

**මහා සහිපරිධාන සූත්‍රය**

**කායානුපස්සනාව (II කොටස)**

---

කර්තෘ

**රණසිගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි**

---

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2014

ISBN 978-955-52513-6-5

---

පරිඝනක අක්ෂර හා මුද්‍රණය -

**හිරු ග්‍රැෆික්ස්**

ප්‍රිමන් මාවත,

අනුරාධපුර.

Tel. : 025-2236353

Email : [hirugraphicravi@gmail.com](mailto:hirugraphicravi@gmail.com)

# පටුන

පෙරවදන	vi
❖ ඉරියාපඵ භාවනාව	01
❖ සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව	10
❖ පිළිකුල් භාවනාව	18
❖ ධාතුමනසිකාර භාවනාව	45
නවසිවථික භාවනා	59
පළමුවන සිවථික භාවනාව	62
දෙවන සිවථික භාවනාව	64
තුන්වන සිවථික භාවනාව	67
හතරවන සිවථික භාවනාව	69
පස්වන සිවථික භාවනාව	71
හයවන සිවථික භාවනාව	74
හත්වන සිවථික භාවනාව	76
අටවන සිවථික භාවනාව	79
නවවන සිවථික භාවනාව	80
❖ නවසිවථික භාවනා වඩන ආකාරය	83

තමෝ තස්ස නගවතෝ පුභතතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

## සෙරවදන

" ඒකායතෝ පුසං නිකම්භේ මග්ගෝ, සත්තානං, විසුද්ධියා, සෝක  
පරිද්දවානං සමනිකකමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං පුත්ථංගමාය, ඤායස්ස  
පුඨගමාය, නිබ්බාතස්ස සච්ඡිකිරියාය.

සංසාරික දුකට පත් සත්වයාට එම දුකින් නිදහස් වී  
පිරිසිදු වීමටත්, දුකට පත්වූ සත්වයාගේ ශෝක වැලපීම්  
ඉක්මවීම පිණිසත්, අවබෝධ ඥාණය තුළින් නිර්වාණ ධාතුව  
ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමටත්, මහණෙනි මෙම සතර සතිපට්ඨානය  
ඒකායන මාර්ගය වන්නේය.

නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් බුදුරජාණන්  
වහන්සේ මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කොට වදාළ  
බැවින් නිවන සඳහා වෙනත් මාර්ගයක් නොමැත. ඒ නිසාම  
මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳව බලවත් ශ්‍රද්ධාවක්, උනන්දුවක්  
හික්ෂු, හික්ෂුණින්, උපාසක උපාසිකාවන් තුළ පවතී. ඒ නිසාම  
මෙම සූත්‍ර දේශනාව පිළිබඳව පොත් පත් රාශියක්ම ලියවී ඇත.

මෙම සූත්‍ර දේශනාව දෙස බැලූවිට පෙනෙන ප්‍රධාන  
ලක්ෂණය නම් නිර්වාණය සඳහා වන දීර්ඝ භාවනාමය  
ප්‍රතිපදාවක් ඉතා කෙටියෙන් සාරාංශයක් වශයෙන් දේශනා  
කොට ඇති බවය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනාකොට  
වදාලා වූ උතුම් නෛය්‍යාණික ධර්මයේ සම්පූර්ණ සාරය මෙම  
සූත්‍ර දේශනාව තුළ අන්තර්ගතව ඇත.

දීර්ඝ ධර්ම ප්‍රතිපදාවක් ඉතා කෙටියෙන් දේශනාකොට ඇති බැවින් සූත්‍ර දේශනා පාලිය සිංහලෙන් ලියූ තරමින් කිසිවිටෙකත් එය කියවා බලා අවබෝධ කරගෙන නිවන සාක්ෂාත් කරගත නොහැක. එය සාර්ථක කරගත හැක්කේ නිසි දහම් ප්‍රතිපදාවක සිට සමථ - විපස්සනා වශයෙන් භාවනා වැඩීමෙන්ය. ඒ සඳහා ශ්‍රාවකයා නිසි සමාධි සංවත්තනික සීලයකද පිහිටිය යුත්තේය. එබැවින් මෙම සූත්‍ර දේශනා පාලියේ අර්ථ දැන කටපාඩම් කිරීමෙන් තාලයට කියවීමෙන් හා නැවත නැවත ලිවීමෙන් පමණක් මගඵල, නිවන සඳහා පිය නැගිය නොහැක.

සතර සතිපට්ඨානය සමථ විපස්සනා වශයෙන් නොවැඩූ සමහරු වෙනත් සූත්‍ර දේශනාවන්හි එන විවිධ ධර්මයන්ද මෙම සූත්‍ර දේශනාවටම එක්කොට ඇත. තවත් සමහරු ඉල්පෙන ශ්‍රද්ධාව ඇතිකිරීමට සමත් වදන් යොදමින් අලංකාරය හා චමත්කාරය තුළ ප්‍රතිපදාව වසා ඇත. ඒ නිසාම මෙම සූත්‍ර දේශනාවට අනුව නිසි සීලයක පිහිටා සමාධි හා ප්‍රඤ්ඤා යන ස්කන්ධයන් වඩා මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා ගිය පිරිසක් (ප්‍රතිවේධ ශාසනය) නොමැති හිස් ශාසනයක්ම ඉතිරි වී ඇත.

අධණ්ඩ, අච්ඡිද, ආර්යකාන්ත, සමාධි සංවත්තනික සීලයක පිහිටා මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් ලෙස සතිය පිහිටුවාගත් (සමථ - චිද්‍රණා වැඩූ) ශ්‍රාවකයා උපරිම සත්වසරකදී අනාගාමී හෝ අර්හත්ඵලයට පැමිණෙන ධව මෙම සූත්‍ර දේශනාවේම සඳහන්ව ඇත. අමුත් පසුගිය 60 වසරකට ආසන්නව මෙරට වැඩුණ සඳහම් ව්‍යාපාරය තුළ එබඳු තත්වයකට පත්වූවෝ කවරහුද? යන්න සොයා හඳුනාගැනීම ඔබට භාරකරමි. එලෙස පත් වූ පිරිසක් මට නම් හඳුනාගැනීමට නොහැකි විය. අඩුම වශයෙන් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන පොත් පත් ලියූ පිරිසගෙන් එක් අයෙකු හෝ වතුර්ථ ධ්‍යානයට තබා ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ පත් වුණාද? එමෙන්ම මෙම සතර

සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව උගැන්වූ ගුරුවරුන්, කම්මට්ඨානාචාර්ය වරුන්වත් මග ඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්‍ෂයන් ලැබුවාද? අඩුම වශයෙන් නිසිලෙස පළඟ බැඳගෙන කය සෘජුව තබාගෙන ආනාපානසති භාවනාව පැයකට ආසන්න කාලයක් හෝ වැඩුවෝ කවරහුද?

මේ තත්වය නිසාම අප මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන ලිවීමේදී සම්ප්‍රදායික අසාර්ථක ක්‍රමයෙන් මිදී නව මගක් තෝරාගෙන ඇත.

සූත්‍ර දේශනා පාලිය පිළිබඳව දැනට ප්‍රමාණවත් පොත් පෙලක් ලියවී ඇති නිසා මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ භාවනා වඩන ආකාරය පිළිබඳව ලිවීමට මුල්තැන දී ඇත. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇති භාවනා මාර්ගය පිළිබඳව විස්තර කිරීම පර්යාප්තිය පමණක් උගෙනීමෙන් කළ නොහැක.

**මෙම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කොට ඇත්තේ සමාධි හ: පුඤ්ඤා ස්කන්ධයන් සපුරාගැනීමටය. මෙහිදී සීලස්කන්ධය පිළිබඳව දේශනා කොට නැත. එයට හේතුව සීලස්කන්ධය පිරුණු හික්කුළු වහන්සේලාටම මෙම සූත්‍රය දේශනා කොට තිබීමයි.**

වර්තමාන කාලයේදී නිවන අරමුණු කරගෙන දහම් ප්‍රතිපදාවේ යන හික්කු හික්කුණින් වහන්සේලා ඉතාම අඩුව. වැඩිපිරිසක් නිවන් මගින් බැහැරව තම ලෞකික පරමාර්ථයන් මුදුන් පත්කර ගැනීමටම වෙහෙසෙයි. එම පිරිස භාවනා කිරීම හා චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය ගැන කථාකිරීමටත් කැමති නැත. ඒවා තම ලෞකික ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට බලවත් බාධාවක් ලෙස සිතයි. එනිසාම අද අප ශාසනය තුළ ප්‍රතිපදා ශාසනය රැකගෙන නිවන් මග යාම හික්කු, හික්කුණින් ඉතාමත්ම සුළු පිරිසකට භාර වී ඇත. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ

දැක්වෙන භාවනා වැඩීමට කැමති උපාසක උපාසිකාවන් එම භාවනා වැඩීමට පෙර අවබෝධ කරගත යුතු ප්‍රධාන කරුණු කීපයක් ඇත.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වැඩීමට පෙර තමා තුළ සිලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරගත යුතුය. එම සිලස්කන්ධය පිරීමට පෙර ගුණදැන තෙරුවන් සරණ යා යුතුය.

පසුගිය කාලයේදී සමාධි හා ප්‍රඤ්ඤා ස්කන්ධයන් පිරීමට උත්සාහදරන උපාසක උපාසිකාවන් විශාල පිරිසක් මට හමුවිය. ඔවුන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකු සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය, විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය, ලෝකවිදු යන නව අරහාදී බුදු ගුණයන්ගෙන් එකක් හෝ කීපයක් ගැන විමසූ විට වටපිට බලයි. වැරදි ලෙස හා අසම්පූර්ණ ලෙස යමක් ප්‍රකාශ කරයි.

එමෙන්ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත පිළිබඳව විමසන විට උත්තර දෙන්තේ කුඩා දහම් පාසැල් සිසුන් මෙන්ය. වසර 10 කට වඩා විවිධ තැන්වල භාවනා කළ අයත්, සම්මා සමාධිය යනු කුසල් සිත මුල්කරගෙන ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම බව නොදනී. ඇත්තෙන්ම මෙම පිරිස මග නොදැන ගමනක් යන පිරිසකි. නිවන සඳහා මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයි. එය චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයේ අවසාන සත්‍යයි. එය නොදත් කෙනාට කෙසේ නම් නිවන් මග යා හැකිද?

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ සවණක් රැස් විහිදුවමින් ශාන්ත ගමනින් අහසින් හා බිමින් වඩින හැටි දකින විට බුදුගුණ මේවායැයි පාඩම් කරගැනීමට අවබෝධ කරගැනීමට විශේෂ උත්සාහයක් දැරිය යුතු නොවීය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් දෙසූ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන විට, සැරියුත්, මුගලන් ආදී ආර්ය මහා සංසරත්තය දකින විටම

කෙනෙකුට තෙරුවන් ගුණ අවබෝධ වී පහසුවෙන් සරණාගමනයට පත් විය හැකි විය.

නමුත් අද දහම් මගේ ඇති ලොකුම ගැටළුව පැනනැගී ඇත්තේ සරණාගමනය පිළිබඳවය. එබැවින් සැදැහැවත් ශ්‍රාවකයා භාවනා කිරීමට පෙර උත්සාහ දැරිය යුත්තේ නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ යාමටය.

මැටි හෝ ගලින් නිමවූ බුදු රුවක් දෙස බලා බුදුගුණ දත හැකිද? බුද්ධ ප්‍රතිමාවක ලස්සන, පියකරු බව රැකෙන්නේ සිත්තරාගේ දක්ෂකම, තීන්තවල අන්රසත්වය හා එය කරවන අයට වියදම් කිරීමට ඇති හැකියාව මතය. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යා යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී බුදුගුණ සවිස්තරව විමසා ගැඹුරින්ම අවබෝධ කරගැනීම තුළිනි.

අද ධර්මය සරණයාමද බලවත් ගැටලුවකි. වර්ථමාන හික්කුන්ගෙන් වැඩිදෙනා නිවන් මගින් බැහැරවීම නිසාම නිවැරදිව ධර්මය දේශනා නොකරයි. තම පැවැත්ම ආරක්ෂා කර ගැනීමටම සුදුසු ධර්ම මාර්ගයක්ම දේශනා කරයි. අද "ධර්මය" ඇද පැද තාලයට ගයන ගීතයක් බවට පත්කරගෙන ඇත. අද ධර්ම මණ්ඩපය ගීත මේලාවක් බවට පත් වී ඇත. අද සිටින බොහෝ භාවනා ගුරුවරුද එසේමය. එකිනෙකා තමාගේ පිරිස වැඩිකරගැනීමට විවිධ උපායන් යොදයි. තම තමාට ගැළපෙන ධර්මයක්ම දේශනා කරයි. මේ නිසා අද ධර්මය සරණයාමද ගැටළුවකි.

එමෙන්ම අද බොහෝ දෙනා ආර්ය සංසරත්තය හා පෘථග්ජන හික්කුළුගේ වෙනස හඳුනාගැනීමට අසමත්ව ඇත. සමහර දෙනා කෝටි ගණනක් වටිනා වාහනයකින් එන හික්කුළු

ආර්ය සංසරත්තය ලෙස සිතයි. අද නොද නරක දෙකට ප්‍රසිද්ධිය ලැබෙනුයේ මාධ්‍යය තුළින්ය. ඒ බව නොදත් අප ශ්‍රාවකයින් ප්‍රසිද්ධියට පත් වූ තරමින්ම ආර්ය සංසරත්තය යැයි වරදවා හඳුනාගනී. තවත් සමහරු රාජකීය පණ්ඩිත, ත්‍රිපිටකාචාර්ය අග්ග මහා පණ්ඩිත වැනි නම්බුනාම හා උපාධි ලැබූ පිරිස ආර්ය සංසරත්තය වශයෙන් සලකති.

තවත් අය දෙවුර වසා පාත්‍රය අතට ගත් කෙනාත්, දුෂ්කර වනයක හුදෙකලාව වැඩ සිටින කෙනාත්, ආර්ය සංසරත්තය ලෙස හඳුනාගනී.

ඉහතින් දැක්වූ ආකාරයන්ගෙන් අද ආර්ය සංසරත්තය හඳුනාගත නොහැක. ප්‍රකටව පෙනෙන ප්‍රතිවේධ ශාසනයක් නොපවතින විට මෙබඳු දුෂ්කරතාවයන් උද්ගත වෙයි. හැබැ ආර්ය සංසරත්තය හඳුනාගැනීමට අපහසු වීම අද තෙරුවන් සරණ යාමට ඇති බලවත් බාධකයකි.

ආර්ය සංසරත්තය හඳුනා ගැනීමට පෙර ශ්‍රාවකයා නිවැරදිව ධර්ම අවබෝධය ලබාගත යුතුය. එම අවබෝධය තුළින් ආර්ය සංසරත්තය හඳුනාගැනීමට උත්සාහ දරන්න. එසේ නැතිව පෙරවිසූ සැරියුත් මුගලන් ආදී ආර්ය මහා සංසරත්තය සිහි කිරීමෙන් හා දහම් මග නොයන පිරිසක් කාය සාක්ෂි වශයෙන් තබාගෙන ආර්ය සංසරත්තය හඳුනාගැනීම, සරණ යාම හෝ පින් රැස් කර ගැනීමද කළ නොහැක. ආර්ය සංසරත්තය හඳුනා නොගත් විට ධර්ම මාර්ගයේ යාමට කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ නමක් ඔබට සොයාගත නොහැක. කෙනෙකු මාර්ගඵලයකට පත්වීමට කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කොට ඇත.

නිසි ලෙස තෙරුවන් ගුණ දැන සරණාගමනයට පත් නොවූ කෙනාට කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයා ගැනීමද කිසිසේත්ම කළ නොහැක.



එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා ආරම්භ කිරීමට පෙර නිසිලෙස ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ ගොස් අඛණ්ඩ, අවිච්චු ... ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටන්න. එහිදී තම සීලය ආර්ය කාන්ත බවට පත්වන්නේ සතර කමටහන් ද බහුලව වැඩු විට බව සලකන්න. සීලය තුල නිවරණ ධර්මයන් ඔබා තැබීමට හැකිවුවත් ඔබට නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සාජුව තබා ගෙන අඩුතරමින් පැයක්වත් සුවෙන් සිටීමට නොහැකිනම් එම සීලය සමාධි සංවත්තනික සීලයක් බවට පත් නොවෙයි.

ඔබ බොහෝ කල් සිට දහම් මග යන කෙනෙක් විය හැක. නමුත් සමාධි සංවත්තනික සීලය යනු කුමක්දැයි කෙනෙක් විමසූ විට එය පැහැදිලි කරදීමට හැකිකමක් නැත්නම් ඔබ තුල සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ වී නැතිබව කරුණාවෙන් තේරුම් ගන්න.

නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටා සිටිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවලදී දේශනා කොට ඇත.

සංයුක්ත නිකායේ සෝතාපන්න සංයුක්තය බලන්න. එහි එකදිගටම සූත්‍ර දේශනා හැත්තෑවකට වැඩි ප්‍රමාණයකම සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු වීමට සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටිය යුතු බව දක්වා ඇත. එම සීලය නොමැතිව සමථ භාවනාව පමණක් නොව විදර්ශනා භාවනාවද වැඩිය නොහැක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දඹදිව වැඩසිටි යුගයට හා එදා අනුරාධපුර යුගයේ මුල් සමයට වඩා වර්ථමාන සමාජ පැවැත්මේ අතිවිශාල වෙනස්කමක් සිදු වී ඇත.

එදා දෙරටේම පැවතියේ වැඩවසම් සමාජයකි. එදා මිනිසාගේ අවශ්‍යතාවයන් ඉතාම සීමිත වූ අතර මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා වන ක්‍රියාකාරිත්වයන් අද මෙන් සංකීර්ණ නොවීය. නමුත් වර්ථමාන තත්වය එයට වඩා ඉඳුරාම වෙනස් වී ඇත.

අද මිනිසා තුළ ඇත්තේ අසීමිත අවශ්‍යතාවයන්ය. එනිසා ඉතාම කාර්යබහුල අවිචේකී බවකට පත්ව ඇත. මිනිසා තුළ පවත්නා කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය හීන වී ඇත. රෝගී වී ඇත. අවබෝධ කරගැනීමේ ශක්තිය ඉතාම දුර්වල වී ඇත.

මේ නිසා දහම් මග යන ශ්‍රාවකයාට විවිධ බාධක මතු වී ඇත. අද අපට මෙම සමාජ ක්‍රමය වෙනස් කළ නොහැකිය. කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් මෙම සමාජය තුළ ජීවත්වීමට සිදුව ඇත. එමෙන්ම වත්මන් මිනිසාගේ කායික මානසික තත්වයන්ට ගැලපෙන ලෙස ධර්ම ප්‍රතිපදාවන්ද වෙනස් කළ නොහැක.

වර්තමාන බෞද්ධයා තුළ කරණියමෙන් සුත්‍රයේ මුල් ගාථා ධර්ම තුළින් දැක්වෙන සිල ගුණයන් පිහිටා ඇත්තේ ඉතාම අඩු පිරිසක් තුළය. භාවනාව සොයා එන අය අතරද සුවච, සුමුදු නිහතමානී ගුණ පවා නොමැති අවස්ථා බොහෝ විට දක්නට ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ වූ සනාතන ධර්මය අදටත් ගැලපෙයි. නමුත් අද මිනිසා එම ධර්මය අනුව හැඩගැසීමකින් තොරව තම තමාගේ දෘෂ්ටිත් තුළ අතරමත් වී සිටී. වර්ථමානයේ පවත්නා දූෂිත සමාජයෙන් උරුමකරගත් දේ හිස මත තබාගෙනම දහම් මාවතට පිවිසීමට උත්සාහ දරයි. බෞද්ධ ආචාර සමාචාර විධිගැන අද තරුණ පිරිස තුළ ඇත්තේ බලවත් අනවබෝධයකි. නිවන් මග යන

එදා දෙරටේම පැවතියේ වැඩවසම් සමාජයකි. එදා මිනිසාගේ අවශ්‍යතාවයන් ඉතාම සීමිත වූ අතර මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා වන ක්‍රියාකාරීත්වයන් අද මෙන් සංකීර්ණ නොවීය. නමුත් වර්ථමාන තත්වය එයට වඩා ඉඳුරාම වෙනස් වී ඇත.

අද මිනිසා තුළ ඇත්තේ අසීමිත අවශ්‍යතාවයන්ය. එනිසා ඉතාම කාර්යබහුල අවිචේකී බවකට පත්ව ඇත. මිනිසා තුළ පවත්නා කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය හීන වී ඇත. රෝගී වී ඇත. අවබෝධ කරගැනීමේ ශක්තිය ඉතාම දුර්වල වී ඇත.

මේ නිසා දහම් මග යන ශ්‍රාවකයාට විවිධ බාධක මතු වී ඇත. අද අපට මෙම සමාජ ක්‍රමය වෙනස් කළ නොහැකිය. කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් මෙම සමාජය තුළ ජීවත්වීමට සිදුව ඇත. එමෙන්ම වත්මන් මිනිසාගේ කායික මානසික තත්වයන්ට ගැලපෙන ලෙස ධර්ම ප්‍රතිපදාවන්ද වෙනස් කළ නොහැක.

වර්තමාන බෞද්ධයා තුළ කරණියමෙන් සුත්‍රයේ මුල් ගාථා ධර්ම තුළින් දැක්වෙන සීල ගුණයන් පිහිටා ඇත්තේ ඉතාම අඩු පිරිසක් තුළය. භාවනාව සොයා එන අය අතරද සුවච, සුමුදු නිහතමානී ගුණ පවා නොමැති අවස්ථා බොහෝ විට දක්නට ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ වූ සනාතන ධර්මය අදටත් ගැලපෙයි. නමුත් අද මිනිසා එම ධර්මය අනුව හැඩගැසීමකින් තොරව තම තමාගේ දෘෂ්ටිත් තුළ අතරමත් වී සිටී. වර්ථමානයේ පවත්නා දූෂිත සමාජයෙන් උරුමකරගත් දේ හිස මත තබාගෙනම දහම් මාවතට පිවිසීමට උත්සාහ දරයි. බෞද්ධ ආචාර සමාචාර විධිගැන අද තරුණ පිරිස තුළ ඇත්තේ බලවත් අනවබෝධයකි. නිවන් මග යන

ශ්‍රාවකයාට බෞද්ධ ආචාර සමාචාර විධි හා බෞද්ධ ජීවන ක්‍රමය පිළිබඳව අවබෝධයක් හා එය පිළිපැදීමක් නොමැතිව මගඵල නිවන කරා පිය නැගිය නොහැක.

මෙලෙසින් නිසිලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් අබණ්ඩ, අච්චිද්‍ර, අසබල, අකල්මාශ, භූජ්ජාය, විඤ්ඤ ප්‍රශ්න, අපරාමාණ්ට, ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයෙන් සමන්වාගතව සීල, සමාධි, ප්‍රඤ්ඤා යන නිවැරදි ධර්ම ප්‍රතිපදාව හඳුනාගත්තා නම්, මෙරට ශාසනය තුළ ඉතා දුර්ලභ වුවත් ආර්ය මහා සංසරත්තය හැඳින ධර්මය ශ්‍රවණය කරයි නම්, මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබූ ආර්ය සංසරත්තය තුලින්ම තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා තෝරා ගත්තා නම්, යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුත් කෙනෙකු නම් ඔහු හෝ ඇය උපරිම ඉදිරි භව හතකට මෙහා නිවන් දක්නා සුළු ගති නියත වූ සතර අපාය වියල වූ උතුම් සම්බෝධියට පත් සෝතාපත්ත ආර්ය පුද්ගලයෙකුම වන්නේය.

එවැනි ආර්ය පුද්ගලයා අනතුරුව කළ යුත්තේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් අනුපිළිවෙලින් වැඩීමයි. එයම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ නිවන කරා යාමයි. ඒ හැර නිවන කරායන විකල්ප ක්‍රමයක් බුද්ධ දේශණාවේ නැත.

එහි ප්‍රථම පියවර කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වැඩීමය. මීට පෙර කායානුපස්සනාව (1 කොටස) නමින් ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව විස්තර කෙරෙන කෘතියක් ඉදිරිපත් කළෙමි.

මෙම කායානුපස්සනාව (2 කොටසින්) ඉතිරි භාවනා 13 පිළිබඳ භාවනා වඩන හැටි විස්තර වෙයි. මීට පෙර ප්‍රකාශනය කරන ලද දහම් පොත් මෙන්ම ඉදිරියේදීද සදහම් පොත්

නොමිලේ බෙදා හැරීමට කටයුතු යොදා ඇත. මෙම පොත්  
ධර්ම දානයක් වශයෙන් තම ප්‍රදේශය තුළ බෙදා හැරීමට  
කැමති සැදැහැවත් පින්වතුන් පින්වතියන් වෙත්නම් මෙම  
කෘතියේ අවසාන පිටුවේ ඇති විස්තර බලා එහි ඇති ලිපිනය හා  
සම්බන්ධ විය හැක.

ඔබ සැම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සීල, සමාධි,  
ප්‍රඤ්ඤා යන ස්කන්ධයන් වඩමින් සසර දුක් කෙළවර කරමින්  
අසංඛත වූ නිර්වාන ධාතුව සාක්‍ෂාත් කරගැනීමට හැකි  
වාසනාවන්ත පිරිසක්ම වේවා!

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!

මීට,

ශාසනස්ථිකාමී

පූජ්‍ය රණසිංහලේ සිද්ධාර්ථ හිමි.

**077-9558715**



## ඉරියාව භාවනාව

පුතව පථං, නිකඛචේ නිකඛු ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමි' ති  
පඤ්ඤානි, ධීතෝ ධීතෝමි' හීති පඤ්ඤානි, නිසින්නෝවා, නිසින්නෝමිහී  
තී පඤ්ඤානි, සඤාතෝවා සඤාතෝමිහී තී පඤ්ඤානී, යථා යථා  
වා පනස්සකායෝ පණිහිතෝ භෝතී, තතා තතා තං පඤ්ඤානි.

යලිදු අනෙක් භාවනාවක් කියමි. මහණෙනි ! හික්මුව,

- \* ගමන් කරන විට ගමන් කරමි' යි මනාව දැනගනී.
- \* නැවතී සිටින විට නැවතී සිටිමි' යි මනාව දැනගනී.
- \* හිඳගෙන සිටින විට හිඳගෙන සිටිමි' යි මනාව දැනගනී.
- \* සැතපී සිටින විට සැතපී සිටිමි' යි මනාව දැනගනී.
- \* කය යමි යමි ආකාරයෙන් පවත්වා ගනීද ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම මනාකොට දැනගනී.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් ඉගැන්වෙන්නේ නිවන් මග යන ආර්ය ශ්‍රාවකයා සිත පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරයයි. විවිධ කටයුතු කිරීමේදී ඉරියව් පැවැත්වෙන ආකාරය පිළිබඳව මිනිසා නොසිතයි. එය පුරුද්දකට මෙන් කරයි. ඒ සියළු ඉරියව් තමා කරනවාය, ඒ ඉරියව් මගේය යන අදහස ඔහු තුළ පවතී.

නමුත් නිවන් මග යන ආර්ය ශ්‍රාවකයා එසේ සාමාන්‍ය මිනිසා ලෙස නොසිතා ඉරියව් පැවැත්වෙන විට සතිය තබා ගත යුතු ආකාරය මෙම භාවනාවෙන් විස්තර වෙයි.

මෙම භාවනාවෙහි විශේෂත්වයක් වන්නේ මෙය හිඳගෙන කරන භාවනාවක් නොවීමයි. මෙය වැඩිය යුත්තේ හිඳගෙන භාවනා නොකර වෙනත් වැඩ කටයුතුවල යෙදී සිටිය දීය. එබැවින් මෙම භාවනාව මඟින් භාවනා යෝගියාට තම ජීවිතයම නිර්වාණ මාර්ගයට සම්බන්ධ කරගත හැක.

බොහෝ දෙනා අද පවසන්නේ “අපිට භාවනා කරන්න වේලාවක් නැහැ. අපට භාවනා කරන්න වාඩිවෙලා ඉන්න හරි අමාරුයි” වැනි දේය. නමුත් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ ලෙඩ ඇඳෙහි සිටිය දී හා විවිධ කටයුතුවල යෙදී සිටියදී පමණක් නොව මරණ මංවකයේදී පවා කළ හැකි භාවනා බොහොමයක් ඇත.

හිඳගෙන භාවනා නොකරන විටදී ආධුනිකයාගේ සිත නිතර විසිරී යනවා. හිඳගෙන භාවනා කරන විටදී තම සතිය ඉරියව් පිළිබඳවම පිහිටුවා ගැනීමෙන් සිත බාහිර අරමුණු කරා නොදුවයි. ඒ නිසා ඉරියාපථ භාවනාව හිඳගෙන කරන භාවනාවන් සාර්ථක කර ගැනීමටද උපකාරී වෙයි.

කිසිදු අවබෝධයකින් තොරව ඉරියව් පිළිබඳව සතිය පවත්වා ගැනීමක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට නැත. තිරිසනෙක්, භූතයෙක්, සාමාන්‍ය මිනිසෙක් වැනි හැම දෙනාම තමා යන එන බව, නිදන බව දනී. නමුත් මෙම ඉරියාපථ භාවනාවේදී කළ යුත්තේ එසේ දැනගැනීම නොවේ.

## ඉරියව් පැවැත්වීම සිදුවන ආකාරය

මෙම භාවනාවෙන් නිසි ඵල ලැබීමට නම් භාවනා යෝගියා එම ඉරියව් පැවැත්වෙන ආකාරය ප්‍රථමයෙන් අවබෝධ කරගත යුතුයි.

ප්‍රථමයෙන් සිදුවන්නේ ඉරියව් පැවැත්වීම පිළිබඳව “සිත” පහළ වීමයි. ඒ සමඟම එය කිරීමට “සිත” වායෝධාතුවට අණ කරයි. එමගින් කාය විඤ්ජනිය ඇතිවෙයි. අනතුරුව ඉරියව් ක්‍රියාකාරීත්වය ඇති වෙයි.

“සිත” නොහොත් විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නාම - රූප නිසා බවත් එම නාම - රූප නිසාම විඤ්ඤාණය පවත්නා බවත් ධර්මයේ සඳහන් වෙයි. එම විඤ්ඤාණය සකස් වූයේ හේතු ඵල දහමට අනුව අතීතයේ උපාදාන වූ කර්මයන් (තෘෂ්ණාව නිසා ඇති වූ) විපාක දීමට හවය සකස් වීමේදී බව පටිච්ඡ සමුප්පාද ධර්මයෙන් විස්තර වෙයි. එලෙස සකස් වූ විඤ්ඤාණය මමය, මාගේය, මාගේ ආත්ම යයි සැලකිය නොහැක.

නමුත් පංච උපාදානස්කන්ධයට ආශ්වාදයෙන් යුතුව ඇලුන “සත්වයා” එය මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යැයි සලකයි. නමුත් නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැතිබව නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගනී. එවැනි ශ්‍රාවකයා තුළ සතිය බලවත් වෙයි. අවබෝධ ඥාණය බලවත් වී ප්‍රඤ්ඤාව බවට පත්වෙයි. ඉරියා පථ භාවනාව දේශනා කොට වදාලේ ඒ සඳහාය.

මෙලෙසින් තමාගේ නොවන සිත මුල්කරගෙන ඉරියව් පැවැත්වෙන බව භාවනා යෝගියා අවබෝධ කරගනී. එබැවින්



මෙම භාවනාව ප්‍රායෝගිකව සත්‍යය කරා යොමුවන ගැඹුරු විදර්ශනා භාවනාවක්ද වන්නේය.

මෙසේ ඉරියව්වල ඇතිවීමත්, නැතිවීමත්, නුවණින් විමසන යෝගියාට උදව්‍යය ඥාණය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඤ්ඤාව ආරම්භයේදීම ලැබෙයි.

කිසිම ඉරියව්වක් එක දිගටම නොපවතී. ඒවා නිතර වෙනස් කිරීමට සිදුවෙයි. එමගින් අනිත්‍යය ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයද ඉරියාපථ භාවනාව තුළින් භාවනා යෝගියා ලබයි.

සුවයෙන් තිබූ ඉරියව්වක් ටික වේලාවකදී දුක සහිත වෙයි. එවිට කායික සුවය සඳහා වෙන ඉරියව්වක් ඇති කර ගනී. එමගින් යෝගියා "දුක අවබෝධ කරගනී."

මෙලෙස තම ඉරියව් පිළිබඳව නුවණින් විමසමින් සිටින යෝගියා තවත් විශේෂ ප්‍රතිඵලයක් ලබයි. බොහෝ ආධුනික යෝගීන් හිඳගෙන භාවනා නොකරන විට ධර්ම මාර්ගය අමතක කරදමා හිත දසන විසුරුවා ගනී. එසේ වූ කල හිඳගෙන කරන භාවනාවද අසාර්ථක වෙයි. භවනා යෝගියාගේ හිත විසිරෙන විට එම සිත විවිධ මනෝරාජ්‍යයන්හි පිහිටයි. ඔය සමහරක් "තනියම හිතහෙන්නේ, කථා කරන්නේ, මෙලොව සිතියක් නැතිව ඔය ඉන්නේ" කියා කියන්නේ සිත මනෝරාජ්‍යයන්හි පිහිටි විටයි. එය භාවනා යෝගියාට මහත් පළිබෝධයකි. ඉරියාපථ භාවනාවෙහි සිත පවත්වාගත් විට එම පළිබෝධයෙන් මිදිය හැක. මෙලෙස ඉරියාපථ භාවනාව වඩන යෝගියා අනවශ්‍යය ලෙස අනුන්ගේ දේ නොසොයයි. ඔහු තම කය දෙසම නුවණින් විමසා බලමින් සිටී. එවැනි ශ්‍රාවකයාගේ ඉඳුරන් ක්‍රමයෙන් දමනය වෙයි. ශ්‍රද්ධා, චීර්ය, සති බලවත් වෙයි. ඒ නිසාම සමාධියද වැඩෙයි. සමාධිය තුළින් ප්‍රඤ්ඤාවද

වර්ධනය කරගනී. ඔහුගේ සිතේ අකුසල් මුල් ක්‍රමයෙන් ගිලිහීයයි. කුසල් සිතම පිහිටයි. තියෙන කුසල් දියුණු වෙයි. භාවනා යෝගියා සතර සමාස් ප්‍රධානයට නිතැතින්ම යොමු වෙයි. පංච ඉන්ද්‍රියන් හා පංච බල සම්පූර්ණ කරගනී. කායානුපස්සනාවේ අනෙකුත් භාවනා සමඟ මෙම භාවනාව වැඩු කළ භාවනා යෝගියා ප්‍රාතිහාර්යකින් මෙන් නිවන දෙසටම යොමු වෙයි.

රුකියාවට යන විටද, ගෙදර එනවිටද, වෙළඳසැලට යන විටද, ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු කරන විටද විවේකයෙන් සිටින විටද මෙම භාවනාව වැඩිය හැක. ඒ ලෙස පුහුණු වීමේදී ලෞකික ජීවිතයේ තම එදිනෙදා කටයුතුද වඩාත් සාර්ථක වෙයි. අමතක වීම්, මග හැරීම් නැතිවෙයි. මනාව සිහිනුවණ පිහිටයි. ඒ සතිය මගඵල නිවන කරාම ඔබව ගෙනයයි. අමතක වීමද මෙකල බහුලව පවතින ව්‍යාධියකි. මෙම භාවනාව වැඩීමෙන් ඉක්මනින්ම එය සුවපත් කරගත හැක. පාඩම් නොහිටන සිසු දරු දැරියන් මිනිස්තු කිහිපය බැගින් දිනකට දෙවරක් මෙම භාවනාව පුහුණු කළහොත් ඔව්හු ඉගෙනීමට අති දක්ෂයින් වෙයි. එබැවින් මෙම භාවනාව මෙලොව පරලොව දෙකම දිනාගත හැකි භාවනාවකි.

**සිත මුල් වී වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඉරියව් පැවැත්වෙන හැටි පරීක්ෂා කිරීම**

- ★ සැහැල්ලු ඇඳුමක් හැඳ කෙලින් සිටගන්න.
- ★ එක පාදයක් දණ හිස් ළඟින් නවා ඉහළට ඔසවන්න.
- ★ එම එසවූ පාදය අතින් අල්ලා බලන්න. එම පාදය මාදුව පවතින බව ඔබට වැටහෙයි. එයට හේතුව එහි වායෝ ධාතුව වැඩිවී පයවි ධාතුව අඩු වීමය. පොළොව මත පිහිටි පාදය අල්ලා බලන්න. එය තදව ශක්තිමත්ව තිබෙන බව

ඔබට වැටහෙනු ඇත. එයට හේතුව වායෝ ධාතුව අඩු වී පයවි ධාතුව වැඩිවීමය.

★ කකුල් මාරු කර එකින් එක ඔසවා බලන්න. එසවූ පාදය සැමවිටම මෘදුව පවතින ආකාරයත්, පොළවට සම්බන්ධ වූ පාදය තදව ශක්තිමත්ව සිටින ආකාරයත්, ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. මේ අනුව ඔබට සිරුරේ සතර මහා ධාතූන් ඉරියව් අනුව ක්ෂණිකවම වෙනස් වෙන හැටි තේරුම් ගත හැක.

එලෙසම එක් අතක් පහත දමා අනිත් අත වැලමීටෙන්

★ දිගහැර ඉහළට ඔසවන්න. මාරුවෙන් මාරුවට අත් ඔසවා පරීක්ෂා කරන්න. හැම විටම එසවූ අත මෘදුවත් පහත හෙලා ඇති අත දැඩිවත් පිහිටා ඇති අයුරු පරීක්ෂා කරන්න.

එක් අතකින් කිසියම් බර දෙයක් ඔසවන්න. එම අත අල්ලා

★ බලන්න. එහි මාංශ ජේශීන් දැඩිව පිහිටා ඇති බව පෙනේවි.

නැවත එම බර දෙය අනිත් අතට ගෙන බලන්න. එවිට එම

★ අතෙහි ද මාංශ ජේශීන් දැඩිව පවතින බව දැනේවි.

මෙසේ සිදුවීමට හේතුව කුමක්ද? සිතින් ලැබුණ අණට අනුව කයේ සතර මහා ධාතූන්ගේ පිහිටීම වෙනස් වීමය. අත් පා එසවීමේදී ඒවායේ පයවි ධාතුව අඩුවී වායෝ ධාතුව වැඩිවෙයි. එසවූ අත් පා මෘදුව පවතින්නේ ඒ නිසාය. මෙලෙසින් ඉරියව් වෙනස්වීමේදී සතර මහා ධාතූන්හි පිහිටීම නිතර වෙනස් වෙන බවත් එය සිදුවන්නේ සිත මුල් වී බවත් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත. එමඟින් කය තුළ පවතින සතර මහාධාතූන්ගේ පිහිටීම අනිත්‍යය බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත. මෙලෙසින් ඔබට තම කය පිළිබඳව විශේෂ වූ අලුත් අවබෝධයක් ඇති වෙයි. එම අවබෝධය තුළින් ඔබේ ප්‍රඤ්ඤාව වැඩි දියුණු වෙනු ඇත.

මෙලෙසින් භාවනා යෝගියා ඉරියාපථ භාවනාව වැඩිමේදී කයේ අනිත්‍යය වූ ස්වභාවයත්, දුක් සහිත බවත් "සිත" මිස වෙන ආත්මයක් නැති බවත් අවබෝධ කරගනී. එමෙන්ම ඉරියව් වල ඇතිවීම - නැතිවීම අවබෝධ කර ගන්නා

ශ්‍රාවකයා උත්පාද - වය ධර්මය පිළිබඳව අවබෝධය කරා යාමටද මග හෙළි කරගනී. මෙලෙසින් ඉරියාපට් භාවනාව තුළින් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙන භාවනා යෝගියා ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කර ගැනීමටත් මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යන මිත්‍යා සංකල්පයෙන් මිදීමටත් අවශ්‍යය පසුබිම සකස් කරගනී.

මෙලෙසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනා තුළින් ඉතාම ක්‍රමාණුකූලව එකින් එක භාවනාවන්ගෙන් සත්‍යාවබෝධය තුළින් විමුක්තිය කරා යාමට ශ්‍රාවකයා පෙළ ගස්වා ඇති ආකාරය විශ්මය ජනකය.

**ඉරියාපට් භාවනාව වැඩීමට ආධුනිකයා පුහුණු විය යුතු ආකාරය**

වේලාව සනිටුහන් කරගන්න.

විවිධ ඉරියව්වල යෙදෙමින් මිනිත්තු තුනක පමණ කාලයක් සිත ඉරියව්වලින් පිටත නොයවා සතිය තබාගෙන තම කටයුතු කරගෙන යන්න.

බොහෝ විට ආධුනික යෝගියාගේ සිත මෙම කාලය අවසන් වීමට පෙර බාහිර අරමුණු දෙස විසිරී යා හැක. එසේ වූ විට තම සිතට ගර්භාකොට නැවත නැවතත් පුහුණු වන්න. මෙසේ අඛණ්ඩව පුහුණු කිරීමෙන් පසුව ටික දිනකින් ඔබට මිනිත්තු තුනක කාලය තුළ සිත විසිරීමට නොදී පාලනය කර ගත හැක.

ඉන් පසුව කාලය මිනිත්තු 5 දක්වා දිගුකර සිත බාහිර අරමුණුවල විසිරීමට ඉඩ නොදී ඉරියව් තුළම සිත තබාගනිමින් විවිධ වැඩ කටයුතු කරන්න. දින ගණනාවක පුහුණුවෙන් පසුව සාර්ථක බව ලැබිය හැක.

අනතුරුව මිනිත්තු 10 ක කාලයක් තුළ සිත විසිරීමට ඉඩ නොදී ඉරියව් පිළිබඳවම සතිය තබා ඔබේ දෛනික කටයුතු

කරන්න. අනතුරුව ටිකින් ටික කාලය වැඩිකර පැයක කාලයක් තුළ ඉරියාපථ භාවනාවේ යෙදෙන්න. මෙම තත්වය දක්වා පුහුණුවීමට කෙනෙකුට මාස 06 ක් හෝ අවුරුද්දක් වුවද ගත විය හැක. තවත් කෙනෙකුට මාසයකට අඩු කාලයකදී සාර්ථකත්වය ලැබිය හැක.

මෙලෙස පුහුණු වූ භාවනා යෝගියාට විශේෂ අවධානයක් නැති වුවද තම සිත නොවිසිරී ඉරියාපථ භාවනාව තුළම පිහිටයි. සිතේ ස්වභාවය නම් පුහුණු කළ, පුරුදුවන දෙසටම නැවීමයි. එම සිත පහසුවෙන් ඒකාග්‍ර වෙයි. ධ්‍යානයන්ට පත් වෙයි. මින් අනතුරුව කායානුපස්සනාවේ සඳහන් තුන්වන භාවනාව වූ සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව පුහුණු වන්න.

නමුත් අද පියවරෙන් පියවර තම සිත දියුණු කර ගැනීමක් නැත. බොහෝ දෙනා කරන්නේ භාවනාවන් ගැන විපරම්කරමින්, විවිධ මුහුණු බලමින් භාවනාව සොයමින් ඇවිදීමයි. ඔව්හු බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ලෙස නිවන් මග යාමට කැමති නැත. ඔවුන් සොයන්නේ තම සිත, කය හා තමා ලබා ඇති පුහුණුවලට ගැලපෙන භාවනාවන්ය. තවත් සමහරු අප්‍රමාදය, චීරය නොමැතිව "ඔබ සෝවාන්" යැයි ප්‍රකාශ කරන ගුරුවරයෙකු හමුවන තෙක්ම ගමනේ යෙදෙයි. අවසානයේදී ඔව්හු දෘෂ්ටි උපාදානයන්ට පත්ව අසරණ වෙයි.

කායානුපස්සනාවේ දැක්වෙන භාවනාවන් නිසි ලෙස නොවඩා, සමාධියකින් තොරව, තමාට කැමති ලෙස අක්‍රමවත්ව හිඳගෙන, දික් ස්වරයෙන් කෙරෙන ධර්ම ගීතිකා ඇසීමෙන් හා භාවනාවෙන් තොරව සුත්‍ර දේශනා පමණක් ඇසීමෙන් කිසිවෙකුට මගඵල නිවන කරා යා නොහැක.

ඉති අර්ඝ්‍යානං චා කායේ කායානුපස්සී විහරති,  
බහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති,  
අර්ඝ්‍යානං බහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෙසේ තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහි ඉරියව් පැවැත්වීමේ යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් දැකීමත් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙයි. එසේම අනුන්ගේ කයේ යථා ස්වභාවයද එබඳුම යැයි අවබෝධයෙන් වාසය කරයි. මෙලෙස තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහිද, අනුන්ගේ යැයි සලකන කයෙහිද ඉරියව් පැවැත්වීමේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

සමුදය ධර්මානුපස්සී චා කායස්මිං විහරති.

වයධර්මානුපස්සී චා කායස්මිං විහරති.

සමුදය වය ධර්මානුපස්සී යා කායස්මිං විහරති

ඉරියව් පැවැත්වීමේ කායික ක්‍රියාවන්හි ඇති වීම අවබෝධයෙන් දැකීමත් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. ඉරියව් පැවැත්වීමේ කායික ක්‍රියාවන්හි නැතිවීම අවබෝධයෙන් දැකීමත් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. ඉරියව් පැවැත්වීමේදී සිදුවන ඇතිවීම නැතිවීම පිළිබඳව අවබෝධයෙන් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අඤ්ඤා නි චා පනස්ස සති පච්චුපච්ඨිතා භෝති,  
යාවද්දෙව ඤාණා මත්තාය, පනිස්සති මත්තාය,  
අනිස්සිතෝ ච විහරති. භ ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති

අනිත්‍ය වූ, දුක්වූ, අනාත්ම වූ ඇති වෙමින් නැතිවෙමින් යන කායික ස්වභාවයක් මිස, මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යැයි ගත හැකි සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයක් නොමැති බව දැනගැනීම අවබෝධ ඥානය දියුණු වීම පිණිස පවතී. සිහිය බලවත් වීම පිණිස පවතී. කායික ඉරියව් කිසිවක් මමය, මගේය, මගේ ආත්මය වශයෙන් නොගෙන වාසය කරයි. ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් කිසිදු ආකාරයකින් ග්‍රහණයට නොගනී. එලෙසින් භික්ෂුව කයේ ඉරියව් පැවැත්වීම පිළිබඳව යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙමින් වාසය කරයි.

# සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව



පුත ව පරං නිකම්චේ නිකම්බු පුනිකකන්තේ පටිකකන්තේ  
 සම්පජන්‍යකාරී භෝති. ආලෝකිතේ චිලෝකිතේ  
 සම්පජන්‍යකාරී භෝති. සම්චිකද්දිතේ පජාරිතේ  
 සම්පජන්‍යකාරී භෝති. පුසිතේ පිතේ ඛායිතේ සායිතේ  
 සම්පජන්‍යකාරී භෝති. උච්චාභ පජ්ජාච කම්චේ  
 සම්පජන්‍යකාරී භෝති. ගතේ ධිතේ නිසිතේ ඥාතේ  
 ජාගරිතේ නාසිතේ තුණ්හිනාචේ සම්පජන්‍යකාරී භෝති.

යලි වෙනත් භාවනාවක් කියමි. මහණෙනි ! හික්ෂුච ඉදිරියට ගමන් කරන විටද, ආපසු හැරී බලනවිටද, එය නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි. ඉදිරිපස බලනවිටද, එය නුවණින් දැන කරන්නේය. අත් පා හකුලන විටද, අත්පා දිග හරින විටද, නුවණින් දැන එය කරන්නේය. දෙපට සිවිරු, පාත්‍රය, වීචරය දරණ විටද නුවණින් දැන එය කරන්නේය. ආහාර වළඳන විටද, ගිලන් පස වළඳන විටද එය නුවණින් දැන කරන්නේය. වැසිකිළි කැසිකිළි යාමේදීද, නැවතී සිටිනවිටද, සැතපි සිටින විටද, කථාබස් කරනවිටද, නිහඬව සිටින විටද නුවණින් දැන කරන්නේය.

ඉරියව් පැවැත්වීමේදී සිත පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය දේශනා කිරීමෙන් අනතුරුව භාවනා යෝගියා තම සියළු කටයුතු කිරීමේදී මනා සිහිනුවණින් ඒවා කළ යුතු ආකාරය මෙහිදී විස්තර වෙයි. අද බොහෝ දෙනා ඉරියාපථ භාවනාව හා සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව අතර වෙනස හඳුනාගෙන නැත. මේ දෙකම එකම භාවනාවක කොටස් දෙකක් වශයෙන් සලකයි. සියළුම භාවනාවන්හි යම් සම්බන්ධයක් ඇතිබව සත්‍යයකි. නමුත් එක එක භාවනාවන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන දේ හරිහැටි දැන ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා පෙර තිබූ හොඳ දේ ඉවත් නොකළහ. අටුවාවාරීන්ගේ මතයන්හි සදොස් තැන් ඇතත් ඒ අතර ඇති හොඳ දෙය ගැනීමට අපි මැලි නොවිය යුත්තෙමු. සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව පිළිබඳව දීර්ඝ විස්තරයක් අති පූජ්‍යය ලඞුගම ශ්‍රී ලංකානන්ද නාහිමිපාණන් විසින් රචිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණායේ ඇතුළත්ය. අවශ්‍යය කෙනෙකුට එම විස්තරය බලාගත හැක.

සම්ප්‍රජන්‍යය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කෙළෙසුන් ප්‍රභාණ කිරීමේ මනානුවණින් යුතුව යන්නයි. එමගින් කෙළෙස් ඇතිවීම වළක්වයි. එමෙන්ම තියෙන කෙළෙස් ප්‍රහීන වෙයි. සම්ප්‍රජන්‍යය නැතිවීම භාවනා සාර්ථක කරගැනීමට නොහැක. ධ්‍යාන ආදිය වැඩිය නොහැක. එබැවින් එවැනි ශ්‍රාවකයා නිවන් මගින් බැහැර වෙයි.

අපි මෙහිදී කලින් උදාහරණයකින් දැක්වූ ලෙස හික්‍ෂුවක් අඟනකගේ ඇඟෙහි හැපුනොත් කෙළෙස් ඇතිවීම සිදුවිය හැක. නමුත් නිසි සම්ප්‍රජන්‍යයන් යුතුව වඩින හික්‍ෂුව එසේ හැපීමකින් තොරව ශාන්තව වඩයි. එවිට සිදුවන්නේ කෙළෙස් ඇතිවීම වැළකීමයි. එමෙන්ම නාන තොටක් ළඟදී නිසි සම්ප්‍රජන්‍යයයෙන් තොරව වටපිට බලමින් වැඩියහොත් අඟනුන්ගේ දිය කෙළි දැක කෙළෙස් හට ගැනීමට ඉඩ ඇත. නමුත් මනා නුවණින් වඩින හික්‍ෂුව අනවශ්‍ය ලෙස වටපිට නොබලාම වඩයි. එවිට එම හික්‍ෂුව තුළ කෙළෙස් හට නොගනී.

එමෙන්ම යම් අවස්ථාවකදී හික්‍ෂුවකට විවිධ රූප නොබලා වඩින්න නොහැකි වුවහොත් සම්ප්‍රජන්‍යය පවත්වාගත යුත්තේ කෙසේද? එහිදී කළ යුත්තේ රූපයන්හි අතිත්‍යය හා අගුහය සිහි කිරීමයි. සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් තොර හික්‍ෂුවකට එසේ සිහි කිරීමට නොහැක. සමහර විට එසේ සිහි



කිරීම ප්‍රමාද විය හැක. ප්‍රමාද වූ භික්ෂුවට සිදුවන්නේ තම ආරාමයට පැමිණ පැය කීපයක් අශුභ භාවනාවේ යෙදී තමා තුළ නැගී ආ කෙළෙස් ප්‍රභීත කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි. මෙවැනි දේ නිතර නිතර සිදුවුවහොත් සිත පාලනයටද අපහසු විය හැක. එවිට එම සිත නිසි තැනට පත් කරගැනීමට බොහෝ වෙහෙස ගැනීමට සිදුවෙයි. එවිට සිදුවන්නේ නිවන් මගෙහි ප්‍රමාදයකි. එබැවින් හැකි හැම විටම සියළුම භාවනා යෝගීන් නිතරම සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව විසිය යුතුවෙයි.

දන් පිළිගැනීමේදී කලින් පිළිගන්වන තමාට අපත්‍යය දේ වැඩියෙන් පිළිගතහොත් පසුව පිළිගන්වන තමාට පත්‍යය දේ පිළිගැනීමට ඉඩ නැතිවෙයි. එවිට ලාමක කෙළෙස් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. නමුත් සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් නිතර වාසය කරන භික්ෂුවට එවැන්නක් සිදු නොවේ. එමෙන්ම ස්නානය කිරීම, තම ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීම ආදී කටයුතුවලදී තමාට සුදුසු වේලාවන්හිදී එය සිදු නොකිරීමෙන් විවිධ අපහසුකම් වලට පත්විය හැක.

භාවනා යෝගියා නිතරම සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් නොසිටියහොත් කොතෙක් වීර්යයෙන් යුතුව භාවනා කළත් සාර්ථකත්වය නොලබයි. සෑම භාවනා යෝගියෙකුම එක් එක් කාල සීමාවන් තුළ වැඩිය යුතු භාවනාවන් ගණනාවකි.

එකම භාවනාවක් දිගටම වැඩුවහොත් කුසිත බව ඇතිවෙයි. එබැවින් භාවනාව අසාර්ථක වෙයි. භාවනාවට පෙර තමා කළ හා ඉදිරියට කිරීමට ඇති භාවනා පිළිබඳ සිහිකර සුදුසු පරිදි භාවනා තෝරාගෙන භාවනා කිරීමෙන් සාර්ථකත්වය ලබයි.

සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් තොර කෙනා පළඟ බැඳගෙන කුමක් හෝ භාවනාවක් වඩයි. එවිට අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතු භාවනා මඟ හැරෙයි. අශුභ භාවනාව, මරණ සති භාවනාව, ධාතු මනසිකාර භාවනාව හා නවසිවථික යන භාවනාවන්ගෙන් එකක් හෝ දෙකක් දිගටම වැඩීමෙන්ද කුසිත බව ඇතිවිය හැක. ප්‍රමෝදය නැති විය හැක. එම භාවනා අතරදී ආනාපානසති භාවනාව හා මෛත්‍රී භාවනාව වඩා මහග්ගතව හා අප්පමානව මෙන් පැතිරීම තුලින් කුසිත බව නැති කරගත හැක. එබැවින් භාවනා යෝගියා මනා සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව එදිනෙදා කළයුතු භාවනා තෝරා ගත යුතුය. එක දිගටම ධ්‍යාන වඩන යෝගියාට ද සත්‍යාවබෝධය කරා යාම අසීරුය. එබැවින් ඔහු විටින් විට විදර්ශනා භාවනා වැඩිය යුතුය. එමෙන්ම තමාට කාමයෙන් වෙන්ව සිටීමට හැකි බවට කොතරම් විශ්වාසයක් තිබුණද? ඉඳහිට පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව හා නවසිවථික භාවනා වැඩිය යුතුය. එසේ නොවඩා මෛත්‍රී ආදී ධ්‍යාන වඩා ශ්‍රීතිය හා සුඛයම විදීමට ගියහොත් තම හිතේ රූප පිළිබඳව වුවද සුභ සංඤා ඇති විය හැක.

එබැවින් ධ්‍යාන, මගඵලලාභී භාවනා යෝගියෙකු වුවද එදිනෙදා කළයුතු භාවනා තීරණය කිරීම මනා සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව කළ යුතුව ඇත. භාවනා යෝගියකු එකදිගටම හිඳගෙන පළඟ බැඳ භාවනා කළ විට ද අපහසුතාවයක් ඇතිවිය හැක. එබැවින් යෝගියෙකුට ක්‍රම කීපයකින් පළඟ බැඳ ගැනීම, සක්මන් භාවනාව, පළඟ නොබැඳගෙන විදර්ශනා භාවනාව ආදිය ක්‍රමවත්ව පවත්වාගත හැක්කේ සති සම්ප්‍රජන්‍යය පැවතුනහොත් පමණි. සතරවන ධ්‍යානයට, සම්මා සමාධියට පත්වූ යෝගියෙකු පවා සති සම්ප්‍රජන්‍යය හැමවිටම පවත්වා නොගතහොත් අපහසුතාවයන් ඇතිවිය හැක. එවැනි යෝගියෙකු ඉතා ඉක්මනින් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි. නමුත් පහළ ධ්‍යානයන්හි නොසිටීමෙන්

ප්‍රීතිය හා සුඛය නොවිඳීමෙන් කුසිත බව ඇතිවිය හැක. එවැනි යෝගියෙකුට පහළ ධ්‍යානවල රැඳීමට පහසුවන්නේ මෙහි ආදී බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාවල යෙදීමෙන්ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා සෑම දිනකම අළුයම මහා කරුණා සමාපත්තියට සමවැදී වැඩ සිටියහ. එමගින් පහසු විහරණයක්ද ලැබෙන්න ඇත.

මේ අනුව බලන විට නිවන දක්වාම පමණක් නොව පිරිනිවන් පෑම දක්වාම සති සම්ප්‍රජන්‍යය තිබිය යුතු ගුණාංගයක් බව පැහැදිලි වෙයි.

එබැවින් සියළු භාවනා යෝගීන්ටම සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාවන් ගැන නිතර සිහිපත් කරමින් නිවන් මග යාමට සිදුවෙයි. සති සම්ප්‍රජන්‍යයයෙන් බැහැරව කොතෙක් ධ්‍යාන වැඩුවත්, භාවනා කළත් නිවන කරා යා නොහැක. මගඵල ලැබුවන්ට වුවද නිසි සති සම්ප්‍රජන්‍යය නොතිබුණහොත් පහසු විහරණයක් ඇති නොවන අතර ඉදිරි ගමනට එය බාධාවක් විය හැක. නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයාට ශුද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඤ්ඤා සමච්ච පවත්වා ගැනීමට සිදුවෙයි. එය පාලනය කළ හැක්කේ සති සම්ප්‍රජන්‍යය තුළින්ය. සති සම්ප්‍රජන්‍යය නොමැති විට ඒවා සමච්ච නොපවතී. පංච ඉන්ද්‍රිය හා පංච බල සමච්ච පවත්වා ගැනීමෙන් නිවන කරායාම ඉක්මන් වෙයි. පහසු වෙයි. අතරමග බාධක ඇති නොවෙයි.

සෑම භාවනා යෝගියෙකුම තමා මෙතෙක් පුහුණු වූ භාවනා හා පුහුණු වීමට ඇති භාවනා පිළිබඳව පැහැදිලි විස්තරයක් තබා ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. ඒ හැම භාවනා අතරටම සම්ප්‍රජන්‍ය භාවනාව යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ නම් මැනවි. එවිට කායානුපස්සනාවේ සඳහන් සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව පිළිබඳ බුද්ධානු ශාසනාව ඔබට සිහියට නැගෙනු

ඇත. එම භාවනා විස්තරය ලොකු අකුරින් ලියා තම භාවනා කුටියේ තබා ගන්න. විවේක අවස්ථාවලදී එය කියවන්න. ඔබ ගැනම විපරමින් සිටින්න. අන් අය ගැන විපරමී නොකරන්න.

එය ඔබට නිවන් මග පහසු කරනු ඇත. සති සම්ප්‍රජන්‍යය වෙනම භාවනාවක් වශයෙන් වැඩිය හැකි ආකාරයක් නැත. නමුත් හැම භාවනාවක්ම වඩන අතරදීත් අනෙකුත් කටයුතු කරන සෑම විටදීමත් සති සම්ප්‍රජන්‍ය තමා තුළ පවත්වා ගන්න. එබැවින් සම්ප්‍රජන්‍යය යනු නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා තුළ සීල, සමාධි හා ප්‍රඤ්ඤා යන ස්කන්ධයන් තුනම එකට බැඳ තබමින් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සියළු භාවනාවන් අතරින් විහිදී ශුද්ධා, චීරය, සති, සමාධි, ප්‍රඤ්ඤාවන් සමච්ච වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාරී වන විශේෂිත භාවනාවකි. එම බුද්ධානු ශාසනාව සියළු භාවනා යෝගීන් නිතරම තම සිතේ පවත්වා ගැනීමෙන් නිවන් මග පහසු වෙයි. විවිධ දුෂ්කරතා සිදී යයි. යම් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු තුළ සති සම්ප්‍රජන්‍යය නිසි ලෙස පවතී නම් ඔහුගේ හදවත තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ හිඳිනවා වැනිය. එවැනි කෙනා තුළ නොමගයැමී නැතිවෙයි.

ඉති පුජ්‍යධර්මානං චා කායේ කායානුපුස්සී විහරති  
බහිද්ධා චා කායේ කායානුපුස්සී විහරති  
පුජ්‍යධර්මානං බහිද්ධා චා කායේ කායානුපුස්සී විහරති

තමාගේ යැයි සලකන කයෙහි යථා ස්වභාවය සති සම්ප්‍රජන්‍යයයෙන් යුතුව දැකීමින් වාසය කරයි. අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කය පිළිබඳව සති සම්ප්‍රජන්‍යයයෙන් යුතුව වාසය කරයි. මෙසේ තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයත් අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කයත් කෙරෙහි සති සම්ප්‍රජන්‍යයයෙන් යුතුව යථාවබෝධයෙන් වාසය කරයි.

සමුද්දම ධර්මානුපස්සි චා කායස්මිං විහරති  
වය ධර්මානුපස්සි චා කායස්මිං විහරති  
සමුද්දව වය ධර්මානුපස්සි චා කායස්මිං විහරති

සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව කයේ ඇතිවීම දකිමින් වාසය කරයි. සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතු වූ කයේ නැතිවීම දකිමින් වාසය කරයි. මෙසේ කයේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත් දකිමින් සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

අඤ්ඤානං න චා පනස්ස සති පච්චුපච්ඨිතා භෝති,  
යාව දේව ඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය,  
අතිස්සිතෝ ච විහරති. භ ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති

කර්ම විපාකදීම සඳහා හේතු ඵල දහමට අනුව සකස් වූ අතිත්ත වූ, දුක්චූ, අනාත්ම වූ කායික ස්වභාවයක් ඇත්තේයයි ද එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යන සත්ව, පුද්ගල ස්වභාවයක් නැත්තේ යැයි ද සති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. එලෙස මනාව පිහිටි සිත අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස පවතී. සිහිය බලවත්ව වැඩීම පිණිස පවතී. මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි කිසිවක් නොමැති බව දැන ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කිසිම ආකාරයකින් ග්‍රහණයට නොගෙන වාසය කරයි. මේ ආකාරයෙන් හික්ෂුව සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් යුතුව කය අනුව බලමින් යථාවබෝධය ලබමින් වාසය කරයි.

# පිළිකුල් භාවනාව

පුත ව පථං නිකඛචේ නිකඛු ඉමචේව කායං උද්ධං  
පාදු නලා අධෝ කේස චන්ඵකා නව පරියන්තං පුථං  
නානප්පකාරස්ස අප්පුච්ඤෝ පච්චචෙක්ඛති

යලි වෙනත් භාවනාවක් කියමි. සතර මහා භූතයින්ගෙන් සෑදුන අතිත්‍ය වූ, දුක්වූ, අනාත්ම වූ මේ කයේ යටිපතුල්වලින් උඩ සිට, කෙස්වලින් පහළට සමකින් වැසී ඇති විවිධාකාරයෙන් පිරී ඇති අසුවි වැනි අපිරිසිදු දේ ගැන මනා ලෙස නුවණින් විමසා බලයි.

අශුභ භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව, පටික්කුල මනසිකාරය යන නම් කීපයකින්ම හඳුන්වන මෙම පිළිකුල් භාවනාව නොවඩා කිසිවෙකුට මගඵල නිවන කරා යා නොහැක. මෙම භාවනාවේදී කෙරෙනුයේ කය නැමැති රූපයට අයත් අපිරිසිදු, පිළිකුල් කොටස් තිස්දෙකක් පිළිබඳව නුවණින් විමසා රූපයට ඇති ඇල්මෙන් මිදීමයි.

සංසාරික දුකට හේතුව (සමුදය) තෘෂ්ණාවයි. එම තෘෂ්ණාව කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්ම දේශණාවේදී විස්තර වෙයි. එයින් භව තණ්හාව හා විභව තණ්හාව බෞද්ධ භාවනායෝගීන් අතර එතරම් බලවත් නැත. නමුත් කාම තණ්හාව ඉතාම බලවත්ය. භාවනායෝගීන් අතරද භාවනා ගුරුවරු අතරද මෙම කාමතණ්හාව විවිධ ආකාරයන්ගෙන් පවතී. අනාගාමී තත්ත්වයට පත්වන තුරුම කාම තණ්හාව නැමැති මාරයා සමඟ නොනවතින සටනක නියැලෙන්න සිදුවෙයි.

කාම තණ්හාවද ක්ලේශ තණ්හාව හා වස්තු තණ්හාව යැයි දෙවදැරුම් වෙයි. මෙයින්ද බලවත් වන්නේ ක්ලේශ තණ්හාවයි. එම තණ්හාවේ මූලය රූපයයි. ශබ්ද, ගන්ධ හා මනසිකාරයන් තුළින්ද කාම තණ්හාව මතු වෙයි. නමුත් එය මැඩපැවැත්ම, ක්ෂය කිරීම පහසුය. වඩාත් බලවත්වන්නේ රූපයට ඇතිවන ඇලීමය.

වස්තු තණ්හාව, කාම තණ්හාව අභිබවා යන අවස්ථාවන් ද ඇත. නමුත් රූපයට ඇති ඇලීම බලවත්ය. ගහ කොළ, වතු පිටි, ගංගා ඇල දොල, වාහන ද රූපයටම අයත්ය. නමුත් ඒවාට ඇති ඇලීමට වඩා බලවත්වන්නේ රූපයට ඇති ඇලීමයි. සමහර දෙනා වතුපිටි, ගේ දොර, වාහන, මුතු මැණික්, රූපයට ඇති ඇලීම නිසාම හැරදමා යන අවස්ථාද එමට ඇත.

සෑම පෘතග්ජන පුද්ගලයෙකුම තමාගේයැයි කියන රූපයට මෙන්ම අනුන්ගේයැයි කියන රූපයන්ටද ඇලෙයි. රූපයේ ආශ්වාදය මිස එහි අශුභය, අනිත්‍යය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවය නොවිමසයි. තමාගේය කියන කියනු ලබන හා අනුන්ගේයයි කියන රූපයනුත් ආරක්ෂා කරගැනීමට, වර්ණවත් කර ගැනීමට, වඩාත් හොඳින් අත් අය අතරින් කැපී පෙනෙන ලෙස තබාගැනීමට උත්සාහ දරයි. ඒ සඳහා විවිධ, ඇඳුම් පැළඳුම්, ආභරණ, සුවඳ විලවුන්, සොයාගනී. ගමන, බිමන හා බැල්මද තමාට විශේෂතාවයක් ගෙන දෙන අයුරින් සකසාගනී. අත් අයගේ රූප තම වසඟයේ තබාගැනීමට විවිධ උපායයන් යොදයි. එහිදී බොරැකීම්, කේලම් කීම්, කපටිකම් හා හිංසාවන්හිද නියැලෙයි.

මෙලෙසින් මිනිසාට හව තණ්හාව හා විභව තණ්හාවට වඩා කාම තණ්හාවම බලවත් වෙයි. එනිසාම සසර දුකට මුල්වන තෘෂ්ණාව ඇතිවීමට තම රූපයටත් අනුන්ගේ

රූපයන්ටත් ඇලීමම මුල්වෙයි. රූපය අනිත්‍යය, දුක් හා අනාත්ම වුවකි. එසේම එය අශුභයකි. ආදීනව ගෙන දෙන්නකි. බියගෙන දෙන්නකි. එමෙන්ම මෙය මාරයාගේ හුල් පහරකි. එමෙන්ම අකුසල් මූලයකි. සතර අපායට මිනිසා යවන පිල්ලියකි.

නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැක්කේ සියළු තෘෂ්ණාවන් ක්ෂය කිරීමෙනි. එබැවින් නිවන් මගයන ශ්‍රාවකයා රූපයේ අනිත්‍යය, දුක, අනාත්මය මෙන්ම එහි අශුභය හා ආදීනවයද හොඳින් අවබෝධ කරගෙන රූපයන්ට ඇති ඇලීම, ආශ්වාදයෙන් යුතුව එයට ඇලීපැවතීම නම්වූ නන්දිරාගය දුරුකිරීමට උපරිම ප්‍රයත්න දැරිය යුතුය.

ඒ සඳහා ප්‍රථමයෙන් සීලයෙන් සංවරවන භාවනා යෝගියා වැඩිය යුතු ප්‍රධාන භාවනාව පිළිකුල් භාවනාවයි. පසුව වැඩිය යුත්තේ නවසිවරීක භාවනාවන්ය. එපමණකින්ම රූපයට ඇති ඇල්ම සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීණ නොවෙයි. ඒ සඳහා රූපයේ අනිත්‍යය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවණින් දත යුතුය. මේ නිසා නිවන, මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් බලාපොරොත්තු වන සියළුම භාවනායෝගීන් මෙම පිළිකුල් භාවනාව අඛණ්ඩව බහුලව වැඩීමට උත්සාහ ගන්න.

රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව දුරුවූ විට වස්තුකාමය ප්‍රහීණ කිරීම පහසුය. මෙම රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව මුල්කොට ගෙනම රාග, ද්වේෂ, මෝහ නැමැති කෙළෙස් බැම්ම නිවන් මග අවුරා සිටී. එම බැම්මේ කේන්ද්‍රය වූ රූපයට ඇති ආශාව, ඇල්ම ප්‍රහීණවත්ම එම බැම්ම ඉරිතලා දුබල වෙයි. එවිට එය සමථ විපස්සනා මගින් සුණු විසුණු කර දැමීම පහසුය. එබැවින් සංසාර දුක අවබෝධ කරගත් ශ්‍රාවකයා තම උපරිම වීර්යය, සතිය යොදවමින් පිළිකුල් භාවනාවන්, පසුව නවසිවරීක භාවනාවනුත්, අවසානයේ රූපය පිළිබඳව ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවන් එකදිගට සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩන්න.



මෙම පින්වතුන් ආරම්භයේදී ගුණ දැන නිසිලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් තම සිලය පිරිසිදු වීම සඳහා සතර කමටහන් වඩන්ත ඇත. එහිදී ද ආධුනික භාවනා යෝගියා මෙම පිළිකුල් භාවනාව කිසියම් දුරකට වඩන්ත ඇත. නමුත් මේ අවස්ථාවේදී පිළිකුල් භාවනාව වඩන්තේ ඔබ පෙර සිටි තැන සිට නොවන බව පැහැදිලි කරගන්න. ඔබ මේ වනවිට කායානුපස්සනාවේ ආනාපානසති භාවනාව, ඉරියාපථ භාවනාව හා සම්ප්‍රජන්‍ය භාවනාව වඩා ඇත. ඔබේ සිත දැන් දියුණු වී ඇත. උපචාර හෝ අර්පණා (ධ්‍යාන) සමාධියකට එය පත් වී ඇත. මෙලෙසින් ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වී සිටින අයෙකු නම් මෙම පිළිකුල් භාවනාව නැවත වැඩීමෙන් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පහසුවෙන් පත්වෙයි. උපචාර සමාධියකට පත් වූ කෙනාට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්විය හැක.

මෙලෙසින් පිළිකුල් භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයාගේ සමාධියද බලවත් වෙයි. ඒ සමඟම අවබෝධ ඥාණය පුළුල් වෙයි. කාම දාහය සංසිදෙයි. අනතුරුව කායානුපස්සනාවේ සඳහන් ධාතු මනසිකාරය හා නවසිවථික භාවනා වඩන යෝගියා, ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත්වීමට සුදුසුකම් ලබයි.

නමුත් අපේ රටේ සමහර භාවනා මධ්‍යස්ථානවල මෙම පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමට මුල් තැනක් නොදෙති. එයට හේතුව අද සිටින සමහර ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගෙන් කොටසක් තම කයේ අශුභය දැකීමට මැලි වීමයි. එවැනි අයට පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමට උපදෙස් දීමෙන් තම ශ්‍රාවක පිරිස අඩුවේය යන බිය නිසා භාවනා ගුරුවරු පිළිකුල් භාවනාව කෙරෙහි එතරම් උනන්දුවක් නොදක්වයි. එවැනි පිරිස්වලට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල වූ ධර්මයෙන් නිසි ඵල ලද නොහැක. කිසිසේත්ම එවැනි පිරිසට මගඵල ලද නොහැක.

එබැවින් සසර බිය දැන මගඵල, ධ්‍යාන, විමෝක්ෂයන් කරා පිය නගන සියළුම පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් අඛණ්ඩවම, බහුල ලෙස, දැඩි චීර්යයකින් හා අප්‍රමාදීව පිළිකුල් භාවනාව වඩන්න. මෙම භාවනාව කලක් වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම අමතක කොට වෙනත් භාවනා වැඩීමට උත්සාහ දරන්නේ නම් එය බලවත් වරදකි. කෙනෙකු සෝවාන්, සකාදාගාමී හෝ අනාගාමී වුවත් අසංඛත වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නා තුරුම මෙම භාවනාව වැඩිය යුතු වෙයි.

කෙනෙකුට ආරම්භයේදී මෙම භාවනාව වැඩීමට නොකැමැත්තක්, අඩු උනන්දුවක් ඇතිවිය හැක. නමුත් අඛණ්ඩව සැලකිය යුතු කාලයක් භාවනා කිරීමේදී මෙම භාවනාව ඉතාම ශාන්ත සුවදායී භාවනාවක් වනු ඇත. මාර්ග ඵලයන්ට පත්වූ පසුව හැමදෙනාටම මෙම භාවනාව වැඩීමට බලවත් ආශාවක් ඇතිවෙයි. එමගින් ඔහුට පහසු විහරණයක් ඇතිවෙයි. ධ්‍යානයන් පසුබෑමට පත්වෙන්න නොදී සතරවන ධ්‍යානය දක්වාම දියුණු කරගැනීමට බෙහෙවින් ඉවහල් වෙයි. එම අවසාන කාලයේදී මෙම භාවනාව කුමන ඉරියව්වක සිට අරමුණු කරගත්තත් මොහොතකින් කය පුරා ඕහාෂය පැතිර යයි. විශාල කායික සුවයක් ඇතිවෙයි. සුවෙන් නින්දට යයි. සුවෙන් ප්‍රබෝධයෙන් අවදි වෙයි. මේ තත්වයට භාවනාව දියුණු කරගත් කෙනා නිවන සම්පයේම සිටින බව සියළු දෙනාටම කලින් දෙවිවරු දැනගනී. නිවන කරා යන එම භාවනා යෝගියා දෙවිවරුන් ආරක්ෂා කරයි.

මේ භවයේදීම දම් අමා රසය වළදන්න. විවිධ ධ්‍යාන සමාපත්ති සුවයද විඳින්න. පංච උපාදානස්කන්ධයේ අතිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය අතීත, වර්තමාන, අනාගත කාලත්‍රයට අනුව විදසුන් නුවණින් දකින්න. ධ්‍යාන වඩන්න, විදර්ශනා

කරන්න. මෙම ධ්‍යානයන් සේම, විදර්ශනා කරන සිතක් අනිත්‍ය දුක්ඛ වූ අනාත්ම ස්වභාවයේ පවතින්නක් ලෙස අවබෝධ කරගන්න. ලෝකයේ ශුන්‍යතාවය අත්දකින්න. ශුන්‍යතාවය තුළ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන සියළු සංස්කාරයන්ට ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් වැළකී නිවන අරමුණු කරගන්න. ඒ සඳහා යන ධර්ම මාර්ගයේ කිසිලෙසකින්වත් අත්හැරිය නොහැකි අනිවාර්යයෙන්ම වැඩිය යුතු භාවනාවක් ලෙස සලකා පිළිකුල් භාවනාව වඩන්න.

අත්ථී ඉමස්චිං කායේ, කේයා, ලෝචා, නඛා, දුන්තා,  
තචෝ, මංසං, නහාභූ, අථිඨී, අථිඨී චිඤ්ජං, චක්කං,  
හද්දං, යකනංචි කිලෝමකං, පිහකං, පච්චායං, අන්තං,  
අන්තගුණං, උදරීයං, කර්සං, මත්ථලුංගං, පිත්තං,  
සෙච්චං, පුඛිඛෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, චේදෝ, අස්සු  
චයා, ඛේලෝ, සිංඝාණිකා, ලස්සා, මුත්තං'නි.

මේ කයෙහි කෙස්ස, ලොමිය, නියපොතුය, දත්ය, සමය, මාංශය, නහරවැල්ය, ඇටය, ඇට මිදුළිය, වකුගඩුය, හදවතය, අක්මාවය, පිත්තාශය, බඩදිවය, පෙනහලුය, බඩවැල්ය, අතුනු බහන්ය, ආමාශය, අසුචිය, මොලය, පිතය, සෙමය, සැරවය, ලේය, ඩහදියය, තෙල්මන්දය, කදුළිය, වුරුණු තෙල්ය, කෙළය, සොටුය, සදමිදුලුය, මුත්‍රය ගත කුණප කොටස් 32 කක් ඇත්තේය.

ඉහත දැක්වූ පිළිකුල් කොටස් පිළිබඳ විස්තරය

**කේසා** - වර්ණයෙන් කළු පාටය, හිස්කබල මත පිහිටා ඇත. එක් එක් කෙස් ගහක් ගෙන බැලූ විට ඉතාම පිළිකුල්ය. නමුත් ඒවා එක්කර හැඩගැන්වූ විට දකින විසිතුරු බව මුලාවකි. හිසකෙස් කපන තැන්වල කපා දමන ලද හිස කෙස් කුණු බාල්දිවලට දමයි. ඒ දෙස බැලීමත් පිළිකුල්ය කෙස් ගසක් ව්‍යංජනයක වැටුන විට ආහාර ගැනීමත් එපාවෙයි. එය

එතරම්ම පිළිකුල්ය. වෙන්කරගත් විට රූපසුන්දරියකගේ හා සිගන්තියකගේ කෙස් අතර වෙනසක් නැත. ඒ දෙකම පිළිකුල්ය. කෙස් ගසක් ගලවා බැලූවිට එහි මුල උකුණු බිත්තරයක් මෙන් පිළිකුල්ය. නිතර නොසේදුවහොත්, මෙම කෙස්ගස් වටා දූවිලි බැඳී දුර්වර්ණ වී , එකින් එක ඇලී ඉමහත් පිළිකුලක් පෙන්වයි. භාවනා යෝගියා කෙස්ගස් වෙන වෙනම ගෙන මනසිකාරයේ යෙදී පිළිකුල වටහාගන්න. කෙස් යනු ලෝම නොවේ. හිස යනු කෙස් නොවේ. එය සැරසූවිට ඇතිවන අලංකාරය මුලාවකි. මුලාවට පත්වන්නේ මෝඩයෙකුය. රැලිගැසුනද, කෙස් කෙස්මය, දිගට තිබුණද කෙස් කෙස්මය. එහි පිළිකුල වෙනස් නොවේමය. මෙම කෙස් අග වර්ණවත් කළ විට රන් රිදී වලින් සැරසූ විට කෙනෙකු රැවටෙයි. එසේ රැවටුනේ කුමකටද, වර්ණයටද, අහරණවලට ද? ඒවා ඔහුගේ හෝ ඇගේ යැයි සිතුවේ ඇයි? නුවණ නැති නිසා නොවේද? කෙස් වෙනමම ගෙන එහි පිළිකුල අවබෝධ කරගන්න. කෙස් වලට සම්බන්ධ කර ඇති, අහරණ, වර්ණක වෙන් වෙන්ව හඳුනාගන්න. ඒවා කෙස්වල කොටස් නොවේ. කෙස් පිළිකුල්ය. දුගඳය.

**ලෝමා** - ලෝම මුහුණේ හා සිරුරේ විවිධ තැන්වල පැතිර ඇත. ඒවා එකම දුරකින් නොපිහිටයි. එකම දිගකින් නොපිහිටයි. සමහර තැන්වල සනාව වැඩී ඇත. මේවා කළු හෝ දුඹුරු පැහැයෙන් යුක්තය. රූප රාජයකුගේ, රූප රැජිනියකගේ, කෝටිපතියෙකුගේ, ක්‍රිකට් ශූරයකුගේ, සිගන්තෙකුගේ, රෝගියෙකුගේ ඇති ලෝම සියල්ල ඒකාකාරවම අපිරිසිදුය. රූප සුන්දරියකගේ හෝ රූප රාජයෙකුගේ වුවද ලෝම ගෙන ඒවා රන්තලියක බහා ආහාර සමඟ තබන්න. එවිට කෑම මේසය කෙතරම් පිළිකුල්ද? කයිද? එය ගෙන තොලගාන කෙනා කවරුත් නැහැ. නමුත් ඒ ලෝම සිරුරක තිබියදී රැවටෙයි. නිතර නොසේදූ විට ලෝම වටා දූවිලි හා දහඩිය එක්වී දුගඳ හමයි. කාගේත් එසේමය. ලෝම, දුගඳය, අපිරිසිදුය, පිළිකුල්ය.

**හඬා**

- නියපොත වර්ණයෙන් සුදට හුරුය. මේවා නොකැපුවහොත් බොහෝ දික්වෙයි. කෙස් ලොම් මෙන්ම පයවිය ප්‍රධාන කොට සෑදී ඇත. නිය වියළිය. ළඳරු කළ දීප්තිමත්ය. වයසට යත්ම දුර්වර්ණ වෙයි. මේවා වර්ණවත් කළ විට, හැඩකළ විට ඒවා ඔහුගේ හෝ ඇගේ යැයි රැවටෙයි. නියවල ඇති අශුභය වෙනුවට සුභ සංඥා ඇතිකරගනී. නිය නිතර පිරිසිදු නොකලේ නම් ඒවායේ අග ඇතුල්පැත්තෙහි අසුචි, සොටු, දහඩිය, දූවිලි, ඉඳුල් තැන්පත් වෙයි. බලවත් සේ දුගඳ හමයි. නියපොත විවිධ දූවිලි එකතු කරණයකි. එය වර්ණවත් කළවිට අනුවණයා රැවටෙයි. අනුවණයා සිතන්නේ ඒ වර්ණ ඔහුගේ හෝ ඇගේ කියාය. ඔහුගේ හෝ ඇගේ ආත්මයට සම්බන්ධයයි කියාය. ඔහු එහි පිළිකුල දුගඳ නොදැන ඇලෙති. රැවටෙයි. නමුත් මේ නියපොත්තක කොටසක් දිය වීදුරුවකට වැටී තිබෙනු දුටුවොත් පිපාසය ඉවසා දිය නොබයි. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය "නිය" ශරීරයේ අනෙක් කොටස් වලින් වෙන්කොට සිතන්න. එහි පිළිකුලම අවබෝධ කරගන්න.

**දන්තා**

- මිනිසෙකුගේ දත් තිස් දෙකක් පමණ ඇත. එය වර්ණ වශයෙන් සුදුය. දත්වල පෙනෙන කොටසට වඩා වැඩිකොටසක් වීදුරුමස තුල ගිලී ඇත. එහි වීදුරුමස උඩ දත්මැලියමිය. දත් සෙලවෙන විට දත්මුල ලේ සැරව එකතු වෙයි. ඒ කොටස ඉතා අපිරිසිදුය. පෙනෙන කොටසත් නිතර නොමදින විට දුර්වර්ණ වෙයි. සමහරවිට දත්තුල පණුවන්ද සිටී. ඔවුන් සිටින තැන් කළුපාට වේ. දත් හනු ඇටය මතට සවි වී ඇත. දතක් ගැලවූ පසුව ඒ දෙස බැලීමට පවා අපහසුය. එතරම්ම පිළිකුල්ය. හොඳින් පිරිසිදුව කිනම් වයසක සිටින අයකුගේ වුවද, දත් හැමවිටම කෙළවලින් නැහැවී පවතී. කෙළ ඉතා දුගඳය. පිළිකුල්ය. දත් ඇන්ද ගැන නොසිතන්න. එක එක දත ගැනම සිතා පිළිකුල මෙතෙහි කරන්න.

**තවෝ**

- මුළු සිරුරම පාහේ හමෙන් වැසී ඇත. එය පොලිතින් කවරයක් මෙන් නොව දියර විනිවිද යන්නකි. එය පසාරු

කරගෙන ඇතුළත දේ පිටතට වැගිරෙයි. කය අසුවී ගොඩකි. ඒ අසුවී ගොඩ ඉතා කුඩා සිදුරු ඇති හමෙන් වැසී ඇත. හමේ රෝම හා කෙස් පිහිටා ඇත. ඒවා මුලින් පිටවන දහඩිය අන්කිසිවක් නොව මුත්‍රාමය. මේ හමෙහි සමහර තැන්වලින් වුරුණු තෙල් පිටවෙයි. ඒවා සම මත දූවිලි සමඟ තැවරෙයි. දහඩිය සමඟ කලවම් වෙයි. ඇඟ ඇතුල්ලන විට කළුපාට පණුවන් මෙන් මේවා ඇඟරී යයි. තව කොටසක් ඉතිරිවෙයි. එබැවින් හම දුගඳය. පිළිකුල්ය. දින කීපයක් නොසෝදා සිටිය විට හමෙන් අසුවී ගොඩක ඇති දුර්ගන්ධයම නිකුත් වෙයි. අසුවී ගොඩක දුර්ගන්ධය ටිකින් ටික අඩුවෙයි. වියළෙයි. නමුත් නොසේදූ විට හමේ දුර්ගන්ධය ටිකින් ටික වැඩිවෙයි. මේ දුගඳ දෙය ඇඳුම්වල තැවරෙයි. රන්, මිණි, මුතු පළඳනාවලින් සැරසූ ඇඳුම් ඇන්දත් හමේ ඇති දුගඳ අසුවී ඒවායේ තැවරෙයි. ඒ ගන්ධය යටපත් කිරීමට විවිධ සුවඳ විලවුන් හා වර්ණක ඇඟ ගල්වයි. හමෙහි යථා ස්වභාවය දන්නා කෙනා විචිත්‍ර වර්ණ ඇති පළඳනා ඇඟේ හෝ ඔහුගේ නොවන බවත් ඔහුගේ හෝ ඇඟේ හම අසුවී තැවරුන දුගඳ හමන පිළිකුල් දෙයක් බවත් දකී. සමහරු මෙම යථාර්ථය නොදන වත්සුණු, වර්ණක හා අහරණවලට රැවටී ඔහුගේ හෝ ඇඟේ හමේ සාරයක් ආත්මයක් ඇති සේ සලකා ආශ්වාදයෙන් බලයි. එය උරුම කරගැනීමට, රැකගැනීමට උත්සාහ දරයි. හම වෙනත් දේවලින් බැහැර කොට හම වශයෙන්ම බලා එහි පිළිකුල් ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න.

හම ගැන මෙනෙහි කිරීමේදී එය උඩුතොලින් පටන් ගන්න. එය කට තුළ ඇති සෙම හා කෙළ සමඟින් පටන්ගනී. නාස්, ඇස් හා කන් සිදුරු වටා පැතිරෙයි. එම සිදුරුවලට යත්ම හම ක්‍රමයෙන් තුනීවෙයි. එවිට නාසයේ හොටු, ඇස්වල කබ සම මතට ගලා එයි. හම නළල හිස්කබල වටා පැතිරෙයි. පිටුපස ගෙල, අත්වල පසුපැත්ත හා කොන්ද දිගේ පහලට විහිදෙයි. පසුව එය උකුල ප්‍රදේශය හා අධෝමුඛය තෙක් විහිද

කකුල් දිගේ පහතට දිවෙයි. නැවත පා ඇඟිලිවල සිට දණහිස් හා කලවා වලින් උඩට විහිදෙයි. යෝනි මාර්ග, මුත්‍රා මාර්ගවල සිදුරු ඇතිකරමින් පපුව දෙසට විහිදෙයි. අත්වල ඉදිරිපස හා බෙල්ලේ ඉදිරිපසින් යටිපතුල් දක්වා විහිදෙයි. (භාවනා කිරීමේදී මෙලෙසින් හමේ පැතිරීම ගැන මනසිකාරයේ යෙදෙන්න.) මේ අනුව මුඛය, දෙඇස්, දෙකන්, නාසා, අධෝමාර්ගය, මුත්‍රා මාර්ගය යන තැන්වල සිදුරු ඇතිකරමින් සිරුර වසා ඇති දුගඳ හමන පිළිකුල් හම මෙතෙහි කරන්න.

**මංසිං -** සිරුරක නවසියයක් පමණ මස්පිඬු ඇත. ඒවා රත්පැහැය ගනී. උණ බම්බුවලින් ඉදිකළ බිත්තියකට මැටි ගැසුවාට සේ එම මස් පිඬු ඇටසැකිල්ල වසා සිටී. සිරුරට අවශ්‍යය ශක්තිය ලබාගැනීමටද, ආකර්ෂණය ලබාගැනීමටද එම මස්පිඬු විවිධාකාර හැඩයන්ගෙන් ඇටසැකිල්ලට නහර වලින් සම්බන්ධ වී ඇත. ශරීරයේ උෂ්ණත්වයෙන් බැහැර වූ විට මෙම මාංශ දිරායමින් දුගඳ හැමීමට පටන් ගන්නවා. ඒවා තුළ පණුවන් ඇතිවෙනවා. නිල මැස්සන් බිජු දමනවා. ඔබේ සිරුරේ යම්තැනක තුවාලයක් සිදුවී මස් කැබැල්ලක් වෙන් වුවහොත් එය පැය කීපයකින් දුගඳ හමන්න පටන් ගන්නවා. පපුව අසුවී වළකිත් එන දුර්ගන්ධයම පැතිරෙනවා. එබැවින් සිරුරේ ඇති මස්, දුගඳය. පිළිකුල්ය.

සිරුරේ මස් පිඬු ඇඳුම්වලින් තදකර හැඩකර අත්‍යයන්ගේ ආකර්ෂණය ගැනීමට ස්ත්‍රිය මෙන්ම පුරුෂයාද උනන්දු වෙයි. උකුල අවට ප්‍රදේශයේ මස් පිඬු වැඩිය. ඒ මස්පිඬු අතර අධෝමාර්ගය හා මුත්‍ර මාර්ගය පිහිටා ඇත. එමෙන්ම අසුවීවලින් පිරුණ මහබඩවැල්, කුඩා බඩවැල්ද ඒවා සම්බන්ධ කරන අතුනුබහන්, ගර්භාශය ඇතුළු බොහෝ පිළිකුල් සහිත දේ ඒකරාශී වී ඇත. ඒවා වටා මස්පිඬුද ඒ මස් පිඬු වසා හමද පැතිර පවතී. විලාසිතා හා ඇඳුම් වලින් ඒ අසුවී පිරුණ පෙදෙස හැඩගන්වයි. එවිට ජනයා එය සැබෑ පියකරු

දෙයක් ලෙස සිතා රැවටෙයි. මුලාවට පත්වෙයි. ආශ්වාදයෙන් ඒ දෙසම බලයි. නැවත ආශාවෙන් සිහිපත් කර එය උරුමකර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. ඔහු මේ උත්සාහ කරන්නේ දුගඳ හමන අසුචි සමඟ පිහිටි මස් ගොඩකට නේද යන්න නොදැනී. එනිසාම කාමයෙන් මුසපත් වෙයි. අන්ධ වෙයි. නමුත් යථාර්ථය දන්නා කෙනා, දකින කෙනා එසේ කාමයෙන් මුසපත් නොවෙයි. ඔහු තම රූපය මෙන්ම අනුන්ගේ රූපද අශුභ වශයෙන් දකී. එහි නොඇලෙයි. භාවනා යෝගියා සිරුරක ඇති හැඩය හා පිටතට පෙනෙන හැටි බලා නොඇලෙයි. එසේ නොඇලීමට සිරුරේ ඇති මාංශයන්හි සැබෑ පිහිටීම හා අශුභය අවබෝධ කරගත යුතුය.

**නහර -**

කෙනෙකුගේ සිරුරේ නවසියයක් පමණ ප්‍රධාන නහර ඇත. ප්‍රධාන නහර 60 ක් ගෙල සිට ශරීරය වෙළමින් පහතට දිවෙයි. එම ප්‍රධාන නහරවලට අමතරව විවිධ ප්‍රමාණයේ නහර රාශියකි. තුන්සියයක් පමණ ඇට නහර මඟින් මාංශවලට සම්බන්ධව ඇත. මේ නහර පිළිකුල්ය. පිටතට නොපෙනෙයි.

**අට්ඨි -**

ශරීරයක් තුළ “ඇට” තුන්සියයක් පමණ ඇත. සමහර ඇට මොළොක්ය. සමහර ඇට සවිමත්ය. පාටින් ග්වේත වර්ණය, ඇට සැකිල්ලක රූපයක් බලා ඇටවල පිහිටීම වටහාගන්න. හිස් කබලේ ඇට නවයකි. මුහුණෙහි ඇස් දෙක, කන්දෙක හා මුඛය සඳහා සිදුරුය. හම, මස් හා නහර ඉවත් වූ කළ රජ කෙනෙකුගේ, රුමතියකගේ, සිඟන්නෙකුගේ යන කාගේ වුවද හිස කොටස බියකරු පෙනුමක් ගෙන දෙයි. එය ඉතාම පිළිකුල්ය. ලෝක රූප සුන්දරියක් කළුරිය කල පසු හිස්කබල සහිත මුහුණ කෑම මේසයක තැබුවහොත් කාටත් කෑම එපා වෙනවා. නමුත් ඇය ජීවත්ව සිටියදී ඇය සමඟ ආහාර වේලක් ගන්න කෝටිපතියන් බලවත් ලෙස වෙහෙස වෙනවා. නමුත් ඇය ජීවතුන් අතර සිටියදීද මේ ඇට සැකිල්ලම



තිබුණා. එය නහර මස්, ඇස්, කන්, දත්, තොල් යන පිළිකුල් කොටස්වලින් පිරී තිබුණා. ඒ මත ආහරණ පැළඳ සිටියහ.

නමුත් රූපයේ යථාර්ථය දන්න කෙනා අශුභ දෙයින් නිර්මාණය වූ මුහුණෙහි පිටතට පෙනෙන පියකරු ස්වභාවයට ඇලෙන්ගේ නැහැ. එයට වසඟ වන්නේ නැහැ. තමාගේ මෙන්ම බාහිර මුහුණු ද පියකරු යැයි සිතන්නේ නැහැ. එම රූපයන්ද ඒකාකාරව පවතින්නේ නැහැ. වෙනස් වෙනවා. දුකට පත් වෙනවා. එලෙස සිතන කෙනා රූපයට ඇලෙන්ගේ නැහැ. කාම දාහය ඇතිකරගන්නේ නැහැ. දුකට හේතුවන දෙයක් වැළඳගන්නේ නැහැ. කෙනෙකුට හිටගන්න, හිඳගන්න, ඇවිදින්න, දුවන්න, පනින්න, හැකිවන්නේ මේ කය තුළ ඇට සැකිල්ලක් ඇති නිසාය. එය පිළිකුල්ය, දුගඳය.

ඒ ඇට සැකිල්ල වටා නහර වලින් මාංශ බැඳී ඇත. එහි ඇති කුහරයන්හි හදවත, දළඹුව ආමාශය, බඩවැල්, වකුගඩු, මුත්‍රාශය, පක්වාසය වැනි දේ අතිශයින් පිළිකුල් වූ දේ ඇත. ඒ සියල්ල හමෙන් වැසී ඇත. එම සිරුර ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් සැරසූ කළ, ඇත්ත නොදකින කෙනා, ඇත්ත නොදන්නා කෙනා එම සිරුරේ බාහිර පෙනුම බලා සුභ සංඥාවක් ඇති කර ගනී. එහි ආශ්වාදය විදීමට කැමති වෙයි. එය තමාට නතුකරගැනීමට සිතයි. එම තෘෂ්ණාව උපාදාන වෙයි. එමඟින් නැවත භවයක් සැකසෙයි. සසර දික්වෙයි.

මේ සසරින් මිදීමට කැමති කෙනා, පින ඇති කෙනා රූපයේ හැබෑ ස්වභාවය දක යුතුයි. කිසියම් රූපයක් ඔබට ප්‍රිය උපදවන්නේ නම්, නැවත නැවත ආශාවන් ඇතිවන්නේ නම්, මොහොතකට එම සිරුරේ ඇට සංඥාව මෙනෙහි කරන්න. එවිට ඔබේ සරාගී සිත විරාගී වෙනු ඇත. ඇට සංඥාව දිගටම වැඩීමෙන් ධ්‍යාන ඉපිදවිය හැක. කාමයෙන් වෙන්ව සිටීමද පහසුය. එවැනි ශ්‍රාවකයාට මගඵල නිවන් කරා යාමද පහසුය.

භාවනා යෝගීන් සියළු දෙනාම හැබෑ ඇට සැකිල්ලක්, රූපසටහනක් හෝ අනුරුවක් දෙස බලා ඇටවල පිහිටීම වටහාගන්න. පසුව ඇට සංඥාව අරමුණු කරගෙන භාවනා කරන්න. එසේ කලක් භාවනා කොට ඔබේ සිත ඔබම පිරික්සන්න. රූපයක් දුටු විට එම රූපයේ ඇඳුම් ආයිත්තම්, මාංශමය කොටස හැර, ඇට සංඥාව පමණක් පවත්වාගත හැකිනම් එය භාවනාවේ විශාල දියුණුවකි. ඒ තුළින් ධ්‍යානයකට පත්වන්න උත්සාහ ගන්න. එසේ ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු නොගෙන තම පක්ෂයේ කෙනෙකු තෝරාගන්න.

**අට්ඨ මිඤ්ජං** - ඇට තුළ ඇට මිදුලු තුළ ඇත. කුරුමිබා ලොඳ වැනිය. ඇටයක් කැඩුණු විට එය බලාගත හැකිය. ඇට සැකිල්ල පිළිකුල්ය. දුගඳය, ඒ තුළ ඇති ඇට මිදුලුද එමෙන්ම පිළිකුල්ය, දුගඳය.

**චක්ඛං** - මස් පිඬු දෙකකින් යුත් පෙණහැල්ල මුහුදු හත්තක් බදුය. එක නැට්ටේ හට ගත් අඹගෙඩි දෙකක් මෙන්ය. ශ්වාශනාලය දෙකට බෙදී පෙණහැලි දෙකට ඇතුළු වෙයි. ඒ පෙණහැලි අතර හදවත පිහිටා ඇත. එය උර කුහරයේ වැඩි ප්‍රමාණයක් වසා පැතිර සිටී. ලෙයින් නහරවලින් බැඳී ඇත. පිළිකුල්ය.

**හදයං** - යටිමුඛ කොට තැබූ නොපිපී නෙලුමක් බඳුය. මේ තුළ අඩපතක් පමණ ලේ ඇත. මනෝධාතුව හා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව හදවත ඇසුරු කොට ඇති බව විගුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙයි. මෙය පිළිකුල්ය.

**යකනං** - යකනං යනු අක්මාවයි. එකට බැඳී මස් පටල දෙකකි. ලෙයින් තෙත්වී ඇත. තද රතු පැහැයෙන් යුතුවේය. පිළිකුල්ය.

**කිලෝමකං** - කිලෝමක යනු දළඹුවයි. එය හෘදය හා වකුගඩු වසා හමට යටින් පැතිරී ඇත. උදර ප්‍රදේශයේ හම ගලවා බැලූවිට මෙය දඟර ගැසුන බඩවැල් වසා සිටින අලි කණක් බඳුව පෙනේ. මෙය පිළිකුල්ය.

**පිහකං** - පිහකන් යනු බඩ දිවයි. මෙය නික මලක් මෙන් නිලවර්ණය, කළු වස්සෙකුගේ දිවක් බඳුය. පිළිකුල්ය.

**පජ්ජාසං** - පජ්ජාසං යනු පපු මසයි. එය රත්පැහැය ගනී. දෙනන අතර හදවත හා අක්මාව වසා ගෙන ඇත. දියසෙවෙල් බැඳී කොලපතක් මෙනි. පිළිකුල්ය.

**අන්තං** - අන්තං යනු බඩවැල්ය. මේවා විසිඑක් පොළකින් නැමී උදර කුහරයේ ඇත. ලේ ඔරුවක බහාලූ හිසසුන් සර්ප සිරුරක් බඳුය. ඉතා පිළිකුල්ය. ආමාශය කෙළෙවර සිට ගුද මාර්ගය තෙක් විහිදී ඇත. ගුද මාර්ගයට ආසන්නයේ මෙය තුල දුගඳ අසුවී රැස්ව ඇත. මෙහි විවිධාකාර පණුවන් වෙසෙයි.

**අන්තගුණං** - විසි එක් තැනකින් නැමී ඇති බඩවැල් බැඳී ඇත්තේ අතුනුබහන් වලිනි. ඒවාට අන්තගුණං යයි කියති. කායික ක්‍රියාවන්හිදී බඩවැල් විතැන් නොවී පවතින්නේ මේ අතුණු බහන් නිසාය. පිළිකුල්ය.

**උදරියං** - මෙය උදරය නොහොත් ආමාශයයි. කන බොන සියල්ල මෙයට පිවිසෙයි. පිටතින් සිනිඳුය. ඇතුළත කුණු, මස්, කසල, තෙල් ඇති කොස් කටුවක් හා සමානය. මෙය තුල දෙතිස් කුලයක පණුවන් සිටිති. ආහාර නොලැබුණු කළ ඔවුන් හදමස කළඹවති. ආහාර ආමාශයට වැටුන කළ එම පණුවන් ප්‍රථමයෙන් එය හුක්ති විදිති. ඔවුන්ගේ තිඹිරිගෙයද, වැසිකිළියද, ගිලන්හලද, සොහොන් ගෙයද ආමාශයයි. ලේ, මස්, බත්, එළවළු, තෙල්, කෙල, ආමාශයික යුෂ කසල වලක

මෙන් එකට කලවම් වී ඇත. එය නිල්වන්ව පෙන බුබුළු දමමින් ඉතාම දුර්ගන්ධව පවතියි. පණුවන් එහි දඟලයි. මෙහි ඇති හැබෑ තත්වය දැකිය හැකිනම් අහර ගැනීමද එපා වෙයි. උදරය ඇතුල දුගඳය, පිළිකුල්ය.

**කර්සං** - මෙනමින් හඳුන්වන්නේ අසුවිය. මහබඩවැල කෙළවර සිට ගුදමාර්ගය දක්වා පවතින පක්වාසය තුල අසුවී එකතු වී ඇත. විටින් විට එය දුගඳ සමඟ පිටවෙයි. මෙය ඉතාම දුගඳය. අතිශයින්ම පිළිකුල්ය. හැම කෙනෙකුම තම කයේ කිසියම් ප්‍රමාණයකින් මේ අසුවී ගබඩා කරගෙන ගමන් බිමන් යයි.

**මත්ත ලුංගං** - මත්ත ලුංග නම් හිස් කබල අතර පවතින මිදුලු විශේෂයකි. එය නයිහතු පිඬක් බඳුය. ශ්වේත වර්ණය. නරක් වූ කිරි බදුනක් මෙන් මෙය ඉතා පිළිකුල්ය. සෑම දෙනාම මෙය හිස මත තබාගෙන සිටී.

**පිත්තං** - පිත බද්ද පිත හා අබද්ධ පිතයයි දෙවැදෑරුම්ය. බද්ධ පිත සන මීතෙල් බඳු වර්ණ ඇත. අබද්ධ පිත මැලවුන රණවරා මල් බඳු පැහැය ඇත. අබද්ධ පිත කෙස්, ලොම්, දත්, නිය වැනි වියළි තැන් හැර සිරුර පුරාම තෙල් මෙන් පැතිරී ඇත. එය කිපී කල ඇස් කහපාට වේ. කැරකැවිල්ල ඇතිවේ. සිරුර කම්පාවේ. කැසීම ඇතිවේ. බද්ධ පිත හෘදය වස්තුව හා අක්මාව අතර පිත්කෝෂයේ පිරී ඇත. එය කිපී කල උමතු වෙයි. විලිබිය හැරපියා නොකළ යුතු දේ කරති, කියති, සිතති. එය තිත්ත රසය, දුගඳය, පිළිකුල්ය.

**සෙම්හං** - සෙම යනුවෙන්ද හඳුන්වති. කෙනෙකුගේ සිරුර තුල පාත්‍රයක් පිරවීමට තරම් සෙම ඇත. කැලිය පොතු මිරිකු දිය බඳුය. ශ්වේත වර්ණය, දිය සෙවල ඇති දියට ගල් කැටයක් වැටුන කල දිය සෙවල දෙබෑ වී නැවත එකතු වන්නා සේ

ආමානයට ආහාර වැටුන විට සෙම දෙබෑ වී නැවත එකතු වෙයි. සෙම අඩු වූ කළ කුණු වූ බිත්තරයක ගඳ මෙන් ඉතා දුගඳය. එම ගඳ මුඛයෙන් හා අධෝමාර්ගයෙන් පිට වෙයි. සෙම දුගඳය, පිළිකුල්ය. කොපමණ රස බොජුන් වැළඳුවද ඒවා වැටෙන්නේ සෙම ගොඩකටමය.

**පුඩ්ඛෝ** - සැරව යනුවෙන්ද හැඳින්වෙයි. සිරුර තුවාල වී ලේ මතුවන තැන්වල සැරව එකතු වෙයි. ගෙඩි වලද එකතුවෙයි. එය ඉතා දුගඳය, පිළිකුල්ය.

**ලෝහිත** - ලෙය රතූපාටය, දැකීමට පිළිකුල්ය. සිරුරේ වියලි ස්ථාන හැර සිරුර පුරාම පැතිර ඇත. එය සංකීර්ණ ලෙයයි. සන්නිවිත ලෙය අක්මාව යට තැන්පත්ව ඇත. හදවත්, වකුගඩු හා පපුව යන තැන්වලට ඒවා විසිරෙමින් ලෙයින් තෙත් වෙයි. එසේ නොවන විට පිපාසය සෑදෙයි. මෙම ලෙය අතිශයින් පිළිකුල්ය.

**සේදෝ** - දහඩියට නමකි. රෝම කූපවලින් සම මතුපිටට පැමිණේ. මෙම දහඩිය සමෙහි තැවරුන විට ඉතා දුගඳය. දූවිලි සමඟ එක්වී සම මතුපිට බැඳේ. එය ඇඳුම්වලද තැවරේ. මෙය මුත්‍රා මෙන්ම දුගඳය, පිළිකුල්ය.

**මේදෝ** - මේදය නම් මිදුණ කෙල්ය. එය කහපාටය. මහත අයගේ සම හා මස අතර සිරුර පුරාම ඇත. සිහින් සිරුරු ඇති අයගේ කෙංචා මස, කලවේ මස, පිටුපස හා බඩ මස තුළ බැඳී ඇත. මෙය ඉතා පිළිකුල්ය.

**අස්සු** - කඳුලු මේ නමින් හැඳින්වෙයි. මෙය ඇස් වලින් වැගිරෙයි. ඇස්තුළ මෙය නිතරම නැත. සතුට, දුක යන අවස්ථාවලදී මෙය ඇසට ගලා එයි. විෂම ආහාර ගන්නා විටද කදුළු වැගිරේ. ඉතාම පිළිකුල්ය.

**වසා** - වසා යනු වූරුණු කෙලයි. එය දියවී යන කෙල් විශේෂයකි. අකුල්, පකුල්, පිටි අත්, පිටිපා, නාස්පුට, නළල යන තැන්වලට ගලා එයි. ඒ ඒ තැන්වල නිතරම පිහිටා නැත. හිරු හා ගිනි රශ්මිය, විසභාග සාතු යන හේතු නිසා මතු වෙයි. එය සම මත තැවරුණ කල අසුවි මෙන්ම දුගඳය. පිළිකුල්ය.

**බේලෝ** - බේලෝ යනු කෙළය. මුවතුළ ඇත. දෙකපොල් අතරින් දිව මතට ගලා එයි. ලුණු ඇඹුල්, දුටු විට හා ඒවා මුව තුලට වැටුන විට කෙළ ගලා එයි. නින්දෙහිදී මෙම කෙළ කොට්ටය මතද තැවරෙයි. එවිට අසුවි මෙන් දුගඳය. කවියන් විසින් වර්ණනා කරන නාදලු වැනි තොල් පෙතිද, මුතුවන් දත් දෙපළද දුගඳ හමන කෙළවලින් තෙමී ඇත. කෙළ පිළිකුල්ය. දුගඳය.

**සිංඝානිකා** - සොටු මෙනමින් හඳුන්වයි. මෙය හිස් මුලින් වැගිරී දෙනාස් පුටයෙහි පැතිර යයි. හඬනා කල හෝ විසභාග ආහාර ගන්නා විට මේවා නාස් පුට කරා පැමිණෙයි. ඉතාම පිළිකුල්ය. දුගඳය, අසුවි විශේෂයකි. කෙතරම් පියකරු මුහුණක වුවද නාසය තුල මෙම අසුවි තැවරී ඇත.

**ලසිකා** - සඳම්දුළු වලට නමකි. සිරුරේ සන්ධි එකසිය අසුවක් අතර පිහිටා ඇත. මේවා අඩු වූ විට සන්ධි නැමීම, දිගහැරීමිවලදී ශබ්දය පිටවෙයි. ඉතාම පිළිකුල්ය.

**මුත්තං** - මුත්තා වලට නමකි. මුත්තාගයේ ගබඩා වී ඇත. පිරුණු විට මුත්තා කරමියි යන අදහස ඇතිවෙයි. මෙම මුත්තා තැවරුන කල හම හා ඇඳුම් ගඳ ගසයි. ඉතාම දුගඳය, පිළිකුල්ය.

සැමවිටම සජ්ඣායනය කිරීමට පෙර මෙම විස්තරය කියවන්න. අඩුම වශයෙන් දහ වතාවක්වත් කියවන්න.

ඉන්පසුවද ඉඳ හිට කියවන්න. ඉහත විස්තර කිරීමේදී පිළිකුල පැහැදිලි කිරීමට විවිධ විස්තරයන් සපයා දී ඇත. නමුත් භාවනාවේදී විස්තර නැතිව පිළිකුල පමණක් සිහි කරන්න. සජ්ඣායනය ඉතාම ඉක්මනට, හෙමිහිට හෝ ඇදපැද කාලයකට නොපවත්වන්න. එක එක වචනය සජ්ඣායනය කරන විට ඔබට එහි පිළිකුල වහාම වැටහිය යුතුය. මෙලෙස පැය 1/2 (භාගයක්) පමණ සජ්ඣායනය කොට භාවනාවට පිවිසෙන්න.

සෙය්‍යවාවි නික්ඛවේ උඤ්ඤෝ මුඛා මුඤ්ඤොති පුභා ආභාවිහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස, සෙය්‍යවාවීදං, සාමීතං, විහීතං, මුග්ගාතං, මාසාතං, තිලාතං, තණ්ඩුලාතං, තචේතං චක්ඛුමා පුරිසෝ මුඤ්ඤිතවා පච්ච චෙක්ඛෙය්‍ය, ඉච්චි සාමී, ඉච්චි විහි, ඉච්චි මුග්ගා, ඉච්චි මාසා, ඉච්චි තිලා, ඉච්චි තණ්ඩුලා' හි ච්චචේච ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛ ඉච්චේච කායං උද්ධං පාදතලා අධෝ කේස මත්ථකා තච ජරියන්තං පුභං ආභාවපකාරස්ස අපුඤ්ඤෝ පච්චචෙක්ඛති

අඤ්ච ඉමස්මිං කායේ කේසා, ලෝමා, තඛා, දන්තා, තචෝ, මංසං, තභාභ, අච්චි, අච්චිච්ඤ්ජා, චක්කං, හදයං, යකුතං, කිලෝමකං, පිහකං, පච්චාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරීයං, කර්සං, මත්ථලුංගං, පිත්තං, සෙච්චං, පුඛ්ඛෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, චේදෝ, අස්සු, වසා, ඛේලෝ, සංඝාණිකා, ලස්සා, මුත්තං' හි.

මහණෙනි, දෙපැත්තෙන්ම කට ඇති නොයෙක් වර්ගයේ ධාන්‍යය වලින් පිරී ඇති මල්ලක් වේද ඒවා කුමන වර්ගයේ ධාන්‍යය වලින්ද යත්, හැල් වී වලිනි, වී වලිනි, මුං ඇට වලිනි, මෑ ඇට වලිනි, තල වලිනි, සහල්වලිනි. හොඳින් ඇස් ඇති පිරිමියෙකු එම මල්ල ලෙහා එම ධාන්‍ය වෙන්කොට බලන්නේ කෙබඳු ආකාරයකින්ද යත් මේවා හැල්වීය. මේවා වීය, මේවා මුං ඇටය, මේවා මෑ ඇටය, මේවා තල ඇටය, මේවා සහල්ය වශයෙන්ය. මහණෙනි, එලෙසම හික්කු ව යටි පතුලෙන් උඩ සිට, කේස මස්ථකයෙන් යට සමින් වැසී ඇති නොයෙක් ආකාර අපවිත්‍ර දේ ගෙන නුවණින් විමසා බලයි.

එසේ බලන්නේ මේ කයෙහි ඇත්තේ කෙස්ස, ලොමිය, නියපොතුය, දත්ය, සමය, මස්ස, නහරවැල්ය, ඇටය, ඇට ලොඳය, වකුගඩුය, හදවතය, අක්මාවය, පිත්තාශය, බඩදිවය, පෙනහලුය, බඩවැල්ය, අතුනුබහන්ය, ආමාශය, අසුචිය, හිස්මොළය, පිතය, සෙමය, සැරවය, ලේය, ඩහදියය, තෙල් මන්දයය, කදුළුය, වුරුණු තෙල්ය, කෙළය, සොටුය, සඳුම්දුළුය, මුත්‍රය ආදී වශයෙන්ය.

ඉති අර්කාතං චා කායේ කායානුප්පස්සි විහරති.

බහිද්ධා චා කායේ කායානුප්පස්සි විහරති.

අර්කාතං බහිද්ධා චා කායේ කායානුප්පස්සි විහරති.

මේ කය පිළිකුල් වූ කොටස්වලින් සැකසී ඇතැයි කයේ යථාස්වභාවය දකිමින් වාසය කරයි. එමෙන්ම අනුන්ගේ යැයි සලකන කයද පිළිකුල් වූ කොටස් වලින් සැකසී ඇතැයි එම කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. කලෙක තමාගේ යැයි සලකන ලබන කයේද, කලෙක අනුන්ගේයැයි සලකනු ලබන කයේද යථාස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුප්පස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

සමුද්දං ධර්මානුප්පස්සි චා කායස්මිං විහරති

වය ධර්මානුප්පස්සි චා කායස්මිං විහරති

සමුද්දං වය ධර්මානුප්පස්සි චා කායස්මිං විහරති

දෙතිස් කුණපයන්ගෙන් යුත් මේ කය කර්ම, චිත්ත, සාතු හා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා ආකාරය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරයි. එම හේතු ප්‍රත්‍යය නිරෝධයෙන් අභාවයට යන ආකාරයද නුවණින් විමසා බලා යථාවබෝධය ලබමින් වාසය කරයි. මේ කය හටගන්නා ආකාරයත්, අභාවයට පත්වන ආකාරයත්, දකිමින් කායානුප්පස්සනාවෙන් වාසය කරයි.



අතී කායෝ' හි චා පනස්ස සති පච්චුපච්ඨිතා භෝති  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පනිස්සතිමත්තාය  
අනිස්සිතෝ ච විහරති. ත ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති.

කර්ම, චිත්ත, සාකු හා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වී ඇති මේ කය අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වූ දෙයකැයිද එහි සත්ව පුද්ගලාදී වශයෙන් ගත හැක්කක් නැතැයිද, එහි ඇත්තේ සතරමහ භූත කොටස්වලින් සකස් වූ දෙතිස් කුණප කොටස් පමණකැයි යන සතිය බලවත්ව පිහිටයි.

එසේ කායානුපස්සනාවේ පිහිටි සිත අවබෝධ ශ්‍රෝණය දියුණු වීම පිණිස හා බලවත්ව සිතිය දියුණු වීම පිණිස පවතී. එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යනුවෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බව දැන කය නැමැති ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කිසිම ආකාරයකින් ග්‍රහණයට නොගනී. මෙලෙසින් හිඤ්ච දෙතිස් කුණපයකින් සෑදුණු මේ කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

**පිළිකුල් භාවනාව වැඩීම පිළිබඳව උපදෙස්**

“ධ්‍යාන නොවැඩූ කෙනෙකුට පිළිකුල් භාවනාවෙන් ධ්‍යානයකට පත්වීම අපහසුය. ආනාපානසති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයට පත් වූ අයට මෙම භාවනාවෙන්ද පහසුවෙන් ධ්‍යානයට පත්විය හැක. ආධුනික යෝගියා තමාට ධ්‍යාන වැඩී ඇතත් නැතත් මෙම භාවනාව අඛණ්ඩවම වඩන්න.

පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමට පෙර පිළිකුල් කොටස් තිස්දෙක එකිනෙක හඳුනාගනිමින් පාඩම් කරගන්න. එකිනෙක පිළිකුල් කොටස් පිළිබඳව විස්තරයක් මෙම කෘතියේ කලින්

සඳහන් කර ඇත. පාඩම් කිරීමේ පහසුම ක්‍රමය සජ්ඣායනයයි. කාලයට අනුව ඇදපැද ගීතිකාවක් ලෙස නොව කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කරන්න. මෙහිදී පිළිකුල් කොටස් තිස්දෙන පාඩම් කරගැනීමේ පහසුව සඳහා කොටස් හයකට බෙදා දැක්විය හැක.

- \* කේශා, ලෝමා, තඹා, දුන්නා, තවෝ
- \* මංසං, තහරු, අවිධිඤ්ඤා, චක්කාය
- \* හදයං, යකුතං, කිලෝමකං, පිහකං, පඡ්ඡාසං,
- \* අත්තං, අත්ත ගුණං, උදරියං, කාර්යං, මත්ඵලංගං
- \* පිත්තං, සෙච්ඡං, පුඤ්ඤෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, චේදෝ
- \* අස්සු, වසා, ඛෙලෝ, සිංගානිකා, මුසිකා, මුත්තං

කොටස් තිස් දෙන කොටස් හයකට බෙදා ඉහතින් දැක්වා ඇත. භාවනායෝගීන් ප්‍රථමයෙන් මෙහි දැක්වා ඇති ආකාරයට එක එක කොටස අනුලෝම විලෝම වශයෙන් කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කරමින් පාඩම් කරගන්න. නිසි භාවනා ඉරියව්වක සිට කය නොසොල්වා ඇදපැද ගීත ස්වරයකින් තොරව සජ්ඣායනය කරන්න. වාර ගණන දැන ගැනීමට නවගුණ වැලක් උපයෝගී කරගන්නේ නම් මැනවි. ක්‍රමයෙන් සජ්ඣායනය දහස්වාර ගණන් දැක්වා වැඩිකරන්න. සජ්ඣායනය කිරීමේදී එක එක පිළිකුල් කොටස් හොඳින් වටහා ගන්න.

### දහස් වාරයකට වැඩියෙන් සජ්ඣායනය කරන්න කීවේ ඇයි ?

- \* කොටස් තිස්දෙන හොඳින් පාඩම් ගිවීමට.
- \* සජ්ඣායනය තුලින් ඔබේ සිරුරේ නාඛි පද්ධතිය පවිත්‍ර වීම හා චිත්ත බ පා න වැඩීමට පහසු වීමට.
- \* නිසිලෙස පළඟ බැඳ කාය සෘජුව පවත්වාගෙන බොහෝ වේලාවක් සිටීමට පුහුණු වීමට.

- \* ඔබේ ජීවිත කාලය ගාතන බවට පත්කර ගැනීමට.
- \* සර්වකාලයෙන් තුළු වැද සියුම් වන භාවය නිවිතී ගැනීම පහසු වීමට.
- \* ඉහත දැක්වූ ලෙස සර්වකාලය කිරීමෙන් තම භාවනාව සවිල කරගැනීම ඉතාම පහසුය.

ශරීරය නොසොල්වා එක දිගටම සර්වකාලය කිරීම අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට පත්වුවන්ට ඉතාම අපහසුය. එවැනි අය මෙම භාවනා ක්‍රමය අපිට හරියන්නේ නැහැ කියා භාවනාවෙන් ඉවත් වෙනවා. එමෙන්ම අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට ගොදුරුවූන භාවනා ගුරුවරුන්ද තම ශ්‍රාවකයන්ට නිසිලෙස සර්වකාලය කිරීමට උපදෙස් නොදෙයි. සියළුම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මනා සිහි බුද්ධියෙන් යුතුව භාවනා උපදෙස් ලබාගන්න.

### පිළිකුල් භාවනාව වඩන හැටි

- \* තෙරුවන් සිහිකර නිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. (මී.5)
- \* වජ්‍රාසනය, පද්මාසනය, සිද්ධාසනය, සුඛාසනය වැනි සම්භාව්‍ය යෝග ආසනයක කය සෘජුව හා සුනම්‍යයව තබා වාඩිවෙන්න.
- \* දෝන් ඤාණ මුද්‍රාවෙන් දණ හිස් මත තබන්න. (ධර්ම චක්‍ර මුද්‍රාව යනුද මෙයටම නමකි.)
- \* ප්‍රාශ්වාසයත් සමඟ සර්වකාලය අරඹන්න. නැවත ආශ්වාස කොට ප්‍රාශ්වාසයත් සමඟ සර්වකාලය කරන්න. කිසිවිටෙකත් ගීතයක් ගායනය කරන ආකාරයට අදින්න පදින්න එපා. කෙටි ස්වරයෙන්ම ශබ්ද නගන්න.
- \* සර්වකාලය වඩා ඉක්මනට හෝ කෙටියෙන් නොපවත්වන්න.
- \* කේසා, ලෝමා, නබා..... යනුවෙන් සර්වකාලය කරද්දී එකිනෙක කොටස්වල පිළිකුල සිතෙහි රැඳිය යුතුය.
- \* සැලකිය යුතු වේලාවක් සර්වකාලය කිරීමෙන් පසුව ක්‍රමයෙන් ශබ්දය අඩු කරන්න. අවසානයේදී ශබ්ද නැගීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන්න.

- \* සම්පූර්ණයෙන් ශබ්දය නැවැත්වීමෙන් පසුව පිළිකුල් කොටස් එකින් එක මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. එහිදී කිසිවිටෙකත් ශබ්දය මෙනෙහි නොකර එක එක කොටසේ පිළිකුල් ස්වභාවය පමණක් මෙනෙහි කරන්න. මෙම පොතේ පිළිකුල් කොටස් 32 ක කොටස් 6 කට කඩා වෙන්කර ඇත. ආධුනිකයා ප්‍රථමයෙන් එක කොටසක් ගන්න. පසුව ක්‍රමයෙන් කොටස් හයම ගන්න.
- \* දකින දකින පොත් කියවීමෙන් වළකින්න.
- \* දිනපතාම තම භාවනා දින පොතේ අවශ්‍ය දේ සටහන් කරන්න.
- \* කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ලඟට යනවිට එය රැගෙන යන්න.
- \* නමස්කාරය, සජ්ඣායනය හා භාවනාවට දිනකට අවම වශයෙන් පැය තුනක්වත් වෙන් කරන්න.
- \* සිත, කය, වචනය හැකිතරම් සංවර කරගන්න.
- \* ඉතාම අඩුවෙන් අවශ්‍ය දෙයට පමණක් කථා කරන්න.
- \* හුදෙකලා ජීවිතයට ප්‍රිය කරන්න.
- \* අනුන්ගේ වැරදි සෙවීම නතර කර තමාගේ වැරදි පමණක් සොයන්න.
- \* සුදුසු අයගෙන් පමණක් ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්න. දහම් දැනුම වැඩි කරගන්න.
- \* දානාදී පුණ්‍ය කර්මයන්හි නිතර යෙදෙන්න.
- \* කිසිවිටෙකත් වාද විවාදවලට නොයන්න.
- \* නින්දට හා ආහාරයට නොඇලෙන්න.
- \* තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා නිතර ඇසුරු කරන්න.
- \* සුවච, සුමුදු හා නිහතමානී ගති පැවතුම් ඇති කරගන්න.

තමාගේ භාවනාමය දියුණුව අනවශ්‍යය අයට ප්‍රකාශ නොකරන්න.

මෙලෙස ඔබ උත්සාහ කළයුත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමටය. ධ්‍යානයකට පත්වූ කෙනෙක් නිතර ඇසුරු කිරීම, භාවනා උපදෙස් ගැනීම කෙනෙකුට ධ්‍යානයකට පත්වීමට ඇති පහසුම මගයි.

ඔබට වඩාත් හොඳින් පිළිකුල ප්‍රතිවේදයට පත්වූ කොටස තෝරාගන්න. මෙහිදී "ඇට" සංඥාව තෝරා ගතහොත් ධ්‍යාන වැඩීම පහසුය. එමෙන්ම හදවත හා කොඳු රැහැනේ මුල කොටස හා හිස් කබලද සුදුසුය. නමුත් කොඳු රැහැන මුල හා හදවත නිමිති ලෙස ගැනීමේදී විශේෂ උපදෙස් අවශ්‍ය වෙයි.

**ඇට සංඥාව ගෙන භාවනා කිරීම**

- \* ඇටසංඥාව භාවනා අරමුණු ලෙස ගැනීමට පෙර කලින් දැක්වූ ලෙස පිළිකුල් භාවනාව මිනිත්තු 20 ක් පමණ කාලයක් වඩන්න.
- \* පසුව සම්පූර්ණ ඇටසැකිල්ලේ පිළිකුල දකිමින් භාවනා කරන්න.
- \* පසුව තමා තෝරාගත් කොටස පමණක් ගෙන දිගටම භාවනා කරන්න.
- \* ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රිද්මයට සතිය නොතබන්න.
- \* ඔබට දූනෙන ප්‍රීතිය හා සුඛය ටිකින් ටික වැඩිවනු ඇත.
- \* චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය තියුණු වෙනු ඇත.
- \* අතරක් නොමැතිව අඩුම වශයෙන් මිනිත්තු 20 ක් වත් අනුලෝම විලෝම වශයෙන් පිළිකුල් කොටස් මෙතෙහි කරන්න.
- \* සිත වෙන අරමුණක ගියවිට එය හඳුනාගෙන නැවත කර්මස්ථානයට ගන්න. ගොයම් කෙතක් මැදින් නියරක ගවයෙකු දක්කාගෙන යන මිනිසෙකු ගවයා නියරෙන් ඉවතට ගියවිට නැවත නියරටම ගන්නවා සේ භාවනා අරමුණින් සිත පිටත ගියවිට වහාම එය නැවත කර්මස්ථානයට ගන්න.

- \* සිත නොකඩවා විවිධ අරමුණුවල යන්නේ නම් වහාම නැගිටින්න.
- \* මිනිත්තු කීපයකින් පසුව අධිෂ්ඨාන කොට නැවත වාඩිවෙන්න.
- \* හිත අයාලේ ගියවිට, නිදිකිරමින් වාඩිවී ඉන්න එපා. එය භාවනාවට, ධර්මයට හා බුදුරජාණන් වහන්සේට කරන අගෞරවයකි.
- \* විවිධ සිතුවිලිවල නිදි කිරා වැටෙමින් පැය 1 1/2 ක් පමණ අක්‍රමත්ව වාඩි වී සිටීමට වඩා නිසි භාවනා ඉරියව්වක ප්‍රමෝදයෙන් යුතුව මිනිත්තු 10 ක් හෝ භාවනා කිරීම උතුම්ය.
- \* ආරම්භයේදී නිසිලෙස වාඩි වී සිත වෙත අරමුණු වලට යන්න නොදී මිනිත්තු කීපයක් හෝ භාවනාවේ යෙදීම වුවද ප්‍රමාණවත්ය.
- \* ටිකින් ටික මිනිත්තු 45 ක් දක්වා කාලය දීර්ඝ කරන්න.
- \* සක්මන් කරමින්ද මෙම භාවනාවේ යෙදෙන්න.
- \* බස් හා දුම්භය නැවතුම් පොළේදී, කාර්යාලයේදී වුවද රූප දකින විට එහි යථාර්ථය මෙසේ යැයි සිතන්න. ඒ රූපයේ සිත ඇලී ගිය තැන්වල රන්, රිදී, මුතු, මැණික්, අගිල්, කපුරු වැනි දෙයක් තිබේද? නැතහොත් ඒවා දුගඳ හමන පිළිකුල් කොටස්දැයි නිහඬවම සිතන්න. හැකි හැම විටෙකම භාවනා යෝගියා විරුද්ධ ලිංගිකයන් දෙස නොබලාම ඉන්න.
- \* අවධියෙන් සිටින හැමවිටම දකින රූපවලත් තම රූපයේත් අශුභයම සිහිකරන්න.
- \* මෙසේ භාවනා කරගෙන යන අතරේදී ඔබට පිළිකුල වැඩියෙන්ම අවබෝධ වන කොටස කුමක්දැයි තීරණය කරන්න.
- \* එතැන් සිට එම කොටස පමණක් භාවනා අරමුණට ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වෙන්න.

- \* භාවනා යෝගියා දිනපතාම හැකිතරම් කාලයක් භාවනාවේ යෙදෙන්න.
- \* හැකිතරම් කාලයක් සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න.
- \* නමස්කාරය, සජ්ඣායනයට හා භාවනාවට වෙන් කරන කාලය වැඩිවත්ම ධ්‍යානයට පත්වීමද ඉක්මන් වනු ඇත.
- \* සෑම දිනම සුළු කාලයක් හෝ තම ගුරුවරයා නිර්දේශ කරන පොත් කියවන්න.
- \* කොදු රැහැන මුල, නළල් තලය මැද හා සිරුර විවිධ තැන්වල නුපුරුදු කම්පනයන් දැනෙන විට ඒ ගැන නොසිතා භාවනා කරගෙන යන්න.
- \* ඔබට බලවත් ප්‍රමෝදයක්, සතුටක් හා සුවයක් ටිකින් ටික ලැබෙනු ඇත. ඒ ගැන නොසිතා භාවනා අරමුණේ ම රැඳෙන්න.
- \* කොදු රැහැන මුල සිට ඉහළට ඉදිරියෙන් හෝ පසු පසින් යම් ශක්තියක් ඉහළට ගමන් කරනු ඇත. ඒ ගැනත් නොසලකා ඉන්න.
- \* කෙනෙකුට නළල් තලය මැද හා නාභියට අඟල් 4 ක් පමණ යට ප්‍රදේශ අතර සියුම් බැඳීමක් දැනෙනු ඇත. ඒ ගැනද නොසලකා භාවනා කරන්න.
- \* කිසියම් ගුප්තමය ආශ්වාදයක් ඇතිකරමින් කොදු රැහැන මුල් ප්‍රදේශයේ සිට කිසියම් ශක්තියක් උඩට විහිදී යනු දැනේවි.
- \* එම ශක්තිය නාභි ප්‍රදේශයෙන් මදක් ඉහළට නැඟ නැවත පහළට බසී.
- \* ප්‍රීතිය උතුරා යයි
- \* බලවත් සුඛයක් ඇතිවෙයි.
- \* මොහොතකට පෙර පැවති අපහසුකම් සියල්ල තුරන් වෙයි. වඩාත් හොඳින් ඉබේම පළඟ පිහිටයි.
- \* විතක්ක, විචාර පවතියි. නමුත් ඒවා දුබලය. චිත්තය දැඩිසේ ඒකාග්‍ර වෙයි.
- \* මෙම අවස්ථාව මනුෂ්‍යය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ අවස්ථාවයි.

- \* එම ධ්‍යානය වගී බවට පත්කර ගන්න. ඒ සඳහා නොදැම ක්‍රමය ධ්‍යාන වඩමින් කායානුපස්සනාවේ සියළුම භාවනාවන් බහුලවම වැඩීමය. නව සිව්ථික භාවනාවන් නිතර වැඩීමට උත්සාහ ගන්න. මුල් දිනවලදී හතරවාරයක් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වන්න. ටික කලකින් පසුව අඩුම තරමින් දෙවතාවක්වත් ධ්‍යානයට පත්වන්න.
- \* කායානුපස්සනාවේ භාවනා බහුලව වැඩීමෙන් පසුව චිත්තානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාව වඩන්න.
- \* අනතුරුව ධම්මානුපස්සනාවේ සියළු භාවනා වඩන්න.
- \* අවසානයේදී පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන්, විදර්ශනා නුවණින් දකින්න.
- \* නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නා තුරුම පිළිකුල් භාවනාව, නවසිව්ථික භාවනා හා ආනාපාන සති භාවනාව අඛණ්ඩවම වඩන්න.

අවසානයේදී මීට වසර කීපයකට පෙර අපහසුවෙන් පත්වූන ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි සිට සතරවන ධ්‍යානය නොහොත් සම්මා සමාධියට නිරායාසයෙන්ම පත්වෙනු ඇත. ඒ දක්වාම කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් උපදෙස් ගත යුතුමය.

පිළිකුල් භාවනාව නිමි.



# ධාතුමනසිකාර භාවනාව

මෙම කයෙහි පවත්නා සතර මහා ධාතූන් පිළිබඳව මහා හත්ථිපදෝපම, මහා රාහුලෝවාද, ධාතු විභංග හා තවත් සූත්‍ර දේශනාවන් රැසක දීර්ඝ විස්තරයක් දැක්වෙයි. නමුත් නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ලෙස භාවනා වශයෙන් වඩා කයෙහි ඇති ධාතු ස්වභාවය ප්‍රතිවේදයට පත්කර ගත යුතුය. එවැනි ශ්‍රාවකයාට අනෙකුත් සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඇති විස්තර බලා තවදුරටත් දැනුම වර්ධනය කරගත හැක. එසේ නොකළද සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ධාතු මනසිකාරය භාවනා වශයෙන් බහුලව වැඩිම ප්‍රමාණවත්ය. හේතුව සතර සතිපට්ඨානය නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගයක් වීමයි.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සංස්කෛෂ්පයෙන් දැක්වෙන ලද ධාතු මනසිකාරය නොවඩා අනෙක් සූත්‍රවල සඳහන් විස්තර විමසීමට ගියවිට සිදු වන්නේ ප්‍රතිපදාව පර්යාජ්ඛිය තුළම දියවී යාමකි. එමගින් කෙනෙකු මගඵල හා නිවන කරා නොයයි.

පුතාව පභං නික්ඛතී, නික්ඛ ඉමචේව කායං යථා ධීතං,  
 යථා පණ්හිතං, ධාතූයෝ පච්චචෙක්ඛති, ජෂථී ඉමස්මිං  
 කායේ පඨවි ධාතු, ජාපේ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතූති

මහණෙනි ! යලි වෙනත් භාවනාවක් කියමි. හික්ෂුව, මේ කය යම් ආකාරයකින් පවතී ද? යම් ආකාරයකින් පිහිටා තිබේද? මේ කය ධාතු වශයෙන් වෙන වෙනම ගෙන නුවණින් විමසා බලයි. මේ කයෙහි ඇත්තේ ගොරෝසු ස්වභාවයකින් යුතු පඨවි ධාතුවය. වැගිරෙන ස්වභාවයෙන් යුතු ජාපෝ ධාතුවය. උණුසුම්, සිසිල් ස්වභාවයෙන් යුතු තේජෝ ධාතුවය. හමායන, පිම්බෙන ස්වභාවයකින් යුත් වායෝ ධාතුවයැයි නුවණින් විමසා බලයි.

මේ කය කොටස් 32 කට කඩා වෙන් කොට එහි පිළිකුල අවබෝධයට පත්කර ගැනීමෙන් තමාගේත් අනුන්ගේත් රූපයන්ට ඇති ආශාව ක්‍රමයෙන් තුනී වෙයි. නමුත් තම කය පිළිබඳව පවත්නා මමය, මගේය, මගේ ආත්මයය යන දෘෂ්ටිය තවමත් ඉතිරි වෙයි.

සෑම මිනිසාම තම තමාගේ කය තමාහට සුවිශේෂී පැවැත්මක් ලෙස සලකයි. මෙම ධාතු මනසිකාරයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ කය සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදුන බවත්, එම ධාතූන් පිටත ඇති හැම වස්තුවකත්, අත් සිරුරුවලත් ඇති බවත් පෙන්වා තම සිරුරේ පමණක් නිත්‍ය වූ, සුවිශේෂී වූ ආත්ම වූ පැවැත්මක් නොමැති බව වටහාදීමයි.

පඨවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන සතර මහා ධාතූන්හි ස්වභාවය නම් නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වීමයි. විපරිනාමයට පත්වීමය. එසේනම් තම කයේ පවතින ධාතූන්ද නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙයි. විපරිනාමයට පත්වෙයි. එබැවින් එය අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යය වූ දේ දුකකි. අනිත්‍යය වූ දුක්වූ දෙයක් තුළ ස්ථිරව පවත්නා ආත්මයක් නැත. එලෙස නුවණින් විමසමින් කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්නා ශ්‍රාවකයාට සක්කාය දිට්ඨිය බිඳ හෙලීම පහසුය. එබැවින් මග ඵල නිවන කරා යන හැම ශ්‍රාවකයෙකුම තමාගේ කයේ පවත්නා ධාතු ස්වභාවය නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගැනීමෙන් ඉදිරියේදී මගඵල හා නිර්වාණාවබෝධය සඳහා අවශ්‍යය ප්‍රඤ්ඤාව වැඩිමට මග හෙළි කරගනී.

**පඨවි ධාතු** - මේ කය තුළ පවත්නා තද හා ගොරෝසු ස්වභාවයෙන් යුතු පොළොවට දිරායන දෙය පඨවි ධාතුවය.

**ආපෝ ධාතු** - මේ කය තුළ පවත්නා වැගිරෙන, ගලන, දියවෙන ස්වභාවයකින් යුත් දෙය ආපෝ ධාතුවයි.

**තේජෝ ධාතුව** - මේ කය තුළ උණුසුම් ස්වභාවයක් හෝ සිසිල් ස්වභාවයක් ඇතිකරවන යමක් ඇද්ද, කය තුළ ආහාර වැනි යමක් දිරවායාමට හේතුවන දෙයක්, දහනය වීමට හේතුවන දෙයක්, කය තැවීමට හේතුවන දෙයක් ඇද්ද එය තේජෝ ධාතුවයි.

**වායෝ ධාතුව** - මේ කය තුළ හමායන, පිම්බෙන, හැකිලෙන ස්වභාවයක් වෙයිද ? උඩට හා පහතට තෙරපන ස්වභාවයක් වෙයිද එය වායෝ ධාතුවයි.

පඨවි ධාතු කොටස් 20

කේසා කෙස්	ලෝමා ලොම්	නඛා නිය	දන්තා දත්	තචෝ සම
මංසං මස්	නහරු නහර	අට්ඨි අට්	අට්ඨිමිඤ්ජං අට් මිදුලු	වක්කං වකුගඩු
හදයං හදමස	යකනං අක්මාව	කිලෝමකං පිත්තාශය	පිහකං බඩදිව	පජ්ජාසං පෙණහලු
අන්තං බඩවැල්	අන්තගුණං අතුනුබහන්	උදරියං ආමාශය	කරීසං අසුචි	මත්ථලුංගං හිස්මොළය

අපෝ ධාතු කොටස් 12

පිත්තං පිත	සෙම්හං සෙම	පුබ්බෝ සැරව	ලෝහිතං ලේ	සේදෝ ඩහදිය	මේදෝ තෙල්මන්ද
අස්සු කදුළු	වසා වුරුණු තෙල්	බේලෝ කෙළ	සිංගානිකා සොටු	ලසිකා සඳමිදුළු	මුත්තං මුත්තා

**තේජෝ ධාතු කොටස් 4**

- \* කය දිරායාම, ඉන්ද්‍රිය විකලත්වයට පත්කිරීම, ඇඟ රැලිවැටීම, කෙස් පැහීම, කන් නොඇසීම ආදියට හේතුවන තේජෝ ධාතුව
- \* කීපුණ කල සිරුර තවන තේජෝ ධාතුව
- \* දාහයට පමුණුවන තේජෝ ධාතුව
- \* ජීර්ණයට පත්කරන තේජෝ ධාතුව

**වායෝ ධාතු කොටස් 06**

- \* උද්ධංගම වාතය  
හික්මා, වමනය, කිවිසුම් යාම, ආදියේදී උඩට නගින වාතය
- \* අධෝගම වාතය  
මළ, මුත්‍ර, පිත්, සෙම්, සොටු, කෙළ පිට කිරීමට උදව් දෙන වාතය
- \* කුච්ඡසයා වාතය  
අතුනු බහන්වලින් පිටත සිට ඒවා පැවතීමට උදව්කරන වාතය
- \* කොට්ඨාසයා වාතය  
අතුනු බහන් ඇතුළත සිට බඩවැල්වල ආහාර ගමන් කිරීමට උදව් කරන වාතය
- \* අංගමංගානුසාරී වාතය  
ධමනි අනුසාරයෙන් සිරුරේ අතපය දික් කිරීමට, වක්කිරීම, ඉදිරි බැලීම, අවට බැලීම, නැගී සිටීම ආදියට උදව්කරන වාතය
- \* ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස වාතය

ඉහත දක්වා ඇති ලෙස ධාතුන් බෙදා ඇත්තේ එක් එක් කොටස්වල ප්‍රධාන වශයෙන් පවත්නා ධාතු ස්වභාවයන් මුල් කරගෙනය. සෑම ධාතු කොටසකම අනෙක් ධාතුන්ද අප්‍රධානව පවතී. එක් ධාතුවකට පමණක් තනියෙන් පැවතිය නොහැක. සිරුරේ ධාතුන් සම්පූර්ණයෙන්ම කොටස් වශයෙන් වෙන් වී නැත. සෑම කොටසක්ම සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සම්බන්ධ වී පවතී.

සාමාන්‍යය මිනිසා මේ කය දෙස බාහිරින් පමණක් බලයි. ඔහු දකින්නේ එකිනෙක රූපයන්හි බාහිරින් පෙනෙන විශේෂිතතාවයන් පමණි. බාහිරින් ඇති ඇඳුම්පැළඳුම් පවා එකිනෙක රූපයේම කොටස්, රූපයේම ස්වභාවයන් හා විශේෂයන් ලෙස සමහරු සලකති. ඒ අනුව ඇලීම් ගැටීම් ඇතිකරගනී. එය මුලාවකි.

තම කය තමාටම විශේෂිත වූ ආත්මීය ස්වභාවයකින් යුත් දෙයක් ලෙස සලකන පුහුදුන් මිනිසා නිතර එයම රැකගැනීමට, වර්ණවත් කරගැනීමට, හැඩකරගැනීමට, අන් අයගෙන් කැපී පෙනෙන ලෙස තබාගැනීමට උත්සාහ දරයි. ඒ දෙස ආශ්වාදයෙන් බලයි. සිතයි. එහිම ඇලී වෙලී නන්දිරාගයෙන් යුතුව වාසය කරයි. තම රූපයේ විකෘති ස්වභාවයන් දුර්වල ස්වභාවයන් කෙරෙහි තැවෙයි, කණගාටු වෙයි. සුසුම් හෙළයි. එවැනි දුබලකම් නැතිකෙතා ගැන ඊර්ෂ්‍යා කරයි. ක්‍රෝධ කරයි. එසේ නොපවතීවා යැයි පතයි. එලෙසින් ළාමක අකුසල් ඇති කරගනී. එසේම තමාට ආකර්ෂණීය රූපයක් ඇතැයි සිතන අය උඩගුකම, මාන්තය, අනුන් හෙලා දැකීම වැනි අකුසල් ඇති කරගනී.

මෙලෙසින් රූපයේ යථා තත්වය අවබෝධයෙන් තොර කෙතා රූපය මම යයි සිතයි. මගේයයි සිතයි. මගේ ආත්මයයි

සිතයි. එලෙසින් පෘතග්ඡනයා පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇලී වෙලී ඒ ගැන ආශ්වාදයෙන්, ආශාවෙන් කටයුතු කරයි. එය සත්ව ස්වභාවයක් ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. භාවනායෝගියෙකු තුළ පවතින මෙම සත්ව පුද්ගල සංඥාව බිඳ හෙලීම ධාතු මනසිකාර භාවනාවෙන් සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයකි.

ඉහත දැක්වූ සත්ව සංඥාව සක්කාය දිට්ඨියේම ලක්ෂණයකි. සක්කාය දිට්ඨිය සත්වයා සසරට බැඳ තබන ප්‍රධාන සංයෝජන ධර්මයකි. කෙනෙකු ප්‍රථම මාර්ග ඵලයට පත්වීමට එම සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රහීණ කළ යුතුය. එය දර්ශනය තුළින් පමණක් සිදු කළ නොහැක. ඒ සඳහා සමථ විපස්සනාව වැඩිය යුතුය. එබැවින් මගඵල නිවන කරා පියනගන සෑම භාවනා යෝගීන්ම ත්‍රිලක්ෂණය විදසුන් කිරීමට පෙර කායානුපස්සනාවේ සඳහන් ලෙස ධාතු මනසිකාරය අඛණ්ඩව, බහුලව වැඩිය යුතු බව සැලකුව මැනව. ධාතු මනසිකාරය තුළින් සත්ව සංඥාව බිඳී යන ආකාරය පෙන්වා දීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ කදිම උපමාවක් අපට ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ තුළ ඇත්තේ ඉතාම ගැඹුරු ධර්මයකි. පහත දැක්වෙන්නේ එයයි.

සෙය්පථාපි, නික්ඛචේ දුක්ඛෝ ගෝඤාකකෝ චා  
ගෝඤාතකන්තෝචාසී චා ගාචිං චධිත්චා චාතූච්චහාපථේ  
ඛීලසෝ පච්චිඤ්ඤාචා නිසිත්තෝ ඤස්ස. ඒචචේච ඛෝ  
නික්ඛචේ නික්ඛු ඉචචේච කායං යථා ධීතං, යථා  
පභිහිතං ධාතුසෝ පච්චචේක්ඛති, ඤථී ඉචස්චිං  
කායේ පඨවි ධාතු, ඤාපෝ ධාතු, තෝපෝ ධාතු, චායෝ  
ධාතු'ති

මහණෙනි, දක්ෂ වූ ගවසාතකයෙක් හෝ ගව සාතකයාගේ අතවැසියෙකු ගවදෙනක මරා කැලී වශයෙන් බෙදා සතර මංසංධියක තබා සිටින්නේද? අන්න ඒ ආකාරයටම

කය යම් ආකාරයකින් පවතීද? යම් ආකාරයකින් පිහිටා තිබේද? මේ කය අරමුණු කොට ධාතු වශයෙන් වෙන් කොට නුවණින් විමසා බලයි. මේ කයෙහි ඇත්තේ පොළවට දිරායන තද හා ගොරෝසු ස්වභාවයෙන් යුත් පට්ඨ ධාතුවය. වැගිරෙන දියවෙන ස්වභාවයකින් යුත් ආපෝ ධාතුවය. උණුසුම් හෝ සිසිල් ස්වභාවයක් ඇති කරවන තේජෝ ධාතුවය, හමායන, පිම්බෙන, හැකිලෙන, ස්වභාවයෙන් යුත් තේජෝ ධාතුව වශයෙන්ය.

ගව සාත්තාගාරයට ගෙන යන ගවදෙන දකින කෙනා කියන්නේ “අන්න ගව දෙනක් අරන් යනවා” කියාය. ගව දෙන සාත්තය කරන තැන ගවදෙන මරණය සඳහා බැඳීමේදී කියන්නේ “අන්න ගවදෙනක් මරන්න බැඳ තියෙනවා කියාය. ගවදෙන මැරූ පසුද කියන්නේ “අන්න ගවදෙනක මරලා යනුවෙන්ය. මැරූ ගවදෙන හම ගසා බොකු බඩවැල් ආදිය ඉවත් කරන අවස්ථාවේදීත් කියන්නේ අන්න ගවදෙන හම ගහනවා යනුවෙන්ය.

නමුත් ගවදෙන හම ගසා කැලි කැලිවලට කපා ගොඩගැසූ පසු කියන්නේ කුමක්ද? “ අන්න මස් ගොඩක් කියාය.” එහිදී ගවදෙන පිළිබඳ සංඥාව නැතිවෙයි. එම මස් ගොඩ සතරමං සන්දියක ගොඩ ගසා විකුණන අවස්ථාවේදී කපා කරන්නේ කෙසේද? “ඔබට මස් කොපමණ උවමනා” මෙන්න මස් “මේ මස් අරන් යන්න” යනාදී වශයෙනි. එහිදී කිසිවිටෙක “ගවදෙන අරන් යන්න යැයි” නොකියයි. ගවදෙන දෙන්නයැයි නොකියයි”

ගවදෙනක් මරා මස් ගොඩ ගැසූ පසු ගවදෙනක යන සත්ව සංඥාව නැතිවෙයි. එලෙසම භාවනා යෝගියා මේ කයේ පවත්නා ධාතු කොටස් බෙදා වෙන්කොට බැලීමේදී මෙතෙක්

තමා පිළිබඳව පුද්ගලයෙක් යැයි තිබූ සත්ව සංඥාව බිඳී යයි. මම යයි තිබූ සංඥාව බිඳී යයි.

මෙලෙසින් තම කයේත් අනුන්ගේ කයේත් පවත්නා ධාතු ස්වභාවයන් වෙන්කොට නුවණින් විමසා බැලීමේදී මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි තිබූ සංඥාව බිඳීයයි. එමගින් සක්කාය දෘෂ්ඨියේ මූලික පදනම දෙදරා යයි. එවැනි තත්වයට පත් ශ්‍රාවකයා පංච උපාදානස්කන්ධය අතිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වුවක් ලෙස විදර්ශනා වඩමින් යථාවබෝධය ලැබීමේදී සක්කාය දිට්ඨිය නැමැති සංයෝජන ධර්මයෙන් මිදිය හැක. සීලබ්බත පරාමාශ හා 'විචිකිච්ඡාව ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් හා නුවණින් විමසා බැලීමෙන් පහසුවෙන් ප්‍රහීණ කළ හැක. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාව ආරම්භ කිරීමට පෙර උපචාර සමාධියකට හෝ පැමිණ නිසිලෙස ධාතු මනසිකාරය වඩන්න. බහුලවම වඩන්න. අඛණ්ඩවම වඩන්න. රූපයක් දකින විටම එහි සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයකින් තොරව සතර මහා ධාතු ගොඩක් වශයෙන් පැහැදිලි සංඥාවක් ලැබෙන තුරුම ධාතු මනසිකාරය වඩන්න. නිසැකවම ඔබ ආර්ය උත්තමයකු බවට පත්වනවා නිසැකය.

### ධාතුමනසිකාරය භාවනා වශයෙන් වඩන ආකාරය

\* ප්‍රථමයෙන් පටවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් වෙන් කළ ධාතු කොටස් 42 ක වෙන් වෙන්ව හඳුනා අවබෝධ කරගෙන පාඩම් කරගන්න.

මෙහිදී තේජෝ ධාතුව හා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වාතයෙන් බැහැරව පවත්නා වායෝ ධාතුව හඳුනා වෙන්කොට ගැනීම එකවරම අපහසු විය හැක. ප්‍රථමයෙන් හඳුනාගත හැකි කොටස් හඳුනා ගන්න. පසුව අනෙක් කොටස් හඳුනාගන්න.



- \* මෙලෙස ධාතු කොටස් හඳුනා පාඩම් කරගැනීමත් සමඟම පිළිකුල් භාවනාවේදී මෙන් සජ්ඣායනය කරන්න. එහිදී අප විසින් "භාවනා පූර්ව සාධනාව" යන කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති උපදේශයන් පිළිපදින්න.
- \* තමා කැමති නිසි භාවනා ඉරියව්වකින් හිඳ හඳුනාගත් පඨවි ධාතු කොටස් සිහිපත් කරමින් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනය කරන්න.  
(සතියක් පමණ)
- \* දෙවනුව ආපෝ ධාතු කොටස් 12 එසේම සජ්ඣායනය කරන්න. (සතියක් පමණ)
- \* තෙවනුව තේජෝ ධාතූන් හා වායෝ ධාතූන් සජ්ඣායනය කරන්න.
- \* සතරවනුව වායෝ ධාතු කොටස් සජ්ඣායනය කරන්න.

සැලකිය යුතුය :

මුලදී සතියක් පමණ පඨවි කොටස් සජ්ඣායනයේ යෙදී දෙවන සතියේදී පඨවි හා ආපෝ ධාතු කොටස් දෙකම අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනය කරන්න. තෙවන සතියේදී පඨවි, ආපෝ, තේජෝ යන කොටස් තුනම සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. සිව්වන සතියේ සිට ධාතු කොටස් හතරම අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් හැකි උපරිම කාලයක් සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න.

- \* ඉහත කී ලෙස පුහුණු වී පිටතට හඬ නොයන සේ ටික කලක් ඇතුලාන්තයෙන් සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න.

\* එලෙස ටික කලක් පුහුණු වී ධාතු කොටස් සියල්ල අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මනසිකාරයේ යෙදෙන්න.

\* අවසානයේදී තම සිරුර සෑදී ඇත්තේ නිරන්තර විපරීත බවට පත්වන්නාවූ සතර මහා ධාතූන්ගෙන් බවත්, එබැවින් එය අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වූවක් බවත්, එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මය කියා කිසිවක් නැති බවත්, අරමුණු වශයෙන් ගෙන භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඉහත කී අරමුණු හැර වෙනත් සියලු අරමුණු සිතට ඒමට නොදෙන්න. පසුව භාවනා අරමුණු කෙටියෙන් සිහිපත් කරමින් චිත්තය ඒකාග්‍රවත්ත හරින්න. මෙලෙසින් තමාගේත් අනුන්ගේත් රූපයක් සිහිපත් වන විටක සත්ව පුද්ගල සංඥාව බැහැර වී සතර මහා ධාතූන් ගොඩක් පමණක් ඇතැයි යන්න අවබෝධ වන තෙක්ම භාවනා කරන්න.

මෙම භාවනාව පුහුණු වෙන කාලයේදී දිනපතාම ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න.

එම ආනාපානසති භාවනාව වැඩිමට පෙර මිනිත්තු 20 ක් හෝ 25 ක් පමණ මුද්ධානුස්සති, මෙහි, අශුභ හා මරණ සතිය වැඩිම අනිවාර්ය බව සිතන්න. එම භාවනාවන්ගෙන් පසුව ආනාපානසති භාවනාව වඩා තමාට පහසු වේලාවක ධාතු මනසිකාර භාවනාව වඩන්න.

මෙම භාවනා වඩන අතරේදී තමාගේ රැකිරිකම හා වදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී ඉරියාපටි හා සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාවන් වැඩිමට අමතක නොකරන්න. තම ජීවිතයම භාවනාවට සම්බන්ධ කර ගන්න.

ඉති අප්ඤ්ඤානං චා කායේ කායානුපස්සි විහරති

ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සි විහරති.

අප්ඤ්ඤාන ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සි විහරති

තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කය ක්ෂණයක් පාසාම වෙනස් වන්නා වූ, නිරන්තර විපරීත බවට පත්වන්නාවූ, සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදී ඇතැයි කය පිළිබඳව යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. අනුන්ගේ යයි සලකනු ලබන කයත්, ක්ෂණයක් පාසා වෙනස් වන්නා වූ, නිතර විපරීත බවට පත්වන්නාවූ සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදී ඇතැයි, අනුන්ගේ කයෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

එලෙසින් තමාගේ යැයිද, අනුන්ගේ යැයිද සලකනු ලබන කයෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

මෙලෙසින් තමන්ගේ යැයි සලකන කයත්, අනුන්ගේ යැයි සලකන කයත්, සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදී ඇති බවත්, ඒවා නිතර විපරීත ස්වභාවයකට පත්වන බවත්, අවබෝධ කරගන්නා ශ්‍රාවකයාට අළුත් අවබෝධයක් ලැබෙයි. මම, ඔහු, ඇය යැයි වෙන වෙනම හඳුනා ගැනීමක් සම්මුතියේ පැවතුනද, ඒ සියළු දෙනාම එකම ආකාරයක සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදුණ අය බවත්, එම සතර මහා ධාතූන් බාහිර පරිසරයේ හැම තැනම පැතිරී ඇති බවත්, අවබෝධ කරගන්නා ශ්‍රාවකයා මම, ඔහු, ඇය කියා වෙන්වෙන්වේ කුමකින්ද යන්න විමසා බලයි.

එලෙස විමසීමේදී එම වෙනස ඇත්තේ උස, මහත, වර්ණය, ඇඳුම්, ආයින්තම්, ලිංග, අතීත කර්ම හා

ඔවුනොවනුන්ගේ චිත්ත ස්වභාවය අනුව පමණක්ය යන අවබෝධය ලබයි. එනම් ප්‍රධාන වශයෙන්ම සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සෑදුන කය ගැනම සලකා ඒ තුළ සුවිශේෂ වූ ආත්මයක් ඇතැයි සලකා මමය, ඔහුය, ඇයයි සැලකීම මිත්‍යාවක් බව අවබෝධ කර ගනී. එකිනෙකා තුළ ආත්මයක් ඇතැයි තිබූ මිත්‍යාව බිඳ හැලෙයි. එම මිත්‍යාවේ සිට මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යැයි සත්‍යාවබෝධය ලැබීම ආරම්භ වෙයි. සතර සතිපට්ඨානයේ ඉදිරි භාවනාවන් වැඩිමෙන් එම අවබෝධය පූර්ණත්වයට පත්වෙයි.

සමුදය ධර්මානුප්ප්ඝ්චා කායස්ථිං චිහර්නි  
වයධර්මානුප්ප්ඝ්චා කායස්ථිං චිහර්නි  
සමුදය වය ධර්මානුප්ප්ඝ්චා කායස්ථිං චිහර්නි

හේතුඵල දහමට අනුව මේ කය සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගන්නා ආකාරය නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි. සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සෑදුන මේ කය අභාවයට යන ආකාරයද දකිමින් වාසය කරයි. සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සෑදුන මේ කයේ ඇතිවීම - නැතිවීම පිළිබඳව අවබෝධයෙන් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

මෙලෙස සමුදය වය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමේදී හේතුඵල ධර්මයට අනුව මේ කය ඇති වූ හැටි විමසිය යුතුය. පටිච්ඡ සමුප්පාද ධර්මය වෙනම ඉගෙනීම අප අතර පවතින වැරදි ඉගෙනීමේ ක්‍රමයකි. මෙහිදී අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයන් ඇතිවන ආකාරයත්, සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය ඇතිවන ආකාරයත් විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප ඇති වන ආකාරයත් අවබෝධ කරගෙන කයේ සමුදය අවබෝධ කරගන්න. එම කය

මරණයට පත්වීම වය ධර්මයයි. එසේ උත්පාද වය ධර්මය අනුව පවත්නා කයෙහි ක්ෂණයක් පාසාම සිදුවන වෙනසක්ද ඇත.

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදුණු ක්ෂණයක් පාසාම වෙනස්වන කය අනිත්‍ය වූවක් බවත් එය රැකගැනීමට, එයට ඇලීම දුකක් බවත් භාවනා යෝගියාට අවබෝධ වෙයි. එම අනිත්‍යය වූ, දුක් වූ කය තුළ ස්ථිරව පවත්නා ආත්මයක් නැති බවත් එහි ඇත්තේ ධාතු ස්වභාවයක් බවත් අවබෝධ කරගැනීමට භාවනා යෝගියා සමත් විය යුතුය.

අත්ථි කායෝ' ති චා පනස්ස සති පච්චුපච්ඨිතා භෝති,  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පතිස්සති මත්තාය,  
අතිස්සිතෝ ච විහරති. ත ච කිඤ්ඤදි ලෝකේ උපාදියති  
ඵචච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති

කර්ම විපාක විදීම සඳහා හේතුවල දහමට අනුව සකස්වූ මේ කයෙහි ඇත්තේ පිළිකුල් වූ ධාතු ස්වභාවයක් බවත්, එයද අනිත්‍යය, දුක්බ, අනාත්ම යන ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් බවත් අවබෝධ කරගන්නා ශ්‍රාවකයාගේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව බිඳී යයි. එලෙස සිත බලවත්ව පිහිටයි.

මෙසේ කායානුපස්සනාවේ පිහිටි සිත තවදුරටත් අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිසත්, සිතිය බලවත් වීම පිණිසත් පවතී.

එබඳු කෙනා මේ කය මමය, මාගේය, මගේ ආත්මය වශයෙන් කිසිත් ග්‍රහණයට නොගෙන වාසය කරයි. කය නැමැති ලෝකයේ කිසිවක් කිසිදු ආකාරයකට ග්‍රහණයට නොගනී. මෙලෙසින් හික්ෂුව සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරයි.

රූපය කෙරෙහි, වේදනාව කෙරෙහි, සංඥාව කෙරෙහි, චේතනාව කෙරෙහි යම් කැමැත්තක් ඇද්ද? යම් ඇල්මක් ඇද්ද? යම් ආශ්වාසයක් ඇද්ද? ඒ නිසාම එහි ඇලී ගියේය, වෙලී ගියේය යන අදහසින් "සත්වයා" යයි කියති.

සං : නි : - සත්ත සුත්‍රය

ධාතු මනිසිකාර භාවනා ඇතුළු සතර සතිපට්ඨාන සුත්‍රයේ භාවනා වැඩීමෙන් රූපය කෙරෙහි යම් කැමැත්තක්, යම් ඇල්මක්, යම් ආශ්වාදයක් තිබුණා නම් එය ගිලිහී යයි. එමගින් සත්ව සංඥාව බැහැර වෙයි. එබැවින් භාවනා යෝගියා මේ කය සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදී ඇතැයි ද එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි, සත්ව පුද්ගලාදී වශයෙන් ගත හැකි දෙයක් නැතැයි යන යථාවබෝධය ලබයි. කය නැමැති ලෝකයට නොඇලී කිසිදු ආකාරයකින් කිසිවක් ග්‍රහණයට නොගෙන කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා දැකීමත් වාසය කරයි.



# නවසිවරීක භාවනා

අමු සොහොනේ බිමක දමන ලද්දාවූ මලසිරුරු විනාශ වී යන ආකාරය නුවණින් විමසා බලා තමාගේ යැයි සලකන කයද යම් දවසකට එලෙසම විනාශ වී යන්නේ යයිද, අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කයත් එසේම වන්නේ යයිද විමසා බලා කයේ යථා ස්වභාවය පිළිබඳව සතිය පිහිටුවා ගැනීම මෙම භාවනාවන්ගේ අරමුණයි.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විස්තර වෙන සමහර පොත්වල මෙම භාවනාවද අශුභ භාවනාවේම කොටසක් වශයෙන් පෙන්වා දී ඇත. නමුත් එය සම්පූර්ණයෙන් නිවැරදි නොවේ.

පිළිකුල් භාවනාවේදී අශුභය දකින්නේ ජීවත්වන සිරුරකය. එසේ කයේ අශුභය නුවණින් විමසා කයේ යථා ස්වභාවය හඳුනාගෙන සතිය පිහිටුවා ගැනීම මීට පෙර කළෙහිය. එහිදී අශුභ සංඥාව වැඩුවා මිස අනිත්‍යය සංඥාව, මරණ සංඥාව හෝ අනාත්ම සංඥාව නොවැඩුවෙහිය.

නමුත් නවසිවරීක ඒක භාවනාවන්ගෙන් කෙරෙනුයේ ජීවිතේන්ද්‍රිය සිඳුන පසුව කයෙහි දිරායාම නුවණින් විමසා අනිත්‍යය ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමයි. එහිදී මරණ සතිය හා අශුභයද නිරායාසයෙන්ම යෝගියා තුළ වැඩෙයි.

අශුභ සංඥාව වඩන්නේ කයට ඇති ඇල්ම හා කාම රාගය ප්‍රහීණ කිරීමටය. නමුත් අශුභ සංඥාව පමණක් වැඩීමෙන් තමාගේත් අනුන්ගේත් රූපයට ඇති ඇල්ම සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහීණ නොවෙයි. අශුභ ගොඩක් උනත් කමක් නැත. ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහරණ හා වත්සුණු වලින් සැරසූ කල

මට සුභ සංඥාවක් ගත හැකියයි අනුවණයා සිතයි. එමෙන්ම කාම සිතුවිලි නිසා තම කයෙන් අනුන්ගේ කයෙන් අගුහය දූන සිටියද එය අමතක වෙයි. කාම දාහයෙන් සිහිය විපරීත වෙයි. කාමයෙන් පෙළෙන සිත රූපවලට ඇලෙයි. ඒ හා සම්බන්ධව දිගින් දිගටම ඇතිකරගන්නා සංඥා, වේදනා, චේතනා නිසා විවිධ අකුසල කර්මයන් සිදුකරගනී. ඔහුට දුක අවබෝධ නොවෙයි. දුකට හේතුව අවබෝධ නොවෙයි. නිවන ඔහුට සෘණ ආකල්පයක් පමණි. එබැවින් ඔහුට දුකින් මිදීමේ නිර්වාණ ගාමිණී ප්‍රතිපදාවෙන්ද ඵලක් නැත.

කලක් භාවනා කළ එසේම භාවනා උගැන්වූ සමහර දෙනා ඉහත කී තත්වයට පත් වූ බව නොරහසකි. එසේ වීමට ප්‍රධාන හේතුව නම් අගුහ භාවනාව මරණ සතිය, අනිත්‍යය සංඥාව, අනාත්ම සංඥාව හා නවසීවරීක භාවනාවන් බහුලව නොවැඩීමයි. අද බොහෝ දෙනා කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමට හා උගැන්වීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. එයට හේතුව එය පහසුවීමය. නමුත් එහි ප්‍රතිඵල නොමැත.

නිරන්තරයෙන්ම විපරීත බවට පත්වන්නාවූ සතර මහා ධාතුන්ගෙන් යුත්, දුගඳ හමන අභිශයිත්ම පිළිකුල් වූ කොටස් තිස් දෙකකින් යුත් කය ව්‍යාධියට, ජරාවට පත්ව මරණයට පත්වූ පසුවද පිළිකුල උපදවමින්, වන සතුන්ගේ ආහාරයට ගොදුරු වෙමින් දිරායන ආකාරය දකින භාවනා යෝගියා තුල අගුහ සංඥාව, මරණ සංඥාව පමණක් නොව ඉතාමත් තියුණු ලෙස අනිත්‍යය හා අනාත්ම සංඥාවද වැඩෙයි. මම, මගේය, මගේ ආත්මය වශයෙන් සුභ සංඥාවෙන් යුතුව ඇලී වෙලී, ආශ්වාදයෙන් යුතුව රැකගත් කය පිළිබඳව, අත්‍යයන්ගේ කය පිළිබඳවද, විරාගී සංඥා ඇතිවෙයි. තමාගේ හා අනුන්ගේ රූපයන් කෙරෙහි කළකිරීම ඇතිවෙයි. එවැනි චිත්තයක් බලවත් වූ කෙනාට සංඥා, වේදනා, චේතනා හා විඤ්ඤාණය පිළිබඳවද අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් තුවණින් විමසා බලා යථා තත්ත්වය අවබෝධ කරගැනීම පහසුවෙයි.



ඉමහත් ශුද්ධාවෙන් යුතුව ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා සතරකමටහන් වඩමින් අබණ්ඩ අවිච්චු ..... ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටීමෙන් සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසෙයි.

එම ආර්ය ශ්‍රාවකයා ආනාපානසති භාවනාව වඩමින්, සමාධිය හා ප්‍රඤ්ඤාව දියුණු කරගනිමින් කායානුපස්සනාවේ අතිකුත් භාවනා බහුලව වඩා (ඉරියාපථ භාවනාව, සති සම්ප්‍රජන්‍යය, පිළිකුල් හා ධාතු මනසිකාරය) අවසානයේදී නවසිවථික භාවනාවන් වැඩීමෙන් මරණ සංඥාව, අශූභ සංඥාව, අනිත්‍යය සංඥාව හා අනාත්ම සංඥාව දියුණු තියුණු කරගනී. ඔහුගේ කාම දාහය සංසිදෙයි. කය පිළිබඳව තිබූ සුභ සංඥාව පහවී යයි. ලෝකයට ඇලීම අඩුවෙයි.

එවැනි ශ්‍රාවකයාට පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳව විදර්ශනා කිරීමෙන්, නාම - රූපයන් වෙන්කොට හඳුනාගෙන දෘෂ්ඨි විශුද්ධියට පත්වී උදව්‍යය ඥාණය ලැබිය හැක. එවැනි ශ්‍රාවකයාට මේ නාමය - රූපය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ. යැයි විදසුන් නුවණින් දැකිය හැක. ඒ තුලින් ශ්‍රාවකයාට සත්වයා සසරට බැඳ තබන මුල්ම සංයෝජන ධර්මය ප්‍රහීණ කිරීම පහසුය.

සීලබ්බත පරාමාශ හා විචිකිච්ඡාව සද්ධර්ම ශ්‍රවණය හා යෝනිසෝමනසිකාරය තුලින් ප්‍රහීණ කොට නිසැකවම සෝවාන් ඵලයට පත්විය හැක. සෝවාන් ඵලයට පත්වීමට සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය හැර වෙනත් ක්‍රමයක් නැත.

නමුත් අද කරන්නේ කුමක්ද? නිසි ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටා කායානුපස්සනාවේ භාවනා වඩා සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කර නොගෙන කෙළින්ම විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමයි. එය සම්පූර්ණයෙන්ම අසාර්ථක වැරදි පිළිවෙතකි. ලංකාවේ බුද්ධ සාසනය තුළ ප්‍රතිවේද සාසනය නැති වී යන තත්වයට පත්වූයේ එම වැරදි භාවනා ක්‍රමය නිසාය.

## පළමුවන සිව්වික භාවනාව

පුතව පථං නික්ඛවේ, නික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය  
ස්ථං සීවථිකාය පඤ්ඤිතං, ඒකාගමනං ච, ද්විගමනං  
ච තීග මනං ච උද්ධුමානකං, විනිලකං, විපුඛික කප්පානං  
සෝ ඉමචේව කායං උප්‍යංගථති. ප්‍යච්චි ඛෝ කායෝ  
ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවි, ඒතං පුතභිතෝ' ති

මහණෙනි යළි වෙනත් භාවනාවක් කියමි. හික්ෂුව සොහොනක හැර දමා ගිය, එක් දිනක් ගියා වූ ද, දෙදිනක් ගියා වූද, තෙදිනක් ගියා වූද, සුදු, රත් ආදී වර්ණ මිශ්‍ර වූ පිළිකුල් වූ නිල වර්ණයෙන් යුත්, නවදොරකින් පිළිකුල්, දුගඳ ඇති, සැරව වැගිරෙන්නාවූ හඳුනාගැනීමට නොහැකි තරමින් ඉදිමි ගියා වූ මළසිරුරක් දකින්නේ වේද?

හෙතෙම මාගේ කයත් යම් කලෙක මෙසේ ඉදිමි නවදොරකින් දුගඳ හමන, පිළිකුල්වූ පැල්ලම් ඇති නිලවර්ණ ස්වභාවයකට පත්වන්නේ යැයි අමුසොහොනේ දමන ලද මළ සිරුර හා සසඳා බලයි.

මගේ සිරුරත් ඒ මළ සිරුර පත්ව ඇති තත්වයට පත්වීමට ඇති අවස්ථාව ඉක්මවා යන්නේ නැතැයි ද, ඒකාන්තයෙන්ම මේ ඉරණමට පත්වන්නේ යැයිද නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

ඉති පුජ්ඣන්තං චා කායේ කායානුපස්සී විගථති  
ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විගථති, පුජ්ඣන්තං  
ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විගථති

මේ ආකාරයෙන් තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහි කය පිළිබඳව යථා ස්වභාවය බලමින් වෙසෙයි. එමෙන්ම අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහිද යථා ස්වභාවයද බලමින් වෙසෙයි.

මෙලෙස තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයද, අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කයද මරණයට පත් වූ පසුව අමුසොහොනක හැරදමා ගියහොත් දූන් සොහොනේ ඇති මළසිරුර සේම ඉදිමී, නිල්වන්ව, සැරව ගලමින් දිරායන්නේ යැයි නුවණින් විමසමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරන්නේය.

සමුදය ධර්මානුපස්සී චා කායස්මිං චිහරති.  
වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්මිං චිහරති,  
සමුදය වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්මිං චිහරති

පෙර භවයක උපාදාන වූ කර්ම ශක්තිය නිසා මේ භවයේදී සකස් වූ විඤ්ඤාණය හේතුවෙන් මේ කය සතර මහා භූතයින් මුල්කොට නාම - රූපයක් වශයෙන් ඇති වූ ආකාරයත්, කර්මාණුකූලව ආයුෂ අවසන් වීමෙන් පසුව මරණයට පත්ව ඉදිමී නිල් වී සැරව ගලන ස්වභාවයකට පත්වෙමින් කයේ නැතිවන ආකාරයත් නුවණින් විමසා බලමින් වාසය කරයි. කයේ ඉපදීමේ ස්වභාවයද, නැතිවීමේ ස්වභාවයද නැවත නැවත බලමින් වාසය කරයි.

අඤ්ඤා කායෝ' ති චා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා භෝති,  
යාචද්දෙව ඤ්ඤාණමත්තාය, පනස්සතිමත්තාය,  
අනිස්සිතෝ ච චිහරති. ආ ච කිඤ්ඤි ලෝකේ උපාදියති  
ඒවච්චි ඛෝ නිකම්බවේ නිකම්බු කායේ කායානුපස්සී චිහරති

හේතුවල දහමට අනුව සකස් වූ මේ කය අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයකින් යුක්ත නිසා මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යැයි සත්ව, පුද්ගල ස්වභාවයකින් සැලකිය නොහැකිය යන සත්‍ය බලවත් වෙයි.

එසේ පිහිටි සිත අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස, බලවත්ව සිතිය පිහිටුවීම පිණිස පවතී. මේ කය මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යනුවෙන් තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි වශයෙන් ගැනීමෙන් තොරව වාසය කරයි. ලෝකයේ කිසිවක් කිසිම පිළිවෙළකින් ග්‍රහණයට නොගනී. මෙලෙස හික්‍ෂුච කය පිළිබඳව යථා ස්වභාවය විදර්ශනා නුවණින් අවබෝධ කර ගනිමින් වාසය කරයි.

ප්‍රථම සිවරීක භාවනාව නිමි.

**දෙවන සිවරීක භාවනාව**

පුත ව ජථං නිකාමච්චි, නික්ඛු සෙය්‍යථාපි ජ්‍ය්‍යෙය්‍ය  
සර්ථං සීවධීකාය ජඤ්චීතං, කාකේහි වා ඛජ්ජමානං,  
කුලලේහි වා ඛජ්ජමානං, ගිජ්ජෙධහි වා ඛජ්ජමානං,  
සුතඛේහි වා ඛජ්ජමානං, සිඟාලේහි වා ඛජ්ජමානං,  
විවිධේහි වා පාණක ජාතේහි ඛජ්ජමානං, ඡෝ ඉමචේව  
කායං උප්‍යංගථනි. ජ්‍යච්චි ඛෝ කායෝ ච්චං ධම්මෝ,  
ච්චං භාවී, ච්චං ජනනීතෝ'ති

මහණෙනි ! නැවත අනෙක් භාවනාවක් කියමි. හික්‍ෂුච අමුසොහොතක අතහැර දමාගිය, කපුටන් කමින් සිටින්නාවූ ද, උකුස්සන් විසින් කමින් සිටින්නාවූ ද, බල්ලන් විසින් කමින් සිටින්නාවූද, සිවලුන් විසින් කමින් සිටින්නා වූද, මෘත ශරීරයක් දකියි. හික්‍ෂුච එම මළ සිරුර තම සිරුර හා සසඳා බලයි. මගේ කයත් මරණයෙන් පසුව මෙලෙස අමුසොහොතක දමා

ගියහොත් විවිධ සතුන් විසින් කනු ලබන ස්වභාවයකට පත්වෙයි. මේ ස්වභාවයට පත්වන්නේමය. මාගේ කයත් මේ මළකුණට අයිතිව ඇති ඉරණමි ස්වභාවය කිසි කලෙකත් ඉක්මවා නොයන්නේ යැයි නුවණින් විමසා බලයි.

ඉති අර්කිතං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
අර්කිත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෙලෙස තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

එසේම අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහි යථා ස්වභාවයද නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

මෙසේ තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහිද, අනුන්ගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහිද යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

සමුද්දං ධර්මානුපස්සී වා කායස්ථිං විහරති  
වය ධර්මානුපස්සී වා කායස්ථිං විහරති  
සමුද්දං වයධර්මානුපස්සී වා කායස්ථිං විහරති

පෙර භවයේදී උපාදාන වූ කර්මයන් විපාකදීම පිණිස මේ භවයේදී විඤ්ඤාණය සකස් වූ බවත්, එම විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මට සතර මහා භූතයින්ගෙන් යුත් නාම-රූපය ඇති වීමෙන් උපත ඇතිවූ ආකාරයත්, කර්මානුකූලව ආයුෂ අවසන් වූ පසුව විඤ්ඤාණයත්, කර්මජ තේජෝ ධාතුවත් නිරුද්ධ වී

මරණයට පත් වූ බවත්, එම මලසිරුර අමුසොහොනක හැර දමා ගිය විට විවිධ වන සතුන්ට ආහාර වෙමින් කුණු වී සැරව ගලමින්, දුගඳ හමමින් විනාශයට යන ආකාරයත් අවබෝධ කරගනිමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අඬු කායෝ හි වා පනාස්ස සහි පච්චුපට්ඨිතා භෝති,  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පනිස්සති මත්තාය,  
අනිස්සිතෝ ච විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,  
ඵවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති

හේතුඵල දහමට අනුව කර්ම විපාකදීම සඳහා ආහාර ප්‍රත්‍යයයෙන් සකස් වූන මේ කයෙහි ඇත්තේ සතර මහා භූතයින් බවත්, එය අතිත්‍යය, දුක්ඛ හා අනාත්ම වූ සංඛත ධර්මයකට අයත් හෙයින්, මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යැයි කිවහැකි සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයක් නැතැයි යන සත්‍ය බලවත්ව පිහිටයි.

එසේ පිහිටන සත්‍ය අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස, සත්‍ය බලවත්ව පිහිටීම පිණිස හේතුවෙයි. මේ කය මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි සත්ව පුද්ගල සංඥාවකින් යුතුව තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි වශයෙන් නොගෙන වාසය කරයි. ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කිසිම ආකාරයකින් ග්‍රහණයට නොගෙන හික්ෂුව කයෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් (විදර්ශනාවෙන්) කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

දෙවැනි අමුසොහොනේ භාවනාව නිමි.

## තුන්වන සිව්වික භාවනාව

පුන ච පථං නික්ඛවේ නික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය  
සර්ථං සීවථිකාය පඤ්චිතං, පට්ඨිකාසංඛලිකං, සමංස  
ලෝහිතං, නාහාරු සච්චන්ධං. යෝ ඉමචේව කායං  
උපසංගථති. පයච්චි ඛෝ කායෝ ච්චං ධච්චෝ, ච්චං  
නාචී, ච්චං පතතීතෝ' ති

තැනින් තැන ඇට පැදුනාවූද, මසින් හා ලෙසින් යුතුව  
නහරවලින් සම්බන්ධ වූ අමුසොහොනක හැරදමාගිය  
මළසිරුරක් හික්ෂුව යම් ආකාරයකින් දකින්නේ වේ ද?

එම හික්ෂුව තමාගේයයි සලකුණු ලබන මේ ගරීරයන්,  
අමු සොහොනේ දිරා කුණු වී යන මළ සිරුරක් පිළිබඳව  
කරුණු ගලපා බලපායි. මේ සිරුරක් මළකුණට අයිති ස්වභාවය  
ඉක්මවා නැතැයිද, මේ සිරුරක් මරණයට පසුව අමු  
සොහොනක හැරදමා ගියහොත් ඒ මළ සිරුර පත්ව ඇති  
ස්වභාවයටම පත්වන්නේ යයි කය පිළිබඳව නුවණින් විමසා  
බලයි.

ඉති පුජ්ඤන්තංවා කායේ කායානුපස්සී විහථති  
ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහථති  
පුජ්ඤන්ත ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහථති

මේ ආකාරයෙන් ලේ වැකුණ , තැනින් තැන ඇට  
පැදුන, නහරවලින් ඇට සම්බන්ධ වූන මළසිරුරේ ස්වභාවය  
තම කයටද උරුම වූ ස්වභාවයකැයි කයේ යථා ස්වභාවය  
නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගනිමින් කායානුපස්සිව වාසය  
කරයි. අනුන්ගේයැයි සලකනු ලබන කයෙහි යථා ස්වභාවයද  
ඒ ආකාරයෙන්ම වන්නේ යැයි අනුන්ගේ කය පිළිබඳව යථා

ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි. මෙලෙස තමන්ගේයයි සලකනු ලබන කයෙහිද අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයෙහිද යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් ( විදර්ශණා නුවණින්) කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

සමුදය ධර්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති  
වයධර්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති. සමුදය වය  
ධර්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති

පෙර හවයේදී උපාදානවු කර්ම ශක්තිය හේතුවෙන් ඇති වූ විඤ්ඤාණයෙහි පැවැත්මට ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් සතර මහා ධාතූන්ගෙන් මේ කය හටගත් ආකාරයත්, කර්මාණුකූලව ආයුෂ අවසන්වීමේ හේතුවෙන් කය බිඳී මරණයට පත්වීමෙන් පසුව වැනසී යන ආකාරයත් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

මේ ශරීරයේ ඇතිවීමත්, වැනසියාමත් දකිමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අඤ්ඤාණොති චා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතාහොති  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පනිස්සතිමත්තාය,  
අනිස්සතොව විහරති. න ච කිඤ්ඤි ලොකේ උපාදියති  
ඵවච්චි ඛො නික්ඛතේ නික්ඛ කායේ කායානුපස්සි විහරති

හේතුවල දහමට අනුව, කර්ම විපාක ගෙවීම සඳහා සකස්වූන මෙම ශරීරය සතර මහාධාතූන්ගෙන් සෑදූන අතිත්‍ය වූ ද, දුක් වූ ද, අනාත්ම වූ ද ස්වභාවයකින් යුක්ත යැයිද, එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මය කියා සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයක් නැතැයිද මළ සිරුර අරමුණු කරගෙන " සතිය " බලවත්ව



පිහිටයි. එසේ බලවත්ව පිහිටි සතිය අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස පවතී. මමය, වීම පිණිස පවතී. දැඩිලෙස සතිය දියුණුවීම පිණිස පවතී. මමය, මගේ ආත්මයැයි සැලකීමෙන් ඇතිවන තෘෂ්ණාදෘෂ්ටිත්ගෙන් මිදී කය නැමැති ලෝකයේ කිසිවකුට කිසිම ලෙසකින් ග්‍රහණයට නොගනී. (රූපයට මෙන්ම වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයන්ටද නොඇලී) මෙලෙස භික්ෂුව සොහොනේ වැනසී යමින් තිබෙන මළ සිරුර හා තමාගේ යයි සලකනු ලබන සිරුර අරමුණු කොට කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් දකිමින් වාසය කරයි.

තුන්වන අමුසොහොනේ භාවනාව නිමි.

**නහරවන සිව්වික භාවනාව**

පුන ච පථං නිකඛචේ නිකඛු සෙය්පථාපි පස්සෙය්ප  
ස්ථං සිව්විකාය ඡන්ධිතං සංඛලිකං, නිච්චංසං,  
ලෝහිතමක්ඛිතං, නහාරභ සච්ඛන්ධං. සෝ ඉමචේච  
කායං උප්පංගභති. ප්‍යච්චි ඛෝ කායෝ ච්චං ධච්චෝ  
ච්චං භාවී, ච්චං පුතතීතෝ'ති.

මහණෙනි වෙනත් භාවනාවක් කියමි. මස් නැතිව, ලෙයින් තෙත්ව, නහරවලින් සම්බන්ධවූ ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්වූ මළ සිරුරක් භික්ෂුව දකියි. ඒ භික්ෂුව තමාගේ කයත් මේ මළකුණ පත්ව ඇති ස්වභාවයට පත්වන්නේයයිද, තම කයද මේ මළකුණ පත්ව ඇති ඉරණම ඉක්මවා නොයන්නේයයිද මළ සිරුර හා සසඳා නුවණින් විමසා බලයි.

ඉති පුජ්ඣන්තං වා කායේ කායාත්‍යපස්සි විහරති.  
ඛහිද්ධා වා කායේ කායාත්‍යපස්සි විහරති. පුජ්ඣන්තං  
ඛහිද්ධා වා කායේ කායාත්‍යපස්සි විහරති.

මෙසේ මස් ගිලිහී නහරවලින් සම්බන්ධ වූ ලෙසින් වැකී ගියා වූ ඇටසැකිල්ල දැක තම කයේ ස්වභාවයද මෙබඳුමයයි යථාවබෝධයෙන් යුතුව කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

එසේම අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයක ස්වභාවයද මේ මළකුණ පත්ව ඇති ස්වභාවය නොඉක්ම වන්නේයයි නුවණින් විමසමින් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙමින් වාසය කරයි.

සමුදය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති. වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති. සමුදය වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති.

මේ කය හේතුවල දහමට අනුව කර්ම විපාකදීම සඳහා හටගත් ආකාරය නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

එමෙන්ම මේ කය මරණයට පත්ව සොහොනෙන් දැමූ මළසිරුර මෙන් වැනසී යන ආකාරයද නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

මෙලෙසින් කලෙක මේ කයේ ඇතිවීමත්, කලෙක මේ කයේ නැතිවීමත් විදසුන් නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

අඤ්ඤා කායෝ හි චා පනස්ස සනි පච්චුපච්ඨිතා භෝති  
යාවද්දව ඤාණමත්තාය, පනිස්සනි මත්තාය,  
අනිස්සිතෝච විහරති. භ ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති

හේතුවල දහමට අනුව කර්ම විපාක දීම සඳහා කර්ම ශක්තිය මුල්කොටගෙන ඇති වූ විඤ්ඤාණයේ හේතුවෙන් සතර මහා භූතයන්ගෙන් යුතුව ආහාර ප්‍රත්‍යයයෙන් මේ කය සකස් වී ඇති බවත්, මෙය අතිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ස්වභාවයට අයිති බවත්, එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි සත්ව පුද්ගලාදී වශයෙන් සංඥාවක් ගැනීමට කිසිවක් නොමැති බවත්, අවබෝධ වීමේ සිතිය බලවත් වෙයි.

එලෙස කායානුපස්සනාවේ පිහිටි සිත අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස, සිතිය බලවත්වීම පිණිස පවතියි. සොහොනේ වැනසී යන මළසිරුර දෙස බලා තම කයද මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි ගැනීමට කිසිවක් නොමැතිබව දැන වාසය කරයි. ලෝකයේ කිසිම දෙයක් තෘෂ්ණාදෘෂ්ඨි වශයෙන් ග්‍රහණයට නොගෙන කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් දකිමින් වාසය කරයි.

හතරවන සිව්වික භාවනාව නිමි.

**පස්වන සිව්වික භාවනාව**

පුත ච පථං නික්ඛතී නික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය  
ස්ථං සිව්විකාය ජන්ධිතං, අච්ඨාසංඛලිකං, අපගත  
චංසලෝනිතං, නභාභූ සච්චන්ධං සෝ ඉමචේච කායං  
උප්‍යසංහරති. අයච්චි ඛෝ කායෝ ච්චං ධච්චෝ,  
ච්චංභාවී, ච්චං අතභීතෝ ති.

මස් ලේ වලින් තොරවූ නහරවලින් බැඳුන ඇටසැකිල්ලක් බවට පත් වූ අමුසොහොනක හැර දමාගිය මළ සිරුරක් හික්ෂුව දකින්නේ වේද?

මාගේ යයි සලකනු ලබන ශරීරයද මරණයට පත් වූ පසුව අමු සොහොනක හැර දමා ගියහොත් මෙලෙසම නහරවලින් බැඳුන ඇට සැකිල්ලක ස්වභාවයට පත්වන්නේය. එම ස්වභාවය ඉක්මවා නැත්තේ යැයි මළ සිරුර හා තම ශරීරය සසඳා නුවණින් විමසා බලයි.

ඉති පැර්කධන්තං චා කායේ කායානුපැස්සි විහරති.  
බහිද්ධා චා කායේ කායානුපැස්සි විහරති. පැර්කධන්ත  
බහිද්ධා චා කායේ කායානුපැස්සි විහරති.

මෙසේ අමුසොහොනේ දමනලද මස් ලේ නැතිව ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වූන සිරුර දෙස බලා තමාගේ සිරුරත් මරණයට පත්වීමෙන් පසුව අමුසොහොනක හැර දමා ගියහොත් මෙබඳු ඉරණමකට පත්වන්නේයයි නුවණින් විමසා අවබෝධයෙන් යුතුව වාසය කරයි.

එසේම අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයත් මරණයට පත්වීමෙන් පසුව අමුසොහොනක හැරදමා ගියහොත් මෙබඳු ඉරණමකට පත්වන්නේයයි නුවණින් විමසා අවබෝධයෙන් දකිමින් වාසය කරයි.

මෙලෙස තමාගේයයි සලකනු ලබන කයත් අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයත් අමුසොහොනේ හැර දමාගිය ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වූ මළ සිරුරට අයිති වූ ඉරණමට යම් දිනක පත්වන්නේයයි කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරයි.

සමුද්දය ධර්මානුපැස්සි චා කායස්ථිං විහරති. වය  
ධර්මානුපැස්සි චා කායස්ථිං විහරති. සමුද්දය වය  
ධර්මානුපැස්සි චා කායස්ථිං විහරති

මේ කය හේතුවල දහමට අනුව කර්ම විපාකදීම සඳහා සකස් වූ විඤ්ඤාණය හේතුවෙන් හතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් ආකාරයත්, කර්මානුකූලව ආයුෂ ගෙවියාමෙන් පසුව, කර්මානුකූලව ආයුෂ ගෙවියාමෙන් පසුව කර්මජ තේජෝ ධාතුව ඉවත්ව වැනසී යන ආකාරයත් අවබෝධයෙන් දකිමින් වාසය කරයි.

කලෙක කයේ ඇතිවීමත්, කලෙක කයේ නැතිවීමත් දකිමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අත්ථී කායෝ ති චා පනස්ස සති පච්චුපථිඨිතා භෝති  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පනිස්සති මත්තාය,  
අනිස්සතෝ ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති

හේතුවල දහමට අනුව කර්ම විපාකදීම සඳහා සකස්වූන මේ කය සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සකස්වූන අතිත්තය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයට අයිතිය. නැසී වැනසී යන ස්වභාවයට අයිතිය.

මේ කයත් මරණයට පත්වීමෙන් පසුව සොහොන් බිමක හැරදමා ගියහොත් ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්ව විනාශ වන බවත්, එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි කියා කිසිවක් නැති බවත් යන සිහිය බලවත්වෙයි. එසේ බලවත් වන සතිය අවබෝධ ඥාණය දියුණුවීම පිණිස, දැඩිලෙස සතිය දියුණුවීම පිණිස පවතී. මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි සත්ව පුද්ගල වශයෙන් සැලකීමෙන් ඇතිවන තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් තොරව වාසය කරයි. ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කිසිදු ආකාරයකින් ග්‍රහණයට නොගෙන කය අනුව බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

පස්වන සිව්වික භාවනාව නිමි

## හයවන සිව්වික භාවනාව

යුග ව පරං නිකම්චේ නිකම්භු සෙය්පථාපි පඤ්ඤෙය්  
 සර්ථං සිව්විකාය ජනිධිතං, අවිධිකානි  
 අපගතසම්බන්ධානි දිසාච්චිදිසායු චිකම්භිතානි  
 අඤ්ඤෙත හතථවිධිකං, අඤ්ඤෙත පාදවිධිකං  
 අඤ්ඤෙත ජංඝවිධිකං, අඤ්ඤෙත උභවිධිතං  
 අඤ්ඤෙත විවිධිවිධිකං, අඤ්ඤෙත කථවිධිකං  
 අඤ්ඤෙත ගිව්ච්චිකං, අඤ්ඤෙත දුන්නවිධිකං  
 අඤ්ඤෙත සියකථාහං, යෝ ඉමචේච කායං  
 උප්පංගර්ථි. අයම් ඛෝ කායෝ ච්චං ධම්මෝ,  
 ච්චං භාවි, ච්චං අනභිතෝ හි.

නැවත අනෙක් භාවනාවක් කියමි. මහණෙනි, අමුසොහොනක හැර දමා ගිය, ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්ව, දිසා අනුදිශාවලට විසිරී ගිය මළ සිරුරක් හික්ෂුව දකියි. එහි අත් ඇට වෙන දිශාවකය. පා ඇට වෙන දිශාවකය, කෙණ්ඩා ඇට වෙන දිශාවකය. කලවා ඇට වෙන දිශාවකය. තුනටි ඇට වෙන දිශාවකය. කොඳු ඇටය වෙන දිශාවකය. හිස්කබල වෙන දිශාවකය.

හික්ෂුව එම මළ සිරුර තම සිරුර හා සසඳා බලයි. මාගේ යයි සලකණු ලබන කයද මරණයට පත්වීමෙන් පසුව අමුසොහොනක හැරදමා ගියහොත් මේ මළ සිරුරේ ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මාගේ සිරුරෙහි එසේ වීමේ ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය පැවැත්මක් නැත. මේ කයත් ඒකාන්තයෙන්ම මේ මළ සිරුරේ ස්වභාවයට පත්වන්නේයයි තුවණින් විමසා බලයි.

ඉති අර්ක්ඛණං චා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
අර්ක්ඛණ ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෙලෙසින් අමු සොහොනෙන් හැර දමාගිය මළ සිරුර පත්ව ඇති ආකාරයටම තම කයද පත්වන්නේයයි තම කය පිළිබඳව නුවණින් විමසා බලයි.

එලෙසම අමුසොහොනෙන් හැරගිය මළසිරුර පත්වී ඇති ස්වභාවයට අනුන්ගේ යයි සලකන ශරීරත් පත්වන්නේයයි නුවණින් විමසා බලයි.

මෙලෙස අමුසොහොනෙන් හැරදමා ගිය මළසිරුර පත්ව ඇති ස්වභාවයට තමාගේත් අනුන්ගේත් ශරීර පත්වන්නේයයි නුවණින් විමසා බලා කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

සමුද්දය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති  
වයධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති  
සමුද්දය වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති

පෙර හවයේදී උපාදානවු කර්ම ශක්තිය නිසා හේතුවල දහමට අනුව සැකසුන විඤ්ඤාණය හේතුවෙන් මේ කය ඇති වූ ආකාරය නුවණින් විමසමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි. එසේ ඇතිවුන කය කර්මානුකූලව ආයුෂ අවසන් වූ පසුව මරණයට පත්වූ පසුව අමුසොහොනක දමාගිය මළසිරුර පත්ව ඇති ආකාරයටම පත්වන්නේයයි නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගනිමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

මේ ශරීරය එසේ හටගන්නා ආකාරයත් නැසී වැනසී යන ආකාරයත් නුවණින් විමසින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

දැන්වී කායෝති චා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා භෝති  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පනිස්සති මත්තාය,  
දනිස්සතෝ ච විහරති. ත ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති  
ඵ්වච්චි ඛෝ නිකම්බේ නිකම්බු කායේ කායානුපස්සී විහරති

කර්ම විපාක දීම සඳහා සතර මහා භූතයන්ගෙන්  
සැකසුන මේ කය අතිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ ස්වභාවයක  
පවතින්නක් බවත් මෙම කය මරණයට පත්වූ පසුව  
අමුසොහොනක හැරදමා ගියහොත් කලකදී දස අතට ඇට  
විහිදී ගිය සොහොනේ දැමූ මළසිරුර පත්ව ඇති තත්වයටම  
පත්වෙන්නේයයි අවබෝධ කර ගනියි.

එසේ බලවත් වූ සිතිය අවබෝධ ඥාණය දියුණුවීම  
පිණිස පවතී. දැඩි ලෙස සතිය දියුණුවීම පිණිස පවතී.

මමය, මගේය, මගේ ආත්ම යැයි සැලකීමේදී සත්ව  
පුද්ගල සංඥාව නිසා ඇතිවන තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි වලින් තොරව  
ස්කන්ධ ලෝකයේ කිසිවක් කිසිම ආකාරයකින් ග්‍රහණයට  
නොගෙන කය අනුව බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

හයවන නවසීවරීක භාවනාව නිමි.

**හත්වන සීවරීක භාවනාව**

පුත ච පථං නිකම්බේ නිකම්බු සෙය්පථාපි පස්සෙය්ප  
සර්ථං සීවරීකාය පච්චිතං පට්ඨිකාති සේතාති  
සංඛවණ්ණපනිනාති. සෝ ඉමචේච කායං උපසංහරති.  
දයච්චි ඛෝ කායෝ ඵ්වං ධම්මෝ, ඵ්වං නාචි, ඵ්තං දුතතිතෝති.

නැවත අනෙක් භාවනාවක් කියමි. මහණෙනි,  
අමු සොහොනක හැරදමා ගිය හක්ගෙඩියක පාට බඳු සුදු  
පැහැ ඇති ඇට ගොඩක් බවට පත්වූන මෘත ශරීරයක් හික්මුව  
දකී.



මාගේ යයි සලකනු ලබන මේ කයද යම් දිනක අමු සොහොනේ හැරදමා ගියහොත් මේ මළසිරුර පත්වූන ස්වභාවයට පත්වන්නේයයි ද, එම ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය තත්වයක් මේ සිරුර තුළ නැතැයිද යනුවෙන් තම කයේ කායික ස්වභාවයන් නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

ඉති අජ්ඣන්තං චා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
බහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
අජ්ඣන්ත බහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෙසේ තමාගේයයි සලකනු ලබන කයේ කායික ස්වභාවයන් පිළිබඳව නුවණින් විමසමින් කයේ යථා ස්වභාවය හඳුනාගනිමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරයි. එසේම අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයෙහිද යථා ස්වභාවය විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරයි.

මෙසේ කලෙක තමාගේද කලෙක අනුන්ගේද කායික ස්වභාවයෙන් නුවණින් විමසමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

සමුද්දං ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති  
චය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති  
සමුද්දං චය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විවිහරති

පෙර සිදුවූ තෘෂ්ණා උපාදානයන්ට අනුව ඇති වූ කර්මයන් විපාකදීම සඳහා මේ භවයේදී කර්මාණුකූලව සැකසුන විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යයයෙන් සකස් වූ නාම රූපයන් ජාතියක් වශයෙන් හටගත්තේ යැයිද, එම අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ කය යම් දිනක වැනසී යන්නේද? එය

අමුසොහොනක අතහැර දමා ගියහොත් හක් ගෙඩියක් පාටැති ඇටගොඩක් බවට පත්වන්නේයයි නුවණින් අවබෝධ කරගනී.

මෙසේ කයේ සමුදය ධර්මය නොහොත් ඇති විමක් වය ධර්මය නොහොත් වැනසීමත් බලමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අත්ථි කායෝ' ති නා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිනා භෝති.  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය,  
අතිස්සිතෝ ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති.

මෙලෙස කර්ම විපාකදීම සඳහා හේතුවල දහමට අනුව සතර මහා භුතයින්ගෙන් සෑදුන අතිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ, අශුභ වූ කායික ස්වභාවයක් තිබේ යැයි ද ඒ තුළ මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි ගතහැකි සත්ව, පුද්ගල ස්වභාවයක් නොපවතින්නේ යයි ද? මේ කයත් ආයුෂ අවසන්ව මරණයට පත් වූ පසුව අමුසොහොනක දමාගිය පසු කලකදී සුදුපාට ඇට ගොඩක් බවට පත්වීම වැනි ඉරණමකට පත්වන්නේයයි නුවණින් විමසා අවබෝධ කර ගනී.

එම සිත අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස පවතී. බලවත්ව සිතිය දියුණු වීම පිණිස පවතී. එලෙස අවබෝධය ලැබූ හික්ෂුව කය පිළිබඳව තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිත්ට පත් නොවී ස්කන්ධ ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කිසිම ආකාරයකින් ග්‍රහණයට නොගෙන විදසුන් නුවණින් කය අනුව බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

හත්වැනි සිව්වික භාවනාව නිමි.

## අටවන සිව්වික ගාවනාව

පුත ච පථං නික්ඛවේ නික්ඛු සෙය්පථාපි පස්සෙය්ප  
ස්ථං සිව්විකාය ජන්ධිතං පට්ඨිකානි පුකද්ද්විකානි  
තෝථෝවස්සිකානි. සෝ ඉමචේච කායංඋප්පසංභරති  
ප්‍රඤ්චි ඛෝ කායෝ ඵ්චං ධර්මෝ , ඵ්චං නාචී ඵ්තං පුතභිතෝ ති

මහණෙනි, යළි වෙනත් ගාවනාවක් කියමි. අමුසොහොනක හැරදමා ගිය මළ සිරුරක්, වසර ගණනාවක් දිරාපත් වීමෙන් පසුව තැන තැන ගොඩගැසුන ඇට කැබිලි රාගියක් බවට පත්ව ඇති ආකාරය හික්ෂුවක් දකී. හික්ෂුව එය තම ශරීරය හා සමකොට නුවණින් විමසා බලයි. මගේයයි සලකනු ලබන සිරුරද, යම් දිනක මරණයට පත්වූ පසුව අමුසොහොනක හැරදමා වසර ගණනාවක් ඉක්ම ගියහොත් මෙලෙසම ගොඩගැසුන ඇටකැබිලි රාගියක් බවට පත්වන්නේය. එම ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය විශේෂිත ස්වභාවයක් මේ කය තුළ නැත්තේයයි නුවණින් විමසා බලමින් වාසය කරයි.

ඉති පුස්සධන්තං චා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
බහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
පුස්සධන්ත බහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෙසේ තමාගේයයි සලකන කය අනුව බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. එසේම අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කය පිළිබඳවද යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

සමුද්දං ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති  
වයධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති  
සමුද්දං වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති

කර්ම විපාකදීම සඳහා මේ භවයේදී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයකින් යුතුව සතර මහා භූතයින්ගෙන් මෙම සිරුර හටගත් ආකාරය දකිමින් වාසය කරයි. ආයුෂ අවසන් වූ

පසු මේ කයද අමුසොහොනක හැරදමා ගියහොත් ඇට ගොඩක් බවට පත්වී පොළොවට දිරා යන්නේයයි කයේ වැනසියාම අවබෝධයෙන් දකිමින් වාසය කරයි. මේ කය මෙලෙසින් හටගන්නා ආකාරයත් අභාවයට යන ආකාරයත් (උත්පාද - වය ධර්මයට අනුව) නුවණින් විමසා දකිමින් යථාවබෝධය ලබමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අත්ථි කායෝති චා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිති භෝති,  
ඤාචදේව ඤාණමත්තාය, පනිස්සති මත්තාය,  
අනිස්සිතෝ ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති  
ඒවච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති

හේතුඵල ධර්මයට අනුව සකස්වුන ඇති වී නැති වී යන අතිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම වූ කායික ස්වභාවයක් පවත්වන්නේයයි ද? එහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි ගතහැකි සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයක් නැත්තේයයි ද? තමාගේයයි සලකනු ලබන මේ කය හා සොහොනෙහි හැරදමා ගිය ඇට ගොඩක් බවට පත්වුන මළ සිරුර බලමින් නුවණින් විමසමින් සිටින හික්ෂුවගේ සතිය බලවත්වෙයි. මෙසේ බලවත්ව පිහිටියා වූ සිත අවබෝධ ඥාණය වැඩිම පිණිස, සිත දියුණුවීම පිණිස පවතී. සොහොනෙහි හැරදමා ගිය පසු ඇට ගොඩක් බවට පත් වූ මළසිරුරත්, තමාගේ සිරුරත් ගලපා බලමින් ස්කන්ධ ලෝකයේ කිසිවක් කිසිදු ආකාරයකින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි වශයෙන් ග්‍රහණයට නොගෙන කය අනුව බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

අටවන සිව්වික භාවනාව නිමි.

**නවවන සිව්වික භාවනාව**

පුන ච පථං නික්ඛවේ නික්ඛු සොඤ්ජථාපි පස්සොඤ්ජ  
ස්ථං සිව්විකාය පච්චිතං අට්ඨකාති පුතීති, චුණ්ණක  
ජානාති. සෝ ඉමචේව කායං උප්පංගරති. අයච්චි ඛෝ  
කායෝ ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවී, ඒවං අනතීතෝ ති

නැවත අනෙක් භාවනාවක් කියමි. මහණෙනි, අමුසොහොනක හැරදමා වසර ගණනාවක් ගිය පසු දීරා සුණු බවට පත්වෙන මළ සිරුරක් හික්ෂුව දකී. හික්ෂුව ඒ මළසිරුර හා තම කය හා ගලපා බලයි. දීරා සුණු බවට පත්වෙමින් ඇති මළසිරුර පත්ව ඇති ධර්මතාවයට මගේ යැයි සලකනු ලබන කයත් යම් කලෙක පත්වන සුළිය. එම ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය විශේෂිත ස්වභාවයක් මේ සිරුර තුළ නැතැයි තම කායික ස්වභාවය පිළිබඳව නුවණින් විමසින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

ඉති අර්කධන්තං චා කායේ කායානුපස්සී විහරති.  
ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති.  
අර්කධන්ත ඛහිද්ධා චා කායේ කායානුපස්සී විහරති.

මෙසේ අමු සොහොනේ හැරදමාගිය මළ සිරුරෙහි ඇට දීරා සුණු බවට පත්ව ඇති ආකාරය දකිමින් තමාගේයයි සලකනු ලබන කයෙහි යථා ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරයි. එසේම අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයෙහිද යථා ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරයි.

මෙසේ තමාගේයයි සලකන කයේත් අනුන්ගේයයි සලකනු ලබන කයේත් යථා ස්වභාවය විමසමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

සමුද්දය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති.  
වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති.  
සමුද්දය වය ධර්මානුපස්සී චා කායස්ථිං විහරති

පෙර භවයක උපාදානවු කර්මයන් විපාක දීම සඳහා මේ භවය තුළදී විඤ්ඤාණය මුල් වී ආහාර ප්‍රත්‍යයයෙන් සතර මහා ධාතූන්ගෙන් යුතුව කය හටගත් ආකාරය (සමුදය) නුවණින් විමසමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

එසේම එම අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ කය ආයුෂ ගෙවීමෙන් මරණයට පත්ව (වය ධර්මය) විනාශ වී යන ආකාරයත්, නුවණින් විමසමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

මෙලෙසින් තම කයේ ඇති වීමත්, නැති වීමත් නුවණින් විමසමින් කය පිළිබඳව යථාවබෝධය ලබමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

අත්වී කායෝති වා පතස්ස පච්චුපට්ඨිතා භෝති  
යාවද්දෙව ඤාණමත්තාය, පතිස්සති මත්තාය,  
අතිස්සිතෝ ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති  
ඵවච්චි බෝ නිකඛවේ නිකඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති

ඇති වී නැතිවී යන්නා වූ අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ, කායික ස්වභාවයක් තම කයෙහි පවත්නේයයි සතිය බලවත් වෙයි. එලෙස කායානුපස්සිව වෙසෙන සිත අවබෝධ ඥාණය දියුණු වීම පිණිස පවතී. බලවත්ව සිතිය දියුණු වීම පිණිස පවතී.

සොහොනෙහි හැර දමා ගිය මළ සිරුර පත්ව ඇති ස්වභාවය දකිමින් මමය, මගේ ය, මගේ ආත්මයයි සත්ව පුද්ගලාදී ස්වභාවයක් නැතැයි අවබෝධ කරගනිමින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨිත්ගෙන් තොරව හික්ෂුව ස්කන්ධ ලෝකයේ කිසිවකට නොඇලී ග්‍රහණයට නොගෙන වාසය කරයි.

මෙලෙස හික්ෂුව අමුසොහොනේ හැරදමා ගිය දිරා සුණු බවට පත් වූ ඇටගොඩ දකිමින් කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා දකිමින් කායානුපස්සිව වාසය කරයි.

නවවන සිව්වික භාවනාව නිමි.

# නවසිවථික භාවනා වඩන ආකාරය



භාවනා පූර්ව ක්‍රියාව - පෙරසේ මැයි

මෙම නවසිවථික භාවනාවන් වැඩීම සඳහා මළ සිරුරු හැර දමා යන අමුසොහොන් පිටි අඳ නොමැත. එබැවින් අපට මෙම භාවනාවන් වැඩීම සඳහා වෙනත් ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගැනීමට සිදුවෙයි.

සිවථික දැක්වෙන සේ නිර්මාණය කරන ලද හෝ අඳින ලද රූපයන් භාවිතයට ගැනීමේදී ද ගැටළු පැන නගී. ඒවා තමා යන යන තැන්වලට ගෙන යාමත් භාවනා කරන ස්ථානයකදී තමා ඉදිරිපස රඳවා ගැනීමත් අපහසුය.

එබැවින් හොඳම ක්‍රමය වන්නේ ඒ ඒ සිවථිකය පිළිබිඹු වන සේ විත්ත රූපයක් තමාම නිර්මාණය කර ගැනීමය. තමා නිර්මාණය කරගත් විත්ත රූපය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීමට භාවනා යෝගියා දක්ෂ විය යුතුය.

අත් දෙක, කකුල් දෙක, ගෙල, පපුව, උදරය හා විකෘති වූන මුහුණ යන කොටස් ඇතුළත්ින් හුලං පිරෙව්වාක් මෙන් ඉදිමී, විකෘති ස්වභාවයට හා පිළිකුල් ස්වභාවයට පත් වූ තැනින් තැන සුදු හා රතු මිශ්‍ර පිළිකුල් සහගත නිල වර්ණයෙන් යුත් නව ද්වාරයකින් සැරව ගලන්නා වූ මළ සිරුරක් සිතින් නිර්මාණය කරගන්න. (ප්‍රථම සිවථිකය)

මෙහිදී කිසි විටෙකත් ඔබ විරුද්ධ ලිංගිකයෙකුගේ රූපයක් සිතින් මවාගන්න එපා. එමෙන්ම කිසි විටෙකත් තමාගේ සිත ඇලී වෙලී ගිය රූපයක් තම සිතින් බැහැර

කිරීමේ අරමුණින් මළ සිරුරක නිමිත්තක් ලෙස ගන්නන් එපා. එවිට සිදුවන්නේ පිළිකුල වෙනුවට කලින් ඒ රූපය ගැන තිබූ සුභ සංඥාව වරින් වර මතුවීමයි. එසේ සිදු වුවහොත් ඔබට භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රථිඵලය නොලැබෙනු ඇත. එනිසා හැමවිටම විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු කුමන ආකාරයකින් හෝ නිමිති ලෙස ගැනීමෙන් වළකින්න.

නමුත් අනුන්ගේ කයත් එසේමයයි සලකා භාවනා කරන විට ගැහැණු, පිරිමි මිශ්‍ර කොට දිරායන ස්වභාවය දැකීමේ වරදක් නැත.

මෙම භාවනාවන් වඩා ප්‍රතිවේදියට පත්වීමෙන් පසුව ලිංග භේදයකින් තොරව කෙබඳු රූපයක් උවද සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදුන දෙතිස් කුණපයකින් යුත් රූපයක් ලෙස සලකා එය ව්‍යාධියට, ජරාවට, මරණයට පත්ව ක්‍රමයෙන් ඇට බවට පත්ව අවසානයේදී දිරා සුණු බවට පත්වී පොළවට දිරායන ආකාරය එකවිටම මනසිකාරයේ යෙදිය හැක.

**සිව්වික භාවනා වඩන හැටි**

ඉහත කී ලෙස නිර්මාණය කරගත් චිත්ත රූපය දෙස බලා ඉන්න. එම රූපය සිතින් අයිත්වන්න නොදී එහි පිළිකුල් ස්වභාවය හොඳින් වැටහෙන තෙක් නැවත නැවතත් එම රූපය සිතින් මවමින් බලා ඉන්න. එහි මුහුණ විකෘති වී ඉදිමී ඇති ආකාරය එහි ඇස්, කන්, නාසා ආදිය විකෘති වී සැරව ගලමින්, කුණුවෙමින් පවත්නා ස්වභාවයටම පත්වන්නේය. මගේයයි සලකන මේ සිරුරෙහිත් එසේ කුණුවී ඉදිමී යන ස්වභාවයම ඇත්තේයයිද, එම ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය සුවිශේෂී තත්වයක් නැත්තේයයි මනා සිහි තුවණින් යුතුව විමසා භාවනාවේ යෙදෙන්න.



එසේ භාවනා කිරීමෙන් පසුව ඒ මළ සිරුර හා තමාගේයයි සලකන කය පහත සඳහන් ලෙසින් සසඳා බලන්න.

කුඩා කල සිට තම සිරුර ආශාවෙන් විවිධාකාරයෙන් හැඩගන්වමින්, වර්ණවත් කරමින් විවිධ සප්පායම්කරමින් පවත්වාගත් හැටි, විවිධ ආහරණ හා ඇඳුම් වලින් එය අලංකාරකරගත් හැටි, අන්අය අතර එය කැපීපෙනෙන ලෙස තබාගත් හැටි, ගමන් කිරීමේදී, හිඳගැන්වීමේදී හා විවිධ ඉරියව් පැවැත්වීමේදී තම රූපයට අනුන්ගේ ආකාර්ෂණය ලබාගත හැකි ලෙස පවත්වාගත් හැටි, රූපය මමය, මගේය යනුවෙන්ද මෙය තුළ මගේය යන ආත්මයක් ඇතැයිද යන හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ ආකාරය සිහිපත් කරන්න. එය ඉතා ගැඹුරින්ම ටික වේලාවක් සිහිපත් කරන්න.

අනතුරුව පහත දැක්වෙන ලෙස භාවනා කරන්න.

මාගේ යැයි සලකන මෙම සිරුරක් ව්‍යාධියට, ජරාවට පත්ව මරණයට පත්වූ පසු අමුසොහොනක දමාගියහොත් අර ඉදිමී දුගඳ හමමින්, කුණුවෙමින් පවත්නා ස්වභාවයටම පත්වන්නේය. මගේයැයි සලකන මේ සිරුරෙහිත් එසේ කුණු වී ඉදිමී යන ස්වභාවයම ඇත්තේයැයි ද, එම ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය සුවිශේෂී තත්වයක් නැත්තේයයි මනා සිහිනුවණින් යුතුව විමසා භාවනාවේ යෙදෙන්න.

**සැ.යු.**

මෙසේ භාවනා කිරීමේදී වඩාත් ඉක්මනට හෝ ඉතාම සෙමින් එය කරන්න එපා. අතර මැදදී කිසිදු කැඩීමකින් තොරව කයේ අනිත්‍ය වූ, අශූභ වූ ස්වභාවය හොඳින් අවබෝධ වනසේ

භාවනාවේ යෙදෙන්න. අඛණ්ඩවම ගලායන නදියක් සේ භාවනාව වැඩී යන්න ඉඩ හරින්න. ඔබ දක්ෂ විය යුත්තේ තමාගේ භාවනා අරමුණ තැනිත් තැන නොකැඩී පවත්වා ගැනීමටය.

මෙසේ දිනකට තමාට හැකි පමණ කාලයක් දෙසතියක පමණ කාලයක් තුළදී අඛණ්ඩවම දැඩි වීර්යයෙන් යුතුව භාවනා කරන්න. අනතුරුව අනිකුත් සිව්විකයන් අනුපිළිවෙලින් එකින් එක ගෙන භාවනා කරන්න. එම සිව්විකයන්ට ගැලපෙන සේ විත්තරූපයන් නිර්මාණය කරගන්න.

දැඩි වීර්යයකින් හා අප්‍රමාදයෙන් යුතුව තෙමසක් පමණ භාවනා කළ විට ඔබ තුළ විශාල වෙනස්කමක් ඇතිවෙයි. කය සැහැල්ලු වෙයි. පෙර නොතිබූ පැහැදිලි වර්ණයක් මතු වෙයි. සිත තැන්පත් වෙයි. විවිධ රෝගාබාධයන් අතුරුදහන් වෙයි. වඩ වඩාත් ධර්මය දෙසටම සිත නැමෙයි.

ඔබට දැන් ධර්මය තුළින් රූපය පිළිබඳව ඉගෙන ගත් දේ යථාවක් බව පැහැදිලි වෙයි. කය පිළිබඳව තිබූ ආශාවෙන් ගෙවූ දිවියේ නිස්සාරත්වය අවබෝධ වෙයි.

රූපය අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, එය පිළිකුලකි, ගඬුවකි, හුලකි ..... වශයෙන් ධර්මය තුළින් ඉගෙනගත් දෙය විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය වශයෙන් කියවූ දෙය සිතේ තිබියදීම කෙනෙකුගේ සිතෙහි සුභවාදී හැඟීම් ඇති විය හැක. සරාගි සිතුවිලි ඇතිවිය හැක. එහි ආශ්වාදය පැතිය හැක. එහි ආශ්වාදය ලැබිය හැක. නමුත් ධර්මයේ ඇතිදේ පරම සත්‍යක් බව අවබෝධ වනුයේ භාවනාව තුළින්මය.

රූපය පිළිබඳව සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඇති විවිධ විස්තර කොතෙක් පාඩම් කලත් මිහිරි හඬින් තාලයටම කියවූවත්, ඉගැන්වූවත්, ඒවා විවිධ ආකාරයෙන් ලියූවත්, විදර්ශනා භාවනා

වාක්‍ය වශයෙන් කියැවුවත්, රූපය පිළිබඳව පවතින නිත්‍ය, සුභ හා ආත්ම සංඥාව නොබිඳෙනු ඇත. එය බිඳෙනුයේ නිවන සඳහා එකම මාර්ගය වශයෙන් බුදු රජාණන්වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ වූ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් වැඩීමෙන්ය.

**දෙවැනි පියවර**

දෙවැනි පියවරෙන් කෙරෙන්නේ අමුසොහොනෙහි හැර දමාගිය මළ සිරුර හා තමාගේයයි සලකනු ලබන සිරුර ගලපා බැලීමෙන් පසුව අන් අයගේ සිරුරුත් එසේම වන්නේයයි අවබෝධ කර ගැනීමය.

අනුන්ගේ ශරීරවලට, විශේෂයෙන්ම විරුද්ධ ලිංගිකයින්ගේ සිරුරුවලට ඇති ඇලීම, ආශාවෙන් යුතුව වැළඳගැනීම නිසා විවිධාකාරයෙන් තෘෂ්ණාවන් ගොඩ නැගෙයි. එම සිරුරු තම වසඟයේ පවත්වා ගැනීමට දරන උත්සාහය නිසා ඒවා ආරක්ෂා කර ගැනීමට සිදුවෙයි. රාග හා ද්වේෂ ඇතිවෙයි. ඇනුම් බැනුම්, මුසාබස්, පරුෂා වචන, කපටිකම්, සොරකම්, කල කෝලාහල ඇතිවෙයි. සමහර විට ඒවා මිනීමැරුම් දක්වා වර්ධනය වෙයි. විශාල අකුසලයන් ඇතිකර ගනී. සතර අපායේ දිගු ගමනකට අවශ්‍ය දෙය සකස්කර ගනී.

තමාගේයයි සලකනු ලබන කයෙහි යථා ස්වභාවය දැනගැනීම මෙන්ම අනුන්ගේ යයි සලකනු ලබන සිරුරුවලද අශුභය, අනිත්‍ය, දුක හා අනාත්මය අවබෝධ කර ගැනීමෙකින් තොරව තම විමුක්තිය සලසා ගත නොහැක. එබැවින් සියළුම භාවනා යෝගීන් අනුන්ගේයයි සලකන සිරුරුවල යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

එබැවින් තමා දන්නා හඳුනන මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයින් සිහිපත්කර ඒ අයගේ සිරුරුත් යම් දවසක අමු සොහොනක හැරදමා ගියහොත් අමුසොහොනේ නිල්වී ඉදිමී දිරායන මළසිරුරේ ස්වභාවයට පත් වන්නේයැයි නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගන්න. එලෙසම අනෙක් සිව්විකයන්ද අරමුණු කරගෙන භාවනා වඩන්න.

**තුන්වන පියවර**

මේ කය ඇති වූ ආකාරයත් මේ කය නැතිවන ආකාරයත් නැවත නැවතත් විමසා බලමින් උත්පාද වය ධර්මය පිළිබඳ ඥාණය ලබා ගැනීමට පසුබිම සකස් කරගන්නේ මෙම පියවරෙනි.

මේ කය ඇතිවූයේ කෙසේද?

මේ කය ඇති වූ ආකාරය හේතුවල දහමට අනුව අවබෝධ කරගත යුතුය. සංඛාරයන් ඇතිවන්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. (අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාරා)

එම සංඛාර නිසා විඤ්ඤාණය හටගනී. (සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං) මෙලෙසින් ඇතිවන විඤ්ඤාණය හේතු කොටගෙන නාම රූප ඇතිවෙයි. (විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං) එම නාම රූපය ඇතිවන්නේ විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම සඳහාය. විඤ්ඤාණය හැම විටම නාම රූපය තුළ බැස සිටියි. එබැවින් නාමරූපය පවතින්නේ විඤ්ඤාණය නිසාය.

විඤ්ඤාණය යනු දැන ගැනීමයි. එසේ දැනගන්නේ කුමක්ද? පෙර භවවලදී රැස්වූන කර්ම විපාකදීම සඳහාය. මස් වැදැල්ලකට පමණක් එම කර්ම විපාක දීම සිදුකල නොහැක. දැනගැනීමද කල නොහැක. ඒ නිසා නාම රූපය තුළ ශඛායනය ඇතිවෙයි. (නාම - රූප පච්චයා ශඛායනනං) එනම් ඇස, කණ, දිව, නාසය, කය, මනසයි. මේ ආයතනයන්ට අභ්‍යන්තර ආයතනයන්යැයි කියමු. නාම-රූපයෙන් බාහිරව රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස, අරමුණු පවතියි. ඒවාට බාහිර ආයතනයන්

යයි කියමු. ඒවා සය ආකාර විඤ්ඤාණයන් තුළින් සම්බන්ධ වීම නිසා ස්පර්ශයන් ඇතිවෙයි. (ශඛායතන පච්චයා පස්සෝ) මෙම සය ආකාර ස්පර්ශය නිසා වේදනා, සංඥා, චේතනා, සකස් වෙයි.

(පස්සෝ පච්චයා වේදනා) මෙම වේදනා නිසා තෘෂ්ණාව ඇතිවෙයි. සුඛ වේදනාවන්ට ආශ්වාදයෙන් යුතුව ඇලීම නම් වූ නන්දිරාගය නිසා එම තෘෂ්ණාවන් උපාදාන බවට පත්වෙයි. එලෙස උපාදාන වන්නේ කර්ම ශක්තියයි.

කෙනෙකුගේ කය බිඳී මරණයට පත්වීමත් සමඟ එහි තිබූ විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වෙයි. නමුත් උපාදාන වූ කර්ම ශක්තිය කර්ම විපාක දීම සඳහා අළුත් භවයක් කරා යයි. එම භවය නිසා නැවත කර්මානුකූලව නැවත අළුත් විඤ්ඤාණයක් සකස් වී ජාතියක් ඇතිවෙයි. එහිදී නැවතත් ව්‍යාධි, ජරා, මරණ ඇතිවෙයි. එම කාලයේදී නැවත තෘෂ්ණා උපාදානයන් ඇති කරගනී. ඒ අනුව නැවතත් අළුත් භවයක් ඇති කරගනී. මෙලෙසින් සත්වයා සසර ගමනක යෙදෙයි.

මෙලෙසින් කර්ම, චිත්ත, සෘතු, ආහාර නිසා සත්වයාගේ ඇතිවීම සිදුවෙයි. මෙම ඇතිවීම නැතිවන්නේ කෙසේද? එම නැතිවීම නොහොත් වය ධර්මය සිදුවන්නේ සංසාරික ගමන නැවැත්වීමෙනි. එය කළ හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළින් නිවන කරා යාමෙනි. එය පුළුල් අර්ථයෙන් සමුදය (උත්පාද) වය (නැතිවීම) අවබෝධ කර ගැනීමයි.

නමුත් මෙම භාවනාවේදී අප අවබෝධ කර ගත යුත්තේ ජීවිතයේ ඇතිවීම හා මරණයට පත්වී නැතිවීම හා එසේ අනිත්‍ය වූ පැවැත්මක් ඇති කය මරණයට පත්වීමෙන් පසුව කුණු වී දිරා යන ස්වභාවයයි. එසේ අවබෝධය කරා යන භාවනා යෝගියාට තම කයේ පවත්නා අශුභය, අනිත්‍ය, දුක්ඛය මෙන්ම අනාත්මයද ප්‍රකට වෙයි. එසේ යථාවබෝධය ලබන ශ්‍රාවකයා තුළ සියළු කායික රූප කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම, ආශාව, රාගය ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ වෙයි.

**හතරවන පියවර**

අන්වී කායෝ 'හි චා පනස්ස සහී පච්චුපට්ඨිතා අභිස්සිකෝ ච චිත්තහි. තච කිඤ්චී ලෝකේ උපාදියති ඒ වච්චි ඛෝ නික්ඛවේ නික්ඛු කායේ කායානුපස්සි චිත්තහි.

සෑම කායානුපස්සනා භාවනාවක් අවසානයේදීම ඉහතින් දක්වා ඇති බුද්ධ වචනය අද විවිධාකාරයෙන් පරිවර්ථනය කොට ඇත. මුල් යුගයේ දී නිවැරදි පරිවර්ථනයක් පැවතියද මෑත යුගයේදී කරන ලද පරිවර්ථනයන්හි බරපතල වෙනස්කම් සිදුකර ඇත. එලෙසින් වරදවා ඇත්තේ ඇයි ද? යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලබාගැනීම පින්වත් ඔබටම භාර කරමි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය අවබෝධය පමණක් ලබාදීමට උත්සාහ කරමි.

පංච උපාදානස්කන්ධයට ආශ්වාදයෙන් යුතුව ඇලී වෙලී ගියේ නම් එය සත්ව ස්වභාවයයි. සියළුම පෘතග්ජනයින් පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇලී වෙලී සිටිති. ඔවුන් මෙම පංච උපාදානස්කන්ධය මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යැයි සිතයි. නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා එම දෘෂ්ඨියෙන් මිදී මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යන දැක්මට පත්විය යුතුය. එය එකවරම කෙනෙකුට කළ නොහැක. එම අවබෝධය පූර්ණත්වයට පත්වන්නේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් වඩා අවසන් වීමෙන්ය.

එම නිවැරදි අවබෝධය ලැබීම ආරම්භ වනුයේ කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් තුළින්ය. කායානුපස්සනාවේ සියළුම භාවනාවන් අවසානයේ දී පහත සඳහන් ලෙස අවබෝධය කරා යා යුතුය.

මේ කය කර්ම, චිත්ත, සෘතු හා ආහාර නිසා කර්මානුකූලව සකස් වූවකි. සතර මහා ධාතූන්ගෙන් සෑදුන

මේ කය නිරන්තර විපරීත බවට පත්වෙයි. එබැවින් එය අනිත්‍ය, දුක් සහිතය. එමෙන්ම මේ කය ස්වකැමැත්තට අනුව පවත්වාගත නොහැක. අපි කවරුත් මේ කය නිසා දුක් විඳීමට නොකැමැත්තෙමු. නමුත් කය දුක් ගොඩක්ම වී ඇත. එබැවින් එය අනාත්ම වෙයි.

එබැවින් භාවනා යෝගියා කය නැමැති ලෝකයට කිසි විටකත් කිසිදු ආකාරයකින් නොඇලී සත්ව පුද්ගලාදී දෘෂ්ඨියකින් තොරව කය අනුව බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කළ යුතු වෙයි. එලෙස අවබෝධය කරා යන භාවනා යෝගියාට රූපය මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යන දෘෂ්ඨිය ප්‍රහීණ කරගැනීම පහසුය. රූපයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛය හා අනාත්මය හා අශුභය අවබෝධ කරගත් ශ්‍රාවකයාට වේදනා, සංඥා, චේතනා, විඤ්ඤාණය ගැන අවබෝධ කර ගැනීම පහසුය. මෙලෙසින් භාවනාකරගෙන යන යෝගියා තුළ පවත්නා සක්කාය දෘෂ්ඨිය බිඳී යයි. සීලබ්බත පරාමාශ හා විචිකිච්ඡා යන සංයෝජන ධර්මයන් ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් හා වැරදි දේ අතහැරීමෙන් පහසුවෙන් ප්‍රහීණ කළ හැක. එවැනි ශ්‍රාවකයාට ඉදිරි භාවනාවන් නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාමේදී නිසැකවම සෝවාන් ඵලයට පත්විය හැක. ඒ සඳහා සමාධියද බලවත්ව පැවතිය යුතුය.

මෙලෙසින් සිවරීක භාවනා නවය වෙන වෙනම වැඩු භාවනා යෝගියාට පසුව මෙම සිවරීක නවයම එකදිගට වැඩිය හැක. එහිදී භාවනා යෝගියාට තම කයේත් අනුන්ගේ කයේත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය හා පිළිකුල හොඳින් ප්‍රකට වෙයි. ඒ සමඟම ප්‍රමෝදයක් හා සැහැල්ලුවක්, ප්‍රීතියක් ඇතිවෙයි. එහිදී තමාට වඩාත් හොඳින් ප්‍රකට වූ සිවරීකයක් නිමිත්තට ගෙන ඒ මතම සතිය තබාගෙන භාවනා කරන්න. එහිදී ඔබ උපචාර හෝ අර්පණ සමාධියකට පත්වනු ඇත.

### කාරුණික දැන්වීමයි.



අපගේ කාලයාණ මිත්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ වන පූජ්‍ය රණසඟල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමියන් වසර 20 කට ආසන්න කාලයක් සමථ විපස්සනා වඩමින් ලද අත්දැකීම් ඇසුරෙන් මග ඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන සඳහා පිළිපැදිය යුතු ප්‍රායෝගික ධර්ම මාර්ගයක් උන්වහන්සේ විසින් රචිත සදහම් පොත් පෙළින් ඉදිරිපත් කරයි.

උන්වහන්සේගේ ධර්ම ග්‍රන්ථයන් තුළින් අප සැදැහැති ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට ආකර්ශණීය ධර්ම මාර්ගයක් විවෘත වී ඇත. එබැවින් අප මෙම පොත්පෙළ ධර්මදානයක් වශයෙන් නොමිලේ බෙදාහැරීමට තීරණය කලෙමු.

එම පොත් නොමිලේ බෙදා හැරෙන අතරම සුළු ප්‍රමාණයක් ප්‍රධාන පොත් වෙළඳසැල් කීපයකට පමණක් සපයා ඇත. එසේ කරනුයේ අපට තවම සම්බන්ධ නැති පොත් සාප්පුවලින් ධර්ම ග්‍රන්ථ මිලදී ගැනීමට පුරුදු වූ අයට හා විදේශයන්හි සිට මෙරට බලා පැමිණ යන ශුද්ධාවන්තයින්ට මිලදී ගැනීම සඳහාය.

එම පොත් සැපයීමෙන් ලැබෙන මුදල් මෙරට හා විදේශයන්හි වෙසෙන අප හා සම්බන්ධ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට තැපැල් මගින් පොත් යැවීමේදී වැයවන මුදල පියවා ගැනීමට යොදවමු. නොමිලේ දහම් පොත් බෙදා දීමට හා දහම් පොත් සඳහා ධර්ම දානමය දායකත්වය ලබා ගැනීමට කැමැති පින්වතුන් පිංවතියන් වෙත්නම් කාරුණිකව අප වෙත දන්වන්න.