

සතිපට්ඨානය : කායානුපස්සනාව

බලන්නොඩ ආනන්ද චන්ද්‍රකීර්ති හිමි

“කෙලෙස් බර වූ සිත් ඇති සත්‍ය සත්‍යයෙහි පවිත්‍රත්වය පිණිස ද ශෝක පරිදේව දුක්ඛයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස ද කායික දුක් හා චේතසික දුක්ඛයන් නැසීම පිණිස ද අරි අටඟි මගට එළඹීම පිණිස ද නිර්වාණය අවබෝධ කිරීම පිණිස ද හේතුවන මෙම සතර සතිපට්ඨානය එකම මාර්ගය”¹ බැව් බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර ආරම්භයේදී ම දේශනා කළහ. මෙසේ දේශනා කොට ඇත්තේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සඳහා ය. මෙම දේශනාව දීඝ නිකාය ද්විතියික භාගයෙහි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වශයෙන් ද මජ්ඣිම නිකායෙහි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වශයෙන් ද ත්‍රිපිටකයෙහි ස්ථාන දෙකක දී හමුවෙයි. එයින් මහා සතිපට්ඨාන දේශනාව ප්‍රමාණයෙන් විශාල නිසා බොහෝදෙනා එයම භාවිත කිරීමට පෙළඹී ඇත.

- “1. මේ කායානුපස්සනාදී සතර සිත පිහිටුවා ගැනීමට ස්ථාන චේත්‍ර යි සතිපට්ඨාන නම් වේ.
2. මේ කායානුපස්සනාදී සතර සිත පිහිටවිය යුතු තැන් චේත්‍ර යි සතිපට්ඨාන නම් වේ.
3. එළඹ සිටි සිහි ඇති බව හෝ සතිපට්ඨාන නම් වේ.”² යනුවෙන් තලඌල්ලේ ධම්මානන්ද හිමියෝ සතිපට්ඨාන යන පදය පිළිබඳව අර්ථ දක්වා ඇත.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කායානුපස්සනාව, චේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව වශයෙන් සතර ආකාර වේ. මෙසේ සතිපට්ඨානය සතර ආකාරයකින් ඉදිරිපත් වීම පිළිබඳව ද ධම්මානන්ද හිමියෝ අදහස් තුනක් ඉදිරිපත් කරති. එනම්, “ඒ ඒ වර්ත ඇතියන්ට වැඩිමට සුදුසු අයුරින්, සමථ විපස්සනා වශයෙන් හා ශුභ, සුඛ, නිත්‍ය, ආත්ම යන හැඟීම් සතරට විරුද්ධ ධර්ම හතරක් බැවින්”³ යනුවෙනි. එසේ වුවද මෙයින් කායානුපස්සනාව කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කෙරේ.

ඒකායන යන පදය

“ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගොති එඤ්ඤා මග්ගො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො න ද්විධා පඨභුතොති එවමන්ථො දට්ඨබ්බො”⁴ යනුවෙන් මෙහි මහණෙනි, මේ එකම මග මාර්ගයයි. මාර්ග දෙකක් නොවේ යයි මෙසේ අර්ථය දන යුතුය.”⁵ “එසේම සමුහයාගෙන් වෙන් වී හුදකලා වී විචේකයෙන් පිළිපැදිය යුතු නිසා”⁶ ද ඒකායන ශබ්දය යෙදී ඇති බව අටුවාවේ දැක්වේ. මේ පිළිබඳ විකාවෙහි “එකායනො ති එඤ්ඤා සද්දො මග්ග පරියායො”..., “තඤ්ඤා එකමග්ගොති එකො එව මග්ගො”... “න ද්විධාපඨභුතො”ති ඉමිනා ඉමස්ස මග්ගස්ස අනේකමග්ගභාවභාවං විය අනිබ්බානගාමිභාවා භවස්ඤ්ඤා දස්සෙති”... “ඒකස්සාති සෙට්ඨස්සා” ති, “අඤ්ඤා පන එකෝ වා”...⁷ යන අර්ථ රැසකින් ඒකායන ශබ්දය දක්වා ඇත.

කායානුපස්සනාව හැදින්වීම

“කය දෙස සියුම් ව බලමින්-ශරීරයේ කුදු මහත් උපාංග පිළිබඳව සියුම් තුවණින් විමසා බැලීම. වාහනයක කොටස් ගලවා බැලීම හා සමානය. කෙස්, ලොම්, නිය ආදී වශයෙන් ශරීරය කොටස් කර විමසීම නගරයක නගරාංග විමසා බැලීම, කෙසෙල් ගසක පතුරු ගලවා බැලීම හා මීට මෙලවූ අත දිගහැරු බැලීම යන ක්‍රියාවන්ට සමාන කර දක්වා ඇත.”⁸ එසේම, “එවං කායානුපස්සනා මුඛෙන අගභවිජන්තා වුද්දසවිධෙන කායානුපස්සනං භාවෙච්චා කායානුපස්සනා භාවනානු භාවනිබ්බන්තෙන”...යනුවෙන් “කායානුපස්සනාව දස සතර ආකාරයක් බව අවධානයෙන් දැක්වේ. තවද “අනිච්චතො අනුපස්සති, දුක්ඛතො... අනන්තතො... නිබ්බන්දති... නොනන්දති... විරජ්ජති... නිරොධෙති පටිනිස්සජ්ජති”¹⁰ යනුවෙන් ශරීරය අනිත්‍ය

වශයෙන්, දුක්ඛ වශයෙන් අනාත්ම වශයෙන් බලමින් කළකිරෙන අයුරුද ඇලුම් නොකරන අයුරුද වළකා දමන අයුරුද අත්හැර දැමිය යුතු අයුරින් ද මහා සතිපට්ඨාන අටුවාවෙහි දක්වා ඇත.

“අමතං තෙ භික්ඛවෙ පරිභුඤ්ජන්ති යො කායගතාසති පරිභුඤ්ජන්ති” යනාදීන් මහණෙනි, යමෙක් තුමු කාය සම්මත වූ ශරීරයාගේ ස්වභාවය සිහිකිරීම් නමැති කායගතා ස්මෘතිය වඩන්නාහු ද ඔහු තුමු අමාත්‍ය වළදන්නාහු යයි බුදුන් විසින් ම වර්ණනාකොට වදාරන ලද්දාවූ ද මාංස වක්‍රසයට විෂය වූද තුදුස් වැදැරුම් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය” යනුවෙන් වැලිපැන්තේ උපතිස්ස ස්වාමීන්වහන්සේ රචිත පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී කායානුපස්සනාව හඳුන්වා ඇත. එම ග්‍රන්ථයෙහිම “කරුණා ඤාණයෙන් දසසතර තැනක අමාත මහානැමති කොත් පළඳවා දේශනා කරන ලද ආනාපානා සති කාණ්ඩය ආදී තුදුසක් පමණ කාණ්ඩයන්ගෙන් උපලක්ෂිත වූද කායගතාසති සූත්‍රාදියෙහි.” යනුවෙන් ද කායානුපස්සනාව පිළිබඳව දක්වා ඇත.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රදේශනාව ආරම්භයේදී “ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආනාපී සම්පජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං” යනුවෙන් කායානුපස්සනාව පිළිබඳ දක්වා ඇත. ඒ මේ සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි භික්ෂුව මේ ශරීරයෙහි කෙළෙස් තවන වීර්යය ඇතිව සම්පජ්ඣෙය්‍ය යයි හඳුන්වන ඤාණයෙන් සමන්විතව ශරීරය පිළිබඳ සිහියෙන් යුක්තව ලෝක නම් වූ මේ ශරීරයෙහි කාමච්ඡන්දය යි කියන ලද ලෝභයද ව්‍යාපාදය යි කියන ලද නොසතුටු බවද යන මේ පාපධර්මයන් සංසිඳුවාගෙන මෙසේ කායගතාසති භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය යනු උක්ත පාඨයෙහි අර්ථයයි. මෙම කායානුපස්සනාව පිළිබඳව සංකේෂයෙන් දැක්වීමේදී ඊට අයත් භාවනා විධික්‍රම දහහතරක් ඇති බව පැහැදිලි ය. එනම්,

1. ආනාපානා සති භාවනාව (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි සිහිය පිහිටුවීම)

2. ඉරියාපථ භාවනාව (සතර ඉරියව් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීම)
3. සම්පජ්ඣෙය්‍ය භාවනාව (අතිරේක ඉරියව් කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවීම)
4. පටික්කල මනසිකාර භාවනාව (දෙතිස් කුණපයෙහි පිළිකල සිහිකිරීම)
5. ධාතු මනසිකාර භාවනාව (ශරීරය ධාතූන් වශයෙන් සිහිකිරීම)
6. පළමු සිව්ථික භාවනාව (මැරී දිනක් ගත වූ ඉදිමුණු, මළ සිරුර)
7. දෙවන සිව්ථික භාවනාව (වෙනස් වර්ණ සහිත බොහෝ සෙයින් නිල් වූ මළ සිරුර)
8. තෙවැනි සිව්ථික භාවනාව (කැඩී, බිඳී සැරව ගලන මළ සිරුර)
9. සිව්වෙනි සිව්ථික භාවනාව (ආයුධයකින් කැපුවාක් මෙන් ඉරි, පැලී ගිය මළ සිරුර)
10. පස්වැනි සිව්ථික භාවනාව (සුනඛ ආදී සතුන් කන ලද මළ සිරුර)
11. සවැනි සිව්ථික භාවනාව (සතුන් කා තැන තැන විසිරුණු මළ සිරුර)
12. සත්වැනි සිව්ථික භාවනාව (කැපූ, කෙටූ ස්වරූප ගත් මළ සිරුර)
13. අටවැනි සිව්ථික භාවනාව (ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර)
14. නවවැනි සිව්ථික භාවනාව (පණුවන් පිරුණු මළ සිරුර) යනුවෙනි.

කායානුපස්සනාව වැඩීම

මෙම රූපකය පිළිබඳව භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා සත් ආකාර වූ අනුපස්සනාවක යෙදිය යුතු බව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවේ දක්වා ඇත.¹¹ එනම්, අනිත්‍ය වශයෙන් සලකමින් නිත්‍ය සංඥාව ද දුක් වශයෙන් සලකමින් සුඛ සංඥාව ද අනාත්ම වශයෙන් සලකමින් ආත්ම සංඥාව ද කලකිරීමෙන් ආශාවද නොඇලීමෙන්

රාගය ද නිරුද්ධ කිරීමෙන් දුකට හේතුව ද අත්හැරීමෙන් ගැනීම ද දුරුකිරීම් වශයෙනි.¹²

එසේම නොකඩවා කරන වෑයම "ආනාපී," යනු විරිය යි. "ආනාපො විරියස්සේනං නාමං" යනුවෙන් අටුවාවේ විස්තර කෙරේ. එසේ නිරතුරුව විරිය කිරීමේදී හටගන්නා රූප සියල්ලම අනුස්මරණය කළ හැකිය. සතිය දියුණු වූ යෝගාවචරයා විවිධ ආරම්භණයන් කරා නොඇදී එක අරමුණක සිත තබා ගත හැකි සමාධි ඇත්තෙක් වන්නේය. මෙම සමාධිය දියුණු වූ කල්හි එයට "විපස්සනා ඛණික සමාධිය" යයි කියති. රූප ක්‍රියා සියල්ල ප්‍රකටව වැටහීම, කොටස් වශයෙන් අවබෝධ වීම, රූප උප්පත්තිය, නිරෝධය වැටහීම හා සියලු රූපයන් ක්‍රිලක්‍ෂණ ධර්මතාවයෙන් යුතු බැව් අවබෝධ කරගැනීමට මෙම විපස්සනා ඛණික සමාධිය වර්ධනය කළ යුතු වේ. එවිට "සම්පජ්ඣ්ඤ" නම් අනුපස්සනා ඥාණය අවබෝධ කළ හැකිවේ. සිතින් හටගන්නා රූප සියල්ල මැනවින් මෙනෙහි කරන යෝගියා, විරිය, සති, සමාධි හා අනුපස්සනා ඥාණය යැයි දක්වා ඇති ධර්මයන් සම්පූර්ණ කර ගනී. මෙම රූපස්කන්ධයෙන් යුක්ත ශරීරය නිත්‍ය නොවන, පුබ්බයක් නොවන, ආත්ම වශයෙන් නොගත හැකි අනිශ්චිත පිළිකල් වූ රූපයක් යයි දැනීම කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වීමයි. මේ සඳහා හික්‍ෂුට අරණයකට හෝ රුක් සෙවණකට හෝ නිස් භූමියකට (ජනයිත් නොමැති ගොඩනැගිල්ලක) හෝ ගොස් පර්යංකයක් බැඳගෙන හිඳ කය සෘජුව තබාගෙන ඉදිරිපස සිහිය පවත්වා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නුවණින් බැලීම ඇරඹිය යුතුය.

මෙසේ බවුන් වඩන යෝගියා "ආනාපානා පබ්බයේ සිට නවසීවරීක පබ්බය දක්වා සන්ධි වෙමින් සිත තුළ විදර්ශනා නුවණ දියුණු වීමේ ක්‍රමය භාවනා කිරීමෙන් ලබා ගත යුතු දැනීමකි"¹³ යනුවෙන් කෝට්ටේ දේවානපද ස්වාමීන්වහන්සේ පවසති.

ආනාපානසති භාවනාව

"සිත අන් අරමුණක යා නොදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායුව අරමුණු කොට එකඟව තබා

ගැනීම ආනාපානසතියයි."¹² මෙසේ සිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ මැනවින් පිහිටුවීම ආනාපානසති භාවනාව බව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි එන "සො සතෝච අස්සසති, සතෝච පස්සසති" යන පාඨයෙන් ප්‍රකට වේ. මෙසේ සිත වාතයෙහි පිහිටුවා ඇතිකරගනු ලබන ආනාපානසතිය අණ්ටවිධ ආකාරයකින් තලල්ලේ ධම්මානන්ද හිමියෝ ඉදිරිපත් කොට දක්වා ඇත. එයම නය ක්‍රම සතරක් වශයෙන් දෙවිනුවර ඤාණාවාස නාහිමියෝ දක්වති. එනම්,

1. "සො සතෝච අස්සසති" යන ආදී ප්‍රථම නය ය.
2. "දීසංවා අස්සසන්තෝ" යන ආදී දුතිය නය ය.
3. "සබ්බකාය පටිසංවේදී" යන ආදී තෘතිය නය ය.
4. "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන ආදී චතුර්ථ නය ය.¹³ යනුවෙනි.

ආනාපානසතිය මැනවින් වඩන්නෙකු විසින් වැඩිය යුතු ආකාර අටක් පිළිබඳව තලල්ලේ ධම්මානන්ද හිමියෝ පවසයි. "ගණනා, අනුබන්ධනා, චූසනා, ධ්වනා, සල්ලක්ඛණා, විච්චනා, පාරිසුද්ධි හා පතිපස්සනා"¹⁴ යනුවෙනි. "ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එකයි, දෙකයි ආදී වශයෙන් ගිනීම ගණනා ක්‍රමය වේ. අනුබන්ධනා නම් වාතය ගමන් කරන ආකාරය අනුව ම සිත පැවැත්වීමයි. ධ්වනා නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණට සිත නැංවීමෙන් වූ අර්පණාවයි. එසේ අරමුණට සිත නැගුණු අයුරු ද මෙනෙහි කළ යුතුය. සල්ලක්ඛණා නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමයි. විච්චනා නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් මෙනෙහි කිරීමෙන් ලැබෙන සෝචාන් ආදී වූ මාර්ගයයි. පාරිසුද්ධි යනු එසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ මෙනෙහි කිරීමෙන් සෝචාන් ආදී වූ මාර්ගයනට අනතුරුව ලැබෙන ඵලයයි. පතිපස්සනා නම් එසේ ලැබූ මාර්ගඵල නිර්වාණයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවයි."¹⁵ එසේම මෙම ආනාපානසතිය දියුණුකර ගැනීමේ

දී යෝගාවචරයා උගත යුතු සන්ධි පහක් පිළිබඳව ද කලලේච්චේ ධම්මානන්ද හිමි අවධාරණ කරයි. එනම්,

උග්ගහ, පරිපුච්ඡා, උපට්ඨාන, අප්පනා හා ලක්ඛණ වශයෙනි. එහි උග්ගහ නම් මෙසේ භාවනා වැඩිය යුතු යයි ආචාර්යවරයා වෙතින් ඉගෙනීමයි. පරිපුච්ඡා නම් ඉගෙනගත් කරුණු පැහැදිලිකර ගැනීමයි. උපට්ඨාන නම් උගත් කමටහන වඩන විට සිතේ ඇතිවන වැටහීමයි. "එම කමටහන වැඩීමේදී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අරමුණට සිත නැගීමට ගුරුවරයා වෙතින් ඉගෙනීම අප්පනාවයි. ලක්ඛණ නම් එසේ සිතට වැටහුණු කමටහන මේ මේ ස්වභාව ඇත්තේ යයි ලක්ෂණ වශයෙන් අසා දැන ගැනීමයි."¹⁶

ඉරියාපථ භාවනාව

"ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමිති පජානාති, ධීනෝ වා ධීනෝමිති ති පජානාති, නිසින්තෝ වා නිසින්තෝමිති ති පජානාති, සයානෝ වා සයානෝමිති ති පජානාති."¹⁷

යෝගාවචර භික්ෂුව ගමන් කරන කල්හි ගමන් කරන බවද, සිටින කල්හි සිටින බවද හිඳින කල්හි හිඳින බවද වැතිරෙන කල්හි වැතිරෙන බවද මනා සිතියෙන් සිදුකිරීම ඉරියාපථ භාවනාවයි.

"යථා යථා වා පනස්ස කායෝ පණිහිනෝ හෝති, නථා නථා නං පජානාති"¹⁸ යම් ආකාරයකින් ඉරියව් පැවතියේ නම්, ඒ ඒ ඉරියව් අනුව සිතිය පැවැත්විය යුතු බව මෙම ඉරියාපථ භාවනාවේ කාර්යභාරයයි.

සම්පජ්ඣ්ඤ භාවනාව

"අවුචාවෙහි වනාහි සම්පජාන පදය සම්පජ්ඣ්ඤ පදය මෙන් ම ඤාණය ප්‍රකාශ කරන පදයක් යයි ගෙන "සම්පජ්ඣ්ඤෝන සබ්බකිච්චකාරී සම්පජ්ඣ්ඤ මෙව වා කාරී" යයි දක්වන ලදී."¹⁹ මෙම සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ සිවු වැදෑරුම්ය. එනිසා චතුසම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ වශයෙන් මෙම ඤාණය හඳුන්වයි. එනම්, සාත්ක සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ, සප්පාය සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ, ගෝචර සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ හා අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ ය වශයෙනි.

සාත්ක සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ නම් " යමක් කිරීමට අදහස් වූ කල්හි එය කිරීමෙන් වැඩක් වේද? නොවේ දැයි විමසා බැලීමයි."²⁰ සප්පාය සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ නම් යම් කටයුත්තක් කිරීමේදී එයින් තම කර්මස්ථානයට යහපතක් වේදැයි සප්පාය වේදැයි විමසා බැලීමයි. ගෝචර සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ නම් "පිඬු පිණිස හැසිරීම් ආදියෙහි දී කමටහන ට අන්තරායක් වේදැයි නුවණින් විමසා බැලීමයි."²¹ අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ නම් නුවුළාව සෑම කටයුත්තක ම යෙදීමයි. යහපත් නුවණින් කල්පනා කිරීමයි. මෙම අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤය නැවත මූලපරිඤ්ඤ සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ, ආගන්තුක සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ හා නාවකාලික සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ වශයෙන් ත්‍රිවිධ ආකාර වෙති.

"පුනච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්කන්තේ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති"²² "මහණෙනි, නැවත ද අන්‍ය මනසිකාර ක්‍රමයක් කියනු ලැබේ. යෝගී නෙමේ ඉදිරියට යෑමෙහි ද ආපසු ඊමෙහි ද නුවණින් දැන කරන්නේ වේ."²³ මේ අනුව ඉදිරියට යාම, ආපසු ඒම, ඉදිරිය බැලීම, අනුදිසා බැලීම, අතපය හැකිලීම, අතපය දිගුකිරීම, සඟල සිවුරු පා සිවුරු දැරීම, අනුභව කිරීම, පානය කිරීම, රස විඳීම, මළ මූත්‍ර පහකිරීම, යෑම, සිටීම, හිඳීම, නිඳීම, නොනිඳීම, කථා කිරීම, නිහඬව සිටීම යන දහනවයක් වූ ඉරියවු මනා සිතියෙන් සිදුකිරීම සම්පජ්ඣ්ඣ්ඤ භාවනාවයි.

පටික්කල මනසිකාර භාවනාව

භාවනාව දියුණු කිරීමට කැමති යෝගාවචරයා විසින් කායානුපස්සනාව තුළ වැඩිය යුතු සිව්වෙනි කර්මස්ථානය පටික්කල මනසිකාරයයි. එය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දී "භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා, අධෝ කෙස මත්ථකා තච පරියන්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අසුචිතො පච්චවෙක්ඛති."²⁴ යනුවෙන් දක්වා ඇත. එනම්, බවුන් වඩන්නා පාදතලයෙන් ඉහළ, හිස කෙසින් යට සමෙන් වට වූ, ඒ සම අවසානයට පිහිටි විවිධාකාර වූ අසුචියෙන් ගැවසිගත් මේ ගරිරය නුවණින් මෙහෙහි කර බලයි, යනුවෙනි.

ද්වන්තිංසාකාරය, පිළිකුල් භාවනාව, කායගතාසනිය, වශයෙන් හඳුන්වන්නේ ද මේ එකම පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව ම වේ. මේ පිළිකුල් භාවනාව වඩනු කැමති යෝගියා සුදුසු ආචාර්යවරයෙකු යටතේ සත් වැදෑරුම් උග්ගහ කෝසල්ලය හා දස වැදෑරුම් මනසිකාර කෝසල්ලයද පුහුණු විය යුතු බව තලල්ලේ ධම්මානන්ද හිමියෝ පවසති.

“සත්තධා උග්ගහකෝසල්ලං දසධා ච මනසිකාර කෝසල්ලං ආචික්ඛිතබ්බං. තත්ච වචසා, මනසා, වණ්ණනෝ, සණ්ඨානනෝ, දිසනෝ, ඕකාසනෝ, පරිච්ඡේදනෝ ති”²⁵ යනුවෙන් මෙම සප්තවිධ උග්ගහ කෝසල්ලය විසුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වා ඇත. එසේම “අනුපුබ්බතො, නාතිසීසතො, නාති සනිකතො, වික්ඛේප පටිබාහණනෝ, පණ්ණන්ති සමතික්කමනනෝ, අනුපුබ්බ මුඤ්ඤවනනෝ, අප්පනානෝ, අධිචිත්තනෝ, සීතිභාවනෝ, කෝසල්ලනෝ”²⁶ යනුවෙන් දසවිධ වූ මනසිකාර කෝසල්ලය ද දැක්වේ.

“මේ කයෙහි කෙස්, ලොම්, නියපොතු, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, වකුගඩුව, හෘදය මාංසය, අක්මාව, දළඬු සිවිය, බඩදිව, පපුගඩු, අතුණු, අතුණුබන්, නොපැසුණු ආහාර, ආහාර මල, මොළ, පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේද තෙල, කඳුළු, වුරුණු තෙල, කෙළ, සොටු, සඳමිදුලු, මුත්”²⁷ යන දෙතිස් කුණපය පිළිබඳ ව මනාකොට සිහිකිරීම පටික්කුල මනසිකාර භාවනාවයි. මෙහි පුද්ගලයෙක්, සත්වයෙක් නැත යයි යෝගියාට අවබෝධ වෙයි. එසේ අවබෝධ වීම ඤාණය වැඩිදියුණු වීම පිණිස සිහිය වැඩිදියුණු වීම පිණිස හේතු වෙයි.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

“පුතච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමේච කායං යථා ධීතං යථා පණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති. අපථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවි ධාතු ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතු” ති.²⁸

නැවත මෙම ගරීරය යම් සේ පිහිටියේ ද එසේ පිහිටීම පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු

වායෝ ධාතු වශයෙන් සිහිකිරීම ධාතු මනසිකාර භාවනාවයි. “මේ කයෙහි පඨවි ධාතු ඇත. ආපෝ ධාතු ඇත. තේජෝ ධාතු ඇත. වායෝ ධාතු ඇතැයි යම්සේ දැක් ගෝඝාතකයෙක් ගවදෙනක මරා සතර මංසන්ධියෙක කොටස් වශයෙන් වෙන් වෙන් කොට බෙදා හුන්නේ යම්සේද, ඒ පරිද්දෙන් ම මහණ තෙමේ සිටි පරිදි, පිහිටි පරිදි, මේ කාය ධාතු වශයෙන් සලකා බලයි”²⁹ යනුවෙන් මේ පිළිබඳව දෙහිවල වැදෑවිසුද්ධි හිමියෝ පවසති.

මෙසේ ධාතූන් පිළිබඳව භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාට කලක් ගතවීමේදී සත්ඵ, පුද්ගල සංඤාව දුරු වී පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් බෙදී පවත්නා ධාතු ගොඩවල් හතරක් පමණක් ම ඇත යන සංඤාව ඇති වන්නට පටන් ගනී. විශුද්ධිමාර්ගය තුළ වතුධාතුවච්ඡානය ලෙස ද බාහිර කෘතීන් හි ධාතු කම්මට්ඨාන ලෙස ද දක්වා ඇත්තේ එකම ධාතු මනසිකාර භාවනාව බව තලල්ලේ ධම්මානන්ද හිමියෝ වතුසතිපට්ඨාන නම් කෘතියේ දී දක්වති.

නව සිව්ථික භාවනාව

සිව්ථික යනු සොහොනයි. එම සොහොනෙහි දමන ලද මළසිරුරක අවස්ථා නවයක් ආශ්‍රයෙන් මෙම නව ආකාර වූ සිව්ථික භාවනාව දැක්වේ. මළ සිරුරෙහි අවස්ථා දහයක් හෙවත් දින දහයක් ඇසුරු කොට ගෙන සමථ භාවනාවෙහි දස අසුභය සැකසී තිබේ. කායානුපස්සනාව යටතේ දැක්වෙන්නේ එයින් අවස්ථා නවයක් පමණි.

අතීතයෙහි මළ සිරුර වලලන හෝ පුළුස්සන සිරිතක් නොතිබුණි. බොහෝ තොරතුරුවල දැක්වෙනුයේ රෙදි කඩක ඔතා වනයේ ගොස් දැමීමය. භාවනා වඩන යෝගාවචරයෝ එම ස්ථාන සොයා ගොස් මෙම භාවනාවන් පුහුණු කළහ. වර්තමානයේ එබඳු ස්වභාවයක් නොමැති නිසා මෙම නවසිව්ථික භාවනාව හෝ දස අසුභ භාවනා පුහුණු කිරීම දුෂ්කරය.

“භික්ඛු සෙය්‍යාථාපි පස්සෙය්‍යා සරීරං. සිව්ථිකාය ජඩිතං. එකාහමනං. වා ද්විහමනං. වා තිහමනං. වා උද්ධමානකං. විනිලකං. විපුබ්බක ජාතං, සො

ඉමමෙව කායං උපසංහරති, "අයමපි බො කායො එවං ධම්මො, එවං භාවී, එතං අනතිනො"ති"³⁰

මරණයට පැමිණ දිනක් ගත වී ගිය සොහොනෙහි දැමූ ඉදිමී ගිය මළ සිරුර, පළමු සිව්වීකයයි. මුල් වර්ණයෙන් වෙනස් වූ බොහෝ සෙයින් නිල් පැහැ ඇති මළ සිරුර දෙවන සිව්වීකයයි. කැඩී, පැළී, බිදී ගිය සැරව ගලන මළ සිරුර තෙවන සිව්වීකයයි. ආයුධයකින් කැපූ අයුරු දක්වන ඉප්, පැළී ගිය මළ සිරුර සිව්වන සිව්වීකයයි. සුනඛ ආදී නොයෙක් සතුන් විසින් කන ලද මළ සිරුර පස්වන සිව්වීකයයි. සතුන් කා තැන තැන විසිරුණු මළ සිරුර සවැනි සිව්වීකයයි. උල් ආදියෙන් ඇණ කපා කොටා දැමූ ස්වරූපයක් ඇති මළ සිරුර හත්වැනි සිව්වීකයයි. ලේ වැගිරෙන, ලෙයින් නැවී ගිය මළ සිරුර අටවැනි සිව්වීකයයි. පණුවන් පිරුණු කුණු වී ගිය මළ සිරුර නව වැනි සිව්වීකයයි.

"අයම පි බො කායෝ එවං ධම්මෝ එවං භාවී එතං අනතිනො"ති" යනුවෙන් මාගේ මේ ශරීරය ද මෙබඳු තත්වයට පත් වන්නේය, මෙබඳු ස්වභාව ගත්තේය, එවිට මමය, මගේ ය යි යනුවෙන් ගතයුතු දෙයක් නොමැති බව දිගින් දිගටම වැඩිම නවසිව්වීක භාවනාවයි. එවිට ආත්ම සංඤ්ඤාව දුරුවී ගොස් යෝගාවචරයාගේ සිතට ප්‍රඥාව අවබෝධ වීමට පටන් ගනී.

කායානුපස්සනාව වැඩීමේ අනුසස්

ආතිසංස පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සත්වයන් කෙළෙස් මලයෙන් පිරිසිදු වීමට, හැඩිම දුක් දොම්නස් වලින් දුරුවීමට සෝවාන් ආදී මාර්ගඵලයන් ලබා ගැනීමට හේතුවන බව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර ආරම්භයෙන් ම දැක්වෙන පාඨය මෙයට ම අදාළ වන බව දැක්විය හැකිය. එසේම ක්‍රමානුකූලව ආනාපාන සතියෙහි යෙදුනහොත් පටිභාග නිමිත්ත වැටහීමෙන් උපචාර - අර්පණා සමාධි ලැබිය හැකිය. ආනාපාන සතිය විදර්ශනා වශයෙන් වැඩීමෙන්,

"අනුපාදාන කාතායන් මතු සම්පූර්ණ කිරීමෙන් මාර්ගඤ්ඤාණ ඵල ඤාණයන්ගෙන් නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකිය."³¹ ඒ බව "සො ඤානා

වුච්චතිතවා අස්සාස පස්සාසෙ වා පරිග්ගණ්භාති ඤානං ගාවා" යන අටුවා පාඨයෙන් ප්‍රකාශවන බව දෙවිනුවර ඤාණාවාස ගිමි පවසයි.³¹

එසේම ආනාපානසතිය පුහුණුකොට බහුල වශයෙන් වැඩූ පුද්ගලයා සතර සතිපට්ඨානයම සම්පූර්ණ කළ කෙනෙක් වන බව ධම්මානන්ද ගිමියෝ පවසති. නිවන අවබෝධ කරන්නෙක් ද වේ. එසේම සම්පජ්ඤා භාවනාවේ යෙදීමෙන් එම භවයේදීම රහත් ඵලයට වුවද පත්විය හැකිය. පසුව බිජ්ජාභිඤ්ඤා රහත් කෙනෙක් වෙති. නොඑසේ නම් සැරියුත් මුගලන් මහ කසුප් ආදීහු මෙන් විශේෂ ස්ථාන ලාභී මහා ශ්‍රාවකයෙක් වන බවද තලල්ලේ ධම්මානන්ද ගිමියෝ දක්වති.

ද්වන්තිංසාකාරයෙහි යෙදෙන හික්කුළු අරති, රති සහනය හෙවත් කුසල්, අකුසල් දෙක්හිම නොඇලීමක් ඇති අයෙක් වේ. අන්‍යයන් බියවන අවස්ථාවන්හි දී නොබියව ම සිටී. ශීත උෂ්ණ නොඉවසිය හැකි විටෙක වුවද ඉවසා දරාගනී. කේසාදීන්ගේ වර්ණයන් අරමුණු කොට වර්ණ කසිණයන් ගෙනුදු ධ්‍යාන උපදවන බව වතුසතිපට්ඨාන කර්තෘ ගිමියෝ පවසති.

එසේම ධාතු මනසිකාර ආතිසංස වශයෙන් සත්‍ය පුද්ගල ආත්ම යන හැඟීම් දුරුවන බවද භයජනක අරමුණු ඉවසන බවද ඉටු අනිටු අරමුණු වල සිත නොඇලෙන බවද මහා ප්‍රාඥයෙක් වන බවද අවසන නිවන් ලැබීමට ද හේතුවන බව ධම්මානන්ද ගිමි පවසයි.

මෙසේ සලකා බැලීමේ දී මෙම කායානුපස්සනාවට අදාළ තුදුසක් වූ භාවනා ආරම්භයෙන් ම පෘථිවිජන යෝගාවචරයා වැඩිය යුතුවන අතර එහි ප්‍රතිඵල ලෙස ලෝකික වශයෙන් ද ලෝකෝත්තර වශයෙන් ද ඔහු සාර්ථක පුද්ගලයෙක් වන බව ප්‍රකට වේ.

ආන්තික සටහන්

1 "සත්තානං විසුද්ධිය, සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අපටංගමාය කුසස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්චිකිරියාය" දීඝනිකාය II, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බොද්ධ

- සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, පුනර මුද්‍රණය, 2005, 436 පිට
- 2 තලලේල් ධම්මානන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ, චතුසතිපට්ඨාන, සුනණද මුනසිංහ ප්‍රකාශනය, කොළඹ 05, 1958, 59 පිට
 - 3 "ඒ ඒ වරින් ඇතියනට වැඩිමට සුදුසු අයුරින්... මඳ නුවණැති තෘෂ්ණා වරින් ඇතියනට ඕලානික වූ කායානුපස්සනාව... සියුම් නුවණැති තෘෂ්ණා වරින් ඇතියනට සියුම් වූ වේදනානුපස්සනාව... මඳ නුවණැති දෘෂ්ටි වරින් ඇතියනට ස්වල්ප වූ ප්‍රහේද ඇති චිත්තානුපස්සනාව... සියුම් නුවණැති දෘෂ්ටි වරින් ඇතියනට බොහෝ ප්‍රහේද ඇති ධම්මානුපස්සනාව... විශුද්ධි මාර්ග යයි, සමථ විපස්සනා වශයෙන්... මඳ නුවණැති සමථයානිකයා පහසුවෙන් වචනාගත හැකි නිමිත්ත කායානුපස්සනාව... සියුම් නුවණැති සමථයානිකයා සියුම් වූ වේදනානුපස්සනාව... මඳ නුවණැති විපස්සනායානිකයා ස්වල්ප ප්‍රහේද ඇති චිත්තානුපස්සනාව ... සියුම් නුවණැති විපස්සනායානිකයා ස්වල්ප ප්‍රහේද අධික... ධම්මානුපස්සනාව වැඩිම සුදුසු බව... කය" ශුභ" යයි ගත්... වැරදි අදහස නිවැරදි කිරීමට... වේදනානුපස්සනාව... සිත... "නිත්" යයි... ගත් වැරදි අදහස නිවැරදි කිරීමට... චිත්තානුපස්සනා... මමය මාගේය යන ආත්ම දෘෂ්ටි ගත්... වැරදි අදහස නිවැරදි කිරීම සඳහා ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන" තලලේල් ධම්මානන්ද හිමි, එම, 59, 60 පිට
 - 4 සුමංගල විලාසිනී, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 534 පිටුව
 - 5 දීඝනිකායට්ඨකථා II, සිංහල පරිවර්තන, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008, 105 පිට
 - 6 එම, 105 පිටුව
 - 7 ලීනපථප්පකාසනා දීඝනිකායට්ඨකා, සිංහල පරිවර්තන, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2011, 454 පිට
 - 8 වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, නිවනට එකම මග, සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය, සිංගප්පූරුව, 1999
 - 9 සුමංගල විලාසිනී, දීඝනිකායට්ඨකථා, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 543 පිටුව
 - 10 එම 543 පිටුව
 - 11 එම, 86 පිටුව
 - 12 තලලේල් ධම්මානන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ, චතුසතිපට්ඨාන, සමුපකාර මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1958, 64 පිටුව
 - 13 දෙවිනුවර ඤාණාවාස නාහිමි..., එම, 45 පිටුව
 - 14 තලලේල් ධම්මානන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ..., එම, 71 පිටුව
 - 15 එම, 73 පිටුව
 - 16 එම, 71 පිටුව
 - 17 වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, නිවනට එකම මග, සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය, සිංගප්පූරුව, 1999, 75 පිටුව
 - 18 එම, 75 පිටුව
 - 19 දෙවිනුවර ඤාණාවාස නාහිමි, සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා., එම, 71 පිටුව
 - 20 චතුසතිපට්ඨාන... එම, 81 පිටුව
 - 21 එම, 81 පිටුව
 - 22 දීඝනිකාය II, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, පුනර මුද්‍රණය 2004, 442 පිටුව.
 - 23 දෙවිනුවර ඤාණාවාස නාහිමි..., එම, 71 පිටුව
 - 24 දීඝ නිකාය II, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය..., එම, 444 පිටුව
 - 25 බුද්ධසොසත්ථෙරවරෙත සම්පාදිතො, විසුද්ධි මග්ගෝ, පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සංශෝධිතයි, සද්ධර්ම ප්‍රකාශනය, අලුත්ගම, 1914, 181 පිටුව
 - 26 එම, 183, 184, 185, 186, 187 පිට
 - 27 දෙවිනුවර ඤාණාවාස හිමි..., එම, 98 පිටුව
 - 28 දීඝ නිකාය II, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ...එම, 446 පිටුව
 - 29 දෙහිවල වන්දවිසුද්ධි ස්ථවිර, මේ උතුම් මොහොත ඉක්මයා නොදෙව්, වමිකික කුලතුංග මුද්‍රණය, නුගේගොඩ, 2011, 68 පිටුව
 - 30 දීඝ නිකාය II, එම, 448 පිටුව
 - 31 එම, 452 පිටුව
 - 32 දෙවිනුවර ඤාණාවාස හිමි, එම, 49 පිටුව
 - 33 එම, 49 පිටුව