

වතුරාජ්‍ය සත්‍යය අවබෝධයට ධර්ම දේශනා

**වහවෙවිනා**  
සදහම් ප්‍රකාශන



සිතට සුව දෙන...

**භාවනා**

පූජ්‍ය කිරිඳිගොඩ ඤාණානන්ද හිමි

මහමෙව්නා සදහම් ප්‍රකාශන

# සීතට සුව දෙන - භාවනා

ශ්‍රී බු.ව. 2550 ක් වූ මැදින් මස

© පූජ්‍ය කිරිඳිගොඩ සදාභානන්ද හිමි

**පරිගණක අකුරු සැකසුම,  
පිටකවර නිර්මාණය සහ ප්‍රකාශනය**

---

මහමෙව්නා සදහම් ප්‍රකාශන

මහමෙව්නාව භාවනා අසපුව

වඩුවාව, පොල්ගහවෙල.

දුර / ෆැක්ස් : 037 2244602

ඊ මේල් : [asapuwa1@sltnet.lk](mailto:asapuwa1@sltnet.lk)

වෙබ් අඩවි : [www.mahamevna.org](http://www.mahamevna.org)

[www.gautamabuddha.org](http://www.gautamabuddha.org)

**මුද්‍රණය**

---

ඉලේෂන් ඔෆ්සෙට් (පුද්.) සමාගම

කටුනායක ගුවන්තොටුපල,

මිනුවන්ගොඩ පාර, ආභිඅම්බලම.

දුර : 011 2254490 / 2254636

දූසධර්මසේවකවිචාරිණීන්ගේ  
සංවිධාන මහාසමමුහුර්තයේ

දැනටත් වහන්සේ තමාගේ මෙහෙය වැඩසටහනේ පැවැත්වීමේ  
දායකයන් වන අතරම වූ දායකයන් කොට දැන  
දායකයන්ගේ මනසට මනසක් වන අතරම වූ දායකයන්ගේ  
සුභසම්පන්න වන මග්ගාව (ලෝකයේ සුභසම්පන්න  
කොටසක් කළ මග්ගාවක් වන) !

(සමාජයේ සංස්කෘතිය - උද්දාන මාර්ග)

# පිණිස

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව මේ රටේ බොහෝ බෞද්ධයන් විසින් අසා ඇති සූත්‍ර දේශනාවකි. එසේ නමුත් මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් කියා දෙන ආකාරයට තම ජීවිතය පවත්වා ගැනීමෙන් සංසාර දුකින් සදහට ම නිදහස් වීමට හැකියාව ඇති බව දන්නේ ටික දෙනෙකි. සූත්‍ර දේශනය ආරම්භයේ දී ම, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ මේ අයුරින් සතර සතිපට්ඨානයේ සිහිය පැවැත්වීමෙන් සත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව ඇති කර ගත හැකි බවයි. දුක් දොම්නස් ඉක්මවා යා හැකි බවයි. මෙතැන පිරිසිදු බව යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වී ලබන උත්තරීතර පිරිසිදු බවයි.

කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වී උතුම් පිවිතුරු බව ලැබීම පිණිස සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් දියුණු කරගත යුතුය. එයට ඇතුලත්. මූලික කරුණු හතර සතර සතිපට්ඨානය යි. අවබෝධය අති වෙන ආකාරයට සිහිය පැවැත්විය යුතු ආකාර හතරක් පිළිබඳව භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාවෙන් පැහැදිලි කර දෙයි. එසේ ම බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්ට ඇතුළත් පංච ඉන්ද්‍රියන් හි ද, පංච බලයන් හි ද, සප්ත බොජ්ඣංගයන් හි ද, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ද, මේ සිහිය පැවැත්වීම පිළිබඳව දේශනා කොට ඇත. මේ අනුව මාර්ග ඵල අවබෝධය පිණිස සිහිය පැවැත්වීමේ වැදගත්කම අපට පැහැදිලි වේ.

අවබෝධය ඇති වන ආකාරයට කය කෙරෙහි සිහිය පැවැත්වීම කායානුපස්සනාවයි. “කායගතාසති” වශයෙන් ද හඳුන්වන්නේ එය ම ය. එයට භාවනා ක්‍රම දහ හතරක් ඇතුළත් වේ. අවබෝධය පිණිස උපකාර වන ආකාරයට සැප, දුක්, උපේක්ෂා විඳීම කෙරෙහි සිහිය පැවැත්වීම වේදනානුපස්සනාවයි. අවබෝධය ඇතිවන ආකාරයට සිතේ ස්වභාවය පිළිබඳ නුවණින් විමසීම චිත්තානුපස්සනාවයි. අවබෝධය පිණිස උපකාර වන ධර්මයන් කෙරෙහි සිහිය පැවැත්වීම ධම්මානුපස්සනාවයි.

අවබෝධයෙන් යුතුව තිසරණයට පැමිණි ශුද්ධාවන්ත ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඊළඟට කළ යුත්තේ සංසාර දුකින් නිදහස් වීමට වෙර වීරිය කිරීමයි. ඒ සඳහා නිරතුරුව ම සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිත පැවැත්විය යුතුය. ඒ තුළින් සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් දියුණුවනට පත් වී පරිපූර්ණත්වයට පත්වේ.

යමෙක් නිරතුරුව සතර සතිපට්ඨානයේ සිහිය පවත්වන්නේ නම්, උපරිම වශයෙන් අවුරුදු හතක් හෝ අවම වශයෙන් දින හතක් ඇතුළත මුළුමනින් ම ඔහුට පිරිසිදු විය හැකිබව, සතිපට්ඨාන දේශනය අවසානයේ දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අවධාරණය කොට ඇත. මේ අයුරින් සිහිය පැවැත්වීමේ වටිනාකම මෙයින් තේරුම් ගත හැකිය.

එසේ වුවත් බොහෝ දෙනෙකුට නිවැරදිව මේ සතිපට්ඨාන භාවනා තුළ සිහිය දියුණු කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් නැත. ඒ සඳහා උපකාරයක් වශයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනා ඇතුළත් මෙම පොත ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරමු. කළකට පෙර පුජනීය කිරිබත්ගොඩ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් රූපවාහිනිය සඳහා කළ දේශනා ඇසුරින් මෙම පොත සකස් කෙරුණි. සතිපට්ඨාන භාවනා ජීවිතයට පුරුදු පුහුණු කරගැනීම පිණිස මේ පොත ඔබට උපකාර වනු ඇත. ඒ අනුව මේ භාවනා නිරතුරුව ජීවිතයට පුරුදු පුහුණු කොට ගෙන සංසාර දුකින් නිදහස් වීමට මේ පොත උපකාරයක් වේවා!

# පෙළගැස්ම

<b>01</b>	<b>භාවනාවේ මූලික කරුණු</b>	
	1.1 අපි භාවනා කරමු .....	10
	1.2 මූලික භාවනා ක්‍රම හඳුනාගනිමු .....	15
	1.3 සම්මා සතිය යනු කුමක් ද? .....	21
<b>02</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ ආනාපානසති භාවනාව</b>	
	2.1 සුඤ්ඤිතා පොදින් නිවන් කරා .....	28
	2.2 ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාව වඩන හැටි ...	34
	2.3 ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව සහ චිත්තානුපස්සනාව වඩන හැටි .....	40
	2.4 ආනාපානසති භාවනාව තුළ ධර්මානුපස්සනාව වඩන හැටි	46
<b>03</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ සති සම්පජ්ඣාදා භාවනාව</b>	
	3.1 සිහිනුවණින් හැසිරීම .....	54
<b>04</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ ඉරියව්ව භාවනාව</b>	
	4.1 සක්මන් භාවනාව .....	62
<b>05</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ අසුභ භාවනාව</b>	
	5.1 අසුභ භාවනාව .....	68
	5.2 අසුභ භාවනාව .....	73
<b>06</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ ධාතු මනසිකාර භාවනාව</b>	
	6.1 ධාතු මනසිකාරය .....	76
	6.2 ධාතු මනසිකාර භාවනාව .....	82
<b>07</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ නව සිව්ථික භාවනාව</b>	
	7.1 මළ සිරුරකට වන දේ .....	88
	7.2 නවසිව්ථික භාවනාව .....	99
<b>08</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ වේදනානුපස්සනාව</b>	
	8.1 වේදනානුපස්සනාව .....	104
	8.2 වේදනානුපස්සනා භාවනාව .....	110
<b>09</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ චිත්තානුපස්සනාව</b>	
	9.1 වේදනානුපස්සනාව .....	116

<b>10</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ පංච නීවරණ භාවනාව</b>	
	10.1 පංච නීවරණ .....	124
<b>11</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව</b>	
	11.1 පංච උපාදානස්කන්ධය 1 .....	132
	11.2 පංච උපාදානස්කන්ධය 2 .....	137
	11.3 අනිත්‍ය (ස්කන්ධ) භාවනාව .....	144
<b>12</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ ආයතන භාවනාව</b>	
	12.1 ආයතන භාවනාව 1 .....	150
	12.2 ආයතන භාවනාව 2 .....	156
	12.3 අනිත්‍ය (ආයතන) භාවනාව .....	161
<b>13</b>	<b>සතර සතිපට්ඨානය තුළ සප්ත බොජ්ඣංග</b>	
	13.1 සප්ත බොජ්ඣංග .....	168
<b>14</b>	<b>අනුස්සති භාවනා</b>	
	14.1 බුද්ධානුස්සති භාවනාව .....	176
	බුද්ධානුස්සති භාවනාව .....	178
	14.2 ධම්මානුස්සති භාවනාව .....	181
	ධම්මානුස්සති භාවනාව .....	184
	14.3 සංඝානුස්සති භාවනාව .....	187
	සංඝානුස්සති භාවනාව .....	190
	14.4 සීලානුස්සති භාවනාව .....	194
	සීලානුස්සති භාවනාව .....	196
	14.5 වාගානුස්සති භාවනාව .....	199
	වාගානුස්සති භාවනාව .....	202
	14.6 දේවතානුස්සති භාවනාව .....	205
	දේවතානුස්සති භාවනාව .....	208
	14.7 මරණසති භාවනාව .....	211
	මරණසති භාවනාව .....	213
<b>15</b>	<b>සතර බුන්ම විභරණ</b>	
	15.1 මෛත්‍රී භාවනාව .....	216
	15.2 මුද්දිතා භාවනාව .....	220
	15.3 කරුණා භාවනාව .....	223
	15.4 උපෙක්ඛා භාවනාව .....	225
<b>16</b>	<b>අට්ඨක සංඥාව</b>	
	16.1 අට්ඨක සංඥාව .....	228
	16.2 අට්ඨක සංඥා භාවනාව .....	230





# 1

## භාවනාවේ මූලික කරුණු

<b>1</b>	<b>භාවනාවේ මූලික කරුණු</b>	
1.1	අපි භාවනා කරමු .....	10
1.2	මූලික භාවනා ක්‍රම හඳුනාගනිමු .....	15
1.3	සමීචා සතිය යනු කුමක් ද? .....	21



# අපි භාවනා කරමු

භාවනාව තුළින් ඔබේ මිනිස් ජීවිතය වඩාත්ම සුවපත් කරන අතර වඩාත්ම අර්ථවත් කරයි. භාවනා කිරීම කියන්නේ ඔබේ සිත දියුණු කරගන්නා සුවිශේෂී ක්‍රමයකට යි. අපට මේ සිත දියුණු කරන්න පුළුවන් කියලා ඉස්සර වෙලා ම අපට කියල දන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ යි. උන්වහන්සේ තමන් වහන්සේ ගේ සිත සම්පූර්ණයෙන් ම දියුණු කරල ඉහළම තලයට දියුණු කරල එය අපට පෙන්වා වදාළා. සිත දියුණු කරගන්නා ක්‍රමය භාවනාව යනුවෙන් හඳුන්වමු.

## ලෝකයේ සිත දියුණු කරන සුළු පිරිස අතරට ඔබත්...

ඔබට පුළුවන් නම් භාවනාව දියුණු කර ගන්නට මේ ජීවිතයේ දී ම ඔබේ සිත වේගයෙන් දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නව. මේ සඳහා ඔබට සිතන්න පුළුවන්කම තිබිය යුතුයි. ඔබට බැරැහිම් කල්පනා කරන්න, ඔබට සිත දියුණු කරන්න බැරැව යනවා. බොහෝ දෙනෙක් මේ සිත දියුණු කරන්නේ නෑ. මේ ලෝකේ ස්වල්ප දෙනයි සිත දියුණු කරන්නේ. අන්න ඒ ඊක දෙනා අතරට ඔබට පැමිණෙන්නට පුළුවනි. බොහෝම සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව, බොහෝ අවධානයෙන් යුතුව මෙය හදාරන්න. අපි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කියාදෙනවා ජීවිතයේ ගැඹුරක් දකින්නට හැකි අයුරු.

## භාවනාවට ඔබත් සුදුස්සෙක් ද?

විශේෂයෙන් සිත දියුණු කරපු කෙනෙක් කියලා ඔබ තුළ තියෙන

ප්‍රසාදය. මේකට කියනවා ඉද්ධාව කියලා. සිත දියුණු නො කරපු කෙනෙකුගේ උපදෙස් වලින් අපට සිත දියුණු කරන්න බෑ. අපිට සිත දියුණු කරන්න පුළුවන් වන්නේ සිත දියුණු කරපු කෙනෙකුගේ උපදෙස් වලින් ම යි. ඒ සඳහා අපට බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර මේ ලෝකේ වෙන කවුරුවත් මුණ ගැහෙන්නෙ නෑ. ඒ තරමට ම උන්වහන්සේ සිත දියුණු කළා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අපි සිත පහදවාගෙන බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ උපදෙස් උන්වහන්සේ ජීවිතය ගැන කියා දීපු දේ හොඳින් දැනගෙන ඒ දැනගත් කරුණු වලට අනුව ජීවිතය හසුරුවාගන්න පුළුවන් වුනොත් ඔබ භාවනාවෙන් දියුණු වෙන්න සුදුසුකම් ලබනවා.

### දුර්ලභ ක්ෂණ සම්පත්තිය....

ඔබට වුවමනා වන්නේ විශේෂයෙන් ම හිතන්න පුළුවන්කම. හිතන්න පුළුවන් කෙතාට බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය මුණගැහිලා, ඒ ධර්මය කෙරෙහි ඉද්ධාව ඇති වුනා ම ඒකට කියනවා ක්ෂණ සම්පත්තිය කියල. මෙන්න මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය ගොඩක් දුර්ලභ එකක්. බුදු රජාණන් වහන්සේ ඒ වගේ ම උන්වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා නිතර ම පවසන දෙයක් තමයි මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය අහිමි වෙච්ච අය අපායේ වැටිලා දුක් විඳිනවා කියන එක. අපි දැන් මේ මිනිස් ලෝකේ නිව්සට අපට තියෙන මේ කාලය කෙමෙන් කෙමෙන් ගෙව්ලා යන එකක්.

අපට ලෙඩ වෙලා යන ජීවිතයක් මේ ලැබිලා තියෙන්නේ. අපි මරණයට පත්වෙලා නිමාවෙන ජීවිතයක් ලැබිල තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ ජීවිතේ අපි මරණයට පත්වෙන්න ඉස්සර වෙලා, ලෙඩ වෙන්න ඉස්සර වෙලා, අපේ සිහි කල්පනාවේ වෙනසක් වෙන්න ඉස්සර වෙලා, හොඳට සිහිය තියෙන වෙලාවේ, හොඳට ශ්‍රවණය තියෙන වෙලාවේ, හොඳට කල්පනාව තියෙන වෙලාවේ, හොඳට යමක් කමක් තේරුම් බේරුම් කරගන්න පුළුවන් වෙලාවේ ඔබේ සිතේ ඉද්ධාව ඇති වෙලා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ගැන ඔබට සිතන්න පුළුවන් කම තියෙනවා නම්, ඔබට ඒ දුර්ලභ ක්ෂණ සම්පත්තිය ලැබෙනවා.

### අධිෂ්ඨානයෙන් සිත මැඬලන්න....

දැන් ඔබ මිනිස් ලෝකේ ඉපදිලා ඉන්නවා. දැන් ඔබට හිතන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. මේ හිතන්න පුළුවන්කමත් සමඟ ම ඔබ හිතන්න පුළුවන් බව දියුණු කරන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ දැන් බුදුරජාණන්

වහන්සේගේ ධර්මය අහන්න ලැබෙනවා. ඒ අසන්නා වූ ධර්මයට අනුව ඔබට ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙලා ඔබ කල්පනා කරනවා "මම ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්න ඕනෙ කියලා" අන්න ඒ මොහොතේ ඉඳලා ඔබට ක්ෂණ සම්පත්තිය ලැබෙනවා. මෙන්න මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය අහිමි කරගන්න ව්‍යා. මේක අපට දියුණු කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ සිතේ ස්වභාවය තමයි එක දිගට යමක් අධිෂ්ඨානයෙන් කරගන්න තියෙන අමාරුව. භාවනා කරන්න කෙනෙක් ගියත්, සිල් ආදී ගුණධර්ම පුරුදු කරගන්න ගියත්, සිත දුමනය කරන වැඩපිළිවෙලකට ගියත්, සිත දියුණු කරන වැඩපිළිවෙලකට ගියත්, මේක කරගන්න බෑ. නො හිතන විදිහට මෙයා කරැකිලා ආයෙත් හිටිය තැනට ම වැටෙනවා. මෙන්න මේ තත්වය ඔබ හඳුනාගෙන විශේෂයෙන් ම අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න ඕනෙ මම මේ දැනගන්න ධර්මය හොඳින් හිතට ගෙන මේ බලන්නා වූ ධර්මයට අනුව මම මගේ චිත්තනය මෙහෙයවලා මම සිත දියුණු කරනවා කියලා ඔබ කල්පනාවක් ඇති කර ගත යුතුයි.

**සිත දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන.....**

සිත දියුණු කිරීමේ දී සිදුවන විශේෂත්වය නම් ඔබ ගුණධර්ම වලින් දියුණු වීම. ඔබේ මනස දියුණු වුනොත් ඔබ තුළ ගොඩනැගෙනවා පෞරුෂයක්. පෞරුෂයක් ගොඩනැගෙනවා කියන්නේ ඔබ තුළ ගොඩ නැගෙනවා අභිමානවත් බවක්. ඔබ තුළ ගොඩනැගෙන පෞරුෂය එක්ක මානසිකව ඔබ දියුණු වෙනව මිසක් පිරිහෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඔබ තව කෙනෙකුට ඊර්ෂ්‍යා කරන්න යන්නේ නෑ. ඒ නිසා ඔබ තව කෙනෙක් එක්ක තරහ වෙන්න පළිගන්න යන්නෙ නෑ. අනුන්ගේ දියුණුවට ද්‍රවේෂ කරන්න යන්නේ නෑ. ඔබ ඒ සියල්ලන් කෙරෙහි සතුටු වෙනවා. මේ ස්වභාවය තමයි ඊළඟට ඔබට ඇතිවෙන මානසික දියුණු තත්වය. මේ දියුණු තත්වය ලබාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිත දියුණු කර ගැනීමෙන් තමයි. සිතේ දියුණුව කියන්නේ ඒකයි.

ඔබේ සිත දියුණු වෙන කොට ඔබ ගුණ ධර්ම වලින් දියුණු වන කෙනෙක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔබ අනුන්ගේ දියුණුවට අනුන්ගේ යහපතට සතුටු වෙනවා. ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ නෑ. අනුන්ගේ දැන උගත්කම් ගැන සතුටු වෙනවා. අනුන්ගේ හැකියාවන් ගැන ඔබ සතුටු වෙනවා. මෙන්න මේවා තමයි දියුණු වෙන සිතක ඇතිවෙන ලක්ෂණ. අන්න ඒවා ඔබ තුළ ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. විවිධ ඔබ තේරුම් ගන්න ඔබ තුළ තිබෙනවා දියුණු කළ හැකි, දියුණු වන සිතක්. මෙන්න මේ සිත දියුණු කරන්න පුළුවන් ප්‍රධාන භාවනා ක්‍රම තියෙනවා. අන්න ඒ භාවනා ක්‍රම බුදු රජාණන් වහන්සේ තමයි දේශනා කළේ.

### භාවනාව යනු....

භාවනාව කියන්නේ අපේ මනස හසුරුවන වැඩ පිළිවෙලක්. අපේ මනස යම්කිසි කුමාණුකුල පිළිවෙලකට හසුරුවනවා නම් එයටයි භාවනාව කියන්නේ. මේ කුමාණුකුල පිළිවෙලකට මනස හැසිරවීමෙන් අභ්‍යන්තර ජීවිතය පිරිසිදු වෙනවා. අභ්‍යන්තර ජීවිතය පිරිසිදු වීම නිසා ම ඔබේ ජීවිතය ටික ටික සුවපත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ ටික ටික ධෛර්යය සම්පන්න වෙන්න පටන් ගන්නවා. ටික ටික චීර්යවන්ත වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ සතුටින් ඉන්න පුරුදු වෙනවා. ඔය හැමදේම ලැබෙනවා මනස දියුණු කිරීමෙන්.

දැන් බලන්න අපේ වයස සෑහෙන්න ගෙව්ලා. නමුත් අපට බැරවුනා මනස දියුණු කරගන්න. මේ මනස දියුණු කරගන්න බැරවුන එක අපේ ජීවිත වලට සිදුවුන විශාල පාඩුවක්. මෙන්න මේ පාඩුවෙන් වැළකිලා මනස දියුණු කරගන්න ලැබෙනු අවස්ථාව අපි මේ ජීවිතේ දිගින් දිගට ම ආරක්ෂා කරගෙන දියුණු කරන්නට ඕනේ.

### ස්වාධීන චිත්තනයක් ඇති කරගනිමු....

මේකට විශේෂයෙන් වැදගත් වෙනවා ස්වාධීනව හිතන්න පුළුවන්කමක් තිබීම. ස්වාධීනව හිතන්න පුළුවන්කම කියන්නේ, දැන් ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය මම ඔබට කියා දෙන කොට ඔබට මේ කෙරෙහි පැහැදීමක් ඇතිවෙන්න ඕනේ. මේ කියා දෙන්නා වූ ධර්මය, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය, මේක මට ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන් කියලා හිසැක භාවයට පත්වෙන්න ඕනේ ශ්‍රද්ධාව තුළින්. අන්න ඒ තුළින් ඔබ තුළ ගොඩනැගෙන්නේ ස්වාධීන චිත්තනයක්. එතකොට කවුරු හරි කිව්වොත් “නෑ... නෑ.. භාවනා කරන්න ඕනෙ නෑ. ඔය භාවනා කරලා වැඩක් නෑ. ජීවිත අවබෝධයක් අපට ඕනෙ නෑ. ඔබ ගිහි ජීවිතය ගත කරන කෙනෙක්. ඔබට ඒක අදාල නෑ” කියලා, එතකොට ඔබ කෙළින්ම පිළිගන්නවා ඒක වැරදි මතයක්, වැරදි අදහසක්, වැරදි දෘෂ්ඨියක් කියලා.

මේ නිසා ඔබට පුලුවන් පැහැදිලි චිත්තනයක ඉන්න. ඔබේ සිතේ වටිනාකම තියෙන්නේ ඔබ තුළ. ඒ නිසා බාහිර කෙනෙකුගේ මතවාදයක් තුළින් ඔබේ මනස පිරිහෙන්න දෙන්න එපා. බාහිර කෙනෙකුගේ මතවාදයකට ඇහුම්කන් දිලා ඔබේ ජීවිතය අයාලේ යන්න දෙන්න එපා. ඒ සඳහා ඔබට කරන්න තියෙන්නේ ඔබේ ජීවිතයට ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් කියලා දැඩි මතයකට පැමිණෙන්න ඕනෙ.

ඒ දැඩි මතය තුළ ඔබ ශුද්ධාචාරිත කෙනෙක් බවට පත්වෙනවා. මෙහින මේ ශුද්ධාව මුල් කරගෙන ඔබ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයට ටිකෙන් ටික පැමිණෙනවා.

**ඔබටත් අභිමානවත් වර්තයක්....**

ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළට ටිකෙන් ටික ඔබ පිවිසෙන විට ශුද්ධාව මුල් කරගෙන ඔබේ ජීවිතය ටිකෙන් ටික ශක්තිමත් වෙනවා. ඔබ ආධ්‍යාත්මිකව බල සම්පන්න වෙනවා. බාහිර අදහස් වලට කරුණු රහිතව බැඳෙන ගතිය නැතිවෙලා බොහොම සාධාරණව කරුණු විමසා බලලා සාධාරණ පැත්ත ගන්න පුළුවන් අභිමානවත් වර්තයක් ඔබ තුළ ගොඩනැගෙනවා. විවැහි දුර්ලභ අවස්ථාවක් ඔබට ලබා දෙන්නේ භාවනාව තුළින්. ඒ හිසා ඔබට මේ භාවනාව කරගෙන යාමට දැන් ඉගෙන ගත් කරුණු මනා පිටුවහලක් වෙනවා.



# මූලික භාවනා ක්‍රම හඳුනාගනිමු

---

මේ ජීවිතයට භාවනාවක් ප්‍රගුණ කර ගැනීමට ඔබතුළ තිබිය යුතු මූලික සුදුසුකම් කීපයක් පිළිබඳව මීට පෙර සාකච්ඡා කළෙමු. ඒවා නම්, හිදුනස් චිත්තනයක් තිබීම, මේ මහස දියුණු කර ගැනීමේ වටිනාකම ගැන ඔබ තේරුම් අරගෙන සිටීම, මේ දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතය ගෙවී යන්නට කලින් මේ දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් ප්‍රයෝජන ගත යුතුයි කියලා, ඔබ මතයකට පැමිණ සිටීම, ඔබේ සිත දියුණු කිරීමේ සියළු උපදෙස් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය තුළ තිබෙන බවට ඔබතුළ ඇති පැහැදීම. මෙන්න මේ කරුණු සැලකිල්ලට අරගෙන මිලඟට අපි ඔබට ඉගෙන ගන්න සලස්වන්නේ මූලික භාවනා ක්‍රම දෙක ගැන යි.

## නිහර වැඩිය යුතු භාවනා....

විසින් පළමු වැනි භාවනාව තමයි 'සමච' භාවනාව. ඊළඟ භාවනාව තමයි 'විදර්ශනා' භාවනාව. මේ භාවනා ක්‍රම දෙක ගැන ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව ම අවධාරණයෙන් ප්‍රකාශ කොට වදාළා. ජීවිතාවබෝධයට අතිශයින් ම උපකාරී වෙනවා කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා (සමචෝ භික්ඛවෝ භාවේතඛිබ්බෝ) මේ සමච භාවනාව දියුණු කරන්න ඕනෙ. ප්‍රගුණ කරන්න ඕනෙ. සමච

භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සිත දියුණු වෙනවා. සිත වැඩෙනවා. **(විපස්සනා භික්ඛවේ භාවේතබ්බා)** පින්වත් මහණෙනි, විදුර්ගනා භාවනාවත් වැඩිය යුතුයි. විදුර්ගනා භාවනාව වැඩීමෙන් ප්‍රඥාව දියුණු වෙනවා. විදුර්ගනාව කියල කියන්නේ යමක ඇත්ත විමසා බැලීම යි. ප්‍රඥාව කියල කියන්නේ, ඒ ඇත්ත ඒ ආකාරයෙන් ම දැකීමේ හැකියාවට යි. එසේ නම් සමට භාවනාව දියුණු වීමෙන් ඔබේ සිතේ තිබෙන දුර්වලකම්, සිත විසිරෙන ගතිය නැතිවෙලා සිත ශක්තිමත් වෙලා, යමක් අවබෝධ කරගන්නට සුදුසු ආකාරයට සිත වැඩෙනවා. ඒකට අපි කියනවා සිත කර්මණ්‍ය වෙනවා කියල. ඒ කියන්නේ යමක් අවබෝධ කරගන්න සුදුසු ආකාරයට සිත සකස් වෙනවා. ඒ සකස් වීම සිදුවන්නේ සමට භාවනාවෙන්.

**භාවනා ක්‍රම දෙක....**

විදුර්ගනා භාවනාවෙන් කරන්නේ ජීවිතාවබෝධය ඇති කරල දෙන එක. ජීවිතාවබෝධය ඇති කරල දෙන්නේ ප්‍රඥාව තුලින්. ප්‍රඥාව කියල කියන්නේ යම්කිසි දෙයක ඇති ඇත්ත ස්වභාවය ඒ විදහට ම දැකීමේ හැකියාවට. මේ භාවනා ක්‍රම දෙක වෙන් කරන්න බෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ ජීවිතාවබෝධය ලබා ගන්න කෙනෙක්, ඉස්සර වෙලා සමට භාවනාව වඩලා, ඊට පස්සේ විදුර්ගනාවට ඒක හරනවනවා. එහෙමත් නැත්නම් විදුර්ගනා භාවනාව ඉස්සර වෙලා වඩලා එය සමට භාවනාවට හරවනවා. එහෙම නැත්නම් මේ දෙක ම එකට වැඩෙන අයත් ඉන්නව. සමටය මුල්කරගෙන විදුර්ගනා භාවනාව වඩන අයට කියනවා **සමට ප්‍රබ්බංගමා විපස්සනා** කියල. විදුර්ගනා භාවනාව මුල්කරගෙන සමට භාවනාව වඩන අයට කියනව **විපස්සනා ප්‍රබ්බංගමා සමටෝ** කියල. මේ දෙකම එකට වැඩෙන අයට කියනව **යුගනද්ධ** කියල.

**සිතේ සංසිඳීම....**

එසේ නැතිව තනිකරම විදුර්ගනාව විතරක් වඩපු, තනිකරම සමටය විතරක් වඩපු පිරිසක් මාර්ගඵල ලාභීන් අතර නැහැ. මේ නිසා අපි දැන් සමට විදුර්ගනා භාවනා ක්‍රම දෙක ගැන තවදුරටත් විස්තර වශයෙන් තේරුම්ගන්නට ඕනෙ.

ඒ තමයි සමට භාවනාවෙන් සිත දියුණු කරල දෙනව. මේ නිවරණ ධර්ම සංසිඳවලා සිත දියුණු කරන එකට. සමට කියල කියන්නේ සංසිඳවීම. දැන් අපේ ජීවිත වල යම්කිසි ආරවුලක්, ගැටළුවක්, ප්‍රශ්නයක් ඇතිවුනාම අපි කියනවා "දැන් අපි මේක සමටයකට පත්



කර ගනිමු.” කියලා කියන අදහසම යි සමටය කියල කියන්නෙ. මනස සමටයකට පත් කරල දීම. මනසේ අවුල්බව හැකි කරල මනස සන්සුන් කරල දෙන්න පුළුවන් කම මේ සමට භාවනාවකින් ලැබෙනවා.

**අපේ සතුරන් පස් දෙනා හඳුනාගනිමු....**

විශේෂයෙන් ම මේ මනස අවුල් කරන කරුණු පහක් මේ ජීවිතේ පවතින බව බුදු රජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කරගෙන අපට වදාළා. ඒ පහට කියන්නේ පංච හිවරණ කියලයි. හිවරණ කියල කියන්නේ, මේ චිත්ත දියුණුව හැකි කරන, ප්‍රඥාවට බාධා ඇති කරන, ප්‍රඥාව වලක්වන සිතේ දියුණුව වෙනස් කරල දාන, තමන් හො මග යවන දේට තමයි හිවරණ කියල කියන්නේ. හිවරණ ධර්ම පහක් ඇති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. ඒ තමයි,

**කාමච්ඡන්දය** - තමන් ආස කරන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ වලට සිත හිතර හිතර ඇදී යන ගතිය.

**ව්‍යාපාදය** - තමන් ගැටිළිව අරමුණු වලට චිතම් ඇහෙන් දැකපු දේ, කණෙන් අහපු දේ, නාසයෙන් ආක්‍රාණය කළ දේ, දිවෙන් රස විඳපු දේ, කයෙන් පහස ලැබූ හැටි මේවා ගැන හිතර හිතර මතක් වෙවී ගැටීමක් ඇති වෙනවා. ඒ ස්වභාවයට කියන්නේ ව්‍යාපාද කියලයි.

**විනම්ද්ධ** - ඊළඟට තමන්ට මේ සිත දියුණු කරගන්නට බැරි මට්ටමට තමන් අලස (කම්මැලි) වීම, හිදිමතට පත්වීම.

**උද්ධච්ච කුක්කුච්ච** - චිතම් තමන් ධර්මයේ හැසිරෙන්න තියෙද්දී තමන්ගෙන් වෙච්ච අත්වැරදි ගැන, කල්පනා කර කර තමන්ගෙන් වෙච්ච අත්වැරදි ගැන හිත හිතා ඒ වගේ ම ශෝක කර කර, සිත විසිරෙන ආකාරයට සිත පැවැත්වීම.

**විච්චිච්ච** - ඊළඟ චික තමයි තමන් ඉන්න ධර්ම මාර්ගය ගැන මේක දියුණු කළොත් හරියයි ද? මේක හරියයි ද? මේක දියුණු කරන්න බැරිවෙයි ද? මට බැරිවෙයි ද? කිය කිය තමන් හැම තිස්සේ ම පසු බහින සැකය.

මෙන්න මේවා තමයි අපේ සිතේ හැම තිස්සේම වෙලාගෙන තිබ්ල අපිට මානසික දියුණුවක් කරා යන්න බාධා කරන වලක්වන දේවල්.

මෙන්න මේවා සිතෙන් සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කරලා සිත සමාධිමත් කරලා දෙන්න පුළුවන් කමක් සමථ භාවනාවට තියෙනවා. ඒ නිසා අපි සමථ භාවනාවත් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු භාවනාවක්.

**ප්‍රඥාවේ උල්පත....**

ඊළඟ භාවනාව තමයි විදුර්ශනා භාවනාව. මේ විදුර්ශනා භාවනාවත් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුයි. විදුර්ශනා භාවනාව තමයි යමක තිබෙන මූලික ස්වභාවය, ඒ කියන්නේ යමක ඇති මූලික ලක්ෂණය උදාහරණයක් හැටියට කිව්වොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා හේතු නිසා හටගත්තු සියලු දේවල් අනිත්‍යය යි කියලා. එතකොට ඒ හටගත්තු මූලික දේවල් වල ලක්ෂණය මොකක් ද? අනිත්‍යය යි. මෙන්න මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හටගත්තු හැම දෙයක ම තියෙනව නම්, සකස් වෙච්ච සෑම දෙයක ම තියෙනව නම්, ඔබ තුළත් මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය තියෙනවා.

**අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය ම යි...**

එහෙනම් ඔබේ ජීවිතය පුරා මේ ලක්ෂණය තියෙනවා. දැන් ඔබ මේකට වසඟ වෙලා හිටියට, මේ අනිත්‍යයට ඔබ මුහුණ නො දී හිටියට, අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය ඒම ඔබට වළක්වන්න බෑ. අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වෙන කොට හඬා වැටෙන්නේ ඒ නිසා. නමුත් මේකට හඬාවැටෙන්නේ නැතිව, අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වෙන කොට ඔබට අවබෝධයෙන් සිටින්න පුළුවන් නම් අන්ත ඔබ තුළ ජීවිතය පිළිබඳව අවබෝධයක් තියෙනවා. මේ නිසා ම අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමේ හැකියාව, දුක් දේ දුක් වශයෙන් දැකීමේ හැකියාව, අනාත්ම දේ අනාත්ම දේ වශයෙන් දැකීමේ හැකියාවට (අනාත්ම දේ යනු තම වසඟයේ පවත්වන්න බැර, අයිතිකාරයෙක් නැති දේට) කියනවා අනිත්‍ය දුර්ශනය යි කියලා.

**අනියෝග කරදර හමුවේ පෙරට ම යන්න....**

සිතිය මෙහෙයවලා නුවණ මෙහෙයවලා විමස විමසා බලන කොට ඔබ තුළ මේලක්ෂණ කෙමෙන් කෙමෙන් දියුණු වෙනවා. යමක් විනිවිද දකින්න පුළුවන් හැකියාව ලැබෙනවා. අන්ත ඒ හැකියාවට තමයි ප්‍රඥාව කියන්නේ. ඒ ප්‍රඥාව ලබන්ට චුවමනා කරන ආකාරයට ඒ හැකියාව දියුණු කිරීමට කියනවා විදුර්ශනා කියලා.

ඔබ මේ කාරණයේ දී ගොඩක් නුවණ පාවිච්චි කරන්නට ඕනෙ. කෙනෙක් ඔබට කියන්න පුළුවන් "හා.... හා.... අහිතය භාවනාව සිහි කරන්න ව්‍යා. ඔබ ගිහි ගෙදර ඉන්න කෙනෙක්. ඒක ඔබට අදාළ නෑ." ඔබේ ස්වාධීන නුවණින් කල්පනා කරලා ඔබ හිතන්න මෙහෙම. "මේ කෙනා නම් අමු මිත්‍යාදෘෂ්ටිකයෙක්. මේ කෙනා නම් යථාර්ථයට විරුද්ධව කල්පනාව තියෙන කෙනෙක්. මේ කෙනා නම් චිත්ත දියුණුවට බාධා කරන්න කැමති කෙනෙක්. මේ කෙනා නම් ප්‍රඥාව දියුණු වෙනවට අකමැති කෙනෙක්." කියල තෝරාගෙන ඒ අදහස බැහැර කරන්නට ඕනෙ.

### ශුද්ධාව අති කර ගනිමු.

එසේ බැහැර කරලා ඔබේ ජීවිතය තුළ ඔබ හිතන්න ඕනෙ මෙහෙම. "බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කරුණකයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවිතය අවුල් වෙන කඩාකප්පල් වෙන දේවල් මේ ලෝකයට කියන්නෙ නෑ. ඒවා කියන්නේ පෘථග්ජන අය විසින්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෘථග්ජන කෙනෙක් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ අරහත්වයට පත්වෙච්ච හිකෙලෙස් උත්තමයන් වහන්සේ නමක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය පෘථග්ජනභාවයෙන් එතෙර කරවන ධර්මයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සඟරුවන පෘථග්ජන භාවයෙන් එතෙර වෙලා, අරහත්වයට පත්වෙන අරහත්වය කරා පිය නගන ශ්‍රාවක පිරිසක්.

මේ හිසා මම සරණ ගියපු තිසරණයටයි මේ අහිතය දර්ශනය අදාළ "ඒ හිසා යමෙක් කියනවා නම්, මේ අහිතය දර්ශනය ජීවිතයට වැඩක් නෑ" කියල. ඒ කෙනා තිසරණයෙන් බැහැර වෙච්ච මිත්‍යා දෘෂ්ටික, මිත්‍යාමත දරන අන්ධ බාල පෘතග්ජන පැත්තේ කෙනෙක්. කියල පැහැදිලිව ම එයා හඳුනාගන්නට ඕනෙ. හඳුනාගෙන ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම ජීවිතය ගැන අවබෝධයකින් කටයුතු කරන්න ඕනෙ.

### නොසැලී පෙරට ම ගමන් කරන්න...

එසේ නම් දැන් ඔබ මතක තියාගන්න සමථ භාවනාව කියන්නේ සිත තැන්පත් කරන, පංච නිවරණ යටපත් කරන, සමාධිය දියුණු කරන වැඩපිළිවෙලකට යි. සමථ භාවනාව තුළින් දියුණු කරගන්න සමාධිය බොහෝ වේලාවක් තියාගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒකට කියනවා ධ්‍යාන කියල. මේ ධ්‍යාන, පළවෙහි ධ්‍යානය, දෙවෙහි ධ්‍යානය, තුන්වෙහි ධ්‍යානය, හතරවෙහි ධ්‍යානය වශයෙන් දියුණු කරන්න පුළුවන්.

විදුර්ශනා භාවනාව මනාකොට හැසිරවීමෙන් දියුණු වෙන්නේ ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාව දියුණු වෙන්න, දියුණු වෙන්න ඒ කෙනාට මේ ජීවිතය ගැන තියෙන අනවශ්‍ය බැඳීම්, ජීවිතය ගැන ගොඩනගන අදාළ නැති ප්‍රශ්න, ජීවිතය ගැන ගොඩනගන අද්භූත ආකල්ප, ජීවිතය ගැන ගොඩනගන මිත්‍යා අදහස්, මේ සියල්ල ම බැහැර වෙලා, යථාර්ථවාදී අවබෝධයක් කරා විශාලේ ජීවිතය සකස් වෙනවා.

එසේ නම් අපට මේ සමථ භාවනාවෙන් සිත දියුණු කරල දෙනව. විදුර්ශනා භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කරලා දෙනවා. මේ සිතත් ප්‍රඥාවත් දියුණු කරන සමථ විදුර්ශනා භාවනා දෙක ම අපට දියුණු කරගන්න පුළුවන් හොඳ භාවනාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය පුරා ම තියෙනවා. ඒකට අපි කියනවා සතිපට්ඨානය කියල. මෙන්න මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව අපේ ජීවිතයට දියුණු කරගන්න පුළුවන් ආකාරයට මින් ඉදිරියට දැනගන්න පුළුවන්. දැන් ඔබ මතක තියාගන්න සමථ විදුර්ශනා කියල භාවනා දෙකක් තියෙනවා. මේ දෙක ම ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය යි. මේ දෙක ම දියුණු කරගන්න ඔබත් මහන්සි ගන්න.



# සම්මා සතිය යනු කුමක් ද?

---

අපි මේ වන විට භාවනාවක් ජීවිතයට පුරුදු කිරීමේ දී කෙනෙක් තුළ තිබිය යුතු සුදුසුකම් පිළිබඳව ඉගෙන ගත්තා. ඊට අමතරව සමථ විදුර්ශනා භාවනා ක්‍රම දෙක පිළිබඳව ඉගෙන ගත්තා. සමථ විදුර්ශනා කියන මේ භාවනා ක්‍රම දෙක මේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය වකක්. මේක ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන් කියල අපි ඉගෙන ගත්තා.

## කාලයකට අයිති නොමැති අකාලිකයි සිර සදහම්...

අද අපි ඉගෙන ගන්නේ මේ සඳහා මූලික වන බුද්ධ දේශනාවක් ගැන යි. බුදු රජාණන් වහන්සේ අපේ ජීවිතය තුළ දියුණු කරන්න පුළුවන් හැම පැත්තක් ම දියුණු කරගන්න පුළුවන් ආකාරයට අපට කියා දීලා තියෙනවා. උන්වහන්සේ වදාළ ධර්මයට අපි කියනවා අකාලිකයි කියල. අකාලිකයි කියල කියන්නේ අපට බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ නො සිටින මේ කාලෙත් මේ ධර්මය ප්‍රගුණ කරලා ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවනි. අතීතයටත් වය සාර්ථකයි. වර්තමානයෙන් ඒ ධර්මය දියුණු කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවනි. අනාගතයේ දී ත් ඒ ධර්මය දියුණු කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවනි. ඒකට කියනවා අකාලිකයි කියල.

## අභ්‍යන්තර ගැටළුවේ වෙනසක් නෑ...

මේ ධර්මය කාලයේ පහර කෑමකට හසුවෙලා අතින් විෂයක් වගේ වෙනස් වෙන වකක් හෙවෙයි. දැන් අපි දන්නවා අතින් විෂයක්

නම් එහෙම නෙවෙයි. කලකට බොහෝම වැදගත්. කලකට සමාජයෙන් ඒක අයිති කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය එහෙම එකක් නෙවෙයි. අකාලික ධර්මයක්. මේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ අභ්‍යන්තර ජීවිත ගැටළුවේ වෙනසක් නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලයෙහි අදහි කියල මනුෂ්‍යයාගේ ජීවිතවල ලොකු වෙනසක් නෑ. ඒ කාලේ යම් දුර්වලතා තිබුන ද ඒ දුර්වලතා අදත් තියෙනවා. මිනිසුන්ට එකල යම් කුසලතා තිබුන ද ඒ කුසලතා අදත් තියෙනවා. මේ නිසා කුසලතා දියුණු කරලා දුබලතා බැහැර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය අදටත් ගැලපෙනවා. අදටත් විද්‍යානුකූලයි. ජීවිතය දිනා විවෘතව බලනවා. හිදනස් ව බලනවා.

**සිහි කල්පනාව වැදගත්....**

ඊළඟ එක තමයි පළල් දැක්මක් ජීවිතය ගැන ලබා දෙනවා. මේ සඳහා තියෙන මූලික දැනුම ලබා දෙන්නේ සතිපට්ඨානයෙන්. සති කියන්නේ සිහිය. පට්ඨානය කියන්නේ පිහිටුවීම. සිහිය පිහිටුවනවා කියලා කියන්නේ මේ ජීවිතය දිනා හොඳ කල්පනාවෙන් අවධානයකින් බලන ක්‍රමයට.

සාමාන්‍යයෙන් ඕනෑම කෙනෙකුට ගමනක් බිමනක් යෑමට වැඩක් පලක් කරගැනීමට සිහියක් වුවමනයි. අපි පාරේ අයිනෙන් තමයි ගමන් කරන්නේ. ඒ වාහනවලට හැප්පෙන්නේ නැතිව යාමට යි. පාර පතින්නේ දෙපැත්ත බලල යි. මේ සෑම දෙයක් ම කරන්නේ සිහිකල්පනාවෙන්.

**ඔබ තුලත් සම්මා සතිය තිබේ ද?**

සිහි කල්පනාව අපිට නැතිව ගියොත් අපි මේ කරන දේ දන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ සාමාන්‍ය සිහිය ම අපි දියුණු මට්ටමට හරව ගන්නවා. මේ දියුණු මට්ටමට හරවගන්න කොට අපි ඒකට කියනවා සම්මා සතිය කියල.

සතර සතිපට්ඨානයෙන් කරන්නේ සම්මා සතිය දියුණු කරල දීම. එහෙමනම් දැන් විදිනෙදා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී තියෙන්නේ වෙන සතියක්. ඒ කියන්නේ ඒක සම්මා සතිය නෙවෙයි. ඒ සතිය තුළ අපි කොච්චර සිහි නුවණින් යුක්තව ආහාර පාන පිසගෙන කෑවත්, කොච්චර සිහි නුවණින් යුක්තව ඇඳුම් පැළඳුම් ඇන්දත්, වතුර නෑවත්, ඒක සම්මා සතිය දක්වා වර්ධනය වුනේ නැත්නම් ජීවිතාවබෝධයකට සිත සකස් වෙන්නෙ නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සතිපට්ඨානයේ සම්පූර්ණයෙන් ම තියෙන්නේ සම්මා සතිය. සම්මා සතිය ඇතිකරන්න බෑ සම්මා දිට්ඨියෙන් තොරව. ඒ නිසා සම්මා දිට්ඨිය අපේ ජීවිතවලට අත්‍යවශ්‍ය අංගයක්.

**සම්මා දිට්ඨියේ පෙර නිමිති....**

සම්මා දිට්ඨිය ගැන බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළේ මෙහෙම යි. දැන් ඔන්න රාත්‍රී ඝණ අන්ධකාරයක් තියෙනවා. පාන්දර වෙනකොට මේ ඝන අන්ධකාරය ඉවර වෙලා නැගෙනහිර අහසේ ලා පාට ච්ඡ්‍රියක් එනවා. මෙන්න මේ ලා පාට ච්ඡ්‍රියට කියනවා අරුණ කියල. මේ අරුණාලෝකය එනවිට අපිට ප්‍රත්‍යක්ෂ කාරණයක් තමයි ඉර පායනවා කියන එක. අරුණාලෝකය පැමිණීමත් සමඟ අපි දන්නවා දැන් ඉර පායනවා කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා අවබෝධයක් නැති ජීවිතේ කරුවල ම කරුවල එකක් කියල. මේ අන්ධකාර ජීවිතයට ඉර පායන්න පටන් ගන්නේ සම්මා දිට්ඨිය තුළින්. සම්මා දිට්ඨිය තුළින් තමයි ජීවිතයට අරුණෝදය ඇතිවන්නේ. එහෙම ජීවිතයට අරුණාලෝකය ඇතිවන සම්මා දිට්ඨිය අපි ඇති කරගත්තොත් අපිට පුළුවනි. ඒ සම්මා දිට්ඨිය මුල්කරගෙන සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවේ යෙදෙන්න.

**සම්මා දිට්ඨිය යනු හරි දැක්ම ද?**

මේ සම්මා දිට්ඨියට අපේ රටේ පුරුදු වෙලා තියෙනවා වචනයක් හරි දැක්ම කියලා. මේක අර්ථ පූර්ණ වචනයක් නෙවෙයි. මේක සම්මා දිට්ඨිය කියන වචනයට හිඩැසක් පුරවලා මිසක් අවබෝධයක් ඇති වචනයක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨිය කියන වචනය පරිපූර්ණ වශයෙන් තෝරලා තියෙනවා.

උන්වහන්සේ සම්මා දිට්ඨිය කියන වචනේ පෙන්නවලා තියෙන්නේ වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව අවබෝධ ඤාණය සම්මා දිට්ඨිය ලෙසයි. ඒ කිව්වේ අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය තුළින් මේ ජීවිතේ ගැන සිතනවා.

“හේතු එල ධර්මයක් මේ ජීවිතේ තියෙන්නේ. ඒ හේතු නැති කිරීමෙන් එලය නැතිවන ස්වභාවික න්‍යයක් තියෙන්නේ. මේක වෙනස් කරල පූර්ණ සැපයක් ලබන්න පුළුවන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන්.”



මෙන්න මේ කරුණු ජීවිතය තුළින් අවබෝධ කරගත්ත කෙනා සම්මා දිවිදියෙන් යුක්තයි. අන්න ඒ කෙනාට මනාකොට සිහිය හසුරුවන්න පුළුවන්. ඒකට කියනවා සතිපට්ඨානය කියල.

**කරන්නන් වාගේ හො කරන්න....**

ආවාට ගියාට ගහක් සිටවලා වුණත් ප්‍රයෝජනයක් ලබන්න බෑ. ඒ නිසා භාවනාව සම්බන්ධයෙනුත් ආවාට ගියාට කරල ප්‍රයෝජනයක් ලබන්න අමාරුයි. මේ නිසා, අපි භාවනා කරන්නේ මක් නිසා ද, මොකක්ද ඒකේ අවශ්‍යතාවය, ඒකෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ මොනවාද, අපට මෙය දියුණු කර ගැනීමෙන් ලැබෙන්නේ මොනව ද කියල අපට තේරුම් ගන්න වුවමනා වෙනවා.

**ජීවිතයට ඉඩක්....**

සාමාන්‍යයෙන් අපේ ජීවිතේ මේ ජේන දේවල් වලට තමයි සීමා වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා බොහෝ දෙනෙක් හිතාගෙන ඉන්නේ අසනීප වලින් සුවපත් වෙන්න භාවනාව අවශ්‍යයි. ස්මරණය දියුණු වෙන්න භාවනාව අවශ්‍යයි, නිරෝගීකම ඇතිකර ගන්න භාවනාව අවශ්‍යයි. ක්‍රමානුකූල වැඩපිළිවෙලක් කරගන්න භාවනාව අවශ්‍යයි කියලයි. නමුත් ඒ ඔක්කොම දෙවෙනි තැනට දාන්න. පළමු තැනට දාගන්න ජීවිතය අවබෝධ කිරීමට භාවනාව අවශ්‍යයි කියල.

**උතුම් අරමුණින් වැඩි ලාභ සත්කාර....**

ජීවිතය අවබෝධය කරා යන කෙනාට අර සියලුම දේවල් ලැබෙනවා. ජීවිතය අවබෝධය කරා යන කෙනා මානසික නිරෝගීකම අත් විඳින කෙනෙක් බවට පත්වෙනවා. ජීවිතය අවබෝධය කරා යන කෙනා ස්මරණය දියුණු කරන කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා. ජීවිතය අවබෝධය කරා යන කෙනා අකම්පිත ජීවිතයකට හුරු වෙනවා.

එහෙම නම් ඔබ යම් යම් ලෞකික දේවල් ලෞකික ප්‍රතිලාභ භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා ද ඒ සියල්ල ම ජීවිතාවබෝධයේ පිරිවර හැටියට ඔබට ලැබෙනවා. ඒ නිසා ඔබ භාවනාවේ ඉලක්කය හැටියට තබාගත යුත්තේ ඔබට මතක තබා ගැනීමට වුවමනයි කියන කාරණය නොවේ. ඔබට සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීමට වුවමනයි කියන කාරණය නොවේ. ඔබට මානසිකව නිරෝගීකමෙන් හා සතුටින් ඉන්න ඕනෙ කියන කාරණය නොවේ. ජීවිතය අවබෝධ කළ යුතුයි කියන



කරුණායි භාවනාවේ ඉලක්කය හැටියට මතක තබා ගත යුත්තේ. ඔන්ත ඔය අදහසට ඔබ ආවොත් ඔබට අර සියලු දේවල් ලැබේවි. ඒ ජීවිතාවබෝධය හිසා ම යි.

**සම්මා සතියේ පිරවර....**

මෙන් මේ හිසා ඔබට පුළුවන්කම තියෙනවා විය සතර සතිපට්ඨානයෙන් කරගන්නට. ඔබ දන්නවා සතිපට්ඨානය තුළ සිතිය දියුණු කරනවා කියල. මීට පෙර කීවා අපිට සිතියක් තියෙනවා. ඒ සිතිය වැඩක් නැහැ. ඒ සිතිය සාමාන්‍ය වකක්. ඔය සිතියට පුළුවන් කමක් නෑ ඔබේ මනසේ වේදනා නැතිකරන්න. සාමාන්‍ය සිතියට පුළුවන් කමක් නෑ ඔබව අවබෝධයක් කරා ගෙනියන්නට. දුක් විඳින ඔබේ දුක් කඳුළු පිස දමන්නට ඒ සිතියට බෑ. සාමාන්‍ය සිතියට බෑ විසිරෙන සිත තැන්පත් කරන දෙන්න. ඒ ඔක්කොම කරල දෙන්න පුළුවන් සම්මා සතියට. මේ සම්මා සතිය දියුණු වෙන්නේ සතිපට්ඨානය තුළ යි.

**ඔබටත් ඉලක්කයක්.....**

සතිපට්ඨානය දියුණු කරන ආකාර ක්‍රමවේද හතරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා.

- 01. කායානුපස්සනාව (කය පිළිබඳව සිතිය පිහිටුවන ක්‍රම)
- 02. වේදනානුපස්සනාව (විඳීම පිළිබඳව සිතිය පිහිටුවන ක්‍රම)
- 03. චිත්තානුපස්සනාව (සිත ගැන සිතිය පිහිටුවීම)
- 04. ධම්මානුපස්සනාව (ජීවිතාවබෝධයට අදාළ කරුණු වල සිතිය පිහිටුවීම.)

සතිපට්ඨානයේ ඉලක්කය වතුරාථය සතරාවබෝධය යි. ඒ කිව්වේ ජීවිතාවබෝධය යි. එහෙම නම් ජීවිතාවබෝධයට ඉලක්ක කරපු සතර සතිපට්ඨානය ගැන ඉදිරියට අප ඉගෙන ගනිමු.



# 2

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ ආනාපානසති භාවනාව

<b>2 සතර සතිපට්ඨානය තුළ ආනාපානසති භාවනාව</b>	
2.1 සුඤ්චි පොදින් හිවන් කරා .....	28
2.2 ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාව වඩන හැටි .....	34
2.3 ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව සහ චිත්තානුපස්සනාව වඩන හැටි .....	40
2.4 ආනාපානසති භාවනාව තුළ ධර්මානුපස්සනාව වඩන හැටි .....	46

# 2



## සුසුම් හොදින් නිවන් කරා....

උන් ඔබට මතක ඇති සතිපට්ඨානය ගැන ඔබ ඉගෙන ගත්තා. සතිපට්ඨානය ගැන ඒ කිව්වේ සිහිය දියුණු කිරීමේ දී සම්මා සතිය බවට පත්කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්තව සතිපට්ඨානය වැඩුවොත් පමණයි කියල. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය කියල අපි ඉගෙන ගත්තා චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධය. ඒ කිව්වේ ජීවිතාවබෝධය ඉලක්ක කරගෙන තමයි සතිපට්ඨානය වඩන්න තියෙන්නේ.

### සිහියේ වටිනාකම....

බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කාරුණිකයි. උන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන ධර්ම දේශනාව පවත්වා වදාළ වෙලාවේ පැහැදිලිව ම පෙන්වා දුන්නා මේ මනුස්සයාගේ මේ සත්වයාගේ සිත පිරිසිදු කිරීම පිණිසත්, වැළපීමි, දුක් දොම්නස් නැති කිරීම පිණිසත්, කායික මානසික දුක් බැහැර කිරීම පිණිසත් ජීවිතාවබෝධය පිණිසත් නිවන් පිණිසත් මේ සතිපට්ඨාන ධර්මය හේතුවන බව.

මේ නිසා පැහැදිලිව ම බුදු රජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානයේ ආනිසංස සතිපට්ඨාන ධර්ම දේශනා කරන්න කලින් ම වදාළ නිසා අපි ඒ පිළිබඳව අමුතු සැක සංකා තබාගතයුතු නෑ. අපිට ඉතා ම පැහැදිලියි

මේ ධර්මය ප්‍රගුණ කරගත්තොත් මේ සිහිය ප්‍රගුණ කරගත්තොත් අපේ ජීවිතවලට විශාල ප්‍රතිලාභ ලබන්නට පුළුවන්කම තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීමේ දී අපට ඉස්සෙල්ලා ම පුරුදු කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ කායානුපස්සනාව.

**සුන්දර ම සුසුම් පොද....**

කායානුපස්සනා භාවනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පළවෙනි භාවනාව තමයි ආනාපනසති. ආනාපනසති කියල කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන සිහිය පිහිටුවා ගැනීම. දැන් ඔබ දන්නවා ඔබ ඉපදිවිච දවසේ ඉඳල හුස්ම ගන්නව. හෙළනව. ඉපදිවිච දවසේ ඉඳල ඔබ හුස්ම ගත්තත් හෙලුවත්, මේ ගන්න හුස්ම, හෙළන හුස්ම මුල් කරගෙන සිහිය දියුණු කරලා සිත පිරිසිදු කරන්න පුළුවන් බව ඔබ දැනගෙන සිටියේ නැතුව ඇති.

නමුත් ඒ සුවිශේෂී ක්‍රමය බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට අවුරුදු දෙදහස් පන්සිය ගණනකට කලින් ලෝකෙට හෙළිදරව් කළා. කෝටී සංඛ්‍යාත බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව ඒ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තා. එල හෙලාගත්තා. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය කවුරුවත් ප්‍රගුණ කරල නැති ප්‍රතිඵල ලබපු නැති දෙයක් හෙවෙයි. කෝටී සංඛ්‍යාත ජනකායක් මේ ධර්මය ප්‍රගුණ කරල ප්‍රතිඵල ලබල තියෙනව.

**නිවන පමණක් ඇති බුදු සසුන....**

බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ ශාසනය චතුරාර්ය සත්‍යයයෙන් බැහැර වෙවිච එකක් හෙවෙයි. ඒ නිසා අපි ඒක හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනෙ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ ආනාපනසති භාවනාවේ දී ඉස්සෙල්ලා ම වියා කරන්නට ඕනි කියල තියෙන්නේ, ආරණ්‍යයකට ගිහින්, චිහෙම නැත්නම් රැක් සෙවනකට ගිහින්, චිහෙම නැත්නම් හිස් තැනකට ගිහින්, මේකෙ තේරුම හුදෙකලා වෙන්න කියන එක. මේ භාවනා කිරීමේදී හුදෙකලා වෙන්න ඕනෙ. ඔබට පුළුවනි, ඔබ සිටින කාමරයේ ම හුදෙකලා වෙන්න.

අපි කියමු ඔබ සිටින කාමරයේ තුන් දෙනෙක් භාවනා කරනවා කියල. එතකොට තුන් දෙනා තුන්තැනක වාඩිවෙලා ඇස් වහගෙන භාවනාවට සුදුසු විදිහට ඉරියව්ව සකස් කරගන්න කොට වියා හුදෙකලා වෙලා. මේ විදිහට හුදෙකලා භාවයක් ඇතිකරන්න පුළුවන්. චිහෙම නැත්නම්, බෝ මළුවක ඔබට භාවනා කරන්න සුදුසු විදිහක් හරිගස්ස

ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේ නිදහස් තැනක් තෝරාගැනීම ගොඩාක් උපකාරී වෙනව.

**පූර්ව කථනයයන්.....**

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ඒ කෙනා (නිසීදති පල්ලංකං ආතුපිත්වා) පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වෙනවා. පළඟක් බැඳගෙන වාඩිවෙනවා කියල කියන්නේ කකුල් දෙක නවාගෙන බිම වාඩිවෙන එකයි. හැබැයි ඒකෙ තියෙනවා (උජුං කායං පණ්ඩාය) කියල. පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වුනාට පස්සේ කොන්ද කෙළින් කරගන්න ඕනෙ. ඒකට යි උජුං කායං පණ්ඩාය කියල කියන්නේ.

බොහෝ දෙනෙකුට පළඟක් බැඳගෙන ඒ කියන්නේ කකුල් දෙක නවාගෙන බිම වාඩිවෙන්න අමාරුයි. මෙය අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙකුට තිබෙන ගැටළුවක්. සමහරු එහෙම පළඟක් බැඳගෙන බිම වාඩිවුනත් කොන්ද කෙළින් කරගන්න අමාරුයි. මේක අපි කොහොමද විසඳුමක් කරගන්නේ? මොකද අපේ ඉලක්කය සිත දියුණු කර ගැනීම. සමාධිය දියුණු කරගැනීම, ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම. මේකට වුවමනා කරන ආකාරයට අපේ මේ වාඩිවෙන ඉරියව්ව සකස් කරගන්නේ කොහොමද කියන එක. මේකෙදී ඔබට විශේෂයෙන් ම ප්‍රයෝජනවත් වේවි, මේ අපි වාඩිවෙන ආසනය ගැන කල්පනාවෙන් සිටීම.

**වාඩි වීම අපහසු නම්....**

දැන් ඔබට පළඟක් බැඳගෙන වාඩිවීම තමයි ටිකක් අමාරු කාරණාව. මොකද අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙකුට පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වුණාට පස්සේ කොන්ද කෙළින් කරගන්න අමාරුයි. මේකට පොඩි උපක්‍රමයක් තියෙනවා. උපක්‍රමේ තමයි ඔබට පුළුවනි පුංචි මෙට්ටියක් (රඬුර් මෙට්ටි නෙවෙයි, රඬුර් මෙට්ටි අමාරුයි) කොහු මෙට්ටියක වගේ පොඩි මෙට්ටියක් හරිගස්ස ගන්න. අඟල් තුන හතරක් ටිතර උසට, එහෙම නැත්නම් ඔබට පුළුවනි පුංචි බංකුවක් හරිගස්ස ගන්න. අඟල් තුන හතරක් උසට.

හරිගස්සගෙන ඊට පස්සේ ඒකේ වාඩිවෙලා කකුල් දෙක පහළට දාගෙන ඊට පස්සේ ඔබට කොන්ද කෙළින් කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඔබ ඒකෙදී සැලකිලිමත් වෙන්න අවධානය යොමු කරගන්න. හේත්තු වෙන්න පුරුදු වෙන්න එපා. හේත්තු වෙන්න පුරුදු වෙන්නැතිව ආසනේ වාඩිවෙලා කොන්ද කෙළින් කරගන්න පුරුදු වෙන්න. සමහරුන්ට පුළුවනි

බොහොම ලස්සනට බිම වාඩිවෙලා චිරමිණිය ගොතාගෙන හොඳට කොන්ද කෙළින් කරගන්න. ඒ නිසා ඒ විදිනට ඔබට බැරවුනා කියලා ඔබ පසුබට වෙන්න ව්‍යා. ඔබට පුළුවන්කම තියෙනවා ඒ විදිනට වාඩි වෙලා කොන්ද කෙළින් කරගන්න. චිතකොට ඔබගේ මූලික කරුණ හරි.

**භාවනාව පටන් ගන්න....**

ඊට පස්සේ තියෙන්නේ (පරිමුඛ සහිත උපට්ඨපෙන්වා) දැන් භාවනා කරන අරමුණේ සිතිය පිහිටුවගෙන භාවනා කරන්න. දැන් ඔබට නිමිත්තක් තියෙනවා. නිමිත්ත තමයි ආනාපානසතිය. ආනාපානසතිය හැර වෙන නිමිති ඔබ හොයන්න යන්න ව්‍යා. මොකක්ද මේ ආනාපානසති නිමිත්ත. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකේ වදාලා (සෝ සතෝච අස්සති) ව්‍යා සිතියෙන් ම හුස්ම ගනියි. (සතෝ පස්සති) සිතියෙන් ම හුස්ම හෙළියි. දැන් ඕක තමයි ඔබට කරන්න තියෙන්නේ. සිතියෙන් ම හුස්ම ගන්නවා. සිතියෙන් ම හුස්ම හෙලනවා.

දැන් ඔබ මතක තියාගන්න චිතකොට අපි අවධානය යොමු කරගන්නේ කොහොටද? හුස්ම ගැන. දැන් ඔබ සිතියෙන් හුස්ම ගන්නවා, සිතියෙන් හුස්ම හෙළනවා. දැන් ඔබ ඒ සඳහා මූලික සුදුසුකමක් හැටියට මේ භාවනාවට වාඩි වෙලා කය සෘජු කරගෙන වාඩිවුනා.

**ආනාපානසතියට පෙර....**

හැඩැයි මේකෙදි ආරම්භයක් ලෙස ඔබ ටිකක් වෙලා බුදු ගුණ වඩන්න. ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න ඉස්සර වෙලා ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ ගැන සිංහලෙන්, ඔබේ භාෂාවෙන් සිතියකරන්න. උන්වහන්සේට අරහං කියන්නේ මොකද? සම්මා සම්බුද්ධි කියන්නෙ මොක ද? විජ්ජා වරණ සම්පන්න කියන්නෙ මොකක් ද? සුගත ගුණය මොකද? ලෝක විදු, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී, බුද්ධි, හගවා. මේ බුදු ගුණ සිති කරලා ඔබේ සිතේ ප්‍රසන්න පැහැදීමක් ඇතිකරගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය සිතියකරද්දී, සිතියකරද්දී බොර වෙච්ච වතුරක් තැන්පත් වෙනවා වගේ ඔබේ සිත තැන්පත් වෙනවා. සැතපීමට ලක් වෙනවා. සතුටක් ඇතිවෙනවා. මෙන්න මේක ඔබට ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කිරීමට ලොකු රුකුලක් වෙනවා. මේ නිසා ඔබ මොකද කරන්නේ. සිතියෙන් හුස්ම ගන්නවා, සිතියෙන් හුස්ම හෙලනවා. දැන් ඔව්වරයි ඔබට මේ ආනාපානසති භාවනාවේ ආරම්භයේ ම කරන්න තියෙන්නේ.

මේක අමාරු එකක් නෙවෙයි. දැන් බලන්න කොච්චර සරල පුවේශයක් ද තියෙන්නෙ කියල. හැබැයි මේකෙදි ඔබ සිතියෙන් හුස්ම ගන්න සිතියෙන් හුස්ම හෙලන්න පටන් ගත්තට පස්සේ ඔබට තේරෙන්න ගනිව් මේ සිතිය සාමාන්‍ය වදිනෙදා ජීවිතයේ පවත්වපු සිතිය කොච්චර හිතුවක්කාර එකක් ද කියල. ඔබට ම අවබෝධ වෙන්න පටන් ගනිව් ඔබට ඕන හැටියට පවත්වන්න බැරි බව.

**සාමාන්‍ය සිතේ ස්වභාවය....**

ඔබට තේරේව් ඔබ හුස්ම ගෙන සිතිය පිහිටුවන්න යනවිට ඔබේ සිත එක එක තැන්වල දුවනව. එක එක අරමුණු වල දුවනව. එක එක කල්පනාවල දුවනව. අතීතයට දුවනවා. අනාගතය මවනවා. බාහිර ශබ්ද වලට යනවා. එතකොට ඔබට තේරේව් මෙවැනි ආකාරයේ සිතකින් යුතු සිතියක් ද මං පැවැත්තුවේ කියල. ඔබට ඔබේ සිතිය ගැන හොඳ අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ ඔබට මොකක්ද කරන්නේ තියෙන්නේ? ඔබ චීරිය ඇතිකරගන්නට ඕනෙ. සිත විසිරෙන කොට නැවතත් ආනාපානසතියේ සිතිය පිහිටුවා ගන්න. මේකෙදි ඔබ විශේෂයෙන් ම මතක තියාගන්න ඕනෙ, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ කරුණක් තියෙනවා. සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීමේ දී ඇලීම් ගැටීම් දෙක ඉස්සෙල්ලම ඔබ අතහරින්න ඕනෙ.

**ඇලීම් ගැටීම් දුරලමින්....**

ඇලෙන අරමුණු හිතට එනවිට ඒක ගන්න එපා. ගැටෙන අරමුණු හිතට එනවිටත් ඒක ගන්නත් එපා. ඇලීම් ගැටීම් දෙක ඔබ බැහැර කරන්න ඕනෙ. ඔබ දියුණු කරගන්නා කුසලතා තුනක් ඔබ තුළ ඇතිකර ගන්න ඕනෙ. ඒ තමයි, **(අතාපි)** ඔබේ මානසිකව ගොඩනැගිවීව දුර්වලතා බැහැර කරන්න පුළුවන් හැකියාව දියුණු කරන්න ඕනෙ. **(සම්පජාන)** ඔබ සිහිනුවණින් නසුරුවන්න ඕනෙ. **(සතිමා)** හොඳ කල්පනාවෙන් අවධානයෙන් සිටින්න ඕනෙ.

එතකොට සතිපට්ඨානය දියුණු කරගන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේ කරුණු තුන පදනම් කරගෙන. ඒ තමයි **අතාපි, සම්පජානේ, සතිමා** කෙලෙස් තවන චීර්යෙන් යුක්තව, මනා නුවණින් යුක්තව, සිහි ඇතිව.

**සිතියේ වටිනාකම....**

අන්න එතකොට දැන් ඔබ ආවාට ගියාට ආනාපානසතිය කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. දැන් ඔබ අවබෝධයෙන් යුක්තව ආනාපාන සතිය



කරන කෙනෙක්. ඔබ දන්නවා හිත යම් යම් කරුණු වලට ඒ වෙලාවේ ඇලිල තියෙනව නම් කාම අරමුණු වල හිත දවනව නම්, ඒ වෙලාවේ ඔබට ආනාපානසතිය කරන්න බැහැ. ඒ වගේ ම යම්කිසි ගැටීමක් ඇතිවෙලා තියෙනව නම් ඒ වෙලාවේදීත් ඔබට ආනාපානසතිය කරන්න බැ.

එහෙනම් ඔබ මේ දෙකෙන් බැහැර වෙච්ච වෙලාව තමයි සිත සංසිද්ධවන්න පුළුවන් වෙලාව. අන්න ඒ වෙලාව තමයි අර නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තුළින් ඔබ හදාගන්නේ. ඊට පස්සේ ඔබට පුළුවනි සිතියෙන් හුස්ම ගන්න. සිතියෙන් හුස්ම හෙලන්න. මේක තමයි ආනාපානසති භාවනාවේ තියෙන පළවෙනි අභ්‍යාසය. දැන් ඔබට මේක හොඳට පුරුදු කරන්න පුළුවන්.

මිලිගට ආනාපානසති භාවනාව ම තවත් දියුණු කරන්න පුළුවන් ආකාරය අපි විස්තර කරල දෙනව. දැන් ඔබට තියෙන්නේ සිතියෙන් හුස්ම ගැනීම, සිතියෙන් හුස්ම හෙළීම දියුණු කරන්න යි. හැබැයි ඔබට වුවමනයි හිත විසිරෙන්නෙ නැතිව පවත්වා ගන්න.

මතක තියාගන්න ඒකට චීරිය, නුවණ සිතිය වුවමනයි. මේ චීරියත්, නුවණත්, සිතියත් පාවිච්චි කරල දැන් ඔබ කරන්න ඕනෙ මොකක් ද? සිතියෙන් හුස්ම ගන්න එක. සිතියෙන් හුස්ම හෙලන එක. හැබැයි මේකට ඔබ පොඩ්ඩක්වත් මානසිකව දුක්වෙන්නෙ නැති, පසුබින්නෙ නැති, පසුතැවෙන්නෙ නැති පරිසරයක් හදාගන්න ඕනෙ. හිතින් දුක් විඳින්න නම් එපා. ඔබ එසේ කරන විට සිත එකඟ වෙන්නෙ නෑ කියල තැවෙන්න එපා. ඔබ කළ යුත්තේ සිතිය පිහිටුවාගෙන හුස්ම ගැන ඒ කියන්නේ ආනාපානසතිය ගැන, ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන සිතිය පිහිටුවීම යි. එතකොට ඔබට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වල සිතිය පිහිටුවාගෙන ඔබේ සිත දියුණු කරගෙන උදාර මනුස්ස පීච්චයක් ලබාගන්නට පුළුවන් වෙනවා.



# ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාව වඩන හැටි....

---

## ආනාපානසතිය තුළ ඉදිරියට...

දැන් ඔබ ආනාපාන සති භාවනාව ටික ටික පුරුදු කරගනිමින් සිටින්නෙ. ආනාපානසති භාවනාව කරගැනීමේ දී භාවනාවට වාඩි විය යුතු ආකාරය, කොන්දු කෙලින් තබා ගත යුතු ආකාරය, ආශ්වාස පුශ්වාස පැවැත්වීමේ දී සිතිය පවත්වාගත යුතු ආකාරය අපි ඔබට කියා දීලා තියෙනවා. ඒ වගේ ම අපි ඔබට තව දුරටත් කියා දෙන්නම්, සතර සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීමේ දී ඇඳීමටත්, ගැටීමත් ඉඩ නො දී, කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, නුවණින් යුක්තව, සිතිය පවත්වන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ හැටි.

## සම්මා සතිය දියුණු කරගන්න....

අන්න එතකොට තමයි සම්මා සතිය ඔබ තුළ දියුණු කරගන්නට පුළුවන්කම ලැබෙන්නෙ. අපි ඔබට කියා දුන්න මේ සම්මා සතිය තමයි ජීවිතාවබෝධය කරා ඔබව සකස් කරවන්නෙ. ඔබට සම්මා සතිය දියුණු කරගන්න බැරවුනොත් ජීවිතාවබෝධය කරා ඔබ සකස් වෙන්නෙ නෑ. එහෙමනම් සම්මා සතිය කියන්නේ ඔබේ ජීවිතයට අතිශයින් ම උපකාර වන දෙයක්.

### ගුරුවරයා හඳුනාගන්න....

ඊළඟට ඔබට තව දෙයක් මතක් කළ යුතුව තියෙනවා. “භාවනා කිරීමේ දී ඔබ විශේෂ ගුරුවරයෙක් ලඟට ගිහින් ඒ ගුරුවරයාට ඔබේ තෙරතුරු කියල, ඔබට අදාල කර්මස්ථානයක් ඉගෙන ගන්නට ඕනෙ. විබඳු ගුරු උපදේශයකින් තොරව භාවනා කිරීම අනතුරුදායකයි” කියල මේ වගේ අදහසක් (බුදු රජාණන් වහන්සේ නම් ඒ වගේ එකක් ප්‍රකාශ කරල නැහැ.) පසුකාලීනව පැතිරලා තියෙනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තියෙන්නෙ ගුරුවරයා හැටියට අපි තබාගත යුත්තෙ පුද්ගලයෙක් ව නොවෙයි.

ගුරුවරයා හැටියට, අපි තබාගත යුත්තේ **බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මයත්, චිතයත්.** අපගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ හැටියට අපි තබාගත යුතුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන්නට ආසන්න කාලයේ දී, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කළා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවට පස්සේ ශාස්තෘන් වහන්සේ විදිනට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මයත්, පණවන ලද චිතයත් ශාස්තෘන්වගේ ලා සලකන්නට කියල. මේ අනුව අපට ගුරුවරයෙකුගේ අර්බුදයක් මතුවෙන්නේ නෑ. පැහැදිලිව ම ශාස්තෘ ශාසනය තියෙනව.

### සැබෑ ගුරුවරයා කවුද?

ගුරුවරයෙකුගේ වැදගත්කම තියෙන්නෙ මෙන්න මෙනයි. ඒ ගුරුවරයා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ දේ කියන කෙනෙක්ද කියන එක. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ දේ නම් ඒ කෙනා පවසන්නෙ, අන්න එතන පැහැදිලිව ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අදහස, ආකල්පය, ඉලක්කය මේ සෑම දෙයක් ම එතනින් මතුවෙනව. ඒකට හේතුව ඒ ධර්මය කියන කෙනා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ දේ ම කීම යි. මීට අමතරව පෞද්ගලිකව රහසේ කැඳවල, රහසේ උපදෙස් දීල, රහසේ ම පිටත් කරල හරින ධර්ම ක්‍රමයක් නම් බුද්ධ ශාසනයේ නෑ.

### සැක කළ යුතු ම නැත....

එහෙම එකක් තියෙනව නම් පැහැදිලිව සැක කරන්න. මොකද හේතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මයේ උන්වහන්සේ පැහැදිලිව ම පෙන්වා දීල තියෙනව, “(තථාගතප්පචේදිතෝ ධම්ම චිතයෝ විචරෝ විරෝචති නෝ පටිච්ජන්තෝ) තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්ම චිතය විචාක වූ විට බබළනව. සැඟවුනා ම බබළන්නේ නෑ.” කියල.

### රහස් බණක් නැත්තේ ම ය ඒහිපස්සිකයි සදහම්....

එතකොට එහෙම නම් ඔබට තවදුරටත් ප්‍රශ්නයක් මතු වේවි, භාවනා කරන කොට අපේ පුද්ගලික ආකල්ප, පුද්ගලික දියණුව ප්‍රසිද්ධියේ හෙළිදරව් කරන්න ගියොත්, ඒක අතින් අයට බාධාවක් වෙනව නේ ද? කියල. ඉතින් ඒක එහෙම නම්, ඒක ඉස්සෙල්ලා ම දේශනා කළ යුත්තේ ත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ම යි.

ධර්මය ගැන කථා කරද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කාටවත් රහසේ භාවනා උපදෙස් දීම, රහසේ පිටත් කරපු අවස්ථාවක් නෑ. ඒව ඕක්කොම වාර්තාගත වෙලා තියෙනව, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ප්‍රකාශ කරල තියෙනව. සියලු ස්වාමීන් වහන්සේලා දැනගෙන තියෙනව. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ රහස් බණ නෑ. රහස් බණ නැති කමට අපි කියනව ඒහිපස්සික. ඇවිත් බලන්න කියල. ඇවිත් බලන්න කියල ප්‍රකාශ කරන ධර්මයක රහස් උපදෙස් නෑ. යම් තැනක රහස් උපදෙස් දෙනව නම් භාවනාව හැටියට, ඔබ සැක කළ යුතු ම යි. එතන පිරිසිදු බුදු දහම තියෙනව කියල ඔබ හිතන්න එපා. ඒක සැක කළ යුතු ම තැනක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ එහෙම රහස් නෑ. ඕනෑම දෙයක් ච්ඡිපිට කථා කරන්න පුළුවන් ඒකක්. අතින් එක බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය විවෘත වුනා ම බබලන ඒකක්. සැඟවුනා ම බබළන්නේ නැති ඒකක්. ඉතින් මේ ධර්ම මාර්ගය විවෘත කරන්න කරන්න තමයි මේක බබලන්න පටන් ගන්නෙ. ධර්මය අතින් අය අතර ප්‍රචලිත වෙනව. පුරුදු වෙනව.

### බුද්ධ ශාසනය බොහෝ කල් පවතින්න නම්...

දවසක් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවා, මේ බුද්ධ ශාසනය දිගුකල් පවතින්න හේතු වෙන්නෙ මොකක් ද කියල. බුද්ධ ශාසනය බොහෝ කල් පවතින්න හේතු වෙනව, **සතර සතිපට්ඨානය බොහෝ කල් වැඩීම, සතර සතිපට්ඨානය ගැන කතා බස් කිරීම, සතර සතිපට්ඨානය අනුගමනය කිරීම.** මේ කාරණා අනුගමනය නො කිරීමෙන් බුද්ධ ශාසනය අතුරුදහන් වෙනව කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. එහෙම නම් අපිට පැහැදිලිව ජේනවා, දැන් අපි මේ කතා කරන්නෙ සතර සතිපට්ඨානය ගැන.

### අනාපානසතියේ පළමු පියවර...

ඉතින් ඔබට අපි ඉගැන්වුව ආනාපානසතියේ දී හුස්ම ඉහල

ගන්න හැටිත්, පහළ හෙලන හැටිත් ගැන හොඳට සිහියෙන් ඉන්න කියල. ඊළඟට හුස්ම ඉහළ ගන්න හැටිත්, පහළට හෙලන හැටිත් හොඳට සිහියෙන් බලන්න පුරුදු වෙන කොට, ඔබේ සිහිය ටිකෙන් ටික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වල රඳන් පටන් ගන්නව. ඒ කියන්නේ බාහිරට ඔබේ සිත විසිරෙන්නෙ නැතිව, ඔබ ආශ්වාස කරන කොට ඒ ආශ්වාසය ගැන සිහිය පවත්වාගන්න පුළුවන් වෙනව. හුස්ම හෙලන කොට ඒ හුස්ම හෙලීමට ම සිහිය පවත්වාගන්න පුළුවන් වෙනව. ඒක තමයි ආනාපානසති භාවනාවේ තියෙන පළවෙනි පියවර.

### හුස්ම රැල්ලේ වෙනස්කම්...

ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාවේ ඊළඟ පියවර තමයි, දැන් ඔබ ඒ විදිහට හුස්ම ගන්න කොට, හෙලන කොට ඔබට මේ හුස්ම වල තියෙන වෙනස්කම් දැනගන්න ලැබෙනව. හිටපු ගමන් දිගට ආශ්වාසයක් දැනෙනව. ඒ කියන්නේ දිගට ඔබ හුස්ම ගන්නව. එතකොට ඔබ සිහියෙන් හිටපු නිසා, ඔබ තේරුම් ගන්නව දිග හුස්මක් ගන්නව කියල. ඊළඟට දිගට හුස්ම හෙලන අවස්ථා එනව. ඔබ සිහියෙන් ඉන්න නිසා තේරුම් ගන්නව දැන් දිග හුස්මක් හෙලනව කියල. හිටපු ගමන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙටි වෙනව. දැන් ඔබ කෙටියෙන් හුස්ම ගන්න කොට ඔබ සිහියෙන් හිටපු නිසා, ඔබට තේරෙනව දැන් ආශ්වාසයක් ඇති වුනා කෙටියි. ඔබ කෙටියෙන් හුස්ම හෙලන කොට ඔබ සිහියෙන් හිටපු නිසා, තේරුම් ගන්නව දැන් කෙටි ප්‍රාශ්වාසයක් කියල.

### යතු කැටයේ උපමාව...

පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතනදී ලස්සන උපමාවක් පෙන්නල දෙනව. උපමාව තමයි, දක්ෂ යතු ගාන මහුස්සයෙක් ඉන්නව. යතු කැටේ අතට අරගෙන අත දිගැරල, දිගට යතු ගානව. දිගට යතු ගාන කොට වියා දන්නව දිගට යතු ගාන බව. සමහර අවස්ථා වල දී යතු කැටේ අතට අරගෙන කෙටියෙන් යතු ගානව. එතකොටත් ඒ යතු ගාන මහුස්සය දන්නව දැන් කෙටියෙන් යතු ගානව කියල. මෙන්න මේ වගේ කියනව ආනාපානසති භාවනාවේදීත්, දිගට ආශ්වාස කරන කොට අර යතු ගාන මහුස්සය දිගට යතු ගාන කොට දැනගන්නව වගේ දිග ආශ්වාසයක් කියල දැනගන්නව. ඒ වගේ ම යත්ත ආපනු ගන්න කොට දැනගන්නව වගේ දිගට ප්‍රාශ්වාස කරන කොට දිග ප්‍රශ්වාසයක් කියල දැනගන්නව. කෙටියෙන් යතු ගාන කොට ඒක දැනගන්නව වගේ, කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන කොට, ප්‍රශ්වාස කරන කොට මේක දැනගන්නව.

### ඔබේ උත්සාහය, නුවණ මත ම ශී රඳාපවතින්නේ

දැන් බලන්න පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ කොච්චර ලස්සන උපමාවක්ද මේක තේරුම් ගන්න දේශනා කොට වදාළේ. මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හොඳට දැනගන්න කොට භාවනාව සම්බන්ධයෙන් ඔබේ සිතිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ පිහිටල තියෙන්නේ. දැන් ඔබට බාහිරට සිත විසිරෙන්නේ නැතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ම සිත රඳවගන්න පුළුවන් කම තියෙනව. හැබැයි ඒ වුනාට ඒක කරන්නේ ඔබේ උත්සාහය මත. ඔබේ නුවණ මත. ඔබේ සිතිය පැවැත්වීම මත.

ඒ කියන්නේ ඔබේ උත්සාහය අඩු කරාට පස්සේ, ඔබ ආයෙමත් කලින් හිටපු තත්වයට වැටෙනව. දිගින් දිගට ම ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ම සිතිය රඳවාගෙන යන එකයි. දැන් ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය රඳවාගෙන යනකොට දිගට හුස්ම ගන්න එක, දිගට හුස්ම හෙලන එක, කෙටියෙන් හුස්ම ගන්න එක, කෙටියෙන් හුස්ම හෙලන එක හොඳට තේරෙන්න පටන් ගන්න කොට ඔබට පුළුවන්කම ලැබෙනවා සම්පූර්ණ ආශ්වාසය ගැන සිත යොමු කරගන්න. සම්පූර්ණ ආශ්වාසය තේරුම් ගන්න. ඒ කියන්නේ ආශ්වාසය ඇතුළු වීම, ආශ්වාසය ඇතුළු වෙලා ගමන් කරලා ඉවර වෙන කොට, සම්පූර්ණ ආශ්වාසය ගැන ඔබ දැනගන්නව. එතකොට ප්‍රශ්වාසය ඉවරවෙන කොටත් ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම දැනගන්නව ප්‍රශ්වාසය ඉවරවුනා කියල.

### ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ කයක්....

ඒ වගේ ම සියලුම ආශ්වාස (ඒකට කියන්නේ **සබ්බකාය පටිසංවේදී**) ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය ගැන. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එක්තරා කයක් හැටියට ධර්මයේ සඳහන් වෙනව. මොකද ඒකට හේතුව ඒක කය හා බැඳී පවතින දෙයක්. ඒකට කාය සංඛාර කියලත් කියනව. එතකොට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය ආශ්වාස කිරීමත් ප්‍රශ්වාස කිරීමත් තේරුම් අරගෙන ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ම සිතිය රඳවන්න පටන් ගන්න කොට (**පස්සංභයං කාය සංඛාරං**) ඔබේ හිත සමාධිමත් වෙන්න පටන් ගන්න කොට, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සැහැල්ලු වෙනව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සැහැල්ලු වෙන කොට, ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තේරුම් ගනිමින්, ඔබ ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිත පිහිටුවා ගන්නවා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස කරන කොට ඒ ආශ්වාසය සැහැල්ලු වෙනව. හුස්ම ගන්න කොට හුස්ම සැහැල්ලු වෙනව. ඒක තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරනව. හුස්ම හෙලන කොට හුස්ම හෙලන බව දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරනව.

දැන් චිතකොට ඔබ ආනාපානසතියේ හුස්ම ගන්න හැටි, හුස්ම හෙලන හැටි, දීර්ඝ වශයෙන් හුස්ම ගන්න හැටි, දීර්ඝ වශයෙන් හුස්ම හෙලන හැටි, සම්පූර්ණ හුස්ම සැහැල්ලු වෙන හැටි තේරුම් ගනිමින් ආනාපානසතිය දියුණු කරන්න දක්ෂ වෙනව.





# ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව සහ චිත්තනුපස්සනාව වඩන හැටි....

---

## තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න...

තවදුරටත් ආනාපානසතිය දියුණු කරගන්න ඔබට අවස්ථාව තියෙනව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිඳී යන අවස්ථාව තෙක් ම දැන් ඔබ ඉගෙන ගෙන තියෙනව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිඳීගෙන යනකොට ඔබට ටික ටික ප්‍රීතිය දැනෙන්න පුළුවනි. ප්‍රීතිය දැනෙන කොට ඔබ මොකද කරන්න ඕනෙ, ප්‍රීතිය දැනෙන කොට ප්‍රීතියට ආස කරල, ආනාපානසති භාවනාව නවත්වල, ප්‍රීතිය දිනා බලාගෙන ඉන්න චීපා. එතකොට ඔබේ සමාධිය කැඩෙනව. එතකොට ඔබට භාවනාව දියුණුකරගන්න තියෙන අවස්ථාව නැති වෙලා යනව. ඔබ කළ යුත්තේ ප්‍රීතිය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කිරීමයි, ප්‍රීතිය තේරුම් ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමයි.

එතකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය පවත්වන එක ඔබ වෙනස් කරන්නෙ නෑ. බොහෝ දෙනෙකුට සිද්ධවෙන මූලික ගැටලුවක් තමයි, භාවනාව සිදුකරගෙන යනකොට සමාධියක් ඇති වුනා කියමු. ඒ කෙනා හිතන්නෙ මේ සමාධිය ඉබේ හටගත්ත එකක් කියලයි. සමාධිය ඇති වුනේ සමාධිය ඇතිවෙන ආකාරයට හේතු සකස් වුණු නිසා. චීරයය පිහිටපු නිසා. හුවණ පිහිටපු නිසා. හේතු නිසා ඒ සමාධිය සකස් වුනේ. සමාධියෙන් නැගිටින කොට ඒ සමාධිය නැතිවෙලා යනව. ඒක



අවබෝධයක් නැති කෙනා හිතනව ආනාපානසතිය පටන් ගන්න කොට ම අර පරණ විදිනට ම හිත සමාධිගත වෙන්න ඕනෙ කියල. හිතල ආනාපානසතියට අඩු අවධානයක් යොමු කරල, ඇති වෙච්ච සමාධිය ගැන හිතන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ආනාපානසතිය හරියට වැඩෙන්නෙ නැති නිසා සමාධිය වැඩෙන්නෙ නෑ.

**සමාධිය නැති වුනා කියල දුක් වෙන්න එපා..**

ඊට පස්සේ සමාධිය නැතිවෙලා යනව. ඊට පස්සේ වියාට දුකක් ඇති වෙනව, "අනේ මම ඉස්සර හොඳට සමාධිය වඩපු කෙනෙක්. ඉස්සර මට හොඳට සමාධියක් තිබුණ. දැන් මට සමාධිය දියුණු වෙන්නෙ නෑ" කියල මානසිකව දොමිනසක් ඇති කරගන්නව. දොමිනසක් ඇති කරගන්න ගමන් ම වියාට ප්‍රශ්නයක් තියෙනව. දොමිනස කියල කියන්නෙ හිතේ ඇතිකරගත්ත දුක. හිතේ මේ දුක හේතු කරගෙන හිත විසිරෙන්න පටන් ගන්නව. හිත විසිරෙන කොට හිත සංසිඳෙන්නෙ නෑ. හිත සංසිඳෙන්නෙ නැති වෙන කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණේ සිහිය පිහිටුවා ගන්න බැරවෙනව. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අරමුණේ සිත පිහිටුවා ගන්න බැර වෙන කොට, සිහිය පිහිටන්නෙ නැති වෙලා යනව. සිහිය පිහිටන්නෙ නැති වෙන කොට සිත එකඟ වෙන්නෙ නැති වෙලා යනව. එකඟ වෙන්නෙ නැති වෙනකොට සමාධිය තවදුරටත් නැති වෙලා යනව. එතකොට වියා තවදුරටත් අසහනයට පත් වෙනව. ඒ නිසා ඒ ක්‍රමය අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමයක් නොවෙයි.

**සමාධියක් ඇති වෙන්නෙ හේතු නිසයි...**

භාවනාවේ දී ඔබ බොහෝ විට මතක තබා ගත යුතු එකක් තමයි, සමාධියක් ඔබට ඇතිවෙනව නම් ඇතිවෙන්නෙ හේතු සහිතව. ඒ හේතු නැතිවීමෙන් සමාධිය නැතිවෙලා යනව. ඒ නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ම හිත රඳවන්නට කෙනෙක් දක්ෂ වුනොත්, අන්න ඒ කෙනාට පුළුවන් වෙනව සමාධිය කැඩෙන්නෙ නැතිව, බොහෝ වේලාවක් තමාගේ සන්තානයේ පවත්වා ගන්න.

මේ විදිනට ආනාපානසති භාවනාව කරල සිත එකඟ වෙන කොට, ඒ කෙනාට ප්‍රීතිය දැනෙන්න පටන් ගන්නව. ඒ ප්‍රීතිය සාමාන්‍ය ප්‍රීතියක් නෙවෙයි. දැන් අපි දන්නව, අපට සිංදුවක් අහල, විනෝද ගමනක් ගිහිල්ල, රසවත් කෑමක් කාලා, අපිව තෘප්තිමත් කරන, සතුටු වෙන දෙයක් බලල, අපි ප්‍රීති වෙනව. මේක හරිම ගොරෝසු එකක්. සමාධියේ ඇතිවෙන ප්‍රීතිය ඒ වගේ එකක් නෙවෙයි. හිත නිව්ච්ච, සංසිඳිව්ච,

සැහැල්ලු බවට පත්වෙව්ව සැහසිලිදායක ප්‍රීතියක්. මෙන්න මේ ප්‍රීතියට ඇලෙන්නෙ නැතිව වියා ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රාශ්වාස කරනවා.

**දැන් සැපයන් තේරුම් ගන්න...**

ඒ විදිහට ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයේ ම සිහිය පිහිටුවා ගන්න කොට වියාට මොකද වෙන්නෙ, හිත උද්දාමයට පත්වෙහ ප්‍රීතිමත් ස්වභාවය ටික ටික සංසිද්දල සැපය දැනෙන්න පටන් ගන්නව. සැපය දැනෙන කොට වියා කායිකවත් සැපයක් විදිනව, මානසිකවත් සැපයක් විදිනව. දැන් ඔබ දන්නව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන කියද්දී, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සැහැල්ලුවට දැනෙනව කියල. මේකෙන් කියන්නෙ නෑ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එකපාරට ම නැතිවෙනව කියල. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තේරුමේ නැත්නම් වියාට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිහිය පිහිටුවා ගන්න බැරිව යනවා.

**දිගට ම සිහිය පවත්වාගන්න....**

අපි දන්නව සමහර පින්වතුන් ඉන්නව ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යනකොට, ටික ටික සමාධිය දියුණු වේගෙන යනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිහිකරන එක වියා නතර කරනව. අතඇරල ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිනා බලාගෙන ඉන්න පුරුදු වෙනව. සමාධිය පුරුදු කරල තියෙන නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී යන මට්ටමට එන අය ඉන්නව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී ගියොත් වියාට තමන් කරන්න එන භාවනාව මොකක් ද? මම මොකක් ද කරන්නෙ කියන කල්පනාව වියාට එන්නෙ නැතිව යනව. මේ නිසා හොඳම දේ තමයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී යන්නෙ නෑ කවදාවත්. පැය ගණනක් චුන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිහිකරන්න පුළුවන්. මහසීකාර කරන්න ඕනෙ, ආශ්වාසයක්.... ප්‍රශ්වාසයක්.... ආශ්වාසයක්.... ප්‍රශ්වාසයක්.... කියල. අන්න එහෙම මහසීකාරයේ යෙදීමෙන් තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දියුණු කරන්න තියෙන්නෙ. සමහර කෙනෙකුට ටික වෙලාවක් ආනාපානසති භාවනාව කරද්දී, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී යනව. ඒ කෙනා භාවනාව කරන්න පටන් ගන්න කොට ම හිතට අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න ඕනෙ, මම දිගට ම ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් මෙනෙහි කරනව, මේක නො දැනී යන්න දෙන්නෙ නෑ කියල. එතකොට ඒ විදිහට සකස් වෙන්නෙ නැතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිගට ම පවත්වන්න පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එහෙම පවත්වද්දීත් නො දැනී ගියොත්, ඔබ හිතන්න මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී ගියාට, මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නිරුද්ධ වෙලා නො වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තියෙනව. ඒ නිසා මම සිහියෙන් විමසනව කියල

ආයෙ නුවණින් විමසන කොට හිමිනිට තේරුම් යනව ආශ්වාසයක්, ප්‍රශ්වාසයක්, හුස්ම ගැනීම හුස්ම හෙලීම ඔබ තුළ තියෙන බව. මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක දිගට ම පවත්වන්න තමයි ආනාපානසතියේ දී පුරුදු වෙන්න තියෙන්නෙ.

**චිත්ත සංඛාර හි තේරුම් ගන්න...**

ඒ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාව දිගට ම පුරුදු කරගෙන යනකොට සැප ලැබෙන කොට මොකද වෙන්නේ? ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් තුල සැප විඳීම හොඳට තේරුම් යනව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හොඳට හඳුන ගන්නව. ආශ්වාස කරන කොට හොඳට අඳුන ගන්නව මේක ආශ්වාසයක්. ප්‍රශ්වාස කරන කොට හොඳට අඳුන ගන්නව මේක ප්‍රශ්වාසයක්. මෙහෙම විදිමින් හඳුනාගනිමින් ආශ්වාස කරනව, ප්‍රශ්වාස කරනව. ඒකට කියනව චිත්ත සංඛාර කියල. චිත්ත සංඛාර කියල කියන්නෙ විඳීමට යි, හඳුනා ගැනීමට යි. චිත්ත සංඛාර කියන වචනය පාවිච්චි කරන්නෙ සිත හැබැඳි තියෙන හිසා.

**දැන ගැනීමයි - පුහුණු විමයි...**

මේ සිත හා බැඳි පවතින විඳීමත් හඳුනාගැනීමත් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරන කොට, ප්‍රශ්වාස කරන කොට, මේ විඳින එකයි, හඳුනාගන්න එකයි පවා සැහැල්ලු වෙන්න පටන් ගන්නව. සැහැල්ලු වෙද්දීත් ඒ සැහැල්ලු විමට නෙවෙයි අවධානය යොමු කරන්නේ. ඒක හොඳට තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරනව. ප්‍රශ්වාස කරනව. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ විශේෂත්වයක් තමයි, උන්වහන්සේ ආනාපානසතිය මුලින් ම පටන් ගන්න කොට උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ “පජානාති” කියල. “පජානාති” කියන්නෙ හොඳට තේරුම් ගන්නව කියන එක. දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැනත් උන්වහන්සේ පාවිච්චි කරන්නෙ “පජානාති” කියන වචනය. ඊළඟට පාවිච්චි කරන්නෙ පජානාති කියල නෙවෙයි, “සික්ඛති” කියල. “සික්ඛති” කියන්නෙ පුහුණු වෙනව. පුහුණු වෙන්න නම් අර හිතට දැනෙන දේවල් පස්සෙ යන්නෙ නැතිව, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ම සිතිය පවත්වන්නට දක්ෂ වෙන්න ඕනෙ. අන්න ඒ දක්ෂතාවයෙන් තමයි ඒ පුහුණුව ලැබෙන්නෙ. දැන් එතකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සම්පූර්ණයෙන් ම දැනගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට පුහුණු වෙන්න ඕනෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සංසිඳීම දැනගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය පවත්වන්නට පුහුණු වෙන්න ඕනෙ.

### විත්ත සංඛාරත් සංසිඳෙනවා...

ඊළඟට ඒවා සම්පූර්ණයෙන් ම සංසිඳුනට පස්සෙ ප්‍රීතියක් තියෙනව. ප්‍රීතිය දැන ගනිමින් ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය පිහිටුවන්නට පුහුණු වෙන්න ඕනෙ. ඊළඟට කායික මානසික සැහැල්ලු බව (පස්සද්ධිය) ඇතිවෙනව. එතකොට තමයි සැපය ඇති වෙන්නෙ. ඒ සැපය දැනගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය පවත්වන්නට ඔබ පුහුණු වෙන්නට ඕනෙ. ඊළඟට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ ඇතිවෙන විඳීමත්, හඳුනා ගැනීමත් ආශ්වාසය තුළත්, ප්‍රශ්වාසය තුළත් සිතිය පවත්වන්නට ඔබ හොඳට පුරුදු වෙන්නට ඕනෙ. ඊළඟට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ විඳීම, හඳුනාගැනීම සංසිඳෙනව. ඒ සංසිඳීමත් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාසයේ, ප්‍රශ්වාසයේ ම සිතිය පවත්වන්නට පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. ඊළඟට සිත හොඳට තේරුම් ගන්නව. කාය සංස්කාර සංසිඳිල, චිත්ත සංස්කාර සංසිඳිල ආශ්වාසයේ ත් ප්‍රශ්වාසයේ ත් සිතිය පිහිටුවා ගන්නට පුහුණු වෙනව.

### සිත ධ්‍යාන තත්වයට පත්වෙනවා...

දැන් ඔබේ හිත ප්‍රමුදිත භාවයට පත්වෙනව. ප්‍රමුදිත භාවයට පත් වෙනකොටත් ආශ්වාසයේ ම සිතිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනෙ. ප්‍රශ්වාසයේ ම සිතිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනෙ. එතකොට සිත වඩ වඩාත් එකඟ වෙනව. වඩ වඩාත් එකඟ වෙනකොටත් ආශ්වාසයේ ම සිතිය පවත්වාගන්නට ඕනෙ. ප්‍රශ්වාසයේ ම සිතිය පවත්වාගන්නට ඕනෙ. ඒ වෙනකොට ඔබේ සිතේ තියෙන පංච නිවරණ සම්පූර්ණයෙන් ම යටපත් වෙලා ඔබේ සිත ධ්‍යාන තත්වයට පත්වෙනව. ආනාපානසතියෙන් බොහොම ලේසියෙන් කෙනෙකුට පළමුවෙනි ධ්‍යානය ඇතිකරගන්න පුළුවන්. පළමුවෙනි ධ්‍යානය බොහෝ වෙලාවක් පුරුදු පුහුණු කරන්න පුළුවන් වෙච්ච කෙනෙකුට පුළුවන් මහසිකාරයක් නැතිව සමාධියක් චිතරක් පවත්වන්න. එතකොට ඔබට පුළුවනි දෙවෙනි ධ්‍යානයේ හිත පුහුණු කරන්න. දෙවෙනි ධ්‍යානයේ බොහෝ වෙලාවක් හිත දියුණු කරගත්ත කෙනෙකුට පුළුවන් තුන්වෙනි ධ්‍යානය පුරුදු කරන්න. තුන්වෙනි ධ්‍යානය බොහෝ වෙලාවක් පුරුදු කරගත්ත කෙනෙකුට පුළුවන් හතරවෙනි ධ්‍යානය පුරුදු කරන්න.

### ගිහි ගෙදර අපට ත් ධ්‍යාන....?

ධ්‍යාන කියන වචනය ඇහෙන කොට සමහර විට තැනි ගන්න පුළුවන්. බය වෙන්න පුළුවන්. අපි මේ ගිහි ගෙවල් වල ගතකරන අය.

අපි කොමන්සවේ මේ ධර්මය වඩන්න කියලා. ඒක වෙන්නෙ ඔබ වටපිටාවේ නියම ධර්මය කතා කරන පිරිසක් නැති නිසාත්, ධර්මය පිළිබඳ ඔබේ විශ්වාසය දුරු කරල තියෙන නිසාත්, ධර්මය කෙරෙහි ඔබේ ශ්‍රද්ධාව නැති නිසාත්, ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුරුදු කරන ආකාරය ඔබ හොඳින් නිසාත් මිසක ධර්මයේ ඇති දුර්වල කමක් නිසා නොවේ. ඊළඟට අපි හොඳට ම දන්නව දහස් සංඛ්‍යාත පිරිසක් සමාධිය වඩනව, ධර්මය වඩනව මේ රටේ. ගිහිගෙවල් වල ගත කරමින් කරනව. ඒක මම හොඳට ම ප්‍රායෝගිකව දන්න දෙයක්. ඒ නිසා ඔබ ඒ වගේ සැකයක් සංකාවක් ඇති කරගන්න එපා. විශ්වාස කළ යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය ම යි. ඒ නිසා ඔබට සමාධියක් දියුණු කරගන්න පුළුවන් වෙන කොට ඒ සමාධිය ඔබ නිතර නිතර පවත්වන්න.

තවම අපි ඔබට මේ උගන්වන්නෙ සමථ භාවනාව දියුණු කරගන්න ආකාරය. මේ විදිහට ඔබ දියුණු කරගත්තොත් සමථය දියුණු කරගන්න පුළුවනි. හැඩැසි මේකෙදි සමාධිය දියුණු වෙන්නෙ නැතිවෙන කොට මේ රටේ විවිධ ක්‍රම තියෙනව ඔබ අනුවෙන්න එපා ඒවට. සමහරු කියන්න පුළුවනි, අයිසෝ සුළුදෙයක් නෙ ඕක. මගේ ළඟට එන්න මම විනාඩි දහයෙන් ධර්මයට දාල දෙන්නම් කියලා. සමහරු කියන්න පුළුවන් විනාඩි හික් පුළුවන් නම් ඔබට සමාධියෙන් ඉන්න මම ඔබව පළවෙන ධර්මයට තල්ලු කරල දාන්නම් කියලා. මේව කියන්නෙ ඔබේ හදිසිය තේරුම් ගන්නයි. නමුත් ඒකෙන් ප්‍රකට වෙන්නෙ ඒ කෙනා ගෙ නො දැනුවත්කම ම යි. මේ නිසා සමාධියෙදි පංච නිවරණ යටපත් වෙන්න ඕනෙ. පංච නිවරණ යටපත් වෙන තාක් සමාධිය දියුණු කරන්න බෑ. පංච නිවරණ යටපත් වෙනකොට සමාධිය ඇතිවෙනව. සිහිය දියුණු වෙනව.



# ආනාපානසති භාවනාව තුළ ධර්මානුපස්සනාව වඩන හැටි....

---

## භාවනා නිමිත්ත කියන්නේ මොකක්ද?

දැන් ඔබ සතිපට්ඨාන භාවනාව ගැන ටිකෙන් ටික ඉගෙන ගනිමින් සිටිනවා. මේ වන විට ඔබ ආනාපානසති භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් ම සමාධිය දක්වා දියුණු කරගන්නට ඕනෙ හැටි ඉගෙන ගෙන තියෙනව. දැන් ඔබ දන්නව ආනාපානසති භාවනාවේ දී සන්සුන් ව, නිදහස් ව, හුදෙකලා තැනක වාඩිවෙලා, චරම්ණිය ගොතාගෙන, කොන්ද කෙලින් තියාගෙන, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැමැති භාවනා අරමුණේ සිතිය පිහිටුවා ගන්න හැටි මම දැන් ඔබට කියා දීම තියෙනව. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තමයි භාවනා නිමිත්ත. භාවනා නිමිත්ත කියල කියන්නෙ සිතිය පිහිටුවා ගන්න මූලික කරුණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය යි. දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ තමයි ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම සිතිය දියුණු කරන්නෙ. ඒක තමයි ඒකට භාවනා නිමිත්ත කියල කියන්නෙ. එහෙම නැතුව වෙන නිමිත්තක් ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළින් අපේක්ෂා කරන්න ඒපා.

## තවදුරටත් ඉගෙන ගන්න කැමති නම්...

ආනාපානසතිය තුළ ම, ඒ කිව්වෙ හුස්ම ගැහීමත් හෙලීමත් තුළ ම, සිතිය පිහිටුවාගෙන පුරුදු කරන්නට ඕනෙ. ඒ තුළින් සිතිය ආශ්වාස



ප්‍රශ්නවල තුළ පවත්වන්න පුරුදු වුනහම ඔබට සමාධිය දියුණු කරගන්න පුළුවන්කම ගැන අපි ඔබට දැන් පැහැදිලි කරල දුන්න. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අමතරව ආනාපානසතිය ගැන තවදුරටත් ඉගෙන ගන්න ඕනෙ කරන කරුණු අංගුත්තර නිකායේ දහ වැනි නිපාතයේ තියෙන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තියෙනව ආනාපානසතිය ගැන තියෙන සම්පූර්ණ විස්තරයක්. ඊට අමතරව සංයුත්ත නිකායේ පස්වෙනි කොටසේ සතිපට්ඨාන සංයුත්තයේ, ඒ වගේ ම ආනාපානසති සංයුත්තයේ සම්පූර්ණයෙන් ම ආනාපානසතිය ගැන ඉගෙන ගන්න පුළුවන් කම තියෙනව. ඒක සංයුත්ත නිකායේ. ඒවා කෙනෙකුගේ පෞද්ගලික අදහසක් නෙවෙයි. ඒක කෙලින් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අදහස.

### **බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන පැහැදිලි ශ්‍රද්ධාවක් තියෙන්න ඕනෙ...**

ඒ වගේ ම තමයි මේ භාවනා වලදී සම්පූර්ණයෙන් ම ඔබේ ශ්‍රද්ධාව තියෙන්න ඕනෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන. මොකද හේතුව, ආනාපානසතිය භාවනාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරලා, අරහත්වය දක්වා ම අත්දැකීම් පළමුවෙන් ම ලබාගත්තෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්. ඊට පස්සේ තමයි උන්වහන්සේ මේ ශ්‍රාවක ජනතාවට මේ ධර්මය පුරුදු කරන හැටි, ප්‍රගුණ කරන හැටි පෙන්වා වදාළේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් කෙනෙකුට යම් ආකාරයකින් ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ සෑම ආකාරයකින් ම පෙන්වා වදාළා. ඒ නිසා ඒ ධර්මය බැහැර කරල වෙනත් කෙටි ක්‍රම, වෙනත් පහසු ක්‍රම සොයන්න පිලිවෙලක් නෑ. මොකද හේතුව, බුදුරජාණන් වහන්සේ තරම්, මේ විෂය පිලිබඳ පරිපූර්ණ අවබෝධයක් තියෙන කවුරුවත් මේ ලෝකයේ නෑ. භාවනාව ගැන, භාවනාව කියන විෂය ගැන, සිත දියුණු කිරීම ගැන උන්වහන්සේ තරම් සම්පූර්ණ අවබෝධයක් තිබීවිච වෙන කෙනෙක් ලෝකෙ නෑ. වෙන කෙනෙක් සොයනව නම් ආයෙමත් බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් තමයි.

### **අතිරේක සංස්කරණ අවශ්‍ය නැහැ...**

ඒ නිසා මෙවැනි භාවනාවට අතිරේක සංස්කරණ අපට අවශ්‍ය නෑ. මේක මේ විදිහටත් කරන්න පුළුවන්, මේ විදිහටත් කරන්න පුළුවන් කිය කිය අපට අතින් දාල දෙන්න අවශ්‍ය නෑ. එහෙම වුනොත් අපි ප්‍රකට කරන්නෙ අපේ ශ්‍රද්ධාව නැති බව මිසක්, බුදුරජාණන් වහන්සේට ඉහළින් යන්න දැගලන දැගලිල්ලක් මිසක්, වෙන එකක් නෙවෙයි. ඒ

නිසා මේ ධර්මයේ දී එහෙම බෑ. මේකෙදි අපි ශ්‍රාවකයෝ හැටියට තමයි පුරුදු වෙන්නෙ, පුහුණු කරන්නෙ. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ කරුණු තුළ මම ඔබට කිව්ව මතක ඇති, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තියෙනව සමට භාවනාව, විදුර්ගනා භාවනාව කියල කොටස් දෙකක්. මේකෙන් මේ වෙත කොට අපි ඉගෙන ගෙන තියෙන්නෙ සමට භාවනාව. සමට භාවනාව තව පළල් විදිහට දකින්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මෙහෙම.

**අනුන් තුළත් මේ විදිහ ම යි...**

(ඉති අප්පකමන්තං වා කායේ කායානුපස්සි විහරති) දැන් වියා තමා තුළ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිතිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නව. දැන් වියා තේරුම් ගන්නව තමා තුළ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ක්‍රියාවලිය මේ විදිහයි, මෙන්න මේ විදිහට සිතිය පිහිටුවා ගන්නට පුළුවන් කියල. (බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති) ඊළඟට ඔබ තමන් තුළ පිහිටුවා ගත්ත ද යම් ආකාරයකට බාහිර අය තුළත් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය තුළ ඔවැනි ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ කියල බාහිර අය කෙරෙහින් ඔබේ සිතිය පිහිටනව. ඒ කියන්නේ ඔබේ යම් ආකාරයක ස්වභාවයක් තියෙනව ද මේ විදිහම යි බාහිර ඕනෙම රටක, ඕනෙම පළාතක සිටින හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්න ඕනෙ ම මනුස්සයෙකුගේ ස්වභාවය මේකයි කියල. තමා තුළත් තමාගෙන් බාහිරත් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැනීමේ ස්වභාවය එකයි කියල හොඳට තේරුම් ගන්නව.

**හටගැනීම ගැනයි නැතිවීම ගැනයි අවබෝධය තියෙන්නෙ මෙහෙමයි...**

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා (සමුදය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති) ඔහ්න විදුර්ගනාවට හැරෙන තැන. එතකොට බලන්න සතිපට්ඨානයේ එක විස්තරයක් කිරීමේ දී සමට්ඨත් විදුර්ගනාවත් දෙක ම විස්තර වන හැටියට යි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ. ඉතින් උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන සිතිය පිහිටුවීම කියන්නෙ කායානුපස්සනාව නෙ. කායානුපස්සනාව වඩද්දී 'සමුදය ධම්මානුපස්සි වා' කියන්නේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හටගන්නා හැටි දකිමින් වාසය කරනව. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හටගන්නා හැටි දකිමින් කියන එකේ තේරුම තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් තමයි මේ කය හටගන්නෙ. එතකොට මේ කයට යම්කිසි පෝෂණ ක්‍රියාවලියක් අවශ්‍යයි. මුළු සංසාරට ම යම්කිසි පෝෂණ ක්‍රියාවලියක් තියෙනව.



මේ පෝෂණ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන් ම නැතිවුනොත් වියා සංසාරෙන් නිදහස් වෙනව. දැන් මෙතන කියන්නෙ කය ගැන. ආහාර නිසා කය සකස් වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වෙලා තියෙනව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිත්‍ය දෙයක් නෙවෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හේතු නිසා හටගන්න දෙයක්. ඒක තමයි සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කියන්නෙ හේතු නිසා හටගන්න ස්වභාවයට අයිති වකක්. (වයධම්මානුපස්සීවා කායස්මිං චිහරති) ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වල ස්වභාවය තමයි නැති වී යන ස්වභාවයට අයිති වීම. චිතකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ හටගැනීමකුත් දකිනව. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ නැතිවීමකුත් දකිනව. (සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං චිහරති) මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ හට ගැනීම යි, නැතිවීමයි මනා කොට දකිමින් වියා කායානුපස්සනා භාවනාවේ වාසය කරනව. මේ වෙන කොට මේ කියන්නෙ විදුර්ශනාව. මේ විදුර්ශනාව ඒ විදිහට පුරුදු වෙන්න නම්, ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් විදුර්ශනාව මනාකොට ප්‍රගුණ කරල තියෙන්න ඕනෙ. විදුර්ශනාව කියල කියන්නෙ අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය හැටියට, දුක් දේ දුක් හැටියට, අනාත්ම දේ අනාත්ම හැටියට තමන්ට දකින්න පුළුවන් හැකියාව.

### **ප්‍රඥාව ලැබෙන්නෙ කොහොමද?**

දැන් ඔබ දන්නව, මම මුලින් ම කියා දුන්න විදුර්ශනාවෙන් වැඩෙන්නෙ ප්‍රඥාව කියල. ප්‍රඥාවට තමන්ට යමක් අවබෝධ කරන්න පුළුවන් හැකියාව දියුණු වෙනව. ප්‍රඥාව කියන එක ඉබේ හටගන්න එකක් නෙවෙයි. ප්‍රඥාව හටගන්න ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා (කථංසු ලහතේ පඤ්ඤා?) ප්‍රඥාව ලැබෙන්නෙ කොහොම ද කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ (සද්ධානං අරහතෝ නිබ්බාණපත්තියා) නිර්වාණයට පමුණුවන රහතුන්ගේ ධර්මය අදහාගෙන (සුස්සුතා ලහතේ පඤ්ඤා අප්පමත්තා විපස්සනා) මනාකොට ධර්ම ශ්‍රවණය කරල, උත්සාහයෙන්, චීරයයෙන් යුක්තව නුවණින් විමසන එක්කෙනා තමයි, මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්නෙ. චිතකොට අපිට පැහැදිලිව පේනව ප්‍රඥාවට වුවමනයි රහතුන්ගේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම. ඒ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය. ඉබේ පහළ වෙන දේවල් තියෙනව නම්, අපට ඕනෙ තරම් ඉබේ පහළ වෙන්න පුළුවන්. කෙනෙක් ඔබට කියන්න පුළුවන් "නෑ... නෑ... එහෙම එකක් නෑ. ඔබ භාවනා කරගෙන යන්න. ප්‍රඥාව එකපාරට ම පහළ වෙයි" කියල. භාවනා කරගෙන යනකොට ඔබට ප්‍රඥාව පහළ වෙනව නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේලා තවත් කෙනෙකුට ධර්මය කිය

යුතු නෑ. ධර්මය දේශනා කළ යුතු නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේලාට ප්‍රකාශ කොට වදාළේ එක මඟක දෙනමක් යන්න එපා. පැහැදිලිව හමුවෙන සියලු දෙනාට ම මේ ධර්මය කියාගෙන යන්න. (අස්සවන්තෝ ධම්මං පරිභායන්ති) ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න බැරවුනොත් පිරිහෙනව. (හවිස්සන්ති ධම්මස්ස අඤ්ඤාතාමෝ) ධර්මය කිව්වොත් අවබෝධ කරගන්න අය ඇතිවෙනව කියල. එතකොට මේකෙන් අපට පැහැදිලිව පෙනව මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනව.

### **විදුර්ගනාව හරියට ම තේරුම් ගන්න ඕනෙ...**

ඉතින් ඒ නිසා ඔබ මේක හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. විදුර්ගනාව කියල කියන්නෙ අනිත්‍යය අනිත්‍යය හැටියට ම විමසන්න පටන් ගන්න කොට, ඔන්න ඔබට අවබෝධ වෙනව දුක. දුක අවබෝධ වෙන්නෙ අනිත්‍යය අවබෝධ වෙන කෙනාට මිසක් වෙනත් කෙනෙකුට නෙවෙයි. අනිත්‍යය ගැන නිකම් කියාගෙන ගියා කියල ඒක අනිත්‍යය අවබෝධයට හේතු වෙන්නෙ නෑ. සිහිය පිහිටුවාගෙන අනිත්‍යය ගැන මනසිකාර කරන්න ඕනෙ. අන්න එතකොට තමයි ඔබට මේ අනිත්‍ය දේ අනිත්‍යය යි කියල සිහිය යොමු කරගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ආනාපානසති ය තුළ හොඳට අනිත්‍යය වඩන්න පුරුදු වෙච්ච එක්කෙනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ (හ ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති) ලෝකේ කිසිවකට වයා බැඳෙන්නෙ නෑ. ඒ කිව්වෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුල්කරගෙන මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියල දෘෂ්ටියකට බැඳෙන්නෙ නෑ. විබඳු අදහසකට බැඳෙන්නෙ නෑ වයා. වයා නිදහස් මනසකින් ඉන්නව. එතකොට තමයි (හ ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති) ලෝකේ කිසිවකට බැඳෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒ කෙනාට තවදුරටත් ඤාණය වැඩිම පිණිස ම, තවදුරටත් සිහිය දියුණු කර ගැනීම පිණිස හේතු වෙනව. මෙන්න මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පිළිවෙලට කරනව නම්, වයාට සම්පූර්ණයෙන් පීචිතාවබෝධයක් ලබා ගන්නට පුළුවන්.

### **පැහැදිලි ඉලක්කයක් තියාගන්න...**

දැන් පින්වතුනි, ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මයේ ලාමක ඉලක්ක නෑ. ලාමක ඉලක්ක නෑ කියන්නෙ අපට මේ සෞඛ්‍යය, ස්මරණය ඒ වගේ දේවල් අපි කතා කරනව තමයි. මතක තිටින්න මේක කරන්න. සෞඛ්‍යයට මේක කරන්න කියල. ඒක අපිට බටහිරින් ආපු එකක්. මොකද හේතුව රහතන් වහන්සේලා පහළ වෙච්ච පරිසරයක් බටහිර ඉතිහාසයේ ම නෑ. බුදුවරු

පහළ වුනේ නෑ බටහිර. සම්පූර්ණයෙන් ම පෙරදිග සිදුවෙවිච විජ්ලවයක්. මේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ චින්තනීය විජ්ලවය. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේගේ ඉලක්කය ඔබ හඳුනා ගන්න ඕනෙ. ඒකයි මම ඔබට කිව්වෙ මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙදී, භාවනා කිරීමේ දී ජීවිතය අවබෝධ කරගත යුතුයි කියන අදහසට පැමිණිලා තමයි මෙය කරන්න තියෙන්නෙ. අන්න එතකොට තමයි ඔබට අවංක චීර්යයක්, හෘද සාක්ෂියට එකඟ වූ අවංක අවශ්‍යතාවයක්, ජීවිතය ගැන අවංක තේරුම් ගැනීමක් ඔබ තුළ ඇතිවෙන්නෙ. එතකොට දැන් ආනාපානසති භාවනාව මුල්කරගෙන සාමාධීය ඇතිකරන්නා ආකාරයත්, ආනාපානසති භාවනාව මුල්කරගෙන ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නා ආකාරයත් සුළුචශයෙන් විස්තර කළා. එතකොට ප්‍රඥාව ඇතිකරගන්නා ආකාරය තේරුම් ගැනීමේ දී ඔබ තේරුම් ගන්නට ඕනෙ අනිත්‍ය මනසිකාරයක් මෙතන තියෙන්නෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වල අනිත්‍යය තියෙනව. එතකොට රූපය අනිත්‍යය යි. එතකොට විදිනව. විදීම අනිත්‍යය යි. හඳුනාගන්නව. හඳුනාගැනීම අනිත්‍යය යි. ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් තුළ වේතනාවක් පහළ කරල සංස්කාරයක් උපද්දවනව. මේකත් අනිත්‍යය යි. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඔබ දැනගන්නෙ විඤ්ඤාණයෙන්. මේකත් අනිත්‍යය යි. එතකොට ඔබ අනිත්‍යය සිහි කරන කොට එකට සියලු දේම අනිත්‍යය ගැන තියෙනව. එතකොට ඔබ මේ විදිනට අනිත්‍යය නුවණින් විමසද්දී, විමසද්දී අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය හැටියට ම ඔබට බලන්න පුළුවන් හැකියාව ඇතිවෙනව.



# 3

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ සති සම්පජ්ඣාඤා භාවනාව

3 සතර සතිපට්ඨානය තුළ සති සම්පජ්ඣාඤා භාවනාව

3.1 සිහිනුවණින් හැසිරීම ..... 54



## සිහිනුවණිත් හැසිරීම.....

දැන් මේ වන විට ඔබ ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ යම්කිසි දැනුමක් ලබාගෙන තියෙනවා. මේ දැනුම ලබාගන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මයෙන්. චිතකොට මා හිතන්නේ මේ භාවනාව ඔබ ප්‍රගුණ කරනවා නම් ඔබේ හදවතින් නිරායාසයෙන් ම යම්කිසි ගෞරවයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන ඔබට දැන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒක තමයි ඔබට මේ ධර්මය දියුණු කරන්නට උපකාර වෙන්නේ.

දැන් ඔබ අලුතින් ඉගෙන ගන්නවා තවත් භාවනාවක්. මේ භාවනාවට කියන්නේ සතිසම්පජ්ඣාදිය කියලා. සම්පජානකාරී හෝති කියලා වචනයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට හඳුන්වාදී වදාළා. සම්පජානකාරී හෝති කියලා කියන්නේ හොඳ සිහි නුවණින් යුක්තව හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් යුක්තව වාසය කිරීම.

### අගේ ඇති සිහි නුවණ....

මොකට ද සිහි නුවණින් යුක්තව වාසය කරන්නේ? අකුසල ධර්මයන් වන්න හොදී කුසලයේ සිත පිහිටුවා ගැනීමට යි. අකුසලය කියලා අපි සාමාන්‍යයෙන් මේකෙදි තේරුම් ගන්නේ පංච නීවරණ පිළිබඳවයි. (සාමාන්‍යයෙන් භාවනා කරන කෙනෙකුගේ ස්වභාවය ගත්තොත් ඵයා නරක කෙනෙක් හෙවෙයි. බොහෝ විට හොඳ කෙනෙක්.)

ඉතින් මේ කෙනා මානසිකව භාවනාව දියුණු කිරීමේ දී, මේවා අඳුනගෙන තිබෙන්නට ඕනෙ, භාවනාවට තියෙන බාධක කරුණු.

### **හඳුනාගන්න නිවරණ....**

අපි ඉගෙන ගන්නා ඒකට පංච නිවරණ කියලා වචනයක්. පංච නිවරණ කියලා කිව්වෙ. (කාමච්ඡන්ද) රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන මේවට ආසා කරලා සිත ඇදිලා යන එකට. (ව්‍යාපාද) ගැටෙන අරමුණු වලට හිත ගැටී ගැටී පවතින එක. (ඵනමිද්ධ) කම්මැලිකම, අලසකම, හිදිමත, කරන්න බෑ කියලා මතසිත් පසුබාන ගතිය. (උද්දච්ච කුක්කුච්ච) පසුතැවීම හා හිත විසිරීම (ච්චිකිච්ච) මේ වැඩපිළිවෙල ගැන තමන්ට විශ්වාසයක් නැතිවීම. එතකොට මේ වැඩ පිළිවෙල දිගට ම කරගෙන යන්න හිතෙන්නෙ නෑ.

### **සිහිය උපදවා ගන්න...**

මෙන්න මේවා හැම තිස්සේ ම අපේ සාමාන්‍ය ජීවිතය තුළ බල පවත්වනවා. නමුත් මේ භාවනාව දියුණු කරන්න කැමති කෙනා, සිහිය දියුණු කරන්න කැමති කෙනා හොඳ හුවණින් ඉන්නට ඕනෙ. ඒකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, ඉදිරියට යන කොට, ආපුස එන කොට, සිහිනුවණින් යුක්තව නිවරණ ඇති නො වෙන ආකාරයට කරන්න ඕනෙ. වටපිට බලද්දී හොඳ සිහිකල්පනාවෙන් ඉන්නවා. වටපිට බැලීම හේතු කරගෙන පංච නිවරණයන් හිතට ඇතුල් වෙන්න නොදී, කාමච්ඡන්දයට හිත යන්න නොදී, තරහවට හිත යන්න නොදී, පසුතැවිල්ලකට, සැකයකට හිත යන්න නොදී හොඳට සිත රැකගෙන තමයි එයා වටපිට බලන්නේ. ඒකට කියන්නේ **ආලෝකිතේ චලෝකිතේ සම්පජානකාරී තේති** කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ අත පය හසුරුවන කොට හොඳ සිහියෙන් ඉන්නව. එයා අත පය හැසිරවීම තුළ සිහියෙන් අත පය හකුලනව. දිග හරිනව. මේ ක්‍රියාවලිය තුළත් මේ නිවරණ ධර්මයන් එන්නේ නැතිවෙන්න කොහොමද කියලා හොඳ සිහියෙන් ඉන්නව.

### **යමක් කරන්නේ නම් සිහියෙන් ම යි....**

ඊළඟට වදාළා ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින කොට, පළඳින කොට, (අපිට ධර්මයේ කියෙන්නේ **සංඝාටිපත්ත විවර ධාරණේ** කියලා) ඒ කිව්වෙ මේ සිවුරු ආදිය දැරීමේ දී ඒක අර්ථය දැනගන්න ඕනෙ. ඒක තමයි

සිහියෙන් සිටීම කියන්නේ. දැන් ඇඳුමක් අඳින කොට ඒකේ අර්ථය තමයි විලි වසා ගැනීම. මැසි මදුරුවන්ගෙන් වන පීඩා වලින් වැළකීම. ශීත උෂ්ණ දෙකෙන් වැලකීම, මේ වගේ මේ ශරීරයේ ස්වාභාවික රැකවරණයට රැකුල් දෙන දෙයක් මේ ඇඳුමෙන් සිදුවෙනවා. මේක තමයි ඇඳුමේ ආකල්පය. අන්න ඒකට සිහිය පිහිටුවා ගන්න ඕනෙ. ඇඳුම අඳින වෙලාවට.

**කෂමට බීමට ඔබේ සිහිය....**

ඊළඟ එක තමයි කන බොන වෙලාව. ආහාර පාන ගැනීම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම ලස්සනට විස්තරයක් අපට පෙන්වා දීම තිබෙනවා. ඒකට අපි කියනවා ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාව කියලා. ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාවේ යෙදෙනවා කියලා කියන්නේ යළි යළිත් යම්කිසි කාරණයක් පිලිබඳව සිහිකිරීම. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ ධර්මය ප්‍රගුණ කරන කෙනා කෂම පස්සේ දුවන්නේ නෑ. වියා කෂම දාසයෙක් නෙවෙයි. වියා ජීවිතය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස පහසුවක් හැරීයට විතරක් ආහාරය පාවිච්චි කරන කෙනෙක්. ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ලස්සනට තෝරලා දෙනවා මේක ජවය ඇති කරගන්න නෙවෙයි, ශක්තිය ඇතිකරගන්න නෙවෙයි, ඇගේ අඩුතැන් පුරවන්න නෙවෙයි. ඇඟ සෝභාසම්පන්න කරගන්න නෙවෙයි. මේ ශරීරයට ධඩගිනි වේදනා පීඩා ඇතිවෙනවා. මේ පීඩා නැති කරගන්නයි ආයෙමත් පීඩාවක් ඇතිවෙන්නේ නැතිව සුවසේ බණ භාවනාව පවත්ව ගන්නයි. ඊළඟට මේ ජීවිත යාත්‍රාව පවත්ව ගෙන යන්නයි මේ ආහාර පාන ගන්නේ කියලා සිහිකරන්න කියනවා.

විශේෂයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය පෙන්වා වදාළේ මේ හිත පවත්වන්න. ශාන්ත කරගන්න වුවමනා කෙනෙකුට අදාළ එකක්.

**ශරීර කෘත්‍යයේ දී පවා ඔබේ සිහිය....**

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා වැසිකිලි කැසිකිලි කරද්දී පවා සිහියෙන් ඉන්නවා කියලා. එතකොට අපිට ජේනවා ජීවිතය කියන්නෙ ඒ ඒ ඉරියව්ව වලට අදාළ එකක්. වැසිකිලි කැසිකිලි කරද්දී, පවා සිහියෙන් ඉන්න එකේ තේරුම තමයි එතනදීත් අපේ මේ හිතට නොමග යන්න ඉඩක් තිබීම නිසයි සිහියෙන් ඉන්න කිව්වේ.

**නිදන වෙලාවට හෝ නො නිදන විට.....**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ඇවිදින කොට, හිටගෙන ඉන්න කොට, ඉඳගෙන ඉන්න කොට ඇහැරගෙන ඉන්න වෙලාවට, එතනදී



කියනවා හිදි මරමින් සිටින වෙලාවට කියලා (ජාගර්නේ) නො හිදා සිටින වෙලාවට හොඳ සිතියෙන් ඉන්න කියන්නේ. නො හිදා සිටින වෙලාවට හොඳ සිතියෙන් ඉන්න කියනවා. මේ පංච නීවරණයන් හිතට ඇතුල් වෙන්න ඉඩ නො දී ඉන්න කියලයි. මේ විදිහට හොඳට සිතිය පිහිටුවා ගැනීම තුළ ඔබට හොඳ රැකවරණයක් ඔබේ ජීවිතය තුළ දී ලැබෙනව.

**බුදු පියාණන් ඇසුරේ වසමු....**

සිතිය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සන උපමාවක් දේශනා කරල තියෙනවා. ඒක තියෙන්නේ සකුණාගේඟි කියන සූත්‍රයේ. ඒකේ කියනවා එක්තරා ගිජු ලිහිණියෙක් ආකාසයේ පියාසර කර කර ඉන්ද්‍රදේදී වූවි කැට කිරිල්ලියෙකුත් ආකාසේ පියාසර කරනවා. මේ ගිජු ලිහිණියා මොකද කළේ අර කැට කිරිල්ලිව අල්ල ගත්තා. අල්ල ගත්තම කැට කිරිල්ලි කෑ ගහන්න පටන් ගත්තා.

“අයියෝ මං මේ ආකාසේ පියාඹන්න ගිහිල්ලයි මේක සිද්ධ වුනේ. මට පිය උරුමයෙන් ආපු තැනක් තියෙනවා. මම එතන හිටියා නම් උඹට මාව කවදාවත් අල්ලගන්න බෑ.” කියල කෑ ගහන්න පටන් ගත්ත. එතකොට ගිජු ලිහිණියා කල්පනා කළා මේ කැට කිරිල්ලි මොකක් ද මේ කියන කතාවේ තේරුම. මොකක්ද උඹට පිය උරුමයෙන් ආපු තැන?

**අපේ පිය උරුමය....**

ඉතින් අර කැට කිරිල්ලි කිව්වා මගේ පිය උරුමයෙන් ආපු තැන තමයි මේ කුඹුරේ පස් පෙරලන කොට පස් පිඩැල්ල යට කොටසේ ඇති වූවි ගුහාව වගේ තැන.. එතන තමයි මට පිය උරුමයෙන් ආපු තැන.

ඉතින් මේක අර ගිජු ලිහිණියට මහ සිහන උපදවන කථාවක්. ගිජුලිහිණියා මේක ගණන් ගත්තේ නැහැ. ගිජු ලිහිණියා කැට කිරිල්ලිට කිව්වා “එම්බා කැට කිරිල්ල, මං නුඹව අතහරිනවා. දැන් නුඹ ඔව්වර අභිමානවත්ව කියනව නම් මේක පිය උරුමයෙන් ආපු තැනක් ය කියල. නුඹ ගිහිල්ල ඔය පස් පිඩැල්ල යට හැංගියන් පුළුවන් නම්. මම නුඹව අල්ල ගන්නවා” කියල.

මේ කැට කිරිල්ලි මොකද කලේ කෙළින් ම කුඹුරට ගිහිල්ලා පස් පිඩැල්ල උඩ හිටගෙන කෑ ගහල ගිජු ලිහිණියාට කිව්වා, “ගිජු ලිහිණිය,

දැන් වර” කියල.

ගිජු ලිහිණියා මොකද කළේ, ගානට තටු දෙක හදාගෙන හිමීට පාත්වෙලා වේගයෙන් ඊතලයක් වගේ පල්ලෙහාට ආවා. කැට කිරිල්ලි මොකද කළේ. පස්කණ්ඨිය යටට රිංගුවා. රිංගන කොට ගිජුලිහිණියාගේ පපුව වැදුනා.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපමාවක්. ඒකෙන් උන්වහන්සේ පෙන්වා වදාලේ සිහිය හැකි ජීවිතේ බාහිර අරමුණු වලට හසුවෙනව. විනාශ වෙනවා. සිහිය තිබීම තමයි පිය උරුමයෙන් ලැබෙන දේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා “පින්වත් මහණෙනි, ඔබට තථාගතයන් වහන්සේ තමයි පියාණන්. තථාගතයන් වහන්සේගේ උරුමය තමයි සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම.”

**ස්වාක්ෂාත ධර්මයේ නැත වඳ බැසීමි....**

දැන් බලන්න අපට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ යුතු සියල්ල දේශනා කරලයි තියෙන්නේ. අනික් එක මේ ධර්මය අපි අනුගමනය නො කිරීම නිසා ප්‍රතිඵල නැතිවා මිසක් මෙතන වඳ බැහැපු ධර්මයක් නැහැ. වඳ බහිනවා කියන්නේ ප්‍රතිඵල නැති. ප්‍රතිඵල නැති දහමක් නෑ. අපි මේ අනුගමනය කරන ධර්මය හොඳට ප්‍රතිඵල ලැබෙන ධර්මයක්. අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන එකක්.

**නිහර සිහියෙන් ම ඉන්න නම්....**

ඉතින් ඒ නිසා සතිසම්පජ්ඣයේ දී අර විදිහට ම මනා කොට සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්න කොට එයා වටපිට බලද්දී, අතපය හසුරුවද්දී, යද්දී විද්දී, වස්ත්‍ර අඳිද්දී, ආහාර ගනිද්දී මේ හැම තිස්සේ ම එයා නිවරණ ධර්මයන් හිතට එන්නේ නැති විදිහට සිහියෙන් ඉන්නවා. සිහියෙන් ඉන්න නම් මේ කෙනාට යම්කිසි සිහිය පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් අවශ්‍යයි යි. අන්න ඒක තමයි චිතැන තියෙන අනිත්‍යය හොඳට සිහිකරන්න පුළුවන් ඒ ඉරියව් පැවැත්වීමේ දී.

**අමුතු භාවනා ..... අමුතු සිහිය පිහිටුවීමි....**

සමහරු හිතාගෙන ඉන්නවා “මේකෙදි වැඩක් පලක් කරන කොට ඒ වැඩපල කරන එක ගැන හිතන්න කියල. විහෙම එකක් බුද්ධ දේශනා වල නැහැ. අපි ගත්තොත් කෙනෙක් දැන් මැල්ලුමක් කපනවා. ඒ කෙනෙකුට හිතුවොත් විහෙම “ආ.... මැල්ලුමක්.... මැල්ලුමක්....

මැල්ලුමක්... කපනවා.... කපනවා..... කපනවා....” මේක මෙයාගේ ජීවිතේ ප්‍රඥාව වැඩෙන්න අදාල කාරණයක් නෙවෙයි. අපි හිතමු කෙනෙක් “ භාල් ගරනවා..... ගරනවා..... ගරනවා.....” කියලා හිතාගෙන හිටියා වියාගේ ජීවිතේට ප්‍රඥාව වැඩෙන්න හෝ සිහිය පිහිටුවන්න ඒක කාරණයක් වෙන්නේ නැහැ.

**මහසිකාරය ම යි පිටුවහල....**

එහෙම නෙවෙයි කියන්නේ. වියා හොඳට අනිත්‍යය මහසිකාරයේ යෙදිලා හොඳ සිහියෙන් යුක්තව හිවරණ ධර්මයන් හිතට ඇතුලු වෙන්න හොඳි හිටියා නම් අන්න වියා තුළ නුවණක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විදිහට මේ නුවණයි, සිහියයි, කෙලෙස් තවන චිර්යය යි. හැම දෙයක් ම තියෙනවා.



# 4

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ ඉරියාපට්ඨ භාවනාව

4	සතර සතිපට්ඨානය තුළ ඉරියාපට්ඨ භාවනාව
	4.1 සක්මන් භාවනාව ..... 62

# 4



## සක්මන් භාවනාව

### අනිවාර්යයෙන් ම ඉගෙන ගත යුතු භාවනාවක්....

දැන් ඔබ මේ වෙත කොට ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳවත්, හොඳ සිහි හුවණින් යුක්තව සෑම කටයුත්තක් ම කිරීම ගැනත් ඔබ ඉගෙන ගෙන තියෙනවා. ඊළඟට ඉගෙන ගන්නේ සක්මන් භාවනාව ගැන. සක්මන් භාවනාව විශේෂයෙන් ම ඔබ දැනගත යුතු එකක්. සක්මන් භාවනාව කියන්නේ ජීවිතයේ සිත දියුණු කිරීමට අතිශයින් ම වැදගත් වන එකක්. සමහර කෙනෙකුට සක්මනේ දී තමයි ධර්ම කාරණා ගොඩක් අවබෝධ වෙන්නේ. සමහර විට සක්මන් කිරීමේ දී අපට හිවරණ ධර්ම ඇතිවුනොත්, ඔබ ඒකට පසුබට වෙන්නෙ නැතිව, දිගට ම සක්මන් කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ.

### නො පසුබස්නා විරියයක් තියෙන්න ඕනෙ...

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලෙ හොඳ සිදුවීමක් සිදුවුනා. එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් භාවනා කළා. භාවනා කරද්දී උන්වහන්සේට හරි හිදිමතයි. හිදිමත තිබුණ කියල උත්සාහය අතහැරියේ නෑ. දැන් අපිට බොහෝ විට සිද්ධ වෙන්නෙ හිදිමත නැදුනාම ඒක කල්දානව. බෑ කියනව. පස්සෙ කරනව කියල අපි ඒක අත්හරිනව. නමුත් මේ ස්වාමීන්

වහන්සේ නිදිමත තියෙද්දී, අමාරුවෙන් අමාරුවෙන් සක්මන් කරන්න සක්මන් මළුවට ගොඩවුනා. සක්මන් භාවනාව කරගෙන යන කොට කොච්චර නිදිමත ද කියන්නෙ, එහෙම ම මේ ස්වාමීන් වහන්සේ සක්මන් මළුවේ වැටුන. සාමාන්‍ය කෙනෙකුට එහෙම වුනා නම්, එයා එතනම එක්කො නිදාගන්නව. එක්කො ආපහු නැගිටල ගිහින් කුටියට ගිහින් නිදාගන්නව. "මට නම් බෑ මේක කරන්න" කියල. අන්න බලන්න මේ චිරියක තියෙන වටිනාකම. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මොකද කළේ? නැගිටිල. වැලි පිසදැමීමා අතේ තිබිච්ච. හිතට දොරිය ගත්ත. හොඳට සක්මන් කළා. ඉතින් උන්වහන්සේට පුළුවන් වුනා ඊළඟ මොහොතේ හිත එකඟ කරන්න.

### හිත වේගයෙන් වෙනස් වෙනවා...

එතකොට බලන්න හිතේ ස්වභාවය මොකක් ද කියල. එක වෙලාවක නිදිමතෙන්, අලස බවෙන්, හිතෙන් පීඩා විඳපු හිතේ ස්වභාවය තමන් විසින් උපදවා ගත්තු චිරියෙන්, සිහියෙන් නැතිකරල දැමීම. ඊට පස්සේ හොඳට සිත සකස් වුනා. මේකෙන් අපට පෙනව මේ හිතේ ස්වභාවය අපි හිතන ආකාරයට, ක්‍රියා කරන ආකාරයට නැදෙනව. එහෙම නම් සක්මන් කිරීමේදී මේ ස්වභාවය එහෙම ම යි.

අපි කියමු සක්මනේ දී සිහියෙන් භාවනා කර කර හිටිය. දැන් ඔබ හොඳ සිහිකල්පනාවෙන් නැගිටිල. නැගිටිල ඔබ සක්මන් කරල හිටගෙන වම දකුණ කිය කිය යන්න ඕනෙන නෑ. දැන් සමහරු කකුල ඔසවන කොට තබන කොට වම.... දකුණ.... වම..... දකුණ.... කියමින් යනව. එහෙම නැත්නම් සමහරු ඔසවනව.... ගෙහියනව.... තබනව.... කිය කිය යනව. නමුත් එබඳු ආකාරයකට සිහි කරන්න කියල බුද්ධ දේශනාවක නෑ.

### සක්මන් භාවනාව නිවැරදි ව සිදු කරන හැටි...

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ එහෙම නෙවෙයි. (ගච්ඡන්තෝ වා ගච්ඡමිති පජානාති) ගමන් කරද්දී ගමන් කරනවා කියල හොඳට සිහිය උපද්දවා ගන්නව. ඊළඟට වාඩි වෙලා ඉන්ද්‍රද්දී වාඩිවෙලා ඉන්නවා කියල දැනගන්නව. හිටගෙන ඉන්ද්‍රද්දී හිටගෙන ඉන්නවා කියල දැනගන්නව. හාන්සි වෙලා ඉන්ද්‍රද්දී හාන්සිවෙලා ඉන්නව කියල දැනගන්නව. එතකොට මේ සෑම ඉරියව්වක් ම මනා කොට දැනගන්නව. මේ මනා කොට දැනගන්න එක එහෙම නම් සක්මනට චිතරක් අදාල එකක් නෙවෙයි.

ඊළඟ එක තමයි යම් කිසි විදිහකට වම... දකුණ... කියල සිහිකරගෙන ගියොත්, බාහිර අරමුණක් නම් එන්න නොදී සිතිය පිහිටුවා ගන්න පුළුවන් කමක් නම් තියෙනව තමයි. ඒ වුනාට අපට අදාළ වෙන්නේ අපේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වදාළ දේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව පෙන්වා වදාළා මේ කයේ සිතිය පිහිටුවා ගැනීම තමන් ගමන් කරන බව මනාකොට සිහිකරගන්නට ඕනෙ. ගමන් කරන බව මනා කොට සිහිකරගෙන ගමන් කරන්නට ඕනෙ. එතකොට පය ඔසවද්දී, පය ගෙතියද්දී, පය තබද්දී ඔසවනවා... ගෙතියනවා.... තබනවා කියල සිහි කළ යුතු නෑ. තමන් සිතියෙන් ඉන්න ඕනෙ තමන්ගේ ශරීරේ ඉරියව්ව මේ විදිහට පවත්වනවා කියල. අන්න ඒකයි වැදගත් වෙන්නෙ.

**ඉරියව් ශාන්ත භාවයට පත් වෙනවා...**

එකතැනකදී පාරාසරිය කියන රහතන් වහන්සේ වදාළා,මේ විදිහට ඉරියව් පවත්වන කොට සතිපට්ඨානයේ මනා කොට සිතිය පිහිටියාට පස්සේ, ඉරියව් හරි ලස්සනයි කියල සිහිදු තෙල් දහරාවක් වගේ කියල. ඒ කියන්නේ බොහොම ශාන්ත, සංයමයට පත්වෙච්ච කායික ඉරියව් සමුහයක් වියාගේ ජීවිතය තුළ සකස් වෙනව. ඒකයි සිහිදු තෙල් දහරාවක් වගේ කියල පෙන්නල තියෙන්නෙ.

අන්න ඒ විදිහට සක්මන් භාවනාවේ දී ත් (අපි හිතමු ඔන්න වියා දැන් හිටගත්ත) වියා යම්කිසි තැනක් තීරණය කරනවා මම අතනට යන කම් හොඳ සිතියෙන් යනවා. හිටගෙන මුළු ශරීරයට ම සිතිය යොමු කරගෙන, පාදය ඔසවන කොට හොඳට සිතියෙන් ඔසවල, හොඳට සිතියෙන් තබනවා. වම් පාදයත් එහෙම තබනවා, දකුණු පාදයත් එහෙම තබනවා. හැබැයි වියා සිහිකරන්නෙ වම දකුණ කියල නෙවෙයි. ඔසවනවා තබනවා කියල නෙවෙයි. සිතියෙන්. මේකට වචන සිහිකරන්න ඕනෙ නෑ. සිතියෙන් කරන්න පුළුවනි.

**ච්ඡිනෙදා ජීවිතයට සක්මන් භාවනාව...**

දැන් අපි කියමු ඔබ ගමනක් ගිහින් ගෙදර එනවා. ඔබ පයින් ඇවිදගෙන එනවා නම් ඔබට පුළුවනි මේක සක්මන් භාවනාව බවට පත් කරන්න. එතකොට ඔබ ඒ වෙලාවට අකුසල් සිතන්නෙ නෑ. ඔබ හොඳට සිතිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නෙ. ඔබේ සිතිය කොයිතරම් හොඳට පිහිටනවද කියන්නෙ, එතකොට ඔබ ඒ තුළ සිතිය පිහිටුවාගෙන වඩන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා මේ භාවනාව තුල හොඳට සිතිය පිහිටුවන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.



දැන් සක්මන් භාවනාවේදී, ඒ විදිහට සක්මන් කරල එක තැනකදී නවතිනව. නැවතුනාට පස්සේ අන්ත එතනදී ඔබ දැනගන්නව නැවතුන බව. දැනගෙන ඔබ ආපසු හැරෙනව. හැරල ආපසු එනව. එතකොට ඔබ ආයෙමත් සක්මනේ තමයි පැමිණෙන්නෙ. පැමිණිලා ආයෙ නවතිනව. නවතින කොට ඔබ ආයෙ දන්නව නැවතිවීව බව. දැන් ඊළඟට ඔබ ආපසු හැරෙනව. හැරල ආපසු සක්මනේ ගමන් කරනව.

**බොහෝ වේලාවක් පැවැත්විය හැකි සමාධියක්....**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා අපට සක්මන් භාවනාවේ දී සිත එකඟ කරගන්නට කෙනෙක් දක්ෂ වුනොත්, සක්මන් භාවනාවේ දී සිත එකඟ කර ගැනීම නිසා ඒ සමාධිය (සක්මනේ දී ඇතිකරගන්න සමාධිය) බොහෝ වේලාවක් පවත්වන්න පුළුවන් කියල. එහෙම නම් අපට පේනව යම් කිසි කෙනෙකුට සමාධිය වඩන්න දුෂ්කරතාවයක් තියෙනව නම්, සමාධිය දියුණු කරගන්න යම්කිසි ප්‍රමාදයක් තියෙනව නම්, අන්ත ඒ කෙනා තවදුරටත් එයාගේ භාවනාවට සක්මන් භාවනාව තෝරගන්නට ඕනෙ.

**ඔබේ නිවසටත් සක්මන් මළුවක්....**

නිවසක නම් ඔබට පුළුවනි ඉඩකඩ තියෙන තැනක් තෝරගන්න. ඔබට ඕනෙ නම්, කැමති නම් තමන්ගේ ම නිවසේ සක්මන් මළුවක් හදාගන්න පුළුවනි. අඩි දෙකහමාරක් තුනක් විතර පළලට අඩි තිහක් තිස්පහක් දිගට හොඳට සිනිඳු වැලි දාල, සක්මන් මළුවක් ඔබට අවශ්‍ය නම් හදා ගන්න පුළුවනි. මම හිතනව ඒක සෑම බෞද්ධ නිවසකට ම ලස්සන දෙයක්. සක්මන් මළුවක් හදාගත්තොත්. ලස්සනට සක්මන් කරන්න පුළුවන් කම තියෙනවා දවල් කාලෙ. එහෙම නැත්නම් වැස්ස පින්න නැති කාලෙට. එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ නිවසෙ ම තමන්ට පුළුවන් ඉඩක් තෝරාගෙන මෙන්න මේ කොටසෙ මම සක්මන් කරනව කියල සක්මන් භාවනාවට පිලිවෙලක් හරිගස්ස ගන්න. අන්ත එතකොට ඔබට පුළුවනි තමන්ගේ ජීවිතයේ දී ඉරියව් වලට හොඳට සිතිය පිහිටුවා ගැනීමේ හැකියාව ඇතිකර ගන්නට.

**සිහිය පවත්වන නිසා අකුසල් නැහැ....**

මේ විදිහට ඔබ සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීමේ වාසි ගොඩක් තියෙනව. දැන් ඔබ දන්නෙ නැති වුනාට ඔබ ගමන් කරන කොට, ඔබේ සිතට බොහෝ අකුසල් ඇතිවෙනව ඔබ සිහියෙන් තොරව යන නිසා.

ඔබේ සිත ගොඩක් නො මග යනව ඔබ සිතියෙන් තොරව ගමන් බිමන් කරන නිසා. ඔබ සිතියෙන් තොරව වාඩිවෙලා ඉන්න නිසා. ඔබ සිතියෙන් තොරව නිදාගන්න නිසා. ඔබ සිතියෙන් තොරව ඉරියව් පවත්වන නිසා. ඔබේ හිත බොහොම නො මඟ යනව. ඔබ දන්නෙ නෑ සිත නො මඟ ගිය බව ඔබ සිතිය පවත්වන්නෙ නැති නිසා. නමුත් ඔබ සිතිය පවත්වන්න පුරුදුවනා ම අන්න ඔබට සෑම ඉරියව්වක ම ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෙ. දැන් බලමු මේ සක්මනේ තියෙන වටිනාකම.

### ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අරහත් වුන හැටි....

දැන් ඔබට මතක ඇති අපගේ බුදුරජාණන් වහන්සේට උපස්ථාන කරපු ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ. අපේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ. ඉතින් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට උපස්ථාන කරන කොට සෝතාපන්න වෙලා හිටියේ. ඉතින් ධර්ම සංගායනාවට කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවට පස්සේ ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට රහතන් වහන්සේ නමක් හැටියට යි මේ ධර්ම සංගායනාවට සහභාගී වෙන්න තිබුනෙ.

ඉතින් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මොකද කළේ? කායානුපස්සනා භාවනාව සක්මනේ යෙදුන. සක්මන් භාවනාවේ යෙදිල ඒ සක්මන් භාවනාව තුළ ම, භාවනාව අත හැරල නෙවෙයි, **(මොකද සක්මන් භාවනාවට ඉරියව් හතර ම තියෙනවනෙ)** සක්මනේ ම වැඩම කරල සැතපෙන්න හිතාගෙන උන්වහන්සේ වැඩ සිටිය ඇදේ වාඩිවෙලා, කකුල් දෙක ඇදෙත් උඩට ඔසවල තබන කොට ම තමන්ගේ හිස කොට්ටයේ තබල නැතිව තිබියදී උන්වහන්සේ ගේ හිත නිකෙලෙස් වුනා කියල ධර්මයේ සඳහන් වෙනව. ඒ කියන්නේ එක ඉරියව්වකින් තොරව. නමුත් ඒ ඉරියව් වලින් තොර වුනාට උන්වහන්සේ හිටියෙ භාවනාවේ. එතකොට බලන්න සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමේ දියුණුව කොච්චර ප්‍රයෝජනවත් වුනා ද? මේ නිසා ඔබට පුළුවනි සක්මන් භාවනාව හොඳට දියුණු කරගන්න. ඒ නිසා ඒ විදිහට සක්මන් භාවනාව දියුණු කරගෙන ඔබේ ජීවිතයට ආලෝකය උදාකර ගන්න ඔබට අවස්ථාව තියෙනව.

# 5

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ අසුභ භාවනාව

5	සතර සතිපට්ඨානය තුළ අසුභ භාවනාව	
	5.1 අසුභ භාවනාව වඩන හැටි.....	68
	5.2 අසුභ භාවනාව .....	73



## අක්‍රම භාවනාව වඩන හැටි

දැන් ඔබ ටිකෙන් ටික ජීවිතයට වුවමනා කරන මූලික දේවල් ලබා ගන්නව. ඒ තමයි සිහිය දියුණු කරන ආකාරය, චීර්ය දියුණු කරන ආකාරය, නුවණ දියුණු කරන ආකාරය. මේ ලබාගන්නේ ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින්. එහෙමනම් මා ඔබට කියා දෙන්නේ මා සොයාගත් දෙයක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයාගත්තු දෙයක්. එතකොට මම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් හැටියට ඉඳගෙනයි ඔබට කියාදෙන්නෙ. එහෙමනම් මේ ධර්මයේ ගෞරවය සම්පූර්ණයෙන් ම හිමි වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට යි. දැන් ජීවිතය අවබෝධ කරන්න අපි පාවිච්චි කරන වචනය.

### ධාන්‍ය ගොඩනගන්න ධාන්‍ය ටික....

දවසක් උත්තර කියන රහතන් වහන්සේගෙන් කෙනෙක් ඇවිල්ල ඇනුවා, “ඔබ වහන්සේ ලස්සනට ධර්මය දේශනා කරනව, මේ ධර්මය ඔබ වහන්සේ තුළ ඇතිවෙච්ච ඒව ද? එහෙම නැත්නම් ඔබ වහන්සේ කාගෙන්වත් අහල ද මේවා කියන්නේ?” කියල. ඉතින් උත්තර කියන රහතන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා, “පින්වත, මේ ලෝකයේ සුභාෂිත වූ යමක් ඇද්ද, සියල්ල භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ වචන. අප කරන්නේ ඒවා උපුටා දක්වල කටාඛස් කරන එකයි.” ඉතින් බුදුරජාණන්

වහන්සේගේ ධර්මය අවබෝධ කරන්න උපමාවක් කිව්ව, “ධාන්‍ය ගොඩක් තියෙනව. මේ ධාන්‍ය ගොඩෙන් ඕනෙ කෙනෙකුට ඕනෙ ප්‍රමාණයක් අරගෙන යන්න පුළුවන්. ඉතින් එක එක්කෙනා තම තමන්ගේ භාජන වල ප්‍රමාණයට ඒ ධාන්‍ය අරගෙන යනව. ඒ වගේ තමයි තම තමන්ගේ හැකියාව මත, දක්ෂතාවය මත ඒ ධර්මය ඉගෙන ගන්නව.

**ගිහි අයට අසුභය අකැප ද?**

ඉතින් ඒ වගේ තමයි මේ වෙලාවේ මේ ඉගෙන ගන්න ධර්මය ඔබේ හැකියාව මත තමයි මේ ධර්මය අල්ලගන්නෙ. දැන් අපි ඔබට උගන්වන්නෙ සමහර විට ඔබ අකමැති එකක්. මේකට කියන්නෙ ‘අසුභ භාවනාව’ කියල. ඔබ අකමැති වුනාට කරන්න දෙයක් නෑ. ඔබ මේ ගැන පොඩ්ඩක් හිතුවොත් ඔබට ලොකු දියුණුවක් ලබා ගන්න පුළුවන්. අසුභ භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ල අසුභ භාවනාව ගැන ආකල්ප ටිකක් තියෙනව මේ රටේ. ඒවා තමයි මේ “අසුභ භාවනාව කළ යුතු නෑ. ගිහි අය කළ යුතු නෑ. ගිහි අය ඒ විදිහට කල්පනා කළ යුතු නෑ. අසුභ භාවනාව ගිහි අයට අදාල නෑ. ඒකෙන් ගිහි ජීවිතය කඩාකප්පල් වෙනව” කියල කියනව. මේක සත්‍යයක් නම්, ඔබ වුට්ටක් හිතල බලන්න වෛද්‍යවරු, හෙද හෙදියන් කොයිතරම් මේ රෝගීන් අතපත ගානව ද? කොයිතරම් අසුභ දර්ශන දකින්න ලැබෙනව ද? ඒ වගේ ම කොයි තරම් ජීවමාන මිනිස්සුන්ගේ අත පය කපල, කොයි තරම් අසුභ කොටස් දකිනව ද? ඊළඟට මිනි කපන මිනිස්සු කොච්චර මේවා දකිනව ද? එහෙම නම් ඒ සියලු දෙනාගේ ජීවිත කඩාකප්පල් විය යුතුයි. එහෙමනම් ඒ සියලු දෙනාගේ ජීවිත අසාර්ථක විය යුතුයි. ඒක හෙමෙයි හේතුව. කාමයට වසඟ වූ සිත් ඇති, කාමයෙන් උන්මාදයට පත්වෙව්ව උදවිය අසුභ කියන වචනයට තරහයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට ද්වේෂ කරනවා. (ධම්මදෙස්සි පරාභවෝ) ධර්මයට ද්වේෂ කරන කෙනා තමයි පිරිහෙන්නේ. කවදාවත් ධර්මයට කැමති කෙනා පිරිහෙන්නේ නෑ. (ධම්මකාමෝ හවං හෝති)

**අසුභ භාවනාව ප්‍රවේශ වෙන්නේ මෙහෙමයි...**

මේ හිසා අසුභ භාවනාවෙදින් එක එක්කෙනා එක එක දේවල් කියයි. ඒක හෙමෙයි වැදගත් වෙන්නෙ, ඔබ මේ ජීවිතයේ තියෙන ඇත්ත දකින්න, ඇත්ත අවබෝධ කරන්න සුදානම් ද කියන එකයි. හැබැයි මේකෙදී මේ භාවනාවට ප්‍රවේශ වෙන්න ඔබ මේ පිළිබඳව යම්කිසි දැනුමක් ලබා ගන්න ඕනෙ. දැන් අසුභ භාවනාව කියන්නේ කුණාප කොටස් ගැන ඒ විදිහට ම බැලීම. උදාහරණයක් විදිහට අපි

ගනිමු කොණ්ඩේ. දැන් කොණ්ඩේ දිග කෙනෙක් ඉන්නව. මෙයා මේ කොණ්ඩේට ආදරෙයි. මෙයා මොකද කරන්නේ, මේ කොණ්ඩේ අතට අරගෙන අතගානව. කොණ්ඩේ පිරනකොට කෙස් ගහක් ගැලවිලා ආවොත්, ඒ කෙස් ගහ ගලෝල වියා අරන් තියෙනව. අපි ගමු නියපොතු. නියපොතු වලට කෙනෙක් කැමතියි. නියපොත්ත වැවෙන්න ඇරල ලස්සනට නියපොත්ත කපනව හැඩේට. නියපොත්තට පාට ගානව. ගාල වියා සතුටක් ලබනව. අපි ගමු දත්. දත් හිරන්තරයෙන් ම මැදල මැදල, දත් පිරිසිදු කරල, වියා කණ්ණාඩිය ළඟට ගිහිල්ල හිනාවෙලා, දත් දිනා බලල සතුටක් ලබනව. අපි ගමු හම. වියා හමේ සුන්දරත්වය දිනා බල බල සතුටක් ලබනව. වීබදු ජීවිතයක් ගෙවන කෙනෙකුට මේ කුණාප කොටස් බලනව කිව්වම ඒක අමුතු වකක් තමයි.

### **හැමදාම ලස්සනට ඉන්නට පුළුවන් ද?**

නමුත් අපට අදාල වෙන්නෙ ඒක නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මක් නිසාද මේක වදාලේ කියන එක. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධර්මය වදාලේ අපි පැටලිවී තැනක් මේක. අපිට හැමදාම ලස්සන කොණ්ඩියක් තියාගන්න පුළුවන් නම්, අපට හැමදාම ලස්සන නියපොතු තියාගන්න පුළුවන් නම්, අපිට හැමදාම පුළුවන් නම් ලස්සනට මේ ජීවිතය පවත්වන්න පුහුණයක් නෑ. නමුත් පින්වතුනි, අපි ජරා ජීර්ණ වෙන කාලයක් එනව. අන්ත චතකොට මේ ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය අවශ්‍යයි. ඒ අවබෝධය මේ දැන් අපි මේ ජීවිතය තුළ ලබාගෙන තියෙන්නට ඕනෙ. මේ නිසා අසුභ භාවනාවෙදි අන්ත ඒක උපකාර වෙනව.

### **කුකුල් පිහාටුව පිවිටුව වගේ...**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, නියම විදිහට අසුභ භාවනාව වැඩුව නම්, කුකුල් පිහාටුව පිවිටුවා වගේ කියල. දැන් කුකුල් පිහාටුවක් අරගෙන ඉටිපන්දමකට ඇල්ලුවොත්, ඒ කුකුල් පිහාටුව ඇකිලිල ඇකිලිල පිවිටිලා යනව. ඊට පස්සේ ඒක දිගඅරින්න බෑ පරණ විදිහට. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා, අසුභ භාවනාව නියම විදිහට වැඩුවොත්, වියා සම්පූර්ණයෙන් ම නිස්කාමී හිතක් ඇති කරගන්නව. විභෙම නැත්නම් වියා හොඳ උපේක්ෂාවක් දියුණු කරගන්නව.

### **සුභ සඤ්ඤාවෙන් අසුභය වැඩුවොත්....**

සමාධියක් වඩන්න ගොඩක් ප්‍රයෝජනවත් වෙන එකක්. ඒ නිසා අසුභ භාවනාවෙදිත් ඒ ගැන හොඳ කල්පනාවෙන් සිටින්නට ඕනෙ, ඒක අවශ්‍ය දෙයක් කියල. හැබැයි අසුභ භාවනාව වඩාගෙන යද්දි ඔබට

අප්පිරියාවක් ඇතිවුනොත්, ඇත්තෙන් ම ඔබ අසුභය වඩල නෑ. ඔබ වඩල තියෙන්නෙ සුභ සඤ්ඤාවක් ම යි. ඒ නිසා අසුභයේ දී ඔබට කරන්න තියෙන්නේ මෙතෙමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවක් පෙන්නුව. ඔන්න ධාන්‍ය තියෙන මල්ලක් පෙන්නුව. එක එක ධාන්‍ය තියෙන මල්ලක් තියෙනව දෙපැත්ත කට තියෙන. ඉතින් මේ මල්ල අරගෙන ඇස් ජේන එක්කෙනෙක් මොකද කරන්නේ, මේ ධාන්‍ය මල්ල ලෙහනව. ලෙහල මේ ධාන්‍ය ටික ඔක්කම හලල, ගොඩගහනව මේවා හාල්, මේවා කඩල, මේවා මෑ, මේවා මුං ඇට, මේවා කවිපි ආදී වශයෙන් ගොඩගහනව. මෙන්න මේ විදිහට යටි පතුලෙන් උඩ, කෙස් රොදෙන් යට, හමිකින් ආවරණය වෙච්ච නොයෙක් ආකාරයේ කුණප කොටස් පිරිච්ච මේ කය දිනා අර ධාන්‍ය මල්ල ලෙහල වෙන් කර කර බලනව වගේ අන්න නුවණැති කෙනා බලන්න පටන් ගන්නව.

**කයේ තියෙන ඇත්ත ගැන ම - පවතින නිතර සිතිය...**

බලන්නෙ කොහොමද? එයා නිශ්ශබ්දව, ශාන්ත තැනකට වෙලා හිතනව මේ කයේ තියෙනව කෙස් කුණප කොටසක්. මේ කයේ තියෙනව ලොම්. එයා වෙන් වශයෙන් බලන්නෙ. එකට නෙවෙයි. ඊළඟට එයා බලනව මේ කයේ තියෙනව නියපොතු. මේ කයේ තියෙනව දත්. මේ කයේ තියෙනව සම. මේ කයේ තියෙනව මස්. මේ කයේ තියෙනව නහර වැල්. මේ කයේ තියෙනව ඇට. මේ කයේ තියෙනව ඇට මිදුළු. මේ කයේ තියෙනව වකුගඩු. මේ කයේ තියෙනව හදවත. මේ කයේ තියෙනව දුලඹුව. මේ කයේ තියෙනව පෙණහළු. මේ කයේ තියෙනව අක්මාව. මේ කයේ තියෙනව කුඩා බඩවැල්. මේ කයේ තියෙනව මහා බඩවැල. මේ කයේ තියෙනව අසුචි. ඔන්න ඔය විදිහට තමන්ගේ ශරීරයේ කොටස් බලනව.

එහෙම තවත් කොටස් බලනව. මේ කයේ තියෙනව පිත. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ තියෙනව සෙම. මේ ශරීරයේ හටගන්නවා සැරව. මේ කයේ තියෙනව ලේ. මේ කයේ තියෙනව දහඩිය. මේ ශරීරයේ දහඩියත් එක්කම ගලන ගතියක් තියෙනව (තෙල් ගතියක් තියෙනව) ඒකට කියන්නෙ තෙල්මන්ද. මේ කයේ තියෙනව කඳුළු. මේ කයේ තියෙනව වුරුණු තෙල්. ඒ වගේ ම මේ කයේ තියෙනව කෙළ. ඒ වගේ ම මේ කයේ තියෙනව සොටු. ඒ වගේ ම මේ කයේ තියෙනව සදම්දුළු. මේ කයේ තියෙනව මුත්ත. මේවා සම්පූර්ණයෙන් ම වෙන් කර කර වෙන් කර කර බලනව. බලන්නෙ කොයි විදිහට ද? දෙපැත්තෙ කට තියෙන ධාන්‍ය මල්ලක් ලෙහල බලනව වගේ.



### ජීවිතය සුන්දර කරගන්න නම් අසුභය වඩන්න...

දැන් ඔබට තේරුම් ගන්න පුළුවනි මේකෙන්, බුදුරජාණන් වහන්සේ නිකෙලෙස් භාවයට පත් වුනේ කොයි විදිහට ජීවිතය දිනා බලල ද කියල. අන්න එහෙමනම් ඔබටත් ඔබේ ජීවිතයේ හිදහස් භාවයක් ඇති බව අත්දකින්නට නම්, ජීවිතය බලන විදිහ තමයි ඒක. මොකද ජීවිතයේ සුන්දරත්වයට පත්වෙන්නෙ බැඳීමකින් නෙවෙයි. බැඳීම් වලින් හිදහස් වීමෙන් ම යි ජීවිතය සුන්දරත්වයට පත්වෙන්නෙ. එහෙම නම් ජීවිතය සුන්දරත්වයට පත්වෙන්න උපකාරවන ධර්මයක් තමයි මේ කුණාප කොටස් බලන එක. ඉතින් මේ විදිහට කුණාප කොටස් බැලීමේ දී ඔබ තනිකර ම මහසින් මවාගෙන මේක කරන්නෙ. මහසින් මවාගත්ත කියල ඔබේ ජීවිතය කඩාකප්පල් වෙන්නෙ නෑ. එහෙමනම් ඔබේ ජීවිතයේ ඔබ වැසිකිලි ගිය වෙලාවට, ඔබ කැසිකිලි ගිය වෙලාවට, ඔබ මළපහකරපු වෙලාවට, ඔබේ ජීවිතය කඩාකප්පල් වෙන්න ඕනෙ. ඔබේ ජීවිතය එහෙම කඩාකප්පල් වෙන්නෙ නෑ.

### ආනාපානසතියට පෙර....

හැම දේකම තියෙන ස්වාභාවික දේ මේ ශරීරය තුළත් තියෙනව කියල ඔබ අවබෝධ කරගන්නව. ඔබ දැක ගන්නව. ඔබ තේරුම් ගන්නව. ඒ නිසා මේක ඔබ මනාකොට තේරුම් ගන්නට ඕනෙ. ඒ නිසා අසුභ භාවනාව ටිකෙන් ටික ඔබේ ජීවිතයට පුරුදු කරගන්න. පුරුදු කරල, සාමාන්‍යයෙන් භාවනාව වැඩෙන්නෙ නැති කෙනෙකුට වුනත්, අසුභ භාවනාව කිරීම තුළ ආනාපානසතිය කරන්න සුදුසුකම් ලැබෙනව. ආනාපානසතිය සියලු දෙනාට ම කරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල නෑ. සමහර අය ඉන්නව ස්වාභාවිකව ම හොඳට සිහිය පිහිටන අය. අන්න ඒ කෙනා ආනාපානසතිය කරන්නට ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් ඒකට ප්‍රවේශ වෙන්නට ඉස්සෙල්ල වුනත් අසුභ භාවනාව බොහොම හොඳයි. අඩුගානෙ විනාඩි විස්සක් තිහක් කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් නම්, වියාට ජීවිතයේ ලොකු දියුණුවක් ලබාගන්නට පුළුවන්.





# අසුභ භාවනාව

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'කෙස්' කුණු වී යන හෙයින් ද, දුගඳ හමන හෙයින් ද, පිළිකුල් ශරීරයක පිහිටි හෙයින් ද, දිරා යන හෙයින් ද, දැකීම් වශයෙන් ද, ස්පර්ශ කිරීම් වශයෙන් ද, සටහනින් ද පිළිකුල යි ..... පිළිකුල යි ..... පිළිකුල යි.....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'ලොම්' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'නිය' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'දත්' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'සම්' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'මස්' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'නහර' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'ඇට' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'ඇට මීදුළු' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'වකුගඩු' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'හදවත' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'අක්මාව' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'දළඹුව' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'බඩදිව' .....

මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'පෙනහළු' .....

- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'බඩවැල' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'අතුනු බහන්' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'නො දිරූ ආහාර' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'අසූචි' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'හිස් මොළු' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'පිත' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'සෙම' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'සැරව' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'ලේ' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'දහඩිය' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'තෙල්මන්ද' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'කඳුළු' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'වුරුණු තෙල්' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'කෙළ' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'සොටු' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'සඳ මිඳුළු' .....
- මේ කයේ තිබෙන්නා වූ 'මුත්ත' .....

# 6

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ ධාතු මනසිකාර භාවනාව

6	සතර සතිපට්ඨානය තුළ ධාතු මනසිකාර භාවනාව	
	6.1 ධාතු මනසිකාරය .....	76
	6.2 ධාතු මනසිකාර භාවනාව .....	82

# 6



## ධාතු මහසිකාරය

---

දැන් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සතිපට්ඨාන භාවනාව ගැන සැහෙන්න ඉගෙන ගනිමින් සිටිනවා. දැන් ඔබ මේ වෙත කොට භාවනා ක්‍රම කීපයක් ඉගෙන ගෙන තියෙනව. ඒ තමයි ආනාපානසති භාවනාව කරන හැටි. සක්මන් භාවනාව කරන හැටි. ඒ වගේ ම සති සම්පජ්ඣ්ඤා භාවනාව කරන හැටි. අසුභ භාවනාව කරන හැටි දැන් ඔබ ඉගෙන ගෙන තියෙනව. ඒ වගේ ම සතිපට්ඨානය තුළ තවත් භාවනාවක් තියෙනව. ඒ භාවනාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ ධාතු මහසිකාර කියල.

### ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්න අපහසු නම්...

ආනාපානසති භාවනාව වගේ එකක් ප්‍රගුණ වෙන්නෙ නැති කෙනෙකුට ධාතු මහසිකාරය හොඳ භාවනාවක්. ඒ වගේ ම අසුභ භාවනාවත් හොඳයි. මෙමඟි භාවනාව වගේ ඒවා ඔබ කොහොමත් පුරුදු කරල තිබිය යුතුයි.

දවසක් පුංචි රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ වදාළා “රාහුලය, ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න” කියල. එතකොට රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ ආනාපානසතිය දන්නෙ නෑ. ඉතින් රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිහින් වන්දනා

කරල බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, "ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ආනාපානසතිය වඩන්නෙ කොහොමද" කියල. අන්න ඒ මොහොතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ ආනාපානසතියට ඉස්සර වෙලා ධාතු මනසිකාරය.

### ධාතු මනසිකාරය කියන්නෙ මේකට යි...

ධාතුමනසිකාරය කියල කියන්නේ ජීවිතය බොහොම වේගයෙන් අවබෝධයක් කරා ගෙනියන භාවනාවක්. 'ධාතු' කියල කියන්නේ ස්වභාවයට. ධාතු මනසිකාරය කියල කියන්නේ, 'පඨවි' ධාතුව, 'ආපෝ' ධාතුව, 'වායෝ' ධාතුව, 'තේජෝ' ධාතුව කියන මේ සතර මහා ධාතූන් පිළිබඳව නුවණින් විමසීම. පඨවි ධාතුව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ පොළොව වගේ වඩන්න කියල. පොළොව හා සමකොට පඨවි ධාතුව දකින්න කිව්ව. එතකොට අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේ බාහිර ලෝකයේ තියෙන ධාතු කොටස් බැලීම නෙවෙයි මේ කියන්නේ, ශරීරය ගැන බලන්න කියල. ඉතින් ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා, අපෝ ධාතුව ජලය හා සමාන කරල දකින්න කියල. තේජෝ ධාතුව දකින්න කිව්ව ගින්නදර හා සමාන කරල. වායෝ ධාතුව දකින්න කිව්ව සුළඟ හා සමාන කරල. මේ සෑම දේකින් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේක්ෂා කළේ ජීවිතාවබෝධයක් ලබා දීම මිසක් ඔබව රැවැටීම් හෝ ඔබව තාවකාලික සුන්දරත්වයක් තුල මංමුලා කිරීම හෝ නොවෙයි. ජීවිතය අවබෝධය කරා රැගෙන යාම ම යි.

### හරක ද? මස් ද?

මේ නිසා ධාතුමනසිකාරයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා උපමාවකුත්. ඔන්න හරක් මරණ මනුස්සයෙක් ඉන්නව. මේ හරක් මරණ මනුස්සයා හරකෙක් මරල, මේ හරකාගේ මස් ඊක වෙන් කරල, හතරමං හන්දියක විකුණන්න තියාගෙන ඉන්නව. එතකොට ඒ හරක් මස් විකුණන පුද්ගලයා තුළ හරකා විකුණනවා කියන අදහසක් නෑ. එතකොට මස් ගන්න මිනිස්සු යනව. ඒ මිනිස්සු තුළ නෑ, හරකා ගන්නව කියන අදහසක්. එතකොට හරකා කියන සම්මුතිය ඉක්මවා ගිහිල්ල, වෙන ව්‍යවහාරයකට ඇවිල්ල මස් කියල. මෙන්න මේ වගේ කියනව ධාතු මනසිකාරය වඩන්නට ඕනෙ. ඒකට පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන ධාතු හතර ගැන තේරෙන විදිහකට තේරුම් ගන්න ඕනෙ.

පොළොවට පස්වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ පඨවි ධාතුව යි. වැඟිරි යන ස්වභාවයට අයිති දේ ආපෝ ධාතුව යි. උණුසුම්

ස්වභාවයට අයිති දේ තේපේ ධාතුව යි. හමා යන සුළඟට අයිති දේ වායෝ ධාතුව යි. මෙන්න මේ පස්වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ ඔබ තුළ තියෙනව. වැගිරිලා යන ස්වභාවයට අයිති දේ ත් ඔබ තුළ තියෙනව. උණුසුම් ස්වභාවයට අයිති දේ ත් ඔබ තුළ තියෙනව. හමා යන සුළඟට අයිති දේත් ඔබතුළ තියෙනව. මෙන්න මේවා අර හරක් මරණ මනුස්සයා හරකා මරල, මස් ටික වෙන්කරල තැබුව වගේ ඔබ මේවා වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා.

**පොළොවට පස් වෙලා යන දේ...**

පස් වෙලා යන කොටස් මේවා. දිය වෙලා යන කොටස් මේවා. උණුසුම් කොටස් මේවා. ඒ වගේ ම නුළඟේ හමාගෙන යන කොටස් මේවා කියල වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන්න කිව්ව. චිතකොට ඔබ මෙන්න මේ විදිහට යි මේක බලන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ඔන්න තැන්පත් වෙලා, නුදෙකලා වෙලා, ඔන්න පස්වෙලා යන කොටස් ටික වෙන් කරගන්නව. මේ ශරීරයේ තියෙනව පඨවි ධාතුව. මොනවද මේ ශරීරයේ තියෙන පඨවි ධාතුව? මොනවද පස් වෙලා යන දේ?

**ලස්සනට තිබුණු කොණ්ඩෙට මොකද වුනේ...**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා කෙස් පස් වෙලා යන දෙයක්. දැන් ඔබට පුළුවන් කෙස් දිහා හොඳට සිහිය පිහිටුවාගෙන බලන්න. මේ කෙස් වල අවසාන දේ පස්වෙලා යනව. දැන් ඔබ මොහොතක් හිතන්න, දැන් ඔබට කොණ්ඩෙ තියෙනව. දැන් ඔබ කොණ්ඩෙ කපනව. මේ කපපු කොණ්ඩෙ දැන් කෝ? මේ වෙන කොට පස්වෙලා ගිහිල්ල. ඔබ ජීවත් වෙලා ඉන්ද්‍රදේද ම ඔබේ ජීවිතයේ කොටසක් පස් වෙලා යනව. අන්න කෙස් බලන්න කිව්ව පස් වෙලා යන දෙයක් හැටියට. ඊළඟට නියපොතු පස් වෙලා යන දෙයක් විදිහට බලන්න කිව්ව. දැන් ඔබ නියපොතු කපල තියෙනව. කැපුව නියපොතු කෝ? දැන් ඒව මහපොළොවට එකතු වෙලා ඉවරයි. අන්න නියපොතු බලන්න කිව්ව පස් වෙලා යන දෙයක් විදිහට.

**මුතු ඇට වන් දන් දෙපළක්....**

ඊළඟට දන්. සමහර විට මේක කියවන ඔබේ කට්ටි එක දතක් වත් නැතිවෙන්න ඇති. ඒ දන් ඔක්කොම සමහර විට මේ වෙන කොටත් පස් වෙලා ගිහිල්ල ඇති. අන්න දන් පස්වෙලා යන දෙයක් හැටියට බලන්න කිව්ව. කෙස්, ලොම්, නියපොතු, දන් පස් වෙලා යන දෙයක්

හැටියට බලන්න කිව්ව. සම පස් වෙලා යන දෙයක් හැටියට බලන්න කිව්ව. මස්, මස් පිඬු පස් වෙලා යන දෙයක් හැටියට බලන්න කිව්ව. නහර වැල් පස් වෙලා යන දෙයක් හැටියට බලන්න කිව්ව. ඇට පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක් හැටියට බලන්න කිව්ව. මේ ඇට ඇතුලෙ තියෙනව ඇට මීදුළු කියල දෙයක්. මස් ජාතියක්. අන්න ඒක පස් වෙලා යන දෙයක් හැටියට බලන්න කිව්ව. ඒ වගේ ම වකුගඩු පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. හෘද මාංසය පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. පෙණහලු පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. ඒ වගේ ම කුඩා බඩවැල පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. අක්මාව පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. මහ බඩවැල පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. අසුචි පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. අන්න ඒවාට කියනව පඨවි ධාතුව.

**ධාතු මහසිකාරය වඩනනේ ජීවිතාවබෝධයට ම යි...**

චිතකොට බලන්න පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධාතු මහසිකාරය වඩන්න කියල වදාළේ, මේ මහපොළොවේ, වෙනත් ලෝකවල තොරතුරු හොයන්න නෙවෙයි. අභ්‍යන්තරික වශයෙන් අපි දුක් විඳිනව. අභ්‍යන්තරික වශයෙන් අපි දුක් විඳිනව කායිකවත්, මානසිකවත්. මේ කායිකව, මානසිකව දුක් විඳින්නෙ අපි සැප පත පතා. සැප හොය හොයා. සැප ම පරීක්ෂා කර කර. නමුත් දුක ම යි විඳින්නෙ. මෙන්න මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා සදාකාලික සැපක් ඕනෙ නම්, දුකෙන් නිදහස් වෙන්නට ඕනෙ නම් දුක හැදිවිව තැන බලන්න කියල. අන්න ඒක තමයි මේ ධාතු මහසිකාරයෙන් කරන්නෙ.

**ගුණධර්ම දියුණු වෙනව...**

මෙන්න මේ විදිනට පස් වෙලා යන දේවල් දිනා බලන කොට ඔබේ ජීවිතය ගැන ඔබට මනුෂ්‍ය ධර්ම දියුණු වෙනව. දැන් ඔබ දන්නව මීට කලින් රජවරු හිටිය. සිටුවරු හිටිය. රජකම ගන්න මිනිස්සු මැරුව. පාලනය කරන්න මිනිස්සු මැරුව. නොයෙක් හානි කරන්න මිනිස්සු මැරුව. නමුත් සියලු දෙනා පස් වෙලා ගියා. අන්න චිතකොට අපට පේනව මේ ලෝකය බදාගෙන ඉන්න දෙයක් නෙවෙයි. අපට තියෙන්නෙ පස් වෙලා යන දේවල්. මේ අවබෝධයට චිත කෙනා නිදහස් සිතකින්, ලෝභ නැති සිතකින්, කරුණාවන්ත සිතකින්, මෙමඟි සහගත සිතකින් ජීවත් වෙනව. අන්න එයා ඊර්ෂ්‍යයා කරන්නෙ නෑ. පළිගන්න යන්නෙ නෑ. එකට එක කරන්න යන්නෙ නෑ. මොකද එයා දන්නව මේ ජීවිතය

තුළ තියෙන්නෙ පස් වෙලා යන දේවල් කියල. දැන් බලන්න මේ ධාතු මනසිකාරය අපේ ජීවිත වලට කොයි තරම් වටිනව ද අපි මේක පුරුදු කරගන්නොත්.

**මෙන්න දිය වෙලා යන දේ...**

රිළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා දිය වෙලා යන දේවල්, වැගිරිලා යන දේවල් ගැන. මේ ශරීරයේ තියෙනව ඒව. ඒ තමයි පිත. පිත කියන්නේ වැගිරිලා යන, දියවෙලා යන ජාතියක්. ඒක වතුරෙ දිය වෙලා යන ජාතියක්. ඒක ආපෝ ධාතුව. පිත ආපෝ ධාතුව. මේ ශරීරයේ හැදෙනව සෙම. පෙණ සහිත දියරයක් ඒක. ඒක ආපෝ ධාතුව. වැගිරිලා යනව. මේ ශරීරයේ හැදෙනව සැරව. ඒ කියන්නේ ලේ හරක් වුනා ම හැදෙනව සැරව. ඒක ආපෝ ධාතුව. වතුරෙන් හෝදල දාන්න පුළුවන්. දිය වෙලා යන දෙයක්. මේ ශරීරයේ හැදෙනව ලේ. ලේ ආපෝ ධාතුව. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ හැදෙනව දහඩිය. දහඩිය වැක්කෙරෙනව. ඒක වතුරෙන් දියවෙලා යන දෙයක්. ඒ වගේ ම ඔබට දැනිල ඇති මේ දහඩියත් එක්කම ඇලෙන ගතියක් මේ ශරීරයේ තියෙනව. ඇලෙන ගතිය හැදෙන්නෙ තෙල්මන්ද වලින්. තෙල් මන්ද රත්වීමෙන් තමයි ඇලෙන ගතිය එන්නෙ. ඒක වතුරෙ දියවෙලා යනව. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ හැදෙනව කළලු කියල ජාතියක්. ඒක වතුරෙ දියවෙලා යනව. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ හැදෙනව සොටු කියල ජාතියක්. ඒව දියවෙලා යනව වතුරෙ. කෙළ හැදෙනව. දිය වෙලා යනව. ඒ වගේ ම මේ අත පය නැවෙන තැන්වල හැදෙනව ඉස්ම ජාතියක්. ඒවට කියන්නේ සඳුම්දලු කියල. ඒව දියවෙලා යනව. මේ ශරීරයේ හැදෙනව මුත්‍රා කියල ජාතියක්. ඒවත් ජලයේ දියවෙලා යනව. ඒ ඔක්කොම ආපෝ ධාතු.

**උණුසුමට අයිති දේ....**

ඒ වගේ ම පින්වතුනි, මේ ශරීරයේ තියෙනව උණුසුම් ජාති. ඒ තමයි මේ ශරීරයේ තියෙනව ස්වාභාවික උණුසුමක්. මේ ස්වාභාවික උණුසුම හැදිල තියෙන්නෙ තේපෝ ධාතුවෙන්. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ තියෙනව මේ ස්වාභාවික උණුසුම කිපෙන ගතියක්. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ උණුසුමක්, දැවිල්ලක්, දාහයක්, උණ ගතියක් හටගන්නව. ඒක හැදෙන්නෙ තේපෝ ධාතුවෙන්. රිළඟට ඔබ කන බොන දේවල්, රස විඳින දේවල්, ඔබ අනුභව කරන දේවල්, මේ ශරීරයට ලැබුනට පස්සේ ශරීරය ඇතුලෙ ජීර්ණත්වයට පත්වෙනව. අන්න ඒක වෙන්නේ තේපෝ ධාතුවෙන්. රිළඟට ඔබ දිර දිරා යන්නේ තේපෝ ධාතුවෙන්. මේ දිනා බලන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා.



### හමාගෙන යන දේ....

ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙනව හුළඟට අයිති දේවල්. ඒකට කියන්නෙ වායෝ ධාතු කියල. දැන් මේ ශරීරය ඇතුලෙ හැදෙනව වාතය. උගුරෙන් උඩට එනව. ඒකට කියනව උඩට එන වාතය කියල. මේ බඩවැල් ඇතුලෙ හැදෙනව වාතය. ඒක පසුපසින් පිටවෙනව. ඒකට කියනව අධෝගමනීය වාතය කියල. ඊළඟට මේ කුස ඇතුලෙ වාතය පිරෙනව. ඒකට කියනව කුස ඇතුලෙ තියෙන වාතය කියල. මේ ශරීරය පුරා සැරසරන වාතයක් තියෙනව. ඒකට කියනව අංගමංගානුසාරී වාතය කියල. ඒ වගේ ම මේ හමා යන වාතය තමයි අපි ආශ්වාස කරන්නෙ, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙ. ඒක වායෝ ධාතුව. එතකොට හමා ගෙන යන ස්වභාවය තියෙනව.

එතකොට මෙන්න මේ කොටස ඔබ පුරුදු කළොත්, ඔබ වයසින් මුහුකුරා යන විට කොයිතරම් ජීවිතය අවබෝධ කරගත්ත කෙනෙක් වේවී ද? ඉතින් මේ දෙය ඔබට ලබා දෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය. ඒ හිසා මේ ධාතු මහසිකාරය හොඳට පුරුදු කරන්න. කිසි ම බයක් වෙන්න එපා. ජීවිතය අවබෝධයක් කරා ම යි යන්නෙ.



# ධාතු මනසිකාර භාවනාව

හොඳට අවධානය යොමු කරන්න තමන්ගේ ශරීරය ගැන. මේ ශරීරයේ ඔලුවේ තියෙන්නේ කෙස්. මේ කෙස් ඔක්කොම ගස්වල කොළ වගේ. ඉඳුනාම ගැලවෙනවා. ඉදිලා තිබිලා වැටිලා යනව. ඉතින් මේ කෙස් ඊක ඔක්කොම ගැලවුනොත් පොලොවට වැටෙනවා. අපි කියමු මේ කෙස් ඔක්කොම ගැලවිලා තමන්ගේ අතට ආවා කියල. අපි ළඟ තියාගන්නෙ නෑ. චීසි කරනවා. චීසි කලාට පස්සේ ඒ කෙස් පොළොවට වැටිලා පොළොවේ ම පරණ වෙලා ගිහිල්ලා දිරලා.... දිරල.... ගිහිල්ල පස්වෙනවා. එහෙනම නම් කෙස් කිව්වෙ පස්වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දෙයක්. පධවී ධාතුව.

ලොම්, මේ ශරීරයේ තියෙන ලොම් කෙස් වගේ ම තමයි. ඉදිලා ගැලවිලා යනව. ඒ ලොම් ඔක්කොම ගැලවිලා ගිහිල්ලා පොලොවට වැටුනට පස්සේ ඒ වැටීවිච ලොම් අර ගස්වල කොළ වැටිලා පොලොවට එහෙමිම ම එකතු වෙලා දිරල යනව වගේ පොලොවත් එක්ක එකතු වෙලා දිරල.... දිරල.... පස්වෙලා යනව.

ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙන නියපොතු දිගට වැවෙද්දී... වැවෙද්දී... කරපුවා. චීසි කපු. පොළොවට වැටීවිච වැටීවිච තැන් වල පස් වෙලා ගියා දන්නෙ ම නැතුව. ඒ වගේ මේ ඇඟිලි වල තියෙන නියපොතු ඔක්කොම පොළොවට පස් වෙලා නැත්තට ම නැතිවෙලා යනව.

ඊළඟට දත්, දත් කියන්නේ පොළොවට පස් වෙලා යන දෙයක්. මේ කට ඇතුළේ තියෙද්දිම මේ දත් දිරනව හෙව. මේ දත් කුණු වෙනව. දත් දිරලා ගිහින් ගිහින් කුඩුවෙලා යනව. දත් ගැලවුනාට පස්සේ ඒවා පොළොවට වැටුනට පස්සේ ඔක්කොම පස්වෙලා යනව. කී කෝටියකගේ දත් මේ පොළොවේ පස් බවට පත් වුනා ද? දත් කියලා කියන්නේ පස්වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති එකක්.

මේ සම. සමත් වීමෙහි. මේ සම සීරෙනවා, තුවාල හැදෙනවා, හොරි හැදෙනවා, දැද හැදෙනවා, මේ වයසට යන්න යන්න මේ හම ඇතිලෙනවා. පතුරු යනවා. මේ හම කවදාහරි පොළොවට වැටුනට පස්සේ පස් එක්ක එකතු වෙලා පස් බවට පත් වෙලා අවසන් වෙලා යනවා.

රිලිගන් නහර වැල්. නහර වැලුන් වීමෙහි. දැන් මේ නහර වැල් තිබීමට මේවා ඔක්කොම කුණු වෙලා ගිහිල්ලා පොළොවට පස් වෙලා නැත්තට ම නැතිවෙලා යන ජාතියක්.

රිලිගන් මේ ශරීරයේ තියෙන ඇට. අපි හැම එක්කෙනෙක් ළඟ ම මේ ඇට සැකිල්ලක් තියෙනවා. මේ වගේ ඇට සැකිලි කී කෝටියක් අපට තියෙන්න ඇද්ද? ඉපදිවිව ඉපදිවිව ජීවිතේ දී මේ ජාතියේ ඇට සැකිලි අපි මගේ කියල හිතාගෙන හිටියෙන. මේ ජීවිතේ දිත් ඔන්න අපිට හම්බවෙලා ඇගෙමත් ඇට සැකිල්ලක්. මේ ඔබවෙ අස්සෙ හිස් කබල. බෙල්ල අස්සෙ බෙල්ලෙ ඇට. උරහිස් ඇට. අත් අස්සෙ අත් ඇට. වැල මීට. මැණික් කටු තියෙනවා. අල්ලෙ ඇට, ඇඟිලි වල ඇට. පපුව අස්සෙ ඉල ඇට. පිට කොන්දෙ කොඳු ඇට. උකුල් ඇට. කළුවා ඇට, දණිස් ඇට, කෙණ්ඩා ඇට. කොච්චර නම් ඇට තොගයක් ද මේ ශරීරයේ තියෙන්නේ. මේ ඇට ඔක්කොම යම් දවසක දිරලා ගිහිල්ලා, පොළොවට වැටිලා, පොළොවේ දිරල දිරල ගිහිල්ල සම්පූර්ණයෙන් ම පස්වෙලා නො පෙනී යන දවසක් වනවා.

රිලිගන් මේ ශරීරයේ ඇට අස්සේ තියෙනවා මස්. ඒවාට කියන්නේ ඇට ලොඳ. ඇට මීදුලු කියල. ඇටත් එක්කල ඒවා ඔක්කොම දිරලා දිරලා ගිහිල්ලා පස්වෙලා යනවා.

රිලිගන් මේ ශරීරයේ තියෙන වකුගඩු. නරක් වෙලා පොළොවට වැටුනට පස්සේ කුණු වෙලා ගිහින් පස්වෙලා යනවා.

හෘද මාංසය. හදවත. ඒකත් ඒ විදිහට ම කුණුවෙලා ගිහිල්ලා පස් වෙලා යනවා.

අක්මාව. පිකුදුව කියන්නේ. අන්න ඒකත් පොළොවට වැටිලා පස්වෙලා යනවා.

පෙණහළු දෙක. හුස්ම ගන්න කොට ඒ පෙණහළු පිම්බෙනවා. හුස්ම හෙළන කොට ඒවා ඇතිලෙනවා. අන්න ඒවා ඔක්කොම මහ පොළොවට වැටිලා කුණු වෙලා අවසන් වෙනවා.

ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙනව. කුඩා බඩවැලක්. ලොකු කඹයක් ගලි කරලා ඔතලා තියෙනව වගේ. දිග බඩවැලක් තියෙනව. ච්ච්චා ඔක්කොම කුණු වෙලා ගිහිල්ලා පොළොවේ පස් එක්ක එකතු වෙලා ගිහිල්ල පස් බවට පත්වෙනව.

කාපු බීපු දේවල් දිරවලා මේ ශරීරයේ අන්තිමට ඉතුරු වෙනව අසුචි හැටියට. ඒවාත් ඔක්කොම පොළොවට පස්වෙලා යනව.

එහෙම නම් හැම එකක ම තිබුනේ පස් වෙලා යන ස්වභාවය. පඨව් ධාතුව. ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ තියෙනවා දියවෙලා යන ජාති. ච්ච්චා දියවෙලා යනව.

මේ ශරීරයේ තියෙනවා පිත කියල ජාතියක්. අන්ත ඒවා වතුරේ දියවෙලා, හැකිවෙලා යන ජාතියක්. ආපෝ ධාතුව.

මේ ශරීරයේ තියෙනවා සෙම කියල ජාතියක්. පෙණු සහිත දියරයක්. ඒවත් වතුරේ දියවෙලා යනව. දියවෙලා ගිහිල්ල නො පෙනී යනව. ආපෝ ධාතුව.

මේ ශරීරයේ හැදෙනවා සැරව කියල ජාතියක්. ලේ හරක් වුනාට පස්සේ කහපාට වතුරක්. ඒ සැරවත් වතුරේ දියවෙලා නො පෙනී යනව. ඒ සැරවත් ආපෝ ධාතුව.

මේ ශරීරයේ තියෙනවා ලේ කියලා ජාතියක්. ඒවත් වතුරේ දියවෙලා ගිහින් නො පෙනී යන ජාතියක්. ලේ. ආපෝ ධාතුව.

මේ ශරීරයේ හිස් මුදුනේ ඉඳලා යටි පතුලට යනකම් ම ගලන ජාතියක් තියෙනව. ඒවාට කියන්නේ දහඩිය. අන්ත ඒවත් දියවෙලා යනව. වතුරේ දියවෙලා යන ජාතියක්. ආපෝ ධාතුව.

මේ දහඩියත් එක්ක ම තියෙනවා ඇලෙන ගතියක්. ඒ තෙල් මන්ද හිසා. දියවෙලා යන තෙල් ගතියක්. වතුරේ දියවෙලා යනවා.

ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙනවා කඳුළු. ඇස් වලින් ගලන්නේ ඒවා. ඒවාත් ඔක්කොම වතුරේ දියවෙලා යනවා. කඳුළු කියන ජාතිය.

මේ ශරීරයේ ඒ වගේ ම ගලනවා සොටු. දැන් හිටපු ගමන් සොටු ගලනව, බිංදු බිංදු වැක්කෙරෙනව. ඒ ගලන්නා වූ සොටු දියවෙලා යනව.

ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ ගලනවා කෙළු. දැන් අපි කට වහගෙන

ඉන්න නිසා ගලන්නා වූ කෙළ ගිලින නිසා තමයි මේ කටින් වැක්කෙරෙන්නෙ නැත්තේ. ගලන කෙළ ගිල්ලෙ නැත්නම් මේ කටින් වැක්කෙරෙනව. එක්කො පිහදාන්න ඕනෙ. එක්කො හෝදන්න ඕනෙ. ගලනවා කෙළ.

ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ තියෙනවා මුත්තා. ඒවාත් වතුරේ දියවෙලා නො පෙනී යනව. ආපෝ ධාතු.

ආපෝ ධාතු - ශරීරයේ තියෙන දියවෙලා යන දේ අපි ඔය කිව්වෙ. ඒවා ඔක්කොම මේ ශරීරයේ තියෙනව.

ඒ වගේ ම මේ ශරීරයේ තියෙනව උණුසුම් දේවල්. ඒ රස්නෙ ගතියත් එක්ක තමයි මේ ශරීරය හැදිලා තියෙන්නේ.

ඒ වගේ ම මේ රස්නෙ වැඩි වුනා ම දාහය ඇතිවෙනවා. උණ ගන්නවා.

ඒ වගේ ම මේ අනුභව කරන දේවල්, ඒ කියන්නේ කන බොන දේවල් ශරීරය ඇතුලට ගියාට පස්සේ ඇඟේ රස්නෙන් ඒවා තැම්බී තැම්බී ඕපාව උරා ගන්නව. අන්න ඒක වෙන්නෙ තේපෝ ධාතුවෙන්.

ඊළඟට මේ ශරීරය පිරිණ වෙනව. මේ ශරීරය වර්ධනය වෙලා නැසිලා යන්නත් හේතු වෙන්නේ තේපෝ ධාතුවෙන් තමයි. ශරීරය දිරවලා දිරවලා යන්නේ. ඒවා ඔක්කොම අතිතය දේවල්.

ඊළඟට මේ ශරීරයේ තියෙනවා හුළඟේ ගහගෙන යන දේවල්. උගුරට එනවා වාතය. ඒක හුළඟෙ ගහගෙන යනවා.

පසුපසින් පිටවෙනවා වාතය. ඒකත් හුළඟෙ ගහගෙන යනවා.

ඊළඟට හුළඟෙ ගහගෙන යන දෙයක් තමයි ආශ්වාස කරන්නේ. ඒකත් වාතය. ඊට පස්සේ පිට කරනවා. පුශ්වාස කරනවා නාසයෙන්. ඒත් වාතය හුළඟෙ ගහගෙන යනව.

මේ ශරීරයේ ඇතුලෙ තියෙනවා එහා මෙහාට යන වාතය. මෙන්න මේවා වායෝ ධාතු.

ඉතින් මේ ශරීරයේ තියෙන්නේ ඔව්වනෙ. පස්වෙලා යන දේවල් පඨවි ධාතුව. දියවෙලා යන ජාති ආපෝ ධාතුව. රස්නෙ ජාති තේපෝ ධාතුව. හමාගෙන යන ජාති වායෝ ධාතු. ඔව්ව තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ ආකාරයේ දෙයක් මේ ශරීරයේ තියෙනවා කියලා විමසලා බලන්න කිව්වා

හොඳට. මස් විකුණන ප්‍රමයෙක් හරකෙක් මරලා හිට හන්දියක තියාගෙන කෑලි කෑලි විකුණනව වගේ හොඳට බලන්න කිව්ව. අන්න එහෙම බලන කොට තමයි මේකෙ ඇත්ත පේන්නෙ. එතකොට මේ හිතේ තියෙන මේ බැඳීම මධ්‍යස්ථ වෙනව.

# 7

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ නව සිව්ථික භාවනාව

---

7	සතර සතිපට්ඨානය තුළ නව සිව්ථික භාවනාව	
	7.1 මළ සිරුරකට වන දේ - 1 .....	88
	7.2 නවසිව්ථික භාවනාව .....	99

# 7



## මළ ශිරූරකට වන දේ

### ධාතු මහසිකාරය ගැන තවදුරටත්....

කලින් ඔබ ඉගෙන ගත්තේ ධාතු මහසිකාර භාවනාව ගැන. ඉතින් ධාතු මහසිකාර භාවනාවේදී අපි ඔබට කියල දුන්නා, පොළොවේ පස් වෙලා යන ස්වභාවයට අයිති දේවල් ගැන. ඒ කිව්වේ පධවී ධාතුව ගැන. දිය වෙලා යන දේවල් ගැන. ඒ කිව්වේ ආපෝ ධාතුව ගැන. උණුසුම් දේවල් ගැන. ඒ කිව්වේ තේපෝ ධාතුව ගැන. හමාගෙන යන දේවල් ගැන. ඒ කිව්වේ වායෝ ධාතුව ගැන. මේ සතර මහා ධාතූන් ගැන ධාතු මහසිකාර භාවනාවේ යෙදීමටත්, ඉතා ම හොඳයි ඔබ හුදෙකලා තැනකට වෙලා, දූෂ ස්වභාවයෙන් භාවනා ඉරියව්වෙන් වාඩිවෙලා, දැන් මේ කෙස් පස්වෙලා යනව..... පස්වෙලා යනව..... මේ ශරීරයේ ලොම් පස්වෙලා යනව..... පස්වෙලා යනව..... මේ ශරීරයේ නියපොතු පස්වෙලා යනව.... පස්වෙලා යනව.... කියල පස්වෙලා යන දේවල් පස්වෙලා යන දේවල් හැටියට දැකින්නට ඔබ උත්සාහ කරන්නට ඕනෙ.

### සැකෑ ස්වභාවය ම දැකින්න මහන්සි ගන්න...

ඒ වගේ ම දියවෙලා යන දේවල් දියවෙලා යන දේවල් හැටියට



දැක්වීමට ඔබ උත්සාහ කරන්නට ඕනේ. ඒ වගේ ම උණුසුම් දේවල් උණුසුම් දේවල් හැටියට දැක්වීමට ඔබ උත්සාහ කරන්නට ඕනේ. ඒ වගේ ම හමාගෙන යන දේවල් වායෝ ධාතුව හැටියට දැක්වීමට උත්සාහ කරන්නට ඕනේ. මේ විදිහට සතර මහා ධාතූ පිළිබඳව මහසිකාරයේ යෙදෙන කොට යෙදෙන කොට, ඔබේ සිහි නුවණ වැඩෙන්න පටන් ගන්නව, ඔබේ අවබෝධය දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නව. ඒ වගේ ම සමථ-විදුර්ගතා තුළින් අවබෝධය දැක්වීමට ඔබේ ජීවිතය සකස් වෙනව.

**සම්මතය ඉක්මවා ගොස්....**

ඊළඟට දැන් අපි අලුත් භාවනාවක් ඉදිරිපත් කරන්නට කැමතියි. මේ භාවනාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ නව සිව්විකය කියලා. දැන් මේ නව සිව්විකය කියන්නේ, මේ රටේ සම්මත කරගෙන ඉන්න එකට වඩා (මනුස්සයන් හැම තිස්සෙම සම්මත කරගෙන ඉන්නෙ සතුටු කරවන දේ) යථාර්ථයක් දැක්වන දෙයක් හැටියට පුරුදු කරන එක. යථාර්ථය කටුක වෙන්නට පුළුවනි. නමුත් ඒක තමයි දැක්ක යුතු දේ. ඉතින් මේ නව සිව්විකය තුළින් අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි අපිට දැක්වීමට තියෙන්නේ.

**අමුසොහොනක නව ආකාරයකට....**

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලෙ කෙනෙක් මැරුණාට පස්සේ අමු සොහොනට ගිහින් දානව. දැමීමට පස්සේ කවුරුත් යන්නෙ නෑ අමුසොහොනට. අමුසොහොනෙදී ඒ මරණයට පත්වෙවිච්ච ශරීරය, මළකුණ ඉදිමිලා ඉදිමිලා යද්දී, සත්තු විසින් කනව. ඊට පස්සේ විනාශ වෙලා යනව. මෙන්න මේ කාරණය තමන්ගේ ජීවිතයත් එක්ක ගලපා බලන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වා වදාළා. ඒකට තමයි මේ නවසිව්විකය කියලා කියන්නේ. නව සිව්විකය කියන්නේ ආකාරය නවයකින් (නැතුව අලුත් කියන එක නෙමෙයි) මළකුණක් පොළොවට පස්වෙලා යන තුරා, නුවණින් විමස විමස තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපා බැලීම තමයි නව සිව්විකය වශයෙන් හඳුන්වා තියෙන්නේ.

**පළමු සිව්විකය....**

එතකොට නවසිව්විකයේ පළවෙනි භාවනාව හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ, ඔන්න කෙනෙක් මැරුණාට පස්සේ අමුසොහොනට ගිහින් දානව. දැමීමට පස්සේ වියාගේ මළකුණ

ඉදිමෙනව. මළකුණ ඉදිමිලා, පාටවෙනස් වෙලා හිල් වෙනව. හිල්වුනාට පස්සේ ඒ මළකුණින් ඉස්ම ගලන්න පටන් ගන්නව. මෙන්න මේ විදිනේ මළකුණක් සිතින් සිහිකරගෙන, මෙවැනි ස්වභාවයට තමන්ගේ මේ ශරීරයත් අයිති වෙනව, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා ගිහිල්ල හෑ කියල තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපා බැලීම තමයි නව සිව්විකයේ පළමුවෙනි භාවනාව.

ඉතින් ඒ විදිනට කෙනෙක් කරන්නට පටන් ගන්න කොට වයාගේ හිත හිෂ්කාමී, හිදහස්, ශාන්ත සිතක් බවට පත්වෙනව. විශේෂයෙන් සමාධියක් වඩන කෙනෙකුට ඉක්මනින් සිත චිකඟකරන්න මේ නවසිව්වික භාවනාව වඩන චික හේතු වෙනව.

**දෙවන සිව්විකය....**

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නව සිව්වික භාවනාවේ වදාළා දෙවැනි පියවර. දෙවැනි පියවර තමයි මළකුණක් අමුසොහොනට ගිහින් දැමීමට පස්සේ, මළකුණ ඉදිමෙනකොට මේ මළකුණට ඉව අල්ලගෙන සත්කු වනව. කාක්කො වනව, උකුස්සො වනව, සුනඛයො වනව, හිවල්ලු වනව, ඇවිදින්න මේ මළකුණේ අතපය අදිමින් මස් කඩා ගෙන කන්න පටන් ගන්නව. චිතකොට මළකුණ පිලිවෙලකට හෑ, චිතාට මෙහාට හැරෙනව. මස් කඩාගෙන කන්න පටන් ගන්නව. ඒ කියන්නේ සත්කුන්ට ආහාර බවට පත්වෙනව. මෙන්න මේක සිහිකරන්න කියනව. මේ මළකුණ සත්කුන්ට ආහාර බවට පත්වෙනව ද, මේ ඉරණමට මේ ශරීරය අයිති වෙලා තියෙන්නෙ. මේ ඉරණමින් හිදහස් වෙලා හෑ. මේ ශරීරය මැරුණාට පස්සේ අමුසොහොනකට දැමීමට පස්සේ, මේ ශරීරයටත් මේ සිදුවීම ම සිදුවෙනව කියල නුවණින් බලන්න කියල කියනව.

**ජීවිතය ගැන හො දුටු පැත්තක්...**

දැන් බලන්න අපි කවුරුත් ජීවිතය ගැන හිතපු නැති පැත්තක්, අපි කවුරුවත් ජීවිතය ගැන කල්පනා හො කළ පැත්තක්, අපි කවුරුත් ජීවිතේ ගැන සිහිනෙන් වත් සිතන්න අකමැති පැත්තක් තමයි අපිට මේ මහසිකාර කරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නෙ. සමහර විට මේක ඔබට අමාරුයි වගේ ජේන්න පුළුවනි. ඔබට මේක අසාධාරණ දෙයක් වගේ හිතෙන්න පුළුවනි. ඇයි මේ වගේ ඒව බලන්න කියන්නෙ අපට, ඇයි මේ විදිනට ම කරන්න කියන්නෙ කියල. අපි අර ලස්සන විදිනට ම බැලුව කියල අපේ ජීවිතයේ යථාර්ථය අවබෝධ වෙන්නෙ හෑ. අපේ ජීවිතය තුළ ගොඩනැගිවිව ඉරිසියාව, තරහ, බද්ධ

වෛරය ආදී අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය වුනේ නෑ. එහෙමනම් අපිට ජේනව ජීවිතය තුළ මවාගත්තු ලස්සනක් තුළ හිටිය කියල, අපේ අත්‍යන්තර ජීවිතය පිරිසිදු වුනේ නෑ. එහෙමනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන ධර්මයේ සත්‍යයක් තියෙන්නට ඕනෙ ම යි. ඒ තමයි මේ ජීවිතය අවබෝධ කරවන්නට, ජීවිතය යථාර්ථයක් කරා රැගෙන යන්නට මේ ධර්මයට පුළුවන්කමක් තියෙන බව.

### ගුණධර්ම දියුණු වෙනවා

අවබෝධයක් කරා ජීවිතය සකස් වෙද්දී, ඒකෙ සිදුවෙන අභිචාර්ය දේ තමයි, එයා ගුණවත්ත කෙනෙක් බවට පත් වෙන එක. එයා ඉවසිලිවත්ත කෙනෙක් බවට පත්වෙන එක. එයා ඉරිසියා කරන්නෙ නැති, ක්‍රෝධ කරන්නෙ නැති, පලිගන්නෙ නැති, හිදුනස් කෙනෙක් බවට පත්වෙන එක. මේක තමයි ගුණවත්ත ජීවිතයක ලක්ෂණය. මෙන්න මේවා ඔබ තුළ දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නව මේ නවසීවරීක භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන්.

### තෙවන සිව්ඵකය....

ඉතින් මේ සත්තු මළකුණ කන්න පටන් ගත්තට පස්සේ මේ මළකුණ වෙනස් වෙනව. විශාල විකෘතියකට භාජනය වෙනව. ඔන්න ටික ටික ඇට පෑදෙන්න පටන් ගන්නව. මළකුණ සත්තු කන නිසා මළකුණේ ලේ වැගිරිලා තියෙනව. තැනින් තැන මස් තියෙනව. දැන් ඔන්න ඔය කොටස දිහා බලාගෙන ඉන්න ඕනෙ තිතෙන්. ඊට පස්සෙ තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපන්න ඕනෙ, අනේ මේ ශරීරයත් මැරුණට පස්සේ අමුසොහොනට දැමීමොත්, මේ විදිහට සත්තු කාල ගියාට පස්සේ මේ ස්වභාවයට පත්වෙනව නේද? මේ ස්වභාවය ඉක්මවා යන්න බෑ නේ ද? මේ ඉරණමට ම මේ මෘත ශරීරයත් ගොදුරු වෙනව නේද කියල අන්න නුවණින් විමසලා බලන්න පටන් ගන්නව.

### කෙමෙන් කෙමෙන් ජීවිතාවබෝධය කරා...

අන්න ඒ විදිහට නුවණින් විමසලා බලන කොට, බලන කොට තමන්ගේ ජීවිතයේ ටික ටික ජීවිතාවබෝධය ඇතිවෙන විදිහට හිත සකස් වෙනව. අමුසොහොනේ මළකුණක් දැමීම පිළිබඳ භාවනාව කර ගැනීමේ දී විශේෂයෙන් ම අපට වුවමනයි සිහිය, නුවණ පිහිටුවා ගැනීම. ඔබ දන්නවා අපේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය හරිම තැනි ගන්නා සුළුයි. අපේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය හරි බොළඳ යි. ප්‍රාමක යි. බැරවෙලාවත් සිහිනෙන්

වත් මලකුණක් දැක්කොත් අපට ඇහැරෙනව. අපි බයවෙනව. අපි තැතිගන්නව. ඉතින් සිහිනෙන්වත් දැකින්න අකමැති දෙයක් අපි ජීවිතයට පුරුදු කර ගන්නෙ කොහොමද කියල ඔබ ගැටලු ඇති කරගන්න එපා. ඔබට චුචමනා මේක යථාර්ථයක් කියල තේරුම් ගැනීම යි. අපි සිහිනෙන් වත් දැකින්නට අකමැති වෙන්න පුළුවනි යථාර්ථය. නමුත් අපි ඒක පුරුදු කරගත්තොත් මේ ජීවිතයේ අපිට ඕනෙ ම විදිහකට මුහුණ දෙන්න ශක්තිය ලැබෙනව.

**අට ලෝ දහමට කමිපා නොවන්න...**

දැන් අපි ගත්තොත් මේ ජීවිතය අවබෝධ කරපු රහතන් වහන්සේලාට කියන නමක් තියෙනව, 'තාදී' කියල. තාදී කියන්නේ ලාභ, අලාභ, අයස, යස, හින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක කියන අණ්ඩ ලෝක ධර්මයට කමිපා වෙන්නෙ නැති විදිහට ජීවත් වෙන කෙනා. එතකොට මේ අණ්ඩ ලෝක ධර්මයට කමිපා වෙන්නෙ නැති විදිහට ජීවත් වෙන්නෙ රහතන් වහන්සේ. එතකොට රහතන් වහන්සේ තුළ තියෙන ඔය තාදී ගුණ දියුණු වෙලා තියෙන්නේ මේ භාවනා ක්‍රම දියුණු කිරීම හිසා. වෙන දෙයක් හිසා නොවේ. ජීවිතය පිලිබඳව ඔය විදිහට දැකල දැකල අවබෝධ කරගෙන.

**හතරවෙනි සිවථිකය...**

ඒ හිසා මේ විදිහට නව සිවථික භාවනාව, ඒ කියන්නේ මලකුණ අමුසොහොනේ ආකාර නවයකට වෙනස් වෙලා යන ආකාරය බලන භාවනාව කරගෙන යද්දි එයා තවදුරටත් බලනව. තවදුරටත් බලන කොට එයාට පේන්න පටන් ගන්නව මේ මලකුණේ මස් නෑ. ඒ වගේ ම ලේ යන්තම් තැවරිලා තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ මලකුණේ මස් නැත්නම්, ලේ යන්තම් නම් තැවරිලා තියෙන්නෙ මැස්සො වහන්නෙ නෑ. පණුවො නෑ. සත්තු කන්න එන්නෙ නෑ. දැන් මස් නැති ඇට සැකිල්ල විතරක් ටික ටික දැකින්න ලැබෙනව.

**අකුසලයෙන් හිත නිදහස් වෙනවා...**

මේ තත්වය පේන්න පටන් ගන්න කොට එයා හුවනින් කල්පනා කරනව මේ ශරීරයටත් මේ ටික වෙනවනෙ. මේ ශරීරයේ දැන් තිබ්බිච මූලික ස්වභාවය සම්පූර්ණයෙන් ම වෙනස් වෙලා, ඉදිමිලා ගිහින්, සත්තුන්ට ආහාර බවට පත්වෙලා, ලේ මස් ඔක්කොම නැතිවෙලා ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්වෙන ස්වභාවයට මේ ශරීරයත් පත් වෙයි

නේ ද කියල තමන්ගේ ජීවිතය මළකුණත් එක්ක ගලපා බලන්න පටන් ගන්නව. මේ විදිහට ගලපා බලන කොට බලන කොට තමන්ගේ ජීවිතයට හොඳට සිහිය පිහිටනව. මේකෙ තියෙන වාසිය ඒකයි. අකුසල ධර්මයන්ට හිත රැඳෙන්නෙ නෑ. අකුසල ධර්මයන්ට හිත රැඳෙන්නෙ නැති වෙන්න හිත සකස් වෙනව.

ඉතින් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානගේ දී මළසිරුරකට අමු සොහොනේදී සිදුවෙන දේ ගැන තවදුරටත් නුවණින් විමසා බලන්නට පුරුදු වෙනව. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ඒක මේ විදිහට ඊට පස්සේ කරන්න කියල. දැන් ඔන්න මළකුණ ඉදිමිලා, ඒක සත්තු කාලා, ඒකෙ මස් ලේ නැතිව, නහර වැල් චිතරක් ඉතිරි වෙවිව මළ කුණ ගැන අපි දැන් සිහි කළා.

### **මළ සිරුර ගැන තවදුරටත් විමසමු...**

දැන් මොකද වෙන්නෙ ඒකෙ ලේන් නැතිව ගිහිල්ල, මසුන් නැතිව ගිහිල්ල, එහෙත් මෙහෙත් නහර වැල් චිතරක් ඉතිරිවෙන, ඒ කියන්නේ දිරාගිය, වේලිවිව නහර වැල් චිතරක් තියෙන ඇටසැකිල්ල පෑදෙනව. මෙන්න මේ ඇට සැකිල්ල දිනා වියා නුවණින් බලල, වියා තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපා ගන්නව. මේ ශරීරය තුළත් තියෙන්නෙ මේ ස්වභාවය ම නෙ. මේ ශරීරය මේ ස්වභාවය ඉක්මවා ගිහින් නෑ නෙ. මේක නේ ද මේ ජීවිතයේ යථාර්ථය කියල තමන්ගේ ජීවිතය තුළින් ගලපා බලන්න පටන් ගන්නව. මේ විදිහට ගලපා බලන්න පටන් ගන්න කොට මෙයාගේ සිහිය තවදුරටත් දියුණු වෙනව. නුවණ තවදුරටත් දියුණු වෙනව.

### **ඇටසැකිල්ලක් බවට පත් වී....**

දැන් මළ සිරුර ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්වෙලා, දැන් ඇට සැකිල්ලට සිදුවෙන දේ වියා නුවණින් කල්පනා කරල බලනව. ඒක බලන්නෙ මේ විදිහට යි. දැන් ඔන්න ඇට සැකිල්ලක් තියෙනව. ඇට සැකිල්ල එක විදිහට තියෙන්නෙ නෑනෙ. මේ ඇට සැකිල්ලෙ හිස් කබල එක පැත්තක. ඒ වගේ ම ඉල ඇට තව පැත්තක. උරහිස් ඇට තව පැත්තක. අත්වල ඇට තව පැත්තක. ඇඟිලි වල ඇට තව පැත්තක. උකුල් ඇට තව පැත්තක. කලවා ඇට තව පැත්තක. කෙණ්ඩා ඇට තව පැත්තක. ඊළඟට පා ඇඟිලි ඇට තව පැත්තක. මේ වගේ සී සී කඩ ගිය ඇට කෑලි ඔන්න දැකින්න ලැබෙනව. මේ වෙත කොට විසිරිවිව ඇට කෑලි ටිකක් බවට පමණයි ඒ ශරීරය පත්වෙලා තියෙන්නෙ. මෙන්න මේක නුවණින් දැකල, නුවණින් කල්පනා කරල, සිහිය පිහිටුවාගෙන,

තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපා බලනව මෙහෙම. මේ ශරීරයත් ඒ ස්වභාවයට ම පත්වෙනව නේද? මළකුණක් අමු සොහොනට දැමීමට පස්සේ ඒ මළකුණ ඇටසැකිල්ල දක්වා කොයි තරම් පරිණාමයකට පත් වුනා ද? කොයි තරම් වෙනසකට පත් වුනා ද? කොයි තරම් පරිවර්තනයකට ලක් වුනා ද? එහෙනම් මේ ඉරණම මේ ශරීරය පුරා ම තියෙනව. මේ ඉරණමට මේ ශරීරය ගොදුරු වෙලා තියෙන්නෙ. මේ ඉරණම ඉක්මවා ගිහින් නෑ කියල ඔන්න ඒක ගලපා බලනව.

## **විසුරුණු ඇට සැකිල්ල....**

ඊට පස්සේ වියා තවදුරටත් නුවණින් විමසද්දී, විමසද්දී ඔන්න මෙයාට මේ ඇටසැකිල්ල පාට වෙනස් වෙනව ජේනව. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේක හක්ගෙඩියේ පැහැයට පත්වෙනව කියල. ඔබ දැකල ඇති හක්ගෙඩිය සුදුපාට යි නෙ. සුදු පාට වගේ ගතියක් තමයි හක්ගෙඩියෙ තියෙන්නෙ. මෙන්න මේ හක්ගෙඩියේ පැහැයට හැරෙනව ඇට සැකිල්ල. හක් ගෙඩියෙ පැහැයට හැරෙන විසිරිවිව ඇටසැකිල්ල දිනා බලල වියා කල්පනා කරනව දැන් මේ ඇට සැකිල්ල හක් ගෙඩියේ පාට ඇතිවුනා. මේ ඇට සැකිල්ල හක්ගෙඩියේ වර්ණයෙන් යුක්ත වුනා. එහෙනම් මේ ඇට සැකිල්ල යම් ස්වභාවයකට පත්වුනා ද, මේ ස්වභාවය ම මේ ශරීරයේත් තියෙනව නේද කියල අන්න නුවණින් විමසන්න පටන් ගන්නව.

## **හිත කෙමෙන් කෙමෙන් විතරාගී වෙනවා....**

ඉතින් ඒ විදිහට හොඳට ගලපන්න පටන් ගන්නව තමන්ගේ ජීවිතයට. මේ හක් ගෙඩියේ පැහැයට මේ ඇට සැකිල්ල හැරෙනව. ඉතින් එහෙනම් මේ ශරීරය තුළ තියෙන ඇටසැකිල්ලත් හක්ගෙඩියේ පැහැයට හැරිල නිමා වන දෙයක් නේද? එහෙනම් මෙබඳු ජීවිතයක් ද මම කිය කියා, මගේ කිය කියා, මගේ ආත්මය කිය කියා බැඳිලා ඉන්නේ. අන්න නුවණින් හිතන්න පටන් ගන්න කොට වියාගේ හිත විරාගී වෙන්න පටන් ගන්නව. වියාගේ හිත සංසුන් වෙන්න පටන් ගන්නව. ශාන්ත වෙන්න පටන් ගන්නව. ජීවිතාවබෝධය පිණිස සකස් වෙන්න පටන් ගන්නව. මේක ජීවිතයට තියෙන ලොකු දෙයක්.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ ඇට සැකිල්ල දිනා බලාගෙන ඉන්න කොට වියා තවදුරටත් නුවණින් සිහිකරනව. මේ ඇට සැකිල්ල අවුරුදු ගාණක් පරණ වෙලා. සමහර විට ඔබ දැකලත් ඇති සොහොන් වල අවුරුදු ගාණක් පරණ ඇට සැකිලි ගැන. පරණ වුනාට



පස්සේ මේ ඇට සැකිලි ගැන නුවණින් බලන විට සිහිකරනවි, මේ ඇට සැකිල්ල අවුරුදු ගණනක් පරණ වෙලා ගියා. එහෙම මගේ මේ ශරීරයත් මේ විදිනට පරණ වෙනව නේද? ඇට සැකිල්ල පරණ වෙලා යනව නේද? කියල.

**ඇටසැකිලි ගොඩගැනුවොත්....**

පින්වතුනි, එක තැනකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා එක කල්පයක එක් කෙනෙක් මැරෙන වාර ගණන අනුව, වියාගෙ ඇටසැකිල්ල පොළොවට පස් වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒ ඇටසැකිලි එකතු කරල විශාල කන්දක් හදන්න පුළුවන් කියල. මේකෙන් අපට පේනව අපි ආපු ගමන කොයි තරම් දුර ද කියල. නමුත් බලන්න මේ අවිද්‍යා සහගත කල්පනාවේ හැටි. අපිට හිතෙන්නෙ අපි මේ අලුතින් පටන්ගන්නව කියල. මේ අවුරුදු පහන හැට අපි ගෙවන ජීවිතය අපිට මහා ලොකු දෙයක් වගේ. මීට වඩා දෙයක් අපට නෑ වගේ. අපි මේ සුළු කාල පරිච්ඡේදයේ විශාල දැඟලිල්ලක් දැඟලනව මේක පවත්වන්න. අවබෝධයකින් තොරව.

මේ නිසා නුවණ තියෙන කෙනා හිතනව අවබෝධයකින් යුක්තව මේ ජීවිතය පවත්වන්න. ඊට පස්සේ මොකද කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා දැන් ඒ ඇට සැකිල්ල අවුරුදු ගණනක් පරණ වෙලා යන ආකාරය දකින කොට දැන් ඇටසැකිල්ලක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. දැන් තියෙන්නෙ පුපුරල පුපුරල ගිහිල්ල, කැලි වලට කැසිල කුඩු බවට පත්වෙලා පස් වෙලා යන ස්වභාවයට පත් වීම.

**මළ සිරුරේ අවසානය...**

දැන් එතකොට බලන්න අර ඉදිමිව්ව මළකුණ අමු සොහොනෙ දාල තිබිව්ව එක ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වෙලා, ඒ ඇට සැකිල්ලත් පස් වෙලා යනකම් ම ජීවිතය දිනා බලන විදින තමයි මේ නව ආකාරයකින් සිව්විකය කෙරෙහි, ඒ කියන්නේ අමු සොහොනෙ මළ සිරුරකට වන දේ දිනා බලන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ. කායානුපස්සනා භාවනාව ඔපමණකින් සම්පූර්ණ වෙනව.

**භාවනා ක්‍රම දහ හතරක්....**

එතකොට දැන් කායානුපස්සනා භාවනාවේ තියෙනව භාවනා ක්‍රම දහ හතරක්. හොඳට බලන්න හිතල ආනාපානසති භාවනාව. ඒක තමයි පළවෙනි එක. ඊළඟට අපි ඉගෙන ගත්තේ ඉරියව් භාවනාව.

ඊළඟට සති සම්පජ්ඣඤා භාවනාව. ඒ වගේ ම අසුභ භාවනාව හතරවෙනි එක. පස්වෙනි එක ධාතු මහසිකාර භාවනාව. ඊළඟට අමුසොහොනේ මළ සිරුරකට වන දේ ආකාර නවයක් බැඳුව. එතන භාවනා ක්‍රම නවයක් තියෙනව. එතකොට කායානුපස්සනා භාවනාව ආකාර දහ හතරකින් දියුණු කිරීම ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ දේශනාව තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙන කායානුපස්සනාව. මේ කායානුපස්සනාවට කියන තව නමක් තියෙනව කායගතාසති කියල. කායගතාසති කියන්නේ කය අනුව දියුණු කරන සිහිය.

බලන්න, අපි දැන් ඉස්සෙල්ල ම පටන් ගත්තේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වලින්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන්නේ කය හා බැඳිවීම් දෙයක්. කය හා බැඳිවීම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වලින්, ආනාපානසතියෙන් පටන් අරගෙන මේ භාවනාව අවසන් වුනේ කොයිතරම් පළල් දැක්මක් ජීවිතයේ ඇති කරගෙන ද?

**ප්‍රාර්ථනාවකින් කරන්න බැහැ...**

මේ තුලින් ඔබට තේරුම් ගන්නට පුළුවනි ධර්මාවබෝධ කරනවා කියන එක, නිවන් අවබෝධ කරනවා කියන එක ප්‍රාර්ථනාවකින් ලබන්න පුළුවන් එකක් හෙවෙයි. ඔබ මුළු ජීවිතයේ ම ප්‍රාර්ථනා කළත් ලබන්නට බැහැ. අභ්‍යන්තර පිරිසිදු බව කියන එක ප්‍රාර්ථනා කරල ලබන්නට බැහැ. මුළු ජීවිත කාලය ම පැතුවත් ලබන්නට බැහැ. දුක් දොම්නස් හැති ජීවිතයක් කවදාවත් ප්‍රාර්ථනා කරල ලබන්නට බැහැ. ජරා මරණ හැති ජීවිතයක් කවදාවත් ප්‍රාර්ථනා කරල ලබන්නට බැහැ. ලැබෙන්නෙත් නෑ.

**දුක් දොම්නස් හැති ජීවිතයක්....**

එහෙමනම් අපේ ජීවිත වල තියෙනව අපට මගහැරල යන්න බැර, මුණ දෙන්න ම වෙන යථාර්ථයක්. අන්න ඒ යථාර්ථය දැකීමට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ පුරුදු කරන්නෙ. අන්න ඒ යථාර්ථය දකින විදිහට ජීවිතය දකින එක්කෙනා දුක් දොම්නස් හැති, ශෝක පීඩා හැති, තැවුල් හැති අවබෝධයක් ඇති ජීවිතයක් ගොඩ නගා ගන්නව. අන්න ඒකට තමයි මේ කායානුපස්සනාව උපකාරී වෙන්නෙ.

**ක්‍රමාණුකූල වැඩපිළිවෙලක හික්මෙමු...**

දැන් බලන්න මේ හිත විතරාගී විදිහට සකස් වෙන්න හිත ක්‍රියා



කරවන ආකාරය. චිතකොට අපිට පැහැදිලිව ජේනවා මාර්ගයක්, ප්‍රතිපදාවක්, වැඩපිළිවෙලක්, ක්‍රියාකාරකමක් තුලින් තමයි අභ්‍යන්තර ජීවිතයක් පිරිසිදු වෙන්නේ. අභ්‍යන්තර ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් ම පිරිසිදු වෙන්නේ. ඒ වගේ ම යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමකින්, වැඩපිළිවෙලකින් තමයි අභ්‍යන්තර ජීවිතය අපිරිසිදු වෙන්නේ. දැන් මෙතන සිදුවෙන්නේ අභ්‍යන්තර ජීවිතය පිරිසිදු වෙන ආකාරයට අභ්‍යන්තර ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් ම සකස් කරනු ලබනව මේ සතිපට්ඨානය තුළින්.

**මේ ධර්මය මටත් හොඳයි....**

ඇත්ත වශයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය කොයි තරම් ප්‍රායෝගිකව දකින විකක් ද? ජීවිතයට කොයි තරම් උපකාර වන දෙයක් ද කියල තේරෙන්නේ උන්වහන්සේ ගේ ධර්මය අපට තේරෙන භාෂාවෙන් ඉගෙන ගන්න කොට යි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ තියෙන අකාලික බව, ඒ කියන්නේ ඕනෙ ම කාලෙක අවබෝධ කරන්න තියෙන හැකියාව තියෙන බව හොඳට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්නේ ටිකෙන් ටික ඒ ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්න අවංකව ම මහත්සී ගන්න කොටයි. ඉතින් ඒ හිසා මේ දුර්ලභ අවස්ථාව ඔබට දැන් තියෙනව. ඉතින් දැන් ඔබ මේ ඉගෙන ගන්න ධර්මය අහක දාන්න ව්‍යා. ඔබ ශක්ති පමණින් මේ ධර්මය පුරුදු කරන්න. මේ ධර්මය පුරුදු කරගෙන යද්දී ඔබේ ජීවිතයේ සිදුවන දියුණුව ඔබට ම අත්දකින්න පුළුවන් වෙනව.

**හඳුනාගනීමු සදහම් ගුණ....**

අන්න චිතකොට ඔබ තේරුම් ගනිව් මේ ධර්මය බුදුරජාණන් වහන්සේ මනාකොට දේශනා කරල තියෙනව. මේ ධර්මය මනා කොට දේශනා කරල තියෙනව කියන වික තමයි **ස්වාධ්‍යාතයි** කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය මේ ජීවිතයේ දකින විකක්. ඒකට තමයි **සන්දිට්ඨිකයි** කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය ඕනෙම කාලයක අවබෝධ කරන්න පුළුවන් විකක්. ඒකට කියන්නේ **අකාලිකයි** කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මයේ රහස් බණ නෑ. චලිපිට කතා කරන්න පුළුවන් විකක්. ඇවිත් බලන්න කියල බුද්ධිමත් අයට ආරාධනා කරන්න පුළුවන් විකක්. ඒකට කියන්නේ **ඒතිපස්සිකයි** කියල. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය බලන්නට තියෙන්නේ තමා තුළට පමුණුවාගෙන මිසක් අනුන් තුළින් නෙවෙයි. ඒකට කියනව **මිපහයිකයි** කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය බුද්ධිමත් අය අවබෝධ කරගන්නව තමන්ගේ අත්දැකීමක් හැටියට. මේකට කියනව **පච්චත්තං වේදිතබ්බ විඤ්ඤති** කියල.

**කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය....**

මේ කියන ලක්ෂණ අපි මේ කතා කරන දේ තුළ තියෙනව. ආනාපානසතිය කතා කළා. සති සමීපජඤ්ඤාය කතා කළා. ඉරියාපටිය කතා කළා. අසුභ භාවනාව කතා කළා. ධාතු මනසිකාරය කතා කළා. දැන් මේ අමු සොහොනෙදි මලකුණක් වෙනස් වෙන ආකාරය කතා කළා. මේ ඔක්කොම කායානුපස්සනාව. මේ ඔක්කොම කය අනුව බලන දේ.

මේකේ වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව කියල තවත් භාවනා ක්‍රම තියෙනව. අපි ටිකෙන් ටික ඒ භාවනා ක්‍රමත් ඉගෙන ගන්නට ඕනෙ. දැන් කායානුපස්සනා භාවනාව කරන වෙලාවේ ඔබට ඉතා ම හොඳයි කායානුපස්සනාව විතරක් දිගට ම පුරුදු කරන එක. කායානුපස්සනාව තුළ සෑහෙන දුරට සිහිය, නුවණ, චීර්යය දියුණු කරගන්න ඔබට පුළුවන්.



## නවසිව්වික භාවනාව

නව සිව්වික භාවනාව වැඩිම පිණිස පළමුව මරණයට පත් වූ අයෙකුගේ මළ සිරුරක් සිතියට නගා ගන්න. සිතින් ඒ මළ සිරුරේ හිස සිට දෙපා දක්වා කිහිප විටක් හොඳින් බලන්න. දැන් මේ මළ සිරුර පාළු සොහොනක දමා ඇති ආකාරය සිහිපත් කරගන්න. පාළු සොහොනක හුදෙකලාව ඇති මළ සිරුර දෙස නැවත කිහිප විටක් සිතින් විමසා බලන්න.

1. දැන් මළ සිරුරට දින දෙකක් ගත වී ඇත. මළ සිරුර ටිකක් ඉදිමී ඇත. තොල් ඉදිමීලා. ටිකක් කළු පැහැ වෙලා. දැන් ඒ මළ සිරුරට දින තුනක් ගතවෙලා. පෙරට වඩා වැඩියෙන් මළ සිරුර ඉදිමීලා. තොල් ඉදිමීලා. මුහුණ ඉදිමීලා. චිරෂී වෙලා. කට විවර වෙලා. පෙරට වඩා කළු පාට වෙලා. දැන් මළ සිරුරට දින කීපයක් ගත වෙලා. මුළු මළ සිරුර ම ඉදිමීලා. තොල් ඉදිමීලා. මුහුණ ඉදිමීලා. චිරෂී වෙලා. කට ඇරලා. ඇස් ඇරලා. අත පය ඉදිමීලා. බඩ ඉදිමීලා ඉදිරියට නෙරා ඇවිල්ලා. දැන් මළ සිරුර තද හිල් පාට වෙලා කටින් සැරව ගලනවා. නාසයෙන් සැරව ගලනවා. කණ් වලින් සැරව ගලනවා. ඇස් වලින් සැරව ගලනවා. මුත්ත මාර්ගයෙන්, ගුද මාර්ගයෙන් සැරව ගලනවා. සම පුපුරලා තැන් තැන් වලින් සැරව ගලනවා.

මගේ ශරීරයත් මේ වගේ ම යි. කවදා හෝ මගේ ශරීරයටත් මේ ටික ම සිදුවෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිනට ම සැරව ගලන තත්වයට පත්වෙනවා. සියළු දෙනාගේ ම ශරීර මේ තත්වයට පත් වෙනවා. (මේ අයුරින් නැවත නැවත සිතමින් ඒ සටහන හොඳින් සිතට ගන්න.)

2. දැන් ඒ සොහොනේ දාපු මළ සිරුර සත්තු කනවා. කපුටන් ඇවිත් මළ සිරුර උඩ වනලා කොට කොටා කනවා. ඇස් උගුල්ලලා කනවා. හිවලුන් ඇවිදිනි අත පය වලින් ඇද ඇද කනවා. බල්ලන් ඇවිත් මළ සිරුර එතාට මෙතාට අදිමින් කනවා. මළ සිරුර වටේ මස්

කෑලි විසිරිලා. මළ සිරුරේ අත පය එතාට මෙතාට ඇඹරිලා. බඩවැල් වළියට ඇවිල්ලා. කුරුල්ලන් ඒවා ඇඳ ඇඳ කනවා.

මගේ ශරීරයටත් මේ ටික ම සිදුවෙනවා. කවදා හරි දවසක මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිහට ම සතුන් කා දමනවා. සියළු දෙනාගේ ම ශරීර මේ විදිහට ම සතුන් කා දමනවා.

3. දැන් ඒ මළ සිරුරේ තැනින් තැන ඇට සැකිල්ල පෑදිලා. තැන් තැන් වල සත්තු කාලා ඉතිරි වුන මස් රැඳිලා. මුළු ඇට සැකිල්ල ම නහර වලින් වෙළිලා. ලේ වලින් තැවරිලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ ටික ම සිදුවෙනවා. කවදා හරි දවසක මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිහට ම ඇටසැකිල්ල පෑදිලා දිරලා යනවා. සියළු දෙනාගේ ම ශරීර මේ තත්වයට පත්වෙනවා.

4. දැන් ඒ මළ සිරුර මුළුමනින් ම ඇට සැකිල්ල පෑදිලා. මස් චුට්ටක් වත් නෑ. මුළු ඇට සැකිල්ල ම නහර වලින් චිතිලා. ඇට සැකිල්ල ලේ තැවරිලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ දෙය ම සිදුවෙනවා. කවදා හෝ දවසක මගේ ශරීරයත් මස් නැති ලේ තැවරුන ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිහම යි. සියළු දෙනාගේ ම ශරීර මේ තත්වයට පත්වෙනවා.

5. දැන් ඒ මළ සිරුරේ තියෙන්නේ ඇට සැකිල්ල විතරයි. ඇට සැකිල්ල නහර වලින් චිතිලා. මස් චුට්ටක් වත් නෑ. ලේ සැරව නෑ. නහර වැලින් ඒකට බැඳුන ඇට සැකිල්ල විතරක් ඉතුරුවෙලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ දෙය ම සිදුවෙනවා. කවදා හෝ දවසක මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා. සියළු දෙනාගේ ම ශරීර මේ තත්වයට පත්වෙනවා.

6. දැන් ඒ මළ සිරුරේ ඇට සැකිල්ල තැන් තැන් වල විසිරිලා. හිස් කබල ඒක පැත්තක. බෙල්ලේ ඇට ඒක පැත්තක. උරහිස් ඇට ඒක පැත්තක. ඉල ඇට තව පැත්තක. අත් ඇට තවත් පැත්තක. කොඳු ඇට පෙළ තව පැත්තක. උකුල් ඇට වෙනත් පැත්තක. කලවා ඇට තව දිහාවක. කෙණ්ඩා ඇට තව දිහාවක. පතුල් ඇට, පා ඇඟිලි ඇට

වෙන පැත්තක. මුළු ඇට සැකිල්ල ම විසිරලා ගිහිල්ලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ දෙය ම සිදු වෙනවා. මගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලත් මේ වගේ ම විසිරලා යනවා. අන් අයගේ ශරීර වල ඇටසැකිලිත් මේ විදිහට ම විසිරලා යනවා. සියලු දෙනාගේ ම ඇට සැකිල්ල මේ විදිහට ම විසිරලා යනවා.

7. දැන් ඒ ඇට සැකිල්ලේ පාට හරියට සුදු පාට හක්ගෙඩියක පාට වගේ. තැන් තැන් වල විසිරුණු ඇට සියල්ල ම හක්ගෙඩියක සුදු පාටට හැරලා.

මගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලත් මේ විදිහට ම සුදු පාටට හැරෙනවා. අන් අයගේ ශරීර වල ඇට සැකිල්ලත් මේ විදිහට ම හක්ගෙඩියක පාටට හැරෙනවා. සියළු දෙනාගේ ම ඇට සැකිලි මේ විදිහට ම සුදු පාටට හැරලා දිරලා යනවා.

8. දැන් ඒ ඇට කැබලි තැන් තැන් වල ගොඩ ගැහිලා. බොහෝ කල් ගතවුන ඇට කැබලි ටිකක්. ඒ ඇට කැබලි වෙන් කරලා හඳුනා ගන්න බැහැ. ගොඩවල් ගැහුන, කල් ගතවෙච්ච සුදු පාට ඇට ගොඩක් විතරයි.

මගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලටත් මේ දෙය ම වෙනවා. කවදා හරි මේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලත් දිරලා ගොඩවල් හැදිලා තියෙව්. අන් අයගේ ශරීරත් ඒ වගේ ම යි. සියලු දෙනාගේ ම ශරීර වල ඇට සැකිලි මේ විදිහට ම දිරලා යනවා.

9. දැන් ඇට සැකිල්ලක් පේන්න නෑ. ඇට කැබැලි හොඳට ම දිරලා ගිහිල්ලා. සුදු පාට හුණු වගේ කුඩු බවට පත්වෙලා. පොළොවට පස් වෙලා. ඒ ඇට කැබැලි හොඳට ම දිරලා ගිහිල්ලා.

මගේ ශරීරයත් මේ විදිහට ම පොළොවට පස් වෙලා දිරලා යනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිහට ම දිරලා පොළොවට පස් වෙලා යනවා. සියළු දෙනාගේ ම ශරීර මේ විදිහට ම දිරලා පොළොවට පස් වෙලා යනවා.



# 8

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ වේදනානුපස්සනාව

8	සතර සතිපට්ඨානය තුළ වේදනානුපස්සනාව	
	8.1 වේදනානුපස්සනාව .....	104
	8.2 වේදනානුපස්සනා භාවනාව .....	110



# වේදනානුපස්සනාව

දැන් ඔබ බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මයේ කායානුපස්සනා භාවනාව ගැන සෑහෙන තොරතුරු දන්නව. දැන් අපි ඉගෙන ගන්නේ වේදනානුපස්සනා භාවනාව ගැන. වේදනානුපස්සනා භාවනාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ කොටස අපි හොඳට ඉගෙන ගන්නට ඕනෙ.

## වේදනාව නිවැරදි කරගන්න...

සාමාන්‍යයෙන් වේදනාව කියන වචනය අපි ඉගෙන ගෙන තියෙන්නේ ඊදෙන කොට, දුකක් ඇති වුනා ම, පීඩාවක් ඇති වුනා ම, කැක්කුමක් ඇති වුනා ම පාවිච්චි කරන්න යි. අපේ හිතේ සතුටක් ඇති වුනාට පස්සේ අපි කවදාවත් කියන්නෙ නෑ, "මට මේ සැප සහගත වේදනාවක් තියෙනව" කියල කියන්නෙ නෑ. වේදනාව කියල කියන්නේ දුකට ම යි. "මම හරි වේදනාවෙන් ඉන්නෙ" කියල කියනව. "ඇඟ පත හරිම වේදනයි" කියනව. මේ වේදනාව කියන වචනය අපි පාවිච්චි කරන්නේ දුක් සහගත විඳීමකට.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනාව කියන වචනය පාවිච්චි කළේ පොදු අර්ථයකට. ඒ තමයි විඳීම. පින්වතුන්, අපි විඳිනව තුන් ආකාරයක විඳීමක්. අපි සැපත් විඳිනව. අපි දුකත් විඳිනව. අපි දුක්



සැප රහිත බවත් විඳිනව. මේ විඳීම ඇතිවෙන්නේ ස්පර්ශයෙන්. ස්පර්ශය කියල කියන්නේ මේ ආයතන හය තුළ ම ඇතිවන දෙයක්. ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන කියන ආයතන හයේ ම ඇතිවෙන දෙයක් ස්පර්ශය. ස්පර්ශය යම් තැනක හටගන්නවා ද, අන්න එතන තමයි විඳීම හටගන්නේ. එහෙම නම් ආයතන හය තුළ ම සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන විඳීම හටගන්නව. එතකොට මේ ස්පර්ශය සැප සහගත වෙන කොට, විඳීම සැප සහගත වෙනව. ස්පර්ශය දුක් සහගත වෙන කොට විඳීම දුක් සහගත වෙනව. ස්පර්ශය මධ්‍යස්ථ වෙනකොට විඳීම මධ්‍යස්ථ වෙනව.

**වේදනා කොටස් දෙකක්...**

එතකොට මේ සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන විඳීම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී සාමීස වේදනා, නිරාමීස වේදනා කියල කොටස් දෙකකට බෙදා වදාළා. සාමාන්‍යයෙන් ඔබ මතක තියා ගන්නට ඕනෙ, දැන් අපේ රටේ කාලයක් තිස්සේ පුරුදු කරගෙන තියෙනව භාවනා වලදී රිදීමක් එතකොට “වේදනා... වේදනා... වේදනා... රිදෙනවා.... රිදෙනවා.... රිදෙනවා....” කියල සිහිකරන්න කියල. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ එහෙම එකක් නෑ. සිහිය පිහිටුවා ගන්න කියනව සාමීස විඳීම ගැනත්, නිරාමීස විඳීම ගැනත්. ඒකෙ තියෙන්නේ ‘සාමීසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමීසං සුඛං වේදියාමීති පජානාති’

**පංච කාමය නිසා ඇති වෙන විඳීම...**

සාමීස විඳීම කියන්නේ ඇහෙන් රූප දැක්කාම, කණෙන් ශබ්ද ඇහුවාම, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ ආශ්‍රාණය කළා ම, දිවෙන් රස වින්දාම, කයෙන් පහස දැනුනාම ඇති වෙන විඳීමට කියනව සාමීස කියල. ඒ කියන්නේ පංච කාම අරමුණු මුල් කරගෙන සැපක් හෝ දුකක් හෝ සැප දුක් රහිත මධ්‍යස්ථ බවක් හෝ ඇතිවෙනව නම් අන්න ඒකට කියනව සාමීස වේදනා කියල.

**පංච කාමයෙන් බැහැරව ඇතිවෙන විඳීම....**

පංච කාමයෙන් බැහැර වෙච්ච, අපි කියමු භාවනාවක් වඩාගෙන යද්දී, භාවනාව අපිට ඕනෙ හැටියට වැඩෙන්නෙ නෑ. එතකොට අපිට ඇතිවෙනව දුකක්. ඒක එතකොට පංච කාමයන් මුල් කරගෙන ඇතිවෙච්ච දුකක් නෙවෙයි. නිරාමීස දෙයක් මුල් කරගෙන ඇති වෙච්ච

දුකක් ඒ. ඒකට කියනව නිරාමිස වේදනා කියල. නිරාමිස දුක් වේදනා කියල.

දැන් ඔබ භාවනා කරගෙන යන කොට සිත සමාධිගත වෙනව. සිත සමාධිගත වුනා ම ඔබට ඇතිවෙනව සැපක්. ඒක නිරාමිස සැප වේදනාවක්. ඊළඟට ඔබට සැප වේදනාවල් නැති මනසිකාර කරගෙන යන වෙලාවල් එනව සැපක් තේරෙන්නෙත් නැති, දුකක් තේරෙන්නෙත් නැති භාවනා අරමුණක් තියෙනව. ඒකට කියනව නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනා කියල. එතකොට සැප වේදනා, දුක් වේදනා, උපේක්ෂා වේදනා සාමිස කියල කොටසකට බෙදෙනව. නිරාමිස කියල කොටසකට බෙදෙනව. මේක ඔබ හොඳට සිහි කරල, හොඳට තේරුම් ගන්නට ඕනෙ. මේ විඳීම මේ ආකාරයි කියල.

**දිය බුබුලක් බඳ විඳීමක්...**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ මේ විඳීමේ ස්වභාවය තමයි, දිය බුබුලක ස්වභාවය. ඒ කිව්වෙ වැස්ස වැහැපු වෙලාවක වැස්ස වැහැපු තැනකට ලොකු දිය බිත්ද වැටෙනව නම්, ඒ වැටෙන දිය බිඳු වතුරට වැටෙන කොට ම ඒ වතුරෙන් දිය බුබුලක් ඇති වෙනව අර සට්ඨන්තියත් එක්ක ම. ඊළඟ දිය බුබුල ඇති වෙනකොට අර දිය බුබුල නැතිවෙනව. වෙන එකක් හටගන්නව. මේ වගේ තමයි මේ විඳීම.

**වේදනානුපස්සනාව වඩන හැටි....**

බුදු රජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනව මේ විඳීමට සිහිය යොමු කරන්න කියල. විඳීමට සිහිය යොමු කරන කොට වියා හොඳ සිහියෙන් ඉන්නට ඕනෙ සාමිස ඒ කිව්වෙ පංච කාම අරමුණු මුල්කරගත්තු දුක් විඳීමක් ද, පංච කාම අරමුණු මුල් කරගත්තු සැප විඳීමක් ද, පංච කාම අරමුණු මුල් කරගත්තු උපේක්ෂා විඳීමක් ද කියල නුවණින් විමසා බලනව. සිහිය පිහිටුවා බලනව.

එතකොට වියාට තේරෙනව මේ මම විඳින්නා වූ දුක් විඳීම පංච කාම අරමුණු මුල් කරගත්තු විඳීමක්. සැප විඳින කොට වියාට තේරෙනව මම මේ විඳින්නා වූ සැප විඳීම පංච කාම අරමුණු මුල් කරගත්තු විඳීමක්. මධ්‍යස්ථ විඳීම විඳින කොට වියා තේරුම් ගන්නව මම මේ විඳින්නා වූ මධ්‍යස්ථ විඳීම පංච කාම අරමුණු මුල් කරගත්ත විඳීමක්. මේ විඳිනට විඳීම ගැන, සාමිස වේදනා ගැන සිහිය පිහිටුවා ගන්නව.

ඊළඟට නිරාමිස විඳීම. දැන් භාවනා කරන කෙනෙකුට භාවනාව

වැඩෙන්නේ නැත්නම්, සමාධිය වැඩෙන්නේ නැත්නම්, යම්කිසි දුකක් තියෙන්න පුළුවනි. එතකොට එයා තේරුම් ගන්න ඕනේ මේක තමයි නිරාමිස දුක් විඳීම. භාවනාව දියුණු කරගෙන යද්දි එයාට සතිපයක්, සැපයක් දැනෙනව. එතකොට ඒ කෙනා දැනගන්නට ඕනේ මේක තමයි නිරාමිස සැප විඳීම. භාවනාව දියුණු කරගෙන යාමේදී සැපත් නැති දුකත් නැති මධ්‍යස්ථ විඳීම් විඳින්නට ලැබෙනව. එයා සිහිකරනවා මේක තමයි මධ්‍යස්ථ විඳීම කියලා.

**සියලු දෙනා තුළ ම වේදනාව සමානයි...**

මේ විදිහට වේදනානුපස්සනා භාවනාවේ සිහිය පිහිටුවන්න පිහිටුවන්න මේ කෙනා තේරුම් ගන්නව මේ විඳීම් තුන ම තමයි අනිත් අයටත් තියෙන්නේ. අන්න තමාට යම්කිසි සැප විඳීමක්, දුක් විඳීමක්, උපේක්ෂා විඳීමක් ඇතිවෙනවද, මෙවැනි විඳීම් තුනක් තමා තුළත්, අනිත් අය තුළත් තියෙන්නේ කියලා එකම ස්වභාවයක් තියෙන්නේ කියලා සිහි කරනව.

**ස්පර්ශය නිසයි විඳීම...**

මෙහෙම සිහිකරලා ඒ කෙනා නුවණින් බලනව, ස්පර්ශය වෙනස් වීමෙන් විඳීම වෙනස් වෙනව. ස්පර්ශය කියන්නේ පින්වතුනි ගැටීම නෙවෙයි. සාමාන්‍යයෙන් ස්පර්ශය කියන වචනය ඔබ ඉගෙනගෙන ඇත්තේ ගැටීම කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ ස්පර්ශය කියන්නේ ගැටීම නෙවෙයි. (තිණ්ණං සංගති ඵස්සෝ) කරුණු තුනක එකතු වීම ස්පර්ශය යි. මොකක් ද මේ කරුණු තුන? ඇසයි, රූපයයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම තමයි ඇසේ ස්පර්ශය. කණයි, ශබ්දයයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම තමයි කණේ ස්පර්ශය. නාසයයි, ගඳ සුවඳයි විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම තමයි නාසයේ ස්පර්ශය. දිවයි, රසයයි. විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම තමයි දිවේ ස්පර්ශය. කයයි, පහසයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම තමයි කයේ ස්පර්ශය. මහසයි, අරමුණුයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම තමයි මහසේ ස්පර්ශය.

**මනස - අරමුණ - විඤ්ඤාණය**

හොඳට තේරුම් ගන්න මනස කියන්නේ තව එකක්. අරමුණ කියන්නේ තව එකක්. විඤ්ඤාණය කියන්නේ තව එකක්. මනසයි, අරමුණයි, විඤ්ඤාණයයි (තිණ්ණං) තුන (සංගති) එකතු වීම (ඵස්සෝ) ස්පර්ශය යි. ඒක තේරුම් ගන්නේ මෙහෙමයි. දැන් මනසට අරමුණක්

ආවා ම මේක මහසීන් ම දැනගන්නව. මේ දැනීම තමයි මෙතන තියෙන විඤ්ඤාණය. මේ මහසයි අරමුණයි එකක් නෙවෙයි. දෙකක්. ඒ කියන්නෙ මෙහෙමයි. දැන් අපි කියමු මහසට අරමුණක් මතක් වෙනව. මතක් වුනා ම අපට පුළුවන් මේක හොඳ අරමුණක් නෙවෙයි. මේක හොඳ නෑ කියල ඒක බැහැර කරල හොඳ අරමුණේ සිහිය පිහිටුවනව. ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මහසයි අරමුණයි දෙකක් නිසා. ඒක එකක් වුනා නම් අපට කරන්න දෙයක් නෑ. එන එන එක ඒ විදිහට ම තියෙන්න ඉඩ අරින්න ඕනෙ. දැන් මහස වෙන එකක්, අරමුණ වෙන එකක් නිසා මහසට අරමුණක් ආවට පස්සේ අපට ඒක වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එතකොට මේකෙන් තේරුම් ගන්න මහසයි, අරමුණයි, විඤ්ඤාණයයි කියන එකේ වෙනස්කම. එතකොට මහසයි, අරමුණයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම මහසේ ස්පර්ශය. මෙන්න මේ ස්පර්ශයෙන් තමයි විඳීම හටගන්නෙ.

**වේදනාවේ හට ගැනීම හා නැතිවීම...**

දැන් හොඳට වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ සිහිය පිහිටුවාගත්තු එක්කෙනා ස්පර්ශය වෙනස් වීමෙන් විඳීම වෙනස් වන බවත්, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් විඳීම නැති වී යන බවත් දකිනව. ඒකට කියනව **සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති වය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති**. විඳීම් ගැන හටගන්නා ආකාරයත් දකිමින් වාසය කරනව. නැසී යන ආකාරයත් දකිමින් වාසය කරනව.

**විඳීම ගැන යථාර්ථය අවබෝධ වෙනවා...**

මෙහෙම වාසය කරන කොට මොකද වෙන්නෙ, මෙයාට තේරුම් යන්න පටන් ගන්නව මේකෙ අයිතිකාරයෙක් නෑ. හේතු නිසා හටගන්නා ඵලයක් තියෙනව. හේතු නැතිවීමෙන් ඒ ඵලය නැති වී යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි කියල. මේ ස්වාභාවික නියාම ධර්මයක් මෙතන පවතින බව මේ කෙනා මේක අවබෝධ කරගන්නව. මම කියල හිතපු එක මේ ගැන මම විඳිනව කියල හිතපු එක කොයිතරම් වැරදි දෙයක් ද? මගේ විඳීම කියල හිතපු එක කොයි තරම් අනවබෝධයක් ද? මේ විඳීම තුළ අයිතිකාරයෙක් ඉන්නව, ආත්මයක් තියෙනව කියල මට හිතුණු කොයි තරම් වැරදි වැරදිමක් ද කියල මේ කෙනා නිවැරදි වෙනවා. නිවැරදි වෙලා මම කියල විඳීමට බැඳෙන්නෙ නැතිව යනව. මගේ කියල බැඳෙන්නෙ නැතිව යනව. මගේ ආත්මය කියල බැඳෙන්නෙ නැතිව යනව. අන්න ඒ කෙනාගේ තවදුරටත් සිහිය දියුණු වීම පිණිස, තවදුරටත් නුවණ දියුණු වීම පිණිස, තවදුරටත් ජීවිතාවබෝධය පිණිස මේ

වේදනානුපස්සනාව උපකාර වෙනව. අන්ත චිතකොට ඒ වේදනානුපස්සනා භාවනාවේ ඒ කොටස සම්පූර්ණ වෙනව.

ඔබ තේරුම් ගන්න මෙතනදී වේදනා... වේදනා... වේදනා... ඊදිමක්... ඊදිමක්... ඊදිමක්... කියල සිහි කිරීම හෙවෙයි. දැන් මේක හොඳට බලන්න. මේ කාරණය කොයිතරම් සත්‍යයක් ද කියල සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනානුපස්සනා කොටස බලන්න පුළුවන්.



## වේදනානුපස්සනාව

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) සැප වේදනාව,  
ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන  
හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) සැප වේදනාව,  
මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) සැප  
වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන්  
නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) සැප  
වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) සැප  
වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන්  
නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) සැප  
වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) දුක් වේදනාව,  
ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන  
හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් සහිත (සාමීස) දුක් වේදනාව,  
මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් සහිත (සාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) සැප වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) සැප වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) සැප වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) සැප වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) සැප වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) සැප වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි...

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන්



නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

වර්තමානයේ පවතින්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, ස්පර්ශය නැති වීමෙන් නැති වී යන හෙයින් ද, අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

අනාගතයේ හට ගන්නා වූ, කෙලෙස් රහිත (නිරාමිස) දුක් සැප රහිත වේදනාව, මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

හේතූන් නිසා හටගන්නා වූ සියලු දුක් වේදනා අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

හේතූන් නිසා හටගන්නා වූ සියලු දුක් වේදනා මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

හේතූන් නිසා හටගන්නා වූ සියලු සැප වේදනා අහිතයයි... අහිතයයි... අහිතයයි...

හේතූන් නිසා හටගන්නා වූ සියලු සැප වේදනා මම නොවේ...  
මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

හේතූන් නිසා හටගන්නා වූ සියලු දුක්සැප රහිත වේදනා අනිත්‍යය  
යි.... අනිත්‍යය යි.... අනිත්‍යය යි....

හේතූන් නිසා හටගන්නා වූ සියලු දුක්සැප රහිත වේදනා මම  
නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

# 9

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ චිත්තානුපස්සනාව

9	සතර සතිපට්ඨානය තුළ චිත්තානුපස්සනාව	
	9.1 චිත්තානුපස්සනාව .....	116



# චිත්තානුපස්සනාව

## අභ්‍යන්තර ජීවිතය ගැන...

දැන් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මය ගැන සැහෙන තොරතුරු දන්නව. සිහිය පිහිටුවීම පිණිස ජීවිතය හැසිරවිය යුතු ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය තුළින් තමයි කෙනෙකුට ඉගෙන ගන්න තියෙනේ. අභ්‍යන්තර ජීවිතය පිරිසිදු කළ යුතු එකක් බව ඕනෑම බුද්ධිමත් කෙනෙකුට තේරුම් ගන්න පුළුවන් එකක්. මේ අභ්‍යන්තර ජීවිතය පිරිසිදු කර ගැනීම පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය උපකාර කරගන්න එක අන්ත වී අවබෝධය ඇති කෙනාට කරගන්න පුළුවනි. ඒ සඳහා තමයි සිහිය පිහිටුවන්නට තිබෙන්නේ.

ඉතින් අපි ඒකට වී වෙනුවෙන් කායානුපස්සනා භාවනාව ඉගෙන ගත්ත. වේදනානුපස්සනා භාවනාව ඉගෙන ගත්ත. අපේ අභ්‍යන්තර ජීවිතයේ තියෙන විශේෂ දෙයක් තියෙනව. ඒ තමයි සිත. සිත ගැන සිහියෙන් විමසීම, සිහිය පිහිටුවාගැනීම ගැන චිත්තානුපස්සනා භාවනාවයි දැන් ඔබ ඉගෙන ගන්නේ. මේ චිත්තානුපස්සනා භාවනාව සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ තුන් වන කොටස හැටියට. පළවෙනි එක කායානුපස්සනා භාවනාව. දෙවෙනි එක වේදනානුපස්සනා භාවනාව. තුන්වෙනි එක චිත්තානුපස්සනා භාවනාව.

### දමනය කරගන්නොත් මේ සිත....

සිත කියල කියන්නෙ පින්වතුනි, හේතු නිසා හට ගන්න දෙයක්. හේතු නැති වීමෙන් නැතිවෙලා යන දෙයක්. ඒ වගේ ම හිත කියන එක නො මඟට හැරෙව්වාම නො මගට යන දෙයක්. සුමඟට හැරෙව්වා ම සුමඟට යන දෙයක්. හරවන හරවන විදිහට හැරෙන දෙයක්. මේ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ සිත දමනය කරගත යුතු දෙයක්. උන්වහන්සේ හැම තිස්සෙම වදාළා (**චිත්තං දන්නං සුඛා වහං**) දමනය වෙච්ච සිතෙන් සැප ලැබෙනවා කියල. මේක පැහැදිලිව උන්වහන්සේ දේශනා කළේ උන්වහන්සේ සිත දමනය කරගෙන හිටපු නිසා.

එහෙම නම් අපට තේරෙනවා සතෙක් දමනය කරගත යුත්තේ යම් ආකාරයකින් ද, දමනය කරගත්තු සතා යම් ආකාරයකට ප්‍රයෝජනවත් වෙනව ද, මෙන්න මේ වගේ තමයි මනා කොට දමනය කරගත්තු හිතත්. ඉතින් සිත දමනය කිරීමට උපකාර වන, සිත පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවීමට උපකාර වන භාවනාව චිත්තානුපස්සනා භාවනාව. මේ චිත්තානුපස්සනා භාවනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ආකාර 16 කින් සිත දිනා බලන්න කියල.

### සිත ගැන දැනගන්න ක්‍රම 16 ක්....

ඒ තමයි සරාගී සිත දිනා බලන්න කියනව, මේ දැන් තියෙන්නේ සරාගී සිතක්. එතකොට හිතක් සරාගී වෙන්නෙ හේතු සහිතව මිසක් හේතු රහිතව නෙවෙයි. අන්න එතකොට වයාට ජීවිතයට ගැඹුරු අවබෝධයක් ජීවිතයට ලබා ගන්න හේතු වෙනව සරාගී සිත හඳුනා ගැනීම මේ කාරණා නිසා කියල. මොකද සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්න නිසා වයා ඒක දැනගන්නව.

හිතක් චිතරාගී වෙන්නෙන් (**චිතරාගං චා චිත්තං චිතරාගං චිත්තන්ති පජානාති**) හේතු සහිතවයි. එතකොට හිතක් කිඵටු වෙන්නෙන් හේතු සහිතවයි. හිතක් පිරිසිදු වෙන්නෙන් හේතු සහිතවයි. ඉතින් මේ චිතරාගී සිත චිතරාගී සිතක් කියල හොඳට සිහියෙන් දැනගන්නව.

ටිලඟට හිත ද්වේෂ සහිත නම්, මේ තියෙන්නේ ද්වේෂ සහිත සිතක් කියල හොඳ සිහියෙන් දැනගන්නව. ඒ වගේ ම මේ මේ කරුණු නිසයි මේ සිත ද්වේෂ සහිත වුනේ කියලත් හොඳ සිහියෙන් දැනගන්නව.

හිත චිතදෝෂී වුනා නම්, ඒ කියන්නෙ හිත ද්වේෂයෙන් තොර

වුනා නම්, මේ හිත ද්වේෂයෙන් තොර වුනේ මේ මේ කරුණු හිසා කියල දැනගන්නව. දැන් මේ සිත ද්වේෂයෙන් තොරයි කියල දැනගන්නව.

ඒ වගේ ම හිත මෝහ සහිතව නම්, මෝහ සහිතව කියල කියන්නේ සැකසංකා, මුලාවට පත්වීම, සිතේ තියෙන වංචා වලට ප්‍රයෝග වලට හසුවීම මේ ඔක්කොම අයිති වෙන්නෙ මෝහයට. මේ හිතේ මෝහයක් ඇති වුනා නම්, ඒක දැනගන්නව දැන් මේ තියෙන්නෙ මෝහ සහිත සිතක් කියල.

මේ සිතේ මෝහය නැති වුනා නම්, ඒ කියන්නේ සිත පිළිබඳව අවබෝධයකට පත් වුනා නම්, වියා දැනගන්නව මේ සිත මෝහ රහිත සිතක් කියල.

ඊළඟට මේ සිත හැකිලුනා නම්, හැකිලුනා කියල කියන්නෙ හිතේ මොකවත් කරගන්න බෑ, ප්‍රබෝධමත් ගතියක් නෑ, හිතේ ස්වභාවය අඳුනගන්න බැරව යනවා ඒකට කියන්නෙ හැකිලුන හිත කියල. හිත හැකිලී තියෙනව නම්, ඒ හැකිලී තියෙන බවත් නුවණින් දැනගන්නව.

ඒ වගේ ම හිත විසිරී තියෙනව නම්, හිත විසිරී තියෙන බවත්, (අභ්‍යන්තරයට හැකිලෙනව, බාහිරට විසිරෙනව) දැනගන්නව මේකයි හිතේ ස්වභාවය කියල. මේ දෙක ම හොඳට සිහියෙන් දැනගන්නව.

ඒ වගේම සිත සමාධිගත වෙනව නම්, සිත සමාධිගත වෙනව කියලත් දැනගන්නව.

හිත සමාධිගත නැත්නම්, මේ හිතේ සමාධියක් නෑ කියල ඒකත් දැනගන්නව.

ඒ වගේම සිත ධ්‍යාන තත්වයට පත් වෙලා නම්, සමාධියක් දියුණු කරල, ඒකත් දැනගන්නව.

සමාධියක් දියුණු කරල ධ්‍යාන තත්වයට පත්වෙලා නැත්නම්, ඒකත් දැනගන්නව.

ඒ වගේ ම මේ සිත නිකෙලෙස් භාවයට පත් වෙලා ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් වෙලා නම් ඒකත් දැනගන්නව කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුලා කියල.

කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනෙ නැත්නම් ඒකත් දැනගන්නව.

### **වරදවා ගන්න ඒපා....**

එතකොට බලන්න පින්වතුනි, රාග සිතේ ඉඳල හිකෙලෙස් පාර්ශුද්ධ සිත දක්වා ම කෙනෙකුගේ සිතක වෙනස්කම ඒ විදිහට ම දැකින්නට සිහිය දියුණු කරන ආකාරයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ. මේකෙදි කෙනෙක් කරන්නෙ රාගයක් ඇතිවුනාට පස්සේ රාගයක්.... රාගයක්..... කියල සිහිකිරීම නෙවෙයි. තරහක් ඇති වුනා ම තරහක්..... තරහක්..... කියල සිහිකිරීම නෙවෙයි. ඒ වගේ සිහිකරන්න කියල කිසිම බුද්ධ දේශනාවක නෑ.

### **හේතුවක් නිසා හටගන්න ඵලයක්...**

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා වල තියෙන්නේ, ඵයා සිහිකරන්නේ කොහොමද? මේක කුමක් නිසා ද ඇතිවන්නේ කියල. හේතු නිසා හටගන්න ඵලයක් විදිහට සිහිය පිහිටුවා ගැනීම යි.

උන් ඔබට තේරෙනවා ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා ජීවිතය දිනා බලන්නේ ආචාර ගියාට නෙවෙයි. නිකම් ම හැඟීමකට වහල් වෙලා, ජීවිතය පිළිබඳව අවබෝධයක් නැතිව, ජීවිතය පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමක් නැතිව අපිත් මේ භාවනා කරනවා කියල ඕනේ යන භාවනාවක් ගැන නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. මෙතන බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නෙ හොඳට සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිත ගැන නුවණින් විමසා බැලීමක් ගැන.

මේ විදිහට සිත ගැන විමසා බලන කොට තමා තුළ තියෙන මේ හිතේ ස්වභාවය හොඳට අවබෝධ කරගන්නව. ඒ වගේ ම මේ කෙනා තේරුම් ගන්නව අනෙක් කෙනෙක් තුළත් මේ ස්වභාවය ම යි සිතේ තියෙන්නෙ කියල තේරුම් ගන්නව. ඒ වගේ ම තේරුම් ගන්නව (**සමුදය ධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිං චිතරති**) මේ හිත කියන්නෙ හේතූන් නිසා හටගන්නා ස්වභාවයෙන් යුක්ත දෙයක් ය කියල උදහසින්ව.

### **සිත හැදෙන්නෙ නාම රූප නිස යි...**

කුමක්ද පින්වතුනි මේ හිතක් හටගන්න හේතු වන කාරණාව? බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කළා හිත නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්න දෙයක් කියල. සංයුත්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුත්තයේ සතිපට්ඨාන සමුදය කියල සූත්‍ර දේශනාවක් තියෙනව. ඒකෙදි පැහැදිලිව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා (**නාම රූප සමුදයා චිත්ත සමුදයෝ**) නාම රූප හටගැනීමෙන් සිතක් හටගන්නව කියල.

### නාම රූප තුළ මූලා වෙන්න ඒසා...

නාම රූප කියන වචනය පටලව ගන්නට ඒසා. නාම රූප කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සූත්‍ර දේශනා වල ඉතා පැහැදිලිව දේශනා කරල තියෙනව. නාම කියන වචනයට කරුණු පහක්. ඒ තමයි වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, එස්ස, මහසිකාර. රූප කියන එක තෝරල තියෙන්නේ සතර මහා භූතත්, සතර මහා භූතයන්ගෙන් හටගත්තු දේත්. එතකොට සතර මහා භූතත්, සතර මහා භූතයන්ගෙන් හටගත්තු දේත් යම් තැනක තියෙනවා ද, ඒ වගේ ම විඳීමක්, හඳුනාගැනීමක්, චේතනාවක්, ස්පර්ශයක්, මහසිකාරයක් යම් තැනක තියෙනවා ද එතන සිත කියන දේ හැදෙනව. එහෙම නම් ඔබෙත් මගෙන් මේ සිත නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු සිතක්. මේ සිතේ තමයි අර ලක්ෂණ ඔක්කොම ඇතිවෙන්නෙ. සරාභී ධව, ඒතරාභී ධව, ද්වේෂ සහිත ධව, ඒත ද්වේෂී ධව, මෝහ සහිත ධව, ඒතමෝහී ධව, හැකිළුනු ධව, විසිරුණු ධව, එකඟ වුන ධව, එකඟ නො වුනු ධව, ධ්‍යාන තත්වයට පත් වෙච්ච ධව, ධ්‍යාන තත්වයට පත් නො වුනු ධව, හිත තැන්පත් ධව, සිත සමාහිත ධව, සිත අසමාහිත ධව, සිත කෙලෙස් සහිත ධව, සිත නිකෙලෙස් ධව මේ ඔක්කොම ඇතිවෙන්නෙ අර නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු සිතක. අන්න බලන්න එතකොට අපිට කොයිතරම් අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන් ද කියල.

### ආත්මය කියල එකක් ඕනෙ ම නම්...

ඒ නිසා පින්වතුනි, සිත දමනය කරගත් අය තමයි මේ ලෝකය ජයගත්තෙ. මේ කායික මානසික දුක් දොමිනස් වලින් නිදහස් වුනේ සිත අවබෝධ කරගත්තු අය. මේ සිත පිළිබඳව මම, මාගේ, මාගේ ආත්මය කියන අදහසින් නිදහස් වෙච්ච අය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා කෙනෙකුට මම කියල,මගේ කියල, මගේ ආත්මය කියල එකක් ගන්න ඕනෙ ම නම්, ඒයාට කය දිනා බලන්න කියනව. මොකද කය අවුරුද්දක් තියෙනව පේනව. කය අවුරුදු දහයක් තියෙනව පේනව. කය අවුරුදු විස්සක් තියෙනව පේනව. කය අවුරුදු අසූවක් අනූවක් තියෙනව පේනව. ඊට පස්සේ මැරල යනව. එහෙමනම් මේ කය සුලු කාලයක් හරි පවතිනව පේනව.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ සිත එහෙම නෙවෙයි. වනාන්තරයක අත්තෙන් අත්තට පනින, එක් අත්තක් අල්ලගෙන අනෙක් අත්තට පනින වඳුරෙක් වගේ කියල. එබඳු සිත, අරමුණෙන් අරමුණට



පැන පැන පවතින සිත දිනා මම කියල බලන්න විපා කියනව. මගේ කියල බලන්න විපා කියනව. මගේ ආත්මය කියල බලන්න විපා කියනව.

**සිත තේරුම් ගන්න....**

විහෙම නම් මේ වගේ කොයිතරම් පුළුල් අවබෝධයක් තමන් තුළින් ගන්න පුළුවන්කම තියෙද්දි ද, අපේ මේ අවස්ථාව, මේ කාලය, මේ වාසනාවන්ත අවස්ථාව, මේ දුර්ලභ අවස්ථාව අපට අහිමි වෙන්නෙ, කොයි තරම් අවස්ථාවක් ලැබිල තියෙද්දි ද? ඒ නිසා මේ උතුම් අවස්ථාව මගහැර ගන්නට විපා පින්වතුනි. කවුරු මොනවා කිව්වත් ඔබ අපායේ ගියොත් ඔබ විඳින්නට ඕනෙ. ඔබ කර්ම රැස් කළොත් ඔබ ඒ කර්ම ගෙතියන්නට ඕනෙ. ඒ නිසා එක එක්කෙනාගේ දේ නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් වදාළ දේ. ඒ නිසා ශුද්ධාව පිහිටුවා ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන. ශුද්ධාව පිහිටුවා ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය ගැන. ඒ ධර්මය අනුගමනය කරල නිවන් දැකපු උතුමන් ගැන ශුද්ධාව පිහිටුවා ගන්න. චිතකොට ඔබට පුළුවන් ඔබේ සිතටත් මේ සතිපට්ඨාන ධර්මය පුරුදු කරන්න. ඔබට පුළුවන් ඔබේ සිත දිනා හොඳ සිහියෙන් බලල ජීවිතාවබෝධය ඇති කරගන්නට. අන්න ඒ ජීවිතාවබෝධයට උපකාර වෙනව මේ චිත්තානුපස්සනා භාවනාව.



# 10

## **සතර සතිපට්ඨානය තුළ පංච නිවරණ භාවනාව**

10 සතර සතිපට්ඨානය තුළ පංච නිවරණ භාවනාව

10.1 පංච නිවරණ ..... 124



## පංච නිවරණ

---

### බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක ගැනීම...

දැන් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මය ගැන පැහැදීමක් ඇති කරගන්න ඕනෙ කරුණු ටික ටික දන්නව. බුදුරජාණන් වහන්සේ ව අඳුන ගන්නට තියෙන්නේ බුද්ධ ප්‍රතිමාවකින් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේව අඳුනගන්නට තියෙන්නේ පින්තූර වලිනුත් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේව අඳුනගන්නට තියෙන්නේ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් ම යි. ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ වලින් සමන්විත ඒ සුන්දර බුදු සිරුර දිහා බලාගෙන හිටපු වක්කලී ස්වාමීන් වහන්සේට බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළේ “අනේ වක්කලී මොනවට ද මේ කුණු ශරීරය දිහා බලන්න. ඔබ ධර්මය දිහා බලන්න. චිතකොට ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේව පෙනේව්” කියල. එහෙම නම් අපට පැහැදිලිව පේනවා ධර්මය දිහා බැලීමෙන් ම යි අපට බුදුරජාණන් වහන්සේව දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

යම් හෙයකින් ප්‍රතිමාවක් තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේව දැකගන්න පුළුවන් නම් ඉස්සෙල්ලා ම ඒ ප්‍රතිමා නිර්මාණය කරන්නේ රහතන් වහන්සේලා විසින්. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලෙ හිටපු රහතන් වහන්සේලා ප්‍රථම ධර්ම සංඝායනාව කරන්නත් කලින් ම තීරණය

කරනව, බුදු රජාණන් වහන්සේව අතින් අයට දැකගන්නට බුද්ධ ප්‍රතිමා නිර්මාණය කරන්නට ඕනෙ කියල. නමුත් උන්වහන්සේලා හියම දේ කළා. උන්වහන්සේලා ශ්‍රී සද්ධර්මය ආරක්ෂා කළා. සංඝායනා කළා. සංඝායනා කරනව කියන්නේ සමූහයක් එකතුවෙලා ගායනා කරනව නෙවෙයි. සංඝායනා කරනව කියල කියන්නේ ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ක්‍රමාණුකූලව සකස් කරනව. ඒ නිසා රහතන් වහන්සේලා අතින් ලැබිවිච දෙයක් තමයි අපේ අතට ලැබිල තියෙන්නේ.

**සතර සතිපට්ඨානය තුළ නවදුරටත් විමසමු....**

මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මයේ සතර සතිපට්ඨානයේ මුල් සතිපට්ඨාන භාවනාවන් තමයි අපි මෙතෙක් ඉගෙන ගත්තේ. දැන් ඔබ සෑහෙන විස්තරයක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන දන්නවා. මේ වන විට ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය ගැන මොනතරම් දැනුමක් ලබාගෙන තියෙනවාද කියන කරුණ ඔබට ම දැන් තේරෙනවා ඇති. මේක දුර්ලභ දැනුමක්.

දැන් අපිට ඕනෙ කරන්නේ කොල්ලේ වහලා කතා කිරිලිලක් නෙවෙයි. අපිට ඕනෙ කරන්නේ මේ ජීවිතය ගැන ඇත්තම කර්ම කරන්නයි. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ විදිහට මේ ජීවිතය කියන්නේ අදින් අවසන් වෙන එකක් නෙවෙයි. කෙලවරක් නැති භව ගමනක පැටලිවීව එකක්. කෙනෙක් සතර අපායේ වැටී වැටී තමයි මේ සංසාර ගමන යන්නේ. විබද ගමනක් යන කෙනෙකුට ඉතාම කලාතුරකින් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් වදාළ ධර්මය ලැබෙන්නෙ. එතකොට ඒ කෙරෙහි පහදින්න ම යි ඕනෙ. ප්‍රසාදය ඇති කරගන්නට ම යි ඕනෙ. කාටවත් සොලවන්ට බැරි ප්‍රසාදයක් ඇති කරගන්නට ඕනෙ.

**සැබෑම කළයාණ මිත්‍රයා හඳුනාගන්න...**

ඉතින් ඒ නිසා මේ දුර්ලභ අවස්ථාව ඔබ මගහරින්න විපා. ඔබ මතක තියාගන්න ඔබ කළයාණ මිත්‍රයෙක් ඇසුරු කරනව නම්, ඒ කළයාණ මිත්‍රයා ශ්‍රී සද්ධර්මය විකෘතියක් කරන්නේ නැතිව, ඒ විදිහට ම, තමන්ගේ අතින් කෑලි දාන්නේ නැතිව, තමන්ගේ විග්‍රහයන් නැතිව, ඇත්ත වශයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය ම ප්‍රකාශ කරන කෙනෙක් විය යුතුයි. එහෙම නැතිව එක එක මත කියනව නම් ඒ කෙනා කළයාණ මිත්‍රයෙක් නැටියට සළකන්න බෑ.

ඉතින් බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය මනා කොට සිහි කරනව නම්, දවසක් උපාලි මහරහතන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේ

වදාළා "පින්වත් උපාලි, යම් ධර්මයක් ශ්‍රවණය කරන කොට, ඒ ධර්මය තුළ නො ඇලීම ගැන කතා කරනව නම්, යම් ධර්මයක් ශ්‍රවණය කරන කොට, ඒ ධර්මය තුළ විරාගී බව ගැන කතා කරනව නම්, යම් ධර්මයක් ශ්‍රවණය කරන කොට, ඒ ධර්මය තුළ ඇල්ම නැති කර ගැනීම ගැන කතා කරනව නම්, යම් ධර්මයක් කතා කරන කොට, ඒ ධර්මය තුළ දුකෙන් නිදහස් වීම ගැන කතා කරනව නම්, පින්වත් උපාලි, ඔබ තේරුම් ගන්න ඒ තරාගත ධර්මය යි. යම් ධර්මයක් කතා කරන කොට, ඒ ධර්මය තුළ ඇල්ම නිරුද්ධ වෙන්නේ නැත්නම්, දුකෙන් නිදහස් වීමක් ගැන, නිවහක් ගැන කතා කරන්නේ නැත්නම්, පින්වත් උපාලි, ඔබ තේරුම් ගන්න ඒ තරාගත ධර්මය නෙවෙයි."

එහෙම නම් අපි පැහැදිලිව තේරුම් ගන්නට ඕනේ සංසාරෙන් නිදහස් කරවන ධර්මයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය. සංසාරයේ පටලව පටලව යන එකක් නෙවෙයි.

**කාමච්ඡන්ද නිවරණය....**

දැන් ඔබ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසාන කොටස ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ. ඒක පටන් ගන්නේ පංච නිවරණ පැහැදිලි කිරීම තුළින්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ඒ කෙනා හොඳට සිහිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනේ, පංච නිවරණ ගැන. තමන් තුළ කාමච්ඡන්දය ඇති වෙලා තියෙනවා නම් දැන් තමන් තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා කියල සිහිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනේ. සිහිය පිහිටුවා ගන්නේ කාමච්ඡන්දය පවත්වන්න නොවෙයි. කාමාසාවක්... කාමාසාවක්.... කිය කියා හිතන්නට නොවෙයි. මේ කාමච්ඡන්දය ඇතිවෙන්නේ සුභ නිමිත්තයි, අයෝනිසෝ මහසිකාරය යි නිසා. මම යෝනිසෝ මහසිකාරයේ පිහිටල සුභ නිමිත්ත බැහැර කරනව කියල, අන්න ධර්මයේ ජිහිටන්න පටන් ගන්නවා ධර්මානුපස්සනාව වඩන කෙනා. තමන් තුළ නැතිවන්නා වූ කාමච්ඡන්දය තමන් තුළ නැත කියල අවබෝධ කරගන්නව.

**ව්‍යාපාද නිවරණය....**

ඒ වගේ ම හිතකට ඇතිවෙනව ව්‍යාපාදය. ව්‍යාපාදය කියන්නේ තරහ. තරහ ඇතිවුනා ම ඒ කෙනා නුවණින් බලනව තමන්ගේ සිත දිනා. දැන් ඔන්න මා තුළ තරහ ඇති වුනා. තරහක්... තරහක්.... කියල සිහි කිරීම නෙවෙයි එතන කරන්න තියෙන්නේ. එතනදී කරන්න තියෙන්නේ මේ තරහ ඇති වුනේ පටිඝ නිමිත්තයි අයෝනිසෝ මහසිකාරය යි නිසා. ඒ නිසා යෝනිසෝ මහසිකාරයෙන් පටිඝ නිමිත්ත

බැහැර කරලා මෙත්තා වේතෝ විමුක්තියේ සිත පිහිටුවනවා කියල හිතනව. පටිඝ නිමිත්ත කිව්වේ තරහ යන්න හේතු වෙච්ච කාරණාව. තරහ යන්න හේතු වෙච්ච කාරණාව බැහැර කරල ඒ කෙනා මෙත් සිත ඇති කරගන්නව යෝනිසෝ මහසිකාරයෙන්. අන්න එතකොට තේරුම් ගන්නව තමා තුළ තිබුණා නම් ව්‍යාපාද හිවරණයක්, මේ ව්‍යාපාද හිවරණය දැන් හැත කියල තමා තුළින් ම ඒක වෙනස් වෙච්ච ආකාරය දැකගන්නව.

### **චීනමිද්ධ නිවරණය....**

ඊළඟට පින්වතුනි, වයා බලනවා මේ හිදිමත, අලස බව, කම්මැලි කම, ධර්මයේ හැසිරෙන්න තියෙන අකමැත්ත, අරතිය මේවා ඇතිවෙන කොට වයා දැනගන්නවා දැන් තමන් තුළ චීනමිද්ධය ඇතිවෙලා. මේ චීනමිද්ධය ඇතිවෙන කොට වයා දැනගන්නවා මේ චීනමිද්ධය ඇතිවෙන්නෙ අයෝනිසෝ මහසිකාරයෙන් සහ ප්‍රමාදයෙන්. මේ කෙනා කල්පනා කරනව මම මේ චීනමිද්ධය බැහැර කරන්නට ඕනෙ. මම මේ චීනමිද්ධය දුරු කරන්නට ඕනෙ. මම මේ චීනමිද්ධය නැතිකරන්නට ඕනෙ. මේ කෙනා මොකද කරන්නේ චීනමිද්ධය බැහැර කරනවා. චීනමිද්ධය බැහැර කරන්නේ යෝනිසෝ මහසිකාරයේ පිහිටල තමන්ගේ සිතිය මනාකොට හසුරුවන්න පටන් ගන්නවා. යෝනිසෝ මහසිකාරයේ ඉඳල සිතිය මනාකොට හසුරුවන්න පටන්ගන්නේ තමන්ගේ ජීවිතය තුළින්. වයා සිතිය හසුරුවන්නේ දැන් මැරෙන්න පුළුවනි. අද මැරෙයි ද දන්නෙ නෑ. අද අහතුරක් වෙයි ද දන්නෙ නෑ. කරදරයක් වෙයි ද දන්නෙ නෑ. ජීවිතයට මොන විපතක් වෙයි ද දන්නෙ නෑ. එහෙමනම් ඊට කලින් මම මේ ධර්මයේ හැසිරෙන්න ඕනෙ කියල මනා කොට සිතිය පිහිටුවාගෙන සිතිය ම යෙදෙනවා. මේ විදිහට මෙයා චීනමිද්ධ නිවරණය බැහැර කරලා, හිදිමත අලස බවින් තොරව තමන්ගේ ජීවිතය හසුරුවනවා මහත් චීරයකින් යුක්තව.

### **උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච නිවරණය....**

ඒ කෙනා චීනමිද්ධය බැහැර කරලා ඊළඟට බලනවා තමන්ට සැකයක්, විපිළිසර බවක්, සිතේ විසිරීමක්, පසුතැවිල්ලක් තියෙනව ද කියල. බලද්දි මේ කෙනා තේරුම් ගන්නවා දැන් මා තුළ තියෙනවා. අන්න එතකොට වයා තේරුම් ගන්නවා මා තුළ මේක ඇතිවෙලා තියෙන්නේ අයෝනිසෝ මහසිකාරයෙන් මිසක් යෝනිසෝ මහසිකාරයෙන් නෙවෙයි කියල. දැන් වයා තමන්ට අතීතය අරභයා පසුතැවෙන කාරණා, තමන්ගේ නො දැනුවත්කම් අරභයා තමන්ට ඇතිවෙලා තියෙනව නම්

යම් යම් පසුතැවෙන කාරණා ඒවා නුවණින් සලක සලකා සිතෙන් බැහැර කරනවා. මේවා අහිතයයි. මම මේවා සිහිකරලා වැඩක් නෑ. ඒ ගිය දේවල් ගියා. දැන් මම අලුත් කෙනෙක්. මම ධර්මයට පැමිණිවිට කෙනෙක්. මම හිත හදාගෙන යන කෙනෙක්. ඒ නිසා මේ ධර්ම මාර්ගය දියුණු කරන්නට බාධාවක් මම මේවා හිතේ තියාගෙන ඉන්න එක කියල, එයා අහිතයේ ගෝක කර කර සිටීම සිතෙන් බැහැර කරනවා. බැහැර කරලා සිත විසිරෙන කොට මෙයා සිතනවා මේ සිත විසිරෙන්නෙ අයෝනිසෝ මනසිකාරය නිසා. මේ අයෝනිසෝ මනසිකාරය බැහැර කරලා අධික චීරය වෙනුවට හිතේ විමසීමෙන් යුක්තව, තවදුරටත් ඉවසීමෙන් සිහිය පිහිටුවනවා. අන්ත චතකොට ටික ටික තමන්ගේ හිතේ විසිරීම අඩුකරලා දාන්න පුළුවන්කම ඇතිවෙනවා.

**විවිකිවිජා නිවරණය....**

ඊළඟට ඒ කෙනාට සැකයක් ඇති වෙනවා මේ ධර්මය සම්බන්දව. මම මේ කරන භාවනාව හරිද? මම මේ කරන ක්‍රමය හරිද? මට මේ විදිහට සිත දියුණු කරන්න පුළුවන් වෙයි ද? මට ප්‍රතිඵල ගන්න පුළුවන් වෙයිද? එහෙම හිතන්න හිතන්න එයා තුළ ඇතිවෙනව සැකයක්. සැකය ඇතිවෙන්න ඇතිවෙන්න ධර්මයේ හැසිරීම තුළ සිත පිහිටන්නෙ නැතිව යනවා. වෙන වෙන බාහිර දේවල් කෙරෙහි, වැඩකට නැති දේවල් කෙරෙහි සිත පිහිටනවා. මේක සිදුවෙනවා සැකය නිසා. සැක නැතිවීම පිණිස ධර්මය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට උන්වහන්සේ වදාළේ (කථං කථී ඤායපථාය සික්ඛේ) නිතර නිතර මේක කොහොමද? අරක කොහොමද? කියල සැක හිතන කෙනා නුවණ ඇතිවෙන මාර්ගයක හික්මෙන්නට ඕනෙ. අන්ත චතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්නවා. පින්වතුනි, සැකයෙන් නිදහස් වෙන්න තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගැනීම ම යි.

**බෞද්ධයන්ගේ ලොකුම ගැටලුව....**

මට තේරෙන විදිහට ලාංකික බෞද්ධයන්ගේ තියෙන ලොකුම ගැටලුව තමයි ශ්‍රද්ධාව නැතිකම. පැවිදි පිරිස ගත්තත් ශ්‍රද්ධාවන්තයන් සොයාගන්නට අමාරුයි, ගිහි පිරිස ගත්තත් ශ්‍රද්ධාවන්තයන් සොයාගන්නට අමාරුයි. ශ්‍රද්ධාව කියලා කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවබෝධය විශ්වාස කිරීම. උන්වහන්සේගේ අවබෝධය ගැන පැහැදිලි සිටීම. උන්වහන්සේගේ අවබෝධය කෙරෙහි පැහැදිලි වෙනුවට බොහෝ දෙනෙක් කරන්නේ තම තමන්ගේ මත කිය කියා මේ



ධර්මය අවබෝධයට තියෙන කාරණා වලක්වන ඒක. ඒක ශුද්ධාව නැති කම තමයි හුවා දක්වන්නෙ.

ඉතින් ඒක නෙමෙයි අපට කරන්න තියෙන්නෙ. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය. මේක පුරුදු කරල බොහෝ දෙනෙක් සංසාරෙන් අතමිදුන. අහෝ මටත් මේ ධර්මය උපකාරයි හේද කියල සිහිකර කර සිහිකර කර, ශුද්ධාවේ පිහිටල, සැක රහිතව මේ පංච නිවරණ ධර්මයන් ගෙන් හිත නිදහස් කරගන්නට මිනෙ.

**පංච නිවරණ භාවනාව තවදුරටත්...**

මේ විදිහට කරගෙන යද්දි මෙයාට තේරෙනව බාහිර අයටත් මේ විදිහම යි මේ නිවරණ ධර්ම ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ. අත්‍යන්තර ජීවිතයේත් මේ විදිහට ම යි තියෙන්නෙ කියල මේ වෙනස අඳුනගන්නවා. ඊටපස්සේ මේ ජීවිතය අවබෝධ කරගන්න ඒක උපකාර කරගන්නවා. චිතකොට මෙයාට තේරෙනව හේතු නිසයි මේ පංච නිවරණ ඇතිවෙන්නෙ. හේතු නැතිවීමෙන් මේ පංච නිවරණ නැතිවෙනව. අන්න චිතකොට පංච නිවරණයන්ගේ හටගැනීමත්, පංච නිවරණයන්ගේ නැති වීමත් කියන දෙක ම තේරුම් ගන්නට පුළුවන් කම ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා ඒ පංච නිවරණ ඇතිවුනාම ඒවා මම කියල ගන්නෙ නෑ. මගේ කියල ගන්නෙ නෑ. මගේ ආත්මය කියල ගන්නෙ නෑ. හේතූන් නිසා හටගන්නා පංච නිවරණ හේතු නැතිවීමෙන් නැති වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි කියල අවබෝධ වීම නිසා ඒ කිසිවෙකට බැඳෙන්නෙ නැතිව යනවා කියල සිහිය උපදවා ගන්නවා. ඒ සිහිය ම යි හුවණ වැඩෙන්න, සිහිය වැඩෙන්න, චීරය වැඩෙන්න උපකාර වෙන්නෙ.



# 11

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව

11	සතර සතිපට්ඨානය තුළ පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව	
	11.1 පංච උපාදානස්කන්ධය 1.....	132
	11.2 පංච උපාදානස්කන්ධය 2 .....	137
	11.3 අනිත්‍ය (ස්කන්ධ) භාවනාව.....	144



## පංච උපාදානස්කන්ධය - 1

---

### මෙතෙක් ඔබ ඉගෙන ගත් දේ...

ඔබ දැන් සතර සතිපට්ඨානය තුළ සෑහෙන තොරතුරු ඉගෙන ගෙන තියෙනවා. ඒ තමයි ආනාපානසති භාවනාව වඩන හැටි දැන් ඔබ දන්නවා. සති සම්පජ්ඣාදිය සිහි නුවණින් යුක්තව ඉරියව් පවත්වන හැටි ඔබ දන්නවා. ඒ වගේ ම සතර ඉරියව්ව තුළ සිහිය පවත්වන හැටි දන්නවා. අසුභ භාවනාව ගැන දන්නවා. ධාතු මනසිකාරය ගැනත් ඔබ දන්නවා. ඒ වගේ ම මළකුණක් අමුසොහොනෙදී ආකාර නවයක් ඇතුළත පොළොවට පස්වෙලා යනකම් ම සිදුවෙන ක්‍රියාවලිය භාවනාවට නගන්නට ඔබ දන්නවා. ඒ වගේ ම වේදනානුපස්සනාව කියන්නේ මොකක්ද කියලත් ඔබ දන්නවා. මොකක්ද චිත්තනුපස්සනා භාවනාව කියන්නේ කියලත් ඔබ දන්නවා. ඊළඟට ධම්මානුපස්සනාවේ එක කොටසක් දන්නවා. ඒ තමයි පංච හිවරණ ගැන.

### පැහැදිලි ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගන්න ඕනෙ...

මේ ජීවිතය ගැන විශාල අවබෝධයක් ශ්‍රාවකයාට ලබා දෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්. බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් තමයි මේ නිවන් මග පෙන්වා වදාළේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේට උන්වහන්සේ

විසින් ම පාවිච්චි කරනවා (අසංචාතස්ස මග්ගස්ස සංජනේන) හො දන්නා වූ මාර්ගය උපදවන කෙනා. (අනක්ඛාතස්ස මග්ගස්ස අක්ඛාතා) ලෝකයේ කවුරුවත් හො කියපු නිවන් මග කියන කෙනා. (මග්ගඤ්ඤ) ඒ මාර්ගය මනා කොට අවබෝධ කළ කෙනා (මග්ගච්චු) මාර්ගය මනා කොට දන්න කෙනා. (මග්ගකෝච්චු) මාර්ගය මනාකොට පෙන්නාලන්නට සමර්ථ කෙනා. මේ නම් ඔක්කොම යොදුල තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේටයි. මේ හිත හැසිරවීමේ මාර්ගය පෙන්නා වදාලේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි. මේ නිසා ඔබ හොඳ ශුද්ධාවක් පැහැදීමක් ඇති කරගන්නට ඕනෙ.

ඉතින් නිවන් මග පෙන්නා දෙන්නට බුදුරජාණන් වහන්සේ තරම් ලෝකෙ වෙන කවුරුවත් කෙනෙක් නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේට පුළුවනි මේ සිත හසුරුවන ආකාරය ගැන පෙන්නා දෙන්නට. ඒකට තමයි මාර්ගය පෙන්නවනවා කියන්නේ. දැන් අපි පාසල් ගියේ අපට මාර්ගයක් පෙන්නුවා දෙමට්ටියෝ. ඒ මාර්ගයේ තමයි අපි ගියේ. ඒ වගේ මේ ජීවිතයේ සැප ලැබෙන, දුකින් හිදුනස් වන මාර්ගයක් පෙන්නවනවා අපගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ. මේ මාර්ගය තුළ අපි ගියොත් අපි ජීවිතය අවබෝධ කරල දුකින් හිදුනස් වෙනව. ඒකට තමයි මේ මාර්ගය උපකාර වෙන්නෙ.

### පංච උපාදානස්කන්ධය හඳුනාගනිමු...

ඉතින් මේකට සිහිය පවත්වාගන්නට තියෙනව ධර්මානුපස්සනාවේ. ඒකට දැන් ඔබ ඉගෙන ගන්නේ විශේෂ භාවනාවක්. මේ භාවනාවට කියන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව කියල. ඔබ අහල ඇති පංච උපාදානස්කන්ධය කියන වචනය. ඔබට මතකද දම්සක් පැවතුම් සූත්‍ර දේශනාව.

අන්න ඒ සූත්‍රයේ තියෙනවා "පින්වත් මහණෙනි, මෙන්න මේක තමයි දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය. ඉපදීම දුකක්. ජරාවට පත්වීම දුකක්. මරණය දුකක්. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම දුකක්. අප්‍රියයන් හා චිත්වීම දුකක්. කැමති දේ හො ලැබීම දුකක්. කොටින්ම කිව්වොත් පංච උපාදාන ස්කන්ධය ම දුකයි" කියල. එහෙම නම් මේ පංච උපාදානස්කන්ධය අයිති දුකට. පංච උපාදානස්කන්ධය අවබෝධ කරනවා කියන්නේ දුක අවබෝධ කරනවා කියන එක. පංච උපාදානස්කන්ධය ගැන සිහිය පිහිටුවනවා කියන්නේ දුක ගැන සිහිය පිහිටුවනවා කියන එක. අන්න ඒ නිසා ඒ කෙනාට පංච උපාදානස්කන්ධය ගැන සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති කරගන්නට පුළුවන්කම තියෙනවා.

### විමසිය යුතු දේ...

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ශ්‍රාවකයා හුදෙකලා වෙලා තේරුම් ගන්නව මෙන්න මේකයි රූපය, මේකයි වේදනාව, මේකයි සඤ්ඤාව, මේකයි සංස්කාර, මේකයි විඤ්ඤාණය. මෙහෙමයි රූපය හටගන්නෙ, මෙහෙමයි රූපය අභාවයට යන්නෙ. මෙහෙමයි වේදනාව හටගන්නෙ, වේදනාව අභාවයට යන්නෙ. මෙහෙමයි සඤ්ඤාව හටගන්නෙ, සඤ්ඤාව අභාවයට යන්නෙ. මෙහෙමයි සංස්කාර හටගන්නෙ, සංස්කාර අභාවයට යන්නෙ. මෙහෙමයි විඤ්ඤාණය හටගන්නෙ. මෙහෙමයි විඤ්ඤාණය අභාවයට යන්නෙ කියල පංච උපාදාන ස්කන්ධය ගැනත්, පංච උපාදාන ස්කන්ධය දිගින් දිගට ම හටගන්නා ආකාරය ගැනත්, පංච උපාදාන ස්කන්ධය සදහට ම නැතිවෙන්නෙ මේ ආකාරයටත් කියන මේ ආකාර තුන ගැන ම විශේෂයෙන් ම සිහිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් විමසීම තමයි මේ උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාවට අයිති.

දැන් ඔබ මේ ගැන සෑහෙන තොරතුරු දැනගත යුතුයි. නැත්නම් ඔබට මේක තේරෙන්නෙ නෑ. පංච උපාදාන ස්කන්ධය කියන වචනය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් තමයි පැහැදිලිව පාවිච්චි කළේ. පංච කියන්නෙ පහ. උපාදාන ස්කන්ධ පහ. ඒ තමයි රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ. මේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන උපාදාන ස්කන්ධ පහ තමයි ඕනෙම කෙනෙකුගේ ජීවිතයක් තුළ තියෙන්නෙ.

### පංච ස්කන්ධය - පංච උපාදාන ස්කන්ධය අතර වෙනස

මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධයට ඇලී ගැලී වාසය කරන නිසා, මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධයට ඇලී ගැලී වාසය කරනවා කියන අර්ථයෙන් මේ පුද්ගලයාට සත්වයා කියල කියනවා. ඉතින් යම්කිසි කෙනෙක් මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය අවබෝධ කරලා මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධයෙන් නිදහස් වුනොත්, ඒ කෙනාට පංච උපාදාන ස්කන්ධයක් නෑ. පංච ස්කන්ධයක් තියෙන්නේ. එහෙනම් සාමාන්‍ය සත්වයාට තියෙන්නේ පංච ස්කන්ධයක් හෙවෙයි. පංච උපාදාන ස්කන්ධයක්. රහතන් වහන්සේලාට පමණයි පංච ස්කන්ධයක් තියෙන්නේ.

පංච ස්කන්ධය යි, පංච උපාදාන ස්කන්ධය යි අතර වෙනස තමයි, පංච උපාදාන ස්කන්ධය කියන්නේ ජන්ද රාගයෙන් යුක්ත වූ, ආසාවකට බැඳිවීව පංච උපාදාන ස්කන්ධය. අසාවෙන් නිදහස් වෙව්ව ගමන් වියාගේ උපාදාන නෑ. පංච ස්කන්ධය විතරයි තියෙන්නේ.

ඉතින් මේකේ තියෙනවා කරුණු පහක්. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ. ඉස්සෙල්ලාම මෙයා කරන්නේ තමන් ජීවිතය තුළින් බලලා මේවා හොඳට අඳුනා ගන්න එක. ඉස්සෙල්ලා ම මෙයා අඳුනාගන්නවා රූප උපාදාන ස්කන්ධය. රූප කියලා කියන්නේ (රූප්පතිනි රූපං) නැසී වැනසී යන නිසා රූප කියනවා. මොනවද මේ නැසී වැනසී යන දේ. පට්ඨි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියන මේ සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත්තු දේවල්. නැසී වැනසී යන්නේ කොහොමද මේවා. සීතලෙන් නැසී වැනසී යනවා. උණුසුමෙන් නැසී වැනසී යනවා. බඩගින්නෙන් නැසී වැනසී යනවා. පිපාසයෙන් නැසී වැනසී යනවා. අතුරු ආන්තරා වලින් නැසී වැනසී යනවා. රෝග පීඩා වලින් නැසී වැනසී යනවා. ඒ නිසා සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත්තු මේ ශරීරයට කියන නමක් රූප.

### අවබෝධ කළ යුතු රූපය...

එතකොට මේ රූප ස්කන්ධයෙ වචනයක් තියෙනව ස්කන්ධ කියල. ස්කන්ධ කියල කියන්නේ රූප ගොඩක් කියන අර්ථය නෙවෙයි.

මහා පුණ්ණමා කියල සූත්‍ර දේශනාවක් තියෙනවා. දුවසක් පෝය දුවසක පූර්වාරාමයේ චිලිමහනේ වැඩසිටිද්දී බුදු රජාණන් වහන්සේ භාවනාවෙන් වැඩ සිටිය වෙලාවක, රහතන් වහන්සේලා පිරිවරාගෙන හිරිය වෙලාවක එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් "ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම ප්‍රශ්නයක් අහන්නද?" කියල ඇහුවා. "පින්වත් භික්ෂුව, ඔබ ඉන්න තැනම ඉඳගෙන ප්‍රශ්නය අහන්න. පිලිතුරු දෙන්නමි." කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ පිලිතුරු දුන්න.

ඒ වෙලාවේ ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා "භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස, පංච උපාදාන ස්කන්ධයේ ස්කන්ධ කියල වචනයක් තියෙනවා. මේ ස්කන්ධ ස්කන්ධ කියන වචනයේ නියම අර්ථය මොකක්ද?" කියල. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා "පින්වත් භික්ෂුව, අතීතයේ නිරුද්ධි ඒ ගිය යම් රූපයක් ඇද්ද, හට නො ගත් අනාගතයේ යම් රූපයක් ඇද්ද, හට ගත් වර්තමානයේ යම් රූපයක් ඇද්ද, තමාගේ යැයි සලකන සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් යමක් (රූපයක්) ඇද්ද, අනුන්ගේ යැයි සලකන සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් යමක් (රූපයක්) ඇද්ද, ගොරෝසු ස්වභාවයෙන් යුතු රූපයක් ඇද්ද, සියුම් ස්වභාවයෙන් යුතු රූපයක් ඇද්ද, හීන වූ රූපයක් ඇද්ද, ප්‍රණීත වූ රූපයක් ඇද්ද, දුර පවතින රූපයක් ඇද්ද, ළඟ පවතින රූපයක් ඇද්ද මෙන්න මේකට කියනවා රූප උපාදාන ස්කන්ධය කියල."

### කාලය හා අවකාශය අතර පැවැත්ම...

චිතකොට ස්කන්ධය කියන වචනය යෙදුවේ ඔන්න ඕකටයි. අතීත, අනාගත, වර්තමාන, ආධ්‍යාත්ම (තමා තුළ), බාහිර (තමාගෙන් පිට), ගොරෝසු, සියුම්, හීන, ප්‍රණීත, දුර, ළඟ යම් රූපයක් ඇද්ද, අන්න ඒකට කියනව රූප ස්කන්ධය කියල. චිතකොට ස්කන්ධ කියල කිව්වේ ගොඩකට කියන අර්ථය නෙවෙයි. අතීත, අනාගත, වර්තමාන කියන කාලයත්, ආධ්‍යාත්ම, බාහිර, ගොරෝසු, සියුම්, හීන, ප්‍රණීත, දුර, ළඟ කියන අවකාශයත් කියන මේ දෙක තුළ පවතින දේට තමයි ස්කන්ධය කියල කිව්වේ.

චිතකොට සතර මහා ධාතූන් තුළ පවතින රූපය ඒ කාලයත් අවකාශයත් තුළ පවතිනවා. ඒ නිසා කියනවා රූප ස්කන්ධය කියල. ඒ නිසා දැන් මේ කාලයත්, අවකාශයත් තුළ පවතින ඊට අයත් රූපයක් තමයි මේ ශරීරය තුළ තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මේකට රූප ස්කන්ධය කියල කියනව.

ඒ වගේ ම වේදනා ස්කන්ධය කියනව. ස්පර්ශයෙන් හටගත්තු විඳීමට. සඤ්ඤා ස්කන්ධය කියනව. ස්පර්ශයෙන් හටගත්තු හඳුනාගැනීමට. සංඛාර ස්කන්ධය කියනව. ස්පර්ශයෙන් හටගත්තු චේතනා වලට. භොදට මතක තියාගන්න චිතන සංඛාර කියන්නේ චේතනාවට. විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය කියනව. නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු විඤ්ඤාණය. මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය ගැන තමන්ගේ ජීවිතය තුළින් අවබෝධ කරන්නට පටන් ගන්නට ඕනෙ. වියට සිහිය පිහිටුවාගෙන පුරුදු කරන්නට ඕනෙ. ඒක තමයි උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාව.





## පංච උපාදානස්කන්ධය - 2

---

### ඔබ හරිම වාසනාවන්තයි....

ඔබට සවිත් දෙන්නට ලැබෙන්නේ කළාතුරකින් මනුෂ්‍යයෙකුට අහන්නට ලැබෙන දේවල්. ඔබේ ජීවිතය පුරාවට ඔබ පුවත්පත් බලල ඇති. ඔබ කොතෙකුත් රූපවාහිනී වැඩසටහන් බලල ඇති. නමුත් හැබෑවට ම ජීවිතය අවබෝධ කරන යමක් කළාතුරකින් තමයි ලැබෙන්නේ. බොහෝ විට ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මෙහිදී ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ඒ විදිහට, කිසිදු පෞද්ගලික අර්ථ කථනයකට හසු නොවී ඉගෙන ගන්න ලැබෙනවා. ඒක තමයි ඔබ වාසනාවන්ත.

ඉතින් ඔබ දැන් ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ ධර්මානුපස්සනාවේ පංච උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාව ගැනයි. කලින් ඔබ ඉගෙන ගත්තා රූපය ගැන. රූපය කියන්නේ සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් දෙයක්. ස්කන්ධ කියන්නේ කාලය හා අවකාශය තුළ පවතින දේ.

### අවබෝධ කරගත යුතු දුක....

චිතකොට වේදනාව කියන චිකත් කාලය හා අවකාශය තුළ පවතින දෙයක්. සඤ්ඤාවත් එහෙමයි. සංස්කාරත් එහෙමයි.

විඤ්ඤාණයත් එහෙමයි. මේ ඔක්කොම අවබෝධ කරගත යුතු දුකටයි අයිති. එතකොට රූප උපාදාන ස්කන්ධය අවබෝධ කරගත යුතු දුකට අයිති එකක්.

**වේදනා උපාදාන ස්කන්ධය...**

ඊළඟට තියෙනවා වේදනා උපාදාන ස්කන්ධය. වේදනාව කිව්වේ විඳීම. පින්වතුනි, විඳීම ඇතිවෙන්නේ මේ ආයතන හයෙන් ඇතිවෙන ස්පර්ශය නිසා. ස්පර්ශයෙන් තමයි විඳීම හටගන්නේ. දැන් කෙනෙක් ඔබෙන් ඇහුවොත් විඳීම හටගන්නේ කොහෙද කියලා ඔබට මතක තියෙන්න ඕනෙ මෙන්න මේ විඳිනටයි. විඳීම හටගන්නේ ස්පර්ශයෙන්. එහෙම නම් යම් තැනක ස්පර්ශයක් ඇද්ද එතන තමයි විඳීම.

**සඤ්ඤා උපාදාන ස්කන්ධය....**

ඊළඟට සඤ්ඤා. සඤ්ඤා කියන්නෙ හඳුනා ගැනීම. දැන් ඔබ හඳුනා ගන්නෙ මොනවද? ඇස් දෙකෙන් රූප හඳුනා ගන්නවා. කන් දෙකෙන් ශබ්ද හඳුනා ගන්නවා. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ හඳුනා ගන්නවා. දිවෙන් රසය හඳුනා ගන්නවා. කයෙන් පහස හඳුනා ගන්නවා. මනසින් අරමුණු හඳුනා ගන්නවා.

හඳුනා ගන්නේ කොහොමද ඔබ? දැන් ඇහෙන්න රූපයක් හඳුනා ගන්නේ, ඇස තියෙනවා. ඇසට රූපයක් එනවා. ඇහේ විඤ්ඤාණය ඇතිවෙනවා. එතකොට ඇහැරයි, රූපයයි, විඤ්ඤාණයයි එකතුවෙනවා. එතකොටයි ඔබට රූප ජේන්නෙ. අන්න එතකොට කියනව ස්පර්ශය කියලා. එතකොට ඇතින් රූප හඳුනාගත්තෙ ඇහේ ස්පර්ශය නිසා. කණින් ශබ්ද හඳුනා ගත්තේ කණේ ස්පර්ශය නිසා. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ හඳුනා ගත්තෙ නාසයේ ස්පර්ශය නිසා. දිවෙන් රස හඳුනාගත්තෙ දිවේ ස්පර්ශය නිසා. කයින් පහස හඳුනාගත්තේ කයේ ස්පර්ශය නිසා. මනසින් අරමුණු හඳුනාගත්තේ මනසේ ස්පර්ශය නිසා. ස්පර්ශය නිසා හය ආකාර හඳුනා ගැනීමක් තියෙනවා කියලා තේරුම් ගන්නව.

**සංස්කාර උපාදාන ස්කන්ධය...**

ඊළඟට සංඛාර. සංඛාර කියන්නේ චේතනා. චේතනා ඇතිවෙනවා ඇතින් දකින රූපය ගැන. ඇතිවෙලා හිතින්, කයින්, වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. චේතනා ඇතිවෙනවා කණින් අහන ශබ්දය ගැන. ඇතිවෙලා හිතින්, කයින්, වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. චේතනා ඇතිවෙනවා නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ ගැන. චේතනා ඇතිවෙනවා

දිවට දැනෙන රසය ගැන. වේතනා ඇතිවෙනවා කියට දැනෙන පහස ගැන. වේතනා ඇතිවෙනවා මනසට සිතෙන අරමුණු ගැන.

වේතනා කියල කියන්නේ කර්මය. කර්මය කියල කියන්නේ විපාක දීම පිණිස සකස් වෙන දේ. එහෙම නම් අපි හැම මොහොතකම ඇසින් රූපයක් දැකල වේතනාවක් පහළ කරල හිතින් හිතන කොට, වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන කොට, කයින් ක්‍රියාත්මක වෙන කොට විපාක පිණිස සකස් වෙනවා. මේකට තමයි වේතනාව කියල කියන්නේ. මේකට ම තමයි සංස්කාර කියල කියන්නේ. එතකොට සංස්කාර ඇතිවෙන්නේ ස්පර්ශයෙන්. ඇතැයි රූපයයි සංස්කාරයි එකතු වෙන්නේ නැත්නම් ස්පර්ශයක් නෑ.

### **විඤ්ඤාණ උපාදාන සිකන්ධය....**

ට්‍රිශ්‍රව විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණය ඇති වෙන්නේ නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන්. දැන් ඔබෙන් කෙනෙක් ඇහුවොත් විඤ්ඤාණය හටගන්නේ කොහෙද කියල ඔබ පැහැදිලිව ම මෙන්න මෙහෙම කියන්න ඕනෙ. විඤ්ඤාණය හටගන්නෙ ආයතන හයේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා ඇහැත් රූපයත් නිසා විඤ්ඤාණය හටගන්නවා කියල. ඇහැත් රූපයත් නිසා විඤ්ඤාණය හටගන්න හේතු වෙන්නෙ විඤ්ඤාණය නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්න නිසා.

දැන් නාම රූප ඔබට මතකද? නාම කියල කිව්වෙ වේදනා, සඤ්ඤා, වේතනා, එස්ස, මහසිකාර කියන පහ. රූප කියල කිව්වෙ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතුන්, සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත්තු දේත්. ඒවයින් තමයි මේ ඇස හැදිල තියෙන්නෙ. කණ හැදිල තියෙන්නෙ නාම රූප වලින්. නාසය හැදිල තියෙන්නෙ නාම රූප වලින්. දිව හැදිල තියෙන්නෙ නාම රූප වලින්. කය හැදිල තියෙන්නෙ නාම රූප වලින්. මහස හැදිල තියෙන්නෙ නාම රූප වලින්. ඒ නිසා මේ ආයතන හය තුළ නාමරූප වලින් හැදෙන දේවල් ඔක්කොම හැදෙනවා. නාම රූප වලින් තමයි හැදෙන්නෙ විඤ්ඤාණය.

### **විඤ්ඤාණය තනියම පවතින්නෙ නෑ...**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා මේ විඤ්ඤාණය තනියම පවතින්නෙ නෑ. හුදෙකලාව පවතින්නෙ නෑ. විඤ්ඤාණයක් තනියම ගමන් කරන්නෙ නෑ. විඤ්ඤාණයක් තනියම චුත වෙන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා කවුරු හරි කියනවා නම් **(අහමඤ්ඤා**

රජාය, අඤ්ඤත්‍ර වේදනාය, අඤ්ඤත්‍ර සඤ්ඤාය, අඤ්ඤත්‍ර සංඛාරේහි විඤ්ඤාණස්ස ආගතිං වා ගතිං වා චුතිං වා උප්පත්තිං වා පඤ්ඤාපෙස්සාමිති, නේතං ධානං විප්පති) මම රජපයෙන් තොරව, වේදනාවකින් තොරව, සඤ්ඤාවකින් තොරව, සංස්කාර වලින් ඒ කියන්නේ වේතනාවකින් තොරව විඤ්ඤාණයක් එනව කියල හෝ විඤ්ඤාණයක් යනව කියල හෝ විඤ්ඤාණයක් චුත වෙනව කියල හෝ විඤ්ඤාණයක් වැඩෙනව කියල හෝ විඤ්ඤාණය උපදිනව කියල හෝ ඒක කිසි දුවසක වෙන්න බැරි දෙයක්.

එතකොට අපට ඉතාම හොඳින් පැහැදිලිව වැටහෙනවා, මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධයේ හුදකලා විඤ්ඤාණයක් නෑ. විඤ්ඤාණය හැම වෙලේම තියෙන්නෙ රජපයේ බැසගෙන, වේදනාවේ බැසගෙන, සඤ්ඤාවේ බැසගෙන, සංස්කාරයේ බැසගෙන. එහෙම නම් ඒ විඤ්ඤාණය පවතින්නෙ එකට. රජප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර කියන හතරත් සමගයි.

ඉතින් මේකෙදි අපට ඉතාමත් ම පැහැදිලිව පේනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා මේක පටලව ගන්නෙ නෑ. පටලවා ගන්නෙ නැත්තෙ මොකද? ඒයාට ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ කරුණු ගැන. මේ ශ්‍රද්ධාව මුල් කරගෙන තමයි මෙයා ආරම්භයේ දී පංච උපාදානස්කන්ධය සිහිකරන්නෙ.

**පංච උපාදාන ස්කන්ධයේ හට ගැනීම...**

ඊළඟට තියෙන්නෙ මේ පංච උපාදානස්කන්ධ හටගන්නෙ කොහොමද කියල සිහිකිරීම. පංච උපාදානස්කන්ධය හටගන්නෙ පටිච්ච සමුප්පාදය තුළ. සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හටගත් රජපය රජප උපාදාන ස්කන්ධය බවට පත්වෙන්නෙ, ස්පර්ශයෙන් හටගත් විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණ උපාදාන ස්කන්ධය බවට පත්වෙන්නෙ, ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා සඤ්ඤාව සඤ්ඤා උපාදාන ස්කන්ධය බවට පත්වෙන්නෙ, ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා සංස්කාර සංස්කාර උපාදාන ස්කන්ධය බවට පත්වෙන්නෙ, නාම රජප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණ උපාදාන ස්කන්ධය බවට හැදෙන්නෙ, පටිච්ච සමුප්පාදය තුළින්.

එහෙනම් අපට ඉතාම පැහැදිලිව පේනවා මේ පටිච්ච සමුප්පාදය සකස් වෙනතක් කෙනෙකුගේ ජීවිතයක් තුළ, පංච උපාදාන ස්කන්ධය පවතිනවා. පටිච්ච සමුප්පාදය සකස් වෙනතක් පංච උපාදාන ස්කන්ධය පවතිනව නම්, පංච උපාදාන ස්කන්ධය කියන්නෙ අනිත්‍ය දෙයක්. ඒ

කියන්නේ රූපයත් අනිත්‍යය යි. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයත් අනිත්‍යයයි.

### දොළොස් මහේ පහන නිත්‍යය ද?

මේ ගැන සරළ උදාහරණයක් මා කියන්නම්. දැන් අපි කියමු දොළොස් මහේ පහන. දොළොස් මහේ පහන කියල කියන්නේ මාස දොළහෙම ඇවිලෙන පහනක්. එතකොට අපි ජනවාරි මාසෙ පහන දිනා බලන කොට පහන පත්තුවෙමින් තියෙනව. මැයි මාසෙ බලනකොටත් පහන පත්තුවෙවී තියෙනව. දෙසැම්බර් මාසෙ බලනකොටත් පහන පත්තුවෙවී තියෙනව. එතකොට පත්තුවෙවී තියෙන්නේ අනිත්‍ය වූ පහන් වැටී. අනිත්‍ය වූ තෙල්. එතකොට දැල්වෙමින් තියෙන්නේ අනිත්‍ය වූ පහන් සිලක්. නමුත් මේක අවුරුද්දෙම පත්තුවෙන නිසා කෙනෙක් කිව්වොත්, මම ජනවාරි මාසෙ මේ පහන් සිල දිනා බැලුවා එතකොටත් පත්තුවෙනවා. මම මැයි මාසෙ මේ පහන් සිල දිනා බැලුවා එතකොටත් පත්තුවෙනවා. මම දෙසැම්බර් මාසෙ මේ පහන් සිල දිනා බැලුවා එතකොටත් පත්තුවෙනවා. එහෙනම් මේ පහන් සිල නිත්‍ය එකක් කියල කිව්වොත් ඒක සම්පූර්ණයෙන් ම අනවබෝධයෙන් ඇතිවෙව්ව වැරදි මතයක්. මොකද තෙල්, වැටී මාස දොළහෙම දාපු නිසයි පහන් සිල පත්තුවෙවී තියෙන්නේ.

### පංච උපාදාන ස්කන්ධයන් අනිත්‍යය යි...

ඒ වගේ මේ විඤ්ඤාණය පංච උපාදාන ස්කන්ධය තුළ ක්‍රියාත්මක වෙවී, හව පැවැත්ම තුළ සකස් වෙමින් දිගින් දිගට ම ආ මේ ගමන, ස්ථිර විඤ්ඤාණයක් හවයෙන් හවයට මාරුවෙමින් ගිනින් නොවෙයි. පටිච්ච සමුප්පාදයක් දිගින් දිගට ම පැවතීම නිසා පංච උපාදාන ස්කන්ධයක් හැදුනා. එහෙම නම් අපට ඉතා පැහැදිලිව තේරෙනවා මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය හැදෙන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය නිසා. මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය හැදෙන එක හවතිනවා පටිච්ච සමුප්පාදය හැදෙන එක හැවතිච්ච ගමන්.

ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව මුලුමනින් ම ප්‍රභාණය වෙච්ච ගමන්, චතුරාර්ය සත්‍යය සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ වෙච්ච ගමන්, එතන ඉඳලා පටිච්ච සමුප්පාදය ඉවරයි.

එහෙනම් අපට ඉතා පැහැදිලියි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා ධම්මානුපස්සනාව වඩන්නේ ආවාට ගියාට හෙවෙයි. ඒ කෙනා පටිච්ච සමුප්පාදය තුළින් පංච උපාදාන ස්කන්ධය හට ගන්නා

ආකාරයන් දකිනවා, පංච උපාදාන ස්කන්ධය නිරුද්ධ වෙන ආකාරයන් දකිනවා. පංච උපාදාන ස්කන්ධය නිරුද්ධ වීමට හේතු වුනේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය අවබෝධ කරලා නො පිලිගැනීම.

### උපාදාන ස්කන්ධ පහ මේ විදිහට දැක්කොත්....

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත්තු රූප පෙණා ගුලියක් වගේ කෙනෙකුට අවබෝධ වුනා නම්, ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා විඳීම දියබුබුලක් වගේ අවබෝධ වුනා නම්, ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් වගේ අවබෝධ වුනා නම්, ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා චේතනා, ඒ කිව්වේ සංඛාර (පුඤ්ඤාති සංඛාර, අපුඤ්ඤාති සංඛාර, ආනන්දාති සංඛාර) ගැන අරටුවක් හොයගෙන ගිය කෙනෙක් අරටුව අදුනගන්න බැරිව, කෙනෙල් ගහක පට්ට ගලවනව වගේ කියල අවබෝධ වුනා නම්, ඊළඟට කෙනෙකුට නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණය මායා ස්වරූපී දෙයක් හැටියට අවබෝධ වුනා නම්, මැජික් කාරයෙක් හතරමං හන්දියක මැජික් පෙන්නනව වගේ කියල මේ විඤ්ඤාණයේ මැජික් එක ජේනවා නම්, අන්න ඒ කෙනා පංච උපාදාන ස්කන්ධය අවබෝධ කරල ඒක පිලිගන්නෙ නැතිව යනවා. ඒක නො පිලිගැනීම තුළ ඒ කෙරෙහි බැඳෙන්නෙ නැතිව යනවා. ඒ කෙරෙහි නො බැඳීම තුළ ඒ කෙරෙහි ඇල්ම නිරුද්ධ වෙලා යනවා. ඇල්ම නිරුද්ධ වීම තුළ ඒ මුල්කරගෙන හවය හැඳෙන්නෙ නැතිව යනවා. ඒ කියන්නේ විපාක පිණිස කර්ම සකස් වෙන්නේ නැතිව යනවා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? උපතක් හැඳෙන්නෙ නැතිව යනවා. එතකොට ඒ පටිච්ච සමුප්පාදය හැසි වැනසි යනවා. වයා නිදහස් වෙනවා.

### වෙනස් වෙලා යන හැටි දකිනවා....

මෙන්න මේක තමයි පංච උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාවෙන් විග්‍රහ වෙන්නෙ. විහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා හුදෙකලා තැනකට ගිහිල්ලා මේක බලනවා. විමසා බලනකොට මේක අවබෝධ කරගන්නවා අනාත්මයි කියලා. අනාත්මයි කියලා කියන්නේ තමාගේ වසඟයේ පවත්වන්න බෑ කියන එක. තවදුරටත් පැහැදිලි කළොත් අයිතිකාරයෙක් නෑ කියන එකයි. සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හටගත්තු රූප සතර මහා ධාතූන් වෙනස් වීමෙන් වෙනස් වෙලා යනවා. ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා විඳීම ස්පර්ශය වෙනස් වීමෙන් වෙනස් වෙලා යනවා. ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා හඳුනා ගැනීම ස්පර්ශය වෙනස් වීමෙන් වෙනස් වෙලා යනවා. ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා චේතනාව ස්පර්ශය

වෙනස් වීමෙන් වෙනස් වෙලා යනවා. නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණය නාම රූප වෙනස් වීමෙන් වෙනස් වෙලා යනවා.

**අවබෝධයෙන් ම නිදහස් වෙනවා....**

චිහෙනම් මේ හේතූන්ගෙන් හටගන්නා ඵල හේතු නැතිවීමෙන් නැති වෙලා යන ධර්මතාවයෙන් යුක්ත දෙයක්. මෙන්න මේ අවබෝධය වියාගේ ජීවිතයට ඇතුළුවෙන කොට වී කෙනා අනාත්මයක් දැකිනවා. චිහෙනම් වියා මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය මම කියලා ගන්නෙ නෑ. මගේ කියලා ගන්නෙ නෑ. මගේ ආත්මය කියලා ගන්නෙ නෑ. ඒකෙන් වියා නිදහස් වෙනවා.

සතර සතිපට්ඨානය තුළ මනා කොට සිහිය පිහිටුවා ගන්නට දක්ෂ වීමෙන් කෙනෙකුට කොයි තරම් නිදහසක් භුක්ති විඳින්නට පුළුවන්කම තියෙනවද?





# අනිත්‍ය (සිකන්ධ) භාවනාව

## රූප සිකන්ධය

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ හටගෙන තිබෙන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනාගතයේ හට නො ගත්තා වූ, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගන්නා හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

තමා යැයි සලකන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අනුන් යැයි සලකන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....



ගොරෝසු යැයි සලකන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

සියුම් යැයි සලකන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

යහපත් යැයි සලකන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

අයහපත් යැයි සලකන, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

දුර තිබෙන්නා වූ, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

ඌල තිබෙන්නා වූ, යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ සියලු රූප සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු රූප මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

**වේදනා ස්කන්ධය**

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, යම් වේදනාවක් ඇද්ද, ඒ සියලු වේදනා ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු වේදනා මම නොවේ... මගේ හොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ හටගෙන තිබෙන....

අනාගතයේ හට නො ගත්තා වූ....

තමා යැයි සලකන....

අනුන් යැයි සලකන....

ගොරෝසු යැයි සලකන....

සියුම් යැයි සලකන.....

යහපත් යැයි සලකන....

අයහපත් යැයි සලකන....

දුර තිබෙන්නා වූ....

ප්‍රභ තිබෙන්නා වූ.....

**සඤ්ඤා ස්කන්ධය**

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, යම් සඤ්ඤාවක් ඇද්ද, ඒ සියලු සඤ්ඤා ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අතීතය යි... අතීතය යි... අතීතය යි... ඒ සියලු සඤ්ඤා මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ හටගෙන තිබෙන....

අනාගතයේ හට නො ගත්තා වූ....

තමා යැයි සලකන....

අනුන් යැයි සලකන....

ගොරෝසු යැයි සලකන....

සියුම් යැයි සලකන....

යහපත් යැයි සලකන....

අයහපත් යැයි සලකන....

දුර තිබෙන්නා වූ....

ලඟ තිබෙන්නා වූ.....

**සංස්කාර ස්කන්ධය**

අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, යම් චේතනාවක් ඇද්ද, ඒ සියලු චේතනා ස්පර්ශය නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු චේතනා මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ හටගෙන තිබෙන....

අනාගතයේ හට නො ගත්තා වූ....

තමා යැයි සලකන....

අනුන් යැයි සලකන....

ගොරෝසු යැයි සලකන....

සියුම් යැයි සලකන.....

යහපත් යැයි සලකන....

අයහපත් යැයි සලකන....

දුර තිබෙන්නා වූ....

ලඟ තිබෙන්නා වූ.....

**විඤ්ඤාණ සිකන්ධය**

අතිතයේ නිරුද්ධ වී ගිය, යම් විඤ්ඤාණයක් ඇද්ද, ඒ සියලු විඤ්ඤාණ නාම රූප නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... අනිත්‍යය යි... ඒ සියලු විඤ්ඤාණ මම නොවේ... මගේ නොවේ... මගේ ආත්මය නොවේ....

වර්තමානයේ හටගෙන තිබෙන....

අනාගතයේ හට නො ගන්නා වූ....

තමා යැයි සලකන....

අනුන් යැයි සලකන....

ගොරෝසු යැයි සලකන....

සියුම් යැයි සලකන.....

යහපත් යැයි සලකන....

අයහපත් යැයි සලකන....

දුර තිබෙන්නා වූ....

ප්‍රභ තිබෙන්නා වූ.....

# 12

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ ආයතන භාවනාව

### 12 සතර සතිපට්ඨානය තුළ ආයතන භාවනාව

12.1 ආයතන භාවනාව 1.....	150
12.2 ආයතන භාවනාව 2 .....	156
12.3 අනිත්‍ය (ආයතන) භාවනාව .....	161



# ආයතන භාවනාව - 1

---

## පංච උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාව තවදුරටත්....

දැන් ඔබ පංච උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාව ඉගෙන ගෙන තියෙනවා. මේ පංච උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාවේ දී අතිත්‍ය සිහි කිරීමේ දී ඕනෑම ඉරියව්වකින් මෙය සිදු කිරීමට ඔබට පුළුවනි. ඒ කියන්නේ ඔබට වාඩිවෙලා පුළුවනි 'අතීතයේ නිරුද්ධ වී ගිය යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... හට නො ගත් අනාගතයේ යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... හට ගත් වර්තමානයේ යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... මේ ශරීරය තුළ යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... බාහිර යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... ගොරෝසු යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... සියුම් යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... හීන වූ යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... ප්‍රණීත යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... දුර හටගන්නා යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි... මුඛ හටගන්නා යම් රූපයක් ඇද්ද, ඒ රූපය අතිත්‍යය යි...' කියල රූපය ගැනත්, වේදනාව ගැනත්, සඤ්ඤාව ගැනත්, සංස්කාර ගැනත්, විඤ්ඤාණය ගැනත් සිහිකරන්න පුළුවන්. ගමන් යනකොට, හින්දු යනතෙක්, වැඩක් පලක් කරන වෙලාවට බාහිර අරමුණකට විසිරෙන්නට නොදී ඔබට සිහිකිරීමේ හැකියාව ඇතිකරගන්නට පුළුවන්.

### ස්කන්ධ භාවනාවෙන් මාර්ග ඵල අවබෝධය කරා...

මේ පංච උපාදානස්කන්ධය නිරන්තරයෙන් ම පුරුදු පුහුණු කළොත්, ඒ කෙනාට මාර්ග ඵල අවබෝධ කරගන්නට පුළුවන් විදිනේ වේගවත් ප්‍රඥාවක් වැඩෙනවා. ප්‍රඥාව කියල කිව්වේ අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් දේ දුක් වශයෙන්, අනාත්ම දේ අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කරගන්නට පුළුවන් හැකියාවයි. අන්ත ඒක දියුණු වෙනව පංච උපාදාන ස්කන්ධ භාවනාව කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීමෙන්. එතකොට සිහිය පිහිටුවන්නේ කොහොමද? පංච උපාදාන ස්කන්ධය කියන්නේ මේකයි, පංච උපාදාන ස්කන්ධය හටගන්නේ මෙහෙමයි, පංච උපාදාන ස්කන්ධය හැටිවෙන්නේ මෙහෙමයි කියල.

### ආයතන භාවනාව හඳුනාගනිමු...

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ භාවනාව ආයතන භාවනාව. ආයතන කියල කියන්නේ මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන හයට. මේ හය ඔස්සේ තමයි සම්පූර්ණයෙන් ම පටිච්ච සමුප්පාදය හැදෙන්නේ. පංච උපාදාන ස්කන්ධය හැදෙන්නේ. ඉතින් මේ ස්කන්ධ වශයෙන් බලන වික බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ ඉඳල ම තියෙන භාවනා ක්‍රමයක්. ආයතන වශයෙන් බලන විකත් බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ ඉඳල ම තියෙන භාවනා ක්‍රමයක්. මේ භාවනා ක්‍රම කාලාන්තරයක් තිස්සේ කෝටි සංඛ්‍යාත පිරිසක් අනුගමනය කරල, පුරුදු කරල ප්‍රතිඵල ලැබූ භාවනාවලි.

### දුකේ උපත..

බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළා යම් තැනක ඇසක් තියෙනවද, යම් තැනක කණක් තියෙනවද, යම් තැනක නාසයක් තියෙනවද, යම් තැනක දිවක් තියෙනවද, යම් තැනක කයක් තියෙනවද, යම් තැනක මනසක් තියෙනවද එතැන දුක ඇත. යම් තැනක ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන හයේ උපතක් තිබේද, එතන තමයි දුකේ උපත. එතන තමයි ජරා ජීර්ණ වීමේ උපත. එතන තමයි රෝගයේ උපත. එතන තමයි මරණයේ උපත.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කළා මේ ආයතන හය අවබෝධ කළ යුතු දුකට යි අයිති. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී බොහොම ලස්සනට පෙන්වා දෙනව, (චක්ඛං ච පජානාති) ඇසත් දැන ගන්නව. (රූපේ ච පජානාති) රූපයත් දැන ගන්නව. (යං ච තදුභයං

පටිච්ච උප්පජ්ඣධනි සංයෝජනං, තඤ්ච පජානාති) ඒ ඇසත්, රූපත් මුල්කරගෙන සංයෝජනයක් නටගන්නව නම්, ඒකත් දැනගන්නව. (යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති) ඒ වගේ ම නූපන් සංයෝජනයන් උපදිනවද, ඒකත් දැනගන්නව.

මේ විදිහට ආයතන භාවනාව ගැන අවබෝධයක් ඇති කරගන්නට නම්, මේ ආයතන භාවනාව ගැන හොඳ තේරුම් ගැනීමක් තියෙන්නට ඕනෙ.

**ඇස රූපයට බැඳිල ද? රූපය ඇසට බැඳිල ද?**

එක්තරා අවස්ථාවක මහා කොට්ඨිත මහරහතන් වහන්සේත්, සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේත් අතර ධර්ම සාකච්ඡාවක් ඇති වුනා. ඒ ධර්ම සාකච්ඡාවේදී මහා කොට්ඨිත මහ රහතන් වහන්සේ සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේගෙන් මෙහෙම අහනවා. “ඡ්‍රිය ආයුෂ්මත් සාරිපුත්තයන් වහන්ස, මේ ඇස රූපයට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? එහෙම නැත්නම් රූප ඇසට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? මේ කණ ශබ්දයට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? එහෙම නැත්නම් ශබ්දය කණට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? මේ නාසය ගඳ සුවඳට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? එහෙම නැත්නම් ගඳ සුවඳ නාසයට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? මේ දිව රසයට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? එහෙම නැත්නම් රසය දිවට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? මේ කය පහසට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? එහෙම නැත්නම් පහස කයට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? මේ මනස අරමුණු වලට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද? එහෙම නැත්නම් අරමුණු මනසට බැඳිල තියෙන දෙයක් ද?” කියල අහනවා.

මේ ප්‍රශ්නය අහන්න හේතුව තමයි, අපට බැලූ බැල්මට පේන්නෙ, ඇතැයි රූපයයි එකට තියෙනව වගේ. අපට බැලූ බැල්මට පේන්නෙ, කණයි ශබ්දයයි එකට තියෙනව වගේ. නාසයයි ගඳසුවඳයි එකට තියෙනව වගේ. දිවයි රසයයි එකට තියෙනව වගේ. කයයි පහසයි එකට තියෙනව වගේ. මනසයි අරමුණුයි එකට තියෙනව වගේ. නමුත් මේක දෙකක්. මේක එකිනෙකින් හිඳහස් දෙකක්.

**මෙන්න ආයතන හයේ ඇත්ත...**

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ වදාළා, “ඡ්‍රිය ආයුෂ්මත් කොට්ඨිත, ඇස රූපයට බැඳිලත් නෑ. රූපය ඇතැට බැඳිලත් නෑ. කණ ශබ්දයට බැඳිලත් නෑ. ශබ්දය කණට බැඳිලත් නෑ. නාසය ගඳ



සුවඳට බැඳීමට හැකි නැත. ගඳ සුවඳ නාසයට බැඳීමට හැකි. දිව රසයට බැඳීමට හැකි. රසය දිවට බැඳීමට හැකි. කය පහසට බැඳීමට හැකි. පහස කයට බැඳීමට හැකි. මනස අරමුණු වලට බැඳීමට හැකි. අරමුණු මනසට බැඳීමට හැකි.”

කොට්ඨිත හාමුදුරුවන්ට සාර්පුත්ත හාමුදුරුවෝ වදාළා “ බැරවෙලාවත් බැඳීම තිබුන නම්, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කරල ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයෙන් හම් කවදාවත් හිඳහස් වෙන්න හම්බවෙන්නෙ නැ” කියල.

**කලු හරකයි - සුදු හරකයි....**

ඉතින් මේකෙන් පැහැදිලිව පේනවා එකිනෙකට බැඳීම නැතිව තියෙන්නේ. මේකට සාර්පුත්ත මහරහතන් වහන්සේ උපමාවක් වදාළා. කලු හරකෙකුයි සුදු හරකෙකුයි කමිනිත් ගැටගහලා තියෙනවා. මේ කමිනිත් ගැටගහපු කලු හරකයි සුදු හරකයි දෙන්නා, කමිනිත් ගැටගහල තමයි අත ඇරල තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ නිසා මේ දෙන්නා ගමන් කරන කොට කලු හරකා යනකොට සුදු හරකත් යනව. සුදු හරකා යනකොට කලු හරකත් යනව. මේ චිදිහට කලු හරකයි සුදු හරකයි වෙන්වෙලා නැතිව යන්නේ. එතකොට කලු හරකගෙන් සුදු හරකට වෙන්වෙන්නත් බැ. සුදු හරකගෙන් කලු හරකට වෙන්වෙන්නත් බැ.

**කමිනි කැපුවොත් දෙන්න වෙන්වෙනවා...**

එතකොට කෙනෙක් කිව්වොත් මේ දිනා බලල මෙන්න මෙහෙම, කලු හරකා නිසයි අර සුදු හරකා යන්නෙ. සුදු හරකා නිසයි කලු හරකා යන්නේ කියල ඒක සම්පූර්ණයෙන් ම වැරදි දෙයක්. ඒ සුදු හරකා යන්නේ කලු හරකා නිසා නෙවෙයි, කලු හරකා යන්නේ සුදු හරකා නිසා නෙවෙයි. හරක් දෙන්නම යන්නේ කමිනි නිසා. කමිනිත් ගැටගහලා තියෙන නිසා. යම් දවසක කමිනි කැපුව ද, කමිනි කපපු වෙලාවට සුදු හරකත් හිඳහස්. කලු හරකත් හිඳහස්.

අන්න ඒ වගේ බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ උගන්වන්නේ ඇස රූපයට බැඳීම නැ. රූපය ඇසට බැඳීම නැ. ඇසයි රූපයි එකට බැඳීම තියෙන්නේ ආසාව නිසා. කණ ශබ්දයට බැඳීමට හැකි. ශබ්දය කණට බැඳීමට හැකි. කණයි ශබ්දයයි එකට බැඳීම තියෙන්නේ ආසාව නිසා. නාසය ගඳ සුවඳට බැඳීමට හැකි. ගඳ සුවඳ නාසයට බැඳීමට

නෂ. නාසයයි ගඳ සුවඳයි එකට බැඳිල තියෙන්නේ ආසාව නිසා. දිව රසයට බැඳිලත් නෂ. රසය දිවට බැඳිලත් නෂ. දිවයි රසයයි එකට බැඳිල තියෙන්නේ ආසාව නිසා. කය පහසට බැඳිලත් නෂ. පහස කයට බැඳිලත් නෂ. කයයි පහසයි එකට බැඳිල තියෙන්නේ ආසාව නිසා. මනස අරමුණු වලට බැඳිලත් නෂ. අරමුණු මනසට බැඳිලත් නෂ. මනසයි අරමුණුයි එකට බැඳිල තියෙන්නේ ආසාව නිසා.

**ආයතන හයේ අනිත්‍ය දැකීමේ මෙහෙමයි...**

එතකොට මේ ආසාවෙන් බැඳිලා ඉන්න කෙනා තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සිතිය පිහිටුවලා හොඳ සිතියෙන් බලනවා. බලන කොට වියාට පේනවා අනිත්‍ය වූ ඇහැක්. අනිත්‍ය වූ ඇහැක් කියන්නේ මේකයි. ඇස කියන එක නාම-රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු එකක්. ඒ වගේ ම වියාට පේනවා අනිත්‍ය වූ කණක්. මේ කණ නාම-රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු එකක්. සමහරු හිතාගෙන ඉන්නේ මේ ඇස සතර මහා ධාතූන්ගෙන් එතරක් හටගත්තු එකක් කියලා. එහෙම නම් අපට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෙ කෘතීම විදිහට ඇහැක් හදලා, ඒ ඇහැ තුළ විඤ්ඤාණයක් උපද්දවන්න. එහෙම පුළුවන්කමක් නෂ.

නාම-රූපයන්ගෙන් හටගත්තු නිසා මේ ඇහැ තුළ නාම-රූපයන්ගෙන් හැදෙන සෑම දෙයක් ම හැදෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි මේ ඇහැ නාම - රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දෙයක්. කණ නාම - රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දෙයක්. නාසය නාම - රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දෙයක්. දිව නාම - රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දෙයක්. කය නාම - රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දෙයක්. මනස නාම - රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දෙයක්. ඒ නිසා තමයි පටිච්ච සමුප්පාදයේ පැහැදිලිව ම විග්‍රහ කොට වදාළේ අපගේ ශාස්තෘ වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මේ ආයතන හය හටගන්නේ නාම - රූප වලින්. **(නාමරූප පච්චයා සළායතනං)**

මේ නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු ආයතන හය ගැන හොඳ සිතියෙන් වියා බලාගෙන ඉන්නවා. ඇස දිහා සිතියෙන් බලාගෙන ඉන්න කොට වියා දැකීමේ අනිත්‍ය වූ ඇහැක්. කණ දිහා සිතියෙන් බලාගෙන ඉන්න කොට වියා දැකීමේ අනිත්‍ය වූ කණක්. නාසය දිහා සිතියෙන් බලාගෙන ඉන්න කොට වියා දැකීමේ අනිත්‍ය වූ නාසයක්. දිව දිහා සිතියෙන් බලාගෙන ඉන්න කොට වියා දැකීමේ අනිත්‍ය වූ දිවක්. කය දිහා සිතියෙන් බලාගෙන ඉන්න කොට වියා දැකීමේ අනිත්‍ය වූ කයක්. මනස දිහා සිතියෙන් බලාගෙන ඉන්න කොට වියා දැකීමේ අනිත්‍ය වූ මනසක්.

### මෙන්න විදිහට අවබෝධ වෙන්න ඕනෙ...

ඒකට හේතුව තමයි මේ නාම රූප අතිතය නිසා ආයතන හය අතිතයයි යි. මේ ගැන නුවණින් විමසන කොට අන්න වියා ඇස ගැන දන්නව. ඒ වගේ ම රූපත් දැන ගත යුතුයි. අතිතය වූ ශබ්ද, අතිතය වූ ගඳ සුවඳ, අතිතය වූ රස, අතිතය වූ පහස, අතිතය වූ අරමුණු දැනගත යුතුයි. හිතට එන සෑම අරමුණක් ම හිතය නෑ. ඒ ඔක්කොම අතිතයයි යි.

මෙන්න මේ විදිහට දැන ගන්න කොට අතිතය වූ ඇසත්, අතිතය වූ රූපත් නිසා යම් බන්ධනයක් හටගන්නව ද, අන්න ඒක අවබෝධ කරගන්නවා. මෙන්න මේ විදිහට අතිතය වූ ආයතන හය අවබෝධ කරනවා.



## ආයතන භාවනාව - 2

---

### ආයතන භාවනාව ගැන තවදුරටත්....

දැන් ඔබ දන්නවා මේ ආයතන අභිත්‍යය බව. අභිත්‍ය වුනේ මක් නිසාද? නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්න නිසා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සූත්‍ර දේශනාවක් තියෙනවා **ඔක්කන්ති සූත්‍රය** කියල. සංයුත්ත නිකායේ. ඔක්කන්ති කියන්නේ බැසගන්නවා. චතකොට බැසගන්නවා කියන්නේ ධර්මය තුළට බැසගන්නවා කියන අර්ථය. ධර්මයට බැස ගන්නට නම්, නිවන් මඟට බැසගන්නට නම්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට බැසගන්නට නම්, ඉස්සෙල්ලා ම වුවමනයි ශ්‍රද්ධාව. ශ්‍රද්ධාව නැතිව නම් කවදාවත් ඒක කරන්නට බැහැ.

### මුලින්ම ඇතිකරගන්න ඕනෙ ශ්‍රද්ධාව...

දැන් මේ අසන්නා වූ ධර්මය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය කියල ඔබට අවබෝධ වෙන කොට, ඔබට ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවෙනවා. ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙලා ඔබ තුළ විශ්වාසයක් ඇතිවෙනව ඇත්ත තමයි, මේ නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු ඇස අභිත්‍ය දෙයක් ම යි. නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු කණ අභිත්‍ය දෙයක් ම යි. නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු නාසය අභිත්‍ය දෙයක් ම යි. නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු දිව අභිත්‍ය දෙයක් ම යි. නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු කය අභිත්‍ය

දෙයක් ම යි. නාම රූපයන්ගෙන් හටගත්තු මනස අතිත්‍ය දෙයක් ම යි. කියල ඔබ ශ්‍රද්ධාවෙන් අදහාගන්නවා.

**විඤ්ඤාණයන් අතිත්‍යයයි...**

ඒ වගේ ම බාහිර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, අරමුණු අතිත්‍යය කියල ත් අදහා ගන්නවා. මේ ඇහේ, කණේ, නාසයේ, දිවේ, කයේ, මනසේ හටගන්නවා විඤ්ඤාණය. මේ විඤ්ඤාණයන් අතිත්‍යය කියල ම ඔබ ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. ඒ වගේ ම ඇතැයි, රූපයයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීමත් අතිත්‍යයයි කියල ඔබ ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. කණයි, ශබ්දයයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම කණේ ස්පර්ශය අතිත්‍යය කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. නාසයයි, ගඳ සුවඳයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම නාසයේ ස්පර්ශය අතිත්‍යය කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. දිවයි, රසයයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම දිවේ ස්පර්ශය අතිත්‍යය කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. කයයි, පහසයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම කයේ ස්පර්ශය අතිත්‍යය කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. මනසයි, අරමුණයි, විඤ්ඤාණයයි එකතු වීම මනසේ ස්පර්ශය අතිත්‍යය කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා.

**විඳීමත් අතිත්‍යයයි...**

මේ විඳිනට ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවාගෙන තවදුරටත් නුවණින් විමසනවා, මේ ස්පර්ශයෙන් හටගන්න විඳීම අතිත්‍යයයි කියල. තවදුරටත් ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා, මේ ස්පර්ශයෙන් හටගන්න රූප හඳුනාගැනීම අතිත්‍යයයි කියල. ශබ්ද හඳුනාගැනීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. රස හඳුනාගැනීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. පහස හඳුනාගැනීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. අරමුණු හඳුනාගැනීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා.

**හඳුනාගැනීමත් අතිත්‍යය යි...**

හඳුනාගන්නා රූපයට අනුව චේතනා පහළ වීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. හඳුනාගන්නා ශබ්දයට අනුව චේතනා පහළ වීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. හඳුනා ගන්නා ලද ගඳ සුවඳට අනුව චේතනා පහළ වීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. හඳුනාගන්නා රසයට අනුව චේතනා පහළ වීම අතිත්‍යයයි කියල ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. හඳුනාගන්නා පහසට අනුව චේතනා

පහළ වීම අනිත්‍යයයි කියල ඉද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා. සිතෙන් හඳුනාගන්නා අරමුණු වලට අනුව චේතනා පහළ වීම අනිත්‍යයයි කියල ඉද්ධාව පිහිටුවා ගන්නවා.

**ආශාවන් අනිත්‍යය යි...**

ඊළඟට පින්වතුනි, ඔබේ හිතේ ඇතිවෙන ආශාවන් අනිත්‍යයයි. හොඳට බලන්න හිතලා ඔබ ඉස්සර ආස කරපුවට දැන් ආස කරන්නේ නෑනෙ. දැන් ආස නො කරන ඒවට ඉස්සර ආසා කළා. අනාගතයේ ඔබ මොනවට ආසා කරයි ද දන්නේ නෑ. අනාගතයේ දී ඔබ ආසාකරපු මොන තරම් දේවල් අතහරියි ද දන්නේ නෑ. මේ නිසා ආසාව කියන එක වෙනස් වෙලා යන එකක්. අනිත්‍ය වූ දෙයක්. මේ අනිත්‍ය වූ දෙය අනිත්‍ය වූ දෙයක් ම යි කියල ඔබ ඉද්ධාව පිහිටුවා ගත්තු ගමන් ඔබ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට බැස ගන්නවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට බැසගත්තු ඒ කෙනාට කියනව ඉද්ධානුසාරී කියල. බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළා අන්න ඒ ඉද්ධානුසාරී කෙනා ඉද්ධාව මුල්කරගෙන තවදුරටත් ඒ විදර්ශනා ප්‍රඥාව තුළ බැසගන්නට මහන්සි ගන්නවා කියල. බැසගන්න කොට ඒ කෙනාට කියනව ධම්මානුසාරී කියල. අන්න ඒ ධම්මානුසාරී කෙනා තවදුරටත් ඒ ධර්ම මාර්ගය දියුණු කරනව. එතකොට ඉද්ධානුසාරී, ධම්මානුසාරී කියල දෙන්නෙක් ඉන්නව. ඒ දෙන්නම අයිති වෙන්නේ සෝවාන් මාර්ගය වඩන ශ්‍රාවකයෝ හැටියටයි.

**මේ ඒ ශ්‍රාවකයා...**

මේ සෝවාන් මාර්ගය වඩන කෙනාට ඒ ධර්ම මාර්ගය දිගට ම දියුණු කරගෙන ගියොත් සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන් කම තියෙනවා. යම් දවසක ඒ ධර්මය දියුණු වීම තුළ, විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු වීම තුළ, අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන් ම තමන්ට අවබෝධ වීම තුළ, මේ ඔක්කොම හේතූන් නිසා හටගන්නා ඵල ධර්මයන්. හේතු නැතිවීමෙන් නැතිවී යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි (යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං) කියල. මෙන්න මේ අවබෝධය එන්නේ ආර්ය සත්‍යය අවබෝධය ඉලක්ක කරගෙනයි. අන්න ඒ කෙනාට කියනව සම්මා දිට්ඨියට පැමිණි ශ්‍රාවකයා කියල. අන්න ඒ කෙනාට කියනව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හඳුනාගත්තු ශ්‍රාවකයා කියල. අන්න ඒ කෙනාට කියනව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පැමිණිවිච්ච ශ්‍රාවකයා කියල. අන්න ඒ කෙනාට කියනව ආර්ය දර්ශනයෙන් සමන්විත වූ ශ්‍රාවකයා කියල. අන්න ඒ කෙනාට කියනවා දහම් සැඟ පහරට පැමිණිවිච්ච ශ්‍රාවකයා කියල. අන්න ඒ කෙනාට කියනවා අමා හිවන් දෝරේ හැපී සිටින ශ්‍රාවකයා කියල.

### බැඳෙන්නෙ නැතිව යනවා...

ඉතින් මේ ශ්‍රාවකත්වය මේ දක්වා දියුණු කරගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මේ සතිපට්ඨානයේ සිතිය පිහිටුවා ගැනීමෙන්. චිතකොට ආයතන භාවනාව තුළ මනාකොට සිතිය පිහිටුවාගෙන ඉන්න කෙනා තමන් හෝ දැනීම ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇතිවෙනවා. මොකද මේ හැම ආයතනයක් ම අනිත්‍යයි කියලා බලද්දී (ඒ කිව්වේ ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය : ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මහස), ඒ වගේ ම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, අරමුණු මේවා අනිත්‍යයි කියලා නුවණින් විමසලා බලද්දී තමයි මේකට බැඳෙන්නෙ නැත්තෙ.

බැඳිවීම් ගමන් පටිවීම් සමුප්පාදය හැඳෙනවා. හැඳෙන්නෙ කොහොමද? ආයතන හය නිසා ස්පර්ශය ඇතිවෙනවා. ස්පර්ශය නිසා විඳීම ඇතිවෙනවා. විඳීම නිසා ඇලීම ඇතිවෙනවා. ඇලීම නිසා බැඳෙනවා. බැඳෙන නිසා විපාක පිණිස කර්ම හැඳෙනවා. විපාක පිණිස කර්ම හැඳෙන නිසා උපදිනවා. මෙන්න මේ පටිවීම් සමුප්පාදය ආයතන තුළින් හැඳෙන හැටි අවබෝධ කරගන්නවා.

### තමා තුළත් - අනුන් තුළත් තියෙන්නෙ අනිත්‍යයක් ...

අන්න ඒ නිසා ඒ බන්ධනය ඇති හෝ වීම පිණිස, සංයෝජනය ඇති හෝ වීම පිණිස, කෙළෙස් ඇති හෝ වීම පිණිස ඒ කෙනා මනා කොට සිතිය පිහිටුවලා ඒක විදර්ශනා වශයෙන් වඩනවා. තමා තුළ තියෙනවා නම් යම් ආකාරයේ අනිත්‍ය වූ ආයතන හයක්, තමාගෙන් බාහිර යම් තාක් ලෝක ඇද්ද, තමාගෙන් බාහිර යම්තාක් ජනතාවක් ඇද්ද, තමාගෙන් බාහිර යම් සත්ව කොට්ඨාශයක් ඇද්ද, ඒ සියලුම සත්වයන් තුළ ඇත්තේ අනිත්‍ය වූ ආයතන හයක්.

ඊළඟට තමාගෙන් බාහිර යම්තාක් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස ඇද්ද ඒ සියල්ල අනිත්‍ය වූ දේවල් ය කියලා තමා තුළත් දකිනවා. අනුන් තුළත් දකිනවා. චිතකොට තමා තුළත් සිත පිහිටන්නෙ නෑ. තමාගෙන් බාහිරවත් සිත පිහිටන්නෙ නෑ.

අන්න එහෙම නුවණින් විමසන කොට (යථා ව උප්පතං සංයෝජනස්ස පහතං හෝති, තඤ්ච පජානාති) මේ හටගන්නා වූ බන්ධනය යම් ආකාරයකින් ද නැතිවන්නේ, ඒක වියා දන්නවා. ඉතින් මේ බන්ධනය නැතිවන්නේ යෝනිසෝ මහසිකාරයේ යෙදීමෙන්. යෝනිසෝ මහසිකාරයේ යෙදෙනවා කියලා කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියා දීපු පිළිවෙලට අපේ චිත්තනය, නුවණ, ප්‍රඥාව හැසිරවීම.



### නිවහින් අත් වුනා...

මෙන්න මේ යෝනිසෝ මහසිකාරයේ දිගින් දිගටම යෙදෙන කොට තමයි වියාට නිදහස් විදිහට හිතන්න පුළුවන් කම ඇතිවෙන්නෙ. අන්න ඒ නිදහස් විදිහට හිතන්න පුළුවන්කමින් තමයි මේක වෙන්නෙ. නැත්නම් වෙන්නෙ බැඳෙන එක. (රූපං දිස්වා සතිමුට්ඨා) රූපයක් දැකල සිහි මුලාවෙනව. (පිය නිමිත්තං මහසිකරෝතෝ) ප්‍රිය අරමුණු සිහිකරන්නට පටන් ගන්නව. (සාරත්ථ චිත්තෝ වේදේති) ඇලුණු සිහින් විදින්නට පටන් ගන්නව. (තං ච අප්පෙධාස තිට්ඨති) ඒකෙ හිත බැසගන්නව. (තස්ස වඩ්ඨන්ති වේදනා අනේකා රූප සම්භවා) එතකොට රූපයෙන් හටගන්න නොයෙක් විඳිම් හටගන්නව. ආසාවත් වෙහෙසත් විසින් මේ සිත පෙළන්නට පටන් ගන්නවා. ඔන්න ඔය විදිහට දුක රැස්කරද්දි නිවහින් අත් වුනා කියනව.

එහෙනම් මේ සාමාන්‍ය ජීවන රටාව තුළ තියෙන්නේ නිවනට ලං වෙන එකක් නෙවෙයි. නිවහින් අත් වෙලා යන එකක්. නිවහින් බැහැර වෙන එකක්. නිවනට අයිති නැති එකක් තමයි මේ ජීවිතය තුළ හැදෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ ජීවිතයක් තුළ හැදෙන දේට ඉඩදිලා, දුක් නැති ජීවිතයක් බලාපොරොත්තු වීම සිහිනයක් පැහැරීමක්. ඒක කවදාවත් සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. මේ නිසා මේ ජීවිතය යම් ආකාරයකින් අවබෝධ කරගන්නවද, ඒ කෙනා පැහැදිලිව මේ අස, කණ, නාසය, දිව, කය, මහස කියන අනිත්‍ය වශයෙන් වැඩීම පිණිස සිහිය පිහිටුවා ගත යුතුයි.

### සියල්ලෙන් ම නිදහස් වෙන්න....

ඒ නිසා මේ ආයතන හය තුළ මනා කොට සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ දී වියා දකිනවා අනිත්‍ය වූ ආයතන හයක්. ඇතිවීම නැතිවීම දකිනවා. ඒවා කිසිවක් මම කියල ගන්නෙ නෑ. මගේ කියල ගන්නෙ නෑ. මාගේ ආත්මය කියල සලකන්නෙ නෑ. වියා මේකෙන් නිදහස් වීමක් ම යි සකස් කරන්නෙ. ඒ නිසා වියා ඒකෙන් නිදහස් වෙනවා. ඒ නිසා වියා ඇසින් නිදහස් වෙනවා. කණින් නිදහස් වෙනවා. නාසයෙන් නිදහස් වෙනවා. දිවෙන් නිදහස් වෙනවා. කයෙන් නිදහස් වෙනවා. මහසින් නිදහස් වෙනවා. මෙලොවෙන් නිදහස් වෙනවා. පරලොවෙන් නිදහස් වෙනවා. සියලුම දෙයින් නිදහස් වෙනවා. අන්න වියා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය සම්පූර්ණයෙන් ම අවබෝධ කරගත්තු ශ්‍රාවකයා වෙන්නෙ.





# ආයතන (අනිත්‍යය) භාවනාව

## ඇස

- ඇස හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
- ඇසට පෙනෙන රූප හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසට පෙනෙන රූප මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
- ඇසෙහි පහළ වන සිත.... හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇසෙහි පහළවන සිත.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
- ඇස යි, රූපය යි, සිත යි එක්වීම..... හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස යි, රූපය යි, සිත යි එක්වීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
- ඇස යි, රූපය යි, ඇස තුළ ඇතිවන සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම..... හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... ඇස යි, රූපය යි, සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.
- විඳින දෙය හඳුනා ගැනීම..... හේතුවේ නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි....

අනිත්‍යයි.... ඇසින් හඳුනාගත් රූප.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.

□ ඇසින් හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇතිවීම.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.

□ රූපය කෙරෙහි ආසා ඇති වීම..... හේතූන් නිසා හටගත් හෙයින් ද, වහා ..... වෙනස් වී යන හෙයින් ද, අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... අනිත්‍යයි.... රූපය කෙරෙහි ආශාව ඇතිවීම .... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.

**කණ**

- කණ.....
- කණට ඇසෙන ශබ්ද.....
- කණෙහි පහළවන සිත.....
- කණ යි, ශබ්දය යි, සිත යි එක්වීම.....
- කණ යි, ශබ්දය යි, සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම....
- විඳින ශබ්ද හඳුනා ගැනීම....
- කණින් හඳුනාගත් ශබ්දයට අනුව චේතනා ඇති වීම....
- හඳුනාගත් ශබ්දය කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම....

**නාසය**

- නාසය ...
- නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ ....
- නාසයෙහි පහළ වන සිත....
- නාසය යි, ගඳ සුවඳ යි, සිත යි එක්වීම.....
- නාසය යි, ගඳ සුවඳ යි, සිත යි එක්වීම නිසා ඇති වන විඳීම...
- විඳින ගඳ සුවඳ හඳුනා ගැනීම....
- නාසයෙන් හඳුනාගත් ගඳ සුවඳට අනුව චේතනා ඇතිවීම...

- හඳුනාගත් ගඳ සුවඳ කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම...

**දිව**

- දිව..
- දිවට දැනෙන රසය...
- දිවෙහි පහළ වන සිත..
- දිව යි, රසය යි, සිත යි එක්වීම....
- දිව යි රසය යි සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම..
- විඳින රසය හඳුනා ගැනීම...
- දිවෙහි හඳුනාගත් රසයට අනුව චේතනා ඇතිවීම...
- හඳුනාගත් රසය කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම...

**කය**

- කය...
- කයට දැනෙන පහස...
- කයෙහි පහළ වන සිත...
- කය යි, පහස යි, සිත යි එක්වීම...
- කය යි, පහස යි, සිත යි එක්වීම නිසා ඇතිවන විඳීම...
- විඳින පහස හඳුනා ගැනීම...
- කයින් හඳුනාගත් පහසට අනුව චේතනා ඇතිවීම...
- හඳුනාගත් පහස කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම....

**සිත**

- සිත...
- සිතට සිතෙන සිතුවිලි....
- සිතෙහි පහළ වන දැනීම...

- සිත යි, සිතුවිලි යි, දැනීම යි එක්වීම....
- සිත යි, සිතුවිලි යි, දැනීම යි එක්වීම නිසා ඇති වන විඳීම...
- විඳින සිතුවිලි හඳුනා ගැනීම..
- හඳුනාගත් සිතුවිලි වලට අනුව චේතනා ඇතිවීම....
- හඳුනාගත් සිතුවිලි කෙරෙහි ආසා ඇතිවීම....
- අනිත්‍යයි.... ඇස අනිත්‍යයි.... කණ අනිත්‍යයි..... නාසය අනිත්‍යයි.. දිව අනිත්‍යයි.... කය අනිත්‍යයි..... සිත අනිත්‍යයි.
- රූප අනිත්‍යයි.... ශබ්ද අනිත්‍යයි.. ගන්ධ අනිත්‍යයි.....රස අනිත්‍යයි..... පහස අනිත්‍යයි..... සිතුවිලි අනිත්‍යයි.....
- සැප වේදනා අනිත්‍යයි..... දුක් වේදනා අනිත්‍යයි..... උපේක්ෂා වේදනා අනිත්‍යයි.....
- ඇසෙන් ඇතිවන විඳීම අනිත්‍යයි..... කණින් ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයි..... නාසයෙන් ඇතිවන විඳීම අනිත්‍යයි..... දිවෙන් ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයි..... කයින් ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයි.....සිතින් ඇතිවන විඳීම අනිත්‍යයි.....
- විඳින රූප හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... විඳින ශබ්ද හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... විඳින ගඳ සුවඳ හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... විඳින රස හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... විඳින පහස හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි..... විඳින සිතුවිලි හඳුනාගැනීම අනිත්‍යයි.....
- හඳුනාගත් රූපයට අනුව චේතනා ඇති වීම අනිත්‍යයි..... හඳුනාගත් ශබ්දයට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි..... හඳුනාගත් ගඳ සුවඳට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි..... හඳුනාගත් රසයට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි..... හඳුනාගත් පහසට අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි..... හඳුනාගත් සිතුවිලි අනුව චේතනා ඇතිවීම අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි.....
- ඇස මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි..... මගේ ආත්මය නොවෙයි.... කණ මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි..... මගේ ආත්මය නොවෙයි..... නාසය..... මම නොවෙයි..... මගේ නොවෙයි....මගේ ආත්මය නොවෙයි..... දිව මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ

ආත්මය නොවෙයි. කය මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි..... සිත මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි..... මගේ ආත්මය නොවෙයි.....

□ ඇසට පෙනෙන රූප..... මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.... කණට ඇඟෙන ශබ්ද.... මම නොවෙයි.... මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ.... මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. දිවට දැනෙන රසය.... මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. කයට දැනෙන පහස මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. සිතට සිතෙන සිතුවිලි.... මම නොවෙයි... මගේ නොවෙයි.... මගේ ආත්මය නොවෙයි.

□ සියල්ලම අනිත්‍යයි. සියල්ලම අනිත්‍යයි.... සියල්ලම අනිත්‍යයි.... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා.... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා.... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා... සියල්ලම වෙනස් වෙනවා.... වෙනස්වන සියල්ලම මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි. අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි..... අනිත්‍යයි.....



# 13

## සතර සතිපට්ඨානය තුළ සප්ත බොජ්ඣංග

---

13	සතර සතිපට්ඨානය තුළ සප්ත බොජ්ඣංග	
	13.1 සප්ත බොජ්ඣංග .....	168



# සජන බොජ්ඣංග

---

## සජන බොජ්ඣංග...

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ධම්මානුපස්සනාවේ අවසාන කොටස දැන් අපි ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ. මේකෙ තියෙනවා සජන බොජ්ඣංග කියල කොටසක්. බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමේ අංග. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට උපකාර වන අංග හතක් තියෙනවා. ඒ හත තමයි සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා. මේ ඔක්කොම ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීම තුළ. සතිපට්ඨානය වැඩුවේ නැත්නම් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම ඔබතුළ වැඩෙන්නෙ නෑ.

## අධිෂ්ඨාන කරල ලබන්න බැහැ....

ච්චෙම නම් පින්වතුනි, බොජ්ඣංග ධර්ම අධිෂ්ඨාන කරල, “මට සති සම්බොජ්ඣංගය පහළ වේවා” කියල වඩන්නට පුළුවන් චිකක් නෙවෙයි. “මට ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය පහළ වේවා” කියල වඩන්නට පුළුවන් චිකක් නෙවෙයි. ඒ විදිනට ප්‍රාර්ථනා කරල යමක් ලබන්නට පුළුවන් නම් අපට බුදුරජාණන් වහන්සේලා ඕනෙ නෑනෙ. අපට ච්චෙනම් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්නට ඕනෙ නෑනෙ. ච්චෙනම්



මහරහතන් වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පා වදාළ වෙලාවේ ධර්මය සංගායනා කරල, ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් මේ ධර්මය ආරක්ෂා කරන්නට කැපවෙන්න ඕනෙ නෑනෙ. රහතන් වහන්සේලා ධාරගත්තා ධර්මයේ කොටස්. දීඝ නිකාය ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය පිරිස ධාර ගත්තා. මජ්ඣිම නිකාය සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය පිරිස ධාර ගත්තා. සංයුත්ත නිකාය මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ ගේ ශිෂ්‍ය පිරිස ධාර ගත්තා. අංගුත්තර නිකාය අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය පිරිස ධාර ගත්තා. එහෙම ධාර ගත්තේ ධර්මය හදාරන්නට අවශ්‍ය නිසයි.

ධර්මයෙන් බැහැර වෙච්ච ප්‍රායෝගික දෙයක් නෑ. අත්දැකීමක් නෑ. යමක් ඔබ අවබෝධ කරනවද ඒක තමයි ධර්මයේ තියෙන්නෙ. යමක් ධර්මයේ තියෙනවද ඒක තමයි අවබෝධ කරන්නෙ. ඒ නිසා අවබෝධයයි ධර්මයයි එකයි. ඒක දෙකක් නෙවෙයි. ඒ නිසා යමෙක් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මහා කොට ප්‍රගුණ කරගෙන යද්දී ඒයාට අවබෝධ වෙන්නේ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් ම යි.

**සති සම්බොජ්ඣංගය...**

සති කියල කිව්වේ සතර සතිපට්ඨානයට. සතර සතිපට්ඨානය වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ අංගයක් විදිහට සකස් වෙන කොට ඒක සතිසම්බොජ්ඣංගය.

**ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය...**

ඊළඟට ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය. ධම්මච්චය කියල කිව්වේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්ම කරුණු සම්බන්ධයෙන් අහිත්‍ය දේ අහිත්‍ය වශයෙන්, දුක් දේ දුක් වශයෙන්, අනාත්ම දේ අනාත්ම වශයෙන්, හේතු ඵල වශයෙන්, හේතු නැතිවීමෙන් ඵල නැතිවී යන ධර්මතාව මේ ඔක්කොම නුවණින් විමස විමස බලනකොට, ඔබ තුළ ඇතිවෙනවා ධම්මච්චය. එතකොට මේ ධම්මච්චය ඇතිවෙන්නේ වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය ඉලක්ක කරගෙනයි. වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට උපකාර වශයෙන් ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය ඔබ තුළ වැඩෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී විස්තර කරන්නේ, (සංතං ව) අප්පකධත්තං ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අප්පකධත්තං ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති) තමන් තුළ මේ වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට අංගයක් වශයෙන් ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා

කියල දන්නව නම්, තමන් තුළ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය තියෙනවා කියල දැනගන්නව. එතකොට බලන්න සිහිය කියන එක කොච්චර සියුම් විදිහට දියුණු කරන්නට පුළුවන් එකක් ද?

තමන් තුළ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයේ අවබෝධයක් විදිහට ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිල නැත්නම්, ඒකත් දන්නව. එහෙනම් එයා කරන්නේ තවදුරටත් ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීම පිණිස නුවණින් විමසනවා. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය ඉලක්ක කරගෙන.

**වීරය සම්බොජ්ඣංගය...**

ඊළඟට වීරය සම්බොජ්ඣංගය. වීරය සම්බොජ්ඣංගය කියල කියන්නේ වීරය. වීරය තමයි උපන්නා වූ අකුසල් ප්‍රභාණය කරන්න තියෙන වීරය. නූපන් අකුසල් නූපදවීමට තියෙන වීරය. උපන් අකුසල් තමයි ආසාව, තරඟ, ඉරිසියාව, පළිගැනීම, එකටෙක කිරීම, බද්ධ වෛරය, කළකෝලාහල කිරීම, හිතුවක්කාරකම. මේ සියල්ලම අකුසල්. මේ උපන්නා වූ අකුසල් ප්‍රභාණය කරන්න වීරය තියෙනව. ඒ වගේ ම මේ අකුසල් අලුතින් හටගන්න දෙන්නේ නෑ. ඉපදිවිච අකුසල් ප්‍රභාණය කරන්නට කල්පනා කරනව.

ඊළඟට නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීම. දැන් සීලය නූපන් කුසලයක් නම් ඒක හොඳට දියුණු කරගන්න ඕනෙ. ඊළඟට සමාධිය ඇතිවෙලා නෑ. ඒ කියන්නේ නූපන් කුසලයක්. සමාධිය දියුණු කරගන්නට ඕනෙ. ප්‍රඥාව ඇතිවෙලා නෑ. අන්න කුසල් දියුණු වෙලා නෑ. එහෙනම් ප්‍රඥාව ඇති කරගන්න එයා කල්පනා කරල දියුණු කරගන්නව. අරෝහය, අද්වේෂය, අමෝහය ඇතිවෙලා නැත්නම්, ඒවා ඇතිකරගන්න මහන්සි ගන්නව. නුවණින් කල්පනා කරනවා. එතකොට නූපන් කුසල් උපදවා ගන්නට වීරය කරනවා.

ඊළඟට උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කරන්නට වීරය කරනවා. සීලසම්පන්න නම් එයා සීලය කඩාගන්න නෙවෙයි මහන්සි වෙන්නෙ. සීලය රැකගෙන අවබෝධය පිණිස සකස් කරගන්න. සමාධිය රැකගෙන අවබෝධයට සකස් කරන්න. ප්‍රඥාවත් එහෙමයි. මේ විදිහට උපන් කුසල් දියුණු කරගන්න මහන්සි ගන්නව භාවනා වශයෙන්. ඉලක්කය තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම. අන්න එතකොට එයාට ආර්ය සත්‍යය අවබෝධයට උපකාරී අංගයක් හැටියට වීරය දියුණු වෙනව.

### පීති සම්බෝජ්ඣංගය...

මෙහෙම වීරය දියුණු වෙද්දි ඒ කිව්වෙ අකුසල් ප්‍රභාණය වෙද්දි, කුසල් දියුණු වෙද්දි, මෙයාට චිත්ත සමාධියක් ඇතිවෙනවා, හිතට මහා බලවත් ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. අනේ මා තුළ අකුසල් ප්‍රභාණය වෙව් යනව නේද කියල සතුවක් ඇතිවෙනවා. මා තුළ කුසල ධර්මයන් දියුණු වෙව් යනව නේද කියල සතුවක් ඇතිවෙනවා. ඒක ඇතිවෙන්නෙ තමන්ගේ ගුණධර්ම මත ම යි.

සාමාන්‍යයෙන් ධර්මයේ හැසිරෙන කෙනෙක් පුරුදු කළ යුත්තේ නිහතමානිකමයි. විශේෂයෙන් ම මේ ධර්ම මාර්ගය දියුණු වෙන්න කරුණු දෙකක් ප්‍රධාන වෙනවා. පළවෙනි එක තමයි නිහතමානිකම. දෙවෙනි එක තමයි කැපවීම. ධර්මයේ හැසිරීමේ දී කවදාවත් අත්තුක්කංසන පරවම්භනයේ යෙදෙන්න එපා. එතකොට තමන් ම යි මේ ධර්ම මාර්ගයේ බිඳ වැටෙන්නෙ. අත්තුක්කංසනය කියන්නේ තමා උසස් කොට සැලකීමත්, පරවම්භනය කියන්නේ අනුන් ගරහා කොට සැලකීමත්. ඒක නෙවෙයි අප කළ යුත්තේ, තමන් නිහතමානිව මෙවැනි ධර්මයක් පුරුදු කරන්න පුළුවන් කියලා ප්‍රකාශ කරලා, ඒ ධර්මය තුළට නිහතමානිව පිවිසීම.

මේ තුළ වයා ලොකු ප්‍රීතියක් ඇති කරගන්නවා. මේ ප්‍රීතිය ඇතිවෙන්නෙ කුසල් දියුණුවීමත්, අකුසල් දුරුවීමත් නිසා. එතකොට වයා ප්‍රීතිය තුළ අවබෝධය කරා යනවා. එතකොට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට ප්‍රීතිය සකස් වෙනවා.

### පස්සද්ධි සම්බෝජ්ඣංගය...

මේ ප්‍රීතිය වැඩෙන කොට කායිකව සැහැල්ලුවක් ඇතිවෙනවා. මානසිකව ලොකු සැහැල්ලුවක් සංසිඳීමක් ඇතිවෙනවා. එතකොට වයාට කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි තියෙනවා. පස්සද්ධි කියන්නෙ සැහැල්ලු බව. එතකොට කායිකව සැහැල්ලුවක් තියෙනවා, මානසිකවත් සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. හේතුව තමයි අකුසල් ප්‍රභාණය වෙලා, කුසල් දියුණු වෙලා ඇතිවෙව්ව ප්‍රීතියකින් යුතුවීම. එතකොට චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයේ අංගයක් විදිහට මේ සැහැල්ලු බව මෙයා දියුණු කරනවා. තමා තුළ සැහැල්ලු බව චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට තියෙනව නම්, ඒ බව දැනගන්නව. නැත්නම් ඒ බවත් දැනගන්නව.

### සමාධි සම්බෝජ්‍යකංගය...

ඊළඟට වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට ඒක දියුණු කරනවා. සමාධියක් ඇති කරගැනීම බෝජ්‍යකංග ධර්මයක්. ඔබ දන්නවා සමාධිය නැති රහතන් වහන්සේලා බිහිවෙන්න බැහැ. සමාධිය නැති අනාගාමී උතුමන් බිහි වෙන්න බැහැ. සමාධිය නැති සකදාගාමී අය හෝ සෝතාපන්න අය හෝ බිහිවෙන්න බැහැ. මොකද හේතුව, සමාධිය ටික ටික නමුත් සෝතාපන්න අයටත් තියෙනව, සකදාගාමී අයටත් තියෙනව. අනාගාමී වෙනකොට සමාධිය හතරවෙනි ධ්‍යානය දක්වා දියුණු වෙන්න ඕනෙ සාමාන්‍යයෙන් පොදු වශයෙන්. ඊළඟට රහතන් වහන්සේ කියන්නේ සමාධිය සම්පූර්ණ වෙච්ච කෙනෙක්.

චිතකොට ඒ සමාධිය භාවනාවට සම්බන්ධ අංගයක්. වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට උපකාරී වෙන අංගයක්. සමාධිය කියන්නේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය. 1 වෙනි ධ්‍යානය, 2 වෙනි ධ්‍යානය, 3 වෙනි ධ්‍යානය, 4 වෙනි ධ්‍යානය. ඒ ඔක්කොම වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට උපකාරී වන අංගයි. වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ අංගයක් විදිනට සමාධිය තියෙන කොට, ඒ කෙනා දන්නව මේ සමාධිය තියෙන්නේ වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ වීමට උපකාරී අංගයක් හැටියටයි. ඒ වගේ ම වියා දන්නවා මේ සමාධිය වියා තුළ නැත්නම්, මා තුළ වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය අනුව සකස් වෙච්ච සමාධියක් නෑ කියල. අන්න ඒ කෙනා නැති සමාධිය දියුණු කරගන්න කල්පනා කරනවා. මහන්සි වෙනවා. ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිස කල්පනා කරනවා.

### උපේක්ඛා සම්බෝජ්‍යකංගය...

ඊළඟට මෙයා කල්පනා කරනවා මේ සමාධිය මනාකොට දියුණු කිරීමේදී, සමාධියත් වියා දකිනව නම් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ මාර්ග අංගයක් හැටියට වියා සමාධියේ ඇලවෙන්නේ නෑ. වියා සමාධිය අභිනන්දනය කරන්නෙ නෑ. සමාධිය සතුටින් පිළිගන්නවා වෙනුවට සමාධිය තුළ වෙනස් වන්නා වූ පංච උපාදානස්කන්ධයක් දකිනවා. වියා දකිනවා අභිතස වූ සමාධියක් චිතත තියෙන්නේ කියල. අන්න චිතකොට වියාගෙ හිත උපේක්ෂාවට පත්වෙනවා. චිතකොට වියා ඒ උපේක්ෂාවත් ග්‍රහණය කරන්නෙ නෑ. උපේක්ෂාවට මුලා වෙන්නෙ නෑ. උපේක්ෂාවට රැවටෙන්නෙ නෑ. ඒ උපේක්ෂාව වියා දියුණු කරන්නේ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයේ අවබෝධයක් විදිනටයි.

චතුරාර්ය සත්‍යය කියන්නේ මොකක්ද? දුක නැමති ආර්ය සත්‍යයක් තියෙනවා. ඒක අවබෝධ කළ යුතුයි. මේ දුක සකස් වෙන්නේ ඒ දුකට ඇලෙන නිසා. දුකට ඇලීම දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය. එතකොට මේ දුකට ඇලෙන ගතිය නැතිකරල දාන්න ඕනෙ. ඒකට කියනවා දුක්ඛ සමුදය ප්‍රභාණය කරනවා කියලා. ඒක ආර්ය සත්‍යයක්. මේ දුකට ඇලෙන ගතිය නැතිවුනා නම්, එයා දුකින් නිදහස්. ඒකට කියනවා දුක්ඛ නිරෝධය කියලා. දුකට ඇලෙන එක නිකං නැතිවෙන්නෙ නෑ. ඒකට දුක අවබෝධය වෙන්නට ඕනෙ. දුක අවබෝධ වීම පිණිස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩෙන්නට ඕනෙ. ඒකට කියනව දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා කියලා.

මේ විදිහට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයේ අංගයක් විදිහට උපේක්ෂාව වැඩෙන්නට ඕනෙ. එතකොට ඒක උපේක්ෂා සම්බෝජ්‍යකාංගය.

දැන් පින්වතුනි, බෝජ්‍යකාංග භාවනා කියල කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය ඉලක්ක වෙලා තියෙන කරුණු හත තමා තුළ දියුණු කර ගැනීම. ඒ හත තමයි සති, ධම්මච්චය, චිරය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා. මේ බෝජ්‍යකාංග ධර්මයන් හත මනා කොට තමා තුළ වර්ධනය වීමෙන් තමයි, තමන් නිකෙලෙස් භාවයට පත්වෙන්නේ. ඒ සඳහා සතර සතිපට්ඨානයේ සිතිය පිහිටන්නට ඕනෙ ම යි. සතර සතිපට්ඨානයේ සිතිය නො පිහිටා බෝජ්‍යකාංග ධර්ම වැඩෙන්නේ නෑ.

එහෙනම් අපට පැහැදිලිව ජේනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ ධර්මය තුළ තියෙන්නේ අවබෝධය ඉලක්ක කරපු වැඩ පිළිවෙලක්. දැන් ඔබට මේ ගැන සැහෙන අවබෝධයක් තියෙනවා.



# 14

## අනුස්සති භාවනා

### 14 අනුස්සති භාවනා

14.1	මුද්දානුස්සති භාවනාව .....	176
	මුද්දානුස්සති භාවනාව .....	178
14.2	ධම්මානුස්සති භාවනාව .....	181
	ධම්මානුස්සති භාවනාව .....	184
14.3	සංඝානුස්සති භාවනාව .....	187
	සංඝානුස්සති භාවනාව .....	190
14.4	සීලානුස්සති භාවනාව .....	194
	සීලානුස්සති භාවනාව .....	196
14.5	වාගානුස්සති භාවනාව .....	199
	වාගානුස්සති භාවනාව .....	202
14.6	දේවතානුස්සති භාවනාව .....	205
	දේවතානුස්සති භාවනාව .....	208
14.6	මරණසති භාවනාව .....	211
	මරණසති භාවනාව .....	213



# බුද්ධානුස්සති භාවනාව

## අසිරිමත් ය ඒ සම්බුදු සම්ඳන්...

මේ මිනිස් ජීවිතය අර්ථවත් කර දීම පිණිස මේ ලෝකයට පහළ වෙච්ච මුණිඳාණන් තමයි සිද්ධාර්ථ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන මේ මොහොතේ ඔබ සුළු මොහොතක් කල්පනා කරනව නම්, ඒ මොහොත ඔබේ හිතේ පැන නගින බුද්ධානුස්සති භාවනාවයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන සිහි කරන හැම මොහොතක ම සිත පිරිසිදු වෙනවා. හිත තැන්පත් වෙනවා. ඒ බුද්ධ ගතාසතිය තමන්ගේ සිතේ තැන්පත් වෙන කොට, තමන් හො දැනීම අලුත් ජීවිතයක් කරා පිය නගනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේට තිබුණ නිකෙලෙස් හදවතක්. උන්වහන්සේ මනස සදා පිවිතුරු භාවයට පත්වෙලා තිබුන. බුදුරජාණන් වහන්සේ මොන ම හේතුවක් නිසාවත් කෝප වුනේ නෑ. මොන ම හේතුවක් නිසා වත් දරුණු වුනේ නෑ. මේ බාහිර ලෝකයේ මායාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ වසඟ වුනේ නෑ. මේ නිසා උන්වහන්සේට කියනවා රහතන් වහන්සේ කියල. අරහං කියල. ඒ බුදුගුණයෙන් යුක්ත බුදුරජාණන් වහන්සේව සිහිකරන්න පුළුවන් නම්, ඔබේ සන්තානය පිරිසිදු වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ රහසින් වත් පව් නො කළ සේක. සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් හිදුහස් වුන සේක. සියලු දුක් දොම්නස් වලින් හිදුහස්



වුන සේක. ගුරු උපදේශ නැතිව වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළ සේක. සමස්ත ලෝක ධාතුව ගැනත්, සමස්ත සත්ව වර්ගයා ගැනත්, මේ ජීවිත ගැනත් පරිපූර්ණ වශයෙන් ම අවබෝධ කළ සේක. සියලු දෙවියන්ට ද මිනිසුන්ට ද යහපත් මාර්ගය පෙන්වා දීමෙන්, පරිපූර්ණ වූත්, දක්ෂ වූත් ආචාර්යවරයා වන සේක. මේ විදිහට ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන සිහිකරන්න පුළුවන් නම්, ඒ සෑම මොහොතක ම ඔබ සිහි කරන්නෙ මේ ලෝකයේ පහළ වෙච්ච, මේ මානව ඉතිහාසයේ පහළ වෙච්ච ස්වර්ණමය යුගය සහිටුහන් කළ උතුම් මුනි රජාණන් වහන්සේ ගැනයි.

### ධර්මය තුළින් බුදු සමිඳු දැකගන්න...

ඉතින් වඩඳු බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන ඔබ මේ වෙලාවේ සිතන්න පටන් ගන්නව නම්, මේ මොහොතේ සිට ඔබේ සිත පිරිසිදු වෙන්න පටන් ගන්නව. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් මේ ලෝකයට මුණගැහෙන්නේ කළාතුරකිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් අඳුනගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ බුද්ධිය දියුණු කරන්න පුළුවන් කෙනෙකුට විතරයි. ඉතින් ඔබ යම් හෙයකින් බුදුරජාණන් වහන්සේව මුණගැහෙනව නම්, ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරල, බුද්ධිය දියුණු කරල, ඒ ශ්‍රවණය කරපු ධර්මය තුළින් ම යි. එතකොට ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේව ඔබේ ජීවිතය තුළින් දැකගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ නිකෙලෙස් ගුණය, පරිපූර්ණ ප්‍රඥාව, මහා කරුණාව, පිටිතුරු සමාධිය, ධේරු සම්පන්න වීර වර්තාපදානය, මේ සෑම දෙයක් ම ඔබේ ලෝකය ආලෝකමත් කරන්න උපකාර වෙනව.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන සිතීමේදී ඔබට බොහොමත් ම ලේසියි අරහං, සම්මා සම්බුද්ධ, විජ්ජාවරණ සම්පන්න, සුගත, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධ, නගවා කියන සියලු බුදු ගුණ ඔබ සිහි කරන්න. ඔබේ ජීවිතය තුළ නිතර මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. මේක සුලු පටු දෙයක් නෙවෙයි.

මිනිස් ජීවිතය කියන්නෙ ගලාගෙන යන දොලපාරක් වගේ. සිඳිගෙන යන දොල පාරක් වගේ. මේ මිනිස් ජීවිතය අහිමි වෙන්න ඉස්සර වෙලා මිනිසන් බවත් එක්ක ම ඔබ ලැබූ බුද්ධිමත් භාවය ඔබට දියුණු කරගන්න පුළුවන් දුර්ලභ වාසනාවක් මේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව තුළින් ඔබට ඇති කරගන්න පුළුවනි.



# බුද්ධානුස්සති භාවනාව

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙහි දුරු වූ සේක. රහසින්වත් පව් හො කළ සේක. සියලු පාපයන්ගෙන් මිදුන සේක. සියලු ලෝවැසියන්ගේ ආමිස පූජා, ප්‍රතිපත්ති පූජා පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇසින් රූප දැක ඒ රූප කෙරෙහි හො ඇළවන සේක, හො ගැටුන සේක, මුලා හො වුන සේක, ආශාව දුරු කළ සේක. කණින් ශබ්ද ඇසා ඒ ශබ්ද කෙරෙහි හො ඇළවන සේක, හො ගැටුන සේක, මුලා හොවුන සේක, ආසාව දුරු කළ සේක. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැන ඒ ගඳ සුවඳ කෙරෙහි හො ඇළවන සේක, හො ගැටුන සේක, මුලා හොවුන සේක. ආශාව දුරු කළ සේක. දිවෙත් රස වීඳ ඒ රසය කෙරෙහි හො ඇළවන සේක, හො ගැටුන සේක, මුලා හොවුන සේක, ආශාව දුරු කළ සේක. කයින් පහස ලබා ඒ පහස කෙරෙහි හො ඇළවන සේක, හො ගැටුන සේක, මුලා හොවුන සේක, ආශාව දුරු කළ සේක. මනසින් අරමුණු සිතා ඒ අරමුණු කෙරෙහි හො ඇළවන සේක, හො ගැටුන සේක, මුලා හො වුන සේක, ආශාව දුරු කළ සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අරහං වන සේක, අරහං වන සේක, අරහං වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කළ යුතු වූ, දුක නම් වූ ආර්ය සත්‍යය ගුරු උපදේශ නැති ව ම අවබෝධ කොට වදාළ සේක. ප්‍රභාණය කළ යුතු වූ දුක හට ගැනීම නම් වූ ආර්ය සත්‍යය, ගුරු උපදේශ නැතිවම ප්‍රභාණය කොට වදාළ සේක. සාක්‍ෂාත් කළ යුතු වූ, දුක නැතිවීම නම් වූ ආර්ය සත්‍යය, ගුරු උපදේශ නැතිවම සාක්‍ෂාත් කොට වදාළ සේක. ප්‍රගුණ කළ යුතු වූ, දුකනැතිවීමේ මග නම් වූ ආර්ය සත්‍යය, ගුරු උපදේශ නැති ව ම ප්‍රගුණ කොට වදාළ සේක.

මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන්, සත්‍ය ඤාණ වශයෙන්ද, කෘත‍්‍ය ඤාණ වශයෙන්ද, කෘත ඤාණ වශයෙන් ද, පරිවර්ත තුනකින් යුතුව ආකාර දොළසකින් යුතුව ගුරු උපදේශ නැතිවම අවබෝධ කොට වදාළ නිසා සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක, සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක, සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ අහසින් ගමන් කිරීම ද පොළොවේ කිමිඳි වෙත තැනකින් මතුපිට ද පලයේ සක්මන් කිරීම ද සියල්ල විනිවිද හො පෙනී ගමන් කිරීම ආදී අනන්ත ප්‍රාතිහාර්යයන්ගෙන් යුතු සෘද්ධිවිධ ඤාණය ලබා ගත් සේක. දුර තිබෙන රූපයන් ද ළඟ තිබෙන රූපයන් ද දැකීමේ හැකියාව වූ දිබ්බචක්ඛ ඤාණය ලබා ගත් සේක. දුර තිබෙන ශබ්දයන් ද ළඟ තිබෙන ශබ්දයන් ද ඇසීමේ හැකියාව වූ දිබ්බසෝත ඤාණය ලබා ගත් සේක. සියළු ලෝක සත්වයන්ගේ අතින් ජීවිත දැකීමේ හැකියාව වූ ප්‍රබ්බේතිවාසානුස්සති ඤාණය ලබාගත් සේක. සියලු ලෝක සත්වයන් උපදින ආකාරය ද කර්මානුරූපව චුතවන ආකාරය ද දැකීමේ හැකියාව වූ චුතුපපාත ඤාණය ලබාගත් සේක. සියලු ආශ්‍රවයන් මුලුමනින් ම නැති කොට ඤාණාලෝකය උපදවාගෙන ආසවක්ඛ්‍යය ඤාණය ලබා ගත් සේක.

මෙසේ අනන්ත ඤාණයෙන්ද අනන්ත සීලයෙන්ද අනන්ත සමාධියෙන්ද අනන්ත ගුණයෙන්ද සමන්විත නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විජීජාවරණ සම්පන්න වන සේක. විජීජාවරණ සම්පන්න වන සේක, විජීජාවරණ සම්පන්න වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සුන්දර නිවන් මග සොයාගෙන සුන්දර නිවනට වැඩිම කළ නිසා සුගත වන සේක, සුගත වන සේක, සුගත වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු බුන්ම ලෝක ද සියලු දිව්‍ය ලෝක ද මේ මිනිස් ලෝකය ද සියලු ප්‍රේතලෝකය ද සතර අපාය ආදී මේ සියළු ලෝකයන් අවබෝධ කොට ගෙන සියළු ලෝක වලින් නිදහස් වූ නිසා ලෝකවිදු වන සේක, ලෝකවිදු වන සේක, ලෝක විදු වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයෙන් ද, අනුන්ගේ සිත් දකිමින් දහම් දෙසීම නම් වූ ආදේශනා ප්‍රාතිහාර්යයෙන්ද අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යයෙන්ද අකීකරු දෙවි මිනිසුන්ව දමනය කොට දහමට කීකරු කරවා අමා මහ නිවනට පමණුවා වදාළ

හිසා අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී වන සේක, අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී වන සේක, අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී වන සේක...

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ නුවණැති දෙවියන්ට ද නුවණැති මිනිසුන්ට ද සසර කතරන් විතෙර වීම පිණිස මාර්ගය පෙන්වා වදාළ හිසා සත්තා දේවමනුස්සානං වන සේක, සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක, සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කොට වදාළ වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අත්‍යයන්ටද අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ඉතා සුන්දර ලෙස, ඉතා පැහැදිලි ලෙස, පැහැදිලි වචන වලින්, පැහැදිලි අර්ථ වලින් දේශනා කොට වදාළ හිසා බුද්ධ වන සේක, බුද්ධ වන සේක. බුද්ධ වන සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, මේ සියලු සම්බුදු ගුණ දරා ගැනීමට තරම් භාග්‍ය ඇති සේක. හිරු සඳු ච්ඡ්‍රිය පරදවන අනන්ත ආලෝකය ඇති ප්‍රඥාලෝකය දරා ගැනීමට තරම් භාග්‍ය ඇති සේක. මහා කරුණාවෙන් සිසිල් වී ගිය හද මඬලක් දරා වැඩ සිටීමට තරම් භාග්‍ය ඇති සේක. භාග්‍ය ඇති සේක. භාග්‍ය ඇති සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ භගවා වන සේක, භගවා වන සේක, භගවා වන සේක.

බුදු ගුණ අනන්තයි. බුදු ගුණ අනන්තයි. බුදු ගුණ අනන්තයි.....

අනන්ත ගුණයෙන් යුතු, අනන්ත ඤාණයෙන් යුතු, මහා කරුණාවෙන් සමන්විතව වැඩ සිටියා වූ බුදු රජාණන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා!



# ධම්මානුස්සති භාවනාව

## ධර්මයේ හාස්කම...

මේ ලෝකය විශලී කතරක් නම්, ඒ විශලී කතර තෙමා ඇඳ හැළෙන දිය දහරාව තමයි සම්මා සම්බුදු මුවන් පිටවුන ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය. බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අහල මේ ශෝක වැලපීම් තිබුන සන්තානයන් පිරිසිදු කරගෙන සුවපත් වුනා. අංගුලිමාල වගේ නපුරු චිත්ත සන්තාන තිබුණු නපුරු ගති තිබුන මිනිසුන් මල් පෙත්තක් වගේ සිහිදු ගතිගුණ ඇති කරගත්තේ බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින්. සිහි විකල් වෙලා පාරක් පාරක් ගානෙ දිව ගිය පටාවාරා වැනි අහිංසක කාන්තාවන් වීරෝධාර, බලසම්පන්න, ගුණසම්පන්න හික්මුණින් බවට පත්වුනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින්.

## ජීවිතයට ධර්මය....

ඔබේ ජීවිතය සුවපත් කරන්නත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට පුළුවනි. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය. ඔබ උදෑසන අවදිවෙන කොට ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය ගැන ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබෙනව නම්, චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අසන්නට ලැබෙනව නම්, ඔබට සිහි කරන්නට ලැබෙනව නම්, ඔබ දුර්ලභ දෙයක් හිතන කෙනෙක්.

### ඒ බුද්ධිමය පරිවර්තනය ලගා කරගන්න...

බුදුරජාණන් වහන්සේලා පහළ වීමේ ඉලක්ක දෙකක් නෑ. එකම ඉලක්කයයි තියෙන්නෙ. ඒ තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය කියා දීම. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමෙන් දුකට පත් සත්වයා සැප කරා යනවා. සංසාර ගමන තුළ ඉපදෙමින් මැරෙමින් නව ගමනක යන සත්වයා ඒ සතර අපා දුකින් නිදහස් වෙලා නව ගමනින් නිදහස් වෙලා සදාකාලික සැප ඇති අමා නිවන කරා යනවා. මේ නිසා මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කිරීම කියලා කියන්නෙ මනුෂ්‍ය සන්තානයක ඇති වුන බුද්ධිමය භාස්කමක්. බුද්ධිමය පරිවර්තනයක්. බුද්ධිමය පෙරළියක්. ඒ නිසා ඒ බුද්ධිමය භාස්කම, ඒ බුද්ධිමය පරිවර්තනය සිද්ධ වන්නට නම් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ඔබ දැන සිටිය යුතුයි.

### අසිරිමත් සදහම් ගුණ ...

ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය මනා කොට දේශනා කරපු නිසා ඒ ධර්මය ස්වාක්ෂ්‍ය වන සේක. ඒ ධර්මය මේ ජීවිතයේ දී දැක්ක හැකි නිසා ඒ ධර්මය සන්දිට්ඨික වන සේක. ඒ ධර්මය ඕනෑම කාලයක අවබෝධ කළ හැකි නිසා අකාලික වන සේක. ඒ වගේ ම ඒ ධර්මය ඇවිත් බලන්න කියලා ඕනෑම කෙනෙකුට පෙන්වා දිය හැකි නිසා ඒ නිපස්සික වන සේක. ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය තමා තුළට පමුණුවාගෙන, තමා තුළ දියුණු කරගත යුතු නිසා ඕපහයික වන සේක. ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය ඕනෑම බුද්ධිමත් කෙනෙකුට තමාගේ බුද්ධිය මෙහෙයවා සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන් නිසා, පව්වත්තං වේදිතඛිඛෝ විඤ්ඤාහි වන සේක.

### වෙන කිසිවකින් ලැබෙන්නෙ නෑ...

මෙන්න මේ ආකාරයට ඔබ නිති පතා වඳින පුදන, ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මයේ ගුණාංග සිහිකිරීම ධර්මානුස්සති භාවනාවයි. ධර්මානුස්සති භාවනාව යම්කිසි කෙනෙකුට කරගන්නට පුළුවන් වෙන්නෙ ඒ කෙනා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය දැන සිටියොත් පමණයි. ඒ නිසා ඔබට ලැබෙන මේ සුන්දර පණිවිඩය ඔබේ ජීවිතයේ ඔබ කොතරම් රූපවාහිනිය හැරලුවත්, කොතෙකුත් පොත් පත් බැලුවත්, කොතෙකුත් පුවත් පත් බැලුවත්, නවකතා - කෙටිකතා කියෙව්වත්, නොයෙකුත් වැඩසටහන් වලට සවන් දුන්නත් ඒ කිසිම දෙයකින් ඔබට ලැබුණේ නැහැ. ඔබේ හදවතේ දුක් දොම්නස් පහ කරන්නට සමත් වුනේ නෑ.

නමුත් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දුන්නා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ඔබේ හද මඬලේ තැන්පත් කරගන්නා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය ඔබේ ජීවිතය තුළින් සිතන්න පටන් ගන්නා නම්, ඔබ ඒ ධර්මය තුළින් ලෝකය දැක්වෙන පටන් ගන්නා නම්, ඔබේ ජීවිතය ටිකෙන් ටික සුවපත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ ධර්මය තුළට යන සැනසිලි ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙක් බවට පත්වෙනවා. අන්න ඒ හිසා ධර්මානුස්සති භාවනාවේ මේ මොහොතේ ඉඳලා යෙදෙන්න. ධර්මානුස්සති භාවනාවේ ස්වල්ප වෙලාවක් හෝ යෙදෙමින් ඔබේ ජීවිතය තුළට ඒ ධර්මය ලබා ගන්න.



# ධම්මානුස්සති භාවනාව

## ස්වාක්ධාන ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉතා ම යහපත් ලෙස ශ්‍රී සද්ධර්මය දේශනා කරන ලදී. එම ශ්‍රී සද්ධර්මයේ ආරම්භය වූ සීලයන් ඉතා ම යහපත් ය. එහි මැද කොටස නම් වූ සමාධියත් ඉතාම යහපත් ය. එහි අවසාන කොටස නම් වූ ප්‍රඥාවත් ඉතාම යහපත් කොට දක්වන ලද්දේය. අර්ථ සහිතව පෙන්වා දෙන ලද්දේය. පැහැදිලි වචන වලින් පෙන්වා දෙන ලද්දේය. අභිශයින් ම පරිපූර්ණ වූ පාරිශුද්ධ වූ නිකෙලෙස් ජීවිතය පෙන්වා දෙන ලද්දේය.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය ඉතා යහපත් කොට වදාළ හෙයින් ස්වාක්ධාන වන සේක. මෙසේ ස්වාක්ධාන වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සරණ යමි. මෙසේ ස්වාක්ධාන වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා !

## සන්දිට්ඨික ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මහා කරුණාවෙන් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය මේ ජීවිතය තුළ දී ම අවබෝධ කළ හැකි වන සේක. ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන් දියුණු කළ හැකි වන සේක. ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය සෝවාන් මාර්ග - එල, සකදාගාමී මාර්ග - එල, අනාගාමී මාර්ග - එල, අරහත් මාර්ග - එල වශයෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි වන සේක. ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය වශයෙන් මේ ජීවිතයේ දී ම අවබෝධ කළ හැකි වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මය මේ ජීවිතයේ දී ම අවබෝධ කළ හැකි නිසා සන්දිට්ඨික වන



සේක. මෙසේ සන්දිට්ඨික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සරණ යමි. මෙසේ සන්දිට්ඨික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා !

### අකාලික ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය ඕනෑම කාලයක දී ඒ ආකාරයෙන් ම අවබෝධ කළ හැකි වන සේක. ඒ ධර්මයේ සඳහන් වන සීල, සමාධි, ප්‍රඥා හෝ මාර්ග ඵල හෝ චතුරාර්ය සත්‍යයාදී ධර්මයන් සදාකාලික සත්‍යයක් වශයෙන් පවතින නිසා ඕනෑම කාලයකට අවබෝධ කළ හැකි වන සේක.

මෙසේ අතීත, අනාගත, වර්තමාන භේදයකින් තොරව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය අවබෝධ කළ හැකි නිසා අකාලික වන සේක. මෙසේ අකාලික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සරණ යමි. මෙසේ අකාලික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

### ඒහිපස්සික ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය ඇවිත් බලන්නැ'යි දක්වාලන, දෙවි මිනිසුන් අතරට විවෘත භාවයට පත් වූ සේක.

රහස් බණ, රහස් උපදෙස්, සැඟවී කතා බස් කිරීම් නොමැති මේ ශ්‍රී සද්ධර්මය හිරු මඬල දක්වන්නා සේ සඳුමඬල දක්වන්නා සේ හඬ නගා පෙන්නා දිය හැකි සේක. මෙසේ නුවණින් විමසා බලන්නැ'යි දෙවි මිනිස් ලෝකයා හමුවේ විවෘතව තබන ලද නිසා,භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය ඒහිපස්සික වන සේක.

මෙසේ ඒහිපස්සික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සරණ යමි. මෙසේ ඒහිපස්සික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා !

### ඕපනයික ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය මනා කොට ශ්‍රවණය කිරීමෙන් ද, මනාකොට ධාරණය කිරීමෙන් ද, වචනයෙන් පුරුදු කිරීමෙන් ද, නුවණින් මෙහෙහි කිරීමෙන් ද, ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියේ යෙදීමෙන් ද, තම තමන් ගේ ජීවිත තුළට පමුණුවා ගත යුතු හෙයින් ඕපනයික වන සේක.

මෙසේ ඕපහයික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සරණ යමි. මෙසේ ඕපහයික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා !

**පච්චත්තං වේදිතඛිඛේ විඤ්ඤුහි ගුණය**

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය වනාහි ඕනෑම ජාතියක, ඕනෑම ගෝත්‍රයක, ඕනෑම කුලයක, කපටි නැති, මායා නැති, අවංක ගති ඇති ප්‍රඥාවන්තයින් හට තම තම නැණ පමණින් වෙන් වෙන් වශයෙන් අවබෝධ කළ හැකි නිසා පච්චත්තං වේදිතඛිඛේ විඤ්ඤුහි වන සේක.

මෙසේ පච්චත්තං වේදිතඛිඛේ විඤ්ඤුහි වන ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සරණ යමි. මෙසේ පච්චත්තං වේදිතඛිඛේ විඤ්ඤුහි වන ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා !



# සංඝානුස්සති භාවනාව

## ලොව ශ්‍රේෂ්ඨතම පිරිස හඳුනාගන්න....

මේ ලෝකයේ පහළ වුන ශ්‍රේෂ්ඨතම පිරිස තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් මේ ලෝකයට පහළ වෙලා ධර්මය දේශනා කරන කොට මේ බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයින් මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා. බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයෝ මේ ධර්මය පුරුදු කරල තම තමන්ගේ ජීවිත වලට ඇතුළු කරගන්නවා. ඒ ධර්මය ඔස්සේ තම තමන්ගේ ජීවිත වලට මේ ධර්මය දියුණු කරගන්න කල්පනා කරනවා. ඒ වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම පිණිස සිල්වත් වෙනවා. සමාධිය දියුණු කරනවා. ප්‍රඥාව දියුණු කරනවා. මේ සියල්ල සිදුකරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අවබෝධය නිවැරදි කරගත්ත කෙනාට. ඒ කෙනාට කියනවා සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්ත කෙනා කියල.

## ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන නිසා...

සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්ත වුනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෝ පමණයි. සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්ත වීම නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්නට පුළුවන්කම ලැබුනා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීම නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් සෝවාන් වුනා. වතුරාර්ය සත්‍යය

ධර්මයේ සත්‍ය ඤාණය කරා පැමිණුනා. සෝතාපත්ත වෙච්ච කෙනෙක් ආත්ම තතක් ඇතුළත නිවන් දකිනවා. ඊළඟට ඒ ශ්‍රාවකයින්ට සකදාගාමී වෙන්ට පුළුවන් වුනා. සකදාගාමී වෙච්ච කෙනෙක් තව එක ජීවිතයක් ඇතුළත නිවන් දකිනවා. අනාගාමී වෙච්ච අය ධම්‍ය ලොව ඉපදිලා නිවන් දකිනවා. රහතන් වහන්සේලා මේ ජීවියේ දී ම පිරිනිවන් පානවා.

**සැබෑ ශ්‍රාවකයෝ බුදු සසුනේ දී පමණයි...**

මෙන්න මේ සියලු පිරිස් ඔබට දැකිය හැක්කේ බුද්ධ ශාසනයක දී පමණයි. මෙන්න මේ නිසා ම යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ “ පින්වත් මහණෙනි, ඔබ සිංහනාද කරන්න. පළවෙනි ශ්‍රමණයා වන සෝතාපත්ත ශ්‍රාවකයා, දෙවෙනි ශ්‍රමණයා වන සකදාගාමී ශ්‍රාවකයා, තුන්වෙනි ශ්‍රමණයා වන අනාගාමී ශ්‍රාවකයා, හතරවෙනි ශ්‍රමණයා වන රහතන් වහන්සේ යන ශ්‍රාවකයින් දැකිය හැක්කේ බුද්ධ ශාසනයක දී පමණයි කියලා”

**මෙන්න ඒ අසිරිමත් සඟ ගුණ...**

මේ නිසා ඔබට ධර්මයේ හැසිරෙන පිරිසක් ගැන සිහිකිරීමේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිකෙලෙස් ශ්‍රාවක සඟ පිරිසක් හා සමාන පිරිසක් මුණ ගැහෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒ සංඝරත්නය නිවන් මාර්ගයේ ගමන් කරන නිසා, සුපටිපන්න වන සේක. සෘජු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන නිසා උපුපටිපන්න වන සේක. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කරන ප්‍රතිපදාවක ගමන් කරන නිසා ඤායපටිපන්න වන සේක. අවබෝධ කරන්නා වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය දෙව් මිනිස් ලෝකයාට ප්‍රකට කරවන නිසා සාමීච්චපටිපන්න වන සේක. අන්න ඒ ශ්‍රාවකයන් මාර්ගයේ ගමන් කරන - එලයට පත්කරන ශ්‍රාවක යුගල හැටියට හතරකුත්, පුද්ගලයන් හැටියට අටකුත් වෙනව. මෙන්න මේ ශ්‍රාවක පිරිස තමයි ලෝකයේ පුදු පුජාවන් වලට සුදුසු වන්නේ. ඒ වගේ ම මේ ලෝකයේ දුර ඉඳලා ගෙනත් දෙන දන් පැන් පිළිගන්න සුදුසු වෙනව. ආගන්තුක සත්කාර වලට සුදුසු වෙනවා. වැඳුම් පිදුම් ලබන්න සුදුසු වෙනව. මේ සුදුසුකම් ලබලා ලෝකයේ අනුත්තර වූ පින් කෙන ධවට පත්වෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් වන කෙනා.

**නිරතුරුව ම සඟ ගුණ සිහි කරන්න...**

ඒ නිසා ඔබේ ශ්‍රද්ධාව රඳවා ගන්න, ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවාගන්න. සංඝානුස්සති භාවනාවේ යෙදෙන්නට ඕනෙ වෙන්නෙ බුදුරජාණන්

වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා සිහිකිරීම. ඒ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා සදාකාලික පිටිතුරු පිටිතයක් පතාගෙන නිමල ගමනක යෙදෙන පිටිතුරු පිරිසක්. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සඟරුවන ගැන නිරන්තරයෙන් ම සිහිකරන්න. තමන්ගේ සිත තුළ ඒ සංඝරත්නයේ ගුණාංග ඇති කරගනිමින් ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්න. ඒ සෑම අවස්ථාවක ම ඔබ දියුණු කරන්නේ සංඝානුස්සති භාවනාවයි. සංඝානුස්සති භාවනාව දියුණු කරන ගමන් ඔබත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හැඩතම ශ්‍රාවකයෙක් බවට පත්වෙලා මේ ගෞතම බුදු සසුනේ දීම වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමේ උතුම් අදහසට පත්වෙන්න.



# සංඝානුස්සති භාවනාව

## සුපටිපන්න ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරු කරගැනීම පිණිස සීල, සමාධි, ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ථුවිධ ශික්ෂාවෙහි හික්මෙන වැඩපිළිවෙලකට පිළිපත් හෙයින් සුපටිපන්න වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සුපටිපන්න වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සුපටිපන්න වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

## උජුපටිපන්න ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය සෘජු මාර්ගය නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට පිළිපත් හෙයින් උජුපටිපන්න වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උජුපටිපන්න වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උජුපටිපන්න වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

## ඤායපටිපන්න ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධකර ගැනීමට පිළිපත් හෙයින් ඤායපටිපන්න වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඤායපටිපන්න වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ

කැපවීපත්‍ය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

### සාමීච්චපත්‍ය ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මහත් වූ ධර්ම ගෞරවයකින් යුක්තව ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මය ම ලෝකයෙහි පතුරුවා හරින හෙයින් සාමීච්චපත්‍ය වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සාමීච්චපත්‍ය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සාමීච්චපත්‍ය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

### ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය...

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය සෝවාන් මාර්ග-ඵල ලාභී, සකදාගාමී මාර්ග-ඵල ලාභී, අනාගාමී මාර්ග-ඵල ලාභී, අරහත් මාර්ග-ඵල ලාභී වශයෙන් ගත් කළ උතුම් ශ්‍රාවක යුගල සතරක් වන්නාහුය.

වෙන් වෙන් වශයෙන් ගත් කළ සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කිරීමට පිළිපත් ශ්‍රාවකයා ය. සෝවාන් වූ ශ්‍රාවකයා ය. සකදාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කිරීමට පිළිපත් ශ්‍රාවකයා ය. සකදාගාමී වූ ශ්‍රාවකයා ය. අනාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කිරීමට පිළිපත් ශ්‍රාවකයා ය. අනාගාමී වූ ශ්‍රාවකයා ය. අරහත් ඵලය සාක්ෂාත් කිරීමට පිළිපත් ශ්‍රාවකයා ය. අරහත් වූ ශ්‍රාවකයා ය යනුවෙන් උතුම් ශ්‍රාවක පුද්ගලයින් අට දෙනෙක් වන්නේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය යුගල වශයෙන් සතරක් ද, පුද්ගල වශයෙන් අටක් ද වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ යුගල වශයෙන් සතරක් වූ පුද්ගල වශයෙන් අටක් වූ උතුම් ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ යුගල වශයෙන් සතරක් වූ පුද්ගල වශයෙන් අටක් වූ උතුම් ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

### ආනුෂෝයීය ගුණය

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මාර්ග ඵල ලාභී උතුම් සංඝරත්නය පුද පූජා ලැබීමට සුදුසු වන සේක. දුර සිට හෝ චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස ආදිය පිළියෙල කොට පූජා කිරීමට සුදුසු හෙයින් ආනුෂෝයීය වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ආනුෂෝයිය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ආනුෂෝයිය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

**පානුෂෝයිය ගුණය**

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මාර්ග ඵල ලාභී උතුම් සංඝරත්නය ආගන්තුකයින් වශයෙන් වැඩිම කළ කල්හි පවා සිව් පසයෙන් උපස්ථාන කිරීමට සුදුසු හෙයින් පානුෂෝයිය වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පානුෂෝයිය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පානුෂෝයිය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

**දක්ඛිණෝයිය ගුණය**

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මාර්ග ඵල ලාභී උතුම් සංඝරත්නය මෙලොව පරලොව පින් සලකා ගෙන මහත්ඵල මහානිසංස සලකා ගෙන සිව්පසයෙන් පූජා ලැබීමට සුදුසු හෙයින් දක්ඛිණෝයිය වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දක්ඛිණෝයිය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දක්ඛිණෝයිය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

**අංජලිකරණීය ගුණය**

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මාර්ග ඵල ලාභී උතුම් සංඝරත්නය දෙව් මිනිස් ලෝකයාගේ වන්දනා මානනයට ගෞරවානිවාදනයට සුදුසු වන හෙයින් අංජලිකරණීය වන සේක.

මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අංජලිකරණීය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අංජලිකරණීය වූ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

**අනුත්තර වූ පින් කෙන**

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මාර්ග ඵල ලාභී උතුම් සංඝරත්නය දෙව් මිනිස් ලෝකයා හට පින් රැස්කර ගැනීම



පිණිස හේතු වූ අනුත්තර වූ පින්කෙත වන සේක.

මෙසේ දේවී මිහිස් ලෝකයාගේ අනුත්තර පින්කෙත වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මම සරණ යමි. මෙසේ දේවී මිහිස් ලෝකයාගේ අනුත්තර පින්කෙත වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!



# සීලානුස්සති භාවනාව

## පිටිතුරු සීලය සිහිකරන්න...

දැන් ඉගෙන ගන්නේ තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයෙකු තමන්ගේ පීචිතයට එකතු කරගත යුතු උදාර ගුණාංගයක් පිළිබඳවයි. ඒ තමයි සීලානුස්සතියි. සීලානුස්සති භාවනාව කියන්නේ තමන්ගේ වචනයන් කයන් සංවර කර ගැනීම තුළ තමන් අත්විඳින සැනසිල්ල සිහිකිරීමයි. තමන් අත්විඳින සැනසිල්ල සිහිකිරීමේ දී තමන්ගේ වචනයෙන් සිදුවන අඩුපාඩු හඳුනාගෙන එයින් අත්මිදෙන්නට ඕනෙ. තමන්ගේ කයින් සිදුවන අඩුපාඩු හඳුනාගෙන එයින් අත්මිදෙන්නට ඕනෙ. ඉන්පසු තමන් කය හසුරුවන ආකාරය ගැන සිහියෙන් ඉඳල, වියා උදෑසන ම අවදිවෙලා අධිෂ්ඨාන කරන්නට ඕනෙ මම මගේ ශරීරය මුල් කරගෙන වරදක් වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. මම මගේ වචනය මුල් කරගෙන වරදක් වෙන්න දෙන්නෙ නෑ.

මේ විදිනට තමන්ගේ කයයි, වචනයයි සංවර කරගෙන තමන්ගේ සීලමය ගුණය දියුණු කරන්නට ඕනෙ. සවස් කාලය වෙද්දි වියාට සතුටු වෙන්න පුළුවන් මගේ පීචිතය අද බොහොම යහපත් විදිනට ගත කෙරුණා. මම අද මගේ කය මුල්කරගෙන කාටවත් හිංසාවක් පීඩාවක් කළේ නෑ. මම සොරකමක් කළේ නෑ. මම වරදි පීචිතයක් ගෙව්වේ නෑ. මම යහපත් පීචිතයක් ගෙව්වා. මම අද මත්පැන් පානයට යොමු

වුනේ නෑ. මම අද ගත කරපු ජීවිතය තුළ කිසි කෙනෙක්ව බොරුවෙන් රැවැට්ටුවේ නෑ. කේළමක් කිව්වෙ නෑ. ඵරුෂ වචනයක් කිව්වෙ නෑ. හිස් වචන කියමින් කාලය කා දැමීමෙ නෑ.

මේ විදිනට තමන්ගේ සීලය ගැන සිහිකිරීමේ දී, පිරිසිදු වස්ත්‍රයක් දෙස බැලීමේදී ඒ පිරිසිදු වස්ත්‍රයේ අඩුපාඩු ටික හොඳින් ජේනවා වගේ තමන්ගේ ජීවිතයේ තමන්ගේ සීලයේ අඩුපාඩු පැත්ත ජේනන පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ විදිනට ජේන නිසා තමන්ගේ සිල්වත් බව භාවනාවක් හැටියට දියුණු කරගන්නවා.

### සීලානුස්සතිය වඩන්නේ මෙහෙමයි...

තමන්ගේ ජීවිතයේ දියුණු කරගන්න තියෙන්නේ සිල්වත්කම. මම වචනයෙන් වැරදි නො කරන කෙනෙක්. මම කයින් වැරදි නො කරන කෙනෙක් කියල තමන්ගේ කයත් වචනයත් පිළිබඳව ශාන්ත බවත් සංවර බවත් ඇති කරගැනීම පිණිස වෙනස මහන්සි වෙන කොට තමන් නො දැනීම උදාර ගුණාංග වලට තමන් හිමිකාරයෙක් බවට පත්වෙනවා. ඒ තුළින් තමන්ට පුළුවන් වෙනව සියලු දෙනා කෙරෙහි තමන් ගැන විශ්වාසනීයත්වයක් ගොඩ නගන්න. මේ ලෝකෙ බොරු කියන, වංචා කරන පිරිස් වලට සමාජයේ වගකීමක් දෙන්න කවුරුවත් කැමති නෑ. කය නො මගට යවන පිරිසකට සමාජයේ වගකීමක් දෙන්න කවුරුවත් කැමති නෑ. කයයි වචනයයි සුමගට යවන යහපත් කෙනෙක් බවට පත්වෙන්නට නම්, තමන්ගේ ජීවිතය තුළ සීලය ගැන ආවර්ජනා කිරීමේ හැකියාව තියෙන්නට ඕනෙ. අන්න ඒකට කියන්නේ සීලානුස්සති කියල.

මේ සීලානුස්සති භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් නිරතුරුව ම සිදුකරන භාවනාවක්. සීලානුස්සති භාවනාව සිහි කරන්න සිහිකරන්න මෙයාගේ සිත ශාන්ත වෙනවා. මෙයාගේ හිතේ තියෙන පසුතැවිල්ල නැතිවෙලා යනවා. විපිළිසරභාවය නැතිවෙලා යනවා. කළබලකාරී බව නැතිවෙලා යනවා. මේ සංසිදීමත් එක්ක සිත සමාධිගත වෙනවා. එහෙම නම් ඔබට සීලානුස්සති භාවනාව තුළ බොහොම පහසුවෙන් සමාධියක් කරා යන්න පුළුවන් කම තියෙනවා. ඒ නිසා තම තමන්ගේ ගුණාත්මක ජීවිතය යළි යළි සිහිකරන්න පුළුවන් කම කෙනෙකුට ලැබෙන උතුම් ම ලාභයක්. ඔබ තුළ ඇති උතුම් ගුණාංග නිරන්තරයෙන් ම මනසිකාරයේ යෙදෙමින් භාවනාමය වශයෙන් දියුණුවක් කරා යන්න පුළුවන් වෙනවා.



# සිලානුස්සති භාවනාව

මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සිල්වත් වන සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ කය සංවර කළ සේක. වචනය සංවර කළ සේක. ජිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කළ සේක. කයින් සිදුවන සියළු ම අකුසල් අවබෝධයෙන් යුතුව ම ප්‍රභාණය කළ සේක. වචනයෙන් සිදුවන සියලු ම අකුසල් අවබෝධයෙන් යුතුව ම ප්‍රභාණය කළ සේක. මිත්‍යා ආජීවය බැහැර කොට සම්මා ආජීවයෙන් ජීවිතය ගත කළ සේක. සීලය පරිපූර්ණ කළ සේක.

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ පරිපූර්ණ සීලයෙන් යුතුව සියළු දෙව් මිනිසුන් හට මහා කරුණාවෙන් සීලය පිළිබඳව දේශනා කොට වදාළ සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ඒ උතුම් සීලය නිරතුරුව ම මම ආරක්ෂා කරමි. සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම අවබෝධයෙන් ම තෙරුවන් සරණ ගිය මා සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම අවබෝධයෙන් යුතුව ම සිල් පද ආරක්ෂා කරමි.

මම සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම නම් වූ සිල් පදය සමාදන් වූයෙමි. මම බලවත් වීරයෙන් යුතුව, බලවත් සිහි හුවණින් යුතුව, ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව මේ සිල්පද ආරක්ෂා කරමි. මම සියළු සතුන් කෙරෙහි මෙත් සිත පතුරවමි. ලොකු කුඩා කිසිම සතෙකුට දැන දැන කිසිම හිංසා පීඩාවක් නො කරමි. මේ සීලය ආරක්ෂා කිරීම හිසා මා තුළ හය තැතිගැනීමක් නැත. අන් සියළු සත්වයෝ ද බිඳෙහි හා තැතිගැනීමෙන් වළකින්නේ ය. සුව සේ ජීවත් වන්නේ ය. මම සතුන් මැරීමෙන් වැළකී අන් සියලු දෙනා ද සතුන් මැරීමෙන් වැළකීමෙහි සමාදන් කරවමි. එහි ගුණ කියමි. මම සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම හිසා ද අන් අය සමාදන් කරවීමෙන් ද ගුණ ප්‍රකාශ කිරීමෙන් ද අප්‍රමාණ සතුටක් ලබමි. ඒ සතුට මාගේ චිත්ත සමාධිය පිණිස මට උපකාර වන්නේ ය.

මම සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම සොරකමින් වැළකීම නම් වූ සිල් පදය සමාදන් වූයෙමි. මම බලවත් වීරයෙන් යුතුව, බලවත් සිහි නුවණින් යුතුව ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව මේ සිල්පද ආරක්ෂා කරමි. මම කිසිම තැනකදී, කිසිම අයුරකින් අනුන් සතු දෙයක් සොර සිහින් නො ගනිමි. ඉතා කුඩා වූ දෙයක් පවා සොර සිහින් ගැනීමෙන් වළකිමි. මා මෙන් ම අන් සියළු දෙනා ද තම තමන්ගේ ධනයට හා වස්තුවට ආශා කරති. මේ කිසිවෙකුගේ කිසිම දෙයක් සොර සිහින් හෝ වංචාවෙන් රචවා පැහැර නො ගනිමි. මේ සීලය ආරක්ෂා කිරීම නිසා....

මම සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළකීම නම් වූ සිල් පදය සමාදන් වූයෙමි. මම බලවත් වීරයෙන් යුතුව, බලවත් සිහි නුවණින් යුතුව, ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව මෙම සිල් පද ආරක්ෂා කරමි. මම කිසිම අයුරකින් මාගේ බිරිඳ ඉක්මවා (ස්වාමියා ඉක්මවා) වැරදි කාම සේවනයේ නො යෙදෙමි. මම මාගේ බිරිඳ කෙරෙහි (ස්වාමියා කෙරෙහි) ඉතා විශ්වාසවන්ත ලෙස කටයුතු කරමි. මාගේ දරුවන් කෙරෙහි ද ඉතා විශ්වාසවන්ත ලෙස කටයුතු කරමි. පිරිසිදු වර්තයක් ඇත්තෙක් වෙමි. මේ සීලය ආරක්ෂා කිරීම නිසා....

මම සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම බොරු කීමෙන් වැළකීම නම් වූ සිල් පදය සමාදන් වූයෙමි. මම බලවත් වීරයෙන් යුතුව, බලවත් සිහි නුවණින් යුතුව, ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව මේ සිල්පද ආරක්ෂා කරමි. මම කිසි තැනකදී, කිසිම අයුරකින් බොරුවෙන් අන් අය රැවටීම නො කරමි. බොරු කීමෙන් පීඩාවට පත් නො කරමි. සත්‍ය වූ වචන ම කථා කරමි. සත්‍යයෙහි පිහිටා කථා කරමි. සියළු දෙනාට ඇසීමට ප්‍රිය වූ, මිහිරි වචන ම කථා කරමි. මේ සීලය ආරක්ෂා කිරීම නිසා....

මම සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම නම් වූ සිල් පදය සමාදන් වූයෙමි. මම බලවත් වීරයෙන් යුතුව, සිහි නුවණින් යුතුව, ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව මේ සිල්පද ආරක්ෂා කරමි. මම සිහි නුවණ නැති කර දමන්නා වූ, ප්‍රමාදයට හේතු වන්නා වූ කිසිම ආකාරයක මත් ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කිරීමෙන් වළකිමි. දුක පිණිස හෝ සතුට පිණිස හෝ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමෙන් වළකිමි. ධනය නැති කරන්නා වූ, ආරක්ෂාව නැති කරන්නා වූ, රෝග පීඩා ඇති කරන්නා වූ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මුළුමනින් ම වළකිමි. මේ සීලය ආරක්ෂා කිරීම නිසා....

බලවත් වීරයෙන් හා සිහි නුවණින් යුතුව, ඉතා ගෞරවයෙන් මා ආරක්ෂා කරන මේ (පංච) ශීලය මාගේ සතුට පිණිස ම හේතු වන්නේ

ය. මාගේ මෙලොව පරලොව දියුණුව පිණිස ම හේතු වන්නේ ය. සිහි නුවණ දියුණු වීම පිණිස ම උපකාර වන්නේ ය. චීරිය පිණිස ම උපකාර වන්නේ ය. සමාධිය දියුණු වීම පිණිස ම උපකාර වන්නේ ය. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය පිණිස ම උපකාර වන්නේ ය. මාගේ මේ සීලය නිරතුරුව ම ආරක්ෂා කර ගනිමි. මේ සීලානුස්සති භාවනාව සතුව පිණිස ම, ප්‍රමෝදය පිණිස ම, සමාධිය පිණිස ම, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිස ම උපකාර වේවා !

(අටසිල්, දසසිල් සඳහා ද සුදුසු අයුරින් සකස් කරගන්න.)



# වාගානුස්සති භාවනාව

---

## පරිත්‍යාගය දියුණු කරන්න...

දැන් ඔබ ඉගෙන ගන්නේ වාගානුස්සති භාවනාව. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් බුද්ධානුස්සති භාවනාව ඉක්මවා ගිහිත්, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති භාවනා වල යෙදෙනව වගේ ම, තමන්ගේ සීලාදී ගුණධර්ම රකිනව වගේ ම, තමන්ගේ ජීවිතය තුළ දියුණු කරන්නට පුළුවන් දෙයක් තමයි පරිත්‍යාගය. මේ පරිත්‍යාගය දියුණු කරන්නට පුළුවන් ආකාරය තමයි වාගානුස්සතිය කියන්නේ.

ලෝභකම කියන්නේ සිතට කිලටක්. ලෝභකම මුල්කරගෙන, ලෝභ හැඟීම් මුල්කරගෙන, ලෝභ සිතුවිලි මුල්කරගෙන, කෙනෙක් වචනයෙන් පව් කරනවා. කයින් පව් කරනවා. සිතින් පව් කරනවා. පරිත්‍යාගය කියන්නේ කුසලයක්. පිනක්. පරිත්‍යාගය මුල් කරගෙන කෙනෙක් වචනයෙන් පව් කරන්නෙ නෑ. පරිත්‍යාගය මුල් කරගෙන කයින් පව් කරන්නෙ නෑ. පරිත්‍යාගය මුල් කරගෙන මනසින් පව් කරන්නෙ නෑ.

## මසුරුකම ජීවිතයට කිලටක්...

පරිත්‍යාග කරන්නට නම් තමන් මසුරු නැති කෙනෙක් වෙන්නට ඕනෙ. මසුරු නැතිකම කියන්නේ තමන්ගේ ජීවිතයට ලොකු සැහසිල්ලක්.

ලොකු ලාභයක්. ලොකු යහපතක්. මසුරුකම කියල කියන්නේ තමන් සතු සම්පත් තවත් කෙනෙක් භුක්ති විඳිනවාට තියෙන අකමැත්ත. මෙන්න මේ මසුරුකම මුල්කරගෙන නපුරු ජීවිතයක්, නපුරු චරිතයක් නිර්මාණය වෙනවා. නමුත් පරිත්‍යාගය මුල් කරගෙන කවදාවත් දරුණු චරිතයක් නිර්මාණය වෙන්නෙ නෑ. පරිත්‍යාගය මුල් කරගෙන උදාර පිරිසක් බිහි වෙනවා.

**ච්ඡිනෙදා ජීවිතයට පරිත්‍යාගය ...**

මේ නිසා බුදු රජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නෙ මසුරු මළ අත්හැරල, පරිත්‍යාගය පිණිස දෑත් සෝදාගෙන ඉන්න කෙනෙක් බවට පත්වෙන්න කියල. අන්න ඒ විඳිනට ඕනෑම කෙනෙකුට යම් දෙයක් පරිත්‍යාග කරන්නට පුළුවන් නම්, ඔබ තුළ තියෙනව අඹ ගෙඩි දෙකක් ඒ අඹ ගෙඩි දෙකෙන් එකක් හොඳ අඹ ගෙඩියක් නම්, අනිත් එක තැලුණු අඹ ගෙඩියක් නම්, ඔබ තැලුණු අඹ ගෙඩිය අරගෙන අනිත් එක දානය පිණිස අනුන්ට පරිත්‍යාග කරනව නම්, ඔබ තුළ පරිත්‍යාගය දියුණු වෙවිච් කෙනෙක්.

ඔබ ළඟට කවුරු හරි කෙනෙක් පැමිණින වෙලාවක ඇඳුමක් ඉල්ලාගෙන, පාවිච්චි කරපු, ඉවත දාපු, කිලුටු ඇඳුමක් දෙන්න ව්‍යා. ඇලුත් ඇඳුමක් දෙන්න. සතුවු වෙන ඇඳුමක් දෙන්න. තවත් කෙනෙක් දැක බලා ප්‍රීතියට පත්වෙන ඇඳුමක් දෙන්න. අන්න චිතනදි දියුණු වෙන්නෙ ඔබගේ පරිත්‍යාගය යි. හොඳ ම දේ, යහපත් ම දේ, රසවත් ම දේ දෙන කෙනා යහපත් දේ ම ලබනව. මේ නිසා තවත් කෙනෙකුට උපකාරයක් කිරීමේ දී තමන්ට ව්‍යා දෙයක් අනුන්ට දෙන්න ව්‍යා. තමන් කැමති දෙයක් අනුන්ට දෙන්න. ඒක තමයි පරිත්‍යාගය කියන්නෙ.

**පරිත්‍යාගය නිසා සිත සමාධිමත් වෙනවා...**

මේ පරිත්‍යාගමය ගුණය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෝ බොහෝ දියුණු කරල තියෙනව. ඒ නිසා යමක් පරිත්‍යාග කිරීමේදී පුද්ගලයන්ගේ තරාතිරම සොයන්නට යන්න ව්‍යා. යමක් පරිත්‍යාග කිරීමේදී පුද්ගලයන්ගේ බාහිර දුර්වලකම් සොයන්නට යන්න ව්‍යා. යමක් පරිත්‍යාග කිරීමේදී පිරිසිදු සිතින් පරිත්‍යාග කරන්න. ව්‍යා ආකාරයේ දෙයක් තමන්ගේ සන්තානයේ ගොඩනැගෙන කොට ඒ පරිත්‍යාගය මුල් කරගෙන තමන්ට සැහැල්ලු සිතක් ලැබෙනව. ඒ පරිත්‍යාග ගුණය සිහි කරන කොට තමන්ගේ සිතයි කයයි සැහැල්ලු වෙනව. සිතයි කයයි සැහැල්ලු වෙන කොට ප්‍රීතියට පත්වෙනව. ඒ ප්‍රීතිය නිසා සිත සමාධිමත් වෙනව.



මේ නිසා වාගානුස්සති භාවනාව කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් ඉතාමත් ම මැනවින් දියුණු කරපු භාවනාවක්. ඒ පරිත්‍යාගය ඇති වන්නා වූ වාගානුස්සති භාවනාව ඔබේ දෛනික ජීවිතයට පුරුදු කරගන්න. ලෝභ කෙනෙක් වීම ජීවිතයට හරකක්, නපුරක්, කිලුටක්, අවාසනාවක්. පරිත්‍යාගයක් සහිත කෙනෙක් වීම, යමක් දෙන්න පුළුවන් කෙනෙක් වීම, ජීවිතයට ලාබයක්. ජීවිතයට ආශීර්වාදයක්, ජීවිතයට සැනසිල්ලක්.

**ගුණධර්ම දියුණු කරන්න...**

මේ නිසා මේ අපේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය මේ සුලු කාලය තුළ දියුණු කරගැනීමේ දී මේ කියන ගුණාත්මක චිත්තනය තමන්ගේ ජීවිතය තුළ දියුණු කරගැනීමට මහන්සි ගත යුතුයි. ඒ නිසා ලෝබ නැති, කිලුටු නැති, ශාන්ත සිතක් ඔබට දියුණු කරගන්න පුළුවන් වෙනව පරිත්‍යාගය දියුණු කිරීමෙන්. ඔබ තුළ යම් පරිත්‍යාග ගුණයක් දියුණු වෙනව ද, ඒ මොහොතේ පටන් ආධ්‍යාත්මිකව ගුණධර්ම දියුණු වෙනව. ඒ බව ඔබ තුළින් ම දැකගන්නට පුළුවන් වෙනව. ඒ නිසා ඒ උතුම් පරිත්‍යාගමය ගුණය දියුණු කරගෙන විය ධර්මාවබෝධය කරා යොමු කරගන්න.



# වාගානුස්සති භාවනාව

මම අවබෝධයෙන් යුතුව ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ ගියෙමි. උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය සරණ ගියෙමි. ආර්ය මහා සංඝරත්නය සරණ ගියෙමි. අවබෝධයෙන් යුතුව ම තෙරුවන් සරණ ගිය මා සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම අත්හැරීම (ත්‍යාගය) පුරුදු කරමි. මම දුක් මහන්සියෙන්, උත්සාහයෙන්, චීරයෙන්, ධාර්මිකව උපයාගත් ධනයෙන් සිල්වතුන්ට ගුණවතුන්ට හිතර දන් පැන් පුදමි.

දුක් මහන්සියෙන් මා උපයා ගත් ධනය අන් අය ප්‍රයෝජනයට ගැනීම දැක සතුටු වීම ඉතා අපහසු දෙයකි. මම ඉතා සතුටින් මගේ ධනය වියදම් කර සිල්වන් ගුණවන් උතුමන්ට දන් පැන් පුදමි. ඒ දැක මම ඉතා සතුටට පත් වෙමි.

සංසාර දුකින් මිදීමට වෙර දරනා සිල්වන් ගුණවන් උතුමෝ මගේ දන් පැන් වළඳා කාය ශක්තිය ඇති කරගෙන, චිත්ත ශක්තිය ඇති කරගෙන සුව සේ සිත දියුණු කරනු දැක මම සතුටු වෙමි.

ඒ උතුමන් වහන්සේලා යම් තාක් දිනයක උතුම් මාර්ග-ඵලයන්ට පත් වේද ඒ පිණිස මමත් උපකාර කළ අයෙක් කියා සිතමින් මම සතුටු වෙමි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් පින්කෙත වශයෙන් හඳුන්වා ඇති සිල්වන් ගුණවන් උතුමන්ට මම හිතර දන් පැන් පුදා පින් රැස් කරමි. සතුටට පත් වෙමි.

මම මසුරු මල දුරුකොට දන් පැන් පූජා කරන කෙනෙක් වෙමි. තුන් සිත පහදවා ගෙන දන් පැන් පූජා කර මම සතුටක් ලබමි.

මා සතු ඉතා වටිනා අගනා ම දේ පූජා කර මම ඉතා සතුටට පත් වෙමි.

මම නිතර දන් දීම පිණිස ම සුදානම් වූ කෙනෙක් වෙමි. මම නිතර දන් පැන් පූජා කිරීමෙහි ඇලුන කෙනෙක් වශයෙන් කටයුතු කරමි.

මම පිරිසිදුවට පිළිවෙලට සකස් කර දන් පැන් පූජා කරමින් සතුටු වෙමි.

මම දන් පැන් ලබාගන්නා උතුමන්ට ගැලපෙන ආකාරයට හොඳින් විමසා බලා දන් පැන් පූජා කර සතුටු වෙමි.

මම දන් පැන් පූජා කිරීමෙන් මෙලොව සැප සම්පත් බලාපොරොත්තු නො වෙමි. මම දන් පැන් පූජා කිරීමෙන් ශරීර වර්ණය ඇති කර ගැනීම බලාපොරොත්තු නො වෙමි. ආයුෂ වැඩිකර ගැනීමට බලාපොරොත්තු නො වෙමි. අන් අයගේ කීර්ති ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තු නො වෙමි. මම දන් පැන් පූජා කිරීමෙන් සමාජයේ උසස් තනතුරු බලාපොරොත්තු නො වෙමි. පරලොව දිව්‍ය සම්පත් ද බලාපොරොත්තු නො වෙමි. මම චිත්තාලංකාරය පිණිස ම දන් පැන් පූජා කරමි. මම සංසාර දුකින් නිදහස් වීම පිණිස ම ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම පිණිස ම දන් පැන් පූජා කරමි.

**ඒ සතුට මාගේ ප්‍රමෝදය පිණිස හේතු වේ. ඒ ප්‍රමෝදය නිසා මගේ සිත කය සැතැල්ලු වේ. එය මට සමාධිය පිණිසත් උතුම් ඤාණ දර්ශනය පිණිසත් උපකාරී වේ.**

ආර්ය මාර්ගයේ පුරුදු පුහුණු වෙන කෙනා (සේධ) අත්හැරීම බලයක් වශයෙන් දියුණු කළ යුතු බව මම දනිමි. මම ද සංසාර දුකින් නිදහස් වන උතුම් ආර්ය මාර්ගයේ පුරුදු පුහුණු වන කෙනෙකි. මම අත්හැරීම බලයක් වශයෙන් දියුණු කරමි. එය මට ආර්ය මාර්ගය දියුණු කර ගැනීම පිණිස ම උපකාර වේවා!

මම රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් අතහැරීම දියුණු කර ගනිමි. ත්‍යාගය නම් වූ සේධ බලය දියුණු කොට අසේධ නම් වූ උතුම් තත්වයට පත් වෙමි.

**එය මට සතුටකි. ඒ සතුට මාගේ ප්‍රමෝදය පිණිස හේතු වේ. ඒ ප්‍රමෝදය නිසා මගේ සිත කය සැතැල්ලු වේ. එය මට සමාධිය පිණිසත් උතුම් ඤාණ දර්ශනය පිණිසත් උපකාරී වේ.**

ආර්ය ශ්‍රාවකයාට ත්‍යාගය ධනයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. මම මේ පුරුදු පුහුණු කරන අත් හැරීම

(තසාගය) මට ආර්ය ධනයකි. මම ආර්ය ධනයකට හිමිකම් කියන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු බව සිතමින් සතුටු වෙමි.

ආර්ය ධනයට හිමිකම් කියන කෙනා දිළින්දෙක් හෝ වන බව මම දනිමි. විබැවින් මා සතු කොපමණ ධනය හෝ වියදම් කර මම තසාගය පුරුදු පුහුණු කරමි. ඒ හිසා මම දිළින්දෙක් හෝ වෙමි. මම ආර්ය ධනයෙන් යුතු ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් වෙමි.

මම ශ්‍රේෂ්ඨ ආර්ය භාවය වන උතුම් අරහත්වය දක්වා ම තසාගය පුරුදු කරමි. මම ආර්ය ධනය දියුණු කරමි.

**එය මට සතුටකි. ඒ සතුට මාගේ ප්‍රමෝදය පිණිස හේතු වේ. ඒ ප්‍රමෝදය හිසා මගේ සිත කය සැහැල්ලු වේ. එය මට සමාධිය පිණිසත් උතුම් ඤාණ දර්ශනය පිණිසත් උපකාරී වේ.**

අත්හැරීම (තසාගය) සම්පත්තියක් වශයෙන් මම දනිමි. තසාග සම්පත්තිය මම නිරතුරුව ම පුරුදු කරමි. තසාග සම්පත්තිය මාගේ ජීවිතයට රැකවරණය සලසා දෙයි. තසාග සම්පත්තිය ජීවිතයට ආරක්ෂාව ලබා දෙයි. තසාගය විපත්තියක් නොව සම්පත්තියක් ම ලෙස සලකා මම දියුණු කරමි.

ආරක්ෂාව, රැකවරණය ලබා දෙන තසාගය මට මහා සම්පත්තියකි. මම විවිධ අයුරින් අත්හැරීම දියුණු කර තසාග සම්පත්තිය දියුණු කරමි. මාගේ අත්හැරීම සම්පත්තියක් වශයෙන් සිහිකරන මා හට සතුටක් ඇති වේ.

**ඒ සතුට මාගේ ප්‍රමෝදය පිණිස හේතු වේ. ඒ ප්‍රමෝදය හිසා මගේ සිත කය සැහැල්ලු වේ. එය මට සමාධිය පිණිසත් උතුම් ඤාණ දර්ශනය පිණිසත් උපකාරී වේ.**



# දේවතානුස්සති භාවනාව

දැන් ඔබ ඉගෙන ගන්නේ අලුත් දෙයක්. අලුත්ම භාවනාවක්. මීට පෙර ඔබ පුරුදු කරල නැතිව ඇති. මේ භාවනාවට කියන්නේ දේවතානුස්සති භාවනාව කියල. දෙවියන්ට ධර්මය කියා දීලා දෙවියන්වත් ධර්මය කරා පමුණුවන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් විසින්. බුදුරජාණන් වහන්සේලා ශ්‍රී සද්ධර්මය පවසන්නෙ මිනිසුන්ට පමණක් නෙවෙයි. දෙවියනුත් ඒ ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා. මේ ලෝකයේ සත්ව වර්ගයා අතර දිව්‍ය ලෝක විශාල සංඛ්‍යාවක් තියෙනවා. මේ දිව්‍ය ලෝක වල නම් පවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළා. ඒ දිව්‍ය ලෝක තමයි චාතුම්මභාරාජික, යාම, තුසිත, නිම්මාණරතී, පරනිම්මිත වසන්තී දිව්‍ය ලෝක. ඒ වගේ ම බ්‍රහ්ම ලෝක වල සිටින බ්‍රහ්මයින් ආදී පිරිස. මේ දෙවි බ්‍රහ්මන්ට චිති ගුණ පුරුදු කරගන්නට පුළුවන් වුනේ, මිනිස් ලෝකෙදි කරුණු පහක් දියුණු කරල. ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රත, වාග, පඤ්ඤා.

## සේඛ බල ඇති කරගන්න...

ශ්‍රද්ධාව කියන්නෙ තෙරුවන් සරණ ගිහින් බුදු රජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගැනීම. සීලය කියන්නේ කායික වාචසික සංවරකම. ශ්‍රත කියන්නේ ධර්ම ඤාණය. වාගය කියන්නේ පරිත්‍යාගමය ගුණය. පඤ්ඤා කියල කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිබඳව තමන්ගේ තියෙන අවබෝධය. මේවට කියන්නේ සේඛ බල.

මෙන්න මේ සේධි බල දියුණු කරපු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පිරිස මිනිස් ලෝකය අත්හැරල, මරණයට පත්වුනාට පස්සේ දිව්‍ය ලෝක වල ඉපදුනා. ඒ දිව්‍ය ලෝක තමයි කලින් කිව්ව තාවතිංස, යාම ආදී දිව්‍ය ලෝක.

**දේවතානුස්සතිය වඩන්නේ මෙහෙමයි....**

ශ්‍රාවකයෝ හිතන්නේ මෙන්න මේ විදිහටයි. අපගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ දිව්‍ය ලෝක ගැන දේශනා කොට වදාළා. ඒ දිව්‍ය ලෝක තමයි වාතුමිභාරාජික, යාම, තුසිත, හිම්මාණරතී, පරනිමිමිත වසන්තී දිව්‍ය ලෝක. ඒ දිව්‍ය ලෝක වල සිටින දෙව්වරුන් තුළ ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, පඤ්ඤා කියන මේ ගුණ ධර්ම තියෙනවා. දෙවියන්ට ඒ ගුණ ධර්ම ලැබුනේ මිනිස් ලෝකයේ දී මිනිසුන් වශයෙන් ජීවත් වෙව්ව කාලෙ ඒ ගුණ ධර්ම දියුණු කරපු නිසා. ඒ නිසා දෙවියන් තුළ ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, පඤ්ඤා කියන ගුණධර්ම තියෙනවා නම්, ඒ දෙවියන් තුළ තියෙන ගුණධර්ම මා තුළත් තියෙනවා. මා තුළත් ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, පඤ්ඤා තියෙනවා. මා තුළ යම් ආකාරයකට ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, පඤ්ඤා කියන ගුණධර්ම තියෙනවා ද, මේ ගුණ ධර්ම දෙවියන් තුළත් තියෙනවා.

මෙන්න මේ විදිහට පින්වතුනි, දෙවියන් තුළ ඇති ගුණධර්ම යමක් ඇද්ද, ඒ ගුණ ධර්ම තමා තුළත් තියෙනවා කියල සිහි කරන්න තමාට පුළුවන්. තමා තුළ යම් ගුණධර්ම ඇත්ද, ඒවා දෙවියන් තුළත් තියෙනවා කියල සිහිකරන්නට පුළුවන්. අන්න ඒ ආකාරයට දිව්‍යත්වය තමා තුළත්, තමා තුළ ඇති දිව්‍යත්වය දෙවියන් තුළත් දැකීමේ හැකියාව තමයි දේවතානුස්සති භාවනාව කියල කියන්නේ.

**දෙව් ලොව ධර්මය දියුණු කරන්න බැරිද?**

මේක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලෙ ශ්‍රාවකයෝ දියුණු කළා, පුරුදු කළා. බොහෝ දෙනෙකුගෙ අදහසක් තියෙනවා දිව්‍ය ලෝක වල ධර්මය දියුණු කරන්නට බෑ. දිව්‍ය ලෝක වල පින් කරන්නට බෑ කියල. මේක සම්පූර්ණයෙන් ම අසත්‍ය කථාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බොහෝ ශ්‍රාවක පිරිස් දිව්‍ය ලෝක වල උපන්නා. මේ නිසා දිව්‍ය ලෝක වල තියෙන දිව්‍යත්වය ඔබේ ජීවිතය තුළ ඇතිකරගන්න පුළුවන්. හොඳම ක්‍රමය තමයි මේකට මේ දේවතානුස්සති භාවනාව දියුණු කරන එක.

දේවතානුස්සති භාවනාව පුරුදු කිරීමේ දී මිනිස් ලොව තියෙන

මානුෂික සැප ගැන උපේක්ෂාවට පත්වෙනවා. උපේක්ෂාවට පත්වෙලා දිව්‍ය ලෝකයේ හිත පිහිටනවා. මේ නිසා ඒ කෙනාට පුළුවන් මිනිස් ජීවිතය අත්හරින කොට, නිදා සිට අවදිවුනාක් මෙන් දිව්‍ය ලෝකයේ ඉපදිලා, මේ ශුද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, පඤ්ඤා කියන ගුණධර්ම දියුණු කරල, සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ගුණ ධර්ම දියුණු කරල, ආර්ය මාර්ගය තුළ නිවන කරා යන්න. ඒකට උපකාර වන දෙයක් තමයි දේවතානුස්සති භාවනාව.



# දේවනානුස්සති භාවනාව

සද්ධා, සීල, සුත, වාත පඤ්ඤා යන සේධ බලයන් ගෙන් සමන්විතව මනුලොව දී ධර්මයේ හැසිරී වාතුම්මහාරාජික ආදී දෙව් ලොව ඉපිද සිටින පින්වත් දෙව්වරුන් ඇති බවත්, ඒ සේධ බල තමා තුළ ද ඇති බවත්, නුවණින් සිහි කිරීම දේවනානුස්සති යයි.

- වාතුම්මහාරාජික නම් වූ, දිව්‍ය ලෝකයෙහි, වසන්නා වූ පින්වත් දෙවියෝ, මේ මනුලොව සිටින කාලයේ දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ව ද, ශ්‍රී සද්ධර්මය පිළිබඳව ද, ආර්ය මහා සංඝරත්නය පිළිබඳව ද, අවබෝධයෙන් යුතුව ම, පැහැදීමෙන් යුතුව වූවේය. ඒ සද්ධාව හිසා, මනුලොවින් වූත වී, ඒ දෙව්ලොව උපත ලද්දේ ය. ඒ ආකාර වූ, අවබෝධයෙන් යුතුව පැහැදීමක් මා තුළ ද ඇත්තේ ය. ඒ ලැබීම මාගේ ජීවිතයට මහා ලාභයකි. මහා පිළිසරණකි. මහා රැකවරණයකි. මහා ආලෝකයකි.
- වාතුම්මහාරාජික නම් වූ, දිව්‍ය ලෝකයෙහි, වසන්නා වූ පින්වත් දෙවියෝ, මේ මනුලොව සිටින කාලයේ දී, සත්ව ඝාතනයෙන් වැළකුණෝ ය. සොරකමින් වැළකුණෝ ය, වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළකුණෝ ය, බොරු කීමෙන් වැළකුණෝ ය, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකුණෝ ය. හිති පන්සිල් ද, පොහොය අටසිල් ද, ආරක්ෂා කළෝ ය. ඒ සීලය හිසා, මනුලොවින් වූත වී, ඒ දෙව්ලොව උපත ලද්දේ ය. මම ද හිති පන්සිල් ද, පොහොය අටසිල් ද රකිමි. මේ සීලය මාගේ ජීවිතයට මහා ලාභයකි. මහා පිළිසරණකි. මහා රැකවරණයකි. මහා ආලෝකයකි.
- වාතුම්මහාරාජික නම් වූ, දිව්‍ය ලෝකයෙහි, වසන්නා වූ පින්වත් දෙවියෝ, මේ මනුලොව සිටින කාලයේ දී, මූල යහපත් වූ, මැද



යහපත් වූ, කෙලවර යහපත් වූ, උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය, මනා කොට ඇසීමෙන්, මනා කොට දැරීමෙන්, නුවණින් මෙහෙති කිරීමෙන්, සුත නම් වූ සේඛ බලය, දියුණු කරගත්තේ ය. ඒ සුත බලය හිසා, මනුලොවින් වුත වී, ඒ දෙව්ලොව උපත ලද්දේ ය. මම ද, උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය මනා කොට ඇසීමෙන්, මනා කොට දැරීමෙන්, නුවණින් මෙහෙති කිරීමෙන්, සුත බලය දියුණු කර ගනිමි. ඵය මට මහා ලාභයකි. මහා පිළිසරණකි. මහා රැකවරණයකි. මහා ආලෝකයකි.

□ වාතුම්මහාරාජික නම් වූ, දිව්‍ය ලෝකයෙහි, වසන්නා වූ පින්වත් දෙවියෝ, මේ මනුලොව සිටින කාලයේ දී, මසුරු මළ දුරු කොට, කර්ම කර්ම වල අදහා, ඉතා සතුටින් යුතුව, තෙරුවන් උදෙසා, දන් පැන් පූජා කළේ ය. ඒ වාග බලය හිසා, මනුලොවින් වුත වී, ඒ දෙව්ලොව උපත ලද්දේ ය. මම ද, මසුරු මළ දුරුකොට, පින් පව් අදහාගෙන, උතුම් තෙරුවන උදෙසා, හිති දන් පැන් දෙන්නෙමි. ඒ වාග බලය මාගේ ජීවිතයට මහා ලාභයකි. මහා පිළිසරණකි. මහා රැකවරණයකි. මහා ආලෝකයකි.

□ වාතුම්මහාරාජික නම් වූ, දිව්‍ය ලෝකයෙහි, වසන්නා වූ පින්වත් දෙවියෝ, මේ මනුලොව සිටින කාලයේ දී, අහිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන, තිලකුණු පිළිබඳව ද, මේ ශරීරයේ හට ගැනීම පිළිබඳව ද, හැතිවීම පිළිබඳව ද, අවබෝධයෙන් සිටියෝ ය. ඒ ප්‍රඥා බලය හිසා, මනුලොවින් වුත වී, ඒ දෙව්ලොව උපත ලද්දේ ය. මම ද, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන වශයෙන්, මේ ශරීරයේ හටගැනීම පිළිබඳව ද, හැතිවීම පිළිබඳව ද, අවබෝධයෙන් යුතුව, කාලය ගෙවමි. ඒ ලැබීම මාගේ ජීවිතයට මහා ලාභයකි. මහා පිළිසරණකි. මහා රැකවරණයකි. මහා ආලෝකයකි.

□ තාවතිංස නම් වූ,....

□ යාම නම් වූ,....

□ තුසිත නම් වූ,....

□ හිම්මාණරතී නම් වූ,....

□ පරනිම්මිත වසවත්ති නම් වූ,....

- මේ සියළු දෙවියෝ, මේ මනුලොව දී, සේඛ බලයන් දියුණු කොට, ඒ දෙවිලොව උපත ලද්දෝ ය, මම ද මේ සේඛ බලයන්ගෙන්, සමන්විත වෙමි. එය මට මහා ලාභයකි, මහා රැකවරණයකි, මහා පිළිසරණකි, මහා ආලෝකයකි.



# මරණසත්‍යය

## අප්‍රමාදී බව කියන එකම වදන තුළට...

මේ ලෝකයේ හැසිරෙන දෙපා, සිවුපා, බහුපා සියළුම සත්වයන්ගේ පියවර සටහන් ඇතාගේ පියවර සටහන තුළට ඇතුළත් කළ හැකිය. එමෙන් ම යම්තාක් කුසල් දහම් ඇත් ද, ඒ සියල්ල ම අප්‍රමාදී බව කියන එක ම එක කරුණ තුළට ඇතුළු කළ හැකි බව භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ සේක.

## පිනට හය වෙන්හ එපා !

අප්‍රමාදී බව ජීවිතයට රැකවරණ සලසා දෙයි. සැප සතුව උදා කර දෙයි. අපි සියළු දෙනා ම කරුණු දෙකක් මුල් කර ගෙන අප්‍රමාදී විය යුතුය. එකක් නම් ජීවිතයට පින් දහම් එකතු කර ගැනීම පිණිස අප්‍රමාදී විය යුතුය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ පිනට බය වෙන්හ එපා කියල යි. (මා නික්බවේ පුඤ්ඤානං භාග්‍යේථ) හිරතුරුව ම කුසල් දහම් වඩන්න. (කත්තබ්බං කුසලං බහුං) මේ ජීවිතය තුළ අපි රැස් කරගන්නා කුසල් දහම් අපගේ සංසාරක ජීවිතය සැපවත් කරයි. මේ ජීවිතයේ යහපත් මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබීමට හේතුව අනිකක් නොව සසර දී කරන ලද පින් දහම් ය. දිව්‍ය මනුෂ්‍ය ආදී සුගති ලෝක වල උපත ලබන්නේ පින නිසා ම ය. ධර්මාවබෝධයට සුදුසු පරිසරයක් සකස් කර දෙන්නේ ද පින් නිසා ම ය.

### එදිනෙදා ජීවිතයට අප්‍රමාදය...

අප අප්‍රමාදී විය යුතු දෙවන කරුණ නම් මේ සංසාර දුකින් හිදහස් වීම යි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ අසුරු සැණක් ගසන තරම් කාලයක් වත් භවය වර්ණනා නො කරන බවයි. ඒ නිසා ඉතා ඉක්මනින් මේ සංසාර දුකින් හිදහස් වීමට අප විරිය කළ යුතුය. එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති බොහෝ වැඩ කටයුතු නිසා අපි ධර්මයේ හැසිරීම පසුවට කල් තබමු. බොහෝ විට අපි සිතන්නේ රැකියාවක් ලබා ගැනීම, ගෙයක් දොරක් හදා ගැනීම, දුරුවන්ට ඉගැන්වීම ආදිය අපට තිබෙන ප්‍රධාන ගැටළු, ප්‍රශ්න විදිහට යි. නමුත් වයසට යාම, ලෙඩ වීම, මරණයට පත් වීම යන කරුණු අපි සෑම දෙනාට ම උරුම වී ඇති ඉතා ම බරපතල ප්‍රශ්න බව හඳුනා ගැනීමට තරම් අපි ඒ ගැන සිතීමට පෙළඹී නැත. ගෙදර දොර කටයුතු වලින් හිදහස් වෙලා ජීවිතයේ අවසාන කාලයේ ධර්මයේ හැසිරීමට බොහෝ දෙනෙකු සිතා සිටිති. එයට හේතුව නම් ඕනෑම මොනොතක අපට මරණයට මුහුණ දීම සිදු වේ යැයි නො සිතීම ය. මේ නිසා ප්‍රමාදී පුද්ගලයාට අප්‍රමාදී බව පිණිස හිතර ම මරණසති භාවනාව පුරුදු කළ යුතු යැයි බුදු සම්ප්‍රදාණෝ දේශනා කොට වදාළහ. ඉහලට ගත් ආශ්වාස වාතය පහළට හෙළන තරම් කාලයක් වත් අපට ජීවත් වීමට හැකි වේ දැයි කිසිවෙකුට කිව නො හැක. මේ ජීවිතය ඒ තරමට ම අස්ථිර වූ දෙයකි.

එනමුත් බොහෝ විට අපි කරන්නේ අනාගතයේ සිදු කරන්නට බලාපොරොත්තු වන දේවල් පිළිබඳව සැලසුම් කරමින් ඒවට ම වෙහෙස වීමයි. බොහෝ විට ඒ සැලසුම් සිත ඇතුළේ තබා ගෙන ම මිය යන්නට සිදු වේ. මරණසති භාවනාව පුරුදු කරන කෙනා ඉතා ඉක්මනින් මේ සංසාර දුකින් හිදහස් වීම පිණිස විරිය කරයි. නිරතුරුව ම සමථ විදුර්ශනා දියුණු කිරීමට උත්සාහ කරයි. ඒ නිසා ධර්මාවබෝධ කිරීම පසුවට කල් තබා ප්‍රමාදී වන අය අප්‍රමාදී බව ඇති කර ගැනීම පිණිස හිතර හිතර මරණසතිය වැඩීම පුරුදු කරගත යුතුය.



# මරණසනී භාවනාව

ඉපදුනා වූ සියළුම සත්වයෝ මරණයට පත්වන්නෝ ය. දෙව්ලොවෙහි දෙවියන් ද, බ්‍රහ්මලොවෙහි බ්‍රහ්මයන් ද, සතර අපා වැසි සත්වයන් ද, සියළු මනුෂ්‍යයන් ද මරණයට පත් වන්නෝ ය. ඉපදුනා වූ කිසිම සත්වයෙකුට මරණයෙන් ගැලවිය නො හැක. සියළු දෙනා ම මරණයට මුහුණ දිය යුතුය. කුමන මොහොතක කුමන කරුණකින් කෙසේ මරණය සිදුවේ දැයි කිසිවෙකුට කිව නො හැක.

මවු කුස තුළ දී ද, මවු කුසින් බිහි වන මොහොතේ දී ද, ප්‍රදරු කාලයේ දී ද, ප්‍රමා කාලයේ දී ද, තරුණ කාලයේ දී ද, මැදි වයසේ දී ද, මහළු වයසේ දී ද, ඕනෑම කෙනෙකු මරණයට පත් විය හැකිය. ඉපදුනා වූ කෙනෙකු මේ කාලයේ දී මේ අයුරින් මරණයට පත් වේ යැයි කිසිවෙකුට කිව නො හැක. මරණයට පත් වීම කෙරෙහි වයස් හේදයක් නැත.

ධනවත් පුද්ගලයෝ ද, දුප්පත් පුද්ගලයෝ ද, උගත් පුද්ගලයෝ ද, නුගත් පුද්ගලයෝ ද, බලවත් පුද්ගලයෝ ද, දුබල පුද්ගලයෝ ද, කුලවත් පුද්ගලයෝ ද, කුලහීන පුද්ගලයෝ ද, ගුණවත් පුද්ගලයෝ ද, ගුණහීන පුද්ගලයෝ ද, රූපවත් පුද්ගලයෝ ද, විරූපී පුද්ගලයෝ ද, දක්ෂ පුද්ගලයෝ ද, අදක්ෂ පුද්ගලයෝ ද මරණයට පත්වන්නෝ ය. මරණයට පත් වීම කෙරෙහි පුද්ගල හේදයක් නැත.

උදූසන කාලයේ දී ද, දහවල් කාලයේ දී ද, සැන්දූ කාලයේ දී ද, රාත්‍රී කාලයේ දී ද, ඕනෑම පිරිමියෙකු හෝ ඕනෑම ස්ත්‍රියක හෝ මරණයට පත් විය හැකිය. මරණයට පත් වීම කෙරෙහි කාල හේදයක් නැත.

දියෙහි ගිලීමෙන් ද, ගින්නට හසු වීමෙන් ද, වස විෂ ශරීර ගත වීමෙන් ද, මරණය සිදුවිය හැකිය. ලෙඩ රෝග නිසා ද, භූමි කම්පා - ජල ගැලීම් ආදී ස්වාභාවික විපත් නිසා ද, හදිසි අනතුරු නිසා ද, විෂ

සතුන් දුෂ්ඨ කිරීමෙන් ද, අමනුෂ්‍යයන් හිසා ද, වෙනත් අයෙකුගේ උපකුමයක් හිසා ද, ආයුෂ ගෙවී යාමෙන් ද, ආහාර හිරවීමෙන් ද, ජලය හිරවීමෙන්, හුස්ම හිරවීමෙන් ද, පය පැටලී වැටීමෙන් ද මරණයට සිදුවිය හැකිය. මරණයට පත්වීම කෙරෙහි අවස්ථා හේදයක් නැත.

සියලු කෙලෙසුන් නැසූ, බුදුරජාණන් වහන්සේලා ද, පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ද, මහ රහතන් උතුමන් වහන්සේලා ද පිරිහිවත් පා වදාළ සේක. මග වල ලාභී උතුමෝ ද මරණයට පත්වූහ.

රැ දවල් ගෙවී යන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය මරණය කරා ගෙන යමින් ය. ඉහළට ගත් ආශ්වාස වාතය, පහළට හෙලන කාලය තරම් ඉතා සුලු කාලයක් වත් ජීවත් වීමට හැකි වේ දැයි කිසිවෙකුට කිව නො හැකිය. ඒ අයුරින් ඉතා සුළු කාලයක දී පවා ඕනෑම අයෙකු මරණයට පත් විය හැකිය. ඉපදුනු සියලු සත්වයන්ට, මරණය උරුම වූ දෙයකි. ජීවත් වන කාලය තුළ කුසල් දහම් දියුණු කළ යුතුය. සමට් විදුර්ගතා වැඩිය යුතුය. සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම වෙර වීරිය කළ යුතුය. හිස ගිහිගත් අයෙකු ඒ ගින්න හිවීමට යම් සේ උත්සාහ කරන්නේ ද, වීරිය කරන්නේ ද, ඒ අයුරින් ම සංසාර දුකින් මිදීම පිණිස ම හිතර වීරිය කළ යුතුය. අප්‍රමාදී විය යුතුය.

# 15

## සතර මුහුම විහරණ

---

### 15 සතර මුහුම විහරණ

15.1 මෛත්‍රී භාවනාව .....	216
15.1 මුද්දිතා භාවනාව .....	220
15.1 කරුණා භාවනාව .....	223
15.1 උජේක්ෂා භාවනාව .....	225



## මෙහි භාවනාව

---

### මෙත් සිත වඩන හැටි....

මෙහි කියල කියන්නේ තමාටත්, අන් අයටත් හදවතින් ම පවත්වන මිත්‍රත්වය යි. තමා තමාට මිත්‍ර නම් තමා විසින් තමන්ගේ ජීවිතයට හානියක්. කරදරයක් කර ගන්නෙ නැහැ. තමා අනුන්ට මිත්‍ර නම් අනුන්ගේ ජීවිතයට කරදරයක් කරන්නෙ නැහැ. මේ හිසා තමාටත්, අනුන්ටත් යහපත සලසන මිත්‍රත්වයට මෙහි කියනවා.

මෙහි භාවනාව වඩන ආකාර දෙකක් මජ්ඣිම නිකායේ අනුරුද්ධ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේ මෙහි භාවනාව වඩන ක්‍රම දෙක පිළිබඳව පැහැදිලි කරල දීල තියෙනවා. ඒ තමයි අප්පමාණ වේතෝ විමුක්තියත්, මහග්ගත වේතෝ විමුක්තියත්.

### අප්පමාණ වේතෝ විමුක්තිය වඩන හැටි....

අප්පමාණ වේතෝ විමුක්තිය කියන්නේ ප්‍රමාණ රහිත කොට දිශා වශයෙන් මෙහි සිත පැතිරවීමයි. ඒ කියන්නේ දිශා වශයෙන් වෙන් කර ගෙන දස දිසාවට ම මෙහි වැසීම යි. අප්‍රමාණ ක්‍රමයට මෙහි භාවනාව කරන්නට කැමති කෙනෙකුට මේ භාවනා වාක්‍ය



කටපාඩම් කරගෙන මෙහි භාවනාව වඩන්න පුළුවන්.

1. උතුරු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා... තරහ නැත්තෝ වෙත්වා... ඉරිසියා නැත්තෝ වෙත්වා... දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා... සුව සේ ජීවත් වෙත්වා... ශාන්ත සුවයට පත්වෙත්වා.
2. උතුරු අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ....
3. නැගෙනහිර දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
4. නැගෙනහිර අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ...
5. දකුණු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ...
6. දකුණු අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
7. බටහිර දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
8. බටහිර අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
9. උඩ දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
10. යට දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...

**මහග්ගන වේතෝ විමුක්තිය වඩන හැටි....**

මහග්ගන වේතෝ විමුක්තිය කියන්නේ ටිකෙන් ටික මෙහි වඩන ප්‍රදේශය පුළුල් කරමින් මෙහි වැඩීමයි. ඒ කියන්නේ පළමුවෙන් ම තමන්ට මෙහි වඩනවා, ඊළඟට ගමේ අයට, පළාතේ අයට, තමන් ජීවත් වෙන රටේ අයට මෙහි වඩනවා. මෙන්න මේ ක්‍රමයට මෙහි භාවනාව වඩන්න කැමති කෙනෙකුට මේ භාවනා වාක්‍ය ටික කටපාඩම් කරගෙන මහග්ගන ක්‍රමයට මෙහි වඩන පුළුවන්.

1. මම වෙර නැත්තෙක් වෙමිවා.... තරහ නැත්තෙක් වෙමිවා... ඉරිසියා නැත්තෙක් වෙමිවා... දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙමිවා..... සුව සේ ජීවත් වෙමිවා..... ශාන්ත සුවයට පත්වෙමිවා.....
2. මා මෙන් ම මේ ගමේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
3. මා මෙන් ම මේ නගරයේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...

- 4. මා මෙන්න ම මේ පළාතේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
- 5. මා මෙන්න ම මේ රටේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
- 6. මා මෙන්න ම මේ ලෝකයේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
- 7. මා මෙන්න ම මේ සියළු සත්වයෝ ම ...

**මෙෙහි ධ්‍යාන දක්වා....**

ඇත්තෙන් ම මෙෙහි භාවනාවෙන් තුන් වෙනි ධ්‍යානය දක්වා ම හිත දියුණු කරන්න පුළුවන්. මෙෙහි භාවනාව තුළින් ධ්‍යානයක් ඇති කරගන්න නම් බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන ආකාරයට ම භාවනා කළ යුතුයි. මේ ක්‍රමයට මෙෙහි භාවනාව වඩන කොට පංච නිවරණ යටපත් වෙලා මෙෙහි අරමුණ තුළ ම හිත එකඟ වෙනවා. ඒ එකඟ වූ සිතින් යුතුව තවදුරටත් මෙෙහි භාවනාව වඩන කොට චිතක්ක, චිචාර, නිරාමිස ප්‍රීතිය සැපය හා ඒකාග්‍රතාවය ඇති පළමු වෙනි ධ්‍යානය ලැබෙනවා. එයාට පුළුවන් තව දුරටත් මෙෙහි භාවනාව දියුණු කරලා දෙවෙනි, තුන්වෙනි කියන ධ්‍යාන ලබන්න.

**මෙෙහි භාවනාවේ ආනිසංඝ**

අංගුත්තර නිකායේ මෙත්තානිංස සූත්‍රයේ දී මෙෙහි භවනාව කරන කෙනෙකුට ලැබෙන ආනිසංස ඉතා ම පැහැදිලිව පෙන්වා දීලා තියෙනවා. ඒ තමයි මෙෙහි භාවනාව වඩන පුද්ගලයා.

- 1. සැප සේ හිඳාගන්නවා.
- 2. සැප දේ අවදිවෙනවා.
- 3. නිඳා සිටින විට නපුරු හීන දකින්නෙ නෑ.
- 4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙනවා.
- 5. අමනුෂ්‍යයින්ට ප්‍රිය වෙනවා.
- 6. දෙව්වරු ඔහු ව ආරක්ෂා කරනවා.
- 7. වස විෂ, අවි ආයුධ වලින් විපත් සිදු වෙන්නෙ නැහැ.
- 8. සමාධිය ඉක්මනින් ම ඇති කරගන්න පුළුවන්.

9. ශරීර වර්ණය පැහැපත් වෙනවා.
10. සිහි මුළු නො වී මරණයට පත් වෙනවා.
11. මේ ජීවිතයේ අරහත්වයට පත් වූනේ හැකිනම් ඔහ්ම ලෝකයේ උපදිනවා.



# මුදිතා භාවනාව

## අරතිය නැති කරගන්න මුදිතාව වඩන්න...

මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව “සතර මුහුම් විහරණ” කියල හඳුන්වනව. මහා මුහුම්මයා මේ කරුණු හතරෙන් යුක්තව වාසය කරන නිසයි එහෙම කියන්නෙ. මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් අපිත් නිතර මේ කරුණු හතර අපේ ජීවිතයේ දියුණු කරනව නම් අපටත් මරණින් පස්සෙ මුහුම් ලෝකයක උපත ලබන්නට පුළුවනි.

අන් අයගේ දියුණුව දැක ඒ කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා සතුට මුදිතාවයි. කෙනෙක් මේ ජීවිතයට තුළ ධාර්මිකව ධනය රැස්කර ගෙන ඉඩකඩම් ගෙවල් දොරවල් හදාගෙන දියුණු වෙන්න පුළුවනි. ඒවා දැකීමෙන් අපේ සිතේ වෛරයක් ඇති නො කර සතුටක් ඇති කර ගන්නට හැකි නම් එය මුදිතාවයි. ඒ වගේ ම කෙනෙක් ඉගෙනීමෙන්, කීර්තියෙන්, ප්‍රශංසාවෙන්, ශරීර වර්ණයෙන් වැඩෙන්නට පුළුවන්. ඒ සෑම කරුණකදී ම අපේ සිතේ සතුටක් ඇති කරගන්නට අපි දක්ෂ වෙන්නට ඕනෙ. සමහර විට කෙනෙක් තවත් කෙනෙකුගෙ ලස්සන රූපයට ඊර්ෂ්‍යා කරනව. හොඳින් ඉගෙන ගන්නවාට ඊර්ෂ්‍යා කරනවා. තවත් කෙනෙකුගෙ කීර්ති ප්‍රශංසා වලට ඊර්ෂ්‍යා කරනවා. මේ වාගේ අකුසල සිතිවිලි සිතෙන් දුරු කරල, ඒ අවස්ථාවල සතුටක් ඇති කර ගන්නට මහන්සි වෙන්න ඕනෙ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ කුසල් දහම් වල සිත හෝ ඇලෙන ගතිය (අරතිය) දුරු කරගන්න මුදිතාව වඩන්න කියල. මුදිතාව දියුණු කිරීමෙන් ඇති කරගන්නා චිත්ත සමාධිය මුදිතා වේනෝ විමුක්තියත් මහග්ගත, අප්පමාණ යන ක්‍රම දෙකෙන් දියුණු කළ හැකියි. මහග්ගත වේනෝ විමුක්තිය ටිකෙන් ටික තමා අවට ප්‍රදේශ වලට පැතිර විය හැකියි. අප්පමාණ වේනෝ විමුක්තියේ දී පළමුව තමන්ට මුදිතාව වඩා ඉන් පසු උතුරු දිශාව, උතුරු අනු දිශාව ආදී වශයෙන් දස දිශාවට ම මුදිතාව පැතිරවිය හැකියි.

**මහග්ගත මුදිතා වේනෝ විමුක්තිය වඩන හැටි....**

1. මම ආයුෂයෙන් වැඩෙමිවා... බලයෙන් වැඩෙමිවා... වර්ණයෙන් වැඩෙමිවා... සැපයෙන් වැඩෙමිවා... යසසින් වැඩෙමිවා... කීර්තියෙන් වැඩෙමිවා... ප්‍රඥාවෙන් වැඩෙමිවා...
2. මා මෙන් ම මේ නිවසේ සිටින සියළු දෙනාම....
3. මා මෙන් ම මේ ගමේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
4. මා මෙන් ම මේ නගරයේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
5. මා මෙන් ම මේ පළාතේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
6. මා මෙන් ම මේ රටේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
7. මා මෙන් ම මේ ලෝකයේ සිටින සියළු සත්වයෝ ...
8. මා මෙන් ම මේ සියළු සත්වයෝ ම ...

**අප්පමාණ වේනෝ විමුක්තිය වඩන හැටි....**

1. මම ආයුෂයෙන් වැඩෙමිවා... බලයෙන් වැඩෙමිවා... වර්ණයෙන් වැඩෙමිවා... සැපයෙන් වැඩෙමිවා... යසසින් වැඩෙමිවා... කීර්තියෙන් වැඩෙමිවා... ප්‍රඥාවෙන් වැඩෙමිවා...
2. උතුරු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ....
3. උතුරු අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ....
4. නැගෙනහිර දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
5. නැගෙනහිර අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ...

6. දකුණු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ...
7. දකුණු අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
8. බටහිර දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
9. බටහිර අනු දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
10. උඩ දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...
11. යට දිශාවේ සිටින සියලු සත්වයෝ ...



# කරුණා භාවනාව

---

## අන් අය කෙරෙහි කරුණාවන්ත වෙන්න...

අන් අයගේ කායික මානසික පීඩාවන් කෙරෙහි ඇති වන අනුකම්පාව කරුණාවයි. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ජීවත් වන අප සියලු දෙනා ම සෑම මොහොතක ම විවිධ දුක් කරදර පීඩාවන් ගෙන් පීඩා විඳින්නෙමු. ලෙඩ දුක්, හදිසි ස්වභාවික විපත් ආදියේ දී බොහෝ දෙනා කායිකවත්, මානසිකවත් පීඩා විඳිනවා. ඒ ආකාරයෙන් අසරණ භාවයට පත් වූ අය දෙස අනුකම්පාවෙන් බැලීමේ දී ඇති වෙන්නේ කරුණාවයි. කරුණාව දියුණු කිරීමෙන් කරුණා වේතෝ විමුක්තිය ඇති කර ගත හැකිය.

කරුණා වේතෝ විමුක්තියත් මහග්ගත, අප්පමාණ යන ආකාර දෙකෙන් ම දියුණු කර ගත හැකිය. ඒ වේතෝ විමුක්තිය තුළ පිහිටා විදුර්ගතා වැඩීමෙන් ආසුව ක්ෂය කිරීමේ හැකියාව ද ලැබේ.

## කරුණා භාවනාව වඩන හැටි...

මම කායික පීඩා නැත්තෙක් වෙමිවා.... මානසික පීඩා නැත්තෙක් වෙමිවා... කායික සුවයෙන් සුවපත් වෙමිවා.... මානසික සුවයෙන් සුවපත් වෙමිවා... සුවසේ ජීවත් වෙමිවා....

මා මෙහි ම....

(කලින් මෙත්තා හා මුද්‍රිතා භාවනා වල ආකාරයට ම මහග්ගත වේතෝ විමුක්තියට හා අප්පමාණ වේතෝ විමුක්තියට මෙම කරුණා භාවනාව වැඩිය හැකිය.)





# උපේක්ෂා භාවනාව

## අපට ලෝ දහමට කමිපා නො වී ඉන්නට නම්...

අපට විදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන දුක් කරදර හමුවේ අපි දුකට පත්වෙනවා. සැප සතුට ලැබෙන අවස්ථාවල දී අපි සතුටට පත්වෙනවා. මේ අයුරින් සැප සතුට ලැබෙන අවස්ථා වලත් දුක් කරදර ලැබෙන අවස්ථා වලත්, මැදහත් සිතින් යුතුව කටයුතු කිරීම උපේක්ෂාවයි. උපේක්ෂාව පුරුදු කළ විට දුක් කරදර හිසා පීඩාවට පත් නොවේ. සැප සතුට හිසා උද්දාමයට පත් නොවේ. මැදහත් සිතින් ඒ සියල්ල විඳගනී. අපි සියලු දෙනාට ම මුහුණ දීමට සිදු වී ඇත්තේ අපට ලෝ දහමටයි. ඒ අපට ලෝ දහම හමුවේ කමිපා නො වන සිතක් ඇති කර ගැනීමට උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය. උපේක්ෂාව දියුණු කිරීමෙන් ලබා ගන්නා චිත්ත සමාධිය උපේක්ෂා වේතෝ විමුක්තියයි. එය ද මහග්ගත අප්පමාණ වශයෙන් දෙ ආකාර වේ. උපේක්ඛා වේතෝ විමුක්තය තුළ විදර්ශනා වැඩීමෙන් ආසුව ක්ෂය කිරීමේ හැකියාව ඇත.

## උපේක්ෂා භාවනාව වඩන හැටි...

මම ලාභය හිසා සතුටු නො වෙමිවා... අලාභය හිසා දුක් නො වෙමිවා... ප්‍රශංසා හිසා සතුටු නො වෙමිවා... නින්දා හිසා දුක් නො

වෙමිවා... යසස හිසා සතුටු හො වෙමිවා... අයස හිසා දුක් හො වෙමිවා...  
කායික සැපයෙන් සතුටු හො වෙමිවා... කායික දුකකින් දුක් හො  
වෙමිවා... මානසික සැපයෙන් සතුටු හො වෙමිවා... මානසික දුකකින්  
දුක් හො වෙමිවා... ශාන්ත සුවයට පත් වෙමිවා...

මා මෙන් ම....

(කලින් මෙන්තා හා මුදුනා භාවනා වල ආකාරයට ම මහග්ගත  
වේතෝ විමුක්තියට හා අප්පමාණ වේතෝ විමුක්තියට මෙම උපෙක්ඛා  
භාවනාව වැඩිය හැකිය.)

# 16

## අවධිත සංඥාව

16	අවධිත සංඥාව	
	16.1 අවධිත සංඥාව .....	228
	16.2 අවධිත සංඥාව .....	230



# අර්ථික සඤ්ඤාව

## සංවරය උදෙසා අර්ථික සඤ්ඤාව....

අර්ථික සඤ්ඤා භාවනාව බහුල වශයෙන් පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් කෙලෙස් හැසීම දක්වා ම දියුණු කර ගත හැකිය. ඇසට දකින රූපයන් හි නිමිති ගැනීමෙන් ඇස අසංවර වීම හේතු කොට ගෙන රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී අකුසල් ඇති වේ. අර්ථික සඤ්ඤාව පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් රාගයට, ද්වේෂයට හේතුවන නිමිති ගැනීම වළක්වා ඇස සංවර කර ගත හැකිය.

## ඇටසැකිල්ලක් සිනාසුණා....

පෙර ලක්දිව මිහින්තලේ විසූ තිස්ස නම් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කිරීමට අනුරාධපුරයට වඩිමින් සිටියහ. ස්වාමියා සමඟ අමනාප වූ කාන්තාවක් ඒ මාර්ගයේ ම උන්වහන්සේ ඉදිරියෙන් පැමිණ සිනා සිසි උන්වහන්සේ පසුකොට ගමන් කළේය. ටික මොහොතකට පසු ඇයගේ ස්වාමි පුරුෂයා ඒ මගින් පැමිණ ස්වාමීන් වහන්සේ දැක “මේ පාරෙන් කාන්තාවක් ගියේ දැයි” විචාළේය. “ස්ත්‍රියක් ද, පුරුෂයෙක් ද හෝ දැනිමි. ඇටසැකිල්ලක් නම් ගියා දැක්කෙමි” යනුවෙන් උන්වහන්සේ පිළිතුරු දුන්නේය. අර්ථික සඤ්ඤාව බහුල වශයෙන් වැඩීම නිසා ඇස සංවර වූ ආකාරය සිතා බලන්න.

බහුල වශයෙන් වඩන ලද අවිධික සඤ්ඤා සමාධිය තුළ පිහිටා විදුර්ගතා වැඩිමෙන් ඕනෑම කෙනෙකුට කෙලෙස් නැසීම දක්වා සිත දියුණු කළ හැකිය. අවිධික සඤ්ඤාව පුරුදු කරන කෙනෙකු ප්‍රකෘති ඇට සැකිල්ලක් හෝ ක්‍රමවත්ව ඇදින ලද ඇට සැකිල්ලක රූපයක් ඉදිරියේ වාඩි වී හොඳින් ඒ දෙස බලා සිටිය යුතුය. ටික වේලාවක් මෙසේ ඇට සැකිල්ලේ හිසේ සිට පාදය දක්වා ටිකෙන් ටික බලමින් ඒ සටහන් හොඳින් සිතට ගත යුතුය. සටහන හොඳින් සිත තුළ තැන්පත් වූ පසු ඒ ස්ථානයේ සැට ම හෝ වෙනත් ස්ථානයකට ගොස් භාවනා වැඩිය හැකිය.



# අර්ධික සැකැස්ම භාවනාව

සුදුසු ස්ථානයක, සුදුසු ආකාරයෙන් වාඩිවෙන්න. දෙනෙත් පියාගෙන සිතට ගත් ඇට සැකිල්ලේ සටහන හොඳින් මෙහෙහි කරන්න. ඇට සැකිල්ල ප්‍රකට ව පෙනෙන තෙක් මුළු ඇටසැකිල්ල ම නැවත නැවත මෙහෙහි කරන්න. දැන් ඇට සැකිල්ලේ හිස් කබල දෙස බලන්න.

ඇස් දෙක වෙනුවට තියෙන්නේ ලොකු වලවක් දෙකක්. ලස්සනට තිබුණ, පාට කරපු ඇති බැම දැන් නෑ. නාසය වෙනුවට තියෙන්නේ සිදුරක් විතරයි. කවේ දත් ටික චිලියට පේනවා. ලස්සනට පාට කරපු තොල් පෙනි නෑ. කරාඹු වලින් සරසපු කන් පෙනි නෑ. සුවඳ ජාති ගාලා ලස්සනට තියාගෙන හිටපු කම්මුල් නෑ. වේලිච්චි ලබු ගෙඩියක් වගේ තියෙන හිස් කබලක් විතරයි දැන් තියෙන්නේ. මගේ මේ හිසත් මේ ආකාරයට ම ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වෙනවා.

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් (හේතු නිසා හටගත්) සකස් වුන මේ ඇට සැකිල්ලත් අනිත්‍යය යි..... අනිත්‍යය යි.... අනිත්‍යය යි..... මේ ඇට සැකිල්ලත් මම නොවේ.... මගේ නොවේ..... මගේ ආත්මය නොවේ.....

උරහිස් ඇට වලට සවි වෙලා තියෙන්නේ ඉල ඇට. කුරැළි කුඩුවක් වගේ වට වෙලා තියෙන ඉල ඇට. දිග උණ පතුරු වලින් හදපු කුඩුවක් වගේ තියෙන ඉල ඇට. ඒ වගේ ම කොන්ද දිගට තියෙන්නේ කොඳු ඇට පේලිය. නූලකට අමුනපු පබලු ටිකක් වගේ එකට බැඳුණු කොඳු ඇට පේලිය. මගේ මේ ශරීරයත් මේ ආකාරයට ම ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වෙනවා.

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් (හේතු නිසා හටගත්) සකස් වුන මේ ඇට සැකිල්ලත් අනිත්‍යය යි..... අනිත්‍යය යි.... අනිත්‍යය යි..... මේ ඇට සැකිල්ලත් මම නොවේ.... මගේ නොවේ..... මගේ ආත්මය නොවේ.....

කොදු ඇට පේලිය අවසන් වෙන්නේ උකුල් ඇට වලට සවි වෙලා.

සමනලයෙකුගෙ නටු වගේ තියෙන උකුල් ඇට. උකුල ප්‍රදේශය හැදිලා තියෙන්නේ උකුල් ඇට වලින්. ඒ උකුල් ඇට වලට පාද සවිවෙලා. වේලුන උණ කෝටු වගේ තියෙන පා ඇට. පා ඇට අවසන් වෙන්නෙ පා ඇඟිලි ඇට වලින්.

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් (හේතු නිසා හටගත්) සකස් වුන මේ ඇට සැකිල්ලත් අනිත්‍යය යි..... අනිත්‍යය යි.... අනිත්‍යය යි..... මේ ඇට සැකිල්ලත් මම නොවේ.... මගේ නොවේ..... මගේ ආත්මය නොවේ.....

මගේ මුළු ශරීරය ම මේ වගේ ඇටසැකිල්ලක් ධවට පත්වෙනවා. මේ ඇට සැකිල්ලට මස් අලවල නහර වලින් ගැට ගහලා, හමකින් වහලා රූපය කියලා බැඳිලා යනවා. හම ඉවත් කළාම, මස් ඉවත් කළා ම, නහර වැල් ඉවත් කලා ම ඉතුරු වෙන්නෙ ඇට සැකිල්ල චිතරයි. මේ ශරීරය නමන්න, දිගහරින්න, ධර දුරාගන්න තියෙන ඇට සැකිල්ලෙන් හැම වෙලාවෙ ම ආරක්ෂා කරන, පිරිසිදු කරන, ලස්සන කරන මේ ශරීරය ඇට සැකිල්ලක් චිතරයි.

සතර මහා ධාතූන්ගෙන් (හේතු නිසා හටගත්) සකස් වුන මේ ඇට සැකිල්ලත් අනිත්‍යය යි..... අනිත්‍යය යි.... අනිත්‍යය යි..... මේ ඇට සැකිල්ලත් මම නොවේ.... මගේ නොවේ..... මගේ ආත්මය නොවේ.....

