

## මෙම පංචතීවරණයන්

රේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල මහනායක නිමියන් විසින් රචිත, විදර්ශනා භාවනා පොතෙන් උපුටාගන්නා ලදී. (පිටු අංක 206 සිට 215)

# යෝගාවචරයන් විසින් දත යුතු විශේෂ කරුණු

සසර දුකින් මිදී නිවන් පුරයට පිවිසීමේ බලවත් ඡන්දයෙන් භාවනාව පටන් ගන්නා වූ සන්පුරුෂයනට අතර අතර වරින් වර ඒ යෝග කර්මයට බාධා කරන්නා වූ ද සමහර විට යෝගාවචරයා යෝගකර්මයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම බැහැර කරන්නා වූ ද අන්තරායික කරුණු බොහෝ ය. යෝග කර්මය සාර්ථක වන පරිදි කළ හැකි වීමට යෝගාවචරයන් විසින් ඒ අන්තරායික කරුණු හා ඒවා පැමිණියහොත් ඒවායින් මිදීමට පිළිපැදිය යුතු සැටි ද කලින් ම දැන සිටිය යුතු ය.

අන්තරායයන් ගෙන් කොටසෙන් යෝගාවචරයාගේ අභ්‍යන්තරයෙන් ම පැන නගින්නා වූ අන්තරාය ය. කොටසෙන් පිටතින් පැමිණෙන්නා වූ අන්තරාය ය. ඒ අන්තරාය මැඩ ජය භූමියට පැමිණිය හැකි වනුයේ බලවත් ඡන්දය ඇත්තා වූ ද, බලවත් වියභිය ඇත්තා වූ ද, මහත් වූ දුක් ඉවසීමේ ශක්තිය ඇත්තා වූ ද, කියුණු නුවණ ඇත්තා වූ ද, යෝගාවචරයනට පමණෙකි. සෙස්සෝ අවසානය තෙක් යෝග කර්මය නො කොට අතර මඟ නවතිනි. යෝගාවචරයාගේ අභ්‍යන්තරයෙන් ම නැග එන්නා වූ අන්තරායයෝ නම් පඤ්චතීවරණයන් හා සාගින්න පිපාශාව යනාදීහු ය. තීවරණයෝ නම් කාමච්ඡන්ද තීවරණය, ව්‍යාපාද තීවරණය, විතමිද්ධ තීවරණය, උද්ධව්ව භූත්භූව්ව තීවරණය, විවිකිච්ඡා තීවරණය යන මොහුය.

### කාමච්ඡන්ද තීවරණය

ආහාර-පාන - වස්ත්‍රාභරණ - යාන - වාහන - ගෘහ භාණ්ඩ- විහාරාරාම - පුත්‍ර - භායභී - ශිෂ්‍ය - දානි - මිත්‍ර -

දායක - ජීවිත - නිර්ති - ප්‍රශංසා - දේශ දර්ශන - ස්ත්‍රී පුරුෂ දර්ශන - ප්‍රිය සම්භාෂණයාදී ලෝකික දෑ පිළිබඳ වූ ද ඒවායින් ලබන ප්‍රීතිය හා සුවය පිළිබඳ වූ ද ආශාව කාමච්ඡන්ද නිවර්ණය යි. එය ගෘහස්ථ යෝගාවචරයනට ඔවුන්ගේ තත්ත්වය අනුව ද, ප්‍රවුච්ඡත යෝගාවචරයනට ඔවුන්ගේ තත්ත්වය අනුව ද, ඇති වී යෝග ක්‍රියාවට බාධා කරයි. ප්‍රවුච්ඡත යෝගාවචරයානට ගිහියනට ඇතිවන ඔදාරික කාමච්ඡන්දයන් බඳු කාමච්ඡන්දයෝ ක්‍රමදිනි. කලාතුරකින් උපතක් එය කාමච්ඡන්දයක් බවක් තමාට අන්තරායකර ධර්මයක් බවක් යෝගාවචරයාට දැනේ. එ බැවින් යෝගාවචරයාට එය පහසුවෙන් දුරු කළ හැකි වෙයි. එබඳු කාමච්ඡන්දයකින් පැවිදි යෝගාවචරයකුට හානියක් වෙතොත් වනුයේ ඉතාම කලාතුරකිනි. ප්‍රවුච්ඡත යෝගාවචරයනට බාධා පිණිස පවත්නේ විහාරාරාම ශිෂ්‍ය දායකාදීන් පිළිබඳ කාමච්ඡන්දය යි.

විහාරාරාම ශිෂ්‍ය දායක කාරකයන් හැර දමා යෝගය පිණිස වනයට ගිය යෝගාවචරයාට වුව ද සමහර විට එ තැන දී ද සුක්ෂ්ම කාමච්ඡන්දයෝ උපදිනි. සමහර විට ආරණ්‍යාදී විවේකස්ථානයකට යෝගය පිණිස ගිය යෝගාවචරයා හට එහි දී වාසස්ථානය හොඳින් පිළිවෙළ කරන්නට සිත් වේ. ළිං පොකුණු සක්ෂ්මත් මඵ මිදුල් මාවත් ආදිය මැනවින් පිළියෙල කරන්නට සිත් වේ. දායක පිරිසක් ඇති කර ගන්නට සිත් වේ. මෙසේ ඇති වන කාමච්ඡන්දය යෝගාවචරයාට යෝගයට උපකාර වන දෙයක් සැටියට මිස එයට අන්තරාය පිණිස පවත්නා කාමච්ඡන්දයක් වන සැටියට නො වැටුණේ. එබැවින් යෝගාවචරයා ඒ වැඩිය පටන් ගනී. එයින් ඔහු යෝගයෙන් පිරිනේ.

විවේකය සොයා ආරණ්‍යාදියට පැමිණියා වූ යෝගාවචරයා හට තමාගේ ශිෂ්‍යයකුට වූ රෝගයක් පිළිබඳ ව හෝ පන්සලට ඇති අඩු පාඩුවක් පිළිබඳව හෝ පන්සලට වන්නට යන විපකක් පිළිබඳ ව හෝ ආරංචියක් ලැබුණහොත් ගෝල බාලයන් ගැන ඇත්තා වූ ද පන්සල් ගැන ඇත්තා වූ ද ආශා නිසා "මතු බුදු සසුන රැක ගන්නට සිටින ලාබාල හික්ෂුන් නැති වුවහොත් විහාරස්ථාන නැති

වුවහොත් ශාසනය රැකෙන්නේ කෙසේද? බුදුන් වහන්සේ අනුශාසනා කර තිබෙන්නේ ආත්මාර්ථය පමණක් නොව පරාර්ථයක් සිදු කරන්නට නොවේද? ගෝල බාලයන් විනාශ වන්නට හැර පත්සල් විනාශ වන්නට හැර තමාගේ ආත්මාර්ථය ගැන පමණක් බලාගෙන විසීම නුසුදුසු ය. ශාසනය රැක ගැනීමට මා විසින් එහි යා යුතුය" යන අදහස ඇතිවේ. එයත් කාමච්ඡන්දයක් බවත් එය තමාගේ යෝගකර්මයට අත්කරායයක් බවත් ඔහුට නො වැටහෙයි. අනායා-කාරයෙකින් පහළ වූ ඒ කාමච්ඡන්දයට රැවටුණා වූ යෝගාවචර කෙමේ නැවතත් තමා වරක් අත් හැර දමා ආ ඒ වැඩට ගොස් ඒවාට බැඳී යෝග කර්මයෙන් පිරිහෙයි.

සමහර යෝගාවචරයන්ට ගිහියන් හා ගැටි - ගැටි ගිහි සිතිවිලි ම සිතමින් ආරක්ෂිත ඉන්ද්‍රියයන් ඇතිව එක්තරා ක්‍රමයකින් සුව විඳිමින් නගර ශ්‍රාමයන්හි වෙසෙන පැවිද්දන් දුටු කල්හි ඔවුන් සේ හැසිරීමට ආශාව ඇතිවේ. එකල්හි යෝගාවචරයා හට "රහස් වන්නටත් නුසුළුවත් මේ කාලයේ, මෙසේ පැත්තකට වී විසීමෙන් කවර ප්‍රයෝජනයක් ද? අන්‍ය හික්ෂුන් සේ ආගමට රටට වැඩ කරමින් තමාත් සුව සේ විසීම ම යහපත් ය" යි සිතේ. තමාට ඇති වූ මේ අදහස එක්තරා ආකාරයකින් පැමිණි කාමච්ඡන්දය බව නො දන්නා වූ යෝගාවචර කෙමේ යෝග කර්මය හැර දමයි. මෙසේ යෝගාවචරයන්ට කාමච්ඡන්දය උපදනා ආකාරයේ බොහෝය. ඒ සියල්ල ම මෙහි නො දැක්විය හැකි ය. ඒවා ද නුවණින් තේරුම් ගෙන කාමච්ඡන්දයට වසඟ නොවී යෝග ක්‍රියාව සාර්ථක කර ගැනුමට උත්සාහ කරන්නවා.

ස්ත්‍රී - පුරුෂ - සත්ත්ව - පුද්ගල - නිත්‍ය - සුඛ - සුභාදී වශයෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ ව වරදවා කල්පනා කිරීම නුපත් කාමච්ඡන්දයන් ඉපදීමටත් උපත් කාමච්ඡන්දයන් වැඩීමටත් හේතුවෙකි. තව ද දැකීමෙන් හා කථා කිරීමෙන් කාමච්ඡන්ද ඇති වීමට හේතු වන පුද්ගලයන් නිතර දැකීමත්, ඔවුන් හා නිතර කථා කිරීමත්, කාමයන් වර්ණනා කරන කාමච්ඡන්දයේ ගුණ කියන, කාමච්ඡන්දය ඇති කර ගැනීමට අනුශාසනා කරන භාවනා මාර්ගයට පටහැනි විෂම පුද්ගලයන් සේවනය කිරීමත්, කාමච්ඡන්දය

ඉහැදීමට හා වැඩීමට හේතුවකි. යෝග කර්මය සැහැල්ලු කොට, පහත් කොට කරා කරන, යෝගාවචරයනට අවමන් කරන, කාමය ම වර්ණනා කරන විෂම පුද්ගලයනට යෝගාවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් බිය විය යුතුය.

සමහර විට ඔහු මිත්‍ර ශීලාවෙන් අනුකම්පා කිරීමේ ආකාරයෙන් යෝගකර්මයේ නිෂ්ඵල භාවය හා කාමයන් ගේ යහපත් බවත් කියා, යෝගාවචරයනට අනුශාසනා කරති. ඔවුන් පිළිගෙන ඇසුරු කරන්නට පටන් ගත හොත් යෝගාවචරයා හට කාමච්ඡන්ද නිවරණය පමණක් නොව සියලු ම නිවරණයන් ඇති වී, ඒවා උත්සන්න වී අන්තිමේදී ඔවුන්ගේ තත්ත්වයට ම වැටෙන්නට සිදු විය හැකිය. විශේෂයෙන් ම යෝගාවචරයන් විසින් ඔවුන් ගෙන් පරෙස්සම් විය යුතු ය. කාමයෙහි ආදීනවය හා යෝගයේ ආනායාස ප්‍රකාශ කරණයක් පුරුෂයන් සේවනය කිරීම යෝගාවචරයනට ඉතා ප්‍රයෝජනය. සද්ධර්මශ්‍රවණ සත්පුරුෂ සේවනාදී යම් කිසි හේතුවකින් සසර කලකිරී කාමච්ඡන්දයන් දුරු කොට යෝගයට බැස ගන්නා වූ ජිත්වතා කෙරෙහි නැවත කාමච්ඡන්දය ඇති විය හැකිය. නැවත නැවත කාමච්ඡන්ද ජීවනය ඇති වෙතහොත් මතු දක්වන භාවනා ක්‍රමය පාඩම් කරගෙන භාවනා කරනු.

**කාමච්ඡන්ද ප්‍රහාණ භාවනා ක්‍රමය**

ආදීනවය ම බොහෝ බැවින් ආස්වාදය මද බැවින් කාමයෝ මස් තැනි ලේ තැවරුණු ඇට කැබෙලි වැන්නෝ ය.

බොහෝ සතුතට සාධාරණ බැවින් කාමයෝ මස් කැබෙලි වැන්නෝ ය.

අයත් කරගෙන සිටින තැනැත්තා දවන බැවින් කාමයෝ ගිනි සුළු වැන්නෝ ය.

තද උෂ්ණය ඇති බැවින් කාමයෝ ගිනි අතුරු වළ වැන්නෝ ය.

වැඩිකල් හෝ පවත්නා බැවින් කාමයෝ සිහිත වැන්නෝ ය.

තාවකාලික බැවින් කාමයෝ අනුන්ගෙන් මද වේලාවකට ඉල්ලාගත් දේවල් වැන්නෝ ය.

අත් පා බිඳීමට හේතු වන බැවින් කාමයෝ උස් ගසක තිබෙන ගෙඩි වැන්නෝ ය.

නො හැර අයත් කර ගෙන සිටින තැනැත්තා කැපෙන කෙටෙන බැවින් කාමයෝ කඩු හා කොට වැන්නෝ ය.

අයත් කර ගෙන වෙසෙන තැනැත්තාට හැඳේන්නා වූ ස්වභාවයෙන් කාමයෝ කිහිපි වැන්නෝ ය.

අයත් කරගෙන වෙසෙන තැනැත්තාට අතතුරු විය හැකි බැවින් කාමයෝ සර්ප ගිස වැන්නෝ ය.

මේ භාවනා වාක්‍යය මෑතවින් ප්‍රගුණ කරගෙන ආරම්භයේ දී දිනකට සිය වර බැහින් දශ දිනක් භාවනා කරනු. ඉන් පසු කාමච්ඡන්දය ඇති වූ අවස්ථාවල දී මෙනෙහි කරනු. අමතක නොවනු පිණිස ද අතර අතර මෙනෙහි කරනු. කාමයෝ නම් ආහාර පාන - වස්ත්‍රාභරණ - යාන - වාහන - ගෙවල් - වතු - කුඹුරු - රන් - රිදී - මුතු - මැණික් - මිල - මුදල් ආදී වස්තූන් හා පුත්‍ර - භාර්යා - දොති - මිත්‍ර - ශිෂ්‍යාදීහු ය. භාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් කාමයන් හැදින ඒවා ඇට කැබලි ආදිය හා සම වන සැටි ද කේරුම් ගෙන භාවනා කරනු. ශ්‍රත්ථය මහත් වන බැවින් මෙහි විස්තර නො කරනු ලැබේ.

උත්පත්තියෙන් ම රාගාධික වූ ඇතැම් යෝගාවචරයකුට රාගය යෝගකර්මයට බලවත් බාධාවක් වෙයි. එබඳු පුද්ගලයන් හට භාවනාවෙහි යෙදී සිටින කල සමහර අවස්ථා වලදී රාගය නූභ එන්නට පටන් ගනී. සමහර විට සිත සමාධි කරගෙන සිටින කල්හි ස්ත්‍රීන් තමන් සමීපයට පැමිණ සිටින සේ පෙනෙන්නට වෙයි. සමහර විට නග්න ස්ත්‍රීන් පවා තමන් ඉදිරියේ සිටින සේ පෙනේ. ඒවායින් ඔවුන්ගේ රාගය තවත් ඇවිස්සෙන්නේ ය. රාගය භාවනාවට බාධාවක් ව තිබෙන යෝගාවචරයින් විසින් ඒ බාධාව දුරු කැරගැනීම පිණිස අතිරේක භාවනාවක් වශයෙන් මතු දක්වන භාවනාව කළ යුතු යි.

### රාග ප්‍රභාණ් භාවනාව

රාගය සිත කය දවන ගින්නකි. පසුවට හඹන තිතිස්සකි. මිත්‍ර වේශයෙන් එත සතුරෙකි. ගුණ දහමී පැහැරගන්නා සොරෙකි. තුවණැස වසන පවලයකි. සිත දුබල කරන රෝගයකි. ගොඩ නැගිය නොහෙන සේ එරෙන මව වගුරකි. සත්ත්වයන් ගිල්වා මරණ මීසයකි. මෙලොව ම දාස බවට පමුණුවන පාපයකි. අපායට ගෙන යන්නට එත යම දුතයෙකි. නිවන් මග වසන පවුරකි. ආවේශ වී නටවන යක්ෂයෙකි. තපුරු වූ මේ රාගය මා කෙරෙහි තුපදීවා! තපුරු වූ මේ රාගය මා කෙරෙත් බැහැර වේවා!

මෙය ද පළමු කී භාවනාව මෙන් ම දශ දිනක් භාවනා කොට ඉන් පසු රාගය උපදනා අවස්ථාවල දී මෙනෙහි කරනු. කියන ලද පරිදි දශ දින භාවනාවෙන් රාග පීඩනය නො සන්සිදුන හොත් වාර ගණන වැඩි කොට සන්සිදෙන තුරු භාවනා කරනු.

#### ව්‍යාපාද කීවරණය

ව්‍යාපාදය යනු ද්වේෂයයි. එය ඇති වූ කල්හි සිත දිරු දෙයක් සේ පිළිණු වූ - කුණු වූ දෙයක් සේ දුබල වෙයි. දුර්වල වූ සිත් සකන්හි සමාධි ප්‍රඥාවෝ නො වැඩෙති. වැඩුණු සමාධි ප්‍රඥාවෝ සිත දුබල වූ කල්හි පිරිහෙති. එබැවින් ව්‍යාපාදය යෝගාවචරයනට අන්තරායික ධර්මයකි. කිසි ධර්ම ශාස්ත්‍රයක් නො දත් අශීලාවාර මිනිසුන්ට ඇති වන ඔවුනොවුන් හා ගහ බැණ ගැනීමට තරම් වූ ද්වේෂ වැනි ඕදාර්ථක ද්වේෂයෝ යෝගාවචරයනට නූපදිති. එබඳු ද්වේෂයක් කලාතුරකින් උපනත් එය එතරම් අන්තරායික ධර්මයක් නොවේ. එ බඳු ද්වේෂයක් උපනත් එය නීවරණයක් බව යෝගාවචරයනට පහසුවෙන් ම වැටහෙන බැවින් එය දුරු කැරගත හැකිය.

යෝගාවචරයනට බොහෝ සෙයින් අන්තරාය පිණිස පවත්නේ ව්‍යාපාද නීවරණය බව නො දැනෙන පමණට උපදනා සුක්ෂ්ම ද්වේෂය ය. තමනට නිතර කරදර කරන සතුරු කම් කරන පුද්ගලයකු සම්පයේ වාසය කෙරේ නම් ඔහු නිසා යෝගාවචරයා හේ සිත්හි නිතර ද්වේෂය පහළ විය හැකිය. කොපමණ සියුම් වුවත්

නිතර ද්වේෂය පහළ වෙත හොත් එය යෝග කර්මයට මහත් අන්තරාය යෙකි. උසස් දියුණුවක් ලැබූ යෝගාවචරයකුට මිස නවීන යෝගාවචරයකු හට එබඳු පුද්ගලයකු නිසා හට ගන්නා ද්වේෂය වළක්වාගෙන යෝග ක්‍රියාව මැනවින් කැරගෙන යා හැකි නොවේ. යම් කිසි යෝගාවචරයකුට එ බඳු සතුරෙක් වේ නම් මෙත් වැඩිමී ආදියෙන් ඔහු මිත්‍ර කැර ගත යුතුයි. එසේ නො කළ හැකි වේ නම් සතුරා නො එන පෙදෙසකට තමා යා යුතුය.

බලාපොරොත්තු වන පමණට ඉක්මනින් ධ්‍යාන මාර්ගඵල නො ලැබෙන කල්හි ද, තුනටිය අත් පා ආදියෙහි වේදනා හට ගන්නා කල්හි ද, වැසි - සුළං - මැසි - මදුරු - ආදීන්ගෙන් පීඩා ලැබෙන කල්හි ද, අනුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන උපකාර නො ලැබෙන කල්හි ද, සමහර විට යෝගාවචරයා හට තමා කරන භාවනාව පිළිබඳව නො සතුටක් ඇති විය හැකි ය. එය යෝගාවචරයාට ව්‍යාපාදය බව නො දැනෙන පමණට සියුම් ලෙසින් ඇති වන ද්වේෂයකි. සියුම් වූ ද යෝගාවචරයනට ඉතාම අන්තරාය කර වූද ව්‍යාපාදය වන්නේ ඒ ද්වේෂය ය. නිතර ඇති වන්නා වූ ඒ ද්වේෂය නිසා යෝගාවචරයාගේ වියඟිය ලිහිල් වේ. සිත දුර්වල වේ. භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රීතියක් ඔහුට ඇති නොවේ. ප්‍රීතියක් නැතිව භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයා හට ඒ ද්වේෂය වඩ වඩාත් ඇති වන්නට පටන් ගනී. ඔහුට භාවනාව අත හැර දමන්නට සිත් වේ. එසේ සිත් වී සමහර විට යෝගාවචරයා සම්පූර්ණයෙන් ම භාවනාව හැර දමන්නේ ය.

සමහරු උත්පත්තියෙන් ම ද්වේෂ වියඟී ඇත්තෝ ය. ඔහු තමනට කළ කිසි ම වරදක් නැතිව ද අනුනට කීපෙකි. තමනට කිසිම සම්බන්ධයක් නැති අනුන්ගේ අඩුපාඩු කම් දුබල කම් අනුන් කරන නොමනා කම් ගැන ද්වේෂ කොට තමන්ගේ සිත රිදවා ගනිති. එ බඳු පුද්ගලයෝ දවසෙන් වැඩි කාලයක් ද්වේෂ සහගත සිතින් ම වෙසෙති. එ බඳු පුද්ගලයනට ද භාවනාවෙන් එල ලැබිය හැකි නොවේ. උත්පත්තියෙන් ම ද්වේෂය අධික වූ එ බඳු සමහර පුද්ගලයෝ ඒ ද්වේෂය තමන්ගේ ගුණවත් කමක් යැයි සිතා ධර්ම සිටිති. එසේ ධර්ම සිටින්නෝ සමහර විට "මට මය නොමනා වැඩ කරන බොරු කරන කපටි කම් කරන අය පෙනෙන්නට වත් බැරිය.

පෙනෙන කොට පිස්සු හැඳෙනවා” යනාදීන් තමන්ගේ ඒ දුර්ගුණය ගුණයක් කොට අනුන් හමුවෙහි ද කියති. (නිවරණයන් විෂයෙහි මුළු නොවනු පිණිස වඤ්චක ධර්ම විස්තරය නමැති පොත කියවීම යෝග්‍යවචරයනට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය.) උත්පත්තියෙන් ම ද්වේෂාධික වුවත් විසින් ද්වේෂය තුනී කැර ගැනීම සඳහා මතු දක්වන භාවනාව කළ යුතු ය.

### ව්‍යාපාද ප්‍රභාණ භාවනාව

ද්වේෂය සිත කය දවන ගින්නකි. උමතු කරවන විෂයකි. මිනිසාට ආවේෂ වන යක්ෂයෙකි. සිත දුබල කරන රෝගයකි. නුවණැස වසන පටලයකි. මිත්‍ර වේශයෙන් එන සතුරෙකි. ගුණ දහමී පැහැර ගන්නා සොරෙකි. විෂ මිත්‍ර බොජුනකි. දුටු දුටුවන් දණ්ඩ කරන සර්පයෙකි. තවත් මහට කටු වැටකි. මරණගේ දුතයෙකි. යම් රජුගේ දුතයෙකි. ආත්මාර්ථ පරාර්ථ භාගක වූ මේ ද්වේෂය මා තෙරෙහි තුපදිවා. මා තෙරෙත් බැහැර වේවා. සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා. මම සියල්ලන්ගේ ම මිත්‍රයෙකමි. සියල්ලෝ ම මාගේ මිත්‍රයෝ වෙත්වා. මෙය දිනකට සිය වර බැගින් පිළිවෙලින් දස දිනක් භාවනා කොට ඉන්පසු ද්වේෂය ඇති වූ අවස්ථාවලදී මෙනෙහි කරනු. ද්වේෂය දුරු කර ගැනීමට මෙහි භාවනාව අතිරේක භාවනාවක් වශයෙන් පුරුදු කිරීම ද යහපතකි. ද්වේෂය දුරු කර ගැනීමේ නොයෙක් ක්‍රම විශුද්ධි මාර්ගයේ බුන්ම විහාර නිර්දේශයෙන් දත හැකිය.

### පීන මිද්ධ නිවරණය

විත්ත වෛතසිකයන්ගේ ගේ දුබල බව හා අකර්මණ්‍ය බව පීන මිද්ධ නිවරණය ය. එය බලවත්ව ඇති වන කල්හි යෝග්‍යවචරයාගේ ශරීරය ද අප්‍රාණික වේ. ශරීරය ඒ ඒ අතට බර වන්නටත් නැමෙන්නටත් වේ. යෝග්‍යවචරයාට නිදිමක ද ඇති වේ. පීන මිද්ධය ඉතා බලවත් වූ කල්හි නිදා වැටෙන්නට ද සිදු වේ. පීන මිද්ධය උපන් කල්හි විදර්ශනා කිරීමේ ධෛර්‍යය හීන වී යෑමෙන් යෝග්‍යවචරයාගේ විදර්ශනාව ඉබේම නවතින්නේ ය. පීන මිද්ධ දෙක අකුශල වෛතසික දෙකක් බැවින් විදර්ශනා කරන



චිත්තය කවර කලෙකවත් ජින මිද්ධයෙන් යුක්ත වන්නේ නොවේ. එහෙත් යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි ජින මිද්ධ සහගත සිත් ඇති වන්නට පටන් ගත් කල්හි ඒවාට ළංව පහළ වන්නා වූ ජින මිද්ධ විරහිත සිත් ද පහළ වූ ජින මිද්ධයන් නිසා බලවත් ව ඇති නොවෙයි.

ජින මිද්ධ සහගත සිත නිසා දුබල වූ විදර්ශනා චිත්තයෙහි විරයයක් ඇතත් එය සමාක් ප්‍රධාන - සාද්ධිපාද - ඉන්ද්‍රිය - බල - බෝධ්‍යංග - මාර්ගාංග භාවයට නො පැමිණේ. සමාක් ප්‍රධානාදී භාවයට පැමිණෙන බලයක් විරයයක් නැති සිහිත් කරන විදර්ශනාව ද ලෝකෝත්තර මාර්ගය ඇති කිරීමට සමත් නොවේ. ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණවීමට සමත් වනුයේ සමාක් ප්‍රධාන සාද්ධිපාදාදී භාවයට පැමිණි බලවත් වියායෙන් යුක්ත විදර්ශනාවයි. මෙසේ ජින මිද්ධය විදර්ශනාවට බාධා කරන නිසා ද විදර්ශනා චිත්තය දුර්වල කරන නිසා ද යෝගාවචරයන්ට අන්තරායකර ධර්මයකි.

සමහර විට ඒ ජින මිද්ධය යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි සමාධි රූපයෙන් ද පහළ වේ. එසේ පහළ වූ කල්හි යෝගාවචරයාට එය ජින මිද්ධය බව නො දැනෙන්නේ ය. යෝගාවචරයා රැවටී දුරු කර ගත යුතු වූ ජින මිද්ධය වඩන්නට ද පටන් ගන්නේ ය. ඒ බැවින් සමාධි රූපයෙන් එන සියුම් වූ ජින මිද්ධය යෝගාවචරයන්ට මෘදුක ජින මිද්ධයට ද වඩා අන්තරායකර බව කිව යුතු ය.

භාවනා කිරීමට සතුටක් නැති බව, කය පණ නැති බව, කය ඒ ඒ අතට බර වන බව, නැමෙන බව, ආහාර මත, සිත පසු බස්නා බව යන මේවා පිළිබඳ ව කාරණානුකූලව කල්පනා නො කිරීම ය, කාමච්ඡන්දය ඉපැදීම ය, පමණට වඩා ආහාර වැළඳීම ය, අපථ්‍යාහාර වැළඳීම ය, යැපෙන පමණට ආහාර නො ලැබීම ය, අධික ශීතල ය, අධිකෝෂණය ය, ශරීරය ඉතා ස්ථූල වීම ය, ඉතා කෘෂ වීම ය, රෝගයෝ ය, අලසයන් සේවනය කිරීම ය, පමණට වඩා සුව පහසු ඇති අසුන් වල විසීම ය, අඳුරේ විසීම ය යන මේ ආදී කරුණු ජින මිද්ධයාගේ ඉපදීමට හා වැඩීමට හේතුහු ය.

චිත මිද්ධ හේතු දුරු කිරීම ය, වියඟ්ගේ අනුසස් කල්පනා කිරීම ය, ශරීරය ආරක්ෂා කර ගැනීම ය, කලාණ මිත්‍රයන් සේවනය කිරීම ය, වීර්යය වැඩිමට හේතු වන කථා ඇසීම ය, එළිමහනේ වාසය කිරීම ය, ආලෝකයන් මෙනෙහි කිරීම ය, වරින් වර ඉරියව් වෙනස් කිරීම ය, වීරයන්ගේ චරිත මෙනෙහි කිරීම ය යන ආදිය චිත මිද්ධය දුරු වීමට හේතු වේ.

උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නිවරණය

බීම හෙළු සුළං බෝලයක් සේ ආරම්භයෙහි සැලෙමින් පවත්නා වූ වික්කයාගේ ඒ සැලෙන බව උද්ධව්වය ය. කළ වරද පිළිබඳ ව හා කර ගත නුහුණු යහපත පිළිබඳව ද තැවෙන්නා වූ වික්කයාගේ ඒ ස්වභාවය කුක්කුච්ච ය. සමාධියට බාධකත්වයෙන් සම බැවින් ඒ දෙක එක ම නිවරණයක් කොට තථගතයන් වහන්සේ වදාළ සේක. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච සහගත සිත් බොහෝ සෙයින් ඇති වන්නට පටන් ගතහොත් භාවනාව කළේ ද සමාධිය නො වැඩේ. සමාධිය නො වැඩුණ හොත් මාර්ගයට එලයට පැමිණීමට තරම් බලවත් ව විදර්ශනා ඥානය ද ඇති නොවේ. එබැවින් උද්ධව්ව - කුක්කුච්චය නිවරණයක් වන්නේ ය. උද්ධව්ව - කුක්කුච්චය වියඟ්ගේ ආකාරයෙන් යෝගාවචරයන්ගේ සන්තානයට සමහර විට පැමිණේ. සමහර විට එය ශික්ෂාකාමිත්වයේ වේගයෙන් ද පහළ වන්නේ ය. යම් කිසි කුසල ධර්මයෙක වේගයෙන් පැමිණි කල්හි එය යෝගාවචරයාට කේරුම් ගැනීමට අපහසු වන බැවින් එසේ උපදනා උද්ධව්ව - කුක්කුච්චය යෝගාවරයනට වඩා අන්තරායකරය.

සමාධියට වඩා වියඟ්ග වැඩිම ය, පමණට වඩා ශීල විඤ්ඤිය ගැන කල්පනා කිරීම ය, වික්කයාගේ නො සන්සුන් බව පිළිබඳව කාරණානුකූලව කල්පනා නොකිරීම ය යන මේවා උද්ධව්ව - කුක්කුච්චයා ගේ ඉපැදීමට හා වැඩිමට හේතු ය.

සමාධියේ සැටි නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ය, උද්ධව්ව - කුක්කුච්චයන් හොඳින් හැඳින ගැනීම ය, නො දත් කරුණු අසා දැන ගැනීම ය, විනය දැනුම ය, බහුශ්‍රැත බව ය, කලාණ මිත්‍ර සේවනය ය, වෘද්ධ සේවනය ය, සත්ත්‍රාය කථා ඇසීම ය යන මොහු උද්ධව්ව - කුක්කුච්ච දුරු වීමේ හේතූහු ය.

විවිකිවිජා නිවරණය

බුද්ධාදීන් කෙරෙහි උපදනා සැකයට විවිකිවිජාවය යි කියනු ලැබේ. විශේෂයෙන් ම යෝගාවචරයකු හට තමාගේ ශාස්තෘචරයා කෙරෙහි හා තමා කරන භාවනාව ගැන ද විශ්වාසය තිබිය යුතු ය. විශ්වාසය හීන වූ පමණට භාවනා පිළිබඳ ගෞරවය හා උත්සාහය ද හීන වේ. ඒවා හීන වූ පමණට භාවනා ඵලය ද හීන වේ. භාවනා ඵලය හීන වන කල්හි විවිකිවිජාව වඩා දියුණු වී අන්තිමේදී යෝගාවචරයාට සම්පූර්ණයෙන් ම යෝග කර්මය අත්හැර දමන්නට සිදු විය හැකි ය. එ බැවින් විවිකිවිජාව ද යෝගාවචරයනට බාධා කරන එක් නිවරණයෙකි. සමහර විට යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි විමසීමේ වේගයෙන් ද විවිකිවිජාව පහළ විය හැකි ය. එසේ අන්‍ය වේගයකින් පහළ වන විවිකිවිජාව යෝගාවචරයාහට විවිකිවිජාවක් බව ලෙහෙසියෙන් නො දැනෙන බැවින් වඩාත් අන්තරායයෙක් වන්නේ ය.

මෙකල බෞද්ධ නාමයෙන් පෙනී සිටින ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂය අතර ම රත්නත්‍රය කෙරෙහි විශ්වාසය නැති, ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි විශ්වාසය නැති, පරලොචක් ඇති බව විශ්වාසය නැති අය බොහෝ ය. ඔවුන් ඇසුරු කිරීමක් ඔවුන්ගේ කීම් ඇසීමක් ඔවුන්ගේ ලියුම් කියවීමක් ක්‍රමයෙන් විවිකිවිජාව ඉපදීමටත් උපන් විවිකිවිජාව වැඩීමටත් බලවත් හේතු වේ. යෝගාවචරයා සැදැහැවතකු වුවත් කොපමණ උගතකු වුවත් කොපමණ ක්‍රවණුකියකු වුවත් මාර්ගයෙන් විවිකිවිජාව ප්‍රහාණය නො කළ බැවින් ඔහුගේ සන්තානයෙහි ද අළු යට නිබන්ධ ගිහි අභරක් මෙන් එය සැඟවී ඇත්තේ ය.

විදර්ශනාව මස්තකප්‍රාප්ත වී මතු ක්‍රපදනා පරිදි එය දුරු වී යන්නට මත්තෙන් ක්‍රමයෙන් විවිකිවිජාව උපදවන උපන් විවිකිවිජාව වඩන විෂම පුද්ගලයන් ඇසුරු කළහොත්, අනුශය වශයෙන් පවත්නා විවිකිවිජා මතු වී අවුත් යෝගකර්මයට හානි විය හැකිය. එ බැවින් යෝගාවචරයින් විසින් විෂම අදහස් ඇතියවුන් ගේ කියුම් වලට ඇහුම් කම් නොදී ඔවුන් හා හඳුනා ගැනීමට නො ගොස් ඔවුන්ගෙන් පරෙස්සම් විය යුතු ය. සමහර විට ඒ විෂම අදහස් ඇත්තෝ යෝගාවචරයන් ගේ කටයුතු අවුල් කැර දැමීමට දුබල යෝගාවචරයන්