

පිළිකුල් භාවනාවෙන් නිවහට

දන්නන්දේ ධම්මරතන හිමි

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

නිසි අවසරයකින් තොරව මෙම පොත නැවත මුද්‍රණය කිරීම,
උපුටා පළ කිරීම හෝ අන්තර්ජාලය ඇතුළු විද්‍යුත් මාධ්‍යකට පිටපත් කිරීම
ඉදිරා තහනම් වෙයි.

තමන් තමන් ම රචනා ගැනීමක්

ප්‍රායෝගික පදනමක පිහිටා අප විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති ධර්ම දේශනා පොත්-පත් ආදිය උපයෝගී කර ගෙන ප්‍රත්‍යක්ෂමය භාවනා අත්දැකීම් තමා විසින් ම ලබා ගන්නේ නම්, ඒවා එලෙසින්ම කොපිකර ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ඇතිකර ගනු ලබන තමන් තමන්ම රචනා ගැනීමේ මූලාවෙන් මිදීමට හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

කවර හෝ උපුටා ගැනීමක් දක්වන අවස්ථාවන්හි දී ඒවායේ මූලාශ්‍රයන් දක්වා සඳාචාර සම්පන්න වන එක ඉතා අගනේ ය.

පිළිකුල් භාවනාවෙන් නිවනට

ශ්‍රද්ධාසම්පන්න පින්වත්නි,

අප ගිය සෙනසුරාදා මේ අයට ප්‍රකාශ කළේ පටික්කුල මහසිකාර භාවනාව වඩන ආකාරය පිළිබඳව, සරල ධර්ම කරුණු කිහිපයකි. එහිදී අපි මේ අයට ප්‍රකාශ කළා, එම පටික්කුල මහසිකාර භාවනාව විදර්ශනාවට නගන ආකාරය පිළිබඳව දේශනාවක් ඉදිරිපත් කරන බව. විදර්ශනාවට නගන ආකාරය විස්තර කිරීමට ප්‍රථමයෙන් කුණාප කොටස් තිස් දෙකේ සිංහල තේරුම මේ අය අතරින් සමහර දෙනකුට තේරෙන්නේ නැති නිසා, ඒ සිංහල තේරුම පළමුවෙන් කියා දීමට අප අදහස් කරන්නේ. අප කල්පනා කළේ කුණාප කොටස් තිස් දෙක මේ අයට කටපාඩම් ඇති, මේ සැමදෙනකුම වාගේ සිංහල අදහස, තේරුම දන්නවා ඇති කියලා. කෙසේ වෙතත් සමහර අයට ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් නැති බව අපට පෙනී ගියා. එම නිසා එම කොටස් තිස් දෙකේ සිංහල අදහස පමණක් අපි ප්‍රකාශ කරන්නේ, කොටස් විස්තර කරන්නට යනවා නො වෙයි.

කුණාප කොටස් තිස් දෙක

පඩිවි ධාතුව අධික කොටස් විස්ස.

- කේසා : කෙස්
- ලෝමා : ලොම්
- නඛා : නිය
- දුන්නා : දුන්
- නචෝ : සම
- මංසං : මස්
- නභාරු : නහර
- අට්ඨි : ඇට, ඇටකටු
- අට්ඨිමිඤ්ජා : ඇට මිදුල ඇට ඇතුළේ තිබෙන, ලේ එහෙම හැඳෙන්නට අවශ්‍ය වෙන කොටසක් ඇට මිදුල
- චක්කං : චකුගඩු දෙක
- හදයං : හෘදය වස්තුව
- යකනං : අක්මාව
- කිලෝමකං : දළඹුව, ආමාශය සමීපයේ ඇති වම්පැත්තේ දිවකට හුරු හැඩයක් ඇති මස්වැදැල්ලක් වැනි

අග්නිකාශය, එයින් නමයි කෂම දිරවීමට අවශ්‍ය සමහර එන්සයිම වර්ග සහ ඉන්සියුලින් වැනි ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කරනු ලබන්නේ.

- පිහකය : ශරීරය තුළ ෂවන්නා වූ සමහර ඉන්ද්‍රියයන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඒ වටා ඇති සියුම් සිවියක් වැනි තත්වයක්.
- පප්ඵාසය : පෙනහැලි දෙක
- අන්තය : කුඩා බඩවැල
- අන්තගුණය : මහ බඩවැල
- උදරය : නො පැසුණු ආහාර
- කර්පය : පැසුණු ආහාර හෙවත් අසුචි
- මත්ඵලභිගය : මොළය

ආපෝ ධාතුව අධික කොටස් ද්‍රෝණ

- පිත්තය : පිත
- සෙම්තය : සෙම
- පුබ්බො : සැරව
- ලොහිතය : ලේ
- සේදෝ : දහඩිය
- මේදෝ : මේදය
- අස්සු : කඳුළු
- වසා : වුරුණු තෙල්
- බේලෝ : කෙළ
- සිඛිසාණිකා : සොටු
- ලසිකා : සඳුම්දල නමින් හැඳින්වෙන, සන්ධිස්ථාන යථා පරිදි ක්‍රියාත්මක වීමට පහසුවන ආකාරයෙන් සැදී ඇති, සාමාන්‍යයෙන් ත්‍රිස් එකක් වැනි දෙයක්. ඇටකටු සන්ධිස්ථාන පහසුවෙන් නැම්මට දිගහැරීමට ක්‍රියාත්මක වීමට පහසුවීම සඳහා ඒ කොටස් පිහිටා තිබෙන්නේ.
- මුත්තය : මුත්තා

මේ කොටස් තිස් දෙකෙන් නමයි ශරීරය නිර්මාණය වෙලා තිබෙන්නේ.

පිළිකුල් භාවනාව විදුර්ගනාවට නගන ආකාරය

එදා අපි පිළිකුල් භාවනාව සමථයක් වශයෙන් හා සමථ විදුර්ගනා දෙකම වැඩෙන ආකාරයෙන් වැඩිය හැකි හැටි ප්‍රකාශ කළා. සමථයක් වශයෙන් තරමක් හෝ දියුණු කළ පසු, එම භාවනාව විදුර්ගනාවට නගන ආකාරය යි දැන් විස්තර කිරීමට අදහස් කරන්නේ.

විදුර්ගනාවක් කිරීම තුළින් අපි අපේක්ෂා කරන්නේ මේ පංචස්කන්ධ ලෝකයේ තිබෙන්නා වූ යථා තත්වය, නියම තත්වය, යථා පරිදි නියම ආකාරයෙන් ම අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවන ආකාරයෙන් භාවනාවක් කිරීම. එහිදී මේ පංචස්කන්ධයේ නියම තත්වය කියන්නේ ඒක නිරන්තරයෙන් ම වෙනස් වන බව, අනිත්‍ය බව. ඒක නිරන්තරයෙන් ම දුකක් ලබාදෙන දුක්ඛ ධර්මයක් බව. ඒක ආත්ම නො වන අනාත්ම ධර්මයක් බව. එය ඵලෙසින්ම අසුභ ධර්මයක් බව. ලෝක සත්වයාට බොහෝ විට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ වැනි ධර්මයන් පිළිබඳ විපරිත හැඟීම් තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ විපර්යාස අදහස්. මේ විපරිත සංඥාවන් දුරු වන ආකාරයෙන් යම්කිසි භාවනාවක් සිදු කරනවා නම්, ඒකට කියනවා විපස්සනා භාවනාව කියලා.

විපරිත සංඥා

ඒ විපරිත සංඥා ප්‍රධාන වශයෙන් හතරක් තිබෙනවා. ඒ හතරෙන් එක එකක් කොටස් තුනකට බෙදුවම ඔක්කොම දොළහක් වෙනවා.

■ අනිච්චේ නිච්ච සඤ්ඤා

අනිච්චේ නිච්ච සඤ්ඤා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස කියලා විපරිත සංඥා තුනක් තිබෙනවා. අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය වශයෙන් ගනු ලබන චිත්තවිපල්ලාස, සිතේ තිබෙන විපර්යාස ධර්මයක්. ඊළඟට දිට්ඨි විපල්ලාස දෘෂ්ටි විපල්ලාසයක්, දෘෂ්ටි විපර්යාසයක්. සඤ්ඤාවිපල්ලාස සංඥා පිළිබඳ ඇති, ඒ කියන්නේ අනිත්‍ය දේ නිත්‍යයි කියලා සංඥාවකින් බැඳී සිටින සංඥා විපර්යාසයක්. මේ ආකාරයෙන් ඒ කොටස් තුනකට බෙදෙනවා.

■ **උක්බේ සුඛ සඤ්ඤා**

උක්බේ සුඛ සඤ්ඤා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස ඒ කියන්නේ උක්බ දේ සැපක් වශයෙන් ගනු ලබන සුඛ සංඥා.

■ **අනත්තනි අත්තානි සඤ්ඤා**

අනත්තනි අත්තානි සඤ්ඤා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි-විපල්ලාස - ආත්ම නො වන දෙයක් ආත්මයක් වශයෙන් ගනු ලබන විපරිත සංඥා තුනක් තිබෙනවා. මේක සෝවාන් නොවූ සෑම කෙනෙකුගාවම පවතින ධර්මතාවයක්.

■ **අසුභේ සුඛ සඤ්ඤා**

අසුභේ සුඛ සඤ්ඤා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස - අසුඛ දේ සුඛ වශයෙන් ගනු ලබන සිතේ පවත්නා වූ විපරිත සංඥා. ඒ වගේම සංඥා සුඛ වශයෙන් ගනු ලබන දිට්ඨිය හා බැඳී ගිය විපරිත හැඟීම. ඊට අමතරව ආත්මයක් වශයෙන් හඳුනා ගනු ලබන ඒ විපරිත හැඟීම.

අනිත්‍ය, උක්බ, අනාත්ම වශයෙන් සම්මර්ශණය කිරීම

මේ ආකාරයෙන් අනිත්‍ය, උක්බ, අනාත්ම, අසුඛ ආදී යථා තත්වය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැතිකම නිසා නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම, සුඛ ආදී ලෙසින් ගැනීමට කියන්නේ විපරිත හැඟීම් කියලා. මේ විපරිත සංඥා, විපරිත හැඟීම්, නැතිවෙන ආකාරයෙන් කරනු ලබන භාවනාව යි විදර්ශනා භාවනාව කියන්නේ. එතකොට දෙතිස් කුණප කොට්ඨාශයන් අරමුණු කරමින් භාවනා කරන විටත් සිදුවන්නට අවශ්‍ය වන්නේ ඔය කාරණාව යි. එම නිසා විපස්සනාවක් වශයෙන් අසුඛ භාවනාව ප්‍රගුණ කරන යෝග්‍යවචරයා විසින් පළමුවෙන් ම තරමක් දුරට හෝ සිත සමාධිමත් වන ආකාරයට ඒ අසුඛ භාවනාව වැඩි වේලාවක් ප්‍රගුණ කරනවා, භාවිතා කරනවා. ගිය සතියේ කියාදුන් ආකාරයට භාවිතා කිරීම තුළින් තරමක් දුරට හෝ සමාධිය දියුණු කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒ සමාධිමත් සිතේ සිටගෙන ම මේ එක එක කොටසක් අරන් අනිත්‍ය, උක්බ,

අනාත්ම, අසුභ වශයෙන් බලන්නට පුරුදු වෙනවා. ඒවා සම්මර්ශණය කරනවා. නුවණින් විමසනවා.

දැන් උදාහරණයක් කීවොත්, කෙස්ගස් ගත්තම කෙස්ගහ අනිත්‍ය ධර්මයක් ය, ඒක දුක්ඛ ධර්මයක් ය, ඒක අනාත්ම ධර්මයක් ය, ඒක අසුභ ධර්මයක් ය කියන හතර ආකාරයෙන් කෙස්ගහ පිළිබඳව විමසීමක් කරනවා. ඒ වගේම තමයි ලොමි, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර ආදී සෑම කොටසක් පිළිබඳව එකිනෙක කොටසක් අරගෙන ඒවා අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, අසුභයි කියන දර්ශනය තමාගේ සිතට ප්‍රත්‍යක්ෂ වී යන ආකාරයෙන් විමස විමසා බලනවා. මෙහිදී මතක තබා ගත යුතු ඉතාමත් ම වැදගත් කාරණාව තමයි **මේවා අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, අසුභයි කියලා සිතීම හෝ වෙයි අවශ්‍ය වන්නේ.** එහෙම සිතන්නට පුළුවන් පාසල් යන කුඩා දරුවකුට වුවත්. එහෙම සිතීම තුළින් නිවනක් අවබෝධ කරන්නට බැහැ. ඒක සංඥාවකට පමණක් සීමා වෙනවා. එම නිසා ඒ පිළිබඳ අවබෝධයකුයි තමාගේ සිත තුළ ජනිත විය යුත්තේ.

දැන් උදාහරණයක් කියමු. දැන් අනිත්‍යයයි කියලා. ඕනෑම කෙනකුට දැන් අනිත්‍යයයි කියලා සිතන්නට පුළුවන්. එහෙම අනිත්‍යයයි කියලා සිතීම හෝ වෙයි දැන් **ඒකාන්ත වශයෙන්ම අනිත්‍යයට යනවා නේද කියන ප්‍රත්‍යක්ෂ වැටහීම, අවබෝධය තමාගේ සිත තුළින් ඇතිවන්නට ඕනෑ.** පුංචි කාලෙ තිබුණා කිරිදන් ටික නැතිවී ගියා. ඊට පසුව අවුරුදු හත අවේදී ලොකු දත් ආවා. ඒවත් දැන් කුමයෙන් දිරනවා. සමහර විට කැඩී යනවා. සමහර විට ගලවන්නට සිදුවෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් විවිධ ලෙස අනිත්‍යයට යන ආකාරය තමන්ට වැටහෙන්නට ඕනෑ. ඒ තුළින් මතු වන දුක, මුඛ රෝග අනන්තවත් දත් පිළිබඳ ඇතිවන රෝග තිබෙනවා. දත්මුල් දිරායාම, දත් කැක්කුම, දත් පණුවෝ කෑම පණුගෙඩි වැනි දේ ඇතිවන ආකාරයේ විවිධ රෝගවලට මේ දත් බදුන් වෙනවා. එම නිසා දත් වලින් අනිශයින් දරුණු වූ දුක් තමන්ට අත්දකින්නට සිදුවෙනවා.

ඊට අමතරව මේ දත් උදේට මදින්නට ඕනෑ, සවසට මදින්නට ඕනෑ, පිරිසිදු කරන්නට ඕනෑ, ආරක්ෂා කරන්නට ඕනෑ. මේවත් ඒක පිලිබඳව පවත්නා දුක්. ඊට අමතරව, මේ ආකාරයෙන් දත් ඒකාන්තයෙන් ම දුක්බ ධර්මයක්ය කියන වැටහීම ඇති කරගෙන ඒක අනාත්ම ධර්මයක්, ඒක තමාගේ ධර්මයක් නො වෙයි. මම කියලා මගේ කියලා මගේ ආත්මය කියලා හෝ වෙන කවර ආකාරයකින් හෝ අපි ඒවා ගැන සිතුවට ඒවා ධාතු මාත්‍රයකට පමණක් සීමා වූ රූප කලාප පමණ යි. ඒවා මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි කියන ප්‍රත්‍යක්ෂ වැටහීම අවබෝධය තමාට ඇතිවන්නට ඕනෑ. මේවා අනිත්‍යයයි, මේවා දුකයි, මේවා අනාත්මයි, මේවා අසුභයි කිය කියා තොල මතුර මතුරා සිටියාට, නැත්නම් සිත සිතා සිටියට හරියන්නේ නැහැ. ඒ අවබෝධය යි තමාට අවශ්‍ය වන්නේ. ඒක ඉතාමත් ම වැදගත්.

සෑම කොටසක් ම මේ ආකාරයෙන් එක එකක් අරගෙන ඒවා අනිත්‍යයට යන ආකාරය, ඒ තුළින් දුකක් ඇතිවන ආකාරය, ඒක ආත්ම නො වන ධර්මයක් බව සහ ඒක අසුභ ධර්මයක් බව කියන කාරණා හතර ගැන විමස විමසා, ඒ තුළින් පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති කරගත යුතු වෙනවා. මෙසේ ඒ අවබෝධය ඇති කරගත් පසු මේ එක එක ධර්මයක් පිලිබඳව පැහැදිලි වශයෙන්ම ඒ අනිත්‍යය ආදී ලක්ෂණ තමාට ප්‍රකට වෙනවා නම්, නැත්නම් දුක්බ ලක්ෂණය සහ විශේෂයෙන් ම අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අවබෝධ වී යනවා නම්, සමහර විට ඒ භාවනාවම පමණක් සමහර කෙනකුට ප්‍රමාණවත් වන්නට පුළුවන් මාර්ග ඵලයක් සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා. ඒ කොටස් තිස් දෙක අතරින් ඒ ආකාරයෙන් විමස විමසා බැලීමෙන් සහ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ඇතිවන අවබෝධය විශේෂයෙන් ම අනාත්ම ලක්ෂණය පිලිබඳ අවබෝධයක්, පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබෙන්නට ඕනෑ.

නාම රූප ධර්මවලට වෙන්කර දැකීම

ඊළඟට මේ විදුර්ගනා භාවනාව කරන යෝගාවචරයා විසින් මේ එක එක කොටසක් අරගෙන මෙහෙති කරන අතරතුරේදී ඒවා නාම රූප ධර්ම වලට වෙන්කර බලමින් භාවනාව කරන්නට ප්‍රගුණ වන්නට ඕනෑ. ඒ කියන්නේ කෙස්

කියලා අපි සිහිපත් කරනවා. ලොම් කියලා සිහිපත් කරනවා. මෙසේ සිහිපත් කරන විට, කෙස් කියන්නේ රූප ධර්මයක්, කේසා කේසා නැත්නම් කෙස් කෙස් කියලා සිහිපත් කරන්නේ නාම ධර්මයකුයි කියලා සිහිපත් කරන විට ඇතිවන ඒ නාම ධර්මය සහ රූප ධර්මය පිළිබඳව තමාගේ සිතට පැහැදිලිව පෙනී යන ආකාරයේ අවබෝධයක් ඇතිවන්නට ඕනෑ. ලෝමා කියන කොට මේ ලොම් රූප කොටසක්, ලෝමා කියලා සිතන දෙය නාම ධර්මයක්. නබා කියන කොට, නිය කියන්නේ රූප ධර්මයක්, නිය කියා සිතන සිත නාම ධර්මයක්. මේ විදියට එක එක කොටසක් අරගෙන ඒවා මෙහෙති කරනවා. මෙහෙති කරන අතරතුරේදී, එහිදී නාමයක් හා රූපයක් පමණක් පවතින ආකාරය දැකිනවා.

මේ නාම රූප දෙක පැහැදිලිව ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් තමාට පෙනී ගියාට පසුව මේ කුණාප තිස්දෙකම, මුළු ශරීරයම රූප ස්කන්ධය; ඒ අරමුණු කරන සිත නාම ස්කන්ධය කියලා දැකලා, ඒ නාමයෙන් රූපය සම්පූර්ණයෙන් ම අපේ සිතින්ම වෙන් කළහොත්, සමහරවිට සමහර යෝගාවචරයන්ට මේ රූපස්කන්ධය සිතට සම්පූර්ණයෙන් ම නො වැටහී ගොස් ඕලාරික වූ ශුන්‍යතාවයක් අත්දැකින්නට පුළුවන් වෙනවා. මේක සාමාන්‍යයෙන් සෑම යෝගාවචරයකුටම අත්දැකින්නට පුළුවන් කියලා කියන්නේ නැහැ. නමුත් සතිය සමාධිය ප්‍රඥාව දියුණු කෙනකුට එලෙසින් ශුන්‍යතාවයක් අත් දැකින්නට පුළුවන් ඒ දෙහිස් කුණාප කොට්ඨාශයන් එකිනෙකක් අරගනිමින් නාම රූප වශයෙන් වෙන් කරමින් භාවනා කිරීම තුළින්.

එදා අපි නාමරූප අරමුණු කරමින් නිවනට සිත පත් කරගන්නා ආකාරය ගැන දේශනාවක් ඉදිරිපත් කළා. ඒ අනුවත් මෙහිදී කෙනකුට පිළිපදින්නට පුළුවන්. ඒ තුළින් නිවනත් සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන්.

එක් එක් කොටස ධාතු හතරට වෙන්කර දැකීම

උන් පළමුවෙන් අප ප්‍රකාශ කළේ මේ එක එක කොටසක් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ ආදී වශයෙන් මෙහෙති කරන්නට ය; ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති කරගන්නට ය; ඊට පසුව ඒ එක එක කොටසක් නාම ධර්මයක් සහ රූප ධර්මයක් වශයෙන් නාම රූප වෙන් වෙන්

වශයෙන් දැකින ආකාරයෙන් මෙහෙහි කරන්නට ය කියලා. මේ තත්ත්වය තුළදීත් ඒ කියන්නේ නාම රූප ධර්ම වෙන් කිරීම තුළින් තමාගේ ශරීරය තමාට නො පෙනී ගොස් ශුන්‍යයතාවයකට සිත පත්කර ගන්නට නො හැකි වන යෝගාවචරයන් විසින් ඒ එක එක කොටස්, ධාතු කොටස් හතරකට බෙදන්නට පටන් ගන්න ඕනෑ.

ඒ කියන්නේ අපේ ශරීර කුඩුව සැදී ඇත්තේ පධ්වි ධාතුවෙන්, ආපෝ ධාතුවෙන්, තේපෝ ධාතුවෙන් සහ වායෝ ධාතුවෙන්. මේ ධාතු වශයෙන් සම්මර්ශණය කිරීමක් ඊළඟට කරන්නේ. සම්මර්ශණය කරනවා කියන්නේ නුවණින් විමස විමසා දකිනවා, බලනවා කියන එකයි. එතකොට ඒ කෙස්, ලොම් ආදී වශයෙන් දක්වා ඇති පළමුවැනි කොටස් විස්ස පධ්වි ධාතුව අධික නිසා පධ්වි ධාතු වශයෙන් දක්වන්නේ. ඊළඟට දක්වා ඇත්තේ පිත්තං, සෙම්භං ආදී වශයෙන් දක්වා ඇති කොටස් ද්‍රෝණ ආපෝ ධාතුව අධික නිසා ආපෝ කොටස් ද්‍රෝණක් වශයෙන් දක්වන්නේ.

එසේ වුවත් මේ සෑම කොටසක් තුළම පධ්වි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ කියන ධාතු හතරම තිබෙනවා. එම නිසා පළමුවෙන්ම ඒ කෙස්ගස් පධ්වි ධාතුවක් ය, ලොම් පධ්වි ධාතුවක් ය, නිය පධ්වි ධාතුවක් ය මේ ආදී වශයෙන් ඒ කොටස් විස්ස පධ්වි ධාතු වශයෙන් පළමුවෙන් ම සිතියෙන් අවබෝධ කරගෙන, පසුව කී කොටස් ද්‍රෝණ ආපෝ ධාතු වශයෙන් අවබෝධ කරගන්නවා. මෙහිදී පධ්වි ධාතුව පධ්වි ධාතුව කියලා කෙස්ගස් වලට අපි දැන් සංඥාවක් අමුතුවෙන් දමනවා. පධ්වි ධාතුව පධ්වි ධාතුව කියලා ඒක මෙහෙහි කරන විට දැන් තමන්ට පැහැදිලි නම් මේවා පධ්වි ධාතු කොටස්, මේවා ආපෝ ධාතු කොටස් කියලා ඒ මෙහෙහි කරන අතරතුරේදීත් නාම රූප ධර්මයන් බලන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නේ පධ්වි ධාතුව කියලා මෙහෙහි කර, පධ්වි ධාතුව රූපයක් ඒක දැකින සිත නාමයක්. ලොම් ගස් පධ්වි ධාතුව කියලා සිහිපත් කළා. ඒක දැකින සිත නාමයක්. ලොම් වල තිබෙන පධ්වි ධාතුව රූපයක්. මේ ආදී වශයෙන් එහිදීත් නාම රූප දෙක වෙන් කරමින්, සිතිය වෙන් කරමින්, දකින්නට උත්සාහ ගන්නවා. ආපෝ ධාතු කොටසුන් එහෙම යි. ආපෝ

ධාතු කොටස් පිත, සෙම, සැරව, ලේ ආදී කොටස් එකිනෙකක් ආපෝ ධාතු කොටසක්. ඒ දැනින සිත නාම ධර්මයක් කියලා මෙහිදී වෙන් කරනවා.

මුළු රූපස්කන්ධයම ධාතු හතරට වෙන්කර දැකීම

මේ විදියට මුළු ශරීරයේම තිබෙන කොටස් තිස් දෙක, ධාතු වශයෙන් පඨවි ධාතු කොටස් විස්සකටත්, ආපෝ ධාතු කොටස් දොළහකටත් තමාට පැහැදිලිව පෙනී ගියාට පසුව, මෙහි ශරීරයේ තිබෙනවා තව තේපෝ කොටසක්, ශරීරයේ උෂ්ණ නැත්නම් සීතල ස්වරූපයක්. ඒ වගේම ශරීරය පිම්බෙන හැකිලෙන වැනෙන වායෝ ධාතු කොටසක් තිබෙනවා. මේ කොටස් දෙක කෙරෙහිත් අවධානය යොමු කර, මේ ශරීරය මුළු රූපස්කන්ධයම මෙනෙහි කර, සිතෙන් අරමුණු කර මෙහි තිබෙන පඨවි ධාතු කොටස් මෙන්ම මේවය, මේක තමයි මේ ශරීරයේ තිබෙන ආපෝ ධාතු ගොඩ, මේක තමයි තේපෝ ධාතු ගොඩ, මේ තමයි වායෝ ධාතු ගොඩ කියලා ඒ ධාතු හතර දෙස පැහැදිලිව සිතින් අවබෝධයක් ඇති කරගෙන, ඒ ධාතු හතර දෙස සිතින් බලා, ධාතු හතර හතර පැත්තකට අයිත් කරනවා සිතින්, පඨවි ධාතුව වෙනම ධර්මයක් ය, ආපෝ ධාතුව වෙනම ධර්මයක් ය, තේපෝ ධාතුව වෙනම ධර්මයක් ය, වායෝ ධාතුව වෙනම ධර්මයක් ය කියලා. එහිදී සමහර යෝගාවචරයින්ට පමණක් තමාගේ රූපස්කන්ධය සම්පූර්ණයෙන් ම නො පෙනී ගිය ශුන්‍යතාවයකට සිත පත් කරගන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. සතිය සමාධිය හොඳට දියුණු වෙලා තිබෙන්නට ඕනෑ. ඒව නැති අයට සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන අංග තුන දියුණු වී නැති අයට අප කියන ආකාරයෙන් ඔය ශුන්‍යතාවය අත්දකින්නට බැහැ. නමුත් ඒ ධර්ම දියුණු කෙනකුට ඒ ධාතු හතර වෙන් කිරීම තුළින් ශුන්‍යතාවයකට සිත පත්කර ගන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

මෙහිදී මේ කියපු අත්දැකීම තමාට අත්දකින්නට බැරි නම්, දැන් ආකාර තුනකින් අපි පිළිපැද්දා එකකින්වත් අපට ඒ අත්දැකීම ලබන්නට බැහැ. ඒක නිසා ඊළඟ පියවරත් අපි අනුගමනය කරනවා. ඊළඟ පියවර වශයෙන් මේ එක එක කොටසක් අරගෙන ඒ සෑම කොටසක් ම ධාතු හතරට බෙදා බෙදා

බලනවා. මෙහිදී සමහර කොටස්වල තිබෙන ධාතු හතරම කමාට වෙන් කරන්නට තමාගේ නුවණ සමාධිය දියුණු නො වන්නට පුළුවන්. එහිදී එසේ සෑම කොටසක ම තිබෙන ධාතු හතර වෙන් කරන්නට නො හැකි නම්, ඒ වෙන් කිරීමට නො හැකි කොටස්වල පවත්නා වූ ප්‍රධාන වශයෙන් පවතින ධාතු කොටස් දෙස පමණක් වුවත් බැලීම ප්‍රමාණවත්. දැන් කේසා කීවොත්, කෙස් ගස්වල පඨවි ධාතුවත් තිබෙනවා, ආපෝ ධාතුවත් තිබෙනවා, තේපෝ ධාතුවත් තිබෙනවා, වායෝ ධාතුවත් තිබෙනවා. ඒ පඨවි ගතිය නම්, ඕනෑම කෙනකුට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. එහි තිබෙනවා සීතලක් හෝ උෂ්ණ ස්වරූපයක්. ඒක තමයි ඒකේ තේපෝ ධාතුව. ඊළඟට එහි ආපෝ ධාතුවක් සහ වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. මේ වායෝ ධාතුව තේරුම් ගන්නට අපහසු යි සමහර කෙනකුට. ඒ වගේම ආපෝ ධාතුව තේරුම් ගන්නටත් අපහසු යි. එම නිසා තමන්ට තේරුම් ගැනීමට හැකි කොටස් දෙක පමණක් වෙන් කරනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන්, සම කීවොත් සමේ ධාතු කොටස් හතරම පහසුවෙන් ඕනෑම කෙනකුට වෙන් කරන්නට පුළුවන්. සමේ සීතලක් හෝ රස්නයක් තිබෙනවා. ඒක සෑම කෙනෙක්ම දන්නවා. ඒ සමේ තිබෙන තේපෝ ධාතුව. සමේ තෙතමනයක් තිබෙනවා. වියලිලා, වියලිවීව සමක් වගේ නොවෙයිනෙ. රබානක තිබෙන සමක් නැත්නම් බෙර ඇසක තිබෙන සමක් වගේ නොවෙයි, තමාගේ සමේ යම්කිසි තෙතමනයක් තිබෙනවා. ඒ තෙතමනය තමයි ආපෝ ගතිය. ඒක ඕනෑම කෙනකුට දකින්නට පුළුවන් සිතින්. ඊට අමතරව ඒ සම පිම්බිලා තිබෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් බැලූමක් පිම්බිලා තිබෙනවා. බැලූම හැකිඵනාට පස්සේ රැලි වැටිල තිබෙනවා. මේ සමේ රැලි වැටෙන්නෙ බොහෝවිට වායෝ ධාතු ආදී කොටස් අඩු වීම නිසා. තවත් හේතූන් තිබෙනවා. මේ ශරීරයේ සම පිම්බිලා තිබෙන්නෙ මේ වායෝ ධාතු කොටසින්.

ඊට අමතරව මේ සමේ පඨවි ධාතු කොටස් තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ සම වියලිලා, වතුර ගතිය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙන් වුණා නම් ඒක පස් වැනි ස්වරූපයකට පත් වෙනවා. ඒකයි එහි තිබෙන පඨවි ධාතු කොටස. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් ගහක තිබෙන කොලයක් ගත්තත්, කොලේ තිබෙනවා වතුර ගතියක්. ඒ වතුර ගතිය සම්පූර්ණයෙන් ම වේලිලා ගියොත් එහෙම ඒ

කොලය මැරෙනවා, දුඹුරු පාටට වෙනවා. ඒ කියන්නේ වතුර ගතිය හුඟක් අඩු වුණාට පසුව. ඒ වගේ මේ සමේ තිබෙන වතුර ගතියත් සම්පූර්ණයෙන් ම නැතිවී ගියොත් එහෙම සම වියලෙනවා. ඒ වියලෙන ස්වරූපය තමයි පඬුවී ධාතුව. මේ අනුව බලනවා, සම කියලා අපි කතා කළාට, මෙහිදී මෙන්න පඬුවී ධාතුව, මෙන්න ආපෝ ධාතුව, මෙන්න තේපෝ ධාතුව, මෙන්න අනික් ධාතුව කොටස් කියලා එකිනෙකක් අරගෙන බලනවා.

මේ විදියට සෑම කොටසක් ම අරගෙන එකිනෙක කොටසක් ධාතුව හතරට බෙද-බෙදා බෙද-බෙදා බලන්නට ඕනෑ. එහෙම බලන්නේ අන් කිසිවක් නිසා නො වෙයි ශරීර කුඩුවම සෑදී ඇත්තේ ධාතුව හතරකින් කියන සංඥාවේ පිහිටන්න. මේව ආත්ම වශයෙන් අරගෙන, සුඛ වශයෙන් අරගෙන, නිත්‍ය ධර්ම වශයෙන් අරගෙන තිබෙන එක නැති කිරීමට යි, අපි මේ විදිහට නුවණින් විමස විමසා බලන්නේ. මෙහෙම බලනවිට යම්කිසි යෝගාවචරයකුට ඉතා පැහැදිලිව මේ එකිනෙක කොටස් තුළ පවත්නා වූ ධාතුව හතර ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් අත්දකින්නට පුළුවන් වුණොත්, අන්න එහිදී මුළු රූපයම එකට අරගෙන එහි තිබෙන ධාතුව කොටස් හතර වෙන් කරනවා සිතිය. මුළු රූපස්කන්ධයම එකට අරන්, කොටස් වශයෙන් ගන්නේ නැතුව. එහිදී එහෙම රූපයේ තිබෙන ධාතුව කොටස් හතර අරගෙන ඒවා වෙන්කළාට පසුව කෙනකුගේ සිත ශුන්‍යතාවයකට පත්වෙනවා.

දැන් අපි මේ දක්වා කීවේ පළමුවෙන්ම මේ එක එක කොටසක් අරගෙන අභිත්‍ය දක්ව, අනාත්ම, අසුභ වශයෙන් නුවණින් විමස-විමසා, ඒ ගැන පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් වැටහීමක් ඇති කරගන්නට කියලා. ඊට පසුව මේ එක එක කොටසක් මෙනෙහි කරන අතරතුරේදී, මෙහිදී මේ තිබෙන්නේ නාමයක්, මේ තිබෙන්නේ රූපයක් කියලා නාම රූප දෙක පැහැදිලිව වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්න ලැබෙනවා. ඊට පසුව මේ එක එක කොටසක් අරගෙන ඒවා ධාතුව හතර වශයෙන්, නමාට ධාතුව හතර ම වැටහෙන්නේ නැත්නම්, නමාට වැටහෙන ධාතුව වශයෙන් ඒ සෑම කොටසක්ම එකිනෙකක් බෙද-බෙදා බෙද-බෙදා බලන්න. මෙහෙම බලනවිට සමහරවිට ධාතුව

කොටස් හතරම වෙන්කළාට පසු සිත ශුන්‍යතාවයකට, හිස් ස්වරූපයකට පත් කරගන්නට හැකියාව ලැබෙනවා.

නාමස්කන්ධය කොටස් හතරකට බෙදා වෙන්කර බැලීම

මෙහෙම කටයුතු කරනවිට යම්කිසි යෝගාවචරයකුට තවමත් අත්දැකීමක් ලබාගැනීමට නො හැකි වනවා නම්, ඊළඟට අපගේ සිත තුළ තිබෙන නාම ධර්ම බෙද-බෙදා බලන්නට උත්සාහ ගන්නවා. අපි නාමය කියන එක විස්තර කළා කලින් නොයෙක් ආකාරයෙන් විචරණය කරමින්. එහිදී අපි නාමය කියන එක ප්‍රකාශ කළේ සාමාන්‍ය සිත කියලා. දැන් නාමය කියන එක සිත කියන අදහසේ පිහිටා සිට කටයුතු කිරීමෙන් පමණක් මේ ශුන්‍යතාවය අත්දකින්නට නො හැකි වන නිසා ඒ සිතේ තිබෙන, ඉතිරි වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන කොටස් හතර වෙන්කරන්නට උත්සාහ ගන්නවා. සාමාන්‍යයෙන් නාම කියන්නේ ඒ කොටස් හතරේ එකතුවකට.

එම නිසා කෙස්ගස් අරගන්නවා, කෙස් කියලා මෙහෙහි කරනවා. මෙහෙහි කරන අතරතුරදී, ඒ කෙස් වෙනම ධර්මයක් ඒක දකින සිත නාම ධර්මයක් කියලා පළමුවෙන් වටහා ගෙන, ඊට පසුව ඒ නාම ධර්මය පහළ වනවිට ඇතිවෙන වේදනා, සංඥා, විඤ්ඤාණ, සංඛාර කෙරෙහි අවධානය යොමුකරලා ඒ ධර්මතා හතරම ඇතිවෙන ආකාරය නැතිවෙන ආකාරය දකින්නට උත්සාහ ගන්නවා. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා ආදී වශයෙන් දැන් මෙහෙහි කරගෙන යනවා. එතකොට කේසා කියන්නේ රූප කොටසක්. ඒක දකින සිත නාම ධර්මයක්. මෙලෙසින් කලින් නාම රූප දෙක ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් දැකලා තිබෙනවා මෙහිදීත් ඒ නාම රූප ධර්ම දෙකම දකිනවා. ඊට පසුව මේ කේසා කේසා කියලා අපි කෙස් පිළිබඳව කෙස්ගස් කෙස්ගස් කියලා සිතින් ඒකට සංඥාවක් දමා තිබෙනවා. මේක තමයි කෙස් පිළිබඳව තිබෙන සංඥාව කියලා ඒ සංඥාව දෙසට අවධානය යොමු කරනවා. ආයෙත් කේසා කේසා නැත්නම් කෙස් කෙස් කියලා මෙහෙහි කරනවා. ඒ කෙස් පිළිකුල් කොටසක් කියලා අපි හිතින් ඒ වෙලාවේ සංඥාවක් ඇති වුණා නම්, මේක තමයි අපේ සිත තුළ පවත්නා වූ සංඥාව

කියලා ඒ හැඟීම දෙසට අවධානය යොමු කරනවා. නැත්නම් කෙස් කෙස් කියලා මෙහෙහි කරන විට එහි ඇත්තේ පධ්වි ධාතු කොටසක් කියන සංඥාව තමාගේ සිත තුළ ජනිත වුණා නම්, මේ නිබන්ධනේ මේ අවස්ථාවේදී පහළ වූ සංඥා ස්කන්ධය කියලා ඒ සංඥාව දෙසට අවධානය යොමු කරනවා.

ඊට පසුව ඒ කෙස්ගස් කියලා සිහිපත් කරන විට තමාගේ සිත තුළ දැනීමක් පවතිනවා, ඒ දැනීම තමයි විඤ්ඤාණය. මෙහිදී උපේක්ෂා වේදනාවක්, මැදහත් වේදනාවක් කෙනෙක් අත්දැකින්නේ. ඒ මැදහත් වේදනාව බොහෝ දෙනාට අවබෝධ කරගන්නට අපහසු වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් දුක්ඛ වේදනාව ඉතා ප්‍රබල වශයෙන් අවබෝධ වෙනවා. සැප වේදනාව එලෙසින්ම ප්‍රබල වශයෙන් අවබෝධ කරගත හැකි වෙනවා. බොහෝ දෙනකුට මේ උපේක්ෂා වේදනාව අවබෝධ කරගන්නට අපහසු යි. යම්කිසි කෙනකුට එහිදී ඇතිවන උපේක්ෂා වේදනාව අත්දැකින්නට පුළුවන්නම්, ඒ වේදනාව කෙරෙහිත් අවධානය යොමු කරනවා, මෙහින වේදනාව කියලා.

නාම ධර්ම යනු ක්‍රියාවලියක් ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම

මෙහිදී දැන් කෙස් කෙස් කියලා මෙහෙහි කරන විට ඒ කෙස් හා කුණප කොටස් වශයෙන් ඉස්සෙල්ලම කෙස්ගහ කෙස්ගහ කියන සංඥාවක් ඇති වුණේ. ඊට පස්සේ කුණප කොටසක්, කුණප කොටසක් කියන සංඥාව. ඊට පස්සේ පධ්වි ධාතු කොටසක් ආදී වශයෙන් මෙහෙහි කළ සංඥාව. මේ සංඥා ජනිත වන විට සිත තුළින් සිතිවිලි ගලා යෑමක් සිදු වෙනවා. ඒකට තමයි සංස්කාර ධර්ම කියන්නේ. චිත්ත සංස්කාර ධර්ම කියන්නේ පංචස්කන්ධය විස්තර කරන විට. ඒ සංස්කාර කෙරෙහි කෙනකුට අවධානය යොමු කරන්නට පුළුවන් නම්, අන්න ඒ සංස්කාර කෙරෙහිත් අවධානය යොමු කරනවා. මේ විදිහට කෙස්ගහ අරමුණු කරමින් භාවනා කරන විට පංචස්කන්ධ ධර්මයක් ඇති වී පැවතී නැතිවී යනවා. පංචස්කන්ධ ධර්මය කියන්නේ කෙස්ගහ රූප ස්කන්ධයක්. ඒ කෙස්ගහ අරමුණු කරමින් භාවනා කරන විට පහළ වන නාම ධර්ම තුළින් වේදනා ස්කන්ධයක්, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණා කියන සෙසු ස්කන්ධ තුනක් ඇතිවී-ඇතිවී නැතිවී-නැතිවී යනවා. මෙහින මේ තත්වය

දැකීමට යි අපි මේ පංචස්කන්ධයම එකවර ඇතිවෙමින්, එකවර පවතිමින්, එකවර නැතිවෙන ආකාරය දැකීමට යි, මේ භාවනාව මෙලෙසින් ප්‍රගුණ කරන්නේ.

ඊළඟට ලෝමා කියන, ලොම් කියන කොටස ගන්නවා. ඒක මෙනෙහි කරන විටත් ලොම් රූප කොටසක් ඒක දැකින සිත නාම ධර්මයක්. ඒ ලෝම ලෝම කියපු සංඥාව මෙන්න. නැත්නම් ලෝමා කියපු මෙය පිළිකුල් කොටසක්, පිළිකුල් කොටසක් කියන සංඥාව, හැඟීම මෙන්න. නැත්නම් මේක ධාතු කොටසක් ■ධ්වි ධාතු කොටසක් කියන හැඟීම මෙන්න කියලා තමාගේ සිත තුළ ඇතිවූ හැඟීම දෙසට අවධානය යොමු කරලා, ඒ හැඟීම ගැන අවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. ඊට පසුව ඒ ලොම් ලොම් කියන හැඟීම ඇතිවෙන විට, ඒ පිළිබඳ ඇතිවන විඤ්ඤාණය, ඒ කියන්නේ ඒ පිළිබඳ දැනීමට අවධානය යොමු කරනවා.

මෙන්න මේ ආකාරයෙන්. ඒ එක එක කොටසක් අරගෙන ඒ සෑම කොටසක් ම මෙනෙහි කරනවිට පහළවන රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන ස්කන්ධ පඤ්චකය බල-බලා භාවනා කරන්නට පුළුවන් නම් කෙනකුට ඔහු ප්‍රඥාවන්ත යෝගාවචරයෙක්, සමාධි සම්පන්න යෝගාවචරයෙක්. අවසාන වශයෙන් මේ කොටස් තිස්දෙනම ප්‍රගුණ කරන්නට හැකි වුවාට පසුව මේ රූප ස්කන්ධයම එකට අරගෙන, කෙස් ලොම් ආදී වශයෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් ගන්නේ නැතිව, ඒ රූප ස්කන්ධය අරමුණු කරමින් පවත්නා වූ සිත නාම ධර්ම හතරකට බෙදලා, ඒ භාවනා කරනු ලබන අවස්ථාවේ පවතින පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම-පැවතීම-නැතිවීම දැක-දැකා යෝගාවචරයකුට භාවනා කරන්නට පුළුවන් වෙනවා නම්, එහිදීන් ශුන්‍යතාවයකට සිත පත් කරගන්නට පුළුවන්, මේ පිළිකුල් භාවනාව මේ ආකාරයෙන් විදර්ශනාවට නැඟීම තුළින්.

සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව

සමහර යෝගාවචරයන්ට මෙලෙසින් කටයුතු කිරීම තුළින් එවැනි අත්දැකීමක් ලබන්නට නො හැකි වන්නට පුළුවන්. එසේ වන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම තමාගේ සතිය දියුණු වෙලා හැති නිසා, සමාධිය දියුණු වෙලා හැති නිසා, ප්‍රඥාව ඒ මට්ටමට වැඩි හැති නිසා. එම නිසා ඒ සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ධර්මයන්, ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග අංගයන් දියුණු කර ගැනීමට ප්‍රබල උත්සාහයක් ගන්නට ඕනෑ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග දියුණු කරන්නේ නැතිව කවරෙක් කවර භාවනාවක් කළත් නිවන් යන්නට බැහැ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු කිරීම තමයි නිවන් යෑම සඳහා තිබෙන එකම මාර්ගය. වෙන මාර්ගයක් නැහැ. එම නිසා එම අංග දියුණු කිරීමට උත්සාහ ගන්නට ඕනෑ. ඊට පසුව තමාගේ සතියේ යම් යම් අඩුපාඩුවක් ඇත්නම්, නැත්නම් සමාධියේ අඩුපාඩුවක් ඇත්නම් මේ කියන ආකාරයෙන් විමසීමක් කරන්නට පුළුවන් ප්‍රඥාව දියුණු කෙනකුට. ප්‍රඥාව දියුණු නැති කෙනකුට, එසේ නිවැරදි ආකාරයෙන් පංචස්කන්ධය අත්දකින්නට බැහැ. එහෙම නම්, ප්‍රඥාව දියුණු කර ගන්නට එසේ නො හැකි යෝගාවචරයන් විසින් කටයුතු කරන්නට ඕනෑ.

මෙන්න මේ සති, සමාධි, ප්‍රඥා කෙරෙහි වැඩි වැඩියෙන් අවධානය යොමු කර, වැඩි වැඩියෙන් ඒ අංග තුන දියුණු කරගෙන ඉන් පසුව ඊට එහා තව පියවරක් තබනවා මේ විදුර්ගනා වශයෙන් පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව විදුර්ගනාවට නගනා විට. මෙහිදී මේ කියන කාරණාව සමහර අයට නො තේරෙන්නට පුළුවන්. හොඳ අවධානයක් ඇතුළු අසන්න.

සියලු නාම ධර්ම ක්ෂණයක් පාසා ම නිරුද්ධ වී යන බව

මෙහිදී අපි රූප ධර්මත්, නාම ධර්ම බවට පරිවර්තනය කරගැනීමක් සිදු කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි නාම, රූප සහ නාම රූප, නාම රූප වශයෙන් වෙන් කරමින්, වෙන් කරමින් දැන් මෙතෙක් භාවනා කළේ. පංචස්කන්ධ වශයෙන් හෝ නාම රූප වශයෙන් හෝ ධාතු වශයෙන් හෝ දැන් ඔය ආකාර

තුනෙන් තමයි මේ කුණාප කොටස් නිස්දෙක විදුර්ගනාවට නග-නගා බැලුවේ. පංචස්කන්ධය, නාම රූප ධර්ම, නැත්නම් ධාතු හතරක් වශයෙන්.

එතකොට දැන් කියන්නේ ඒ රූප ධර්මත් නාම ධර්මයක් බවට පත් කරගෙන, ඒ නාම ධර්මයත් සෑම ක්ෂණයක් පාසාම ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී නැතිවී යන ආකාරයට භාවනා කළයුතු හැටි. මෙහිදී අපි කෙස්ගස්, කෙස්ගස් කියලා භාවනා කරනවිට කෙස්ගස්, කෙස්ගස් පාඩුවේ පැත්තකින් හිස මත පවතිනවා. අපේ සිත තුළ 'මේ කෙස්, මේ කෙස්, මේ කෙස්' කියන සංඥාවක් ඇතිවෙනවා. නැත්නම් කෙස්ගස් හිසමත ඔහේ පාඩුවේ පවතිනවා. 'මේක කුණාප කොටසක්, මේක කුණාප කොටසක් මේක කුණාප කොටසක් ' කියලා තවත් යෝගාවචරයකුට සංඥාවක් සිත තුළ ඇතිවෙනවා. මේ කෙස්ගස් ඔහේ ඒකේ පාඩුවේ තිබෙනවා මිසක කිසිම දැනීමක් නැතිව, ඒක දන්නේ නැහැ අපි මේවට කෙස්ගස් කියනවා කියලා. ඒක දන්නේ නැහැ ඒවාට කුණාප කොටසක් කියනවා කියලා. සමහර යෝගාවචරයන්ට මේ කෙස් ගස්වල පඨවි ධාතු, පඨවි ධාතු ආදී වශයෙන් මෙහෙති කිරීමක්, සංඥා ඇතිවීමක් ඇතිවෙනවා. ඒක දන්නේ නැහැ කෙස්ගස්. නමුත් තමාගේ සිත තුළ මේ පිළිබඳව සංඥාවක් ඇති වී, නැති වී යාම තමයි මෙහිදී සිදු වුණේ; අපි කෙස්ගස් කියලා භාවනා කළත්, මේක කෙස්ගස් නො වෙයි කියලා, මේක කුණාප කොට්ඨාශයක් කියලා අරමුණු කරමින් භාවනා කළත්, එහෙම නැත්නම් මේක ධාතු වලට බෙදා වෙන්කර බැලුවත්.

අපි මේ කෙස්ගස් අරමුණු කරමින් භාවනා කරන විට එක්කෝ කෙස්ගස්, කෙස්ගස් කියන සංඥාවක් ඇති කරගන්නා. නැත්නම් ඒක කුණාප කොටසක් කුණාප කොටසක් කියලා සංඥාවක් ඇති කර ගන්නා. එසේත් නැත්නම් ඒක ධාතු කොටස් හතරක් කියලා සංඥාවක් ඇති කරගන්නා. මේ සෑම ධර්මයක්ම සිත තුළ ඇතිවී නැතිවී යන නාම මාත්‍ර පමණ යි. කෙස්ගස් කෙස්ගස් පාඩුවේ ඔහේ පවතිනවා.

එතකොට අපි මේ පිළිකුල් භාවනාව සමට වශයෙන් වැඩුවත්, විදුර්ගනා වශයෙන් මෙසේ ප්‍රගුණ කළත්, මෙහිදී සිදුවන ක්‍රියාවලිය මොකක්ද? නාම ධර්ම සිත තුළ ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී නැතිවී යාම පමණ යි. කෙස්ගස්

කෙරෙහි අවධානය යොමු නො කළොත් කෙස්ගස් තිබෙන බවවත් සිතට පෙනේ නැහැ; අවධානය යොමු කළ විට ඒවා සිතට පෙනෙන්නේ සංඥා පහල වූ නිසයි.

ඊට පස්සේ අපි ලෝම ගැන මෙහෙති කරනවා. ලෝම, ලෝම, ලෝම, ලොම්, ලොම්, ලොම් කියලා. මෙහෙම මෙහෙති කරන විට ඒ පිළිබඳ එක්කෝ ලෝම කියලා සංඥාවක්, නැත්නම් ලෝම කියන කුණාප කොට්ඨාශයක් කියලා සංඥාවක්, මෙහිදී මේ ධාතු කොටසක් කියන සංඥාවක් ඇති වුණා. ලොම්, ලොම් පාඩුවේ ඔහේ පවතිනවා. තමාගේ සිත තුළ පවතින නාම ධර්මයක් පමණ යි, ලොම් ලොම් කිය-කියා මෙහෙති කිරීම. මේ ලොම් කියලා මෙහෙති කරන කොට කෙස් කියලා මෙහෙති කළ මෙහෙති කිරීම අපගේ සිත තුළ නැහැ. මේක හොඳට තේරුම් ගන්න. අපගේ හිස මත කෙස් තිබෙන බවවත් අප දන්නේ නැහැ, ඒවා පධ්වි බව දන්නෙත් නැහැ. ආපෝ බව දන්නෙත් නැහැ. තේපෝ වායෝ හෝ සෙසු ධාතු කොටස් කියලා දන්නෙත් නැහැ. කුණාප කොටසක් කියලා දන්නෙත් නැහැ. මොනම සංඥාවක්වත් කෙස්ගස් පිළිබඳව ඇතිවන්නේ නැහැ ලොම් අරගෙන අපි භාවනා කරනවිට. මේක පැහැදිලි ද මේ අයට?

එතකොට කෙස් කෙස් කියලා අපි භාවනා කරන විට ඇති වුණේ සිත තුළ සංඥාව සම්බන්ධ වූ සිතුවිලි රාශියක් ගලා යාම පමණ යි. ලොම් කියලා මෙහෙති කරන විටත් පහළ වුණේ එවැනි සංඥාව ප්‍රමුඛ වූ සිතුවිලි රාශියක් ගලායාම පමණ යි. මේ සිතුවිලි ගලායාම සිදු වුණේ නැත්නම් කෙස් කියන රූපය අපගේ සිතට අරමුණු නො වන, රූපාරම්මණයක් බවට පත් නො වන ධර්මයක් බවට පත්වෙනවා. ඊළඟට අපි ගන්නේ කේසා, ලෝමා, 'නඛා' නිය කියලනේ. නියපොතු අරගෙන මේවා කුණාප කොටස්, මේවා පධ්වි ධාතු කොටස්, මේවා පධ්වි ආපෝ, තේපෝ, වායෝ ධාතු කොටස්, මේ නිය නිය මේ ආදී වශයෙන් සම්මර්ශණය කරන විට අර කලින් කියපු කෙස් කියන සංඥාවන් නෑ, ලොම් කියන සංඥාවන් නැහැ, ඔක්කොම ඉවරයි. ඒ පිළිබඳ හැඟීමක්වත් සිත තුළ නැහැ. ඒවා තිබෙනවද දන්නෙත් නැහැ, කෙස් තිබෙනවද දන්නෙත් නැහැ, ලොම් තිබෙනවද දන්නෙත් නැහැ. නිය ගැන අවධානය යොමු කරලා

නිය කියන කුණාප කොටස භාවනාවට නගන විට. නිය නිය කියලා මෙනෙහි කරන විට අර කෙස් ලොම් කියන සංඥා තමාගේ සිත තුළ සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ වී ගොස්. කෙස් කියලා ලොම් කියලා මෙනෙහි කරන විට ඒවා අපට අරමුණක් වූයේ තමාගේ සිත තුළ ඒ පිළිබඳ නාම ධර්ම ගලායාම සිදු වූ නිසා.

නාම රූප නිරෝධය

එහෙම නම් මේ භාවනාව කෙස්ගස්, ලොම්ගස්, නිය, දැන්, සම්, මස්, නහර ආදී අරමුණු කරමින් භාවනා කරන විට සිදු වන්නේ තමාගේ සිත තුළ නාමස්කන්ධ රාශියක් ගලායාම නේද? මෙන්න මේ පැහැදිලි අවබෝධය අත් දැකින්හට ඕනෑ. නාමස්කන්ධයක් ගලායාම හැර මේ කෙස් කියලා, ලොම් කියලා, නිය කියලා අපි මෙනෙහි කළාට වෙන ධර්මතාවයක් මේකේ නැහැ. දැන් මේ මේසේ උඩ විදුරුවක් තිබෙනවා. කැසට් රෙකෝඩ් එකක් තිබෙනවා. තවත් බඩු තිබෙනවා. මේවා ඒවාගේ පාඩුවේ ඔහේ පවතිනවා. අපට ඕනෑ සංඥාවක් දාගෙන මේක විදුරුව ය, මේක කැසට් රෙකෝඩරය ය මේවා සිතන්නට පුළුවන්. එහෙම සිතුවට ඒවා කිසිම අනුකූලතාවයක් හෝ පටහැනි ස්වරූපයක් අපට දක්වන්නේ නැහැ. ඒවාගේ පාඩුවේ ඒවා ඔහේ පවතිනවා. අපේ සිතට සංඥාවක් ඇති වුණේ නැත්නම් ඒවායේ කිසිම වැදගත්කමකුත් නැහැ. නාම ධර්ම අපගේ සිත තුළ ඇතිවී-ඇතිවී නැතිවී-නැතිවී යාම තුළින් තමයි ඒ අරමුණු, අපට අරමුණක් බවට පත්වන්නේ. නැත්නම් මේවා අපට අරමුණු නො වෙයි.

මෙන්න මේ තත්වය පැහැදිලි වනවිට මේ රූපස්කන්ධය අරමුණු කරමින් අප භාවනා කළාට, රූපස්කන්ධයක් නො වෙයිනේ මෙතන තිබෙන්නේ. නාමස්කන්ධයක්ගේ කියන හැඟීම ඇතිවන්නට පුළුවන් සමහර යෝගාවචරයන්ට. මොකද මේ රූප ස්කන්ධය සිතේ පවත්නා වූ සංඥාවක් බවට පරිවර්තනය වෙනවා. නැත්නම් ඒ බවට හැරෙනවා. ඒක හරියට පැහැදිලිව දැකින්හට පුළුවන් නම්, ඒ වෙලාවේදී තමාගේ සිතට අවධානය යොමු කරලා කේසා, ලෝමා, නබා ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කර-කරා මෙනෙහි කර-කරා යනවා. රූප ස්කන්ධයට නො වෙයි අවධානය යොමු කරන්නේ, නාම

ස්කන්ධයට. මොකද නාම රූප දෙකම එකම ධර්මයක් බවට මෙහිදී පත්වන නිසා. රූප ස්කන්ධයට අවධානය යොමුකිරීම අවශ්‍ය නො වන නිසා. එහිදී නාම ධර්මයන් කේසා කේසා, ලෝමා ලෝමා ,නඛා නඛා මේ විදියට මෙහෙති කරගෙන යනකොට කෙස් කියපු නාම ධර්මය නැතිව ගියා ලොමී කියනකොට, ලොමී කියපු නාම ධර්මය නැතිව ගියා නිය කියනකොට, නිය කියපු නාම ධර්මය නැතිව ගියා දත් කියනකොට, දත් කියපු නාම ධර්ම ඔක්කොම ඉවරයි සම කියනකොට. ඊළඟට මේ ගිලිහි-ගිලිහී යාමට අවධානය යොමු කරනවා. එකිනෙක කොටසක් අරගෙන මෙලෙසින් මෙහෙති කරනවා. මෙහෙති කරන කරන වාරයක් වාරයක් පාසා ම නාම ධර්මයක් ඇතිවී-ඇතිවී නැතිවී-නැතිවී යනවා, එපමණයි.

මේ තත්ත්වය පැහැදිලිව අත් දැක-දැකා යම්කිසි කෙනකුට භාවනා කරන්නට පුළුවන් නම්, මේ නාම ධර්ම ක්ෂණයක් පාසා ගෙව්ගෙවී ඝෂයවෙවී ඝෂයවෙවී යන ආකාරය දැක-දැකා භාවනා කරන්නට පුළුවන් නම්, එහිදී සමහර යෝගාවචරයන්ට නාම රූප නිරෝධය අත්දැකීමින්, නිවන වුණත් සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන් වෙනවා. සමහර යෝගාවචරයන්ට රූප ස්කන්ධය සම්පූර්ණයෙන් ම ඝෂය කරලා, ඒ කියන්නේ රූප ස්කන්ධය නිරෝධය සිතට අරමුණු නොවී ගොස් සිත ශුන්‍යතාවයකට පත් කර ගන්නටත් හැකියාව අත් වෙනවා. මේවා සැමදෙනාට ම කරන්නට අත් දැකින්නට පුළුවන් කියලා මා කියන්නේ නැහැ. මා කලින් කීවා සේ මේවා කරන්නට පුළුවන් වන්නේ සතිස සමාධිය ප්‍රඥාව දියුණු යෝගාවචරයන්ට පමණ යි. අන් අයට නො වෙයි. එම නිසා ඒ සතිස සමාධිය ප්‍රඥාව දියුණු යෝගාවචරයින්ට ඒ ආකාරයෙන් කටයුතු කරන විට නාමරූප ධර්ම දෙකම එකම නාම ධර්මයක් බවට පත්වෙලා ඒ නාම ධර්ම සෑම ක්ෂණයක් පාසාම ඇතිවෙමින්, පවතිමින්, නැතිවෙමින්, නැවත ඇතිවෙමින්, නැවත පවතිමින්, නැවත නැතිවෙමින් මේ ආකාරයෙන් අඛණ්ඩව සිදුවන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලිව පෙනෙනවා නම්, මෙහිදී කුමන ධර්මයක් ද මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියලා ගන්නට තිබෙන්නේ කියන පැහැදිලි අවබෝධය කෙනකුට සමහරවිට අත්දැකින්නට ලැබෙන්න පුළුවන්.

සෑම නාම ධර්මයක් ම ඤාණයක් ඤාණයක් පාසා ගෙවී-ගෙවී යනවා. මේ නාම වලින් තමයි මේ රූප ස්කන්ධය හා නාම ස්කන්ධය දෙකම එකට අරගෙන මම කියලා ගත්තේ, මගේ කියලා ගත්තේ, ආත්මය කියලා ගත්තේ. ගැහැනියක් කියලා, පිරිමියෙක් කියලා, සන්වයෙක් කියලා ග්‍රහණය කළේ. ඒ සෑම ධර්මයක් ම නාම ධර්මයක්. ඒ සෑම නාම ධර්මයක් ම මෙලෙසින් ඤාණයවෙව් ඤාණයවෙව් ගෙවීගෙවී යනවිට මේකෙ කුමක් ද ඉතිරි වන්නේ කුමක්ද ශේෂ වන්නේ ආත්ම වශයෙන් මම වශයෙන් ගන්නට කියලා පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිව ඊළඟට ඒ නාම ධර්මයන්ගේ ගෙවී-ගෙවී යාම දෙස බල-බලා ම වාසය කරන්නට පුළුවන්. එහෙම කරන විට කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා ආදී වශයෙන් මෙහෙති කරන්නේ. මෙහෙති කරන සෑම නාම ධර්මයක් ම ගෙවී-ගෙවී යනවා.

සංඥා නිරෝධය පිණිස කටයුතු කිරීම

මුලින්ම ඇති වූ ඒ නාම ධර්ම සම්පූර්ණයෙන් ම නිවි-නිවී, නිවි-නිවී යාම කෙනකුට අත් දකින්නට පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කේසා කිව්වා, ලෝමා කිව්වා, නඛා කිව්වා. නඛා කියනකොට කේසා කියපු ඒ නාම ධර්මයන් නිව්ලා හරියට පහනක් නිවුණා වගේ. ලෝමා කියපු ඒ නාම ධර්මයන් නිව්ලා. ඉස්සෙල්ලා දැක්කේ අනිත්‍යය. මෙහිදී මේ දකින්නේ නිවී යාමක්, නිරුද්ධ වී යාමක්. නඛා කියලා නිය කියලා දැකපු නාම ධර්මය නිරුද්ධ වෙලා, දත් කියන කොට. දත් කියපු ඒ නාම ධර්මය නිරුද්ධ වෙලා, සම කියන කොට. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් නිවී නිවී යාම නිරුද්ධ වී යාම දකින්නට පුළුවන් නම්, නාම රූප දෙකම නිරුද්ධ වී යාමෙන් දකිනු ලබන නිවන කෙනකුට අත්දකින්නට පුළුවන් කම ලැබෙනවා.

මේ විදියට කටයුතු කිරීම තුළින්, මේ පිළිකුල් භාවනාව විදුර්භනාවට නැගීම තුළින්, යම්කිසි යෝගාවචරයකුට අත්දැකීමක් ලබන්නට නො හැකි වනවා නම්, තමාගේ තිබෙන විපරිත හැඟීම්, සංඥා විපල්ලාස කෙරෙහි ඊළඟට අවධානය යොමු කරන්නට ඕනෑ.

අපි කීවා මේ විදුර්ගතා භාවනාවට අරමුණු කරගන්නේ, නැත්නම් විදුර්ගතා භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ, අනිත්‍ය සංඥා, දුක්ඛ සංඥා, අනාත්ම සංඥා, අසුභ සංඥා කියන සංඥාවේ පිහිටලා නිත්‍ය සංඥා ආදී විපරීත සංඥාවන් සිතින් ඉවත් කිරීම. නැතිනම් සඤ්ඤා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස වැනි ධර්මයන් සිතින් ගලවා දැමීම බව. මේ විපරීත සංඥාවන්හි සිත ගිලී තිබෙනතාක් කල්, සිත බැඳී තිබෙනතාක් කල් මා කියූ ඔය නාම රූප නිරෝධය අත්දැක කෙනකුට නිවන අත්දකින්නට බැහැ. මේක කියන එක ලේසියි. ඒක අත්දකින්නට නො හැකි වන්නේ නමාගේ සිත තුළ ඒ විපරීත සංඥා කා වැඳී තිබෙනවා, සිතේ ගැබ් වෙලා තිබෙන එක නිසා. ඒ විපරීත සංඥා දෙසට අවධානය යොමු කරන්නට ඕනෑ, විශේෂයෙන් ම සඤ්ඤා විපල්ලාස කෙරෙහි.

අපි කේසා, කේසා, කේසා කියනකොට, මේක හිතේ තිබෙන සංඥාවක්, වෙන දෙයක් නො වෙයි. මේක අසුභ කොටසක්, අසුභ කොටසක්, අසුභ කොටසක් කියන කොට, ඒකත් හිතේ තිබෙන සංඥාවක්. නැත්නම් නීල වරලස මෙන් කෙස් කළඹක් තිබෙනවා කියලා, සුභයි සුභයි කියලා ගන්නා; ඒකත් හිතේ තිබෙන සංඥාවක්. නැත්නම් මේවා පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතු හතරක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඒකත් හිතේ තිබෙන සංඥාවක්. නමාගේ සිත තුළ ඇතිවි-ඇතිවි නැතිවි-නැතිවි යන සංඥා මාත්‍රයක් විතර යි නේද කියන අවබෝධය කෙස් අරමුණු කරමින් ඇති කරගන්න. ලෝමා ගැනත් ගන්න. මේ ලොම් ලොම් ලොම් මේක හිතේ තිබෙන සංඥාවක් වෙන මොකක්වත් නො වෙයි. මේ ලොම් කැතයි කැතයි පිළිකුල් පිළිකුල් කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඒකත් සිතේ තිබෙන සංඥාවක්. අන් කිසිවක් නෙවෙයි. ඊළඟට මේක ධාතු කොටස් හතරක් කියලා ඒකත් සංඥාවක්. සිතේම තිබෙන විපරීත සංඥා කියන්නේ ඔව්ට.

මේ විදිහට එක එක කොටසක් අරගෙන, ඒ පිළිබඳව තිබෙන සංඥාව උගුල-උගුලා භාවනා කළොත්, ඒ කියන්නේ සංඥාව නිරුද්ධ කරමින් නිරුද්ධ කරමින් භාවනා කළොත් සංඥා නිරෝධයකට සිත පත්වෙනවා. මේ සංඥා මූලාවක පැටලිලා ඉන්නේ, මේ ලෝක සත්වයා. එසේ පැටලී සිටින නිසා, මේ සංඥා විපල්ලාස තිබෙන නිසා, ධර්මය අත්දකින්නට බැහැ. සාන්ද්‍රිටීක

වශයෙන් මේ ජීවිතයේ අත්දැකීන්හට පුළුවන් පැහැදිලි ධර්මයක්, මේ විපරීත සංඥාවෙන් බැඳිලා පැටලිලා ඒවායේ ඇලිලා සිටින නිසා, අත්දැකීන්හට බැරවන්නේ. ඒක නිසා මේ විපරීත සංඥා ඉවත් කිරීමට මේ අය උත්සාහ ගන්නේ, සත්‍යය දැකීමට. කෙස් කියන එක සංඥාවක්. පඨවි ධාතුව කියන එක සංඥාවක්. පිළිකුල් කොටසක් කියන එක සංඥාවක්. මේ එකක්වත් කෙස්ගහේ ඇති ධර්මතාවයක් නො වෙයි. කෙස්වල ඇති පිළිකුල් භාවයකුත් නැහැ. කෙස්වල ඇති ලස්සනකුත් නැහැ. ඒ ලස්සන කියන්නේත් සිතේ සංඥාවක්. පිළිකුල කියන්නේත් සිතේ සංඥාවක්. කෙස්ගහ කියන්නේත් සිතේ සංඥාවක්. ඊළඟට ඒකෙ තිබෙනවා පඨවි ධාතුව, ඒ පඨවි ධාතුව කියන හැඟීමත් සිතේ තිබෙන සංඥාවක්.

මේ විදියට එකිනෙක කොටසක් අරගෙන ඒ සෑම කොටසක් කෙරෙහිම පවත්නා වූ සංඥා ඉවත් කරමින්, ඉවත් කරමින් ඊළඟට භාවනා කරනවා. මෙසේ සංඥා ඉවත් කරමින් ඉවත් කරමින් භාවනා කරනවිට සමහර යෝගාවචරයින්ට භාවනා කරන්නට බැරව සිත ගල තිව්වා වගේ නතර වන්නට පුළුවන්. මොකද අරමුණු ගන්නට නො හැකි වෙනවා, සංඥා නිරුද්ධ වුවොත් එහෙම. විශේෂයෙන්ම සිත හුඟාක් දියුණු සමාධියකට නැතිනම් අඩු වශයෙන් විතක්ක විචාර විරහිත දෛවෙහි ධ්‍යාන තත්වයට පත්වන ආකාරයෙන් හිත දියුණු කර ඇති යෝගාවචරයන්ට හෝ එයින් එහාට හෝ දියුණු කර ඇති යෝගාවචරයන්ට පමණක් මේ විදිහට ඒ සංඥා වෙන් කරමින්, වෙන් කරමින් භාවනා කරන විට සිත ගල තිව්ව වගේ නතර වෙනවා. මොකද ඒ සංඥා ඉවත් කළාට පස්සේ විතක්ක විචාර වැඩ කරන්නට බැර නිසා සිත අක්‍රිය තත්වයකට පත්වෙනවා. අකර්මණ්‍යය තත්වයකට පත්වෙනවා. ඒක විමංසා සමාධියක්, විපස්සනා සමාධියක්. ඒ සමාධිය ප්‍රගුණා කරන්නට පුළුවන් අධිෂ්ඨාන කරලා. මෙතෙක් වේලා මේ සමාධිය පවතිවා කියලා.

ඊට පසුව ඒ සමාධිය අනිත්‍යය වශයෙන් දුක් වශයෙන් අනාත්ම වශයෙන් සම්මර්ශණය කරලා ඒ තුළින්මත් කෙනකුට නිවන අවබෝධ කරන්නට පුළුවන්.

යම්කිසි කෙනකුට එසේ ගැඹුරු සමාධියකට සිත පත් කරගන්නට නො හැකි වනවා නම්, ඒ ආකාරයෙන් සංඥා වෙන්කරමින් භාවනා කළාට පසුව තමාගේ සිත තුළ තිබෙන්නා වූ මේ වැරදි විපරිත අදහස් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වෙලා, සම්මා දිට්ඨිය තමාගේ සිත තුළ පිහිටියාට පසුව, “සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ යහපත් දැක්ම, නියම දේ නියම ආකාරයෙන් යථා තත්ත්වය යථා පරිදි, ඇත්ත ඇති හැටියෙන් දැකීම” යි සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ. ඒක විවිධාකාරයෙන් විස්තර කරන්නට පුළුවන්. මේත් එක් ආකාරයක්. ප්‍රායෝගික වශයෙන් බලනකොට සත්‍යය ආකාරයක්.

එතකොට ඒ සත්‍යය ධර්මය සත්‍යය ධර්මයක් වශයෙන්ම සම්මා දිට්ඨිය වශයෙන් දැක්කාට පසුව - මේ තමාගේ රූපස්කන්ධය කෙරෙහි පවත්නා වූ ආත්ම සංඥා සසල වෙනවා. ඉරි තලා යනවා. මොකද ඒකට පිහිටන්නට හැකි කමක් නැහැ, මේ සංඥා ගලව-ගලවා භාවනා කරනවිට. මෙන්න මෙහිදී තමාට හැඟීමක් අවබෝධයක් ඇති වුණොත් අපි මෙතෙක් කල් ‘මේ මගේ කොටසක් ය, කෙස්ගස් ය, ලොම්ගස් ය, නිය ය, දත් ය, සමී ය, පෙනහැලි ය, වකුගඩු ය, හදවත ය මේ ආදී නම් දාගෙන කතා කළාට මේවාට පඨවි ආදී වශයෙන් සංඥා අපි ඇලෙව්වාට මේ රූපස්කන්ධ තුළ මේ කිසිම සංඥාවක් නැත, අපගේ සිත තුළ ඇතිවුනු විපරිත හැඟීමක් සිතුවිලි මාත්‍රයක් විනා මෙහි කිසිම ධර්මතාවයක් නැත, මේ සිතුවිලි ධර්ම ඇති වෙන, පවතින, නැතිවෙන ධර්ම විනා අන් කිසිවක් නොවේ කියන අවබෝධය ඇති වෙන විට කෙනකුගේ සිත ශුන්‍යයතාවයකට පත්වෙනවා. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් නම් නො වරදවා ම කෙනකුට පුළුවන් සිත ශුන්‍යය තත්වයකට පත්කර ගන්නට; ඒ ඉක්මවා ලබන නිවන පවා අත්දකින්නට.

එතකොට මා මේ දැක්වා මේ අයට පිළිකුල් භාවනාව විදුර්ගනාවට නගන ආකාරයයි කිවේ. ඒවා එකිනෙකක් අදියරෙන් අදියරට ප්‍රගුණ කළයුතු බව යි මේ දැක් වූයේ. මේ සෑම කොටසක්ම එකිනෙකක් එකිනෙකක්, සෑම යෝගාවචරයක්ම ප්‍රගුණ කරන්නට ඕනෑ දක්ෂභාවය කවරක් වුවත්.

සාරාංශය

පළමුවෙන් ම ඒ එකිනෙක කොටසක් අනිත්‍ය දක්ව අනාත්ම වශයෙන් සම්මර්ශණය කරමින් නුවණින් විමසමින් ඒවායේ ඇති අනිත්‍ය, දක්ව, අනාත්ම, අසූභ භාවය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම. කවුරුවත් කීවාට නො වෙයි, තමාටම පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිවීම යි අවශ්‍ය වන්නේ. එසේ ඇතිවීම තුළින්මත් සමහර යෝගාවචරයන්ට නිවන අත්දකින්නට පුළුවන් වෙනවා. ඊට පසුව මේ එකිනෙක කොටසක් මෙහෙති කරනවිට නාම රූප ධර්ම දෙකක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම, ඒ නාම රූප වෙන් කිරීම තුළින්ම ශුන්‍යතාවයකට සිත පත් කර ගැනීමට පුළුවන් වෙනවා.

එසේම මේ රූපස්කන්ධයේ තිබෙන ධාතු කොටස් හතර, පළමුවෙන්ම කේසා, ලෝමා, නඛා ආදී කොටස් විස්ස පට්ඨ ධාතු වශයෙනුත්, පසුව කී ධාතු කොටස් දොළහ ආපෝ ධාතු වශයෙනුත් බලා ඊට පසුව ශරීරයේ තිබෙන තේජෝ ධාතුවටත් වායෝ ධාතුවටත් අවධානය යොමුකර, ඒ ධාතු හතර හතර පැත්තට සිතින් වෙන් කිරීම තුළින්ම සිත ශුන්‍යතාවයට පත්කර ගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

ඊට පසුව මේ එකිනෙක කොටසක් අරගෙන තමාට වැටහෙන ආකාරයෙන් සෑම කොටසක් ම ධාතු හතරට බෙද-බෙදා බෙද-බෙදා බැලීම තුළින් සහ අවසාන වශයෙන් මුළු රූපස්කන්ධය ම එකට ගෙන ධාතු හතරට බෙදා වෙන්කිරීම තුළින්ම ශුන්‍යතාවයට සිත පත් කරගැනීමට පුළුවන් වෙනවා. එයින්ම ප්‍රතිඵලයක් ගන්නට අපොහොසත් වනවා නම් (එසේ හැකි වුවත් කරන ඒක හොඳයි), නාමස්කන්ධයන් කොටස් හතරකට බෙද-බෙදා බෙද-බෙදා බැලීම. කේසා ලෝමා ආදී කොටස් මෙහෙති කරන විට ඇතිවන නාම ධර්ම පහළවන විට වේදනාවක් ඇතිවෙනවා, සංඥාවක් ඇතිවෙනවා, විඥානයක් ඇතිවෙනවා, සංස්කාර ඇතිවෙනවා. මේ සංස්කාර ධර්ම ඇතිවීම සිතට දකින්නට නො හැකි වුවත් වේදනාව, සංඥාව පමණක්ම අවබෝධ කරගෙන, ඒ ධර්ම දෙක හරියට දැකලා, සම්පූර්ණයෙන් වෙන් කරන්නට පුළුවන් වුණොත් ගැඹුරු ශුන්‍යතාවයකට සිත පත්වෙනවා.

ඊළඟ අදියර තමාගේ සිතතුළ පවත්නා වූ නාම-රූප කියන මේ අවබෝධය එකම ධර්මයක් බවට පත්කරමින්, නාම ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාවලියක්

හැර වෙන දෙයක් නැතැ කියන අවබෝධය ඇතිවන ආකාරයට කටයුතු කිරීම තුළින්, ඒ නාම ධර්මයක් සහ රූප ධර්මයක් කියන දෙකම එකම ධර්මයක් වූ නාම ධර්මයක් බවට පත් වුණාට පසුව, ඒ නාම ධර්මය කෙරෙහිම අවධානය යොමු කරමින් සෑම ක්ෂණයක් පාසාම නාම ධර්ම වෙනස් වෙවී, වෙනස් වෙවී, වෙනස් වෙවී යන ආකාරය දැක-දැකා භාවනා කිරීම.

ඊට පසුව ඒ එක එක කොටසක් කෙස් ලොම් ආදී වශයෙන් අරගෙන භාවනා කරනවිට, ඇතිවන ඇතිවන නාම ධර්ම සෑම විටම ගෙවී-ගෙවී යන ආකාරය නැත්නම් නිව් නිව් නිරුද්ධ වෙවී-නිරුද්ධ වෙවී යන ආකාරය භාවනා කිරීම තුළින් විශාල අත්දැකීමක් ලබන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ඊටත් පසුව තමාගේ සිත තුළ තිබෙන්නා වූ මේ සංඥා උගුල-උගුලා නැත්නම් සංඥා නිරුද්ධ කරමින්, නිරුද්ධ කරමින් භාවනාවක නියැලෙනවා, සංඥා නිරෝධයකට සිත පත් කරගැනීම සඳහා. මෙන්න මේ විදිහට කටයුතු කරන්නට කියලයි අප මේ දක්වා කීවේ. මේ කියපු දේශනාවේ සාරාංශය තමයි අන්තිමට අප ප්‍රකාශ කළේ.

හොඳයි මේ පින්වත් අය අද කවර භාවනාවක නිරත වුණත් පිළිකුල් භාවනාවට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න ඕනෑ. මා මේ අයට ප්‍රකාශ කළා පිළිකුල් භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන ආනිසංස ගිය සතියේ, ඒ ආනිසංස කෙරෙහි විශේෂ ශ්‍රද්ධා හක්තියක් ඇතිව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ පාඨ උපුටා දක්වමින් අපි ඒවා ප්‍රකාශ කළේ. ඒවා පිළිඅරගෙන ඒ අත්දැකීම් අපිත් ලබන්නට ඕනෑ කියන හැඟීමෙන් යුතුව කවර භාවනාවක නිරත වුණත් පිළිකුල් භාවනාව පූර්ව කෘතෘය කරනවිට අපි වඩනවා වැඩි වේලාවක්. ඊට පසුව මේ කියන ආකාරයෙන් විදුර්ගනාවට නගන්නට උත්සාහ ගන්න. එසේ උත්සාහ ගැනීම තුළින් සමහරවිට අඩු වශයෙන් එක්කෙනකුට දෙදෙනකුට හෝ පළමුවෙන් ම නිර්වාණ ධාතුව මේ භාවනාව කිරීම තුළින් අත්දැකීමට සමහරවිට හැකිවෙනවා ඇති. එසේම වේවා කියලා ආශිංසනය කරන්නම්.

හොඳයි මේ දේශනාව මෙනහින් නිම කරන්නම්. දැන් දිගටම
භාවනාවේ නිරත වන්න.

ඔබ සැම දෙනාටම නිවන් සුවම අත්පත් වේවා !!!