

මෙම උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කරන ලද
අපවත් වී වදාළ මහෝපාධ්‍යාය අති පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත

මාතර සිරි ඥාණාරාම මහා ස්වාමීන්වහන්සේට

පුණ්‍යානුමෝදනා ශීර්ෂයෙන් යුතුව නමස්කාර කරමින් ගෞරවනීය මහා
ස්වාමීන්වහන්සේට පැතු බෝධියෙන් උතුම් වූ නිවන්සුව ප්‍රාර්ථනා කරමින්ද,
ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණයට දායක වූ සියළුම පිංවතුන්ට නිදුක් නිරෝගී සුව සහ දිගාසිරි
ප්‍රාර්ථනා කරමින්ද,
මෙය ඩිජිටල් ආකාරයට පරිවර්ථනය කල සියළුම පිංවතුන්ටද නිදුක් නිරෝගී සුව සහ
දිගාසිරි ප්‍රාර්ථනා කරමින්ද මෙම

" භාවනා මාර්ගය "

ධර්ම ග්‍රන්ථය උතුම් ධර්ම පූජාවක් ලෙස

<http://www.ariyamagga.org>

වෙබ් අඩවියෙහි පලකරනු ලැබේ. මෙම උතුම් ධර්ම දානමය කුසලය මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය
සම්පාදනය කරන ලද ගරුතර මහා සංඝ රත්නයේත් ඒ සඳහා විවිධ අයුරින් දායක වූ
සියළුම පිංවතුන්ගේත් සියළුම සමාක් ප්‍රාර්ථනා ඉටු වී පැතුම් පරිද්දෙන්
උතුම් වූ නිර්වාණ ධර්මය සුවසේ අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම
ඒකාන්තයෙන් හේතු වේවා.....



ඡායා මාගීය

ශ්‍රී කලාණි යෝගාශ්‍රමීය ප්‍රධානාචාර්ය
අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත

මානර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන ස්වල්පයන් වහන්සේ

ශ්‍රී කලාණි යෝගාශ්‍රමීය ප්‍රධානාචාර්ය



ඡායා මාගීය



ඡායා මාගීය



සම්පාදක

ශ්‍රී කලාණි යෝගාශ්‍රමීය ප්‍රධානාචාර්ය
අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත

මානර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන ස්වල්පයන් වහන්සේ

උතුරු ධර්මයක් ලෙස පිළිගන්නන් බැනියෙනි.



භාවනා මාගීය

සම්පාදක

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රමීය ප්‍රධානාචාර්ය
අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

© ශ්‍රී. බු. ව. 2554 ව්‍ය. ව. 2010 අප්‍රේල්

Lithira Printing Industries

 ලිතිරා
© Lithira Printing Industries 20124 16

306, ඇඹුල්දෙණිය හදය, නුගේගොඩ.

0714521990/0718152131/0112835583

lithira2008@yahoo.com

භාවනා මාගීය



හැඳින්වීම

සම්බුද්ධ ජයන්තිය නිමිත්තෙන් ධම්මදානය කිරීම පිණිස භාවනා උපදෙස් ඇතුළත් පොතක් ලියා දෙන ලෙස බණ්ඩාරවෙල දුම්රිය ස්ථානයෙහි සේවයේ නියුක්ත අවිහිංසා වාදී පී. රත්නායක මහතාගෙන් ආරාධනයක් ලැබුණේය.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රමීය ප්‍රධානාචාර්ය ගරු මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේට මෙය සැල කළ කල්හි උන්වහන්සේ විසින් ලියාගෙන යන "භාවනා මාගීය" නැමැති පොතෙන් අවශ්‍ය කරුණු නගා සංග්‍රහ කොට ගැනීම මැනවයි අවසර දුන්හ. ඒ කාරුණික අවසරය පරිදි මුල් ග්‍රන්ථයෙන් ලුහුඬු කොටගත් කරුණු සංග්‍රහ කළ මේ කුඩා දහම්පොත සසුන් මිහිර විදගනු රිසි ධම්ම කාමින්ගේ සිතට එළිය දෙන මිණි පහනක් වේවා.

අවුරුදු පන්දහසක් කල් පවත්නා බුද්ධ ශාසනයේ ගෙවී ඇත්තේ දෙදහස් පන්සියකි. හරි අඩක් ඉතිරිව තිබේ. ශාසනයාගේ පරමායුෂය අනුව සැලකීමේදී මැදුම්වියේ පවත්නා මෙකල හොඳටම ඵල ගැන්විය හැකි වග වැටහෙනවා ඇත. ශාසන ඵලය නම් නිවන් අවබෝධ කිරීමයි. ඒ ශාසන ඵලය වූ නිවන අදත් උපදවාලිය හැකිය. ඒ සඳහා කළයුත්තේ සුදුසු පරිදි සීලයෙක පිහිටා සමථ, විදසුන් භාවනා වැඩීමයි. විවේක නැත, හරියන්තේ නැත, කියා ප්‍රමාදකාරී නොවී සුසිල්වත් බැවින් යුතුව විවේක ලැබෙන හැම මොහොතකම සාකච්චකාරිකා වශයෙන් භාවනාවෙහි යෙදීමට ඉටාගන්න. බුරුමයෙහි කුඩා ළමයි පවා භාවනාවට හොඳින් පෙල ගැසී සිටිති. කඩේට බඩු ගෙනෙන්නට ගිය බුරුම මව වෙළෙන්දා බඩු කිරන තුරු පසෙකට වී භාවනාවක යෙදෙන්නීය. බුදු සසුන භාරකාර ජාතියේ උපන් ඔබට සසුන් රසය විඳගැනීමට වාසනාව නැද්ද? අප්‍රමාද

කාරී වෙන්න. භාවනා මාර්ගයෙහි ගමන් කරමින් ශාසන තත්ත්වය නඟා ලීමටත් උත්සාහදරීම ඔබ විසින් සම්බුද්ධ ජයන්තිය උදෙසා කළයුතු මහා පිංකම බැව් වටහා ගන්න. යෝගාශ්‍රමයෙන්-විවේක සෙනසුනෙන්- විහාරාරාමයන්ගෙන් පමණක් නොව සෑම බෞද්ධ නිවෙසකින්ම සසුන් මිහිර විහිදේවා. සියළු බෞද්ධ ආයතනයෝ භාවනා මඤ්චර වෙත්වා. බෞද්ධ මවුපියවරු දරුවන් පිරිවරාගෙන බෞද්ධ ගුරුවරු ශිෂ්‍යයන් පිරිවරාගෙන භාවනාවේ යෙදෙත්වා. මැණික් සොයන්නාට අගනා මිණි රුවන් හමුවෙයි. නිවන් සොයන්නාට සැනසුම් මිහිර හමුවෙයි. සැනසුම් මඟ පෙරමුණු ගත් සැදහැකියන්ට මේ කුඩා ධම් ග්‍රන්ථයෙන් ආලෝකය ලැබේවා.

හැමවම නිවන් ඤී අත්වේවා

සනං සමාගමෝ භෞතා - යාචි නිඛානා පනතිසා

මෙයට, කාරුණික,
කඩවැල්ලේ ජිනවංස ස්ථවිර
ශ්‍රී රොහණ යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
පුහුල්වැල්ල මාතර.
2499/1956-5-9



සත් බුදු පිරින

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

විපස්සි භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත පුඤ්ඤෝ,
අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී
සිධි භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත පුඤ්ඤෝ,
අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී
වෙස්සභු භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත පුඤ්ඤෝ,
අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී
කකුසන්ධා භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත පුඤ්ඤෝ,
අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී
කෝණාගමනො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත පුඤ්ඤෝ,
අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී
කස්සපො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත පුඤ්ඤෝ,
අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී
අමහාකං ගෝතමො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ අනන්ත
පුඤ්ඤෝ, අනන්ත ඤාණෝ, අනන්ත ගුණෝ, අනන්ත තෙජෝ,
අනන්ත ඉද්ධි, අනන්ත ජුතී

සත්තිමෙ බුද්ධා භගවන්තෝ අරහන්තෝ සම්මා සම්බුද්ධා
අනන්ත පුඤ්ඤා, අනන්ත ඤාණා, අනන්ත ගුණා, අනන්ත තේජා,
අනන්ත ඉද්ධිමන්තා, අනන්ත ජුතිමන්තා, මයිහං නාථා,
මයිහං දීපා, මයිහං තාණා, මයිහං ලේනා, මයිහං පතිසරණා
අනන්ත පුඤ්ඤා බුද්ධා භගවන්තො අනන්තෙහි පුඤ්ඤ
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

අනන්ත ඤාණා බුද්ධා භගවන්තො අනන්තෙහි ඤාණ
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

අනන්ත ගුණා බුද්ධා භගවන්තො අනන්තෙහි ගුණ
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

අනන්ත තේජා බුද්ධා භගවන්තො අනන්තෙහි තේජ
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

අනන්ත ඉද්ධිමන්තා බුද්ධා භගවන්තො අනන්තෙහි ඉද්ධි
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

අනන්ත ජුතිමන්තා බුද්ධා භගවන්තො අනන්තෙහි ජුති
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා සම්මා සම්බුද්ධා සබ්බෙහි සම්මා සම්බුද්ධ
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා පච්චෙක සම්බුද්ධා සබ්බෙහි පච්චෙක සම්බුද්ධ
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා ධීණාසවා අරහන්තෝ සබ්බෙහි අරහන්ත
වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා අරියා සබ්බෙහි අරිය වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ මහිද්ධිකා දේවා සබ්බෙහි දේව වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා ඉන්ද්‍ර සබ්බෙහි ඉන්ද්‍ර වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ මහිද්ධිකා බ්‍රහ්මා සබ්බෙහි බ්‍රහ්ම වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා නාගා සබ්බෙහි නාග වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සබ්බෙ මහිද්ධිකා ගරුළා සබ්බෙහි ගරුළ වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ මහිද්ධිකා යක්ඛා සබ්බෙහි යක්ඛ වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ මහිද්ධිකා රක්ඛසා සබ්බෙහි රක්ඛස වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ මහිද්ධිකා ගන්ධබ්බා සබ්බෙහි ගන්ධබ්බ වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ මහිද්ධිකා කුම්භණ්ඩා සබ්බෙහි කුම්භණ්ඩ වක්කෙහි මං රක්ඛන්තු සබ්බදා
සබ්බෙ සම්මා සම්බුද්ධා සබ්බෙ පච්චෙක සම්බුද්ධා සබ්බෙ ධීණාසවා
අරහන්තො සබ්බෙ අරියා සබ්බෙ දේවා සබ්බෙ ඉන්ද්‍ර සබ්බෙ බ්‍රහ්මා සබ්බෙ
නාගා සබ්බෙ ගරුළා සබ්බෙ යක්ඛා සබ්බෙ රක්ඛසා සබ්බෙ ගන්ධබ්බා
සබ්බෙ කුම්භාණ්ඩා මං රක්ඛන්තු සබ්බදා

සත් බුදු පිරිතෙහි සත්‍ය බලන ක්‍රමය:-

අළුයම 05.00ටත් 06.00ටත් අතර කාලයේ නොපිපුණු නෙළුම් කැකුලක් ගෙන 108 වරක් මෙයින් පිරිත් කළ කල්හි එය පුබුදු වී තමන් ඉන්න දෙසට නැමේ, අත්දුටුවයි.

සීලයෙහි පිහිටා තෙරුවන් නැමද මේ පිරිත සජ්ඣායනා කළ යුතුය. අනුන්ට කියන විට මයිහං යන තනැට කුයිහං කියාද මං යන තැනට ත්වං කියාද යෙදිය යුතුය. මෙයින් 108 වර පිරිතෙහි පුදුම ගුණ ලැබේ. වනගතව විවේකීව භාවනා වඩන යෝගී උතුමන් උදෙසාම විශේෂයෙන් සකස් කරන ලද්දකි. මෙයින් සියලු අමනුෂ්‍ය භය රෝග භය අපල උපද්‍රවාදිය දුරුවී දේවාරක්‍ෂාව ලැබේ. කුඩා දරුවන්ට විශේෂයෙන් ඵලදායී වේ.

බලන්ගොඩ බුදුන්වෙල හාමු මහතා වෙතින් පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේට ලැබුණ පිරිතකි.





සබ්බ ජානං ධර්ම ජානං ජිනානි

සියලු ජානයන් අභිබවා ධර්ම ජානය ජයගනී

පුණ්‍යානුමෝදනාව

අසුභය වන ජන්ම දිනය සමරන
පූජ්‍යපාද දිගන සිලනන්ද ස්වාමින්වහන්සේගේ

ආයු වර්ණ සැප බල අභිවර්ධනය වී,

ගතවර්ෂාධික කාලයක් නිරෝගි සැප චිරජීවනය වීද,

පැතු බෝධියකින් නිර්වාණාධාතුව සාක්ෂාත් කරගැනීමට

මෙම ධර්මජානමය කුසලය උපනිශ්‍රය වේවා!

එසේම අප සැම විසින් රැස්කරන ලද සියලු කුසල්

එම්. ඒ. ශ්‍රීලාංචන මණියන්

එස්. නෙවර්ජපෙරැමආරච්චි මණියන්

අතුළු මිය පරලොච ගිය සියලු ආදානන්ට

අමා මහ නිවනින් සැනසීම ලැබීම පිණිස

මෙම දහම් පුස්තකය පිරිනැමීමෙන්

ලැබෙන කුසලය හේතු වේවා'යි

අපගේ පැතුමයි

මෙම ධර්ම පුස්තකය පරිශීලනය කරන සියලු දෙනාටත්

සසර දුකින් මිදීම සඳහා ධර්ම දායාදයක් වේවා !

ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බන් නුවර පදිංචි

දහම් ලැදි ලිඞ් ශ්‍රීලාංචන, එන්තා ශ්‍රීලාංචන

සහ කපිල ශ්‍රීලාංචන හා පවුලේ සැම දෙනා



නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සමා සම්බුද්ධස්ස!!!

භාවනා මාගීය

1. හිත සකස් කිරීම,

භාවනාවේ මුල් අදහස හිත සකස් කිරීමය. ඔබ නොයෙක් දේ හදා වඩා පුරුද්දක් ඇත්තෙකු විය හැකිය. සමහරවිට ඔබ එසේ හැදූ වැඩු දෙයින් ඔබේ බලාපොරොත්තු සිදුවෙන්නටත් ඇත. සමහරවිට සිදුනොවන්නටත් ඇත. හරි නො ගිය දෙය එසේ හරි නො ගියේ ඇයි දැයි ප්‍රශ්න කරතොත් ඊට දියයුතු හොඳම පිළිතුර එය හරිහැටි නො කළ නිසාය යනුයි. භාවනාවේ ප්‍රතිඵල වරදින්තේ නැත. ඒකාන්තයෙන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව සිතා බලවත් විශ්වාසයෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව භාවනාව පටන්ගත යුතුය. අනුන් කියන නිසා නොව හොඳ විශ්වාසය උපදවාගෙන ම භාවනා මාගීයට බැස්ස යුතුය.

හිත හදාගැනීමේ කායඝීය කළ යුත්තේ ද හිතෙන් ම නිසා හොඳ හිතක් මෙහිදී ඕනෑ බව ඔබට තේරුම් යා යුතුය. මෙයට උදව්ගැනීමට ලෝකය ගැන සිතිය හැකිය. අද ලොව පුදුම දේ හදාගෙන තිබෙන්නේ සිතින් සිතා නොවේද? ඒ දේ අනුව සිතීමේදී භාවිත සිතක සාධය කෙබඳුද? යනු ඔබට සිතාගත හැකිය. දිනපතා අපේ වැඩ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වී අපේ හිතේ බලය ක්‍රියාකරන සැටි අපට තේරුම් ගත හැකිය. අපේ ඕනෑ එපාකම් අනුව දිව, දත්, නුස්ම, අත්, පා යන මේවා පුදුම විධියේ වැඩ රැසක යෙදෙන්නේ හිතේ අණදීම අනුවය. සිතේ බලයට ඕනෑකමත් පුරුද්දත් එක්වූ විට කරන්නට බැරි දෙයක් නැත. සිත සකස්කර ගතයුත්තේ ඒ විධියටයි. අපේ බලාපොරොත්තු හරිහැටි හරියන විධියටයි. භාවනාවේ යෙදෙන්නා ද අනිත් සියල්ලට වඩා හොඳින් භාවනා කමයේ ප්‍රතිඵල ලබා

දෙන විධියට සිත සකස්කරගත යුතු ම ය. භක්තිය, ශ්‍රධාව, ඡන්දය, නොපසුබට උත්සාහය යෝනියෝමනසිකාරය නුවණින් සැලකීම යන මේවා දියුණුකර ගැනීම නිසා භාවනා කමයට සුදුසුව සිත සකස්වෙයි.

2. පරිසරය පිළියෙළවීම

පරිසරය යනු තමා දියුණු කරගන්නට යන සිතේ අවට බිම්ය. ළඟ පරිසරය, ඇත පරිසරයයි එය දෙවැදැරුම් වේ. භාවනාවක් කරන්නා වාසය කරන ප්‍රදේශය ශාන්ත දාන්ත විය යුතුය. එය කලබලකාරී මහජනයා සමඟ කළ හැකි දෙයක් නො වේ. එසේම නොයෙක් විසම අදහස් ඇත්තන් සමඟ ද කළ හැකි නො වේ. එහෙයින් භූමිය අතින් ද පුද්ගලයින් අතින් ද ශාන්තකමක් සකස් කරගත යුතුය ඇතැම්විට තද උණුසුම ද තද සිහිල ද නිසා සිතේ තතු අවුල් කරන අතට හැරෙන්නට ඉඩ තිබේ.

භාවනාව සඳහා හොඳ පිරිසිදු තැනක් සකස්කර ගත යුත්තේ තමා වසන ගෘහය තුළ ම ය. කැමති විටක හිතට නිදහස දී වැඩ කිරීමට බැහැරින්ද තැනක් පිළියෙළ කර ගැනීම මැනවි. එයට ගසක, ගලක සෙවණැලි බිම මනාය. භාවනාව සඳහා පිළියෙළ වූ මේ ස්ථානය කිසි ආකාරයකින් වෙන කිසිම දෙයක යොදනු යුතු නොවේ. භාවනා අවස්ථාවෙහි වෙන කිසි අරමුණක් ගතයුතු නොවේ. වෙන දෙයක් කරන්නට අවශ්‍ය වූ විට භාවනා ස්ථානයෙන් පිට යායුතුය.

භාවනා ස්ථානය බාහිර ක්‍රියාවක් සඳහා යෙදීමේදී තමා නොදැනුවත්ව ම එහි සැලකීම, බුහුමන ඉබේ ම අඩුවී යන්නේය. එයින් සිතේ සැහැල්ලු බව, අනාදරය බලපාන්නේය. හිත පිරිහෙන්නේය. බරට සිතින් ගත් දෙය නිසා සිතේ උත්සාහවත් ගතිය වැඩෙන බව සලකන්න.

3. භාවනාවට ඉඳගැනීම.

භාවනාව සඳහා ඉඳගන්නා ඔබ සිතිය යුත්තේ ඉතා ලොකුම වැඩක යෙදෙන්නෙකු සේය. එය සෙල්ලමට හෝ විශ්වාස නැතිව කළ යුත්තක් නො වේ. එහෙයින් ඔබේ සිත හොඳට ම පිරිසිදු වියයුතුය. අපිරිසිදු සිතක් පිරිසිදු කිරීමට භාවනා කරන වග සැබෑය. එහෙත් ඔබ සුදුස්සෙකු වී එහි යෙදිය යුතු වග සිතාගන්නට ඕනෑය.

ඇතැම් අය තුළ බරට ගත් පවුලේ ප්‍රශ්න ද, පුද්ගලික ගැටීම් ද, ගිජුකම් ද අයථා ප්‍රාථනා ද, මානය ද, තියුණු තරඟ අදහස් ද නොයෙක් අයුරින් තිබෙන

බව අපි දනිමු. ඒවා මායාවල් බව සිතා සිතෙන් ඉවත් කළ යුතුය. ඉතා පිරිසිදු ගල් ලැල්ලක් මෙන් තම සිත නිදහස්ව තබාගත යුතුය. තමාට සම්බන්ධකම් තියන දේවලින් ද සිත තාවකාලිකව අයිත්ත කර ගත යුතුය. ආශා ආදී දුබල අදහස් නිසා තමාගේ සිත නිතරම කිලිට්ටන සැටිත්, එයින් බේරී සිටීමෙන් සිත සැනසී පවතින සැටිත්, විමසුමෙන් සිහි කළ යුතුය.

තමාගේ ජීවිතය තෙරුවනට පූජා කළ යුතුය. එසේ පූජා කිරීමෙන් ජීවිත ආශාව නැති කරගත යුතුය. ලොව දෙසත්, එහි වසන සියලු සතුන් දෙසත්, සිත යොමුකොට ඒ සතුන් මෙන් තමාත් මේ ලොවේ ජීවිතයක් ගෙනයන එක්තරා සතෙකු ලෙස තමා ගැන සලකා නිදහස් පිරිසිදු සැහැල්ලු සිතක් ඇතිකරගත යුතුය.

මෙසේ සිත පිරිසිදු කරගෙන ස්වල්ප වේලාවක් ඇස් දෙක පියාගෙන සිත දෙස බලන්න. සිත කවර අතක යනවාද? කෙබඳු දෙයකට යොමු වෙනවාද කියා සලකා බලන්න. හොඳින් සිහිය තබාගෙන සිටියහොත් සිත ගැන බොහෝ දේවල් ඔබට දැනගත හැකි වනු නො අනුමානය.

4. හිතේ පිරිසිදුකම

අභ්‍යන්තර පාරිශුද්ධිය, බාහිර පාරිශුද්ධි යයි පිරිසිදුකම දෙයාකාරයකින් සැලකිය යුතුය. තමාගේ පැවැත්ම හා තමන් පරිහරණය කරන දෙය නොකිලිට්ට යෙදීමෙන් මේ උභය පාරිසුද්ධිය සැලසෙයි. මුලින් බාහිර පිරිසිදුවට සිත යෙදවිය යුතුවේ. බාහිර දෙය අපිරිසිදු කල්හි අභ්‍යන්තරය අපිරිසිදු වීමට ඉඩ ඇරෙන හෙයිනි. තමාගේ ඇඳුම් පෙරවුම් ආදිය සහ වසන තැන තිබෙන අනිකුත් උපකරණ හොඳින් පිරිසිදුව තබාගැනීම, අත් පා ආදී අඟ පසඟ පිරිසිදුව තබාගැනීම බාහිර පිරිසිදුකම නම් වේ. ඊළඟට ඇතුළත හෙවත් හිතේ පිරිසිදුකම ගැන සැලකිය යුතුය. එය ලැබෙන්නේ තමා රක්තා සීලයේ හැටියටය. තමාගේ සීලය පිළිබඳ පිරිසිදුකම අත් හැම දෙනාට ම වඩා තමාගේ සිත දැනගනී. ඒ නිසා හිත ගැන විමසන ඔබට ඔබේ සීලය ගැන තොරතුරු පෙරමුණු වෙනවා ඇත. යම් කිසි විදියකින් තමාගේ හිතේ පිරිසිදු කමට පාඩුවන අරුමින් සීලයේ අඩුපාඩුකමක් ඉදිරිපත් වුවොත් වහාම නැගිට එහෙමම ඉඳගෙන සීල පාරිශුද්ධිය ඉටාගත යුතුයි.

සීලය පිරිසිදු නැත්නම් භාවනාව හරියන්නේ නැති වග තේරුම් ගැනීමෙන් එයින් පිරිසිදුවීම සිතට මහා අනුබලයක් වන්නේය. ඇතැම්

කෙනෙක් සිලය ගැන නොතකා භාවනාවට යොමුවන්නාහ. එය හරියන්නේ නැත. භාවනාවේ වරද ගුරුවරුන්ගේ වරද, කාලයේ වරද නැතිනම් වෙන කුමක් හෝ වරද කියා ඒ පින්වත්හු මිථ්‍යා අදහස් පහළ කරගෙන මහත් විපතට පත්වන්නාහ. එහෙයින් ඔබ මෙයින් ඉතා පරිස්සම් විය යුතුය.

5. ඉඳුගන්නා විධිය

යෝග ශාස්ත්‍රය නමින් හැඳින්වෙන්නේ භාවනා ක්‍රම ඉගැන්වීමේ ශාස්ත්‍රයයි. ඒ ශාස්ත්‍රය අදත් බොහෝ දියුණුය. එහි භාවනාවකට කය සකස්කර ගැනීමේ ආසන ක්‍රම රැසක් උගන්වා තිබේ. ඒ අන්දමින් කය හදාගත් තැනැත්තෙකුට අත් පා ආදියට වේදනා නො දැනෙන අතරින් බොහෝ වේලාවක් එක ඉරියව්වකින් කල්ගෙවිය හැකිය. මෙය පුද්ගලයාට කරුණක් නො වේ. පුරුදු කළ අය කිසි වෙහෙසක් නැතිව පැය ගණන් බඳාපයඵලයෙන් සිටිනු ඔබට දැක්ක හැකිය.

හිඳීමේ ක්‍රමය

පළමුවෙන් කුඩා (වඩා උසනැති) අස්නක හෝ බිම පත්කඩක් දමා හෝ හිඳගන්න. මුලදී පුරුදුවීම සඳහා හාන්සි වීමට බිත්තියක් හෝ වෙන යම්කිසි ලැලි ආදියක් කිට්ටු කරගන්න. දෙපය දිගුකොට දකුණු කකුල නමා එහි විලුඹ වම් කලවය මත තබන්න. වම් කකුල ද එසේ නමා දකුණු කලවය මත තබන්න. පපුව මදක් ඉදිරියට යැවෙන සේ ඉහළ කය කෙළින් තබන්න. දත් ඔබ පද්මාසනයේ ය. කයට හොඳ බලයක් දැනෙනවා ඇත. එයින් සිතට ද සැහැල්ලු කමක් සැලසෙයි. කය නො සොල්වා තබා ගන්නට බැරවන විට සිතට වැඩ වැඩිවෙයි. කය නිශ්චල කරගත් කල්හි සිතේ නිශ්චල බවට එය රුකුලක් වෙයි. මේ ක්‍රමය ටිකින් ටික පුරුදු කළ යුතුය. මිනිත්තු 10ත් 15ත් ආසනය කඩා කකුල් අතගා වේදනාව අඩුකර ගත යුතුය. එක වතාවෙන් ඔබ පසුබැස්සොත් ජයබිම ඔබට අත්වන්නේ නැත. කොහොම නමුත් පුරුදු කර ගන්නේ මැයි. යෙදෙන්නා කවදා හරි ජයගනී.

මෙය දිනපතා පුරුදු කරනු. අන්තිමේදී ඉතා සැපසේ හිඳීම මේ ක්‍රමය බැව් ඔබට වැටහී යනවා ඇත. මෙසේ කිසි වේදනාවක් නැතිව තුන් පැයක් පහසුවෙන් හිඳීමට හැකිවුවොත් ආසන විජය අත්වූයේ නම් වෙයි.

මේ පද්මාසනය හෙවත් පළක් බැඳ හිඳීම එක වරට ලේසි නැත. ආසනය හරියට හදාගැනීමට හැකි වන්නේ කලක් ගතවීමෙනි. එහෙත්

එය හරියන තුරු භාවනාව පටන් නො ගෙන සිටිය යුතු නො වේ. මොන ක්‍රමයකින් හෝ තමාට පහසු පැවැත්මකින් භාවනාව ගෙන යා යුතුය. භාවනාව ද පයඵලය ද අත නොහැර කරගෙන යනු මැනවි. තවද හිඳගැනීමට සුදුසු තවත් ආසන ක්‍රම තිබේ. දෙපය නමාගෙන පතුල් යටට සිටිනසේ හිඳීම සාමාන්‍යයෙන් කාටත් ලේසි ආසන ක්‍රමයකි. මේ හැර තවත් හොඳ ක්‍රමයක් වෙයි. දෙපතුල් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගෙන බිම එලූ ඇතිරියක හෝ පැදුරක දෙදන තබා උඩුකය කෙළින් තබා ගන්න. ඊළඟට දෙපතුල් මාපට ඇඟිලි දෙක එකට කිට්ටුවන ලෙසත් විලුම් දෙක දෙපැත්තට යන හැටියටත් දෙපතුල් යොදාගන්න. මෙසේ කොට පාත්වන්න. දැන් ඔබේ සිරුරට කිසිම වේදනාවක් නො දැනෙනසේ ආසනයක් පිළියෙලවී ඇත. මේ ක්‍රමයෙන් හිඳීමේදී පතුල්වල මඩ තැවරී තිබුණොත් ඇඳුම් කිලිටි විය හැක. මොන ක්‍රමයකට ඉඳ ගනිතත් මුලින් දෙපතුල් සෝදා පිරිසිදු කරගැනීම මැනවි.

6. ලෙඩ හැනිතම

ලෙඩ හිතේ ද කයේ ද ඒ දෙකේ ම ද පහළ වේ. කයේ ලෙඩ ප්‍රකට වූවත් හිතේ ලෙඩ එතරම් ප්‍රකට නැත. හිතේ ලෙඩ නැතිකර ගැනීම භාවනාවක යෙදීමේ අදහස විය යුතුය. ඇතැම් අයට නොතිබුණු කායික ලෙඩ භාවනාවක් කරගෙන යාමේදී ඇතිවන බැව් පෙනේ. ඒ වනාහි නුපුරුදු වැඩපිළිවෙළක යෙදීමෙන් ද පුරුදු ක්‍රියාවන්ට ඉඩ මදවීමෙන් ස්නායු ග්‍රන්ථි නියම පිළිවෙලට ක්‍රියා නොකිරීමෙන් ද ඇතැම්විට ස්වභාවික සිදුවීම අවහිරවීමෙන් ද ඇතිවිය හැකි බව සිතිය යුතුය. බලවත් ආශාවෙන් භාවනා කායඵලයෙහි යෙදෙන කල්හි ශරීරයට අතිශයින් අවශ්‍ය දේ ගැන නොතකා හැරීමෙන් ද කායික පීඩා ඇතිවිය හැකිය.

ස්වස්ථ-ලෙඩ අඩු කයක් ඇතිවීම භාවනාවට ඉතා අවශ්‍ය දෙයකි. එහෙයින් නිරෝගිකම රැකගැනීම සඳහා ඔබ විසින් කළ යුතු වැඩ ගැනද ඔබ තේරුමක් ඇති කර ගත යුතුය. එහි තදින් සැලකිල්ල යෙදිය යුතුය.

බඩගින්න නිසි අතරින් නො පවතින විට නොයෙක් විදියේ ලෙඩ හැඳීමට ඉඩ තිබේ. ආමාශය ලෙඩ උපදවන උල්පතක් වැනිය. එය හොඳට තබා ගතයුතුය. ක්‍රමානුකූලව බඩ ශුද්ධවීම මෙයට අවශ්‍යය. ස්වභාවික ආහාරවලින් මේ කෘත්‍යය සිදුකරගැනීමට හැකි නම් එය ඉතා හොඳ ක්‍රමයයි.

එහෙයින් උදේ වතුර ටිකක් වැඩිපුර බීමත්, නියම වේලාවට වැසිකිළි යාමත් පුරුදුකර ගත යුතුය. සතියකට වරක්වත් සාමාන්‍ය විරේක බෙහෙතක් පාවිච්චි කිරීම හොඳය. එසේම තමාට අපථ්‍ය ආහාර දැනගෙන ඒවායින් හා ඇඹුල් කාරම් වැඩෙන ආහාර පානවලින් ද වැළකීමට තදින් සිතට ගත යුතුය.

ශරීරයෙහි අවයවයන් ක්‍රියාකාරී වන අන්දමින් ව්‍යායාම කිහිපයක යෙදීම මිලඟට ඉතා අවශ්‍ය කාරණය වශයෙන් සැලකිය යුතුය. එය දිනපතා දියුණු කිරීමෙන් ඔබට ඉතා හොඳ නිරෝගි කයක් සකස්කර ගත හැකිය.

මිලඟට සිතේ හටගන්නා ලෙඩ ගැන යම් කිසිවක් කිවයුතුය. කාමුක අදහස් පහළකර ගැනීම, ක්‍රෝධය සහ ඊෂ්ඨාව සිතේ දියුණු කිරීම, මැලිකම, අවිශ්වාසය, සැකය, නොසැලකිල්ල, වැරැදි හැඟීම් යන මේවා සිතෙහි ලෙඩ වශයෙන් දැකයුතුය. මේවා නැතිකර ගැනීමට තිබෙන ප්‍රධාන උපාය නම් ඒවා පහළවන හේතු ගැන සලකා ඒ හේතූන් සිතෙහි පහළ නොවනසේ උත්සාහ දැරීමය.

7. හිතේ ලෙඩට හේතු සෙවීම

සත්ත්වයන්ට ඕනෑ කරන මනාප දුලබ කරුණු දහයකුත් ඒවාට විරුද්ධ කරුණු දහයකුත් ධර්මයේ සඳහන්ව තිබේ.

ඒ මෙසේය.

මනාප කරුණු දසය:-

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. හෝග සම්පත්තිය | 6. මිත්‍රසම්පත්තිය |
| 2. ශරීර වණිය | 7. බහුශ්‍රැත බව |
| 3. නිරෝගිබව | 8. ප්‍රඥාව |
| 4. සීලය | 9. කුශල ධර්ම |
| 5. බලසර | 10. සුගති සැප |

විරෝධී කරුණු දසය:-

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. පමාව - අලසකම | 6. විසංවාදනය (බොරුව) |
| 2. නොසැරසීම | 7. අසජ්ඣායනය |
| 3. අපථ්‍ය ආහාරාදී සේවනය | 8. නොවිචාරීම |

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 4. පවිටු මිතුරන් ඇසුරුකිරීම | 9. නොයෙදීම - නොසිතීම |
| 5. ඉඤ්ජය අසංවරය | 10. වැරදි පිළිවෙත. |

මේ විරෝධී කරුණු වලින් (කරුණෙන්) තොරව උක්ත මනාප කරුණු ලබාගැනීමට බලවත් විමසිල්ලෙන් ක්‍රියා කිරීම සුදුසුය.

සිතෙහි ඇති බලවත්ම ලෙඩේ මෝඩකමය. එයට හේතු පසෙකි එනම් පඤ්චනීවරණයන්ගේ වැඩීමයි. පඤ්චනීවරණයන්ගේ වැඩීමට කායික දුශ්චරිත, වාචසික දුශ්චරිත සහ මානසික දුශ්චරිත හේතුවේ. දුශ්චරිත වැඩීමට හේතුවන්නේ ඉඤ්ජ සංවරය නැතිවීමයි. ඇස්, කන්, නාසා, දිව, කය යන දොරටු වලින් පාප කෙලෙසිලි අදහස් ඇතුළු වීමට ඉඩහැර විසීමයි. සිතිය නියම ලෙස නො යෙදීම හා මනා නුවණ නො පිහිටුවා ගැනීම මේ අසංවරයට හේතු වන්නේය. අසති - අසම්පජ්ඣා දෙකට අයෝනිසෝමනසිකාරය හේතුවෙයි. අයෝනිසෝමනසිකාරය වැඩෙන්නේ සැදහැ නැති කමිනි. සැදහැ නැති කමට අසද්ධම් ශ්‍රවණය හේතුවෙයි. ඒ වනාහි නියම මඟ දක්වන දහම් නොඇසීමත් අනියම් මඟ දක්වන මිථ්‍යා බණ ඇසීමත් යන දෙකය. එයට අසත් පුරුෂ ආශ්‍රය හේතුවෙයි. මෙසේ මේ අගුණ පරම්පරාව වැඩීමට මුල්වන්නේ පාප මිත්‍ර සේවනයයි.

8. පඤ්ච නීවරණයන්ට හේතු

කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ඊෂ්මිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යයි නීවරණයෝ පස්දෙනෙකි. භාවනාවක යෙදෙන්නාට ඉතා ළගින් ඉන්න සතුරන් පස්දෙනෙකුත් වැනි මොවුන් හැදින එයින් බේරීමට උත්සාහ ගතයුතුය.

1. කාමච්ඡන්දය නම් කාමුක ආශාවයි. ඇස්, කන්, නාසා, දිව, කය යන මේවා ගිජුකමින් සතුටු කරමින් ආශාව පුරවා ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමය. මෙය කැදර දුබල හැඟීමෙකි. හමුවන රූපාදිය හොඳ ප්‍රණීත හැඟීමෙන් ගන්නාහට මෙය මොහොතින් මොහොත වැඩෙයි. සිත කෙලෙසෙමින් පුද්ගලයා ද නොයෙක් විපතට පමුණුවයි. මෙයට යටවීමෙන් තමා පිළිබඳ හෝ අනුන් පිළිබඳ හෝ හොඳ නරක තේරුම් ගැනීමට බැරවෙයි. අගුණ වශයෙන් පිළිකුල් වශයෙන් ධාතු වශයෙන් ඒවා සලකනවිට මෙය තුනීවෙයි.

2. ව්‍යාපාදය නම් සිතේ පහළවන තරඟය. පුද්ගලයන් පිළිබඳ විරුධකම් කළ අනථ ආදිය සිතන විට මේ ව්‍යාපාදය දියුණුවෙයි. එය නිවා ගැනීමටය කියා බොහෝවිට කරන්නේ එය වැඩෙන වැරදි දේය. මෙයින් සිතා කෙළවරක් කරන්නට බැරි තරම් අනථ සිදුවෙයි. දුක වැඩිවෙයි. මෙම ත්‍රිය දියුණු කිරීමත්, කම්ය සාධාරණ වශයෙන් සැලකීමත්, පුද්ගලයා ධාතු වශයෙන් කොටස් කොට බැලීමත් නිසා මෙය අඩුවෙයි.

3. චීන-මිද්ධ නිවරණ දෙකකි. හිතෙන්, හිත සමඟ පවත්නා වෛතසිකයන්ගේත් ලෙඩ ගතියයි. කුසිතකම නිසා ද ලෙඩ නිසා ද මෙය වැඩෙයි. ආලෝකය සිහි කිරීම ධම් සංඥාව-ධම්මවිඡ්ඡාදය දියුණු කිරීම, භය හැගීම් පහළ කර ගැනීම, ජීවිතය සිත තුළ දියුණු කරගැනීම යන මේවා නිසා මෙය නැතිවෙයි.

4. උද්ධව්ව - කුක්කුච්ච, උද්ධව්වය නම් නොසන්සුන් කමය. එනම් සිතෙහි කලබලකාරී කමය. කුක්කුච්ච නම් කළ පව් ගැනත් නොකළපින් ගැනත් සිතීමෙන් සිතේ හටගන්නා පසුතැවිල්ලය. ඒවා ගැන නැවත නැවතත් සිතන විට ක්‍රමයෙන් නොසන්සුන්කම් සිත තුළ වැඩේ. සිත සන්සුන්කර ගැනීමෙන් මෙය අඩුවෙයි.

5. විචිකිචිඡා නම් සැකයයි. මෙය වැරදි කල්පනා නිසා වැඩේ. මිථ්‍යා අදහස් හා එබඳු අදහස් ඇති පුද්ගලයන් ඇසුරු කරන විට නොයෙක් සැක අලුත්වෙමින් සිත තුළ පහළවෙයි. අන්තිමේදී ඔහුට පිනක් පවක්, පරලොචක්, හොඳ වැඩක් ගැන කිසිම විශ්වාසයක් නැතිව අනුන්ටත් තමන්ටත් මහත් අනථ රැසක් සිදුකරයි. නුවණින් සිහිකිරීමත් සිහිය ඇති බහුශ්‍රැත පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමත්, සැක විවාරීමත් ධම්ය පිළිබඳ දැනීම දියුණු කිරීමත් ඇතිකර ගත්කල්හි මෙය අඩුවෙයි.

කුසල් සිතිවිලි පහළවීම වළකාලන හෙයින් මේවාට නිවරණයයි කියනු ලැබේ.

9. සිත හා සිතට සම්බන්ධ ධම්

යෝග කම්යෙහි යෙදෙන්නාගේ ප්‍රධාන අදහස සිත හදා ගැනීම හෙයින් හිත හඳුනාගත යුතුය. එහි ප්‍රභේද දැනගත යුතුය. ඒ ප්‍රභේද ඇති කරන සිතට සම්බන්ධ ධම් උගත යුතුය. මේවා නොදන කරන භාවනාව සම්පුර්ණ නොවන බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් මෙතැන් සිට පාඩම්

කීපයකින් ඒ කරුණු පිළිබඳ ස්වල්ප හැඟීමක් පහළකර ගැනීමට උපකාර වන සේ අදහස් ටිකක් දෙන්නෙමු. භාවනාවේ යෙදීමෙන් දැනීම පිරිසිදු බවට පත්වන විට තමාට ඉතා හොඳින් ඒවා පැහැදිලි වෙනවා ඇත. අතරදී පහළවන මූලා හැඟීම්වලට නොරැවටී ස්ථිරව භාවනාව ගෙන යාම ඔබ විසින් කළයුතු ප්‍රධාන යුතුකම වේ.

1. සිත නම් අරමුණු දැනගන්නා ස්වභාවයයි. එය ස්වල්ප වශයෙන් හෝ හැඳින ගැනීමට නම් ඒ සමඟ එකතු වන අරමුණු දෙස විමසිල්ල යොදා බැලිය යුතුය.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. හඳු බලයි. | 4. රස උරයි. |
| 2. හඬ අසයි. | 5. ඇඟ අතගායි. |
| 3. සුවඳ සිඹියි. | 6. දහම් දැනියි. |

මෙහි ක්‍රියා සයෙකි. එහි සිත යොදා විමසන්න. ඒවා සිදුවූයේ සිතින් බව ඔබට තේරුම් තිබිය යුතුය. සිත නැත්නම් බලන්නට බැරිය. බැලීම, පෙනීම සිදුවීමට තවත් දේ ඕනෑ නමුත් ප්‍රධාන තැන ගන්නේ සිතය. අනෙක් ඇසීම් ආදියෙහි ද එසේමය. 1 සිට 5 දක්වා ලැබෙන ස්ථාන පහේම සිත තවත් ධම්යක උපකාරයෙනි. එය සිදුකරන්නේ. මේ ක්‍රියා සියල්ලම පැවැත්වීමට තවත් ධම්යක් ඕනෑය. එය අරමුණය. බැලීම් ආදී ක්‍රියාවන්ගෙන් ප්‍රකාශ වන්නේ සිතක් අරමුණක් සම්බන්ධවීමය. එයට අරමුණු ගැනීමයයි කියති.

හයවෙනි තැනදී සිත අරමුණු ගන්නේ තනිවමය. අරමුණු ගැනීමේ ආකාරයේ හැටියට සිත ද ආකාරවත් වෙයි. සිත් 89කි යනාදී වශයෙන් කොටස් කොට දක්වන්නේ මේ නිසාය. එහි විස්තර දැක්වීමට මේ නොතැනි.

10. වෛතසිකයෝ

සිතෙහි හටගන්නා සිතේ නොයෙක් අවස්ථාවන් දක්වන චිත්තගති විශේෂ වෛතසික නමින් දක්නාලැබේ. වෛතසික යන්නෙහි තේරුම සිතේ උපදින - ඇතිවන යනුයි. ඔව්හු 52කි. මේ පණස් දෙකම එක ආකාර නොවේ. සමහර වෛතසික සියලු සිත්හිම යෙදෙයි. සමහරක් එක්තරා ක්‍රමයකින් ලැබෙන බවද තවත් සමහරක් කුසල් අකුසල් වෙන්කරගෙන සිටින බවද පෙනේ.

සියලු සිත්හි යෙදෙන වෛතසික 7කි. ඒවාට සබ්බචිත්ත සාධාරණ වෛතසික යැයි කියනු ලැබෙත්.

- 1. එස්ස
- 2. වෙදනා
- 3. සඤ්ඤා
- 4. වෙතනා
- 5. එකගතා
- 6. ජීවිතිඤ්ඤා
- 7. මනසිකාර

යනු ඒ සාධාරණ වෛතසික හතය. චිත්ත ධර්මයන් කියාදීමත් තේරුම් ගැනීමත් පහසු නැත. මේවා ගැන උපමා සහිත විස්තර පොත්වල සඳහන් වන්නේ එහෙයිනි. කෙසේ හෝ වෛතසිකයක සාමාන්‍ය ලක්ෂණ හොඳින් දැනගත යුතු හෙයින් විස්තර ඇති පොත්බලා ඒ තේරුම් ගත යුතු ම ය.

ඉහත දැක්වූ වෛතසික හත මොන ආකාරයකට බෙදුණු සිත්වලත් ලැබෙන බව සලකන්න.

ප්‍රතික්ෂීප්‍ය වෛතසික 6 දෙනෙකි.

- 1. චිත්තක
- 2. විචාර
- 3. අධිමොක්ඛ
- 4. විරිය
- 5. පිති
- 6. ඡන්ද

මේ වෛතසික සය එක්තරා ක්‍රමයක් ඇසුරුකොට පැතිර පවත්නා හෙයින් ප්‍රතික්ෂීප්‍ය නම්.

අකුසල වෛතසික 14කි

- 1. මොහ
- 2. අහිරික
- 3. අනොත්තප්ප
- 4. උද්ධච්ච
- 5. ලොභ
- 6. දිට්ඨි
- 7. මාන
- 8. දොස
- 9. ඉස්සා
- 10. මච්ඡරිය
- 11. කුක්කුච්ච
- 12. ධීන
- 13. මිද්ධ
- 14. විචිකිච්ඡා

මේ 14 යෙදෙන්නේ අකුසල සිත්වල පමණය. අකුසල් සිත් බෙදෙන්නේ - කොටස් වන්නේ මේ වෛතසික යෙදීමෙනි. හැම අකුසල

සිතකම් අරමුණෙහි මූලා වී ලැජ්ජා භය නැතිකමින් ඉදිරියට තල්ලුවී නො සන්සුන් වී පහළවන හෙයින් සියලු අකුසල සිත්හිම මේ වෛතසික ලැබෙයි.

මේ අකුසල වෛතසිකයන් සුදුසු සේ අඩුවැඩි ව යෙදීමෙන් අකුසල සිත් 12ක් උපදී.

සොභන වෛතසික 25

- 1. සද්ධා
- 2. සති
- 3. හිරි
- 4. ඔත්තප්ප
- 5. අලොභ
- 6. අදොස
- 7. තත්‍ර මජ්ඣත්තතා
- 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 උප්පුකතා
- 19. චිත්ත උප්පුකතා
- 20. සම්මා වාචා
- 21. සම්මා කම්මන්ත
- 22. සම්මා ආජීව
- 23. කරුණා
- 24. මුදිතා
- 25. පඤ්ඤා

මේ වෛතසිකයෝ කුසල චිත්තයන්හි ම ලැබෙන හෙයින් සෝභන වෛතසිකයෝය. මොවුන්ට ලැබෙන විශේෂ නාමයන් තේරුම් ගන්නා විට ඔවුන් යෙදෙන සෝභන චිත්තයන් වටහා ගතහැකි වන්නේය. මේවායේ විස්තර ඇතුළත් පොත් බොහෝ ඇති හෙයින් විස්තර කලාවට නොබසිමු.

11. භාවනාව පිළිබඳ විශේෂ කරුණු

භාවනාවේ අදහස සමාධියක් ලබා ගැනීමය. එයින් ඔබ්බට තවත් උතුම් ප්‍රතිඵල තමන්ගේ සිත තුළ දියුණු කරගැනීමට එය උපකාරවෙයි. සමාධිය නම් සිතේ එකඟ බවයි. භාවනාවක් කරන්නාට ඒ භාවනාවේ බලයෙන් එක අරමුණක සිතත් වෛතසික යනුත් සමච නොවිසිරී තැන්පත්

වන බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් සිතේ නොසන්සුන් කම් පහළ කරවන ලෝභ-මාන-ඊශ්‍ය-තරභ-ධවට්ඨි ආදිය සිත තුළට වදින්නට ඉඩ නොදීම යෝග්‍යවචරයකුගේ ප්‍රධාන යුතුකම වන්නේය.

සමාධිය ලෝකික, ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙපරිදිය. මාහී සිත්වල ලැබෙන ඒකාග්‍රතාව ලෝකෝත්තර සමාධියයි. කාමාවචර - රූපාවචර - අරූපාවචර වශයෙන් ලැබෙන සමාධිය ලෝකිකය. මෙය මතුවට තවත් පැහැදිලි වෙනවා ඇත. භාවනාවට අරමුණු වශයෙන් ගන්නා කරුණු වලට කම්ප්ථානයයි කියනු ලැබේ. ඒ කම්ප්ථාන (කමටහන්) සතලිසෙකි.

ඒ මෙසේය.

- | | | |
|-------------|----------------|----------------|
| 1. දසකසිණ. | 2. දස අසුභ. | 3. දස අනුස්සති |
| පඨවි කසිණය | උද්ධුමාතකය | බුද්ධානුස්සති |
| ආපො කසිණය | විනිලකය | ධම්මානුස්සති |
| තෙජො කසිණය | විප්‍රබ්බකය | සංසානුස්සති |
| වායො කසිණය | විච්ඡේදකය | සීලානුස්සති |
| නිල කසිණය | වික්ඛායිතකය | වාගානුස්සති |
| පීත කසිණය | වික්ඛිත්තකය | දෙවනානුස්සති |
| ලොහිත කසිණය | හත වික්ඛිත්තකය | උපසමානුස්සති |
| ඔදාත කසිණය | ලොහිතකය | කායගතා සති |
| ආලොක කසිණය | පුලවකය | මරණ සති |
| ආකාස කසිණය | අට්ඨිකය | ආනාපාන සති |

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| 4. බ්‍රහ්මචිහාර සතර මත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛා | 5. ආරුප්ප සතර ආකාසානඤ්ඤායතන විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන ආකිඤ්ඤායතන නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන | 6. ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤාවය |
| | | 7. චතුර්ධාතුවච්ඡථානය |

මේ සියල්ල එක්වූ විට සතලිසෙකි. මේ සමථ භාවනා අරමුණුය.

12. කමටහන්හි යෙදීම

කමටහන් සිතින් සලකමින් එහි යෙදීම භාවනාවය. සිත නොයෙක් අදහස් සමඟ එක්වන්නට යන බව ඔබට අප්‍රකට නැත. එසේ වෙනත් දෙයකට යන්නට නොදී කමටහන් කෙරෙහිම සිත යොදා ගැනීම මෙහිදී විශේෂයෙන් බලාපොරොත්තු විය යුත්තකි.

මෙසේ එහි යෙදෙන්නට තමාගේ උත්සාහ සම්පත්තියේ බලයෙන් යම්කිසි අවස්ථාවක හොඳටම එහි සිත බැඳීගෙන මෙන් බොහෝ වේලාවක් තිබෙන්නට පිළිවන. එකල්හි කලින් ඔබට පුරුදු නීවරණ කෙලෙසිලි නැතිව සිත හොඳටම තැන්පත් වෙයි. භාවනාවකින් ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රතිඵලයක් වූ අපීණාවට සමීපව ඉන්නා බව එකල්හි තේරුම්ගෙන උත්සාහය ලිහිල් නොකර වැඩ කරගෙන යායුතුය. මෙබඳු අවස්ථාවේ පහළවන සමාධියට උපචාර සමාධියයි කියනු ලැබේ. (අපීණා සමාධියට සමීපව - ආසන්නව පවතින හෙයිනි.)

උපචාර සමාධිය සිතෙහි පහළ වූ කල්හි කමටහන් නිමිත්ත අමුතු විධියකට පෙනෙන හෙයින් එයින්ම සමාධියේ තත්ත්වය ද තේරුම්ගත හැකිය. කම්ප්ථානය වශයෙන් සිතින් වැඩ කරන භාවනාරම්මණය දියුණුවේ හැටියට නම් තුනකින් සඳහන්වෙයි.

1. පරිකම්ම නිමිත්ත
2. උග්ගහ නිමිත්ත
3. පටිභාග නිමිත්ත යනුවෙනි.

පරිකම්ම නිමිත්ත නම් මුලින්ගත් භාවනා අරමුණයි. එය සිතට හොඳින් ප්‍රගුණ වූ කල්හි උග්ගහ නිමිත්ත යයි කියනු ලැබේ. ඒ උග්ගහ නිමිත්තෙහි භාවනා කිරීමෙන් ඉපැද වූ ආලෝකමය අවස්ථාව පටිභාග නිමිත්ත නම් වේ. ධ්‍යාන චිත්තය පහළවන්නේ මේ පටිභාග නිමිත්තෙහි භාවනා කිරීමෙනි. මේ පටිභාග නිමිත්ත හැම කමටහනකම ඒකාකාර නොවේ. එහි විශේෂකම පසුව පැහැදිලි කරමු.

කායගතා සතිය හා ආනාපාන සතිය යන දෙක හැර සෙසු අනුස්සති 8 ද ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤාව ද, චතුර්ධාතුවච්ඡථානය ද යන කමටහන් දහයෙන් ලැබෙන්නේ උපචාර සමාධිය පමණය.

ආනාපාන සතිය හා දස කසිණ වැඩිමෙන් සියලු රූපාවචර ධ්‍යාන ලැබේ. කායගතා සතිය හා දස අසුභ වැඩිමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලැබෙයි. පළමු තුන් බ්‍රහ්මචිහාර වැඩිමෙන් ධ්‍යාන තුනක් ලැබිය හැකිය සතර වන බ්‍රහ්මචිහාරය ද, (උපෙක්ඛා) ආරුප්ප සතර ද වැඩිමෙන් සතරවන ධ්‍යානය ලබාගත හැකිය.

13. භාවනාරම්මණය

භාවනාව සඳහා කමටහන් 40ක් මෙහි මුලින් දක්වන ලද්දේය. එහි කසිණ 10කි. මෙයින් ආලෝක කසිණයත්, ආකාස කසිණයත් අඩු කොට අරමුණු 38ක්ම දේශනාවේ බොහෝ තැන්වල දක්නට ලැබේ. මේ සෑම තැනම ලැබෙන අරමුණ එක ආකාරයකින් ඉදිරිපත් නොවෙයි. දස කසිණ, දස අසුභ, ආනාපාන සති, කායගතා සති යන දෙවිස්සෙහි ලැබෙන්නේ පටිභාග නිමිත්තාරම්මණයයි. සෙසු අනුස්සති 8ත්, ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤා චතුධාතුවච්චාන, විඤ්ඤාණඤ්චායතන, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන, යන මේ දොළසෙහි ලැබෙන්නේ ස්වභාවධර්මාරම්මණයයි. දසකසිණ දස අසුභ යන විස්සෙහි ද කායගතා සති, ආනාපාන සති යන දෙකෙහිද පටිභාග නිමිත්තාරම්මණ ලැබෙන අතර බ්‍රහ්මචිහාර සතරේ සහ ආකාසානඤ්චායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන යන මේවායේ ලැබෙන්නේ ප්‍රඥප්ති අරමුණුය. තවද ඇතැම් අරමුණු පටිභාග නිමිත්ත ලැබීමට ප්‍රථමයෙන් වංචල ස්වභාවයෙන් පැනෙයි. එනම් විප්‍රබ්බකය සැරව වැගිරෙනසේ ද, ලෝහිතකය ලේ වැගිරෙනසේ ද, පුලවකය පණුවන් දගලන්නාසේ ද, ආලෝක කසිණයෙහි සුයාදීන්ගේ ආලෝක මණ්ඩලයත්, ආනාපාන සති හා ආපොතෙජො-වායො කසිණයන්හි සැලෙනසේ ද පෙනේ. ප්‍රතිභාගය ලැබීමෙන් පසුව නම් නිශ්චලවම තිබේ.

එසේම මෙම භාවනාරම්මණය ගැනීමේදී වායො කසිණය හැර අවසේස කසිණ නවයේද අශුභ භාවනාවේදී ද ආරම්මණය වූ නිමිත්ත මුලදී ඇසින් බල බලාම සම්පූර්ණ කරගත යුතුය. මුලදී බැලීම අසම්පූර්ණ වුවහොත් අගට ද ඒ අසම්පූර්ණතාව පවත්නේය. කායගතා සතියෙහි තව පංචකය දැකීමෙන් ද සෙස්ස ඇසීමෙන් ද නිමිත්ත ගත යුතුය. ආනාපාන සතියේ නිමිත්ත ගන්නේ ස්පශ්ඨවන ස්ථානය සලකාගෙනය. වායො කසිණය දිට්ඨි - වුට්ඨි දෙකින්ම ගනුලැබේ. සෙසු 18 සුභ වශයෙන් ගතයුතුය.

14. කමටහන් තෝරා ගැනීම.

භාවනාවට යොදාගන්නා කමටහන් 40ක් ඇති බව මුලදී සඳහන් විය. බුදුන්, රහතුන් වැඩසිටින කාලයේ උන්වහන්සේලාගෙන් කමටහන් ඉල්ලුවිට, ඉල්ලන පුද්ගලයාගේ චරිතය දැන එයට නිසි කමටහන දුන්න. නැවත ද අඩුපාඩු සොයමින් උපදෙස්දී අභිමතාත්ථිය මුදුන් පමුණුවාලීමට උපකාර කළහ. ඊට පසු කාලවලදී මේ ක්‍රමය දුබලව ගිය හෙයින් ප්‍රතිඵල හීනවිය.

භාවනා කරන්නෙකුට සම්පත්ති පහක් ඕනෑ කෙරෙයි. ශීල සම්පත්තිය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය, ශ්‍රවණ සම්පත්තිය, වියාරී සම්පත්තිය, ප්‍රඥා සම්පත්තිය, යන පසය. මේ පස නිසිලෙසින් සම්පූර්ණවීමට පිරිසිදු අදහස් සයකින් යුක්තවෙමින් කම්මාවරණ, කිලෙසාවරණ, විපාකාවරණ, අස්සද්ධතා, අවජ්ඣකතාවන්ගෙන් වෙන්ව වැඩ ගෙන යා යුතුය.

කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය නිසා හොඳ කමටහනක් ලබාගැනීම මෙන්ම නොමඟට වැටෙන විට එයට නිසි උපදෙස් ද සැලසෙන්නේය. තමා ඇසුරු කරන කල්‍යාණ මිත්‍රයා තමාගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ සිය ලාමක සිතැඟි මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට නම් භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් ලබාගන්නට කැමැත්තා ඔහුගෙන් ඇත්විය යුතුය. ලාභ කීර්ති ප්‍රශංසාවනට ගිජු වීම භාවනා අදහසට පටහැනිය. එහෙයින් නෙක්බම්මාදී අදහස් සය තමා තුළ දියුණු කරගත යුතුය.

රාග චරිතයාට දස අසුභය හා කායගතා සතියද සුදුසුය. ද්වේෂ චරිතයාට බ්‍රහ්මචිහාර 4 ද වණ්කසිණ 4 ද සුදුසුය. මෝහ චරිත විතකීචරිතයන්ට ආනාපාන කමටහන සුදුසුයි. සද්ධා චරිතයාට මුල් අනුස්සති සය සුදුසුයි. බුද්ධි චරිතයාට මරණ සතිය, උපසමානුස්සතිය, චතුධාතුවච්චානය, ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤාව, යන මොව්හු සුදුසු වෙති.

15. ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව යෙදීම

භාවනාවකින් සිතේ දියුණුවක් බලාපොරොත්තු වෙතොත් ඔබේ වැඩ ගැන ඔබ නිතර සාවධානව විසිය යුතුය. "මම කුමක් කරමිද? කුමක් කපා කරමිද? කුමක් සිතමිද?" යනාදී ක්‍රමයෙන් තමාගේ වැඩ ගැන මෙන්ම සිතේ පැවතුම් ගැන ද විමසිලි සහිත විය යුතුය. නො සොයා නො බලා

කෙරෙන අන්දමකට කෙරෙන්නට ඉඩහැර නිකම් සිටියුතු නොවේ. එයින් සිදුවන්නේ තමාගේ නොසැලකිලිකම් නිසා තමාට නොදැනීම අහිත වූද විපත් ගෙන දෙන්නා වූද, මගක වැටීමය. මේ ගැන තදින් සිත යෙදිය යුතුය.

සමාධි භාවනාවට තෘෂ්ණාව තරම් සතුරෙක් තවත් ඇත්තේ නැත. තෘෂ්ණාව නොයෙක් වෙසින් මතු වී නොයෙක් විපත් පමුණුවන බව ඔබ හොඳින් තේරුම් ගෙන සිටිය යුතුය. ඔබ මේ තෘෂ්ණාවේ තරම නොහැඳින කොතරම් කල් ප්‍රිය මිතුරෙකු ලෙස ඇසුරු කළාද? කොතෙක් විපත්කීන්ට මුහුණ පෑවාද යනු සිහිකර බලන්න. ඔබ අදත් ඒ තෘෂ්ණාවම පෝෂණය කරතොත්, ඒ අහිතකාරී තෘෂ්ණාවට පක්ෂපාතකම් දක්වතොත් ඔබ කොතරම් අවිචාරී මිනිසෙක් දැයි සිහිකර බලන්න. ඔබට හිතවත්ව අතරින් පතර නැඟී එන හොඳ අදහස් වලට පහර ගැසීමට තෘෂ්ණාව අර ඇද සිටින සැටි ඔබ දන්නේ නැත.

ඔබේ සිතුවම් පැතුවම් නිසා තෘෂ්ණාවට පොහොර වැටෙන සැටි ඔබ තේරුම් ගත යුතුය. ඔබේ පරිසරය නිසාද තෘෂ්ණාව වේගය වැඩෙනවා ඇත. එහෙයින් ඔබ හැම විටක දීම මේ ගැන සලකා බැලිය යුතුය. තෘෂ්ණාව ගැන මෙන්ම අනෙක් උපක්ලේශ ගැනද සිත යෙදිය යුතුය.

සමාධි සිතක් දියුණු කිරීම ඉතා අසීරුවෙන් කළ යුතු දෙයකි. හැම පැත්තෙන්ම ඇත්තේ එයට විරුද්ධ කරුණුය. සතුරුකම්ය. මිතුරුකම් හිඟය. බලවත් මිතුරෙකු වශයෙන් සිහිය තබාගතහොත් ඔබට ජයගැනීම පහසු වෙනවා ඇත.

ශරීර සැපයට අනුකූලව වන්නා වූද, සිතේ පැතුවම් වලට අනුව වන්නා වූද නොයෙක් පුරුදුකම් ඔබ ළඟ ඇත. ඒ පුරුදු නිසාද විරුද්ධපාක්ෂික ක්ලේශයන් ඔබේ සිත් තුළට වැදී නොයෙක් පෙරැලි කරන්නට ඉඩ තිබේ. එයට ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. හැම වැඩක්ම සිහියෙන් සහ නුවණින් කිරීමට පුරුදුවිය යුතුය. කරන්නට යන ක්‍රියාවෙන් ලැබෙන ඵලය තමාගේ උතුම් අදහසට අනුකූලද? නැද්ද? කියාත් සලකා බැලිය යුතුය. මෙසේ හැම ක්‍රියාවකදීම සිහිය යොදා, විමසීම යොදා එහි යෙදීමෙන් ඔබේ අධ්‍යාත්මික ගුණ පරම්පරාව දියුණුවට පත්වෙනවා ඇත. කෙලෙස් සතුරන් දුබල බවට පත් වෙනවා ඇත.

ඇතැම්විට තමාට විරුද්ධව පැමිණි කෙලෙස් අදහසට තමා ද පක්ෂවී යටවී තම අභිමතාත්‍යය වනසා ගන්නා අයුරු ද දක්නා ලැබේ. ඒ වනාහි කෙලෙස් බලවත්වීම නිසාය. තණ්හාවත් වෛරයත් දෙස බලමු මේවා මුලින් යම් කිසි තැනක යම්තම් පහළ වූ තරමින් බලවත් නොවේ. නැවත නැවත එකම අරමුණෙහි යෙදීමෙනි බලවත් වන්නේ. එහෙයින් ඔවුන්ගේ මුල ගැන සිතිය යුතුය. එය පහළ වීමට කුමක් හේතුවී දැයි සොයා බැලිය යුතුය. ඒ හේතුවේ ද මුල සෙවිය යුතුය. ආදීනව ගැන සලකා බැලිය යුතුය. ඉරියවු වෙනස් කොට සිහිය යෙදිය යුතුය. පාඩම් තිබෙන ගාථා පාඨාදිය ශබ්ද නගා කියයුතුය. මෙසේ කරන ඔබට ඒකාන්තයෙන් ජය ගතහැකි වන්නේය.

16. බුද්ධානුස්සති භාවනාව

අපගේ උතුම් ශාස්තෘවරයා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේය. උන්වහන්සේ මහා වීයඛියක යෙදී කියා නිමකළ නොහැකි දුක් රැසක් විද සියලු කෙලෙසුන් නසා මහා නුවණින් මහා ගුණයෙන් පිරිගත් සේක. උන්වහන්සේ සම්පූර්ණ කළ ඒ මහා ගුණයන් අතුරෙහි අරහාදී ගුණ නවයක් දෙව් මිනිසුන් අතර ප්‍රසිද්ධියට පත්වූයේය.

උන්වහන්සේගේ ඒ උතුම් ගුණ සිහිකිරීම බුද්ධානුස්සති භාවනා නම් වේ. දැන් එයට සුදානම් වනු මැනවි.

පිරිසිදු සිතින් විවේකස්ථානයට පිවිස භාවනා අසුනෙහි හිඳගන්න. කළ පින් සිහියට නගා ඒවා දෙවියන් හට ද මළගිය ඤාතීන් හට ද අනුමෝදන් කරවන්න. ශාන්ත දර්ශනය බුදුපිළිමයක් හෝ බුද්ධ පින්තූරයක් ඇතොත් ඒ ඉදිරියෙහි දැකින් වැටී නමස්කාර කරන්න. බුදුගුණ සිහිකරමින් පිළිමය දෙස නැවත නැවත බලන්න. අනතුරුව මෙසේ කියන්න.

- 1. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන් නැසූ හෙයින් ද සංසාර වක්‍රයේ අර කැපූ හෙයින් ද, රහසත් පවී නොකරන හෙයින් ද සියලු දිව්‍ය මනුෂ්‍යාදීන්ගේ ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද අරහත් නම් වනසේක.

ඒ අරහත් ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජා වේවා! පූජා වේවා! පූජා වේවා!

2. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු ධර්මයන් පරෝපදේශ රහිතව තමන් වහන්සේගේ ම නුවණින් මනාකොට දැන වදාළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වනසේක.

ඒ සම්මා සම්බුද්ධ ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

3. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විද්‍යා අටකින් හා වරණ ධම් පසළොස්කින් ද සම්පූර්ණ වූ හෙයින් විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වනසේක.

ඒ විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

4. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝභන ගමන්ඇති හෙයින් ද, සුන්දර රූප සම්පත්තියෙන් යුත් හෙයින් ද සෝභන වූ නිවාණයට නිසි පිළිවෙත් වැඩුමෙන් වැඩිය හෙයින් ද සුගත නම් වනසේක.

ඒ සුගත ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

5. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු ලෝකයන් සවාකාරයෙන් දැන වදාළ හෙයින් ලෝක විදූ නම් වනසේක.

ඒ ලෝකවිදූ ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

6. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සෙස්සන් විසින් දමනය කළ නොහැකි පුරුෂයන් මනාකොට හික්මවාලූ හෙයින් අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වනසේක.

ඒ පුරිසදම්ම සාරථී ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

7. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු දෙවි මිනිසුන්හට ලොවී ලොවුතුරා අථයෙන් අනුශාසනා කරන හෙයින් ශාස්තෘ නම් වනසේක.

ඒ ශාස්තෘ ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

8. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මයන් තත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කොට අන්‍යයන් හටද අවබෝධ කර වදාළ හෙයින් බුද්ධ නම් වනසේක.

ඒ බුද්ධ ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

9. ඒ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු සැප සම්පත් සාදාදුන් හගධම්මයෙන් යුත්හෙයින් ද, රාගාදී සියලු කෙලෙස් හා අනේකවිධ විෂම පාප ධර්මයන් මාගී ඥානයෙන් සිදු බිඳ දැමූ හෙයින් ද, දතයුතු ධර්මයන් දැන බෙදා සෝභන ධර්මයන් භජනය කළ හෙයින් ද හගවත් නම් වනසේක.

ඒ හගවත් ගුණයෙන් යුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජාවේවා! පූජාවේවා! පූජාවේවා!

මෙසේ අන්‍යත්ත ගුණ ඇති මහා කාරුණික වූ ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ මට පෙනී වදාරන සේක්වා මම ඔබගේ කීකරු ශ්‍රාවකයෙක් වෙමි. ඔබ වහන්සේගේ විසිතුරු ශෝභාසම්පන්න ශරීරය මාහට ප්‍රකට වේවා! මාගේ කයින් වචනයෙන් සිදුවූ සියලු වරදට කමාව ලැබී ඔබ වහන්සේ පිරු දානාදී පාරමී මහ පින් මට ලැබී මා කෙරෙහි කරුණාව පැතිරී ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රී ශරීරය මට ප්‍රකට වේවා!

මෙසේ මුල පටන් අගටත්, අග පටන් මුලටත් මේ ගැන සිතමින් කියමින් වරෙක ඇස අරිමින්ද වරෙක ඇස පියමින් ද බල බලා සිටිනු. යම්කිසි වේලාවකදී ඇස පියාගෙන සිටින විටදී සම්පූර්ණ බුදුරුව හොඳින් සිතට පෙනේ නම් උග්ගහ නිමිත්ත පහළ උනා නම් වෙයි. දැන් පරිකම් වශයෙන් ගත් බුදුරුවෙන් වෙන්ව භාවනාව කළ යුත්තේ උග්ගහ වශයෙන් සිතට පෙනීගිය බුදුරුව අරමුණු කරගෙනය. මෙයින් ඔබේ සිත පහන් වේ.

17. සබ්බථක භාවනාව

බුද්ධානුස්සති භාවනාව ද මෛත්‍රී භාවනාව ද, මරණානුස්සති භාවනාව ද හැමතැනදීම ප්‍රයෝජනවත් හෙයින් නිතරම පුරුදු කොටගෙන එයින් වැඩ සිදුකරගත යුතුය. භාවනාවක යෙදෙන්නාහට මුහුණපාන්නට සිදුවන විපත් අතුරෙන් සිත දුබලවීම බරපතල විපතෙකි. තමන්ටම විපත් මග ඉදිරිපත් කරගන්නා හෙයින් පිහිටක් නැති මහ විපතෙකි. මෙබඳු

අවස්ථාවකදී බුද්ධානුස්සති භාවනාව ඔබ දියුණු කරගෙන සිටියා නම් වහාම ඒ අරමුණ දෙස සිත් යොමාගෙන සිටීමෙන් ඇසිල්ලකින් සියලු දුබලකම් මගහැරී නියම අන්තර් සිත තියුණු වී පිබිදී කායඝ්ණියට යොමු වී සිටින්නේය. එයින් ඔබගේ සියලු යහමග පාදාගත හැකිවන්නේය. මෙසේම ධර්මයේ ගුණ, සංඝයාගේ ගුණ, ශීල ගුණ, දේවතාවන්ගේ ශීල ගුණ, වාගයේ ගුණ, සංසිද්ධි ගුණ සිහිකරන කල්හි ද සිත පිබිදී කායඝ්ණියට වන්නේය.

තවද ඔබේ භාවනා ක්‍රියාව පවත්වාගෙන යන කල්හි නොදන්නා පාරක මහත් වේගයෙන් යන කලෙක මෙන් මංමුලා ස්වභාවයක් ඇතිවන්නට පිළිවන. එබඳු අවස්ථාවක මෙවැනි භාවනාවක් දියුණුකොට ගෙන තිබේ නම් එය අරමුණු කරගෙන මද වේලාවක් එකඟ සිත් උපදවා ගත කරනවිට ඒ මුළාගති මගහැරී නියම පිළිවෙත පැහැදිලි වන්නට පටන් ගන්නේය.

එසේම ඔබ විසින් විශේෂයෙන් සිතට ගතයුතු කරුණු කිහිපයෙකි. මේ කල්පය මුලදී පහළ වූ මේ පොළොව කකුසද ආදී බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ මාර විජයෙන් බුදුසසුනට අයත්ව පැවැත්තේය. ශාසනික ගුණ දහම් පුරන්තෙකුට මේ පොළොවෙන් ලැබෙන ශක්තිය ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ පාරමී බලයෙන්ම සිදු වූයේය. ඔබට ද ඔබ අදහස මුදුන්පත් කරගැනීමට ඒ පොළොවේ බලය ඒකාන්තයෙන් ලැබෙන වග ස්ථිරව සිතට ගතයුතුය.

ඉතා ඇත කාලයක පටන් ගුණ දහම් දියුණු කොට දේවතා ආත්ම භාවයන් ලබා ඉන්නා ආයඝ්ණී දේවතාවෝද ඔබ අවට සිටින්නාහ. ඒ ආයඝ්ණී දේවෝත්තමයන්ගෙන් උපකාර ඉල්ලතොත් ඒ උතුමන්වෙත මෙන් පතුරුවතොත් උන්වහන්සේලා ඔබට උපකාර පිණිස ඉදිරිපත්වන වග නිසැකව තේරුම් ගතයුතුය. උන්වහන්සේලාට පිංදීමෙන් මෙන් කිරීමෙන් ප්‍රයෝජන සලසා ගැනීමට උනන්දුවන්න.

18 මෙහි භාවනාව (I)

සිතේ උසස් දියුණුවක් සලසමින් සෙසු භාවනාවන්ට ද උපකාරවන විශිෂ්ට භාවනාවක් නම් මෙහි භාවනාවයි. සියළු සතුන් කෙරෙහි සුවපැතීම ආකාර පැවැත්ම මෙහි යයි. මෙය උසස් අන්තර් දියුණු කර ගැනීමෙන්

තමා ඇසුරු කරන ජනයාගෙන් හිරිහැරයක්, ඔවුන් හා ගැටුමක් නැතිව කල්ගෙවීමට හැකිවන්නේය. භූත පීඩා ද වළකින්නේය.

හොඳින් දියුණුවට පත් මෙන් සිතේ අනුසස් රැසෙකි. මෙන්තානිසංස සුතුරෙහි අනුසස් 11ක් සදහන්වෙයි.

සුවසේ නිදාගැනීම, සුවසේ පිබිදීම, නපුරු සිහින නොපෙනීම, මිනිසුන්ට ප්‍රියවීම, අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රියවීම, දෙවියන්ගේ රැකීම, ගිනි - විස - අවි ආදියෙන් විපත් නොවීම, ඉක්මණින් සිතේ සමාධිය ඇතිවීම, මුහුණ ප්‍රියමනාපවීම, නුමුළාව කප්රිය කිරීම, බඹලොව ඉපදීම යනුයි.

මෙයින් අනුසස් දහයක් මේ ජීවිතයේම ලැබෙයි. එහෙයින් මේ භාවනාව දියුණු කරගැනීමට මහත්සි ගතයුතුය. පළමුවෙන් මෙහි අරමුණු ද ඊළඟට එහි යෙදෙන වචන ද තේරුම් ගෙන භාවනාව ගෙනයායුතුය.

මෙහි භාවනාවට අරමුණුවන්නේ සත්ත්වයෝය. ඔවුහු කොටස් සතරකට බෙදෙත්:

1. තමා
 2. තම හිතවතා
 3. මද්ධ්‍යස්ථයා
 4. සතුරා යනුවෙන් එහි යොදන වචන නම්:-
- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|
| 1. අවේරො හොතු | - | වෛර නැතිවේවා |
| 2. අධ්‍යාපජෙකධා හොතු | - | පීඩා නැතිවේවා. |
| 3. අනීසො හොතු | - | දුක් නැතිවේවා. |
| 4. සුඛි අත්තානං පරිහරතු | - | සුවපත් ජීවිතයක් පරිහරණය කෙරේවා |
- යනුවෙන් කොටස් සතරෙකි.

මෙහි භාවනාව පටන්ගන්නා යෝගාවචරයා පළිබෝධයන් ඇත් කොට නියමිත විවේක ස්ථානයට පැමිණ සිත සැහැල්ලු කොටගෙන පළමුකොට මෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ ද්වේෂයෙහි ආදීනව හා මෙහි පක්ෂ වූ ඉවසීමේ ආනිසංසත් සැලකිය යුතුය. මේ භාවනාවෙන් නැසිය යුත්තේ ද්වේෂයයි. දියුණුවට ගෙනයා යුත්තේ ඉවසීමයි. මෙසේ ද්වේෂයේ ආදීනව දැන එයින් සිත් සතත් මුදා ගැනීමටත් ඉවසීමෙහි අනුසස් දැන එයින් සිත් සතත් සාදා ගැනීමටත් සිතේ උනන්දුව පහළ කරගෙන භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුයි!

මෙම ක්‍රියා වනාහි සිතේ වැඩිය යුතු හොඳ මොළොක් අදහසෙකි. සිත තෙත්ගතියට - සිහිල් ගතියට පත්කර ගැනීමය. මේ උපදේවන සිතේ තෙත්ගතිය වරක් දෙකක් නොව බොහෝ වරක් සිත, සිතා නැවත, නැවතත් දියුණුවට පත්කරගත යුතුය.

1. මම සුවපත් වෙමි
2. මම නිද්‍රාවේ වෙමි
3. මම වෙර නැත්තෙක් වෙමි.
4. මම පීඩා නැත්තෙක් වෙමි
5. මම උවදුරු නැත්තෙක් වෙමි
6. මම සුවපත් ආත්මභාවයක් පවත්වමි

මෙය නොයෙක් සියදහස්වර කියමින් සිතින් සලකමින් තමාට මෙන් කරන්න, තමා කෙරෙහි තෘෂ්ණා හැඟීම් නොකොට තනිකර සුවපත්වීම ආදිය යොදා සැලකීම කළ යුතුය, මෙසේ ගෙනයන ඔබට මතු වට කිරීමට බලාපොරොත්තු වන මෙම ක්‍රියාව ඔබම සාක්ෂිස්ථානයෙහි තබාගත හැකි වන්නේය. තමාගේ සිතෙහි සුවපත්වීම ආදී ගුණයන් තැන්පත්වීම හේතු කොටගෙන විත්ත ශක්තියක් පිහිටන්නේය. අධිෂ්ඨාන බලයක් වැඩෙන්නේය. තමාගේ සිත් සතන් ලෙඩ නැති වෙනවිට නිරෝගීතාව සැපයෙන්නේය, දුක් නැති වෙනවිට සුවපත් වන්නේය. වෙර අදහස් නැතිවෙන විට මෙම ක්‍රියාව ඉඩ සැලසෙන්නේය. මෙසේ දැන් ඔබ මෙම ක්‍රියා සඳහා හැඩගැසුනෙක් විය, යම්කිසි විටෙක මේ ගුණ ධර්මයෙන් යුක්තව අවශේෂ ලෝකයෙන් වෙන්වූ ඔබ ගැන ඔබට පැහැදිලි වූද සැනසිලි සහිත වූද හැඟීමක් පහළ වෙනවා ඇත, ඊළඟට මෙය නොනවත්වා තවත් ඔබට මේ ගුණය දියුණු කිරීමේ ප්‍රාථමික දියුණු කරන්න.

දැන් මෙම ක්‍රියා මදක් දුර ඔබට පුරුදුය. තමාට මෙන් කිරීමෙන් ඔබ බලාපොරොත්තුවන ධ්‍යාන විත්තයක් කිසිලෙසකිනුත් ලැබිය නොහැකිය. එහෙයින් මුලදී කී ලෙස හිතවතෙකු, සම්භාවනීය ප්‍රිය පුද්ගලයෙකු අරමුණු කොට මේ සත්පුරුෂයා සුවපත් වේවා දුක්නැති පීඩානැති ජීවිතයක් පරිහරණය කෙරේවායි සිතින් සලකා මෙන් වැඩිය යුතුය. මේ සඳහා අතිශය ප්‍රිය පුද්ගලයා ද මෙලොවින් තොර පුද්ගලයා ද රාග අදහස්

පහළවීමට හේතු ප්‍රිය පුද්ගලයා ද අරමුණට නොගතයුතුය. ඔවුන් කෙරෙහි මෙන් කිරීමෙන් භාවනා නොමගයාමට හේතු වන්නේය එහෙයින් ගරු භාවනීය පුද්ගලයෙකු අරමුණෙහි තබාගෙන සුවපත්වේවා! නිද්‍රාවේවා! වෙර නැතිවේවා! පීඩා නැතිවේවා! උවදුරු නැතිවේවා! සුවපත් ආත්මයක් පරිහරණය කෙරේවායි මෙම ක්‍රියා පැවැත්විය යුතුය. මේ එකක් පාසා අරමුණට ගත් පුද්ගලයාගේ නාමය යොදා මා මෙන් මේ සත්පුරුෂ උත්තමයා ද සුවපත්වේවා යනාදීන් මෙන් කළ යුතුය.

මෙසේ මෙන් කරන ඔබට ඒ යොදන වාක්‍යවලින් ඉතා ප්‍රකටව වැටහෙන පද එකක් හෝ කීපයක් ගෙන මෙන්කිරීම ලෙහෙසිය.

21. මෙම ක්‍රියා භාවනාව (II)

පළමු කී ලෙස සියලු විධානයන් නොපිරිහෙලා මේ භාවනාව කරන ඔබට මෙම ක්‍රියා හොඳින් පවතින බව වැටහෙනවා ඇත. මෙම ක්‍රියා සඳහා ඔබ යොදාගත් පුද්ගලාරම්භණය ඔබට හොඳින් පැහැදිලිව සිතට වැටහෙන්නට පටන් ගතියි. ඒ අරමුණට සම්බන්ධකර සලකන මෙම ක්‍රියා අදහස ද නොවෙනස්ව සම්බන්ධවනසේ හැඟෙනොත් ඔබට එයින් සතුටු වන්නට ඉඩ තිබේ. ඔබේ භාවනාව හොඳින් සමෘද්ධිවීමට එය පෙරනිමිත්තක් වන හෙයින්. එබඳු ප්‍රතිඵල නැත්නම් කුසිත නොවී තව තවත් එහාට භාවනාව ගෙනයා යුතුයි.

මෙහි මුලින් කී භාවනාව සමෘද්ධිවන ලකුණු දුටු හැටියේ ඕනෑ නැති ප්‍රීතියක් පහළ කරගෙන නැවතීමට නොසිතිය යුතුය. මේ තවමත් මුල් පියවර හෙයින්. කළයුතු නියම දෙය තවත් එහාටය, උනන්දුවන්න.

ඊළඟට ඔබේ හිතවත් පුද්ගලයන් අතර අති ප්‍රිය පුද්ගලයෝ ද ඇත. ඔවුන් ද අරමුණුකර මෙන් කරනු. අති ප්‍රියයා නිසා රාගය පහළවන වග ඔබට තේරුම් තිබිය යුතුය.

මෙම ක්‍රියා භාවනාවට රාගය ද විරුද්ධ කරුණෙකි. සම්පූර්ණයෙන් භාවනාව කඩා බිඳ දැමීමට රාගයට පිළිවන. එහෙයින් නුවණින් සලකා අති ප්‍රියයා ප්‍රිය ස්ථානයට පැමිණෙන ලෙස ධර්මානුකූලව සිහි කෙරෙමින් මෙන් කළ යුතුය. නැවත නැවතත් මුලින් පහළ කරගත් මෙම ක්‍රියා අදහස් උපදවා ගනිමින් මෙන්කොට ප්‍රිය ස්ථානයට එනතුරු මෙම ක්‍රියා සිත වැඩිය යුතුය.

මෙය ද පළමු කී වාක්‍ය යොදා බොහෝ කලක් කරගෙන යනු මැනවි. මේ අවස්ථා දෙකේදීම ක්‍රමයෙන් ඔබේ සිත පිරිසිදු වූයේය. දියුණු වූයේය. විරොධී ධර්මයන් සිතින් ඇත්ව ගිය හෙයින් බලවත් වූයේය. භාවනාව දිගට කරගෙන යෑමේ බලය ලැබුණේය. එහෙයින් තවත් එහාට උනන්දුව වැඩි කරගත යුතුය.

මිළඟට නැවත නැවතත් දියුණු කරගත් මෙහි මනසිකාරය මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු සලකා ඔහු කෙරෙහි හෙවත් ඔහු අරමුණු කොට පැවැත්විය යුතුය. මුලින් කී වාක්‍ය යොදමින් ඔහුවෙත මෙන් කරන කල්හි සිත උදාසීන වෙතොත් මුලින් උපදවාගත් මෙහි අදහස නැවත නැවතත් පහළ කර මෙන් කළ යුතුය. බොහෝ වේලාවක් මෙසේ මෙන් සිත වඩන කල්හි අරමුණත් අරමුණට යොදා ලූ ධර්මත් හොඳින් ගැලපී යාමෙන් ඒ මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා මධ්‍යස්ථ තත්ත්වයෙන් වෙනස්වී ප්‍රිය තත්ත්වයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගනී. මේ එහි ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵලයෙකි. ඔබ සතුටු වන්න. වඩාත් උනන්දුවන්න.

මිළඟට තිබෙන්නේ ඔබේ වෛරී පුද්ගලයන් කෙරෙහි මෙන් කිරීමයි. ඔබට එබඳු අප්‍රිය අමනාප පුද්ගලයෙකු නොමැති නම් මෙහිදී බලවත් පහසුවකුත් භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ලැබීමේ ඉක්මනකුත් ඔබට අයත් වන්නේය. එබන්දෙකු ඇතොත් ඒ අය අරමුණු කරගෙන මෙන් කරන්නට පටන් ගත යුතුය. මෙහිදී ඔබ බෙහෙවින් පරිස්සම් විය යුතුය. ඔබ සිතේ දියුණුවට පමුණුවාගත් මෙහි නැවත නැවත වඩමින්, එයට සමවදිමින් තර කොටගෙන වෛරී පුද්ගලයාට තරහ කාරයාට මෙන් කළ යුතුය.

ඇතැම් විට ඔබ දුබල නම් සිතේ දඟයට යටවන්නට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් ඉවසීමේ අනුසස් සලකා වෛර කිරීමේ ආදීනව සිතා නොයෙක් අන්දමින් සිත උනන්දුවට පමුණුවාගෙන මේ භාවනා කොටස සම්පූර්ණ කළයුතුය.

මෙහි භාවනාව (III)

මෙසේ පහසුවෙන් කී නමුත් මෙහි භාවනාවේ අන්තිම අමාරු තැන නම් මේ වෛරී සත්ත්වයන් අරමුණු කොට ගෙන භාවනාවේ යෙදීමය. මෙය සපුරාගත නොහැකි වුවහොත් මුල් වැඩ රැසෙන් ද කිසිදු

ඵලයෙක් නැති වන්නේය. එහෙයින් මෙහිදී බලවත් උනන්දුවක් හා විමසීමේ නුවණක් ද පහළ කරගෙන යෝග කම්යෙහි යෙදෙනු මැනවි.

වෛරයේ ආදීනව සැලකීමත් මෙහිදී අනුසස් සැලකීමත් මෙහිදී ඔබේ සිත උනන්දු කරගැනීමට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් බව සිතට ගත යුතුය.

සිත තුළ පහළ වන ක්‍රෝධය බිහිසුණුය. එය මහා ගිනිකඳකට සමානය. ඇතුළත හටගන්නා මහා හයෙකි. එයින් එය පහළ වූ විත්ත සන්තානයේ පවත්නා හොඳ ගුණ රැස් මකා දමයි. ඒ පුද්ගලයාගේ රුධිර ධාරාව උණුකර වියලවා දමයි. එයින් ඔහුගේ මුළු සිරුරම විනාශයට පත්කරයි. මේ සමඟම ඔහුගේ එබඳු සිතට පහළ වන්නේ නපුරු අදහස්ය. අනුන් වැනසීමේ කථා ද වැඩ ද ඔහුගෙන් සිදුවේ. එයින් තමන්හට ද අනුන්හට ද සිදුවන්නේ මහත් විපත් රැසකි. එසේම තවත් සැලකිය යුතු කරුණක් නම් තමාගේ විරුද්ධකාරයාට අවැඩ සිදු කිරීමට යන මොහුගෙන් සිදුවන්නේ කීමෙක්ද? තමාටම විරුද්ධ කමක් නොවේද? තමාටම හානියක් කරගැනීම නොවේද?

එසේම ඔබට නුවණ තිබේ නම් වෛරී පුද්ගලයා ගැන සිත හදාගෙන ක්‍රෝධය නිවා ගැනීමට හැකිවන ක්‍රම කීපයක් තිබේ. කම්ය සම්බන්ධව සැලකීම, ඒ පුද්ගලයා කුණප අවයව වශයෙන් හෝ ධාතු වශයෙන් කොටස් කර සලකා බැලීම යන මේ දෙකරුණ ඉතාමත් ප්‍රයෝජනය. කම්ය හැමදෙනාටම පොදුය. ඔහුගේ කම්යෙන් ඔහු ජීවත් වන අතර ඔබගේ කම්යෙන් ඔබ ජීවත් වන බව සිතන්න. ඔබ කොතරම් වෛර කළත් ඔහුගේ කම්ය වෙනස් නොවෙතොත් ඔබට වෙනස් කරන්නට බැරිය. එසේ නම් වෛර කිරීමෙන් ඔබ කරන්නේ මහා මෝඩ කමක් නොවේද? මේ ගැන තව දුරටත් සිතා බැලීමට ඔබට ශක්තිය ලැබේවා.

තවද වෛරී පුද්ගලයා කෙරෙහි පවත්නා තරහ නොනිවේ නම් ඔහු කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, ආදී වශයෙන් කොටස් කොට මේ කවර කොටසක් සමඟවත් තමාගේ තරහ නොයෙදෙන බව වටහා ගැනීමේ විමසුම් නුවණ වැඩිදියුණු කරගත යුතුය. මිළඟට ඔබේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ගැන සිතන්න. මහරහතන් වහන්සේලා ගැන සිතන්න. බෝධිසත්ව වර්ත ගැන සිත යොදන්න.

ඔබේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රෝධය දුරුකිරීමේ-සංසිද්ධීමේ උපදේශ පරම්පරාවක් ඔබ ඉදිරියේ තබා වදාළේ ඔබගේ ශුභ සිද්ධිය සඳහා වග සලකන්න. උන්වහන්සේ අනුන්ගේ වැරදි ඉවසූ හැටි සලකා එබඳු ශ්‍රේෂ්ඨ ශාසනයක කටයුතු කරන ඔබ ද ඒ උතුම් ගුණ දියුණු නොකළහොත් ඒ සසුන් ගුණයෙනුත් පිරිහී අන්තිමේදී මහත් විපතකට වැටෙන්නට සිදුවන බව සිතා මුලින් කියන ලද ක්‍රමයෙන් මෙහි කිරීමේ අනුසස් ද සිතින් දැඩිව ගෙන මේ කොටස් ද සම්පූර්ණ කොට නියම ප්‍රතිඵලය සලසාගන්න.

සතුරු පුද්ගලයාට මෙහි කිරීමේදී එබඳු පුද්ගලයෙකු ඇතොත් ඔහු සිතින් සලකා,

1. මාගේ සතුරු පුද්ගලයා සුවපත් වේවා!
2. මාගේ සතුරු පුද්ගලයා නිද්‍රාවේ වේවා!
3. මාගේ සතුරු පුද්ගලයා වෛර නැතිවෙයි වේවා!
4. මාගේ සතුරු පුද්ගලයා පීඩා නැතිවෙයි වේවා!
5. මාගේ සතුරු පුද්ගලයා උවදුරු නැතිවෙයි වේවා!
6. මාගේ සතුරු පුද්ගලයා සුවපත් ආත්මයක් පරිහරණය කෙරේවා!

මෙසේ භාවනාව කරගෙන යා යුතුය. සතුරු යන වචනය නොයොදා සතුරාගේ නාමය ගෙන මේ වාක්‍ය කීම වඩා හොඳය. එසේ කියන සිතන හැම වතාවකදීම මුලදී තමා දියුණු කරගත් තත්ත්වය සිතට ගෙන එයින් විත්ත ධෛර්යය පහළ කරගෙන මිත්‍ර තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීමට මෙන් කළ යුතුය.

මෙසේ කරන කල්හි නොබෝ කලකින් ඔබේ සිත මෘදු භාවයට පැමිණ සියලු සතුරන් මිතුරු කමින් සලකන්නට පුළුවන් කම ලෙහෙසියෙන් ඔබ සන්තානයෙහි තැන්පත් වන්නේය. මෙය ඔබේ ඉතා උසස් ජයග්‍රහණයක් බව කල්පනා කොට උත්සාහය හා විත්ත ධෛර්යය තව තවත් දියුණු කරන්න. මෙහි භාවනාවේ කොටස් සම්පූර්ණ කළ ඔබට ඉදිරියට ඇත්තේ ඉතා පහසු වැඩ ටිකකි. ගල්, මුල්, හෙල් පල්ලම් ආදියෙන් විෂම වූ මගක ගමන් කොට විඩා පත්වූවකුට සිහින් සුදු වැලි අතුළ සම මගක යාමට ලැබුනාසේ සලකා ඉතිරි වැඩ ගැන තදින් අපේක්ෂාව දියුණු කරගන්න.

19 සීමා සම්භේදය හා දිසාවිචාරය

සීමා සම්භේදය නම් පූර්විකත සියලු කොටස් සමකොට එක හැඟීමෙකින් මෙන් කිරීමය. අප අරමුණුට ගන්න සත්ත්ව කොටස් 4ක් ඇති බව මුලදී කීවු. තමා කෙරෙහි පහළ වන්නේ ඉතාමත් සෙනෙහවත් හැඟීමෙකි. හැඟීම පිළිබඳ සීමාව තමාගේ ප්‍රියයන් කෙරේ වෙනස් ආකාරයෙකිනි. මධ්‍යස්ථයන් කෙරේ තවත් ආකාරයෙකිනි. අප්‍රියයන් කෙරෙහි අමුතූම ආකාරයෙකිනි. මෙසේ ඒ ඒ පුද්ගලයන් කෙරේ පවත්නා මේ හැඟීමේ සීමාවන් නානා ප්‍රකාර බව හොඳට ප්‍රකටය. මෙහි භාවනාවෙන් සිදුකරන්නේ මේ නානා ප්‍රකාර හැඟීම් එක මට්ටමකට ගැනීමය. මෙය වෙනම ඒ ඒ කොටස් කෙරෙහි වෙන්කර පුරුදු වන්නේ මේ සමාන හැඟීම් පහළ කර ගැනීම සඳහාය.

ඔබ දැන් මේ ඉගැන්වීම් අනුව වැඩ කළා නම් මෙහිදී තිබෙන්නේ ඒ සියලු කොටස් එකට සම්බන්ධ කොට එක හැඟීමෙකින් සතුරු මිතුරු මැදහත් යන කිසිදු භේදයක් නැතිව "සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු" යනාදීන් (සියලු සත්වයෝ අවෙර වෙත්වා) කියා භාවනා ඇරඹීමයි. මෙසේ භාවනාව කරගෙන යන කාලයේදී තමා ඇතුළු සියලු කොටස් කෙරෙහි එක හැඟීමෙකින් මෙන් කරන්නට හැකිවෙනවා ඇත. එහිදී තමාගේ මෙහිමය හැඟීම කිසි වෙනසක් නැතිව අඩු වැඩි කමක් නැතිව පැතිර යන්නට පටන් ගන්නේය. මේ අවස්ථාවේදී සිතට පහළවන හැඟීමක් මිශ්‍ර කරගෙන එක්තරා ආලෝකයක් සිතට පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. මෙහි භාවනාව ප්‍රතිඵලය වූ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නම් මෙයයි. මෙසේ පහළ වූ තැන් පටන් සිත කිලිටි කරන කාමච්ඡාදය, ව්‍යාපාදය, ඊනමිද්ධය, උද්ධව්වය, කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව වන නීවරණයෝ බැහැර වී යන්නාහ. එයින් සිත තැන්පත්වීම නිසා විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකගතා යන ධ්‍යානාභ්‍යන්තරයෝ ක්‍රමයෙන් බලවත් වී වැටහෙන්නට පටන් ගන්නාහ.

මේ ක්‍රමය කලක් පුරුදු කරන කල්හි ඔබේ සිත මෙහි ගුණයේ බලයෙන් නොයෙක් අතරින් පුදුම උපදවන ශක්තියෙන් වැඩි වැඩි යන සැටි වැටහෙනවා ඇත. මෙපමණකින් නො නැවතිය යුතුය. තවත් එහාට කළමනා වැඩ රැසක් වෙයි. එයින් ප්‍රධාන කෘත්‍යය නම් මෙන් පැතිරවීමට පුරුදුවීම ය.

මෙහි භාවනාව පිළිබඳ විකුචිණ අවස්ථාව යයි කියන්නේ මෙයටය. එය කළ යුත්තේ මෙසේයි.

පළමුවෙන් ඔබ මෙහි පටන් ගත් තැන සිට ක්‍රමයෙන් මෙන් කරගෙන අවුත් සියලු සතුන් කෙරෙහි ද මෙන් කොට ඒ අරුමින් දියුණු කරගත් මෙන් ගුණ බලය ඔබ වසන ස්ථානය ඇතුළේ ඉන්නා සියලු සතුන් අරමුණු කොට පතුරුවන්න. එය බොහෝ වේලාවක් දියුණු කොට ර්ලඟට එයින් පිටත ඉන්නා සියලු සතුන් කෙරෙහි ද, එයින් පසු මුළු ගමනගරය- දිවයින-සපරිවාර ජම්බුද්වීපය-මුළු සක්වල-අනන්ත සක්වල යනාදී ක්‍රමයෙන් දවසින් දවස වැඩිකොට මෙන් පැතිර විය යුතුය. මේ ක්‍රමය හොඳටම පුහුණු වූ බව වැටහී ගිය පසු නැගෙනහිර දිසාව, එහි අනුදිසාව, දකුණු දිසාව, එහි අනු දිසාව, බස්නාහිර දිසාව, එහි අනුදිසාව, උතුරු දිසාව එහි අනු දිසාව, උඩ දිසාව, යට දිසාව යන දස දිසාවන්ට මෙන් පැතිර විය යුතුය. එසේ පතුරුවන කල්හි එහි වාසය කරන සතුන් අරමුණු කොට එක් එක් දිසාවක් වෙනුවෙන් යටත් පිරිසෙයින් දින 5ක් වත් යොදා භාවනා කොට හොඳට පෙළ ගැසුණු පසු සියල්ලම එක්කොට මෙන් පැතිරවිය යුතුය. මෙසේ කරගෙන යන්නා වූ ඔබට යම්කිසි දවසක ඔබේ සිත හොඳට දියුණු බව වැටහෙනවා ඇත "අහෝ මාගේ මේ අරමුණෙහි ධර්මතාවයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තය ඒ කාන්තයෙන් පහළ වේවා"යි පතමින් නැවතත් භාවනා කළ යුතුය. එකල ඔබට දැනෙන පරිදි ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වෙනවා ඇත. මෙයින් පසු කරන වැඩ පිළිවෙල කළණ මිතුරු ගුරුතුමෙකු වෙතින් විමසන්න.

20 ආනාපානසති භාවනාව

ආනාපානසති භාවනාව නම් සියලු භාවනාවන්ටම මුදුන්පත් භාවනාවෙකි. එය බුදු, පසේ බුදු, මහරහතුන් වහන්සේලා විසින් අත් නොහළ විරු භාවනාවෙකි. බාහිර යෝගීන් විසින්ද මෙය 'ප්‍රාණයාම' නාමයෙන් පුරුදු කර ගෙන තරමක ප්‍රතිඵල ද දක්වන බව ප්‍රසිද්ධය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාවට අයත්,

- 1. ආනාපාන පබ්බය
- 2. ඉරියාපථ පබ්බය
- 3. පටික්කුලමනසිකාර පබ්බය
- 4. ධාතුමනසිකාර පබ්බය

3. චතුසම්පජ්ඣාදී පබ්බය 6. නවසිවර්තීක පබ්බය

යන කොටස් 14න් ප්‍රථම ආනාපාන පබ්බ නාමයෙන් සඳහන් වනුයේ මේ ආනාපානසති භාවනාවයි. මෙහි ශමථ - විදර්ශනා භාවනා දෙකම සඳහන් වෙයි. මෙහි තේරුම හා කරන පිළිවෙළ ද ප්‍රතිඵල ලැබෙන සැටිද සංකේෂ්පයෙන් දක්වමු.

"ආනාපාන" යන මෙහි ආන-අපාන යන ශබ්ද දෙකින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අදහස් කරනු ලැබේ. නැහැයෙන් ඇතුළට ඇද ගන්නා සුළඟත් එයින් පිට කරන සුළඟත් කාන්තට ප්‍රකටය. එය අරමුණු කරගෙන සිත තැන්පත් කරගැනීම මේ භාවනාවේ අදහසය. කළින් පැවති සිත ගැන ඔබම සිතා බලන්න. රූපාදී නොයෙක් හොඳ නරක දේ පස්සේ එය දුවන බව ඔබට හොඳට වැටහී යායුතුය.

එහෙයින්ම ඒ සිතෙහි කුළුගතිය - අදර්ශගතිය - පුරා පැතිර තිබේ. රූප - ශබ්ද - ගන්ධ - රස - ඵොට්ඨබ්බ යන වශයෙන් බෙදා දැක්විය හැකි මේ අරමුණු පස්සේ දිවීම නිසා සිතෙහි පහළ වන මේ නොසම ගතිය කොතරම් බිහිසුණු ද යනු කල් ඇතිව සිතා බලා එහි ආදීනව සලකා ගතයුතුය. මේ අරමුණු පස්සේ දිවීමෙන් සිතට තාවකාලික වශයෙන් සැතපෙන්නට පුළුවන් බව සැබෑය. එහෙත් එයින් පහළ වන විකාර මොනවාද යි ටිකක් විමසා බැලිය යුතුය.

රූපාදියක් ගැන සිත යොදන කල්හි එහි ඇල්මක් හෝ ගැටීමක් හෝ ධවට්ඨල්ලක් හෝ ඇති වෙන බව තේරුම් ගත යුතුය මේ හැම එකකින් ඒ පුද්ගලයාගේ සැබෑ ගතිය වසා දැමීම සිදුවන්නේය. ඇල්මකට යටත් වූ සිත අරමුණේ දුබල තැන් සිතින් පුරවා හොඳ තත්ත්වයක් මවාගෙන එහි රස විඳින්නට සූදානම් වෙයි. ගැටීමෙකින් පෙළෙමින් බලන සිත නැති අගුණ ඇතුළු කර එයට විරුද්ධකම් කිරීමට සැරසෙයි. ධවට්ඨල්ලෙන් අඳුරු වූ සිත සම්පූර්ණයෙන් අඳුරු වැටී ගමන් කෙරෙයි. මේ හේතු කොටගෙන එයින් යුක්ත වූ පුද්ගලයා පුදුම හීන දීනයකු වීම නො වැළැක්විය හැක්කේය. භාවනාවක යෙදෙන යෝගාවචරයාට තිබියයුතු ප්‍රධාන බලය නොහොත් ආනුභාවය නම් මේ විකාර සිත්වලට ඉඩ නොදී නියම වස්තු තත්ත්වය බැලීමට පුරුදු වීමය. මේ භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ මේ අරුමින් සකස් නොවූ සිත සකස් කිරීමට බැඳ තබාගැනීමකි. බාහිර වූ පුරුදු අරමුණුවලට

දිවෙන සිත කුළු ගොනෙකුට සමානය. කුළු ගොනා දමනය කිරීමට කණුවක බැඳ තබා ගැනීම සිරිතය. මුලදී උග්‍ර එහා මෙහා දුවමින් දඟලමින් බොහෝ වෙලාවක් ගත කොට අන්තිමයේ දී කණුව මුල වැටී නිදන්තට වෙයි. සිත ද මුලදී එහා මෙහා දුවමින් සිට පසුව කරගත හැකි දෙයක් නැතිව මේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක ගත් සිතියට යටවී පවතින්නට පටන් ගනියි. එයින් සිතේ තැන්පත්කම සැලැසීමෙන් සමාධිය දියුණුවෙයි. මේ වනාහි මේ භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු විය යුතු මූලික ප්‍රයෝජනයයි.

භාවනා කරන පිළිවෙළ - පළමු වියව

භාවනාවට ඉදගන්නා සැටිත් එහිදී අභ්‍යන්තර බාහිර සංවිධානය සලසා ගන්නා සැටිත් මුලදී කියන ලද්දේය. අවශේෂ හැම භාවනාවකදී ම කෙසේ හෝ කය තබා ගත හැකිය. මෙහිදී විශේෂ පිළිවෙළක් දක්වන ලද බව සැලකිය යුතුය.

ආනාපාන භාවනාව පුරුදු කිරීමේදී පළමු කී පරිදි විවේක පහසුවක් හොඳ වාතාශ්‍රයක් ඇති ස්ථානයක් තෝරා ගතයුතුය. එහි පිරිසිදු භූමියෙක පත්කඩයක් එළාගෙන හෝ මිටි බංකුවක හෝ බද්ධ පයඝිකයෙන් හිඳගත යුතුය. හිඳගෙන උපරි ශරීරයත් හිසත් සෘජුව කෙළින් තබා ගතයුතුය. ඇස් දෙක පියා ගෙන හෝ යම් තමන් ඇර ගෙන හෝ සිත තුළ තිබෙන සියලුම බාහිර බර කල්පනා ඉවත දැමිය යුතුය. එයින් සිතේ බැඳුම් ඇඳුම් ගැටුම් නැතිකර ගතයුතුය. දැන් ඔබට ඔබ ගැනම හොඳ හැඟීමක් පහළ වෙනවා ඇත. ඊළඟට ස්වකීය දූහැම් පැවැත්ම, අහිංසාව, සැබෑව, බ්‍රහ්මචරියාදී ස්ථිර ගුණ හා හක්ති බලයෙන් ජනිත චිත්ත ධේයඝීය යන මේ උතුම් ගුණ මතුකොට ගෙන සිතේ ප්‍රසන්නකම දියුණු කරගන්න. ඒකාන්තයෙන් මේ උතුම් භාවනාවෙන් නියම ප්‍රතිඵලයක් ලැබේවා යන විශ්වාසය පහළ කර ගැනීමට සිතට ඉඩ දෙන්න.

මොහොතක් මෙසේ හිඳගෙන තමාගේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක ස්වභාවයෙන් ගමන් කරන සැටි සලකන්න. ඕනෑකමින් බලයෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ගමන් කරන සැටි පමණක් සිතන්න. මෙසේ සිතන ඔබට ඔබේ හුස්ම ඉහළ පහළ යාමේදී ඒ සුළඟ හැපෙන්නේ කොතන දැයි විමසන්න. ඇතැම්විට නැහැයේ අග වැදී ගමන් කරනවා

ඇත. කෙසේ හෝ මේ දෙකින් එකක් වැටහිය යුතු ම ය. නාස්පුඩු දෙකින් කවර පුඩුවක හොඳින් මෙය ප්‍රකටව දැනේ දැයි යනු ද සලකා බලා සිතට ගෙන එහි සිත යොදන්න. යම් නාස් පුඩුවක මේ හමන - ඇතුල්වීම හෝ පිටවීම හොඳින් වැටැහේ නම්, දැනේ නම් එහි සිත යොදන්න. ගණන් කරමින් එහි ඔබේ සිත යොදන්න. හුස්ම පිටවෙනවිට කුස තුළ සිට එය මතු වෙන බව සැබෑය. එහෙත් එතරම් ඇතට සිත යොදන්න එපා. නැහැයේ අග හෝ උඩුතොලේ හෝ වදින තැනදී එය ලැබෙන සැටියටම සිත යොදන්න. පිටවී යන හුස්ම ගැන එහාට නොසිතන්න. ඔබට ඇත්තේ තමා නියම කරගත් තැනේ හැපෙමින් හුස්ම එහා මෙහා යන බව සැලකීම පමණය. එසේ සැලකීමේදී හුස්ම වැටීමේ දිග තරමට එය ගණන් කිරීම ද අමතක නොකරන්න. කොට ගණනුත්, දිග ගණනුත් භාවනාවට බාධක හෙයින් 5ත් ඉහළත් 10ත් පහළත් ගණන් කරන්න. මෙය මිනිත්තු 15, 30, 45, 60 යනාදී ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඇතැමුන්හට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක ලෙහෙසියෙන් වැටැහෙන්නේ නැත. එසේම ශරීරය ඇදට තබා ගැනීමෙනුත්, ශබ්ද සහිතව ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීමෙනුත් බලවක් කරදරවලට භාජන වෙති. එයින් පරිස්සම් වීමට හොඳින් සිහියේ තබාගත යුතුය. හොඳට හුස්ම ඉහළ පහළ ගමන් කිරීම වටහා ගැනීමට හින්දු යෝගීවරු හොඳ උපක්‍රමයක් යොදති. ඒ මෙසේයි:-

දැන් ඔබේ දකුණත හා වමත මහපැරැඹිලි නිය අගින් සම්බන්ධ කොට උකුලේ තිබෙන බව අපි දනිමු. දකුණත ඔසවන්න. එහි මැදුරිල්ලෙන් වම් නාස් පුඩුව පැත්තේ තබා මදක් ඔබන්න. දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම පිට කරන්න. (මෙය බලයෙන් නොව ඉබේට පිටවෙන හැටියට පිටවෙන්නට සලස්සන්න) ඊළඟට අත එසේම තබාගෙන මැදුරිල්ල ඔසවා එහිම මාපටගිල්ලෙන් දකුණු පුඩුව පැත්ත තද කරන්න. වම් පැත්තෙන් හුස්ම පිට කරන්න. නැවත වම් පැත්ත තද කර දකුණු පැත්තෙන් පිට කරන්න. නිතරම එක් පැත්තකින් ගැනීමත් අනිත් පැත්තෙන් පිට කිරීමත් පුරුදු කරන්න. මෙය ටික වෙලාවක් පුරුදු කොට ඊළඟට ඊට විරුද්ධ අරුමින් හුස්ම පිට කළ පැත්තෙන් එය ගැනීමත්, හුස්ම ගත් පැත්තෙන් පිට කිරීමත්, පුරුදු කරන්න, මෙය කීප විටක් කරනු. මෙසේ කරගෙන යාමේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක හොඳින් වැටහෙන්නට පටන්ගන්නවා ඇත. මෙය දවසකට

තුන්වතාව බැගින් දින ගණනක් පුරුදු කරන්න. මේ හැම ක්‍රමයක්ම ඔබේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි සිත යොදවාලීමට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා ඇත. **දෙවැනි වියව්‍ය**

මේ වැඩ පිළිවෙළ ඉතා සැලකිල්ලෙන් කරගෙන යන ඔබට කයේත් සිතේත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේත් වෙනස් කම් සිදුවන්නට පුළුවන, බාහිර අරමුණකට සිත නො යෙදීමෙන් සිතේ තැන්පත් කමක් පහළවේ. නිවරණයන් ඇත්වීමෙන් කායඝ්‍රීකම ගතිය ද කටහඬ මිහිරිවීම ද දරදඩුකම් අඩුවීමද නිදන ඇදෙහි ඇතිරිලි කොටට මෙට්ට රැලි නොවැටීම ද සිදුවෙනවා ඇත, මේ හොඳ ප්‍රතිඵල නිසා උත්සාහය දියුණු කරගැනීම විනා එයින් මානයක් හෝ වෙන උපකෙලයක් පහළ නො කර ගතයුතුය. භාවනාවේ නො යෙදෙන වේලාවේ ද භාවනාවට අපථයදේ දැනගෙන එයින් පරිස්සම් වීමට නිතරම උත්සාහවත් විය යුතුය.

1. කෙලෙසුන් තවන වියඝීය
2. හිතා'හිත බේරුම් කරගන්නා සිහිය
3. මනා කොට ක්‍රියා කාරීවන නුවණ

යන මේ කරුණු තුන ඔබ සිත් තුළ නිතරම බලපවත්වන ලෙසට වැඩ ගෙනයා යුතුය. නරක ආශ්‍රය මෙන්ම නරක කථාව ද තදින් ඉවත් කළ යුතුය. ආදීනව හැඟීමෙන් නරක දෙයින් ඉවත්වීම ලෙහෙසියෙන් කරගත හැකිය. ආනිසංස දැකීමෙන් කරගෙන යන වැඩෙහි නො පසුබටවැ යෙදීමට පුළුවන් කම ලැබෙයි. නො පසුබට උත්සාහය හා නො කලකිරීම ඔබේ ජයග්‍රහණයේ දොරටුව බව සලකනු.

පටන් ගැන්මේදී පැවැති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වේගය ක්‍රමයෙන් සිහින් වෙනවා ඇත. වාර ගණන සලකා ගැනීමට නො හැකි අන්දමින් වැඩිවෙන්නට ද පුළුවන. සිහින් වන්නට ද පුළුවන. හොඳටම සිහින් වූ විට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක නැවතුනා යැයි සිතෙන්නට ද පුළුවන. නො රැවටෙන්න. සිහින් නිසා ඔබට නොවැටැහෙයි. මුලින් සිහින් සලකා ගත් හුස්ම වදින තැන සිත යොදා හොඳ සිහියෙන් සලකා බලනවිට නැවතත් ඒ සිහින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක වැටහෙනවා ඇත. එය අනුව භාවනාව කරගෙන යන්න. මොනම කරුණක් නිසාවත් බැඳගත් ආසනය නො කඩන්න. අත් පා නො සොලවන්න. ස්ථිර ආසනයෙන් යුක්තව නොසැලී ඉන්නට පුරුදුවන්න.

ගණන් කිරීමට නො හැකි තරමට ඉක්මණින් හුස්ම වැටෙනවා නම් ගණන් කිරීම නවතා අරමුණ සමඟ සිතයොදා එය ලුහුබැඳ යන ලෙසට සලකන්න. මේ ක්‍රමය ද බොහෝ කලක් පුරුදු කරන්න. මේ ක්‍රමය ගතයුත්තේ මුල් ක්‍රමය දියුණු වූ පසුය. මෙහිදී ද මුලින් සඳහන් කළ ප්‍රතිඵල තව තවත් දියුණු වී පැන නඟිනවා ඇත. එයින් ද නොමඟට නොවැටී තව තවත් උත්සාහය වධිනය කරමින් භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඔබට ඔබේ අභිමතාර්ථය සිදුවන්නේය.

තුන්වැනි වියව්‍ය

දැන් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දෙක හොඳට පැහැදිලි විය යුතුය. ඒ දෙක පස්සේ සිත දුවන හෙයින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක හා එකට බැඳී සිත ගමන් කරන සැටි දැනෙයි. එය හොඳින් ප්‍රගුණ වූ විට අප්‍රකට වූද, වේගවත් වූද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් අනුගමනය කිරීම පහසු නැත. එහෙයින් හොඳින් විමසිල්ලෙන් යෙදී මුලදී සලකා ගත් අයුරු ඒ හුස්ම වැදෙන තැන පමණක් සිතන්නට පුරුදු වෙන්න. භාවනාවේ බලයෙන් සිහිය හොඳය. තියුණුය. සියුම් දෙයට යෝග්‍යය. එහෙයින් මේ සියුම් ලෙසට වැටෙන හුස්ම ගැන දැනීම පහළ කර ගැනීමට ඒ සිහිය යොදවන්න. කිසිම දුකක් ගැහැටක් නැතිව මේ ක්‍රමයට පුරුද්ද ගෙන යන කල්හි ප්‍රකෘති ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ඇසුරු කොටගත් නිමිත්තාරම්මණය සිතට වැටහෙන්නට පටන් ගන්නේය. ඒ වැටැහීමේ දී කලබල නොවී, ආසනය වෙනස් නොකර ඒ භාවනාවේම යෙදෙන්න. මෙය අභිමතාර්ථ සිද්ධියේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය වේ.

හැම අතින්ම ඔබේ දියුණුව ඔබට වටහාගත හැකි වන්නේය. එහෙයින් බොහෝ දුරට සිහි නුවණ මෙහෙයා වැඩෙහි යෙදෙන්න. ඒ ලැබුණු වැටහීමට සිත යොදා නැවත නැවතත් භාවනාව කරගෙන යන්න. ඉතා උනන්දුවෙන් භාවනාවේ යෙදෙන ඔබට කල්යාණමේදී මෙය තවතවත් ප්‍රකටවැ සිතට පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. ඔබේ ප්‍රාර්ථනාවක් සිතේ දියුණුවත් අනුව මේ නිමිත්ත අරමුණු කොට ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වෙනවා ඇත. එයින් පසුව කළමනා වැඩ මුලදී කිලෙසින් සිදුකර ගත මැනැවි.

21. විදුශීනාවට යොමු කරන සැටි

ආනාපාන භාවනාවෙන් ධ්‍යානයන් උපදවාගත් යෝගාවචරයා එය විදුශීනාවට යොමු කරගන්නා ක්‍රම දෙකක් වෙයි. ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිට ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් පරිග්‍රහණය කිරීම එක් ක්‍රමයෙකි. අනෙක නම් ධ්‍යානාංග පරිග්‍රහණයයි. එහි ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් පරිග්‍රහණය කිරීමේදී තමාට ප්‍රකට වූ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන්ගේ ආශ්‍රය ස්ථානය සලකා බලයි. එකල ඔහුට එය හෘදය වස්තු රූපය ඇසුරු කරගෙන පවත්නා බවත්, හෘදය වස්තුව නම් කරජකාය බවත්, එය සතර මහා භූතත්, උපාදා රූපත් බවත් සලකා මෙසේ රූපය පරිග්‍රහණය කෙරෙයි. එය අරමුණු කොට ඇති චිත්ත වෛතසිකයෝ නාමයයි. නාමය ද පරිග්‍රහණය කෙරෙයි. මෙසේ නාම රූප පරිග්‍රහණය වූ දිවියි විසුද්ධිය උපදවා ගනියි. බොහෝ කලක් සිතට පුරුදුව ආ සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීම නැති කිරීමට සම්මුතිය බිඳ ගෙන එහි ඇති පරාමාර්ථ ධර්මයන් තෝරා බේරා දැනගත යුතුය. නාම රූප දෙක හැර සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැතැයි දැනීම පහළ වන කල්හි සඤ්ඤා විපල්ලාස - චිත්ත විපල්ලාස දිවියි විපල්ලාසයෝ පහව යන්නාහ. ප්‍රථමයෙන් සීල විසුද්ධි, චිත්ත විසුද්ධි දෙක ශමථ භාවනාවේදී සම්පූර්ණව තුබූ හෙයින් මේ දිවියි විසුද්ධිය දියුණුවීමෙන් පසු ඔහුට නාම රූපධර්මයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යයන් පරිග්‍රහණය කළ හැකි වන්නේය.

එකල්හි මේ යෝගාවචරයා අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාරයෝ හටගනිති. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය හටගනියි. යනාදී ක්‍රමයෙන් දැක්වුණු පටිච්ච සමුප්පාදය සලකයි. මේ හේතුවල ධර්මය නියම අන්තර්ගත වැටහෙන කල්හි ඔහු තුළ පැවැති තමා මීට කලින් සිටියා ද නැද්ද යනාදී ක්‍රමයෙන් පහළවන සොළොස් වැදෑරුම් සැකයත්, බුද්ධාදී අට තැන්හි පැවැති සියලු සැක තුනීවී යයි. "සත්ත්වයා දෙවියකු විසින් මවනු ලැබේ. යනාදී මැවීමේ දෘෂ්ටිය නැතිවෙයි. මේ කඩබා විතරණ විසුද්ධියෙන් පිරිසිදු වූ යෝගාවචරයාගේ විදුශීනා නුවණ තියුණුවෙයි. එහෙයින් ස්කන්ධාදී ක්‍රමයෙන් ගෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුඃඛලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන ලක්ෂණත්‍රය කාල වශයෙනුත් සත්තති වශයෙනුත් සම්මඤ්ඤා දියුණු කරගෙන යයි. සංස්කාරයන්ගේ පහළවීමත් නැතිවීමත් දෙක ඔහුට හොඳට වැටහෙයි මෙහිදී සම්මසන, උදයබ්බය ඤාණයන් පහළවීම නිසා නිවරණ

කිලුටෙන් මිදුණු සිත පිරිසිදුය. දියුණුය. මේ හේතු කොටගෙන ඔහුට විදුශීනා ආලෝකය පහළවෙයි. ඒ සමගම ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, ශ්‍රද්ධාව, විශ්වාස, කායික සැපය, විසිතුරු නුවණ, සිහිය, උපෙක්‍ෂාව, නිකාන්තිය යන මේ ධර්ම පහළ වන්නට පටන්ගනී. මෙහි නිකාන්තිය නම් සියුම් තෘෂ්ණාව හෙයින් ඒ සමග යෙදුණ අවශේෂ ධර්ම ද බලාපොරොත්තු වන ගුණයට බාධකදේ වශයෙන් සලකා "මේ මාගීය මේ අමාගීය"යි ව්‍යවස්ථා කොටගෙන මග්ගා මග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධියෙන් පිරිසිදුවෙයි.

මේ පස්වන විශුද්ධිය ලබාගැනීම විදුශීනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයකුගේ ප්‍රධාන ජයග්‍රහණය බව දතයුතුය. ඊලගට ඔහුට කටයුතු කරන්නට තිබෙන්නේ පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය සලසා ගැනීම සඳහාය. එය උදයබ්බය ඤාණයේ පටන් අනුලෝම ඥානය දක්වා ලැබෙන ඥාන සය දියුණුවට පත්කර ගැනීමයි.

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. සම්මසන ඤාණය | 2. උදයබ්බය ඤාණය |
| 3. භවග ඤාණය | 4. භය ඤාණය |
| 5. ආදීනව ඤාණය | 6. නිබ්බිදා ඤාණය |
| 7. මුඤ්චතු කම්මානා ඤාණය | 8. පටිසම්බා ඤාණය |
| 9. සම්බාරුපෙක්ඛා ඤාණය | 10. අනුලෝම ඤාණය |

යයි සංස්කාරයන්ගේ නියම තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් වටහා ගන්නා විදුශීනා ඥාන දශයක් ඇත්තේය. එහි කෙටි හැඳින්වීම මෙසේයි.

1. යෝගාවචරයාට ශරීරය පිළිබඳ ධර්ම අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ තුනින් යුක්ත බව තමාගේ නුවණටම හොඳින් අවබෝධ වනතෙක් එහි ඒ ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයන් ප්‍රකටවීම සඳහා නැවත, නැවත සිහින- සැලකීමේදී උපදවා ගන්නා නුවණ සම්මසන ඤාණයයි.
2. උදය-වය දෙක සිතට පෙනෙන තෙක් ඒ ගැන කරුණු සැලකීමෙන් උපදවා ගන්නා නුවණ (උදය-වය) උදයබ්බය ඤාණයයි. මෙහි ඒ ඒ ලක්ෂණයන්ට හා ඒ ඒ ප්‍රත්‍යයන්ට ද අනුරූප සේ අලුත් අලුත් ධර්මයන්ගේ පහළවීමත් වැඩිමත් උදය නම්. ප්‍රත්‍යයන් ලත් ලත් පරිදි යම් යම් තැනක අලුතෙන් ධර්මයෝ පහළවෙද්ද, වැඩෙද්ද ඒ ඒ තැන ප්‍රත්‍යයන් නොලත් පුරාණ ධර්මයෝ අතුරු දහන් වන්නාහ. එය වය නම් වේ.

- මෙසේ සමූහ වශයෙන් ද, සන්නති වශයෙන් ද උදය කොට්ඨාශයාගේ ද වය කොට්ඨාශයාගේ ද සම්මසනය උදයබ්බය යයි තේරුම් ගත යුතුයි.
3. මේ උදය-වය කොට්ඨාශ දෙකෙන් උදය කොට්ඨාශය මතු මත්තට ප්‍රකටවී ඉදිරිපත්වෙයි. වය කොට්ඨාශය වනාහි අප්‍රකටය. අනිත්‍යතාවේ පරම කෝටියත් එයමයැ, විදැරිතා භාවනාවේ ද ඕනෑ කරන්නේ ද එය හොඳින් වටහා ගැනීමය. එහෙයින් එයම හොඳින් වැටහෙන්නට සම්මසනය කිරීමෙන් පහළ වන ඥානය හඹග ඤාණයයි.
 4. සංස්කාරයන් බිඳී බිඳී යන සැටි දකිනවිට මෙසේ බිඳෙන ඒ ධර්මයන්ගේ නොයෙක් සිය දහස් දුක්වලට බිමක් වන හෙයින් ඒ ඒ දුක් අනුව බියපත් විය යුතු ආකාරය සලකන මෙන් පහළ වන ඥානය හස ඤාණයයි.
 5. ලෝකයෙහි කිසියම් බියට හේතු දෙයක් දකින්නාහට ද තමන් ළඟ යම්කිසි පිළිසරණ වන්නට කෙනෙකුත් ඇතොත් බියක් නැත. එබඳු පිළිසරණක් අසලක නැතොත් සත්ත්වයෝ බිය පත්වෙති. මෙසේ බියපත් විය යුතු ඒ ධර්මයන් පිළිබඳව කිසිවෙකුට වෙන කිසිදු පිළිසරණක් නැත. මෙසේ පිළිසරණක් නැති බව මහාආදීනවයක් වශයෙන් සැලකීමෙන් පහළවන ඥානය ආදීනව ඤාණයයි.
 6. පිළිසරණක් කිසි අතකින් නැති හෙයින් ඒ සංස්කාර ධර්මයන් පිළිබඳව කලකිරීම් ආකාරයෙන් පහළ වන ඥානය නිබ්බදා ඤාණයයි.
 7. ඒ සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි කලකිරීම පහළ වූ විට (එපා වූ විට) එයින් තමා නිදහස් කරගැනීමේ අදහසින් යුක්තව පහළ වන ඥානය මුඤ්චතු කමානා ඤාණයයි.
 8. හොඳට ම එයින් නිදහස්වීමට කැමති වන්නා හට ඉක්මනින් මිදීම සඳහා ඒ සංස්කාර ධර්මයන් සම සතලිස් ආකාරයෙකින් නොයෙක් ආදීනයන්ගෙන් පිරුණු දුක් ගොඩක් බව සලකා බැලීමෙන් මනාකොට පැතිර පවත්නාසේ පහළවන විදැරිතා ඥානය පටිසඛඛා ඤාණයයි.
 9. ඒ සංස්කාර ධර්මයන්හි නොයෙක් ආකාරයෙන් ආදීනව රාශිය හොඳින් අවබෝධ වූ කල්හි එහි නිත්‍යත්වය (තණ්හාව) ගෙවීයයි. දුකින් නිදහස්වීමේ උපායයත් එය ම හෙයින් දැන් යෝගාවචරයාට අධික ව්‍යායාමයක්

අවශ්‍ය නැත. සම වූ ව්‍යායාමයෙකින් සංස්කාරයන් පරිග්‍රහණය ම කරගෙන යන්නට වෙයි. මෙසේ සංස්කාර පරිග්‍රහයෙහි මධ්‍යස්ථතායෙන් යුක්ත වූ, එසේම සංස්කාරයන් කෙරෙහි හයත් ඇල්මත් දුරුලා උදාසීන භාවයෙන් යුක්ත වූ ඥානය සඛඛාරුපෙකො ඤාණයයි.

10. මතු ලබා ගතයුතු මාරීඥානය ඉසිලීමට සමථභාවයෙන් මාරීඥානයාගේ පැවැත්මට අනුකූල වූ, තදින් බලවත් වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ වූ හෝ ත්‍රිලක්‍ෂණය ඉතා හොඳින් ප්‍රකට වන හෙයින් මුලදී ලැබුණු ඥානයට අනුකූල වූ හෝ මතු මතු ලබාගත යුතු මාරීයනට පාදක වන හෙයින් ඔවුනට අනුකූල වූ හෝ විදැරිතා ඥානය අනුලෝම ඤාණයයි.

22. මාරී ඵල ප්‍රතිවේධය

මේ දශවිධ ඥානයන් අතුරෙන් මුල් ඥාන දෙක දැන් සම්පූර්ණය. ඉතුරු ඒවා සම්පූර්ණ කිරීමේ මහා වැඩ පිළිවෙල ඇත්තේ මේ පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධියේ ය. මේ ප්‍රතිපදාවේ යෙදීමේදී ද ත්‍රිලක්‍ෂණය තවත් හොඳින් ප්‍රකටවන්නට පටන්ගනියි. එයින් විදර්ශනාව සඛඛාරුපෙකො ස්වභාවයනුත් වැඩී යන්නේය. එහෙයින් එය මෝරා සිටියේය. නිවාණ මහා සැපයේ දොරටුව කරා එළඹී සිටියේය. සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත, අප්පණිහිත යයි ඒ දොරටුව තුන් ආකාරයෙකින් සැදුණේය. ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ අදහසේ හැටියට විදැරිතා සිත අනිත්‍යාදී යම්කිසි එක ලක්‍ෂණයක එල්බගෙනය පහළ වන්නේ, එහෙයින්,

1. අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය වී නම්, ඔහුට ලැබෙන්නේ විපල්ලාසයන්ගෙන් මිදී අනිමිත්ත විමොක්‍ෂ යයි.
2. දුෂ්ලක්‍ෂණය වී නම් අප්පණිහිත විමොක්‍ෂ යයි.
3. අනාත්ම ලක්‍ෂණය නම් සුඤ්ඤත විමොක්‍ෂ යයි.

මෙසේ මෙහි සිටියා වූ යෝගාවචරයාට දැන් මාරී ඥානය සම්පූර්ණ වීමට පහළ වන මාරී විටීය උපදින්නට ඉතාම කිට්ටුය. එහිදී පළමුවෙන් හවාඛගය සිදී මනොද්වාරාවජ්ජන විත්තය පහළවෙයි. ඊළඟට විදැරිතා විත්ත දෙකක් හෝ තුනක් යටකී පරිදි අනිත්‍යාදී යම්කිසි එක් ලක්‍ෂණයක් අනුව ගොසින් පරිකම්ම - උපචාර අනුලෝම නාමයෙන් පහළවෙයි. මඤ් පඤ්ඤයනට මේ ක්‍රමයෙන් සිත් තුනෙකි, තික්ඛ පඤ්ඤයනට උපචාර

අනුලෝම වශයෙනි. ඊලඟට ග්‍රෝතුභූ චිත්තය නිව්භාණය අරමුණු කොට පෘථග්ඡන ගෝත්‍රය අවසන්කොට ආයඡී ගෝත්‍රය ලැබ ගනිමින් පහළ වෙයි. මීළඟට පහළවන්නේ මාගී චිත්තයයි. එය දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කෙරෙමින් සමුදය සත්‍යය (තෘෂ්ණා පාඤ්ඤා ක්ලේශයන්) ප්‍රභාණය කෙරෙමින් නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කෙරෙමින් මාගී සත්‍යය වඩමින් පහළ වෙයි. මාගී චිත්තය සමඟ ඵලසික් පහළ වී භවාංගපාතයෙන් ඒ මාගී චිත්ත විථිය අවසන්වෙයි.

මේ වනාහි බෞධ ප්‍රතිපත්තියෙකින් අපේක්‍ෂා කරන ශාන්ත වූ නිව්භාණ සැපය ප්‍රථමයෙන් ලබාගන්නා අයුරු යම්තමින් හැඳින්වීමෙකි. කල‍්‍යාණ මිත්‍රාදී සම්පත්තීන්හි පිහිටා මේ උතුම් ගුණය අත්පත් කරගැනීමට උත්සාහ වඩන්න.

ඉමෙහි පුඤ්ඤ කම්මෙහි - සබ්බසංයෝජනක්ඛයා

අජරාමරං සීති භුතං - ලභාමී අමතං පදං

සාධු! සාධු! සාධු!



චතුර් වෛසාරද්‍යඥාන පිරිත

1. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධිනෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො, බුද්ධිනෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො වත සො භගවා, තං භගවන්තං බුද්ධිනෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සරණං ගච්ඡාමි, තං භගවන්තං බුද්ධිනෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සිරසා නමාමි. තෙන බුද්ධිනෙ විසාරද ඤාණ තෙජසා සොඤ්චී මේ භොතු සබ්බදා.
2. සො භගවා ඉතිපි ආසවකියෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො, ආසවකියෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො වත සො භගවා, තං භගවන්තං ආසවකියෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සරණං ගච්ඡාමි, තං භගවන්තං ආසවකියෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සිරසා නමාමි. තෙන ආසවකියෙ විසාරද ඤාණ තෙජසා සොඤ්චී මේ භොතු සබ්බදා.
3. සො භගවා ඉතිපි අන්තරායිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො, අන්තරායිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො වත සො භගවා, තං භගවන්තං අන්තරායිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සරණං ගච්ඡාමි, තං භගවන්තං අන්තරායිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සිරසා නමාමි. තෙන අන්තරායිකෙ විසාරද ඤාණ තෙජසා සොඤ්චී මේ භොතු සබ්බදා.
4. සො භගවා ඉතිපි නිය්‍යාණිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො, නිය්‍යාණිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතො වත සො භගවා, තං භගවන්තං නිය්‍යාණිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සරණං ගච්ඡාමි, තං භගවන්තං නිය්‍යාණිකෙ විසාරද ඤාණෙන සමන්‍යාගතං සිරසා නමාමි. තෙන නිය්‍යාණිකෙ විසාරද ඤාණ තෙජසා සොඤ්චී මේ භොතු සබ්බදා.

නිතර භාවිතා කළ යුතු බලගතු පිරිතකි.



“සබ්බ භූතං ධර්ම භූතං ජිනාති”

භූතයන් අතුරෙන් ධර්ම භූතය උතුම් භූතය වේ. යමෙකුට සක්වල ගැබ පුරා අතුරු සිදුරු නැතිව වැඩ සිටින්නාවූ බුදු, පසේබුදු, මහ රහතන් වහන්සේලාට දෙන සිවුරු ආහාර පාන ආදී ආමිස භූතයටත්, මහා විහාරය වැනි විහාරයන් ලක්ෂ ගණනක් කරවා පවත්වන මහා සේනාසන භූතයට ද වඩා ධර්ම භූතය උතුම් බව දක්වා තිබේ.

සත්ත්වයන් නිවන් මගට පමුණුවනු සඳහා දහම් දෙසීම ශ්‍රේෂ්ඨ තර ධර්ම භූතයයි. ධර්ම කථිකයන් ලවා, බුදු බණ දේශනා කරවීම ද බණ පොත් පුජා කිරීම ද, බුද්ධ ධර්මය උගන්වන ගුරුවරුන්ට හා ශිෂ්‍යයන්ට උපකාර කරවීම ද ධර්මයාගේ චිරස්ථිතියට හා ව්‍යාප්තිය පිණිස කළ හැකි කිහිම් දෙයක් වුවත් කිරීම ද ධර්ම භූතය වන්නේය.

සැ: යු:- මෙම දහම් පොත කියවීමෙන් පසුව ශ්‍රද්ධාවන්ත වෙත කෙනෙකුට කියවීමට සැලැස්වීමෙන් ඔබට ද ධර්ම භූතමය කුසලයට දායකත්වය ලබාගත හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

