

මෙත් සිතින් නිවන් දකිමු

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

"සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි"

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2007 පොසොන්

© දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

කතෘගේ වෙනත් පොත්

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 1. ආනාපාන සති භාවනාව *    | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 2. කඨිනානිඝංස *           | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 3. සෝවාන් වීමට නම් *      | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 4. උපේක්ෂාවෙන් නිවනට *    | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 5. නිවන ඔබ ළඟම ය *        | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 6. නිවන ඔබටත්             | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 7. ශුන්‍යතාවය හා නිවන *   | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 8. නිවනට ඒකායන මාර්ගයක් * | - -                 |
| 9. ලොව්තුරු හුදකලාව       | - -                 |
| 10. කල‍්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |

(\* මෙම පොත් දැනට අවසන් වී ඇත).

මිළඟ පොත : ගොනා සහ විමුක්තිය

මෙම පොත් ලබා ගැනීමට හෝ ඉදිරියේදී පළ කරනු ලබන දහම් පොත් සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වීමට කැමැති කෙනකුට විමසීම් කළ හැකි ය. දුරකථන : (011) 2 843 062

060 2 140 837

මුද්‍රණය : නිලුම් ආයතනය

රත්මලාන.

දුරකථන : 2 610 262

බෙදා හැරීම : අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා  
63/2, වත්තේ ගෙදර පාර,  
මහරගම.

දුරකථන : (011) 2 843 062

### කාරුණික ඉල්ලීමයි

ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් පාදක කරගෙන කළ අපගේ ධර්ම දේශනා කැසට් පටි, සංයුක්ත තැටි හා මුද්‍රිත පොත් හෝ මුද්‍රිත නො වූ අත්පිටපත් ඒ අයුරින් ම තමන් ගේ දේ ලෙසින් කියන-ලියන-වාදනය වන අවස්ථා ඇත. ධර්මය පිළිබඳ මසුරු කමක් මා හට නො මැත ; එවැනි දේ ගැන විරෝධයක් ද නැත. එහෙත් එසේ කරන අය ගැන, කියන-අසන අය "වරදවා" තේරුම් ගන්නා බැවින්, එවැනි උපුටා ගැනීමක් කරන විට ඒ බව සඳහන් කරන්නේ නම්, අන් අය මුලාවට පත් නො වන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

## පෙරවදන

අද බොහෝ දෙනකු භාවනාවට නැඹුරු වී ඇති අතර, බොහෝ දෙනෙක් විවිධ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට හා නොයෙක් භාවනා පංති වලට යති; භාවනාමය වැඩ සටහන් වලට සහභාගී වෙති. මෙම සෑම ස්ථානයක ම වාගේ මෙම ක්‍රියා භාවනාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරවනු ලැබේ. බොහෝ ස්ථාන වල මෙම ක්‍රියා භාවනාව කරවනු ලබන්නේ යම් යම් භාවනා වාක්‍ය කියැවීමෙන් හෝ වෙනත් අයකු කියනු ලබන භාවනා වාක්‍ය බණ්ඩ භාවනා කරන අයට අසා සිටීමට සැලැස්වීම තුළිනි.

තමා විසින් ම පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති කර නො ගෙන, එසේ කියවීමෙන් හෝ අසා සිටීමෙන් පමණක්, මෙම ක්‍රියා පමණක් නොව වෙනත් කවර භාවනාවකින් වුවත් සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට හැකි වන්නේ ඉතා කලාතුරකින් පමණි. එබැවින් අර්ථාන්විතව, එසේම ඥානාන්විතව, සාර්ථක ප්‍රතිඵල තමාට ම ලබා ගත හැකි වන සේ මෙම ක්‍රියා භාවනාව ප්‍රගුණ කළ හැකි එක් ආකාරයක් පෙන්වා දීම මෙම පොත ලිවීමේ මූලික පරමාර්ථය යි. මෙහි දැක්වෙන අයුරින් ටික කලක් භාවනා කිරීම තුළින්, කලින් නො තිබුණ යම් දියුණුවක් ඔබට ලබා ගත හැකි වූ බව ඔබට ම පෙනී යනු ඇත.

මෙම පොතේ මූලික මුද්‍රණ වියදම දරන ලද්දේ කුඩා වැව - අඩප්පරගම පදිංචි, භාවනානුයෝගී එච්. ඒ. බේබිනෝනා උපාසිකා මාතාව විසිනි. 1995 දී හමුදා සේවයේ යෙදී සිටිය දී මිය ගිය සිය පුත් ඩබ්ලිව්. එම්. විජේතුසාර මහතාට පිං පැමිණවීම සඳහා රු. 25,000/-

ක මුදලක් ඇය විසින් පරිත්‍යාග කරන ලදී. මෙම දානමය පුණ්‍ය කර්මය, ඇය හා ඇය ගේ පවුලේ සැමට නිදුක්-නිරෝගී-සුවපත් භාවය ලැබීමටත්, නිවන් සුව, ලැබීමටත් හේතු වේවා ! එසේ ම මිය ගිය විජිත් කුසාර මහතාටත් සුවපත් භාවය ලැබීම සඳහාත්, මතු සුගතෝත්පත්ති ලබා ගැනීම සඳහාත්, නිවන් අවබෝධ කිරීම සඳහාත් හේතු වාසනා වේවා !

ලැබුණ වෙනත් ආධාර මෙම පොතේ අවසානයේ දක්වා ඇත. අනුග්‍රහය දැක් වූ ඒ සැමටත් නිවන් සුව ම ලැබේවා !

මෙම පොතෙහි ටයිප් සෙට්ටිං කර දුන් ලුගාන්ති නිල්මිණි ලියනගේ මහත්මියටත්, මෙය මුද්‍රණය කළ සසංක ලියනගේ මහතා ඇතුළු සැමට නිදුක් - නිරෝගී - සුවපත් භාවය ලැබේවා ! නිවන් සුව ම අත්වේවා !

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි  
දුරකථනය : 060 2 140 837  
2007-෧෭යි-25

# පිටිසුම

ඔබ දුක් විඳින්නට කැමැති නැත. රෝගී වන්නට කැමැති නැත. කවරකු හෝ ඔබට ශාරීරික වධ හිංසා පීඩා කරදර කරනවාට ද කැමැති නැත. එසේ ම ඔබට අන් අය දෝෂාරෝපණය කරනවාට, නින්දා අපහාස කරනවාට නැත්නම් කවර ආකාර හෝ මානසික දුකක් ලබා දෙනවාට ද කැමැති නැත. මෙලෙසින් ම කිසිම සත්වයකු දුක් පීඩා කරදර විඳීමට හෝ තමා අන් අයකු විසින් ශාරීරික හෝ මානසික දුකකට පත් කරනවාට කැමැති වන්නේ නැත. තමා මෙවැනි දේට අකැමැති සේම, අන් සත්වයන්හුත් ඒවාට අකැමැති බව සලකා අන් සත්වයන්ට කායික වශයෙන් හෝ මානසික වශයෙන් හෝ මොනම කරදරයක්වත් නොකිරීමටත්, අන් සත්වයා කෙරෙහි මෙත්‍රිය, කරුණාව පැතිරවීමටත් පුරුදු පුහුණු වන්න. එය උසස් ආධ්‍යාත්මික ගුණ ධර්මයකි.

මෙත්‍රිය බොහෝ දෙනකු විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රගුණ කරනු ලබන භාවනා ක්‍රමයකි. මෙත්‍රිය වැඩීමේ දී විරුද්ධ ලිංගික අය වෙත පළමුවෙන් මෙත්‍රිය නො පැතිරවිය යුතු බව පොත් වල දැක් වේ. එසේම තමාට ඉතාමත් ම ප්‍රිය කෙනකුට ද පළමුවෙන් මෙත්‍රිය නො වැඩිය යුතු ය කියා මතයක් ද පවතී. එසේ කළ හොත් මෙත්‍රිය විලාශයෙන් රාගය, සෙනෙහස වැනි අදහස් වංචනික ධර්ම වශයෙන් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. මිය ගිය අයකු වෙත මෙත්‍රිය පතුරු වන විට, මිය යාමට පෙර සිටි තැනැත්තාට මෙත්‍රිය කිරීම නිරර්ථක ක්‍රියාවක් බැවින්, මිය ගොස් ඉපැදුණු ස්ථානයේ සිටින අය වෙත මෙත්‍රිය පැතිරවිය හැකි යි.

මෙත්‍රි භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර, පූර්ව කෘති සිදු කොට භාවනා කිරීම සුදුසු වේ.

## පූර්ව කෘතිය

1. පංසිල්වත් සමාදන් වන්න.
2. තෙරුවන් වැඳ, තෙරුවන් ඝෂමා කර ගන්න.
3. මාර්ග-ඵල-ධ්‍යාන ලාභී අයට සිදු වූ වැරැදි වලට ඝෂමාව ගන්න.
4. මේ භාවනාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගන්නට ලැබේවා යි අධිෂ්ඨාන කරන්න.
5. බුදු ගුණ - අගුභ භාවනා විනාඪි කිහිපයක් කරන්න.
6. මරණානුස්මානි භාවනාව සුළු වේලාවක් වඩා, මරණයේ දී සියල්ල අත හරින්නට සිදු වන බව සලකා සියලු බැඳීම් සිතින් අත හරින්න. (මේ අත හැරීම භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයට පමණක් සීමා කර ගත හැකි බැවින් එය ගෘහ ජීවිත ගත කිරීමට කිසිසේත් ම බාධාවක් නො වේ).
7. මෙම ක්‍රී භාවනාව දැන් ප්‍රගුණ කරන්න.

සම්ප්‍රදායික වශයෙන් මෙම ක්‍රී භාවනාව ප්‍රගුණ කරනු ලබන්නේ මෙලෙසිනි :

1. මම නිදුක් වේමිවා, නිරෝගී වේමිවා, සුවපත් වේමිවා !
2. මා සේ ම මගේ හිතවත් සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !
3. මා සේ මගේ මැදහත් සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !
4. මා සේ මගේ වෛරී සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !
5. සියළුම සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා නිරෝගී වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා ! කියා සිහිපත් කරන්න.

ඊට පසුව

උතුරු දිසාවේ සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දකුණු දිසාවේ සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

බටහිර දිසාවේ සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

නැගෙනහිර දිසාවේ සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

අනු දිසාවන්හි සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

උඩ දිසාවේ සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

යට දිසාවේ සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

සියළුම සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

ඊට පසුව

සියළු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

සියළු තිරිසන් සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

සියළු අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

සියළු දෙවිවරු සුවපත් වෙත්වා !

සියළු බ්‍රහ්මයෝ සුවපත් වෙත්වා !

සියළු අපායික සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා ! - කියා නැවත නැවත සිහිපත් කරන්න.

මෙෙත්‍රි භාවනාව කරන විට, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, කිසිවෙක් කිසිවකුට හිරිහැර නො කෙරේවා ආදී විවිධ වචන රාශියක් සිතනවාට වඩා 'සුවපත් වෙත්වා' යන වචන දෙක පමණක් භාවිතා කිරීමෙන් ඉක්මණට සිත සමාධිගත වීමට එය උපකාරී වේ.

සම්ප්‍රදායික වශයෙන් මෙෙත්‍රි භාවනාව විදර්ශනාවට නඟන විට, "මෙෙත්‍රි භාවනා කිරීමේ දී පහළ වූ සියළු ම නාම රූප ධර්මයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුක්ඛයෝ ය, අනාත්මය හ" කියා සිහි කෙරේ.



මෙම පොතෙහි දැක්වෙන සමථ වශයෙන් හා විදර්ශනා වශයෙන් මෙමත්‍රී භාවනාව වඩන ආකාරය මෙම සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායික ක්‍රමය නො වේ. අප ගේ ධර්ම දේශනා අසා නැති ඔබ, මීට පෙර මෙම ක්‍රමය අසා හෝ කියවා නැති ක්‍රමයකි. එහෙත් මේ අයුරින් මෙමත්‍රී භාවනාව වැඩීම තුළින් පහසුවෙන් ධ්‍යානයක් ලබා ගැනීමට හෝ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීමට හැකි වනු ඇත. එසේ වන්නේ ඔබ පාරමී ශක්තියක් ඇති ප්‍රඥාවන්ත අයකු නම් පමණි.

නන්ථි ක්‍රමානං අපඤ්ඤස්ස  
පඤ්ඤා නන්ථි අක්‍රමානෝ  
යම් හි ක්‍රමානංව පඤ්ඤා ව  
ස වේ නිබ්බාණ සන්තිකේ.

(ධම්මපද - ගාථා 372)

ප්‍රඥාව නැති කෙනකුට ධ්‍යාන උපදවා ගත නො හැක. එවැනි සමාධිමත් සිතක් නැති කෙනකුට විදර්ශනා ප්‍රඥාවන් උපදවා ගැනීමට නො හැකි ය. ධ්‍යාන හා ප්‍රඥා දෙක ම ඇති අයකුට නිවණ සම්ප ය.

ඔබට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් ධ්‍යාන - මාර්ග ඵල ආදිය උපදවා ගැනීමට නො හැකි වුවත්, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට ඇති වන කෝපය බොහෝ දුරට අඩු කර ගෙන, ශාන්ත සන්සුන් මනසකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත. එබැවින් මෙහි දැක්වෙන පරිදි භාවනා කර, ප්‍රතිඵල මේ ජීවිතයේ දී ම අත් දකින්න.

## මෙත්තා වෙතෝ චිමුත්තිය වඩන්න

මෙෙත්‍රී භාවනාව සෑම බෞද්ධයකුම වාගේ දන්නා, බොහෝ අය ප්‍රගුණ කරනු ලබන භාවනාවක් වුවත්, මෙෙත්‍රී භාවනාවෙන් ධ්‍යාන උපදවා ගෙන හෝ, එම භාවනාව පාදක කර ගෙන මාර්ග-ඵල-නිවන් අවබෝධ කර ගෙන සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා සිටිනා අය ඉතා විරල බව පිළිගත යුතුව ඇත. එහෙත් මෙෙත්‍රී භාවනාව නිසි පරිදි වැඩීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් ධ්‍යාන උපදවා ගත හැකි අතරම, මෙෙත්‍රී භාවනාව විදර්ශනාවට නැඟීමෙන් නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට ද හැකි ය.

මෙෙත්‍රිය යනු අන් සත්වයන් "සුවපත් වෙත්වා" යන අවංකතම හැඟීම නිසා උද්ගත වන, තම සිත තුළ අන් අය කෙරෙහි පවත්නා හිතෙහි මෘදු භාවය යි. ආදරණීය මවක ගේ සිත තුළ තම එකම පුතු කෙරෙහි යම් සෙනෙහසක්, හිතෙහි භාවයක්, මෘදු භාවයක්, තම පුතු ගේ සුවය දැකීමට කැමැත්තක් ඇත්තේ යම් සේ ද ; මිතුරකු ගේ සිත තුළ තමාගේ ඉතාමත් ම හිතවත් සුහද මිතුරකු කෙරෙහි යම්කිසි මුදු බවක්, හිතවත් බවක්, තම මිතුරා සුවපත්ව සතුටින් සිටිනවා දැකීමට කැමැත්තක් ඇත්තේ යම් සේ ද, එලෙසින්ම සියළු සත්වයන් කෙරෙහි පැතිර පවත්නා හිතෙහි - මෘදු භාවය මෙෙත්‍රිය යි. බොහෝ ආනිශංස ලැබෙනා මෙම භාවනාව භාවිතා කළ යුතු බව, නැවත නැවත වඩමින් බහුලීකරණය කළ යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් අවස්ථා වලදී වදාරා තිබේ.

1. "සෙය්‍යථාපී භික්ඛවේ, යානි කානිචි කුලානි බහුත්ථිකානි අප්පචුරිසානි, තානි සුප්පධංසියානි හොන්ති වෝරේහි කුම්භන්ථෙතකේහි. ඒවමේව ඛෝ භික්ඛවේ, යස්ස කස්සචි භික්ඛුනෝ මෙත්තා වෙතෝ චිමුත්ති අභාවිතා අබහුලීකතා, සෝ සුප්පධංසියෝ හෝති අමනුස්සේහි.

සෙය්‍යථාපී භික්ඛවේ, යානි කානිචි කුලානි අප්පිත්ථිකානි

බහු පුරිසානි, තානි දුප්පඩංසියානි හොන්ති වෝරේනි කුම්භත්ථෙතකේහි. ඒවමේව බෝ හික්ඛවේ, යස්ස කස්සවි හික්ඛුනෝ මෙත්තා වෙතෝ විමුත්ති භාවිතා බහුලිකතා, සෝ දුප්පඩංසියෝ හෝති අමනුස්සේහි.

තස්මාතිහ හික්ඛවේ එවං සික්ඛිතඛිබං, මෙත්තා නො වෙතෝවිමුත්ති භාවිතා හවිස්සති බහුලිකතා යානිකතා වත්ථුකතා අනුට්ඨිතා පරිචිතා සුසමාරද්ධාති. එවං හි වො හික්ඛවේ සික්ඛිතඛිබන්ති."

මහණෙනි, බොහෝ ස්ත්‍රීන් සිටිනා, පුරුෂයන් ඉතා අඩු නිවසක අය සොර සතුරන්ට පහසුවෙන් පීඩාවට බඳුන් කළ හැකි සේ, මෙමග්‍රී ධ්‍යාන සිත් වශීකෘත නො කළ, බොහෝ කොට නො වැඩු හික්ඛුවකට අමනුෂ්‍යයන්ට පහසුවෙන් පීඩා කළ හැකි ය.

පුරුෂයන් බොහෝ සිටිනා, ස්ත්‍රීන් අඩු නිවසක සිටිනා අය එසේ සොර සතුරන් ට පීඩාවන්ට ලක් කළ නො හැකි සේ, මෙමග්‍රී ධ්‍යාන වශීකෘත කර සිටිනා හික්ඛුවකට අමනුෂ්‍යයන්ට පහසුවෙන් පීඩා කළ නො හැක.

එබැවින් මහණෙනි, මෙමග්‍රී ධ්‍යාන සිත් වැඩිය යුතු ය, නැවත නැවතත් බහුලිකරණය කළ යුතු ය, වශී කළ යුතු ය. එලෙසින් ඔබලා හික්මිය යුතු ය.

(සංයු. නිකාය - කුල සූත්‍රය)

2. සෙය්‍යථාපි හික්ඛවේ, සත්ති තිණ්හඵලා, අථ පුරිසෝ ආගච්ඡෙය්‍ය "අහං ඉමං සත්තිං තිණ්හඵලං පාණිනාවා මුට්ඨිනා වා පතිලේණීස්සාමි පතිකොට්ටෙස්සාමි පතිවට්ටෙස්සාමි" ති. තං කිම්මඤ්ඤසි හික්ඛවේ, හබ්බෝ නු බෝ සෝ පුරිසෝ අමුං සත්තිං තිණ්හඵලං පාණිනා වා මුට්ඨිනා වා පතිලේණේතුං පතිකොට්ටෙතුං පතිවට්ටෙතුන්ති ? නො හේතං හන්තේ. තං කිස්ස හේතු ? අසු හි හන්තේ සත්ති තිණ්හඵලා න සුකරා පාණිනා වා මුට්ඨිනා වා

පතිලේඛණේකුං පතිකොට්ඨෙකුං පතිවට්ඨෙකුං. යාවදේව ච පන සෝ පුරිසෝ කිලමථස්ස විසාතස්ස භාගී අස්සාති.

ඒවමේව බො භික්ඛවේ යස්ස කස්සපි භික්ඛුනො මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති භාවිතා බහුලිකතා යානීකතා වත්ථුකතා අනුට්ඨිතා පරිචිතා සුසමාරද්ධා, තස්ස වෙ අමනුස්සෝ චිත්තං බිපිතබ්බං මඤ්ඤෙය්‍ය, අථ බො ස්වේව අමනුස්සෝ කිලමථස්ස විසාතස්ස භාගී අස්ස.

තස්මාතිහ භික්ඛවේ, ඒවං සික්ඛිතබ්බං. මෙත්තා නො චේතෝ විමුත්ති භාවිතා භවිස්සති බහුලිකතා යානීකතා වත්ථුකතා අනුට්ඨිතා පරිචිතා සුසමාරද්ධාති. එවං හි වො භික්ඛවේ සික්ඛිතබ්බං.

මහණෙනි, ඉතා තියුණු තල ඇති කඩුවක්, "අතින් හෝ මිටින් හෝ නමන්නම්, කොන් දෙක එක් කරන්නම්, දිග හැර නැවත හකුළුවන්නම්" කියා යම් පුරුෂයකු උත්සාහ කරයි නම්, එය කළ හැකි ද ? එයින් ඔහුම දුකකට පීඩාවකට වෙහෙසකට පත්වන්නා සේ, මෙම ත්‍රී ධ්‍යාන සිත් මැනවින් වශීකෘත කළ භික්ෂුවකට පීඩා කරන්නම්, සිත විඤ්ජිත කරන්නම් කියා යම් අමනුෂ්‍යයකු උත්සාහ ගන්නේ නම්, ඒ අමනුෂ්‍යයාම දුකකට පීඩාවකට වෙහෙසකට ඉන් පත් වේ.

එබැවින් මහණෙනි, මෙම ත්‍රී ධ්‍යාන සිත් භාවිතා කළ යුතු ය, බහුලිකරණය කළ යුතු ය, වශී භාවයට පත් කළ යුතු ය කියා එලෙසින් ඔබලා භික්ෂිය යුතු ය.

(ඕපම්ම සංයුත්තය - සන්ති සූත්‍රය)

භාවනා කරන අයට අමනුස්ස උච්චුරු පැමිණීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. ඉතා ප්‍රබල අකුශල කර්ම විපාක ශක්තියක් නො මැති නම්, මෙම ත්‍රී ධ්‍යාන තුළින් මේ උච්චුරු ජය ගත හැකි බව මේ සූත්‍ර වලින් දැක් වේ.

3. මෙසේ ම කරණිය මෙන්ම සූත්‍රය දේශනා කළේ ද, අමනුෂ්‍ය උච්චාරණ වලින් පීඩා විඳි, ඒ ආත්මයේ ම රහත් වීමට පාරමී ශක්තියක් තිබුණ, සිල්වත් ගුණවත් හික්කුන් 60 දෙනකු උදෙසා ය. ඒ සෑම කෙනෙක්ම, කරණිය මෙන්ම සූත්‍රය සප්තකාන්තා කරමින්, මෙමුත්‍රි සිත් වඩා, එම උච්චාරණ නැති කර ගෙන, භාවනා කොට රහත් විය.

4. භාවේතබ්බා බෝ පනායං භික්ඛවේ, මෙන්තා චේතෝවිමුත්ති ඉප්ඵියා වා පුරිසේන වා .....

(අංගුත්තර - දසක කරජකාය සූත්‍රය)

මහණෙනි, ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයකු විසින් මෙමුත්‍රි චේතෝවිමුත්තිය භාවිතා කළ යුත්තේ ය. (විදර්ශනා භාවනා කොටස බලන්න).

5. මෙන්තා භාවේතබ්බා ව්‍යාපාදස්ස පනානාය ...

(රාහුලෝවාද සූත්‍රය).

ව්‍යාපාදය ප්‍රභාණය කිරීම සඳහා මෙමුත්‍රිය භාවිතා කළ යුතු ය.

6. අච්ඡරා සඛ්ඝාත මත්තම්පි චේ භික්ඛවේ, භික්ඛු මෙන්තං චිත්තං, මෙන්තා චේතෝ විමුත්තිං. මනසිකරෝති ආසේවති භාවේති, අයං චුච්චති භික්ඛවේ භික්ඛු අරිත්තප්පකානෝ විහරති, සප්පු සාසනකරෝ, ඕවාදපතිකරෝ, අමෝසං රට්ඨපිණ්ඩං භුඤ්ජති. කෝ පන වාදෝ යේ නං බහුලිකරොන්ති ?

(අංගු. ඒකක නිපාත)

මහණෙනි, අසුර ගසන කාලයක තරම් සුළු කාලයක් හෝ යම් භික්ෂුවක් මෙමුත්‍රි සිත, මෙමුත්‍රි චේතෝ විමුත්තිය මෙනෙහි කරන්නේ නම්, ආසේවනය කරන්නේ නම්, භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔහු හිස් නො වූ ධ්‍යානයන්ගෙන් යුතුව වාසය කරයි; ශාස්තෘ ශාසනය - ශාස්තෘ අවවාදය අනුව පිළිපදියි; හිස්

නො වී, රටවැසියා දෙන පිණිසපාතය අනුභව කරයි. බහුල වශයෙන් මෙත් සිත වඩන්නන් ගැන කවර කථාවක් ද ?

මෙම ත්‍රි භාවනාව වැඩීමට පෙර, ද්වේශයේ ආදීනවයනුත්, මෙම ත්‍රි වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිශංසත් මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය.

### මෙත්තානිසංස

පළමුවෙන් මෙම ත්‍රි භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස ගැන සලකා බලමු.

1. යානි කානිචි භික්ඛවේ, ඕපධිකානි පුඤ්ඤකිරියවත්ථුනි, සබ්බානි තානි මෙත්තාය චේතෝවිමුත්තියා කලං නාග්ඝන්ති සෝළසිං.

(ඉතිවුත්තක - මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති සූත්‍රය)

මහණෙනි, සසර සුගතිගාමී කරවන යම්තාක් පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් ඇත් ද, ඒ එකම පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් වත් මෙම ත්‍රි චේතෝ විමුත්ති පුණ්‍ය ශක්තියෙන් 1/16 ක් පමණකුදු නො වී.

2. .... සත්ත වස්සානි මෙත්ත විත්තං භාවෙන්වා, සත්ත සංවට්ට විවට්ට කප්පේ නයිමං ලෝකං පුනරාගමාසිං. තතු සුදං භික්ඛවේ බ්‍රහ්මා හෝමි මහා බ්‍රහ්මා ..... ඡන්තිංසක්ඛත්තුං බො පනාහං භික්ඛවේ සක්කෝ අහෝසිං දේවානම්න්දෝ ..... අනේකසතක්ඛත්තුං රාජා අහෝසිං වක්කවත්ති ..... කෝ පන වාදෝ පදේස රජ්ජස්ස ?

(ඉතිවුත්තක - න පුඤ්ඤභායී සූත්‍රය)

මහනෙහි, මම බෝධිසත්ව සමයේ අවුරුදු 7 ක් මෙහි ධ්‍යාන සිත භාවිතා කොට, එහි විපාක වශයෙන් සංවට්ට විවට්ට කල්ප 7 ක් මෙම ලෝකයට නො පැමිණියෙමි. මහා බ්‍රහ්මයා වී බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපැද සිටියෙමි. 36 වාරයක් සක්දෙවි වීමි. බොහෝ සිය ගණන් වාර සක්විති රජ වීමි. ප්‍රදේශ ගත රාජ්‍ය සම්පත් ගැන කියනුම කවරේද ?

3. .... යෝව අන්තමසෝ ගන්ධුභනමත්තම්පි මෙත්තං චිත්තං භාවෙය්‍ය, ඉදං තතෝ මහප්ඵලනරං ...

(අංගුත්තර නවක - වේලාම සූත්‍රය).

අප බෝසත් වේලාම බ්‍රාහ්මණයා විසින් රන්-රිදී-අමුරන් පුරවන ලද රනින්-රිදියෙන් හා අමුරනින් නිම කළ පාත්‍ර 84000 බැගින් දන් දිණි. මෙලෙසම එකිනෙකක් 84000 බැගින් ඇතුන්, රිය, පලස්, බුමුතුරුණු ආදිය ද දන් දෙන ලදී. වස්ත්‍ර කෝටි 84000 ක් දන් දිණි. ගඟක් ගලන්නා සේ ආහාර පාන දන් දිණි.

මේ සියළු දාන දීමෙන් ලැබෙන විපාක ශක්තියට වඩා වැඩි පිනක් සෝවාන් වූ එක් කෙනකුට ආහාර වේලක් දන් දීමෙන් ලැබේ. සෝවාන් වූ 100 කුට දෙන දානයට වඩා සකදාගාමී වූ එක් අයකුට දෙන දානය මහත්ඵල ය. සෝවාන් 100 කටත්, සකදාගාමී 100 කටත් දෙන දානයට වඩා වැඩි පිනක් එක් අනාගාමී කෙනකුට දීමෙන් ලැබේ. සෝවාන් 100 කටත්, සකදාගාමී 100 කටත්, අනාගාමී 100 කටත් දෙන ලද දානයට වැඩි පුණ්‍ය ශක්තියක් රහත් වූ එක් අයකුට දීම තුළින් අත් වේ. සෝවාන්-සකදාගාමී-අනාගාමී-අරහත් 100 දෙනා බැගින් 400 කට දෙන ලද දානයෙන් ලැබෙන විපාක ශක්තිය ඉක්මවා, එක් පසේබුදු කෙනකුට දෙන ලද දානයෙන් ලැබෙන පින මහත්ඵල මහානිශංස වේ. මේ සෑම දානයක් ම කෙනකු දුන්නත් සම්මා සම්බුදු කෙනකුට පිරිනමනු ලබන දානය ඒ සෑම පිනකට ම වඩා මහත්ඵලදායක ය. ඊටත් වඩා, බුදුරදුන් ප්‍රමුඛ භික්ෂු සංඝයාට දෙන ලද සාංඝික දානය උසස් ය. ඊටත් වඩා මහත්

පිනක් සිව් දෙසින් වඩනා හික්ෂුන් උදෙසා වෙහෙරක් කරවා දන් දීමෙන් ලැබේ. ඊටත් වඩා වැඩි පිනක් පංසිල් මැනවින් ආරක්ෂා කිරීමෙන් ලැබෙනු ඇත.

මේ සෑම කුශලයක් ම කෙනකු සිදු කළත්, ඒ සෑම පුණ්‍ය ශක්තියක් ම අහිභවා යමින්, ඉතා සුළු කාලයක් හෝ මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගෙන සිටින්නකුට ලැබෙන පුණ්‍ය සම්භාරය අති මහත් ය.

ඊටත් වඩා මහත්ඵල වන්නේ, නිත්‍ය සංඥාව දුරු කරමින් අනිත්‍ය සංඥාව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අත් දැකීමෙනි.

වේලාම සූත්‍රයේ දැක්වෙන ඉහත සඳහන් කරුණු අනුව මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගෙන සිටීම තුළින් ලැබෙන පුණ්‍ය ශක්තිය කෙතරම් ද කියා තේරුම් ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

4. මෙන්තාය හික්ඛවේ වේතෝ විමුත්තියා ආසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලීකතාය, යානීකතාය, වත්ථුකතාය, අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය, සුසමාරද්ධාය ඒකාදසානිසංසා පාටිකඛ්ඛා.

(අංගුත්තර ඒකදසක නිපාත - මෙන්තානිසංස සූත්‍රය)

මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිත් භාවිතා කිරීමෙන්, නැවත නැවත ප්‍රගුණ කිරීමෙන්, වශීකෘත කිරීමෙන් ආනිශංස 11 ක් බලාපොරොත්තු විය හැක.

එනම් :

1. සුඛං සුපති - සුවසේ නිදාගත හැක.
2. සුඛං පටිබුජ්ඣති - සුවසේ අවදි වේ.
3. න පාපකං සුපිනං පස්සති - නපුරු සිහින නො පෙනේ.
4. මනුස්සානං පියෝ හෝති - මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.
5. අමනුස්සානං පියෝ හෝති - අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.
6. දේවතා රක්ඛන්ති - දෙවියන් ආරක්ෂා කෙරේ.



7. නාස්ස අග්ගී වා විසං වා සත්ථං වා කමති - ගිනි, වස - විෂ, ආයුධ විපත් නො වේ.
8. තුවටං චිත්තං සමාධියති - ඉක්මණට සිත සමාධිමත් වේ.
9. මුඛවණ්ණෝ විජ්ජිදති - මුහුණ ප්‍රසාදජනක වේ.
10. අසම්මුල්ලෝ කාලං කරොති - නො මුලාව මරණයට පත් වේ.
11. උත්තරං අප්පට්චිජ්ඣන්තෝ බ්‍රහ්මලෝකපගෝ හෝති - රහත් නො වුවහොත් මරණින් මතු බ්‍රහ්ම ලෝකයේ උපදී.

5. .... තස්ස මෙත්තා වේතෝ විමුක්තිං යෝනිසෝමනසිකරෝතෝ අනුප්පන්නෝ වේච දෝසෝ නුපපජ්ජති, උප්පන්නෝච දෝසෝ පහියාති.

(අංගුත්තර ඒකක නිපාත)

මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිත් නුවණින් මෙනෙහි කරන්නාට නූපන් ද්වේශය නූපදී. උපන් ද්වේශය ද ප්‍රහීණ වේ.

6. මෙත්තා විහාරී යෝ භික්ඛු  
පසන්නෝ බුද්ධ සාසනේ  
අධිගච්ඡේ පදං සන්නං  
සංඛාරූපසමං සුඛං

(ධම්මපද - ගාථා 368)

මෙම ත්‍රි විභරණයන්ගෙන් යුතුව වාසය කරනා භික්ෂුව, සියළුම සංස්කාර සංසිදී ගිය නිර්වාණ ශාන්තිය ලබා ගනී.

7. මජ්ඣිම නිකායේ සහ අංගුත්තර නිකායේ ඇති අට්ඨකතාගර සූත්‍රයේ ද, අංගුත්තර නිකායේ කරජකාය සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර වල ද, මෙම ත්‍රි භාවනාව තුළින් අනාගාමී හෝ අර්හත් ඵලය ලැබිය හැකි බව වදාරා තිබේ. (විදර්ශනා භාවනා කොටසේ මෙහි විස්තර දැක් වේ.)

8. .... සුභං වා බො පන විමොක්ඛං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(බොජ්ඣංග සංයුත්ත - මෙන්ත සූත්‍රය).

මෙම ත්‍රි භාවනාව කුලින්, විමෝක්ෂ 8 න් එකක් වූ සුභ විමොක්ඛයට ද සම වැදී සිටිය හැකි ය. (මෙය ඉදිරියේ දී විස්තර කෙරෙනු ඇත).

මේ ආදී ආනිශංසවලට අමතරව, මෙම ත්‍රි භාවනාවේ නිරත වන්නාට නිරෝගී භාවය ද ලැබේ. දීර්ඝායුෂ භුක්ති විදීමට ද හැකි වේ. අධ්‍යාත්මික ගුණ වගාවන් ද ඔහු කළ දියුණු වේ. "ඛන්ති පරමං තපෝ තිතික්ඛා" (ධම්මපදය - ගාථා 184) ඉවසීම උතුම්ම තපසයි. මෙවැනි ඝෂාන්තිය වැනි උසස් ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගැනීමට ද මෙම ත්‍රි භාවනාව බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

### ද්වේශයේ ආදීනව

දූන් තරහවේ ආදීනවයන් ගැන සලකා බලමු.

මෙම ත්‍රි භාවනාව කිරීමට පෙර, තරහවේ ආදීනවයන් මැනවින් අවබෝධ කර ගෙන සිටීම ඉතාමත් ම අවශ්‍ය ය. එසේ ම එදිනෙදා ජීවිතයේ දී තරහ නොවී සිටීමට උත්සාහවත් වීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. දුට්ඨයෝ බෝ බ්‍රාහ්මණ, දෝසේන අභිභූතෝ පරියාදින්න වින්නෝ අත්තව්‍යාබාධායපි චේතේති, පරව්‍යාබාධායපි චේතේති, උභයව්‍යාබාධායපි චේතේති. චේතසිකම්පි දුක්ඛං දෝමනස්සං පටිසංචේදේති.

(අංගුත්තර - තික නිපාත)

ද්වේශයෙන් වැඩුණු තැනැත්තා තමන්ගේ ආබාධය පිණිසත් සිතයි, අන් අය ගේ ආබාධය-අවැඩ-අයහපත ගැනත් සිතයි. තමාගේ සහ අන් අය ගේ යන දෙපාර්ශවයේ ම අයහපත ගැනත් සිතයි. මානසික දුකක් දොම්නසක් වීදී.

2. යේන දෝසේන දුට්ඨා යේ සත්තා ගච්ඡන්ති දුග්ගතිං.  
(ඉතිච්ඡන්තක - දෝස සූත්‍රය)

ද්වේශයෙන් දූෂිත වූ තැනැත්තා දුගතිගාමී වේ.

3. ව්‍යාපාදු විතක්කෝ භික්ඛවේ අන්ධකරණෝ,  
අවක්ඛුකරණෝ, අඤ්ඤාණකරණෝ, පඤ්ඤානිරෝධිකෝ,  
විසාතපක්ඛිකෝ, අනිබ්බාණ සංවත්තනිකෝ.  
(ඉති ච්ඡන්තක - අන්ධකරණ සූත්‍රය).

ද්වේශ සිතුවිලි, අන්ධයකු කරන්නකි. නුවණැස නැති කරන්නකි. අඤානයකු කරන්නකි. ප්‍රඥාව නිරුද්ධ කරන්නකි. දුක් පක්ෂයෙහි වූවකි. කෙලෙස් නිවීම පිණිස නො පවතින්නකි.

4. දෝසෝ භික්ඛවේ අන්තරාමලෝ, අන්තරා අමිත්තෝ,  
අන්තරාසපත්තෝ, අන්තරාවධකෝ, අන්තරාපච්චත්ථිකෝ.  
(ඉතිච්ඡන්තක - අන්තරා මල සූත්‍රය)

ද්වේශය ඇතුළත කිඵටකි. ඇතුළත අමිත්‍රයෙකි. ඇතුළත සතුරෙකි. ඇතුළත වධකයෙකි. ඇතුළත පසම්බුරෙකි. එනම් එය තමාගේ ම සතුරෙකි, වධකයෙකි. තම සිත තුළම හටගන්නා කිඵටකි.

5. අනත්ථප්පනනෝ දෝසෝ - දෝසෝ විත්තප්පකෝපනෝ  
භයමන්තරනෝ ජාතං - තං ජනෝ නාවබුජ්ඣකි.  
දුට්ඨෝ අත්ථං න ජානාති - දුට්ඨෝ ධම්මං න පස්සති  
අන්ධන්තමං තදා හෝති - යං දෝසෝ සහතේ නරං  
(ඉතිච්ඡන්තක - අන්තරාමල සූත්‍රය)

ද්වේශය අවැඩක් ම සිදු කරන්නකි. ද්වේශය සිත ප්‍රකූපිත කරන්නකි. ඇතුළත ම උපන් බියකි. මේ බව සත්වයා නො දනී.

ද්වේශයෙන් දූශිත වූ තැනැත්තා මෙලොව යහපත, පරලොව යහපත, ස්වකීය යහපත, අන් අය ගේ යහපත ආදී අර්ථයන් නො දනී. දෝසයෙන් බර වූ තැනැත්තා, දස කුශල ධර්ම ආදී ධර්මයන් නො දකී. ද්වේශයෙන් පීඩිත වූ පසු එය ඇතුළත ම ඇති සන අඳුරකි.

මේ ආදී විවිධ ආකාරයෙන් තරහ යාමේ ආදීනවයන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාරා තිබේ.

අද සමාජයේ ඉතා සුළු කරුණකදී හෝ කිපෙන පුද්ගලයන් දක්නට ලැබේ. කෙනකුට තරහ සිත් ඇති වන්නේ ඔහු අකැමැති, ප්‍රිය නො කරන, තමාගේ අදහසට අවනත නො වන, සවේතනික හෝ අවේතනික සංස්කාර අරමුණු හමු වූ විට දී ය. සමහර අවස්ථාවන්හි දී අස්ථානයේ ද තරහ ගන්නා අවස්ථා තිබේ.

- "මොහු මට ඉස්සර හතුරු කම් කළා, දෑන් හතුරුකම් කරනවා, අනාගතයේදීත් හතුරුකම් කරයි කියා තමා පිළිබඳව හෝ,
- මොහු මගේ නෑදෑ හිත මිත්‍ර හිතවත් අයට ඉස්සර හතුරුකම් කළා - දෑන් හතුරුකම් කරනවා - මතුවටත් හතුරුකම් කරයි කියා තම හිතවත් අය සම්බන්ධයෙන් හෝ,
- මොහු මගේ හතුරන්ට උදව් කළා, දෑන් කරනවා, මතුවටත් කරයි කියා තම අහිතවත් අය සම්බන්ධයෙන් හෝ
- තම පාදය කොතැනක හෝ වැදීම වැනි, තරහ ගැනීමට කිසිදු සාධාරණ හේතුවක් නො මැති අස්ථාන අවස්ථාවන්හි දී හෝ තරහ සිත් ඇති විය හැකි ය.

මේ ආදී අනිෂ්ට අරමුණු පැමිණෙන එක ගැන අකැමැත්තක් තිබෙන විට තරහ සිත් ජනිත වේ. එහෙත් තරහ ගෙන දෙන

අරමුණු හමු වන එක තමා ගේ යහපතට සිදු වන්නක් බව සිතිය යුතු යි. නරක රූප - නරක ශබ්ද - නරක ගඳ සුවඳ - නරක රස - නරක ස්පර්ශ - වැනි තමා අප්‍රිය කරන අරමුණු පිළිගැනීමට සූදානම් නම් තරහ සිත් ඇති වන්නේ නැත. මෙවැනි නරක, අප්‍රිය අරමුණු හමු නො වන තාක් කල් කෙනකු ඉවසිලිවත්ත පුද්ගලයකු ලෙස දිස් වේ. එබැවින් තමාගේ සිත තුළ ඉවසීම ඝෞන්තිය මෙමත්‍රිය වැනි ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ මෙම අනිෂ්ට අරමුණු හමු වූ පසුව පමණි. තරහ නො වී ඉවසීම දියුණු කර ගැනීමට, තමා අප්‍රිය කරන මෙම අරමුණු පැමිණෙන එකම හොඳ ය. තමාගේ චිත්ත ශක්තිය දියුණු කර ගන්නට මෙමත්‍රිය දියුණු කර ගන්නට, තම චිත්ත ශක්තිය උරගා බලන්නට උපකාරී වන මෙම අනිෂ්ට අරමුණු, තමා වෙත එන වෙස් වලා ගත් මිතුරන් සේ සැලකිය යුතු වේ.

"පුළුවන් තරම් තරහ යන අරමුණු වරෙන්, වරෙන්, වරෙන්. මොන ම හේතුවකටවත් මම තරහ ගන්නේ නැහැ. මම ඉවසනවා, ඉවසනවා, ඉවසනවා" කියා අධිෂ්ඨාන කර ගන්න. එවිට මොන අනිෂ්ට අරමුණක් පැමිණියත්, තරහ නොවී, කිපෙන්නේ නැතිව සිටීමේ හැකියාවක් ඇති වන බව තමාට ම අවබෝධ වනු ඇත.

මෙසේ අධිෂ්ඨාන කොට කටයුතු කළත්, එදිනෙදා ජීවිතයේදී තරහ සිතුවිලි පැමිණෙනවා නම්, ඒ තරහ සිත් ඇති වූ අවස්ථාවලදී "තරහ සිතක්, තරහ සිතක්, තරහ සිතක්" කියා සිහිපත් කර, "මම තරහ ගන්නේ නැහැ, මම තරහ ගන්නේ නැහැ, මම තරහ ගන්නේ නැහැ" කියා සිතන්න. "සදෝසං වා චිත්තං සදෝස චිත්තන්ති පජානාති" ද්වේශ සිතක් ද්වේශ සිතක් ලෙසින් ම දැන ගනී කියා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක් වේ.

මෙම නිසා, "තරහ එන අරමුණු එන එක ඉතාමත් ම හොඳයි. පුළුවන් තරම් තරහ එන අරමුණු එන්න. ඒ අවස්ථාවලදී මම ඉවසීම පුරුදු කරනවා. මෙමත්‍රිය පුරුදු කරනවා. තරහ නො වී සිටිනවා. අන් අයට ඕනෑ දෙයකට තරහ ගන්න පුළුවන්.

මා ඒ අය වගේ නො වෙයි. මම තරහ එන අරමුණු වලදී නො කිපී තරහ නො ගෙන සිටිනවා" කියා දැඩි අධීක්ෂණයකින් යුතුව කටයුතු කරන්නට ටිකෙන් ටික පුරුදු වන්න. එසේ පුරුදු වූ පසු ලොකු විත්ත ශක්තියක් ලැබෙනු ඇත. මෙම විත්ත ශක්තිය මෙහි භාවනාවෙන් ධ්‍යාන සිත් උපදවා ගැනීමට විශේෂයෙන් ම ඉවහල් වේ.

මෙහි භාවනාව වඩනා අය "මම තරහ නො වෙමි, සුවපත් වෙමි, මා සේම සියළු සත්වයෝම සුවපත් වෙත්වා" ආදී විවිධ ආකාරයෙන් සිතුවිලි සිතුවත්, ඉතා සුළු කරුණකදී පවා වහා සිත නො සතුටට පත් කර ගන්නේ ඉහත කී විත්ත ශක්තිය ඇති කර ගෙන නො මැති නිසා ය. භාවනා කරන විට පමණක් එසේ මෙහි සිතුවිලි සිතමින්, "මම තරහ නො වෙමි" යන්න සිතීම, මෙහි භාවනාවෙන් ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගැනීමට කිසිසේත් ම ප්‍රමාණවත් නො වන බැවින්, මොනම හේතුවකටවත්, තමා කැලි කැලි කපමින් කෙනකු විසින් මරනු ලැබුවත්, මා තරහ සිත් ඇති නො කර ගත යුතුයි යන්න හද පතුලෙන් ම මතු වී එන තෙක් තරහ යාමේ ආදීනව සම්මර්ශනය කළ යුතු වේ. මේ අදහස නිරායාසයෙන් ම හදවත තුළින් මතු වන විට, තමාට එවැනි අවස්ථාවකට ඇත්තටම මුහුණ පාන්නට සිදු වුවත්, තමාට තරහ නො වී සිටිය හැකි බව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම වැටහේ. මෙය මෙහි ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගැනීමට ඉතාමත් ම ඉවහල් වන කරුණකි.

මේ නිසා තරහවේ ආදීනව සම්මර්ශනය කිරීම සඳහා දින ගණනක් හෝ සති ගණනක් වැය කළ ද, එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ ය.

තරහවේ ආදීනව නුවණින් සලකා බැලීමේදී සම්මර්ශනය වන බොහෝ කරුණු අතරින්, සමහර කරුණු කිහිපයක අදහස පමණක් මෙහි දක්වා ඇත. ඒ දැක්වෙන කරුණු වලින් සිදුවන දේ ඒ ආකාරයෙන් ම සිදු වන බව තමාට ම වැටහී යාම අත්‍යවශ්‍ය ය.

ඒ ඒ කරුණ ගැන සිතුවිලි මාත්‍රයක් ඇති වූ පමණින් එම කරුණු තමාට ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස වැටහුණා යැයි නො සිතා, ඒ එක් එක් කරුණක් ගැන ගැඹුරින් නුවණින් සිතා බලන්න.

(මෙයින් එනාට, ප්‍රායෝගිකව දැක්වෙන කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමේදී කථා ව්‍යවහාර භාෂා ශෛලියක් උපයෝගී කර ගෙන ඇති බව සලකන්න).

1. තරහ වූ විට මොනවද ලැබෙන්නේ ? තරහ ගත් විගස ම, එවෙලේම සිතට දුකක්. කයටත් දුකක්. ඊට පසුව, ඒ ඇති වූ තරහව නිසා අනාගතයේදීත් ඇති වන්නේ සිතට දුකක්. කයටත් දුකක්. මා විසින් ම මෙසේ දුකක් උපදවා ගෙන - ඒ දුක ඉපැදුවේ අන් කවරකුවත් නො වේ - මම ම ඉන් දුක් විදිනා එක මෝඩ කමක් නො වෙයි ද ? (මෙම කරුණ තමාට ම ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ම සිතට පෙනී යා යුතු ය. ඉදිරියේ දැක්වෙන කරුණුත් එලෙසින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය ය).
2. තරහ වූ විගස ම මට පව් පිරෙනවා. පව් පුරවා ගන්න එක මෝඩ කමක් නො වෙයි ද ?
3. තරහ වූ විගස ම මා නිවන් මගින් පිට පනිනවා. නිවන් යන්න උත්සාහ කරන මා, එසේ නිවන් මගින් පිට පනින එක ඥානාන්විත ද ?
4. තරහ වූ විගස ම මගේ ලේ කුපිත වනවා. එය මගේ ශරීර සෞඛ්‍යයටත් අහිතකරයි. මගේ ශරීර සෞඛ්‍යය මා නැති කර ගන්නේ ඇයි ?
5. තරහ වූ විගස ම මගේ සිත විකෘෂිත වනවා. සමාධියක් උපදවා ගැනීමට යන මා, හිත විකෘෂිත කර ගන්නා එක හොඳ ද ?
6. තරහ වී මට කවරදාවක් ම ජයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. එය ජයක් වශයෙන් පෙනුණත්, එය මගේ සැබෑ පරාජයක්!
7. තරහ වූ විගස ම මගේ සම්මා සංකප්ප, සම්මා වායාම,

සම්මා සති ආදිය නැති වී යනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමට යන මා එය නැති කර ගන්නේ ඇයි ?

8. තරහ වූ විට ඇතිවන පාඩුව කාටද ? එය මට ම නේ ද ? මා තරහ වූ දෙයට හෝ කෙනාට ඉන් පාඩුවක් සිදුවන්නේ නැහැ.
9. තරහව මාරයා ගේ පිරිස. මාර පිරිස මාර පිරිසක් ලෙසින් ම මා හඳුනා ගත යුතු යි. මාර පිරිසට මා පරදින්නේ ඇයි ?
10. තරහ වන වෙනත් පවිකාර අය හා මා එක සමාන වන්නේ ඇයි ? එසේ වුවහොත් මගේ ඇති වෙනස කුමක්ද ?
11. අතීතයේ සිදු වූ දෙයක් ගැන තරහ වී දැන් මොනවා කරන්න ද ? ඒක සිදු වුනා. නැති වුනා. එව්වරයි.
12. තරහ වී මා අතීතයේ විදි දුක් කොච්චර ද ? අපායවල - ප්‍රේත ලෝකවල - තිරිසන් ලෝකවල ..... කොපමණ කාලයක් මා මේවායේ සිටියාද ? නැවතත් ඒ දුකට ම යන්න ද මා මේ හදන්නේ ?
13. තරහ වී ශාරීරික දුකට මානසික දුකකුත් මා එකතු කර ගන්නේ ඇයි ? කකුලේ වේදනාව කකුලේ ම තිබුණා වේ. පපුවේ වේදනාව පපුවේ ම තිබුණා වේ. තුනටියේ ..... ඇයි ඒ වේදනාව මා හිතට ගන්නේ ?
14. මා තරහ වුනා කියා අනාත්ම දේවල් මට ඕනෑ විධියට පවතියි ද ?
  - අනෙක් අය ගේ හැසිරීම් මගේ කැමැත්තට අනුව පවත්වනවා ද ? ඒ අය කොහොම හැසුරුණත් මට මොකද ? මා කිපෙන්නේ ඇයි ?
  - අනෙක් අයගේ ගති ගුණ - කථා ස්වරූප - හොඳ නරක - වැඩ කරන ආකාරය - උස මහත - හැඩරුව - ආදිය මට ඕනෑ විධියට පවතියි ද ? මේවාටත් මා කිපුණා නේ ද ? කිපෙනවා නේ ද ?
  - අනෙක් සතුන් ගේ හැසිරීම් කොහේද මට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ ? ඇයි මම තිරිසන් සතුන් ගැන කිපෙන්නේ ?
  - ස්වභාවික දේවල් ශීතල - උෂ්ණය - අච්ච - වැස්ස - ඉඬෝරය - දිය ගැලුම් - සුළං - යුද්ධ - ලෙඩ



රෝග මේ වැනි දේවල් මට ඕනෑ විධියට කොහේ පවතියි ද ? ඒවා ගැන මා නො සතුටු වන්නේ ඇයි ?

- මා අප්‍රිය කරන රූප - ශබ්ද - ගන්ධ - රස - ස්පර්ශ ආදී මේවාට මා අකැමැති වුනාට, මගේ කැමැත්තට අනුව ඒවා කෙසේ නම් පවතියි ද ? මේවාට මා අකැමැති වන්නේ මොකට ද ?
  - අලාභ - අයස - අපකීර්ති - නින්දා. මේවාත් අප්‍රිය ලෝක ධර්මයේ පැති. මේවා මට ඕනෑ විධියට සිදු වෙයි ද ? ඒවාට ඇති කර ගන්නා නො සතුට නිසා ඒවා නැති වී යයි ද ?
  - මගේ ශරීරික දුක් පීඩා මගේ කැමැත්තට අනුව ද සිදු වන්නේ ? ඒ ගැන ඇයි මානසිකව දුක් වන්නේ ?
  - මෙවැනි අනාත්ම දේවල් ඇයි මට අනාත්ම දේවල් ලෙසින් බලන්න බැරි ? අනාත්ම දේවල් වලට කිපී මා මොනවා කරන්නද ? මේවාට කීපෙන එක මෝඩකමක් නො වෙයි ද ?
  - දැන් තිබෙන දේවලුත් අනාත්ම යි. පෙර තිබූ දේවලුත් අනාත්ම යි. අනාගතයේ ඇති වන දේවලුත් අනාත්මයි. "මම - මගේ" නො වන මේවා කොහොම සිදු වුනත් මට මොකද ? මේවාට මා තරහ ගන්නේ මොකට ද ?
15. මා කැමැති නැති, දුක් සිතිවිලි ගෙන දෙන රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ස්පර්ශ වැනි දේවල් මට හමු වන්නේ බොහෝ විට මම ම කලින් කර ඇති අකුශල් වල විපාක වශයෙන්, කාගේ ද වරද ? මගේ ම නො වෙයි ද ? මගේ වරදට අන් අය මොනවා කරන්න ද ?
  16. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් කර්ම එල දුන් කල, මට කර්ම එල නො දී තිබෙයි ද ?
  17. තරහ වී බුදුරජුන්ගේ අවවාදයෙන් මා පිට පනින්නේ ඇයි ? එහෙම පිට පැනලා මට නිවන් ලැබෙනවා ද ?
  18. තරහව මගේ සතුරකු නේ ද ? බාහිර සතුරන්ට තවත් සතුරකු මා එකතු කර ගන්නේ ඇයි ?
  19. තරහ වී අනෙක් අය විදිනා දුක්, පිච්චෙන පිච්චිම්

පේන්තේ නැත් ද ? කළකෝලාහල-අඩ දබර-පොලීසි-  
හිර ගෙවල්-මිනී මැරීම්-එකිනෙකාට බිය ..... වෙන  
දෙයක් තබා දෙවියන් පවා තරහ වූ විට, දෙවි ලොවින්  
වුන වනවා නේ ද ?

20. දැන් මගේ තරහව අනාගත තරහවට හේතුවක් නේ ද ?
21. අස්ථානයේ පවා තරහා ගත් විට, මගේ සිත එයට හුරු  
වන බව නො පෙනේ ද ?
22. තරහ වී මාරයාට ඉඩ සලසා දෙන්නේ ඇයි ?
23. තරහව නිසා මගේ හොඳ ගුණ ධර්ම නැති වනවා නේ ද ?  
මගේ විරියය-අධිෂ්ඨානය-ක්ෂාන්තිය-ප්‍රඥාව-සතිය-සමාධිය-  
උපේක්ෂාව මේ ආදී ධර්ම වලට තරහ වුනාම මොකද  
වන්නේ ?

තරහව නැති කර මෙහි වැඩිමට, එසේම නිවන් මග  
පාදා ගැනීමට යන මා, එය කරන්න හදන්නේ තරහ සිත්  
ඇති කර ගනිමින් ද ? ගින්දර භූමිතෙල් දමා නිවිය හැකි ද ?

24. තරහ වූ විගස ම මා අප්‍රිය පුද්ගලයකු බවට පත් වන්නේ  
නැති ද ? මගේ මුහුණ තරහ ගිය බව පෙන්වන කැඩපතක්  
වගේ නේද ? තරහ ගිය අයට කවුද කැමැති ? තිරිසන්  
සතකුවත් කැමැති වෙයිද ?
25. සුළු දුකක් ඉවසිය නො හැකිව යි මා තරහ ගන්නේ ?  
එහෙත් ඒ තරහව නිසා මහත් වූ දුකක් ලැබෙන බව නො  
පෙනේ ද ? විනාඩි කිහිපයක සුළු දුකකට බුද්ධාන්තර  
ගණන් මහ දුක් ලබා ගන්නා එක හරිද ?
26. සසරින් මිදෙනු කැමැති මා, සසර දිග් ගස්සන තරහව  
තබා ගෙන සිටීම නුවණට හුරුද ? මා තව දුරටත් තරහව  
නැලවිය යුතු ද ?
27. මගේ පිනට බාධා කළා කියා තරහා ගන්නා මට පාඩු  
දෙකක් ලැබෙන්නේ නැති ද ? පින නැති වීමයි - තරහ  
වීමයි.
28. මම තරහ වන්නේ සිතට දුක් වේදනාවක් දැනෙන නිසා  
නො වෙයි ද ? දුක් ලබා දෙන ශරීරයක් තබාගෙන, ඉන්  
දුකක් ඇති නො වේවා යි සිතුවාට එය හරියයි ද ? මා

- දුකට කැමැති නැති වුනාට, ඒ දුක් දෙන ශරීරයට කැමැති වනවා නේ ද ? මෙය කොපමණ මෝඩ කමක් ද ?
29. කුලල වූ ඉෂ්ට විපාක සැම විට ම එක් විධියටම පවතියි ද ? එයට මා තරහ වී මොනවා කරන්න ද ?
  30. මේ දුක් දෙන ශරීරයට පණ ඇති, පණ නැති කොයි දෙයින්ද දුක් පීඩා ලැබීම ස්වාභාවික දෙයක්. එයට තරහ වී කුමක් කරන්න ද ?
  31. මහා කාරුණික බුදුරදුන්ටත් විරුද්ධ අය සිටි කල, කරුණාව මද මට විරුද්ධ අය සිටීම පුදුමයක් ද ?
  32. කරදර පීඩාවක් නැති අයකු මෙෙත්‍රි කරනවා වගේ නොව, කරදර පීඩා මධ්‍යයේ එසේ කරදර පීඩා කරන්නන්ට පවා මෙෙත්‍රිය කිරීම යි නියම මෙෙත්‍රිය. ඒකයි උසස්.
  33. කරදර පීඩා හතුරන් නැත්නම් මොනවා ඉවසන්න ද ? කරදර වරෙන්. පීඩා වරෙන්. තව තවත් කරදර පීඩා වැඩි වැඩියෙන් වරෙන්. මට ඉවසීම පුරුදු කරන්න කරදර වරෙන්.
  34. මා තරහ වුනොත් මට පවි පිරෙයි. ඉවසුවොත් පින් පිරෙයි. එහි විපාකත් මටමයි නේ ද ලැබෙන්නේ ?
  35. තරහ වී මතු ලබා ගැනීමට ඇති ධ්‍යාන සැපයක් මා නැති කර ගන්නේ ඇයි ?
  36. සතුරා නිසා තරහා වී මා කෙළෙසෙන්නේ ඇයි ?
  37. මගේ හතුරන් නිසා ඔවුන් ගැන හිතමින් මා දුක් පීඩා විඳින බව ඔවුන් දන්නේ නම්, ඒ සතුරන් කොපමණ සතුටු වෙයි ද ? ඔවුන් ගේ අභිමතාර්ථය මා ඉටු කර දෙන්නේ ඇයි ? මගේ හතුරන් ගැන සිතන්න මගේ වටිනා කාලයෙන් එක තත්පරයක් වත් මා වැය කරන්නේ ඇයි ?
  38. මේ ජීවිතයේ පසු ගිය කාලයේ තරහ වී, මා පුපුරපු හැටි, පිච්චුන හැටි, ඉන් වින්ද දුක් මතක නැත් ද ?
  39. තරහ වී මා මී හරකකු ගොනෙකු බවට පත් වන්නේ ඇයි ?
  40. තරහ ඇති කර ගන්න ඕනෑ ම මෝඩයකුට පුළුවන්. එහෙත් ඉවසීම භාර ප්‍රඥාවන්තයන්ට යි. මා තරහ වී මෝඩයන්ගේ රැළට ම එක් වනවා ද ?

41. මම තරහා වුනා කියා සතුරන්ට විරුද්ධව මොනවා ද, මට කරන්න පුළුවන් ? නිකන් මම ම දුකක් විදිනවා විතරයි නේ ද ? මට ඕනෑ දුක නැති කර ගන්න ද ? දුක මවා ගන්න ද ?
42. (පැවිදි අයට විශේෂයි). තරහ වුනාම මගේ ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයට මොකද වන්නේ.
43. (පැවිදි අයට විශේෂයි). මට ආහාර-පාන දාන-මාන දෙන අයගේ පින් වැඩිකර දීමට, තරහ නො වී මෙමත්‍රි භාවනාවේ යෙදීම මගේ වගකීමක් නේ ද ?
44. (පැවිදි අයට විශේෂයි). අද බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටියා නම්, මා තරහ ගන්නා එක ගැන මට කොපමණ ගරහයි ද ? මේ නොයඹාණික අවිභංසාවාදී බුද්ධ ශාසනයේ තා පැවිදි වී තරහා ගන්නා එක කොච්චර වැරදි ද ? තොපට මා මෙහෙම අනුශාසනා කරලා නැත් ද ? "උහතෝ දණ්ඩකේනපි හික්ඛවේ, කකචේන වෝරා ඕවරකා අඛගමඛගානි ඕකන්තෙය්‍යුං, තත්‍රාපි යෝ මනෝ පදුසෙය්‍ය න මේ සෝ තේන සාසනකරෝ" ති

(කියතකින් අත් පා ආදිය කැලී වලට කපමින් ඉරද්දී පවා, යමකු ඔහු කෙරෙහි හිත දූෂ්‍ය කර ගන්නේ නම්, හෙතෙම මගේ ශ්‍රාවකයෙක් නොවේ. මෙහි සාමාන්‍ය අදහස එය යි).

එසේ අවවාද කොට ඇති කල්හි, තා කිපෙන එක කොච්චර වැරදිද ? පෙර උතුමන් ජීවිතය යත් දී පවා, තරහ නො ගෙන සිටියා නේ ද ? මෙසේ දේශනා කොට ක්‍ෂාන්තිවාදී - ශීලව - මහාකපි - භූරිදත්ත - සංඛපාල වැනි ජාතක කථාවන් පවා දේශනා කරයි නේ ද ?

45. මට තරහ යන්නේ "විදින මමකු" සිටිනවා, ඒ මමයාට රිදුනා කියා හිතන නිසා නේ ද ?  
ශබ්දයක් ඇති වුනා. ඒක නැති වුනා. ඒ ශබ්දය කතේ වැදුනම සිතුවිලි ටිකක් පහළ වුනා. ඒකත් නැති වුනා.

එව්වරයි. මා කරන වුනත්, නැති වුනත් සිදු වුනේ පමණයි. මගේ කැමැත්තට අනුව ඒ සිතුවිලි ඇති වුනේ නැහැ. විදින "මමෙක්" මෙහි නැහැ. දැනීම මාතූයක් පමණයි. කවුරු බැන්නත් වචන ටිකක් ඇති වුනා. නැති වුනා. සිත් පෙළක් ඇති වුනා. නැති වුනා. හේතු-ඵල අනුව ඇති වන නාම-රූපයන් එහෙම ඇති වී නැති වී ගියාට මට මොකද ? ඇයි මට මේක තේරුම් ගන්න බැරි ? මොකටද මා මේකට කිපෙන්නේ ?

ශබ්ද වගේම ගන්ධයක් ඇති වුනා. නැති වුනා. ඒ දැන ගත් සිතුවිලිත් ඇති වුනා. නැති වුනා. එව්වරයි. වෙන කිසිවක් එහි නැහැ.

ඇසට රූපයක් ගැටුනා. සිතුවිලි ටිකක් ඇති වුනා-නැති වුනා. ඒ රූප කොහොම තිබුණත්, ඒ රූප අසුවී වැනි මොන දෙයක් වුවත් මට මොකද ? ඒ පණ ඇති රූප විරූවුනාට-ගැස්සුනාට-ඵරෙවුනාට මට මොකද ? ඒ විරූවෙන්නේ-ගැස්සෙන්නේ-ඵරෙවෙන්නේ ධාතු ගොඩක්. සිතුවිලි ඔහේ ඇති වනවා. ඔහේ නැති වී යනවා. එය හැර වෙන මොනවත් නැහැ.

අනෙක් ඉන්ද්‍රියනුත් මෙහෙම යි.

46. කරනව ඇති වන්නේ මගේ ඇස් කන් නාසා දී සදොරට හමු වන අරමුණු වලින් දුක් වේදනාවක් දැනෙන විටයි. දුක් වේදනාවක් දැනෙන්නේ නැත්නම්, කරනවක් ඇති වන්නේ නැහැ. මා කරන ගන්නේ භාගිර වස්තුවකට හෝ කෙනකුට නො වෙයි. මගේ ම දුක් වේදනාව ට යි. ඒ දුක් වේදනාව ලැබීමට මා පෙර අකුශල කර්ම කර තිබෙනවා. ඒ දුක් වේදනා විපාකය මට ලැබෙනවා ම යි. එය මට වැළැක්විය නො හැකි යි. වේදනාව "මම" කියා ගත් "මා මට ම යි, කිපෙන්නේ. මගේ සතුරා සිටින්නේ පිට නො වෙයි; මගේ හදවත ඇතුළෙම යි.

47. මේ දුක් වේදනාවට මා ඇති කර ගන්නා කරනව මොකක් ද ? සිත් පෙළක් ඇති වී නැති වී යාම පමණයි නේ ද ? ඒ අනිත්‍යය යි. එහෙම අනිත්‍යයට ගිය විට, ඒ සිත් පෙළේ

මමෙක් කොයින් ඉතිරි වෙනවා ද ? ඒ සික් පෙළ ඇති විම ම කොවිචර දුකක් ද ? අනිත්‍ය, දුක්ඛ - අනාත්ම මෙම සික් පෙළ හැර, මෙහි "මමෙකු" සිටිනවා ද ? එය හේතුවට අනුව ඇති වී, නැති වී යන නාම ධාතු මාත්‍රයක් පමණයි නේ ද? මේ හැර මෙහි "මමෙක්" කොයින් ද ?

48. මා තරහා නො වී ඉවසිය යුත්තේ කාගේ යහපත සඳහා ද ? මා ගේ ම යහපත සඳහා නො වේ ද ?
49. කොහේවත් සිටින අය හෝ තිබෙන දේවල් නිසා මා මොකටද මගේ ගුණ ධර්ම කෙළෙසා ගන්නේ ?
50. තරහ ඇති වූ විගස ම, අකුශල සංස්කාර ඇති වෙමින් පටිච්ච සමුප්පාද දුක්ඛ වක්‍රය කැරකෙන හැටි මට නො පෙනේ ද ?
51. මගේ අත් පා කපමින් කෙනකු මා දැන් මැරුවත්, ඉන් ඇති වන වේදනාව මේ ජීවිතයට පමණයි නේ ද ? ඉන් මගේ ජීවිතය ගෙවී යයි. ඒ වගේම මා කලින් කර තිබූ අකුශල කර්මයක් අඩු වේවි-නැත්නම් නැති වේවි. එහෙත් ..... එයට තරහ ගත හොත් එම තරහව නිසා අපායවල ඉපැදී, යක්ෂයන් ප්‍රේතයන් වී ඉපැදී කොපමණ නම් කාලයක් දුක් විදින්නට සිදු වෙයි ද ? කොපමණ නම් ජාති ගණන් මෙවන් දුක් වලට ම පත් වෙන්නට සිදු වෙයි ද ? අපා ගිනි තරම් විශාල ගින්නක් නිවා දැමීමට, ගිනි පුපුරක තරම් සුළු දුකක් ඉවසිය යුතු නො වේද ? මා කර ගන්නා කර්ම මට ..... සතුරන් ගේ කර්ම ඔවුන්ට ....
52. මට තරහවක් ඇති කරලීමට හේතු වන අය හෝ දේවල්, මගේ සතුරකු හෝ සතුරු දෙයක් ද ? නැත්නම් සැබෑ මිතුරෙක් හෝ මිතුරු දෙයක් ද ? මට අධිෂ්ඨාන - උපේක්ෂාව - චීරිය - ඝෘන්තිය - ප්‍රඥාව - ඉන්ද්‍රිය, බල, බොජ්ඣංග ධර්ම - සම්මා වායාම - සම්මා සති - සම්මා සමාධි ආදී ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන ඒ සතුරා, ඥානාන්විතව බලන විට සැබෑ මිතුරකු බවට පත් නො වන්නේ ද ? ඒ මිතුරාට කුමට ද මා කිපෙන්නේ ?

53. තරභ සිත් ඇති කර ගැනීම,  
 මගේ ම අනර්ථය පිණිස යි හේතු වන්නේ.  
 මගේ ම සසර ගමන යි, ඉන් දික් වන්නේ.  
 මට ම යි ඉන් ඇතිවන අනිෂ්ට විපාක විදින්නට සිදු  
 වන්නේ.  
 මගේ ම අභිවාද්ධිය යි ඉන් නැති වී යන්නේ.  
 මම ම යි ඉන් බාලයකු, මෝඩයකු බවට පත් වන්නේ.  
 මට ම යි ඉන් නිවන් මග ඇහිරෙන්නේ.  
 මම ම යි ඉන් මාර උගුලකට අසු වන්නේ.  
 මම ම යි ඉන් නීවරණයන්ට යට වන්නේ.  
 මම ම යි ඉන් කෙළෙසෙන්නේ.  
 මම ම යි ඉන් පිච්චෙන්නේ.  
 මගේ ම සිතයි ඉන් ගිනි ගන්නේ.  
 මගේ ම සිතයි ඉන් කැකෑරෙන්නේ.  
 මගේ ම සිතයි ඉන් ගැටෙන්නේ.  
 මගේ ම ගුණ ධර්ම යි ඉන් පිරිහෙන්නේ.  
 මම ම යි ඉන් මූලාවට පත් වන්නේ.  
 ම ට ම යි ඉන් පාපයක් සිදු වන්නේ.  
 ම ට ම යි ඉන් ලැබිය හැකි ධ්‍යාන සුවය නැති වී යන්නේ.  
 මම ම යි තරභ සිත් ඇති කර ගන්නේ.  
 ඒ නිසා මම ම යි තරභ සිත් නැති කර ගත යුත්තේ.
54. මෙතෙක් කල්, කරුණු නො දැන මා තරභවට වහලෙක්  
 වුණා.  
 මෙතෙක් කල්, මා මූලා වී සිටියා.  
 මෙතෙක් කල්, තරභ යන එක හපන්කමක්, ලොකු කමක්  
 කියලයි සිතා සිටියේ.  
 මෙතෙක් කල්, තරභව මා ළඟ තබා ගත යුත්තක්  
 ලෙසිනුයි පෙනුනේ.  
 මෙතෙක් කල්, බාලයකු වී සිටි මා, ඥානවන්තයකු  
 ලෙසිනුයි සිතුවේ.  
 මෙතෙක් කල්, මා නො මඟට වැටිලයි සිටියේ.  
 දැන් ..... තරභවට වහලකු වී සිටි මා, තරභව මගේ

වහලකු කර ගත යුතු යි. මොන ම හේතුවකටවත්, කැලි කැලි කැපුවත් මා තරහ සිතක් ඇති නො කර ගත යුතු යි.

මෙසේ මේ ආදී නොයෙක් අයුරින් තරහවේ ආදීනව හා ඉන් වැළකිය යුත්තේ කුමක් නිසා දැයි වැටහුණු පසු, 'කැලි කැලි කපද්දී පවා මා තරහ නොවී සිටිය යුතු ය' යන්න හද පතුලෙන් ම මතු වී එනු ඇත.

එවිට 'මම තරහ නො වෙමි; තරහ නො වෙමි; තරහ නො වෙමි ...' යන්න නිතර ම සිතන්න. ඔබ වෙනත් වැඩක නිරත වන විට පවා, මේ සිත ඉබේ ම ඔබේ මනසට මතු වී එනු ඇත. සිත ඉබේ ම ක්‍රියාත්මක වෙමින්, 'තරහ නො වෙමි; තරහ නො වෙමි ....' යන්න මතු වෙවී එන හැටි ඔබට පෙනෙනු ඇත. දන් ඔබේ සිතට විශාල සතුටක් නිරායාසයෙන් ම මතු වේ. මේ සතුට දැනීම, තරහ නොවීම නිසා ලැබෙන සුවපත් භාවය ඔබට නිරායාසයෙන් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම යි.

දන් ඒ නිරාමිස සතුටට පත් ඔබේ සිත, තව තවත් තුටු කරවා ලන්නත්, තව තවත් සංසිඳුවා ලන්නත්, පහත කියන වචනවලින් මතු වන අර්ථය මෙනෙහි කරමින් රිද්මානුකූලව සිතන්න. නැත්නම් සෙමෙන් කියන්න. ඉතා වේගයෙනුත් නොව, ඉතා සෙමින් නොව, එක් එක් වාක්‍ය බණ්ඩය අතර ඉතා සුළු නැවැත්මක් ඇතිව තරමක සෙමින් හා රිද්මානුකූලව කියන්න.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ගිනි ගත් සිත | නිවී යේවා     |
| කැකැරෙන සිත  | නිසල වේවා     |
| ගැටුණු සිත   | නො ගැටේවා     |
| හැපුණු සිත   | නො හැපේවා     |
| කැළඹුණු සිත  | සමනය වේවා     |
| දූවෙන සිත    | සිසිල් වේවා   |
| වියලුණු සිත  | තෙත් වේවා     |
| බර වූ සිත    | සැහැල්ලු වේවා |



දැඩි වූ සිත  
 නො සන්සුන් සිත  
 අඳුරු වූ සිත  
 නො බිය වූ සිත  
 අශාන්ත වූ සිත  
 අදාන්ත වූ සිත  
 අකාරුණික සිත  
 මූලා වූ සිත  
 නොමඟ ගිය සිත  
 දූෂිත වූ සිත  
 නො සංසිද්දුණු සිත  
 රත් වූ සිත  
 කුපිත වූ සිත  
 නො සතුටු වූ සිත

දුක් ගත් සිත

මෘදු වේවා  
 සන්සුන් වේවා  
 ඵලිය වේවා  
 (පවට) බිය වේවා  
 ශාන්ත වේවා  
 දාන්ත වේවා  
 කාරුණික වේවා  
 නො මූලා වේවා  
 සුමඟට යේවා  
 පිරිසිදු වේවා  
 සංසිද්දේවා  
 සීතල වේවා  
 නො කිපේවා  
 තුටු වේවා (සතුටු  
 බවක් මතු කරවා  
 ගන්න).  
 සුවපත් වේවා  
 සුවපත් වේවා  
 සුවපත් වේවා

මෙයම විනාඩි ගණනක් සිතමින් කියන්න. ඔබට අමුතු ම ශාන්තියක්, ප්‍රබෝධයක් හා සැනසීමක් සිතට දෙනුණු ඇත.

### පළමු ධ්‍යානයට සිත පත් කිරීම - මුල් අදියර

දැන් ඔබ ප්‍රිය කරන, ගරු කරන, ගරු කටයුතු, දැනට ජීවතුන් අතර සිටින කෙනකු සිතට නඟා ගන්න. මොහු අරමුණු කර

ගෙන පළමු වන ධ්‍යාන සිත උපදවා ගෙන "විනාඩි 15 ක් සිටීමට ලැබේවා" යි අධිෂ්ඨාන කරන්න.

ඊට පසුව මොහු ගේ මුහුණ දෙස ම සිතින් බලා ගෙන, "මොහුත් මා මෙන් ම සුවපත් වේවා ! සුවපත් වේවා ! සුවපත් වේවා ! ....." යන්න අවංකව ම සිතන්න. ඉතා සෙමින් නොව, ඉතා වේගයෙන් නොව, මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ වේගයකින් එය ම සිතන්න. මෙසේ ඊක වේලාවක් සිතන විට, "මට වඩා ලක්ෂ කෝටි වාරයකටත් වඩා වැඩියෙන් මොහු සුවපත් වේවා !" යන්න ඔබට වැටහී ගියේ නම් මැනවි "මා මෙන් ම", "මටත් වඩා" - මේ දෙක අතර විශාල වෙනසක් ඇත. එය ඔබට ම තේරෙනු ඇත.

එවිට "මා මෙන් ම" යන කොටස නො සිතා, ඔහු සිතින් අරමුණු කර ගෙන, "සුවපත් වේවා! සුවපත් වේවා! ..." යන්න පමණක් සිතන්න. මෙය ම සිතමින් බොහෝ වේලාවක් සිටින විට, ඔහු වටා ම ඔබේ සිත වේගයෙන් ඉබේ ම ක්‍රියාත්මක වෙමින්, "සුවපත් වේවා!" යන්න ඉබේ මතු වෙවි එනු ඇත. මෙ විට සමහර විට ඔබට යම් නිමිත්තක් වුව ද පෙනෙන්නට පුළුවන. මෙහි නිමිත්ත යනු මනසට පෙනෙන ආලෝකයක් හා ඒ ආලෝකය මැද දිස්වන ඔහු ගේ මුහුණ වැනි පැහැදිලි දර්ශනයකි. එය දෙස ම බලා ගෙන "සුවපත් වේවා!" යන්න ම සිතන්න. මෙසේ සිතන විට, ඒ නිමිත්ත ඇතුළට සිත කිඳා බැස හෝ සිත ඇතුළට ඒ නිමිත්ත කිඳා බැස හෝ නිමිත්තත් සිතත් එකක් බවට පත් වී, සිතට කිසි ම අරමුණක් නො තේරී, සිත සංසිදී නිසලත්වයට පත් වනු ඇත. කය සහ සිත මෘදු වී, සැහැල්ලු වී ශරීරයෙන් සිසිල් දිය විදින්නාක් මෙන් දූනෙමින් ඉතා විශාල සහනයක් කයටත් සිතටත් දූනෙනු ඇත. එවන් අවස්ථාවක් උදා වුව හොත්, නිසලත්වයට පත් සිත නිසලත්වයෙන් ම තිබෙන්නට හැර, "සුවපත් වේවා" යන්න හෝ අන් කිසිවක් ම නො සිතා, නිසලව ම සිටිය යුතු ය. අධිෂ්ඨාන කළ මුළු කාලය පුරා ම, මෙම-නිසල-සංසිදී

ගිය, කිසිවක් නො සිතී පවත්නා ශාන්ත සුඛය පවතිනු ඇත.

### සීමා සම්බන්ධය

මෙවන් තත්වයක් දින ගණනක් තුළ දී උද්ගත නො වන්නේ නම්, සීමා සම්බන්ධය සඳහා පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කරන්නට සිදු වේ.

පළමුවෙන් කලින් සඳහන් කර ඇති පරිදි, ගරු කටයුතු කෙනකු අරමුණු කර, මෙෙත්‍රිය පතුරුවන්න.

ඊට පසුව ඔබ ප්‍රිය කරන, විෂම ලිංගික නො වන කෙනකු, (එනම් ස්ත්‍රියක් භාවනා කරන්නේ නම් පුරුෂයකු හෝ පුරුෂයකු භාවනා කරන්නේ නම් ස්ත්‍රියක අරමුණට නො ගෙන) අරමුණු කර ගෙන "ඔහුත් / ඇයත් මා මෙන් ම සුවපත් වේවා !" යි අවංකව ම සිතන්න. "මටත් වඩා ලක්ෂ කෝටි වාරයකටත් වැඩියෙන් ඔහු / ඇය සුවපත් වේවා !" යි, ඔබට වැටහී යන්නේ නම් එය ඉතා සුදුසු ය.

මේ අයුරින් ම මිලඟට ඔබේ ප්‍රිය හෝ අමනාප හෝ නො වන මැදහත් කෙනකු අරමුණු කර ගෙන, ඔහුට / ඇයට ත් මෙෙත්‍රිය පතුරුවන්න.

මේ අය කෙරෙහි කිසිම ගැටීමක් නො මැති ව ඔබට මෙෙත්‍රිය පැතිරවිය හැකි වනු ඇත.

දැන් ඔබේ සතුරකු ගේ මුහුණ සිතට මවා ගෙන, ඒ දෙස ම බලා ගෙන, "මොහුත් මා මෙන් ම සුවපත් වේවා ! මටත් වඩා ලක්ෂ කෝටි වාරයකටත් වඩා මොහු සුවපත් වේවා !" යන්න අවංකව ම සිතන්න. මෙය ඔබට හදවත පත්ලෙන් ම, අවංකව ම සිතිය හැකි නම්, එය ඉතා අගනේ ය.

"මා මෙන් ම ඔහුත් සුවපත් වේවා" යන්න ඔහු කෙරෙහි හද පතුලෙන් ම මතු නො වන බව හා එය අසිරු බව සමහර විට ඔබට වැටහෙනු ඇත. මෙන්ම මෙම සිත තුළ තැන්පත් වී ඇති නො සතුටු ස්වරූපය තිබෙන නිසා, ඔබට පළමු අදියරෙන් ම මෙහි භාවනාවෙන් දියුණුවක් නො ලැබේ.

දැන් ඔබ විසින් නැවතත් තරහවේ ආදීනව සිතිය යුතු ය. පෙර කී කරුණු වලට අමතරව, පහත සඳහන් කරුණු ගැන ද නුවණින් විමසන්න.

1. කැලි කැලි කපද්දී පවා තරහ නොවී සිටිමි යි අවංක ව මට සිතුවා නම්, දැන් මේ අමනාපයක් මතු වෙයි ද ? මොකද මේ ?
2. මෙහෙම තරහ සිත් තබා ගෙන මෙහි ධ්‍යානයක් ලබන්න ද යන්නේ ?
3. තවමත් සිතට වහල් වූ බව ඉවත් කර ගන්න මට නො හැකි වුණා ද ?
4. කොහේවත් සිටින කෙනකු මගේ සිත පාලනය කර ගෙන, දැන් රජකම් කරනවා නේ ද ? ඔහු නිසා දැනටමත් මා දුකේ නේ ද ?
5. තරහකාරයා සිටින්නේ වෙන කොහේවත් ද ? නැත්නම් මගේ සිත තුළ ද ? තරහව තියෙන්නේ මගේ සිත තුළ ම නේද ?
6. තවමත් මගේ මෝඩකම ඉවත් වූයේ නැත් ද ?
7. කියතකින් කපද්දී පවා තරහ නො ගෙන සිටිය යුතු බව දෙසූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකයෙක් ද මම ?
8. ඔහු තරහ වීමට පෙර මා සමඟ යහළු වී සිටියේ නැද්ද ? ඔහු මට කොපමණ උපකාර කර තිබෙනවා ද ? ඔහු කළ, කී, තරහ යන දේවලට මමත් වග කිය යුතු නේද ? මගේ වරදක් නැතිව නිකම්ම ඔහු එහෙම කළා ද ? ඒ වගේ අවස්ථාවක දී මා ඔහු නම්, මාත් හැසිරෙන්නේ එහෙම ම නේද ? සමහර විට ඊටත් වඩා දරුණු ව මා හැසිරීමට



තරභව, සම්පූර්ණයෙන් ම නැති කර දැමිය යුතු යි නේද ?

මේ ආදී ලෙසින් සිතා "ඔහුත් මා මෙන් ම සුවපත් වේවා ! ඔහුත් මට වඩා ලක්ෂ කෝටි වාර ගණනකටත් වඩා සුවපත් වේවා ! යැයි අවංකව ම සිතිය හැකි නම්, එවිට සීමා සම්භේදය සිදු වුණා වේ. ඔබේ මෙම ත්‍රියේ සතුරු - මිතුරු සීමා දැන් නැත. මේ තත්ත්වය ලබා ගැනීම ඔබට අපහසු කාර්යයක් නො වේ.

මීට පසුව, "පළමු ධ්‍යානය උපදවා ගෙන විනාඩි 15 ක් ඉන්න ලැබේවා" යි අධිෂ්ඨාන කරන්න.

දැන් ඔබ ගරු කරන, ප්‍රිය කරන අය වෙත සිත යොමු කොට, ඔහු ගේ හෝ ඇය ගේ ධ්‍යාන-මාර්ග-ඵල වැනි තත්ත්වයන් ඇත් නම්, ඒවා සිහිකර ඔහු / ඇය ගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය සිහියට නගා ගන්න; ශීලාදී වෙනත් ගුණ ද සිහි කරන්න.

ඊට පසුව, ඔහු / ඇය "සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" යි, ඔහු / ඇය ගේ මුහුණ දෙස සිතීන් බලා ගෙන සිහිපත් කරන්න. මෙසේ මෙන් වඩන විට, මෙහි මුල් අදියරේ දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාහිත වනු ඇත.

කය සැහැල්ලු වී හෝ කය සිතට නො පෙනී ගොස් කායික සුවයක් දැනී, සිත සමාහිතව සන්සිදී, සිත නතර වූවා සේ දැනී, සිත සම්පූර්ණ නිසලත්වයකට පත් වුව හොත්, "සුවපත් වේවා" යන්න නො සිතා නිසලව සිටිය යුතු ය. සුවපත් වේවා යන්න ඕනෑකමින් ම සිතීමට ගිය හොත් නිසලත්වය නැති වී යනු ඇත. නිසලත්වය අධිෂ්ඨාන කළ විනාඩි 15 පුරා ම පැවතී නැති වේ.

## පළමු ධ්‍යානයට සිත පත් කිරීම දෙවන අදියර

දැන් ඔබට නැගෙනහිර, බටහිර ආදී ඒ ඒ දිසා වල සත්වයන් අරමුණු කරමින් හෝ, මනුෂ්‍ය-දිව්‍ය-බ්‍රහ්ම-අමනුෂ්‍ය-තිරිසත්-අපා ආදී සත්වයන් වෙන් වෙන්ව අරමුණු කරමින් හෝ, සියළු සත්වයන් අරමුණු කරමින් හෝ පළමු ධ්‍යාන තත්වය උපදවා ගෙන සිටිය හැකි වනු ඇත.

සියළු සත්වයන් අරමුණු කරමින් මෙම ක්‍රියා පැතිරවීමට පෙර පහත දැක්වෙන කරුණු ගැන නුවණින් සිතා බලන්න.

1. තමා ගේ ගුණ ධර්ම ගැන සිතා සතුටු වන්න. උදාහරණයකට මට දැන් හතුරාටත් අවංකව ම මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න හැකියි. මගේ සිත දැන් සමාධිමත්. මගේ ශීලය පිරිසිදු යි. මේ ආදී ඔබ තුළ ඇති ගුණ ධර්ම සිහි කරන්න. මා ගැන කවුරු කොහොම වැරදිවට සිතුවත් මට කමක් නැහැ කියා සිතන්න.
2. ලෝකයේ නොයෙකුත් දුරාවාර, අපරාධ වැනි දේ කරන අය සිටිනවා. මේ අයත් සුවපත් වේවා කියා මා කොහොමද හිතන්නේ ? මෙලෙස ඔබට සිතුවනාත්, මෙය අවබෝධ කර ගන්න. ඒ කරන පාප කර්ම ඒ ඒ සත්වයන් ගේ කර්මයි. මෙම ක්‍රියා පතුරුවන එක මගේ කුශල කර්මය යි.
3. ඔබට කරදරකාරී තිරිසන් සතුන්, අමනුෂ්‍යයන් ආදීන් ගැන, "ඒ ඔවුන් ගේ ගතිය නේ, ස්වරූපයනේ" කියා සිතන්න. තිරිසන් සත්වයන් ගේ ගතිය, ස්වරූපය ඒකයි. අමනුෂ්‍යයන් ගේ ගතිය, ස්වරූපය ඒකයි. ඔවුන් වරදක් කරන්නේ ඔවුන් වරද පව, ආදිය ගැන නො දන්නා නිසයි.
4. මේ අති දීර්ඝ සංසාරයේ මව නො වුණ, පියා නො වුණ, සොයුරු සොයුරියක නො වුණ, භාර්යාවන්-ස්වාමිපුරුෂයන් නො වුණ කිසිවෙක් නැහැ. ලෝකයේ

සිටින සෑම කාන්තාවක් ම එදා මගේ මව වී මට කොච්චර ආදරය කරලා තිබෙනවා ද ? එසේ ම භාර්යාව වී කොයි තරම් සෙනෙහසක් ආදරයක් දක්වල තිබෙනවා ද ? සොයුරියක වී කොපමණ සෙනෙහසකින් සිටිය ද ? ලෝකයේ සෑම කෙනකුම මගේ අම්මා කෙනෙක්, පිය කෙනෙක් .....

එම නිසා ආදරණීය මවක්, තම එකම පුතුට මෙම ක්‍රියා දක්වන්නා සේ, නැත්නම්, ඉතා ආදරණීය පුතකු තම මවට මෙම ක්‍රියා දක්වන්නා සේම ම සියළු සත්වයන් කෙරෙහි මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න ඕනෑ. සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!!!

"මාතා යථා නියං පුත්තං  
 ආයුසා ඒක පුත්තමනුරක්ඛේ  
 එවමපි සබ්බභුතේසු  
 මානසං භාවයේ අපරිමාණං

(කරණීය මෙන්න සූත්‍රය)

මවක් තම එකම පුතා ආරක්ෂා කරන්නේ, (මෙත් සිතින් කටයුතු කරන්නේ) යම් සේ ද, එලෙසින් ම සියළු සත්වයන් කෙරෙහි අප්‍රමාණ, මෙම ක්‍රියා සිත වඩන්නේ ය. මේ ගාථාවේ අදහස එය යි.

5. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ මෙම ක්‍රියා ගැන සිතන්න. එදා උන්වහන්සේ බෝධිසත්ව කාලයේ "ඤාන්තිවාදී" වැනි ජාති වලදී තම අත් පය කපා ඉවත් කර දමන්දී පවා මෙම ක්‍රියා පැතුරූ හැටි සිතන්න.

යෝ මේ හත්ඵෙව පාදේව - කණ්ඞ නාසංච ඡේදයී  
 විරං ජීවතු සෝ රාජා - නහි කුප්ඤානි මා දිසා.

යමෙකු මගේ අත් පා ද කන් නාස් ද කැපුයේ ද, ඒ රජතුමා



බොහෝ කල් ජීවත් වේවා! මා වැන්නෝ නො කීපෙත්.

එදා ඒ අයුරින් මෙම ක්‍රියා පැතිර වූ උන්වහන්සේ ගේ, අද බුදු වූ පසු ඇති වූ මෙම ක්‍රියා කොපමණ නම් අසීමිත ද ? මුළු විශ්වය පුරා පැතිරී ගිය උන්වහන්සේ ගේ ඒ මහා මෙම ක්‍රියාවලක් නො වූ එක ම සත්වයකුවත් නැත.

මෙවන් බුදුවරුන් සිය දහස් ගණනක් එකවර මෙම ක්‍රියා පැතුරුවෝ ... ? මුළු විශ්වයම මෙම ක්‍රියා ජලයෙන් සිසිල් වී යනු ඇත. ඒ මහා මෙම ක්‍රියාවෙන් සියළු සත්වයන් ම සුඛිත වනු ඇත. අවිච්ඡාදී අපායේ ගිනි පවා වායුසමීකරණය කළා සේ සිසිල් වී යනු නියත ය. ඒ මහා මෙම ක්‍රියා දකින්න. මෙන්න මෙවැනි මහා මෙම ක්‍රියාකින් මම මුළු විශ්වයේ ම සත්වයන් කෙරෙහි මෙන් සිත පතුරවමි' යි සිතා, "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, සියළු සත්වයෝ සුවපත් වේවා ...." යි මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න. පුදුම ශාන්ත නිවී යාමකට පත්ව, සිත සමාධිමත් වනු ඇත.

6. දැන් මුළු විශ්වයම, ඔබේ මෙම ක්‍රියා ජලයෙන් පිරී යන අයුරු, පිරී ඇති අයුරු සිතින් දකින්න. "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා ....! ඔබේ මුළු සිරුර ම සිසිල් වී ගිය නිසල වූ ශාන්ත සුවයක් ඔබට අත් දැකිය හැකි වනු ඇත.

7. දැන් මේ මෙන් සිත, දස දිසාවන්ට පැතිර විය හැක. සුයඹාලෝකය වැටී තිබෙන විටක, හිරු වළාකුළු වැසී ගිය පසු ඉරු එළිය නිවී නිවී යන්නා සේ, මෙම ක්‍රියා සිත උතුර - දකුණ ආදී දිසා වලට පතුරු වන්න. විශේෂයෙන් ම පෘථිවි ගෝලයෙන් යට දිසාවට මෙම ක්‍රියා පතුරුවන විට, වෙනත් දිසාවන්ට වඩා ගැඹුරු සමාධියක සුවය අත් දැකිය හැකි වේ.

8. මෙතෙක් වේලා මෙම ධ්‍යානයෙන් ඉන්න ලැබේවා' යි අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කරන්න. එසේ අධිෂ්ඨාන නො කළ හොත්. සමාධිමත් සිත වැඩි වේලා නො පැවතීමට ඉඩ ඇත.

## පළමු ධ්‍යාන සිත - තෙවන අදියර - ධ්‍යාන වගී කිරීම

එක් ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගත් පසු, ඊළඟ ධ්‍යාන සිතට යාමට පෙර, පළමු ධ්‍යාන සිත වගී භාවයට පත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. අංගුත්තර නිකායේ "ගාවිපම සූත්‍රයේ" මෙසේ උපමාවක් දක්වා තිබේ. කඳු මුදුනක තණකොළ කමිත් සිටිනා එළදෙනක, කඳු බෑවුමේ ඇති හොඳ තණකොළ දැක ඒවා කෑමට සිතා කන්ද පල්ලමට ඉස්සරහා පා දෙක තබා, එය හරියට ස්ථාවරව තබා නො ගෙන, පසු පස පා දෙක එසවුව හොත්, පෙරළී යන්නා සේ, එක් ධ්‍යාන සිතක් වගීකෘත නො කොට, ඊළඟ ධ්‍යාන සිතට යාමට උත්සාහ කරන්නා, ඒ ධ්‍යාන සිත් දෙකින් ම පිරිහේ. මෙම නිසා උපදවා ගත් ධ්‍යාන සිත වගී කර ගත යුතු ය.

1. පළමුවෙන් ම ධ්‍යාන සිතේ සිටීමට හැකි කාලය, අධිෂ්ඨාන කරමින් ටිකින් ටික වැඩි කර ගත යුතු වේ. විනාඩි 15 - 30 - 45 - 60 ආදී වශයෙන් ධ්‍යානයට සමවැදී සිටිය හැකි කාලය වැඩි කර ගත හැක. උදාහරණ වශයෙන්, "විනාඩි 15 ක් පළමු ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්නට ලැබේවා" යි අධිෂ්ඨාන කර, භාවනා කළ විට, විනාඩි 15 නිම වන තෙක් ම ධ්‍යාන සිතේ සිටිය හැකි වේ. එසේම හරියට විනාඩි 15 නිම වන විට ම ධ්‍යාන සිත ද නැති විය යුතු ය. මෙලෙස විනාඩි 15 බැගින් බොහෝ වාර ගණනක් කරන්න. ඊට පසුව විනාඩි 30 ..... ඊට පසුව විනාඩි 45 .... මෙලෙසින් පුරුදු පුහුණු වීම කළ යුතු වේ. ඊට පසුව කාලය අඩු කර ගනිමින්, විනාඩි 15-10-5-2-1 ආදී වශයෙන් පුරුදු වන්න.

2. ධ්‍යානයකට සිත පත් වන්නේ ධ්‍යානාංග තුළින් විනා භාවනා අරමුණු තුළින් නො වේ. පළමු ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග 5 ක් ඇත. විතක්ක-විචාර-පීති-සුඛ ඒකග්ගතා.

- විතක්ක: අරමුණ මතට සිත නැවත නැවත නැංවීම.
- විචාර: අරමුණෙහි සිත පැතිරී, අරමුණ ඉතා ප්‍රකටව පෙනීම.

පීති : සිතට දැනෙනා ප්‍රීතිමත් ගතිය.

සුඛ : කයට දැනෙනා, මුළු කය පුරා විහිදී ගිය සුඛය.

ඒකඟ්ගතා : අරමුණ හා සිත යන දෙක ම එකක් බවට පත් වීම.

පළමු ධ්‍යානයේ මේ ධ්‍යානාංග 5 ම ඇත. මේ එකිනෙක ධ්‍යානාංගයක් වෙන් වෙන් වශයෙන් අරගෙන, ඒවා වලිභාවයට පත් කර ගත යුතු ය. උදාහරණ වශයෙන් "චිතක්කය පමණක් උපදවා ගෙන විනාඩි 15 ක් ඉන්න ලැබේවා" කියා අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කරන්න. මෙහි "පමණක්" යන වචනය වැදගත් ය. තමා ප්‍රිය කරන, ගරු කරන අයකුට මෙමත්‍රිය පතුරුවනවා නම්, ඒ අරමුණ වෙතට "සුවපත් වේවා" යන සිත නැවත නැවත පත් වෙමින් පවත්නා අයුරු අත් දකිය හැකි වේ. මෙසේ මෙය ම බොහෝ වාර ගණනක් අධිෂ්ඨාන කරමින් අත් දකින්න.

ඊට පසු, ඒ ආකාරයෙන් ම විචාර ආදී සෙසු අංගයන් ද එකිනෙකක් වෙන් වශයෙන් රැගෙන භාවනා කර ඒ ඒ අංග වලි කර ගන්න.

ඊට පසුව, "චිතක්ක-විචාර යන අංග 2 ම පෙනේවා" යි අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කරන්න. පළමුව චිතක්කය ඇති වේ; ඊට පසුව විචාරය ඇති වේ. මෙලෙසින් මේ ක්‍රියා දාමය දිගට ම අධිෂ්ඨාන කළ කාල පරිච්ඡේදය පුරා පවතී.

ඊට පසු චිතක්ක - විචාර - පීති යන අංග 3  
ඉන් පසු චිතක්ක-විචාර-පීති-සුඛ යන අංග 4  
ඉන් පසුව චිතක්ක ආදී ධ්‍යාන අංග 5.

මේ ධ්‍යානාංග වලි කිරීම ධ්‍යානයකට සිත පත් කර ගත් කෙනකුට මෙන්ම, ධ්‍යානයකට සිත පත් කර ගැනීමට නො හැකි වූ කෙනකුට ද කළ හැකි ය. ධ්‍යානාංග වලි කර ගත් පසු,

කලින් ධ්‍යානයට සම වැදීමට නො හැකි වුවත්, පහසුවෙන් ධ්‍යාන සිත ඇති කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

මේ ධ්‍යානාංග 5 වැනි කර ගත් පසු, "චිතක්ක විචාර ජිති සුඛ ඒකග්ගතා සහිත පළමු ධ්‍යානයට සිත පත්වන අයුරු ඉතා පැහැදිලිව මට පෙනී, පළමු ධ්‍යාන සිත උපදවා ගෙන විනාඩි ..... ක් ඉන්න ලැබේවා" යි අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කරන්න. ධ්‍යාන අංග 5 බල බලා සිටින්න.

එවිට, මේ ධ්‍යානාංග 5 පිළිවෙලින් සිතට පෙනී, කේතුවක මුදුනට ම ගොස්, එයින් පහළට සිත කඩා වැටෙන්නා සේ පෙනී, සිත ගැඹුරට කිඳා බැස, ධ්‍යානයට සිත පත් වනු ඇත. මෙවිට, මා පත් වුනේ පළමු ධ්‍යානයට ම යි කියා සැකයක් නො මැතිව දැන ගත හැකි වේ.

### ඉහළ ධ්‍යාන වලට සිත පත් කිරීම.

පළමු ධ්‍යානය වැනි කර ගත් පසු, දෙවන ධ්‍යානය උපදවා ගැනීම පහසු වේ. දෙවන ධ්‍යානයේ ඇත්තේ ජිති-සුඛ-ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග 3 පමණි. පළමු ධ්‍යානයේ වික වේලාවක් සිට මෙසේ අධිෂ්ඨාන කරන්න : "චිතක්ක-විචාර නැති, ජිති-සුඛ-ඒකග්ගතා සහිත දෙවන ධ්‍යානයට සිත පත්වන අයුරු ඉතා පැහැදිලිව ම පෙනී, දෙවන ධ්‍යානය උපදවා ගෙන විනාඩි 15 ක් ඉන්න ලැබේවා.

ඊට පසු ධ්‍යානාංග බලමින් සිටින්න. මෙවිට චිතක්ක-විචාර යන අංග දෙක පෙනී, පහතක් නිවුනා සේ ඒවා නිරුද්ධ වී ගොස්, සෙසු ධ්‍යානාංග 3 පිළිවෙලින් පෙනී. එයින් පහළට සිත කිඳා බැස්සා සේ පෙනී යමින් දෙවන ධ්‍යානයට සිත පත් වේ.

මේ දෙවන ධ්‍යාන සිත ද පෙර සේ ම වැඩි කළ යුතු ය. එසේ වැඩි කර ගත්තට පසුව පමණක්, තෙවන ධ්‍යානයට යාමට

උත්සාහ කළ යුතු ය.

තෙවන ධ්‍යානයේ ඇත්තේ සුඛ-ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග දෙක පමණි. "චිතක්ක-චිචාර-පීති යන ධ්‍යානාංග නොමැති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත තෙවන ධ්‍යානයට සිත පත්වන අයුරු ඉතා පැහැදිලිව ම පෙනී, තෙවන ධ්‍යානය උපදවා ගෙන විනාඩි 15 ක් ඉන්න ලැබේවා" යි අධිෂ්ඨාන කර ධ්‍යානාංග බලමින් සිටින්න. මෙවිට චිතක්ක-චිචාර-පීති යන ධ්‍යානාංග පිළිවෙලින් පෙනී, ඒවා නිවී ගොස්, සුඛ ඒකග්ගතා ධ්‍යානාංග අංග දෙක පෙනෙමින්, තෙවන ධ්‍යානයට සිත පත් වේ. එයද පෙර ධ්‍යාන සේ ම වශීකෘත කළ යුතු ය.

මෛත්‍රී-කරුණා-මුදිතා යන භාවනා තුළින් ලැබිය හැක්කේ පළමු ධ්‍යාන-දෙවන ධ්‍යාන හා තෙවන ධ්‍යාන පමණක් යැයි පොත් වල දැක් වේ. සම්ප්‍රදායික මතය ද එය ය. එහෙත් එය සත්‍යයක් නො වේ.

මෙසේ අධිෂ්ඨාන කර බලන්න. "මට ආකාසානඤ්චායතන පළමු අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත උපදවා ගෙන විනාඩි 15 ක් ඉන්න ලැබේවා". මෙහි දී සියළු සත්වයන් අරමුණු කරමින් "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා මෛත්‍රිය පතුරුවන්න.

මෙවිට ඒ සත්වයන් විසිරී ඇති අහස සිතට අරමුණු වී, සියළුම රූප නිමිති (සිතට පෙනෙන රූප සටහන්) නිරුද්ධ වී ගොස්, අනන්ත අහස පමණක් සිතට පෙනේ. මෙය නැගෙනහිර දිසාවට ගියත් කෙළවරක් නැත. බටහිර දිසාවට ගියත් නිමක් නැත. සිත මෙලෙස ඒ ඒ දිසා වලට යවන විට, සිවු දිසාවමත්, උඩ යට දිසාවනුත් අනන්තවත් බව පෙනී, "අහස අනන්ත යි, අහස අනන්තයි" කියා සිතී, සිත සම්පූර්ණයෙන් ම සමාහිත වනු ඇත.

මීට පසුව, විඤ්ඤාණඤ්චායතන දෙවන අරූපාවචර සිතට

පත් වී විනාඩි 15 ක් ඉන්න ලැබේවා යි අධිෂ්ඨාන කර, "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වේවා" යි සියළුම සත්වයන් වෙත මෛත්‍රිය පතුරුවන්න. කලින් කී පළමු අරුපාවචර සිතට සිත පත් වී, ඒ අනන්ත අහස අරමුණු වූ සිතත් අනන්තයින් කියා සිතට පෙනී යන විට ම, අනන්ත අහස නො පෙනී ගොස් විඥානය විඥානයට ම අරමුණු වමින් පවත්නා දෙවන අරුපාවචර සිතට සිත පත් වේ.

(ඔබේ සැකය දුරු කර ගැනීමට බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ "මෙන්ත සූත්‍රය" බලන්න).

මෛත්‍රී භාවනාවෙන් සිත සමාධිමත් කර ගෙන ඇති කෙනකුට කළ හැකි වෙනත් දේවල් කිහිපයක්.

### (1) මෛත්‍රී චිත්ත තරංග කෙනකු වෙත යවා ඔහු සුවපත් කිරීම.

ඔබ ප්‍රිය කරන, ගරු කරන කෙනකු අරමුණු කර ගෙන මෛත්‍රිය පතුරුවන්න. ධ්‍යානයකට සිත පත්වීමට පෙර, සමහර විට ඔහු ගේ මුහුණ ලොකු කහ පාට වැනි වර්ණවත් රවුමක් තුළ දිස්වන විනයක් සේ ඔබට පෙනී යා හැකි ය. එසේ නො වුවත්, ඔහු ගේ මුහුණ සිතට මැනවින් පෙනේ. මෙන්ත මෙම දර්ශනය ඔහු සිටින තැන සිට, ටික ටික ඔබ සමීපයට ම ලංකර ගැනීමට හැකි යි. ඔහු සිටිනා තැන සිට, ඔබ සිටිනා තැන දක්වා මෙම දර්ශනය ඔබ සිතන තැනක දර්ශනය වේ. මෙම දර්ශනය මෙලෙස ඇත් කරමින්, ලං කරමින් බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ. මෙලෙස මැනවින් වශීකෘත කළ පසු, ඇත සිටින කෙනෙකු වෙත ඔබ ගේ මෛත්‍රී චිත්ත තරංග යවා ඔහු සුවපත් කිරීමට හැකියාවක් සමහරවිට ඔබට ඇති කර ගත හැකි වනු ඇත.

### (2) විශ්ව ශක්තිය ලබා ගැනීම

හාන්සි පුටුවක ඇල වී හෝ ඇඳක උඩ අතට නිදා ගෙන

ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම සැහැල්ලු කර ගන්න. දැන් මෙෙක්‍රී ධ්‍යානයකට සම වදින්න. ධ්‍යානයේ ටික වේලාවක් සිට එහි සිටිත්දී ම, විශ්ව ශක්තිය මගේ ශරීරයට ඇතුළු වේවා යි අධිෂ්ඨාන කර, සැහැල්ලුවට පත් ශරීරය දෙස සමාධිමත් මනසින් බලා සිටින්න. මෙවිට, හරියට ඔබේ පාදයක් හිරි වැටී තිබී දිග හැරිය පසු පාදය නලියමින් යන ආකාරය දැනෙන්න සේ, මුළු ශරීරයම නලියමින් යන ආකාරය දැකීමින් යම් කිසි ප්‍රමාණයක් විශ්ව ශක්තිය ශරීරය තුළට ඇතුළු වන ආකාරය අත් දැකිය හැකි වේ. ඊට පසු මෙම විශ්ව ශක්තිය තව 500 වාරයක් වැඩිවේවා, 1000 ස් වාරයක් වැඩිවේවා, 5000 ස් වාරයක් වැඩිවේවා ආදී ලෙසින් අධිෂ්ඨාන කරමින්, එම ශක්තිය අඩු වශයෙන් ලක්‍ෂයක් දෙකක් වත් දක්වා ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. මේ සඳහා සැහෙන කාලයක් ගත විය හැක.

මෙලෙසින් එම විශ්ව ශක්තිය ලබා ගැනීමේ බලය දියුණු කර ගත් පසු, එම ශක්තිය කෙනකු තුළට යවා ඔහු මෝහනයට පත් කිරීමට හෝ කෙනකු ගේ ලෙඩ සුව කරවීමට හැකියාවක් හෝ ඔබට සමහරවිට ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

පෙර සමීප ආත්ම භවයන්හි දී හින්දු භාවනා ක්‍රම පුරුදු කර ඇති කෙනකුට මෙය ඉතා පහසුවෙන් කළ හැකි ය.

මේවා ඇති කර ගත යුත්තේ හුදු ලෝක සත්වයා, සුවපත් කිරීමේ පරම මෙෙක්‍රීය සිත ඇතුළු ම පමණි. ස්වයං ඇගයීමක්, වෙනත් ලාභාපේක්‍ෂාවක් වැනි දේ සඳහා මේවා නො කළ යුතු ය.

කෙසේ වෙතත්, මේවාට වඩා ඉතා වැදගත් වන්නේත්, කළ යුතු වන්නේත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා මෙෙක්‍රී භාවනාව විදර්ශනාවට හැරවීමමය.

### (3) ශුභ විමෝක්ෂය

මෙම ත්‍රිය ධ්‍යාන වශී කළ, මෙම ත්‍රි පාදක සත්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩු කෙනකුට මෙම ත්‍රි ශුභ විමෝක්ෂයට සිත පත් කර ගත හැකි ය.

"... සුභං වා බො පන විමොක්ඛං උපසම්පජ්ජ විහරති සුභපරමාභාහං භික්ඛවේ, මෙත්තා වෙනෝ විමුත්තිං වදාමි ..."

(බොජ්ඣංග සංයුත්තය - මෙන්ත සුත්‍රය)

මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන වශීකෘත කළ, බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩු භික්ෂුව ශුභ විමෝක්ෂයට හෝ පැමිණ වාසය කරයි. මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිත ශුභ විමෝක්ෂය කෙළවර කොට පවතී. ඒ ඉහත පාඨයේ අදහස යි.

අංගුත්තර නිකායේ අට්ඨ විමොක්ඛ සුත්‍රයේ "සුභන්තේව අධිමුත්තෝ විහරති, අයං තතියා විමොක්ඛො" - ශුභ ම යැයි ඇලුණේ වෙයි - මෙය තෙවන විමෝක්ෂය යි" - කියා දැක්වෙන්නේ ද ශුභ විමෝක්ෂයම යි.

"යස්මිං සමයේ සුභ විමොක්ඛං උපසම්පජ්ජ විහරති, සුභන්තේව තස්මිං සමයේ පජානානි" යම් විටෙක ශුභ විමෝක්ෂය ලැබ වෙසෙයි නම්, එවිට ශුභ ම යැයි හඳුනා ගනී - යැයි දීඝනිකායේ පාචික සුත්‍රයේ දැක් වේ.

සියළු සත්වයන් අරමුණු කරමින් ධ්‍යාන සිතක ටික වේලාවක් සිටින්න. ඉන් පසුව, ඉතා මහළු, තමා ගේ වැඩ කටයුතු වත් කර ගත නො හැකිව, මල මුත්‍ර ගොඩේ ම දුගඳ හමමින්, ඉතා අපවිත්‍රව සිටිනා කෙනකු දෙස සිතීන් බලා, ඔහු ශුභ වශයෙන් බැලිය හැකිදැයි සිතීන් විමසා බලන්න. ඔහුට මෙම ත්‍රි කිරීම ප්‍රශ්නයක් නො වූවත්, ඔහු ශුභ වශයෙන් බැලීමට අපහසු බව ඔබට වටහෙනු ඇත. "රූපය ඇසට පෙනෙනවා, එය අශුභ යැයි සිතන එක සිතුවිල්ලක් විතරයි නේ ද" කියා අවබෝධ වූ



පසු, මුළු විශ්වයේ ම සත්වයන් කෙරෙහි පැතිර පවත්නා අශුභ සංඥාව "සිතුවිලිලක් පමණක් හැර අන් දෙයක් නො වේ" යන අවබෝධයෙන් යුතුව ඉවත් කරන්න. මෙවිට සිත සියළු අරමුණු වලින් නිදහස් ව, හිස් වී, ශාන්ත නිසල තත්වයකට පත් වී, සියුම් දැනීමක් පමණක් ශේෂව පවත්නා තත්වයකට පත් වේ. මෙම තත්වයේ සිටිත්දී ම සියළු සත්වයන් අරමුණු කරමින් ඔබ අත් දකිනා ඉහළ ම ධ්‍යාන සිත මෙය හා එක් කරන්න. එවිට ශුභ විමෝක්ෂය අත් දැකිය හැකි වේ.

මෙය අත් දැකිය හැක්කේ "ශුභ - අශුභ, ලස්සන - කැත" ආදී සියළු ද්වයතාවයන්, විදර්ශනා භාවනාව තුළින් සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවත් ව ගොස් ඇති කෙනකුට පමණි. එසේම මෙය ශුභ විමෝක්ෂයට පත් කර ගත හැකි ආකාර අතුරෙන් එක් ආකාරයක් පමණයි.

## දෙවන කොටස

### මෙමත්‍රී භාවනාව විදර්ශනාවට හැරවීම

මෙමත්‍රී භාවනාව විදර්ශනාවට හැරවීම පිළිබඳ අප කළ දේශනා දෙකක්, ඒ ආකාරයෙන් ම මෙහි දක්වා ඇත.

මෙහෙම ගාථාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාරා තිබෙනවා.

මෙන්තා විහාරී යෝ හික්ඛු - පසන්තෝ බුද්ධ සාසනේ  
 අධිගච්ඡේ පදං සන්තං - සඛ්ඛාරූපසමං සුඛං

"පසන්තෝ බුද්ධ සාසනේ" - මේ බුද්ධ ශාසනයේ ප්‍රසාදයට පත් වූ "මෙත්තා විහාරී යෝ භික්ඛු" - මෙම ත්‍රි විහරණයෙන් වාසය කරන භික්ෂුව, "සඛ්ඛාරූපසමං සුඛං" - සියළුම සංස්කාරයන් සමනය කරන්නා වූ, "අධිගච්ඡේ පදං සන්තං" - පරම ශාන්ත නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියන එකයි, එහි අදහස. එයින් අදහස් කරන්නේ, මෙම ත්‍රි භාවනාව තුළින්, කෙනකුට සමථ වශයෙන් පමණක් නො වෙයි, විදර්ශනා වශයෙනුත් බලාපොරොත්තු වන ඉහළම පරමාර්ථය වූ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන් කියන එකයි.

මෙම ත්‍රි භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන්න පුළුවන් අවස්ථා ප්‍රධාන වශයෙන් 3 ක් තිබෙනවා.

1. ධ්‍යානයකට සිත පත් වුනාට පසුව,
2. ධ්‍යානයකට ආසන්න අවස්ථාවේ ඇති වන උපචාර සමාධියකට සිත පත් වුනාට පසුව, හා
3. තරමක් දුරට හෝ සිතේ ඒකග්‍රතාවයක් ඇති වුනාට පසුව.

ඒ කියන්නේ ධ්‍යානයක් උපදවා ගෙනත් මෙම ත්‍රිය භාවනාව විදර්ශනාවට නැඟිය හැකි යි; ධ්‍යාන සිතක් ඇති නො වුවත් විදර්ශනාවට හැරවිය හැකි යි කියන එකයි. මෙයින්, අද ප්‍රකාශ කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගෙන සිටිනා විට, මෙම ත්‍රි භාවනාව විදර්ශනාවට නැඟිය හැකි ආකාරය ගැන කරුණු පමණයි.

## ධ්‍යාන සිතක් ඇති විට මෙම ත්‍රි භාවනාව විදර්ශනාවට හැරවීම

මෙම ත්‍රි භාවනාවෙන් ධ්‍යානයක් උපදවා ගත් පසු, එය පාදක කර ගෙන නිර්වාණය අවබෝධ කළ හැකි ආකාරය දැක්වෙන සූත්‍ර කිහිපයක් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබෙනවා. බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ මෙත්ත සූත්‍රය - අංගුත්තර නිකායේ අට්ඨක නාගර සූත්‍රය - කරජකාය සූත්‍රය - ක්‍රියා නිස්සය සූත්‍රය වැනි දේශනා වල ඒ කරුණු දැක්වෙනවා.

### 1. මෙත්ත සූත්‍රය

සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ මෙත්ත සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙම ප්‍රකාශ කරනවා.

"ඉධ භික්ඛවේ, භික්ඛු මෙත්තා සහගතං සති සම්බොජ්ඣංගං භාවේති විචේක නිස්සිතං, විරාග නිස්සිතං, නිරෝධ නිස්සිතං, වොස්සග්ගපරිණාමිං ...."

මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිතක් උපදවා ගත් භික්ෂුව, එය පාදක කර ගෙන සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරනවා. කොහොමද එය භාවිතා කරන්නේ, ප්‍රගුණ කරන්නේ.

1. විචේක නිස්සිතං - විචේකය ඇසුරු කර ගෙන
2. විරාග නිස්සිතං - නො ඇල්ම ඇසුරු කර ගෙන
3. නිරෝධ නිස්සිතං - නිරුද්ධවීම ඇසුරු කර ගෙන
4. වොස්සග්ගපරිණාමිං - සියල්ල අත හරිමින්, නිවනට නැඹුරු වූ සිතින් යුතුව

මේ විධියට ම අනෙක් බොජ්ඣංග ධර්මයන් ගැනත් වදාරනවා.

1. සති සම්බොජ්ඣංගය
2. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය
3. විරිය සම්බොජ්ඣංගය
4. පීති සම්බොජ්ඣංගය
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය

- 6. සමාධි සම්බෝධකාංගය
- 7. උපෙක්ඛා සම්බෝධකාංගය

මේ බෝධකාංග 7 වඩන්නට ඕනෑ විවේක නිස්සිතං - විරාග නිස්සිතං - නිරෝධ නිස්සිතං - වොස්සග්ගපරිණාමිං - විවේකය නිශ්‍රය කර ගෙන, විරාගය නිශ්‍රය කර ගෙන, නිරෝධය නිශ්‍රය කර ගෙන සියල්ල අත හරිමින්.

**විවේකය :** කාය විවේක - චිත්ත විවේක - උපධි විවේක කියලා කොටස් 3 ක් තිබෙනවා.

**කාය විවේකය** කියන්නේ හුදකලාව තනිව සිටීම යි. බොහෝ පිරිසක් සමඟ සිටියත්, ඒ අය සමඟ සම්බන්ධතාවයකින් තොරව කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම් කාය විවේකයෙන් සිටිනවා කියලා කියන්න පුළුවන්.

**චිත්ත විවේකය** සිත විවේකයෙන් තබා ගැනීමයි මෙයින් අදහස් කරන්නේ. නොයෙක් දේවල් සිත සිතා සිටින්නේ නැතිව, සිත සමාහිතව තබා ගැනීම අවශ්‍යය යි.

**උපධි විවේක :** ලෝභය, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, තරඟ ආදී විවිධාකාර කෙළෙස් වලින් ඇත්ව, බෝධකාංග දියුණු කරන්නට ඕනෑ.

**විරාග නිස්සිතං :** කියන්නේ ඇලීමෙන් තොරව සංස්කාර කෙරෙහි කළකිරීමක් ඇතිව බෝධකාංග ධර්ම දියුණු කර ගත යුතු යි කියන එකයි. මෙම ත්‍රි ධ්‍යානයකට වුවත් ඇලෙන්න හොඳ නැහැ. උපාදාන කරගෙන සිතින් ආශාවෙන් අල්ලා ගෙන ඉන්න එක හොඳ නැහැ. සෑම සංස්කාරයක් කෙරෙහි ම ඇති බැඳීම, ඇල්ම අත

හැර නො ඇල්මෙන් යුතුව බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කළ යුතු වනවා.

**නිරෝධ නිස්සිතං :** නිරුද්ධ වීම දකිමින් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කිරීමයි මින් අදහස් වන්නේ. "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !" කියල පළමුවෙන් හිතපු සිත, දෙවන වර "සුවපත් වෙත්වා" කියන කොට නිරුද්ධ වෙලා. නිවිලා. තුන් වැනි වර "සුවපත් වෙත්වා" කියා හිතන විට, දෙවෙනි වර "සුවපත් වේවා" කියපු හිත නිරුද්ධ වෙලා. මේ විධියට ඇති වන සිත් එතැන ම එතැන ම නිරුද්ධ වනවා. ධ්‍යාන සිතක් ඇති වුවත්, එයත් නිරුද්ධ වී වනවා. ඒ වාගේ ම සිත හා බැඳුණු රූප ධර්මත් එතැන ම එතැන ම නිරුද්ධ වනවා. ඇති වන බොජ්ඣංග ධර්මයනුත් නිරුද්ධ වී යනවා. මේ සියළුම නාම-රූප නිරුද්ධ වී යනවා නම්, මේවායේ මොනවාද අල්ලන්නට තිබෙන්නේ. මොන හරයක්, සාරයක් ද තිබෙන්නේ. මේවා නිරුද්ධ වී යන නිසා, ඒවා නිස්සාර වූ ධර්ම, ශුන්‍ය වූ ධර්ම. මෙන්න මේ අවබෝධය ඇති කර ගනිමින් නාම-රූප ධර්මයන්ගේ නිරෝධය දකිමින් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නට ඕනෑ.

**වොස්සග්ග පරිණාමිං :** මෙම කරුණ ඊටත් වඩා වැදගත්. "වොස්සග්ග පරිණාමිං" සියල්ල සිතින් අත හරිමින්, උපාදාන නො කර, කිසිවක් සිතින් අල්ලන්න යන්නේ නැතිව බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කිරීම අවශ්‍යය යි. මෙෙත්‍රි ධ්‍යාන සිත් වුනත් අත හරිනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම වුනත් අත හරිනවා. "න ව කිඤ්චි ලොකේ උපාදියති" කිසිම දෙයක් උපාදාන කරන්නේ නැහැ. මේ විධියටයි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිය යුතු වන්නේ.

මෙෙත්‍රිය ධ්‍යාන සිත් උපදවා ගත්තාට පස්සේ, විදර්ශනාව වැඩිය යුතු ආකාරය දේශනා කළ එක්

ආකාරයක් මේ. මෙහිදී මෙම ත්‍රි භාවනා කරමින් ධ්‍යාන සිත් උපදවා ගන්නා විට, නිරායාසයෙන් ම සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. අමුතුවෙන් උත්සාහ කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ. ජීවි සම්බොජ්ඣංගය නිරායාසයෙන් ම වැඩෙනවා. ඒ වගේම පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයත්, සමාධි සම්බොජ්ඣංගයත්, නිරායාසයෙන් ම වැඩෙනවා. එහෙත්

1. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය හා
2. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ආයාසයෙන් දියුණු කර ගත යුතු වනවා. ඒ වාගේ ම විවේක නිස්සිතං, විරාග නිස්සිතං, නිරොධ නිස්සිතං, වොස්සග්ග පරිණාමිං යන කරුණුත් ආයාසයකින් දියුණු කර ගැනීමට සිදු වනවා.

මෙම ත්‍රි භාවනාවෙන් උපෙක්ඛාව දියුණු කරන්නට බැහැ කියලා සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායික මතයක් තිබෙනවා. එහෙත් ඒකේ සත්‍යයක් නැහැ.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමෙන් තමයි, නිවනට සිත පත් කර ගන්නට පුළුවන් වන්නේ. ධම්මවිචය කියන්නේ ප්‍රඥාව; විමංසාව; නුවණින් විනිවිද දැකීම. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය තුළින් තමයි, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්නේ; යථා භූත ඤාණ දර්ශනය ඇති වන්නේ. ධ්‍යාන සිත් නො මැතිව මෙම ත්‍රිය භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන හැටි විස්තර කරන විට මෙය විස්තර කරන්නම්.

එතකොට ඒ ආකාරයෙන් සත්ත බොජ්ඣංගයන් වැඩෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීමෙනුත්, මෙම ත්‍රි භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන්න පුළුවන්. ඒ එක ක්‍රමයක්.

## 2. ක්‍රියා නිස්සය සූත්‍රය

අංගුත්තර නිකායේ ක්‍රියා නිස්සය සූත්‍රයේ මෙසේ දැක්වෙනවා. "පට්ඨමමපහං භික්ඛවේ ක්‍රියානං නිස්සයා ආසවානං ඛයං වදාමි" මහණෙනි, මම පළමු ධ්‍යානය නිසා ද ආශ්‍රව ක්‍රියා කිරීම (රහත්වීම) සිදු වේ යැයි කියමි. මේ අයුරින් ම දෙවන-තුන්වන-හතරවන රූපාවචර ධ්‍යාන වලටත්, අරූපාවචර ධ්‍යාන එක-දෙක-තුන-හතරටත්, එසේම සංඥා වේදයිත නිරෝධය (නිරෝධ සමාපත්තිය) ගැනත් වදාරා තිබෙනවා.

"පට්ඨමමපහං භික්ඛවේ ක්‍රියානං නිස්සයා ආසවානං ඛයං වදාමි" ති ඉති ඛො පනේතං චුත්තං, කිඤ්චේතං පටිච්ච චුත්තං. මහණෙනි, පළමු ධ්‍යානය නිසා ද ආශ්‍රව ක්‍රියා කිරීම සිදු වේ යැයි කීවේ කුමක් සඳහා ද ? ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු විචිච්චේව කාමේහි, විචිච්ච අකුසලේහි ධම්මේහි සවිතක්කං, සවිචාරං, විචේකජං, පීති සුඛං පට්ඨමමපහං උපසම්පජ්ජ විහරති. මෙම ශාසනයේ භික්ෂුවක් කාමයන්ගෙන් වෙන් ව ම, අකුල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විතර්ක සහිත, විචාර සහිත, විචේකයෙන් ජනිත වූ ප්‍රීතිය හා සුඛයෙන් යුතු පළමු වැනි ධ්‍යානයට සිත පත් කර ගෙන වාසය කරනවා කියන එකයි, එහි සරල අදහස.

ඊට පසුව වදාරනවා, "සෝ යදේව තත්ථ හෝති රූපගතං වේදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඛ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තේ ධම්මේ අනිච්චතෝ, දුක්ඛතෝ, රෝගතෝ, ගණ්ඨතෝ, සල්ලතෝ, අසතෝ, ආබාධතෝ, පරතෝ, පලෝකතෝ, සුඤ්ඤතෝ, අනත්තතෝ සමනුපස්සති."

"සෝ යදේව තත්ථ හෝති රූපගතං..." පළමු වැනි ධ්‍යානයට සම වැදී සිටින අවස්ථාවේදී ම පැවැති රූපය හා සම්බන්ධ, වේදනාගතං සඤ්ඤාගතං, සඛ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං" වේදනා - සංඥා - සංඛාර - විඥානය හා සම්බන්ධ, "තේ ධම්මේ" ඒ පංචස්කන්ධ ධර්ම, එකලොස් ආකාරයකින්

සම්මර්ශනය කරනවා. කොහොමද ?

- ◆ අනිච්චතෝ - අනිත්‍ය වශයෙන්
- ◆ දුක්ඛතෝ - දුක් වශයෙන්
- ◆ රෝගතෝ - රෝග වශයෙන්
- ◆ ගණ්ඨතෝ - ගඩුවක්, තුවාලයක් වශයෙන්
- ◆ සල්ලතෝ - උලක් වශයෙන්
- ◆ අසතෝ - මහා පාපයක්, බරක් වශයෙන්
- ◆ ආබාධතෝ - ආබාධයක් වශයෙන්
- ◆ පරතෝ - අනුන් ගේ දෙයක් වශයෙන්
- ◆ පලෝකතෝ - කැඩී බිඳී යන දෙයක් වශයෙන්
- ◆ සුඤ්ඤතෝ - ශුන්‍ය දෙයක් වශයෙන්
- ◆ අනත්තතෝ - ආත්ම නො වන ධර්ම වශයෙන්

පළමුවන ධ්‍යානයට සමවැදී සිටින අවස්ථාවේ පවත්නා පංචස්කන්ධ ධර්ම මේ කියන ලද ආකාරයෙන් 11 ආකාරයකින් නුවණින් විමසා විමසා බලනවා, සම්මර්ශනය කරනවා.

මෙය මෙම ත්‍රියෙන් ලබනා ධ්‍යානයකට පමණක් නො වෙයි, ඕනෑම අරමුණක් තුළින් ලැබෙන ධ්‍යානයක් විදර්ශනාවට නැඟීම සඳහා යොදා ගන්නට පුළුවන්.

රූප - වේදනා - සංඥා - සංස්කාර - විඥාන යන පංචස්කන්ධ ධර්ම, එකිනෙකක් අතීත - අනාගත - වර්තමාන හා අධ්‍යාත්මික භාහිර කියන කොටස් 5 ට බෙදා බෙදා අනිත්‍ය ආදී වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන එකයි ඉතා හොඳ.

උදාහරණයකට කීවොත්,

1. දැන් මේ ධ්‍යාන අවස්ථාවේ තිබෙන රූප නිතරම වෙනස් වෙවී යන නිසා අනිත්‍යයි යි.
2. දැන් වගේ ම යි, මීට ඉස්සර තිබුණ රූපත් අනිත්‍යයි යි.
3. ඒ වගේ ම අනාගතයේ ඇතිවන රූපත් අනිත්‍යයට යනවා.



4. තමන් ගේ රූපත් අනිත්‍යය යි.
5. මගේ වගේ ම අන් අය ගේ රූපත් අනිත්‍යය යි.  
පණ නැති භාහිර සියළු රූපත් අනිත්‍යය යි.

මේ වගේම ,

1. දැන් මේ අවස්ථාවේ ඇති වේදනාවක් නැති වී යනවා, අනිත්‍යය යි.
2. පෙර තිබුණ වේදනා එකක් වත් දැන් නැහැ. අතීත වේදනා ඒක නිසා අනිත්‍යය යි.
3. අනාගතයේ ඇතිවන කවර වේදනාවක් වුවත් ඇති වී නැති වී යනවා, අනිත්‍යය යි.
4. මගේ වේදනාවත් අනිත්‍යය යි.
5. මගේ වගේ ම යි, කොයි සත්වයකු කොයි වේදනාවක් වින්දත්, ඒ සෑම වේදනාවක් ම අනිත්‍යය යි.

මේ විධියට සංඥා - සංස්කාර - විඥාන කියන අනෙක් ස්කන්ධයක් සම්මර්ශනය කරන්නට ඕනෑ. මෙහෙම හිතනවා නො වෙයි, ඒ පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම යි අවශ්‍ය. තමාට ම එය අවබෝධ විය යුතු යි.

මේ එකිනෙක ස්කන්ධයක්, අතීත-අනාගත-වර්තමාන-අප්ඤ්ඤානික-භාහිර-හීන-ප්‍රණීත-මිලාරික-සුඛම-දුර-ලඟ වශයෙන් 11 ආකාරයකට බෙද බෙදා, ඒවා අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ආදී වශයෙන් නුවණින් විමස විමසා බැලිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබුණත්, මේ දැන් කියපු අතීත-අනාගත-වර්තමාන-අප්ඤ්ඤානික-භාහිර වශයෙන් පස් ආකාරයකින් බැලීම පමණක් වුවත් නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වනවා.

අනිච්චතෝ - රූපය අනිත්‍යය යි, වේදනාව අනිත්‍යය යි, සංඥාව අනිත්‍යය යි, සංස්කාර අනිත්‍යය යි, විඥානය අනිත්‍යය යි කියා, නුවණින් විමසා බලා, ඒ පිළිබඳව තමාගේ ම අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න.

දුක්ඛතෝ - මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම සෑම එකක් ම, ඒකාන්ත දුක් කියා තමා ම අවබෝධ කර ගන්න.

රෝගතෝ - මේ පංචස්කන්ධය රෝගයක්. රෝගයක් සෑදුණාම ඒක මහ කරදරයක්, ආබාධයක්, පීඩාවක්, දුක්. පෝෂණය කරන්නට, නඩත්තු කරන්නට, ආරක්ෂා කරන්නට, සාත්තු කරන්නට සිදු වනවා. එහෙම තමයි මේ පංචස්කන්ධයේ හැටි.

ගණ්ඨතෝ - පංචස්කන්ධය ගඩුවක් වගේ. කුවාලයක් වගේ. ගඩුවෙන් ලේ සැරව ගලනවා. කුණු වෙනවා. දුගඳ හමනවා. පීඩා, දුක් ගෙන දෙනවා. ඒ වගේම තමයි පංචස්කන්ධයත්.

සල්ලතෝ - මේ පංචස්කන්ධය උලක්. උලක් ඇති තිබෙනවා නම්, ඒක තිබෙන තාක් දුකයි. උල ගලවා දමන්නට ගියත් දුකයි. නො ගලවා ඉන්නත් බැහැ. මෙවැනි තත්ත්වයක් තමයි පංචස්කන්ධය තුළ තිබෙන්නේ.

අසතෝ - පංචස්කන්ධය මහ බරක්. මහ පාපයක්. මේ මහ පොළවට වඩා තමන්ට බර, තමන් ගේම පංචස්කන්ධය යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා "නික්බිජිත්වා ගරං භාරං - අඤ්ඤං භාරං අනාදිය" මේ බර පැත්තකට අත හැර දාන්න, වෙනත් බරක් ගන්න එපා. "පන්තභාරං විසංයුත්තං - තමහං බුදුමි බ්‍රාහ්මණං" මේ බර පැත්තකට දාලා, නො බැඳුණු කෙනාට මම රහන් වූ කෙනකු යැයි කියනවා.

ආබාධතෝ - පංචස්කන්ධය පවතින එක ම මහා ආබාධයක්.

පරතෝ - මෙය අනුන් ගේ දෙයක් වගෙයි. තමාට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්න බැහැ.

පලෝකතෝ - මේ පංචස්කන්ධය කැඩෙන දෙයක්. බිඳෙන දෙයක්.

සුඤ්ඤතෝ - මෙය ශුන්‍ය වූ දෙයකි. අසාර වූ දෙයක්. හිස් වූ දෙයක්. "සුඤ්ඤං අත්තේන වා අත්තනියේන වා" ආත්මයක් හෝ ආත්මයට අයත් නො වන තුවිෂ් දෙයක්.

අනන්තනෝ - මේ පංචස්කන්ධය අනාත්ම වූ දෙයක්.

මේ පිළිබඳව සුළු හැඳින්වීමක් විතරයි මේ කළේ. මේ එකිනෙක කරුණක් විස්තර කරනවා නම්, ඒ එක් එක් කරුණක් සඳහා පැය ගණනක් ගත වනවා. මේ අය, ඒවා විස්තර වශයෙන් නුවණින් විමස විමසා අවබෝධ කර ගත යුතු යි. මෙම පද ඇතුළු පද 40 ක් "පටිසම්භිදා මග්ග පාළි" යේ දැක්වෙනවා. එම පද 40 පිළිබඳ තරමක විස්තරයක් රේරුකානෝ වන්දවීමල ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් රචිත 'වත්තාලීසාකාර මහා විපස්සනා භාවනාව' පොතේ තිබෙනවා. එය කියවා බලන්න.

මෙසේ සම්මර්ශනය කළාට පසුව, "කුඩා නිස්සය සූත්‍රයේ ඊළඟට දැක්වෙන්නේ "සෝ තේහි ධම්මේහි චිත්තං පටිවාපේති. සෝ තේහි ධම්මේහි චිත්තං පටිවාපෙත්වා, අමතාය ධාතුයා චිත්තං උපසංහරති," ඒතං සන්තං, ඒතං පණිතං යදිදං සබ්බ සඛ්ඛාර සමථෝ, සබ්බපධි පටිනිස්සග්ගෝ, තණ්හකිංසෝ, විරාගෝ, නිරෝධෝ, නිබ්බානන්ති" කියලා. ඒ කියන්නේ, මේ සම්මර්ශනය කිරීම නතර කරනවා. නතර කරලා, නිවන පැත්තට සිත යොමු කරනවා.

පංචස්කන්ධ ධර්ම අනිත්‍ය ආදී ලෙසින් විමස විමසා බලන විට සිත තුළින් සිතුවිලි ගලා යාමක් සිදුවන්නේ. මේ සිතුවිලි ගලායාම කියන්නේ සංස්කාර ගලා යාමක්. කොයි චිත්ත සංස්කාර ගැලුවත්, ඒවා අනිත්‍යය යි කියා හිතන එකත් සංස්කාර ගැලීමක්. දුකයි කියා හිතන එකත් සංස්කාරයක්. ගඬුවක් හුලක් ආදී කොයි ආකාරයෙන් සිතුවත්, සිතින් සිතුවිලි ගලා යෑමක් හැර, එතැන වෙන දෙයක් නැහැ. සංස්කාර විරහිත වූ 'විසංකාරගත' තත්ත්වයකුයි නිවන. ඒ නිසා සංස්කාර ගැලීම නවත්වන්නට ඕනෑ. නවත්තලා, 'අමතාය ධාතුයා චිත්තං උපසංහරති' නිවන පැත්තට සිත යොමු කරනවා, සියළු සංස්කාර නිවී ගිය, සියළු උපධීන් අත හැරී ගිය, තණ්හාව ක්ෂය වූ, සංස්කාර කෙරෙහි නො ඇල්ම හා සංස්කාර නිරෝධය

දැකීමෙන් ලබන නව නගන ශාන්ත යි, නවන ප්‍රණිත යි කියලා.

මෙය ප්‍රායෝගික පැත්තෙන් ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් එහෙම නො වෙයි.

1. අප සම්මර්ශනය කරමින් සිටීම බලෙන් නවත්වනවා නො වෙයි. පදවා ගෙන යන වාහනයක් එක පාරට නවත්වලා, අනෙක් පැත්තට හරවනවා වගේ නො වෙයි, මෙය ප්‍රායෝගික වශයෙන් සිදු වන්නේ. හරි අවබෝධයකින් අනිත්‍ය ආදී වශයෙන් දකින විට, විශේෂයෙන් ම ශුන්‍ය වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් දකින විට, සිතුවිලි ගැලීම නතර වෙනවා, සිත නිසල වී, ශුන්‍යතාවයකට පත්වනවා.

2. මෙසේ නො වනවා නම්, අනිත්‍යවාදී ලෙසින් නුවණින් විමසා බැලිය යුතු වන්නේ ධ්‍යානයට සම වැදීමට පෙර. හොඳින් විදර්ශනා භාවනාව කලින් සිදු වී තිබෙන්නට ඕනෑ. එවැනි කෙනකු ධ්‍යානයට සම වැදිලා, එහි සිටින්නේ ම, ඒ අවස්ථාවේ පවත්නා පංචස්කන්ධ ධර්ම ඉතා පැහැදිලිව දැක, ඒ 5, පස් පැත්තකට සිතින් ඇත් කළ හොත්, එවිටත් සිත ශුන්‍යතාවයකට පත් වෙනවා.

මෙම ශුන්‍යතාවය පවා අනිත්‍ය ධර්මයක්. ඒ අවස්ථාවේ "මම" "මගේ ආත්මය" කියා ගැනීමට ඉතිරි වී ඇත්තේ ඒ ශුන්‍යතාවය පමණයි. එය අනිත්‍යයට ගියාට පස්සේ, මොනවාද "මම" "මගේ" කියලා ගන්නට ඉතිරි වන්නේ කියන අවබෝධයෙන් යුතුව එම ශුන්‍යතාවයත් සංස්කාරයක්, එයත් අනිත්‍යය යි, අනාත්මය කියා පැහැදිලිව අවබෝධ වුනොත්, ඊට වඩා ගැඹුරු ශුන්‍යතා දර්ශනයකට සිත පත්වනවා. එයත් අනිත්‍යය යි, අනාත්මය කියා පැහැදිලිව ම අවබෝධ වන විට නිවනට සිත පත් වනවා.

### 3. අට්ඨකතාගර සූත්‍රය

අංගුත්තර නිකායේ අට්ඨකතාගර සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදින්, මෙම ත්‍රි භාවනාව විදර්ශනාවට නගන්න පුළුවන්. එහි මෙසේ දැක්වෙනවා.

"පුනචපරං ගහපති භික්ඛු මෙන්තාසහගතේන චේතසා ඒකං දිසං ඵරිත්වා විහරති, තථා දුතියං, තථා තතියං, තථා චතුස්ථං. ඉති උද්ධමධෝ තිරියං සබ්බධී සබ්බත්තතාය සබ්බාවන්තං ලෝකං මෙන්තාසහගතේන චේතසා විපුලේන මහග්ගතේන අප්පමාණෝන අවේරේන අඛ්‍යාපජ්ඣෙධන ඵරිත්වා විහරති.

සෝ ඉති පටිසඤ්චික්ඛති "අයම්පි ඛො මෙන්තා චේතෝ විමුත්ති අභිසම්බතා අභිසඤ්චේතයිතා. යං ඛෝ පන කිඤ්චි අභිසම්බතං අභිසඤ්චේතයිතං, තදනිච්චං නිරෝධ ධම්මන්ති පජානාති.

සෝ තත්ථ ධීතෝ ආසවානං ඛයං පාපුණාති, නො වෙ ආසවානං ඛයං පාපුණාති, තේතේව ධම්මරාගේන, තාය ධම්මන්තදියා පඤ්චන්තං ඕරම්භාගියානං සඤ්ඤෝජනානං පරික්ඛයා ඕපපාතිකෝ හෝති තත්ථ පරිනිබ්බාසි අනාවන්ති ධම්මෝ තස්මා ලෝකා."

නැවතත් මෙම ශාසනයේ භික්ෂුවක් මෙම ත්‍රි සහගත සිත එක් දිසාවකට පතුරුවමින් වාසය කරනවා. උදාහරණයක් කිව්වොත්, "නැගෙනහිර දිසාවේ සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යි කියා එම දිසාවට මෙම ත්‍රි සිත පතුරුවනවා. මෙලෙසින් ම බටහිර දිසාවටත්, දකුණු දිසාවටත්, උතුරු දිසාවටත්, හරියට තැනිතලා පොළවක විශාල ජල කඳක් ගලායන්නා සේ, මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිත පතුරුවනවා.

මේ වගේ ම ඉහළ සිටින සියළු සත්වයන් වෙතත්, පහළ සිටින සියළු සත්වයන් කෙරෙහිත්, හරස් අතට අනු-දිසාවන්හි සිටිනා සත්වයන් හා මුළු විශ්වයේ ම සිටිනා සියළු සත්වයන් අරමුණු කරමින් මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිත පතුරුවමින් වාසය කරනවා.

අප්‍රමාණ සත්වයන් වෙත, මෙම ධ්‍යාන සිත මෙලෙසින් පතුරුවා, "සෝ ඉති පටිසිඤ්චිකංඛි" මෙසේ නුවණින් විමසනවා. අයම්පි ඛො මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති අභිසඛ්ඛතා අභිසඤ්චේතයිතා" - මේ මෙෙත්‍රි චේතෝ විමුත්තිය (ධ්‍යාන සිත) සංඛත ධර්මයක්. අපේ මනසිකාරය, - අපේ සිත නැවත නැවත අරමුණට පත් කිරීම ආදී හේතු නිසා, ඒ හේතූන් තුළින් යි, මේ ධ්‍යාන සිත උපදවා ගත්තේ. සිතේ ම පැවැති සංවේතනාවන් නිසා, මෙය සිත තුළම පවත්නා අභිසංවේතයිත ධර්මයක්.

"යං ඛො පන කිඤ්චි අභිසඛ්ඛතං, අභිසඤ්චේතයිතං තදනිච්චං නිරෝධ ධම්මන්ති පජානාති". මෙවැනි අභිසංඛත අභිසංවේතයිත ධර්මයක් ඇත් නම්, ඒ කියන්නේ, සංඛත වූ, හේතුවෙන් හට ගන්නා වූ, සිත තුළ පහළ වන්නා වූ, සිතින් ම නිර්මිත කරන්නා වූ ධර්මයක් ඇති නම්, ඒ සියළුම ධර්ම "තදනිච්චං" අනිත්‍යයට යනවා, "නිරෝධ ධම්මං" නිරුද්ධ වී යනවා. ඒ බව "පජානාති" දැන ගන්නවා. දැන ගන්නවා කියන්නේ මේක අනිත්‍යය යි, නිරුද්ධ වී යනවා කියා හිතන එක නො වෙයි. ඒ අනිත්‍යයට යාම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් ම දකිනවා, නිරෝධයට යාම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් හද තුළින් ම දකිනවා. සිතුවිලි මාත්‍රයක් නො වෙයි. සංඥාවක් නො වෙයි. ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අවබෝධයක්.

"සෝ තත්ථ ධීතො ආසවානං ඛයං පාපුණාති" - එවිට ඔහු සියළුම ආශ්‍රවයන් ක්‍ෂය කරනවා. රහත් වනවා. තෝ චේ ආසවනං ඛයං පාපුණාති - ආශ්‍රවයන් ක්‍ෂය කිරීමට නො හැකි වුව හොත් "තේතේව ධම්ම රාගේන, තායව ධම්ම නන්දියා පඤ්චන්තං ඕරම්භාගියානං සඤ්ඤෝජනානං පරික්ඛයා, ඕපපාතිකෝ හෝති තත්ථ පරිනිබ්බාසී අනාවත්ති ධම්මෝ තස්මා ලෝකා". ඒ ධර්ම රාගයෙන් ම, ඒ ධර්ම නන්දියෙන් ම ඕරම්භාගීය සංයෝජන 5<sup>1</sup> ක්‍ෂය කර අනාගාමී වෙලා, නැවත මේ ලෝකයට නො එන ලෙස ශුද්ධාවාසයක උපදිනවා.

---

1. සක්කාය දිව්ඪී - විචිකිච්චා - සීලබ්බතපරාමාස - කාමාරග - පටිස

මේකයි ඒ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත කොට වදාළ දේශනා පාඨයේ සරල අදහස.

මේ අනුව, යම්කිසි කෙනෙක් මෙම ත්‍රි සහගත ධ්‍යාන සිතක් විදසුන් ඇසින් බැලීමට නම්, ඒ ධ්‍යාන සිතේ අනිත්‍යතාවය දකින්නට ඕනෑ. ඒ අනිත්‍යයට යෑම තුළින් ම නිරෝධය අවබෝධ කරන්නට ඕනෑ. අනිත්‍යය සහ නිරෝධය අතර ලොකු වෙනසක් තියෙනවා.

අනිත්‍ය කියන්නේ නිරන්තරයෙන් ම ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යන ස්වරූපය. නිව් නිව් යන විදුලි බල්බ් ටිකක් වගේ. නිරෝධය කියන්නේ එයින් එහා තත්වයක්. නිව් නිව් පත්තු වුන විදුලි බල්බ් ටික අනිත්‍ය දර්ශනය නම්, කලින් ම පත්තු වු විදුලි බල්බ් නැවත පත්තු නොවී නිව් ගියොත්, ඒ නිව් යාම දෙස බැලුවාට පසුව, ඒවා නිව් ගිය ආකාරය ජේනවා, කිසිවක් නැති ආකාරය ජේනවා. ඒ වාගේම, අනිත්‍යයට යන සංස්කාර ධර්මයන් සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ වී නිව් යෑම දැකීමයි, නිරෝධ දර්ශනය කියන්නේ. මෙන්න මෙලෙසින් මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය අනිත්‍ය වශයෙන්, නිරෝධය වශයෙන් කෙනකුට දකින්නට පුළුවන් නම්, ඒ තුළින් ඔහුට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට පුළුවන්.

මෙසේ හැම කෙනකුට ම කරන්නට පුළුවන් කියා අප හිතන්නේ නෑ. එකක්, ධ්‍යාන සිතක් උපදවා සිටින්නට ඕනෑ. අනෙක, එය ප්‍රමාණවත් මදි, විදර්ශනා වශයෙන් තමන්ගේ මනස දියුණු වී තිබෙන්නටත් ඕනෑ, මේ තත්වයෙන් නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නම්.

#### 4 කර්ෂකාය සූත්‍රය

"භාවේතබ්බා ඛො පනායං භික්ඛවේ මෙත්තා චේතෝ විමුක්ති ඉත්ථියා වා පුරිසේන වා. ඉත්ථියා වා භික්ඛවේ පුරිසස්ස වා නායං.

කායෝ ආදාය ගමනියෝ. චිත්තන්තරෝ භික්ඛවේ මච්චෝ. සෝ ඒවං පජානාති. "යං ඛො මේ ඉධ කිඤ්චි පුබ්බේ ඉමිනා කරජකායේන පාපකම්මං කතං, සබ්බං තං ඉධ වේදනියං, න තං අනුගං භවිස්සති" ති.

එවං භාවිතා ඛො භික්ඛවේ, මෙත්තා චේතෝ විමුක්ති අනාගාමිතාය සංවත්තති, ඉධ පඤ්ඤස්ස භික්ඛුනෝ උත්තරිං විමුක්තිං අප්පට්ඨිස්සාමෝ."

මහණෙනි, ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරිෂයකු විසින් මෙෙකු ධ්‍යාන සිත් වැඩිය යුතු ය. ස්ත්‍රියක හෝ පුරිෂයකු තම ශරීරය මරණින් මතු පරලොවට ගෙන යන්නේ නැත. මහණෙනි, මිනිස් ආයු කාලය චිත්තකෂණාන්තරයකි. ඔහු මෙසේ දැන ගනී. පෙර මේ ශරීරය නිසා යම් අකුශල කර්මයක් කරන ලද නම්, ඒ කර්ම වල විපාක මෙලොව වින්ද යුතු වෙයි. ඒ කර්මය ඊළඟ භවයටත් නො ගෙන යා යුතු ය.

මහණෙනි, මෙසේ වඩන ලද මෙෙත්‍රිය ධ්‍යාන සිත, රහත් වීමට නො හැකි චූච්භොත්, අනාගාමී වීම සඳහා හේතු වේ.

මේ ආකාරයෙන් මෙෙකු චේතෝ විමුක්තිය භාවිතා කිරීමෙන් අනාගාමී හෝ රහත් වන්නේ කොහොමද කියලා ඔබට දැන් හිතෙන්නට පුළුවන්. මෙම සූත්‍රය මුල දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙම දක්වා තිබෙනවා.

"නාහං භික්ඛවේ සඤ්චේතනිකානං කම්මානං කතානං උපවිතානං අප්පට්ඨිස්සංචිදිත්වා ව්‍යන්තිභාවං වදාමි. තඤ්චේ ඛෝ දිට්ඨෙඨ වා ධම්මේ, උපපජ්ජේවා, අපරේ වා පරියායේ. නත්චේවාහං භික්ඛවේ සඤ්චේතනිකානං කම්මානං කතානං උපවිතානං අප්පට්ඨිස්සංචිදිත්වා දුක්ඛස්සන්ත කිරියං වදාමි."

"මහණෙනි, දැන දැන කරන ලද, රැස් කරන ලද කර්මවල විපාක නො විද ඒ කර්ම අවසන් වෙනවා කියලා මා කියන්නේ



නැහැ. මේ ජීවිතයේ දී ම හරි ඊළඟ භවයේ දී හරි සසර කවදා හරි ඒ විපාක ලැබෙනවා. දැන දැන කරන ලද, රැස් කරන ලද අකුශල කර්ම වල විපාක නො විඳි, දුක කෙළවර කිරීමක්<sup>1</sup> වනවා කියලා මා කියන්නේ නැහැ.

"ස බෝ සෝ භික්ඛවේ අරියසාවකෝ එවං විගතාභිජ්ඣෝ, විගත ව්‍යාපාදෝ, අසම්මුල්ලෝ සම්පජානෝ පතිස්සකෝ මෙත්තා සහගතේන චේතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති. තථා දුතියං ..... පෙ ..... විහරති." (..... පෙ ..... පෙර දැක් වූ අවිධිකතාගර සූත්‍රයේ මෙනි).

ඒ විධියට භික්ෂ කෙනකුට අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද පහවී යනවා. ඔහු මූලා නො වී සිහි නුවණින් යුතුව මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන සිත එක් දිසාවකට පතුරුවනවා.... මුළු විශ්වයට ම එම සිත පතුරුවා හරිනවා.

"සෝ ඒවං පජානාති : "පුබ්බේ බො මේ ඉදං චිත්තං පරිත්තං අභෝසි අභාවිතං. ඒතරහි පන මේ ඉදං චිත්තං අප්පමාණං සුභාවිතං. යං බෝ පන කිඤ්චි පමාණකතං කම්මං, න තං තත්‍රාවසිස්සති, න තං තත්‍රාවතිට්ඨති" ති.

ඔහු මෙහෙම දැන ගන්නවා. ඉස්සර මගේ සිත ප්‍රමාණික, භාවිතා නො කරන ලද එකක්. දැන් මගේ සිත අප්‍රමාණ සත්වයන් අරමුණු කළ අප්‍රමාණික එකක්; මැනවින් වඩන ලද සිතක්. යම් කිසි ප්‍රමාණික කර්මයක් කළා නම්, එහි විපාක මෙහි ශේෂ වන්නේ නැහැ; පිහිටා සිටින්නේ නැහැ."

දැන් මෙහෙම අවබෝධ කර ගන්න. පෙර භව වලදී මෙම කයට යම් යම් දුක්-පීඩා-කරදර ආදිය ලබා දුන් අයට විරුද්ධව නොයෙක් අකුශල කර්ම අප කළා. ඒත් ඒ ශරීරය මරණින් පස්සේ ගෙනාවේ නැහැ. ඒ වුනාට එහි විපාක ශක්තිය අපට

---

ඒ ඒ කර්මය නිසා ජනිත වන දුක, ඒ ඒ කර්ම විපාක දීමෙන් තිම වන බව.

ගෙවන්නට ඉතිරි වී තිබෙනවා. අදත් ඒ විපාක විඳිනවා. අද දැන් ඇති මේ කයත් මැරුණට පස්සේ ගෙන යන්නේ නැහැ. මේ නිසා මේ කයට කවරකු කවර දුකක්, පීඩාවක්, කරදරයක් කළත්, ඒ අය කෙරෙහි තරහ නො විය යුතු යි කියන හැඟීම මෙවිට සිතට කා වැදී යනවා.

මේ වගේම අප දැන් මේ විඳිනා දුක්-කරදර-පීඩා ආදිය පෙර කළ කර්මවල විපාක. ඒ විපාක නො ගෙවා දුක කෙළවර කරන්න බැහැ. මේ විධියට සිතන විටත්, අපට පීඩා ආදිය කරන අය කෙරෙහි තරහක් වෛරයක් ඇති වන්නේ නැහැ. මෙවිට මෙමත්‍රි ධ්‍යාන සිත මුළු විශ්වය පුරා ම අප්‍රමාණික සත්වයන් අරමුණු කරමින් ඉතා පහසුවෙන් පතුරුවා හරින්න පුළුවන්.

යම් කෙනකු වෙනුවෙන් කරන ලද, එක් කෙනකුට සීමා වූ, ප්‍රමාණික කර්මයක් ඇත් නම්, මේ අප්‍රමාණික මහා මෙමත්‍රි සිත හමුවේ, එය හරියට මහා ජලස්කන්ධයකට ඔබන ලද ගිනි හුලක් සේ, නිවී යනවා. පිහිටා සිටින්නේ නැහැ.

මෙන්න මෙම නිවී යාම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස ම දකින විට, මෙමත්‍රි ධ්‍යාන සිත, තිබෙන තත්වයට වඩා, පුදුම ශාන්ත භාවයකට පත් වනවා. මේ තත්වයත් සංස්කාරයත් අනිත්‍ය ය යි, අනාත්ම යි. සෑම සිතක් ම පවතින්නේ ක්‍ෂණයක් පමණ යි. සෑම ක්‍ෂණයක් පාසා ම සිත ඇති වී ඇති වී, නැති වී නැති වී යනවා. මේ කයත් සෑම ක්‍ෂණයක් පාසා ම ඇතිවනවා. නැති වනවා. මෙම නාම-රූප පවතින්නේ එක් ක්‍ෂණයක් පමණයි. "විත්තන්තරෝ හික්ඛවේ මච්චෝ" මුළු විශ්වය පුරා ම සිටිනා, මෙම මෙමත්‍රි ධ්‍යාන සිතට අරමුණු වූ සියළු ම සත්වයන් (නාම-රූප) එක ම ක්‍ෂණයකට සීමා වනවා. මමත් එහෙමයි. මුළු විශ්වය ම මේ ක්‍ෂණයේ පැවතුනා. ඊළඟ ක්‍ෂණයේ නිරුද්ධ වුනා. කෝ මමෙක් ? කෝ දෙවියෙක් ? කෝ බ්‍රහ්මයෙක් ? කෝ මාරයෙක් ? කෝ අමනුෂ්‍යයෙක් ? කෝ සත්වයෙක් ? මේ අවබෝධය හදවතට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස ම පෙනී යන විට සිත නිවී ශුන්‍ය භාවයකට පත්

වනවා. ඒකත් සංස්කාරයක්. ඒකත් අනිත්‍යය යි, ඒකත් අනාත්ම  
යි, ඒකත් නිරුද්ධ වී යනවා යන අවබෝධයෙන් "නිරෝධය"  
දකින විට ම නිවනට සිත පත් වෙනවා.

## ධ්‍යාන සිත් නැති විට මෙමුහු භාවනාව විදර්ශනාවට හැරවීම

(අප කළ දේශනාවක් ඒ ආකාරයෙන් ම මෙහි දක්වා ඇත).

ධ්‍යාන ලාභී නො වන, කවර යෝගාවචරයකුට හරි, මෙමුහු  
සහගත සිතක් තුළින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගන්නට හැකි  
වන්නේ කොහොමද කියන එකයි, අප දැන් විස්තර කිරීමට  
බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඒක හොඳින් අහන්න. අහන ගමන්  
භාවනා කරමින් ම, කියන දේ හදවත තුළින් දකිමින් ම අහන්න.

මෙමුහු පතුරුවන විට අප දන්නවා,

අපේ ප්‍රිය, හිතවත් සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

මැදහත් සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

වෛරී සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

සියළුම සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !, සුවපත් වෙත්වා !

ආදී වශයෙන් මෙමුහු පතුරුවන බව.

දැන් කල්පනා කරන්නට ඕන, "ප්‍රිය සත්වයෝ" කියන මේ  
ප්‍රිය භාවය නැත්නම් හිතවත් භාවය කොහේද පවතින්නේ,  
"මැදහත් සත්වයෝ" කියන මේ මැදහත් භාවය කොහේද  
පවතින්නේ, "වෛරී සත්වයෝ" කියන මේ වෛරී භාවය  
කාගේ ගාව ද පවතින්නේ, කොහේද පවතින්නේ කියන එක.

අප මෙම ක්‍රියා පතුරුවන අපගේ ප්‍රිය පුද්ගලයා අපට ඉතා ප්‍රිය කෙනකු වන්නට පුළුවන්. එහෙත් තවත් කෙනකුට ඔහු පරම හතුරකු වන්නටත් පුළුවන්. අප ගේ මැදහත් සත්වයන් වශයෙන් සලකන අය තවත් කෙනකුට ඉතා ප්‍රිය පුද්ගලයකු වන්නටත් පුළුවන්, නැත්නම් වෛරී පුද්ගලයකු වන්නටත් පුළුවන්. අප අතිශයින් ම වෛර කරන පුද්ගලයන් තවත් කෙනකුට ඉතාමත් ම ප්‍රියශීලී පුද්ගලයකු වනවා.

මේ තත්වය වෛරී ස්වභාවය, මැදහත් භාවය, එහෙම නැත්නම් ප්‍රිය භාවය අපේ සිත තුළ ම පවත්නා චිත්ත මායාකාරී ධර්මයක් පමණයි. අපි මෙම ක්‍රියා පතුරුවන පළමුවැන්නා ප්‍රිය පුද්ගලයෙක්, දෙවැන්නා මැදහත් පුද්ගලයෙක්, තෙවැන්නා වෛරී පුද්ගලයෙක් කියා අපි හිතමු. මේ පළමුවැනි-දෙවැනි-තෙවැනි කියන පුද්ගලයන් තිදෙනා ම, සම්මුතී වශයෙන් කථා කරන කොට - පුද්ගලයන් වශයෙන් සම යි. අපේ සිත තුළ යි ප්‍රිය භාවය තිබෙන්නේ. අපේ සිතෙහි මැදහත් භාවය ගේ වෛරී භාවය තිබෙන්නේ. මේ තත්වය දැන් දකින්නට ඕනෑ. අපේ සිතේ තිබෙන අප මුලා කරන මායාකාරී ස්වරූපයක් විනා, සත්‍ය වශයෙන්, අපි ප්‍රිය පුද්ගලයෝ කීවාට ප්‍රිය පුද්ගලයෝ නැහැ. අප්‍රිය පුද්ගලයෝ කීවාට අප්‍රිය පුද්ගලයෝ නැහැ. මැදහත් පුද්ගලයෝ කීවාට මැදහත් පුද්ගලයෝ නැහැ. මෙය අපේ සිතේ ම තිබෙන සංස්කාර ධර්මයක්, සිතේ ම තිබෙන මායාකාරී ධර්මයක් කියන එක පළමුවෙන් ම අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ. මේවා හදවත තුළින් දකිමින්, ක්‍රියාත්මක කරමින් අහන්න. එවිට එය තමාට ම අවබෝධ වී යා යුතු යි. එහෙම අවබෝධ වන විට අපේ සිත තුළින් ගිලිහී යන්නට ඕනෑ අපේ ප්‍රිය පුද්ගලයෝ, අපේ මැදහත් පුද්ගලයෝ, අපේ සිතේ වෛරය තරහව තිබෙන පුද්ගලයෝ. මේ කොටස් තුන ම. මොකද ? එහෙම එකක් සත්‍ය වශයෙන් නැහැ. එම නිසා ඒ බෙදීම් දැන් සිතීන් අයිත් කරනවා.

දැන් සියලුම සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! යි මෙම ක්‍රියා පතුරුවනවා. මේ සියළුම

සත්වයන්ට ප්‍රිය-මැදහත්-වෙරි ආදී හේද නැහැ. මොකද ? ඒ හේද සිතින් අයිත් කළා.

දැන් අපි මෙම ක්‍රියා පතුරුවන සත්ව කොටස් දෙකක් සිටිනවා.

1. නාමයක් සහ රූපයක් තිබෙන සත්වයෝ ඉන්නවා
  2. රූපයක් නැති නාමය පමණක් ඇති සත්වයෝත් ඉන්නවා.
- කය නැති සිත පමණක් තිබෙන බ්‍රහ්ම ලෝක වල සිටින අය. අප පළමුවෙන් බලනවා, කයයි සිතයි දෙකම තිබෙන සියළුම සත්වයන් කෙරෙහි මෙම ක්‍රියා පතුරුවන කොට, අප එයින් කොයි කොටසට ද මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්නේ කියලා. මෙහි දී ලෝක සමතාවයකට, විශ්ව සමතාවයකට අපේ සිත පත් කරන්නට යි මේ යන්නේ. හොඳට කල්පනාවෙන් අහන්නට ඕනෑ.

මේ රූපී සත්වයන් තුළ පවත්නා නාම රූප කොටස් අරගත්තොත්, ඒ කොටස් වල තියෙනවා ධාතු හයක්. "ඡද්ධාතුවෝ අයං භික්ඛු පුරිසෝ" - මේ සත්වයා කියන්නේ මහණ ධාතු හයක්. මොනවද ? පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ 4 යි. ආකාශ ධාතුව යි, විඥාන ධාතුව යි. ඔය 6 තමයි අපි මේ සත්වයෙක් කියලා අරගෙන කටයුතු කරන්නේ. ඒ 6 ට තමයි අපි මේ මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්නට යන්නේ. පඨවි ධාතුවට-ආපෝ ධාතුවට-තේජෝ ධාතුවට-වායෝ ධාතුවට - ආකාශ ධාතුවට - විඥාන ධාතුවට - අපි මේ මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්නේ "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා. දැන් තරමක් දුරට හරි සිත තුළින් අවබෝධයක් ඇති වන්නට ඕනෑ මොකක් ද මේ ඉදිරියේ දී සිදුවන්නට යන්නේ කියලා.

දැන් මේ ධාතු 6 න් අපි ගනිමු පළමුවෙන් ම ආකාශ ධාතුව. ආකාශ ධාතුව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඇතට පෙනෙන නිල්පාට අහස නො වෙයි. යම් දෙයක් අතර පවතින හිස් ස්වරූපය. උදාහරණයකට, මේ ශාලාවේ කණු දෙකක් අතර කිසිවක් නො මැති තත්වය අහස යි. මේ බිත්ති දෙකක් අතර

කිසිවක් නැති තත්වය අහස.

අපේ ශරීරයෙන් මේ කන් සිදුරු තුළ කිසිවක් නැහැ. නාස් සිදුරු තුළ කිසිවක් නැහැ. මුව තුළ කිසිවක් නැහැ. කුස තුළ මේ ආදී තැන් වල කිසිවක් නැති ස්වරූපයට තමයි ආකාශ ධාතුව කියන්නේ. ඒ වගේ ම අපේ ඇඟ පුරා ම ඇති දහඩිය ගලන රෝම කුප අතර ආකාශ ධාතුව තිබෙනවා. මේ මුළු ශරීරයේ ම ආකාශ ධාතුව තිබෙනවා.

පිරිමියෙකු ගේ නාස් සිදුරු තුළ තිබෙන ආකාශයත්, ගැහැණියක ගේ නාස් සිදුරු තුළ තිබෙන ආකාශයත් අතර ගැහැණු පිරිමි හේදයක් තිබෙනවා ද ? මගේ කන් සිදුරු තුළ තිබෙන ආකාශයත්, අර භාහිර බල්ලකුගේ නැත්නම් වෙනත් තිරිසන් සතකු ගේ කන් කුහර අස්සේ තිබෙන ආකාශ ධාතුවත් අතර වෙනසක් තිබෙනවාද ? හොඳට නුවණින් සිතා බලන්න. ඒ වගේම, මේ ලෝකයේ යම්තාක් සත්වයෝ සිටී නම්, ඒ සියළුම සත්වයන් තුළ පවත්නා වූ ආකාශ ධාතුව අතර කිසිම වෙනසක් නැහැ. මේ වෙනසක් නැති බව දැන් දකින්නට ඕනෑ.

එතකොට ඒ ආකාශ ධාතුව තුළ සත්වයෙක් සිටිනවා ද ? ගැහැණියෙක් සිටිනවා ද ? පිරිමියෙක් සිටිනවා ද ? තිරිසන් සතෙක් සිටිනවා ද ? දෙවියෙක්, බ්‍රහ්මයෙක් සිටිනවා ද ?

දැන් අප මේ ආකාශ ධාතුව අරන් "මේ ආකාශ ධාතුව සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියල ද මෙමතිය පතුරු වන්නේ ? මොකක්ද මෙතන තිබෙන විහිළුව කියලා දැන් ටිකක් තේරෙන්නට ඕනෑ. භාහිර වශයෙන් හා අභ්‍යන්තර වශයෙන් තිබෙන සියළු ම ආකාශ ධාතුව සම යි. තමන් ගේ වගේ ම යි මිනිසුන්ගේත්. මිනිසුන්ගේ වගේම යි ගැහැණුන්ගේත්. මිනිසුන්ගේ ගැහැණුන්ගේ වගේම යි තිරිසන් සත්වයන්ගේත්. ඒ සත්වයන්ගේ වගේ ම යි සෙසු භූත කොටස් වල - දේව කොටස් වල - බ්‍රහ්ම කොටස් වල. යම්කිසි රූප

කයක් ඇති සත්වයන් ලෝකයේ සිටී නම්, ඒ සියළුම සත්වයන් ගේ ශරීර කුළ පවත්නා වූ ආකාශ ධාතුවත්, මේ අප ඉදිරියෙන් දිස්වන කිසිත් නැති ආකාශ ධාතුවත්, ආකාශ ධාතුව වශයෙන් සම යි. කිසි ම වෙනසක් නැහැ. එතකොට මුළු විශ්වයේ ම සත්වයෝ ආකාශ ධාතුව වශයෙන් සම කරන්නට ඕනෑ සිතින්.

ආකාශ ධාතුවට මෙෙත්‍රිය පතුරුවනවයි කියන එකේ කිසිම තේරුමක් නෑ. කිසිම හරයක් නෑ. මා මේ ඉදිරියේ දිස් වන අහස දෙස බලා අහස "සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියලා මෙෙත්‍රිය පතුරුවනවා නම්, අන්න ඒ වගේ ම තම යි "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා මෙෙත්‍රිය පතුරුවන විට සිදු වන ක්‍රියාවලියත්.

හිතන්නට එපා මේ මෙෙත්‍රි භාවනාව විකෘති කරන්නට යනවයි කියලා. අපි කරන්නට යන්නේ පරමාර්ථය ධර්මය හොයලා, සම්මුතිය කඩලා, සම්මුතිය ඉක්මවා යන නිර්වාණ ධාතුව සාක්‍ෂාත් කරන්නට. සම්මුතිය ඉක්මවා යන්නට. එම නිසා මේ තත්වය දැන් අවබෝධ වන්නට ඕනෑ. ආකාශ ධාතුව සත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් ගන්නට බැහැ. මෙෙත්‍රි භාවනාව තුළින් අපි සත්වයන්ට "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කිව්වත්, සියළුම සත්වයන් ගේ ආකාශ ධාතුව, ආකාශ ධාතුව වශයෙන් සම යි. මෙහි සත්වයකු පුද්ගලයකු නැති බව දැන් අවබෝධ වන්නට ඕනෑ.

දැන් අපි මෙෙත්‍රිය පතුරුවනවා "සියළුම සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා. සත්වයෙක් කියන්නේ ධාතු 6 ක්. එයින් එකක් තමයි අපි ගත්තේ ආකාශ ධාතුව.

දැන් අපි ගමු වායෝ ධාතුව. අපේ ශරීරය කුළ තිබෙනවා වායෝ ධාතු කොටස් 6 ක්. අපි ආශ්වාස කරනවා. අපි ප්‍රාශ්වාස කරනවා. මෙහිදීත් ඇති වන්නේ වායෝ ධාතුවක්. ඒ වගේ ම අපි ඉක්කා පිට කරනවා. කථා කරනවා - සිනහ වෙනවා. මේ අවස්ථා

වලදී උඩ බලා ගමන් කරන වායෝ ධාතුවක් අපේ ශරීර තුළ තිබෙනවා. අප මල මුත්‍ර පහ කරන විට, පහත බලා ගමන් කරන වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. අපේ ආමාශය තුළත් වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. ශරීරයේ හිස් කුහර සෑම තැනකම වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඒ වගේ ම බඩවැලේ තුළත් වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. අපි මේ අඟ පසඟ එහාට මෙහාට දිග හරින විට හකුළු වන විට, ඒ තුළත් වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. මේ කොයි නමකින් කොයි ආකාරයේ වායෝ ධාතුවක් තිබුණත් ඒ සෑම එකක් ම වායෝ ධාතුවක් ම යි. එම නිසා බෙදීම් වලට යන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපේ ශරීරය තුළ තිබෙන වායෝ ධාතුවට පමණක් දැන් අවධානය යොමු කරන්න.

දැන් හිතන්න මම මෙතෙත ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රශ්වාස කරනවා. මගේ කය තුළ දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව තිබෙනවා. මේ අයත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. මගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුවත් මේ අය ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුවත් අතර ධාතුව වශයෙන් බලන කොට වෙනසක් තිබෙන වා ද ? කිසිම වෙනසක් නැහැ. ගැහැණියක් ආශ්වාස කළත්, මිනිසෙක් ආශ්වාස කළත්, ගැහැණියක ගේ ශරීරයේ තිබෙන වායෝ ධාතුවත්, ඒ වගේ ම මිනිහෙකු ගේ ශරීරයේ තිබෙන වායෝ ධාතුවත් ධාතුව වශයෙන් සම යි. කිසිම වෙනසක් නැහැ.

දැන් කල්පනා කරන්න, තිරිසන් සතකුත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. තිරිසන් සතක් ගේ ශරීර තුළත් මේ සුළඟ මේ වායෝ ධාතුව පවතිනවා. ඒවායේ වෙනසක් තිබෙනවාද ? ඒ වගේ ම තමයි භූත කොටස්. ඒ වගේ ම තමයි දේව කොටස්. ඒ වගේ ම තමයි බ්‍රහ්ම කොටස්. මේ සෑම කෙනකු ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා නම් - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො කරන කෙනකු සිටියත් - කයක් ඇති සියළු ම සත්වයන් ගේ ශරීර තුළ යම්කිසි වායෝ ධාතුවක් ඇත් නම්, ඒ වායෝ ධාතුව අපි කාගෙන් සම යි. හේදයක් අපට දක්නට නැහැ. ගැහැණු පිරිමි හේදයක් නැහැ. තිරිසන් මනුෂ්‍ය කියා හේදයක් නැහැ. දේව බ්‍රහ්ම



කියා හේදයක් නැහැ. භූත ප්‍රේත යක්ෂ ආදී වශයෙන් හේද එහි ගන්නට නැහැ. මේවා අපේ සිතින් ඇති කර ගෙන සිටින මූලාවක්. සිතේ මායාකාරී ස්වරූපයක්. මේ මායාකාරී ස්වරූපය අයිත් කරන්නට යි මේ විධියට අපි නුවණින් බලන්නේ.

එතකොට අපි සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා කියලා මෙම ක්‍රියා පතුරුවන කොට, කලින් කීවා සේ, "ආකාශ ධාතුව සුවපත් වේවා" කියා කියනවා නම් ඒක නිරර්ථක කථාවක් වනවා. ඒ වගේ ම තමයි අනේ මේ "සුළඟ සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියා කියන එකත් නිරර්ථක කථාවක්.

වායෝ ධාතුව වශයෙන් සියළුම සත්වයන් සම වශයෙන් දැන් පෙනෙන්නට ඕනෑ මුළු විශ්වයේ ම ආකාශ ධාතුව තියෙනවා. මේ ආකාශ ධාතුව වායෝ ධාතුවෙන් පිරිලා තිබෙනවා. "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියන කොට අපට දැන් පෙනෙන්නට ඕනෑ ආකාශ ධාතුවත් වායෝ ධාතුවත් තමයි මේ සත්වයන් ගේ කොටස් දෙකක් වශයෙන් දිස් වන්නේ කියා.

දැන් අපි බලමු ආපෝ ධාතුව. වතුර ගතිය. දැන් උදාහරණයකට අපේ ඇඟෙන් දහඩිය ගලනවා. පිරිමියෙකු ගේ දහඩියත් ගැහැණියකගේ දහඩියත් අතර වෙනසක් තිබෙනවා ද ? පිරිමියෙකු ගේ ඇඟෙන් මුත්‍ර තිබෙනවා. ගැහැණියකු ගේ ඇඟෙන් මුත්‍රා තිබෙනවා. ඒ අතර වෙනසක් තිබෙනවාද ? පිරිමියෙකු ගේ ඇඟේ ලේ තිබෙනවා. ගැහැණියකු ගේ ඇඟෙන් ලේ තිබෙනවා. ඒ ලේ වල වෙනසක් තිබෙනවා ද ? බී පොසිටිව්, බී නෙගටිව් වාගේ කියන ඒවා නො වෙයි මා මේ කතා කරන්නේ. ධාතු වශයෙන් කරන කථාවක්. කෙළ වල, සෙම් වල, සොටු වල, සැරව වල මේ ආදී අපේ ශරීරයේ තිබෙන ආපෝ ධාතු කොටස් වල ගැහැණු පිරිමි හේදයක් තිබෙනවා ද ? පිරිමියකු ගේ හා ගැහැණියක ගේ මෙන් ම සත්වයකු ගේ තිබෙන මේ ආපෝ ධාතු කොටස් අතරත් වෙනසක් තිබෙනවා ද කියා දැන් කල්පනා කර බලන්න. හරක්

වමාර වමාරා කන කොට කට අයිනෙන් සෙම වැගිරෙනවා. ඒ සෙමයි අපේ සෙමයි අරන් බැලුවාම ඇත්ත වශයෙන් ම සෙම වශයෙන් එකයි. ආපෝ ධාතු වශයෙන් එකයි. මේ ශරීරයේ තිබෙන ආපෝ ධාතුව යම් සේ ද, භාහිර වශයෙන් තිබෙන වතුර කොටසුත්, ඒ වගේ ම ආපෝ ධාතුව වශයෙන් සම යි. අපේ මුත්‍රා වල කෙළ වල, ලේ වල, සෙම වල, සොටු වල, සැරව වල, දහඩිය වල, මේ ආදී නොයෙක් කොටස් වල ඇති ආපෝ ධාතුව භාහිර ආපෝ ධාතුව හා සම වන්නට ඕනෑ. සම වශයෙන් දකින්නට ඕනෑ. තමා ගේ මෙන් ම භාහිර යම් තාක් සත්ව කොටස් ඇත් නම්, ඒ සියළුම සත්ව කොටස් වලත් පවත්නා වූ ආපෝ ධාතුව සම තත්වයෙන් පවතින එකම ධර්මයක් බව දැන් වැටහෙන්නට ඕනෑ.

"සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !" අපි ජලයක් දෙස බලා ගෙන, වතුරක් දෙස බලා ගෙන, ලීදක් දෙස බලා ගෙන "මේ වතුර සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියලා අපි මෙනෙහි කරනවා. අන්න එලෙසින් ම "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා මෙනෙහි කර ගෙන යන්නේ අර කලින් කියපු ආකාශ ධාතුවට ද ? එසේ නැත්නම් පසුව කියපු වායෝ ධාතුවට ද ? එසේත් නැත්නම් මේ දැන් කථා කළ ආපෝ ධාතුවට ද ? මේවාට මෙමතිය පැතිරවීම විහිළුවක් නේ ද ? අපි මේ බලන්නේ සම්මුතිය ඉක්මවා යන්නට. පරමාර්ථ වූ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කිරීමට. එබැවින් හිතන්නට එපා මෙමතිය භාවනාව මේ අතින් පැත්තට පෙරළන්න යනවා, මේ බොරු බණ දේශනා කරනවා කියලා. විකෘති බණ. එම නිසා මේ විධියට භාවනා කර ක්‍රියාත්මක කර බලන්න.

හොඳයි. දැන් අපි මෙමතිය පතුරුවන්නේ ආකාශ ධාතුවටත් නො වෙයි. වායෝ ධාතුවටත් නො වෙයි. ආපෝ ධාතුවටත් නො වෙයි. සියළු සත්වයෝ කිව්වට මේ කොටස් වල සත්වයන් නැති බව පෙනෙන්නට ඕනෑ. මුළු විශ්වයේ ම යම් තාක් සත්ව කොටස් සිටී නම්, ඒ සියළු සත්වයන් ගේ රූප කොටස්

වල ආපෝ ධාතුවෙන්, තේජෝ ධාතුවෙන්, වායෝ ධාතුවෙන් සත්වයන් කියලා ගන්නට කිසි දෙයක් නැහැ. ගැහැණු පිරිමි කියලා ගන්නට කිසි දෙයක් නැහැ. ධාතූ මාත්‍ර පමණයි. මෙලෙස සියළු සත්වයන් ධාතූ වශයෙන් සමයි කියලා සම තත්වයට දැන් පත් කර ගන්නට ඕනෑ සිතින් ම.

දැන් අපි බහිමු තේජෝ ධාතුවට. රශ්මෙනට. තේජෝ ධාතුව කියන එකට රශ්මය ශීතල කියන දෙක ම ගැනෙනවා. ඒක සත්සන්දනාත්මක වචනයක්. එබැවින් රශ්මෙ කිව්වත්, ශීතල කිව්වත් දෙක ම තේජෝ ධාතුව. දැන් උණ කටුවක් ගෙන බැලුවොත් එහෙම ෆැරන්හයිට් 98.4 ට මගේ උෂ්ණත්වය පවතිනවා. උණ නැති නිසා. උණ නැති වෙනත් ගැහැණියක ගේ හරි පිරිමියකු ගේ හරි උෂ්ණත්වය බැලුවොත් ඒත් ඒ ගණනටම යි ඒ අය ගේ උෂ්ණත්වය පවතින්නේ. මගේ උෂ්ණත්වයෙන් වෙනත් ගැහැණු කෙනකු ගේ හෝ පිරිමි කෙනකු ගේ උෂ්ණත්වය අතර ඒ අනුව බැලුවොත් වෙනසක් තිබෙනවා ද ?

හිතන්න, දැන් මේ අවිච වැටෙන කොට අපට රශ්මයක් දැනෙනවා. මේ අවිචේ ඇති රශ්මෙන් සත්වයෝ ඉන්නවා ද ? පුද්ගලයෝ ඉන්නවා ද ? නැත්නම් ආත්ම තියෙනවා ද ? අපේ ශරීරයේ තිබෙන උෂ්ණත්වයත් මේ භාහිර උෂ්ණත්වය වගේ ම යි. එහි සත්වයකු පුද්ගලයකු ගැහැණියක, මිනිසකු කියලා ගන්න කිසිවකු නැහැ. ආත්මයක් කියලා ගන්න කිසිවක් නැහැ.

අපේ ශරීරයේ විවිධාකාර උෂ්ණත්වයන් තිබෙනවා. සමහර විට අපේ යටි පතුල් දැනවා. මගේ යටි පතුල් දූවිල්ලත්, ගැහැණියක ගේ මිනිසකු ගේ යටිපතුල් දූවිල්ලත් අතර තේජෝ ධාතූ වශයෙන් ගැහැණු පිරිමි භේදයක් දක්නට නැහැ.

අප ගන්න ආහාර දිරනවා. මගේ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය වැඩ කරන විධියට ම යි මේ හැම දෙනාගේමත් වැඩ කරන්නේ. ඒ වගේම තමයි තිරිසන් සත්වයන් ගේ ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය

සිදු වන්නේ. ඒක සිදු වන්නේ ආහාර දිරවීමට උපකාර වන තේජෝ ධාතුවක් තුළිනුයි. මේ ආහාර දිරවන තේජෝ ධාතුව කොයි සත්වයාගෙන් ධාතුව වශයෙන් සම යි. වෙනසක් දක්නට නැහැ. අත් පා දූවිලි ආදී වශයෙන් ඇති තේජෝ ධාතුවක් තිබෙනවා නම් ඒකත් සෑම සත්වයකු ගේ ම සම යි. වෙනසක් දක්නට නැහැ. මා කලින් කී පරිදි අපේ සාමාන්‍ය වශයෙන් ෆැරන්හයිට් අංශක 98.4 ට ඇති උෂ්ණත්වය කාගෙන් සම යි.

ශරීරය දිරාපත් වන්නේත් තේජෝ ධාතුව කොටසකින්. මිනිහකු දිරාපත් වන ආකාරයට ම යි ගැහැණියකු දිරාපත් වන්නේත්. ඒ විධියට ම යි තිරිසන් සත්වයෙක් දිරාපත් වන්නේත්. මේක නිසා තේරුම් ගන්න භාහිර වශයෙන් තිබෙන තේජෝ ධාතුවත් අපේ ශරීරයේ තිබෙන තේජෝ ධාතුවත් තේජෝ ධාතුව වශයෙන් සම යි. කිසිම වෙනසක් නැහැ. ඒ වගේ ම තමා ගේ ශරීරයේ තිබෙන තේජෝ ධාතුවත් භාහිර සියළු සත්වයන් ගේ තේජෝ ධාතුවත්, තේජෝ ධාතුව වශයෙන් සම යි.

"අපි සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියන එක, හරියට මේ අප ළඟ වැටී ඇති අවිචේ රශ්නය දෙස බලා "අතේ රශ්නය සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියන කථාව වැනි විභිචවක්. සියළු සත්වයෝ කියා අපි කථා කළාට මේ තේජෝ ධාතුව තුළ කිසිම සත්වයෙක් ආත්මයක් ගන්නට නැහැ. තේජෝ ධාතුව තුළ කිසිම හේදයක් දක්නට නැහැ. අඩු වැඩිවීම් තිබෙන්නට පුළුවන්. ඒත් ධාතුව වශයෙන් කිසිම හේදයක් නැහැ. මුළු විශ්වයේ යම් තාක් රූප ඇති සත්වයන් සිටී නම්, ඒ සියළු ම සත්වයන් ගේ තේජෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව වශයෙන් සම යි. කිසිම වෙනසක් නැහැ. මේකේ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් දක්නට නැති බව දැන් පෙනෙන්නට ඕනෑ. අපේ ඇඟේ තිබෙන තේජෝ ධාතුව අරගෙන මේ "මම" ය, මේ "මගේ" ය කියා අපි කොතෙක් හිතුවත්, ඒ තේජෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව පාඩුවේ ඔහේ පවතින ධර්මයක්. ධාතුව මාත්‍රයක් පමණයි.

දැන් ගෙන බලමු පයවි ධාතුව. අපේ ශරීරයේ වැඩිපුර ලොකුවට පෙනෙන්නේ පයවි ධාතුව. ඇත්ත වශයෙන් ම අනෙකුත් ධාතු කොටසුත් තිබෙනවා. අප වැඩිපුර ඇලුම් කරන්නේ, පයවි ධාතුවෙන් නිර්මිත වී තිබෙන මේ ශරීරය, ආපෝ ධාතුවෙන් ඔප මට්ටම් කරලා, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් කරලා, වායෝ ධාතුවෙන් පුම්බලා තිබෙන නිසා. එහෙම නැත්නම් ඔය ධාතු කොටස් 4 වෙන් කළොත් එහෙම අපේ ශරීර වල ඇලුම් කරන්නට දෙයක් නැහැ.

දැන් පයවි ධාතුවට යි අපේ අවධානය. පයවි කියන්නේ පස් ගතිය. තද ගතිය මාදු ගතිය එහි ලක්ෂණ ය. දැන් හිතන්න මගේ ඇගේ තිබෙන නිය පොත්තක් නියපොතු කපන උපකරණයකින් සුරනවා පිටි බවට පත්වන තුරු. ඒ පිටි භාවයට පත් වූ දේ තමයි එහි තිබුණ පයවි ධාතුව. මේ අය ගේ නියපොතු අරගෙන සිරුවොත්. මගේ පයවි ගතියත්, මේ අය ගේ පයවි ගතියත් අතර වෙනසක් තිබෙන වා ද ?

අපේ ඇගේ තිබෙනවා ඇට කටු. අපි හිතමු මේ ඇට කටු අර ගෙන කුඩු කරනවා කියලා. ඔන්න ඒ ඇට කටු දැන් පිටි වගේ තත්ත්වයකට පත් වුනා. මෙහෙම කියන කොට මේවා හිතීන් ක්‍රියාත්මක කරමින් කියන දේ හදවතින් දකිමින් අහන්නට ඕනෑ. ඇඟ ඇතුළේ තිබෙන ඇට කටු මෙන්න කුඩු කරනවා, මෙන්න පිටි වගේ තත්ත්වයකට පත් වෙනවා කියලා දැන් ඒවා දකින්නට ඕනෑ. මේ කොයි සත්වයා ගේ ඇට කටු අර ගෙන කුඩු කළත්, මේ පයවි ධාතු ව යි අපට දක්නට ලැබෙන්නේ. තිරිසන් සත්වයකු ගේ ඇට කටු වලයි අපේ ඇට කටු වලයි වෙනසක් දකින්නට පුළුවන් ද ? ඇටකටු පයවි ධාතු වශයෙන් බලන කොට කිසිම වෙනසක් දකින්නට නැහැ.

අපේ ශරීරය තුළ මස් තිබෙනවා. හරකකු ගේ ශරීරයේ තිබෙන මසු යි, අපේ මසු යි අතර මට නම් වෙනසක් දකින්නට නැහැ. තමා ගේ ශරීරයේ තිබෙන පයවි ධාතුව වගේ ම තමයි

භාහිර සත්වයන් ගේ ශරීර වල තිබෙන පයවි ධාතුන් ධාතු වශයෙන් සම යි. ජීවයක් ඇති සත්වයන් ගේ පයවි ධාතුව වගේම යි ජීවයක් නැති අජීව වස්තුවල පවත්නා වූ පයවි ධාතුවත්. මිනිසුන් ගේ ගැහැණුන් ගේ කියලා හේදයක් පයවි ධාතුවල නැහැ. තිරිසන් සතුන් ගේ, යක්ෂයන් ගේ, භූතයන් ගේ, දෙවියන් ගේ, බ්‍රහ්මයන් ගේ, මනුෂ්‍යයන් ගේ ආදී වශයෙන් කිසිම හේදයක් මේ ධාතුවල නැහැ. ඒවායේ සියුම් භාවය, ඕලාරික භාවය ආදී හේද තිබෙනවා. එහෙත් කොයි තත්වයෙන් තිබුණත් පයවි ධාතුව, පයවි ධාතුව ම යි. ධාතු ධාතුවල පාඩුවේ ඔහේ පවතිනවා. "තිරිසන් සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා, දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා, බ්‍රහ්මයන් සුවපත් වෙත්වා" ආදී ලෙසින් සිතමින්, අපේ මූලාවට අපේ නො දන්නා කමට ධාතු කොටස් වලට විවිධාකාර බෙදීම් දාගෙන, විවිධාකාරයෙන් ව්‍යවහාර කර ගෙන, විවිධාකාර සංඥා දා ගෙන, විවිධ වශයෙන් අපි මේ සත්ව කොටස් බෙදුම්නුයි යන්නේ. සිතේ තිබෙන මූලාවක් මේක.

එතකොට "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියන එක මේ කණුවක දිස් වන පයවි ගතියට, නැත්නම් මේ ගඩොලක දිස් වන පයවි ගතියට ඒ දෙස බලා ගෙන "අනේ ගඩොල ඔබ සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියන එක හා සමානයි.

එතකොට, මුළු විශ්වය පුරා සිටින සියළුම සත්වයන් අරමුණු කරගෙන මෙම ක්‍රියා පතුරුවනවා කියන්නේ මේ ධාතු 6 න් කවර නම් කොටසකට ද කියලා දැන් නුවණින් හොඳින් හිතා බලන්නට ඕනෑ. මා මෙම ක්‍රියා පතුරු වන්නේ මේ සත්වයන් තුළ පවත්නා ආකාශ ධාතුවට ද ? එහෙම නැත්නම් මා මෙම ක්‍රියා පතුරු වන්නේ සුළඟට ද ? වායෝ ධාතුවට ද ? ආපෝ ගතිය කියන වතුර ගතියට ද ? එහෙමත් නැත්නම් මේ කියපු පයවි ගතියට ද මෙම ක්‍රියා පතුරු වන්නේ ? මේ පයවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ-ආකාශ කියන ධාතු වල කිසිම

වෙනසක් මට දක්නට ලැබෙනවා ද ? ලෝකයේ යම්තාක් සත්වයෝ සිටී නම්, ඒ සියළු ම සත්වයන්ගේ රූප මේ ධාතු කොටස් 5 ට වැටෙනවා. මේ ධාතු 5 ට අනුව සම වෙනවා. දැන් මුළු විශ්වයේ ම පවත්නා වූ සියළු සත්වයන් ගේ රූපස්කන්ධ සම තත්වයන් දකින්නට පුළුවන් වන්නට ඕනෑ තමා ගේ මෙන් ම භාහිර ලෝකයෙක්.

එතකොට අපි මෛත්‍රිය පතුරුවන්නේ මේ ධාතු කොටස් 5 ට නො වෙයි. ඒ ධාතු කොටස් 5 ට සියළු සත්වයෝ කියා සිතා මෛත්‍රිය පතුරුවන කොට අප තුළ තිබුණේ මූලාවක්. අප කළේ මූලාවන ධර්මයක් ඇති කර ගැනීම. මේ මූලාව දැන් හොඳට අවබෝධ විය යුතුයි. පෙනී යා යුතු යි.

දැන් අපි බලන්නේ විඥානස්කන්ධය. ධාතු 5ක් ගියා ම ඉතිරි එක විඥාන කායනේ. "ඡද්ධාතුරෝ අයං භික්ඛු පුරිසෝ" මේ ධාතු 6 ක් මනුෂ්‍යයා, සත්වයා කියන්නේ. එයින් පහකුයි අපි වෙන් කළේ. ඒ පහේ ම සත්වයකු පුද්ගලයකු දක්නට නැති බව පෙනෙන්නට ඕනෑ. දැන් ගන්නේ විඥානස්කන්ධය. මෙතන විඥානස්කන්ධය කියන්නේ විඥානස්කන්ධයට ම පමණක් නො වෙයි. වේදනා-සංඥා-සංස්කාර-විඥාන කියන ස්කන්ධ 4 ට ම යි. මෙහිදී විඥාන ධාතුව කියා කථා කරන්නේ, නාම-ධර්ම 4 ට ම.

දැන් අපි බලමු මේ නාම ධර්ම 4 න් අපි මෛත්‍රිය පතුරුවන්නේ සංඥාවට ද කියලා. සංඥාව කියන්නේ හඳුනා ගැනීම. දැන් මම මෙතන තිබෙන රූපයක්, උදාහරණයකට ගනිමු, මගේ අතේ තිබෙන මේ ලේන්සුව දැක්කා කියලා, ලේන්සුව දකින කොට "ලේන්සුව" කියන සංඥාවක් මට ඇති වුනා. මෙතන සිටින කාන්තාවක් මෙය දකිනවා. ලේන්සුව කියන සංඥාවක් ඇති කර ගන්නවා. පුරුෂයෙකුත් මෙය දකලා ලේන්සුව කියන සංඥාවක් ඇති කර ගන්නවා. ලේන්සුව කියා මා ඇති කර ගත් සංඥාවත්, අනෙක් අය ඇති කර ගත් සංඥාවත් අතර කිසිම වෙනසක් තිබෙනවා ද ? කිසිම වෙනසක් නැහැ. යම්කිසි

දෙවියෙක් මේක දැකලා ලේන්සුව කියන සංඥාවක් ඇති කර ගන්නා නම්, බ්‍රහ්මයෙක් හරි වෙන කවර සත්වයෙක් හරි ඒ සංඥාව ඇති කර ගන්නා නම්, ඒ හැම සංඥාවක් ම සංඥාව වශයෙන් සම යි. කිසිම වෙනසක් නැහැ.

දැන් හිතන්න කටට සිනි ටිකක් ගත්තාය කියලා. මම සිනි ටිකක් ගත්තා ම මට දෙනෙත රස සිනි-රස නම් ගැහැණු කෙනෙක් සිනි ටිකක් ගත්තාම ඒක තිත්ත රසක් වන්නේ නැහැ. පිරිමි කෙනෙක් ගත්තයි කියලා ඒක වෙන රසක් බවට පත් වන්නේ නැහැ. තිරිසන් සත්වයකුට දුන්නා කියලා ඒක වෙනත් රසයක් බවට පත් වන්නේ නැහැ. මේ කවුරුත් ඒක රස වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා. ඒ හඳුනා ගන්න ස්වරූපය, ඒ සංඥාව කාගෙන් සම යි.

අපි නොයෙක් වේදනා හඳුනා ගන්නවා මේක දුකක් ය, මේක සැපක් ය, මේක මැදහත් වේදනාවක් කියලා. මා එසේ හඳුනා ගැනීමත්, මේ අය ගේ හඳුනා ගැනීමත්, භාහිර සත්වයන් ගේ එලෙසින් හඳුනා ගැනීමත්, හඳුනා ගැනීම් වශයෙන් එක සමාන යි. තිරිසන් සත්වයෝත්, හඳුනා ගන්නවා නොයෙක් දේවල්. ඉව තියෙන්නේ බොහෝ වෙලාවට ඒ හඳුනා ගැනීමට. මේ සියළුම හඳුනා ගැනීම්, රූප හඳුනා ගැනීම්-ශබ්ද හඳුනා ගැනීම් - ගඳ සුවඳ, රස කයට දෙනෙත ස්පර්ශ, සිතට දෙනෙත අරමුණු මේ ආදී දේ හඳුනා ගැනීම් සංඥා වශයෙන් බලන විට සියල්ල ම සම යි.

අපි "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා මෙමක්‍රිය පතුරුවන විට ඒ පුද්ගලයන් ගේ රූප හඳුනා ගැනීම් සුවපත් වේවා, ශබ්ද හඳුනා ගැනීම් සුවපත් වේවා, රස හඳුනා ගැනීම් සුවපත් වේවා, පොට්ඨබ්බ (කායික ස්පර්ශික දේවල්) හඳුනා ගැනීම්, මානසික අරමුණු (ධම්ම සංඥා) හඳුනා ගැනීම් සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා කියා හිතුවොත් ඒක සාර්ථක දෙයක් ද ? වැඩක් ඇති දෙයක් ද ?



මගේ සංඥාව වගේ ම තිරිසන් ගත සත්වයන් ගේ, දෙවියන් ගේ, බ්‍රහ්මයන් ගේ අනෙකුත් සත්ව කොටස් වල සංඥාව සම යි. එක ලෙසින් හඳුනා ගැනීමක් ඇති වනවා. සංඥා ඇති වනවා. ඇති වූ ගමන් ම නැති වනවා. අනිත්‍යයට යන ධර්ම. නිරුද්ධ වී යන ධර්ම.

"සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා අපි මෙමතිය සිත පතුරුවන කොට ම, අප තුළ ඇති වූ සත්ව සංඥාව මෙමතිය සිත පතුරුවා ඉවර වෙන්නටත් පෙරම නිරුද්ධ වෙනවා. මෙමතියට බඳුන් වූ සියළු සත්වයන් ගේ එවිට පැවැති සංඥාවනුත් ඒ වාගේ ම නිරුද්ධ වෙනවා. මොකට ද අපි මෙමතිය පතුරුවන්නේ ? මේක හොඳට අවබෝධ කර ගන්න.

ඉස්සෙල්ලා අප කථා කළේ පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ-ආකාශ යන ධාතු වලට මෙමතිය පතුරන කොට ඒ ධාතු කොටස් වල සත්වයකු-දක්නට නො ලැබෙන බව. දැන් අප මේ කථා කළේ, ඉතිරි විඥානස්කන්ධයේ තිබෙන සංඥාස්කන්ධයට මෙමතිය පතුරුවන්නට අපට බැරි බව. ඒක නිරර්ථක ක්‍රියාවක් බව.

කලින් කියපු පඨවි ආදී ධාතු කොටස් 5 න් ආකාශ ධාතුව හැර අනෙක් කොටස් හතරම ඇති වෙලා වහාම නැති වන ධර්ම. සංඥාව වගේ ම යි වහා ඇති වී නැති වෙනවා. අපේ පියවි ඇහැට ඒක පෙනෙන්නේ නැහැ. දැන් මේ මොහොතේ පවතින පඨවි ධාතුව ඊළඟ මොහොත වන විට නැහැ. ආපෝ ධාතුවත් එහෙමයි. තේජෝ ධාතුවත් එහෙමයි. වායෝ ධාතුවත් එහෙමයි. වෙනස් ස්වරූපයකට, අනිත්‍ය තත්වයකට පත් වෙනවා.

සත්ව කොටස් අරගෙන "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා මෙමතිය පතුරුවන කොට අපි මෙමතිය පතුරුවේ ඒ පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ යන ධාතු කොටස් වලට නම්, අපි මෙමතිය සිත පතුරුවා ඉවර වෙන කොට ම, ඒ මෙමතියට ලක්

ධාතු කොටස් එතැන ම නිරුද්ධ වෙලා යනවා. කුමකට ද මෙමතිය පතුරු වන්නේ ? මෙමතිය පතුරුවන්න කුමක් ඉතිරි වෙනවාද ? මේ හිස් බව පෙනෙන්නට ඕනෑ. අපේ තිබෙන නිරුර්ථක ස්වරූපය. මේ ශුන්‍ය දර්ශනයට සිත යොමු කිරීමට යි අපි මේ කටයුතු කරන්නේ.

එතකොට ධාතු වශයෙන් බැලුවත් ලෝක සත්වයා සම යි. සංඥාව වශයෙන් බැලුවත් ලෝක සත්වයා සම යි. කිසිම වෙනසක් දක්නට නැහැ. තමා ගේ සංඥාව හා භාහිර ලෝක සත්වයන් ගේ සංඥාවත් එක හා සමාන වන බැවින් කිසිම වෙනසක් ඇත්තේ නැහැ.

එතකොට මේ සංඥාව ඇතිවනවා. පවතිනවා. මොහොතකින් නැති වී යනවා. මේ සංඥාවට අපි මෙමතිය පතුරුවනවා කියන එක විහිළුවක්. "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියන කොට "සියළු සත්වයෝ" කියන්නෙන් අපේ සිත තුළ ම තිබෙන සංඥාවක්. ඒ කියන්නේ සියළු සත්වයෝ කියන්නේ අපේ ම සංඥාවක් විතරයි. ඒ සංඥාවත් ඇති වූ ගමන් ම නැති වී යනවා. මුළු විශ්වය ම, තමාගේ සංඥා ස්කන්ධයත් එක්කම කඩා හැලෙන හැටි දැන් පෙනෙනවා නම් බොහොම හොඳයි. හැම සංඥාවක් ම ගිලිහී ගිලිහී, කැඩී කැඩී ඇද හැලෙනවා. නිරුද්ධ වෙවී, නිරුද්ධ වෙවී, ඝෂය වෙවී, ඝෂය වෙවී යනවා. ඒක දැන් දකින්න.

අපි දැන් බලමු විඥාන ස්කන්ධය ගැන. ඇහැට රූප දක්ක ම ඒ රූප දැන ගන්න සිත් පහළ වෙනවා. කනට ශබ්ද ඇහෙන කොට ශබ්ද දැන ගන්න සිත් ඇති වෙනවා. නාසයට ගඳ සුවඳ දැනුනම ඒක දැන ගන්න සිත් පහළ වෙනවා. දිවට රසක් දැනෙන කොට ඒකත් සිතට දැනෙනවා. ජීවිතා විඥානය කියලයි ඒකට කියන්නේ. කයට යම්කිසි දෙයක් ස්පර්ශ වුනා ම ඒක අපි දැනෙනවා. ඒක ගැනත් සිත් පහළ වෙනවා. මනසට නොයෙක් දේවල් අරමුණු වන විට ඒවත් දැනෙනවා. ඒ පිළිබඳවත් සිත් පහළ වෙනවා. මේ ඇස-කන-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස කියන

ඉන්ද්‍රියන්ට රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොච්චබ්බ-ධම්ම යන අරමුණු හමු වුනා ම ඒවා දැනෙනා සිත් වලට තමයි විඥාන කියන්නේ. මේ විඥාන වල ගැහැණු පිරිමි හේද නැහැ. සත්ව පුද්ගල හේද නැහැ. ලෝකයේ සිටින සෑම සත්වයකුට ම ඇතිවන අරමුණු දැනීම, විඥාන වශයෙන් එක සමානයයි. කිසිම වෙනසක් නැහැ. විඥාන විඥාන ම යි කාට, කොයි සත්වයාට, කවර අවස්ථාවකදී පහළ වුනත්.

සෑම සත්වයකු තුළම විඥානස්කන්ධය එක ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව දැන් පෙනෙන්නට ඕනෑ. මගේ කනේ ශබ්දය වැදිලා සෝන විඥානය ඇති වුනේ යම් සේ ද, එලෙසින් ම තිරිසන් සතකු ගේ කනෙන් ශබ්දය වැදුනට පසුව සෝන විඥානයක් ඇති වෙනවා. ශබ්දය දැන ගන්නා සිතක්. අනෙකුත් සත්ව කොට්ඨාශ වලටත් එලෙසමයි. ඒ වගේම තමයි අකුණ ඉන්ද්‍රියන්ටත්. මේවායේ කිසිම හේදයක් නැහැ.

මේ විඥානස්කන්ධය - මේ ඇති වූ දැනීම - ඇති වූන ගමන් ම ගිලිහී යනවා. මා මේ වචන පිට කරන ගමන් ම ඒවා නිරුද්ධ වෙනවා. ඒවා කනේ වැදුන ගමන්ම ඇති වන ඒ ශබ්ද දැන ගන්නා සිතත් එතනම කඩා ගෙන හැලෙනවා. එතකොට මේ විඥානස්කන්ධය මෙලෙසින් අනිත්‍යයට යන බව අපි දකින්නට ඕනෑ. ඒ වගේ ම මේ විඥානස්කන්ධය තුළ සත්වයන් කියලා ගන්නට ඉතිරි වන්නේ මොනවාද කියලත් අපි දකින්නට ඕනෑ. හේතූන් ට අනුව මේ විඥාන ඇති වනවා. හේතූන් නැති වෙන කොට මේ විඥාන නැති වෙනවා.

අපි "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා මෙමක්‍රිය පතුරු වන කොට "මේ සත්වයන් ගේ ශබ්ද අසන සිත් සුවපත් වේවා, ගඳ සුවඳ දැනෙන සිත් සුවපත් වේවා, රස දැනෙන සිත් සුවපත් වේවා" ආදී වශයෙන් ද අපි මේ මෙමක්‍රිය පතුරුවන්නේ ? මේ බලන්නට යන්නේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව කඩා හරින්නට, ආත්ම සංඥාව සුණු විසුණු කරන්නට, මෙමක්‍රී

භාවනාව තුළින් විදර්ශනා ඇසින් දකිමින්. ඒ නිසා මේ ක්‍රියාත්මක කර බලන්න. හරියට එහෙම කළොත් දකින්නට පුළුවන් අප කියන්නේ මොකක් ද කියලා.

එබැවින් විඥානස්කන්ධය වශයෙන් බැලුවාම, සකල ලෝකවාසී සත්වයන් ගේ ම විඥානස්කන්ධය-තමාගේත් සහිතව ම - එක සමාන යි කියලා සම තත්ත්වයකට, විශ්ව සමතාවයකට දැන් අපේ සිත පත් වන්නට ඕනෑ. මේ විශ්ව සමතාවයේ ඉඳ ගෙන යි අප මේ "විඥානස්කන්ධය සුවපත් වේවා" කියලා මෙමතිය පතුරුවන්නේ.

"සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා" කියලා අපි හිතන කොට ඒකත් විඥානයේ ඇති වී නැති වී යාමක්. සත්වයන් ගේ විඥානය දෙස බලලා අප මෙමතිය පතුරවා නම්, ඒ සත්වයන්ගේ විඥානයනුත් ඇති වී නැති වී යනවා. මේක හොඳින් දැන් දකින්න. එහෙම නම්, මෙමතිය පතුරුවන්නේ කවුද ? මෙමතියට බදුන් වන්නේ කවුද ? මොකක්ද නිරන්තරයෙන් ම පවත්නිනේ ? කුමකට ද මෙමතිය පැතිරෙන්නේ ?

එතකොට තමාගේ විඥානයත් ඇති වී නැති වී නිරුද්ධ වී ගියා. අන් අය ගේ විඥානත් නිරුද්ධ වෙනවා. මේ මොහොතේ මුළු විශ්වයේ ම සිටිනා සත්වයන් ගේ ඇති විඥානය ඊළඟ මොහොත වන කොට නැහැ. කවර සත්වයකුට මෙමතිය පතුරුවන්න පුළුවන් ද අපට ? මේ තත්වය හරියට අවබෝධ වුනොත් ගැඹුරු ශුන්‍යතාවයකට සිත පත් වෙනවා.

එහෙම ශුන්‍යතාවයකට පත් වුනොත්, මුළු ලොව ම කිසිවක් නැතිව ගොස්, හිස් භාවයකට සිත පත් වී, ඒ හිස් බව දැනෙන සියුම් දැනීමක් පමණයි එවිට පවතින්නේ. එතන තියෙන්නේ විඥානස්කන්ධයේ පැවැත්මක්. ඒකත් අනිත්‍යයට යනවා. නිරුද්ධ වී යනවා. මේක හරියට දැක්කොත් නිවනට සිත පත් වෙනවා.

දැන් අපි බහින්නේ සංස්කාර ස්කන්ධයට. අපේ සිත තුළ කුශල් සිත් ඇති වෙනවා. අකුශල් ඇති වෙනවා. ලෝභ ඇති වෙනවා. දෝෂ ඇති වෙනවා. මෙමත්‍රිය ඇති වෙනවා. කරුණාව ඇති වෙනවා. ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. මේ ආදී සිතේ නොයෙක් සිතුවිලි ඇති වනවා. මේ සිතුවිලි රූප පිළිබඳ සිතුවිලි වන්නට පුළුවන්. නැත්නම් ශබ්ද පිළිබඳ සිතුවිලි, ඒ වගේ ම ගඳ සුවඳ-රස-කයට දැනෙන ස්පර්ශ - මනසට දැනෙන විවිධ අරමුණු පිළිබඳ සිතුවිලි වන්නට පුළුවන්. මේ සිතුවිලි තමයි සංස්කාර ස්කන්ධය කියන්නේ. හිතන්න දැන් මගේ සිත තුළ තරහක් ඇතිවුණා කියලා. ඒ මගේ සිත තුළ ඇති වූ තහරයි, ගැහැණියක ගේ සිතේ ඇති වූ තරහවයි, ඒ වගේ ම ලෝකයේ වෙනත් ඕනෑම සත්වයකු ගේ සිත තුළ ඇති වූන තරහයි අතර, තරහ සිත් වශයෙන් බලන කොට වෙනසක් දකින්න පුළුවන් ද ? තරහ සිත විත්ත සංස්කාරයක්. මේ විත්ත සංස්කාර මොන සත්වයා ගේ සිත තුළ ඇති වූනත් එක සම යි. කාගේ සිත තුළ විත්ත සංස්කාර ඇති වූනත්, සංස්කාර, සංස්කාරමයි. මේ තරහ සිත් වගේමයි කුශලුත්. ඒ වගේමයි අනෙක් අකුශලුත්.

මේ සංස්කාර ස්කන්ධයෙන් තමයි අපි මූලා වුනේ. මූලාව කියන්නෙන් විත්ත සංස්කාරයක්. මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය "මම" කියලා, "මගේ" කියලා, ගැහැණු-පිරිමි-ආත්ම කියලා සත්වයන් කියලා. අපි හිතා ගෙන හිටියා. ඒවා ඔක්කොම විත්ත සංස්කාර. අපි නොයෙක් සත්වයන්ට, නොයෙක් දේවල් වලට ආශා කළා. තණ්හාව ඇති කර ගත්තා. නැත්නම් මේවා කෙරෙහි ගැටුණා, තරහ ගත්තා. මේ වගේ සිත තුළ පහළ වන සිතුවිලි ඔක්කොම විත්ත සංස්කාර වශයෙනුයි තේරුම් ගත යුත්තේ.

ඒ වගේ ම මෙමත්‍රි භාවනා කොට "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා කියලා හිතනවා. නැත්නම් විදර්ශනා භාවනා කරන කොට සියළු සංස්කාර අනිත්‍යය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි කියා සිතනවා. ඒ සිතුවිලි සංස්කාර. දැන් මේ දක්වා මේ ධර්මය අසා ගෙන සිටින විට, මෙය ඇසීමට පටන් ගත් මොහොතේ සිට

මේ දක්වා ම ඇති වුනේ විත්ත සංස්කාර.

මේ කුශල් අකුශල් විත්ත සංස්කාර ගලන එක නිසා තමයි මේ සසරේ නැවත නැවත උපදින්නේ. ඒක දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය වශයෙන් දැක්වෙන තණ්හාව, අවිද්‍යාව ආදී කරුණුන් සිත තුළ ම ඇති වන සංස්කාර ම යි. මේවා අවබෝධ කරන ප්‍රඥාවක් ඇති වනවා නම්, ඒකක් සංස්කාරයක්.

ලෝකයේ සිටිනා සියළුම සත්වයන් ගේ සිතුවිලි, සංස්කාර ස්කන්ධය අනුව බලන විට, සංස්කාර වශයෙන් බලන විට, කාගෙත් සමයි. වෙනසක් නැහැ. මෙන්ම මෙම සම තත්වය දකින්නට, ලෝක සත්වයා විශ්ව සමතාවයකට පත් කර ගන්නට අපට පුළුවන්කම තිබෙන්නට ඕනෑ.

අපි "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා හිතන කොට "අනේ මේ සියළු සත්වයන් ගේ ශ්‍රද්ධාව සුවපත් වේවා, විරිය සුවපත් වේවා, ප්‍රඥාව සුවපත් වේවා. මේ සත්වයන් ගේ ඊර්ෂ්‍යාව සුවපත් වේවා, ආශාව සුවපත් වේවා, ක්‍රෝධය සුවපත් වේවා" ආදී වශයෙන් ද අපි මෙම ක්‍රියා පතුරවන්නේ. සත්වයන් ගේ සංස්කාර ස්කන්ධයට මෙම ක්‍රියා පැතිරවීම නිරර්ථක ක්‍රියාවක් බව දැන් පෙනෙන්නට ඕනෑ. ඒ වගේ ම සංස්කාර ස්කන්ධයේ, තිබෙන ඇති වී ඇති වී නැති වී නැති වී යන ස්වරූපයත්, සංස්කාර අනාත්ම බවත් අපට අවබෝධ වන්නට ඕනෑ.

මේ සංස්කාර දැන් ඇති වුනා. දැන් පැවතුණා. දැන් නැති වුනා. ඇති වුන ගමන් ම ඒ මොහොතේම කඩා වැටෙනවා. නිරුද්ධ වෙනවා. අපි "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා හිතන කොට සත්‍ය වශයෙන් සිදු වන්නේ මේ සංස්කාර ස්කන්ධය අපේ සිත තුළින් ගලා යාම. ඒකට මොකද වෙන්නේ? "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා හිතන කොට සංස්කාර ගොඩක් ඇති වුනා. ඊළඟට සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා කියලා හිතන කොට, අර කලින් ඇති වුන සංස්කාර ස්කන්ධය

එතනට නිරුද්ධ වුනා. ඒවා ගිලිහී ක්ෂය වී ගියා.

මේ වගේම අපේ මෙමක්‍රියට බඳුන් වන සත්වයන් ගේ සංස්කාර ස්කන්ධත් එලෙසින් ම ඇති වෙනවා-පවතිනවා නැති වෙනවා. මේ මෙමක්‍රිය පතුරුවන අපේ සංස්කාරත් මෙලෙසින් ඇති වෙනවා - පවතිනවා - නැති වෙනවා. එවිට කුමකට මෙමක්‍රිය පතුරුවන්නට ද ? කෙසේ නම් මෙමක්‍රිය පතුරුවන්න ද ? මෙමක්‍රිය පතුරුවන්න මොකක් ද තිබෙන්නේ. සෑම මොහොතේ ම මේ ලෝකයේ සෑම සත්වයකු ගේ ම සංස්කාර ඇති වෙනවා. නැති වී නිරුද්ධ වී යනවා.

දැන් මේ වේලාවේ අපේ සිත තුළ ඇති වන සංස්කාරත් ඇති වුන, ඇති වුන ගමන් ම නැති වී නැති වී යන හැටි දැන් දකින්න. ඔක්කොම නිරුද්ධ වී යනවා. මේ නිරුද්ධ වී යාම දැක්කොත්, මොනවද මම මගේ මගේ ආත්මය කියලා දැන් ගන්නට ඉතිරි වෙලා තිබෙන්නේ. ඔක්කොම හිස්. මේ හිස් භාවයත් සංස්කාරයක්. මම හෝ මගේ ආත්මයන් නො වෙයි. මේකත් අනිත්‍යයට ගොස් නිවී ගියා ට කිසිවක් ම නැහැ. මෙය හරියට ම දැක්කොත් නිවනට සිත පත් වෙනවා.

ඊළඟට අපි බලන්නේ වේදනාස්කන්ධය. අපි මෙතෙක් වේලා වටින් පිටින් ගිහිල්ලා, අපේ මෙමක්‍රිය යොමු වන නියම තැනටයි මේ යන්නේ. වේදනාව කියන්නේ සැප වේදනා-දුක් වේදනා-මැදහත් වේදනා කියන තුනට මයි. එය දුක්බ වේදනාව සදහා පමණක් යොදා ගන්නා වචනයක් නො වෙයි.

දැන් හිතන්න මගේ අත අල්ලලා කවුරු හරි ඉතාමත් ම තදින් අඹරනවා කියලා. මට ලොකු දුක් වේදනාවක් ඒ වේලාවේ දැනෙනවා. මේ විධියට ම වෙනත් ගැහැණියක ගේ හරි පිරිමියකු ගේ හරි අතකුත් අල්ලලා තදින් මිරිකුවොත්, ඒ අයටත් තදබල දුක්බ වේදනාවක් දැනෙනවා. මේ වේදනාවේ අඩු වැඩි වීම් තිබෙන්නට පුළුවන් වුවත්, දුක්බ වේදනාව, වේදනාව වශයෙන්

බලන කොට කාටත් පොදු යි. වේදනාව කාටත් සම යි. තිරිසන් සත්වයකුට ඇති වන දුක්ඛ වේදනාවත්. ලෝකයේ වෙනත් ඕනෑම සත්වයකුට ඇති වන දුක්ඛ වේදනාවත්, වේදනා ස්කන්ධය අනුව බලන විට, අපට ඇති වන දුක්ඛ වේදනාව හා එක හා සමානයයි.

මේ දුක් වේදනාව විඳින්නට අපි අකැමැති වගේ ම මේ ලෝකයේ කිසිම සත්වයකු දුකක් විඳීමට කැමැති නැහැ. ඒ නිසා ලෝකයේ සියළුම සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා නැත්නම් දුකින් මිඳෙත්වා කියා අපි මෙහි කරුණා සිත් පතුරුවනවා.

හිතන්න මා තුළ දැන් මැදහත් වේදනාවක් තිබෙනවා. මේ අය ගේ සිත් තුළත් මැදහත් වේදනාවක් තිබෙනවා. ලෝකයේ වෙනත් කවර සත්වයකු ගේ හරි සිත තුළත් මැදහත් වේදනාවක් තිබෙනවා. මේ වේදනාව, උපේක්ෂා වේදනාව වශයෙන් සම යි. උපේක්ෂා වේදනාවේ මොන මොන ප්‍රභේද තිබුණත්, කාට කොයි කොයි ආකාරයේ උපේක්ෂා වේදනාව ඇති වුනත්, උපේක්ෂා වේදනාව විඳීම මාත්‍රයක් පමණ යි. සැමටම පොදු යි. සමයි.

මේ වගේ ම තමයි, ලෝකයේ කොයි සත්වයකුට හරි සතුටු වේදනාවක් ඇති වෙනවා නම්, ඒ සතුටු වේදනාවේ උස් පහත්, අඩු වැඩි භාවයන් වැනි වෙනස් කම් කොපමණ තිබුණත්, සතුටු වේදනාව, සුඛ වේදනාවක් වශයෙන් බලන විට කාටත් සමයි. වෙනසක් නැහැ. අපි හිතමු ලෝකයේ කවරකු හරි මෙහි භාවනාව තුළින් පළමු වන- දෙවන - තුන්වන යන ධ්‍යාන වලට සිත පත් කර ගන්නවා එකම ආකාරයකට කියලා. ඒ ධ්‍යාන සිත් වල තිබෙන ශ්‍රීතිය - සුඛය අත් දකිනා ඒ අයගේ සිත් තුළ ඇති එම නිරාමිස සුඛ වේදනාව, වේදනාව අනුව බලන විට සම වනවා. වෙනසක් නැහැ.

"සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා මෙහි පතුරුවන විට ඇත්ත වශයෙන් ම මෙහි පතුරුවන්නේ සියළු සත්වයන් ගේ දුක් වේදනා නැති වී ඔවුන් ගේ සුඛ වේදනා වැඩි වේවා



කියන එකටයි.

"සියළු සත්වයෝ සුවපත් වේවා" කියලා අපි මෙනෙක් කල් සිතුවට ඒ ඒ සත්වයන් ගේ රූපස්කන්ධයන් ට අපි මෙමතිය පැතුරුවේ නැති බව, ඒ වගේ ම රූපස්කන්ධය තුළ සියළු සත්වයෝ කියා ගන්නට කිසිම සත්වයකු නැති බව අවබෝධ වන්නට ඕනෑ එක අතකින්. අනෙක් අතට තමා ගේ රූප ස්කන්ධය තුළත් "මම", "මගේ", "මගේ ආත්මය" කියලා ගන්නට කිසිවක් නො මැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ම තමාට ම අවබෝධ වන්නට ඕනෑ.

මේ වගේම "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා අපි මෙමතිය කලාට, ඒ සත්වයන් ගේ සංඥා ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය, විඥාන ස්කන්ධයට අපි මෙමතිය පැතුරුවේ නැති බව පැහැදිලි ලෙස ම පෙනෙන්නට ඕනෑ. විශේෂයෙන් ම ඒ ඒ සත්වයන්ගේ සංඥා ස්කන්ධ තුළ සංස්කාර ස්කන්ධ තුළ නැත්නම් විඥාන ස්කන්ධ තුළ කිසිම සත්වයකු කියා ගන්නට කිසිම දෙයක් නැති බව අවබෝධ වී යා යුතුය. ඒ ස්කන්ධ තුළ කිසිම ආත්මයක් ඇත්තේ නැහැ. තමා ගේ සංඥා - සංස්කාර - විඥාන ස්කන්ධ තුළත් "මමෙක්" නැහැ. "ආත්මයක්" නැහැ. ගැහැණියෙක් හෝ පුරුෂයෙක් හෝ, සත්වයෙක් ජීවියෙක් නැහැ කියලා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ම අවබෝධ වී යා යුතු යි.

අපි මේ "සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා" ආදී වශයෙන් මෙමතී සිත් පතුරුවන කොට අපේ අරමුණට ගැනෙන්නේ සත්වයන් ගේ වේදනාස්කන්ධය.

මේ වේදනා ස්කන්ධය මුළු ලෝකයේ ම සියළු ම සත්වයන් ගේ, වේදනාව වශයෙන්, සම බව දකින්නට ඕනෑ. විශ්ව සමතාවයක් දැන් විද්‍යමාන වන්නට ඕනෑ සිත තුළ.

මෙන්න මේ විශ්ව සමතාවයේ සිට, අපි "සියළු සත්වයෝ

සුවපත් වෙත්වා" කියා දැන් මෙම ක්‍රියා පතුරුවනවා කියා හිතන්න. අපට නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් දැන් දැනෙනවා නම්, ඒ මෙම ක්‍රියා සිත නැති වී ගිය ගමන් ම ඒ නිරාමිස වේදනාවක් නැති වී යනවා. හැකි නම්, මේක සිදුවන හැටි දැන් අත් දකින්න. සිත සමග එකට ඇති වන වේදනාව සිත නිරුද්ධ වී යන විට නිරුද්ධ වී යනවා.

මගේ මේ වේදනාව නැති වී යනවා වගේ ම තමයි ලෝකයේ සියළුම සත්වයන් ගේ වේදනාවන් නැති වීම. සැප හරි, දුක් හරි, මැදහත් හරි කවර වේදනාවක් ඇති වූනත්, ඒ සෑම වේදනාවක් ම නැති වී නිරුද්ධ වී යනවා.

විශ්වයේ සියළු සත්වයන් ගේ රූපස්කන්ධය තුළ හෝ කලින් කියපු සංඥා-සංස්කාර-විඥාන ස්කන්ධ තුළ කිසිම සත්වයකු අපට දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ.

මේ වේදනා ස්කන්ධයේ සත්වයකු දකින්නට ලැබෙනවා ද ? වේදනාව කියන්නේ මොකක් ද ? හිතට දැනෙන යම් කිසි විදීමක්. ඒ විදීම හේතුවේ නිසා හට ගන්නවා. ඒ වේදනාව ඇති වන්නේ අපේ කැමැත්තට අනුකූලව නො වෙයි. වේදනාව ඇති වීමට හේතුවූ කරුණු නැති වී යන කොට, වේදනාව නැති වී නිරුද්ධ වෙනවා. තමා ගේත් එහෙමයි. භාහිර අයගේත් එහෙමයි. එතකොට මේ වේදනාව සත්වයෙක් ය කියා ගන්නට පුළුවන් ද ? ඒ වේදනාව මගේ වේනාවක් කියා ගන්නට හැකි ද ? ඒ වේදනාව හේතුවේ නිසා ඇති වී, හේතුවේ නැති වී යන කොට නැති වී යන නාම මාත්‍රයක් පමණක් නේද ?

දැන් කල්පනා කරන්න, මේ අයට දැන් සුඛ වේදනාවක් ඇති වූනා, මේක තමයි මගේ ආත්මය, මේ වේදනාව තමයි "මම", මේ වේදනාව "මගේ" කියලා. තව සුළු වේලාවකින් මේ වේදනාව නිරුද්ධ වී යනවා. එතකොට කලින් තිබිවිච්ච

වේදනාව "මම" නම්, "මගේ" නම්, මගේ "ආත්මය" නම්, සත්වයෙක් නම්, පුද්ගලයෙක් නම්, ගැහැණියෙක් නම්, මිනිහෙක් නම්, ඒ වේදනාව මෙලෙසින් නිරුද්ධ වී යන කොටම - අර සත්වයාට මොකද වන්නේ - ස්ත්‍රියට - පුරුෂයාට - පුද්ගලයාට, ආත්මයට - "මම"යාට මොකද වෙන්නේ ? වේදනාව නැති වෙන කොට ම, ඒ සත්වයන්, ඒ ආත්මයන්, ඒ මම ආදී සෑම දෙයක් ම නැති වී නිරුද්ධ වෙනවා.

"සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියලා අපි මෙමතිය පතුරුවන්නේ වේදනා ස්කන්ධයට. ඒ මෙමතියට බඳුන් වන සත්වයන්ගේත් වේදනාව සෑම මොහොතකම නැති වී නිරුද්ධ වී යනවා. මෙමතිය පතුරුවන අපේ වේදනාවක් සෑම මොහොතකම නැති වී නිරුද්ධ වී යන විට වේදනාව ආත්ම වශයෙන් ගත් සියළු සත්වයන් ගේ ම ආත්ම හෝ "මම" බව හෝ "මගේ" බව සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වී, මෙමතී කරන පුද්ගලයකුවත්, මෙමතියට බඳුන් වන සත්වයකුවත් නැති වී යනවා.

මෙය තේරෙන්නේ නැත්නම් හිතන්න වේදනාව විතරයි තියෙන්නේ කියලා. මෙමතිය කරන අය ගෙයි, මෙමතියට ලක් වන අය ගෙයි වේදනාව හැර අනෙක් රූප-සංඥා-සංස්කාර-විඥාන ස්කන්ධ මොනවත් නැහැ, තිබෙන්නේ හුදු වේදනාස්කන්ධය පමණයි. දැන් මෙමතී කරන අපෙයි මෙමතියට යොමු වන සත්වයන්ගෙයි වේදනාව තමයි ආත්මය, වේදනාව තමයි සත්වයා, වේදනාව තමයි "මම". දැන් වේදනාව නැති වී නිරුද්ධ වී යන කොට ම, මගේ ආත්මයත්, මගේ බවත්, සත්ව පුද්ගල භාවයත් ඔක්කොම නැති වී නිරුද්ධ වී යනවා. මොනවද ඉතිරි වන්නේ. මොකක්වත් ම නැහැ. හිස්.

මෙන්න මෙම තත්වය මුළු විශ්වය පුරා ම සිටින සත්වයන් ගේ වේදනාව කෙරෙහි පතුරුවලා වේදනාවේ අනිත්‍ය තාවයෙන් වේදනා නිරෝධය දකින කොට අපි සර්ව සම්පූර්ණ

ශුන්‍යතාවයක් අත් දකින්නවා. මෙන්ම මෙම ශුන්‍යතාවය තුළ සත්වයෙක් දකින්නට නැහැ. ගැහැණියෙක් පිරිමියෙක් දකින්නට නැහැ. මෙම ති කරන කෙනෙක් නැහැ. මෙම තියට ලක් වන කෙනෙක් නැහැ.

මෙම ශුන්‍යතාවයට පත් වුවහොත්, එයින් එහාට ඒ ශුන්‍යතාවය ඉක්මවා ගොස් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නට අප පෙර කී පරිදි කටයුතු කරන්නට ඕනෑ.

මේ විධියට සත්ව පුද්ගල සංඥාව ගිලිහී යන ආකාරයෙන් මෙම ති භාවනාව විදර්ශනාවට නැගුවොත් මෙම තියෙන් ධ්‍යාන සිතක් නැතිව වුවත් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන්.

**ඔබ සැමට ම නිවන් සුව ම ලැබේවා !**