ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

(අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාත)

සූත්‍ර පෙළ ෑ-

එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තෙන ඛො පන සමයෙන ආයස්මා ගිරිමානන්දො ආබාධිකො හොති දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො. අථ ඛො ආයස්මා ආනන්දො යෙන භගවා තෙනුපසඞ්කමි; උපසඞ්කමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදි. එකමන්තං නිසින්නො ඛො ආයස්මා ආනන්දො භගවන්තං එතදවොච -

'ආයස්මා, භන්තෙ, ගිරිමානන්දො ආබාධිකො හොති දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො. සාධු, භන්තෙ, භගවා යෙනායස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසඞ්කමතු අනුකම්පං උපාදායාති. සචෙ ඛො ත්වං, ආනන්ද, ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො දස සඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි, ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භෙය්‍ය.

කතමා දස? අනිච්චසඤ්ඤා, අනත්තසඤ්ඤා, අසුභසඤ්ඤා, ආදීනවසඤ්ඤා, පහානසඤ්ඤා, විරාගසඤ්ඤා, නිරොධසඤ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා, ආනාපානසති.

කතමා චානන්ද, අනිච්චසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - රූපං අනිච්චං, වෙදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සඞ්ඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති. ඉති ඉමෙසු පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු අනිච්චානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අනිච්චසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, අනත්තසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - චක්ඛුං අනත්තා, රූපං අනත්තා, සොතං අනත්තා, සද්දා අනත්තා, ඝානං අනත්තා, ගන්ධා අනත්තා, ජිව්හා අනත්තා, රසා අනත්තා, කායො අනත්තා, ඵොට්ඨබ්බා අනත්තා, මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තාති. ඉති ඉමෙසු ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු අනත්තානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අනත්තසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, අසුභසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානාප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති - අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං නහාරු අට්ඨී අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්තන්ති. ඉති ඉමස්මිං කායෙ අසුභානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අසුභසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, ආදීනවසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - බහුදුක්ඛො ඛො අයං කායො බහුආදීනවො? ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති, සෙය්‍යථිදං - චක්ඛුරොගො සොතරොගො ඝානරොගො ජිව්හාරොගො කායරොගො සීසරොගො කණ්ණරොගො මුඛරොගො දන්තරොගො කාසො සාසො පිනාසො ඩහො ජරො කුච්ඡිරොගො මුච්ඡා පක්ඛන්දිකා සූලා විසූචිකා කුට්ඨං ගණ්ඩො කිලාසො සොසො අපමාරො දද්දු කණ්ඩු කච්ඡු රඛසා විතච්ඡිකා ලොහිතපිත්තං මධුමෙහො අංසා පිළකා භගන්දලා පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා සෙම්හසමුට්ඨානා ආබාධා වාතසමුට්ඨානා ආබාධා සන්නිපාතිකා ආබාධා උතුපරිණාමජා ආබාධා විසමපරිහාරජා ආබාධා ඔපක්කමිකා ආබාධා කම්මවිපාකජා ආබාධා සීතං උණ්හං ජිඝච්ඡා පිපාසා උච්චාරො පස්සාවොති. ඉති ඉමස්මිං කායෙ ආදීනවානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, ආදීනවසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, පහානසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු උප්පන්නං කාමවිතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. උප්පන්නං බ්‍යාපාදවිතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. උප්පන්නං විහිංසාවිතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. අයං වුච්චතානන්ද, පහානසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, විරාගසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො සබ්බූපධිප්පටිනිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතානන්ද, විරාගසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, නිරොධසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො සබ්බූපධිප්පටිනිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතානන්ද, නිරොධසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපායූපාදානා චෙතසො අධිට්ඨානාභිනිවෙසානුසයා, තෙ පජහන්තො විරමති න උපාදියන්තො. අයං වුච්චතානන්ද, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති. අයං වුච්චතානන්ද, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා.

කතමා චානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතොව අස්සසති සතොව පස්සසති. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී’ති පජානාති. දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී’ති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී’ති පජානාති. රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී’ති පජානාති. සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති. අයං වුච්චතානන්ද, ආනාපානසති.

සචෙ ඛො ත්වං, ආනන්ද, ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො උපසඞ්කමිත්වා ඉමා දස සඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි, ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො ඉමා දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භෙය්‍යාති.

අථ ඛො ආයස්මා ආනන්දො භගවතො සන්තිකෙ ඉමා දස සඤ්ඤා උග්ගහෙත්වා යෙනායස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසඞ්කමි; උපසඞ්කමිත්වා ආයස්මතො ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දස සඤ්ඤා අභාසි. අථ ඛො ආයස්මතො ගිරිමානන්දස්ස දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භි. වුට්ඨාහිචායස්මා ගිරිමානන්දො තම්හා ආබාධා. තථා පහීනො ච පනායස්මතො ගිරිමානන්දස්ස සො ආබාධො අහොසී'ති.

නිදානය :-

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එක් කලෙක සැවැත් නුවර දෙව්රම් වෙහෙරෙහි වැඩ වෙසෙන සමයෙහි ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ රෝගී තත්ත්වයට පත්වූහ. එහි දී උන් වහන්සේගේ රෝගී බව පිළිබඳව ආනන්ද මාහිමියන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට දන්වා සිටියහ. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද මාහිමියන්ට ප්‍රකාශ කර සිටියේ **දස සඤ්ඤා** උගෙන ගිරිමානන්ද මාහිමියන් වෙත ගොස් ඒවා දේශනා කරන ලෙසයි. බුදුරදුන්ගේ උපදෙස් පරිදි දස සඤ්ඤා අසා දැන ඉගෙන ගිරිමානන්ද මාහිමියන් වෙත ගිය ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒවා උන් වහන්සේ සමීපයෙහි දේශනා කළහ. දස සඤ්ඤා ශ්‍රවණය කළ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ආබාධයන්ගෙන් සුව වූ බව සඳහන් වේ.

ඇතැම් ස්වාමීන් වහන්සේලා රෝගී වූ විට පිරිත් සජ්ඣායනා කොට සුවපත් කළ සිද්ධීන් පිළිබඳව සූත්‍රයන්හි සඳහන් වේ. ඒ අතර මහාකාශ්‍යප, මහාමොග්ගල්ලාන වැනි ස්වාමීන් වහන්සේලා උදෙසා දේශනා කොට ඇති බොජ්ඣංග සූත්‍ර වැදගත් වේ. තවද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රෝගී වූ අවස්ථාවන්හි දේශනා කළ මහාචුන්ද සූත්‍රය ද එවැන්නකි. විශාලා මහනුවර පැවැති රෝග බිය ඇතුළු තුන්බිය දුරු කිරීමට දේශනා කළ රතන සූත්‍රය තවත් සූත්‍රයකි. ගැබිනි මව්වරුන් සඳහා දේශනා කරන අංගුලිමාල පිරිත ද මෙවැනි ශාන්තිකර සූත්‍ර පාඨයකි. මෙලෙස දේශනා කරන සූත්‍රයන්ගෙන් යමකුට ආශීර්වාදය ලැබෙන්නේ කරුණු කිහිපයක් එක් වීමෙනි. බුද්දහමෙහි සඳහන් හැම දහම් පාඨයකින් ම කියැවෙන්නේ ලෝක යථාර්ථයයි. උතුම් සත්‍යය යි. ශාන්තිකර පිරිත් සූත්‍රයක් දේශනා කිරීමේ දී එම පිරිතෙහි අඩංගු වචනයන්හි පවත්නා සත්‍ය බලය හේතුවෙන් සත්‍ය ක්‍රියාවක ආශීර්වාදය සැලසේ. ඒ අතර පිරිත දේශනා කරන දේශකයාණන්ගේ කරුණාව, මෛත්‍රිය, ශීලාදි ගුණ ද ඊට එක් වේ. පිරිත ශ්‍රවණය කරන්නා ද තම සිත ඒ කෙරෙහි මනාව පිහිටුවා ගෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් හා ගෞරවයෙන් එම පිරිත ශ්‍රවණය කිරීමෙන් සිතෙහි කුසල සිතිවිලි සමග සිත පවත්වා ගැනීමෙන් පින කුසලය නිසා සිතේ සතුට සහනය වඩා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වේ. මෙබඳු අවස්ථාවක අකුසල කර්ම ශක්තීන් යටපත් කොට ප්‍රබල කුසල චේතනා ඉස්මතු කර ගැනීමට ද අවස්ථාව උදාවේ. පිරිතෙහි අඩංගු සත්‍ය වචනයේ බලයෙන් අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් පැමිණෙන උපද්‍රව දුරු කර ගැනීමට ද හැකියාව පවතී. තවද පිරිතෙහි අඩංගු පරම සත්‍ය වූ ධර්ම කාරණා පිළිබඳව තම සිත මනාව පිහිටුවා ගැනීමෙන් සිත සමාධිමත් වී ප්‍රඥාවෙහි පිහිටා භාවනාවකට සමවැදුණු කලෙක මෙන් සමථ විදර්ශනා භාවනා දියුණු වීමෙන් කායික මානසික සුවපත් භාවය සැලසේ. බොජ්ඣංග සූත්‍රයන්හි ඇතුළත් වන සති ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් ධර්ම මනසිකාරය දියුණු කර කායික නීරෝගීබව ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රය බුද්දහමෙහි එන විදර්ශනාවට ඇතුළත් බොහෝ කරුණු ඒකරාශී කළ දේශනාවක් වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. එහි ඇතුළත් අංග දහය වැඩීමෙන් ප්‍රබල ලෙස සිතෙහි විදර්ශනා කුසලය වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වන අතර අවම වශයෙන් ඉන් එක සඤ්ඤාවක් වැඩුව ද ඉන් සැලසෙන යහපත මහත් වේ.

අර්ථය :-

අංගුත්තර නිකායෙහි දසක නිපාතයෙහි ඇතුළත් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු අනුව තම සිහිය මනාව යෙදවීමෙන් උසස් ම කුසලය තුළ තම සිත භාවිත කිරීමෙන් හුදෙක් කායික සුවය පමණක් නොව මානසික සුවය ද උදා කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී. එබැවින් බුදුරදුන් සමයෙහි පටන් සැදැහැවත් බෞද්ධයෝ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ශාන්තිකර පිරිතක් වශයෙන් භාවිත කරති. විදසුන් වඩන සැදැහැවත්හු මෙම සූත්‍රය විදර්ශනා භාවනා කමටහනක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරති. සතර සතිපට්ඨානය තුළ ඉහළ ම අයුරින් සිහිය දියුණු කිරීමත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව ආදි ධර්මතාවන්හි ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමත් දස සඤ්ඤාවලින් සිදු කෙරේ. දස සඤ්ඤා පිළිබඳ තම දැනුම, සිහිය හා නුවණ භාවිත කළ පමණට තම කය, සිත හා ලෝකය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වන අතර එපමණට නාමරූප, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන පිළිබඳ යථාවබෝධය ලැබී කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවාගැනීමටත් දුකින් නිදහස්වීමටත් හැකියාව උදාවේ.

බුදුදහමට අනුව යමකු කායික හෝ මානසික කිසියම් දුකක් හෝ දොම්නසක් විඳී නම් ඊට හේතුව තමා හා ලෝකය පිළිබඳ යථාවබෝධය නොමැතිකමයි. එනම් මෝහය හෙවත් අවිද්‍යාවයි. බුදුදහමේ සෑම අනුශාසනයකින් ම මග පෙන්වන්නේ අවිද්‍යාව දුරුකොට විද්‍යාව පහළ කරවා ජීවිතාවබෝධය ලබා දීමටයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් දුකෙහි ඇතිවීම හා නැතිවීම පිළිබඳ පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අවබෝධය ලබා ගත යුතු වේ. නුවණැති කෙනෙකු විසින් තම ජීවිතාවබෝධය සඳහාත් දුකෙන් නිදහස් වීම සඳහාත් දත යුතු ප්‍රධානතම දැනුම ලෙස බුදුදහමින් පෙන්වා දී ඇත්තේ **'පංචුපාදානස්කන්ධය'** පිළිබඳ අවබෝධයයි. එනම් අප ඇසින් රූප දකීමේ දී කණින් ශබ්ද ඇසීමේදී නාසයෙන් ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීමේ දී දිවෙන් රස විඳ ගැනීමේ දී කයින් පහස ලැබීමේ දී මනසින් (ධර්ම) අරමුණු දැන ගැනීමේ දී සිදු වන්නේ පංචුපාදානස්කන්ධය හට ගැනීමයි. අප කිසියම් ඉන්ද්‍රියයක් ඔස්සේ අරමුණක් දැන ගැනීම යනු පංචුපාදනස්කන්ධයේ පහළවීමයි. ඉන්ද්‍රිය හයෙන් කිසියම් ඉන්ද්‍රියයක් ඔස්සේ යමක් දැන ගන්නේ පංචුපාදානස්කන්ධයේ හටගෙන වැය වීම වශයෙනි. මෙම පංචුපාදානස්කන්ධය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීම එහි ස්වභාවයයි. එහෙත් මෙහි යථා ස්වභාවය නොදන්නා බව (අවිද්‍යාව) නිසා ඒ මොහොතෙහි හටගන්නා පංචුපාදානස්කන්ධය තම අද්දැකීමට කලින් පැවැතුණ දෙයක් වශයෙන් ද තම අද්දැකීමෙන් පසුව එය ඉතිරි වේය යයි ද සිතා ගැනීම නිසා දුක හටගනී. දුක්ඛ සත්‍යය යනු මෙම පංචුපාදානස්කන්ධයේ අනබෝධය හටගැනීමයි. දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව යනු ඉහත කී අනවබෝධය නිසා තමා දකින අසන දෑ පිළිබඳව හටගන්නා තෘෂ්ණාවයි. බාහිර රූප, ශබ්දාදියෙහි සුභ, නිත්‍ය, සැප, ආත්ම වශයෙන් සිත බැස ගන්නා ස්වභාවයයි. දුක්ඛ නිරෝධය හෙවත් දුක නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. හෙවත් දුකට පදනම වූ අවිද්‍යාව හා භවතණ්හාව ඉතිරි නැතිව දුරු කරලීමයි. දුක නිරෝධ කිරීමේ මාවත හෙවත් මාර්ග සත්‍යය යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු භාවනා වශයෙන් වැඩූ පමණට ජීවිතාවබෝධය ලැබී ලෝක යථාර්ථය අබියස කම්පා නොවන සිතක් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

දුක්ඛ නිරෝධ කිරීමේ මාවත වශයෙන් එක ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පනවා ඇති බුදු සමයෙහි එම මාවතෙහි ගමන් කිරීමේ විවිධ න්‍යාය පෙන්වා දී ඇත. ඒ අනුව පංචුපාදානස්කන්ධය, ආයතන හය, ධාතු 18, නාමරූප, නාමරූප විඤ්ඤාණ, සතර ආහාර, කර්ම, අවිද්‍යා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ආදි විවිධ අංග පිරිසිඳ දැන ගැනීම් වශයෙන් විවිධ න්‍යායයන් දේශනා කර තිබේ. මෙකී කුමන කරුණක් පිරිසිඳ දැන ගත්ත ද අප අවබෝධ කර ගන්නේ අපගේ ජීවිතය පිළිබඳ සමස්ත අද්දැකීම් සමුදායයි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කෙරෙන්නේ ජීවිතාවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා විදර්ශනා වශයෙන් වැඩිය යුතු භාවනා කමටහන් දහයකි. එනම් අනිච්චසඤ්ඤා, අනත්තසඤ්ඤා, අසුභසඤ්ඤා, ආදීනවසඤ්ඤා, පහානසඤ්ඤා, විරාගසඤ්ඤා, නිරොධසඤ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා හා ආනාපානසති වශයෙනි.

දස සඤ්ඤා

1. අනිච්චසඤ්ඤා :-

'**අනිච්ච**' යන්න බුදුදහමෙහි නිතර සඳහන් වන අතිශය වැදගත් වචනයකි. 'අනිච්ච' යන්නෙහි තේරුම **'හේතු ඇති විට ඒ මොහොතෙහි (අස්මිං සති ඉදං හොති) හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම් වශයෙන් ඒ මොහොතෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ (*අස්මිං අසති ඉදං න හොති*) වන'** ලක්ෂණයයි. එනම් හේතු ඇතිවීමෙන් හටගෙන (*ඉමස්ස උප්පාදා ඉදං උප්පජ්ජති*) හේතු නිරුද්ධවීමෙන් නිරුද්ධ වන (ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුජ්ඣති) ස්වභාවයයි. ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු සමග එක් වීම් වශයෙන් හටගන්නා ලෝකය, නිරුද්ධ වන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූවකි (*යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං සබ්බං තං නිරෝධධම්මං*). පටිච්ච සමුප්පාදය පදනම් ව බුදුදහමේ උගන්වන ප්‍රධාන ඉගැන්වීම මෙකී අනිත්‍යතාවයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් දර්ශනය තේරුම් ගැනීමට හේතුඵල න්‍යාය මූලික කොටගත් මෙම ඉගැන්වීම බෙහෙවින් වැදගත් වූවකි. යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුක් වන (*යදනිච්චං තං දුක්ඛං*) අතර යමක් දුක්ඛ නම් එය අනාත්ම ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූවකි (යං දුක්ඛං තදනත්තා). ඒ අනුව අනිත්‍ය තේරුම් ගත් පමණට දුක්ඛ ස්වභාවයත් අනාත්ම ස්වභාවයත් තේරුම් ගත්තේ වේ. එපමණට දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය ම තේරුම් ගත්තේ වේ. අනිත්‍ය යනු හුදෙක් වෙනස් වීම (විපරිණාමය) පමණක් නොවේ. වෙනස් වීම තේරුම් ගත් පමණින් දුක්ඛ, අනාත්ම යන සෙසු ලක්ෂණ තේරුම් ගත්තේ නොවෙයි. එහෙත් පටච්ච් සමුප්පාදය පදනම් වූ අනිත්‍යතාව තේරුම් ගත් පමණට සම්මා දිට්ඨිය දියුණු වී චතුරාර්ය සත්‍යය ම තේරුම් ගත්තේ වෙයි. විදර්ශනාව හෙවත් ප්‍රඥාව වැඩීමෙහි දී ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස අනිච්ච සඤ්ඤාව ප්‍රගුණ කිරීම දක්වා තිබේ. අනිත්‍යය අවබෝධ වූ පමණට දුක්ඛ, අනාත්ම යන සෙසු ලක්ෂණයක් ද අවබෝධ වනු ඇත.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කළ යුතු ආකාරය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයෙහි ඇතිවීම් නැතිවීම් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු විෂයයෙහි ලෝකය පිළිබඳ කිසියම් දැනීමක් ලැබීම යනු රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. එනම් තම ජීවිතය පිළිබඳ සමස්ත අද්දැකීම හෙවත් ලෝකයේ පහළවීමයි. අතීත කර්මයන්ට විපාක වශයෙන් වර්තමානයෙහි පහළ වන ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ සිහිය, නුවණ හා දැනුම නොතිබුණහොත් දකින, අසන දෑ පිළිබඳ අවිද්‍යා පාදකව රූපාදි උපාදාස්කන්ධ පංචකය ගොඩනැගේ. මෙලෙස අවිද්‍යා සහගතව උපාදානස්කන්ධ ගොඩනැගුණ හොත් බාහිරට සිත බැසගැනීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. බාහිරට සිත බැසගතහොත් තණ්හා, උපාදාන හටගැනීම අනිවාර්ය ධර්මතාවකි. එවිට ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රිය විප්‍රයෝගයන්ගෙන් දුක් පැමිණීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. දුකින් නිදහස්වීමට නම් රූප, ශබ්ද ආදි අරමුණු විෂයයෙහි දැනුමක් ඇති වූ සැණින් ඇස, රූපය, චක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදි ඊට අදාළ ප්‍රත්‍ය සියල්ල ඒ මොහොතෙහි හටගත් බවට වහා නුවණ උපදවා ගත යුතුය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ හේතුඵල දහම පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් යුතුව නිතර සිහිය හා නුවණ සහිතව ඇස්, කන් ආදි ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි මනා දක්ෂතාවකින් කල්ගත කළ යුතු බවයි.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - රූපං අනිච්චං, වෙදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සඞ්ඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති. ඉති ඉමෙසු පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු අනිච්චානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අනිච්චසඤ්ඤා.'

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහිදී අනුශාසනා කරන්නේ ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට හෝ ගිය සසර බිය දක්නා තැනැත්තා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය විෂයයෙහි අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. මෙලෙස සිහි කළ පමණට අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර නිත්‍ය වශයෙන් සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු ඇතැයි යන මුළාව දුරු වනු

ඇත. එපමණට තණ්හාව දුරුවන අතර තණ්හාව දුරු වූ පමණට ද්වේෂය ආදි සෙසු කෙලෙසුන්ගෙන් ද නිරායාසයෙන් සිත මිදෙනු ඇත. මෙලෙස අනිත්‍ය සඤ්ඤාවෙහි සිත භාවිත කරමින් සිටින විට කායික වශයෙන් දැනෙන සැප හෝ දුක් ස්පර්ශයන්හි ද අනිත්‍යතාව වැටහීමෙන් එහි ද සිත බැස ගැනීම ක්‍රමයෙන් දුරු වනු ඇත.

2. අනත්තසඤ්ඤා :-

පළමුව අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කළ ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් තම සිහිය හා නුවණ දියුණු කරමින් අනාත්මතාව පිළිබඳව ද මෙනෙහි කරයි. අනාත්ම යනු අනිත්‍යතාව ප්‍රගුණ කිරීම් වශයෙන් ලැබෙන වැඩිදුර අවබෝධයකි. ඒ අනුව

'ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - චක්ඛුං අනත්තා, රූපං අනත්තා, සොතං අනත්තා, සද්දා අනත්තා, ඝානං අනත්තා, ගන්ධා අනත්තා, ජිව්හා අනත්තා, රසා අනත්තා, කායො අනත්තා, ඵොට්ඨබ්බා අනත්තා, මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තාති. ඉති ඉමෙසු ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු අනත්තානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අනත්තසඤ්ඤා.'

ඒ අනුව ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන අභ්‍යන්තර ආයතන පිළිබඳවත් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර ආයතන (අරමුණ) පිළිබඳවත් අනාත්ම වශයෙන් මෙනෙහි කරයි. 'අනාත්ම' වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම යනු තම ආයතන තමාගේ විෂයයෙහි පැවැත්විය නොහැකි බව පිළිබඳ නුවණයි. අනාත්ම දෙයක පවත්නා ලක්ෂණ නම් තමා කැමැති පරිදි පාලනය කළ නොහැකි බවයි. වරෙක සච්චක නම් බමුණාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ තම ජීවිතය ආත්ම නම් තමාගේ රෝගී බව, මහලු බව, මරණය තමාට පාලනය කළ හැකි විය යුතු බවයි. එහෙත් එබඳු පාලනයක් තමාගේ ශරීරය පිළිබඳව තමාට කළ නොහැකි වන්නේ තමා තුළ ආත්මයක් නොතිබෙන (අනාත්ම) බව නිසා යැයි උන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ. ඒ අනුව වර්තමානයෙහි හේතු ඇති විට හටගන්නා ඇස-රූපය, කණ-ශබ්ද ආදි ආයතන පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වනවා මෙන් ම ඒවා තමාගේ වසඟයෙහි පැවැත්වීමට ද නොහැකි (අනාත්ම ද) වනු ඇත. මෙකී අනාත්ම බව නුවණින් සිහි කළ පමණට අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වීමෙන් බාහිර ඇස, කන ආදි අභ්‍යන්තර ආයතනයන්හි මෙන් ම රූප, ශබ්දාදි බාහිර ආයතනයන්හි (අරමුණුවල) සිත බැස ගන්නා ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් දුරු වනු ඇත.

3. අසුභ සඤ්ඤා :-

තමාගේ භෞතික ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති කොටස්වල පවත්නා යථා ස්වභාවය හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අසුභ සඤ්ඤාවයි. මව්කුසට බැසගත් විඤ්ඤාණයට අනුරූපව ආහාරපානවලින් වර්ධනය වූ තම ශරීරය කෙස්, ලොම්, නිය, දත් ආදි කුණප කොටස් තිස්දෙකකින් නිර්මාණය වී තිබේ. මේ පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ වැඩෙන ලෙසත් සත්ත්ව පුද්ගල සඤ්ඤාව දුරුවන ලෙසත්, සුභ සඤ්ඤාව දුරුවන ලෙසත් යොනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදීම මෙහි දී සිදු වේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානාප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති - අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං නහාරු අට්ඨී අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො

සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්තන්ති. ඉති ඉමස්මිං කායෙ අසුභානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අසුභසඤ්ඤා.'

මෙලෙස ශරීරයේ කොටස් වෙන වෙන ම නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ දී ශරීරය පිළිබඳව පවත්නා සුභ සඤ්ඤාව ක්‍රමයෙන් දුරුවේ. තවද ශරීරයේ කොටස් එකට ගෙන පුද්ගල සඤ්ඤාවෙන් ගන්නා මුළාව (ඝන සඤ්ඤාව) ද පහ ව යනු ඇත. අසුභ සඤ්ඤාව වැඩීමෙන් හුදෙක් ශරීරයේ කොටස් වෙන් වෙන් ව පෙනී යාම පමණක් නොව සත්ත්ව පුද්ගල සඤ්ඤාව දුරු වී බාහිර රූපයක සිත බැස ගන්නා බව ක්‍රමයෙන් දුරු වී යනු ඇත. ආරම්භයෙහි තම ශරීරය පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවා ගන්නා අතර පසුව අන් ශරීරයන් පිළිබඳව ද අසුභ සඤ්ඤාව භාවිත කරයි. පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව අසුභ සඤ්ඤාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් රූපස්කන්ධයේ අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වී රූපස්කන්ධයේ සමුදය වැය දකින නුවණ දියුණු වේ.

4. ආදීනව සඤ්ඤා :-

තවදුරටත් කුසල සඤ්ඤා වැඩීමේ මගක් ලෙස ආදීනව සඤ්ඤාව වඩන අයුරු ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් ප්‍රකට වේ. ඒ අනුව විවේක ස්ථානයකට ගිය ශ්‍රාවකයා භෞතික ශරීරය ඇසුරු කොට පවත්නා රෝගාබාධ පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - බහුදුක්ඛො ඛො අයං කායො බහුආදීනවො? ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති, සෙය්‍යථිදං - චක්ඛුරොගො සොතරොගො ඝානරොගො ජිව්හාරොගො කායරොගො සීසරොගො කණ්ණරොගො මුඛරොගො දන්තරොගො කාසො සාසො පිනාසො ඩහො ජරො කුච්ඡිරොගො මුච්ඡා පක්ඛන්දිකා සූලා විසූචිකා කුට්ඨං ගණ්ඩො කිලාසො සොසො අපමාරො දද්දු කණ්ඩු කච්ඡු රඛසා විතච්ඡිකා ලොහිතපිත්තං මධුමෙහො අංසා පිළකා භගන්දලා පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා සෙම්හසමුට්ඨානා ආබාධා වාතසමුට්ඨානා ආබාධා සන්නිපාතිකා ආබාධා උතුපරිණාමජා ආබාධා විසමපරිහාරජා ආබාධා ඔපක්කමිකා ආබාධා කම්මවිපාකජා ආබාධා සීතං උණ්හං ජිඝච්ඡා පිපාසා උච්චාරො පස්සාවොති. ඉති ඉමස්මිං කායෙ ආදීනවානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, ආදීනවසඤ්ඤා.'

එහිදී මේ කය බොහෝ දුක් ඇති බොහෝ ආදීනව ඇති දෙයක් ලෙස ආදීනව දකිමින් තම සිහිය හා නුවණ තවදුරටත් වඩයි. ශරීරයේ වැළඳෙන රෝගාබාධ රැසක් මෙහි දී විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව ඇසේ ඇතිවන රෝග (eye-disease), ඇසීම සම්බන්ධ රෝග (disease of the inner ear), නාසයේ ඇතිවන රෝග (nose-disease), දිවේ ඇතිවන රෝග (tongue-disease), කායික රෝග (body-disease), හිසේ රෝග (head-disease), කණේ ඇතිවන රෝග (disease of the external ear), මුඛයේ ඇතිවන රෝග (mouth-disease), දත් රෝග (tooth-disease), කැස්ස (cough), ශ්වාසය/ ඇස්ම (asthma), පීනස (catarrh), ඩාහය (pyrexia), ජ්වරය/ උණ (fever), උදරරෝගය/බඩේ අමාරුව (stomach ache), මූර්ඡාව (fainting), අතීසාරය (dysentery), යමකින් අනින්නාක් වැනි (සූලා) ආබාධය (gripes), කොලරාව (cholera), කුෂ්ටය (leprosy), ගඬු (boils), කිලාස නමැති සමේ රෝග (දද) (eczema), ක්ෂයරෝගය (tuberculosis), අපස්මාරය/ මීමැස්මොරය (epilepsy), දද (ringworm), කැසීම (scab), නියරෝග නැතහොත් පැපොල (chickenpox), හමේ කැසිලි (scabies), ලේපිත (hemorrhage), දියවැඩියාව (diabetes), අංසභාගය (paralysis), පිළිකා (cancer), බගංදලා (fistula), පිත්රෝග (illnesses originating from bile), සෙම්රෝග (phlegm), වාතාබාධ (wind), වාපිත්සෙම් යන තුන්දොස් කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග (illnesses originating from combination of bile,

phlegm and wind), ඍතු වෙනස්වීමෙන් හටගන්නා රෝග (illnesses produced by change of climate), විෂම හැසිරීම් නිසා හටගන්නා රෝග (illnesses produced by careless behavior), උපක්‍රම නිසා හටගන්නා රෝග (illnesses produced by assault), කර්මවිපාක රෝග (illnesses produced as the result of kamma), ශීතල (cold), උෂ්ණය (heat), කුසගින්න (hunger), පිපාසය (thirst), බඩයාම (defecation), මුත්‍රාබාධ (urination) පිළිබඳව නුවණින් සිහිකරයි. මෙලෙස නුවණින් සිහිකිරීමේ දී ශරීරයේ පවත්නා නිසරු බවත්, ආදීනවත්, අනාත්මතාවත්, එම රෝගාබාධයන්හි අනිත්‍යබවත් අවබෝධ වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙම කයට ඇති බැඳීමෙන් නිදහස්විය යුතු බවට නිස්සරණය පිළිබඳ සිතිවිලි පහළ වේ. ඒ අනුව මෙම ශරීරය 'මම ය, මාගේ ය, මාගේ ආත්මය ය' යන විපල්ලාස දුරු වී මේ ශරීරය ඇතුළු පංචුපාදානස්කන්ධ ලෝකයෙන් හැකි ඉක්මනින් නිදහස් විය යුතු බවට සිහිය, නුවණ හා වීර්යය දියුණු වේ. ධර්මමාර්ගයෙහි වඩ වඩාත් අප්‍රමාදීව ගුණ නුවණ දියුණු කළ යුතු බව අවබෝධ වේ.

5. පහාන සඤ්ඤා :-

ප්‍රහාණ සංඥා වශයෙන් මෙහි දක්වා ඇත්තේ තම සිතෙහි උපන් කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක නොඉවසන ගතිය, දුරුකරන ගතිය හා නිමකරන ගතිය පිළිබඳ සංඥා භාවිතයයි. සිත පිළිබඳ මනාව සිහිය පවත්වා ගනිමින් ඇස්, කන් ආදි ඉන්ද්‍රියයන් තුළ සති සම්පජඤ්ඤය නමැති මුරකරුවා රඳවා සිතට අකුසල විතර්ක නොනැගෙන පරිදි සිත රැක ගැනීම මෙමගින් සිදු වේ. සතර සතිපට්ඨානයට අයත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීම මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු උප්පන්නං කාමවිතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. උප්පන්නං බ්‍යාපාදවිතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. උප්පන්නං විහිංසාවිතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති. අයං වුච්චතානන්ද, පහානසඤ්ඤා.'

මේ අනුව තම සිතට රාග, ද්වේෂාදි අකුසල අරමුණක් පැමිණෙන විට ඒ පිළිබඳ මනා සිහියෙන් හා නුවණින් සිටිමින් එය දුරුවන ලෙස යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදීමයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා වායාමය හා සම්මා සතිය යන අංග මෙහි දී භාවිත කෙරෙනු ඇත. සිත අකුසල විතර්කයන්ගෙන් මුදවා පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ. ප්‍රහාණ සංඥාව ද සිත භාවිත කරන ක්‍රමයක් ලෙස මෙහිලා විස්තර කර තිබේ.

6. විරාග සඤ්ඤා :-

තම සිත විරාගී හැඟීම් සමඟ මුසු කොට පවත්වා ගැනීම විරාග සඤ්ඤා භාවිතයෙන් සිදු වේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො සබ්බූපධිප්පටිනිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතානන්ද, විරාගසඤ්ඤා.'

සියලු අකුසල සංස්කාරයන් සමනය කොට සියලු කෙලෙස් ප්‍රහාණය කොට තෘෂ්ණාව ක්ෂය කොට රාගය දුරුකොට ලබන නිර්වාණය ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ ස්වභාවයක් වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. 'නිබ්බානං පරමං සුඛං' යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි පරම සුවය උදෙසා භාවිත කළ යුතු නිකෙලෙස් මානසිකත්වය සිහි කිරීම මෙමගින් සිදු වේ. කිසියම් විවේකස්ථානයකට

ගිය ශ්‍රාවකයා සංඛාර, උපධි, තෘෂ්ණා, රාග දුරු කිරීම පිළිබඳවත් එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලබන නිවනෙහි ශාන්ත ප්‍රණීත බව පිළිබඳවත් සිහි කිරීම විරාග සඤ්ඤාවයි.

7. නිරෝධ සඤ්ඤා :-

විරාග සඤ්ඤාවට සමගාමීව යමින් තවදුරටත් නිවන පිළිබඳව සිහිකිරීම නිරෝධ සඤ්ඤාවෙන් සිදු වේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො සබ්බූපධිප්පටිනිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතානන්ද, නිරොධසඤ්ඤා.'

තෘෂ්ණාව නිරෝධ කිරීමෙන් ලබන උතුම් ප්‍රණීත ශාන්ත වූ නිවන පිළිබඳව සිහිකිරීම නිරෝධ සඤ්ඤාවයි. ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට ගිය බුද්ධශ්‍රාවකයා සියලු සංස්කාරයන් සමනය කිරීමෙන් සියලු උපධි දුරුකිරීමෙන් තෘෂ්ණාව ක්ෂය කිරීමෙන් සියලු දුක් නිරෝධයෙන් ලබන උතුම් නිවන පිළිබඳව සිහියෙන් වාසය කරයි. නිවනෙහි ශාන්ත ප්‍රණීත බව යළි යළිත් නුවණින් සිහිකරයි. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් තම සිත මහත් ප්‍රමෝදයට සොම්නසට පත්වන අතර එමඟින් තම කායික අපහසුතාවයන් ද පහව යයි.

8. සබ්බලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤා :-

සිතෙහි හටගන්නා කාම, දිට්ඨි, සීලබ්බත, අවිද්‍යා යන උපාදාන වෙත් ද ඒවා දුරුකිරීම, ඒවා හට නොගන්නා අයුරින් සිත පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ හැඟීම් සහිතව සිටීම මෙහිදී සිදු වේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපාදානා චෙතසො අධිට්ඨානාභිනිවෙසානුසයා, තෙ පජහන්තො විරමති න උපාදියන්තො. අයං වුච්චතානන්ද, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා.'

සිතෙහි හටගන්නා අකුසලයට බර උපාදාන, තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මානාදි කෙලෙස් (අකුසල විතර්ක) දුරලමින්, දැඩිව නොගනිමින් ඒවායෙහි නොඇලෙයි. අනුසය වශයෙන් හෝ පවත්නා කිසිදු විතර්කයකට සිතෙහි ඉඩක් නොදෙන සේ ඒ කිසිවක සිත බැස නොගන්නා සේ සිත මැනැවින් රැකෙන ලෙස තම හැඟීම් පවත්වා ගැනීම මෙමගින් සිදු වේ. සියලු ලෝකය කෙරෙහි නොඇලීම යනු මෙයයි.

9. සබ්බසංඛාරේසු අනිච්චසඤ්ඤා :-

සියලු සංස්කාරයන් විෂයයෙහි අනිත්‍ය වශයෙන් සිහිකිරීම 'සබ්බසංඛාරේසු අනිච්චසඤ්ඤා' යන්නෙන් අදහස් වේ. කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ භවයන්ට අයත් සියලු ධර්මතාවන්හි පවත්නා අනිත්‍යබව මෙහි දී සිහි කෙරේ. අවීචියේ පටන් භවාග්‍රය දක්වා යම්තාක් ස්වභාවයන් පවතී ද ඒ සියල්ල හටගෙන නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අනිත්‍ය සඤ්ඤාව මෙහි දී භාවිත කෙරේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති. අයං වුච්චතානන්ද, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා.'

ඒ අනුව අවිද්‍යා පාදකව හටගන්නා පුඤ්ඤාභිසංඛාර, අපුඤ්ඤාභිසංඛාර, ආනෙඤ්ජාභිසංඛාර යන සංස්කාරයන්හි පවත්නා නිසරුබව, ලජ්ජා සහගත බව, පිළිකුල්බව සිහිකරයි. එපමණක් නොව

විද්‍යා පාදකව වඩන පයෝගාභිසංඛාර පිළිබඳව ද මනාව සිහිය පවත්වා ගනිමින් ඒවායෙහි ද පවත්නා හේතුඵල දහම, අනිත්‍යතාව වැඩීම මෙහි ලක්ෂණයයි.

10. ආනාපානසති සඤ්ඤා :-

හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම සම්බන්ධව තම සිහිය හා නුවණ පවත්වා ගනිමින් ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන ආකාරය සිහි කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. බුදුදහමේ සඳහන් 40ක් පමණ වූ භාවනා කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රධාන භාවනාවකි. සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධයට ඍජුව පාදක කර ගන්නේ මෙම භාවනාවයි. මහා සතිපට්ඨානය සූත්‍රය වැනි තැන්හි කායානුපස්සනාවට අදාළ අනාපානසති භාවනාවේ මුල් පියවර හතර පමණක් විස්තර කෙරෙන අතර ආනන්ද සූත්‍රය, ආනාපානසති සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි එය 16 ආකාරයකින් විස්තර කරමින් සමස්ත සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය විස්තර කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ මනා දැක්මකින් ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණ වී තම සිහිය හා නුවණ වර්ධනය වී සත්ත බොජ්ඣංග වර්ධනය වී විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම දක්වා ම තම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව උදාවේ.

'ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතොව අස්සසති සතොව පස්සසති. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති. දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති. රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති. සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති. අයං වුච්චතානන්ද, ආනාපානසති.

මේ අනුව විවේකී පරිසරයක සිට තම කය මනාව තබාගෙන ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ සිහිය පවත්වා ගනිමින් තම නුවණ හා සිහිය දියුණු කර ගැනීමේ උත්සාහයක යෙදේ. මෙහිදී තම සිහිය නාසයේ කෙළවර හෝ මුඛයෙහි උඩුතොලට ආසන්නව (නාසිකග්ගේ වා මුඛනිමිත්තේ වා) අභිමුඛව තබා ගෙන හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම සිහි කරයි. මෙම භාවනාවේ දී ආයාසයෙන් හුස්ම නොගන්නා අතර ස්වාභාවිකව සිදු වන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳව පමණක් සිහිය භාවිත කෙරේ.

හුස්ම පිළිබඳව සිහිය පවත්වා ගන්නා ශ්‍රාවකයා දිගින් දිගට ම ඒ ඔස්සේ සිහිය පුරුදු කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් 1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව පිළිබඳ සිහිය පවතී. දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව පිළිබඳ සිහිය පවතී. 2. හ්‍රස්වව හුස්ම ගැනීමේ දී හ්‍රස්වව හුස්ම ගන්නා බව පිළිබඳ සිහිය පවතී. හ්‍රස්වව හුස්ම පිටකිරීමේ දී හ්‍රස්වව හුස්ම පිටකරන බව පිළිබඳ සිහිය පවතී. 3. ආස්වාස-ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ සමස්ත දැනුමින් යුතුව හුස්ම ගැනීම කරයි. එලෙස හුස්ම පිටකිරීම ද කරයි. මෙතැන් පටන් හුදෙක් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම පමණක් නොව ඒ තුළ මානසික හික්මීම ද ක්‍රමයෙන් වැඩෙයි. එනිසා **'සික්ඛති-හික්මෙයි'** යන වචනය භාවිත කර තිබේ. 4. ආස්වාස-ප්‍රශ්වාස නම් වූ කාය සංස්කාරය සංසිඳෙන අයුරු දකිමින් හුස්ම ගනියි. එලෙස හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් හුස්ම පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීමේ දී වඩ වඩාත් සියුම් ලෙස එහි අවබෝධය දියුණු වෙමින් සිහිය හා නුවණ වැඩේ. මෙම මුල් පියවර හතර අයත් වන්නේ කායානුපස්සනා කොටසටයි. මේ පියවර හතර ප්‍රකට වන තරමට කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වී කබලිංකාර ආහාරය ප්‍රකට වන අතර අසුභ දෙයෙහි පවත්නා සුභ සඤ්ඤා විපල්ලාසය ද ක්‍රමයෙන් දුරු වී යයි. ස්කන්ධ අතුරින් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දැන ගැනීමට ද මෙම අවබෝධය හේතු පාදක වේ.

තව දුරටත් හුස්ම ගැනීම පිළිබඳ ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් 5. මානසික සතුට දැනෙමින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එලෙස ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි'යි ද හික්මෙයි. 6. කායික සතුට දැනෙමින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි'යි ද හික්මෙයි. 7. සඤ්ඤා වේදනා මනාව දැනෙමින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එලෙස ප්‍රශ්වාස ද කරයි. 8. තවද සඤ්ඤා වේදනා සංසිඳවමින් හුස්ම ගන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එලෙස ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. මෙම පියවර හතර අයත් වන්නේ වේදනානුපස්සනා කොටසයි. මෙම පියවර ප්‍රකට වූ තරමට වේදනා ස්කන්ධය ප්‍රකට වී දුකෙහි සුඛ යන විපල්ලාසය දුරු වී යයි. ඒ අතර ස්පර්ශාහාරය පිළිබඳව අවබෝධය ද දියුණු වෙයි.

අස්වාස-ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ සිහිය මනාව පවත්වා ගැනීමෙන් තම සිතෙහි නිරාමිස ප්‍රීතිය වර්ධනය වී තවදුරටත් භාවනාවෙහි ප්‍රගතිය කරා යාමෙහි උනන්දුව සතුට වීර්යය දියුණු වේ. ඒ අනුව 9. සිත මනාව දකිමින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. සිත මනාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. 10. තවද සිතෙහි දැඩි ප්‍රමෝදවත් බව දකිමින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එලෙස ප්‍රශ්වාස ද කරයි. 11. කෙලෙස්වලින් සංසිඳුණ සිතින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එලෙස ප්‍රාශ්වාස ද කරයි. 12. කෙලෙස්වලින් මිදුණ සිතින් ආස්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එලෙස ප්‍රශ්වාස ද කරයි. මෙම පියවර හතර වැඩෙන විට චිත්තානුපස්සනාව වැඩෙන අතර විඤ්ඤාණස්කන්ධය ද ප්‍රකට වෙයි. ඒ අතර විඤ්ඤාණාහාරය පිරිසිඳ දැනීම ද සිදු වේ. මෙම පියවර වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් අනිත්‍ය දෙයෙහි නිත්‍ය ය යන විපල්ලාසය දුරු වෙයි.

13. සිහිය හා නුවණ දියුණු වෙමින් තවදුරටත් ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදීම නිසා සඤ්ඤා, සංඛාරයන්හි අනිත්‍යතාව දකිමින් හුස්ම ගැනීම සිදු කරයි. හුස්ම පිටකිරීම ද කරයි. 14. තවද සඤ්ඤා සංඛාරයන්හි නොඇලුණු බවින් යුතුව හුස්ම ගනියි. එලෙස හුස්ම පිට ද කරයි. 15. නාමරූප ධර්මයන්හි නිරෝධය දකිමින් හුස්ම ගනියි. එලෙස හුස්ම පිට ද කරයි. 16. සියලු කෙලෙස් බැහැර කිරීම දකින්නේ හුස්ම ගන්නෙමි'යි හික්මෙයි. එසේම හුස්ම පිට කරමින් හික්මෙයි. අවසානයට සඳහන් ආකාර සතර වැඩීම ධම්මානුපස්සනාවට අයත් වන අතර එය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ ප්‍රකට වන අතර මනෝසඤ්චේතනාහාරය අවබෝධ විමට එය හේතු වේ. තවද අනාත්ම දෙයෙහි ආත්ම ය යන විපල්ලාසය දුරුවීමට ද එය හේතු වනු ඇත.

මෙලෙස අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභාදි සඤ්ඤා වැඩීමෙන් ඇස්, කන්, නාසාදි තම අභ්‍යන්තර ආයතන කුසලතාවෙන් බලවත් වන අතර බාහිර රූප, ශබ්දාදිය ආයතනයන්හි පතිත වූ විට සිත බාහිරට බැස ගන්නා ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් පහ ව යයි. අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරුවීම නිසා බාහිරින් රූප, ශබ්දාදියක් ස්පර්ශ වීමේ දී එමගින් දුක්, සැප ලැබෙන්නේ තම මානසික ස්වභාවය අනුව බව නුවණින්

අවබෝධ කර ගැනීමට සමත් වනු ඇත. එසේ නම් බාහිර දුකින් නිදහස්වීමට තම දර්ශනය වඩ වඩාත් පිරිසිදු විය යුතු බව පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය, වය, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ වඩ වඩාත් ප්‍රකට කර ගැනීමේ අඛණ්ඩ උත්සාහයක නිරතුරුව නිරත වෙයි. නුවණැති තැනැත්තකු විසින් සිය ජීවිතයේ උගත යුතු ඉහළ ම අධ්‍යාපනය ලෙස බුදුදහමින් නිර්දේශ කරන්නේ පංචුපාදානස්කන්ධය පිරිසිඳ දැන ගැනීමයි (අභිඤ්ඤා සුත්ත, අං.නි.). පංචුපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය ලද පමණට තම ජීවිතයේ සිදුවන සියලු කායික හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. එනම් ආයතන, ධාතු, නාමරූප ආදි ජීවිතය නිර්මාණය වී ඇති සෙසු ප්‍රභේදයන් පිළිබඳව ද මනා අවබෝධයක් ලැබේ.

පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ මනා අවබෝධයෙන් යුතු ව ඉහත සඳහන් දස සඤ්ඤා වැඩූ පමණට අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වන අතර එපමණට දුක්ඛ, අනාත්ම යන සෙසු ලක්ෂණයන් ද අවබෝධ වේ. තම ජීවිතයේ ලැබෙන සකලවිධ අද්දැකීම් තුළ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය දකින නුවණැති ශ්‍රාවකයා ත්‍රිලක්ෂණය තම මිතුරකු සේ සලකා ඒ සමඟ නොගැටී එය ම තම ජීවිත යථාර්ථය සේ පසක් කොට ජීවත් වීමට සමත් වෙයි. දස සඤ්ඤා වැඩීමේ ඉහළ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප ආදි වශයෙන් දක්වෙන ජීවිතය සම්බන්ධ ඕනෑම විග්‍රහයක් යථාර්ථවාදීව තේරුම් ගෙන එහි අනිත්‍ය දැකීමේ හැකියාව උදාකර ගනී. ඒවා පෙර නොතිබී හේතු ඇති කල්හි හට ගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ක්ෂණික ව නිරුද්ධ වන ආකාරය නිරතුරුව සිහි කරමින් වාසය කරයි. මෙම අවබෝධයත් සමඟ ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය ස්පර්ශ වීමේ දී දුටු දෙයෙහි දැකීම පමණක් (*දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං*) වශයෙන් ද ඇසූ දෙයෙහි ඇසීම් පමණක් (*සුතෙ සුතමත්තං*) වශයෙන් ද හැඟුණු දෙයෙහි හැඟීම් පමණක් (*මුතෙ මුතමත්තං*) වශයෙන් ද දැනගත් දෙයෙහි දැනගත්තා පමණක් (*විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං*) වශයෙන් ද නුවණ පහළ වේ. මෙම අවබෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනු වස් ඉහත සඳහන් දස සඤ්ඤා නිරතුරුව වඩමින් සමථ විදර්ශනා සඳහා යොමු වූ මානසික තත්ත්වයකින් නිතර පසුවෙයි.

ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ යන දුක්වලින් ඔබ වෙළා ගැනීමට ප්‍රථම අප්‍රමාදීව සද්ධර්මය තුළ හික්මෙන්න. නොපමාව දහමින් ඵල නෙළා ගන්න. මේ ගතවන්නේ ජීවිතයේ අවසාන හෝරාවයි. ගෞතම සම්බුද්ධ ශාසනයේ අවසාන කාල වකවානුවයි. දුර්ලභව ලද උතුම් සම්බුදු සසුන, ක්ෂණ සම්පත්තිය ගිලිහී යාමට ඉඩ නොතබන්න. අප්‍රමාදීව ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි යෙදෙන්න.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

කැලිෆෝනියාවේ, පැසඩිනාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානය

බු.ව. 2561 වප් මස (2017 නොවැම්බර 19 වන ඉරු දින)

ගෞතම සම්බුදු සසුනෙහි සනාතන රැකවරණය උදෙසා පැවැත්වෙන

භාවනා සම්භාෂණය 4

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා ! (UD)

GIRIMĀNANDA SUTTA

(Aṅguttara Nikāya)

On one occasion the Blessed One was dwelling at Sāvatthī in Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's Park. Now on that occasion the Venerable Girimānanda was sick, afflicted, and gravely ill. Then the Venerable Ānanda approached the Blessed One, paid homage to him, sat down to one side, and said to the Buddha:

"Bhante, the Venerable Girimānanda is sick, afflicted, and gravely ill. It would be good if the Blessed One would visit him out of compassion."

"If, Ānanda, you visit the bhikkhu Girimānanda and speak to him about ten perceptions, it is possible that on hearing about them his affliction will immediately subside. What are the ten?

"(1) The perception of impermanence, (2) the perception of non-self, (3) the perception of unattractiveness, (4) the perception of danger, (5) the perception of abandoning, (6) the perception of dispassion, (7) the perception of cessation, (8) the perception of non-delight in the entire world, (9) the perception of impermanence in all conditioned phenomena, and (10) mindfulness of breathing.

(1) "And what, Ānanda, is the perception of impermanence (*Aniccasaññā*)? Here, having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: 'Form is impermanent, feeling is impermanent, perception is impermanent, volitional activities are impermanent, consciousness is impermanent.' Thus he dwells contemplating impermanence in these five aggregates subject to clinging. This is called the perception of impermanence.

(2) "And what, Ānanda, is the perception of non-self (*Anattasaññā*)? Here, having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: 'The eye is non-self, forms are non-self; the ear is non-self, sounds are non-self; the nose is non-self, odors are non-self; the tongue is non-self, tastes are non-self; the body is non-self, tactile objects are non-self; the mind is non-self, mental phenomena are non-self.' Thus he dwells contemplating non-self in these six internal and external sense bases. This is called the perception of non-self.

(3) "And what, Ānanda, is the perception of unattractiveness (*Asubhasaññā*)? Here, a bhikkhu reviews this very body upward from the soles of the feet and downward from the tips of the hairs, enclosed in skin, as full of many kinds of impurities: 'There are in this body hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, mesentery, stomach, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, snot, fluid of the joints, urine.' Thus he dwells contemplating unattractiveness in this body. This is called the perception of unattractiveness.

(4) "And what, Ānanda, is the perception of danger (*Ādīnavasaññā*)? Here, having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: 'This body is the source

of much pain and danger; for all sorts of afflictions arise in this body, that is, eye-disease, disease of the inner ear, nose-disease, tongue-disease, body-disease, head-disease, disease of the external ear, mouth-disease, tooth-disease, cough, asthma, catarrh, pyrexia, fever, stomach ache, fainting, dysentery, gripes, cholera, leprosy, boils, eczema, tuberculosis, epilepsy, ringworm, itch, scab, chickenpox, scabies, hemorrhage, diabetes, hemorrhoids, cancer, fistula; illnesses originating from bile, phlegm, wind, or their combination; illnesses produced by change of climate; illnesses produced by careless behavior; illnesses produced by assault; or illnesses produced as the result of kamma; and cold, heat, hunger, thirst, defecation, and urination.' Thus he dwells contemplating danger in this body. This is called the perception of danger.

(5) "And what, Ānanda, is the perception of abandoning (*Pahānasaññā*)? Here, a bhikkhu does not tolerate an arisen sensual thought; he abandons it, dispels it, terminates it, and obliterates it. He does not tolerate an arisen thought of ill will … an arisen thought of harming … bad unwholesome states whenever they arise; he abandons them, dispels them, terminates them, and obliterates them. This is called the perception of abandoning.

(6) "And what, Ānanda, is the perception of dispassion (*Virāgasaññā*)? Here, having gone to the forest, to the root of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: 'This is peaceful, this is sublime, that is, the stilling of all activities, the relinquishment of all acquisitions, the destruction of craving, dispassion, nibbāna.' This is called the perception of dispassion.

(7) "And what, Ānanda, is the perception of cessation (*Nirodhasaññā*)? Here, having gone to the forest, to the root of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: 'This is peaceful, this is sublime, that is, the stilling of all activities, the relinquishment of all acquisitions, the destruction of craving, cessation, nibbāna.' This is called the perception of cessation.

(8) "And what, Ānanda, is the perception of non-delight in the entire world (*Sabbaloke anabhi-rata-saññā*)? Here, a bhikkhu refrains from any engagement and clinging, mental standpoints, adherences, and underlying tendencies in regard to the world, abandoning them without clinging to them. This is called the perception of non-delight in the entire world.

(9) "And what, Ānanda, is the perception of impermanence in all conditioned phenomena (*Sabba-saṅ-khā-resu anicchāsaññā*)? Here, a bhikkhu is repelled, humiliated, and disgusted by all conditioned phenomena. This is called the perception of impermanence in all conditioned phenomena.

(10) "And what, Ānanda, is mindfulness of breathing (*Ānāpānassati*)? Here, a bhikkhu, having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty hut, sits down. Having folded his legs crosswise, straightened his body, and established mindfulness in front of him, just mindful he breathes in, mindful he breathes out.

long.’ Breathing in short, he knows: ‘I breathe in short’; or breathing out short, he knows: ‘I breathe out short.’ He trains thus: ‘Experiencing the whole body, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing the whole body, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Tranquilizing the bodily activity, I will breathe in’; he trains thus: ‘Tranquilizing the bodily activity, I will breathe out.’

“He trains thus: ‘Experiencing rapture, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing rapture, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Experiencing happiness, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing happiness, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Experiencing the mental activity, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing the mental activity, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Tranquilizing the mental activity, I will breathe in’; he trains thus: ‘Tranquilizing the mental activity, I will breathe out.’

“He trains thus: ‘Experiencing the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Experiencing the mind, I will breathe out.’

He trains thus: ‘Gladdening the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Gladdening the mind, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Concentrating the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Concentrating the mind, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Liberating the mind, I will breathe in’; he trains thus: ‘Liberating the mind, I will breathe out.’

“He trains thus: ‘Contemplating impermanence, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating impermanence, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Contemplating fading away, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating fading away, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Contemplating cessation, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating cessation, I will breathe out.’ He trains thus: ‘Contemplating relinquishment, I will breathe in’; he trains thus: ‘Contemplating relinquishment, I will breathe out.’

“This is called mindfulness of breathing.”

“If, Ānanda, you visit the bhikkhu Girimānanda and speak to him about these ten perceptions, it is possible that on hearing about them he will immediately recover from his affliction.”

Then, when the Venerable Ānanda had learned these ten perceptions from the Blessed One, he went to the Venerable Girimānanda and spoke to him about them. When the Venerable Girimānanda heard about these ten perceptions, his affliction immediately subsided. The Venerable Girimānanda recovered from that affliction, and that is how he was cured of his affliction.

May All Beings Be Well, Happy and Peaceful!

May The Triple Gem Bless You!