

සමථ හා රූප කර්මස්ථාන

මාන්මාර් දේශයෙහි (බුරුමයෙහි) චොලවියන් නගරයෙහි

එා-ඔගක් විත්තල පබ්බත ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති

අතිපූජ්‍ය උභ්‍ය ආචිණ්ණ (එා-ඔගක් සයාඛෝ)

ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්

බුරුම බසින් රචනා කරන ලද

නිබ්බණ ගාමිනී පටිපදා

නම් භාවනා ශ්‍රත්ථයේ සිංහල පරිවර්තනය

පරිවර්තනය

ඇන්. එච්. පෙරේරා මයා.

සෝදු පත් බැලීම.

අතිගරු පූජනීය නාඋයනේ අරිය ධම්ම මහා ස්වාමීන් වහන්සේ.

පූජනීය දාස්වත්තේ සුමනසීල ස්වාමීන් වහන්සේ

පූජනීය සීලගම ඥාණසීල ස්වාමීන් වහන්සේ.

සමථ හා රූප කර්මස්ථාන

ධර්මදානයක් වශයෙන් නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි.

පරිගණක අකුරු සැකසුම :
පින්වත් මංගලිකා ඇමුල්දෙණිය මහත්මිය.

පිටකවරය :
පින්වත් දීපාල් තුසිත මහතා

මුද්‍රණය :



දිමුතු මුද්‍රණාලය
103/A
නුවර පාර,
යක්කල.
033-2239662

හැඳින්වීම

“නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සම්බුද්ධස්ස”

ජීනසාසනං චිරං තිට්ඨතු !

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් අනුශාසනා සහිත ශාසනය

චිරාත් කාලයක් පවතීවා!

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

- 1) සමථ කම්මට්ඨාන කොටස
- 2) රූප කම්මට්ඨාන කොටස
- 3) නාම කම්මට්ඨාන කොටස
- 4) පටිච්ච සමුප්පාද කම්මට්ඨාන කොටස
- 5) ලක්ඛණාදී කොටස් සතර
- 6) විපස්සනා කොටස

මේ ආකාරයෙන් කොටස් හයක් කොට විස්තර කර ඇත. එනම් පොත් කාණ්ඩ හයකි. මෙහි ප්‍රථම කාණ්ඩයේ ආනාපාන කර්මස්ථානය,

පටික්කුල මනසිකාරය, අස්ථික කර්මස්ථානය, ඕදාත කසිණය, මෛත්‍රි කර්මස්ථානය, බුද්ධානුස්මෘති කර්මස්ථානය, අශුභ කර්මස්ථානය, මරණාණුස්මෘති කර්මස්ථානය යන මේවා අඩංගුය. මෙම සියලු කමටහන් මෙම සමථ කම්මට්ඨාන සහ රූප කර්මස්ථාන කොටසෙහි ලා සංග්‍රහකොට ඇත.

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

එා-ඔෟක් ආරණ්‍යයේ
චිත්තල පබ්බතයේ සයාඩෝ
බු.ව.2549/ක්‍රි.ව. 1996 ජනවාරි 20
The Venerable Sayadaw U Acinna of
Pha-Auk Cittala-Pabbata Forest Monastery,
Mudon,Mawlamyine,Myanmar.

පෙර වදන

සමථ භාවනාව සම්බුදු සසුනෙහි මධ්‍ය කලාණකාවයි. ශීලය නම් වූ ආදී කලාණතාවෙහි පිහිටා සිට මධ්‍ය කලාණ වූ සමථය වඩා පරියෝජන කලාණ වූ ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ.

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

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

බුරුම රට ඵෙරාවරි ජනපදයෙහි හිංතා'ට නම් උප නගරයෙහි, ලෙ-වෙං ගම් පියසෙහි ජනිතව ළමා වයසෙහි සසුන්ගතව යෙ-ජී නිකායෙහි ගරු උපසම්පදා ලාභීව ධම්මාවරිය විභාගය සමත් වී රැන්ගුන් නුවර පර්යාප්ති තක්ෂිලාවෙහි ඉංග්‍රිසි භාෂා සහිත පර්යාප්ති ධර්මය සම්පූර්ණ ලෙස පස් වසරක් තිස්සේ හදාරා ඉක්බිතිව විසි වසරක් පමණ මුළුල්ලේ කෘත-හස්ත විශාරද ආචාර්යයන් වහන්සේලා වෙත නැවතී ශමථ-විදර්ශනාවෙහි පරතෙරටම ප්‍රගුණ කොටගත් අතිපුජ්‍ය ආචිණ්ණ සෙයාඩෝ හෙවත් එං-ඔෆක් සෙයාඩෝ නාහිමිපාණන් වහන්සේ අද ඵෙතිහාසික විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන භාවනා ක්‍රමය අතිවිශිෂ්ට ලෙස සිය-දහස් ගණන්-පැවිදි යෝගීන්හට පුහුණු කරමින් වැඩ සිටින සේක. උත්කෘෂ්ට ලෙස ශික්ෂා ගරුත්වයෙහි පිහිටි ආදර්ශවත් ඒ මාහිමියෝ දිවා

රාත්‍රී අප්‍රමාදව ශාසනානිවාද්ධියෙහි යෙදී සිටින සේක් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙනි.

බුරුම රට මොලමියන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී ආචාර්ය පුහුණුවක් වශයෙන් 2010 ජනවාරි මස 1 වෙනිදා සිට මාස හයක කාලයක් රටවල් 16ක සහභාගිත්වයෙන් පැවැත්වූ විශේෂ භාවනා පුහුණුවට ශ්‍රී ලංකාද්වීපයෙන් අප සමග ස්වාමීන්වහන්සේලා 15 නමක් සහභාගිවූ අතර එම අවස්ථාවේ නිකුත් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථ තුන අතුරින් "ශමථ හා රූප කර්මස්ථාන" සිංහල බසින් එළිදැක්වීම මෙම ග්‍රන්ථයෙන් සිදුවෙයි.

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

එසේ හෙයින් මෙම භාවනා මාර්ගය ශ්‍රී ලංකා ද්වීපවාසීන් හට පුහුණු කරවනු පිණිසත් ස්වකීය පශ්චිම කාලය විවේකිව ගත කරනු පිණිසත් ශ්‍රී ලංකාවට යථා කාලයේදී වැඩම කරවීමට අපේක්ෂා කරන පුජ්‍යීය ආචිණ්ණාභිධාන එං-ඔෆක් සෙයාඩෝ මාහිමියන් වහන්සේට නිදුක්-නිරෝගී සුවයෙන් ශතවර්ෂාධික කාලයක් දිසායු ශ්‍රී අත්වේවා.

බුරුම රට මෝලමියන් එං-ඔෆක් විත්තල පබ්බත භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණු වෙමින් මේ භාවනා මාර්ගය මුදුනටම සපුරාගත් ගිහි-පැවිදි සිය-දහස් ගණන් යෝගීන් ඇත්තා සේම ශ්‍රී ලංකාවේද මේ

භාවනා මාර්ගයෙන් ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීමට සිංහල බෞද්ධ ගිහි-පැවිදි සැමට අවස්ථාව සැලසේවා!

මෙම සමථ හා රූප කර්මස්ථාන කාණ්ඩය සිංහලට නැංවූ සැමටත්, අනුග්‍රාහ කළ සැමටත් ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත් අත්වේවා! මේ පොත කියවන සැමට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම වැඩි භාවනා මාර්ගයේ ප්‍රතිඵල නෙලාගෙන අධිගමලාභි වීමේ ශක්තිය-බලය-වාසනාව තෙරුවන් සරණින් උදාපත් වේවා!

“විරං තිට්ඨතු සද්ධමෙමා!”

මෙයට මෙතැනි,
නාඋයනේ අරියධම්ම සථවිර
ගුණවධීන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය
ගල්දූව, කහව.
80312

හැඳින්වීම

මහාකල්ප අසඬය ගණනකින් අප වෙත ලැබෙන අති උතුම් සම්මා සම්බුද්ධ සාසනය අතිශයින්ම ඉතාමත්ම දුර්ලභය. එම දුර්ලභත්වය සනාථ කරමින් නියත විචරණ ලබාගත් මහ බෝසතාණන් වහන්සේලා ප්‍රඥව අධික නම් සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් බුද්ධ කාරක ධර්මයන් (දසපාරම් ධර්මයන්) සම්පූර්ණ කරමින්ද, සද්ධාව අධික බෝසතාණන් වහන්සේලා අටාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් බුද්ධ කාරක ධර්මයන් (දසපාරම් ධර්මයන්) සම්පූර්ණ කරමින්ද, විරිය අධික බෝසතාණන් වහන්සේලා සොළසා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් දස පාරම් ධර්මයන් සම්පූර්ණ කරමින්ද, දස දහසක් දෙව් බඹුන්ගේ ආරාධනයෙන් මෙම මඟුල් සක්වල ඉපදි කම්සැප අතහැර අභිණිෂ්ක්‍රමණය කොට දඹදිව බුද්ධයා ගුද්ධ භූමියේදී සපරිවාර මාර පරාජය කොට සතර මාර්ග ඥානාදි සවිඥානා ඥාණය පරිවාර කොට ඇති සංඛත, අසංඛත, සියලුම ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිවේදයෙන් ලොච්ඡුරා බුද්ධත්වට පත් වීමෙන් මෙම උතුම් බුද්ධෝත්පාදය පහළ විය. මෙම සාසනය තුළින් ලොව ජනතාවට පහළ වූ නිවන් මාර්ගය සීල, සාමධි, ප්‍රඥායන ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂාවයි. මැදුම් පිළිවෙතයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මෙම ගෞතම බුද්ධ සාසනය බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව අවුරුදු 5000ක් කල් පවතීවා කියන අධිෂ්ඨානයෙන් පැවතුනත් විටින් විට අන්‍ය ආගමිකයන් ගෙන් බාහිර බලපෑම් නිසාත් යම් යම් අවස්ථාවලදී ශාසනික පිළිවෙත් මග පිරිහී ගිය බව සාසන ඉතිහාසයෙහි සඳහන් වෙයි. ඒ වාගේම පුණ්‍යවන්ත ඥාණවන්තයන්ගේ පහළ වීම නිසා සාසනය බැබළීමට ද හේතුවේ.

අප ලංකාවේ අතීතයෙහි සාසනය බැබළුණු යුගයක (කැලණි යුගයට අයත් කාලයෙහි) ලංකාවෙන් බුරුමයට පැවිදි උපසම්පදාවන් ත්‍රිපිටක ධර්මයන් සමථ විපස්සනා භාවනා මාර්ගයන් රැගෙන ගිය බව ඉතිහාසයෙහි සඳහන් වෙයි. අදත් ඒ බුරුම රට ආරණ්‍ය සේනාසනවල මෙම ප්‍රතිපත්තිය පවතින බව පෙනෙයි. රැන්ගුන් නගරයෙන් සැතපුම් 200 පමණ දුරින් පිහිටි රාමඤ්ඤ දේශයට ඇතුලත් වූ වොලමියන් නගර සමීපයෙහි එා-මාක් වින්තල පබ්බත

ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ප්‍රධාන කර්මස්ථානාවරිය අතිගරු පූජනීය ආචණ්ණ සියාඩො මහා සවාමීන් වහන්සේ විසින් තම අත් දැකීම් හා පෞරාණික අටුවා ටීකා ග්‍රන්ථයන් ඇසුරෙන් සමථ විපස්සනා භාවනාවේ ඉහලටම යා හැකි භාවනා මාර්ගයක් සකසා ඇත. ශ්‍රී ලංකාවෙන් බුරුමයට ගෙන ගිය ආභාසයම මෙහිලා උපකාර වන්නට ඇතැයි අපගේ විශ්වාසයයි. එම භාවනා මාර්ගය හැදෑරීම සඳහා අප ලංකාවෙන් බුරුම රට මොලවියන් නගරය සමීපයෙහි පිහිටි පාවුක් ආරණ්‍යයට වැඩම කළ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථා ප්‍රධාන අනුශාසක මහා කම්මට්ඨානාවරිය නාඋයනේ අරිය ධම්ම සවාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන සවාමීන් වහන්සේලා කීප නමක් මෙම භාවනා මාර්ගය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයකින් අනුපිළිවළින් ප්‍රයෝගික අත්දැකීම් ඇතිව මනාව ප්‍රගුණ කර ගෙන දැනට ලක්දිව ගිහි පැවිදි බොහෝ දෙනෙකුට මෙම භාවනා ක්‍රමය පුහුණුව ලබා දී ඇත. එම මාර්ගය ඉතා හොඳින් ඉදිරියට සාසන ගෞරවයෙන් සිදුකරලීමට අවශ්‍ය උපදෙස් පාඨමාලා සකස් කරමින් විශේෂ සුවිශේෂී භාවනා පුහුණුවක් (ආචාර්ය පුහුණුවක් වශයෙන් 2010 ජනවාරි මාසයේ පළමු වෙනිදා සිට ජූනි මාසය අවසන් වනතුරු රටවල් 16 යකින් සමන් විත විශේෂ භාවනා පුහුණුවක් බුරුම රට මොලවියන් හි ප්‍රධාන ආරණ්‍ය භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී ගිහි පැවිදි 1400 යට තරම් වැඩි පිරිස් මෙයට සහභාගි වූහ. අප ලංකාව වෙනුවෙන් අතිගරු පූජනීය නාඋයනේ අරිය ධම්ම සවාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සවාමීන් වහන්සේලා 15 නමක් එම පුහුණුවට සහභාගිවූහ. එම අවස්ථාවේ නිකුත් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථ තුනක් ඉංග්‍රීසි බසින් නිකුත් විය. එම ග්‍රන්ථයන් සිංහලට පරිවර්තනය කරන්නට අතිගරු පූජනීය නාඋයනේ අරිය ධම්ම සවාමීන් වහන්සේගේද අවසර පරිදි පූජ්‍ය ඥාණ සිරි සවාමීන් වහන්සේගේ මග පෙන්වීමෙන් ඇන්.එච්. පෙරේරා මහත්මා විසින් සිංහල පරිවර්තනය සිදු කළ අතර මුද්‍රණ කටයුතු සඳහා අනුග්‍රාහය ලබා දුන් ගාල්ලේ පාරමි ධම්මා සිල්මැණියෝ, ගන්ගොඩවිල පියනන්දා සිල්මැණියෝ, මාතලේ උපනන්දා සිල්මැණියෝ, සඳසීලි ඇල්හෙන මෙනෙවිය,

සරත් ප්‍රනාන්දු මයා, වසන්ති ප්‍රනාන්දු මිය යන අයගේ උපකාරයෙන් මුද්‍රණ කටයුතු සිදු කරන ලදී. මුද්‍රණය කර දුන් සෑමටත් මෙම පොත පරිභරණය කරණ සියලු දෙනා ඇතුලු අනුසාසනා කළ සියලුම සවාමීන් වහන්සේලාටත් ධන පරිත්‍යාග කළ සෑම දෙනාටත්, මෙලොව පරලොව දියුණුව පිණිස ප්‍රඥ ආලෝකය පිණිස උපකාර වේවා, සමාධි ආලෝකයෙන්, විදර්ශණ ආලෝකයෙන් සමාධි ඥාණ, භාවණා ඥාණ, විපස්සනා ඥාණ, පහළ වේවා. දෙලොව දියුණුව ඇතිවේවා. පනත බෝධි ඥාණයකින් උතුම් වූ නිවන් අවබෝධය පිණිස උපකාර වේවා.

මෙයට,
 සසුන් ලැදි,
 දාස්වත්තේ සුමනසීල ස්ථවිර
 විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය
 දික්භේන
 පොල්ගස් ඕවිට

පුනර්ජානනමෝදනාව

ද්වේමානි භික්ඛවේ දානානි. ආමිස දානංව, ධම්ම දානංව,
එතදග්ගං භික්ඛවේ ඉමේසං ද්වින්නං දානානං
යද්දං ධම්ම දානං.

මහණෙනි දානය කොටස් දෙකකි. ආමිස දානය හා ධර්ම දානය වශයෙන්. මේ අතරින් ධර්ම දානය උතුම්ය, අග්ගය. මෙම උතුම් බුදු බණ පදයට අනුව අප ලැබූ ධර්ම දානය පුණ්‍ය ලාභයෙන් මෝදනයට පත් වෙමින් මෙසේ පුපෝපාහාර දක්වමි.

සම්බුද්ධ ශාසනයේ විරකල් පැවැත්ම රදා පවතිනුයේ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාගේ අප්‍රතිහත ධර්මයන්, කැපවීමත් නිසාය. උන්වහන්සේලාගේ පරම යුතුකම වනුයේ ශ්‍රද්ධාවන්ත බෞද්ධවන් නිවන් මඟට යොමු කිරීමයි. එම යුතුකම ගෞරවයෙන් ඉටුකරමින් මියන්මාර් රට පාඤ්ඤා සයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් රචිත අගනා ධර්ම පුස්තකය සිංහල බසට පරිවර්තනය කරවමින් සංස්කරණ කටයුතු හා සෝදුපත් බැලීම් ආදිය නිවැරදිව කළ පොල්ගස්ඕවිට පාඤ්ඤා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ කම්මට්ඨානාචාර්ය දාස්වන්තේ සුමනසීලී ස්වාමීන් වහන්සේට හා ගරු පූජනීය සීලගම ඥාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට මෙම ධර්ම දානය කුසල බලයෙන් මෙන්ම රත්නත්‍රය සතු අසීමිත සුවිසි මහා ගුණ බලයෙන් විංශන් ශත වර්ෂයක කාලයක් නිදුක් නිරෝගී දීර්ඝායුෂ ලැබ ධර්ම ඥාණ, භාවනා ඥාණ, මුදුන් පත්ව තව තවත් සබ්බමචාරීන් වහන්සේලාට භාවනා කමටහන් දෙමින් නිවන් මඟට යොමු කරවමින් උන්වහන්සේටද ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් නිර්වාණ ධාතුව සුව සේ අවබෝධවීම පිණිසම හේතු වාසනා වේවා.

බුරුම බසින් මෙහි මුල් ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කළ බුරුම රට විත්තල පබ්බත ආරණ්‍යසේනාසයපති අති පූජනීය පා ඤ්ඤා සයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේටද මේ පුනර් ජානන බලය නිරෝගීව දීර්ඝායුෂ වලදා අති උතුම් බුදු බව ලබා ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා!

මෙම ධර්මදානය කුසලය අපවත් වී වදාළ අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඥාණාරාමාභිධාන මහෝද්දාය මා හිමිපාණන් වහන්සේටත් අපවත් වී වදාළ ශ්‍රී කල්‍යාණ යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක පූජ්‍යපාද රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ජීවනංශාභිධාන අසමදාචාර්ය මා හිමිපාණන් වහන්සේටත් උතුම් බුදු බව පිණිස හේතු වේවා!

වර්තමාන සම්බුද්ධ ශාසනයේ මුදුන් මල්කඩවත්ව වැඩ වසන සම්බුද්ධ ශාසනයටත් දෙස් විදෙස් රට වල බෞද්ධ පිංවතුන්ටත් අමිල සේවාවන් සිදු කරන ශ්‍රී කල්‍යාණ යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධාන අනුශාසක

අග්ග මහා පණ්ඩිත කම්මට්ඨානාචාර්ය ත්‍රිපිටක වාගිෂ්චර ශාසන ධජ අතිගරු පූජනීය හා උයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේට රත්නත්‍රයේ සතු අසීමිත මහානුභාව බලයෙන් සියලු දෙවියන්ගේ දේව ආශිර්වාදයෙන් සකල අන්තරාවන් දුරුව විංශන් ශත වර්ෂාධික කාලයක් සුව සේ වැඩ වසමින් පාරමී දම් සපුරා ගෙන ලොවී තුරා සම්මා සම්බුද්ධත්වය පිණිසම හේතු වේවා.

නා උයන ආරනය සේනාසයේ ජීවය බදු වූ දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි සැමගේ ශාසනික කටයුතු සඳහා නිරන්තරයෙන් කැපව නිහඬවම උතුම් සේවාවක් සිදු කරන නා උයන ආරණ්‍යවාසී අතිගරු පූජනීය අගුල්ගමුවේ අරිය නන්ද ස්වාමිපාදෝත්තමයන් වහන්සේටද මෙම ධර්ම දානය කුසලය නිරෝගී සුව දීර්ඝායුෂ පිණිසත්, ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් නිවන් ලැබීම පිණිසත් හේතු උපනිශ්‍රය වේවා!

වර්තමානයේ නා උයන අරනය සේනාසනයේ සහ ධම්මකාශ්‍රමයේ ගිහි යෝගීන්ට භාවනා කමටහන් සහ ධර්ම දානය ලබා දෙන අතිගරු පූජනීය ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේටද නිරෝගී සුව දීර්ඝායුෂ පිණිසත් අවසානයේ උතුම් වූ වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිසත් මෙම පුනර් ජානන කමටහන් හේතු වේවා!

කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සියලුම ආරණ්‍ය සේනාසන වල වැඩ සිටින සුපේශල ශික්ෂාකාමී බුද්ධ පුත්‍රයන් වහන්සේලා ඇතුළු ලෝකවාසී සියලුම මහා සංඝරත්නයටත් පිංවත් සියලුම දස සිල් මාතාවන්ටද මෙම ධර්ම දානය කුසලය නිරෝගී සුව ලැබ නිවනින් සැනසීමට හේතු වේවා.

මෙම දහම් පොත ඔබ අතට පත් කිරීමට සහයෝගය ලබා දුන් සුපිංවත් ගංගොඩවිල පියනන්දා මාතාව, E.M.H. සඳසීලි ඇල්හේනගේ මෙනෙවියද සරත් පුනාන්දු යන මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු පිංවත් සැමට වහ වහා නිවනින් සැනසීම ලැබේවා.

ඔබ අප නමින් මිය පරලොව ගිය සියලුම ඥාතීන්ට ද මෙම පුනර් ජානන කටයුත්තේ ආරම්භක මොහොතේ පටන් ඔබ අතට මෙම දහම් පොත පරිශීලනය කරන පිංවත් ඔබටත් සියළු දෙවියන්ටත් පරිගණක කටයුතු, මුද්‍රණ කටයුතු සිදු කළ සියළුම දෙනාටත් සකල ලෝක සියලු සත්වයන්ටත් මෙම ධර්ම දානය කුසලය උතුම් වූ නිවනින් සැනසීම පිණිසම හේතු වේවා!

තෙරුවන් සරණයි.
මෙයට
ශාසනලැදි
පිංවත් ගාල්ලේ පාරමී ධම්මා
දස සිල් මාතාව.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

හැඳින්වීම

පා අවුක් ටෝයා ආරණ්‍යයේ භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමේ ක්‍රමය විශුද්ධිමාර්ග අටුවාවේ සඳහන් භාවනා පැහැදිලි කිරීම පදනම් කොට පවතී. එබැවින් මෙම ක්‍රමය සංකීර්ණ වූ අදියර කීපයකින් සමන්විත වේ. මේ අදියරයන්, අභිධර්මයේ සංග්‍රහ කොට ඇති වර්ගීකරණයන් අනුව වූ නාම රූප දෙවර්ගයේම සවිස්තර විශ්ලේෂණයකින්ද, අතීත, වර්තමාන, අනාගත කාලයන්හි පැනෙන, ආකාරයට පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රියාවලිය සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස ඒ ඤාණය තව දුරටත් භාවිතයට ගැනීමකින්ද සමන්විතය.

එහෙයින් විශුද්ධිමාර්ගය හා අභිධර්මය පිළිබඳ පරිචයක් නොමැතියවුවත් පා අවුක් ටෝයා ආරණ්‍යයේ භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම අවබෝධ කර ගැනීමත් ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි වික්‍රයක් සකසා ගැනීමත් ගැටලුකාරී වනු ඇත. බුරුම බස කථා කිරීමට අපොහොසත් විදේශිකයන්ට එය වඩාත් දුෂ්කර වේ.

පා අවුක් ටෝයා ආරණ්‍යයේ තම භාවනා කටයුතු සමෘද්ධිමත් කර ගනිමින් ඉදිරියට යන සාර්ථක යෝගියෙකුගේ ප්‍රගති මාවත සරල උදාහරණයක් වශයෙන් ගෙන හැර පාමින් මේ ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට උදව් වන ආකාරයට මේ හැඳින්වීම ලියන ලදී. භාවනා ප්‍රගුණ කරන්නවුන් උදෙසා වූ නිශ්චිත උපදේශ සහිත මේ කෘතියේ වඩාත් සවිස්තර පරිච්ඡේද තරමක් හොඳින් වටහා ගැනීමට මෙය උපකාරී වනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

මෙම කෘතිය පා අවුක් සයාඩෝ තෙරුන්ගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය යටතේ මෙම ස්ථානයේ භාවනා වැඩසටහනක සත්‍ය වශයෙන්ම නියැලී සිටින්නවුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා වන බව මුල දී ම අවධාරණය කළ යුතු වේ.

සමාධිය වැඩීම

පා අවුක් ටෝයාහි යෝගාවචරයා සාමාන්‍යයෙන් වතුධාතු භාවනාව හෝ ආනාපානසතිය යන භාවනා ද්වයෙන් එකක් වඩමින් අරඹයි. මේ දෙකින් කවරක් හෝ සමාධිය වර්ධනය කර ගැනීම පිණිස භාවිත කළ හැක. අනතුරුව එය නාම රූප දෙකෙහි ස්වභාවයන් පුනර්භව සංවට්ටවල ඒ දෙක ජනිත කරවීමේ හා පැවතීමේ හේතු කාරක සබඳතාවන් ගවේෂණය කිරීමට භාවිත කළ හැක.

යෝගාවචරයා ආනාපානසති භාවනාවෙන් ආරම්භ කරන්නේ නම් හේ නාසිකාව තුළින් ඇතුළු වන හා ඉන් පිට වන හුස්ම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් අරඹයි. ආරම්භයේ දී යෝගාවචරයා හුස්ම නාසය තුළට ඇතුළු වන්නේ එය දැනෙන්නේ කෙසේ දැයි ස්පර්ශය පිළිබඳ සංවේදිතාවෙන් යුතුව හුදු අවධානය යොමු කරයි. මේ ආකාරයට හුස්ම පිළිබඳ සිහිය අඛණ්ඩ ව වර්ධනය කර ගනිමින් සමාධිය දියුණු කර ගන්නා අතර, ඔහුගේ මුහුණට අභිමුඛව රඳන කුඩා ආලෝකයක් ලෙස තත්වු පරිදි හුස්ම දැනෙන්නට පටන් ගනී. මේ ආලෝකය ශ්වේත වර්ණව වැඩෙන තුරුත්, ඉන් අනතුරුව දීප්තිමත් තාරකාවක් මෙන් ප්‍රභාසම්පන්න වන තුරු හා පැහැදිලි වන තුරුත් සමාධිය වැඩීම කරගෙන යන්නේය. ඉන්පසු “නිමිත්ත” හෙවත් සමාධි සංඥාව යැයි කියනු ලබන මේ ආලෝකය පිළිබඳව සතියෙන් යුක්ත වන්නේ, ඔහුගේ සිත ඉබාගාතේ නොගොස් අවසානයේ මේ නිමිත්ත කෙරෙහිම සිත යොමු කරමින් නිසලව සිටීමට තරම් දුරට වූ නිශ්චල සමාධියකට අවතීර්ණ වීමට සමත් වේ.

යෝගාවචරයාගේ සිත පැයකට, දෙකකට හෝ තුනකට මේ නිමිත්ත මත සමාධිගත වීමට සමත් වූ කල්හි සිතේ කිසියම් ගුණාංග කොටසක් ප්‍රකට වීමට පටන් ගනී. ප්‍රථමයෙන් ප්‍රකට වන ගුණාංග පහක් වේ. සිතේ මූලික යෙදවීම (විතක්ක), සිතේ නොසෙල්වෙන භාවිතය (විචාර), ප්‍රීති, සුඛ හා ඒකගතා යන මේවාය. එම අංග පහ ප්‍රමාණවත් මට්ටමකට වර්ධනය වූ කල්හි, සමාධියේ මේ දියුණු අවස්ථාව “ප්‍රථම ධ්‍යානය” යි හඳුන්වනු ලැබේ.

යෝගාවචරයා මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා ගෙන, තමන් කැමැත්තේ නම් නාම හා රූප දෙකක් ඒවා තනන හේතු කාරක සබඳතාත් අවබෝධ කර ගැනීමේ විවිධ අවස්ථා පාදා ගැනීමට අවතීර්ණ වෙයි. මෙය විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමේ මං සලසයි. එහෙත් මුල දී සමාධිය ඉහළ මට්ටමකට දියුණු කිරීම වඩා උචිත ය. එමගින් පසුව යෝගාවචරයා විදර්ශනා වැඩිම පිණිස සිය මනස යොමු කරවන විට ඔහුගේ විදර්ශනා ප්‍රගුණ කිරීමේවල දී සමාධි ප්‍රවේශය ඊට සහාය වන අතර, නාම-රූප, හේතු-ඵල සම්මර්ශනය කිරීම වඩාත් පහසු කරමින් ධ්‍යාන සමාධි පදනමින් හටගත් විදර්ශනා ආලෝකයේ ශක්තියෙන් වඩාත් දීප්තිමත් හා පැහැදිලි විදර්ශනා ඥානයක් ජනිත කරයි.

උදාහරණයක් වශයෙන් මෙය, අන්ධකාරයේ කිසියම් වස්තුවක් දැකීම පිණිස විදුලිය පන්දමක් පාවිච්චි කිරීමකට සමාන කළ හැක. ඉදින් විදුලිය පන්දමේ බැටරි දුර්වල නම් ඔබගේ බැටරි මාරු කරන තෙක් සුළු වේලාවකට පමණක් වස්තුව දුබලව දැකිය හැක. ඉදින් බැටරිය ප්‍රබල හා අළුත් නම් ඔබගේ බැටරි (ඊ ළඟට) මාරු කරන තෙක්, දිගු කාලයක් ඔබට එම වස්තුව වඩාත් පැහැදිලි වත්, සවිස්තර වත් දැකිය හැක. එලෙස, යෝගාවචරයාගේ සමාධියද සිය මනස විදර්ශනාවට හැරවීමට ප්‍රථම යම් පමණකට උසස් හා නිසසල නම්, එපමණට තම සමාධිය අළුත් කර ගැනීම පිණිස මුල් ආරම්භණයට ආපසු එන තෙක් අරමුණු වඩාත් පැහැදිලි ලෙස දැකීමටත් දිගු වේලාවක් විදර්ශනාව වැඩිමටත් සමත් වෙයි. මේ හේතුව නිසා, විදර්ශනා භාවනාවට අවතීර්ණ වීමට පෙර සමාධි වැඩිම කරගෙන යාමත් එහි මනා ස්ථාවරත්වයක් ඇති කර ගැනීමත් නුවණට හුරු ය.

මේ අනුව පා අවුක් ටෝයාහි යෝගාවචරයාගේ සුපුරුදු ප්‍රගුණ කිරීම් මාවත වන්නේ ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් අර්පණා සමාධිය වැඩිමෙහි නිරත වීමය. අනතුරුව හේ ද්විතීය, තෘතීය හා චතුර්ථා ධ්‍යානයන්හි දියුණුව පිණිස වඩ වඩා පුහුණු වන්නේය. (වැඩිම මාර්ගය මෙම කෘතියෙහි පසුව විස්තර කෙරේ).

ආනාපානසතිය යොදා ගනිමින් චතුර්ථ ධ්‍යානය වැඩු යෝගාවචරයා මනස විශේෂයෙන් දීප්තිමත් බවත් ආලෝකය විහිදු වන

බවත් දකියි. අනතුරු ව ඔහු මෙම ආලෝකය උපයෝගී කොට ගනිමින් ශරීරයේ දෙතිස් කොටසක් පැහැදිලි ව දැකීමටත් එම කොටස් 32 පදනම් කොට ගත් සමාධිය වර්ධනය කර ගැනීමටත් සමත් වේ.

ඔහු මෙය පළමුව ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සම වැදී ඉන් නැගිට සිදු කරන අතර සිය හිසේ කෙස් වෙත යොමු කරමින් සිදු කරයි. චතුර්ථ ධ්‍යානය පදනම් කොට ගත් සමාධියෙන් දැන් මතු වූ චිත්තයෙන් නිකුත් වූ ආලෝකයේ ආධාරයෙන්, කන්තාඩියකින් බලන අවස්ථාවක මෙන් හිස මත ඇති කෙස් පැහැදිලිව දැකීමට සමත් වේ. ඉක්බිතිව හේ කයේ ඇති ඉතිරි කොටස් 31 ක්‍රමානුකූලව එකින් එක සම්මර්ශනය කරමින් ඒ ආකාරයටම පැහැදිලිව දකියි. ඉදින් මේ ක්‍රියාවලියේ දී ආලෝකය මද වන්නේ නම් හා කොටස් පැහැදිලිව දැකීමට අසමත් වන්නේ නම් ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට යළි පැමිණෙයි. එම සමාධියෙන් නැගී සිට කයේ කොටස් 32 බැලීමට සිත යළි යොමු කරයි

සිරුරේ කොටස් 32 නම් :

- හිස කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම
- මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුලු, චකුගඩු,
- හදවත, අක්මාව, ඇළදිව, දළඹුව, පෙනහැල්ල,
- අතුණු, අතුණු බහන්, නොදිරු ආහාර, මළ, මොළය,
- පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේද තෙල්,
- කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳ මිදුලු, මුත්‍ර

ඔහු ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට ප්‍රවිෂ්ඨව ඉන් නැගී සිට, ඉන් ජනිත වූ ආලෝකය තමා ආසන්නයේ සිටින පුද්ගලයෙකුගේ කයේ කොටස් 32 බැලීමට ආධාර පිණිස යොදා ගනී. මෙලෙස අභ්‍යන්තර වශයෙන් තම කය තුළත්, බාහිර වශයෙන් තවත් තැනැත්තෙකුගේ සිරුර තුළත් කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් බව ලබා ගනී. කොටස් 32 අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට යළි යළිත් පිළිවෙලින් දැකීමට පුහුණු වීමෙන් කොටස් 32 පිළිබඳ ඔහුගේ සමාධිය වැඩේ; ශක්තිමත් වේ. ඉක්බිති ඔහු තමා අවට සිටින අනෙක් මිනිසුන්ගේ හා කිරිසනුන්ගේ පවා ශරීරවල කොටස් 32 බැලීමට පටන් ගනී

මේ ආකාරයට අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් කොටස් 32 බැලීමට යෝගාවචරයා සමත් වූ පසු තම සමාධිය තව දුරටත් දියුණු කර ගැනීම පිණිස මාර්ග තුනකින් කවරක් හෝ අනුගමනය කරයි.

1. කයේ පිළිකුල් බව පිළිබඳ භාවනාව දියුණු කර ගැනීම පිණිස කොටසක පිළිකුල් සහගත භාවය යොදා ගත හැක.
2. කසිණ භාවනාව දියුණු කර ගැනීම පිණිස කයේ කොටසක වර්ණය යොදාගත හැක.
3. එක් එක් කොටසක ධාතු සතර (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ) විභාග කර සම්මර්ශනය කළ හැකි අතර චතුර්ධාතු භාවනාව වැඩිය හැක.

පා අවුක් ටෝයාහි යෝගාවචරයාට කයේ කොටස් 32 න් එකක් වූ අස්ථි පිළිබඳ භාවනාව වැඩිමට උගන්වනු ලැබේ. පිළිකුල් බව පදනම් කොට ගත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබනු පිණිස අස්ථි පිළිබඳ සංඥාව යොදාගත හැක. නැතහොත් අස්ථිවල ශ්වේත වර්ණය කසිණ ආරම්භණයක් ලෙස යොදා ගත හැක. එමගින් චතුර්ධාතු ධ්‍යානය ලැබීම පිණිස ඕදාන කසිණය දියුණු කර ගත හැක.

යෝගාවචරයා පළමුව යළිත් ආනාපානසතිය පදනම් කොටගත් චතුර්ධාතු ධ්‍යානය වඩමින් අවිධික භාවනාව වැඩිම අරඹයි. ඉක්බිති ඒ භාවනාව හා බැඳී ආලෝකය ශක්තිමත් හා දීප්තිමත් වූ කල්හි අභ්‍යන්තර වශයෙන් කයේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහුගේ අවධානය යොමු කරයි. ඉක්බිතිව හේ බාහිර වශයෙන් අසළ සිටින පුද්ගලයෙකුගේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කරයි. අනතුරුව හේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති අස්ථි පසුපසින් අස්ථි පමණක් වෙන් කර ගෙන සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිති ඒ අස්ථි ඔහුට පැහැදිලි වූ විට ඒවාහි පිළිකුල් බව නිමිත්තක් හැටියට ගනී. එම සංඥාව වඩයි. ඔහු ඒවා "පිළිකුල්", "පිළිකුල්", "පිළිකුල් සහගත අස්ථි"ට "පිළිකුල් සහගත අස්ථි", හෝ "අස්ථි අස්ථි", යි සංඥා ගනියි. හේ ඒ පිළිකුල් බව පිළිබඳ සංඥාව සමග මනස පැයක්, දෙකක් හෝ තුනක් රඳවා ගැනීමට හැකි වන තරමට ඒ සංඥාව වර්ධනය කර ගනී. ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් චතුර්ධාතු ධ්‍යානයේ ආධාරය හේතුවෙන් අස්ථි පිළිබඳ පිළිකුල් බව පාදක කොට ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය

ලබා ගැනීමට ඔහුට වැඩි කලක් ගත නොවේ.

මෙසේ කිරීමට ඔහු සමත් වූ කල්හි බාහිර වශයෙන් අන් මිනිසුන්ගේ හා සත්ත්වයින්ගේ අස්ථිවල පිළිකුල් බව පිළිබඳ සංඥාව ද ඒ ආකාරයටම වැඩිමට හැකි වේ. මෙහි ඔහු දක්ෂ වූ කල්හි ඕදාන කසිණය වැඩිමට යා හැක.

ඕදාන කසිණය වැඩිම පිණිස ඔහු පෙර දී මෙන් බාහිර වශයෙන් අස්ථිවල පිළිකුල් බව සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් සමාධිය වඩයි. ඉන් පසු හේ බාහිර අස්ථිවල වඩාත් සුදු කොටසක් - තමා ඉදිරියේ සිටින්නෙකුගේ හිස් කබලේ පිටුපස වැන්නක් - දෙස බලයි. ඊට "සුදු" "සුදු" යි අවධානය යොමු කරමින් හේ අවසානයේ දී පිළිකුල් බව හා අස්ථි සංඥාව අත් හරියි. හුදෙක් ශ්වේත වර්ණය පමණක් අවධානයෙන් යුතුව බලයි. මෙය (වර්ණය) කුඩා කවයක් සේ ඔහුට දිස්වනු ඇත.

මේ ශ්වේත කවය පිළිබඳව භාවනා කිරීම නො කඩවා කරද්දී එය වඩ වඩාත් ශ්වේත වර්ණ හා දීප්තිමත් වෙයි. මේ ශ්වේත වර්ණ නිමිත්ත පදනම් කොට ගත් ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය හා චතුර්ධාතු ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට එය පාවිච්චි කළ හැක.

ඕදාන කසිණය යොදා ගනිමින් චතුර්ධාතු ධ්‍යානයට පැමිණීමට හැකි යෝගාවචරයාට ඒ සමාධියත් ඒ හා බැඳී ආලෝකයත් චතුරාරක්ෂාව (චතුරාරක්ඛ) වර්ධනය කර ගැනීමේ පදනමක් හැටියට භාවිත කළ හැක. එනම්: මෙහි භාවනාව (මෙන්තා), බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ (බුද්ධානුස්සති), මළ සිරුරේ පිළිකුල් බව පිළිබඳ භාවනාව (අසුභ) හා මරණය පිළිබඳ සිහිය (මරණානුස්සති) ය. ඕදාන කසිණය යොදා ගනිමින් කෙරෙන චතුර්ධාතු ධ්‍යාන භාවනාවේ වේග ශක්තිය හා උපකාරය හේතුවෙන් මේ භාවනා ඉතා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඉගෙනීමටත් වැඩිමටත් තමාට හැකි බව යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇත.

මේ දක්වා අප විස්තර කළ යෝගාවචර ප්‍රගුණ කිරීම් මාවත, පා අවුක් ටෝයාහි ආනාපාන සතිය දියුණු කර ගනිමින් ආරම්භ කෙරෙන යෝගාවචරයෙකු විසින් සාමාන්‍යයෙන් අනුගමනය කරනු ලබන සමාධි

වැඩිම සමන්විත කරයි.

චතුර්ධාතූ භාවනාව පදනම් කොටගත් සමාධිය වැඩිමේ විකල්ප මාර්ගය

මේ කෙටි සාරාංශයේ මූල දී, යෝගාවචරයාට චතුර්ධාතූ භාවනාව වැඩිමෙන් (භාවනා) ඇරඹිය හැකි බැව් අපි පැවසුවෙමු. ඔහුගේ සමාධිය චතුර්ධාතූ භාවනාව භාවිතයට ගනිමින් ආරම්භ කරන්නේ නම් ඔහුගේ ප්‍රගුණ කිරීම පිළිවෙත පහත දැක්වෙන ආකාරයට ය:

පළමුව ඔහු, සිරුරෙහි ධාතු සතරෙහි එක එකක් ලක්ෂණ 12 බැගින් වරකට එකක් ලෙස සම්මර්ශනය කිරීමට උගනියි. ලක්ෂණ 12 නම්:

- තද බව, ගොරෝසු බව හා බර බව (පයවි ධාතුව)
- මෘදු බව, සිනිඳු බව, සැහැල්ලු බව (පයවි ධාතුව)
- ඇලෙන බව, වැගිරෙන බව (ආපෝ ධාතුව)
- උෂ්ණ, ශීත (තේජෝ ධාතුව)
- ආධාර වීම, තල්ලු කිරීම (වායෝ ධාතුව)

ඉක්බිති ව, මුළු සිරුර පුරා මේ ලක්ෂණ සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ විට මුල් සය තද බව, ගොරෝසු බව, බර බව, මෘදු බව, සිනිඳු බව හා සැහැල්ලු බව පයවි ධාතුව හැටියටත්, ඊ ළඟ දෙක වැගිරෙන හා ඇලෙන බව ආපෝ ධාතුව හැටියටත්, ඊ ළඟ දෙක උෂ්ණය හා ශීත තේජෝ ධාතුව හැටියටත්, අවසන් දෙක ආධාර වීම හා තල්ලු කිරීම වායෝ ධාතුව හැටියටත් නිරීක්ෂණය කරමින් භාවනා කරයි. මේ අයුරින් ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම වර්ධනය කරයි. ඔහු කුමන ඉරියව්වක සිටියද ඔහුගේ සිරුර හුදෙක් පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන ධාතු සතර පමණක් බැව් නිරීක්ෂණය කරයි.

ධාතු සතර මත ඔහු අඛණ්ඩව භාවනා කිරීමත්, සමාධිය වඩා ගැඹුරට වැඩිමත් කරන විට, ඔහුගේ සිරුරින් ආලෝකය නිකුත් වනු දැකිය හැකි යි. මූල දී මේ ආලෝකය දුම මෙන් අළු පාටට හුරු ව හෝ නිල්සුදු හෝ විය හැක. එහෙත් ඒ ආලෝකය තුළ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම අඛණ්ඩව කරත්ම සිය මුළු සිරුර ශ්වේත වර්ණ බැව් ඔහුට පෙනී යයි. ඉක්බිති ව සිරුරේ ශ්වේත වර්ණ ආකාරයට ධාතු සතර සම්මර්ශනය

කරත්ම ඔහුගේ මුළු සිරුර අයිස් කුට්ටියක් මෙන් විශද - පැහැදිලි - බවට පත් වේ. මේ අවස්ථාවේදී .උපචාර සමාධි. යයි හඳුන්වනු ලබන තත්ත්වයට දියුණු කරනු ලැබ ඇත.

මේ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාට තමා කැමැත්තේ නම් විදර්ශනා වැඩිම පිණිස යා හැක. සිය සමාධිය තව දුරටත් වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය වනු හෝ විය හැක. මෙය ඔහුගේ සිරුරේ විශද ස්වරූපයේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීම මගින් කළ හැක. පසුව අස්ථි වැනි කොටසක් භාවිත කරමින් පිළිකුල පදනම් කොට ගත් ප්‍රථම ධ්‍යානය වැඩිම පිණිස අස්ථි සංඥාව ඔහුට යොදා ගත හැක. නැතහොත් අස්ථිවල ශ්වේත වර්ණය කසිණ නිමිත්ත හැටියට භාවිත කොට ඕදන කසිණය වතුප් ධ්‍යානය දක්වා වැඩිය හැක.

ඕදන කසිණය යොදා ගෙන වතුප් ධ්‍යානයට පැමිණිය හැකි යෝගාවචරයාට ඒ සමාධිය සහ ඒ හා බැඳී ආලෝකය පහසුවෙන් භාවිත කොට 'චතුරාරක්ඛ'. වැඩිමට පදනම හැටියට ගත හැක.

මේ අනුව යෝගාවචරයා ආනාපානසතිය වැඩිම හෝ චතුර්ධාතූ භාවනාව යන කවරක් මගින් හෝ ආරම්භ කළ ද මූලික භාවනාව තුළින් ලබාගත් සමාධියේ ආධාරය ඇති ව ඔහුට අනෙකුත් භාවනා අරමුණු පහසුවෙන් වැඩිය හැක.

විදර්ශනා භාවනාව

මෙලෙස යෝගාවචරයා සිය සමාධිය වැඩිම සම්පූර්ණ කළ පසු ඔහුගේ සිත විදර්ශනා භාවනාව වැඩිමට සුබනමය හා කර්මණය වූවක් වේ.

ඉදින් ඔහු ආනාපානසතිය භාවිත කොට සමාධිය වඩා ඇත්තේ නම් ඉහත විස්තර කළ පරිදි යළිත් සමාධිය වඩාත්තේය. හේ ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් වතුප් ධ්‍යානයට සම වැදී. කයේ කොටස් 32 අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් කීප විටක් සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිති ව අස්ථිවල ශ්වේත වර්ණය භාවිත කරමින් ඕදන කසිණය පදනම් කොටගත් වතුප් ධ්‍යානයට අනුපිළිවෙලින් සම වැදී. ඉක්බිති හේ

කයේ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස මනස යොදවයි.

ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි තම කය ශ්වේත වර්ණ ලෙස දාශාමාන වන තෙක් චතුර්ධාතු පාදක කොට ගත් සමාධිය වඩයි. ඉක්බිති ව හේ තම මුළු කය අයිස් කුට්ටියක් මෙන් විශද ව පිවිතුරු වන තෙක් කයේ ශ්වේත වර්ණ ආලෝකය තුළ චතුර්ධාතු භාවනාව නො කඩවා කර ගෙන යයි.

අනතුරුව යෝගාවචරයා සිය කයේ විශද රූපයේ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම ආරම්භ කරයි. ඔහු එසේ කරන්නේ එය (කය) ක්ෂුද්‍ර අණු කොටස්වලට බිඳී යනු දකියි. මේ ආකාරයට භාවනා කරද්දී අණු කොටස්වලට නො බිඳෙන්නේ නම් එවිට ඔහු කයේ ආකාශ ධාතු සම්මර්ශනය වෙත සිය අවධානය යොමු කරයි. ඔහු සමේ සිදුරු මෙන් මුළු කය පුරා අවකාශ තිබෙනු දකියි. මේ අවකාශ සම්මර්ශනය කරන්නේ විශද රූපය අණුවලට බිඳී යයි. මක් නිසා ද යත් අණු කොටස් අතර අවකාශ සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහු සමත් හෙයිනි.

රූප කලාපය යයි හඳුන්වනු ලබන මෙම අණු කොටස් පහසුවෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට සමත්වූ කල, මුලින්ම ඒවා ක්ෂණිකව ඉපදී බිඳී යනු දකියි. ඔහු ඉපදී බිඳී යන මේවා කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු නො කළ යුතුය. හුදෙක් එක් එක් රූප කලාපයක පවත්නා ධාතු සතර පමණක් නිරීක්ෂණය කරයි.

මේ අණු කොටස් ප්‍රධාන වශයෙන් විනිවිද පෙනෙන නැතහොත් ප්‍රසාද හා අපැහැදිලි යනුවෙන් දෙවර්ගයක් ඇති බැව් හේ දකියි. විනිවිද පෙනෙන නොහොත් ප්‍රසාද අණු කොටස් නම් පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ආලෝක, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, හා ස්පර්ශ යන ඒවාට සංවේදී වූ පහ ය. එහෙයින් ප්‍රසාද අණු කොටස් වර්ග පහකි. මෙයින් කාය (ස්පර්ශ) සංවේදී ධාතු මුළු කය පුරා විසිරී පවතිනු දක්නට ලැබෙන අතර අන් සංවේදී ධාතු ඇස, කණ, නාසය හා දිව යන ඒ ඒ අදාළ තැන්වල පමණක් ඇත.

අනතුරු ව යෝගාවචරයා තනි තනි අණු කොටස්වල ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීමට පුහුණු කරනු ලැබේ. විවිධ ආකාරයේ අණු කොටස් වර්ගීකරණයෙහි ලා ඔහු නිපුණ වේ. මෙසේ අනුපිළිවෙලින් හා

ක්‍රමානුකූලව පුහුණු වත්ම අවසානයේ කයේත් කයෙන් පිටතත් පැනෙන විවිධ ආකාරයේ රූප 28 ක් හඳුනා ගැනීමට ඔහු සමත් වේ. කවර කවර රූප කර්ම, චිත්ත, සෘතු හා ආහාර මගින් නිපදවන්නේ දැයි සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහු පුහුණු කරනු ලැබේ.

කෙටියෙන් රූප 28 මෙසේ ය.

මූලික ධාතු

- | | | | |
|---------|--------|---------|---------|
| 1. පඨවි | 2. ආපෝ | 3. තේජෝ | 4. වායෝ |
|---------|--------|---------|---------|

ප්‍රභව වූ (උපාදා) රූප 24

1. ඇසේ සංවේදිතාව (චක්ඛුප්පසාද), 2. කණේ සංවේදිතාව (සෝතප්පසාද), 3. නාසයේ සංවේදිතාව (සාණප්පසාද), 4. දිවේ සංවේදිතාව (පීචිභාප්පසාද), 5. කයේ සංවේදිතාව (කායප්පසාද), 6. ආලෝකය (වණ්ණ), 7. ශබ්ද 8. ගන්ධ 9. රස (ස්පර්ශය, පඨවි, තේජෝ, වායෝ යන මූලික ධාතුවලින් නිපන් බව සලකන්න) 10. පූරිසභාව, 11. ඉත්ථිභාව, 12. හදය වත්ථු, 13. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, 14. ඕජා, 15. ආකාස 16. කාය විඤ්ඤාත්ති 17. වචි විඤ්ඤාත්ති 18. ලහුතා 19. මුදුතා 20. කම්මඤ්ඤාතා 21. උපචය 22. සන්නති 23. ජරතා 24. අනිච්චතා

යෝගාවචරයා රූප විශ්ලේෂණය කිරීමටත් මේ 28 ආකාර රූප සම්මර්ශනය කිරීමටත් සමත් වූ පසු ඒවා සමූහයක් හැටියට දකියි. එය 'රූප' හැටියට දකියි.

යෝගාවචරයා ඉන් පසු තමා තුළ ජනිත වන විවිධ ආකාරයේ විඤ්ඤාණයන් විශ්ලේෂණය කිරීම ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇති කරවන නාම සම්මර්ශනය කිරීමටත්, එක් එක් විඤ්ඤාණයක පවත්නා තනි තනි සියලු නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමටත්, ඉන්ද්‍රිය ද්වාර සයේ හටගන්නා විචි. යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලිය සම්මර්ශනය කිරීමටත් පිය නගයි.

නාම පරිග්භය (සම්මර්ශනය)

බෞද්ධ අභිධර්මයේ මනස යනු අරමුණක් දන්නා විඤ්ඤාණයෙන්ද, එම විඤ්ඤාණයත් සමග එක විට පහළ වන අනුබද්ධි වෛතසික ධර්මවලින්ද සමන්විත වූවක් හැටියට දක්නා ලැබේ. එවන් නාම ධර්ම 52 ක් ඇත. උදාහරණ වශයෙන් එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, ඒකග්ගතා, ජීවිත ඉඤ්ඤා හා මනසිකාර ආදියය.

කුශල, අකුශල හෝ අව්‍යාකෘත වශයෙන් වර්ග කළ හැකි හා රූප, අරූප හා කාමාවචර ලෙස පවතින භූමි වශයෙන් බෙදිය හැකි මුළු විඤ්ඤාණ 89 වර්ගයකි.

විඤ්ඤාණය හටගන්නා, වීථි යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන විඤ්ඤාණ පරම්පරා වර්ග හයක් ඇත. ඉන් පහක් මනස විසින් ඉන්ද්‍රිය පහේ අරමුණු පහ දක්නා ලද කල්හි ඇති වන අනුක්‍රම ය. විඤ්ඤාණයේ මේ අනුක්‍රම ඉන්ද්‍රිය ද්වාර පහේ එක එකක අරමුණු දැන ගැනීමට මනසට හැකියාව ලබා දෙයි. දෘශ්‍යමාන වස්තු ඇසින් දැකීම, ශබ්දය කණෙන් ඇසීම ආදිය යි. සය වැනි අනුක්‍රමය නම් මනසට වින්ත ධර්මයක් එහි අරමුණ හැටියට තිබීමයි. ඒ අනුව ඉන්ද්‍රිය ද්වාර හෙවත් වීථි පහක්ද, මනෝ ද්වාර හෙවත් වීථි එකක්ද වශයෙන් වීථි හයක් වේ.

නාම විශ්ලේෂණය (විභාගය) කොටස් තුනකින් සමන්විත ය:

1. කෙනෙකු තුළ ජනිත වන සියලු ආකාරයේ විඤ්ඤාණ වර්ග විභාග කිරීම.
2. එක් එක් විඤ්ඤාණයක පවත්නා තනි තනි නාම ධර්ම සියල්ල සම්මර්ශනය කිරීම.
3. ඉන්ද්‍රිය ද්වාර සයෙහි හටගන්නා 'වීථි' යි හඳුන්වනු ලබන විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලි සම්මර්ශනය කිරීම.

ඉදින් යෝගාවචරයෙකුට නාම සම්මර්ශනය කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ආනාපානසතිය, වෙනත් උපසම භාවනා අරමුණක් හෝ වතුධාතු භාවනාවක් සමග ඇරඹෙන සමාධි භාවනාවක් සම්පූර්ණ කර තිබිය යුතුය. රූප කර්මස්ථානයද සම්පූර්ණ කර තිබිය යුතුය. නාම

කර්මස්ථානය වැඩිමට උත්සාහ කළ යුත්තේ ඉන් පසුවය.

යෝගාවචරයා ආනාපානසතිය හෝ වෙනත් අරමුණක් පාදක කොට ධ්‍යාන සමාධිය ලබා ඇත්නම්, නාම කර්මස්ථානය වැඩිමට හොඳ ම තැන ඔහු එළඹී ධ්‍යාන අවස්ථාව හා සම්බන්ධ වින්ත වෛතසික සම්මර්ශනය කිරීම යි.

ඊට හේතු දෙකකි. මුල් හේතුව නම්, ධ්‍යානය වඩන විට ධ්‍යානාංග පහ දැනට මත් නිරීක්ෂණය කර තිබීමත් ධ්‍යානය ඇසුරු කළ නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ලත් අත්දැකීම් ලබා තිබීමත්ය. දෙවන හේතුව නම් ධ්‍යාන අවස්ථාවේ පවත්නා ධ්‍යාන ජවන වින්ත අනුපිළිවෙලින් බොහෝ විටක් ඇති වීමත් එනිසාම එය ප්‍රකට වීමත්ය. එය සම්මර්ශනය කිරීම පහසුය. සාමාන්‍ය කාමාවචර වීථියට ප්‍රතිවිරුද්ධය. එහි දී අළුත් වීථියක් ඇරඹීමට පෙර එක් එක් ජවනයක් සන් වරක් පමණක් ඇති වේ.

මේ අනුව, යෝගාවචරයා ධ්‍යාන ලබා ඇත්නම් හා නාම කර්මස්ථාන වැඩිමට කැමැත්තේ නම් එය ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදීමෙන් අරඹයි. ඉන් පසු ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට පසුව ධ්‍යානාංග අදාළ ලක්ෂණ සමග සම්මර්ශනය කරයි. එක් එක් ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන වින්තයක් තුළ පසුව ධ්‍යානාංග සියල්ල එකට සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. පසුව ධ්‍යානාංග නම් :

1. විතක්ක - මනසේ ප්‍රථම යෙදවුම. පටිභාග නිමිත්තේ අරමුණ වෙත මනස ගෙන යාම හා නැංවීම.
2. විචාර - මනසේ අඛණ්ඩ (ස්ථායී) යෙදවුම. පටිභාග නිමිත්තේ අරමුණ මත මනස ස්ථිරව පැවැත්වීම.
3. පීති - පටිභාග නිමිත්ත කෙරෙහි ප්‍රීතිය හා කැමැත්ත
4. සුඛ - පටිභාග නිමිත්ත අත් දැකීම හා බැඳුණු ප්‍රසන්න හැඟුම සහ සතුට
5. ඒකග්ගතා - පටිභාග නිමිත්ත මත සිතේ ඒකාග්‍රතාව

යෝගාවචරයා මේ නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ පසු ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තයේ පැවති අනෙක් නාම ධර්ම එක එකක් සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගනියි. පළමුව ඔහු විඤ්ඤාණ, එස්ස හෝ වේදනා සම්මර්ශනයෙන් අරඹයි. මේ තුනෙන් කවරක් හෝ ප්‍රකට වේ ද එය සම්මර්ශනය කරයි. අනතුරුව සෑම ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තයකම එය සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිතිව හේ වරකට එක් වර්ගයක් බැගින් එකතු කරමින් ඉතිරි වර්ග එක එකක් සම්මර්ශනය කරයි. ඒ අනුව හේ ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තයක නාම 1 වර්ග, 2 වර්ග, 3 වර්ග ආදී වශයෙන් අන්තිමේ දී එක් එක් ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තයක පැවති නාම ධර්ම 34 වර්ගය ම දැකීමට සමත් වන තෙක් සම්මර්ශනය කරයි.

යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තවල පවත්නා 34 ක් වූ සියලු නාම ධර්ම වර්ග සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ කල්හි, මනෝ ද්වාර විචියක හට ගන්නා සෑම චිත්තයකම ඇති සියලු නාම ධර්ම වර්ග සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගනී.

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ මනෝ ද්වාර විචියක් ක්‍රියාකාරී චිත්ත වර්ග සයක අනුපිළිවෙලකින් යුක්තය:

- පළමුව මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්තය හට ගනී. එහි නාම ධර්ම 12 වර්ගයක් ඔහුට සම්මර්ශනය කළ හැක.
- ඉන්පසුව පරිකර්ම චිත්තයකි. ඒ තුළ නාම ධර්ම 34 වර්ගයක් ඔහුට සම්මර්ශනය කළ හැක.
- ඉක්බිතිව උපචාර චිත්තයකි. එහි නාම ධර්ම 34 වර්ගයක් සම්මර්ශනය කළ හැක.
- අනතුරුව ගෝත්‍රභූ චිත්තයකි. එහි නාම ධර්ම 34 වර්ගයක් සම්මර්ශනය කළ හැක.
- ඉන් අනතුරුව නිර්බාධක ධ්‍යාන ජවන් සිත් පරම්පරාවක් දක්නට ලැබේ. ඒ තුළ ඔහුට නාම ධර්ම 34 වර්ගයක් සම්මර්ශනය කළ හැක.

මෙය සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස යෝගාවචරයා පළමුව ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදිය යුතු ය. අනතුරුව ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගිට පූර්වයෙන් හටගත් ධ්‍යාන මනෝද්වාර විචිය ඔහුට සම්මර්ශනය කළ හැක. ඉන් අනතුරුව හේ ප්‍රථම ධ්‍යාන මනෝද්වාර විචියේ විවිධ ක්‍රියාකාරී විඤ්ඤාණ (චිත්ත) එක එකක් නිරීක්ෂණය කිරීම අරඹයි. එක් එක් ක්‍රියාකාරී චිත්තයක හට ගන්නා 12 ක් වූ හෝ 34 ක් වූ නාම ධර්ම සියල්ල සම්මර්ශනය කරයි.

අනතුරුව ප්‍රථම ධ්‍යාන මනෝද්වාර විචියක එක් එක් චිත්තයක හට ගන්නා සියලු නාම ධර්ම වර්ග සම්මර්ශනය කිරීමට යෝගාවචරයාට හැකි වූ විට සියලු නාමවල පොදු ලක්ෂණය සම්මර්ශනය කරයි. එනම් එක් අරමුණකට නැමී ගැලී සිටීමේ පොදු ලක්ෂණයයි. ඉක්බිතිව හේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පවත්නා 34 වර්ගයට අයත් සියලු 'නාම' ධර්ම නාම හැටියට සම්මර්ශනය කරයි.

අනතුරුව යෝගාවචරයා ආනාපානසතියෙහි දෙවන, තෙවන හා සිව් වන ධ්‍යානවල සහ තමා ධ්‍යාන ලැබීමට සමත් වූ වෙනත් භාවනා අරමුණු - උදාහරණ වශයෙන් කයේ පිළිකුල් බව, ඕදාන කසිණය, මෛත්‍රිය ආදිය - පාදක කොට ගෙන ලැබීමට සමත් වූ ධ්‍යානයක ඒ ආකාරයේ නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කරයි, සංවිභාග කරයි.

යෝගාවචරයා ඉන්පසුව කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර විචියක හටගන්නා විවිධ නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කරයි.

ඉදින් යෝගාවචරයා ධ්‍යානයට නො පැමිණ වතුධාතු භාවනා වැඩීම මගින් උපචාර සමාධිය පමණක් ලබා ඇත්නම් එතැනින්ම නාම ධර්ම සම්මර්ශනය ඇරඹිය යුතුය. මක් නිසාද යත් ධ්‍යාන චිත්තය හා ඇසුරු කළ නාම ධර්ම සම්මර්ශනයට ඔහුට හැකියාවක් නැති හෙයිනි.

කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර විචියක් හා සබැඳි නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස යෝගාවචරයා පළමු කොට හවංග නම්වූ මනෝද්වාරය සම්මර්ශනය කළ යුතු අතර ඉන් පසු වක්ඛුප්පසාදය ඇරමුණක් හැටියට ගත යුතුය.

මනෝද්වාරයේ වක්‍රච්ඡේදය නිමිත්ත පහළ වූ කල්හි එය මනෝද්වාර විටිය ජනිත කරයි.

කාමාවචර චිත්තයක් සම්බන්ධයෙන් ඒ චිත්තය කුලලද අකුලලද යන්න තීරණය වන ඉතා වැදගත් කරුණ වන්නේ යෝනිසෝමනසිකාරය හෝ අයෝනිසෝමනසිකාරය පවතීද නොපවතීද යන්න ය.

ඉදින් යෝගාවචරයා අරමුණකට අවධානය යොමු කොට එය රූප, නාම, හේතු ඵල, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත හෝ අසුභ වශයෙන් දකිද එවිට ඒ අවධානය යෝනිසෝමනසිකාර වේ. එය කුලල චිත්තය හා බැඳුණු එකකි.

ඉදින් යෝගාවචරයා අරමුණකට පුද්ගලයා, මිනිසා, ගැහැණිය, සත්ත්වයා, රන්, රිදී හෝ ස්ඵර, සතුට හෝ ආත්මය ආදී සංකල්පවලින් මෙලෙස අවධානය යොමු කරයිද, එවිට එය අයෝනිසෝමනසිකාර වේ. එය අකුලල චිත්තයක් හා සම්බන්ධ වූවකි.

මේ අනුව යෝගාවචරයා මේ ක්‍රියාවලිය යළි යළිත් කර ගෙන යයි. ධ්‍යාන මනෝද්වාර විටිය පිළිබඳව කලින් සඳහන් කළ ආකාරයට වරකට එක බැගින් ඒ මනෝද්වාර විටියේ චිත්තය ඇසුරු කළ නාම වර්ග සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ දරයි. ඒ අනුව හේ චිත්ත, වේදනා හෝ එස්ස සමගින් අරඹා නාම සම්මර්ශනය කරයි. ඉන් පසු එක් එක් චිත්තයක් තුළ වූ නාම වර්ග එකක් දෙකක් හෝ තුනක් සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ඔහුගේ ඥානය වඩන්නේය. මෙසේ යෙදීමෙන් අවසානයේදී කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර චිත්ත විටියේ එක් එක් චිත්තයක එන විවිධ නාම ධර්ම සියල්ල - වර්ග 34 හෝ 33 හෝ 32 හෝ වේවා - දැකීමට සමත් වේ.

කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර චිත්ත විටියක් පහත දැක්වෙන කර්මණ්‍ය (ක්‍රියාකාරී) චිත්ත අනුපිළිවෙලින් සමන්විත වේ.

පළමුව මනෝද්වාරාවච්ඡේදන චිත්තය ඇති වේ. යෝගාවචරයා එහි නාම වර්ග 12 ක් සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ.

ඉන් පසු ජවන් සිත් 7 ක් ඇති වේ. යෝගාවචරයා ඒ තුළ නාම වර්ග 34, 33 හෝ 32 සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ.

ඉක්බිතිව තදාරම්මණ 2 ක් ඇති වේ. යෝගාවචරයා ඒ තුළ නාම 34, 33 හෝ 32 සම්මර්ශනය කරයි.

යෝගාවචරයා මනෝද්වාර විටිය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අරඹයි. මක් නිසාද යත් මනෝද්වාර විටියේ ඉන්ද්‍රිය ද්වාර විටියට වඩා කර්මණ්‍ය (ක්‍රියාකාරී) චිත්ත වර්ග අඩු හෙයිනි.

ඉක්බිතිව යෝගාවචරයා භූත රූප 18 හා අනිෂ්පන්න රූප 10 එක එකක් ආරම්මණයක් හැටියට යොදා ඒ ආකාරයටම මනෝද්වාර විටිය සම්මර්ශනය කරමින් ඉදිරියට යයි.

අනතුරුව යෝගාවචරයා වක්‍ර ධ්‍යාන විටිය සම්මර්ශනය අරඹයි. හේ වක්‍ර ධ්‍යාන විටියේ එක් එක් චිත්තයක් තනන නාම සියල්ල සම්මර්ශනය කරයි. ඒ ආකාරයටම කලින් උදහරණ වශයෙන් දැක්වූ පරිදි පළමුව චිත්ත, එස්ස හෝ වේදනා සම්මර්ශනය කරයි. එක් චිත්තයක පවත්නා සියලු නාම වර්ග දැකීමට සමත් වන තෙක් නාම ගවේෂණය කරමින් විවිධ නාම වර්ග සම්මර්ශනය කර ගෙන යයි.

වක්‍ර ධ්‍යාන විටියෙහි එක් එක් චිත්තයක් බිහි කරන නාම සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස යෝගාවචරයා පළමුව වක්‍රච්ඡේද ධ්‍යානවත් පසුව මනෝද්වාරයන් සම්මර්ශනය කරයි. ඉන්පසුව ඒ දෙකම එක වර සම්මර්ශනය කරයි. ද්වාර දෙකෙහි ම කුඩා අණු කලාපයක් දෘශ්‍යමාන වූ විට එහි වර්ණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. මෙම අවස්ථාවේදී වක්‍ර ධ්‍යාන විටිය ඇති වන සැටින්, චිත්තයේ ස්වාභාවික න්‍යායට අනුව එය අනුවයන මනෝද්වාර විටියක් සම්මර්ශනය කරයි.

වක්‍ර ධ්‍යාන විටිය කර්මණ්‍ය චිත්ත සය වර්ගයක අනුපිළිවෙලක් සහිත වූවක් වේ.

පළමුව පඤ්චද්වාරාවච්ඡේදන චිත්තය පහළ වේ. යෝගාවචරයා ඒ තුළ නාම වර්ග 11 ක් සම්මර්ශනය කරයි.

ඊට පසු වක්කු විකේතනාණය පහළ වේ. යෝගාවචරයා ඒ තුළ නාම වර්ග 8 ක් සම්මර්ශනය කරයි.

ඊට පසු සම්පට්ච්ඡන චිත්තය පහළ වේ. යෝගාවචරයා ඒ තුළ නාම වර්ග 11 ක් සම්මර්ශනය කරයි.

ඉන් අනතුරුව සන්තීරණ චිත්තය පහළ වේ. යෝගාවචරයාට ඒ තුළ නාම වර්ග 11 ක් හෝ 12 ක් සම්මර්ශනය කළ හැක.

ඉක්බිතිව වුවිඨෝ (වොත්ථපන) චිත්තය පහළ වේ. යෝගාවචරයාට ඒ තුළ නාම වර්ග 12 ක් සම්මර්ශනය කළ හැක.

අනතුරු ව ජවන් සිත් 7 ක් පහළ වේ. යෝගාවචරයාට ඒ තුළ නාම වර්ග 34, 33 හෝ 32 ක් සම්මර්ශනය කළ හැක.

ඉක්බිතිව තදරම්මණ 2 ක් පහළ වේ. යෝගාවචරයාට ඒ තුළ නාම වර්ග 34, 33 හෝ 32 ක් සම්මර්ශනය කළ හැක.

අනතුරුව භවංග චිත්තයේ ක්ෂණ කීපයක් ඇති වේ.

ඉක්බිතිව, වක්කු ද්වාර විථිය මෙන් එම අරමුණම සමග කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර විථියක් හටගන්නේ නම්, මනෝ ද්වාරාවච්ඡන චිත්තයක් පහළ වේ. යෝගාවචරයාට නාම වර්ග 12 සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වේ.

ඉන් පසු ජවන් සිත් 7 ක් පහළ වේ. ඒ තුළ යෝගාවචරයාට වර්ග 34, 33 හෝ 32 නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කළ හැක.

මෙය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරුව යෝගාවචරයා චිත්ත, එස්ස හෝ වේදනා සමගින් ඇරඹෙන වක්කු ද්වාර හා මනෝ ද්වාර විථිනි සෑම චිත්තයකම හට ගන්නා විවිධාකාර නාම ධර්ම සියල්ල සම්මර්ශනය කිරීම අරඹයි. විථි දෙකින්ම එක් එක් චිත්තයක පවත්නා සියලු නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් අන් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කරයි.

ඉක්බිතිව, වක්කු ආයතනය සම්බන්ධව පවත්නා මේ විථි හා නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වූ කල්හි යෝගාවචරයා එම ආකාරයටම අන් ආයතන සතරේ - සෝත, ඝාණ, ජිව්හා හා කාය - එක එකක් සම්මර්ශනය කරයි. ඒ අනුව මේ අවස්ථාව වන විට ඔහු කුසල චිත්තය හා ඇසුරු කළ නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමට හැකියාව වර්ධනය කර ගෙන තිබිය යුතුය.

ඊ ළඟට යෝගාවචරයා අකුසල චිත්තවල නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ කෙසේ දැයි බැලීමට උගනියි. මෙය කිරීමට හැකිවීම පිණිස මූල දී දෙන ලද උද්භරණවලදී කළාක් මෙන් එම අරමුණම ගනී. ඒ එක එකක් පිළිබඳව අයෝනිසෝමනසිකාරය යොමු කරයි.

භාවනාවේ මේ අවස්ථාවට ළඟා වන විට යෝගාවචරයා සමාධිය වඩා රූප 28 ම සම්මර්ශනය කොට, අභ්‍යන්තර වශයෙන් පවත්නා සියලු නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කර ඇත.

බාහිර වශයෙන් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම

යෝගාවචරයා අභ්‍යන්තර වශයෙන් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරුව බාහිර වශයෙන් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කළ හැක. මෙය කිරීම පිණිස ඔහු අභ්‍යන්තර වශයෙන් ධාතු සතර සම්මර්ශනය කර, ඔහු හැඳ සිටින වස්තුවල ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අරඹයි. මෙසේ කරමින් හේ තම වස්ත්‍රය අණුවලට බිඳී යන අයුරු සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ. මේ එක් එක් අණු කොටස්වල රූප 8 ක් ඇති බව ද සම්මර්ශනය කරයි. ඒවා උතුචෙන් නිපන් අට වැනි අණු කොටස වූ “ ඕජාව ” යි හඳුන්වනු ලැබේ. මෙහි ඒවා බිහි කරන තේජෝව නම් එක් එක් බාහිර අණුවක තේජෝ ධාතුව යි.

ඉක්බිතිව යෝගාවචරයා මේ ආකාරයට අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට තුන් හතර වතාවක් රූපය සම්මර්ශනය කරයි. පසු ව සිය සමාධි ආලෝකය භාවිත කරමින් තමන් වාඩි වී සිටින බිම වැනි තරමක් ඇත තැනක ඇති රූප සම්මර්ශනය කරයි. මේ එක් එක් අණු කොටසක 8 වර්ගයක රූප සම්මර්ශනය කිරීමටද ඔහු සමත් වෙයි.

යළිත් ඔහු අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට තුන් හතර වතාවක් රූප සම්මර්ශනය කරයි

අනතුරුව හේ තමන් වාඩි වී සිටින ගොඩනැගිල්ලේ, ගස් ඇතුළු ගේ වටා පෙදෙසේ, රූප සම්මර්ශනය කරයි. මේ ආකාරයට ඔහු තමාගෙන් බාහිර වූ සියලු අප්‍රාණික රූපත් අභ්‍යන්තර සියලු රූපත් සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් සම්මර්ශන ක්ෂේත්‍රය ක්‍රමයෙන් පුළුල් කරයි.

ඇතැම් අවස්ථාවල බාහිර රූප සම්මර්ශනය කරන විට යෝගාවචරයා අප්‍රාණික වස්තුවල පවත්නා ප්‍රසාද රූප ද දකියි. එසේ වන්නේ ඒ තැන්වල කුඩා කෘතීන් හා සතුන් සිටින බැවිනි. ඔහු ඒ සතුන්ගේ ප්‍රසාද රූප දකියි.

යෝගාවචරයා අප්‍රාණික බාහිර රූප සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරුව සප්‍රාණික සහ චිත්තය හා බැඳුණු බාහිර රූප සම්මර්ශනය කිරීමට යයි. ඒ අනෙක් ජීවීන්ගේ ශරීර තුළ පවත්නා රූපය.

යෝගාවචරයා අනතුරුව බාහිර සත්ත්වයන්ගේ රූප සම්මර්ශනය කරයි. ඒවා මිනිසකු, ගැහැණියක, පුද්ගලයකු හෝ සත්ත්වයෙකු නොව හුදෙක් රූප බව අවබෝධ කර ගනී. ඉක්බිති ව හේ සියලු බාහිර රූප එක විට සම්මර්ශනය කරයි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් පවත්නා විවිධ වර්ගයේ සියලු රූප සම්මර්ශනය කරයි.

මින් අදහස් කරනුයේ වක්ඛුච තුළ අභ්‍යන්තර හා බාහිර ව පවත්නා 54 වර්ගයක රූපත්, වක්ඛුච තුළ අභ්‍යන්තරව හා බාහිරව පවත්නා 6 වර්ගයක අණුන්ය. යෝගාවචරයා අනතුරුව කර්ම, චිත්ත, තේජෝ හා ඕජා මගින් පහළ වූ සියලු ආකාර රූප ඒ ආකාරයටම ඉතිරි ආයතන පහේද සම්මර්ශනය කරයි. ඉතිරි සියලු අනිෂ්පන්න රූප වර්ග අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් සම්මර්ශනය කරයි.

මින් පසු හේ නාම ධර්ම අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට පටන් ගනී.

අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් නාම ධර්ම පරිග්‍රහ කිරීම

පළමුව හේ මනෝද්වාර විචියෙන් අභ්‍යන්තරව නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම අරඹා පසුව වක්ඛු ද්වාර විචියද මුලින් පැහැදිලි කළ පරිදි ඒ හා බැඳී කුසල හෝ අකුසල වූ හෝ සියලු නාම ධර්මද සම්මර්ශනය කරයි. ඉන් පසු බාහිර වශයෙන්ද එය සම්මර්ශනය කරයි.

ඔහු මෙය බාහිර වක්ඛු ප්‍රසාද ධාතුවක් හා බාහිර මනෝ ප්‍රසාද ධාතුවක් සම්මර්ශනය කිරීමෙන් හා පසුව අණු සමූහයක වර්ණය ද්වාර දෙකෙහිම විද්‍යමාන වූ විට වක්ඛු ද්වාර විචිය හා මනෝද්වාර විචියද සම්මර්ශනය කිරීමෙන් පටන් ගනී. ඔහු මෙය අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් යළි යළිත් බොහෝ වාර ගණනක් කරයි. මෙලෙස ඉතිරි ඉන්ද්‍රිය ද්වාර හය ම අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් කරයි.

යෝගාවචරයා ධ්‍යානයට සම වැදීමට සමත් නම් බාහිර වූ ධ්‍යාන මනෝද්වාර විචිය සම්මර්ශනය කරයි. එහෙත් ඔහුට ධ්‍යාන පරිචයක් නො මැත්තේ නම් ඔහුට එය කළ නො හැක.

මේ ආකාරයට යෝගාවචරයා අනන්ත වූ විශ්වය තුළ රූප බැලීමට තමන් සමත් වන තෙක් අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් රූප සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිතිව අනන්ත වූ විශ්වය තුළ නාම ධර්ම බැලීමට තමන් සමත් වන තෙක් අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කරයි. අනතුරුව විශ්වය පුරාම නාම ධර්ම හා රූප යන දෙකම සම්මර්ශනය කරයි.

ඉක්බිතිව යෝගාවචරයා නාම ධර්ම හා රූප ප්‍රඥවෙන් විභාග කර බලයි. සත්ත්වයින්, මිනිසුන් හෝ ගැහැණුන් නො දකියි. මුළු විශ්වය පුරා ම නාම ධර්ම හා රූප පමණක් දකියි

පටිච්චසමුප්පාද සම්මර්ශනය

ඉහත දැක්වූ ආකාරයට යෝගාවචරයා නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ කල්හි නාමයේ හා රූපයේ හේතු

සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ. මෙයින් අදහස් කරනුයේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාලක්‍රමය තුළ හේතු එල වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රමය විස්තර වන පටිච්චසමුප්පාද සම්මර්ශනය යි.

යෝගාවචරයාට පටිච්චසමුප්පාදය සම්මර්ශනය කිරීමේ සමත් බව වර්ධනය කර ගැනීමේ වශයෙන් ක්‍රම කීපයක්ම ඇත. පටිච්චසමුප්පාදය සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ කවර ආකාරයකට දැයි යෝගාවචරයෙකුට ඉගැන්වීම පිණිස බෙහෙවින්ම යොදා ගන්නා ක්‍රමය පළමුවෙන් වර්තමානයේත්, ඉක්බිතිව අතීතයේත් අනතුරුව අනාගතයේත් පඤ්ච ස්කන්ධය සම්මර්ශනය කිරීමයි. වර්තමාන, අතීත හා අනාගත කාලවල පඤ්ච ස්කන්ධය සම්මර්ශනය කිරීමට යෝගාවචරයා සමත් වූ විට, මේ කාලක්‍රමයේ පැනෙන හේතුඑල සම්බන්ධතාව සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ. වර්තමාන, අතීත හා අනාගත කාලවල පඤ්ච ස්කන්ධය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහු සමත් වූ පසු පඤ්ච ස්කන්ධවලින් කවරක් හේතු ද, කවරක් එල ද යනුවෙන් බලයි. ඉන් පසු සූත්‍රවල හා අටුවාවල උගන්වන විවිධ ක්‍රම පටිච්චසමුප්පාදය සම්මර්ශනය කිරීම සඳහා ඉගෙන ගනියි.

අතීතය සම්මර්ශනය කිරීම

අතීතය සම්මර්ශනය කිරීම සඳහා යෝගාවචරයා දැනට හෝ බුදු පිළිමයක් ඉදිරිපිට පහන්, මල් හෝ සුවඳ දුම් වැනි පූජාවක් කොට, පැවිද්දෙකු, මෙහෙණියක, මිනිසෙකු, ගැහැණියක, දෙවියෙකු හෝ තමන් කැමති අන් කවරෙකු හෝ වී ඉප්දීම ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් අරඹයි.

ඉක්බිතිව හේ භාවනාවට වාඩි වෙයි. සමාධිය වඩා අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කරයි. මෙය වැදගත්ය. මක් නිසාද යත්, යෝගාවචරයාට බාහිර වශයෙන් නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කිරීමට නො හැක්කේ නම් අතීතයේ නාම හා රූප සම්මර්ශනය කිරීමට ඉමහත් දුෂ්කරතාවක් ඇතිවන හෙයිනි. එසේ වන්නේ (වර්තමාන) බාහිර නාම ධර්ම හා රූප, අතීත නාම ධර්ම හා රූප වලට සමාන ලක්ෂණ දරන බැවිනි.

ඉක්බිතිව යෝගාවචරයා දැනට හෝ බුදු පිළිමය ඉදිරියේ පූජා පැවැත්වීමේදී පැවති නාම ධර්ම හා රූප බාහිර ආරම්භණ හැටියට සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ දරයි. මෙසේ කරන අතරතුරදී, පූජා පවත්වන අවස්ථාවේදී තමාගේම ප්‍රතිරූපය පෙනෙන්නට පටන් ගනී. ඉක්බිති හේ ඒ ප්‍රතිරූපයේ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරයි.

මේ ප්‍රතිරූපය අණු බවට පත් වූ පසු, ද්වාර සයෙහි සියලු රූප විශේෂයෙන් හෘදය වස්තුවේ රූප 54 සම්මර්ශනය කරයි. ඉන් පසුව හේ හවාංග චිත්තය හා හවාංග චිත්ත අතර වූ පරතරවල නිපන් මනෝ ද්වාර වීථි සම්මර්ශනය කරයි. අනතුරුව මේ මනෝ ද්වාර වීථි අතර ඉදිරියටත් ආපස්සටත් සම්මර්ශනය කරයි. කිලේස වට්ට හා කම්ම වට්ට මනෝ ද්වාර වීථි හඳුනා ගනී. කම්ම වට්ට මනෝ ද්වාර වීථියට 34 වර්ගයක නාම ධර්ම ඇති අතර කිලේස වට්ටයට ඇත්තේ 20 වර්ගයක නාම ධර්ම පමණි. යෝගාවචරයා කිලේස වට්ටයේ හා කම්ම වට්ටයේ නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කර, ඒවා දරා සිටින රූප සම්මර්ශනය කරයි.

පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රමයේ වට්ට තුනක් ඇත. ඒවා කම්ම වට්ට, කිලේස වට්ට හා විපාක වට්ට වේ. පටිච්චසමුප්පාදයේ අංග දෙළසෙන් "කම්ම වට්ට" සංඛාර හා කම්ම භව හඟවන අතර, "කිලේස වට්ට" අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදන හඟවයි. "විපාක වට්ට", විඤ්ඤුණ, නාම රූප, සළායතන, ස්පර්ශ හා වේදනා දක්වයි.

උදහරණ හැටියට, බුදු පිළිමයක් ඉදිරි පිට පහන්, මල්, සුවඳ දුම් පූජා කිරීම හා භික්ෂුවක් ලෙස ඉප්දීමට පැතීම ගනිමු.

මෙහි අවිද්‍යාව නම් භික්ෂුව. සත්‍ය හැටියට සාවද්‍ය ලෙස ගැනීමය. තණ්හාව නම් භික්ෂු ජීවිතයක පැතීම, ඊට ආශා කිරීමය. උපාදන. නම් භික්ෂුවකගේ ජීවිතයට ඇති බැඳීමයි. මේ තුන, එනම් අවිජ්ජා, තණ්හා හා උපාදන කිලේස වට්ටය තනන චිත්තයේ එක විට දක්නට ලැබේ.

ඉදින් යෝගාවචරයා බුදු පිළිමයක් ඉදිරිපිට පහන්, මල් හෝ සුවඳ පූජාවක් කර, භික්ෂුවක් ලෙස යළි ඉප්දීම වෙනුවට ගැහැණියක

හැටියට යළි ඉපදීම පැති නම් එවිට අවිද්‍යාව වන්නේ .ගැහැණිය. සත්‍ය හැටියට සිතීමේ සාවද්‍ය දැනුමයි. තණ්හාව ගැහැණියක ලෙස එම ජීවිතයට ආශා කිරීමයි. පැතීමයි. ගැහැණියක ලෙස එම ජීවිතයට බැඳීම උපාදනයයි.

මේ උදහරණ දෙකෙහිම සංඛාර නම් බුද්ධ ප්‍රතිමාවට පහන්, මල් හෝ සුවඳ පූජා කිරීමට ඇති කුශල චේතනාවයි. කර්මය නම් සංඛාර හා බැඳුණු කර්ම බලයයි. මේ දෙකම පටිච්ච සමුප්පාදයේ කම්ම වට්ට සකසාලන චිත්තයේ දක්නට ලැබේ.

යෝගාවචරයා මෑත අතීතයේ කිලේස වට්ට හා කම්ම වට්ටවල නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ කල්හි එතැනින් මදක් ඈතට - පූජාවට මදක් පෙර කලකට - යයි. ඒ අවස්ථාවේ පැවති නාම ධර්ම හා රූප ඒ ආකාරයට සම්මර්ශනය කරයි. මෙලෙස එවේලේ පැවති නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කර යළිත් වරක් තව ස්වල්පයක් ආපස්සට යමින් නැවත නැවත සම්මර්ශනය කරයි. මේ අයුරින් පෙරදින, පෙර සතියක, පෙර මසක, පෙර වසරක, පෙර දෙවසරක, පෙර තෙවසරක ආදී වශයෙන් නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කරමින් අවසානයේ වර්තමාන ජීවිතයේ මව් කුස පිළිසිඳ ගැනීමේ දී පහළ වූ පූර්වභවය හා ආශ්‍රිත නාම ධර්ම සහ රූප දැකීමට හැකි වන තෙක් අතීතයට සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ.

මීට හේතු විමර්ශනය කරමින් යෝගාවචරයා තව දුරටත් අතීතයට යාමට සමත් වේ. පෙර ආත්මයේ මරණ මොහොතේ පැවති නාම ධර්ම හා රූප හෝ මරණාසන්න ජවන ආරම්භණය හෝ දකියි.

මරණාසන්න ජවනයට තිබිය හැකි නිමිති තුනකි. ඒවා නම්:

1. කම්ම අරමුණ - දානය වැනි ක්‍රියාවන් ජනිත කළ සිතුවිලි
2. කම්ම නිමිත්ත - දාගැබ, හික්ෂුව, මල් හෝ පූජා භාණ්ඩයක්
3. ගති නිමිත්ත - පුද්ගලයෙකු යළි උපදින තැන; මිනිසෙකුට නම් මවගේ ගර්භාෂය. මෙය සාමාන්‍යයෙන් රතු පලසක් මෙන් රතු පාට වේ.

ඉදින් යෝගාවචරයාට මරණාසන්න නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි නම්, එවිට මරණාසන්න ජවනය - කර්ම, කර්ම

නිමිත්ත හෝ ගති නිමිත්ත හෝ වේවා - සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහුට ගැටලුවක් නො වන්නේය. මේ ආරම්භණය පුනර්භව (පටිසන්ධි) විඤ්ඤණය උපදවන කර්ම වේගය නිසා ඇති වේ. ඉදින් ඔහුට මෙය සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි නම්, වර්තමාන ජීවිතයේ එලය වූ පඤ්ච ස්කන්ධය ජනිත කළ සංඛාර හා කර්මය සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වෙයි. සංඛාර හා කර්ම සම්මර්ශනය කළ පසු ඒවාට පූර්වගාමී වූ අවිජ්ජා, තණ්හා හා උපාදන සම්මර්ශනය කිරීමට යත්න දරයි. ඉන් පසුව කම්ම වට්ට හා කිලේස වට්ට ආශ්‍රිත අනෙකුත් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය කරයි. ඒවා වර්ග 34, 33 හෝ 32 කි.

පටිච්චසමුප්පාද සම්මර්ශනයට උදහරණ

උදහරණයක් හැටියට, එක් යෝගාවචර තැනැත්තියක් සමාධියට ඇතුළුව මරණාසන්න අවස්ථාව පිරික්සා නාම ධර්ම හා රූප සම්මර්ශනය කළ විට තමා බෞද්ධ භික්ෂුවකට පලතුරක් පූජා කරන කර්මය දුටුවාය. පසු ව ඇය බෞද්ධ භික්ෂුවට පලතුර පූජා කරන අවස්ථාවේ පැවති ධාතු සතරින් පටන් ගෙන නාම ධර්ම හා රූප තව දුරටත් සම්මර්ශනය කළාය. එවිට ඒ තැනැත්තිය බෙහෙවින් දුගී නූගත් ගැමි ගැහැනියක වූ බවත්, තමා සිටින දු:ඛිත තත්ත්වය කල්පනා කොට විශාල නගරයක උගත් තැනැත්තියක වීම පතමින් එම භික්ෂුවට පූජාවක් කර ඇති බවත් දුටුවාය.

මෙහි අවිද්‍යාව නම් "විශාල නගරයක උගත් තැනැත්තිය" යන්න සත්‍යයකි යන සාවද්‍ය දැනුම යි. උගත් ගැහැණියක හැටියට ජීවිතයකට කැමති වීම හා එයට ඇති ආශාව තණ්හාව ය. උගත් තැනැත්තියක හැටියට ඊට බැඳී යාම උපාදනය යි. බෞද්ධ භික්ෂුවකට පලතුරක් පූජා කිරීමට පැවති කුසල චේතනා සංඛාරයි. කර්මය නම් ඒ සංස්කාරවල කර්ම ශක්තියයි.

වර්තමාන ජීවිතයේ ඇ මියන්මාරයේ විශාල නගරයක උගත් ගැහැණියකි. ඇගේ පෙර ජීවිතයේ පලතුරක් පූජා කිරීමේ කර්ම බලය වර්තමාන ජීවිතයේ එලය වූ පඤ්ච ස්කන්ධය තැනුනේ කෙසේ දැයි නිවැරදි දසුනකින් ඝෘජුවම සම්මර්ශනය කිරීමට ඇය සමත් වූවායි

යෝගාවචරයෙකු මේ ආකාරයට හේතු හා ඵල සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ කල්හි ඒ ඥාණය “පච්චයපරිග්ගහඤ්ඤ” නැතහොත් නාම රූප ධර්මවල හේතු සම්මර්ශනය කරන ඤාණය යි කියනු ලැබේ.

තවත් උදාහරණයක් මෙසේය. එක් පුරුෂයෙක් මරණාසන්න අවස්ථාව විමසමින් හා සම්මර්ශනය කරමින් සිටින විට මරණාසන්න ජවන අවස්ථාවේ කර්ම අරමුණු හතරක් එකිනෙක තරඟ කරනු දුටුවේය. එක් කර්මයක් බෞද්ධ ග්‍රන්ථ උගැන්වීම හා සම්බන්ධව විය. තවෙකක් ධර්මය ඉගැන්වීමෙහි ය. තවත් එකක් භාවනාව හා සම්බන්ධව ය. අවසන් එක භාවනාව ඉගැන්වීම විය. මේ ජීවිතයේ ඵලය වූ අදාළ ස්කන්ධ පඤ්චකය ජනිත කළේ මේ කර්ම සතරින් කවරක් දැයි සෙවීමේ දී ඵලය ලබා දී තිබුණේ භාවනා කර්මය බව ඔහු දුටුවේ ය. මරණාසන්න ජවනයේ අරමුණ වී ඇත්තේ ඒ කර්මය යි. කුමන භාවනා අරමුණක් ප්‍රගුණ කරමින් සිටියේදැයි තව දුරටත් විමසීමේ දී විදර්ශනා භාවනාව ප්‍රගුණ කරමින් හා නාම රූපවල අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ යොදා ගනිමින් සිට ඇති බව දුටුවේය. තව දුරටත් පරික්ෂා කිරීමේ දී සෑම භාවනා පර්යංකයකට පෙරත් පසුවත් මිනිසෙකු ලෙස යළිත් ඉපදීමටත්, හික්ෂුවක් වීමටත්, බුද්ධ ධර්මය පතුරු වන හික්ෂුවක් වීමටත් පැතීමක් තුබුණු බැව් දුටුවේය.

මෙහි අවිද්‍යාව නම් “පිරිමියෙකු, හික්ෂුවක් හෝ බුදුදහම පතුරුවන හික්ෂුවක්” යන්න සත්‍යයකි යන සාවද්‍ය විග්‍රහය යි. තණ්හාව නම් ඊට කැමති වීම ආශා කිරීම ය. උපාදනය නම් ඊට ඇලීමය. සංස්කාර නම් විපස්සනා භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම ය. කර්මය නම් ඒ ක්‍රියාවේ කර්ම බලයයි.

යෝගාවචරයෙකු ආසන්නම පෙර භවය සම්මර්ශනය කිරීමේ දී පෙර භවයේ අවිද්‍යාව, තණ්හාව, උපාදන, සංඛාර හා කර්ම යන හේතු පහත්, වර්තමාන භවයේ පටිසන්ධි චිත්ත, නාම රූප, සලායතන, එස්ස හා වේදනා යන ඵල පහත් දැකීමට සමත් වූ කල්හි ඒ ආකාරයට ම අනුපිළිවෙලින් දෙවන, තෙවන හා සිවු වන අතීත භවවලට ආපස්සට සම්මර්ශනය කළ යුතු ය. මේ ආකාරයට හැකි පමණ අතීතයට ආපස්සට

සම්මර්ශනය කරන්නේය. ඉක්බිති ව හේ ඒ ආකාරයට ම අනාගතය ද බලයි. එය කිරීම සඳහා වර්තමාන රූප හා නාම සම්මර්ශනය කරමින් ඇරඹිය යුතු අතර මේ භවයේ මරණ මොහොත දක්වා අනාගතය සම්මර්ශනය කළ යුතුය. එම මොහොතේ මේ භවයේ ඔහු සිදු කළ විශේෂ කර්මයේ බලය නිසා හට ගන්නා කර්ම අරමුණ හෝ ගති නිමිත්ත (උත්පත්ති ස්ථානය) බැලීමට සමත් වෙයි. ඉන් පසු ඔහු මතු භවයේ හට ගන්නා ප්‍රතිසන්ධි චිත්තය හා රූප සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වෙයි.

අනාගත භවය සම්මර්ශනය කිරීමේ දී, ඉදින් එය බ්‍රහ්ම ලෝකයේ වන්නේ නම් එහි වක්ඛු, සෝත හා මනෝ යන ද්වාර තුන පමණක් ඇති වන්නේය. දේව හා මනුෂ්‍ය භවවල ද්වාර සය බැගින් වේ.

යෝගාවචරයා මේ ආකාරයට දිගටම ගවේෂණය කරයි. ශේෂ නො කොට අවිද්‍යාව පහ වන තෙක් - මෙය සිදු වනුයේ අර්හත් මාර්ගයට පිවිසුමත් සමග ය - සම්මර්ශනය කළ යුතු ය. ඉන් පසු ව හේ ශේෂ නො කොට ස්කන්ධ පඤ්චකය නිරුද්ධ වන තෙක් - මෙය සිදුවනුයේ පරිනිර්වාණයට පත් වීමෙන් පසුවය - සම්මර්ශනය කරයි. ඒ නිසා තමා අර්හත් භාවයට හා පරිනිර්වාණයට පත්වන තෙක් අනාගත භව බොහෝ සංඛ්‍යාවක් සම්මර්ශනය කිරීමට සිදු වේ. මේ අනුව සියලු ධර්මයන් නිරුද්ධ වීම සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහුට හැකි වේ.

මේ ආකාරයට අතීතයේ, වර්තමානයේ හා අනාගතයේ ස්කන්ධ පඤ්චකය හා එහි පවත්නා හේතු ඵල සම්බන්ධතාව සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ කල්හි (මෙය පස් වැනි ක්‍රමය යි) මේ සියල්ල ප්‍රථම ක්‍රමයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ කෙසේ දැයි ඔහුට උගන්වනු ලැබේ.

පටිච්චසමුප්පාද පළමු ක්‍රමය භව තුනක් පුරා පවතී. අනුලෝම ක්‍රමයට අනුව පෙර භවයේ හේතු අවිද්‍යාව හා සංඛාරවලින් ඇරඹේ. මේවා වර්තමාන භවයේ පටිසන්ධි විඤ්ඤාණය, නාම රූප, සලායතන, එස්ස හා වේදනා යන ඵල ඇති කරයි. ඉක්බිති ව මෙම භවයේ තණ්හා, උපාදන හා භව යන හේතු මතු භවයේ ජාති, ජරා, මරණ හා සියලු ආකාරයේ දුක් ඇති කරයි

යෝගාවචරයා කිලේස වට්ටයේ අවිද්‍යා, තණ්හා හා උපාදන

විමර්ශනය කළ යුතුව ඇත. කිලෝස වට්ටය කම්ම වට්ට ඇති කරන්නේ කෙසේ ද යන්න හා අනෙක් අතට පිළිසිඳ ගන්නා අවස්ථාවේ රූප හා නාම වූ ස්කන්ධ පඤ්චකය ඇති කරන්නේ කෙසේ ද යන්න සම්මර්ශනය කරයි. ඊළඟට මේ සබඳතාව දැකීමෙන් තමා නිවැරදි දේ සම්මර්ශනය කර ඇත්දැයි විමසිය යුතු ය. මේ සඳහා කර්ම බලය දැකීමට ඔහු සමත් විය යුතු අතර පිළිසිඳ ගන්නා අවස්ථාවේ දී එය පුනර්භව නාමරූප සත්‍ය වශයෙන් ඇති කරන්නේ කෙසේ දැයි බැලීමට සමත් විය යුතුය. පටිච්චසමුප්පාද පස්වැනි ක්‍රමයට හා ප්‍රථම ක්‍රමයට අනුව කෙසේ සම්මර්ශනය කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ කෙටි පැහැදිලි කිරීමකි මෙය.

ඤාණ දහසය

පටිච්චසමුප්පාදය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරුව යෝගාවචරයා නිර්වාණය ලබා ගන්නා තෙක් විදර්ශනාව වැඩිය යුතුය.

නිවණට පැමිණීම පිණිස විදර්ශනා ඤාණ දහසයක් ක්‍රමානුකූලව ලබා ගත යුතුය.

ප්‍රථම ඤාණය නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය (නාම රූප සම්මර්ශනය කිරීමේ ඤාණය) යි. නාම රූප සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ කෙසේ දැයි පැහැදිලි කිරීමේදී මෙය අප විස්තර කර ඇත.

දෙවැනි ඤාණය පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය (නාම රූපවල හේතු සම්මර්ශනය කිරීමේ ඤාණය) යි. මෙය ද අතීත, වර්තමාන හා අනාගත භවවල නාම රූප සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ කෙසේද හා පටිච්චසමුප්පාදය සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ කෙසේද යන කරුණු පැහැදිලි කිරීමේදී ඉහත සඳහන් කොට ඇත.

පළමු ඤාණ දෙක මෙලෙස වැඩූ යෝගාවචරයා ඒවා සම්පූර්ණ කර ගැනීම පිණිස සියලු නාම, සියලු රූප, පටිච්චසමුප්පාදයේ සියලු අංග ලක්ඛණ, රස (කෘත්‍ය), පච්චුපට්ඨාන (වැටහීම - ප්‍රකාශයට පත්වීම), පද්ධිඨාන (ආසන්න කාරණ) වශයෙන් යළිත් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මෙය කෙටියෙන් පැහැදිලි කිරීම දුෂ්කරය. ඔබ විස්තර දැනගැනීමට කැමැත්තෙහි

නම් සැබැවටම ප්‍රගුණ කරන අවස්ථාවේදී එය ඉගෙනීම ඉතා හොඳයි

තුන් වන ඤාණය නම් සම්මසන ඤාණය (ගුණ වශයෙන් සකස් වීම අවබෝධ කර ගැනීමේ ඤාණය) යි. මේ ඤාණ වර්ධනය සංඛත ධර්ම නාම රූප වශයෙන් ගණ දෙකකට, පඤ්ච ස්කන්ධ ලෙස ගණ පහකට, ද්වාදශ ආයතන ලෙස ගණ දෙළහකට, අට්ඨාරස (18) ධාතු ලෙස ගණ දහ අටකට, පටිච්චසමුප්පාදයේ අංග දෙළස අනුව ගණ දෙළසකට බෙදීම හා බැඳේ. ඉක්බිති යෝගාවචරයා මේ ගණ එක එකකට මාරුවෙන් මාරුවට අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගනියි.

උදහරණ හැටියට අනන්ත ලක්ඛණ සූත්‍රයේ දක්වන ලද ක්‍රමයක් ඇත. එහි බුදුන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත සියලු රූප, වේදනා, සංඥ, සංස්කාර හා විඤ්ඤාණ, මහත් වූ හෝ සුක්ෂ්ම වූ, අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර වූ, හීන (පහත්) හෝ ප්‍රණීත වූ, ඇත හෝ ළඟ හෝ වේවා මම නො වෙමි, මගේ නො වේ, ආත්ම නො වේ යි සම්මාර්ගිච්චියෙන් සම්මර්ශනය කරයි.

මේ ඤාණය වැඩීම පිණිස යෝගාවචරයා චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා අනුපිළිවෙලින් සමාධිය යළි පිහිටුවමින් ඇරඹිය යුතු ය. ඉදින් ඔහු ශුෂ්ක විදර්ශක පුද්ගලයෙකු ලෙස චතුර්ධාතු භාවනාව පමණක් වඩා ඇත්නම් සිය සමාධි ආලෝකය දීප්තිමත් හා ශක්තිමත් වන තෙක් සමාධිය යළි පිහිටුවිය යුතු ය. ඉක්බිති ඔහු සලායතනයේ එක එකක භව්‍ය රූප සම්මර්ශනය කරමින් අරඹයි.

අනතුරුව හේ රූපය ගණයක් හැටියට එකට ගනී. ඒ රූපය හට ගන්නා සැටි (උදය) හා බිඳෙන සැටි (වය) ගැන අවධානය යොමු කරයි. ප්‍රඥව යොදමින් එය අනිත්‍ය හැටියටදකියි. ඔහු මේ ලක්ෂණය වරක් අභ්‍යන්තර වශයෙන් ද අනතුරුව බාහිර වශයෙන් ද යළි යළිත් යොදා ගනී. මෙය බාහිර වශයෙන් ප්‍රගුණ කරමින් මේ සංඥව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ළඟ සිට අනන්ත වූ විශ්වය දක්වා පතුරුවයි.

ඉක්බිති හේ යළිත් රූපය ගණයක් හැටියට එකට ගනී. ඒ රූපයේ හටගැන්ම හා බිඳී යාම හේතුවෙන් කෙනෙකුට නිරන්තරයෙන් විඳීමට සිදුවන දුක හා වේදනාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. පසුව

ප්‍රඥවෙන් යුක්ත ව එය දුකක් හැටියට දකියි. හේ වරක් අභ්‍යන්තර වශයෙන්ද වරක් බාහිර වශයෙන්ද යළි යළිත් මේ ලක්ෂණ යොදා ගනියි. මෙය බාහිර වශයෙන් කරමින් ඔහු මේ සංඥව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ළඟ සිට අනන්ත වූ විශ්වය තෙක් පතුරුවයි.

ඉක්බිතිව ඔහු යළිත් ඒ රූපය ගණයක් හැටියට ගනී. නිත්‍ය ආත්මයකින් තොර වූවක් හැටියට ඒ රූපයට අවධානය යොමු කරයි. ප්‍රඥවෙන් යුක්තව එය අනාත්ම හැටියට දකී. ඔහු මේ ලක්ෂණය වරක් අභ්‍යන්තර වශයෙන් ද වරක් බාහිර වශයෙන්ද යළි යළිත් යොදා ගනී. මෙය බාහිර වශයෙන් කරමින් ඔහු මේ සංඥව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ළඟ සිට අනන්ත වූ විශ්වය තෙක් පතුරුවයි.

යෝගාවචරයාට මෙය කළ හැකි විට ඔහු මේ ත්‍රිලක්ෂණය ඒ ආකාරයට නාමයට ද යොදවයි. පළමුව ඔහු ඉන්ද්‍රිය ද්වාර සයෙහි හටගන්නා සියලු නාම සම්මර්ශනය කරයි. මීට විඤ්ඤාණයත්, එක් එක් ඉන්ද්‍රිය ද්වාර විච්චල එක් එක් ක්ෂණයක පවත්නා නාම ධර්මත්, විච්චි අතර හටගන්නා හවංග චිත්තයත් ඇතුළත්ය.

ඉක්බිතිව හේ ඒ නාම ගණයක් හැටියට ගනී. ඒ නාමවල ඉපදීම හා බිඳී යාම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. ප්‍රඥවෙන් ඒවා අනිත්‍ය හැටියට දකී. ඔහු මේ ලක්ෂණය වරක් අභ්‍යන්තර වශයෙන්ද, වරක් බාහිර වශයෙන්ද යළි යළිත් යොදා ගනී. මෙය බාහිර වශයෙන් කරමින් හේ එම සංඥව මෑත සිට අනන්ත වූ විශ්වය තෙක් පතුරුවයි.

ඉක්බිතිව හේ ඒ නාම ගණයක් හැටියට ගනී. ඒ නාමයන්ගේ හටගැනීම හා බිඳී යාම හේතුවෙන් කෙනෙකුට නිරන්තරයෙන් විඳීමට සිදුවන දුක හා වේදනාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. ප්‍රඥවෙන් එය දුක් හැටියට දනී.

ඉක්බිතිව හේ ඒ නාම ගණයක් හැටියට ගනී. නිත්‍ය ආත්මයකින් තොර වූවක් හැටියට ඒ නාමයට අවධානය යොමු කරයි. ප්‍රඥවෙන් එය අනාත්ම හැටියට දනී.

ඉක්බිතිව හේ පළමුව මේ ත්‍රිලක්ෂණය පටිසන්ධි විඤ්ඤාණයේ

සිට වුති චිත්තය දක්වා වූ මේ හවයේ සියලු රූපයන්ටත් ඉන් පසුව පටිසන්ධි විඤ්ඤාණයේ සිට වුති චිත්තය දක්වා වූ මේ හවයේ සියලු නාමයන්ටත් යොදා ගනී. ඔහු මේ ත්‍රිලක්ෂණය වරකට එක බැගින් යළි යළිත් අභ්‍යන්තරව හා බාහිරව මේ හවයේ සියලු නාම රූපයන්ට යොදවයි.

ඉන් පසුව ඔහු මේ ත්‍රිලක්ෂණය, ඔහුට සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වූ අතීත, වර්තමාන, අනාගත සියලු රූපවලටත් සියලු නාමවලටත් යොදවයි. මේ ත්‍රිලක්ෂණය වරකට එක බැගින් යළි යළිත් අතීත, වර්තමාන හා අනාගත සියලු රූපවලටත් සියලු නාමවලටත් යොදවයි.

යෝගාවචරයා මෙසේ කිරීමේ දී වඩාත් උසස් විදර්ශනාවක් වැඩීමටත් අනුක්‍රමයෙන් අර්භත් බව ලැබීමටත් හැකි බව දකිනු ඇත. ඉදින් ඔහුට එය කිරීමේ දුෂ්කරතාවක් ඇත්නම් ඔහුගේ විදර්ශනාව ශක්තිමත් කිරීමට ප්‍රගුණ කළ යුතු අභ්‍යාස කීපයක්ම ඇත.

පළමු අභ්‍යාසය නම් අතීත, වර්තමාන හා අනාගත, අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර නාම හා රූපවලට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත යනුවෙන් සකළිස් ආකාර අනුපස්සනා යොදා ගැනීම යි. පාළි භාෂාවේ මේ හතළිස් ආකාර අනුපස්සනා 'තො' යන ප්‍රත්‍යයෙන් අවසාන වේ. එහෙයින් ඒවා "තො" හතළිහ යනුවෙන් හැඳින්වේ.

අනිත්‍ය කාණ්ඩයේ 'තො' දහයක් ඇත.

1. අනිච්චතො - අනිත්‍ය වශයෙන්
2. පලොකතො - කැඩී බිඳී යාම වශයෙන්
3. චලතො - චපල (අස්ථිර) වශයෙන්
4. පහඞ්ගුතො - ක්ෂණයකින් විනාශවීම් වශයෙන්
5. අද්ධුවතො - චිරස්ථායී නො වීම වශයෙන්
6. විපරිනාම ධම්මතො - වෙනස්වීම් වශයෙන්
7. අසාරතො - හරයක් නැති බැව් වශයෙන්
8. විභවතො - උච්ඡේද වශයෙන්
9. සංඛතතො - සකස් කරන ලද්දක් වශයෙන්
10. මරණ ධම්මතො - මරණය ස්වභාව කොට තිබීම වශයෙන්

දූෂිත කාණ්ඩයේ 'තො' 25 කි.

1. දුක්ඛතො - දුක් වශයෙන්
2. රෝගතො - රෝග වශයෙන්
3. ගණ්ඩතො - ගවුච්ඡ වශයෙන්
4. සල්ලතො - උලක් වශයෙන්
5. අසතො - ව්‍යසන වශයෙන්
6. ආබාධතො - ආබාධ වශයෙන්
7. ඊතීතො - වසංගතයක් වශයෙන්
8. උපද්දවතො - උපද්ද වශයෙන්
9. භයතො - භය වශයෙන්
10. උපස්සග්ගතො - භයානක අනතුරක් වශයෙන්
11. අතාණතො - රැකවරණය නැති වූවක් වශයෙන්
12. අලෙණතො - ආවරණයක් නැති වූවක් වශයෙන්
13. අසරණතො - සරණක් නැති වූවක් වශයෙන්
14. ආදීනවතො - අනතුරක් වශයෙන්
15. අසමුලකතො - විපත්ති මුලක් වශයෙන්
16. වධකතො - ඝාතනයක් වශයෙන්
17. සාසවතො - ආශ්‍රව වශයෙන්
18. මාරාමිසතො - මාරයාගේ ගොදුරක් වශයෙන්
19. ජාති ධම්මතො - ජාති ස්වභාව වශයෙන්
20. ජරා ධම්මතො - ජරා ස්වභාව වශයෙන්
21. ව්‍යාධි ධම්මතො - ව්‍යාධි ස්වභාව වශයෙන්
22. සොක ධම්මතො - ශෝක ස්වභාව වශයෙන්
23. පරිදේවතො - වැළපීම් ස්වභාව වශයෙන්
24. උපායාසතො - බලාපොරොත්තු රහිත බැව් වශයෙන්
25. සංකිලෙස ධම්මතො - ක්ලේශ අවනතභාව වශයෙන්

අනන්ත කාණ්ඩයේ .තො. පහකි.

1. පරතො - අන් සතු වශයෙන්
2. ඊත්තතො - හිස් වශයෙන්

3. කුච්ඡතො - නොවටින වශයෙන්
4. සුඤ්ඤතො - ශුන්‍ය වශයෙන්
5. අනන්තතො - අනන්ත වශයෙන්

'තො' හතළිහ නාමයට හා අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් අතීත, වර්තමාන හා අනාගත රූපවලට භාවිත කරන සමහරුන්ගේ විදර්ශනාව අර්භන්භාවය ලබා ගැනීම දක්වා ම වර්ධනය වෙයි.

ඉදින් යෝගාවචරයාට සිය විදර්ශනාව තවමත් ශක්තිමත් නැති බව පෙනී යන්නේ නම් රූපය සඳහා වූ මාර්ග හත (රූප සත්තක) හා නාම වෙනුවෙන් වූ මාර්ග හත (අරූප සත්තක) යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ක්‍රම නාමයටත් රූපයටත් ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගනිමින් උත්සාහ කරයි.

රූප සත්තක විපස්සනා

1. රූප වෙනුවෙන් වූ පළමු ක්‍රමය (ආදනනික්ඛෙපන රූප) නම්, පුනර්භවයේ (උත්පත්තියේ) සිට මරණය දක්වා වූ එක් ජීවිත කාලයක් තුළ අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් රූපයට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බැලීම ය.
2. රූප වෙනුවෙන් වූ දෙවැනි ක්‍රමය (වයෝවුද්ධත්ථගාමී රූප) නම්, ජීවිත කාලය තුළ එක් එක් කාල පරිච්ඡේදයක අභ්‍යන්තර බාහිර වශයෙන් රූපයට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බැලීමය. මේ සඳහා යෝගාවචරයා ජීවිත කාලය වසර 100 ක් හැටියට ගෙන වසර 33 කින් සමන්විත කාල පරිච්ඡේද තුනකට බෙදයි. පළමු කාල පරිච්ඡේදයේ එකී රූපය දෙවැනි කාල පරිච්ඡේදයට නො යයි. දෙවන කාල පරිච්ඡේදයේ පැවති රූපය තෙවැනි කාල පරිච්ඡේදයට නො යයි. කාල පරිච්ඡේද තුළ බිහිවුණු රූප එම කාලය තුළම භංග වූ බව හේ දකියි.

ජීවිත කාලයක් කාල පරිච්ඡේද තුනකට බෙදීමෙන් අනතුරුව හේ ජීවිත කාලය කුඩා කාල පරිච්ඡේදවලට නැවත බෙදයි. ඉක්බිතිව ත්‍රිලක්ෂණය එක් එක් කාල පරිච්ඡේදයකට යොදා බලයි. ඔහු ජීවිත කාලය මෙසේ බෙදා ලයි:

වසර 10 ක් වූ කාල පරිච්ඡේද 10; වසර 5 බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 20; වසර 4 බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 25; අවුරුදු 2 බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 50; වසර බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 100.

ඊළඟට මාස 4 බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 300; මාස 2 බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 600; අඩ මස බැගින් වූ කාල පරිච්ඡේද 2400.

ඊළඟට හේ සෑම දිනක්ම කොටස් 2 කට බෙදයි. පසුව කොටස් 6 කට බෙදයි. මේ සෑම කාල පරිච්ඡේදයකම වූ රූප ඒ කාලයේ දීම හංග වේ. ඊළඟ කාල පරිච්ඡේදයට නො යයි. එහෙයින් අනිත්‍යය; දුක්ඛය; අනාත්මය.

ඊට පසු යෝගාවචරයා ශරීරයේ එක් එක් අංග වලනයක කාල පරිච්ඡේදයකට ත්‍රි ලක්ෂණය යොදා බලයි. ඉදිරියට යාම, පස්සට ඒම, ඇතුළත බැලීම, පිටත බැලීම, අත පය නැමීම හෝ අත පය දිග හැරීම යන කාල පරිච්ඡේදයයි

ඉන්පසු ඔහු තබන එක් එක් පියවරක් - එසවීම, ඉදිරියට ගෙන යාම, පැත්තකට ගෙන යාම, පහත් කිරීම, බිම තැබීම, ස්ථිර ව සිටීම යන කොටස් හයකට බෙදයි. පියවරක මේ එක් එක් කොටසකට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බලයි.

3. රූප වෙනුවෙන් වූ තෙවන ක්‍රමය නම්, ආහාර නිසා හට ගන්නා රූප (ආහාර රූප) වෙත ත්‍රිලක්ෂණය යෙදීමයි. මෙය යෝගාවචරයාට කුස ගිනි ඇති කාලය තුළ හා ප්‍රමාණවත් ආහාරයක් අනුභව කරනු ලැබූ කාලය තුළ රූප සම්මර්ශනය කිරීම හා මේ එක් එක් කාල පරිච්ඡේදයක වූ රූප වෙත ත්‍රිලක්ෂණය යොදාගැනීමය.
4. රූප වෙනුවෙන් වූ සිවු වැනි ක්‍රමය නම් ඝෘතු නිසා වූ රූපයට (උතුරු රූප) ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමයි. මෙය කරනුයේ ඔහුට උෂ්ණය දැනුණු විට පවත්නා රූපය හා ඔහුට සීත දැනුණු විට පවත්නා රූපය සම්මර්ශනය කිරීමත් මේ එක් එක් අවස්ථාවක එකී රූපයට

ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමත්යි

5. රූපය වෙනුවෙන් වූ පස් වන ක්‍රමය නම් කර්මයෙන් හටගත් රූපයට (කර්මජ රූප) ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බැලීමයි. මෙය කරනුයේ වක්ඛු ද්වාර, සෝත ද්වාර, ඝාණ ද්වාර, පීචිහා ද්වාර, කාය ද්වාර හා මනෝ ද්වාර යන ඉන්ද්‍රිය ද්වාර හය ඇසුරු කළ රූප සම්මර්ශනය කිරීමෙනි. ඉක්බිතිව මේ කවර හෝ ද්වාරයක රූප වෙනත් ද්වාරයකට නො පැමිණෙන බව හා ඒ ඒ අදාළ ද්වාරයේ ඉපදී එහිම නිරුද්ධ වන බවත් දකිමින් මේ එක් එක් ද්වාරයක වූ රූපයකට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බලයි.
6. රූපය වෙනුවෙන් වූ සය වැනි ක්‍රමය නම් චිත්තය නිසා හට ගත් රූපයකට (චිත්තජ රූප) ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමයි. මෙය කරනුයේ යෝගාවචරයා සතුට හා තුටුපහට වූ විටත්, අසතුට හා දුක්මුසු වූ විටත් පැවති රූපය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් හා මේ එක් එක් අවස්ථාවක පැවති රූපයට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමෙන්ය.
7. රූපය වෙනුවෙන් වූ සත් වැනි ක්‍රමය නම් ස්වාභාවික රූපයට (ධර්මතා රූප) ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බැලීමයි. ස්වාභාවික රූප නම් ඉන්ද්‍රියයන් හා සම්බන්ධ නො වූ හා අවිඤ්ඤාණක වූ යකඩ, තඹ, රන්, රිදී, මුතු, මැණික්, පිටකටු, කිරි ගරුඩ, හිරිගල්, පද්ම රාග, පස්, කඳු හා පැලෑටි ආදී වස්තූය. මේ ආකාරයේ රූප පවතිනුයේ බාහිරවය.

මේ රූප සම්බන්ධ වූ සඵත ආකාරයය.

අරූප (නාම) සඵතකය

1. නාම සම්බන්ධ ප්‍රථම මාර්ගය නම් කලාපවල නාමවලට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමයි (කලාපනො). මේ සඳහා යෝගාවචරයා රූප සඵතකය ප්‍රගුණ කරන අවස්ථාවේදී රූපයේ ත්‍රිලක්ෂණය පිරිසිදු දත් මනසට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගනී. උදහරණ වශයෙන් රූපයට අදාළ සඵතකයේ සියලු රූප විදර්ශනාව තුළින් අනිත්‍ය ලෙස දැකීමෙන් අනතුරුව, එම විදර්ශනා මනසම අනිත්‍ය හැටියට අවලෝකනය කරයි; ඉන් පසුව එය දුඃඛ හැටියට අවලෝකනය කරයි; අනතුරුව එය අනාත්ම හැටියට අවලෝකනය කරයි රූපයට අදාළ සඵතකය අනුව විදර්ශනාවෙන් සියලු රූප දුඃඛ හැටියට

දැකීමෙන් අනතුරුව, ඒ විදර්ශනා මනසම අනාත්ම හැටියට අවලෝකනය කරයි; ඉන් පසුව එය දුඃඛ හැටියට අවලෝකනය කරයි. අනතුරුව එය අනාත්ම හැටියට අවලෝකනය කරයි.

2. නාමය වෙනුවෙන් වූ දෙවන මාර්ගය වන්නේ යුගල වශයෙන් නාමයට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමයි (යමකතො). මෙහිදී යෝගාවචරයා රූපය වෙනුවෙන්වූ සප්තකයේ එක් එක් ක්‍රමයකට අනුව රූපය අනිත්‍ය, දුඃඛ හා අනාත්ම වශයෙන් අවලෝකනය කරයි.
3. නාමය වෙනුවෙන් වූ තෙවන ක්‍රමය නම් ක්ෂණ වශයෙන් නාමයට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීම යි (ඛණිකතො). ඒ සඳහා යෝගාවචරයා එක් එක් වරක රූප සඳහා වූ සප්තකයේ එක් එක් ක්‍රමයක දී රූපය අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම හැටියට බලයි. හේ ක්ෂණයකින් ඒ විදර්ශනා මනසම අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම හැටියට අවලෝකනය කරයි. ඉක්බිතිව අනෙක් අතට තෙවැනි විදර්ශනා මනසකින් ඒ දෙවැනි විදර්ශනා මනස අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ලෙස අවලෝකනය කරයි. ඉක්බිතිව සිව් වන විදර්ශනා මනසකින් ඒ තෙවන විදර්ශනා මනස අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ලෙස අවලෝකනය කරයි. ඉක්බිතිව පස් වන විදර්ශනා මනසකින් ඒ සිව් වන විදර්ශනා මනස අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් අවලෝකනය කරයි.
4. නාම සප්තකයේ සිටුවූ වැනි ක්‍රමය නම් පරිපාටි වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය නාමයට යොදා ගැනීම යි (පරිපාටිතො). මෙය, ඉහත 3 පරිදි යෝගාවචරයා එකොළොස් වැනි විදර්ශනා මනසකින්, දස වැනි විදර්ශනා මනස අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් අවලෝකනය කිරීම දක්වා පවත්වා ගෙන යාම ය.
5. නාම සප්තකයේ පස් වැනි ක්‍රමය දෘෂ්ටි උත්පාටනය (බැහැර කිරීම) සඳහා ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීම යි (දිට්ඨි උග්ඝාටනතො). මේ සඳහා යෝගාවචරයා ඉහත ආකාරයට රූපය වෙනුවෙන් වූ 7 ක්‍රමයන්, ඒ අවස්ථාවල එහි වූ විදර්ශනා මනසත් අවලෝකනය කරමින් දෘෂ්ටි - විශේෂයෙන් ආත්මයක් ඇතැයි යන දෘෂ්ටිය - මඵනය කිරීම පිණිස අනාත්ම සංඥාවට දැඩි අවධාරණයක් යොමු කරයි.

6. නාම සප්තකයේ හය වැනි ක්‍රමය නම් මානය බැහැර කිරීම සඳහා ත්‍රිලක්ෂණය නාමයට යොදා ගැනීම යි (මාන උග්ඝාටනතො). ඒ සඳහා යෝගාවචරයා ඉහත ආකාරයට රූපය වෙනුවෙන් වූ 7 ක්‍රමයන්, ඒ අවස්ථාවල පැවති විදර්ශනා මනසත් අවලෝකනය කරමින් මානය දුරු කිරීම සඳහා අනිත්‍ය සංඥාව කෙරේ වැඩි අවධාරණයක් යොමු කරයි.
7. නාම සප්තකයේ හත් වැනි ක්‍රමය නම් ඇලීම අවසන් කිරීම සඳහා ත්‍රිලක්ෂණය නාමයට යොදා ගැනීම යි (නිකන්තිපරියාදන). ඒ සඳහා යෝගාවචරයා ඉහත ආකාරයට රූපය වෙනුවෙන් වූ 7 ක්‍රමයන්; ඒ අවස්ථාවල පැවති විදර්ශනා මනසත් අවලෝකනය කරමින් ඇලීම මැඩ පැවැත්වීම සඳහා දුඃඛ සංඥාව කෙරෙහි වැඩි අවධාරණයක් යොමු කරයි.

රූපය සඳහා වූ ක්‍රම 7 (රූප සප්තක) හා නාම සඳහා වූ ක්‍රම හත (අරූප සප්තක) වැඩීම මගින් රූප හා නාම දෙවර්ගයම ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

යෝගාවචරයා සංඛාර පුඤ්ජයන් පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කර ගන්නා මෙලෙසය. ඉක්බිතිව හේ සංස්කාරයන්ගේ උදය හා භංගය පිළිබඳ දැනුම වැඩීමට උත්සාහ කරයි.

සමදය ධම්මානුපස්සි

සංස්කාරයන්ගේ උදය හා භංගය පිළිබඳ දැනුම දෙයාකාරයක දැනුමකි. පළමු වැන්න සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය හා භංගය ක්ෂණ වශයෙන් (ඛණතෝ) දැකීමය. දෙවැන්න සංස්කාරයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය වශයෙන් උත්පාදය හා නිරෝධය (පච්චයතෝ) දැකීම යි. මේ එක් එකක් යළිත් කොටස් තුනකට බෙදේ.

1. ක්ෂණික උත්පාදය, ක්ෂණික භංගය, ක්ෂණික උදය හා භංගය
2. හේතු ප්‍රත්‍ය උදය, හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධය, හේතු ප්‍රත්‍ය උදය හා නිරෝධය

ආරම්භයක් හැටියට, සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය හා භංගය සම්මර්ශනය කරන කෙටි ක්‍රමයක් ඇත. මෙය වැඩිම පිණිස යෝගාවචරයා පළමුව, නාමරූපවල ක්ෂණික උත්පාදය හා භංගය, පඤ්චස්කන්ධය, ද්වාදශායතන, ධාතු දහ අට, චතුරාර්ය සත්‍යය හෝ පටිච්ච සමුප්පාදය අතීත, වර්තමාන හා අනාගත කාල වශයෙන් හා අභ්‍යන්තර බාහිර වශයෙන් සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිතිව හේ මේවාහි ක්ෂණික උත්පාදය හා භංගය සම්මර්ශනය කරයි. ඒවාට ත්‍රිලක්ෂණය යොදයි. මේ කෙටි ක්‍රමය සංස්කාරවල ක්ෂණික උත්පාදය හා නිරෝධය දැකීම පදනම් කොට පවතී.

සවිස්තර ක්‍රමයට වැඩිම පිණිස යෝගාවචරයා නාමරූපයන්ගේ ක්ෂණික උත්පාදය හා භංගය යන දෙකත්, පඤ්චස්කන්ධ, ද්වාදශායතන, ධාතු දහ අට, චතුස්සත්‍යය, හෝ පටිච්ච සමුප්පාදය යන ඒවාත් හේතු ප්‍රත්‍ය වශයෙන් උත්පාදය හා භංගය දැකිය යුතුය.

පළමුව යෝගාවචරයා ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික උත්පාදය හා ඒ ධර්මයන්ගේ උත්පාදයට හේතු යළි යළිත් සම්මර්ශනය කරයි.

උද්භරණයක් හැටියට රූප සම්බන්ධයෙන් පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රමයට අනුව වූ අවලෝකනය මගින් රූපයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යය උත්පාදය සම්මර්ශනය කරයි.

1. අවිද්‍යාවේ උත්පාදය කර්මජ රූප උත්පාදය සිදු කරයි.
2. තණ්හාවේ උත්පාදය කර්මජ රූප උත්පාදය සිදු කරයි.
3. උපාදානයේ උත්පාදය කර්මජ රූප උත්පාදය සිදු කරයි.
4. සංඛාරවල උත්පාදය කර්මජ රූප උත්පාදය සිදු කරයි.
5. කර්මයන්ගේ උත්පාදය කර්මජ රූප උත්පාදය සිදු කරයි.
ඉක්බිති හේ කර්මජ රූපවල ක්ෂණික උත්පාදය සම්මර්ශනය කරයි. එය ඒ රූපයේ ක්ෂණික උත්පාදයයි.
ඔහු චිත්තජ, උතුජ, ආභාරජ යන අනික් රූපවල මේ දෙයාකාර උත්පාදය සම්මර්ශනය කරයි.
6. උද්භරණ හැටියට හේ චිත්ත, චිත්තජ රූපයේ උත්පාදය සිදු කරවන බව සම්මර්ශනය කරයි. අනතුරු ව හේ චිත්තජ රූපයේ හුදු ක්ෂණික

උත්පාදය සම්මර්ශනය කරයි.

7. හේ සෘතු, සෘතුජ (උතුජ) රූපයේ උත්පාදය සිදු කරන බව සම්මර්ශනය කරයි. පසුව හේ උතුජ රූපයේ හුදු ක්ෂණික උත්පාදය සම්මර්ශනය කරයි.
8. හේ ආභාරය (ඕජා) ආභාරජ රූපයේ උත්පාදය සිදු කරන බව සම්මර්ශනය කරයි. පසුව හේ ආභාරජ රූපයේ හුදු ක්ෂණික උත්පාදය සම්මර්ශනය කරයි.

වයධම්මානුපස්සී

යෝගාවචරයා ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික උත්පාදය හා ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදය සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ කල, ඔහු ධර්මයන්ගේ භංගයත් ධර්මයන්ගේ භංගයට හේතූත් යළි යළිත් අවලෝකනය කරයි (වයධම්මානුපස්සී).

උද්භරණ හැටියට රූප විෂයෙහි දී රූපයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධය පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රමයට අනුව දැකීමත්:

1. අවිද්‍යාවේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරයි,
2. තෘෂ්ණාවේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරයි,
3. උපාදානයේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරයි,
4. සංඛාරයන්ගේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරයි,
5. කර්මයේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරයි යනුවෙන් දකී.
ඉක්බිතිව හේ කර්මජ රූපයන්ගේ ක්ෂණික නිරෝධය සම්මර්ශනය කරයි. ඒ රූපයේ හුදු ක්ෂණික භංගයයි. අනිකුත් චිත්තජ, උතුජ හා ආභාරජ රූපයන්ගේ දෙයාකාර උත්පාදයද සම්මර්ශනය කරයි.
6. චිත්ත නිරෝධය චිත්තජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරන බව සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිතිව චිත්තජ රූපයන්ගේ හුදු ක්ෂණික නිරෝධය සම්මර්ශනය කරයි.
7. හේ උතු නිරෝධය උතුජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවන බව සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිති ව උතුජ රූපයන්ගේ හුදු ක්ෂණික නිරෝධය සම්මර්ශනය කරයි.
8. හේ ආභාර (ඕජා) නිරෝධය ආභාරජ රූපයන්ගේ ජනිත කරවන බව

සම්මර්ශනය කරයි. ඉක්බිතිව ආහාරජ රූපයන්ගේ හුදු ක්ෂණික නිරෝධය සම්මර්ශනය කරයි.

මේ ආකාරයට හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධය දැකීම යනු අනාගතයේ නිර්වාණය සම්පූර්ණ කොට ගන්නා අවස්ථාවේ මේ ධර්මවල නිරෝධය දැකීමයි. මෙය ඔහු අර්හත් ඵලයට පත්වන ජීවිතයේ අවසානයේ සිදු වේ.

මේ ආකාරයට ඔහු රූපයන්ගේ ක්ෂණික නිරෝධයත් හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධයත් යන දෙකම සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වේ. ඉක්බිතිව ඔහුට නාමධර්මයන්ගේ ක්ෂණික නිරෝධයත් හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධයත් දැකීමට ඇත.

සමුදයවයධම්මානුපස්සී

යෝගාවචරයා ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික නිරෝධයත්, ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධයත් යන දෙක ම සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වූ විට ධර්මයන්ගේ උත්පාදයත් භංගයත් යන දෙකම එකට යළි යළිත් අවලෝකනය කරයි. මෙහි ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික උත්පාදයත් ක්ෂණික භංගයත්, ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදයත් හේතු ප්‍රත්‍ය භංගයත් යන දෙකම අන්තර්ගත වේ (සමුදය වයධම්මානුපස්සී).

රූප සම්බන්ධයෙන් (පහත දැක්වෙන) දැක්ම ඇතුළත්ය.

1. අවිද්‍යාවේ උත්පාදය කර්මජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. අවිද්‍යාවේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. අවිද්‍යාව අනිත්‍යයි. කර්මජ රූපය අනිත්‍යයි.
2. තණ්හාවේ උත්පාදය කර්මජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. තණ්හාවේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. තණ්හාව අනිත්‍යයි. කර්මජ රූපය අනිත්‍යයි.
3. උපාදනයේ උත්පාදය කර්මජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. උපාදනයේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. උපාදනය අනිත්‍යයි. කර්මජ රූපය අනිත්‍යයි.
4. සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය කර්මජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත

කරවයි.

සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි.

සංස්කාර අනිත්‍යයි. කර්මජ රූපය අනිත්‍යයි.

5. කර්මයේ උත්පාදය කර්මජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. කර්මයේ නිරෝධය කර්මජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. කර්මය අනිත්‍යයි. කර්මජ රූපය අනිත්‍යයි.
6. චිත්ත චිත්තජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. චිත්ත නිරෝධය චිත්තජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. චිත්ත අනිත්‍යයි. චිත්තජ රූපය අනිත්‍යයි.
7. උතු උතුජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. උතු නිරෝධය උතුජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. උතු අනිත්‍යයි. උතුජ රූපය අනිත්‍යයි.
8. ආහාර ආහාරජ රූපයන්ගේ උත්පාදය ජනිත කරවයි. ආහාර නිරෝධය ආහාරජ රූපයන්ගේ නිරෝධය ජනිත කරවයි. ආහාර අනිත්‍යයි. ආහාරජ රූපය අනිත්‍යයි.

යෝගාවචරයා රූපයේ ක්ෂණික උත්පාදය හා ක්ෂණික භංගයත්, රූපයේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදය හා හේතු ප්‍රත්‍ය භංගයත් යන දෙකම දන්නේ මේ ආකාරයටය. ඉන්පසු ඔහුට නාමයේ ක්ෂණික උත්පාදය හා ක්ෂණික භංගයත්, නාමයේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදය හා හේතු ප්‍රත්‍ය භංගයත් දැකීමට ඇත.

යෝගාවචරයා මෙලෙස ස්කන්ධ පහේ ම උත්පාදය හා භංගය දැකීමට සමත් විය යුතුය. මේ දැක්ම යනු සෑම චිත්ත ක්ෂණයක් පාසාම පඤ්ච ස්කන්ධයේ උත්පාදයත් භංගයත් දැකීමයි. මෙහි, විචි මුත්ත චිත්ත. යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන පටිසන්ධි චිත්ත, හවංග චිත්ත හා චුති චිත්ත යන ඒවාහි උත්පාද හා භංග අවස්ථාවල පැවති ස්කන්ධ පඤ්චකය ඇතුළත් වේ. එහි ඉන්ද්‍රිය ද්වාර විචි සයෙහි කවර හෝ චිත්ත ක්ෂණයක පවත්නා ක්ෂණික පඤ්ච ස්කන්ධය ද ඇතුළත් වේ.

ඊට, මේ ජීවිතයේ (භවයේ) ස්කන්ධ පඤ්චකය පහළ කරවීම කළ අවිද්‍යාව වැනි අතීත භව හේතු දැකීමත්, අනාගතයේ අර්හත් බවට

පත්වීමත් සමග අවිද්‍යාව ආදියේ නිරෝධය දැකීමත්, ඉන්පසුව ස්කන්ධ පඤ්චකය නිරුද්ධ කරවන පූර්ණ නිර්වාණයක් ඇතුළත් වේ.

පඤ්ච ස්කන්ධයේ ක්ෂණික උත්පාදය හා ක්ෂණික භංගයත්, පඤ්ච ස්කන්ධයේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදය හා භංගයත්, පඤ්ච ස්කන්ධයට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනීමත් යෝගාවචරයාට සම්මර්ශනය කළ හැක්කේ මේ ආකාරයටය. ඔහු අභ්‍යන්තර පඤ්ච ස්කන්ධයත්, බාහිර වූ පඤ්ච ස්කන්ධයත් අතීත, වර්තමාන හා අනාගත පඤ්ච ස්කන්ධයත් මෙසේ සම්මර්ශනය කරයි.

පඤ්ච ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් මෙසේ කිරීමට සමත් වූ පසු පටිච්චසමුප්පාදයේ පළමු ක්‍රමය භාවිතයට ගනිමින්ද එය වැටිය හැක. එහිදී ඔහු ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදය සම්මර්ශනය කරන විට ඔහු පටිච්චසමුප්පාදයේ එක් එක් අංගයක් අනුලෝම ක්‍රමයට සම්මර්ශනය කරයි.

මේ අනුව යෝගාවචරයා මෙසේ දකියි. අවිද්‍යාව සංස්කාර උපදවයි; සංස්කාර විඤ්ඤාණය උපදවයි; විඤ්ඤාණය නාම රූප උපදවයි; නාම රූප සලායතන උපදවයි; සලායතන එස්ස උපදවයි; එස්ස වේදනා උපදවයි; වේදනා තණ්හා උපදවයි; තණ්හා උපාදන උපදවයි; උපාදන භව උපදවයි; භව ජාති උපදවයි; ජාති ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක්ඛ (ශාරීරික වේදනා) දෙමනස්ස (මානසික වේදනා) හා උපායාස උපදවයි.

යෝගාවචරයා ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධය සම්මර්ශනය කරන කල්හි පටිච්චසමුප්පාදයේ එක් එක් අංගයක් අනුලෝම ක්‍රමයට සම්මර්ශනය කරයි. ඒ අනුව යෝගාවචරයා මෙසේ දකියි:

අවිද්‍යාවේ නිරවශේෂ නිරෝධය සමඟින් සංස්කාර නිරෝධය වේ.
සංස්කාර නිරෝධය සමඟින් විඤ්ඤාණ නිරෝධය වේ.
විඤ්ඤාණ නිරෝධය සමඟින් නාමරූප නිරෝධය වේ.
නාමරූප නිරෝධය සමඟින් සලායතන නිරෝධය වේ.
සලායතන නිරෝධය සමඟින් එස්ස නිරෝධය වේ.

එස්ස නිරෝධය සමඟින් වේදනා නිරෝධය වේ.
වේදනා නිරෝධය සමඟින් තණ්හා නිරෝධය වේ.
තණ්හා නිරෝධය සමඟින් උපාදන නිරෝධය වේ.
උපාදන නිරෝධය සමඟින් භව නිරෝධය වේ.
භව නිරෝධය සමඟින් ජාති නිරෝධය වේ.
ජාති නිරෝධය සමඟින් ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෙමනස්ස, උපායාස නිරෝධය වේ.

යෝගාවචරයා ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික උත්පාදය හා ක්ෂණික භංගයත්, ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය උත්පාදය හා භංගයත් සම්මර්ශනය කරන කල්හි හේ මෙම ක්‍රම දෙකම එකට යොදා ගනියි. උදහරණ වශයෙන් අවිද්‍යාව පිළිබඳව මෙසේ දකියි.

1. අවිද්‍යාව සංස්කාර ජනිත කරවයි.
2. අවිද්‍යාවේ නිරවශේෂ නිරෝධය සමඟ සංස්කාර නිරෝධ වේ. අවිද්‍යාව අනිත්‍යය, සංස්කාර අනිත්‍ය ය. මේ අයුරින් පටිච්චසමුප්පාදයේ ඉතිරි අංග සම්බන්ධයෙන් ද දකියි.

මේ ආකාරයට ඔහු අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන්ද, අතීත, වර්තමාන හා අනාගත වශයෙන් ද පටිච්චසමුප්පාදය සම්මර්ශනය කරයි.

මේ වූකලී සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය හා භංගය පිළිබඳ ඤාණය වඩන ආකාරය ගැන ඉතා කෙටි හැඳින්වීමක් පමණි.

විදර්ශනාවේ දශවිධ උපක්ලේශ

යෝගාවචරයා මේ ක්‍රම භාවිත කරන්ම ඔහුගේ විදර්ශනාව වඩාත් ශක්තිමත් වෙයි. ඒ අවස්ථාවේදීය විදර්ශනාවේ දශවිධ උපක්ලේශ පැන නැගිය හැකිය.

දශවිධ උපක්ලේශ නම් : ආලෝකය, ඤාණය, පස්සද්ධි, පීති, සුඛ, සද්ධා, විරිය, සති, උපෙක්ඛා හා නිකන්තිය. මේ දහයෙන් ඤාණයේ සිට උපේක්ෂාව දක්වා වූ ඒවා කුශල චිත්ත තත්ත්වයෝය. එහෙයින් ඒවා උපක්ලේශ නො වේ. එහෙත් යෝගාවචරයා ඒවාට ඇළුම් කරන්නේ නම් ඒවා අකුශල තත්ත්ව විය හැක. යෝගාවචරයා විදර්ශනාවේ දශවිධ

උපක්ලේශවලින් කවරක් හෝ අත් විඳින්නේ නම් ඒ එක එකක් අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් අවලෝකනය කළ යුතුය. එවිට ඔහු ඒවාට ඇළුම් කරන්නෙක් නො වේ. මෙසේ කිරීමෙන් ඒ චිත්ත තත්ත්වයන් සමග පහළ විය හැකි ඇල්ම හා කැමැත්ත අභිභවනය කිරීමටත් ප්‍රගතියක් අත්කර ගැනීමටත් සමත් වේ

හඬුණ සැණය

සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය හා භංගය පිළිබඳව යෝගාවචරයාගේ සැණය වැඩුණු පසු ඒවාට අදාළ විදර්ශනාව අවපලය: පිචිතුරුය. ඊට පසු ඔහුට භංග සැණය වැඩීමට ඇත. මේ සඳහා සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය කෙරෙහි දක්වන අවධානය නැවැත්විය යුතුය සංස්කාරයන්ගේ භංගයටත් නිරෝධයටත් අවධානය යොමු කළ යුතුය.

මෙම අවස්ථාවේ දී සංස්කාරයන්ගේ උත්පාදය, සංස්කාරයන්ගේ ස්ථිති තත්ත්වය, තනි තනි සංස්කාරයන්ගේ සඤ්ඤා හෝ සංස්කාරයන්ගේ උත්පාද හේතු නො දකියි. ඔහුගේ විදර්ශනා සැණයේ ශක්තිය සංස්කාරයන්ගේ භංගය හා නිරෝධය පමණක් දකී.

සංස්කාරයන්ගේ භංගය හා නිරෝධය සම්මර්ශනය කරමින් හේ ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් දකී. සංස්කාරයන්ගේ භංගය හා නිරෝධය බියකරු වූවක් හැටියට සම්මර්ශනය කරමින් හේ ඒවා දුඃඛ වශයෙන් දකී. සංස්කාරවල හරයක් නැති සේ සම්මර්ශනය කරමින් ඒවා අනාත්ම වශයෙන් දකී.

යෝගාවචරයා ස්කන්ධ පහ අතීත, වර්තමාන හා අනාගත වශයෙනුත්, අභ්‍යන්තර බාහිර යන දෙයාකාරයටත් සම්මර්ශනය කරමින් හා භංගය සහ නිරෝධය පමණක් දකිමින් වරකට එක බැගින් ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගනී.

යෝගාවචරයා රූපය අරමුණක් හැටියට ගෙන භංගය දැක එය අනිත්‍ය බව දකින අවස්ථාවේ එය අනිත්‍ය බව දනී. අරමුණේ අනිත්‍යතාව දන්නා මේ සැණය විදර්ශනා සැණයයි කියනු ලැබේ.

මෙම අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා ඒ විදර්ශනා සැණයේ භංගයන් නිරෝධයන් වරක් සම්මර්ශනය කරයි. එහි තේරුම නම් මේ අවස්ථාවේ විදර්ශනා භාවනාව ප්‍රගුණ කරන අතර නාම හා රූප සම්මර්ශනය කරමින් රූපය ආරම්භණයක් හැටියට ගැනීමයි ඒ රූපයේ ඤාණික භංගය හා නිරෝධය දකී. විදර්ශනා සැණයෙන් එය අනිත්‍ය හැටියට දකී. ඉක්බිතිව ඔහු ඒ විදර්ශනා සැණයේ භංගය හා නිරෝධය දකී දෙවැනි විදර්ශනා සිතකින් එය අනිත්‍ය හැටියට දකී.

ඉක්බිතිව හේ නාමය අරමුණක් හැටියට ගනී. ඒ නාමයේ ඤාණික භංගය හා නිරෝධය දකී විදර්ශනා සැණයෙන් එය අනිත්‍ය හැටියට දකී. පසුව ඒ විදර්ශනා සැණය භංග වනුත් නිරෝධ වනුත් දකී. දෙවැනි විදර්ශනා සැණයෙන් එය අනිත්‍ය හැටියට දකී.

අනතුරුව හේ එය යළි යළිත් කරයි. එහෙත් මෙවර භංගය හා නිරෝධය දුකක් හැටියට දකී. ඉන් පසු ඔහු එය අනාත්ම හැටියට දකිමින් යළි යළිත් කරයි. ඔහු එය අභ්‍යන්තර හා බාහිර, රූප හා අරූප (නාම), ප්‍රත්‍ය ධර්ම හා ඵල ධර්ම, අතීත, වර්තමාන හා අනාගත වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට මේ ක්‍රියාව යළි යළිත් කරයි.

යෝගාවචරයා මේ ආකාරයට ධර්මයන්ගේ භංගය හා නිරෝධය සම්මර්ශනය කිරීම යළි යළිත් කරන කල්හි, ඔහුගේ විදර්ශනා සැණය ඉතිරි විදර්ශනා සැණ අතරින් වර්ධනය වේ. එනම්: සංස්කාර කෙරෙහි බිය නම් වූ සැණය (භය සැණ), සංස්කාරවල අනතුර පිළිබඳ සැණය (ආදීනව සැණ), සංස්කාරයන්ගේ විරාගය පිළිබඳ සැණය (විරාග සැණ), සංස්කාරයන්ගෙන් වෙන්වීම පිළිබඳ සැණය (නිබ්බිද සැණ) සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමට ඇති කැමැත්ත පිළිබඳ සැණය (මුඤ්චිතුකමාසනා සැණ), සංස්කාරයන් මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳ සැණය (පටිසංඛා සැණ) හා සංස්කාර කෙරෙහි උපේක්ෂාවෙන් සිටීම පිළිබඳ සැණය (සංඛාරුපෙක්ඛා) යන ඒවා ය.

ඉන්පසු යෝගාවචරයා ධර්මයන්ගෙන් මිදීමේ කැමැත්තෙන් ඒවායේ භංගය හා නිරෝධය සම්මර්ශනය කිරීම නො කඩවා කරත්ම,

අවසානයේ සංස්කාර නිරෝධ වන බවත් තම සිත අසංඛත නිර්වාණය අරමුණක් හැටියට ගන්නා බවත් දකී.

යෝගාවචරයා ඉන් පසුව චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි ඥාණය ලැබුවා මෙන්ම තමා ම නිර්වාණය අවබෝධ කොට ගන්නා නම් වන්නේ ය. මේ යථාවබෝධයත් සමඟ ඔහුගේ මනස පිවිතුරු වේ. සාවද්‍ය දෘෂ්ටි වලින් විනිර්මුක්ත වේ. මේ ආකාරයට නොකඩවා කරයි නම් අර්හත් භාවය ලැබීමටත් අවසානයේ පරිනිර්වාණය ලැබීමටත් ඔහුට හැකිවේ.

විදර්ශනාව වැඩීම පිළිබඳ විස්තර කළ හැකි තවත් බොහෝ කරුණු ඇත. එහෙත්, මේ සටහන හැකි තාක් කෙටි කිරීමට හැකි වන අයුරින් ඒවා පසෙක තැබීමට අපට සිදු විය. හොඳ ම ක්‍රමය නම් පළපුරුදු ගුරුවරයකු හා භාවනා වැඩසටහනක් ආරම්භ කිරීම මගින් ප්‍රගුණ කිරීමට ඉගෙනීමයි.

ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය

ආනාපානසති භාවනාව බුදුන් වහන්සේ විසින් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී උගන්වා වදාරන ලදී. උන්වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි හික්වුණක් ආරණ්‍ය ගත වූයේ හෝ රුක් මුලකට ගියේ හෝ හිස් නිවසකට ගියේ හෝ එරම්භණය ගොතා හිඳ ගනියින කය ආජුච තබයි; සතිය භාවනා අරමුණක පිහිටුවයි; සිහියෙන් යුතුවම හුස්ම ගනී; සිහියෙන් යුතුවම හුස්ම පිට කරයි”

1. දිගු හුස්මක් ගනිමින් ‘මම දිගු හුස්මක් ගනිමි’ යි දනියි. දිගු හුස්මක් පිට කරමින් ‘මම දිගු හුස්මක් පිට කරමි’ යි දනියි.
2. කෙටි හුස්මක් ගනිමින් ‘මම කෙටි හුස්මක් ගනිමි’ යි දනියි. කෙටි හුස්මක් පිට කරමින් ‘මම කෙටි හුස්මක් පිට කරමි’ යි දනියි.
3. මුළු හුස්ම රැල්ල අත් දකිමින් (ප්‍රකට කොට දකිමින්) ‘මම හුස්ම ගනිමි’ යි හික්මෙයි; මුළු හුස්ම රැල්ල අත් දකිමින් ‘මම හුස්ම පිට කරමි’ යි හික්මෙයි.

4. කාය සංස්කාර (හුස්ම රැල්ල) සංසිදුවමින් ‘මම හුස්ම ගනිමි’ යි හික්මෙයි. කාය සංස්කාර සංසිදුවමින් ‘මම හුස්ම පිට කරමි’ යි මෙසේ හික්මෙයි.

භාවනා කිරීම ඇරඹීම පිණිස පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙන්න. නාස් පුඩු තුළින් හුස්ම ඇතුළු වන අයුරුත් සිරුරෙන් පිටවන අයුරුත් අවධානයෙන් බැලීමට උත්සාහ ගන්න. එය නාසයට කිට්ටුවම පහතින් හෝ නාස්පුඩු අසල කිසියම් තැනක දැනගැන්මට ඔබ සමත් විය යුතු ය. හුස්ම රැල්ල ඔස්සේ ශරීරය තුළ හෝ ශරීරයෙන් පිටත යාම නො කරන්නන හුදෙක් හුස්ම රැල්ල ගැටෙන තැන හා වැදෙන තැන - උඩු තොල මත හෝ නාස් පුඩු අසල - අවධානයෙන් යුතුව බලන්න. ඉදින් ඔබ හුස්ම රැල්ල ඇතුළටත් පිටතටත් යනු බලන්නෙහි නම් ඔබගේ සමාධිය පරිපූර්ණ කර ගැනීමට ඔබ සමත් නො වන්නෙහිය. එහෙත් ඔබ හුස්ම රැල්ල වඩාත් පැහැදිලිව ගැටෙන - වැදෙන - තැන ගැන සෙවිල්ලේ සිටින්නෙහි නම් ඔබගේ සමාධිය වඩා ගැනීමටත් පරිපූර්ණ කර ගැනීමටත් ඔබ සමත් වන්නෙහි ය.

ඔබ සභාව ලක්ඛණ, සාමඤ්ඤ ලක්ඛණ හෝ නිමිත්තේ වර්ණය හෝ දෙස අවධානය යොමු නො කළ යුතුය. සභාව ලක්ඛණ යනු හුස්ම රැල්ලේ ධාතු සතරේ ඇති ස්වාභාවික ලක්ෂණ ය. එනම් තද බව, රළු බව, වැගිරෙන බව, උෂ්ණ බව හා තල්ලු කරන (තෙරපන) බව ආදිය ය. සමඤ්ඤ ලක්ඛණ නම් හුස්ම රැල්ලේ අනිත්‍ය, දුඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණ ය. මෙහි අදහස නම්, “ඇතුළ, පිටත, අනිත්‍යයි” හෝ “ඇතුළ, පිටත, දුඛයි” හෝ “ඇතුළ, පිටත, අනාත්මයි” යනුවෙන් සැලකිල්ලට නො ගත යුතු බව යි.

ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සංකල්පයක් හැටියට හුදු අවධානයෙන් යුතුව බලන්න. හුස්ම රැල්ල පිළිබඳ සංකල්පය ආනාපානසතියෙහි නිමිත්තය. සමාධිය වැඩීම පිණිස ඔබගේ අවධානය යොමු විය යුත්තේ මේ සංකල්පයටය. මේ අයුරින් ඔබගේ අවධානය හුස්ම රැල්ලේ සංකල්පයට යොමු කරන්න, ඔබ පෙර භවයේ මේ භාවනාව ප්‍රගුණ කර තිබී ඇත්නම් හා පාරමී සමහරක් පුරා ඇත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ සමාධිය පහසුවෙන් වැඩීමට ඔබ සමත් වන්නෙහිය.

ඉදින් ඔබගේ සිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳව පහසුවෙන් සමාධිගත නො වන්නේ නම් හුස්ම රැළි ගණන් කිරීම ආරම්භ කරන ලෙස විශුද්ධිමාර්ගය පෙන්වා දෙයි. මෙය සමාධිය වැඩිමට ඔබට උපකාර වෙයි. එක් එක් හුස්ම රැල්ලක් අවසානයේ ඔබ මෙසේ ගණන් කළ යුතුය. “ඇතුළ, පිට, එකයි; ඇතුළ, පිට, දෙකයි; ඇතුළ, පිට, තුනයි; ඇතුළ, පිට, හතරයි; ඇතුළ, පිට, පහයි; ඇතුළ, පිට, හයයි; ඇතුළ, පිට, හතයි; ඇතුළ, පිට, අටයි”

ඔබ යටත් පිරිසෙයින් පහ දක්වා ගණන් කළ යුතුය. දහයට වඩා ද ගණන් නො කළ යුතුය. අට දක්වා ගණන් කිරීමට අපි ඔබ දිරිගන්වමු. මක් නිසා ද යත් එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඔබට සිහිපත් කරවන හෙයිනි. ඔබ උත්සාහ ගනිමින් සිටිනුයේ එයයි. ඒ අනුව ඔබ කැමති පරිදි පහේ සිට දහය දක්වා අතර ඕනෑම සංඛ්‍යාවක් දක්වා ගණන් කරන්න. එසේම මේ කාල සීමාව තුළ ඔබගේ සිත වෙනඅතක යන්නට ඉඩ නො දෙන බවට ඔබ සිතින් අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුය. හුදෙක් හුස්ම රැල්ල පිළිබඳව සංසුන් අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍යය. මෙසේ ඔබ ගණන් කරන විට ඔබගේ සිත සමාධි ගත කිරීමටත් හුස්ම රැල්ල පිළිබඳව හුදු සංසුන් අවධානය යොමු කිරීමටත් ඔබට හැකි බව පෙනී යනු ඇත.

මේ ආකාරයට යටත් පිරිසෙයින් පැය බාගයකට වත් සිත සමාධිගත කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට ඊ ළඟ අදියරට ඔබ එළඹිය යුතුය. එනම්:

1. දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරමින් ඔහු “මම දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරමි”යි දනියි. දීර්ඝ ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමින් ඔහු “මම දීර්ඝ ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි”යි දනියි.
2. කෙටි ලෙස ආශ්වාස කරමින් ඔහු “මම කෙටි ලෙස ආශ්වාස කරමි”යි දනියි. කෙටි ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමින් ඔහු “මම කෙටි ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි”යි දනියි.

මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ ද කෙටි ද යනුවෙන් වූ සම්ප්‍රජන්‍යය දියුණු කර ගත යුතුය. මෙහි දිග හා කොට යනු අඩි අඟල් යන දිග නොව අදළ වේලාවේ දිග ය. එය කාල පරාසය යි. කුමන කාලයක් “දිග” හැටියට සලකනවා ද කුමන කාලයක් “කොට”

හැටියට සලකනවාද යන්න ඔබම තීරණය කළ යුතුය. එක් එක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක කාලය කොපමණද යන්න පිළිබඳව සෝදිසියෙන් සිටින්න. සමහර අවස්ථාවල හුස්ම රැල්ල කාල වශයෙන් දිග බවත්, සමහර අවස්ථාවල කෙටි බවත් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මේ අවස්ථාවේ ඔබ කළ යුතු එකම දේ හුදෙක් මෙය දැන ගැනීම පමණි. “ඇතුළට, පිටට දිගයි, ඇතුළට පිටට කොටයි” යනුවෙන් සිතියට නො ගත යුතුය. හුදෙක් “ඇතුළට, පිටට” යනුවෙන් බලන්න හුදෙක් හුස්ම දිගද කෙටිද යන්න පමණක් සැලකිල්ලට ගන්න. හුස්ම රැල්ල උඩු තොලේ හෝ නාස් පුඩුවේ ගැටී සිරුර තුළට යාම හා සිරුරෙන් පිටවීමේ කාලයේ දිග ප්‍රමාණය පිළිබඳ හුදු අවධානයෙන් ඔබ එය දත යුතුය.

සමහර යෝගාවචරනයට මේ අවස්ථාවේ නිමිත්ත (සමාධි සංඥාව) පහළ විය හැක. ඉදින් ඔබට මෙය පැයක් පමණ සංසුන්ව කළ හැකි නම් හා නිමිත්ත පහළ නොවූයේ නම් ඊළඟ අදියරට යා යුතුයි

3. “මුළු හුස්ම රැල්ල අත් දකිමින් (ප්‍රකට කොට දකිමින්) මම ආශ්වාස කරමි”යි හේ හික්මෙයි. “මුළු හුස්ම රැල්ල අත් දකිමින් (ප්‍රකට කොට දකිමින්) මම ප්‍රශ්වාස කරමි”යි හේ හික්මෙයි.

මෙහි දී බුදුන් වහන්සේ මුල සිට අග දක්වා සමස්ත හුස්ම රැල්ල අඛණ්ඩව සාවධානයෙන් බලන ලෙසට ඔවා දෙන සේක. මෙලෙස මුල සිට අග දක්වා හුස්ම රැල්ල අඛණ්ඩව සාවධානයෙන් බැලීමට ඔබගේ මනස පුහුණු කරමින් සිටියදී නිමිත්ත (සමාධි සංඥාව) පහළ විය හැක. ඉදින් නිමිත්ත පහළ වේ නම් ඔබගේ අවධානය වහා ඊට නො හැරවිය යුතුය. හුස්ම කෙරේ අවධානය නො කඩවා යොමු කළ යුතුය.

ඉදින් ඔබ මුල සිට අග දක්වා හුස්ම පිළිබඳව ශාන්ත ව පැයක් පමණ අඛණ්ඩ ලෙස අවධානයෙන් සිටින්නෙහි නම් හා නිමිත්ත පහළ නො වන්නේ නම් ඔබ ඊළඟ අදියරට යා යුතුයි

4. “කාය සංස්කාර සංසිදුවමින් මම ආශ්වාස කරමි” යි හේ හික්මෙයි. “කාය සංස්කාර සංසිදුවමින් මම ප්‍රශ්වාස කරමි” යි හේ හික්මෙයි

මෙය කිරීම පිණිස හුස්ම රැල්ල ශාන්ත වීමට සැලැස්විය යුතු යයිද, මුල සිට අග දක්වා හුස්ම ගැන නිරන්තර අවධානයෙන් යුතුව සිටිය යුතු යයිද ඔබ තීරණය කළ යුතුය. හුස්ම රැල්ල ශාන්ත කිරීම හැර වෙනත් වැඩි යමක් නො කළ යුතුය. මක් නිසාද යත් ඔබ එසේ කළහොත් ඔබගේ සමාධිය කැඩෙන බවත්, ගිලිහෙන බවත් ඔබට පෙනෙන හෙයිනි. හුස්ම රැල්ල ශාන්ත කිරීමට ප්‍රමාණවත් යයි විශුද්ධිමාර්ගයේ දැක්වෙන ක්‍රම හතරකි : (විශුම.iiiv175). ඒවා නම් ආහොග, සමන්තාහාර, මනසිකාර හා වීමංසා. (මෙතෙහි කිරීම, මනසට ගෙන ඒම, සිත යොමු කිරීම හා තීරණය කිරීම) ය. ඔබ මේ අවස්ථාවේ කළ යුතු එක ම දේ හුස්ම රැල්ල ශාන්ත කිරීමට තීරණය කිරීම හා හුස්ම පිළිබඳව නිරන්තර අවධානයෙන් යුතු වීමය. මෙසේ මෙය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් හුස්ම වඩාත් ශාන්ත බවට පත් වන අතර නිමිත්ත ද පහළ විය හැක.

නිමිත්ත පහළ වීමට ඔන්ත මෙන්ත කියා තිබියදී බොහෝ යෝගාවචරයෝ ගැටලුවලට මුහුණ දෙති. බොහෝ විට හුස්ම අතිශයින්ම සුක්ෂ්ම වීම හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ සිතට එය අපැහැදිලි වෙයි. මෙය ඔබට සිදුවුවහොත් අන්තිමට හුස්ම දුටු තැන අවධානය තැබිය යුතු අතර එය අපේක්ෂාවෙන් එහි රැඳී සිටිය යුතුය.

ඔබ හුස්ම නො ගන්නා අයෙකු නො වන බව මෙතෙහි කළ යුතු ය. ඔබ හුස්ම ගනිමින් සිටින්නෙහිය. එහෙත් ඔබගේ සතිය හුස්ම රැල්ල පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීමට තරම් ශක්තිමත් නැත. මළ තැනැත්තා, කුස තුළ සිටින දරුවා, දියේ ගිලුණු තැනැත්තා, මූර්ජා වූ තැනැත්තා, වතුරට ධාන්‍යයේ සිටින තැනැත්තා, නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැදුණු තැනැත්තා, (විඤ්ඤාණය, මනෝමය තත්ත්ව, චිත්තයෙන් නිපන් රූප යන මේවා තාවකාලිකව අන්තිට වනු ලැබූ තත්ත්වයකි), බ්‍රහ්මයා යන මේ සත් දෙනා පමණක් හුස්ම නො ගනිති. ඔබ එයින් එක් අයෙකු නොවන්නෙහිය. එබැවින් ඔබ හුස්ම ගනිමින් සිටින්නෙහිය. එහෙත් ඒ පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටීමට තරම් සතියෙන් සමන්විත නොවන්නෙහිය.

හුස්ම (රටාව) වෙනස් කිරීමට හෝ වඩාත් ප්‍රකට කිරීමට උත්සාහ නො කරන්න. ඔබ එසේ කරන්නෙහි නම් ඔබේ සමාධිය නො වැඩෙයි.

පවත්නා ආකාරයටම හුස්ම කෙරේ අවධානය යොමු කරන්න. එය ඔබට පැහැදිලි නොමැත්තේ නම් ඔබ එය අවසන් වරට දුටු තැන එය අපේක්ෂාවෙන් රැඳී සිටින්න. ඔබගේ සතිය හා ඤාණය මේ ආකාරයට යොදවන විට හුස්ම යළිත් ප්‍රකට වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

ආනාපානසතිය වැඩීම මගින් ජනිත වන නිමිත්ත ප්‍රකට වීම සෑම පුද්ගලයාට ම එක ම (ආකාරයට) නො වේ. පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ. සමහරුන්ට එය ප්‍රසන්න හැඟීමක් සේ ප්‍රකට වේ:

1. කපු පුළුන් (උග්ගහ නිමිත්ත)
2. පිළියෙල කළ පුළුන් (උග්ගහ නිමිත්ත)
3. හඹා යන වාතය හෝ සුළං රැල්ලක් (උග්ගහ නිමිත්ත)
4. උද තරුව, සිකුරු තරුව වන් වූ දීප්තිමත් ආලෝකය (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
5. දීප්තිමත් පද්මරාගයක් හෝ මාණික්‍යයක් (පටිභාග නිමිත්ත)
6. දීප්තිමත් මුතු ඇටයක් (පටිභාග නිමිත්ත)
ඇතැම්විට එය රළු හැඟීමක් ලෙස ප්‍රකට වේ:
7. කපු ගසක නාරටියක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
8. තියුණු කළ ලී කැබැල්ලක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
9. දිග ලණුවක් හෝ නූලක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
10. මල් වඩමක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
11. දුම් පහරක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
12. විහිදුණු මකුළු දැලක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
13. වළා පටලයක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
14. නෙළුම් මලක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
15. රළු රෝදයක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
16. වන්දු බිම්බය (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
17. සූර්ය බිම්බය (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)

බොහෝ අවස්ථාවල දී උග්ගහ නිමිත්ත වන්නේ කපු පුළුන් මෙන් පිවිතුරු සුදු පාටකි. මක් නිසා ද යත් සාමාන්‍යයෙන් උග්ගහ නිමිත්ත පැහැදිලි හා දීප්තිමත් නැත. නිමිත්ත උද තරුවක් මෙන් දීප්තිමත් හා පැහැදිලි වේද, එය පටිභාග නිමිත්ත වේ. නිමිත්ත පද්ම රාගයක් මෙන් මැණිකක් මෙන් වේද, දීප්තිමත් නො වේද, එය උග්ගහ

නිමිත්තය. එය දීප්තිමත් හා බලලන විට පටිභාග නිමිත්තය. ඉතිරි හැඩ හා වර්ණ මේ හා සමාන ආකාරයෙන් වටහා ගත යුතුය.

නිමිත්ත විවිධ අයට විවිධ ස්වරූපවලින් ප්‍රකට වේ. මක් නිසා ද යත් එය සංඥ මගින් පහළ කරවන හෙයිනි. නිමිත්ත පහළ වීමට ප්‍රථම විවිධ යෝගාවචරයන්ගේ සංඥ වෙනස, විවිධාකාර නිමිති පහළ කරවයි. ආනාපාන සතිය එක් භාවනා අරමුණක් පමණක් වුව ද පුද්ගලයාට අනුව විවිධාකාර නිමිති පහළ කළ හැක.

ඔබ මෙම අවස්ථාවට ළඟා වූ විට ඒ නිමිත්ත සමග සෙල්ලම් නො කිරීම වැදගත් ය. එය ඔබ කෙරෙත් බැහැර යාමට ඉඩ නො තබන්න. එහි හැඩය හා ස්වරූපය හිතාමතා වෙනස් කිරීමට නො යන්න. ඔබ එය කරන්නෙහි නම් ඔබගේ සමාධිය තව දුරටත් නො වැඩේ. ඔබේ ප්‍රගතිය ඉන් නවතී. ඔබේ නිමිත්ත අතුරුදහන් වීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් මෙම අවස්ථාවේ ඔබගේ නිමිත්ත පළමු වරට ප්‍රකට වන විට ඔබගේ සමාධිය හුස්ම රැල්ලෙන් නිමිත්තට මාරු නො කරන්න. ඔබ එසේ කළහොත් එය අතුරුදහන් වන බව ඔබට පෙනේ.

ඉදින් නිමිත්ත ස්ථාවර බව හා ඔබගේ මනස ඉබේම ඒ මත පිහිටා තහවුරු වී ඇති බව ඔබට පෙනේ නම් එවිට ඔබගේ මනස එහිම තිබෙන්නට ඉඩ හරින්න. ඔබගේ මනස ඉන් පිටතට ඒමට බල කරන්නෙහි නම් ඔබගේ සමාධිය ඇතැම් විට නැති වී යා හැක.

ඔබගේ නිමිත්ත ඔබ ඉදිරියේ ඇතින් ප්‍රකට වන්නේ නම් ඊට ඔබගේ අවධානය යොමු නො කරන්න. සමහර විට එය අතුරුදහන් විය හැකි හෙයිනි. ඔබ ඊට අවධානය යොමු නො කරන්නෙහි නම් හා හුදෙක් හුස්ම රැල්ල ගැටෙන තැන හුස්ම පිළිබඳව සිත සමාධිගත කිරීම නො කඩවා කරගෙන යන්නෙහි නම් නිමිත්ත ආපසු පැමිණෙන බවත් එම ස්ථානයේ එය නවතින බවත් පෙනෙනු ඇත.

ඉදින් ඔබගේ නිමිත්ත පැමිණ හුස්ම රැල්ල ගැටෙන - වදින - තැන ප්‍රකට වේ ද, නිමිත්ත නිශ්චලව පවතිමින් එය හුස්ම රැල්ල මෙන් දිස් වේ ද, හුස්ම රැල්ල පැමිණෙමින් එය නිමිත්ත මෙන් දිස්වේ ද එවිට ඔබට

හුස්ම රැල්ල අමතක කළ හැක. හුදෙක් නිමිත්ත කෙරේ පමණක් අවදියෙන් බලන්න. මේ ආකාරයට ඔබගේ අවධානය හුස්ම රැල්ලෙන් නිමිත්තට මාරු කිරීම මගින් ඔබට තව දුරටත් ප්‍රගතියක් ලැබිය හැක. නිමිත්ත මත ඔබගේ සිත තබා ගෙන සිටින්න එය සුදෝසුදු වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එය කපු පුළුන් මෙන් සුදු වන් කල්හි එය උග්ගහ නිමිත්ත ය.

ඔබගේ මනස ඕදන (සුදු) උග්ගහ නිමිත්ත මත පැයක්, දෙකක්, තුනක් ආදී වශයෙන් නිසලව සමාධිගතව වඩා ගැනීමට ඔබ අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුය. ඔබගේ මනස උග්ගහ නිමිත්ත මත පැයක් දෙකක් නිසලව තබා ගැනීමට ඔබට හැකි නම් එය පැහැදිලි දීප්තිමත් හා ප්‍රභාස්වර එකක් වන බැව් ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට එය පටිභාග නිමිත්ත යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. මේ අවස්ථාවේ දී ඔබගේ මනස පටිභාග නිමිත්ත මත පැයක්, දෙකක් හෝ තුනක් තබා ගැනීමට ඔබ සනිටුහන් කර ගත යුතුය. ප්‍රගුණ කළ යුතුය. මෙහි ඔබ නිපුණ වන තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න.

මේ අවස්ථාවේ දී ඔබ උපචාර හෝ අර්පණා සමාධියට ළඟා වන්නෙහිය. උපචාර සමාධිය යනු ධ්‍යානයට ආසන්න හා පූර්වගාමී සමාධියයි. අර්පණා සමාධිය යනු ධ්‍යාන සමාධියයි.

මේ සමාධි දෙවර්ගයම පටිභාග නිමිත්ත ඒවායේ අරමුණ හැටියට ගෙන පවතී. ඒ දෙකෙහි වෙනස නම් උපචාර සමාධියේදී ධ්‍යානාංග එහි උපරිමයට මුළුමනින්ම වැඩී නැත. මේ හේතුව නිසා උපචාර සමාධිය තුළ දී භවංග චිත්ත අවස්ථා තවමත් පවතී. එනිසාම කෙනෙකු භවංගයට වැටීමට පුළුවන. මෙය අත්දකින යෝගාවචරයා සියල්ල නැවතිණැයි කියයි. නැතහොත් මෙය නිවන කියා වුව ද සිතනු ඇත. සත්‍ය වශයෙන් නම් භවංග චිත්ත තත්ත්ව මේ අවස්ථාවේ පවතී. මනස නැවතී නැත. එහෙත් යෝගාවචරයාට මෙය සම්මර්ශනය කිරීමට තරම් කුසලතාවක් නැත. මේ භවංග සිත්වල සුක්ෂමතාව නිසාය.

භවංගයට ඇද වැටීම වැළැක්වීම පිණිස හා භාවනාවේ ඉදිරියට යාම පිණිස ඔබට සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි හා පඤ්ඤ යන පඤ්ච බලයන්ගේ ආධාරය අවශ්‍යය. පටිභාග නිමිත්ත දෙසට මනස තල්ලු

කිරීමටත් ඒ මත රැඳවීමටත් ඒවා අවශ්‍යය. යළි යළිත් පටිභාග නිමිත්ත දැනගැනීමට මනස සෑදීමට විරියය ගැනේ; පටිභාග නිමිත්ත අමතක නො කිරීමට සතිය ගැනේ; පටිභාග නිමිත්ත දැන ගැනීමට ප්‍රඥාව ගැනේ.

පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය බල සමබර කිරීම

මේ පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය නම් මනස පාලනය කරන, නිර්වාණාගාමී සමථ - විපස්සනා මාර්ගයෙන් පිටත සිත ඉබාගාතේ යාම වළක්වන බල පහකි.

මේ පහ අතර ශ්‍රද්ධාව යනු තෙරුවන්, කර්මය හා එහි විපාක ආදී ආදර්ශය යුතු දේ පිළිබඳ විශ්වාසය යි. බුදුන් වහන්සේගේ බුද්ධත්වය පිළිබඳ විශ්වාසය ඉතා වැදගත්ය. මක්නිසාද යත්, පුද්ගලයෙකුට එවැනි විශ්වාසයක් නොමැත්තේ නම් භාවනා කෘත්‍යයෙන් ඔහු පසුබසින බැවිනි. සතර මග, සතර ඵල, නිර්වාණය හා ධර්මය යන අංග දහයකින් සමන්විත වූ බුදුන් වදහළ දහම විශ්වාස කිරීම වැදගත්ය. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් භාවනා ප්‍රගුණ කළ යුතු මාර්ගය අපට කියා දෙයි. එහෙයින් මේ අවස්ථාවේ ඒ ඉගැන්වීම පිළිබඳ පූර්ණ විශ්වාසය තිබීම වැදගත් ය.

“ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ හුදු පරීක්ෂා කිරීමක් මගින් ඇත්ත වශයෙන්ම ධ්‍යානයට සමවැදිය හැකි ද? සුදු කපු පුළුන් වැනි නිමිත්තක් උග්ගහ නිමිත්තකි, අයිස් කුට්ටියක් හෝ වීදුරු වැනි නිමිත්තක් පටිභාග නිමිත්තකි ආදී වශයෙන් කියා ඇති දේ ඇත්තටම සත්‍ය ද?” මේ ආකාරයේ සිතුවිලි බලවත් වූ විට එය “මේ යුගයේ ධ්‍යාන ලැබිය නො හැක” වැනි විශ්වාසයකින් කෙළවර වෙයි. ඉන්පසු ඒ විශ්වාසය හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයා ධර්මය කෙරෙහි ඇති ශ්‍රද්ධාවෙන් පිරිහෙයි. චූපසමය අතහැර දැමීමෙන් වළක්වා ලීමේ ශක්තිය ඔහුට නොමැති වේ.

මේ අනුව ආනාපානසතිය වැනි භාවනා කර්මස්ථානයක් සහිතව සමාධිය වඩන පුද්ගලයෙකුට ශක්තිමත් ශ්‍රද්ධාවක් අවශ්‍යය. සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් ක්‍රමානුකූලව පිළිපදින්නේ නම් කිසිදු සැකයක් නොමැතිව ධ්‍යාන ලැබිය හැක්කේය යන සිතකින්

ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුය

කෙසේ වෙතත් පුද්ගලයෙකු ඔහු ශ්‍රද්ධාව තැබිය යුතු අරමුණ කෙරෙහි සීමානිකාන්ත ලෙස ශ්‍රද්ධාවක් මුදා හරින්නේ නම් - මෙහිදී අපගේ අවධානය යොමු වන්නේ ආනාපානසති භාවනා අරමුණටය - එවිට ශ්‍රද්ධාවේ කාර්යය වූ ආරම්භණය ගැන තේරුම් බේරුම් කර ගැනීමේ සීමාව ඉක්මවා ගිය හෙයින්, ඥාන ශක්තිය අපැහැදිලි වනු ඇත. විරිය, සති හා සමාධි යන ඉන්ද්‍රිය ද දුර්වල වන්නේ ය. එවිට ඒ අවස්ථාවේ විරිය ඉන්ද්‍රිය, අනිකුත් අනුබන්ධි අංග පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ කරා ඔසවා තැබීමේ තම කාර්යය ඉටු කිරීමටත්, ඒවා පසුබෑම වැළැක්වීමටත් සමත් නො වේ. සතිය පටිභාග නිමිත්ත පිළිබඳ දැනුම ස්ථාපිත කිරීමේ කාර්යය ඉටු කිරීමට සමත් නො වේ. පටිභාග නිමිත්ත හැර වෙනත් අරමුණකට මනස යාම නැවැත්වීමේ සිය කාර්යය ඉටු කිරීමට සමාධි ඉන්ද්‍රිය සමත් නො වේ. පටිභාග නිමිත්ත විනිවිද දැකීමේ සිය කාර්යය ඉටුකිරීමට ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය සමත් නො වේ. පටිභාග නිමිත්ත වටහා ගැනීමට හා ශ්‍රද්ධාව පවත්වා ගෙන යාම පිණිස සහාය වීමට ප්‍රඥාවේ අසමත් බව හේතුවෙන් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය පිරිහීමට මග පාදයි.

ඉදිත් විරිය ඉන්ද්‍රිය ඉතා ප්‍රබල නම්, සද්ධා, සති, සමාධි හා ප්‍රඥ යන අනෙක් ඉන්ද්‍රිය ඒවාට අදළ කාර්යයන් වන තීරණ කිරීම, ස්ථාපිත කිරීම, සිත විකෂිප්ත කිරීම වැළැක්වීම හා විනිවිද දැකීම යන ඒවා ඉටු කිරීමට අසමත් වෙයි. මෙසේ අධික විරියය පටිභාග නිමිත්තේ අරමුණ මත සිත උපසමව සමාධිගතව නො සිටීමට හේතු කාරක වෙයි. පස්සද්ධි, සමාධි හා උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග අප්‍රමාණවත් ලෙස නැගී සිටීමට හේතු වෙයි. ඒ ආකාරයටම සමාධි හා ප්‍රඥ යන ඉන්ද්‍රිය අධික වූ කල්හි හානිකර ප්‍රතිඵල ජනිත කරවන බව තේරුම් ගත යුතුය.

ප්‍රඥාව සමඟ ශ්‍රද්ධාවත්, සමාධිය සමඟ විරියයත් සමබර කිරීම ප්‍රාඥයන් විසින් වර්ණනා කරනු ලැබේ. උදහරණයක් හැටියට ශ්‍රද්ධාව ශක්තිමත් නම් හා ප්‍රඥාව දුර්වල නම් එවිට ශ්‍රද්ධාව වැඩෙයි. සාරයක් නැති ප්‍රයෝජනයක් නැති අරමුණු කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව හා ගෞරවය වැඩෙයි. උදහරණ ලෙස ඔවුහු ථෙරවාද බුද්ධාගමට පිටින් ඇති අනෙකුත් ආගම් මගින් ගරු කරන හා වඳින පුද්ගල වස්තු කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවත් වැළඹ පිළුමුත් වැඩි කර ගනිති. උදහරණ හැටියට බුරුමයේ

ආරක්ෂක භූතාත්ම (Guardian spirits) හෝ ආරක්ෂක දේවතාවුන් දැක්විය හැකි

අනෙක් අතට, ඉදින් ප්‍රඥාව ශක්තිමත් නම් හා ශ්‍රද්ධාව දුර්වල නම් පුද්ගලයා බෙහෙවින් කපටි තැනැත්තෙකු වීමට පුළුවන. තමන් ප්‍රගුණ නො කරමින් එහෙත් අන්‍යයන් විනිශ්චයන් කරමින් හා තක්සේරු කරමින් ඔවුහු කාලය ගත කරති. අධික ඖෂධවලින් හටගත් රෝගයක් මෙන් ඔවුන් සුව කර ගැනීම දුෂ්කරය.

ඉදින් ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම බර නම් පුද්ගලයා ශ්‍රද්ධාව දැක්විය යුතු වස්තූන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව තබා ගනී. ඔවුහු ත්‍රිවිධ රත්නය, කර්ම හා එහි විපාක ගැන විශ්වාස කරති. බුදුන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව තමන්ම ප්‍රගුණ කළහොත් පටිභාග නිමිත්ත හා ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට සමත් වන බව ඔවුහු විශ්වාස කරති. ඉදින් මේ ආකාරයට ශ්‍රද්ධාවන්තව ප්‍රගුණ කළහොත් හා ප්‍රඥාවන්තව පටිභාග නිමිත්ත සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වුවහොත් ඒ අවස්ථාවේ ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සමතුලිත වන්නේය.

තවද, සමාධිය ශක්තිමත් නම් හා චීර්යය දුර්වල නම් චීනමිද්ධය ජනිත කිරීමට සමාධියේ ඇති ප්‍රවණතාව හේතුවෙන් චීනමිද්ධය විසින් සිත අභිභවනය කෙරෙනු ඇත. ඉදින් චීර්යය ශක්තිමත් නම් හා සමාධිය දුර්වල නම් උද්ධවිචය ජනිත කිරීමට චීර්යයට ඇති ප්‍රවණතාව හේතුවෙන් උද්ධවිචය විසින් මනස අභිභවනය කෙරෙනු ඇත. එහෙයින් සමාධිය හා චීර්යය සමබර වූ කල්හි පුද්ගලයෙක් චීනමිද්ධයට හෝ උද්ධවිචයට නො වැටේ. ධ්‍යානයට ළඟා වීමට හැකි වේ.

පුද්ගලයෙකු සමථ ආරම්භණයක් වැඩීමට කැමැත්තේ නම් ඉතා ශක්තිමත් ශ්‍රද්ධාවක් තිබීම අත්‍යවශ්‍යය. ඉදින් පුද්ගලයෙක් “මම පටිභාග නිමිත්ත මත සමාධිය වඩන්නේ නම් මට නිසැකව ම ධ්‍යානය ලැබීමට පුළුවන” යි සිතයි නම්, ඒ විශ්වාසයේ බලයෙන් හා පටිභාග නිමිත්ත මත සමාධිය වැඩීම මගින් ඔහු සත්තකිත්ම ධ්‍යාන ලබයි. ධ්‍යානය මූලික වශයෙන් ම සමාධිය මත පදනම් වන හෙයිනි.

විපස්සනා වඩන පුද්ගලයෙකුට ප්‍රඥාව ශක්තිමත් වීම අවශ්‍යය. මක් නිසා ද යත් ප්‍රඥාව බලවත් වූ විට ත්‍රිලක්ෂණය තියුණුව දැකීමටත්

ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කරන ඝෛනස ලබා ගැනීමටත් සමත් වන හෙයිනී

සමාධිය හා ප්‍රඥාව පහළ වූ විට ලෝකික ධ්‍යාන පහළ විය හැක. සමථය හා විදර්ශනාව දෙක ම එකට වැඩීමට බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළ හෙයින් ලෝකෝත්තර ධ්‍යාන සමාධිය හා ප්‍රඥාව සමබර වූ විට පමණක් පහළ විය හැකි යි

ශ්‍රද්ධාව ප්‍රඥාව සමගත්, සමාධිය චීර්යය සමගත්, සමාධිය ප්‍රඥාව සමගත් සමබර කිරීම වස් සතිය සෑම විට ම අවශ්‍ය ය. කවර වාතාවරණයක් යටතේ වුව ද සතිය අභිමත ය. මක් නිසා ද යත් සතිය, ශ්‍රද්ධාවේ, චීර්යයේ හා ප්‍රඥාවේ අධික වීම හේතුවෙන් උද්ධවිචයට වැටීමෙන් සිත ආරක්ෂා කරන හෙයිනි. එසේම සතිය, සමාධියේ අධික වීම හේතුවෙන් සිත අලස බවට වැටීමෙන් ද වළකාලයි.

මේ අනුව, සියලු අවස්ථාවලදී, සියලු ව්‍යංජන ලුණු මගින් රස ගන්වනු මෙන්, රජුගේ සියලු කටයුතුවල දී අග්‍රාමාත්‍යවරයා සිටින මෙන්, සතිය අත්‍යවශ්‍ය ය. එබැවින්, අතීත අටුවාවල ඕනෑ ම භාවනා කටයුත්තක දී සතිය හැම විට ම අත්‍යවශ්‍යය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේකැයි උගන්වනු ලැබ තිබේ. ඒ කුමක් නිසා ද? සතිය යනු භාවනා මනසට රැකවරණයකි, ආරක්ෂාවකි. තවමත් ළං නො වූ හෝ නො දත් විශේෂ හා ශ්‍රේෂ්ඨ තත්ත්වයන්ට පැමිණීමට එය සහාය වන හෙයින් සතිය රැකවරණයකි. සතිය නොමැති ව කිසිදු විශේෂ හෝ අනිවිශේෂ තත්ත්වවලට පැමිණීමට සිත අසමත් ය. සතිය මනස ආරක්ෂා කරයි. භාවනා අරමුණ යටපත් වන්නට නො දී තබා ගනියි. භාවනා අරමුණත් යෝගාවචරයාගේ මනසත් ආරක්ෂා කරමින් සිටින බලය ලෙස, විදර්ශනා ඥානයෙන් එය දැකිය හැකි කෙනෙකුට සතිය පෙනෙනුයේ එහෙයිනි. සතිය නොමැති ව මනස උස්සා තැබීමටත් එය සංවර කරගැනීමටත් පුද්ගලයා අසමත් වෙයි. එය සෑම තැන්හිම ප්‍රයෝජනවත් වෙනැයි බුදුන් වහන්සේ වදාරා ඇත්තේ එහෙයිනි. (Vsm.IV.48. මහාවිකා 1,150-154)

සජ්ත බොජ්ඣංග සමබර කිරීම

ආනාපානසතිය යොදා ගනිමින් සජ්ත බොජ්ඣංග සමබර කිරීම ද වැදගත් ය.

1. සති සම්බොජ්ඣංගය යනු පටිභාග නිමිත්ත සිහිපත් කරන හා යළි යළිත් සම්මර්ශනය කරන සතිය යි.

2. ධම්මච්චය සම්බෞද්ධානිය යනු පටිභාග නිමිත්ත විනිවිද දන්තා ඥානය යි.
3. විරිය සම්බෞද්ධානිය යනු සියලු සම්බෝධි අංග, විශේෂයෙන් ම ධම්මච්චය සහ විරිය සම්බෞද්ධානිය, එක් තැන් කොට පටිභාග නිමිත්ත මත සමබර කිරීමේ විරියය යි.
4. පීති සම්බෞද්ධානිය යනු පටිභාග නිමිත්ත අත් විදීමත් සමග ඇති වන සිතේ ප්‍රීතිය යි.
5. පස්සද්ධි සම්බෞද්ධානිය යනු පටිභාග නිමිත්ත තම අරමුණ හැටියට ගන්නා චිත්ත චේතසික ධර්මවල සංසුන් බවයි.
6. සමාධි සම්බෞද්ධානිය යනු පටිභාග නිමිත්ත කෙරෙහි සිතේ ඒකාග්‍රතාව යි.
7. උපෙක්ඛා සම්බෞද්ධානිය යනු පටිභාග නිමිත්ත නිසා සිත වික්ෂිප්ත තත්ත්වයටද පත් නොවන, ඉන් බැහැර ද නොවන, සිතේ සම බවයි.

යෝගාවචරයා මේ සප්ත බෞද්ධානි වැඩිය යුතු ද සම බර කර ගත යුතු ද වේ. ඉදින් විරියය මද වන්නේ නම් යෝගාවචරයාගේ මනස භාවනා අරමුණ කෙරෙත් - මෙහිදී පටිභාග නිමිත්ත බැහැර වේ. එම අවස්ථාවේ පස්සද්ධි, සමාධි හා උපෙක්ඛා යන බෞද්ධානි තුන නො වැඩිය යුතු ය. ඒ වෙනුවට ධම්මච්චය, විරිය හා පීති සම්බෞද්ධානි වැඩිය යුතු ය. මෙමගින් යළි මනස ඔසවා තැබේ.

අධික විරියය ඇති වූ විට මනස නොසංසුන් (උද්ධච්ච) වේ, වෙනතකට යොමු වේ. ඒ අවස්ථාවේ ධම්මච්චය, විරිය හා පීති යන බෞද්ධානි තුන නො වැඩිය යුතු ය. ඒ වෙනුවට පස්සද්ධි, සමාධි හා උපෙක්ඛා යන බෞද්ධානි තුන වැඩිය යුතු ය. මෙමගින් උද්ධච්ච වූ හා වෙනතක ගිය මනස යළිත් සංවර වේ; ශාන්ත බවට පත් වේ.

පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය ධර්මත් සප්ත බෞද්ධානි ධර්මත් සමබර කරනුයේ මෙලෙසිනි.

ධ්‍යාන ලැබීම

සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි හා පඤ්ඤා යන පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය බල ප්‍රමාණවත් පරිදි වැඩුණු පසු සමාධිය උපචාර අවස්ථාවෙන් ඔබ්බට අප්පණා සමාධිය තෙක් යයි. මේ ආකාරයට ඔබ ධ්‍යානයට ලං වූ විට කිසිදු අවහිරයකින් තොරව ඔබගේ මනස අඛණ්ඩව පටිභාග නිමිත්ත දකිනු ඇත. මෙය පැය කිහිපයක් - මුළු රැයක්ම හෝ මුළු දවසම පවා හෝ - අඛණ්ඩව පැවතීමට පුළුවන.

භවංග චිත්තය දීප්තිමත්ය. බැබළෙන සුළඟ. මෙය මනෝද්වාරය යි අවුටා සඳහන් කරයි.

ඔබගේ මනස පැයක් හෝ දෙකක් බාධාවකින් තොරව පටිභාග නිමිත්ත මත අඛණ්ඩ ලෙස සමාධිගතව ස්ථායී වූ විට හෘදය වස්තු රූපය ආශ්‍රය කොට ඇති මනෝද්වාරය (භවංග චිත්තය) රඳන හදවත් පෙදෙස සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුය. ඔබ මෙය කීප විටක් ම ප්‍රගුණ කළ විට හෘදය වස්තු රූපය ආශ්‍රය කොට ඇති භවංග චිත්තයත්, පටිභාග නිමිත්ත මනෝද්වාරයේ පහළ වත්ම එයත් යන දෙකම පහසුවෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් වන්නෙහි ය. මෙය ඔබට කළ හැකි කල්හි, විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ හා ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග පහ වරකට එක බැගින් සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුය. ඉක්බිතිව අඛණ්ඩ ප්‍රගුණ කිරීමකින් මේ සියල්ල එක විට සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

1. විතක්ක - සිතේ මූලික යෙදවුම - පටිභාග නිමිත්තේ අරමුණ මත මනස යොමු කිරීම හා පිහිටුවීම.
2. විචාර - සිතේ ස්ථායී යෙදවුම යි. පටිභාග නිමිත්තේ අරමුණ මත මනස ස්ථායී ලෙස පිහිටුවීම.
3. පීති - පටිභාග නිමිත්තට ඇති කැමැත්ත හා ඉන් ජනිත ප්‍රීතිය
4. සුඛ - පටිභාග නිමිත්ත අත් විදීම ඇසුරු කළ සන්තුෂ්ඨිය සහ ප්‍රසන්න බව
5. ඒකග්ගතා - පටිභාග නිමිත්ත මත සිතේ ඇති ඒකාග්‍රතාව

ඔබ ධ්‍යාන ප්‍රගුණ කිරීමට පටන් ගත් මුල් අවධියේදී ධ්‍යානයට ඇතුළු වීම දිගු කලක් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ධ්‍යානාංග පරීක්ෂා කිරීමට එතරම් කාලයක් මිඩංගු නො කළ යුතුය. ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ කුසලතා (වසී) ප්‍රගුණ කළ යුතුය. වසී වර්ග පහකි.

1. ආවර්ජනා වසී - ධ්‍යානයෙන් නැගිටීමෙන් පසු ධ්‍යානාංග ආවර්ජනය කිරීමට හැකි වීම
2. සමාපජ්ජන වසී - ඔබ කැමති වේලාවක ධ්‍යානයකට සම වැදීමට හැකිවීම
3. අධිෂ්ඨාන වසී - ඔබ සම වැදී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කළ කාලයක් ධ්‍යානගත ව සිටීමට හැකි වීම
4. චූට්ඨාන වසී - ඔබ අධිෂ්ඨාන කළ වේලාවේ ධ්‍යානයෙන් මිදීමට හැකි වීම
5. පච්චවේක්ඛණ වසී - ධ්‍යානාංග සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වීම

ආවර්ජනා හා පච්චවේක්ඛණ යන දෙක ම එක ම මනෝද්වාර විච්චයෙහි පිහිටයි. ආවර්ජන මනෝද්වාරාවර්ජන වික්තය විසින් ඉටු කරනු ලබයි. මෙහි දී එය විතක්ක වැනි ධ්‍යානාංග පහෙන් එකක් එහි අරමුණ හැටියට ගනී. පච්චවේක්ඛණ මනෝද්වාරාවර්ජනයට අනතුරු ව පහළ වන පච්චවේක්ඛණ ජවන වික්ත සතර හෝ පහ විසින් ඉටු කරනු ලැබේ. මේවාට ද ඉහත සඳහන් අරමුණු ම වේ.

ඔබ මේ පඤ්ච වසීයෙහි විශේෂයෙන් සමත් වූ පසු දෙවන ධ්‍යානයට යාමට උත්සාහ කළ යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයට අවතීර්ණ වී ඉන් නැගිට ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි දෝෂ හා ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි වාසි මෙතෙහි කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානය පඤ්ච නිවර්ණයනට ආසන්න බව ඔබ මෙතෙහි කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ විතක්ක හා විචාර යන ධ්‍යානාංග රථය. එහෙයින් ප්‍රථම ධ්‍යානය, ඒවා රහිත ද්විතීය ධ්‍යානයට වඩා ශාන්ත බවින් අඩුය. මේ ධ්‍යානාංග දෙක බැහැර කිරීමට කැමති වූයේ හා හුදෙක් පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන තුන සමඟ රැඳී සිටීමට කැමති වූයේ යළිත් පටිභාග නිමිත්ත මත සමාධිගත වීමට ඔබගේ මනස යෙදිය යුතුය. මේ ආකාරයෙන් ඔබට පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන අංග සහිත ද්විතීය ධ්‍යානයට ඇතුළු විය හැක.

ඉක්බිති ඔබ ද්විතීය ධ්‍යානයේ වසී ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ඔබ මෙහි සමත් වූ විට හා තෘතීය ධ්‍යානය වැඩීමට ඔබට අවශ්‍ය වූ විට ද්විතීය ධ්‍යානයේ දෝෂත්, තෘතීය ධ්‍යානයේ වාසිත් ඔබ මෙතෙහි කළ යුතුය. ද්විතීය ධ්‍යානය ප්‍රථම ධ්‍යානයට ආසන්නය. තෘතීය ධ්‍යානය ද්විතීය

ධ්‍යානයට වඩා ශාන්තය. පීති ධ්‍යානාංගය රථය. පීති රහිත තෘතීය ධ්‍යානයට වඩා ශාන්ත බවින් අඩු යයි ඔබ මෙතෙහි කළ යුතුය. මේ ආකාරයට ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් නැගිට තෘතීය ධ්‍යානය ලැබීමට කැමැත්ත වර්ධනය කළ යුතුය. පටිභාග නිමිත්ත මත යළිත් සමාධිගත විය යුතුය. මේ ආකාරයට සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානයට ඇතුළුවීමට ඔබ සමත් වන්නෙහිය.

ඉක්බිතිව ඔබ තෘතීය ධ්‍යාන වසී ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ඔබ එහි සමත් වූ කල හා චතුර්ථ ධ්‍යානය වැඩීමට අවශ්‍ය වූ විට තෘතීය ධ්‍යානයේ දෝෂ හා චතුර්ථ ධ්‍යානයේ වාසි මෙතෙහි කළ යුතුය. තෘතීය ධ්‍යානයේ සුඛ ධ්‍යානාංගය රථය. සුඛ රහිත චතුර්ථ ධ්‍යානයට වඩා අඩු ශාන්ත බවක් ඇති බැව් මෙතෙහි කළ යුතුය. මේ ආකාරයට මෙතෙහි කරමින් තෘතීය ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට චතුර්ථ ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමට කැමැත්ත නගා ගත යුතුය. යළිත් පටිභාග නිමිත්ත මත සමාධිගත විය යුතුය. මේ අයුරින් උපෙක්ඛා හා ඒකග්ගතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමට ඔබට හැකි වන්නේය. ඉක්බිති ව මෙම චතුර්ථ ධ්‍යානයේ වසී ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

චතුර්ථ ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමෙන් අනතුරුව හුස්ම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතී. මෙයින් ආනාපානසති භාවනාවේ චතුර්ථ අවධිය අවසන් වේ.

“හුස්ම කය ශාන්ත කරමින් මම ආශ්වාස කරමි”යි මෙසේ හේ පුහුණු වෙයි. “හුස්ම කය ශාන්ත කරමින් මම ප්‍රශ්වාස කරමි”යි මෙසේ හේ පුහුණු වෙයි.

මෙම අවස්ථාව නිමිත්ත පහළ වීමට ඔන්ත මෙන්ත කියා තිබියදී ඇරඹෙයි. චතුර්ථ ධ්‍යානය තුළින් සමාධිය වැඩෙත්ම හුස්ම නතර වන තෙක් අනුක්‍රමයෙන් වඩ වඩාත් ශාන්ත වෙයි.

ඉදින් යෝගාවචරයා ආනාපානසතිය යොදා ගනිමින් චතුර්ථ ධ්‍යානයට ලඟා වූයේ නම් හා පඤ්ච වසීය වර්ධනය කර ගන්නේ නම් ඉන් පසු ඒ ධ්‍යානය තුළින් හට ගත් ආලෝකය දීප්තිමත්, කාන්තිමත් හා ප්‍රභාස්වර වී නම් විපස්සනා භාවනාව වැඩීමට පටන් ගැනීමට ඔහු සමත් වෙයි.

එහෙත් කොටස් නිස් දෙක සහිත කාය භාවනාව (ද්වන්තිංසාකාර භාවනාව), අට්ඨක භාවනාව, ඕදන කසිණ භාවනාව හා චතුරාරක්ඛ භාවනා වැඩිය යුත්තේ කෙසේ දැයි පෙන්වා දීමටද මේ අවස්ථාව උචිතය. මේ භාවනා මෙම අනුපිළිවෙලට උගන්වනු ලබන්නේ, එක එකක් ඊළඟ එක වැඩීමට සහාය වන හෙයින් ඒවා අනුපිළිවෙලට ඉගෙන ගැනීම සාමාන්‍යයෙන් පහසු බව අත් දැකීම අනුව පෙනී ගොස් තිබෙන හෙයින්. විශේෂයෙන් යෝගාවචරයා ඕදන කසිණය වඩා ඇත්නම් ඔහු පහසුවෙන් හා ඉක්මණින්ම චතුරාරක්ඛ භාවනා සහ සවිස්තර චතුරාරක්ඛ භාවනාව වැඩීමට සමත් වේ.

දැන් අපි ද්වන්තිංසාකාර භාවනාව, අට්ඨක භාවනාව හා ඕදන කසිණය වැඩිය යුත්තේ කෙසේදැ යි පෙන්වා දීම අරඹමු.

ද්වන්තිංසාකාර භාවනාවේ කොටස් නිස් දෙක

පළමු ව ඔබ ආනාපානසති භාවනාව යොදා ගනිමින් චතුර්ථ ධ්‍යානය වැඩිය යුතු ය. ඔබගේ සමාධි ආලෝකය දීප්තිමත්, කාන්තිමත් හා ප්‍රභාස්වර වී නම් ඒ ආලෝකයේ ආධාරය ඇතිව, ශරීරයේ කොටස් නිස් දෙක සම්මර්ශනය කළ යුතුය. වරකට එක රාශිය බැගින් පහත දක්වා ඇත.

ශරීරයේ කොටස් 32 නම්:

පයවි ධාතු කාණ්ඩය

1. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්
 2. මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුලු, වකුගඩුව
 3. හෘදය, අක්මාව, දළඹුව, බඩදිව, පෙනහළු
 4. අතුණු, අතුණු බහන්, නොපැසුණු අහර, මළ, මොළය
- ආපෝ ධාතු කාණ්ඩය
5. සෙම්, පිත, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේද,
 6. කඳුලු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳ මුදුලු, මුත්‍ර

ශරීරයේ කොටස් නිස් දෙක සම්මර්ශනය කරන අතරතුර, පයවි

ධාතුවේ කොටස් විස්සේ එකකට පහ බැගින් වූ රාශි හතරකට බෙදිය යුතුය. ආපෝ ධාතුවේ කොටස් දෙළහ එකකට හය බැගින් වූ රාශි දෙකකට බෙදිය යුතුය. පසුව ලැයිස්තුවේ කොටස් පිළිවෙලින් වරකට එක රාශිය බැගින් සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

ඔබගේ මුහුණ පිරිසිදු කන්නාඩියක් තුළින් දක්නට ලැබෙන්නා සේ ඉතාම පැහැදිලිව මේ කොටස් නිස් දෙක බැලීමටත් සම්මර්ශනය කිරීමටත් ඔබට හැකි විය යුතුය.

කෙසේ වුවද මේ සමාධි ආලෝකය අඩු වේගෙන යන්නේ නම් හා ඔබ සම්මර්ශනය කරන ශරීර කොටස අපැහැදිලි බවට පත් වන්නේ නම් ආනාපානසති භාවනාව පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමාධිය යළි ස්ථාපිත කළ යුතුය. ඉන් පසු සමාධි ආලෝකය දීප්තිමත් හා ශක්තිමත් නම් ඔබ යළිත් ශරීර කොටස් සම්මර්ශනය කිරීමට යා යුතුය. ඔබගේ සමාධි ආලෝකය දුර්වල වන කවර හෝ අවස්ථාවක මේ ආකාරයට ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

ආනාපානසති භාවනාව පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධි ආලෝකයේ පිහිටෙත් කොටස් නිස් දෙකම බැලීම ඔබ ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ඉදින් ඔබ හිස කෙස්වල සිට මුත්‍රා දක්වා පහළට හෝ මුත්‍ර සිට හිසකෙස් දක්වා ආපස්සට සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබ ඇරඹුයේ නම් එක එකක් විනිවිද යන ඤාණයෙන් පැහැදිලි ලෙස දැකීමට හැකි වන තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න. මෙහි දක්ෂ වන තුරු ප්‍රගුණ කර ගෙන යන්න.

ඉක්බිතිව ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධි ආලෝකයේ සහාය ලබා ගනිමින් ආසන්නයේම වාඩි වී සිටින පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබ ඉදිරියේ සිටින පුද්ගලයෙකු හෝ සත්ත්වයෙකු සම්මර්ශනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍යය. ඉක්බිතිව ඒ පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා තුළ වූ ශරීර කොටස් 32 හිසකෙස්වලින් පටන් ගෙන මුත්‍ර දක්වා සම්මර්ශනය කළ යුතුය. ඉක්බිතිව මුත්‍ර සිට හිස කෙස් දක්වාය. ඔබ මේ කොටස් 32 බොහෝ වරක් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මෙය කිරීමට ඔබ සමත් වූ කල්හි මේ කොටස් 32 එක් වටයක් අභ්‍යන්තර වශයෙන්ද එක් වටයක් බාහිර වශයෙන්ද සම්මර්ශනය කළ යුතුය. බොහෝ විටක් යළි යළිත් මෙය නො කඩවා කර ගෙන යන්න.

ශරීරයේ කොටස් 32 මේ ආකාරයට අභ්‍යන්තර වශයෙන් හා බාහිර වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ කල්හි භාවනා ශක්තිය ඉහළ යන්නේය.

මේ ක්‍රමය උපයෝගී කොට ගනිමින් ඔබගේ සම්මර්ශන ක්ෂේත්‍රය ආසන්නයේ සිට ඇතට වැඩි කරමින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පැතිර විය යුතුය. සත්ත්වයාගේ ශරීරයේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීමේ දස දිශාවටම සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ඉහළ නැංවීමට ඔබ සමත් වන්නෙහි ය. ඉහළ, පහළ, නැගෙනහිර, බටහිර, උතුර, දකුණ, ඊසාන, ගිනිකොණ, වයඹ හා නිරිත යන මේ දිශාවල සිටින, ඔබගේ සමාධි ආලෝකයෙන් සම්මර්ශනය කළ හැකි, කවරෙකු හෝ - මිනිස්, තිරිසන් හෝ වෙනත් සත්ත්වයකු වේවා - එක් එක් අයෙකු සම්මර්ශනයට ගත යුතු ය. එක් වටයක් අභ්‍යන්තර වශයෙන් හා එක් වටයක් බාහිර වශයෙන් වරකට එක් පුද්ගලයෙකු, සත්ත්වයෙකු බැගින් ගෙන කොටස් 32 සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

අවසන් වශයෙන්, කවර විටෙක හෝ කවර තැනක හෝ, අභ්‍යන්තරව හෝ බාහිරව හෝ ඔබ දකින මිනිසුන් හෝ ගැහැණුන් හෝ මී ගවයින් හෝ ගවයින් හෝ වෙනත් සත්ත්වයන් හෝ ඔබ දකිනුයේ හුදෙක් කොටස් 32 ක සමූහයක් ලෙස පමණක් නම්, ඔබ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීමෙහි සාර්ථක වූ, දක්ෂ වූ හා ප්‍රවීණ වූ කෙනෙකි යයි කියනු ලැබීමට සුදුසු වේ.

මාර්ග ක්‍රම

පුද්ගලයෙකු අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් ශරීරයේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීමෙහි ලා දක්ෂයෙකු වූ කල්හි නිර්වාණයට ඇති දෙරටු තුනෙන් එකක් භාවිතයට ගෙන කෙලෙස්වලින් නිදහස් වීමට ඔහුට පුළුවන. නිවණට ඇති ඒ දෙරටු තුන නම්:

- 1. කසිණ (වණ්ණ)
- 2. පටික්කුල
- 3. සුඤ්ඤත

මේ තුනෙන් කවරක් හෝ ඔබට තෝරා ගත හැකි ය. පළමුව කොටස් 32 හි පිළිකුල් බව පිළිබඳ සංඥව දියුණු කර ගත හැක්කේ කෙසේ දැයි අපි පෙන්වා දෙමු,

ඔබ සිරුරේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කිරීමේ කුසලතා ඇත්තෙකු වූ විට මේ 32 සමූහයක් හැටියට සියල්ල එක විට ම හෝ එක් තනි කොටසක් හෝ අරමුණක් හැටියට ගෙන සිරුරේ පිළිකුල් බව පිළිබඳ භාවනාව වැඩිය හැක (පටික්කුල මනසිකාර).

අවධික (ඇටසැකිලි) භාවනාව

මේ සම්භාවිතාවන් අතුරින් කොටස් 32 හි අංගයක් වන අස්ථි (එකක් හෝ මුළු ඇටසැකිල්ලම හෝ) පදනම් වූ භාවනාව වඩන්නේ කෙසේ දැයි අපි පෙන්වා දෙමු.

මෙය කිරීම පිණිස ඔබ යළිත් වරක් ආනාපානසතිය ප්‍රගුණ කිරීමට පටන් ගත යුතු අතර, සතර වැනි ධ්‍යානය දක්වා සමාධිය පිහිටුවිය යුතුය. ඉක්බිති ඔබගේ ආලෝකය දීප්තිමත්, ප්‍රභාවත් හා තේජස් වූ විට ඔබගේ සිරුරේ කොටස් 32 සම්මර්ශනය කරන්න. ඉක්බිති සමාධි ආලෝකය යොදා ඔබ ආසන්නයේම සිටින පුද්ගලයෙකුගේ හෝ සත්ත්වයකුගේ කොටස් 32 බාහිර වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන්න. කොටස් 32 අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර වශයෙන් දෙතුන් වටයක් මේ අයුරින් සම්මර්ශනය කරන්න. අනතුරුව ඒ ඇටසැකිල්ල ඔබට පැහැදිලි වූ කල්හි ඒ ඇට සැකිල්ලේ පිළිකුල් බව අරමුණක් හැටියට ගන්න. එය:

- 1. පිළිකුල් පිළිකුල් (පටික්කුල, පටික්කුල)
- 2. පිළිකුල් ඇටසැකිල්ලක්, පිළිකුල් ඇටසැකිල්ලක් (අවධික පටික්කුල, අවධික පටික්කුල)
- 3. ඇටසැකිල්ලක්, ඇටසැකිල්ලක් (අවධික, අවධික) යි ගෙන යළි යළිත් සිතට ගන්න.

මෙය ඔබට කැමති භාෂාවකින් සිතීන් සටහන් කර ගත හැකි යි. පිළිකුල පිළිබඳ අරමුණ පැයක් හෝ දෙකක් ඔබගේ මනස තුළ ශාන්තව

(නිශ්චලව) දැනුණ ගත කිරීමට ඔබ උත්සාහ ගත යුතුය. ආනාපාන සති භාවනාව පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියේ ශක්තිය හා ජවනය හේතුවෙන් පිළිකුල පිළිබඳ මේ භාවනාවද වැඩෙනුත්, ශක්තිමත් හා සම්පූර්ණ වනුත් ඔබට දැකිය හැක. මේ ආකාරයට භාවනා කිරීමෙන් පිළිකුල පිළිබඳ සංඥාව හා දැනුම උපදවා ගැනීමටත් ස්ථාවර කර ගැනීමටත් වර්ධනය කර ගැනීමටත් ඔබට හැකි වනු ඇත.

සටහන :

මෙම අවස්ථාවේ දී ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් ස්වභාවය ඉස්මතු කර ගැනීම පිණිස, එහි වර්ණය, හැඩය, පිහිටීම හා සීමාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.

අරමුණක් හැටියට ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් ස්වභාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ දී ඇටසැකිල්ලේ සංකල්පමය නාමය පිළිබඳ සංඥාව ඉවත් කළ යුතුය. හුදෙක් ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් බව පිළිබඳවම සතියෙන් සිටින්න. ඉදින් මෙසේ ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් ස්වභාවය ප්‍රකට නො වන්නේ නම් පිළිකුල පිළිබඳ සංඥාව ප්‍රකට වන තෙක් ඇටසැකිල්ල පිළිබඳ සංඥාව අත් නො හරින්න.

ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් භාවය පිළිබඳ සංඥාව ප්‍රකට වුණු විට පමණක් ඇටසැකිල්ලේ සංකල්පමය නාමය ගැන තව දුරටත් අවධානය යොමු නොකර හුදෙක් 'පිළිකුල්' 'පිළිකුල්' යි අවධානය යොමු කරන්නී

උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත

විගුද්ධි මාර්ගයට අනුව වර්ණය, හැඩය, පිහිටීම හා සීමා මගින් (අස්ථි) කොටසක් ඔබ දකින විට එය උග්ගහ නිමිත්ත යි. ඇට කොටසක් දැක එය පිළිකුල් හැටියට සම්මර්ශනය කරන විට මේ පිළිකුල් භාවය පටිභාග නිමිත්ත යි

අස්ථිවල පිළිකුල් බවට සම්බන්ධ පටිභාග නිමිත්ත වෙත අවධානය යොමු කරන විට හා එය වැඩෙන විට ඔබට ප්‍රථම ධ්‍යානයට ඇතුළු විය හැක. එම අවස්ථාවේ දී පහත සඳහන් ධ්‍යානාංග පහළ වේ. එක් එක් කොටසක පිළිකුල් භාවය පදනම් කොට ප්‍රථම ධ්‍යානයට ඇතුළු වීම පිණිස ශරීරයේ අනෙකුත් කොටස් ද ඒ ආකාරයට වැඩිය හැක.

පඤ්ච ධ්‍යානාංග

1. විතක්ක - අස්ථිවල පිළිකුල් අරමුණ මත සිත යොමු කිරීම හා තැබීම
2. විචාර - අස්ථිවල පිළිකුල් අරමුණ මත ස්ථායී ලෙස මනස තැබීම
3. පීති - අස්ථිවල පිළිකුල් අරමුණ කෙරෙහි ප්‍රීතිය හා කැමැත්ත
4. සුඛ - අස්ථිවල පිළිකුල් අරමුණ අත් විඳීම හා බැඳුණු ප්‍රසන්න හැඟුම හෝ සොම්නස් බව
5. ඒකගතා - අස්ථිවල පිළිකුල් අරමුණ මත සිතේ ඒකාග්‍රතාව

පීති හා සෝමනස්ස

ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් බව අරමුණක් වීම සමග ප්‍රීතිය හා සොම්නස පහළ වන්නේ කෙසේ ද යන ප්‍රශ්නය පැන නගී. පිළිකුර නම්, පිළිකුල් භාවයට අවධානය යොමු කිරීමේ දී ඇටසැකිල්ල ඇත්ත වශයෙන්ම පිළිකුල් අරමුණක් වුවද, එහි වාසි දැකීමත් හා ජරාවට පත්වීමෙන්, රෝගාතුර වීමෙන් සහ මරණයෙන් අත් මිදීම අවබෝධ කර ගනිමින් ඔබ මේ භාවනාව ආරම්භ කොට ඇති බවයි. මනස ගිතියම් කරවන හා වෙහෙස කරවන පඤ්ච නිවරණ බාධකයන් බැහැර කර ඇති නිසාත් පීති හා සෝමනස්ස හට ගත හැක.

එය, "මම මෙයින් විශාල මුදලක් උපයා ගනිමි"යි පොහොර විකුණන්නෙකු පොහොර ගොඩක් දැකීමෙන් සතුටු වීම හා සමාන ය. නැතහොත් බලගතු ලෙස රෝගාතුරවූ පුද්ගලයෙකු වමනය හෝ පාවනය කළ පසු පහසුවක්, සතුටක් හා ප්‍රීතියක් ලබන්නා සේය.

අප්ඤාන (අභ්‍යන්තර) හා බාහිර වශයෙන්

ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් භාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම මගින් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ කවරෙකු හෝ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පඤ්ච වසීය වැඩීමට යායුතු යැයි අභිධර්ම අටුවාව දක්වයි. ඉක්බිතිව යෝගාවචරයා ඔහු ඉදිරිපිට සිටින සත්ත්වයෙකු හෝ සමාධි ආලෝකය සමගින් ඔහුට දැකිය හැකි ආසන්නම සත්ත්වයෙකු ගත යුතුය. ඒ සත්ත්වයාගේ ඇටසැකිල්ල ආරම්භණයක් හැටියට ගත යුතුය. ඊට පිළිකුල් හැටියට අවධානය යොමු කළ යුතුය. ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වන තෙක් ඒ සංඥාව වැඩිය

යුතුය. අටුවාවට අනුව ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වුව ද මේ සමාධිය උපචාර හෝ අර්පණ සමාධිය යි ඔබට කිව නො හැක. මක් නිසා ද යත් අරමුණ ජීවමාන වුවකි. එහෙත් මූලටිකා නම් වූ අභිධර්ම ටිකාවේ පැහැදිලි කිරීම අනුව බාහිර අස්ථි මල සිරුරක ඇටසැකිල්ලක් සේ සලකා ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්නේ නම් ඔබට උපචාර සමාධිය ලබා ගත හැක. මේ ආකාරයට ධ්‍යානාංග පැහැදිලි වූ විට අභ්‍යන්තර ඇටසැකිල්ල පිළිකුල් හැටියට යළිත් අවධානයට යොමු කළ යුතුය. වරක් අභ්‍යන්තර වශයෙන්ද වරක් බාහිර වශයෙන්ද අවධානය යොමු කළ යුතුය. මේ ආකාරයට බොහෝ වරක් අභ්‍යන්තර හා බාහිර යන දෙවිධියටම ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල් බවට අවධානය යොමු කළ විට හා ඔබගේ පිළිකුල් භාවනාව වඩා ශක්තිමත් හා සම්පූර්ණ වූ විට ඇටසැකිල්ල බාහිර වශයෙන් සියලු දස දිශාවන්හි සම්මර්ශනය කිරීමට පටන් ගත යුතුය. ඔබගේ සමාධි ආලෝකය කවර හෝ දිශාවකට යයි ද ඒ එක් දිශාවක් එක් වරකට ගත යුතුය. මේ ආකාරයට එක් එක් දිශාවක් වැඩිය යුතුය.

මේ ආකාරයට ඇත හා ආසන්න ලෙස සියලු දිශාවන් වෙත වරක් අභ්‍යන්තර වශයෙන් හා වරක් බාහිර වශයෙන් ඔබගේ ඤාණය යොදා ගත යුතුය. මෙය කිරීමට ඔබ සමත් වූ කල්හි ඔබ ඕදන කසිණය වැඩීම පටන් ගැනීමට සූදනම් ය.

වර්ණ කසිණ

කසිණ භාවනාව සඳහා පදනම් කොට ගන්නා වර්ණ සතරකි. ඒවා නම් නීල, පීත, ලෝහිත හා ඕදන යනු යි. මේ වතුර වර්ණවලින් නීල වශයෙන් පරිවර්තනය වන වර්ණය කළු හෝ දුඹුරු වශයෙන් ද පරිවර්තනය විය හැක. ශරීරයේ විවිධ කොටස්වල වර්ණ උපයෝගී කොට ගෙන මේ කසිණ හතර ම වැඩිය හැක.

උදහරණ වශයෙන් අභිධර්ම අටුවාවට අනුව හිස කෙස්, ලොම්, ඇහේ කළු ඉංගිරියාව යන ඒවායේ වර්ණය වතුරට ධ්‍යානය හෝ පඤ්චම ධ්‍යානය දක්වා නීල කසිණය වැඩීම සඳහා උපයෝගී කොට ගත හැක. (සුත්‍රවල ධ්‍යාන හතරක් දැක්වේ. අභිධර්මයේ ධ්‍යාන සංඛ්‍යාව පහක් ලෙස වර්ග කර තිබේ). මේදයේ කහ පාට වතුරට හෝ පඤ්චම ධ්‍යාන

දක්වා පීත කසිණය වැඩීමට යොදා ගත හැක. රුධිරයේ හෝ මාංශවල රක්ත වර්ණය වතුරට හෝ පඤ්චම ධ්‍යාන දක්වා ලෝහිත කසිණය වැඩීමට උපයෝගී කොට ගත හැක. අස්ථි, දත් හා නිය වැනි ශරීරයේ සුදු පැහැති කොටස් වතුරට හා පඤ්චම ධ්‍යාන දක්වා ඕදන කසිණය වැඩීමට උපයෝගී කොට ගත හැක.

ඕදන කසිණය

වතුර වර්ණ කසිණ අතරින් ඉතාම හොඳ කසිණය ඕදන කසිණය යි සුත්‍රවල සඳහන් වේ. සිත පැහැදිලි හා දීප්තිමත් කිරීමට එහි ඇති හැකියාව හේතුවකි. මෙහෙයින් එකී කසිණය වැඩිය යුත්තේ කෙසේදැ යි අපි පළමුව පෙන්වා දෙමු.

ඕදන කසිණය වැඩීම පිණිස ඔබ පළමුව ආනාපානසතිය පාදක කොට ගත් වතුරට ධ්‍යානය යළි පිහිටුවා ගත යුතුය. අනතුරුව ඒ සමාධියෙන් නගා ගත් ආලෝකය දීප්තිමත්, ප්‍රභාවත් හා ප්‍රභාස්වර වූ විට ශරීරයේ කොටස් 32 අභ්‍යන්තර වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතු ය. අනතුරුව ඔබ ඉදිරියේ හෝ ඔබ සිටින තැනට ආසන්නයේ සිටින සත්ත්වයෙකුගේ ශරීරයේ කොටස් 32 බාහිර වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන්න. ඉනික්බිතිව ඒ කොටස් 32 අතරින් හුදෙක් ඇටසැකිල්ල පමණක් සම්මර්ශනය කරන්න. ඇටසැකිල්ල පටිකකුල ලෙස සම්මර්ශනය කිරීමට කැමැත්තේ නම් එය ඔබට කළ හැකි යි. එසේ කිරීමට නො කැමති නම් ඇටසැකිල්ල පමණක් සම්මර්ශනය කරන්න.

අනතුරුව ඇටසැකිල්ලේ සුදුම ස්ථානය කවරක්දැයි තීරණය කර එහි, නැතහොත් මුළු ඇටසැකිල්ලේම හෝ සුදු වර්ණය ගෙන, එසේත් නැතහොත් හිස් කබලේ පිටුපස කොටස අරමුණක් හැටියට ගෙන “සුදු” “සුදු” යි ඊට අවධානය යොමු කළ යුතුය.

විකල්පයක් වශයෙන් ඉදින් ඔබගේ මනස මනාව තියුණු නම්, ඔබ අභ්‍යන්තර ඇටසැකිල්ල පිළිකුල් හැටියට අවධානය යොමු කර ප්‍රථම ධ්‍යානයට ළඟා වූයෙහි නම්, ඇටසැකිල්ල සුදු හැටියට ප්‍රකට වූයේ නම් ඔබට ඒ ශ්වේත වර්ණය ප්‍රාථමික වැඩීම සඳහා අරමුණක් හැටියට යොදා ගත හැක. එහෙත් ඉදින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට ළඟා වීම සඳහා අභ්‍යන්තර

කොටසක් කසිණයක් හැටියට භාවිත කිරීමට ඔබ අසමත් නම් ඔබ බාහිර ඇටසැකිල්ලක් ගෙන එහි ශ්වේත භාවනා කිරීමට යොදා ගත යුතුය.

තවත් ක්‍රමයක් නම්: බාහිර ඇටසැකිල්ලක පිළිකුල් බව සම්මර්ශනය කර ඇටසැකිල්ල පිළිබඳ සංඥාව ස්ථාවර හා නිශ්චල කර ගන්න. ඒ අනුව ද ඇටසැකිල්ලේ ශ්වේත වර්ණය වඩාත් ප්‍රකට වෙයි. ඉක්බිතිව එය මුදුන් පමුණුවා ගෙන ඇටසැකිල්ලට පිළිකුල් ලෙස අවධානය යොමු කිරීම වෙනුවට ඊට “සුදු” “සුදු” යනුවෙන් සැලකිල්ල යොමු කිරීමෙන් ද ඕදන කසිණය වැඩිය හැක.

බාහිර ඇටසැකිල්ලක ශ්වේත වර්ණය අරමුණක් හැටියට ගෙන හිස් කබලේ ශ්වේත වර්ණය වෙත විශේෂ අවධානය යොමු කරමින් ඒ ශ්වේත වර්ණ අරමුණ මත වරකට පැයක් හෝ දෙකක් මනස සමාධිගත කිරීමට ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

ආනාපානසතිය මත පදනම් වූ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියේ සහාය හා රුකුල නිසා ඔබගේ මනස ශ්වේත වර්ණ අරමුණ මත නිශ්චලව සමාධිගත වනු ඔබට පෙනෙනු ඇත. ශ්වේත වර්ණය මත පැයක් හෝ දෙකක් සමාධිගත වීමට ඔබට හැකි වූ විට ශ්වේත මණ්ඩලය පමණක් ඉතිරි වන බවත් ඇටසැකිල්ල අතුරුදහන් වන බවත් ඔබට පෙනෙනු ඇත.

ශ්වේත මණ්ඩලය කපු පුළුන් මෙන් සුදු වූ කල්හි එය උග්ගහ නිමිත්ත යි. එය උදා තාරකාවක් මෙන් දීප්තිමත් හා පැහැදිලි බවට පත් වූ කල්හි එය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ය. උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වීමට පෙර ඇටසැකිලි නිමිත්ත ප්‍රාථමික සලකුණ වේ.

ඉදින් වර්තමාන බුද්ධ ශාසනයේ හෝ පෙර බුද්ධ ශාසනයක ඕදන කසිණය ප්‍රගුණ කර තිබීමේ හේතුවෙන් පූර්ව භව කසිණ පාරමී ඇත්නම් එවිට හුදු වීර්ය කිරීමකින් හා ශ්වේත මණ්ඩල නිමිත්ත මත සමාධිගත වීමකින් ඔබට පටිභාග නිමිත්ත ලැබීමට පුළුවන. එවන් විටෙක නිමිත්ත විශාල කිරීම අවශ්‍ය නැත. ඒ දෙස බලා සිටින අතරතුර එය “සුදු” “සුදු” සලකන විට දශ දිශාවම පිරෙන තුරු එය පහසුවෙන් පැතිර යනු ඇති

ඉදින් ශ්වේත කසිණ නිමිත්ත විශාල නො වන්නේ නම් හා දස දිශාවට පැතිර නො යන්නේ නම් ඒ නිමිත්ත “සුදු” “සුදු” යැයි දිගටම සිතට ගන්න. එය ප්‍රභාස්වර සුදු බවට පත් වන්නේ නම් හා පසු ව පිවිතුරු හා පැහැදිලි නම් මෙය පටිභාග නිමිත්තය. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමට සමත් වන තෙක් එය ප්‍රගුණ කරන්න. කෙසේ වුව ද මේ සමාධිය බෙහෙවින් ස්ථාවර නො වන බවත් දිගු වේලාවක් රඳා නො පවත්නා බවත් ඔබට පෙනෙනු ඇත. සමාධිය ස්ථාවර කිරීමටත් දිගු වේලාවක් රඳවා ගැනීමටත් නිමිත්තේ පරිමාව වැඩි කිරීම සුදුසුය.

මෙය කිරීම සඳහා ශ්වේත වර්ණ පටිභාග නිමිත්ත සමග පැයක් හෝ දෙකක් නිශ්චලව සිටින සේ ඔබගේ සමාධිය වැඩිය යුතුය. ඉන් පසු කොපමණකට එය විශාල (විස්තාරණය) කළ හැකිද යන්න අනුව එම ශ්වේත මණ්ඩලය අඟලකින්, දෙකකින්, තුනකින්, හතරකින් විශාල කිරීමට ඔබ සිතින් අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුය. මෙය කිරීමටත් එය සාර්ථක වේ දැයි බැලීමටත් උත්සාහ කරන්න. පළමුව සීමාව තීරණය නො කොට නිමිත්ත විශාල කිරීමට උත්සාහ නො ගත යුතුය. අඟලක්, දෙකක්, තුනක් හෝ හතරක් සීමාව පුළුල් කිරීමට තීරණය කරමින්ම උත්සාහ කරන්න.

මෙසේ කරන අතරතුරේදී පවා ශ්වේත මණ්ඩලය පුළුල් කරත් ම එය අස්ථිර වනු ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට එය යළි ස්ථාවර කිරීම සඳහා “සුදු” “සුදු” යනුවෙන් සටහන් කර ගැනීමට ඔබට සිදු වේ. ඔබගේ සමාධිය ශක්තිමත්ව ඉහළ නගිත්ම, නිමිත්ත ස්ථාවර හා ශාන්ත වනු ඔබට දැක ගත හැක.

නිමිත්ත එහි නව පරිමාව තුළ ස්ථාවර බවට පත් වූ විට එය වරකට අඟල් කීපයකින් තවත් පුළුල් කිරීමට තීරණය කරමින් එය යළි යළිත් කරන්න. මේ ආකාරයට නිමිත්ත ප්‍රමාණයෙන් මීටරයක් පසුව මීටර දෙකක් වන තුරු පුළුල් කිරීමට හැකි වනු ඇත. මෙය කිරීමට ඔබ සමත් වූ පසු ඔබ වටා සීමාවකින් තොරව එම නිමිත්ත දස දිශාවන් දක්වා පැතිරෙන තුරු අවස්ථා වශයෙන් විශාල කළ යුතුය. මේ ආකාරයට කුමන හෝ පැත්තක් බැලුවත් ඔබ දක්නේ නිමිත්ත ම පමණක් වන අවස්ථාවකට ඔබ ළඟා වනු ඇත. මේ අවස්ථාවේ අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර හෝ අන් කිසිවක සලකුණකවත් ඔබ නො දකිනු ඇති අතර, ඕදන කසිණ අරමුණ ගැන පමණක් සාවධාන ව සිටිනු ඇත. ඉතික්බිතිව ඕදන කසිණ අරමුණ මත සිත ශාන්ත ලෙස සමාධිගත කරන්න. නිමිත්ත වෙනස් වීම තතර වූ

විට හා ස්ථාවර බවට පත් වූ විට ඕදන කසිණ අරමුණෙන් එක් කොටසක සිත පිහිටුවන්න. කොක්කක තොප්පියක් එල්ලනු මෙන් ඔබගේ සිත එහි රඳවා පිහිටුවන්න. “සුදු” “සුදු” යනුවෙන් කල්පනාවට ගැනීම නො කඩවා කරන්න.

ඔබගේ සිත ශාන්ත හා ස්ථාවර වූ විට, ඕදන කසිණ අරමුණ ද ශාන්ත හා ස්ථාවර වෙයි. අතිශයින් ම සුදු, දීප්තිමත් හා පැහැදිලි වේ. මෙය මුල් ඕදන කසිණ සංඥාව පුළුල් කිරීම හා ව්‍යාප්ත කිරීම මගින් බිහි කරන ලද පටිභාග නිමිත්ත කි.

පටිභාග නිමිත්ත මත ඔබගේ සිත සමාධිගත කොට අඛණ්ඩව පැයකට හෝ දෙකකට තබා ගැනීමට හැකි වන තෙක් භාවනා කිරීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. එවිට ධ්‍යානාංග ඔබගේ සිත තුළ ඉතා ප්‍රකට, පැහැදිලි හා ශක්තිමත් වනු ඇත. ඒ අවස්ථාවේ ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණියා වන්නේය.

ධ්‍යානාංග පහ

1. විතක්ක - ඕදන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ වෙත සිත යොමු කිරීම හා පිහිටුවීම
2. විචාර - ඕදන කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත මනස ස්ථාවරව තැබීම
3. පීති - ඕදන කසිණ නිමිත්ත අරමුණ කෙරෙහි වූ ප්‍රීතිය හා කැමැත්ත
4. සුඛ - ඕදන කසිණ නිමිත්ත අරමුණ අත් දැකීම හා සම්බන්ධ වූ ප්‍රසන්න හැඟුම හෝ සතුට
5. ඒකග්ගතා - ඕදන කසිණ නිමිත්ත අරමුණ මත සිතේ ඒකාග්‍රතාව

ධ්‍යානයේ අංග එක එකක් ධ්‍යානාංග යනුවෙන් හැඳින්වේ. ඒවා සමූහයක් ලෙස එකට ගත් කල ධ්‍යාන යයි කියනු ලැබේ. ඕදන කසිණ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පඤ්ච වසී ලබන තුරු ප්‍රගුණ කරන්න. ඉක්බිති ප්‍රථම ධ්‍යාන වසී ලබා ගත් විට ආනාපානසතිය සම්බන්ධ පරිච්ඡේදයේ විස්තර කරනු ලැබූ පරිදි ද්විතීය, තෘතීය හා චතුර්ථ ධ්‍යාන ද වඩන්නී

චතුර්විධ (චතුෂ්කනය) ධ්‍යාන වර්ගීකරණය

පඤ්චවිධ ධ්‍යාන වර්ගීකරණය

විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ හා ඒකග්ගතා යන අංග පහ පවත්නා විට එය ප්‍රථම ධ්‍යානය වේ.

විචාර, පීති, සුඛ හා ඒකග්ගතා යන අංග සතර පවත්නා විට එය ද්විතීය ධ්‍යානය වේ.

පීති, සුඛ හා ඒකග්ගතා යන අංග තුන පවත්නා විට තෘතීය ධ්‍යානය වේ.

සුඛ හා ඒකග්ගතා යන අංග දෙක පවත්නා විට චතුර්ථ ධ්‍යානය වේ.

උපෙක්ඛා හා ඒකග්ගතා යන අංග දෙක පවත්නා විට පඤ්චම ධ්‍යානය වේ.

පඤ්ච විධ ධ්‍යාන වර්ගීකරණය (පඤ්චක නය), විතක්ක හා විචාර යන දෙක වරකට එක බැගින් බැහැර කිරීමක් මගින් සිදු වේ. චතුර්විධ ක්‍රමයේදී ඒ දෙකම එක පියවරකින් බැහැර කිරීමකින් සිදු වේ. බුදුන් වහන්සේ මේ ක්‍රම දෙකම පුද්ගලයන් හට ඔවුන්ගේ චරිත ගුණාංග අනුව උගන්වා වදාළ සේක. බුද්ධිය මද පුද්ගලයාට උන්වහන්සේ පඤ්ච ප්‍රභේද ක්‍රමය වදාළ අතර ඥානවන්ත පුද්ගලයනට චතුර්විධ ක්‍රමය වදාළහ.

මේවා රූපාවචර ධ්‍යාන වශයෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ. රූපාවචර ලෝකයේ පුනර්භව ඇති කිරීමට සමත් වන හෙයිනි. එහෙත් අපි මෙහිදී රූපාවචර ලෝකයේ පුනර්භවයක් ලබා ගැනීමේ අභිලාෂයෙන් නොව විදර්ශනා භාවනා වැඩීමට පදනමක් හැටියට මේවා උපයෝගී කර ගැනීමේ අභිලාෂයෙන් මේ ධ්‍යාන වැඩීමට උනන්දු කරමු.

බාහිර අස්ථි වර්ණය යොදා ගනිමින් චතුර්ථ ධ්‍යානය වැඩීමටත් එය ලබා ගැනීමටත් සමත් වී ඇත්නම් ඒ ආකාරයටම බාහිර හිස කෙස් පදනම් කොට ගෙන නිල කසිණයත්, බාහිර මේද හා මුත්‍ර පදනම් කොට ගෙන පීත කසිණයත්, බාහිර ලේ පදනම් කොට ගෙන ලෝහිත කසිණයත් වැඩීමට ඔබ සමත් වනු ඇති

මෙසේ කිරීමට ඔබ සමත් වූ කල්හි මල්වල වර්ණ පාදක කොට ගෙන විවිධ වර්ණ කසිණ වැඩිමටද ඔබට උත්සාහ කළ හැක. නිල්, දුඹුරු හෝ කළු මල් ඔබට නිල කසිණය ප්‍රගුණ කිරීමට ආරාධනය කරයි. සියලු කහ පාට මල් පීත කසිණය ප්‍රගුණ කිරීමට ඔබට ආරාධනය කරයි. සියලු රතු පාට මල් ලෝහිත කසිණය ප්‍රගුණ කිරීමට ඔබට ආරාධනය කරයි. සියලු සුදු පාට මල් ඕදන කසිණය ප්‍රගුණ කිරීමට ඔබට ආරාධනය කරයි. මෙසේ දක්ෂ ප්‍රවීණ යෝගාවචරයාට පෙනෙන ජීවි හෝ අජීවි, අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර කවරක් නමුත් සමාධිය හා විදර්ශනාව වැඩිමට අරමුණක් හැටියට යොදා ගත හැකිය.

ඉහත දැක්වූ පරිදි ඕදන කසිණය මත චතුර්ථ ධ්‍යානය ඔබ ලබා ඇත්නම් ඒ ප්‍රාප්තිය මෙහි භාවනාවෙන් ඇරඹෙන චතුරාරක්ඛ භාවනා පහසුවෙන් වැඩිමට ඔබ සමත් කරවනු ඇත. එය විස්තර කිරීමට පෙර අපි අනිත් කසිණ භාවනාත් අරුප ධ්‍යානත් කෙටියෙන් විස්තර කරමු.

දස කසිණ

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද කසිණ දහයක් පාළු ග්‍රන්ථවල ඇත. ඒවා නම් වර්ණ කසිණ සතර හා පඨවි කසිණ, ආපෝ කසිණ, තේජෝ කසිණ, වායෝ කසිණ, ආලෝක කසිණ යන හයයි.

චතුර් වර්ණ කසිණ ඉහත පැහැදිලි කරන ලදී. පහත දැක්වෙන්නේ ඉතිරි කසිණ භාවනා හය වැඩිය යුත්තේ කවර ආකාරයට ද යන්න ගැන කෙටි විස්තරයකි.

පඨවි කසිණ භාවනාව

පඨවි කසිණය වැඩිම පිණිස පළමුව ඔබ කෝටු, ගල් හා කොළ ආදියෙන් තොර, අරුණෝදයේ අහසේ ඇති අරුණ වන් සමතලා බිමක් සොයා ගත යුතුය. ඉක්බිති කෝටුවකින් හෝ වෙනත් උපකරණයකින් අඩියක් විෂ්කම්භය ඇති වෘත්තයක් අඳින්න. ඉක්බිතිව ඒ පස් වෘත්තය දෙස බලන්න. පඨවි, පඨවි, පඨවි යනුවෙන් සිහියට නංවා ගන්න. ඔබ විවෘත දෑසින් (ඇස් දල්වා) මොහොතක් එම වෘත්තය දෙස බැලිය යුතු අතර, ඇස් වසා වෘත්තයේ ප්‍රතිබිම්බයක් සිතෙහි රැවා ගත හැකි දැයි බලන්න. ඉදින් ඔබට මේ ආකාරයේ සංඥාවක් ආවර්ජනය නො කළ හැකි නම් ආනාපානසතිය හෝ ඕදන කසිණය පාදක කොට ගත් චතුර්ථ

ධ්‍යානය දක්වා වූ සමාධිය යළි ස්ථාපිත කර ගත යුතුය. ඉක්බිතිව සමාධි ආලෝකයේ සහායෙන් ඔබ සැකසූ පඨවි වෘත්තය දෙස බැලිය යුතුය. ඔබගේ විවෘත දෑසින් බලන්නාක් මෙන් පැහැදිලිව ඒ වෘත්තයේ නිමිත්ත සිතෙන් ආවර්ජනය කළ හැකි විට එතැනින් ඔබට කැමති තැනකට ගොස් ඒ නිමිත්ත වැඩිම කරගෙන යාහැක.

ආරම්භණයක් හැටියට ඒ නිමිත්තේ වර්ණයට හෝ පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ වන කද ගතිය, රළු ගතිය ආදියට හෝ ඔබ අවධානය යොමු නො කළ යුතු අතර පඨවි පිළිබඳ සාමාන්‍ය සංකල්පයට අදාළ සංඥාව මත සිත සමාධි ගත කළ යුතුය. ඉක්බිති ඔබ පඤ්ච බාධක (නිවරණ) බැහැර කිරීමට හැකි වන තුරු හා උපචාර සමාධිය ලැබෙන තෙක් - මෙම අවස්ථාවේ දී නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත බවට පත් වන්නේය - මේ උග්ගහ නිමිත්ත වැඩිම කළ යුතුය.

මෙම අවස්ථාවේ නිමිත්ත අනිශයිත්ම පවිත්‍රය; පැහැදිලිය. ඉක්බිතිව මේ පටිභාග නිමිත්තේ පරිමාව එක් වේලාවකට ස්වල්පයක් බැගින් සියලු දස දිශාවන් පිරෙන තුරු පැතිරවිය යුතුය. අනතුරුව චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා ඒ මත සමාධිය වැඩිය යුතුය

ආපෝ කසිණ භාවනාව

ආපෝ කසිණය වැඩිම සඳහා පවිත්‍ර හා පැහැදිලි වතුර භාජනයක් හෝ බාල්දියක් හෝ පිරිසිදු ජලය ඇති ලිඳක් හෝ ඔබට යොදා ගත හැකිය. ඉන් පසු උග්ගහ නිමිත්ත වැඩෙන තුරු "ආපෝ" "ආපෝ" යි ජලයට අවධානය යොමු කළ යුතුය. ඉන් පසු පඨවි කසිණය සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි කළ ආකාරයට මේ සංඥාව වඩන්න.

තේජෝ කසිණ භාවනාව

තේජෝ කසිණය වැඩිම පිණිස ගින්නක හෝ ඉටිපන්දමක් හෝ දැල්ලක් හෝ ඔබ දැක ඇති වෙනත් ගින්නක් හෝ ඔබට භාවිත කළ හැක. ඔබට දුෂ්කරතාවක් ඇත්තේ නම්, අඩියක් පමණ විෂ්කම්භය ඇති රවුම්

සිදුරක් සහිත තිර රෙද්දක් සාදා ගත යුතුය. ඉක්බිති ඔබට ඒ තිර රෙද්ද දර ගින්නක් හෝ තණ කොළ ගින්නක් ඉදිරියේ තිර රෙද්දේ ඇති සිදුරෙන් ගිනි දැල් දැකීමට හැකි වන පරිදි තැබිය හැක.

දුම කෙරෙහි හෝ පිළිස්සෙන ඉන්ධන හෝ ගැන අවධානයක් නො කොට හුදෙක් ගිනි දැල්ලේ සංඥාව මත පමණක් සමාධිය වඩන්න. "තේජෝ, තේජෝ, තේජෝ" යනුවෙන් එය සිතට ගන්න.

වායෝ කසිණ භාවනාව

වායෝ කසිණය ස්පර්ශ සංඥාවෙන් හා දැකීමෙන් යන දෙයාකාරයෙන් වැඩිය හැක. ස්පර්ශ සංඥාවෙන් මේ නිමිත්ත බැලීමට කැමැත්තේ නම් ජනේලයක් හෝ දෙරක් තුළින් වාතය ඇදී ඒමත් කයේ වැදීමත් පිළිබඳ ව සතියෙන් යුක්ත විය යුතු අතර "වායෝ, වායෝ, වායෝ". යනුවෙන් සිතියට ගත යුතු ය.

ඉදින් ඔබ නිමිත්ත දැකීම් සංඥාවෙන් වැඩීමට කැමැත්තෙහි නම් ගස්වල කොළ හෝ අතු සෙළවීම් පිළිබඳ සතියෙන් යුක්ත විය යුතුය. එය "වායෝ, වායෝ, වායෝ" යනුවෙන් සිතියට ගත යුතුය. වෙනත් කසිණ අරමුණක් භාවිත කොට චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වැඩීමෙන් හා මේ බාහිරව සිදුවන සෙළවීම් බැලීම පිණිස සමාධි ආලෝකය භාවිත කරමින් සුළං සංඥාව සම්මර්ශනය කළ යුතුය. උග්ගන නිමිත්ත උණු කිරි බතකින් පිටවන වාෂ්පයක සෙළවීම මෙන් වන අතර පටිභාග නිමිත්ත නිශ්චල ය.

ආලෝක කසිණ නිමිත්ත

ආලෝක කසිණය, ආලෝකය බිත්තියේ පැල්මක් තුළින් කාමරයට පතිත වී බිමට වැටීම හෝ ගසක කොළ අතර වූ අවකාශයෙන් පතිත වී බිමට වැටීම හෝ ගසක අතු අතරින් ඉහළ බලා අහසේ ආකාශය බැලීම හෝ මගින් වැඩිය හැක. මේ ආකාරයට සංඥාව වැඩීමට ඔබට ගැටලුවක් ඇත්නම් මැටි මුට්ටියක් ගෙන එහි ඇතුළත ඉට්පන්දමක් හෝ ලාම්පුවක් තබා මුට්ටියේ සිදුරක් බිත්තිය දෙසට මුහුණ ලා තැබිය යුතුය. එවිට මුට්ටියේ සිදුරෙන් ආලෝක කදම්බයක් නිකුත් වන අතර එය බිත්තියේ පතිත වේ. ඉක්බිති බිත්තිය මත පතිත වූ ආලෝකයේ රවුම "ආලෝක, ආලෝක, ආලෝක" වශයෙන් අවධානයට ලක් කළ යුතුයි

ආකාශ කසිණ භාවනාව

ආකාශ කසිණය දෙරක කවුළුවක හෝ යතුරු සිදුරක අවකාශයක් දැකීමෙන් වැඩිය හැක. ඉදින් ඔබට නිමිත්ත වැඩීමේ ගැටලුවක් ඇත්නම් පැනළි ලෑලි කැබැල්ලක් ගන්න. එහි අඟල් 8 සිට අඩි 1 ක විෂ්කම්භය ඇති රවුම් සිදුරක් තනන්න. පසුව එම ලෑල්ල ගස් හෝ එවැනි වෙනත් වස්තුවක් නැති තැනක සිට "ආකාශ, ආකාශ, ආකාශ" යනුවෙන් මනසිකාර කරන්න

අරූප ධ්‍යාන සතර

කසිණ දහයෙන් එක එකක් සමගින් ධ්‍යාන සතර ලබා ගත් පසු ඔබට . "අරූප ධ්‍යාන" යි කියනු ලබන අරූප තත්ත්ව සතර වැඩීමට යා හැක. අරූප ධ්‍යාන සතර නම් :

- 1. ආකාසානඤ්චායතන
- 2. විඤ්ඤාණඤ්චායතන
- 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන
- 4. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

ඔබ අරූප ධ්‍යාන වැඩිය යුත්තේ චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා කසිණ දහයම වැඩීමෙන් අනතුරුව පමණි. ආකාශ කසිණය හැර අන් කවරක් හෝ පදනම් කොට ගෙන අරූප ධ්‍යාන වැඩිය හැක.

ආකාසානඤ්චායතනය

අරූප ධ්‍යාන සතර වැඩීම පිණිස ප්‍රථමයෙන් රූපයේ ඇති අවාසි මනසිකාර කළ යුතුය. ඔබගේ දෙමාපියන්ගේ ශුක්‍ර හා ඊර්තස් මගින් බිහි වූ මිනිස් සිරුර "කර්ම කාය" යි කියනු ලැබේ. නිපදවන ලද ශරීරයක් නිසා ඔබ, පිහිය, හෙල්ල හා උණ්ඩ වැනි ආයුධ මගින් හිංසා කරනු ලැබීමට, පහර දෙනු ලැබීමට, අනිනු ලැබීමට, දරුණු වධ හිංසා පමුණුවනු ලැබීමට යටත් වන්නෙහිය. නිපදවනු ලැබූ ශරීරය ඇස් රෝග, කන් රෝග, හෘද රෝග ආදී නා නා විධ රෝගවලට ගොදුරු වන්නේය. ඒ අනුව ඔබට ඇත්තේ රූපවලින් සාදා නිපදවනු ලැබූ ශරීරයක් හෙයින්, අනේක දුක්වලට යටත් වන බවත්, ඉදින් ඔබට රූපයෙන් මිදීමට හැකි

නම් ඔබට රූපය පදනම් කොට ඇති දුක්වලින් නිදහස් වීමට හැකි බවත් ප්‍රඥවෙන් අවබෝධ කොට ගත යුතුය.

කවර හෝ කසිණයක් මත පදනම් වූ චතුර්ථ ධ්‍යානය දැනටමත් දළ භෞතික රූප මැඩ පවත්වා ඇතත් කසිණ රූප ජය ගැනීම තව දුරටත් අවශ්‍යය. මක් නිසාද යත් එය දළ භෞතික රූපයේ ප්‍රතිමූර්තියය. මෙසේ මනසිකාර කොට, කසිණ රූප කෙරෙහි විරාගී වී ඔබ පටවි කසිණ වැනි කසිණ නවයෙන් එකක් වැඩිය යුතුය. චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා රූප ධ්‍යාන වැඩීමට යොදා ගත යුතුය.

ඉක්බිතිව කසිණ නවයෙන් එකක් පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ රූප ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට රූප මනසිකාර කිරීම මත වූ (පහත දැක්වෙන රූපයේ ආදීනව) ධ්‍යාන අවාසි ඔබ දත යුතුය.

මේ චතුර්ථ ධ්‍යානයේ, මා විරාගයට පත් වූ කසිණ රූපය එහි ආරම්භණ හැටියට තිබේ.

මේ චතුර්ථ ධ්‍යානයේ, තෘතීය ධ්‍යානයේ සුඛය එහි ආසන්න සතුරා හැටියට පවතී.

මේ චතුර්ථ ධ්‍යානය අරූප ධ්‍යාන සතරට වඩා මීලාරිකය.

චතුර්ථ ධ්‍යානයේ හා සතර අරූප ධ්‍යානවල පවත්නා නාම ධර්ම එකම වන හෙයින්, රූප ධ්‍යාන එක එකක් වැඩීමේ දී කරනු මෙන් ඒවාට අදළව අවාසි කිසිවක් ගැන මනසිකාර කිරීමක් අවශ්‍ය නැත.

චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ආදීනව (අවාසි) දැක්මෙන් පසු, අරූප ධ්‍යානවල වාසි ආනිසංස - ඒවා වඩාත් ශාන්ත හෙයින් - මනසිකාර කළ යුතුය.

ඉන්පසු පටවි කසිණයේ ඔබගේ නිමිත්ත අනන්ත ලෙස හෝ ඔබ කැමති තාක් දුරට හෝ පැතිරවිය යුතුය. ඉක්බිතිව කසිණ රූපය විසින් වසා සිටින අවකාශයට 'ආකාශය' 'ආකාශය' හෝ 'අනන්ත ආකාශය' 'අනන්ත ආකාශය' යි මනසිකාර කරමින් කසිණ රූපය බැහැර කරන්න. ඒ අනුව ඉතිරි වන්නේ කසිණය බැහැර ලීමෙන් ඉතිරි වූ ආකාශය ය; නැතහොත් කසිණය විසින් වසා සිටි ආකාශය ය. නැතහොත් කසිණය විසින් අනහැර දමනු ලැබූ ආකාශයය.

ඉදින් ඔබට මෙසේ කිරීමේ ගැටලුවක් ඇත්නම් පටවි කසිණ නිමිත්තේ එක් කොටසක් දැකීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එසේ කළ හැකි විට ඒ අවකාශයට පමණක් අවධානය යොමු කරන්න. එය පැතිරෙනුත් පටවි කසිණ නිමිත්ත වෙනුවට ඒ ආදේශ වන සැටින් ඔබට දැක ගත හැක.

ඉක්බිතිව කසිණය බැහැර ලීම මගින් ඉතිරි වූ අවකාශ සංඥාවට 'ආකාශ' 'ආකාශ' යනුවෙන් විතර්කයේ අවධානය යොමු කරවා ගෙන සිටීම අවශ්‍යය. මෙය යළි යළිත් කර ගෙන යාමෙන් නිවරණ මැඩ පැවැත්වෙන බවත් උපචාර සමාධිය අවකාශ සංඥාව එහි අරමුණ වශයෙන් ගෙන පහළ වන බවත් ඔබට පෙනෙනු ඇත. යළි යළිත් ඒ සංඥාවට අවධානය යොමු කිරීමෙන් අර්පණා ධ්‍යානය ආකාශය එහි අරමුණ හැටියට ගෙන සිටින බව ඔබට දක්නට ලැබෙනු ඇත. මෙය අනන්ත ආකාශ නම් වූ ප්‍රථම අරූප ධ්‍යානය යි.

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය

දෙවන අරූප ධ්‍යානය නම් විඤ්ඤාණඤ්චායතනයයි. එය අනන්ත ආකාසානඤ්චායතනය හා බැඳුණු විඤ්ඤාණය එහි අරමුණ හැටියට ගෙන පවතී.

ඉදින් ඔබ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය වැඩීමට කැමැත්තේ නම්, පළමුවෙන් ඔබ ආකාසානඤ්චායතනයේ පඤ්ච වසීය ලබා ගත යුතුය. ඉක්බිතිව ඔබ ආකාසානඤ්චායතනයේ අවාසි (ආදීනව) මෙසේ මෙතෙහි කළ යුතු යි

"මේ ආකාසානඤ්චායතනය චතුර්ථ ධ්‍යානය තම සතුරා හැටියට තබා ගෙන සිටී. එසේ ම විඤ්ඤාණඤ්චායතනය තරම් ශාන්ත නැත".

මෙසේ ආකාසානඤ්චායතනය කෙරෙහි විරාගී වීමෙන් අනතුරුව විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙහි ශාන්ත ස්වරූපය මෙතෙහි කළ යුතුය. ඉක්බිතිව අනන්ත අවකාශය එහි අරමුණ හැටියට ඇති ආකාසානඤ්චායතනය ලබා ගන්නා අවස්ථාවේදී පැවති විඤ්ඤාණයට

අවධානය යොමු කළ යුතුය. ඔබ යළි යළිත් ආකාසනාඥව්‍යයනය ලබා ගන්නා අවස්ථාවේ පැවති විඤ්ඤාණයට අවධානය යොමු කරමින්, එය "විඤ්ඤාණය" "විඤ්ඤාණය" යි සටහන් කර ගත යුතුය. ඔබ එය සටහන් කර ගත යුත්තේ හුදු "අනන්ත" "අනන්ත" වශයෙන් නොව, "අනන්ත විඤ්ඤාණය" "අනන්ත විඤ්ඤාණය" හැටියට හෝ "විඤ්ඤාණය" "විඤ්ඤාණය" හැටියට ය.

ඉක්බිතිව ආකාසනාඥව්‍යයනය ලබා ගන්නා අවස්ථාවේ පැවති ඒ විඤ්ඤාණ සංඥාවට "විඤ්ඤාණය" "විඤ්ඤාණය" යි විතර්කයේ අවධානය යොමු කිරීම නො කඩවා කරගෙන යාම අවශ්‍යය. එය යළි යළිත් කිරීමෙන් නිවරණ යටපත් වන බවත්, උපචාර සමාධිය ඒ (විඤ්ඤාණ) සංඥාව එහි අරමුණ හැටියට ගෙන පහළ වන බවත් ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඒ සංඥාව කෙරෙහි යළි යළිත් යෙදවෙන අවධානය මගින් අර්පණා ධ්‍යානය ඒ සංඥාව අරමුණ හැටියට ගෙන පහළ වන සැටි ඔබට දැකිය හැක. මේ විඤ්ඤාණඥව්‍යයනය නම් වූ ද්විතීය අරූප ධ්‍යානයයි.

ආකිඤ්ඤාණයනන

තෘතීය අරූප ධ්‍යානය ආකිඤ්ඤාණයනනය යි. ආකාසනාඥව්‍යයනයේ පෙර පැවති, එසේම විඤ්ඤාණඥව්‍යයනයේ අරමුණ වූ විඤ්ඤාණයේ නො පැවැත්ම මෙහි ආරම්භණය වේ.

මෙය වැඩිමට ඔබට අවශ්‍ය නම්, ඔබ පළමු ව, විඤ්ඤාණඥව්‍යයනයේ පඤ්ච වගීය ලබා ගත යුතුය. පසු ව විඤ්ඤාණඥව්‍යයනයේ අවාසි (ආදීනව) මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය.

මේ විඤ්ඤාණඥව්‍යයනය කෙරෙහි විරාගී වීමෙන් අනතුරුව, ආකිඤ්ඤාණයනනයෙහි ශාන්ත ස්වභාවය මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඉ ක් බි ති ව, වි ඤ් ඤා ණ ඤ් වා ය ත න ය ය් අ ර මු ණ වූ ද, ආකාසනාඥව්‍යයනය ලබන අවස්ථාවේ පැවතියවූ ද, එහෙත් දැනට නො පවත්නා වූ ද විඤ්ඤාණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැකිය. ඔබ යළි යළිත් විඤ්ඤාණඥව්‍යයනයේ අරමුණේ නො පැවැත්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කොට "කිසිවක් නැත", "කිසිවක් නැත", "ශුන්‍ය යි", "ශුන්‍ය යි", "තොර (විවික්ත) ය", "තොර ය" යි සිහිත් ගත යුතුයි

ඉක්බිතිව ඔබ සිතේ මූලික යෙදවුම මගින් "කිසිවක් නැත" "කිසිවක් නැත", යන සංඥාවට අවධානය යොමු කිරීම අඛණ්ඩව සිදු කළ යුතුය. මෙය යළි යළිත් කිරීමෙන් නිවරණ යටපත් වන සැටිත්, ඒ සංඥාව එහි අරමුණ හැටියට ගෙන උපචාර සමාධිය පහළ වන සැටිත් ඔබට දැක ගත හැක. ඒ සංඥාවට නො කඩවා යෙදෙන අවධානය නිසා ඒ සංඥාව අරමුණ හැටියට ගෙන අර්පණා ධ්‍යානය පහළ වන සැටි ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ ආකිඤ්ඤාණයනනය නම් වූ තෘතීය අරූප ධ්‍යානයයි.

නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනය

වතුර්ථ අරූප ධ්‍යානය නම් නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනය යි. එය ආකිඤ්ඤාණයනනය ලබන අවස්ථාවේ පැවති විඤ්ඤාණය එහි අරමුණ හැටියට ගෙන පවතී. නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනය යි කියනුයේ ඒ සංඥාව අතිශයින්ම සුක්ෂ්ම හෙයිනි.

නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනය වැඩිමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ආකිඤ්ඤාණයනනයෙහි පඤ්ච වගීය ලබා ගත යුතුය. ඉක්බිති ආකිඤ්ඤාණයනනයෙහි ඇති අවාසි (ආදීනව) මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය.

"මේ ආකිඤ්ඤාණයනනයට එහි ආසන්න සතුරා හැටියට විඤ්ඤාණඥව්‍යයනය ඇත. එය නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනය මෙන් ශාන්ත නැත. සංඥාව රෝගයකි, ගණ්ඩයකි, උලකි. නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනය ශාන්තය".

මෙසේ ආකිඤ්ඤාණයනනය කෙරෙහි විරාගයට පත් වී නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනනයේ ශාන්ත ස්වභාවය මෙනෙහි කළ යුතුය. ආකිඤ්ඤාණයනනය ලැබීම කෙරෙහි "ශාන්තයි" "ශාන්තයි" යළි යළිත් අවධානය යොමු කළ යුතුයි

ඉක්බිති ආකිඤ්ඤාණයනනය ලැබීමේ සංඥාවට "ශාන්තයි" "ශාන්තයි" යනුවෙන් නො කඩවා මූලික මතසිත් අවධානය යොමු කිරීම කර ගෙන යා යුතුය. මෙසේ යළි යළිත් කිරීමෙන් නිවරණ මැඩ පැවැත්වෙන බවත්, ඒ සංඥාව අරමුණක් හැටියට ගෙන උපචාර

සමාධිය පහළ වන බවත් ඔබට දැකිය හැක. ඒ සංඥාවට යළි යළිත් යොදන අවධානය මගින් ඒ සංඥාව අරමුණක් හැටියට ගෙන අර්පණා ධ්‍යානය පහළ වන බව ද ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන චතුර්ථ අරුප ධ්‍යානය යි

චතුරාරක්ඛ භාවනා

මෙන්තා (මෙත්‍රී) භාවනාව

ඔබ මෙන්තා (මෙත්‍රී) භාවනාව වැඩීමට කැමැත්තෙහි නම් මුල් අවස්ථාවේදී පහත දැක්වෙන අය කෙරෙහි මෙත්‍රී වැඩීම නො කළ යුතු බැව් සිහියට ගන්න:

1. අප්‍රිය පුද්ගලයා (අප්පියපුග්ගල)
2. ඔබ වඩාත් ම ප්‍රිය කරන්නා (අනිප්පියසහායක)
3. මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා (මජ්ඣන්තපුග්ගල)
4. සතුරා (චේරීපුග්ගල)

ඉහත සඳහන් සතර දෙනාට මෙන්ම පහත දැක්වෙන පුද්ගලයන්ටද මෙත්‍රීය වැඩීම නො ඇරඹිය යුතුය:

5. විරුද්ධ ලිංගිකයා (ලිංගච්ඡහාග)
6. ජීවත් නො වන තැනැත්තා (කාලකතපුග්ගල)

මෙහි පළමුවෙන් සඳහන් කළ පුද්ගලයින් සිව් දෙනා අතරින්, අප්‍රිය පුද්ගලයා තමාට හෝ තමන් ප්‍රිය කරන්නන් හට හෝ හිතකර දෙයක් නො කරන්නෙකි. සතුරා තමාට හා තමන් ප්‍රිය කරන්නවුන්ට අනර්ථකාරී දේ කරන්නෙකි. මේ දෙවර්ගයෙන් කවරක වුවද අය පිළිබඳව ආරම්භයේදී මෙත්‍රී වැඩීම දුෂ්කරය. ඔවුන් කෙරේ තරහව ඉපදිය හැකි හෙයිනි. එසේම ආරම්භයේදී ඔබට මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු කෙරේ මෙත්‍රීය වැඩීම දුෂ්කරය. ඔබ බෙහෙවින් ආදරය කරන තැනැත්තෙකු සම්බන්ධයෙන් වූ විට ඔබ ඒ පුද්ගලයාට තදින් ඇලී සිටිනු

විය හැක. ඔවුන්ට යමක් සිදුවී ඇතැයි ඔබ අසන විට අඩනු හෝ බලවත් සංවේගයකින් පිරී යනු හෝ ඇත. එහෙයින් මුල් අවස්ථාවලදී මේ පළමු සතර දෙනා මෙත්‍රී භාවනාව වැඩීම පිණිස අරමුණක් හැටියට යොද නො ගත යුතුය. පසුව, ධ්‍යාන ලැබූ විට ඔබට ඔවුන් යොද ගත හැකි බවද, ඔවුන් කෙරේද මෙත්‍රීය වැඩිය හැකි බවද ඔබට පෙනී යනු ඇත.

විරුද්ධ ලිංගික පුද්ගලයන් මෙත්‍රී භාවනාව දියුණු කිරීම සඳහා අරමුණක් හැටියට යොදනො ගත යුතුය. ඔවුන් කෙරේ රාගය ඇති වන හෙයිනි. එහෙත් ඔබ ධ්‍යාන ලැබූ විට කණ්ඩායමක් හැටියට - සියලු ස්ත්‍රීහු සුවපත් වෙත්වා යි ආදී වශයෙන් - ඔවුන් කෙරෙහි මෙත්‍රී භාවනාව වැඩීමට හැකියාව ඇත.

අවසාන වශයෙන් ජීවත් නො වන තැනැත්තෙකු සම්බන්ධයෙන් වූ විට, කෙනෙකුට මළ තැනැත්තෙකු අරමුණක් හැටියට යොද ගෙන මෙත්‍රී ධ්‍යානය කිසිදු දිනෙක ලබා ගත නො හැක. එහෙයින් මළ තැනැත්තෙකු පිළිබඳව මෙත්‍රීය වැඩිය යුතු කාලයක් නොමැත.

ඔබ මෙත්‍රීය වැඩීම පහත සඳහන් අනුපිළිවෙලට කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය:

1. තමාට ම (අත්තා)
2. ඔබ කැමති හා ගරු කරන පුද්ගලයෙකු (පිය)
3. මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා (මජ්ඣන්ත)
4. සතුරා (චේරී)

පුද්ගලයෙකුට තමාම අරමුණක් හැටියට යොද ගෙන "මම සුවපත් වෙමිවා" යි සිතමින් අවුරුදු සියයක් භාවනා කළ ද ධ්‍යාන සමාධියකට පැමිණිය නො හැක. එසේ නම් ඔබටම මෙත්‍රීය වැඩීම ඇරඹිය යුත්තේ ඇයි? පළමුව හුදෙක් තමාගෙන් පටන් ගෙන මෙත්‍රීය වඩනු ලබන්නේ ඔබ සංසන්දනය කිරීම පිණිස උදහරණයක් හැටියට ගත හැකි හෙයිනි. තමා අරමුණක් හැටියට උපචාර සමාධිය ලබා ගැනීමේ අරමුණෙන් නො වේ.

යෝගාවචරයෙකු "මම සුවපත් වෙමිවා" යි සිතමින් තමා කෙරෙහි මෙත්‍රීය වැඩීමෙන් අනතුරුව ඔහුට තමා අන්‍යයන් හා

සංසන්දනය කළ හැක. තමා සුවපත් වීමට කැමති නම්, දුක අකැමැති නම්, බොහෝ කල් ජීවත් වීමට අපේක්ෂා කරයි නම්, මරණයට පත් වීමට අකැමැති නම්, එලෙස අන් හැමම සුවපත් වීමට කැමති වෙත්; දුක අකැමැති වෙත්; දිගුකල් ජීවත් වීමට ආශා කරත්; මරණයට පත් වීමට අකැමැති වෙත්;

මේ ආකාරයට සැසඳීම පිණිස තමා උදහරණයක් ලෙස යොදා ගනිමින් යෝගාවචරයා අනෙක් සත්ත්වයන්ගේ සතුට හා සෞභාග්‍යය පතන සහ කැමති වන තෙක් වර්ධනය කර ගැනීමට සමත් වේ. මක් නිසාද යත් බුදුන්වහන්සේ මෙසේ වදාරා ඇත:

“මනසින් සියලු දිශාවන්හි සොයා ගියද කොතැනක වත් තමාට වැඩි ප්‍රියයෙකු සොයා ගැනීමට නො හැකිය”.

මේ ආකාරයට සියලු දිශාවන්හි සියලු සත්ත්වයෝ අන්‍යයන්ට වඩා තමන්ටම ප්‍රිය කරති. එහෙයින් තමාගේම අභිවෘද්ධිය පතන කිසිවෙකු අනුන්ට හිංසා නො කළ යුතුය.

සුඛා දිසා අනුපරිගමම චොසා
නෙවජ්ඣකඛා පියතරමත්තා කච්චි
ඒඨං පියො පුට්ඨ අත්ත පරෙසං
තසමා න හිංසෙ පරමත්තකාමො

(Sam.I.75)

මේ අනුව අප අන්‍යයන් හා සංසන්දනය කිරීම මඟින් අපගේ මනස මෘදු හා කරුණා සහගත කිරීම පිණිස පළමුව අප කෙරෙහිම මෙන් වැඩිය යුතුය.

මෙහි පහත දැක්වෙන සිතුවිලි සතර වැඩීමෙන් ඔබට මෙය කළ හැක:

1. මම අනතුරෙන් මිදෙමිවා (අහං අවෙරො හොමි)
2. මම මනසික වේදනාවෙන් මිදෙමිවා (අඛ්‍යාපපෙජා හොමි)
3. මම කායික වේදනාවෙන් මිදෙමිවා (අනිසො හොමි)
4. මම සුඛිත හා සැපවත් වෙමිවා (සුඛි අත්තානං පරිහරාමි)

ඉදින් පුද්ගලයෙකුගේ මනස අනුන් කෙරේ මෘදු, කාරුණික,

අවබෝධයෙන් යුතු හා සහකම්පනයෙන් යුතු එකක් වේ නම්, අන් පුද්ගලයන් කෙරෙහි මෙම ක්‍රියා වැඩීමේ ගැටලුවක් ඔහුට තිබිය නො හැක. එ බැවින් ඔබ ඔබටම වැඩුණු මෙම ක්‍රියා ශක්තිමත් හා බලවත් වීම ඉතා වැදගත් ය. ඔබගේ මනස අන්‍යයන් කෙරෙහි මෘදු කාරුණික නම් හා සහකම්පනය, අවබෝධය සහිත නම් අන් සත්ත්වයන්ට මෙම ක්‍රියා වැඩීමට ආරම්භ කළ හැක. ඉදින් වෙනත් පුද්ගලයෙකු අරමුණක් හැටියට යොදා ගෙන මෙම ක්‍රියා ධ්‍යානය ලැබීමට ඔබ කැමැත්තෙහි නම් පහත දැක්වෙන පරිදි ඔබ ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

රුචිකර වූ හා ගරු කළ යුතු පුද්ගලයෙකු වෙත මෙම ක්‍රියා පැතිරවීම

ඔබ ආනාපානසතිය හෝ ඕදන කසිණය යොදාගෙන චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබා ඇත්නම් ඔබගේ සිත දීප්තිමත් හා දිදුළන ආලෝකය නිකුත් කරන තෙක් යළිත් ඒ සමාධිය වැඩිය යුතුය. මේ සඳහා ඕදන කසිණය පදනම් කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යානය විශේෂයෙන් යෝග්‍යය. ඕදන කසිණ සමාධිය හා බැඳුණු ආලෝකයේ සහාය හා රුකුල සමඟින් මෙම ක්‍රියා භාවනාව වැඩීම ඔබට බෙහෙවින්ම පහසු වේ. මීට හේතුව නම් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය හේතුවෙන් තණ්හාව, ද්වේෂය, මෝහය හා අනිකුත් නීවරණයන්ගෙන් මනස නිදහස් වී තිබීමයි. එම අවස්ථාවේ චතුර්ථ ධ්‍යානය අත හරින්න. එවිට සිත නම්‍ය, කර්මණ්‍ය, පච්ඡ, දීප්තිමත් හා ප්‍රභාස්වරය. මේ හේතුව නිසා ඉතා සුළු වේලාවක දී මේ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියේ ආධාරයෙන් ප්‍රබල හා පූර්ණ මෙම ක්‍රියාක් වැඩීමට ඔබට හැකි වන්නේය.

ආලෝකය ශක්තිමත් හා දීප්තිමත් වූ විට ඔබට මනාප වූ හා ඔබ ගරු කරන තැනැත්තෙකු වෙත - ඔබගේ ගුරුවරයා හෝ මිත්‍ර යෝගාවචරයෙකු විය හැක - ඔබගේ සිත යොමු කරන්න. චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් හටගත් ආලෝකය ඔබ වටා සෑම දිශාවකින්ම පැතිරෙනු ඔබට පෙනෙනු ඇත. මෙම ක්‍රියා වැඩීම පිණිස අරමුණක් වශයෙන් තෝරා ගත් කවර හෝ තැනැත්තෙකු එම ආලෝකය තුළ දෘශ්‍යමාන වනු ඇත. ඉක්බිති එම පුද්ගලයාගේ වාඩි වී සිටින හෝ සිට ගෙන ඉන්නා රුචිකර ප්‍රතිරූපය ගන්න. ඔබ වඩාත් ම කැමති හා ඔබ වඩාමත් සතුටට පත් කරවන ප්‍රතිරූපය තෝරා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔහුගේ ප්‍රතිරූපවලින් මීට පෙර ඔහු ඉතා ම සතුටින් සිටිනු ඔබ දුටු අවස්ථාවක

ප්‍රතිරූපය ගෙන ඒ රුව රියන් 4 ක් හෝ 5 ක් ඔබ ඉදිරියේ පෙනෙන්නට සලස්වා ගන්න. ඒ තැනැත්තා ඔබ ඉදිරියේ පැහැදිලි ව පෙනෙන කල්හි පහත දැක්වෙන ආකාරයට ඔහු කෙරේ මෙම ක්‍රියා වඩන්න:

1. මේ උතුමා තරහෙන්/ වෙරයෙන් මිදේවා - අයං සපුරියො අවේරො හොතු
2. මේ උතුමා මානසික වේදනාවලින් මිදේවා - අයං සපුරියො අධ්‍යාපජ්ජාහොතු
3. මේ උතුමා කායික වේදනාවලින් මිදේවා - අයං සපුරියො අන්තො හොතු
4. මේ උතුමා සුවසේ හා සතුටින් සිටිවා - අයං සපුරියො සුඛි අත්තානං හරිහරතු

මේ සිටු ආකාරයට තුන් හතර වරක් ඒ තැනැත්තා කෙරෙහි මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න. මෙයින් ඔබ වඩාත්ම කැමති ක්‍රමය තෝරා ගන්න. උද්භරණයක් වශයෙන් “මේ උතුමා වෙරයෙන් මිදේවා”. ඉන් පසු උවදුරුවලින් මිදුණු ඒ තැනැත්තාගේ ප්‍රතිරූපය අරමුණක් හැටියට ගෙන “මේ උතුමා වෙරයෙන් මිදේවා, මේ උතුමා වෙරයෙන් මිදේවා” යි යළි යළික් බොහෝ විටක් සිතමින් ඒ පුද්ගලයාට මුළු හදින් ම මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න. සිත ඉතා සංසුන් වූ විට ඒ අරමුණෙහි ස්ථිර ව පිහිටි කල්හි ධ්‍යානාංග පවති දැයි සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි දැයි බලන්න. ප්‍රථම, ද්විතීය හා තෘතීය ධ්‍යාන ලැබෙන තෙක් නො නැවත ප්‍රගුණ කරන්න. ඉන් පසු මෙම ක්‍රියා වැඩීමේ ඉතිරි ක්‍රම තුනෙන් එකක් බැගින් ගෙන ඒ එක එකක් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් අඛණ්ඩව ප්‍රගුණ කරන්න. ඔබ මෙසේ කරද්දී මේ සිටු ක්‍රමයෙහි එක් එක් අනුරූප මානසික ප්‍රතිරූපයක් ඔබට තිබිය යුතුය. “මේ උතුමා තරහෙන් මිදේවා” යි ඔබ සිතන විට ඒ පුද්ගලයාගේ තරහෙන් මිදුණු ප්‍රතිරූපයක් භාවිත කළ යුතුය. මේ ආකාරයට සුදුසු ප්‍රතිරූප භාවිතා කරමින් මානසික වේදනාවෙන් මිදුණු, ශාරීරික වේදනාවෙන් මිදුණු සහ සුවසේ හා සතුටින් සිටින යන ආකාරවලට ඔබ ධ්‍යාන තුන වැඩිය යුතුය. ඉක්බිති ධ්‍යානවල පඤ්චවසීභාව ප්‍රගුණ කිරීම නො කඩවා කරගෙන යා යුතුය.

ඔබ ප්‍රිය කරන හා ගරු කරන පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධයෙන්

සාර්ථක වූ විට සමලිංගික වූ වෙනත් පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධයෙන් ද යළි යළිත් උත්සාහ කරන්න. ඔබ ප්‍රිය කරන හා ගරු කරන සමලිංගික පුද්ගලයන් ද ස දෙනෙකු පමණ කෙරේ මෙසේ උත්සාහ කරමින් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් කරන්න. මේ අවස්ථාවේදී සමලිංගික වූ ජීවත්ව සිටින හා විශේෂයෙන්ම ප්‍රිය කරන, ආදරය කරන (අතිපියසභායක) අය ඇතුළත් කර ගත හැක.

ඉක්බිතිව ඔබ මධ්‍යස්ථ වූ ද ස දෙනෙකු පමණ ගෙන තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් ඒ ආකාරයටම මෙම ක්‍රියා වඩන්න. මේ ද ස දෙනා ද සමලිංගික හා ජීවත්වන අය විය යුතුය.

අනතුරුව ඔබට සතුරු හා ඔබ අකැමැති පුද්ගලයන් ද ස දෙනෙකු පමණ ගෙන මෙසේ කරන්න. ඒ අයගෙන් එක් එක් අයෙකු සම්බන්ධයෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් මෙම ක්‍රියා වඩන්න. මේ ද ස දෙනාද සමලිංගික හා ජීවත්වන අය විය යුතුය. ඔබ තමන්ට හිංසා කළ කිසිවෙකු සතුරෙකු හැටියට කිසිදු දිනෙක නො සැලකූ නන්දිය බෝසතුන් මෙන් “මහා සත්ත්වයෙකු” නම් ඔබට ඇත්තටම සතුරන් නැත. අකැමැති හෝ ගර්භා කරනු ලබන කිසිවෙකු නැත. එවිට එවැනි අයෙකු සෙවීමට හෝ යොදා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය නැත. සතුරන් හෝ ගර්භනු ලබන මිනිසුන් සිටින අය පමණක් ඔවුන් කෙරේ මෙම ක්‍රියා වැඩිය යුතුය.

මේ අනුව මෙම ක්‍රියා වැඩීමේ මේ ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම මඟින් ඕනෑම කණ්ඩායමක් යොදා ගෙන තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා ක්‍රමයෙන් සමාධිය වැඩීමට ඔබට හැකි විය යුතුය. මනස සුඛනමාස වූ විට ඕනෑම කණ්ඩායමක් යොදාගෙන ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමට හැකි වන තෙක් ඉදිරියට යා යුතු ය.

පුද්ගල විශේෂතා සිදුලීම (සීමාසම්භේද)

ඉහත සඳහන් කණ්ඩායම් හතර කෙරෙහි තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා මෙම ක්‍රියා අඛණ්ඩ ව වඩාත් ම ඔබ ප්‍රිය කරන හා ගරු කරන අයත්, ඔබ විශේෂයෙන් ඇල්මක් හා බෙහෙවින් ආදරයක් දක්වන අයත් කෙරෙහි වන ඔබගේ මෙම ක්‍රියා එක සමාන වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට ඔබට මේ කාණ්ඩ දෙක එකට ගත හැක. එකල්හි ඔබට ඉතිරි වනුයේ කාණ්ඩ හතරක් පමණි.

1. තමා
2. තමා කැමති පුද්ගලයෙක්
3. ඕනෑම මධ්‍යස්ථ තැනැත්තෙක්
4. ඕනෑම සතුරු කෙනෙක්

ඔබගේ සමාධිය මේ පුද්ගල කණ්ඩායම් සතර කෙරෙහිම සම බර වූ හා විශේෂත්වයක් හෝ සීමාවක් නොමැති එකක් දක්වා වැඩිය යුතුය. මෙය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඔබ උත්සාහ කරද්දී ඔබම අරමුණක් හැටියට යොදා ගනිමින් මෙම සමාධිය ලබා ගත නො හැකි බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. එතෙකුදු වුවත් කණ්ඩායම් අතර විශේෂත්වය බැහැර කර ගැනීම පිණිස ඔබ ද ඇතුළු කර ගැනීම අවශ්‍යය.

මෙය සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිණිස ඔබගේ මූලික භාවනාවට එය ආනාපානසතිය හෝ ඕදන කසිණය හෝ විය හැක - ආපසු යා යුතුය. චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා ඔබේ සමාධිය වැඩිය යුතුය. ඉක්බිතිව ආලෝකය ශක්තිමත් හා දීප්තිමත් වූ විට මෙම සමාධිය වෙතට සුළු වේලාවකට - මිනිත්තුවකට හෝ තත්පර කීපයකට හෝ - මුදා හරින්න. ඉන් පසු ඔබ කැමති පුද්ගලයෙකු අරමුණක් හැටියට ගන්න. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් මෙම සමාධිය වඩන්න. ඉක්බිතිව මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු ගන්න. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් මෙම සමාධිය වඩන්න. ඉන්පසුව සතුරු පුද්ගලයෙකු ගන්න. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් මෙම සමාධිය වඩන්න.

ඉක්බිතිව යළිත් අරඹන්න. ඔබ වෙතට කෙටියෙන් මෙම සමාධිය යොමු කරන්න. එහෙත් දන් ඔබ කැමති වෙනත් අයෙකුට, වෙනත් මධ්‍යස්ථ කෙනෙකුට, ඔබට සතුරු කෙනෙකුට මෙම සමාධිය කරන්න. අන්තිම තුන් වර්ගයේ පුද්ගලයන්ට මෙම සමාධිය යොමු කිරීමේදී එක් එක් අයෙකු කෙරෙහි තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා එය වැඩිමටත්, "මේ උතුමා උවදුරුවලින් මිදේවා" යි ආදී වශයෙන් වූ ක්‍රම හතර භාවිත කිරීමටත් එක් එක් පුද්ගලයා වෙනුවෙන් තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා යාමටත් මතක තබා ගන්න.

මේ ආකාරයට එක් එක් වටයකදී අරමුණු කරන පුද්ගලයන් මාරු කරමින් තමා වෙත, ප්‍රිය මනාප පුද්ගලයෙකු වෙත, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු වෙත හා සතුරු පුද්ගලයෙකු වෙත මෙම සමාධිය වඩන්න. මෙය යළි යළිත් බොහෝ වරක් කරන්න. එමඟින් ඔබගේ මනස විශේෂයක් නො මැති ව

පවතී. කවර හෝ පුද්ගලයෙකුට විශේෂත්වයක් නොමැතිව හා මෙම සමාධියේ විශේෂත්වයක් නො මැතිව සමබරව මෙම සමාධිය වැඩිමට ඔබට හැකි වූ පසු "සීමාසම්භේද" යි හඳුන්වනු ලබන පුද්ගලයන් අතර ඇති විශේෂත්වය බිඳ හෙළවා නම් වන්නේය. දන් ඔබට පටිසම්භිදු මග්ගයේ පෙන්වා දී ඇති ක්‍රමය අනුව මෙම සමාධිය වැඩිමට හැකියාව ඇත.

පටිසම්භදමග්ගයේ දැක්වෙන මෙම සමාධිය වඩන ක්‍රමය පහත සඳහන් ඒවායින් සමන්විත වේ.

1. පිරිවිතර නො කළ පැතිරවීම් වර්ග පහ (අනොදිසො ඵරණ)
2. පිරිවිතර කළ පැතිරවීම් වර්ග හත (ඕදිසො ඵරණ)
3. දිශා පැතිරවීම් දශ වර්ගය (දිසා ඵරණ)

පිරිවිතර නො කළ පැතිරවීම් වර්ග පහ
(වෙන් වශයෙන් නොගෙන පොදු වශයෙන්)

1. සියලු සත්ත්වයෝ (සබ්බ ජනනා)
2. සියලු ප්‍රාණීහු (සබ්බ ජාණා)
3. සියලු භූතයෝ (සබ්බ භූතා)
4. සියලු පුද්ගලයෝ (සබ්බ පුරිසා)
5. සියලු තැනැත්තෝ (සබ්බ අත්තභාවපරියාපනනා)

පිරිවිතර කළ පැතිරවීම් වර්ග හත
(වෙන් වශයෙන් ගෙන පැතිරවීම)

1. සියලු ස්ත්‍රීහු (සබ්බ ඉරිඤා)
2. සියලු පුරුෂයෝ (සබ්බ පුරිසා)
3. සියලු ආර්යයන් වහන්සේලා (සබ්බ අරියා)
4. සියලු ආර්ය නො වූවෝ (සබ්බ අත්තරියා)
5. සියලු දෙවියෝ (සබ්බ දෙවා)
6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ (සබ්බ මනුසසා)
7. සියලු අපායගාමී සත්ත්වයෝ (සබ්බ චිතිපාතිකා)

දිශා පැතිරවීම් දස වර්ගය

1. නැගෙනහිර
2. බටහිර
3. දකුණ
4. උතුර
5. ගිනිකොණ
6. නිරිත
7. වයඹ
8. ඊශාන
9. උඩ
10. යට

මෙහි භාවනාවේ මේ අදියර වැඩිම සඳහා ඔබ පළමුවෙන් භාවනාවේ මුල් අරමුණට ආපසු පැමිණිය යුතු අතර ඕදක කසිණය භාවිත කරමින් චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබන තෙක් යළි සමාධිය වැඩිය යුතුය. ඉක්බිතිව ඉහත විස්තර කළ පරිදි තමාට, ප්‍රිය කරන හා ගරු කරන තැනැත්තාට, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයාට, සතුරාට, පුද්ගලයන් අතර වන විශේෂත්වය ඉවත් වන තෙක් යළි යළිත් මෙහි වැඩිය යුතුය. කිසිදු විශේෂත්වයක් නොමැතිව ඕනෑම කෙනෙකුට එක සමානව මෙහි පැතිරවීමට ඔබ සමත් වූ කල්හි ආශ්‍රම භූමියේ හෝ ඔබ වාසය කරන ගෘහයේ ඔබ වටා හැකි තාක් විශාල භූමියක් තෝරා ගන්න. එහි සිටින සියලුම සත්ත්වයින් අරමුණක් හැටියට ගන්න. එම අවස්ථාවේ ඔබගේ සමාධිගත චිත්තය හේතුවෙන් ඔබ දීප්තිමත් හා දිදුලන ආලෝකයක් ලැබිය යුතුය. විශේෂ ප්‍රදේශයක් තෝරාගත් විට හා එහි තුළ සිටින සත්ත්වයන් අරමුණක් හැටියට ගත් විට, එම ආලෝකයේ ආධාරයෙන් ඒ සියලු සත්ත්වයන් ආලෝක ප්‍රභාව තුළ සිටිනු පැහැදිලිව දැක හැක. ඒ සියලු සතුන් මේ ආකාරයට දුටු විට පිරිවිතර නො වූ පැතිරවීම් වර්ග 5 හා පිරිවිතර වර්ග පැතිරවීම් වර්ග 7 යටතේ මෙහි ප්‍රශ්න කිරීමට පටන්ගත හැක. එනම් ඔබ මෙහි 12 වර්ගයක පැතිරවීම් කරමින් සිටින්නෙහිය. මේ 12 වර්ගයේ එක එකක 4 ක්‍රමයකට මෙහි පැතිරවිය යුතුය.

1. සියලු සත්ත්වයෝ උවදුරුවලින් මිදෙත්වා
2. සියලු සත්ත්වයෝ මානසික වේදනාවෙන් මිදෙත්වා
3. සියලු සත්ත්වයෝ කායික වේදනාවෙන් මිදෙත්වා

4. සියලු සත්ත්වයෝ සුවසේ හා සතුටින් සිටිත්වා

මෙලෙස ඔබ 12x4 = 48 ආකාරයකට මෙහි පතුරුවන්නෙහිය.

මේ අයුරින් මෙහි පතුරුවමින් ඊ ළඟ ක්‍රමයට මාරුවීමට ප්‍රථම තෘතීය ධ්‍යානයට ළඟා වන තෙක් මෙහි පැතිරවීමේ එක් එක් මාර්ගයක් වැඩිය යුතුය. තවද මෙහි භාවනා ධ්‍යානයේ අරමුණ වූ සත්ත්වයන් ඔබගේ සමාධියේ හා ප්‍රඥාවේ ආලෝකය තුළින් පැහැදිලිව දැකගන්නා විට යුතුය. සියලු සත්ත්වයන්ට මේ මාර්ග 4 මගින් මෙහි පැතිරවීමට ඔබ සමත් වූ විට ඊ ළඟ වර්ගයට එනම් සියලු ප්‍රාණීන්ට මාරු වන්න. එම වර්ගයටද ඒ ආකාර 4 ටම මෙහි පතුරුවන්න. මේ ආකාරයට ඔබ ක්‍රමානුකූලව සත්ත්වයින්ගේ පළමු වර්ග 5 ට මෙහි කරන්න.

ඊ ළඟ පිරිවිතර වූ පැතිරවීම් 7 වර්ගය කරා මාරුවන විට ඔබ සියලු ස්ත්‍රීන්ට මෙහි පතුරුවන්නෙහි නම් මෙහි පැතිරවීමට ඔබ අදිටන් කරගත් ප්‍රදේශය තුළ සියලු ස්ත්‍රීන් (සමාධි) ආලෝකය තුළින් බැලීමට ඔබ සමත් විය යුතුය. එසේම සියලු මිනිසුන්, දෙවියන්, නිරයේ සිටින්නවුන් ආදීන්ට මෙහි පැතිරවීමේදී මෙහි පැතිරවීමට ඔබ අදිටන් කළ ප්‍රදේශය තුළ සිටින සියලු මිනිසුන්, දෙවියන් හා නිරි සතුන් ආදී සියලු දෙනා බැලීමට ඔබ සමත් විය යුතුය. ඉන් පසුව මේ 48 ආකාරයට මෙහි පැතිරවීමේ නිපුණයෙකු වන තෙක් මේ අයුරින් භාවනාව වැඩිය යුතුය. ප්‍රශ්න කළ යුතුය.

මෙසේ කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට, ඔබ මෙහි පතුරුවමින් සිටින ප්‍රදේශය, මුළු ආශ්‍රමය හෝ නිවස, මුළු ගම, මුළු නගරයම, මුළු ප්‍රාන්තයම, මුළු රට, මුළු ලෝකය, මුළු සෞරග්‍රහ මණ්ඩලය, මුළු ක්ෂීර පථය හා අනන්ත විශ්වය ඇතුළු වන සේ පුළුල් කිරීමට ක්‍රියා කරන්න. මෙහි පැතිරවීමේ ප්‍රදේශය පුළුල් වත්ම, ඔබ එය 48 ක්‍රමයට ම වැඩිය යුතු අතර තෘතීය ධ්‍යානයට ළඟා වන තෙක් ඒ එක එකක් වැඩිය යුතුය. ඉන්පසු දස දිශාවට මෙහි පැතිරීමට ඔබ සුදනම් වන්නෙහිය.

දස දිශාවට මෙහි පැතිරවීම

දස දිශාවට මෙහි පැතිරවීම එකකට පැතිරවීම් 48 බැගින් 10 දිශාවට යනුවෙන් මුළු එකතුව වූ (48x10 = 480) ක් මෙහි පැතිරවීම ක්‍රමවලින් සමන්විතය. මීට පෙර ඉගැන්වූ පරිදි මෙහි පැතිරවීමේ ක්‍රම

48 ද එකතු කළ කල්හි මෙම ක්‍රියා පැතිරවීම් ක්‍රම සියල්ල එකතුව 480+48=528 ක් වේ.

දිශාවන් අනුව මෙම ක්‍රියා පැතිරවීම් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඔබට නැගෙනහිරින් ඇති මුළු විශ්වය පුරා සියලු සත්ත්වයන් අරමුණක් හැටියට ගත යුතුය. ආලෝකය තුළින් ඔවුන් දැකිය හැකි නම් ඔවුන්ට ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රම 48 මගින් මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න. ඉක්බිති ඔබට එය ම බටහිරට හා ක්‍රමානුකූලව අන් සියලු දිශාවන්ටද පැතිර විය හැක.

මෙය ඔබ සම්පූර්ණ කළ කල්හි මෙන්නා සූත්‍රයේ විස්තර වන ක්‍රමවලටද මෙම ක්‍රියා පැතිරවිය හැක (එය පහත විස්තර වේ)

මේ 528 ක්‍රමයට මෙම ක්‍රියා පැතිරවීම ප්‍රගුණ කර අවසන් වූ විට ඔබට දීඝ නිකායේ හා අනිකුත් තැන්වල බුදුන් වහන්සේ දක්වා වදළ උපදෙස්වලට අනුකූලව මෙම ක්‍රියා වැඩිය හැක්කේ කෙසේ දැයි ඔබට වැටහෙනු ඇත. අංගුත්තර නිකායේ බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදළ මෙම ක්‍රියා පැතිරවීමේ එකොළොස් වැදෑරුම් ආනිශංස අත්පත් කර ගැනීමට ඔබ සමත් වනු ඇත.

“හේ මෙම ක්‍රියා සහගත සිත එක් දිශාවකට පතුරුවා වසයි. ඒ ආකාරයට ම දෙවැනි, තෙවැනි හා සිවු වැනි දිශාවට (පතුරුවා වසයි). මෙසේ ඔහු මුළු ලොවම - ඉහළ, පහළ, සිරස, අතරක් නොමැති ව සෑම තැන ම විපුල වූ, මහග්ගත වූ, අප්‍රමාණ වූ, අවෛරී වූ, අව්‍යාපාද වූ මෙම ක්‍රියා සිත පතුරුවා වසයි.

සොමෙන්නා සහගතන වතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති තථ දුතියං තථා තතියං තථා වතුව ඉති උධ්ධමධො තිරියං සබ්බධි සබ්බතත්ථාය සබ්බවත්තං ලොකං මෙතනා සහගතන වෙනසා විපුලෙන මහග්ගතෙන අප්පමාණෙන අවෙරෙන අව්‍යාපපේජන ඵරිත්වා විහරති.)

“මහණෙනි, මෙම ක්‍රියා විත්ත විමුක්තිය දියුණු කළ විට, වැඩු කළ, බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කළ විට, යානයක් බවට පත් කළ විට, ප්‍රතිෂ්ඨාව බවට පත් කළ විට, සංස්ථාපනය කළ විට, වඩාත් ශක්තිමත් කළ විට, මැනවින් ආරම්භ කළ විට, ආනිශංස (වාසි) එකොළහක් අපේක්ෂා කළ හැක. ඒ එකොළහ කවරේ ද?

සුවසේ නිදයි; සුවසේ අවදි වෙයි; පාපී වූ සිහින නො දකී; මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි; අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි; දෙවියෝ රකිති; ගිනි, විස හෝ ආයුධ හෝ ඔහු කරා නො එයි; වහා සිත සමාධිගත වෙයි; මුහුණ ප්‍රසන්න වෙයි; සිහිමුළා නොවී කළුරිය කරයි; ඉදින් වඩාත් ඉහළ තත්ත්වයකට පත් නො වන්නේ නම් බඹ ලොව උපදින්නේ වේ”.

(A.V.342)

මෙන්නානිසංස සූත්ත

මෙන්නාය භික්ඛවෙ චෙනෝ විමුත්තියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලිකතාය යානිකතාය වස්ථුකතාය, අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය සුසමාරද්ධියා ඒකාදසානිසංසා පාටිකධා. තතමෙ ඒකාදසා:

සුඛං සුප්පති, සුඛං පටිබුජ්ඣති, න පාපකං සුචිතා පස්සන්ති, මනුස්සන්තං පියො හොති, අමනුස්සන්තං පියො හොති. දෙවතා රුක්ඛන්ති, නාසංස අභි වා විසං වා සඤ්චං වා කමති. තුවංචං චිත්තං සමාධියන්ති, මුඛවණේණා විපා සීද්ධී, අසම්මුල්ලේ කාලං කරොති, උත්තරිං අප්පට්ඨිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්ම ලොකුපගො හොති.

මෙන්නාය භික්ඛවෙ චෙනෝ විමුත්තියා ආසෙවිතාය භාවිතාය, බහුලිකතාය, යානිකතාය, වස්ථුකතාය, අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය සුසමාරද්ධියාමෙ ඒකාදසානිසංසා පාටිකධාති

මෙන්න සූත්‍රය

ශාන්ත භාවය සාක්ෂාත් කරගෙන සිටීමට එලෙස ජීවත්වීමටත් කැමති තැනැත්තා විසින් කළ යුත්තේ මෙයයි: ඔහු හැකියාව ඇති , සෘජු, අත්‍යන්තයෙන්ම අවංක, ඔවදන් දීමට පහසු, මෘදු, අතිමාන නො වූ, තමා සතු දෙයින් සැහීමට පත් වූ, පහසුවෙන් නඩත්තු කළ හැකි, කාර්ය බහුල නැති, අල්ප වස්තු ඇති, ශාන්ත, ඥානවන්ත, මැනවින් ඉඳුරන් පාලනය කළ, ගිනි දයකයන් හා සම්පර්කයක් නැති තැනැත්තෙකු වන්නේය. ඔහු අන් නැණවත් අය විසින් දෙස් නැගිය හැකි, ආචාර නො වූ සුළු හෝ දෙයක් නො කළ යුතුය.

ඔහුගේ සිතුවිලි (මෙසේ) විය යුතුය. සියලු සත්ත්වයෝ (ශාරීරික) සන්තෝෂයෙන් හා ශාන්තියෙන් යුතුව ජීවත් වෙත්වා. සියලු සත්ත්වයෝ (මානසික වශයෙන්) සුවපත් වෙත්වා.

කිසිදු ව්‍යතිරේකයක් නොමැතිව සියලු සත්ත්වයෝ - දුර්වල, ශක්තිමත්, දිග, මහත, මධ්‍යම, කෙටි, කුඩා හා සියුම්, දුටු හා කිසි ද නොදුටු, ඇත ජීවත්වන හා මැන ජීවත්වන, යළි උපදින හා යළි නො උපදින සියලු සත්ත්වයෝ - සුවපත් වෙත්වා.

මවක් තමාගේ එකම දරුවා තම දිවිය පුද්‍ය රැක ගනීද, එලෙස සියලු සතුන් කෙරේ අනන්ත මෛත්‍රිය වඩත්වා.

අසීමිත වූ මෛත්‍රී සිත මුළු විශ්වය පුරා උඩ, පහත, සරස සීමාවකින් තොරව, සතුරුකමින් තොරව, ද්වේෂයෙන් තොරව, පතුරුවත්වා. සිට ගෙන සිටිමින්, ඇවිදීමින්, හිඳගෙන සිටිමින්, වැනිරෙමින් සිටියද, අලස බවින් මිදී සිටින තාක් කල් නිරන්තර මෛත්‍රීය පිහිටුවමින් සිටීම ජීවත් වීමේ ශ්‍රේෂ්ඨ මාර්ගය යි කියනු ලැබේ.

මිථ්‍යා දෘෂ්ටියක් නො ගනිමින්, ශීලයෙන් යුක්තව හා ඥානයෙන් සමන්විතව, කාමයන්හි ගිජු බව බැහැර කළ තැනැත්තේ යළිත් පුනර්භවයකට නො පැමිණෙන්නේය.

මෙත්ත සූත්‍රය අනුව මෛත්‍රීය පැතිරවීමේ ක්‍රමය මෙසේය:

1. සියලු සත්ත්වයෝ (කායික) සුවයෙන් වසත්වා
2. සියලු සත්ත්වයෝ සාමයෙන් වසත්වා
3. සියලු සත්ත්වයෝ (මානසික) සුවය අත් විඳිත්වා
4. දුර්වල හෝ ශක්තිමත් යම් සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
5. මා දුටු හෝ කිසිදු දිනෙක නොදුටු සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
6. ඇත වසන හෝ ළඟ වසන යම් සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු

සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා

7. යළි උපදින හෝ යළි නො උපදින යම් සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
8. දිග, කෙටි හෝ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ යම් සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
9. මහත්, කුඩා හෝ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ යම් සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
10. තර, කෙටිටු හෝ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ යම් සත්ත්වයෙක් වේ නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා
11. කිසිවෙක් තවක් කිසිවෙකු නො රවටාවා
12. කිසිවෙක් කිසිදු තැනක කවර හෝ කෙනෙකුට අවමන් නො කෙරේවා
13. කිසිවෙක් කිසිවෙකුට තරහින් හෝ ද්වේෂයෙන් හිරිහැරයක් නො කෙරේවා

කරුණා භාවනාව

ඉහත විස්තර කරන ලද පරිදි මෛත්‍රී භාවනාව වඩා ඇත්නම්, කරුණාව භාවනා අරමුණක් හැටියට ගැනීම ඔබට දුෂ්කර නො විය යුතුය. ඔබට කරුණාව වැඩිමට අවශ්‍ය නම් පළමු ව දුකට පත්, සමාන ලිංගික, ජීවත්වන තැනැත්තෙකු තෝරා ගත යුතුය. ඔහුගේ වේදනාව මෙනෙහි කරමින් ඔබ ඒ සත්ත්වයා කෙරෙහි අනුකම්පාව අවදි කර ගත යුතුය.

ඉක්බිති ඔබ ඕදක කසිණය වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වැඩිය යුතුය. ඔබගේ සමාධි ආලෝකය දීප්තිමත් හා ශක්තිමත් නම්, ඔබ තෝරා ගත්, දුකට පත් සත්ත්වයා ඒ ආලෝකයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. සමාධි ආලෝකයෙන් ඒ සත්ත්වයා දැකිය හැකි වූ විට පළමුව ඒ පුද්ගලයා පදනම් කොට ගෙන මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතුය. ඉක්බිති ව ඒ මෛත්‍රී ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ඒ දුක් විඳින පුද්ගලයා ආරම්භණයක් හැටියට ගෙන, "මේ සත්පුරුෂයා දුකෙන් මිදේවා" (අයං සප්පුරිසො දුක්ඛා මුච්චිත්තු) යි සිතමින් කරුණාව වැඩිය යුතුය. ඔබ මෙය ප්‍රථම, ද්විතීය හා තෘතීය ධ්‍යාන හා එක් එක් ධ්‍යානයකට පඤ්ච වසිය ලැබෙන තෙක් යළි යළිත් බොහෝ වරක් කළ යුතුය. ඉක්බිතිව ඔබ ප්‍රිය කරන පුද්ගලයෙකු,

මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු හා සතුරු පුද්ගලයෙකු කෙරේ මෙම ක්‍රියා වැඩීමට යොදාගත් ක්‍රමයට සමාන ලෙස අනුකම්පාව වැඩිය යුතුය.

පැහැදිලි ලෙසම පෙනෙන පරිදි සතුටින් සිටින හා දුකට පත් නො වූ සත්ත්වයින් කෙරේ කරුණාව වැඩීම පිණිස ඔබ පළමුව නිවන් අවබෝධ කොට නො ගත් සියලු සත්ත්වයින් නිරි ලොවෙහි ඉපදීමේ භව්‍යතාවයෙන් නිදහස් නො වූවන් හැටියට මෙනෙහි කළ යුතුය. පුනර්භව සංසාර වට්ටය අතරතුර වූ ගමනේ දී ඔවුන් කළ පාප ක්‍රියා හේතුවෙන් හා නිරි සත්ත්ව ලෝකවල යළි ඉපදීමේ අවදනමෙන් තවමත් ඔවුන් මිදී නොමැති බැවින් සියලු සත්ත්වයන් ඒ පාප ක්‍රියාවල විපාක විඳීමට තව දුරටත් භාජනය වන්නෝය. තව ද සෑම සත්ත්වයෙකුම කරුණාවට අරමුණක් වේ. මක් නිසාද යත් ජරා රෝග හා මරණ දුඃඛයෙන් මිදී නැති හෙයිනි.

මෙය කිරීමට ඔබ සමත් වූ කල, පුද්ගලයන් සතර දෙනාට (තමා, ප්‍රිය මනාප, මධ්‍යස්ථ හා සතුරු) මෙම ක්‍රියා වැඩූ ක්‍රමයට සමාන ක්‍රමයකට කරුණාව වැඩිය යුතුය. ඉක්බිතිව පුද්ගලයන් අතර විශේෂත්වය බැහැර කොට එක් එක් අවස්ථාවක තෘතීය ධ්‍යානය තෙක් කරුණාව වැඩිය යුතුය.

අනතුරුව ඔබ කරුණාව පැතිරවීමේ ආකාර 132 වැඩිය යුතුය. පිරිවිතර නො කළ පැතිර වීම් පහ, පිරිවිතර කළ පැතිරවීම් හත, එකසිය විස්සක් වූ දිසා පැතිරවීම්ය. $(5+7+(10 \text{ දිශා} \times 12 \times 120) = 132)$ ඒවා මෙම ක්‍රියා භාවනාව වැඩීමේදී යොදාගත් ඒවා හා සමානය.

මුදිතා භාවනාව

මුදිතා භාවනාව වැඩීම පිණිස ඔබ පළමුව සමාන ලිංගිකවූ, ජීවත්වන්නාවූ හා ප්‍රීතිමත් වූද, ඔබ ඉතාමත් ආදරය කරන මෙන්ම හිතවත් වූද පුද්ගලයෙකු තෝරාගත යුතුය. ඔබ දුටු විට ඔබ තුටු පහටු කරන සැපවත් තැනැත්තෙකු තෝරා ගන්න.

ඉක්බිතිව ඔබ ඕදක කසිණය වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වැඩිය යුතුය. ඔබගේ සමාධි ආලෝකය දීප්තිමත් හා ශක්තිමත් වූ කල ඔබ තෝරා ගත් සත්ත්වයා ඒ ආලෝකය තුළින් සම්මේර්ශනය කරන්න. ඔබට

සමාධි ආලෝකය තුළින් ඒ සත්ත්වයා දැකීමට හැකි වූ විට පළමුව ඒ පුද්ගලයා පාදක කොට ගෙන මෙම ක්‍රියා භාවනාව වඩා ධ්‍යානයට සමවදින්න. මෙම ක්‍රියා ධ්‍යානයෙන් නැගිට කරුණා ධ්‍යානය වැඩිය යුතුය. පසුව එයින් නැගිට ඒ පුද්ගලයා අරමුණක් හැටියට ගෙන, "මේ සත්ත්වයා ඔහු ලබා ඇති සමාද්ධියෙන් වෙන් නොවේ වා (නො පිරිහේවා)" යි සිතමින් මුදිතාව වඩන්න. තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් යළි යළිත් එය වඩන්න.

ඉන් පසුව එම ආකාරයටම ප්‍රියතම පුද්ගලයෙකුට, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකුට හා සතුරෙකුට මුදිතාව වඩන්න. ඉක්බිතිව ඔබට, ඔබ හා සමාන පුද්ගලයෙකුට, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකුට හා සතුරෙකුට තනි තනි පුද්ගලයන් අතර ඇති විශේෂත්වය බැහැර කිරීමට හැකි වන තෙක් මුදිතාව වඩන්න. අනන්ත විශ්වය තුළ සිටින සියලු සත්ත්වයන් අරමුණක් හැටියට ගෙන 132 ක්‍රමයට - පිරිවිතර නො වූ පැතිරවීම් පහ පිරිවිතර වූ පැතිරවීම් හත, දිශා පැතිරවීම් එකසිය විස්ස $(5+7+(10 \text{ දිශා} \times 12=120)= 132)$ මුදිතාව වඩන්න.

උපේක්ෂා (උපේක්ෂා) භාවනාව

උපේක්ෂා භාවනාව වැඩීම පිණිස ඔබ පළමුව ඕදක කසිණය වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වැඩිය යුතුය. ඉක්බිතිව සමාන ලිංගික, මධ්‍යස්ථ, ජීවත්ව සිටින පුද්ගලයෙකු තෝරාගෙන ඔහු වෙත මෙම ක්‍රියා කරුණාව හා මුදිතාව යන එක එකක් තෘතීය ධ්‍යානය තෙක් වඩන්න. තෘතීය ධ්‍යානයෙන් නැගිට, ආදරය, ප්‍රිය අප්‍රිය බව, ප්‍රමෝදය හා සතුට යන මේවාට ආසන්න බැවින් බුහුම විභාරත්‍රයේ අවාසි මෙනෙහි කළ යුතුය. ඉක්බිතිව ඔබ උපේක්ෂාව පාදක කොට ගත් වතුර්ථ ධ්‍යානය ශාන්ත හැටියට මෙනෙහි කළ යුතුය. අනතුරුව සාමාන්‍යයෙන් මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු අරමුණක් හැටියට ගෙන ඔහු කෙරේ "මේ සත්ත්වයා තමාගේම කර්මයේ හිමිකරුවෙකු වන්නේය" යි උපේක්ෂාව මෙනෙහි කළ යුතුය.

තෘතීය ධ්‍යානයේ මෙම ක්‍රියා, කරුණාව හා මුදිතාව යන ඒවාහි ආධාරය ඇති බැවින් මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා පාදක කොට ගෙන වතුර්ථ ධ්‍යානය වැඩීමට වැඩි වේලාවක් නො ගත යුතුය. ඊට පසුව ඔබ ප්‍රිය කරන, ඔබ

වඩාත් ප්‍රිය කරන හා සතුරු තැනැත්තෙකු කෙරේ උපේක්ෂාව වතුරට ධ්‍යානය දක්වා වැඩීමට ඔබට පුළුවන. අනතුරුව ඔබට, ඔබ කැමැති, මධ්‍යස්ථ හා සතුරු පුද්ගලයෙකු වෙත පුද්ගල විශේෂත්වය බැහැර වන තෙක් යළි යළිත් උපේක්ෂාවේ වතුරට ධ්‍යානය වැඩිය යුතුය. අනතුරුව අනන්ත වූ විශ්වය තුළ සිටින සියලුම සත්ත්වයින් අරමුණක් හැටියට ගෙන පිරිවිතර නො වූ පැතිර වීම් පහ, පිරිවිතර වූ පැතිරවීම් හත, දිශා පැතිරවීම් එකසිය විස්ස (5+7+ (10 දිශා x12=120)= 132) යනුවෙන් සමන්විත 132 ආකාරයට උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය.

බුදුගුණ සිහි කිරීම (බුද්ධානුස්සති)

සුත්‍රවල දක්වන පාලි පාඨය අනුව මෙම භාවනාව වැඩිය හැකි බුදු ගුණ නවයක් ඇත.

“ඉතිපි සො භවා අරහං සම්මාසම්බුද්දො විජ්ජවරණසම්පන්න නා සුගතො ලොකවිදු අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී සඝා දේවමනුස්සනා බුද්ධො භවා” ති.

එය මෙසේ පරිවර්තනය කළ හැක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සකලවිධ චිත්ත ක්ලේශයන් විනාශ කර පූජාවට සුදුසු වන සේක (අරහං). උන්වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වය තමන් වහන්සේම ලැබූ සේක (සමම සම්බද්ධො). උන්වහන්සේ ඥානයෙන් හා ශීල ගුණයෙන් පරිපූර්ණය (විජ්ජවරණසම්පන්නො). උන්වහන්සේ හිත පිණිස වූ සත්‍ය වූ වචන පමණක් වදරන සේක (සුගතො). උන්වහන්සේ ලෝකය දන්නා සේක (ලොකවිදු). උන්වහන්සේ හික්මවිය යුත්තන් හික්මවීමේලා අනුත්තර නායකයා වන සේක (අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී). උන්වහන්සේ දෙවියන්ගේ හා මනුෂ්‍යයන්ගේ ගුරුවරයා වන සේක (සඝා දේවමනුස්සනා). උන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක (බුද්ධො). උන්වහන්සේ පූර්ව කුශල කර්මවල භාග්‍යයන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨතම ස්වාමියා වන සේක. (භවා).

මේ භාවනාව ඉගැන්වීම පිණිස, සමාධිය වැඩීම උදෙසා ප්‍රථම “අරහං” ගුණය උපයෝගී කොට ගත යුත්තේ කෙසේ දැයි දැක්වීමට උදහරණයක් දෙන්නෙමු:

අරහං ගුණයේ තේරුම් පහක් ඇත. ඒවා නම්:

1. ක්ලේශ ධර්මයන් හා ප්‍රදීකම් නිරවශේෂයෙන් බැහැර කළ හෙයින් ද, ඒ සියල්ලෙන් දුරු වූ හෙයින් ද බුදුන් වහන්සේ පූජාවට සුදුසු වූ සේක (අරහං).
2. උන්වහන්සේ අරහත් මග නම් වූ අසිපතෙන් සියලු කෙළෙසුන් කපා හරින ලද හෙයින් බුදුන් වහන්සේ පූජාවට සුදුසුවන සේක (අරහං).
3. උන්වහන්සේ අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණාව මුල් කොට ඇති පටිච්චසමුප්පාදය නමැති චක්‍රයේ අර කපා වැනසූ හෙයින් බුදුන් වහන්සේ “අරහං” නම් වන සේක.
4. උන්වහන්සේ උන්තම වූ ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥ යන ගුණයන්ගෙන් සමන්විත වන හෙයින් අග්‍ර වූ බ්‍රහ්ම, දේව හා මනුෂ්‍ය පූජාවන් ලැබූ සේක. එහෙයින් උන්වහන්සේ “අරහං” නම් වන සේක.
5. හුදෙකලාවේදී හෝ අන්‍යයන් විසින් නො දක්නා ලද කල්හි හෝ රහසින් වත් උන්වහන්සේ කයින්, වචනයෙන් හෝ සිතීන් පාපයක් නො කරන සේක. එහෙයින් උන්වහන්සේ “අරහං” නම් වන සේක.

මෙසේ මේ භාවනාව වැඩීම පිණිස පළමුව ඔබ බුදුන් වහන්සේ “අරහං” වනුයේ කුමක් නිසා දැ යි මේ හේතු පහ කට පාඩම් කරගත යුතු අතර ඒවා මතකයෙන් කීමට හැකි පමණට සමත් වන තෙක් උගත යුතුය.

ඉක්බිතිව මේ භාවනාව වැඩීමට ඔබ අපේක්ෂා කරන්නෙහි නම් සියල්ලට පළමුව ඕදන කසිණය පදනම් කොට ගත් වතුරට ධ්‍යානය හෝ ආනාපානසතිය පදනම් කොට ගත් වතුරට ධ්‍යානය යළි පිහිටුවා ගත යුතුය. ඒ සමාධියෙන් පහළ වූ ආලෝකයේ ආධාරයෙන් ඔබ මීට පෙර දැක ඇත්තාවූත්, ඔබ වඩා කැමැති වූත්, පුදනු ලැබුවා වූත් බුදු පිළිමයක් ආවර්ජනය කළ යුතුය. එසේ ආවර්ජනය කරන ලද පිළිමය සමාධිය වැඩීමට අරමුණක් හැටියට ගත යුතු ය. ඔබ එම පිළිමය පැහැදිලිව දුටු කල්හි එය ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුන් වහන්සේම යයි උපකල්පනය කරන්න.

ඉදින් අතීත භවයක ඔබ බුදුන් වහන්සේ සියැසින්ම දැකීමට වාසනාවන්ත වූවෙකු වීණි නම් සත්‍ය බුදුන් වහන්සේගේ රූපය ඔබගේ මතකයට නැගෙනු ඇත. ඉක්බිතිව ඔබ බුදුන් වහන්සේගේ හුදු පිළිමයට

නොව උන්වහන්සේගේ ගුණවලට අවධානය යොමු කරන්න. ඉදින් ඔබ බුදුන් වහන්සේගේ පිළිමය ආවර්ජනය කිරීමට උත්සාහ කරන්නෙහි නම් හා උන්වහන්සේගේ සත්‍ය රූපය මතු නො වන්නේ නම් එවිට ඔබ සිහි කළ බුදු පිළිමය සත්‍ය වශයෙන්ම බුදුන් වහන්සේ යයි සිතා ගන්න. ඊට අනතුරුව බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ සිහි කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ඉහත සඳහන් කළ “අරහං” නිර්වචනවලින් ඔබ වඩාමත් කැමැති කවර හෝ ගුණයක් ගැනීමට පුළුවන. එම ගුණය අරමුණක් හැටියට ගෙන එය “අරහං” “අරහං” යි යළි යළිත් ස්මරණය කරන්න.

ඔබගේ සමාධිය වැඩෙන විට හා බලවත් වන විට බුද්ධ ප්‍රතිමාව අතුරුදහන් වෙයි. ඔබ තෝරාගත් ගුණයෙහි පිහිටා සිත ශාන්තව සමාධිගත වෙයි. ඒ ගුණය අරමුණක් වීමත් සමඟ පැයක් පමණ මනස සමාධිගත වූ කල්හි හා ශාන්ත වූ කල්හි ධ්‍යානාංග පවතී දැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය. එහෙත් මෙහි දී ධ්‍යානයට ළඟා විය හැක්කේ උපචාර ධ්‍යානය දක්වා පමණි. ඔබට බුදුන් වහන්සේගේ අනෙකුත් ගුණද මේ සමාන ආකාරයට වැඩිය හැකි අතර මේ භාවනාවට අදාළ පඤ්ච වසීය ලබා ගැනීමට ද ප්‍රගුණ කරන්න.

මෘත ශරීරයක පිළිකුල් බව පිළිබඳ භාවනාව (අගුණ භාවනාව)

මෘත ශරීරයක පිළිකුල් බව පාදක කොට ගත් භාවනාව වැඩීම පිණිස ඕදක කසිණය හෝ ආනාපානසතිය යොදා ගෙන චතුර්ථ ධ්‍යානය යළි පිහිටුවා ගැනීමෙන් ඇරඹිය යුතුය. ඒ සමාධියෙන් හටගත් ආලෝකය දීප්තිමත් හා පැහැදිලි වූ විට හා ඔබ භාත්පස ප්‍රභාස්වර වූ විට ඔබ මීට පෙර දැක ඇති සමාන ලිංගික වූ බෙහෙවින්ම පිළිකුල් වූ මෘත ශරීරය ඔබම යයි අරමුණක් හැටියට ගන්න. ඔබගේ ආලෝකයෙන් එම මෘත ශරීරය ආවර්ජනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබ ඒ ආලෝකයේ සහායයෙන් ඒ නම් හරියටම ඔබ පෙර දුටු දේම යයි බැලීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට එය මේ ආකාරයට පැහැදිලි ලෙස දැකිය හැකි වූ කල්හි ඔබට හැකි වඩාත්ම පිළිකුල් සහගත ලෙස එය දෙස බලන්න. ඒ මත ඔබගේ මනස ශාන්ත හා සමාධිගත කර “පිළිකුල්” “පිළිකුල්” (පටිකුල, පටිකුල) යි මෙතෙහි කරන්න.

පැයක් හෝ දෙකක් මෘත ශරීරය අරමුණ කෙරෙහි ඔබගේ මනස ස්ථාවරව සමාධිගත කිරීමට හැකි වූ කල්හි උග්ගහ නිමිත්තේ සිට පටිභාග නිමිත්තට මාරු වනු ඔබ අත් දකිනු ඇත.

උග්ගහ නිමිත්ත ඔබගේ දැසින් වරක් දුටු මෘත ශරීරයට අත්‍යන්තයෙන්ම සමාන වූ ආවර්ජිත ප්‍රතිරූපයයි. උග්ගහ නිමිත්ත අප්‍රසන්න භයංකර හා තැනි ගන්නා සුලු දර්ශනයක් වේ. එහෙත් පටිභාග නිමිත්ත බඩ පිරෙන තුරු අනුභව කොට හතර ගාතය දමා වැතිර සිටින මිනිසෙකු සේ පෙනේ.

ඔබ ඒ පටිභාග නිමිත්තට “පිළිකුල්” “පිළිකුල්” යි යළි යළිත් අවධානය යොමු කළ යුතු ය. ඔබගේ මනස පැයක් හෝ දෙකක් නිරන්තරයෙන්ම ඒ අරමුණෙහි එල්ල ගෙන සිටින විට ධ්‍යානාංග පැහැදිලි වේ. ඒවා පැහැදිලි කල්හි ප්‍රථම ධ්‍යානයයි. මේ ආකාරයට ධ්‍යානයේ පඤ්ච වසීය වඩන්න.

මරණානුස්මෘතිය

මහා සතිපට්ඨාන පාළි සූත්‍රයට හා විසුද්ධි මග්ග අටුවාවට අනුව මරණානුස්මෘතිය ඔබ පෙර දුටු මෘත ශරීරය මත පදනම් කොට ගෙන වැඩීමට පුළුවන. එබැවින් මරණානුස්මෘතිය වැඩීම සඳහා මළ සිරුරේ පිළිකුල පදනම් කොටගත් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට යළිත් ඇතුළු විය යුතුය. ඉන් පසු ඒ බාහිර මළ සිරුර අරමුණක් හැටියට ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට වත් විට “මගේ ශරීරයද මෙලෙස මැරෙන සුලු වූවකි. ඒකාන්තයෙන්ම එය මේ ආකාරයටම මරණයට පත් වේ. මෙලෙස වීමෙන් ගැලවීමට නුපුළුවන” යි මෙතෙහි කළ යුතුය. තමාද මරණයට පත්වන සුලු බව පිළිබඳව මනස සමාධියෙන් හා සතියෙන් යුතුව තැබීමෙන් ඔබට සංවේග හැඟීමක් ඇති වනු ඇත. මේ දැනුම ඔබ තුළ පිහිටි කල්හි ඔබගේම ශරීරයද පිළිකුල් කටයුතු මළ සිරුරක් සේ දකිනු ඇත. ඉක්බිති ඔබගේම මළ සිරුරේ ප්‍රතිරූපයේ ජීවිතේන්ද්‍රිය පහව ගොස් ඇතැයි අවබෝධ කර ගනිමින් ජීවිත විඤ්ඤාණය පහවීමේ අරමුණ පිළිබඳව භාවනා කිරීමත් සමාධිගත කිරීමත් ඔබ කළ යුතුය. ඒ පිළිබඳ සිත සමාහිත වෙද්දී:

1. මා මරණයට පත් වීම නියතයන ජීවිතය අනියතය (මරණං මෙ ධූවං, ජීවිතං මෙ අද්ධූවං)

2. මම නියත වශයෙන්ම මරණයට පත් වෙමි (මරණං මෙ භවිස්සති)
3. මගේ ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වේ (මරණපරියොසානං මෙ ජීවිතං)
4. මරණය, මරණය (මරණං මරණං)

යන වැකිවලින් එකක් සිහියට ගත යුතුය. මේවා අතරින් ඔබ කැමති කවරක් හෝ අවධානය යොමු කිරීමේ මඟක් හැටියට ගෙන එය කවර හෝ භාෂාවකින් ඔබට සිහියට ගත හැක. ඔබගේ මළ ශරීර ප්‍රතිරූපයේ ජීවිතේන්ද්‍රිය පහවීමේ අරමුණ මත පැයක් හෝ දෙකක් ශාන්ත ලෙස මනසිකාර කිරීමට සමත් වන තෙක් විරියය කළ යුතුය. ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ඔබට මෙය කිරීමට හැකි විට පඤ්ච ධ්‍යානාංග උපදී. එහෙත් මේ භාවනා ආරම්භයෙන් උග්ගහ සමාධිය පමණක් ලැබිය හැක.

මෙෙත්‍රී, බුද්ධානුස්මාති, අසුභ භාවනා, මරණානුස්මාති යන භාවනා අරමුණු සතර ආරක්‍ෂා චතුර්ථය, “චතුරාරක්ඛ භාවනා” යි කියනු ලැබේ. මක් නිසාද යත් ඒවාට යෝගාවචරයා අනේක විධ අන්තරායයන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කිරීමට හැකි හෙයිනි. ඒ හේතුව නිසා විදර්ශනා වැඩීමට පෙර මේවා ඉගෙනීමත් වැඩීමත් ඉතා වැදගත්ය.

මේසිය සූත්‍රයේ (අන්ගු.111.109) මෙසේ පවසා ඇත. “කාම තෘෂ්ණාව බැහැර කිරීම සඳහා අසුභය වැඩිය යුතුය. ද්වේෂය බැහැර කිරීම සඳහා මෙත්‍රීය වැඩිය යුතුය. අනවස්ථිත සිතුවිලි සිඳිලීම සඳහා ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුයි.”

මේ සූත්‍රයට අනුව අසුභ භාවනාව කාම තෘෂ්ණාව බැහැර කරලීමේ හොඳම ආයුධය වේ. ඉහත ඉගැන්වූ පරිදි භාවනාව වඩන්තෙහි නම් අවිඤ්ඤාණක මළ සිරුරේ පිළිකුල (අවිඤ්ඤාණක අසුභ) යි කියනු ලැබේ. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ උගන්වා වදාළ පරිදි, ශරීරයේ කොටස් 32 සහිත ජීවත් වන සත්ත්වයෙකු ගැනීමත්, පිළිකුල් වශයෙන් ඒවාට අවධානය යොමු කිරීමත්, ජීවත් වන කය මත පිළිකුල (සවිඤ්ඤාණක අසුභ) නමින් හැඳින්වේ. ජීවමාන ශරීරයක් හෝ අවිඤ්ඤාණ (මළ) ශරීරයක් මත අශුභ භාවනා දෙකම කාම තෘෂ්ණාව බැහැර කර ලීමේ ආයුධය.

මෙෙත්‍රීය වැඩීම ද්වේෂය බැහැර කරලීමේ හොඳම ආයුධය හැටියට සැලකිය හැක. ආනාපාන සතිය අසමාහිත සිතුවිලි බැහැර කර

ලීමේ හොඳම ආයුධය හැටියට සැලකිය හැක.

එහෙයින් යෝගාවචරයා තුළ රාගය ඇති වේ නම් අසුභ භාවනා වැඩිය යුතුය. ඉදින් ද්වේෂය පැන නගී නම් හා බලවත් වේ නම් මෙෙත්‍රීය වැඩිය යුතුය. භාවනා හා ශ්‍රද්ධාව දුර්වල වේ නම් හා මනස උදසින වේ නම් ඔහු බුද්ධානුස්මතිය භාවිත කළ යුතුය. සංවේග අඩු වේ නම් හා විරියයේ හා භාවනාවේ මන්දෙන්සාහී වේ නම් මරණය පිළිබඳ ස්මෘතිය (මරණානුස්මතිය) වැඩිය යුතුය.

ධාතු චතුෂ්ක භාවනා වැඩීමේ ක්‍රමය

චතුරධාතුවච්ඡාන (ධාතු චතුෂ්කය) භාවනාව වැඩීම පිණිස කෙටි හා සවිස්තර යනුවෙන් ක්‍රම දෙකක් පෙළ පොත්වල දැක්වේ. මෙහි පැහැදිලි කෙරෙන කෙටි ක්‍රමය තියුණු නුවණ ඇති අය උදෙසා වන අතර සවිස්තර ක්‍රමය කෙටි ක්‍රමය මගින් අවබෝධ කර ගැනීමට දුෂ්කර වූවන් උදෙසාය.

බුදුන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කෙටි ක්‍රමය උගන්වා වදාළ සේක. “හික්ෂුව කවර ආකාරයකට මේ ශරීරය පිහිටියත්, තිබුණත්, කය පිළිබඳව මෙසේ මෙනෙහි කරයි: මේ ශරීරයේ හුදෙක් පට්ඨ ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව හා වායෝ ධාතුව පමණක් ඇත්තේය”.

විශුද්ධි මාර්ගය මෙය තව දුරටත් පැහැදිලි කරයි: “ඒ අනුව පළමුව මේ භාවනාවට වැඩීමට අවශ්‍ය තියුණු නුවණක් ඇති තැනැත්තා” ඉක්බිති තම මුළු රූපකාය කෙරෙහි සිත යොමු කරයි. මේ අයුරින් කෙටියෙන් සම්මර්ශනය කරයි. “මේ කයේ යමක් තදද ගොරෝසුද ඒ පට්ඨ ධාතුවයි. යමක් වැගිරේ ද ඇලේද ඒ ආපෝ ධාතුව යි. තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව යනුවෙන් නැවත නැවතත් මනසිකාර කළ යුතුය. එනම් හුදු ධාතු හැටියටය. සත්ත්වයෙකු හැටියට නො වේ. අනාත්ම හැටියටය”. මේ ආකාරයට ඔහු විරිය වඩන කල්හි වැඩි කල් නො ගොස් ඔහු තුළ සමාධිය උපදී. ධාතු වර්ගීකරණය ආලෝකවත් කරන අවබෝධය මගින් බලගන්වනු (තහවුරු කරනු) ලැබේ. එය හුදු ප්‍රවේශක් පමණි. ළඟා වීමක් නැත. මක් නිසා ද යත් තනි තනි කොටස් එහි

අරමුණු හැටියට ගෙන ඇති හෙයින්.

නැතහොත් විකල්ප ලෙස මහා භූත සතර සත්ත්වයෙකු නොමැති බව පෙන්වීම අරමුණු කොට ගෙන සැරියුත් මහ තෙරුන්වහන්සේ පෙන්වා වදළ මේ රූප කොටස් සතර ඇත. එනම් ඇට, නහර, මස් හා සම යන ඒවායින් අවකාශය වට කොට සිටි විට 'රූප' යන නාමය ලැබේ (ම.1.1.190) මේ එක එකක් මෙසේ (ඉහත) දැක්වූ පරිදි වෙන් කරමින් නිශ්චය කළ යුතුය. මේවායෙහි තද ගතිය එහි අරමුණ හැටියට (vsmxi43)

පා අවුක් ටෝයා උගන්වන ක්‍රමය නම් මුළු සිරුර ම සම්මර්ශනය කිරීම යි.

1. පයවි ධාතුව - තද, රළු, බර, සිනිඳු, මාදු, සැහැල්ලු
2. ආපෝ ධාතුව - වැගිරෙන, ඇලෙන
3. තේජෝ ධාතුව - උණින, සීත
4. වායෝ ධාතුව - ආධාර වන, තල්ලු කරන (තෙරපන)

පයවි ධාතුවට අයත් ගුණ හය ධම්මසංගණියෙහි දක්නා ලැබේ. (P170para647) ඒවා පාළියෙන්, කක්ඛලං, මුදුකං, සණ්භං, ඵරුසං, ගරුකං, ලහුකං වේ.

ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතූ ගුණ දැක්වෙන පාළි වචන පිළිවෙලින් මෙසේ ය:

- ආපෝ - පග්ඝරණ, ආබන්ධන හෝ සංගහ
- තේජෝ - උණින, සීත
- වායෝ - විත්ථම්භන, සමුදිරණ

මේ භාවනාව වැඩීමට ඉගෙනීම පිණිස වරකට එක බැගින් ධාතූ සතරෙහි ගුණ නොහොත් ලක්ෂණ දොළහ එක එකක් සම්මර්ශනය කිරීමට උගත යුතු ය. සාමාන්‍යයෙන් අධුනිකයාට පළමු ව වඩාත් පහසු ඒවා සම්මර්ශනය කිරීමටත්, වඩා අමාරු ඒවා පසුවට තැබීමටත් ඉගැන්විය යුතු ය. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් මේ පිළිවෙලට උගන්වනු ලැබේ. තල්ලු කිරීම (තෙරපීම), තද, රළු, බර, ආධාර වන, සිනිඳු, මාදු, සැහැල්ලු, උණුසුම්, සීත, ඇලෙන හා වැගිරෙන යනුවෙනි. එක් එක් ලක්ෂණයක් පළමුව ශරීරයේ එක් තැනක සම්මර්ශනය කළ යුතුය. ඉක්බිති මුළු ශරීරය පුරා සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

1. තල්ලු කිරීම සම්මර්ශනය කිරීම

ස්පර්ශය පිළිබඳ දැකීමෙන් යුතුව, ඔබ හුස්ම ගන්නා විට හිසේ මැද කෙරෙන තල්ලු කිරීම පිළිබඳව පරීක්ෂාකාරී වීමෙන් ඔබට ආරම්භ කළ හැක. එහි තල්ලු කිරීම සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට, ශරීරයේ ඒ අසල වූ තවත් තැනකට ඔබගේ ඒ කල්පනාකාරී බව මාරු කළ යුතුය. යළිත් ඒ ගැන විමසා බැලිය යුතුය. මේ ආකාරයට පළමුවෙන් හිසෙහි, ඉන්පසුව ගෙලෙහි, කඳෙහි, අත්වල, කකුල් හා පතුල්වල මේවා සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වනු ඇත. ඔබගේ අවධානය යොමු කරවන කයේ කවර තැනක හෝ තල්ලු කරන ගතිය පහසුවෙන් දැක ගැනීමට හැකිවන තෙක් ඔබ මෙය යළි යළිත් කළ යුතුය.

උගුරේ පිටුපස වායු තෙරපුම සම්මර්ශනය කිරීම පහසු නො වේ නම් හුස්ම ගන්නා විට උරය පුළුල්වන විට හෝ යටි බඩ සෙලවෙන විට හෝ සිදු වන තෙරපුම අවධානයට ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඉදින් මේවා පැහැදිලි නො වන්නේ නම් හදවත රුධිරය විදින විට නාඩි වැටීම හෝ වෙනත් ප්‍රකට තෙරපුමක් සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. කොතැනක හෝ සෙළවීමක් ඇත්නම් එහි තෙරපුමක් ද ඇත. ඔබ කොතැනකින් හෝ පටන් ගන්නෙහි නම් ඔබගේ අවබෝධය සෙමින් වර්ධනය වන ආකාරයටම කරගෙන යන්න. එවිට ඔබට මුළු කය පුරා ම තෙරපුම සම්මර්ශනය කළ හැක.

2. ඔබට මෙය කළ හැකිය යි සැහීමකට පත් විය හැකි නම්, තද ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. දත්වල තද ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අරඹන්න. ඔබගේ දත් එකට සපන්න. ඒවා කෙතරම් තද දැයි හඟින්න. ඉන් පසු ඔබගේ සැපුම බුරුල් කරන්න. දත්වල තද ගතිය හඟින්න. මෙය හැඟුනාට (දනුනාට) පසුව තෙරපුම සම්මර්ශනය කිරීමට යොදා ගත් ක්‍රමයටම හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුළු ශරීරය පුරාම ක්‍රමානුකූලව තද ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. හිතා මතාම ශරීරයේ නො ඉවසුම් ගති ඇති නො කිරීමට වග බලා ගත යුතුය.

මුළු ශරීරය පුරා තද ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ කල යළිත් මුළු සිරුරේ තෙරපුම ගැන විමසිල්ලෙන් බලන්න. හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුළු ශරීරය පුරා තෙරපුමත් මුළු ශරීරය පුරා තද ගතියත් යළි යළිත් සම්මර්ශනය කරමින් මේ දෙක - තෙරපුම හා තද ගතිය - මාරුවෙන් මාරුවට සම්මර්ශනය කරන්න. ඔබට මෙය කළ හැකි යයි සැහීමට පත් වන තෙක් බොහෝ වාරයක් මෙම ක්‍රියාවලිය කරන්න.

3. තෙරපුම හා තද ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට රළු ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබගේ දත්වල අග අතුල්ලන්න. රළු ගතිය ඔබට දූනෙනු ඇත. දත්, ඉහත දෑච්චු පරිදි, මුළු ශරීරය පුරා රළු ගතිය ක්‍රමානුකූලව සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට රළු ගතිය නො දැනේ නම්, යළිත් තෙරපුම හා තද ගතිය දකිමින් උත්සාහ කරන්න. ඒ දෙකත් සමඟ මෙය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුළු ශරීරය පුරා යළි යළිත් තෙරපුම, තද ගතිය හා රළු ගතිය වරකට එක බැගින් සම්මර්ශනය කරන්න.
4. මේ ලක්‍ෂණ තුන සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි යයි සැහීමට පත් වූ විට, මුළු ශරීරය පුරා බර ගතිය දෙස විමසිල්ලෙන් බලන්න. ඔබගේ ඔඩොක්කුව තුළ එක් අතක් අනික මත තැබීමෙන් අරඹන්න. උඩ ඇති අත බර බව ඔබට දූනෙනු ඇත. නැතහොත් ඔබගේ හිස ඉදිරියට තැබීමෙන් බර ගතිය දැක ගත හැක. මුළු ශරීරය පුරා බර ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කිරීම නො කඩවා කරන්න. මුළු ශරීරය පුරා තෙරපුම, තද ගතිය, රළු ගතිය හා බර ගතිය යන ලක්‍ෂණ හතර මාරුවෙන් මාරුවට සෝදිසියෙන් විමසන්න.
5. මේ ලක්‍ෂණ හතර සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි යයි ඔබ සැහීමට පත් වූ විට මුළු ශරීරය පුරා ආධාර වන ගතිය ගැන විමසිලිමත් වන්න. ඔබගේ කොන්ද ලිහිල් කිරීමෙන් බුරුල් කිරීමෙන් අරඹන්න. ඔබගේ සිරුර ඉදිරියට නැමෙයි. ඉන් පසු ඔබගේ ශරීරය කෙළින් කර සෘජුව තබා ගන්න. ශරීරය කෙළින් නිශ්චල හා සෘජු ලෙස තබා ගන්නා බලය ආධාරයයි. හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුළු ශරීරය පුරා ඇති ආධාර වන

ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කිරීම දිගටම කර ගෙන යන්න. ඉදින් ඔබට මෙය කිරීමේ අපහසුතාවක් ඇත්නම් තද ගතිය සමඟ ආධාරය සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ කළ හැක. එය ආධාරය සම්මර්ශනය කිරීමට පහසු වන හෙයිනි. ආධාරය පහසුවෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට මුළු ශරීරය පුරාම තල්ලු කිරීම, තද ගතිය, රළු ගතිය, බර ගතිය හා ආධාරය යන ලක්‍ෂණ ගැන පරීක්‍ෂා කර බලන්න.

6. මේ පහ සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට ඔබගේ දිව නොලේ ඇතුළු පැත්ත (සිනිඳු ගතිය හැඟෙනු වස්) තද කරමින් පිරික්සන්න. ඉක්බිතිව මුළු ශරීරය පුරා සිනිඳු ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කරගෙන යන්න. ඉන් පසු ඔබේ සිරුර ලිහිල් කරන්න. මුළු ශරීරය පුරා සිනිඳු ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කරමින් යන්න. දත් ඔබට තල්ලු කිරීම, තද බව, රළු බව, බර බව, ආධාරය හා සිනිඳු බව මුළු ශරීරය පුරා විමසා බැලිය හැක.
7. ඊ ළඟට ඔබේ තොල් තෙත් කරමින් දිව තොල් මත පැත්තෙන් පැත්ත අතුල්ලන්න. ඉන් පසු ව පෙර පරිදි මුළු ශරීරය පුරා මොලොක් ගතිය සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න. වරකට එක බැගින් මුළු ශරීරය පුරා ලක්‍ෂණ හත විමසා බලන්න.
8. ඊ ළඟට එක් ඇඟිල්ලක් ඉහළට හා පහළට ඔසවමින් එහි සැහැල්ලු බව හඟිමින් නිරීක්‍ෂණය කරන්න. මුළු ශරීරය පුරා සැහැල්ලු බව සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වන තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න. ඉහත පැහැදිලි කළ පරිදි ලක්‍ෂණ අට විමසා බලන්න.
9. ඊ ළඟට මුළු ශරීරය පුරා ඇති උෂ්ණය විමසා බලන්න. මෙය කිරීම සාමාන්‍යයෙන් පහසුය. ඔබට දැන් ලක්‍ෂණ නවයක් සම්මර්ශනය කළ හැකිය.
10. ඊ ළඟට හුස්ම නාසිකාව තුළට ඇතුළු වනවාත් සමඟ එහි ඇති වන සිසිල් බව හඟිමින් ශීත බව විමසා බලන්න. මුළු ශරීරය පුරා එය

ක්‍රමානුකූලව සම්මර්ශනය කරන්න. දැන් ඔබට ලක්ෂණ දහයක් සම්මර්ශනය කළ හැක.

සටහන : ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ දහයම සෘජුවම ස්පර්ශ ඉන්ද්‍රිය මගින් දැන ගත හැක. එහෙත් අවසන් ලක්ෂණ දෙක - වැගිරෙන බව හා ඇලීම අන් ලක්ෂණ දහය පදනම් කොට ගත් අනුමානය මගින් දැනගත හැක. එය, ඒ දෙක අවසානයට ඉගැන්වීමට හේතුවයි.

11. ඇලෙන බව සම්මර්ශනය කිරීම සඳහා ශරීරය සමෙන්, මාංශවලින් හා නහරවලින් එකට අල්ලා ගෙන සිටින්නේ කෙසේ දැයි සෙවිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. රුධිරය බැලූනසක් තුළ වතුර මෙන් දරා සිටිනු ලැබේ. ඇලීමකින් තොර වූ විට ශරීරය වෙන් වෙන් කොටස්වලට හා අණුවලට කැඩී වැටෙනු ඇත. ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය ද - මෙය ශරීරය පොළවට අළවා තබයි - ඇලීමකි. මෙය ද ඉහත පරිදි වඩන්න.

12. වැගිරීම සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස කටට කෙළ ඉනීම, රුධිරය ධමනි මගින් ගෙන යාම, පෙනහළුවලට වාතය පිරීම, ශරීරය පුරා උෂ්ණය පැතිරී යාම පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීම මගින් පටන් ගත යුතුය. ඉහත පරිදි මෙය වඩන්න.

වැගිරීම හෝ ඇලීම සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ කිරීමේදී දුෂ්කරතාවක් අත් විඳීමට සිදු වේ නම්, පළමුව මුළු ශරීරය පුරා අතිකුත් ලක්ෂණ දහය වරකට එක බැගින් සම්මර්ශනය කරන්න. ඔබ මෙහි දක්ෂවූ විට ඇලීම නම් වූ ලක්ෂණයද පැහැදිලි වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඉදින් ඇලීම තවමත් පැහැදිලි බවට පත් නො වන්නේ නම් හුදෙක් තල්ලු කිරීම හා තද ගතිය යන ලක්ෂණ දෙකට පමණක් යළි යළිත් අවධානය යොමු කරන්න. අවසානයේදී මුළු ශරීරය ලණු කැරලිවලින් ඔතා ඇත්තා සේ ඔබට හැඟී යායුතුය. එවිට මෙය ඇලීම නම් වූ ලක්ෂණ හැටියට සම්මර්ශනය කළ හැකිය. වැගිරීම් ලක්ෂණය ඔබට පැහැදිලි බවට පත් නො වේ නම් ශීත, උෂ්ණ හෝ තල්ලු කිරීම යන ලක්ෂණ සමඟ එකට අවධානය යොමු කරන්න. එවිට වැගිරීමේ ලක්ෂණය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි විය යුතුය.

මේ ලක්ෂණ දෙළහ හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුළු ශරීරය පුරා පැහැදිලිව සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි නම් ඔබ මේ පිළිබඳව යළි යළිත් සම්මර්ශනය කිරීම කර ගෙන යා යුතුය. ඔබට මෙය කළ හැකි යයි සැහීමකට පත්විය හැකි නම් එය මීට පෙරදී ඇති පිළිවෙලට යළි සකසා ගත යුතුය. එනම් තද, රළු, බර, මෘදු, සිනිඳු, සැහැල්ලු, වැගිරෙන, ඇලෙන, උෂ්ණ, ශීත, ආධාරක හා තල්ලු කරන යනුවෙනි. මේ පිළිවෙල පාවිච්චි කර හිස සිට දෙපතුල දක්වා වරකට එක බැගින් එක් එක් ලක්ෂණයක් සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට මෙය ඉතාමත් ඉක්මනින් - මිනිත්තුවකට වට තුනක් දක්වා - කිරීමට හැකි සේ වඩන්න.

මෙසේ ප්‍රගුණ කර ගෙන යන විට සමහර යෝගාවචරයන් හට ධාතු සම බර නො වේ. සමහර ධාතු අත්‍යධික හා දුරිය නො හැකි වීමේ ප්‍රවණතා තිබිය හැක. විශේෂයෙන් තද ගතිය, උෂ්ණ ගතිය හා තල්ලු කිරීම අධික ලෙස බලවත් විය හැක. ඉදින් මෙවැන්නක් ඇති වුවහොත් අධික වූ ලක්ෂණයේ විරුද්ධ ලක්ෂණයට වැඩිපුර අවධානය යොමු කළ යුතුය. සමාධිය ඒ ආකාරයට වැඩිම කර ගෙන යා යුතුය. මෙය ධාතු යළිත් සම බර කරනු ඔබට දැකිය හැක. මේ අරමුණ ඇතිව ලක්ෂණ දෙළහ පළමුව උගන්වන ලද්දේ. ධාතූන් සමබර වූ විට සමාධිය ලැබීම වඩාත් පහසු වේ.

ධාතු සම බර කිරීමේදී ප්‍රතිවිරුද්ධ යුගල නම්: තද හා මොළොක්, ගොරෝසු හා සිනිඳු, බර හා සැහැල්ලු, වැගිරෙන හා ඇලෙන, උෂ්ණ හා ශීත, දරා සිටින හා තල්ලු කරන යනුයි.

මේ යුගලවලින් එකක් ප්‍රමාණයට වඩා අධික වේ නම් ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලක්ෂණයට අවධානය යොමු කොට සම බර කරන්න. උදහරණයක් වශයෙන් වැගිරෙන ලක්ෂණය අධික නම් ඇලීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. ආධාරක ලක්ෂණය අධික නම් තල්ලු කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. ඉතිරි ඒවාටද මීට සමාන ලෙස පිළියම් කළ හැක.

මුළු ශරීරයේ ලක්ෂණ දෙළහ සම්මර්ශනය කිරීමෙහි ලා දක්ෂ බවට පත් වූ විට හා ලක්ෂණ පැහැදිලි වූ විට මුල් හය එකට ගත් කල පටවී

ධාතුව ලෙසත්, ඊ ළඟ දෙක එකට ගත් කල ආපෝ ධාතුව ලෙසත්, අවසාන දෙක වායෝ ධාතුව ලෙසත් සිතට ගත යුතුය. සිත ශාන්ත කර ගැනීමටත්, සමාධිය ලබා ගැනීමටත් පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතු සම්මර්ශනය කිරීම නො කඩවා කරගෙන යා යුතුය. සිය වරක් දහස් වරක් හෝ මිලියන වරක් හෝ යළි යළිත් මෙය කර ගෙන යා යුතුය.

මේ අවස්ථාවේ පාවිච්චි කළ යුතු හොඳ ක්‍රමයක් නම් මුළු සිරුරේ සමස්ත දර්ශනයක් එක වර ගැනීම හා ධාතු සතර පිළිබඳව අවලෝකනය කිරීමයි. මනස උපසම කිරීමත් සමාධිගත කිරීමත් සඳහා අවධානය ශරීරයේ එක් කොටසකින් තව එකකට මාරු නො කළ යුතුය. ඒ වෙනුවට ශරීරයේ සමස්ත දර්ශනයක් ගත යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් ඉතා හොඳම දේ ඔබ උරහිසට පිටුපසින් සිට බලන්නාක් මෙන් සිදු කරන සමස්ත දර්ශනයක් ගැනීමයි. එය හිසෙන් පසු පස සිට පහළ බලන්නාක් මෙන් ද කළ හැක. එහෙත් එය ආගතියට හේතු විය හැකි අතර සමහර යෝගාවචරයන් තුළ සමබරතාව බිඳී යාමට ද හේතු වෙයි.

විශුද්ධි මාර්ග ටීකාව ක්‍රම දහයකට අවධානය යොමු කරමින් සමාධිය වඩන ලෙස ද කියයි. අනුපිළිවෙලට, පමණට වැඩි වේගයෙන් තොරව, හෙමිහිටද නොව, සිත වික්ෂේප වීමෙන් (විසිරී යාමෙන්) තොරව, ප්‍රඥප්තියෙන් එපිට යමින්, අපැහැදිලි දේ ඉවත ලමින්, ලක්ෂණ සම්මර්ශනය කරමින්, අධිචිත්ත සූත්‍රය අනුත්තරසිතිභාව සූත්‍රය හා බොජ්ඣංග සූත්‍රය අනුව භාවනා කරමින් යන දශ ආකාරයටය.

1. අනුපිළිවෙලට - අනුපුබ්බතො
“පිළිවෙල” යන්නෙන් බුදුන් වහන්සේ වදාළ පිළිවෙලයි.
එනම්: පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ
2. පමණට වැඩි වේගයෙන් තොරව - නාතිසීසනො
3. හෙමිහිට ද නොව - නාතිසණ්ඛනො
ඉදින් පමණට වැඩි වේගයකැයි ඔබට වැටහෙන්නේ නම් භාවනාවේ අරමුණ වූ ධාතු සතර පැහැදිලිව දක්නට නො ලැබෙන්නේය. ඕනෑවට වැඩි සෙමින් යයි ඔබට හැඟෙන්නේ නම් ඔබ භාවනාවේ අවසානයට ළඟා නො වන්නෙහිය.
4. සිත වික්ෂේප වීමෙන් තොරව - විකේඛ්ඪපට්ඨාහනනො
භාවනාවේ අරමුණ - ධාතු සතර - කෙරෙහි පමණක් සිත පවත්වා

ගෙන යාමට ඔබ සහතික විය යුතුය. වෙනත් අරමුණු කෙරෙහි සිත ඉබාගාතේ යාමට ඉඩ නො දිය යුතුය.

5. ප්‍රඥප්තියෙන් එපිට යමින් - පඤ්ඤා තිතිසමතික්ඛමණනො
ඔබ පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යි සිතීන් නිකමට කියවාගෙන නො යා යුතුය. ඒවා නියෝජනය කරන සත්‍ය ස්වභාවය - තද, රළු, බර, මෘදු, සිනිඳු, සැහැල්ලු, වැගිරෙන, ඇලෙන, උෂ්ණ, ශීත, ආධාරක, තල්ලුකරන ස්වභාවය - පිළිබඳව පරීක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය.
6. අපැහැදිලි දේ ඉවත ලමින් - අනුපට්ඨාන මුඤ්චනනො
ඔබට ලක්ෂණ දෙළහ සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි නම් සහ උපසමනය හා සමාධිය වැඩීමට උත්සාහ ගන්නා විට අපැහැදිලි ලක්ෂණ තාවකාලිකව අත්හැරිය හැක. ධාතුවල සමබර බවින් තොර වීමක් නිසා එය වේදනාවට හෝ ආතතියට හේතුකාරක වේ නම් මෙය ඥානාන්විත නො වේ. ධාතු සතරින් එක් එක් ධාතුවක් මත යටත් පිරිසෙයින් එක් ලක්ෂණයක් වත් ඔබ තබා ගත යුතු අතර, ධාතු තුනක්, දෙකක් හෝ එකක් මත පමණක් ඔබට ක්‍රියා කළ නො හැක. ඉදින් ලක්ෂණ දෙළහම පැහැදිලි නම් ඉතාම හොඳ එයය. එකක් වත් ඉවත නො දැමිය යුතුය.
7. ලක්ෂණ සම්මර්ශනය කරමින් - ලක්ඛණනො
ඔබ භාවනා කිරීමට පටන් ගත් විට එක් එක් ධාතුවක ස්වාභාවික ලක්ෂණ පැහැදිලි නොමැත්තේ නම් එවිට ඔබට ඒවාහි ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරේද අවධානය යොමු කළ හැකිය. සමාධිය වඩ වඩාත් හොඳ වූ විට ස්වභාව ලක්ෂණ කෙරේ සිත ඒකාග්‍ර කළ යුතුය. පයවි ධාතුවේ තද ගතිය, රළු ගතිය, ආපෝ ධාතුවේ වැගිරෙන බව හා ඇලෙන බව, තේජෝ ධාතුවේ උෂ්ණ බව හා ශීත බව, වායෝ ධාතුවේ ආධාරක ගතිය මේ අවස්ථාවේ ඔබ හුදෙක් ධාතු ලෙස පමණක් දක්නෙහිය. ඒවා පුද්ගලයෙකු හෝ ආත්මයක් හැටියට නො දක්නෙහිය.
8. 9 හා 10 මේ සූත්‍ර තුන ශුද්ධා, වීර්යය, සති, සමාධි හා ප්‍රඥ යන ඉන්ද්‍රිය පහ සමබර කිරීමත්, බෝධි අංග සත සම බර කිරීමත් උගන්වයි. කරුණාකර මේවා දෙස ඔබම බලන්න. අධිචිත්ත සූත්‍ර (නිමිත්ත සූත්‍ර) (අංගුත්තර 1.258 පිට) අනුත්තරසිති භාව සූත්‍ර (අංගුත්තර 1.379) බොජ්ඣංග සූත්‍ර (සංයුත්ත 3, 71 - 73 පිට)

ධාතු සතර මත සමාධිය වැඩීම කර ගෙන යන විට උපචාර සමාධිය ලැබීම අරඹන්නේ විවිධ වර්ගයේ ආලෝක දක්නට ලැබෙන්නේය. සමහර යෝගාවරයන් තුළ දුම හා සමාන අළු පාට ලෙසින් ඇරඹෙයි. ඉදින් ඔබ මේ අළු පාට තුළ වතු ධාතු සම්මර්ශනය කර ගෙන යන්නෙහි නම් එය කපු පුළුන්යක් මෙන් වඩාත් ශ්වේත වර්ණ වෙයි. ඉක්බිතිව වළාකුළු මෙන් දීප්තිමත් ශ්වේත වර්ණ වෙයි. මෙම අවස්ථාවේදී ඔබගේ මුළු කය ශ්වේත ස්වරූපයෙන් විද්‍යමාන වනු ඇත. ඒ සුදු රූපය තුළ වතු ධාතු සම්මර්ශනය කිරීම මත සමාධිගත කිරීම කර ගෙන යා යුතු ය. එය අයිස් කුට්ටියක් හෝ වීදුරු කුට්ටියක් මෙන් පැහැදිලි වනු ඔබට දැක ගත හැක.

මේ විනිවිද පෙනෙන රූප පඤ්ච ප්‍රසාද රූපයි. මේ ප්‍රසාද රූප පහෙන් කාය ප්‍රසාදය මුළු ශරීරය පුරා ව්‍යාප්තව පවතී. මේ අවස්ථාවේදී කාය ප්‍රසාද ධාතු, වක්ඛු ප්‍රසාද ධාතුව, ශ්‍රෝත ප්‍රසාද ධාතුව, ස්‍රාණ ප්‍රසාද ධාතුව, ජීවිත ප්‍රසාද ධාතුව දුටු විට ඒවා ගොඩවල් හැටියට පෙනෙනු ඇත. මක් නිසාද යත් ඔබ තවමත් ඝන තුන බැහැර කර නැති හෙයිනි. (මතු දැක්වෙන සිද්ධාන්ත විවරණය අඩංගු කොටසේ වැඩි විස්තර බලන්න.)

ඉදින් ඔබ කාය ප්‍රසාදයෙහි වූ ප්‍රසාද ධාතුව තුළ ඇති ධාතු සතර සම්මර්ශනය කර ගෙන යන්නෙහි නම්, එය දිඳුළුත බවත්, ආලෝකය නිකුත් කරන බවත් ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ ආලෝකය යටත් පිරිසෙයින් පැය භාගයක් නො කඩවා පහළ වූ පසු, ප්‍රසාද රූපයේ ආකාශ ධාතුව ඒ තුළ වූ කුඩා අවකාශ දෙස බැලීමෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබ උත්සාහ ගන්නෙහි නම් ප්‍රසාද රූප කුඩා අණුවලට කැඩී යනු ඔබට පෙනී යනු ඇත. ඒවා රූප කලාප නම් වේ. මෙම අවස්ථාවට පැමිණ - එය චිත්ත විසුද්ධියයි - රූප කලාප විශ්ලේෂණය කිරීම මඟින් ඔබට දෘෂ්ටිය පිරිසිදු කිරීම (දිට්ඨි විසුද්ධි) වැඩිය හැක. ඉදින් ඔබගේ සමාධි ආලෝකය දුර්වල නම් හා කිසියම් විශේෂ සමථ භාවනාවක් වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නෙහි නම් රූප කලාප දැකීමට ඔන්න මෙන් කියා තිබියදී සමථයට මාරු වීම හොඳ ම දේ යි. මෙතැන් සිට ඔබට ශරීරයේ කොටස් තිස් දෙක මත භාවනාව වැඩිය හැක. ඔබට එක් කොටසක් ගත හැකි

අතර එය පිළිකුල් හැටියට දක්වමින් ප්‍රථම ධ්‍යානය වැඩිය හැක. නැතහොත් කොටසක වර්ණය වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වැඩීම පිණිස කසිණයක් හැටියට ගත හැක. ඉන් පසු ඔබට මීට පෙර පැහැදිලි කළ වතුරාකඩ භාවනා වැඩීමට පුළුවන.

ඉදින් යෝගාවචරයා සුද්ධ විපස්සනායානිකයෙකු නම් ඔහු ප්‍රසාද රූප පෙනෙන තුරුත්, උපචාර සමාධිය දීප්තිමත් හා ප්‍රභාස්වර වන තුරුත් ධාතු සතර ඒවාහි ලක්ෂණ අනුව භාවනා කළ යුතුය. අනතුරු ව රූප කලාප පෙනෙන තුරු භාවනාව වැඩීම අඛණ්ඩව කර ගෙන යා යුතුය.

රූප කලාප විශ්ලේෂණය කිරීමේ පිළිවෙල

රූප කලාප ප්‍රසාද වූ හා ප්‍රසාද නො වූ වශයෙන් කාණ්ඩ දෙකකට බෙදේ. ප්‍රසාද රූප පහෙන් එකක් අන්තර්ගත වූ රූප කලාප පමණක් ප්‍රසාද රූප වන අතර අන් රූප කලාප ප්‍රසාද නො වූ රූප කලාප යි.

පළමුව ඔබ ප්‍රසාද රූප කලාප නොව, තනි තනි ප්‍රසාද රූපවල ඇති පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම ප්‍රගුණ කිරීමට පටන් ගත යුතුය. ඔබට සමහර විටක රූප කලාප ක්ෂණික ක්ෂණිකව හට ගන්නා බවත් බිඳෙන බවත් පෙනෙනු ඇත. මෙම අවස්ථාවේදී රූප කලාප විශ්ලේෂණය කිරීමට තවමත් නො සමත් වීමට පුළුවන. මක් නිසා ද යත්, පරිමාවන් සහිත කුඩා අණු හැටියට රූප කලාප දක්නා හෙයිනි. සමූහ ඝන, කෘත්‍ය ඝන ආදී ඝන තුන් වර්ගය මෙතෙක් බැහැර කර නොමැති බැවින් ඔබ තවමත් ප්‍රඥප්ති ක්ෂේත්‍රයේය. පරමාර්ථය දෙසට තවමත් නො පැමිණි හෙයිනි.

ඔබ සමූහය හා හැඩය පිළිබඳ සංකල්පය බැහැර නො කළ හෙයින් කුඩා පොදියක් නැතහොත් "ගොඩක්" පිළිබඳ සංකල්පයේ ඉතුරුවක් තිබේ. ඔබ ධාතු මීට වඩා ඇතට විභාග නො කරන්නෙහි නම් ඒ වෙනුවට මේ අණු කොටස්වල හට ගැන්ම (උත්පාදය) හා බිඳී යාම (භංගය) මතසිකාර කිරීම මඟින් විපස්සනා වැඩීමට උත්සාහ ගන්නෙහි නම් එවිට ඔබ හුදෙක් සංකල්ප මත පදනම් වූ විපස්සනාවක් කිරීමට

ප්‍රයත්න දරනවා වේ. එබැවින් රූපයන්ගේ පරමාර්ථය දැකීම පිණිස ධාතු තව දුරටත් විශ්ලේෂණය කිරීම කර ගෙන යා යුතුය.

රූප කලාප අති ක්ෂණික ලෙස හට ගෙන බිඳී යාම හේතුවෙන් තනි තනි ධාතු කලාපවල ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට නො හැකි නම් ඔබ හට ගැනීම හා බිඳී යාම පිළිබඳව අවධානය යොමු නො කළ යුතුය. එය හරියට ඔබ හමුවීමට වුවමනාවක් නැති පුද්ගලයෙකු නො දැක්කා හෝ සැලකිල්ලට නො ගත්තා හෝ වුවද කෙසේ හෝ හමු වුවා මෙනි. හටගැන්ම හා බිඳීම නො සලකා හරින්න. හුදෙක් තනි තනි රූප වුවද කලාපවල ඇති ධාතුවලට අවධානය යොමු කරන්න. ඒ ගැන අවදියෙන් සිටින්න.

ඔබ තවමත් අසමත් නම් මුළු ශරීරය පුරා පඨවි ධාතු සියල්ලටම එක විට අවධානය යොමු කිරීම හා තනි කලාපයක පඨවි ධාතුව සොයා බැලීම යන දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කරන්න. ඉක්බිති මුළු ශරීරය පුරා ආපෝ ධාතු සියල්ලටම එක විට අවධානය යොමු කිරීම හා තනි කලාපයක තේජෝ ධාතුව සොයා බැලීම යන දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කරන්න. අනතුරුව මුළු ශරීරය පුරා වායෝ ධාතු සියල්ලටම එක විට අවධානය යොමු කිරීම හා තනි කලාපයක වායෝ ධාතුව සොයා බැලීම යන දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කරන්න. ඉදින් ඔබ මේ ආකාරයට අභ්‍යාස කරන්නෙහි නම් ප්‍රසාද රූප කලාප නොව ප්‍රසාද රූප කලාප තුළ වූ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම අරඹන්න. මේ සළායතනයෙහිම ප්‍රසාද හා ප්‍රසාද නො වූ රූප කලාපවල ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න.

වර්ණ - වණ්ණ; සෑම රූප කලාපයකම දක්නට ලැබේ. එය රූපාරම්මණයක්ද වේ. මේ ආකාරයේ ආරම්මණ රූප සම්මර්ශනය කිරීම බෙහෙවින් පහසුය.

ගන්ධ - සෑම රූප කලාපයකම වේ. ඝාණ ප්‍රසාද ධාතුව හා හවංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව සම්මර්ශනය කරමින් ආරම්භ කළ යුතුය. මෙය දැකීම පිණිස ඔබ නාසයේ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කළ යුතු ය. ඝ්‍රාණ ප්‍රසාද ධාතුව ඔබට පහසුවෙන් දැක ගත හැක. මේ ඝ්‍රාණ ප්‍රසාද ධාතුව නාසයේ අදළ රූප කලාපයන්හි දැකිය යුතුය. ඉදින් ඔබ ප්‍රසාද කලාප තුළ ධාතු සතර - ආයතන සයෙහි ප්‍රසාද කලාප නොව - සාර්ථකව සම්මර්ශනය කරන ලද නම් එවිට ඔබට දීප්තිමත් දිලිසෙන හවංග චිත්තය

- මනෝ ද්වාරය - පහසුවෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි වනු ඇත. එය හෘදය වස්තු රූපවල රැඳී ඇති හද තුළ පිහිටියේය. එය ප්‍රසාද නො වූ කලාප - හදය දසක කලාප (හෘදය දඟවැන්න කොට ඇති කලාප) යි කියනු ලැබේ. මෙසේ ඝ්‍රාණප්‍රසාද ධාතුව හා හවංග මනෝද්වාරය සම්මර්ශනය කර ඔබ මෙනෙහි කිරීමට තෝරා ගත් රූප කලාපවල ගන්ධය සම්මර්ශනය කිරීමට යා යුතුය. ගන්ධය යනු ඝාණ විඤ්ඤාණය මගින් හෝ මනෝ විඤ්ඤාණය මගින් දන හැකි ධර්මයකි. ඝාණ විඤ්ඤාණය, ඝ්‍රාණ ප්‍රසාද ධාතුව මත රඳවමින් උපදින්නකි. මනෝ විඤ්ඤාණය හවංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව මගින් ආකර්ෂණය කරනු ලැබ හට ගනී. එය හදය වන්දු රූපවල තමාම රඳ සිටියි. මේ නිසාය රූප කලාපවල ගන්ධය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය වූ විට මේ ක්‍රියාවලියට අදළ ප්‍රසාද රූප දෙකම එකට සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ.

රස - සෑම රූප කලාපයකම පවතී. ජීවිතා ප්‍රසාද ධාතුව හා හවංග මනෝද්වාරය යන දෙක ම සම්මර්ශනය කරන අතර ඔබ මෙනෙහි කිරීමට තෝරා ගත් රූප කලාපයක රසය සම්මර්ශනය කරන්න. දිව මතුපිට ඇති කෙළවල රසය සම්මර්ශනය කරමින් ඇරඹිය හැක. ඉහත සඳහන් ගන්ධයට සමාන ආකාරයට වස්තුවක රසය ජීවිතා විඤ්ඤාණය මගින් හෝ මනෝ විඤ්ඤාණය මගින් දන හැක. ඒ නිසා මේ දෙකම සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

අභිධම්ම අටුවාව (අභි.අට්ඨ.2,388 පිට) මෙසේ දක්වයි: “සබ්බො” පි පනෙස්සපසෝදො මනොද්වාරිකා ජචනායෙව ලහතී” වස්තුවක වර්ණ, ගන්ධ හා රස හුදු මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්ම දැක ගතහැකි බැවින් පෙනේ. ඔබගේ භාවනාව ශක්තිමත් වීමට ප්‍රථම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් රසය හා ගන්ධය දන හැක්කේ කෙසේ දැයි වඩාත් පහසුවෙන් ඉගෙනීමට සහාය වීම පිණිස ඝාණ විඤ්ඤාණය හා ජීවිතා විඤ්ඤාණය යොදවන්නෙහිය. ඔබගේ භාවනාව වඩාත් ශක්තිමත් හා බලවත් වූ විට හුදු මනෝද්වාර විඤ්ඤාණය මගින් රසය හා ගන්ධය ඔබට දනගත හැක.

ඕජා - සෑම රූප කලාපයකම පවතී. එහි වර්ග 4 කි: කර්ම, චිත්ත, උතු හා ආහාර යන සතරින් නිපදවන ඕජාය. ඕජා ම රූප කලාපයක

ඇතුළත බලන්න. ඕජා නම් වූ පෝෂක පදාර්ථ ඔබට දැක ගත හැක. මේ ඕජාවෙන් යළි යළිත් ගුණ කෙරෙන (වැඩි කෙරෙන) රූප කලාප දැකිය හැක. (කලාපවල ගුණ වීමේ හා වර්ධනය වීමේ ක්‍රමය පසුව පැහැදිලි කෙරේ.)

ජීවිත : මේ කර්මයෙන් නිපුන් රූපවල ජීවිතය පවත්වාගෙන යන රූපයකි. මෙය චිත්ත, උතු හෝ ආහාර මගින් උපදවන රූප තුළ දක්නට නො ලැබේ. කර්මයෙන් හටගත් රූපවල පමණක් දක්නට ලැබේ. ප්‍රසාද රූප කලාපවල කර්මයෙන් පමණක් නිපදවනු ලැබේ. එබැවින් මෙය සෙවීම ආරම්භ කළ යුත්තේ මෙතැන්හිය. ඔබ ප්‍රසාද රූප කලාප සම්මර්ශනය කර ඉන් පසුව ඒවා තුළ ජීවිත රූප සෙවීම කළ යුතුය. ජීවිත රූපය එයද ඇතුළත් රූප කලාපවල පවත්නා රූපවල පමණක් ජීවිතය පවත්වයි. අනිකුත් කලාපවල ජීවිතය විරකල් නො පවත්වයි.

ප්‍රසාද රූප කලාපවල ජීවිතය සම්මර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරු ව ප්‍රසාද නො වූ රූප කලාපවල වූ ජීවිත සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. ශරීරයේ ජීවිත රූපය අඩංගු ප්‍රසාද නො වූ රූප කලාප වර්ග තුනකි. එක් වර්ගයක් වූ හෘදය දසක කලාප (හෘදය දස වැනි කොටස හැටියට ඇති කලාප) හෘදයේ පමණක් දක්නට ලැබේ. අනික් දෙක - භාව දසක කලාප හා ජීවිත නවක කලාප - මුළු ශරීරය පුරා දක්නට ලැබේ.

එහෙයින් හෘදයෙහි හැර ශරීරයේ අන් තැනක ප්‍රසාද නො වූ රූප කලාපයක ජීවිත රූපයක් සම්මර්ශනය කිරීමට හැකි නම් එය ද භාව දසක කලාපයක් කියා හෝ නැතහොත් ජීවිත නවක කලාපයක් කියා ද ඔබ දත යුතුය. මෙය වෙන් කොට දැකීමට නම් භාව රූප සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි විය යුතුය.

භාව රූප - (ලිංග තීරණය කෙරෙන රූප) - මුළු සිරුර පුරා ආයතන සයෙහිම දක්නට ලැබේ. එහෙත් එය ප්‍රසාද නො වූ රූපයකි. ප්‍රසාද රූප තුළ ජීවිත සම්මර්ශනය කර ඇත්නම් හා ප්‍රසාද නො වූ රූපවල එය දක්නා ලද නම් ජීවිත රූප දුටු ප්‍රසාද නො වූ රූපවල භාව රූප සෙවිය යුතුය. ඔබ භාව රූප දැකින්නෙහි නම් කලාපය භාව දසක කලාපයකි. ජීවිත නවක කලාපයක් නො වේ. පුරුෂයෙකු තුළ පුරුෂභාව රූප පමණක් ඇත. ස්ත්‍රීයක තුළ ස්ත්‍රී භාව රූප පමණක් ඇත. පුරුෂභාව රූප යනු “මේ පිරිමියෙකි” යි ඔබට දත හැකි ගුණාංගයකි. ස්ත්‍රීභාව රූප යනු

“මේ ස්ත්‍රීයකි” යි ඔබට දත හැකි ගුණාංගයකි. භාව රූප සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ විට ශරීරය පුරා වක්කු, සෝත, ස්‍රාණ, ජීවිත, කාය හා හදය යන සලායතනවලද සොයා බැලීමට පටන් ගන්න.

හදය රූප : භවාංග මනො ප්‍රසාද ධාතු (මනො ධාතු නැතහොත් මනෝද්වාර යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ). මනෝ විඤ්ඤුණ ධාතු දෙකට ආධාර කරන රූපයයි. මනෝ විඤ්ඤුණ ධාතුව වක්කු, සෝත, සාණ, ජීවිත හා කාය යන පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය විඤ්ඤුණ හැර අන් සියලු ආකාරයේ විඤ්ඤුණවලින් සමන්විතය. හදය යනු මනෝ ධාතු හා මනෝ විඤ්ඤුණ ධාතු හට ගන්නා තැනයි. එහි ලක්ෂණය ඉහත ධාතුවට ආධාර වීමයි.

හදය රූප සම්මර්ශනය කිරීම පිණිස භවාංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව වෙත සිත යොමු කරන්න. ඉක්බිතිව, භවාංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුවට භවාංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව සම්මර්ශනය කරමින් සිටින මනෝ විඤ්ඤුණයට ආධාරක වන රූප කලාපයක සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. භවාංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුවේ පහළ කොටසේ මේ රූප කලාප තිබෙනු දැකීමට ඔබ සමත් විය යුතුය. මේ රූප කලාප හදය දසක කලාප (හෘදය දස වැන්න කොට ගත් කලාප) වේ. ඒවා ප්‍රසාද රූප නොවේ.. ඒවා තුළ හදය වන්දු රූපය මනෝ ධාතුව හා මනෝ විඤ්ඤුණ ධාතුවට ආධාරක වෙයි.

රූප ප්‍රසාද ධාතු විභාගය

වක්කු නම් වූ ඉන්ද්‍රිය රූප වර්ග කීපයකින් සමන්විත වේ. ඒවා එකට මිශ්‍ර වූ කල්හි හාල් පිටි හා තිරිඟු පිටි මෙන් විසිරී ඇත. ඇසෙහි එකට මිශ්‍ර වූ ප්‍රසාද ධාතු දෙවර්ගයක් තිබේ. වක්කු ප්‍රසාද ධාතුව හා කාය ප්‍රසාද ධාතුව වශයෙනි. වක්කු දසක රූප කලාප හා කාය දසක රූප කලාප එකට සම්මිශ්‍රිත වී ඇත යනු මෙහි තේරුමයි. කාය ප්‍රසාද ධාතු අඩංගු කාය දසක කලාප සලායතනයන් පුරාම විසිරී පවතිනු දැකිය හැක. ඇසෙහි වක්කු දසක කලාප සමගත්, සෝත දසක කලාප සමගත්, සාණ දසක කලාප සමගත්, ජීවිත දසක කලාප සමගත්, හදයේ හදය දසක කලාප සමගත් සම්මිශ්‍රිතය. භාව දස වැන්න කොට ඇති භාව දසක කලාපද සලායතනයන් පුරාම විසිරී ඇත. ප්‍රසාද ධාතු කලාප සමග සම්මිශ්‍ර වී ඇත. මෙය දැක්වීම පිණිස ප්‍රසාද ධාතුවල රූප විභාග කිරීම

ආරම්භ කළ යුතුය.

චක්ඛු ප්‍රසාද ධාතුව - චක්ඛු ප්‍රසාද රූපය වර්ණයට සංවේදීය. එහෙත් කාය ප්‍රසාද ධාතුව ස්පර්ශයට සංවේදීය. වස්තුවලට ඇති සංවේදීතාවේ මේ වෙනස, චක්ඛු ප්‍රසාද ධාතුව කවරක් ද, කාය ප්‍රසාද ධාතුව කවරක්දැයි විභාග කිරීමටත් අවබෝධ කර ගැනීමටත් ඔබට ඉඩ සලසයි. පළමු ව චක්ඛු ඉන්ද්‍රියයේ ඇති ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න. අනතුරුව ප්‍රසාද රූප කලාප සම්මර්ශනය කරන්න. ඉතික්ඛිතිව ඊට ආසන්නයේ ඇති රූප කලාපයක වර්ණය දෙස බලන්න. ඉදින් ඔබ තෝරා ගත් ප්‍රසාද ධාතුව මත වැදෙන සේ ඒ වර්ණය ඔබ දක්නෙහි නම් චක්ඛු ප්‍රසාද ධාතුවයි ඒ. චක්ඛු ප්‍රසාද ධාතු මත ඒ වර්ණය නො වැදී නම් එය චක්ඛු ප්‍රසාද ධාතුවක් නො වේ. එය කාය ප්‍රසාද ධාතුවක් විය යුතුය. මක් නිසා ද යත් චක්ඛුවේ දෙවර්ගයක ප්‍රසාද ධාතු පමණක් පවත්නා හෙයිනි.

කාය ප්‍රසාද ධාතුව - කාය ප්‍රසාද ධාතුව ස්පර්ශ සංඝටනයට - පඨවි, තේජෝ හා වායෝ ධාතු යන ඒවායේ ස්පර්ශයට - සංවේදීය. ප්‍රසාද රූප කලාප සම්මර්ශනය කරන්න. ඉක්ඛිතිව, ආසන්නයේ ඇති රූප කලාපයක පඨවි, තේජෝ හෝ වායෝ ධාතු දෙස බලන්න. ඔබ තෝරා ගත් ප්‍රසාද ධාතුව මත මේ ධාතු තුනෙන් එකක් ගැටී ඇති බැව් ඔබට පෙනේ නම් ඒ කාය ප්‍රසාද ධාතුවයි. ඒ කාය ප්‍රසාද ධාතුවේ රූප කලාප කාය දසක කලාපයයි. චක්ඛුව සම්බන්ධයෙන් ඔබ කළ ආකාරයටම සෝත, ඝාණ, ජීවිතා, කාය හා හදය යන ඒවායේ කාය දසක කලාප සම්මර්ශනය කරන්න.

සෝත ප්‍රසාද ධාතුව - සෝත ප්‍රසාද ධාතුව ශබ්ද සංඝටනයට සංවේදීය. සෝතේන්ද්‍රියයෙහි ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න. ප්‍රසාද රූප කලාපද බලන්න. ශබ්දයකට ඇහුම් කන් දෙන්න. ඔබ තෝරා ගත් ප්‍රසාද රූපයේ එය සංඝටනය වනු ඔබට පෙනේ නම් එය සෝත ප්‍රසාද ධාතුවයි. එහි තුළ ඇති රූප කලාප සෝත දසක කලාපය යි. කාය දසක කලාප සම්මර්ශනය කිරීම චක්ඛුව සම්බන්ධයෙන් පෙර පෙන්වා දුන් ආකාරයට මය.

ඝාණ ප්‍රසාද ධාතුව - ඝාණ ප්‍රසාද ධාතුව ගන්ධ සංඝටනයට සංවේදීය. ඝාණේන්ද්‍රියෙහි ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න. ප්‍රසාද රූප කලාපද බලන්න. ඊ ළඟට ශරීරයේ රූප කලාපයක ගන්ධය බලන්න. ඉදින් එම

ගන්ධය ප්‍රසාද ධාතුවේ සංඝටනය වේ නම් එය ඝාණ ප්‍රසාද ධාතුව යි. ඒ තුළ ඇති රූප කලාප ඝාණ දසක කලාපයයි.

ජීවිතා ප්‍රසාද ධාතුව - ජීවිතා ප්‍රසාද ධාතුව රස සංඝටනයට සංවේදීය. ජීවිතාවේ ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න. ප්‍රසාද රූප ධාතු සම්මර්ශනය කරන්න. ඉක්ඛිතිව ඊට ආසන්න රූප කලාපයක රසය බලන්න. ඒ ප්‍රසාද ධාතුව මත සංඝටනය වී ඇති බැව් පෙනේ නම් එය ජීවිතා ප්‍රසාද ධාතුවයි. ජීවිතාවේ රූප කලාප ඇස හා සම්බන්ධ ආකාරයටම දක්නට ලැබේ.

සටහන කාය දසක කලාප හා භාව දසක කලාප සලායතනයේම දැකිය හැක. එක් එක් තැනක මාරුවෙන් මාරුවට බැලිය යුතුය.

චිත්තජ රූප දැකීමේ ක්‍රමය

මුළු ජීවිත කාලය පුරා හදවතේ හදය වත්පු රූපය මත රඳ පවතිමින් බිහි වන සියලු මනෝ ධාතු හා මනෝ විඤ්ඤණ සිත් චිත්තජ ඕජා අට්ඨමක රූප කලාප (සිතෙන් නිපද වූ ඕජාව අට වැන්න කොට ඇති කලාප) නිපදවීමේ ලා සමත් වෙයි. සෑම තනි චිත්තයක්ම මුළු ශරීරය පුරා විහිදී ඇති මේ ඕජා අට්ඨමක කලාප විශාල සංඛ්‍යාවක් නිපදවීමට සමත් වේ.

ඔබ මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව මෙතෙහි කරන්නේ නම් හදය වත්පු රූපයේ සභාය ලැබූ බොහෝ සිත් අඛණ්ඩව රූප කලාප නිපදවන බැව් ඔබට පෙනෙනු ඇත. මුලදී මෙය පැහැදිලි නො මැත්තේ නම් මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව මෙතෙහි කර ඔබගේ ඇඟිලි ඉදිරියටත් පස්සටත් සොළවන්න. ඇඟිලි සෙළවීමට මනසට අවශ්‍ය හෙයිත් රූප කලාප විශාල සංඛ්‍යාවක් නිපදවනු ලබන බව ඔබට දැකිය හැක. එසේම ශරීරයේ ආයතන සයෙහිම මේ රූප විසිරී තිබෙනු දැකිය හැක. මේවා ප්‍රසාද නොවූ රූප කලාපයි. විභාග කළහොත් එක එකක රූප අටක් පමණක් අඩංගු වන බව දක්නට ලැබේ. පහත සටහන් බලන්න. (පිටු 127-132)

උතුරු රූප බැලීමේ ක්‍රමය

කර්ම, චිත්ත, උතු හෝ ආහාර යන ඒවායින් නිපද වුණු රූපවල අඩංගු තේජෝ ධාතුව “උතු” යනුවෙන් හැඳින්වේ. “උතු” ලෙස හැඳින්වෙන මේ තේජෝ ධාතුව අළුත් උතුරු ඖෂධ ආධිපතික රූප කලාප (උතුටෙන් වූ පළමු පරම්පරාව) නිපදවීමට සමත්ය. මේ උතුරු ඖෂධ ආධිපතික කලාපවලද තේජෝ ධාතුව අඩංගුය. මෙයටද උතුරු ඖෂධ ආධිපතික කලාප බොහෝමයක් නිපදවිය හැක. (උතුටේ දෙවන පරම්පරාවය). ඉඳින් තේජෝ ධාතුව කම්මප කලාපයක පවත්නා තේජෝ ධාතුව නම්, උතු නම් වූ ඒ තේජෝ ධාතුව ඉහත පැහැදිලි කළ පරිදි උතුරු කලාප හතරක් හෝ පහක් බිහි කිරීමෙහි සමත් වේ. මෙය සිදු වන්නේ උතු එහි ස්ථිති (ධීති) අවස්ථාවට පැමිණි විට පමණි. ධීති අවස්ථාවට පැමිණි විට පමණක් ඒවාට ශක්තිය ඇත යන්න රූපවල නීතියකි.

සමහර මේ උතුරු ආධිපතික කලාපවල ඖෂධ පවතී. මේ ඖෂධද ආහාරජ ඖෂධවෙන් සහාය ලද කල්හි ආහාරජ ඖෂධ ආධිපතික පරම්පරා නිපදවීමේලා සමත් වේ. එහෙයින් රූප කලාපයක තේජෝ ධාතුව නැතහොත් ඖෂධ අළුත් රූප නිපදවීමේලා සමත් වන්නේය.

චිත්තයෙන් නිපත් තේජෝ ධාතුවක්ද ඇත. එය ද “උතු”ය. සාමාන්‍ය කාමාවචර චිත්තයක් චිත්තජ ඖෂධ ආධිපතික කලාප නිපදවීමට හේතු කාරක වන විට ඒවාහිද තේජෝ ධාතුව අන්තර්ගත වේ. එය ද “උතු” ය. මේ උතුටට උතුරු ඖෂධ ආධිපතික කලාප (චිත්තජ තේජෝ ධාතුවේ ප්‍රථම පරම්පරාව) නිපදවිය හැක. මේ උතුරු ඖෂධ ආධිපතික කලාපවල තේජෝ ධාතුව අන්තර්ගත වේ. මෙයට උතුරු ඖෂධ ආධිපතික කලාපවල තවත් පරම්පරාවක් නිපදවිය හැක. මේ ක්‍රියාවලිය පරම්පරා දෙකක් හෝ තුනක් දක්වා පැවතිය හැක.

සමට භාවනාවේ උග්ගහ, උපචාර හා පටිභාග සමාධිය ප්‍රගුණ කරන අතරතුරදී හෝ විපස්සනාව ප්‍රගුණ කරන අතරතුරදී චිත්තවලටද, මාර්ග හා එල චිත්ත සියල්ලටද චිත්තජ රූප නිපදවීමේ හැකියාව ඇත. මේ චිත්තජ රූපවල තේජෝ ධාතුව අඩංගුය. එය “උතු” ය. ඊට අභ්‍යන්තර වශයෙන් පමණක් නොව බාහිර වශයෙන්ද ඖෂධ ආධිපතික පරම්පරා බොහෝමයක් නිපදවිය හැක. අවබෝධ ශක්තිය වැඩි බව හෝ සුළු බව

මත නැතහොත් සමාධියේ ශක්තිය මත මේ රූප කලාප ශරීරයේ විහිදෙමින් බොහෝ හෝ ස්වල්ප ගණනක් නිපදවනු ලැබේ. (විසුද්ධි. ටීකා 2, 428, 429, 403 පිටු).

ගුණවීමේ හා රූප කලාප බිහි කිරීමේ මේ ක්‍රියාවලිය තේජෝ (උතු) ධාතුව ස්ථිති කාලයට පැමිණි පසු පමණක් සිදු වේ.

මේ චිත්තජ රූප කලාප ඖෂධවෙන් සමන්විතය. මෙය ආහාර ඖෂධවේ සහාය ලද විට ඖෂධ ආධිපතික ආහාරජ කලාප පරම්පරා ගණනක් බිහි කිරීමෙහි ලා සමත් වේ. එහෙත් මේවා බැහැර ව නොව ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ පමණක් හට ගනී.

පහත සඳහන් කෙරෙන ආහාරජ රූපවල තේජෝ ධාතුව (උතු) අඩංගුය. මේ උතු ස්ථිති අවස්ථාවට ළඟා වූ විට ඊට උතුරු ඖෂධ ආධිපතික පරම්පරා ගණනක් නිපදවිය හැක. එහෙත් දෙවියන්ගේ ඖෂධ වැනි විශේෂ ආහාරවල සහාය ඇතිව මේ ක්‍රියාවලියට බොහෝ කාලයක් ක්‍රියාත්මක විය හැක. මේ ආකාරයට නිපදවූ උතුරු ඖෂධ ආධිපතික කලාප තුළ ඖෂධ අන්තර්ගතය. ආහාරජ ඖෂධවල සහාය ඇතිව ශරීරය තුළ ආහාරජ ඖෂධ ආධිපතිකවල පරම්පරා බොහෝ ගණනක් නිපදවිය හැක.

ආහාරජ රූප බැලීමේ ක්‍රමය

ආහාරජ රූප ආහාරයෙන් නිපත් කලාප දෙවර්ගයකින් සමන්විතය :

- (1) ආහාරජ සුද්ධාධික කලාප : මෙය ශුද්ධ රූප වර්ග අටකින් යුක්තය. එහි ආහාරජ ඖෂධ අට වැනි කොටස වේ. එහෙයින් ඊට “ආහාරජ ඖෂධ ආධිපතික කලාප” යි ද කියනු ලැබේ. එය නිෂ්චන්ත රූපයකි
- (2) ලහුතාදෙකාදසක කලාප : එය ශුද්ධ අෂ්ඨකයෙන් හා ලහුතා (සැහැල්ලු), මුදුතා (මෘදු) හා කම්මඤ්ඤතා (කර්මණ්‍ය) යන රූප තුනෙන් සමන්විතය. එය සන්තුෂ්ඨිය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව, ශක්තිය හා සුව පහසුව යනාදිය මත ශරීරයට සුව පහසුවක් හා සැහැල්ලුවක් දැනුණු විට ජනිත වේ. උදහරණයක් වශයෙන් අපගේ ආහාර ජීරණය ඉතා හොඳ නම් මේ ආහාරජ ඖෂධ කලාප ඉතා පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත වෙයි. ආහාර පෝෂ්‍යදායක නම් හා ප්‍රණීත නම්

එවිට ද එයම සිදු වේ.

මේ ආහාර රූප දෙවර්ගය පෝෂණයේ දෙයාකාරයක ක්‍රියාදාමයක් අනුව ජනිත වේ. ඒ ආහාරයෙන් හා පානයෙන් එන ඖෂධ මගින් ශරීරය පෝෂණය වූ කල්හි සිදුවීමයි. කෙසේ ද?

ශරීරය අපේ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය තුළ වූ ආහාරයෙන් හා පානයෙන් රසය (ඖෂධ) උරා ගනී. එනම් අපේ මුඛයෙහි වූ ආහාරයෙන් හා පානයෙන්; අපේ කුස තුළ අලුතින් ගන්නා ලද - නො දිරු - ආහාරයෙන් හා පානයෙන්; බඩවැල් තුළ වූ අර්ධ වශයෙන් හා පූර්ණ වශයෙන් දිරු ආහාරයෙන්; ඉන් පසුව මළුවලින්ය. මේ සියල්ල උතුරු ඖෂධ අවධිමක කලාපය. අපේ පාත්‍රයේ ආහාර සේය. ඒ කලාපවල පවත්නා පෝෂක සාරය ප්‍රධාන වශයෙන් පාචක තේජෝවේ සහායයෙන් ශරීරය පෝෂණය කරයි. මෙය (මීට පෙර සඳහන් කළ) කර්මයෙන් හටගත් හා මුළු ශරීරය පුරා ඇති ජීවිත නවක කලාපවල තේජෝ ධාතුවයි.

ඊ ළඟට ඖෂධවේ (පෝෂණයේ) අදියර දෙකකි. ප්‍රථම අදියර පාචක තේජෝව අපේ ජීරණ පද්ධතියේ ඇති ආහාරයේ රස ඖෂධවට එකතු වූ විට ඇරඹේ. මේ එකතුවෙන් මුළු ශරීරය පුරා තවත් රූපයක් ජනිත වේ. මුළු ශරීරය පුරා ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාප නිපදවීමයි ඒ.

දෙවැනි අදියර පාචක තේජෝව ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාපවල ඖෂධවත්, කයේ අනෙක් රූපවල ඖෂධවත් එකතු වූ විට ඇරඹේ. මේ එකතුවීම හේතුවෙන් තවත් (අළුත්) රූපයක් නිපදවේ. එය තවත් ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාපයකි.

- කර්ම රූපයන්ගේ පරම්පරා සතරේ සිට පහක්
- විත්ත රූපයන්ගේ පරම්පරා දෙකේ සිට තුනක්
- උතුරු රූපයන්ගේ පරම්පරා දහයේ සිට දෙළහක්
- ආහාර රූපයන්ගේ පරම්පරා දහයේ සිට දෙළහක්

ආහාර හා පානවල ඖෂධ මගින් ශරීරය පෝෂණය කරනුයේ ඒ ආකාරයටය. උදහරණයක් හැටියට ඖෂධවේ (පෝෂණයේ) ප්‍රථම අදියරේ දී ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාපය වක්‍රව වෙත ළඟා වෙයි. ඉන් පසුව දෙවන අදියරේදී ඒ ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාපයේ ඖෂධ - පෝෂක සාරය - (පාචක තේජෝව සමඟ) වක්‍රව දසක කලාපයක ඖෂධ මුසු වේ. ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාප පරම්පරා හතරේ සිට පහ දක්වා ජනිත වේ. ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාප හා ජීවිත නවක කලාප ආධාරක ප්‍රත්‍ය (උපත්ඵම්භක පච්චය) හැටියට ක්‍රියා කරන අතර වක්‍රව දසක කලාප නිපදවන ප්‍රත්‍ය (ජනක පච්චය) හැටියට ක්‍රියාත්මක වේ. යළිත් ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාප සතරේ සිට පහ දක්වා වූ පරම්පරාවල ඇති තේජෝ ධාතුව උතුරු ඖෂධ අවධිමක පරම්පරා දහයේ සිට දෙළහක් උපදවයි. මේ ක්‍රියාවලියම වක්‍රවේ කාය දසක කලාපවලත්, වක්‍රවේ භාව දසක කලාපවලත්, විත්ත රූප අවධිමක කලාපවලත්, ජීවිත නවක කලාපවලත්, අනිකුත් ආහාර ඖෂධ අවධිමක කලාපවලත් සිදු වේ. උදහරණයක් හැටියට ආහාර හා පාන ඖෂධ වක්‍රව පෝෂණය කරනුයේ මේ ආකාරයටය. එක් දිනක ආහාරයෙන් ගන්නා ලද ඖෂධවට මේ ආකාරයට දින හතක් දක්වා රූප ජනනය කළ හැක. අපගේම කර්මය අනුව තීරණය වන පාචක තේජෝව මත පරම්පරා ගණන රදපවතී. එය ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය මත ද රද පවතී. ඉදින් ආහාරය ගුණාත්මක භාවයෙන් අඩු නම් ඊට පරම්පරා බොහෝ ගණනක් නිපදවිය නො හැක. අපි දුර්වල වෙමු. කෙසඟ වෙමු. ඉදින් ආහාරය ප්‍රණීත නම් ඊට පරම්පරා කීපයක් ජනනය කළ හැක. අපි ස්ථූල වෙමු. දෙවිලොව අග්‍රගණ්‍ය ආහාරය වූ දිව්‍ය භෝජනය මේ ආකාරයට මාස එකක් හෝ දෙකක් දක්වා පරම්පරා ජනිත කරවයි.

ජීවිත නවක කලාප මුළු ශරීරය පුරා පවත්නා හෙයින්, සිරුර පුරා වූ පාචක තේජෝව දුර්වල මට්ටමකින් පවතී. ඒ හේතුවෙන්, සමට ඔසු තෙලක් ගැ විට හෝ සමට යටින් ඔසුවක් එන්නත් කළ විට ඔසුව සිරුර පුරා පැතිරී යන්නේ (ආහාරයේ ප්‍රථම අදියර). ඉදින් තෙල් වැඩිපුර ගැ විට සමේ පවත්නා පාචක තේජෝව මද වේ. එයින් ඔසුව උරා ගැනීමට බොහෝ වේලාවක් ගත වේ. ඔසුව ප්‍රතිඵල ගෙන එන්නේ ආහාරයේ දෙවන අදියර තුළින් යන විටය.

විදර්ශනා භාවනාව සඳහා රූප දැන ගැනීම පිණිස හා දැක ගැනීම පිණිස ආහාරයේ මේ අවස්ථා දෙකම අප දැන ගත යුතුය. දැක ගත යුතුය. එනම් ආහාරයේ ඕනෑ අවධිමක කලාප නිපයෙන් හා ශරීරයේ විවිධ අංග තුළ විහිදෙන ප්‍රථම අදියර සහ ශරීරයේ විවිධ අංග පෝෂණය කිරීම සඳහා අනෙකුත් ඕනෑ අවධිමක කලාප නිපදවන දෙවන අදියර යන දෙකය.

විශුද්ධි මාර්ගය මෙසේ සඳහන් කරයි. උතුටෙන් නිපදවනු ලැබූ නො පැසුණු ආහාර, දිරු ආහාර, සැරව හා මුත්‍ර යන මේ හතර සම්බන්ධව උතුටෙන් පමණක් නිපද වූ ඕනෑ අවධිමක කලාපවල අට වර්ගයක රූප පවතී. (විශු-ම.Xviii.6)

මෙයින් පෙනෙනුයේ ශරීරයේ මේ කොටස් හතර උතුටෙන් පමණක් නිපද ඕනෑ අවධිමක කලාපවලින් සමන්විත වන බවයි. එහෙයින් අළුත බුද්ධි ලද ආහාරය තවමත් කුස තුළ වේ. එය උතුප ඕනෑ කලාපවලින් පමණක් සමන්විත වේ. ජීවිත නවක කලාපවල ඇති තේජෝ ධාතුවේ සහායයෙන් - මෙය ජීරණ තේජෝව සකසයි - මේ උතුප ඕනෑ අවධිමක කලාපවල ඕනෑවට, ඕනෑ අවධිමක කලාප පරම්පරා ගණනක් නිපදවිය හැක. මේ ආහාරය රූප වලට ආයතන හය පුරාද පැතිරිය හැක. එක් දිනක් ගන්නා ලද ආහාරවලට ආහාරයේ ඕනෑ අවධිමක කලාප දින හතක් දක්වා නිපදවිය හැක. දිවා හෝජනවලට මෙය මාසයක් හෝ දෙකක් වුව ද කළ හැක. එක් දිනක් ගන්නා ලද ආහාරයට කම්මප, චිත්තප, උතුප කලාප ඕනෑවටද ඊළඟ දින හතකට සහාය විය හැක.

මේවා දැකීම පිණිස ඔබට ආහාර අනුභව කරන විට භාවනා වැඩිය හැක. මුඛයෙන්, උගුරෙන්, උදරයෙන් හා බඩවැල්වලින් පටන් ගෙන මුළු ශරීරය පුරා ආහාර රූප පැතිරෙනු දැකිය හැක. මුඛයේ, උගුරේ, කුසේ හා බඩවැල්වල ඇති අළුත් ආහාරවල ධාතු සහර සම්මර්ශනය කරන්න. එහි රූප කලාප ඔබ දන්නෙහිය. කර්මයෙන් හට ගත් පාවක තේජෝවේ සහාය ඇතිව ආහාර රූප කලාපවල ඇති ඕනෑව, ශරීරය පුරා පතුරු වන අළුත් රූප කලාප නිපදවන බව පෙනෙන තෙක් විමසිල්ලෙන් බැලීම නො කඩවා කරන්න.

විකල්ප වශයෙන් ආහාර අනුභවයෙන් පසුව භාවනා කිරීමත්

සමග මේවා දැකීමට පුළුවන. අවධියෙන් අවධිය වඩ වඩා සමාධිය වර්ධනය කර ගෙන කුස තුළ හෝ බඩවැල් තුළ වූ අළුත් ආහාරයේ ධාතු සහර සම්මර්ශනය කරන්න. ආහාරයේ ඇති අවධිමක කලාපවල ඕනෑව, කර්මයෙන් හට ගත් පාවක තේජෝවේ සහාය ඇතිව මුළු ශරීරය පුරා විහිදීමට ආහාරයේ අවධිමක කලාප බිහි කරන සැටි පෙනී යන තෙක් නො කඩවා කර ගෙන යන්න. මේ කලාප විභාග කර බලන්න. එක එකක රූප අට සම්මර්ශනය කර බලන්න. ඒවා ප්‍රසාද නොවන රූප බැව් දකින්න.

සමාධිය වඩා මේ ආහාරයේ ඕනෑ අවධිමක කලාප සිරුර තුළින් පැතිරෙන සැටින් වක්කුව වෙත ළඟා වන සැටින් සම්මර්ශනය කරන්න. වක්කුවේ මේ කලාපවල තිබෙන රූප අට සම්මර්ශනය කරන්න. මේ කලාපවල ඇති ඕනෑව ආහාරයේ ඕනෑවය. මේ ආහාරයේ ඕනෑව, වක්කුවෙහි කලාපවල අඩංගු කම්මප ඕනෑවට රූප කලාප පරම්පරා හතරක් හෝ පහක් නිපදවීමට සහාය වේ. පරම්පරා ගණන, කර්මයේ හා ආහාරයේ ඕනෑවේ සහාය වීම් ශක්තිය මත රඳ පවතී. යළිදු රූප කලාප හතර හෝ පහ තුළ “උතු” යනුවෙන් හැඳින්වෙන තේජෝ ධාතුව වේ. මේ “උතු” ස්ථිති අවස්ථාවේ දී උතුඕනෑ අවධිමක කලාප පරම්පරා ගණනක් ජනනය කළ හැක. මෙය සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

කාය දසක කලාප හා භාව දසක කලාපවල ඕනෑව ආහාරයේ ඕනෑවේ සහාය ලැබ ආහාරයේ ඕනෑ අවධිමක කලාප පරම්පරා හතරක් හෝ පහක් ජනිත කළ හැකි බව සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. තවද මේ පරම්පරාවල අඩංගු තේජෝ ධාතුව - උතු - උතුප ඕනෑ අවධිමක කලාප පරම්පරා බොහෝ ගණනක් ජනනය කරයි.

එසේම වක්කුවේ සෑම විත්තප අවධිමක කලාපයකම ඕනෑ ඇත. මේ විත්තප ඕනෑව ආහාරයේ ඕනෑවේ සහාය ලැබූ විට ආහාරයේ අවධිමක කලාප දෙකක් හෝ තුනක් බිහි කරයි. මේවාහි තේජෝ ධාතුව - උතු - උතුප ඕනෑ අවධිමක පරම්පරා ගණනාවක් බිහි කළ හැකිය.

මනස සමථ, විපස්සනා, මග්ග හෝ ඵල විත්ත වූ කල, විත්තප ඕනෑ අවධිමක කලාප බොහෝ ගණනක් ශරීරය තුළ බිහි කිරීමට හැකියාව ඇත. මේවාහි ඇති උතු, ශරීරයේ ඇතුළත හා පිටත උතුප ඕනෑ අවධිමක

කලාප බිහි කිරීමට සමත් වේ. ආලෝකය යනු මේ වින්තජ කලාපවල හා උතුජ කලාපවල වර්ණ රූපයන්ගේ වර්ණවල ප්‍රභාවත් බවයි.

එක්ඛව සම්බන්ධයෙන් මීට පෙර පෙන්වූ පරිදි උතු හෙවත් තේජෝ ධාතුවෙන් නිපදවන ලද සෑම උතුජ අට්ඨමක කලාපයකම - කම්මජ තේජෝ ධාතුව, වින්තජ තේජෝ ධාතුව, උතුජ තේජෝ ධාතුව හෝ ආහාරජ තේජෝ ධාතුව හෝ වේවා - ඕජාව පවතී. මේ උතුජ ඕජාවට ආහාරජ ඕජාවේ සහාය ලැබ රූප කලාප පරම්පරා දහයක් හෝ දෙළහක් නිපදවිය හැක. (විසුද්ධි.ම.ටිකා 403 පිටුව)

ආහාරජ අට්ඨමක කලාප තුළ අන්තර්ගත වූ තේජෝ ධාතුව (උතු) උතුජ ඕජා අට්ඨමක කලාප බොහෝවක් නිපදවීමෙහි ලා සමත් වේ.

බුද්ධින ලද ආහාරවලින් ආහාරජ ඕජා අට්ඨමක කලාප නිපදවන සැටින්, එක්ඛව තුළ පවත්නා ලෙස විහිදෙන සැටින් මීට පෙර පැහැදිලි කරන ලදී. මූලින් පැවති ආහාරජ ඕජා අට්ඨමක කලාපයක ආහාරජ ඕජාවට, පසුව බිහි වූ ආහාරජ ඕජා අට්ඨමක කලාපයක ආහාරජ ඕජාවේ සහාය ලබා දුන් විට රූප කලාප බොහෝවක් හෝ කිහිපයක් බිහි කළ හැක. මෙය ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය හා පාචක ආපෝ ධාතුවේ ශක්තිය මත රද පවතී. මේ ආහාරජ ඕජා අට්ඨමක කලාපවල තේජෝ ධාතුව ඇත. එය උතුය. මීට අළත් උතුජ ඕජා අට්ඨමක කලාප බොහෝවක් නිපදවිය හැක.

ඉහත විස්තර කළ පරිදි උතු හෝ ඕජා අළත් කලාප නිපද වන විට ඒවා ස්ථිති අවස්ථාවට ළං වූ විට පමණක් එසේ නිපදවයි. රූප කලාප බිහිකිරීමේ දී - පරම්පරා දෙකක්, තුනක්, දහයක් හෝ දෙළහක් හෝ වේවා - අන්තිම පරම්පරාව උතු නොහොත් ඕජාවෙන් සමන්විතය. ඊට අළත් උතුජ කලාප හා ආහාරජ කලාප නිපදවිය නො හැක.

කලාප නිපදවීම පිළිබඳ මේ විස්තරය ප්‍රවේශමෙන් කියවා තේරුම් ගත යුතුය. මේ සමග ඇති රූප සටහන්ද බලන්න. සුදුසු ගුරුවරයෙකු ලැබීමෙන් හා ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඔබ කම්ම, වින්ත, උතු හා ආහාර යන හේතු හතර මගින් නිපදවන කලාප සම්මර්ශනය කිරීමේ නිපුණයකු වන්නෙහිය. එක්ඛ ආයතනය සම්බන්ධයෙන් පෙන්වා දුන් පරිදි ඒ ආකාරයට අනිත් ආයතන පහේ

රූපත්, ශරීරයේ කොටස් හතළිස් දෙකත් (මෙය රූප සටහන්වලින් අනතුරුව පැහැදිලි කෙරේ) ඔබ සම්මර්ශනය කළ යුතුයි

වක්කුද්වාර මූලික රූප වර්ග

(දසක කලාප වර්ග 3 (3×10=30)+ නවක කලාප (9)+ අට්ට්මක කලාප 3(3×8=24)=63)

වර්ගය	වක්කු දසක කලාප	කාය දසක කලාප	භාව දසක කලාප
ලක්ෂණ	ප්‍රසාද (ඔපවත්)	ප්‍රසාද	ප්‍රසාද නොවූ
හේතුව	කර්ම	කර්ම	කර්ම
රස (ක්‍රියාව)	වර්ණ ද්වාර	ස්පර්ශද්වාර (පයව්/තේජෝ/වායෝ)	ලිංග කිරක
1	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	පීචිත	පීචිත	පීචිත
10	වක්කු ප්‍රසාද	කාය ප්‍රසාද	භාව රූප

+

වර්ගය	පීචිත නවක කලාප	අට්ට්මක කලාප		
		අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි
ලක්ෂණ	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි
හේතුව	කර්ම	චිත්ත	උතු	ආහාර
1	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	පීචිතේන්ද්‍රිය			

ආයතන සයෙහිම පීචිත නවකය හා අට්ට්මක කලාප එක මය.

සෝක ද්වාර මූලික රූප වර්ග

(දසක කලාප වර්ග 3 (3×10=30)+ නවක කලාප (9)+ අට්ට්මක කලාප 3(3×8=24)=63)

වර්ගය	සෝක දසක කලාප	කාය දසක කලාප	භාව දසක කලාප
ලක්ෂණ	ප්‍රසාද (ඔපවත්)	ප්‍රසාද	ප්‍රසාද නොවූ
හේතුව	කර්ම	කර්ම	කර්ම
රස (ක්‍රියාව)	ශබ්ද ද්වාර	ස්පර්ශද්වාර (පයව්/තේජෝ/වායෝ)	ලිංග කිරක
1	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	පීචිත	පීචිත	පීචිත
10	සෝක ප්‍රසාද	කාය ප්‍රසාද	රූප ප්‍රසාද

+

වර්ගය	පීචිත නවක කලාප	අට්ට්මක කලාප		
		අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි
ලක්ෂණ	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි	අපාහැඳිලි
හේතුව	කර්ම	චිත්ත	උතු	ආහාර
1	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	පීචිතේන්ද්‍රිය			

ආයතන සයෙහිම පීචිත නවකය හා අට්ට්මක කලාප එක මය.

සාණ ද්වාර මූලික රූප වර්ග

(දසක කලාප වර්ග 3 (3×10=30)+ නවක කලාප (9)+ අවිධිමත කලාප 3(3×8=24)=63)

වර්ගය	සාණ දසක කලාප	කාය දසක කලාප	භාව දසක කලාප
ලක්ෂණ	ප්‍රසාද (ඔපවත්)	ප්‍රසාද	ප්‍රසාද නොවූ
හේතුව	කර්ම	කර්ම	කර්ම
රස (ක්‍රියාව)	ගන්ධ ද්වාර	ස්පර්ශද්වාර (පයව්/තේජෝ/වායෝ)	ලිංග තීරක
1	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිත	ජීවිත	ජීවිත
10	සාණ ප්‍රසාද	කාය ප්‍රසාද	රූප ප්‍රසාද

+

වර්ගය	ජීවිත නවක කලාප	අවිධිමත කලාප		
		අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත
ලක්ෂණ	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත
හේතුව	කර්ම	චිත්ත	උතු	ආහාර
1	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිතේන්ද්‍රිය			

ආයතන සයෙහිම ජීවිත නවකය හා අවිධිමත කලාප එක මය.

ජීවිතා ද්වාර මූලික රූප වර්ග

(දසක කලාප වර්ග 3 (3×10=30)+ නවක කලාප (9)+ අවිධිමත කලාප 3(3×8=24)=63)

වර්ගය	ජීවිතා දසක කලාප	කාය දසක කලාප	භාව දසක කලාප
ලක්ෂණ	ප්‍රසාද (ඔපවත්)	ප්‍රසාද	ප්‍රසාද නොවූ
හේතුව	කර්ම	කර්ම	කර්ම
රස (ක්‍රියාව)	රස ද්වාර	ස්පර්ශද්වාර (පයව්/තේජෝ/වායෝ)	ලිංග තීරක
1	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිත	ජීවිත	ජීවිත
10	ජීවිතා ප්‍රසාද	කාය ප්‍රසාද	භාව ප්‍රසාද

+

වර්ගය	ජීවිත නවක කලාප	අවිධිමත කලාප		
		අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත
ලක්ෂණ	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත	අප්‍රාග්‍රහිත
හේතුව	කර්ම	චිත්ත	උතු	ආහාර
1	පයව්	පයව්	පයව්	පයව්
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ	වණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිතේන්ද්‍රිය			

ආයතන සයෙහිම ජීවිත නවකය හා අවිධිමත කලාප එක මයි

කාය ද්වාර මූලික රූප වර්ග

(දසක කලාප වර්ග 2 (2×10=20)+ නවක කලාප (9)+ අවිධිමත කලාප 3(3×8=24)=53)

වර්ගය	කාය දසක කලාප	භාව දසක කලාප
ලක්ෂණ	ප්‍රසාද	ප්‍රසාද නොවූ
හේතුව	කර්ම	කර්ම
රස (ක්‍රියාව)	ස්පර්ශද්වාර (පද්මි/තේජෝ/වායෝ)	ලිංග තීරක
1	පද්මි	පද්මි
2	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ
5	චණ්ණ	චණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිත	ජීවිත
10	කාය ප්‍රසාද	භාව රූප

+

වර්ගය	ජීවිත නවක කලාප	අවිධිමත කලාප		
		අපාඤ්චි	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි
ලක්ෂණ	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි
හේතුව	කර්ම	චිත්ත	උතු	ආහාර
1	පද්මි	පද්මි	පද්මි	පද්මි
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	චණ්ණ	චණ්ණ	චණ්ණ	චණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිතේන්ද්‍රිය			

ආයතන සයෙහිම ජීවිත නවකය හා අවිධිමත කලාප එක මය.

හදයවන්දු ද්වාර මූලික රූප වර්ග

(දසක කලාප වර්ග 3 (3×10=30)+ නවක කලාප (9)+ අවිධිමත කලාප 3(3×8=24)=63)

වර්ගය	වක්ඛු දසක කලාප	කාය දසක කලාප	භාව දසක කලාප
ලක්ෂණ	ප්‍රසාද (මපවත්)	ප්‍රසාද	ප්‍රසාද නොවූ
හේතුව	කර්ම	කර්ම	කර්ම
රස (ක්‍රියාව)	වර්ණ ද්වාර	ස්පර්ශද්වාර (පද්මි/තේජෝ/වායෝ)	ලිංග තීරක
1	පද්මි	පද්මි	පද්මි
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	චණ්ණ	චණ්ණ	චණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිත	ජීවිත	ජීවිත
10	හදය රූප	කාය ප්‍රසාද	රූප ප්‍රසාද

+

වර්ගය	ජීවිත නවක කලාප	අවිධිමත කලාප		
		අපාඤ්චි	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි
ලක්ෂණ	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි	අපාඤ්චි
හේතුව	කර්ම	චිත්ත	උතු	ආහාර
1	පද්මි	පද්මි	පද්මි	පද්මි
2	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ	ආපෝ
3	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ	තේජෝ
4	වායෝ	වායෝ	වායෝ	වායෝ
5	චණ්ණ	චණ්ණ	චණ්ණ	චණ්ණ
6	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ	ගන්ධ
7	රස	රස	රස	රස
8	ඕජා	ඕජා	ඕජා	ඕජා
9	ජීවිතේන්ද්‍රිය			

ආයතන සයෙහිම ජීවිත නවකය හා අවිධිමත කලාප එක මය.

කයේ කොටස් 42 මගින් ධාතු සතර පිළිබඳව භාවනා වැඩීමේ සවිස්තර

ක්‍රමය

කයේ පඨවි ධාතුව ප්‍රබලව ඇති ධාතු කොටස් විස්සකි.

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. හිස කෙස් - කේසා | 6. මස් - මංසං |
| 2. රෝම - ලෝමා | 7. නහර - නහාරු |
| 3. නිය - නධා | 8. ඇට - අට්ඨි |
| 4. දත් - දන්තා | 9. ඇට මිදුලු - අට්ඨිමිඤ්ජං |
| 5. හම - තවො | 10. වකුගඩුව - වක්කං |
| 11. හද - හදයං | 16. අතුණු - අන්තං |
| 12. අක්මාව - යකනං | 17. අතුණු බහන් - අන්තගුණං |
| 13. දළඬුව - කිලෝමකං | 18. නොදිරු අහර - උදරියං |
| 14. බඩදිව - පිහකං | 19. දිරු අහර - කර්සං |
| 15. පෙනහළුල - පප්ඵාසං | 20. මොළය - මත්ථලුංගං |

මේ කොටස් විස්සෙන් ,උදරියං. හා ,කර්සං. හැර අන් සියලු කොටස් කාය ද්වාරය පිළිබඳව වූ රූප සටහනේ දක්වා ඇති ආකාරයට රූප 44 කින් සමන්විත ය. උදරියං හා කර්සං කොටස් දෙක රූප අටකින් පමණක් සමන්විත වන අතර උතුරු අට්ඨමක කලාපවලින් පමණක් සෑදේ.

ආපෝ ධාතුව ප්‍රබලව ඇති ගරීර කොටස් දෙළහකි.

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. පිත - පිත්තං | 7. කඳුලු - අස්සු (16) |
| 2. සෙම - සෙම්භං | 8. චූරුණු තෙල - වසා |
| 3. සැරව - පුබ්බෝ (8) | 9. කෙළ - බෙලෝ (16) |
| 4. ලේ - ලෝහිතං | 10. සොටු - සිංසාණිකා (16) |
| 5. දහඩිය - සේදෙ (16) | 11. සඳ මිදුලු - ලසිකා |
| 6. මේද - මේදෙ | 12. මුත්‍ර - මුත්තං (8) |

මේවායින් සැරව, දහඩිය, කඳුලු, කෙළ, සොටු හා මුත්‍ර යන ඒවා හැරුණු විට අන් කොටස්වල කායද්වාර වගුවේ දැක්වෙන පරිදි රූප 44 ක් වේ. සැරව හා මුත්‍රවල රූප අටක් පමණි, මේවා උතුරු අට්ඨමක

කලාපය. දහඩිය, කඳුලු, කෙළ හා සොටුවල රූප 16 කි. ඒවා විත්තජ අට්ඨමක කලාප හා උතුරු කලාප යි. ඒවා එක්කෝ විත්තයෙන් නැතහොත් උතුරුයෙන් නිපයේ.

කයේ එක් එක් කොටසක රූප බැලීමටත් සම්මර්ශනය කිරීමටත්, පළමුව ක්‍රමානුකූලව සමාධිය වඩන්න. ඉහත වගුවල දක්වා ඇති පරිදි ආයතන සයෙහි රූප කලාප විභාග කර බලන්න. මෙසේ කිරීමට ඔබ සමත් වූ පසු, ඔබ මෙනෙහි කිරීමට කැමති ගරීර කොටසක් සම්මර්ශනය කරන්න. එය සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ කල්හි එහි ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න. එම කොටස ප්‍රසාද ස්වරූපයක් හැටියට දුටු විට එහි අවකාශය විමසා බලන්න. එම ගරීර කොටස නිර්මාණය වන කලාප පහසුවෙන් දක්නෙහිය. ඉදින් ඔබගේ භාවනාව ශක්තිමත් නම් කිසියම් ගරීර කොටසක ධාතු සතර විමර්ශනය කරන්නම රූප කලාප පහසුවෙන් දකින්නෙහිය. රූප කලාප දුටු විට ඒවා විභාග කර බලන්න. එහි විවිධ කලාප සම්මර්ශනය කරන්න. ඤාණයෙන් යුතුව, කර්මයෙන්, විත්තයෙන්, ඝෘතුවෙන් හා ආහාරයෙන් නිපන් රූප වෙන් කොට ඒවා ඇත්ත වශයෙන්ම පවත්නා ආකාරයට සම්මර්ශනය කරන්න.

රෝම හා කේශවල කලාප සම්මර්ශනය කිරීමේදී සම ඇතුළත පිහිටි රෝමකුපවලට අවධානය යොමු කරන්න. පළමුව එහි වර්ග 44 රූප විමසන්න. මක් නිසාද යත් සමෙන් පිටත රෝමවල/ කෙස්වල කාය දසක කලාප අතිශයින්ම කුඩා ප්‍රමාණයක් ඇති හෙයිනි. ඒවා සම්මර්ශනය කිරීම බොහෝ දුෂ්කරය. ඒ හා සමාන ආකාරයට ඇඟිලි නිය හා පා නිය සම්බන්ධයෙන්ද ඒවායේ මාංශවලට ආසන්න කොටස්වලට වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න.

කයේ තේජෝව ප්‍රබලව ඇති කොටස් හතරක් වේ. (මේවාට අපි සංරචක (component) යි කියමු)

1. සන්තාපන තේජෝ - සිරුර උණුසුම්ව තබන තේජෝව
2. ජීරණ තේජෝ-පරිණත බවට හා වයසට පත් කරවන තේජෝව
3. පරිදහන තේජෝ - උණ ගන්වන තේජෝව
4. පාචක තේජෝ - ආහාර දිරවන තේජෝව (ජීවිත නවක

කලාප ක්‍රමයකි)

කයේ මේ සංරචක හතර, පයවි හෝ ආපෝ ප්‍රබල ව ඇති කොටස්වල මෙන් හැඩයක් හෝ සටහනක් නැත. ඒවා අපැහැදිලි රූප කලාප පමණි. ඒවාහි තේජෝ ප්‍රබලය. එබැවින් කයේ මේ කොටස් බැලීම පිණිස තේජෝ ධාතුව උත්සන්නව ඇති කලාප විමසා බැලිය යුතුය. ඉදින් මේවා පැහැදිලි නැත්නම් ඔබ උණ ගත් විට මේ ගැන මෙතෙහි කළ යුතුය.

වායෝ ධාතුව උත්සන්න කොටස් හයකි.

1. උද්ධංගම වාතා- ඉහළට ගමන් කරන වාතය
2. අධෝගම වාතා - පහළට ගමන් කරන වාතය
3. කුච්ඡිසය වාතා - බඩවැලෙන් පිටත යටි බඩෙහි පිහිටි වාතය
4. කොට්ඨසය වාතා - බඩවැල් තුළ ඇති වාතය
5. අංගමංගානුසාරිනෝ වාතා - ශරීරාවයවයන්හි පැතිරී යන වාතය
6. අස්සාසපස්සාස වාතා - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය හැර අන් සියල්ලෙහි සෑම එකකම රූප 33 බැගින් වේ. ඒවා කලාප වර්ග හතරකින් නිර්මිත වේ.

1. ජීවිත නවක කලාප - ජීවිත නව වැන්න කොට ඇති (රූප 9 කි)
2. චිත්තජ අවිධිමක කලාප - චිත්තයෙන් නිපන් ඕජාව අට වැන්න කොට ඇති (රූප 8 කි)
3. උතුජ අවිධිමක කලාප - උතුචෙන් නිපන් ඕජාව අට වැන්න කොට ඇති (රූප 8 කි)
4. ආහාරජ අවිධිමක කලාප - ආහාරයෙන් නිපන් ඕජාව අට වැන්න කොට ඇති (රූප 8 කි)

අට වැන්න කොට ඇති (රූප 8 කි) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය චිත්තජ සද්ද නවක කලාප (සිතීන් නිපන්, ශබ්දය නව වැන්න කොට ඇති කලාප) යි හඳුන්වනු ලබන්නෙහි රූප නවයක් පමණක් අඩංගු වේ. මේ කලාපවල පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, චණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා හා ශබ්ද අඩංගු වේ.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය චිත්තයෙන් හට ගැනේ. මෙය දැක්වීම පිණිස හදය පදනම් කොට ගත් රූපවලින් ආධාර කරනු ලැබූ හවංග මනෝ ප්‍රසාද ධාතුවේ පවත්නා විඤ්ඤාණය විසින් නිපදවනු ලැබේ යයි සම්මර්ශනය කළ යුතුය. එහි මේ හුස්ම නිපදවනු දුටු කල්හි ඔබ එහි ධාතු සතර සම්මර්ශනය කළ යුතුය. එය නිර්මිතව ඇති කලාප ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ එක් එක් කලාපයක ශබ්දය ඇතුළත් රූප නවයක් ඔබ දකිනු ඇත. එය දකින තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න.

ඉතිරි වර්ග පහ සම්මර්ශනය කිරීම සඳහා එක් එක් වාත වර්ගයක් සම්මර්ශනය කරන්න. ඉක්බිතිව එක එකක ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන්න. එවිට රූප කලාප ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඒවා තුළ රූප 33 ට දැකීම පිණිස මෙය යළිත් විභාග කර බැලිය යුතුය.

කර්මයෙන් නිපන් රූප කලාප වර්ග නවය

ආයතන සයෙහි හා ශරීරයෙහි කොටස් හතළිස් දෙකෙහි රූප බලන කල්හි කර්මයෙන් රූප කලාප වර්ග නවයක් නිපදවන බැව් ඔබට පෙනෙනු ඇත.

1. චක්ඛු දසක (ඇස)
2. සෝත දසක (කණ)
3. සාණ දසක (නාසය)
4. ජීවිතා දසක (දිව)
5. කාය දසක (සිරුර)
6. ඉත්ථිභාව දසක (ස්ත්‍රී)
7. පුරුෂභාව දසක (පුරුෂ)
8. හදයවන්ථු දසක (හදවත)
9. ජීවිත නවක (ජීවිතය)

වර්තමානයේ මේ කර්මජ රූප පසු ගිය හවයේ කරන ලද කර්ම හේතුවෙන් හට ගනී. පසු ගිය හවයේ කර්මජ රූප ඊට පෙර හවයේ කරන ලද කර්මයකින් හට ගැන්විණි. මතු හවයක ජීවිතයේ කර්මජ රූප

වර්තමාන භවයේදී හෝ පෙර භවයකදී කරන ලද කර්මයක් විසින් හටගත්වනු ලැබේ. කවර කර්මයක - දැන, ශීල, භාවනා ආදී කවරක - ප්‍රතිඵලද යන්න දැන ගැනීම පිණිස අතීත හා අනාගත නාම රූප සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබ සමත් වීම අවශ්‍යය. එවිටය, මෙය ඔබටම අත්දැකීමට හැකි වනුයේ. මෙය පව්වය පරිග්ගහ ඤාණයෙන් පසුව පැමිණේ. දැනට මේ අවස්ථාවේදී මේ රූප කර්මයෙන් හට ගන්නා ලද යයි තාවකාලිකව පිළිගත යුතුය.

කර්මයෙන්, චිත්තයෙන්, තේජෝවෙන් හෝ ඕජාවෙන් නිපන් ඉහත සඳහන් රූප - මේවා සත්‍ය රූපය - විපස්සනා ඤාණයෙන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් පසුව මෙනෙහි කරනු ලැබේ. මනසින්, තේජෝවෙන් හා ඕජාවෙන් නිපන් රූපත් සමග මිශ්‍ර වූ සත්‍ය නො වූ රූපද ඇත්තේය. ඒවා පහත පැහැදිලි කෙරේ.

චිත්තයෙන් නිපන් රූප කලාප වර්ග අට

1. චිත්තජ ශුද්ධාෂ්ඨක කලාප - චිත්තයෙන් නිපන්, ඕජාව අට වැන්න කොට ගත් සරල කලාප; මෙය සලායතනයෙහිත් කයේ කොටස් 42 න් බොහොමයකත් දක්නට ලැබේ. සත්‍ය රූපයකි. විපස්සනාව ප්‍රගුණ කිරීමේ වස් අරමුණක් හැටියට යොදා ගත හැක.
2. කාය විඤ්ඤාන්ති නවක කලාප - කාය විඤ්ඤාන්තිය (ගරීරයෙන් කෙරෙන ක්‍රියා ඇගවීම, ඉඟිය) නව වන කොටස හැටියට ඇති කලාපය. මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව සම්මර්ශනය කර ඔබගේ ඇඟිලි පසු පසටත් ඉදිරියටත් සොළවන්න. සිතින් නිපද වූ බොහෝ රූප කලාප ඔබට දැකිය හැක. විභාග කළ විට එහි රූප අටක් අඩංගුය. කාය විඤ්ඤාන්තිය එකතු කළ විට එය නවයක් වේ.
3. ලහුතා ඒකාදස කලාප - කොටස් එකොළහකින් යුත් කලාපයකි. මූලික කොටස් අට (ශුද්ධාෂ්ඨකය) සහ ලහුතා, මුදුතා හා කම්මඤ්ඤාතා (සැහැල්ලු බව, මෘදු බව හා කර්මණ්‍යතාව)
4. කාය විඤ්ඤාන්ති ලහුතාදි ද්වාදසක කලාප - කොටස් දෙළහකින් යුත් කලාපයකි. ශුද්ධාෂ්ඨකය, කාය විඤ්ඤාන්ති, ලහුතා, මුදුතා හා

- කම්මඤ්ඤාතා
5. වචී විඤ්ඤාන්ති දසක කලාප - රූප දහයක් අඩංගු කලාපයකි. ශුද්ධාෂ්ඨකය, වචී විඤ්ඤාන්ති (වචනයෙන් කෙරෙන ඉඟිය) හා ශබ්දය. ABC යන අකුරු තුන හඬ නගා උච්චාරණය කරන්න. දැන් මනෝ ප්‍රසාද ධාතුව සම්මර්ශනය කරන්න. ඉන් පසුව යළිත් ABC අකුරු උච්චාරණය කරන්න. චිත්තයෙන් නිපන් රූප ශබ්දය උපදවන උගුරට, ස්වර රජ්ජුවලට හා අනිකුත් තැන්වලට පැතිරෙන අයුරු බලන්න. චිත්තජ කලාපයේ පවත්නා පඨවි ධාතුව කම්මජ රූප කලාපවල පඨවි ධාතුවේ ගැටෙන සැටින් (මෙහි ශබ්දය නිපදවයි) සද්ද විඤ්ඤාන්තිය සම්බන්ධ වන සැටින් බලන්න.
 6. වචී විඤ්ඤාන්ති සද්ද ලහුතාදි තෙරසක කලාප - කොටස් 13 කින් යුක්ත කලාපයකි. ශුද්ධාෂ්ඨකය, වචී විඤ්ඤාන්ති, ශබ්ද, ලහුතා, මුදුතා හා කම්මඤ්ඤාතා
 7. අස්සාසපස්සාස චිත්තජ නවක කලාප : කොටස් නවයකින් යුක්තව චිත්තයෙන් නිපන් කලාපයකි. ශුද්ධාෂ්ඨකය හා ශබ්දය. මෙය සත්‍ය රූපයකි. විපස්සනා භාවනාවට අරමුණක් හැටියට යෝග්‍යය.
 8. අස්සාස පස්සාස චිත්තජ සද්ද ලහුතාදි ද්වාදසක කලාප - කොටස් දෙළහකින් යුක්තව චිත්තයෙන් නිපන් කලාපයකි. ශුද්ධාෂ්ඨකය, ශබ්දය, ලහුතා, මුදුතා හා කම්මඤ්ඤාතා
- සටහන 7 හා 8 හි ශබ්දය යනු හුස්ම රැල්ලේ ශබ්දයයි. සත්‍ය රූප සමග මිශ්‍ර වූ සත්‍ය නො වූ රූප අඩංගු කලාප නාම රූප සම්මර්ශනය කරන අවස්ථාවේ සම්මර්ශනය කළ යුතුය. විපස්සනා අතරතුර ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ගැනෙන අවස්ථාවේ ඒවා මනසිකාර නො කළ යුතුය.

සෘතුවෙන් නිපන් රූප කලාප වර්ග සතර

1. උතුජ සුද්ධාට්ඨක කලාප : කොටස් අට අඩංගු සෘතුවෙන් නිපන් කලාපයකි. ශුද්ධාෂ්ඨකය. මෙය සත්‍ය රූපයකි.
2. උතුජ සද්ද නවක කලාප : අංග නවයක් අඩංගු සෘතුවෙන් නිපන්

කලාපයකි. ශුද්ධාණ්ඩකය හා ශබ්දය. මෙය ද සත්‍ය රූපයකි.

3. ලහුනා ඒකාදස කලාප - ලහුනා එකොළොස් වැනි කොටස වූ කලාපය - ශුද්ධාණ්ඩකය, ලහුනා, මුදුනා හා කම්මඤ්ඤා. මෙය සත්‍ය රූපයක් නො වේ.
4. සද්ද ලහුනාදි ද්වාදසක කලාප - කොටස් දෙළහකින් සමන්විත කලාපයකි. ශුද්ධාණ්ඩකය, ශබ්දය, ලහුනා, මුදුනා හා කම්මඤ්ඤා. මෙය සත්‍ය රූපයක් නො වේ.

මේවායින් පළමු වැන්න සළායතනයෙහිත් කොටස් 42 න් බොහොමයකත් දක්නට ලැබේ. දෙවැන්න කුසෙහි හටගන්නා ශබ්දයත් වෙනත් එවැනි ශබ්දත් සම්බන්ධ වූවකි. මේ මුල් කලාප දෙක අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් දැකිය හැක. තුන් වන හා හතර වන ඒවාට එහි මිශ්‍ර වූණු සත්‍ය රූප නැත. විපස්සනා මනසිකාරයට ආරම්භණ නො වේ. නාම රූප සම්මර්ශනය කරන අවස්ථාවේ ප්‍රගුණ කරන විට සම්මර්ශනය කළ යුතුය. අවසන් දෙක නිස්සන්ච අරමුණුවල බාහිර වශයෙන් දැකිය හැකි නො වේ. ජීවත් වන සත්ත්වයන්ගේ අභ්‍යන්තරව හා බාහිරව දක්නට ලැබේ.

ඕජාවෙන් නිපන් රූප කලාප දෙවර්ගය

1. ආහාරජ ශුද්ධාණ්ඩක කලාප - ආහාරයෙන් නිපන් ඕජාව අටවැන්න කොට ඇති කලාපයකි.
2. ලහුනාදෙකාදසක කලාප - ආහාරයෙන් නිපන් ලහුනා එකොළොස් වැනි කොටස හැටියට ඇති කලාපයකි. එහි ශුද්ධාණ්ඩකය, ලහුනා, මුදුනා හා කම්මඤ්ඤා අඩංගුය.

මේ කලාප දෙකින් පළමු වැන්න සන රූපවලින් සමන්විතය. එහි ආයතන සයෙහි ම හා කයේ කොටස් 42 න් බොහොමයකද දක්නට ලැබේ. විපස්සනා භාවනාවට යෝග්‍යය. දෙවැන්න ආයතන සයෙහිම හා කයෙහි කොටස් 42 න් බොහොමයකද දක්නට ලැබේ. මේ කලාපය සත්‍ය රූප වූ කොටස් අටකින් හා සත්‍ය නො වූ කොටස් තුනකින් (ලහුනා, මුදුනා හා කම්මඤ්ඤා) සමන්විතය. සත්‍ය රූප වූ කොටස් අට විපස්සනා භාවනාවට යෝග්‍ය වන අතර සත්‍ය නො වූ රූප කොටස් තුන විපස්සනා භාවනාවට යෝග්‍ය නො වේ. මේ කලාප දෙකම තමන්ගේ

අභ්‍යන්තරයේත්, අනෙක් ජීවීන්ගේ බාහිර වත් පිහිටා ඇත.

ශබ්ද වර්ග තුන

1. අස්සාසපස්සාස විත්තජ සද්ද නවක කලාප - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ශබ්දය
2. වචී පඤ්ඤාත්ති දසක කලාප - කතා බහ හඬ
3. උතු සද්ද නවක කලාප - කුස තුළ වූ ශබ්ද සුළඟේ ශබ්ද ආදිය

මේවායින් පළමු හා දෙවැනි ශබ්ද ජීවත්වන සතුන් තුළ පමණක් දැකිය හැක. තෙවැන්න (උතු සද්ද නවක කලාප) පණ ඇති හා නැති දෙවර්ගයේ ම දක්නට ලැබේ. තුන් වැන්නේ මුල් දෙකේ ශබ්ද හැර අන් සියලු ශබ්ද අන්තර්ගතය. වචී විඤ්ඤාත්ති දසක කලාපවල පවත්නා වචී විඤ්ඤාත්ති රූප සත්‍ය රූප නො වේ. එහෙයින් එය විපස්සනා මනසිකාරයට යෝග්‍ය නො වේ. එහෙත් කලාපයේ ඇති අනෙක් රූප සත්‍ය ඒවාය. එහෙයින් විපස්සනා මනසිකාරයට ඒවා යෝග්‍ය ය. අස්සාසපස්සාස විත්තජ සද්ද නවක කලාපවල හා උතුජ සද්ද නවක කලාපවල ඇති සියලු රූප විපස්සනා මනසිකාරයට යෝග්‍ය වේ.

ලක්ෂණ රූප සතර සම්මර්ශනය කිරීම

පිළිසිඳ ගන්නා අවස්ථාවේ හා කුස තුළ ගැබ වැඩෙන අවස්ථාවේ ඇති රූප සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබට හැකි වූ කල්හි පමණක් උපවය (රූප වැඩීම) සම්මර්ශනය කිරීමට ඔබ සමත් වන්නෙහිය. සන්නති, ජරතා හා අනිච්චතා සම්බන්ධයෙන් වූ කලී ඒවා හුදෙක් ආයතන සයෙහි හෝ ශරීරයෙහි කොටස් 42 හි සත්‍ය රූපවල උත්පත්ති, ස්ථිති හා භංගය. පළමුව තනි රූප කලාපයක් සම්මර්ශනය කරන්න. එහි අංග 8, 9 හෝ 10 අඩංගු දැයි විභාග කර බලන්න. ඉක්බිති කලාපයක පවත්නා සියලු සත්‍ය රූපවල උත්පත්ති, ස්ථිති, භංග බැලීමට උත්සාහ කරන්න. අනතුරුව ආයතන සයෙහි හා කයෙහි කොටස් 42 හි සියලු සත්‍ය රූපවල උත්පත්ති, ස්ථිති හා භංග එක විට සම්මර්ශනය කරන්න. රූප කලාප සියල්ල එක විට උපදින්නේ නො වේ; ස්ථිති නො වේ; භංග නො වේ; අවධිවල නො වේ

රූප හැටියට මනසිකාර කිරීම පිණිස කාලය

පළමුව ආයතනය සයෙහි එක එකක ඇති සත්‍ය රූප 54 හෝ 44 වෙන් වෙන්ව සම්මර්ශනය කරන්න. ඉක්බිතිව ඒ එක එකක සත්‍ය නො වූ රූප ද ඔබට හැකි තාක් සම්මර්ශනය කරන්න. අනතුරුව එක් ආයතනයක සියලු රූපවල විපරිනාමය නිසා වන පෙළීම මගින් වන ලක්ෂණවලට අනුකූලව සියල්ල එකවිට සම්මර්ශනය කරන්න. එක් එක් ආයතනයක සියලු රූප ගෙන ඒවා “රූප” “රූප” හෝ “මේවා රූප” හෝ “මේවා රූප ධර්ම” යනුවෙන් එක විට මනසිකාර කරන්න. කයෙහි කොටස් 42 හි එක එකක් සම්බන්ධයෙන්ද මෙලෙසම කළ හැක.

විපරිනාමය නිසා වන පෙළීම් ලක්ෂණ

මින් අදහස් කෙරෙනුයේ රූපය උණුසුමෙන් ශීතට, තද ගතියෙන් මොළොක් බවට, ගොරෝසු බවින් සිනිඳු බවට ක්ෂණික ලෙස වෙනස් වීමයි. එහෙත් ඒවාහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ වූ තද ගතිය, වැගිරෙන ගතිය, උෂ්ණය හා ආධාර වීම වෙනස් නො වේ. කයෙහි රූප තුළ උෂ්ණය (තේජෝ) අධික වේගයකින් උණුසුම් වූ විට දැරිය නො හැකි මට්ටමකට උෂ්ණත්වය නගී. එය ශීතල වූ විට ශීතල දැරිය නො හැකි මට්ටමකට පැමිණේ. මේ අනුව ඒවා අඛණ්ඩව අභ්‍යන්තර ව හා බාහිරව එකිනෙකට පීඩා කරන හෙයින් කලාපයක රූපවල වේගයන්හි නිරන්තර වෙනස්වීම් තිබේ.

සාරාංශය

1. රූප කලාප දැකීමට ප්‍රථම පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ ධාතු හතර දැකීම මගින් උපචාර සමාධිය දක්වා සමාධිය වඩන්න.
2. රූප කලාප දැකීමට ඔබට හැකි විට එක් එක් කලාපයක සියලු රූප - උදහරණ වශයෙන් පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕෂා, ජීවිතා, වක්ඛුල්පසාද ධාතු - දැකීම පිණිස ඒවා විභාග කරන්න.
3. ඉක්බිතිව සම්මර්ශනය කරන්න : තනි ආයතනයක (ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයක) සියලු රූප; කයේ එක් තනි කොටසක සියලු රූප; ආයතන සයේ සියලු රූප; කයේ කොටස් 42 හිම සියලු රූප; ඒ සියල්ලේම

වෙනස්වීම් ලක්ෂණය ඇති බැව් දැක ඒවා “රූප” “රූප” හෝ “රූප ධර්ම” “රූප ධර්ම” හෝ “මේ රූපයකි” “මේ රූපයකි” යි සිහියට ගන්න.

විසුද්ධි 7

ඤාණ 16

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 7. ඤාණ දස්සන විසුද්ධි | 16. පච්චචේක්ඛණ ඤාණ |
| | 15. ඵල ඤාණ |
| | 14. මග්ග ඤාණ |
| | 13. ගෝත්‍රභූ ඤාණ |
| | 12. අනුලෝම ඤාණ |
| | 13. සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණ |
| | 10. පටිසංඛා ඤාණ |
| 6. පටිපදඤාණදස්සන විසුද්ධි | 9. මුච්චිතුකමායනා ඤාණ |
| | 8. නිබ්බිදා ඤාණ |
| | 7. ආදීනව ඤාණ |
| | 6. භය ඤාණ |
| | 5. භංග ඤාණ |
| 5. මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධි | 4. උදයබ්බය ඤාණ |
| | 3. සම්මසන ඤාණ |
| 4. කංඛා විතරණ විසුද්ධි | 2. පච්චයපරිග්ගහ ඤාණ |
| 3. දිට්ඨි විසුද්ධි | 1. නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණ |
| 2. චිත්ත විසුද්ධි | = උපචාර හෝ අප්පණා සමාධි |
| 1. සීල විසුද්ධි | = 5, 8, 10 හෝ 227 ශීල |

රූප කම්මට්ඨාන පිළිබඳ සෛද්ධාන්තික පැහැදිලි කිරීම

විපස්සනා භාවනා කරන්නෙකු විසින් මනසිකාර කළ යුතු ධර්ම

“මහණෙනි, සියල්ල මනාව නො දනිමින්, සියල්ල මනාව නො දකිමින් (අවබෝධ නො කර ගනිමින්), විරාග නො කරමින්, අත්නොහරිමින් කෙනෙකුට දුක් කෙළවර කළ නො හැකි මහණෙනි, සියල්ල මනාව දනිමින්, මනාව දකිමින්, විරාග වෙමින්, අත් හරිමින් කෙනෙකුට දුක් කෙළවර කළ හැක”.

“සබ්බං භික්ඛවෙ අනභිජානං අපරිජානං අවිරාජයං අපජනං අභබ්බං උක්ඛකියය ස්වග සබ්බං ව ඛබ්බං භික්ඛව අභිජානං පරිජානං විරාජයං පජනං භබ්බං උක්ඛකියය” (සද්දායන සංයුත්ත , සබ්බවග්ග පඨම අපරිජනන සුත්ත)

මේ සූත්‍රයට අයත් අටුවාව, මෙහි ප්‍රකාශ කරනුයේ පරිඤ්ඤා (පූර්ණ අවබෝධ) තුන ම ගැන යයි තව දුරටත් පැහැදිලි කරයි. එහි මෙසේ දැක්වේ.

“ඉති ඉමස්මීං සුත්තං තිස්සපි පරිඤ්ඤා කප්පිතා භොන්ති. අභිජානනති වචනන ඤාපරිඤ්ඤා කප්පිතා, පරිජානනති වචනන තිරණපරිඤ්ඤා, විරාජයං පජනති ද්විති ආණපරිඤ්ඤාති”

මෙහි තේරුම නම් : “මනාව දනිමින්” යනු ඤාපරිඤ්ඤා ය, “මනාව දකිමින්” යනු තිරණ පරිඤ්ඤා ය. අවසන් දෙක වූ “විරාගයෙන්” “අන් හරිමින්” යනු ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා ය. (පූර්ණ අවබෝධය “දන්තා ලද”. පරික්ෂා කරමින්, අන හරිමින්. හැටියට).

එහෙයින් මේ පරිඤ්ඤා තුනේ ආධාරයෙන් පඤ්ච ස්කන්ධ තෘෂ්ණාවේ සියලු නාම රූප සහමුලින් අවබෝධ කොට ගැනීමෙන් පමණක් රූප හා නාම කෙරේ ඇති ඇල්ම හා තෘෂ්ණාව බැහැර ලීමටත්, දුක කෙළවර කිරීමටත් කෙතෙක් සමත් වෙත්. තවද විසුද්ධි මාර්ග ටිකාවේ මෙසේ දක්වයි. “තං හි අනවසෙසතො පරිඤ්ඤායං එකසංතො විරාජිතබ්බං” (විසු.ටිකා 2, 358 පිටුව).

මෙහි තේරුම නම් විපස්සනා ඤාණයේ අරමුණ වූ පඤ්චස්කන්ධ තෘෂ්ණාව ව්‍යතිරේකයක් නොමැති ව, නිරවශේෂයෙන්, ප්‍රථමයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. ඉන්පසුව ඒ රූප හා නාම පිළිබඳ ඇල්ම හා තෘෂ්ණාව උගුලුවා දැමීම පිණිස විපස්සනා භාවනාවට අරමුණ වන ත්‍රිලක්ෂණය ඒ සියලු නාම රූපවලට යොදා ගන්නා ලෙස ටිකාව උපදෙස් දෙයි

මේ ග්‍රන්ථයන්ට අනුව තෘෂ්ණා ස්කන්ධ පඤ්චකය සකසන රූප නාම සියල්ල තනි තනිව සම්මර්ශනය කිරීමට යෝග්‍යවචරයා පළමුව සමත් විය යුතුය.

එසේ කිරීමේදී: සියලු රූප තනි තනිව සම්මර්ශනය කරන ඤාණය රූප පරිච්ඡේද ඤාණය යි හඳුන්වනු ලැබේ. සියලු නාම තනි තනිව සම්මර්ශනය කරන ඤාණය නාම පරිච්ඡේද ඤාණය යි. රූප හා නාම වෙනස් ගණ දෙකක් හැටියට සම්මර්ශනය කරන ඤාණය නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය යි.

මේ ඤාණ තුන, රූප පරිග්ගහ ඤාණ, අරූප පරිග්ගහ ඤාණ හා නාම රූප පරිග්ගහ ඤාණ යනුවෙන් වෙනත් නම් ත්‍රිත්වයකින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. තව ද මෙම අවස්ථාවේ දී, “පුද්ගලයෙකු නැත, සත්ත්වයෙකු නැත, ආත්මයක් ද නැත, හුදෙක් නාම රූප පමණක් ඇත” යනුවෙන් දක්නා නුවණ නාම රූප වචන්ථාන ඤාණ යි හඳුන්වනු ලැබේ.

රූප හා නාම සියල්ල සම්මර්ශනය කිරීමට උත්සාහ දරන පුරුෂයෙකු ධ්‍යානයට පැමිණ නොමැත්තේ නම් ධ්‍යානයට සම්බන්ධ ඒවා අත්හළ යුතුය. ඉදින් ඔහු ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමට සමත් නම්, ඔහු ලබා ගත් කවර හෝ ධ්‍යානයකට සම්බන්ධ රූප හා නාම විපස්සනා ඤාණයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය, මනසිකාර කළ යුතුය.

දෙවනුව, ඒ රූප හා නාමවලට හේතු තත්ත්වකාරයෙන් නිවැරදිව දැන යුතුය. මේ ඤාණය පච්චයපරිග්ගහ ඤාණය යි.

මේ ඤාණ දෙක - නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය හා පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය - විපස්සනා ඤාණයට අරමුණු වන ධර්ම පැහැදිලිව, විශදව හා නිසි ලෙස දන්නා හෙයින්, මේ දෙක “ඤාන පරිඤ්ඤා” යි කියනු ලැබේ.

තෙවනුව, සියලු රූපයන්ගේ හා නාමයන්ගේ අනිත්‍ය, දුඛ හා අනාත්ම බැව් හා ඒවාට හේතු පැහැදිලිව දැන යුතුය. සම්මසන ඤාණයේ සිට විදර්ශනා අවස්ථා තුළ - මෙය විපස්සනාව සම්පාදනය කරයි - මේ රූප හා නාම සහ ඒවායේ හේතු, ඒ එක එක ක්‍රිලක්ෂණය ද දකිමින් මනසිකාර කරනු ලැබේ.

මේ විපස්සනා ඤාණවලින් සම්මසන ඤාණ හා උදව්‍යය ඤාණ

යන දෙක - මේවායේ කර්තව්‍ය වන්නේ රූපයන්ගේ හා නාමයන්ගේ අනිත්‍ය, දූෂිත හා අනාත්ම ලක්ෂණත්, ඒවායේ හේතූන් විභාග කිරීම හා සම්මර්ශනය කිරීම යි - තීරණ පරිඤ්ඤා යි හඳුන්වනු ලැබේ.

භංග ඤාණයේ සිට ඉහළට ඉතිරි විපස්සනා ඤාණවල දී ඒ ධර්මවල අනිත්‍ය, දූෂිත හා අනාත්ම ලක්ෂණ සමග සියලු රූප, නාම හා ඒවාහි හේතු ඵල භංගය පමණක් දක්නට ලැබේ. එම අවස්ථාවලදී බැහැර කළ යුතු නිවරණ තාවකාලිකව බැහැර කරනු ලබන බැවින්, මේ ඤාණ .පහාණ පරිඤ්ඤා නම් වේ.

අරියමග්ග ඤාණය, සියලු රූප නාම නම් වූ දූෂිත සත්‍යය, මේ රූප හා නාමයන්ගේ හේතු නම් වූ සමුදය සත්‍යය, අනිත්‍ය, දූෂිත හා අනාත්ම නම් වූ දූෂිත සත්‍යයේ හා සමුදය සත්‍යයේ ස්වභාවය වටහා ගැනීමට නො හැකි වන තරමට සිත අඳුරු කරවන හා අවබෝධ කර ගැනීම වළක්වා ලන අවිද්‍යාව හෙවත් මෝහය නිරවශේෂයෙන්ම හා සහමුලින්ම බැහැර කරයි. අරිය මග්ග කාර්යය - මේ ධර්මයන් දැන ගැනීමේ කාර්යය, මේ ධර්ම අනිත්‍ය, දූෂිත හා අනාත්ම වශයෙන් විභාග කිරීමේ කාර්යය - සම්පූර්ණ කිරීමට ඇති ශක්තිය නිසා මේවාට ඤාන පරිඤ්ඤා හා තීරණ පරිඤ්ඤා යන නම ලැබී ඇත. නිවරණයන් නිරවශේෂයෙන් ප්‍රභාණ කරන හෙයින් ඒවා ද පහාන පරිඤ්ඤා යි හඳුන්වනු ලැබේ.

යෝගාවචරයා මේ ප්‍රඥා තුන වැඩීම මගින් තෘෂ්ණා පඤ්ච ස්කන්ධය නිර්මාණය කරන රූප හා නාම සියල්ල පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මේ හේතුව නිසා යෝගාවචරයා පළමුව රූප හා නාම දත යුතුය; උගත යුතුය; කට පාඩම් කර ගත යුතුය.

පහත දැක්වෙන්නේ රූප පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමකි.

රූප 28

මහා භූත සතර

පට්ඨ ධාතුව

ගරු පට්ඨ ගණය ලහු පට්ඨ ගණය

- | | |
|--------|-------------|
| 1. තද | 2. මොලොක් |
| 3. රළු | 4. සිනිඳු |
| 5. බර | 6. සැහැල්ලු |

ආපෝ ධාතුව

- | | |
|------------|---------|
| 1. වැගිරෙන | 2. ඇලෙන |
|------------|---------|

තේජෝ ධාතුව

- | | |
|---------|--------|
| 1. උෂ්ණ | 2. ශීත |
|---------|--------|

වායෝ ධාතුව

- | | |
|----------|--------------|
| 1. ආධාරක | 2. තල්ලු කරන |
|----------|--------------|

ප්‍රසාද රූප නැතහොත් පඤ්ච ප්‍රසාද ධාතූ ("සංවේදී රූප" යි ද කියනු ලැබේ)

- | | |
|----------------|--|
| 1. චක්ඛුප්පසාද | - ඇසේ ප්‍රසාද රූප (ඔපය) |
| 2. සෝත පසාද | - කනේ ප්‍රසාද රූප |
| 3. ඝාණ පසාද | - නාසයේ ප්‍රසාද රූප |
| 4. පීච්භා පසාද | - පීච්භාවේ ප්‍රසාද රූප |
| 5. කාය පසාද | - කයේ ප්‍රසාද රූප (මුළු සිරුර පුරා පැතිර පවතී) |

ගෝචර රූප = ක්ෂේත්‍ර - විෂය - රූප හෙවත් ආරම්භණ රූප හත

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. රූප = දැක්ම = චර්ණ | |
| 2. සද්ද = ශබ්දය | |
| 3. ගන්ධ = ගඳ සුවඳ | |
| 4. රස = රස | |
| 5. මොට්ට්ඨිඛ = ස්පර්ශ | 5. පට්ඨ ධාතුව |
| | 6. තේජෝ ධාතුව |
| | 7. වායෝ ධාතුව |

පදවි, තේජෝ හා වායෝ ධාතු එක්ව ස්පර්ශ ආරම්භණ සකසයි. ඉදින් ඒවා ක්ෂේත්‍ර හෝ ආරම්භණ විෂය හැටියට වෙන් වෙන්ව ගණනය කරන්නේ නම් ආරම්භණ විෂය නැතහොත් රූප ක්ෂේත්‍ර හතක් වේ. රූප 28 ගණන් කිරීමේදී ස්පර්ශය (ඓච්ච්ච්ච) අත් හරිනු ලැබේ. මක් නිසා ද යත් පදවි, තේජෝ, වායෝ යන තුන සතර මහා භූතයන් තුළ වෙන වෙනම ගණනය කර ඇති හෙයිනි.

භාව රූප - ලිංග වශයෙන් වූ රූප; දෙවර්ගයකි.

1. ඉත්ථිභාව රූප - ස්ත්‍රියක බවට පැමිණවීමේ රූප
2. පුරිසභාව රූප - පුරුෂයකු බවට පැමිණවීමේ රූප

පුද්ගලයෙකු තුළ මේ රූප දෙවර්ගයෙන් එක් වර්ගයක් පමණක් පවතී. එනම් ස්ත්‍රිය තුළ ඇත්තේ ස්ත්‍රිය වීමට හේතු කාරක වන රූප පමණි. පුරුෂයෙකු තුළ ඇත්තේ පුරුෂයෙකු වීමට හේතු කාරක වන රූප පමණකි. භාව රූප මුළු ශරීරය පුරා දක්නට ලැබේ.

හදය රූප - හදවතේ රූප

හදය වත්පු රූප = හෘදය ආයතනය, මනෝ ධාතුව නැතහොත් මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව රැඳී පවත්නා රූපය.

හදය රූපය හදය දසක කලාප හැටියට දක්නට ලැබේ. ඒවා හෘදය කෝෂය තුළ රුධිරයේ විසිර පවතී. මනෝ ධාතුව නැතහොත් මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව රැඳී පවත්නා තැන හෙයින් එය හදය ආයතනය යි කියනු ලැබේ.

ජීවිත රූප - ජීවිත බලය

1. ජීවිතින්ද්‍රිය - මෙම රූපය මුළු ශරීරය පුරා පවතී. කර්මයෙන් නිපන් රූපවල (කම්මජ රූප) ජීවිතය නො නසා පවත්වයි.

ආහාර රූප

1. කබලිංකාර ආහාර - ආහාරයේ පවත්නා පෝෂක සාරය (ඕජා) ය. ඕජා රූපය සියලු රූප කලාපවල - කම්ම, චිත්ත හෝ උතු මගින් නිපන් කලාපවල පවා - පවතී. එතන්හිදී ඒවා පිළිවෙලින් කම්මජ ඕජා,

චිත්තජ ඕජා හා උතුජ ඕජා යි හැඳින්වේ. මෙම සටහන්වල යෝගාවචරයා තුළ අවුලක් ඇති නො වනු පිණිස බුද්ධින ලද ආහාරයෙන් නිපන් ඕජා අවිධිමක රූප කලාපවල අඩංගු ඕජාව පමණක් "ආහාරජ ඕජා" වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන බැව් මනක තබා ගත යුතුය. නැතහොත් වඩාත් නිශ්චිත වනු පිණිස, යමෙකු අළුත් ආහාර ගන්නා ලද විට හා තවමත් කුස තුළ ඇති විට - උරා ගෙන ශරීරය පුරා මෙතෙක් බෙදුණු නොමැති ඕජාව - උතුජ ඕජායි හඳුන්වනු ලැබේ.

ජීවිත නවක කලාපවල පරිපාචක තේජෝ ධාතුවේ සහාය ඇතිව අළුත් ආහාර පැසවනු ලැබේ. මෙය ඕජා අවිධිමක රූප කලාපවල නව සැපයුමක් නිපද වේ. මේ රූප ආහාරජ අවිධිමක රූප යයි කියනු ලැබේ. මේ ආහාරජ ඕජා අවිධිමක රූප කලාපවල ඕජාව ආහාරජ ඕජායි හඳුන්වනු ලැබේ.

රූප ධර්මවල ඉහත සඳහන් වර්ග 18 සභාව රූප (ස්වභාවික රූප) යි හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවා එක එකක් තද ගතිය ආදී ස්වාභාවික ලක්ෂණ සතු හෙයිනි. (1)

මේ රූප වර්ග 18 සලකිණ රූප (පොදු ලක්ෂණ රූප) යි ද හැඳින් වේ. සියලු රූප හා නාම පොදු ලක්ෂණ සහිත බැවිනි. එනම් : අනිත්‍යය, හටගැනෙන බිඳෙන හෙයිනි; දුඃඛය - හට ගැන්මෙන් හා බිඳීමෙන් පෙළන හෙයිනි; අනාත්මය - ඒවා කිසියම් නිත්‍ය, ස්ථාවර සාරයක් ආත්මයක් හෝ ස්වීයත්වයක් සහිත නො වන බැවිනි. (2)

මේ රූප වර්ග 18 කර්ම, චිත්ත, උතු හා ඕජා හේතු හැටියට ගෙන හට ගන්නා හෙයිනි ඒවා නිප්ඵන්ත රූප (නිපද වූ රූප) යනුවෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ. (3)

මේ රූප වර්ග 18 නිරන්තරයෙන් අස්ථිර මෙන්ම, බඩවැල් තුළ උෂ්ණයේ සිට ශීතලට, තද බවේ සිට මොළොක් බවට වෙනස් වන හෙයිනි ඒවා රූප රූප (යථා භූත හෙවත් සත්‍ය රූප) හැටියට හඳුන්වනු ලැබේ. (4)

මේ රූප වර්ග 18 අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය භාවිත කිරීමට යෝග්‍ය බැවින් හා විපස්සනා භාවනාවට උචිත අරමුණු බැවින් ඒවා සම්මසන රූප (සම්මර්ශනය සඳහා යෝග්‍ය රූප) යි ද හඳුන්වනු ලැබේ. (5)

පහත දැක්වුණු ලබන ඉතිරි රූප වර්ග 10 ඉහත දැක්වුණු වර්ග 18 මෙන් නො වේ.

ඒවා :

1. අසභාව රූප - ස්වාභාවික ලක්ෂණවලින් තොර රූප
2. අලක්ඛණ රූප - ත්‍රිලක්ෂණය රහිත රූප
3. අනිප්ඵන්ත රූප - නිපදවනු නො ලැබූ රූප
4. අරූප රූප - යථාභූත නො වූ රූප
5. අසම්මසන රූප - විපස්සා භාවනාවට නොසුදුසු රූප

පරිච්ඡේද රූප - සීමා වෙන් කෙරෙන රූප

1. ආකාස ධාතු - අවකාශ ධාතු

එක් එක් රූප අණුවක් (ලේඛයක්) තවෙකක් සමග මිශ්‍රවීමෙන් වළක්වන, රූප ලේඛයක් වෙන් වෙන් ලෙස සීමා වෙන් කර දැක්වීමට සමත් බව ඇති කරවන, රූප කලාප අතර අවකාශය නම් වූ රූප “පරිච්ඡේද රූප” නම් වේ.

විඤ්ඤානි රූප - ඇඟවීමේ (ඉඟි දැක්වීමේ) රූප; ඒවා දෙවර්ගයකි:

1. කාය විඤ්ඤානි - ශාරීරික ඇඟවීම්
ශරීරයේ ක්‍රියා හෝ චලන; මෙය සන්නිවේදය ඇති කරවයි. (කායික භාෂාව)
2. වච්චි විඤ්ඤානි - වාචික ඇඟවීම; කථන ක්‍රියාව. මෙය සන්නිවේදනය ඇති කරවයි.

කෙනෙකුගේ සිතුවිලි හෝ අභිලාෂයන් තවත් කෙනෙකුට දැන ගැන්මට සැලැස්වීම විඤ්ඤානි රූපය. කාය විඤ්ඤානි යනු ඉංගිතයක් මගින් ළඟට එන ලෙස සංඥවක් වැනි කායික ඇඟවීමක් තුළින් කෙනෙකුගේ සිතුවිලි හෝ අභිලාෂ සන්නිවේදනය කිරීමයි.

වච්චි විඤ්ඤානිය යනු .කරුණාකර ළඟට එන්න. යි පුද්ගලයෙකුට අඬ ගැසීම වැනි කථා ශබ්දයක් මගින් කෙනෙකුගේ සිතුවිලි හෝ අභිලාෂ සන්නිවේදනය කිරීමයි. කාය හා වච්චි විඤ්ඤානි

මනසින් උපදනා හෙයින් මේ රූප සිතක් නැති ජීවත් නො වන දේට (උදා : කැසට් වේප්ප් වැනි දේට) බහාලිය නො හැකි යයි කියනු ලැබේ. ඒවා ජීවත්වන සත්ත්වයන්ගේ කථාවල හා ශරීරයේ ශබ්දවලත් චලනවලත් පමණක් දැකිය හැක.

විකාර රූප - විකෘතිය වෙනස්වීම හැටියට

1. ලහුතා - සැහැල්ලු බව
 - (a) චිත්තයෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල සැහැල්ලු බව
 - (b) උතුචෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල සැහැල්ලු බව
 - (c) ඕජාවෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල සැහැල්ලු බව
2. මුදුතා - මුදු බව
 - (a) චිත්තයෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල මුදු බව
 - (b) උතුචෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල මුදු බව
 - (c) ඕජාවෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල මුදු බව
3. කම්මඤ්ඤාතා - රූපවල කර්මණ්‍යතාව නොහොත් නම්‍යශීලී බව
 - (a) චිත්තයෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල කර්මණ්‍යතාව
 - (b) උතුචෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල කර්මණ්‍යතාව
 - (c) ඕජාවෙන් නිපන් යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල කර්මණ්‍යතාව

ලහුතා, මුදුතා හා කම්මඤ්ඤාතා යන මේ රූපත්‍රය මුලින් සඳහන් කළ කාය විඤ්ඤානි හා වච්චි විඤ්ඤානි යන රූප දෙකත් සමග “විකාර රූප” යි හඳුන්වනු ලැබේ.

ලක්ඛණ රූප - රූප ලක්ඛණ වශයෙන්; ඒවා සතරකි.

1. උපවය - රූපයේ වැඩීම
 - (අ) ඊට එක් ජීවිතයක සත්‍ය රූපයේ ආරම්භයේ පහළ වන ලක්ෂණය ඇත.
 - (ආ) ඉන්ද්‍රියන් වැඩීමට හා සම්පූර්ණ කිරීමට හේතු කාරක වෙයි. ප්‍රමාණවත් භාවයට ළඟාවීමට හා වැඩීමට සහ වැඩිවීමටත් යෝග්‍ය රූප සකසයි.

2. සන්නති - රූපයේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම. ඉන්ද්‍රියන් වැඩුණු පසු ජීවිතයේ සත්‍ය රූපවල අඛණ්ඩ පැවැත්ම (සන්නතිය) සහතික කරයි.

බුදුන් වහන්සේ ඉහත සඳහන් දෙයාකාරයට හට ගැනීම කාල පරිච්ඡේද දෙකකට - එනම් පිළිගැන්මේ සිට ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ වැඩීම දක්වා එකක් හා එම ඉන්ද්‍රියයන් සම්පූර්ණ කළ පසු අනික වශයෙන් බෙදමින් උගන්වා වදාළ සේක. මේ රූප දෙක සත්‍ය රූපයකින් හුදු හට ගැන්ම යි.

3. ජරතා - සත්‍ය රූපයන්ගේ දිරා යාම හෝ මේරීම; මේ යථාභූත (සත්‍ය) රූපවල ස්ථිති අවස්ථාවයි.

4. අනිච්චතා - සත්‍ය රූපයන්ගේ නිරුද්ධිය (බිඳී යාම) යි. මේ සත්‍ය රූපයන්ගේ බිඳී යන - භංග වන - අවස්ථාවයි.

සත්‍ය රූප 18 හා ව්‍යාජ රූප 10 යන මේවා වර්ග 28 ක එකතුවක් සාදයි. මේ රූප 28 න් පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන ඒවාට 'ධාතූ', 'මහා ධාතූ' හෝ 'භූත රූප' යි කියනු ලැබේ. අනිත් රූප 24 වර්ගය උපාද රූප යි කියනු ලැබේ. මහා භූත සතර පදනම් කොට ගෙන මේවා බිහිවන හෙයිනි.

රූපයන්ගේ ස්වභාවය

මේ රූප වර්ග 28 ට ස්වාධීනව හෝ තනි තනිව පැවතිය නො හැක. ඊට ගණයක් වශයෙන් පමණක් පැවතිය හැක. රූප කලාපයී එය හඳුන්වනු ලැබේ. රූපයන්ගේ ඉතාම කුඩා එකතුව හා පිණිඩය යන නම්. එක රූප කලාපයක රූප නම්:

- ඒකුප්පාද = ඒවා එක විට උපදී;
- ඒකනිරෝධ = ඒවා එක විට භංග වේ;
- ඒකනිස්සය = ඒවා එම කලාපය තුළම ඒ රූප මතම පිහිටා සිටී.

රූප කලාපයන්හි පවත්නා උපාදන රූප එම කලාපයේම පවත්නා ධාතූ සතරෙන් ප්‍රභව වේ. නැතහොත් ඒවා පදනම් කොට ගනී. ඒවා වෙනත් රූප කලාපයක පවත්නා ධාතූ සතර පදනම් කොට නො

ගනී. තවද එක් රූප කලාපයක ඇති ධාතූ සතර එකිනෙක මත රද පවතී. එක් කලාපයක ඇති ධාතූ සතර හා උපාද රූප දෙකම වෙනත් කලාපයක ධාතූ සතර මත රද නො පවතී. එක් කලාපයක එකට උපදින රූපයන් අතරෙහිම හා භූත මත උපාද රූප රැඳී පවතී. මහා භූත එකිනෙක මත රද පවතී.

මේ රූප සත්‍ය රූප ලෙස පරමාර්ථයන් හැටියට දැකීමටත්, උපාද රූප භූත රූප මත රද පවත්නා බැව් සහ භූත රූප භූත රූප මත රද පවත්නා බැව් ඤාණයෙන් දැකීමටත්, පළමු ව, රූප කලාප දැකීමට හැකිවීම අවශ්‍යය. යෝගාවචරයා රූප කලාප දැකීමට සමත් වූ පසු එක එකක පවත්නා පරමාර්ථයන් දැකීමට සහ එක එකක රූප අටක්, නවයක්, දහයක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් ඇත්දැයි බැලීමට ද සමත් වේ. ඉන් පසු ඤාණයෙන් ඒ එක් එක් රූපයක් විභාග කරමින් ඒවාහි ඇති ස්වාභාවික ලක්ෂණ හා ගුණාංග දැන ගැනීමටත් වැයම් කළ යුතුය. ඉනික්බිතිව පමණි, රූපයන්ගේ පරම සත්‍යය දැක ගත හැකි වන්නේ. මේ සටහන්වල රූප කලාප දැකීමේ මේ ක්‍රමය 'ධාතූ විභාගය' යි හඳුන්වනු ලැබේ.

මජ්ඣිම නිකායේ මූල පණ්ණාසකයේ මහා යමක වග්ගයේ මහා ගෝපාලක සූත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාරති: 'මහණෙනි' මේ ධම්ම විනයේ එකොළොස් ගුණාංගයකින් සමන්විත භික්ෂුව මේ අයුරින් දියුණු වන්නට, වර්ධනය වන්නට හා ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් වන්නට අසමත් වේ.. මේ ගුණාංග එකොළහ අතරින් බුදුන් වහන්සේ දැක්වූ එක් ගුණාංගයක් නම්:

මෙහි 'මහණෙනි' භික්ෂුව රූප නො දකී.. මෙය බුදුන් වහන්සේ තව දුරටත් මෙසේ පැහැදිලි කරති.

'මහණෙනි' මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුවක් යම් රූපයක් වේ නම් ඒ රූප සියල්ල මහා භූත සතරය, මහා භූත සතරෙන් නිපන් රූපය. යි යථාකාරයෙන් නො දනීද, මහණෙනි, මෙසේ භික්ෂුවක් නො දකිමින් රූප නො දකී..

මේ සම්බන්ධයෙන් අටුවාව මෙසේ කියයි.
'රූප නො දකිමින්' යනු සතර මහා භූත සංඛ්‍යාව හා හට

ගැන්මේ හේතු වශයෙන් යන දෙයාකාරයෙන් නො දැකීමයි. 'සංඛ්‍යාව නොදකිමින්' යනු පෙළෙහි දැක්වෙන රූප 25 නො දැකීමයි. අරූප, කණ, නාසය, දිව, කාය, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ස්ත්‍රී භාව, පූර්ණභාව, ජීවිතේන්ද්‍රිය, කාය විඤ්ඤාත්ති, වචි විඤ්ඤාත්ති, ආකාස, වායෝ ධාතු, ලහුනා, මුදුනා, කම්මඤ්ඤානා, උපවය, සන්තති, ජරතා, අනිත්‍ය භාව, ඕජාය.

මෙලෙස තම දෙනුන් ගණන නො දන්නා ගොපල්ලෙකු මෙන්, රූප සංඛ්‍යාව නො දන්නා හික්ෂුව, රූප සම්මර්ශනය, අරූප (නාම) කවරක්දැයි හඳුනා ගැනීම, චිත්ත සම්මර්ශනය, රූප හා ඒවායේ හේතු, ත්‍රිලක්ෂණ භාවිත කිරීම හා භාවනා අභිමතාර්ථය යන ඒවා දක්නට අසමත් වෙයි.

ගොපල්ලාගේ රූප වැඩිවන්නේ හෝ වැඩිවන්නේ හෝ නැතිවූවක් මෙන් හික්ෂුවද මේ ශාසනයෙහි සීලයෙන්, සමාධියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන්, මාර්ගයෙන් ඵලයෙන් හෝ නිර්වාණයෙන් නො වැඩේ. ඒ ගොපල්ලා ගවයාගේ පස් ගෝ රසයෙහි රස නො විඳින්නාක් මෙන් ඒ හික්ෂුවද සීල සමාධි, ප්‍රඥ විමුක්ති හා අර්හත් විමුක්තිය දැකීම හා දැනීම යන ධර්ම කාණ්ඩ රස නො විඳී.

රූපයන්ගේ පහළ වීමට හේතු නො දැනීම යනු 'මේ රූප පහළ වීමට එක් හේතුවක් ඇත මේවාට හේතු දෙකක් ඇත, මේ රූපවලට හේතු තුනක් ඇත. මේවාට හේතු හතරක් ඇත' යි නො දැනීමයි. ගොපල්ලා ඔහුගේ දෙනුන්ගේ වර්ණය හෝ ලක්ෂණ (හැඩරුව) නො දන්නාක් මෙන් හික්ෂුව ද රූප හට ගැන්මේ හේතු නො දකිමින්, රූප සම්මර්ශනයට, අරූප (නාම) කුමක් දැයි වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමට අසමත්ව අර්හත් බව ලද්දහුගේ විමුක්තිය නො දනිමින්.

මාර්ග ඵල හා නිර්වාණය ලැබීමට සත්‍ය වශයෙන්ම ඕනෑකම ඇති යෝගාවචරයා බුදුන් වහන්සේගේ මේ වචනවලට විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතුය. රූප සංඛ්‍යාව හා ඒවා හටගැනීමේ හේතු දැන ගැනීමට හැකි වීම පිණිස රූප කලාප තනි තනිව සම්මර්ශනය කිරීමටත්, රූප කලාප සංවිභාග කිරීමටත් සමත් විය යුතුය. මක් නිසාද යත් රූප කලාප

සංවිභාග කිරීමට සමත් නො වීමෙන් කවර රූපයක් කර්මයෙන්, කවරක් චිත්තයෙන්, කවරක් තේජෝවෙන්, කවරක් ආහාරයෙන් ජනිත වී දැයි කවර ලෙසකින් වත් කවරක් වත් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට නො සමත් වෙයි. එහෙයින් රූප කලාප සංවිභාග කිරීමට නො හැකි වූ විට කෙනෙකු පරම සත්‍යය දක්නට ලදැයි පැවසීමට කවර හෝ ක්‍රමයක් නැත.

රූපවල සනත්ත ව තුන

රූපයන්ගේ පරම සත්‍යය දැකීම පිණිස යෝගාවචරයා රූප සන යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ත්‍රිවිධාකාර සන බිඳ බැලිය යුතුය. රූප සම්බන්ධ ත්‍රිවිධ සනයක් ඇතැයි ටීකාව පවසයි. එය මෙසේ දක්වයි.

"සනචිතිබ්‍හොගන්ති සන්තතිසමුහකිවචසනානං චිතිබ්‍හුජානං විවෙචනං" (ම.ටීකාව 1.365 පිටුව)

පරිවර්තනය : සන සංවිභාගය යනු සන්තති (අවිච්ඡින්න පැවැත්ම), සමුහ (ගණ නොහොත් පොදි) හා කිච්ච (ක්‍රියා) සන බිඳ බැලීමයි.

1. සන්තති සන=අවිච්ඡින්න පැවැත්මේ සනය

සියලු රූප කලාප වල - කර්ම, චිත්ත, උතු හෝ ආහාර යන කවර හේතුවකින් නිපන්නේ වුවද - සෑම විටම තේජෝ ධාතුව ඇත. මේ තේජෝ ධාතුව 'උතු' යනුවෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ. තේජෝ ධාතුව නැතහොත් 'උතු' උතු ඕජා අපිඨමක රූප කලාප හට ගැන්මත් ප්‍රවර්ධනයත් ඇති කරයි. මේ රූප කලාප ආහාර ඕජාව අට වැන්න කොට ගත් උතුවෙන් නිපන් ඒවා ය. මේවාහි පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ, රස හා ඕජා අඩංගුය.

උද්භරණයක් හැටියට වක්ඛුප්‍රසාදය දස වැනි අංගය කොට ගත් රූප කලාපය ගනිමු. මේ කලාපය විභාග කොට බැලුවහොත් අංග දහයක් අපට දැකිය හැක. ඉහත සඳහන් අට හා ජීවිතේන්ද්‍රිය සහ වක්ඛුප්‍රසාදය ඒ. මේ අංග දහය අතර තේජෝ ධාතුවද පවතී. ඒ තේජෝ ධාතුව ඕජාව අට වැන්න කොට ගත් උතුවෙන් නිපදවන ඒ කලාප නිපදවීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම කරයි

එසේම මේ ආකාරයට රූප එහි පිහි අවස්ථාවට පැමිණි කල්හි සෑම විටම වක්කු දසක කලාපවල තේජෝ ධාතුව උතුරු ඕජා අවිධිමක කලාප හතර හෝ පස් වතාවක් පහළ වීම සිදු කරයි. මේ පරම්පරාවේ අන්තිම කලාප අඩංගු තේජෝ ධාතුව උතුරෙන් නිපන් කලාප තව දුරටත් ජනිත කිරීමට අසමත් වෙයි. අනෙක් රූප කලාපද මේ ආකාරයට පවත්නා බැව් තේරුම් ගත යුතුය.

සමහර රූප කලාපවල තේජෝ ධාතුව සිවු හෝ පස් වතාවක් රූප කලාප ප්‍රවර්ධනය කරවයි. තවත් සමහර ඒවාට යළිත් කීප වරක්ම එය කළ හැක. මේ විවිධ ආකාරයට බිහි කළ සියලුම උතුරු ඕජා අවිධිමක කලාප උතුරෙන් නිපන් රූප හැටියට හඳුන්වනු ලැබේ.

ඉහත පෙන්වූ පරිදි මේ හා සමාන ආකාරයට අනුභව කළ ආහාර උතුරු ඕජා අවිධිමක කලාපවලින් සම්පාදනය. ඒ එක එකක ඕජාව අඩංගුය. මේ ඕජාව තවමත් ශරීරයට උරා ගත්තේ හෝ විසිරී ගියේ හෝ නැති අතර, තවමත් උතුරු රූප වේ. ශරීරයේ කොටස් 42 න් මෙය ගිලින ලද ආහාරය (උදරියං) නම් වේ. මේ උතුරු ඕජාව කුස තුළ වූ, කර්මයෙන් නිපන් තේජෝවේ (ජීවන නවක කලාපයෙහි එක් වර්ගයක අඩංගු තේජෝවේ) සහායයෙන් දිරවනු ලැබේ. උරා ගනු ලැබේ. ඕජා අවිධිමක කලාප ස්වරූපයෙන් ශරීරය පුරා විහිදී යයි. මේ ඕජා අවිධිමක රූප, ආහාරජ ඕජා අවිධිමක කලාප (ආහාරයෙන් නිපන් කලාප) යි හඳුන්වනු ලැබේ.

ආහාරජ ඕජාවේ සහායයෙන් කම්මජ කලාප, චිත්තජ කලාප හා උතුරු කලාපවල ඕජාවට පරම්පරා තුනේ සිට දෙළහ දක්වා ඕජා අවිධිමක රූප ප්‍රවර්ධනය කළ හැක. නිපදවිය හැක. ඉදින් ආහාරයේ පෝෂක සාරය - ඕජාව - ශක්තිමත් නම් එහි ශක්තිය අනුව ඕජා අවිධිමක රූප පරම්පරා බොහෝ ගණනක් නිපදවිය හැක.

යෝගාවචරයා මේ සියලු ක්‍රියාවලි විශදව හා වෙන් වෙන්ව දක්නට සමත් නම් හා මේ ක්‍රියාවලියේ එක් එක් රූප කලාපයක් සම්මර්ශනය කළ හැකි නම් ඔහු සන්නති සනය බැහැර කළ හැටියට සලකනු ලැබේ.

2. සමුහ සන

සන සමුහය බිඳ හෙලීම, පරමාර්ථ රූප බෙද බැලීමෙන් කලාපයක ඇති රූප අටක්, නවයක් හෝ දහයක් හෝ වේවා ඒ එක් එක් රූප කලාපයක තනි තනි පරමාර්ථ රූපයක ස්වාභාවික ලක්ෂණ ඥාණයෙන් බැලීමත් සමග ඇති වේ.

3. ක්විච සනය (කාන්‍ය සනය)

කාන්‍ය සනය බිඳ හෙලීම, රූප කලාපයක පවත්නා තනි තනි පරමාර්ථ රූප විසින් ඉටු කරනු ලබන ක්‍රියා ඥාණයෙන් බැලීමට පුද්ගලයෙකු සමත් වූ විට සිදු වන්නකි.

මේ සන තුන බිඳ ලීම පිණිස යෝගාවචරයා කිසියම් විශේෂ රූප කලාපයක පවත්නා එක් එක් පරමාර්ථ රූපයක ලක්ෂණ, ක්‍රියා (රස), වැටහීම (පවිච්චධාන) හා ආසන්න කාරණය (පද්විධාන) සම්මර්ශනය කිරීමට සමත්විය යුතුය. මේවා දැකීමට යෝගාවචරයා උපචාර සමාධිය හෝ අර්පණා සමාධිය යන අවධි දෙකෙන් එකක් වැඩිම අවශ්‍ය වන්නේය.

චිත්ත විසුද්ධිය

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සියලු අංග වැඩිය යුතු ද?

නිර්වාණාධිගමය අපේක්ෂා කරන යෝගාවචරයා ධම්මචක්ක සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හා අනිකුත් සූත්‍රවල සඳහන් දූඛය අවසන් කිරීමට මග සලසන ප්‍රතිපදා මාර්ගය සම්මා දිට්ඨියේ සිට සම්මා සමාධි දක්වා වූ අංග අටකින් සමන්විත යයි ඉගැන්වෙන බැව් සිහි තබා ගත යුතුය. මේ සියලු අංග පවත්නා විට පමණක් යෝගාවචරයෙකුට නිර්වාණයට - දූඛ නිරෝධයට - පැමිණිය හැක.

මේ අංග දෙළහෙන් සම්මා සමාධිය ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය හා චතුර්ථ ධ්‍යාන හැටියට බොහෝ සූත්‍රවල බුදුන් වහන්සේ විසින් වදරනු ලැබ තිබේ. මේ ඉගැන්වීම් ක්‍රමය උක්කට්ඨ නිද්දේස ක්‍රමය නැතහොත්

මජ්ඣිමනිකායෙහි කියනු ලැබේ. උක්කට්ඨනිද්දේස ක්‍රමය කෙනෙකුගේ විපස්සනා ප්‍රගුණ කිරීම මත පදනම් කිරීම සඳහා වූ හොඳම සමාධිය පෙන්වා ලැබීය. මජ්ඣිමනිකායෙහි සමාධි වර්ග නවයෙන් මැද වූ සතර පෙන්වා ලැබීය. එය රූපාවචර සමාධිය දක්වයි. මෙය කාමාවචර ඉහළම සමාධිය - උපචාර සමාධිය - හා රූපාවචර සමාධියේ කවර පැත්තක හෝ හට ගන්නා අරූපාවචර සමාධිය සමග එකට ගත යුතුය. ඒ අනුව බුදුන් වහන්සේ සම්මා සමාධිය උද්භරණයක් හැටියට ධ්‍යාන සතර දක්වන විට එයින් සමාධි නව වර්ගයම අදහස් කළ බැව් වටහා ගත යුතුය.

මේ අනුව නිර්වාණාධිගමයට විපස්සනා වැඩීම පිණිස යෝගාවචරයෙකු සම්මා සමාධිය සතු ව සිටිය යුතුය යි පෙනී යනු ඇත. නිර්වාණය ලැබීම පිණිස විපස්සනාව අවශ්‍ය නැතැයි යන දර්ශනය ඇතිවූන් ආර්ය මාර්ගයේ එක් අංගයක් බැහැර කර සප්තාංග මාර්ගයක් බවට පත් කර ගෙන ඇත. එක් එක් යෝගාවචරයා සප්තාංග මාර්ගයක් පිළිපැදීමෙන් නිවණට ළඟා විය හැකිද යන්න තමා ම සලකා බැලිය යුතුය.

ශුද්ධියේ සප්ත අවස්ථාවන් වැඩීම පිණිස පළමුව, යෝගාවචරයා ශීල විශුද්ධිය වැඩිය යුතුය. චිත්ත විශුද්ධිය ඊට අනතුරුවය. චිත්ත විශුද්ධිය සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් අනතුරුව ඔහුට දිට්ඨි විශුද්ධිය වැඩිය හැක.

අභිධම්මන්ථ සංග්‍රහයේ මෙසේ දැක්වේ.

“ලක්ඛණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨානවසෙන නාමරූපපරිගහන දිට්ඨිවිසුද්ධි නාම” (9 පරිච්ඡේදය, විසුද්ධිභෙද)

පරිවර්තනය මෙසේය. “ලක්ඛණ, රස (ක්‍රියා), පච්චුපට්ඨාන (වැටහීම) හා පදට්ඨාන (ආසන්න කාරණය) වශයෙන් නාම රූප සම්මර්ශනය කිරීම දිට්ඨි විසුද්ධියයි”.

දිට්ඨි විසුද්ධිය වැඩීම සපුරා ලීමට අදහස් කරන යෝගාවචරයා පළමුව චිත්ත විශුද්ධිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුත්තේය.

විශුද්ධිමාර්ගය චිත්ත විශුද්ධිය මෙසේ අර්ථකථනය කරයි.

“චිත්ත විසුද්ධි නාම සඋපචාර අට්ඨ සමාපත්තියෝ”. එහි අදහස

නම් චිත්ත විශුද්ධිය යනු උපචාර සමාධිය සමග වූ අට්ඨ සමාපත්තිය යි.(විශු.ම.xvii.i)

ඒ අනුව රූප ධ්‍යාන සතර, අරූප ධ්‍යාන සතර හා උපචාර සමාධිය චිත්ත විශුද්ධිය සකසයි. එබැවින් චිත්ත විශුද්ධිය ලැබීම පිණිස උපචාර සමාධිය හෝ එක් ධ්‍යානයක් හෝ ඒ සියල්ල එක්ව හෝ ලැබීමට විරිය කළ යුතුය.

සංයුක්ත නිකායේ සමාධි සූත්‍රය (බන්ධවග්ග සංයු.) මෙසේ දක්වයි:

“සමාධි භික්ඛවෙ භාවෙට්ඨ, සමාහිතො භික්ඛවෙ භික්ඛු යථාභුතං ප්‍රජානති. රූප සමුදයඤ්ච අර්ථගමඤ්ච, වේදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, සංකාරාය සමුදයඤ්ච, අත්ථගමඤ්ච, සංඛාරානා සමුදයඤ්ච, අත්ථගමඤ්ච, විඤ්ඤාණස්ස සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච”

එය මෙසේ පරිවර්තනය කළ හැකිය:

“මහණෙනි, සමාධිය වඩන්න. මහණෙනි, සමාහිත වූ භික්ෂුව යථාභුත ලෙස දකියි. කුමක් යථාභුත ලෙස දකී ද? රූපවල සමුදය හා එහි හේතු, අස්තංගමය හා එහි හේතු ය; වේදනාවේ සමුදය හා එහි හේතු, අස්තංගමය හා එහි හේතු ය; සංකාරවල සමුදය හා එහි හේතු, අස්තංගමය හා එහි හේතුය; සංඛාරවල සමුදය හා එහි හේතු, අස්තංගමය හා එහි හේතුය; විඤ්ඤාණයේ සමුදය හා එහි හේතු, අස්තංගමය හා එහි හේතුය.

මේ සූත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ යථාභුත ලෙස දැන ගැනීම පිණිස සමාධිය වැඩිය යුතු යයි පෙන්වා දී ඇත.

1. රූප, වේදනා, සංකාර හා විඤ්ඤාණ පරමාර්ථ ධර්ම යි.
2. පඤ්චස්කන්ධයේ හට ගැන්මට හේතු - අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කර්ම ආදිය
3. පඤ්ච ස්කන්ධයන්ගේ නිරුද්ධ වීම - අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කර්ම ආදියේ නිරුද්ධ වීමයි.
4. පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ සමුදය හා නිරෝධය සහ ඊට හේතු

නිර්වාණය ලැබීමට අපේක්ෂා කරන කවරෙකු වුවද බුදුන්

වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අවධානය යොමු කළ යුතුය. සමාධිය දියුණු කිරීමේ අවශ්‍යතාව ඉන් ප්‍රදර්ශනය කරන හෙයිනි. ඉදින් යෝගාවචරයෝ සමාධි වැඩිමකින් තොර වුවහු නම් සමාධි සහගත නො වීම නිසා ඔවුහු :

1. අතීත, වර්තමාන හා අනාගත යන කාලත්‍රය, ප්‍රත්‍ය ධර්ම හේතුවෙන් එල ධර්ම ඇතිවීමේ ක්‍රමය හෝ ප්‍රත්‍ය ධර්මවල නිරෝධයෙන් එල ධර්ම නිරෝධය වන ක්‍රමය නිවැරදිව දැකීමට අසමත් වෙත්.
2. රූප කලාප දැකීමට අසමත් වෙත්; නැතහොත් දැකීමට සමත් වුවද ඒවා විභාග කිරීමට හෝ සන්‍ය බිඳ ලීමට හෝ පරමත්ථ ධම්ම සම්මර්ශනය කිරීමට සමත් නො වෙත්.
3. පඤ්චස්කන්ධය හට ගැනීම හා නිරුද්ධ වීම, අභ්‍යන්තරව හා බාහිරව අතීත වර්තමාන අනාගත කාලත්‍රය තුළ යථා භූතව දැකීමට අසමත් වෙත්.

එහෙයින් මේවා තවමත් නො දත්තවුන් බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශ ගෞරවයෙන් යුතුව පිළිපදිමින් සමාධිය වැඩිම ප්‍රඥගෝචරය. මේ ආකාරයටය කෙනෙකු ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් යුතුව ස්කන්ධ පඤ්චකය සම්පූර්ණයෙන්ම සම්මර්ශනය කිරීමටත් නිවන් අවබෝධ කිරීමටත් සමත් වන්නේ. දුක් කෙළවරට ළංවීමට හැකි වන ලෙසට මේ මාර්ගය බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාරා ඇත.

චිත්ත විසුද්ධියේ බණික සමාධිය

සුද්ධවිපස්සනායානිකයෙකු සමාධිය වැඩිය යුතු නැතැයිද, බණික (ක්ෂණික) සමාධියෙන් පමණක් විපස්සනාව ප්‍රගුණ කිරීම ආරම්භ කළ හැකි යයිද විශ්වාස කරන ඇතැම් ගෞරවණීය ගුරුවරු සිටිති. මේ හේතුව නිසා සුද්ධවිපස්සනායානික පුද්ගලයෙකු චිත්ත විශුද්ධිය ලබන අවස්ථාවේ පවත්නා බණික සමාධියන් පිළිබඳව තරමක් පැහැදිලි කරමු.

ධ්‍යානවලින් එකක් වැඩූ, එහෙයින්ම චිත්ත විශුද්ධිය සම්පූර්ණ කළ සමථයානික පුද්ගලයා, අවිච්චිසුද්ධිය සම්පූර්ණ කිරීමට කැමැත්තේ නම් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට හැර අන් කවර හෝ ධ්‍යානයකට ඇතුළු විය යුතුය. ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට චිත්තක ආදියෙන් පටන් ගන්නා ධ්‍යානාංගත්, ඒ ධ්‍යාන චිත්තය හා බැඳී සියලු වෛතසිකත්

සම්මර්ශනය කළ යුතුය. ඒ එක එකක් ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පද්විධාන වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. ඉක්බිතිව, ඒ සියල්ල නාම හැටියට එකට ගත යුතුය. මක් නිසාද යත් ඒවා අරමුණ දෙසට නැමී ඇති හෙයිනි.

ඉක්බිතිව ඔහු යළිත් ඒ නාම රූප රඳනා හදය වන්ථු රූපය, හදය වන්ථු රූපය රඳනා ධාතු සතර හා එහි පවත්නා අනිකුත් උපාදන රූප සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මේ සියල්ල ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පද්විධාන වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. (විශු.ම.xvii.3)

ඉදින් සමථයානික පුද්ගලයා තවමත් නාම ධර්ම සම්මර්ශනය නො කර, රූප ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ආරම්භ කිරීමට කැමැත්තේ නම්, සුද්ධවිපස්සනායානික පුද්ගලයා මෙන්, ඒ ආකාරයටම පටන් ගත යුතුය. සුද්ධවිපස්සනායානික පුද්ගලයා දිට්ඨි විසුද්ධිය වඩන ආකාරය මෙසේ ය:

“සුද්ධවිපස්සනායානිකො ඥා ආච්චො වා සමථ යානිකො චතුරානු චන්ඩනචුත්තානං ඥාසං තෙසං ධාතු ජ්ඣග හමුඛානං අඤ්ඤානුඛවසො සංඛෙපණො වා විචාරණො වා චනසො ධාතුයො ජ්ඣගණාති”

මෙහි තේරුම නම්:

“ශුද්ධවිපස්සනායානිකයා හෝ සමථයානිකයා නාම වෙනුවට රූප සම්මර්ශනය කිරීම මගින් විදර්ශනාව ආරම්භ කිරීමට කැමැත්තේ නම් චතුරානු පිළිබඳ නිර්වචනයදී ඇති XI වැනි පරිච්ඡේදයේ දැක්වෙන නොයෙක් ආකාර ක්‍රමවලින් කෙටියෙන් හෝ විස්තර වශයෙන් ධාතු සතර සම්මර්ශනය කළ යුතුය”(විශු.ම.xvii.3)

විශුද්ධි මාර්ගයේ මේ උපදෙස් අනුව, කිසිදු ධ්‍යානයක් ප්‍රතිෂ්ඨාව කර ගැනීමෙන් තොරව සෘජුවම විදර්ශනාව ප්‍රගුණ කිරීම ආරම්භ කිරීමට කැමැත්තේ නම් හෝ ධ්‍යාන අටම හෝ එකක් හෝ ලබා ඇති පුද්ගලයා පළමුව රූපවලින් විපස්සනාව ඇරඹීමට කැමැත්තේ නම් ධාතු සතර කෙටියෙන් හෝ සවිස්තරව හෝ කෙටි සවිස්තර දෙකින්ම හෝ සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ඇරඹිය යුතුයි

විපස්සනාව කොටස් දෙකකින් සමන්විතය. රූප මනසිකාරය හා නාම මනසිකාරය යනුවෙනි. මේ දෙක රූප පරිග්ගහ (රූප සම්මර්ශනය) හා අරූප (නාම) පරිග්ගහ වේ.

මජ්ඣිම අට්ඨකථාව හා අභිධම්ම අට්ඨකථාව මෙසේ පවසයි:

“තපථ භගවා රූපකමමට්ඨානං කථෙන්නො සංඛෙපමනසිකාරවසෙනවා විඤ්ඤා මනසිකාරවසෙන වා චතුර්ධාන චරුඤ්ඤා කථෙති” (අභි.අට්ඨ.2, 252 පිටුවන ම:අට්ඨ.1, 280 පිටුව)

මෙහි තේරුම නම්:

මේ දෙකෙන් රූප කම්මට්ඨාන (රූප ක්‍රමස්ථානය) යන්නෙන් සංක්ෂේප ලෙස හෝ සවිස්තර ලෙස ධාතු සතර අර්ථ නිරූපණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අදහස් කෙරේ.

විපස්සනාවේ රූප සම්මර්ශන ක්‍රමවලට අදාළ ව අට්ඨකථාවල දැක්වෙන මෙම උපදෙස්, රූප සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ඇරඹීමට කැමති සුද්ධවිපස්සනායානිකයා හෝ සමට්ඨානිකයා කෙටියෙන් හෝ සවිස්තරව ධාතු සතර සම්මර්ශනය කිරීම මගින් ඇරඹිය යුතු බව බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාරා ඇතැයි පෙන්වා දෙයි. ඉදින් යෝගාවචරයා බුදුන් වදාළ දහම අනුව ප්‍රගුණ කරන්නේ නම් එය ඉතාම හිතකර ප්‍රතිඵල ගෙන එනු ඇත.

විශුද්ධි මාර්ගය වත්තාලීස භාවනා ක්‍රම අතුරින් එකක් වූ චතුර්ධාන භාවනාව උපචාර සමාධිය ලබා ගැනීමේ භාවනා සමූහයෙහි ඇතුළත්ව පවත්නා බැව් පැහැදිලිව දක්වයි. මෙය උපචාර අවස්ථාව දක්වා වැඩිය යුතු භාවනා ක්‍රමස්ථානයක් බව මින් පෙනේ.

චතුර්ධාන භාවනා වැඩීම පිළිබඳ ක්‍රමය සවිස්තර ලෙස 2 වැනි කොටසේ විස්තර කරන ලදී. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී බුදුන් වහන්සේ මේ කෙටි ක්‍රමය ඉගැන්වූ සේක.

“ජුන ව පුං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමේව කායං යථා ධීතං යථා පභිහිතං ධාතුසො පච්චෙකඛති. අතී ඉමසමිං කායෙ පඨවි ධාතු

ආපො ධාතු ඤාණො ධාතු වායො ධාතුති” (ම.1, 73 පිටුව)

මෙහි තේරුම නම්:

“මහණෙනි.! යළිත් හික්ෂුව වෙනත් ක්‍රමයකට මේ ශරීරය ගැනම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. කෙලෙසක තිබුනද, කෙලෙසක තැබුවද එය ධාතුවලින්ම පමණක් සමන්විත වේ : මේ ශරීරයේ හුදෙක් පඨවි ධාතුව, ආපො ධාතුව, තේජො ධාතුව, වායො ධාතුව පවතී”

විශුද්ධි මාර්ගය, අස්ථිවල, නහරවල, මාංශවල හා සමෙහි ධාතු සතර ප්‍රඥා භස්තයෙන් එක එකක් වෙන් කරමින් යළි යළිත් සිය වරක්, දහස් වරක් හෝ ලක්ෂ වාරයක් සම්මර්ශනය කිරීමට යෝගාවචරයාට තව දුරටත් උපදෙස් දෙයි.

විශුද්ධි මාර්ගය මෙසේ ද පවසයි

“තසේසං වායමන්තස්ස නවිරෙනෙව ධාතුප්පභෙදවභාසනපඤ්ඤාපරිග්ගහිනො සභාවධම්මාරම්මණන්තා අප්පනං අප්පන්නො උපචාරමත්තො සමාධි උපප්පති”.

මෙහි අදහස නම්:

“මෙසේ වීර්ය කරන කල්හි වැඩි කල් නො ගොස් ඔහු තුළ සමාධිය ඇති වේ. එය ධාතු ප්‍රභේදයන් දීප්තිමත් කරන ප්‍රඥාවෙන් බලවත් කරයි. එය උපචාර සමාධිය පමණි. අර්පණාවට නො යයි. මක් නිසා ද යත් පරමාර්ථ ධර්ම හෙවත් සභාවධම්ම එහි ආරම්භණ වූ තත්ත්වය ඇති හෙයිනි”(විශුම.x142)

විශුද්ධි මාර්ගය ධාතු සතර පිළිබඳ භාවනාව මගින් උපචාර සමාධිය දක්වා පමණක් යා හැකි බව පැහැදිලිව සඳහන් කරන බව අවධානයට ලක් විය යුතුය.

විශුද්ධි මාර්ග ටීකාවේ මෙසේ දැක්වේ.

“සමට්ඨානිකස්ස හි උපචාරප්ප නාභෙඤ්ඤා සමාධි ඉතරස්ස බණිකසමාධිං උභයස්මිං විමොකඛමුඛන් ත්‍යං විතා න කඳවුපි ලොකුන්තරාධිගමෝ සමභවති” (විසු.ටීකා 1.15 පිටුව)

මෙහි තේරුම නම්:

“සමර්පයානිකයාගේ උපචාර හා අප්පණා සමාධිය හෝ ශුද්ධයානිකයාගේ බණික (ක්ෂණික) සමාධිය නොමැතිවද, (දෙකෙහි ම) විමෝක්ෂයට ද්වාර ප්‍රවේශ (අනිත්‍ය, දුඃඛ හා අනාත්ම ඤාණය) නොමැතිව ලෝකෝත්තර අධිගමයක් කිසි දිනෙක ඇති නො වේ.”

ඒ අනුව ටීකාව සුද්ධවිපස්සනායානිකයා විසින් වඩන ලද සමාධිය විස්තර කිරීමට බණික සමාධිය යන පදය යොදන අතර, විශුද්ධි මාර්ගය උපචාර සමාධිය යන වචනය පාවිච්චි කරයි. ව්‍යවහාරයේ මේ විශේෂත්වය තේරුම් ගත යුතුය.

මේ යෙදුමට අදාළ ව ටීකාව මෙසේ පැහැදිලි කරයි:
(විසු.ටීකා 1.436 පිටුව)

එහි තේරුම නම්:

“චතුර්ධාතූ භාවනාව මගින් ලබන උසස්ම සමාධිය විග්‍රහ කිරීමේදී අටුවාව ‘උපචාර සමාධිය’යි කියන විට එය සංසන්දනය කිරීම හෝ සමාන යන අර්ථයෙන් යොදනු ලබන බව තේරුම් ගත යුතුය. ධ්‍යානයට ආසන්න සමාධිය පමණක් උපචාර හැටියට හැඳින්වේ. මේ චතුර්ධාතූ භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ධ්‍යානයක් නැත. මක්නිසාද යත් එහි ආරම්භණ හැටියට තනි තනි සාරතත්වයක් ඇති හෙයිනි. එහෙත් චතුර්ධාතූ භාවනාව මගින් ලබන සමාධියේ බලය උපචාර සමාධියට සමාන වන හෙයිනි අටුවාවාරීහු ඊට උපචාර සමාධිය” යි පවසති.

මේ අනුව ටීකා කතුවරයා සත්‍ය වශයෙන්ම උපචාර සමාධිය වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ ධ්‍යානයට පූර්ව හෝ ඉතා ආසන්න සමාධි ආරම්භණ සහිත උසස්ම කාමාවචර සමාධිය පමණක් යයි විශ්වාස කළ බැව් පෙනී යයි. අටුවාවාරීන් වහන්සේලා විසින් චතුර්ධාතූ භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි උසස්ම කාමාවචර සමාධිය එහි ඇති සමාන බව හේතුවෙන් උපචාර සමාධිය යයි සලකන ලද බව ටීකා කතුවරයා විශ්වාස කර ඇති අතර එය බණික සමාධියයි හැඳින්විය යුතු බව ද විශ්වාස කර ඇත.

විදර්ශනා හා බණික සමාධිය

යෝගාවචරයා සම්මර්ශන පහ සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව පමණක් සම්මසන ඤාණයෙන් ඉහළට විදර්ශනා ඤාණ වැඩිය යුතුය යි විශුද්ධි මාර්ගය පවසයි. ඒවා (සම්මර්ශන) නම් :

- 1. රූප පරිග්ගහ - රූප සම්මර්ශනය
- 2. අරූප පරිග්ගහ - නාම සම්මර්ශනය
- 3. නාම රූප පරිග්ගහ - නාම රූප සම්මර්ශනය
- 4. පච්චය පරිග්ගහ - වර්තමාන නාම රූප හා රූපවල ප්‍රත්‍ය (හේතු) ධර්ම හා ඵල ධර්ම සම්මර්ශනය
- 5. අද්ධාන පරිග්ගහ - අතීත හා අනාගත ප්‍රත්‍ය ධර්මත් ඵල ධර්මත් සම්මර්ශනය

විදර්ශනා භාවනාවේ අරමුණු නම් ප්‍රත්‍ය වූ නාම රූප ධර්මත් ඵල ධර්මත් වේ. ඒවා සංස්කාර ධර්ම හැටියටද හඳුන්වනු ලැබේ.

මේ සංස්කාර ධර්ම අනිත්‍ය, දුඃඛ හා අනාත්ම හැටියට දකින ප්‍රඥාව විපස්සනාව හැටියට හඳුන්වනු ලැබේ. මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විශුද්ධියේ සිට ඇරඹෙන විපස්සනාව වැඩීමට කැමැත්ත දක්වන යෝගාවචරයා, දිවිසි විසුද්ධිය හා කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කර තිබිය යුතුය. මක් නිසාද යත් මේ විශුද්ධිවල දී සම්මර්ශනය කළ යුත්තේ අනිත්‍ය, දුඃඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය යොදා බැලිය යුතු හා විපස්සනාවෙන් දැකිය යුතු නාම රූප හා ඒවායේ හේතු ප්‍රත්‍යත් ඵලත් වන හෙයිනි.

විපස්සනා ප්‍රගුණ කිරීමේ දී යෝගාවචරයා වරක් අභ්‍යන්තර ස්කන්ධ පඤ්චකයටත්, තවත් වරක බාහිර ස්කන්ධ පඤ්චකයටත්, වරක් රූපවලටත්, තවත් වරක නාමවලටත් මාරුවෙන් මාරුවට ත්‍රිලක්ෂණය යොදා ලිය යුතු ය. (Vsm.XXI.86) සම්මසන ඤාණ හා උදයබ්බය ඤාණ අතරතුර දී පටිච්ච සමුප්පාද අංග පිළිබඳ විදර්ශනා කරන විට අතීත හා අනාගත ධර්මවලට ත්‍රිලක්ෂණය යෙදිය යුතු යයි ද විශුද්ධි මාර්ගය තව දුරටත් උපදෙස් දෙයි. :ඕපගඛඛග6-9* විදර්ශනා අවස්ථාවල

දී ඇති වන සමාධිය බණික සමාධිය යි කියනු ලැබේ. මක් නිසා ද යත් සමවතේ දී මෙන් එක් තනි අරමුණක අඛණ්ඩ ව නැවතී නො සිටින හෙයිනි.

ඉහත විස්තර කළ පරිදි විදර්ශනාව ක්‍රමානුකූල ව ප්‍රගුණ කිරීමට හැකි වීම පිණිස ඒ ප්‍රගුණ කිරීම උපචාර හෝ අර්පණා සමාධිය මත පදනම් විය යුතු ය. මෙහි උපචාර සමාධිය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ චතු ධාතු භාවනාවෙන් හෝ සමථ භාවනාවෙන් උපදින සමාධිය ය. ඉහත දැක්වූ ආකාරයට විදර්ශනා කරන විට පහළ වන සමාධිය පමණක් විපස්සනා බණික සමාධිය හැටියට හැඳින්විය හැක.

ඉදින් යෝගාවචරයා රූප කලාප හෝ තනි තනි නාම බැලීමට, ඒවා විභාග කිරීමට, අතීත, වර්තමාන හා අනාගත හේතු එල සම්මර්ශනය කිරීමට හා මේ සියලු ධර්මවලට ත්‍රිලක්ෂණය යෙදීමට තවමත් සමත් වී නැත්නම්, ඔහුගේ සමාධිය විපස්සනා බණික සමාධිය යි පැවසිය හැකි නො වේ.

සාරාංශ කිරීම : සමාධිය වඩන විට, සුද්ධවිපස්සනායානික පුද්ගලයා චතුර්ධාතු භාවනාව මගින් ලැබූ ඉහළ ම සමාධිය, ධ්‍යාන පූර්ව වූ උපචාර සමාධියට සමාන කිරීමෙන් උපචාර සමාධිය යි කියනු ලැබේ. මේ ඉහළ ම සමාධිය බණික සමාධිය යි ටීකාව හඳුන්වයි. විපස්සනාව ප්‍රගුණ කරන සුද්ධවිපස්සනායානික පුද්ගලයා ඔහුගේ විපස්සනාව උපචාර සමාධිය - මෙය ඔහුගේ චිත්ත විශුද්ධිය යි - පදනම් කර ගනී. ඉක්බිති ව හේ විදර්ශනාවෙන් සංඛත ධර්ම බැලීමට පටන් ගනී. සිය චිත්ත විශුද්ධිය හැටියට පළමුවෙන් උපචාර හෝ අර්පණා ධ්‍යාන වඩන සමථයානික පුද්ගලයා ඒ සමාධියෙන් නැගී සිට විපස්සනා බණික සමාධිය යි හඳුන්වනු ලබන සමාධි අවස්ථා ඔහුට ඇති විදර්ශනාවෙන් සංඛ්‍යාත ධර්ම බලයි.

ත්‍රිලක්ෂණය

විශුද්ධි මාර්ගය මෙසේ කියයි:

“පුද්ගලයෙක් ආරම්භයේ දී සංස්කාරයන් අනිත්‍ය හැටියට අවබෝධ කර ගනී. එහෙත් හුදු අනිත්‍යතා අවබෝධයෙන් පමණක් අධිගමය පහළ නො වේ. මක් නිසා ද යත් දුඃඛ හා අනාත්ම වශයෙන් ද අවබෝධය තිබිය යුතු හෙයිනි. ඒ අනුව ඔහු දුඃඛ හා අනාත්ම වශයෙන් ද අවබෝධ කොට ගනී”. (විශු.මxx1.88)

හුදෙක් අනිත්‍ය ලෙස පමණක් හෝ දුඃඛ වශයෙන් පමණක් හෝ අනාත්ම වශයෙන් පමණක් හෝ අවලෝකනය (භාවනා) කිරීම මගින් කෙනෙකුට ආර්ය මාර්ගයට පැමිණිය නොහැකි බැව් මෙයින් පෙන්වයි. ත්‍රි ලක්ෂණයේ එක එකක් මාරුවෙන් මාරුවට අවලෝකනය කිරීමෙන් පමණක් යෝගාවචරයා ආර්ය මාර්ගයට පිවිසීමට සමත් වේ.

භවංගයට වැටීම

මේ කෘතියේ, ආනාපානසතිය, ඇටසැකිලි භාවනාව හා ඕදන කසිණය වැනි විවිධ සම්ප්‍රදායික භාවනා විෂයයන් කිහිපයක් යොදා ගනිමින් අර්පණා ධ්‍යානය වැටිය යුත්තේ කෙසේ දැයි කෙටියෙන් දක්වා ඇත. මේ සියලු භාවනා අරමුණු උපචාර සමාධිය හා අර්පණා සමාධිය යන දෙකටස ඇති කරයි. ධ්‍යානයට ඇතුළු වීමට පූර්වාසන්නයේ පවත්නා සමාධිය උපචාර සමාධිය වන අතර, කෙනෙකු සමාධියට ඇතුළු වූ විට පවත්නා සමාධිය අර්පණා සමාධියයි.

උපචාර අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයාගේ චිත්තය භවංග තත්ත්වයට වැටීමේ භව්‍යතාව ගැන විශුද්ධි මාර්ගය මෙසේ සඳහන් කරයි.

සමාධිය දෙවර්ගකි. උපචාර සමාධිය හා අර්පණා සමාධිය යනුවෙනි. සිත දෙයාකාරයකට සමාධිගත වෙයි. එනම් ප්‍රවේශ තලය හා අධිගම තලය යනුවෙනි. මෙහි දී ප්‍රවේශ තලයේ දී මනස සමාධිගත වන්නේ නිවරණ පහ කිරීමෙනි. අධිගම තලයේ දී ධ්‍යානාංග ප්‍රකට

විමෙනි. මේ සමාධි දෙකේ වෙනස මෙය යි. උපචාරයේ දී (ධ්‍යාන) අංග ශක්තිමත් නැත. උපචාරය පහළ වූ කල්හි එහි අරමුණ (නිමිත්ත) සංඥා කරයි. යළිත් භවංගයට ඇතුළු වෙයි. එහෙයින් ඒවා ශක්තිමත් නැත. ළදරුවකු දෙපයින් සිට ගත් විට යළි යළිත් බිම ඇද වැටෙනු මෙනි. එහෙත් අර්පණාවේ දී ධ්‍යානාංග බලවත්ය. මක් නිසාද යත් අර්පණා සමාධිය පහළ වූ විට මනසට, භවංග ප්‍රවාහය වරක් බිඳුණු විට, නිරෝගීමත් පුද්ගලයකුට තම අසුනින් නැගී සිට මුළු දවස පුරා සිට ගෙන සිටීමට හැකි වා සේ, මුළු රැයක් පුරා හෝ මුළු දවස පුරා හෝ අර්ථවත් ප්‍රවර්තන ප්‍රවාහයක් පවත්වා ගත හැකි හෙයින්. (විශ්‍ර.ම. iv.33)

ප්‍රවේශම් විය යුතු කරුණක්

විදර්ශනා වැඩීම පිණිස උපචාර හෝ අර්පණා සමාධිය වඩන යෝගාවචරයෙකු ප්‍රමාණවත් තරමට ධ්‍යානය වඩා ගත් පසු, ධාතු සතර සම්මර්ශනය කරන විට රූප කලාප නම් වූ රූප අණු කොටස් දැකීමට පටන් ගනී. ඉක්බිතිව ඔහු ඒ රූප කලාප තව දුරටත් විභාග කළ යුතුය. එක් එක් කලාපයක පවත්නා මූල ධාතු හා නිෂ්පන්න ධාතු ඒවායේ ලක්ෂණ, රස, පවිච්ඡේද්‍යතා, පද්ධිත වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මෙය කිරීමට ඔහු සමත් වූ පසු ඒ ඥාණයට රූප පරිච්ඡේද ඥාණයයි කියනු ලැබේ. මේ අවස්ථාවේදී ඔහු තමන්ම සමාසක් දෘෂ්ටියෙන් රූපයන්ගේ පරමාර්ථ සත්‍යය අවබෝධ කළා විනිවිද දුටුවා වන්නේය.

ඊට අමතරව, පහළ වන විඤ්ඤාණයේ සෑම මොහොතකම ඇති වන සෑම චෛතසිකයක්ම වෙන් වෙන්ව සම්මර්ශනය කළ යුතුය. විඤ්ඤාණය සහ එකට පහළ වන මේ චෛතසික සමූහ නාම කලාපයයි අපි හඳුන්වමු. එක් එක් නාම කලාපයක ඇති එක් එක් චෛතසිකයක් ලක්ෂණ, රස, පවිච්ඡේද්‍යතා, පද්ධිත වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීමට ඔහුට හැකි වූ විට එය නාම පරිච්ඡේද ඥාණයයි. එම අවස්ථාවේදී ඔහු තමන්ම සමාසක් දෘෂ්ටියෙන් නාමවල පරමාර්ථ සත්‍යය අවබෝධ කළා හා විනිවිද දුටුවා නම් වන්නේය.

ඉදින් යෝගාවචරයා මේ ආකාරයට රූප හා නාම සම්මර්ශනය කිරීමට අසමත් වන්නේ නම් ඔහු නාම රූප පරිච්ඡේදඥාණය තවමත් ලබා නැත.

තව ද යෝගාවචරයෙකු සෘජු ඥාණයෙන් අතීත හා අනාගත නාම රූප සම්මර්ශනය නො කළේ නම්, සෘජු ඥාණයෙන් අතීතයේ කවර හේතු වර්තමාන නාම රූප පහළ කරවී ද කියා හෝ වර්තමානයේ කවර හේතු අනාගතයේ කවර නාම රූප පහළ කරවයිද කියා හෝ කවර ලෙසකින් වත් දැන ගැනීමට හෝ දැකීමට ඔහුට නො පුළුවන. ඒ අනුව අතීතයේ හා අනාගතයේ නාම රූප හා ඒවායේ හේතු නො දන්නා බැවින් යෝගාවචරයෙකු නාම රූපයන්ගේ හේතු සම්මර්ශනය කරන ඥාණය (පච්චයපරිග්ගහඥාණ) ලබා ඇතැයි කිව නො හැක.

තවද යෝගාවචරයෙකු මේ ඥාණ තුන සත්‍ය වශයෙන් ලබා නැත්නම් ඔහු විපස්සනා ඥාණය ලැබීමෙන් හා ආර්ය මාර්ග, ආර්ය ඵල හා නිර්වාණ අධිගමයෙන් අහසට පොළව මෙන් දුරස්ථ වෙයි.

ඒ අනුව යෝගාවචරයෙකු සත්‍ය වශයෙන් විදර්ශනාව වඩා නොමැතිවීමේ හේතුවෙන් නිර්වාණයට බොහෝ ඇත නම්, පුද්ගලයෙකු විශේෂ භාවනා අරමුණක් වඩන්නේ නම් හා උපචාර සමාධිය හෝ ඒ උපචාර සමාධියට සම වූවක් ලබන්නේ නම් භවංගයට වැටිය හැකිය යන විශ්‍රද්ධි මාර්ග ප්‍රකාශය කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

මෙසේ වන්නේ භවංගයට නැමුණු ඇතැම් යෝගාවචරයන් "මම කිසිවක් නො දුටිමි" හෝ "නිමිත්ත හා ඒවා දක්නා මනස නැවතීණි" යි කියන නිසා ය. තමන් නිර්වාණය අවබෝධ කළහයි ඔවුහු සාවද්‍ය ලෙස විශ්වාස කරති. එහෙත් ඇත්ත වශයෙන්ම ඔවුන් කළ එක ම දේ භවංගයට වැටීමයි.

භවංග චිත්තය හා එහි අරමුණ සම්මර්ශනය කිරීමට හැකියාව ඔවුනට නොමැති බැවින්, ඔවුහු "මම කිසිවක් නො දුටිමි", "නිමිත්තත් ඒවා දක්නා මනසත් නතර වීණි" යි ඔවුහු පවසති.

ඉදින් ඔවුහු සත්‍ය වශයෙන් පච්චයපරිග්ගහඥාණය වඩන් නම් එම අවස්ථාවේ පූර්ව භවයේ මරණාසන්න චිත්තයේ අරමුණ සිය අරමුණ හැටියට ගත් භවංග චිත්තය තවමත් පවතින බැව් දනිති. එය හුදෙක්ම ඒ විඤ්ඤාණයේ සුක්ෂ්මතාව නිසාත් නාම රූප

හා ප්‍රත්‍ය පිළිබඳ සත්‍ය අවබෝධයක් නොමැතිකම නිසාත් යෝගාවචරයා එය අවබෝධ කර ගැනීමට අසමත් වෙයි.

නිර්වාණයේ අකත භාවය කෙනෙකු අවබෝධ කරත්ම විඤ්ඤාණයේ නිරෝධයක් සිදු නො වන බවද පෙන්නා දිය යුතුව තිබේ. මාර්ග ඤාණයත් ඵල ඤාණයත් යන දෙකම අකත තත්ත්වය - එනම් නිර්වාණය - සිය අරමුණ හැටියට ගනී.

විඤ්ඤාණ නිවෘත්තිය ඇති විය හැකි එකම අවස්ථාව, රූප ධ්‍යාන සතර හා අරූප ධ්‍යාන සතර යන අෂ්ඨ සමාපත්ති ලැබූ රහතුන් වහන්සේලා හා අනාගාමී වූවන් විසින් පමණක් සම වදින නිරෝධ සමාපත්තියට සම වදින අවස්ථාව පමණි. මේ අනුව "විඤ්ඤාණය නතර විණි" හෝ "සිත නිරුද්ධ විය" යනුවෙන් ඇතැම් යෝගවචරයා කරන ප්‍රකාශ සිදු නො විය හැකි වූවකි. සත්‍ය වශයෙන් නිවන් ලැබීම හා එකඟ නො වේ.

ලදරයේ නො දීරු ආහාරයෙන් නිපන් (ආහාරජ) කලාප වල ප්‍රතිජනනය

