

පින් සිතක අසිරිය

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ජනපද වාරිකාවේ වඩින අතරේ කුරු රටේ 'කම්මාස්සදම්ම' කියන නියම් ගමටත් වැඩියා. එතැන ටික කාලයක් වැඩ වසන අතරතුරේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම වැදගත් සූත්‍ර ධර්මයක් දේශනා කළා. එදා ඉඳන් අද දක්වාම ලෝකය පුරා කෝටි ගණන් ජනතාව ඒ සූත්‍රය භාවිතා කරලා ප්‍රතිඵල ලබා ගන්නවා. ඒ සූත්‍ර ධර්මයේ නම, 'සතිපට්ඨාන සූත්‍රය' යි. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, සූත්‍ර පිටකයේ මජ්ඣිම නිකායේ මූල පණ්ණාසකයේ සඳහන් වෙනවා. 'සති' කියන්නේ 'සිහිය' යි. 'පට්ඨාන' යනු 'පිහිටුවීම' යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරපු 'කම්මාස්සදම්ම' කියන ස්ථානය වර්තමාන ඉන්දියාවේ 'දිල්ලිය' යි. එය ඉන්දියානු පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව මගින් තහවුරු කරල තියනවා.

සූත්‍රය ආරම්භ කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙම දේශනා කරනවා; "මහණෙනි, සත්වයන්ගේ පිරිසුදු බව පිණිස, ශෝකය සහ වැළපීම ඉක්මවීම පිණිස, දුක් දොමනස් අවසන් කිරීම පිණිස, ආර්ය මාර්ගයට පැමිණීම පිණිස, නිවන සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස මේ ඒකායන මාර්ගය යි. එනම්; සතර සතිපට්ඨාන යි."

අපේ ජීවිත වලට තියෙන සියලුම ප්‍රශ්න, දුක් - දොමනස්, හැඩීම් - වැළපීම් වලින් මිදෙන්නට තියෙන එකම මාර්ගය තමයි මේ සූත්‍රය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ. ඒ තමයි, 'සිහි නුවණින් කටයුතු කිරීම'. මේක අපේ ජීවිතයේ හැම මොහොතකදීම, හැම ඉරියව්වකදීම පුරුදු කරන්නට පුළුවන් දෙයක්. අරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, බීම ඉඳගෙන, එරම්ණිය ගොතාගෙන, දෙනෙත් පියාගෙන පමණක් පුරුදු කරන්නට තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. බස් එකේ - කෝච්චියේ යන ගමන්, කෑම උයන - පිසින ගමන්, කන - බොන ගමන්, කඩේ යන ගමන් පුරුදු කරන්නට පුළුවන් හරිම ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක්.

ඔබ නිතර ප්‍රශ්න වලින් පෙළෙන්නෙක් නම්, ඔබට ඇති හොඳම විසඳුම මේ සූත්‍රය තුළින් කියා දෙනවා. පවුල් ජීවිතයේ ආරවුල්, පෙම්වතා - පෙම්වතිය පිළිබඳ ප්‍රශ්න, රැකියාවේ ගැටලු, මුදල් පිළිබඳ ගැටලු, ණය බර, සමාජයට මුහුණ දීමට බැරි වීම, ලැජ්ජාව, අසහනය ආදී දහසක් ප්‍රශ්න වලින් මිදීමේ ඉතාම ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදය මේ තුළින් අපට උගන්වනවා.

ඒ නිසා, හැකිතාක් හොඳින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අදාළ කරුණු ඉගෙන ගෙන, ඒවා ජීවිතය සමඟ සම්බන්ධ කර ගන්නට උත්සාහ කරන්න.

සතර සතිපට්ඨාන නම්;

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. ශරීරය දෙස සිහි නුවණින් බැලීම | (කායා'නුපස්සනා) |
| 2. වේදනාවන් දෙස සිහි නුවණින් බැලීම | (වේදනා'නුපස්සනා) |
| 3. සිත දෙස සිහි නුවණින් බැලීම | (චිත්තා'නුපස්සනා) |
| 4. ධර්මයන් දෙස සිහි නුවණින් බැලීම | (ධම්මා'නුපස්සනා) |

මේ සතිපට්ඨාන සතර වඩන තැනැත්තා සුදුසුකම් හතරකින් යුක්ත විය යුතුයි:

1. කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇත්තකු වීම (ආනාපි) - අලසකම දුරලන්න
2. මනා ප්‍රඥාව ඇත්තකු වීම (සම්පජානෝ) - නුවණට මුල් තැන දෙන්න
3. සිහි ඇත්තකු වීම (සතිමා) - හැමදේම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න
4. ලෝකය ගැන දැඩි ලෝභය හා වෛරය පාලනය කර ගැනීම (විනයාය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං) - ඇලෙන්නෙ ගැටෙන්නෙ නැතුව ඉන්න

එතැනින් පස්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සතර විස්තර වශයෙන් දේශනා කරනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියන්නේ දීර්ඝ සූත්‍ර දේශනාවක්. ඔබට මෙහිදී සූත්‍රයේ සාරාංශය විතරක් ඉතාම කෙටියෙන් අප ඉදිරිපත් කරනවා. නමුත්, සම්පූර්ණ සූත්‍රය ම කියවා බලන ලෙස අප ඔබට ආරාධනා කරනවා. සතර සතිපට්ඨානයට අයත් වන්නේ මොනවාද කියන එක පළමුවෙන් දක්වා, ඉන් පසුව ඒවා පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් අප ඔබට මෙහිදී ඉදිරිපත් කරනවා.

කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

'කාය' කියා කියන්නේ 'ශරීරය' හෙවත් 'කය' යි. 'අනු' කියන්නේ 'අනුව'. 'පස්සනා' කියන්නේ '(නුවණින්) බැලීම'. ශරීරය දිහා නුවණින් බලන්නට ක්‍රම හෙවත් කමටහන් 6 ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව යටතේ පෙන්වනවා.

1. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීම (ආනාපානසති භාවනාව)
2. සිහියෙන් සතර ඉරියව් පැවැත්වීම (ඉරියාපඨ භාවනාව)
3. නුවණින් දැන සෙසු ඉරියව් පැවැත්වීම (සම්පජාන භාවනාව)
4. ශරීරයේ දෙතිස් කුණපය මෙතෙහි කිරීම (පටික්කුල මනසිකාරය)
5. සතර මහාධාතු මෙතෙහි කිරීම (ධාතු මනසිකාරය)
6. මරණින් මතු සිරුර පත්වන අවස්ථා 9 මෙතෙහි කිරීම (නව සිවථිකා භාවනාව)

මේ කමටහන් උපයෝගී කරගෙන, තමාගේ කය හෝ අනුන්ගේ කය පිළිබඳව නුවණින් දකින්නට ඕනෑ. කයේ හට ගැනීම - නැති වීම දකින්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇලී වසන්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිවක් 'මම' - 'මගේ' කියා නොගෙන වසන්නට ඕනෑ.

ඵදිනෙදා ජීවිතයට:

කය පිළිබඳ හරි අවබෝධයට පත් වුණාම, ජීවත් වෙන එක හරි ලේසියි. එතකොට 'මම කැතයි' කියල තරහ යන්නෙ නෑ. 'අරයා හරි ලස්සනයි' කියල රාගය හරි ඉරිසියාව හරි ඇති වෙන්නෙ නෑ. තමන් මැරෙන්නෙ නෑ කියල හිතාගෙන වස්තුව ගොඩ ගහගන්න, බලකාමය - පළිගැනීම වගේ දේවල් ඇතිකරගන්න හිතන්නෙ නෑ. ජීවත් වෙන ටික කාලෙදී හොඳට සැපෙන් ජීවත් වෙලා, සමාජයටත් සේවයක් කරලා, වැදගත් විදියට මිය යන්නට 'කය පිළිබඳ දැනුම' ඔබට උපයෝගී වෙනවා.

ආනාපානසතිය කියන්නේ හැම දෙනාම ප්‍රිය කරන භාවනාවක්. ඒක වඩන්න හරි ලේසියි. නිහඬ තැනක වාඩි වෙලා, කොන්ද කෙළින් තියාගෙන, ඇස් පියාගෙන, හුස්ම ගන්න එක සහ හෙළන එක හිතින් බල බල ඉන්නවා. උවමනාවෙන් හුස්ම ගන්නෙ නැහැ. හුස්ම දිහා බලන එක තමයි කරන්නේ. එතකොට දිග හුස්ම - කෙටි හුස්ම තේරෙනවා. දවසට පැය භාගයක් විතර මේ භාවනාව කරනවා නම් ගතත් සිතත් නිරෝගී වෙනවා.

ඉරියව් භාවනාව කියන්නේ, හිටගෙන සිටීම - ඇවිදීම - වාඩි වී සිටීම - නිදා ගැනීම කියන සතර ඉරියව්වේදී ඒ ගැන කල්පනාවෙන් සිටීමයි. ඉදිරියට යාම - ආපසු ඒම - ඉදිරිය බැලීම - හැරී බැලීම - අත පය දිගු කිරීම - හැකිලීම - ඇඳුම් ඇඳීම - කැම - බීම - රස විඳීම - මළ මුත්‍ර පහ කිරීම ආදී සෙසු ඉරියව් මනා සිහි නුවණින් පැවැත්වීම සම්පජාන භාවනාව නම් වෙනවා.

වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

වේදනාවන් හෙවත් විඳීම් ඇති වෙද්දී සිහියෙන් ඒවා විඳීම 'වේදනා + අනු + පස්සනා' නම් වෙනවා. සිහියෙන් තොරව විඳින්නට යාමේදී ඒවා නිසා එක්කෝ රාගය, නැත්නම් තරඟ ඇති වෙනවා. අපට ඇති වන විඳීම් වර්ග 09 ක් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහිදී උගන්වනවා.

1. සැප වේදනාවක් විඳීමේදී සැප වේදනාවක් විඳීම් යි දැන ගැනීම
2. දුක් වේදනාවක් විඳීමේදී දුක් වේදනාවක් විඳීම් යි දැන ගැනීම
3. දුක් නැති - සැප නැති (මධ්‍යස්ථ) වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම
4. පංච කාම සහිත (සාමීස) සැප වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම
5. පංච කාම රහිත (නිරාමීස) සැප වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම
6. පංච කාම සහිත දුක් වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම
7. පංච කාම රහිත දුක් වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම
8. පංච කාම සහිත දුක් නැති - සැප නැති (මධ්‍යස්ථ) වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම
9. පංච කාම රහිත දුක් නැති - සැප නැති (මධ්‍යස්ථ) වේදනාවක් විඳීමේදී ඒ බව දැන ගැනීම

මේ විධියට තමා තුළ ඇති වන වේදනා හෝ බාහිර වේදනා පිළිබඳව නුවණින් දකින්නට ඕනෑ. වේදනාවේ හට ගැනීම - නැති වීම දකින්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇළී වසන්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිවක් 'මම' - 'මගේ' කියා නොගෙන වසන්නට ඕනෑ.

එදිනෙදා ජීවිතයට:

අපි ජීවිතේ පුරාම කරන්නේ 'විඳීම' තමයි. සමහරු විඳීම වෙනුවට කරන්නේ 'විඳවීම' යි. එහෙම වෙන්නේ විඳීම හෙවත් වේදනාව පිළිබඳ හරි අවබෝධයක් නොමැතිකම නිසයි. අපට ඇති වන ප්‍රධාන විඳීම් තුන තමයි සැප, දුක සහ මධ්‍යස්ථ බව. පංච කාම රහිත විඳීම් ඇති වන්නේ ධ්‍යාන - මාර්ගඵල වගේ උසස් තත්වයන්ට පත් වුණු උතුමන්ටයි.

ඉන්ද්‍රිය - අරමුණ සහ දැනීම කියන කරුණු තුන එකතු වුණාම විඳීමක් ඇති වෙනවා. විඳීමක් මිස විඳින කෙනෙක් නැහැ. නමුත් මේක අපට තේරෙනව අඩුයි. ඒ නිසා තමයි අපි හැම දේටම දුක් වෙන්නේ.

ඕනෑම වේදනාවක් පවතින්නේ ටික කාලයක් විතරයි. ඊට පස්සේ නැති වෙලා යනවා. මේ බව දැනගෙන, සැප විඳිද්දී ඇලෙන්තෙ නැතුව, දුක් විඳිද්දී ගැටෙන්නෙ නැතුව ඉන්න උත්සාහ දරමු.

විත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

විත්ත කියන්නේ සිත යි. අපි ගන්නා අරමුණු වලට අනුව අපට පහළ වන සිත් වෙනස් වෙනවා. සිත ගැන අවධානයෙන් නොසිටියොත් සිත නොමඟ ගිහිල්ලා බොහෝ වැරදි සිදු වෙන්න පුළුවන්. සිත් වර්ග 16 ක් පෙන්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඒ සිත් ඇති වන අවස්ථාවල ඒ බව දැන ගැනීම අගය කරනවා.

1. රාග (ආසාව) සහිත වූ සිත, රාග සහිත සිත කියා දැන ගැනීම
2. රාග (ආසාව)රහිත වූ සිත, රාග රහිත සිත කියා දැන ගැනීම
3. ද්වේෂ (තරඟ) සහිත වූ සිත, ද්වේෂ සහිත සිත කියා දැන ගැනීම
4. ද්වේෂ (තරඟ) රහිත වූ සිත, ද්වේෂ රහිත සිත කියා දැන ගැනීම
5. මෝහ (මුළාව) සහිත වූ සිත, මෝහ සහිත සිත කියා දැන ගැනීම
6. මෝහ (මුළාව) රහිත වූ සිත, මෝහ රහිත සිත කියා දැන ගැනීම
7. (කම්මැළිකමින්) හැකුළුණු සිත, හැකුළුණු සිත කියා දැන ගැනීම
8. විසිරී ගිය සිත, විසිරී ගිය සිත කියා දැන ගැනීම
9. උසස් බවට පැමිණි (රූපාවචර - අරූපාවචර) සිත, උසස් බවට පැමිණි සිත කියා දැන ගැනීම
10. උසස් බවට නොපැමිණි සිත, උසස් බවට නොපැමිණි සිත කියා දැන ගැනීම
11. උතුම් සිත, උතුම් සිත කියා දැන ගැනීම
12. අතිශයින් උතුම් සිත, අතිශයින් උතුම් සිත කියා දැන ගැනීම
13. සමාධිගත වූ සිත, සමාධිගත සිත කියා දැන ගැනීම
14. සමාධිගත නොවූ සිත, සමාධිගත නොවූ සිත කියා දැන ගැනීම
15. කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු සිත, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු සිත කියා දැන ගැනීම
16. කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුණු සිත, කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුණු සිත කියා දැන ගැනීම

මේ විධියට තමාගේ හෝ බාහිර සිත් පිළිබඳව නුවණින් දකින්නට ඕනෑ. සිතේ හට ගැනීම - නැති වීම දකින්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇළී වසන්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිවක් 'මම' - 'මගේ' කියා නොගෙන වසන්නට ඕනෑ.

එදිනෙදා ජීවිතයට:

හැම දේටම මුල් වෙන්නෙ හිත. හිත හොඳට තියාගන්න කෙනාට මේ ලෝකෙ දිව්‍ය ලෝකයක්. හිත නරක කෙනාට මේ ලෝකෙ අපායක්. නිරෝගී හිතක් පවත්වා ගැනීම නිරෝගී කයක් පවත්වා ගැනීම වගේම වැදගත් දෙයක්. කය ලෙඩ වුණොම පෙනි කරල් බීල සුව කරගන්න පුළුවන්. ඒත් හිත ලෙඩ වුණොම එහෙම බැහැ. ලෙඩේ පිටට පේන්නෙත් නැහැ. හිතේ ලෙඩට තියෙන එකම බෙහෙත ධර්මය විතරයි. හිත ලෙඩ නොවෙන්නට, ආසාව - තරඟ - මුළාව යන විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා වෙන්නට ඕනෑ.

අපේ හිත බොහෝම වේගයෙන් බොහෝ දුරට යන්නට පුළුවන් එකක්. එක තැනක තියෙන්නේම නැහැ. තමන් ගැන හිතනවාට වඩා, අනුන් ගැන හිතන එකමයි වැඩේ. මේ නිසා හැම තිස්සේම අනුන්ගේ ප්‍රශ්නයක් ඔලුවෙ දාගෙන, නිකම් දුක් විඳිනවා. සමහර විට තමන්ට ඕන විදියට අනිත් එක්කෙනා ඉන්නෙ නෑ කියල දුක් වෙනවා. අනුන්ගෙ අඩුපාඩු හොය හොය සමහරු ලඟවෙනවා. ඒකෙන් කවදාවත් තමන්ට

සෙතක් වෙන්ත නැහැ. ඒ නිසා හැම වෙලාවෙම, තමන්ගෙ හිත දැන් තියෙන්නෙ කොහෙද, වැරදි අරමුණක ද, නිවැරදි අරමුණක ද කියල බලන්න ඕනෑ. තරක දේවල් පස්සෙ දුවන්න දෙන්නම එපා.

ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානස

'ධම්ම' කියලා මෙතනදී අදහස් කෙරෙන්නේ, 'ධර්මතාවන්' නැත්නම් 'මානසික ස්වභාවයන්' කියන එකයි. ඒ ධර්මතාවන් පිළිබඳ නුවණින් දකිමින් වාසය කිරීම 'ධම්ම + අනු + පස්සනා' නම් වෙනවා. පහත දැක්වෙන මාතෘකා හයට අදාළ කරුණු නුවණින් දැකීම ධම්මානුපස්සනාවට අයිතියි.

1. පංච නීවරණ (කාමයන්ට ආශාව - තරඟ - කම්මැලිකම - කැලඹුණු බව හා පසුතැවිල්ල - සැකය යන නිවන් මඟ ආවරණය කරන කරුණු පහ)
2. පංච උපාදානස්කන්ධ (රූප - වේදනා - සඤ්ඤා - සංස්කාර - විඤ්ඤාණය)
3. ආයතන (ඇස - කණ - නාසය - දිව - කය - සිත, ඒවායින් ගන්නා අරමුණු, ඒවායින් ඇති වන සසර බැඳ තබන දේවල්; සංයෝජන)
4. සප්ත බෝධි අංග (ධර්මාවබෝධයට අදාළ වන සිහිය - නුවණ - චීර්යය - ප්‍රීතිය - හිතේ සංසිදීම - සමාධිය - මැදහත් බව)
5. චතුරාර්ය සත්‍ය (දුක - දුකට හේතුව - දුකින් මිදීම; නිවන - දුකින් මිදෙන මඟ යන උතුම් සත්‍ය හතර)

මේ ධර්මතාවන් තමා පිළිබඳව, නැත්නම් බාහිරව නුවණින් දකින්නට ඕනෑ. ධර්මතාවන්ගේ හට ගැනීම - නැති වීම දකින්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇළී වසන්නට ඕනෑ. ලෝකයේ කිසිවක් 'මම' - 'මගේ' කියා නොගෙන වසන්නට ඕනෑ.

එදිනෙදා ජීවිතයට:

සැනසිල්ලෙන් ජීවත් වෙන්නට උපයෝගී වෙන බොහෝ උපදෙස් මේ ධම්මානුපස්සනාව තුළ ඇතුළත්. මේ දේවල් තරමක් දුරට හරි පිළිපදිනව නම් එයාට කරදර වලින් මිදෙන එක බොහොම පහසුයි.

ලස්සන රූප - මිහිරි හඬ - සුවඳ - රස - ස්පර්ශ කියන පංච කාමයන් පසු පස්සේ හති දමමින් ලුහුබදින එක තමයි බොහෝ දෙනාගේ සිරිත. මොකද, ඒව නිසා යම්කිසි සැපයක් ලැබෙන හින්දා. ඒත් පමණ ඉක්මවා මේ කාමයන්ට ලොල් වීම ම කෙනෙකුගේ විනාශයේ මුල යි. නිවැරදිව සීමාවක් තුළ පිහිටලා පංච කාම සැප විඳින්නට අපි හුරු වෙන්න ඕනෑ.

ජීවිතයක සැනසිල්ල නැති කර දාන්නට හේතු වන දරුණුම සිතුවිල්ලක් තමයි තරඟ, නැත්නම් 'ද්වේෂය' කියන්නේ. මේක පාලනය කර ගන්න බැරි වුණාම, පළි ගැනීම - අනිකා නැසීමට ක්‍රියා කිරීම වගේ හයානක පියවර වලට යන්නත් පුළුවන්. පවුල් ජීවිතයක් තුළ ස්වාමියා හෝ භාර්යාව නිතර කෝප ගන්නවා නම්, ඒ පවුල් ජීවිතයේ ආයුෂ කෙටි වෙන්න පුළුවන්. ආවේග පාලනය කරගෙන හරි කල්පනාවෙන් වැඩ කරන්න ඕනෑ.

'කම්මැලිකම' කියන්නේත් ජීවිතයක දියුණුව වළලන්නට හේතු වන නරකම දෙයක්. ඉගෙන ගන්න ළමයෙක් කම්මැලි වුණොත්, එයාගෙ අනාගතය අදුරු වෙනවා. රැකියාවක් කරද්දී කම්මැලි වුණොත්, බැණුම් අහන්නත්, අන්තිමේ රැකියාව අහිමි වෙන්නත් පුළුවන්. ගෘහිණියක් කම්මැලි වුණොත් ගෙදර පෙරේත ගුහාවක් වගේ වෙනවා. ඇඳුම් සෝදන්න, නාන්න, පිරිසුදුව ඉන්න කම්මැලි වුණොත් එයා මුළු සමාජයෙන්ම කොන් වෙනවා. හිත දියුණු කර ගන්නත් කම්මැලි නැතිකම අත්‍යවශ්‍ය යි.

අපට තියෙන ඇස - කණ ආදී ඉන්ද්‍රිය හය පාලනය කර ගැනීමත් අපව දියුණුවට ගෙන යන මාවතක්. මොකද, මේවාට වහල් වන කෙනාට හරි - වැරද්ද ජේන්නෙන නෑ. කළ යුත්ත - හළ යුත්ත ජේන්නෙන නෑ. නියම සැප තියෙන්නේ ඉන්ද්‍රිය පිණවීම තුළ නෙවෙයි. දමනය කිරීම තුළ යි. ඒ ශාන්ත සුවය කාම අරමුණු වලින් ලැබෙන්නෙන නැහැ. ඒ නිසා, ඉන්ද්‍රිය වලට වහල් නොවී, නුවණින් දියුණුව කරා යන්නට උත්සාහ දරන්න ඕනෑ.

නිමාව:

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අවසානයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, යම් කිසි කෙනෙක් නිවැරදිව සතර සතිපට්ඨානයන් වසර හතක් පුරා වඩනවා නම්, ඔහුට මේ ජීවිතයේදීම සියලු කෙලෙස් නැසූ රහත් බව හෝ අනාගාමී බව බලාපොරොත්තු වියහැකි බව. අවුරුදු හතක් නොව, හයක් - පහක් - හතරක් - තුනක් - දෙකක් - එකක් - සත් මාසයක් - සය මාසයක් - පස් මාසයක් - සිව් මාසයක් - තුන් මාසයක් - දෙ මාසයක් - මාසයක් - මාස බාගයක් - සත් දිනක් මේ සතිපට්ඨාන සතර නිවැරදිව වඩන කෙනකුට වුවත් රහත් බව හෝ අනාගාමී බව බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

"සත්වයන්ගේ පිරිසුදු බව පිණස, ශෝකය සහ වැළපීම ඉක්මවීම පිණස, දුක් දොම්නස් අවසන් කිරීම පිණස, ආර්ය මාර්ගයට පැමිණීම පිණස, නිවන සාක්ෂාත් කිරීම පිණස මේ ඒකායන මාර්ගය යි. එනම්; සතර සතිපට්ඨාන යි" කියලා තමන් වහන්සේ දේශනා කළේ මේ නිසා තමයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසාන වශයෙන් පැහැදිලි කරනවා.

අපි සැවොම මේ සතර සතිපට්ඨානයන්හි පිහිටා ජීවිතයේ උතුම් මිහිර විඳගනිමු. තෙරුවන් සරණ යි!

සම්පාදක:

**ජර්මනියේ වජිරාරාම බෞද්ධ විහාරාධිපති
ශාස්ත්‍රපති රාජකීය පණ්ඩිත ත්‍රිපිටකාචාර්ය පූජ්‍ය
තල්පාවිල කුසලඤාණ හිමිපාණෝ**