# ධාතු හතර හතර අතට

ශරීරය පිළිකුල් වශයෙන් බැලීම, පංචස්කන්ධ ධර්මයන් පිළිබඳ ඇති ඇලීම, බැඳීම අත්හැරීමට උපකාරී වෙනවා. මෙහි දී පිළිකුල් හා ධාතු වශයෙන් ශරීරය දැකීමට ඉතා වැදගත් කරුණු රැසක් සරල ලෙස ඉදිරිපත් කරන ධම්මරතන හිමියන්ගේ දේශනයක් මා මෙසේ සටහන් කරගත්තා:

ශරීරය පිළිකුල් වශයෙන් බලමු තමන්ට තේරෙනවා මේ ශරීරය ඇතුළේ තිබෙන්නේ ඔක්කෝම පිළිකුල් කොටස් කියලා. උදාහරණ වශයෙන් මේ උදර කුහරය ඇතුළේ අසූචි රාත්තල් ගණන් ගොඩගැහිලා තිබෙනවා. මූත්‍ර බෝතල් ගණන්, වමනේ රාත්තල් ගණන් තිබෙනවා. ඒ වගේ ම පිත, සෙම, බඩවැල් ආදි විවිධ කුණප කොටස් තිබෙනවා. මේ දුගඳ හමන දේවල් පුරවාගෙන මහත් ආඩම්බරයෙන් යුතුව යන සමහර අය දන්නේ නැහැ මේක ඇතුළේ තිබෙන්නේ මොනවද කියලා වත්. මේවා ඔක්කොම පිළිකුල් කියලා අපි හිතුවා. ඒ පිළිකුල් කියන එක අපේ සිත තුළ ඇතිවුණ සංඥාවක්. දැන් ඒ කුණප කොටස්වල තිබෙන ධාතු කොටස් හතර පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් බලනවා. කුණප කියන සංඥාව තමන්ගේ සිත තුළ කලින් තිබුණා. ඒ පිළිකුල් සංඥාව අයින් වුණා. පඨවි සංඥාව, ආපෝ සංඥාව, තේජෝ සංඥාව, වායෝ සංඥාව ඇති වුණා. එක ම කුණප කොටස් ගැන යි මේවිධියට දෙවිධීයක සංඥා ඇති වුණේ. තමන් හිතන්නේ යම් ආකාරයෙන් ද ඒ ආකාරයට අනුව යි වැටහීම. ලස්සනයි ලස්සනයි කියා හිතුවොත් ලස්සනට වැටහේවි. ධාතු වශයෙන් හිතුවොත් ධාතු වශයෙන් වැටහේවි. මේවා අනිත්‍ය යි. මේවා දුක්, මේවා අනාත්ම යි ආදී වශයෙන් හිතුවොත් ඒ විධියට වැටහේවි. සිත තමයි මේ ඔක්කොම සත්ත්වයන් මුළාවට පත් කරන්නේ. මේක දැනගන්නටත් බැහැ. සිත තුළ ම තිබෙන අවිද්‍යාව නිසා. මේ අවිද්‍යාව තිබෙන තාක් කල් මේ තත්වය දකින්නට බැහැ.

ප්‍රඥාව තුළින් මේවා දකින කොට තමන්ට තේරෙනවා මේ රූපය (ශරීරය) රූපයේ පාඩුවේ පැත්තක ඔහේ තිබෙනවා. අපේ සිතින් නොයෙක් ආකාර සිතුවිලි ධර්ම ගලාගෙන යනවා කියලා. හොඳයි කියන්නට පුළුවන්: නරකයි කියන්නට පුළුවන් : ලස්සනයි, කැතයි, තරුණයි, මහලුයි මේ ආදී ඕනෑ එකක් කියන්නට පුළුවන්: පිළිකුල් කියා හිතන්නට පුළුවන්: අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියලා හිතන්නට පුළුවන්. මේ සෑම එකක් ම තමාගේ සිත තුළ චිත්ත සංස්කාර ධර්ම, සිතුවිලි ධර්ම ජනිත වීමක් පමණ යි. මේක හොඳට තේරුම් ගන්න. මේ අවබෝධය මතු අවබෝධයන් ලබාගැනීම සඳහා බෙහෙවින් ම උපකාර වෙනවා. මූලික වශයෙන් අපි ඇති කරගත යුතු ගැඹුරු අවබෝධයන් ඇති කරගැනීම බෙහෙ-වින් ම අපහසු යි. ඒ නිසා මුල ඉඳල ම නිසි පරිදි කටයුතු කිරීම ඉතාමත් ම ප්‍රඥාගෝචර යි.

එතකොට මේ ආකාරයෙන් මේ මූල ධාතු හතර මූල ධාතු වශයෙන් අවබෝධ කර ගන්නා විට තමන්ට තේරෙනවා මේවා ඔක්කොම තමන්ගේ සිත තුළ සංඥා පහළ වීමක් කියලා. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා 'මෙතන රූපයක් තිබෙනවා, ඒ වගේ ම ඒ රූපය හා සම්බන්ධ ව පහළ වන සිතුවිලි සමූහයක් ඇති වෙනවා' කියලා. මේ රූපය රූප කොටස් වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා.

සිතුවිලි සමුහය නාම වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා. පඨවි ධාතුව කියන එක රූපයක්. පඨවි ධාතුව කියලා හඳුනා ගන්නා එක සිතේ තිබෙන ස්වරූපයක්. ඒක නාමයක්. ඒ වගේ ම මේක 'කුණප කොටසක්, අපවිත්‍ර වූ දුගඳ හමන කොටසක්' කියලා අපි ඒ කොටස දෙස බලන විට, ඒ අපි දකින රූප කොටස රූපයක්. එලෙසින් එය හඳුනාගත්තු එක නාමයක්. මේ විධීයට මෙතන නාමරූප දෙකක් මේ ක්‍රියාත්මක වන්නේ. භාවනා කරන විටත් එහෙමයි. කොයි දේ කළත් ඔය නාම රූප ධර්මයන්ගේ ක්‍රියා දාමය තමයි සිදුවන්නේ. දැන් මේ විධියට ධාතු කොටස් හතර හරියට අවබෝධ වුණාට පස්සේ, එලෙසින් ම මූල ධාතු හතර නිසා සෑදුණු උපාදාය රූප තත්වයන් අවබෝධ වුණාට පස්සේ, තමන්ගේ මුළු ශරීරය දෙස ම සිතින් බලන්න. කලින් වෙන් වෙන් වශයෙන්, කොටස් කොටස් වශයෙන් අවබෝධ කළේ. දැන් මුළු ශරීරය ම තමන්ගේ සිතට පෙන්නට ඕනෑ. හිසේ සිට පාදාන්තට දක්වා ම.

අපි හිතමු මැටි ගොඩක් අනලා විවිධ හැඩවලට හදනවා කියලා. මිනිහෙක් හැඩයට, ගැහැනියක් හැඩයට, ගහක් හැඩයට, තිරිසන් සතෙක් හැටියට, නැත් නම් දෙවියක්, දෙවඟනක්, යටකක් ආදී විවිධ හැඩවලට මේ මැටි ටික අඹලා උඩින් පාට ගානවා. ඕනෑ නම් බුදුරුවක් හැටියටත් හදන්න පුළුවන්. මේවා කොයි හැඩේට කොයි ආකාරයෙන් තිබුණත් ඒ ඔක්කෝගේම තිබෙන්නේ වතුරෙන් අනාගත්තු පස්, හදල තිබෙන හැඩයට අනුව මේ ස්ත්‍රී රූපයක් ය, මේ දෙවඟනක් ය, මේ ගසක් ය, මේ කොටියෙක් ය ආදී ආකාරයන් එපි ඒවා හඳුනා ගන්නවා. කොහොම හඳුනාගත්තත් ඒ ඔක්කොම පස්. තමන්ගේ ශරීරයත් මෙන්න මේ වගෙයි. මූල ධාතු හතර අත, පය ආදී විවිධ හැඩයට හැදිලා තිබෙනවා. මේ කොයි කොටසත් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි. මුළු ශරීරය පුරා ම ආපෝ ගතියක් තිබෙනවා. මේ ආපෝ ගතිය එතරම් ප්‍රකටව නොපෙනෙන කොටසුත් තිබෙනවා. මේ මුළු ශරීරය පුරා ම තිබෙනවා. රස්නයක් හා සීතලක් හෙවත් තේජෝ කොටසක්. මුළු ශරීරයේ ම තිබෙනවා පිම්බුණ ස්වරූපයක් හෙවත් වායෝ ධාතුවක්. මේ හතර දෙස සිතින් බලන්න.

දැන් මේ තමාගේ ශරීරයේ තිබෙන මූල ධාතු හතර, බාහිර දේවල තිබෙන මූල ධාතු හතර හා සම කර බලන්නට ඕනෑ. මා කලින් කිවා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඒ බව දක්වා වදාරා තිබුණ පාඨයක්. ධාතු වශයෙන් බලන විට මේවාඅතර කිසිම වෙනසක් නැති බව තමන්ට ම පෙනී යා යුතු යි. අවබෝධ වී යා යුතු යි. බාහිර මූල ධාතුයි අභ්‍යන්තර මූල ධාතුයි අතර වෙනසක් නැහැ කියලා හිතන එක නො වෙයි, අවබෝධ වී යෑමයි ඉතා අවශ්‍ය. අපේ ශරීරයේ තිබෙන මූල ධාතු හතරේ විවිධ ප්‍රභේද පොත්වල දක්වා තිබෙනවා.

ඒවා දැන සිටීමත් සුදුසු යි. දෙතිස් කුණප දක්වා ඇති පාඨයේ කේසා, ලෝමා, නඛා සිට මත්ථලුංගං කියන කොටසේ දක්වා ඇති කොටස් විස්ස, පඨවි ධාතුව නිසා පඨවි ධාතු කොටස් වශයෙන් පොත්වල දැක්වෙනවා. පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ සිට මුත්තං දක්වා තිබෙන කොටස් දොළහ, ආපෝ ධාතුව අධික නිසා ආපෝ ධාතු වශයෙනුයි දැක්වෙන්නේ. ධාතු විභංග සූත්‍රය වැනි සූත්‍රවල තේජෝ ධාතු කොටස් හතරක් හා වායෝ ධාතු කොටස් හයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරලා තිබෙනවා.

අපගේ ශරීරයේ තිබෙන සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වයට ඒ කියන්නේ උණ ගැනෙන වෙලාවට වැඩි වන අනෙක් වෙලාවට සාමාන්‍ය තත්වයේ පැරන්හයිට් 98.4 පමණ පවතින උෂ්ණත්වයට කියන්නේ සන්තාපන තේජෝ ධාතුව කියලා අප අත-පය දනවා, බඩ දනවා, පපුව දනවා, ඇස් දනවා ආදී වශයෙන් කියනවිට තිබෙන තේජෝ ධාතුව හඳුන්වන්නේ පරිදහන තේජෝ වායුව නමින් ගන්නා ආහාරපාන දිරවීමට උපකාර වන දේවල පවත්නා තත්වය හඳුන්වන්නේ උෂ්ණත්වය තේජෝ ධාතුව පාචක වශයෙන්. අප මෝරන තත්වයට ජරා ජීර්ණ තත්වයට පත් කරවන තේජෝ ධාතුව ජීරාපන තේජෝ ධාතුව වශයෙනුයි හැඳින්වෙන්නේ.
අප කථා කරන විට, සිනහ වන විට, ඉක්කා පිට කරන විට වැනි අවස්ථාවලදී ශරීරයේ උඩ බලා ගමන් කරන වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඒකට කියන්නේ උද්ධංගම වායෝ ධාතුව කියලා. මල මූත්‍ර පහ කිරීම් වැනි අවස්ථාවලදී ශරීරයේ පහළ ගලා බලා ගමන් කරන වායෝ ධාතුව හැඳින්වෙන්නේ අධෝගම වායෝ ධාතුව වශයෙන්, අපේ ශරීරයේ අඟ පසඟ හරවන විට, දිග හරින විට, නමන විට ඒවා සිදු වන්නේ වායෝ ධාතුවක් ක්‍රියාත්මක වීම මඟින්. අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව කියන්නේ ඒකට. උදරය තුළ ඇති වායෝ ධාතුව කච්ජිසය වායෝ ධාතුව වශයෙනුත් බඩවැල් තුළ ඇති වායෝ ධාතුව කොට්ඨාසය වායෝ ධාතුව වශයෙනුත් හැඳින්වෙනවා. හුස්ම ගන්නා විට, පිට කරන විට ඇති වායෝ ධාතුව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වායෝ ධාතුව නමිනුයි හැඳින්වේනනේ.

මුළු ශරීරයේ ම ඇති ධාතු කොටස් හතර දෙස බලන විට මේ බෙදීම් අපට අවශ්‍ය නැහැ. මුළු ශරීරයේ තිබෙන ධාතු කොටස් හතර දෙස සිතින් බලලා, මෙන්න පඨවි ධාතුව මෙන්න ආපෝ ධාතුව, මෙන්න තේජෝ ධාතුව, මෙන්න වායෝ ධාතුව කියලා ධාතු හතර වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්නට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑම. එහෙම ධාතු හතර සිතට හොඳින් පෙනෙන කොට, සිතින් ම ඒ හතර හතර පැත්තට වෙන් කරන්න. මේ පාඨවි ධාතුව අනිත්‍ය යි. දුක්ඛ යි. අනාත්ම යි. මේ පඨවි ධාතුව මම හෝ මගේ කර්මයක් නෙවෙයි:

අනාත්ම වූ ධාතු මාත්‍රයක් පමණ යි කියන අවබෝධයෙන් යුතුව පඨවි ධාතුව සිතින් අයින් කරන්න. ආපෝ ධාතුවත් එලෙසින් ම සිතින් අයින් කරන්න. වායෝ ධාතුවත්, තේජෝ ධාතුවත් ඒ ආකාරයෙන් ම පැත්තටක අයින් කළ යුතුයි. සමාධිමත් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතු සිතකින් මේක හරියට කළොත්, තමන්ගේ ශරීරය සිතට නොපෙනී යනවා. හිස් ස්වරූපයකට සිත පත් වෙනවා. මේක ඕලාරික තත්වයේ පවතින ශූන්‍යතාවක්. තමන්ගේ ශරීරය දෙස සිතින් බැලුවොත් තමන්ගේ ශරීරය සිතට දර්ශණය වන්නේ නැහැ. ශරීරය තිබෙනවා ද කියලා තේරෙන්නෙත්

48 වන පිටට