



## කය නම් නිසරුය

(පිළිකල් භාවනාව)

අපි හැම කෙනෙකුම අපේ සිරුරට කැමැති ය. කොතරම් අවලක්ෂණ කෙනෙක් වුවත් තමන්ගේ සිරුරට ප්‍රියවේ. ලෝකයේ ගහ කොළ සත්තු ආදී සෑම ස්වභාව ධර්ම නිර්මාණයක ම බැලූ බැල්මට කිසියම් සුන්දරත්වයක් තිබේ. අපේ සිරුර ද එසේ ය. එයද මනහර රටයක් වැනිය. රටයේ අවලක්ෂණ ඇතුළත කොටස් වසා ලක්ෂණ කවරයක් සකසා තිබේ. අපේ සිරුරද එසේ ය. එහි ඇතුළත සැබෑ ස්වරූපය වසා බාහිර සමකින් ආටෝප ගන්වා තිබේ. ඒ නිසා මේ සිරුරට අප තුළ කැමැත්තක් ඇති වේ. මෙය මායාවකි, රැවටීමකි. ස්ත්‍රීන් පුරුෂයන්ටත්, පුරුෂයන් ස්ත්‍රීන්ටත් ඇලීම මේ මායාවේ දරුණුම අවස්ථාවකි.

මේ සසර ගමන දික් වන්නේ ද රාගයෙන්, ද්වේෂයෙන්, මෝහයෙන් අප නොමග යන්නේ ද මේ රැවටීම නිසාය. එය නොදන්නා අය රූපය ගැන උඩගු වෙති. අහංකාර වෙති. රූප ශ්‍රීය හැමදාමත් එක විදිහට පවතී යැයි සිතා රූප මදයෙන් මත් වෙති.

අපගේ මේ ශරීරය සිදුරු නවයකින් යුත් තුඹසක් වැනිය. දෙ ඇස්, දෙ කන්, නාසා සිදුරු දෙක, රෝම කුප, මල මාර්ගය හා මුත්‍ර මාර්ගය යන සිදුරු නවයෙන් නිරන්තරයෙන් අපවිත්‍ර දේ පිට කරයි. දුගඳ හමන, පිළිකල් සහගත එම තත්වයන් වළකා ගැනීමට අපට සිදුවේ. ඒ නිසා මුහුණ කට සෝදමින්, ස්නානය කරමින්, වෙනත් ආලේප කිරීම් ආදිය මගින් නිතර පිරිසිදු කරමින් මේ සිරුර නඩත්තු කරන්නට සිදුවේ. ශරීරය නැමැති මේ තුඹස සකස් වී ඇත්තේ එවැනි පිළිකල් සහගත කුණුප කොටස් තිස් දෙකක එකතුවෙනි.

කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්,  
මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු,  
හදවත, අක්මාව, දළඹුව, බඩදිව, පපුමස,  
බඩවැල්, අතුණු බහන්, නොදිරවු අහර, අගුළි, හිස් මොළය,  
පිත, සෙම, සැරව, ලේ, දහඩිය, මේද තෙල්,  
කඳුළු, වූරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳමිදුළු, මුත්‍ර යනුවෙනි.

මෙම කුණුප කොටස් තිස් දෙක භාවනාවට පහසුවන ලෙස වර්ග කොට දක්වා ඇත්තේ මෙසේය,

නව පඤ්චකය	(05)	වකක පඤ්චකය	(05)
පඤ්චාස පඤ්චකය	(05)	මත්ස්‍යාංග පංචකය	(05)
මේද ජකකය	(06)	මුත්‍ර ජකකය	(06)

මෙම පාද තලයෙන් උඩ හිසෙහි කෙස්වලින් යට සම කෙළවර කොට ඇති ඒ කුළ පිහිටි මේ දෙතිස් කුණප කොට්ඨාස වෙන් වෙන් ව මෙනෙහි කිරීම, අවබෝධයෙන් සිහිකිරීම කායගතා සතියයි. පිළිකුල් භාවනාව, ද්වන්තිංසාකාර භාවනාව, කොට්ඨාස භාවනාව යනුවෙන් ද හැඳින්වේ.

“පුනවපරං හික්ඛවෙ ඉමමේව කායං උදධං පාදතලා අධො කෙසමත්තකා තව පරියන්තං පුරං නානපපකාසස අසුචිනො පවචචෙකඛති”

නැවත ද මහණෙනි, පාදාන්තයේ සිට කේසාන්තය දක්වා සමෙන් වටකොට ඇති නො-යෙක් අසුචියෙන් පිරි මේ ශරීරයම නුවණින් සිහි කරයි .....

භාවනාවට සිත යොමු කළ හික්ඛව මේ ශරීරයෙහි දෙතිස් කුණප කොටස් දෙස බලන ආකාරය දක්වා ඇත්තේ හරි අපුරු උපමාවකිනි. දෙපැත්තේ කටවල් සහිත මල්ලක පුරවා ඇති නොයෙක් ධාන්‍ය වර්ග එකිනෙක වෙන්කරමින් බලන්නාක් මෙනි.

“සෙය්‍යථාපි හික්ඛවෙ, උහතො මුඛා පුටොළි පුරා නානා විහිතසස ධඤ්ඤසස, සෙය්‍යථීදං” ?

මහණෙනි, යම්සේ උඩින් සහ යටින් කටවල් දෙකක් ඇති නොයෙක් ධාන්‍ය වර්ගවලින් පුරවන ලද මල්ලක් වේ ද?

“සාලිනං, විහිනං, මුග්ගානං, මාසානං, තිලානං, තණ්ඩුලානං, තමෙනං වක්ඛුමා පුරිසො මුඤ්චිතා පවචචෙකෙඛය්‍ය, ඉමෙ සාලි, ඉමෙ විහි, ඉමෙ මුග්ගා, ඉමෙ මාසා, ඉමෙ තිලා, ඉමෙ තණ්ඩුලාති”

ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ඒ ධාන්‍ය මල්ල ලිහා එහි ඇති හැල් සහල්, වී, මුං, මෑ, තල, සහල් යන ධාන්‍ය අතුරින් මේ හැල් සහල් ය, මේ වී ය, මේ මුං ය, මේ මෑ ය, මේ තලය, මේ සහල් යැයි තෝර තෝරා බලන්නේ ය.

මේ පිළිකුල් භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ ශරීරය පිළිබඳ මූලාවි ආටෝපයට, මායාවට, නොධවට ඇති සැටියෙන් දැකීමයි. පිළිකුල් භාවනාව වැඩිමෙන් රාහික හැගීම් පහ වේ. ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි සන්සිද්දේ. කාමච්ඡන්දයෙන් සිත මිදෙයි. සිත එකඟ වෙයි.

මෙම ශරීරයෙහි ඇතුළත් කුණප කොට්ඨාසවල පිළිකුල් බව ඉතා මැනවින් විස්තර කෙරෙන ගාථා පෙළක් සාමණේර බණ දහම් පොතට ඇතුළත්ව තිබේ. අපි ඒවා අර්ථ සහිතව මෙසේ හදාරමු.

1. අවිඤ්ඤාණා සුභනිභං සවිඤ්ඤාණා සුභං ඉමං කායං අසුභතො පසසං අසුභං භාවයෙ යති

සාමාන්‍යයෙන් මෘත ශරීරය අසුභයක් සේ දකින පරිදිම සිත් පින් ඇති ශරීරය ද අසුභයක් සේ දැක හිඤ්ච අසුභ භාවනාවෙහි යෙදෙයි.

2. වණණ සණධාන ගන්ධහි ආසයො කාසතො තථා පටිකකුලානි කායෙ මෙ කුණපානි දච්ඤොලස

පැහැයෙන්, හැඩයෙන්, ගඳින් අප්‍රසන්න වූ ද, ආසය හෙවත් පෝෂණය කරන ලේ පින් සෙම් ආදී පිළිකුල් කොටස් නිසා අප්‍රසන්න වූ ද, ශරීරයෙහි ඒවා පිහිටා ඇති තැන්වල අප්‍රසන්න භාවය නිසා ද මේවා පිළිකුල් ය. ඒ පිළිකුල් කුණපයෝ දෙතිසක් මේ ශරීරයෙහි පිහිටා ඇත.

3. පතිතමහාපි කුණපා ජෙගුවඡං කායනිසසිතං ආධාරො හි සුචි තසස කායො කු කුණපෙ ධීතං

සාමාන්‍යයෙන් ශරීරයෙන් ගිලිහී වැටුණු කෙස් ආදී කුණපයන් වඩා පිළිකුල් යැයි අපට සිතන්න, ඊට වඩා ශරීරයෙහි පවතින කුණප පිළිකුල් ය. මන්ද එයට පිහිටා සිටීමට ආධාර වූ ශරීරය ද කුණපයෙහිම පිහිටි හෙයිනි.

4. මිලොහ කිම්ච කායොයං අසුචිමහි සමුට්ඨිතො අනොතා අසුචි සමපුණොණො පුණණවච්චකුටි විය

මේ කය අසුචියෙහි උපදනා පණුවකු මෙන් අසුචියෙහිම හටගත් දෙයකි. ඇතුළත මළුමුත්‍රා දී කුණපයෙන් සපිරුණු මේ කය පිරුණු වැසිකිළියක් වැන්න.

5. අසුචි සඤ්ඤෙ නිචචං යථා මෙදකථාලිකා නානා කිම්කුලාවාසො පකකචඤ්ඤානිකා විය

තෙල් සැලියකින් තෙල් වැගිරෙන්නා සේ, මෙම ශරීරයෙන් නිතර මල මුත්‍ර, කෙළ, සෙම්, සොටු වැනි අසුවි වැගිරේ. මේ ශරීරය පල් වූ ගවර වලක් මෙන් නොයෙක් කෘමීන්ගේ වාසස්ථානයකි.

**6. ගණඩභූතො රෝගභූතො වණණභූතො සමුසසයො අතෙකිවෙෂා තිජෙගුවෙෂා පහිනන කුණපුපමො**

පැසවන ලද ගවුචක් වූ, රෝගයක් වූ, වණයක් වූ, මේ කය පිළියම් කළ නොහැකි ඉතා පිළිකුල් කටයුතු ඉදිම් පිපුරුණු මළකුතක් වැනිය.



දෙතිස් කුණුප කොටස් අතරින් තව පංචකය මෙනෙහි කිරීම.

කෙසා - කෙස්, ලොමා - ලොම්, නධා - නිය, දන්නා - දත්, තවො - සම.

අනුලෝම වශයෙන් සිහිකිරීම : කේසා, ලෝමා, නධා, දන්නා, තවො.

ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සිහිකිරීම : තවෝ, දන්නා, නධා, ලෝමා, කේසා.

අපි තව පංචකය අනුව පිළිකුල් භාවනාව වඩමු.

භාවනාවට අදාළ පූර්ව කෘත්‍ය:

පෙර පාඩමෙහි අනුපිළිවෙල පරිදි පූර්වකෘත්‍ය සිදුකොට භාවනාව ආරම්භ කරන්න.

විහාර මන්දිරයට හෝ වෙනත් සුදුසු විවේකස්ථානයකට ගොස් කය සෘජු ව තබා හිඳගන්න.

දැන් නළලෙහි තබා වැදගෙන නමස්කාරය කියා වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල සිටින සේ දැන් තබාගන්න. ක්‍රමයෙන් දෙනෙත් පියාගන්න.

හොඳින් හුස්මක් ඉහළට ගෙන එය ක්‍රමයෙන් පහළට හෙළා, කය සැහැල්ලු කොටගෙන භාවනාවට පිවිසෙන්න.

**පළමු පියවර:**

කෙසා, ලොමා, නබා, දනනා, තවො.

තවො, දනනා, නබා, ලොමා, කෙසා.

යනුවෙන් නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න.

**දෙවන පියවර:**

මගේ කෙස් පැහැයෙන් ද, සටහනින් ද, පිහිටි ස්ථාන වශයෙන් ද පිළිකුල්ය, නිසරුය.

මගේ ලොම් පැහැයෙන් ද, සටහනින් ද, පිහිටි ස්ථාන වශයෙන් ද පිළිකුල්ය, නිසරුය.

මගේ නිය පැහැයෙන් ද, සටහනින් ද, පිහිටි ස්ථාන වශයෙන් ද පිළිකුල්ය, නිසරුය.

මගේ දත් පැහැයෙන් ද, සටහනින් ද, පිහිටි ස්ථාන වශයෙන් ද පිළිකුල්ය, නිසරුය.

මගේ සම පැහැයෙන් ද, සටහනින් ද, පිහිටි ස්ථාන වශයෙන් ද පිළිකුල්ය, නිසරුය.

යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න.

**අවසන් පියවර:**

මගේ සිත සන්සුන් වේවා.

නැණ නුවණ දියුණු වේවා.

කායික මානසික පීඩා දුරු වේවා.

යනාදී වශයෙන් අධිෂ්ඨානය ඇති කර ගන්න.

නළලෙහි දැන් තබා වැදගෙන තෙරුවන් සමා කර ගැනීමේ ගාථා කියන්න.

දෙවියන්ට පින්දී භාවනාව අවසන් කරන්න.

**ක්‍රියාකාරකම**

01. ශරීරය සුභ වශයෙන් හඳුනා ගන්නේ කවුරුන්ද ?
02. යෝගී හික්සුව දෙතිස් කුණුප කොටස් දෙස බලන්නේ කුමක් උපමා කොටද ?
03. නව දොර නම් කරන්න.
04. "පුණ්ණවච්චකුටී විය" යන උපමාවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
05. පන්තියේ සියලු දෙනා එක් වී එක් කාලච්ඡේදයක දී පිළිකුල් භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.