

### ආනාපානසති කමටහනෙහි විශේෂ පද විභාග කිරීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

බළන්ගොඩ ආනන්ද වන්දනාකීර්ති හිමි

ආනාපානසති කමටහන විග්‍රහවන සූත්‍රවල භාවිත කර ඇති පාලි පද පිළිබඳ අධ්‍යයනයකින් තොරව එම කමටහන වටහා ගත නො හැකි වේ. එබැවින් ඒ-ඒ සූත්‍රාගත කමටහන් තුළ ඇතුළත් සමස්ත පද පිළිබඳ වෙන්-වෙන් අධ්‍යයනයක් මෙහිදී සිදු කෙරේ.

#### 1. ඉධ

සෑම ආනාපානසති කමටහනක් ආරම්භයෙහි ම දක්නට ලැබෙන පදයකි "ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු" ලෙසින් එය දැකිය හැකි ය. මෙහි දී භික්ඛු යනු බුදු සසුනෙහි භික්ෂුව යි. එහිදී පැවිදි භික්ෂු සහ සසර භය දකින භික්ෂුව ලෙසින් අංශ දෙකක් දැකිය හැකි අතර සසර භය දන්නා-දක්නා තැනැත්තා යනු වඩා පුළුල් අරුත බව සිතිය හැකි ය. මෙහි "ඉධ" යන්න හඳුන්වන දීඝනිකාය අට්ඨකථාව මෙසේ කියයි.

අයහෙඤ්ච ඉධ සද්ධො සබ්බප්පකාර කායානුපස්සනා නිබ්බන්තකස්ස පුග්ගලස්ස සන්තිස්සය භූත සාසන පරිදීපනො අඤ්ඤසාසනස්ස තථාභාවපටිසෙධනො ච...තෙන වුත්තං ඉමස්මිං සාසනෙ භික්ඛුති.<sup>1</sup>

"මෙහි 'ඉධ' ශබ්දය වනාහි සර්වාකාර කායානුපස්සනාව වඩන අයෙකුට එය ලද හැකි, සහ එය අන් සසුනකින් ලද නො හැකි බව දක්වනු පිණිස යොදන ලදී. එබැවින් මේ සසුනෙහි භික්ෂුව ලෙසින් කිව හැකි" ය.

ඒ අනුව 'ඉධ' යන්නෙන් 'ආවේණික බව' (අන්සසුනක/ඉගැන්වීමක) නොමැති, මෙතැනට ම සීමා වූ බව ප්‍රකාශිත ය. එය අනුත්තර බව යි, අසම සම බව යි, අනන්‍ය සාධාරණ බව යි.

2. කායෙ

මෙහිදී කාය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ රූපකාය යි. "රූපකාය යන මෙහිදී අඟපසඟ එකතුවෙන් සුසැදි හත්තීකාය (ඇත් ශරීරය) රථකාය (රිය) වැනි ශරීරය ම අදහස් කරයි.

"කායෙති රූපකායෙ රූපකායොති ඉධ අංගපච්චංගානං කෙසාදීනඤ්ච ධම්මානං සමුභට්ඨොන හත්තීකාය රථකායාදයො ධීත කායොති අධිප්පෙනෝ"<sup>2</sup>

3. කායානුපස්සී

කායානුපස්සී වීම යි. මුලින් කායෙ (කයෙහි) යැයි දක්වා නැවත කායානුපස්සී යනුවෙන් දැක්වූයේ කයෙහි විවිධතා වෙනස්කම් විග්‍රහකරමින් බැලීම, වේදනාදී සෙසු අනුපස්සනාවලින් තොර බව දැක්වීම යනාදී කරුණු ඉලක්ක කොටගෙන ය. මේ පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් දීඝනිකාය අටුවාව දක්වයි.

"කායානුපස්සී යන්නෙහි අර්ථය, කය කෙරෙහි විමර්ශනශීලීව බලන්නා හෝ කය දෙස බලන්නා යනු යි. කයේ යැයි (කලින්) කියා නැවත කායානුපස්සී යැයි කීවේ වියවුලකින් තොරව බෙදා විග්‍රහ කර කය දෙස බැලීම දැක්වීමට යි. එසේ දැක්වීම මගින් කායානුපස්සනාව යනු හුදෙක් ම වෙදනාදී සෙසු අනුපස්සනාවන්ගෙන් තොර වූ කායානුපස්සීව යෝග වඩන්නාගේ ම ස්වභාවය විග්‍රහ කරයි. එමෙන්ම එහි තවත් අදහස් ඇත. එනම්, කය දෙස අඟපසඟින් තොරව එක ම දහමක් ලෙස නො බැලීම, කෙස් ලොම් ආදී අනු කොටස්වලින් තොරව ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු ඇතැයි යන හැඟීම නොමැති බව දැකීම, භූතරූප උපාදාය රූපාදියෙහි එකතුව පමණක් ශරීරය බව දැකීම හා එහි භූතරූපාදියෙන් තොර කයක් නොමැති බව දැකීමත්, කොටස් එකකු වූ රථයක් පරිද්දෙන් වන ශරීරයක් පවතින බව දැකීමත්, යනාදී නොයෙක් ආකාරයෙන් කය යනු සමූහයක එකතුව බව දැකීම කායානුපස්සනා යන්නෙන් අදහස් කරයි. මෙහිදී කොටස්වලින් තොරව ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු නොමැත, කයක් ද නොමැත. වෙන කිසිවක් ද නැත. කලින් කී භූතපසාදාදී ධර්ම කෙරෙහි ම වැරදි වැටහීම් නිසා සත්ත්වයෝ කය පිළිබඳව විවිධ දෘෂ්ටි ගනිති"<sup>3</sup>

එසේ කය පිළිබඳ සමූහවාදී දැක්මක් ගොඩනගාගෙන විමසුම්ශීලී, විග්‍රහාත්මක කෝණයකින් බැලීම, 'කායානුපස්සී' නම් වෙයි.

4. ආතාපි

"ආතාපීති තීසු භවෙසු කිලෙසෙ ආතාපෙතී" ති ආතාපො, විරියස්සෙනං නාමං ආතාපො අස්ස අත්ථීති ආතාපි"<sup>4</sup>

"(කාම, රූප, අරූප යන) භවත්‍රයෙහි කෙලෙස් තවයි, දවයි යන අරුතින් "ආතාපි" නම් වේ. විරියයට තවත් නමක් ලෙසින් ආතාපි දැක්විය හැකි ය. විරියය ඇත්තා ආතාපී ය"

5. සම්පජානො

"සම්පජානොති සම්පජඤ්ඤාසංඛාතෙන ඤාණෙන සමන්තාගතො සම්පජානො"<sup>5</sup> යනු සම්පජඤ්ඤාස සහිත ඤාණයෙන් යුක්ත වූ යනු යි.

සම්මා පජානන ලක්ඛණං සම්පජඤ්ඤාං මැනවින් දන්නා බව සම්පජඤ්ඤා යි.

සම්පජානතීති සම්පජඤ්ඤාං සමන්තතො පකාරෙහි ජානාතීති අත්ථො, සාඤ්ඤා සම්පජඤ්ඤාං සප්පාය සම්පජඤ්ඤාං ගොචර සම්පජඤ්ඤාං අසම්මොභ සම්පජඤ්ඤාති ඉමස්ස සම්පජානස්ස වසෙන හෙදො වෙදිතබ්බො"<sup>6</sup>

සම්පජාන යනු හාත්පසින් මුළුමනින් දනී යනු යි. එය අර්ථ දැනීම, උචිත දෙය දැනීම, එල සහිත බව දැනීම, (හැකි නොහැකි බව දැනීම) මුළු නො වන සේ දැනීම ලෙස විවිධ ය. සම්පජඤ්ඤායට දෙන හොඳ ම විග්‍රහය දීඝ නිකාය අටුවාවේ සාමඤ්ඤාඵල සූත්‍ර වර්ණණාවේ හමුවෙයි.<sup>7</sup> ඒ අනුව සම්පජඤ්ඤා යනු සිහිය පිහිටුවීම ම නො වේ. පිහිටුවන ලද සිහිය ඇතිවිට නුවණට වැටහෙන හරි-වැරදි බව, සුදුසු නුසුදුසු බව ආදිය යි. සම්පජාන යන්න පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයට හා බලයන්ට අනුගතව විස්තර කිරීමට නෙත්තිප්‍රකරණය පෙළඹී ඇත.

ආතාපීති විරියඤ්ඤාං, සම්පජානොති පඤ්ඤාඤ්ඤාං, සතිමාති සතිඤ්ඤාං, විනෙයා ලොකෙ අභිඤ්ඤා දොමනස්සන්ති සමාධිඤ්ඤාං.<sup>8</sup>

ආතාපි යනු චීර්යය යි. සම්පජන යනු ප්‍රඥාව යි. සතිමා යනු සිහිය යි. ලොව පිළිබඳ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද යටපත් කිරීම යනු සමාධිය යි. ඒ අනුව සම්පජ්ඣය යනු ජාත ප්‍රඥාව-විදර්ශනා ප්‍රඥාව තෙක් වැඩි දියුණු කිරීම යි. එනම්, සිය ආර්ය මාර්ගයට අනුගත සියල්ල තෝරා ගැනීම හා අනුවිත සියල්ල ඉවතලීමේ නුවණ යි. විද්‍යාව උපදවන ධර්ම හඳුනා ගැනීම හා අවිද්‍යාව උපදවන ධර්ම හඳුනා ගැනීම යි. ඉන්පසු කිසිවකට මූලා නො වී ඉදිරියට ගමන් කිරීම යි. එය සජ්ජාය සම්පජ්ඣය හා අසම්මෝහ සම්පජ්ඣය නම් විභජනයෙහි මනාව දැක්වෙයි.

6. සතිමා

සතිමානි තඤ්ඤා කතමා සති? යා සති අනුස්සති පටිස්සති සති සරණතා ධාරණතා අපිලාපනතා අසම්මුසනතා සති සතිඤ්ඤා සතිබලං සම්මාසති, අයං චූච්චති සති ඉමාය සතියා උපෙතො හොති. . . සමන්තාගතො, තෙන චූච්චති සතිමානි<sup>10</sup>

"සතිමා යන මෙහි සති යනු කුමක්ද? යම් සිහියක් (අරමුණු) පසුපස ද සිත ගැටීමක් සිහි ඇති බවක්, සිහි ඇති ස්වභාවයක්, මතකයේ බැහැ දැකීමක්, නැවත කීමේ හැකියාවක් (සිත) නො විසුරුණු බවක්, සිත යොමු කළ බවක්, (අරමුණට දැඩිව යෙදූ) සති ඉන්ද්‍රියක්, සතිබලයක්, රාගාදියෙන් තොර සිහියක් වේ ද, එය "සති" ය යි. එබඳු සතියෙන් යුක්තවුවහු "සතිමා" නම් වෙයි.

අරමුණට අනුව ම සිත යොදවා පසුපස හඹා ගොස් අරමුණෙහි ම සිත පිහිටුවන ස්වභාවය සතිය යි. එය සහිත වුවා හු සතිමා නම් වෙති.

7. විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං

"මෙසේ කායානුපස්සනාවෙහි එකට එක් වූ අංග ද දක්වා (කායානුපස්සනාව වැඩිමට උපකාරී වන අංග දක්වා) අනතුරුව කෙලෙස් ප්‍රභාණ කරන අංග දැක්වීමට විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං යන්න දක්වන ලදී. මෙහි 'විනෙය්‍ය' යනු තදංග වශයෙන් හෝ විෂ්කම්භන වශයෙන් හෝ පාලනය කිරීම යි.<sup>11</sup>

'ලොකෙ' යනු යෝගියාගේ ම ශරීරය හා සිත යි. එම ලෝකයෙහි අභිජ්ඣා දොමනස්ස පාලනය යන්න මෙසේ දත යුතු ය. ඒ කෙසේ ද යත් අභිධ්‍යා යන්නෙන් කාමච්ඡන්දය ත් දොමනස්ස යන්නෙන් ව්‍යාපාදය ත් පවසයි. එනිසා ප්‍රධාන නීවරණ දෙක ද දැක්වීමෙන් නීවරණ (විෂ්කම්භන වශයෙන්) ප්‍රභාණය කිරීම ම කියන ලද බව දත යුතු ය. විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං යන්න හඳුන්වන විභංගය මෙසේ කියයි.

විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං යන මෙහි ලෝකය යනු කුමක් ද? යෝගියාගේ ශරීරය ම ලෝකය නම් වේ. පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය ද ලෝකය නම් වේ. එහි අභිධ්‍යා යනු කුමක් ද? යම් බඳු රාගයක්, රාග සහිත හැසිරීමක්, සිත වෙලාගත් රාගයක්, සිතිවිලි වැඩියාමක් වේ ද එය අභිධ්‍යා නම් වෙයි. එහි දොමනස්සං යනු කුමක් ද? යම් බඳු වූ වෛතසික අමනාපයක්, විඤ්ඤායක්, මනසින් හටගත් දුකක්, අමනාපයක්, දුක් වේදනාවක්, (එබඳු) දුක් රාශියක් වේ ද එය දෝමනස්ස නම් වෙයි. එබඳු වූ අභිධ්‍යා-දෝමනස්ස සිය කයෙහි මනසෙහි හටගැනීම පාලනය, වැළකීම, සන්සුන් කිරීම, සමනය කිරීම, යටපත් කිරීම, කෙළවර කිරීම, දුරු කිරීම, වියලා දැමීම විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිධ්‍යා දොමනස්ස නම් වෙයි.<sup>12</sup>

ඒ අනුව කය-මනසෙහි පවතින කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද යන නීවරණයන් සමාධියෙන් යටපත් කොට එම සමාධියෙහි සිට ඉදිරියට කෙලෙස් දුරලීම මින් අදහස් කරයි.

8. අරඤ්ඤගතො වා

අරණකට හෝ ගොස් බවුන් වඩන ලෙස ද දක්වන මෙහි සදහන් ආරණ්‍ය යනු කුමක් ද?

"අරණ්‍ය යනු නගරද්වාරයෙන් පිට අරණ්‍යය යි, යන මේ විග්‍රහය හික්කුණින්ට උචිත අරණ්‍ය දැක්වීමට ද, අරණ්‍ය යනු නගරයෙන් දුනු 500ක් දුර පිහිටි සෙනසුන ය යන විග්‍රහය හික්කුණින් පිණිස ද දක්වා ඇත.<sup>13</sup>

9. රුක්ඛමූලගතො වා

මෙයින් අදහස් කරන්නේ වෘක්ෂ මූලික වීම යි. ගස් සෙවණක් භාවිත කිරීම යි. ඊට උචිත වෘක්ෂ මූල තෝරා ගැනීම විසුද්ධිමග්ගය විස්තර කරයි. රටවල් දෙකක සීමාවෙහි ඇති වෘක්ෂය, මිනිසුන් වදින ගස්, කිරි/ලාටු සහිත ගස්, එල ඇති ගස්, වවුලන් සිටින ගස්, බෙන ඇති ගස්, අරම මැද පිහිටි ගස් යන මේවා වර්ජනය කොට එසේ නොවන ගසක් තෝරා ගත යුතු බව ද එහි දක්වයි.<sup>14</sup>

10. සුඤ්ඤාගාරගතො වා

සුඤ්ඤාගාර යනු අරණ්‍ය වෘක්ෂ මූල හැර පර්වත, ගිරි ගුහා ආදී සියල්ල (පැවිද්දකුට උචිත) සුඤ්ඤාගාර බවත්, එසේ නැතහොත් ධ්‍යාන වඩන අයට බාධා නො වන ශබ්ද අඩු ගෙදරක් වුව ද ශුන්‍යාගාර බව උදාන අටුවාව කියයි.<sup>15</sup>

11. නිසිදති

එනම්, හිඳගැනීම යි, ආනාපානසතියට උචිත ම ඉරියව්ව නම් හිඳ ගැනීම යි. අර්ධ පර්යංකය හා බද්ධ පර්යංකය වඩා හොඳ ය. නමුත් පුටුවක් වැනි යමක වාඩි වුව ද කම් නැත. එහෙත් ඉහත කී ඉරියව්වකින් සිටීම බොහෝ විට නිර්දේශිත ය.

12. පල්ලංකං ආභුජ්ඣා

පළඟක් බැඳ සිටීම ය. එරම්භය ගොතා හෝ අර්ධ පර්යංකයෙන් හෝ සිටීම අදහස් කරයි.

13. උජුං කායං පණිධාය

එනම්, උඩුකය (ඉණෙන් උඩ) සෘජුව තබා ගැනීම යි. අනෙක් අතට සිතිවිලි නිසි ලෙසින් භාවනාවට යොමු කිරීම ලෙස ද කිව හැකි ය. මන්දයත්? කාය යනු වෛතසිකවලට ද නමක් වන බැවිනි.

14. පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා

කමටහන වෙත ම, හුස්මට ම සිත යොමු කිරීම 'පරිමුඛ' නම් වෙයි.<sup>16</sup>

15. සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති

එනම්, සිහියෙන් ම හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීමයි. ආනාපානසතියෙහි දක්වන පියවර 32 දී ම මෙම න්‍යාය භාවිත කළ යුතු බව මෙතැනින් අවධාරණය කරයි. මෙහිදී යෝගියාගේ ක්‍රියා ස්වභාවය දක්වයි.

16. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති

17. දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති

ස්වකීය හුස්ම ආශ්වාස කරන විට දිග නම් දිග ලෙස හෝ ස්වකීය හුස්ම ප්‍රශ්වාස කරන විට දිග නම් එලෙසින් හෝ දූන ගත යුතු ය. මෙහිදී කායික ක්‍රියාකාරීත්වය දෙස බලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිගු නම් දිග ලෙස දකින්නට උපදෙස් දෙයි.

18. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති

19. රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති

තමාගේ ආශ්වාස කෙටි නම් එලෙස දකින්නට ත්, ප්‍රශ්වාස කෙටි නම් එලෙස ම දකින්නට ත් උපදෙස් දෙයි.

20. සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසස්සාමීති සික්ඛති

21. සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසස්සාමීති සික්ඛති

මුලදී හුස්ම පජානාති-දූනගන්න කියා මෙහි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සිත මෙහෙයවන්නට උපදෙස් දෙයි. එනම්, පළමුව හුස්මෙහි දිගු කෙටි බව කායික ක්‍රියාවලියක් ලෙස ම දකින අතර ඉන් පසු එම දිග කෙටි බව වෙනුවට සමස්ත හුස්මට ම සිත යොදවා ඒ අනුව සිත තම සිතැඟි පරිදි මෙහෙයවීමක් මෙ මගින් පෙන්නුම් කරයි.

22. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසස්සාමීති සික්ඛති

23. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසස්සාමීති සික්ඛති

පස්සම්භයං යනු (ප+සම්භ+අ) සන්සිද්ධිම, සන්සුන්කම හඳුන්වන වචනයකි. කාය සංඛාර යනු හුස්ම යි. ඒ අනුව හුස්ම සන්සිදුවමින් වඩාත් සැහැල්ලු බවට පත් කරමින් හුස්ම ගැනීමට සිත යොදවයි. හුස්ම පිට කිරීමට ද එසේ ම හිත යොදවයි.

24. පීති පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

25. පීති පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

ප්‍රීතියට සිත එකඟ කරන ගමන් (පටිසංවේදී) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිත නතු කරයි. පොළඹවයි. යොදවයි.

26. සුඛ පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

27. සුඛ පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සැපයට සිත එකඟ කොට සැපය හඳුනා ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිත යොදවයි.

28. චිත්තසංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

29. චිත්තසංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සිතෙහි හටගන්නා ප්‍රීති සුඛ හෙවත් වේදනා සඤ්ඤා චෛතසික (චිත්ත සංඛාර) හඳුනා ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරයි. ඒවා චිත්තයෙන් නො නැවතී එම චෛතසික චිත්තසංඛාර බව, සිත තුළ ඇති ක්‍රියාකාරීත්වයක් බව දකියි.

30. පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

31. පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

වේදනා, සඤ්ඤා (පීති, සුඛ) සන්සිදුවමින් උපේක්‍ෂාවට පත් කරමින් හුස්ම ගැනීමට සිත යොමු කරයි. පිට කිරීමට සිත යොමු කරයි.

32. චිත්ත පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

33. චිත්ත පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

වේදනා, සඤ්ඤා යටපත් කරමින් උපදවා ගත් උපේක්‍ෂාවට සිත යොදමින් හුස්ම ගැනීම, පිටකිරීම සඳහා සිත යොදවයි.

34. අභිප්පමෝදයං චිත්ත අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

35. අභිප්පමෝදයං චිත්ත පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සිත පිනවමින් හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම කෙරෙහි සිත යොදවයි. එම පිනවීම හට ගන්නේ දුතිය ධ්‍යානාදියෙහි උපදින ප්‍රීතිය කෙරෙහි සිත යොදවා කරන සිත පිනවීමයි.

36. සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

37. සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සිත ධ්‍යානයෙහි මනාව පිහිටුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට හික්මවයි.

38. විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

39. විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

පළමු ධ්‍යානයේදී නිවරණයෙන් සිත මුදවමින් ද, දෙවන ධ්‍යානයෙහි දී විතක්ක විචාරයෙන් ද තෘතීය ධ්‍යානයෙහි දී ප්‍රීතියෙන් ද වතුසු ධ්‍යානයෙහි දී සුඛයෙන් ද සිත මුදවමින් හුස්ම හැසිරවීම යි.

40. අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

41. අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

රූප වේදනාදී ස්කන්ධයෙහි උප්පාද-වය දකිමින් හුස්ම හැසිරවීම යි.

42. විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

43. විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සංධාරයන්ගේ ක්‍ෂයවීම හා නිවන අරමුණු කරමින් හුස්ම හසුරුවයි.

44. නිරෝධානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

45. නිරෝධානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සංස්කාරයන් නිරුද්ධ වන හැටි සහ නිවන අරමුණු කරමින් හුස්ම හසුරුවයි.

46. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

47. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

සියලු සංස්කාරයන් අත හැරීම, හුරුකරමින් හුස්ම හසුරුවයි.

(මෙම ක්‍රමවේදයට අමරතව දීඝනිකාය හා මජ්ඣිමනිකාය මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රවල පමණක් දක්වන ලද පාලි පද කිහිපයක් ද ඇත. එය ද විග්‍රහ කළ යුතු ය. ඒවා පහත පරිදි ය.)

48. අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති

49. බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති

තමා තුළ හා අනුන් තුළ පවතින හුස්ම කාය පිළිබඳ ස්වභාව දකිමින් හුස්ම ගනියි.

50. අජ්ඣන්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති

තමා හා අනුන් යන දෙපිරිසේ ම හුස්ම ඒ ඒ අවස්ථාවන්ට අනුව දකිමින් වාසය කරයි. මෙය භාවිත කරන්නේ කමටහන වඩන අයෙකු ගමන් අතරතුරදී බව අට්ඨ කථාව දක්වයි.<sup>17</sup>

51. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති

52. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති

53. සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති

කයෙහි හුස්මෙහි හට ගැනීම, නැතිවීම දකිමින් හුස්ම හසුරුවයි.

54. අප්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතො හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය

කය හා හුස්ම ඇත යන හැඟීම පවා හුදෙක් ම සිහිය හා මාර්ග ඤාණය ලැබීමට පාදක කර ගැනීමට පමණක් යොදා ගනී.

55. අනිස්සිතො ච විහරති

කයෙහි, හුස්මෙහි හෝ ධ්‍යානවල කිසිවක් තණ්හා දිට්ඨි වශයෙන් උපාදාන නො කර වාසය කරයි.

56. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති

ස්කන්ධාදී කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙසේ ආනාපානසති කමටහන පිළිබඳ භාවිත පදයන්හි විභාගය දැක්විය හැකිය.

ආන්තික සටහන්

1. දීඝනිකාය අටුවාව, 2.9 මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණණාව VRI 317 පිටුව.
2. එම, VRI - 311 පිටුව.
3. "කායානුපස්සීති කායෙ අනුපස්සනසීලො කායං වා අනුපස්සමානො. කයෙති ච වචාපි පුන කායානුපස්සීති දුතිය කායග්ගණං අසම්මස්සනො චචත්ථානසනවිනිබ්භෝගාදී දස්සනත්ථං. කතන්ති වේදිතබ්බං. තෙන කායෙ වෙදනානුපස්සී වා විත්තධම්මානුපස්සී වා අප්ථි බො කායානුපස්සියෙවාති කායසභිධාතෙ වත්ථස්මිං. කායානුපස්සනා කාරස්සෙව දස්සනෙන අසම්මස්සනො චචත්ථානං දස්සිතං හොති, තථා න කායෙ අංගපච්චංගවිනිමුත්ත ඵකධම්මානුපස්සී නාපි කෙසලොමාදී විනිමුත්ත ඉප්ථි පුරිසානුපස්සී, යොපි වෙත්ථ කෙසලොමාදිකො භුතුපාදාය සමුහසංඛාතො කායො, තත්ථි න භුතපාදාය විනිමුත්ත ඵකධම්මානුපස්සී, අප්ථිබො රප්භම්භාර අනුපස්සකො විය අභිගපච්චභිග සමුහානුපස්සී, නගරාවයවානුපසද්දසකො විය කෙසලොමාදී සමුහානුපස්සී කදලික්ඛ්ඤපත්තවට්ඨි විනිබ්භුජකො විය රිත්ත මුට්ඨි විනිවෙඨකො විය ච භුතුපාදාය සමුහානුපස්සියෙවාති නානාප්පකාරතො සමුහවසෙනෙව කායසභිධාතස්ස වත්ථනො දස්සනෙන සනවිනිබ්භොගො දස්සිතො හොති. න හෙත්ථ යථාමුත්තසමුහවිනිමුත්තො කායො වා ඉප්ථි වා පුරිසො වා අඤ්ඤො වා කොච්ච ධම්මො දස්සති. යථා මුත්තධම්ම සමුහමත්තෙයෙව පන තථා තථා

සත්තා මිච්ඡාතිවෙසං කරොන්ති." එම, VRI - 311-312 පිටු.

4. එම, VRI 313 පිටුව.
5. එම, VRI - 313 පිටුව.
6. අංගුත්තරනිකාය, VRI - 65 පිටුව.
7. මහානිද්දෙස අටුවාව, - 2 ගුහට්ඨක සුත්ත වර්ණණාව VRI - 148 පිටුව.
8. දීඝනිකාය අටුවාව, 1.2 සාමඤ්ඤඵල සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 151, 153 පිටු.
9. තෙත්ති ප්‍රකරණ 4, පටිනිද්දේ වාර VRI - 27 පිටුව.
10. දීඝනිකාය අටුවාව, 2.9 මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 315 පිටුව.
11. "ඉති කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානං සම්පයෝගඤ්චස්ස දස්සෙතො ඉති පහානංගං දස්සෙතුං විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සන්ති චුත්තං. තස්‍ය විනෙය්‍යාති තදංග චිතයෙන චා වික්ඛම්භන චිතයෙන චා චිතයිතො. ලොකෙති තස්මිඤ්ඤෙව කායෙ. තස්මිං ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං විනෙය්‍යාති එවං සම්බන්ධො දට්ඨබ්බො. යස්මා පනෙස්‍ය අභිජ්ඣාග්ගහණෙන කාමච්ඡන්දො, දොමනස්සග්ගහණෙන බ්‍යාපාදො සංගහං ගච්ඡති. තස්මා නිවරණ පරියාපන්ත බලවධම්මද්වය දස්සනෙන නිවරණ පහාණං චුත්තං හොතිති වෙදිතබ්බං." දීඝ නිකාය අටුවාව, 2.9 මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 313 පිටුව.
12. "විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිඣාදොමනස්සන්ති තස්‍ය කතමා ලොකො? ස්වෙච්ච කායො ලොකො, පඤ්චපි උපාදානක් ඛන්ධා ලොකෝ අයං චුච්චති ලොකො. තස්‍ය කතමා අභිජ්ඣා? යො රාගො සරාගො . . . චිත්තස්ස රාගො සරාගෝ අයං චුච්චති අභිජ්ඣා, තස්‍ය කතමා දොමනස්සං? යං චෙතසිකං අසාතං චෙතසිකං දුක්ඛං චෙතො සම්පස්සජං අසාතං දුක්ඛං වෙදයිතං චෙතොසම්පස්සජා අසාතා දුක්ඛා වේදනා ඉදං චුච්චති දොමනස්සං, ඉති අයඤ්ච අභිජ්ඣා, ඉදං ච දොමනස්සං ඉමම්භි ලොකෙ චිනිතා හොන්ති පටිචිනිතා සත්තා සම්මතා චූපසන්තා අත්ථංගතා අප්පිතා බ්‍යප්පිතා සොසිතා විසොසිතා බ්‍යන්තිකතා තෙන චුච්චති විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං" විභංග, 7 සතිපට්ඨාන විභංග VRI - 219 පිටුව.
13. දීඝනිකාය අටුවාව, 1.2 සාමඤ්ඤඵල සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 170 පිටුව.
14. විසුද්ධිමග්ගය, 2. ධුතංගනිද්දෙස VRI - 72 පිටුව.
15. උදාන අටුවාව, 2.10 හද්දිය සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 129 පිටුව.
16. දීඝනිකාය අටුවාව, 1.2 සාමඤ්ඤඵල සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 171 පිටුව.
17. දීඝනිකාය අටුවාව, 2.9 මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණණාව VRI - 319 පිටුව.