Lithira

සති පටඨාන බල
උ. ධම්මජීව භික්ෂුව

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2552 ව්‍ය. ව. 2008

© කමල් ඇඹුල්දෙණිය

මුද්‍රණය
ලිතිර
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,
නුගේගොඩ.

071 682 9491

සති පටඨාන බල

උ. ධම්මජීව භික්ෂුව

සති පට්ඨාන බල

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

පුනච පරං භන්තෙ ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො චත්තාරො සති පට්ඨානා භාවිතා හොන්ති සුභාවිතා. යම්පි භන්තෙ ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො චත්තාරො සති පට්ඨානා භාවිතා හොන්ති සුභාවිතා. ඉදම්පි භන්තෙ ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො බලං හොති යං බලං ආගම්ම ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො ආසවානං ඛයං පටිජානාති 'ඛීණා මෙ ආසවාති'.

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සඞ්ඝ රත්නයෙන් අවසරයි. පසුගිය වතාවේදීත් අප විසින් ඉදිරිපත් කර ගන්නට යෙදුනු මේ පාලි පාඨය සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ ලා සංග්‍රහ වී ඇති **ඛීණාසව බල** නම් වූ සූත්‍රයෙන් උපුටා ගන්නා ලද්දකි. ඛීණාසව බල නමින්ම සූත්‍ර දෙකක් අංගුත්තර නිකායේ සංග්‍රහ වී ඇති අතර එකක් අට්ඨක නිපාතයෙත්, මේ දැක් වූ අනෙක, දසක නිපාතයෙත් ලා සංග්‍රහ වී ඇත. මෙම සූත්‍ර දෙකේම මෙම පාඨය දේශනා වී ඇතත් පසුගිය සති කීපය තුළ විස්තර කරන්නට යෙදුනු සූත්‍ර අතරින්, විශේෂයෙන් සීලවන්ත සූත්‍රයට සාධක සූත්‍රයක් ලෙසට මෙහිදී තෝරා ගනු ලැබුවේ දෙවැනි දසකංගුත්තර නිකායික සූත්‍රයයි. එහි නමින්ම දැක්වෙන පරිදි මෙහි කාරණා දහයක් හෙවත් බල දහයක් සඳහන් වී ඇත. එම කරුණු දහය අතරෙහි ඉහත දැක්වෙන උදෘතය දැක්වෙන්නේ හතරවෙනි අංකය ලෙසටයි.

බණ අහල පුරුදු මේ ඇත්තන් අතරෙහි බොහොම ප්‍රසිද්ධ කාරණයක් තමයි සත් තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම. මෙම ධර්ම අප සර්වඥ ශාසනය පිඬු කොට දක්වන එක් ආකාරයක් ලෙසට දැක්විය හැකියි. එම ධර්ම කොටඨාශ අතරත් දැක්වෙනවා බල ධර්ම පහක්. එකක් සති බලය. අනෙක්වා: සද්ධා,

විරිය, සමාධි සහ පඤ්ඤා වශයෙන් දැක්වෙනවා. මේ එක එකක් ධර්ම බල මුළුවක් බවට පත්කර ගන්නා අවස්ථාව, එක එකක් බල මුළුවක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන අවස්ථාව තමයි ඒ. මෙම බලයන් තවදුරටත් වැඩිල දියුණු වුනහම, ඒවාට අයත් කෘත්‍යයන්හි අධිපති භාවයට පත් වුනහම සූර භාවයට පත් වන විට ඒවාටම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම කියල කියනව. එතැන දැක්වෙන්නේ සති බලය. සත් තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම ලැයිස්තුව ආරම්භ වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙන්. මෙම සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ සතිපට්ඨාන බලය.

මෙන්න මේ දැක්වෙන වෙනස ,ඒ කියන්නේ සති බලයේ හා සති පට්ඨාන බලයේ වෙනස හොඳින් පැහැදිළිව විසඳව දැන ගත යුතුයි. ඒක සාකච්ඡා කළ යුතුයි. එසේ සාකච්ඡා කෙට දැන ගැනීමේ ලොකු වටිනා කමක් තියෙනව.

එක ආනිශංසයක් තමයි, මෙතෙක් අප විසින් විවරණය කරන්නට යෙදුනු සූත්‍ර ධර්ම වලට එයින් ආලෝකයක්, එළියක් ලැබෙනව. අනෙක් කාරණය තමයි අප විසින් කරගෙන යන භාවනාවට විවිධ පැති වලින් එමඟින් ලැබෙන පෝෂණය. මෙම භාවනා ගස සරු ලෙස අතු-ඉති විහිදුවා වැඩීමට පෝෂණය සලසනව. එමනිසා සතිය සහ සති පට්ඨානය යන මේ දෙක අතර වෙනස දැන ගැනීම යෝගාවචරයාට වැදගත්. මේක බොහොම පුළුල් විෂයක්.

සති පට්ඨානය යන්න: වඩා සිත් ගන්නා ලෙසට, සිත් වදින තාලෙට කියනවා නම්, මේක තමයි විපස්සනා ලෝකෙ ආරම්භය. මේක තමයි විපස්සනා ලෝකයේ මැද. මේක තමයි විපස්සනා ලෝකෙ අවසානය. වෙනත් ආකාරයකට කියනවා නම් සම්පූර්ණ විපස්සනා ලෝකයම සතිපට්ඨාන ලෝකයයි. එහි මුලටත් අවශ්‍ය කරන්නේ සති පට්ඨානයයි. මැදටත් අවශ්‍ය කරන්නේ සති පට්ඨානයයි. අගටත් බුදු, පසේ බුදු, මහ රහත් උතුමන් වහන්සේලාටත් අවශ්‍ය කරන්නේ සති පට්ඨානයයි. මේ දුෂ්කර වූ බ්‍රහ්ම චරිය වාසය සම්පූර්ණ වෙනවා සත්පුරුෂ සංසේවනයෙන්. ඒ වගේ බලන කොට සතිය තමයි චෛතසික අතර ප්‍රධාන සත්පුරුෂයා. එම නිසා යම්කිසි රහතන් වහන්සේ නමක්, ක්ෂීණාස්‍රවයන් වහන්සේ නමක් තමන්ගෙ සිතට නැඟෙන මොනයම් හෝ අරමුණක් මේ කියන

සතර සති පට්ඨානයන්ට දාල ඒ සති පට්ඨානයන් තුළින් දැක ගැනීමට පුළුවන් වෙන කොට දැන ගන්නවා 'දැන් මට මේ කවදාකවත් නොතිබුන බලයක් ලැබිල තියෙනවා-ඒ නිසා මම දැන් ක්ෂීණාස්‍රවයි' කියල. **"යං බලං ආගමම ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො ආසවානං ඛයං පටිජානාති'ඛීණා මෙ ආසවාති"** මේ බලයට පත් වුනාට පස්සේ උන් වහන්සේට වැටහෙනව 'දැන් මම ක්ෂිණාස්‍රවයි' කියල. මේක සතිපට්ඨානයෙ අවසානය. හරියට පෙරහැර යන්නට ඇරල පිටි පස්ස පැත්තෙන් බලන බැල්ම වගේ එකක්. අපි මේ සූත්‍ර විවරණය විසද කරගන්න බලන පැත්තයි ඒ.

නමුත් සතිපට්ඨානයේ වටිනාකම වැඩිකර ගැනීමට පැහැදිළි සාක්ෂි කාරණා ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන් යෝගාවචර ජීවිතයට අදාල මැද කොට්ඨාශය සලකා බැලීමෙන්. භාවනාවේදි විශේෂයෙන් විපස්සනා ඤාණ පහළවන අවධියේදීත්, සේඛ අවස්ථාවටත්, වැදගත් වන්නේ සති පට්ඨානයමයි. ඒ පිළිබඳ අර්ථ කථනයමයි. ඒ වාගේම භාවනාවට බැස ගැනීම සඳහාත්, ඒ කියන්නනේ විපස්සනා ආරම්භය සඳහාත් වැදගත් වන්නේ මේ සතිපට්ඨානය පිළිබඳ වැටහීමමයි. මෙහි අර්ථය දැන ගැනීමමයි.

මේක කියන කොට ලෝකයේ තියෙන ආගම හා ධර්මය අතර ඇති වෙනස නිසා ලොකු පටලැවිල්ලක් අවුලක් කෙනෙකුට ඇති වෙන්න පු.ළුවන්. ලොකයේ මේ තියෙන බුද්ධාගමේ, නැත්නම් පවතින ආගමේ මේ සතිපට්ඨානය කියන වචනය සමහරක් විට ඇහෙන්නවත් නැහැ. ඒකේ තියෙන්නේ මහ සෙනඟ එකතු වෙලා කරන ගාලගෝට්ටියක්. සෙනඟ එකතු වෙලා කරන මහා උත්සව ව්‍යාපාර. නමුත් සතිපට්ඨානය කියන කොට ඒකෙන් කියවෙන්නේ ඊට හාත් පසින්ම වෙනස්, තමන්ගේ ම ආධ්‍යාත්මයට-ශීල,සමාධි,ප්‍රඥා වර්ධනයට තුඩු දෙන ඉතාමත් පිවිතුරු, ඉතාමත් සැලකිල්ලෙන් සුරක්ෂිතව රැකිය යුතු වැඩ පිළිවෙලක්.

සතිපට්ඨාන යෝගාවචරයා මේක දැන-හඳුනා ගන්නවානම් 'මේ ශාසනයේ මුලත් සතිපට්ඨානයයි. මැදත් සතිපට්ඨානයයි. අගත් සතිපට්ඨානයයි කියලා සතිපට්ඨානයට සිත යොදා ගත කරන හැම මොහොතකම ලොකු සතුටක් එයින් ඇති වෙනවා මේ ශ්‍රමණ ධර්ම සම්පූර්ණවන මෙහොතක් බව දැන ගැනීමෙන්. තමාගේ ජීවිතය පිරිච්ච ඒ වගේම සම්පත්තිකර සතිපට්ඨාන ජීවිතයක් කියල සතුටු වෙන්න පුළුවන්.

මේ නිසාමත් විපස්සනා භාවනා ගුරුවරු, මීට කලිනුත් කීව වගේ, මේ කාරණය නිතර නිතර යෝගාවචරයාට අහන්න සලස්වනවා.

සතිපට්ඨානයේ මුල ගැන, මැද ගැන, අග ගැන අහන්න සලස්වනවා. ඒ ගැන පර්යේෂන කරන්න සලස්වනවා. ඒක එක විධියක හොඳ අවධාරණය කරන ක්‍රමයක්.

මේ සම්බන්ධයෙන් හිත් වදින කථාවක් ලංකා ඉතිහාසයේ සඳහන් වෙලා තියෙනවා මෙහෙම. සුද්දා රට කරන කාලේ, එංගලන්ත මහ රජ්ජුරුවෝ ලංකාව පාලනය කරන කාලයේ, ලංකාවෙ හිටියේ ආණ්ඩුකාර වරයයි. ඒ ආණ්ඩුකාර වරයගේ උපදෙස් අදහස් අහල තමයි එංගලන්තයේ මහ රජ්ජුරුවො තීරණයක් කරන්නේ මෙහෙම මෙහෙම කරන්න ඕනෙ කියල. ඒ විධාන ක්‍රියාත්මක කරවන්නෙත් ආණ්ඩුකාරවරයා තමයි. ඒ කාලේ එංගලන්තයෙන් අහල එවල තියෙනවා ආණ්ඩුකාරවරය ගෙන් ලංකාව දියුණු කරන්න, සශ්‍රීක වෙන්න, හොඳින් සූරාගෙන කන්න මොනවද කරන්න ඕන කියල සොයල බලල කියන්න කියල. මේකට ලංකාවෙ හිටපු ආණ්ඩුකාරවරය ලියල යවල තියනව හොඳ උත්තරයක්. එක විධියක හාස්‍ය ජනක නමුත් වැදගත් උත්තරයක්. ඒ අනුව ලංකාව දියුණු කරන්න කාරණා තුනක් අවශ්‍යයි. මුලින්ම අවශ්‍ය කරන්නේ ලංකාවට කෝච්චි පාරක්. දෙවෙනියට අවශ්‍ය කරන්නේ ලංකාවට කෝච්චි පාරක්. තුනවනුවටත් අවශ්‍යය කරන්නේ කෝච්චි පාරක් කියලා.

එතකොට මහරජ්ජුරුවන්ට හොඳටෝම කාරණය වැටහුනා. හරියට ඔලුවට ම පොල්ලකින් හැහුව වගේ වැටහුනා ලංකාවෙ දියුණුවට ඉතාමත් වැදගත් වන්නේ කෝච්චි පාරක් කියල. එහෙම කියල හදපු කෝච්චි පාර තමයි අද වෙනතෙක් වැඩ ගන්නේ. එකදාස් නමසිය හැත්තෑ ගණන් වෙන තෙක්ම ලංකාවෙ එක මනුස්සයෙකුටවත් බැරි වුනා ඊට වැඩියෙන් තව එක සිල්පර කොටයකින් වත් කෝච්චි පාර දික් කරන්න. සුද්දා එදා දැක්ක ඒ තරම්ම කෝච්චි පාරක තියෙන වටිනාකම ලංකාවෙ දියුණුවට.

ඒ වගේ තමයි කෙනෙකුට ඕන නම් භාවනා කරන්න, ත්‍රිවිධ ශාසනය දියුණු කරන්න, ඒ සඳහා ප්‍රධාන කරුණු තුනක් වැදගත් වෙනවා. පළමුවෙන්ම අවශ්‍ය වන්නේ සතිපට්ඨානය අවබෝධ කර ගැනීමයි. වටහා ගැනීමයි. දෙවනුව මැදත් වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨානය වටහා ගැනීමයි. අවසානයත් වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨානය වටහා ගැනීමයි. ඒ අනුව වැටහෙනවා මේ සතිපට්ඨානය කියන එක මොන තරම් විස්තර-විභාග වශයෙන් දැනගත යුතුද කියලා. මෙනතරම් විසදව දැන ගත යුතුද කියලා. **සතිඤ්ච කථාහං සබ්බතතිකං වදාමි** (සං. නි. 5-1/218) යනුවෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සතිය සර්වාර්ථය සලසන බවයි.

එවන් වටිනාකමක් ඇති සතිපට්ඨානය නොදැනීම නිසා නේද අපි ඔක්කොම වල්මත් වෙලා ඉන්නේ. එයින් පිට දෙවල් දැනගැනීම ඉස්සර කරගත්තු නිසා නේද සතිපට්ඨානය පිළිබඳව මෙතරම් අවුල් වියවුල් පැන නැඟිල තියෙන්නේ. මේ කාරණය යොගාවචරයාගේ සිතට හොඳින් වදින්න ඕනෙ. එහෙම සිතට කා වදිනවා නම් අර මුලින් කියාපු ලෙසට, ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා සතිපට්ඨානය වඩමින් සිටින මොහොතක් පාසා. මේ මම යෙදී සිටින්නේ භාවනාව මුලදිත් මැදදිත් අගදිත් වටහාගත යුතු සතිපට්ඨාන භාවනාවේ නේද කියල.

ඉතින් අද ධර්ම දේශනයේ කාලය ගත කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ මෙන්න මේ සතිපට්ඨානය පිළිබඳව වැටහෙන තොරතුරු මූල ධර්ම ටිකක් කථා කරන්නයි. දැනටමත් දන්න ප්‍රමාණයක් තියෙනවා නම් ඒකට තවත් කල එළියක් ලබා දෙන්නයි.

පසුගිය වතාවේදීත් අපි ප්‍රවිෂ්ඨයක් ලබා ගත්තා මේ මාතෘකාවට. මේ සතිපට්ඨානය මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් කථා කරන විට එහි දැක්වෙන වචන අතර ප්‍රධානම පදය වන්නේ **සතිය** කියන එකයි. **සරති** කියන නාම පදයෙන් හැදිච්ච නාම පදයක් ඒක. ඒ සතිය කියන එක නොදැන, ඒක වටහා නොගෙන සතිපට්ඨානය තේරුම් ගන්න එක අමාරුයි. ඒ වාගේම සති බල- සතිපට්ඨාන බල කියන මේවායේ අතර වෙනස් කම් තේරුම් කරගන්නත් අමාරුයි. ඒ අනුව සතිය කියන එක මුලින් වටහා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙමු.

අපේ මේ ථේරවාද සම්ප්‍රදායේ මේ වාගේ නාම ධර්මයක් වේවා රූප ධර්මයක් වේවා වටහා ගැනීම සඳහා සම්මත රාමුවක් තියෙනව. එම රාමුව තුළ වටහා ගත්තොත් ඒක වැඩේට සෑහෙනව. ඒකට කියන්නේ *ලක්ඛණාදී චතුක්ක නය* කියල. මුලින්ම සලකන්නේ අදාල ධර්මතාවයේ ලක්ෂණය. දෙවනුව සලකන්නේ එම ධර්මතාවය විසින් කර දෙනු ලබන කාරිය, කෘත්‍යය. තුන්වනුව එම ධර්මතාවය එළඹ සිටින විට තමාට එය වැටහෙන ආකාරය. අවසාන වශයෙන් එම ධර්මතාවය මතුවීම සඳහා, පහළකර ගැනීම සඳහා බලපාන ආසන්නම කාරණය වටහා ගැනීම **ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන.**

මේ සතිය බුද්ධ දේශනයේ, ඒ කියන්නේ සූත්‍ර දේශනා, විනය දේශනා සහ අභිධර්ම දේශනා යන සෑම තැනකදී ම පැතිරුන වැදගත් ස්ථානයක් උසුලනවා. අද ලෝකයේ ඇති උපමාවකට අනුව කියනවා නම් හරියට රබර් වගේ. රබර් කාර්මික ලෝකයට, වෛද්‍ය තාක්ෂණයට, ගෘහ උපකරණ වලට, ආර්ථිකයට යන මේ ආකාර බොහෝ දේවලට සම්බන්ධ මෙන්ම නැතිව බැරි දෙයක්. ඒ වගේම තමයි සතියත් බුද්ධ ශාසනයේ සෑම තැනටම සම්බන්ධයි. ශාසනයට නැතිව බැරි දෙයක් සතිය. හරියට රාජ භෝජනයකට ලුණු වගේ. මාත්‍රාවට, පමණට පාවිච්චි කරන අතර නැතිවම බැරි දෙයක්. සෑම තැනම පැතිරිලා තියෙනවා. මේ වගේ තමයි සතිය ත්‍රිපිටකයේ සෑම තැනම වගේ පැතිර පවතින දෙයක්. මේ නිසාමදෝ සතිය පිළිබඳ මූලික ලක්ෂණය ගැන කථා කරන විට විවිධ අර්ථ ඡායාවන් සහිත පද දැක්වෙනවා. **සති, අනුස්සති, පටිස්සති, සති සරණතා, ධාරණතා, අපිලාපනතා, අසම්මුස්සනතා,** යනාදී ලෙසට (ධම්මසංගනී 52 පිට) හමුවෙනවා. ස්මරණය, නැවත මෙනෙහි කර ගැනීම, සිහිපත් කිරීම වගේ අර්ථ. සිහි නැති වුනා, මතක නැති වුනා කියන්නේ ඒකෙ විරුද්ධ අර්ථය. මේකට ම ධාරණ ශක්තිය කියලත් කියනව. **චිර කතමපි චිර භාසිතමපි සරිතා අනුස්සරිතා** (ම. නි. 2/32) 'ඈත ඉස්සර කාලෙ කරපු කියපු දේවල් හොඳට මතකයේ තියෙනවා'. මොකද හොඳට සතියෙන් යුක්තව කරල තියෙනවා. අනුස්සරති කියන්නේ අනුස්මරණය. අනුස්මෘතිය කියලයි සංස්කෘත භාෂාවෙ දැක්වෙන්නේ. පටිස්සරති කියන්නේ ප්‍රති ස්මෘතිය. මේ විදිහට බැලුවාම සතියෙන් යුක්තව යමක් කරනවා නම් ඒක නැවත මතක් කර ගන්න ලේසියි.

විපස්සනා ලෝකය හා සමථ ලෝකය ගත්තහම ඒ දෙක තමයි භාවනාවේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙක. මේ අනුව තමයි භාවනා ක්‍රම, භාවනා ගුරුවරුන් ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදිල ඉන්නේ. මේ දෙකේ යෙදිල ඉන්න යෝගාවචරයන් මෙන්ම කර්මස්ථානාචාර්යයන් වරයන් සතියේ මෙම ලක්ෂණ වලින් දෙයාකාරයකට ප්‍රිය කරන බවක් දක්වනවා. සතියේ මූණත් දෙකකට දෙගොල්ල ප්‍රිය කරනවා. අටුවා දැක්වීම අනුවත් ඒකට ඉඩක් ලැබෙනවා. පටිසම්භිදා මග්ග පාලියේ සහ විශුද්ධි මාර්ගය වැනි තැන් වලත් ලක්ෂණ කීපයක් සඳහන් වෙනවා සතිය සම්බන්ධව. ඒ අනුවත් වැටහෙනවා සමථ යෝගාවචරයාට සතිය සම්බන්ධයෙන් වඩා

සිත් ගන්නේ මේ ලක්ෂණය. විපසසනා යෝගාවචරයා වඩා කැමති වන්නේ මේ ලක්ෂණය කියලා වෙන්කර දක්වන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. සතියේ ලක්ෂණ දක්වන කොට මූලික එක ලක්ෂණයක් තමයි **සරන** ලක්ෂණය. ඒ කියන්නේ නැවත මතක් කරදීමේ ගුණය. තවත් ලක්ෂණයක් අටුවාව හඳුන්වා දෙනවා **අපිලාපන** ලක්ෂණය කියල. මේක විපස්සනා භාවනාව පැත්තෙන් බලන යෝගාවචරයන්ට වඩා ගැලපෙන මෙන්ම වඩා ප්‍රයෝජනවත් ලක්ෂණය වශයෙන් හඳුන්වන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ඕනෑම අරමුණකට සතිය එල්ල වන විට එම අරමුණට සිත ප්‍රවිෂ්ඨ වන ගතිය. අරමුණට සිත කිඳා බසින ගතිය. **පිලාපන** ගතිය කියන්නේ පොළා පනින ගතිය. පාවෙන මතු පිට තැරන්දෙන ගතිය. හරියට වතුරකට වැටුනු වේලිච්ච ලබු බුබුලක් වගේ. වතුර මතුපිට පාවි පාවී තියෙනවා මිස කිඳා බසින්නනේ නැහැ. ඒ තමයි පිලාපන ලක්ෂණය නැතිනම් පොළා පනින ලක්ෂණය. අපිලාපන ලක්ෂණය කියන්නේ එහෙම නැතිව වැටුනු තැනම, වහාම එතැනම ගිලා බසින ගතිය. එතැනම නිමග්න වන ගතිය. එතැනින්ම ප්‍රවිෂ්ඨ වන-කිඳා බසින ගතිය. ඒක පෙන්වන්නේ වතුරට දැමූ ගලක් වගේ කියලයි. යම් තැනකින් ද වතුරට වැටුනේ එතැනින්ම ගිලා බසිනවා. ප්‍රවිෂ්ඨ වෙනවා. කිඳා බහිනවා. ආයෙත් මඟ නතර වන්නේ නැහැ, අඩියටම බහිනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේක ගැන කියන කොට මතක් කරන්නේ, කොළ පතකට දැමූ ගිනිගත් යවටක් සේ ' කියලයි. ඔය අතුගාල කුණු දමන තැනෙක එකතු වෙලා තියෙන වේලිච්ච කොල ගොඩකට හොඳට රක්ත වණ වන තෙක් රත්කළ යකඩයක් දැම්මොත්, ආයෙ මඟ නතර වීමක් නැහැ, දමපු තැනින්ම ප්‍රවිෂ්ඨ වෙලා අඩියටම පිච්චී ගෙනම යනව. ඒක කොහෙන් මතු කරගත් උපමාවක් ද කියලානම් දන්නේ නැහැ. කොහොම වුනත් කාරණය පැහැදිළි කරන සුළුයි. එහෙමත් නැත්නම් මඳක් රත් වෙච්ච පිහියකින් බටර් කෑල්ලක් කපන කොට කපාගෙන බහිනව වගේ. හොඳට තැම්බුනු අල කෑල්ලකට ගෑරුප්පුවකින් අනින කොට කාගෙන බහින්න වගේ. ඒකෙ ලෙස්සල යන ගතියක් නැහැ. මෙන්න මේ ගතියට කියනව **අපිලාපන** ලක්ෂණය කියල.

උපගණහන ලක්ෂණය කියලත් සමහර තැන්වල දක්වල තියෙනවා. විශේෂයෙන් ම සතිය මනසිකාරයත් එක්ක ගලපන අවස්ථාවල. කොහොම නමුත් අටුවාව වඩාත්ම ප්‍රකටව දක්වන්නේ අපිලාපන ලක්ෂණය කියන එකයි.

භාවනා කරන කොට අරමුණට සිත යොමු කලාම ආයෙ ඒ පැත්ත මේ පැත්ත බැලිල්ලක්, වට පිට බැලිල්ලක්, නැවත හැරී බැලීමක් නැතිව කෙළින්ම අරමුණට යොමු වෙනවා. අරමුණට බසිනවා. ඒ නිසා යම් අවස්ථාවක සිත අරමුණට යොමු කළාම, අරමුණ තියෙද්දි ම සිත අන්ද මන්ද වෙනවා නම්, අරමුණේම තියෙනවද නැද්ද කියල කියාගන්න බැරිනම්, තැරන්දෙනවා නම් ඒ-මේ අත, යෝගාවචරයා දැන ගන්න ඕන ඒක පොළා පනින ගතිය බව. ඒ කියන්නේ සතිය එළඹිල නැහැ හරි විදිහට. ඒ තත්ත්වය දුරු කළ යුතු දෙයක්. ගත යුතු පැත්ත නොවෙයි. ගත යුතු පැත්ත නම් මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් ආනාපානය අරමුණ වේවා, උදරයේ පිම්බීම-හැකිළීම වේවා, සක්මන් කරන විට වම - දකුණ වශයෙන් බලන අවස්ථාව වේවා, යන-එන, කන-බොන, නවන-දිග හරින, අවස්ථාවක වේවා අරමුණට සිත යෙදූවා නම් එම අරමුණේම සිත නිමග්න වීමයි. කිඳා බැසීමයි. එහෙම නැතිව අරමුණට සිත යොමු කරද්දීම සිත වෙන වෙන දේවල් කල්පනා කරනවා නම්, හෙට කරන්න තියෙන දෙයක් හෝ වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කරනවා නම්, මේ වගේ 'වම තියන කොට වම කියලා මෙනෙහි කිරීමෙන් කොහෙමද නිවන් දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ' කියල සැක හිතෙනවා නම් ඒක සතිය නෙවෙයි.

සතිපට්ඨානයේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට මේක ලබන්න බැරි අවස්ථාවක් නොවෙයි. ලබන්න ඉතාමත් දුෂ්කර අවස්ථාවකුත් නොවෙයි. මේ සඳහා කල්තියා සූදානම් කරගෙන ඉන්න දෙයක් නැහැ. වෙනමම පාරමිතා පුරන්න කියල දෙයක් නැහැ. නමුත් හරියටම සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියලා කල්තියා දැනගෙන සිටීම නම් වැදගත් වෙනවා.

තමා සිත යොදන අරමුණ කුමක් හෝ වේවා ඒ දේට කෙළින්ම සිත යෙදීම වැදගත්. එහෙම සිත එළඹ සිටිනවා නම් **සරණ** ලක්ෂණය කියන නැවත සිහිපත් කළ හැකි බව පිහිටනව. ඒක නැවත කියන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනව. මම සිත යෙදූ අරමුණ මේකයි. ඒකට සිත යෙදූවාම වැටහුනු දේ හෝ දුටු දේ මෙහෙමයි කියලා කියන්න පුළුවන්. අන්ද මන්ද භාවයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. හොඳට මතකේ හිටිනවා. මතක නැති වෙන බව ඇති අයට මේක හොඳ පිළියමක්. ඒ වාගේම හරියටම එල්ලයට විදින්න, වෙඩි තියන්න වගේ ශිල්පයක් ප්‍රගුණ කරන්න මේ තත්ත්වය බොහොම වැදගත්. ඒ වාගේම සූක්ෂම දෙයක් අඳින්න, සැලසුම්

කරන්න වගේ වැඩ වලදීත් මේ සතිය, විශේෂයෙන් ම දියුණු කරගත් සතිය වැදගත් වෙනවා. ඒ ඇත්තෝ මේකට සතිය කියල කියන්න දන්නේ නැහැ. නමුත් සතියකින් තොරව ඒ වාගෙ දෙයක් කරන්න බැහැ. ඒ ඒ ශිල්පීන් ඒ ඒ විෂය සඳහා මේ ගුණය සීමා සහිතව දියුණු කර ගන්නවා. යෝගාවචරයා ඒ වගෙ එක විෂයකට සීමා කරන්නනේ නැහැ, හැම දෙයක් ගැනම සතිමත් වෙන්න ක්‍රමයෙන් පුරුදු වෙනවා.

මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරමින් පර්යංකයේ සිටින විට වේවා, සක්මන් කරන විට වේවා, එදිනෙදා කටයුතු කරන අවස්ථාවේදී වේවා පුළුවන් තරම් සතියෙන්ම ගත කරන්න බලනව. එහෙම නැතිව ඒ අවස්ථාවල අනුන් සමඟ කථා කිරීම, දේශපාලන කථා, තිරශ්චීන කථා වැනි දේවල යෙදෙනවා නොවෙයි. මොකද? සතිපට්ඨානය ඉගෙන ගන්න කාලේ මේ වගේ දේවල යෙදුනොත් සතිය වැඩෙන්නේ නැහැ. ඒවයින් සිත ඇවිස්සෙනව. වල්මත් වෙනවා. ඒ නිසා ඒවයින් වෙන් වෙලා සතර සතිපට්ඨානයට අයිති කය පිළිබඳව වේවා, වේදනා පිළිබඳව වේවා, සිත පිළිබඳව වේවා, අනෙකුත් ධම්මානුපස්සනාවට ගැනෙන අරමුණක වේවා සිත පැවැත්විය යුතු වෙනවා. ඒ ඒ සතිපට්ඨාන අරමුණේ සිත පිහිටනවා නම් ඒක තමයි සතිය කියන්නේ. මේ කියන දේ කරන්න බැහැයි කියල දෙයක් , සුදුසු කමක් නැහැයි කියල, මේක තමාට ගැලපෙන්නේ නැහැ කියල කිසිම දෙයක් රහතන් වහන්සේට නැහැ. ඒක නිසා මුළු දවස පුරාම පවතින සතිය නිසා රහතන් වහන්සේ දැන ගන්නවා තමන් වහන්සේ ආස්‍රවයන් ගෙන් තොරයි කියල.

සේඛ පුද්ගලයන්ට නැත්නම් සතිපට්ඨානය පුහුණු කරන ඇත්තන්ට එහෙම බලයක් නැහැ. ඒ ඇත්තන්ට වැටහෙනව අසවල් වැඩේ කරන කොට සතිය හොඳින් පිහිටනව. නමුත් අසවල් දේ කරන කොට සතිය දුර්වලයි කියල, සමහර දේවල් සතිපට්ඨානයට ඇතුලත් කරල බලන්න පුළුවන්, සමහර දේවල් තවම බැහැ. මේ නිසා වඩා හොඳින් භාවනා කරන්න ක්‍රම හොයනව. හොඳ ගුරුවරු හොයනව. හොඳ ස්ථාන හොයනව. ඒ මොකද සෑම තැනකදීම එකසේ සතිපට්ඨානය පවත්වන්න තවම විශ්වාසය මදි. නමුත් රහතන් වහන්සේට එහෙම තත්ත්වයක් නැහැ. ඕනෑම තත්ත්වයක් යටතේ සතිපට්ඨානය වඩන්න පුළුවන්. ඕනෑම අරමුණක් සතිපට්ඨානයට නංවන්න පුළුවන්. ඒ නිසයි ඒ වහන්දෑට රහත්

කියන්නේ. ඒකට සුදුස්සා. දක්ෂයා. මේන්න මේකට ඊටත් වඩා සුදුසු කමක් තියෙනවා නම් ඒ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ. මෙන්න මේ සර්වඥයන් වහන්සේටයි සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නනේ,

'පුනච පරං භන්තෙ ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා හොති සුභාවිතා. ඉදම්පි භන්තෙ ඛීණාසවස්ස භික්ඛුනො බලං හොති... කියල. මෙන්න මේ භාවිත සතිපට්ඨානයයි රහතන් වහන්සේට බලයක් වන්නේ. සේඛ හෝ ඊට අඩු තත්ත්වයේ කෙනෙකුට මේක නැහැ. සම්පූර්ණ නැහැ. සතිපට්ඨානය ආරම්භක ආධුනිකයාට ඒ තරම්වත් බලයක් නැහැ. අඩු ගානෙ සිත යොදන්නත් බැහැ අරමුණක දිගට. සිත හිටින්නේ නැහැ. මේ නිසා චෝදනා , යෝජනා බහුලයි. වඩා පහසු ප්‍රවිෂ්ඨයක් ආරම්භයක් ලබා ගන්න හොඳ අරමුණක්, ඉරියව්වක්, තැනක් වශයෙන් නිතරම සලකා බලන්න වෙනවා. සමහර විට දවසටම හරියන්නේ එකම පර්යංකයයි. සමහර විටෙක එකම අරමුණයි. එකම ස්ථානයකදියි හරියන්නේ. මුලදි ඒක ස්වභාවිකයි. ආරම්භයේදි එහෙම තමයි. වඩාත් ලේසි තැනින්, ප්‍රකට තැනින් ප්‍රවේශය ලබා ගන්නවා. දේශනා පාලියෙත් නොවෙයි, අටුවාවෙත් නොවෙයි. නමුත් විශුද්ධිමාර්ග මහා ටීකාවෙ සඳහන් වෙනවා **'යථා පාකටං විපස්සනාභිනිවෙසො'** කියලා. ඒ කියන්නේ ප්‍රකට තැනින් පටන් ගෙන විපස්සනාවට ප්‍රවිෂ්ඨ වෙන්න කියන එකයි. **පඤ්ඤා අනුපපට්ඨහනෙනපි උපායෙන උපට්ඨපෙත්වා....** ඒ කියන්නේ, පසුව අප්‍රකට දෙවල් පවා උපාය ඥානයෙන් ප්‍රකට කරගෙන කටයුතු කිරීම විපස්සනාවෙ ස්වභාවයයි. ප්‍රකට තැනින් ප්‍රවිෂ්ඨය, බැස ගැනීම ලබා ගත්තට පස්සේ ඒ වෙලාවට අප්‍රකට දේවල් නමුත් ක්‍රමයෙන් මතුකර ගනිමින් මතුවට දියුණු කරගන්නව. එතෙන්දි සතිපට්ඨානය තුළින් සියල්ලම විසඳ කර ගන්න බලනව. ඒ සඳහා ධර්මයට ඇහුම්කන් දෙනව. ධර්ම සාකච්ඡා කරනව. භාවනාවේදිත් වඩ වඩාත් ගැඹුරට සිත යොදවමින් බලනව. මොනවද සතිපට්ඨාන සිතට අදාළ නොවෙන්නේ. නොගිණිය හැකි වන්නේ කියල. නැවත නැවතත් බැලීම කෙරෙනව. රහතන් වහන්සේට ඒක ඉබේම සිද්ධ වෙනවා. රහතන් වහන්සේ ඉතාමත් ප්‍රකට දෙයින් ප්‍රවිෂ්ඨ වුනාට පස්සේ එයින් මතු වන සති සමාධිය තුළින් මතුවන මතුවන අරමුණු විභාග කරල බලනව. හරියට වැටිච්ච එකාට ඇද ඇද ගහන්නා වගේ කිසිම ක්ලේශයකට ඉතිරි වෙන්න තියන්නේ නැහැ.

සතිපට්ඨානයට ජය ගන්න බැරි ක්ලේශයක් නැහැ. ඒ බව තහවුරු වන තෙක් අරමුණක සෑම මුණතක් ම මතුකරමින් මතුකරමින් බලනව. හරියට උපමාවක් අනුව කියනවා නම් වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ප්‍රගුණ කළ ජීවක වෙද මහත්තයා කැලේට ගිහින් දවස් හතක් හොයා ඇවිද්ද මෙනවද බේතට නොගන්න දෙයක් තියෙන්නේ කියලා. දවස් හතක් හොයලත් බැරි වුනා බේතට නොගන්නා එකම පැලෑටියක් හොයාගන්න.

සතිපට්ඨානය ගැන නාහපු කෙනෙක් ගැන හරි සතිපට්ඨානය ගැන අහල ඒකට සිත නොයොදපු කෙනෙක් ගැන හිතුවොත් ඒ ඇත්තට හරිම ප්‍රශ්නය වන්නේ මේකෙ ආරම්භය දැනගන්න. කොතනින් පටන් ගන්නද කියල තෝර බේර ගන්න. එවන් කෙනෙකු හිතන්නේ සතිපට්ඨානයට ඇතුල් වන දේවල් ටිකයි. අහු නොවන දෙවල් බෝහොමයි කියලයි. මේක තමයි පෘතග්ජන ලෝකෙයි, රහත් ලෝකෙයි අතර තියෙන එක වෙනසක් වෙන්නේ.

ඒ අනුව සතිපට්ඨානය ගැන නැත්නම් සතිය ගැන කථා කරන කොට අඩු තරමින් මූල ධර්ම වශයෙන් පිළිගන්න වෙනවා මේකට අයිති නැති දෙයක් කියල දෙයක් මේ ලෝකේ නැහැ. සතිපට්ඨානයට අයිති නැති දෙයක් ලෝකෙ නැහැ. එහෙම දෙයක් තියෙනවා නම් ඉතින් මැවුම්කාර දෙවියන් වහන්සේ කෙනෙක් ගැන තියෙන විශ්වාසය වගේ එකක් තමයි. නැත්නම් මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න තියෙන ආසාව වගේ එකක් තමයි. ඉන් මෙපිට කිසිම දෙයක් නැහැ භාවනාවට අදාල වෙන්නේ නැති. ඒ නිසා භාවනාවට ගැනෙන්නේ නැති වැටෙන්නේ නැති දේ මොකක්ද කියල ඇහුවොත් කියාගන්න දෙයක් නැහැ. සමථ භාවනාව ගැන ඇහුවොත් නම් සම සතලිස් කර්මස්ථාන වලින් පිටස්තර දේවල් කියල උත්තර දෙන්න පුළුවන්. නමුත් විපස්සනාවට හැම එකක්ම අරමුණක් පමණයි.

දැන් ඔය බුරුම භාවනාව කියන පිම්බීම-හැකිළීම භාවනා ක්‍රමය හඳුන්වා දුන් කාලේ ලංකාවෙ විතරක් නොවේ බුරුම රටේ පවා හරියට චෝදනා පැන නැග්ගා. මේ සර්වඥයන් වහන්සෙ හඳුන්වා නුදුන් දෙයක් අරමුණු කරනව කියල. නමුත් පිම්බීම-හැකිළීම වගේ දෙයක් නොවෙයි, සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වෙන කථා-නිදර්ශන අනුව බලන කොට පේනවා ගන්න බැහැයි කියල දෙයක් නැහැ. ඕනම අරමුණක් විපස්සනාවට

ගොදුරු කරගන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ශක්තිය තියෙන්නේ රහතන් වහන්සේටයි. ආධුනිකයට බැහැ. එම නිසා ආධුනිකය පහසු තැනකින් බැස ගත්තා නම්, ප්‍රවිශ්ඨය ලබා ගත්තා නම් එතැන් පටන් ඒක පුළුල් කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලක යෙදෙනවා. සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන් වෙන ආකාරයට දක්වනවා නම් **ආසෙවෙති භාවෙති බහුලීකරොති** කියලයි දක්වන්න තියෙන්නේ. **ආසෙවෙති** කියන්නේ ප්‍රථමයෙන් ආශ්‍රය කරල බලනව ලේසිම එක. ඒ තුලින් ප්‍රවිශ්ඨය ලබාගත්තට පස්සේ, දෙවනුව ඒකම භාවිතා කරල බලනව නැවත - නැවත වඩනව. **භාවෙති.** ඊළඟට **බහුලී කරොති.** බහුලීකෘත කරනව. බොහෝ කොට සිත යොදා බලනව. නොදැක්ක දෙයක් නැහැයි කියන මට්ටම එනතෙක්, අඳුරු ප්‍රදේශයක් නැහැයි කියන මට්ටම තෙක් වඩනව. එතෙක් ඉවර කරන්නේ නැහැ.

සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය හඳුන්වා දෙන තැන දේශනා කරන්නේ, **'සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො ඛො කස්සප මයා සමම දක්ඛාතො භාවිතො බහුලීකතො...**කියලයි. තමන් වහන්සේ විසින් වඩන ලද, ඉතිරියක් නොතබා වඩන ලද මේ සති බෝධි අංගය මනා කොට පෙන්වාදෙන ලද බවයි. ඒක මතක් කරන කොට මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේගේ ලෙඩ සුව වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේත් ලෙඩ සුව වෙනවා. අපෙත් ලෙඩ සුව වෙනවා. ඒ මොකද ඒක මතක් වෙන කොට හැකි සඤ්ඤාව පහළ වෙනවා. **හැකි සඤ්ඤාව** පහළ වුනාම ලෙඩ කියන දේවල් පුංචි වෙනවා. එහෙම නැතිනම් ලෙඩ රෝග ලොකු වෙනවා. සතිපට්ඨානය පුංචි වෙනවා. මේ ලෙඩ රෝග සුව වෙනකල් බලා ඉන්නවා සතිපට්ඨානය වඩන්න. ඒ නිසා මේ සතියේ මූලික ලක්ෂණය දැන ගන්න ඕනෙ අපිලාපනය වශයෙන්. ඒ කියන්නේ අරමුණට ඍජුව ප්‍රවිෂ්ඨ වීම. මැටි ගොඩකට දැමූ යකඩ ගුලියක් වගේ. සහතිකව එල්ල වීම.

මේ විදියට අරමුණට සතිය එල්ල වුනා නම් එයින් කරදෙන කෘත්‍යය වශයෙන් දක්වන්නේ **අසම්මුස්සනතාව** කියලයි. **අසම්මොස රසා.** සිත මෝහනය කරවන අවුල් කරවන ගතිය දුරු කරනව. සිතට මතක් කරල දෙනව පටලැවිල්ලකින් තොරව අරමුණ මේකයි කියලා. සිහිමුලා කරවන ගතිය නැහැ. මේ බව ඉස්සෙල්ලාම වැටහෙන්නේ යොගාවචරයාටමයි. මම ආශ්වාස කරන කොට ඇතුල්වන හුස්ම රැල්ලේ සතිය පිහිටියා නම් කලකොල භාවයකින් තොරව හුස්මරැල්ල වැටහෙනව. ඇතුල් වෙනවා

කියල. ඊළඟට මේ ආශ්වාසය ක්‍රමයෙන් නතර වෙලා ප්‍රශ්වාසයට හැරෙනව. ඒත් එක්කම ඒකට සතිය යොදනව. එහි සිත පිහිටනව. නැවතත් ආශ්වාසය. නැවතත් ප්‍රශ්වාසය. මේ විධියට මාරුවෙමින් සම්පූර්ණයෙන් එකිනෙකට ප්‍රති විරුද්ධ ක්‍රියා වලි දෙකක පිහිටි සතිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නව. ආරම්භයේදී සිතේ සැලෙන ගති පවතිනව. නමුත් ටිකෙන් ටික තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නව. එහිම සිත පිහිටන නිසා ඒක ගැන වැටහීම පිරිසිදු වෙනව. එතෙන්දි එකවරකට එකයි දන්නේ නමුත් ඒක හොඳට දන්නව.

පිම්බීම-හැකිළීම අරමුණු කරන කොට පිම්බීමක්-හැකිළීමක් පාසා සතිය පිහිටන කොට එහි සිත තැන්පත් වන බවක් පේනව. පිම්බීමේ විස්තර, හැකිළීමේ විස්තර සමහර විටෙක ඒ දෙක අතර මැද කොටස පිළිබඳව විස්තර සමඟ පේන්න පටන් ගන්නව. පිම්බීමේ මුල-මැද-අග වශයෙන් පේන්න පටන් ගන්නව. මේවා දකින හිතේ තහවුරු බවක්, තැන්පත් බවක් නිස්කාන්සුවක් දැනෙන්න පටන් ගන්නව. එහෙම සතිය වැඩෙන කොට මුලින් යාන්තම් ආශ්‍රයකින් පටන් ගෙන ක්‍රමයෙන් වඩ වඩා සමීප ඇසුරකට පත් වෙන හැටි චිත්තක්ෂණයකින් චිත්තක්ෂණයකට දියුණු වන හැටි, වඩ වඩා විස්තර ප්‍රකට වන හැටි පේනව තමාටම. මේ දියුණුව සිද්ධ වෙන්නේ සතිය අඛණ්ඩව දිගට පැවතුනොත් විතරයි. නමුත් ආධුනික සිතේ සතිය නිතර නිතර බාධා වෙනව, නීවරණ බාධාව නිසා. අරමුණෙන් සිත පිට යනවා. එහෙම වුනොත් නිතර නිතර යෝගාවචරයාටම සැක හිතෙනව තමාගේ භාවනාව ගැන. **සති සමෙමොසාව** පහළ වෙනව. මෙන්න මේ සමෙමොසාව හෙවත් අන්ද මන්ද බව පහළ නොවීම පිණිස එකම අරමුණකම සිත පැවැත්වීම වැදගත්. එතකොට සමෙමොසාවට ඉඩක් නැහැ. අසමෙමොසාව, සිහි මුලා බවක් නැතිව දිගින් දිගට සිත අරමුණේම පවතිනවා නම් සතිය අඛණ්ඩ නම් ඉතාමත් යුහුසුළුව වෙනස් වන අරමුණේ සම්ප දර්ශණයක් යෝගා වචරයාට නොබො කලකින් දැක ගන්න පුළුවන් වෙනව.

මේ විදියට සතිය තමාට කරදෙන කෘත්‍යය වන්නේ අසමෙමොසාවයි. කලකොල නෙවන සුළු තත්වයකුයි. මේ නිසා යෝගාවචරයා දැන ගන්නවා, වටහා ගන්නවා කෙළින්ම අරමුණට මූණට මූණලා සිටින තත්වය. මේක තමයි සතියේ පච්චුපට්ඨානය. ඒ කියන්නේ වැටහෙන

ආකාරය. මේකට උපමාවක් දක්වනවා නම්: අපි දන්නවා පොඩි ළමයි ඉන්න ගෙදරකට අමුත්තෙක් ආවාම ඒ පොඩි ළමයි කෝළ වෙනවා. ගේ පිටි පස්ස දිහාවට යනවා. ගිහින් නමුත් දෙර රෙද්දෙන් එබිල බලනව කුතුහලයට. තව ටිකකින් බාගෙයක් විතර දොර රෙද්දෙන් මෑත් වෙලා බලනව. එතකොට අමුත්තෙක් 'එන්න බබා' කියල කථා කලොත් ලජ්ජා වෙලා ආයෙත් දුවනව ගේ ඇතුලට. එහෙම නැතිව අමුත්තෝ තම තමන්ගේ වැඩ කරගෙන යනවා නම් පොඩි ඇත්තො හෙමිහිට හෙමිහිට කිට්ටු කරනව. කිට්ටු කරල දන්නේම නැතිව අමුත්තන්ගෙ ඔඩොක්කුවට ඇවිත් වාඩිවෙන තරමට මූණ දෙනව. කෝළ ගති නැතිව යනව. සබකෝළය නැතිව යනව ක්‍රමයෙන්. කථා කරන්නත් පටන් ගන්නවා. ඇවිත් සිංදුත් කියනව.

ඒ වාගෙ තමයි අරමුණට මුලින් මුලින් සතිය යොදන කොට ඒක සම්පූර්ණයෙන් ම ආශ්‍රය කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. යාන්තමට අරමුණේ තියෙනව නැති තරමටයි පටන් ගන්නේ. ක්‍රමයෙන් අරමුණ පුරුදු වෙලා විස්තර විභාග වැටහෙමින් ගිහිල්ලා කෙළින්ම මූණට මූණදාල හිටින කොට ඒක යෝගාවචරයාට හොඳට වැටහෙනවා. සතිය තියෙන අවස්ථාව, එළඹ සිටි අවස්ථාව වැටහෙන්නේ එහෙමයි.

ආනාපානයෙන් උදාහරණයක් දක්වතොත්: යෝගාවචරයා ආශ්වාසයට සිත යොදනව. මුලින් පේන්නේ ඒ ආශ්වාසයේ ඉතාමත් ප්‍රකට ගොරොසු දේවල්. නාස් පුඩු පිරිගෙන නාසික අග හෝ උඩුතොලේ ඇතිල්ලීගෙන යන හැටි. ඒකෙත් ආශ්වාසයේ මැද පමණක් වෙන්න පුළුවන්. අනෙක් අවස්ථා දැනෙන්නේ-වැටහෙන්නෙ නැහැ. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය. ඒකත් ඒ වගේ, මුලින් මුලින් ගොරෝසු ඕළාරික කොටස් පමණයි වැටහෙන්නේ. ආරම්භයට නම් ඒත් ඇති. මුළු ක්‍රියාවලියේ එක මොහොතක හෝ සිත පිහිටනව. ඒක වටහා ගන්නවා. මේ සඳහායි මෙනෙහි කරන්න කියලා කියන්නේ.

ආශ්වාස -ප්‍රශ්වාසයේ නම් වඩාත් ප්‍රකට අවස්ථාව වන්නේ එහි මැදයි. පිම්බීම-හැකිළීම සැලකීමේදී එහි වඩාත් ප්‍රකට අවස්ථාව වන්නේ මැද නොවෙයි. වඩාත් ප්‍රකට පිම්බීම අවසානයයි. හැකිළීමේ නම් ආරම්භයයි. මේ නිසා පිම්බීමේ අවසානය හා හැකිළීමේ ආරම්භය කියන ළඟ ළඟ තියෙන මේ අවස්ථා දෙක කිසිම කෙනෙකුට අප්‍රකටයි කියල කියන්න

බැරි තරමට ප්‍රකටයි. මෙන්න මේ **ප්‍රකට අවස්ථාවෙන් පටන් ගෙන,** එතැනින් ප්‍රවිෂ්ඨ වෙලා දිගට දිගට සතියෙන් යුක්තව කරගෙන යනකොට එතරම්ම ප්‍රකටව නොතිබුන මැද අවස්ථාව, සමහර විටෙක ඊටත් වඩා සියුම් මුල් අවස්ථාව ආදී මුලින් අප්‍රකට අවස්ථාවල් කරා අවධානය දියුණු වෙනවා. ආනාපානයේත් ඒ වාගේම ඒ කියන්නේ ආශ්වාසයේ මුල-අග කියන මුලින් අප්‍රකටව පැවති අවස්ථාවලුත් ක්‍රමයෙන් වැටහෙන්න ගන්නව සතිය දියුණු වෙනකොට. මුලින්ම පේන්නේ සම්පූර්ණ එකක් නෙවෙයි. **විසයාභිමුඛභාව** කියල කියන්නේ අරමුණට මූණට මූණලා කියන මේ අවස්ථාවයි. මුලින් මුලින් පේන්නේ හරියට අරමුණ පැත්තකින් ඉඳගෙන බලනව වගේ. පැත්තයි, ප්‍රකට පැත්ත පමණයි පේන්නේ. ක්‍රමයෙන් මුල-මැද-අග යන සියල්ලම පේන කොට තමයි හරියටම මූණට මූණලා පේන්නේ. එතකොට තමයි ඇත්තටම මොකක්ද කියලා හරියට අඳුනා ගන්න පුළුවන් වන්නේ. මේක සිද්ධ වන්නේ වෙලාවක් භාවනා කරගෙන යන කොටයි. සිත භාවිත තත්ත්වයට ක්‍රමයෙන් පත් උනාට පස්සෙයි.

මේ **විසයාභිමුඛභාව** කියන එකේ තවත් තේරුමක් මතු කර ගන්න පුළුවන්. අපි යම්කිසි පුද්ගලයෙක් ඉස්සෙල්ලාම දකින වෙලාවක, හඳුනා ගන්න වෙලාවක ඉස්සෙල්ලාම බලාගන්නේ මූණ. මූණ තමයි කෙනෙකුගේ හිත නැත්නම් චරිතය පිළිඹිඹු කරන කැඩපත. මූණ දකින්නේ නැතිව අනෙකුත් ශරීර කොටස් ප්‍රමාණයක් දැක්කට කෙනෙක් ප්‍රමාණ කරගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඇස් දෙක බැඳ ගත්ත කෙනෙක් අඳුනා ගන්න අමාරුයි. ඒකනේ හොරු, දාමරිකයන්, දාමරික කම් කරන්න එනකොට ඇස් බැඳගෙන එන්නේ. අඳුනා ගන්න බැරි වෙන්න. අභිමුඛ භාව කියලා කියන්නේ මූණ බලනව කියන එකයි. අමුත්තාගේ ඉතාමත් සුළු ප්‍රමාණයක් දෙස ටික වේලාවක් බලල නමුත් වැඩිම විස්තර ප්‍රමාණයක් දැන ගන්න පුළුවන් වන්නේ මූණ දිහා බලලයි. නැත්නම් ඇස්දෙක. මූණ දිහාම බලාගෙන ඉඳල එහි විස්තර බලාගත්තට පස්සේ, සිතේ ස්වභාවය තමයි ඉතිරි විස්තර සඳහා ඉතිරි ශරීර කොටස් බලන එක. හැරෙන හැටි, යන හැටි, එන හැටි, බලන හැටි, උස කෙනෙක්ද, ප්‍රිය මනාපද, නැද්ද, කියල බලනව. මෙහෙම ටිකෙන් ටික බලාගත්ත කෙනෙකුට ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳව හොඳ මතකයක් හිතේ රැඳෙනව. ඒ

සඳහා ආරම්භය මූණ බැලීමයි. ඒ වගෙ තමයි අරමුණක් ඉදිරිපත් කර ගත්තහම ප්‍රථමයෙන් මූණ දීල බලන්න ඕන. පැත්තෙන් හෝ ඇදට බැලුවට හරි වැටහීමක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා හොරු, දාමරිකයන් මූණ පෙන්නන්නෙ නැහැ. වැඩ කරන්නේම අඳුරෙ. නැත්නම් මූණ බැඳගෙන. මේ වගේ තමයි රාගය, ද්වේශය, මෝහය ආදී කෙලෙස්. ඒව මතුවෙන්නේ අපිව මත් කරගෙන. වෙලාවක් ගත උනාට පස්සෙයි වැටහෙන්නේ දැන් මම ඉන්නේ අසවලාගෙ පිට උඩ කියලා. ඒවා එනකොටම මූණ දීල දැක බලා ගත්තොත්, අඳුනා ගත්තොත් අපි ආරක්ෂයි. වෙනදේ ගැන, ආදීනව-ආනිශංස ගැන වග කියන්න පුළුවන් එතකොටයි. ඒ නිසා කෙළින්ම මූණ බලන්න පුළුවන් වන එක ලොකු දක්ෂ කමක්. එක විදියක අභීත කමක්.

එදා චිංචි මානවිකාව සර්ව්ඥයන් වහන්සේ ධර්මදේශනා කරමින් සිටින ධර්ම ශාලාවට ඇවිල්ලා විශාල නිග්‍රහයක් කරන අදහසින් ස්ත්‍රී මායම් දක්වන වෙලාවේ විශාල සැලැස්මක් තිබුනා අභූත චෝදනාවක් කරල පිරිස අතර නිග්‍රහ කරන්න. නමුත් සර්ව්ඥයන් වහන්සේ කෙළින්ම මූණ දීල ඒ මානවිකාවට කථා කළා. 'සහෝදරිය, නුඹයි මමයි දක්නවා ඔය කරන චෝදනාවෙ ඇත්ත මොකක්ද කියලා' ප්‍රකාශ කළා. ඒ ප්‍රකාශනයෙන් පස්සේ කාටවත් හිතාගන්න අමාරුයි මොකක්ද ඊගාවට වෙන්නේ කියල. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ කියන්නේ සර්ව්ඥයන් වහන්සේ රහසින් වරදක් කරල ඒක පිළිගන්න කරපු කථාවක් කියල. නමුත් චිංචිමානවිකාව දන්නව තමා ප්‍රයෝගයට ආවෙ බඩේ දර ගොඩක් බැඳ ගෙන බව. ඒ වාගේම මේ ප්‍රකාශයෙන් දැන ගන්නවා සර්ව්ඥයන් වහන්සේ මේක දැකලයි මේ කථා කරන්නේ කියල. ඉන් එහාට බොරු මායමින් වැඩක් නැති වෙනවා. ප්‍රෝඩාව එළි වුනා. කෙළින්ම මූණ දීමේ ආනිශංසය මේකයි.

ඒ වගේ තමයි සතිය පිහිටුවන අවස්ථාවේ අරමුණට කෙළින්ම මූණ දෙන්න ඕනෙ. ඒ සඳහා පෞරුෂත්වය තියෙන්න ඕනෙ. කොන්දක් තියෙන්න ඕනෙ. මූණ දෙන්න. එහෙම නැතිව සතිය වඩනව කියල නමුත් එන එන අරමුණට මූණ දෙන්නේ නැත්නම්, අරමුණු ඇවිල්ලා නිකන් මල්ලෙන් ගහල යනව නම් ඒ පුද්ගලයා කොතන ඉන්නවද කියල කාටවත් කියන්න බැහැ. මූණ දෙනව නම් දකින දේ නිරවුල් වෙනව ක්‍රම ක්‍රමයෙන්. භාවනා කරල කමටහන් සුද්ධ කරන අවස්ථාවේ තමා

මේ කථා කරන්නේ අසවල් අරමුණ ගැනයි කියලා හරියට නිරවුල්ව කියා ගන්න බැරිනම් කමටහන් සුද්ධ කරදෙන්න අමාරුයි. අරමුණ මොකක්ද කියල කියන්නේ නැතිව සපයන විස්තර නිකන් වල්පල් කථාවක් වගේ. නිකන් කාලය නාස්ති වීමක් විතරයි. තමා මේ කරන කථාවෙ මාතෘකාව මොකක්ද කියල හරියට නොකියා කියන විස්තර උසාවියකට වැඩක් නැහැ. විද්‍යායතනයක පිළිගැනීමක් නැහැ. මේ නිසාම යෝගාවචරයා සාකච්චා කරන වෙලාවේදී, කමටහන් සුද්ධ කරන අවස්ථාවේදී තමාගේ කමටහන මොකක්ද කියලා එතන නිරවුල්ව කියන්න ඕනෙ. භාවනවේදීත් ඒ සඳහා නිරවුල්ව මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. එහෙම නම් සතිය වැඩීමට උදව්වක් වෙනව.

මෙහෙම කමටහන නැත්නම් අරමුණ දැනගත්තට පස්සේ තමා ඒක මෙනෙහි කළා ද කියල කියන්න ඕනෙ. එහෙම මෙනෙහි කරන කොට මෙනවද වැටහුනේ. මොනවද දැක්කේ කියල කියන්න ඕනෙ.

උදාහරණයක් විදියට කියනවා නම්:

උදරයේ පිම්බීම මතු වුනා පිම්බීම කියලා මෙනෙහි කළා.මට ඒක තදවීමක් , තෙරපීමක් ලෙසට වැටහුනා කියල කියනව. එහෙම කියනවා නම් හරියටම කියන කාරණය ප්‍රසිද්ධයි. නිරවුල්. ඇත්තටම පිම්බීම-හැකිළීම මෙනෙහි කළා කීවත් ඒක සත්‍යය නොවේ. ඒ මොකද පිම්බීම-හැකිළීම දෙක එකට එන්නේ නැහැ. ආනාපානය මෙනෙහි කළා කීවත් ඒ වැරැද්දමයි. ප්‍රකෘතිය නම් ආශ්වාසය මතු වීමයි. ඒක 'ඇතුල්වීමක් ' ලෙසට මෙනෙහි කළා. ඒක මට මුල-මැද-අග වශයෙන් වැටහුනා' කියනවා නම් එතන ගන්න දෙයක් තියෙනව. එහෙම පටන් ගැනීම නිරවුල් නම් ඉදිරි ගමන පහසුයි. නැත්නම් එන්න එන්න අවුල් වෙනව. දිග ගමනකට ඉදිරිපත් වෙන කොට ආරම්භය නිරවුල් වෙන්න ඕනෙ. නිරවුල් නැත්නම් එසේ පවතිද්දී කරන කථා, මාතෘකාවෙන් පිටට යොමු වූ කථා නිකන් කාලය නාස්ති කිරීමක් පමණක් බව සිතට ගන්න ඕනෙ.

එහෙම නැතිව භාවනා කරගෙන යන කොට පහසුවක් වැටහුනා. සිත නිදහස් වුනා. සැහැල්ලුවක් වැටහුනා ආදී ප්‍රකාශන කිසි ගොණුවක් දෙන්නේ නැහැ. සතියෙ වර්ධනයකට වාතාවරණය සකස් වෙලා නැහැ. සතියේ පච්චුපට්ඨානය, සතිය වැටහෙන ආකාරය නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ නොවැටහෙන ආකාරයක්. තමා සිත යොදා සිටින අරමුණ

මොකක්ද කියලාවත් දන්නෙත් නැහැ. කොහොමද මෙතෙන්ට ආවෙ කියලා දන්නෙත් නැහැ. නොවැටහෙන දේවල් වැඩියි. සතිපට්ඨානයෙදී මේ වගේ අවුලක් නැහැ. විසඳයි. ඒේ දණ්ඩකින් එගොඩ වෙන කොට මුලින් අල්ලාගත් අත්වැල අතනැර යන්නා සේ මූල කර්මස්ථානය අතනැර පවත්වන්න ඕනෙ. එගොඩ වෙලයි අත්වැල අතහරින්නේ. එතකොට අපි එගොඩ.

මේ ලෙසට **විසයාභිමුඛ භාව පච්චුපට්ඨානය** කියන අරමුණට මූණට මූණ දෙන බව තියෙනවා නම්, අටුවාවේ පෙන්වා දෙන ආකාරයට සතිය තවත් වැටහෙන ආකාරයකින් උදව්වක් කරනව. ඒ **පච්චුපට්ඨානයට** කියන්නේ **ආරක්ඛ පච්චුපට්ඨානය** කියල. කිසිම සැකයක් නැහැ. හොඳට දැනෙනව ආරක්ෂාවක්. දැන් මම මේ ගමන් කරන්නේ ආරක්ෂාකාරී මාවතක, බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා වැඩි, ආරක්ෂාකාරී මඟම බව තමාටම වැටහෙනව. මේ තත්ත්වයන් යටතේ හොඳටම වැටහෙන දෙයක් තමයි සතිය එළඹිලා තියෙන මේ වෙලාවට හදිසියේම නින්දෙන් අවදි වුනහම වගේ හෝ එකපාරට ගැස්සෙන්නෙත් නැහැ. **කාය දරථ- චිත්ත දරථ** කියන කයේ-සිතේ දළ දඬු කම් නැහැ. ආශ්වාස මුල මැද අග කියන තුන අනුව සතිය පිහිටියා නම් ඒකට කියනව **විසයාභිමුඛ භාව** කියල. යම් ආකාරයකට ආශ්වාසය බලන හිත කය තුලට විහිදී ගියා නම්, ඒ කියන්නේ සිත නාසිකාග්‍රයේ නැතැනම් ඒ සිතින් කය-සිත දෙකම සලනව. කම්පා කරනව. දළදඬු කරනව.

අස්සාසාදිමක්ඛජපරියොසානං සතියා අනුගච්ඡතො අජ්ඣත්තං වික්ඛෙපගතෙන චිත්තෙන කායොපි චිත්තමපි සාරද්ධාව හොති ඉඤ්ජිතාව එජිතාව..., කියල පටිසම්භිදා මගග පාලියේ සඳහන් වෙනව. 'යම් කිසි වෙලාවක ආශ්වාස මුල-මැද-අග අනුව යන සතිය ආධ්‍යාත්මයේ වික්ෂේපයට ගියා නම් ඒ සිතින් කයත් සිතත් දරථ සහිත ද කම්පිත වූවාහු ද සැලුනාහු ද වෙත් ' කියලා විස්තර කරනව. මේ ඇතුලතට යනව වගේම තමයි බාහිරයට සිත විසිර ගියා නම් රාග-ද්වේෂ අනුව සිත විසිර ගියා නම්, මේ ආදී හේතු කීපයක්ම නිසා කය-සිත සලනව. මේ හොඳින් පරීක්ෂා කරල බලන්න. මේ එක එකක් රහතන් වහන්සේලා අත්දැකීමෙන් ම දැකල අකුරෙන් අකුර නොවරද්ද ලියල තියෙන්නේ. භාවනා කරන කොට අත්දකින්න පුළුවන් දෙයක්. අපි ආශ්වාසයට

සිත යොදාගෙන කියල හිතාගෙන ඉන්නව. නමුත් හිත ඇත්තටම කයේ විසිරී ගිහිල්ල. එතකොට සතිය මෙලෙස අරමුණට අභිමුඛ වෙලා නැත්නම් කය දඬු වෙනව. සැලෙන්න කම්පා වෙන්න බලනව. මේකට හේතුව සතිය හරිහැටි අභිමුඛ නොවීම. කෙලින්ම මූණ බලනව වගේ තත්ත්වයක් නෙවෙයි. කය ඉදිරියට හැරී තිබුනත් හිස පැත්තකට හැරී තියෙන්න වගේ.

අපේ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වෙනව මහසෝන හා ජයසේන කියන යෝධයාත් අතර ඇතිවුන ද්වන්ධ සටන. මේකෙදී ජයසේන උඩ පැනල මහසෝන ගේ ඔලුවට පයින් පහරක් ගහපුවාම ඔලුව ගැලවිල ඉස්බක් තරම් උඩ විසි වුනා කියල කියනව. නමුත් කඳ කෙළින් තියෙනව දැකල ලඟ හිටිය වලහෙකුගේ ඔලුව ගලවල හයි කරල තියෙනව අර කඳට. නමුත් තියල තියෙන්නේ අනිත් පැත්ත හරවල. කඳ ඉස්සරහ බලාගෙන ඔලුව පස්ස පැත්ත බලාගෙන. ඉතින් මහසෝනගේ බෙල්ල පස්ස පැත්ත බලාගෙන ඉන්නවා වගේ සමහර වෙලාවල අරමුණ වෙතට කියල මනසිකාරය යෙදුවට ඒක තියෙන්නේ වෙනදේකට යොමුවෙලා වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ සතිය පිහිටල නැහැ. එතකොට ගැස්සිලි කම්පන, පැද්දිලි ඇති වෙනව. ආරක්ෂාවක් නැහැ. ඇස්බැඳගෙන ගෙනියනව වගේ. නමුත් ඇත්තටම සතිය අභිමුඛව පිහිටියා නම් ආරක්ෂාවක් තියෙනව. හරියට ඊයක් යන්න වගේ හරියටම අරමුණට එල්ල වෙනව. මේ තමයි වැටහෙන ආකාරය. පච්චුපට්ඨානය.

ඊළඟට බලන්න ඕනෙ මේ සතිය ඇති කරගැනීම සඳහා බලපාන ආසන්නම කාරණය. ඒකට කියන්නේ පදට්ඨානය කියල. මේක දක්වන්නේ **කායාදි සතර සතිපට්ඨාන පදට්ඨානා** කියල. මුලින් මුලින් පුහුණු කරන ලද කායානුපස්සනා ආදී සතර සතිපට්ඨානයමයි ආසන්න කාරණය. වෙන විදියකට කියනවා නම් *සතියට ආසන්න කාරණය සතියමයි.* ඉස්සරල, ඉස්සරල සතිය පිහිටුවා ගන්න වෑයම් කරන කොට කොච්චරදෝ වරදිනව. ආශ්වාසය පවතිද්දී සතිය වෙන වෙන දේවලට යොමු වෙලා වල්මත් වෙනව. උත්සහා කළත් ආශ්වාසයේ ම පිහිටන්නේ නැහැ. මේ විදියට උත්සහා කරමින් පිහිටුවීමට වෑයම් කරන සිත නිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සතිය එළඹ සිටිනව. මුලින් මුලින් යාන්තමට ඇතිවන සතිය පසුව බලවත් සතියක් ඇතිකර දීමට උපනිශ්‍රය වෙනව. වෙන කිසිම ක්‍රමයක් නැහැ සතිය පිහිටුවා ගැනීමට මේ දක්වන ලද ක්‍රමය

හැර. ඒ නිසා මුලින් මුලින් වරදින වැරදි වලින් සිත දූවිල කරගන්නේ නැතිව උත්සහා කරන්න ඕනෙ. මේනිසා යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් තමාගේ ජීවිතයේ මුල් වයසේදී හෝ මධ්‍යම වයසෙදී හෝ අවසාන වයසෙදී හෝ මෙන්න මේ අරමුණකට ඍජුව මුහුණ දීම ඇති සතිය ඇතිකර ගන්න ඕනෙ. ඒක ඇතිකර ගන්නා තෙක් අප තුළ බුද්ධ ශාසනය පිහිටන්නේ නැහැ. ස්ථිර දියුණුවක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ස්ථිර ශීලයක්, ස්ථිර සමාධියක්, ස්ථිර ප්‍රඥාවක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට පිවිසීමක් නැහැ. එම නිසා යම් ආකාරයකට මේ ආනිශංසදායක සතිය පිහිටියා නම් එතෙන්දි හිතන්න නරකයි 'මට මේ සතිය පිහිටියේ හුස්මෙ, හුස්මෙ සතියෙ පිහිටුවල පුළුවන්ද නිවන් දකින්න. මෙයින් කොහොම ද ශීලය සම්පූර්ණ වෙන්නේ. කොහොම ද සමාධිය හරියන්නේ. කොහොම ද ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ. කොහොමද ඔහොම නිවන් දකින්නේ කියල'. සතිය මනාව පිහටි චිත්තක්ෂණය පුංචි කරල සලකන්න නරකයි. ඒ චිත්තක්ෂණය තුළ සතියේ ලක්ෂණය හෙවත් නොපොලා පැන කිඳා බසින බව, අසම්මෝසතාවය කියන අමතක නොකරන ගතියට සිත අවධි කරල දෙනවා නම්, විසාහිමුඛ භාව කියන අරමුණට මූණලා සිටින බවත් තියෙනවා නම් ඒ වගේම තමන්ට වැටහෙනවා නම් මේ මුලින් මුලින් වරද්ද වරද්ද සතිය පිහිටුවීමේ ආනිශංස වශයෙනුයි දැන් මේ විදියට අඛණ්ඩව සතිය පිහිටන්නේ කියල, 'ඒකයිනෙ දැන් ආරක්ෂා කාරීව දිගට සතිය පවත්වන්න පුළුවන් වුනේ ' කියල. අන්න එවන් මොහොතක් දෙවෙනි වන්නේ රහත් හිතකට පමණයි.

එම නිසා ඒකට කියනව **තදංග විමුක්ති** කියල. ඒ කියන්නේ එතන, එතන ලබන තාවකාලික විමුක්තියක්.

සතිය ගැන කථා කරන කොට සඳහන් වෙනව තවත් **පදට්ඨානයක්** ඒ කියන්නේ ආසන්න කාරණයක්. ඒකට කියන්නේ **තිර සංඥා පදට්ඨානා** කියල. වෙනත් විදියකට කියනවා නම් තමා මෙනෙහි කරන අරමුණ හඳුනා ගැනීම, ස්ථිර සංඥාවක් ඇතිව කටයුතු කිරීම සඳහා මෙනෙහි කිරීම. එතකොට යෝගාවචරයාට වැටහෙනව ආරක්ෂාවක්. මෙන්න මේ ආරක්ෂාව තමයි කෙනෙකුට නිදහසක් ලබා දෙන්නේ. එවන් ධාර්මික නිදහසකින් තොර විමුක්තියක් ලැබෙනවා නම් ඒක තිරිසන් ගත විමුක්තියක්. ආරක්ෂාව යටතේ නිදහසේ ලැබෙන යටකී විමුක්තියයි නියම

විමුක්තිය. මේකට සූත්‍ර පිටකයේ කියන්නේ **තදංග විමුක්තිය** කියල. ඒ චිත්තක්ෂණයට අදාල විමුක්තිය.

මෙවැනි විමුක්ති දායක චිත්තක්ෂණ රාශියක් අඛණ්ඩව දිගට පැවැත්ම තමයි යෝගාවචර සිතේ සාර්ථකත්වය. මෙම විමුක්තිය හඳුන්වාදීම හෝ වරින් වර ලබාදීම නම් එතරම් ම දුෂ්කර දෙයක් නෙවෙයි. දක්ෂ යෝගාවචරයෙකුට කමටහන් සුද්ධ කරමින් දින දෙක තුනක් එක දිගට භාවනා කරන කොට මේ තරමට සතිය දියුණු වෙලා මේ කියන ආරක්ෂාවත් නිදහසත් විමුක්තියත් අත්දැක ගන්න පුළුවන් වෙනව. මේ විමුක්තිය තුළින් සාමය සතුට ලැබෙනව. මේ අනුව සර්ව්ඥයන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනව සතිපට්ඨානයේ ආනිශංස හතක් සූත්‍රයේ මුලදීම. ඒ කියන්නේ ක්‍රමය කියලා දෙන්නත් කලින් ම ආනිශංස හතක් පෙන්වා දීල තියෙනව. **එකායනො භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය.** සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය පිණිස මේ ඒකායන මාර්ගයයි කියල කියන්නේ යම් ආකාරයට පසුව විස්තර කරන්නට යෙදෙන සතිපට්ඨාන ක්‍රමයට අනුව දක්ෂව කටයුතු කරනවා නම් මේ කියන චිත්ත විශුද්ධිය ලැබෙන බව සහතිකයි. ඒ නිසයි මෙවන් සහතිකයක් දෙන්න පුළුවන්. එවන් වෙන කිසිම ව්‍යාපාරයක් ලෝකෙ නැහැ සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය මෙලොවදිම සහතික වෙන.

සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය මෙහෙම ලබාදෙන කිසිම ව්‍යාපාරයක් ලෝකේ නැහැ. මේ විදියට අරමුණකට ඍජුව ලඟා වෙලා අරමුණට අභිමුඛ වෙලා අමතක නොවන තාලෙට එයින් ආරක්ෂාවක් ලැබීම තුළින් ලැබෙන විශුද්ධියක් මෙහෙම සහතික ලෙස ලැබෙන්නේ සතිපට්ඨානයෙන් ම පමණයි. මේ තමයි සතිපට්ඨානයේ අඩුම ලන්සුව. ඊට එහාට වැඩ කරගෙන යන කොට තමයි තියෙන්නෙ ඉතිරි ආනිශංස වන සෝක-පරිදේව සමතික්‍රමණය කිරීම. දුක් දොම්නස් කෙළවර කිරීම, න්‍යාය අධිගමය, අවසානයේ නිර්වාන ධර්මය සාක්ෂාත් කිරීම ආදිය ක්‍රමයෙන් ලැබෙන්නේ.

මේක දන්නා යෝගාවචරයා අඩුම මට්ටමින් මෙය, ඒ කියන්නේ අරමුණකට සිත යෙදූවා නම් එහි සිත කිඳා බැස්සවීම සම්බන්ධයෙන් සූර වෙන්න ඕනෙ. මෙහෙම අරමුණට භාවනා සිත වැදගන්නවා නම්

එවන් අරමුණක් නැවත සිහිපත් කරලීමේ පහසුකම අත්දැක ගන්න ඕනෙ. එහෙම වෙන කොට අරමුණත් මෙනෙහි කරන සිතත් කියන මේ දෙක මූණට මූණලා තියෙන ආකාරය වටහා ගන්නවා නම් භාවනාවේ ආරක්ෂාව තහවුරුයි. මේ තත්ත්වයට තමා ළඟා වුනේ මුලින් මුලින් වරද්දා වරද්දා සතිය පිහිට වූ නිසයි කියලා තමාටම වැටහේවි. ඒ වෙලාවටත්, දැනටත් ආසන්නයේ ම බලපාන කාරණය තමයි ස්ථිර සංඥාව. ඒ සඳහා තමයි අරමුණ දිගට මෙනෙහි කරන්න කියලා නිතර උපදෙස් දෙන්නේ.

ආශ්වාසය කරන කොට ඒ බව වඩාත් ස්ථිර කරන්න, හිතට වදින්න 'ඇතුල් වෙනව' කියල මෙනෙහි කළ යුතුයි. ප්‍රශ්වාස කරන විට 'පිට වෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනව. වෙනත් ඕනෑම වෙනත් අරමුණක් ඉදිරිපත් වුනහමත් ඒක කෙලින්ම මෙනෙහි කරනව. ඒක හරියට යකඩින් බාල්දියක් හදල ඒක ගැල්වනයිස් කරනව වගේ වැඩක්. ආයෙත් එතකොට මලකඩ බැඳෙන්නේ නැහැ. මොකද ඒක හාත් පසින්ම තෙමනව තුත්තනාගම් වලින්. ඒ වගේ තමයි සිතට පුදුමාකාර ආරක්ෂාවක්, ප්‍රතිශක්තියක් ඇති කරල දෙනව ඒ චිත්තක්ෂණයට ඉදිරිපත් වන අරමුණ මෙනෙහි කිරීම මගින් සතියෙහි ගිල්වන කොට. කිසිම ක්ලේශයකට ඇතුල් වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. දක්ෂව අප්‍රමාදීව මෙනෙහි කරන කොට සිත බලකොටුවක් වගේ.

මෙන්න මෙවැනි සතියක් ඇතිකරගන්න පුළුවන් නම් යෝගාවචරයාට ඒක තමයි සතිපට්ඨානයට හේතු වෙන්නේ. මෙයාකාර සතියකට අපට කියන්න පුළුවන් **සති බලය** කියල. යොගාවචරයා විසින් පුහුණු කට යුතු, හඳුනා ගත යුතු, වටහාගත යුතු, සතිය මේකයි. මේ සතිය කියන නාම ධර්මය **පට්ඨාන** කියන ක්‍රියා පදය එක්ක සම්බන්ධ වෙන කොට මේකට තවත් බල කැවෙනව. තවත් තෙද ගැන්වෙනව. ආඩ්‍ය වෙනව. මේ සති පට්ඨානය කියන සම්ප්‍රයුක්ත පදයට එක එක්කෙනා විවිධ අර්ථ දෙනව. ඒක ජීවත් වන ප්‍රතිපදාවක හැටියක්. විවිධ විදියට සොයන ඇත්තො විවිධ විදියට දකිනව. සමහරෙක් සතිපට්ඨානය කියන පදය **සති** සහ **පට්ඨාන** කියන විදියට දෙකට කඩනව. තවත් සමහරෙක් **සති** සහ **උපට්ඨාන** කියල දෙකට කඩනව. මේ සති සහ උපට්ඨාන කියන පද දෙක සන්ධි වෙන කොට 'උ' කියන ස්වරය ලොප් වීමෙන් සතිපට්ඨාන කියන පදය හැදෙන බවයි ඒකෙන් කියැවෙන්නේ.

සති + උපට්ඨාන-සතිපට්ඨාන.

ඒකට සාක්ෂි වශයෙන් ගෙන හැර පාන්නේ සතිපට්ඨානය කියන පාලි වචනයට අනුව යන සංස්කෘත පදය **ස්මෘත්‍යුපස්ථාන** ලෙසින් දක්වා තිබීමයි. එහෙම බලන කොට මේ උපස්ථාන කියන පදය හොඳින් ප්‍රකට වෙනව.

අටුවාවේ සතිපට්ඨානය කියන එක කඩල පෙන්වන්නේ **සති** සහ **පට්ඨාන** කියන ආකාරයටයි.

සති + පට්ඨාන-සතිපට්ඨාන.

මේ **උපට්ඨාන** කියල ගත්තත් **පට්ඨාන** කියල ගත්තත් මෙහි මූලික පදය වන්නේ **ඨාන** කියන එකයි. එයින් කියැවෙන්නේ ස්ථාන ගත කිරීම, පිහිටුවීම යන අර්ථයයි.

පට්ඨාන කියන අර්ථ කථනයේදී සතිය සහ **ඨාන** කියන පද දෙක මැදට 'ප' කියන උපසර්ග පදයක් එකතු වීමෙනුයි මේ විස්මිත සතිපට්ඨාන කියන යෙදුම ලැබෙන්නේ. මේකෙන් පුදුමාකාර තෙදක්, ගැම්මක්, උත්තේජනයක් ඇති කරල දෙනව. මේක හොඳින් තේරුම්ගත් අටුවාචාරීන්වහන්සේ මේ 'ප' කියන උපසර්ගයට පුදුමාකාර අර්ථ රාශියක් ආරෝපනය කරල තියෙනව. මේකෙන් තමයි සති බලයත් සතිපට්ඨාන බලයත් කියන මේ දෙක වෙන් කරල දක්වන්නේ. වෙනස, විශේෂණය වශයෙන්, මේක තමයි දක්වන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මෙතෙක් වෙලා අඳුනාගන්න උත්සහා කළ සතිය ඉතාමත් බලවත්ව තහවුරු කරගැනීමක් මෙයින් කියවෙනව. ඒ සතිය චක්‍රායුධය වගේ බල කැවිල-ජව කැවිල පවතින තත්ත්වයක් තමයි මේ සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ. මනා කොට පිහිටවීමක්.

මේකට උපමාවක් වෙන, ඒ වගේම වැදගත් වන මේ වගේ පද දෙකක් තමයි, **පස්සති** කියන එකයි **විපස්සති** කියන එකයි. **පස්සති** කියන්නේ බලනව කියන අර්ථය දෙන ක්‍රියා පදයක්. 'වි' කියන උපසර්ග පදය එක් උනහම ඒක **විපස්සති** කියල පදයක් හදනව. එක තමයි විපස්සනාව කියලත් දක්වන්නේ නාම පදයක් ලෙස. මේ 'වි' කියන උපසර්ගය එක් වුනහම විශේෂ දැක්මක්, විවිධ වූ දැක්මක් කියන අර්ථය දෙනව. විෂම කියලත් යොදන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මුල් පදයෙන් දැක්වෙන දැකීම

උපසර්ග පදය මඟින් පුදුම විදියට බලවත් කරනව. සාමාන්‍යය පස්සනාව තියෙන්නේ ප්‍රිය මනාප දේ බැලීම. අප්‍රිය දේ නොබලා සිටිම. නමුත් විපස්සනාවේදී, මේ උපසර්ග පදය එක්කලවිට, දකින දකින දේ අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම වශයෙන් අවසාන කරන බැල්මක් කියවෙනව. අරමුණේ ප්‍රිය-අප්‍රිය භාවය ඉක්මවල ත්‍රිලක්ෂණය දක්වාම විනිවිද බැලීමක් කියවෙනව. එම නිසා විපස්සනාවෙන් දැකීම විශිෂ්ඨ ගණයේ දැක්මක්. ලෞකික අර්ථයෙන් බලන කොට විෂම දර්ශණයක්. විෂම දැක්මක්. අරමුණු තොරන්නේ බේරන්නෙ නැතිව මධ්‍යස්ථ බැල්මකින් බලල අවසානයේ මේ සෑම දේකම තියෙන අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්මතාව දැකීම ලබා ගන්න පුළුවන් නම් ඒකට කියනව විපස්සනා කරනව කියල. නමුත් සාමාන්‍ය පස්සනාව කරන, විපස්සනා නොකරන පෘථග්ජනයන්ට තියෙන්නේ රුචි දේ බැලීමමයි. අරුචි දේ ඉවත් කිරීමයි. නමුත් විපස්සනාවේදී කරන්නේ රුචි-අරුචි වශයෙන් නොබෙදා ඉදිරිපත් වන සෑම දෙයකටම සමානව සතිය යොදල ඒ එක එකක් තුළින් ත්‍රිලක්ෂණය මතුකර ගැනීමයි.

මුලින් මේ සාමාන්‍ය සතියෙන් පටන් ගෙන එම සතිය යොදන අරමුණ විනිවිද දැකල ප්‍රවිශ්ඨ වෙලා, එහි ඇති අනිත්‍යතාව-දුක්ඛතාව-අනිත්‍යතාව වැටහෙන ආකාරයට සමීපව පැවැත්වීම තමයි සතිපට්ඨානය කියන්නේ. වෙනත් ආකාරයකට දක්වනවා නම් සතියේ මනා පිහිටිම, තහවුරු පිහිටිම සිද්ධ වෙන කොට විපස්සනා කෘත්‍යය කරල දෙනව. මේ සතිය පිහිටුවන ධර්ම හතර තමයි සතිපට්ඨාන හතර කියල කියන්නේ. කය කියල දක්වන රූප ධර්ම මත සතිය පිහිටුවා භාවනා කිරීම කායානුපස්සනාව. කයේ මතුවන සැප-දුක් වේදනා මතට සතිය යොදල කරන භාවනාව වේදනානුපස්සනාව. සිතේ පහළ වෙන ආවේග, කැමති -අකමැති බව වගේ දේවල් චිත්තානුපස්සනාවට වැටෙනව. මේ කියන ලද තුනට නොගැනෙන අනෙකුත් උපාදානස්කන්ධයන් සියල්ල හා සම්බන්ධ ධර්මානුපස්සනාවට ගැනෙනව.

මෙලෙස පිහිටුවන සතිය පිළිබඳ සුවිශේෂ තත්ත්වය අටුවාව මේ 'ප' කියන උපසර්ග පදයෙන් තමයි විස්තර කරන්නේ. 'ප' යන්නට දෙන විවරණය අනුව දැක්වෙන්නේ, **ඔක්කන්දිතවා පක්කන්දිතවා පවත්තතීති** කියලයි. **ඔක්කන්දති** කියල කියන්නේ සිත අරමුණේම ඒ කියන්නේ

ආනාපානය හෝ පිම්බීම-හැකිළීමේම පවතින ගතියයි. එහෙම පවතින්න පවතින්න මුලදී සතිය යාන්තමට මතුපිට පිහිටන ගතියක් තිබුනත් නැවත නැවත යොදවන කොට ක්‍රමයෙන් අරමුණට බසින, ප්‍රවිෂ්ඨ වෙන බවට පත් වෙනව. මතු මත්තෙ අරමුණට කෙළින්ම පනින තත්ත්වයට පත් වෙනව. නිකං අරමුණ මතට වැටෙනවට වඩා කඩාවදින ගතියක්. වේග ප්‍රවිෂ්ඨයක්. අහඹුවක් නොවේ. සිත යොදා කරන වීර්යයෙන් කරන දෙයක්. **පක්කනදනය** කියල කියන්නේ මේ නැවත නැවතත් විනිවිද යෑමයි. කිඳා බැසීමයි. නොවරදීන ලෙසට වැදගැනීමයි. **පවත්තති** කියල කියන්නේ මෙයාකාරයෙන් පැවැත්වීමයි.

සමහර තැන් වල යොදල තියෙනව **පත්තරිත්වා** කියන විශේෂණ පදයකුත්. එයින දක්වන්නේ ක්‍රමයෙන් අරමුණ පුරා පතුරුවමින් බලනවා කියන අදහසයි. මුලින් නම් අරමුණේ වඩාත් ප්‍රකට තැනින් ප්‍රවිෂ්ඨය ලබා ගන්නව. නැවත නැවතත් යෙදෙන කොට මුළු අරමුණම පුරා පැතිර යන ලෙසට පවත්වනවා. මහා ටීකාවෙ මේක දැක්වෙන්නේ **'යථාපාකටං විපස්සනාභිනිවෙසො, පච්ඡා අනුප්පට්ඨහන්තෙනපි උපායෙන උපට්ඨහපෙත්වා අනවසෙසතොව සම්මසිතබ්බං** (මහා ටී. 2/39)' කියලයි. ඒ කියන්නේ අරමුණෙහි යම් දෙයක් ප්‍රකටද එතැනින් පිවිසීම ලබා ගැනීමයි විපස්සනාවෙ සිරිත. පසුව මුලින් ප්‍රකට නෙවුන දේවලුත් උපායෙන් ප්‍රකට කරවා ගෙන අංග සම්පූර්ණ බවට පතුරුවා පත්කර ගන්නවා කියන එකයි. ක්‍රමයෙන් පතුරුවා බලනව. කොනකින් අල්ලා ගත්තට පස්සෙ ක්‍රමයෙන් හාත්පස පතුරුවා බලනව. සතියෙහි ගිල්වා බලනව.

මෙන්න මෙයාකාර බලවත් යෙදවීමක් අවශ්‍යයි විපස්සනා භාවනාවට. ඒ අදහස තමයි මේ 'ප' කියන උපසර්ග පදයෙන් දැනවෙන්නේ. නමුත් සමථ යෝගීන් මෙයාකාර යෙදවීමක් යොදවන්න කැමති නැහැ. ඒ ක්‍රමය සමහර තැන් වල සඳහන් වෙනව සුඛ ප්‍රතිපදාව හැටියට. සුද්ධ විපස්සක යෝගාවචරයාට නැත්නම් සුක්ඛ විපස්සක යෝගාවචරයාට මුල පටන්ම අසීමිත වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනව මේ කියන උසස් මට්ටමට සතිය පිහිටුවා ගන්න. සතිපට්ඨානයට සිත වට්ට ගන්න. බණ අහන කොට මුලින් මුලින් සමහරෙකුට විශාල ඕනෑ කමක් පහළ වෙනව මේක කරල බලන්න. නමුත් භාවනාවට බැහැල සුළු වේලාවකින් තේරුම් ගන්නව මේක හිතන

තරම් ලේසි නැති බව. අරමුණේ සිත පැවැත්වීම, අරමුණට සිත නංවා ගැනීම ලේසි නැහැ. මොකද විපස්සනා යෝගාවචරයාට නීවරණ වලින් වන නපුරු බලපෑම අතෝරක් නැතිව කරදර කරනව. යම්ම වේලාවක සිත අරමුණේ නිමග්න වෙනවද ඒ තාක් නීවරණ නොයෙක් විදියට කරදර කරනව. මේ තත්ත්වය යටතේ විපස්සනා යෝගාවචරයාට ඇති එකම සරණ තමයි මෙනෙහි කිරීම. එමඟින් පමණයි සතිය තහවුරු කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

නමුත් සමථ යෝගාවචරයාට මේ නීවරණ වල බලපෑම කල්තියාම සමනය කරගත් නිසා සතියේ කෘත්‍යය විපස්සනා යෝගාවචරයාට තරම් වැදගත් වෙන්නේ නැහැ. සතිය තහවුරු කරගැනීම සඳහා මේ තරම්ම ව්‍යාපාර කරන්න ඕනද කියල හිතෙන්න ඉඩ තියෙනව. ඒක එක පිවිසීමක් ක්‍රමයෙන් භාවනාව දියුණු වෙලා ඉදිරියට යන කොට වැටහෙනව මේ දෙකින්ම කෙරෙන්නේ එකම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයට පිවිසීම බව. නමුත් ආරම්භයේදී දෙකේ මේ දක්වන්න උත්සාහ කරන ආකාරයේ වෙනස් කම් බලපානව.

මේ නිසා විපස්සනායානික යෝගාවචරයාට වඩාත් ගැලපෙන්නේ මේ **'පට්ඨාන'** කියන වචනය අනුව යන විග්‍රහයයි. එයින් හොඳට මතු කරල පෙන්වනව අරමුණට සෘජුව බැස ගැනීමේ වැදගත් කම හා වටිනාකම. දූන්නකින් නික්මුනාවූ ඊයක් වාගේ, තුවක්කුවකින් නික්මුන උණ්ඩයක් වාගේ එල්ලය කරා නොනැවතී වේගයෙන් ගමන් කරන්න ඕනෙ මෙනෙහි කරන සිත. එහෙම නැත්නම් ප්‍රතිමල්ලවය ඉස්සර උනොත් ඉවරයි. ඒ පැත්තෙත් තියෙන්නේ මේ වාගේම ජව කැවුනු ඊයක් නැත්නම් උණ්ඩයක්. ඒක ඉස්සර උනොත් ආයෙ අනුකම්පාවක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. ඒ නිසා තමාගේ විදීම හරියටම එල්ලයට නිකුත් වෙන්න ඕන. ඒ විතරක් මඳි හරියටම නිවැරදි වෙලාවටම නිකුත් වෙන්න ඕනෙ. මේ කියන්නේ අරමුණ මතුවනවාත් හා සමගම අප්‍රමාදිව මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. මේ සඳහා නොනිමි වීර්යය හා නිවැරදි එල්ලය කියන දෙකම එක වගේ වැදගත්.

කෙලෙස් සමඟ මූණට මූණලා කරන සටනක් නිසා අපට බැහැ අපි පමා වෙලා කෙලෙස් වලින් අනුකම්පාවක් බලාපොරොත්තු වෙන්න. වරක් කෙලෙස් වලට ඉඩ දීල ඊගාව පාර අපි ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන් කියලා හිතන්න ඉඩක් නැහැ මේ භාවනාවේ.

මේ බව නොදැන කරන සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී මුල් අවස්ථාවල අපි හුඟක් වෙලාවට කෙලෙස් වලට පරදිනව. කෙලෙස් ඇවිත් අපට පාරම් බානව. දත් විලිස්සල හිනා වෙනව. උඹල ඔය කොච්චර නැටුවත් මම දිනනව දිනනවමයි කියල. නමුත් බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් ආකාරයට මේ දුෂ්කරතා මැද අප්‍රතිහත ධෛර්‍යයකින් කටයුතු කරගෙන යන කොට දවසක පුළුවන් වෙනව දිනන්න, හරියට බොක්සිං පොරයකදි *'නොක් අවුට්'* (knock out) පහරක් ප්‍රතිමල්ලවයට දුන්න වගේ. වැටෙන්නම ගහන්න පුළුවන් වෙනව. ඒ වගේ එකක් ගහගත්තු දවසට ලොකු හයියක් හිතට එනව, ක්‍රමානුකූලව සතිපට්ඨානය දියුණු වෙනකොට තමාට ඉස්සර කරගන්න බැරුව තිබුන දේවල් පවා සාර්ථකව කරගන්න පුළුවන් වෙනව කියල. එහෙම එහෙම යන කොට පහර එක දෙක පුරුදු කරගත්තට පස්සේ මේ ශිල්පය අහවල් දේට වලංගු නැහැයි කියල දෙයක් නැහැ. මුලින් මුලින් ඉතාමත් දුෂ්කරව තිබුනත් පුරුද්දක් පරිචයක් ලබා ගත්තට පස්සේ ඒක ඕනෑම දේකට යොදව ප්‍රථිපල ලබාගන්න පුළුවන්.

ඉතික් අපට ලැබිල තියෙන කාලය මෙපමණකින් හමාර වෙන නිසා මේ ධර්ම දේශනය මෙතනින් නතර කරනව. බලාපොරොත්තු වෙමු මීළඟ සතියේදීත් මේ පිළිබඳව සඳහන් නොවුන දේවල් තවදුරටත් ඉදිරිපත් කරගෙන සතිපට්ඨාන බලය තව තවත් දියුණු කරගන්න. එසේ සතිපට්ඨානය උගෙනගෙන ඒ අනුව භාවනා වඩල මේ සන්තාන වලත් ක්ෂීණාස්‍රව බල පහළකර ගැනීමට ලැබේවා. මේ ධර්ම දේශනාවත් ඒකට හේතු සාධක වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් මේ ධර්ම දේශනය මෙතෙකින් නිමා කරනවා.

එතතාවතාව අමෙහෙහි සබ්බසමපුඤ්ඤ සමපදං///

ආකාසට්ඨාව භුම්මට්ඨා-දේවා නාගා මහිද්ධිකා///

ඉදං වො ඤාතීනං හොතු-සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො///

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම සතිපට්ඨාන බල නැමැති ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීමට පාදක වූයේ මීතිරිගල වැඩවසන අපගේ ගුරු දේවයන් වන කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව හිමිපාණන් විසින් යෝගාවචර පිරිසකට කරන ලද දේශනාවකිනි. උන්වහන්සේ නිස්සරණ වන සෙනසුනෙහි ආරම්භක මහෝප්පාදයන් වහන්සේ වන පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන්ගේ ජේෂ්ඨ ශිෂ්‍ය රත්නයකි.

බණ දහම් මෙන්ම සමථ/විපස්සනා භාවනා පිළිබඳ මනා අත්දැකීම් සහිත පුළුල් අවබෝධයක් ඇති එමෙන් ම මනා භාෂා ශාස්ත්‍ර ඥාණයක් සේම විදේශයන් හි භාවනා ප්‍රගුණ කරන ලද උත්තමයන් වහන්සේ කෙනෙකි, පූජ්‍ය උඩර්රිගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ.

සතිය පිළිබඳ පුළුල් ලෙස ගවේශණය කොට වටිනා ග්‍රන්ථ කරණයට යොමුවී ඉතා උතුම් ශාසනික මෙහෙවරක් ථේරවාදී බුදු දහම වෙනුවෙන් භාවනා යෝගීන්ට දයාද කරන ලද්දේ ධර්ම ගෞරවයෙනි.

අපටද නිරන්තරයෙන් උපදෙස් දෙමින් නිතර සතිය වැඩෙන වැඩ පිළිවෙලෙහි යෙදෙන්නට දිරිගන්වන්නේ නියම ගුරුවරයෙකු සතු, යුතුකම නොපිරිහෙලා ඉටුකරමිනි. මෙම ග්‍රන්ථය යෝගාවචරයන්ට බොහෝ ලෙස ප්‍රයෝජනවත් වෙතැයි හැඟුණු බැවින් මෙසේ දහම් පඩුරක් ලෙස ඔබේ දැතට පිළිගන්වන්නේ මීට වසර කිහිපයකට පෙර අභාවප්‍රාප්ත වූ අපගේ පියාණන් වන ඊ. ඩී. කරුණාදාස පියාණන්ට පිං පැමිණවීමේ අදහසිනි. මෙම ධර්ම දානමය කුසලය සසර ගමන කෙලවර කර නිවන් අවබෝධය පිණිස හේතු වේවා!

අපට නිරන්තරයෙන් අවවාද අනුශාසනා කරන මීතිරිගල නායක හිමිපාණන් වන පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ස්වාමීන් වහන්සේටත් පූජ්‍ය උඩුගම්පල ධම්මරංසී ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියළු සංඝරත්නයගේ සියළු බෝධි ප්‍රාර්ථනා ඵලගැන් වී නිර්වානාවබෝධය ලැබීම පිණිස මෙම ධර්මදානමය කුසලය උපනිශ්‍රය වේවා!.

අපගේ මෑණියන් ඇතුළු සියළුම ඥාති මිත්‍රාදීන්ටත් මෙම ධර්ම දානමය කුසලය කායික, මානසික, ලෙඩරෝග සන්සඳීමටත් අවසානයේ නිර්වාණාවබෝධය ලැබීමටත් හේතු වේවා!.

ඉතා කෙටි දැනුම් දීමකින් මෙහි අත් පිටපත් කියවා බලා නිවැරදි කළ තලවතුගොඩ ශ්‍රී ඥානාරාම භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති පූජ්‍ය අධිකාරීගම සාන්ත සුමන නාහිමිපාණන් වහන්සේගේ සියළු ශාසනික කටයුතු සමෘද්ධි මත් වී අවසානයේ පතන බෝධියකින් නිර්වානාවබෝධය ලැබීමටත් මෙම ධර්ම දානය හේතුවේවා!.

මුද්‍රණ කටයුතු නිම කිරීමට සියළුම ආකාරයෙන් උපකාර කළා වූ සියළු කල්‍යාණ මිත්‍රාදීන්ට නිදුක් නීරෝගී චිරජීවනය විඳ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයෙන් උතුම් නිර්වාන ධාතුව පසක් වේවා! යි පතන්නේ මෛත්‍රීයෙනි.

කමල් ඇඹුල්දෙණිය

ලිතිර

ඇඹුල්දෙණිය හන්දිය
නුගේගොඩ.
0716829491

2008 වෙසක් දින

සැනසීමට මඟ

පරිවර්තනයඃ ආචාර්ය අමිතා කුමුදිනී හේවාවිතාරණ

මුද්‍රණයඃ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට් ලිමිටඩ්), 27, පැපිළියාන පාර, නැදිමාල, දෙහිවල.

ප්‍රකාශනයඃ සහන ප්‍රකාශකයෝ, තැ. පෙ. 01, වැලිවේරිය.

මිල රු. 370/=

සන්තති මහ ඇමති තෙමේ තමන්ට වීරවර වරප්‍රසාදයක් ලෙස ලැබුණු රජ සැපත දින හතක් තිස්සේ නිසි නින්දේ විද අවසාන දිනයේ මෙතෙක් තමා නැළැ වූ පින වූ නළඟනගේ හදිසි අභාවයෙන් සියල්ල විපතක් බවට පත්වූ තැන එක්වරම ගියේ සර්වඥයන් වහන්සේ ලඟටයි.

ඒ අවස්ථාවේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් පහත දැක්වෙන හතර පද ගාථාව කියා සිතේ පැවති තද වික්ෂෝපය පමණක් නොව සන්තාන ගත සියලු කෙලෙස් දුක් නිවා ලූ ආකාරය ධම්ම පද අට්ඨ කථාවෙහි දැක්වේ.

යං පුබ්බේ තං විසොසෙහ- පච්ඡා තෙ මාහු කිඤ්චනං. මජ්ඣෙ චෙ නො ගහෙස්සසි- උපසන්තො චරිස්සසි. *(ධ. ප. අට්ඨ කථා පිට 384)*

'අතීතයේ යම් දුක් කඳුලු ගංගාවක් විද එය වියලවා ලන්නී මින් මතුවට ද කිසි පැතුමක් තොපට නෙවේවා. වර්තමානය ද අල්ලා නොගන්නී **උප ශාන්තව** හැසිරෙන්නී යනු එහි සරල තේරුමයි. මෙවන් උගැන්වීම් (ම.නි.) භද්දේක රත්ත සූත්‍රවලත් (සු.නි.) පුරාභේද සූත්‍රයේත් ප්‍රසිද්ධය.

'සැනසුමට මඟ' නමින් පරිවර්තනය වී ඇති (Power of Now) මුල් කෘත්‍යය කළ එහි කර්තෘ ***එකාට් ටොලේ*** අපට සිහිපත් කරවන්නේ එවන් පරිවර්තන හෙවත් සැබෑ වෙනස් වීම් අද කාලයේත් සිදුවිය හැකි බවය. එය පොතක් වශයෙන් ලියා පළ කිරීමත් එහි 'ලෝක ගුරු' කෙනෙකුගේ තත්ත්වයට පත් ආකාරය මෙහි නිහතමානිව දක්වා ඇත. මේ සිංහල පරිවර්තනය කියවන්නෙකුට ද එම අරුම පණිවිඩය කියවන විට වෙනසක් නොදැනෙන්නේ නම් පුදුමයකි. එසේ වෙනසක් අත් විඳ මෙ මගින් එය සිංහල පාඨක ජනතාව අතට පත් කිරීමට සිත යෙදූ අමිතා කුමුදිනි හේවාවිතාරණ ආචාර්ය තුමියට ස්තුති වන්ත වෙමු.

සතිය හෙවත් එළඹ සිටි සිහිය තහවුරු කිරීමෙහි යෙදී සිටින කෙනෙකුට නම් මෙහි අන්තර්ගතය සෘජු පණිවිඩයක් සමිප කරවයි. ඔවුන් මේ පොත දුසිම් ගණන් ගෙන තම ධර්ම ඥාතීන් අතර බෙදා දෙනු නොඅනුමානය. එසේ තවමත් සතිපට්ඨාන භාවනාවක යෙදී නැති කෙනෙකුට වුවද සමකාලීනව ලොව පුරා විසිරි සිටින අප්‍රමාදී වූ අනාගත තම ධර්ම ඥාතීන් පිරිස මේ යැයි දැක හඳුනා ගැනීමට මෙ මගින් කවුලු විවෘත කරනු ඇත.

මුද්‍රණ කටයුතු හොඳින් කෙරී ඇත. පරිවර්තනයේදී යොදාගෙන ඇති භාෂාව හොඳ නමුත් සමහරක් පාරිභාෂිත වචන අපට නුහුරු බවක් දක්වයි. ඊට හේතුව පරිවර්තිකාව සමකාලීන ලාංකික භාවනා යෝගීන් හා ඔවුන්ගේ ව්‍යවහාර වල ඇසුර ලබා නොතිබීම යැයි සිතිය හැක. ලංකාවේ සිටින ***එකාට් ටෝලේලා*** හා සමාන කල්‍යාණ මිත්‍ර පිරිස් ලඟ මිට වඩා හුරුබුහුටි සිංහල වචන ඇත. මේ පොත පරිවර්තනය කළ පිනෙන් බ්‍රිස්බේන් නුවර සිටින මුත් පරිවර්තක ඇදුරු තුමියට ලාංකික එවන් කල්‍යාණ මිත්‍ර පිරිස් හඳුනාගැනීමට ලැබෙනු ඇත. ඒ අනුව මෙම ***එකාට් ටෝලේ*** කර්තෘ තුමාගේ නව එළිදැක්වීම් වඩා හුරු වචන සහිතව ඉදිරියේදී පරිවර්තනය කරනු ලබනු ඇති යන්න අපගේ මෛත්‍රී සහගත අපේක්ෂාවයි. කියවන පාඨකයාටත් මෙහි අන්තර්ගතය අනුව ක්‍රියාවත් වීමෙන් තම අභිමතය පරිදි නිවන හෝ සැනසිම හෝ උපශාන්ත බව තීරණය කරගත හැකිවනු ඇත.

පොත බෙදා හැරීමේදී යම් අඩුපාඩු කම් නිසා අවශ්‍ය අයට ලබාගැනීමේදී අපහසුතා පැන නැගි ඇත. කෙසේ නමුත් හොඳ පොතක් සිංහල පාඨකයාට ලැබීමත් සිංහල සාහිත්‍යයට වටිනා පරිවර්තනයක් එකතු වී ඇති බවත් සටහන් කරමින් මේ ග්‍රන්ථ විවේචනය හමාර කරන්නේ මෛත්‍රියෙනි.

මෙයට,

උ. ධම්මජීව හිමි,

නිස්සරණ වනය,

මීතිරිගල.

11742.

2008-05-10