

භාවනාව

සතිසම්පජ්ඣෝඤා - සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ මහාකරුණාවෙන් හා මහාප්‍රඥාවෙන් යුතුව දේශනා කළ භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ සතිය හා සම්පජ්ඣෝඤා දියුණු කරලීමයි. 'සති' යනු තම කය හා සිත පිළිබඳ සිහිය (අවධානය) පිහිටුවා ගනිමින් වර්තමානය තුළ සිත එකඟ කර ගැනීමයි. 'සම්පජ්ඣෝඤා' යනු එකඟ වූ සිතින් ජීවිත යථාර්ථය නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. තම ජීවිතය පිළිබඳ සියලු අද්දැකීම් අනිත්‍යාදී වශයෙන් නුවණින් බැලීමයි. එනම් ප්‍රඥාවයි හෙවත් විදර්ශනාවයි. කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. එමගින් සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල ක්‍රමයෙන් දුරුකර කොට උපරිම මානසික සතුට ඇතිවන පරිදි සිත සකස් කිරීම මෙහි දී සිදුවේ.

බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි විමුක්තියට හෙවත් නිවනට පමුණුවන දෙරටු පහකි. ඒවා නම්, 1. ධර්ම ශ්‍රවණය, 2. ධර්ම දේශනය, 3. ධර්ම සාකච්ඡාව, 4. ධර්ම සප්ඤායනය, 5. භාවනාව (විමුක්තායතන සුත්ත, අං.නි. පඤ්චක නිපාත) ය. මෙම සෑම කරුණකින් ම සිදු කෙරෙන්නේ අපගේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි. එබැවින් මේ අංග පහ ම එක හා සමානව වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයෙහි වාසය කළ ශ්‍රාවකයන් මෙම ක්‍රම පහ ඔස්සේ ම නිර්වාණාවබෝධය ලැබූ අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ. ඉහත සඳහන් මුල් කරුණු සෘජුව ම නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට දෙනෙත් පියාගෙන කරන කටයුත්තක් නොවුව ද එම කරුණු ද (සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලන අර්ථයෙන්) භාවනාවෙන් තොර නොවන බව අප විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් ඉහත කරුණු පහ යම්තාක් දුරට සිහිනුවණින් සිදු කෙරේ ද එපමණට භාවනාව වැඩෙන බව පැහැදිලි කරුණකි. එමෙන් ම නිශ්චිත ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් නිසල ව ඉඳ ගෙන සිටිය ද එමගින් තම සිහිය හා නුවණ දියුණු නොවේ නම් එය භාවනාවක් නොවන බව ද මෙහිලා විශේෂයෙන් වටහා ගැනීම වැදගත් ය. බුදුරජාණන් ජීවමාන සමයෙහි බොහෝ ශ්‍රාවකයන් මාර්ගඵල සාක්ෂාත් කළේ ධර්මශ්‍රවණය කරමින් සිටියදී බව පැහැදිලි කරුණකි.

බුදුදහමේ සඳහන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුක්තායතන සුත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දෙරටුවක් (විමුක්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. සබ්බාසව සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි භාවනාව ආසුව දුරුකරලීමේ මාවතක් වශයෙන් නම් කර තිබේ. සබ්බාසව සුත්‍රයෙහි භාවනා වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සත්ත බොජ්ඣංග වැඩෙන අවස්ථාවයි. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම භාවනාවේ මූලික කාර්යය වේ (භාවේති කුසලධම්මේ ආසේවති වච්චේති ඒතායාති භාවනා). ලෝකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් බව දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් යුත්තෙකුට සපුරා ගත හැක්කකි. චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා, සම්පූර්ණයෙන් ම සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවත විවර කෙරේ (සමාහිනෝ හික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති). මෙය ලොචතුරා 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 යන ලෝක යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම්, චිත්ත (සමථ) භාවනා හා පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා වශයෙනි.

සමථ (චිත්ත) භාවනා

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. සමථ භාවනාව ආරම්භයෙහි දී ලොකික සම්මාදිට්ඨිය මත මෙන් ම ආත්ම දෘෂ්ටිය මත පිහිටා සිත එකග කිරීම මූලික අරමුණ කොට සිත සමාධිමත් කෙරේ. මෙහි දී ආත්ම දෘෂ්ටිය වැඩෙනවා යැයි ඉක්මන් ව කටයුතු කිරීම යෝග්‍ය නොවේ. මක් නිසාද යත් සමථ භාවනාවේ මූලික අපේක්ෂාව අවිද්‍යාව දුරු කිරීම නොවන හෙයිනි. සමථ භාවනාවේ මූලික අපේක්ෂාව සිත සමාධිමත් කිරීම මිස අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීම නොවේ. සමථ භාවනාව ධ්‍යාන මට්ටමට වැඩිමෙන් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ දුරු කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ. නිවරණ හේතුවෙන් විසිරී පවත්නා සිත පිරිසිදු කොට සමාධිමත් කරන්නේ සමථ භාවනාවෙනි. ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වා දියුණු කර ගත් සමාධිමත් සිත මහත් වූ මානසික සුවයක් ගෙන දෙන අතර සිතෙහි කෙලෙස් බර බොහෝ සෙයින් බහා තැබීමක් ලෙස ද හැඳින්වේ. මෙලෙස ධ්‍යාන මට්ටම දක්වා සිත දියුණු කිරීමෙන් කාමභූමිය ඉක්මවා යන අතර එහි දී මාරයාගේ සීමාව ඉක්මවා යයි.

මෙලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥා භාවනා හෙවත් විදර්ශනා භාවනාව මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධිම සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ.

ඒවා නම්,

❖ දස කසිණ

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. පඨවි කසිණ | 2. ආපෝ කසිණ |
| 3. තේජෝ කසිණ | 4. වායෝ කසිණ |
| 5. නීල කසිණ | 6. පීත කසිණ |
| 7. ලෝහිත කසිණ | 8. ඕදන කසිණ |
| 9. ආලෝක කසිණ | 10. ආකාස කසිණ |

❖ දස අසුභ

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. උද්ධුමාතක | 2. විනීලක |
| 3. විප්‍රබ්බක | 4. විච්ඡද්දක |
| 5. වික්ඛායිතක | 6. වික්ඛිත්තක |
| 7. හතච්චිත්තක | 8. ලෝහිතක |
| 9. පුලවක | 10. අට්ඨික |

❖ දස අනුස්සති

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 2. ධම්මානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති | 4. සීලානුස්සති |
| 5. වාගානුස්සති | 6. දේවතානුස්සති |
| 7. මරණානුස්සති | 8. කායානුස්සති (කායාගතාසති) |
| 9. ආනාපානසති | 10. උපසමානුස්සති |

❖ සතර බ්‍රහ්ම විහාර

- | | |
|-----------|------------|
| 1. මෙත්තා | 2. කරුණා |
| 3. මුදිතා | 4. උපෙක්ඛා |

❖ සතර ආරුප්පණ

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. ආකාසානඤ්චායනන | 2. විඤ්ඤාණඤ්චායනන |
| 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායනන | 4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන |

❖ ඒකසඤ්ඤා

1. ආනාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා

❖ ඒක වච්චාන

1. ධාතු මනසිකාර (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහභූතරූප බෙද බැලීම)

ඉහත සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන් සිතෙහි එකඟබව සමාධිමත්බව ඇති කරලීම ඉලක්ක කොට පවතී. මූලදී ම ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු නොවන අතර ආරම්භයෙහි දී සිදු වන්නේ අතීතය - අනාගතය වෙත දිවෙන සිත ක්‍රමයෙන් වර්තමානය තුළ තැන්පත් කරලීමයි. සිතෙහි තැන්පත් බවත් සමග ක්‍රමයෙන් මානසික සතුට වර්ධනය වී අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රඥාව වර්ධනය කරලීම වෙත සිත නැඹුරු වේ. සමථය වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙහි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්බව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ක්‍රීඩිත සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනියෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදී කරුණු උපකාරවත් වේ.

විපස්සනා (පඤ්ඤා) භාවනා

'විපස්සනා' යන පාලි පදයෙහි තේරුම නම් විශේෂයෙන් දැකීම යන්නයි. විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරුකරලීම මූලිකස්ථානයේ තබා ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනායි. සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වුව ද නොවුව ද ලොව සැමද සමථ භාවනා පවතී. චිත්ත සමථය දියුණු කොට ධ්‍යාන ලබා බඹලොව යාම මෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලයයි. ලොවිතුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි. මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ

සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ යථා ස්වභාවය කලණ මිතුරන් වෙතින් අසා දැන ගැනීමයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අහුඤා සම්භූතං හුඤා න හවිස්සති).

විදර්ශනාවෙන් ප්‍රකට කර ගන්නා ජීවිත යථාර්ථය - පංචස්කන්ධය

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤ වැඩීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රහාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වය සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදාන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ;

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අත්ථංගම (නිරෝධ්‍ය)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිදීම)

යනාදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓච්චබ්‍හ, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දකීමහි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියකට රූපාදී අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දකීම වර්තමානයෙහි හේතූන්ගේ එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ (අහුඤා සම්භූතං හුඤා න හවිස්සති). එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දකීම කලින් එලෙස ම තිබූ දෙයක් ලෙසත් එය වර්තමානයෙහි දැනෙන ලෙසට එලෙසින් ම මතුවට ගමන් කරන බවත් සිතේ. විදර්ශනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

පංචස්කන්ධය විදර්ශනා කළ යුතු ආකාර

පටිසම්භිද්ධාදිපකරණයෙහි (පටි.ම. 2, 228 පිට) 'විපස්සනාකථා' කොටසෙහි විදර්ශනා වැඩිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව සවිස්තරාත්මකව දක්වා තිබේ. එහිදී පංචස්කන්ධය විවිධාකාරයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතු ආකාරය විස්තර වේ. පංචස්කන්ධය හුදෙක් සමුදය වය වශයෙන් පමණක් නොව හතළිස් ආකාරයකින් නුවණින් විමසා බැලීමට (විදර්ශනා කිරීමට) බුදුදහමින් උපදෙස් ලබා දේ. ඒ අනුව පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් (අනිච්චතෝ), දුක් වශයෙන් (දුක්ඛතෝ), රෝගයක් වශයෙන් (රෝගතෝ), ගඩුවක් වශයෙන් (ගණ්ඩතෝ), සැතකක් වශයෙන් (සල්ලතෝ), විපතක් වශයෙන් (අසතෝ), ආබාධයක් වශයෙන් (ආබාධතෝ), පරසන්තක දෙයක් වශයෙන් (පරතෝ), බිඳෙන දෙයක් වශයෙන් (පලෝකතෝ), ව්‍යසනයක් වශයෙන් (ඊතීතෝ), උපද්‍රවයක් වශයෙන් (උපද්දතෝ), බිය ගෙන දෙන්නක් වශයෙන් (භයතෝ), උපසර්ගයක් වශයෙන් (උපසර්ගතෝ), සැලෙන්නක් වශයෙන් (වලතෝ), සිඳී යන්නක් වශයෙන් (පහනීගුතෝ), අස්ථිර වූවක් වශයෙන් (අද්ධුවතෝ), පිළිසරණක් නැත්තක් වශයෙන් (අත්තාණතෝ), සැඟවිය නොහැක්කක් වශයෙන් (අලේනතෝ), අසරණ වූවක් වශයෙන් (අසරණතෝ), හිස් වූවක් වශයෙන් (රින්තතෝ), නිසරු-තුච්ඡ දෙයක් වශයෙන් (තුච්ඡතෝ), ශුන්‍ය වූවක් වශයෙන් (සුඤ්ඤතෝ), අනාත්ම දෙයක් වශයෙන් (අනන්තතෝ), ආදීනව සහිත වූවක් වශයෙන් (ආදීනවතෝ), වෙනස් වන දෙයක් වශයෙන් (විපරිනාමධම්මතෝ), අසාර වූවක් වශයෙන් (අසාරකතෝ), පවට මූලකාරණයක් වශයෙන් (අසමූලතෝ), වධකයකු වශයෙන් (වධකතෝ), නැති වී යන්නක් වශයෙන් (විහවතෝ), ආසුවයන්ට හිත වූවක් වශයෙන් (සාසවතෝ), සංඛත/හටගත් දෙයක් වශයෙන් (සංඛතතෝ) මාරයා ඇමුණු ඇමක් වශයෙන් (මාරාමිසතෝ), හටගැනීම් සහිත වූවක් වශයෙන් (ඡානිධම්මතෝ), දිරාපත්වීම ස්වභාව කොට ඇත්තක් වශයෙන් (ඡරාධම්මතෝ), රෝගී ස්වභාවය ඇත්තක් වශයෙන් (බ්‍යාධිධම්මතෝ), මරණය ස්වභාව කොට ඇත්තක් වශයෙන් (මරණධම්මතෝ), ශෝකය ස්වභාව කොට ඇත්තක් වශයෙන් (සෝකධම්මතෝ), හැඬීම් ගෙන දෙන්නක් වශයෙන් (පරිදේවධම්මතෝ), වැළපීමට හේතුවක් වශයෙන් (උපායාසධම්මතෝ), කෙලෙස් ඇති කරලන්නක් වශයෙන් (සංකිලේසිකධම්මතෝ). සත්ත්ව ජීවිතයේ පදනම වූ පංචස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය මෙලෙස යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් එහි යථාර්ථය වඩා වඩාත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් අවිද්‍යාව හෙවත් මෝහාන්ධකාරයෙන් සිත මිදීමයි. ඒ සමඟ ම ලෝභ, ද්වේෂයන්ගෙන් ද සිත නිවීමට පත් වේ. ක්‍රමයෙන් දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත විවර වේ.

සක්කාය දිට්ඨියේ ආකාර විස්ස

අප සසර අනාදිමත් කාලයක් විවිධ භවයන්හි උපදෙමින් මැරෙත් ගමන් කිරීමටත් විශේෂයෙන් අපායගතවීමටත් බලපෑ ප්‍රධාන කරුණ නම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ වැරදි වැටහීමයි. මෙම වැරදි දුක්ම ඒ ඒ ස්කන්ධය පිළිබඳ ආකාර පහ බැගින් විස්සක් දක්වා විහිදී යයි. ඒ අනුව බුදුරදුන්ගේ දහමෙහි ගැඹුරු යථාර්ථය මැනැවින් නොඇසූ (අශ්‍රැතවත්), එම අවබෝධය තුළ සිත මැනැවින් බැස නොගත් තැනැත්තා ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ මෙලෙස සිහි කරයි.

- රූපං අන්තතෝ සමනුපස්සති (රූප ආත්ම වශයෙන් සලකයි).
- රූපචන්තං වා අන්තානං (ආත්මය රූපවත් දෙයක් සේ සලකයි).
- අන්තනි වා රූපං (ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි සිතයි).
- රූපස්මිං වා අන්තානං (රූපය තුළ ආත්මය ඇතැයි සිතයි).

මෙලෙස වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද අනුවණින් මෙනෙහි කිරීම හේතුවෙන් ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්දදි අරමුණු සම්බන්ධ වූ විට බාහිර රූපාදියෙහි සිත බැස ගනියි. එවිට තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒවා පරාමර්ශනය කිරීම හේතුවෙන්

රූප, ශබ්දදිය නිත්‍ය, සැප, සුභ, ආත්ම වශයෙන් සලකයි. ජරා, මරණාදී දුක් සමුදය යළි යළිත් හටගන්නේත් නැවත නැවතත් සසර ගමන් කරන්නේත් මෙම අනවබෝධය නිසයි.

ඉහත දැක්වූ පරිදි ස්කන්ධ පංචකය විදර්ශනා නුවණින් වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදී ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදී අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්ථංගම ආදී වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක ම මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩීමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විට එය දැකීම මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිව්යෝ දිව්යමන්තං සුනේ සුනමන්තං ...) ආදී වශයෙන් ලැබෙන ජීවිතාවබෝධයයි. මෙම අවබෝධයත් සමග ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥ වෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤ ඉන්ද්‍රිය දියුණු වන විට සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය ද දියුණුවට පත් වේ. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුව කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ස්ථිරව ගමන් කරන්නකු බව මෙමගින් තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකිය.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥාව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදේ. රූපාදී කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ.

වතුරාරක්ඛා භාවනා සතර කමටහන්

‘බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ව අසුභං මරණස්සති, ඉති ඉමා වතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා’.

බුදුදහමේ දැක්වෙන 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 අමතරව දෛනිකව පුරුදු කරන මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් තම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් මෙන් ම තම සිතට රැකවරණයක් ද සලසා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කොට ධර්මය හා සංඝයා වෙත ද ප්‍රසාදය ඇති කර ධර්මය තුළ නිරතවීමට උදෙසාගය ඇති වේ. මෙමඟී භාවනා වැඩීමෙන් සිතට පීඩා ගෙන දෙන පටිඝය (ද්වේෂය) මගහරවා අන් අය පිළිබඳව ප්‍රසාදය ජනක හැඟීම දියුණු වේ. පටික්කුල මනසිකාරය වැඩීමෙන් රාගයෙන් වන පීඩාව දුරු වන අතර මරණානුස්සතිය වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව හා අල්ප බව වැටහී අප්‍රමාදීව ධර්මයෙහි හැසිරීමට උනන්දුව ඇති වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැනි කමටහනක් එකවිට ම වැඩීම ඇතැම් කෙනෙකුට අපහසු වීමට පුළුවන. සිතෙහි පවත්නා රළු බවත් එය නිතර අරමුණු වෙත දිව යාමත් ඊට හේතුවයි. එම නිසා

ආරම්භයෙහි දී ඉහත සඳහන් සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කර තිබීම සිතෙහි රළු බව හා විසිරුණු බව අඩු කොට සියුම් භාවනා අරමුණු වෙත සිත යොමු කරලීම පහසු කෙරේ. එබැවින් භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයන් බොහෝ විට මුලදී මෙම කමටහන් හතර වඩා සිත යම් පමණකට සමාධිමත් කොට ආනාපානසතියට පිවිසීම සාමාන්‍ය සිරිතයි.

බුද්ධානුස්සති:

සමසතලින් කමටහන් අතර දසඅනුස්සති ගණයට අයත් මෙය පළමුවන අනුස්සති භාවනාව වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යනු කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් තම සිත ඉහළට ම දියුණු උත්තමයාණන් වහන්සේයි. කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොවෙහි උන්වහන්සේට සම කළ හැකි උතුමකු නොමැත. බුදුරදුන් තුළ පැවැති 'අරහං...' ආදී 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. ශ්‍රද්ධාව දියුණු වූ පමණට මෙම සම්බුදු සසුනෙහි පිළිවෙත් පිරිමෙහි දැඩි විරියයක් උදෙසාගයක් හටගනී. සිතෙහි ඇතිවන මෙම විරියය තම සම, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිඳුළු විනිවිද ගොස් සමස්ත ශරීරය පුරා ද ව්‍යාප්ත වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව ඇති වන ශ්‍රද්ධාව හා ගෞරවය ධර්මය හා සංඝ රත්නය කෙරෙහි ද පැතිරී යයි. මෙලෙස ශ්‍රද්ධාව තව තවත් දියුණු වේ. 'සද්ධා මූලිකා සබ්බේපි කුසලා ධම්මා' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ශ්‍රද්ධාව සියලු කුසල දහම්වල පදනම වශයෙන් සඳහන් වේ.

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

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

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

1. අරහං : සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුවූ අතර ලෝ වැසියන්ගේ සියලු පුදපුජාවන්ට සුදුසු වූ සේක.
2. සම්මා සම්බුද්ධෝ : අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැති ව තම නුවණින් ම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.
3. විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ : ප්‍රථමධ්‍යාන ආදී ධ්‍යාන සහ සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආදී වරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ සේක.
4. සුගතෝ : ශාන්ත ගමනින් නිවන වෙත පැමිණි අතර ශාන්ත වූ ප්‍රකෘති ගමනකින් ද යුක්තවූ සේක.
5. ලෝකවිදු : කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොව පිළිබඳ ඇතැමුලක් සේ මැනැවින් අවබෝධ කරලූ සේක.

6. අනුක්‍රමයේ පුරිසරණය : ලොව සැඟවුණ පුද්ගලයන් කරුණා, මෙහි, ප්‍රඥා යන ගුණ නමැති අවිච්චිත දමනය කළ සේක.

7. සඤ්ඤා දේවමනුස්සානං : දෙවි 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 මෙතෙහි 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 සිතීන් මවා ගෙන ඒ අඛියස 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 දීර්ය විරිය දියුණු වනු ඇත. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ද මෙම ශ්‍රද්ධාව උපකාරවත් වේ. සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය දියුණු වෙත් ම සිත තව දුරටත් සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් සිතීන් අනිත්‍යාදි ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි 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.

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

මෙන්නා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙන් සිත දියුණු කිරීම මෙහි භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් මෙන් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අනික් අතින් සිතේ පවත්නා ද්වේෂය දුරුකොට මෙන් සිසිලෙන් සිත නිවාලීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙහි භාවනාව වඩන ආකාරයත් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙන්ත සූත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාඨ), මෙන්තානිසංස සූත්‍රය (අං.නි.), මෙන්තා කථා (පටිසම්භිදමග්ග) යනාදී දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙහි 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 ප්‍රථනා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුභද්‍රව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නිවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද (නිව්ඨං වරං නිසින්තෝ වා සයානෝ වා යාවනස්ස විගතමිද්ධෝ), විදර්ශනා වැඩීමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙහි වැඩිම 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 මෙහි වඩන්නා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙන් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. ද්වේෂය යනු සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්කයකි. එම ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වන්නේ මෙහි වැඩීමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැලී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙහි භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙහි භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණිය මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වන පරිදි ත්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථූල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවත්තු සුබ්බත්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දෙස් නොනගන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු භේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙන් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙහි යකින් යුතුව මෙන් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙහි සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙන්තාසහගත කායකම්ම, මෙන්තාසහගත වචිකම්ම, මෙන්තසහගත මනෝකම්ම).

මෙහි භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදමග්ගයෙහි මෙන්තාකථා යන තේමාවෙහි සඳහන් වේ.

එනම්,

1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

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

2. ඕධිස ඵරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙන් 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 ඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙන් 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), උත්තරාය අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් මෙන් සිත වඩයි.

පටික්කුල මනසිකාර (කායගතාසති) භාවනා :

ශරීරයේ පවත්නා කෙස්, ලොම් ආදී කොටස් 32 පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් එහි පවත්නා පිළිකුල් 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 බවත් පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් දියුණු වේ. පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනවශ්‍ය කලකිරීමකට හෝ අසුභවාදී ආකල්පයකට පත්වීම නොව වඩාත් ප්‍රබෝධවත් ව මෙන් ම යථාර්ථවාදීව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ ශක්තිය දියුණු කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

කෙස් (කේසා), ලොම් (ලෝමා), නිය (නබ්බා), දත් (දත්තා), සම (තවෝ), මස් (මංසං), නහර (නහාරු), ඇට (අට්ඨි), ඇටමිදුළු (අට්ඨිමිඤ්ජා), වකුගඩු (වක්කං), හදවත (හදයං), අක්මාව (යකනං), දලබුව (කිලෝමකං), බඩදිව (පිහකං), පෙනහලු (පප්ඵාසං), මහබඩවැල් (අන්තං), කුඩාබඩවැල් (අන්තගුණං), නොපැසුණු අහර (උදරියං), අසුවි (කරීසං), පිත (පිත්තං), සෙම (සෙම්භං), සැරව (පුබ්බෝ), ලේ (ලෝහිතං), දහඩිය (සේදෝ), මේදය (මේදෝ), කඳුළු (අස්සු), හුරුණු තෙල් (වසා), කෙල (බේලෝ), සොටු (සිංසානිකා), සඳුම්දලු (ලසිකා), මොලය (මඤ්චංගං), මුත්‍ර (මුත්තං) ආදී කොටස් පිළිබඳව එහි ඇති තතු නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. එමගින් සිතට නැගෙන රාගය දුරුකරලීමට ද අවස්ථාව උදවේ.

There are in this body: hairs of the head (*Kesā*), body hairs (*lomā*), nails (*nakhā*), teeth (*dantā*), skin (*taco*), flesh (*mamsam*), sinews (*nahāru*), bones (*aṭṭhi*), bone-marrow (*aṭṭhimiñjam*), kidneys (*vakkam*), heart (*hadayam*), liver (*yakanam*), pleura (*kilomakam*), spleen (*pihakam*), lungs (*papphāsam*), intestines (*antam*), mesentery (*antagunam*), undigested food (*udariyam*), excrement (*karīsam*), bile (*pittam*), phlegm (*semham*), pus (*pubbo*), blood (*lohitam*), sweat (*sedo*), fat (*medo*), tears (*assu*), grease (*vasā*), spit (*kheḷo*), mucus (*siṅghāṇikā*), synovial fluid (*lasikā*), urine (*muttanti*) and the brain in the head (*matthaluṅgam*).

මරණානුස්සති :

අප ජීවිතයට අනිවාර්යයෙන් ම කවද හෝ එළඹෙන මරණය පිළිබඳ 'ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං' සිහිය වඩමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ. මරණානුස්සති භාවනාව එක එකකින් සිත සමාධිමත් කරලීමේ කමටහනක් වශයෙන් ද ජීවිතයේ අප්‍රමාදී බව ඇති කරලීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද භාවිත කෙරේ.

1. වධකපච්චුපට්ඨාන :

වධකයකු තමා පිටුපස අවියක් දරා ලුහුබඳින්නාක් මෙන් මරණය නිතර එන බව

2. සම්පත්තිවිපත්ති :

සියලු සම්පත් පැහැර ගන්නා බව (නිරෝගීබව, යොවුන්බව, ජීවිතය)

3. උපසංහරණ :

ලොව ජීවත්වූ කීර්තිමත්, පුඤ්ඤවත්, ශක්තිමත් අය හා සසඳමින් තමාගේ ජීවිතයට ද මරණය පැමිණෙන බව

4. කායබහුසාධාරණ :

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

5. අනිමිත්ත :

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

*'ජීවිතං ව්‍යාධි කාලෝ ව දේහනික්ඛේපනං ගති,
පඤ්චේතෝ ජීවලෝකස්මිං අනිමිත්ත න ඤයරේ.'* (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 වැඩිමෙන් අශ්‍රද්ධාවෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මෙත් භාවනා වැඩිමෙන් ද්වේෂයෙන් සිත රැකගැනීමත්, අසුභ භාවනා වැඩිමෙන් රාගයෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මරණානුස්සති වැඩිමෙන් ප්‍රමාදී බවින් සිත රැක ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. සතර දිසාවෙහි සිටින ආරක්ෂකයන් හතර දෙනෙකු මෙන් මෙම භාවනා හතර තම සිතට රැකවරණය සලසයි. එලෙස මෙම භාවනා හතර නිතර ප්‍රගුණ කිරීම ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන භාවනාවක් වැඩිමට 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 වීම විශේෂත්වයකි.

එමනිසා දිනකට කිහිප වරක් මෙම සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් තමාට මහත් අර්ථයක් සලසා ගැනීමටත් සමඟ - විදර්ශනා භාවනා සාර්ථක කර ගැනීමටත් බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

තවද සමඟ කමටහන්හි ආනිසංස වශයෙන් තම කුසලය වඩාත් ශක්තිමත්ව අතීත අකුසල කර්මයන්හි ශක්තිය දුර්වල කරලීමටත් තම අතීත කුසල කර්මඵලයන් වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ. සෙසු දන, 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 සමඟ කමටහන් වශයෙන් එනම් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රම වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එමගින් සිත සමාධිමත් කළේහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ අත්‍යාම යන ත්‍රිලක්ෂණ සංඛ්‍යාත විදර්ශනාව වෙත සිත යොමු කර ගැනීම පහසු 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 දෙරටු ලෙස භාවිත කළ හැකි වීම ඒවායෙහි පවත්නා විශේෂත්වයයි. 'සමාහිතෝ භික්ඛවේ යථාභුතං පජානාති' යනුවෙන් දහමෙහි නිතර සඳහන් වන්නේ මෙම ලක්ෂණයයි. එනම් සිත සමාධිමත් වූ විට යථාභුත ඥාන දර්ශනය හෙවත් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන්හි හටගැනීම (සමුදය), නිරුද්ධවීම (වය) දැකීමේ නුවණ පහළ වන බවයි.

කාම, රූප, අරූප භවයන් ඉක්මවාලන බුදුදහමේ පිවිතුරු අනුශාසනය

බුදුරදුන් වදළ සඳහම් මග මහසයුර මෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නකි. අකුසලයට බර සත්ත්වයන් ප්‍රථමයෙන් ඉන් මුදවා අපා දුකින් නිදහස් කොට ක්‍රමයෙන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඉදිරියට යාමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය මත පිහිටා දනාදි පින්දහම් කළ ද රූපාදියෙහි අනවබෝධයෙන් එහි ගැලී සිටින තාක් සත්ත්වයන්ට සැබෑ මානසික සුවයක් නැත. එනිසා විඤ්ඤාණය දෙසට අවධානය යොමු කොට පංචායතනය කෙරෙහි ඇති සිත බැස ගැන්ම දුරු කිරීමට මග පෙන්වා ඇත. ඒ සඳහා මෙමභි භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව ආදී සමඟ කමටහනක් උපයෝගී කර ගනිමින් වර්තමානයෙහි සිත පිහිටුවා වඩ වඩාත් සිත සමාධිමත් කරමින් ඇස, කන ආදී පංචායතනයෙන් ගන්නා රූප, ශබ්දදි අරමුණු පහෙන් සිත මුදවා ගත යුතුව ඇත. එවිට රූප, ශබ්දදිය නිසා ඇති වන සිතෙහි පීඩනය දුරු වී යනු ඇත. මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා යාම බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ මාරයාගේ ඇසට වැලි ගැසීමක් හා සමානවයි. ඊට හේතුව කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත පත්වීම මාරයාගේ ක්ෂේත්‍රය ඉක්මවා යාමක් බැවිනි. එවිට මාරයාට කිසිදු ලෙසකින් පාලනය කළ නොහැකි වේ.

මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත සිත නැඹුරු වන විට චතුරාර්ය සත්‍යය අසා දන සිටින ශ්‍රාවකයකුට විදර්ශනාව දෙසට යොමු විය හැකිය. එසේ වුවත් බුදුසසුනෙන් බැහැර කෙනෙකුට වුව ද කාමභූමිය ඉක්මවා රූපභූමියට පත් විය හැකි වුවත් තවදුරටත් අවිද්‍යාව තුළ ම සිරවී සිටීමට සිදු වේ. ඊට හේතුව බාහිර රූපයේ නිසරු බව දුටුව ද ඔහු විඤ්ඤාණය නිත්‍ය, ආත්ම, සැප වශයෙන් ගන්නා බැවිනි. ඔහු ඇතැම් විට රූපභූමියේ ද ආදීනව සිහිකොට ආකාසානඤ්ඤාණය ආදී අරූප සඤ්ඤා වඩා අරූපාවචර භූමියකට පත් විය හැකිය. එසේ වුව ද ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය මැනවින් අසා නොසිටිය හොත් විඤ්ඤාණයේ ආදීනව සිහි කළ ද එලෙස විඤ්ඤාණය සිහිකරන නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ තවදුරටත් විශ්වාසය පවත්වා ගනී. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් මගඵල නොලැබූ ශ්‍රාවකයා රූප, අරූප ධ්‍යාන වඩා සසර බොහෝ කලක් සුගතිගාමීව සිටිය ද එම කුසල කර්ම ශක්තිය වැය වූ පසු නැවත කාම සුගතියටත් එයින් ද පිරිහී දුගතියටත් යාමට තවදුරටත් අවකාශ පවතී.

එනිසා බුදුදහමින් අපට අවබෝධය ලබා දෙන්නේ කාම, රූප, අරූප යන යන මෙම තත්ත්ව සියල්ල ඉක්මවා වඩාත් ප්‍රඥාවෙන් ලොව දෙස බලා දුකින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස්වීමටයි.

ඒ සඳහා තවදුරටත් ධර්මශ්‍රවණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් දන, සීල, භාවනා යන පින්කම්වලින් පමණක් ජය ගත නොහැකි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදි ජීවිත අභියෝග ඉදිරියේ දුක් නොවී සිටීම උදෙසා නුවණැති ශ්‍රාවකයා ආර්ය සම්මාදිට්ඨිය වෙත පියවර තබයි. මෙලෙස කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය ලැබීමෙන් පසු තවදුරටත් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන විට දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇති වේ. ඒ අනුව දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු උතුමකු වෙතින් ලොවට ලැබෙන මහාර්ඝ රත්නය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මයයි. දුකින් නිවෙන සැනහෙන මාවතෙහි ඉදිරියට යාමේ දී දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය ඇතුළත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු ය. අප සසර බොහෝ කලක් භවයෙන් භවය සැරිසරමින් අනන්ත දුක්වලට පත්වූයේ දුකෙහි යථා ස්වභාවය නොදැන බැවිනි. එබැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර උත්සාහ කළේ ශ්‍රාවකයන්ට මෙම අවබෝධය ලබා දීමටයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දේශනාවන්හි පදනම වන්නේ දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයයි.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ. එනම්,

1. දුක්ඛ අර්ය සත්‍යය
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙයින් නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදි අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව, පුද්ගල, ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් යුතුව බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගැනීම වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකය හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. භවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤණ ආදි මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අහුඤා සම්භුතං හුඤා න භවිස්සති).

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍යවලට හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දෑ කාමයන් නොවන බවයි (න තෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්තානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ

වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක් නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව නිසයි.

දුක නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරුලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරයෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම හා නිරෝධය නුවණින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අඛණ්ඩව වැඩීමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් ම දුරු කොට දුකින් මුළුමනින් ම නිදහස් විය හැක. එය හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි.

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් මාර්ගයකිනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සඳහා මාර්ගය වූ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛියස සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි.

ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳව වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලිස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන බවත් එම ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දී සඳහන් කරති. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දේශනා කරති. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කනමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සෑහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති.)
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති)
2. කෙටිව (හුස්ව ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති)
3. හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති)
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සමිහයං කායසඛිඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං කායසඛිඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ තම කය අරභයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආභාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීතිපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(ජීනපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

(සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

(චිත්තසංඛාරපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(චිත්තසංඛාරපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධි දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධි දැන ගනිමින් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩිමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

(චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

(අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්නවලට පිටිකරමින් හික්මෙයි.

(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනි.)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරොධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංචේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන අතර මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙහි අවසානයෙහි දී රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. විරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග

- 5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
- 6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
- 7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදිමත් කාලයක් විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය - වය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙන්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු වේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ ප්‍රතිපදාව සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤාණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

කැලිෆෝනියාවේ, පැසිෆික් ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානය

බු.ව. 2561 උදුවප් මස (2017 දෙසැම්බර 17 වන ඉරු දින)

ගෞතම සම්බුදු සසුනෙහි සනාතන රැකවරණය උදෙසා පැවැත්වෙන

පැසිෆික් භාවනා සම්භාෂණය 5

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !