

නිවරණ දුරු කිරීමට සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න

නිවරණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින්

(බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා, අඬුගුණ්ණර නිකාය 5 - පිටු අංක 552 - 553)

නිවරණ පහකි.

කවර පහක් ද යත්;

1. කාමච්ඡන්ද නිවරණය.
2. ව්‍යාපාද නිවරණය.
3. ටීනමිද්ධ නිවරණය.
4. උද්ධච්චකුක්කුච්ච නිවරණය.
5. විචිකිච්ඡා නිවරණය.

නිවනට බාධා වන මෙම පංච නිවරණයන් දුරු කිරීම පිණිස සතර සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතුය.

කවර සතර සතිපට්ඨානයක් ද යත්;

1. කායානුපස්සනාව

කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් සහ මනා සිහි නුවණින් යුතු ව, දැඩි ලෝභය සහ දොම්නස දුරු කොට, කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කිරීම වෙයි.

2. වේදනානුපස්සනාව

කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් සහ මනා සිහි නුවණින් යුතු ව, දැඩි ලෝභය සහ දොම්නස දුරු කොට, වේදනාවෙහි වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කිරීම වෙයි.

3. චිත්තානුපස්සනාව

කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් සහ මනා සිහි නුවණින් යුතු ව, දැඩි ලෝභය සහ දොම්නස දුරු කොට, සිතෙහි සිත අනුව බලමින් වාසය කිරීම වෙයි.

4. ධම්මානුපස්සනාව

කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් සහ මනා සිහි නුවණින් යුතු ව, දැඩි ලෝභය සහ දොම්නස දුරු කොට, දහම්හි දහම් අනුව බලමින් වාසය කිරීම වෙයි.