භාවනාව

බුදුදහමේ සඳහන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දාන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුත්තායතන සුත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දොරටුවක් (විමුත්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමේ භාවනාවේ මූලික කාර්ය වේ (භාවේති කුසලධම්මේ ආසේවති වඩ්ඪේති ඒතායාති භාවනා). ලෞකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දැක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවත විවර කෙරේ. මෙය ලොව්තුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර අනික් අතින් සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ.

එනම්,

1. චිත්ත (සමථ) භාවනා
2. පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා

වශයෙනි.

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥා භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මිට අල්ලා අනික් අතින් දෑකැත්තෙන් ගොයම් මිට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිඳීම සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ඒ කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම ද වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දාදි අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අහුත්වා සම්භූතං හුත්වා න භවිස්සති).

සමථය වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්බව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුචරිතය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නිත්‍ය පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

චතුරාරක්ඛා භාවනා
සතර කමටහන්

'බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච අසුභං මරණස්සති,
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා'.

බුදුදහමේ දක්වෙන භාවනා කමටහන් අතර හතරක් ආරක්ෂක භාවනා වශයෙන් අතීතයේ පටන් නිතර ප්‍රගුණ කොට තිබේ. එනම් බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ හා මරණානුස්සති වශයෙනි. තමා සිදු කරන ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන කමටහනට අමතර දෛනිකව පුරුදු කරන මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් එක් අතෙකින් තම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් මෙන් ම තම සිතට රැකවරණයක් සලසා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කොට තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ඇති කර ධර්මය තුළ නිරතවීමට උද්‍යෝගය ඇති වේ. මෛත්‍රී භාවනා වැඩීමෙන් සිතට පීඩා ගෙන දෙන පටිඝය (ද්වේෂය) මගහරවා අන් අය පිළිබඳව ප්‍රසාදය ජනක හැඟීම දියුණු වේ. අසුභය වැඩීමෙන් රාගයෙන් වන පීඩාව දුරු වන අතර මරණානුස්සතිය වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව හා අල්ප බව වැටහී අප්‍රමාදීව ධර්මයෙහි හැසිරීමට උනන්දුව ඇති වේ.

බුද්ධානුස්සතිඃ

සමසතලිස් කමටහන් අතර දසඅනුස්සති ගණයට අයත් මෙය පළමුවන අනුස්සති භාවනාව වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ පැවැති 'අරහං...' ආදි බුදුගුණ අනුව යළි යළිත් සිත මෙහෙයවා සිහිය දියුණු කරමින් තම සිත සමාධිමත් කරලීම මෙහි දී සිදුවේ. එමගින් එක් අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ගෞරවය දියුණු වන අතර අනික් අතට සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙමගින් දියුණු වේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් තුළ පවත්නා ගුණ සමුදාය තවත් එබඳුම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට වුව ද තම ජීවිතය කාලය පුරා ම දේශනා කළ ද නිමාවට පත් කළ නොහැකි බව සඳහන් වේ. එතරම් ගුණ සමුදායකින් හෙබි සම්බුදු උතුමකුගේ චරිතයේ පැවැති අසිරිමත් ගුණ සමුදාය ප්‍රධාන කොටස් නවයකට බෙදා නව අරහාදී වශයෙන් ගෙන ඒවා තුළ තම සිහිය යළි යළිත් භාවිත කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක... ආදි වශයෙන් එකිනෙක ගුණ සිහි කළ යුතු ය.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ....

1. අරහං : සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුවීම, සියලු පුදපූජාවන්ට සුදුසු වූ සේක

2. සම්මා සම්බුද්ධෝ : අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැති ව තම නුවණින් ම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.

3. විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ : ප්‍රථමධ්‍යාන ආදි ධ්‍යාන සහ සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආදි චරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ සේක.

4. සුගතෝ : ශාන්ත ගමනින් නිවන වෙත පැමිණීම, ශාන්ත වූ ප්‍රකෘති ගමනකින් යුක්තවූ සේක.

5. ලෝකවිදූ : කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොව පිළිබඳ ඇතැඹුලක් සේ මැනැවින් අවබෝධ කරලූ සේක.

6. අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී : ලොව සැඩපරුෂ පුද්ගලයන් කරුණා, මෛත්‍රී, ප්‍රඥා යන ගුණ නමැති අවිවලින් දමනය කිරීම කළ සේක.

7. සත්ථා දේවමනුස්සානං : දෙව් මිනිසුන්ට ශාස්තෘවරයා වූ සේක.

8. බුද්ධෝ : තමන් අවබෝධ කළ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ලෝකයාගේ අවබෝධය පිණිස දේශන කළ සේක.

9. භගවා : අතිශය භාග්‍යසම්පන්න උත්තමයකු වූ සේක.

ආරම්භයේ දී මෙම බුදුගුණ එකිනෙක මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් අනුපිළිවෙළින් අර්ථ සහිතව මෙනෙහි කිරීම වැදගත් වේ. සිත සමාධිමත් වෙත් ම එම ගුණ අතුරින් තමා වඩාත් කැමැති එක ගුණයක් තෝරාගෙන ඒ තුළ ම සිත එක්තැන් කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී වේ. තව ද මෙහි දී තමා ඉතා ප්‍රියමනාප පිළිම වහන්සේ නමකගේ හැඩරුව සිතින් මවා ගෙන ඒ අබියස සිටින සේ සිතා බුදුගුණ වැඩීම ද වැදගත් වේ.

බුදුගුණ භාවනා වැඩීමේ ආනිසංස වශයෙන් නිතර බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා සමීපයෙහි වැඩ සිටින සේ දැනෙන අතර තමා අතින් වරදක් සිදුවීමට ළං වූ විට හිරිඔතප් දෙක මතු වී වහා එම වරදින් මිදීමට අනුබල ලැබේ. තවද තමාට තනියක් බියක් නොදැනෙන අතර තම හද මඩල බුදුමැදුරක් සේ ආලෝකවත් වීමට ද නිතර වඩන බුදුගුණ භාවනාව උපකාරී වේ.

මෙලෙස බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම, ධම්මානුස්සතිය හා සංඝානුස්සතිය වැඩීමට උපකාරී වන අතර තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ශ්‍රද්ධාව දියුණු වී ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට දිරිය විරිය දියුණු වනු ඇත. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ද මෙම ශ්‍රද්ධාව උපකාරවත් වේ. සතිපපට්ඨානය තුළ සිහිය දියුණු වෙත් ම සිත තව දුරටත් සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍යාදි ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීමට මෙම ශ්‍රද්ධාව උපනිශ්‍රය වේ.

Buddhānussati Bhāvanā

(Contemplation on the Qualities of the Buddha)

Iti pi so bhagavā,araham,sammāsambuddho,vijjācaranasampanno,

sugato,lokavidū, anuttaro purisadammasārathi,satthā devamanussānam,

buddho,bhagavā ti.

Such, indeed, is the Exalted One: Worthy one: Supremely Enlightened, Endowed with Knowledge and Conduct, Well-gone, Knower of world, Incomparable trainer of persons to be tamed, Teacher of gods and men, Enlightened and Exalted.

Itipi so bhagavā	- Such, indeed, is the Exalted One
Araham	- Worthy one
Sammāsambuddho	- Supremely Enlightened
Vijjācaranasampanno	- Endowed with Knowledge and Conduct
Sugato	- Well-gone
Lokavidū	– Knower of the world
Anuttaro purisadammasārathi	– Incomparable trainer of persons to be tamed
Satthā devamanussānam	- Teacher of gods and men
Buddho	– Enlightened
Bhagavā	– Exalted

මෙත්තා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙත් සිත දියුණු කිරීම මෛත්‍රී භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් මෙත් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අනික් අතින් සිත්හි පවත්න් ද්වේෂය දුරුකොට මෙත් සිසිලෙන් සිත නිවාලීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෛත්‍රී භාවනාව වඩන ආකාරයත් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණීය) මෙත්ත සූත්‍රය (සුත්තනිපාත, ඛුද්දකපාඨ), මෙත්තානිසංස සූත්‍රය (අං.නි.), මෙත්තා කථා (පටිසම්භිදාමග්ග) යනාදි දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෛත්‍රී භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහනක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසකුරු සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රර්ථනා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුහදව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නීවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩීමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෛත්‍රී භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෛත්‍රී වැඩීම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මශ්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෛත්‍රී වඩන්නා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙත් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෛත්‍රී වැඩීමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැළී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෛත්‍රී භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ත්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථූල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදි වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දොස් නොනඟන ආදි ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු භේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙත් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෛත්‍රියකින් යුතුව මෙත් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෛත්‍රී සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙත්තාසහගත කායකම්ම, මෙත්තාසහගත වචීකම්ම, මෙත්තසහගත මනෝකම්ම).

මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි මෙත්තාකථා යන තේමාවෙහි සඳහන් වේ. එනම්,

1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස එරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙත් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසා එරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදි දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙත් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (**නැගෙනහිර**) දිසාය, පච්ඡිමාය (**බටහිර**) දිසාය, උත්තරාය (**උතුරු**) දිසාය, දක්ඛිණාය (**දකුණු**) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (**ඊසාන**), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (**ගිනිකොණ**), උත්තරායා අනුදිසාය (**වයඹ**), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (**නිරිත**), හෙට්ඨිමාය (**යට**) දිසාය, උපරිමාය (**උඩ**) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදි වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

අසුභ භාවනා :

ශරීරයේ පවත්නා කෙස්, ලොම් ආදි කොටස් 32 පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් එහි පවත්නා අසුබ බවත්, අනාත්මතාවත් සිහිකරමින් රාගය හා ආත්ම සංඥාව දුරුවන අයුරින් සිත දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. මෙහි දී ඒ එකිනෙක කොටස් වර්ණ (වණ්ණ) වශයෙන්, පිහිටීම් (සණ්ඨාන) වශයෙන්, දිශා (දිසා) වශයෙන්, අවකාශ (අවකාස) වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩාත් ප්‍රතිඵල ලද හැකි වේ. ශරීරයේ කොටස් සියල්ල එක්තැන් ව ඇති විට ගණ සංඥාවෙන් ගෙන සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් සැලකුව ද මෙහි ඇත්තේ කුණප කොටස් 32ක එකතුවක් බවත් එය සතර මහාභූතරූප වශයෙන් ඒකරාශී වී ඊට මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය ලැබුණු විට සත්ත්වයකු ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් දියුණු වේ. අසුභ භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනවශ්‍ය කලකිරීමකට හෝ අසුභවාදී ආකල්පයකට පත්වීම නොව වඩාත් ප්‍රබෝධවත් ව මෙන් ම යථාර්ථවාදීව ජීවිතයට මුහුණු දීමේ ශක්තිය දියුණු කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

කෙස් (*කේසා*), ලොම් (*ලෝමා*), නිය (*නඛා*), දත් (*දන්තා*), සම (*තචෝ*), මස් (*මංසං*), නහර (*නහාරු*), ඇට (*අට්ඨී*), ඇටමිදුළු (*අට්ඨිමඤ්ජා*), වකුගඩු (වක්කං), හදවත (හදයං), අක්මාව (*යකනං*), දලබුව (*කිලෝමකං*), බඩදිව (*පිහකං*), පෙනහලු (*පප්ඵාසං*), මහබඩවැල් (*අන්තං*), කුඩාබඩවැල් (*අන්තගුණං*), නොපැසුණු අහර (*උදරියං*), අසුචි (*කරීසං*), පිත (*පිත්තං*), සෙම (*සෙම්හං*), සැරව (*පුබ්බෝ*), ලේ (*ලෝහිතං*), දහඩිය (*සේදෝ*), මේදය (*මේදෝ*), කඳුළු (*අස්සු*), හුරුණු තෙල් (*වසා*), කෙල (*ඛේලෝ*), සොටු (*සිංඝානිකා*), සඳමිදුලු (*ලසිකා*), මොලය (*මත්ථලුංගං*), මූත්‍ර (*මුත්තං*) ආදි කොටස් පිළිබඳව එහි ඇති තතු නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. එමගින් සිතට නැගෙන රාගය දුරුකරලීමට ද අවස්ථාව උදාවේ.

There are in this body: hairs of the head (*Kesā*), body hairs (*lomā*), nails (*nakhā*), teeth (*dantā*), skin (*taco*), flesh (*maṃsaṃ*), sinews (*nahāru*), bones (*aṭṭhi*), bone-marrow (*aṭṭhimiñjaṃ*), kidneys (*vakkaṃ*), heart (*hadayaṃ*), liver (*yakanaṃ*), pleura (*kilomakaṃ*), spleen (*pihakaṃ*), lungs (*papphāsaṃ*), intestines (*antaṃ*), mesentery (*antaguṇaṃ*), undigested food (*udariyaṃ*), excrement (*karīsaṃ*), bile (*pittaṃ*), phlegm (*semhaṃ*), pus (*pubbo*), blood (*lohitaṃ*), sweat (*sedo*), fat (*medo*), tears (*assu*), grease (*vasā*), spit (*kheḷo*), mucus (*siṅghāṇikā*), synovial fluid (*lasikā*), urine (*muttanti*) and the brain in the head (*matthaluṅgaṃ*).

මරණානුස්සති :

අප ජීවිතයට අනිවාර්යයෙන් ම කවදා හෝ එළඹෙන මරණය පිළිබඳ **'ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං'** සිහිය වඩමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ. එමගින් එක එතකින් සිත සමාධිමත් කරලීමේ කමටහනක් වශයෙන් ද ජීවිතයේ අප්‍රමාදී බව ඇති කරලීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද මෙම භාවිත කෙරේ.

1. වධකපච්චුපට්ඨාන :

වධකයකු තමා පිටුපස අවියක් දරා ලුහුබඳින්නාක් මෙන් මරණය නිතර එන බව

2. සම්පත්තිවිපත්ති :

සියලු සම්පත් පැහැර ගන්නා බව (නීරෝගීබව, යොවුන්බව, ජීවිතර)

3. උපසංහරණ :

ලොව ජීවත්වූ කීර්තිමත්, පුණ්‍යවත්, ශක්තිමත් ඍද්ධිමත් අය හා සසඳමින් තමාගේ ජීවිතයට ද මරණය පැමිණෙන බව සිහිකිරීමයි (යසමහන්ත, පුණ්‍යමහන්ත, ථාමමහන්ත, ඉද්ධිමහන්ත, පඤ්ඤාමහන්ත, පච්චේකබුද්ධ, සම්මාසම්බුද්ධ)

4. කායබහුසාධාරණ :

බොහෝ සත්ත්වයන්ට මේ කය අයත් බව (අසූවක් කුලයක පණුවන් සිටින බව)

5. අනිමිත්ත :

කය පිළිබඳව නියත වශයෙන් කිව නොහැකි කාරණා පහකි. එනම් ජීවත්වන කාලය, මරණයට හේතුවන රෝගය, මැරෙන දිනය, ශරීරය මහිදන් කරන තැන, උපදින තැන යනු ඒවායි. මේ පිළිබඳව ද නුවණින් සිහිකිරීම මරණානුස්සතියේ දී සිදු වේ.

'ජීවිතං ව්‍යාධි කාලෝ ච දේහනික්ඛේපනං ගති,
පඤ්චේතේ ජීවලෝකස්මිං අනිමිත්ත න ඤායරේ.' (විසුද්ධිමග්ග)

ඉහත සඳහන් බුද්ධානුස්සති, මෙත්ත, අසුභ, මරණ යන භාවනා කමටහන් සතර ආරක්ෂක කමටහන් හතරක් වශයෙන් සලකා අතීතයේ පටන් බොහෝ භාවනානුයෝගීන් නිතර ප්‍රගුණ කළ බව සඳහන් වේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් අශ්‍රද්ධාවෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මෙත් භාවනා වැඩීමෙන් ද්වේෂයෙන් සිත රැකගැනීමත්, අසුභ භාවනා වැඩීමෙන් රාගයෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මරණානුස්සති

වැඩීමෙන් ප්‍රමාදී බවින් සිත රැක ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. සතර දිසාවෙහි සිටින ආරක්ෂකයන් හතර දෙනෙක් මෙන් මෙම භාවනා හතර තම සිතට රැකවරණය සලසයි. එලෙස මෙම භාවනා හතර නිතර ප්‍රගුණ කිරීම ආනාපානසති ආදි ප්‍රධාන භාවනාවක් වැඩීමට උපකාරී වන්නාක් මෙන් ම විදර්ශනා භාවනාව සඵල කර ගැනීමට ද හේතු වනු ඇත. තව ද මෙම භාවනා හතර ම හුදෙක් එක තැනෙක වාඩි වී පමණක් කරන භාවනා නොව සතර ඉරියව්වේ ම පුහුණු කළ හැකි භාවනා වීමට විශේෂත්වයකි. එමනිසා දිනකට කිහිප වරක් **මෙම සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් තමාට මහත් අර්ථයක් සලසා ගැනීමටත් සමථ - විදර්ශනා භාවනා සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.**

තවද සමථ කමටහන්හි ආනිසංස වශයෙන් තම කුසලය වඩාත් ශක්තිමත්ව අතීත අකුසල කර්මයන්හි ශක්තිය දුර්වල කරලීමටත් තම අතීත කුසල කර්මඵලයන් වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ. සෙසු දාන, සීල කුසලයන්ට වඩා භාවනාව වඩාත් බලගතු කුසලයක් බවට පත් වේ. **තම පුණ්‍ය ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමේ වඩාත් සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය භාවනාවයි.**

මෙම සතර කමටහන් ම මුලදී සමථ කමටහන් වශයෙන් එනම් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රම වශයෙන් භාවිතා කොට අවසන සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ සංඛ්‍යාත විදර්ශනාව වෙත යොමු කර ගැනීමට ද උපකාරවත් වේ. බුදුදහමේ සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන්හි ස්වභාවය නම් ඒවා සියල්ල සම්මාදිට්ඨිය හෙවත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආරම්භ කරන බැවින් සිත සමාධිමත් වන විට යථාර්ථ දර්ශනය වෙත සිත යොමු කරලීමයි. එනිසා මෙම සියලු කමටහන් නිවන් මග විවර කෙරෙන දොරටු ලෙස භාවිත කළ හැකි වීම ඒවායෙහි පවත්නා විශේෂත්වයයි. **'සමාහිතතෝ භික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති'** යනුවෙන් දහමෙහි නිතර සඳහන් වන්නේ මෙම ලක්ෂණයයි. එනම් **සිත සමාධිමත් වූ විට යථාභූත ඤාණ දර්ශනය හෙවත් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන්හි හටගැනීම (සමුදය), නිරුද්ධවීම (වය) දැකීමේ නුවණ පහළ වන බවයි.**

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !