



# ප්‍රධාන භාවනාවට සුදානම් වීම

ප්‍රධාන භාවනාවට පෙර කළ යුතු වතුරුරක්ඛ භාවනාවේ මුද්‍රාණය, මෙහි, පිළිකුල් සහ මරණ සහි භාවනා හතරේ යෙදුණු මට මගේ සිත සන්සුන් ව, ශාන්ත ව, ප්‍රධාන භාවනාවේ යෙදීම සඳහා සුදුසු පසුබිමකට පත් ව ඇති අයුරු දැනිණ.

මුදු රජාණන් වහන්සේ අපට කියා දුන් භාවනා රැසකි. එයින් මා තෝරාගත යුත්තේ මගේ වර්තමාන ගැලපෙන භාවනාවකි. පෙර මුදු පියාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයේ නම් මගේ වර්තමාන ගැලපෙන භාවනාව මට තෝරා දෙන්නේ මාගේ ස්වාමි වූ මුදු රජාණන් විසින් ම ය. එහෙත් දැන් මට ම මට සුදුසු භාවනාව තෝරාගැනීමට සිදු වී තිබේ.

රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන්ට ආනාපාන සහි භාවනාව කමටහනක් ලෙස දුන්නේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ ය. රාහුල හිමියෝ දහතුන් වසරක් ම ආනාපානසහි භාවනාවේ යෙදුණහ. එහෙත් සමාධියට පත් වීමට නොහැකි විය. දිනක් මුදු රජාණන් වහන්සේ සමඟ රාහුල හිමියෝ පිණිඳිපානයේ වැඩියහ. එදා කාම විතර්ක සහිත රාහුල හිමියන්ගේ සිත මුදු රජාණන් වහන්සේට පෙනිණි. උන් වහන්සේ රාහුල හිමියන්ට ධාතුමනසිකාර භාවනාව ඉගැන්වූ හ. එදා ම රාහුල හිමියෝ රහත් බවට පත් වූහ. කලින් උන් වහන්සේ ආනාපාන සහි භාවනාවේ යෙදුණේ වර්තමාන ගැලපෙන්නේ කුමන භාවනාව දැ යි තෝරා නොගෙන ය. කාම විතර්ක, රාග සිතිවිලි බහුල සිතකට ගැලපුණේ ධාතුමනසිකාර භාවනාව ය.

මේ කතා පුවත මට මා කළ යුතු භාවනාව කුමක් දැයි කියා දුන්නේ ය. මගේ වර්තමාන ද රාග සිතිවිලි බහුල, ආසාවන් පසුපස හඹා යන එකකි.

ආරාමයට එන තරුණියකට මගේ ඇස වහා ඇදෙයි. සිත සුබ වින්දනයක යෙදෙයි. ආසාවන් සිත පුරා පැතිරෙයි. කන වී තරුණියගේ හඬට ඇදෙයි. සිත සුබ වින්දනයක යෙදෙයි. ආසාවන් සිත පුරා පැතිරෙයි. දිව, සම, සිත යන මේ ඉන්ද්‍රියන් ද අරමුණු සමඟ ගැටී සිතේ ආසාව, රාගය පුරවයි. මම මගේ වර්තමාන රාග වර්තමාන ලෙස හඳුනාගම්. රාග වර්තමාන ඇත්තෙකුට සිත හීලූ කළ හැක්කේ පිළිකුල් භාවනා වෙති. අනිත්‍යය අවබෝධ කරවන භාවනා වකි. මා වී සඳහා තෝරාගන්නේ නවසීවර්ධන භාවනාවයි.

තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ ශරීරයක් පිළිබඳ ව ආශාවක් ඇති කරගත්, රාග සිතින් යුතු නික්මුණකට මුදු රජාණන්

වහන්සේ නවසීවර්ධන භාවනාවේ යොදන්නට උපදෙස් දෙති. එකල මළ සිරුරු ආදානනය හෝ භූමදානය නොකොට සොහොන් බිමේ දමා එන්නට මිනිස්සු පුරුදු ව සිටියහ. ඒ මළ සිරුරු කුමයෙන් ඉදිමී, හිල් වී, මස් දිය වී, අතිශය පිළිකුල් සහගත තත්ත්වයකට පත් වන හැටිත්, ශරීරයේ පැවති වායෝ ධාතුව බාහිර තේපේ ධාතුවටත්, ආපෝ ධාතුව බාහිර ආපෝ ධාතුවටත් පධවී ධාතුව බාහිර පධවී ධාතුවටත් පත් වන හැටිත්, ඒ වෙනස් වීම තුළ අනිත්‍යය ම දැක්වීමට ලැබෙන හැටිත් අවබෝධ වීමෙන් කලකිරීම සිත තුළ ඇති වේ. කලකිරීම තියුණු වීමෙන් අත්හැරීම ඇති වේ.

නවසීවර්ධන භාවනාව මගේ වර්තමාන ගැලපෙන භාවනාව ලෙස මා තෝරාගත්තේ මා ප්‍රිය කළ කාන්තා රූප වලට අවසානයේ දී මුහුණපෑමට සිදුවන ඉරණම අප්‍රිය සහගත වන හෙයිනි.

මේ භාවනාවේ යෙදීමට පෙර පධවී, ආපෝ, තේපේ, වායෝ යන ධාතු හතර, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, යන ත්‍රිලක්ෂණය සහ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්ධය, පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ දැනුමක් ලබාගත යුතු වේ. මේ දැනුමෙන් තොර ව නවසීවර්ධන භාවනාවේ යෙදිය නොහැකි ය. අපේ ලොකු හාමුදුරුවන් ගේ පොත් රාක්කයේ මඤ තට්ටුවේ ඇත්තේ පූජ්‍ය දන්තචන්ද්‍ර ධම්මරතන හාමුදුරුවන් ලියූ පොත් ය. ඒ පොත් කියවන්න යැයි ලොකු හාමුදුරුවන් මට කීවේ නිවන ම ඉලක්ක කොට ලියූ සෑබෑ මුදු දහම ඒ පොත්වලින් හෙළි වන බව දක්වමිනි.

භාවනාව තුළින් ලැබූ අත්දැකීම්, ප්‍රායෝගික ජයග්‍රහණ ඒ පොත්වල පිරී තිබේ. ඒ නිසා ම නිවනට යන මග වඩාත් පැහැදිලි ව ඒ පොත්වල දැකගත හැකිය.

උන් වහන්සේ භාවනාවට පෙර දැන යුතු ධර්ම කාරණා ද ඉතා හොඳට පැහැදිලි කර දෙති.

ඒ ධර්ම කාරණා පිළිබඳ දැනුමෙන් තොර ව භාවනා කළ නොහැකිය.

ධම්මරතන හාමුදුරුවන්ගේ පොත් කියවා සටහන් කර ගත් දහම කොටස් මගේ මතකයට නැගෙයි.

ධාතු හතරේ එකතුවක් මේ ශරීරය, පධවී, ආපෝ, තේපේ, වායෝ යන මේ ධාතු හතර හැර සත්ත්වයකු, පුද්ගලයකු, මමකු හෝ ආත්මයක් මේ ශරීරයේ නැත. එය නිසි ලෙස අවබෝධ කිරීමට හැකි වන්නේ භාවනා වෙති. ලෝකයේ අපීච, සපීච සෑම දෙයක් ම සෑදී ඇත්තේ පධවී, ආපෝ, තේපේ, වායෝ

කියන මූල ධාතු හතරෙනි. පධවී ධාතුව කියන්නේ යම් රූපයකට ඇති පස් බවට පත් වන ස්වරූපයෙහි තද ගතියට, මෘදු ගතියට.

ආපෝ ධාතුව කියන්නේ ඇලෙන, වැහිරෙන, තෙත් වන ස්වභාවයට. වතුර ගතියට.

උෂ්ණය හෝ සීතල ගතිය යි තේපේ ධාතුව

වායෝ ධාතුව කියන්නේ පිම්බෙන, ඉලිස්පෙන, හැකිලෙන, වැනෙන සුලු ගතියට.

ඕනෑ ම රූපයක මේ ධාතු හතර තිබෙන හැටි දැකිය හැකි ය. ගසක ඇති අමු කොළයක් ගනිමු. එය තළා මිරිකූ විට යුෂ මතු වේ. ඒ යුෂ ඒ කොළයේ ඇති ආපෝ ධාතුව යි. යුෂ ගත් පසු ඉතිරි වන රොඩු කොටස පොළවට පස් වෙයි. ඒ පධවී ධාතුවයි. ඒ කොළයේ යුෂ වල , රොඩු කොටසේ මුළු කොළයේ ම රස්නයක් හෝ සීතලක් හෝ තිබේ. ඒ තේපේ ධාතුවයි. ඒ අමු කොළයේ කිසියම් පිම්බුණු ස්වභාවයක් තිබෙනවා. ඒ වායෝ ධාතුවයි.

අපේ ශරීරයේ මේ ධාතු හතර දැකිය හැකිය. ශරීරයේ ඇති මස් ඊකක් ගනිමු. ඒ මස්වල තෙත ගතිය, වතුර ගතිය ආපෝ ධාතුවයි. ඒ මස් ඊක වේලලා කුඩා කළොත් එහි පස්වන ගතියක් තිබෙනවා. එය පධවී ධාතුවයි. නොවියළුණු මස් කෑල්ලක් පිම්බීමට වගේ පේන්නේ වායෝ ධාතුව නිසා යි.

ශරීරයේ ඇති කෙස්, ලොම්, නිය වගේ සමහර කොටස්වල මේ ධාතු හතර එකරමී ප්‍රකට නැත. ඒ වගේ කොටස් වල බහුල වශයෙන් ඇති, තමාට දකින්නට පුළුවන් ධාතු කොටස් ගැන පමණක් අවබෝධයක් අති කරගන්නත් එය ප්‍රමාණවත්. උදාහරණයකට නියපොත්තක් ගනිමු. නිය පොත්ත පිටි ගොඩක් බවට පත් වන තෙක්ම අපට සුරන්න පුළුවන්. එහෙම සීරුවොත් අපට නියපොත්ත දිස් වන්නේ නැත. දිස් වන්නේ ඉතා කුඩා අණුවලින් සෑදුණු පිටි වැනි ඊකක් පමණ යි. නියපොත්තේ ඇති පධවී ධාතුව තමයි මේ. මේ පිටි වැනි කොටස් වල ඇති තෙමන ගතිය, රස්නය, සීතල ආදිය තේරුම් ගන්නට බැරි නම් එහි ඇති පධවී ධාතු කොටස පමණක් තේරුම් ගන්නත් ඇති. ඇත්තෙන්ම පධවී ධාතු කොටසක් හැර, නියපොත්ත කියා දෙයක් නැති බව අවබෝධ විය යුතුයි. මේ අවබෝධය ඇති වුණාට පස්සේ පධවී ධාතුව අධික කොටස් විස්සෙන් (කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට ආදී වශයෙන්) එක එක අරගෙන ඒ එක එක කොටසක් පධවී ආදී ධාතු හතරට වෙන් කර බලන්න. සමහර කොටස් වල ධාතු හතර ප්‍රකට ව නැත් නම්

ඒ කොටස් පධවී ධාතු කොටස් වශයෙන් පමණක් අවබෝධ කර ගන්න. මේ සෑම කොටස්ක ම පධවී ආදී ධාතු මාත්‍රයක් විනා කෙස්, ලොම්, නිය, දත් ආදී දේ ඒ කොටස් වල නැති බව අවබෝධ කරගත යුතු වෙනවා. සම ගන්නොත් "සම" කියා සත්‍ය වශයෙන් ම ඇති දෙයක් නැත. එහි ඇත්තේ පධවී ආදී ධාතු කොටස් පමණයි. මස් ගන්නොත් "මස්" කියා ඇත්තෙන්ම දෙයක් නැත. ඇත්තේ පධවී ආදී ධාතු කොටස් පමණ යි. මේ විධියට පධවී ධාතුව අධික ඒ කොටස් විස්ස ගැන ම අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතුයි.

ආපෝ ධාතුව අධික කොටස් දොළහක් තිබෙනවා. පිත, සෙම, සැරව, ලේ, දහදිය, මේදය, කළුළු, ආදී වශයෙන්. මේ කොටස්වල ධාතු හතර ම ඇති බව අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. උදාහරණයකට "සෙම" ගන්න. සෙම වියළී ගියා ම මුරි වන පස් ගතිය පධවී ධාතුව යි. එහි ඇති රස්නය හෝ සීතල තේපේ ධාතුවයි. එහි ඇලෙන, වැහිරෙන, තෙත් ගතිය ආපෝ ධාතුවයි. එහි ඇති පිම්බුණු ස්වරූපය වායෝ ධාතුව යි. මේ ධාතු හතරේ හැර "සෙම" කියා දෙයක් නැත. පිත, සැරව, ලේ, ආදිය ද මෙසේ බෙදුණ පුළුවන්.

පධවී, අපෝ ධාතු අධික කොටස් තිස් දෙකේ තේපේ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඊට අමතරව තේපේ ධාතු කොටස් හතරක් තිබෙනවා. සන්තාපන, පිරාපන, පරිදහන, පාවක යන නම් වලින් ඒ තේපේ ධාතු කොටස් හැඳින්වෙනවා.

පධවී, අපෝ ධාතු අධික කොටස් තිස් දෙකේ වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඊට අමතර ව වායෝ ධාතු කොටස් හයක් තිබෙනවා. උද්ධංගම, අධෝගම, කුච්චිසය, කොට්ඨශය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, අංගමංගානුසාරි කියා ඒ වායෝ ධාතු කොටස් හය හැඳින්වෙනවා.

මේ ධාතු පිළිබඳ ව අවබෝධය භාවනාවට පෙර ලබාගත යුතු වෙනවා. පූජ්‍ය දන්තචන්ද්‍ර ධම්මරතන හිමියන් ලියූ "නිවනට ඒකායන මාර්ගයක්" කියන පොතේ ඉතා සරල ලෙස මේවා විස්තර වී තිබෙනවා.

අපේ ලොකු හාමුදුරුවන් ඒ පොත ඇතුළු ධම්මරතන හිමියන්ගේ පොත් මහ ඉහළින් අගය කරනවා.

"පොඩි උන්නන්සේ ඒ පොත් හොඳට හදාරන්න. සිංහලෙන් මේ තරම් හොඳට ඔය ධර්ම කාරණා පැහැදිලි කරන හිමි නමක් ගැන මා දන්නේ නැත. අවාසනාවට මම ඒ පොත්වල තියෙන කාරණා අනුව භාවනා කළේ නැත. මට දැන් වෙලාව නැත. පොඩි නම වත් ඒ ගැන උනන්දු වෙන්න."

**මෙම රූපයේ හරස් අතට ඇති ඉරි කෙළින් තිබේද? ඉරි එකිනෙකට සමාන්තරද? කළු පැහැති කොටස් එකිනෙක සමානද? රූලක් තබා පරීක්ෂාකොට බලන්න. ඔබේ දෙනෙන් ඔබ රචවා ඇත.**