

# ආනාපාන සති භාවනාව

බලන්ගොඩ ආනන්ද මෙත්තෙය මහ නාහිමි

ආනාපාන සති  
භාවනාව

බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය  
ස්ථවිරයන් වහන්සේ විසින්  
සකසන ලදී.

# ආනාපාන සති භාවනාව.

භාවනා ක්‍රම දෙකකි. ශමථ භාවනා, විදර්ශනා භාවනා වශයෙනි. ශමථ භාවනාවෙන් සිතේ එකඟ බව සංසුන් බව වැඩෙයි. කෙලෙස් යටපත් වෙයි. සමහර ශමථ භාවනාවකින් උපචාර සමාධි අවස්ථාව තෙක් ද, සමහරෙකින් රූපාවචර අර්පණා සමාධි තෙක් ද, සමහරෙකින් අරූපාවචර සමාධි අවසන් කොට ද සිතේ එකඟ බව වැඩෙයි. විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලොව යථා තත්ත්වය දක්නා නුවණ වැඩෙයි. කෙලෙස් තුනී වෙවී ගොස් සෝතාපත්ති ආදී මාර්ග ඵල අවස්ථාවලට සිත වැඩේ. අවසන් ශිෂ්‍ය කෙලෙස් නසා රහත් බවට පැමිණෙයි.

## ආචරණ තුන

භාවනාවෙන් උසස් ඵල ලැබිය හැක්කේ කර්මාවරණ, විපාකාවරණ, ක්ලේශාවරණ යන තුන් බාධකවලින් මිදුණු සැදහැවත් නුවණැති උත්සාහවතා විසිනි.

කර්මාවරණ යනු මවු මැරීම, පියා මැරීම ආදී ආනන්තර්ය පාපයක් කර ඇති බවය.

විපාකාවරණ යනු ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් නො ලත් බවය. දිවිභේතුක අභේතුක ප්‍රතිසන්ධියෙකින් උපත ලත් අයට මෙ අත් බව්හි දී ධ්‍යාන මාර්ග ඵල කිසිත් ලැබිය නො හැකිය.

ක්ලේශාවරණයෙන් යුක්තයෝ නම් නියත මිත්‍යාදෘෂ්ටිකයෝත්, උභතෝවියංජකයෝත්, නපුංසකයෝත් ය.

## පරිබෝධ

භාවනා වඩනු කැමැත්තහු විසින් පළමු කොට දශ පරිබෝධ (භාවනාව වැඩීමට බාධක ව සිටින කරුණු දහය) දුරු කට යුතු වෙයි.

ආවාස යනු වාසස්ථානයයි. බඩු බාහිරාදියෙන් පිරුණු ගෙය නොයෙක් සම්බාධ ඇති එකෙකි. එ වැනි තැන යෝගියාට වාසයට සුදුසු නොවේ.

කුල යනු නෑදෑ පිරිසය, උපස්ථායක (නායක) පවුල් ය. ඔවුන් ගේ සුව දුක් විමසමින් ඔවුන් ගේ කටයුතු සොයන්නට බලන්නට වීම ද යෝග කර්මයට බාධකයෙකි.

ලාභ යනු සිවුරු පිරිකර ආදී වශයෙන් ලැබෙන දයි පින් ඇති ලාභී භික්ෂු නමට ගිය ගිය තැන් සත්කාර සම්මාන ලැබෙයි. උපාසක උපාසිකාවරු නානාවිධ පිරිකර ගෙනවුත් ඔහුට පිරිනමති. ගිහියාට ද නෑදෑ යහලු මිතුරන් ගෙන් නොයෙක් තෑගි බෝග ලැබේ. ඒවාට සැලකිල්ල දක්වන්නට ගියොත් භාවනාවට අවකාශ නො ලැබේ. යෝගියා ලාභ ලැබීමේ මං කෙරෙත් ඇත් විය යුතු.

ගණ යනු පිරිවර යි. පැවිද්දකුට නම් තමාගෙන් ඉගෙන ගන්නා සිසු පිරිසත්, නිතර පාහේ යම් යම් දෑ සඳහා සාකච්ඡාවට එන ගිහි පිරිසුත් ය. ගිහියාට සිය නෑදෑ පිරිස් ගනු දෙනු කරන්නෝ, මෙහෙකරු පිරිස් ආදීහු ය. ඉගැනුම් ආදිය සඳහා යම් යම් අය නිතර එන්නට වුවොත් යෝගියාට භාවනා අරමුණෙහි සිත රඳවා තබන්නට එය මහත් බාධකයෙක් වෙයි. පැවිද්දෙක් වී නම් සිය සිසුවන් අන් තෙර නමකට පවරා තමා එකලා විය යුතු. ගෘහස්ථයා ද දු දරු ආදීන්ට තමන් ගෙන් ඉටු

විය යුතු දෑ සියල්ල සපුරා හෝ අන් සුදුසු කෙනකුට පවරා එකලා විය යුතු.

කර්මාන්ත යනු පැවිද්දකුට නම් විහාරයේ ප්‍රතිසංස්කරණ වැනි දෑය. ඒවා නිමවා හෝ අන් කෙනකුට පවරා පැවිදි තැන සියලු වගකීම් කෙරෙන් ඉවත් විය යුතුය. ගෘහස්ථයා ද තමා ගේ රැකියා කටයුතු අන් කෙනකුට පවරා හෝ නිදහස් විය යුතුය.

ගමන් යනු තමාගේ හෝ අනෙකකු ගේ කටයුත්තකට ඇතකට යන්නට බැඳී සිටීමයි. එවැනි අවස්ථාවල දී ඒ ගමන් ගොස් කටයුත්ත නිමවා හෝ එය අන් කෙනෙකුට පවරා හෝ ඒ බරින් ද නිදහස් විය යුතු.

ඥාති යනු නෑදෑයෝ ය. මා පියෝ ආචාර්ය උපාධ්‍යායයෝ සහෝදර ආදීහු ය. ඔවුන්ට තමා ගෙන් ඉටු විය යුතු ඇප උපස්ථාන සත්කාර උපකාර ඇතොත්, ඒවා සපුරාලීමට සුදුසු විශ්වාසී කෙනකුට පවරා තමා ඒ වගකීමෙන් නිදහස් විය යුතු. ඔහු රෝගාබාධාදියෙකින් පෙළෙත් නම් ප්‍රතිකාර සාත්තු සප්පායම් කොට නිරෝග වූ පසුව තමා ගේ භාවනා කාර්යය ඇරඹිය යුතු. නැතහොත් ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර සාත්තු සප්පායම් ආදිය කිරීම සමත් විශ්වාසී කෙනෙකුට පවරා තමා ඒ බරින් නිදහස් ව භාවනා කර්මයට බැස්ස යුතු.

ආබාධ පරිබෝධය යනු තමාට වැළඳී ඇති ලෙඩකි. එයට ප්‍රතිකාර කොට සුවය ලබා ගත යුතු. සුවය ලැබීම දුෂ්කර වී නම් 'මම මේ රූප ශරීරයට වහල් නො වෙමිසි ඉටා සිතට දොරියය නංවා රෝගය මැඩ කමටහන් වැඩීමෙහි යෙදිය යුතු.

ග්‍රන්ථ පරිබෝධය යනු ධර්ම ශාස්ත්‍ර ඉගැන්ම යි. ඉගැනීමෙහි යෙදුණකුට ඉඩ ඇති පරිදි ස්වල්ප වශයෙන්

භාවනාවක් කළ හැකි වා මිස උසස් ප්‍රතිඵල ලැබෙන තරමට දිගට ම එය පැවැත්විය නො හැක්ක. සෑහෙන තරම් දුරට ඉගෙන එයින් පසු කමටහන් වැඩීම පටන් ගත යුතු. නැතහොත් ඉගෙන ගත් පමණින් සැහීමට පත් ව, ඉගැනීම නතර කොට, භාවනා කර්මයට බැස්ස යුතු. පොත් පත් ලිවීම් ආදී කටයුතුත් මෙසේ ම අවසන් කොට හෝ නතර කොට භාවනා කර්මයට බැස්ස යුතු.

සාද්ධි පරිබෝධය යනු විදර්ශනා වැඩීමට බාධක වූ ලෞකික සාද්ධිය යි. රූපධ්‍යාන වඩා පරසින් දැනුම් ආදී කිසි සාද්ධියක් කෙනකු ලබා ගත්තත් එය පිරිහී යෑ නොදී නිතර සමාධියට සමවැදීම ආදියෙන් දුක සේ රැක ගත යුත්තෙකි. ටික දිනක් සමාධිය වැඩීම අත පසු වුවොත් ඒ සාද්ධිය නැති වී යයි. කිසි ප්‍රමාදයකින් කෝපය හෝ රාගය වැනි අකුසල් දහමක් සිතෙහි මතු වුණත් එය නැති වී යෑ හැකියි. එය රැක ගන්නට සිතා රූපාවචර සමාධිය රැක ගැන්මේ ම ඇලී සිටිය හොත් විදර්ශනා භාවනාවට ඉඩ නො ලැබේ. එ බැවින් එ වැනි කිසි සාද්ධියක් ලබා ඇති යෝගියා එහි ඇල්ම හැර දමා විදර්ශනාව ඇරඹිය යුතු. සාද්ධිය බාධක වන්නේ විදර්ශනා වැඩීමට යි.

කල්‍යාණ මිත්‍රාශ්‍රය ය. මෙහි දැන් කී පරිදි බාධකයන් දුරු කොට භාවනා වඩනු කැමැත්තහු විසින් කල්‍යාණ මිත්‍රාශ්‍රය ය ලැබිය යුතු. කල්‍යාණ මිත්‍රාශ්‍රය ය යනු භාවනා උපදේශ දෙන ගුරුවරයකු ඇසුරු කිරීම යි.

ප්‍රධාන ම කල්‍යාණ මිත්‍රයා, කර්මස්ථාන දෙන ආචාර්යවරයා, භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේයි. උන් වහන්සේ නැති තැන අසු මහා ශ්‍රාවකයන් ගෙන් කෙනකු ආචාර්ය කැරැගත යුතු. එසේත් කෙනකු නො ලදෙන් අන් කිසි රහත් නමක ඇසුරු ලැබිය යුතු. රහත් නමක් ද නො ලදහොත්

සකාදගාමියකු ද, එසේ වූ කෙනකු නො ලදහොත් සෝවාන් වූ කෙනෙකු ගුරු කොට ගත යුතු.

රහත් අනාගාමීහු සකාදගාමීහු සෝවාන්හු මම මෙනම් අධිගමයක් ලබා ඇත්තෙක්මිඨි අනුන්ට අගවත් ද? නැත. එහෙත් විමසන්නා විදසුන් වැඩිමෙහි ලැදියාව ඇති කෙනකු බව දැන ගත්තොත්, ඔහු කෙරෙහි කරුණාවෙන් ඔහුට උපදෙස් දෙනු පිණිස තමන් ලබා ඇති ආර්යය තත්වය හෙළි කෙරෙත්. එබැවින් කමටහන් වඩනු රිසියනුට ආර්ය පුද්ගලයකු ගේ ඇසුර ලබා ගත හැක්ක.

සෝවාන් වූ කෙනෙකුත් සොයා ගත නො හැකි වුවොත් ත්‍රිපිටක ධර්මය අතේ ගැඹුරු දැනුම් ඇති සිල්වත්, ගුණවත්, කාරුණික ආචාර්යවරයකු ගේ උපදෙස් ලැබිය යුතු. ඇසුරු කළ යුතු ආචාර්යවරයා ගේ සැටිය විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙසේ දැක්වේ.

“පියො ව ගරු භාවනියො  
වත්තා ව වචනක්ඛමො  
ගමහිරං ව කථං කත්තා  
නො වාට්ඨානෙ නියොජ්ජෙ”

“ඒ ඇඳුරු තෙම සිල්වත් බැවින් කාටත් ප්‍රිය වූ ගරු කටයුතු සම්භාවනීය කෙනෙකි. උපදෙස් දීමේ නො මැලියෙකි. ශිෂ්‍යයා කොතරම් ප්‍රශ්න ඇසුවත් ඒ සියල්ල ඉවසන කෙනෙකි. ගැඹුරු දහම් පද ලිහිල් කොට කියා දීමෙහි හැකියාව ඇත්තෙකි. ප්‍රශ්න කරන, ඇසුරු කරන ශිෂ්‍යයා නො නිසි අතෙක නො යවන්නෙකි.”

මෙහි කී ගුණාංග වලින් යුත් උගත් ධර්මධර සිල්වත් ගුරුවරයකු ගේ ම ආසුර ලබා ඔහු දෙන උපදෙස් අනුව භාවනාව වැඩිය යුතු.

ආනාපාන සතිය වඩනු කැමැත්තහු විසින් එය වඩන සැටි ගුරුවරයා ගෙන් අසා දැන ගත යුතු. කොයි හැටියෙනුත් ගුරුවරයකු සොයා ගත නො හැකි වුවොත් භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ විස්තර සඳහන් පොත පත කියවා භාවනා මාර්ගයේ මුල මැද අග හොඳට තේරුම් ගෙන එහි උපදෙස් අනුව බවුන් වැඩිය යුතුය. භාවනාව පටන් ගන්නට කලින් තමා හඳුනා පොරොත්තා වස්තුවාදිය ශුද්ධ පවිත්‍ර කර ගත යුතු.

ඊළගට “අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා” යි කී පරිදි උවදුරු නැති ආරණ්‍යයකට හෝ කිසිවකුගෙන් සම්බාධ නැති රුක් මූලකට හෝ කිසිම කෙනකු නො වසන ගෙයකට හෝ පැමිණිය යුතු. එහි තමා ඉඳීමට නියම කොට ගත් තැන අතුපතු ගා ශුද්ධ පවිත්‍ර කොට එහි ඉඳ ගැන්මට තණ ඇතිරියක් හෝ කොහු මෙට්ටයක් වැනි දෑක් හෝ අතුරා ආසනය සකස් කර ගත යුතු යි.

සමහරු දණ නමා බද්ධපර්යකයෙන් හෝ එරමිණිය ගොතා ගෙන හෝ වැඩි වෙලාවක් ඉඳිනු නො හැක්කෝ ය. පුටුවෙක ඉඳීම ඔවුනට පහසුය. එවැන්නා කොන්ද කෙළින් සිටිනා ලෙසට හේත්තු වන පුවරුව ඇති පුටුවක කුඳු නො ගැසී කෙළින් ඉඳ ගත යුතුය. ඇතිරිලියෙක, පැදුරෙක, මෙට්ටයක හෝ පලක් බැඳ හෝ එරමිණිය ගොතා ගෙන ඉඳ ගන්නහු ද පිටු කොන්ද කෙළින් පිහිටුවා ඉන් ද යුතුය. “මගේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස ම මේ භාවනා වැඩීම කරමි” යි අධිෂ්ඨාන කළ යුතු.



මුළු කාලය ම භාවනායෙහි යෙදෙනු නො හැකි අය අඩු ම ගණනේ උදේ පැයකුත්, සැන්දෑවේ හෝ රාත්‍රියේ පැයකුත් සෑම ද ම භාවනාවට වෙන් කැරැ ගත යුතු ය.

### ආරම්භය

භාවනා වඩන හැම කෙනකු විසින් ම පළමු කොට බුද්ධානුස්සතිය ද, ඊළඟට මෙමත්ථ භාවනාව ද, ඊළඟට අශුභ භාවනාව හෝ කායගතාසතිය ද, ඊළඟට මරණානුස්මෘතිය ද ටික ටික වේලා ක්‍රමයෙන් වැඩිය යුතු.

බුද්ධානුස්සතිය යනු බුදු ගුණ මෙතෙහි කිරීමයි. බුදු ගුණ මෙතෙහි කරන්නාහු තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි මහත් ආදරයක් හක්තියක්, ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙයි. එයින් සිත නිරෝග වෙයි. බුද්ධ වචනය පිළි පැදීමෙහි ධෛර්යවත් වෙයි. “මා අත්බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නමට පරිත්‍යාග කොට උන් වහන්සේ වදරා ඇති පරිදි ම භාවනාව වඩමි”යි උනන්දු වෙයි.

මෙම ක්‍රියා වැඩීමෙන් තමා අවට වසන දෙව් මිනිස් හැම දෙනාගේම ගෞරවයට පාත්‍ර වෙයි. ඔවුන් විසින් රකිනු ලබයි. ඔවුන් ගෙන් ඔහුට කිසිදු හිරි හැරයක් ඇති නොවෙයි. අශුභ භාවනාව හෝ කායගතාසතිය වඩන තැනැත්තෝ තමාට දක්නට ලැබෙන දිව්‍ය රූපයෙකින් වත් මුළා නො වෙයි. ඇතැම් විට මාර පාක්ෂික දෙවියකුට භාවනානුයෝගියකු දක්නට ලැබුණු විට ඔහු නො මඟ යවන්නට, දිව්‍ය සිත්ඊන් පෙන්වීම, දිව්‍ය ස්ත්‍රී වේශයෙන් පෙනී ඉඳ මිත්‍ර වෙන්නට කථා කිරීම ආදියෙන් ඔහු පොළඹ වන්නට සිතෙයි. දුර්වල යෝගියා අතරමං කරන ඊර්ෂ්‍යා සහගත මිසඳිටු භූතයෝ ඇත. අශුභ භාවනානුයෝගියා ඔවුනට නො රැවැටෙයි.

මරණානුස්මතිය වඩන යෝගියා තමා නිතර ම මරණය අතට ම ළං වන කෙනකු බව සැලැකීමෙන් භාවනාවෙහි වඩාත් උනන්දු වෙයි. නො මඟට නො වැටෙයි. කුසිත නො වෙයි.

බුද්ධානුස්මාති ආදී සතර කමටහන් වැඩීම මෙසේ මහත් අනුසස් ඇති බැවින් ආනාපාන සතිය වඩන්නට කලින් ඒ කමටහන් සතර ගුරු උපදෙස් ලබා ටික ටික වේලා වැඩිය යුතු. එයින් පසු ආනාපාන සතිය වැඩීම පටන් ගත යුතු.

ආත්මසන්තිර්යාතනය භාවනා වැඩීමට පළමුවෙන් යෝගියා විසින් තමා ගේ ආත්ම භාවය බුදුරජාණන් වහන්සේට හෝ කර්මස්ථාන දෙන ආචාර්ය වරයාට සිතින් පරිත්‍යාග කළ යුතු.

සමහර විට භාවනාවෙහි යෙදී ඉන්නහුට භයානක අරමුණු පෙනෙන්නට වෙයි. හේ එ බඳු අවස්ථායෙහි දී “මම මගේ ජීවිතය භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පරිත්‍යාග කෙළෙමි” යි හෝ “මගේ ආචාර්යපාදයනට පවරා ඇත්තෙමි” යි හෝ සලකා බිය නො ගෙන ඒ පෙනුණු දෑ ගැන තැකීමක් නො කොට ඒ අරමුණු නො තකා හැර භාවනාව දිගට ම කැරැගෙන යෑමෙහි සමත් වෙයි.

## ආනාපාන සමාධිය

ආන යනු ආශ්වාස වායුව යි. ආපාන යනු ප්‍රශ්වාස වායුව යි. මෙය අරමුණු කොට භාවනා වඩන්තහු විසින් පළමු කොට ශීල විශුද්ධිය ඇති කර ගත යුතු යි. භාවනානු යෝගියා ගිහියෙක් වී නම් පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල් යන තමා රිසි ශීලය සමාදන් ව ගෙන පිරිසිදු සිතකු විය යුතු යි. පැවිද්දෙක් වී නම් පැවිදි සිහි මැනවින් පිහිටා පිරිසිදු වියැ යුතු.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දෙකින් (මැදුම් සඟියේ) ආනාපාන සති සූත්‍රයේත්, ආනාපාන සතිය සඳහන් කරන අන් තනින් භාවනාරම්භය දක්වන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ “සො සතො’ ව අස්සසති සතො’ව පස්සසති” යි වදාළ සේක. එහි අදහස “හේ සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම (ඇද) ගනී. සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම පිට කෙරෙයි” යනු යි.

මේ පළමු අවස්ථාවෙහි ඇතුල් වන හුස්මත්, පිට වන හුස්මත් වැදෙන තැන විමසා දැන එහි සිත පිහිටු වන්නට පුරුදු විය යුතුයි. නාසය දිග අයගේ ඇතුල් වන හුස්ම පළමුවෙන් ම හැපෙන්නේ නාසාග්‍රයේ ය. (නාසයේ අගය.) හුස්ම පිට වීමේ දී අන්තිමට ම හැපෙන්නේ ද නාසිකාවේ අගය.

නාසය හුස්ම (කොට) අය ගේ හුස්ම ඇතුල් වීමේ දී මුලින් ම හැපෙන්නේත්, හුස්ම පිට කිරීමේදී අන්තිමට ම හැපෙන්නේත් උඩුතොලෙහි ය. යෝගාවචරයා තමාගේ හුස්ම ඇතුල් වීමේ දීත්, එය හැපෙන තැන විමසා දැන එය අරමුණු කළ යුතුය. හුස්ම ගැනීමට වත්, පිට කිරීමට වත් උත්සාහ නො කළ යුතුයි. ස්වභාවයෙන් ම (ඉබේ ම) සිදු වන හුස්ම ඇතුල් වීමටත්, පිට වීමටත් එසේ සිදු වන්නට ඉඩ දී තමා ඇස් පියා ගෙන ඒ හුස්ම ඇතුල් වීමේ දී මුලින් ම හැපෙන තැනත් පිට

වන විට අන්තිමට හැපෙන තැනත් සිතින් සලකා ගත යුතු. එහි සිත පිහිටුවා එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතු ව සිතින් එය සැලකිය යුතුය. සිතට නො දැනී කිසි ම හුස්මක් ඇතුල් වන්නට හෝ පිට වන්නට නො හැකි වනුවට නිතරම එළඹ සිටි සිහියෙන් මනැසින් හුස්ම දෙස බලා ගත් වන ම හින්ද යුතු. අන් කිසි ම අතකට සිත නො යවා හුස්ම හැපෙන තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද යුතු. මුල දී ඉඳ හිට අන් අතකට හිත යන්නට පුළුවන. එසේ වන්නේ එළඹ සිටි සිහිය නැති වීමෙනි. සිතේ එකඟ බව දුබල හෙයින්. සිහිය උපදවා ගෙන යළිත් සිත හුස්ම හැපෙන තන්හිම පිහිටුවිය යුතු. සමහර කෙනෙකුට පැය කීපයකින් ද හුස්ම හැපෙන තන්හි ම කැමති තාක් කල් සිත තරයේ පිහිටුවා තැබීමට හැකියාව ඇතිවේ. පෙර අත්බවිහි සමාධි වඩා පුරුදු කෙනකුට විනාඩි හත අටකින් වුව ද සිත හුස්ම වැදෙන තන්හි ස්ථිර ලෙස පිහිටුවා තැබීමේ හැකියාව ඇත. පෙර ළඟ අත් බැවෙක භාවනාවක් පුරුදු නො කළ අයට සිත වික්ෂිප්ත නො වන සේ ටික වෙලාවක් එක් අරමුණෙක පිහිටුවා තැබීමට මාස ගණනක් වුව ද ගත විය හැක. හුස්ම හැපෙන තැන සිත පැයක් හමාරක් නොසැලී පිහිටා සිටීම හරි ගිය පසු මේ භාවනාවේ ඊළඟ ක්‍රියා මාර්ගය ඇරඹිය යුතුය.

### ගණනාව

මිලඟට කළ යුත්තේ හුස්ම වාර ගණන් කිරීම යි. හුස්ම ගන්නා වාර පමණක් හෝ පිට කරන වාර පමණක් ගණන් කළ යුතු යි. ඒ දෙක ම මිශ්‍ර නො කළ යුතුයි. එය කරනුයේ මෙසේ යි,

හුස්ම ඇතුල් වන වාර ගණනු කැමති නම් ඇතුල් වන හුස්ම නාසය අග හෝ උඩු තොලෙහි හැපුණු විට 'එක' යි

සිතින් ගිණිය යුතු. ඊ ළඟ වාරයේ එ තැන හුස්ම හැපෙන තුරු ම 'එකයි එකයි එකයි' සිතින් ගණිමින් එ තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද්‍රිය යුතුය. එ තැනින් වෙන අතකට සිත නො යන ලෙසට එළැඹ සිටි සිහියෙන් යුක්ත විය යුතු. ඊ ළඟට එ තැන හුස්ම හැපුණු විට 'දෙකයි දෙකයි' (සිතින්) කිය යුතු යි. තුන්වන වර හුස්ම එහි හැපෙන තුරු ම මෙය කළ යුතුය. මෙසේ පස් වන වාරය තෙක් හුස්ම හැපෙන වාර ගණන් කළ යුතු. මේ පළමු වටය යි. ඊ ළඟට නැවතත් 'එකයි එකයි' සිතින් කියමින් හදන හැම වාරය තෙක් ගිණිය යුතු යි. මේ දෙවෙනි වටය යි. නැවතත් 'එකයි' කියා ගිණිම පටන් ගෙන හත්වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු යි. මේ තුන් වන වටය යි. යලිත් 'එකයි එකයි' යනෙන් ගිණිම පටන් ගෙන අට වන වාරය තෙක් ම යෑ යුතු. මේ සතර වන වටය යි. නැවත එකේ සිට ගිණිම පටන් ගෙන නව වන වාරය තෙක් යෑ යුතුය. මේ පස් වන වටය යි. නැවතත් එකෙන් පටන් ගෙන දස වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු. මේ හය වන වටය යි.

හය වන වටය සම්පූර්ණ වූ විට යලිත් මුලට යෑ යුතු යි. පළමු සේ ම 'එකයි එකයි' ගණිමින් වාර පහක් සම්පූර්ණ කළ යුතු යි. ඒ පළමු වටය යි. මෙසේ තවත් වට සයක් ගිණිය යුතු. මේ නයින් වට සයෙන් සය සපුරමින් හැකිතාක් වෙලා හුස්ම හැපෙන තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද්‍රිය යුතු. මේ අන් අතේ යෑ නො දී සිත එක් අරමුණෙක ම පිහිටා සිටීම පුරුදු කරවනා උපායෙකි. මේ ගිණිමේ දී ඉඳ හිට සිත අන් අතෙක ගියොත් ඒ තව ම සිතේ සමාධිය හොඳට වැඩී නැති බවට ලකුණෙකි. ගිණිමෙහි යෙදී ඉන්තා තාක් සිත හුස්ම හැපෙන තැන ම නො සැලී සිටී නම් එයින් පසු ගිණිම නතර කොට අනුබන්ධනාව පටන් ගත යුතුයි.

අනුබන්ධනා යනු හුස්ම ගැනීමේදීත්, පිට කිරීමේදීත් ගණන් කිරීමක් නැති ව හුස්ම හැපෙන තැන සිත පිහිටුවා

එළැඹ සිටි සිහියෙන් යුක්ත වීම යි. මේ අවස්ථාවෙහි හුස්ම අනුව නාසිකාවෙන් ඇතුළට හෝ නාසිකාවෙන් පිටතට හෝ සිත නො යැවිය යුතුයි. හුස්ම හැපෙන තැනම සිත පිහිටුවා ඇතුල් වන පිට වන හුස්ම ගැන සෝදිසීමත් විය යුතු. හුස්ම හැපෙන තැන එය වැදීම ද ඊළඟ අවස්ථාව ද එ තැනින් පිට වීම දැයි එහි මූල මැද අග පැහැදිලි ව දැනෙන්නට වෙයි. සිතැ එකඟ බවවෙත්, එළැඹ සිටි සිහියෙන් දියුණුව නිසා ඒ දැනීම ඇති වෙයි. වාර ගිණිමේ සිට හුස්මෙහි ඕලාරික බව අඩු වෙවී ගොස් අන්තිමේ දී හුස්ම වැටීම නො දැනෙන තරමට සියම් වේ. හිත කය දෙකම හැල්ලු බවෙක් දැනෙන්නට වෙයි. සිරුර ඉහළ නැගෙන්නා සේ හෝ අහසේ පාවෙනා සේ දැනෙන්නට වෙයි.

මේ අවස්ථාවේදී නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ උඩු තොලෙහි (කලින් හුස්ම හැපුණු තැන) අරමුණු කොට හුස්ම පැහැදිලි ලෙස දක්නට යලිත් උත්සාහ කළ යුතු. මෙසේ සිහියෙන් නුවණින් එ තැන සිතීන් මෙනෙහි කරන විට යලිත් හුස්ම වැටීම දැනෙන්නට වේ.

මේ අවස්ථාවෙහි ඔහුට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ප්‍රකට වේ. ඉඹුල් පුළුන් පිඩක් හෝ කපු පුළුන් පිඩක් හෝ වායුධාරාවක් (කලින් හුස්ම හැපුණු තන්හි) හැපෙන්නා සේ දැනෙන්නට වේ.

මෙ තැන් සිට සිත බැඳ තැබිය යුත්තේ උද්ග්‍රහ නිමිතෙහි ය. එය අතුරුදහන් විය නො දී යලි යලි එය සිහි කරමින් ම සිත රැඳවිය යුතු. මෙසේ කරන විට ක්‍රමයෙන් කෙලෙස් සංසිද්දෙයි, යට පත් වෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වෙයි. පුළුන් පිඩක් හෝ වායුධාරාවක් හැපෙන්නා සේ හැගුණු තැන තාරකාවක් හෝ තාරකා රැසක් හෝ මුතු ඇටයක් හෝ මුතු රැසක් හෝ කපු ඇට රැසක් හෝ පුළුන් වළාකුලක් හෝ මල් දමක් හෝ නෙළුම් මලක්

හෝ ඉරුමඩල සඳුමඩල වැන්නක්, රියසකක්, දුම් සිළුවක්, ලී කුරක් හෝ ගෙතු දික් නූලක් බඳු දෑයෙක් පෙනෙන්නට වේ. මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ය. උඩ කී පරිදි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත එක් එක් කෙනාට වෙනස් වෙනස් අයුරින් පෙනෙන්නේ ඔවුන් ගේ හැඟීමෙහි වෙනස නිසා ය.

උපචාර සමාධිය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට නිවරණයේ යටපත් වෙත්, උපචාර සමාධිය ඇති වේ.

නිවරණයේ නම් : කාමච්ඡන්දය (කාමාශාව), ව්‍යාපාදය (තරභව), ථීනමිද්ධය (විත්ත චෛතසිකයන් ගේ මැලී බව), උද්ධව්ව කුක්කුච්චය (සිත නො සංසුන් බව හා කුකුස), විචිකිච්ඡාව (සැකය) යන පස යි.

මෙහි යෝගියාට හුස්ම ගන්නා කෙණෙහි ඇති වන සිත එකෙකි, ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි පිහිටන සිත අනෙකෙකි, හුස්ම පිට කරන විට ඇති වන සිත අනෙකෙකි. මේ හැම එකකදී ම ඒවා අරමුණු කොට ඉතා ඉක්මනින් විත්ත වීථිව ඇතිව නැති ව යන බැවින් එක් සිතෙකින් ම හුස්ම ගැන්මත්, ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි පිහිටීමත්, හුස්ම පිට කිරීමත් කැරේ යැ යි වරදවා නො ගත යුතු. මේ තුන් අවස්ථාවෙහි ම සිත එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව ව ඒ ගන්නා හුස්ම ආදිය අරමුණු කෙරේ නම් ඔහු ගේ භාවනාව උපචාර අවස්ථාවට ද, අර්පණා (ධ්‍යාන) අවස්ථාවට ද වැඩෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇති වූ කල්හි නිතර එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව එය නැති වී යෑ නො දී රැක ගත යුතු වෙයි.

දුරු කළ යුතු සත අයෝග්‍ය වූ වාසස්ථාන, අයෝග්‍ය ගොදුරු ගම, අයෝග්‍ය කථා සංලාප, අයෝග්‍ය පුද්ගලාශ්‍රය,

අයෝග්‍ය භෝජන, අයෝග්‍ය සෘතු ගුණය, අයෝග්‍ය ඉරියව්ව යන සතින් වෙන් විය යුතු.

අයෝග්‍ය වාසස්ථානය යනු යම් තැනෙක විසීමේ දී සිත එකඟ නො වේ නම්, භාවනා අරමුණෙහි සිත නො පිහිටා නම්, එ බඳු තැන යි. “මෙ තැන දී සිත එකඟ නො වේ” යැයි යෝගියාට හැඟුණු විට එහි නො වැස අන් සුදුසු තැනක් සොයා යෑ යුතුයි.

අයෝග්‍ය ගොඳුරු ගම යනු ආහාර පාන සුලභ නැති තැන යි. එය හැර ආහාර පාන පහසුවෙන් ලැබෙන තැනකට යෑ යුතු.

අයෝග්‍ය කථා සංලාප යනු තමා කරන භාවනාවට අදාළ නො වන අන් අන් දෑ පිළිබඳ කතා බහය. ඒවා ඇසෙන විට භාවනා අරමුණෙන් ඇතට සිත යෑ හැකි ය. අන්‍ය විෂයයන් පිළිබඳ පොත පත ද නො කියැවිය යුතු.

අයෝග්‍ය පුද්ගලාශ්‍රය යනු භාවනානු යෝගී නො වූ භාවනා ක්‍රියාවට අනුබල නො දෙන නානාවිධ අන්‍ය කටයුතුවල යෙදුණාහුය. ඔවුන් ඇසුරු නො කට යුතු ය.

අයෝග්‍ය භෝජන යනු තමාට රුචි නොවන, තම සිරුරට ද අහිත වූ ආහාර පාන යි. අහිතකර ආහාර පාන හැර හිතකර ආහාර පාන ලැබෙන, සැපයෙන සැටියක් පිළියෙල කැර ගත යුතු.

අයෝග්‍ය සෘතුව යනු තම සිරුරට අහිතකර ශීතෝෂ්ණාදී සෘතු ගුණ යයි. ශීතය අධික නම් එ තැනින් ඉවත් විය යුතු. උණ අධික නම් එයින් ද ඉවත් විය යුතු. තමාට ගැළපෙන සම සෘතු ගුණයක් ඇති පැත්තකට යෑ යුතු.



අයෝග්‍ය ඉරියව්ව ඉඳුම, සිටුම, සක්මන, සැතැපුම යන ඉරියව්‍ව්‍ව්‍ව් සතරයි. එහි ද යම් ඉරියව්‍වක් තමාට සැප නොවේ නම් එය හැර දමා සැප වූ ඉරියව්වෙකින් ම භාවනායෙහි යෙදිය යුතු.

දශ කුශලතා මේ අයෝග්‍ය දෑ සිතින් වෙන්ව සිතා එකඟ බව වැඩීමට උපකාරී වූ ද දසය සපුරා ගත යුතු. එයින් පළමු වැන්න වත්ථු විසඳනාව යි. සිරුර ද, හඳුනා පොරෝනා වස්තූන් ද පරිසිඳු කොට ගැන්ම යි.

දෙ වැන්න ඉන්ද්‍රිය සමතාව යි. ශ්‍රද්ධා ස්මෘති චීර්ය සමාධි ප්‍රඥ යනු ඉන්ද්‍රිය පස යි. මේ පසෙන් එකක් අනෙකක් යට පත් කොට නො නැගෙන ලෙසට සමතායෙන් තබා ගන්නට පරිස්සම් විය යුතු.

තුන් වැන්න නිමිත්ත කුශලතාව යි. ලබා ඇති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නැති වී යෑ නො දී රැක ගැන්මේ දක්ෂ බවයි.

සතර වැන්න සිත පසු බස්නට නො දී නගා සිටුවීම යි. කිසි හේතුවෙකින් චීර්යය අඩු වී පසු බසි නම් ධම්මච්චය, විරිය, ජිති යන තුන් බොජ්ඣංගයන් වඩා සිත ධෛර්යමත් කිරීමයි.

පස් වැන්න චීර්ය සමතාව ඇති කර ගැන්ම යි. කිසි විටෙක අධික චීර්ය නිසා සිතේ නො සංසුන් බව නැගෙයි. එවිට පස්සද්ධි, උපේක්ඛා, සමාධි යන බොජ්ඣංග වඩා චීර්ය යේ සමතාව ඇති කැරැගත යුතු.

ස වැන්න අරතිය මැඩලීමයි. කිසි විටෙක යෝගියා ගේ සිත භාවනායෙහි නො ඇලිය හැකි යි. එවිට ජාති, ජරා, වූති

ආදී සංවේගයට කරුණු වන දෑ මෙනෙහි කොට තෙරුවන් ගුණ සිහි කොට සිතේ ප්‍රසන්නතාව ඇති කැර ගත යුතු.

සත් වැන්න සිත ශමථ භාවනායෙහි සම ව දිගට ම යෙදී පවතිනුවට එය දෙස උපේක්ෂක ව බලා ඉඳීම යි.

අට වැන්න සමාධි භාවනායෙහි නො යෙදුණු වූන් ගෙන් වෙන් වීමයි.

නව වැන්න සමාධි ලාභීන් විටින් විට ඇසුරු කිරීම යි.

දස වැන්න සමාධි භාවනාව ගරු කොට, එයට ම නැමී, අන් අතෙක නො ගොස් සමාධියට ම මුහුණලා පැවැත්ම යි.

මෙකී කරුණු දසය සම්පූර්ණ කොට ගෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එකඟ බව වැඩිය යුතුයි. ඒත් ප්‍රථම ධ්‍යානය නො ලැබේ නම් නො පසු බැස එයට හේතුව විමසා බලා ආචාර්යෝපදේශයේ පිහිටා වීර්ය සමාතාදිය සපිරිය යුතුයි. එවිට සිත අර්පණා අවස්ථාවට වැඩෙයි. අප ධ්‍යානය ලැබෙන තුරු ම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එය ඒ අරමුණෙහි තහවුරු වන තුරු ම දිවා රෑ දෙක්හි උත්සාහවත් ව භාවනායෙහි යෙදිය යුතු. එයින් සිත අර්පණා ජරාජත වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති වේ. සතර වන රූප ධ්‍යානය තෙක් ම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා තැබීම යථතා නමි.

ධ්‍යානාංග පස ප්‍රථමධ්‍යාන සිත විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පසින් යුක්ත ය. එහි විතර්ක යනු සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට ඔසොවා එහි නංවා පිහිටුවන සිතේ ම ඇති වන ගතියෙකි. විචාර යනු ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පුරා ම වැද ගෙන එය පිරිමදින්නාක් මෙන් එහි ම බැඳී යෙදෙන විත්ත ගතියයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිසා සිතැ හටගත් පිනා ගිය ගතිය

ප්‍රීතිය යි. එසේම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත තදින් වැද ගෙන පිහිටීම නිසා දූනෙන සුවය සුඛ නම් ධ්‍යානාංගය යි. ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙන් ඉවත් නොවී එහි ම සිත ලැගී පැවැත්ම, ඒකාග්‍රතාව යි. එකඟ බව යි.

නිවරණ ප්‍රභාණය මේ ධ්‍යානාංග පස නිසා සිතේ නැගීමට හරස් වන කෙලෙස් පසෙක් යට පත් වේ. මතු විය නොහී අනුශය අවස්ථාවට වැටී හෙයි.

ඒකාග්‍රතාව නිසා සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි ම බැඳී සිටුනා බැවින්, අන් අතක නො යන බැවින් කාමච්ඡන්ද (කාමාශාව) මතු විය නොහී ගිලී යයි. ඒකාග්‍රතාව නිසා කාමච්ඡන්ද නිවරණය විෂ්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රහීණ වේ. ප්‍රීතිය නිසා ව්‍යාපාදය (තරභව) යට පත් වේ. විතර්කය ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත නැංවීම කරන නිසා ථීනමිද්ධ නිවරණයට (චිත්ත වෛතසිකයන් ගේ මැලී බවට) මතු විය නො හැක්ක. මෙය විතර්කය ථීනමිද්ධ නිවරණය විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහීණ වේ යැ යි කියන ලදී. ධ්‍යාන සිතේ ඇත් මහත් වූ සුවය නිසා උද්ධච්චය (නො සංසුන් බව) හා කුක්කුච්චය (කුකුස) යන විරුද්ධ ගති යට පත් වේ. මෙය සුඛ අංගයෙන් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය විෂ්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රහීන වේ යැ යි කියන ලදී. විචාරාංගය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පිරිමදින බැවින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ගැන හෝ එහි ධ්‍යාන සිත බැඳී ඇද්ද නැද්ද යන බව ගැන හෝ එ තෙක් පිළිපත් පිළිවෙත ගැන හෝ එයට මඟ පෙන් වූ ශාස්තෘහු ගැන හෝ එය පවසන දහම ගැන හෝ එය පිළිපත් ආර්ය සංඝයා ගැන හෝ යෝගියාට සැක ඇති නොවේ. විචාරාංගයෙන් විචිකිච්ඡා නිවරණය (සැකය) ප්‍රහීණ වේ යැයි කීයේ මෙය ඇරැබ ය.

මෙසේ විතර්කයෙන් ථීනමිද්ධය ද, විචාරයෙන් විචිකිච්ඡාව ද, ප්‍රීතියෙන් ව්‍යාපාදය ද, සුඛයෙන් උද්ධච්ච

කුක්කුචය ද, ඒකාග්‍රතාවයෙන් කාමච්ඡන්දය දැයි ධ්‍යානාංග පසින් පංච නිවරණයන් ගේ ප්‍රභාණය සිදු වේ.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගියා පස් අයුරකින් එය තමාට වලංගු කරගත යුතු. ඒ පස් අයුර පංච වග්ගිකා නමින් හැඳින් වේ. පංච වග්ගිකා යනු ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන, අධිට්ඨාන, චූට්ඨාන, පච්චවෙක්ඛණ යනු වග්ගිකා පස යි.

ආවජ්ජනයට අනුව තමා කැමති තැනෙක, කැමැති විටෙක රිසි ධ්‍යානාංග වලින් යුත් ධ්‍යානයකට සම වැදිය හැකි බව, කැමති තාක් එහි රැඳී හිඳිත හැකි බව යන මේ හැම ආවජ්ජන වසිතා නම්.

වහා සමවතට සම වැදිය හැකි බව සමාපජ්ජනා වසිතා යි තමා ගේ අධිෂ්ඨානය අනුව ක්ෂණයක් හෝ වැඩි වේලාවක් ධ්‍යානයෙහි සිටිය හැකි බව අධිෂ්ඨාන වසිතාව යි.

කැමැති විටෙක සමාපත්තියෙන් නැගී සිටිය හැකි බව චූට්ඨාන වසිතා යි. සමාපත්තියෙන් නැගී සිට සමවත් ධ්‍යානයේ අංගයන් ගේ තතු නුවණින් පිරික්සා බැලීම පච්චවෙක්ඛණා වසිතාව යි.

සිය දහස් වර ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වදිමින් ඉන් නැගී සිටිමින් වසිතා පසින් ධ්‍යානය තමාට වලංගු කර ගත යුතු. එය හොඳට හුරු පුරුදු වූ විට යෝගියාට ප්‍රථම ධ්‍යානයේ දෙස් පෙනෙන්නට වේ. විතර්ක විචාර නම් ගොරෝසු ගති දෙකකින් යුතු බව, එය කාමච්ඡන්ද දී නිවරණවලට කිට්ටු බව, එයට නො සම වැදී ටික වෙලාවක් උනොත් සුළු පමාවෙකින් කාමරාගාදී නිවරණයන් නැගී සිටිය හැකි බව යනාදී දෙස් පෙනෙයි. විතර්ක විචාර දෙක නැතිව ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් ද්විතීය (දෙවෙනි) ධ්‍යානය ලබා ගත හැකි වුවොත්

මැනැවැයි හේ සිතයි. එසේ සිතා ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත වඩාත් තදින් බැඳ තබන්නට උත්සාහ කරයි. එහි ප්‍රථිඵල වශයෙන් විතරක විචාර නැති, ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් දෙවෙනි ධ්‍යාන සිත ඔහුට පහළ වෙයි.

ද්විතීය ධ්‍යානය ද වසිතා පසින් පුරුදු කළ පසු එය ද දළ යැ යි ඔහුට වැටහෙයි. එයටත් වඩා සියුම් වූ සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් පමණක් යුක්ත තෘතීය (තුන් වන) ධ්‍යාන සිත ලබන පිණිස යෝග වඩයි. එය ලත් පසු එය ද පංච වශිතායෙන් පුරුදු කැරැගත් විට එහි දළ බව ඔහුට පෙනෙයි.

උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් යුත් චතුර්ථ (සතර වැනි) ධ්‍යානය උපදවා ගනු කැමැත්ත ඇති වෙයි. වසිතා පසින් තුන් වන ධ්‍යානය ද හුරු පුරුදු කැරැ ගත්තහුට ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි කලටත් වඩා සිත තදින් බැඳෙයි.

උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් යුත් චතුර්ථ ධ්‍යාන සිත පහළ වේ. එය ද පංච වශිතායෙන් පුරුදු කළ යෝගියා කැමති නම් සෘද්ධි විධිඥාන, දිවැස, පරසින් දැනීම, පෙර විසූ අත්බව දැකීම, දිව කන යන අභිඥා පස ලැබීමට, ඒවා ලබන හැකි ක්රියා මාර්ගයට බැස්ස හැකි ය. සිත තව දුරත් සියුම් කෙරෙමින් සතර අරූප ධ්‍යාන සඳහා ද එයට සුදුසු කමටහන් වැඩිය හැකි ය.

එහෙත් මේ රූප සමාපත්ති සතරත්, අරූප සමාපත්ති සතරත් යන අට ම ලෞකික ය. රූප ධ්‍යානවල ඵල වශයෙන් රූප බහුලෝචල ඉපිද දීර්ඝ කාලයක් උන්නත් අන්තිමේ දී එයින් චූත ව මිනිස් ලොවට එන්නට සිදු වෙයි. සෘද්ධි උපදවා එක් කලෙක අහසින් ගිය යෝගියා පවා ආයු ගෙවුණු පසු මැරී මිනිසකු ව ඉපදිය හැක්ක. එසේ උපන් අත්බවිහි පාපමිත්‍ර සේවනයෙන් පවි කොට ගැඩවිලකු ව උපදින්නට ද පුළුවන.

රූප ධ්‍යාන ලාභියාට වඩා අරූප ධ්‍යාන ලාභියා ගේ ආයුෂ වැඩිය. එහෙත් අන්තිමේ මරණින් පසු මිනිසෙකු විය හැක. එහි දී පවී කොට අපාගත ද විය හැක්ක. රූප ධ්‍යාන අරූප ධ්‍යාන මගින් කෙළෙස් යටපත් කළත්, අනුශය අවස්ථාවේ කෙළෙසුන් පවත්නා බැවින් පමා වූ කවර විටක වුව ද ඒවා නැගී යෝගියා නො මඟට හෙලිය හැකි වෙයි. කාමාවචර කුසල්වලට වඩා රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන කුසල් උසස් වූවත් ලෞකික ය.

මෙසේ මහත් ආදීනව දක්නා යෝගියා කෙළෙසුන් ගෙන් නො මිදුණු, ජාති ජරාදි දුකින් නො මිදුණු ලෝකයෙන් ගොඩ නැඟෙන්නට, ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට නැඟෙන්නට සිතයි.

අනුශය වශයෙන් පවත්නා කෙළෙසුන් මුලින් ම උදුරා පරම පවිත්‍රත්වයට, මොන ම දුකකටවත් නො වැටෙන තත්වයට හෙවත් ලෝකෝත්තර තත්වයට පැමිණිය හැක්කේ ශමථ භාවනාවෙන් නො ව විපස්සනා භාවනාව වැඩීමෙනි.

මේ බව සලකන යෝගියා විපස්සනා භාවනාව වඩන්නට සැරසෙයි. තමාට පුරුදු ආනාපාන සති භාවනාව විපස්සනා භාවනා පැත්තට යොමු කරයි.

## අනාපාන සති විපස්සනාව

මෙහි දී මූලදී විස්තර කළ ආනාපාන ශමකයෙහි ගණනා අවස්ථාවේ ද, විපස්සනාව වැඩිය හැකි ය. අනුබන්ධනා අවස්ථාවේ ද, උපචාර ධ්‍යාන අවස්ථාවේ ද, අර්පණා අවස්ථාවේ ද ඒවා පාදක කොට ගෙන විපස්සනාව වඩන හැකි ය.

ගණනා අනුබන්ධනා අවස්ථා:

කායෙසු කායඤ්ඤා තරාභං භික්ඛවේ එතං වදමි යදිදං අස්සාසපස්සාසා (මහණෙනි, ඇතුල්වන හුස්ම, පිට වන හුස්ම යන මෙය කාය නමින් හැඳින්වෙන දෑ අතුරෙන් එක්තරා කයෙකි) යන අනාපාන සති සූත්‍ර පාඨයෙන් දැක්වෙන පරිදි හුස්ම ද කයෙකි. එය අරමුණු කොට වඩන විපස්සනාව කායානුපස්සනාව යි. හුස්ම යනු නාම ධර්මයෙක් (චිත්ත චෛතසික) නො වේ. රූප රූපෙකි. පස් දිය සුළඟ හිරු රැස් සඳ රැස් යන මේවා රූප සමූහයෝ ය. රූප කලාප (රූප මිටි) සමූහයෝ යි. මේ හැම රූප කලාපයෙක් ම පඨවි ආපෝ තේජෝ වායු වර්ණ ගන්ධ රස ඕපස් යන අටින් යුක්ත ය. ශබ්දය ද රූපයෙකි. එය පඨවි ආපෝ තේජෝ වායු වර්ණ ගන්ධ රස ඕපස් ශබ්ද යන නවයෙන් යුක්ත ය.

පඨවි යනු තද ගතිය ය. ආපෝ යනු බැඳ ගන්නා කැටි කරන ගතිය ය. තේජෝ යනු ශීත ගුණයත්, උෂ්ණ ගුණයත් ය. වර්ණ යනු හැම දූයෙක ඇති පැහැය ය. ගන්ධ යනු ගඳ ය. රස යනු රහය. ඕපස් යනු ඕජෝ ගුණය ය. මේ අට ම හැම රූප කැබලිලක ම වෙන් කළ නො හැකි සේ එකට බැඳී පවතිත්. පරමාණුව මේ අට එකට බැඳී ඇති ඉතා කුඩා රූප මිටි රාශියෙකි. හිරුරැස්, සඳරැස්, අවිව යනු ද මේ අට එකට බැඳී

පවත්නා රූප මිටි ගොඩවල් ය. රශ්මියක් ඇඟට වැදෙන විට ම දූනෙයි. අව්ව ඇඟට දූනෙයි. එය ඇඟේ හැපීමෙනි. හැපෙන්නේ ද තද ගතිය යි. පසෙහි තද ගතිය ප්‍රධාන ය. වතුර යනු ද රූප කලාප රැසෙකි. එහි ආපෝ ධාතුව ප්‍රමුඛ යි. ගින්නෙහි ධාතූ සතර ම ඇතත් තේජෝ ධාතුව ප්‍රමුඛ යි. සුළගෙහි වායු ධාතුව ප්‍රමුඛ යි. හුස්ම යනු ඉතා සියුම් වූ රූප කලාප (රූප මිටි) රාශීන් ගේ පරම්පරාවකි. එහි විසිරිය නො දී සියලු රූප එකට බැඳී පවත්වනුයේ ආපෝ ධාතුවෙනි. එහි කිසි විටෙක ශරීරය ද, කිසි විටෙක උණුසුම ද ඇති වනුයේ තේජෝ ධාතුව නිසාය. හුස්මෙහි වලනය සිදු වනුයේ එහි ඇති වායු ධාතුවෙනි. ඇතුළට ඇදෙන ද, පිට වන ද මෙහි ප්‍රධානියා වායු ධාතුවයි. මෙසේ හුස්ම යනු පෘථිවි ආදී සතර ධාතූන් ගේ මිටි රැසෙකි. සිරුර පුරා ම ඇති නානාවිධ සියලු ම වාතයෝ සතර ධාතූන්ගෙන් සෑදුණු රූප කලාප සමූහයෝ ය.

හුස්ම නම් කීමෙක් දැයි පරික්ෂා කොට විමැසීමේ දී ඒ පඨවි ආපෝ තේජෝ වායු යන එකට බැඳුණු සතර ධාතූන්ගෙන් යුත් රූප කලාප සමූහයෙක් යැයි විමැසුම් නුවණට හොඳට වැටහෙයි නම්, පෙනෙයි නම් ඒ යථා තත්වය දැකීම, දැනීම නම් වේ. හුස්ම නම් වූ විශේෂ දූයෙක් ඇතැයි කියා හෝ හුස්ම ගන්නෙක්, පිට කරන්නෙක් ඇතැයි කියා හෝ සිතයි නම්, පිළිගනි නම් ඒ දැක්ම, ඒ පිළිගැන්ම සත්කාය දෘෂ්ටිය යි. එක ම හුස්මක් නාසයෙන් ඇතුළු ව කයට පිවිස නැවත පිට වේ යැ යි පෘථග්ජන ලෝකයා සිතයි. ඇති සැටිය විමැසීමේ දී එය වැරදි බව දූනෙයි. හුස්ම යනු තනි එක් දූයෙකැ යි පිළිගැනීම සත්කාය දෘෂ්ටිය යි. හුස්ම යනු ධාතූ රූප මිටි පරම්පරාවෙකි. එහි හැම ධාතූ රූප මිටියෙක් ම ක්ෂණයක් සිට නිරුද්ධ වෙයි. එයින් ලැබුණ රුකුල ද ඇතිව ඊළඟට ඒ වර්ගයේම අන් රූප මිටි රැසෙක් ඇති වෙයි. එය ද ක්ෂණයෙන් බිඳෙයි. එයට අනතුරුව තව රූප මිටි රැසක් ඇති වෙයි. මෙසේ ක්ෂණයක් පාසා හැඳෙමින් බිඳෙමින් දිගින් දිගට යන රූප මිටි සමූහයන් ගේ



පරම්පරා මිස හුස්ම නමින් ගත යුතු තනි එක් දූයෙක් මෙහි නැත. පිට වනුයේ ඇතුළු වූන හුස්ම නොවේ. එහි පරම්පරාවේ පිට වන ක්ෂණයේ ඇති වූ හුස්ම රූප මිටි රැසෙකි. ඒ සියල්ල ක්ෂණභංගුර ය. ක්ෂණයෙන් බිඳෙන්නේ ය.

“මම හුස්ම ගනිමි හුස්ම පිට කරමි” යනු ඒකාන්ත සත්‍යය නොවේ. ලෝක සම්මුතිය අනුව ලෝක ව්‍යවහාරය අනුව කරන කථාවෙකි. රූප මිටි පරම්පරාවෙකි. ක්ෂණයක් පාසා හැඳෙමින් දිගටම ඇති වන රූප කලාප පරම්පරාවෙකි. රූප සන්තතියෙකි යනු ම ඇත්ත ය. හුස්ම ‘මම’ යැ යි ගැන්ම හුස්ම ආත්ම කොට ගැනීමයි. ‘මම හුස්ම ගනිමි, හුස්ම මගේ’ යැයි සිතුවොත් හුස්ම ආත්මය වශයෙන් වරදවා ගැන්මයි. ක්ෂණයක් පාසා නැගෙන බිඳෙන, හුස්ම යන නමින් වැහැරැවෙන හැම රූප මිටියක් ම ක්ෂණයෙන් බිඳෙයි. ක්ෂණභංගුරයි, අනිත්‍යයි” මෙසේ සැලකීම ගණනා අවස්ථාවෙහි හුස්ම අරමුණු කොට අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම යි. හුස්ම නැමැති රූප මිටි පරම්පරාව කිමෙක, කුමක් ආධාර කොට ගෙන එසේ පවතී ද? යි බැලිය යුත්. එය රූප ශරීරය ආධාර කොට ගෙන පවතී යැයි පෙනෙයි. රූප ශරීරය කවර නම් දැයිත් යුක්ත දැයි රූප ශරීරය කොටස් කොට විමැසිය යුතු. රූප ශරීරය යනු කෙස්, ලොම්, නිය, දත් ආදී කුණු කොටස් තිස් දෙකක එකතුව මිස අනෙකක් නොවේ. කෙසේ නම් කවරේ ද? එය ද පඨවි ආදී සතර මහා භූතයන් ම වූ රූප කලාව මඟ රැසෙකි. එහි ද ක්ෂණයක් පාසා හැම රූප මිටියෙක් ම බිඳෙයි. ලොම් ද මහා භූතමය වූ රූප කලාප රැසෙකි. ඒ හැම රූප කලාපයෙක් ක්ෂණයෙන් බිඳේ. එය අනුව තව එකෙක් ඇති වේ. මේ සියල්ල කර්ම, චිත්ත, ඍතු, ආහාර යන සතර හේතූන් ගෙන් ඇතිවන දෑ ය. මෙසේ කේසා වූ කුණුප කොටස් දෙතිසක් ම වූ ශරීරය ක්ෂණයක් පාසා හැඳෙමින් බිඳෙමින් ගලන ගඟක් මෙන් දිගින් දිගට පවත්නා රූප පරම්පරා රැසෙකි.

අනුබන්ධනා අවස්ථායෙහි ද ඇතුල් වන පිට වන හුස්ම ද ඉහත ගණනා අවස්ථාවෙහි කී පරිදි ම හැදි හැදී බිඳී බිඳී දිගින් දිගට යන රූප කලාප පරම්පරාවෙකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි දී නාසය අගැ හෝ උඩු තොලෙහි හුස්ම හැපීමේදී ඇති වන විදීම (වේදනාව) නුවණින් බැලිය යුතු. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකට ආධාර වූ ඉතිරි මුළු ශරීරයේ ද කිසි තැනෙක කිසිවක් හැපීමේ දී ඇතිවන වේදනාව ද ඒ හැපීම නිසා ඇතිවන ප්‍රතිතා සමුත්පන්න ධර්මයකි. එය ද හැම විට ම එකක් ම නොවේ. ඒ ඒ ක්ෂණයෙහි ඇති වෙවී නැති වෙයි. කිසි විටක සුඛ වේදනාව ද, කිසි විටෙක දුක් වේදනාව ද, කිසි විටෙක උපේක්ෂා වේදනාව ද ඇති වේ. මෙසේ ගණන අනුබන්ධනා අවස්ථා දෙකේ ඇති වන වේදනාව නුවණින් බැලීම වේදනානුපස්සනාව ය.

ඊළගට ගණනා අනුබන්ධනා දෙකේ ම “මම හුස්ම ගනිමි” යි හෝ “මම දික් හුස්මක් ගනිමි” නැතහොත් “කොට හුස්මක් ගනිමි” යි ආදීන් සිත් ඇතිවේ. ඒ ඒ අවස්ථාවෙහි විත්ත විචියක් ඇති වේ. එක් රූප ක්ෂණයක් ඇතුළත විත්තක්ෂණ 17 ක් ඇති ව නැති වෙයි. ඒ සිත් සරාග ද, විතරාග ද යනාදීන් සැලැකීම විත්තානුපස්සනායි. මේ උඩකී හැම අවස්ථාහිම ඇති ව නැති වන රූප ක්ෂණයෙන් බිඳී යන බැවින් අනිත්‍ය යැයිද, වේදනා සියල්ල ද ක්ෂණභංගුර බැවින් අනිත්‍ය යැයි ද, ඒ අවස්ථාවෙහි ඇති වන සියලු සිත් ද ක්ෂණයෙන් බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යයැ යි ද, එහෙයින් ම දුක් යැයි අනාත්ම යැයි ද ඒවා අනිත්‍යාදී වශයෙන් බැලීම ධම්මානුපස්සනාවයි.

ප්‍රතිභාග නිමිතෙහි සිත පිහිටුවා තබන උපචාර අර්ථණා (ප්‍රථමාදිධ්‍යාන) අවස්ථාවල දී ඒ සමාධියෙන් නැගී සිට සමවන් අවස්ථාව පිරික්ෂා බලමින් විපස්සනාව වැඩිය හැකියි.

සමාධියෙන් නැගී සිටි ධ්‍යානාංගයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒ මගින් වේදනානුපස්සනා, චිත්තනුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා තුන ම වැඩි හැකියි.

මෙහි දී බොජ්ඣංගයන් වැඩෙන සැටි සැකෙවින් දැක් වේ. ආනාපාන සතිය පටන් ගත් තැන් සිට ම සතිය (ඵලඹී වූ සිහිය) හැම මොහොතෙහි ම වඩ වඩා බලවත් වේ. ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. එසේම ආශ්වාසාදීන් නුවණින් පරීක්ෂා බැලීම ද ක්‍රමයෙන් වැඩේ. මේ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගයයි.

මූල සිට ම යෝගියා ගේ භාවනාවෙහි උත්සාහය වැඩේ. ඒ විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීම යි.

ධ්‍යාන අවස්ථාවට භාවනාව දියුණු වූ පසු උපචාර ධ්‍යාන ප්‍රථම ධ්‍යාන ද්විතීය ධ්‍යාන දෙකෙහි දී ප්‍රීතිය බලවත් ව ඇති වේ. ඒ පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීම යි.

ධ්‍යානාංග පූර්ණ ව ඇති විමෙන් සිතේ සංසුන් බව ඇති වේ. මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය යි .

පස්සද්ධිය නිසා සමාධිය වැඩේ. මේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය යි. හුස්ම ගැනීමේදීත්, පිට කිරීමේදීත් චිත්ත චෛතසිකයෝ ඒ ඒ ක්ෂණයෙහි හුස්ම අරමුණු කෙරෙමින් නැගී නැගී බිඳීයෙත්. එහි 'මම' හුස්ම ගනිමි, පිට කරමි යි සිතීමක් මිස 'මම' යැයි වෙන් කොට ගත යුතු නො නැසී රැඳී සිටිනා කිසි දෑයෙක් නැත. එය විමසනුයෙහි දී ඇති වන සතිය විරිය ඤාණ යන ධර්මයෝ ද ක්ෂණික ව ඇති ව නැති ව යන චෛතසිකයෝ ය. මෙය මෙසේ දැකීම දිට්ඨි විසුද්ධිය ය. මේ චිත්ත චෛතසික රූප කෙසේ ඇති වේ ද? යි විමසීමේදී පටිච්චසමුප්පාද ධර්ම ක්‍රමය සිතට පැහැදිලි වේ. එයින් ශාශ්වත

උච්ඡේද දෘෂ්ටි ද සජ්චාජීව සියල්ල දෙවියකු ගේ හෝ නිර්මාණයකැයි යන දෘෂ්ටිය ද සියල්ල පෙර අත්බවිහි කළ දැවල ම විපාක යැ යි යන පුබ්බේකත හේතුවාද දෘෂ්ටිය ද සියල්ල අධිවිෂ් සමුප්පන්නව (යදෘච්ඡා සමුප්පන්නව), හේතුවක් ප්‍රත්‍යයක් නැති ව ඉබේ හටගනිනැ යි යන දෘෂ්ටිය ද යන මිත්‍යා දෘෂ්ටි තුන දුරු වේ. අතීත තුන් කල්හි පැවැත්ම පිළිබඳ සැකය දුරු වේ. හෙවත් කංඛා විතරණ විශුද්ධිය ඇති වේ.

මෙයට පසු සංස්කාරයන් හෙවත් නාම රූප ධර්මයන් නානා සැටියෙන් පිරිස්සා බලන යෝගියාට ඔහුගේ භාවනාමය පිරිසිදු සිතින් කය පුරා හට ගෙන පැතිරෙන චිත්තජ රූප කලාපයන් නිසා සිරුරෙන් එළිය විහිදෙන්නට වෙයි. සිතෙහි බලවත් ප්‍රීතිය නැගෙයි. සිතකය දෙකේ මහත් සංසිදුණු බවක් දැනෙයි. බලවත් ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙයි. බලවත් වීර්යයක් ඇති වෙයි. මහත් සුව පහසුවක් දැනෙයි. නුවණ තියුණු වෙයි. ස්මෘති ශක්තිය ද ප්‍රබල වෙයි. තත්‍රමධ්‍යස්ථතා උපේක්ෂා ගුණය බලවත් ව නැගෙයි. ලබා ඇති දෑ කෙරෙහි බලවත් ව ඇලෙයි. සමහර රෝගියෙක් "මගේ විපස්සනා වැඩීම සමෘද්ධ වී යැයි. මම රහත් බව ලදිමි" යි එයින් රැවටෙයි. "කළ යුතු දෑ කොට නිම කෙළෙමි" යි විපස්සනා වැඩීම නවත්තයි. එයින් රහත් වූයෙකිමි යි අධිමානයෙන් යුක්ත ව පෘථග්ජනාවස්ථයෙහි ම රැදී හිඳී.

එහෙත් ආචාර්ය ආශ්‍රය ලබමින් භාවනා කරන යෝගියා මේ ඇති ආලෝකාදී දශය උපක්ලේශයෝ යි තේරුම් ගෙන ඒවා කෙරෙහි ඇල්ම හැර දමා යලිත් පළමු සේ ම නාම රූපයන් විවිධාකාරයෙන් බලමින් අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනීම වඩයි.

ආලෝක ප්‍රීති ආදී දශ උපක්ලේශයන් හැඳින ගෙන මේ නො මග යැ යි දැන නාම රූපයන් නානා නයින් තිලකුණට නගා විදර්ශනා ඥානය වැඩීමට බට අවස්ථාව මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන විසුද්ධි අවස්ථාවයි.

නාම රූපයන් තිලකුණට නඟා විදසුන් වඩන යෝගියාට නාම රූපයන් ක්ෂණයක් පාසා ඉපැදීමත්, නැසී යෑමත් ඉතා ප්‍රකටව දූනෙන්නට පෙනෙන්නට වෙයි. මේ උදයව්‍යයඥනය පහළ වීම යි.

නාම රූපයන් ගේ හටගැන්මත්, නැසීමත් නැවත නැවත විමැසුම් නුවණින් බලන යෝගියාට ඒ සියලු සංස්කාරයන් ගේ ක්ෂණික භංගය ක්ෂණික මරණ ඉතා බලවත් ව දූනෙන්නට, පෙනෙන්නට වෙයි. මේ භංග ඥනය පහළ වීම යි.

භංග ඥනය අනුව සංස්කාරයන් ගේ සැටි බලන යෝගියාට සියලු සංස්කාරයන් සියලු නාම රූපයන්, මරණය නම් දූයෙකින් ඇති වූවන් සෙයින් නාම රූපයන් ගේ ක්ෂණභංගුරත්වය ඉතා ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට වීමෙන් “තමාය ආත්මභාවය” යන නම් වලින් වැහැරවෙන මේ නාම රූප වැල මහත් හයක්ව, උවදුරක් වැ පෙනෙන්නට වෙයි. ලැව් ගින්නකට හසු වූවකුට සෙයින් මහත් බියක් ඇති වෙයි. මේ භය ඥනය යි.

නාම රූප පරම්පරාව බියක් ලෙස දක්නා යෝගියාට එහි ඇති වන ජාති ජරා දී ආදීනව (දෝෂ) නානා නයින් ප්‍රකට වේ හෙවත් ආදීනව ඥනය පහළ වේ.

නාම රූපයන් ගේ ආදීනව (දෝෂ) යලි යලි විමසා බලන ඔහුට නාම රූපයන් කෙරේ බලවත් කල කිරීම ඇති වේ. හෙවත් නිබ්බිද ඥනය පහළ වේ.

මෙසේ සංස්කාරයන් කෙරෙහි කල කිරුණු යෝගියාට ‘මෙයින් මිදී ගනිමි’ යි, අසංඛත ධාතුවෙහි පිහිටිමි’ යි යන දැනීම ඇති වේ. හෙවත් මුංචිතු කම්යතා ඥනය පහළ වේ.

මිදීමට කැමැත්තා ඒ සංස්කාරයන් ගේ තත්ත්වය තව තවත්, කලින් බැලූවාටත් වඩා විවිධ ආකාර වලින් පිරික්සන්නට වෙයි. එයින් පෙරටත් වඩා ත්‍රි ලක්ෂණ ප්‍රකට ව දකී. හෙවත් ඔහු තුළ පටිසංඛානුපස්සනා ඥානය පහළ වේ.

මිලඟට මෙතෙක් දුරට වැඩු විපස්සනාවේ මුදුන් පත් අවස්ථාව ඇති වේ. මධ්‍යස්ථ වශයෙන් සංස්කාරයන් පරික්සා බලන යෝගියා විපස්සනාවේ කෙළවරට පත් වේ. පෘතග්ජන අවස්ථාවෙන් ගොඩ නැගී ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට ළං වන අවස්ථාවට පැමිණේ. ගොඩ සිට නැවකට නගින්නා ගොඩ එක් පයක් ද, අනික් පය නැවේ ද තබයි. එමෙන් ම මෙතෙක් දුරට වැඩු විදර්ශනා අනුකූල වූ ද, ඉදිරියේ ලබන මාර්ග ඥානයටත් අනුකූල වූ ද, නුවණෙක් පහළ වෙයි. එය අනුලෝම ඥාන, සංඛාරූපෙක්ඛා විපස්සනා, සිඛාප්පත්ත විපස්සනා උට්ඨානගාමිණි විපස්සනා යන නම් වලින් ද හැඳින්වෙයි.

උදයව්‍යය ඥානය පටන් කොට අනුලෝම ඥානය අවසන් කොට ඇති වන මේ නව මහා විදර්ශනා ඥානයේ පටිපදා ඥාණ විසුද්ධි නමින් හැඳින්වෙත්.

අනුලෝම ඥානයට අනන්තර ව (එය ළඟට ම අතරක් නැති ව) ලොකික ගෝත්‍රය (අවස්ථාව) ඉක්මැ ලෝකෝත්තර අවස්ථාවට සිත් පරම්පරාවේ නැගීම සිදු කිරීම් වශයෙන් ඒ තාක් ම අරමුණු කළ සංස්කාරයන් අත්හැර එකෙණෙහි ප්‍රකට වූ නිර්වාණ අරමුණෙහි එල්බෙමින් ගෝත්‍රභූ ඥානය පහළ වේ. ඊළඟට ම ඒ නිවන් අරමුණේ ම එල්බ සෝතාපත්ති මග්ග ඤාණ සිත ඇති වේ. සංස්කාරයන් ගේ දූෂිත ස්වභාවය තතු සේ දකීම, සමුදය ප්‍රභාණය හෙවත් අවිද්‍යා තෘෂ්ණා දෙකේ අවයව වූ සක්කාය දිට්ඨි සීලබ්බත පරාමාස විචිකිච්ඡා යන කෙලෙසුන් මුල් සුන් කිරීම හා ඉතිරි කෙලෙසුන් දුබල කිරීම, නිරෝධය

ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම හෙවත් නිවන දැකීම, මාර්ගය වැඩීම (සම්මා දිට්ඨි ආදී මාර්ගාංග අට මුහුකුරා එක ම සිතේ පහළ වීම) යන සතර කෘත්‍යය මේ පළමු වන මාර්ග (ලෝකෝත්තර) කුසල් සිතින් සිදු කැරෙයි. සක්කාය දිට්ඨි ආදී කෙලෙසුන් මුලින් ම නැසී යන්නා හා ම කාමච්ඡන්දදී නිවරණ පස මෙහිදී විෂ්කම්භන ප්‍රහාරයෙන් ප්‍රභීණ වේ. එ බැවින් වෙන ම ධ්‍යාන වැඩුවත් නො වැඩුවත් මේ සෝතාපත්ති මාර්ග සිත ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් යුක්ත ම වේ. මෙය විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් යුත් සෝතාපත්ති මග්ග චිත්ත යැ යි කියනු ලැබේ. මාර්ග සිත ක්ෂණයෙන් නිරුද්ධ ව එයට අනතුරුව එයට සමාන අංගවලින් ම යුත් සෝතාපත්ති ඵල සිත දෙවරක් හෝ තුන් වරක් පහළ ව නිරුද්ධ වේ. එයින් කැරෙනුයේ මාර්ග සිත විසින් නසා දමන ලද සක්කාය දිට්ඨි විචිකිච්ඡා සීලබ්බන පරාමාස යන කෙලෙසුන් නිසා සසර දී දිගට ම ඇති වෙවී ආ කෙලෙස් විඩාව සංසිදී යෑම යි. මේ සෝවාන් වීමට දහම් ඇස (ධම්මචක්ඛු) පහළ වීම, නිවන් දැකීම යැයි බැවහර වේ.

තව ඉදිරියට යනු කැමති යෝගියා යලිත් පළමු සේ ම නාමරූප විදර්ශනාව වඩයි. එය මුහු කළ විට පළමු සේ ම නව මහා විදර්ශනා ඥානයන් පළමු වාරයට වඩා බලවත් ව වැඩී ගොස් ඉතිරි කෙලෙස්වල ශක්තිය හීන කරමින් දෙවෙනි මාර්ග සිත හෙවත් සකාදගාමී මාර්ග සිතත්, ඊළඟට ම ඵල සිතත් දෙවරක් හෝ තුන් වරක් පහළ වේ. මේ දෙවෙනි මාර්ග සිතට සකදගාමී (සකාදගාමී) මග චිත්තය යි ද, ඵල සිතට සකාදගාමී ඵල චිත්තයැ යි ද කියනු ලැබේ.

සකදගාමී (සකාදගාමී) යන්නෙහි අර්ථය තව එක් වරක් එන තැනැත්තා හෙවත් කාමභවයෙහි එක් වරක් පමණක් උපදින තැනැත්තා යනු යි. ඔහු තුළ කාමභවය කෙරෙහි තුනී වූ ඇල්ම ඉතිරි බැවින් මෙය සිදු වේ.

යෝගියා තව දුරටත් පළමු සේ ම නව මහා විදර්ශනා ඥානයන් වැඩුවහොත් ඒවා මුහුකුරා යෑමෙන් අනාගාමී වේ. අනාගාමී මාර්ග සිතත්, එය ළඟට ම පිළිවෙලින් එහි එල සිත් දෙකක් හෝ තුනෙක් පහළ වේ. අනාගාමී මාර්ග සිත පහළවීමෙන් කාමරාග, ව්‍යාපාද දෙක වැනසෙයි. එහි එල සිතින් එකී කෙලෙස් නිසා එතෙක් පැවැති විඩාව දුරු ව සිතට මහත් පහසුව ලැබේ. අනාගාමී යනෙහි අර්ථය ආයෙත් මෙහාට (මේ කාමභවයටත්, පහත් රූප ලෝකවලටත්) උත්පත්ති වශයෙන් නො එන තැනැත්තා යනු යි. විපස්සනා වැඩීම එතෙකින් නවතා සිටියොත් හේ මරණින් මතු ශුද්ධාවාස බඹලොවෙක උපදී. එහි දී විදසුන් වඩා රහත් වෙයි.

ඉදින් හේ මතු භවයට කල් නො දමා පළමු සේ ම යළිත් නව මහා විදර්ශනා ඥානයන් වැඩුවහොත් ඉතිරි කෙලෙස් හෙවත් රූපරාග අරූපරාග මාන උද්ධව්ව අවිජ්ජා යන සංයෝජන පස ම මුලිනුදුරා දමා රහත් වෙයි. රහත් මග සිත පහළ ව කෙලෙස් මුලිනුදුරා ලීමට අනතුරුව ඒ උදුරා ලූ සියලු කෙලෙසුන් නිසා එතෙක් පැවැති කෙලෙස් විඩාව දුරු කොට මහත් ම පහසු ව උද කෙරෙමින් රහත් එල දෙකක් හෝ තුනක් පහළ ව නිරුද්ධ වේ.

මේ පරම පවිත්‍රතාවට පත් අග්‍ර එලය ලැබූ පුද්ගලයා රහතන් වහන්සේ නමින් හැඳින්වේ. උන් වහන්සේ ලබා ඇති ස්කන්ධ පසින් යුක්ත ව ඉන්නා තාක් විටින් විට නිවන සිතින් අරමුණු කොට එහි සිත පිහිටුවා ගෙන එයින් ලැබෙන ශාන්ත සුවය විඳින සේක. මෙය විමුක්ති සැප විඳීම නමින් හැඳින් වේ. ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයට පෙර උන් වහන්සේ අරමුණු කරන සිත පිහිටුවා තබන ඒ නිර්වාණ ධාතුව සෝපදිශේෂ නිර්වාණ නමින් හැඳින් වේ.



මේ සතර මාර්ග ඥාන ලැබීමෙන් වන පිරිසිදු බව ඥාන දර්ශන විසුද්ධි නම් වේ. විශේෂයෙන් ධ්‍යානයන් නො වඩා විදර්ශනාව වඩා සෝවාන් වූ තැනැත්තාට සෝවාන් වීමේදී ම ස්වභාවයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති වේ යැයි යට කියන ලදී. ඒ තැනැත්තා සකෘදගාමී අරහත් යන සතර අවස්ථාවට පත් වීමේදීත් ඒ සියලු මාර්ගඵල සිත් ප්‍රථම ධ්‍යාන සහගත වේ යැයි දක යුතු. සෝවාන් වූ පසු සමහරු ඉතිරි ධ්‍යාන වඩත්. ඒ අයගේ මාර්ග සිත්, ඵල සිත් ඒ ලබා ගත් ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වේ.

ශීලයෙහි පිහිටා ආනාපාන සතිය වැඩූ තැනැත්තා මෙහි කී පරිදි ආනාපාන ශමථය වඩා ලෞකික ධ්‍යාන ලබා විෂ්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් විත්ත ශමථය ද, විදර්ශනාව වඩා මාර්ග ඵල ලැබීමෙන් කෙලෙසුනුත්, කෙලෙස් විඩාවත් සහමුලින් නසා පරම විශුද්ධියට පරම ශාන්තිය ලැබීමට, නිවන් සුව අත්පත් කිරීමට සමත් වෙයි.

නිමි

## ආනාපාන සති භාවනාව

### බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහ නාහිමි

ආන යනු ආශ්වාස වායුව යි. ආපාන යනු ප්‍රශ්වාස වායුවයි. මෙය අරමුණු කොට භාවනාව වඩන්නහු විසින් පළමු කොට ශීල විශුද්ධිය ඇති කැරැ ගත යුතු යි. භාවනානු යෝගියා ගිහියෙක් වී නම් පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල් යන තමා රිසි ශීලයක් සමාදන් ව පිරිසිදු සිල්වතෙකු විය යුතු යි. පැවිද්දෙක් වී නම්, පැවිදි සිල්හි මැනවින් පිහිටා පිරිසිදු විය යුතු.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දෙකින් (මැදුම් සගියේ) ආනාපාන සති සූත්‍රයේත්, ආනාපාන සතිය සඳහන් කරන අන් තන්හින් භාවනාරම්භය දක්වන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, “සො සතො’ ව අස්සසති සතො’ ව පස්සසන” යි වදළ සේක. මින් අදහස් කරන්නේ “හේ සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම (ඇඳ) ගනී. සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම පිට කෙරෙයි” යනුවෙනි.