



මෙම අන්පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය (PDF),
වෙනත් ධර්ම දේශීනා සහ භාවනාමය වැඩිසටහන්වල
විස්තර දැනගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වෙත
අඩවියට පිවිසෙන්න.

Web - <http://medamawatha.lk>
<http://madamawatha.blogspot.com>
<http://soundcloud.com/medamawatha>

E-mail - ellawalavijithananda@gmail.com
info@medamawatha.lk

විවෘති - තුනාරකා 0777 304415
 රංජනී 0779 824424
 කුකලා 0771 826129

මුලික භාවනා අන්පොත

ආරය අෂවාංශික මාරගය වැඩිම

වකුවූ (අදය)	සේන (කනා)	කාණා (නාසය)	පිටිනා (දිව්)	කාය (කය)	මන (මනස)
----------------	--------------	----------------	------------------	-------------	-------------



මූලික භාවනා අත් පොත

බොඳ්ධයාගේ අවසාන බලාපොරොත්තුව නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමයි. මේ සඳහා කළ යුත්තේ ඒකායන මාර්ගය වන මැදුම් පිළිවෙත හෙවත් ආරය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමයි. ආරය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම යනු ශිල, සමාධි, ප්‍රයුෂ යන අංග වැඩිමයි.

හිහි බොඳ්ධයකු විසින් වැඩිය යුතු නිත්‍ය ශිලය පංච ශිලයයි. සමථ භාවනාවකින් ශිල, සමාධි යන අංග 2 වැඩින් අතර විදුරගනා භාවනාවකින් ශිල, සමාධි, ප්‍රයුෂ යන අංග 3 ම සම්පූර්ණ වේ. ආනාපානසතිය වැඩිය හැකි කුම බොහෝ ඇත්තේ දිස නිකායේ මහා සතිපටියාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව යටතේ ඇති මූල්‍ය භාවනා කුමය වන ආනාපානසති භාවනාව සහ ඉරියාපල ප්‍රධානයේ ඇතුළත් සක්මන් භාවනාව පහත සඳහන් පරිදි වැඩිමෙන් බොහෝ දෙනෙකු ධර්ම මාර්ගයේ වීපුල එල නෙලා ඇත. මෙම භාවනා සංජුව ශිල, සමාධි, ප්‍රයුෂ යන අංග 3 ම පිළිවෙළින් වැඩින් විපස්සනා භාවනා කුම දෙකකි.

1. සක්මන් භාවනාව

- සක්මන් භාවනාව සඳහා ඇතුළත හෝ පිටත කළබලකාරී නොවන නිදහස් පරිසරයක් තෝරා ගන්න. ඔබ තෝරා ගත් බිම් තීරුවේ දිග අවම වශයෙන් අඩි 10 - 15 පමණ විය යුතුයි. (සාම්පූද්‍යායික සක්මන් මළවක් අඩි 30 - 50 දික් වන අතර අඩි 2 පමණ පළල් වේ).
- හිස සංජුව සම්බරව තබා ගන්න.
- දෙනෙත් බිමට යොමාගන්න (හිස පහළට යොමු නොකරන්න). එවිට ඔබට පෙනීය යුත්තේ ඔබේ උස හා සමාන දුරක් (අඩි 6ක්)

පමණි. මුළුන්ම දෙඅත් ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් ලිභිල්ව බැඳුගන්න. යෝග්‍ය වන්නේ ඔබට වඩාත් පහසු ආකාරයයි. (පසුව ඔබට දෙඅත් තිදහසේ දෙපස පැදිඳීමට ඉඩ හැරිය හැකියි.)

- ඔබ තෝරා ගත් තිරුවේ ගුහළට සහ පහළට සක්මන් කරන්න.
- මෙසේ ඇශ්විදින විට යටි පත්‍රල පොලොවේ ස්පර්ශ වන ස්ථානයට ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබ සක්මන් භාවනාවට ආදුෂිතයෙක් නම් ආරම්භයේදී වම් කකුල පොලොවේ ස්පර්ශවන මොහොත්ම “වම” ලෙසත් (පෙර හෝ පසුව නොවේ), දැකුණු කකුල පොලොවේ ස්පර්ශවන මොහොත්ම “දකුණ” ලෙසත් (පෙර හෝ පසුව නොවේ) මෙනෙහි කිරීමෙන් අවධානය තීවු වේ.
- සක්මන් භාවනාව ඔබට කැමති වේගයකින් කළ හැකිමුත් වඩාත් වැදුගත් වනුයේ එය ආයාසයෙන් තොරව ඔබම ආවේණික වූ වේගයකින් ස්වභාවිකව සිදු වීමයි.
- ඔබගේ අවධානය පත්‍රලේ ස්පර්ශයට යොමු කිරීමට කෙතරම් උත්සාහ කළත් නිරායාසයෙන්ම වෙනත් අරමුණු කෙරෙහි යොමුවීම සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. මෙසේ ඔබේ අවධානය වෙනතක යොමු වූ විට නැවතත් අවධානය යටි පත්‍රල පොලොවේ ස්පර්ශ වන ස්ථානයට යොමු කරන්න.
- මෙසේ පුහුණු වූ පසුව ඔබට පාවහන් පැළඳ සිටින විට දී ද සක්මන් භාවනාව කළ හැකි වේ. පාවහන පොලොව ලෙස සලකා යටි පත්‍රල පාවහනේ ස්පර්ශ වන ස්ථානයට අවධානය යොමු කරන්න.
- ටික කළක් මෙසේ භාවනාව පුහුණු කළවිට සාමාන්‍ය ලෙස වටපිට බලමින් ඇශ්විදින විටදී ද සක්මන් භාවනාව කළ හැකි වේ.
- සක්මන් භාවනාව පුරණ විපස්සනා භාවනාවකි.

නිවසේදී

දිනපතා අවම වශයෙන් විනාඩි 10ක් හෝ සක්මන් හාවනාව පුරුදු කරන්න. (වඩාත් යෝග්‍යවනුයේ විනාඩි 30ක් හෝ ර්ට වැඩි කාලයක් සක්මන් කිරීමයි.)

සක්මන් හාවනාව එදිනේදා ගෙදර දොරේ හෝ ඉන් පිටත සාමාන්‍ය කාර්යයන්වල නිරත වන අවස්ථාවන් වලට ද අනුගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

එදිනේදා ජීවිතයේදී සක්මන් හාවනාව කළ හැකි අවස්ථා

- උදැසන ඇදෙන් බිමට පය තැබූ මොහොතේ සිට නිවසේ ඔබ මොබ ඇවේදින විට
- රකියා ස්ථානයේ ඇවේදින විට
- වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා ඇවේදින විට
- ව්‍යායාම සඳහා ඇවේදින හෝ දුවන විට

2. ආනාපානසති හාවනාව

කායානුපස්සනාව යටතේ ඇති මුල්ම හාවනා ක්‍රමය වන මෙමගින් ආර්ය අඡ්‍යාංගික මාර්ගයේ ප්‍රාග්ධනය ඇත. මේ සම්බන්ධව පහත කරුණු තේරුම් ගෙන ආඩුනිකයන්ට ද මෙම හාවනාව පුරුදු කළ හැකි වේ.

- කය සංඝ්‍රව තබාගෙන බිම හෝ කුඩා පුවුවක වාචිවීමෙන් හාවනාවට සූදානම් විය හැක.
- ඉන් පසුව ඇස් දෙක පියාගෙන තමාගේ භ්‍රස්ම පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- මෙසේ අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ තමාගේ නාසිකාගුරේයේ හෝ තොල ආදි ස්ථානවල ආශ්චර්යය හා ප්‍රශ්චර්යය ස්පර්ශ වන ස්ථානයටයි.
- කිසිම අවස්ථාවක තමාගේ උත්සාහයෙන් වේගයෙන් ඩුස්ම ගැනීම හෝ හෙලීම සිදු නොකළ යුතු අතර එය ස්වභාවිකව සිදු විය යුතුවේ.
- නාසිකාගුරෙන් හෝ තොලෙන් ඩුස්ම ගැන අවධානයක් සොයා ගැනීමට නොහැකි අය තම උදරයට අවධානය යොමු කිරීම මගින් මෙම හාවතාව ආරම්භ කළ හැකි වේ.
- ඩුස්ම ගැනීම හා හෙලීම සම්බන්ධව අවධානය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට ඩුස්ම ගන්නා අවස්ථාව ‘ආශ්චර්යය’ ලෙස මනසින් මෙනෙහි කිරීම වැදගත් වේ. මේ ආකාරයටම ප්‍රශ්චර්යය සඳහා ද ‘ප්‍රශ්චර්යය’ ලෙස මනසින් මෙනෙහි කළ යුතුවේ.

පුහුණුව මනාකොට පවත්වා ගෙන යාමට පහතින් පෙන්නුම් කරන කරුණු ත්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ ගත යුතු ය.

1. කනට ඇසෙන ගබා හා මනසින් හටගන්නා වෙනත් අරමුණුවලට අවධානය කුමයෙන් අඩු කිරීමට උත්සාහ කිරීම.
2. ඩුස්ම ස්පර්ශ වන කායික ස්ථානය (තොල, නාසිකාගුරා) හැර වෙනත් කායික කොටස්වලින් අවධානය ඉවත් කර ගැනීම.
3. පිටත ගබා, මනසට මතක් වන අරමුණු, කයේ එක් එක් කොටසට දැනෙනා වේදනා ආදියට තමන් විසින් දක්වන ප්‍රතිචර්ය අඩු කිරීමෙන්, අවධානය පිටතට යැම අඩුකර ගත හැකි වේ.

මුළුන් සඳහන් කරුණු 3 සැලකිල්ලට ගෙන දින කිහිපයක් (දිනකට මිනින්තු 30 පමණ) පුහුණු වීමෙන් අඛණ්ඩව

ఆంగులాసయే హా ప్రాంగులాసయే ఆవదించాడు అవస్తా గెను యామిలు వ్యక్తియాలు లైబ్రెరీ.

- ❖ హావనాల ప్రభుత్వ కిరీమెండ్ పల్లమ్మిల జక్కమన్ హావనాలను డెవిల్యూల ఆధారానాసంస్థలు కిరీమెం వచ్చాను యోగులు విని ఆధార శయ బొహోదెనెనెక్కగా హావనాలే దైయుత్వముల ఉపహల్ లే ఆచైత.
- ❖ హావనాల సార్పిక కరగైనీలమి నమి ఇబి మెంతెక్ లబాగట్ దైన్యమ ఉపహల్ లోఫీషియెష్ట్ లెస్ జక్కమన్ హావనాల జన ఆధారానాసంస్థ హావనాల వ్యాచియ ప్రైవైషి.

శిష్టసమిఖయం కూడా సంబారం ఆవస్పర్మాల

మొమ ఆవస్పర్మాల హావనాలే ప్రధాన జనిధిశిప్పానాయక్ లేవి. మొ జమిబిన్స్ డివిల్యూన్స్ వ్యాచి హార్ట్ డైమెండ్ హా దైయులు జిమ్ జమింట్ డైమెండ్ బ్లూలు ఆచైత లైవీన్ నీవైర్లైల తోర్మి గైనీలమి లైసెంచుల గత ప్రైవై లేవి. పణత కర్మాంశు జమిబిన్స్ డివిల్యూన్స్ సైలెక్టిలిమిన్ లన్నెన.

1. తీఱ ఉహనిన్ జడులన్ కల పర్ట్ ఆంగులాసయ జన ప్రాంగులాసయ నూషిక్కాగ్రయే బో తొలే జెపర్చు లన జెపర్మానయే ఆవదించాడు ప్రాంగైన్లేమెండ్ హా దైరెస ఆంగులాసయ, కెరె ఆంగులాసయ, జవిల కూడా పరెసంలేవి ద్వి యన ఆవస్పర్మా తున తుల్మి హావనాల జడులు యోగెయాగె కూడా వీయునాయ హా మనో వీయునాయ యన ఉన్డైయయన్ డెకమ త్వియాకూరి లేవి.
2. పశ్చిమమిఖయం కూడా సంబారం ఆవస్పర్మాలేవి ద్వి కూడా వీయునాయల పమణక్ ఆంగులాసయ హా ప్రాంగులాసయ తోరెన ఆవస్పర్మాలకి.
3. మొమ ఆవస్పర్మాలేవి ద్వి యోగెయాల ఆంగులాసయ హా ప్రాంగులాసయ తోరెన ఆధార ఆవస్పర్మా డెకె లెనసక్ ద్వికియ తొహకై లేవి.
4. ఆంగులాసయ హా ప్రాంగులాసయ గరీరయే గైవెన జెపర్మాన తోర్మి గైనీలమి తొహకై లు, వ్యాచిలీ చిరెన ఆసనాయ తొండ్రుత్తే యామ ఆంగులాసయ హా ప్రాంగులాసయ గైవెన జెపర్మాన తోర్మి గైనీలమి లైబ్రెరీ.

5. පස්සම්හයෝ කාය සංඛාරං අවස්ථාව, මතාව පුහුණු කිරීමෙන් ආනාපානසති හාවනාවේ සමඟ (සමාධි) කොටස සම්පූර්ණ වේ.

ආනාපානසති හාවනාවේ විපස්සනා කොටස

ආනාපානසති හාවනාවේ විපස්සනා කොටස සිදු කිරීම සඳහා ආශ්චර්යයේ හා ප්‍රාග්ධනයේ “පස්සම්හයෝ කාය සංඛාරං” යන අවස්ථාව පුරුණ කර තිබිය යුතු වේ.

විපස්සනා හාවනා කොටසට ඇතුළත් වීමට පහත දැක්වෙන උපදෙස් පිළිපින්න.

1. තමා කරන හාවනාවේ “පස්සම්හයෝ කාය සංඛාරං” යන අවස්ථාවට පත් වීම හඳුනා ගන්න. (මෙය ආශ්චර්යය හා ප්‍රාග්ධනය ස්ථරය වන කායික කොටසේ මුලින්ම ධාතු ගුණ ප්‍රකට වන අවස්ථාවයි)
2. දැනට ආශ්චර්යය හා ප්‍රාග්ධනයට පමණක් යොමු කළ අවධානය තමාගේ මුළු කයටම යොමු කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
3. තමාගේ කය තුළින් දැනෙන සිතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැශිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ වංචල ගති, කම්පන ගති, ස්ථාන හෝ රිද්ම හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. මෙසේ ඔබට දැනෙන්නේ ආපෝ තේපෝ වායෝ පයිවි යන ධාතුවල ස්වභාවයන්ය.
4. මෙසේ තුළිම ගැන හා කයට දැනෙන ධාතු ගුණ (සිතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැශිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විදුලි කොටනවා වැනි විවිධ වංචල ගති, කම්පන ගති හෝ ස්ථාන රිද්ම ආදිය) ගැන මාරුවෙන් මාරුවට අවධානය පැවැත්වීමට පූරුෂ වන්න.

5. එක් මොහොතක තමාට දැනෙන ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස, සිතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැශිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ වංචල ගති, කම්පන ගති, ස්පන්දන, රිද්ම ආදිය එම මොහොතේ තමාගේ අංශකත්ත කය වේ. මෙසේ අවධානයෙන් සිටීම “ඉති අංශකත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී” අදාළව සිදු කරන විපස්සනා භාවනාවයි.
6. එක් මොහොතක තමාගේ කයේ නොදැනෙන කොටස් බහිදේද කය වේ. මෙහි දී කයෙහි නොදැනෙන කොටස් හිස් අවකාශයක් ලෙස තේරුම් ගනී. මෙසේ අවධානයෙන් සිටීම “බහිදේද වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී” අදාළව සිදු කරන විපස්සනා භාවනාවයි.
7. ඉහත සඳහන් ලෙස තව දුරටත් පූහුණු කිරීමෙන් එක් මොහොතක දී අංශකත්ත කායික කොටස් එම මොහොතේම බාහිර කය වන අවස්ථාව අවධානයට ලක් වේ. මෙය “අංශකත්ත බහිදේද වා කායේ කායානුපස්සී....., සමුද්‍ය ධම්මානුපස්සී....., වය ධම්මානුපස්සී....., සමුද්‍යවය ධම්මානුපස්සී..... විහරතී” යන්න ඉහත අවධාන තුනම පෙන්නුම් කරන තවත් ආකාරයක් පමණකි.
8. මෙසේ කයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ හෝ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහි අවධානයෙන් වාසය කිරීම ආනාපානසති භාවනාවේ විපස්සනාවයි. මෙසේ භාවනා කිරීම, කායික මානසික පීඩාවක් නොමැතිව බොහෝ කාලයක් කළ හැකි වේ.
9. යමෙක් කායානුපස්සනාව නිසියාකාරව වඩය නම් ඔහු මෝඩයකු ලෙස එනම් බුද්ධ දේශනාවට අනුව මළමිණියක් සේ කය කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. තමන් ඉගෙන ගත් හෝ අසන ලද කුමන ධර්ම කරුණක් හෝ ගැන සිතය (මනසිකාරය කරයි) නම් කායානුපස්සනාව සිදු නොවයි.

10. මුළින් සඳහන් කළ විපස්සනාව බහුල වගයෙන් පූහුණු කිරීමෙන් සාමාන්‍ය හාටනා ආසනයේ දී පමණක් තොට නිදහසේ සිටින විට වෙනත් ඉරියවිවල දී 'දැස් ඇරගෙන' කළ හැකි ලෙසට පූහුණු වන්න.
11. මෙසේ පූහුණු වන විට ඔහුගේ ඉරියවිවක දී මෙන්ම වෙනත් වැඩ කටයුතු වල යෙදෙන විටදී ද 'නිරායාසයයෙන්' (උත්සාහයකින් තොරව) ධාතු ගුණ දැනීමට පටන් ගනියි.
12. මුළින් රඟ ලෙස දැනෙන ධාතු ගුණ ක්‍රමයෙන් තුනී වී වචන වලින් අර්ථ දැක්විය තොහැකි ඉතා සියුම් ස්වභාවයක් ගනියි. මෙවිට ගරීරාංග හා ගරීරයේ හැඩිය පවා තොදැනී යයි.
13. හාටනාව තව දුරටත් තොකබවා වඩන විට මෙම සියුම් ස්වභාවය එදිනෙදා කටයුතු වල යෙදෙන විටදී ද නිරායාසයයෙන් දැනෙන්නට පටන් ගනී.
14. ඉහත සඳහන් පූහුණුව පවතින ඔහුගේ මොජොතක ඔබ සිටින්නේ ප්‍රයා ශික්ෂාව තුළයි.

ආධුනික යෝගියාගේ හාටනාවට ඇතිවන මාර බලපෑම්

හාටනාවට බාධාවන මාරයන් 10ක් පිළිබඳව ධර්මයේ සඳහන් වේ. මෙම මාරයන් සත්ත්ව පුද්ගල තොටන ඔබ තුළ ඇතිවන දරමතා 10කි. ඉන් පළමු 5 ආධුනික යෝගාවලරයාගේ හාටනාවට බාධා කරයි. එනම්,

1. **කාමය** - ඇස්, කන, තාසය යන පංචේන්දියන්ට එන අරමුණු වලට අවධානය යොමු වේම. මෙය ඇසේට ගැටෙන බුද්ධ රුපයක්, කනට ඇසෙන කට හඩක් හෝ කයට දැනෙන සිසිල් සුළගක් විය හැක.

2. අරතිය - අධි කුසලයට ඇති අකමැත්ත. ඔබ වඩා භාවනාවට වඩා බුදුන් වැදීමට, පිරින් කිමට හෝ බුදු ගුණ, මෙමත් වැනි සමඟ භාවනාවක් කිරීමට ඇති කැමැත්ත.
3. සාපිපාසාව - බවගින්න හෝ පිපාසය.
4. පරයේෂණ තෘප්ත්‍යාව - තමන් කරනා භාවනාව නිතරම හරිදැයි සැක කිරීම සහ කළින් ලබා ගත් දැනුම භා සංසන්දනය කිරීමට යැම.
5. රීනමිද්ධය - නින්දට පෙර දැනෙන නිදිමත ස්වභාවය.

- ආයුතික ඔබ කාමය තමැති මාරයාගේ බලපෑමට හසුනොවුනහොත් අරතිය තම මාරයාගේ බලපෑමටත්, අරතියට හසු තොවුනහොත් සා පිපාසාවටත්, රෝට හසු තොවුනහොත් පරයේෂණ තෘප්ත්‍යාවටත්, නැතහොත් අවසානයේ රීනමිද්ධයට හසුවී භාවනාවට බාධාවෙයි.
- වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙකුට බලපාන දිරුණුතම මාරයන් වන්නේ පරයේෂණ තෘප්ත්‍යාව සහ රීනමිද්ධයයි.
- පරයේෂණ තෘප්ත්‍යාව තමැති මාරයා මැඩලිම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ගුද්ධාව පමණකි. මෙම භාවනා තමන් පෙර ඉගෙනගත් දේ සමඟ සංසන්දනයෙන් තොරව බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගුද්ධාව පෙර දැරුකොට මෝඩයෙකු ලෙස වැඩිමෙන් භාවනාවේ දියුණුවත්, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධරම වැඩෙන සැලින් ඔබම ප්‍රත්‍යක්ෂවනු ඇතු.
- ඔබට භාවනාවේදී නිදිමත තම ඉන් අදහස් වන්නේ මාරයන් 4 දෙනෙක් ඔබ යටපත් කර ඇති බවයි. එසේනම් එය භාවනාවේ දියුණුවකි.
- ආනාපානසති භාවනාවේ දී නිදිමත තම දෙඇස් ඇර මද වේලාවක් සිට නැවත අරඹන්න. එසේ නොමැතිනම් සක්මන් භාවනාව කරන්න. සක්මනේදී නිදිමත තම නැවති වටපිට

බලා මද වේලාවකින් සක්මන නැවත අරඹන්න. නැතහොත් වෙනත් ස්ථානයකට ගොස් නැවත අරඹා නිදිමත කෙසේ හෝ දුරුකර ගන්න.

- මෙසේ දින කිහිපයක් නිදිමත දුරු කර භාවනාව කරගෙන යන විට එම කඩුම පසු වී භාවනාව දියුණුවේ. මින් ඉදිරියට ඔබට භාවනාව ඉතා පහසු සහ සූච්‍යායක වනු ඇත.
- මෙම මාරයෝ පස් දෙනා යටපත් කරගත් විට ශිල සහ සමාධි ගික්ෂා සම්පූර්ණ වේ.
- මෙවිට සමාධිමත්, සතිමත් මතසක් බිජින් මතෙක් ඉන්දිය හරහා පැමිණෙන නොයෙකුත් මතෙක් නිමිති එනම් අලෝක හෝ නොයෙකුත් එළිවලට බොහෝ දෙනෙකු මාරු එල ලෙසට රුවටිය හැකිය.
- අවසාන මාරයෝ පස් දෙනා එනම් 6. බිය 7. සැකය 8. මතුව (ගුණමතු බව හෝ කිසිදු උපදෙසක් පිළිඳින්නට අකැමැති තදබව), 9. ලාභ-සත්කාර-කිරීම්-ප්‍රංශය 10. අනුත් පහත් කොට තමන් උසස්කොට සැලකීම යන මාරයන් රඳා පවතින්නේ ප්‍රයුෂ ගික්ෂාවට අනුගතවයි.
- එබැවින් අවසාන මාරයන් පස් දෙනා බලපාන්නේ භාවනාව දියුණු කරගත් පළපුරුදු යෝගින්හට පමණි.
- පළමු මාරයන් පස්දෙනා සමාජ අත්දැකීම හා සමාන කාමාවවර ස්වභාවයෙන් යුතු බැවින් හඳුනාගත හැකි ව්‍යවත් අවසාන මාරයන් පස්දෙනා හඳුනාගත නොහැකි ඉතා සියුම් ලෙස රුපාවවර ස්වභාවයකින් ත්‍රීයාකාරීවන බැවින් ඉන් බෙරිමට පළපුරුදු යෝගියෙකු ව්‍යවත් ගුරු උපදෙස් පරිදි ඉදිරියට භාවනාව කරගෙන යැම වඩාත් යෝගා වේ.

ආනාපානසති භාවනාවෙන් ආරය අෂ්ට්‍රාංගික මාරුගය
වැඩින අනුපිළිවෙළ

ඡේවත් වන අවස්ථාව	සම්මා තත්ත්වයට පත්වන අංග	යෙදී සිටින ගික්ෂාව
පංචිකිලය කැඩින අවස්ථාවන්	නොමැත.	නොමැත.
පංචිකිලය රකින අවස්ථාවන්	වාචා, කම්මින්න ආර්ථිව	හිල
ආනාපානසති භාවනාව සිදු කරන විට (දිරෝ ප්‍රූස් ප්‍රූස්ම, කෙටි ප්‍රූස්ම, සඩ්බ කායපරිසංවේදී)	වාචා, කම්මින්න ආර්ථිව, වායාම, සති	සමාධි
ආනාපානසති භාවනාව සිදු කිරීම. ("පස්සම්හයිං කාය සංඛාරං" යන අවස්ථාව)	වාචා, කම්මින්න ආර්ථිව, වායාම සති, සමාධි	සමාධි ගික්ෂාව සම්පූර්ණ කරයි
ඉති අප්කධත්තං වං කායේ කායානුපස්සී විහරනී ආදි විපස්සනා කොටස් ඇති විට	වාචා, කම්මින්න, ආර්ථිව, වායාම, සති, සමාධි, සංක්පේෂ, දිටියි	ප්‍රඟා ගික්ෂාව ආරම්භ කර ඇත.

ආරය අෂ්ට්‍රාංගික මාරුගය

සම්මා සම්බුද්ධිවරයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධරුමය අවබෝධ කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන ග්‍රාවකයෙකු විසින් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

- ආරය අෂ්ට්‍රාංගික මාරුගයේ අංග අටක් ඇති බව සහ හිල, සමාධි, ප්‍රඟා වශයෙන් කොටස් තුනකින් යුත්ත බව.
- පියවි තත්ත්වයේ ඡේවත් වන සැම විටම මෙම අංග ක්‍රියාකාරී බව.

- නින්ද හෝ සිහි විකල් වන විට මෙම අංග ක්‍රියාකාරී නොවන බව.
- මෙම අංග නිත්‍ය නොවන බව. එනම් වේගයෙන් ඇති වී නැති වී යන බව.
- මෙම අංග නැවත නැවත ඇති වීමට හේතුව ඇස්, කන්, නාස, දිව, කය, මත යන ඉන්දියයන්ගෙන් අරමුණු ගැනීම බව.
- මෙම අංග ක්‍රියාකාරී වන විට ජ්විතය හෙවත් සංසාරය පවතින බව.
- මෙම අංග අට ඒ ඒ මොහොතේ ඇති වී නැති වී යන ආකාරය නොදුනීම අවිදායාව හෙවත් තමන් ගැන අනවබෝධය බව.
- තමා ගැන අවබෝධයක් ලැබෙන පරිදි මෙම අංග සික්ස් කර ගැනීම (සම්මා කර ගැනීම) අඡ්චාංගික මාර්ගය වැඩිම ලෙස හඳුන්වනු ලබන බව.

ජ්වත් වීම හා මාර්ග අංග අට ක්‍රියාත්මක වීම එකම දෙයක් බව

- අපි සාමාන්‍ය මට්ටමේ ජ්වත් වීම යනු වාචා, කම්මන්ත, ආජ්ව ප්‍රයෝගනයට ගන්නා අවස්ථාවක් පමණකි.
- වායාමය යනු අපගේ උත්සාහයයි, සතිය යනු සිහි කළුපනාවයි, සමාධි යනු අපගේ එකගකමයි.
- වායාමය, සතිය හා සමාධියේ බලපැශ්‍රක් නොමැතිව කිසිම වවනයක් කතා කිරීම සිදු නොවේ. එමෙන්ම වායාමය, සතිය හා සමාධියේ බලපැශ්‍රක් නොමැතිව කිසිම කම්මන්තයක් හෝ කිසිම ආජ්වයක් සිදු නොවේ.
- වාචා, කම්මන්ත, ආජ්වවල පාලනය, වායාම, සති, සමාධිවලට අයත් වේ.
- එනම් වාචා, කම්මන්ත, ආජ්ව රකිය හැකි වේ. රකිය හැකි යන අර්ථයෙන් මෙම අංග සිල කොටස ලෙස හඳුන්වයි.

- වායාමය, සතිය හා සමාධිය රැකිමට නොහැකි වැඩිමට හැකි ධර්මයන් වේ. වැඩිය හැකි යන අරථයෙන් මෙම අංග සමාධි කොටස ලෙස හඳුන්වයි.
- එනම් ඇස්, කන්, තාසාදී එක් ඉන්දියකින් ඇතුළුවන අරමුණකින් හට ගන්නා උත්සාහය (වායාමය) රේලග ඉන්දියේ ඇතුළුවන අරමුණ තුළ පවත්වා ගත හැකි වේ. මේ ආකාරයටම සතිය හා සමාධිය වැඩිය හැකි වේ.
- දිවිධී හා සංක්ත්ප මනසේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති ග්‍රෑත්‍ය කොටස් දෙකක් වේ.
- දිවිධී, සංක්ත්ප යන කොටස් රැකිමට හෝ වැඩිමට හැකි ධර්මනා නොවේ. මෙම කොටස් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකියාව පමණක් ඇති බැවින් පූජා කොටස ලෙස හඳුන්වයි.

ආරය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම

- මෙම අංග සාමාන්‍ය පරිදි කියාත්මක වීම යනු සත්ත්වයා ජ්‍රීත්වීමයි. එය අනාගත සංසාරය සකස් වීමයි.
- බුදුදහමේ පෙන්නුම් කරන ආකාරයට මෙම අංග වෙනස් කිරීමෙන් හෝ සම්මා කිරීමෙන් සංසාර ගමන තැවැන්විය හැකි වේ. මෙය නිවන් ලැබීම, තමා ගැන අවබෝධ වීම ලෙස හඳුන්වයි.
- මෙම අංග පිළිවෙළින් සම්මා කිරීම, ආරය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම ලෙස හඳුන්වයි.
- ආරය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමේ අනුපිළිවෙළක් ඇත. එනම් පළමුව ශිල කොටසේ ඇති වාචා, කම්මන්ත, ආභ්‍යව සම්මා කළ යුතුය. දෙවනුව සමාධි කොටසේ ඇති වායාම, සති, සමාධි,

සම්මා කළ යුතු වේ. අවසානයේ ප්‍රඟා කොටසේ ඇති සංක්පේප, දිවිධී සම්මා වේ.

- ශිල කොටසේ ඇති වාචා, කම්මන්ත, ආශ්චර්යා රැකිමෙන් සම්මා කළ යුතු වේ. මෙය ශිල ශික්ෂාව ලෙස හඳුන්වයි.
- සමාධි කොටසේ ඇති වායාම, සති, සමාධි වැඩිම මගින් සම්මා කළ යුතු වේ. මෙය සමාධි ශික්ෂාව ලෙස හඳුන්වයි.
- ප්‍රඟා කොටසේ ඇති සංක්පේප, දිවිධී අවබෝධයෙන් සම්මා කළ යුතු වේ. මෙය ප්‍රඟා ශික්ෂාව ලෙස හඳුන්වයි.
- සමාධි කොටසේ ඇති වායාමය සම්මා කිරීම සමඟ භාවනා ලෙස හඳුන්වයි. සමඟ භාවනා (සම්මා වායාමය) දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන සමාධිය (එකගකම) අනුව රුපාවචර, අරුපාවචර, ධ්‍යාන ලබා ගත හැකි වේ.
- සමාධි කොටසේ ඇති වායාමය, සතිය, සම්මා කිරීම විපස්සනා භාවනා ලෙස හඳුන්වයි. විපස්සනා භාවනාව (සම්මා වායාම, සම්මා සති) දියුණු කිරීමෙන් සම්මා සමාධිය ලබා ගත හැකි වේ. එමගින් ප්‍රඟා ශික්ෂාවට ඇතුළුවීමට හැකියාව ලැබෙන අතර එයම දියුණු කිරීමෙන් සතර මාර්ග එල ලැබේ.
- විපස්සනා හෝ සමඟ භාවනාවක යෙදී ඇති විට වායාමය, සති, සමාධි අංගවලින් වාචා, කම්මන්ත, ආශ්චර්යා අංග සම්පර්ණයෙන් නිදහස් වන කාලය (වාචා, කම්මන්ත, ආශ්චර්යා අතුරුදහන් වන) ‘කාය විවේකය’ ලෙස හඳුන්වයි.
- කාය විවේකය හඳුනා ගැනීම භාවනාවක් සාර්ථක කර ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ.
- විපස්සනා හෝ සමඟ භාවනාවක දී පංච නීවරණ ධර්ම (කාමවිෂන්ද, ව්‍යාපාද, රිනමිද්ධ, උද්ධව්‍ය-කුක්කුව්‍ය භා

විවික්වලා) යටපත් වී තිබෙන කාලය 'විත්ත විවේකය' ලෙස හඳුන්වයි. විත්ත විවේකය, සංක්පේ හා දිවිධි යන අංග දෙක සම්මා කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- විපස්සනා හාවනාවක දී සම්මා සමාධි ලබා ගැනීමෙන් පසුව සංක්පේ හා දිවිධි යන අංග අවබෝධ කර ගැනීමට යොමුවේ. මෙහි දී බෝත්කංග ධර්ම දියුණු වන අවස්ථාව 'උපය විවේකය' ලෙස හඳුන්වයි.

සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩිම

- බෝධි පාක්ෂික ධර්ම 37න් පළමු 4 වන්නේ සතර සතිපටියානයයි. (එනම් කායානුපස්සනාව, චෙදනානුපස්සනාව, විත්තානුපස්සනාව සහ ධම්මානුපස්සනාවයි) මෙහි එක් අනුපස්සනා හාවනාවක් වැඩිමෙන් සතර සතිපටියානයම ඉඩේ වැඩියි.
- ඉහත විස්තර කරන ලද ආකාරයට සක්මන සහ ආනාපානසතිය වැඩිමෙන් කායානුපස්සනාව වැඩින අතර ඉන් අනෙකුත් අනුපස්සනා 3 ඉඩේ වැඩියි.
- සතර සමාන් ප්‍රධාන වීරයය යනු තුළන් අකුසල් තුළදීම, උපන් අකුසල් මැඩලිම, තුළන් කුසල් ඉපද්‍රවීම සහ උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමයි.
- යෝගියා සක්මනේදී හෝ ආනාපානසතිය වැඩිමේදී සිත වෙනත් අරමුණු කරා යනවිට සිත නැවත පාදයේ සහ නාසිකාගුයේ ඇති ස්පර්ශයට ගැනීමට නැවත නැවත ගන්නා උත්සාහය සතර සම්භක් ප්‍රධාන වීරයයි. මෙවිට සමාධි මට්ටමේ කුසල් වැඩින අතර හා සමාධි මට්ටමේ අකුසල් දුරුවේ.

- සතර සංදේශ පාද යනු ජන්දය (කැමැත්ත), විත්තය (සිත), විරිය (වීරයය) සහ වීමංසා (ඩිල්පීය ක්‍රාණය) යන සතරයි. මෙහිදී අදහස් වන්නේ සතර සතිපටියානය වැඩිමට ඇති කැමැත්ත සහ එහි දියුණුව සඳහා තම සිත, වීරයය හා ලබාගත් ඩිල්පීය ක්‍රාණය යෙද්වීමයි. හාවනාව දියුණුවීමට සතර සංදේශ පාද දියුණුවීය යුතුය.
- ඉහත සඳහන් ධර්මතා 12 ඔබ උත්සාහයෙන් වඩන විට ඉන්පසුව ඇති බෝධී පාක්ෂික ධර්මතා 25 ඉබේ වැඩින ආකාරය ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.
- ඉහත ධර්මතා 12 වැඩින විට පළමු මාර පාක්ෂික ධර්ම 5 යටපත් වීම සිදු වේ. එවිට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගිල ශික්ෂාව සහ සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වී තිබේ.
- මෙතෙක් දුරට හාවනාව දියුණු වූ පසු වෙතසික මට්ටමේ තිබූ ගුද්ධා, සති, විරිය, සමාධි සහ ප්‍රයා යන වෙතසික ගුද්ධා ඉන්දිය, සති ඉන්දිය, විරිය ඉන්දිය, සමාධි ඉන්දිය සහ ප්‍රයා ඉන්දිය යන පංච ඉන්දිය බවට පත් වෙයි.
- ඉන්දිය ධර්ම වැඩිමට තම අනිවාර්යයෙන් පළමු මාරයේ පස් දෙනා යටපත් වී තිබිය යුතුය.
- මෙම ඉන්දිය ධර්ම ඔබ තුළ වැඩින විට ඔබට හාවනාවේ නොසන්සුන් ගතියක් හැගෙයි. සිතිවිලි නොකඩවා ගලා ඒමත් නොයෙකුත් බාහිර අරමුණු කරා සිත දිවීමත් නිසා යෝගාවවරයාගේ සිත වංවල හාවයට පැමිණ හාවනාව පිරිනි ඇති සෙයක් දැනෙයි.
- මෙම නොසන්සුන් ස්වභාවය හාවනාවේ දියුණුව නිසාම ඇතිවන බව යෝගාවවරයා දැන ගත යුතුය. සක්මන සහ

ආනාපානසත් භාවනා දෙක නොකඩවා වැඩිමෙන් මෙම ඉන්දියයන් දියුණු වී එම තත්ත්වය ඉක්මනින් මගහැරෙනු ඇත.

- ඉන්පසුව වැඩින්නේ බල ධර්මය. ඉද්ධා බලය, සති බලය, වීරිය බලය, සමාධි බලය සහ ප්‍රයා බලයයි. ඉන්දියයන් බල ධර්ම බවට පත් වූ පසු සමාධිය හොඳින් වැඩි භාවනාව සන්සුන් සහ ප්‍රසන්න බවට පත් වේ.
- බල ධර්ම වැඩුණු යෝගියා තව දුරටත් නොකඩවා භාවනා වැඩිමෙන් බොජ්කංග ධර්ම 7 (සති සම්බොජ්කංගය, ධම්මලොජ්කංගය, වීරිය සම්බොජ්කංගය, පිති සම්බොජ්කංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්කංගය, සමාධි සම්බොජ්කංගය සහ උපේක්ඛා සම්බොජ්කංගය) වැඩියි.
- බොජ්කංග ධර්ම දියුණු වීමේ දී බොහෝ දෙනෙකුට පිති සම්බොජ්කංගය සහ පස්සද්ධි සම්බොජ්කංගය තමා කුළ වැඩින විට හොඳින් හඳුනාගත හැකි වේ.
- මෙසේ බොජ්කංග ධර්ම වැඩි සම වූ යෝගාවවරයා සම්මා දිවියට පැමිණෙයි. එනම් උතුම් වූ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගනියි.
- පළමු මාරු එලය ලැබීමෙන් පසුව ද නැවත නැවත භාවනාව වැඩිමෙන් දියුණු වන්නේ බොජ්කංග ධර්මයි. එබැවින් මෙම භාවනා කුම දෙක බොජ්කංග භාවනා ලෙසද හැඳින්වේ.
(ඉහත සඳහන් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම මිත කුළ වැඩිනු ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වූවත් ගුරු උපදෙස් සහිතව භාවනාව වැඩිම වඩාත් යෝගා වේ.)

කායගතාසතිය

- යෝගවචරයෙක් නොකඩවා ඉහත කි පරදී හාවනාව වඩා විට ඒදිනේදා ජීවිතයේදී නොයෙකුත් අවස්ථාවල ධාතු ගුණ (සිතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැශිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ වංචල ගති, කම්පන ගති, ස්පන්දන, රිද්ම ආදි ගුණ) 'නිරායාසයෙන්ම' (තමන් සිතා මතා හාවනා කිරීමෙන් තොරව) ප්‍රකට වීමට පටන් ගනියි.
- මුලදී සරල කාර්යයන් වන කියවීමේදී, බුදුන් වැදීමේදී, බණ ඇසීමේදී වැනි අවස්ථාවන් වලදී ධාතු ගුණ අත්දැකිය හැකි වන අතර, තව දුරටත් හාවනාව නොකඩවා වැඩීමෙන් සංකීරණ කාර්යයන් වන වාහන පැදිමේදී, උයන පිහන කටයුතුවලදී, රකියා කටයුතුවලදී වැනි අවස්ථාව වලදී ද ප්‍රකට වීමට පටන් ගනියි. මෙය හාවනාවේ දියුණුම අවස්ථාවකි.
- මෙසේ ඒදිනේදා ජීවිතයේදී නොයෙකුත් අවස්ථාවල ධාතු ගුණ 'නිරායාසයෙන්' (තමන් සිතා මතා හාවනා කිරීමෙන් තොරව) ප්‍රකට වීමට පටන් ගනියි. මෙය කායගතාසතියයි.
- කිකිලියක දිනපතා තම බිත්තර රකින්නාක් මෙන් යෝගියෙක දිනපතා නොකඩවා කායානුපස්සනාව (ඉහත සඳහන් කළ හාවනා ක්‍රම 2) වඩයි නම් පංච ඉන්දිය (ග්‍රුද්ධා, සති, විරිය සමාධි, ප්‍රඟා) නැමැති බිත්තර සාරුව වැඩි බොජ්කිංග ධර්ම සම වූ පසු පැටවකු බවට හැරී අවිද්‍යාව නොහොත් ලොකිකත්ත්වය නැමැති බිත්තර කුවට කඩාගෙන එලියට පැමිණෙයි. මෙසේ පැටවා බිහිවීම බුදුරජාණන් වහන්සේ සම කර ඇත්තේ සෝතාපන්න වූ ග්‍රාවකයෙකු බිජි වීමටයි.

යෝනිසේෂ් මනසිකාරය

- මෙසේ කායගතාසතිය (කයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ) හෝ ආශ්‍ර්වාසය ප්‍රශ්‍රාසය කෙරෙහි අවධානය පවතින විට වර්තමාන අරමුණක සිත පවතියි. එවිට ඇත්තේ යෝනිසේෂ් මනසිකාරයයි.
- සතර සතිපටධානයේ සඳහන් ඔනැම හාවනාවක් වඩන විට යෝනිසේෂ් මනසිකාරය පවතී. සතිපටධානයේ කායානුපස්සනාවට අයත් සක්මන් හාවනාව සහ ආනාපානසති හාවනාව ඒ කියාදුන් ආකාරයට වඩන කාලය තුළදී පවතින්නේ යෝනිසේෂ් මනසිකාරයයි.
- සංසාරය හදන්නේ අයෝනිසේෂ් මනසිකාරයෙන් වන අතර යෝනිසේෂ් මනසිකාරය තුළින් සංසාර ස්වරූපය සංසාර විමුක්ති ස්වරූපයට හැරෙයි. සංසාර විමුක්තියට යන මාර්ගය හෙළි වෙන්නේ යෝනිසේෂ් මනසිකාරයෙන් පමණි.
- අයෝනිසේෂ් මනසිකාරය පවතින විට සංසාරය සැදීමට විපාකයක් ඉතිරි කර උපදින ධර්මතා නිරුද්ධ වන අතර යෝනිසේෂ් මනසිකාරය දියුණු වූ විට සංසාරය සැදීමට විපාකයක් ඉතිරි තොකර උපදින ධර්මතා නිරුද්ධවේ. ('යංකිංචි සමුදාය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං')
- මෙසේ යෝගියෙකු කායගතාසතිය තුළ ජීවිතය ගත කරන විට බොජ්කංග ධර්ම සම වී සම්මා දිට්චීයට පත්වේ. එනම් සේතාපන්න බවට පත්වේ.

ආගුව ක්ෂය වීම

- ආගුව යනු අතිතයේ සිට එකතු වූ මමත්වයේ පල් වූ කොටස්වේ.
- සෝතාපන්ත වීමෙන් පසු කායගතාසතියට අනුගතව සිටීමෙන් යෝගියාගේ ආගුව ක්ෂය වීමට පටන් ගනියි.
- ආගුව ක්ෂය වීම තිළය රැකිමෙන් හෝ සමඟ හාවනාවක් වැඩීමෙන් කළ නොහැක. ආගුව ක්ෂය වීමට නම් සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩි තිබිය යුතුය.
- මෙසේ ආගුව ක්ෂය වීම ඔබට එම මොහොතේ කිසිසේත් භදුනාගත නොහැකි වුවත් වැ මිටක් කළක් ගතවූ පසු ගෙවීගොස් ඇති බව පෙනෙන්නාක් මෙන් ආගුව ක්ෂය වීමද කළක් ගත වූ පසු තමාටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.
- මෙසේ ආගුව ක්ෂය වන විට ඔබ තුළ අව්‍යාපාදය, අවිහිංසාව සහ නෙක්ඛම්මය යන ගුණ ඔබ තුළ වැඩින සැරී ඔබටම දැනුගත හැක.
- ඉන් පසුව මෙම හාවනා ක්‍රම දෙක නැවත නැවත වැඩීමෙන් ආගුව ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වී ආගුව වලින් සැදෙන දස සංයෝජන කැඩී දෙවැනි මාරුග එලය (සකංදාගාමී බව) දී, අනාතුරුව අනාගාමී බව සහ අවසානයේ උතුම් වූ අරිහත්හාවය ද සාක්ෂාත් කරගනියි.

ත්‍රිලක්ෂණය

1. ත්‍රිලක්ෂණය එනම් අතිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ධර්මතා බොහෝ දෙනෙකු විසින් වරදවා වටහා ගෙන තිබේ. යම් රුපයක් දෙස බලා අතිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සිතුව පමණින් හෝ පංචස්කන්ධය හෝ වෙන යම් දෙයක් අතිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස මෙනෙහි කළ පමණින් මෙම ධර්මතා අවබෝධනය ද සාක්ෂාත් කරගනියි.

කර ගත නොහැක. බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය වන්නේ පංච නීවරණ යටපත් වූ මත්ස්‍යාන් විපස්සනා භාවනාව වැඩීමෙන් මෙම ධර්මතා අවබෝධ කර ගැනීමයි.

2. පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස 'මෙනෙහි කිරීම' විපස්සනාව නොවේයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව පරිදි පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය 'දුකීම' විපස්සනාවයි. මෙම 'දුකීම' මත්ස්‍යාන්, ගැරයෙන් හෝ ඇස, කත, නාසය ආදි ඉන්දියයන්වලින් කළ නොහැකිය.

3. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ධර්මතා දැක්කේ දියුණුම මට්ටමට වඩාගත් සද්ධා, සති, විරෝධ, සමාධි, ප්‍රයුෂ යන ඉන්දිය ධර්ම මගිනි. මේ සඳහා ආර්ය අෂ්ට්වාංගික මාර්ගය වැඩීම මගින් සිල, සමාධි, ප්‍රයුෂ යන ගික්ෂා පිළිවෙළින් සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

4. මෙහිදි පැහැදිලි කරදුන් පරිදි භාවනාව වඩයි නම් පංච නීවරණ යටපත් වූ පසු කායානුපස්සනාව ඉඟිල වැඩේයි. මෙසේ කායානුපස්සනාව වඩන විට අර්ථත්ත කය, බහිදේ කය, සමුද්‍ය, වය ආදි ධර්ම කාරණා සමග විපස්සනාව සිදු වේ. මෙවිට ඒ මොහොතේ හදන පංචස්කන්ධය නොදුනුවත්වම නීරික්ෂණයට ලක් වෙයි. මෙවන් නීරික්ෂණයක් තුළ තමන්ගේ දැක්ම තුළට අන්තර්ගත වන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම පමණයි.

නිවන සහ මම

- නිවන ඇති තැන දැක්මක් ඇත, එය සම්මා දිවියේයයි. දහමක් ඇත, එය හේතු එල දහමයි. ද්‍රව්‍යාත්මක දෙයක් ඇත, එය ආපෝ, තේපෝ, වායෝ, පයිලි සහ විස්ද්‍යාන් යන බාහු භයයි. වැටහිමක් ඇත, එය පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයයි.
- සම්මා දිවිය නොමැති විට සංසාරගත සත්ත්වයා ගේ දිවිය තුළ විවිධාකාර දැක්ම පැවතිය භැක. එනමුත් සම්මා දිවිය

ඇති විට දැක්ම තුළ අන්තර්ගත වන්නේ වතුරාර්ය සත්‍යය පමණි.)

- ලෝකෝත්තර පූජාව (සම්මා දිවිධිය) සහ දැනුම අතර වෙනස් නම්, දැනුම තුළ ‘මමත්ත්වය’ පවතී. ලෝකෝත්තර සම්මා දිවිධිය තුළ ‘මමත්ත්වය’ නොමැත.
- නිවන උපාදාන වලින් එනම් සත්ත්ව පුද්ගල සංඡාවෙන් තොරවේ. එය “මම” තමැති පුද්ගලයක නොමැති බව භද්‍රනා ගන්නා අවස්ථාවයි.
- නිවන් අවබෝධයට “මම” යන සංකල්පය ස්ථාන 4කින් තුරන් විය යුතුය.

1. අවට පරිසරය හා බැඳුණු “මම” - මගේ නිවස, මගේ වතුපිටි, මගේ වාහනය, මගේ දරුවා, මගේ මව, මගේ ස්වාමියා. (මෙහිදී දානයෙන් හා දිලයෙන් “මම” දිය වේ.)

2. කය හා බැඳුණු “මම” - මගේ ඇස, මගේ අතපය, මගේ කොණේධිය, මගේ අක්මාව. (මෙහිදී දිලයෙන් “මම” දිය වේ.)

3. සංකල්පනා හා බැඳුණු “මම” - මගේ උගත්කම, මගේ තානාන්තර, මගේ උසස්බව, මගේ ධනවත්කම, මගේ දුෂ්පත්කම, ගැහැණු/පිරිමිකම. (මෙහිදී සමඟ හාවනාවෙන් “මම” දිය වේ.)

4. දැක්ම (දිවිධිය) හා බැඳුණු “මම” - සත්ත්ව පුද්ගල හාවය (මෙහිදී විද්‍රෝහනා හාවනාවෙන් “මම” දිය වේ.)

- බොජ්කංග රේම වැඩින මට්ටමට හාවනාව දියුණුව කරගත් යෝගියාට ඉහත 4 ආකාරයට බැඳුණු තණ්හාව කුම කුමයෙන් දිය වී යන ස්වභාවය එදිනෙදා ජ්විතයේදී වැටහෙයි.
- එවිට වෙනදා මෙන් ක්‍රියා කළත් ඇතුළාන්තයෙන් බැඳීම් අඩු වී ඉතා උපේක්ෂා ස්වරුපයකට සිත පත් වේ.
- සම්මා දිවිධිලාභියෙකු තුළ, සම්මා දිවිධිය පවතින මොඥොතක ‘මම’ යන සංකල්පය (මමත්ත්වය) බලනොපායි. සේවාන්, සකසදාගාමී, අනාගාමී, අරිහත් යන එල තුළ ද මෙම ගුණ පවතියි.

- මෙතෙක් දුර යෝගාවවරයා රැගෙන ආ හාවනා කුම දෙක වන සක්මන හා ආනාපානසනිය තව දුරටත් වඩිනැවේ එම යෝගියා තුළ බොල්කංග ධරම සම වී “මම” ලෙස සත්ත්වයෙකු හෝ පුද්ගලයෙකු නොමැති බව අවබෝධවේ. එනම් උතුම වූ නිරවානය සාක්ෂාත් කර ගනියි.

මෙම ග්‍රන්ථය පරිඹිලනය කරන ඔබට ප්‍රායෝගිකව ආර්ය අඡ්‍රවාංශික මාරුගය වැඩිම පිළිබඳව විධිමත් තොරතුරු “වැසුණු නිවන් දොර විවර කර ගනිමු” සහ “කායගතාසනියෙන් සංසාර විමුක්තියට” යන පුස්තක වලින් ලබාගත හැක.



දේශනා ආණිත දහම් පොත්

- ❖ වැසුණු නිවන් දොර විවර කර ගනිමු
- ❖ කායගතාස්ථියෙන් සංසාර විමුක්තියට
- ❖ සෝතපත්ති අංග සූත්‍රය
- ❖ කලහ විවාද සූත්‍රය
- ❖ ඉන්දිය භාවනා සූත්‍රය
- ❖ කිංසුකෝපම සූත්‍රය
- ❖ සබාසව සූත්‍රය
- ❖ ආහාර සහ සංසාර විමුක්තිය
- ❖ මූලික භාවනා අත් පොත
- ❖ කයින පිංකමේ පරමාර්ථ

සංයුත්ත (CD) තැටි

- ❖ ගුවන්විදුලි දේශනා
- ❖ අරියවිංග සූත්‍ර දේශනාව
- ❖ සූත්‍ර දේශනා
- ❖ ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී කරන ලද දේශනා

මෙම අත්පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය (PDF),
වෙනත් ධරුම දේශනා සහ භාවනාමය වැඩසටහන්වල
විස්තර දැනගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වෙබ් අඩවියට
පිවිසෙන්න.

Web - <http://medamawatha.lk>

<http://soundcloud.com/medamawatha>

E-mail - ellawalavijithananda@gmail.com

info@medamawatha.lk

විමසීම	-	තුඡාරිකා	0777 304415
		රංජනී	0779 824424
		කුසලා	0771 826129