

24.1 භාවනාව හැඳින්වීම

මිනිස් සිතේ අකුසල් සිතිවිලි නම් ඉබේ පහළ වෙයි. කුසල් සිතිවිලි ඉතාම සැලකිල්ලෙන්, වැයමින් පහළ කර ගත යුතු වෙයි. ආශාව, මසුරුකම, මානය, ඊර්ෂ්‍යාව, කුහක කම, කපටිකම වැනි අකුසල් සිතිවිලි රාශියක් තිබෙනවා. ඒ අකුසල් සිතිවිලි යටපත් කොට කරුණාව, මෛත්‍රිය , ඉවසීම, ශ්‍රද්ධාව, සිහිය, ලැජ්ජාව, භය වැනි හොඳ කුසල් සිතිවිලි උපදවා ගැනීමට සිත පුරුදු කරවීම භාවනාවයි.

භාවෙති කුසලෙ ධමම ආසෙවති වඩ්ඨති භාවනා යන ධර්ම පාඨයෙන් කියවෙන්නේ ඒ අදහස යි.

දුක, දුකට හේතුව, දුකින් මිදීම, දුකින් මිදීමේ මග යන සිව්සස් අවබෝධ කරගෙන සෝවාන්, සකදගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන සතරමග සතරපල පිළිවෙළින් ගමන් කොට නිවන් දැකීම බෞද්ධ අපගේ අරමුණ යි. ඒ සඳහා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන තුන් ආකාරයෙන් (ත්‍රිශික්ෂාව) පිළිවෙත් පිරිය යුතු යි.

සීලයෙන්, කයින් හා වචනයෙන් දුසිරිතෙන් මිදී සංවර වෙයි. සමාධියෙන් කාමාශාව, කෝපය, කායික මානසික මැලිකම, සිතේ නොසන්සුන්කම හා නොකළ හොඳත් කළ නරකත් ගැන පසුතැවිල්ල කිසිවක තීරණයක් නැති සෑම දෙයක්ම සැක කරන ගතිය යන මේ කුසලයට යහපතට, දියුණුවට බාධාකරන (නීවරණ) ධර්ම යටපත් වෙනවා, සිත පිරිසිදු වෙනවා, එකඟ වෙනවා, එසේ පිරිසිදු වූ සිතේ ප්‍රඥාවෙන් ඉහත සඳහන් කළ චතුරාර්ය සත්‍යය හා අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ලොව නියම ලක්ෂණ තුනත් අවබෝධ වෙනවා.

මෙයින් සමාධි, ප්‍රඥා යන අංග දෙකට ම භාවනාව අවශ්‍ය යි. එයින් සමාධිය ලැබෙන භාවනාව සමථ භාවනාව යි. ප්‍රඥාව ලැබෙන භාවනාව විදර්ශනා භාවනාව යි. සමථ භාවනාව පමණක් වැඩීමෙන්

රූපාවචර ධ්‍යාන හා අරූපාවචර ධ්‍යාන ලබා බඹලොව ඉපදිය හැකි යි. නිවන් අවබෝධ කළ හැක්කේ විදර්ශනා භාවනාවෙන් පමණ යි. ඒ නිසා මේ සමථ භාවනා ක්‍රම ලෝකයේ නොයෙක් ආගම්වල කොතෙකුත් තිබෙනවා. එහෙත් විදර්ශනා භාවනාව ඉගැන්වෙන්නේ බුදු දහමේ පමණ යි.

සිහි කල්පනාවෙන් තොර ව කටයුතු කිරීම නිසා මිනිසා පව් කරනවා, අපාගත වෙනවා, තමා කරන්නේ කුමක් ද, මෙය කිරීමෙන් ලැබෙන පල විපාක මොනවාද, මෙය කළ යුතුද, නැද්ද, යන මේ ආකාරයෙන් හිතා බලා කල්පනාවෙන් වැඩ නොකිරීම නිසා යි ලෝවැසියා සියලු විපත් සිදු කරගන්නේ. එනිසා යි නිවන අපගෙන් බොහෝ දුරස් වන්නේ. මෙය වලක්වා ගෙන, දුකින් මිදී නිවන් දැකීමට නම් හැම දෙයක් ම සිහි කල්පනාවෙන් කරන්නට පුරුදු විය යුතු යි. එයට යි සතිපට්ඨානය කියන්නේ, ඒ කීවේ ඒ භාවනාව ම තවත් ආකාරයකින්.

මේ සතිපට්ඨානය අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයටත් ඉතා ප්‍රයෝජනවත්. මෙලොව දියුණුවට කරගන්නා අධ්‍යාපන ආදී කටයුතු වගේ ම පරලොව සඳහා කරගන්නා වත් පිළිවෙත් පිරිමි, සීල භාවනාදී කටයුතුත් රැසක් තිබෙනවා. මේ සියලු කටයුතු මැලි කමක් නැතිව, ක්‍රමවත් ව, උනන්දුවෙන් කිරීමට, අවබෝධයෙන් නිවැරදි ව කිරීමට භාවනාව ඉතාම උපකාරී වෙනවා. එසේ වන්නේ භාවනාව සිත පිරිසිදු කරන නිසා යි. සිත ක්‍රියාශීලී කරන නිසා යි.

එනිසා භාවනාව දෙලොව ම දියුණුවට උපකාර වන මානසික පුහුණුවක්. විශේෂයෙන් හිඤ්ඤාත් වහන්සේට භාවනාව අනිවාර්යයෙන් පුරුදු කරගත යුතු දෙයක්. උන්වහන්සේ සමාජය යහමගට මෙහෙයවන, ආදර්ශ සම්පන්න නායකයෙක් උන්වහන්සේ තුළ හික්මීම, සංවරය අවබෝධය, ඉවසීම, කලබල නොවීම, කල්පනාවෙන් වැඩ කිරීම, තැනට සුදුසු විදියට වැඩ කිරීම, කාර්යශීලී වීම, මිනිසුන් තේරුම් ගැනීම වැනි හැකියාවෙන් ඉහළින්ම තිබිය යුතුයි. ඒ සියලු හැකියාවන් දියුණු කරගැනීමට මේ භාවනා ක්‍රම වැඩීම, අභ්‍යාස කිරීම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතුයි. එ නිසා අප කුඩා කල සිට ම භාවනාවට හුරුපුරුදු විය යුතු යි.

24.2 කායගතා සතිය

පිරිවෙනේ සඳුදා දවසේ අවසන් කාලච්ඡේදයේ සිනුව නාද වුණා. දැන් භාවනා වේලාව යි. භාවනා ගුරු භාමුදුරුවන් සමග දෙවන ශ්‍රේණියේ අප සියලු දෙනා ම පත්කඩක් රැගෙන විහාර මන්දිරයට ගියා.

භාවනා භාමුදුරුවෝ පත්කඩය එළාගෙන බද්ධ පර්යංකයෙන් වැඩ හුන්නා. අප සියලු දෙනාත් උන්වහන්සේ ඉදිරියේ පත්කඩ එළාගෙන බද්ධ පර්යංකයෙන් ඉඳ ගත්තා. උන් වහන්සේ සුපුරුදු මට සිලිටි සන්සුන් ස්වරයෙන් අප ඇමතුවා.

“ තෙරුවන් සරණයි, පින්වත් පොඩි භාමුදුරුවනි, අද අප මෙනෙහි කරන්නට යන්නේ අපේම මේ සිරුර ගැන යි. ඒකට කියන්නේ “ **කායගතා සතිය**” කියල යි.

පොඩි භාමුදුරුවනේ, කවුරුත් තමන්ගේ සිරුරට කැමති යි. එහෙම නේද? මේක හැඩ වැඩ කරගෙන ඉන්නත් කවුරුවත් කැමති යි. අප මහණ වෙලා හින්ද හැඩ වැඩ කරන්නේ නැහැ. ඒ වුණාට ගිහි පින්වතුන් එහෙම නොවෙයි. විශේෂයෙන් කාන්තාවෝ සමහර විට කැම බීමටත් වඩා වියදම් කරන්නෙ හැඩට වැඩට ඒවට ගත කරන කාලයත් ඒ වගේ ම යි. ඒ, මේ සිරුරට තිබෙන ආශාව නිස යි. ඒ වගේ ම වැඩි දෙනෙක් තමන්ගෙ සිරුර හැඩයි කියල ආඩම්බර වෙලා ඉන්නෙ, ඒකට කියන්නේ “මානය” කියලයි.

පොඩි භාමුදුරුවනේ, ඊළඟට ඔය බණින, ගහන ඇනුම් පද කියන හැම දෙයක් ම වදින්නෙ මේ සිරුරටයි. අපට නොවෙයි. නමුත් අප හිතාගෙන ඉන්නෙ මේ සිරුරයි, අපයි දෙකම එකයි කියල. ඒ නිසා ඒ වෙලාවට අපට තරහ එනව. ඒ තමයි ද්වේශය. අනෙක් අය මට වඩා ලස්සන නම් මට වඩා හැඩට, පිළිවෙළට ඉන්නව නම් තමන්ට ඒක උහුලන්න බැරි වෙනව. ඒ තමයි ඊර්ෂ්‍යාව.

බලන්න පොඩි භාමුදුරුවනේ. මේ විදියට මේ සිරුර නිසා අපේ හිත කොතරම් තරක් වෙනවද, කොතරම් කිලිටි වෙනවද කියල ඒවට තමයි **කෙලෙස්** කියන්නෙ. මේ කෙලෙස් හින්ද අප හරියට අමාරුවෙ වැටෙනවා. අපට ඕනම කරන දේ තමයි **සීලය**, ඒක රැකගන්නත් බැරි වෙනව.

පව් කරනවා, එහි විපාක ගැන හිතෙන්නෙ නැහැ. මේ සිරුර කවල පොවල සතුටු කරන එක ගැනමයි හිතන්නෙ. නිවනක් ගැන නම් මතක් වෙන්නෙවත් නැහැ. ඒ හින්දා තමයි මේ සිරුරට මාරයෙක් කියල කියන්නෙ ඒ තමයි “ බන්ධ මාර ” පඤ්චස්කන්ධය කියන්නෙත් මේ සිරුරටම නේ, ඒ නිසා යි “ බන්ධ මාර ” කියන්නෙ.

අප මේ සිරුර ගැන හරිහැටි නොදන නොසැලකිල්ලෙන් ඉඳුරන් පිනවමින් විනෝදයෙන් හෝ අලසකමින් ජීවත් වුණොත් සසර දිගින් දිගට මීටත් වඩා දුක් විඳි විඳි ඉන්න වෙනව මිස මෙයින් මිදෙන්න නම් ලැබෙන්නෙ නැහැ.

“ අවසරයි, හාමුදුරුවනේ ඔහොම කියන කොට අපටත් බය හිතෙනව” සිවලී පොඩි හාමුදුරුවෝ කීවා.

බොහොම හරි, පොඩි හාමුදුරුවනේ, එහෙම බය හිතෙන එක තමයි හොඳ. මනුෂ්‍යයෙක් වෙලා බෞද්ධයෙකුත් වෙලා, මහණ වෙන්නත් ලැබිල තිබෙන මේ මොහොත වරද්ද ගත්තොත් නැවත මේ වගේ වාසනාවන්ත අවස්ථාවක් කොතරම් කාලාන්තරයකින් ලැබේද කියල නම් කියන්න බැහැ.

“ එහෙම නම් හාමුදුරුවනේ, අප කොහොමද මේ සිරුර ගැන හරියටම දන ගන්නෙ? උදිත පොඩි හාමුදුරුවෝ ඇහුවා.

“ පොඩි හාමුදුරුවනේ, දැනටමත් ඒක ඔබ වහන්සේලාට පාඩමි. ඒකට කියන්නෙ **දවත්තිංසාකාරය** කියල. දෙතිස් කුණප කියලත් කියනව.

“ හරි, හාමුදුරුවනේ, අපි දන්නව. ඔය කියන්නෙ “ **අභි ඉමසමීං කායෙ** ” කියන පාඨය නේද? උදිත පොඩි හාමුදුරුවෝ එක පාරම කීවා.

“ හරියටම හරි. ඒකෙදි මේ සිරුර කොටස් තිස් දෙකකට බෙදල පෙන්වනවා. හොඳයි, එහෙනම් අපි දැන් බලමු ඒ තිස් දෙක මොනවද කියල.

පොඩි භාමුදුරුවනේ, අපේ මේ සිරුරේ තිබෙනවා.

- | | |
|--|---|
| 1. කෙසා - කෙස් | 2. ලෝමා - ලොම් |
| 3. නබා - නිය | 4. දන්තා - දන් |
| 5. තවො - සම | 6. මංසං - මස් |
| 7. නහාරු - නහර | 8. අට්ඨි - ඇට |
| 9. අට්ඨි මිඤ්ජා - අස්ථි කුළ තිබෙන ඇට මිදුළු | 10. වකකං - වකුගඩු |
| 11. හදයං - හදවත | 12. යකනං - අක්මාව |
| 13. කිලොමකං - දළඹුව (පිත්තාගය) | 14. පිහකං - බඩදිව (ජලිභාව) |
| 15. පඨාසං - පෙනහැල්ල | 16. අනතං - කුඩා බඩවැල් |
| 17. අනතගුණං - මහබඩවැල් | 18. උදරියං - බඩේ නොපැසුණු ආහාර |
| 19. කර්සං - මල | 20. මතථුංගං - හිස් මොළ |
| 21. පිතතං - පිත | 22. සෙමහං - සෙම |
| 23. පුබ්බො - සැරව | 24. ලොහිතං - ලේ |
| 25. සෙදො - ඩහදිය | 26. මෙදො - සමත් මසක් අතර ඇති මේදය |
| 27. අසසු - කඳුළු | 28. වසා - (නාස් පුඬු නළල වැනි තැන් වල පිපෙන) වුරුණු තෙල |
| 29. බෙලො - කෙළ | 30. සිංසාණිකා - සොටු |
| 31. ලසිකා - (අස්ථි සන්ධි වල ඇති) සඳ මිදුළු | 32. මුතතං - මුත් |

“ අවසර යි භාමුදුරුවනේ. දැන් අප දෙතිස් කුණපස මොනවද කියල හඳුනා ගත්ත. මීළඟට මේකෙන් භාවනා කරන්නෙ කොහොමද කියල දන්නන්නයි ඕන” නාරද පොඩි භාමුදුරුවො පැවසුවා.

“ පොඩි භාමුදුරුවනේ. අප මේ කරන්න යන්නෙ පිළිකුල් භාවනාව නේ, ඒ නිසා මේ දෙතිස් කුණපස පිළිකුල් වෙන්නෙ කොහොමද කියල මුලින් ම බලන්න ඕන. ඒක සලකා බලන ආකාර පහක් තිබෙනවා.

1. වණණ - මේ කුණප කොට්ඨාසවල පැහැය ම පිළිකුල් - අපේ කෙස් ලොම් බල්ලෙකු ගෙ බළලෙකුගෙ තරම්වත් ලස්සන නැහැ. අනෙක් ඒවත් එහෙමයි.

2. **සණයාන** - බලන්න, මොණරපිලක්, ඇත් දළයක්, කොයිතරම් පෙනුම ද? අපේ මේ එක කොටසකවත් එහෙම හැඩරුවක් නැහැ. ඒවායේ රූප සටහනක් පිළිකල්
3. **ගන්ධ** - ලොකයේ ඉහළ ම සුවඳ වර්ගයක් තමයි කස්කුරි. ඒවා ගන්නේ මුඛයකුගෙන්, ගෝරොවන කියන සුවඳ වර්ගය ගන්නේ ගවයෙකුගෙන්. ගවයගේ ගොම වේලල හඳුන්කුරු හඳනව. ඒ වුණාට අපේ සිරුරේ හැම දෙයක්ම ගඳයි. සුවඳක් ඇත්තේ ම නැහැ. ඒ නිසා මේ දෙතිස් කුණප ගඳින් පිළිකල්.
4. **ආසය** - අපේ කෙස්වල පටන් හැම දෙයක් ම හැදෙන්නේ, වැඩෙන්නේ, ලේ, සෙම, පිත, මල, මුත්‍ර වගේ අපිරිසිදු දේ එක්ක එකටමයි. එනිසා මේවා හැදෙන විදිය බැලුවත් පිළිකල්
5. **මකාස** - මේ සිරුර පිටින් පෙනෙන හැම තැනක් ම කෙල, සෙම්, සොටු, දහදිය ආදියෙන් අපිරිසිදු වෙලා තියෙන්නේ. ඇතුළු ගැන කියන්නම දෙයක් නැහැ. මේ නිසා මේ කුණපයන් තිබෙන තැන් බැලුවත් පිළිකල් සහගත යි.

මේ භාවනාව කරන විට එක් එක් කුණපයන් ගානේ මේ කාරණා පහම මතක් වෙන්න ඕන. තමාගේ සිරුර වගේ ම අනුන්ගේ සිරුර ගැනත් මේ විදියටම හිතන්න පුරුදු විය යුතු යි. මෙහෙම පිළිකල් බව මෙතෙහි කරන නිස යි මේ භාවනාවට “ පටික්කුල මනසිකාරය ” (පිළිකල් භාවනාව) කියල කියන්නේ.

භාවනාව කෙරෙන ආකාරය - පළමු පියවර

මේ භාවනාවේ මුල්ම පියවර තමයි වචනයෙන් සජ්ඣායනා කිරීම. ත්‍රිපිටකය ම දන්න කෙනෙකු වුණත් මේ සජ්ඣායනාව කළ යුතු යි. ඒක මේ භාවනාවේ විශේෂ ලක්ෂණයක්.

ඒ සජ්ඣායනාව පුරුදු කර ගැනීමේ පහසුවට මේ කුණප දෙතිස් වර්ග හයකට බෙදා තිබෙනවා. ඒ ඒ වර්ග නම් කරන්නේ එහි අවසන් කුණපයේ නමින්. මේ එක් එක් වර්ගයක් මුල සිට අගට (අනුලෝම වශයෙන්) කියමින් පුරුදු කරල, ඊළඟට අග සිට මුලට (ප්‍රතිලෝම) වශයෙන් කිය කියා පුරුදු විය

යුතුයි. තුන්වෙනුව මුල සිට අගටත් - අගසිට මුලටත් (අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම වශයෙන්) සජ්ඣායනා කළ යුතු යි. එය හොඳට හුරු වන තුරු මාස ගණනක් වුවත් සජ්ඣායනා කළ යුතු යි.

1. තව පඤ්චකය (5)

අනුලෝම - කෙසා, ලොමා, නඛා, දනා, තවො
ප්‍රතිලෝම - තවො, දනා, නඛා, ලොමා, කෙසා

2. වක්ක පඤ්චකය (5)

අනුලෝම - මංසං, නභාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, වකකං
ප්‍රතිලෝම - වකකං, අට්ඨිමිඤ්ජා, අට්ඨි, නභාරු, මංසං

3. පජ්ජාස පඤ්චකය (5)

අනුලෝම - හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පජ්ජාසං
ප්‍රතිලෝම - පජ්ජාසං, පිහකං, කිලොමකං, යකනං, හදයං

4. මඤ්චංග පඤ්චකය (5)

අනුලෝම - අනං, අනගුණං, උදිරියං, කර්ඨසං, මඤ්චංගං
ප්‍රතිලෝම - මඤ්චංගං, කර්ඨසං, උදිරියං, අනගුණං, අනං

5. මේද ඡක්කය (5)

අනුලෝම - පිනං, සෙමහං, පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො,
ප්‍රතිලෝම - මෙදො, සෙදො, ලොහිතං, පුබ්බො, සෙමහං, පිනං

6. මුත්ත ඡක්කය (5)

අනුලෝම - අසසු, වසා, බෙලො, සංසාණිකා, ලසිකා, මුත්තං
ප්‍රතිලෝම - මුත්තං, ලසිකා, සංසාණිකා, බෙලො, වසා, අසසු

මෙහෙම එක් එක් වර්ගයක් වෙන වෙන ම තුන් ආකාරයකින් සිය දහස් වාරයක් කියල හොඳට ම ප්‍රගුණ වුණාට පසුව අප දෙවන පියවරට යනව.

දෙවන පියවර

අප මෙතෙක් සජ්ඣායනා කළේ වර්ග හය වෙන වෙන ම. ඊළඟට තව පඤ්චකයක්, චක්ක පඤ්චකයක් දෙක ම එකට අරගෙන අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම ක්‍රමයට තුන් ආකාරයෙන් සජ්ඣායනා කළ යුතු යි. එය හොඳට ම ප්‍රගුණ වුණාට පසුව පස්ඵාස පඤ්චකයක් එකතු කරගෙන සජ්ඣායනා කරනව. මේ විදියට අන්තිමේ දී වර්ග හය ම එකට අරගෙන දෙතිස් කුණපය ම අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම, අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම යන ක්‍රම තුනට නිරායාසයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න පුරුදු විය යුතු ය.

ඉතින් පොඩි භාමුදුරුවනේ, මෙලෙස කායගතා සතිය හෙවත් මේ පිළිකුල් භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අපට අපේ ශරීරයේ සැබෑ තත්ත්වය වැටහී සංවේගය ඇති වෙනව. ලාභයෙන් උඩඟු වීමත් හෝ අලාභයෙන් දුක් වීමත් නැති ව සියල්ල දරා ගැනීමේ ශක්තිය ලැබෙනව. සිහිකල්පනාව දියුණු වෙනව. චුල්ලපඤ්චක භාමුදුරුවන්ට වගේ පහසුවෙන් නිවන් අවබෝධ කිරීමටත් මෙම භාවනාව උපකාරී වෙනව.

අභ්‍යාස

1. අපේ සිරුර නිසා අපට කෙලෙස් උපදින ආකාර දෙකක් දක්වන්න.
2. මිනිස් සිරුරක රූප සටහනක් ඇඳ එහි දෙතිස් කුණපය තිබෙන තැන් සලකුණු කරන්න.
3. සිරුර අපට මාරයෙක් වෙන්නේ කෙසේද ඊට “ ඛණ්ඩ මාර ” කියන්නේ ඇයි ?