

සිහියේ සිවුකොණ (සතිපට්ඨානය)

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දීඝ නිකායේ දහනව වැනි සූත්‍රය ලෙසටත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ මූල පණ්ණාසකයේ දසවැනි සූත්‍රය ලෙසටත් සූත්‍ර දෙකක් දක්නට ඇත. මීට අමතරව සංයුක්ත නිකායේ මහාවග්ගයේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ එන සූත්‍රය දහයක ම සතර සතිපට්ඨානය පිළිබඳ ව සඳහන් වේ. සංයුක්ත නිකායේ තවත් සූත්‍ර ගණනාවක ද සතර සතිපට්ඨානය පිළිබඳ ව කරුණු ඇතුළත් වේ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉතා දීර්ඝ දේශනාවක් බැවින් එය දීඝ නිකායට ඇතුළත්ව ඇත. මජ්ඣිම නිකායේ ඇත්තේ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සූත්‍රයකි. ධම්මානු පස්සනා සතිපට්ඨානයේ සච්චබ්බය යටතේ ඇතුළත් වන චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ කොටස ඉතා දීර්ඝ ලෙස; සච්චතරාත්මකව සහ ප්‍රභේද සහිතව දීඝ නිකායට ඇතුළත් ව ඇත. මජ්ඣිම නිකායේ එම කොටස ඉතා සංක්ෂේපයෙන්, හැඳින්වීමක් ලෙසට ඇතුළත් ව ඇත. ඒ හැර අනෙකුත් සියලුම කරුණු සූත්‍ර දෙකේදී ම සමානව පවතී.

බුදුදහම මෙහි ප්‍රධාන භාවනාක්‍රම දෙකක් ලෙස සමථභාවනාව සහ විපස්සනා භාවනාව දක්වා තිබේ. මේ භාවනා ක්‍රම දෙකම සඳහා උපයෝගීවන සූත්‍රයක් ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හැඳින්විය හැකිය. භාවනාවට අදාළ වැදගත්ම සූත්‍රයක් ලෙසටත්; බෞද්ධයන්ගේ ගෞරවයට පාත්‍ර වූ සූත්‍රයක් ලෙසටත් මෙය අනෙකුත් සූත්‍ර අතර ඉතා වැදගත් තැනක් හිමිකර ගනී. ලෝකයේ ඇතැම් බෞද්ධ රටවල මේ සූත්‍රය ඇසුරෙන් ගොඩනගා ගත් භාවනා සම්ප්‍රදයන් ද දක්නට ලැබේ. බුරුම රටේ මහම් සයාචෝ හිමියන්ගේ භාවනා ක්‍රමය ඒ සඳහා එක් උදාහරණයක් පමණි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කිරීමෙන් අපේක්ෂා කළේ කුමක් ද යන්න අප පළමුව වටහා ගත යුතුය. කුරුරට කම්මාස්සදම්ම නම් නියම් ගමේදී කළ මේ දේශනාවේ ඇතුළත් පහත දැක්වෙන පාඨය එම අපේක්ෂාවන් පැහැදිලි කරන්නකි.

“එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං
සමතිකබ්බාය; දුකඛදොමනස්සානං අප්ඵගමාය ඤයස්ස අධිගමාය; නිබ්බානස්ස
සච්ඡිකිරියාය යදිදං වත්තාරො සතිපට්ඨානා”

සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිසත්; සෝක පරිදේවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිසත්; දුක් දෙමිනස් සන්සිදුවීම පිණිසත්; ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අධිගමය පිණිසත්; වාණසංඛ්‍යාත තෘෂ්ණාවෙන් නික්මීම පිණිසත් එකම මඟ මේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ලෙස දැක්වේ. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා එම මඟ හැර වෙනත් මගක් නැත. ඒ නිසා සතර සතිපට්ඨාන භාවනා පිළිබඳ ව ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් ගිහි පැවිදි සෑම කෙනෙකුම ලබාගෙන තිබිය යුතු ය. එය බෞද්ධයාගේ උතුම් පරමාර්ථය වූ නිවන අවබෝධයට හේතුවන බැවිනි. සතර

සතිපට්ඨානය යනු කවරක්ද? යන ප්‍රශ්නයට දළ පිළිතුර පහත දැක්වෙන සූත්‍ර පාඨයේ අන්තර්ගත වේ.

1. ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපසසි විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනසසං.
2. වෙදනාසු වෙදනානුපසසි විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනසසං.
3. විතෙත විතතානුපසසි විහරති. ආතාපි සමපජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනසසං.
4. ධමෙමසු ධමමානුපසසි විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනසසං.

එම පාඨය අනුව කායානුපස්සනා, වෙදනානුපස්සනා, විතතානුපස්සනා, ධමමානුපස්සනා යනුවෙන් සතර සතිපට්ඨානය නම් කෙරේ. “සති” යනු සිහියයි. “පට්ඨාන” යනු මනාකොට පිහිටුවීමයි. අනුපස්සනා යනු “අනුව සුවිශේෂී ලෙස බැලීමයි”. කයෙහි සිහිය මනාකොට පිහිටුවා කය අනුව සුවිශේෂීව සහ සතියෙන් යුක්තව බැලීම ලෙස එය දැක්විය හැකි ය. එසේ සිහිය පිහිටුවිය යුතු ස්ථාන හතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ මෙසේ ය.

1. කය හෙවත් සිරුර (රූපකාය) පිළිබඳ ව සිහිය පිහිටුවා මෙනෙහි කිරීම.
2. වින්දන හෙවත් වේදනා පිළිබඳ ව සිහිය පිහිටුවා මෙනෙහි කිරීම.
3. සිතේ ඇතිවන විවිධ සිතුවිලි පිළිබඳ ව සිහිය පිහිටුවා මෙනෙහි කිරීම.
4. සිතට නැගෙන විවිධ ධර්මතා පිළිබඳ ව සිහිය පිහිටුවා මෙනෙහි කිරීම.

මේ සතර පිළිබඳ ව මෙනෙහි කිරීමේ යෙදෙන යෝගාවචරයා තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ තුනක් ඉහත කී පාඨයේ අතුළත් ය. ආතාපි හෙවත් කෙලෙස් තවන දැඩි වීර්ය; එයින් පළමුවැන්නයි. සම්මා වායාම යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ද මේ කෙලෙස් තවන වීර්යයේ ආකාර සතරකි. එම පාඨයේම එන සමපජානෝ යනු නුවණින් යුක්ත බවයි. එය දෙවැනි ලක්ෂණයයි. සතිමා යනු සිහිය ඇත්තායි. (සති මා) මේ ලක්ෂණ තුන සතර සතිපට්ඨානයේ සිත පිහිටුවීමට අවශ්‍ය ම අංගවේ. එහි ඊළඟ ඵලය වන්නේ මම ය මාගේ ය යන ආත්ම දෘෂ්ටිගතිකත්වය නිසා පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන අභිජ්ඣා ව හෙවත් දැඩි ලෝභය සහ දෝමනස්ස ස්වභාවය ප්‍රහීන වීමයි.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීම නිසා පුද්ගලයා තුළ ගොඩ නැගෙන දැක්ම වන්නේ “යමක් අනිත්‍ය ද එය දුක් සහගත ය; යමක් දුක් සහගත ද එය අනාත්ම ය; යමක් අනාත්ම ද එය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ; යන්නයි. (යදනිව්වං තං දුක්ඛං යං දුක්ඛං තදනත්තා යදනත්තා නෙතං මම; නෙසෝභමස්මි; නෙසෝමේ අත්තා)” මේ දර්ශනය ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව ලබා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍යවේ. ඒ සඳහා සතර සතිපට්ඨානය විදර්ශනා භාවනා වශයෙන් වැඩිය යුතු ය.

සතර සතිපට්ඨානයේ භාවනා අරමුණු (කර්මස්ථාන) සංඛ්‍යාව පිළිබඳ සටහන.

සතිපට්ඨානය	භාවනා කමටහන් සංඛ්‍යාව
කායානුපස්සනාව (භාවනා අරමුණු 14)	1. ආනාපාන පඛිබය 2. ඉරියාපථ පඛිබය 3. චතුසම්පජ්ඤාද්‍රව්‍ය පඛිබය 4. පටික්කල මනසිකාර පඛිබය 5. ධාතු මනසිකාර පඛිබය 6. නවසීවථික පඛිබය (නවසීවථික පඛිබයේ භාවනා අරමුණු - (6-14) නවයකි.
වේදනානුපස්සනාව (භාවනා අරමුණු 01)	15. සුඛ, දුක්ඛ උපේක්ඛා, සාමිස සුඛ, සාමිස දුක්ඛ, සාමිස උපේක්ඛා; නිරාමිස දුක්ඛ, නිරාමිස සුඛ, නිරාමිස උපේක්ඛා
චිත්තානුපස්සනාව (භාවනා අරමුණු 01)	16. සරාග-චිරාග; සදෙස-චිතදෙස; සමෝභ-චිතමෝභ සංඛිත්ත-චික්ඛිත්ත; මහග්ගත-අමහග්ගත; සඋත්තර-අනුත්තර; සාමාහිත-අසාමාහිත; විමුක්ත-අවිමුක්ත
ධම්මානුපස්සනාව (භාවනා අරමුණු 05)	17. නිවරණ පඛිබය 18. ඛන්ධ පඛිබය 19. ආයතන පඛිබය 20. බොජ්ඣංග පඛිබය 21. චතුසච්ච පඛිබය

එම සටහනට අනුව කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයට අදාළ වන්නාවූ කර්මස්ථාන තුළසකි. කාය ලෙස සලකන රූප සමූහය සත්ව පුද්ගල ආත්ම යැයි ගෙන අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් හෙවත් නුනුවණින් බැලීමෙන් නිත්‍ය සුඛ සුඛ ආත්ම වශයෙන් දැකීමෙන් මනස තුළ කෙලෙස් නැගී සිටී. යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් අනිත්‍ය අසුභ දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දැකීමෙන් එය වලක්වා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ඉහත දැක්වූ තුළස් ආකාර වූ භාවනා අරමුණු උපයෝගී කර ගනිමින් සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීම කළ යුතු ය.

වේදනානු පස්සනාව ද එක් භාවනා අරමුණකි. එම අරමුණ නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ දී මූලික වශයෙන් ඇතිවන තුන් වැදෑරුම් වේදනාව හා නැවත දස ආකාරයකින් අනිත්‍යාදී වශයෙන් බලන්නාවූ විපස්සනා ඤාණයෙන් යුක්ත වූ සිහිය වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි.

චිත්තානුපස්සනාව තවත් භාවනා අරමුණකි. සරාග චිත්තාදී වශයෙන් සොළොස් ආකාරයකින් සිතේ ස්වභාවය නුවණින් සලකා බලන්නා වූ ඤාණයෙන් යුක්ත වූ සිහිය චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි.

ධම්මානුපස්සනාව භාවනා අරමුණු පහකින් යුක්ත ය. නිවරණ, ඛණ්ඩ, ආයතන ධර්ම ස්වර්ග මෝක්ෂයට බාධක වන ආකාරයත් බොජ්ඣංග සහ සච්ච යන ධර්මයන් නිවනට උපකාර වන ආකාරයත් සලකා බලමින් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවට අයත් කර්මස්ථාන හෙවත් භාවනා අරමුණ එක්විස්ස සමථ භාවනා හා විපස්සනා භාවනා යන වර්ග දෙක සඳහා ම යොදගත හැකි ය. එම අරමුණ සම්මුති සත්‍ය තුළ පමණක් දකිමින් ඒවායේ පවත්නා ස්වභාවයන් පිළිබඳව පමණක් සිත යොමුකරමින් සිත සමාධිගත කිරීම සමථයට අයත් වේ. එම කර්මස්ථානවල ඇතිවීම නැතිවීම බලමින්, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලෙස දකිමින්; උපාදන නොකර ගනිමින් එම ධර්මතා පරමාර්ථ ධර්ම පමණක් ලෙස වටහා ගැනීම තුළින් ඤාණය වර්ධනය කිරීම විපස්සනාවට අයත්වේ.

කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

කාය නම් ශරීරයයි. පිළිකුල් සහගත වූ කෙස්, ලොම්, නිය, දත් ආදී කොට්ඨාසයන් ද වක්ඛු රෝග, සෝත රෝග ආදී සියගණන් රෝගයන්ට ද උත්පත්ති ස්ථානවන බැවින් මේ ශරීරය කාය නම් වේ. එම කය අනුව නුවණින් බැලීම කායානුපස්සනාවයි. කයේ ස්වභාවය හා ක්‍රියාකාරිත්වය විපස්සනා ඤාණයෙන් බලන්නේ කෙසේ ද යන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කෙරේ. ඒ සඳහා කායානුපස්සනාව කොටස් හයක් ලෙසටත්, කර්මස්ථාන තුදුසක් ලෙසටත් දක්වා ඇත. මෙහි 'පබ්බ' යනු පුරුක යන අදහස දෙයි.

01. ආනාපාන පබ්බය

පියවර හතරකින් යුක්තව නුස්ම ඉහළට ගැනීම හා පහළට හෙළීම පිළිබඳ ව භාවනා අරමුණක් වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම.

02. ඉරියාපථ පබ්බය

පුද්ගලයා විසින් නිතර සිදුකරන විවිධ ඉරියව් පිළිබඳ ව භාවනා අරමුණක් වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම.

03. සම්පජ්ඤ්ඤපබ්බය

සියලු කටයුතුවලදී සාත්ථක සම්පජ්ඤ්ඤය; (ඒවා අර්ථවත් ද) සප්පාය සම්පජ්ඤ්ඤය; (ඒවා තමාට ගැලපේ ද) ගෝචර සම්පජ්ඤ්ඤය; (තමන්ගේ කමටහන හෝ මහණකමට අදාළ ද) අසම්මෝහ සම්පජ්ඤ්ඤය; (මූලාවකින් තොරව කෙරෙන්නේ ද) යන සතරාකාර නුවණින් මෙතෙහි කිරීම.

04. පටික්කුලමනසිකාර පබ්බය

ශරීරය තුළ ඇති දෙතිස් කුණප කොට්ඨාසයන් ගේ පිළිකුල් බව නුවණින් මෙතෙහි කිරීම.

05. ධාතු මනසිකාර පබ්බය

ශරීරය තුළ ඇති විසි වැදැරුම් පඨවිධාතූන් ද දෙළොස් වැදැරුම් ආපෝධාතූන් ද, සතර වැදැරුම් තේජෝ ධාතූන් ද, සය වැදැරුම් වායෝ ධාතූන් ද පිළිබඳ ව නුවණින් මෙතෙහි කිරීම.

06. නවසීවථික පබ්බය

මළ මොහොතේ සිට අවස්ථා නවයක දී මෘත ශරීරයේ ඇතිවන පිළිකුල් සහගත බව මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳ කර්මස්ථාන නවය.

මේ තුදුස් ආකාර වූ කර්මස්ථාන විපස්සනා භාවනාවකට යොදා ගැනීමේ දී පියවර නවයක් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ය.

1. ඉති අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපසසී විහරති.
2. බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපසසී විහරති.
3. අජ්ඣන්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපසසී විහරති.
4. සමුදයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති.
5. වයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති.
6. සමුදයවයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති.
7. අඤ්චි කායොති වා පනසස සති පවචුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤ්ණමන්තාය පතිසසතිමන්තාය.
8. අනිසසිනො ච විහරති.
9. න ච කිංචි ලොකෙ උපාදියති.

මෙම පියවර නවය විසි එක් වැදැරුම් කර්මස්ථානයන් සමග ම පොදුවේ යොදාගැනේ. එම නිසා එම භාවනා අරමුණු විපස්සනා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දී මේ නව වැදැරුම් න්‍යාය අනුව ගළපා ගත යුතු ය. මෙහි සරල සිංහල අර්ථය මෙසේ දැක්විය හැකි ය.

1. තමාගේ කය, කය ලෙස මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
2. අනුන්ගේ කය, කය ලෙස මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
3. තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ කය, කය ලෙස මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
4. කයෙහි ඇතිවීමේ ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
5. කයෙහි නැතිවීමේ ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
6. වරෙක කයෙහි ඇතිවීමේ ස්වභාවය ද වරෙක නැතිවීමේ ස්වභාවය ද මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
7. තමාට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය ඇත්තේ ය, සත්ත්ව පුද්ගල ආදී කිසිවක් නැත්තේ යැයි සිහි ඇතිව සිටී. ඒ සිහිය ඤාණයේ හා සතියේ වර්ධනය පිණිස පවතී.
8. තණ්හා මාන දිට්ඨි වශයෙන් කිසිවක් නොගෙන නොඇලී වාසය කරයි.
9. සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූපාදී කිසිවක් ආත්මාදී වශයෙන් ගැනීමක් නොකරයි.

වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

වේදනා හෙවත් වින්දනයන් තෙවැදැරුම් ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වේ. සතුව දනවන වින්දන සුඛ වේදනා වශයෙන් ද; අසතුව දනවන වින්දන දුක්ඛවේදනා වශයෙන් ද මධ්‍යස්ථ වින්දන උපේක්ඛා වේදනා වශයෙන් ද ඒවා නම් කෙරේ. මෙම මූලික වේදනා තුන හුදු වේදනා වශයෙන් ද භෞතික වස්තූන් හා සම්පත් මුල් වීමෙන් ඇතිවන තණ්හාව අනුව ගිය වේදනාව ආමිස වේදනා වශයෙන් ද අධ්‍යාත්මික කටයුතු මුල් වීමෙන් නිරාමිස වේදනා වශයෙන් ද මෙනෙහි කෙරේ. ඒ අනුව වේදනා සතිපට්ඨානය නව වැදැරුම් වේ. එම වේදනා නවය මෙසේ දැක්වේ.

1. සුඛ වේදනා - සුව පහසු කායික මානසික වේදනා
2. දුකඛ වේදනා - දුක් සහගත කායික මානසික වේදනා
3. උපෙකඛා වේදනා - විශේෂ සුවයක් හෝ දුකක් නැති මැදහත් වේදනා
4. සාමිස සුඛ වේදනා - පස්කම් ගුණ ඇසුරෙන් වන සුඛ වේදනා
5. සාමිස දුකඛ වේදනා - පස්කම් ගුණ ඇසුරෙන් වන දුකඛ වේදනා
6. සාමිස උපෙකඛා වේදනා - පස්කම් ගුණ ඇසුරෙන් වන මධ්‍යස්ථ වේදනා
7. නිරාමිස සුඛ වේදනා - කාමයන්ගෙන් වෙන්වීමෙන් වන සුඛ වේදනා
8. නිරාමිස දුකඛ වේදනා - කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම සමග වන දුකඛ වේදනා
9. නිරාමිස උපෙකඛා වේදනා - කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම සමග වන මැදහත් වේදනා

මෙම වේදනා අවස්ථා සහ ඒවායේ ස්වභාවය අනුව මෙතෙහි කිරීමෙන් සාමාධිය වැඩේ. කායානු පස්සනා සතිපට්ඨානයට අදාළව දැක් වූ නව වැදෑරුම් විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය අනුව වේදනාව නුවණින් මෙතෙහි කිරීමෙන් ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව කරා ළඟාවිය හැකි ය.

චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

උපතින් ප්‍රභාස්වර වූ (පිරිසිදු) සිත සමාජය සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී තණ්හා මාන දිට්ඨි වශයෙන් කෙලෙස් ඇතුළු විම නිසා කිලිටි වේ. සිතේ ඇතිවන එම ස්වභාවයන් හා ක්‍රියාකාරිත්වයන් පිළිබඳ ව නුවණින් අනුපස්සනා කිරීම හෙවත් මෙතෙහි කිරීම චිත්තානු පස්සනාවයි. සිත එසේ අනුපස්සනා කළ යුතු ආකාර දහසයක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් ව ඇත.

1. සරාගං වා චිතතං සරාගං චිතතනති පජානාති
රාග සහිත වූ සිත රාග සහිත වූ සිත යයි දැනගනී.
2. විතරාගං වා චිතතං විතරාගං චිතතනති පජානාති
රාගයෙන් තොර වූ සිත රාගයෙන් තොර වූ සිත යයි දැනගනී.
3. සදෙසං වා චිතතං සදෙසං චිතතනති පජානාති
ද්වේශ සහිත වූ සිත ද්වේශ සහිත වූ සිත යයි දැනගනී.
4. විතදෙසං වා චිතතං විතදෙසං චිතතනති පජානාති
ද්වේශ රහිත වූ සිත ද්වේශ රහිත වූ සිත යයි දැනගනී.
5. සමොහං වා චිතතං සමොහං චිතතනති පජානාති
මෝහ සහිත වූ සිත මෝහ සහිත වූ සිත යයි දැනගනී.
6. විතමොහං වා චිතතං විතමොහං චිතතනති පජානාති
මෝහ රහිත වූ සිත මෝහ රහිත වූ සිත යයි දැනගනී.
7. සංඛිතතං වා චිතතං සංඛිතතං චිතතනති පජානාති
චීනමිද්ධයෙන් හැකුළුණා වූ සිත හැකුළුණු සිත යයි දැනගනී.
8. විකඛිතතං වා චිතතං විකඛිතතං චිතතනති පජානාති
උද්ධච්චයෙන් විකපිජ්ඣ (විසුරුණු) සිත විසුරුණු සිත යයි දැනගනී.

9. මහගහනං වා චිත්තං මහගහනං චිත්තනනි පජානාති
රූපාරූපාවචර මහග්ගත සිත මහග්ගත සිත යයි දැනගනී.
10. අමහගහනං වා චිත්තං අමහගහනං චිත්තනනි පජානාති
කාමාවචර වූ අමහග්ගත සිත අමහග්ගත සිත යයි දැනගනී.
11. සඋතතරං වා චිත්තං සඋතතර චිත්තනනි පජානාති
සඋත්තර හෙවත් කාමාවචර සිත සඋත්තර සිත යයි දැනගනී.
12. අනුතතරං වා චිත්තං අනුතතර චිත්තනනි පජානාති
අනුත්තර හෙවත් රූපාරූපාවචර සිත අනුත්තර සිත යයි දැනගනී.
13. සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිත චිත්තනනි පජානාති
උපචාර අර්පණා සමාධිත්තෙන් යුත් සිත සමාහිත සිත යයි දැනගනී.
14. අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිත චිත්තනනි පජානාති
උපචාර අර්පණා සමාධි රහිත සිත අසමාහිත සිත යයි දැනගනී.
15. විමුක්තං වා චිත්තං විමුක්තං චිත්තනනි පජානාති
තදඬුග විෂ්කම්භන වශයෙන් විමුක්ත සිත විමුක්ත සිත යයි දැනගනී.
16. අවිමුක්තං වා චිත්තං අවිමුක්තං චිත්තනනි පජානාති
තදඬුග විෂ්කම්භන විමුක්තියෙන් තොර සිත අවිමුක්ත සිත යයි දැනගනී.

මේ සිත්වල පවත්නා ස්වභාවය ඒ අයුරින් ම නුවණින් මෙතෙහි කරමින් සමථ භාවනාව වැඩිය හැකි ය. කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ දැක්වූ නව වැදෑරුම් විපස්සනා ක්‍රමය අනුව මේ සිතේ අවස්ථා දහසය නුවණින් මෙතෙහි කිරීම විපස්සනා ඥාණයට හේතු වේ.

ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ප්‍රධාන කොටස් පහකට බෙදේ. එනම්,

01. නිවරණ පරිගහන
02. ඛණ්ඩ පරිගහන
03. ආයතන පරිගහන
04. බොජ්ඣංග පරිගහන
05. සච්ච පරිගහන යනුවෙනි.

මෙහිදී ධම්ම යන වචනයෙන් ස්වභාවය හැඟවේ. නිවරණයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැනගැනීම නිවරණ පරිගහන නම් වේ. ස්කන්ධයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැන ගැනීම ඛණ්ඩ පරිගහන නම් වේ. ආයතනයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැනගැනීම ආයතන පරිගහන නම්. බොධ්‍යංගයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැන ගැනීම බොජ්ඣංග පරිගහන නම්. ආර්ය සත්‍යයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැනගැනීම සච්ච පරිගහන නම් වේ.

නිවරණ පරිග්‍හනය (නිවරණ විමර්ශනය)

ස්වර්ග මෝක්ෂයට බාධක ධර්මයෝ නිවරණ නම් වෙති. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊනම්ද්ධ, උද්ධවචකුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යයි එබඳු නිවරණ පසෙකි.

එය වැඩිමේ ක්‍රම පසෙකි.

- 01. සිතෙහි නිවරණයක් ඇති වූ විට තමාගේ සිතෙහි මේ නිවරණය ඇතැයි දැන ගැනීම.
- 02. සිතෙහි යම් නිවරණයක් නැති කල්හි මාගේ සිතෙහි මේ නිවරණය නැතැයි දැන ගැනීම.
- 03. නූපන්නා වූ යම් නිවරණයක් උපදින්නේ මෙසේ යයි දැන ගැනීම.
- 04. උපන්නා වූ යම් නිවරණයක ප්‍රභාණය සිදු වන්නේ මෙසේ යයි දැන ගැනීම.
- 05. නැති වූ යම් නිවරණයක් වේ නම් එය නැවත නූපදින්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම.

බන්ධ පරිග්‍හනය (ස්කන්ධ විමර්ශනය)

- 1. රූපස්කන්ධය
- 2. වේදනාස්කන්ධය
- 3. සංඥාස්කන්ධය
- 4. සංස්කාරස්කන්ධය
- 5. විඥානස්කන්ධය

යන මේවා පඤ්චස්කන්ධ නම් වේ.

ශරීරය හා සම්බන්ධ වූ සීත ආදී හේතු නිසා වෙනස් බවට පත්වන සියල්ල රූපස්කන්ධ යයි කියනු ලැබේ. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ තුන චෛතසිකයි. යමක් විඳ ගැනීමේ ලක්ෂණය ඇති සියලු චෛතසික වේදනාස්කන්ධ නම්. යමක් හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ ඇති සියලු චෛතසික සංඥාස්කන්ධ නම්. යමක් අභිසංස්කරණය වන (රැස්වන) ස්වභාව ඇති (පුඤ්ඤ - අපුඤ්ඤ - ආනෙඤ්ජ - අභිසංකාර වශයෙන් වූ) සියලු චෛතසික සංස්කාරස්කන්ධ නම්. යමක් දැනගැනීමේ ලක්ෂණය ඇති චිත්තය විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි. චිත්තය වූ විඤ්ඤාණස්කන්ධය හඳුනාගත් කල්හි චෛතසික වූ වේදනා ආදී ස්කන්ධ තුන පහසුවෙන් දැනගත හැකි ය. චිත්ත හා චෛතසික එකට ම උපදින එකවර නිරුද්ධ වන එක ම අරමුණක් ගන්නා එක ම වක්ඛු ආදී වස්තුවක ම පවතින ධර්මතාවන් වන බැවිනි.

මෙහිදී කායානුපස්සනාවෙන් රූපස්කන්ධය කියන ලදී. වේදනානුපස්සනාවෙන් වේදනා ස්කන්ධය කියන ලදී. චිත්තානුපස්සනාවෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය කියන ලදී. ධම්මානුපස්සනාවෙන් සංඥා, සංස්කාර, ස්කන්ධ කියන ලදී. මෙසේ ස්කන්ධයන් පිළිබඳ ස්වභාවය විමසා බැලීම ධම්මානුපස්සනාවේ බන්ධපබ්බය හෙවත් ස්කන්ධ පරිච්ඡේදයයි.

ආයතන පරිග්‍හනය (ආයතන විමර්ශනය)

ස්වකීය ස්වකීය කාර්යයන්හි ආයතනය - ප්‍රයත්නය කරන්නෝ හෙවත් යෙදෙන්නෝ ආයතනයෝ ය. ඒ අනුව යමක් කරණ කොට ගෙන විත්ත වෛතසික ධර්මයන් ස්වකීය කාර්යයන්හි යෙදීම කෙරේ ද ඒවා ආයතන නම්.

ආයතන දොළසකි.

01. ආධ්‍යාත්මික ආයතන 06

චක්ඛායතන (ඇස), සොකායතන (කණ), ඝාණායතන (නාසය), ජීවිතායතන (දිව), කායායතන (කය), මනායතන (සිත) යනුවෙනි. මෙහිදී චක්ෂුප්‍රසාද ආදී ප්‍රසාද රූප ආයතන වශයෙන් ගැනෙන බව සැලකිය යුතු ය.

02. බාහිර ආයතන 06

රූපායතන (රූපය), සද්දායතන (ශබ්දය), ගන්ධායතන (ගන්ධය), රසායතන (රස), ඓච්චිබ්බායතන (ස්ප්‍රශ්ටව්‍ය), ධම්මායතන (ධර්ම) මෙහි ධම්මායතන යනුවෙන් අදහස් කරන ලද්දේ වෛතසික පනස් දෙකත්, සුඛමරූප දහසයත්, නිර්වාණයත් යන මේ ධර්ම හැට නවය (69) යි. මෙසේ ආයතන පිළිබඳ ස්වභාවය විමසා බැලීම ධම්මානුපස්සනාවේ ආයතන පබ්බයයි.

බෞද්ධ ආයතන පරිග්‍හනය (බෞද්ධාංග විමර්ශනය)

සත්‍යාවබෝධය කරන සත්ත්වයන් තුළ ඇතිවියයුතු අංග බෞද්ධාංග නම් වේ. එබඳු වූ සත්‍යාවබෝධයට උපකාරක ධර්ම සතකි.

1. සති සම්බෞද්ධාංගය
2. ධම්මච්චය සම්බෞද්ධාංගය
3. චිරිය සම්බෞද්ධාංගය
4. පීතිය සම්බෞද්ධාංගය
5. පස්සද්ධි සම්බෞද්ධාංගය
6. සමාධි සම්බෞද්ධාංගය
7. උපෙක්ඛා සම්බෞද්ධාංගය

මෙහි සතිය නම් හොඳ සිතිය යි. එම සිතියෙන් ධර්මය අධර්මය මේ යැයි වෙන්කොට දැනගැනීම ධර්ම විචයයි. එසේ වෙන් වශයෙන් දැනගත් ධර්මය වඩා ගැනීමටත්, අධර්මය බැහැර කර ගැනීමටත් සිත්හි ඇති නොපසුබස්නා උත්සාහය චීර්යයි. ඒ චීර්යය හේතුවෙන් සිතෙහි අධර්මය පිරිහී ධර්මය වැඩෙන විට ඇතිවන සොම්නස ශ්‍රීතියයි. ඒ ශ්‍රීතිය හේතුවකොට ගෙන සිත කය දෙකෙහි ම ඇතිවන නොගිලන් සැහැල්ලු පස්සද්ධියයි. එසේ කය-සිත දෙකෙහි සැහැල්ලු බව හේතුවකොට ගෙන යහපත් කුසල් අරමුණක සිත

එකඟව නැවතීම සමාධියයි. ඒ සමාධිය දියුණුව වූ කල්හි වේදනාවන්ගේ නිසරු බව වැටහී සැප-දුක් දෙකෙහි කම්පා නොවන මැදහත් ගතිය උපේක්ෂාවයි. මෙසේ මේ බොජ්ඣංග සහ එකකට එකක් සම්බන්ධව ඇති අයුරු සැලකිය යුතු ය. මෙසේ බෝධ්‍යංග ධර්ම නිර්වාණාවබෝධයට උපකාරක ධර්ම බව වටහා ගෙන පුරුදු කිරීම ධම්මානුස්සතියේ බොජ්ඣංග පබ්බයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

චතුසච්ච පබ්බය (චතුස්සත්‍ය විමර්ෂණය)

1. දුක්ඛ සත්‍යය 2. සමුදය සත්‍යය 3. නිරෝධ සත්‍යය 4. මාර්ග සත්‍යය

යනුවෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය දැක්වේ.

දුක්ඛ:- 'දු' යනු කුච්ඡනයට හෙවත් පිළිකුල් කටයුතු නින්දිත දෙයට නමකි. 'ඛ' යනු හිස් දෙය (අහස) ට නමකි. මෙසේ නොයෙක් උවදුරු සහිත බැවින් කුච්ඡන හෙවත් නින්දිත නුයි 'දු' නම් ද, බාල ජනයා ධූව-සුභ-සුඛයයි සිතුවත් එසේ නොවන එයින් හිස්වූවක් බැවින් 'ඛ' වේ නුයි 'දුක්ඛ' නම් වේ. නින්දිත වූ අසාර දය දුක්ඛ යයි එයින් පැහැදිලි වේ.

සමුදය:- සමුදය යන්නෙහි 'සං' 'උ' 'අය' යනුවෙන් වචන තුනකි. 'සං' යනුවෙන් සංයෝගය ද 'උ' යනුවෙන් උත්පත්තිය ද, 'අය' යනුවෙන් කාරණය හෙවත් හේතුව ද කියැවේ.

(තෘෂ්ණා) සංයෝගය ඇති කල්හි දුක්ඛසමුදය නම් වූ පඤ්චස්කන්ධයේ උපතට එය හේතු වේ. එය දුක්ඛසමුදය නම් වේ.

නිරෝධ:- නිරෝධ යන්නෙහි 'නි' 'රෝධ' යනුවෙන් වචන දෙකකි. 'නි' යන්නෙන් අභාවය (නැතිබව) කියැවේ. 'රෝධ' යන්නෙන් වාරක හෙවත් සොරගෙය (සිරගෙය) කියවේ. එබැවින් 'නිරෝධ' යනු සසර හැසිරීම නැමැති කාරාගාරයාගේ (සිරගෙහි) වැලැක්ම යයි දත යුතුයි.

මග්ග:- 'ම' යන්නෙන් මැරීම ද 'ග' යන්නෙන් ගමන ද කියැවේ. එබැවින් කෙලෙසුන් මරමින් (නැති කරමින්) යේනුයි මග්ග නම් වේ. එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

මෙසේ නිර්වාණය චතුස්සත්‍යය නුවණින් විමසා දැන එය අවබෝධ කිරීමේ සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ චතුසච්ච පබ්බයෙන් කියැවේ.

අභ්‍යාස

01. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය දේශනා කිරීමෙන් අපේක්ෂාකල අරමුණු පහ දක්වන්න.
02. සතර සතිපට්ඨානය විපස්සනා භාවනාවක් වීමට සම්මර්ශනය කළ යුතු නව වැදෑරුම් න්‍යාය නම් කරන්න. එම නව ආකාරය වෙන් වෙන්ව හඳුන්වන්න.