

පුණ්‍යානුමෝදනාව

අපගේ නුවණාස පාදාදීමට අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කරන සිරිසුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක පුජනීය මරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික හා මානසික සුවයන් උතුම් චතුරාඪීය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධ වේවායි පතමු.

සුන්දර වූ තුස්ම

**ආනාපාන සති සූත්‍රය
මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය**

මායි මස 24 වන දිනට උපන්දිනය යෙදෙන නිරාන් සමීර අමරසිංහ පුතණුවන්ට නිදක් නිරෝගී සුවයන්, විරපීවනයන් සමඟ ධර්ම මාර්ගයට වඩවඩාත් ලංවේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

අනුෂ්කා ඉන්දීවරී දියණියට නිදක් නිරෝගී භාවය විරපීවනයන් සමඟ සියලු බලාපොරොත්තු ඉටුවේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

www.buddhismforyou.org

මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය සම්පාදනයෙහි ලා අපමණ වෙහෙසක් ගෙන කටයුතු කරන ප්‍රඥා ප්‍රභා සදහම් ප්‍රකාශන වැඩපිළිවෙලෙහි කටයුතු කරන පින්වත් සැමටත් මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය කියවන ඔබ අප සැමටත් උතුම් චතුරාඪීය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමින් මෙම සදහම් පුස්තකය පුසා කරනු ලබන්නේ පැලවත්ත ලුතිනන් අශෝක මාවතේ පදිංචි වන්දසිරි දයානන්ද අමරසිංහ හා නිශා මාලති අමරසිංහ මාපිය දෙපළ විසිනි.

ආචාර්ය පුජනීය
මරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

බුදු උපත ලොවට සුවයකි....

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළවීම, මුළු ලොවටම මහත් වූ සුවයකි. වෙසක් මාසය යනු ඒ අති ශ්‍රේෂ්ඨ වූ බුදු උපත නිසා මුළු ලොවටම නිවහේ සැනසුම උදාවනු කාලයයි. සවිඤ්ඤාණාක වස්තූන්ට පමණක් නොව අවිඤ්ඤාණාක වස්තූන්ට පවා සැනසුම දැනුණ කාලයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළ වීම නිසා සැනසුම ලැබුවේ අතරට අපද පන්තිය හැකිවන්නේ පිලිවෙත් මග යාමෙනි. එනම් විදුර්ගනා මාර්ගයයි. එසේ නොමැතිව, බුද්ධෝත්පාද කාලයක උපත ලැබීමෙන් නිසි ඵලයක් ලැබුවා යැයි කෙසේ නම් සැනසෙන්නද? මෙම පීචිතයේ විඤ්ඤාණාය බැහැරව යන්නට පෙර හැඳවීමට තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ උදාකළ සැනසුම අපට ලැබිය හැකිද? අධිෂ්ඨානයෙන් විරියයෙන්ද ප්‍රඥාවෙන්ද යුතුව සිල, සමාධි, ප්‍රඥා ත්‍රි ශික්ෂාවන් වඩමින් විදුර්ගනා මාර්ගය අනුගමනය කරමු. අප සැනසෙහවා නොඅනුමානය.

මෙම වෙසක් පුර පසළොස්වක පොහෝදා නිකුත් කරන ධර්ම ග්‍රන්ථයෙහි දායකත්වය දරන අප පින්වත් දයානන්ද අමරසිංහ මහත්මාටත්, නිශා මාලනී අමරසිංහ මහත්මියටත්, ඔවුන්ගේ දරුවන් වන නිරාන් සමීර අමරසිංහ පුතාටත්, අනුෂංක ඉන්දිවරී දියණියටත්, ප්‍රඥා ප්‍රභා සදහම් ප්‍රකාශන වැඩ පිලිවෙලෙහි යෙදෙන පින්වත් සැමටත්, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය කියවන ඔබටත් කායික මානසික සුවයන් නොමඳව සැලසේවා. උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයම අවබෝධ වේවා.

උතුම් තුණුවන් කරණයි.

මෙයට,
කාරුණික වූ
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්නිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.

2010-05-28 (වෙසක් පෝ දින)

නිවැරදි කිරීමයි.

අධි වෙසක් පෝදා නිකුත් කරන ලද, නිවන් අවබෝධය පිණිස ධර්ම දේශනා මාලාවේ අංක 09, "මමවත් තවම මම හඳුනන්නේ නැහැ" නම් වූ ධර්ම ග්‍රන්ථයෙහි 08 වෙනි පිටුවේ, හතරවෙනි ඡේදයෙහි ඇති මුද්‍රණ දෝෂය මෙසේ නිවැරදි විය යුතුය.

"මිලඟට විඳීම මුල්කරගෙන **වේදනාසු වේදනානුපස්සි, චිත්තේ චිත්තානුපස්සි, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සි,** මෙන්න මේ දහම් හි පඤ්ච නිවරණ ධර්ම බැහැර කොට සත්ත බෝධිසංග ධර්ම වඩන්න."

"ප්‍රඥා ප්‍රභා"
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්නිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.

මුද්‍රණය
පියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම
අංක 469, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ.
ෆෝන් : 011-2561551

කියවී මේ තොරතෝචියක් නැතිව, හුස්ම ගන්නෙවත් නැතිව වෙහෙසෙන්නේ දරුවෝ වෙනුවෙන් කියලා. අපි දරුවන්ට යහපත් වූ මාර්ගයක්, යහපත් වූ ලෝකයක් පෙන්වා දී අපේ අස් දෙක පියවුණත් කමක් නෑ කියලා, බොහෝ අම්මා කෙනෙක් තාත්තා කෙනෙක් කියන්න පුළුවන්. කවුරු, කවුරුත් මෙලෙස සිතා බැලුවාම මෙය දීර්ඝ ලැයිස්තුවක් බවට පත්වේවි.

ආනාපාන සති සූත්‍රය

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

සන්ති භික්ඛවේ භික්ඛු - ඉමස්මිං භික්ඛු සංඝේ
ආනාපාන සති භාවනාහු යෝග මනුයුත්තා විහරන්ති
අනාපාන සති භික්ඛවේ භාවිතා බහුලිකතා
මහජ්චලාභොති මහානිසංසාති

නමස්කාර වේවා බුදුරුවනට සැමදා බුදු හිමි සරණ යම්
නමස්කාර වේවා දුම්රුවනට සැමදා සදහම් සරණ යම්
නමස්කාර වේවා සඟරුවනට සැමදා මහ සඟ සරණ යම්
නමස්කාර වේවා තුණුරුවනට සැමදා තිසරණ සරණ යම්

කාරුණික වූ පින්වතුණි,

පින්වත් ඔබ හැමදෙනාටම ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්ම ශාන්තියක්ම වේවා ! මේ උතුම් ධර්ම දේශනාව, උතුම් චතුරායඝී සත්‍යය අවබෝධයෙන් එමඟින් උතුම් වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා! ශී ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න කැමතියි.

පින්වතුනේ, ජීවිත ගමනේ අපි මොනවද බලාපොරොත්තු වන්නේ, සොයාගෙන යන්නේ සාමාන්‍ය සිතකට එලෙසින් දැනේවි. ගුණාබර ස්වාමි දියණියක්, ගුණාබර ස්වාමි පුත්‍රයෙක් වෙමින්, දියණි කෙනෙක්, පුතණු කෙනෙක් වෙමින්, ජීවිතයේ කරදර බාධක නැතිව කාටවත් අත නොපා ජීවිත ගමන ගෙනයන්න මගකි මේ සොයාගෙන යන්නේ. සමහර විට ඔබ කියවී මේ උදේ හවා වෙහෙසෙන්නේ ගෙයක් දොරක් හදාගන්න. තවත් සමහරෙක්

පින්වතුනේ, මේ බලාපොරොත්තු, අධිෂ්ඨාන, සිතුවිලි ආදී හැම දෙයක්ම මෙලොව ජීවිතයේ සැනසිල්ල පිණිසයි. ස්වාමීන් වහන්සේ මෙලෙස අනුශාසනා කළොත්, මේ ලෝකයේ සෑම දෙයක්ම නාවකාලික බව ඔබ නුවණින් හා ගැඹුරින් සිතා බලන්න. මේ ලෝකයේ හැමදෙයක්ම නාවකාලිකයි. අනිත්‍යයයි. මෙය ඔබේ සිතට අඳුරක් ඇති කරන්න, ඔබේ කටයුතු අකර්මණ්‍යය කරන යෝජනාවක් නෙවි. ජීවිතය අවබෝධ කරගන්න කරන යෝජනාවකුයි.

පින්වතුනේ, ධාර්මික ජීවිතයක් තුළ ගුණාබර අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක්, ස්වාමි දියණියක් - ස්වාමි පුත්‍රයෙක් ලෙසින් මේ ලෝකේ හැබෑ ස්වභාවය අවබෝධ කරගත යුතුයි නේ. එසේ නොමැති නම් අනිත්‍ය වූ ලෝකයක දිරාගෙන යන වස්තු හා කටයුතු කරන විට එහි ඇති හැබෑම ස්වභාවය අනුව ඒ දේවල් වෙනස් වෙලා යන විට දිරාගෙන යන විට, එහෙම නැතිනම් ඒ දේවල් අපෙන් අන්වෙලා යනවිට, අන්දෙකෙන් මොන තරම් මිට මොලව - මොලවා අල්ලා ගන්න හැදුවත් අත හැරලා යන විට ඔබ හඬනවා, දුකට පත්වෙනවා, ඔබ කැගහලා තව කෙනෙකුට දොස් කියාවි. ඒ විතරක් නෙවි පින්වතුනේ, බලවත් පහරක් ලෙසින් තදින් සිතට වැදුණොත් “මොකටද ජීවත් වෙලා, ජීවිතය නැතිවුණත් කමක් නැහැ” කියලා අඩාල කරගන්න සිතයි. අමාරුවෙන් ලබාගත් මේ ජීවිතය ඔබට වැටහුණානේ. සංසාර ගමනේ හයානක බවත්, මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ හැබෑ ස්වභාවය තේරුම් අරගන්න. මොනසම් වේලාවකදී ලෙඩ - දුක්, කරදර - බාධක ජීවිතයට ළංවෙයි ද දන්නේ නෑ. ඔබට ස්වාමීන් වහන්සේ දීර්ඝායුෂ ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

තණ අග තිබෙන පිණි බිංදුවක් සේ කුමන වේලාවකදී හෝ මේ විකල්පකාරණය ශරීර කුඩුවෙන් බැහැරව ගියොත් “මියැදුණා” කියන වචනය කියනවා. ඒකට ළමා, තරුණ, මධ්‍යම, මහළු කියා වෙනසක් නැහැ. ඒ නිසා මේ ජීවිතයේ හැබෑ ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදී අරමුණු ගන්න විට දැඩි ලෝභයෙන්, රාගයෙන්, ද්වේශයෙන් හා මෝහයෙන් යුක්තව කටයුතු කරන්නේ නැතිව මේ දේවල් ධාර්මිකව සිදුකරන්න උත්සාහ ගන්න. ගුණ යහපත් කමින් සීල සම්පන්නියෙන් යුක්තව කටයුතු

කරන්න. ඔබේ වචන වලින් ගලපා බැලුවොත්, “ජීවත් ව සිටිනකම් නේ මේ හැම දෙයක් ම සිදු කරන්නේ, මේ හැම දෙයක්ම පරිහරණය කරන්නේ. අපි මේවා කිසි දෙයක් අරගෙන යනවද? එනකොට කිසි දෙයක් ගෙන ආවෙත් නැහැ. යනකොට රැගෙන යන්නෙන් නැහැ.” මේ කරුණු ධර්මයට ළංකරගන්න.

පින්වතුනේ, මේ උතුම් ධර්මය එදිනෙදා ජීවිතයේ පැවැත්මට, ධාර්මික අවකුම් පැවතුම් වලට සමීප කරගෙන, ජීවිතය, ධර්මය, දෙකක් නොව, ජීවිතයෙන් බාහිර කොටසකුත් නොව එදිනෙදා ජීවිතයේ ආශ්වාසය - ප්‍රාශ්වාසය පටන් ම ධර්මයත් එකම කොටසක් ලෙස සිතා ජීවිත ගමන ගෙවියන්න උත්සාහ කරන්න. අපහසුයි කියලා සිතනවට වඩා, අපහසු නමුත් අපි සැනසිල්ල සොයාගෙන යන ගමනක ටිකෙන් ටික කෙලෙසද ජීවිතයට මේවා පුරුදු කරගන්නේ කියලා සිතලා බලන්න. ඒනිසා ස්වාමීන් වහන්සේ ආරාධනා කළේ ලෞකික සැප සමීපත් මොනවා සොයාගෙන ගියත් අවසානයේදී ධර්මයෙන් ලද අවබෝධය, ධර්මානුකූලව ඔබ හදාගත් සිත ඔබ සුවපත් කරාවි. ලෙඩ ඇදුක වැනිරිලා සිටින විට ඔබේ මනසට සිතුවිලි ගලාගෙන එනවිට, ඒ වගේම ඔබ ජීවිතයේ අවසානයටම ළංවෙලා සිටිනවා කියලා සිතන්නොත්, ඔබ කියන්න ධර්මානුකූලව හදාගත්ත සිත (සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ ඔබේ සිත තුළ වැඩි තිබුණා නම්) එය මොනතරම් සැනසිල්ලක්ද? කියලා ඔබම සිතන්න.

ස්වාමීන් වහන්සේ, මිලගට බලාපොරොත්තු වන්නේ අනුශාසනා කළ ඒ උතුම් සූත්‍ර දේශනාව පැහැදිලි කරන්නටයි. පින්වතුන් ලා සියළු දෙනාම උපේක්ෂාවෙන් සිතන්න. ධර්මයට ලැදිව ධර්ම ගෞරවයෙන් ශ්‍රවණය කරන්න. මා අනුශාසනා කළේ පින්වතුනේ, **මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපන්නාසකයේ අනුපද මාර්ගයේ සඳහන් ආනාපාන සති සූත්‍ර දේශනාවයි.** බොහොම කරුණු අඩංගු තරමක් දීර්ඝ සූත්‍ර දේශනාවක් තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර පූර්වාරාමයේ (විශාඛා ව විසින් සාදන ලද මිගාර මාතු ප්‍රාසාදය) වැඩ වාසය කරනවා. මේ වේලාවේ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ, මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ, මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ, මහා කප්පින, මහා කොට්ඨින, රේවත, අනුරුද්ධ යන මහ රහතන් වහන්සේලා තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සමගින් පූර්වාරාමයේ වැඩ සිටිනවා. මේ අවස්ථාවේදී පළපුරුදු වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේලා නවක ස්වාමීන් වහන්සේලාට මාර්ග, මාර්ගඵල අවබෝධය පිණිස මග දේශනා කරනවා. දහම් කරුණු දේශනා කරනවා. එක් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් දහ නමකට, වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් විසි නමකට, තිස් නමකට, හතලිස් නමකට මේ ආදී වශයෙන්

පින්වතුනේ, ඒ උතුම් දහම් කරුණු දේශනා කරනවා. තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කලා. **“මාත් මෙහි වැඩම කළා. ඔබ, මාර්ග, මාර්ග ඵල පිණිස මග කියා දෙන්නේ. ඒනිසා මාර්ග අධිගමය පිණිස, අරහත් භාවයට පත් නොවූ අත්තන්ට අරහත් ඵල අවබෝධය පිණිස මාත් මේ මග අනුශාසනා කළ යුතුයි.** මා මෙහි වැඩ සිටිමින් මේ ප්‍රදේශයේ පමණක් නොව මේ සැවැත්නුවර ම අතින් ප්‍රදේශයන් හි වැඩ සිටින ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙසත් ඉල්පොහොස දක්වාම ඉදිරි කාලය තුළ බැලිය යුතුය.”

මේ තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතන ආකාරයයි. අධිෂ්ඨාන කරන ආකාරයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ එහිදී පවා උන්වහන්සේ වන්දනා කරන්නට (දැකින්නට) හික්ෂු සංඝයා වැඩම කරනවා දැකිනවා. වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේලා දහ නමකට, විසි නමකට, තිස් නමකට, හතලිස් නමකට මේ ආදී ලෙසින් මාර්ග අවබෝධය පිණිස, අධිගමය පිණිස, අරහත් ඵල අවබෝධය පිණිස, මග සැලසෙන කරුණු අනුශාසනා කරනවා. පින්වතුනේ, තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කාරුණිකයි. තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා ප්‍රඥාවයි. ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ අද දවසේ වැඩ නොසිටියත්, උන්වහන්සේ පරිනිර්වාණයට පත්වෙලා වසර දෙදහස් පන්සිය පනස් තුනක් ඉකුත් වෙලා වුණත් මහා කරුණාවෙන් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන් වූ ඒ අසිරිමත් වූ බුදුගුණ ඔබේ සිතට දැනෙන විට ඔබේ හදවත් මැදුර තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා වගේ ඔබට දැනෙන්න පුළුවනි.

තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මහ කරුණාවෙන් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් හික්ෂු සංඝයාට ආමන්ත්‍රණය කරනවා. මේ හික්ෂු සංඝයා මැද සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩන හික්ෂු සංඝයා වැඩ සිටිනවා. ගුණයෙන්, සීලයෙන් පිරිපුන් හික්ෂු සංඝයාගෙන් මේ උතුම් බුද්ධ ශාසනය හිස්වෙලා නැහැ. **ආනුෂෝය්‍ය, පානුෂෝය්‍ය, දක්ඛිණෝය්‍ය, අංජලිකරණෝය්‍ය** මේ ආදී ලෙසින් උතුම් ගුණයන්ගෙන් යුතු හික්ෂු සංඝයා මේ ශාසනයෙහි වැඩ සිටිනවා.

ආනුෂෝය්‍ය - දුර බැහැරක සිට ගෙනවිත් පූජා කරන දානය ලබන්න සුදුසුයි.

පානුෂෝය්‍ය - ඥාතීන්, හිතුවතුන් වෙනුවෙන් යමක් සුදානම් කළා නම් ඔබ ඒ ආහාර දුව්‍ය, ඒ සංග්‍රහයන් පවා මේ හික්ෂු සංඝයා වැඩම කළා නම් ඒ වෙනුවෙන් පූජා කරන්න සුදුසුයි.

දක්වීමේය - (දක්වීමේ) පින්වතුන්, ඔබ විසින් පරලොව ජීවිතය යහපත් කරගැනීමේ අදහසින් පුජා කරන්නා වූ **විවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස** මේ ආදී වූ ආමිෂ දානයෙන් මහා සගරුවන විෂයෙහි පුජා කිරීමට සුදුසුය. උන්වහන්සේලා **දක්වීමේ**ය.

අංජලිකරණය - අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා යන මේ ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් වූ මේ මහා සගරුවනට දැන් බැඳ, දොහොත් මුදුන් තබා වන්දනා කිරීමට සුදුසුයි.

අනුත්තරං පුඤ්ඤංබෙත්තං ලෝකස්ස - අනුත්තර වූ, ඉතාම උතුම් වූ පුණ්‍ය කේන්ද්‍රයකැයි මේ ආර්ය ශ්‍රාවක මහ සගරුවන. පින්වතුන්ට ශ්‍රද්ධාව නැමති බිජය වපුරවලා කුසල් නැමති ඵලය නෙලාගන්නට පුළුවනි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩන උන්වහන්සේලා උතුම් පුණ්‍ය කේන්ද්‍රයකුයි. මේ ආදී ලෙසින් උතුම් ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් මේ භික්ෂු සග පිරිසම මේ උතුම් ශාසනයෙහි වැඩසිටින බව තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා.

මිලගට අනුශාසනා කරනවා, සංයෝජන ප්‍රභාණය කරලා අරහත් බෝධියට පත්වූවන්, සංයෝජන පහක් ප්‍රභාණය කරලා ශ්‍රද්ධාවාසයෙහි ඉපදිලා පරිනිර්වාණයට පත්වන්නට සුදානම් වන ඇත්තෝ, අනාගාමී ස්වභාවයට පත්වෙව්වි ඇත්තෝ, සකදාගාමී ස්වභාවයට පත්වෙව්වි ඇත්තෝ ඒවගේම සෝවාන් භාවයට පත්වුණු ඇත්තෝ මේ උතුම් භික්ෂු සංඝයා අතර වැඩ සිටිනවා. පින්වතුන් මේ අනුශාසනා කළේ, සෝවාන්, සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත්, දස සංයෝජනයන් ප්‍රභාණය කර, සංසාර ගමනේ දුකට පත් කරන මේ මග නැති කරලා සියළු කෙලෙසුන් නසා මේ ඵකින් ඵක පෙළින් පෙළ පියවරෙන් පියවරට පත් වූ භික්ෂු සංඝයා මෙහි වැඩ සිටිනවා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ සඳහන් කළේ, තමාගේ ශිෂ්‍යයන් (භික්ෂු සංඝයා) මේ ස්වභාවයට පත්වීම ගැන නිරාමිස ප්‍රීතියකින්. මෙහි ඇතිවන ප්‍රීතිය සාමාන්‍ය පෘථග්ජන සිතක ඇතිවන ලෝකික ස්වභාවය නොවේ. අධ්‍යාත්මය සුවපත් කරගෙන, සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩාගෙන, අරහත් ගමනේ අත්මිදුණු ස්වභාවය ඇති භික්ෂු සංඝයා දකින විට ඇතිවන නිරාමිස ප්‍රීතියයි. මේ උතුම් කළ්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ, මේ උතුම් ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේ තම ශිෂ්‍යයාණන් වහන්සේලා (ශ්‍රාවකයාණන් වහන්සේලා) පිළිබඳව දේශනා කළ ආකාරයයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, **සතර සතිපට්ඨානය වඩන** සතර සතිපට්ඨානයන් හි භාවනානුයෝගීව වැඩ සිටින ශ්‍රාවක සංඝයා මෙහි වැඩ සිටිනවා. ඒ වගේම **සතර සමයක් පදන් වීර්යය** මුල් කරගෙන ඒය භාවනානුයෝගීව අරමුණු කරගෙන, තැන්පත් ව සිටි කටයුතු කරන ශ්‍රාවක සංඝයා මෙහි වැඩ සිටිනවා. ඒවගේම **පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම, ආයඪී අෂ්ටාංගික මාර්ගය** ආදී ලෙසින් මේ සියළු ගුණයන් භාවනාවට අරමුණු කරගෙන භාවනානුයෝගීව වැඩ සිටින ශ්‍රාවක සංඝයා මේ උතුම් බුද්ධ ශාසනයේ වැඩ සිටිනවා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත් මේ උතුම් වතුරායඪී සත්‍ය ධර්මයට ළංවෙන්න නොයෙක් ආකාරයෙන් සමීප වන තම ශ්‍රාවකයාණන් වහන්සේලා ගැනයි මේ අනුශාසනා කරන්නේ.

මිලගට තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් අනුශාසනා කරනවා, **මේත්තා භාවනාව** අනුව කටයුතු කරන භික්ෂු සංඝයා බොහොම හොඳයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ පහාරාද සූත්‍රයේදී අනුශාසනා කළේ, මහ සයුරට ළංවන විට හිමින, බෑවුම්, ටිකෙක් ටික පෙළින් පෙළ ගැඹුරට ම යනවා සේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන්, පියවරෙන් පියවර මේ උතුම් සරල භාවනාවෙන් දේශනා කළා.

- මේත්තා භාවනාව**
- කරුණා භාවනාව**
- මුදිතා භාවනාව**
- උපේක්ඛා භාවනාව**
- අසුභ භාවනාව**
- අභිච්ච සංඥා**

මෙහිදී සරල භාවනාවන් යයි අනුශාසනා කළේ, නිවන් මගට හේතු නොවනා යයි නොවේ. අභාවිත සිතක් (ධර්මයට සමීප නොවුණු සිතක්) භාවිත සිතක් බවට පත්කිරීමට ආරම්භ කළ යුතු අවස්ථාවයි සරල භාවනාවක් ලෙසින් අනුශාසනා කළේ. **මේත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා, අසුභ, අභිච්ච, සංඥා** මේ ආදී ලෙසින් භාවනානුයෝගීව මේ මග වැඩම කරන භික්ෂු සංඝයා මේ උතුම් ශ්‍රාවක සංඝයා අතර වැඩ සිටිනවා. පින්වතුන්, මෙහිදී තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙලෙසින් අනුශාසනා කළේ භික්ෂු භික්ෂුණී උපාසක, උපාසිකා යන සිවු පිරිස ගැන සිතලමනේ. එසේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂු සංඝයා ගැන නිරාමිස ප්‍රීතියකින් ඵලෙස කතා කරන විට භික්ෂු - භික්ෂුණී, උපාසක - උපාසිකා යන සිවු පිරිසට ඔබත් ඇතුලත්

වෙලා. “මමත් මෙත්තා භාවනාව වඩනවා” කියන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඒ උදම් වාක්‍යයට ඔබත් ඇතුළත් වෙන්න.

කරුණා භාවනා - ඔබත් අනුන්ගේ දුකක් දුටුවිට හදවත උණුවන ස්වභාවය ඇති කෙනෙක්ද? ඔබත් එය භාවනාවක් ලෙසින් කර්මස්ථානයක් ලෙසින් කටයුතු කරන කෙනෙක් වෙන්න.

මුදිතා භාවනාව - ඔබට අන්‍යයන්ගේ දියුණුව දැකලා සතුටු වෙන්න පුළුවනි නම්, මම මගේ කියලා තෘෂ්ණාවකින් (ආත්මායණය) අල්ලා ගන්නේ නැතිනම්, අන් අයගේ සතුට දැකලා සතුටු වෙන්න පුළුවනි නම්, මෙයත් භාවනාවක් ලෙසින් වඩන්න පුළුවන් කෙනෙක් වෙන්න.

උපේක්ඛා භාවනාව - සැප ලැබෙන විට මට එපා, මම කැමති නෑ. මගේ කියා රාගයෙන්, දැඩි ලෝභයෙන් අල්ලා ගන්නේ නෑ. දුක ලැබෙන විට මම කැමති නැහැ. අකමැති අරමුණු අරගෙන තරහ බවින් ගැටීම් අරමුණු ඇති කරගන්නේ නැහැ. පින්වතුනේ, උපේක්ඛා සිතියම් සියල්ල ඇතිවී බිදී යමින් නැතිවී යන ලෝකයක තමන්ගේ ශරීරයේ පටන් **අපීඤ්චත - බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සි විහරති** නමාගේ ජීවිතයත්, නමාගේ ශරීරයෙන් දැකලා ඔබ කතා කරන ස්වාමියා - බිරිඳ, දුව - පුතා, සොයුරු - සොයුරියන් අනෙක් හැම පරිසරයක් තුළින්ම පින්වතුනේ මේ ස්වභාවය දකින්න පුළුවනි නම් මධ්‍යස්ථ සිතක් අති කරගන්න ඔබට පුළුවනි. මේ කිසිදු ආශාවකින් දැඩි ලෝභයකින් දුරුවෙලා, මමත්වය ටිකෙන් ටික දුරු කරගන්න පුළුවනි. ඔබත් එවැනි කෙනෙක් වෙන්න.

අසුභ සඤ්ඤාව - පින්වතුනි, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අසුභ සඤ්ඤාව ගැන අනුශාසනා කළේ ඇයි? බෙහෙවින් ම රාගී සිත් ඇති වන විට ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ නම් මව් පදවිය අමතක වෙයි. ගුණාබර පිය පදවිය අමතක වෙයි. ස්වාමි දියණියක් - ස්වාමි පුත්‍රයෙක් බව අමතක වෙයි. දියණි කෙනෙක් - පුත්‍රණු කෙනෙක් බව අමතක වෙයි. අප පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේලා අමනාප වෙන්න එපා. පෘථග්ජන ජීවිතයක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් බව පවා අමතක වෙලා යාවි. පින්වතුනේ ඔබටත් ඇහෙන්න කුමන රැකියාවක් කළත්, කුමන ඉහළ තනතුරක් දැරුවත්, ඔබට බොහෝම දුරුවෝ සිටියත්, රාගී සිතුවලි ඔබ තුළ ඇතිවුණොත්, හාවී සිතක් ඔබට නොතිබුණොත් පින්වතුනේ, අසුභ සඤ්ඤාවෙන් කෙස්, ලොම්, නිය, ආදී ලෙසින් මේ අසුභයන් තමන්ගේ ශරීරය තුළින්ම දකින්න. මේ සියල්ල අනිත්‍ය බව, දිරාගෙන යන බව, මගේ යයි අල්ලා ගන්න හැදුවත් මේවා ස්ථිර ව

නොපවත්නා බව, මොහොතකින් අපේ හිත රවටන, අපේ ඉන්ද්‍රියයන් වසඟ කර ඒ අරමුණු සිත මුලාවට පත් කරන දෙයක් බව තේරුම් නොගතහොත් අර සියළු පදවි, ගුණ පදවි, සමාජ තනතුරු මේ සියල්ල ම නැතිවෙලා යාවි.

පින්වතුනේ, පෘථග්ජන ජීවිතයක් භාවනානුයෝගීව ආරම්භ කළත්, අභාවිත සිතක් තිබුණොත් රාගය ඉදිරියේ මං මුලා වෙන්න පුළුවනි. මේ හිසයි අසුභ සඤ්ඤාව වඩන්න යයි අනුශාසනා කළේ.

අනිච්ච සඤ්ඤාව - ඔබේ හිතට දැඩිව ගැටීම් ඇතිවන විට, ඇලීම් බැඳීම් ඉදිරියේ අනිච්ච සංඥාව වඩනවාද? මම, මගේ කියලා දැඩිව ලෝභී සිතුවලි ඇතිවන විට පින්වතුනේ, අනිච්ච සඤ්ඤාව තුළින් **ඒතං මම, එසෝ භමස්මි ඒ සෝ මේ අත්තා** (මම, මගේ, මගේ ආත්මය) ආදී නොයෙක් දේ පවසමින් තමාගෙන් ආරම්භ කර දුරුවන්, ගේ - දොර, ධන - ධාන්‍ය වතු පිටි ආදී මේ නොයෙක් දේවල් කෙරෙහි අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩෙන්නේ නැති නැත මේ දේවල් මමත්වයෙන් ආත්මායනයෙන්, සක්කාය දිට්ඨියෙන් (මේ සෑම වචනයකින්ම සඳහන් වන්නේ මගේ යන අදහසයි) අල්ලා ගන්න හදනවා. එතන ලෝභය හටගන්නවා. අනුන්ගේ වස්තු කෙරෙහිදු විෂම ලෝභය (අභිජීඤා) හටගන්නවා. නොලැබී යනවිට තරහව, වෛරය ඇතිවෙනවා. මේ හැමදේම අල්ලා ගන්න හැදුවත් මොහයම් මොහොතකදී හෝ අත් හැරෙන්න පුළුවනි. එහි අනිත්‍ය බව අවබෝධ කරගෙන ජීවත්ව සිටින කාලය තුළදී ජීවිතය පවත්වා ගන්න, බුන්මවරියාව පිණිස, ධාර්මික ජීවිතයක් පිණිස, අපි සොයාගෙන යන ධර්මය මානසික සන්තෘප්තිය පිණිස කටයුතු කරන්න.

පින්වතුනේ, ධාර්මික ධනයක් අවශ්‍යයි. ශීලයට ළංවුණු පැවැත්මක් අවශ්‍යයි. සමාධියක් අවශ්‍යයි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වඩන මාර්ගයක් ඔස්සේ ජීවිත ගමන සකස් කර ගන්න. ගුණාබර අම්මා කෙනෙකුට මව් පදවිය හොඳින් රැකගන්න පුළුවනි. ගුණාබර පියාණන් වහන්සේ කෙනෙකුට, ගුණාබර ස්වාමි දියණියකුට, ගුණාබර ස්වාමි පුත්‍රයෙකුට අමාරුවෙන් ලබාගත් උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය අමතක කරන්නේ නැතිව මිනිස්කම රැකගන්න නම් පින්වතුනේ මේ අනුශාසනා කළ **මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා, අසුභ සඤ්ඤා, අනිච්ච සඤ්ඤා** යන භාවනා කර්මස්ථාන හය තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහිදී පළමු කොට අනුශාසනා කළා.

ස්වාමීන් වහන්සේ, ඔබගෙන් ප්‍රශ්න කළ ආකාරයටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂු සංඝයාගෙන් ප්‍රශ්න කළේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හික්ෂු

සංඝයා අතර එවැනි භාවනානුයෝගී ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩ සිටින බව අනුශාසනා කළා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා සිවු පිරිසට ඔබත් ඇතුළත් වෙලා කියලා. එවගේම ස්වාමීන් වහන්සේ ඔබට අනුශාසනා කරන්නේ, ඔබ උපාසක පියාණන් කෙනෙක්, උපාසක පුතුණු කෙනෙක් වෙන්න පුළුවනි. ඔබ උපාසක මව් තුමියක් වෙන්න පුළුවනි. ඔබ උපාසක දියණි කෙනෙක් වෙන්න පුළුවනි. පින්වතුන් ඔබටත් දැනෙනවාද උපාසක, උපාසිකා යනුවෙන් සඳහන් කළ සිවු පිරිසට ඔබත් ඇතුළත් වෙලා කියලා.

දැරුවන් නිසා ජීවිතය මොනතරම් කායී බහුල වුවත්, ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු, අනාගතය සකසන්න. සම්බාධක කොපමණ තිබුණත් ගෙයක් දොරක් හදාගන්න. මේ ආදී කොපමණ කරදර බාධක තිබුණත් ටිකෙන් ටික නමුත් සමාධියට හිත ලංකරන්න. සිත ලංවන විට වචනයෙන් ක්‍රියාවෙන් ඒ මගට ලංවෙලා. දැන් ජීවිතය පහසුවෙනවා. ජීවිතය සන්සුන් වන බව ඔබට දැනෙනවා. මෙය ඔබට ගලපා බලන්න. “ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා ඉදිරියේ මානසට පත්වී හිතේ ගැටීමක් හෝ දැඩි ලෝභයට පත්වී හිතේ ගැටීමක් හෝ දුකට, කණගාටුවට, සන්තාපයට, පරිදේවයන්ට පත්වෙලා, හඬා වැටීමක් හෝ හිත් තුල ගැටීමක් හෝ ඇති කරගන්නේ නැතිව දැන් මගේ හිත හදාගෙන උපේක්ෂාවෙන් ජීවත් වෙන්න පුළුවනි. මට දැන් දැනෙනවා ලෝකයේ හැඳෑ ස්වභාවය. අනිත්‍ය වූ අන්තර්ගත දිරාගෙන යන ලෝකයක කටයුතු කරන බව, ධාර්මික ව කටයුතු කරන බව සිතේ ඇලීම, ගැටීම අඩු කර කටයුතු කරන බව.” මේ ලෙසින් ඔබට දැනෙනවා නම් මේ භාවනා කාර්යයට ටිකෙන් ටික ඔබේ ජීවිතයට සමීප වෙයි පින්වතුන්.

පින්වතුන්, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මිලගට අනුශාසනා කරනවා. **ආනාපාන සතිය** වඩන හික්ෂුන් වහන්සේලා වැඩ සිටිනවා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ ඒ උතුම් ගාථා රත්නයයි මා මුලින් අනුශාසනා කළේ.

**“සන්ති තික්ඛවේ තික්ඛු ඉමස්මිං තික්ඛු සංඝේ
ආනාපාන සති භාවනානුයෝග මනුසුත්තා විහරති
ආනාපාන සති තික්ඛවේ භාවිතා බහුලිකතා
මහජ්චලාහොති - මහානිසංසාති”**

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, ආනාපාන සතිය භාවනාව වඩන බොහෝම හික්ෂුන් වහන්සේලා වැඩ සිටිනවා. යම්

ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් බහුලිකතාව (බොහෝම) ආනාපාන සතිය වඩනවා නම් එය මහත්ඵල වේවි. මහානිසංස වේවි. යම් හික්ෂු නමක් **ආනාපාන සති භාවනාව** වඩනවා නම් ඒ භාවනාව **සතර සති පට්ඨානය** සපුරනවා.

**කායානුපස්සනා
වේදනානුපස්සනා
චිත්තානුපස්සනා
ධම්මානුපස්සනා**

සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කිරීමට හේතුවක් වෙනවා. මේ සතර සතිපට්ඨානය නැවත නැවත පුරුදු කරන විට (බහුලිකතා) **සජ්ත බොජ්ඣංගයන්** සම්පූර්ණ කරනවා. සජ්ත බොජ්ඣංග වැඩෙන විට පින්වතුන්, මෝහයෙන් ඉවත් වුණු, අවිද්‍යාවෙන් (චතුරායී සත්‍යය ධර්මය පිළිබඳ අනවබෝධය) ඉවත් වුණු, විජ්ජා විමුක්ති නම් ස්වභාවයට පත්වෙන්නට පුළුවනි. සූත්‍ර දේශනාවේ කෙළවර බුදුරජාණන් වහන්සේ එසේ දේශනා කරනවා.

මේ උතුම් ආනාපාන සති සූත්‍ර දේශනාවෙහි ආනාපාන සතිය වඩන ආකාරය තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා. මෙහිදී තථාගතයාණන් වහන්සේ දේශනා කරන **ආකාර දහසය (16)** පිළිබඳව පින්වතුන් ලා මැනවින් මතකයේ තබා ගෙන භාවිතා සිතක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ මේ ආනාපාන සති භාවනාව, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම ගැඹුරින් අනුශාසනා කළා.

පින්වතුන්, මේ ආනාපාන සති සූත්‍ර දේශනාව මගින් ලෝකෝත්තර වශයෙනුත් (අධ්‍යන්මික), ලෝකික වශයෙනුත් මේ මගින් සැනසිල්ලක් සුවයක් ලබන්න පුළුවනි.ද කියා සිතා බලන්න. ඔබට බියක් වේදනාවක් හටගත් වේලාවක ඔබ ඉක්මණින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. හිතට ගැටුණු ඒ ඇලීම ගැටීම හෝ බලවත් පහර ඔබට දැනෙන්නේ වේගයෙන් හුස්ම ඉහල පහළ හෙලන විටයි. (ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස කරන විට) එය දුකක් වේදනාවක්, බලාපොරොත්තු කඩවීමක්, ප්‍රිය විප්‍රයෝගයක් වෙන්න පුළුවනි. කුමක් නමුත් පින්වතුන් හිතට බලවත් පහරක් වැදිලා. එය අරමුණු කරගෙන ඔබට ජීවිත ගමන ආරම්භ කරන්නට හොඳ අවස්ථාවක්. සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් කරන්නේ **අරඤ්ඤ ගතෝවා, රුක්ඛමුල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා** හිඟඬ වන පෙදෙසකට ගසක් මුලකට, ජනශාගෙන් හිස් වූ පෙදෙසකට ගොස් ශරීරය කෙළින් තබාගෙන, දැස් වසාගෙන නාසිකා අග්‍රයට (නාසය කෙළවරට) දෙඇස සන්සුන්ව යොමු කරගෙන දැන්,

01. සෝ සතෝව අස්ස සති සතෝව පස්සසති සන්සුන්ව ආශ්වාසය -
ප්‍රාශ්වාසය සිදුකරනවා. මේ සූත්‍ර දේශනාව තුළ සිදුකරන ආකාරයයි.

පින්වතුනේ, ඔබගේ ගිහි ජීවිතය කායඝී බහුල නම්, ජීවිතයේ සැදැසමය ගත කරන වැඩිහිටි දෙමව්පියන්, ඒවගේම රැකියාවෙන් ඔබට යම් විවේකයක් ලැබුණා නම් තවත් විටෙක තරුණ දුවෙක්, පුතෙක් වෙන්න පුළුවනි, රැකියාවෙන්, අධ්‍යාපන කටයුතු වලින් යම් තරමක් දුරට විවේකයක් ලැබුණා නම් ජනයා ශූන්‍ය තැනකට වෙන්න පුළුවනි, ගහක් මුලකට වෙන්න පුළුවනි, පුළුවන් නම් සන්සුන් වනයකට, ආරණ්‍යයකට, උයනකට වෙන්න පුළුවනි. හොඳයි ඔබ ඵ්වැනි තැනක තැන්පත් වෙලා වෙන්න පුළුවනි. එසේ නොමැති නම් යම් විටෙක තමන් කායඝීබහුල නම් තමන්ගේ නිවහන තුළ සන්සුන් වේලාවක හිමිදිරි පාන්දරක වෙන්න පුළුවනි. ඒ මොනොත ගත නී හිව්ලා.

පින්වතුනේ, සන්සුන්ව හිඳගෙන, කොට්ටයක් මත හෝ පැදුරක් මත වෙන්න පුළුවන්. එසේ නොමැති නම් පහන් ආසනයක වෙන්න පුළුවන්. මුලින් සඳහන් කළානේ ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසය ගැන අවබෝධයෙන් (දැනීමින්) සිදුවෙනවා. ඵ්විට සිත අරමුණකට පත්වෙනවා. ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කළොත්, ඔබට දැනෙනවද ඔබ ජීවත් වෙනවා කියලා. ඔබට දැනෙනවද ඔබ දැන් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියලා. සම්මුතියට මම මගේ කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා. නමුත් පරමාර්ථයට නම් නොවේ. සමහර ඇත්තෝ කියන්නේ මම දන්නේ නෑ. "මම මොනවද කටින් පිට කරන්නේ කියලා. මම මොන විදියට ද හැසිරෙන්නේ කියලා. සමහර වෙලාවට හුස්ම ගන්නවද කියලාවත් මට අවබෝධයක් නැහැ. තමන් තමන් ගැන අවබෝධයක් නැතිව, කරන කියන දේ ගැන නිරවුල් මනසකින් කටයුතු කරන්නේ නැති වුණොත් ඔබම හේ කියන්නේ මොන දක් කරදරයක ද මම වැටුනේ කියලා. මම හිතුවෙ වත් නැති දෙයක් හේ මේ සිදුවෙලා තිබෙන්නේ. සිදුවුණු කරදරයෙන් ගැලවෙන්න ලේසි නැහැ. මම විතරක් හෙවි මගේ දුරුපවුලම කරදරයක වැටිලයි ඉන්නේ." පින්වතුනේ, තමා අවබෝධ කරගන්න. ආශ්වාසය - ප්‍රාශ්වාසය සිදුවෙන්න ඕන සිහි නුවණින්. ඔබේ සිත මනාව සන්සුන් වේවි. යම් විටෙක ශබ්ද ඇතිවේවි. පිරිස් කතා කරන හඬ ඇසේවි. මදුරුවෙක් වසන්න පුළුවන්. ටික වේලාවකදී ශාරීරික අපහසුතාවයක් දැනේවි. ඒත් කලබල වෙන්න එපා. නොසන්සුන් මනසක් ඇතිකරගන්න එපා. ආශ්වාසය - ප්‍රාශ්වාසය තුළින් ඇසුණු හඬ, වේදනාවන් සුබ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුබ වශයෙන් වෙන්න පුළුවන්. (සැප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, මධ්‍යස්ථ විදීමක් වෙන්න පුළුවනි.) මේ හැම අවස්ථාවකදීම මගේ යැයි අල්ලා ගැනීමෙන් තොරව

(මෙහිදී අල්ලා ගැනීම යනු මොනවගේද කවුද? කාගේද? ආදී වශයෙන් සිතුවිලි රැසක් මෙනෙහි කිරීම) මේ ශරීරය වගේම මේ සිතුවිල්ලක් අල්ලා ගත් සේම නැතිවෙලා යනවා. නොපෙනී යනවා. මේ විදියට දැකීමින් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස සිදු කරනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මිළඟට අනුශාසනා කරනවා,

02. දීඝංවා අස්ස සන්තෝ - දීඝං අස්සසාමිති පජානාති
දීඝංවා පස්ස සන්තෝ - දීඝං පස්සසාමිති පජානාති

දීඝ හුස්මක් ඉහළට ගන්නවා. දැනගනිමින්, ප්‍රකට කරමින්, සිහි නුවණින් ආශ්වාස කරනවා. ඒ දීඝ හුස්ම දැනගනිමින් ප්‍රකට කරමින් සිහි නුවණින් ප්‍රාශ්වාස කරනවා. පින්වතුනි, ඔබට හොඳට දැනෙනවා ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස කරනවා. නාස් පුඩු දෙකින් හුස්ම ඉහළට ඇදීගෙන එනවිට සිතලට ඔබට හොඳට දැනෙනවා. ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන විට යම් විටෙක උඩු තොලේ ගැටෙනවා ඔබට දැනෙනවා. දැන් ඔබේ හිත සන්සුන් වෙනවා. සිත සමාධි ගතවෙනවා. විටින් විට සිතුවිලි ගලාගෙන ආවත් ඒවා ලෝහි සිතුවිලි වෙන්න පුළුවනි. (මගේ යැයි හැඟීමෙන්) ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලක් වෙන්න පුළුවනි. ඒ සිතුවිල්ල හදුනාගෙන මගේ යැයි අල්ලා ගන්නේ නැතිව, එය ඉවත් කරමින් එහි අභිතය බව මෙනෙහි කරමින්, සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි පවා ඇතිවි - බිඳි - නැති වී යන බව (උප්පාද - ධීනි - භංග) මෙනෙහි කරමින්, සිහි නුවණින් ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය සිදු කරන්න. ඇතිවූ සිතුවිලි නැතිවී නොපෙනී යන බව වැටහේවි.

පින්වතුනේ, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය අත්දැකීමෙන් ම අනුශාසනා කළ ධර්මයයි.

03. රස්සංවා අස්ස සන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති
රස්සංවා පස්ස සන්තෝ - රස්සං පස්සසාමිති පජානාති

කෙටි හුස්මක් ඉහළට අරගෙන ඒ කෙටි ප්‍රශ්වාසය පහළට හෙළන්න. හිතේ මොනතරම් සන්සුන් බවක් ඇති වෙනවද? මෙම පුරුද්ද සහ අත්දැකීම නිසාම ඔබ විසින් කෙටි හුස්මක් ගන්නේ, කෙටි හුස්මක් බව දැනීමින් සන්සුන් සිහින් ආශ්වාස කරනවා. ප්‍රශ්වාස කරනවා.

04. සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

හුස්ම ඉහලට ගන්නා විට මුල, මැද, අග අවස්ථා තුන ම මැනවින් (සිහි නුවණින්) දැනගෙන සබ්බකාය පටිසංවේදී ආශ්වාසය සිදුකරන්න.

මිලඟට ඒ දීර්ඝ හුස්ම මුල, මැද, අග තුනම සිහි නුවණින් දැනගෙන ප්‍රශ්වාසය සිදුකරන්න. මම අත්දැකීම සහ පුරුද්ද නිසාම, ආශ්වාසයේ සහ ප්‍රශ්වාසයේ දී මුල, මැද සහ අග නම් වූ අවස්ථා මැනවින් දැකීමේ විඳින්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

**05. පස්සං භයං කාය සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
පස්සං භයං කාය සංඛාරං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

මිලඟට කය භොදිත් සන්සිදුවා ගෙන ආශ්වාසය සිදුකරන්න. කය භොදිත් සන්සිදුවමින් ප්‍රශ්වාසය සිදුකරන්න. ඔබට ලොකු සුවයක් දැනෙනවා. දැන් හිත ටිකෙන් ටික සංසිදුවෙමින් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. කය සන්සිදී පවතින්නේ ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය සිදුවන බව හැඟෙනවා. දැනෙනවා. සිහි නුවණින් මෙහෙහි කරනවා.

ඔබට දැන් පැහැදිලියි.
මුලින්ම දීර්ඝ හුස්ම ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය
දෙවනුව කෙටි හුස්ම ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය
දීර්ඝ හුස්ම මුල, මැද, අග ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය
දැන් ශරීරය සන්සිදුවමින් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා.
සිදුවෙනවා. සිහි නුවණින් ඒ බව දැකිනවා.

දැන් මේ වන විට ඔබේ හිත සන්සුන් වෙලා. ඔබේ හිත සමාධි ගත වෙන්න ඕන. කායඝීඛනුල කෙනෙක් වුවත් වරින් වර ඔබේ හිතට කරදරකාරී සිතුවිලි සිතට ගලා ආවත් සිත් සන්සුන් වෙලා. ඒ කාමච්ඡන්ද ආදී කෙලෙස් සිතෙන් බැහැරව තබන්නට ආනාපාන සතිය ඔස්සේ ඔබ පුරුදු වී ඇති නිසයි.

පින්වතුනේ, මිලඟට තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා,

**06. පිති පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
පිති පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

මින් අදහස් කළේ පින්වතුනි, මිදුණු සිත සන්සුන් වූ මනස නිසා නිරාමිස ප්‍රීතියක් ඇතිවෙනවා. ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරනවා. ප්‍රශ්වාස කරනවා. ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය ළඟ ශරීරයට සුවයක් ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. එය,

**07. සුඛ පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
සුඛ පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

ලැබුණු නිරාමිස ප්‍රීතිය සුඛයක් බවට පත්වෙලා සිතටයි ශරීරයටයි දැනෙනවා. දැඩි රාගය, ලෝභය සිත තුළ හැති නිසා නිරාමිසයි. දැන් ශරීරයට විශාල පහසුවක් දැනෙනවා.

**08. පස්සංභයං චිත්ත සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
පස්සංභයං චිත්ත සංඛාරං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

චිත්ත සංඛාරය සන්සිදුවමින් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. සිත තුළ ඇති වුණු ඒ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් යටපත් වෙලා, තුනී වෙලා යනවා. දැන් ඔබ භොදිත් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. චිත්ත සංඛාර දැන් සන්සිදුවෙලා. යටපත් වුණු, මිදුණු චිත්ත සංස්කාර සන්සිදුවාගෙන ඔබ දැන් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. ඔබගේ සිතේ සහ සිතුවිලි මනා වූ නික්මීමක් ඇතිවෙනවා.

යම් කෙනෙකුට මේවා පෙළින් පෙළ මතක තබාගත නොහැකි වුවත් දැඩි රාග, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් යටපත් වී තුනී වී යන බව දැනීමින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස සිදුකරන්න. ඔබේ සිත මිදෙනවා. ඔබේ සිතට ලොකු සුවයක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ කෙරේම මහත් වූ නික්මීමක්, ශික්ෂණයක් ඇතිවෙනවා. පින්වතුනේ, ඔබ නොදැනුවත්වම, ඔබේ ලේ ගමනා ගමනය පිරිසිදු වෙලා. ජේශ්වල ස්වභාවය පාරිශුද්ධනයට පත්වෙලා. නොදැනුවත්වම ඔබේ මුහුණ ප්‍රභාෂ්වර තත්වයට පත්වෙලා. මුහුණින් තමයි ප්‍රභාෂ්වර බව පෙනෙන්නේ. ශරීරයම ප්‍රභාෂ්වර වෙලා. නිරෝගී වෙලා. ඔබට ලොකු සුවයක් මෙහිදී දැනෙනවා. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මනසෙහි සන්සුන් බව ඇතිකරගන්න. ලෙඩ ඇදකට වැටිලා අනේ මේ වේදනාව මට දරාගන්න බෑ කියලා බලාපොරොත්තු කඩවන විට කෑ ගසා අඩනවට වඩා මේ ජීවිත ගමනෙම ටිකෙන් ටික පුරුදු වෙන්න උත්සාහ ගන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙන් සිත සමාධි කරගන්න. ඔබට සැනසිල්ලක් දැනේවි.

මිලගට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

09. විත්ත පටිසංවේදී - අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
විත්ත පටිසංවේදී - පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

දැන් සිත ගැන ප්‍රකට කරමින් (සිත හා සිතේ ස්වභාවය පිළිබඳ) රාග, ද්වේශ, මෝහ සිතුවිලි ඇති වූ විට ඒවා පිළිබඳව විසිරුණු සිත, හැකිළුණු සිත මේ ආදී වශයෙන් සිත ගැන දැනගන්නවා. ඒ දැන ගන්නේ අනිත්‍ය බව, දිරාගෙන යන බව, මේ සිත වෙනස්වන බව, බිඳී යන බව, ඉවත් වෙලා යන බවයි. මේ හැඟීම ඇතිකරගෙන ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා.

මිලගට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

10. අභිප්පමොදයං විත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
අභිප්පමොදයං විත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

රාග සිතුවිලි ඉවත්ව ගොස් විරාගී සිතක් ඇති වන විට, තර්භ (ද්වේශ) සිතුවිලි ඉවත්ව ගොස් මෙෙත්‍රී සිතක් ඇතිවන විට මෝහ සිතුවිලි ඉවත්ව ගොස් අමෝහ සිතුවිලි ඇතිවන විට, (මෝහය නම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන සිතුවිලි කෙරෙහි අනවබෝධයයි) සියල්ල අනිත්‍යයි කියන හැඟීමත් එක්ක අමෝහයට ළංවෙනවා. රාග, දෝෂ, මෝහාදියෙන් අරමුණු අල්ලාගෙන සිටිනනාක් සිතේ පවතින්නේ මහ බරකුයි, නොසන්සුන් බවකුයි. මේ සිතුවිලි ඔබට දැනෙන විට ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවා. **සිතට ප්‍රමුදිත බවක්** ඇතිවෙනවා. ඔබ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරනවා.

මිලගට තරාගතයාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

11. සමාදහං විත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
සමාදහං විත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

මිලගට අරමුණු කලබකාරී, කරදරකාරී සිතුවිලි තුනී වෙලා ඔබේ සිත සන්සුන් වෙලා, තැන්පත් වූ සිතින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරනවා.

12. විමෝචයං විත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
විමෝචයං විත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

කෙලෙස් වලින් මිදුණු සිත (විමෝචයං චිත්තං), සිත කෙලෙස් වලින් නිදහස් කර ගනිමින් එය ඔබටම දැනෙනවා. මගේ කියා කිසිවක් නැහැ. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ඔස්සේ දැකීමත්, මිදුණු කෙලෙස් ඇතිව, මිදුණු සිතින් යුක්තව ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. තරුණ දුවේ, පුතේ, ඔබත් මෙය ශ්‍රවණය කරනවා නම් තත්පර ගණනකට හෝ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් මිදුණු සිතේ ඇති සන්සුන් බව, සංවර බව, ඒ ඇති සුවය ඔබත් ජීවිතයෙන් අත් දැකීමෙන් ලබන්න. ජීවිතය මොන තරම් සුවපත් වෙලාද? මනසට මොනතරම් සැනසිල්ලක්ද? ඔබ බලාපොරොත්තු වූ දේ අධ්‍යාපනය වෙන්න පුළුවන්. රැකියාව වෙන්න පුළුවන්. ජීවිතයේ යහපත් අරමුණුවලටම යොමු කර ධාර්මිකව කටයුතු කරන්න. මෙය ආනාපානා සති භාවනාවයි. මෙය ඔබේ ජීවිතයට පුරුද්කක් කරගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මිලගට අනුශාසනා කරනවා,

13. අභිච්චානු පස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
අභිච්චානු පස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

මෙහි අනිත්‍ය ස්වභාවය, දිරාගෙන යන ස්වභාවය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරනවා. තරුණ දුවේ පුතේ, වැඩිහිටි දෙමව්පියනි, ඔබට සිතෙයි අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි කියා සිතුවොත් එහෙම කොහොමද විභාගය ගැන සිතන්නේ, රැකියා කටයුතු ගැන සිතන්නේ, දුරුවො ගැන කටයුතු කරන්නේ. නෑ පින්වතුනේ, ජීවිතයේ අපි කොහොමත් අනිත්‍ය ස්වභාවයට මුහුණ පානවා. අපි ලෙඩවෙන්නේ නැද්ද? ලෙඩ නොවුණු කෙනෙක් මේ ජීවිතයේ සිටිනවද? අපි දිරාගෙන යන්නේ නැද්ද? ජීවත්ව සිටියොත් මහළු වෙන්නේ නැද්ද? මරණයට පත්වෙන්නේ නැද්ද? අනිත්‍ය ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම නම් ජීවිතයේ සැබෑ ස්වභාවය දැකීමයි. මිලගට ඔබට පුළුවනි උතුම් මනුෂ්‍ය රත්නයක් ලෙස ජීවත් වෙන්න. එයටයි ආරාධනා කරන්නේ.

14. විරාගානු පස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
විරාගානු පස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

අනිත්‍ය ස්වභාවය නුවණින් දැකීමත් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරන විට විරාගය ඇතිවෙනවා. ඇලීම් බැඳීම් තුනිවෙලා යනවා. ඇලීම්, බැඳීම් වලින් නිදහස් වෙලා ඔබේ සිත සුවපත් වෙලා මේ සිත අවදියෙන් ඉන්න වෙලාවට බොහෝවිට නොසන්සුන්. සමහර විට යම් දෙයක් ඉල්ලා කරදර කරනවා. තවත් විටෙක එපා කියනවා. කරදර කර දන්නාට පසුව කියනවා

ඒ පාට මට එපා, එය වෙනස් වෙලා. මේ විදියට හිත ගැන අනුශාසනා කළොත් දිලන් බැහැ නොදිලන් බැහැ. මේ වගේ කරදරකාරී සිතක් ඇතිවුණාමයි මානසික ආතතිය කියලා අද කියන්නේ. දුක, දොමනස ඇතිවුණාම බලාගෙන ඉන්න අත බලා ඉදිවී. බඩගින්න පිපාසාව දැනෙන්නේ නෑ කියාවි. මෙසේ වන්නේ මේ සිත පාලනය නැති වුණාම. ලෝකයේ ඇති අතිවිච, දුක්ඛ, අනන්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැතිවුණාම මනස ව්‍යාකූල වෙනවා. මනස අසරණ වුණාමයි කියන්නේ ආතතිය, දුක, දොමනසට පත්වෙලා කියලා. මේ භාවනාවෙන් ධාර්මික සැනසිල්ලක් ලෝකෝත්තර සමාධියත් අරමුණු කරන්න.

15. නිරෝධානුපස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති නිරෝධානුපස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

පින්වතුනේ, දුක, දුකට හේතුව, දුකින් මිදීම, පිණිස නිරෝධය පිළිබඳව නිස්සාරණය පිළිබඳව නුවණින් දැකීමත් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා.

16. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

අත්හැරීම පිළිබඳව නුවණින් දැකීමත් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. විදුර්ගනා මාර්ගයයි මෙහිදී අරමුණු වන්නේ.

මගේ, මගේ යයි කොපමණ කිවුවත් කොයි මොහොතේ අත් හැරෙයිද දන්නේ නෑ. “මගේ දුවේ, මගේ පුතේ, නුඹලා මගේ ජීවිතය” යනුවෙන් ගුණාබර අම්මා කෙනෙක් තාත්තා කෙනෙක් හිතන අයුරින්, දරුවන්ට අධ්‍යාපනය දෙන්න. ධාර්මික චරිතයෙන් ආදර්ශයක් දෙන්න. කරුණා, මෙමත්‍රිය දෙන්න. තමාගේ ජීවිතයෙන්ම මේ ටික දකින්න ඕන. සංසාර ගමනේ හැඩ ස්වභාවය දැකලා විරාගයට හිත යොමුවෙන්න නිරෝධයට හිත යොමුවෙන්න පටිනිස්සග්ගය තේරුම් ගන්න. අත්හැරෙන තැන උපේක්ෂාවට සිත පත්වෙනවා. එනම් පින්වතුනේ, අතිවිච, දුක්ඛ, අනන්ත ත්‍රිලක්ෂණ අනවබෝධයෙන් මගේ මගේ යයි ආත්ම සංඥාවෙන් අල්ලා ගන්නේ නැතිව පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ නම් සතර මනා භූතයන් ගෙන් සෑදුණු මේ මගේ ශරීර කුඩුවේ පටන් බාහිර සියළු වස්තූන් එනම්, පණ ඇති පණ නැති මේ හැම දෙයක්ම ඇතිවුණා වගේම බිඳිලා යමින් නැතිවෙලා යනවා. විනාශයට පත්වෙනවා කියන මේ ගැඹුරු අවබෝධය දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන විට තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා මිලුගට සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා.

ස්වාමින් වහන්සේ මෙතෙක් අනුශාසනා කළ මේ උතුම් ධර්ම දේශනාව තුළ සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම කරුණුත් අඩංගු වුණා.

මේ උතුම් චතුරායී සත්‍යය නම් වූ බෝධිය ලබන්න හේතුවන කරුණු 7 කි.

- සති සම්බොජ්ඣංගය
- ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය
- චරිය සම්බොජ්ඣංගය
- පිති සම්බොජ්ඣංගය
- පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය
- සමාධි සම්බොජ්ඣංගය
- උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය

සති සම්බොජ්ඣංගය - පින්වතුනේ, ඒ මොහොතේ සිත පවත්වා ගැනීමට සතිය (සිතිය) තිබෙන්න ඕනනේ. එවිටයි සිත ගැන කය ගැන අවදියෙන් සිටින්න පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ.

ධම්ම සම්බොජ්ඣංගය - මනා සිති නුවණින් යුතුව ධර්මය ගැන විමසාවෙන්, පරික්ෂාවෙන්, ප්‍රඥාවෙන්, බලනවා. කුසලය, අකුසලය, කර්මය, කර්මඵලය, පටිච්ච සමුප්පාදය, චතුරායී සත්‍යය ධර්මය මේවා දකිමින් අතිවිච, දුක්ඛ, අනන්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය හොඳින් මෙහෙහි කරමින් හිත සමාධි ගත වෙන්න පටන් ගන්නවා. මම මගේ කියා කිසිවක් නැති බව පරමාර්ථයෙන් දකින්න පටන් ගන්නවා.

චරිය සම්බොජ්ඣංගය - ආරද්ධ වීයී, චතු සමයක් පදන වීයී මේ ආදී ලෙසින් වීයීයෙන් කටයුතු කරනවා. අකුසලයෙන් කුසලයට ළංවෙන්න.

පිති සම්බොජ්ඣංගය - මිලුගට ප්‍රීතියක් ඇතිවෙනවා. **පමුදිතස්ස පීතිං ජායති පීති මනස්සකායෝ පස්සමිභති** සිත තුළ නිරාමිස ප්‍රීතිය ඇතිවෙනවා. එම ප්‍රීතිය නිසා කය සන්සිඳෙනවා.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය - නිරාමිස ප්‍රීතිය ඇතිවන විට පස්සද්ධිය ඇතිවෙනවා. ශරීරය සන්සිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. සන්සුන්වෙනවා.

සමාධි සම්බෝධය - ශරීරය සන්සිඳුනවා යනු ශරීරය නිවෙන්න පටන් ගන්නවා. මනා හික්මීමක් හිත වගේම ශරීරයේ ඇතිවෙලා. ඔබ සුවපත් වෙලා. කෙලෙස් වලට ආතුර හිතක් වෙන්නේ නෑ. ව්‍යාකූල හිතක් වෙන්නේ නෑ. ඔබේ හිත සමාධියට ළංවෙලා.

උපේක්ඛා සම්බෝධය - ඇතිවෙලා, බිඳී යමින්, විනාශ වෙලා යන ලෝකයේ කිසිවක් කෙරේ නොඇලී, නොබැඳී, නොගැටී සිටින්න. මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ. (නේතං මම, නේසෝ භමස්මි, නමේසෝ අත්තා) මේ ධර්මය අවබෝධයෙන් කටයුතු කරන්න. උපේක්ඛා ස්වභාවයට පත්වෙනවා.

පින්වතුනි, කෙළවර තරමක් ගැඹුරු නමුත්, අනුශාසනා කළේ ජීවිත ගමනේ සැනසිල්ල සොයාගෙන යන අපි මේ ධර්ම මාර්ගයට ළංවිය යුතුමයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ ආනාපානාසති සූත්‍ර දේශනාව තරමක් ගැඹුරු, දීර්ඝ සූත්‍ර දේශනාවක් වුවත් ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් සරලව තේරුම් ගැනීමට පහසු ආකාරයෙනුයි දේශනා කළේ. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ පුරුද්දක් ඇතිකරගන්න. හිමදිරි පාන්දර සුදුසුම වෙලාවයි. වැඩිහිටි දෙමව්පියෝ, දුවේ, පුතේ දුක් කම් කටොළු වලට පත්වෙලා ඇයි ඉපදුණේ මෙහෙම දුක් විදින්න නම් කියලා අමනාපයෙන් තරහවෙන්න කෑ ගහන්නේ නැතිව, මෙවන් ජීවිතයක් ලැබුවේ හඬා වැලපෙන්න නම් නොවේ බව තේරුම් අරගෙන මෙයින් නිදහස් වන මගට ළංවන්නටයි ආරාධනා කළේ.

මජ්ඣිම නිකායේ උපර්පන්නාසකයේ සඳහන් මේ ආනාපානාසති උතුම් සූත්‍ර දේශනාව තුළින් මෙලොව ජීවිතය සුවපත් වෙන්න. ඔබ නිදක් වෙන්න. නිරෝගී වෙන්න. ජීවිත ගමනේ දුක් කරදර, බාධක ඇති නොවේවා!

තරුණ දුවේ, පුතේ ඔබ සුවපත් වෙන්න. ධාර්මික ජීවිතයක් තුළින් ඔබ සැනසෙන්න. වැඩිහිටි දෙමව්පිය ඔබ හැමදෙනාම මෙලොව ජීවිතයේ උතුම් සැනසිල්ලත් අප හැමට ම මේ ජීවිතයේ ම උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය පිණිසම මේ සියළු කුසල් ධර්මයෝ හේතු වේවා යි අධිෂ්ඨාන කරමු.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය

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

යං කිඤ්ච රාහුල රූපං අභිතානාගත පච්චුප්පන්නං අපීඤ්චිතං වා බහිද්ධා වා ඕළාරකං වා සුබ්බං වා හිනං වා පණීතංවා යං දුරේ සන්තිකේවා සබ්බං තං රූපං නේතං මම නේසෝභමස්මි න මේසෝ අත්තාති, ඒවමේතං යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය දුට්ඨබ්බන්ති.

“රාහුල, ආධ්‍යාත්මික වේවයි, බාහිර වේවයි, දළ වූයේ වේවයි, සියුම් වේවයි, හින වේවයි, ප්‍රණීත වේවයි, යම්කිසි අභිත, අනාගත, වර්තමාන වූ රූපයක් ඇත්ද, දුර වූ හෝ ළඟ වූ හෝ යම් රූපයක් ඇත්ද, ඒ හැම රූපය “මාගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මාගේ ආත්මය නොවේ” යයි එම රූපය මෙසේ යථා ස්වභාවයෙන් සමයක් ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතුය.”

පින්වතුනි,
මජ්ඣිම නිකායේ මජ්ඣිම පන්නාසකයේ තික්ඛු වර්ගයේ සඳහන් මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ. උතුම් දහම් කරුණු රාශියක් මේ සූත්‍රයේ අඩංගු වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ සිටි පා සිවුරු රැගෙන උදය වරුවේ පිණ්ඩපාතය සඳහා වැඩම කරනවා. රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ පිටුපසින් වඩිනවා. පුංචි රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ හා බුදුරජාණන් වහන්සේ අතර බැඳීම නැහැ. ඒත් දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ පිය පුතු ලෙසින් පැමිණි ගමනේ මේ සම්මුතියෙන් බලපැවැත්වුණු යම් ශක්තියක් තිබෙන්න ඇති, රාහුල හාමුදුරුවෝ පිටුපසින් වඩිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මුතිය තුළ ගිහි කළ නමුත්ගේ පියාණන්, නමුත් මගේ යනුවෙන් ඇඳීමක්

නැහැ. වසර හයකට පසුවයි තමන්ගේ පියාණන් මහ මග වඩින විට දැටුවේ. ඊට පෙර මවගෙන් හැමදාම විමසන්න ඇති මගේ පියා කොහිද කියලා. වහගත වෙලා, භාවනා කරනවා පිළිතුරු ලෙසින් ලැබෙන්න ඇති. එහි උපරිම අවස්ථාව තමයි කිඹුල්වතට වැඩම කළ දිනය. “අන්න අර වඩින්නේ නුඹේ පියා” යයි එතනදී රාහුල කුමාරයාට පෙන්වුවා. “වක්ක වරංකිත රත්තසුපාදෝ” ආදී ලෙසින් එතුමියට කරන්න පුළුවන් ඉහළම වර්ණනාව කළා. එතුමිය පෘථිග්ජනයි. දායාද ඉල්ලාගන්න කියා පුතා පිටත් කර හැරියා. රාහුල කුමාරයා ගොස් දායාද ඉල්ලමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ඇඟිල්ලේ එල්ලුණා. උන්වහන්සේ කැටුව ගොස් දායාදය දුන්නා. (පැවිද්ද ලබා දුන්නා.)

මෙය විරාගී මහසකිත් යුතුව ශ්‍රවණය කරන්න. ඔබත් දුර ගමනක් ගොස් දින දෙක තුනකින් පසුව පැමිණිය හොත් ඔබගේ කුඩා දියණිය හෝ පුතා දුවගෙන විත් ඇගේ එල්ලෙන්නෙන් ඒ අයුරින්ම නේ. ඒ දුරුවන්ගේ හැඟීම්. රාහුල කුමාරයා කැටුව ගොස් දායාදය දුන්නා. **එය සජ්ඣ ආර්ය ධනයයි.**

**“සද්ධා ධනං සීල ධනං භිර ඔත්තප්පියං ධනං
සුත ධනංව වාගෝ ව පඤ්ඤාමෙ සත්තමං ධන”**

සජ්ඣ ආර්ය ධනය

- ★ ශ්‍රද්ධා ධනය
- ★ ශීල ධනය
- ★ භිර ධනය (පවට ඇති ලජ්ජාව)
- ★ ඔත්තප්ප ධනය (පවට ඇති බිය)
- ★ ශ්‍රැත ධනය
- ★ වාග ධනය
- ★ පඤ්ඤා ධනය

මේ සජ්ඣ ආර්ය ධනය දුන්නා. පිය පුතු හැඟීම අත් හැරියත් සංසාරේ සිට රැගෙන ආ හැඟීම් තිබුණා. යශෝදරාවට ගිහි කළ සිට පැවති කුසේ අමාරුවක් තිබුණා. බොහෝ දිනවලදී අනෙක් ස්වාමීන් වහන්සේලාට පවසනවා, රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට දැනුම් දෙන්න කියලා. එතුමිය රහත් බවට පත්වෙලයි සිටියේ. ස්වාමීන් වහන්සේලා අහනවා රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්, කුමක්ද මෙයට කළ යුත්තේ කියලා. ගිහි කළ දී (ගෙදර සිටින විට) අඹ වලින් සාදාගත් යුෂ පානය කළ විට සුවපත් වන

බව පවසනවා. රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ අඹ යුෂ රැගෙන විත් යශෝධරා තෙරණියට (හද්ද කවිවායනා තෙරණියට) පිළිගන්වනවා. ජීවිතය පුරාවට ම සුවදක් විමසුවා. රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ, සම්මුතිය දී තුළදී තමන් බිහි කළ, රැක බලාගත් මව ලෙසින් පවත්වා ගෙන ගියත්, පරමාර්ථය තුළ කිසි ඇඳීමක් නැහැ. සංස්කාර වස්තූන් හි අනිත්‍ය බව අවබෝධයෙන් ධර්මානුකූලව දකිමින්, නමුත් සම්මුතිය තුළදී කටයුතු කළා.

ඔබට මා මෙසේ සඳහන් කළේ ඔබත් නිවසේ සිටින විට මෙලෙසින් මේ සමාධිය වඩන්න. දුරුවන් ඔබෙන් ඇත්වෙයි කියලා ඔබ තරමකින් වත් බියක් ඇති කරගන්න එපා. සැබෑවටම මේ දුරුවන් මගේ නොවන බව ධර්මයෙන් දැකිය යුතුය. දුරුවෝ වෙනුවෙන් යුතුකම් ඉටුකරන්න බැරිකමක් නැහැ. පරමාර්ථයෙන් දුරුවන් ඔබට අයිති නැති බව හැබෑවකි. නමුත් සම්මුතියේ ඔවුන්ට අවශ්‍ය ආහාර පාන, ඇඳුම්, පැළඳුම්, අධ්‍යාපන කටයුතු, ආවාහ, විවාහ මේ ආදී සියල්ලක් ම සොයා බැලීම ඔබේ යුතුකමයි. මට, මම වත් අයිති නැති බව දුරුවන් හා ස්වාමි භාර්යාවනුත් දැනගත යුතුයි. යටපත් වූ ස්වභාවය, කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සේ ධර්මය අවබෝධ කරදීමයි. මෙතනදී ධර්මානුකූල දැකීමක් අවශ්‍යයයි. යුතුකම් ඉටුකිරීම යනු රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී මාර්ගයන් ගෙන් ඉවත් කිරීම මිස ඒ කරා නැඹුරු කිරීම නොවේ. එතනයි සමාධිය වැඩිය යුත්තේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිටුපස හැරී බලනවා. පුංචි රාහුල කුමාරයන් වඩිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දහම් කරණක් දේශනා කරනවා. රාහුල, අධ්‍යාත්මික වූ බාහිර වූ හෝ ඕලාරික (රථ) වූ හෝ සුකුම වූ හෝ භීත වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ අතීත හෝ අනාගත වූ හෝ වර්තමාන (පව්වුප්පන්න) වූ හෝ ළඟ තිබෙන හෝ දුර තිබෙන හෝ යම් රූපයක් වේද, ඒ රූපය මම නොවෙමි, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ (නේතං මම, නේ සෝ භමස්මි, නමේ සෝ අත්තා) යයි රාහුල මෙනෙහි කරන්න.

“භාග්‍යවතුන් වහන්ස, රූපය පමණක්ද?”

නැත. රාහුල, රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ ස්කන්ධ පහ කෙරෙහිම එලෙසින් මෙනෙහි කරන්න.

වේදනාව (සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ) මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවෙයි සදාකාලික ස්ථිර සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොවේ.

සංඥාව මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ සාදාකාලික ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ. සංඛාරය මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ. සදාකාලික ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ විඤ්ඤාණය මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ. සදාකාලික ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවෙයි මේ ආකාරයෙන් සිතන්න.

රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කළේ පිණ්ඩපාතය පිණිසයි. පිණ්ඩපාතය නතර කර අසල තිබූ වනයේ ගහක් මුල වැඩ හිඳිනවා. පිණ්ඩපාතය වැළඳීමත් වැලකී නතර වුණේ. නැවතත් පිණ්ඩපාතයට වඩින්න වෙන්නේ ඊට පසුවදා. (අපට නම් මුල්වන්නේ බාහිර කරුණක්. ආහාර වේල වැරදියි) පිණ්ඩපාතය සඳහා වැඩම කළේ දවසට එක වතාවයි. හිමිදිරියේ වැඩම කරලා දහවල වළදනවා. එයත් ඉවත් කර භාවනාව වෙනුවෙන් නතර වුණා.

සමහර අවස්ථාවල දී ස්වාමීන් වහන්සේලාට දානයත් සමාධියට බාධාවක් වෙනවා. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පිණ්ඩපාතය අනුමත කළේ. ඒත් දැන් භාවිතා වන ක්‍රමය අනුව නම් එම ස්ථානයට කුමන බාධක පැමිණියත් වැඩිය යුතු වෙනවා. පින්දීම සිදුකරන්න ඕන. පින් අනුමෝදන් කරන්න ඕන. ඒ සඳහා කාලය ගත යුතු වෙනවා. එය සමාධියට බාධාවක් වෙනවා. මෙතනදී රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ හා අනිකුත් ස්වාමීන් වහන්සේ ලා සමාධිය වැඩෙනවා නම් පිණ්ඩපාතෙන් පවා වැළකී සිටියා. මේ සංසාරේ මොන තරම් දානය වළදන්නට ඇතිද? දානය, ජීවත්වීමට (ඉරිය පවත්වා ගැනීමට) අවශ්‍යය. නමුත් දානය සමාධියට බාධාවක් නම්, ඉරියට අපහසුවක් නොවේ නම් එයින් වැළකී සිටින්නට පුළුවනි. අප සැම දෙනෙකුටම සියුම් ව සමාධිය දකින්න හොඳ අවස්ථාවක් වෙනවා.

රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ ගසක් මුල හිඳගෙන භාවනා කරනවා. දකුණු අග්‍ර ශ්‍රාවකයාණන් වහන්සේ වන සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ පෙනෙන තෙක් මානයේ වැඩ සිටිනවා.

**“ආනාපාන සතිං රාහුල - භාවනං භාවේති
ආනාපාන සතිං රාහුල - භාවිතා බහුලිකතා මහප්ඵලා මහානිසංසාති”**

සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ පුදුම නිහතමානී උතුමෙක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අනතුරුව සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට වැඩිමහල් සොහොයුරු ලෙසින් කටයුතු කරනවා.

රාහුල ආනාපානාසතිය වඩන්න. මනාව බොහෝ සේ නිරන්තරයෙන්, වැඩි වැඩියෙන් වඩන්න පුළුවනි නම් (භාවිතා, බහුලිකතා) මහන් වූ ඵලයක්, (මහප්ඵලා) මහන් වූ ආනිසංස (මහානිසංස) ලැබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් අවවාදයට මග සලස්වන්නයි මෙය අනුශාසනා කළේ. එක්වරම මේ රූපය මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවෙයි කියන අදහසට එන්නට අපහසුවන්නට පුළුවනි. විදුර්ගතා භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ ආනාපාන සතියෙන් නිසයි මෙලෙස පැහැදිලි කළේ.

රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ ආනාපානසතිය වැඩුවා. දිවා විහරණයෙන් අනතුරුව සවස් කාලයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට රාහුල භාමුදුරුවෝ වැඩම කළා. “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම ධර්ම අවවාදය පිළිගෙන ආනාපාන සතිය මැනවින් පුරුදු කළෙමි. මහත්ඵල, මහානිසංස ගෙන දෙන ආනාපාන සතිය මම මැනවින් පුරුදු කළෙමි.”

රාහුල, යම් වූ රූපයක් වේ නම් ඒ රූපය සෑදී ඇත්තේ පඨවි ධාතුව (පඨවි යනු තද ගතිය, පොලොව මෙන් තද) ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව, ආකාශ ධාතුව යන මේ පහේ එකතුවෙනි. මේ රූපය මම නොවෙමි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවේ යයි ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ යයි අවවාද කළේ යථා ස්වභාවයෙන් දකින්න පුළුවන් (යථා භූතං පජානාති) නිසයි. පඤ්ච මහා භූටයන්ගෙන් (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාශ) නිර්මාණය වූ මේ රූපය අධ්‍යාත්මික වශයෙන් තමා තුළ දකිනවා. (අජ්ඣත්තංවා) එමෙන් ම බාහිර පුද්ගලයන් තුළත් වස්තූන් කෙරේත් පැහැදිලි ව දකිනවා. (බහිද්ධාවා)

පඨවි ධාතුව ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් කෙස්, ලොම්, නිය ආදී වශයෙන් තමන්ගේ ඉරියෙන් ම දකින්න. මේ පඨවි ධාතුව මම නොවෙමි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවේ. සදාකාලික ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ. මේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, (කේසා, ලෝමා, නබා, දන්තා, තවෝ) ආදී මගේ නොවන නිසයි දිරාගෙන යන්නේ. වෙනස් වන්නේ. මෙය වෙන් වෙන්ව සියුම් ව බැලුවොත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව සමාධියෙන් ම දකින්න පුළුවනි. මේවා (කේසා, ලෝමා....) එකතු කර සාදාගත් නමක් ඇති සම්මුතිය සත්වයෙක් යනුවෙන් හදුන්වනවා. මෙය ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ. මෙය දිරාගෙන යන්නේ උප්පාද ධීති, භංග (හටගෙන, වෙනස් වී බිඳී නැතිවී යනවා) ආදී වශයෙනි.

අඤ්ඤාතත්තං - වෙනස්වීම

ධීනි - පිහිටනවා

ධීනස්ස අඤ්ඤාතත්තං - පිහිටියා හු ගේ වෙනස්වීම

මේ ආකාරයෙන් රූපය ලෙසින් ගෙන පළමු කොටසින් පටවී ධාතුව දැක්වෙන පුළුවනි. (කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවෝ)

ආපෝ ධාතුව :-

මේ ලෙසින් ආපෝ ධාතුවත් දැක්වෙන පුළුවනි. ආපෝ යනු වැගිරෙන (ලේ, සෙම්, සොටු ආදිය) ස්වභාවයයි. මේ සෑම දෙයක් ම තමා තුළින් (අධ්‍යාත්මිකව) දැක්වෙන පුළුවනි. බාහිර වශයෙන් (අන් අය තුළින්) ද දැක්වීම මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ, ස්ථිර වූ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ යයි, ඇති තතු ඒ ආකාරයෙන් ම දැක්වෙන පුළුවනි. (යථා භූතං පජානති) මෙය සමයක් ඥානයෙන් දැකීමයි.

තේජෝ ධාතුව - උණුසුම :-

අධ්‍යාත්මික වශයෙන් තේජෝ ධාතුව තමා තුළින් දැක්වෙන පුළුවනි. බාහිරව වශයෙන් තේජෝ ධාතුව දැක්වෙන පුළුවනි. මේ ආහාර ගැනීම හිසා ඒවා දහනය වන විට රක්තයක් ඇතිවෙනවා. (අපි එය උෂ්ණය වශයෙන් හඳුන්වනවා) ආහාරයෙන් ඇතිවන උෂ්ණයක් සමගයි දුගඳ ඇතිවන්නේ. තමාගේ ශරීරය තුළින් තේජෝ ධාතුවෙන්, අසිත, පිත, බාසිත, සාසිත (අනුභව කරන විට, පානය කරන විට, සපා අනුභව කරන විට ඕනෑම දෙයක් රස විඳින විට) මේ කන ලද දෙයින් ඇතිවන උෂ්ණය මගේ නෙවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවෙයි, සදාකාලික, ස්ථිර වූ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බව මේ ආකාරයෙන් දැක්වෙන පුළුවනි.

වායෝ ධාතුව :-

නාසයෙන්, මුඛයෙන් ඉහළට ඇදෙන වායුවයි. පහළට ඇදී එන වායුවයි. පෙනහළු ආශ්‍රිතව, අක්මාව ආශ්‍රිතව හෘදය ආශ්‍රිතව ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ආශ්‍රිතව මේ වායුව ඉහළට, පහළට, සරසට (හරහට) ආදී සෑම ඉන්ද්‍රියකම මේ වායෝ ධාතුව ගමන් කරනවා. තිබෙන බව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එය අධ්‍යාත්මික වශයෙන් දැක්වෙනවා. බාහිර වශයෙන් දැක්වෙනවා. මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවෙයි. ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ යයි දැක්වෙන පුළුවනි.

ආකාශ ධාතුව :-

මෙහි ආකාශය යනු කුහර තුළ ඇති හිස් අවකාශයයි. අපි ආකාශය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ වළාකුළු වලටනේ. (මෙහි ආකාශය යනු වළාකුළු නොවේ.) ආකාශය යනු හැම තැනකම ඇති හිස් බවයි. කුහර තුළ ඇති හිස් බව, එනම් නාස් කුහර, කණ් සිදුරු මේ ආදියෙහි ඇත්තේ ආකාශ ධාතුවයි. කන ලද ආහාර ප්‍රවේශ වී යම් තැනක පිහිටා තිබේද හැවිනත් බැහැරවේද? මේ ආකාශ ධාතුව ද මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ. ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ.

පටවී, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාස යනු ධාතූ පහ කෙරෙහි නොබැඳී කටයුතු කරන්නේ, තේතං මම, තේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා (මම නොවෙමි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවේ) යනුවෙන් දැක්වෙන.

බුදුරජාණන් වහන්සේ රාහුල භාමුදුරුවන්ට දේශනා කරනවා පටවිය මුල් කරගෙන භාවනා කරන්න. මුලින් සඳහන් කළේ, ශරීරයේ තිබෙන පටවී ධාතුව (කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවෝ) මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ, ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ. මේ ලෙසින් දැක්වෙන.

පට්ඨ ධාතුව :-

පට්ඨය මුල්කරගෙන මහ පොළොව උපමා කරගෙන සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් කරන්නේ, පිරිසිදු යමක් මහ පොළොවට දැමීමත්, කැනකුණු, අපවිත්‍ර යමක් දැමීමත්, මළ, මුත්‍රා, කෙල, සැරව, ලේ දැමුවත්, මහ පොළව පීඩාවට පත් නොවෙයි. ලජ්ජා නොවෙයි. පිළිකුල් නොකරයි. සුවඳ මල් එහි අතුරා හෝ මහ පොළොවේ කිසියම් ආකාරයකට හැරුවත් (ආයුධ වලින්) මහ පොළොව වෙනස් නොවී, කම්පා නොවී උපේක්ෂාවෙන්, කිසිම වෙනස් වීමකින් තොරව මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයෙන් පවතිනවා සේ, පට්ඨ ධාතුවත් මේ මහ පොළව වගේ. ලාභ, අලාභ දෙකෙහි ම සැලෙන්නේ නැහැ.

“ලාභේ න උන්නතෝ ලෝකෝ අලාභේන ච ඕනතෝ”

සාමාන්‍ය ලෝකයා ලාභයේදී උද්ධාමයට පත්වෙනවා. අලාභයේදී කම්පා වෙනවා. ශෝක කරනවා. පෘථුවිය මුල් කරගෙන මෙසේ භාවනා වැඩිමෙන් කැමති හා අකැමති ස්පර්ශයන් තමා පීඩාවට පත්කරන්නේ නැහැ.

ආපෝ ධාතුව :-

ආපෝ වැගිරෙන ස්වභාවය උපමා කරනවා ජලය වගේ. කිරි මෙන් පිරිසිදු යමක් වත් කළත්, කිලිටි යමක් දැමීමත්, මළ, මුත්‍රා, කෙල, සැරව, ලේ ආදී බැහැර කරන අපවිත්‍ර යමක් වත් කළත් ජලය මේ සියල්ලම උපේක්ෂාවෙන් භාර ගන්නවා. අමුතු ප්‍රසාදයක් නැහැ. අපවිත්‍ර දෑ එක් කරන තැනකදී ගලන ගඟක් නම් හැරලා යන්නේ නෑ. එතනට අඩුවෙන් ජලය ගලා එන්නෙන් නැහැ. ජලය උපේක්ෂාවෙන් ගලාගෙන යනවා. ජලය පීඩාවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ලජ්ජාවට පත් වෙන්නේ නැහැ. පිළිකුල් කරන්නේ නැහැ. එසේ ආපය (වැගිරෙන ස්වභාවය) මුල්කරගෙන භාවනා කිරීමෙන් කැමති අකමැති ස්පර්ශයන් තමා මැඩගෙන පීඩාවට පත්කරන්නේ නැහැ.

මෙතනදී අපට ගත යුතු දෙයක් තිබෙනවා. මේ පහම සඳහන් කරද්දී (පධ්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාශ) උපමා වලින්, මහ පොලොව, දුගඳ නොසලකා උපේක්ෂාවෙන් සිටියා. එපා කියලා තරහවක් ඇතිකර ගන්නේ නැහැ. ජලයත් ඒ වගෙයි. අපිත් ඒ වගේ තරහව ඇති කරගන්නේ නැතිව උපේක්ෂාව ඇති කර ගත යුතුයි. ජලයත් උපේක්ෂාවෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නේ. ජලයට අපවිත්‍ර යමක් දැමීමෙන් ජලය අපවිත්‍ර වෙනවා. ජලයට සුවඳ එකතු කළොත් සුවඳවත් වෙයි. උපේක්ෂාවෙන් මා අනුශාසනා කරන්නේ අපවිත්‍ර කෙනෙක් ආශ්‍රය කළාට අප අපවිත්‍ර වෙන්නේ නැහැ. තරහව, වෛරය ඇති කර නොගෙන මනස උපේක්ෂා බවට පත්කර ගන්න ඕන. යහපත් පිරිසක් ඇති කර ගැනීමෙන් යහපත් ගුණයට, කටාවට, ආශ්‍රයට වරදක් නැහැ. නමුත් ලාභ හෝ රාග, තෘෂ්ණාව, මමත්වය ඇති කරගන්නේ නැතිව උපේක්ෂා ස්වභාවයට පත්වන්නටයි මේ අනුශාසනා කරන්නේ. මේ ආපෝ ධාතුවයි.

තේජෝ ධාතුව :-

තේජෝ යනු උෂ්ණයයි. මෙතනදී ගින්දරටයි උපමා කරන්නේ. ගින්දර කිසිදු හේදයක් නැතිව සියල්ල පුළුස්සා දානවා. පවිත්‍ර දේත්, අපවිත්‍ර දේත්, දුගඳ දේත්, සුවඳ දේත් ගින්දරට අනුවුණොත් සැමදේම පුළුස්සා දානවා. ලාභ, අලාභ කිසිවක් කෙරෙහි ගැටෙන්නේ නැතිව, වෙනසක් නැතිව උපේක්ෂාවෙන් කටයුතු කරනවා. මේ රාග, දෝෂ, මෝහ නැති කිරීමයි අරමුණ. තෘෂ්ණාව නැති කරන්න. එහෙම නම් මේ උපේක්ෂාවට එන්න ඕන. ඒ පවිත්‍ර අපවිත්‍ර කිසිවක් නිසා පීඩාවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ලජ්ජාවට පත් වෙන්නේ නැහැ. පිළිකුල් කරන්නෙන් නැහැ. මේ අයුරින් තෙජස් මුල් කරගෙන භාවනා වඩන්න.

වායෝ ධාතුව :-

වායුව සමාන කොට භාවනා වඩන්න. වායෝ ධාතුව සමඟ ගලපාගෙන භාවනා කරන විට සිතේ උපදින කැමති හෝ අකමැති ස්පර්ශයන් තම, පීඩාවට පත්කරන්නේ නැහැ. යම්සේ වායුව පවිත්‍ර දේ කරාත්, අපවිත්‍රදේ කරාත් හමාද මළ, මුත්‍රා, කෙල, සැරව, ලේ කරාත් හමාද, එමගින් වායුව පීඩාවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ලජ්ජාවට පත්වෙන්නේ නැහැ. පිළිකුල් කරන්නේ නැහැ. ඒ අයුරින්ම වායුව සමාන කොට භාවනා කරන්න.

ආකාශ ධාතුව :-

ආකාශය විශේෂ තැනක පමණක් යයි පිහිටා නැහැ. කිසි තැනක පිහිටා නැහැ. හැමතැනකම ඇත්තේ නිස් බවකි. ලොකු, පොඩි, මට ගැලපෙන්නේ නෑ, මාන්තය මේ මොකවත් නෑ. කරුණාව, මෙමක්‍රිය හැමතැනකම වෙනසක් නැතිව පතුරුවන්න පුළුවනි. මගේ අයට පමණයි, අපේ අයට පමණයි, අපි දන්න අයට පමණයි, අපට ප්‍රශංසා කරන අයට පමණයි, මෙලෙසින් පත්තොවී හැම කෙනෙකුට ම කරුණාව මෙමක්‍රිය පතුරුවන්න. මේ විරාගී මනසින් යුත් සන්සුන් වූ සමාධිය හැම සිතකම, කලබලකාරී පරිසරයක දී පවා ආකාශය වගේ සන්සුන් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

පධ්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාශ මේ ධාතූ පහ මුල්කරගෙන උපමා කරගෙන, රාහුල බවුන් වඩන්න. ඊළඟට සතර බ්‍රහ්ම විහරණය අනුශාසනා කළා.

රාහුළ මෙමක්‍රිය වඩන්න. එවිට ව්‍යාපාදය දුරු කරන්න පුළුවනි. බොහොම තරහ යන අය (ව්‍යාපාදය) නිරන්තරයෙන් මෙමක්‍රිය පුරුදු කරන්න. යම් කෙනෙක් කෙරෙහි යම් වස්තුවක් කෙරෙහි නිතර තරහ ඇතිවන්නේ නම්, (අමනාප සිතුවිලි ඇතිවන්නේ) තමන්ගෙන් පටන් ගෙන මෙමක්‍රිය පුරුදු කරන්න. එවිට සිත නිවෙනවා. නැත්නම් අකමැති පුද්ගලයින්ට මෙමක්‍රිය කිරීම අපහසු වෙන්න පුළුවනි. තමන්ගෙන් ආරම්භ කරමින් මෙමක්‍රිය පතුරුවන්න පුරුදු කරගෙන යනවිට හිත හොඳින් සකස්වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ තදම තැනට (අකමැති පුද්ගලයන් කෙරෙහි මෙමක්‍රිය නොදැක්වීම) යාම අඩු කරන්න පුළුවනි. නැත්නම් අකමැති පුද්ගලයන්ගෙන් මෙමක්‍රිය ආරම්භ කිරීම අපහසුයි. පළමුව තමන්ට මෙමක්‍රිය කිරීමෙන් තමන්ගේ හිත මෙමක්‍රියට පුරුදු කරලා, තමන්ගේ දෙමව්පියන්ට මෙමක්‍රිය කිරීමෙන් සිත පුරුදු කරගෙන

යන විට මෙමනියෙන් සිත බලවත් වෙනවා. රාහුල, මෙමනිය (මෙන්නාව) වඩන්න. ව්‍යාපාදය දුරු කරන්න.

රාහුල කරුණාව වඩන්න. ඵ්විට නිංසාව දුරු කරන්න පුළුවනි. අප සිතන නපුරු සිතුවිලි, අප කියන නපුරු වචන, අප කරන නපුරු ක්‍රියා දුරු කරන්න පුළුවනි.

රාහුල මුදිතාව වඩන්න. ස්වාමීන් වහන්සේලාට සඳහන් කරනවා, උකටලි බව අඩු කරගන්න පුළුවනි. මුදිතාව යනු සිතේ ඇතිවන නිරාමිස ප්‍රීතියයි. සාමාන්‍යයෙන් දෙමව්පියන් දරුවන්ගේ දියුණුව දැක සතුටුවීම, අනුන්ගේ දියුණුව දැක සතුටුවීම, මෙය මුදිතාවයි. මුදිතා ගුණය පුරුදු වන විට නිරාමිස ප්‍රීතිය, ඇතිවෙනවා. උකටලි බව (කම්මැලිකම) අඩුකර සමාධිය වඩන්න. කුසලයට ළංවෙන්න ඇති මැලිකම (චීනය) ඉවත් වෙලා යනවා, නැතිවෙලා යනවා.

රාහුල උපේක්ෂාව වඩන්න. උපේක්ෂාව වඩන විට පරිඝය නැති කරන්න පුළුවනි. පරිඝය යනු කුසලයට නොනැමෙන නද ගතිය පිලිබඳවයි සඳහන් කළේ.

රාහුල අසුභ භාවනාව වඩන්න. අසුභය වඩන විට රාගය දුරු කරන්න පුළුවනි. පිලිකුල් භාවනාව (පටික්කුල මහසිකාරය) ඔස්සේත්, නවසීවටිකය ඔස්සේත් අපට පුළුවන් අසුභය වඩන්න. **සංවරප්පධානයේදී, අනුරක්ඛණ පධාන** කොටසින් සඳහන් කරන ආකාරයට **අට්ඨක සංඥාව** වඩන්න පුළුවනි. බොහෝ විට සමහර අත්තෝ ඇට සැකිල්ලක් දෙස එකවරම බලන්නේ නැහැ. අසුභය වඩන විට රාගය බැහැර වෙනවා.

- මිලගට **විනිලක** (නිල්වන් වූ ශරීරය)
- පුලවක** (පණුවන් ගසන ලද)
- වික්ඛිත්තක** (කැඩී සිදුරු සහිත)
- උද්ධුමාතක** (ඉදිමි ගිය සිරුර)

(මෙම කොටස් පිලිබඳව මෙම සූත්‍ර දේශනාව තුළ සඳහන් වන්නේ නැහැ.)

නමන්ගේ ශරීරයෙන් ම ඇට සැකිල්ල දැකින්න. මේ ඇස් ඉවත් වුණාම හිස් කබලේ කුහර සහිතව ඇති බව දැකින්න. යමක් කෙරේ ඇලීමක්, (රාගානුසයක්) තිබේ නම් අසුභය වඩන්න. අට්ඨක සංඥාව වඩන්න.

මේ ශරීරය නිර්මාණය (සෑදී ඇත්තේ) වි ඇත්තේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම ආදී දෙනස් කුණාපයන්ගෙනි. අපවිත්‍ර දෑ වලින් මෙය පිරී පවතිනවා. නිරන්තරයෙන්ම මේ නව දොරටු වලින් පිටතට ගලාගෙන එන අපවිත්‍ර දෑ බොහොමයි. දැන් අපි සමහර විට මේවා සුභ ලෙසින් දකියි. නමුත් මේවා පිලිකුලක් හැටියට අසුභය දැකින්න ඕන. නිදසුනක් ලෙස ඇසෙන් ගලන කඳුළු, කුමන ආකාරයට (සතුට හෝ දුක) බැහැර වුණත් එය අපවිත්‍ර දෙයක් ලෙස අසුභයක් ලෙස දැකින්න. සම්මුතිය අනුව පෘථග්ජන අය කටයුතු කිරීම වරදක් නොවේ. නමුත් කඳුළු වුණත් අපවිත්‍ර දෙයක් ලෙසින් සමාධියෙන් දැකිය යුතුයි. විවිධාකාර එකතුවකින් හැදෙන අපවිත්‍ර දේ එකම ශරීර කුඩුවකින් එලියට බැහැර වන්නේ. (දහදිය, කඳුළු, සොටු, සැරව ආදිය...) ඇස් දෙකෙන් බැහැර වන දේ නාසයෙන් බැහැර වන දේ... මේ ආදී විවිධාකාරයෙන් මිශ්‍රණය වෙලා එලියට ආවත් එකම ශරීරයෙන් බැහැර කරන දේ කොහොමද ආකාර දෙකකින් සලකන්නේ. (අභාවිත සිතක් ඇති අය මෙසේ සිතාපි. කඳුළු නම් නව කමක් නැහැ. නමුත් නාසය ආදී අනෙකුත් ඉහළියයන්ගෙන් බැහැර වන දේ අපවිත්‍රයි.) එයයි අසුභය වඩන්න යයි සඳහන් කළේ. මේ සමාධිය වැඩෙන විට නිවැරදිව ගිහි ජීවිතය ගත කරන්න පුළුවනි. එය ගැටළුවක් නැහැ. සැබැවින්ම කවදා හෝ මින් ඉවත් විය යුතුයි. නැත්නම් දුකෙන් ඉවත් විමක් නැහැ. මේ දුක් විදුලා සතර අපායට වැටිලා, නැවත, නැවතත් අල්ලා ගෙන කෙළවරක් නැති සංසාර ගමනකයි අපි ගමන් කරන්නේ.

“අනමතග්ගෝ යං භික්ඛවේ සංසරෝ පුබ්බාකෝටි නපඤ්ඤායති”

අගක් මුලක් නොපෙනන දීර්ඝ සංසාර ගමනේ “මගේ, මගේ” කියමින් අම්මා, තාත්තා වෙනුවෙන් දුටු - පුතා වෙනුවෙන්, සොහොයුරා, සොහොයුරිය, ඥාති ව්‍යසනයේදී වෙනුවෙන්, ලෙඩ දුක්, හෝග ව්‍යසනයේදී සිටු මහා සාගරයේ ජල කඳුවත් වඩා හඬමින් ගමන් කළේ. මෙහි කෙළවරක් දැකින්න බැහැ.

සම්මුතියට අනුව අරමුණක් ඇතිව කටයුතු කරන්න. මම සියල්ලන්ගෙන් ම නිදහස් වෙලා යන අරමුණ තියාගන්න ඒපා. (දැරවන්නගෙන් නිදහස් වෙලා, මුණුබුරු, මණිබිරියන් ගෙන් නිදහස් වෙලා) එහෙම වුණොත් මේ දැක්ම මිදීම අමාරුයි.

පෘථග්ජන බොහෝ කෙනෙක් නිසට නම්, අත ගාලා, තෙල් දමලා හොඳින් සලකනවා. යටිපතුලට එසේ සැලකිල්ලක් නැහැ. තමාගේ ම එකම ශරීරය විවිධාකාරයෙන් තමයි සලකන්නේ. විරාගී මනසකින් සමාධිය දකින්න. මේ අත් දෙකේ ගැටළුවක් නොවෙයි. සිතිහුයි අල්ලා ගෙන ඉන්නේ. එසේ නම් අපි කොහොමද කටයුතු කරන්නේ කියලා වරදවා තේරුම් ගන්න ඒපා. මෙය ගලපන්න ඕන කාර්මස්ථානයටයි.

අපි රාහුල අසුභය වඩන්නේ? වැරදි ලෙස ඇතිවන රාගය ඉවත් කිරීමටයි. රාග අරමුණු හටගත් සැණින් ම අසුභය වඩන්න. මේ අරමුණට මුල් වන්නේ ඇස නම් වක්ඛුං අනත්තා, රූපං අනත්තා, ඇසෙහි රූපයෙහි අනිත්‍ය දකින්න. හේතු වූ අරමුණු කාර්මස්ථානයට ගන්න.

රාහුල අනිච්ච සංඥාව වඩන්න. අනිච්ච සංඥාව වඩන විට “අස්මිමානය” ඉවත් වෙනවා. අස්මි මානය යනු තමා කෙරේ ඇතිවන මානයයි. රූප වේදනා ආදී පඤ්චස්කන්ධයෙහි “මම” යි පහළ වන මානයයි. තමා මුල්කරගත් නව විධ මානයක් ධර්මයෙහි පැහැදිලි කෙරේ. අනිච්ච සංඥාව වඩන විට “මම” යන හැඟීම ඉවත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආනාපාන සතිය වඩන්න රාහුල, මහන්ඵලයි, මහානිසංසයි, ආශ්වාසය, පුශ්වාසය, කෙනෙක් ප්‍රකට කරමින් වඩනවා නම් එය අල්ලා ගැනීමෙන් ඉවත් වෙනවා. (නිරුද්ධ වෙනවා. නොදැනී යනවා යනු කෙලෙස් සංසිඳීමයි.)

බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ ඉහත සඳහන් භාවනා ක්‍රම හය පිළිබඳ සාරාංශ ලෙසින් දැක්වුවහොත්,

- 01. මෙත්තා භාවනාව - මෙත්‍රිය පුරුදු කරන විට ව්‍යාපාදය බැහැර වෙනවා.
- 02. කරුණා භාවනාව - කරුණාව වඩන විට හිංසාව බැහැර වෙනවා.

- 03. මුදිතා භාවනාව - මුදිතාව වඩන විට අධි කුසල කාර්මවල උකටලි බව, (කම්මලි බව) ඉවත් වෙනවා. මුදිතාව යනු කෙනෙකුගේ දියුණුව දැක සතුටු වීමයි. (නිරාමිස ප්‍රීතිය)
- 04. උපේක්ඛා භාවනාව - නද ගතිය, පටිඝය, ක්‍රෝධය, අමනාපය, බැහැර වෙනවා.
- 05. අසුභ සංඥාව (භාවනාව) - අසුභය වඩන විට රාගය බැහැර වෙනවා.
- 06. අනිච්ච සංඥාව - අනිත්‍යය මෙනෙහි කරන විට අස්මි මානය බැහැර වෙනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝවා සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා නිසීදති පල්ලංකං ආභූජිත්වා, උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.”

කැලයක හෝ ගහක් මූලක, ශුන්‍යාගාරයක (ජනයා නොගැටසෙන, හඬවල් හෝ ශබ්ද නොඇසෙන, විවේක ස්ථානය) හෝ ගොස් සෘජු කයක් සිටින සේ ශරීරය පහසුවෙන් තබාගෙන (උජුං කාය පණ්ඩාය) පළඟක් බැඳගෙන, මුඛය ආශ්‍රිතව අවට ප්‍රදේශය (පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා) නාසයෙහි කෙළවර (නාසිකා අග්‍රය) හෝ උඩුතොල මත ට (හුස්ම රැල්ල වදින ස්ථානය) සිතිය පිහිටුවා ගෙන ආනාපාන සතිය වඩන්න.

- 01. සේ සතෝව අස්සසති - සතෝව පස්සසති
සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් ආශ්වාසය, පුශ්වාසය තමන්ට දැනෙන්න සිදුකරනවා.
- 02. දීඝංවා අස්ස සන්තෝ - දීඝං අස්ස සාමිති පජානාති
දීඝංවා පස්ස සන්තෝ - දීඝං පස්සසාමිති පජානාති
දීර්ඝ හුස්මෙහි සිතිය පිහිටුවා ගෙන ආශ්වාස කරනවා, දීර්ඝ හුස්මෙහි සිතිය පිහිටුවා ගෙන පුශ්වාස කරනවා. දීර්ඝ හුස්මක් ගන්නේ දීර්ඝ හුස්මක් යයි දැනගනී. දීර්ඝ පුශ්වාසය කරන්නේ දීර්ඝ පුශ්වාසයක් යයි දැනගනී.
- 03. රස්සංවා අස්ස සන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති
රස්සංවා පස්ස සන්තෝ රස්සං අස්ස සාමිති පජානාති

**10. අතිප්‍රමෝදයං චිත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
අතිප්‍රමෝදයං චිත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

කෙලෙස් නිවිගෙන යන විට මුලින් ලැබූ ප්‍රීතියත්, සුඛයටත් වඩා ඇති ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. (අතිප්‍රමෝදයක්) මේ ප්‍රමෝද නිත දුකිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරනවා.

**11. සමාදහං චිත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
සමාදහං චිත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

සිත සමාහිත කරගෙන, (කලබලකාරී, සිතුවිලි බැහැර කරගෙන) සමාධිය පිහිටුවා ගෙන, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා.

**12. විමෝචයං චිත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
විමෝචයං චිත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

කෙලෙස් සන්සිදුවමින් රාග, ද්වේෂ, මෝහ මේවා යටපත් කරමින්, තුනී කරමින්, ඉවත් කරමින්, මුදුවමින් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. මේ අවස්ථාවට පත්වන විට සිත බොහොම දියුණුයි.

**13. අභිච්චානු පස්සි - අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
අභිච්චානු පස්සි - පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

මේ ශරීරයෙන් පටන් ගෙන අනිත්‍යතාව දැකින්න. උද්ධං පාදතලා - අධෝ කේසමත්ථකා යටි පතුලෙන් උඩ, හිස් මුදුනින් පහළ මුළු ශරීරයේ ම අනිත්‍යතාව දැකිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. චිත්ත, වෛතසිකයන්හි හෝ සිතේ සහ සිතුවිලි වලද අනිත්‍යතාව දැකිනවා.

**14. විරාගානු පස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
විරාගානු පස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

දැන් නිත හොඳටම සකස් වෙලා. අත්හැරීම පිලිබඳ කෙලෙස් බැහැර කිරීම පිලිබඳව, නොඇලී සිටීමට (විරාගයට) සිත පුරුදු වෙලා. විරාගය අනුව බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමිසි හික්මෙයි. ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

**15. නිරෝධානු පස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
නිරෝධානු පස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

කෙලෙස් නිරුද්ධ කිරීම, දුකිමින්, දුකිමින් ඉවත් කළ යුතුයි. මෙසේ දුකිමින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස සිදු කරනවා. හික්මෙනවා.

**16. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති**

පටිනිස්සග්ගය යනු අත්හැරීමයි. පටිනිස්සග්ගය අරමුණු කරගෙන, කෙලෙස් මුලින්ම උපුටා දමමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. (නිරෝධය) හික්මෙනවා. විදුර්ගනා මාර්ගයට පත්වීමයි.

භාවනාවේදී පිති පටිසංවේදී, සුඛ පටිසංවේදී යන කරුණු දෙක කෙරෙහි විශේෂයෙන් ම සිත යොමු කරන්න ඕන. ඒ ස්වභාවය තමන්ට දැනෙන්න ඕන. එය කර්මස්ථානයක් වගේ වෙන්න මේ අත්හැරීමෙන්, බැහැර වීමෙන් තදංග වශයෙන් හෝ යටපත් වීමෙන් සිතේ ඇතිවනු ලබන ප්‍රීතිය නිසා මහත් වූ සුවයක් දැනෙනවා. අල්ලා ගැනීමක් තිබී අත්හැරුණාම දැනුණ සුවය, අමනාපයක් තිබී එය අවසන් වූ විට දැනුණ සුවය, (කථා නොකර කාලයක් සිටි කෙනෙක් කථා කළ විට ඇති වන සුවය) මේ ආදී කෙලෙස් පුඤ්ජයන්ගෙන් නිත නිදහස් වුණා ම නිතට සුවයක් දැනෙනවා.

අපි හැමදෙනාම ධ්‍යාන සිත අරමුණු කරගන්න. සියල්ල අත්හැර යන ලෝකයේ හදන ලද, වඩන ලද සිත, මොනවට පුරුදු කරන ලද සිත, මහත්වල වූ මහානිසංස ගෙනදෙනවා. මෙම දේශනාවේ රාහුල තෙරුන්ට දෙසූ දහම ආරම්භයේදී පැහැදිලි කළ අයුරින්ම, හැවතත් මෙනෙහි කරන්න.

**ආනාපාන සතිං රාහුල - භාවනං භාවේති
ආනාපාන සතිං රාහුල - භාවිතා ඛනුලීකතා මහජ්චලා, මහානිසංසාති**

පින්වත් ඔබ හැමදෙනාටම, උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා! ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධීෂ්ඨාන කරනවා.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තලහගම, ගෝනකමුල්ලේ විසූ පරලෝසැපත් එච්.එස්. ගුණසේකර ආදරණීය පියාණන්ටත්, ලිලාවතී චක්‍රමසිංහ ආදරණීය මෑණියන්ටත් ඔවුන් නමින් මියපරලොව ගිය සියළුම ශ්‍රැති හිත මිත්‍රාදීන්ටත් උතුම් වූ නිවන් අවබෝධය පිණිසත්,

ධර්ම දානමය පිංකම සඳහා අනුමැතිය ලබා දුන් ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ආරාමයේ වැඩ වසන සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කිරීමත්,

නිරෝධා සහ නිර්මා ජයවර්ධන ආදරණීය දියණියන් දෙදෙනාටත් ඔවුන්ගේ ආදරණීය පියාණන් වන බන්දු ජයවර්ධනටත් නිරෝගී සුවය සහ දීර්ඝායුෂ ප්‍රාර්ථනා කරන අතර සුලෝචනා, පවිති සහ මොව්දු ආදරණීය දූ පුතුන්ටද සෙත් පතමින් උතුම් වූ ධර්මාවබෝධය ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කිරීමත්,

මෙම සඳහම් ග්‍රන්ථය කියවන ඔබ අප සැමට සසර දුක් කෙලවර නිවන් අවබෝධය ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමින් **හදුනි සමරසිංහ ගුණසේකර** වන මම මෙය ධර්ම දානමය පිංකමක් ලෙස පූජා කරමි.

www.buddhismforyou.org