

# නිවනට ජිකායන මාර්ගයක්

දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි

ප්‍රකාශක : අනුරාධ ප්‍රේමරත්න

## පෙරවදන

ජාති-ජරා-මරණ ආදී ඒකාන්ත සසර දුක නැති කළ හැක්කේ නිවන් අවබෝධ කිරීමෙන් පමණ ය. ඒ නිවන අවබෝධ කිරීම සඳහා අනිවාර්යයෙන් ම විදර්ශනා භාවනාවක් කළ යුතු වේ. නාමරූප-ස්කන්ධ-ධාතු-ආයතන-හේතුඵල ආදී ධර්මයන් විදර්ශනා ඇසින් දකිමින් එසේ නිවන් අවබෝධ කළ හැකි විවිධ ක්‍රම ඇත. උදාහරණ වශයෙන් නිවන් අවබෝධ කළ හැකි ක්‍රම 11 ක් අට්ඨක නාගර සූත්‍රයේ ද, එවැනි ක්‍රම 7 ක් ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ ද දැක්වෙන අතර, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ එවැනි ක්‍රම 16 ක් සඳහන් වේ.

මෙම පොතෙහි දැක්වෙන්නේ, නිවනට පමුණුවන ඒකායන මාර්ගයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාරා ඇති සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා ක්‍රම 21 පිළිබඳව සුළු විස්තරයකි. මෙය පළමුවෙන් දිනමිණ පත්‍රයේ පළවන "ආලෝකෝ උදපාදී" අතිරේකය සඳහා නියමිත පිටු ගණනකට සීමා කොට ලිවීමට සිදු වූ ලිපි පෙළක් ඒ ආකාරයෙන් ම ඉදිරිපත් කිරීමක් වේ. මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව ප්‍රායෝගික හා විස්තර සහිත පොත් පෙළක් ඉදිරියේදී මුද්‍රණය කිරීමට අදහස් කරමි.

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ප්‍රගුණ කරන තාක් කල් බුද්ධ ශාසනය රහතන් වහන්සේලාගෙන් හිස් නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබේ. නිවන් අවබෝධ කිරීමට පාරමී ශක්තියක් ඇති අය අද ද සිටිති. නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීමෙන් ඒ අයට මේ ජීවිතයේදී ම නිවන් අවබෝධ කළ හැකි ය.

මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා ක්‍රම 21 න් කවර භාවනා ක්‍රමයක් වැඩිමෙන් හෝ නිවන් අවබෝධ කිරීමට හැකි වන අතර, තමාට ගැළපෙන, කළ හැකි, එසේ ම පහසුවෙන් දියුණු කළ හැකි භාවනා ක්‍රමය තෝරා ගැනීම වඩා සුදුසු ය. බොහෝ දෙනෙකුට එසේ ප්‍රගුණ කළ හැකි භාවනා ක්‍රම කිහිපයක් ම තිබීමට ඉඩ ඇත. කවර භාවනා ක්‍රමයක් දියුණු කළත්, තමා දියුණු කරන ඒ භාවනාව තුළින් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ම වැඩෙන ආකාරයෙන් එය ප්‍රගුණ කිරීම ඉතා වැදගත් වන අතර,

එමඟින් ඉක්මණින් ම නිවන් අවබෝධ කිරීමේ හැකියාව උද්ගත වනු ඇත.

මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් නිසි පරිදි ප්‍රගුණ කළ හොත්, ඔබට ද මේ ජීවිතයේ දී ම යටත් පිරිසෙයින් සෝවාන් වීමටත් හැකියාව තිබීමට ඉඩ ඇති නිසා, සුදුසු කෙනකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගනිමින් සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි නියැලෙන්න. එසේ කිරීමෙන් මේ ජීවිතයේදී ම නිවන් අවබෝධ කිරීමට ඔබ අපොහොසත් වුවත්, ඔබ ගන්නා ඒ උත්සාහය මතු භවයකදී හෝ මතු බුද්ධ ශාසනයක දී නිර්වාණාවබෝධය සඳහා ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වනු ඇති. එසේම වේවා !

මෙම පොත මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ටයිප් සෙට්ටිං ඉතා හොඳින් කර දුන් රත්මලානේ පදිංචි ලුශාන්ති නිල්මිණි ලියනගේ මහත්මියටත්, මෙය මැනවින් මුද්‍රණය කර දුන් ඩයෝර්ග් මුද්‍රණාලයේ අධිපති මහතාට සහ විශේෂයෙන් ම සසංක ලියනගේ මහතා ඇතුළු එහි සේවක පිරිසටත් නිවන් සුව ම අත්වේවා !

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

"දහම් අසපුව"

236/19, මොරටුහේන පාර,

අතුරුගිරිය.

දුරකථනය : 0602140837

2006-11-05

## ප්‍රකාශකගෙන්

පූජ්‍ය දන්කන්දේ ධම්මරතන ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ ධර්ම දේශනා අනුරෙන් ධර්ම දේශනා දෙකක්

"සෝවාන් වීමට නම් හා

උපේක්ෂාවෙන් නිවනට" යන නමින් මුද්‍රණය කර මෙයට පෙර ධර්ම දානය වශයෙන් නොමිලේ බෙදා හැරියේමු. දැනට මුද්‍රණය වෙමින් පවත්නා "නිවන ඔබ ළඟමය" යන පොත ද කව නොබෝ දිනකින් නොමිලේ බෙදා දීමට සියළු කටයුතු සුදානම් කර තිබේ.

නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා බෙහෙවින් ම උපකාර වන ඒ හිමියන්ගේ ප්‍රායෝගික ඉතා අගනා ධර්ම දේශනා රාශියක් මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමට අදහස් කර ඇත. එබැවින් "නිවනට ඒකායන මාර්ගයක්" නැමති මෙම පොත මුද්‍රණ වියදම ආවරණය වන පරිදි ඉතා සුළු මුදලකට දීමට තීරණය කළෙමු. මෙවැනි සුළු මුදලකට වඩා මෙම පොතෙහි අගය මිල කළ නො හැකි බව මෙම පොත කියවන ඔබට ම අවබෝධ වනු ඇත.

මෙම පොත් අලෙවියෙන් ලැබෙන මුදලින් ඊළඟ පොත මුද්‍රණය කළ හැකි වන අතර ඒ අනුව දිගටම දහම් පොත් පෙළක් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකි වනු ඇත.

මේ සඳහා කිහිප දෙනකු යටතේ පාලනය වන අරමුදලක් ඇති කර, දහම් පොත් පළ කිරීමට කටයුතු කරනු ලැබේ.

මේ සඳහා අනුග්‍රහයක් දැක්වීමට කැමැති නම් අප වෙත දන්වන ලෙස කාරුණිකව ඇරයුම් කරමු.

අනුරාධ ප්‍රේමරත්න,

63/2, වත්තේගෙදර පාර,

මහරගම.

දුරකථනය : (011) 2 843 062

Email : crmap@sltnet.lk

2006-11-05

# සතර සතිපට්ඨාන භාවනා

සෑම බෞද්ධයකු ම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමටයි. එමනිසා, නියත වශයෙන් ම නිවන් අවබෝධ කර ගත හැකි ඒකායන මාර්ගයක් පෙන්නුම් කරනු ලබන සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සෑම බෞද්ධයකු විසින් ම හදාරා තිබීම ඉතා වැදගත් වෙනවා.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ කුරු රට කම්මාස්සදම්ම නම් වූ නියම් ගමක සිටයි. එම සූත්‍ර දේශනාව ආරම්භ කරමින් උන්වහන්සේ මෙහෙම වදාලා.

"මහණෙනි සත්වයන්ගේ පිරිසිදු භාවය සඳහා, ශරීර-පරිදේව-දුක්-දොම්නස් නැති කර ගැනීම සඳහා, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කිරීම සඳහා, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා ඒකායන මාර්ගයක් තිබෙනවා; එනම් සතර සතිපට්ඨානයයි."

එම සූත්‍රය අවසානයේ දී උන්වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළා.

"මහණෙනි, මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය යම් අයකු අවුරුදු 7 ක් මැනවින් පුරුදු - පුහුණු කළහොත්, ඔහුට මෙම ජීවිතයේදී ම අනාගාමී හෝ රහත් විය හැකියි.

අවුරුදු 7 ක් අවශ්‍ය නැහැ, මහණෙනි, මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව නිසි පරිදි අවුරුදු 6 ක් කෙනෙකු වැඩුවහොත් ඔහුට මේ ජීවිතයේදී ම අනාගාමී හෝ රහත් වන්නට පුළුවන්.

අවුරුදු 7ක් අවශ්‍ය නැහැ, මහණෙනි, අවුරුදු 6 ක්.... අවුරුදු 5 ක්.... අවුරුදු 4 ක් ... අවුරුදු 3 ක්..... අවුරුදු 2ක් .... අවුරුද්දක්.... මෙම භාවනා ක්‍රමය වැඩු කෙනකුට මේ ජීවිතයේදී ම අනාගාමී හෝ අර්හත් භාවය ලබන්නට පුළුවන්.

අවුරුද්දක් නොවෙයි මහණෙනි, මාස 7 ක් .... මාස 6ක් ... මාස 5 ක් ... මාස 4 ක් .. මාස 3 ක් ..... මාස 2 ක්... මාසයක් ....

මාසයක් නොවෙයි මහණෙනි, අර්ධ මාසයක් ..., අර්ධ මාසයක් නොවෙයි මහණෙනි, යම් කෙනෙකු මෙම සතිපට්ඨාන භාවනාව දින 7 ක් මැනවින් පුරුදු පුහුණු කළහොත් ඔහුට මෙම ජීවිතයේදීම අනාගාමී හෝ රහත් වන්නට පුළුවන්."

මෙසේ දින 7 සිට අවුරුදු 7 ක කාල සීමාවක් තුළදී නිවන් අවබෝධ කළ හැක්කේ මුළු දවස පුරාම වගේ දිගටම භාවනා කරන කෙනෙකුට විනා, දිනකට පැය 1/2 ක් පැයක් වැනි සුළු කාලයක් භාවනා කරන අයකුට නොවෙයි.

### සතිපට්ඨාන හා සතිපට්ඨාන භාවනා

සතිපට්ඨාන කියන්නේ සිහිය (සම්මා සතිය) පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන කියන එකයි. සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන 4 ක් තිබෙනවා.

1. කාය - ශරීරය
2. වේදනා - සැප, දුක්, මැදහත් වේදනා
3. චිත්ත - සිත
4. ධම්ම - සිතේ ඇති වන නීවරණ ආදී ස්වභාවයන්

සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන්නේ මෙම කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම යන හතරේ ඇතිවීමේ හේතු, නැතිවීම ආදිය දකිමින් ඒවා අනිත්‍ය ආදී ලෙසින් භාවනාවෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමටයි. මෙසේ භාවනාව තුළින් අනිත්‍යවාදී ලෙසින් දකිමින් අවබෝධ කිරීමට "අනුපස්සනා" යැයි කියනවා. කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම යන වචනවලට අනුපස්සනා යන වචනය එකතු කළ විට, කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා, යනුවෙන් මෙය සිව් වැදෑරුම් වනවා.

මෙම අනුපස්සනා ක්‍රම 18 ක් තිබෙනවා. එයින් අනුපස්සනා ක්‍රම 7 ක් වත් වැඩෙන අයුරින් මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීම ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

## සත් අනුපස්සනා

### 1. අනිත්‍යානුපස්සනා :

මෙම කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම යන ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් දැක ඒවා පිළිබඳ පවත්නා "නිත්‍ය" යැයි යන හැඟීම දුරු කිරීමට "අනිච්චානුපස්සනා" යැයි කියනවා.

### 2. දුක්ඛානුපස්සනා :

මෙම කායාදී ධර්මයන් ඒකාන්ත දුක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගනිමින්, ඒවා පිළිබඳව පවත්නා "සුඛ" යැයි යන හැඟීම (සුඛ සංඥාව) දුරු කිරීමට "දුක්ඛානුපස්සනා" යැයි කියනවා.

### 3. අනත්තානුපස්සනා :

මේවා සත්වයකු, පුද්ගලයකු, ආත්මයක් ආදී ලෙසින් නොගෙන, මේවා ඒකාන්ත වශයෙන් ම "මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි, මගේ ආත්මයක් නො වෙයි" කියා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම අවබෝධ කරගෙන, ආත්ම සංඥාව දුරු කිරීමට අනත්තානුපස්සනා යැයි කියනවා.

### 4. නිබ්බිදානුපස්සනා :

මේවා කෙරෙහි සම්පූර්ණයෙන් ම කළකිරී ඒවා කෙරෙහි පවත්නා නන්දය හෙවත් සතුට සහිත ආශාව දුරු කරමින් කරනු ලබන භාවනාව නිබ්බිදානුපස්සනාවයි.

### 5. විරාගානුපස්සනා :

මේවා කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම, රාගය-බැඳීම දුරු කරමින් විරාගය හෙවත් නො ඇල්ම ඇති වන සේ කරන භාවනාවටයි, විරාගානුපස්සනාව කියන්නේ.

### 6. නිරෝධානුපස්සනා :

මේවායේ නිරුද්ධ වී යාම, නිව්යාම දකිමින් ඒවා ඇතිවන සමුදය ප්‍රභාණය වන සේ කරනු ලබන භාවනාවට නිරෝධානු පස්සනාව යැයි කියනවා.

### 7. පටිනිස්සන්ධානුපස්සනා :

මේවා කිසිවක් සිතින් තණහා-දිට්ඨි-මාන ආදී ලෙස ග්‍රාහණය නො

කර උපාදාන නො කර, ඒවා සිතින් අත් හරිමින් භාවනා කිරීමට පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව යැයි කියනවා.

මේවා අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි ආදී ලෙසින් කීම හෝ වෙන අයකු එසේ කියනවා අසා සිටීම නොවෙයි මෙයින් අදහස් වන්නේ. එය තමා විසින් ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමයි ඉතාමත් ම අවශ්‍ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලින් කී මාතෘකා පාඨය ප්‍රකාශ කරල. ඊට පසුව කායානුපස්සනා ආදී කොටස් 4 කෙටියෙන් හඳුන්වා දුන්නා. ඊට පසුව, ඒ එකිනෙකක් විස්තර වශයෙන් දේශනා කොට වදාළා.

**කායානුපස්සනාව :** "මහණෙනි, මෙම ශාසනයෙහි යෝගාවචරයෙක්, කෙලෙස් නැති කිරීමේ විරියයෙන් යුක්තව, ඒ වගේම සිහි නුවණින් යුතුව, කය කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම හා ගැටීම දුරු කරමින් කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා."

කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා කියන්නේ, මෙම ශරීරය හුදු රූප කොටසක් විනා සත්වයකු - පුද්ගලයකු - ස්ත්‍රියක - පුරුෂයකු නො වෙයි යන තමා විසින් ම ඇති කරගත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අවබෝධයෙන් යුක්තව, අනිත්‍ය ආදී සත් අනුපස්සනාවන් වැඩෙන ලෙස ශරීරය අරමුණට ගනිමින් භාවනා කරනවා කියන එකයි.

**වේදනානුපස්සනාව :** "කෙලෙස් තවන විරියය ඇතිව, සිහි නුවණින් යුක්තව වේදනාව කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම හා ගැටීම දුරු කරමින් වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරනවා."

වේදනාව, වේදනා මාත්‍රයක්ම පමණයි; ඒ හැර "මම වේදනා විදිනවා නො වෙයි, මගේ වේදනාව නො වෙයි" යන ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අවබෝධය ඇතිව, වේදනාව අනිත්‍ය ආදී ලෙසින් දකිමින් භාවනා කිරීමයි මින් අදහස් වන්නේ.

**චිත්තානුපස්සනාව :** "කෙලෙස් තවන විරියය හා සිහි නුවණින් යුක්තව, සිත කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම ගැටීම දුරු කරමින්



චිත්තානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරනවා."

මේ සිත හුදු චිත්ත නාම ධර්මයක්ම පමණයි. එහෙම නැතිව මේ සිත, මම හෝ මගේ නො වෙයි, මගේ ආත්මයක් නො වෙයි, යන තමා ම ඇති කර ගත් අවබෝධයෙන් යුක්තව, සිතේ අනිත්‍ය ආදී ස්වභාවයන් දකිමින් භාවනා කිරීමයි මෙයින් අදහස් කරනු ලබන්නේ.

**ධම්මානුපස්සනාව :** "කෙලෙස් නැති කිරීමේ උත්සාහයක්, සිහි නුවණක් ඇතිව, සිතේ ස්වභාවයන් කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම හා ගැටීම දුරු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩනවා."

මේ සිතේ ඇති නිවරණ ආදී ස්වභාවයන්, චිත්ත ස්වභාවයන් පමණයි, ඒ හැර "මම හෝ මගේ නො වෙයි, මගේ ආත්මයක් නොවෙයි" යන අවබෝධයෙන් යුතුව, සිතේ අනිත්‍ය ආදී ලක්ෂණයන් දකිමින් භාවනා කිරීමයි මෙයින් අදහස් වන්නේ.

මෙම සූත්‍රයේ භාවනා ක්‍රම 21 ක් දක්වා තිබෙනවා.

කායානුපස්සනාවට

- අදාළ භාවනා ක්‍රම 14 යි. -

  1. ආනාපාන සති භාවනාව
  2. පිළිකුල් භාවනාව
  3. ඉරියාපථ භාවනාව
  4. සම්පජ්ඤ්ඤ භාවනාව
  5. ධාතු මනසිකාර භාවනාව
  - 6-14 නව සීවරීකය (මළ මිනියක අවස්ථා 9 ක්)

වේදනානුපස්සනාවට

- අදාළ භාවනා ක්‍රම 1 යි. -

  - එහෙත් එය නව විධ ආකාරයට දක්වා තිබෙනවා.

චිත්තානුපස්සනාවට

- අදාළ භාවනා ක්‍රම 1 යි. -

  - එහෙත් එය 16 ආකාරයකින් දක්වා තිබෙනවා.

ධම්මානුපස්සනාවට

- අදාළ භාවනා ක්‍රම 5 යි. -
1. නිවරණ භාවනාව
  2. පංචස්කන්ධ භාවනාව
  3. ආයතන භාවනාව
  4. බොජ්ඣංග භාවනාව
  5. චතුරාර්ය සත්‍යය භාවනාව

මෙම සෑම භාවනා ක්‍රමයක් ම අවසානයේදී දැක්වෙන පහත දැක්වෙන කොටස ඉතා වැදගත්.

1. ඒවා ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර වශයෙන් බැලීම. ( ඒ කියන්නේ තමන්ගේ මෙන්මයි, අනුන්ගේත් කියා අන්වය ඤාණයක් ඇති කර ගැනීම.)
2. ඒවායේ සමුදය හෙවත් ඇතිවීමේ හේතු දැකීම  
ඒවායේ වය හෙවත් නැතිවීම දැකීම  
සමුදය වය දෙකම දැකීම
3. මේවා කෙරෙහි තණ්හා-දිට්ඨි-මාන ආදියෙන් බැඳෙන්නේ නැතිව අනිශ්‍රිතව විසීම
4. කිසිවක් උපාදාන නො කිරීම.
5. මෙසේ කටයුතු කරන විට, සම්මා සතිය හොඳින් දියුණු වනවා. ඒ සිතිය මතු ප්‍රඥාව හා සිතිය තව තවත් දියුණු කර ගැනීම සඳහා හේතු වනවා.

**මේ භාවනා ක්‍රම 21 වඩන අයුරු**

- ඉදිරියේ දී මොන බාධකයක් ආවත්, මගේ භාවනාව අත්නොහැර, දිගටම කරගෙන යනවා යැයි දැඩි ඡන්දයක් දැඩි සිතක්, දැඩි විරියයක්, දැඩි ප්‍රඥාවක් ඇති කර ගැනීම ඉතා වැදගත්. මෙම සතර සාද්ධිපාද ධර්ම අතුරෙන් එකක් වත් ඇති කර ගැනීම ඉතාමත් ම අවශ්‍යයි.

- වෙනත් වැඩ කරමින් සිටි එකවරම භාවනා කරන්නට යන්නේ නැතිව පළමුව භාවනාවට අදාළ ධර්ම දේශනයක් අහන්න; එවැනි ධර්ම පොතක් බලන්න; නැත්නම් සතියෙන් යුතුව සකමන් කරන්න. මෙය සිත එකඟ කර ගැනීමට බෙහෙවින් ඉවහල් වෙනවා.
- ඊට පසුව, භාවනාව ආරම්භ කිරීමට පෙර, පන්සිල් වත් සමාදන්ව, තෙරුවන් වැඳ, තෙරුවන් කමා කර ගන්න. ආර්ය උපවාද කර්ම සිදු වී ඇත්නම්, එයින් නිදහස්වීම සඳහා නිවන් අවබෝධ කළ කවරකුට හෝ කයින්-සිතීන්-වචනයෙන් යන තුන් දොරින් දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව වරදක් සිදුවීණි නම් එයටද ක්ෂමාව ගත යුතු වනවා.
- එයින් පසුව බුදුගුණ-මෙත්තිය-අශුභ-මරණ යන භාවනා හතර විනාඩි 5 ක් 10 ක් වඩා, මූලික භාවනාව ආරම්භ කරන්න.
- භාවනාවෙන් ජයගත යුතු කරුණු කිහිපයක් තිබෙනවා. පළමුවෙන්ම සිත පිට යන එක: සතියෙන් වැඩ කටයුතු කිරීමට පුරුදු - පුහුණු වීමෙන් මෙය ජය ගත හැකියි.

ඊළඟ කරුණ නිදීමත : මෙය සිදු වන්නේ ඒනම්ද්ධ නිවරණයට යටවීම නිසයි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී මේ නිවරණ ධර්ම යට කරගෙන භාවනා කළ යුතු වනවා.

තෙවන කරුණ අධික කායික දුක්ඛ වේදනාව : ඉරියවු නිසි පරිදි හැසිරවීමෙන් මෙය ජයගත හැකියි.

ඊළඟට ක්ලේශ ජය ගැනීම : විවිධ ක්ලේශ ධර්මයන් මතු වීමට ඉඩ නොදී ඉන්ද්‍රියන් සංවර කරගෙන භාවනා කිරීම ඉතා වැදගත්.

- මෙවැනි දේශනයකදී මෙම භාවනාවන් ගැන දැක්විය හැක්කේ සුළු හැඳින්වීමක් පමණයි. එම නිසා විස්තර දැනගැනීම සඳහා, සුදුසු කෙනකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්නා එක හොඳයි.

## කායානුපස්සනාව හා සම්බන්ධ භාවනා 14

### 1. ආනාපාන සති භාවනාව

භාවනා කිරීමට සුදුසු ස්ථානයක් තිබිය යුතුයි. පර්යංකයෙන් හෝ ගැහැණු අයට නම් අර්ධ පර්යංකයෙන් හෝ වාඩිවීම සුදුසුයි. එසේ නොහැකි අයට පුටු ඇන්ද කෙළින් තිබෙන පුටුවක වාඩි වී වුවත් භාවනා කළ හැකියි. කය සෘජුව තබා ගැනීමට හැකි නම් එය වඩා හොඳයි.

මෙසේ වාඩි වී ඇස් දෙක පියාගෙන හෝ යාම්තම් ඇරගෙන සතිය පෙරටුව තබා ගෙන හුස්ම ගන්නා විට 'ආශ්වාස' යැයි සිතන්න. හුස්ම පිට කරන විට 'ප්‍රාශ්වාස' යැයි සිතන්න. මෙවිට සිත පිට යනවා නම්, ආශ්වාසය දෙස සිතින් බලාගෙන 'බුද්'.... ද්..... යැයි සිතන්න. ප්‍රාශ්වාසය දෙස සිතින් බලාගෙන, "ධෝ"... ධෝ.... ධෝ යැයි සිතන්න. ආශ්වාසය හෝ ප්‍රාශ්වාසය නිම වන තෙක්ම මෙසේ සිතීම අවශ්‍යයි.

මෙසේ කරන විට සිත පිට යන එක බොහෝ දුරට අඩු වනවා. වෙනත් වැඩකටයුතු කරන විටත් "බුද්ධෝ" යැයි සිතමින් ඒවා කරන්නට පුරුදු වීමෙන් ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත හැකි යි.

සිත පිටයන්නේ නැතිව භාවනා කිරීමට පුළුවන් වූ විට 'බුද්ධෝ' කියන වචනය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හා සම්බන්ධ කර ගන්නේ නැතිව, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙස මොනවත් නො සිතා සිතින් බලා සිටින්න.

මෙවිට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වදින තැනක් තේරෙනවා. එසේ තේරුණොත්, එම ස්ථානයේ ම සිත තබාගෙන ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස දෙස බලා සිටින විට, ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස දීඝී වශයෙන් හෝ කෙටි වශයෙන් සිදු වන විට එය තමාට තේරෙනවා.

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වදින තැනක් නො තේරෙනවා නම්, නාස් කුහරයේ මැද හරියේ සිත තබාගන්න.

මෙසේ භාවනා කරන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සියුම් වෙවී ගොස් නො තේරී යනවා. එවිට කලින් සිත තබාගෙන සිටි ස්ථානයේ ම සිත පිහිටුවා ගෙන බලා සිටින විට, නැවතත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තේරේවි. ඒ දෙසම බලා සිටින විට, නැවතත් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස නො තේරී යන්න පුළුවන්.

මේ විධියට දිගටම භාවනා කරන සමහර කෙනකුට විවිධ නිමිති (සිතට පෙනෙන ආලෝකය-පාට වර්ග-දුම වැනි දේවල්) පෙනෙන්න පුළුවන්. එවිට නිමිත්තක් පෙනෙමින් තිබියදී ම, ඒ දෙසට අවධානය යොමු නො කර ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙසට ම අවධානය යොමු කරගෙන සිටීම අවශ්‍ය වනවා.

මෙහෙම කරන විට ඒ නිමිති ඉතා ප්‍රකටව පෙනෙන්නට පටන් ගතහොත් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙසට අවධානය යොමු නො කොට, ඒ ප්‍රකට නිමිත්ත දෙසම බලා සිටින්න. මේ නිමිත්ත තමා සිතන, සිතන විධියට ලොකු කරන්න, කුඩා කරන්න, ඇත් කරන්න, ළං කරන්න, ඉදිරියෙන් බලන්න, පසු පසින් බලන්න, ආදී ලෙසින් වගී කරන්න පුළුවන්. මෙසේ කොට ඒ නිමිත්ත හදවත තුළට ගෙන ඒ දෙස බලා සිටින්න. මෙවිට නිමිත්ත නො පෙනී ගොස්, කළුවරක් වැටුණා සේ පෙනී, සිත ශාන්තව, නිසලව, ගල තිබ්බාසේ ස්ථාවරව පවතින්නට පුළුවන්. එසේ වුවහොත් ඒ තත්වයේ සිටිය හැකි කාලය, පැය 1/4 - පැය 1/2 ක් ආදී වශයෙන් වැඩි කර ගන්න. එසේ කොට, ඒ නිසල තත්වයේ සිටින විටදී ම "මේකත් සංස්කාරයක්, මේකත් "මම" නො වෙයි, 'මගේ' නො වෙයි කියා සිහි කරන්න.

මෙසේ කළ හැකි අය හෝ නිමිති නොදක්නා අය මීට පසුව භාවනා කරන විට, පංචස්කන්ධයේ ම ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙස බල බලා සිටීම පුරුදු කරන්න.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට මුළු ශරීරයම බැලුමක් පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා සේ පිම්බෙන හැකිලෙන ආකාරය දෙස බලමින් සිටින්න. එවිට මේ කය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනුව නිතරම වෙනස්වන ආකාරය තේරේවි. ඊට පසුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට දූනෙන සුබ හෝ මැදහත් වේදනාව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට අනුව

නිතරම වෙනස් වන ආකාරය දකින්න. ඉන් පසුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියා හඳුනාගත් සංඥාව, පිම්බෙනවා. හැකිලෙනවා කියා හඳුනාගත් සංඥාව, මේ ශරීරය කියා හඳුනාගත් සංඥාව නිතරම වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී යන හැටි දකින්න. ඊට පස්සේ, ඒවා නිතරම වෙනස් වෙවී යන හැටි දක්ක සිත, නැතිවී නැතිවී යන අයුරු බලන්න. මෙහෙම කරන විට, සිතට කිසිවක් නො පෙනී සිත 'හිස්' වී ගියහොත්, ඒ හිස් භාවයන් සංස්කාරයක්; එයත් අනිත්‍යයි නේ; එය නැති වී ගියාට පස්සේ ඒකෙන් "මම" කියලා ගන්න දෙයක් ඉතිරි වන්නේ නැහැනේ කියා සිතන්න. මෙවිට සියළු සංස්කාර සමහරවිට නිවී යාවි.

ආනාපාන සති භාවනාව කළ හැකි ආකාර රාශියක් තිබෙනවා. මෙය ඒ අතුරෙන් එක් ආකාරයක් පමණක් පිළිබඳව කළ ඉතා කෙටි හඳුන්වාදීමක් පමණයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සමුදය හෙවත් ඇතිවීමේ හේතුව වන්නේ මෙම ශරීරයේ ප්‍රාණය හා සිතේ පැවැත්ම නොසිඳී පැවතීමයි. ශරීරයේ ප්‍රාණය පැවතීම සඳහා, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, ආහාර, සිත උෂ්ණ සමච පැවතීම, ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියන්ගේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය හා කර්ම ශක්තියේ පැවැත්ම අවශ්‍යය යි. මේවා නැතිවී යාමෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නැති වී යනවා. එය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ "වය" වශයෙන් දක්විය හැකියි.

දුක්ඛානුපස්සනා-වීරාගානුපස්සනා, ආදිය දැකීම සඳහා, ආශ්වාස කර ප්‍රශ්වාස නොකර හෝ, ප්‍රශ්වාස කර ආශ්වාස නො ගෙන හෝ සිට ඉන් ඇතිවන දුක කොච්චරද කියා බලන්න. එවිට ජීවිතය නැති වී යාමේ තරම් දුකක් ඇතිවිය හැකියි. බාහිර වායුවක් නිසා රඳා පවත්නා මේ ශරීරයේ තිබෙන හරය කුමක්දැයි දැන් සිතා බලන්න. මෙම ශරීරයේ කිසිම හරයක් නැති මහා අසාර දෙයක් බව අවබෝධ වෙනවා නම් හොඳයි.

## 2. පිළිකුල් භාවනාව

තමා ගේ ශරීරයේ හා අන් අයගේ ශරීර පිළිබඳ පවත්නා රාගය අඩු

කර ගැනීම සඳහා පිළිකුල් භාවනාව වඩන්නට යැයි බුදුහාදුරුවෝ වදාරල තිබෙනවා. කුණප කොටස් 32 කින් සැදී ඇති මෙම ශරීරය පිළිකුල් එකක් බව අවබෝධ කර ගැනීමටයි පිළිකුල් භාවනාව වඩන්නේ.

**කුණප කොටස් 32 :-**

**පයව් ධාතුව අධික කොටස් 20 :**

1. කේසා - කෙස්
2. ලෝමා - ලොම්
3. නඛා - නිය
4. දන්තා - දන්
5. තවෝ - සම
6. මංසං - මස්
7. නහාරු - නහර
8. අට්ඨි - ඇට
9. අට්ඨි මිඤ්ජා - ඇට මිදුලු
10. චක්කං - චකුගඩු
11. හදයං - හෘදය වස්තුව
12. යකනං - අක්මාව
13. කිලෝමකං - දලබුව (සිවිය)
14. පිහකං - ඇලදිව (අග්නියාශය)
15. පප්ඵාසං - පෙණහැලි
16. අන්තං - මහ බඩවැල්
17. අන්තගුණං- කුඩා බඩවැල්
18. උදරියං - වමනය
19. කර්සං - අසුචි
20. මඤ්ජුංගං - මොලය

**ආපෝ ධාතුව අධික කොටස් 12**

1. පිත්තං - පිත
2. සෙම්භං - සෙම
3. පුබ්බෝ- සැරව
4. ලෝහිතං - ලේ

5. සේදෝ - ඩහදිය
6. මේදෝ - මේදය
7. අස්සු - කදුළු
8. වසා - වුරුණුතෙල්
9. බේලෝ - කෙල
10. සිංසානිකා - සොටු
11. ලසිකා - සදම්දුළු (සන්ධිවලඇත)
12. මුත්තං - මුත්තා

මෙම කොටස් ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් බොහෝ දෙනකුට නැහැ. එම නිසා, තමාට තේරෙන, තමා දකින පිළිකුල් කොටස් ගැන සිතා මේ කය පිළිකුල් අසාර දෙයක් බව අවබෝධ කර ගන්න.

මෙම ශරීරයෙන් මුත්තා, අසුවි ආදිය පිටවෙන විට ඒ දෙස බලා සිටින්න. ඒ කොටස් කොච්චර දුගඳ ද, කොච්චර පිළිකුල් ද, මෙවැනි පිළිකුල් දුගඳ හමන කොටස් නේද මේ ශරීරය තුළ තිබෙන්නේ කියා අවබෝධ කර ගන්න.

මේ අයුරින් ම වමනය. දහඩිය, කෙල, සොටු, ලේ, සෙම, පිත, සැරව වැනි තමා දන්නා කොටස් ගැනත් ඒවා කොච්චර පිළිකුල්ද, කොච්චර නම් දුගඳද. මේ කොටස්වලින් නේද මේ ශරීරය පිරී ඇත්තේ කියා සිතා බලන්න.

ශරීරයෙන් ලේ ටිකක් පිටවන විට ඒවා සිඹ බලන්න. කොපමණ නම් පිළිකුල් දුගඳ හමන බවක්ද එහි තිබෙන්නේ කියා අවබෝධ කර ගෙන, මුළු සිරුර පුරාම මේ දුගඳ හමන ලේ ඇති ආකාරය දකින්න.

සම ගැලවී ගිය තුවාලයක් මේ අය දැක ඇති. මුළු සිරුරේම හම ගැලවී ගියහොත්, මේ ශරීරය කොහොම දිස් වේදැයි සිතා බලන්න. කෙනෙකු එය සිඹ ගන්නවා තබා, අල්ලන්ටවත් කැමැති වේවිද ? මතු පිටින් ඇති සමට මදක් යටින් පුදුම දුගඳක් ඇත. මුළු ශරීරයම මෙලෙසින් දුගඳ හමන නමුත්, සමින් වැසී ඇති නිසා මේ ශරීරයේ



නියම තත්ත්වය ලෝකයාට පෙනෙන්නේ නැත.

මෙම ශරීරයෙන් වැගිරෙන, පිටවෙන දුගඳ පිළිකුල් කොටස්, දිනපතා සෝදා පවිත්‍ර කළේ එහෙම නැත්නම්, කෙනකුට ළංවීමටත් නොහැකි අන්දමට මේ ශරීරය දුගඳ හමන අයුරු, පිළිකුල් වන අයුරු ගැන සිතා බලන්න.

මෙවැනි දුර්ගන්ධිත කොටස්වලින් පිරී ඇති මේ ශරීරය පිළිකුල් එකක් බව තමාම අවබෝධ කර ගන්න. මෙම ශරීරයේ කිසිම සාරයක් නැත. මේ අවබෝධය තමාටම ඇති වුවහොත්, මේ ශරීරය ගැන කළකිරීමක් - විරාගයක් ඇතිවනු ඇත. නිවන් දැකීමට බලාපොරොත්තු වන කෙනකුට මෙය අත්‍යවශ්‍යය ය. තමාගේ ශරීරය යම් සේ පිළිකුල්ද, අන් අයගේ ශරීරයනුත් එලෙසින්ම පිළිකුල් බව දකින්න.

(මේවායේ සමුදය, වය ආදිය ධම්මානුපස්සනාවේ පංචස්කන්ධ සමුදය දක්වන විට දක්වා ඇත.)

### 3. ධාතු මනසිකාර භාවනාව

මෙම ශරීරය ධාතු 4 ක් හැර, සත්වයකු, පුද්ගලයකු, මමෙකු හෝ ආත්මයක් නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීමටයි ධාතු මනසිකාර භාවනාව කළ යුතු වන්නේ.

ධාතු කියන වචනයේ තේරුම නම්, සත්වයකු, පුද්ගලයකු ආත්මයක් නොවෙයි, හුදු හේතු-ඵල වශයෙන් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන ක්‍රියා දාමයක් යන්නයි.

ලෝකයේ අඪ්චි, සඪ්චි සෑම රූපයක්ම සෑදී ඇත්තේ මූල ධාතු 4 ක්. එනම් පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු.

**පඨවි ධාතු :-** යම් රූපයක ඇති පස් භාවයට පත්වන ස්වරූපය. තද ගතිය, මෘදු ගතිය එහි ස්වභාවයයි.

**ආපෝ ධාතු :-** චතුර ගතිය, ඇලෙන, වැගිරෙන, තෙත්වන ගතිය එහි ස්වභාවයයි.

**තෝෂෝ ධාතු :-** රශ්නය හෝ ශීතල ස්වභාවය.

**වායෝ ධාතු :-** හුළඟ, පිම්බෙන, ඉලිප්පෙන, හැකිලෙන, වැනෙන ගතිය එහි ස්වභාවයයි.

ඕනෑම රූපයක මේ ධාතු 4 තිබෙන හැටි, උදාහරණයකින් දෙකකින් සලකා බලන්න පුළුවන්.

උදාහරණයකට ගසක ඇති අමු කොළයක් ගත්තොත් අපට එය තලා මිරිකා එහි යුෂ ගන්න පුළුවන්. එය එහි ඇති ආපෝ ධාතුවයි. යුෂ ගත් පසු ඉතිරි වූ රොඩු කොටස පොළවට පස් වී යනු ඇති. එය ඒ කොළයේ ඇති පයවි ධාතුවයි. එම කොළයේ යුෂවල, එම රොඩු කොටසේ, එම මුළු කොළයේම රශ්ණයක් හෝ ශීතලක් තිබෙනවා. එය තමයි තෝෂෝ ධාතුව කියන්නේ. එම කොළය මැළවී ගිය කොළයක් හා බැලූවොත්, එහි යම්කිසි පිම්බුණු ස්වභාවයක් ඇති බව දැකිය හැකියි. එය ඒ කොළයේ ඇති වායෝ ධාතුවයි.

තම ශරීරයේ ඇති කොටස් ගැනත් මේ අනුසාරයෙන් සිතා බලන්න පුළුවන්. උදාහරණයකට ශරීරයේ ඇති මස් ටිකක් ගැන සිතා බලමු. එහි ඇති චතුර ගතිය හෝ තෙතමනය තමයි ඒකේ තිබෙන ආපෝධාතුව. එම මස් ටික වේලා කුඩු කළහොත් එහි පස්වන ගතියක් තිබෙනවා. එයයි එහි ඇති පයවි ධාතුව. ඒ මස් ටිකේ ඇති රශ්ණ ගතිය හෝ ශීතල ගතිය තෝෂෝ ධාතුවයි. හැකිලී, වේලී ගිය මස් කැල්ලක් මෙන් නො වෙයි, එය පිම්බී වගේ තිබෙනවා. ඒකයි එහි ඇති වායෝ ධාතුව.

ශරීරයේ ඇති කෙස් - ලොම් - නිය වගේ සමහර කොටස්වල මේ ධාතු 4 ම එතරම් ප්‍රකටව නැහැ. එවැනි කොටස්වල බහුල වශයෙන් ඇති, තමාට දැකින්නට පුළුවන් ධාතු කොටස් ගැන පමණක් අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නත් එය ප්‍රමාණවත් වනවා.

උදාහරණයකට නියමෝන්තක් ගනිමු. මේ නියමෝන්ත පිටි ගොඩක් බවට පත්වන තෙක්ම අපට සුරන්ත පුළුවන්. එහෙම සිරුවොත්, අපට නියමෝන්ත දිස් වන්නේ නැහැ. දිස්වන්නේ ඉතා කුඩා අණුවලින් සෑදුණු පිටි වැනි ටිකක් පමණයි. නියමෝන්තේ ඇති පයවි ධාතුව මෙයයි. මෙම පිටි වැනි කොටස්වල ඇති තෙතමන ගතිය, රශ්නය ශීතල ගතිය ආදිය තේරුම් ගන්නට නො හැකි නම් එහි ඇති පයවි ධාතූ කොටස පමණක් තේරුම් ගත්තත් ඇති. ඇත්තෙන්ම පයවි ධාතූ කොටසක් හැර, නියමෝන්ත කියා දෙයක් නැති බව අවබෝධ විය යුතුයි.

**පයවි ධාතූ කොටස් :-** මේ අවබෝධය ඇති වුණාට පස්සේ, පිළිකුල් භාවනාව යටතේ දක්වා ඇති පයවි ධාතුව අධික කොටස් 20 න් එක එකක් අරගෙන ඒ එක එක කොටසක් පයවි ආදී ධාතූ 4 ට වෙන් කර බලන්න. සමහර කොටස්වල ධාතූ 4 ප්‍රකටව නැත්නම්, ඒ කොටස් පයවි ධාතූ කොටස් වශයෙන් පමණක් අවබෝධ කර ගන්න. මේ සෑම කොටසක් ම පයවි ආදී ධාතූ මාත්‍රයක් විනා, කෙස්, ලොම්, නිය, දත්..... ආදී දේවල් ඒ කොටස්වල නැති බව අවබෝධ කර ගත යුතු වනවා. "සම" ගත්තොත්. සම කියා සත්‍ය වශයෙන්ම ඇති දෙයක් නැහැ. එහි ඇත්තේ පයවි ආදී ධාතූ කොටස් පමණයි. "මස්" ගත්තොත් මස් කියා ඇත්තෙන්ම දෙයක් නැහැ. ඇත්තේ පයවි ආදී ධාතූ කොටස් පමණයි.

මේ විධියට ඒ කොටස් 20 ගැනම අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න.

**ආපෝ ධාතූ කොටස් :-** ඊළඟට ආපෝ ධාතුව අධික කොටස් 12 ගන්න. මේ කොටස්වලත් ධාතූ 4 ම ඇති බව අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන්. උදාහරණයකට "සෙම" ගතහොත්, ඒවා වියළි ගියාම පසුව ඉතිරිවන පස්වන ගතිය, පයවි ධාතුවයි. එහි ඇති රෂ්ණය හෝ ශීතල ගතිය තෝපෝ ධාතුවයි. එහි ඇති ඇලෙන වැගිරෙන, තෙත් ගතිය ආපෝ ධාතුවයි. එහි ඇති පිම්බුණු ස්වරූපය වායෝ ධාතුවයි. මේ ධාතූ කොටස් හැර සත්‍ය වශයෙන්ම "සෙම" කියා දෙයක් නැහැ.

මේ විධියට ඒ කොටස් 12, එකිනෙකක් අරගෙන මෙම ධාතූ 4 ට බෙදා බලන්න. ධාතූ 4 ම දකින්න අපහසු කොටස්වල ඇති ආපෝ

ධාතු කොටස පමණක්වත් අවබෝධ කර ගන්න.

සත්‍ය වශයෙන් පිත-සෙම-සැරව-ලේ-දහඩිය ආදී දේවල් නැත; ඇත්තේ ආපෝ ආදී ධාතු කොටස් පමණක්ය යන අවබෝධය ඇති විය යුතුයි.

**තේජෝ ධාතු කොටස් :-** පයවි ධාතු අධික කොටස් 20 යි. ආපෝ ධාතු අධික කොටස් 12 යි යන කොටස් 32 ඇති තේජෝ ධාතුවට අමතරව තවත් තේජෝ ධාතු කොටස් ශරීරයේ තිබෙනවා. එයත් අවබෝධ කර ගත යුතු කරුණක්.

- (i) **සන්තාපන තේජෝ ධාතුව :** ශරීරයේ පවත්නා සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය සන්තාපන තේජෝ ධාතුව නමින් හැඳින්වෙනවා. උණ ගැනුණු විට මෙය වැඩිවෙනවා.
- (ii) **ජීරාපන තේජෝ ධාතුව :** මෙම ශරීරය ජරාවට, දිරිමට පත් කරනු ලබන්නේ ජීරාපන තේජෝ ධාතුව නිසා යැයි දැක්වෙනවා.
- (iii) **පරිදහන තේජෝ ධාතුව :** ඇස් දූවිලි, අත් පා පපුව දූවිලි වැනි අවස්ථාවල ඇති තේජෝ ධාතුව "පරිදහන" තේජෝ ධාතුව නමින් හැඳින්වෙනවා.
- (iv) **පාවක තේජෝ ධාතුව :** අප අනුභව කරන ආහාර-පාන දිරවීමේදී ඇතිවන එන්සයිම වර්ග වැනි දේවල ඇති තේජෝ ගතිය පාවක තේජෝ ධාතුව නමින් හඳුන්වනු ලබනවා.

**වායෝ ධාතු කොටස් :-** ශරීරයේ කොටස් 32 ඇති වායෝ ධාතුවට අමතරව ඇති වායෝ ධාතු කොටස් 6 ක් දත යුතු කරුණක්.

- (i) **උද්ධංගම වායෝ ධාතුව :** කථාකරන විට, සිනාසෙන විට, හික්කා ඇති වන විට, වමනය කරන විට, උඩ දෙසට ගමන් කරන වායෝ ගතිය උද්ධංගම වායෝ ධාතුවයි.
- (ii) **අධෝගම වායෝ ධාතුව :** මලමුත්‍ර ආදිය පහ කරන විට පහළ දෙසට ගමන් කරන වායෝ ධාතුව හඳුන්වනු ලබන්නේ අධෝගම - වායෝ ධාතුව කියලයි.

- (iii) **කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව :** කුස තුළ ඇති වායෝ ධාතුවට කියන්නේ කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව කියලයි.
- (iv) **කොට්ඨශය වායෝ ධාතුව :** බඩවැල් තුළ තිබෙන වායෝ ගතියට කොට්ඨශය වායෝ ධාතුව කියලා කියනවා.
- (v) **ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව :** හුස්ම ගැනීමේදී හා පිට කිරීමේදී ඇති වායෝ ධාතුවයි මේ නමින් හඳුන්වන්නේ.
- (vi) **අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව :** ශරීරයේ අඟ පසඟ හසුරුවන විට ඇති වන වායෝ ගතියයි, මේ නමින් හඳුන්වන්නේ.

පට්ඨි ආදී ධාතු 4 ට අමතරව ආකාශ ධාතුව නමින් තවත් ධාතු කොටසක් වෙනත් සූත්‍රවල දක්වා තිබෙනවා. කන්-නාස් කුහර-මුඛය-උගුර ආදී ශරීරයේ ඇති සිදුරු ඔක්කොම ආකාශ ධාතුව ලෙසින් සිතා ගැනීම ප්‍රමාණවත්.

මෙම ධාතු කොටස් හොඳින් අවබෝධ කර ගත්තාට පසුව, තමාගේ ශරීරයේ ඇති ධාතු කොටසුයි, බාහිර අජීවී වස්තුවල ඇති ධාතු කොටසුයි අතර ධාතු වශයෙන් වෙනසක් නො මැති බව තේරුම් ගත යුතු වනවා. මෙම ධාතු කොටස් වල "මම" කියන්න සුදුසු නැහැ. "මගේ" කියන්න සුදුසු නැහැ. "මගේ ආත්මය" යැයි කියන්න සුදුසු නැහැ කියා අවබෝධ විය යුතුයි. ඒ වගේම තමන්ගේ ශරීරය ධාතු කොටස් වශයෙන් දුටු අන්දමට ම අනෙකුත් සත්වයන්ගේ ශරීරත් ධාතු කොටස් ලෙසින් ම දක යුතු වනවා.

මේ අවබෝධය ඇති වුනාට පසුව, මෙම ධාතු කොටස් නිතරම වෙනස් වන බැවින් අනිත්‍යයට යන බව දකින්න. මේ ධාතු කොටස් වලින් විවිධ දුක් ඇති කර දෙන නිසාත්, මෙම ධාතු කොටස් උපදවා ගැනීමට දුක් විදිය යුතු නිසාත් මේවා දුක් වශයෙන්ද අවබෝධ කර ගන්න. සත්ත්වයන්, පුද්ගලයන්, ආත්ම නො වන. 'මම' 'මගේ' නො වන මේ ධාතු කොටස් වලට ඇලෙන්නේ මොන මෝඩකමකට දැයි සිතා බලන්න. මේවා හරියට අවබෝධ වුවහොත්, මෙම ධාතු කොටස් "මම" "මගේ" යැයි ගත් හැඟීම හා මෙම ධාතු

කොටස් කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම තාවකාලික වශයෙන් අත් හරින්නට පුළුවන් වනවා.

ඊට පසු තමන් ගේ මුළු සිරුරේම ඇති පයවි ධාතුව මෙය යැයි ඒ දෙස සිතින් බලන්න. ආපෝ ධාතුව මේකයි, තේජෝ ධාතුව මේකයි, වායෝ ධාතුව මේකයි කියා වෙන වෙනම ඒවා දෙස සිතින් බලන්න. මේ එකක්වත් මම මගේ නොවේ යන අවබෝධයෙන් යුතුව, මේ ධාතු 4 සිතින්ම සතර පැත්තකට අයින් කරන්න. සමාධිමත් හා ප්‍රඥාවත් සිතකින් මෙය කළහොත් තමන්ගේ ශරීරය නො පෙනී ගොස් කළුවරක් වැටුණා සේ සිත හිස් භාවයකට පත්වනවා. එසේ වුවහොත්, එම හිස් ස්වභාවය පවා සංස්කාර ධර්මයක්, ඒකත් අනිත්‍යයයි. ඒකත් මම නොවෙයි මගේ නොවෙයි කියා අවබෝධ කර ගන්න. එම අවබෝධයෙන් යුතුව, එම හිස් භාවයේම සිටිත්දී 'මෙයත් අනිත්‍යයයි, මෙයත් අනාත්මයි' කියා සිතුවොත් ඔබේ පාරමි ශක්තිය පිරි ඇත්නම් මෙහිදී නිවනට සිත පත් කර ගන්නට පුළුවන්. එසේ හැකි වන්නේ මෙම ජීවිතයේදීම හෝ පෙර භව වලදී පංචස්කන්ධයම අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ලෙස අවබෝධ කරගෙන සිටින කෙනකුට පමණයි.

### 4. ඉරියාපථ භාවනාව

යාම-ඊම-හිදිම-සිටිම ආදී ඉරියව් පැවැත්වීමේදී වෙනත් අරමුණු කරා සිත යන්නට ඉඩ නො දී, ඒ ඉරියව් පැවැත්වීම් පිළිබඳව සතිය පවත්වාගෙන යමින් භාවනා කිරීම ඉරියාපථ භාවනාවයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඒ පිළිබඳව මෙසේ දක්වා ඇත. "නැවතද මහණෙනි, හික්ෂුවක් යන විට යම්' යි දැනගනී. සිටගෙන සිටින විට සිටගෙන සිටිනෙමි'යි දැන ගනී. වාඩි වී සිටින විට වාඩි වී සිටිමි'යි දැනගනී. නිදාගෙන සිටින විට නිදාගෙන සිටිමි'යි දැනගනී. යම් යම් ආකාරයකින් කය පිහිටුවා ගෙන සිටීද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් කය පිහිටුවා සිටිමි'යි දැන ගනී."

මෙහිදී ගමන් කරන විට, ගමන් කරන බව ඕනෑම කෙනෙකුට දැන ගත හැකි කරුණකි. සෛසු ඉරියව් පැවැත්වීම් ගැනද එසේම දැන හැකි වෙයි. එහෙත් මෙයින් අදහස් කරන්නේ එවැනි සරල දැනීමක් නොවෙයි. මෙම ඉරියව් පවත්වනු ලබන්නේ "සත්වයකු පුද්ගලයකු නොවේ; ආත්මයක් නොවේ; මම නොවේ" යන අදහස ඇති වී, සත්ව පුද්ගල ආත්ම සංඥාවන් දුරුවන අයුරින් දැන ගැනීමයි මින් අදහස් කරනු ලබන්නේ.

**මෙම ශරීරයට ගමනාදී ඉරියව් පැවැත්විය හැක්කේ ක්‍රියාත්මකව පවත්නා සිතක් ඇත්නම් පමණයි. ශරීරය කියන්නේ අත් කිසිවක් නො ව සෑමවිටම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් අනිත්‍යයට යන රූප කොටසකටයි. ඒ වගේම තමයි සිතක්. සිතක් හැමවිටම ඇතිවෙමින් නැති වෙමින් යන නාම ධර්මයක්. කවර ඉරියව්වක් පැවැත්වුවත්, මෙම නැම-රූප ධර්ම සෑම විටම ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යාම හැර වෙන දෙයක් එහි නැහැ. සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක්, මමෙක්, නැහැ. මේ තත්ත්වය ඉරියාපට භාවනාව තුළින් අත් දැකිය යුතු වනවා.**

උදාහරණ වශයෙන් කීවොත්, මේ ගමන් කෙරෙන රූප ගොඩ කුණප කොටස 32 ක්, පඨවි ආදී ධාතු ගොඩක්; ඒ හැර මෙහි "මමෙක්" නැහැ; මගේ ආත්මයක් නැහැ කියා දැන හැකියි. (ඉරියාපට හා සම්පඤ්ඤ භාවනා කොටස් ආනාපාන සති භාවනාවට අනතුරුවම සූත්‍රයේ දක්වා තිබුණත්, එය පිළිකුල් හා ධාතු මනසිකාර භාවනාවන්ට පසුව අප දක්වා ඇත්තේ, එවිට මෙම අවබෝධය පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වන නිසා ය.)

මෙම ගමන් කෙරෙන රූපය නිතරම අනිත්‍යයට යන හැටි සමාධි-ප්‍රඥා දියුණු වූ කෙනෙකුට පහසුවෙන් ම පෙනෙන කරුණක්. ඒ වගේ ම සිතක් නිතරම වෙනස් වෙමින් අනිත්‍යයට යන හැටි දැකිය හැකි වනවා. යම් අයකු මෙම නාම-රූප "මම-මගේ මගේ ආත්මය" කියා ආත්ම දෘෂ්ටියකින් ගත්තත්, ඒ නාම-රූප මෙලෙස නිතර වෙනස් වෙවී අනිත්‍යයට යන හැටි දකින විට, ඒ නැති වී යන නාම-රූප වල මම-මගේ-මගේ ආත්ම වශයෙන් ගැනීමට කිසිවක්

ශේෂ නො වන බව අවබෝධ වී ආත්ම සංඥාව තාවකාලිකව හෝ එවිට දුරුවනවා.

'ගමන් කරන විට, ගමන් කරන බව දැනී' යන කොටස භාවනා කිරීම සඳහා සිහියෙන් යුතුවම සක්මන් කරන්න. සක්මන් භාවනාවේ අදියර 20 ක් පමණ තිබුණත්, එහි එක් අදියරක් පමණක් කීවොත්, පාදය ඔසවන විට 'ඔසවනවා' කියා සිතන්න. ගෙන යන විට 'ගෙනයනවා' කියා සිතන්න. තබන විට 'තබනවා' කියා සිතන්න. දිගටම එසේ සක්මන් භාවනාව කරන විට සති-සමාධි-ප්‍රඥා දියුණු වූ විටකදී, එසේ ඔසවන-ගෙනයන-තබන ශරීරයේ රූප කොටස් නිතරම අනිත්‍යයට යන හැටි කයටත් දැනෙනවා; සිතටත් පෙනෙනවා;

එලෙසම ඒ දක්නා සිතූත් නිතරම වෙනස් වෙමින් අනිත්‍යයට යන හැටි පෙනෙනවා. මේ නාමරූප මේ වගේ නිතරම වෙනස් වෙවී අනිත්‍යයට යන හැටි දකින විට "මමෙක් කියා ගන්නට ඉතිරි වන්නේ මොනවාද ? කෝ මේකේ මමෙක්" කියා අවබෝධ වනවා.

"සිටගෙන සිටින විට සිටිමිසි දැනගනී" - සිටගෙන සිටින ශරීරය දෙස සිතින් බලා 'සිටිනවා-සිටිනවා-සිටිනවා ....' කියා සිතන්න. බිම ගැවී ඇති පාදය දෙස සිතින් බලා 'හැපෙනවා හැපෙනවා ...' කියා සිතන්න. ඊට පසු 'සිටිනවා හැපෙනවා ....' කියා සිතන්න. මේ විධියට ම වාඩි වී සිටින විට 'හිඳිනවා - හැපෙනවා...' කියාත් නිදාගෙන සිටින විට 'නිදිනවා - හැපෙනවා ....' කියාත් සිතන්න. මේ සෑම අවස්ථාවකදී ම මෙම ශරීරය කුණප කොටස් 32 ක්, හා ධාතු කොටස් 4 ක් ලෙස දැකිය හැකියි. ඒ වගේම කය හා සිත නිතරම වෙනස් වෙවී යන හැටිත් ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුළුවන්. තමා ගේ වගේම, අන් අයගේ ඉරියව් පැවැත්වීමේදීත් සිදුවන්නේ මෙලෙසමයි කියාත් අවබෝධ කර ගැනීමක් අවශ්‍ය වනවා.

**සමුදය - වය :-** සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය තුළින් සිදුවන කායික පැවැත්ම ඉරියාපට පැවැත්වීමේ සමුදයයි. සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා ජීවත්වීමේ කායික පැවැත්ම, ජීවිතේන්ද්‍රිය ප්‍රාණය මත රඳා පවතිනවා. ප්‍රාණය පවතින්නේ ප්‍රතිසන්ධිය ගෙන දුන් කර්ම විපාක ශක්තිය



හා කය පැවැත්මට හේතු වන කරුණු මත. කර්මය පවතින්නේ අවිද්‍යාව හෙවත් නොදත්කම මත. මේ සියල්ල අවබෝධවීම ඉරියාපට්‍යන්ගේ සමුදය දැකීමයි. මේවා නිරුද්ධ වී යාම ඉරියාපට්‍යන්ගේ 'වය' යි. මේ සමුදය වය අවබෝධවීම පවා 'නාම ධර්ම ඇතිවී නැතිවී යාම' පමණයි; මම අවබෝධ කළා නොවේ' කියා දකින්න.

(මෙම සමුදය - වය පිළිබඳ කරුණු සම්පජ්ඣේ භාවනාවටත් එකසේ අදාළයි)

### 5. සම්පජ්ඣේ භාවනාව

සෑම කටයුත්තක් ම කිරීමේ දී, හොඳ සිහි නුවණකින් යුතුව, සමාක්-ප්‍රඥාවෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට පුරුදු පුහුණු වීමයි, මෙම භාවනා කොටසින් අදහස් කරනු ලබන්නේ.

1. එහාට මෙහාට යන විට,
2. එහේ මෙහේ බලන විට,
3. අත පය අඟපසඟ හකුළුවන, දිගහරින විට,
4. ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින පළඳින විට,
5. කන බොන විට,
6. මලමුත්‍ර පහ කරන විට,
7. යාම්-සිටීම-හිඳීම-නිදාගැනීම-නිදිවැරීම-කථා කිරීම-නිශ්ශබ්දව සිටීම ආදී සෑම ක්‍රියාවක්ම කරන විට හොඳ සිහි නුවණින් යුතුව, ඒ සියලු ක්‍රියා සිදු කළ යුතු බව සූත්‍රයේ දක්වා තිබෙනවා.

අටුවා පොත්වල මෙම සම්පජ්ඣේ-සිහිනුවණින් විමසා බැලීම් කොටස් 4 ක් දක්වා තිබෙනවා.

1. **සාර්ථක සම්පජ්ඣේඥය :-** යමක් කිරීමේදී එය වැඩදායකද, අවැඩදායකදැයි විමසා බැලීම
2. **සප්පාය සම්පජ්ඣේඥය :-** යමක් කිරීමේදී එය තමන්ගේ භාවනාවට හිත පිණිස (සප්පාය) වේද නොවේදැයි විමසා බැලීම.
3. **ගෝචර සම්පජ්ඣේඥය :-** යම් යම් ස්ථාන-පුද්ගලයන්

ආදිය තම භාවනාවට ගෝචර (සුදුසු) වේද නොවේදැයි විමසා බැලීම.

4. **අසම්මෝහ සම්පජ්ඣය :-** යමක් කිරීමේදී මූලාවට පත් නොවී එය කිරීම.

මේ කරුණු අතුරෙන් ඉතා වැදගත් වන්නේ මූලාවට පත් නොවී කටයුතු කිරීමයි. 'මම කරනවා - මගේ ක්‍රියාව, මෙය නිත්‍යයයි - සුබයි - ආත්මයි' ආදී වශයෙන් සිතන විට කෙනකු මූලාවට පත්වනවා.

මම කරනවා, නොවෙයි; නාමරූප ධර්ම ඇති වෙමින් නැතිවෙමින් යාමයි මෙතන සිදුවන්නේ; මේ සෑම ක්‍රියාවක්ම ඇති වී, නැතිවී යනවා ආදී ලෙස දකින විට මූලාවට පත් වන්නේ නැහැ.

මුලදී මෙම සෑම ක්‍රියාවක්ම සිහියෙන් (සම්මා සතියෙන්) යුතුව කරන්නට පුරුදු පුහුණු වී, පසුව සමයක් ප්‍රඥාවෙන්, ඒ ක්‍රියාවන් කරන විට සිදුවන ක්‍රියාදාමය අවබෝධ කර ගැනීමයි පහසු.

### **(6-14) නව සිව්ඵක භාවනා**

මළ මිණියක් පත්වන අවස්ථා 9 ක් අරමුණු කර ගනිමින් භාවනා කළ යුතු ආකාරයයි මෙයින් දැක්වෙන්නේ. ඒ අවස්ථා 9 සූත්‍රයේ මෙසේ දක්වා තිබෙනවා.

1. මැරී දින 1-2-3 ක් ගියා වූ ඉදිමි, නිල් වී, ඕපස් වැගිරෙන මළ මිණියක්
2. විවිධ සතුන් විසින් කා දමනු ලබන මළ මිණියක්
3. ලේ මස් සහිත නහරවලින් බැඳී ඇති ඇටසැකිල්ලක්
4. මස් දියවී ගිය, ලේ තැවරුණු නහරවලින් බැඳී ඇති ඇටසැකිල්ලක්
5. මස් හෝ ලේ නැති, නහර වලින් බැඳී ඇති ඇටසැකිල්ලක්
6. විවිධ දෙසට එහේ මෙහේ විසිරී ගිය ඇටකටු
7. හක් ගෙඩියක වගේ සුදු-අළු පාට ඇති ඇට සහිත ඇටසැකිල්ලක්
8. අවුරුදු ගණනක් ගතවූ ඒකරාශී වී ඇති ඇටකටු

9. දිරාපත් වී ගිය හුණු වැනි තත්ත්වයට පත්වන ඇටකටු මෙවැනි මෘත ශරීරයක් හෝ ඇට සැකිල්ලක් හෝ ඇටකටු ටිකක් හෝ දැක්කට පසුව, 'මගේ ශරීරයටත් මේ දේ සිදුවනවා. මේ තත්ත්වයට මගේ ශරීරය පත්වනවා. මේ තත්ත්වය මා ඉක්මවා ගොස් නැහැ' කියා සිහිපත් කළ යුතු බව සූත්‍රයේ දැක්වෙනවා. තමන් ගේ ශරීරයට වගේම, මොලොව අනෙකුත් සත්වයන් ගේ ශරීරවලටත් මේ දේ සිදුවනවා කියා අවබෝධ කර ගැනීමක් අවශ්‍යයි.

තමන්ගේ ශරීරයට කොච්චර ඇලුම් කළත්, කොච්චර හොදින් පෝෂණය කළත්, නඩත්තු කළත්, මැරුණට පස්සේ තමන් ගේ නැදෑ හිත මිත්‍රයන් නිරපේක්ෂකවම තම සිරුර ගෙන ගොස් වළලා දමනවා නේද, නැත්නම් පුවවා අළු කර දමනවා නේද කියා සිතා බලන්න. මෙය අවබෝධ වුවහොත් මොකක් ද මේ කයේ ඇති හරය සාරය කියා සිතෙනවා.

මේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් ම අනිත්‍ය දෙයක්. මරණය නියත වශයෙන් ම සිදුවන දෙයක්. මරණයට පත්වන අවස්ථාවේදී, තමන් කොච්චර ඇලුම් කළත්, ආශා කළත් සියළුම දෙනාත්, සියළුම දේත්, තමන්ගේ ශරීරයත් අත හැර දමා යන්නට සිදුවනවා. මේවා කෙරෙහි මරණ මොහොතේ ආශාවක් හෝ ගැටීමක් ඇති වුවහොත්, නියත වශයෙන් ම දුගතිගාමී වනවා. එම නිසා භාවනා කරන විට හෝ, දිනකට විනාඩි 5-10 ක් පමණ හෝ, මැරෙන විට සියල්ලම අත්හරින්නට සිදුවන බව දැන, මේ සියල්ල සිතින් අත හැර දමා සිටීමට උත්සාහ ගන්න. මෙහෙම පුරුදු වුවහොත්, සැබැවින්ම මරණයට පත්වන අවස්ථාවේදී, මේ සියල්ලම අතහැර දමා මරණයට පත් වී සුගතිගාමී වන්නට හැකි වේවි.

මෙසේ සියල්ල සිතින් අතහැර දමා, මැරුණට පසුව තමන්ගේ ශරීරයට සිදුවන දේ සිතින් දකින්න. මෙන්න මගේ මළ මිණිය. මේ විධියට දැන් ඉදිමෙනවා; නිල් වෙනවා; ඕස්ස් ගලනවා; මෙහෙම කුණු වී කුණුවී යනවා.

මේ සිරුර කුණු වී, කුණු වී යන විට, මේ ශරීරයේ ඇති වතුර

කොටස් පොළවට උරා ගන්නවා; නැත්නම් වාණිජ වී ඉහළට යනවා. ඒවා නැවත වැස්ස මගින් බාහිර වතුරටම එකතු වනවා.

මේ ශරීරය තුළ ඇති වායෝ ධාතුව, බැලුමක් පිපිරුණු විට එහි තුළ ඇති වායෝ ගතිය, බාහිර වායෝ ධාතුවට එකතු වන්නා සේ, බාහිර වායෝ ධාතුවට ම එකතු වනවා.

මේ ශරීරය කුණු වී, කුණු වී පොළවට ම පස් වනවා. මේ ශරීරයේ ඇති පයවි ධාතුව, බාහිර පයවි ධාතුවට එක්වනවා.

මේ පයවි-ආපෝ-වායෝ කොටස් බාහිර ඒ ධාතු කොටස්වලට එකතු වන්නේ, ඒ ඒ කොටස් තුළ තිබුණු තේජෝ ධාතුවත් සමඟම යි.

මේ සිදුවන අයුරු සිතට හරියට පෙනී ගියහොත්, දැන් තමන්ගේ ඇටසැකිල්ල දිස්වනවා. ඒකත් පොළවටම පස් වෙවී, පස් වෙවී ගොස් නැත්තටම නැති වී යන හැටි පෙනුනොත්, මුළු සිරුරම සිතට නො පෙනී ගොස් සිත හිස් භාවයකට පත් වනවා.

**අධිෂ්ඨාන කර මේ හිස් භාවයේ සිටිය හැකි කාලය ටිකින් ටික වැඩි කර ගත යුතු වනවා. මේ හිස් භාවයේ සිත පවතින විට, මම හෝ මගේ ආත්මය කියා ඒ වේලාවේ ගන්නට තිබෙන්නේ ඒ හිස් භාවය හා එය දැනෙන ගතිය පමණයි. ඒ හිස් භාවයත් ටික වේලාවකින් නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා. ඒ හිස් භාවය මම නම්, මගේ ආත්මය නම්, එය නැතිවී ගියාට පසුව මම මගේ ආත්මය කියා ගන්නට මොනවද ඉතිරි වන්නේ කියා දකින්න. ඔබේ පාරමී ශක්තිය පිරි ඇත්නම්, මේ ජීවිතයේදී ම වුවත්, මෙම හිස් භාවය නිරුද්ධ වී ගිය නිවනට සිත පත් කර ගන්නට පුළුවන්.**

## වේදනානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව වැඩිය යුත්තේ සැප වේදනාව පිළිබඳව ඇති වන රාගය දුරුකිරීමටත්, දුක් වේදනාව පිළිබඳව ඇතිවන පටිසය නැති කිරීමටත්, මැදහත් වේදනා කෙරෙහි ඇති අවිද්‍යාව දුරු කිරීමටත්, ඒ තුළින් නිවන් අවබෝධ කිරීමටත් ය.

විඳීමක් ඇති නිසයි වේදනාව යැයි කියන්නේ. සැප-දුක්-මැදහත් සියළුම වේදනාවන් සඳහා පොදුවේ වේදනාව යන වචනය යොදා ගනු ලබනවා. එය දුක්ඛ වේදනාව සඳහා පමණක් යොදාගන්නා වචනයක් නො වෙයි.

### වේදනාවට විවිධ ප්‍රභේද තිබෙනවා.

1. කායික වේදනා - මානසික වේදනා (ආකාර 2)
2. සැප වේදනා-දුක් වේදනා-මැදහත් වේදනා. සැප හෝ දුක් වේදනාවක් නැති විට මැදහත් වේදනාවක් ඇති බව තේරුම් ගත යුතු කරුණකි. (ආකාර 3)
3. කායික සැප වේදනා, කායික දුක් වේදනා, මානසික සැප වේදනා, මානසික දුක් වේදනා, මැදහත් (උපෙක්ෂා) වේදනා (ආකාර 5)
4. ඇසට රූපයක් පෙනුන පසු ඇතිවිය හැකි වේදනා, කනට ශබ්දයක් - නාසයට ගඳ සුවඳක් - දිවට රසයක් - කයට ස්පර්ශයක් - මනසට විවිධ අරමුණු හමු වූ පසු ඇතිවන වේදනා (ආකාර 6)
5. ඇසින් රූපයක් දැක ඇති කර ගනු ලබන සැප වේදනා - දුක් වේදනා හෝ මැදහත් වේදනා.  
මේ විධියට ම කන-නාසය-දිව-කය-මනස යන ඉන්ද්‍රියන්ට අරමුණු හමු වූ පසු ඇතිවන සැප-දුක් හෝ මැදහත් වේදනා (ආකාර 18)

මේ කවර ආකාර වේදනාවක් වුවත්, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ආදී පංචකාම වස්තූන් නිසා ඇතිවනවා නම් එය සාමීස වේදනාවක් ලෙස හැඳින්වෙනවා. පංචකාම වස්තූන්ගෙන් තොරව ඇතිවන වේදනා

නිරාමිස වේදනායි; උදාහරණ වශයෙන්, ධ්‍යානයකට සමවැදී සිටින විට ඇතිවන වේදනා, නිවන් සුව විඳිමත් ඵල සමවතකට සමවැදී සිටින විට ඇති වන වේදනා, භාවනාවෙන් කවදා ප්‍රතිඵලයක් ලැබේදැයි සිතන විට ඇති විය හැකි දුක් වේදනා ආදිය දැක්විය හැකියි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනාව වැඩිය යුතු ආකාර 9 ක් දක්වා තිබෙනවා.

**පොදු වශයෙන්**

1. සුඛ වේදනාවක් විඳින විට, සුඛ වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.
2. දුක් වේදනාවක් විඳින විට, දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.
3. මැදහත් වේදනාවක් විඳින විට, මැදහත් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

**සාමිස වශයෙන් :**

1. සාමිස සැප වේදනාවක් විඳින විට, සාමිස සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.
2. සාමිස දුක් වේදනාවක් විඳින විට, සාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.
3. සාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳින විට, සාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

**නිරාමිස වශයෙන් :**

1. නිරාමිස සැප වේදනාවක් විඳින විට, නිරාමිස සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.
2. නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳින විට, නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.
3. නිරාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳින විට, නිරාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

සැප හෝ දුක් වේදනාවක් විඳින විට, තිරිසන් සතුන් පවා එය දැන ගන්නවා. එවැනි දැනගැනීමක් නොවෙයි මෙයින් අදහස් කරන්නේ. "වේදනා මාත්‍රයක් තිබෙනවා; එහෙත් එය විඳින සත්වයකු-

මමෙකු නැහැ. වේදනාව ඇති වී ඇති වී නැති වී නැති වී අනිත්‍යයට යන ධර්මයක්. වේදනාව දුක්ඛ ධර්මයක්. (සැප වේදනාවක් වුවත් දුකක් සේ දක යුතු වනවා.) වේදනාව මේ මේ හේතු නිසා ඇතිවන, ඒ හේතු නැති වන විට නැති වන මම මගේ නො වන, මට ඕනෑ විදියට පහළ නොවන අනාත්ම ධර්මයක්. කලින් නො තිබුණ වේදනාව, හේතූන් නිසා ඇති වී වෙනත් කිසි තැනකට නොගොස් එතැනම නිරුද්ධ වී යන ධර්මයක්, වේදනාව නො ඇලිය යුතු, නිරුද්ධ කළ යුතු ධර්මයක්. වේදනාව ඒ කෙරෙහි ඇති වන ඇලීම්, ගැටීම් නැති කර ඒ පිළිබඳව ඇතිවන මෝහය දුරු කළ යුතු ධර්මයක්, වේදනාව කෙරෙහි ඇතිවන ඇලීම් ගැටීම් ආදිය දුක්ඛ සමුදයයි" ආදී කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමයි මෙයින් අදහස් කරනු ලබන්නේ.

සැප-දුක්-මැදහත් කවර වේදනාවක් වුවත් අනිත්‍යයයි. මේ ජීවිතයේ කොච්චර නම් සැප-දුක්-මැදහත් වේදනා විඳල තිබෙනවද ? එහෙත් ඒවායින් එකක් වත් දැන් ඉතිරි වෙලා නැහැ. හරියට දූකපු සිහින වගෙයි. දැන් අත්දකින්නේ වර්තමානිකව තිබෙන වේදනාවක් පමණයි. ඊයේ තිබුණු හෝ හෙට ඇතිවන වේදනාවක් දැන් අත් දකින්න බැහැ. සෑම මොහොතක් පාසාම වේදනා අනිත්‍යයට යනවා.

ඒ වගේම සෑම වේදනාවක් ම දුකක්. දුක් වේදනාව දුකක් බව කවුරුත් දන්නා කරුණක්. සැප වේදනා පවා දුකක් ලෙස දක යුතු බව බුදුහාමුදුරුවෝ වදාරලා තිබෙනවා. සැප වේදනාවන් ඇති කර ගැනීමට නොයෙක් දේවල් කරන්න සිදුවනවා. ඒක සංඛන දුකක්. සැප වේදනාව වෙනස් වෙවී නැති වී යාම විපරිනාම දුකක්. සැප වේදනාව විඳීමට යාම නිසා පසුව නොයෙක් ආකාර දුක් ඇති වන්නටත් පුළුවන්. සැප වේදනාවට ආශා කිරීම දුක්ඛ සමුදය වනවා. මේ ආශාව නිසා සසර දුක් විඳින්නට සිදුවීමත් මහා දුකක්. එම නිසා සැප වේදනාවන් දුකක් ලෙස අවබෝධ විය යුතුයි. යම් විඳීමක් තිබෙනවා නම් ඒක දුකයි කියලයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තිබෙන්නේ. දුක් වේදනාවක් නැති වී යාම වුවත් සැපක් නොවෙයි. හේතුව නැවතත් එවැනිම හෝ ඊටත් වඩා දරුණු දුක් වේදනා ඇති විය හැකි නිසා.

මේ වගේම වේදනාව හේතුවේ නිසා ඇති වී නැති වී යන අනාත්ම ධර්මයක්. අප කොච්චර අකැමැති වුවත් දුක් වේදනා ඇතිවන විට ඇතිවනවා. සැප වේදනා ගෙන දෙන හේතු ලබා දුන්නේ නැත්නම්, සැප වේදනාවක් අපට ඕනෑ විදියට ඇතිකර ගන්න බැහැ. ඇති කර ගත් වේදනාව, නැති වෙන්නට ඉඩ නොදී තබා ගන්නත් බැහැ. වේදනාව හේතුවේ නිසා ඇතිවන, හේතුවේ නැතිවන විට නැතිවී යන හේතුවල ධර්මයක්.

වේදනාව ඇතිවීමේ හේතු අතුරෙන් ප්‍රධාන වන්නේ ස්පර්ශයයි. ස්නායු පද්ධතියේ නිසි පරිදි ක්‍රියාකාරිත්වය, ක්‍රියාකාරී මනසක් ඇති බව ආදී කරුණුත් වේදනාවක් ඇතිවීමට හේතු වනවා.

ඇසට රූපයක් හමුවනාම ඒ රූපය දැකීම පිළිබඳ විඥානයක් පහළවනවා. එය වක්බු විඤ්ඤාණයයි. ඇස-රූපය-වක්බු විඤ්ඤාණය යන කොටස් තුනේ එකතුවට වක්බු සම්ඵස්සය යැයි කියනවා. ඒ වක්බු සම්ඵස්සය (ස්පර්ශය) නිසයි ඒ දෑකපු රූපය පිළිබඳ වේදනාවක් ඇති වන්නේ.

මේ වගේම කන-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියන්ට රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ (කයට ස්පර්ශ වන දේවල්) - විවිධ අරමුණු (ධම්මාරම්මණ) හමුවනාම විඥාන ඇති වනවා. මේ ඉන්ද්‍රියන්ටයි, රූපාදී අරමුණුවලටයි, විඥානවලටයි එකට ගෙන කපා කරන විට ස්පර්ශය යැයි කියනවා. මේ ඒ ඒ ස්පර්ශ නිසයි වේදනාව ඇතිවන්නේ. වේදනාවක් ස්පර්ශයන් නිසා ඇතිවන හුදු විදිම් මාත්‍ර විනා, ඒවා මම හෝ මගේ ආත්මය වන්නේ නැහැ. වේදනාවක් ඇතිවීමම හැර, එහි විදින පුද්ගලයෙක් නැහැ.

ස්පර්ශය ඇති වුනාට පස්සේ, ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ සිතේ ස්වරූපය මත, ඇති වන වේදනාව වෙනස් වෙනස් ස්වරූප ගන්නවා. උදාහරණයකට හිතමු ලස්සන තරුණියක් සිටිනවා, ඒ අසලම සිටිනවා සරාගික තරුණයෙක්, ඒ තරුණියගේ සතුරු කෙනෙක්, හා සතුරු මිතුරු නැති මැදහත් පුද්ගලයෙක් කියා. එකම රූපය එකම අවස්ථාවකදී දුටුවත්, මේ තිදෙනාට ඇතිවන වේදනාවන් වෙනස් වනවා. තරුණයාට සතුටු වේදනාවක් ඇතිවනවා, සතුරු



කෙනාට දුක් වේදනාවක් ඇති වනවා, මැදහත් පුද්ගලයා ඇතිවන්නේ මැදහත් වේදනාවක්.

බොහෝ දෙනකු සිතන්නේ ඒ දුටු රූපයට ඇලුම් කරනවා. නැත්නම් ගැටෙනවා ආදී වශයෙන් නැත්නම් ඒ දුටු රූපය තුළින් ආශාව කරහව ආදිය ඇති කර දෙනවා කියා. එහෙත් ඇලෙන්නේ, ගැටෙන්නේ තමා ගේ සිත තුළින්ම, ඒ රූපය විමසූ ආකාරයට අනුව ඇති වූ වේදනාවට යි. යමකින් සැප වේදනාවක් ගෙන දෙන්නේ නැත්නම්, කෙනකු එයට ඇලෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම දුක් වේදනාවක් ගෙන නොදෙන, යමකට, කිසිවකු ගැටෙන්නේ නැහැ. අරමුණ තුළ නොවෙයි ආශ්වාදය, ගැටීම ආදිය තිබෙන්නේ. තමා ගේ සිත තුළම ඇති වේදනාව කෙරෙහි ඇලෙන්නේ, ගැටෙන්නේ මෙන්න මේ මූලාව වේදනානුපස්සතාව වැඩීම තුළින් අයින් වී යා යුතුයි.

මේ විධියටම කනට-නාසයට ආදී ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප-ශබ්ද ආදී ඒ ඒ අරමුණු හමුවුනාට පසුව ඇතිවන වේදනාවන්ට ඇලෙනවා, ගැටෙනවා, විනා රූප ශබ්ද ආදී අරමුණ කෙරෙහි ඇලෙන්නේ ගැටෙන්නේ නැති බව තේරුම් ගත යුතුයි. රූපාදී ඒ අරමුණුවලට කිසිම සත්වයකුට ඇලීම් ගැටීම් ආදිය ඇතිකර දෙන්නට බැහැ. සිතේ තිබෙන මූලාව නිසා සිතීන්ම ඒවා ඇති කරගෙන දුක්බ සමුදය සත්‍යය ඇතිකර ගනිමින් සසර දුක් විඳීමට පාර කපා ගන්නවා.

මේ අවබෝධයන් ඇති කරගෙන, භාවනා කරන විට, වේදනාවක් ඇති වූ විට

- (i) මම විඳිනවා, මගේ වේදනාව කියා මූලා නො වී,
- (ii) දුක් වේදනාවට නො ගැටී
- (iii) සැප වේදනාවට නො ඇලී,
- (iv) දුක් වේදනාව නැති කර ගැනීමට තිබෙන ආශාව අතහැර, ඒ දූනෙන වේදනාව දෙසම සිතීන් බලා සිටින්න. ඒ වේදනාව සෑම මොහොතක් පාසාම අනිත්‍යයට යන හැටි පෙනේවි. "මේ වේදනාව අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි" කියා සිතීම නො වෙයි, අනිත්‍යයට

යන හැටි දැකීමයි අවශ්‍ය. මෙම වේදනාව මම නම්, මගේ නම්, මේ වේදනාව මෙලෙසින් අනිත්‍යයට ගොස් නිරුද්ධ වී ගිය විට, ඒ 'මම' බවත් 'මගේ' බවත් නැතිවී යනවා නේ ද කියා අවබෝධ කරගන්න. වේදනාව යම් හේතුවක් නිසා ඇති වූනා නම්, ඒ හේතුව නැතිවන විට වේදනාවද නැති වී යන ආකාරය අත් දකින්න.

ලෝකයේ කවර සත්වයකු කොයි වේදනාවක් වින්දත්, මගේ වේදනාවේ ස්වභාවය වගේමනේ, ඒ අයගේ වේදනාවනුත් කියා අවබෝධ කර ගන්න.

වේදනාවක් ඇති වූ විට පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ම ඇති වී නැති වී යන හැටි, සමාධි-ප්‍රඥා දියුණු වූ කෙනෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. උදාහරණයකට දුක්ඛ වේදනාවක් ගනිමු. මේ වේදනාව දූනෙන රූප කොටස රූපස්කන්ධයයි. මේ වේදනාව වේදානාස්කන්ධයයි. මේ දුක්ඛ වේදනාවක් කියා හඳුනාගැනීම සංඥාස්කන්ධයයි. ඒ වේදනාව පිළිබඳ පහළ වන සිතුවිලි සංස්කාර ස්කන්ධයයි. ඒ වේදනාව පහළවීමට මුල් වූ විඥානය විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයයි. මේ සෑම ස්කන්ධයක් ම අනිත්‍යයට යන හැටි බල බලා සිටින්නට පුළුවන්. ඊට පසු මේ ස්කන්ධ 5, නැත්නම් අඩුම වශයෙන් රූප-වේදනා-සංඥා යන 3 වත් සිතීම වෙන් කරන්නට, ඇත් කරන්නට පුළුවන්. මෙය හරියට අත්දැක්කොත්. හිත හිස් භාවයකට පත්වනවා. එසේ වුවොත්, තව සිව්වික භාවනාවේ අවසානයේ දක්වා ඇති පරිදි කටයුතු කර වේදනානුපස්සනාව තුළින් නිවන් ලබන්න පුළුවන්.

සමහර භාවනා කරන ස්ථානවල, අතීතයේ කරපු අකුශල කර්මවල විපාක ගෙවන තෙක් දුක් වේදනාව දෙස මැදහත්ව බලා සිටින ලෙස උපදෙස් දෙනවා. මෙය බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වා දුන් වේදනානුපස්සනාව නොවෙයි.

- (i) අපි අතීතයේ කොච්චර අකුශල කර්ම කරලා තියෙනවාද දන්නේ නැහැ.
- (ii) ඒවායින් කොච්චර විපාක ගෙවල තියෙනවාද දන්නේ නැහැ
- (iii) කොච්චර තව විපාක ගෙවන්න තියෙනවාද දන්නේ නැහැ.
- (iv) මේ ජීවිත කාලයම එහෙම කළත්, කර තිබෙන අකුශල

කර්ම විපාක ගෙවෙයිද දන්නෙත් නැහැ. එවැනි උපදෙස් බුදුහාමුදුරුවෝ වදාළ අවවාද-අනුශාසනා වලට හාත්පසින්ම පටහැනි බව සලකා බුදුහාමුදුරුවන් පෙන්වා දී ඇති පරිදි වේදනානුපස්සනාව වැඩිය යුතු වනවා.

## චිත්තානුපස්සනාව -01

"මම හිතනවා, මගේ සිත, මගේ සිතුවිලි ආදී ලෙසින් ඇතිවන ආත්ම දෘෂ්ටි නැති වී යන ආකාරයෙන් සිතේ යථා තත්ත්වය, යථා ස්වරූපය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා යි චිත්තානුපස්සනාව වැඩිය යුතු වන්නේ.

සිතේ විවිධ ප්‍රභේද 16 ක් මෙම සූත්‍රයේ මෙසේ දැක්වෙනවා.

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 1. සරාග සිතක්      | සරාග සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.      |
| 2. චීතරාග සිතක්    | චීතරාග සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.    |
| 3. සදෝස සිතක්      | සදෝස සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.      |
| 4. චීතදෝස සිතක්    | චීතදෝස සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.    |
| 5. සමෝහ සිතක්      | සමෝහ සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.      |
| 6. චීතමෝහ සිතක්    | චීතමෝහ සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.    |
| 7. සංඛිත්ත සිතක්   | සංඛිත්ත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.   |
| 8. වික්ඛිත්ත සිතක් | වික්ඛිත්ත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී. |
| 9. මහග්ගත සිතක්    | මහග්ගත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.    |
| 10. අමහග්ගත සිතක්  | අමහග්ගත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.   |
| 11. සඋත්තර සිතක්   | සඋත්තර සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.    |
| 12. අනුත්තර සිතක්  | අනුත්තර සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.   |
| 13. සමාහිත සිතක්   | සමාහිත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.    |
| 14. අසමාහිත සිතක්  | අසමාහිත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.   |
| 15. විමුත්ත සිතක්  | විමුත්ත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.   |
| 16. අවිමුත්ත සිතක් | අවිමුත්ත සිතක් වශයෙන් දැන ගනී.  |

**සරාග සිත් :** ලෝභය, තණ්හාව. ආශාව, රාගය ආදියෙන් යුතු සිත් සරාග සිත් වශයෙන් හඳුන්වනව.

**සදෝස සිත් :** තරඟව, වෛරය, නුරුස්සනා ගතිය, අමනාපය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී ද්වේෂය මිශ්‍ර වූ සිත් වලටයි සදෝස සිත් කියන්නේ.

**සමෝහ සිත් :** සිතේ විසුරුණු ස්වභාවය හෙවත් උද්ධච්චය සහිත සිත් හා බුද්ධාදී අට තැන්හි ඇතිවන සැක සහිත විචිකිච්ඡා සිත් මෝහ මූලික සිත් ලෙස අභිධර්මයේ දැක්වා තිබෙනවා. එහෙත්,

සෑම අකුශල් සිතක්ම ඇති වූ විට, ඒ අකුශල් සිතේ මෝහය ඇති බව දැන යුතු වනවා.

**සංඛික්ත සිත් :** නිදිමත ගතිය, අලස ගතිය නිසා කර්මන්‍ය නො වූ හැකුළුනු සිත් මේ නමින් හඳුන්වනවා. බොහෝ විට මේ අවස්ථාවලදී ටීනමිද්ධයයි ඇති වන්නේ.

භාවනා කරන විට ටීනමිද්ධයට යට වුවහොත් එය නැති කර ගැනීම සඳහා, වීරිය, උනන්දුව ඇති කර ගැනීම, සිත ප්‍රීතිමත් හා ප්‍රබෝධමත් භාවයට පත් කරගැනීම ආදී දේ කළ යුතු වනවා.

**වික්ඛික්ත සිත් :** භාවනා කරන විට, එකම අරමුණක සිත පිහිටුවා ගත නො හැකිව, සිත විවිධ අරමුණු කරා පිට යන විට ඇති වන ස්වභාවයටයි විසිරුණු සිත් යැයි කියන්නේ. උද්ධච්චය කියන්නේත් මෙයටමයි. පුළුවන් තරම් දුරට සම්මා සතිය දියුණු කර ගැනීමත්, සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමත් තුළින් සිතේ විසිරී යන ගතිය අඩුකරගන්නට පුළුවන්. ඉතා අධික වීර්යය නිසාත් සිත තුළ උද්ධච්චය ඇති විය හැකි නිසා, වීර්යය සමබරතාවයකින් පවත්වාගෙන යන්නට ඕනෑ.

**මහග්ගත සිත් :** මහග්ගත සිත් කියන්නේ රූපාවචර හෝ අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් වලටයි.

ධ්‍යානවලට පත් නො වීම, මේ මේ ධ්‍යානවලට පත් වූනා යැයි මූලාවිය හැකි අවස්ථා තිබෙනවා. එම නිසා නිවැරදි ආකාරයෙන් ධ්‍යානයකට සිත පත් වූ බව දැනගැනීම ඉතා වැදගත්.

**අමහග්ගත සිත් :** ධ්‍යාන නො වන, කාම ලෝකයේ බහුල වශයෙන් ඇතිවන කාමාවචර සිත් මේ යටතේ ගණන් ගැනෙනවා.

**සඋත්තර සිත් :** පොත්වල දැක්වෙන්නේ සඋත්තර සිත් කියන්නේ රූපාවචර ධ්‍යාන සිත් හා අනුත්තර සිත් කියන්නේ අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් කියලයි. මෙය මහග්ගත සිත් යටතේ දැක්වා තිබෙන නිසා ඒ අදහස එතරම් නිවැරදි නැහැ. සාමාන්‍ය ලෞකික තත්ත්වයට වඩා උසස් වූ, රහත් මාර්ගයෙන් පහළ තිබෙන, සෝවාන්-

සකෘදාගාමී-අනාගාමී මාර්ග ඵල ලෝකෝත්තර සිත්, සඋත්තර සිත් වශයෙන් ගණන් ගැනීම සුදුසුයි.

**අනුත්තර සිත :** අනුත්තර කියන්නේ ඊට වඩා උසස් එකක් නැහැ කියන එකයි. අරහත් මාර්ග ඵල සිත් අනුත්තර සිත් ලෙස ගණන් ගැනීම සුදුසුයි.

**සමාහිත සිත් :** සිතේ විසිරී යන ගතියක් නැතිව, එහෙත් ධ්‍යාන තත්ත්වයකටත් පත් නොවී, සිත එකඟව, සමාධිමත්ව පවත්නා අවස්ථාවලදී පවතින්නේ සමාහිත සිතයි.

**අසමාහිත සිත් :** සිතේ සමාහිත භාවයකුත් නැත්නම්, සිත උද්ධව්වයෙන් බහුලව විසිරී යන්නෙන් නැත්නම්, ඒ අවස්ථාවලදී ඇති වන සිත් අසමාහිත සිත් ලෙස හඳුනා ගැනීම සුදුසුයි.

**විමුක්ත සිත :** චිතරාග -චිතදෝස - චිතමොහ සිත් ලෙසින් දැක්වෙන්නේ මෙයම යි. සිතේ යෙදෙන සියළුම සිතුවිලි වලින් නිදහස් වූ සිතක් මෙයින් අදහස් වනවා.

කුශල් අකුශල් ආදියෙන් තොර වූ, සියළුම බැඳීම්-උපාදාන ආදී චිත්ත සංස්කාර ධර්මයන් නැති, හුදු සියුම් දැනීම් මාත්‍රයක් පමණක් දිගටම පැවතගෙන යාම රහත් වූ කෙනකුගේ සිතේ පවත්නා සාමාන්‍ය ස්වරූපයයි. උපරිම වශයෙන් කපා කරන විට විමුක්ත සිත කියන්නේ මෙයටයි. අකුප්පා වෙතෝ විමුක්තිය කියාත් මෙයට කියනවා. මෙයට පහළ අවස්ථාවලදී රාග-දෝස-මෝහ ආදී විවිධ කෙලෙස් වලින් තොරව, සිත පිරිසිදුව පවත්නා අවස්ථාවලදී නිදහස් සිතක් ඇතැයි තරමක් දුරට කියන්න පුළුවන්.

**අවිමුක්ත සිත් :** විමුක්ත භාවයට පත් නො වූ කෙනකුගේ සිත් අවිමුක්ත සිත් වශයෙන් දත යුතු වනවා.

මෙම විවිධාකාර සිත් "දූතගනී" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ, ඒ සිත් අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම, මේ මේ හේතු නිසා හටගන්නා හේතු ඵල ධර්ම යනාදී කරුණු අවබෝධ කර ගත යුතු බවයි.

සෑම මොහොතකම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන සිතේ අනිත්‍යතාවය ඕනෑම කෙනකුට ඉතා පහසුවෙන් ම අවබෝධ කර ගත හැකි කරුණකි. ඒ සඳහා වැඩියමක් විස්තර කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ.

එහෙත් සිතේ දුක්ඛ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නට තරමක් දුරට නුවණින් සිතා බලන්නට සිදුවනවා. සිත නිසා තමයි, සත්වයකු කිලිටි වන්නේ. රාග-දෝෂ- ආදී ඔක්කොම කෙලෙස් ඇති වන්නේ සිත තුළ. මේ කෙලෙස් ඇතිවීම විශාල දුකකි. රාග වැනි සිතුවිලි ඇතිවීම සිත මහා පරිලාභයකට, දැවීමකට පත්වීමකි. තරහවත්, ද්වේෂයක් ඇති වුනාම සිතට කොච්චර දුකක් විඳින්නට සිදුවනවාද, රාගයෙන් සිත දූවෙන්නේ කොහොමද කියා සිතා බලන්න. සිත තුළ ඇතිවන රාගාදී විවිධ කෙලෙස් නිසා දුගතිගාමී සසර දුක් ලබා දෙනවා. විවිධ කුශලාකුශල කර්ම සංස්කාර නිසයි, නැවත නැවත ඉපැදී ඉපැදී මැරී මැරී සසර දුක් විඳින්නට සිදුවන්නේ.

අනෙක් අතට, ලෝක සත්වයා සිත විසින් ඇදගෙන ඇදගෙන යනවා; සිතේ වසඟභාවයට, වහලකු බවට පත් කරනවා. උදාහරණයකට රාගයක්-දෝෂයක් වැනි දෙයක් ඇති වුනාට පසුව, සිත විසින් සත්වයා නටවන ආකාරය සිතා බලන්න. එවිට කොච්චර කායික-වාචසික-මානසික ක්‍රියා සිදුකරමින් කර්ම සංස්කාර රැස් වෙනවාද ? එයින් කොච්චර නම් සසර දුක් විඳීමට සිදුවනවාද ?

**සිකිත්ම තමයි නොයෙක් දේ උපාදාන කරන්නේ. සිකිත්ම තමයි, සිතේ තිබෙන මෝඩකමට, "ලස්සනයි-කැතයි-උසස්-පහත්-වටිනා-නොවටිනා-මම-මගේ" ආදී විවිධ තීරණවලට බැස ගෙන සත්වයා, සසර දුකට නැවත නැවත ඇද දමන චිත්ත සංස්කාර ඇති කර ගනු ලබන්නේ. සිතේ තිබෙන මූලාව නිසාමයි, සසර දුක් ලබාදෙන තණ්හාව - දුක්ඛ සමුදයම නැවත නැවත සත්වයා, රැස්කර ගන්නේ, සිකිත්ම තමයි අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙස ගන්නේ ; දුක් දේ සැප ලෙස ගන්නේ; අශුභ දේ ශුභ ලෙසින් දකින්නේ; අනාත්ම දේ ආත්ම වශයෙන් ගන්නේ, සිතේ තිබෙන මේ විපරිත සංඥා නිසයි, සත්වයා සසර දුකෙහිම ගැලෙන්නේ.**

සිතින්මයි සෑම දුකක්ම විඳින්නේ. කායික දුකක් වුවත්, විඳින්නේ සිතින්.

මෙයට අමතරව සිතේ පැවැත්මම දුකක්. මෙය සාමාන්‍ය කෙනකුට තේරුම් ගත නො හැකි දෙයක් වන්නට පුළුවන්. එහෙත්, ධ්‍යානයකට සිත පත් කර ගෙන සිටින කෙනකුට, නැත්නම් ඵල සමවතකට සම වැදී නිවන් සුව අත්දකින කෙනකුට, අනිමිත්ත වෙතෝ සමාධි සුඤ්ඤාන විභරණ වැනි තත්ත්ව වලින් සිටින කෙනකුට, ඒ තත්ත්වල සිටිත්දීම ඕනෑම වෙනත් සිතක් ඇති කර ගත් ගමන්ම, එවෙලෙම සිත ඕලාරික වන බව, රළු වන බව. බර වන බව, එය සිතට දුකක් බව අත්දකින්න පුළුවන්. සිත පැවතගෙන පැවතගෙන යාමම දුකක්. සිතේ නො පැවැතීමම, පිරිනිවන් පෑමම තමයි සැපය වන්නේ. මේ ආදී බොහෝ හේතු නිසා සිත දුකක් බව තේරුම් ගත යුත්තක්.

සිතින් සත්වයකු කිලිටි වන්නාසේ ම, සිතින් ම තමයි සත්වයකු පිරිසිදු භාවයට පත්වන්නේත්. ඒ චිත්තපාරිසුද්ධිය චිත්තානුපස්සනාව තුළින් ලබා ගත හැකි වනවා.

මේ ළඟට සිතේ අනාත්ම ස්වභාවය ගැන සලකා බලමු. මේ සිත තමා හෝ තමාට අයත් ධර්මයක් නො වෙයි; එය හේතූන් නිසා ඇති වී නැති වී යන ඵල ධර්මයක්. එම නිසයි සිත අනාත්ම වන්නේ.

මනෝ-විඥාන-චිත්ත කියන වචන 3 ම සිතට පරියාය වචන වශයෙන් යොදා ගන්නා අවස්ථා තිබෙනවා. එහෙත් මේ වචන තුනේ යම් යම් වෙනස්කම් දක්වන්නටත් පුළුවන්.

මනෝ කියන්නේ භවාංග සිතටයි. විඥාන කියන්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී වශයෙන් දැක්වෙන දැනීම් මාත්‍රයකටයි. චිත්ත හෙවත් සිත කියන්නේ විවිධ කුශලාකුශල ආදී වෛතසික ධර්ම මිශ්‍ර වූ අවස්ථාවකට. උපමාවකින් කීවොත් මේ කථාව තේරුම් ගැනීම පහසු වනවා. ළිඳක එකතු වී ඇති වතුර ගැන සලකා බලමු. එහි උල්පත වගෙයි 'මනෝ' කියන තත්ත්වය. එක් වී ඇති පිරිසිදු වතුර වගෙයි විඥාන අවස්ථාව. මේ ජලයට විවිධ පාට වර්ග, රස වර්ග,



නැත්නම් මඩ වැනි දේ මිශ්‍ර වී ඇති අවස්ථාවක් වගෙයි චිත්ත කියන තත්ත්වය.

මෙහි මනෝ කියන භවාංග සිතේ සමුදය වන්නේ අවිජ්ජා හේතුවෙන් රූප කෙරුණු කර්ම ශක්තියයි. අප ගිය ආත්මයේ මරණ මොහොතේ, මරණාසන්නයේම පැවැති කුශලාකුශල කර්ම ශක්තියට කර්ම විඥානය කියල කියනවා. මෙන්න මේ කර්ම විඥානය නිසයි ප්‍රතිසන්ධි විඥානය වූ මේ භවාංග සිතේ ආරම්භය සිදුවුනේ. මේ ප්‍රතිසන්ධි විඥානය නිසා මව් කුසේදී නාම-රූප ධර්ම දෙකම වැඩුණා. මේ නාම-රූප ධර්ම දෙක නිසාත්, ප්‍රතිසන්ධිය ගෙන දුන් කර්ම විපාක ශක්තිය තිබෙන නිසාත්, මනෝ කියන ඒ විඥානය දිගින් දිගටම මැරෙන තෙක් ම පැවතීගෙන යනවා. 'මනෝ' සමුදය තමයි මේ.

ඊළඟට 'විඥාන' සමුදය බලමු. ඇසට රූපයක් හමුවුනාම වක්ඛු විඤ්ඤාණය ඇතිවනවා. මෙම වක්ඛු විඤ්ඤාණය ඇතිවීමට, එම නිසා, පෙනීම නැති නොවූ ඇසක් තිබෙන්නට ඕනෑ; ඇසට පෙනෙන රූපයක් තිබෙන්නට ඕනෑ; ඒ වගේම ආලෝකයත් තිබිය යුතුයි. ඊටත් අමතරව, ඇස හා සම්බන්ධ ස්නායු හා මොලයේ ශෛලයන්ගේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයත්, නින්ද නොගිය-බර කල්පනාවකට වැටුනේ නැති වැනි අවස්ථා නැති ක්‍රියාකාරී සිතකුත් අවශ්‍ය වනවා. මේ හේතූන් නිසා හටගත් ඵල ධර්මයකුයි වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියන්නේ. එය තමාවත්, තමාට අයත් දෙයක්වත්. තමාට ඕනෑ විදියට ඇති කර ගන්නට හෝ ඇති නො කරගෙන හිටින්න පුළුවන් දෙයක් වත් නො වෙයි. එම නිසා ඒක අනාත්ම ධර්මයක්.

මේ අයුරින් කනට ශබ්ද, නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රස, කයට විවිධ ස්පර්ශ හා මනෝ කියන තත්ත්වයම විවිධ මනසට දූනෙන අරමුණු හමුවුනාමයි, පිළිවෙලින් සෝත-සාන-ජීවිතා-කාය-මනෝ කියන විඥාන ඇතිවන්නේ. මේ එකක්වත් හේතුවල ධර්ම විනා, තමා හෝ තමාගේ ආත්මය හෝ ආත්මයට අයත් දෙයක් නොවෙයි.

දැන් චිත්ත හෙවත් සිත කියන අවස්ථාවේ සමුදය බලමු. මෙහි

ප්‍රධානතම සමුදය වන්නේ අවිද්‍යාව හෙවත් නො දත්කමයි. අවිද්‍යාව නිරුද්ධ වීමෙන් සංස්කාර නිරුද්ධ කර සිටින රහත් වූ කෙනකුට ඇසට රූපයක් හමුවුනාම, වක්ඛු විඤ්ඤාණ දැනීම් මාත්‍රයෙන්ම නතර වනවා. එසේ නො වන කෙනකුට ඒ දුටු රූපය පිළිබඳව හොඳයි, නරකයි, ලස්සනයි, කැතයි, ආදී විවිධ සංඥා ඇතිවනවා. ඒ නිසාම සුඛ වේදනා හෝ දුක් වේදනා ඇතිවනවා. දුක්ක රූපය හොඳයි, ලස්සනයි ආදී වශයෙන් සිතුවොත් සැප වේදනාවකුත්, ඒ රූපය නරකයි, දුෂ්ටයි. හතුරුයි ආදී ලෙසින් සිතුවොත් දුක්ඛ වේදනාවකුත් ඇති වනවා. එවිට ආශාව-රාගය-තර්භව ආදී විවිධ සිතුවිලි එන්න පුළුවන්. භාවනා කරන කෙනකුට නම් ඒ රූපය අනිත්‍ය ආදී ලෙසින් සිතිවිලි ඇතිවන්න පුළුවන්. මෙ සියල්ලම ඇති වුනේ අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කර නැති නිසයි. රහත් වූ කෙනකුට අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කර ඇති නිසා නිරායාසයෙන්ම ඒ කිසිවක් ඇති වන්නේ නැහැ; දැකීම් මාත්‍රයෙන් ම නතර වනවා.

මේ වගේම තමයි කන-නාසය-දිව-ශරීරය මනස කියන අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ටත්. රහත් වූ කෙනකු ඇසීම් මාත්‍රයෙන්ම, දැනීම් මාත්‍රයෙන්ම, විඤාන මාත්‍රයෙන්ම නතර වනවා. මේ ඇස කන නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන් 6 කුලින්ම රහත්වූ කෙනකුට ඇති වන උපේක්ෂාවට ඡළංග උපේක්ෂාව යැයි කියනවා. අන් අයට ඒ අරමුණු හමුවුනාම විවිධ සිතුවිලි ගලා යන්නට පටන් ගන්නවා. රහත් වූ කෙනකුට නිරායාසයෙන් එසේ සිතිවිලි ගලන්නේ නැහැ.

එම නිසා "සිත" කියන අවස්ථාවේ සමුදය වන්නේ නාම-රූප ධර්මයන්ගේ පැවැත්මත්, ප්‍රධාන වශයෙන් ම අවිද්‍යාවේ පැවැත්මත් බව තේරුම් ගන්න. හේතූන් නිසා මේ විදියට පහළවන සිත ඒකාන්තයෙන්ම අනාත්මයි.

රහත් වූ අයට එලෙසින් අරමුණු හමු වූ පසු ඉබේ නිරායාසයෙන් සිතිවිලි ගැලීමක් සිදු වූනේ නැති වුනාට, අවශ්‍ය නම් කැමති ආකාරයකින් ඒ අරමුණු ගැන සිතන්න පුළුවන්. එම නිසා සිතේ ඇති මනසිකාර ස්වභාවයන් සිතක් ඇතිවීමට හේතුවන කරුණක්. සිත පහළවන්නේ මොලයේ සිදුවන ඉතා සියුම් වලන ස්වභාවයකින් උද්ගත වන තරංගයන් ස්නායු මගින් දැනීම් භාවයට

පත් කිරීම තුළිනුයි. එම නිසා සිත ඇතිවීමට මොලයේ හා මොලයේ ඇති ස්නායුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අත්‍යවශ්‍ය අංගයක්.

මේ විදියට හේතූන් නිසා ඉබේ ඵල ධර්මයක් වශයෙන් පහළ වන සිත "මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය" හෝ වන්නේ නැහැ. තමාගේ වගේමයි අන් අයගේ සිතේ ස්වරූපයත් කියා අවබෝධ කර ගන්න.

මේ අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම-හේතුවල ආදී කරුණු ගැන කියපු කරුණු තේරුම් ගැනීම නොව, එය තමාගේම අවබෝධයක් බවට පත් කර ගැනීමයි ඉතාමත්ම අවශ්‍ය.

මේ අවබෝධය ඇති කර ගෙන, භාවනා කරන විට, භාවනා අරමුණ හැර රාග-දෝස ආදී සිතුවිලි ආවොත්, ඒ සිතුවිලි අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම හා හේතුවල සංස්කාර ධර්ම බවත්, මේ මේ හේතු නිසා, එය හටගත් බවත් තමාගේ අවබෝධයෙන් අත්දකින්න. හේතූන් නැති වී ගිය පසු සිත් නැතිවී යන අයුරු දකින්න. ඒ හැර භාවනා අරමුණ පිළිබඳව පහළ වන සිත් පවා අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම සංස්කාර ධර්ම ලෙස අවබෝධ කර ගත යුතු වනවා.

මෙවිට තමන්ගේ ශරීරයත් සංස්කාරයක්, වේදනාවත් සංස්කාරයක්, සිතත් සංස්කාරයක්, භාවනාවට ගනු ලබන අරමුණුත් සංස්කාර; මම භාවනා කරනවා නො වෙයි, සංස්කාර සංස්කාරම අරමුණු කරමින් පවතිනවා කියන අවබෝධය ඇතිවන්නට පුළුවන්. ඒ අවබෝධයත් චිත්ත සංස්කාරයක්.

මේ අවබෝධය ඇති වුනාට පසුව, සිතින්ම සිත දිහා කිසිවක් නො සිතා බලා සිටින්න. කවර සිතුවිල්ලක් ආවත්, එය නැති වී නිරුද්ධ වී යන හැටි අත්දකින්න. මෙහෙම දිගටම කරගෙන යන විට, සිත නිසල වී අරමුණු නො මැතිව හිස් ස්වරූපයකට පත් වන්නට පුළුවන්. එවිට කායානුපස්සනාවේ අවසානයේ දී කියා ඇති පරිදි කටයුතු කරන්න.

අද බොහෝ දෙනකු ධ්‍යාන-මාර්ග-ඵල ලැබී ඇතැයි රැවටී සිටින නිසා, ධ්‍යාන-මාර්ග-ඵල ගැන තමාම නිගමන වලට බහින්නේ නැතිව, ඒ පිළිබඳව ප්‍රායෝගික හරි අත්දැකීමක් ලබා ඇති කෙනකුගෙන් විමසා බලන්න.

## ධම්මානුපස්සනාව

කායානුපස්සනාව තුළින් කයේ නියම ස්වරූපයත්, වේදනානුපස්සනාව තුළින් වේදනාවේ යථා තත්ත්වත්. චිත්තානුපස්සනාව තුළින් සිතේ නිවැරදි නියම තත්ත්වයත් අවබෝධ කළා වගේ ම, ධම්මානුපස්සනාව තුළින් සිතේ යෙදෙන නිවරණ ආදී ස්වභාවයන් පිළිබඳව යථාවබෝධයක් ලබා ගන්නට පුළුවන්.

### (1) නිවරණ පිළිබඳ භාවනාව

නිවරණ කියන්නේ නිවන හා නිවන් මගත්, සුගතියත් අවුරා වසා දමන, සිත යටපත් කරන නුවණ දුර්වල කරන ධර්ම වලටයි. ඒවා ප්‍රධාන වශයෙන් 5 ක් තිබෙනවා.

1. කාමච්ඡන්ද : - රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓධ්‍යා, කීර්ති, ප්‍රශංසා, ආදී දේවල් තුළින් ඇතිවන සුඛ වේදනාව විදීමට ඇති කැමැත්ත.
2. ව්‍යාපාද : තරඟාව, ද්වේෂය, නුරූප්පනා ගතිය, අමනාපය ආදිය.
3. ථීනමිද්ධ : සිතේ මැලිබව, නිදිමත ගතිය, අලසබව.
4. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච : සිතේ විසිරෙන ස්වභාවය උද්ධච්චය. කළ අකුශල හා නොකළ කුසල් ගැන පසුතැවීම කුක්කුච්ච.
5. විචිකිච්ඡා : බුද්ධ-ධම්ම-සංඝ-පෙරහව-අනාගත හව-පෙර හා අනාගත හව දෙකම - පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම හා සීල-සමාධි-ප්‍රඥා යන ත්‍රි ශික්ෂාව ගැන ඇති වන සැකය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙම භාවනාව කරන ආකාරය දැක්වෙන්නේ මෙහෙමයි.

1. සිතේ කාමච්ඡන්දය ඇතිවිට, මගේ සිතේ කාමච්ඡන්දය ඇතැයි දැන ගනී.
2. සිතේ කාමච්ඡන්දය නැතිවිට, මගේ සිතේ කාමච්ඡන්දය නැතැයි දැන ගනී.
3. නූපත් කාමච්ඡන්දය උපදින කල එයත් දැනගනී.
4. උපත් කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීණ වූ කල එයත් දැනගනී.

5. ප්‍රභීණ වූ කාමච්ඡන්දය නැවත නූපදින ලෙස නැති වූ විට එයත් දැන ගනී.

මේ අනුසාරයෙන්ම ව්‍යාපාද-ථිනමිද්ධ-උද්ධච්ච කුක්කුච්ච හා විචිකිච්ඡා නිවරණ ගැනත්, "සිතේ ව්‍යාපාදය ඇතිවිට, මගේ සිතේ ව්‍යාපාදය ඇතැයි දැන ගනී" ආදී වශයෙන් දක්වා තිබෙනවා.

**කාමච්ඡන්දය :-** කාමච්ඡන්දය හා ව්‍යාපාදය ඇති නො වන්නේ අනාගාමී වූ අයට පමණයි. පෘථුජන-සෝවාන්-සකාදාගාමී අයට ඒවා ඇති වනවා.

නූපත් කාමච්ඡන්දය ඇති වන්නේ මෙහෙමයි කියලා අවබෝධ කරගත යුතුයි. කාමච්ඡන්දය ඇතිවීමට දුකක්. සිතේ ශාන්ත නිවුණු ස්වභාවය නැති වී ගොස් කාමච්ඡන්දය තුළින් දුකක් ලබා දෙනවා. එය සතුවක් යැයි ගනු ලබන විපරීත හැඟීම තිබෙන තාක් කල්, කාමච්ඡන්දය ඕනෑම අවස්ථාවකදී පැන නගින්න පුළුවන්. කාමච්ඡන්දය ආශ්වාදය ලැබීමට පෙරත් එය ලබා ගැනීමට කළ යුතු දේවල් තුළින් ඇතිවන්නේ දුකක්; ඇති වූ පසුත් දුක් ඇතිවන්න පුළුවන්. කාමච්ඡන්දය නිසාම සසර දුක් විදීමට සිදු වූනා; සිදුවනවා. කාමච්ඡන්දය ඇතිවන්නේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ ආදී අරමුණු කෙරෙහි නොවෙයි, තමාගේම වේදනා-සංඥා-සංස්කාර කෙරෙහි එය ඇත්වන්නේ. මෙම චිත්ත සංස්කාර ඇති වෙලා නැති වී යාම හැර එය "මම" විදිනවා නො වෙයි. සංස්කාර ඔහේ ඇති වී නැති වී ගියාට ඇති වැඩේ මොකක්ද ? මේවා නොදක් අවිද්‍යාව තිබෙන තාක් කල්, කාමච්ඡන්දය ඇති කරන කරුණු හා සුභ නිමිති කෙරෙහි නුනුවණින් මෙනෙහි කරන විට කාමච්ඡන්දය ඇති වනවා. මේ හේතු නැති වී ගිය විට, කාමච්ඡන්දය නැතිවෙනවා.

කාමච්ඡන්දය නැවත නූපදින ලෙස නැති කිරීමට නම්, අශුභ නිමිත්තත්, කාමච්ඡන්දයේ ආදීනවයනුත් හොඳින් වඩා කාමරාග පටිස අනුශය ඇතිවන හේතුව දැකලා, ඒ හේතුව භාවනාවෙන් නැති වී යන අයුරු අත්දකින්නට ඕනෑ.

**ව්‍යාපාදය :-** අනිෂ්ට අරමුණු තුළින් ඇතිවන දුක් වේදනාවට අකැමැති නිසා හා සුඛ වේදනා විඳීමටත්, දුක්වේදනා නැති කර ගැනීමටත් ඇති ආශාව හේතුවෙනුයි ව්‍යාපාදය ජනිත වන්නේ. ගැටෙන්නේ බාහිර අරමුණු කෙරෙහි නොව තමාගේ වේදනා සංඥා-සංස්කාර නාම ධර්ම කෙරෙහි බව බොහෝ දෙනා දන්නේ නැහැ. මම කියා කෙනකු සිටිනවා කියන හැඟීම ව්‍යාපාදය ඇතිවීමට හේතු වනවා. පටිසය ඇති කරනු කරුණු නුනුවණින් මෙතෙහි කිරීමෙන්, නැති ව්‍යාපාදය ඇතිවනවා; ඇති ව්‍යාපාදය වැඩිවනවා. ව්‍යාපාදයේ ආදීනවයන් සිතීමත්, මෙම ක්‍රියා බහුල වශයෙන් වැඩිමත් ව්‍යාපාදය යටපත් කර ගැනීමට බොහෝ දුරට හේතු වනවා. ව්‍යාපාදය නැවත නූපදින ලෙස නැති කිරීමට නම්, ව්‍යාපාදය ඇති වන විට පහළවන පංචස්කන්ධ ධර්ම තමා නොවන තමාගේ නොවන සංස්කාර ධර්ම ඇතිවී නැති වී යාමක් පමණයි; මට මේ දේ සිදුවුනා; කළා; මම දුක් විදිනවා නො වෙයි; සංස්කාරම ඇති වී නැති වී යන බව දකිමින් සංස්කාර නිරෝධයක් අත් දකින්නට ඕනැ.

**චීනමිද්ධය :-** රහත් නො වූ සැමට චීනමිද්ධය ඇතිවනවා. භාවනාවට නො ඇල්ම, උනන්දුව අඩුවීම, මැලිබව, අලස ගතිය, බත්මතය, තමා ගනු ලබන සමහර බෙහෙත් වර්ග, භූත උවදුරු ආදී කරුණු චීනමිද්ධය ඇතිවීමට හේතු වනවා.

මේ හේතු නැති වීමෙනුත්, විරිය හා ප්‍රීතිය වැඩිකර ගැනීමෙනුත්, යම් භාවනාවක් හෝ යම් ඉරියව්වක සිට භාවනා කිරීමේදී චීනමිද්ධය ඇතිවනවා නම්, ඒ භාවනාව හෝ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් උපන් චීනමිද්ධය නැති කර ගත හැකියි.

නැවත නූපදින අයුරින් චීනමිද්ධය දුරු කිරීමට නම්, අස්මිමාන හා අවිජ්ජා නිරෝධය භාවනාව තුළින් අත්දැකිය යුතුයි.

**උද්ධව්ව කුක්කුච්ව:-** සිත විසිරී යන උද්ධව්වය අනාගාමී වීමෙන් නැති වෙනවා. සිතට නිරායාසයෙන් සිතුවිලි ගලා එන ශක්තිය වූ උද්ධව්වය නැති වන්නේ රහත් වූ පසුවයි. කළ අකුසල් හා නො කළ කුසල් ගැන පසුතැවීමෙන් ඇති වැඩේ මොකක්දැයි අවබෝධ

විමෙන් කුක්කුවවය ඇති නො කරගෙන සිටිය හැකි වෙනවා. සමාධියට වැඩියෙන් විරියය වඩන විටත් උද්ධවවය ඇති වන්නට පුළුවන්. සිතේ නොසන්සුන්තාවය ගැන නුවණින් මෙනෙහි නො කරන නිසාත්, පමණට වඩා ශීලය ගැන සිතීම නිසාත් නූපත් උද්ධවවය ඇතිවීමට පුළුවන්. සිතේ සංසිදීම - සමාධි - උපේක්ෂා ආදිය දියුණු වූ විට ඇති වූ ථීනමිද්ධය නැති වනවා.

**විවිකිච්ඡා :-** සෝවාන් නො වූ අය තුළ විවිකිච්ඡාව පහළ වන්නට පුළුවන්. සැබැවින් ම සෝවාන් වූ කෙනකු තුළ විවිකිච්ඡාව ඇතිවන්නේ නැහැ. සමහර අයට බොහෝ විට විවිකිච්ඡාව ඇති වන්නේ, තමා කරන භාවනාව හරිද වැරදිද ආදී වශයෙන් ත්‍රිශික්ෂාව පිළිබඳවයි. තමා කරන භාවනාව ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට 100% ක් ම අනුකූලද කියා තේරුම් ගැනීමෙන් මෙය නැති කර ගත හැකියි. පටිච්ච සමුප්පාද පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමෙන් ඒ පිළිබඳව ඇතිවන විවිකිච්ඡාව දුරු කර ගන්නට පුළුවන්.

නාම - රූප ධර්මයන්ගේ නිරෝධය දකිමින්, ආත්මයක් නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම අත් දකීමෙන්, විවිකිච්ඡාව නැවත නූපදින ලෙසින් දුරු කරන්නට හැකි යි.

මෙම නිවරණ ධර්මයන් තමන්ගේ වගේමයි, අන් අයගේ සිත් තුළත් ක්‍රියාත්මක වන්නේ කියා අවබෝධ කර ගන්න.

## 2. පංචස්කන්ධ පිළිබඳ භාවනාව

"රූප-වේදනා-සංඥා-සංස්කාර-විඥාන යන පංචස්කන්ධ ධර්ම හැර ස්ත්‍රියක-පුරුෂයකු-පුද්ගලයකු-ආත්මයක් වශයෙන් ගන්නට කිසිම දෙයක් මෙහි නැහැ. ඒ පංචස්කන්ධ ධර්මත් නිරන්තරයෙන් ම වෙනස් වෙමින් අනිත්‍යයට යනවා. ඒවා පවතින එකම දූකක්. ඒ පංචස්කන්ධය ධර්ම හේතූන් නිසා හටගත් එල ධර්ම, ඒවා මම නො වෙයි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මයක් නො වෙයි, මගේ ආත්මයට අයත් දෙයක් නො වෙයි" කියා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටයි මෙම පංචස්කන්ධ පිළිබඳ භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුත්තේ.

මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙම භාවනාව කළ යුතු ආකාරය මෙහෙම දක්වලා තිබෙනවා.

"රූපය මේකයි, රූප සමුදය හෙවත් රූප ඇතිවන්නේ මෙහෙමයි, රූපයේ නැතිවීම හෙවත් රූප නිරෝධය මේකයි කියා දැන ගන්නවා. එලෙසින්ම

- වේදනාව - වේදනා සමුදය - වේදනා නිරෝධය
  - සංඥාව - සංඥා සමුදය - සංඥා නිරෝධය
  - සංස්කාර - සංස්කාර සමුදය - සංස්කාර නිරෝධය හා
  - විඤ්ඤාණය - විඤ්ඤාණ සමුදය - විඤ්ඤාණ නිරෝධය
- මෙයයි කියා දැනගන්නවා.

**රූපය :** රූපස්කන්ධය කියන්නේ ශරීරයටයි. ශීත-උෂ්ණ-සා පිපාස, ආදිය නිසා නිතර වෙනස්වන නිසයි රූප කියා කියන්නේ. ශරීරය සෑදී ඇත්තේ පට්ඨ-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ යන ධාතු 4 න් සහ ඒ ධාතු 4 නිසා සෑදුණු උපාදාය රූපයන්ගෙන්. ඇස, කන, නාසය, දිව , ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ඇති ප්‍රසාද ගතිය, ස්ත්‍රී භාව, පුරුෂ භාව, රූපයේ ඇති වර්ණය-ගන්ධය-සැහැල්ලු බව-මෘදු බව, කන නාසය ආදී කුහර තුළ ඇති ආකාශ ධාතුව යනාදිය උපාදාය රූප වශයෙන් ගණන් ගැනෙනවා. පරමාණු වැනි ඉතා සියුම් රූප කලාප ගිණිය නො හැකි අති විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති නිසයි 'රූපස්කන්ධය' කියා කියන්නේ.

**රූප සමුදය :** රූපය ඇතිවීමේ හේතු 4 ක් තිබෙනවා, කර්ම-චිත්ත-සාතු-ආහාර කියලා. මව්කුසට ප්‍රතිසන්ධි විඥානය පැමිණි විගසම, ඒ හා සමගම මෙම ශරීරය හැදීමට අවශ්‍ය රූප කොටසකුත්, සිත පිහිටා සිටීමට අවශ්‍ය රූප කොටසකුත්, ස්ත්‍රීයක්ද පුරුෂයෙක්ද කියා නිගමනය වන රූප කොටසකුත් ඒ කර්ම ශක්තිය තුළින් නිපැදවෙනවා. මවගෙන් ලැබෙන ආහාර ශක්තිය නිසා ඒ රූපය වැඩෙනවා. එසේ වැඩෙන විට කර්ම ශක්තිය තුළින් ඇස- කන- නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන් ඇති වනවා.

මව් කුසින් බිහි වුනාට පසුව, ආහාර පාන නිසා ඒ රූපය වැඩෙනවා. ඒ වගේම සිත-උෂ්ණ ආදී සෘතුන් නිසාත් මෙම රූපය ඇතිවෙමින්



නැතිවෙමින් යනවා. සිත නිසාත් රූපය ඇතිවනවා, නැතිවනවා, සිතන වි සතුටින් සිටින විට හා තරහ ගියවිට මුහුණේ දැකිය හැකි වෙනස්කම් ගැන සිතුවම, සිත නිසා රූපය ඇතිවන ආකාරය අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන්.

මේ හේතූන් හා ශරීර ඉන්ද්‍රියන් යථා පරිදි තිබෙන තාක් කල් මේ ශරීරය පැවතගෙන පැවතගෙන යනවා.

**රූප නිරෝධය :** මේ හේතූන් නැති වී යාමෙන්, ඒ ඒ හේතු නිසා ඇති වූ රූප නැති වනවා. උදාහරණ වශයෙන් ආහාර නිසා ඇති වූ රූප, ආහාර ශක්තිය නැති වී ගිය විට, නැති වී යනවා. විත්ත-සෘතු ආදිය නිසා ඇති වූ රූපත් ඒ හේතු නැති වන විට නැතිවනවා.

භාවනා කරන විට, අරූපාවචර ධ්‍යාන වලදී හා ශුන්‍යතාවයකට පත් වූ විට, රූපය සිතට නො පෙනී රූප නිමිති නැති වී යන විටත් රූප නිරෝධයක් ඇතිවනවා. නිරෝධ සමාපත්තියකදීත් රූප නිරෝධයක් අත්දකින්න පුළුවන්. එහෙත් නිත්‍ය රූප නිරෝධයක් සිදුවන්නේ රහත් වූ කෙනකු පිරිනිවී ගිය පසුවයි.

**වේදනාව :-** වේදනාව හා එහි සමුදය ගැන වේදනානුපස්සනාව විස්තර කරන විට දක්වල තිබෙන නිසා, ඒ ගැන නැවත සඳහන් කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ.

**වේදනා නිරෝධය :** වේදනාව ඇතිවීමට හේතු නැති වී යාමෙන් වේදනාව නිරුද්ධ වනවා. ඇසට රූපයක් පෙනී වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා ඇති වන සැප-දුක-මැදහත් වේදනා කවරක් වුවත්, වක්ඛු සම්ඵස්සය නැති වී යාමෙන් නැතිවනවා. මේ වගේම සෝත සම්ඵස්සය වේදනාව සෝත සම්ඵස්සය නැති වීමෙන් නිරුද්ධ වෙනවා. අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ටත් මෙහෙමම යි.

තද නින්දට වැටීම, සිහි නැතිවීම, සිහි නැති කිරීම වැනි අවස්ථාවල වේදනාව නිරුද්ධ වුවත්, එය වේදනා නිරෝධය ලෙස ගණන් ගැනෙන්නේ නැහැ. සමථ භාවනාවෙන් උපදවා ගනු ලබන අවසාන අරූපාවචර ධ්‍යානයෙන් පසුව පමණක් ඇතිකරගත හැකි නිරෝධ සමාපත්තියකදී වේදනා-සංඥා දෙකම නිරුද්ධ වනවා.

වේදනාව ආදී පංචස්කන්ධයන්ගේම නිරෝධය සිදුවන්නේ රහත් වූ කෙනකුගේ පිරිනිවීමේදී පමණයි.

**සංඥාව :-** සංඥාව කියන්නේ හඳුනාගන්නා එකටයි. රූප හඳුනාගැනීමට කියන්නේ රූප සංඥා කියලා. ශබ්ද හඳුනාගැනීම ශබ්ද සංඥා. ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම ගන්ධ සංඥා, දිවෙන් රස හඳුනා ගැනීම රස සංඥා. කයට ස්පර්ශවන දේ හඳුනා ගැනීම පොට්ඨබ්බ සංඥා. මනසට දූනෙන අරමුණු හඳුනා ගැනීම ධම්ම සංඥා. ජීවිතය පුරා ඇති වන සංඥාවන් ප්‍රමාණය මිණිය නො හැකි වන නිසා සංඥස්කන්ධය කියා හැඳින්වෙනවා.

**සංඥා සමුදය :** සංඥාවේ සමුදය වන්නේත් එස්සයයි. ඇසට රූපයක් පෙනී වක්බු සමඵස්සය ඇති වූනොත් පමණයි ඒ දුටු රූපය විවිධ ආකාරයෙන් හඳුනා ගන්නේ. සෝත සමඵස්සය ඇතිවීමෙන් තමයි අසන ලද ශබ්දය හඳුනාගන්නේ. නාසය - දිව - ශරීරය - මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ටත් මෙලෙසමයි.

අවිජ්ජාව නිරුද්ධ කොට සිටින, රහත් වූ කෙනකුට රූප ආදී අරමුණු හමුවුනාට, ඒවා පිළිබඳ සංඥාවන් ඉබේ පහළ වන්නේ නැහැ. දූකීම්-ඇසීම්-දූනීම් මාත්‍ර වලින්ම නතර වනවා. එම නිසා සංඥාව ඇතිවීමේ වැසී ගිය හේතුව අවිද්‍යාවයි; පස්සය ප්‍රකට හේතුවයි.

**සංඥා නිරෝධය :** අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කිරීමෙන් සංඥාව නිරුද්ධ වනවා. මේ හැර විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් අතීත-අනාගත-වර්තමාන සියළුම සංඥා නිරුද්ධ කොට සංඥා නිරෝධයකට සිත පත්කර ගන්න පුළුවන්. නිරෝධ සමාපත්තියේදීත් සංඥාව නිරුද්ධ වනවා. මේ හැර, සංඥාව ඇති වූ හේතුවක් ඇතිනම්, ඒ හේතුව නිසා ඇති වූ සංඥාව, එම හේතුව නැති වී යාමෙන් නිරුද්ධ වී යනවා.

**සංස්කාර :** සංස්කාර කියන වචනය යෙදෙන ස්ථානය අනුව විවිධ අර්ථ දක්වනවා. මෙහිදී සංස්කාර කියන්නේ සිතුවිලි වලටයි. සිතුවිලි වලට සංවේතනා කියා කියනවා. ඇසට පෙනෙන රූප

පිළිබඳ සිතුවිලි රූප සංවේතනා, ශබ්ද පිළිබඳ සිතුවිලි ශබ්ද සංවේතනා, ගඳ සුවඳ පිළිබඳ සිතුවිලි ගන්ධ සංවේතනා, රස පිළිබඳ සිතුවිලි රස සංවේතනා, කයට දූනෙන ස්පර්ශ පිළිබඳ සිතුවිලි පොට්ඨබ්බ සංවේතනා, මනසට දූනෙන විවිධාරම්මණ පිළිබඳ සිතුවිලි ධම්ම සංවේතනා, යනුවෙන් හැඳින්වෙනවා.

**සංස්කාර සමුදය :** සංස්කාර සමුදය වන්නේත් එස්සයයි. ඇසට පෙනෙන රූප පිළිබඳ සිතුවිලි පහළ වන්නේ වක්ඛු සමඵස්සය ඇති වුනොත් පමණයි. සෝභ සමඵස්සයක් ඇති වුනොත් පමණයි, අසන ලද ශබ්දය ගැන සිතුවිලි පහළ වන්නේ. මේ විදියටමයි අනෙක් ඉන්ද්‍රියන්ටත්.

**සංස්කාර නිරෝධය :** යම් සමඵස්සයක් නිසා සිතුවිලි ජනිත වුනා නම්, ඒ සමඵස්සය නිරුද්ධ වීමෙන්, ඒ නිසා පහළ වූ සිතුවිලිත් නිරුද්ධ වනවා. එල සමඵතකට සම වදිමින් නිවන් සුව අත්දකින කෙනකුට, ඒ නිවන අත්දක්නා සියුම් දැනීම හා වේදනාව හැර සෙසු සංස්කාර නිරුද්ධ වී සිත විසංධාර ගත වනවා.

රහත් වූ කෙනකුගේ සිත තුළ නිරායාසයෙන් සිතුවිලි ගලායාමක් සිදුවන්නේ නැහැ. ඒ අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් සංස්කාර නිරුද්ධ කර ඇති නිසා. සංස්කාර ඇතිවීමේ මුල් හේතුව අවිද්‍යාව වන නිසා, අවිද්‍යා නිරෝධයෙනුයි සංස්කාර නිරෝධය සිදුවන්නේ.

**විඤ්ඤාණය :** විඤ්ඤාණය කියන්නේ සිත තුළ පහළ වන දැනීමකටයි. ඇසට රූපයක් පෙනුන විට, ඒ රූපය දැකීම පිළිබඳ දැනීමක් ඇතිවනවා. ඒ දැනීමට වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියා කියනවා. කනට ඇසෙන ශබ්ද පිළිබඳව ඇති වන දැනීම-සෝභ විඤ්ඤාණය නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ පිළිබඳව ඇති වන දැනීම සාන විඤ්ඤාණය දිවට දූනෙන රස පිළිබඳව ඇති වන දැනීම ජීවහා විඤ්ඤාණය කයට දූනෙන ස්පර්ශ පිළිබඳව ඇති වන දැනීම කාය විඤ්ඤාණය හා මනසට දැනෙන විවිධ අරමුණු පිළිබඳව ඇති වන දැනීම මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා හඳුන්වනවා.

**විඤ්ඤාණ සමුදය :** විඤ්ඤාණ සමුදය නාම-රූපයි. උදාහරණ

වශයෙන් සෝභ විඤ්ඤාණය ඇතිවීමට කනක් තිබෙන්නට ඕනෑ, ශබ්දත් තිබෙන්නට ඕනෑ. ඒ දෙකම රූප. නින්ද ගිය කෙනකුට කනට ශබ්ද තරංග ගොස් වැදුනත් ඇහෙන්නේ නැහැ. මනස ක්‍රියාකාරීව නැති නිසා. එම නිසා විඤ්ඤාණය ඇතිවීමට නාම-රූප දෙකම අවශ්‍ය වනවා. චිත්තානුපස්සනාවේ 'මනෝ සමුදය' ගැන කී කරුණුත් මෙහිදී මතක් කර ගැනීම සුදුසුයි.

**විඤ්ඤාණ නිරෝධය :** යම් විඤ්ඤාණයක් ඇතිවීමට හේතු ඇති විට ඒ විඥානය ඇති වනවා. ඒ හේතු නැති වී ගිය විට එම විඥානය නිරුද්ධ වනවා. එහෙත් සදාකාලික විඥාන-නිරෝධය සිදුවන්නේ පිරිනිවීමෙන් පසුව පමණයි.

මෙම පංචස්කන්ධ ධර්ම නිරන්තරයෙන්ම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන නිසා අනිත්‍යයි. මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම පැවතීමෙහි දුක කියන්නේ. හේතූන් නිසා පහළ වන මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම ඒකාන්තයෙන්ම අනාත්මයි. මේ ගැන නැවත නැවත සිතා, ඒකාන්තයෙන්ම මේවා අනිත්‍යයයි දුක්ඛයි - අනාත්මයි කියා තමාම අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි. මේවා ගැන සිතීම, කියවීම, ඇසීම නො වෙයි, ඒ අවබෝධය ඇති කර ගැනීමයි ඉතාමත් ම අවශ්‍ය.

ඊළඟට, "අතීතයේ පැවැති පංචස්කන්ධ ධර්මවල තත්ත්වයත් මෙයයි, දැන් පවත්නා පංචස්කන්ධ ධර්මත් මෙහෙමයි, අනාගතයේ ඇතිවන පංචස්කන්ධ ධර්මවල තත්ත්වයත් මෙයමයි. මගේ වගේමයි අනෙකුත් අයගේ පංචස්කන්ධ ධර්මත්" කියා සිතා ඒ අවබෝධය තවත් පුළුල් කර ගන්න.

මෙම අවබෝධය ඇති කරගෙන, භාවනා කරන විට, පංචස්කන්ධය දෙස සිතින් බලා ඒවා වෙන් වෙන්ව හඳුනාගෙන, මේ ස්කන්ධ 5 හැර "මම, මගේ ආත්මය" කියා ගන්නට තවත් යමක් තිබේදැයි බලන්න. ඊට පසු, සිතින්ම ඒ ස්කන්ධ 5 වෙන් කරන්න. එවිට කය නො පෙනී ගොස් සිත ශුන්‍ය භාවයකට පත් වේවි.

නැත්නම්, භාවනා කරන විට, මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම නිරන්තරයෙන් ම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන හැටි බල බලා සිටින්න. මෙය පෙනෙන විට, දැන් ටික වේලාවකට පෙර අනිත්‍යයට ගිය ඒ ධර්මයන්ගේ දැන් ඉතිරි වී ඇත්තේ මොනවාදැයි සිතින් අතීතයට හැරී බලන්න. ඒ සියල්ල ශේෂ නොවී, නිවී, නිරුද්ධ වී ගොස් ඇති ආකාරය අවබෝධ වේවි. මෙසේ මේ ධර්ම නිරන්තරයෙන්ම අනිත්‍යයට යමින් නිරුද්ධ වී යන ආකාරය හරියට දැක්කොත්, "මේකෙ කෝ මමෙක්, මම කියා ගන්නට ඉතිරි වන්නේ මොනවාද" කියා, අවබෝධ වන විට, මුළු කයම නොපෙනී ගිය, සියුම් දැනීමක් පමණක් ඇති ශුන්‍ය භාවයකට සිත පත්වන්නට පුළුවන්. එවිට "මම, මගේ ආත්මය" කියා ගන්නට ඉතිරි වී ඇත්තේ, ඒ ශුන්‍යතාවය හා එය දැනෙන ගතිය විතරයි. එයත් තව ටිකකින් නැති වී නිරුද්ධ වී ගියාම, මෙහි ආත්මයක් කියා ගන්නට කිසිම දෙයක් නැහැනේ කියා දකින අවබෝධය ඇති වන විට, නාම-රූප නිරෝධය අත්දකිමින් නිවනට සිත පත්වනවා.

### 3. ආයතන භාවනාව

ඇස-කන-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන වචන පාලියෙන් කියන්නේ පිළිවෙලින් වක්ඛු-සෝත-සාන-ජීවිහා-කාය-මනෝ කියලයි. මේ වචනවලට ආයතන කියන වචනය එකතු කළ විට වක්ඛායතනය - සොතායතනය - සානායතනය - ජීවිහායතනය - කායායතනය - මනායතනය නමින් හැඳින්වෙනවා.

ඇස-කන-නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන් තිබූ පමණින් ඒවා ආයතන වන්නේ නැහැ. ඒවා ආයතන වන්නේ අරමුණු හමුවූනාට පසුව, සිතුවිලි ගලායාමක් සිදුවන විට විතරයි. උදාහරණයකට දිව ගත්තොත්, දිව ඉන්ද්‍රියක් පමණයි, එහි රසයක් ගැවී ඒ පිළිබඳව සිතුවිලි ගලායන විට පමණයි එය ජීවිහායතනයක් වන්නේ. මෙම ආයතන අනිත්‍ය -දුක්ඛ-අනාත්ම බව වටහා ගැනීමටත්, මෙම ආයතන හැර වෙනත් "මම" කියා දෙයක් නො මැති බව වටහා ගැනීමටත්, මෙම භාවනාව කළ යුතු වනවා.

මෙම ආයතන භාවනාව කළ යුතු ආකාරය මෙම සූත්‍රයේ මෙලෙසිනුයි දක්වා ඇත්තේ.

1. ඇසත් යථා ස්වභාවයෙන් දැනගනී; රූපත් දැනගනී
2. ඇස හා රූප කොටස් දෙක නිසා සංයෝජන උපදී නම්, ඒවාත් දැනගනී.
3. නූපන් සංයෝජන යම් කලක උපදී නම් එයත් දැනගනී.
4. උපන් සංයෝජන යම් විටක ප්‍රභාණය වේ නම් එයත් දැනගනී.
5. ප්‍රභිණ වූ සංයෝජන නැවත නූපදින ලෙසම නැතිවී නම්, එයත් දැනගනී.

මේ විදියටම කන-නාසය ආදී අනෙක් ඉන්ද්‍රියන්ටත් දැක්වෙනවා.

ඇස හා ඇසට පෙනෙන රූප පඨවි ආදී ධාතු මාත්‍ර පමණයි. ඒවා අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ධර්ම වශයෙන් දැන යුතු වනවා. ඒ හැර ඇස හෝ රූප පිළිබඳව මනසිකාර පැවතුනේ නැත්නම් ඇසවත්, රූපාරම්මණයක්වත් සිත තුළ විද්‍යමාන වන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඇසත්, රූපත්, නාම ධර්ම ටිකත් සිත තුළ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යාමක් පමණක් බව අවබෝධ කර ගත යුතු කරුණක්.

ඉන්ද්‍රියන් හා අරමුණු ගැටුන විට ඇතිවිය හැකි සංයෝජන ධර්ම 10 ක් තිබෙනවා. සංයෝජන කියන්නේ සංසාරයේ ගැට ගසා තබන ධර්ම වලටයි.

1. සක්කාය දිට්ඨි : සදාකාලික ආත්මයක් ඇත කියන හැඟීම.
2. විචික්ච්ඡා : බුද්ධා දී 8 තැන්හි ඇතිවන සැකය.
3. සීලබ්බන පරාමාස : ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හැර වෙනත් කුම තුළින් සසර දුක නැති කිරීමට යාම.
4. කාමරාග : පංචකාම ආශ්වාදය විදීමට ඇති කැමැත්ත.
5. පටිස : තරඟව.
6. රූපරාග : මෙය පොත්වල දැක්වෙන්නේ රූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකවල ඉපදීමට ඇති කැමැත්ත කියලයි. ප්‍රායෝගිකව මෙහි අදහස රූප-ධර්ම සිතින් උපාදාන කරගෙන සිටීමයි.

7. අරුපරාග : අරුපාවචර බ්‍රහ්මලෝක කෙරෙහි ඇති ආශාව වශයෙන් මෙය පොත්වල දක්වා තිබෙනවා. එහෙත් ප්‍රායෝගිකව එහි අදහස නාම ධර්ම සිතින් උපාදාන කරගෙන සිටීමයි.
8. මාන : "මම වෙමි", මම කියා කෙනකු සිටිනවා කියා සිතන අස්මිමානය.
9. උද්ධච්ච : මෙය පොත්වල දැක්වෙන්නේ සිතේ විසිරෙන ගතිය කියලයි. එහෙත් ප්‍රායෝගිකව මෙහි යෙදෙන උද්ධච්චය කියන්නේ සිත තුළින් නිරායාසයෙන් සිතිවිලි ගලායාමයි.
10. අවිජ්ජා : චතුරාර්ය සත්‍ය ප්‍රායෝගික වශයෙන් අත්දැක නැති බව.

මෙම 10 න් මූලින් දැක් වූ 5, උද්ධංභාගීය සංයෝජන ලෙසත් අවසාන 5, ඕරම්භාගීය සංයෝජන ලෙසත් හැඳින්වෙනවා.

ඇසට රූපයක් පෙනුන පසු ඇති විය හැකි සංයෝජන කිහිපයක් ගැන බලමු. එම රූපයට ආශා කරන කාමරාගය, එම රූපය හා ගැටෙන පටිසය, එය ස්ත්‍රී පුරුෂ නිත්‍ය සුභ ආදී වශයෙන් ඇති වන දිට්ඨිය, ආදී සංයෝජන මෙවිට ඇති විය හැකි යි. මේ සෑම විටම අවිජ්ජා සංයෝජනයක් ඇතිවනවා.

අනෙක් ඉන්ද්‍රියන්ටත් ඒ ඒ අරමුණු හමු වූ පසු විවිධ ඇතිවිය හැකි සංයෝජන ගැන සිතා බලන්න. එසේම තමාගේ වගේමයි අන් අයගේත් කියා අවබෝධ කර ගන්න.

**නූපත් සංයෝජන උපදින්නේ, ඒ සංයෝජන ඇතිවීමට දුකක්; එය දුක්ඛ සමුදය ඇතිවීමක්; එය ඇති වන්නේ බාහිර අරමුණු තුළ නොව තමාගේ ම සිත තුළ බව; එවිට සිතේ සිත තුළම නාම ධර්ම ටිකක් ඇතිවී නැතිවී යාම හැර වෙන දෙයක් සිදුනොවන බව; මේ කාමරාග ආදී, සංයෝජන ඇතිවීම සැපක් යයි ගනු ලබන දුක්ඛේ සුඛ සංඥා විපරීත හැඟීම බව; සංයෝජන ධර්ම පහළ වනවා කියන්නේ; පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇති වී නැතිවී යාමක් ම පමණක් බව; රූපාදී අරමුණු ගැන**

**නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම ආදී කරුණු නො දන්නා අවිද්‍යාව සිත තුළ ඇති නිසා ය.**

උපන් සංයෝජන ප්‍රභාණය වන්නේ, ඒ පිළිබඳව ඇති කර ගනු ලබන නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම නැතිවීමෙන් හා නුවණින් යුතුව මෙනෙහි කිරීම තුළිනි. මෙය තාවකාලික ප්‍රභාණයක්.

නැවත නූපදින ලෙසටම මෙම සංයෝජන නැති කිරීමට නම්, සෝවාන් ආදී මාර්ග-ඵල උපදවා ගන්නට ඕනෑ.

සෝවාන් වීමෙන් සක්කාය දිට්ඨි-විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජන ධර්ම 3 නැති වනවා.

කාමරාග-පටිස සංයෝජන දෙක සකෘදාගාමී වීමෙන් තුනී වී අනාගාමී වීමෙන් නැතිවී යනවා.

රූපරාග-අරූපරාග-මාන-උද්ධච්ච-අවිජ්ජා යන සංයෝජන නැති වන්නේ අස්මිමානස සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ කර රහත් වීමෙනුයි.

භාවනා කරන විට, මෙම ආයතන 6 යේ ක්‍රියාකාරිත්වය අවබෝධය කර ගෙන, ඇස හා ඒ සම්බන්ධ සිතිවිලි මෙහෙම ගලාගෙන යමින් නැති වී යනවා; කන හා සම්බන්ධ සිතුවිලිත් මේ විදියට ගලාගෙන ගොස් නැතිවනවා. අනෙක් ඉන්ද්‍රියන්ටත් මෙහෙමමයි, මේ ක්‍රියාදාමය හැර මම, මගේ ආත්මය කියන්නේ කුමකටදැයි සිතින් ම සිතා බලන්න.

**"ඇස කියන්නේ ඒ ගැන සිතුවිලි ටිකක් ඇති වී නැති වී යාම, ඇසට පෙනෙන රූප කියන්නේ සිතුවිලි නාම ධර්ම ටිකක් ඇති වී නැති වී යාම; කන නාසය දිව ශරීරය මනසත්, ශබ්ද ගන්ධ රස පොට්ඨබ්බ-මනසට දූනෙන අරමුණුත් සිතුවිලි ඇති වී නැති වී යාමක් ම පමණයි, මෙතන අප්ඤ්ඤා කිසිවක් කියා දෙයක් නැහැ; ඇත්තේ නාමධර්ම ඇතිවීම නැතිවීම විතරයි; වෙන මොනවද මෙතන තියෙන්නේ; මොනවද ඉතිරි වන්නේ"** කියා බලන්න. මෙය හරියට කළොත් කිසිවක් නැතැයි පෙනී, සිත නිසල වේවි. ඒ නිසල භාවයත් අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයක්,



එයත් මම හෝ මගේ ආත්මය නො වෙයි කියා අවබෝධ වුවහොත්, එවිට නිවනට සිත පත්වේවි.

#### 4. බෞද්ධ භාවනාව

නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය අංග බෞද්ධ භාවනාව වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. බෞද්ධ ධර්ම 7 ක් තිබෙනවා.

1. **සති සම්බෞද්ධාංගය :** මෙය යහපත් සිතියයි. සම්මා සතියයි.
2. **ධම්මවිචය සම්බෞද්ධාංගය :** ස්කන්ධ-ධාතූ-අයතන-පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම-අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණ, චතුරාර්යසත්‍ය ආදිය නුවණින් විමසා විමසා දකීම.
3. **විරිය සම්බෞද්ධාංගය :** නූපත් කුසල ධර්ම උපදවා ගැනීම ආදී කරුණු පිළිබඳව ඇතිවන උත්සාහයයි.
4. **පීති සම්බෞද්ධාංගය :** සිතේ ප්‍රීතිය හා ප්‍රබෝධය.
5. **පස්සද්ධි සම්බෞද්ධාංගය :** කයේ හා සිතේ සංසිද්ධියම, සැහැල්ලු බවට පත්වීම.
6. **සමාධි සම්බෞද්ධාංගය :** ධ්‍යාන සිත්, සිතේ සමාහිතභාවය.
7. **උපේක්ඛා සම්බෞද්ධාංගය :** සියළුම ධර්ම කෙරෙහි අනිත්‍ය අනාත්ම ආදී වශයෙන් දකිමින් පවත්නා මැදහත් බව.

මෙම බෞද්ධ භාවනාව, වැඩිය යුතු ආකාරය මෙම සූත්‍රයේ දක්වා ඇත්තේ මේ විධියටයි.

1. තමාගේ සන්තානය තුළ සති සම්බෞද්ධාංගය නැත්නම්, ඒ නැති බව දැනගනී.
2. තමා ගේ සිත තුළ සති සම්බෞද්ධාංගය ඇත්නම්, ඒ බවත් දැනගනී.
3. නූපත් සති සම්බෞද්ධාංගය යම් විටක ඇති විණි නම් එයත් දැනගනී.
4. උපන් සති සම්බෞද්ධාංගය භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ වශයෙන් ම පරිපූර්ණ වූ විට ඒ බවත් දැන ගනී.

මේ විධියට ම ධම්ම විවය - විරිය - පීති - පස්සද්ධි - සමාධි හා උපේක්ඛා යන බොජ්ඣංග ගැනත් ඒ ඒ බොජ්ඣංගයට සුදුසු සුදුසු පරිදි කරුණු දක්වා තිබෙනවා.

මෙම බොජ්ඣංග ධර්මයන් තමා ගේ සිත තුළ ඇතැයි පෙනේ නම්, එය තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු වනවා. ඒවා සිත තුළ නැත්නම් ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම උපදවාගෙන දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නට ඕනෑ.

නූපත් බොජ්ඣංග ධර්ම උපදවා ගැනීමටත්, උපන් ඒ ධර්ම දියුණුකර ගැනීමටත් ඇති කර ගත යුතු කරුණු තිබෙනවා. මේවායින් බොහොමයක් බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ ඇති සූත්‍රවල බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වා ඇති කරුණුයි.

සෑම බොජ්ඣංගයකටම අදාළ කරුණු

1. සීලයක පිහිටා බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කිරීම ඉතා සුදුසුයි.
2. බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍යතාවයක් හා ඒ සඳහා සිතේ නැඹුරු බවක් තිබෙන්නට ඕනෑ.
3. සිත අලස වූ විට, පස්සද්ධි-සමාධි-උපේක්ඛා බොජ්ඣංග වඩන්නේ නැතිව, ධම්මවිවය-විරිය-පීති බොජ්ඣංග වැඩිය යුතු වනවා.
4. සිත විසිරෙන විට, සමාහිත නොවූ විට, වැඩිය යුතු වන්නේ පස්සද්ධි-සමාධි-උපේක්ඛා බොජ්ඣංග යනුයි. ධම්මවිවය-විරිය-පීති බොජ්ඣංග එවිට නො වැඩිය යුතුයි.
5. කාය විචේකයෙන්-චිත්ත විචේකයෙන් හා උපධි(ක්ලේශ) විචේකයෙන් යුක්තව,  
විරාගය හෙවත් නො ඇල්ම නිශ්‍රිතව, විරාග සංඥාව සහිතව,  
නිරෝධ සංඥාවෙන් යුතුව හා,  
කිසිවක් උපාදාන නො කොට, නිවනට නැඹුරුව  
බොජ්ඣංග වැඩීම නිවන් අවබෝධ කිරීමට බෙහෙවින්  
උපකාර වනවා.

සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කර ගැනීමට කායානුපස්සනාවේ ඇති

ඉරියාපථ හා සම්පජ්ඣාඤ්ඤ භාවනා කොටස් වැඩි වැඩියෙන් පුරුදු පුහුණු කළ යුතුයි. පුළුවන් තරම් දුරට සතියෙන් යුතුව වැඩ කරන්න. සිතියෙන් වැඩ කිරීම ගැන නුවණින් සිතන්න.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කර ගැනීමට ස්කන්ධ-ධාතු-ආයතන, ඒවා ඇතිවීමේ හේතු ඒවායේ නිරෝධය, ඒවායෙන් ලැබෙන ආශ්වාදය, ඒවායේ ආදීනවය, ඒවා කෙරෙහි පවත්නා ඡන්ද රාගය නැති කර ගැනීම, ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන්, චතුරාර්ය සත්‍ය ආදී කරුණු ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

විරිය සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ආරම්භක ධාතු (නිවන් යාමට අවශ්‍ය භාවනා දියුණු කිරීමට ඇරඹීම), නික්කම ධාතු (පැමිණෙන බාධා ජයගනිමින් භාවනා කිරීම) හා පරක්කම ධාතු (නිවන ලැබෙන තෙක්ම කුමන බාධා අවහිරකම් ආවත්, ඒවා යට කරගෙන ඉදිරියට යාම) යන විරියාංගයන් ඇති කරගන්න.

පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීම සඳහා ප්‍රීතිය ජනිත වන ධර්ම ගැන නුවණින් සිහි කරන්න. ප්‍රීතිය ඇති වන ධර්ම කොටස් සජ්ඣායනා කරන්න. තමා තුළ ඇති ගුණධර්ම ගැන සිතා සතුටුවන්න. සමහර අයට බුදුගුණ-දහම්ගුණ-සඟගුණ සිහිකිරීමෙනුත් ප්‍රීතියක් ඇති වේ.

සමථ වශයෙන් භාවනා දියුණු වූ අයටත්, විදර්ශනාවෙන් නාම-රූප ධර්මයන් ගේ ඇතිවීම් නැතිවීම් හා විශේෂයෙන් නිරෝධය දැක දැක සිටින විටත් නිරාමිස ප්‍රීතියක් නිතැතින්ම ජනිත වන බව අත්දැකිය හැකියි.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කර ගැනීමට, ආහාර පමණට ගැනීම, රළු බර ආහාර නොගැනීම, කය සැහැල්ලු කිරීම ආදී කය සංසිදෙන, සිත සංසිදෙන හේතු නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. පහසු ඉරියව්වක සිටීමත් වැදගත්. රාග දෝස ආදී කෙලෙස් නො මැති විට කය සැහැල්ලු වන නිසා සිත පිරිසිදුව තබා ගන්න. සිත ප්‍රීතිමත් නම් කාය පස්සද්ධිය ඇති කර ගැනීම පහසුයි.

සමාධි සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කර ගැනීම සඳහා, ප්‍රීතිය ඇති විට කය සංසිදීමත් එවිට සුඛයක් දැනීමත්, සුඛය ඇතිවිට සමාධියක්

ඇති වන නිසා ඒ ගැන නුවණින් මෙනෙහි කර ඒ ධර්ම ඇති කර ගන්න. සමථ භාවනාව තුළින් ඇතිවන 'සමාධි නිමිති' දියුණු කිරීමත් සුදුසුයි.

මෙයට අමතරව, සිත අලස වූ විට උත්සාහය විර්යය වැඩි කිරීමත්, සිත නො සන්සුන් වූ විට සන්සුන් වීමත්, භාවනාව ගැන නො ඇල්මක් ඇති වූ විට භාවනාරතිය ඇතිකර ගැනීමත්, සමාධි විර්යය දෙක සමච්ච පවත්වාගෙන යාමත්, මැදහත්ව හොඳින් භාවනාව කෙරීගෙන යන විට දිගටම භාවනා කිරීමත් සමාධිය දියුණුකර ගැනීමට උපකාර වන කරුණුයි.

උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කර ගැනීම සඳහා, සියළුම සංස්කාර අනිත්‍ය අනාත්ම බව වටහා ගැනීම, කර්මය ගැන සිතීම, අතීත කළ කර්මවලට අනුව ඒ ඒ සත්වයා දැන් සැප දුක් විඳින බව හා දැන් කරන කර්මවලට අනාගතයේ සැප දුක් විඳින්නට ඔවුන්ට සිදුවන බව, මම මගේ කියා දෙයක් නැහැ-සංස්කාරම ඔහේ ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී නැතිවී යනවා නේද කියා අවබෝධවීම ආදී උපෙක්ඛිත භාවය ඇති කරන කරුණු ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම භාවනාවෙන් සර්ව සම්පූර්ණ බව දන හැක්කේ රහත් වූ අයට පමණයි.

බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කර ගත් අයට, මෙපමණ කාලයක් මේ බොජ්ඣංගයෙන් සිටිනවා යැයි අධිෂ්ඨාන කර, කැමැති සම්බොජ්ඣංගයක් අත් දකිමින් සිටිය හැක. මෙලෙස පීනි-පස්සද්ධි-සමාධි බොජ්ඣංගවලින් සිටීම ඉතා සුඛදායක වේ. බොජ්ඣංග පිරිත් කියන හෝ අසන විට, ඒ ඒ බොජ්ඣංගයන් අත් දකිමින් කියන්නට හෝ අසන්නට හැකි නම්, ශාරීරික සමහර රෝග සුව කර ගැනීමට එය උපකාර වනු ඇත.

**මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම පුරුදු කරගන්නාට පසුව, පීනි-පස්සද්ධි-සමාධි බොජ්ඣංග වලින් ටික වේලාවක් සිට, උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයෙන් ඊට පසුව සිටින්න. අතීත-වර්තමාන-අනාගත අජීවී සජීවී අජ්ඣක්ඛික (තමා) බාහිර**

සෑම සංස්කාරයක් කෙරෙහිම මැදහත් වන්න. මෙවිට සිතේ පවත්නා මැදහත්භාවය ගැනත් මැදහත් වන්න. ඊට පසු ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ඇති කර ගනිමින් පංචස්කන්ධය හෝ ආයතන හෝ ධාතු හෝ අනිත්‍යයෙන් නිරෝධයට පත්වන අයුරු බල බලා සිටින්න. මෙවිට පාරමී ශක්තිය දියුණු කෙනකුට නාම-රූප නිරෝධයක් අත් දකිමින් නිවනට සිත පත් කර ගැනීමට හැකිවේවි.

### චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව

දුක, දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුක ඇතිවීමේ හේතුව, දුක නැති කිරීම හා දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය යන චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ අවබෝධය නිවන් ලැබීමට ඉතා අවශ්‍ය කරුණක්.

මෙම සූත්‍රයේ මෙම භාවනා කොටස කළ යුතු ආකාරය පෙන්වමින් "මේ දුකය, මේ දුක්ඛ සමුදයය, මේ දුක්ඛ නිරෝධයය, මේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව" යැයි කියා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිමින් යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් ඇති කර ගත යුතු බව දක්වා තිබෙනවා.

#### දුක්ඛ සත්‍යය

අතීත සංසාරයේ විදින ලද දුක් ප්‍රමාණය දන්නවා නම්. හිස ගිනි ගත්තත් ඒ ගිනි නිවීමට උත්සාහ නො කර, අවබෝධ නො කළ චතුරාර්ය සත්‍යයන් අවබෝධ කිරීමට කෙනකු උත්සාහ කරන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. එම නිසා අතීත සංසාරයේ විදින ලද දුක ගැන, ඒ වගේම නිවන් අවබෝධ නො කළොත් අනාගතයේ විදින්නට සිදුවන දුක ගැන හොඳ අවබෝධයක් තමා විසින්ම ඇති කර ගැනීම ඉතා අවශ්‍යයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා තිබෙනවා, එක කල්පයක් තුළ පමණක් මිනිසකු වී මිය ගිය ඇටකටු එකතු කළා නම්, මේ වේපුල්ල පර්වතයට වඩා එය විශාලයි කියා. කොපමණ නම් වාර ගණනක් එක කල්පයකදී පමණක් මිනිසකු වී ඉපදිලා ඇති ද ? සංසාරයේදී එකම මවක මියගියාට පසු හැඬූ කඳුළු එකතු කළා නම්, මහා

සාගර ජලයට වඩා ඒ කඳුළු අධිකයි කියාත් වදාරල තිබෙනවා. මේ වගේම එකම පියකු, දරුවකු, සොයුරු-සොයුරියක ආදීන් වෙනුවෙන් හෙළු කඳුළු වෙන් වෙන් වගයෙන්ම මහා සාගර ජලය ඉක්මවා යනවා. කොච්චර නම් වාර ගණනක් ඉපැදී ඇතිද කියා සිතා බලන්න.

අතීත සංසාරයේදී අප උගරන් වී ඉපැදී බෙල්ල කපා මරන්දී ගිය ලේ ප්‍රමාණයන් සාගර ජලයට වඩා වැඩියි. කොපමණ කාලයක් උගරන්ම වී ඉන්නට ඇත්ද කියා සිතා බලන්න. මේ වගේම කුකුළන්, හරකුන්, බැටළුවන් ආදී සතුන් වෙලා බෙල්ල කපද්දී ගිය ලේ සාගර ජලය ඉක්මවා යන බවක් වදාළා. කොච්චර නම් වාර ගණනක් තිරිසන් ලෝකයේ අප ඉපදිලා ඇත් ද ? සෑම සතෙක්ම වෙලා ඉපදිලා තිබෙනවා.

මීට අමතරව, යකෂ-භූත-ප්‍රේත-පිශාව-කුම්භාණ්ඩ ආදී විවිධ අමනුෂ්‍යයන් වෙලා සිටි වාර ගණනක් අනන්තයි. අපාවල දුක් විඳි කාලය අනන්තයි.

මේ තරම් අති දීර්ඝ කාලයක් සසර සැරිසරමින් එන විට කොච්චර නම් ජාති දුක් විඳිලා තියෙනවාද ? මනුෂ්‍යයන්, තිරිසනුන් ඉපැදීමට යන විට, ඇති වන දුක ගැන සිතා බලන්න. ඒ වගේම කොපමණ ජාරා දුක් විඳින්නට ඇත් ද ? සමහර විට කිසිවකුගේ පිළිසරණක් නො ලබා, තිරිසන් සතුන් ජරා දුක් විඳින්නා සේ, දුක් විඳින විට කවුද අපේ පිහිටට ආවේ.

මෙලෙසින්ම මරණ දුක් ගැනත් සිතිය යුතු වනවා. විවිධ ආකාරයෙන් මරණයට පත් වූ හැටි හා විඳි දුක ගැන සිතා බලන්න. දියේ ගිලිලා, ගිනිගෙන, අනුන්ගේ තාඩන පීඩන වලට ලක්වෙලා, හුස්ම හිරවෙලා, විවිධ රෝග පීඩා වලින් බොහෝ කල් ඔක්පලව ඉඳලා, තිරිසන් ආදී සතුන් ගේ ග්‍රහණයන්ට අසුවෙලා ආදී විවිධාකාරයෙන් මරණයට පත්වෙමින් සසර පුරා කොච්චර නම් දුකක් විඳින්න සිදුවුනාද කියා සිතා බලන්න.

ඥාති ව්‍යසන, හෝග ව්‍යසන, රෝග ව්‍යසන ආදියෙන් හඬ-හඬා, වැලපි-වැලපී, විලාප කිය කියා කොච්චර දුක් විඳල තියෙනවාද ?

කොපමණ නම් රෝග තිබෙනවද ? අපට නො සෑදුණු රෝගයක් නැහැ. සංසාරයේ එසේ විවිධ ව්‍යාධි නිසා ඇති වූ වින්ද දුක් ගැනත් සිතන්න. තිරිසන් සතුන්, අමනුෂ්‍යයන් ආදීන්ගේ උවදුරු, අනතුරු, කරදර-විපත් ආදිය නිසා විදින ලද දුක කොච්චරද ?

ප්‍රිය අයගෙන් හා දේ වලින් වෙන්වීම් නිසා, ප්‍රිය අය හෝ දේවල් නො ලැබීම නිසා කොපමණ දුක් වින්දද? අප්‍රිය ස්වාමීපුරුෂයන්, භාර්යාවන් දු දරුවන්-නෑදෑ හිතමිතුරන්, අසල්වැසියන් ආදීන් නිසාත්, අප්‍රිය දේවල් ලැබීම නිසාත් විදි දුක් ගැන කල්පනා කරන්න.

ජාති-ජරා-ව්‍යාධි-මරණ ආදී මේ එක එක දුක් ලබාදෙන හේතු තුළින් මේ මේ විධියට දුක් විදින්නට සිදුවනවා කියන අවබෝධය තමාට ඇති විය යුතුයි. මේ ජීවිතයේත් මේ දක්වා වින්ද දුක්, ඉදිරියේදී විදින්නට තිබෙන දුක්. අනාගත භව වලදී ලැබෙන සසර දුක් ගැනත් අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමට අවශ්‍යයි.

මෙයට අමතරව. මේ පංචස්ත්ධය තිබීමම, කොච්චර නම් දුකක්ද කියා බලන්න. ලෝකයේ තිබෙන සියළුම දුක් ලැබෙන්නේ පංචස්කන්ධය තුළිනුයි. මෙය පවත්වාගෙන යන්නට, ආරක්ෂා කරන්නට, නඩත්තු කරන්නට කොපමණ නම් දුකක් විදින්න සිදුවනවාද ?

මේ තරම් දුක් ලබා දෙන, දුකක්ම වූ, මම මගේ නොවන මේ පංචස්කන්ධය දුක් විදීමින් පවත්වාගෙන යන්න සිදුවෙලා තිබෙන්නේ අභවල් දෙයකටදැයි නුවණින් සිතා බලන්න.

පංචස්කන්ධය පවත්නා තාක් කල්ම දුක තිබෙනවා. දිව්‍යලෝක, බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපැදුනත් වැඩක් නැහැ. ඒවාත් අනිත්‍ය නිසා පුරුදු ප්‍රේත-මනුෂ්‍ය-අපා වැනි ලෝකවලට නැවත වැටෙන්න පුළුවන්.

ලෝකයේ ඇති අජීවී සජීවී ඕනෑම දෙයකින් අපට දුක් ලබා දෙන්න පුළුවන්. අවිච්ච-වැස්ස-හුලං-ජලය වැනි ස්වාභාවික දේ වලින් පවා අනන්ත දුක් ලැබෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා සියළුම සංස්කාර දුක්. මුළු විශ්වයේම සත්වයන් දුකෙහි පිහිටලයි සිටින්නේ. රහත්

වුවත් බුදු වුවත් පිරිනිවන් පාන තෙක්ම කායික දුක් ලැබෙනවා. පිරිනිවීමෙන් මෙහා දුකේ කෙළවරක් නැහැ.

### දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය

මෙම සූත්‍රයේ දුක ඇතිවීමේ හේතුව වශයෙන් දැක්වෙන්නේ කාම තණ්හාව, භවයේ රැඳී සිටීමේ ආශාව හෙවත් භව තණ්හාව, හා මැරුණට පස්සේ ඔක්කොම ඉවරයි, ඉන්නකන් සැප විදින්න ඕනෑ කියා සැපවිඳීම ගැන ඇතිවන තණ්හාව වූ විභව තණ්හාව යි. මෙම ආශාව ඇතිවිය හැකි ස්ථාන 60 ක් මෙම සූත්‍රයේ දක්වා තිබෙනවා.

1. ඇස
2. ඇසට පෙනෙන රූප
3. ඇසයි රූපයයි ගැටීමෙන් ඇතිවන වක්ඛු විඤ්ඤාණය
4. ඇස-රූපය-වක්ඛු විඤ්ඤාණ කියන තුනේ එකතුව වූ වක්ඛු සම්ඵස්සය.
5. වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා ඇතිවන වේදනාවන්.
6. රූපය හඳුනා ගන්නා රූප සංඥාව
7. ඒ දුටු රූපය දෙසට නැවත නැවත සිත යොමු කිරීම හෙවත් රූප විතක්ක.
8. ඒ දුටු රූපය දෙස වඩා හොඳින් බලනා, පුළුල් ලෙස බලනා රූප විචාරය.
9. ඒ රූපය ගැන ඇතිවන විවිධ සිතුවිලි (රූප සංවේනනා)
10. ඒ රූපය ගැන ඇති වන තණ්හාව හෝ වෙනත් ක්ලේශධර්ම මේ විදියට කන-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස ඇතුළු ඉන්ද්‍රියයන් 6 ටම ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියට සුදුසු පරිදි කියන විට, තණ්හාව ඇතිවිය හැකි ස්ථාන  $(1036) = 60$  ක් තිබෙනවා. මෙම තණ්හාව ප්‍රභාණය කළ යුත්තක්.

ප්‍රායෝගික වශයෙන් දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් දැකින්නේ අවිද්‍යාවයි. තණ්හාව ඇති වන්නෙන් අවිද්‍යාව නිසා.

**මේ තරම් දුකක්, දුක්ඛ සත්‍යයක් වූ, මේ තරම් දුක් ලබා දෙන දෙයක්, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් වූ පංචස්කන්ධය මම මගේ කියා ගන්නවා නම් ඒක ඒකාන්තයෙන් ම මෝඩකමක්. මේ තරම් කළකිරිය යුතු, මේ තරම් නො ඇලිය යුතු, මේ**



තරම් අත්හැරිය යුතු පංචස්කන්ධ ධර්ම කෙරෙහි ඇලෙන්තේ, ඒවා කළ කිරිය යුතු ධර්ම ආදී වශයෙන් නොදක්නා අවිද්‍යාව නිසාමයි. භවයේ රැදී සිටීමේ ආශාව, භව ආශාව, ඇති වන්නේ නැවත මේ පහළ වන්නේ මහා දුකක් හා දුක්ඛ සමුදයක් බව නොදන්නා නොදක්කම නිසයි. විශේෂයෙන්ම භව ආශාව ඇති වන්නේ මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම නැක්කටම නැතිවී යාමට දුකේ කෙළවර බව ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම නුදුටු අවිද්‍යාව නිසාමයි. මෙවැනි දුකක් හා දුක්ඛ සමුදයක්ම ලබා දෙන කුශලාකුශල කර්ම සංස්කාර රැස් කර ගන්නේ, එයින් සිදුවන මේ මහා අහේනිය, මේ මහා දුක්ඛ ස්කන්ධය නොදක් මෝඩකම තිබෙන බැවින්. තමා හා බාහිර ලෝකයම අල්ලාගෙන උපාදාන කරගෙන සිටින්නේ මේ දුක ලබා දෙන හේතුව එය බව නොදන්නා මෝඩකම තිබෙන හෙයිනුයි.

මේ අවිද්‍යාව ගිය ආත්මයේ මැරෙන අවස්ථාවේ තිබුණ නිසා, වුති සිතට ඉතා ආසන්නයේ ම කර්ම රැස්වීමක්, කර්ම විඥානයන් ගේ පහළවීමක් සිදු වුනා. ඒ මොහොතේ මෙසේ සිදුවීම, අවිද්‍යාව නිසා කර්ම සංස්කාර ඇතිවීමක්. මේ නිසා ඒ භවයේ මරණයෙන් අනතුරුව ඒ කර්ම විඥානයට අනුකූල වන අන්දමින්, මේ භවයේ ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය කියන සංස්කාර ධර්මය ජනිත වුනා. මේ මහා දුක්ඛස්කන්ධය පහළ වන්නේ එලෙසයි.

**දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය**

දුක නැතිකිරීමේ එකම මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එහි ඇති මාර්ග අංග 8 වැටිය යුතුයි.

1. සම්මා දිට්ඨි : චතුරාර්ය සත්‍යය, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීම වැනි යහපත් දැක්ම.
2. සම්මා සංකප්ප : සසර දුකින් මිදීම ගැන ඇති වන නෙක්ඛම්ම සංකල්පනා  
 මෙමත්‍රී සහගත අදහස් - අව්‍යාපාද සංකල්පනා  
 කරුණා සහගත අදහස් - අවිහිංසා සංකල්පනා
3. සම්මා වාචා : බොරු-කේලාම්-ඵරුස වචන-

- සම්ප්ප්පලාප (හිස් වචන) වලින් වැලකීම.
4. සම්මා කම්මන්ත : සතුන් මැරීම - සොරකම් කිරීම - කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම් ආදී කයෙන් කරන වැරදි වලින් වැළකීම.
  5. සම්මා ආජීව : නිවැරදි ධාර්මික ආකාරයෙන් ජීවනෝපායය සලසා ගැනීම
  6. සම්මා වායාම : නූපන් අකුසල් නූපදාවගෙන සිටීමත්, උපන් අකුසල් දුරු කරලීමටත් නූපන් කුසල් ඇති කරගැනීමටත් උපන් කුසල් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමටත් උත්සාහ කිරීම
  7. සම්මා සති : යහපත් සිහිය
  8. සම්මා සමාධි : ධ්‍යාන සිත, හෝ සමාහිත සිතක් ඇති කර ගැනීම

ලෞකික වශයෙන් ඇති මේ මාර්ගාංග 8, මාර්ග ඵල සිත් උපදින විට ඇති වන විට ඒවා ලෝකෝත්තර මාර්ගාංග වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත - සම්මා ආජීව හැර අනෙකුත් අංග 5, මාර්ග ඵල සිත් ඇතිවන විට ඒ ඒ අංගවලින් සිදුකරන කෘත්‍යයන් කරමින්, අනෙකුත් අංගවලට උපකාර අනුබල දෙමින් ඇති වන ආකාරය, සමාධි ප්‍රඥා අධික මාර්ග ඵල ලාභී කෙනකුට ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥාන උපදවා ගැනීම තුළින් අත්දැකිය හැකියි.

### දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය

දුක්ඛ නිරෝධය කියන්නේ නිවනටයි. මෙම සූත්‍රයේ දුක්ඛ නිරෝ සත්‍යය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ඇතිවිය හැකි ස්ථාන 60 පිළිබඳව පවත්නා තණ්හාව නිරවශේෂ වශයෙන් නිරුද්ධ වී යාම බවයි. මෙය උපරිම වශයෙන් කළ කථාවක්. තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන් නැති වී යන්නේ රහත් වූ විට පමණයි. සෝවාන්-සකෘදාගාමී-අනාගාමී අයත් දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය දකිනවා; නිවන අවබෝධ කරනවා. සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලාභීන්ට ඵල සමවත්වලට සම වදිමින් නිවන් සුව අත්දැකීමින් ඉන්න පුළුවන්.

නිවන කියන්නේ කුමක්දැයි දන්නේ එවැනි මාර්ගඵල ලාභියකු පමණයි.

නිවන කියන වචනයේ තේරුම නිව්‍යාමයි. කෙනකු ඇස් දෙක පියාගෙන සිටියත්, තමන්ගේ ශරීරය දෙස සිතින් බැලුවම ඒ ශරීර සටහන සිතට පෙනෙනවා. මේ දිස්වන රූප නිමිත්ත පළමුවෙන් ම සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වී යනවා. එවිට ඉතිරි වන්නේ සියුම් දැනීමක් හා ඒ දැනීමට අරමුණු වෙමින් පවත්නා කිසිත් නැති හිස් බවක් පමණයි. මෙය විතරයි ඒ වේලාවේ මම මගේ කියා ගන්නට ඉතිරි වෙලා තිබෙන්නේ. එයත් නැති වී නිරුද්ධ වී ගිය විට, මම, මගේ ආත්මය කියා දෙයක් නැති බව අවබෝධ වන විට, එකවරම සුළු කාලයකට ඒ නාම රූප ධර්ම නිවී යනවා. ඒ නාම-රූප ධර්ම නිවී යාම දැකීමටයි 'නිවන් දැක්කා' කියා කියන්නේ. ඊට පසුව ඔහුට, ලබා ඇති ඵලයට සිත පත් කරගෙන ඵල සමවතට සමවදින්න පුළුවන්. එවිටයි නිවන් සුව කුමක්ද කියා අවබෝධ වන්නේ. කය හා සිත ශාන්ත වී, නිසල වී ගිය, වෙනත් කිසිම සංස්කාර ධර්මයක් නැති, සැනසුන නිවුන, ශාන්ත නිරාමිස සුවයක් එවිට දූනෙනවා. මෙයයි සෝපාදිශේෂ නිර්වාණධාතුව කියන්නේ.

රහත් වූ කෙනකුට මරණයෙන් පසු ඉතිරි වන්නේ මොනවාද කියා පෙනේවා කියා අධිෂ්ඨාන කර බලන්න පුළුවන්. එවිට ඇතිවන විමුක්ත සිත, ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම ශක්තිය හා කායික ජීවිත ශක්තිය තිබෙන තාක් කල් තිබෙන බව පෙනෙනවා. ඒ කර්ම ජීවිත ශක්ති නැති වී ගොස් මරණයට පත්වන විට, නිවනත් සහිතව මුළු විශ්වයම අතහැරී ඇති නිසා, නැවත නූපදින ආකාරයෙන් පහතක් නිවුනා සේ සියල්ලම නිරුද්ධ වී යන බව අවබෝධ වනවා, ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසින්ම. එවිට කිවනොහැකි තරම් ශාන්ත, කිව නොහැකි තරම් සියුම්, ශීතල නිවී ගිය තත්ත්වයකට පත් වනවා. එය මෙම ජීවිතයේ දී අනුපාදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව යම් පමණකට අත් දැකීමක්. මෙය අරහත් ඵල සමවතට එහා තත්ත්වයක්. මරණින් පසුව, නිවනත් සහිතව, පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ම නැවත නූපදින ආකාරයෙන්ම සම්පූර්ණයෙන් ම නිවී යාමටයි අනුපාදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව කියන්නේ.

දුකෙහි කෙළවර එයයි.

"පවත්නා දුක්ඛං - අප්පවත්තං සුඛං" මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම පැවතීමම දුකකි. ඒවා නැත්තටම නැතිවී යාමමයි සැපය.