

සෑනැසීමේ මග

# භාවනාව

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

ආචාර්ය පූජනීය  
මිරස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”  
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපීඨීය පාර,  
ධන්තරමුල්ල.

## පුණ්‍යානුමෝදනාව

ධන්තරමුල්ලේ, ජයන්තිපුර ප්‍රධාන මාවතේ අංක 01 නිවසෙහි පදිංචිව සිට පරලෝ සැපත් ගත්කරුවකු හා ගුරුවරයෙකු වූ ඊ.අසේ. රත්නවීර පියාණන්ට සහ ලිඛිත රෝස් රත්නවීර මෂණියන්ට යහපත් භව ලැබී කෙටි කලකින්ම නිවන් අවබෝධ වේවා! යන පැතුමෙන් මෙම දහම් පඬුර ඔබට නිලිණ කරන්නේ සහත් සහ උදයංගා යන දරු දෙපළයි.

# මේ භාවනාවට කාලයයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ වැනි උතුම්ම කලාණා මිත්‍රයාණන් වහන්සේ නමකගේ පහළ වීම සමස්ථ ලෝකයාටම සුවයකි. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේයි. ඒ සමමා සම්බුද්ධ ශ්‍රේෂ්ඨ කාරුණිකයාණන් වහන්සේගේ පහළ වීම නිසා ලොව කොපමණ නම් පිරිසක් හයානක වූ මෙම දීර්ඝ සංසාර ගමනින් එතෙර වුනාද? වර්තමානයේ පවා සැතපෙනවාද? එහෙම වුනත් ධර්ම මාර්ගයට නොපැමිණෙන හා ලෝකික වස්තූන් සමගම හැපෙමින් කායිකව හා මානසික දුක් විඳින කොපමණ පිරිසක් තවමත් සිටිනවාද? මුදල් මුල්කරගත් ලෝකික වස්තූන් ඔබට අවශ්‍ය කරන්නේ ලැබූ ජීවිතය පහසුවෙන් පවත්වා ගැනීමටයි. එනමුත් එම වස්තූන් නිසා කායිකවත් මානසිකවත් නිරන්තර දැවීමක් ඇතිවෙනවා නම් එහි තේරුමක් තිබෙනවාද? එම වස්තූන් නිසාම තරහව, වෛරය, ක්‍රෝධය, පලිගැනීම නිරන්තරයෙන් සිත්වල පිරී පවතිනවා නම් එයම කොපමණ නම් මානසික දුක්ඛයක්ද? මේ කෙලෙස් සිතුවිලි සිත්වල පුරවාගෙන සිටීමින් මිය ගියොත් හිමිවන්නේ අපායමයි. දැඩි ලෝභයෙන් හා ආශාවෙන් යුතුව සිතින් අල්ලාගෙන හිටපු කිසිවක් රැගෙන යන්නටත් බැහැ. රැගෙන ගියෙත් නැහැ. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අසන්නට හා අවබෝධයට මග නොසැලසෙන අවස්ථා අටකින් බේරී බුද්ධෝත්පාද කාලයක උපත ලැබීමට තරම් අපි සියළු දෙනා කොපමණ නම් භාග්‍යවන්තද? (අංගුත්තර නිකායේ අක්ඛණ සූත්‍රය)

මෙසේ අපහසුවෙන් ලද උතුම් වූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් එල ලබන්නට නම් කුසල් වැඩෙන මාර්ගයෙහි හෙවත් පිළිවෙත් මග අනුගමනය කළ යුතුය. මෙම ධර්ම ගුණ්ථය සඳහා දායකත්වය දරන්නේ තම ගුණාබර දෙමාපියන්ට උතුම් නිවන් අවබෝධය පතා සහත් සහ උදයංගා යන දරු දෙපළයි. අප පින්වත් එම දෙපළටත් පවුල්වල සැමටත් ඔබ සැමටත් උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයම වේවා!

උතුම් තුණුරුවන් ඝරණයි.

මෙයට,  
කාරුණික වූ  
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්නිපිටිය පාර,  
බත්තරමුල්ල.  
2010-02-28

## පැතුම

බත්තරමුල්ල ග්‍රාමයට ශ්‍රී ලංකා දේශයට සහ ජාත්‍යන්තරයට පැහැදිලි බසින් බුදු දහම දෙසන දාන, ශීල, භාවනා යන අංශ තුනම පුහුණු කරවන බත්තරමුල්ල සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි සියලු කාර්යයන්හි ප්‍රධානත්වය උසුලන ආචාර්ය පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේට ශක්තියත් ධේධියත් නිරෝගි සම්පතත් ලැබී දිගු කාලයක් මෙම අනගි සේවය කිරීමට දීඝායුෂ ලැබේවායි මෙම උපන් දිනයේදී අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු. එතුමන්ගේ දෙමාපියන් ද මේ සියලු පුත්‍රයානුමෝදනාවලින් සැතපෙන්නවා. උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යම අවබෝධ වේවා

සැදැහැති  
සහත් රත්නචීර මයා  
උදයංගා රත්නචීර මිය

නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
 නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
 නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

**“භාවනාව යනු කුමක්ද?”**

භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ සිත වැඩීමය. එනම් සිත සකස් කිරීමය. සිත වැඩිය යුත්තේ කුමක් නිසාද? සිත නොවැඩීම නිසා, අභාවිත සිත ස්වභාවයෙන්ම රාග (ඇලීම), දෝස (අමනාපය), මෝහ (නොදැනීම හෝ අනවබෝධය) ආදී කෙලෙස්වලට හසුවෙයි. මෙම කෙලෙස් තෘෂ්ණාව බවට පත්වෙති. එම තෘෂ්ණාව විසින් සත්වයා සසරට බැඳ තබාගෙන දුක් දෙමින් ඇදගෙන යනු ලැබේ. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සංයුක්ත නිකායේ අනම තග්ග සංයුක්තයෙහි මෙසේ දේශනා කරති. “අනමතග්ගෝයං භික්ඛවේ සංසාරෝ පුබ්බාකෝටී න පඤ්ඤායති. අවිජ්ජා නිවරණානං සත්තානං තණ්හා සංයෝජනානං සංධාවනං සංසරතං දීඝරත්තං වෝ භික්ඛවේ දුක්ඛං පච්චනුභූතං” “මහණෙනි අනවරාග්‍ර වූ මෙම සසරෙහි පූර්වාන්තයක් නොපෙනේ. සත්වයන් අවිද්‍යාවෙන් වැසී තෘෂ්ණා නැමති සංයෝජනයන්ගෙන් සසරට බැඳී ගමන් කරනු ලැබේ. සියළු සත්වයන්ම දීර්ඝ කාලයක් දුකෙහි අත්විඳ තිබේ.

සිත පුහුණු කිරීම, සිත තැනීම, සිත වැඩීම ආදී ලෙසින් භාවනාව පිළිබඳ හඳුන්වා දුනිමි. සිත වැඩෙන විට, වැඩෙන සිතේ කුසල් සිතිවිලි පහළ වෙති. කුසල් සිතිවිලි නිසා රාග, දෝස, මෝහ යටපත් කිරීම සහ ප්‍රහාණය සිදුවීම කෙරේ. කුසල සිතිවිලි සිත එවැනි මගකට යොමු කරන්නේ මේ ආකාරයෙනි.

- 01. ආරෝග්‍යමිදේන කුසලං**  
කුසලය විසින් සිත නිරෝගී කරනු ලැබේ.
- 02. අනවජ්ජේට්ඨේන කුසලං**  
කුසලය විසින් සිත නිවැරදි කරනු ලැබේ.
- 03. කෝසල්ල භූතට්ඨේන කුසලං**  
කුසලය විසින් සිත දුක්ඛ බවට පත් කරනු ලැබේ.

මේ නිසා රාග, දෝස, මෝහ නිසා ගිලන් වූ සිත නිරෝගී කරන්නට නිබේන හොඳම මාර්ගය නම් කුසල සිතිවිලි පහළ කිරීමයි. ඉහත සඳහන් කළ කෙලෙස් නිසා සිත වරදට හෙවත් පාපයට යොමුවෙයි. පවින් වැලකීමට අපහසු වෙයි. දැන දැනම පාපයට නැඹුරු වෙයි. කුසල් සිත එම වැරදි මාර්ගයෙන් වලක්වා නිවැරදි මාර්ගයට යොමු කරයි. සත්වයන්ගේ නිවැරදි මාර්ගයට බාධා කරන්නේ පඤ්ච නිවරණ ධර්මයන්ය. එනම් කාමච්ඡන්ද (පඤ්ච කාමයට ඇති කැමැත්ත), ව්‍යාපාදය (තර්භව), චීනමිද්ධිය (සිතේ ඇතිවන මලානික බව සහ නිදිමත ස්වභාවය), උද්ධච්ච කුක්කුච්ච (විසිරයාම සහ පසුතැවීම, විවිකිච්චා (සැකය) යනුවෙනි. මෙම මාර්ගයට බාධා කිරීම් හෙවත් වැළැක්වීම් වලින් නියම මාර්ගයෙහි සිත පවත්වන්නට කුසලය සමත් වෙයි. එනම් කුසලය විසින් සිත දුක්ඛ බවට පත් කරනු ලැබේ.

භාවනාව පිළිබඳ සඳහන් කිරීමේදී සතිය හෙවත් සිතිය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව සඳහන් කළ යුතුමය. මෙම වචන පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් ඇතිකර ගැනීම අවශ්‍යය. සතිය (සිති නුවණ), යෝනිසෝමනසිකාරය (ඒ මොහොතෙහි අරමුණ කෙරේ සිතිය පවත්වා ගැනීම), අනුපස්සනා (අනුව විමසා බැලීම) සතිසම්පජ්ඤාදාය (සිති නුවණින් යුතුව පරීක්ෂා කොට බැලීම), සම්පජ්ඤාදා හෝ සම්පජාන (විමසුම් නුවණින් සහ දැනුමින් යුතුව) යනුවෙනි.

මේ ආකාරයෙන් විස්තර කළ සතිය හෙවත් සිතිනුවණ සතර ආකාරයකින් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ඵලය මජ්ඣිම නිකායේ මහා

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි මෙසේ හඳුන්වා දී තිබේ. “ඒකායනෝ හික්ඛවේ මග්ගෝ සන්තානං විසුද්ධියා සෝක පරදේව සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්ස අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බාණාස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චන්තාරෝ සතිපට්ඨානා” යනුවෙනි. “මහණෙනි ඒකායන හෙවත් එකම මාර්ගයක් මම අනුශාසනා කරමි. ඒ කුමක් සඳහාද? සත්වයන්ගේ චිත්ත සන්තානයෙහි පිරිසිදු බව පිණිස, සෝකයන් සහ වැළපිම්වල ඉක්මවීම පිණිස, දුක් දොමනස් නැති කිරීම පිණිස, නුවණ හෙවත් ආර්ය මාර්ගයට පැමිණීම පිණිස සහ නිවණ අවබෝධ කිරීම පිණිසය.

අශ්‍රැතවත් පුටුප්පන හෙවත් අභාවිත සිත් ඇති පිරිස් විසින් නිතර පවසන සහ සිතන වචන පෙළක් ජන සමාජයෙහි පවතී. එනම් “දුකක් කරදරයක් නැතිව” ජීවත්වන්නට ප්‍රාර්ථනා කිරීමයි. එම සාමාන්‍ය දුක් පමණක් නොව සසරෙහි ගමන් කිරීම නිසා මුහුණ පාන්නට සිදුවන ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදී සියළු දුක්ඛයන්ගෙන් නිදහස් වීමට නම් ඒ ආකාරයෙන් සතිය පුරුදු කිරීම අවශ්‍යය. එම සතර ආකාරයේ සතිය වැඩීම නම් කායානුපස්සනාව (කය අනුව බැලීම), වේදනානුපස්සනාව (වේදනා හෙවත් විඳීම අනුව බැලීම), චිත්තානුපස්සනාව (සිත අනුව බැලීම) සහ ධම්මානුපස්සනාව (පඤ්චනීවරණ සහ සත්ත බෝධියාංග ධර්ම අනුව බැලීම) වශයෙනි. මෙහිදී බැලීම හෝ නුවණින් පරීක්ෂා කිරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ සියළු සංස්කාර වස්තූන් අනිච්ච, දුක්ඛ සහ අනත්ත ඔස්සේ මෙහෙති කිරීමය. එය රාග, දෝස, මෝහ ප්‍රභාණයට හේතුවන බැවිනි. මෙහි සංස්කාර යනු හේතු ප්‍රථ්‍යයන්ගෙන් හටගත් වස්තූන්ය. සච්ඤ්ඤාණක අච්ඤ්ඤාණක හෝ ජීවි අජීවි සියළු දෙයම මෙයට අයත්ය.

**භාවනාව හෙවත් සමාධිය වැඩීම සඳහා සුදානම් වීම.**

භාවනාව සඳහා සුදුසුම පරිසරය නම් වනයක්, ගසක්, මුලක් හෝ ජනයාගෙන් නිස් තැනකය. (අරඤ්ඤා, රුක්ඛමූල, සුඤ්ඤාගාර) වර්තමානයෙහි බාහිර කරදරවලින් තොර ආරාමික පරිසරයක් මනාය. ලැබිය හැකි නම් වනයක, සෙනසුනක, ගල්හලාවක හෝ රුක් සෙවනක් ද

වඩාත් උපකාරී වන්නේය. ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගැන සිතන විට, ඉහත සඳහන් කළ පරිසරයක් නිතර සොයා ගැනීම අපහසු නම් තම නිවහනේම බාහිර කරදරවලින් තොර ස්ථානයක් සහ වේලාවක් සොයාගත යුතුය. බාහිර කරදරවලින් තොර ස්ථානයක් යනු කිසිවෙක් හෝ එහි නොහැසිරෙන සහ සෝෂා, ශබ්ද, හඬින් කටා කරන, මැසි, මදුරු, බලල්, සුනඛ ආදී සතුන්ගෙන් බාධා නොවන පරිසරයක් වීමය. වනයේ ගසක් මුල වුවද පිරිසිදු කරගෙන නිදාගත යුතු හෝ ඉරියව් පැවැත්විය යුතු අතර, නිවහනේ නම් දූවිලි, මකුළුදැල් සහ දුර්ගන්ධයන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් වීම සමාධිය දියුණුවීමට හේතුවක් වෙයි.

හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් හෝ හික්ෂුණින් වහන්සේ නමක් නම් එම වේලාව අනුව කළ යුතු සහ පැවැත්විය යුතු වත් පිළිවෙත් සිදුකොට අවසන් කළ යුතුය. ගෘහස්ථ ජීවිතයක නම් ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම් සහ පවුලේ අයගේ කටයුතු ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව සිදුකොට කයින්ද මනසින්ද විවේක අවස්ථාවක් ඇතිකර ගත යුතුය. මෙම අවස්ථාව සංවරප්පධාන සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කරන ආකාරයට භාවනාප්පධානයයි. එනම් විවේක නිස්සිත, විරාග නිස්සිත, නිරෝධ නිස්සිත සහ වොස්සග්ග පරිණාමී (කෙලෙස්වලින් බැහැරවීම නම් වූ නිවනම අරමුණු කරමින්) නම් පිළිවෙලයි. ඉහත සඳහන් කළ විවේක නිස්සිතය මෙහි පැහැදිලි කිරීම වටී. විවේක නිස්සිතය කොටස් තුනකට බෙදේ. එනම් කාය විවේක, චිත්ත විවේක සහ උපධි විවේක යනුවෙනි. කයට විවේකයක් මෙන්ම සිතටද විවේකයක් අවශ්‍යය. “මගේ ඔළුව අවුල්වෙලා, කිසිවක් සිතා ගන්නට බැහැ,” යනුවෙන් පවසන මානසික තත්වයෙන් මිදිය යුතුය. පවුල් ප්‍රශ්න, දුරුවන්ගේ ප්‍රශ්න, රුකියාවේ ප්‍රශ්න, සමාජමය ප්‍රශ්නවලින් තරමකින් හෝ සිත නිදහස් කරගත යුතුය. උපධි විවේක නම් කාම, ස්කන්ධ, ක්ලේස සහ අභිසංස්කාර සතර ආකාරයෙන් ලබන විවේකයයි. මෙම අවස්ථාව ඉතාම කෙටියෙන් සඳහන් කරන්නේ නම්, ඇලීම්, බැඳීම්වලින් සිත මුදවා ගැනීමයි.

## භාවනාව සඳහා හිඳ ගැනීමේ ක්‍රමය

හිඳ ගැනීමේදී සුදුසුම ආකාරය නම් බද්ධ පර්යේෂණයන් වාඩිවීමයි. කාන්තාවකට නම් දෙපස පිටුපසට නමාගෙන වාඩිවුවාට වරදක් නැත. එමෙන්ම ශරීරය කෙලින් තබාගෙන (උපුටු කායං පණිධාය) බෙල්ල නොනමා පැවතිය යුතුය. එමෙන්ම බිම වාඩිවීමේදී පත් කඩයක් හෝ පැදුරක් වැනි යමක් එළාගෙන දෙපතුල් මැනවින් සෝදා පිරිසිදු කරගෙනම වාඩිවීම යහපතී. බිම වාඩිවීම අපහසු අයෙකුට කුඩා මෙට්ටයක් හෝ කුඩා පුටුවක, බංකුවක වාඩි වුවාට වරදක් නැත. එනමුත් බිම වාඩිවීමේදී පවා දෙපා ඉදිරියට දිගුකොට වාඩිවීම මගහැරීමට හැකිනාක් දුරට උත්සාහ කළ යුතුය.

## නිරෝගී බව භාවනාවේ දියුණුවට හේතුවකි.

භාවනාවෙන් උසස් දියුණුවක් ඇති කර ගැනීමට තරමක හෝ නිරෝගී අයෙක් වීම යහපත්ය. තදබල ලෙස රෝගී වූ විට භාවනාවේ උසස්ම දියුණුවක් ලැබූ අයෙකුට විනා සිත එකඟ කර ගැනීම අපහසුය. උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ සිට ලෙඩ රෝග වලින් බැහැරව සිටීම අරමුණු කෙරේ සිත පවත්වා ගැනීමටත් සමාධිය දියුණු කිරීමටත් හේතුවකි. ශරීරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීමත්, ශරීරයේ පවත්නා ස්වභාවික අවශ්‍යතා, එනම් කෙලෙස් වැඩීමට හේතු නොවන ශරීරය අභ්‍යන්තරයේ පහසුව පිණිස හේතුවන කටයුතු මැනවින් සිදුකොට ගෙන තිබීමත් වැදගත් කරුණකි.

සිතත් නිරෝගීව තබා ගැනීම උචිතය. එනම් කාමුක අදහස්වලින් බැහැරවීම, තර්භව, වෛරය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව, අලසකම, නිදිමන බව, සැකය, අවිස්වාසය, අධික මානස ආදී සිතුවිලි පාලනය සහ යටපත් කර ගැනීමත් අවශ්‍යය. භාවනාවේ එක් අරමුණක් නම් මේවා මුළුමනින්ම නැති කිරීමය. එම අධීක්ෂණයෙන් යුතුව ආරම්භයේදී යටපත් කරගැනීමක් අවශ්‍යය. එසේ කළ හැකි වන්නේ ඒවා ඇතිවීමට හේතු සොයා එම සිතුවිලි සිතේ පහළ නොවීම පිණිස කායික සහ මානසික පරිසරයක් ඇතිකර ගැනීමය.

## මානසික සුවතාවයක් ඇතිකර ගැනීම.

මනසෙහි සුවපත් බව පිණිස හෝ ගිලන් බව පිණිස මනසම මූලික වෙයි. මේ නිසාම මනසෙහි සුවපත් බව පිණිස හේතුවන මනාප ධර්මන් මනසෙහි ගිලන් බව පිණිස හේතුවන සම්බාධක ධර්මන් දැනගෙන සිටීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

### මනාප ධර්මයේ මෙසේය

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1. හෝග සම්පත්තිය | 2. ශරීර වර්ණය             |
| 3. නිරෝගී බව     | 4. සීලය                   |
| 5. ඔත්මවර්යාව    | 6. කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පතිය |
| 7. බහුශ්‍රත බව   | 8. ප්‍රඥාව                |
| 9. කුසලය         | 10. සුගතිය                |

### සම්බාධක ධර්මයේ මෙසේය.

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. ප්‍රමාදය               | 2. නොපිළිවෙල                |
| 3. අපථය ආහාර පාන          | 4. පාප මිත්‍ර ආශ්‍රය        |
| 5. ඉහළිය අසංවරය           | 6. විසංවාදනය හෙවත් බොරු කීම |
| 7. අසජ්ඣායනය              | 8. නොවිචාරීම                |
| 9. නුවණින් මෙහෙහි නොකිරීම | 10. මිට්‍යා පිළිවෙත්        |

පැවිදි උතුමන් මෙන්ම ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගතකරන, භාවනාවෙන් සැනසීම සොයන සියළු දෙනා විසින් එම කරුණු කෙරේ මහත් ඕනෑකමකින් යුතුව සිත යොමු කළ යුතුය.

භාවනා මාර්ගයටම හේතුවන බැවින් අංගුත්තර නිකායේ, අවිද්‍යා සූත්‍රය කෙරේ ඔබගේ සිත යොමු කරවනු කැමැත්තෙමි. එයට අනුව විද්‍යා විමුක්තිය ලැබිය යුතු මාර්ගය මෙසේය.

සන්පූරූෂ සංසේචනය  
 ධර්ම ශ්‍රවණය  
 ශ්‍රද්ධාව  
 යෝනිසෝමනසිකාරය  
 සති සම්පජ්ඣකදය  
 ඉහලිය සංවරය  
 ත්‍රිවිධ සුවර්තය  
 සතර සතිපට්ඨාන  
 සත්ත බෝධිසංග ධර්ම

මෙම මාර්ගයෙන් බැහැර වූ විට අවිද්‍යාව වෙත පුද්ගලයා ගමන් කෙරේ. එනම්,

අසන්පූරූෂ සංසේචනය  
 අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය  
 ශ්‍රද්ධාව නොමැතිකම  
 අයෝනිසෝමනසිකාරය  
 අස්මෘති අසම්පජ්ඣකදය  
 ඉහලිය අසංවරය  
 ත්‍රිවිධ දුෂ්චරිත  
 පඤ්ච නිවර්ණ  
 අවිද්‍යාව

මෙම උතුම් ධර්ම කරුණු සියල්ලම පැහැදිලි කරන්නේ කායික වූත් මානසික වූත් සුවපත් බවක් ඇතිකරගෙන ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් බැහැරවීමටම මාර්ගය පිළියෙල කිරීමටය.

**භාවනාවේදී දැනගත යුතු විත්ත වෛතසික ධර්ම**

විත්ත හෙවත් සිත නම් අරමුණු දැනගන්නා ස්වභාවයයි. වෛතසික විත්ත ගති විශේෂයයි. සිතුවිලියි. සිත අරමුණු ගන්නා අවස්ථාවේදී සිතුවිලිද පහළ වෙයි. සිත ගන්නා අරමුණු සමගම වෛතසිකයද පහළ වන අතර සිත ගත් අරමුණු නිරුද්ධ වන විට වෛතසිකය ද බැහැර වෙයි. එනම් සිත සමගම හටගත් වෛතසික සිත සමගම නිරුද්ධ වෙයි. මෙසේ හටගන්නා වූ වෛතසික 52 කි. මේවා අතරින් සියලු සිත්වල යෙදෙන වෛතසික 7 කි. ඒවා නම් කොට ඇත්තේ **සබ්බ විත්ත සාධාරණ වෛතසික** නමිනි.

- |            |            |                 |
|------------|------------|-----------------|
| 1. එස්ස    | 2. වේදනා   | 3. සඤ්ඤා        |
| 4. චේතනා   | 5. ඒකග්ගතා | 6. ජීවිතිභ්‍රිය |
| 7. මනසිකාර |            |                 |

**ප්‍රතිර්ණක වෛතසික 6 කි.**

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. විතක්ක   | 4. විරිය |
| 2. විචාර    | 5. පීති  |
| 3. අධිමොක්ඛ | 6. ඡන්ද  |

**අකුසල වෛතසික 14 කි.**

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. මෝහ       | 8. දෝස         |
| 2. අහිරික    | 9. ඉස්සා       |
| 3. අනොත්තප්ප | 10. මච්ඡරිය    |
| 4. උද්ධච්ච   | 11. කුක්කුච්ඡ  |
| 5. ලෝභ       | 12. ටීන        |
| 6. දිට්ඨි    | 13. මිද්ධ      |
| 7. මාන       | 14. විචිතිච්ඡා |

අකුසල සිතක් පහළ වෙන්නේ මෙම වෛතසික ඇසුරු කරගෙනය. භාවනාව නුපුරුදු හෝ සතිය පුරුදු නොකළ තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය මෙම අරමුණෙහි මුලාවී වැඩෙන්නට ඉඩ හරියි. අකුසල සිත් පරම්පරාවක් බවට පත්වන්නේ ඒ ආකාරයෙනි.

**සෝභන වෛතසික 25 කි.**

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. සද්ධා            | 2. සති            |
| 3. හිරි             | 4. ඔත්තප්ප        |
| 5. අලෝභ             | 6. අදෝස           |
| 7. තනු මජ්ඣන්තනා    | 8. කාය පස්සද්ධි   |
| 9. චිත්ත පස්සද්ධි   | 10. කාය ලහුතා     |
| 11. චිත්ත ලහුතා     | 12. කාය මුදුතා    |
| 13. චිත්ත මුදුතා    | 14. කාය කම්මඤ්ඤතා |
| 15. චිත්ත කම්මඤ්ඤතා | 16. කාය පාගුඤ්ඤතා |
| 17. චිත්ත පාගුඤ්ඤතා | 18. කාය උජ්ජුකතා  |
| 19. චිත්ත උජ්ජුකතා  | 20. සම්මා වාචා    |
| 21. සම්මා කම්මන්ත   | 22. සම්මා ආජීව    |
| 23. කරුණා           | 24. මුදිතා        |
| 25. පඤ්ඤා           |                   |

මෙම වෛතසිකයන් කුසල සිත්වල හටගන්නා බැවින් සෝභන වෛතසික නම් වේ. මනාව සතිය පුරුදු වූ අයට මේවා වෙන් වශයෙන් දැකිය හැකි වන්නේය. එවිට එය සමාධිය පිණිස උපකාරී කර ගැනීමට සමත් වන්නේය. මෙම සමාධිමය අවස්ථාව නිසා සිත සහ වෛතසික නොවිසිරී පවතිනු ඇත.

**සම සතලිස් කර්මස්ථානයෝ**

භාවනාවු පුරුදු කිරීමට කුසල් සිත්වලට උපකාරී වන අරමුණක් අවශ්‍ය වන්නේය. භාවනාවට අවශ්‍ය එම අරමුණු වශයෙන් ගන්නා කරුණු කර්මස්ථානය වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. එවැනි කර්මස්ථාන 40 ක් දක්වා තිබේ.

**දස කසිණ**

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. පඨවි කසිණය | 2. ආපෝ කසිණය  |
| 3. තේපෝ කසිණය | 4. වායෝ කසිණය |

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 5. නිල කසිණය   | 6. පීත කසිණය   |
| 7. ලෝහිත කසිණය | 8. ඕදාන කසිණය  |
| 9. ආලෝක කසිණය  | 10. ආකාස කසිණය |

**දස අසුභ**

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. උද්ධු මාතක    | 2. විනිලක     |
| 3. විපුබ්බක      | 4. විච්ඡිද්දක |
| 5. වික්ඛායිතක    | 6. වික්ඛිත්තක |
| 7. හත වික්ඛිත්තක | 8. ලෝහිතක     |
| 9. පුලවක         | 10. අට්ඨක     |

**දස අනුස්සති**

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 2. ධම්මානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති   | 4. සීලානුස්සති  |
| 5. වාගානුස්සති   | 6. දේවතානුස්සති |
| 7. උපසමානුස්සති  | 8. කායගතා සති   |
| 9. මරණානුස්සති   | 10. ආනාපානසති   |

**බුන්ම විහාර**

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. මෙත්තා | 2. කරුණා   |
| 3. මුදිතා | 4. උපේක්ඛා |

**ආරුප්ප සතර**

1. ආකාසානඤ්ඤායතන
2. විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන
3. ආකිඤ්ඤවඤ්ඤායතන
4. නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන

**ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤාව**

**වතුධාතුවච්චානය**

මෙම සම සතලිස් කර්මස්ථාන සමථ භාවනා අරමුණු වශයෙන් දැක්වේ.

**කමචනනක් ලබාගැනීම.**

භාවනාවට යොමුවන තැනැත්තාට හෝ තැනැත්තියට තම වර්තයට අනුරූප වන ආකාරයෙන් කමචනනක් ලැබීම අවශ්‍යය. වර්තමාන පරිසරයෙහි භාවනාවෙහි යෙදෙන අන්දැකීමවලින් පිරිපුන් ආචාර්යවරයෙක් වෙතින් තම වර්තයට උචිත කමචනනක් ලැබිය හැකිය. එම ආචාර්යවරයා වෙතින් කමචනන ලබාගෙන සමාධිය වඩන අතර අවශ්‍ය නම් නැවත නැවතත් උපදෙස් ලබමින් අඩුපාඩු සකස් කර ගනිමින් සමාධිය දියුණු කරගත හැකිවනු ඇත. මෙම අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා සමාධිය වඩන්නෙකුට සම්පන්නි පහක් අවශ්‍ය කෙරෙයි.

1. සීල සම්පන්නිය
2. කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පන්නිය
3. ධර්ම ශ්‍රවණ සම්පන්නිය
4. චීර්ය සම්පන්නිය
5. ප්‍රඥා සම්පන්නිය

මෙහිදී පළමු කොට ආචාර්යවරයාම නමාට කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පන්නිය බවට පත්විය යුතුය. මෙය උපනිශ්‍රය ගෝචරයයි. එය මෙසේ පැහැදිලි කෙරේ.

**පියෝ ව ගරු භාවනියෝ  
 චත්ථාව වචනක්ඛමෝ  
 ගමිහිරංච කතං කත්ථා  
 නෝචට්ඨානේ නියෝජයේ**

එනම් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වැඩිමට උපකාරී වන අකුසලයෙන් වලක්වා කුසල් මගට යොමු කරන, සීලාදි ගුණයන්ගෙන් සම්භාවනීය වූ, මහමෙරක් සේ ඉවසීම් ගුණයෙන් යුතු, නිතර අවවාද කරන, නොකට යුත්තෙහි නොයොදවා මෙලොව පරලොව නිරාමිස සැප සහ නිවන් පිණිසම මාර්ගයෙහි යොදවන, සීල, සමාධි, ප්‍රඥාදි ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් සම්භාවනීය උතුමන්ම

කල්‍යාණ මිත්‍ර ආචාර්යවරයෝ වෙති. කමචනන ලැබීමේදී රාග වර්තයක් ඇත්තෙකුට දස අසුභය සහ කායගතා සතිය වඩාත් සුදුසුය. ද්වේෂ වර්තයක් ඇත්තෙකුට බ්‍රහ්ම විහාර සතර සුදුසුය. මෝහ සහ විතර්ක වර්ත ඇත්තන්ට ආනාපාන කමචනන වඩාත් ප්‍රයෝජනවත්ය. සද්ධා වර්තයක් ඇති අයෙකුට දස අනුස්සනීන්හි පළමු අනුස්සනි භාවනා සය සුදුසුය. බුද්ධි හෝ ප්‍රඥා වර්තයක් ඇති පුද්ගලයෙකුට මරණානුස්සනිය, උපසමානුස්සනිය, චතුර්ධාවචන්ථානය සහ ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤාව උපකාරීය.

**කමචනනට අනුව භාවනා කිරීම.**

භාවනාවට සුදුසු පරිසරයක සහ ස්ථානයක (මෙයට පෙර එය විස්තර කොට ඇත.) සතර ඉරියව්වෙන්, කමචනනට සුදුසු ආකාරයෙන් කය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍යය. කමචනනෙහි සිත පවත්වා ගන්නට ආරම්භ කිරීම ම භාවනාවෙහිද ආරම්භයයි. සිත විසිරයා නොදී, උත්සාහයෙන්ද යුතුව, සිත අරමුණෙහි පවත්නා අවස්ථාව පරිකර්ම අවස්ථාවයි. උත්සාහයෙන් යුතුව සමාධිය වඩන විට පඤ්ච නිවර්ණ බැහැරව සිත මනාව සන්සුන් වන බව වැටහෙයි. මෙය උපචාර සමාධියයි. මෙම අවස්ථාව රූපාවචර, අරූපාවචර, ලෝකෝත්තර සමාධීන්ට ආසන්න වූ බලවත් වූ සමාධියයි. පරිකර්ම සහ උපචාර සමාධි දෙක කාමාවචර සමාධීන්ය. රූපාවචර සහ අරූපාවචර ලෝකෝත්තර සමාධිනු අර්පණා සමාධි නම් වේ. උපචාර සමාධිය සිතෙහි වැඩෙන අවස්ථාවෙහි කමචනනෙහි අරමුණු වෙනස්ව අරමුණු වන බැවින් සමාධිමය අවස්ථාව මැනවින් තේරුම්ගත හැකිවනු ඇත. කමචනන අනුව භාවනාව මැනවින් වැඩෙන විට ආකාර තුනකින් විස්තර කෙරේ.

1. පරිකර්ම නිමිත්ත
2. උග්ගහ නිමිත්ත
3. පටිභාග නිමිත්ත

පරිකර්ම නිමිත්ත නම් නමා විසින් අරමුණු කරගත් කමචනනයයි. එම කමචනන මනාව වැඩෙන විට උග්ගහ නිමිත්ත ඇතිවෙයි. එම උග්ගහ නිමිත්තෙහි සිත වැඩීමෙන් හෝ භාවනා කිරීමෙන් හටගත් සංඥාව (මෙය ආලෝකයක් විය හැකිය.) පටිභාග නිමිත්ත නම් වෙයි.



**සමට් භාවනාවෙන් විදර්ශනාවට යොමුවීම.**

ඉහත දැක්වූ කමටහන් අතුරින් තම වර්තයට ගැළපෙන සුදුසු කමටහනකට අනුව සිතෙහි සමාධිය පුරුදු කරන අයට ධ්‍යාන චිත්තය දක්වා ගමන් කළ හැකිය. මෙය ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පටන් ඉහළටම පැවැත්විය හැකිය. යම් කමටහනක් වැඩීමෙන් ධ්‍යානයක් හෝ කීපයක් වුවද ආනාපානසතිය ඔස්සේ සියලු රූපාවචර ධ්‍යාන ලැබිය හැකි වනු ඇත. නැවතත් භාවනාවේ ආරම්භය සිහිපත් කරන්නේ නම්, යම් අරමුණක් කෙරේ මනාව සිතිය පිහිටුවාගෙන සිත වැඩීම නිසා පරිකල්ප සමාධියෙන් ඉහළට ගමන් කිරීමේ සමාධිමය අවස්ථාවක් ඔබට මේ වන විට තිබිය යුතුය. එසේ නොමැති නම් උතුම් සිලයෙහි පිහිටා සිතේ සහ ගතේ නිවීමට හේතුවන සුදුසු වූත් කායික වූත් මානසික වූත් පරිසරයක් ගොඩනගාගෙන මෙතෙක් විස්තර කළ ආකාරයෙන් භාවනාව පුරුදු කිරීම අවශ්‍යය. කලාපය මිනු ආචාර්යවරයාට කතා කිරීම අවශ්‍යය.

**ආනාපාන සති භාවනාව**

ආනා - අපාන නම් ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසයයි. ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය කෙරේ මනාව සිතිය පිහිටුවීම මෙමගින් අදහස් කෙරේ. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවෙහි ආනාපාන සති පබ්බයෙහි සඳහන් පිළිවෙල ආරම්භයක් වශයෙන් සඳහන් කරමි. සෝ සතෝව අස්සති. සතෝව පස්සසති (හෙතෙම සිතිය පිහිටුවාගෙනම ආශ්වාස කරන්නේය. සිතිය පිහිටුවාගෙනම ප්‍රාශ්වාස කරන්නේය.) දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමිති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමිති පජානාති (දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නේ හෝ දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නෙමයි දන්නේය. දීර්ඝ කොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝ කොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමයි දන්නේය.) රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති (කෙටි කොට ආශ්වාස කරන්නේ කෙටි කොට ආශ්වාස කරන්නෙමයි දන්නේය. කෙටි කොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ කෙටි කොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමයි දන්නේය.) සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති. සබ්බ කාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති (සියලු

ආශ්වාස කායයාගේ මුල, මැද, අග ප්‍රකට කොට දැකීමින් ආශ්වාස කරන්නෙමයි හික්මෙන්නේය. සියලු ප්‍රාශ්වාස කායයාගේ මුල, මැද, අග ප්‍රකට කොට දැනමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමයි හික්මෙන්නේය.

ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය මත සිතිය පිහිටුවන ආකාරය භාගයවතුන් වහන්සේ මෙසේ උපමාවකින් දේශනා කරති. “සෙයයථාපි, හික්ඛවේ දක්ඛෝ භමකාරෝවා භමකාරන්තේසිවා දීඝං වා අඤ්ජන්තෝ දීඝං අඤ්ජාමිති පජානාති රස්සං වා අඤ්ජන්තෝ රස්සං අඤ්ජාමිති පජානාති, ඒවමේව ඛෝ හික්ඛවේ හික්ඛු දීඝං වා අස්ස සන්තෝ දීඝං අස්සසාමිති පජානාති දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමිත පජානාති...”, “මහණෙනි, දක්ෂ වූ ලියන වඩුවෙක් හෝ ලියන වඩුවෙකුගේ අතවැස්සෙක් දීර්ඝ කොට අදින්නේ දීර්ඝ කොට අදින්නෙමයි යම්සේ දනීද කෙටි කොට අදින්නේ කෙටි කොට අදින්නෙමයි යම්සේ දනීද, එපරිදිදෙන් මහණෙනි, මහණා තෙම දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නෙමයි දන්නේය. දීර්ඝ කොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝ කොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමයි දන්නේය.” මේ ලෙස ඉහත සඳහන් කළ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සියලු අවස්ථාවන්හි මැනවින් සිත පිහිටු වන්නේය.

**ආනාපාන සතියෙහි දෙවැනි පියවර**

පහත සඳහන් ධර්ම කොට්ඨාශය මතුකොට දක්වෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායෙහි ආනාපානසති සූත්‍රය ඇසුරිනි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ අයුරින්ම විමසා බලමු. සතිපට්ඨානයෙහි දේශනා කළ අයුරින් ආනාපාන සතිය මැනවින් පුරුදු කළ අයට මෙම පියවර ඔස්සේ ඉදිරියට සමාධිය පවත්වමින් දියුණුවක් ලැබිය හැකිවනු ඇත.

**පිති පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**  
(නිරාමිස ප්‍රීතිය ලබමින් ආශ්වාස කරමයි. හික්මෙයි.)

**පිති පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**  
(නිරාමිස ප්‍රීතිය ලබමින් ප්‍රාශ්වාස කරමයි. හික්මෙයි.)

සුඛ පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(සුඛය විඳිමින් ආශ්වාස කරමයි. හික්මෙයි.)

සුඛ පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(සුඛය විඳිමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්ත සංස්කාර ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරමයි. හික්මෙයි.)

චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්ත සංස්කාර ප්‍රකට කරමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

පස්සමිභයං චිත්ත සංඛාරං අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්ත සංස්කාර සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි)

පස්සමිභයං චිත්ත සංඛාරං පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්ත සංස්කාර සන්සිඳුවමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

චිත්ත පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

චිත්ත පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය ප්‍රකට කරමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය වෙසෙසින් ප්‍රමෝද කරමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය වෙසෙසින් ප්‍රමෝද කරමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

සමාදහං චිත්තං අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය තැන්පත් කර ගනිමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

සමාදහං චිත්තං පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය තැන්පත් කරගනිමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

විමෝචයං චිත්තං අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය කෙලෙස් වලින් නිදහස් කරගනිමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි)

විමෝචයං චිත්තං පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිත්තය කෙලෙස්වලින් නිදහස් කර ගනිමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

අභිච්චානුපස්සී අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(අභිතප ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

අභිච්චානුපස්සී පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(අභිතප ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

චිරාගානුපස්සී අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිරාගය හෙවත් නොඇලීම නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

චිරාගානුපස්සී පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(චිරාගය හෙවත් නොඇලීම නුවණින් දකිමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි.)

නිරෝධානුපස්සී අස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(නිරෝධය නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස කරමයි හික්මෙයි)

නිරෝධානුපස්සී පස්ස සිස්සාමච්චි සික්ඛනි  
(නිරෝධය නුවණින් දකිමින් පුශ්වාස කරමයි හික්මෙයි)

**පටිනිස්සග්ගානු පස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**  
**(අත්තර්ම නුවණින් දැකීමත් ආශ්වාස කරමිති හික්මෙයි.)**

**පටිනිස්සග්ගානු පස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**  
**(අත්තර්ම නුවණින් දැකීමත් පුශ්වාස කරමිති හික්මෙයි.)**

මේ ආකාරයෙන් ආනාපාන සතිය දියුණු කරමින් සමාධිය වඩන තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය කෙලෙස් නවන වීර්ය ඇතිවද සමයක් ප්‍රඥාවෙන් යුතුවද, මනා සිහිනුවණ ඇතිව පඤ්ච ස්කන්ධ ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභයන්ද සහ දෝමනස්සයන් දුරුකොට වාසය කරන්නේ වෙයි. එනම් ඇස ආදී ඉහළියන්ගෙන් රූපාදි අරමුණු කිසිවක් මගේය, මම වෙමි, ආත්මය ස්ථිරයි යනුවෙන් උපාදානය නොකරගනී. පරමාර්ථය නුවණින් දැකීමට පුරුදු වෙයි. සම්මුඛි ලෝකයෙහි කය පැවැත්වුවද පරමාර්ථය වෙසෙසින් දැන විරාගය, නිරෝධය සහ පටිනිස්සග්ගය පුහුණු වෙයි.

**විශුද්ධිය කරා යොමුවීම**

චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය පිණිස හේතුවන පිරිසිදුවීම් හතෙකි. මේ නිසා ඒවා සප්ත විශුද්ධි නම් වෙති. මෙම විශුද්ධි හත එකිනෙකට සම්බන්ධව හේතු එල වශයෙන් ලැබෙන ධර්ම කොට්ඨාශයකි.

1. සීල විශුද්ධිය
2. චිත්ත විශුද්ධිය
3. දිට්ඨි විශුද්ධිය
4. කංඛාවිතරණ විශුද්ධිය
5. මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විශුද්ධිය
6. පටිපදා ඤාණදස්සන විශුද්ධිය
7. ඤාණදස්සන විශුද්ධිය

මේවා පිළිබඳ ඉතාමත් කෙටි විස්තරයක් මෙහි දක්වනු ලැබේ. සීල විශුද්ධිය නම් කයින්ද වචනයෙන්ද සිදුවන වැරදිවලින් සහ වැරදි දිවි පැවත්මෙන් බැහැරවීමෙන් ඇතිවන පිරිසිදු බවයි. ඇලීම, බැඳීම සහ ගැටීමවලට සිත හසුවන්නට ඉඩනොදී සිත පවත්වා ගැනීම චිත්ත විශුද්ධියයි. මට්ඨා දෘෂ්ඨිගෙන් සිත පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම දිට්ඨි විශුද්ධි නම් වෙයි. නමන්ගේත් අනයන්ගේත් සංසාර ගමන පිළිබඳ සැක ඉවත්වීමෙන් ඇතිවන පිරිසිදු බව කංඛාවිතරණ විශුද්ධියයි. මෙහෙති කිරීමෙන් කිසිවක සිත ඇලෙන්නට ඉඩනොදී සිත පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම මග්ගා මග්ග ඤාණදස්සන විශුද්ධියයි. ප්‍රතිපදා මාර්ග වළක්වන කෙලෙස් බැහැර කිරීමෙන් ලබන පිරිසිදු බව පටිපදා ඤාණ දස්සන විශුද්ධියයි. සත්වෙහි විශුද්ධිය වූ ඤාණ දස්සන විශුද්ධිය නම් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට බාධක කෙලෙස් මුළුමනින්ම උපුටා දැමීමෙන් ලබන පාරිශුද්ධියයි.

ඉහත සඳහන් කළ කංඛාවිතරණ විශුද්ධියෙන් සමාධිය වඩන්නාගේ විදුර්භතා නුවණ ඉතාමත් දියුණු වෙයි. පඤ්ච ස්කන්ධයන්ගේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණ කාල වශයෙනුත් සන්නති වශයෙනුත් සම්මසන ඤාණය දියුණු කරයි. සියලු සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම සහ නැතිවීම යන දෙක මනාව විදුර්භතා නුවණින් දැකීමෙන් උදයවයය ඤාණය පහළ වෙයි. නිවර්ණාවලින් සිත මුළුමනින්ම මිදී ඇත. විදුර්භතා ආලෝකය පහළ වෙයි. ඒ සමගම ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, ශුද්ධාව, වීර්ය, කායික සුවය, සතිය, උපේක්ෂාව නිකාන්තිය ආදී ධර්ම පහළ වෙන්නට ආරම්භ වෙයි. නිකාන්තිය නම් වූ සසරෙහි පටන් බැඳී තිබුණු ඉතිරි තිබෙන සියුම් තෘෂ්ණාව ද නුවණින් දැක එයින් පිරිසිදුවීමට අවස්ථාව සැලසීමයි. එය මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විශුද්ධියෙන් සිදුවෙයි. මිලගට පටිපදා ඤාණදස්සන විශුද්ධියට පත්වීම අවස්ථාව සැලසෙයි. එනම් උදයවය ඤාණයේ පටන් අනුලෝම ඤාණය දක්වා ලැබෙන ඤාණයන් වඩා ගැනීමයි.

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. සම්මසන ඤාණය | 2. උදයවය ඤාණය      |
| 3. හංග ඤාණය    | 4. භයතූපට්ඨාන ඤාණය |
| 5. ආදීනව ඤාණය  | 6. නිබ්බිදා ඤාණය   |

7. මුඤ්චිත කමයතා ඤාණය

8. පටිසංඛා ඤාණය

9. සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණය

10. අනුලෝම ඤාණය

සියලු සංස්කාර ධර්මයන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් නිවන් අවබෝධය තෙක් විදුර්භතා නුවණින් දැකීම මේ ආකාරයෙනි.

- 01. සමාධිය වඩන්නා ස්කධන්ධ ආදී කය අනිච්ච ආදී ලක්ෂණ ඔස්සේ මැනවින් අවබෝධ වනතෙක් මෙතෙහි කීරීම නිසා පහළ වන ඤාණය සම්මසන ඤාණයයි.
- 02. හටගැනීම සහ නැතිවීම අවබෝධ කරගන්නා වූ නුවණ උදයව්‍ය ඤාණයයි.
- 03. හටගත් ධර්මයෝ නැතිවී යාම හෙවත් හංගවී යාම නුවණින් දැකීමයි. හටගැනීම පහසුවෙන් දැකිය හැකි වුවත් හංගය අප්‍රකටය. මේනිසා විදුර්භතාවේ මනාව වැටහෙන්නට සම්මසන ඤාණය ද උපයෝගී කර ගැනීමෙන් පහළ වන ඤාණය හංග ඤාණයයි.
- 04. සසරෙහි පවත්නා බියකරු බව වැටහෙයි. එනම් සංස්කාර ධර්ම දුක කරා කැඳවාගෙන යන අයුරු අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ඇතිවෙන ඤාණය භයතුපට්ඨාන ඤාණයයි.
- 05. සසරෙහි ඇති මෙම දුක් සහගත බව තේරුම් ගෙන වඩාත් සමාධිය වඩයි. නාම - රූප නම් වූ සංස්කාර ධර්මයෝ ඉපදෙමින් බිඳී යන අයුරු අවබෝධ කරගන්නා විට එය සැපයක් නොවන බවත් දුක් පිණිසම හේතුවන බවත් විදුර්භතා නුවණින් දැකී. එය සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ආදීනවයන් ලෙස වැටහෙයි. මෙය ආදීනව ඤාණයයි.
- 06. මෙම සසරෙහි දුක් දෙන සංස්කාර ධර්මයන් දැකීමෙන් ඇතිවන කළකිරීම නිබ්බිදා ඤාණයයි.

07. මෙම සංස්කාර ධර්මයන් කෙරේ කළකිරීම ඇති වූ විට එතැනින් නිදහස්වීමට ඇතිව පහළ වන ඤාණය මුඤ්චිත කමයතා ඤාණයයි.

08. සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් නිදහස්වීමට කැමැත්ත ඇතිවූ විට එම සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ආදීනවයෙන් මනා දුකක් ලෙස දකිමින් මනාසේ පැතිර පවත්නා වූ විදුර්භතා ඤාණය පටිසංඛා ඤාණයයි.

09. නාමරූප ධර්මයන් කෙරේ නිකාන්තිය (නෘෂ්ණාව) බැහැරව යයි. ප්‍රිය අප්‍රිය අරමුණු හටගන්න උපේක්ෂාවම පවතී. ඉඤ්ජයන්ට පැමිණෙන අරමුණු මැනවින් වැටහේ. සංස්කාර ධර්මයන් කෙරේ ඇලීමක් බැඳීමක් ගැටීමක් නොමැතිව පවත්නා ඤාණය සංඛාරපෙක්ඛා ඤාණයයි.

10. ඉදිරියේ ලැබීමට සූදානම් වන මාර්ග ඤාණයාගේ පැවැත්මට සුදුසුවන ආකාරයෙන් බලවත්ව ඉඤ්ජය ධර්මයන් වැඩි, ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් මනාව, ප්‍රකටව මෙතෙහි වෙමින්, ලැබූ ඤාණයන්ට සහ මතු ලැබිය යුතු මාර්ග ඤාණයන්ට අනුකූල වන හෙයින් මෙම චිත්ත ස්වභාවය අනුලෝම ඤාණය නම් වෙයි.

නිවන අරමුණු වීම **අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත ආකාර තුනකින්** සකස් වී ඇත්තේය. මෙය ඒ ඒ පුද්ගලයා විසින් විදුර්භතාවට සම්ප වූ ස්වභාවය අනුවමය. වඩාත්ම පුරුදු වූයේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය නම් එය අනිමිත්ත විමෝක්ෂයයි. විදුර්භතා සිතා දුක්ඛ ස්වභාවය මුල්කොට ගත්තේ නම් අප්පණිහිත විමෝක්ෂයයි. අනාත්ම ලක්ෂණය මුල්කොට ගත්තේ නම් සුඤ්ඤත විමෝක්ෂයයි.

මේ මාර්ගය ඔස්සේ විදුර්භතාවෙහි ගමන් කරන අයට මාර්ග ඤාණය සම්පූර්ණ වීමට මාර්ග විටීය උපදින්නට ආසන්නව පවතී. මෙහිදී පළමුව හවාංග චිත්තය සිඳි මනෝද්වාරපීඨන චිත්තය පහළ වෙයි. මිළඟට විදුර්භතා චිත්තයන් පහළ වී පරිකම්ම, උපචාර අනුලෝම නාමයෙන් හටගනී. මින්පසුව පහළ වන්නේ ගෝත්‍රතු චිත්තයයි. මෙය නිවනම අරමුණු කොට පෘථග්ජන

ආර්ය ගෝත්‍ර ඔස්සේ ඉදිරියට වැඩී යයි. මින් අනතුරුව මාර්ග චින්තයයි. මෙම අවස්ථාවේදී නිර්වාණාගාමී තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය විසින් දුක්ඛ සත්‍ය අවබෝධ කරමින් සමුදය සත්‍ය වටහා ගනිමින්, කෙලෙසුන් ප්‍රභාණය කිරීම නම් නිරෝධ සත්‍ය අවබෝධයෙන් ද මාර්ග සත්‍ය වැඩී පහළ වෙයි. මාර්ග චින්තය සමග ඵල සිත් පහළ වී භවාංගය නැතිවීමෙන් ඒ මාර්ග චිත්ත විටීය කෙලවර වෙයි. උතුම් නිවණ මගට පත්වීමට ඇති මාර්ගය සහ ඵම උතුම් නිවණ අවබෝධ කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳව, ඉතාමත් කෙටි විස්තරයක් මෙහි අඩංගුව ඇත්තේය. මෙම මාර්ගය පිළිබඳව තව බොහෝ ධර්ම කාරණා ඇත්තේය. කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආචාර්යවරයෙකුගේ ඇසුර ලබමින් මනා මග පෙන්වීමකින් යුතුව ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා ඥානයෙන් ද ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන්ද සම්පූර්ණ වෙමින් සමාධිය සපුරා ගන්නට උත්සාහ ගන්න. සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා නම් පඤ්ච බල සහ පඤ්ච ඉන්ද්‍රියන් බලවත් ලෙස වඩාගෙන මෙම නිර්වාණාගාමී මාර්ගයට පිළිවෙතින් අවනිර්ණය වෙන්න.

**උතුම් මාර්ගඵලාවබෝධය වේවා !**  
**උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධ වේවා !**  
**උතුම් නිර්වාණාවබෝධයම වේවා !**

සාධු..... සාධු..... සාධු.....

## භාවනාව ආරම්භ කරමු.

උතුම් බුදු රුවන, සදහම් රුවන, ආයඝී මහා සඟ රුවන, තුණුරුවන් සතු අනන්ත අසිරිමත් වූ ගුණ බලෙන් පින්වත් ඔබ හැමදෙනාටම ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්ම වේවා! උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය පිණිසම වේවා! ශි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් පළමු කොට අධිෂ්ඨාන කරන්න කැමැතියි.

හැම දෙනාම ගෞරවයෙන් තුන්වරක් නමස්කාරය කියන්න.

**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**  
**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**  
**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**  
**ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**  
**සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

**දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**  
**දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**  
**දුතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

**තතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**  
**තතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**  
**තතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

තිසරණ ගමන සම්පූර්ණය.

ආම් නන්තේ

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
කාමේසු මිච්ඡාවාරා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
පිසුනා වාචා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
ඵරුෂා වාචා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
සමිපජ්චලාපා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි  
මිච්ඡා ආපීවා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

මේ තිසරණ සහිත වූ ආපීව අට්ඨමක සීලය මාර්ග ඵල නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

තිසරණේන සද්ධං ආපීව අට්ඨමක සීලං ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අප්පමාදේන සමිපාදේට්ඨ,

පින්වත් සියළු දෙනාම බුදු ගුණ මනසිකාරය ඇතිකර ගන්න. සදහම් ගුණ මනසිකාරය ඇති කරගන්න. මහ සග ගුණ මනසිකාරය ඇති කරගන්න. අපි හැම දෙනාටම උතුම් වූ චතුරායී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය පිණිසම හේතු වේවායි අධිෂ්ඨාන කරගෙන ස්වාමීන් වහන්සේ හා සමගින් එක්ව සන්සුන්ව ගාථාවන් සජීකර්මයනා කරමින් තෙරුවන් වන්දනා කරමු.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

නමස්කාර වේවා බුදුරුවනට සැමදා බුදුහිමි සරණ යමි  
නමස්කාර වේවා දුම්රුවනට සැමදා සදහම් සරණ යමි  
නමස්කාර වේවා සඟරුවනට සැමදා මහසග සරණ යමි  
නමස්කාර වේවා තුණුරුවනට සැමට තිසරණ සරණ යමි

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපිසෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ  
විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකච්චු  
අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරටී සත්ථා දේව  
මනුස්සානං බුද්ධෝ භගවාති.  
බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ  
අකාලිකෝ ඵහි පස්සිකෝ ඕපනයිකෝ  
පච්චන්තං වේදිතඛිඛෝ විඤ්ඤතිහි.  
ධම්මං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි

සුපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
උපුපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
ඤායපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
සාමිච්චි පට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගාහි අට්ඨපුරිස පුද්ගලා  
ඵස භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
ආනුණෙය්‍යෝ - පානුණෙය්‍යෝ - දක්ඛිණෙය්‍යෝ  
අඤ්ජලිකරණියෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛන්තං ලෝකස්සාති.  
සංඝං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි

වන්දාම් වේනියං සබ්බං  
සබ්බ ධානෙසු පතිට්ඨිතං  
ශාරීරික ධාතු මහා ඛෝධිං  
බුද්ධ රූපං සකලං සදා

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං  
අච්චයං ඛම මේ හන්තෙ - භූරපඤ්ඤා තථාගත

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං  
අච්චයං ඛම මේ ධම්ම - සන්දිට්ඨික අකාලික

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං  
අච්චයං ඛම මේ සංඝ - සුපට්ඨන අනුත්තර

අනන්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ සිත, කය, වචන යන තුන් දොරින් සිදුවුනා වූ සියලු දෝෂයන්ට බුද්ධ රත්නයෙන් ද, ධම්ම රත්නයෙන් ද, සංඝ රත්නයෙන්ද මට සමාව ලැබේවා !  
දෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා !  
තෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා !

සාධු ! සාධු ! සාධු !

**අනුශාසනාව :**

කාර්ණික වූ පින්වතුනි, ඔබ හැම දෙනාම මේ වඩන්නා වූ සමාධිය, උතුම් චතුරායී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය පිණිසම වේවායි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා.

පින්වත් ඔබ හැමදෙනාම සොයාගෙන යන්නේ ජීවිත ගමනේ සැනසිල්ලයි. ලෝකික දෙයකින් ලබන සන්නාෂ්ඨියට වඩා අධ්‍යාත්මික සුවයෙන් ලබන සැනසිල්ල බොහොම වටිනවා. ලෝකික ලෝකයේ සැනසිල්ල ලෙස ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූප ආදී අරමුණු අල්ලා ගැනීම තුළ ස්ථිරයි කියලා “මගේ” ය කියලා විටෙක දැනුණත්, දැකින්නට තිබුණත් ඒ සියල්ල ම නාවකාලිකයි. ඊට හේතුව නම් මේ ලෝකික වස්තු සියල්ලම වෙනස්වීමයි. නමුත් සවිඤ්ඤාණක අවිඤ්ඤාණක සෑම වස්තුවක ම ඇති වෙනස්වීම හෙවත් දිරාගෙන යාම, දුක් සහගත බව හා ස්ථිර නොවන බව, සදාකාලික නොවන බව මැනවින් වටහා ගත් කළ අත්හැරීම පිළිබඳව නොඅල්ලා ගැනීම පිළිබඳව ඔබේ හිතට පහසුවෙන් දැනෙව්, අරමුණු අල්ලා ගන්නා විට ලෝභාදී සිතුවිලි මේ සිතේ පහළ වෙනවා. මනාප අරමුණු අල්ලා ගැනීමට නොහැකි වූ විට අමනාපය හටගන්නවා. මනාපයෙන් ලබාගත් අරමුණු වෙනස් වෙමින් යන විට, දිරාගෙන යනවිට, අත් හැරෙන විට පිලිගන්න බැරි හිත බොහෝම දුක් දෙනවා. ඒ වගේම සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක සෑම වස්තුවකම ඇති මේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය දැකින්න නුපුළුවන් සිත, “මම” ය, “මාගේ” ය ස්ථිරයි, සදාකාලිකයි යනුවෙන් ලෝභයෙන් යුතුව අල්ලා ගැනීම නිසා අත්හැරීම පුරුදු කර ගැනීම තුළ මේ සිතට විශාල වූ සුවයක් ලැබෙන්න පටන් ගන්නේ. අත්හැරීම පුරුදු කරන්නට නම් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පාලනය වෙමින්, යටපත් වෙමින්, තුනී වෙමින් ප්‍රභාණය කිරීමට මාර්ගය සැලැස්විය යුතුය.

පින්වත් ඔබ අප හැමදෙනාම මේ උත්සාහ කරන්නේ උතුම් සීලයක පිහිටා සිත ගැන අවදියෙන් සිටිමින්, සිතිය ම අරමුණු කරගෙන ඉන් අනතුරුව නමන්ගේ සිතට ගලාගෙන එන, එසේ නැතිනම් අරමුණු වන සිතුවිලි ලෝභ,

දෝෂ, මෝහ ආදියෙන් යුතුව අල්ලා නොගෙන උප්පාද, හංග ඔස්සේ ඇතිවුණ සේම නැතිවී යාමට ඉඩ හැරීමයි. පින්වතුනි ඔබට අවබෝධ වන්නට ඇති සන්සුන් වූ මනසක් තිබෙන ඇත්තන්ට තමන්ගේ සිත බොහොම පහසුවෙන් නිරවුල් ව දැකගන්න පුළුවනි. කුසලය තුළ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නැති නිසා අල්ලා ගැනීමක් නැත. කුසලය යනු ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පාලනය වෙලා, යටපත් වෙලා, තුනී වෙන විට ඇතිවන සිතුවිලි, ඒවා ධර්මානුකූලව සඳහන් කළොත් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ සිත ගැන අවදියෙන් සිටින ලෝභාදි කෙලෙස් පහල වෙන්න හඳුනා විට ඒ අරමුණු ගැන, එහි පවතින ස්වභාවය පිළිබඳව, පහළ වුණ නම් අකුසලයක් හටගත් බව දැන ගෙන අල්ලා ගැනීමකින් තොරව පහළ වුණ සේම නැතිවී යාමට, ඉවත් වෙලා යාමට ඉඩ හරිනවා. එය උප්පාද හංග ලෙසින් අවබෝධ කරගෙන සන්සුන් වූ මනසකින් ම අල්ලා ගැනීම දුරු කරන්නට යයි මේ ආරාධනා කළේ.

අල්ලා ගැනීම දුරු කරන්න දරණ උත්සාහයේදී “මගේ නොවේ”, “මම නොවෙමි”, “මගේ ආත්මය නොවේ”, “ස්ථිර සන්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ”, කියන මේ අදහස් පෙළ ම සරල අදහසින්, තමන්ට දැනෙනා අයුරින් මෙනෙහි කරන විට ඒ උපාදානය වුණු, උපාදානය කරගන්න හඳුනා මේ සිතුවිලි (කෙලෙස් සිතුවිලි) බැහැර වී යන බව තමන්ට අවබෝධ වෙනවා. එවිට මනස සන්සුන් වී එතන අකුසල සිතුවිලි අල්ලා නොගෙන ඉන්න තැන නිර්ලෝභය, බොහොම ලොකු පහසුවක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වගේම ද්වේශය බැහැර වූ තැන නො අල්ලා ගන්න මනසක් (කරුණා, මෙමතිය යනු අල්ලා ගැනීමක් නොවෙයි.) මෙමතී සිත තුළ සන්සුන් මනසකුයි තිබෙන්නේ. එහි අල්ලා ගැනීමක් නැහැ. ඒ වගේම මෝහය නැති තැන ප්‍රඥාව පහළ වන විට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ චතුරාර්ය් සත්‍යය ධර්මය දන්නා නුවණින් දක්නා නුවණින් ඇති කරගන්න පුළුවනි. මේ නිසයි ඔබට ආරාධනා කළේ මනාව සිහිය පවත්වා ගෙන අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ සිත වඩන්න. අරමුණු ගලාගෙන එන විට උප්පාද, ථිති හංග ඔස්සේ අත්හරින්න පුරුදු වෙන්න.

මිලගට පින්වත් ඔබ හැම දෙනාම හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා ම, පාදාන්තයේ සිට හිස් මුදුන දක්වා ම මේ ශරීරයේ ඇති පඬවී, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ නම් වූ මේ සතර මහා භූතයන් ගෙන් නිර්මාණය වූ ශරීරය දෙස සිහිය පිහිටුවා ගෙන බැලීමට පුරුදු වෙන්න. ඒ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් පහළ නොවීම පිණිසත් මම, මගේ කියන හැඟීමෙන් කිසිදු අල්ලා ගැනීමක් සිදු නොකර ගැනීම පිණිසයි. තමන්ගේ ශරීරය, තමන්ගේ සිතුවිලි ගැන පමණක් නොව ප්‍රිය වස්තු ලෙසින් සලකන දෙමව්පියෝ, දරුවෝ, ස්වාමියා - බිරිඳ, සොයුරු - සොයුරියන්, ධන - ධාන්‍ය මේ දේවල් කෙරෙහි පවා ඇති අතිත්‍යය, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය තමන්ගේ ම ශරීරයෙන් දැක මින් අනතුරුව මේ බාහිර වස්තූන්ටත් ගලපා බලන්න පුළුවනි.

සම්මුතිය අනුව මගේ යයි සැලකුවත් පරමාර්ථය හෙවත් විදුර්ගනාවට අනුව එහි මම, මගේ යනුවෙන් කිසිවක් නැති බව අවබෝධ කරගත් දන්නා නුවණ, සමාධිය තුළින් දක්නා නුවණක් බවට පත් කරගන්න පුළුවනි. එහෙම සමාධිය ගැඹුරින් වැඩෙන විට ඔබේ සිත නිදහස් වී උපාදානය නැතිවී බොහොම පහසුවක් ඔබට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එසේ සිතට පහසුව දැනෙන විට සිත සන්සුන් වෙන විට මේ කයන් සන්සුන් වෙන්න පටන් ගන්නවා. සිතට සැහැල්ලුව දැනෙන විට කයටත් බොහොම සැහැල්ලුව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ නිදුගෙන සිටින බව පවා නොදැනී බොහොම පහසුවක් ඔබට දැනෙන්න පටන් ගනිවි. රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් ඔබේ හිත මිදිලා, හිත සුවපත් වෙලා. පින්වතුනි, මෙනෙහි ඇතිවන ආලෝක සංඥාව දැක ඔබ එය අල්ලා ගැනීමකින් තොරව, ඉදිරියට ම මේ අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. යම් කෙනෙකුට එහෙම සංඥාවක් ආලෝකයක් දකින්නට නොලැබුණත් ඒ ගැන නොසිතා ඉදිරියටම අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. එවිට ඔබේ හිතේ මහත් වූ නිවීමක් ඇතිවන බව දැනෙන්න පටන් ගනිවි.

මේ භාවනා අරමුණු පවත්වා ගන්න. මේ ශරීරයේ පවත්නා දෙතිස් කුණාපයන් ගෙන් පිරිපුන් වූ ස්වභාවය නිරන්තරයෙන් ම මෙනෙහි කරන්න. මේ නිසා මේ කුණාපයන් ගෙන් පිරුණු ශරීර කුඩුව මුල්කරගෙන රාග, දෝස, මෝහ ආදී කෙලෙස් හටගැනීමේ හේතුව, හරය කුමක්ද? තමාගේ හිතින් ම



තමාම ප්‍රශ්න කරගෙන ඒවා අත් හරින්න. එනම් ලෝහ දී රාගාදී කෙලෙස් අත් හරින්න. තමාගේ ම සිත මැනවින් පුරුදු කරනවා. පින්වතුනි, මෙය බහුල ලෙස පුරුදු වන විට බොහෝ වේලාවක් ඔබට කුසල සමාධිය එනම් පාලනය වූ කෙලෙස් යටපත් වූ ඔබේ සිත සමාධිය ඔස්සේ දිගු කාලයක් පවත්වා ගන්න පහසුවක් දැනේවි. එයයි මේ ආරාධනා කළේ.

පෘථග්ප්‍රක මනසක යම් විටක සමාධිය වැඩුණත්, පහළ වුණත් ටික වේලාවකින් අරමුණු ගලාගෙන ඇවිදින් ඒ අරමුණු උප්පාද, හංග ඔස්සේ ඇතිවී, නැතිවී යන බව, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය මෙහෙහි කරමින් සමාධිය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වන විට, සමාධිය බිඳිලා යනවා. සමාධිය නැවතත් ඇති කර ගැනීමට කාලයක් (වේලාවක්) ගතවේ. නමුත් ඔබ මේ ලෙසින් සමාධිය මැනවින් නිතර වඩන විට බොහෝ කාලයක් කුසල සමාධිය, රාගාදී කෙලෙස් වලින් මිදුණු සිත පවත්වා ගැනීමට බොහෝම පහසුවක් දැනේවි. කෙලෙස් වලින් මිදුණු සිත පවත්වා ගන්න උත්සාහ කරන්න. මේ කුසල සමාධිය බොහෝ කාලයක් පවත්වා ගන්නා විට සම්පූර්ණයෙන් ම මිදෙන අවස්ථාවයි පින්වතුනි, චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය (නිර්වාණාවබෝධය) ට ළංවන්නේ. මෙය නිතර නිතර පුරුදු කරන්න. උත්සාහ ගන්න. තමන්ගේ චරිතයට ගැළපෙන කුමන කමටහනක් වැඩුවත්, පළමුව සතර කර්මස්ථානය වඩන්න.

**සතර කර්මස්ථාන භාවනාව**

1. බුද්ධානුස්සති භාවනාව
2. මෙත්තානුස්සති භාවනාව
3. අසුභානුස්සති භාවනාව
4. මරණානුස්සති භාවනාව

සතර කර්මස්ථාන භාවනාව වැඩීමේදී තමන්ට සුදුසු ගැලපෙන ආකාරයකින් කාලය අනුව (ඔරලෝසු වේලාව බලමින් නොවේ) තමන්ගේ හිත මිදෙන ආකාරය දැනගෙන කටයුතු කරමින් ආනාපාන සතිය ඔස්සේ විදුර්ගනාවට ළංවන්න. ඉහත දී අනුශාසනා කළා මෙන් සිත ගැන බලමින්,

සිත ද සිතුවිලි ද දැකීමත් එහි ඇති අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ස්වභාවය මෙහෙහි කරමින් උප්පාද, ධීනි, හංග ඔස්සේ දැකීමත් අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. අත්හැරීම පුරුදු වූ තැන ඔබේ සිත මිදෙනවා. ඒ මිදුණු කෙලෙස් වලින් ඔබට මහත් වූ සුවයක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ අප හැමෝදනාම මෙතැන් පටන් පළමුවෙන්ම මෙහි භාවනාව පුරුදු කරන්න ආරම්භ කරමු. ඊට මත්තෙන් පූර්වකෘත්‍යයක් ලෙසින් මේ සප්තධායනාව සිදු කරමු.

**අනත්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ සිත කය වචන යන තුන් දොරින් සිදුවුණා වූ සියළු දෝෂයනට බුද්ධ රත්නයෙන් ද ධර්ම රත්නයෙන්ද සංඝ රත්නයෙන්ද මට සමාව ලැබේවා!**

**දෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා!**

**තෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා!**

**මාගේ ගුරු උතුමණ් ගෙන්ද මට සමාව ලැබේවා!**

**මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් බුදු රුවනට පූජා කරමි. පූජා වේවා!**

**මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් සදහම් රුවනට පූජා කරමි. පූජා වේවා!**

**මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් සඟරුවනට පූජා කරමි. පූජා වේවා!**

**මාගේ ඵල අවබෝධයෙන් උතුම් නිවනම මට අවබෝධ වේවා!**

සාධු ! සාධු ! සාධු !

**අහං අවේරෝ හෝමි !**

මම වෛර නැත්තෙක් වෙමිවා !

**අඛ්‍යාපජීජෝ හෝමි !**

තරභ නැත්තෙක් වෙමිවා !

**අභිසො හෝමි !**

උක් විපත් නැත්තෙක් වෙමිවා !

**සුඛි අත්තානං පරිහරාමි !**

සුවසේ වෙසෙමිවා !

**අහං චිය මයිහං**

මා මෙත්ම මාගේ

**මාතා පිතරෝ**

මාපියෝද

**ආචාර්යුපජිකධායා**

ආචාර්ය උපාධ්‍යායයෝ ද

**හිත සත්තා**

හිතවත් සත්වයෝද

**මජ්ඣිමනික සත්තා**

මැදහත් සත්වයෝද

**වේර සත්තා**

අහිතවත් සත්වයෝද

**අවේරා හොන්තු !**

වෛර නැත්තෝ වෙත්වා !

**අඛ්‍යාපජීජා හොන්තු !**

තරභ නැත්තෝ වෙත්වා !

**අභිසා හොන්තු !**

උක් විපත් නැත්තෝ වෙත්වා !

**සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු !**

සුවසේ වසන්නෝ වෙත්වා !

**ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ දේවා භවන්තු සුඛි තත්තා !**

මෙම විහාරයේ (වාසස්ථානයේ) සියළු දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා !

**ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ මනුස්සා භවන්තු සුඛි තත්තා !**

මෙම විහාරයේ (වාසස්ථානයේ) සියළු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

**ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ අමනුස්සා භවන්තු සුඛි තත්තා !**

මෙම විහාරයේ සියළු අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

**ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !**

මෙම විහාරයේ සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

**පුරත්ථිමාය දිසාය සඛිඛේ දේවා භවන්තු සුඛි තත්තා !**

පෙරදිග වැසි සියළු දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා !

**පුරත්ථිමාය දිසාය සඛිඛේ මනුස්සා භවන්තු සුඛි තත්තා !**

පෙරදිග වැසි සියළු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !



හෙට්ඨමාය දිසාය සබ්බේ අමනුස්සා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
යට දිග වැසි සියළු අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

හෙට්ඨමාය දිසාය සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
යට දිග වැසි සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝ ව තිරියං ව සබ්බේ දේවා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
උඩ යට සරස දිග් වැසි සියළු දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝ ව තිරියං ව සබ්බේ මනුස්සා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
උඩ යට සරස දිග් වැසි සියළු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝව තිරියං ව සබ්බේ අමනුස්සා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
උඩ යට සිරස දිග් වැසි සියළු අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝ ව තිරියං ව සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
උඩ යට සරස දිග් වැසි සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝ ව තිරියං ව සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
උද්ධං අධෝ ව තිරියං ව සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
උද්ධං අධෝ ව තිරියං ව සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !  
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !

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