව දුරු කරන තේඟාව තසන බෙහෙත තම් මම ය, මිනිසා ය, දෙවියා ය, ස්ත්‍රී ය, පුරුෂයා ය යනාදින් සලකන පණ්ඩියෙක්කන්දයේ හා බාහිර ලෝකයේ තතු ඇති සැවියට දන්නා තුවණ ය. තේඟාව ඇති වන්නේ වැරදි හැඳීම් තිසා ය. ඒ ඒ හේතුන් තිසා ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන නාම රුප දාතුන් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් සැවියට වරදවා ගැනීම තිසා ද, අනිත්‍ය වූ ද දුෂ්ච වූ ද බොහෝ ආදිතවයන් ඇත්තා වූ ද නාමරුප දාතුන් තිත්‍ය දේ සැවියට, සැප වූ ද සැපට හේතු වූ ද දේ සැවියට හොඳ දේ සැවියට වරදවා ගැනීම තිසා ද තේඟාව ඇති වේ. විදුරු කුබේල්ලක් මාණිකා රත්තයකුදී සිතා පරෙස්සම් කරගෙන ඉන්නා තැනැත්තාට එය මැණිකක් නොවන බව දනුඛු පසු විදුරු කුබේල්ල ගැන කළින් තුළු ඇල්ම තැති වන්නාක් මෙන් සැබු තතු නො දනීම තිසා පණ්ඩියෙකන්දය කෙරෙහි පවත්නා තේඟාව පණ්ඩියෙකන්දයේ සැබු තත්ත්වය දක්නා තුවණ ඇති වූ සැවියේ ම අහාවයට යන්නේ ය. අවස්ථාවක් ලද විටෙක මරා දමා වස්තුව පැහැර ගැනීම පිණිස මිතු වෙශයෙන් පැමිණෙන සතුරා පිළිගන්නේ ඔහු දුටු විට සතුවක් ඇති වන්නේ නො හැඳින සිටිනාතුරු ය.

සතුරා සතුරකු බව හැඳින ගත් පසු ඔහු දක්නා කල්හි බියක් හා පිළිකුලක් මිස ආදරයක් සතුවක් ඇති නො වේ. එමෙන් පණ්වය්කන්ධය හැඳින ගතහොත් ඉත්පසු එයට බියක් මිස ඇල්මක් ඇති නො වේ.

පණ්වය්කන්ධයේ සැබු තත්ත්වය දක්නට සමරපි වූ ද ස්කන්ධ තිරෝධයේ අගය දක්නට සමරපි වූ ද තුවනු ම සංසාරය ඇති කරන තෙන්හාව තසන ධර්මය වන බැවින් දුක නැති කිරීමේ සැපයට පැමිණවීමේ සත්‍ය හේතුව වේ. ඒ තුවනු ඇතිකර ගැනීමට අවශ්‍යයෙන් තිබිය යුතු තවත් ධර්ම සතක් ද ඇත්තේ ය. ඒවා ද තුවනු ඇති කිරීමට උපකාරවීම් වශයෙන් දුක් නැති කරන සැපයට පමුණුවන ධර්මයෝ වෙති. තථාගතයන් වහන්සේ ඒ ධර්ම සත ද සැබු සැපයට පමුණුවන සත්‍ය හේතුන් වශයෙන් ගෙන - සමමා ද්‍රව්‍ය, සමමා සඩකප්ප, සමමා වාචා, සමමා කම්මන්ත, සමමා ආජ්ව, සමමා වායාම, සමමා සති, සමමා සමාධී යන මේ ධර්ම අට සැපයට පැමිණවීමේ සත්‍ය හේතුව සැවියට වදු සේක.

මේ වතුරායී සත්‍යය සැකෙවින් දැක්වීම ය.

