

ආඥාරෝඪී ඵලීය කරා  
**කායානුපස්සනා භාවනා**

**පූජ්‍ය ගලිගමුවේ ඤාණදීප හිමි**

**පූජ්‍ය ගලිගමුවේ ඤාණදීප හිමියන් රචිත වෙනත්  
සඳහම් ග්‍රන්ථයන්**

භාවනා ග්‍රන්ථ

1. අඳුරෙන් වලිය කරා කායානුපස්සනා භාවනා
2. අනුස්සති භාවනා
3. ආනාපානසති භාවනා
4. ධර්මාවබෝධය ලබන මඟ භාවනා
5. සතිපට්ඨාන භාවනා ගැටලු

ධර්ම ග්‍රන්ථ

6. මඟ ඵල ලබන මඟ
7. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මිදී සුගතිය කරා
8. මාරයා යනු කවරෙක් ද ?
9. අනන්ත ගුණපිරි බුද්ධ දිවාකරයාණෝ
10. මේ ජීවිතයේ දීම කෙලෙසුන්ගෙන් මිඳෙනා මඟ
11. දිවැසින් දුටු ප්‍රේතයෝ
12. ගිහි ජීවිතයෙන් නිවන කරා
13. මරණය අභියස අසරණ නොවන මඟ
14. තෙරුවන් වන්දනා අත්පොත
15. බුදුහිමි සියැසින් දුටු දඹදිව වන්දනාව
16. නොපෙනෙන අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් සිදුවන විපත්
17. දෙවියන්, යක්ෂයන් සහ පාපී මාරයා

ළමා ධර්ම ග්‍රන්ථ

18. රුවන්වැලි සෘය ශී දුටුගැමුණු රජපුරාවෝ ශී

# I

## මග ඒල ලැබිය හැකි යි

ප්‍රශ්නය :-

1. ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, බුද්ධ ශාසනයට කෙනෙක් ඇතුළු වෙන්නේ කොහොම ද ?

බුද්ධ සාසනය කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පිහිටුවා වදාරණ ලද චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළ යි. බුද්ධ ශාසනයක් පිහිටුවන්න පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට විතර යි.

භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා කියන සිව්වණක් පිරිස අයිති වෙන්නේ ශ්‍රාවක පිරිසට. භික්ෂුන් වහන්සේලා අයිති වෙන්නේ “භික්ඛු සංඝ” කියන කොටසට. භික්ෂුණීන් වහන්සේලා අයිති වෙන්නේ “භික්ඛුණී සංඝ” කියන කොටසට යි. තෙරුවන් සරණ ගිය සිල්වත් ගිහි ශ්‍රාවකයන්ට “උපාසක” කියලත් තෙරුවන් සරණ ගිය සිල්වත් ගිහි ශ්‍රාවිකාවන්ට “උපාසිකා” කියල යි හඳුන්වන්නේ.

ඇත්තෙන්ම කෙනෙක් බුද්ධ ශාසනයට ඇතුළු වෙන්නේ තෙරුවන් සරණ යෑමෙන්. තෙරුවන් සරණ යන්නේ කොහොම ද කියල අපි දැනගන්න ම ඕන.

මොක ද අපේ රටේ “බුද්ධිම සරණං ගච්ඡාමි”, “ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි”, “සංඝං සරණං ගච්ඡාමි” කියල උදේ සවස තෙරුවන් සරණ ගියාට, ඒක කියන්නං වාලේ කියන එකක් වෙලා මිසක් අර්ථය දැනගෙන අවබෝධයෙන් යුතුව තෙරුවන් සරණ ගිය බවක් නම්, මේ දක්වා බෞද්ධ නාමයෙන් පෙනී ඉන්න පිරිස ගේ හැසිරීම තුළින් අපට පෙනිල නැහැ.

තෙරුවන් සරණ යෑමෙන් තමයි කෙනෙක් බෞද්ධයෙක් වෙන්නේ. බුද්ධ ශාසනයකට ඇතුළු වෙන්න කියෙන මූලිකම දොරටුව තමයි තෙරුවන් සරණ යෑම. තෙරුවන් සරණ ගියාට පස්සේ එයා තවදුරටත් පෘතග්ජනයෙක් නොවෙයි. ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක්. ආර්ය කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට. ආර්ය ශ්‍රාවක කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේව සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා කියන අදහස යි.

තෙරුවන් සරණ යන්නේ මෙහෙම යි. එයා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ගුණ දැන ගන්නවා. ඒ කියන්නේ උන්වහන්සේ අරහං, සම්මා සම්බුද්ධ, විජ්ජාවරණ සම්පන්න, සුගත, ලෝකච්ඡද, අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධ, භගවා යන ගුණ වලින් යුක්ත යි කියල, බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අවබෝධය ගැන ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගෙන මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ හැටියට මම බුදුරජාණන් වහන්සේව විතරක් පිළිගන්නවා කියන අදහසට ඇවිල්ල මුළු හදවතින්ම “බුද්ධිම සරණං ගච්ඡාමි” කියල බුදුරජාණන් වහන්සේව සරණ යනවා.

ඊ ළඟට එයා සංසාර දුකින් නිදහස් වීම පිණිස අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිපදාවක් හැටියට ධර්මය සරණ යනවා. මේ ධර්මය මනාකොට දේශනා කරන ලද්දක්. “ස්වක්ඛාත” යි. මේ ධර්මය මේ ජීවිතයේ දී ම අවබෝධ කරන්න පුළුවන්. “සන්දිට්ඨික” යි. ඕනෑම කාලයක දකින්න පුළුවන් “අකාලික” යි. ඕනෑම කෙනෙකුට මේ ධර්මය තුළට පැමිණිලා නුවණින් විමසා බලන්න පුළුවන්. “ඒහිපස්සික යි” මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න තියෙන්නෙ තමා තුළින් ම යි. “ඕපනයික” යි. බුද්ධිමත් මිනිසුන් මේ ධර්මය තම තම නැණ පමණින් අවබෝධ කරගන්නවා. “පච්චත්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤති” ආදී වශයෙන් ධර්මයේ තියෙන ගුණ දැනගෙනම “ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි” කියල ධර්මය සරණ යනවා.

ඊ ළඟට එයා විමසලා බලනවා මේ ධර්මයේ ප්‍රතිඵල ලබපු පිරිස් ඉඳල තියෙනවා ද ? එයාට දැනගන්න ලැබෙනවා මේ ධර්මය අනුගමනය කරල ශ්‍රාවකයෝ සෝකාපන්න වුණා, සකාදාගාමී වුණා, අනාගාමී වුණා, අරහත්වයට පත් වුණා එහෙනම් මටත් මේ ධර්ම මාර්ගය අනුගමනය කිරීමෙන් මාර්ග ඵලවලට පත්වෙලා සංසාර දුකින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් කියන අදහසට ඇවිල්ල ඒ ධර්මය අනුගමනය කරල මාර්ගඵල ලබපු සුපටිපන්න, උපුපටිපන්න, ඤායපටිපන්න, සාමීච්චපටිපන්න ආදී ගුණයන්ගෙන් යුතු ශ්‍රාවක සංඝරත්තයේ ගුණ දැනගෙනම “සංඝං සරණං ගච්ඡාමි” කියල උන්වහන්සේලාව සරණ යනවා. අන්න එහෙමයි කෙනෙක් තෙරුවන් සරණ ගිහින් බුද්ධ ශාසනයකට ඇතුලු වෙන්නේ.

ඒ ආකාරයට අවබෝධයෙන්ම තිසරණයට පැමිණිලා සීලයක පිහිටියට පස්සේ අන්න ඒ පුද්ගලයන් හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා කියන සිව්වනක් ශ්‍රාවක පිරිසට අයිති වෙනවා.

**2. ප්‍රශ්නය**  
**ඇත්තෙන්ම ස්වාමීන් වහන්ස, ලෞකික ජීවිතය ගත කරන කෙනෙකුට බුද්ධ සාසනයට ඇතුළු වෙලා මාර්ගඵල ලැබෙන්න පුළුවන් ද ?**

ඇත්තෙන්ම ලෞකික ජීවිතයක් ගත කිරීම ධර්මයේ හැසිරීමට බාධාවක් නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිහි ශ්‍රාවකයන්ට නිරන්තරයෙන්ම අනුශාසනා කළේ අනාගාමී තත්වය දක්වාම ගිහි ජීවිතය තුළ ධර්ම මාර්ගය දියුණු කිරීමට මහන්සි ගන්න කියල යි. උන්වහන්සේ වදාලා ගිහි ජීවිතය තුළ දී දෙමව්පියන්ට දරුවෙක් ලැබුණට පස්සේ ඒ දරුව පුතෙක් නම් ඒ පුතාට කියන්න කිව්ව “මගේ පුතා, ඔයා විත්ත ගාහපති වගේ කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ.” හත්ථාලුවකපුත්ත සිටුතුමා වගේ අනාගාමී ගිහි ශ්‍රාවකයෙක් වෙන්න මහන්සි ගන්න ඕන” කියල. දුවෙක් ලැබුණොත් ඒ දුවට කියන්න කිව්ව “මගේ දුව, ඔයා බුද්ධත්තරා වගේ කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ. චේලකන්ධකි ගමේ හිටපු හන්ද මාතව වගේ අනාගාමී ගිහි ශ්‍රාවිකාවක් වෙන්න ඕනෑ” කියලා.

මන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෞකික ජීවිත ගතකරන ගිහි ශ්‍රාවකයන්ට දීපු අවවාද. ඒ නිසා “ධර්මයේ හැසිරීමෙන් ලෞකික ජීවිතයට බාධාවක් වෙනවා” “ගිහි ජීවිත ගත කරන අයට පුළුවන් ද මාර්ග ඵල ලබන්න ?” වැනි කතා කියන්නේ අල්පමාත්‍ර ධර්ම දැනුමක් නැති, ධර්මයේ නොහැසිරෙන පිරිස තමන් ගේ විකෘති නිරුවත වසා ගන්න යි.

අපි දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ හිටපු කාලේ සැවැත් නුවර කෝටි හතක ජනතාවක් ජීවත් වෙලා තියෙනවා. ඒ අතරින් කෝටි පහක් පමණ මාර්ගඵල ලාභීන් කියල ධර්මයේ සදහන් වෙනවා. ගිහි ජීවිත ගතකරමින්, දරු මල්ලන් පෝෂණය කරමින්, රැකී රක්ෂා කරගෙන ජීවත් වෙව්ව, ඒ අය අතරේ

සෝනාපන්න වෙච්ච ශ්‍රාවකයෝ කෝටි ගණනක් ඉඳල තියෙනවා. සකදාගාමී වෙච්ච ශ්‍රාවකයෝ විතරක් නෙවෙයි, අනාගාමී ඵලයට පත්වෙච්ච ගිහි ශ්‍රාවකයන් පවා එදා සැවැත් නුවර ජීවත් වෙලා තියෙනවා. ඒක අපි පැහැදිලි ව තේරුම් ගන්න ඕන.

අනාථ පිණ්ඩික සිටුකුමා සෝනාපන්න ඵලයට පත්වෙච්ච කෝටිපති ව්‍යාපාරිකයෙක්. බිම්බිසාර රජකුමා සෝනාපන්න ඵලයට පත්වෙලා රජකම් කරපු රජ කෙනෙක්. කුඩා වයසේදී සෝනාපන්න ඵලයට පත්වෙච්ච විශාකාව දරුවන් බොහෝ දෙනෙකුගේ මවක්. සිවලී මහරහතන් වහන්සේගේ දෙමව්පියන් වුනු සුප්පියා උපාසිකාවත්, උපාසකතුමන් දෙන්නම සෝනාපන්න ඵලයට පත්වෙච්ච දෙදෙනෙක්. වේලුකණ්ඨකී නන්ද මාතාවත්, බුජ්ජුත්තරාව වැනි අය ගිහි ජීවිතය තුළ අනාගාමී ඵලය දක්වා ධර්ම මාර්ගය දියුණු කරපු කාන්තාවන්. ඊළඟට විත්ත ගෘහපති, හත්ථාලවකපුත්ත සිටුකුමා වැනි අය ගිහි ජීවිතය තුළ අනාගාමී ඵලය දක්වා දියුණු කරපු පුද්ගලයන්. මේ අනුව බලද්දී විරියයෙන් යුතුව ධර්ම මාර්ගය අනුගමනය කරන ගිහි ශ්‍රාවකයන්ට මග ඵල ලබන්න පුළුවන් කියන කාරණය හොඳින්ම පැහැදිලි වෙනවා.

### 3. ප්‍රශ්නය

**ඔබ වහන්සේ කියන ආකාරයට ගිහි ජීවිතය ගත කරන කෙනෙක් මාර්ග වල අවබෝධය ලබා ගැනීමෙන් ලෞකික ජීවිතය තුළ ඒ අයට කොඹි ආකාරයක සාර්ථකත්වයක් ලබන්න පුළුවන් ද ?**

අපි හිතමු ගිහි ජීවිතය ගතකරන කෙනෙක් මේ ධර්මය කරා පැමිණිලා ධර්මානුකූලව ජීවිතය ගොඩ නගාගෙන සෝනාපන්න වුණා කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා සෝනාපන්න කෙනෙක් තුළ සෝනාපත්ති අංග හතරක් තියෙනවා කියලා.

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව
2. ශ්‍රී සද්ධර්මය කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව
3. ආර්ය මහා සංසරත්නය කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව
4. ආර්යකාන්ත සීලයෙන් යුක්ත වීම

තේරුවන් සරණ යන ගිහි ශ්‍රාවකයෙකුගේ ආර්යකාන්ත සීලය වෙන්වේ පංච සීලය. අපි හිතමු මේ සෝනාපන්න වෙච්ච කෙනා විවාහ ජීවිතයක් ගතකරන බිරිඳක් කියල. ඒ බිරිඳ සැමියාවක් මේ ධර්ම මාර්ගය කරා යොමු කරවනවා. මේ අය ගේ ජීවිතය තුළ සීලය සම්බන්ධයෙන් කවදාවත් ස්වාමියා බිරිඳ පිළිබඳව වත්, බිරිඳ ස්වාමියා පිළිබඳව වත් සැක කරන්නේ නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, බාහිර කිසිම කෙනෙකුට “අන්න අරය අසවල් කෙනා එක්ක හිටිය” කියල සීලය සම්බන්ධයෙන් කේළාම් චෝදනාවකට ලක් කරල ඒ අය ගේ පවුල් ජීවිත විනාශ කරන්න බැහැ.

අපි හිතමු ඒ බිරිඳට දරු සම්පතක් ලැබුණ කියලා. දැන් ඒ දරුවට ඉන්නේ සිල්වත් අම්ම කෙනෙක්, සිල්වත් තාත්ත

කෙනෙක්. ඒ විතරක් නොවෙයි ඒ දරුවන්ට ඉන්නේ ජීවිතය ගැන ගැඹුරින් හිතන ප්‍රඥාවන්ත බුද්ධිමත් මව්පියන්. ඒ නිසා කවදාවත් ඒ දරුවන් ගේ ජීවිත නොමඟ යන්න දෙමව්පියන් ගෙන් අනුබලයක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

සාමාන්‍යයෙන් අපි ගත්තොත් මේ සමාජයේ පවුල් ජීවිත වල වැඩි හරියක්ම ප්‍රශ්න ඇතිවෙලා තියෙන්නේ පවුල් ජීවිත අසාර්ථක වෙලා තියෙන්නේ දුස්සීලකම නිසයි. ස්වාමියා හම්බකරන දේ බිරිඳ හොරකම් කරනවා. එක්කෝ බිරිඳට හොරෙන් ස්වාමියා අනාවාරයේ හැසිරෙනවා. එක්කෝ ස්වාමියාට හොරෙන් බිරිඳ අනාවාරයේ හැසිරෙනවා. එක්කෝ ස්වාමියා බේබද්දෙක්. දෙන්නට දෙන්න කරගෙට බොරු කියනවා. දෙන්නට දෙන්න සැක කරනවා. ඔවුනොවුන් අතර තියෙන දුස්සීලකම නිසා ම යි මේ සමාජයේ පවුල් ජීවිත අසාර්ථක වෙලා තියෙන්නේ.

ඇත්තෙන්ම මේ ලෝකයට සිල්වත් මව්පියන්, ගුණවන්ත මව්පියන් අවශ්‍ය නම් බුද්ධිමත් ප්‍රඥාවන්ත මව්පියන් අවශ්‍ය නම් රටට වැඩදායක ළමා පරපුරක් අවශ්‍ය නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය කරා පැමිණිලා ඒ ධර්මයට අනුකූලව තමන් ගේ ජීවිතය හැඩගස්වා ගන්නම ඕන.

සමජීවී සූත්‍රය වැනි දේශනාවන් හිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවෙන් සමාන, සීලයෙන් සමාන, ත්‍යාග සම්පත්තියෙන් සමාන, ප්‍රඥාවෙන් සමාන යුවලක් එකතුවීම තුළ දෙවියෙක්, දිව්‍යාංගනාවක් සමඟ වාසය කරනව වගේ සතුවත් යුතු සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගොඩනගා ගන්න පුළුවන් කියලයි.

#### 4. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ, වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙක් පවසන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ධර්මය දේශනා කර ඇත්තේ පැවිදි අයට පමණක් බව යි. ගිහි ජීවිත ගතකරන අයට මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න බැරිද ?**

ඇත්තෙන්ම අපි කාටත් තියෙන්නේ එකම ප්‍රශ්නයක්. ඒ තමයි මේ සතර අපායේ වැටී වැටී යන සංසාරික ප්‍රශ්නය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිහියන්ට වෙනම ධර්මයක් පැවිද්දන්ට වෙනම ධර්මයක් කියල දෙකක් දේශනා කරල නැහැ. පැවිදි කෙනෙක් සංසාර දුකින් නිදහස් වෙනවා නම් නිදහස් වෙන්න තියෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරල මිසක් වෙන ක්‍රමයකින් නොවෙයි. ගිහි කෙනාටත් එහෙම ම යි.

වෙනසක් හැටියට තියෙන්නේ ගිහි ජීවිත ගතකරන අයට ධර්මයේ හැසිරෙන්න තියෙන විවේකය ටිකක් අඩු යි. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිහි ජීවිතය ගතකරන අයව මොණරෙකුට උපමා කළේ. මොණරා කොයිතරම් ලස්සන වුනත් උගේ පිළිකළඹ බර වැඩි නිසා උඟට වේගයෙන් ඉගිලෙන්න බැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි, ගිහි ජීවිත ගතකරන අය රස්සාවල් කරමින් ගෙවල් දොරවල් වල ප්‍රශ්න මැද්දෙන් දු දරුවන් ගෙ ප්‍රශ්න මැද්දෙන් තමයි, ධර්ම මාර්ගය දියුණු කරන්න තියෙන්නේ.

නමුත් පැවිදි අයට ධර්මයේ හැසිරෙන්න ඕනතරම් විවේකය තියෙනවා. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පැවිද්දන්ට වහසෙකුට උපමා කළේ. වහසයා වාමි නමුත් උඟට වේගයෙන් ඉගිලෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ තමයි, පැවිදි කෙනාට බැඳීම් අඩු නිසා, වගකීම් අඩු නිසා, වේගයෙන් ධර්ම මාර්ගය දියුණු

කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවන් එව්වරයි. එහෙම නැතුව ගිහි ජීවිත ගතකරන අයට ධර්මය අවබෝධ කරන්න බැරි කතාවක් කිසිම බුද්ධ දේශනාවක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ “වේසාරජීප” කියන සූත්‍රයේ දී දේශනා කරල තියෙනවා මේ ධර්ම මාර්ගයේ හැසිරෙන කෙනෙකුට ප්‍රතිඵල ලබන්න බැහැ කියල දෙවියන්, බ්‍රහ්මන්, මරුන් සහිත ලෝකයේ කිසිම කෙනෙකුට හේතු සහිතව වෝදනාවක් එල්ල කරන්න බැහැ කියලා. ඒ නිසා ගිහි අයට මේ ධර්ම මාර්ගයේ ප්‍රතිඵල ලබන්න බැහැ කියල මිත්‍යා දෘෂ්ටියකට කෙනෙක් ආවොත් ඒකෙනා නොදැනීම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ විශාරද ඥාණයන්ට නින්දා කරන කෙනෙක්. ඔහු ඒ තුළින් බොහෝ අකුසල් රැස්කරගන්නවා.

ගිහි ජීවිත ගතකරන ශ්‍රාවකයන්ට ධර්මය අවබෝධ කරන්න පුළුවන්කම තිබූ නිසයි, සැවැත්නුවර කෝටි සංඛ්‍යාත ගිහි ශ්‍රාවකයන් මාර්ග ඵල ලැබුවේ. ධර්මයේ සඳහන් වෙලා තියෙනවා නාදිකා කියන ගම ස්වාභාවික විපතකින් විනාශ වීම නිසා ඒ ගමේ හිටපු බොහෝ පිරිසක් මරණයට පත්වුණා. ආනන්ද භාමුදුරුවෝ, බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඇහුව, “මේ ගමේ අසවල් අසවල් අය කොහේද ඉපදුනේ” කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ, “ආනන්ද, මේ ගමේ ගිහි ජීවිත ගතකරපු ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් අතර අනාගාමී ඵලයට පත්වුණු ශ්‍රාවකයන් පනහකට වැඩි යි. මේ ගමේ සකදගාමී ඵලයට පත්වුණු පුද්ගලයන් අනුවකට වැඩි යි. මේ ගමේ සෝතාපන්න ඵලයට පත්වුණු ගිහි ශ්‍රාවකයන් පන්සියකට වැඩි යි.” කියල. ඒ අනුව බලද්දි එක ගමක් තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය නිසා කොයිතරම් මාර්ග ඵලලාභීන් බිහිවෙලා හිටියද කියල අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

## 2

### ධර්මාවබෝධයට උපකාරක අංග

#### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ජීවිතයේ දී ම චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම පිණිස ඇති කරගත යුතු සුදුසුකම් මොනවා ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම මේ ජීවිතයේ දී චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගෙන සෝතාපන්න වෙන්න නම්, එහෙමත් නැත්නම් සම්මා දිට්ඨියට පැමිණෙන්න නම් කෙනෙකුට අවශ්‍ය වෙන්නේ කාරණා හතරයි.

1. කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය
2. සද්ධර්ම ශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝමනසිකාරය
4. ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව

නිවන් අවබෝධය පිණිස උපකාර වන මූලිකම අංගය තමයි, කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය. සංයුක්ත නිකායේ උපඨිඨ කියන සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා මේ මුළු නිවන් මාර්ගයම රැඳිල තියෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් ගේ උපකාර මතයි කියල.

කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්ගෙන් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පිරිසිදු ධර්මය අපට අහන්න ලැබෙන්නේ. ඇත්ත වශයෙන්ම මේ ලෝකයට පහළ වෙච්ච හොඳම කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ. ඒ බව සාරිපුත්ත සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ම දේශනා කරල තියෙනවා. නමුත් මේ වෙන කොට උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පාලා. ඒ වුණත් උන්වහන්සේ වදාළ ධර්මයට ඒ කළ්‍යාණ මිත්‍රයාගේ කාර්යය කරන්න පුළුවනකම තියෙනවා. යම්කිසි කෙනෙක් මේ උතුම් ධර්මයෙන් තොරව කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක්ව තෝරා ගන්නවා නම්, ඒ කෙනා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පිරිසිදු ධර්මය ඒ ආකාරයෙන්ම කියන කෙනෙක් වෙන්න ඕන.

මොකද, බොහෝ විට අපට අහන්න ලැබෙන්නේ ධර්මයේ නාමයෙන් එක එක්කෙනා ගේ පෞද්ගලික මතවාද මිසක්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය නෙවෙයි. ඒකේ දී අපි බුද්ධිමත් වෙන්න ඕන බුද්ධ දේශනා තුළින්ම ධර්මය ඉගෙන ගනිමින් ඒ ධර්මය හදාරමින් ධර්මයට අනුකූලව චිත්තනය මෙහෙයවන්න. අන්න එතකොට අපට පුළුවන් වෙනවා අපි තුළ ඇතිකරගත යුතු යෝනිසෝමනසිකාරය නැමැති ඊළඟ කාරණය ඇති කරගන්න. ඇත්තෙන්ම යෝනිසෝමනසිකාරය කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසීමේ හැකියාවයි. ඒ විදිහට යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදිල ධර්මානුකූලව තමන් ගේ ජීවිතය ගොඩනගා ගෙන යාම තමයි ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව කියන්නේ.

මෙන්න මේ කියපු කරුණු හතර අපේ ජීවිතය තුළ ඇති කරගන්න පුළුවන් නම් අපට මේ ජීවිතය තුළ ම ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවනකම තියෙනවා.

## 2. ප්‍රශ්නය

### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ කරුණු හතරින් වැදගත්ම වෙන්නේ යෝනිසෝමනසිකාරය ද ?

ඇත්තෙන්ම තමන් තුළ ඇති කරගත යුතු අංගයක් හැටියට වැදගත් වෙන්නේ යෝනිසෝමනසිකාරය යි. මොක ද කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයත්, සද්ධර්ම ශ්‍රවණයත් කියන අංග දෙකම අපට ලැබෙන්නේ බාහිරින්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ම එක් අවස්ථාවක වදාළා නිවන් අවබෝධය පිණිස උපකාර වන අංග අතරින් යෝනිසෝමනසිකාරය තරම් දෙයක් උන්වහන්සේ ගේ බුදු නුවණටවත් පෙනෙන්නෙ නැහැ කියල.

යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති කරගෙන ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසන්න පුළුවන් කෙනා තමයි ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්නෙ. මේ යෝනිසෝමනසිකාරය කියන්නේ පුංචි දෙයක් නොවෙයි. මුළු නිවන් මාර්ගයම රැදිල තියෙන්නේ යෝනිසෝමනසිකාරය මතයි. ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසන්න බැරි කිසිම කෙනෙකුට ධර්මාවබෝධය කරා යන්න බැහැ.

අපි ගත්තොත් සතර සතිපට්ඨානය තුළ ධම්මානුපස්සනාවට අයිති පංචනීවරණ ප්‍රභාණය කරන්න තියෙන්නේ නුවණින් සලකමින් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තව යි. පංචඋපාදානස්කන්ධය අවබෝධ කරන්න තියෙන්නෙ නුවණින් සලකමින් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තව යි. මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයට මුළා වෙන්නෙ නැතුව මේවායේ යථාර්තය අවබෝධ කරගන්න තියෙන්නේ නුවණින් සලකමින් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තව යි. ඊළඟට සති, ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා කියන

සජ්ඣ ඛොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරන්න කියෙන්නෙන් සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවලා නුවණින් සලකමින් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තව යි. මේ ඛොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට තමයි එයා වතුරාර්ය සත්‍ය පරිපූර්ණ වශයෙන්ම අවබෝධ කරගෙන නිකෙලෙස්භාවයට පත්වෙන්නෙ.

ඒ නිසා අපේ ජීවිත තුළ අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසීමේ හැකියාව හෙවත් යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති කරගන්න.

යෝනිසෝමනසිකාරය ගැන මම පුංචි උදාහරණයකින් පැහැදිලි කරන්නම්. අපි හිතමු, කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් ඔබට අහන්න ලැබෙනව, මේ ඇස අනිත්‍ය යි, කණ අනිත්‍ය යි, නාසය අනිත්‍ය යි, දිව අනිත්‍ය යි, කය අනිත්‍ය යි, මනස අනිත්‍ය යි කියල. ඒ ඇසු ධර්මයට අනුව නුවණින් විමසමින් යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදෙනව කියල කියන්නෙ තමන්ගේ ඇස තුළට නුවණින් කිමිදිලා විමසල බලනව ඇත්තටම මගේ ඇස නිත්‍යද ?, අනිත්‍යද ? කියල. විමසල බලද්දි ඔබට පේනව, මේ ඇස නාමරූප නිසයි හටගෙන තියෙන්නෙ. ඇසේ තියෙනව, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතූන්. ඒවා නිරන්තරයෙන් විපරිණාමයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා ඇස, දවසින් දවස වයසට යනවා, ජරාවට පත්වෙනවා, නොයෙක් ලෙඩ රෝග නිසා දුකට පත්වෙනවා. ඇස් පෙනීම නැතිවෙලා ඇස මැරී යනවා. යම් දවසක ඇස කුණුවෙලා, පස්වෙලා අවසන් වෙනවා. අන්න යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් විමසල බලද්දි ඔබටම වැටහෙනව මේ ඇස අනිත්‍ය යි කියල. ඔය විදිහට තමයි යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදිල වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගන්න තියෙන්නෙ.

**3. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න වයස් හේදයක් බලපානවා ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසන්න පුළුවන් ඕනෑම කෙනෙකුට මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙ කාලෙ අවුරුදු හතේ කුඩා දරුවන් පවා දක්ෂ වෙලා තියෙනවා ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසීමේ හැකියාව ඇති කරගන්න. ඒ නිසා තමයි ඒ කාලේ ජීවත් වෙච්ච ජනතාව අතර අවුරුදු හතේ කුඩා දරුවන්ට පවා මාර්ගඵල ලබන්න පුළුවන්කම ලැබුණෙ. ඇත්තෙන්ම අවුරුදු අසූවක අනුවක වයසක කෙනෙකුට වුණත් ධර්මයට අනුකූලව හිතන්න බැරි නම් ධර්මය අවබෝධ කරගන්න බැහැ. කුඩා දරුවෙක් වේවා, තරුණයෙක් වේවා, වැඩිහිටියෙක් වේවා මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදෙන්න පුළුවන් කෙනාම විතර යි.

යෝනිසෝමනසිකාරය ගැන හරි ලස්සන සිදුවීමක් ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙ කාලෙ එක්තරා වයසක ආච්චි කෙනෙක් කෑම ටිකක් හොයාගෙන ගෙයක් ගෙයක් ගානෙ ඇවිදගෙන යමින් ජීවත් වුණා. දවසක් මේ ආච්චි කෑම හොයාගෙන ගොඩ වුණේ පටාවාරා හික්ෂුණිය වැඩ හිටපු හික්ෂුණි ආරාමයට. එදා හොඳ රසට දානයක ලැබිල තිබුණා. පටාවාරා හික්ෂුණිය දානෙ වළඳලා ඉතිරි වෙච්ච ටිකක් මේ ආච්චිටත් දුන්නා. මේ කෑම රහට අර ආච්චි ගෙ හිත වැටුනා. “මට මෙහෙ නතර වුණොත් නම් හොඳට කන්න පුළුවන්. කොහොම ද මම මෙහෙ නතර වෙන්නෙ” කියල කල්පනා කළා. වැඩපොළ කරගෙන මම ඉන්නම්, මට අවසර දෙන්න කියල පටාවාරවගෙන් අවසර ගත්ත.



ටික දවසක් හිටියට පස්සේ මේ ආච්චි කල්පනා කළා, “මීට වැඩිය හොඳයි මම පැවිදි වෙනවා. එතකොට හැමදාම මට රහට කෑම කන්න පුළුවන්” කියලා. පටාවාරව මේ ආච්චිව පැවිදි කළා. දැන් බලන්න ඒ ආච්චි පැවිදි වුණේ ධර්මය අවබෝධ කරන්න හිතාගෙන නෙවෙයි. කෑමට රහ වැටිල යි. නමුත් මේ ආච්චි ළඟ නුවණින් විමසීමේ හැකියාව තිබුණා.

මේ ආච්චි පැවිදි වෙලා දාන ශාලාවේ ඉඳගෙන ඉන්න කොට අහන්න ලැබෙනවා පටාවාරා හික්ෂුණිය දාන ගෙනාපු දායකයින්ට බණ කියනවා. මේ ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ගැන කියලා දෙනවා මේ විදිහට නුවණින් විමසන්න, මේ විදිහට නුවණින් විමසන්න. මේ ඇස අනිත්‍ය යි, මේ කණ අනිත්‍ය යි, මේ නාසය අනිත්‍ය යි, මේ දිව අනිත්‍ය යි. මේ කය අනිත්‍ය යි. මේ මනස අනිත්‍ය යි කියලා.

මේ මහළු හික්ෂුණිය කල්පනා කරනවා, “ඇත්ත නේන්නම්. මේ ඇසත් අනිත්‍ය යි, මේ කණත් අනිත්‍ය යි, මේ නාසයත් අනිත්‍ය යි, මේ දිවත් අනිත්‍ය යි, ඒ විතරක් නෙවෙයි, මේ දිවට දැනෙන රසයත් අනිත්‍ය යි. “විකේ....! මේ අනිත්‍ය වූ රසයකට ලොල් වෙලා නේද මම පැවිදි වුණේ. මේ අනිත්‍ය වූ දිවක් පිනවන්න හිතාගෙන නේද මම පැවිදි වුණේ” කියලා. මේ ධර්මය ම නුවණින් විමසන්න පටන් ගත්ත. ඉතාම කෙටි කලකින් ධර්මය අවබෝධ කරගෙන රහත් හික්ෂුණියක් බවට පත් වුණා.

දැන් බලන්න එතකොට ඒ ආච්චිට ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම පිණිස අර අංග හතරම හේතු වෙලා තියෙනවා. පටාවාරා හික්ෂුණිය ගෙන් ශ්‍රී සද්ධර්මය අහන්න ලැබුණා. ආච්චි ඒ ධර්මයට අනුකූලව යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදෙමින් ධර්මානුකූලව ජීවිතය ගොඩනගා ගත්ත. ඒ නිසා අදටත් මේ කියපු අංග අපි තුළ ඇති කරගත්තොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය අවබෝධ කරගෙන දුකින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

#### 4. ප්‍රශ්නය

##### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය ඉලක්ක කරලා වැඩිය යුතු භාවනාව කුමක් ද ?

ඇත්ත වශයෙන්ම චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය ඉලක්ක කරලා වැඩිය යුතු භාවනා කුම දෙකක් තියෙනවා. ඒ තමයි සමථ භාවනාව සහ විදර්ශනා භාවනාව. මේ දෙකම වඩන්න තියෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානය තුළ යි.

සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවලා සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් අපේ හිතේ තියෙන පංචනීවරණ යටපත් කරලා සමාධියක් ඇති කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා වගේ ම සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවලා විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳව යථාභූත ඥානයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඇත්තෙන්ම කෙනෙකුට හිතෙන් පුළුවන් විදර්ශනාවෙන් යථාභූත ඥානය ලැබෙනවා නම් ආයෙ සමාධියක් මොකට ද ? සමථ භාවනාවක් කරන්න අවශ්‍ය නෑ නෙ කියලා. නමුත් සමාධිමත් සිතක තමයි යථාභූත ඥානය ඇතිවෙන්නේ. සමාධි භාවනා සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා “සමාධිං භික්ඛවේ භාවේට්” මහණෙනි සමාධිය වඩන්න. “සමාහිතෝ භික්ඛවේ භික්ඛු යථාභූතං පජානාති” සමාහිත හිතක් තියෙන භික්ෂුව තමයි යථාර්ථය දකින්නේ කියලා.

ඒ නිසා නිවන් අවබෝධය පිණිස භාවනා කරන කෙනෙකුට සමථ විදර්ශනා කියන භාවනා කුම දෙකම වැදගත් වෙනවා.

**5. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සමාධියක් නැතුව විදුරජාණන් වහන්සේ රහත් විය හැකි බව බොහෝ දෙනෙක් පවසනවා. මෙහි සත්‍යතාවයක් තියෙනවා ද ?**

ඇත්තෙන්ම සමාධියක් නැතුව රහත් වෙන්න පුළුවන් කියන කතාවේ සත්‍යතාවයක් තියෙනවා නම්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අංග අටක් අවශ්‍ය නැහැ. අංග පහක් තිබීම ප්‍රමාණවත්. මොක ද? ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සමාධි කොටසට තමයි, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියන මාර්ගාංග තුනම ඇතුළත් වෙලා තියෙන්නේ.

නිවන කරා යන්න තියෙන ඒකායන මාර්ගය හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්නේ මේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥාවෙන් යුතු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. ඉතින් කෙනෙක් “සමාධියක් ඕන නැහැ, සමාධියක් නැතුව නිවන් අවබෝධ කරන්න පුළුවන්” කියල ඒ මාර්ගයේ යන්නත් කලින්ම ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම් එයා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය ගැන ශ්‍රද්ධාවකට වත් ආපු කෙනෙක් නොවෙයි. ඒ කෙනා බුද්ධ ශාසනයේ පරිහානියට අනුබල දෙන කෙනෙක්.

මොකද, සංයුක්ත නිකායේ සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක කියන සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා මේ බුද්ධ ශාසනය පරිහානියට පත්වෙන්නේ, අතුරුදහන් වෙන්නේ ශ්‍රාවක වේශයෙන් බුද්ධ ශාසනයට ඇතුළු වෙලා ඉන්න භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා කියන සිව්වනක් පිරිස මෙන්න මේ කරුණු පහෙන් යුක්ත වුණාම කියල.

1. බුදුරජාණන් වහන්සේට අගෞරව කිරීම.
2. ශ්‍රී සද්ධර්මයට අගෞරව කිරීම.
3. ආර්ය මහා සංඝරත්නයට අගෞරව කිරීම.
4. ශික්ෂාව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
5. සමාධිය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

එහෙනම් අපට ජේතවා යම්කිසි කෙනෙක් සමාධිය අවශ්‍ය නැහැ කියලා සමාධියට ගර්භා කරනවා නම්, සමාධිය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම්, එයා බුද්ධ ශාසනයේ පරිහානියට අනුබල දෙන කෙනෙක්. ඒ නිසා අපට අඩුගානේ ශ්‍රද්ධාවක්වත් තියෙන්න ඕනෑ නිවන් අවබෝධය පිණිස සමාධියක් අවශ්‍ය යි කියලා.

මහා පරිනිර්වාණ සූත්‍රයේ සඳහන්වෙලා තියෙනව, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන සමයේදී පවා නිරන්තරයෙන්ම දේශනා කළේ, “මහණෙනි, සීලය යනු මෙය යි, සමාධිය යනු මෙය යි, ප්‍රඥාව යනු මෙය යි. සීලයෙන් දියුණු කරන ලද සමාධිය මහත්ඵල යි, මහානිසංස යි. සමාධියෙන් දියුණු කරන ලද ප්‍රඥාව මහත්ඵල යි, මහානිසංස යි. ප්‍රඥාවෙන් දියුණු කරන ලද සිත සියළු ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වෙලා විමුක්තිය කරා යනවා කියලා. ඒ නිසා නිවන් මඟේ ගමන් කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයන් සමාධියට ගරු කරන්නට ඕන. සමාධිය අපේක්ෂාවෙන් යුතුව සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන්හී යෙදෙන්නට ඕන.

**6. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සමාධියක් උපදවා ගැනීම පිණිස සමථ භාවනාවක් වඩන්නේ නැතුව විදුර්ගනා භාවනාව තුලින්ම සමාධිය ඇති කරගන්න බැරි ද ?**

ඇත්තෙන්ම චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයට උපකාර වෙන ආකාරයට යථාභූතඥානය ඇති කරගන්න නම්, අපට සමාධියක් හෙවත් සිතේ එකඟ බවක් අවශ්‍ය වෙනවා. කෙනෙකුට ඒ සමාධිය විදුර්ගනා භාවනාව මුල් කරගෙනම ඇති කරගන්නත් පුළුවන්. ඒකට කියනවා, **“විදුර්ගනා පූර්වාංගම සමථය”** කියලා. ඒ කියන්නේ එයා මේ ඇස අනිත්‍ය යි, කණ අනිත්‍ය යි, නාසය අනිත්‍ය යි, දිව අනිත්‍ය යි, කය අනිත්‍ය යි, මනස අනිත්‍ය යි කියලා අනිත්‍ය වශයෙන් භාවනා වඩාගෙන යද්දී ඒ තුළම එයා ගේ හිත එකඟ වෙලා ආර්ය සත්‍ය අවබෝධයට උපකාර වෙන විදිහට සමාධිය වැඩෙනවා. එතකොට එයාට සමාධිය වැඩිල තියෙන්නේ විදුර්ගනා භාවනාව මුල් කරගෙන යි.

එහෙම නැත්නම් කෙනෙකුට පුළුවන් වෙනම ම සමථ භාවනාවක් තුළින් සමාධියක් ඇති කරගෙන ඒ සමාධිය තුළ පිහිටලා විදුර්ගනාව වඩන්න. ඒකට කියනවා, **“සමථ පූර්වාංගම විදුර්ගනා”** කියලා.

එක්කෝ කෙනෙක් ඔය සමථ විදුර්ගනා කියන භාවනා දෙක වෙන වෙනමත් වඩනවා. ඒ කියන්නේ කුමක් හෝ සමථ භාවනා ක්‍රමයක් තුළින් සමාධියක් ඇති කරගන්න මහන්සියක් ගන්න ගමන්ම, වෙනම ම විදුර්ගනා භාවනාවක් වඩනවා. කොහොම කළත් සමථ විදුර්ගනා කියන දෙකම නිවන් අවබෝධය පිණිස අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, සමාධිමත් හිතකින් යථාභූත ඥානය ඇති කරගැනීම තුළ තමයි, එයා නිකෙලෙස් බවට පත්වෙලා නිවන කරා යන්නේ.

**7. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාවනා කරන්න කලින් පූර්වකාර්යයක් කළ යුතු ම ද ?**

භාවනා කරන්න කලින් පූර්වකාර්ය කළ යුතු යි. හැබැයි ඒ පූර්වකාර්යය තමයි භාවනාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය තුළින් අහලා හොඳට ඉගෙන ගෙන දැනුම නිරවුල් කර ගැනීම. මොකද තමන් කරන භාවනාව ගැන තමන් හොඳින් දැනුවත් වෙලා ඉන්නවා නම් බාහිර කිසි කෙනෙකුට තමන්ව නොමඟ යවන්න බෑ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, භාවනාවේ දී ඇතිවෙන ඕනෑම ගැටළුවක් ධර්මානුකූලව විසඳගන්න භාවනාවට කලින් ධර්මඥානයක් ලබාගෙන තියෙන කෙනාට හැකියාව ලැබෙනවා. ඊට වඩා අමුතු පූර්ව කාර්යයක් ධර්මයේ සඳහන් වෙන්නේ නැහැ.

අද රටේ සමහරු භාවනා කරන්න කලින් මෙන්න මෙහෙම පූර්ව කාර්යයක් කියල එකක් කරනවා.

- පංච මාරතෝ භාවෝ - පත්තුං සම්බෝධිමුත්තමං**
- චතුසච්චං පකාසේසී - මහාවීරප භමාමභං**
- ඒතේන සච්චවජ්ජේන - සබ්බේ මාරා පලායන්තු**

කියලා, භාවනා කරගෙන යනකොට මාරයා එනවා. ඊට කලින් උඟව පලවා හරින්න ඕන කියලා අමුතු එකක් කරනවා. එහෙමෙම පූර්ව කාර්යයක් කිසිම බුද්ධ දේශනාවක නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා නොකරපු මේ ආකාරයේ අමුතු පූර්ව කාර්යයවල් තෙරුවන් සරණ ගිය ආර්ය ශ්‍රාවකයන් කළ යුතු නැහැ. ඇත්තෙන්ම තෙරුවන් සරණ ගිය ආර්ය ශ්‍රාවකයන් වශයෙන් අපි කළ යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මය තුළ සඳහන් වෙන දේවල් පමණයි. අන්න

එතකොට අපිට පුළුවන් වෙනවා උන්වහන්සේ පෙන්වලා දීල තියෙන ආකාරයට මේ ධර්ම මාර්ගය දියුණු කරලා මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලබාගන්න.

සමහරු පූර්ව කෘත්‍ය හැටියට බුද්ධානුස්සති භාවනාව, මෙමත්‍රී භාවනාව, අසුභ භාවනාව, මරණසති භාවනාව ටික වේලාවක් ඉක්මනින් ඉක්මනින් සිහිකරනවා. ඇත්තෙන්ම බුද්ධානුස්සති භාවනාව තුළින් ශ්‍රද්ධාව වැඩෙනවා. මෙමත්‍රී භාවනාව තුළින් හිතේ තියෙන ව්‍යාපාදය, තරහව, ගැටීම යටපත් වෙලා සංසිද්ධිමත් ඇතිවෙනවා. අසුභ භාවනාව තුළින් රාග සහිත සිත යටපත් වෙලා හැකිලිලා යනවා. මරණසති භාවනාව වැඩීම තුළින් අප්‍රමාදී බව ඇතිවෙනවා. හැබැයි මේ ප්‍රතිඵල ලබන්න නම්, විනාඩියක් දෙකක් ඉක්මනින් සතර කමටහන් සිහිකරගෙන ගිහින් ප්‍රතිඵල ලබන්න අමාරුයි.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව, මෙමත්‍රී භාවනාව, අසුභ භාවනාව, මරණසති භාවනාව යන භාවනාවන් වෙන වෙනම දවස් කිහිපයක්වත් එක දිගට භාවනා කරපු කෙනෙකුට නම්, සතර කමටහන් සුළු වේලාවක් සිහිකිරීම තුළ භාවනාවට හිත සකස් කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ඊට පස්සේ නිවන් අවබෝධය පිණිස තමන් දියුණු කරන සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව දිගින් දිගටම දියුණු කරගන්න පුළුවන්.

ඊළඟ කාරණය තමයි, කාලයක් තිස්සේ භාවනාවන් දියුණු කරලා සතර සතිපට්ඨානය තුළ හොඳින් හිත වැඩෙනවා නම්, පූර්ව කෘත්‍ය වශයෙන් වෙන කිසිවක් සිහිකරන්න අවශ්‍ය නැහැ. භාවනාවට වාඩිවෙලා භාවනා නිමිත්ත සිහි කළ සැනින් භාවනාව තුළම හිත රඳවාගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

# 3

## සිතට තිබෙන රැකවරණය

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සිතට තියෙන රැකවරණය කුමක් දැ ඔ පහදා දෙන්න ?**

සිතට තියෙන රැකවරණය තමයි සිහිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විතරයි මේ සිහියේ තිබෙන වටිනාකම, ඒ වගේම සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන් බව දැනගෙන සිටියේ. ඒ නිසා තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා, සිහිය දියුණුකරන හැටි පෙන්වලා දීල තියෙන්නේ.

ඇත්තෙන්ම මේ සිහිය කියන්නේ අපේ පිනකට ලැබිච්ච දෙයක්. සිහිය දියුණු කළේ නැත්නම් වයසට යන්න යන්න සිහි මුළා වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩි යි. එහෙම නැතත් අපි දකිනවා සමහර අය තරුණ වයසේ දී ම පුංචි පුංචි ප්‍රශ්න නිසා සිහි මුළා වෙනවා. නමුත් අපි දකිනවා අනපේක්ෂිතව ජීවිතයකට සිදුවෙන ඉතාම බරපතල සෝචනීය සිදුවීම් ඉදිරියේ දී වුණත් හිත හදාගන්න හැකියාව තියෙන අයත් ඉන්නවා.

ඔබ දැකලා ඇති, සිහි මුළා වෙලා මරණාසන්න වෙච්ච අය පත්වෙලා තියෙන අවාසනාවන්ත ඉරණම. කවුරු හරි ඇද ලඟට ඇවිල්ලා එයාව හොල්ලනවා, “අම්මේ, අම්මේ මෙන්න අසවලා ඇවිල්ලා” කියලා. ඇ... ඇ... කවුද ? මොනවද ? කිය කිය කියනව මිසක් තමන් ගේ දරුවෝ වත් සමහර විට හඳුනගන්න බැහැ. මේක ජීවිතයකට සිද්ධ වෙන මහා විපතක්. මොකද සිහි මුළා වෙලා මරණයට පත්වෙන පුද්ගලයාට කුසලයක සිත පිහිටුවා ගන්න බැහැ.

සිහි මුළා වුනාට පස්සේ සමහර අය කරන කියන දේවල් තිරිසන් සතුන්වත් කරන්නෙ නැහැ. සමහරු තමන්ගේම අසුවි කනවා. සමහරු ඇගේ ඇදගෙන ඉන්න ඇඳුම් ගලවල විසිකරනවා. සමහර අය දකින දකින හැම කෙනාටම පරුෂ වචනයෙන් බැන වදිනවා. සිහි මුළා වුණු සමහරු වයසට යද්දි ඇඳන්වල බැඳල තියන්නෙ. සිහි මුළාවීම මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබූ කෙනෙකුට සිදුවන අවාසනාවන්ත ඉරණමක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා පරිනිර්වාණ සූත්‍රයේ දී වදාළා, දුස්සීල කෙනෙකුට තියෙන සීල විපත්ති පහෙන් එකක් හැටියට දුස්සීල කෙනා මරණාසන්න වෙන කොට සිහි මුළා වෙනවා කියලා. ඊළඟ කාරණය තමයි, සිහි මුළා වෙලා මරණයට පත්වෙන කෙනා උපදින්නේ සතර අපායේ. අන්න ඒ නිසා අපි කය ගැන සැලකිලිමත් වෙනවාට වැඩිය සිත ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. අපේ කය අපිරිසිදු වුණොත්, මොනවා හරි ජරාවක් ගැවුණොත් හරි හෝදලා පිරිසිදු කරන්න පුළුවන්. නමුත් සිත පිරිසිදු කරගන්න වෙන ක්‍රම නැහැ. සිත රැකගන්න තියෙන්නෙත්, සිත පිරිසිදු කරගන්න තියෙන්නෙත් සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් ම යි.

## 2. ප්‍රශ්නය

### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න ?

සතර සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ සිහිය පිහිටුවන ආකාර හතරක්. අපට පුළුවන් හුස්ම ගැනීමත්, හුස්ම හෙළීමත් ගැන සිහිය පිහිටුවා ගන්න. ඊළඟට අපට පුළුවන් අපේ කායික ඉරියව් පැවැත්ම ගැන සිහිය පිහිටුවා ගන්න. කයෙහි තියෙන සතර මහා ධාතු කොටස් ගැන, ඒ කියන්නේ පස්වෙලා යන කොටස් පස්වෙලා යන හැටි, දියවෙලා යන කොටස් දියවෙලා යන හැටි, උණුසුම් ස්වභාවය අයිති කොටස් උණුසුම් ස්වභාවයට එකතු වෙලා අවසන් වෙන හැටි, හමාගෙන යන කොටස් හමාගෙන ගිහින් අවසන් වෙන හැටි කියන මේ ශරීරයේ තිබෙන සතර මහා ධාතු කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්න පුළුවන්.

ඊළඟට අපට පුළුවන් මේ කයෙහි තියෙන අසුභ කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඒවා දෙතිස් කුණප වශයෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්න. ඒ විතරක් නෙවෙයි අපිට පුළුවන් මාත ශරීරයක් කුණු වෙලා පොළොවට පස්වෙලා යද්දි සිද්ධවෙන ක්‍රියාවලිය ගැන සිහිය පිහිටුවා ගෙන තමා ගේ ශරීරයටත් සිද්ධ වෙන්නේ මේ දේ ම යි නේද ? කියලා තමා ගේ ශරීරය තුළින් ම දකින්න. මේකට තමයි **කායානුපස්සනාව** කියලා කියන්නේ.

ඊළඟට අපට පුළුවන්කම තියෙනවා අපේ ශරීරයේ තියෙන ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතනයන් ගේ ස්පර්ශය නිසා සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන වේදනා හටගන්න හැටි සිහිය පිහිටුවා ගෙන බලන්න. ස්පර්ශයෙන් හටගත් විඳීම ස්පර්ශය නැතිවීමෙන් නැතිවෙලා යන දෙයක් කියලා. අන්න ඒ

වෙලාවට අපි සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටින්නේ **වේදනානුපස්සනාව** තුළ යි.

ඊළඟට අපට මේ සිතේ ඇතිවෙන සෑම වෙනස්කමක් ම සිහියෙන් යුතුව හඳුනාගෙන, අකුසල් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී කුසලයෙහි හිත පිහිටුවා ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ විදිහට අපි සිත කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්න වෙලාවට අපි **චිත්තානුපස්සනාව** තුළ යි ඉන්නේ.

ඊළඟට අපට පුළුවන්කම තියෙනවා මේ සිතේ තියෙන පංචනීවරණ හඳුනාගෙන නුවණින් සලකල නීවරණ බැහැර කරන්න. පංචලපාදානස්කන්ධය හඳුනාගෙන නුවණින් සලකල යථාස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න. ඊළඟට මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයට මුළු වෙන්වෙන් නැතුව, රැවටෙන්නේ නැතුව මේ ආයතන හයේ යථාස්වභාවය සිහිය පිහිටුවා ගෙන නුවණින් සලකල අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි සති, ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම තුළ සිහිය පිහිටුවල දියුණු කරන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට තමයි, එයා වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගන්නේ. මෙන්න මේ ආකාරයට සිහිය පිහිටුවීමට කියනවා **ධම්මානුපස්සනාව** කියලා.

මේ විදිහට තමයි සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවලා දියුණු කරගන්න තියෙන්නේ. මේ කය කෙරෙහි, විදීමේ කෙරෙහි, සිත කෙරෙහි, ධර්මයන් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්න පුළුවන් නම් අන්න එතැනදී අපි සිත රැකගත්තා වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවලා දුන්නේ නිවන කරා යන්න තියෙන එකම මාර්ගය (**ඵකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ**) සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම යි කියලා.

### 3. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලබන්නට පුළුවන් ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙ ධර්මය සන්දිට්ඨික යි. ඒ කියන්නේ මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවන්. සතර සතිපට්ඨානය ගැන දේශනා කරද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, “මහණෙනි, එකම මාර්ගයක් තියෙනවා මේ කෙලෙස් නිසා අපිරිසිදු වෙලා ඉන්න සත්වයින් ගෙ සිත් පිරිසිදු කරගන්න. (**සත්තානං විසුද්ධියා**) සෝක වැලපීම් වලින් නිදහස් වෙන්න. (**සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**) කායික මානසික දුක් දොම්නස් වලින් නිදහස් වෙන්න. (**දුක්ඛදෝමහස්සානං අත්ථංගමාය**) වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගන්න. (**ඤායස්ස අධගමාය**) නිවන සාක්ෂාත් කරගන්න (**තිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**) ඒ තමයි මේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම කියලා.

ඇත්තෙන්ම මේ ධර්මයේ තියෙන්නේ සංසාරේ ප්‍රාර්ථනා කර කර යන එකක් නොවෙයි. අපි ප්‍රාර්ථනා කළත් නැතත් ප්‍රායෝගිකව සිහිය පිහිටුවල සතර සතිපට්ඨානය වඩනවා නම් අපට මේ ජීවිතයේදී ම ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන භාවනාව ගැන විස්තර කරල ප්‍රතිඵල කියද්දී වදාළා, “මහණෙනි, කවුරුහරි මම මේ කියන විදිහට සතර සතිපට්ඨානය වැඩුවොත් අවම වශයෙන් දවස් හතකින් නිවන කරා යන්න පුළුවන්. උපරිම වුණොත් අවුරුදු හතක් යයි” කියලා.

බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල පවා උපරිම වශයෙන් අවුරුදු හතක් ඇතුළත මේ ජීවිතයේ දී ම ලබන්න පුළුවන් කියල සීමා කරල ම පෙන්නවල දීල තියෙනවා.

4. ප්‍රශ්නය

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධර්මය ඉගෙන ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙළක් තියෙනවා ද ?

ඇත්තෙන්ම ධර්මය ඉගෙන ගන්න පිළිවෙලක් තියෙනවා. අපි මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය අහල හරි, පොතපතකින් කියවල හරි තියෙන්න ඕන. ඒකට කියනවා, “සුභා” කියල. ඊළඟට ඒ ඇසූ ධර්මය හොඳින් මතක තියාගෙන තමන් තුළ ධාරණය කරගෙන තියෙන්න ඕන. ඒකට පාලියෙන් කියනවා, “ධතා” කියල. මෙන්න මේ ඇසූ ධාරණය කරගත් ධර්ම කරුණු වචනයෙන් පවා පුරුදු කරගන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. ඒකට කියනවා, “වචසා පරිචිතා” කියල.

ධර්මාවබෝධය කරායන්න නම් මේ ටික විතරක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. ඒ ධර්මය තමන් ගේ ජීවිතයට ගලපමින් නුවණින් විමස විමසා යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදෙන්න “ඕන. ඒකට කියනවා, “මහසානුපෙක්ඛිතා” කියල. මෙන්න මේ විදිහට ධර්මය නුවණින් තමන් ගේ ජීවිතයට ගලපා ගනිද්දී ධර්මය තමාගේම ජීවිතය හා බැඳුණු තමන් ගේ ම අත්දැකීමක් බවට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා. ඒකට කියන්නේ “දිට්ඨියා සුප්පට්ච්ඡිධා” කියල.

මෙන්න මේ ක්‍රමයට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න මහන්සි ගන්න ශ්‍රාවකයා තමන් ලබාගන්න ධර්ම ඥාණය තුළින් යථාභූත ඥාණයක් ඇති කරගෙන වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය කරා යනවා.

# ආනාපානසති භාවනාව

## 4

### ආනාපානසති සමාධිය වඩවුම

I. ප්‍රශ්නය

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ කෙසේ ද ?

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව කියන්නේ ඉතාමත්ම ප්‍රණීත භාවනා ක්‍රමයක්. ආනාපානසති භාවනාව තුළින් පුදුම විදිහට සිතේ සංසිද්ධියක් ඇති වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, “ආනාපානසති භාවේතබ්බා විතක්ඛුපච්ඡේදාය” අපේ හිතේ තියෙන විතර්කයක් සංසිදවා ගැනීම පිණිස ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න කියල යි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකට වදාළේ හරියට දූවිලි ඇවිස්සිව්ව බිමකට වැස්සක් ඇද හැලෙනවා වගේ කියල. වැහි බිත්දු වැටෙන කොට අර දූවිලි වල තියෙන ඇවිස්සීම ඒ සැනින්ම අතුරුදහන් වෙලා යනවා. මෙන්න මේ වගේම ආනාපානසති භාවනාව තුළින් අපේ හිතේ තියෙන ඇවිස්සීම සංසිදවා ගන්න පුළුවන්.

මුලින්ම ආනාපානසති භාවනාව කරද්දී අපි තේරුම් ගන්න ඕන ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ ඇවිදගෙන යනකොට

කරන සක්මන් භාවනාවක් නොවෙයි. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවක් නොවෙයි. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවකුත් නොවෙයි. අන්න ඒකයි මේකෙ තියෙන විශේෂත්වය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කළේ ආනාපානසති භාවනාව වඩන කෙනා මුලින්ම පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වෙලා (නිසිදුම් පල්ලංකං ආභුජිත්වා) තමන් ගෙ කය සාජුව තබාගෙන (උජුං කායං පණ්ඩාය) භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්න කියල. (පරිමුණං සතිං උපට්ඨපෙත්වා) ඊට පස්සේ තමන් ගේ ශරීරයේ ස්වභාවික හුස්ම රැල්ලට සිහිය යොමු කරල සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රාශ්වාස කරනවා. (සෝ සතෝච අස්සසති සතෝ ච පස්සසති) මෙන්න මේක තමයි ආනාපානසති භාවනාවේ පළමු වෙනි පියවර.

මුලින්ම අපි පුරුදු වෙන්නේ සිහියෙන් හුස්ම ගන්නත් සිහියෙන් හුස්ම හෙළන්නත් විතර යි. ඊට පස්සේ ටිකෙන් ටික හුස්ම රැල්ල තුළ අපේ සිහිය පිහිටුවන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතකොට තමයි මේ හුස්ම රැල්ලෙ තියෙන වෙනස්කම් හඳුනාගන්න අපට පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ කිව්වේ දීර්ඝ ආශ්වාස, දීර්ඝ ප්‍රාශ්වාස, කෙටි ආශ්වාස, කෙටි ප්‍රාශ්වාස වශයෙන් හුස්ම රැල්ලෙ වෙනස්කම් තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ හුස්ම රැල්ල තුළ සිහිය පිහිටියට පස්සෙ යි.

එතකොට එයා පුරුදු වෙනවා (දිසං වා අස්සසන්තෝ දිසං අස්සසාමිති පජානාති) දීර්ඝව ආශ්වාස කරද්දි මම දැන් දීර්ඝව ආශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න. (දිසං වා පස්සසන්තෝ දිසං පස්සසාමිති පජානාති) දීර්ඝව ප්‍රාශ්වාස කරද්දි මම දැන් දීර්ඝව ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න. ඒ වගේම (රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති) කෙටි ලෙස ආශ්වාස කරද්දි මම දැන් කෙටි ආශ්වාස

කරනවා කියල දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න. (රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති) කෙටි ලෙස ප්‍රාශ්වාස කරද්දි මම දැන් කෙටි ලෙස ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න. හැබැයි මේ විදිහට දීර්ඝ, කෙටි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස තේරුම් ගනිමින් භාවනා වඩන්නේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රැල්ල කෙරෙහි හොඳින් සිහිය පිහිටියට පස්සෙ යි.

## 2. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දි ආයාසයකින් හුස්ම ගත යුතු නැහැ නේද ?**

ඇත්තෙන්ම ආයාසයකින් හුස්ම ගැනීමක් ගැන නොවෙයි ආනාපානසති භාවනාව තුළින් උගන්වන්නේ. ආනාපානසති භාවනාව තුළදි එයා මුලින්ම ස්වාභාවික ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවනවා. මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට තමයි එයාට දීර්ඝ සහ කෙටි යන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

අපි දන්නවා සමහරු භාවනා කරන්න ඉඳගෙන “ඔන්න මම හුස්ම ගන්නවා” කියල කයට වීරිය අරගෙන ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්නවා. ආයාසයෙන් හුස්ම හෙළනවා. “ඔන්න මම දීර්ඝව හුස්ම ගන්නවා” කියල හෝස් ගාලා කයට වීරිය අරන් දිග හුස්මක් උඩට අදිනවා. ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි යි. ඇත්තෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්නේ කයට වීරිය අරගෙන කරන එකක් නොවෙයි. ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පවත්වන භාවනාවක් ගැනයි.



ඇත්තෙන්ම අපට ඕන හැටියට හිත වැඩෙන්නේ නැහැ. හේතු සකස් කරන හැටියට යි එලය ලැබෙන්නේ. අපි ඉවසීමෙන් යුතුව ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවලා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න පුරුදු වෙනවා නම් අපට ආයෙ අමුතු ආයාසයකින් දඟලන්න දෙයක් නැහැ. ඒ තුළ සිහිය වැඩිගෙන ගිහින් පංචනීවරණ යටපත් වෙලා සිත එකඟ වෙනවා.

### 3. ප්‍රශ්නය

#### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාවෙන් සමාධියක් ඇති කරගන්නේ කොහොම ද ?

ඇත්තෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව තුළින් සමාධියක් ඇති කරගන්න නම් එයා මූලින්ම අර කියපු ක්‍රමයට ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න ඕන. මේ විදිහට වැඩිගෙන යද්දී ඊ ළඟට එයා හික්මෙනවා මුළු කයම තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න. **(සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**. මුළු කයම තේරුම් ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න **(සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**. ඒ කියන්නේ මුළු කය තුළම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයන් ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිද්ධවෙන ආකාරය තමන් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තුළ හොඳට තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

ඒ පියවරේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, **“සික්ඛති”** කියල යි. ඒ කියන්නේ එයා හික්මෙනවා. මෙන්න මේ විදිහට මුළු කයේ ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගනිමින් මුළු කය ම හොඳින් දැන ගනිමින් මනාකොට පුහුණු වෙද්දී එයාගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සංසිද්දෙන් පටන් ගන්නවා. එයා එතකොට ආශ්වාස නම් වූ කාය සංස්කාරයන් සංසිද්දවමින් ආශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙනවා. **(පස්සමිභයං කායං සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති**

**සික්ඛති)** ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංස්කාරයන් සංසිද්දවමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙනවා. **(පස්සමිභයං කායං සංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** මෙන්න මේ මට්ටමට එද්දී එයාගේ හිතේ පංචනීවරණ යටපත් වෙලා කය සැහැල්ලු වෙලා විතක්ක විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා කියන පළවෙනි ධ්‍යාන මට්ටමේ ධ්‍යාන අංග ප්‍රකටව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

මේ විදිහට ආනාපානසති සමාධිය ඇති කරගත්ත කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන නැවත නැවතත් ආනාපානසති සමාධිය තුළම සිහිය පිහිටුවමින් ආනාපානසති සමාධියටම නැවත නැවතත් සම වදිමින් ඒ සමාධියේ ඉන්න වෙලාව වැඩි කරගනිමින් ආනාපානසති සමාධිය හොඳට වැඩි කරගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ දක්ෂ රියදුරෙක් වාහනයක් හසුරුවනවා වගේ සමාධිය ලැබූ ශ්‍රාවකයා ඒ සමාධිය යානාවක් වගේ පුරුදු කරන්න ඕන කියලා.

**4. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති සමාධිය ලැබුණු කෙනෙක් ඒ සමාධිය තවදුරටත් දියුණු කරගන්නේ කොහොම ද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපානසති සමාධිය ලබාගත්තු ශ්‍රාවකයා දක්ෂ වෙන්න ඕන. ඒ සමාධිය තුළ තියෙන අංග වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගන්න. මුලින්ම ආනාපානසති සමාධිය ලැබුණු ශ්‍රාවකයා ඒ සමාධිය පැයක් පමණ පවත්වන්න පුළුවන් ආකාරයට දියුණු කරගත්තට පස්සේ ඒ සමාධිය තුළ මෙන් මේ ලක්ෂණ පහ දකින්න ඕන.

**1. විතක්ක**

භාවනා අරමුණ සිතීම

**2. විචාර**

භාවනා අරමුණ නැවත නැවත සිතීම

**3. පීඨි**

පංච නිවරණ යටපත් වීම නිසා මනසට දැනෙන නිරාමිස සතුට

**4. සුඛ**

කය සැහැල්ලු වී යෑම නිසා කායිකව දැනෙන සැපය

**5. ඒකග්ගතා**

බාහිර අරමුණුවලට හිත විසිරෙන්නේ නැතුව භාවනා අරමුණ තුළ ම හිත පවත්වා ගැනීමට පුළුවන් හැකියාව.

මෙන් මේ කියපු පළවෙනි ධ්‍යානයේ අංග පහ සමාධිය තුළ වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගන්න තමන් දක්ෂ වෙන්න ඕන.

ඊට පස්සේ එයාට පුළුවන් ඒ විතක්ක විචාර වල ආදීනව සිහි කරන්න. ඒක කරන්නේ මෙහෙම යි. පළමු වෙනි ධ්‍යානය හොඳට සකස් කරගත්තු ශ්‍රාවකයාට දැනෙනවා, පළමු වෙනි ධ්‍යානය තුළ තියෙන මේ ධ්‍යාන අංග තුළ ආයාසයකින් යුතුව භාවනා අරමුණු සිතීමත්, නැවත නැවත සිතීමත්, ඒ කියන්නේ විතක්ක විචාර දෙක තමන්ට මානසිකව වෙහෙසක් කියලා විතක්ක විචාරයන් ගේ ආදීනව සිහි කරන්න ඕන. "නිරායාසයෙන්ම භාවනා අරමුණ තුළ හිත පවතින සමාධියක් තියෙනවා නම් කොයිතරම් හොඳ ද ? මේ විතක්ක විචාර පැවැත්වීම මට මානසිකව වෙහෙසක්" කියලා. මේ විදිහට විතක්ක විචාරයන් ගේ ආදීනව සිහි කරද්දි එයාගේ හිත තුළ විතක්ක විචාර සංසිද්දිලා නිරායාසයෙන්ම ප්‍රීතිය, සැපය හා ඒකාග්‍රතාවය ඇති සමාධියකට පත්වෙනවා. ඒ තමයි දෙවෙනි ධ්‍යානය.

ඇත්තෙන්ම දෙවෙනි ධ්‍යානය තුළ දකින්න ලැබෙන්නේ ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා කියන ලක්ෂණ තුන විතර යි. විතක්ක විචාර සංසිද්දිලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ භාවනා අරමුණ නැතිව නෙවෙයි. උත්සාහයකින් භාවනා අරමුණ සිහි කර කර පවත්වන ගතිය යි නැත්තේ. දෙවෙනි ධ්‍යානයේ ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කළේ, හරියට උල්පතකින් ජලය ගලා එන්නා වගේ නිරායාසයෙන්ම භාවනා අරමුණ තුළ සිත පවතිනවා කියලා. පළමු වෙනි ධ්‍යානයටත් වඩා ප්‍රබල ප්‍රීතියක්, සැපයක්, ඒකාග්‍රතාවයක් දෙවෙනි ධ්‍යානය තුළ අත් විඳින්න පුළුවන්.

මේ විදිහට දෙවෙනි ධ්‍යානයත් හොඳට සකස් කරගත්තු කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා "මගේ හිත ප්‍රීතියට ඇලිලා තියෙන්නේ. ප්‍රීතිය කෙරෙහි උපේක්ෂාවට පත්වෙච්ච සමාධියක්

තියෙනවා නම් හොඳයි” කියල ප්‍රීතියේ ආදිනව සිහිකරන්න. අන්න ඒ විදිහට දෙවෙනි ධ්‍යානයේ ඉන්න ශ්‍රාවකයාට ප්‍රීතියේ ආදිනව සිහි කරද්දි ප්‍රීතිය කෙරෙහි උපේක්ෂාවට පත්වෙව්ව සැපය හා ඒකාග්‍රතාවය ඇති තුන්වැනි ධ්‍යානය ලබාගන්න පුළුවන් වෙනවා.

මේ විදිහට තුන්වැනි ධ්‍යානය ලැබූ ශ්‍රාවකයාට පුළුවන් ඒ ධ්‍යානය තුළ තියෙන අංග දෙක වන කායික සැහැල්ලුව නිසා ඇති වෙව්ව සැපයත් (සුඛ) සහ හිතේ බලවත් එකඟබවත් (ඒකාග්‍රතා) හොඳින් හඳුනාගන්න. ඊළඟට ඔහු කැමති වෙන්න ඕන කායික සැහැල්ලුව නිසා ඇතිවෙව්ව සැපය කෙරෙහිත් තියෙන ඇලීමෙන් නිදහස් වෙලා සැපය කෙරෙහි උපේක්ෂාවට පත් වෙව්ව පිරිසිදු උපේක්ෂාවක් පවතින හතරවැනි ධ්‍යානය ලබන්න. ඒ සඳහා ඔහු තුන්වැනි ධ්‍යානයටත් නැවත නැවත සම වඳිමින් හොඳින් සකස් කරගත්තට පස්සෙ තුන්වැනි ධ්‍යානය තුළ පවතින කායික සැහැල්ලුව නිසා ඇති වෙව්ව සැපය කෙරෙහි සිත ඇලී පවතින ආකාරය දැකල ඒකෙ ආදිනව සිහිකරන්න ඕන. අන්න එතකොට ඔහුට පුළුවන් වෙනවා පිරිසිදු උපේක්ෂාවක් තියෙන හතරවැනි ධ්‍යානය ලබාගන්න.

මෙන්න මේ විදිහට තමයි ආනාපානසති සමාධිය ලබපු කෙනෙක් ටිකෙන් ටික ඒ සමාධිය දියුණු කරන්න තියෙන්නෙ. සමහර විට මාස ගණනක් භාවනා කළත් හිතේ සමාධියක් ඇති කරගන්න බැරිවුණ කෙනෙක් ඉන්න පුළුවන්. නමුත් ඒකෙදි අපි පසු බහින්න හොඳ නැහැ. මේ ධර්ම මාර්ගය තුළ අවුරුදු විසි පහක් පුරා විරිය කරද්දිත් සමාධියක් ඇති කරගන්න බැරි වෙව්ව සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩ හිටපු බව ථේර ථේරී ගාථාවල සඳහන් වෙනවා. අනික තමයි ආනාපානසති භාවනාව තුළින් ම සමාධියක් ඇති කරගන්න ඕන කියල එකක් නැහැ. කෙනෙකුට පුළුවන් ආනාපානසති භාවනාව වැඩෙන්නෙ නැතිනම් වෙනත් ඕනෑම සමථ භාවනා ක්‍රමයක් තුළින් හිතේ එකඟතාවයක් ඇති කරගන්න.

ඇත්ත වශයෙන්ම අපිට මේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම දියුණු කිරීමේ දී වැදගත් වෙන්නෙ විරිය, නුවණ, සිහිය කියන කරුණු තුන යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක වදාළේ.

**ආතපි**

කෙලෙස් තවන විරියක් තියෙන්න ඕන.

**සම්පජානෝ**

කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණක් තියෙන්න ඕන.

**සතිමා**

සතර සතිපට්ඨානය කෙරෙහි මනාව යොමු වූ සිහියක් තියෙන්න ඕන.

මෙන්න මේ කරුණු තුන ඇති කරගත්තු කෙනෙකුට පුළුවන් සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව දියුණු කරල මේ ජීවිතයේදී ම ප්‍රතිඵල ලබන්න.

# 5

## ආනාපානසති විදර්ශනාව

### I. ප්‍රශ්නය

#### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති විදර්ශනාව වඩන්නේ කොහොම ද ?

ඇත්තෙන්ම ආනාපානසති විදර්ශනාව වඩන කෙනෙක් ඊට කලින් ආනාපානසති සමාධිය හොඳින් පුරුදු කරල තියෙන්න ඕන. සම්මා සමාධිය හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල තියෙන්නෙ පළමු වෙනි ධ්‍යානය, දෙවෙනි ධ්‍යානය, තුන්වැනි ධ්‍යානය, හතරවැනි ධ්‍යානය කියන ධ්‍යාන හතර යි. සමථය තුළින් මේ ධ්‍යාන හතරම දියුණු කරල විදර්ශනා වඩන්න ඕන කියල නියමයක් ධර්මය තුළ නැහැ.

කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා ආනාපානසති භාවනාව තුළින් පළමුවෙනි ධ්‍යානය ලබාගෙන ඒ සමාධිය තුළ පිහටල විදර්ශනා කරන්න. කැමති නම් කෙනෙකුට පුළුවන් ආනාපානසති සමාධිය දෙවෙනි ධ්‍යානය දක්වාම දියුණු කරල දෙවෙනි ධ්‍යානය තුළ විදර්ශනා වඩන්න. තුන්වැනි, හතරවැනි කියන ධ්‍යාන තුළත් මේ විදිහට ම පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ මජ්ඣිම නිකායේ

මහාමාලුංකා සූත්‍රයේදී පෙන්වල දීල තියෙනවා පළමුවැනි ධ්‍යානය ලබාගත්තු කෙනෙක් ඒ පළමුවෙනි ධ්‍යානය මුල් කරගෙන අරහත්වය කරා දියුණු කරන හැටි.

ඒක කරන්නෙ මෙහෙමයි. අපි හිතමු ඔන්න කෙනෙක් ආනාපානසති භාවනාව තුළින් පළමුවැනි ධ්‍යානය ලබාගත්ත කියල. දැන් ඒ පළමුවෙනි ධ්‍යානය තුළ ලක්ෂණ පහක් එයාට ප්‍රකට වෙනවා. ඒ තමයි, විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා කියන ලක්ෂණ පහ. දැන් මෙයා දක්ෂ වෙන්න ඕන ඒ ආනාපානසති සමාධිය තුළ තියෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න.

ඒ කියන්නේ නාසය යි, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කියන දෙක අයිති වෙන්නේ රූපයට. මොකද නාසය හැදිල තියෙන්නෙ සතර මහා ධාතූන් ගෙන්. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන වායෝ ධාතුව අයිති වෙන්නෙත් සතර මහා ධාතුවලට ම යි. ඒ නිසා නාසයත්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසත් රූප උපාදානස්කන්ධය හැටියට වෙන් කරල හඳුනාගන්න ඕන. ඊළඟට ආනාපානසති සමාධිය තුළ යම් විදිමක් තියෙනවා නම් ඒක තමයි, වේදනා උපාදානස්කන්ධය වෙන්නෙ. සමාධිය තුළ දී පංචනීවරණ යටපත් වීම නිසා මනසට නිරාමිස ප්‍රීතියක් තියෙනව. ඒකත් විදිමක්. කායික සැහැල්ලුව නිසා ඇති වෙච්ච සැපයක් තියෙනවා. ඒකත් විදිමක්. මේ විදිහට සමාධිය තුළ පවතින වේදනා උපාදානස්කන්ධය හඳුනාගන්න ඕන.

ඊළඟට සමාධිය තුළ දී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හඳුනා ගන්නවා. ප්‍රීතිය හඳුනා ගන්නවා. කායික සැහැල්ලු බව හඳුනා ගන්නවා. මෙන්න මේ හඳුනා ගැනීම අයිති වෙන්නේ සඤ්ඤාවට. ඒක තමයි සඤ්ඤා උපාදානස්කන්ධය වෙන්නේ. ඊළඟට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ගැන අපි හිතීන් හිතනවා. ඒක කරන්නේ අපි චේතනා පහළ කරල. ඒ තමයි සංඛාර උපාදානස්කන්ධය.

ඊළඟට අපි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දැන ගන්නවා, සැපය දැන ගන්නවා, ප්‍රීතිය දැන ගන්නවා, ඒකාග්‍රතාවය දැන ගන්නවා. ඒ දැන ගැනීම අයිති වෙන්නෙ විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධයට. මෙන්න මේ විදිහට පළමු වෙනි ධ්‍යානය තුළ තියෙන රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන පංච උපාදානස්කන්ධය බෙදාගන්න තමන් දක්ෂ වෙන්න ඕන. අන්න ඒ විදිහට පංච උපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන හොඳින් ප්‍රකට කරගත්තට පස්සෙ ඒ සමාධිය තුළ පිහිටලා සමාධිය තුළ තියෙන පංච උපාදානස්කන්ධය විදර්ශනා කරන්න ඕන. එතකොට ආනාපානසති භාවනාව තුළ එයා සමථයෙන් විදර්ශනාවට වැටෙනවා.

මේ විදිහටම දෙවෙනි ධ්‍යානය තුළත් පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්, තුන්වැනි ධ්‍යානය තුළත් පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්. හතරවැනි ධ්‍යානය තුළත් පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ආනාපානසති භාවනාව තුළින් සමාධියක් ඇතිකරගත්ත කෙනෙකුට ඕනෑම සමාධි මට්ටමක් තුළ ඉඳන් විදර්ශනාවට හැරෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ආනාපානසති සමාධිය තුළ විදර්ශනා වඩද්දි ආකාපි, සම්පජානෝ, සතිමා කියන කෙලෙස් තවන විරියත්, මනා නුවණත් ඒ ඒ ධර්මයන් කෙරෙහි පිහිටුවන ලද සිහියත් ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

## 2. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය ප්‍රකට කරගන්න කෙනෙක් ඒක විදර්ශනා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම සමථ භාවනාවක් තුළින් පළමු වෙනි ධ්‍යානය ලබාගත්තු කෙනෙකුට ඒ පළමු වෙනි ධ්‍යානය මුල් කරගෙන ම අරභත්වය දක්වා දියුණු කරන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම ලස්සනට මජ්ඣිම නිකායේ මහාමාලුංකය සූත්‍රයේදී පෙන්වල දීල තියෙනවා. අපි හිතමු, මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන්ම පළමුවැනි ධ්‍යානය ලබාගත්තු කෙනෙක් ඉන්නවා කියල. ඒ කෙනා පළමුවැනි ධ්‍යානය තුළ තියෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය ප්‍රකට කරගෙන ඒ පංචඋපාදානස්කන්ධය එකොළොස් ආකාරයකින් විදර්ශනා කරන්න ඕන.

එයා ඒ පංචඋපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් බලනවා. මේ පංචඋපාදානස්කන්ධය හේතූන් නිසා හටගෙන තියෙන්නෙ. හේතූන් නැති වීමෙන් නැතිවෙලා යන දෙයක් කියල නුවණින් විමස විමස බලනවා. එතකොට එයාට ඒ තුළ අනිත්‍ය ටිකෙන් ටික තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඊළඟට මෙයා පංචඋපාදානස්කන්ධය දුක් වශයෙන් විමසල බලනවා. එතැනින් නවතින්නෙත් නැහැ, රෝගයක් වශයෙන් විමසල බලනවා. ඇඟේ හැඳුනු ගෙඩියක් වශයෙන් විමසල බලනවා. උලක් වශයෙන් විමසල බලනවා. පීඩාකාරී දෙයක් හැටියට, අනුන් ගෙ දෙයක් හැටියට නුවණින් විමස විමස බලනවා. එතැනින් නවතින්නෙත් නැහැ. මේ පංචඋපාදානස්කන්ධය නැසී වැනසී යන දෙයක් හැටියට, මම, මගේ, මාගේ ආත්මය කියන දෙයින් හිස් දෙයක් විදිහට විමසලා බලනවා. අයිතිකාරයෙක් නැති දෙයක් හැටියට

නුවණින් විමසලා බලනවා. මේ විදිහට පංච උපාදානස්කන්ධය තිත්ත වෙනකල් ම එකොලොස් ආකාරයකට විදර්ශනා වඩනවා.

මේ විදිහට නුවණින් විමස විමසා බලද්දී රූපය කෙරෙහි ඒ කෙනා කලකිරෙනවා. රූපයෙන් එයා ගෙ හිත එළියට එනවා. සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන වේදනා කෙරෙහි කලකිරෙනවා. වේදනාවෙන් හිත එළියට එනවා. මේ විදිහටම එයා ගෙ හිත සඤ්ඤාවෙ පිහිටන්නේ නැතුව යනවා. සඤ්ඤාවෙන් හිත එළියට එනවා. සංස්කාරවල හිත පිහිටන්නේ නැතුව යනවා. විඤ්ඤාණයේ හිත පිහිටන්නේ නැතුව යනවා. මේ පංච උපාදානස්කන්ධය ම තිත්ත වෙලා, අවබෝධයෙන්ම කලිකිරිල, පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් එයා ගෙ හිත එළියට එනවා. මේ විදිහට විදර්ශනා කරද්දී එයාගෙ හිත යි, ප්‍රඥාව යි දෙක ම හොඳින් වැඩිල. ඒකයි පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් හිත එළියට එන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා අන්න එතකොට එයා සිහිකරන්න පටන් ගන්නවා මේ පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තණ්හාව නැති එක ම යි සැපය. එයම යි ශාන්ත (ඒතං සන්තං). එයම යි ප්‍රණීත (ඒතං පණීතං). පුඤ්ඤාහි සංස්කාර, අපුඤ්ඤාහි සංස්කාර, ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාර කියන සියළුම සංස්කාරයන් සංසිදී ගිය (යදිදං සබ්බ සංකාර සමථෝ) සියළු කෙලෙස් නැති වී ගිය (සබ්බුපධි පටිභිස්සග්ගෝ) තණ්හාව ක්ෂය වී ගිය (තණ්හක්ඛයෝ) නො ඇල්මක් ඇද්ද (චිරාගෝ) ඇල්ම නිරුද්ධ වීමක් ඇද්ද (නිරෝධෝ) එයම යි ශාන්ත වූ නිවන (නිබ්බානං) කියල ඒ අමා නිවනේ හිත පිහිටුවනවා. මේකට කියන්නේ නිරෝධ සඤ්ඤාව කියල. මේක එල සමාපත්තියක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා මෙන්න මේ ක්‍රමයට විදර්ශනා වඩල නිරෝධ සඤ්ඤාවෙ හිත පිහිටුවල පුරුදු කරන කෙනා එක්කො මේ ජීවිතයේ දී අරහත්වයට පත්වෙලා පිරිනිවන් පානවා. එහෙම නැත්නම් අනාගාමී වෙලා සුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකෙ ඉපදිලා එහෙදී පිරිනිවන් පානවා කියල.

### 3. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඔය ක්‍රමයට ආනාපානසති සමාධිය තුළ නිවන් අවබෝධය දක්වාම දියුණු කරන කෙනෙකුට ධ්‍යාන හතර දක්වා ම සමාධිය දියුණු කරන්න අවශ්‍ය නැද්ද ?**

ඇත්තෙන්ම නිවන් අවබෝධය පිණිස ධ්‍යාන හතර දක්වා ම සමාධිය දියුණු කළ යුතුයි කියල කිසිම බුද්ධ දේශනාවක නැහැ. සම්මා සමාධිය හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල තියෙන්නේ මේ ධ්‍යාන හතර යි. ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන හතර ම ලැබීම සම්මා සමාධිය කියන එක නොවෙයි. පළමුවැනි ධ්‍යානය අයිති වෙන්නෙත්, සම්මා සමාධියට ම යි. දෙවෙනි ධ්‍යානය අයිති වෙන්නෙත් සම්මා සමාධියට ම යි. තුන්වැනි ධ්‍යානය අයිති වෙන්නෙත් සම්මා සමාධියට ම යි. හතරවැනි ධ්‍යානය අයිති වෙන්නෙත් සම්මා සමාධියට ම යි.

ඒ නිසා යම්කිසි කෙනෙක් පළමුවැනි ධ්‍යානය ලබල ඒ පළමුවැනි ධ්‍යානය මුල් කරගෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය එකොලොස් ආකාරයකින් විදර්ශනා කරගෙන යද්දී ඒ පළමුවැනි ධ්‍යානය වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට පරිපූර්ණ වෙනවා. ඒ කියන්නේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය පරිපූර්ණ වෙනවා.

ඇත්ත වශයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මහා මාලුංකාස සූත්‍රයේ දී දේශනා කරල තියෙන ක්‍රමයට අනුව කෙනෙකුට පළමුවැනි ධ්‍යානය තුළ විතරක් නෙවෙයි, අරහත්වය දක්වා දියුණු කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. කෙනෙකුට ඒ විදිහටම පුළුවන් දෙවෙනි ධ්‍යානය දක්වා සමාධිය දියුණු කරල ඒ තුළ පංච උපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන එකොලොස් ආකාරයකින් විදර්ශනා කරල නිරෝධ සඤ්ඤාවේ හිත පිහිටුවන්න. මේ විදිහටම

කෙනෙකුට තුන්වැනි ධ්‍යානය තුළත් පුළුවන්. හතරවැනි ධ්‍යානය තුළත් පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ආකාසානඤ්චායතන අරූප ධ්‍යානය තුළත් පුළුවන්. විඤ්ඤාණඤ්චායතන අරූප ධ්‍යානය තුළත් පුළුවන්. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන අරූප ධ්‍යානය තුළත් පුළුවන්. නමුත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කියන අරූප ධ්‍යානය තුළ පමණක් විදර්ශනා වඩන්න බැහැ. ඒකට හේතුව සඤ්ඤාව ඇත්තෙන් නැති, නැත්තෙන් නැති මට්ටමක් ඒ අරූප ධ්‍යානය තුළ තියෙන්නේ. සඤ්ඤාව සියුම් නිසා ඒ තුළ මනසිකාර කරන්න අමාරු යි.

**4. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කෙනෙකුට පළමුවැනි ධ්‍යානය තුළ ඉඳින්ම අරහත්වය කරා දියුණු කරන්න පුළුවන් ක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙද්දී, සමහර අය සමාධිය තුළ ධ්‍යාන හතර දක්වා ම දියුණු කරල, එතැනින් එහාට අරූප ධ්‍යානවලටත් දියුණු කරන්නේ කුමන හේතුවක් නිසා ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම මහා මාලුංකා සූත්‍ර දේශනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල අවසන් වුණාට පස්සේ ආනන්ද භාමුදුරුවන්ටත් ඔය වගේම ගැටලුවක් මතුවුණා. ආනන්ද භාමුදුරුවෝ ඇහුවා, “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, සමහර අය අරූප ධ්‍යාන දක්වාම සමාධිය දියුණු කරල නිවන් අවබෝධ කරනවා. සමහරු පළවැනි ධ්‍යානයෙන්, සමහරු දෙවෙනි ධ්‍යානයෙන්, සමහරු තුන්වැනි ධ්‍යානයෙන්, සමහර අය හතරවැනි ධ්‍යානයෙන් මේ විදිහට නිවන් අවබෝධ කරනව. මේකට හේතුව මොකක්ද?” කියල.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, “ආනන්ද, ඒක තමයි කියන්නේ එකිනෙකා තුළ තියෙන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගේ වෙනස්කම” කියල. ඒ කියන්නේ සමහරුන්ට සමාධිය හොඳට වැඩෙනවා. ඒ අය සමාධිය ඉහළටම දියුණු කරල විදර්ශනාවට හරවනව. සමාධිය දියුණු කරගන්න අමාරු කෙනෙකුට අඩුම තරමින් පළවැනි ධ්‍යානය දක්වා වත් සකස් කර ගත්තොත් ඒ තුළ පිහිටල මේ ක්‍රමයට විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්.

ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය “සන්දිට්ඨික” යි. ඒ කියන්නේ මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකියි. ඒ නිසා අපේ ඒදිනෙදා ජීවිතය තුළ, අනිත් වැඩවලට මහත්සි වෙනව වගේම, මෙලොවත්, පරලොවත් යහපතට හේතු වන මේ ධර්ම මාර්ගය ටිකෙන් ටික හරි දියුණු කරන්න මහත්සි ගන්න ඕන. ඒකේදී ආනාපානසති භාවනාවම වඩන්න ඕන කියල නියමයක් නැහැ. මෙහි භාවනාව හරි, ධාතු මනසිකාර භාවනාව හරි, අසුභ භාවනාව හරි තමන් කැමති ඕනෑම සමථ භාවනා ක්‍රමයක් තුළින් සමාධියක් ඇති කරගෙන මේ කියපු ක්‍රමයට විදර්ශනා වඩල අපිට මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවන්.

5. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සමාධිය ලැබූ පුද්ගලයන් තුළ ඒ සමාධිය හැසිරවීම සම්බන්ධයෙන් නොයෙක් නොයෙක් වෙනස්කම් දකින්න පුළුවන් හේද ?**

ඇත්තෙන්ම සමාධියක් දියුණු කිරීමේ දී තමන් ඇති කරගත යුතු කුසලතාවයන් තියෙනවා. සංයුක්ත නිකායේ “කධාන සංයුක්තයේ” බුදුරජාණන් වහන්සේ සමාධිය තුළ එක් එක් පුද්ගලයන් දක්වන කුසලතාවයන් ගේ වෙනස්කම් සමාධි කුසල, සමාපත්ති කුසල, ධීනි කුසල, වුට්ඨාන කුසල, කල්ලිත කුසල, ආරම්භ කුසල ආදී වශයෙන් පෙන්වල දීල තියෙනවා. මේකට හේතුව පුද්ගලයන් එකිනෙකා තුළ දක්නට ලැබෙන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගේ වෙනස්කම යි.

ඇත්තෙන්ම සමාධිය ලැබූ පුද්ගලයෙක් තුළ තියෙන්න ඕන ඒ සමාධිය කුමක් ද කියල හඳුනාගැනීමේ කුසලතාවය. ඒකට තමයි **සමාධි කුසල** කියන්නේ, තමන් දැන් සම වැදිල ඉන්නෙ පළමුවැනි ධ්‍යානයට ද, දෙවෙනි ධ්‍යානයට ද, තුන්වැනි ධ්‍යානයට ද, හතරවැනි ධ්‍යානයට ද ආදී වශයෙන් රූප, අරූප ධ්‍යාන හඳුනාගැනීමේ කුසලතාවය තියෙන්න ඕන.

ඊළඟට සමාධිය ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් දක්ෂ වෙන්න ඕන ඒ සමාධියට ම නැවත නැවතත් සම වදින්න. මෙන්න මේ දක්ෂතාවයට කියනවා, **සමාපත්ති කුසල** කියල. මේ හැකියාව නැති වුණාම තමයි, ඔය සමහරු කියන්නෙ “අනේ මට කලින් සමාධිය තිබුණ, දැන් භාවනා කළාට සමාධිය එන්නෙ නැහැ” කියල.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, සමාධිය ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ තමන් ලැබූ සමාධිය බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගන්න. මේකට කියන්නේ **ධීනි කුසල** කියල. මේක එකපාරටම කරන්න පුළුවන් දෙයෙක් නොවෙයි. ඒ සඳහා නැවත නැවත සමාධියට සම වදින්න ඕන, සමාධිය තුළ ඉන්න වෙලාව ටිකෙන් ටික ක්‍රමානුකූලව වැඩි කරන්න ඕන.

ඊළඟට එයා දක්ෂ වෙන්න ඕන, තමන් සම වැදිල ඉන්න සමාධිය තුළින් ඕනෑම මොහොතක නැඟී සිටින්න. මේකට කියන්නේ **වුට්ඨාන කුසල** කියල. ඒ විතරක් නෙවෙයි සමාධිය දියුණු කරගෙන යද්දි ඉතාමත්ම වැදගත් වෙන දෙයක් තමයි සමාධිය තුළ තියෙන ධ්‍යාන අංග වෙන් කරල හඳුනාගැනීමේ හැකියාව. ඒකට කියන්නෙ **කල්ලිත කුසල** කියල. සමාධි අංග හඳුනාගැනීමේ හැකියාව තියෙන කෙනෙකුට තමයි ඒ සමාධිය තුළ තිබෙන ආදීනව සිහි කරල පළමුවැනි ධ්‍යානයෙන් දෙවෙනි ධ්‍යානයට, දෙවෙනි ධ්‍යානයෙන් තුන්වෙනි ධ්‍යානයට ආදී වශයෙන් ගමන් කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

ඊළඟට වැදගත් දෙයක් තමයි භාවනා අරමුණ වාහාම හිතට නංවාගැනීමේ හැකියාව. ඒකට තමයි කියන්නේ **ආරම්භ කුසල** කියල. මේ සඳහා බොහෝ විට බලපාන්නෙ පංචනීවරණයන් ගේ බලපෑම යි. සමහර පුද්ගලයින්ට භාවනා අරමුණ හිතට නංවාගැනීම සඳහා බොහෝ වේලාවක් පංචනීවරණ සමග සටනක යෙදෙන්න සිදු වෙනවා. සමහරුන්ට ඉතාමත්ම ඉක්මනින් භාවනා අරමුණ හිතට නංවාගන්න පුළුවන්.

ඇත්ත වශයෙන්ම හැම කෙනෙකුටම සමාධිය තුළ මේ දක්ෂතාවයන්, කුසලතාවයන් නැහැ. සමහරුන්ට සමාධි කුසලතාවය තියෙනවා. නමුත් සමාපත්ති කුසල නැහැ. සමහරුන්ට ඒ දෙකම නැහැ. ධීනි කුසලතාවය තියෙනවා, සමහරුන්ට ඒ ඒ ඒ



කුසලතා තුනම නැහැ. චුට්ඨාන කුසලතාවය තියෙනවා, සමහරුන්ට ඒ හතරම නැහැ. කල්ලික කුසල තියෙනවා, සමරුන්ට ඒ ඔක්කොම තියෙනවා. මේ විදිහට පුද්ගලයන් එකිනෙකා තුළ මේ කුසලතාවයන් ගේ වෙනස්කම් දකින්නට ලැබෙනවා. ඇත්තෙන්ම පුද්ගලයන් ගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් තුළ තියෙන වෙනස්කම් නිසා තමයි, සමාධිය තුළ දක්වන දක්ෂකම් මේ විදිහට වෙනස් වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි උත්සාහයෙන් යුතුව, විරියයෙන් යුතුව, හැම කෙනෙක් තුළම මේව ඇති කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව කාටවත් මේ කුසලතාවයන් ඉබේ පහළ වෙන්නේ නැහැ.

**6. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාවනා කරද්දී සමහර අයට නොයෙක් රූප පෙනෙන බව කියනවා. මෙහි සත්‍යතාවයක් තියෙනවා ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙන්නේ මේ විඤ්ඤාණය හරියට හතර මං හන්දියක විජ්ජා පෙන්වන විජ්ජාකාරයෙක් වගෙයි (**මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං**) කියලයි. අපේ හිත බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ඇද බැඳ ගත් අරමුණු මේ මායාකාරී විඤ්ඤාණය විසින් බොහෝ වෙලාවට අපි ඉදිරියේ සැබෑ ලෙසම පෙනෙන්නට පුළුවන්. ඇත්තෙන්ම භාවනා කරන කෙනෙක් කිසිසේත් ම ඒවා ගණන් ගත යුතු නැහැ. බොහෝ දෙනෙක් මේවට රැවටෙනවා.

“මම භාවනා කරගෙන යනකොට මට මේවා පෙනුණා. මම උඩින් යනවා දැක්කා. මට දෙව්වරු ඇවිල්ල වන්දනා කළා” කිය කියා අර විඤ්ඤාණය විසින් පෙන්වලා දෙන මායාවල් වලට රැවටිලා නොමඟ යනවා. අන්තිමට කරල තියෙන්නේ භාවනා කිරීම නෙවෙයි. භාවනා කරනවා කියල ඉඳගෙන රූප බැලිල්ලයි

කරල තියෙන්නේ. හොඳම දේ තමයි භාවනා කරද්දී පෙනෙන දේවල් ගාණනකට නොගෙන අතහැරල දාන එක. අපි හොඳට තේරුම් ගන්න ඕන, අපි භාවනා කරන්නේ කුමක් සඳහා ද කියල. අපි භාවනා කරන්නේ අපේ සිතක්, ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගෙන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගෙන සංසාර දුකින් නිදහස් වෙන්න යි. එහෙම නැතුව රූප බල බලා ඉන්න නොවෙයි.

හැබැයි භාවනා කරගෙන යද්දී පංචනීවරණයන් ගෙන් අපේ හිතට බාධා ඇතිවෙනවා නම්, අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන උපක්‍රමශීලීව පංචනීවරණයන් ගෙන් හිත මුදව ගෙන භාවනා අරමුණට හිත ගන්න. ඔබ ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දී ඔබේ හිතට රාගයක් ඇති වුණාය කියල හිතමු. මේක ඇති වුණේ කරුණු දෙකක් නිසයි. සුභ නිමිත්තත්, අයෝනිසෝමනසිකාරයත් කියන කරුණු දෙක නිසයි නූපත් කාමච්ඡන්දය උපදින්නේත්, උපත් කාමච්ඡන්දය වර්ධනය වෙන්නේත්. අන්න එතකොට අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන, ඒ වෙලාවට ආනාපානසති භාවනාව නවත්වලා අසුභ නිමිත්තක් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් විමසන්න. ඒ කියන්නේ, අසුභ භාවනාව වඩන්න. අන්න එතකොට හිත කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් වෙලා සංසුන් වෙනවා. එතකොට අපට ආයෙමත් අර කලින් කරපු ආනාපානසති භාවනාවේ සිත පිහිටුවල ඒක දියුණු කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙනවා.

මේ විදිහටම කරගෙන යද්දී ඔබේ හිතට ද්වේශ සහගත හැඟීම් මතු වෙනවා. එතකොට ඔබ ආනාපානසතිය නවත්වලා අර පටිස නිමිත්ත සිහි කරන්නේ නැතුව මෙමිත්‍රී භාවනාව වඩන්න ඕන. අන්න එතකොට අර ද්වේශ සහගත බව මැකිල හිතේ සංසිදීමක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඔබට ආයෙමත් පුළුවන් අර ආනාපානසති භාවනාවටම හිත යොමුකරල ඒක හොඳින් ප්‍රගුණ කරගෙන යන්න. මෙන්න මේ විදිහට උපක්‍රමශීලීව තමයි, මේ පංචනීවරණයන් ගේ බලපෑමෙන් නිදහස් වෙවි සිත සංසිදවමින්

භාවනාව දියුණු කරගන්න තියෙන්නෙ. උත්සාහය, විරිය, නුවණ තියෙන කෙනෙකුට හිතේ කෙලෙස් හටගන්න කොට ඒ කෙලෙස්වලට යට නොවී පංචනිවරණයන්ගෙන් හිත මුදවාගෙන මේ ජීවිතයේදී සමාධියත්, ප්‍රඥාවත් දියුණු කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

සමහර වෙලාවට භාවනා කරගෙන යද්දී වෙනත් අරමුණක් සිහිවෙනව නම්, ඒ අරමුණට හිත යොමුකරල මගේ හිත භාවනාවෙන් වෙනත් අරමුණකට යොමු වුණා, යොමු වුණා කියල දෙපාරක් විතර සිහිකරද්දී ආයෙමත් භාවනා අරමුණට හිතගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. භාවනා කරගෙන යද්දී හිත විසිරුනොත් මුලින්ම කරන්න ඕන ඒකයි. ඒ ක්‍රමයෙන් හිතේ විසිරීම නවත්වගන්න අපහසු නම්, නැවත නැවතත් කාමණ්දය, ව්‍යාපාදය ආදී නිවරණ ඔස්සේම හිත දුවනව නම්, තමන් කරන භාවනාව මඳකට නවත්වල නිවරණ විදර්ශනා වඩන්නට ඕන. යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව පංචනිවරණයන් විදර්ශනා වඩල ප්‍රභාණය කිරීම අයිති වෙන්නෙ සතර සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට යි. ඒ නිසා කිසිසේත්ම සතර සතිපට්ඨානයෙන් බැහැරවීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ.

# 6

## ආනාපානසති කායානුපස්සනාව

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාව වඩන කෙනෙකුට ආනාපානසති භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨානය ම වඩන්න පුළුවන් ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව කියන්නෙ නිවන් අවබෝධය දක්වාම දියුණු කරන්න පුළුවන් භාවනා ක්‍රමයක්. අපි උපන් දා පටන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. නමුත් මේ හුස්ම රැල්ල මුල් කරගෙන සංසාර දුකෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනකල් මේ ලෝකෙ කිසිම කෙනෙක් දැන හිටියේ නැහැ. ඇත්තෙන්ම මේ හුස්ම රැල්ල මුල් කරගෙන නිවන් අවබෝධ කරනවා කියන එක සාමාන්‍ය කෙනෙකුට හිතා ගන්නවත් බැරි දෙයක්.

සංයුක්ත නිකායේ ආනන්ද සුත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට වදාලා, “ආනන්ද, එකම භාවනාවක් දියුණු කරල ඒ භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨානය ම වර්ධනය වෙනවා නම් ඒ තුළ සප්ත බෝජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙලා එහි ප්‍රතිපඵලයක්

හැටියට විද්‍යා විමුක්ති ඵල සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන් නම් ඒ ඵකම භාවනාව ආනාපානසති භාවනාව යි” කියල.

එතකොට අපට ජේනවා මේ ආනාපානසති භාවනාව තුළින් සතර සතිපට්ඨානය විතරක් නෙවෙයි, සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයනුත් වැඩෙනවා. අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය කරලා විද්‍යා විමුක්ති ඵල සාක්ෂාත් කරන්නත් පුළුවන්කම තියෙනවා කියල.

ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාව වඩන්නේ මෙහෙම යි. දැන් අපි ආනාපානසති භාවනාව ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරන හැටි කලින් කථා කලා. මුලින් ම කෙනෙක් සිහියෙන් හුස්ම ගන්නත්, සිහියෙන් හුස්ම හෙළන්නත් **(සෝ සතෝච අස්සසති සතෝච පස්සසති)** තමයි පුරුදු වෙන්නේ. මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ සිහිය පිහිටුවන්න පුරුදු කලාට පස්සේ හුස්ම රැල්ලේ තියෙන වෙනස්කම් හොඳින් ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. දීර්ඝ ආශ්වාස දීර්ඝ ආශ්වාස වශයෙනුත්, දීර්ඝ ප්‍රාශ්වාස දීර්ඝ ප්‍රාශ්වාස වශයෙනුත්, කෙටි ආශ්වාස කෙටි ආශ්වාස වශයෙනුත්, කෙටි ප්‍රාශ්වාස කෙටි ප්‍රාශ්වාස වශයෙනුත්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස තුළ තිබෙන වෙනස්කම් තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලස්සන උපමාවකින් ඒක පෙන්වල දීල තියෙනවා. ඒ තමයි, වඩු බාසුන්තැහේ කෙනෙක් හරි ඔහු ගෙ දක්ෂ ගෝලයෙක් හරි ලියක් යතු ගානවා. ඔහු අත හොඳින් දිග හැරල යතු ගාද්දි දැනගන්නවා මම දැන් දීර්ඝව යතු ගානවා කියල. අත හකුළුවල හෙමින් යතු ගාද්දි ඔහු හොඳින් දැන ගන්නවා මම දැන් කෙටිව යතු ගානවා කියල. මෙන්න මේ වගේ තමයි දීර්ඝව සහ කෙටිව යන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හොඳින් සිහිය පිහිටුවල දැන ගන්නේ.

ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පුළුවන්කම ලැබෙනවා මුළු කයම හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න. එතකොට ඔහු හික්මෙනවා මේ විදිහට. මම මුළු කයම තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරනවා. **(සබ්බකාය පටිසංවේදි අස්සසස්සාමිති සික්ඛති)** මම මුළු කයම හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා **(සබ්බකාය පටිසංවේදි පස්සසස්සාමිති සික්ඛති)** කියල.

මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාර සංසිද්දෙන් පටන් ගන්නවා. මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසවලට කාය සංඛාර කියල කියන්නේ කය හා බැඳී පවතින නිසයි. දැන් කාය සංඛාර සංසිද්දිගෙන යද්දි මම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාර සංසිද්දවමින් ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියලා ඒ තුළත් පුහුණු වෙනවා. **(පස්සමිභයං කාය සංඛාරං අස්සසස්සාමිති සික්ඛති, පස්සමිභයං කාය සංඛාරං පස්සසස්සාමිති සික්ඛති)** කියල විස්තර කරන්නේ ඒක යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්නේ මෙන්න මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා කෙලෙස් දුරු කරන විරියෙන් යුතුව **(ආතාපී)** කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන නුවණින් යුතුව **(සම්පජානෝ)** කය කෙරෙහි යොමු කළ මනා සිහියකින් යුතුව **(සතිමා)** මේ කය කෙරෙහි පවතින ලෝභයත්, දොම්නසත් දුරු කරමින් **(විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං)** කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ වාසය කරනවා කියල යි. මේක බොහෝම ලස්සනට සංයුක්ත නිකායේ කිම්බිල සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා. අන්න එතැන දී උන්වහන්සේ වදාලා මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස එක්තරා කයක් යැ යි මම වදාරනවා කියල. ඒකට හේතුව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස මේ කයත් එක්ක ම බැඳී තිබීම යි.

ආනාපානසති භාවනාව මේ කියපු ආකාරයට වඩා ගෙන යද්දී ඔහු තුළ වැඩෙන්නේ කායානුපස්සනා සමථය. ඊළඟට තමන්ට පුළුවන් සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත්තු මේ කයක් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසත් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, තමාගේ වසඟයේ පැවැත්විය නොහැකි අනාත්ම දෙයක් වශයෙන් නුවණින් විමස විමසා විදර්ශනා වඩන්න. අන්න එතකොට ආනාපානසති භාවනාවෙන් ඔහු තුළ කායානුපස්සනා විදර්ශනාව වැඩෙනවා.

**2. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය තුළින් උගන්වන්නේ මේ කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම හේ ද ?**

ඇත්තෙන්ම කායානුපස්සනාව කියන්නේ සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත්තු මේ කයේ එහෙමත් නැතිනම් රූපයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම යි.

මජ්ඣිම නිකායේ **මහාහත්ථිපදෝපම සුත්‍රයේ දී** සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, කණු හිටවලා වරිච්චි බැඳල, මැටි ගහලා, වහලේ සෙවිලි කළාට පසු අන්න ඒකට ගේ කියල කියනවා. ඒ වගේම ඇට සැකිල්ලක් නහර වැල් වලින් බැඳල මස් තවරල හමකින් වැහුවාට පස්සේ අන්න ඒකට රූපය කියනවා කියල. එහෙනම් අපට තේරෙනවා රූපය කියල ධර්මයේ සඳහන් වෙන්නේ සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත්තු මේ කයට ම යි කියල.

අපේ මේ ශරීරය හැඳිල තියෙනවා පොළොවට පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේවල් වලින් **(පඨවි ධාතු)**, ඊළඟට අපේ ශරීරය හැඳිල තියෙනවා ජලයේ දියවෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේවල් වලින් **(අපෝ ධාතු)**, ඊළඟට මේ ශරීරය හැඳිල තියෙනවා

උණුසුම් ස්වභාවයට අයිති දේවල් වලින් **(තේජෝ ධාතු)**, ඒ වගේ ම මේ ශරීරය හැඳිල තියෙනවා හමාගෙන යන ස්වභාවයට අයිති දේවල් වලින් **(වායෝ ධාතු)**. මෙන්න මේ වායෝ ධාතු කොටස් හයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල තියෙනවා.

1. ශරීරයේ උඩු අතට ගමන් කරන වාතය **(උද්ධංගමා වාතා)**
2. ශරීරයේ පහළට ගමන් කරන වාතය **(අධෝගමා වාතා)**
3. කුස තුළ පවතින වාතය **(කුච්ඡිසයා වාතා)**
4. අවයව සෙලවීමට උපකාරී වන වාතය **(අංගමන්ගානුසාරිනෝ වාතා)**
5. නහර වැල්, ධමනි තුළ ගමන් කරන වාතය **(කොට්ඨිසයා වාතා)**
6. අපි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන වාතය **(අස්සාස පස්සාස වාතා)**

මෙන්න මේ වායෝ ධාතු හය අපි හැම කෙනෙකු ගේම ශරීර තුළ තියෙනවා. අපි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන වායෝ ධාතුවත් අයිති වෙන්නේ සතර මහා ධාතුන් ගෙන් හටගත්තු මේ රූපයට ම යි. දැන් අපට තේරෙනවා මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස, කයත් එක්කම බැඳිල පවතින බව. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස එක්තරා කයක් කියල මම වදාරනවා කියල.

මෙන්න මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කයේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම තුළින් අපට පුළුවන් වෙනවා මේ රූපයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න. මෙන්න මේ විදිහට තමයි ආනාපානසති භාවනාව තුළින් කායානුපස්සනාව හෙවත් මේ කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න තියෙන්නේ.

**3. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාවනා කිරීමට ධර්මය ඉගෙන ගත යුතු නැහැ කියලා භාවනා කරන සමහර පිරිස් තුළ මතයක් තියෙනවා. ධර්ම ඥානයක් හැකුව භාවනාව දියුණු කරලා ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවන් ද ?**

ඇත්තෙන්ම භාවනා කිරීමට ධර්මය ඉගෙන ගත යුතු නැහැ කියන කතාව ධර්ම ඥානයක් නැති භාවනා ගුරුවරුන් විසින් කපටිකමට කියන කතාවක්. ධර්මය ගැන හොඳ දැනුමක් ඇති කරගත්තු ශ්‍රාවකයෙකුට තමයි භාවනාව ඉතාමත් ඉක්මනින් දියුණු කරගෙන ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවන්කම තියෙන්නෙ.

ඇත්තෙන්ම අද රටේ භාවනා ක්‍රම උගන්වන බොහෝ තැන්වල භාවනා ගුරුවරුන් විසින් දෙන භාවනා ක්‍රම බොහෝ විට ධර්මයට එකඟ නැහැ. මෙන්න මේ නිසා භාවනා යෝගීන් ධර්මය ගැන දැනුවත් වීමෙන් ඔවුන් ගුරුවරුන් ගෙන් ප්‍රශ්න කරන්න පෙළඹෙනවා. “ඇයි ඔය ධර්මයේ නැති භාවනා ක්‍රම පුරුදු කරන්නේ ?, ඔහොම භාවනාවලේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා නැහැ නේ ද ?” කියලා. භාවනා යෝගීන් ධර්මය ගැන නො දැනුවත්කමේ ඉන්න තරමට යි භාවනා ගුරුවරුන්ට භාවනා යෝගීන් ව රවට්ටගෙන මේක කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ නගරූපම සුත්‍රයේදී පෙත්වල දුන්නේ යුද්ධයකට යන කෙනෙක් යුද්ධය ජයගන්න නම්, ඒ යුද්ධයට අවශ්‍ය ඉක්මනින් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි බලසම්පන්න අවි ආයුධ ගබඩා කරගෙන තියෙන්න ඕන. අන්න ඒ වගේ කෙලෙස් යුද්දෙට යන ආර්ය ශ්‍රාවකයන් තුළ ධර්ම ඥානය හොඳින් ගබඩා කරගෙන තියෙන්න ඕන කියලා යි. ඒ නිසා භාවනා කරන්න ධර්මය ඉගෙන ගත යුතු නැහැ කියලා මිත්‍යා දෘෂ්ටියකට පැමිණෙන්නෙ නැතුව හොඳ ධර්ම ඥානයක් ඇති කරගන්න මහන්සි ගන්න ඕන.

**7**

**ආනාපානසති වේදනානුපස්සනාව**

**1. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩන්නෙ කොහොම ද ?**

ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩන හැටි කතා කරන්න කලින් අපි වේදනාව කියන්නේ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න ඕන. වේදනාව කියන්නෙ විඳීමට. එහෙමත් නැතිනම් සංවේදිතාවයට. අපේ ශරීරයේ තිබෙන මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හය තුළින් ම විඳීම් ඇති වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් වේදනාව කිව්ව ගමන් අපට මතක් වෙන්නෙ දුක. දුක විඳීම් විතරක් නොවෙයි වේදනාව කියන්නෙ. සැප වේදනාව, දුක් වේදනාව, දුක් සැප රහිත උපේක්ෂා වේදනාව කියලා විඳීම් තුනක් ස්පර්ශය නිසා මේ ආයතන හයේ හටගන්නවා. මෙන්න මේ ස්පර්ශය නිසා හටගන්න සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන වේදනාවන් ස්පර්ශය වෙනස් වීමෙන් වෙනස් වෙලා යන ආකාරය නුවණින් සලකලා අවබෝධ කරගැනීමට කියන **වේදනානුපස්සනාව** වඩනව කියලා.

ආනාපානසති භාවනාවේ දීත් කරන්නේ ඒක ම යි. ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට භාවනාව තුළින් යම් සැප විදීමක් හට ගන්නවා නම්, දුක් විදීමක් හටගන්නවා නම්, උපේක්ෂා විදීමක් හටගන්නවා නම් අන්ත ඒ විදීමේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වෙන ආකාරයට නුවණින් සලකමින් ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට යි ආනාපානසතිය තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩනවා කියල කියන්නේ.

දැන් අපි දන්නවා, ආනාපානසති භාවනාවෙන් සිතේ එකඟ බවක්, සමාධියක් ඇති වෙච්ච කෙනෙකුට පංචනිවරණ යටපත් වීම නිසා නිරාමිස ප්‍රීතියක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. ඒක විදීමක්. ඊළඟට කායික සැහැල්ලු බව නිසා කයටත්, මනසටත් සැප සහගත බවක් දැනෙනවා. ඒකත් විදීමක්. ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මෙන් මේ ප්‍රීතියට ඇලෙන්නෙත් නැතිව, ඒ ප්‍රීතිය එක්ක ගැටෙන්නෙත් නැතිව, ඒ ප්‍රීතියට මූලා වෙන්වෙත් නැතුව ඒ ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය හොඳින් තේරුම් ගනිමින්ම ආශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා **(පීචි පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිචි සික්ඛති)**. ප්‍රීතිය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා **(පීචි පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිචි සික්ඛති)**.

ඊළඟට කායික සැහැල්ලු බව නිසා කයටත්, මනසටත් දැනෙන සැප වේදනාව හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(සුඛ පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිචි සික්ඛති)** සැප වේදනාව හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(සුඛ පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිචි සික්ඛති)**

මෙන් මේ විදිහට ප්‍රීතිය කෙරෙහි ඇලෙන්නේ නැතුව, සැපය කෙරෙහි ඇලෙන්නේ නැතුව ප්‍රීතියත්, සැපයත් හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩාගෙන යද්දී චිත්ත සංඛාර හොඳින් තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

චිත්ත සංඛාර කියන්නේ හඳුනා ගැනීම් **(සඤ්ඤා)** විදීම **(වේදනා)** කියන දෙක යි. මේ හඳුනා ගැනීමත්, විදීමත් චිත්ත සංඛාර හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල තියෙන්නේ මේව සිතත් එක්කම බැඳී පවතින නිස යි. මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව වඩාගෙන යන ආර්ය ශ්‍රාවකයා චිත්ත සංඛාර හොඳින් ප්‍රකට වෙද්දී, මේ චිත්ත සංඛාර හොඳින් තේරුම් ගනිමින් මම ආශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිචි සික්ඛති)** චිත්ත සංඛාර හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිචි සික්ඛති)**

දැන් බලන්න, ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මොනතරම් සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් දැනුනත්, භාවනාව තුළ මොනතරම් හඳුනා ගැනීම් දැනුනත් ආනාපානසති අරමුණෙන් පිට පනින්නේ නැහැ. ප්‍රීතියක් දැනෙනවා නම්, ප්‍රීතිය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. සැපයක් දැනෙනවා නම්, ඒ සැපයේ යථා ස්වභාවය හොඳින් තේරුම් ගනිමින්ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. චිත්ත සංඛාර ප්‍රකට වෙනවා නම්, ඒකත් හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. මෙන් මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කිරීම ආනාපානසති වේදනානුපස්සනා කොටසට අයිති වෙනවා.

**2. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනා තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩන කෙනෙක් විත්ත සංඛාර ප්‍රකට වෙද්දී ඒ තුළ තිබෙන සඤ්ඤා, වේදනා, වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගන්නේ කොහොම ද ?**

සඤ්ඤා කියන්නේ හඳුනා ගැනීමට. වේදනා කියන්නේ විඳීමට. මේ දෙකම සිතත් එක්කම සම්බන්ධ වෙලයි තියෙන්නේ. අන්න ඒ නිසයි සඤ්ඤා වේදනාවලට විත්ත සංඛාර කියල කියන්නේ.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හඳුනා ගන්නවා. ඒක සඤ්ඤාව. පංචනීවරණ යටපත් වීම නිසා සිතට ප්‍රීතියක් ඇති වුණා කියල හඳුනා ගන්නවා. කායික සැහැල්ලු බව නිසා සිතටත්, කයටත් දැනෙන සැපය හඳුනා ගන්නවා. බාහිර අරමුණු වලට හිත විසිරෙන්නේ නැතුව භාවනා අරමුණ තුළ මගේ හිත එකඟ වෙලා තියෙනවා කියල හඳුනා ගන්නවා. තමන් ඉන්නේ පළමුවෙනි ධ්‍යානය තුළ බව ඒ ධ්‍යානය තුළ තියෙන, විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන ධ්‍යාන අංග වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගන්නවා. මේ සෑම හඳුනා ගැනීමක්ම අයිති වෙන්නේ සඤ්ඤාවට යි.

වේදනාව ගැන අපි කලින් කතා කලා ආනාපානසති භාවනාව තුළ සමාධියක් ඇති වෙච්ච ආර්ය ශ්‍රාවකයාට නිරාමිස ප්‍රීතිය, සැපය ආදී සැප සහගත විඳීම් ඇති වෙනවා. සමාධියේ දී උපේක්ෂා සහගත විඳීමක් ඇතිවෙනවා. ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දී තමන් ගෙ හිත බාහිර අරමුණුවලට, ඒ කියන්නේ පංච නීවරණයන්ට විසිරෙනවා නම් දුක් සහගත වේදනා ඇති වෙනවා. මේ කොයි ආකාරයේ විඳීමක් ඇති වුණත් කොයි ආකාරයක

හඳුනා ගැනීම් ඇති වුණත් ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒකට ඇලෙන්නේ නැහැ. ඒකත් එක්ක ගැටෙන්නේ නැහැ. මුළා වෙන්නේ නැහැ. ඒවායේ යථා ස්වභාවය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රාශ්වාස කරනවා.

මෙන්න මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනා වඩාගෙන යද්දී ඔහු තුළ වැඩෙන්නේ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි. සංයුක්ත නිකායේ කිම්බල සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා, "හික්ෂුව, ඔය ආකාරයට ප්‍රීතියත්, සැපයත්, විත්ත සංඛාරත් හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙයි ද එවිට ආර්ය ශ්‍රාවකයා කෙලෙස් තවන වීරියෙන් යුතුව (ආතපී) කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන නුවණින් යුතුව (සම්පජානෝ) වේදනාව කෙරෙහි මනාව යොමු කළ සිහියෙන් යුතුව (සතිමා) දුක නම් වූ ලෝකයෙහි ආශාවත්, දොම්නසත් දුරු කරමින් වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙන් වාසය කරනවා" කියල.

වේදනානුපස්සනාව තුළ තිබෙන යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගනිමින් ප්‍රීතිය, සැපය, විත්ත සංඛාර කියන මේවාට ඇලෙන්නේ නැතුව, ගැටෙන්නේ නැතුව, මුළා වෙන්නේ නැතුව, ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න නම්, ස්පර්ශය නිසා හටගත්තු ප්‍රීතිය, ස්පර්ශය අනිත්‍ය වීමෙන් අනිත්‍ය වී යන දෙයක් කියල අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්නට ඕන. ස්පර්ශය නිසා හටගත්තු සැප වේදනාව, ස්පර්ශය අනිත්‍ය වීමෙන් අනිත්‍ය වී යන දෙයක් කියල අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්නට ඕන. ඊළඟට විත්ත සංඛාර කියන වේදනා සඤ්ඤා දෙකම ස්පර්ශය නිසා හටගෙන ස්පර්ශය නැතිවීමෙන් අනිත්‍ය වී යන දෙයක් කියල අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්නට ඕන. අන්න එතකොට තමයි මේ වේදනාවේ තියෙන යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගනිමින් ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ.



## ආහාරපානසති චක්‍රානුපස්සනාව

### I. ප්‍රශ්නය

#### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආහාරපානසති භාවනාව තුළ චක්‍රානුපස්සනාව වඩන්නේ කොහොම ද ?

ඇත්තෙන්ම චක්‍රානුපස්සනාව කියන්නේ අපේ හිතේ ඇතිවෙන විවිධ වෙනස්කම් පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටීම යි. වෙලාවකට අපේ හිත රාගයෙන් යටපත් වෙනවා. වෙලාවකට ඒ හිතේ රාගය නැති වෙලා යනවා. තවත් වෙලාවකට ද්වේශයෙන් යට වෙනවා. තවත් වෙලාවක ද්වේශය දුරුවෙලා යනවා. ඊළඟට නොයෙක් නොයෙක් බාහිර අරමුණුවලට හිත විසිරෙනවා. තවත් වෙලාවක හිත තමන් තුළම හැකිලිලා ඒනම්ද්ධයට බර වෙනවා. මේ විදිහට නොයෙක් නොයෙක් අරමුණුවලට විසිරෙමින් තිබෙන නාමරූප නිසා හටගත්තු මේ හිතේ යථා ස්වභාවය නුවණින් සලකලා අවබෝධ කරගැනීමට කියනවා, චක්‍රානුපස්සනාව කියල.

ආහාරපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට වුණත් කරන්න තියෙන්නේ ආහාරපානසති භාවනාව වඩාගෙන යද්දි වරින් වර හිතේ හටගන්න නොයෙක් වෙනස්කම්වල ස්වභාවය තේරුම්

ගැනීම යි. අපි හිතමු ඔන්න කෙනෙක් මුලින්ම ආහාරපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දි එයා ගෙ හිත තමන් කැමති ප්‍රිය මනාප රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස, කියන පංචකාම අරමුණුවලට විසිරිලා හිතේ රාගය ඇතිවෙනවා. අන්න එතකොට තමන් හඳුනාගන්න ඕන මට දැන් තියෙන්නේ රාග සහිත සිතක් කියල. ඒ රාගය ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස අසුභ නිමිත්තක් යෝනියෝමනසිකාරයෙන් යුතුව විමසීමෙන් හරි, එහෙමත් නැත්නම් ඒ අරමුණ අනිත්‍ය වශයෙන් සිහි කිරීමෙන් හරි, ඒ රාග සහිත සිතේ රාගය නැති කරලා විතරාගී බවට පත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අන්න එහෙම රාග සහිත සිත හඳුනාගත්ත කෙනාට යි. සිත විතරාගී වුණාට පස්සේ, දැන් මට තියෙන්නේ විතරාගී සිතක් කියල ඒකත් හඳුනා ගන්නවා.

ඊළඟට අපි හිතමු, ඔන්න අපි ආහාරපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දි අපේ හිත අකමැති අමනාප රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස කියන අරමුණු වලට විසිරිලා හිතට ද්වේශය ඇති වෙනවා. අන්න එතකොට තමන් තේරුම් ගන්න ඕන දැන් මට තියෙන්නේ ද්වේශ සහිත සිතක් කියල. ඒ තේරුම් ගැනීම තියෙන කෙනාට තමයි පුළුවන් වෙන්නේ, ද්වේශය ප්‍රභාණය වෙන විදිහට මෙහි භාවනාව වැඩිමෙන් හරි, එහෙමත් නැතිනම් ද්වේශ සහගත අරමුණ අනිත්‍ය වශයෙන් සිහි කිරීමෙන් හරි ඒ ද්වේශ සහිත සිත නැති කරගන්න. එතකොට තමන් තේරුම් ගන්න ඕන දැන් මට තියෙන්නේ විතරාගී සිතක් කියල.

භාවනා කරගෙන යද්දි ඔබේ හිතට නිදිමත, අලසකම ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවට ඔබ තේරුම් ගන්නවා දැන් මගේ හිත ඒනම්ද්ධයට බර වෙලා තියෙන්නේ කියල. ඊළඟට හිත නොයෙක් බාහිර අරමුණුවලට විසිරෙනවා නම් ඔබ තේරුම් ගන්නවා මගේ හිත දැන් බාහිර අරමුණුවලට විසිරෙනවා කියල.



මෙන්න මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දි පංචනීවරණවලට හිත විසිරෙද්දි ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ හිතේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න මහන්සි ගන්න ඕන. අපි හිතමු මේ විදිහට භාවනා කරගෙන යද්දි ඔබේ හිතේ පංචනීවරණ යටපත් වෙලා සමාධියක් ඇති වුණා කියල. ඔබ ඒකත් තේරුම් ගන්නවා, දැන් මගේ හිතේ පංචනීවරණ යටපත් වෙලා සමාධියක් ඇති වුණා කියල. ඊළඟට හිත ධ්‍යාන තත්වයට පත්වෙද්දි දැන් මගේ හිතේ මේ මේ ධ්‍යානාංග පිහිටල තියෙනවා කියල දැන ගන්නවා.

අපි හිතමු, මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව ඉහළටම දියුණු කරගෙන ගිහින් යම් දවසක හිත කෙලෙසුන් ගෙන් නිදහස් වුණා කියල. අන්න එතකොට ඔබ ඒකත් දැන ගන්නවා. දැන් මගේ හිත විමුක්තියට පත්වුණා කියල. තවම තමන්ගෙ හිත විමුක්තියට පත්වෙලා නැත්නම් ඒකත් දැන ගන්නවා, තවම මගේ හිත කෙලෙසුන් ගෙන් නිදහස් වෙලා නැහැ. මට තවම කෙලෙස් සහිත සිතක් තියෙන්නෙ කියල.

මෙන්න මේ විදිහට සිතේ ඇතිවෙන සෑම වෙනස්කමක්ම දැන ගනිමින් ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කිරීමට තමයි ආනාපානසතිය තුළ චිත්තානුපස්සනාව වඩනවා කියන්නෙ. හැබැයි කොයිම අවස්ථාවක වත් ඔබ ආනාපානසති භාවනා අරමුණෙන් බැහැරට යන්නෙ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ආකාරයට හිතේ ඇතිවන සෑම වෙනස්කමක්ම යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරනවා. **(චිත්ත පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** හිතේ ඇති වන සෑම වෙනස්කම ම යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා **(චිත්ත පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** කියල හික්මෙනවා. මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව වඩාගෙන යද්දි ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිතට

සතුටක්, ප්‍රබෝධයක් ඇති වෙනවා. අන්න එතකොට ඔහු ඒ බවත් මනාකොට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** සිත සතුටෙන් ප්‍රබෝධමත් කරමින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**

ඊළඟට ඒ හිතේ සතුට ප්‍රබෝධය ඇතිවෙන්න, ඇතිවෙන්න සිත තවදුරටත් සමාධිමත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. එවිට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ බවත් දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙනවා. **(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** සිත සමාධිමත් කරමින් මම ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව වැඩිම නිසා පංචනීවරණයන් ගෙන් හිත නිදහස් වෙනවා. ඔබ ඒ බවත් දැන ගනිමින් මම පංචනීවරණයන් ගෙන් හිත මුදවා ගනිමින් ආශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා **(චිමෝවයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** පංචනීවරණයන් ගෙන් හිත මුදවා ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල හික්මෙනවා. **(චිමෝවයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**

සංයුක්ත නිකායේ කිම්බිල සුත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, “ආනන්ද, ඔන්න ඔය ආකාරයට හික්මු ව කෙලෙස් දුරු කරන විරියෙන් යුතුව **(ආතාපි)**, කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන විරියෙන් යුතුව **(සම්පජානෝ)** සිත කෙරෙහි යොමු කළ මනා සිහියකින් යුතුව **(සතිමා)** දුක නම් වූ ලෝකයෙහි ලෝභයත්, දොම්නසත් දුරු කරමින් ආනාපානසති භාවනාව තුළ චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙන් වාසය කරනවා” කියල.

ආනාපානසති භාවනාව තුළ චිත්තානුපස්සනාව වඩන ආකාරය විස්තර කරල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, “ආනන්ද,

සිහි මුලා වී ගිය (මුට්ඨස්සතිස්ස), කෙලෙස් ප්‍රභාණය කළ හැකි පරිදි නුවණ දියුණු කිරීමට අසිරු (අසම්පජානස්ස) කෙනාට ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න කියල මම කියන්නේ නැහැ” කියල.

## 2. ප්‍රශ්නය

### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, එතකොට හැම කෙනෙකුටම ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරන්න බැරි ද ?

ඇත්ත වශයෙන්ම මේ ලෝකයේ ඉන්නවා කෙලෙස් අඩු අය වගේම වැඩි අය. ඊළඟට සිහිය දියුණු අය ඉන්නවා, සිහිය මද අයත් ඉන්නවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි නුවණ දියුණු අයත් ඉන්නවා. නුවණ මද අයත් මේ ලෝකයේ ඉන්නවා. ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ලෝකය නෙළුම් පොකුණකට උපමා කළේ. පොකුණු වල පිපිව්ව නෙළුම් තියෙනවා. පිපිගෙන එන නෙළුම් තියෙනවා. පොහොට්ටු තියෙනවා. හිරු රැස් වැටුණොත් පිපෙන ආසන්න නෙළුම් තියෙනවා. ලෝකේ ජීවත් වෙන මිනිසුන් තුළ මෙන්ම මේ විදිහේ වෙනස්කම් දකින්න තියෙනවා.

ආනාපානසති භාවනාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීල තියෙන්නේ, “සිහි නුවණ දුර්වල කෙනෙකුට ආනාපානසතිය වඩන්න කියල මම කියන්නේ නැහැ” කියල යි. නමුත් සිහි නුවණ දුර්වල කෙනෙකුට වුණත් ආනාපානසති භාවනාව කළ හැකි මට්ටමට වෙනත් භාවනා ක්‍රම මගින් සිහි නුවණ දියුණු කරගන්න පුළුවන්. ඒ කිව්වේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව, අසුභ භාවනාව, ඉරියාපථ භාවනාව වගේ වෙනත් සමථ භාවනා ක්‍රමයක් පුරුදු කරලා ඒ තුළ සිහි නුවණ දියුණු වුණාට පස්සේ ආයෙ තමන් කැමති නම්, ආනාපනසති භාවනාවට හිත යොමු කරල ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යන්න පුළුවන්.

අනිවාර්යයෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව කළ යුතුයි කියල නියමයක් නැහැ. තමන්ට ගැලපෙන භාවනා ක්‍රමයක් තුළ සිතත්, ප්‍රඥාවත් දියුණු කරන්න මහත්සි ගන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා ක්‍රම බොහොමයක් පෙන්වලා දීල තියෙන්නේ ඒ නිස යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා, තමන්ට ගැලපෙන භාවනා ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීම භාවනා කරන යෝගියෙක් තුළ තිබිය යුතු එක්තරා කුසලතාවයක්. අන්න ඒ කුසලතාවයට තමයි ගෝචර කුසලතාවය කියල කියන්නේ.

# 9

## ආනාපානසති ධම්මානුපස්සනාව

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාව මුල් කරගෙන ධම්මානුපස්සනාව වඩන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න ?**

ධම්මානුපස්සනාව යටතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කොටස් කිහිපයක් අපට පෙන්වලා තියෙනවා. ඒ තමයි පංචනීවරණ, පංචඋපාදානස්කන්ධය, ආයතන හය, සප්ත බොජ්ඣංග, චතුරාර්ය සත්‍ය. මේ සියල්ලම දියුණු කරන්න තියෙන්නෙ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙනු යි. යම්කිසි කෙනෙකුට තමන් ගෙ හිතේ හටගන්න පංචනීවරණයන් ප්‍රභාණය කරන්න තියෙන්නෙත්, පංචඋපාදානස්කන්ධය නැමති දුක අවබෝධ කරගන්න තියෙන්නෙත්, මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයට මුළා වෙන්නෙ නැතුව ආයතන හයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිද්ධ වෙන ආකාරය අවබෝධ කරගන්න තියෙනනෙත්, සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරන්න තියෙන්නෙත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තව ම යි.

මේ විදිහට ධම්මානුපස්සනාව තුළ සිහිය පිහිටුවල යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පුළුවන් වෙනවා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගන්න. මෙන්න මේකට තමයි සතර සතිපට්ඨානය තුළ ධම්මානුපස්සනාව වඩනවා කියන්නෙ.

මේ කියපු ධම්මානුපස්සනාවට අයිති කොටස් ආනාපානති භාවනාව තුළත් දියුණු කරන්න පුළුවන්. අපි දන්නවා, ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දි විටින් විට අපේ හිතට පංචනීවරණ මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. සමහර වෙලාවට අපි කැමති ප්‍රිය මනාප රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස කියන පංච කාම අරමුණු හිතට මතක් වෙවී හිතේ කාමච්ඡන්දය හට ගන්නවා. මේක භාවනාවට බාධා කරන නීවරණයක් කියල හඳුන ගත්තු ශ්‍රාවකයා නුවණින් සලකලා ඒක ප්‍රභාණය කරන්න මහන්සි ගන්න ඕන.

ඊළඟට අපේ හිතට අපි අකැමති අමනාප රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස කියන පටිස අරමුණු සිහි වෙවී හිතේ ව්‍යාපාදය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නිදිමත, අලසකම, කම්මැලි ගතිය, කුසල ධර්මයන් ගේ හිත නො ඇල්ම ආදී ටීනමිද්ධ නීවරණය බලවත් වෙන්න පුළුවන්. හිතේ විසිරීමත් එක්ක ඇතිවන පසුතැවීම හෙවත් උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච බලවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි විචිකිච්ඡාව හෙවත් සැකය මතු වෙන්න පුළුවන්. මේ මොන නීවරණය බලවත් වුණත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දුන්නේ නූපන් පංචනීවරණ උපදින්නෙත්, උපන් පංචනීවරණයන් බලවත් වෙන්නෙත් අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා කියල යි. එහෙනම් අපට නීවරණ ප්‍රභාණය කරන්න තියෙන එකම ක්‍රමය තමයි යෝනිසෝමනසිකාරය.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තමන් ගේ හිතේ හටගන්න පංචනීවරණයන් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව

ප්‍රභාණය කරන්න මහන්සි ගනිද්දී ඔහු තුළ වැඩෙන්නෙ ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි. නුවණින් සලකනව කියල කියන්නෙ මේ පංචනීවරණයන් අනිත්‍ය ස්වභාවයට අයිති දේවල් හැටියටත්, දුක් දේවල් හැටියටත්, තමාගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැරි අනාත්ම දේවල් හැටියටත් නුවණින් සලකමින් විදර්ශනා කරන එක යි.

දැන් බලන්න, මේ පංචනීවරණ වල තමාගේ වසඟයේ පවත්වන්න පුළුවන් ආත්මයක් තිබුණා නම් අපට පුළුවන් වෙන්න ඕන. “මම දැන් භාවනා කරන කෙනෙක් මගේ හිතට ඔය පංචනීවරණ මතු වෙන්න එපා!” කියල අණ කරල නවත්වන්න. එහෙම කරන්න බැරි අනාත්ම නිසයි.

ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ ආනාපානසති සමාධිය තුළ තියෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය වෙන් කරල හඳුන්වන. අපි හිතමු ඔබ ආනාපානසති භාවනාව වඩාගෙන යද්දී ඔබේ හිතේ පංචනීවරණ ධර්මයන් යටපත් වෙලා සමාධියක් ඇති වුණා කියල. ඒ සමාධිය තුළ තියෙන්නේ පංචඋපාදානස්කන්ධයක් ම යි. ඒ සමාධිය තුළ රූපයේ පැවැත්මක් ප්‍රකටව තියෙනවා. විදීමක් තියෙනවා. හඳුනා ගැනීමක් තියෙනවා. චේතනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, සමාධිය තුළ විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ පංචඋපාදානස්කන්ධ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න තමන් දක්ෂ වෙන්න ඕන.

ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දී කයන්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසත් කියන දෙක අයිති වෙන්නේ රූපයට. අන්න ඒක තමයි රූප උපාදානස්කන්ධය හැටියට තමන් තේරුම් ගන්න ඕන. ඊළඟට සමාධිය තුළ යම් විදීමක් තියෙනවා නම් සැප විදීමක් හෝ වේවා, උපේක්ෂා සහගත විදීමක් හෝ වේවා අන්න ඒ විදීම වේදනා උපාදානස්කන්ධය හැටියට තේරුම් ගන්න ඕන.

ඊළඟට සමාධිය තුළ දී ආර්ය ශ්‍රාවකයා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වල ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනා ගන්නවා, ප්‍රීතිය හඳුනා ගන්නවා, සැපය හඳුනා ගන්නවා, ධ්‍යානාංග හඳුනා ගන්නවා. මෙන්න මේ විදිහට සමාධිය තුළ තියෙන හඳුනා ගැනීම සඤ්ඤා උපාදානස්කන්ධය හැටියට තේරුම් ගන්න ඕන. ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාව තුළ අපි හිතනවා. නැවත නැවතත් හිතනවා. එහෙනම් ඒ තුළ චේතනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියෙනවා. චේතනා පහළ කරල යි අපි හිතන්නෙ. අන්න ඒ සිතීම සංඛාර උපාදානස්කන්ධය හැටියට තේරුම් ගන්න ඕන. ඊළඟට විඤ්ඤාණය නිසා තමයි, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දැනගන්නේ, ප්‍රීතිය දැනගන්නේ, සැපය දැනගන්නේ, ඒකාග්‍රතාවය දැනගන්නේ. ආනාපානසති භාවනාව තුළ වෙනස්කම් සෑම දෙයක්ම දැනගන්නෙ විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසයි. අන්න ඒ දැන ගැනීම විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය හැටියට තේරුම් ගන්න ඕන.

මෙන්න මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන ඒ පංචඋපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් සලකමින් විදර්ශනා වඩද්දී ඔහු තුළ වැඩෙන්නේ ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි.

ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පුළුවන් මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයෙන් කාය ආයතනය ප්‍රකට කරගන්න. ඒ කියන්නෙ කයන්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසත්, කාය විඤ්ඤාණයත් එකතු වීමෙන් තමයි ආනාපානසති භාවනාව තුළ ස්පර්ශය හට ගන්නෙ. අන්න ඒ ස්පර්ශය නිසා විදීමක් ඇති වෙනවා, හඳුනා ගැනීමක් ඇතිවෙනවා. ඒ තුළ චේතනා පහළ කිරීමක් සිදු වෙනවා. මේ විදිහට කාය ආයතනය බෙදාගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මනෝ ආයතනය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්. මනසත්, ආනාපානසති

අරමුණත්, මනෝ විඤ්ඤාණයත් කියන තුනේ එකතු වීමෙන් මනසේ ස්පර්ශය හට ගන්නවා. ඒ නිසා මනස තුළ ප්‍රීතිය, සැපය ආදී විදීම ඇති වෙනවා. ඒ විදීම හඳුනා ගන්නවා. ඊට අනුව වේතනා පහළ කරනවා. මේ විදිහට මනෝ ආයතනයේ ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳින් තේරුම් ගන්න පුළුවන්. මේ විදිහට ආයතනයන් ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳින් ප්‍රකට කරගෙන ඒ ආයතනයන් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් සලකමින් විදර්ශනා වඩද්දී ඒ තුළ වැඩෙන්නේ ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි.

සංයුක්ත නිකායේ ආනන්ද සුත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, මෙන්න මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව තුළ නුවණින් සලකමින් පංචජායානස්කන්ධ වශයෙන් හෝ ආයතන වශයෙන් හෝ බෙදාගෙන විදර්ශනාව වඩද්දී ඔහු අනිත්‍ය අවබෝධ වන පරිදි ආශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙනවා. **(අභිව්වානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** අනිත්‍ය අවබෝධය ඇතිවන පරිදි ප්‍රාශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙනවා. **(අභිව්වානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුළ මම ය, මාගේ ය, මාගේ ආත්මය වශයෙන් පවතින හැඟීම දුරුවෙලා යන ආකාරයටත්, ඇල්ම දුරුවෙලා යන ආකාරයටත් ආශ්වාස කරන්න ඔහු හික්මෙනවා. **(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** ඇල්ම දුරුවෙලා යන ආකාරයට ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනව. **(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**

මේ විදිහට තවදුරටත් ආනාපානසති භාවනාව තුළ ධම්මානුපස්සනාව වඩාගෙන යද්දී ඒ හික්මුව තුළ කෙලෙස් ප්‍රභාණය වෙන් පටන් ගන්නවා. එකකොට ඔහු ඒ බවත් දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙනවා. **(නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** කෙලෙස් ප්‍රභාණය වීම දැන ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න පුහුණු වෙනවා. **(නිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**

**සික්ඛති)** මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව තුළ කෙලෙස් ප්‍රභාණය වෙද්දී ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිත පිහිටන්නේ ඒ අමා නිවන තුළ යි. එවිට ඒ හික්මුව නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව තවදුරටත් ආශ්වාස කරනවා කියලා හික්මෙනවා. **(පටිහිස්සන්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)** නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියලා හික්මෙනවා. **(පටිහිස්සන්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)**

මෙන්න මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා කෙලෙස් දුරු කිරීම පිණිස බලවත් චිරියක් **(ආතාපි)** කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමට මනා නුවණක් **(සම්පජානෝ)** ඒ ඒ ධර්මයන් කෙරෙහි යොමු වූ බලවත් සිහියක් **(සතිමා)** අවශ්‍ය වෙනවා. බලවත් චිරියකින්, සිහියකින්, නුවණකින් යුතු හික්මුව තමයි මේ ආකාරයට දුක නම් වූ ලෝකයෙහි ලෝභයත්, දොම්නසත් දුරු කරමින් ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කරන්නේ.

# 10

## ආනාපානසති කුළ බොජ්ඣංග

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාවේ දී සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නේ කොහොම ද ?**

ඇත්තෙන්ම බොජ්ඣංග ධර්ම කෙනෙක් කුළ වැඩෙන්න පටන් ගන්නේ සතර සතිපට්ඨානය කුළ සිහිය පිහිටුවල සිතත්, ප්‍රඥාවත් වැඩීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යි. කෙනෙක් ආනාපානසති භාවනාව කරන්න පටන් ගන්න කොටම බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්නේ නැහැ.

බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල තියෙන්නේ පංචනීවරණ දුරු කරන ලද චිත්ත විචේකයෙන් යුතුව, **(විචේක නිස්සතිං)** යථා තත්වය අවබෝධ කරගැනීම නිසා ඇති වූ නො ඇල්මෙන් යුතුව, **(විරාග නිස්සිතං)** තණ්හාවෙන් නිදහස් වීම පිණිස යොමු වූ නුවණකින් යුතුව **(තිරෝධ නිස්සිතං)** නිවන ම අරමුණු කර ගෙන නිවනට ම යොමු වූ සිතින් යුතුව, **(වොස්සග්ග පරිනාමිං)** චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස

උපකාර වන අංග හැටියට යි ආර්ය ශ්‍රාවකයා විසින් මේ, සති, ධම්මච්චය, චිරිය, ජිති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරන්නේ.

ඇත්තෙන්ම ආනාපානසති භාවනාවේ දී සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්නේ මෙහෙම යි. ආනාපානසති භාවනාව කුළ හොඳින් සිහිය පිහිටුවල භාවනා කරගෙන යද්දි ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිතේ තිබෙන පංච නීවරණ යටපත් වෙලා ආනාපානසති අරමුණ කුළ හිත සමාධිමත් වෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවට ඔහු ගෙ සිහිය මුලා වෙලා නැහැ. නීවරණ බැහැර වූ, මුලා නොවූ සිහියකින් තමයි ඔහු සතර සතිපට්ඨානය කුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්නේ. ඊළඟට අපි හිතමු, ඔහු ඒ සමාධිය කුළ ඉදන්ම පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා කරනව කියල. ඒ වෙලාවට ඔහු සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්නේ සතර සතිපට්ඨානය කුළ ම යි. මෙන්න මේ විදිහට පංචනීවරණ දුරු කරන ලද සිතින් යුතුව ඇල්ම දුරු වන ආකාරයටත්, ඇල්ම නිරුද්ධ වන ආකාරයටත් නිවන අරමුණු කරගෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දි, ඒ සිහිය චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට තමන් කුළ වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක තමයි **සති සම්බොජ්ඣංගය** වෙන්නේ.

ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාව කුළ මනාව සිහිය පිහිටවපු ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ සමාධිය කුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමස විමස විදර්ශනා වඩද්දි, අන්න ඒ නුවණින් විමසීම ඔහු කුළ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු වෙලා වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක තමයි **ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය** වෙන්නේ.

මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ සිහිය පිහිටුවල ඒ සමාධිය තුළ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමසමින් විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුළ කම්මැලිකම, අලසකම, කුසල ධර්මයන් කෙරෙහි සිතේ ඇති නොඇල්ම, හිතේ හැකිඵණු බව ආදිය බැහැර වෙලා විරිය වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ විරිය වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු කරගෙන ආනාපානසති භාවනාව තුළ වඩද්දී ඒක අයිති වෙන්නේ **විරිය සම්බෝජකධංගයට**.

මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තවදුරටත් විරියෙන් යුතුව ආනාපානසති භාවනාව වඩාගෙන යද්දී ඔහුගේ හිතේ කියෙන පංචනීවරණ යටපත් වෙලා නිරාමිස ප්‍රීතියක් ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ ප්‍රීතියටත් නොඇලී ඒ ප්‍රීතිය හේතුවේ නිසා හටගත්තු, හේතු නැති විමෙන් නැති වී යන අනිත්‍ය දෙයක් වශයෙන් දකිමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දී ඔහුගේ හිතේ ඇතිවන ප්‍රීතිය වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයේ අංගයක් හැටියට බලවත්ව වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි **පීති සම්බෝජකධංගය** වෙන්නේ.

මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ සිහිය පිහිටුවල, නුවණින් විමසල, විරියෙන් යුතුව, භාවනා කරගෙන යද්දී ප්‍රීතිය නිසා ම සිතක් සැහැල්ලු වෙනවා, කයක් සැහැල්ලු වෙනවා. ආර්ය ශ්‍රාවකයා මෙන්න මේ පස්සද්ධියක් හේතුවේ නිසා හටගත්තු, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන අනිත්‍යතාවයෙන් යුක්ත යි කියල හඳුනා ගෙන ඒ කායික සැහැල්ලු බවටත් නො ඇලී නිවන අරමුණු කරගෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දී ඒ සැහැල්ලු බව හෙවත් පස්සද්ධිය වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයේ අංගයක් හැටියට ඔහු තුළ වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි **පස්සද්ධි සම්බෝජකධංගය** වෙන්නේ.

සිතක් කයක් දෙකම සැහැල්ලු වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ සැහැල්ලු බව තුළ තිබෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය දකිමින් එයට නොඇලී ආනාපානසති භාවනාව වඩාගෙන යද්දී ඔහු ගේ සිතේ ඇති වී තිබෙන සමාධිය තවදුරටත් ප්‍රබල වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ සමාධියක් හේතුවේ නිසා හටගත්තු අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ හේතු නැති විමෙන් නැති වී යන දෙයක් වශයෙන් නුවණින් විමසමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දී ඔහු ගේ හිතේ ඇති වූ ඒ සමාධිය නිවන අරමුණු කරගෙන වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයේ අංගයක් හැටියට බලවත්ව වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක තමයි **සමාධි සම්බෝජකධංගය** වෙන්නේ.

ඊළඟට ආර්ය ශ්‍රාවකයා ආනාපානසති භාවනාව තුළ සමාධියටවත් නො ඇලී සමාධිය තුළත් ප්‍රබල ලෙස අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා වඩද්දී සමාධිය කෙරෙහි සිතේ පවතින ඇල්මෙන් නිදහස් වෙලා සිත උපේක්ෂාවට පත් වෙනවා. ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ උපේක්ෂාවත් හේතුවේ නිසා හටගත්ත හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන දෙයක් වශයෙන් නුවණින් දකිමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දී ඒ උපේක්ෂාවත් වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු වෙලා ඔහු තුළ බලවත්ව වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක තමයි **උපේක්ෂා සම්බෝජකධංගය** වෙන්නේ.

මෙන්න මේ ආකාරයට උපේක්ෂා සම්බෝජකධංගය තුළත් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමසමින් ආනාපානසති තුළ විදර්ශනා වඩද්දී ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිත ඒ උපේක්ෂාවෙහුත් නිදහස් වෙලා ඒ අමා නිවන කරා යනවා.

මෙන්න මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනා තුළ සප්ත බෝජකධංග වඩන හික්ෂුව සම්පූර්ණයෙන්ම සිහිය පිහිටුවා ගෙන

ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනාව තුළයි. ආනාපානසතිය තුළ නිවන් අවබෝධ වන ආකාරයට සප්ත බොජ්ඣංග දියුණු කරන්නෙ මේ විදිහට යි.

**2. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්න යෝනිසෝමනසිකාරය අවශ්‍ය යි නේ ද ?**

ඇත්ත වශයෙන්ම සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්න තියෙන්නෙ යෝනිසෝමනසිකාරය තුළ යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සංයුක්ත නිකායේ අංග සූත්‍රයේ දී වදාළා, “මහණෙනි, වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය පිණිස උපකාරී වන අංග හත වන සප්ත බොජ්ඣංග යන්ගේ හටගැනීම සඳහා උපකාරී වන අභ්‍යන්තරික අංගයක් වශයෙන් යෝනිසෝමනසිකාරය තරම් දෙයක් තථාගතයන් වහන්සේ ගේ බුදු නුවණින්වත් දකින්නෙ නැහැ” කියල.

එහෙනම් අපට පේනවා නුවණින් විමසීමේ හැකියාව හෙවත් යෝනිසෝමනසිකාරය කියන කාරණය අපේ ජීවිතවලට ධර්මාවබෝධය පිණිස පුදුමාකාර උපකාරයක් සලසනවා. ඒක ඉර්ධිපාදයක්. විමංසා ඉර්ධිපාදය කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය තුළ විස්තර කරල තියෙන්නෙ මේ යෝනිසෝමනසිකාරයට ම යි. බොජ්ඣංග ධර්ම විතරක් නෙවෙයි, ධම්මානුපස්සනාවට අයිති පංචනීවරණ ප්‍රභාණය කරන්න තියෙන්නෙත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතු ව යි. ආයතන හයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මුලා වෙන්නෙ නැතුව මේ ආයතන හයේ සැබෑ තත්වය අවබෝධ කරගන්න තියෙන්නෙත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතු ව යි. ඊ ළඟට සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම, වතුරාර්ය සත්‍ය කියන ධම්මානුපස්සනාවට අයිති සියළුම කොටස් දියුණු කරන්න තියෙන්නෙත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව ම යි.

# ඉරියාපට් භාවනාව

## II

### ඉරියාපට් භාවනාවෙන් සමාධියට

**I. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාව කරන කෙනෙක් ඉරියව් පැවැත්විය යුත්තේ කොයි ආකාරයෙන් ද ?**

මේක ඉතාම වැදගත් දෙයක්. ආනාපානසති භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් පමණක් පුරුදු කරන්න කියල යි. ඒ නිසා අපි හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ දී ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න හොඳ නැහැ. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ දී ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න හොඳ නැහැ. සක්මන් කරද්දී ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න හොඳ නැහැ. සමහර විට කෙනෙක් හොඳට ආනාපානසති භාවනාව තුළ සමාධිය දියුණු කරල භාවනාවෙන් නැගිටල ඇවිදගෙන යද්දී හුස්ම රැල්ලට හිත යොමු කළොත් එයාට සමාධිය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් නිදාගෙන ඉන්නකොට හුස්ම රැල්ලට හිත යොමු කළොත් සමාධිය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි ඒක කළ යුතු නැහැ.



මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි ව ම දේශනා කරල තියෙනවා, **“නිසිදහි පල්ලංකං ආතුපිත්වා උජුං කායං පතිධාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා”** පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වෙලා තමාගේ කය සෘජුව තබාගෙන මනා අවධානයකින් යුතුව භාවනා අරමුණ කෙරෙහි හිත පිහිටුවා ගන්න කියල. ඒ නිසා අපි බුදුරජාණන් වහන්සේවත් ඉක්මවල ගිහිල්ලා “ආ...ඕකෙ ඔහොම තිබ්බට හැම ඉරියව්වකම ඕක කරන්න පුළුවන්” කියල කරන්න යන්න හොඳ නැහැ. මොකද, භාවනාව සම්බන්ධයෙන් මේ ලෝකෙ පරතෙරට ගියේ බුදුරජාණන් වහන්සේ යි. ඒ නිසා භාවනා කරද්දි අපි නිතරම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අනුශාසනාව ගැන ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගෙන උන්වහන්සේ වදාළ ආකාරයට ම භාවනා වඩන්න ඕන. අනාපානසති භාවනාව කරන කෙනෙකුට අනෙක් ඉරියව්වල දී වෙනත් භාවනාවක් පුරුදු කරන එක බොහෝම හොඳ යි. ඒකෙදි තමන්ට පුළුවන් නම් තමන් ගෙ ඉරියව් කෙරෙහි හොඳට සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉරියාවට භාවනාව දියුණු කරන්න ඒ තුළ හොඳට සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

ඇත්ත වශයෙන්ම අපි උපන් දා ඉඳල නිදාගෙන හිටිය, හිටගෙන හිටිය, ඇවිදගෙන ගියා, ඉඳගෙන හිටිය, නමුත් මේ ඉරියව් තුළ සිහිය පිහිටුවල සිත දියුණු කරන්න පුළුවන් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට කියල දෙනකල් ම අපි කවුරුවත් ඒ ගැන දැනගෙන හිටියේ නැහැ.

අපි කළේ එක්කෝ ඇවිදගෙන යනවා නම්, ඇහෙත් දැකපු ප්‍රිය මනාප රූප, කණට ඇහිව්ව ප්‍රිය මනාප ශබ්ද, නාසයට දැනිව්ව ප්‍රිය මනාප ගඳ සුවඳ, දිවට දැනිව්ව ප්‍රිය මනාප රස, කයට දැනිව්ව ප්‍රිය මනාප පහස කියන මේ පංච කාම අරමුණු ගැන හිත හිතා තමයි ඇවිදගෙන ගියේ. සමහර විට අපි ඇවිදගෙන යද්දි ප්‍රිය මනාප දේවල් ගැන සිහි කර කර තනියෙන් හිතා වෙච්ච සිහින ලෝක මව මවා ඇවිදගෙන යනවා. නමුත් ඒ තුළ පෝෂණය

වෙන්නෙ කාමච්ඡන්ද නිවරණය කියල අපි කවුරුවත් දැනගෙන හිටියේ නැහැ.

එක්කෝ අපි ඇවිදගෙන යද්දි අපි අකමැති අමනාප රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස කියන පටිස අරමුණු සිහි කර කර හිතෙත් බැන බැණ ව්‍යාපාද නිවරණය පෝෂණය කරමින් තමයි ඇවිදගෙන ගියේ. එහෙම නැතිනම් අපේ හිත නිදිමතට, අලසකමට යටවෙලා ටීනමිද්ධ නිවරණයට හසු වෙනවා. එක්කෝ සිත නොයෙක් අරමුණු වලට විසිරෙනවා, පසුතැවෙනවා. මේ විදිහට උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයට යට වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හිතේ සැකය ඇතිවෙලා විචිකිචිභා නිවරණයට යට වෙනවා. මේ විදිහට අපි කොහේ බැලුවත් හැම වෙලාවකම ඉරියව් පවත්වල තියෙන්නෙ පංච නිවරණ හිතේ බලපවත්වමිනුයි.

අපි මෙච්චර කාලයක් ඇවිදගෙන ගියා නම් ඇවිදගෙන ගියේ පංචනිවරණ පෝෂණය කරමිනුයි. අපි හිටගෙන හිටිය හැම වෙලාවකම හිටගෙන ඉඳල තියෙන්නෙ පංච නිවරණ පෝෂණය කරමිනු යි. අපි නිදාගෙන හිටිය හැම වෙලාවකම නින්දට යනකල් පංච නිවරණ තමයි පෝෂණය කරමින් ඉඳල තියෙන්නෙ. අපි ඉඳගෙන හිටපු හැම වෙලාවකම ඉඳගෙන ඉඳල තියෙන්නෙත් පංච නිවරණ පෝෂණය කරන ගමන් ම යි. ඒ නිසා ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් විතරක් භාවනා කරල ප්‍රබල සමාධියක් දියුණු කරගන්න අමාරුයි. අපි හිතමු, දවසට පැයක් ඉඳගෙන භාවනා කරනවා කියල. ඊට පස්සේ අපි සිහියෙන් ඉරියව් පවත්වන්නෙ නැත්නම් ඉතිරි පැය විසි තුනේම අපේ හිතේ පංචනිවරණ තමයි පෝෂණය වෙන්නෙ.

ඒ නිසා සතර ඉරියව්වේ දී ම පංචනිවරණ හිතට ඇතුළු වෙන්න නොදී භාවනා අරමුණක සිහිය පවත්වාගන්න අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන. ඒ නිසා මූලිත්ම සක්මන් භාවනාව වගේ භාවනාවක්

පුරුදු කර ගන්නොත් අපට අනෙක් ඉරියව් වලත් සිහිය පුරුදු කරමින් සෑම ඉරියව්වක් තුළම සිහිය පවත්වන්න පුළුවන් මට්ටමට ඉරියාපට භාවනාව දියුණු කරගන්න පුළුවන් වෙනවා.

## 2. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඉරියාපට භාවනාව තුළ සමාධියක් ඇති කරගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න?**

ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉරියාපට භාවනාවේ දී මූලික ඉරියව් හතරක් අපට පෙන්වල දීලා තියෙනවා. ඒ තමයි,

1. ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්ව
2. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව
3. ඇවිදගෙන යන ඉරියව්ව
4. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්ව

මෙන්න මේ ඉරියව් හතරේ දී ම පංචනිවරණ හිතට ඇතුළු වෙන්න ඉඩ නොදී තමන් ගෙ ඉරියව් කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරගෙන මනා සිහියකින් යුතුව ඉරියව් පැවැත්වීම තමයි ඉරියාපට භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ.

සමහරු ගමන් කරන විට “යනවා යනවා” කියල හිතෙන් කියනවා. එහෙමත් නැත්නම් “වම දකුණ” කියල කියනවා. එක්කො “ඔසවනවා ගෙහියනවා තබනවා” කියල කියනවා. මේ ආකාරයට වචනයෙන් කියමින් ඉරියව් වෙනස්වීම තුළ සිහිය පිහිටුවන්න පුළුවන්කමත් තියෙනවා. සමහරු ඒ ක්‍රමයටත් සක්මන් භාවනාව පුරුදු කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානයේ ඉරියාපට භාවනාව තුළදී පෙන්වල දීල තියෙන්නේ තමන් ගෙ කයට හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන මනා සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව ඉරියව් පැවැත්වීම ගැන යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා,

1. ගමන් කරන විට මුළු කයටම හිත පිහිටුවා ගෙන ගමන් කරන බව දැන ගන්නවා. **(ගච්ඡන්තෝ වා ගච්ඡාමිති පජානාති)**
2. නැවතී සිටින විට මුළු කයටම හිත පිහිටුවා ගෙන තමන් නැවතී සිටින බව දැන ගන්නවා. **(ධිතෝ වා ධිතෝමිතිති පජානාති)**
3. ඉදගෙන සිටින විට මුළු කයටම හිත පිහිටුවා ගෙන තමන් ඉදගෙන ඉන්න බව දැන ගන්නවා. **(තිසිත්තෝ වා තිසිත්තෝමිතිති පජානාති)**
4. නිදාගෙන සිටින විට මුළු කයටම හිත පිහිටුවා ගෙන තමන් නිදාගෙන සිටින බව දැන ගන්නවා. **(සයානෝ වා සයානෝමිති ති පජානාති)**
5. ඊළඟට මේ කය යම් යම් ආකාරයකට පවත්වනවා නම් දැන් මේ කය මේ මේ ආකාරයෙන් පවතිනවා කියල මුළු කයටම හිත පිහිටුවා ගෙන දැන ගන්නවා. **(යථා යථා වා පනස්ස කයෝ පණිහිතෝ හොති, තථා තථා නං පජානාති)**

මේ විදිහට ඉරියව් තුළ සිහිය පිහිටුවන්න පුරුදු කළොට පස්සෙ බාහිර අරමුණුවලට හිත විසිරෙන්නේ නැතුව සිහිය දියුණු වෙලා ඒ ඒ ඉරියව් තුළම හිත සමාධිගත වෙනවා. ඒක තමයි ඉරියාපට සමාධිය වෙන්නේ.

ඉරියාපට් භාවනාව පුරුදු කරගන්න කෙනෙකුට බොහොම හොඳයි, තමන් ගෙ ගෙදර ඉඩකඩ තියෙන පුංචි තීරුවක් තෝරාගෙන, දවසේ තමන්ට පහසු වේලාවක් යොදා ගෙන තමන් ගේ ඉරියව් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඒ තීරුව තුළ සක්මන් කරන්න පුරුදු වීම. තමන් ඒ තීරුවේ එක කෙළවරකට ගිහිල්ල හිතට අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්නවා “මේ වෙලාව තුළ මගේ හිත පංච නීවරණවලට වැටෙන්න මම ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ. කායික ඉරියව් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන මනා සිහියෙන් යුතුව ශරීරයේ ඉරියව් වෙනස් වීම නුවණින් දකිමින් මම සක්මන් කරනවා” කියල, එහා කෙළවරට සක්මන් කරනවා. ඊට පස්සේ හොඳ සිහියෙන් යුතුව ආපසු හැරිලා අනෙක් කෙළවරට සක්මන් කරනවා. ඒ හැම වෙලාවක දී ම තමන්ගේ ශරීරයේ ඉරියව් වෙනස්වීම සිහි නුවණින් තේරුම් ගන්නවා. මේ විදහට සක්මන් භාවනාව හොඳින් පුරුදු කරගත්තට පස්සේ මේ කය යම් යම් ආකාරයකින් පවතිනවා ද ඒ සෑම ඉරියව්වක් තුළ දී ම සිහිය පවත්වා ගන්න අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ සක්මන් භාවනාව තුළින් හිතේ එකඟ බවක්, සමාධියක් ඇති කර ගත්තොත් ඒ සමාධිය බොහෝ කාලයක් පවත්වන්න පුළුවන් (සමාධි විරස්ඨිතිකෝ හෝති) කියල. ඒ නිසා භාවනා කරන හැම කෙනෙක්ම සක්මන් භාවනාවක් පුරුදු කරගැනීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා. සක්මනේ සමාධිය ඇති කරගත්තු කෙනෙකුට අනෙක් සෑම ඉරියව්වක් තුළ ම ඒ සමාධිය පවත්වමින් සතර ඉරියව්ව තුළම සමාධිය දියුණු කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

# 12

## ඉරියාපට් භාවනා විදුර්ගභාව

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඉරියාපට් භාවනාව තුළ විදුර්ගභාව වඩන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න ?**

ඇත්තෙන්ම ඉරියාපට් භාවනාව තුළ විදුර්ගභාව වඩන්න නම් ඉරියාපට් භාවනාව තුළ සිහිය පිහිටුවල ඉරියව් පැවැත්ම කෙරෙහි හොඳ අවබෝධයක් ඇති කරගෙන තියෙන්න ඕන. කායික ඉරියව් කෙරෙහි හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගත්තු කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා චේතනාව මුල් කරගෙන මේ ශරීර තුළ සෑම ඉරියව්වක ම වෙනස්වීම සිදුවන ආකාරය හොඳින් තේරුම් ගන්න.

ඇත්තෙන්ම මේ කය සතර මහා ධාතුන්ගෙනුයි හටගෙන තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ පොළොවට පස්වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති පඨවි ධාතුවෙන්, ජලයේ දියවෙලා යන ස්වභාවයට අයිති ආපෝ ධාතුවෙන්, උණුසුම් ස්වභාවයට අයිති තේජෝ ධාතුවෙන්, හමා ගෙන යන ස්වභාවයට අයිති වායෝ ධාතුවෙන් තමයි මේ රූපය හැදිලි තියෙන්නෙ. ඉරියාපට් භාවනාව තුළ දී අපි කායික

ඉරියව්වල වෙනස්වීම දැකිදී මේ සතර මහා ධාතුන් ගෙන් හටගත්තු ශරීරයේ ඉරියව් වෙනස්වීම තමයි අපි තේරුම් ගන්නේ. ඊළඟට මේ කායික ඉරියව්වල වෙනස් වීම ඔස්සේ, විදීමිවල වෙනස් වීම, හඳුනා ගැනීමිවල වෙනස් වීම, චේතනාවේ වෙනස්වීම මෙන්ම සිතේ ඇතිවන වෙනස්කම් ද ඉරියාපට් භාවනාව තුළ හොඳින් සිහිය පිහිටුවාගත් බුද්ධිමත් ශ්‍රාවකයාට තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ කායික ඉරියව්වල වෙනස් වීම ඔස්සේ පංචඋපාදානස්කන්ධය හටගන්න ආකාරයත්, වෙනස්වන ආකාරයත් තේරුම් ගැනීම තුළ මේ ශරීරයේ ඉරියව් පැවැත්ම මුල්වෙලා ක්‍රියාත්මක වන හේතු එල පැවැත්ම මනා කොට තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

මේ ආකාරයට ඉරියාපට් භාවනාව තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදා ගත්තු ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පුළුවන්කම තියෙනවා ඉරියාපට් විදර්ශනාව වඩන්න. සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත්තු මේ කය සතර මහා ධාතුන් වෙනස්වීම නිසා අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... ඉරියව්වල වෙනස්වීම ඔස්සේ යම් විදීමක් හට ගනී ද, ස්පර්ශය ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගත්තු එම විදීම අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... ඉරියව්වල වෙනස්වීම ඔස්සේ යම් හඳුනා ගැනීමක් හට ගනී ද ස්පර්ශය ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගත්තු එම හඳුනා ගැනීම අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... ඉරියව්වල වෙනස්වීම ඔස්සේ යම් චේතනාවක් හට ගනී ද ස්පර්ශය නිසා හටගත් එම චේතනාව අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි ..... ඉරියව්වල වෙනස්වීම ඔස්සේ යම් සිතක් හට ගනී ද, නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගත් එම සිත අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... ඉරියව්වල වෙනස්වීම ඔස්සේ හටගන්නා මේ පංචඋපාදානස්කන්ධය ම දුක යි.... දුක යි.... මම නොවේ..... මගේ නොවේ.... මගේ ආත්මය නොවේ..... වශයෙන් මේ ශරීරයේ ඉරියව් පැවැත්ම මුල්වෙලා හටගන්න පංච උපාදානස්කන්ධය

විදර්ශනා කරන්න පුළුවන්. අන්න ඒක තමයි ඉරියාපට් විදර්ශනාව වෙන්නේ. හැබැයි ඉරියාපට් භාවනාව තුළ විදර්ශනාව වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඉරියව් පැවැත්ම කෙරෙහි හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගත්තු කෙනෙකුට යි.

ඊළඟට ඉරියාපට් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් ඉතාම වැදගත් දෙයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වලා දීල තියෙනවා. අපේ හිතට යම්කිසි බියක්, තැති ගැනීමක් ඇතිවුණ වෙලාවක ඉරියාපට් භාවනාව මුල් කරගෙන ඒ ඒ ඉරියව්ව තුළ දී ම බිය, තැති ගැනීම දුරුකරගන්නා ආකාරය මජ්ඣිම නිකායේ භය භේරව සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරල තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා, යම් ඉරියව්වක සිටින කෙනෙකුට බියක්, තැති ගැනීමක් ඇතිවන අරමුණක් පැමිණි විට ඒ ඉරියව්වේ දී ම භය, තැති ගැනීම දුරු කරගන්න කියල. අපි හිතමු, ඔබ සක්මන් කරගෙන යනකොට භයක්, තැති ගැනීමක් ඇති වුණා. එතකොට ඉදගන්නෙත් නැතුව, නතර වෙන්නෙත් නැතුව, නිදාගන්නෙත් නැතුව, සක්මන් කරන ඉරියව්වේ දී ම සිතේ ඇති වෙච්ච ඒ බියජනක අරමුණ නුවණින් සලකල දුරුකරන්න මහන්සි ගන්න ඕන.

අපි හිතමු, කෙනෙක් නිදාගෙන ඉන්න කොට භයක්, තැති ගැනීමක් ඇති වෙනවා. එතකොට එයා නැගිටින්නෙත් නැතුව, ඉදගන්නෙත් නැතුව, සක්මන් කරන්නෙත් නැතුව, නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ දී ම ඒ බිය, තැති ගැනීම දුරු කරන්න මහන්සි ගන්න ඕන. අනෙක් සෑම ඉරියව්වක දී ම මේ ආකාරයෙන් ම ඉරියව් වෙනස් නොකර බිය, තැති ගැනීම දුරු කරගන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල.

මේක අපට ඉතාම වැදගත් දෙයක්. සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුට බයක්, තැති ගැනීමක් ඇති වුණොත් එයා තමන් ඉන්න ඉරියව්වේ දී ම ඒක ප්‍රභාණය කරන්න මහන්සි ගන්න නැහැ. එක්කො හු කියාගෙන පැනල දුවනවා, එක්කො තමන් කරන්නේ මොකක්ද කියල මතක නැහැ. එහෙම වුණොට පස්සේ එයා ගෙ හිතෙන් ඒ බියජනක අරමුණ දුරුවෙන්න නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ ඒ ඉරියව්වේ දී ම යථා ස්වභාවය හඳුනා ගෙන හිතීන් දුරු කරන්න කියල යි. බියජනක අරමුණ හඳුනා ගෙන, ඒ අරමුණ විදර්ශනා කරද්දී අපේ හිතීන් ඒක බැහැර වෙලා යනවා. ඉරියව්ව භාවනාව දියුණු කරගත්තු කෙනෙකුට මේක ඉතාම පහසු යි.

**2 ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසති භාවනාව හැර අනෙක් භාවනා ක්‍රම, සතර ඉරියව් කුළ දී ම දියුණු කරන්නේ කොහොමද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව හැර අනෙක් බොහෝ භාවනා ක්‍රම සතර ඉරියව්වේදී ම දියුණු කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අපි දන්නවා මෙමිත්‍රී භාවනාව ගැන කියැවෙන කරණියමෙත්ත සුත්‍රයේ දී බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාලා,

**තිට්ඨං වරං නිසින්තෝ වා  
සයානෝ වා යාව තස්ස විගතමිද්ධෝ  
ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය  
බුහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු**

හිටගෙන ඉන්නකොට, ඇවිදගෙන යනකොට, ඉඳගෙන ඉන්න කොට, නිදාගෙන ඉන්න කොට කියන මේ සතර ඉරියව් කුළ දී ම මෙමිත්‍රී විහරණයෙන් වාසය කරන්න කියල. එතකොට

අපට ජේනවා සතර ඉරියව්වේ දී ම මෙමිත්‍රී භාවනාව දියුණු කරන්න පුළුවන් කියලා. අපි හිතමු, ඔබ සියළු සත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, තරහා නැත්තෝ වෙත්වා, දුක් ජීවා නැත්තෝ වෙත්වා, සුව සේ ජීවත් වෙත්වා, ශාන්ත සුවයට පත් වෙත්වා කියල සිහි කරමින් සක්මන් කරනවා. ඊ ළඟට ඔබ නිදාගෙනත් නින්ද යනකල් මේ විදිහට මෙමිත්‍රී භාවනාව වඩනවා. මේ හැම ඉරියව්වක දී ම හිත කුළ මෙමිත්‍රී භාවනාව දියුණු වෙනවා.

අපි හිතමු ඔබ මේ ඇස අනිත්‍ය යි, කණ අනිත්‍ය යි, නාසය අනිත්‍ය යි. දිව අනිත්‍ය යි. කය අනිත්‍ය යි, මනස අනිත්‍ය යි කියල අනිත්‍ය භාවනාව වඩන කෙනෙක් නම් ඔබට පුළුවන් ඒ අනිත්‍ය භාවනාව සක්මන් කරන ගමනක් සිහි කරන්න. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්ව කුළත් සිහි කරන්න. අපි හිතමු ඔබ අසුභ භාවනාව වඩන කෙනෙක් කියල. ඔබට පුළුවන් සතර ඉරියව්ව කුළ දී ම මේ කෙස් පිළිකුල යි. ලොම් පිළිකුල යි. නියපොකු පිළිකුල යි. මේ දත්, සම, මස්, නහරාදී මේ දෙතිස් කුණප කොටස් ම පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් සලකමින් භාවනා වඩන්න.

ඇත්තෙන්ම මේ විදිහට බලන කොට අපට පැහැදිලිව ජේනවා ගිහි ගෙදර ජීවත් වන කෙනෙකුට භාවනා කරන්න ඕන තරම් වෙලාව තියෙනවා කියල. බොහෝ දෙනෙක් කියන්නේ අපට භාවනා කරන්න වෙලාවක් නැහැ, අපට වැඩ තියෙනවා කියල. දැන් බලන්න ගමන් බිමන් යනකොට පුළුවන්කම තියෙනවා පංචනිවරණ හිතට එන්න ඉඩ නොදී භාවනා මනසිකාරයක් සිහි කරන්න. බස් එකේ යන කොට පුළුවන්කම තියෙනවා භාවනා මනසිකාරයක යෙදෙන්න. රාත්‍රී නින්දට යනකල් භාවනා මනසිකාරයක යෙදෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ නිසා උවමනාවක් තියෙනවා නම්, මේ සංසාරෙ හය දකින බුද්ධිමත් හැම කෙනෙකුට ම භාවනාව දියුණු කරල මේ ජීවිතයේ දී ම ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

# සම්පජ්ඣාදි භාවනාව

## 13

### සතිසම්පජ්ඣාදි භාවනාව

#### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සම්පජ්ඣාදි භාවනාව දියුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න ?**

සම්පජ්ඣාදි කියල කියන්නෙ කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණට යි. සතිපට්ඨානයෙන් බැහැර වී සිටින සෑම මොහොතක ම අපේ සිතට කෙලෙස් ඇති වෙනවා. ඒකට හේතුව අපි සතිපට්ඨානයෙන් තොරව ඉන්න හැම වෙලාවකම කල්පනා කරන්නෙ, යෝනි සෝමනසිකාරයෙන් නොවෙයි. අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව යි. අයෝනිසෝමනසිකාරය තුළින් නූපන් කෙලෙස් උපදිනවා, උපන් කෙලෙස් තව තවත් වර්ධනය වෙනවා.

ඒ නිසා අපේ ශරීරයේ සෑම ක්‍රියාවක්ම කෙලෙස් ඇති නොවන ආකාරයට මනා සිහි නුවණකින් යුතුව පවත්වා ගැනීම නිවන් අවබෝධය පිණිස මහන්සි ගන්නා ශ්‍රාවකයාට ඉතාම වැදගත් වෙනවා. ඒ නිසා සම්පජ්ඣාදි භාවනාවේදී කෙරෙන්නෙ කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණින් යුතුව ඉරියව් කෙරෙහි යොමු කළ

බලවත් සිහියකින් යුතුව සිතට කෙලෙස් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී ඉරියව් පැවැත්වීම යි.

සම්පජ්ඣාදි භාවනාවත්, ඉරියාපට්ඨ භාවනාවත් කියන්නෙ එකිනෙකට වෙන් කළ නොහැකි භාවනා ක්‍රම දෙකක්. නමුත් සම්පජ්ඣාදි භාවනාව ඉරියාපට්ඨ භාවනාවේ තවත් දියුණු අවස්ථාවක් හැටියට අපට සලකන්න පුළුවන්. මොකද, සම්පජ්ඣාදි භාවනාව වැඩිය යුතු ඉරියව් රාශියක් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා.

1. **අභික්ඛන්තේ පටිකන්තේ**  
ඉදිරියට යන විට - ආපසු හැරී එන විට
2. **ආලෝකිතේ විලෝකිතේ**  
ඉදිරිපස බලන විට - වට පිට බලන විට
3. **සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතේ**  
අත් පා හකුළන විට - අත් පා දිග හරින විට
4. **සංඝාටිපත්ත වීචර ධාරණේ**  
හික්ෂුවක් නම් දෙපොට සිවුරු, තනි පොට සිවුරු ආදිය පොරොවන විට හා පාත්‍ර දරාගෙන සිටින විට (ගිහි කෙනෙක් නම් ඇඳුම් අඳින විට, කන බොන පිඟන් කෝප්ප පරිහරණය කරන විට)
5. **අසිතේ පිතේ ඛායිතේ සායිතේ**  
ආහාර පාන අනුභව කරන විට, තේ, කෝපි වැනි දෑ පානය කරන විට, රස කැවිලි වැනි දේවල් සපා අනුභව කරන විට හෝ මොනයම් හෝ ආහාරයක් රස විඳින විට
6. **උච්චාර පස්සාව කම්මේ**  
වැසිකිළි කැසිකිළි කරන විට

7. ගමේ ධීවර භිසින්නෙ සුන්දරේ ජාගර්තේ භාසිතේ තුන්හිභාවේ ගමන් කරන විට, නැවතී සිටින විට, වාඩි වී සිටින විට, නිදාගෙන සිටින විට, අවදි වී සිටින විට, කතා බස් කරන විට, නිහඬව සිටින විට

කියන මේ සියළුම කායික ඉරියව්වල දී (සම්පජානකාරී හෝති) සිතට කෙලෙස් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ මනා නුවණකින් යුතුව කායික ඉරියව් පැවැත්ම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්පජ්ඣාඤා භාවනාව තුළින් අපට පෙන්වා වදාළේ.

මේ විදිහට සෑම ඉරියව්වක් කෙරෙහිම සිහිය පිහිටුවලා කෙලෙස් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී, ඉරියව් පවත්වන විට සිතේ සංසිද්ධිමක් ඇති වෙනවා. ඒ ඉරියව් පැවැත්ම මුල් වෙලා සිතේ එකඟ බවක්, සමාධියක් ඇති වෙනවා. ඒක තමයි සම්පජ්ඣාඤා භාවනාව තුළින් වැඩෙන සමාධිය වෙන්නේ.

2. ප්‍රශ්නය

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සම්පජ්ඣාඤා භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන් ද ?

ඇත්තෙන්ම සම්පජ්ඣාඤා භාවනාව තුළ සමථ විදර්ශනා කියන භාවනා දෙකම වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අපි හිතමු, ඔබ සම්පජ්ඣාඤායෙන් යුතුව ගමන් කරනවා, වට පිට බලනවා කියල. එතකොට අපේ ඇසට රූපයක් දකින්න ලැබෙනවා. ඇසට රූපයක් දකින්න ලැබුණේ ඇස යි, රූප යි, විඤ්ඤාණය යි එකතු වීම නිසා. ඒ රූපය තුළ තිබුණ නම් කෙලෙස් ඇති වන ස්වභාවයක් අපේ හිතට කෙලෙස් ඇති වෙනවා. සති සම්පජ්ඣාඤායෙන් යුතු ආර්ය ශ්‍රාවකයා කරන්නේ ඒ රූපය මුල් වෙලා සිතට කෙලෙස් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී ඒ ඒ තැනම විදර්ශනා කිරීම යි.

ඒ රූපය දැක්කේ ඇස යි, රූප යි, විඤ්ඤාණය යි කියන කරුණු තුන එකතු වීම නිසයි. මේ කරුණු තුනේ එකතුවීමට කියනවා ඇසේ ස්පර්ශය කියල. ඒ නිසා ඇස මුල් කරගෙන සැප වේදනා, දුක් වේදනා, දුක් සැප රහිත වේදනා කියන විදීම් ඇති වෙනවා. ඊළඟට ඒ රූපය හඳුනා ගන්නවා. ඒ රූපයට අනුව චේතනා පහළ කරනවා. ඇසින් රූපයක් දැකීමේදී සිදුවන මෙන් මේ ක්‍රියාවලිය මනා සිහි නුවණින් යුතුව තේරුම් ගන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒක විදර්ශනාවට නඟනවා.

- මේ ඇස හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....
- ඇසට පෙනෙන රූප හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....

- ඇසේ හට ගන්න විඤ්ඤාණය හේතුවන් නිසා හට ගත් හෙයින් ද වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....
- ඇස යි, රූපය යි, විඤ්ඤාණය යි එකතු වීම ඇසේ ස්පර්ශය හේතුවන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....
- ස්පර්ශය නිසා ඇති වන විදීම හේතුවන් නිසා හට ගත් හෙයින් ද වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....
- විදින රූප හඳුනා ගැනීම හේතුවන් නිසා හටගත් හෙයින් ද වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....
- හඳුනා ගත් රූපයට අනුව චේතනා පහළ වීම හේතුවන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....
- රූප කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම හේතුවන් නිසා හටගත් හෙයින් ද වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි.....

මෙන්න මේ ආකාරයට ඇස තුළ හටගත් පංච උපාදානස්කන්ධ ක්‍රියාවලිය බෙදාගෙන විදර්ශනා කරදී, ඇසෙන් දකින රූපය මුල් වෙලා සිතට කෙලෙස් ඇති වෙන්න නැතුව ඒ ඒ තැනම කෙලෙස් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා. ඒක තමයි සම්පජ්ඣේ විදර්ශනා භාවනාවේ දී සිදු වෙන්න.

මේ විදිහට අපි වටපිට බලද්දී, කැම බීම කද්දී, වැසිකිළි කැසිකිළි කරද්දී, අත් පා දිග හරිද්දී, හකුළද්දී කියන ශරීරයේ සිදුවන සෑම ක්‍රියාකාරීත්වයක් ම මුල් වෙලා ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන මේ ඉන්ද්‍රියන් ඔස්සේ සිතට කෙලෙස් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී ඒ ඒ තැනම මේ ආකාරයෙන් ඇසට පෙනෙන රූප, කණට ඇසෙන ශබ්ද, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දැනෙන රස, කයට දැනෙන පහස, මනසට දැනෙන අරමුණු කියන මේව විදර්ශනා වඩනවා නම් සිතෙහි කෙලෙස් ඇතිවීම ඒ ඒ තැනම වලක්වා ගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි සම්පජ්ඣේ විදර්ශනා භාවනාවෙන් සිද්ධ වෙන්න.

සති සම්පජ්ඣේ දියුණු කරන්න නම් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන මේ ඉන්ද්‍රියන් හොඳින් සංවර කරගෙන තිබීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා. නන්ද භාමුදුරුවන් ගෙ ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන අංගුත්තර නිකායෙ නන්ද සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතා ම ලස්සනට පෙන්වල දීල තියෙනවා. “මහණෙනි, නන්දයන් ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන මේ ඉන්ද්‍රියන් රැක ගන්න මෙන්න මේ විදිහට යි” කියල.

නන්ද භාමුදුරුවෝ හැම දිශාවක් දිහා ම බලන්න මේ දිශාව බැලීම මුල් කරගෙන මගේ හිතට රාග, ද්වේශාදී ලාමක කෙලෙස් ඇති වෙන්න මම ඉඩ දෙන්න නැහැ කියල, බලවත් සිහියක් ඒ දෙසට යොමු කරගෙන කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණකින් යුක්ත ව යි කියල.

මේ විදිහට සෑම ක්‍රියාවක් කෙරෙහි ම කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ විරියෙන් යුතුව (ආතපී), කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණින් යුතුව (සම්පජානෝ) බලවත් සිහියකින් යුතුව (සතිමා) පවත්වන්න පුළුවන් නම් සති සම්පජ්ඣේ භාවනාව වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය දක්වාම දියුණු කරගන්න අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා.



# මරණසනී භාවනාව

## 14

### වීරිය වැඩෙන මරණ සනිය

#### 1. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධර්ම මාර්ගයේ හැසිරෙන බොහෝ දෙනෙකු තුළ භාවනාවක් එක දිගට දියුණු කරගෙන යන්න තරම් වීරිය නැති බව පෙනෙන්නට තියෙනවා. ධර්මයේ හැසිරෙන ශ්‍රාවකයෙක් වීරිය වර්ධනය කරගන්නෙ කෙසේ ද ?**

ඇත්තෙන්ම ධර්මයේ හැසිරෙන ශ්‍රාවකයෙක් තුළ තිබිය යුතු වැදගත්ම දෙයක් තමයි වීරිය කියල කියන්නේ. මේ වීරිය ඉර්ධිපාදයක් හැටියට යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල තියෙන්නේ. ධර්මයේ හැසිරෙන ශ්‍රාවකයා තමන් ගේ ජීවිතය තුළ හටගන්න ලාමක අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරල කුසල ධර්මයන් දියුණු කරගැනීම පිණිස හතර ආකාරයකින් වීරිය කරන්න ඕන.

1. උපන් අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස වීරිය කරන්න ඕන.
2. නූපන් අකුසල ධර්මයන් නූපදවීම පිණිස වීරිය කරන්න ඕන.

3. නූපන් කුසල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම පිණිස වීරිය කරන්න ඕන.
4. උපන් කුසල ධර්මයන් පවත්වා ගැනීමටත්, අමතක නොවීම පිණිසත් බොහෝ සෙයින් වඩා වර්ධනය කරගැනීම පිණිසත් වීරිය කරන්න ඕන.

මෙන්න මේ ආකාරයට තමන් තුළ හටගෙන තිබෙන රාග, ද්වේශ, මෝහාදී අකුසල ප්‍රභාණය කරල සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී කුසල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම පිණිස කරන වීරිය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරිය හැටියට යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙන්නේ. ධර්මයේ හැසිරෙන ශ්‍රාවකයෙකුට වීරිය නැතුව මේ ධර්ම මාර්ගයේ දියුණුවක් කරා යන්න බැහැ. බොහෝ දෙනෙක් හතුව පිපෙනවා වගේ, අපි කොහොම හරි ඉක්මනින්ම නිවන් දකිනවා කියල බණ, භාවනා කරන්න පටන් ගන්නවා. ටික දවසයි, ඊට පස්සේ භාවනා කිරීම අතහැරල “ඕව වැඩක් නැහැ” කියල බැණ බැණ යනවා. මේක වෙන්නේ වීරිය නැති වුණා ම යි.

ධර්මයේ හැසිරෙන කෙනෙකුට බණ, භාවනා කටයුතු පටන් ගන්න වීරියක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකට තමයි **ආරම්භ ධාත** කියන්නේ. ඊළඟට ඒ භාවනාව එක දිගට කරගෙන යන්න වීරියක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒක තමයි **තික්ඛම ධාත** කියන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි තමන් ගෙ අරමුණ මුදුන්පත් වෙනකම් ම ඒ වීරිය අත් නොහැර අවසානයක් දක්වා පවත්වාගෙන යන්න ඕන. ඒකට තමයි **පරක්කම ධාත** කියල කියන්නේ.

ඇත්තෙන්ම මේ වීරිය අපේ ජීවිතය තුළ ඇති කර ගන්න නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ බුද්ධ දේශනා කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගෙන ඒ ධර්මය තුළින් කියැවෙන මේ සංසාර භය ගැන සිහි කරන්න ඕන. කර්මානුරූපව සත්වයා උපතක් කරා යන

ආකාරය, නිරයේ ස්වභාවය, තිරිසන් ලෝකයේ, ප්‍රේත ලෝකයේ ස්වභාවය ආදී මේ සංසාරෙ තියෙන භයානක ස්වභාවය සිහි කරන්න, සිහි කරන්න අපේ ජීවිතයට සංසාර බයක් ඇති වෙනවා. මමත් මේ දුක් සහිත සංසාර ගමනට වැටිලි ඉන්න කෙනෙක් කොහොම හරි මේ සංසාර දුකින් නිදහස් වෙන්න වීරිය කරන්න ඕන කියල.

ඊළඟට වීරිය වර්ධනය කරගන්න පුළුවන් භාවනාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දුන්නා. ඒ තමයි, මරණසති භාවනාව. මරණසති භාවනාව වඩද්දී තමන් මේ ලැබිල තියෙන දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතය කොයි වෙලේ විනාශ වෙලා යයි ද දන්නෙ නැහැ. ඊට කලින් වීරිය කරල මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න ඕන කියල ධර්මයේ හැසිරෙන්න උනන්දුවක්, වීරියක් ඇති වෙනවා. මෙන්න මේ විදිහට තමයි උත්සාහයෙන්, වීරියෙන් යුතුව මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න සුදුසු ආකාරයට ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, බල ධර්මයන් අපේ ජීවිතය තුළ ඇති කරගන්න තියෙන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා, මේ මුළු ධර්මස්කන්ධයම කැටිකරල තනි වචනයක් තුළට ඇතුල් කරනව නම්, ඒ තනි වචනය අප්‍රමාදී බව යි කියල. ඒ විතරක් නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවසාන බුද්ධ වචනය පවා උනේ **අප්පමාදේන සම්පාදේන** අප්‍රමාදීව කුසල ධර්මයන් දියුණු කරන්න මහන්සි ගන්න කියන පණවිඩය යි. ඒ නිසා නිවන් මගේ ගමන් කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයන්ට වීරිය ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

## 2. ප්‍රශ්නය

### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මරණසති භාවනාව වඩන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න ?

ඇත්තෙන්ම මේ මරණසති භාවනාව වඩන ආකාරය ගැන බුද්ධ දේශනා ඇසුරෙන් ම පැහැදිලි කරගන්න ඕන. මොකද බොහෝ දෙනෙක් මරණසති භාවනාව වැරදි විදිහට තමයි තේරුම් අරගෙන තියෙන්නෙ.

සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක් ජීවිතය අනියත යි, මරණය නියත යි කියල නැවත නැවත සිහි කරද්දී පංචනීවරණ යටපත් වෙලා ඒ තුළම හිත එකඟ වෙලා සමාධියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මරණසති භාවනාව තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අදහස් කරල තියෙන්නෙ හිත එකඟ කරගැනීම නෙවෙයි, වීරිය වර්ධනය කරගැනීම යි. මරණසති භාවනාව ගැන තේරුම් ගනිද්දී අපට උපකාර කරගන්න පුළුවන් සූත්‍ර දේශනා දෙකක් අංගුත්තර නිකායේ සදහන් වෙනව. පළවෙනි එක පද්ම මරණසති සූත්‍රය. දෙවෙනි එක තමයි දුතිය මරණසති සූත්‍රය. ඒ දේශනාවලට අනුව මරණසති භාවනාව කියන්නෙ මොකක් ද කියල අපි පැහැදිලි කරගන්න ඕන.

පද්ම මරණසති සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලා හය නමකගෙන් අහනවා, “මහණෙනි, ඔබලා මරණසති භාවනාව වඩන්නෙ කොහොම ද ?” කියල.

එක හික්ෂුවක් පිළිතුරු දෙනවා, “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම නම් මරණසති භාවනාව වඩන්නෙ මට එක රැයක් දවලක් ජීවත් වෙන්න ලැබුණොත් ඒ ඇති. මම ඒ කාලය තුළ ධර්ම මාර්ගයේ හැසිරිලා බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරගන්න මහන්සි

ගන්නවා” කියල. ඊළඟ හික්ෂුව කියනවා, “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට නම් එක දවල් කාලයක් ජීවත් වෙන්න ලැබුණොත් ඇති. මම ඒ කාලය තුළ ධර්මයේ හැසිරිලා බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරගන්නවා” කියල. එතකොට ඊළඟ හික්ෂුව කියනවා, “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට නම් මට නම් දවසකට සෑහෙන ප්‍රමාණයේ පිණිඳිපාතය වළඳන වෙලාවක් ජීවත් වෙන්න ලැබුණොත් ඇති. මම ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරගන්න මහන්සි ගන්නවා” කියල. එතකොට අනෙක් හික්ෂුව කියනවා, “මට නම් භාග්‍යවතුන් වහන්ස, බත් පිඬු හතරක් පහක් වළඳන වෙලාවක් ජීවත් වෙන්න ලැබුණොත් ඇති. මම ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරගන්න මහන්සි ගන්නවා” කියල.

ඊළඟට අන්තිම හික්ෂුව දෙනමගෙන් එක හික්ෂුවක් කියනවා, “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට නම් බත් පිඬුක් වළඳන කාලයක් ජීවත් වෙන්න ලැබුණොත් ඇති. මම ඒ කාලය තුළ ධර්මයේ හැසිරිලා බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරන්න මහන්සි ගන්නවා” කියල. ඊළඟ හික්ෂුව කියනවා, “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම නම් මේ හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්න තරම් සුළු වෙලාවක් ජීවත් වෙන්න ලැබුණොත් ඇති. මම ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරන්න මහන්සි ගන්නවා” කියල.

මේ හික්ෂුව වහන්සේලා හය නමගෙන් ම මරණසති භාවනාව වඩන හැටි අහපු බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, “මහණෙනි, අර මුලින් කියපු හික්ෂුව හතර දෙනා ම ප්‍රමාද යි. කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමට ඒ අයගේ විරිය බලවත් නැහැ. නමුත් අර අන්තිමට කියපු හික්ෂුව දෙනම ගේ මරණසතිය වැඩිම නම් කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස බලවත්. ඒ හික්ෂුව දෙනම අප්‍රමාදී අය” කියල.

ඊළඟට අංගුත්තර නිකායේ දුතිය මරණසති සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාමත් ලස්සනට මරණසති භාවනාව වඩන ආකාරය විස්තර කරල තියෙනවා. උන්වහන්සේ වදාළා, දවල් කාලය ගෙවිල රාත්‍රිය එද්දී ඒ හික්ෂුව සිහි කරනවා, “සර්පයෙක් දුෂ්ඨ කරල මගේ ජීවිතය නැති වෙන්න පුළුවන්. පය පැකිලිලා වැටිල මම මරණයට පත්වෙන්න පුළුවන්. වැළඳු අභාරය දිරවා ගන්න බැරුව මම මරණයට පත්වෙන්න පුළුවන්. වාතය කිපීමෙන්, සෙම කිපීමෙන්, පිත කිපීමෙන් මම මරණයට පත්වෙන්න පුළුවන්. මේ කොයි ආකාරයකට හෝ මම මරණයට පත් වුණොත් රාග, ද්වේශ, මෝහාදී ලාමක අකුසල ධර්මයන් එක්ක ද මම මරණයට පත් වෙන්නෙ කියල විමසලා බලනවා. බලද්දී තමන් බයක් ඇති කරගන්නවා මේක නම් මට අනතුරක්. ඒ නිසා අකුසල් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස මම විරිය කරනවා” කියල, ධර්මයේ හැසිරීම පිණිස බලවත් උත්සාහයක්, විරියක්, කැමැත්තක් ඇති කරගන්නවා.

මේ විදිහට රාත්‍රිය ගෙවිල දවල් කාලය එළඹෙද්දී ආයෙමත් ඒ හික්ෂුව සිහි කරනවා “ඊයේ රැ නම් මම බේරුණා. නමුත් අද දවල් කාලයේ මේ මේ ක්‍රම වලින් ඕනෑම ආකාරයකට මරණයට පත්වෙන්න පුළුවන්. අද දහවල් මම මරුණොත් ලාමක රාග, ද්වේශ, මෝහාදී අකුසල ධර්මයන් සමඟ නේ ද මට මැරෙන්න සිද්ධ වෙන්නෙ” කියල. “ඒ අකුසල් තිබීම මට අනතුරක්. ඒ අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස මම විරිය කරනවා” කියල ධර්මයේ හැසිරෙන්න බලවත් විරියක් ඇති කරගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, මේ ආකාරයකට මරණසති භාවනාව වඩන හික්ෂුව කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස හිස ගිනි ගත්තු කෙනෙක් ඒ ගින්න නිවන්න යම් මහන්සියක්, විරියක් ගන්නවා ද ඊටත් වඩා මහන්සියක්, විරියක් ඇති කරගන්න කියල. මෙන්න මේ ආකාරයට මරණසති භාවනාව වඩන කොට තමයි සංසාර දුකෙන් නිදහස්වීම පිණිස බලවත් විරියක් ඇති කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නෙ.

# අසුභ භාවනාව

## 15

### රාගය යටපත් වන අසුභය

#### 1. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ජීවිතයේ දී ම නිවන් දකින්න කැමති ආර්ය ශ්‍රාවකයකු විසින් අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු භාවනාවක් තියෙනවා ද ?**

ඇත්තෙන්ම මේ ජීවිතයේ දීම නිවන් දකින්න කැමති ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු විසින් අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු භාවනා ක්‍රම පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේ ගිලාන සූත්‍රයේ දී පෙන්වා දී තිබෙනවා.

#### 1. කායේ අසුභානුපස්සි

මේ කය අසුභ වශයෙන්, පිළිකුල් වශයෙන් දැකීමේ භාවනාව.

#### 2. ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා

ගන්නා ආභාරය පිළිකුල් වශයෙන් සිහි කිරීම.

#### 3. සබ්බලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤා

සියලුම ලෝකයන් කෙරෙහි නො ඇලී වාසය කිරීම

#### 4. සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සවඤ්ඤා

සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීම.

#### 5. මරණසති

මරණසති භාවනා වැඩීම.

ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන ගිහි ශ්‍රාවකයෙක් හෝ පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන පැවිදි ශ්‍රාවකයෙක් හෝ මේ ජීවිතයේ දී නිවන් අවබෝධ කරන්න කැමති නම් මෙන්න මේ භාවනා ක්‍රම පුරුදු කරන්න ඕනෑ.

ඇත්තෙන්ම පිළිකුල් භාවනාව ගැන යමක් කියන්න ඕනෑ. මොකද, බොහෝ දෙනෙක් මේ පිළිකුල් කියන වචනයටත් බය යි. ඒකට හේතුව තමයි මේ කය කෙරෙහි සුභ වශයෙන්, සැප වශයෙන් බැලීමේ වැරදි ආකල්පය. පිළිකුල් භාවනාව කරනව කියල අපි කරන්නේ හිතීන් මවාගත්තු අප්පිරියාවක් සිහි කිරීම නෙවෙයි. මේ ශරීරයේ ඇත්ත ම ස්වභාවය නුවණින් විමසා බැලීම යි.

මේ ශරීරයේ ඇත්තම ස්වභාවය තමයි අපි කැමති වුණත් නැතත් මේ ශරීරය අනිත්‍ය යි. මේ ලෝක ධාතුවේ කාටවත් ඒක නිත්‍ය කරන්න බැහැ. අපි කැමති වුණත් නැතත් මේ ශරීරය දුකට යි අයිති. ඒක සැපයක් කියලා හේතු සහිතව කිසි කෙනෙකුට ඔප්පු කරන්න බැහැ. අපි කැමති වුණත් නැතත් මේ ශරීරය පිළිකුල් ස්වභාවයෙන් යුක්ත යි. නොයෙක් ලෙඩ රෝග හටගන්න, දුගඳ හමන, කුණුවෙලා, පොළොවට පස්වෙලා යන ස්වභාවයෙන් යුක්ත යි. ඒක වෙනස් කරන්න බැහැ. හැබැයි අපි මේ කයේ ඇත්ත ස්වභාවය නුවණින් විමසල අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නෙ නැතිව නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ ඉන්න නිසයි, අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වෙලා යද්දි අපි දුක් වෙන්නෙ. සැප සඤ්ඤාවේ ඉන්න නිසයි දුක් දේ දුක්වෙලා

යද්දී අපට දුක් වෙන්න සිදු වෙන්න. ආත්ම සඤ්ඤාවේ ඉන්න නිසයි අනාත්ම දේ අනාත්ම වෙලා යද්දී අපට දුක් වෙන්න සිදු වෙන්න. සුභ සඤ්ඤාවේ ඉන්න නිසයි අසුභ දේ අසුභ වෙලා යද්දී යථාර්ථයට මුහුණ දෙන්න බැරුව දුක් වෙන්න සිදු වෙන්න.

නමුත් මේ ජීවිතයේ ඇත්ත ස්වභාවය නුවණින් විමසලා අවබෝධ කරගත්තු ආර්ය ශ්‍රාවකයාට ලෝක ධර්මකාවය ඉදිරියේ කම්පා නොවී, උපේක්ෂාවෙන් ඒකට මුහුණ දෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා පිළිකුල් භාවනාව වැඩිමෙන් ජීවිතයට ඉතාම යහපතක් සැලසෙනවා.

**2 ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා පවා ගිහි අයට අසුභ භාවනාව වඩන්න එපා කියල අනුශාසනා කරනව නේ ද ?**

ඇත්තෙන්ම යම්කිසි කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වේශයෙන් ඉදගෙන “අසුභ භාවනා වඩන්න එපා! ගිහි ජීවිත අවුල් වෙයි” කියල අනුශාසනා කරනව නම් එයා බුදුරජාණන් වහන්සේ ව සරණ ගිය ශ්‍රාවකයෙක් වෙන්න බැහැ. එයා ශ්‍රාවක වේශයෙන් ඉන්න මාරයෙක් හැටියට යි අපි සලකන්න ඕන.

ඇත්තෙන්ම ඔය අසුභ භාවනාව, එහෙමත් නැත්නම් පිළිකුල් භාවනාව වැඩුවා කියල කෙනෙකුට ගිහි ජීවිතය එපාවීමක් සිද්ධ වෙන්න නැහැ. අසුභ භාවනාව කියන්නේ සමට භාවනාවක්. මේ ශරීරයේ තිබෙන දෙතිස් කුණප කොටස් අසුභ වශයෙන්, පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් විමසමින් ඒවායේ යථා ස්වභාවය සිහි කරද්දී ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ සිත අසුභය කෙරෙහි ඇලෙන්නෙන් නැතුව, ඒ කෙරෙහි ගැටෙන්නෙන් නැතුව උපේක්ෂාවට පත්වෙනවා.

අසුභ භාවනාව නිරන්තරයෙන් ප්‍රගුණ කරන කෙනෙකුට පුළුවන් ඒ තුළින් සමාධියක් ඇති කරගන්න. සමාධිය කියන්නේ මේ පංචකාමයන් ගෙන් කිසි දිනෙක ලබන්න බැරි තරම් ප්‍රීතියක් සැපයක් දැනෙන පංචකාමයන්ට අයිති නැති නිරාමිස සැපයක්.

ඒ නිසා කවුරුහරි අසුභ භාවනාව කියන වචනය දිහා බලල, උඩින් පල්ලෙන් අතගාලා “හා! හා! ගිහි අය අසුභය වඩන්න එපා! ගිහි ජීවිත එපා වෙයි” කියල කියන්න පුළුවන්. එයා භාවනාව ගැන දන්න කෙනෙක් නොවෙයි. අසුභය කියන එක ඔව්වර පිළිකුල් නම්, ජීවිතය විනාශ වෙලා යන භයානක දෙයක් නම් රෝහල්වල හෙදියන් නොසිටිය යුතුයි. වෛද්‍යවරු වෛද්‍ය වෘත්තියේ නො යෙදිය යුතුයි. කිසිවෙක් මළමිනී කපමින්, මළමුත්‍රා අතගාමින් ලෙඩුන් හට උපස්ථාන නොකළ යුතු යි. මොකද, මේ ඇස් දෙක පියාගෙන විනාඩි දහයක් පහළොවක් අසුභය සිහි කළාම ගිහි ජීවිත එපා වෙලා, පවුල් කඩාකප්පල් වෙනව නම් හැමදාම මළමුත්‍රා අතගාන මළමිනී කපන අය සියලු දෙනා ගේ ම පවුල් ජීවිත අසාර්ථක වෙන්න ඕන. මොකද, ඒ අය අසුභ දේවල් ඇස් දෙකෙන්ම දකිනවා.

අසුභය වැඩුවා කියල එහෙම ජීවිතය එපා වෙන්න නැහැ. ප්‍රඥාව දියුණු කරල වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කිරීමෙන් ම යි කෙනෙක් ජීවිතය ගැන අවබෝධයෙන්ම කලකිරෙන්න. ඒ නිසා අසුභ භාවනාව ගැන බොහෝ දෙනෙක් තුළ තියෙන මිත්‍යා මත සියල්ලම අයිත් කරගන්න ඕන.

**3. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ශරීරයේ තියෙන කොටස් වෙන් කර කර අසුභ භාවනාව හෙවත් පිළිකුල් භාවනාව වඩන්නෙ කොහොම ද ?**

ඇත්තෙන්ම අසුභ භාවනාව වඩන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම ලස්සන උපමාවකින් **මහා සතිපට්ඨාන** සූත්‍රයේ පෙන්වල දීල තියෙනවා. දෙපැත්තෙ කට තියෙන මල්ලක මුං, මෑ, කවුපි, කඩල, වී, තල ආදී ධාන්‍ය වර්ග පුරවල තියෙනවා. ඇස් පෙනෙන මනුස්සයෙක් මොකද කරන්නේ ? මේ මල්ල ලිහල ධාන්‍ය ටික එළියට අරගෙන ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් ගොඩ ගහනවා. මේ තමයි මෑ, මේ තමයි කවුපි, මේ තමයි කඩල, මේ තමයි වී කියල.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මෙන්න මේ ආකාරයෙන් ආර්ය ශ්‍රාවකයා මොකද කරන්නේ ? තමන් ගේ ශරීරයේ තියෙන දෙතිස් කුණප කොටස් වෙන් කර කර බලනවා.

එනම්, මේ ශරීරයේ තියෙන,

- කේසා** - හිසේ පිහිටා ඇති, කළු පැහැයෙන් යුතු වූ, පැසී දිරා ගැලවී යන ස්වභාවයෙන් යුතු වූ කෙස් ය.
- ලෝමා** - සම මතුපිට පිහිටා ඇති නිරතුරු දහඩිය සහ කුණු සමඟ තැවරී දුගඳ හමන ලොම් ය.
- හඛා** - අත්වල සහ කකුල්වල ඇඟිලි කෙලවරේ පිහිටා ඇති දිරායන ස්වභාවයෙන් යුතු වූ නියපොතු ය.

**දන්තා** - මුඛය තුළ පිහිටා ඇති කන බොන ආහාර වර්ග රැදීම නිසා කුහර හට ගැනීමෙන් කුණු වන්නා වූ, කුණු කෙළ, මැලියම් ආදිය තැවරීම නිසා නිරතුරු දුගඳ හමන්නා වූ දත් ය.

**තවෝ** - දහඩියෙන් සහ කුණු තැවරීම මගින් නිරතුරු දුගඳ හමන හොරි, දද, වණ, කුෂ්ඨ, බිබිලි ආදිය හටගන්නා වූ රැළි වැටී, පතුරු ගැලවී යන ස්වභාවයෙන් යුතු සම ය.

**මංසං** - සමට ඇතුළතින් පිහිටි තුවාල වූ විට කුණු වී සැරව පිරී යන, කුණු වී පණුවන් හටගන්නා වූ මස් ය.

**හහාරු** - නොයෙක් ප්‍රමාණයෙන් යුතුව මස් අතරින් ශරීරය පුරා විහිදී වැලක් මෙන් සෑම තැනම ගමන් කරන ලේ පිරි ඇති නහර වැල් ය.

**අට්ඨි** - හිස් කබල, බෙල්ලේ ඇට, උරහිස් ඇට, අත් ඇට, ඇඟිලි ඇට, ඉල ඇට කුඩුව, කොඳු ඇට, උකුල් ඇට, කලවා ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, දණ හිස් ඇට, පා ඇට, පා ඇඟිලි ඇට ආදී වශයෙන් පවතින මස් ලේ තැවරී ඇති දිරා යන ස්වභාවයෙන් යුතු වූ ඇට සැකිල්ල ය.

**අට්ඨි මඤ්ජං** - ඇට ඇතුළතින් පවතින කුණු වී යන ස්වභාවයෙන් යුතු වූ ජල්ලි වැනි මෙලෙක් ස්වභාවයකින් පවතින ඇට ලොඳ ය.

- වක්කං -** කුඩා අඹ ගෙඩි දෙකක හැඩයෙන් යුතුව මස් ගුලියක් ලෙස පිහිටා ඇති, ශරීරයේ ලේ තුළ පවතින ජලය පෙරා මුත්‍රා බවට පත්වන, නොයෙක් රෝගයන්ගෙන් කුණු වී නරක් වන වකුගඩු ය.
- හදයං -** ශරීරය පුරා පිළි ගඳින යුතු ලේ ධාතුව පතුරුවා හරින කුණු වී යන ස්වභාවයෙන් යුතු මස් ගොබයක් වන හදවත ය.
- යකනං -** පිළි ගඳින යුතු වූ කුණු වී යන මසින් සෑදී ඇති පපුවෙහි දෙනන අතර දකුණු පස පිහිටා ඇති කැවුණු මස හෙවත් අක්මාව ය.
- කිලෝමකං -** ශරීරය ඇතුළත පිහිටා ඇති සුදු පැහැයෙන් යුතු වූ හදවත හා වකුගඩුව වසා පිහිටියා වූ මස් වැදැල්ලක් වන දළබුව ය.
- පිහකං -** නිල් පැහැයෙන් යුතු වූ කුණු වී යන වස්සෙකුගේ දිවක හැඩයෙන් සකස් වී ඇති හදවත හා අක්මාව වසා පිහිටියා වූ බඩදිව ය.
- පප්ඵාසං -** කුණු වී යන ස්වභාවයෙන් යුතු වූ කවර දෙකක හැඩයකින් සකස් වී ඇති හුස්ම ඉහළ ගන්නා විට පිම්බෙන්නා වූ, හුස්ම පහළ හෙළන විට හැකිලී යන්නා වූ, කුඩා නාලිකා වලින් යුතුව මස් වැදැල්ලකින් සකස් වී පපුව තුළ එල්ලී තිබෙන්නා වූ පෙනහළු ය.

- අන්ටං -** ලේ ඔරුවක දරණ ගසා සිටින හම ගැසු විශාල ගැරඬියෙකුගේ ස්වභාවයෙන් යුතුව බෙල්ලෙන් පටන් ගෙන කුස තුළ දරණ ගැසී ගුද මාර්ගය දක්වා පිරිමින්ගේ ශරීර තුළ රියන් තිස් දෙකක් පමණ දිගින් යුතුවද, කාන්තාවන්ගේ ශරීර තුළ රියන් විසි අටක් පමණ දිගින් යුතුවද, විසි එක් තැනකින් පමණ නැවී දරණ ගැසී පිහිටා ඇති බඩවැල් ය.
- අන්ටි ගුණං -** වැළඳු ආහාර බඩවැල් හරහා ගමන් කොට අසුවී බවට පත්වෙමින් ගමන් කොට එකතු වී රැඳී තිබෙන්නා වූ අසුවී පිරී ඇති අකුණුබහන් හෙවත් මහා බඩවැල් ය.
- උදරියං -** ආහාර පාන කෙල සමඟ මිශ්‍ර කොට සපා ගිල දැමූ පසු බලු වමනයක් පිර වූ මල්ලක් සේ එක්රැස් වී කුස තුළ පවතින බොක්ක හෙවත් ආමාශය ය.
- කර්සං -** වැළඳු ආහාර බඩවැල් හරහා ගමන් කොට දිරවා යාමෙන් පසුව කුණු වූ මැටි පිඩක් සේ ඉතිරි වන අධික දුර්ගන්ධයක් හමන්නා වූ අසුවී ය.
- මන්ට්‍රංගං -** හිස් කබල ඇතුළත පිහිටා ඇති, කුරුම්බා ලොදු ගොඩක් වැනි වූ දඟර ගැසී පවතින මොළය ය.
- පිත්තං -** වැටකොළු කරලක් බඳු හැඩයෙන් යුතු වූ පිත්තාශය තුළ පිහිටා ඇති සකල ශරීරය පුරා පැතිරී ගමන් කරන්නා වූ කහ පැහැයෙන් යුතු වූ දියරයක් වන පිත ය.

**සෙමිහං -** සුදු පැහැයෙන් යුතුව උදර පටලයේ පිහිටියා වූ පෙණ ගොඩකින් යුතුව සෙවළ ගතියෙන් වැගිරෙන සෙම ය.

**පුඩිබෝ -** ශරීරයෙහි තුවාල සෑදීම නිසා ලේ ධාතුව කුණු විමෙන් පසුව කහ පාට දියර ස්වභාවයෙන් සකස් වන සැරව ය.

**ලෝහිතං -** ශරීරය පුරා ගමන් කරන රතු පැහැයෙන් යුතුව පිළි ගඳ හමන දියරයක් වන ලේ ය.

**සේදෝ -** ලවණ සහිත ලුණු වතුරක් වැනි ලෙස හිස් මුදුනේ සිට දෙපතුල දක්වාම සම මතුපිටින් දුර්ගන්ධවත් ලෙස ගලා වැගිරෙන දියර ස්වභාවයෙන් යුතුව දහඩිය ය.

**මේදෝ -** කහ පැහැයෙන් යුතුව වූ, සමටත්, මසටත් අතරින් පිහිටියා වූ තෙල් තට්ටුවක් වැනි තෙල් මන්දය ය.

**අස්සු -** ඇස් ගොඩ තුළින් වැගිරෙන්නා වූ ලවණ සහිත පිළිකුල් සහගත දියරයක් වන කඳුළු ය.

**වසා -** පොල් තෙල් පැහැයෙන් යුතුව ශරීරයෙහි සම මතුපිටින් තෙල් බින්දු මතුවන්නා සේ දහඩිය සමග එක්ව තෙල් ගතියකින් මතුවන වුරුණු තෙල් හෙවත් තෙල් මන්දය ය.

**බේලෝ -** සෙවළ ගතියකින් යුතුව, පෙණ ස්වභාවයෙන් යුතුව මුඛය තුළින් මතුවන පිළිකුල් සහගත දියරයක් වන කෙළ ය.

**සිංඝාණිකා -** සුදු හෝ කහ පැහැයෙන් යුතුව නාසය තුළින් වැගිරෙන පෙණ සහිත ඇලෙන ස්වභාවයෙන් යුතුව පිළිකුල් සහගත සොටු ය.

**ලසිකා -** සුදු පැහැයෙන් යුතුව සෙවළ සහිත දියරයක් ලෙස ඇට සන්ධි අතර තැවරී ඇති ග්‍රීස් වැනි වූ සනකම් දියරයක් වන සඳ මිදුළු ය.

**මුත්තං -** අපචිත්‍ර දියරයක් ලෙස මුත්‍ර මාර්ගය හරහා ශරීරයෙන් බැහැර වන අධික දුර්ගන්ධයකින් යුතුව පිළිකුල් සහගත දියරයක් වන මුත්‍රා ය.

මේ විදිහට එකිනෙක කොටස් වෙන වෙනම පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් විමසා විමසා භාවනා කිරීම තමයි අසුභ භාවනාව කියන්නේ. ඇත්තෙන්ම මේ අසුභ භාවනාව සතර ඉරියව්වෙන් ම කරන්න පුළුවන් භාවනාවක්. අසුභ භාවනාව වැඩිම තුළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සංකප්පයට අයත් නෙක්බම්ම සංකප්පය වැඩිමට විශාල පිටුවහලක් වෙනවා.

පිළිකුල් භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ලබන්න නම් එයා තමන් ගේ ශරීරය ගැන විතරක් නෙවෙයි, බාහිර අය ගේ ශරීර ගැනත් අසුභ වශයෙන්, පිළිකුල් වශයෙන්, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් පිළිකුල් භාවනාව වඩන්න ඕන. මොකද, කෙනෙක් තමන් ගේ කය පිළිකුල් හැටියට දැකල, බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහි සුභ වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් සමහර කෙනෙක් බාහිර අයගේ ශරීර පිළිකුල් වශයෙන් දැක්කත් එයා තමන්ගේ ශරීර දිහා සුභ වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. මේ අවිද්‍යා සහගත ස්වභාවය නැතිවෙලා යන්න නම් තමන් ගේ ශරීරය වගේම තමයි මේ අන් අයගේ ශරීරත්, මේ ඔක්කොම හැදිලා තියෙන්නේ දෙතිස් කුණප කොටස් වලින් කියලා අධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් අසුභ භාවනාව වඩන්න ඕන.



# 16

## අප්‍රසන්න භාවනාවේදී විදර්ශනාවට

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අසුභ භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයකු එම භාවනාව මුල් කරගෙන විදර්ශනාවට වඩන්නේ කොහොම ද ?**

අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් සිටින හැම වෙලාවේ ම අපේ සිත ආශාව විසින් යටපත් කරනවා. ඒ විදිහට හිත රාගයෙන් මැදුනහම විමුක්තියක් හොයන කෙනෙකුට ඒක හරිම පීඩාවක්. අපේ ජීවිතයට ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා නම්, බොහෝ විට ඇතිවෙන්නේ රාගය මුල් කරගෙන. මේ නිසා නිවන් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ඕනෑම කෙනෙක් වැඩිය යුතු භාවනාවක් තමයි අසුභ භාවනාව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ, “මහණෙනි, යමෙක් මේ අසුභ භාවනාව බහුල වශයෙන් ප්‍රගුණ කරයි ද, බොහෝ කොට වඩයි ද ඔහු ගේ සිත රාගයෙන් යටපත් නොවේ. එම නිසා රාගය ප්‍රහාණය කිරීම පිණිස අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතු යි. (අසුභ භාවේතබ්බා රාගස්ස පහානාය)” උන්වහන්සේ වදාලා අසුභ

භාවනාව ප්‍රගුණ කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ රාග සිත කුකුල් පිහාටුවක් ගින්නකට ඇල්ලූ විට හැකිලිලා යනව වගේ හැකිලිලා යටපත් වෙනව කියල. ඒ නිසා විනාඩියක් දෙකක් අසුභ භාවනාව කරල නවත්තන්නේ නැතුව නිරන්තරයෙන් පුරුදු කිරීම තුළ මාර්ග ඵල අවබෝධය කරාම දියුණු කරගන්න පුළුවන්.

ඇත්තෙන්ම අසුභ භාවනාව කියන්නේ නිවන් අවබෝධය දක්වාම දියුණු කරන්න පුළුවන් භාවනා ක්‍රමයක්. අසුභ භාවනාව තුළ විදර්ශනා කරන්න කලින් ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ශරීරයේ තියෙන දෙතිස් කුණප කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන, ඒවායේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමස විමසා බලමින් හිතේ එකඟ බවක් ඇති කරගෙන තියෙන්න ඕන. දෙතිස් කුණප කොටස් අරමුණු කරගෙන සිහිය පිහිටුවා ගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පුළුවන් මේ දෙතිස් කුණප කොටස්වල හට ගැනීමත්, නැතිවීමත් නුවණින් විමස විමසා බලන්න.

ඒ කියන්නේ මේ ශරීරය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගෙන තිබෙන්නේ, ආහාර නැති වීමෙන් මේ ශරීරය අභාවයට පත්වෙලා යනවා. අපි අසුභ වශයෙන් සිහිකරන කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස් ආදී කුණප කොටස් සියල්ලෙන් ම තමයි මේ ශරීරය හැදිල තියෙන්නේ.

මේ විදිහට නුවණින් විමසන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට, ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු මේ ශරීරය, ආහාර නිරුද්ධ වීමෙන් නිරුද්ධ වී යන නිසා අනිත්‍ය යි කියල අවබෝධය ඇති කරගන්න පුළුවන්. නිරතුරු ව ම වෙනස් වෙමින් පවතින නිසා මේ ශරීරය අයිති දුකට යි. තමන් කැමති ආකාරයට මේ ශරීරය පවත්වා ගත නොහැකි නිසා අනාත්ම යි කියල තේරුම් ගන්නත් පුළුවන්.

තවත් ගැඹුරින් මේ ගැන විස්තර කරනව නම්, ආහාර නිසා හටගත්තු දෙතිස් කුණප කොටස් වලින් සැදුන මේ ශරීරය කෙරෙහි සත්වයා ඇලුම් කිරීම නිසා, මේ කය කෙරෙහි ඡන්ද රාගයෙන් ඒ තුළ බැස ගන්නව. මොකද අවිද්‍යා සහගත පුද්ගලයා මේ ශරීරය දෙස බලන්නෙ නිත්‍ය යි, සැප යි, ආත්ම යි කියන සුභ සංඥාව තුළ පිහිටල මුලාවෙන් යුතු ව යි. ඒ නිසා ම මේ ශරීරය කෙරෙහි අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් හිතන සත්වයා මේ කයට ඇලුම් කරනව. මේ කය ගැන සතුටින් කතා කරනවා. ඒ තුළ ආශාවෙන් බැස ගන්නවා. ඒ නිසා රූපය සතුටින් පිළි අරගෙන සතුටින් කථා කරමින් ඒ තුළ ඡන්ද රාගයෙන් බැස ගන්න සත්වයාට රූපය කෙරෙහි බැඳීමක් ඇති වෙනවා. බැඳීම නිසා විපාක පිණිස කර්ම සකස් වෙනවා. විපාක පිණිස කර්ම සකස් වීම නිසා කර්මයට අනුව ආයෙමත් උපතක් කරා යනවා. මෙන්න මේ ආකාරයට මේ ශරීරයට ඇලුම් කිරීම නිසා තමයි, සත්වයා පටිච්චසමුප්පාදයට අනුව ආයෙමත් උපතක් කරා යන්නෙ.

යම්කිසි කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මයේ සඳහන් වන ආකාරයට අසුභ දේ අසුභ වශයෙන් ම සිහි කරන්න දක්ෂ වුණොත්, අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන් ම සිහි කරන්න දක්ෂ වුණොත්, දුක් දෙය දුක් වශයෙන්ම සිහි කරන්න දක්ෂ වුණොත්, මේ ශරීරය තමාගේ වසගයේ පවත්වන්න බැරි අනාත්ම ස්වභාවයෙන් යුක්ත දෙයක් කියල අනාත්ම දෙය අනාත්ම වශයෙන්ම දකින්න දක්ෂ වුණොත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතු ව යි ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ශරීරය දෙස බලලා තියෙන්නෙ.

ඒ නිසා ඔහු ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු දෙතිස් කුණප කොටස් වලින් සැදුණු මේ ශරීරයට ඇලුම් කරන්නෙ නැහැ. මේ ශරීරය සතුටින් පිළිඅරගෙන ඒ ගැන සතුටින් කතා කරන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මේ ශරීරය කෙරෙහි ඡන්ද රාගයෙන් බැස ගන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා බැඳියාමක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. බැඳී යාමක්

නැතිනම් විපාක පිණිස කර්ම සකස් වීමක් නැහැ. විපාක පිණිස කර්ම සකස් වීමක් නැත්නම් නැවත උපතක් කරා යන්නෙ නැහැ. පටිච්චසමුප්පාදය නිරුද්ධ වීම නිසා සංසාර ගමන අවසන් වෙලා යනව.

මෙන්න මේ ආකාරයට තමයි දෙතිස් කුණප කොටස් වලින් සැදුණු මේ ශරීරයට අවිද්‍යා සහගත ව ඇලුණු සත්වයා අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් පෝෂණය කරමින් දිගින් දිගටම සංසාර ගමනේ ගමන් කරන්නෙ. මේ ශරීරය පිළිබඳ තිබෙන අවිද්‍යාව ප්‍රභාණය වීම නිසා තණ්හාව ප්‍රභාණය වීමෙන් තමයි සංසාර ගමන නිරුද්ධ වෙලා යන්නෙ. ඒ නිසා අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරයට අසුභ භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ශරීරයේ තියෙන දෙතිස් කුණප කොටස් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමස විමසා විදර්ශනා වඩන්න ඕන. මේ ආකාරයට අසුභ භාවනාව දියුණු කිරීම තුළ අරහත්වයට පත්වෙලා මේ ජීවිතයේ දී ම සියලු දුකින් නිදහස් වීමේ හැකියාව ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට තියෙනවා.

# ධාතු මහසිකාර භාවනාව

## 17

### ධාතු මහසිකාර සමාධිය

#### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධාතු මහසිකාර භාවනාව කියන්නේ මොකක්ද ?**

ඇත්තෙන්ම, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන්නේ මේ රූපය කෙරෙහි තියෙන අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රහාණය වෙලා යන ආකාරයට මේ ශරීරය දිහා බැලිය යුතු නොයෙක් නොයෙක් ක්‍රම යි. අවිද්‍යා සහගත පුද්ගලයා සාමාන්‍යයෙන් මේ ශරීරය දිහා බලන්නේ ඒකකයක් හැටියට යි. මම, මගේ, මගේ ආත්මය ආදී වශයෙන් ආත්ම දෘෂ්ටියේ පිහිටලා මේ ශරීරය නිත්‍ය යි, සැප යි, සුභ යි, ආත්ම යි කියන අවිද්‍යා සංකල්පවකින් තමයි මේ කය පිළිදරව්‍ය ඉන්නේ. ඒ අවිද්‍යාව නිසා ම යි මේ කය කෙරෙහි එහෙමත් නැත්නම් රූපය කෙරෙහි තණ්හාව හට ගන්නේ.

යම් දවසක මේ කය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන්, අසුභ වශයෙන්, පිළිකුල් වශයෙන්, සතර මහා ධාතූන් වශයෙන් දකින්න අපි දක්ෂ වුණොත් අන්න එදාට මේ

කය කෙරෙහි තියෙන අවිද්‍යාව පහ වෙලා විද්‍යාව පහළ වෙනවා. විද්‍යාව පහළ වුණා නම් ආයෙ මේ කය කෙරෙහි තණ්හාව හට ගන්නේ නැහැ. අන්න ඒ නිසා මේ ශරීරය දිහා බැලිය යුතු තවත් ක්‍රමයක් තමයි, ධාතුමහසිකාර භාවනාව කියන්නේ. ධාතුමහසිකාර භාවනාවේ දී අපි කරන්නේ මේ ශරීරය දිහා බැලිය යුතු මූලික ස්වභාව හතරක් ඔස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළ ආකාරයට නුවණින් විමසමින් බැලීම යි. ඒ තමයි,

1. පඨවි ධාතුව  
පොළොවට පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ
2. අපේ ධාතුව  
ජලයේ දියවෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ
3. තේජෝ ධාතුව  
උණුසුම් ස්වභාවයට අයිති දේ
4. වායෝ ධාතුව  
හමාගෙන යන ස්වභාවයට අයිති දේ

අපේ ශරීරය තුළ තිබෙන මෙන්න මේ සතර මහා ධාතු කොටස් වෙන් වෙන් වශයෙන් ධාතු මහසිකාර භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා නුවණින් විමසමින් බලනවා. මේ තියෙන්නේ කෙස්, කෙස් කියන්නේ පොළොවට පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. මේ තියෙන්නේ ලොම්. ඒකත් පඨවි ධාතුවට ම යි අයිති, මේ තියෙන්නේ නියපොතු පොළොවට පස් වෙලා යන ස්වභාවයට යි අයිති කියමින් මේ ශරීරය හැදිල තියෙන කොටස් බෙද බෙදා බලද්දී අවිද්‍යා සහගතව මම කියලා මේ ශරීරය ඒකකයක් වශයෙන් පිළිගත්තු පිළිගැනීම ඉක්මවල ගිහිල්ල විසුක්කයක් හැටියට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නේ

මේ ශරීරය පොළොවට පස් වෙලා යන කොටස්වල එකතුවක්. ජලයේ දියවෙලා යන කොටස් ගොඩක එකතුවක්. උණුසුම් ස්වභාවයට අයිති කොටස් ගොඩක එකතුවක්. හමාගෙන යන ස්වභාවයට අයිති කොටස් වල එකතුවක් කියල සතර මහා ධාතු හැටියට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඊළඟට ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ සතර මහා ධාතූන් ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමස විමසා බලනවා. මේ සතර මහා ධාතු ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගන්න ආහාර වෙනස්වීමෙන් වෙනස් වෙලා යන අනිත්‍ය වූ ස්වභාවයට අයිති, දුකට අයිති, තමාගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැරි අනාත්ම ස්වභාවයෙන් යුක්ත දෙයක් කියල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ විදර්ශනා කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. මේ විදිහට ධාතු මනසිකාරය වැඩිමෙන් සිතත්, ප්‍රඥාවත් දියුණු වෙනවා. සිතත්, ප්‍රඥාවත් දියුණු වෙනකොට අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සංයුක්ත නිකායේ ධාතු සූත්‍රයේ දී වදාළා, “මහණෙනි, මේ පඨවි ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව කියන සතර මහා ධාතූන් අනිත්‍ය යි. වෙනස් වෙලා යන ධර්මතාවයෙන් යුක්තයි කියල යම්කිසි කෙනෙක් මේවායේ යථා ස්වභාවය ඒ ආකාරයෙන්ම අවබෝධඥානයකින් දැක ගනී ද, දැන ගනී ද ඔහු නිවන් අවබෝධ කිරීමට සුදුස්සෙක් ය” කියල. ඇත්තෙන්ම යම්කිසි කෙනෙක් මේ සතර මහා ධාතූන් ගේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කළා නම් එයා අවබෝධ කරල තියෙන්නෙ පංචජාදානස්කන්ධයට අයිති රූප උපාදානස්කන්ධය යි. ඒ නිසා ධාතු මනසිකාර භාවනාව කියන්නෙ නිවන් අවබෝධය පිණිස වැඩිය යුතු ඉතාම වැදගත් විශේෂිත භාවනාවක් හැටියට අපි තේරුම් ගන්න ඕන.

## 2. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ශරීරයේ තියෙන සතර මහා ධාතූන් වෙන වෙනම බෙදා ගන්නා ආකාරය විස්තර කරන්න ?**

ඇත්තෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතර මහා ධාතු දිහා බලන්න කියල තියෙන්නෙ, හයානක විෂ සහිත සර්පයන් හතර දෙනෙක් දිහා බලනව වගේ. ආසිව්සෝපම සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, මැරෙන්න අකමැති, ජීවත් වෙන්න කැමති පුරුෂයෙකුට ඉතාම දරුණු විෂ සහිත සර්පයන් හතර දෙනෙක් දීල මේ විදිහට කියනවා, “මේ සර්පයෝ හතර දෙනා හොඳට රැක බලා ගන්න. වෙලාවට නාවන්න, කන්න බොන්න දෙන්න, ලෙඩට දුකට බෙහෙත් දෙන්න, නිදිමත වෙලාවට නිදි කරවල බලාගන්න. පොඩ්ඩක් හරි බැරි වුණ ගමන් මේ සර්පයන් හතර දෙනාගෙන් එකෙක් හරි කිපිල දුෂ්ට කරල ඔබ ව මරා දමන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මාරාන්තික වේදනාවකට පත්කරන්න පුළුවන්” කියල.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, සතර මහා ධාතූන් ගේ ස්වභාවයත් හරියට අන්න ඒ විෂසෝර සර්පයන් හතර දෙනා වගේ කියල. අපි කොයිතරම් හොඳින් මේ ශරීරය නාවල, කවල පොවල, නිදි කරවල, සැප පහසුකම් දීල තියාගන්න හැදුවත් පඨවි ධාතුව කිපීමෙන් රෝග හට ගන්නවා. අපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව කියන මේ ධාතු කිපීමෙන් රෝග පීඩා හටගෙන මාරාන්තික දුක්, පීඩා විදින්න සිදු වෙනවා. ඒ නිසා ම මරණයට පවා පත් වෙන්න සිදු වෙනවා. ඒ නිසා මේ ශරීරයේ තියෙන සතර මහා ධාතු දිහා අපි බලන්න ඕන මම, මගේ, මාගේ ආත්මය කියල මූලාවකින් නොවෙයි. විෂ සහිත සර්පයන් හතර දෙනෙක් දිහා බලන ආකාරයට යි.

ඊළඟ එක තමයි මේ ශරීරයේ තියෙන සතර මහා ධාතු කොටස් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙත්වල දීල තියෙන ආකාරයට වෙන වෙනම බෙදා ගන්න ධාතු මනසිකාර භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ. මජ්ඣිම නිකායේ මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාමත් විස්තරාත්මකව සතර මහා ධාතු බෙදල පෙත්වල දීල තියෙනවා.

### පඨවි ධාතුව

පඨවි ධාතුව තමන් තුළත් දකින්න තියෙනවා. බාහිරවත් දකින්න තියෙනවා. තමා තුළ තියෙන පඨවි ධාතුව තේරුම් ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ලක්ෂණ පහක් පෙත්වල දීල තියෙනවා.

1. අජ්ඣන්තං - තමාගේ යැයි සලකන
2. පච්චත්තං - තමා තුළ පවතින
3. කක්ඛලං - තද ගතියෙන් යුතු
4. ඛරිගතං - ගොරෝසු වූ ස්වභාවයට අයිති
5. උපාදින්නං - සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හට ගත්

ඒ තමයි මේ ශරීරය තුළ පවතින

1. කේසා - කෙස්
2. ලෝමා - රෝම කූප
3. නඛා - නියපොතු
4. දන්තා - දත්
5. තවෝ - සම
6. මංසං - මස්
7. නහාරු - නහර වැල්
8. අට්ඨි - ඇට
9. අට්ඨි මිඤ්ජා - ඇට ලොද
10. වක්කං - වකුගඩුව
11. හදයං - හෘදමාංසය

12. යකනං - අක්මාව
13. කිලෝමකං - මහා ප්‍රාචීරය
14. පිහකං - බඩදිව
15. පස්චාසං - පෙනහළු
16. අන්තං - කුඩා බඩවැල්
17. අන්තගුණං - අතුණු බහන්
18. උදුරියං - නොපැසුණු ආහාර
19. කර්සං - අසුවි
20. මත්ථලංගං - හිස් මොළය

### අපෝ ධාතුව

ආපෝ ධාතුව තමා තුළ විතරක් නෙවෙයි තමාගෙන් බාහිරවත් දකින්න ලැබෙනවා. තමා තුළ පවතින ආපෝ ධාතුවේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට ලක්ෂණ පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙත්වල දීල තියෙනවා.

1. අජ්ඣන්තං - තමාගේ යැයි සලකන
2. පච්චත්තං - තමා තුළ පවතින
3. ආපෝ - යම් ජලයක් වේ ද
4. ආපෝගතං - ජලයේ ස්වභාවයෙන් යුතු යමක් වේද
5. උපාදින්නං - සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හට ගත්

එනම් මේ ශරීරය තුළ පවතින,

1. පිත්තං - පිත
2. සෙම්මං - සෙම
3. පුබ්බෝ - සැරව
4. ලෝහිතං - ලේ
5. සේදෝ - දහඩිය
6. මේදෝ - තෙල්මන්ද

- 7. අස්සු - කඳුළු
- 8. වසා - වුරුණු තෙල්
- 9. බේලෝ - කෙළ
- 10. සිංඝානිකා - සොටු
- 11. ලසිකා - සඳුම්දුලු
- 12. මුත්තං - මුතු

ආදී වශයෙන් ආපෝ ධාතු කොටස් දොළහක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා.

### තේජෝ ධාතුව

තේජෝ ධාතුව තමා තුළ විතරක් නෙවෙයි, තමාගෙන් බාහිරවත් දකින්න ලැබෙනවා. තමා තුළ පවතින තේජෝ ධාතුවේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට ලක්ෂණ පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා.

- 1. අජ්කධත්තං - තමාගේ යැයි සලකන
- 2. පච්චත්තං - තමා තුළ පවතින
- 3. තේජෝ - යම් උණුසුමක් වේ ද
- 4. තේජෝ ගතං - උණුසුම් ස්වභාවයෙන් යුතු යමක් වේද
- 5. උපාදින්නං - සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හටගත්

මේ ශරීරයේ පවතින තේජෝ ධාතු කොටස් හතරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා. ඒ තමයි,

- 1. සන්තප්පන තේජෝ ධාතුව  
(අසනීපයක දී) කය තවන උණුසුම් ස්වභාවය
- 2. ජිරණ තේජෝ ධාතුව  
දිනෙන් දින ශරීරය දිරවන උණුසුම් ස්වභාවය

- 3. පරිඛහන තේජෝ ධාතුව  
කය විශේෂයෙන් දවන උණුසුම

- 4. පාවක තේජෝ ධාතුව  
තමා අනුභව කළ ආහාරාදිය දිරවන උණුසුම

ආදී වශයෙන් මේ ශරීරයේ පවතින උණුසුම මූලික කොටස් හතරක් යටතේ දකින්න පුළුවන්.

### වායෝ ධාතුව

වායෝ ධාතුව තමා තුළ විතරක් නෙවෙයි, තමාගෙන් බාහිරවත් දකින්න ලැබෙනවා. තමා තුළ පවතින වායෝ ධාතුවේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට ලක්ෂණ පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා.

- 1. අජ්කධත්තං - තමා ගේ යැයි සලකන
- 2. පච්චත්තං - තමා තුළ පවතින
- 3. වායෝ - යම් හමා යන දෙයක් වේ ද
- 4. වායෝගතං - හමා යන ස්වභාවයෙන් යුතු යමක් වේද
- 5. උපාදින්නං - සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හටගත්

ඒ තමයි මේ ශරීරයේ තියෙන,

- 1. උද්ධංගමා වාතා  
උඩු අතට ගමන් කරන වායුව (අදුණුම් යෑම, ඉක්කා වැටීම ආදිය)
- 2. අධෝගමා වාතා  
පහළට ගමන් කරන වාතය

**3. කුවිජයා වාතා**

කුස කුළ පවතින වාතය

**4. කොට්ඨසයා වාතා**

බඩවැල්, නහරවැල් කුළ පවතින වාතය

**5. අංගමන්ගානුසාරිණී වාතා**

අවයව සොළවන වාතය

**6. අස්සාස පස්සාස වාතා**

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන වාතය

ආදී වශයෙන් මේ ශරීරයේ පවතින වායෝ ධාතුව මූලික කොටස් හයක් යටතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ බෙදා පෙන්වලා දීල තියෙනවා.

මෙන්ම මේ ශරීරය කුළ පවතින සතර මහා ධාතු කොටස් එකිනෙක බෙදාගෙන පට්ඨ ධාතු කොටස් විස්සක් වශයෙන් ද, ආපෝ ධාතු කොටස් දොළහක් වශයෙන් ද, තේජෝ ධාතු කොටස් හතරක් වශයෙන් ද, වායෝ ධාතු කොටස් හයක් වශයෙන් ද වෙන වෙනම බෙදා ගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළ ආකාරයට ඒ ඒ ධාතූන් ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් බැලීම තමයි ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළින් සිදු වෙන්නේ.

**3. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළින් සමාධියක් ඇති කරගන්නේ කොහොම ද ?**

ඇත්තෙන්ම ධාතු මනසිකාර භාවනාව කුළ සමථ විදර්ශනා කියන දෙකම වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ධාතු මනසිකාර සමථය තුළින් සමාධියක් ඇති කරගන්න නම් භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ශරීරයේ පවතින සතර මහා ධාතු කොටස් ගැන හොඳින් තේරුම් අරගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ආකාරයට ම ඒ ඒ ධාතු කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන නුවණින් විමසමින් භාවනා වඩන්න ඕන.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව වඩන ආකාරය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාමත් ලස්සන උපමාවක් පෙන්වල දීල තියෙනවා. ඒ තමයි ඔන්න හතර මං හන්දියක හරක් මරණ මිහිහෙක් හරි ඒ මනුස්සයාගේ ගෝලයෙක් හරි හරකෙක් මරාගෙන ඇවිල්ල ඒ සතා ගේ මස් කොටස් වශයෙන් කපල විකුණනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, ඒ මනුස්සය මස් විකුණන්නේ හරක විකුණනවා කියන අදහසින් නෙවෙයි. හරකා කියන සඤ්ඤාවෙන් බැහැර වෙලා මස් විකුණනවා කියන අදහස කුළ පිහිටල යි. අන්න ඒ වගේ තමයි ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මම කියල ඒකකයක් හැටියට මේ ශරීරය දිහා බලන්නේ නැතුව සතර මහා ධාතූන් ගෙ එකතුවක් හැටියට බලමින්, මේ තමයි පට්ඨ ධාතුව, මේ තමයි ආපෝ ධාතුව, මේ තමයි තේජෝ ධාතුව, මේ තමයි වායෝ ධාතුව කියල ධාතූන් ගේ එකතුවක් හැටියට නුවණින් විමසමින් බලනවා.

ඒ කියන්නේ භාවනාවට වාඩි වුණාට පස්සේ මූලින් ම තමන් ගෙ ශරීරය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්නවා. සිහිය පිහිටුවා ගෙන

ඉස්සෙල්ලාම කෙස් වලට සිත යොමු කරනවා. මේ කෙස්වල ඇත්තම ස්වභාවය මොකක්ද කියල නුවණින් විමසල බලනවා. කෙස්වල ඇත්තම ස්වභාවය තමයි කෙස් කියන්නෙ පොළොවේ පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති පය්වි ධාතුවක්. ඊට පස්සේ හොඳින් කෙස්වලට හිත යොමු කරල මේ කෙස් ටික හිතියන් ගලවලා තමන් ඉස්සරහට අත හරිනවා. ඊළඟට නුවණින් විමස විමස බලනවා මේ කෙස් පොළොවට පස් වෙලා අවසන් වන ආකාරය. නුවණින් විමස විමස බලද්දී තමන්ට තේරෙනවා මේ කෙස් ගැලවිලා මහ පොළොවට වැටුණට පස්සෙ අවිච්ච වේලි වේලි, වැස්සට තෙමී තෙමී, දිර දිරා ගිහින් ගොරෝසු ගතිය නැති වෙලා කුඩු කුඩු හැදිල පොළොවට ම පස්වෙලා අවසන් වෙන ආකාරය. මෙන්න මේ විදිහට කෙස් කෙරෙහි හිත පිහිටුවා ගෙන නුවණින් විමස විමස බලනවා.

ඊළඟට ලොම්වලට හිත යොමු කරනවා. ලොම් කියල කියන්නෙත් මේ ශරීරයේ හම මත පිහිටල තියෙන කෙස් වගේම පොළොවට පස් වෙලා අවසන් වන ස්වභාවයට අයිති පය්වි ධාතුවක්. කෙස්වලට හිත යොමු කරල බලපු ආකාරයෙන් ම මේ ශරීරයේ තියෙන ලොම් සියල්ලම ගැලවිලා ආවොත් මොක ද වෙන්නෙ කියල නුවණින් විමස විමසා පොළොවට පස් වෙලා අවසන් වෙලා යන ආකාරය බලනවා. ඊළඟට නිය පොතුවලට හිත යොමු කරනවා. මේ ආකාරයට ශරීරයේ තියෙන පය්වි ධාතු කොටස් විස්සම පොළොවට පස්වෙලා අවසන් වෙලා යන ආකාරය නුවණින් විමසමින් බලද්දී භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිත කැමති, ප්‍රිය මානාප කාම අරමුණුවලට විසිරෙන්නෙත් නැතුව, අප්‍රිය අමනාප පටිස අරමුණුවලට විසිරෙන්නෙත් නැතුව, නිදිමත අලසකමට යට වෙන්නෙත් නැතුව, හිතේ විසිරීමත්, පසුතැවීමත්, සැකයත් යටපත් වෙලා පය්වි ධාතුව තුළම හිත එකඟ වෙනවා. ඒක තමයි ධාතු මනසිකාර භාවනාවෙන් වැඩෙන සමාධිය.

පය්වි ධාතුව විතරක් නෙවෙයි, ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා අපෝ ධාතුවත් මේ ආකාරයටම නුවණින් විමසමින් බලන්න ඕන. මේ ශරීරයේ තියෙනවා පිත. පිත කියන්නෙ ජලයේ දියවෙලා අවසන් වන ස්වභාවයට අයිති කහ පාට දියරයක්. මේ ශරීරයේ තියෙනවා සෙම. ඒකත් ජලයේ දියවෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙන ලේ, සැරව, දහඩිය, ආදී ආපෝ ධාතු කොටස් දොළහම ජලයේ දියවෙලා අවසන් වන ස්වභාවය ට යි අයිති කියල ඒ කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවල නුවණින් විමස විමසා බලන්නට ඕන. අන්න එතකොට ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිත පංචනීවරණවලට විසිරෙන්නෙ නැතුව ආපෝ ධාතුව තුළ ම පිහිටල ටිකෙන් ටික එකඟ වෙන්න පටන් ගන්නවා. හිතේ සමාධිය ඇති වෙනවා.

ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙනවා තේපෝ ධාතු කොටස් හතරක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි වායෝ ධාතු කොටස් හයක්. මේ ධාතු කොටසුත් අර විදිහටම නුවණින් විමස විමසා බලනවා. පස්වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ පස් වෙලා අවසන් වන ආකාරයත්, ජලයේ දියවෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ ජලයේ දියවෙලා අවසන් වන ආකාරයත්, උණුසුම් ස්වභාවයට අයිති දේ උණුසුමත් එක්කම එකතු වෙලා අවසන් වන ආකාරයත්, මේ ශරීරයේ තියෙන හමාගෙන යන ස්වභාවයට අයිති දේවල් හමාගෙන යන ස්වභාවයට ම එකතු වෙලා අවසන් වන ආකාරයත්, ඒ ඒ ධාතු කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවල නුවණින් සලකමින් බලද්දී මේ ධාතු කොටස් හොඳින් ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. බාහිර පංචනීවරණවලට හිත විසිරෙන්නෙ නැතුව ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ ම හිත එකඟ වෙලා සමාධිය ඇති වෙනවා. මෙන්න මේ ආකාරයට ම තමයි ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළින් සමාධිය ඇති කරගන්න තියෙන්නෙ.



ඇත්තෙන්ම ධාතු මනසිකාර භාවනාව ඕනෑම කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් සරල භාවනාවක් කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, සමහර විට ආනාපානසති භාවනාව තුළ හිත එකඟ වෙන්නෙ නැති කෙනෙක් ඉන්න පුළුවන්. ඒ කෙනාට ඉතාම පහසුවෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ හිත එකඟ කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒක තමයි හිතේ ස්වභාවය. හැම කෙනෙකුට ම හැම භාවනාවක් ම වැඩෙනවා කියල නියමයක් නැහැ. ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා ක්‍රම කිහිපයක් ම පෙන්වල දීල තියෙන්නෙ. මේ ශරීරය දිහා අසුභ වශයෙන් බලන්න, මේ ශරීරය දිහා ධාතු වශයෙන් බලන්න, මේ ශරීරයේ ඉරියව් පැවැත්ම දිහා බලන්න, මේ විදිහට මේ විදිහට බලන්න කියල.

මජ්ඣිම නිකායේ මහා රාහුලෝවාද සුත්‍රයේ සඳහන් වෙලා තියෙනවා, රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ දවසක් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ආනාපනසති භාවනාව වඩන ආකාරය ගැන ඇහුව. නමුත් රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දිහා දැකපු බුදුරජාණන් වහන්සේ එකපාරටම ආනාපනසති භාවනාව ගැන කියල දුන්නෙ නැහැ. රාහුල හමුදුරුවන්ට ධාතු මනසිකාර භාවනාව ගැන විස්තර වශයෙන් කියල දුන්නා. සතිසම්ප්ප්ප් භාවනාව ගැන කියල දුන්නා. අසුභ භාවනාව ගැන කියල දුන්නා. මෙමත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ඛාව කියන සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන් ගැන කියල දුන්නා. ඊට පස්සේ අන්තිමට තමයි, ආනාපනසති භාවනාව ගැන කියල දුන්නේ. ඒ නිසා ආනාපනසති භාවනාව කෙනෙකුට වඩන්න අපහසු නම්, ඒ කෙනා ධාතු මනසිකාර භාවනාව වගේ භාවනාවක් පළමුවෙන්ම වඩන්න මහන්සි ගන්න ඕන.

#### 4. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතර මහා ධාතූන් ගේ පැවැත්මක් නො මැති ව, ඒ කියන්නේ රූපයේ පැවැත්මක් නැති සිත විතරක් පවතින සත්ව ලෝක තියෙනවා ද ?**

ඇත්තෙන්ම නාම රූප වෙන් කරන්න බැරි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම පැහැදිලිව දේශනා කරල තියෙනවා. සංයුක්ත නිකායේ බීජ සුත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, “මහණෙනි, රූපයෙන් තොරව, වේදනාවෙන් තොරව, සඤ්ඤාවෙන් තොරව, සංස්කාර වලින් තොරව, විඤ්ඤාණයක් පවතිනව කියල හරි, වැඩෙනව කියල හරි තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ නැහැ” කියල. එහෙනම් අපට ජේනවා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරවලින් තොරව තනිව පවතින විඤ්ඤාණයක් මේ ලෝක ධාතුවේ කොහේවත් නැහැ. ඒ නිසා “සිත මිස කය නැති බඹ ලොව සතරකි” කියල කිව්වට සිත විතරක් පවතින සතර මහා ධාතූන් ගේ පැවැත්මක් නැති බ්‍රහ්ම ලෝක කොහේවත් නැහැ.

යම් තැනක උපතක් තියෙනවා නම්, ඒ සෑම තැනක ම සතර මහා ධාතූන් ගේ පැවැත්මක් තියෙනවා. අරූප ලෝකවල උපදින සත්වයන්ට සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හටගත් රූපයක් නැතුව නොවෙයි. සමාධියේ ප්‍රබල බව නිසා රූපයේ පැවැත්ම ප්‍රකට නැහැ. සමාධියේ ප්‍රබල බව නිසා රූපයෙන් හිත තාවකාලිකව මිදිල තියෙනවා. ඒ විඤ්ඤාණයට රූපය අරමුණු වෙන්නෙ නැහැ. සමහර විට කෙනෙකුට හිතෙන් පුළුවන් සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත්තු රූපය කිව්වහම කබලිංකාර ආහාර වලින් පෝෂණය වෙන ගෞරෝසු කය විතරයි මේකට අයිති කියල. ගෞරෝසු කය විතරක් නෙවෙයි, දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, ප්‍රේතයන් ආදී සත්වයන්ට පිහිටන සියුම් ශරීර පවා හැදිල තියෙන්නෙ සතර මහා ධාතූන්ගෙනුයි.

ඇත්තෙන්ම සතර මහා ධාතුන් පිහිටන්නේ නැති සතර මහා ධාතුන් ගෙන් මිදී ගිය එකම එක තැන යි ලෝකයේ පවතින්නේ. ඒ තමයි අරහත්වයට පත් වූ සිත. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනව “වත්ථ ආපෝ ව පධ්වි තේසෝ වායෝ හ ශාධති” රහතන් වහන්සේ ගේ සිතේ සතර මහා ධාතුන් පිහිටන්නේ නැහැ කියල. ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේට සතර මහා ධාතුන් ගෙන් හැදිවිලි ගර්භයක් නැහැ කියල කියන එක නෙවෙයි. අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වී ඇති නිසා සතර මහා ධාතුන් කෙරෙහි සිත පිහිටන්නේ නැහැ කියල යි.

ඒ නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕන, සතර මහා ධාතුන් ගේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරල ඒ කෙරෙහි තියෙන අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් නැති කිරීමෙන් මිසක් අපට සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සදහටම මිදෙන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. අපි මේ සතර මහා ධාතුන් කෙරෙහි අවිද්‍යා සහගතව තෘෂ්ණාවෙන් ඇලී සිටින තාක් කල්ම උපතක් කරා යන්න සිද්ධ වෙනවා. යම් දවසක සතර මහා ධාතුන් ගේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරල අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය කරල නිවනට පත් වුණා ද අනන් එදාට පමණ යි අපට සතර මහා ධාතු නො පිහිටන සිතක් පරිහරණය කරන්න ලැබෙන්නේ.

# 18

## ධාතු මනසිකාර විදර්ශනාව

### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ විදර්ශනා වචන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් ද ?**

ඇත්තෙන්ම මේ ගර්භයේ පවතින සතර මහා ධාතුන් ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් ඒ පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ඇති කරගත්තු කෙනෙකුට, මේ සතර මහා ධාතුන් තුළ පවතින අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක් ස්වභාවය, අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වී යන ආකාරයට ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ විදර්ශනා වචන පුලුවන්කම තියෙනවා.

ඇත්තෙන්ම ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ විදර්ශනා වචන ආර්ය ශ්‍රාවකයා කොයි ආකාරයක සිතක් ඇති කරගත යුතු ද කියල මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා. පඨවි ධාතුව ගැන විදර්ශනා වැඩිය යුත්තේ පොළොව හා සමකොට බැලීමෙනි. ආපෝ ධාතුව තුළ විදර්ශනා වැඩිය යුත්තේ ජලය හා සමකොට බැලීමෙනි යි. තේසෝ ධාතුව තුළ විදර්ශනා වැඩිය

යුක්තේ ගින්න හා සමකොට බැලීමෙනුයි. වායෝ ධාතුව තුළ විදර්ශනා වැඩිය යුක්තේ සුළඟ හා සමකොට බැලීමෙනුයි.

“පයවි ධාතුව තමන් තුළ විතරක් නෙවෙයි, තමාගෙන් බාහිරවත් තියෙනවා. ඒ දෙකම පයවි ධාතූ ම තමයි. මෙයින් තමන් තුළ තියෙන්නේ ඉතාමත් ස්වල්ප වූ පයවි ධාතූ ප්‍රමාණයක්” කියල පයවි ධාතුවේ ස්වභාවය ගැන මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රයේ දී සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා.

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, “මහා වැසි, ගං වතුර, මුහුදු ගොඩ ගැලීම් වැනි ආපෝ ධාතුවේ කිපීම නිසා බටහිර පයවි ධාතුව පවා නොපෙනී යන අවස්ථාවක් එනවා. එවිට විශාල පයවි ධාතුවත් අනිත්‍ය වෙලා යනවා නම්, ක්ෂය වෙලා වෙනස් වෙලා යනවා නම්, මේ ශරීරයේ තියෙන ඉතාමත් ස්වල්පයක් වූ පයවි ධාතුව අනිත්‍ය වෙලා යන එක ගැන කවර කතා ද ?” කියල.

ඒ නිසා මේ ශරීරයේ තියෙන පයවි ධාතූ මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ, කියල අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් තණ්හාව ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරයට දියුණු කරන ලද ප්‍රඥාවෙන් දකින්න මහන්සි ගන්න කියල.

ඇත්තෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දුන්නා යම්කිසි කෙනෙක් පයවි ධාතුවේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කළා නම්, එයා ගෙ හිත අට ලෝ දහමෙන් කම්පා නොවන මහ පොළොව වගේ හිතක් බවට පත්වෙනවා කියල. මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රයේ දී උන්වහන්සේ ඒක විස්තර කරල පෙන්වනවා මේ මහ පොළොවට කුණු රොඩු, මල මුත්‍ර, ආදී අපිරිසිදු දේවලුත් දමනවා. පිරිසිදු දේවලුත් දමනවා. නමුත් ඒ කිසිවකින් මහ පොළොව කම්පා

වෙන්නේ නැහැ. පොළොව හා සමාන කරමින් පයවි ධාතුව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගේ හිතක් අන්න ඒ ආකාරයට ම ලාභ, අලාභ, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක, යස, අයස ඉදිරියේ කම්පා නොවී මධ්‍යස්ථ ව පවතිනවා කියල. ඒ ආකාරයේ දියුණු සිතක් ඇති කරගන්න නම් පයවි ධාතුවේ යථා ස්වභාවය අනිත්‍ය වශයෙන් ම බලමින් අවබෝධ කරගන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයා දක්ෂ වෙන්න ඕන.

ඊළඟට ආපෝ ධාතුවත් ඒ වගේ ම යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා බාහිර ආපෝ ධාතුව වන මේ ජලයට ලේ, සැරව, මුත්‍ර ආදී අපිරිසිදු දේවල් විතරක් නෙවෙයි, පිරිසිදු දේවල් ද එකතු වෙනවා. නමුත් ඒ කිසිම දේකින් ජලය කම්පා වෙන්නේ නැහැ. ආපෝ ධාතුව ගැන විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයාත් අන්න ඒ ආකාරයට අට ලෝ දහමින් කම්පා වී නොසැලෙන, ප්‍රිය, අප්‍රිය අරමුණු කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ සිතක් ඇති කරගන්න දක්ෂ වෙන්න ඕන කියල. ඒක නිකං ආවට ගියාට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ජලය හා සමාන ව අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන සිතක් ඇති කරගන්න ආපෝ ධාතුවේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා වඩන්න ඕන.

මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රයේදී සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා “ප්‍රිය ආයුෂ්මකුනි, ආපෝ ධාතුව තමන් තුළත් තියෙනවා. බාහිරවත් තියෙනවා. ඒ දෙකම ආපෝ ධාතූ තමයි. තමන් තුළ තියෙන්නේ ඉතාමත්ම ස්වල්ප වූ ආපෝ ධාතූ ප්‍රමාණයක්. විශාල ආපෝ ධාතූ ප්‍රමාණයක් තියෙන්නේ බාහිරව. නමුත් ඒ බාහිර ආපෝ ධාතුව කිපීමෙන් ගම් නියම්ගම් යට කරගෙන යන අවස්ථාව එනවා. ඒ වගේම යම් දවසක මේ මහා සාගරයේ ජලය පවා හිඳිල හිඳිල ගිහින් යොදුන් සිය, දෙසිය වගේ මට්ටමට අඩුවෙවි ගිහින් ඇඟිලි පුරුකක් තෙමාගන්න බැරි තරමටම මේ මහා

සාගරයේ ජලය හිඳිල යන කාලයක් එනවා.” සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, මේ සා විශාල බාහිර ආපෝ ධාතුවක් ඒ ආකාරයට අනිත්‍ය වෙලා යනවා නම්, මේ ශරීරයේ තියෙන ස්වල්ප ආපෝ ධාතු ප්‍රමාණය ගැන කවර කතාද ? ඒ නිසා මේ ශරීරයේ තියෙන ආපෝ ධාතු කොටස් මම නොවෙයි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවෙයි කියල අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් අවිද්‍යාවක්, තණ්හාවක් ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරයට දියුණු කරන ලද ප්‍රඥාවෙන් දකින්න මහන්සි ගන්න ඕන කියල.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ශරීරයේ තියෙන තේජෝ ධාතුව ගැනත් මේ ආකාරයටම වදාළා. තේජෝ ධාතුව ගැන විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ගින්න වගේ සිතක් ඇති කරගන්න ඕන කියල. ගින්නට කැමති දේවල් අකමැති දේවල් කියල වෙනසක් නැහැ. හැම දෙයක්ම පිච්චිලා යනව. තේජෝ ධාතුව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයාත් අන්න ඒ ආකාරයට කැමති අකමැති අරමුණු ඉදිරියේ නොසැලෙන අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන ගින්න වගේ හිතක් ඇති කරගන්න මහන්සි ගන්න ඕන කියල. ඒ ආකාරයට අට ලෝ දහමින් නොසැලී ඉන්න නම් තේජෝ ධාතුවේ යථා ස්වභාවය අනිත්‍ය වශයෙන් ප්‍රඥාවෙන් දකින්න දක්ෂ වෙන්න ඕන.

මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රයේදී සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, තමන් තුළත් තේජෝ ධාතුව තිබෙනවා. බාහිරවත් තියෙනවා. ඒ දෙකම තේජෝ ධාතුවට යි අයිති වෙන්නෙ. තමන් තුළ තියෙන්නෙ ඉතාමත්ම ස්වල්ප වූ තේජෝ ධාතු ප්‍රමාණයක්. බාහිරව පවතින විශාල තේජෝ ධාතුව කිපීමෙන් ලැවී ගිනි ආදිය හටගැනීම නිසා ගම් නියම්ගම් පිටින්ම ගිනිගෙන විනාශ වෙලා යනවා. සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, යම් දවසක් එනවා කුකුල් පිහාටු වලින්වත්, හම් කැලී වලින්වත් ගින්දර ටිකක් හොයාගන්න අසීරු වන කාලයක්. මේසා විශාල බාහිර තේජෝ

ධාතුව පවා ඒ ආකාරයට අනිත්‍ය වෙලා යනවා නම්, මේ ශරීරය තුළ තියෙන ස්වල්ප වූ තේජෝ ධාතුව ගැන කවර කතාද කියල. ඒ නිසා මේ ශරීරයේ තියෙන තේජෝ ධාතුව මම නොවෙයි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවෙයි කියල අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් අවිද්‍යාවක්, තණ්හාවක් ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරයට දියුණු කරන ලද ප්‍රඥාවෙන් දකින්න කියල.

ඊළඟට වායෝ ධාතුව ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ආකාරයට ම වදාළා. බාහිර වායෝ ධාතුවට ගඳ, සුවඳ දෙකම එකතු වෙලා හමාගෙන යනවා. නමුත් වායෝ ධාතුව එයින් කම්පා වෙන්නෙ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, වායෝ ධාතුව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා අන්න ඒ ආකාරයට ම තමන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන කැමති, අකමැති අරමුණු ඉදිරියේ කම්පා නොවී අට ලෝ දහමින් කම්පා නොවන සිතක් ඇති කරගන්න දක්ෂ වෙන්න ඕන කියල. ඇත්තෙන්ම ඒ ආකාරයට අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන සිතක් ඇති කරගන්න නම්, වායෝ ධාතුවේ යථා ස්වභාවය අනිත්‍ය වශයෙන් ප්‍රඥාවෙන් දකින්න අවශ්‍ය වෙනවා.

මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රයේදී සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා වායෝ ධාතුව තමන් තුළ විතරක් නොවෙයි, බාහිරවත් තියෙනවා. ඒ දෙකම අයිති වෙන්නෙ වායෝ ධාතුවට ම යි. තමන් තුළ තියෙන්නෙ ඉතාමත් ස්වල්ප වූ වායෝ ධාතු ප්‍රමාණයක්. නමුත් බාහිරව තිබෙන ඉතාමත් විශාල වායෝ ධාතුව පවා කිපීමෙන් සුළි සුළං පවා හටගෙන ගම් නියම්ගම් පිටින් විනාශ වෙලා යනවා. උන්වහන්සේ වදාළා යම් කාලෙක දී මේ සා මහත් වායෝ ධාතුව අවාන් වලින්, වටාපත් වලින් සොයන මට්ටමට අඩුවෙලා ගිහින් ගහක තණකොළයක් සෙළවෙන්න නැති මට්ටමට අඩුවෙලා යන කාලයක් එනව කියල.

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, ඒ සා මහත් බාහිර වායෝ ධාතුව අනිත්‍ය වෙලා ගියා නම්, ශරීරය තුළ තියෙන ඉතාමත් ස්වල්ප වූ වායෝ ධාතුව ගැන කවර කතා ද කියල. ඒ නිසා මේ ශරීරයේ තියෙන වායෝ ධාතුව මම නොවෙයි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවෙයි කියල අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරයට දියුණු කරන ලද ප්‍රඥාවෙන් දකින්න මහන්සි ගන්න කියල.

එහෙනම් අපට ජේනවා මේ ශරීරය තුළ තිබෙන පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතු කොටස් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් බැලීම තුළ යි අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වෙලා අට ලෝ දහමින් කම්පා නොවන සිතක් ඇති කරගන්න හැකියාව ලැබෙන්නෙ කියල.

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ තමන්ගේ හිතේ ස්වභාවය ගැන ථේර ගාථාවල දී ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා "මනා නුවණක් තියෙන, සමාධිමත් සිතක් තියෙන, බුදු සමීඳුන් ගේ ධර්ම වක්‍රය ඒ අයුරින්ම පවත්වන සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ ගේ සිත හරියටම මහ පොළොව වගේ, ජලය වගේ, ගින්න වගේ, සුළඟ වගේ කැමති අකමැති කිසිම අරමුණක් ඉදිරියේ කම්පා වෙන්නෙ නැහැ. අකම්පිත යි" කියල. අපටත් ඒ ආකාරයේ සිතක් ඇති කරගන්න නම්, මේ ශරීරය තුළ තියෙන සතර මහා ධාතු කොටස් වෙන් වෙන් වශයෙන් බෙදාගෙන අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාව තුළ විදර්ශනාව වඩන්න ඕන.

# නවසීවරීක භාවනාව

## 19

### රාග ගිහි නිවහ නවසීවරීක භාවනාව

#### I. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නවසීවරීක භාවනාව වඩන ආකාරය පිළිබඳ හැදින්වීමක් කරන්න පුළුවන් ද ?**

ඇත්තෙන්ම නවසීවරීක භාවනා කියන්නෙ අසුභ භාවනාවේ ම එක්තරා දියුණු අවස්ථාවක්, එහෙමත් නැත්නම් මළ මිනියක් ඇසුරෙන් අසුභ වශයෙන් බලන තවත් ආකාරයක් හැටියට සලකන්න පුළුවන්. මොකද, ආර්ය ශ්‍රාවකයා අසුභ භාවනාවේ දී කරන්නෙ මේ ශරීරයේ තියෙන කොටස් අසුභ දෙයක් හැටියට, පිළිකුල් දෙයක් හැටියට බැලීම යි. නවසීවරීක භාවනාවේ දී කරන්නෙත් අමු සොහොනක අතහැරල දාල තියෙන මෘත ශරීරයක් කුණු වෙව්, අවස්ථා කිහිපයක් යටතේ පොළොවට පස් වෙලා යන ආකාරය තමන්ගේ ශරීරය හා ගලපා බලමින් මගේ ශරීරයත් මේ විදිහටම කුණුවෙලා, පොළොවට පස් වෙලා යන ස්වභාවයෙන් යුක්ත යි නේද කියල නුවණින් සලකමින් භාවනා කිරීම යි.

ඇත්තෙන්ම අද නම් අපට කෙනෙක් මැරුණට පස්සෙ දකින්න ලැබෙන්නේ මෘත ශරීරය අසුභ දෙයක් හැටියට නොවෙයි. ශරීරය ඇතුලේ තියෙන කුණු වෙලා යන කොටස් අයිත් කරල, කරවෙන්න ඉන්පෙක්ෂන් එකක් ගහල, සෙන්ටි පවුඩර් දාල, ලස්සනට මල් ගහල සරසල, ඇඟ වටේට ම විදුලි බුබුළු දැල්වෙන ආකාරයට පෙට්ටියක තැන්පත් කරපු සුවද ගහන කටුවක් තමයි දක්නට ලැබෙන්නේ. අද කාලේ මේ ආකාරයේ මෘත ශරීරයක් දැක්ක කියල ඒ තුළින් බොහෝ දෙනෙකුට සුභ සඤ්ඤාවක් මිසක් අසුභයක් පෙනෙන්නේ නැහැ.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලේ කරල තියෙන්නේ මැරුණට පස්සෙ එම්බාම් කරල ඉන්පෙක්ෂන් ගහල මළ මිනිය කුණු කර කර තියාගත්තු එක නොවෙයි. මැරුණ ගමන් ම උස්සගෙන ගිහින් අමු සොහොනක අතහැරල දාල එන එකයි. ඊට පස්සේ ඒ මෘත ශරීරය ටිකෙන් ටික කුණු වෙවී, පොළොවට පස්වෙලා යනවා. සමහර විට හිවල්ලු, උකුස්සො, ගිජු ලිහිණියන් වැනි සතුන් කුණු වෙලා යන ශරීර කා දමනවා. අන්තිමට ඇට සැකිලි පැදිලා ඒවත් ටිකෙන් ටික දර දිරා ගිහින් පොළොවට පස්වෙලා අවසන් වෙනවා. සොහොනේ අතහැරල දාපු මෘත ශරීරයකට සිද්ධ වෙන මෙන් මේ ක්‍රියාවලිය තමයි නවසීවලීක භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා නුවණින් සලකන්නේ. “මගේ ජීවිතයටත් අයිති වෙන්නේ මේ ආකාරයේම ඉරණමක් නේ ද?” කියල තමන් ගෙ ශරීරය හා ගලපා බලන්නේ.

බුද්ධ දේශනාවන් අධ්‍යයනය කරද්දී පැහැදිලිව පේනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලේ හිටපු හික්ෂුන් වහන්සේලා නිරන්තරයෙන් අමු සොහොන්වලට යමින් සොහොනේ අතහැරල දාල තියෙන මෘත ශරීර ආශ්‍රය කරගෙන භාවනා වැඩු බව. ඒ භාවනාව ම මුල් කරගෙන සමථ විදර්ශනා වඩල අරහත්වයට පත්වෙච්ච රහතන් වහන්සේලා ගැන ථේර ථේරී ගාථාවල සඳහන් වෙලා තියෙනවා.

## 2. ප්‍රශ්නය

### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නවසීවලීක භාවනාව වඩන ආකාරය විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කරදෙන්න පුළුවන් ද?

ඇත්තෙන්ම නවසීවලීක භාවනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෘත ශරීරයක් කුණු වෙලා පොළොවට පස් වෙලා යන ආකාරය අවස්ථා නවයක් යටතේ බෙදල පෙන්වල දීල තියෙනවා. මේ එක් එක් අවස්ථාවන් වෙන වෙනම අරගෙන ඊට අනුව නුවණින් විමසමින් ඒ අවස්ථාවන් තමන්ගේ ජීවිතය හා ගලපා බලමින් කායානුපස්සනාවට අයිති නවසීවලීක භාවනාවේ යෙදෙන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඇත්තෙන්ම නවසීවලීක භාවනාව කියල අපි එක වචනෙකින් හැඳින්වුවට එතන තියෙන්නේ භාවනා ක්‍රම නවයක්. කෙනෙක් මැරුණට පස්සේ ඒ මෘත ශරීරය දින දෙක තුනක් යද්දි කොයි ආකාරයේ ස්වභාවයකට පත්වෙනවද ? කියල පළමු සීවලීක භාවනාවෙන් පෙන්වල දෙනවා. ඒ ස්වභාවයේ මෘත ශරීරයක් අරමුණු කරගෙන නිවන් අවබෝධය දක්වා සමථ විදර්ශනා වශයෙන් තමන්ගේ කය හා භාවනා වඩන්න පුළුවන්. ඊළඟට දෙවෙන සීවලීක භාවනාවෙන් ඊටත් වඩා කුණු වී ගිය කපුටන්, උකුස්සන්, ගිජු ලිහිණියන්, හිවලුන් වැනි සතුන් කා දමන මෘත ශරීරයක් ඇසුරෙන් භාවනා වඩන ආකාරය පෙන්වල දෙනවා. මේ ආකාරයට තුන්වැනි සීවලීකය, හතරවැනි සීවලීකය, පස්වැනි සීවලීකය ආදී වශයෙන් මෘත ශරීරයක් කුණුවෙලා පස්වෙලා යන අවස්ථා නවයක් මේ නවසීවලීක භාවනා තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා.

**1.**  
(පළමු සිව්වීකය)  
**මළ සිරුර කුණු වී යන පළමු අවස්ථාව**

බුදුරජාණන් වහන්සේ නවසිව්වීක භාවනාවේ පළමු වෙනි අවස්ථාව හැටියට පෙන්නුවේ, ඔන්න යම්කිසි කෙනෙක් භාවනා කරන්න නිමිත්තක් හොයාගන්න කියල අමුසොහොනකට යනවා. එයාට දකින්න ලැබෙනවා අමුසොහොනේ අතහැරල දාල ගිහින් තියෙන මළ සිරුරක්. ඒ මෘත ශරීරය,

**ඒකානමතං වා**

මැරිල දවසක් ගත වෙච්ච එකක්. එහෙමත් නැත්නම්,

**ද්විතමතං වා**

මැරිල දවස් දෙකක් ගත වෙච්ච එකක්. එහෙමත් නැත්නම්,

**තිතමතං වා**

මැරිල දවස් තුනක් විතර ගත වෙච්ච මෘත ශරීරයක්.

**උද්ධමාතකං**

ඒ මෘත ශරීරය ඉදිමිලා තියෙන්නෙ.

**විනිලකං**

නිල් වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ කෙනෙක් මැරිල දවස් දෙක තුනක් යනකොට ලේ කුණුවීම නිසා ඉදිමිලා මුළු ශරීරයම නිල්පාට වෙනවා.

**විපුබ්බක ජාතං**

ඒ විතරක් නෙවෙයි මෘත ශරීරයේ තැන් තැන්වලින් සැරව වැගිරෙනවා.

මේ ආකාරයේ මෘත ශරීරයක් දකින්නට ලැබුණට පස්සේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ අසුභ නිමිත්ත යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව තමන් ගෙ ජීවිතයත් එක්ක ගලපා බලනවා. මගේ මේ ශරීරයත් මේ විදිහට තිබ්බට යම් දවසක මැරිල දවස් දෙක තුනක් යනකොට මේ වගේම ඉදිමිලා නිල් වෙලා සැරව වැගිරෙන ස්වභාවයට පත්වෙනවා නේද කියල නුවණින් විමස විමසා භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට තමන් ගේ ශරීරයත් එක්ක විතරක් නෙවෙයි, මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා,

**ඉති අප්ඤ්ඤාතංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

**බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගන්න කියල.

මෙන්න මේ ආකාරයට මෘත ශරීරයක් අරමුණු කරගෙන භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා පංචනිවරණවලට හිත විසිරෙන්නෙ නැතුව භාවනා අරමුණ තුළම හිත රඳවාගෙන මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් භාවනාවේ

යෙදෙන්න. මේ විදිහට දිගින් දිගටම නුවණින් විමසද්දී ඒ භාවනා නිමිත්ත කුළම හිත එකඟ වෙලා සමාධිය ඇති වෙනවා. ඊළඟට කලින් භාවනාවල දී විස්තර කරල තියෙන ආකාරයටම ඒ සමාධිය දියුණු කරගෙන ඒ සමාධිය කුළම විදර්ශනා වඩල අරහත්වයට පත්වෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

සමහරවිට කෙනෙක් භාවනා නිමිත්තක් ගන්න කියල මේ ආකාරයට සොහොනක අතහැරල දාල තියෙන මෘත ශරීරයක් දිහා අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතු ව බලනවා. එතකොට එයාට වැඩෙන්නෙ අසුභ නිමිත්තක් නෙවෙයි, සුභ නිමිත්ත යි. සුභ නිමිත්ත කුළ අයෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදෙන කෙනාට නූපන් රාගය උපදිනවා. උපන් රාගය වර්ධනය වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලෙ සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා භාවනා නිමිත්තක් ගන්න හිතාගෙන අමු සොහොනෙ අතහැරල දාල තියෙන මළ කුණු ළඟට ගියාට පස්සෙ, ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්ද්‍රදේ රාගය ඇතිවෙලා තියෙනවා. බුද්දක නිකායේ ථේර ගාථා පාළියේ සඳහන් වෙනවා රාජදත්ත කියන ස්වාමීන් වහන්සේ භාවනා කරන්න කියල අමු සොහොනට ගියාට පස්සෙ සොහොනෙ අතහැරල දාල තිබ්බ ඉදිමිලා පණුවන් පිරි ගිය, සැරව ගලන ස්ත්‍රී මළ සිරුරක් දකින්න ලැබෙනවා. උන්වහන්සේ මේ විදිහට තමන්ගේ හිතේ ඇතිවුනු ස්වභවය සඳහන් කරනවා,

“මේ වගේ පාපී වූ මළකුණක් දකින කොට සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුට ඇතිවෙන්නෙ පිළිකුළක්. ඒත් මට වුණේ ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක්. මට රාගය ඇතිවුණා. අසුවි වැගිරෙන ඒ මළ කුණ දිහා අන්ධයෙක් වගේ මම බලාගෙන හිටියා. බතක් ඉදෙන කාලෙකටත් අඩු වෙලාවක දී මම එතැනින් ඉවත් වෙලා ඉතා හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන පැත්තකින් වාඩි වුණා. ඒ නිසා ම මා කුළ යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති වුණා. සංස්කාරයන් ගේ

ආදීනව සිහිවෙලා අවබෝධයෙන් යුතු කළකිරීම කුළ හිත පිහිටියා, මගේ හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වුණා” කියල.

එතකොට අපට ජේනවා යම්කිසි කෙනෙක් කුණුවෙච්ච මළ කුණක් දිහා වුණත් අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන්, සුභ සඤ්ඤාවේ පිහිටල බැලුවොත් ඒ සැණින් එයාගේ සිතේ රාගය හට ගන්නවා කියල. ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කායානුපස්සනාවට අයිති අසුභ භාවනාව, නවසීවථික භාවනාව ආදී භාවනා ක්‍රම තුළින් අසුභ නිමිත්තක් තුළ යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යෙදිල රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් ප්‍රභාණය කළ යුතු ආකාරය සවිස්තරාත්මකව පෙන්වල දීල තියෙන්නෙ.



## 2.

(දෙවන සිව්වීකය)

### මළ සිරුර කුණු වී යන දෙවන අවස්ථාව

ඊ ළඟට දෙවෙනි නවසිව්වීක අවස්ථාව තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙත්වල දෙනවා, ඔන්න යම්කිසි කෙනෙක් භාවනා කරන්න හිතාගෙන අමු සොහොනකට යනවා. එදා එයාට දකින්න ලැබෙනවා අමු සොහොනෙ අතහැරල දාල ගිහින් තියෙන මළ සිරුරක්.

#### 1. කාකේහි වා ඛප්පමානං

මේ මෘත ශරීරය කපුටන් විසින් කා දමමින් සිටිනවා.

#### 2. කුලලේහි වා ඛප්පමානං

මේ මෘත ශරීරය උකුස්සන් විසින් කා දමමින් සිටිනවා.

#### 3. ගිජ්ඤෙහි වා ඛප්පමානං

මේ මෘත ශරීරය ගිජු ලිහිණියන් විසින් කා දමමින් සිටිනවා.

#### 4. සිඛාලේහි වා ඛප්පමානං

මේ මෘත ශරීරය සිවලුන් විසින් කා දමමින් සිටිනවා.

#### 5. විච්චේහි වා පාණකජාතේහි ඛප්පමානං

මේ මෘත ශරීරයෙන් මතු වෙන පණුවන් ආදී විවිධාකාරයේ සතුන් විසින් කා දමමින් සිටිනවා.

මේ වගේ සතුන් විසින් කා දමන මළ සිරුරක් දකින්න ලැබුණට පස්සේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා මොකද කරන්නෙ ? නුවණින් විමස විමසා බලනවා. මේ ශරීරය දිහා නිත්‍ය වශයෙන්, සැප

වශයෙන්, සුභ වශයෙන්, ආත්ම වශයෙන් බලමින් හිටියට යම් දවසක මමත් මරණයට පත්වුණාට පස්සෙ මේ ශරීරය අමු සොහොනට ගෙනත් දමාවී. එතකොට කුණු වෙලා යන මගේ මළ සිරුර ඔය ආකාරයට ම කපුටන්, උකුස්සන්, ගිජු ලිහිණියන් ආදී නොයෙක් සතුන් ඇවිල්ල කා දමාවී කියල, අර සතුන් විසින් කා දමන මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙන ඉරණම තමන් ගෙ ශරීරයත් එක්ක ගලපා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊ ළඟට තමන් ගේ ශරීරයත් එක්ක විතරක් නෙවෙයි, මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා,

#### ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

#### බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගන්න කියල.

### 3.

(තුන්වැනි සිව්වීකය)

## මළ සිරුර කුණු වී යන තුන්වැනි අවස්ථාව

තුන්වැනි අවස්ථාව හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, ඔන්න යම්කිසි කෙනෙක් මෘත ශරීරයක් ආශ්‍රය කරගෙන භාවනා කරන්න කියල හිතාගෙන අමු සොහොනකට යනවා. එදාට ඔහුට දකින්න ලැබෙනවා මළ සිරුරක්.

#### 1. අවධික සංකල්පය

ඒ මෘත ශරීරයේ තැනින් තැන ඇට පෑදිලා තියෙන්නෙ.

#### 2. සමංසලෝභිතං

ලේ වැගිරිලා ගිය මස් වලින් විතරක් යුක්ත වෙලා තියෙන්නෙ.

#### 3. නහරසම්බන්ධං

ශරීරය පුරා ගැවසී ගිය නහර වැල් මතු වී පෙනෙන ආකාරයට පත්වෙච්ච මළ සිරුරක්.

මේ මෘත ශරීරය දැක්කට පස්සෙ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කල්පනා කරනවා මගේ ශරීරයටත් වෙන්නෙ ඔය ටික ම තමයි. මගේ ශරීරයත් යම් දවසක මරණයට පත්වෙලා අමු සොහොනට ගිහින් දැම්මට පස්සෙ ඔය ආකාරයෙන් ම කුණු වෙච්ච, කුණු වෙච්ච ගිහින් තැන් තැන්වලින් ඇට පෑදෙයි. ලේ වැගිරිලා ගිය මස් වලින් විතරක් යුක්තව දකින්න ලැබෙයි. තැන් තැන් වලින් නහරවැල් මතු වෙලා ශරීරය පුරාම ගැවසී ගිය නහරවැල් පෙනෙච්ච කියල, ඒ මෘත ශරීරයට අත්වෙලා තියෙන ඉරණම තමන් ගෙ ශරීරය හා ගලපා බලමින් නුවණින් විමස විමසා භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට තමන් ගේ ශරීරයත් එක්ක විතරක් නොවෙයි, මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා,

#### ඉති අප්ඤ්ඤාංකංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිනා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

#### බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගන්න කියල.

## 4.

(හතරවැනි සිව්වීකය)

### මළ සිරුර කුණු වී යන හතරවැනි අවස්ථාව

හතරවැනි සිව්වීකයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, ඔන්ත කෙනෙක් භාවනා කරන්න කියල හිතාගෙන අර විදිහට ම අමු සොහොනකට යනවා. ගියාට පස්සෙ දකින්න ලැබෙනවා සොහොනේ අතහැරල දාල ගිහින් තියෙන මළ සිරුරක්. මේ මළ සිරුරෙ නම්, මස් කුණු වෙවී පොළොවට දියවෙලා ගිහින්.

#### 1. අට්ඨි සංඛලිකං

තැන් තැන්වලින් හොඳට ඇට සැකිල්ල පදිලා ජේනවා.

#### 2. නිම්මංසං

මස් කුණුවෙලා, දිය වෙලා ගිහින් මස් වලින් තොර වෙලා තියෙන්නෙ.

#### 3. ලෝහිත මක්ඛිතං

කුණු වෙච්ච ලේ වලින් නැහැවී ගිය

#### 4. නහාරු සම්බන්ධං

ඇට සැකිල්ල හැම තැනම නහරවැල් එකිල හොඳට මතු වෙලා පෙනෙනවා.

මේ ස්වභාවයෙන් යුක්ත මෘත ශරීරයක් දකින්න ලැබුණට පස්සෙ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කල්පනා කරනවා මගේ මේ ශරීරය මේ ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය එකක් නෙවෙයි. මේ ශරීරයටත් කවදාහරි අත්වෙන්නෙ ඔය ඉරණම ම යි. මේ ශරීරයත් මරණයට පත්වෙලා අමු සොහොනට ගෙනත් දැම්මට පස්සෙ, ඔය විදිහටම කුණු

වෙවී, කුණු වෙවී ගිහින් මස් වලින් තොර වෙලා, කුණු ලේ වලින් නැහැවීලා ගිය නහරවැල් මතු වෙච්ච ඇට සැකිල්ල පමණක් මතු වෙලා පෙනෙයි, කියල නුවණින් විමසමින් එදා දවසේ අමු සොහොනේ දී දකින්න ලැබුණ මෘත ශරීරය තමන් ගෙ ජීවිතය හා ගලපා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට තමන් ගේ ශරීරයත් එක්ක විතරක් නෙවෙයි, මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා.

#### ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

#### බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගනිමින් භාවනාව දියුණු කරනවා.

**5.**

(පස්වෙනි සිව්වීකය)

**මළ සිරුර කුණු වී යන පස්වෙනි අවස්ථාව**

ඊ ළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, අමු සොහොනක භාවනා කරන්න යන කෙනෙකුට දකින්න ලැබෙනවා අර කලින් දැකපු මළ සිරුරට වඩා පරණ වෙච්ච මෘත ශරීරයක්. ඒ මෘත ශරීරයේ,

**1. අවධිසංඛලිකං**

අැට සැකිල්ලක් විතරයි ජේන්න තියෙන්නෙ.

**2. අපගත මංස ලෝභිතං**

මස්, ලේ ඔක්කොම කුණු වෙච්ච පොළොවට පස්වෙලා ගිහිත්

**3. නහරු සම්ඛන්ධං**

අැට සැකිල්ල වටා එහි ගිය නහර වැල් කිහිපයක් පමණක් දකින්න ලැබෙන මළ සිරුරක්.

මේ මෘත ශරීරය දැක්කට පස්සේ නිවන් අවබෝධය පිණිස භාවනා වඩන්න අමු සොහොනට ගිය ආර්ය ශ්‍රාවකයා, මගේ මේ ශරීරයටත් සිද්ධ වෙන්නෙ මේ ආකාරයේ ම ඉරණමක් නේ ද ? කියල තමන්ගේ ශරීරය හා ගලපා බලනවා.

කවදාහරි මගේ මේ ශරීරයක් අමු සොහොනේ අතහැරල දාල ගියාට පස්සෙ සම්, මස්, නහර කුණුවෙච්ච, කුණුවෙච්ච ගිහිත් පොළොවට පස් වෙලා මේ ආකාරයට ම අැට සැකිල්ලක් විතරක් මතුවෙයි. ලේ, මස්, නැති නහර වැල් කිහිපයක් විතරක් අැට සැකිල්ලෙ එතිල තියෙනවා දකින්න ලැබෙයි, කියල අර මළ

කුණට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම තමන්ගේ ශරීරය හා ගලපා බලමින් අර විදිහටම භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊ ළඟට තමන් ගේ ශරීරයත් එක්ක විතරක් නෙවෙයි, මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා.

**ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

**බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගනිමින් භාවනාව දියුණු කරනවා.

**6.**

(හයවැනි සිව්වීකය)

**මළ සිරුර කුණු වී යන හයවන අවස්ථාව**

ඊළඟට අමු සොහොනේ දකින්න ලැබෙන හයවැනි මෘත ශරීරය තමයි, ඔන්න කෙනෙක් භාවනා කරන්න කියල හිතාගෙන අමු සොහොනකට යනවා. එදා එයාට දකින්න ලැබෙනවා මළ සිරුරක්. ඒ මෘත ශරීරය බොහෝ කාලයක් පරණ වෙලා ගිය එකක්.

**1. අට්ඨකානි අපගත සම්බන්ධානි**

ඒ මළ සිරුරේ ඇට සැකිල්ල කැලී කැලී බවට පත්වෙලා තියෙන්නේ.

**2. දිසාව්දිසාසු වික්ඛිත්තානි**

පුරුක් පුරුක්වලට වෙන් වෙලා ඒ ඒ කොටස් දිසා, අනු දිසාවලට විසිරිලා ගිහින් තියෙනවා.

**3. අඤ්ඤේන භත්ට්ටධීකං**

අත් ඇට එක පැත්තකට විසිවෙලා.

**4. අඤ්ඤේන පාදට්ඨිකං**

පා ඇට වෙන පැත්තකට විසිවෙලා.

**5. අඤ්ඤේන ජංඝට්ඨිකං**

කෙණ්ඩා ඇට තව පැත්තකට විසිවෙලා.

**6. අඤ්ඤේන උරට්ඨිකං**

කලවා ඇට තව පැත්තකට විසිවෙලා.

**7. අඤ්ඤේන පිට්ඨට්ඨිකං**

පිට කටු ඇට වෙන පැත්තකට විසිවෙලා.

**8. අඤ්ඤේන කට්ට්ඨිකං**

උකුල් ඇට වෙන පැත්තකට විසිවෙලා.

**9. අඤ්ඤේන ශීවට්ඨිකං**

බෙල්ලෙ ඇට තවත් පැත්තකට විසිවෙලා.

**10. අඤ්ඤේන දන්තට්ඨිකං**

හක්කෙ දන්වල ඇට තව පැත්තකට විසිවෙලා.

**11. අඤ්ඤේන සීසකටානං**

හිස් කබල තව පැත්තකට විසිවෙලා.

මේ ආකාරයට දිසා, අනුදිසා වලට විසිරිලා තියෙන, කැබලිබවට පත් වූ ඇට සැකිල්ලක කැලී ගොඩක් තමයි දකින්නට ලැබෙන්නේ. සමහර විට මෘත ශරීරයක් අමු සොහොනෙ කුණු වෙවී යද්දි අවසානයට දිර දිරා යන ඇට සැකිල්ලෙ පුරුක් පවා වෙන වෙනම ගැලවිලා සුළඟට විසිවෙලා යනවා. වැස්ස කාලෙ චතුර පාරවල්වලට අහුවෙලා ගසාගෙන යනවා. එක්කො සතුන් විසින් ඇට සැකිල්ලෙ කොටස් තැන් තැන්වලට ඇදගෙන ගිහින් දානවා.

මේ වගේ හේතු නිසා තැන් තැන්වලට විසිරිලා ගිය මෘත ශරීරයක ඇට කැබලි දකින්නට ලැබුණට පස්සෙ ආර්ය ශ්‍රාවකයා “මගේ ශරීරයටත් කවදාහරි සිද්ධ වෙන්නෙ මේ ඉරණම නේ ද ?” කියල තමන්ගේ ශරීරයත් එක්ක ගලපල බලනවා. මගේ ශරීරයත් අමු සොහොනට ගිහින් දැම්මට පස්සෙ කුණු වෙවී, කුණු වෙවී ගිහින් ඉතිරි වෙන ඇට සැකිල්ල පවා පුරුක් වලින් ගැලවිලා මේ

ආකාරයට දිසා, අනු දිසාවලට විසිරීලා යයි කියල නුවණින් විමස විමසා ඒ අනුව බලමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා.

**ඉති අප්තධත්තංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති**

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

**බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති**

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගනිමින් භාවනාව දියුණු කරනවා.

**7.**

(හත්වැනි සීවරීකය)

**මළ සිරුර කුණු වී යන හත්වැනි අවස්ථාව**

ඒකේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, භාවනා කරන්න කියල හිතාගෙන අමු සොහොනකට යන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට දකින්න ලැබෙනවා අමු සොහොනේ අතහැරල දාල ගිය මෘත ශරීරයක්. ඒ මෘත ශරීරයේ සම්, මස්, නහර ඔක්කොම කුණුවෙලා, දියවෙලා, පොළොවට පස්වෙලා ගිහිත්. ඒ ඇට කැබලිවල පවා දකින්න ලැබෙන්නෙ,

**1. අට්ඨිකානි සේතානි**

සුදු පැහැ ගැහිච්ච මස්, ලේ වියළී ගිය

**2. සංඛවණ්ණුපතිභානි**

හරියට හක් ගෙඩියක පාට වෙච්ච ඇට කැලී ගොඩක්

මේ ආකාරයේ මෘත ශරීරයක ඇට කැබලි දැක්කට පස්සෙ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කල්පනා කරනවා, දැන් මේ අමු සොහොනෙ ඉතුරු වෙලා තියෙන හක් ගෙඩියක පාටට සුදු පැහැ ගැහිලා තියෙන ඇට කැලී ගොඩ මම වගේ ම ශරීරයක් පරිහරණය කරමින් ජීවත් වෙච්ච කෙනෙකු ගෙ නේද, මමත් මරණයට පත් වුණාට පස්සෙ මගේ ශරීරයටත් කවදාහරි අත්වෙන්නෙ මේ වගේ ඉරණමක් තමයි. මේ ශරීරයත් අමු සොහොනට ගිහිත් දාල බොහෝ කාලයක් යද්දි ඔය ආකාරයට ම කුණු වෙචී ගිහිත් හක් ගෙඩියක පාටට සුදු පැහැ ගැහිච්ච ඇට කැලී ගොඩක් විතරක් ඉතුරු වෙයි කියල, ඒ මෘත ශරීරයට සිදුවෙලා තියෙන ඉරණම තමන් ගෙ ශරීරය හා ගලපා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද ? බාහිර අයගේ ශරීරත් යම් දවසක ඒ අය මරණයට පත්වෙලා කාලයක් යද්දි මේ ආකාරයේම සුදුපැහැ ගැහිච්ච මස්, ලේ, වියළි ගිය හක් ගෙඩියක පාටින් යුතු ඇට කැබලි ගොඩක් පමණක් බවට පත්වෙනව නේද? කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා.

**ඉති අප්තධත්තංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති**

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

**බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති**

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගනිමින් භාවනාව දියුණු කරනවා.

**8.**

(අටවෙනි සිව්ථිකය)

**මළ සිරුර කුණු වී යන අටවැනි අවස්ථාව**

ඊළඟ නවසිව්ථික භාවනාව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, නවසිව්ථික භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා භාවනා කරන්න හිතාගෙන අමු සොහොනකට ගියාට පස්සෙ දකින්න ලැබෙනවා අමු සොහොනේ අතහැරල දාල ගිය මෘත ශරීරයක ඇට සැකිල්ලක කොටස් කිහිපයක්. ඒ මෘත ශරීරයේ ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ.

**1. අට්ඨිකාහි**

ඇට ගොඩක් විතරයි.

**2. පුඤ්ජිකතාහි**

තැන තැන ගොඩ ගැහිල ඉතුරු වෙලා තියෙනවා.

**3. තේරෝවස්සිකාහි**

මරණයට පත්වෙලා අවුරුදු ගණනාවක් ඉක්ම ගිය මෘත ශරීරයක ඇට කැලි කිහිපයක්.

මේ කොටස් කිහිපය දැක්කට පස්සෙ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කල්පනා කරනවා මම වගේම ජීවත් වෙච්ච කෙනෙක් මරණයට පත්වුණාට පස්සෙ අද එයාගෙ ශරීරයට අත්වෙලා තියෙන ඉරණම තමයි මේ, මගේ ශරීරයත් මේ විදිහටම මරණයට පත් වුණාට පස්සෙ අවුරුදු ගණනාවක් ඉක්ම යනකොට ඇට සැකිල්ලෙ තැන තැන ගොඩ ගැහිච්ච ඇට කැලි කිහිපයක් විතරක් දකින්න ලැබෙයි කියල, අමු සොහොනේදී දකින්න ලැබුණු ඒ මෘත ශරීරයේ නිමිත්ත අනුව තමාගේ ජීවිතය හා ගලපා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද ? බාහිර අයගේ ශරීරත් යම් දවසක ඒ අය මරණයට පත්වෙලා අවුරුදු ගණනාවක් යද්දි මේ ආකාරයටම තැන තැන ගොඩගැහිලා ඉතුරු වුනු ඇට ගොඩක් විතරක් පමණක් බවට පත්වෙනව නේද? කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා.

**ඉති අප්තධත්තංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිහා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

**බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහත්සි ගනිමින් භාවනාව දියුණු කරනවා.

**9.**

(නව වෙහි සිව්විකය)

**මළ සිරුර කුණු වී යන නව වන අවස්ථාව**

නවසිව්වික භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයෙකුට නව වැනි සිව්වික අවස්ථාව හැටියට දකින්න ලැබෙන්නේ මළ සිරුරක දිරා ගිය, කුඩු බවට පත්වෙච්ච ඇට කැලි කිහිපයක් විතරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළා, අර කලින් අවස්ථාවල වගේම භාවනා කරන්න හිතාගෙන අමු සොහොනට යන කෙනෙකුට අමු සොහොනේ අතහැරල දාල ගිය මෘත ශරීරයක ඉතුරු වෙලා තියෙන අවසාන කොටස් කිහිපයක් දකින්න ලැබෙනවා.

**1. අට්ඨිකාහි පුතීහි**

කුණු වී ගිය ඇට ගොඩක් විතරයි

**2. වුණ්ණක ජාතාහි**

ඒ ඇට ගොඩ පවා දිර දිරා ගිහින් හුණු බවට පත්වෙලා තියෙන්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් මළ මිනියක් කුණු වෙච්චි ගිහින් පොළොවට පස්වෙද්දි සම්, මස්, නහර කුණු වෙච්චි ගිහින් අවසානයට ඉතුරු වෙන්නේ ඇට සැකිල්ල විතරයි. අවුරුදු ගණනාවක් යද්දි ඒ ඇට සැකිල්ල පවා ටිකෙන් ටික දිර දිරා ගිහින් කුඩු කුඩු වගේ හැදිලි හුණු බවට පත්වෙලා පොළොවටම පස්වෙලා මහ පොළොව තුළ නොපෙනී යනවා.

අන්න ඒ මට්ටමට පත් වී ගෙන යන ඇට කැලි කිහිපයක් තමයි ආර්ය ශ්‍රාවකයාට දකින්න ලැබෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒ හික්සුව ඒ නිමිත්ත භාවනාවට නගා ගෙන, තමන් ගෙ ජීවිතය හා



ගලපා බලනවා. මගේ ජීවිතයටත් අත්වෙන්තො මේ වගේ ඉරණමක් ම යි. යම් දවසක මේ කුණු කයත් කුණු වෙවී ගිහින් ඇට සැකිල්ල පවා දිර දිරා හුණු බවට පත්වෙලා පොළොවටම පස්වෙලා මේ ආකාරයෙන් නොපෙනී අවසන් වෙලා යයි. මම ඒ ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය නැති කෙනෙක් නේ ද කියල අමු සොහොනෙ අනහරුල දාල ගිහින් තිබූ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙලා තියෙන ක්‍රියාවලිය තමන්ගේ ජීවිතය හා ගලපා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

ඊළඟට මේ මෘත ශරීරයට සිද්ධ වෙච්ච ඉරණම බාහිර ලෝකයේ ජීවත් වෙන අනිත් අය ගෙ ශරීරවලටත් සිද්ධ වෙනවා නේද? බාහිර අයගේ ශරීරත් යම් දවසක ඒ අය මරණයට පත්වෙලා අවුරුදු ගණනාවක් යද්දි මේ ආකාරයටම දිර දිරා ගිහින් හුණු බවට පත්වෙච්ච ඇට ගොඩක් පමණක් බවට පත්වෙනව නේද? කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන්, බාහිර අයගේ ශරීර ගැනත් නුවණින් විමසමින් බලනවා.

**ඉති අප්‍රකටත්තංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමින් තමාගේ ශරීරය දිනා යම් ආකාරයක යථා ස්වභාවයකින් අවබෝධයෙන් දකිනවා ද,

**බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති**

බාහිර අයගේ ශරීර කෙරෙහිත් ඒ ආකාරයටම අවබෝධ ඥාණයකින් දකින්න මහන්සි ගනිමින් භාවනාව දියුණු කරනවා.

මෙන්ම මේ ක්‍රමයට තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළ නවසීවරීක භාවනාව දියුණු කරගන්න තියෙන්නේ.

**3. ප්‍රශ්නය**

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නවසීවරීක භාවනාව කියන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ එකම භාවනාවක් ද? නැත්නම් වෙන වෙනම කළ යුතු භාවනා ක්‍රම නවයක් ද?**

ඇත්තෙන්ම නවසීවරීක භාවනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දෙන්නෙ වෙන වෙනම කළ යුතු භාවනා ක්‍රම නවයක් හැටියට යි. මුලිනුත් මේ ගැන යම් සඳහනක් මම කළා. නමුත් ඒ භාවනා ක්‍රම නවයම එකක් හැටියට අරගෙන මෘත ශරීරයක් කුණු වෙවී, පොළොවට පස්වෙලා අවසන් වන ආකාරය හිතීන් මවාගෙන නුවණින් විමස විමසා තමන් ගෙ ජීවිතය හා ගලපා බලමින් භාවනා කිරීමේ ඇති වරදක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලෙ නම් භාවනා කිරීම පිණිස අමු සොහොනට ගිය හික්ෂුන් වහන්සේලාට සොහොනෙ අනහරුල දාල ගිය සැබෑම මෘත ශරීර දකින්න ලැබුණ. ඒ වගේ ක්‍රමයකට පුරුදු වෙලා හිටපු නිසා මේ නවසීවරීක භාවනාව තුළ ඒ තිබෙන අවස්ථාවන් එක එක දිනවල දී වෙන වෙනම තමයි භාවනා වශයෙන් වඩල තියෙන්නෙ. මොකද, සමහර කෙනෙක් භාවනා කරන්න කියල අමු සොහොනකට ගියාට පස්සෙ, මැරීල දවස් දෙක තුනක් ගිය ඉදිමිලා, නිල්පාට වෙච්ච, ඕපස් වැගිරෙන මළ සිරුරක් දකින්න ලැබෙනවා. එතකොට ඒ කෙනා භාවනා කරන්නෙ ඒ නිමිත්තට අනුව විතරයි.

සමහර විට කෙනෙක් අමු සොහොනට ගියාට පස්සෙ එයාට දකින්න ලැබෙන්නෙ තුන්වැනි අවස්ථාවේ විස්තර කරල තියෙන විදිහේ මළ සිරුරක්. එහෙමත් නැත්නම් හතරවැනි අවස්ථාවේ විස්තර කරල තියෙන ආකාරයට තැනින් තැන ඇට පැදිලා, නහර

වැල් පෑදීම, මස්, ලේ වලින් තොර වෙච්ච මෘත ශරීරයක්. එතකොට එයා භාවනා කරන්නේ ඒ මොහොතේ තමන්ට දකින්න ලැබුණු මෘත ශරීරය හා ගලපා බලමිනු යි. ඉතින් ඒ නිසා සැබෑ මළ සිරුරක් දිහා බලාගෙනම භාවනා වඩනවා නම්, ඒ මළ සිරුර පවතින්නේ කොයි කොයි ආකාරයට ද, ඒ අනුව තමන් ගේ ජීවිතය හා ගලපා බලමින් නවසිව්වික භාවනාවේ සඳහන් කරල තියෙන අවස්ථා නවයෙන් ඕනෑ ම අවස්ථාවක් අනුව භාවනා වඩන්න පුළුවන්.

නමුත් අද සමාජය තුළ අපට මේ ආකාරයෙන් කුණු වෙච්ච පොළොවට පස් වෙලා යන සැබෑ මළ සිරුරු දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අද නවසිව්වික භාවනාවේ යෙදෙන බොහෝ ආර්ය ශ්‍රාවකයන් භාවනා වඩන්නේ, තමන් ඉදිරියේ මෘත ශරීරයක් තියෙනවා කියන සඤ්ඤාවක් හිතේ මවා ගෙන යි. ඒ ඒ අවස්ථාවන්ට අනුව කුණු වෙච්ච යන ආකාරය හිතීන් මවා ගනිමිනු යි. ඒ නිසා මෘත ශරීරයක් ටිකෙන් ටික කුණු වෙච්ච පොළොවේ පස්වෙලා අවසන් වන ආකාරයම හිතීන් මවාගෙන ඒ අනුව බලමින් භාවනා වැඩීමේ වරදක් නැහැ. නමුත් සමහර විට කෙනෙකුට මේ අවස්ථා නවයෙන් එක් අවස්ථාවක් හෝ අවස්ථා දෙක තුනක් හොඳින් ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ අනුවම බලමින් ඒ අවස්ථාව තුළ භාවනාව දියුණු කරගන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයා මහන්සි ගන්න ඕන.

#### 4. ප්‍රශ්නය

##### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නවසිව්වික භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන්නේ කොහොම ද ?

නවසිව්වික භාවනාව තුළින් හිතේ එකඟ බවක්, සමාධියක් ඇති කරගන්න නම් මුලින් විස්තර කරල තියෙන ආකාරයට නවසිව්වික භාවනාවේ යෙදෙන්න ඕනෑ. මෘත ශරීරයක් කුණු වෙලා පොළොවට පස් වෙලා යන ක්‍රියාවලිය තමන්ගේ ශරීරය හා ගලපා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙන්න වගේම මේ ලෝකේ ජීවත්වෙන බාහිර අය ගේ ශරීරවලට සිද්ධ වෙන්නේ මේ ඉරණම ම නේ ද? කියල ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් භාවනාවේ යෙදෙන්න ඕන. මොකද කෙනෙක් තමන් ගේ ශරීරය පිළිකුල් හැටියට දැකල බාහිර අයගේ ශරීර දිහා සුභ සඤ්ඤාවෙන්, අවිද්‍යා සහගතව බලන්න පුළුවන්.

ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් නවසිව්වික භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට ඒක සිදුවෙන්නේ නැහැ. ඔහු මෘත ශරීරයක් හා ගලපා බලමින් තමන් ගේ ශරීරය දිහා බලන්නේ යම් ආකාරයක අවබෝධ ඥානයකින් ද ඒ අවබෝධය තුළ පිහිටල බාහිර අය ගේ ශරීර දිහා බලන්න දක්ෂ වෙනව. මේ ආකාරයට නවසිව්වික භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ සිත පංචනීවරණවලට විසිරෙන්නේ නැතුව භාවනා අරමුණ තුළම පිහිටල එකඟ වෙනව. ඒක තමයි නවසිව්වික භාවනාවෙන් ලැබෙන සමාධිය වෙන්නේ. නවසිව්වික භාවනාව තුළින් සමාධියක් ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට ඒ සමාධිය ධ්‍යාන දක්වාම දියුණු කරගැනීමේ හැකියාව තියෙනවා.

නවසිව්වික භාවනාව තුළින් සමාධිය ඇතිවුණාට පස්සේ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට පුළුවන්කම තියෙනව ඒ සමාධිය තුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය හඳුනාගෙන විදර්ශනාවට නගන්න. සමාධිය

තුළ තිබෙන රූපය, රූප උපදානස්කන්ධය හැටියටත්, ඒ තුළ තිබෙන විදිම් වේදනා උපදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ තිබෙන හඳුනාගැනීම් සඤ්ඤා උපදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ පවතින චේතනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය සංඛාර උපදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ තිබෙන දැනගැනීම් විඤ්ඤාණ උපදානස්කන්ධය හැටියටත් බෙදාගෙන ඒ පංච උපදානස්කන්ධය අනිත්‍ය අනුව බලමින් විදර්ශනාවට නගන්න. මේ ක්‍රමයට විදර්ශනා වැඩීමට කියන්නේ සමථ පූර්වංගම විදර්ශනා වඩනව කියල යි.

එහෙමත් නැත්නම් නවසීවරීක භාවනාව තුළ සිත පිහිටියට පස්සෙ, සතර මහා ධාතුන් නිසා හටගත්තු ආහාර වලින් පෝෂණය වන මේ ශරීරය ආහාර නිරුද්ධ වීම නිසා නිරුද්ධ වෙලා යන ආකාරය අනිත්‍ය අනුව බලමින් නවසීවරීක භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්. නවසීවරීක භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩල අරහත්වයට පත් වෙච්ච රහතන් වහන්සේලා ගේ තොරතුරු ථේර ගාථාවල බොහෝ විට දකින්න ලැබෙනවා. එක තැනක සඳහන් වෙනව “කුල්ල” කියන ස්වාමීන් වහන්සේ අමු සොහොනකට භාවනා කරන්න ගියාට පස්සෙ කුණු වෙලා, පණුවො උතුරන ස්ත්‍රී මළ කුණක් දකින්න ලැබෙනව.

උන්වහන්සේ මළ කුණ දිහා බලාගෙන හිතනව, අඥාන උදවිය අසුවී වැගිරෙන මේ වගේ කුණු ශරීර නේ ද ආදරෙන් වැළඳගෙන ඉන්නේ. මේ කයත්, මළ කුණත් දෙකම එකයි. මළ කුණේ තිබෙන දේවල් ම තමයි මේ කයේ තියෙන්නෙත්. යටි පතුලේ සිට හිස් මුදුන දක්වාම මේ ශරීරය පිරිල තියෙන්නෙ අසුවී වලින්. රූ දවල් දෙකේ ම මේ ශරීර වලින් සිදු වෙන්නේ අසුවී වැගිරෙන එක යි. ඒ තුළම මම ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් මේ කය දිහා බලමින් හොඳින් හිත එකඟ කරගෙන විදර්ශනා වඩන්න පටන් ගත්තා. මගේ සිත ධර්මය තුළ පිහිටිය. සිත සියලු

කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වුනා” කියල තමන් වහන්සේ අරහත්වයට පත් වූ ආකාරය ප්‍රකාශ කරල තියෙනව.

මේ අනුව බලද්දී අපිට ඉතාම පැහැදිලිව පේනව, නවසීවරීක භාවනාව කියන්නෙ නිවන් අවබෝධය පිණිස වැඩිය යුතු ඉතාම වැදගත් භාවනාවක් කියල.

# අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව

20

## ඉක්මනින් සිත එකඟවන භාවනාව

### 1. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව කියන්නේ මොකක් ද ?**

ඇත්තෙන්ම අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව කියන්නේ සමාධියක් උපදවා ගැනීමට ඉතාමත්ම පහසු භාවනා ක්‍රමයක්. අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාවේ දී කරන්නේ අපේ ශරීරයේ පිහිටල තියෙන ඇට සැකිල්ල අනුව සිත යොමු කරමින් භාවනා කිරීම යි. මේ භාවනාව අයිති වෙන්නේ කායානුපස්සනාවට ම යි. මොකද, ඇට සැකිල්ල කියන්නේ අපේ කය හා සම්බන්ධ දෙයක්. නවසීවරීක භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා කෙනෙක් මරණයට පත් වුණාට පස්සෙ ඒ මෘත ශරීරය කුණු වෙවී ගිහින් ඇට සැකිල්ල පවා දිර දිරා ගිහින් පොළොවට පස් වෙලා අවසන් වන ආකාරය. අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාවේ දී කරන්නේ මේ ශරීරය තුළ ඇට සැකිල්ල පිහිටල තියෙන ආකාරය අනුව හිත පිහිටුවා ගැනීම පමණ යි.

අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා තමන්ගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ල පිහිටල

තියෙන ආකාරයේ සටහන හිතේ සනිටුහන් කරගෙන ඒ අනුව සිත යොමු කරමින් නුවණින් විමස විමසා බලන්න. ඒකේදි තමන්ට පුළුවන් අපි දැකල තියෙන ඇට සැකිල්ලක ඡායාරූපයක් සිහි කරගෙන ඒ අනුව ඇට සැකිල්ල පිහිටල තියෙන ආකාරය තේරුම් ගන්න. ඊට පස්සෙ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කළ යුත්තේ තමන්ට පහසු භාවනා ඉරියව්වක ඉදගෙන කය කෙරෙහි හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන තමන් ගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ල පිහිටල තියෙන ආකාරය බැලීම යි.

ඉස්සර වෙලාම හිසට හිත යොමු කරල බලනවා මේ තමයි හිස් කබල, මේ හිස් කබල තුළ ඇස් කුහර දෙකක් තියෙනවා. නාස් කුහරයක් තියෙනවා, මුඛ කුහරය, කණ් සිදුරු ආදී වශයෙන් හිස් කබලේ ස්වරූපය සිහි කරනවා. ඊළඟට බෙල්ලට හිත යොමු කරල සිහි කරනවා, මේ බෙල්ල හැදිල තියෙන්නේ පුරුක් පුරුක් ඇමිණිලා තියෙන ඇට කිහිපයකින්, ඊට පහළින් තියෙනවා වම් උරහිස් ඇටය, දකුණු උරහිස් ඇටය, කියල හිත යොමු කරල බලනවා. ඊ ළඟට හිත යොමු කරනවා, වම් උරහිස් ඇටයට ඇමිණිල වම් අත. දකුණු උරහිස් ඇටයට ඇමිණිලා දකුණු අත.

ඊ ළඟට දකුණු අත දිගේ හිත යොමු කරල බලනවා දකුණු බාහුව, වැලමිට, මැණික් කටුව, අල්ලෙ ඇට, ඇඟිලි ඇට. ඊ ළඟට වම් අතට හිත යොමු කරල බලනවා වම් බාහුව, වැලමිට, මැණික් කටුව, අල්ලෙ ඇට, ඇඟිලි ඇට. ඊ ළඟට බලනව පපුව දිහා. පපුවේ තියෙනවා ඉළ ඇට කුඩුවක්. කොණ්දේ තියෙනවා පුරුකෙන් පුරුක ඇමිණිලා තියෙන කොඳු ඇට පේළියක්. කොඳු ඇට පේළිය දිගේ පහළට හිත යොමු කරල බලනවා. එතකොට හමු වෙනවා වම් උකුල් ඇටය, දකුණු උකුල් ඇටය. උකුල් ඇට දෙකට ඇමිණිලා වම් කකුල, දකුණු කකුල. වම් කකුලට හිත යොමු කරල බලනවා. වම් කකුලේ කලව ඇට, දණිස් ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, වළඵකර ඇට, පා ඇට, පා ඇඟිලි ඇට, දකුණු කකුලට හිත යොමු කරල

බලනවා. දකුණු කකුලෙ කලව ඇට, දණිස් ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, වළඵකර ඇට, පා ඇට, පා ඇඟිලි ඇට. මේ විදිහට තමන් ගෙ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ල පිහිටල තියෙන ආකාරය හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිහි කර කර බලනවා.

අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ආකාරයට ඇට සැකිල්ලේ පිහිටීම ශරීරයේ ඉහළ සිට පහළ දක්වා ද, පහළ සිට ඉහළ දක්වා ද නැවත නැවතත් සිහි කර කර බලද්දි පංචනීවරණවලට සිත විසිරෙන්නේ නැතුව අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව තුළම සිත එකඟ වෙලා සමාධිය ඇති වෙනවා. සමහරුන්ට අට්ඨක සඤ්ඤා සමාධියේ දී තමන් ගෙ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ල පවතින ආකාරය හොඳින් ජේන්න පටන් ගන්නවා. සමහරුන්ට තමන් ඉදිරියේ ඇට සැකිල්ලක් පවතින ආකාරයේ සටහනක් සමාධිය තුළ ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇට සැකිල්ලක් පෙනුන කියල බය වෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව වැඩිමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට වැඩෙන සමාධිය නිසා යි ඒ ආකාරයට ඇට සැකිල්ල ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නේ.

අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව කියන්නේ සතර ඉරියව්වෙන් ම වැඩිය හැකි ඉතාමත් ම සරල භාවනා ක්‍රමයක්. අට්ඨක සඤ්ඤාව කියන්නේ ඉතාමත් හොඳ විරාගී භාවනා නිමිත්තක්. අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව තුළින් සමාධිය ඇති කරගත්ත ශ්‍රාවකයෙකුට ඒ සමාධිය බොහෝ වේලාවක් රඳවා ගැනීමේ හැකියාව තියෙනවා.

## 2. ප්‍රශ්නය

### ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන් ද ?

ඇත්තෙන්ම අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාව තුළත් අනෙක් කායානුපස්සනා භාවනාවල තුළ විදර්ශනා වැඩු ආකාරයෙන්ම විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඇට සැකිල්ල කියල කියන්නේ අපේ ශරීරයට අයිති කයෙන් කොටසක්. අපේ කය පෝෂණය වෙන්නේ අපි ගන්න ආහාර වලින්. ආහාර නැතිවීමෙන් කය මරණයට පත්වෙලා දිරල ඇට සැකිල්ල පිටින්ම පොළොවට පස් වෙලා අවසන් වෙනවා. එහෙනම් අපට ජේනවා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්න මේ කය ආහාර නැතිවීමෙන් අභාවයට පත්වෙලා යනවා. කය තුළ තිබෙන ඇට සැකිල්ලත් ඒ ආකාරයෙන්ම ආහාර නිසා හටගෙන ආහාර නැතිවීමෙන් අභාවයට පත්වෙලා යනවා. එහෙනම් අපට ඇට සැකිල්ල තුළත් සංඛ්‍යාත ලක්ෂණ දක්නට පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ තමයි,

1. උප්පාදෝ පඤ්ඤායති  
හට ගැනීමක් තියෙනවා
2. වායෝ පඤ්ඤායති  
වැනසීමක් තියෙනවා
3. ධීතස්ස අඤ්ඤාතත්තං පඤ්ඤායති  
පවතින ක්‍රියාවලිය තුළ වෙනස් වෙමින් පැවතීමක් තියෙනවා.

එහෙනම් අපට ඇට සැකිල්ල තුළ පවා හට ගැනීමක්, වැනසීමක්, වෙනස් වෙමින් පැවතීමක් කියන අනිත්‍ය ලක්ෂණ දකින්නට ලැබෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ තුළ අනිත්‍ය ලක්ෂණ

දකින්න ලැබෙනවා නම් එය අයිති දුකට යි (යදනිවිජං තං දුක්ඛං) යමක් අනිත්‍ය ද, දුක ද එය අනිවාර්යයෙන්ම තමාගේ වසඟයේ පවත්වන්න නොහැකි අනාත්ම ස්වභාවයෙන් යුක්ත යි. (යං දුක්ඛං තදනන්ත). අන්න ඒ නිසා අට්ඨක සඤ්ඤාව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු හට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ත්‍රි ලක්ෂණයම දකින්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඒ නිසා අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට ඇට සැකිල්ල කෙරෙහි හිත පිහිටුවා ගෙන මේ ඇට සැකිල්ල ආහාර නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... අනිත්‍ය යි..... මම නෙවෙයි..... මගේ නොවෙයි..... මගේ ආත්මය නොවෙයි..... කියල නුවණින් විමසමින් අට්ඨක සඤ්ඤා විදර්ශනාවේ යෙදෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

එහෙමත් නැත්නම් අට්ඨක සඤ්ඤා භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා අට්ඨක සඤ්ඤා සමථය තුළින් හිතේ එකඟ බවක්, සමාධියක් ඇති කරගෙන ඒ සමාධිය තුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන ඒ තුළ විදර්ශනා වඩන්න. අට්ඨක සඤ්ඤා සමාධිය තුළ යම් රූපයක් ඇද්ද එය රූප උපාදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ යම් විදීමක් ඇද්ද එය වේදනා උපාදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ යම් හඳුනා ගැනීමක් ඇද්ද එය සඤ්ඤා උපාදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ යම් චේතනා පහළ කිරීමක් ඇද්ද එය සංස්කාර උපාදානස්කන්ධය හැටියටත්, සමාධිය තුළ තිබෙන සියළුම දැන ගැනීම් විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය හැටියටත් බෙදාගෙන සමාධිය තුළ පිහිටල ඒ පංචඋපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් බලමින් විදර්ශනා වඩන්න.

මේ ආකාරයකට සමාධිය තුළ විදර්ශනා වැඩීම බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වල දීල තියෙන්නෙ සමථ පුර්වංගම විදර්ශනා වැඩීම කියල යි. ඒ තුළ පුළුවන්කම තියෙනවා ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය කරා යන ආකාරයට සිතත්, ප්‍රඥාවත් දෙකම දියුණු කරගන්න.

### 3. ප්‍රශ්නය

**ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නිවන් අවබෝධය පිණිස භාවනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ජෙන්නා වදාළ කායානුපස්සනාවට අයිති මේ හැම භාවනා ක්‍රමයක්ම වැඩිය යුතු ද ?**

සතර සතිපට්ඨානයට අයිති කායානුපස්සනා කොටස තුළ ශරීරය අනුව බලමින් භාවනා කරන ක්‍රම කිහිපයක් පෙන්නවල දීල තියෙනවා. ඒ හැම භාවනාවකම අරමුණ වෙන්නෙ කායානුපස්සනා සමථය තුළින් සිතත්, කායානුපස්සනා විදර්ශනාව තුළින් ප්‍රඥාවත් දියුණු කරගෙන මේ ජීවිතයේ දී ම වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය කරා ආර්ය ශ්‍රාවකයාව යොමු කිරීම යි.

දුක හදන හේතුව වන තණ්හාව ප්‍රහාණය වෙලා යන ආකාරයෙන් මේ ශරීරය දෙස බැලිය යුතු නොයෙක් ක්‍රම තමයි කායානුපස්සනා භාවනාවෙන් පෙන්නවල දීල තියෙන්නෙ. මොකද, අපි බොහෝ කාලයක් තිස්සේ මේ ශරීරය දිහා බැලුවෙ නිත්‍ය යි, සැප යි, ආත්ම යි කියන අවිද්‍යා සහගත සඤ්ඤාවෙනු යි. ඒ අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රහාණය වෙලා යන ආකාරයට අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් මේ ශරීරය දෙස බලන්න අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන.

ඒකේදි කෙනෙකුට ආනාපානසති භාවනාව තුළ හොඳින් සිහිය පිහිටුවල සමථ විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. නමුත් සමහර කෙනෙක් ඉන්න පුළුවනි ආනාපානසති භාවනාව තුළ හිත එකඟ කරගන්න අමාරු. ඒ කෙනා කරන්න ඕන භාවනාව අතහැරල දාන එක නෙවෙයි. තමන් ගෙ ශරීරයේ ඉරියව් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන, එක්කො ඉරියාපථ භාවනාව පුරුදු කරනවා. එහෙම නැත්නම් සම්පජ්ඣේඤ භාවනාව පුරුදු කරනවා. එහෙමත් නැත්නම් මේ ශරීරයේ තියෙන දෙකිස් කුණප කොටස් පිළිකල් ලෙස බලමින් අසුභ භාවනාව වඩනවා. සමහර කෙනෙකුට අසුභ භාවනාව තුළ හොඳට සිත පිහිටල සමථ විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

අපි හිතමු කෙනෙකුට ඒකත් අමාරුයි කියල. ඒ කෙනාට පුළුවන් මේ ශරීරයේ තියෙන සතර මහා ධාතූන් අනුව බලමින් ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ යෙදෙන්න. එහෙමත් නැත්නම් නවසිවර්ග භාවනාවේ යෙදෙන්න. එහෙමත් නැත්නම් අවධික සඤ්ඤාව තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන සමථ විදර්ශනා වඩන්න. අවධික සඤ්ඤාව කියන්නේ ඕනෑම කෙනෙකුට ඉතාමත් ඉක්මනින් සමාධියක් ඇති කරගත හැකි සරල භාවනාවක්.

ඒ නිසා මේ සෑම භාවනාවක ම ඉලක්කය ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට මේ ශරීරය දිහා බැලීම යි කියල අපි තේරුම් ගන්න ඕන. සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ප්‍රතිඵල කියද්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, යම්කිසි කෙනෙක් උන්වහන්සේ පෙත්වා දෙන ආකාරයට සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිහිය දියුණු කරන්න දක්ෂ වුණොත් දවස් හතක් ඇති කියල මාර්ගඵල අවබෝධ කරගෙන දුකින් නිදහස් වෙන්න. ඒ වගේම යම් කෙනෙක් සතර සතිපට්ඨානය අත් නොහැර දියුණු කළොත් උපරිම වශයෙන් අවුරුදු හතක් ඇතුළත මාර්ගඵල අවබෝධ කරගැනීමට පුළුවන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා.

තෙරුවන් සරණ ගිය ආර්ය ශ්‍රාවකයන් හැටියට මේ ලැබිවිච දුර්ලභ මනුස්ස ජීවිතය ගෙවිල අවසන් වෙලා යන්න කලින් සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව අපේ ජීවිතයට පුරුදු කරගෙන මාර්ගඵල ලාභී කෙනෙක් හැටියට සැනසිලි දායක ජීවිතයක් ලබාගැනීමට අපි කවුරුත් මහන්සි ගන්න ඕන.

මිනිස් ජීවිතයක් ලැබීම ඉතාම දුර්ලභයි. ඔබට දැන් ඒ දුර්ලභ මිනිස් ජීවිතයක් ලැබී තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලොව පහළ වීම ඉතාම දුර්භයි. ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකගේ පිරිසිදු ශ්‍රී සද්ධර්මය බුදු මුවින් දේශනා කළ ආකාරයෙන්ම අහන්න, කියවන්න ලැබෙනවා. ඒ උතුම් බුද්ධ දේශනාවන් අදත් පිරිසිදුව ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන්ව පවතිනවා. ඔබ තුළ ධර්මයට අනුකූලව නුවණින් විමසීමේ හැකියාව වන යෝනිසෝමනසිකාරයත්, ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවත් ඇතිකරගැනීම තුළ මේ ජීවිතය තුළ දී ම ධර්මාවබෝධය ලබා සියළු දුකින් නිදහස් වීමේ වාසනාව පවතිනවා. මේ ලැබූ උතුම් අවස්ථාවේ වටිනාකම තේරුම් ගෙන අවිද්‍යා අන්ධකාරයෙන් මිදී “අඳුරෙන් එළිය කරා” ගමන් කිරීම පිණිස සියලු දෙනාටම ත්‍රිවිධ රත්නයේ ආශීර්වාදය ලැබේවා !

**තෙරුවන් කරණයි !**

නාද ! නාද !! නාද!!!









