



# සක්මන් භාවනා දීපනී

## ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම

<b>චක්ඛු</b> (අඳස)	<b>සෝත</b> (කන)	<b>සාණ</b> (නාසය)	<b>ජීව්හා</b> (දිව)	<b>කාය</b> (කය)	<b>මන</b> (මනස)
-----------------------	--------------------	----------------------	------------------------	--------------------	--------------------



**පඤ්ඤා** ← සම්මා දිව්ධී  
 සම්මා සංකප්ප  
*(පංච භීවර්ණ, පංච උපාදානස්කන්ධ, ආයතන, සැප්ත බොජ්කධංග, චතුරාර්ය සත්‍යය)*

**ශීල** ← සම්මා වාචා  
 සම්මා කම්මන්ත  
 සම්මා ආජීව

**සමාධි** ← සම්මා වායාම  
 සම්මා සති  
 සම්මා සමාධි

### සත්තිස් බෝධිපාඨික ධර්ම

- සතර සතිපට්ඨාන
- සතර සමන්ත් ප්‍රධාන චිරයය
- සතර සෘද්ධිපාද
- පංච ඉන්ද්‍රිය
- පංච ඕල
- සප්ත බෝජ්කධංග
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

## ඵල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

**සකමන් භාවනා දීපනි**

**චල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි**

**තනිෂ්‍ය ප්‍රකාශනයකි**

**කථී෦ ළුකාගනයකි - 2020**

© චිල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

**ප්‍රථම මුද්‍රණය** - 2020 ජූලි (පිටපත් 4000)

**ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම**

**“විමුක්ති අරණ”**

හුදෙකලා භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නො. 110, කෙරැඹ 02 පාර,  
හතමුන හන්දිය,  
බ්‍රාහ්මණගම,  
පන්තිපිටිය.  
දුරකථන : 011 - 2178548

**පිටකවරය**

ඕ. ඩී. කුමාර ගුණරත්න

**මුද්‍රණය**

ඕඩි ප්‍රින්ටර්ස්  
තලගල,  
ගෝනපොල හන්දිය.  
දුරකථන : 077 52 12345

**ධම් දානය සඳහා කැමති පින්වතුනට  
පහත සඳහන් ගිණුමට මුදල් බැර කළ හැකිය.**

ගිණුම් අංකය - 069020339426  
හැටන් නැෂනල් බැංකුව  
පානදුර ශාඛාව  
ජී. ඩී. නයනා කරුණාරත්න  
කේ. එම්. කරපුටුගල  
කේ. චජිරා චීරරත්න

**පිටපත් ලබා ගැනීම සඳහා විමසීම් :**

විමුක්ති අරණ - 011 - 2178548 (පන්තිපිටිය)  
නයනා - 071 - 8289223 (පානදුර)  
තුෂාරිකා - 077 - 7304415 (කිරිඳිගොඩ)

මෙම පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය (PDF), වෙනත් ධර්ම දේශනා සහ භාවනා වැඩසටහන්වල විස්තර දැනගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

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

**E-mail** - [ellawalavijithananda@gmail.com](mailto:ellawalavijithananda@gmail.com)  
[info@medamawatha.lk](mailto:info@medamawatha.lk)

## සක්මන් භාවනාව පුහුණු කළ යුතු ආකාරය.

1. සක්මන් භාවනාව සඳහා නිවසක ඇතුළත හෝ පිටත කලබලකාරී නොවන නිදහස් පරිසරයක් තෝරාගන්න. ඔබ තෝරා ගත් බිම් තීරුවේ දිග අවම වශයෙන් අඩි 10-15 පමණ විය යුතුයි. (සාම්ප්‍රදායික සක්මන් මඵවක් අඩි 30-50 දික් වන අතර අඩි 3 පමණ පළල් වේ.)
2. හිස සෘජුව සමබරව තබාගන්න.
3. දෙනෙත් බිමට යොමාගන්න. හිස පහළට යොමු නොකරන්න. එවිට ඔබට පෙනිය යුත්තේ ඔබේ උස හා සමාන දුරක් (අඩි 6ක්) පමණි. මුලින්ම දෙඅත් ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් ලිහිල්ව බැඳගන්න. යෝග්‍ය වන්නේ ඔබට වඩාත් පහසු ආකාරයයි. (පසුව ඔබට දෙඅත් නිදහසේ දෙපස පැද්දීමට ඉඩ හැරිය හැකියි.)
4. ඔබ තෝරාගත් තීරුවේ දෙපසට සක්මන් කරන්න.
5. මෙසේ ඇවිදින විට යටිපතුලේ පොළොව ස්පර්ශ වන ස්ථානයට ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.
6. ඔබ සක්මන් භාවනාවට ආධුනිකයෙක් නම් ආරම්භයේදී වම් කකුල පොළොවේ ස්පර්ශ වන මොහොතේම 'වම' ලෙසත් (පෙර හෝ පසුව නොවේ) දකුණු කකුල පොළොවේ ස්පර්ශ වන මොහොතේම 'දකුණ' ලෙසත් (පෙර හෝ පසුව නොවේ) මෙනෙහි කිරීමෙන් අවධානය තබා ගැනීමට පහසු වේ.
7. සක්මන් භාවනාව ඔබට කැමති වේගයකින් කළ හැකිමුත් වඩාත් වැදගත් වනුයේ එය ආයාසයෙන් තොරව ඔබටම ආවේණික වූ වේගයකින් ස්වභාවිකව සිදුවීමයි.
8. ඔබගේ අවධානය පතුලේ ස්පර්ශයට යොමු කිරීමට කෙතරම් උත්සාහ කළත් නිරායාසයෙන්ම වෙනත්

අරමුණු කෙරෙහි යොමුවීම සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. මෙසේ ඔබේ අවධානය වෙනතක යොමු වූ විට නැවතත් අවධානය යටිපතුල පොළොවේ ස්පර්ශ වන ස්ථානයට යොමු කරන්න.

9. දිනපතා විනාඩි 30ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. කාල වේලාව නොමැති නම් අවම වශයෙන් විනාඩි 10ක් පමණ පුහුණු වන්න.
10. මෙසේ පුහුණු වූ පසුව ඔබට පාවහන් පැළඳ සිටින විට දී ද සක්මන් භාවනාව කළ හැකි වේ. පාවහන් පොළොව ලෙස සලකා යටිපතුල පාවහනේ ස්පර්ශ වන ස්ථානයට අවධානය යොමු කරන්න.
11. සක්මන් භාවනාව ඵදිනෙදා ගෙදර දොරේ හෝ ඉන් පිටත සාමාන්‍ය කාර්යයන්වල නිරත වන අවස්ථාවන් වලටද අනුගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න. (උදා: උදෑසන ඇඳෙන් බිමට පය තැබූ මොහොතේ සිට නිවසේ ඔබ මොබ ඇවිදින විට, රැකියා ස්ථානයේ හෝ පාසැලේ ඇවිදින විට, වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා ඇවිදින විට, ව්‍යායාම සඳහා ඇවිදින හෝ දුවන විට)
12. ටික කලක් මෙසේ භාවනාව පුහුණු කළ විට සාමාන්‍ය ලෙස වටපිට බලමින් ඇවිදින විටදී ද සක්මන් භාවනාව කළ හැකි වේ.
13. කලක් මෙසේ සක්මන් භාවනාව පුහුණු කළ විට යටිපතුල පොළොව ස්පර්ශ වන සෑමවිටම නිරායාසයෙන්ම යටිපතුලට අවධානය යොමු වේ. මෙම ගුණය වැඩි දියුණුවක් සමග සාමාන්‍ය ඇවිදින අවස්ථාවලදී පවා සක්මන් භාවනාව නිරායාසයෙන්ම වැඩේ.
14. සාමාන්‍ය ඇවිදින අවස්ථාවලදී පවා නිරායාසයෙන්ම යටිපතුලට අවධානය යොමුවන කාලයේ සිට තමාගේ

ශරීරයේ විවිධ තැන්වල සීතල ගති, උෂ්ණ ගති, හිරි ගති, බර ගති, වැගිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ වංචල ගති, කම්පන ගති, ස්පන්දන හෝ රිද්ම ගති ස්වභාවයන් දැනෙන්නට පටන් ගනී. මේවා ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතුවල ගුණ වේ.

15. ධාතු ගුණ දැනීමට පෙර සක්මන් භාවනාව තුළ නිදිමත ගතියක් ඇති වේ. මෙම නිදිමත නොසලකා ඉදිරියට භාවනා කිරීමෙන් ධාතු ගුණ ප්‍රකට වේ.
16. මෙසේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී නොයෙකුත් අවස්ථාවල ධාතු ගුණ 'නිරායාසයෙන්' (තමන් සිතා මතා භාවනා කිරීමෙන් තොරව) ප්‍රකට වීමට පටන් ගනියි. මෙය කායගතාසතියයි.
17. සක්මන් භාවනාව තුළින් ධාතු ගුණ ප්‍රකට වීම, පළමුව ශරීරයේ එක් ස්ථානයක, දෙවනුව ස්ථාන කිහිපයක, පසුව ශරීරය පුරාම ආදී වශයෙන් සිදුවේ. මුලින්ම ශරීරයෙන් ධාතු ගුණ සක්මන් භාවනාව කරන අතරතුර දැනෙන අතර පසුව භාවනා නොකරන විට ද දැනෙන්නට පටන් ගනී.
18. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට දක්වන අනාල ගුණය මත විපස්සනා භාවනාව වැඩීම සිදුවේ. (අනාල ගුණය යනු ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට ඇලීම් ගැටීම් නොමැති වීමයි)
19. සක්මන් භාවනාව කරන අතරතුර ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවල අනාල ගුණය පවත්වාගෙන යෑම සඳහා ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ නොසලකා භාවනා කමටහන තුළම සතිය පැවැත්විය යතුයි.
20. වෙනත් කටයුතු (නිවසේ කටයුතු, රාජකාරී කටයුතු) කරන අතරතුර ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවල

අනාල ගුණය පවත්වාගෙන යෑම සඳහා ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ නොසලකා සිදු කරන කටයුත්ත ඉදිරියට පැවැත්විය යුතුයි.

21. භාවනාව තුළින් ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ, පළමුව ගොරෝසු තත්ත්වයේ පවතී. කල්යන විට ධාතු ගුණවලට දක්වන අනාල ගුණය දියුණු වීම අනුව සියුම් වේ. නැවත කාලයකින් ප්‍රකට වේ.
22. භාවනාව තුළින් ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ සියුම් තත්ත්වයට පත්වන විට කමටහන ශරීරයේ හන්දි නැමෙන ස්ථානවලට නිරායාසයෙන් මාරු වේ. මෙතැන් සිට භාවනාව දියුණු කිරීමට ශරීරයේ හන්දි නැමෙන අවස්ථා වැඩි කිරීමට, ඇවිදීම සහ වෙනත් කායික ක්‍රියා වැඩි කළ යුතු වේ. (හරකාමෙන් ඇවිදීම හා වැඩ කිරීම කළ යුතු වේ)
23. සෑම ධාතු ගුණයක්ම නිරාමිස සුඛ, නිරාමිස දුක, නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනා ස්වභාව වලින් එකකට අයත් වේ.
24. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ නිරාමිස සුඛ වේදනාවලින් යුක්ත වන කාලයේ භාවනා කරන පුද්ගලයා තුළ කායික මානසික සුවයක් පවතී.
25. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ නිරාමිස දුක් වේදනාවලින් යුක්ත වන කාලයේ භාවනා කරන පුද්ගලයා තුළ කායික මානසික අසහනයක් පවතී.
26. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවලින් යුක්ත වන කාලයේ භාවනා කරන පුද්ගලයා තුළ කායික මානසික මධ්‍යස්ථ භාවයක් පවතී.
27. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ නිරාමිස සුඛ, නිරාමිස දුක, නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනා වෙනස් වීම අනුව භාවනා කරන පුද්ගලයාගේ කායික මානසික සුවය,



අසහනය වෙනස් වේ. මේ සම්බන්ධව දැනුවත් වී භාවනා කළ යුතුයි.

28. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට දක්වන අනාල ගුණය මගින් භාවනා කරන පුද්ගලයාගේ කායික සංසාර පුරුදු විනාශයට පත් වේ. ධාතු ගුණවලට දක්වන ඇලීම් ගැටීම් මගින් භාවනා කරන පුද්ගලයාගේ පැරණි කායික සංසාර පුරුදුවලට නැවත පත් වේ.
29. කායික සංසාර පුරුදු යනු මේ ජීවිත කාලයේ දී තම ශරීරය පිනවීම් සහ පෙලීම්වල අත්දැකීම් සමුදායයි.
30. කායික ලෙඩ රෝග, සාපිපාසාව, ශීත උෂ්ණ ආදියෙන් ශරීරය පෙලීම්, කායික පිඩා ගෙන දෙන කාය කර්ම ආදිය ශරීරය පෙලීම්වල අත්දැකීම් සමුදායයි.
31. ඇස පිනවීම, කන පිනවීම, නාසය පිනවීම, දිව පිනවීම, කය පිනවීම සහ ලිංගික ක්‍රියා ශරීරය පිනවීම්වල අත්දැකීම් සමුදායයි.
32. ශරීරය පිනවීම කාමසුබ්ලේලිකානු යෝගයට අයත් වේ. ශරීරය පෙලීම අත්ථකිලමථානු යෝගයට අයත් වේ. ශරීරය පිනවීම හෝ ශරීරය පෙලීම සිදු කරන දිට්ඨිය සක්ඛාය දිට්ඨිය වේ.
33. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට දක්වන අනාල ගුණය වැඩි වැඩියෙන් පුහුණු කිරීමෙන් සක්ඛාය දිට්ඨිය නැති මොහොතක් කවදා හෝ ලැබිය යුතු වේ.
34. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවල වේදනාව නිරාමිස දුක වන විට එම ධාතු ගුණ දැනෙන ශරීර කොටසට අදාළ පැරණි කායික පෙලීම්වල විදවීම් මනෝ ඉන්ද්‍රිය තුළින් මතකයට පැමිණේ. මෙයට මුළාවන භාවනා යෝගියා ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට ගැටීම් ඇතිකරගනී. එමෙන්ම තම ශරීරය පිනවීමට වැඩියෙන් කැමති අය කායික ලෙඩ වශයෙන් මුළාවෙන් මුළාවට ද පත්වේ.

35. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවල වේදනාව නිරාමිස සුඛ වන විට එම ධාතු ගුණ දැනෙන ශරීර කොටසට අදාළ පැරණි කායික පිනවීම්වල විඳවීම් මනෝ ඉන්ද්‍රිය තුළින් මතකයට පැමිණේ. මෙයට මූලාවන භාවනා යෝගියා ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට ඇලීම් ඇති කර ගනී. තම ශරීරය කාමය මඟින් වැඩියෙන් පිනවීමට හුරු වූ අය කායික පිනවීම් වශයෙන් මූලාවෙන් මූලාවට ද පත්වේ.
36. ඉහතින් පෙන්වූම් කළ මූලාවීම්වලට හසු නොවීමට නම් ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට ඇලීම් ගැටීම් නොකළ යුතුයි. මේ ආකාරයට ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණවලට දක්වන අනාල ගුණය මඟින් භාවනා කරන පුද්ගලයාගේ කායික සංසාර පුරුදු ටිකෙන් ටික විනාශයට පත් වේ.

### **සක්මන් භාවනාව පුහුණු වීමේදී ඇතිවන බාධා හා ඒවා ජයගැනීම**

1. භාවනාව පුහුණු වීමට පෙර ගතකල ජීවිත කාලයේ සිදු කළ කායික අකුසල් තුන සහ වාචසික අකුසල් හතර මඟින් ඇති කරන විපාකයන් නිසා කමටහන තුළ සතිය පවත්වා භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යෑමට නොහැකි වේ. මෙම බාධකය නැවත නැවත උත්සාහයෙන් භාවනා කිරීම මඟින් ජය ගත හැකි වේ.
2. භාවනාව පුහුණු වීමට පෙර ඉගෙනගත් විෂය කරුණු, බුදුදහම සම්බන්ධ වැරදි වැටහීම්, භූත විශ්වාස ඇති අයට තමන්ගේ වැරදි මතවාද හේතුවෙන් කමටහන තුළ සතිය පවත්වා භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යෑමට නොහැකි වේ. මෙම බාධකය තමන්ගේ මතවාද ඉවත

දමා මෝඩයෙකු මෙන් (කිසිදු දෙයක් නොදන්නෙකු මෙන්) භාවනා කිරීම මගින් ජය ගත හැකි වේ.

3. තමන්ට වැළඳී ඇති ලෙඩ රෝග සුවකර ගැනීමේ චේතනාවෙන්, වෙනත් අය භාවනා කරන නිසා රැල්ලට භාවනාවට යොමුවන අයට, භාවනාවේ වැදගත්කම පරීක්ෂා කිරීමේ චේතනාවෙන්, භාවනාවට යොමුවන අයට කමටහන තුළ සතිය පවත්වා භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යෑමට නොහැකි වේ. මෙම බාධකය තමන්ගේ මතවාද ඉවත දමා මෝඩයකු මෙන් භාවනා කිරීම මගින් ජය ගත හැකිවේ.
4. කාලයක් මත්පැන් භාවිත කළ අය භාවනා පුහුණුවේදී බාධක රාශියකට මුහුණ දෙනු ලබයි. මනුෂ්‍යයෙක් මත් වී ඇති විට මනුෂ්‍යත්වයට පහළ මානසික තත්ත්වයකට පත් වේ. මෙම පහළ මානසික තත්ත්වයේදී සිදු කළ අනවශ්‍ය කියවීම්, වෙනත් අය සමඟ ගැටුම්, අනවශ්‍ය පුද්ගල වර්ණනා, අනවශ්‍ය පුද්ගල හෙලා දැකීම්, අනවශ්‍ය බිය, අනවශ්‍ය සැක, වැරදි දාර්ශනික මත, කැපී පෙනීමේ ආශාව, බොරු විරත්ව, කාමුකකම, නිදිමත, කම්මැලිකම ආදී පහත් මානසික තත්ත්වයන් භාවනා පුහුණුවේ දී නැවත නැවත ඉස්මතු වී භාවනාව ප්‍රමාදයකට පත් කරයි. තමන් සමඟ භාවනා කරන අනෙක් අයටද මෙය බලපානවා. මෙම බාධකවලින් ජය ගැනීමට සමාජ කටයුතු වලින් දුරස් වී හුදෙකලාව භාවනාව පුහුණු විය යුතුයි.
5. ශරීරයෙන් දැනෙන ධාතු ගුණ සියුම් වීමෙන් පසුව ඇස, කන, නාසය, දිව යන ඉන්ද්‍රියයන්වලින් ඇතිවන අරමුණු අනුව පරණ ශරීරය පිනවීම් සහ පෙලීම්වල අත්දැකීම් සංකල්පනා වශයෙන් නැවත නැවත ඉස්මතු වේ. මේවා මැඩ පැවැත්වීමට ඒ අවස්ථාවල ධාතු ගුණ ප්‍රකට වීමද සිදුවේ. මෙම තත්ත්වය දීර්ඝ කාලයක්

සිදුවන අතර පරණ පුරුදුවලට නිරායාසයෙන් ඇදීයාම භාවනාවට බාධකයකි. මෙම බාධකවලින් ජය ගැනීමට වැඩිපුර ශරීරයේ හන්දි නැමෙන ආකාරයට හරකා මෙන් (යටිපතුලට හෝ වෙනයම් ස්ථානයකට විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් තොරව) ඇවිදීම සහ කායික ක්‍රියා පැවැත්වීම කළ යුතු වේ. සමාජ කටයුතු වලින් දුරස් වී හුදෙකලාව භාවනා කිරීම මෙම බාධකය ජය ගැනීමට යෝග්‍ය වේ.

### සක්මන් භාවනාව හා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අතර සම්බන්ධය

1. සක්මන් භාවනාවෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග කාය විඤ්ඤාණය තුළින් උපදියි.
2. වම් සහ දකුණු යටිපතුල් පොළොව ස්පර්ශ වන මොහොතේ කාය විඤ්ඤාණය තුළින් උපදින දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි යන අංග සක්මන් භාවනාවේ කමටහනට අයත් වේ.
3. සක්මන් භාවනාව සිදු කරන කාලයේ කායික අකුසල් තුන හා වාවසික අකුසල් හතර නොමැති නිසා වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අංග වැඩි තිබේ. මෙම ගුණය ඇස, කන, නාසය, දිව, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්වල ඇතිවන අරමුණුවලද පවතියි. මෙම අවස්ථාවේ භාවනා යෝගියා තුළ සියලු පච්චිකාලිකව දුරු වී ඇත. (සබ්බ පාපස්ස අකරණං ගුණය)
4. ශරීරයෙන් ධාතු ගුණ දැනෙන විට, එම ධාතු ගුණ දැනෙන කයෙන් ඇතිවන අරමුණේ සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති යන අංග වැඩි තිබේ. මෙම ගුණය කුසලස්ස උපසම්පදා ගුණයයි. මේ අවස්ථාවේ ඇස,

කන, නාසය, දිව, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්වල ඇතිවන අරමුණුවල කුසලස්ස උපසම්පදා ගුණය නොපවතී.

5. ශරීරයෙන් ධාතු ගුණ දැනෙන විට, එම ධාතු ගුණවලට අංශුමාත්‍ර ඇලීමක් හෝ අංශුමාත්‍ර ගැටීමක් නොමැති අවස්ථාවේ (පරිපූර්ණ අනාල ගුණය), ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග 08ම වැඩි තිබේ. මේ ගුණය සවිත්ත පරියෝදපනං ගුණයයි. මේ අවස්ථාවේ ඇස, කන, නාසය, දිව, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්වල ඇතිවන අරමුණුවල සවිත්ත පරියෝදපනං ගුණය නොපවතී.
6. සවිත්ත පරියෝදපනං ගුණය ලබන මොහොත, එම මොහොත පසුකර තිබේද යන ධර්ම කාරණා ශ්‍රාවකයින්ට ගෝචර නොවේ. එය බුද්ධ විෂයයි. මෙම උපදෙස නොපිළිපදින ශ්‍රාවකයින්ට භාවනාව සාර්ථක කරගත නොහැකි වේ.
7. සක්මන් භාවනාව බහුලීකත කිරීම මගින් කමටහන පවතින අරමුණට අමතරව, කයෙන් ඇතිවන වෙනත් අරමුණුවල කුසලස්ස උපසම්පදා ගුණය, සවිත්ත පරියෝදපනං ගුණය වර්ධනය වේ. තව තවත් සක්මන් භාවනාව බහුලීකත කිරීම මගින් ඇස, කන, නාසය, දිව, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්වල ඇතිවන අරමුණුවල කුසලස්ස උපසම්පදා ගුණය, සවිත්ත පරියෝදපනං ගුණය වර්ධනය වේ.

ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය, කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය හා මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය සම්බන්ධව දැනගත යුතු ධර්ම කරුණු.

1. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගතය දුක, ඒ දුකට හේතුව, ඒ දුක නැති තැන, ඒ දුක නැති කරන ක්‍රමය, යන චතුරාර්ය සත්‍යයයි.

2. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය සහ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය තුළ අන්තර්ගත දුක, ඒ දුකට හේතුව, ඒ දුක නැති තැන, ඒ දුක නැති කරන ක්‍රමය බොරු හතරක් වෙනවා.
3. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය තුළ අන්තර්ගත දුක, ඒ දුකට හේතුව, ඒ දුක නැති තැන, ඒ දුක නැති කරන ක්‍රමය ලෝභ, දෝස, මෝහ අකුසල් මුල් මඟින් පෝෂණය වෙනවා.
4. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගත දුක, ඒ දුකට හේතුව, ඒ දුක නැති තැන, ඒ දුක නැති කරන ක්‍රමය අලෝභ, අදෝස, අමෝහ කුසල් මුල් මඟින් පෝෂණය වෙනවා.
5. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගත චතුරාර්ය සත්‍යය අලෝභ, අදෝස, අමෝහ කුසල් මුල් මඟින් පෝෂණය වෙනවා.
6. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය තුළින් අකුසල් දහය බිහිවෙනවා.
7. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළින් කාමාවචර කුසල් දහය, රූපාවචර කුසල්, අරූපාවචර කුසල් බිහිවෙනවා.
8. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය තුළ ඇති දුක නැති කරන ක්‍රමයේ අංග සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඞ්කප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන වැඩුණු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අන්තර්ගත වෙනවා.
9. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය තුළ ඇති දුක නැති කරන ක්‍රමයේ වැඩුණු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ එක් අංගයක්වත් ඇතුළත් නොවේ.
10. කාමාවචර කුසල් සිදුවන කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන වැඩුණු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග 03ක් ඇතුළත් වේ.

11. රුපාවචර සහ අරුපාවචර ධ්‍යාන ලැබෙන කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ සම්මා සඛ්කජ්ජ, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සමාධි යන වැඩුණු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග 06 ඇතුළත් වේ.
12. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය තුළ අන්තර්ගත දුකට හේතුව, දුක නැති තැන, දුක නැති කරන ක්‍රමය යන ධර්මතා තුන කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා මඟින් පෝෂණය වේ.
13. කාමාවචර කුසල් සිදුවන කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගත දුකට හේතුව, දුක නැති තැන, දුක නැති කරන ක්‍රමය යන ධර්මතා තුන භව තණ්හා, විභව තණ්හා මඟින් පෝෂණය වේ.
14. රුපාවචර ධ්‍යාන පවතින කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගත දුකට හේතුව, දුක නැති තැන, දුක නැති කරන ක්‍රමය යන ධර්මතා තුන භව තණ්හා මඟින් පෝෂණය වේ.
15. අරුපාවචර ධ්‍යාන පවතින කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගත දුකට හේතුව, දුක නැති තැන, දුක නැති කරන ක්‍රමය යන ධර්මතා තුන භව තණ්හා මඟින් පෝෂණය වේ.
16. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය තුළ අන්තර්ගත දුකට හේතුව, දුක නැති තැන, දුක නැති කරන ක්‍රමය යන ධර්මතා තුන තණ්හාව මඟින් පෝෂණය නොවන නිසා සංසාර විමුක්තිය වේ.
17. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය තුළ අන්තර්ගත දුක නැති කරන ක්‍රමයේ අංග 08න් දිට්ඨි, සඛ්කජ්ජ, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව යන අංග 05 තණ්හාවේ බලපෑමට හසුවී තිබෙනවා.

18. තණහාවේ බලපෑමට හසුවී තිබෙන දිට්ඨි, සඛිකජ්ජ, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව යන අංග 05 තණහාවේ බලපෑමෙන් මුදවා ගැනීම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමයි.
19. වායාම, සති, සමාධි යන අංග තණහාවේ බලපෑමට හසු නොවන, වැඩිමට හැකි අංග වේ.
20. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අංගවල තණහාවේ බලපෑම සිල් රැකීම මගින් ඉවත් කළ යුතුයි.
21. දිට්ඨි, සඛිකජ්ජ අංගවල තණහාවේ බලපෑම අවබෝධ කිරීම මගින් ඉවත් කළ යුතුයි.
22. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමේ පළමු පියවර වන්නේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අංගවල කාම තණහාවේ බලපෑමෙන් මුදවා ගැනීමට සුදුසු පරිදි වායාම, සති, සමාධි යන අංග වැඩිමයි. මෙය ශීල ශික්ෂාවයි.
23. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමේ දෙවන පියවර වන්නේ සඛිකජ්ජවල කාම තණහාවේ බලපෑමෙන් මුදවා ගැනීමට සුදුසු පරිදි වායාම, සති, සමාධි යන අංග වැඩිමයි. මෙය සමාධි ශික්ෂාවයි.
24. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමේ තුන්වන පියවර වන්නේ කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ හව තණහාවේ බලපෑමෙන් මුදවා ගැනීමට සුදුසු පරිදි වායාම, සති, සමාධි යන අංග වැඩිමයි. මෙය ප්‍රඥා ශික්ෂාවයි.
25. සඛිකජ්ජවල තණහාවේ බලපෑමෙන් මුදවා ගැනීමට සුදුසු පරිදි වැඩුණු වායාමය සම්මා වායාම වේ.
26. ධර්මයේ සම්මා වායාමය “කතමො ච, භික්ඛවෙ, සම්මාවායාමො? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරහති විත්තං පග්ගණ්හාති පදහති, උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං



පහානය ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරහති විත්තං පග්ගණ්හාති පදහති, අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරහති විත්තං පග්ගණ්හාති පදහති, උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා අසම්මොසාය භියොයාභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපුරියා ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරහති විත්තං පග්ගණ්හාති පදහති. අයං වුච්චති, භික්ඛවෙ, සම්මාවායාමො” යන සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරියයි.

27. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරියය තිබෙන විට මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය සහ අකුසල් 10 යටපත් වේ. එසේම සඛිකප්ප අංගය කාම තණ්හාවේ බලපෑමෙන් මිදී ඇත.
28. නිසියාකාරව වඩන සමථ හෝ විපස්සනා (සතිපට්ඨාන) කමටහනක් පවතින විට පමණක් සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරියය පවතී.
29. ධර්මයේ සම්මා සති “කතමා ච, භික්ඛවෙ, සම්මාසති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං, වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං, චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. අයං වුච්චති, භික්ඛවෙ, සම්මාසති.” යන සතර සතිපට්ඨානයයි.
30. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරියය හා සතර සතිපට්ඨානය තිබෙන විට මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය සහ අකුසල් 10 යටපත් වේ. එසේම සඛිකප්ප අංගය කාම තණ්හාවේ බලපෑමෙන් මිදී ඇත.

31. නිසියාකාරව වඩන විපස්සනා (සතිපට්ඨාන) කමටහනක් පවතින විට පමණක් සම්මා සතිය පවතී. සමථ භාවනාව තුළ සම්මා සතිය නොපවතී.
32. ධර්මයේ සම්මා සමාධි “කතමො ච, භික්ඛවෙ, සම්මාසමාධි? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු විච්චිවෙව කාමෙහි විච්චිව අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සච්චාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පය්මං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති, විතක්කච්චාරානං වූපසමා අජ්ඣාත්තං සම්පසාදනං වෙනසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අච්චාරං සමාධිජං පීතිසුඛං දුතියං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති. පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති, සතො ච සම්පජානො, සුඛඤ්ච කායෙන පටිසංවෙදෙති, යං තං අරියා ආවික්ඛන්ති උපෙක්ඛකො සතිමා සුඛවිහාරීති තතියං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති. සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුඛ්ඛෙව සොමනස්ස දොමනස්සානං අත්ථඛිගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛාසතිපාරිසුද්ධිං චතුත්ථං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති. අයං වූච්චති, භික්ඛවෙ, සම්මාසමාධි” ලෙස හඳුන්වනවා.
33. නිසියාකාරව වඩන සමථ හෝ විපස්සනා (සතිපට්ඨාන) කමටහනක් පවතින විට පමණක් සම්මා සමාධිය පවතී.
34. ගුරු උපදෙස් ඇතිව සමථ භාවනා මඟින් සම්මා සමාධිය ලබාගැනීමෙන් පළමුව වේතො විමුක්තිය ලැබෙනවා. සමථ භාවනා මඟින් සම්මා සමාධිය තව දුරටත් දියුණු කිරීමෙන් රූපාවචර සහ අරූපාවචර ධ්‍යාන ලබාගන්න පුළුවන්.
35. ගුරු උපදෙස් ඇතිව සතිපට්ඨාන භාවනා මඟින් සම්මා සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් සමාධි විත්තං යථා භුතං පජානාති යන ආකාරයට සංසාර විමුක්තිය ලැබෙනවා. (සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අරිහත්)

36. සතිපට්ඨාන භාවනා මඟින් සම්මා සමාධිය වැඩුණු අරමුණේ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග සියල්ලම වැඩී ඇත. එවිට ඇති දිට්ඨිය ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියයි.
37. සමාධිය යනු අරමුණක් නිසා ඇතිවන සිතක එකඟකම මනින මිම්මක් වේ.
38. කාම තණ්හාව යටපත්ව, මනෝ ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇතිවන සිතක එකඟකම මැනීමට රූපාවචර ධ්‍යාන හතර යොදා ගෙන ඇත. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා සමාධි ලෙස දේශනා කරයි.
39. සංසාර විමුක්ති මාර්ගයේ කාය ඉන්ද්‍රිය තුළින් ඇතිවන සිතක එකඟකම සම්මා සමාධි වේ. සතිපට්ඨාන භාවනා මඟින් සිදුවන්නේ මෙයයි.
40. පළමුව සමථ භාවනා මඟින් රූපාවචර ධ්‍යාන හතර ලබාගත් පස්වග මහණුන් වහන්සේලා වැනි පැවිදි ශ්‍රාවකයින්, සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී කාය ඉන්ද්‍රිය තුළින් පහසුවෙන් සම්මා සමාධිය ලබාගෙන තිබෙනවා. ගිහි ශ්‍රාවකයින්ට මෙය දුෂ්කර කාර්යයක් වේ.

### යෝගියාගේ භාවනාවට ඇති මාර බලපෑම

භාවනාවට බාධා කරන දස මාර සේනාවක් පිළිබඳව ධර්මයේ සඳහන් වේ. මෙම මාර ධර්ම ඔබ තුළ ඇතිවන ධර්මතා 10කි. ඉන් පළමු 5 ආධුනික යෝගාවචරයාගේ භාවනාවට වැඩියෙන් බාධා කරයි. එනම්,

1. කාමය - ඇස, කන, නාසය යන පංචේන්ද්‍රියන්ට එන අරමුණු වලට අවධානය යොමු වී පංච ඉන්ද්‍රිය පිනවීම. මෙය ඇසට ගැටෙන බුද්ධ රූපයක්, කනට ඇසෙන කට හඬක් හෝ කයට දැනෙන සිසිල් සුළඟක් විය හැක.

2. අරතිය - අධි කුසලයට ඇති අකමැත්තයි. ඔබ වඩනා සක්මන් භාවනාවට වඩා දන්දීම, බුදුන් වැඳීම, පිරිත් කීමට හෝ බුදු ගුණ, මෙමත්‍රී වැනි සමථ භාවනාවක් කිරීමට ඇති වැඩි කැමැත්ත නිසා සක්මන් භාවනාව නවත්වා අව කුසලයට යොමුවීම.
  3. සාපිපාසාව - බඩගින්න හෝ පිපාසය (රස තෘෂ්ණා ආදියෙන් ඇති කරන්නාවූ පෙලීම).
  4. පර්යේෂණ තෘෂ්ණාව - තමන් කරනා භාවනාව නිතරම හරිදැයි සැක කිරීම සහ කලින් ලබා ගත් දැනුම හා සංසන්දනය කිරීමට යෑම.
  5. ථීනමිද්ධය - නින්දට පෙර දැනෙන නිදිමත ස්වභාවය.
- ❖ ආධුනික ඔබ කාමය නමැති මාරයාගේ බලපෑමට හසුනොවුණහොත් අරතිය නම් මාරයාගේ බලපෑමටත්, අරතියට හසු නොවුණහොත් සා පිපාසාවටත්, ඊට හසු නොවුණහොත් පර්යේෂණ තෘෂ්ණාවටත්, නැතහොත් අවසානයේ ථීනමිද්ධයට හසුවී භාවනාවට බාධාවෙයි.
  - ❖ වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙකුට බලපාන දරුණුතම මාරයන් වන්නේ පර්යේෂණ තෘෂ්ණාව සහ ථීනමිද්ධයයි.
  - ❖ පර්යේෂණ තෘෂ්ණාව නමැති මාරයා මැඩලීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ශ්‍රද්ධාව පමණකි. මෙම භාවනා තමන් පෙර ඉගෙනගත් දේ සමඟ සංසන්දනයෙන් තොරව බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පෙර දැරීමට මෝඩයෙකු ලෙස වැඩිමෙන් භාවනාවේ දියුණුවත්, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වැඩෙන සැටිත් ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂවනු ඇත.
  - ❖ ඔබට භාවනාවේදී නිදිමත නම් ඉන් අදහස් වන්නේ මාරයන් 4 දෙනෙක් ඔබ යටපත් කර ඇති බවයි. එසේනම් එය භාවනාවේ දියුණුවකි.

- ❖ සක්මනේදී නිදිමත නම් නැවතී වටපිට බලා මද වේලාවකින් සක්මන නැවත අරඹන්න. නැතහොත් වෙනත් ස්ථානයකට ගොස් නැවත සක්මන අරඹා නිදිමත කෙසේ හෝ දුරුකර ගන්න.
- ❖ මෙසේ දින කිහිපයක් නිදිමත දුරු කර භාවනාව කරගෙන යන විට එම කඩඉම පසු වී භාවනාව දියුණු වේ. මින් ඉදිරියට ඔබට භාවනාව ඉතා පහසු සහ සුවදායක වනු ඇත.
- ❖ මෙම මාරයෝ පස් දෙනා යටපත් කරගත් විට, භාවනා කරන විට ශීල සහ සමාධි ශික්ෂා සම්පූර්ණ වේ.
- ❖ මෙවිට සමාධිමත්, සතිමත් මනසක් බිහිවන බැවින් මනෝ ඉන්ද්‍රිය හරහා පැමිණෙන නොයෙකුත් මනෝ නිමිති එනම් ආලෝක හෝ නොයෙකුත් ඵලිවලට බොහෝ දෙනෙකු මාර්ග ඵල ලෙසට රැවටිය හැකිය.
- ❖ අවසාන මාරයෝ පස් දෙනා එනම් 6. බිය 7. සැකය 8. මකුබව (ගුණමකු බව හෝ කිසිදු උපදෙසක් පිළිපදින්නට අකැමැති තද බව), 9. ලාභ-සත්කාර-කීර්ති-ප්‍රශංසා 10. අනුන් පහත් කොට තමන් උසස් කොට සැලකීම යන මාරයන් රඳා පවතින්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට අනුගතවයි.
- ❖ එබැවින් අවසාන මාරයන් පස් දෙනා බලපාන්නේ භාවනාව දියුණු කරගත් පළපුරුදු යෝගීන් හට පමණි.
- ❖ පළමු මාරයන් පස්දෙනා සමාජ අත්දැකීම් හා සමාන කාමාවචර ස්වභාවයෙන් යුතු බැවින් හඳුනාගත හැකි වුවත් අවසාන මාරයන් පස්දෙනා හඳුනාගත නොහැකි ඉතා සියුම් ලෙස රූපාවචර ස්වභාවයකින් ක්‍රියාකාරී වන බැවින් ඉන් බේරීමට පළපුරුදු යෝගියෙකු වුවත් ගුරු උපදෙස් පරිදි ඉදිරියට භාවනාව කරගෙන යෑම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

## සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩීම

- ❖ බෝධි පාක්ෂික ධර්ම 37න් පළමු 4 වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. (එනම් කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව සහ ධම්මානුපස්සනාවයි)
- ❖ ඉහත විස්තර කරන ලද ආකාරයට සක්මන් භාවනාව වැඩීමෙන් කායානුපස්සනාව වැඩෙන අතර ඉන් අනෙකුත් අනුපස්සනා 3 ඉබේ වැඩෙයි.
- ❖ සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය යනු නූපන් අකුසල් නූපදීම, උපන් අකුසල් මැඩලීම, නූපන් කුසල් ඉපදවීම සහ උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමයි.
- ❖ යෝගියා සක්මන් භාවනාව වැඩීමේදී සිත වෙනත් අරමුණු කරා යන විට සිත නැවත යටිපතුලේ ස්පර්ශයට ගැනීමට නැවත නැවත ගන්නා උත්සාහය සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයයි. මෙවිට සමාධි මට්ටමේ කුසල් වැඩෙන අතර අකුසල් දුරුවේ.
- ❖ සතර සෘද්ධි පාද යනු ඡන්දය (කැමැත්ත), චිත්තය (සිත), විරිය (වීර්යය) සහ විමංසා (ශිල්පීය ඥාණය) යන සතරයි. මෙහිදී අදහස් වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමට ඇති කැමැත්ත සහ එහි දියුණුව සඳහා තම සිත, වීර්යය හා ලබාගත් ශිල්පීය ඥාණය යෙදවීමයි. භාවනාව දියුණු වීමට සතර සෘද්ධි පාද දියුණු විය යුතුය.
- ❖ ඉහත සඳහන් ධර්මතා 12 ඔබ උත්සාහයෙන් වඩන විට ඉන්පසුව ඇති බෝධි පාක්ෂික ධර්මතා 25 ඉබේ වැඩෙන ආකාරය ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.
- ❖ ඉහත ධර්මතා 12 වැඩෙන විට පළමු මාර පාක්ෂික ධර්ම 5 යටපත් වීම සිදු වේ. මෙහිදී භාවනා කරන විට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ශීල ශික්ෂාව සහ සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වී තිබේ.

- ❖ මෙතෙක් දුරට භාවනාව දියුණු වූ පසු වෛතසික මට්ටමේ තිබූ ශ්‍රද්ධා, සති, වීරිය, සමාධි සහ ප්‍රඥා යන වෛතසික භාවනාව පවතින විට ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය, සති ඉන්ද්‍රිය, වීරිය ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය සහ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය යන පංච ඉන්ද්‍රිය බවට පත් වෙයි.
- ❖ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩීමට නම් අනිවාර්යයෙන් පළමු මාරයෝ පස් දෙනා යටපත් වී තිබිය යුතුය.
- ❖ මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ඔබ තුළ වැඩෙන විට ඔබට භාවනාවේ නොසන්සුන් ගතියක් හැඟෙයි. සිතිවිලි නොකඩවා ගලා ඒමක් නොයෙකුත් බාහිර අරමුණු කරා සිත දිවීමක් නිසා යෝගාවචරයාගේ සිත වංචල භාවයට පැමිණ භාවනාව පිරිහී ඇති සෙයක් දැනෙයි.
- ❖ මෙම නොසන්සුන් ස්වභාවය භාවනාවේ දියුණුව නිසාම ඇතිවන බව යෝගාවචරයා දැන ගත යුතුය. සක්මන භාවනාව නොකඩවා වැඩීමෙන් මෙම ඉන්ද්‍රියයන් දියුණු වී එම තත්ත්වය ඉක්මනින් මගහැරෙනු ඇත.
- ❖ ඉන්පසුව වැඩෙන්නේ බල ධර්මයි. ශ්‍රද්ධා බලය, සති බලය, වීරිය බලය, සමාධි බලය සහ ප්‍රඥා බලයයි. ඉන්ද්‍රියයන් බල ධර්ම බවට පත් වූ පසු සමාධිය හොඳින් වැඩී භාවනාව සන්සුන් සහ ප්‍රසන්න බවට පත් වේ.
- ❖ බල ධර්ම වැඩුණු යෝගියා තව දුරටත් නොකඩවා භාවනා වැඩීමෙන් බොජ්ඣංග ධර්ම 7 (සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, වීරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සහ උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය) වැඩෙයි.
- ❖ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වීමේ දී බොහෝ දෙනෙකුට පීති සම්බොජ්ඣංගය සහ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය තමා තුළ වැඩෙන විට හොඳින් හඳුනාගත හැකි වේ.

- ❖ මෙසේ බෞද්ධ ධර්ම වැඩි සම වූ යෝග්‍යවරයා සම්මා දිවියට පැමිණෙයි. එනම් උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගනියි.
- ❖ පළමු මාර්ග ඵලය ලැබීමෙන් පසුව ද නැවත නැවත භාවනාව වැඩීමෙන් දියුණු වන්නේ බෞද්ධ ධර්මයි.

මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන ඔබට ප්‍රායෝගිකව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම පිළිබඳව විධිමත් තොරතුරු “වැසුණු නිවන් දොර විවර කර ගනිමු” සහ “කායගතාසතියෙන් සංසාර විමුක්තියට” යන පුස්තක වලින් ලබාගත හැක.

### **කර්තෘ හිමියන්ගේ වෙනත් දහම් පොත්**

- වැසුණු නිවන් දොර විවර කර ගනිමු
- කායගතාසතියෙන් සංසාර විමුක්තියට
- කිංසුකොපම සූත්‍රය
- කලහවිවාද සූත්‍රය
- ආහාර සහ සංසාර විමුක්තිය
- ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය
- සබ්බාසව සූත්‍රය
- සෝතාපත්තිආංග සූත්‍රය
- කඨින පිංකමේ පරමාර්ථ
- නිවන් දකින කමටහන
- ලොව්තුරු දහම් කැඩපත
- නිබ්බේධික සූත්‍රය