

කමටහන් උගනිමු

(සම සතලිස් කර්මස්ථාන)

කර්මස්ථාන යනු භාවනාව සඳහා යොදා ගැනෙන අරමුණු හෙවත් නිමිති ය. සමට භාවනාව වැඩිම සඳහා සුදුසු වූ අරමුණු හතළිහක් බුදුදහමෙහි දැක් වේ. ඒවා සමසතලිස් කමටහන් නමින් හැඳින් වේ.

ආනාපාන සතිය හැර සෙසු අනුස්සති භාවනාත්, බ්‍රහ්මච්චාර භාවනාත් යන ඒවා සෑම තැනකදී ම, කිසිදු හේදයකින් තොරව සෑම අයෙකුට ම වැඩිය හැකි කර්මස්ථානයෝ ය.

සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරින් සෙසු භාවනා සියලු පුද්ගලයන්ට එක සමානව ගෙන භාවනා කිරීමට නොහැකි ය. ඒ ඒ පුද්ගලයාට උචිත, කර්මස්ථානය හඳුනාගෙන භාවනාව සඳහා යොදා ගත යුතු ය. ඒ අනුව කර්මස්ථාන ප්‍රභේද දෙකකි.

සබ්බජට්ඨ කම්මට්ඨාන - හේදයකින් තොරව වැඩිය හැකි කමටහන්

පාරිභාරිය කම්මට්ඨාන - ඒ ඒ පුද්ගලයන්ට සුවිශේෂ වූ කමටහන්

අපි දැන් පොදුවේ සමසතලිස් කමටහන් හඳුනා ගනිමු:

- | | |
|-----------------|----|
| 1. කසිණ | 10 |
| 2. අසුභ | 10 |
| 3. අනුස්සති | 10 |
| 4. බ්‍රහ්මච්චාර | 04 |
| 5. ආරුප්ප | 04 |
| 6. සඤ්ඤා | 01 |
| 7. චචන්ථාන | 01 |

දස කසිණ	
1. පඨවි කසිණය	6. පීත කසිණය
2. ආපෝ කසිණය	7. ලෝහිත කසිණය
3. තේජෝ කසිණය	8. ඕදාත කසිණය
4. වායෝ කසිණය	9. ආලෝක කසිණය
5. නීල කසිණය	10. ආකාස කසිණය

සිත එක් තැන් කිරීමට, සන්සුන් කිරීමට, සමාධි ගත කිරීමට බුද්ධ කාලයට පෙරසිට ම විවිධ උපක්‍රම භාවිත කර ඇත. ඒ සඳහා කසිණ භාවනාව ද ප්‍රකට වූවකි. සිත එකඟ කරගැනීමේ අරමුණක් ලෙස යොදාගන්නා පඨවි ආදී සංකේත කසිණ නමින් හැඳින් වේ. ඒ සඳහා සකස් කරගත් සංකේතාත්මක වස්තුව පුවරුව හෝ රූපය කසිණ මණ්ඩලය නමින් හැඳින්වේ. ඒ අනුව එයට ගැලපෙන සේ කසිණ මණ්ඩලයක් සකසා ගත යුතු ය. එය ඉගෙනුම් උපකරණයක්, දෘශ්‍යාධාරකයක් වැනි ය.

පඨවි කසිණ භාවනාව යනු පඨවි ධාතුව අරමුණු ගෙන භාවනා කිරීම යි. පඨවි ගතිය සංකේතවත් වන ලෙස අරුණුවන් මැටියෙන් (අරුණාලෝකයෙහි පැහැය ඇති මැටි) තැටියක් වැනි රවුමක් තනා ගත යුතු ය. බෙර ඇසක් මෙන් එක් වියත් සතර අඟලක් පමණට කවාකාර ලෙස සකසා ගත් එය පඨවි කසිණ මණ්ඩලය යැයි හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා පඨවි..... පඨවි යනුවෙන් යෝගියා භාවනාවේ යෙදෙයි. මේ අනුව එයින් අරමුණු කරන පඨවි ධාතුවත් එම කසිණ මණ්ඩලයත් එම කමටහන් භාවනාවත්, උපදවා ගන්නා ධ්‍යානයත් පඨවි කසිණ නමින් හැඳින් වේ.

ජලය අරමුණු කරගැනීමෙන් ආපෝ කසිණ භාවනාව සිදු කරයි. ඒ සඳහා පාත්‍රයක් වැනි රවුම් මුව ඇති භාජනයකට ජලය පුරවාගෙන ඒ දෙස බලා සිටිමින් ආපෝ කසිණය වැඩිය හැකි ය.

තේජෝ කසිණය වඩන්නේ ගින්න අරමුණු කොට ගෙන ය. එහි දී දරවලින් ගිනිගොඩක් හෝ පහනක් පිළියෙල කොට කවාකාර සිදුරක් ඇති තහඩුවක් වැනි යමක් ඒ සමීපයෙහි තබා ඒ සිදුරෙන් පෙනෙන ගින්න අරමුණු කොටගෙන භාවනාවේ යෙදිය හැකි ය.

වායෝ කසිණය වඩන්නේ සුළඟ අරමුණු කොට ගෙන ය. එහි දී සුළඟ නොපෙනෙන බැවින් මද සුළඟින් සෙලවෙන තම ඇස් මට්ටමේ තිබෙන ගහ, කොළ, දළු වැනි යමක් උපයෝගී කරගත හැකි ය.

නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යන වර්ණ අරමුණු කරගෙන වර්ණ කසිණ භාවනාව වඩනු ලැබේ. වර්ණ කසිණ මණ්ඩලයක් සකසා ගැනීමේ දී නිල්, කහ, රතු හා සුදු පාට ඇති රෙදි කඩක් හෝ එම වර්ණ ඇති සායම් පුවරුවක ආලේප කොට එක් වියත් සතර අඟලක ප්‍රමාණයේ රවුමක් පිළියෙල කරගනු ලැබේ. නීල කසිණ භාවනාව වඩන්නා නිල්පාට කසිණ මණ්ඩලය ආදී වශයෙන් ඒ ඒ යෝගාවචරයා වෙන වෙන ම වර්ණ කසිණ මණ්ඩල භාවිත කරයි. සකසාගත් කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා ගෙන එම වර්ණය මෙනෙහි කරයි.

ආලෝකය අරමුණු කොටගෙන ආලෝක කසිණය වඩයි. එහි දී බිමට හෝ බිත්ති ආදී යම් තැනකට සිදුරකින් වැටෙන හිරු එළිය, සඳ එළිය, පහන් එළිය වැනි ආලෝකයක් දෙස බලමින් ආලෝක කසිණය වඩයි.

ආකාස කසිණ භාවනාව යනු ආකාශය අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීම යි. ආකාස කසිණයේ දී යම් කිසිවක නියමිත ප්‍රමාණයේ සිදුරක් කිසියම් පුවරුවක සකසාගෙන ඒ තුළින් පෙනෙන අවකාශය බලමින් ආකාස කසිණය වඩයි.

දස අසුහ	
1. උද්ධමාතක	6. විකිත්තක
2. විනීලක	7. හත විකිත්තක
3. විපුබ්බක	8. ලෝහිතක
4. විච්ඡේදක	9. පුලවක
5. විකාශිතක	10. අට්ඨික

මෘත ශරීරයක විවිධ අවස්ථා අරමුණ කොටගෙන භාවනා කිරීම දස අසුහ භාවනාව යි. මොහොතින් මොහොත වෙනස්වන මළ සිරුරෙහි ස්වභාවය නුවණින් දැකීම මෙහි දී සිදු කරයි. එවිට ශරීරයේ අසුහ ස්වභාවය අවබෝධ වේ. ජීවිතයෙහි ඇති අසාර බව අවබෝධ වේ. මෙම භාවනාවේ දී අමුසොහොනක දැමූ මළසිරුරක් උපයෝගී කරගනු ලැබේ. මෙය ප්‍රායෝගිකව කළ නොහැකි බැවින් ඒ සඳහා ඒ ඒ අවස්ථාවන් නිරූපනය කරන රූප, සිතුවම් ආදිය භාවනාවට යොදාගත හැකි ය.

- උද්ධමාතක - ඉදිමිගිය මළසිරුර
- විනීලක - ඉදිමි නිල්පැහැ ගැන්වුණු මළසිරුර
- විපුබ්බක - සැරව වැගිරෙන මළසිරුර
- විච්ඡේදක - සිදුරු වී ගිය මළසිරුර
- විකාශිතක - සතුන් විසින් කඩා කන ලද මළසිරුර
- විකිත්තක - සතුන් විසින් ඇද ඉහිරුණු මළසිරුර
- හත විකිත්තක - කැබලි කැබලි තැන තැන විසුරුණු මළසිරුර
- ලෝහිතක - ලේ වැගිරෙන මළසිරුර
- පුලවක - පණුවන් වැහුණු මළසිරුර
- අට්ඨික - ඇට සැකිලි බවට පත් මළසිරුර

දස අනුස්සති	
1. බුද්ධානුස්සති	6. දේවතානුස්සති
2. ධම්මානුස්සති	7. උපසමානුස්සති
3. සංඝානුස්සති	8. මරණානුස්සති
4. සීලානුස්සති	9. කායගතාසති
5. වාගානුස්සති	10. ආනාපානසති

නැවත නැවත සිහිපත් කිරීම අනුස්ථානීය යි. සිත වැඩීම පිණිස අනුස්ථානීය කාර්යක්ෂමතා දහසක් ඇත. එහි පළමු වැන්න බුදුගුණ මෙතෙහි කිරීම හෙවත් බුද්ධානුස්ථානීය යි. අනන්ත වූ බුදුගුණයන්ගේ ස්වභාවය අතිමහත් ය. එබැවින් අපට වැටහෙන ප්‍රමාණයේ සිට බුදුගුණ සිහිකළ යුතු ය. නව අරහාදී බුදුගුණ අතරින් “අරහං” ආදී බුදුගුණ එකක් එකක් ගෙන අර්ථ සහිතව දීර්ඝ කාලයක් වැඩිය යුතු ය.

ධම්මානුස්ථානී භාවනාව නම් දහම්ගුණ මෙතෙහි කිරීම යි. ධර්මයෙහි ගුණ හයකි. එය ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො යනාදී වශයෙන් එක් එක් ගුණය වැඩිය යුතු ය.

සංඝානුස්ථානී භාවනාවේ දී ආර්ය මහාසංඝරත්නයෙහි ගුණ මෙතෙහි කරයි. සඟ ගුණ නවයකි. සුපටිපත්තො ආදී එක් එක් ගුණය වෙන වෙන ම ගෙන අර්ථ සහිතව වැඩිය යුතු ය.

සීලානුස්ථානී භාවනාව නම් තමා පිහිටියා වූ සීලය පිළිබඳ ව මෙතෙහි කිරීම යි. තමන් සමාදන් වූ සීලයේ සිකපද මූලින්, මැදින් හෝ අගින් සිදී ඇද්ද, නුවණැතියන්ගේ ප්‍රශංසාවට ලක්වන තරමින් සීලය රැකී ඇද්ද, සමාධියට පත්වීමට තරම් සීලය වැඩී ඇද්දැයි මෙතෙහි කිරීම යි.

වාගානුස්ථානී භාවනාව නම් තමාගේ පරිත්‍යාග ගුණය පිළිබඳ නිරතුරුව මෙතෙහි කිරීම යි. මසුරුකම් දුරුකොට දෙන කිසිවක් පිළිබඳ කිසිදු අපේක්ෂාවක් නොකොට අතහැරීමෙන් දන් දෙයි. පරිත්‍යාගයෙහි ඇලුණු සිතින් වාසය කරයි. පරිත්‍යාගයෙහි අනුසස් මෙතෙහි කරයි. ඉල්ලීමට සුදුස්සෙකු වෙයි. දීමෙහි බෙදාහදා ගැනීමෙහි හුරුපුරුදු අයෙකු වෙයි. මෙසේ තමාගේ ත්‍යාග ගුණය මෙතෙහි කොට සතුටු වීම වාගානුස්ථානීය යි.

දේවතානුස්ථානී භාවනාව නම් දෙවියන් තුළ පවත්නා යහපත් ගුණ තමා තුළ උපදවා ගනිමින් ඒ පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීම යි. ශ්‍රද්ධා, සීල, සුත, ත්‍යාග, ප්‍රඥා යන ගුණ දේවත්වය ලැබීමට හේතු වේ. තමා තුළ පවත්නා එබඳු ශ්‍රද්ධාදී ගුණ දෙවියන් තුළ පවත්නා ගුණයන්ට සමාන වශයෙන් ගෙන සිහිපත් කරයි. ඒ ගුණධර්ම තමා වෙත දියුණු කරගැනීමට වැයම් කිරීම යි.

උපසමානුස්ථානී භාවනාව යනු නිර්වාණාවබෝධයෙන් දුක් සන්සිඳෙන බව මෙතෙහි කිරීම යි. නිර්වාණයෙහි ඇති ශාන්ත සුඛ ලක්ෂණය මෙතෙහි කිරීම යි.

මරණානුස්ථානී භාවනාව යනු මරණය ගැන සිහිකිරීම යි. මිනිසුන්ගේ ආයුෂය ඉතා අල්ප බවත් මරණයෙන් කෙළවර වන බවත්, වෙනත් විපතක් සිදු නොවුව හොත් මහලු වී හෝ මිය පරලොව යන බවත් මෙතෙහි කිරීම යි.

මිනිස් සිරුරෙහි පවත්නා යථා ස්වභාවය නුවණින් මෙතෙහි කිරීම කායගතා සති භාවනාව යි. තමාගේ සිරුර කිසිදු හරයක් නැති පිළිකුල් සහගත වස්තුවක් බවත්, දෙතිස් කුණපයකින් පිරුණු නව දොරකින් අසුවී වැගිරෙන මහා වනයක් ලෙසත් මෙතෙහි කිරීම යි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවාගෙන සිත එකඟ කරගැනීම ආනාපාන සති භාවනාව නමින් හැඳින් වේ.

සතර බ්‍රහ්මචිහාර	
1. මෙත්තා	3. මුදිතා
2. කරුණා	4. උපෙක්ඛා

බ්‍රහ්මයන් තුළ පවත්නා උතුම් ගුණ විශේෂයන් බ්‍රහ්මචිහාර ලෙස හැඳින් වේ. මෙම භාවනා සතර වැඩිමෙන් බඹලොව ඉපදීමට හැකිවන බැවින් බඹලොව වැසියන් නිතර ම මේ ගුණ ධර්ම හතරින් යුතුව වාසය කරන බැවින්, මේ ලොව කෙනෙකු හුරු පුරුදු කළ යුතු ගුණ ධර්ම අතර උතුම් ම ගුණ ධර්ම හතරක් වන බැවින් මේවා බ්‍රහ්මචිහාර නමින් හැඳින් වේ. මෙම භාවනාව කිරීමේ දී මේ ධර්ම සතර කිසි ම විශේෂයක් නැතිව, සීමාවක් නැතිව මුළුලොව කෙළවර දක්වා සියලු අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් වෙත වැඩිය යුතු හෙයින් අප්පමඤ්ඤා යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ.

මෙත්තා භාවනාව නම් මෛත්‍රිය යි. සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි හිත සුව පැතීම යි. කරුණා භාවනාව නම් දුක්ඛිත සත්ත්වයන්ගේ දුකෙහි කම්පාවෙමින් ඔවුන් දුකින් මිදෙත්වායි ඉතසිතින් පතමින් කරන භාවනාව ය. මුදිතා භාවනාව නම් සුඛිත සත්ත්වයන්ගේ සැප දැක ඊර්ෂ්‍යා නොකොට සතුටුවෙමින් ඉතා සුවපහසු ලෙස බොහෝ සම්පත් ඇතිව වාසය කරන පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවා සතුටු ඇසින් බලමින් කරන භාවනාවයි. උපෙක්ඛා යනු සිතෙහි පවත්නා මැදහත් ස්වභාවය යි. තමන්ට ප්‍රිය පුද්ගලයන්ට මෙන් ම අප්‍රිය අමනාප අය කෙරෙහි ද මැදහත් සිතින් සත්ත්වයන්ගේ සැප දුක් දෙක කර්මානුරූපව සිදුවන බව දැක මැදහත්ව කරන භාවනාවයි.

සතර ආරුප්ප	
1. ආකාසානඤ්ඤායතනය	3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය
2. විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය	4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

සතර ආරුප්ප යනු රූපය පිළිබඳ ඇල්ම, බැඳීම දුරුකොට ආකාසය ආදී අරූප අරමුණු ඔස්සේ සිත වැඩීම යි. එමගින් අරූපාවචර ධ්‍යාන ලැබීම යි. ආකාසානඤ්ඤායතනය යනු කසිණ වැනි නිමිත්ත ඉවත් කළ පසු එහි පවතින අරූපී ආකාසය අනන්ත යැයි භාවනා කිරීම යි.

විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය යනු ඒ ආකාසයත් බැහැර කොට එම ආකාසය ගැන මෙනෙහි කළ සිත අරමුණු කොට ගෙන භාවනා කිරීම යි. එයින් විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය ධ්‍යානයට පත් වීම යි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය යනු ආකාසයන් නැත, එය වැඩූ විඤ්ඤාණයන් නැත දැන් කිසිවක් නැතැයි මෙනෙහි කරමින් භාවනා කිරීම යි. එමගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට පත්වීම යි.

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යනු ඒ විඤ්ඤාණ ආරම්භණය ද දුරු කොට සඤ්ඤාවක් ඇත්තේත් නැතැයි. නැත්තේත් නැතැයි භාවනා කිරීම යි. එමගින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට පත්වීම යි.

ආහාරෙ පටික්කුලසඤ්ඤා

ආහාරෙ පටික්කුලසඤ්ඤා භාවනාව යනු ශරීරයෙහි පැවැත්මට ගන්නා කබලිංකාර ආහාරයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම යි. එනම්, පිණ්ඩපාත ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාවෙහි සඳහන් පරිදි මෙම ආහාරය පට්ඨ ආදී ධාතු මාත්‍රයක් පමණක් බවත්, මෙය වළඳන පුද්ගලයාත්, ධාතු මාත්‍රයක් මිස සත්වයෙකු හෝ පුද්ගලයෙකු නොවන බවත්, මෙම පිරිසිදු ආහාරය මේ කුණුකය තුළට වැද ඉතා අපිරිසිදු අසුවියක් බවට පත්වන බවත් මෙනෙහි කිරීම යි.

චතුර්ධාතු වච්ඡාන

ධාතු මනසිකාරය නැතහොත් චතුර්ධාතු වච්ඡාන භාවනාව යනු ජීව අජීව සියල්ල පට්ඨ, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු වශයෙන් සතරට බෙදමින් යෝනිසොමනසිකාරයෙන් බැලීම යි. සත්වයන් ය, පුද්ගලයන් ය, ගහකොළ ය, ගේ දොර ය, ඉඩ කඩම් ය ආදී වශයෙන් සම්මත කරගෙන සිටින මුළු ලෝක ධාතුව ම අවසාන වශයෙන් බලනවිට පට්ඨ, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර ධාතූන්ගෙන් සකස් වූ ඒ ධාතූන්ගේ උපකාරයෙන් පවතින දේ බව මෙනෙහි කිරීම යි.

මෙසේ සමථ භාවනාවට අයත් කමටහන් සියල්ල වර්ග තුනකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

1. ස්වභාවික ද්‍රව්‍යයක් හෝ වර්ණයක් අරමුණු කිරීම.
2. ශාරීරික ද්‍රව්‍යයක් අරමුණු කිරීම.
3. යහපත් හෝ සංවේදී සිතුවිල්ලක් අරමුණු කිරීම.

1 වර්ගය	දස කසිණ (මැටි, ජලය, ගින්න, සුළඟ, - නිල්, රතු, කහ, සුදු ආදී වර්ණ - ආලෝකය, ආකාශය)
2 වර්ගය	ආනාපාන සතිය (හුස්ම ගැනීම හා හෙලීම) දස අසුභ, මරණානුස්සතිය, (මල මිනී, ඇට සැකිලි) කායගතා සතිය (හිස කෙස් ආදී කුණප කොටස්) චතුර්ධාතු වච්ඡාන.
3 වර්ගය	බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දේවතානුස්සති, උපසමානුස්සති, අප්පමඤ්ඤා (මෝන්තා,කරුණා,මුදිතා)

මෙහි පළමු වර්ගයේ හා දෙවන වර්ගයේ භාවනා සඳහා හොඳ පළපුරුදු ගුරු උපදේශයක් අනුව කටයුතු කළ යුතු ය. තෙවන වර්ගයට අයත් භාවනා ඔබට එදිනෙදා භාවිතයට ගතහැකි ය. අපි මෙම භාවනා කමටහන් අනුව භාවනා කර එහි සුවය අත්විඳීමු.

ධම්මානුස්සති භාවනාව

දහම්ගුණ මෙනෙහි කිරීම ධම්මානුස්සති භාවනාව යි. දහම්ගුණ හය එකවිට ම සිහි කිරීමෙන් විත්ත සමාධිය ඇති නොවේ. එක් එක් ගුණය වෙන වෙන ම ගෙන භාවනා කළ යුතු ය.

1. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය මුල, මැද, අග යන තුන් තැන ම මැනවින් දෙසූ හෙයින් ද, ත්‍රිපිටක ධර්මයන් නව ලෝකෝත්තර ධර්මයන් මනා කොට දේශිත හෙයින් ද ස්වාක්ඛාත වන සේක.
2. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය තමාගේ සන්තානයෙහි ඇති රාගාදී කෙලෙසුන් නැති කොට, තමා විසින් දකින හෙයින් සෝවාන් ආදී ආර්ය මාර්ග ධර්මය සන්දිට්ඨික වන සේක.
3. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය සෝවාන් ආදී ආර්ය මාර්ග ධර්ම අවබෝධ කරගත් ඇසිල්ලෙහි ම සෝවාන් ආදී ඵලධර්ම ලබා දෙන නිසා අකාලික වන සේක.
4. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය කවරෙකුට වුව ද එව බලව යනුවෙන් කැඳවා ඉදිරිපත් කළ හැකි තරම් ඉතා සාරවත් වූ හෙයින් ඒහිපස්සික වන සේක.
5. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය තම තමන්ගේ සිතට අරමුණු කර ගැනීමට ඉතා සුදුසුවන හෙයින් ඕපනයික වන සේක.
6. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය නුවණැතියන් තම තමන් විසින් ම අවබෝධ කරගත යුතු හෙයින් පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤාහී වන සේක.

සංඝාතූස්සති භාවනාව

සංඝාතූස්සති භාවනාවේ දී ආර්ය මහා සංඝරත්නයෙහි ගුණ මෙනෙහි කරයි. සඟ ගුණ නවයකි. එය සුපටිපන්නෝ ආදී සඟගුණ පාඨයෙහි දැක්වේ.

1. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය මනාව පිළිවෙතට පැමිණි හෙයින් සුපටිපන්න වන සේක.
2. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය නිවන පිණිස සෘජු මාර්ගයට පැමිණි හෙයින් උජුපටිපන්න වන සේක.
3. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය සිව්සස් අවබෝධය පිණිස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට යොමු වූ බැවින් ඤායපටිපන්න වන සේක.
4. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය ගරු බුහුමන් ලැබීමට සුදුසු වන හෙයින් සාමීච්චිපටිපන්න වන සේක.
5. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය දුර සිට ගෙනවුත් පිරිනමන සිව්පසය පිළිගැනීමට සුදුසුවන හෙයින් ආහුනෙය්‍ය වන සේක.
6. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය ආගන්තුක දානය පිළිගැන්වීමට සුදුසු වන හෙයින් පාහුනෙය්‍ය වන සේක.
7. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය පින් සලකා දෙන දක්ෂිණාවන් පිළිගැනීමට සුදුසුවන හෙයින් දක්ෂිණෙය්‍ය වන සේක.
8. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය නළලෙහි ඇඟිලි බැඳ නමස්කාර කිරීමට සුදුසු වන හෙයින් අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.
9. මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මහා සංඝරත්නය ලෝකයාගේ කුසල් වඩා ගැනීමට පින් කෙතක් හෙයින් අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛේතන වන සේක.

පැවරුම්



01. කසිණ භාවනාවට උචිත ඔබ කැමති කසිණ මණ්ඩලයක් නිර්මාණය කරන්න.
02. ධම්මානුස්සති භාවනාවට හා සංඝානුස්සති භාවනාවට අදාළ කරුණු ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
03. කායගතාසති භාවනාවට අදාළ පින්තූර එකතුවක් පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
04. සතර බ්‍රහ්මචීභාර භාවනා ගැන ලිපියක් බිත්ති පුවත්පතේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
05. භාවනානුයෝගී ගුරුවරයෙකු වඩම්මවාගෙන ඔබට මෙතෙක් භාවනාවෙන් ලැබී ඇති අත්දැකීම් සාකච්ඡා කරන්න.