

සම සතළිස් ක්රමස්ථාන

භාවනා

පටුන

සම්පාදනය

අති පුජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමිපාදයන්
වහන්සේ

ධර්ම දනය පිණිස මුද්‍රණය කරන ලද ග්‍රන්ථයකි.
අලෙවිය සඳහා නොවේ.

ශ්‍රී බු.ව.2557
පාලන වර්ෂ 2014

භාවනා

අති පුජ්‍ය භාද්‍රයනේ

අරියධම්ම ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ

මුද්‍රණය

දිමුතු මුද්‍රණාලය

අංක 103/A

නුවර පාර, යක්කල - වෙලි. 0332239662

ප්‍රකාශනය

දිමුතු ප්‍රකාශන පුද්ගලික සමාගම

අංක 103/A

නුවර පාර, යක්කල - වෙලි. 0332239662

ධර්මදාන ඇණවුම් සඳහා විමසන්න

0778829705

0332239662

සංඥාපනය

(ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය මිනිරිගල නිස්සරණ වනසේනාසනාධිපති අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඥාණාරාමානිධාන මහෝපාධ්‍යාය මානිමිපාණන් වහන්සේ ගේ ආශීර්වාදය)

බුද්ධ ශාසනයෙහි හඳුන්වා දෙන වැඩ පිළිවෙළ තුළ භාවනාවට ලැබෙන්නේ ඉතා උසස් තැනෙකි. භාවනාව ගැන කථාකරන බොහෝ දෙනා “විසුද්ධි මාර්ගය” ඉදිරිපත් කර ගනිති. එයට හේතුව එහි සෑම භාවනා ක්‍රමයක් ම පෙන්වා තිබීමයි. “විසුද්ධි මාර්ගය” සම්පාදනය කළ බුද්ධසෝම ආචාර්ය තුමා ද සාමාන්‍ය බෞද්ධ ලෝකයා විසින් මානනීය භාවයෙන් පිළිගන්නා ලද්දේය.

බුද්ධසෝම ආචාර්යයන් වහන්සේ විසුද්ධි මාර්ගය රචනා කෙළේ තමාගේ ම මති මතාන්තර උඩ නොවේ. එතුමා බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොවට ඉදිරිපත් කළ භාවනා ක්‍රම මුල් කරගෙන තත්කාලීන වූ ද පශ්චාත් කාලීන වූ ද ධර්මධර අග්‍රාගම පූජ්‍ය ආචාර්යයන් වහන්සේලාගේ උපදේශ ආධාරයෙන් විසුද්ධි මාර්ගය එළි දැක්වූහ. එහි සඳහන් භාවනා ක්‍රම අතරෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ භාවනා ක්‍රමත් ඒවා සම්බන්ධව පශ්චාත් කාලීන ආචාර්යයන් වහන්සේලා ඉදිරිපත් කළ උපදේශත් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය.

භාවනා ක්‍රම සම්බන්ධයෙන් මේ කාලයේ නොයෙක් ආකාරයේ පොත් සකස් වී ඇත. ඒ සම්බන්ධ කොට සාකච්ඡා කරන සැටි ද පෙනේ. උනන්දුවක් ද ඇත. එසේම භාවනා නොකරමින් ම භාවනාව විවේචනය කරන පිරිසක් ද සිටින බව අපට හොඳ හැටි ප්‍රකටය. මේ හැම දෙනා ම තේරුම් ගත යුත්තේ නෛසාණික සම්බුද්ධ ධර්මයෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගතයුත්තේ කෙසේ ද? යන්නය.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රසිද්ධ ස්ථවිර නමක් වන නාඋයන් අරියධම්ම ස්ථවිර නම කලක සිට භාවනා වැඩ පිළිවෙළක් පවත්වාගෙන යන බව ප්‍රසිද්ධ කරුණකි. එමගින් භාවනාව සම්බන්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථ ද රාශියක් නිකුත් වී ඇත. සමහර අවස්ථාවලදී භාවනාව

සම්බන්ධව කථා කිරීම සඳහා අප හමුවට පැමිණෙන අය ඉදිරිපත් කරන අදහස් සංසිඳවීමට එම පොත් ඉදිරිපත් කරමු.

මේ ළඟදී සම සතළිස් කර්මස්ථානයන් ම සම්බන්ධ කරගෙන කරනලද දේශනා එකතු කොට ග්‍රන්ථයක් එළි දැක්වීමට සූදනම් බව දැන ගතිමු.

මේ තාක් වැඩ පිළිවෙළ යටතේ ලියවී ඇත්තේ සමථ භාවනාව සම්බන්ධයෙන්ය. එළි දැක්වූ බලාපොරොත්තු වන ග්‍රන්ථය ද සමථ භාවනාව සම්බන්ධ එකකි. දැනට පවත්වාගෙන යන මෙම වැඩ පිළිවෙළට ඉදිරියේදී විපස්සනා භාවනාවන් සම්බන්ධ කරන්නේ නම් ඉතාමත් හොඳ බව මතක් කරදීමට කැමැත්තෙමු.

සම සතළිස් කර්මස්ථානයන්ම සංග්‍රහ ඇති මෙම ග්‍රන්ථයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගෙන තම තමන්ගේ උත්තමාර්ථය සපුරා ගන්නා ලෙසට සියලුම සැදැහැතියනට මෙයින් මතක් කර දෙමු.

මෙයට - සසුන් හිතැති,
මාතර ඥානාරාම මහා ස්ථවිර

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය,
මිහිරිගල

(ශ්‍රී කල‍්‍යාණ යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක
අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන අස්මද්‍රව්‍යයී
මානිමිපාණන්ගේ ආශීංසනය)

ඤාණ සමාපත්තිය

බුදු පහතේ ආලෝකය ප්‍රඥාධාරාවයි. අනන්ත වූ ඒ ඤාණ සමාපත්තියේ බුද්ධ සන්තානයකම පහළවන විශිෂ්ඨ ඤාණ සයෙක් වේ. ඉන්ද්‍රිය පරෝපරියත්ත ඤාණය, ආසයානුසය ඤාණය, යමකපාටිභාරය ඤාණය, මහාකරුණා සමාපති ඤාණය, සබ්බඤ්ඤාන ඤාණය, අනාවරණ ඤාණය යන මේ සවැදැරුම් ඤාණ විශේෂයෙන් පහළ වන්නේ බුද්ධ සන්තානයේ පමණයි. ඉද්ධි විධාදී සෙසු ඤාණයන් බුදුසව්වන් විසින් උපද්‍රව්‍යාලිය හැකි නමුත් ඉන්ද්‍රිය පරෝපරියත්තාදී ඤාණ ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහි පහළ වන්නේ නැත. මේ ඤාණ ඡටිකය අසාධාරණ නමින් හඳුන්වනු ලබන්නේ බුද්ධ භාවයට සීමිත විශිෂ්ඨ ඤාණමහිමයන් වන හෙයිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ නියමයෙන් දක ගැනීමට ඡටිඅසාධාරණ ඤාණ සය පිළිබඳව යම්නමින් හෝ දැන සිටිය යුතුය. මේ එක් එක් ඤාණය ඉතා කෙටියෙන් හඳුන්වනොත් මෙසේ තේරුම් කළ හැකිය.

- (1) ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ අධ්‍යාත්මික වූ සද්ධා, සති, සමාධි, විරිය, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ අඩු වැඩි බව ප්‍රමාණ කොට දක්නා මඟ නුවණ ඉන්ද්‍රිය පරෝපරියත්ත ඤාණ නම් වේ.
- (2) දිට්ඨි, අනුලෝම බන්ති, යථාභූත ඤාණ වශයෙන් සිත බැඳී පවත්නා තත්ත්වය වූ ආසයන් සත්ව සන්තානයෙහි නිදිගෙනමෙන් පවත්නා රාගාදී ක්ලේශ සංඛ්‍යාත අනුසයන් දක්නා මඟනුවණ ආසයානුසය ඤාණ නම් වේ.
- (3) බුදු සිරුරෙන් රෝම කුපයක් පාසා වෙන වෙනම ගිනිකඳ හා ජලකඳ පෙරපසු නොනිකුත් කිරීම ආකාරයෙන් පෙළහැර පෑමේ මඟනුවණ යමකපාටිභාරීය ඤාණ නම් වෙයි.
- (4) රාගාදී කෙලෙස් ගින්නෙන් දූවෙන සත්ව ප්‍රජාව නොයෙක් ආකාරයෙන් බලා වදරණ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සන්තානයෙහි පහළ වන්නා වූ අනුද්දයතා පූර්වාංගම මහා ඤාණය මහා කරුණා සමාපත්ති ඤාණ නම් වෙයි.
- (5) සංඛත අසංඛත සියලු ධර්මයන් නිරවශේෂ වශයෙන් දක්නා මහා ඤාණය සබ්බඤ්ඤාන ඤාණ නම් වෙයි.

(6) සියලු ධර්ම විෂයෙහි නොපැකිල පවත්නා ඤාණ ගතිය අනාවරණ ඤාණ නම් වෙයි.

මේ ඡටි අසාධාරණ ඤාණයන් හදුරා ඤාණසමාපත්තියේ යෙදෙන්න.

මිණිරුවන් ගබඩාවක අභ්‍යන්තරයට පිවිසගත් තැනැත්තා මිණිකැල්මෙන් නැහැවී යන්නාක් මෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඤාණ නිධානයේ අභ්‍යන්තරයට සමාපත්ති වශයෙන් ඔබ පිවිස ගත් කල්හි, බුද්ධ ඤාණ සාගරයට වැදී ඔබ කිමිදෙන කල්හි ලොවුතුරාමය සැනසුමත්, අමාමිහිරත් ඔබට විඳගත හැකි වෙනවා ඇත. බුදුගුණ මිණිරුවන් වතුරෙන් ඔබේ සන්නානය නහවා සනසා ගැන්ම තරම් සැපයක් ශාන්තියක් ඔබට තවත් ඇත්තේ නැතැයි සිහිකරන්න.

පැහැසර අනගි මිණිරුවනක් අතටගත් කල්හි ඒ මාණිකාරත්නයේ ආලෝකයෙන් අත බබලන්නට පටන්ගැනීම ප්‍රත්‍යක්ෂවම සිදු වෙයි. එලෙසින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඤාණ ගුණයන් මනසිකාර කරන කල බුදු නුවණේ එළියෙන් බුදු විසිතුරෙන් ඔබේ සිත එළියවන සැටි, ඔබේ සිත විසිතුරුවන සැටි ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා ඇත.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය තමන් බෞදු පිළිවෙතින් සැනසෙමින් තව බොහෝ දෙනා ඒ සැනසිලි පෙරහැරක විසිතුරෙකි. තත් බෞද්ධ සංගමයේ දයකත්වයෙන් අපේ සසුන් දුරු රත්නය වූ නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර නම 1984 වෂීයේ පටන් මාසිකව පවත්වා ගෙන එන භාවනා පංතියේ අති විශේෂ භාවනා පාඩම් සියල්ල බෞද්ධ සංගමය මගින් මුද්‍රණය කරවා බෙද දී ඇත්තේ මිණිරුවන් මාලාවක් ලෙසිනි. එහි මෙවර මේ නිකුත් කරන්නේ සම්පූර්ණ සම සතළිස් කම්ස්ථාන භාවනා රුවන්මාලාවයි. මෙය අපට පෙනෙන්නේ ශාසන ප්‍රාතිහාර්යක් ලෙසිනි. සම සතළිස් කම්ස්ථාන පිළිබඳ මෙවැනි පෙහෙළියක් පෙර පළ නොවීයයි තත් සංගමයේ ගරු ප්‍රධාන ලේකම් තැන්පත් ක්‍රියාශීලී මුදලිගේ මහතා අප ඉදිරියේ උදන පළකළේ දහම් සතුව උතුරුවමිනි.

මේ ධර්මානුෂ්‍ඨ මේ සන්පූර්ණ චක්‍රව යාව නිබ්බාන වේවා.

“සතං සමාගමො භොතු යාවනිබ්බාන පත්තියා”

මෙයට බුදුගුණයෙන් සැනසෙන,
කඩවැද්දුවේ ජිනවංස ස්ථවිර,
ගුණවර්ධන යොගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දූව, කහව.

භාවනා

(රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරම්භක පැවිදි අනුශාසක, ශ්‍රී ලංකා අමරපුර මහා සංඝ සභාවේ සෙභාපති, අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය විද්‍යා විශාරද මානෝපාධ්‍ය මඩිනේ පඤ්ඤාසීන මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය)

යම් චේතනාවක් කරණ කොට ගෙන කුශල ධර්මයන් වඩයි ද ඒ චේතනාව භාවනා නම් වේ. භාවනා නම් වැඩීම ද? හිත යහපත් අරමුණෙහි වැඩීම යි. එහෙ මෙහෙ විසිර නොයා දී එම අරමුණෙහිම සිත නැවත ඉපදවීම් වශයෙන් බැඳී තිබීමයි. සීල සමාධි පඤ්ඤා යන නිවන් මග ගිහි පැවිදි දෙපිරිසට ම එක හා සමානයයි. එසේ වුවත් මෙහි විස්තර වන්නේ ගිහි පැත්තට බරව ලිහිල් බසිනි.

භාවනා කළ යුත්තේ කුමට ද?

උත්තාන සත්ත්වයෝ ය, ගහන සත්ත්වයෝ යැයි ලොව ඇතිතාක් දෘශ්‍යමාන සත්ත්වයෝ කොටස් දෙකකට බෙදෙති. උත්තාන සත්ත්වයෝ නම් නොසැඟවුණු ප්‍රකට වූ එළිදරව් වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ ය. එනම් තිරිසන්තුය. ගහන සත්ත්වයෝ නම් සැඟවුණු වැසුණු අප්‍රකට වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ. එනම් නියම මනුෂ්‍යයෝ ය.

තිරිසන්තු කාමකෝපාදිය ඉවසන්නෝ නොවෙති. කාම කෝප ආ විට තැන, වේලාව, පුද්ගලයා නොබලා පිටකරන්නෝ ය. මිනිස් රූකඩයෝ ද එබඳුම වෙති. නියම මිනිසා කාමකෝපාදිය ආ විට තැන බලයි. වේලාව බලයි. පුද්ගලයා බලයි. ඉවසයි. සඟවාගනී.

වර්තමාන සමාජයේ අපරාධ වැඩිවීමට ප්‍රධාන හේතුව වී තිබෙන්නේ බොහෝ දෙනාට කාමකෝප ඉවසන්නට ශක්තියක් නැතිකම බව නුවණින් කල්පනා කරන කාට වුවද වැටහෙනවා ඇත. මේ අපරාධ අඩුකර ගැනීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරයට හා චිත්තදම්නයට උපකාර වන ඉහළ සිල් රැකීම හා භාවනා ඉතා අවශ්‍ය ය. කාමකෝප ඉවසීම නම් වූ උතුම් මිනිස් ගුණය ඇති කර ගැනීමට හා සමාජයේ අපරාධ අඩුකර ගැනීමට ද භාවනාව ඉතා අවශ්‍ය ය.

භාවනා කිරීමෙන් හිත පිරිසිවෙයි. හිත පිරිසිදු වීමෙන් ශරීරගත ලේ ද පිරිසිදු වෙයි. ලේ පිරිසිදු වූ විට ලෙඩ අඩු වෙයි. ශරීරය ද පැහැපත්

වෙයි. අන්‍යයනට ප්‍රිය ද වෙයි. බෞද්ධයන්ගේ පරමාර්ථය සසර දුකින් නිදහස් වීමයි. නිවන් සුව ලැබීමයි. එය කළ හැක්කේ කෙළෙසුන් නැති කිරීමෙනි. කෙළෙස් නම් සිත පිළිබඳ නරක ගතියි. ඒ නරක ගති නැති කර ගත හැක්කේ සිත දමනය කිරීමෙනි. සිත දමනය කිරීමෙහි ප්‍රධානම මාර්ගය භාවනා කිරීමයි.

මේ කරුණු ගැන සලකා බලන සෑම බෞද්ධයකු විසින්ම භාවනාවක් කළ යුතු බව මැනවින් පැහැදිලි වේ. එයින් භාවනා නොකරන්නා නියම බෞද්ධයකු නොවන බවත් පැහැදිලි වේ. තම පරමාර්ථය කුමක් දැයි නොදන්නා හෙයින් එය ලැබුමට නිසි මඟට නොපිළිපත් හෙයින්.

ගිහිගෙවල අපමණ කරදර ඇති බව නොරහසකි. කරදරවලින් මිදී වාසයක් ලබා ගෙන භාවනා කරන්නට සැරසෙතොත් එය මහ මූළාවකි. මේ ලෝක වාසිනට මැරෙන තෙක් ම කරදරවලින් අඩුවක් නොවන හෙයින්. මරණින් මතු නැවත උපදින්නේත් මේ ලොවම නිසා ඒ කරදර නැවතත් ඇති වේ. කරදරවලින් දන්තට නම් ලෝකයෙන් මිදිය යුතු ය. ඒ සඳහා භාවනා අවශ්‍යය. එහෙයින් කෙසේ නමුත් දවසට මිනිත්තු පහක් වත් විවේකය ලබාගෙන කිසි භාවනාවක් කළ යුතු ම බව හැම ගිහි පින්වතුන් විසින් ද සිතට ගත යුතු ය. පැය විසිහතරක් ඇති දිනෙකින් පැය විසිතුනකුත් මිනිත්තු පණස් පහක්ම ලෞකික කටයුතු සඳහා යොදා, තමන්ගේ පරමාර්ථය වූ නිවන් සඳහා මිනිත්තු පහක්වත් යොදා ගත නොහැකි නම් ඒ බෞද්ධකමේ ඇති පලය කුමක් ද? හිමිදිරි පාන්දර කාටත් කරදර නැති වෙලාවකි. පැය පහක් හයක් ගැනීමෙන් ඇඟට ද, ඉඤ්ඤයනට ද, සිතට ද පණ ඇති වෙලාවකි. වෙන වෙලාවක් වුවද වරදක් නොවේ. ළමයින්ට නම් රැ නින්දට පෙර පවා වඩා පහසු විය හැකිය. කවර වෙලාවක් හෝ සම්මත කර ගෙන භාවනාවක් පුරුදු කිරීමට කුඩා දරුවා පටන් මහල්ලා තෙක් හැම පින්වතාම සිතට ගත යුතුය. එහෙයින් භාවනාවට ප්‍රථම පන්සිල් සමාදානයෙන් හෝ සිල්වත් යුතු ය.

බුද්ධ වෘතී දෙදහස් පන්සියයේ බුද්ධ ජයන්තිය මුළු මහත් බෞද්ධ ලෝකයෙහි ම සුන්දර සමාජ පරිවර්තනයක් කළ වැඩ පිළිවෙළකි. ඒ උදෙසාගය නිමිති කර ගෙන රජයේ හා පළාත් පාලන ආයතනවල සේවයේ යෙදී සිටි බෞද්ධයන් "රාජ්‍ය සේවා හා පළාත් පාලන සේවා බෞද්ධ සම්මේලනය" නමින් සංවිධානයක් ආරම්භ කරන ලදී. එය උතුම්

සමාජ සේවයක්, සුන්දර සමාජ පරිවර්තනයක් සිදු කළ බව සතුටින් සඳහන් කරමි.

මේ සුන්දර සමාජ පරිවර්තනයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පොහොය නිවාඩුව, දරුවන්ට සිංහල බෞද්ධ නම් තැබීම, වාමි ඇඳුමට හා වාමි ජීවිතයට බැසීම, සතර පොහොයට පන්සල් යෑම, පුනු පොහෝද සිලභාවනාවෙහි යෙදීම ආදී සද්ගුණයන්ගෙන් බැබළීම ද සිදුවුණා.

විවිධ හේතූන් නිසා මදක් නිහඬ වැ සිටි රජයේ බෞද්ධ සේවකයෝ "රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය" නමින් සංවිධානය වූහ. විවිධ සේවාවන්හි යෙදුණු බෞද්ධ සේවකයෝ සීල භාවනා දෙපිළිවෙතින් බැබළෙන්නට වූහ. කොළඹ මහජන පුස්තකාලයානුබද්ධ ශ්‍රවණාගාරයෙහි පවත්වාගෙන යන සීල භාවනා වැඩපිළිවෙළ අතිසුන්දරය ය. විශිෂ්ඨ ඵලදයක ය.

මෙකල වාසය කරන කර්මස්ථානාවායඪීයන් වහන්සේලා අතුරෙන් මා අග්‍රස්ථානයෙහි ලා සලකන්නේ, අම්බලන්ගොඩ කහවේ ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම වාසී නාඋයනේ අරියධම්ම මහාස්ථවිරයන් වහන්සේ ය. උන්වහන්සේ ත්‍රිපිටකය හදරා ප්‍රගුණ කොට ඇත. සම සතළිස් කර්මස්ථානයම හදරා පුහුණු කොට ඇත. උන්වහන්සේගේ අවායඪීයත්වයෙහි තබා ගෙන බුද්ධධර්මයට අයත් භාවනා පුරුදු කොට පොත් වශයෙන් මුද්‍රණය කොට ඇත. එය ඉතා වටිනාධර්ම දූතමය පිත්කමෙකි.

බුද්ධකාලයෙහි ද ශාසනික භාවනා මෙන් ම ආශාසනික භාවනාත් තිබුණා. එසේ ම බුද්ධශ්‍රාවකයන් ද අශාසනික භාවනා පුරුදු කරන්නට ගොස් තාවකාලික සුවයක් හා ධ්‍යාන අභිඥා ලැබුවත් නිර්වාණාවබෝධයෙන් ඉවත් වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවෙහි ද ශාසනික භාවනා මෙන් ම අශාසනික භාවනා කියා දෙනන්න හා පුරුදු කරන්නන් ද ඇත. ඔවුන් ද තාවකාලික සුව ලබන්න නිවන් සුවයෙන් ඇත් වනු ඇත. බුරුමයේ ද අශාසනික භාවනා ක්‍රම තිස්හතරක් උගන්වන පුරුදු පුහුණු කරවන බව ග්‍රන්ථාසථ කර ඇත.

මඩිහේ පඤ්ඤාසිභ ස්වාමීන් වහන්සේ

හැඳින්වීම

සමථ භාවනා විපස්සනා භාවනා නමින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම දෙකක් ඇත. බුද්ධශාසනයේ පරමාර්ථය වූ සියලු දුක් සන්සිඳුවන ශාන්ත නිවන් සුව සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස එම භාවනා ක්‍රම දෙකම අත්‍යවශ්‍යයි. මහා මුහුද එක තැනින් ම ගැඹුරු නොවී අනුපිළිවෙළින් ම ගැඹුරු වී ඇත්තාසේ බුද්ධශාසනය නිවන දක්වා ගැඹුරු වී ඇත්තේ අනුපිළිවෙළිනි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ, යනු ඒ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව ය.

ශීලය සමාධියටත්, සමාධිය ප්‍රඥාවටත්, ප්‍රඥාව නිවනටත්, අනුපිළිවෙලින් පැමිණේ. මැඳුම් පිළිවෙත - අනුලෝම පිළිවෙත - අර්ථගත මග ආදී නමින් හැඳින්වෙනුයේ ද ශීල සමාධි ප්‍රඥාවම ය. සුවසේ නිවන් අවබෝධ කිරීම පිණිස ශීලයෙහි පිහිටා සමථ භාවනාවෙන් විත්ත සමාධිය උපදවා විදර්ශනා වැඩීමෙන් මැඳුම් පිළිවෙත අර් අග්‍රි මග වැඩිය යුතු වේ.

ශීලය අර්ථ වශයෙන් එකක් වුවත් ප්‍රභේද වශයෙන් රාශියකි. ඇසට පෙනෙන සියල්ල දැකීම වශයෙන් එකක් වුවත් රූප වර්ණ සටහන් වශයෙන් බොහෝ ප්‍රභේද ඇත්තාක් මෙනි. එසේ ම විත්ත සමාධිය ද එකාග්‍රතා අර්ථයෙන් එකක් වුවත් සමාධියට බැසගැනීමේ ස්ථාන වශයෙන් විවිධාකාර වේ. “සම සතලිස් කර්මස්ථාන භාවනා” නමින් හැඳින්වෙනුයේ සමාධියට බැස ගැනීමේ ස්ථාන සතලිසකි. විපස්සනාවත් අර්ථ වශයෙන් එකක් වුවත් විදර්ශනාවට බැස ගැනීමේ දෙරටු වශයෙන් බහුවිධ ය.

ත්‍රිපිටක පාලියෙහි දක්වෙන සමථ කර්මස්ථාන භාවනා සියල්ල එක්රැස්කොට විශුද්ධි මාර්ග අර්ථකථාවෙහි සවිස්තරව දක්වා ඇත්තේ සමථ කර්මස්ථාන සතලිසක් වශයෙනි. දශ කසිණය - දශ අශුභය - දශ අනුස්සතිය - සිවුබඩ විහරණ - ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාවය - ධාතුකර්මස්ථානය හා අරූප කර්මස්ථාන සතරයයි. සමථ කර්මස්ථාන භාවනා සතලිසකි. ගුරුපදේශ සහිතව චාරිත්‍රානුකූලව වඩන සමථ කර්මස්ථානයකින් විත්ත සමාධියක් ලබා විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන් නිවනට පැමිණීම පහසුවනු පිණිස සියල්ල දත් ශාන්තිනායක සර්වඥ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ මහාකරුණාවෙන් කර්මස්ථාන භාවනා සතලිස දේශනා කළ සේක.

සමථ භාවනා නොවඩා හුදු විදර්ශනා භාවනාවෙන් ම නිවන් අවබෝධ කරගත් උතුමෝ ද පෙර සිටියහ. එක්බැවල මහරහතන් වහන්සේ වැනි එවැනි උතුමෝ බොහෝ දුකසේ නිවන් අවබෝධය ලැබුවෝ වෙති. සමථ වඩා අනුපිළිවෙළින් විදර්ශනා වඩන උතුමනට විශේෂ අනුසස් පසක් ලැබේ. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය - විපස්සනා පාදක - අභිඤ්ඤා පාදක - නිරෝධ සමාපත්තිය හා භවවිශේෂානිසංසය යනු ඒ අනුසස් පස ය. “සමාහිතෝ භික්ඛවේ යථාභූතං පස්සති පජානාති” මහණෙනි! සමථයෙන් සමාහිත වූයේ විදර්ශනාවෙන් තත්වාකාරව හෙවත් ඇත්ත ඇති සැටි මනාසේ දකින්නේ ය. අවබෝධ කරන්නේ යයි වදාළ බුද්ධ වචනය ද සිහිපත් කළ යුතු වේ.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් 1984 ජූනි 06 වෙනි ද ආරම්භ කරන ලද භාවනා පන්ති පාඩම් පෙළ තුළින් බුද්ධානුස්සති - ධම්මානුස්සති - සංඝානුස්සති - මෙත්‍රී - අසුභ - මරණ සති කර්මස්ථාන සයත් සතිපට්ඨාන භාවනා කර්මස්ථාන විසිඑකක් අනුපිළිවෙළින් පුහුණු කරවා ඉන් අනතුරුව භාවනා පාඩම් පෙළ භාවනා පොත් 5 ක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් භාවනාහිලාසීන් වෙත බෙදා දී ඇත. බුද්ධානුස්සතිය බුදුගුණ භාවනා පොතෙහි සවිස්තරව දැක්වෙන අතර දහම්ගුණ භාවනා - සඟ ගුණ භාවනා පොත් දෙකෙහි ධම්ම - සංඝ අනුස්සති දෙක ද මෙත්‍රී - අසුභ - මරණ සති භාවනා තුන එක පොතක් වශයෙන්ද සවිස්තර ව දැක්වා ඇත. සතිපට්ඨාන භාවනා පොතෙහි ආනාපානාසතිය හා ධාතුමනසිකාරයත් සහිත සතිපට්ඨාන භාවනා විසිඑක සවිස්තරව දැකගත හැකි ය.

ඉන් අනතුරුව රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ඉල්ලීම පරිදි සම සතලිස් කර්මස්ථාන සියල්ල සම්පූර්ණ වනු පිණිස භාවනා පාඩම්පෙළ පවත්වන ලදී. 1991 දෙසැ. 04 වෙනි දාට සමසතලිස් කර්මස්ථාන භාවනාව නිමාවට පත් වූ බැවින් එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් “සම සතලිස් භාවනාව” මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් බෙදාදීම රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් සිදුකරන විශාල ශාසන සේවයකි. ධර්ම නිධානයකි. පාරමි නිධානයකි. කර්මස්ථාන සතලිස අතුරෙන් කමටහන් අටක් ම පළමු සදහන් භාවනා පොත් පසෙහි සවිස්තරව පළවී ඇති බැවින් මේ පොතට ඒ කමටහන් අට ඇතුළත් කරන ලද්දේ සංකේෂ්පයෙනි. බුද්ධ - ධම්ම - සංඝ අනුස්සති තුනත් කායගතාසති - මරණානුස්සති - ආනාපානසති තුනක් මෙත්‍රියත් ධාතුමනසිකාරයත් යන කමටහන් අට ය.

සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා පොතෙහි පාඩම් පෙළ පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වනු පිණිස සරල ලෙස සකස් කොට ඇත. මෙකල දශ කසිණ දශ අගුභ වැනි භාවනා ක්‍රම භාවිතයෙන් බොහෝ සේ ඇත් වී ඇතත් ගුරුපදේශ ඇතිව නිසි සේ ප්‍රතිඵල සහිතව භාවනා වැඩීමට උදෙසාගයක් මෙයින් ඇතිවේවා යන ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතුව මෙහි අකුරක් පාසා මෙෙත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් හා නිශ්ශරණාධාරණයෙන් යුතුව සම්පාදනය කළෙමි. මෙහි කර්මස්ථාන අනුපිළිවෙළ විශුද්ධි මාර්ගය ගුරුතැන තබා ගත හැකිය.

අවුරුදු අටක් තිස්සේ මාසයක් පාසා මේ උතුම් භාවනා පාඩම් පෙළ ප්‍රගුණකරවීමට සදුපදේශ දනයෙන් හා ආශීංසනයෙන් සැමවිට පිහිට වූ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය මහෝපාධ්‍යාය අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද, තත් සංස්ථා සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජනවංශාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද, කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය විද්‍යා විශාරද රාජකීය පණ්ඩිත මඩිනේ පඤ්ඤසීභාභිධාන මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද නිදුක් නිරෝගී සුවපත් භාවයෙන් ශතවෂ්ඨික කාලයක් දීඝායු ශ්‍රී සම්පත් හා මතු උතුම් ලොවුතුරා බුදුබවත් අත්වේවායි වැද නමස්කාරයෙන් යුතුව ගුරු භක්තියෙන් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සම්බුද්ධ ශාසන වීර ජීවනය පතමින් මේ උතුම් භාවනා ප්‍රතිපත්තිමය වැඩසටහන සාර්ථකව සංවිධාන කරන කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ නිලධාරී මණ්ඩලයටත්, මහත් උදෙසාගයකින් ඇප කැප වී ක්‍රියා කරන ප්‍රධාන ලේකම් යූ. එස්. මුදලිගේ මහතාටත්, මෙම පොත මුණය සඳහා අනුමත කළ බෞද්ධ කටයුතු පිළිබඳ කොමසාරිස් එස්. කාරියවසම් මහතාටත්, මෙය මුද්‍රණය කරවූ රජයේ මුද්‍රණාලයාධිපතිතුමා හා බී. එස් කුරේ මහතාටත් මාසයක් පාසා භාවනා පන්තියට සහභාගි වූ පිංවත් සැමටත් රත්නත්‍රයානුභාව බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත් අභිවර්ධනය සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය ආලෝකමත් ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණධාතුව ඒකාන්තයෙන් සාක්ෂාත් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරන අතර සම්බුද්ධ ශාසනය පවත්නා වූ මේ උතුම් බුද්ධෝත්පාදයේ දී ලත් ශ්‍රී සම්පත්තියෙන් වැඩි වැඩියෙන් උත්සාහ ගන්නෝ වෙත්වායි මෙන් සිතීන් ආශීංසණය කරමි.

"සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛන්තතා"

මෙයට මෙතැනි

හා උසනේ අරියධම්ම ස්ථවිර

ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානය

ගල්දූව

කහව

අම්බලන්ගොඩ

පටුන

භාවනා පූච්ඡ කෘත්‍යය	1
දස කසිණ භාවනාව 1	4
1. පඨවිකසිණය	4
දස කසිණ භාවනාව 2	12
2. ආපේ කසිණය	12
3. තේජෝ කසිණය	14
4. වායෝ කසිණය	16
දස කසිණ භාවනාව 3	18
5. නිලකසිණ භාවනාව	18
6. ජීත කසිණ භාවනාව	19
7. ලෝභිත කසිණ භාවනාව	20
8. ඕදන කසිණ භාවනාව	21
9. ආලෝක කසිණ භාවනාව	21
10. ආකාස කසිණ භාවනාව	22
දස කසිණ භාවනාව 4	24
දස කසිණ භාවනාව 5	34
දස කසිණ භාවනාව 6	41
දස අසුභ භාවනා පාඨම 1	50
උද්ධුමාතක අසුභ භාවනාව	50
දස අසුභ භාවනා පාඨම 2	57
බුද්ධානුස්සති භාවනාව	66
ධම්මානුස්සති භාවනාව	82
සංඝානුස්සති භාවනාව	88
සීලානුස්සති භාවනාව	95
වාගානුස්සති භාවනාව	108
දේවතානුස්සති භාවනාව	115
උපසමානුස්සති භාවනාව	125
කාය ගතාසති භාවනාව	133
මරණානුස්සති භාවනාව	137
ආනාපාන සති භාවනාව	145
මෛත්‍රී භාවනාව	149
කරුණා බ්‍රහ්මචිහාර භාවනාව	153
මුදිතා බ්‍රහ්ම චිහාර භාවනාව	165
උපේක්‍ෂා බ්‍රහ්මචිහාර භාවනාව	179
සතර අරූප භාවනාව 1	191

සතර අරූප භාවනාව 2	200
ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාව	208
ධාතු මනසිකාර භාවනාව 1	218
ධාතු මනසිකාර භාවනාව 2	228
ධාතු මනසිකාර භාවනාව 3	238
ධාතු මනසිකාර භාවනාව 4	246
ධාතු මනසිකාර භාවනාව 5	256
ධාතු මනසිකාර භාවනාව 6	271
අභිඤ්ඤා භාවනා 1	282
අභිඤ්ඤා භාවනා 2	293

භාවනා පුඵ කෘත්‍යය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාවරණ
සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී සත්ථා
දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවාති

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකල
ක්ලේශයන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, රාගාදී කෙලෙස් සතුරන් නැසූ
හෙයින්ද, සංසාර චක්‍රයා ගේ අවිද්‍යාදී කෙලෙස් අර සිඳුලූ හෙයින් ද,
ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද, රහසත් පවක් නැති අති
පරිසුද්ධ සන්තාන ඇති හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක. මෙසේ අරහං
ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මාගේ
නමස්කාරය වේවා ! මාගේ ජීය ද පූජා කර පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ස්වක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ඒහි
පස්සිකෝ ඕපනයිකෝ පච්චත්තං චේදිතඛිබෝ විඤ්ඤාහිති.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විසින් ජයසිරි මහ
බෝ මැඩ දී අවබෝධ කොට වදළා වූ සපර්යාප්තික නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී
සද්ධර්ම රත්නය මුල මැද අග යහපත් බැවින් ද, අර්ථ සම්පන්න
ව්‍යඤ්ජන සම්පන්න සර්ව සම්පූර්ණ සුපරිශුද්ධ ශාසන බ්‍රහ්මචර්යාව
ප්‍රකාශ වන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක. මෙසේ ස්වක්ඛාතාදී
අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නයට මාගේ
නමස්කාරය වේවා! මා ගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ
සාවක සංඝෝ, ඤ්‍යපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,

සාමීච්චපට්පන්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨි පුරිස පුග්ගලා, එස භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ආනුනෙයො, පානුනෙයො, දක්ඛිණෙයො, අඤ්ජලිකරණියෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්සාති.

ස්වාමීනි, භාග්‍යචතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අණ්ඨායඨී පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය සමාජ මාර්ගයට පිළිපත් බැවින් ද සුපට්පන්න නම් වන සේක. මෙසේ සුපට්පන්නතාදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ මහා සංඝ රත්නයට මා ගේ නමස්කාරය වේවා! මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පියෝ ච ගරු භාවනීයේ - චත්තා ච වචනක්ඛමෝ
ගමිහිරඤ්ච කථං කත්තා - නොචට්ඨානෙ නියෝජයේ ති

සීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූ ද, එසේ හෙයින්ම ගරු සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුඵ වූ ද, ගැඹුරු දහම් කතා කියාදෙන්නා වූ ද, අස්ථානයෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහි යොදවන්නා වූ ද කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ස්වාමීනි, භාග්‍යචතුන් වහන්ස! මා ගේ සිත කය වචනයෙන් සිදු වූ සියලු පමා වරදට බුද්ධ රත්නය මට ඤාණ වන සේක්වා! ධර්ම රත්නය ද මට ඤාණ වන සේක්වා! සංඝ රත්නය ද මට ඤාණ වන සේක්වා! ආර්යයන් වහන්සේලා ද මට ඤාණ වන සේක්වා! කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා ද මට ඤාණ වන සේක්වා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මම චෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගී වෙ සුවපත් වෙමි, මා මෙන් මාගේ හිතවත් සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, චෛරී සත්වයෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද චෛර නොවෙත්වා! තරහ නොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! මා මෙන්

සියලු දෙවියෝ ද වෙර නොවෙත්වා! තරහ නොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා!
නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! යහතින් අප රකිත්වා!

මා ගේ මෙම ශරීරය රන් රිදී මුතු මැණික් වෛද්‍ය ආදී වටිනා රත්නයන්ගෙන් සැදුනක් නොව කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් ආදී අතිශයින් පිළිකුල් වූ පරම දුර්ගන්ධ වූ දෙතිස් කුණපයකින් සැදුනා වූ පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ.

අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ජත්වා නිරුජ්ඣන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛොති

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔහුන් ගේ සංසිදීම නම්වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය. මාගේ ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි, ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි, ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි.

අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ අසුභ වූ මෙම ස්කන්ධ ලෝකය හැර දමා බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදල වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ත ලක්ෂණ වූ නිර්වාණ අභය පුරයට පැමිණීම පිණිස මෙම මෙමතී භාවනාව හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සැලකිය යුතුයි. - “මෙමතී භාවනාව” යන්නට තමන් වඩන භාවනාවේ නම යොදා ගත යුතු.

දස කසිණ භාවනාව 1

1. පඨවිකසිණය

1. පඨවිකසිණය - ආපෝ කසිණය - තේජෝ කසිණය - වායෝ කසිණය - නීල කසිණය - පීත කසිණය - ලෝහිත කසිණය - ඕදුත කසිණය - ආලෝක කසිණය - ආකාස කසිණය යි කසිණ භාවනා දශයකි.

2. සියල්ල යන අර්ථයෙන් කසිණ යයි කියනු ලැබේ. සියල්ල පඨවි යන තේරුමෙන් පඨවි කසිණ යැයි කියනු ලැබේ. සියල්ල ජලය යන තේරුමෙන් ආපෝ කසිණ යැයි කියනු ලැබේ. ඉතිරි කසිණ ද, සියල්ල ගිනිදරය, සියල්ල සුළඟය, සියල්ල නිල්පාටය, සියල්ල කහපාටය, සියල්ල රතු පාටය, සියල්ල සුදුපාටය, සියල්ල ආලෝකය, සියල්ල අවකාශ යැයි ආකාශ කසිණ ආදී නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

3. පඨවි යනු පොළොවට නමකි. පඨවි කසිණ මණ්ඩලයටත් පඨවි කසිණ උග්ගහ - පටිභාග නිමිත්තටත් පඨවි කසිණයෙන් ලැබෙන ධ්‍යානයටත් - පඨවි කසිණය වඩා බඹ ලොව උපන් බ්‍රහ්මයන්ටත් පඨවි නම කියනු ලැබේ.

4. පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සදුගැනීමේ ක්‍රම දෙකකි. සංහාරිම අසංහාරිම යනුවෙනි. සංහාරිම පඨවි කසිණ මණ්ඩලය එහා මෙහා ගෙන යා හැකිය. අසංහාරිම යනු ගෙන යා නොහැකි සේ සාදගනු ලබන පඨවි මණ්ඩලයයි.

5. සංහාරිම පඨවි කසිණ මණ්ඩලය තුනී ලැල්ලක් මත සාදගත හැකිය. සතරැස් රාමුවක රැළි නොවැටෙන සේ බැඳී සිඤ්ඤා රෙද්දක හෝ හමක් වැනි ශක්තිමත් ආධාරකයක හෝ පඨවි මණ්ඩලය සාදගත හැකි ද වේ.

6. නිල් කහ රතු සුදු යන වර්ණ සතරෙන් මිශ්‍ර නොවූ අරුණුවන් පාට මැටියෙන් අගලක් තරම් ගණකම් ඇති එක්වියත් සතරගුලක් විෂ්කම්භය (කෝදු අගල් 12 ක්) ඇතිව බෙර ඇසක් මෙන් සමතලා කොට කසිණ මණ්ඩලය සාදගත යුතුය.

7. අරුණුවන් මැටි ප්‍රමාණවත් නොවේ නෙම් වෙනත් මැටිටකින් මණ්ඩලය සාදා මතුපිට අරුණුවන් මැටි ආලේප කොට සිනිඳු ලෙස ඔප මට්ටම් කළ යුතුය. විෂ්කම්භය එක් වියත් සතරගුලක් හෙවත් කෝදු අගල් 12 ක් වන සේ වටේට අගලක් පමණ තීරුවක් තද කළ පාටින් හෝ සුදු පාටින් හෝ ඇඳගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය ඇසට කැපී පෙනෙනුයේ එසේ තද පාට ඉරකින් වෙන් කිරීමෙනි.

8. ළදරුවන්ට සාමණේරයන්ට අසංවර ජනයාට නොපෙනෙන සේ පඨවී කසිණ මණ්ඩලය සාදාගෙන උතුම් මාණ්ඩලයකරත්නයක් සේ ගෞරවයෙන් තැන්පත් කොට තබාගත යුතුය. සිතුවම් රුවනක් සේ කසිණ මණ්ඩලය උතුම් වස්තුවකි.

භාවනා උපදේශ

1. අන් අයට නොපෙනෙන පහසු තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට හෝ මුහුණලා වාඩිවන සේ එක්වියත් සතරගුල් පා ඇති සැප ආසනයක් පනවා ගත යුතුය. වඩා උස් වූ ආසනයක වාඩිවී මෙන් ශ්‍රීවය නවා කසිණය බැලිය යුතුවෙයි. අධියකට වඩා අස්නෙහි වාඩිවීමෙන් දණ දෙක රිදීමට පත් වෙයි. එනිසා අධියක් පමණ උස ආසනය වාඩිවීමට සුදුසුය.

2. දෙරියන් හමාරක ප්‍රමාණය ඇතුලත කසිණ මණ්ඩලය බිම ඇතිරිල්ලක් මත සමතලාව තබාගත යුතුය. ආසනයේ ඉදිරිපස කෙළවරේ සිට කසිණ මණ්ඩලයේ අග කෙළවර තෙක් ප්‍රමාණය අඩි තුනකුත් අගල් නවයක් ඇත් වන සේ තබා ගත යුතුය. එයට වඩා ඇත් වීමෙන් කසිණ මණ්ඩලය නොපැහැදිලි වේ. ඉතා ආසන්න වීමෙන් කසිණ දෙස් පෙනේ.

3. සිල් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. පැවිදි යෝගාවචරයන් විසින් හිසකේ නියපොතු බා, සිවුරු සෝදා පඬු පොවා, කුටිය සෙන සුන ඇඳ ඇතිරිලි කොට්ට මේට්ට සියල්ල පිරිසිදු කොට, උද්ධ විරේවන නග්‍රය කම් ආදියෙන් ශරීරය සැහැල්ලු කොට වස්තුවිසද කිරියනාව සම්පූර්ණ කරගත යුතුය.

4. ගිහි යෝගාවචරයන් විසින් ද එසේම අභ්‍යන්තර බාහිර පවිත්‍රතාව සපුරා සිල් පිරිසිදුකොට භාවනාවට අවශ්‍ය උපචාර විධි සියල්ල සම්පූර්ණ කරගත යුතු වේ.

5. මල් පහන් සුවඳ ආදියෙන් තෙරුවන් වැඳ පුද පූඪ කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට කාමයන්හි ආදීනවයන් නෛෂ්ක්‍රමයෙහි ආනිසංසත් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුය.

6. බුද්ධාදී රත්නත්‍රයේ ගුණ ආවර්ජනා කොට ප්‍රීති සෝමනස්සය උපදවා, මේ උත්තම භාවනා ප්‍රතිපත්තිය වනාහි බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ, ආයඝීයන් වහන්සේලාගේ නෛෂ්ක්‍රමය ප්‍රතිපදාව යයි ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි ගෞරවය උපදවා, ඒකාන්තයෙන් මේ භාවනා ප්‍රතිපදාවෙන් ධ්‍යාන, මාගීඵල, නිර්වාණ සම්පත්තිය ලබන්නේ වෙමිසි අධිෂ්ඨාන පිහිටුවා ගත යුතුය.

7. මේ ජීවිතයේ දී හෝ අතීත භව සංසාරයේ දී හෝ බුද්ධාදී රත්නත්‍රයට ආයඝීයන් වහන්සේලාට මවු පිය ගුරු උතුමන්ට යම් වරදක් සිදු වී නම් ඒ සියල්ල ක්ෂමාව අයැද පරම නිහතමානි ගුණයෙහි පිහිටා ගුරුපදේශ අනුවම පයවි කසිණ මණ්ඩලය දෙස ඇස දල්වා බැලිය යුතුය.

8. ඇස අධිකව දල්වා නොබැලිය යුතුය. ඉන් ඇස වෙහෙසට පැමිණේ. කසිණ මණ්ඩලයද පමණට වඩා වෙනස්ව පෙනේ. එය උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ කරගැනීමට බාධාවකි.

9. ඇස බාගෙට පියාගෙන ද නොබැලිය යුතුය. අඩ ඇසින් බැලීමේදී කසිණ මණ්ඩලය මනාව නො පෙනේ. සිත ද නින්දට බර වේ. එහෙයින් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නූපදී.

10. කැඩපතකින් මුහුණ බලන්නා සේ සම ආකාරයෙන් ඇස ඇර කසිණ මණ්ඩලය බැලිය යුතු වේ. කසිණ මණ්ඩලයේ තමන් දෙසට ඇති කෙළවරේ සිට දකුණෙන් දකුණට සිත යවමින් බලා මණ්ඩල හරි මැද ඇසින් බලා සිත පිහිටුවා ගත යුතුය.

11. කසිණ මණ්ඩලයේ වර්ණය ගැන නොසිතිය යුතුය. කසිණ දෝස ගැන නොබැලිය යුතුය. අරුණුවන් පාටින් යුක්ත පයවි කසිණ මණ්ඩලයෙහි පයවි යන සංඥාව පිහිටුවා එම පයවි යන ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට පයවි - පයවි - පයවි කියා හෝ පයවි කසිණය - පයවි කසිණය කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරය ද කළ යුතුයි.

12. ඇස ඇර බලමින් වචනින් සජ්ඣායනා කළ යුතුය. ඇස පියා සිතින් මෙනෙහි කළ යුතුය. සජ්ඣායනා කිරීමේදී ඉක්මන් නොවී පමා නොවී ශබ්ද නොනගා තමන්ට පමණක් ඇසෙන සේ සජ්ඣායනා කළ යුතුය. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින තුරු සිය වරක් දහස් වරක් චූච්ච වඩා ද මේ ක්‍රමයෙන් වැඩිය යුතුවේ.

13. පඨවි කසිණ මණ්ඩලය හඳුන්වනුයේ පරිකර්ම නිමිත්ත නමිනි. එම පරිකර්ම නිමිත්ත මෙසේ අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී ඇසට පෙනෙන්නා සේම ඇස පියා බැලීමේදීත් කසිණ මණ්ඩලය සිතට මැපෙනෙන්නේය. සිතට පෙනෙන එම කසිණ මණ්ඩල අරමුණ හඳුන්වනුයේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නමිනි. එම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වනුයේ ද සිතේ ළඳරු සමාධියකිනි. ඒ සමාධියට කියනුයේ පරිකර්ම සමාධිය යනුවෙනි.

14. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වූ පසු එතැන වාඩිවී සිටීම අවශ්‍ය නැත. ඉක්මන් නොපමා නොවී ශාන්තව සිහියෙන් නැගී සිට තමන් වෙසෙන කුටියට හෝ පහසු තැනකට පැමිණ සිතින් ගත් එම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට පෙරසේම සිතින් පඨවි - පඨවි යනාදී පිළිවෙළින් භාවනා වැඩිය යුතුය.

15. නිතර පා දෙවීම ආදිය අවශ්‍ය නොවනු පිණිස තුනි පාවහනක් පාවිච්චි කළ යුතුය. යම් හෙයකින් එම ළඳරු සමාධිය බිඳී උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අතුරුදන් වූයේ නම් නැවතත් පඨවි කසිණ මණ්ඩලය වෙත සතියෙන්ම ගොස් පෙර සේම එය අරමුණු කොට ඇසින් බලා භාවනා කොට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගත යුතුය. කුසල් සිතින් සිය දහස් වර සිතට නංව නංවා පඨවි කසිණය වැඩිය යුතුය. සිත වෙනත් අරමුණක් වෙත යා නොදී අතරක් නැර වැඩි වේලාවක් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

16. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට මෙසේ භාවනා වඩද්දී අනුපිළිවෙළින් පඤ්ච නිවරණ ධර්ම යටපත් වෙයි. කෙලෙස් ගති සංසිද්දෙයි. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධි ගත වෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

17. පළමු උද්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝස පෙනෙන නමුත් මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි කසිණ දෝස කිසිවක් නොපෙනේ. ප්‍රසන්න කැඩපතක් මෙන් ද, ඔප දූමු සංඛයක් මෙන් ද, වළාගැබින් මිදුනු සඳ මඩලක් මෙන් ද, ගගන තලයෙහි කලු වලාවක් අතර සුදු කොකෙකු මෙන් ද, උද්‍රහ නිමිත්ත මැදින් පළාගෙන නික්මුණා සේ, එයට වඩා ශත ගුණයෙන් සුපිරිසිදුව අරමුණ වෙයි. එය ඇසට පෙනෙන වර්ණයෙන් හෝ සටහනින් තොරය. එනිසා විදඹිනාවට අරමුණ නොවේ. සමාධි ලාභියාට සමාධි සංඥාවෙන් හටගත් අරමුණකි.

18. එම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වූ තැන් සිට පඤ්චනීවරණයෙන් විෂ්කම්භන වූවාහු වෙති. පරිපූට්ඨාන කෙලෙස් සංසිද්දියෙයි. ප්‍රථමධ්‍යානයට ආසන්න වූ උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වූයේ ම වෙයි.

19. සමාධිය වනාහි උපචාර සමාධි - අර්පණා සමාධි නමින් දෙවැදෑරුම් වේ. උපචාරභූමිය ප්‍රතිලාභ භූමිය නමින් සමාධිගත වන භූමි දෙකකි. උපචාර භූමියෙහි දී පඤ්චනීවරණ යටපත් වීමෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. ප්‍රතිලාභ භූමියෙහි දී වනාහි ධ්‍යානාංග පහළවීමෙන් ධ්‍යාන වශයෙන් සමාධිගත වෙයි.

20. උපචාර සමාධියෙහි ධ්‍යානාංග ඇතත් ඒවා ඉතා දුබලය. ළදරුවකු ඔසවා නැගිටුවන ලද නමුත් නැවත නැවත බිම වැටෙන්නාක් මෙන් උපචාර සමාධියෙහිදී විත්ත වීථියෙන් වීථියට අනතුරුව සිත යුහුව භවංගයට වැටෙයි. අර්පණා සමාධියෙහි වනාහි ධ්‍යානාංග ශක්තිමත්ය. ධ්‍යානාංග බලවත් බැවින්ම ශක්තිමත් පුරුෂයෙකු දවසක් තිස්සේ වුවත් නැගී සිටීමට සමත් වන්නා සේ අර්පණ සමාධියෙහි සිත වරක් භවාංගය සිදු කුඹල ජවන් වශයෙන් භවංගයට නොවැටී මුලු දවසක් වුවද ධ්‍යාන විත්ත පරම්පරාව ම නොසිදී පවතී.

21. උපචාර සමාධිය සමග ලැබෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගැනීම පවා අතිදුෂ්කරයි. එය උපදවාගත් පමණින් පූච්ච උපනිශ්‍රය සම්පත් අනුව එම පර්යංකයෙහිදී ම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩා අර්පණා ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට ලැබේ නම් එය ඉතාමත් උතුම්ය. එසේ නොහැකි වුවහොත් සක්විති දරුගැබක් රක්තා ක්ෂත්‍රිය රාජ මාතාවක් සේ ඒ

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සතෝ සම්පජ්ඣාඤ්ඤා කාරිව ඵලඹ සිටි සිහියෙන් නුවණින් ආරක්ෂා කරගත යුතුවේ.

22. භාවනා වඩන සමාධි ලාභි යෝගාවචරයා විසින් ලැබූ ප්‍රතිභාග නිමිත්තත් සමාධියත් රැකගැනීම පිණිස අසත්ප්‍රාය සතක් අත්හැරිය යුතුය. සත්ප්‍රාය සතක් සේවනය කළ යුතුය.

23. ආවාසෝ යම්බඳු වාසස්ථානයකදී නූපන් සමාධිය නූපන් ද උපන් සමාධිය බිඳේ ද නූපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නූපදී ද උපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අතුරුදන් වේද සතිය ඵලඹ නොසිටිය ද ඵබඳු වාසස්ථාන අසත්ප්‍රායයි.

24. ආවාසෝ - යම් බඳු වාසස්ථානයකදී නූපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදීද උපන් නිමිත්ත ස්ථාවර වේද, සතිය මනාව ඵලඹ සිටීද සිත මනාව සමාධිගත වේද ඵවැනි වාසස්ථානය භාවනාවට සත්ප්‍රායය. ඵවැනි තැනෙක වාසය කළ යුතුය. එක් එක් ස්ථානය දින තුන බැගින් පරීක්ෂා කොට බලා සත්ප්‍රාය වාසස්ථාන තෝරාගත යුතුවේ.

25. ගෝචර - භික්ෂූන් වහන්සේලා පිඩුසිඟා වඩින ගොදුරුගමය. සේනාසනයට උතුරෙන් හෝ දකුණෙන් හෝ ඉතා දුර නොවූ ඉතා ළඟ නොවූ බඹ 500 තරම් ඇතුළත වූ සිව්පසය පහසුවෙන් ලැබෙන්නාවූ ගොදුරුගම සත්ප්‍රායය. එසේ නැති නම් අසත්ප්‍රායය. සත්ප්‍රායවූ ගොදුරුගම ආශ්‍රය කළ යුතුය.

26. පුග්ගලෝ - අසංවර ගති ඇත්තාවූ තිරශ්චිත කථා බහුලවූ සමාධි භාවනා නොවඩන පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම අසත්ප්‍රායය. දෙතිස් කථාවෙන් තොරවූ දශකථාවෙන් පමණ දැන කථා කරන්නාවූ සීලාදී ගුණ සම්පන්න වූ සමාධි වඩන්නාවූ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම සත්ප්‍රාය. ඵවැන්නන්ගේ ඇසුරෙන් අසමාහිත වූ ද සිත සමාධිගත වේ. ලැබුණු සමාධිය ද ශක්තිමත් බවට පැමිණේ.

27. හෝජනං - ආහාර පාන අතුරෙන් මිහිරි ආහාර පාන හෝ ඇඹුල් රස ආහාර පාන හෝ සත්ප්‍රාය වෙයි. එය පරීක්ෂාකාරීව තෝරාගෙන අසත්ප්‍රාය ආහාර පාන හැර සත්ප්‍රාය ආහාර පාන සේවනය කළ යුතුය.

28. උතු - සෘතු ගුණ අතුරෙන් ඇතැම් කෙනෙකුට සිත සෘතුව සප්‍රායවේ. යම් සෘතුවකදී නූපන් සමාධිය උපදී ද උපන් සමාධිය ස්ථිරතර වේද එය පරීක්ෂා කොට බලා අසත්ප්‍රාය සෘතුව අතහැර සත්ප්‍රාය සෘතුව සේවනය කළ යුතුය.

29. ඉරියාපථෝ - ඉරියව් අතුරෙන් ඇතැම් කෙනෙකුට සක්මන් කිරීමේ ඉරියව්ව සත්ප්‍රාය වේ. කෙනෙකුට වාචිවීම - සිවීම - සයනය සත්ප්‍රාය වේ. ඒ ඉරියව්වද දින තුන බැගින් පරීක්ෂා කොට බලා යම් ඉරියව්වකදී සිත සමාධිගත වේද, ලැබූ සමාධිය ස්ථාවර වේද එම ඉරිය තෝරාගත යුතුවේ. මෙසේ සමාධියට නුසුසුදු අසත්ප්‍රාය සත අතහැර සත්ප්‍රාය සත සේවනය කළ යුතුය. මෙසේ පිළිපැදීමේදී ලැබුණු ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පඨවි කසිණ භාවනාව වැඩිමෙන් නොබෝ කලකින්ම ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අර්පණා සමාධිය පහළ වන්නේය.

පදවිවරණ

1. පඤ්ච නිවරණ - කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා නම් වූ නිවරණ පසය.
2. අරුණුවන් මැටි - ඉර උදවට පෙර නැගෙනහිර අහසේ දිස්වෙන ආලෝකය අරුණාලෝකයයි. තද රතු නොවූ රතු කහ පාට මිශ්‍ර වූ වණිය අරුණු වර්ණයයි. එවැනි පාට ඇති පස අරුණුවන් මැටිය.
3. පරිකම් නිමිත්ත - සකස් කර ගන්නා ලද කසිණ මණ්ඩලයයි. සකස් නොකළ ගොයම් කමත සීසානලද ලියද්ද ආදී පඨවි අරමුණ ද පරිකම් නිමිත්තය.
4. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත - ඇසට මෙන්ම සිතටම අරමුණු වන භාවනා නිමිත්තය.
5. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත - උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මැදින් මතු වූවා සේ පහළවන්නා වූ ප්‍රභාස්වර වූ දිලිසෙන සුලු අභිශයින් ප්‍රසන්න වූ භාවනා අරමුණය.
6. පරිකර්ම සමාධිය - උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළට සමත් ළදරු සමාධිය පරිකර්ම සමාධියයි.
7. උපචාර සමාධිය - ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළවීමට සමත් වූ නිවරණ යටපත් කළ සමාධියයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ආසන්න බැවින් උපචාර සමාධියයි කියනු ලැබේ.
8. අර්පණ සමාධිය - ප්‍රථම ධ්‍යානාදී ධ්‍යානාංග පහළවීමෙන් ලැබෙන සමාධිය අර්පණ සමාධිය නම් වේ.

දස කසිණ භාවනාව 2

2. ආපෝ කසිණය

1. ආපෝ නම් ජලයයි. ජලය අරමුණු කොට වඩනු ලබන කසිණ භාවනාව ආපෝ කසිණය නම් වේ. ස්වභාවික ජලයටත්, ආපෝ කසිණයටත්, එයින් ලැබෙන උද්ග්‍රහ නිමිත්තටත් පටිභාග නිමිත්තටත්, එයින් ලැබෙන ධ්‍යානයටත්, ආපෝ කසිණ වඩා බඹලොව උපන් බ්‍රහ්මයාටත් ආපෝ යන නම කියනු ලැබේ.

2. අතීතාත්මභාවයෙහි ආපෝකසිණය වඩා ධ්‍යාන උපදවා ගත් පෙර පින් ඇති අයට ලීඳක්, පොකුණක් වැවක්, ලේවායක් වැනි ජලාශයක් දෙස බලා මෙනෙහි කළ පමණින් ආපෝ කසිණ භාවනාව සමෘද්ධ වේ. චූලසීව ස්ථවිරයන් වහන්සේට මෙනි.

3. චූලසීහ ස්ථවිරයන් වහන්සේ වනාහි ලාබසත්කාර පළිබෝධයෙන් තොරව වාසය පිණිස මාතොටින් නැවතැගී දඹදිව බලා වඩන ගමනේදී මහ මුහුද දෙස බලා ආපෝ කසිණය මෙනෙහි කළහ. නෙතට පෙනෙන තෙක් මානයේ මහමුහුද තරම් ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් පහළ විය.

4. මහබෝසත් කුද්දල පණ්ඩිතයන් වහන්සේ ද සත්වරක් ගිහි වීමට හේතු වූ උදලු කෙටිය ඉසවට කරකවා ගඟට දමා ගඟදිය දෙස බලා සිටිද්දී ආපෝකසිණ පටිභාගනිමිත්ත සහ ධ්‍යාන පහළ විය.

5. එසේ පියවි ජලාශයක් දෙස බැලීමෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොලැබෙන යෝගාවචරයන් විසින් කසිණ දෝෂ සතර අතහැර ආපෝ කසිණය සකස් කර ගත යුතුය. නිල්පාට ජලය කහපාට ජලය ලේපාට ජලය සහ සුදුපාට ජලයක් වීම කසිණ දෝෂ සතරයි.

6. එසේ කිසියම් වර්ණයකින් මිශ්‍ර වූ ජලය නොගත යුතුය. වර්ෂා වේලාවේ පිරිසිදු වස්ත්‍රයක් දිගහැර සතර කොණ කණු සතරක බැඳ එම පිරිසිදු වස්ත්‍රයෙන් පෙරි එන ජලය බඳුනකට එකතු කොට ගන්නා ජලය ආපෝ කසිණ භාවනාවට ඉතාම යෝග්‍යය.

7. එසේම පිරිසිදු වෙනත් ජලයක් හෝ ගෙන එක්වියත් සතරගුලක් විෂ්කම්භය ඇති පාත්‍රයක් හෝ බේසමක් හෝ මුවවිට තෙක් ජලය පුරවා ආපෝ කසිණ මණ්ඩලය සාදගත යුතුයි.

8. එසේ සාදගන්නා ලද ආපෝ කසිණ භාවනාව අරමුණ පරිකම්නිමිත්ත නමින් හැඳින් වේ. පඨවි කසිණ භාවනාවේදී කියන ලද සියලු උපදෙස් අනුවම ආපෝ කසිණ භාවනාව ද වැඩිය යුතු වේ.

9. අම්බු, වාරි, උදක, සලිල යනාදී ජලයට භාවිතා කරන වචන අතුරෙන් බොහෝ සේ ප්‍රකට වචනය වූ “ආපෝ” කියා හෝ “ආපෝ කසිණය” කියා හෝ භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

10. පූර්ව කාත්‍යය සම්පාදනය කොට සැප ආසනයක උඩුකය සෘජුව තබා වාඩිවී දෙරියන්හමාරක ඇතුලත ආපෝ කසිණ පරිකර්මනිමිත්ත තබාගෙන ඇසින් බලාගෙන වචනින් ද ඇසපියාගෙන සිතින් ද ඉක්මන් නොවී පමා නොවී ආපෝ කසිණය වැඩිමේදී, ඇසට මෙන් භාවනා සිතට මැවී පෙනෙන්නට පටන් ගනී. ඇසට මෙන් සිතට පෙනෙන අරමුණ උග්ගහනිමිත්ත නම් වේ. උග්ගහ නිමිත්ත ලැබෙන සමාධිය පරිකර්ම සමාධිය නමින් හැඳින්වේ.

11. පහසු තැනකට උග්ගහ නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩිමේදී ඒ මැද්දෙන් මැණික් බුබුලක් මෙන් පටිභාගනිමිත්ත පහළ වේ. ඒ පටිභාග නිමිත්ත ලැබෙන සමාධිය උපචාර සමාධියයි.

12. උග්ගහනිමිත්ත වලනය වන සුළුය. කුඩා කුඩා පෙණ බුබුළු සහිතව ද පෙනේ. කසිණ දෝෂය ද පෙනේ. එහෙත් පටිභාගනිමිත්ත වනාහි අහසේ තැබූ මැණික් වටාපතක් මෙන් ද, මැණික් කැඩපතක් මෙන් ද ඉතාමත් ප්‍රසන්නව අරමුණු වේ. එම පටිභාගනිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානාදී අර්පණ සමාධි පහළ පඨවි කසිණයට සමානව සිදු වේ.

3. තේජේ කසිණය

1. තේජේ යනු ගින්නට නමකි. ගින්න අරමුණු කොට වඩන කසිණ භාවනාව තේජේ කසිණ භාවනාවය. ස්වභාවික ගිනිදර අරමුණු කොට ද තේජේ කසිණය වැඩිය හැකිය. පහන් සිඵව - ලිපේ ගින්න - ගිනිමැලය - දරසෑයේ ගිනි ජාලාව ආදී ස්වභාවික ගිනි දැල්ලක් දෙස බලා තේජේ කසිණය වැඩීමෙන් කළ පින් ඇති අයට තේජේ කසිණයෙන් ධ්‍යාන පහළ වේ.

2. ලක්දිව වැඩ විසූ චිත්තගුප්ත ස්ථවිරයන් වහන්සේට වනාහි ධර්මදේශනා කරන පොහෝ දිනකදී පොහොය ගෙට පිවිස පහන්සිඵව දෙස බලාගෙන තේජේ කසිණය මෙනෙහි කිරීමෙන් උග්ගහ නිමිත්ත හා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ විය.

3. උත්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ද අර්හත්වයට පැමිණියේ පොහොය මාලකයේ දැල්වූ පහන් සිඵව දෙස බලා තේජේ කසිණය භාවනා කිරීමෙනි. මෙසේ පෙර ජාතිවල තේජේ කසිණය වඩා පළපුරුදු උතුමන්හට ස්වභා ගිනිදැල්ල දෙස බැලීමෙන් ද තේජේ කසිණ නිමිත්ත උපදී.

4. තේජේ කසිණය සකස් කර ගැනීම ඒ ඒ වෙලාවට කරගත යුතුවේ. සිනිඳු අරටු දර පළා කුඩා කුඩා කැබලි වලට කපා වේලාගෙන භාවනාවට සුදුසු රුක් සෙවණක හෝ මණ්ඩපයකට හෝ ගොස් බොහෝ වේලාවක් නොනිවී දැල්වෙන සේ දරකැලි අනුරා ගිනි දැල් යුතුය.

5. විනිවිද නොපෙනෙන කලාලයක හෝ සමක් හෝ ඝන වස්තූයක් හෝ ලෑලි පුවරුවක් හෝ ගිනිමැලයටත් වාඩි වන ආසනයටත් අතරේ, එක්ත් සතරගුලක විෂ්කම්භය ඇති රවුම් සිදුරක් කොට තිරයක් සේ එල්ලා තබා ගත යුතුය.

6. ගිනි රස්නය අධිකව නොදැනෙන පමණ දුරින් ආසනය පණවා වාඩි වී පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට නිමවා ඉදිරියෙන් එල්ලා තබා ඇති තිරයේ මණ්ඩලාකාර සිරන් ගිනිමැලයේ ගිනි දැල්ල දෙස ඇසින් බලා තේජේ කසිණය වැඩිය යුතුය.

7. අග්නි, පාවක, කණ්ඞවත්තනි, ජාතවේද, හුතාසන ආදී ගින්නට භාවිතා කරන නම් අතුරෙන් ප්‍රකට නාමය වන "තේජෝ, තේජෝ" කියා හෝ තේජෝ කසිණය, තේජෝ කසිණය කියා හෝ ඇසින් බලාගෙන වචනයෙන් සජ්ඣායනා කළ යුතුය.

8. යටින් පෙනෙන දර කැලි ගැන හෝ උඩින් පෙනෙන දුම්සිළු ගැන මෙනෙහි නොකළ යුතුය. මැද මණ්ඩලාකාර කවයෙන් පෙනෙන ඒකසණ ගිනි ජාලාවම මෙනෙහි කළ යුතුය. නිල්පාට කහපාට ආදී වර්ණය මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. ගින්නේ වර්ණයත් තේජෝ වශයෙන්ම ගෙන තේජෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

9. මෙසේ ගුරුඋපදේශ නොඉක්මවා තේජෝ කසිණය වැඩිමේදී ගිනි ජාලාව ඇසින් දකින්නා සේ සිතට මැවී පෙනෙන උද්ග්‍රහනිමිත්ත අරමුණු කොට තේජෝ කසිණය වැඩිමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ද පහළ වේ.

10. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි ගිනිදූල්ල සිඳි සිඳි වැටෙන ආකාරයෙන් වැටහෙන්නේ වෙයි. කසිණ දෝස අච්චාච්ච ද පෙනේ. ගිනිපෙනෙලි - ගිනි අගුරු - අළු - ආදියද පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි නිශ්චලය, අහසේ තැබූ රත් කම්බිලියක් මෙන්ද, රත්තරන් වටාපතක් මෙන් ද රත් ටැඹක් මෙන්ද ප්‍රසන්නව එළඹ සිටියි.

11. පළමු කොට අරමුණු කරනු ලබන ගිනිදූල්ල සහිත මණ්ඩලය පරිකර්ම නිමිත්ත නම්. ඇසට මෙන් සිතට පහළවන අරමුණු උග්‍රගත නිමිත්තය. එය අරමුණු කොට ලැබෙන සමාධිය පරිකර්ම සමාධියයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අර්පණ සමාධිය පහළ පටවී කසිණ භාවනාවේදී මෙන්ම සිදුවේ.

4. වායෝ කසිණය

1. වායෝ යනු සුළඟට නමකි. සුළඟටත්, වායෝ කසිණ ප්‍රතිභාගනිමිත්තටත් වායෝ කසිණයෙන් ඉපිද වූ ධ්‍යානයටත් එයින් බඹලොව උපන් බ්‍රහ්මයන්ටත් “වායෝ” කියනු ලැබේ.

2. වායෝ කසිණය වඩනු කැමති යෝගාවචරයන් විසින් සුළඟින් සෙළවෙන උක්ගස් අගක් හෝ උණගස් අගක් හෝ රූක් අගක් හෝ හිසකේ අගක් හෝ බලාගෙන වායෝ කසිණය “දිට්ඨ” වශයෙන් ගෙන වැඩිය යුතුය.

3. තමන්ගේ උස පමණට වැඩුණා වූ ඝනව පිහිටි පත්‍ර ඇත්තා වූ උක් පඳුරක් හෝ උණ පඳුරක් හෝ රූක් පඳුරක් හෝ අඟල් සතරකට වඩා වැඩුණා වූ හිසකේ ඇති පුරුෂයෙකුගේ ශීර්ෂය හෝ සුළඟ වැදී වැදී සෙළවෙනවා දැක, මෙහි වාතය හැපේ පවතී යයි සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඇසින් බලා වායෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

4. වා කවුළුවකින් ජනේලයකින් බිත්ති සිදුරකින් හෝ පිටිසෙමින් වාතය යම් ශරීර ප්‍රදේශයක හැපෙමින් පවතී නම්, එතැන සිහිය පිහිටුවා ගෙන “ඵ්ථිට්ඨ” වශයෙන් හෝ ස්පර්ශයෙන් වායෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

5. පට්ඨි කසිණ භාවනාවෙහි දක්වා ඇත්තාවූ සියළු උපදේශ අනුව සිල් පිරිසිදු කොට පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට සුළඟින් සෙළවෙන යමක් දෙස ඇසින් බලාගෙන ද ශරීරයෙහි හැපෙන සුළඟ ස්පර්ශ වශයෙන් ද අරමුණු කොට වාත - මාලුන, අනිල සමීරණ ආදී සමාන නම් අතුරෙන් ප්‍රකට නාමය වූ “වායෝ -වායෝ” කියා හෝ “වායෝ කසිණය -වායෝ කසිණය” කියා හෝ වායෝ කසිණ භාවනාව වැඩිය යුතුවේ.

6. මෙසේ පරිකර්ම නිමිත්ත දිට්ඨ - දැකීම, ඵ්ථිට්ඨ - ස්පර්ශ කිරීම වශයෙන් වායෝ අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේ දී සිතට වායෝ අරමුණු උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වශයෙන් පෙනෙන්නට පටන් ගනී. උද්ග්‍රහනිමිත්ත වනාහි, උදුනෙන් බිමට බාන ලද කෙණෙහි කිරිබත්

සැලියෙකින් පිටවන දුම්පිළි මෙන් සිතට පෙනෙයි. එය අරමුණු කරගත් සමාධිය පරිකර්ම සමාධියයි.

7. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අනුව වායෝ කසිණය වැඩිමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වෙයි. එය වනාහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සේ වංචල නොවේ. මනාව සන්සිඳුණු නිශ්චල සුදු වළාකඩක් මෙන් ද නිශ්චල දුම්පිළිවක් මෙන්ද ප්‍රසන්න වූයේම වෙයි.

8. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ලැබෙන සමාධිය උපචාර සමාධිය නම් වේ. පඤ්ච නිවරණ යටපත්වූ උපචාර සමාධියේ පිහිටා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට වායෝ කසිණය වැඩිමේදී පට්ඨි කසිණ භාවනාවේදී සේම ප්‍රථමධ්‍යානාදී අර්පණ සමාධිය ලැබේ.

දස කසිණ භාවනාව 3

5. නීලකසිණ භාවනාව

1. නීල යනු නිල් පාට ට නමකි. නිල්පාට පමණක් අරමුණු කොට වඩනු ලබන භාවනාව නීල කසිණ භාවනාව නම් වේ. නීල කසිණ ධ්‍යානයටත් නීල කසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. සමීප අතීත භවයේදී නීල කසිණ ධ්‍යාන වැඩූ කළ පින් ඇති අයට නම්, නිල්පාට මල් පඳුරක් හෝ නිල් මල් ආසනයක් හෝ නිල් වස්ත්‍ර නිල් මැණික් වැනි දෙයක් හෝ දෑ නීල කසිණය ආවර්ජනා කළ පමණින්ද භාවනාව සමාද්ධ වේ.

3. එසේ ධ්‍යාන නොලැබෙන ආදී කාර්මික යෝගීන් විසින් නීල කසිණ මණ්ඩලය නිසි සේ සාදගෙන නීල කසිණය වැඩිය යුතුය. නිල් පාට මලින් හෝ නිල් පාට වස්ත්‍රයකින් හෝ නිල් පාට සායමකින් හෝ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාද ගත හැකිය.

4. නිල් මානෙල් මල් - නිල් කටරොලු මල් - නිල් කොරකහ මල් ආදී නිල් පාට ඇති මල් වලින් එක් වියත් සතරගුලක් විෂ්කම්භය සහිත බන්දේසියක හෝ වට්ටියක හෝ ලෑල්ලක හෝ මල් පෙති උඩට සිටින සේ මල්නැටි මල් රේණු නොපෙනෙන සේ අතුරු සිදුරු නැති වන සේ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාද ගත යුතුය.

5. තද නිල් පාට වස්ත්‍රයකින් හෝ ලෑල්ලක - බන්දේසියක හෝ පයවි කසිණ මණ්ඩලය සේ එක්වියත් සතරගුලක් විෂ්කම්භය ඇති වන සේ රැලි නොපෙනෙන සේ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදගත යුතුය.

6. තවද නිල් පාට සායම් වර්ගයකින්, පයවි කසිණ මණ්ඩලය සාදගන්නා සේ සතරැස් රාමුවක රැලි නොවැටෙන සේ බැඳගත් සන රෙදිකඩක හෝ ලෑල්ලක හෝ එක්වියත් සතරගුලක් විෂ්කම්භය සිටින සේ රවුමට නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදගෙන පිටරවුමෙන් තද සුදු පාටින් අගලක පමණ වට ඉරක් ඇඳගත යුතුය.

7. ඉන්පසු පයවි කසිණයෙහි මෙන් සැප ආසනයක වාඩි දෙරියන් හමාරක ඇතුළත නීල කසිණ මණ්ඩලය තබාගෙන පූර්ව

කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට ඇසින් බලා “නීලං - නීලං” කියා හෝ නීල කසිණය - නීල කසිණය” කියා හෝ වචනින් සජ්ඣායනය කළ යුතුය.

8. මෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි වනාහි මල්නැටි මල්රේණු මල්පෙති අතර සිදුරු ආදී කසිණ දෝෂ පෙනෙන, එහෙත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ කිසිත් නොපෙනේ. අහසේ මැණික් වටාපතක් මෙන් අතිශයින් ප්‍රභාස්වරව පෙනේ. ප්‍රථම ධ්‍යානාදිය පහළ වනුයේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට නීල කසිණය වැඩිමෙනි.

6. පීත කසිණ භාවනාව

1. පීත යනු කහ පාටට නමකි. කහ පාට පමණක් අරමුණු කොට වඩනු ලබන කසිණ භාවනාව පීත කසිණ භාවනාව නම් වේ. පීත කසිණ මණ්ඩලයටත්, එයින් ලැබෙන උද්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකටත් පීත කසිණ ධ්‍යානයටත් පීත කසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. සමීප අතීත භවයේදී පීත කසිණ වැඩු කළ පින් ඇති උතුමන්හට වනාහි කහ පාට මල් පඳුරක් හෝ කහ මල් ආසනයක් හෝ කහ පාට වස්ත්‍රයක් හෝ එවැනි කහ පාට වස්තුවක් දූක පීත කසිණය ආවර්ජනා කළ පමණින් පීත කසිණ භාවනාව සමෘද්ධි වේ. එසේ නැති යෝගාවචරයන් විසින් පීත කසිණ මණ්ඩලයක් සාදා ගත යුතු වේ.

3. ලක්දිව විසූ විත්තගුත්ත මහාස්ථවිරයන් වහන්සේට සිතුවම් වෙහෙර පතඟිමලින් පූජාකළ මල් ආසනයක් දෙස බලාසිටිද්දී මල් ආසනය තරමටම පීතකසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ විය.

4. පීත කසිණ මණ්ඩලය සාදාගැනීමේ දී කහ පාට කිණිහිරි මල් - පතඟි මල් - දුස්පෙති මල් - වැල් රුක් අත්තන මල් ජාතියකින් හෝ කහ පාට වස්ත්‍රයකින් හෝ කහ පාට සායමකින් හෝ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදාගන්නා සේ සාදාගත යුතුය.

5. පීත කසිණය වැඩිමෙදී “පීතකං - පීතකං” කියා හෝ “පීත කසිණය - පීත කසිණය” කියා හෝ සජ්ඣායනාවත් මනසිකාරයත් කළ යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත

වනාහි එයින් නිකුත් අහසේ දිළිසෙන රන්වන් වටාපතක් සේ ද රන් කැඩපතක් සේ ද අතිශයින් ප්‍රසන්නය. එය අරමුණු කොට ධ්‍යාන පහළ වේ.

7. ලෝහිත කසිණ භාවනාව

1. ලෝහිත යනු ලේ පාටට නමකි. ලේ පාට හෙවත් රතු පාට අරමුණු කොට වඩනු ලබන ධ්‍යාන භාවනාව ලෝහිත කසිණ භාවනාව නම් වේ. ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයටත් එයින් ලබන උද්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකටත් ඉන් ලබන ධ්‍යානයටත් ලෝහිත කසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. මෙහිදී ද කළ පින් ඇති උතුමන්හට රතු පාට බඳු වද මල් පඳුරක් හෝ රතු මල් පූජාසනයක් හෝ රතු වස්ත්‍ර රතු මැණික් වැනි දෙයක් හෝ දැකීම් පමණකින් ලෝහිත කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

3. සාරිපුත්‍ර මහ රහතන් වහන්සේගේ එක්තරා ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දෙන ලද රතු නෙලුම් මලක් වැලි ගොඩ උඩ තබා බලා සිටිද්දී ලෝහිත කසිණ භාවනාව මුදුන්පත් වී රහත් බවට පැමිණිය හැකිවිය.

4. ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයක් සාදගැනීමට වද මල් - පොකුරු වද මල් - රත්කරඬු මල් - රත් මල් - රතු අරලිය මල් - රතු රෝස මල් ආදී මල් ජාතියකින් හෝ රතු වස්ත්‍ර රතු සායම් ආදියකින් හෝ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදා ගත්තා සේ සාදගැනීමට පුළුවනි.

5. ලෝහිත කසිණයේ ද උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් මතු වී අහසෙහි ලේ පාට කැඩපතක් සේ අතිශයින් ප්‍රසන්නව පහළ වේ. එය අරමුණු කොට ධ්‍යාන ලැබේ.

8. ඕදන කසිණ භාවනාව

1. ඕදන යනු සුපාටට කියන නමකි. සුදුපාට ම අරමුණු කොට වඩනු ලබන කසිණ භාවනාව ඕදන කසිණ භාවනාවය. ඕදන කසිණ මණ්ඩලයටත්, ඉන් ලැබෙන උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකටත් එම ධ්‍යානයටත් ඕදන කසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. සමීපාතීත භවයේදී ඕදන කසිණ ධ්‍යාන වැඩු පින් ඇති උතුමනට ඕදන කසිණ මනසිකාරයෙන් යුතුව සුමල් පඳුරක් හෝ ඉද්ද - සමන්පිච්ච ආදී මල් ආසනයක් හෝ කුමුදු සුදු නෙලුම් මල් රාශියක් හෝ සුදු වස්ත්‍ර සුදු සායම් සහිත දෙයක් හෝ දුටු පමණින් ඕදන කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

3. සෙසු යෝගාවචරයන් විසින් වනාහි නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදගනු ලබන පිළිවෙලට සුමල් ජාතියකින් හෝ සුදු වස්ත්‍රයකින් හෝ සුදු සායම් වර්ගයකින් හෝ කසිණ මණ්ඩලය සාද ගත යුතු වේ. රිදී තහඩුවකින් හෝ සුදු ඊයම් තහඩුවකින්ද සාදගත හැකිය. පොහෝ දින සඳුමඩල දෙස බලාගෙන ද ඕදන කසිණය වැඩිය හැකිය.

4. සාදගන්නා ලද ඕදන කසිණ මණ්ඩලය පඨවි කසිණයෙහි කියන ලද උපදෙස් අනුව බලාගෙන “ඕදනං - ඕදනං” කියා හෝ “ඕදන කසිණය ඕදන කසිණය” කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරයද කළ යුතුය.

5. මෙහි ද උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ පෙනෙත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි, අහසෙහි රිදී වටාපතක් මෙන් ද සඳු මඬලක් මෙන් ද ප්‍රභාස්වරව සිතට අරමුණු වේ. එය අරමුණු කොට ධ්‍යාන සිත පහළ වේ.

9. ආලෝක කසිණ භාවනාව

1. ආලෝක යනු වන්ද්‍රාලෝකය, සූර්යාලෝකය, ප්‍රදීපාලෝකය, යනාදී ආලෝකයට - එළියට නමකි. ආලෝකය අරමුණුකොට වඩන භාවනාව ආලෝක කසිණ භාවනාවය.

2. අතීත භවයේදී ආලෝක කසිණ වැඩු පින් ඇති අයට බිත්ති සිදුරකින් හෝ යතුරු සිදුරකින් හෝ සඳ එළිය, ඉර එළිය වැටීමෙන් බිත්තියෙහි හෝ බිම හෝ වැටී ඇති ආලෝක මණ්ඩලය භාවනා වශයෙන් ආවර්ජනා කළ පමණින් ආලෝක කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

3. අන් අය විසින් ද එවැනි ආලෝක මණ්ඩලයක් බලාගෙන “ආලෝකෝ - ආලෝකෝ” යනුවෙන් භාවනා වැඩිය යුතුය. එහෙත් එම සඳ හිරු එළිය ඉක්මණින්ම එතැනින් ඉවත් වනු ඇත. එනිසා ආලෝක කසිණය සාදාගත යුතු වේ.

4. කළයක් තුළ පහනක් දල්වා කළය හරවා කටෙන් බිත්තියට වැටෙන ආලෝක මණ්ඩලය දෙස බලා “ආලෝකෝ - ආලෝකෝ” කියා හෝ “ආලෝකෝ කසිණය” කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරය ද පැවැත්විය යුතුය.

5. එහි උද්ගුහ නිමිත්ත වනාහි බිත්තියෙහි, බිමෙහි පිහිටි ආලෝක මණ්ඩලයට සමානය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි සන ආලෝක පුඤ්ජයක් මෙන්ම වැටහේ. එය අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමෙන් ආලෝක කසිණ ධ්‍යානය පහළ වේ.

10. ආකාස කසිණ භාවනාව

1. ආකාස යනු යමකින් ආවරණය නොවූ හිස් වූ නිරාලම්භ අවකාශයයි. රූප කලාපයන් වෙන් කරන රූප පරිච්ඡේදකාශය, කසිණ ඉගුලු, අහස, අජටාකාශය, ආකාශ කසිණය ආකාශ කසිණයෙන් ලැබෙන ධ්‍යාන යන මේවා ද ආකාස නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

2. අජටාකාශයෙන් කසිණ මණ්ඩලය වශයෙන් එක් කොටසක් වෙන් කොටගෙන වඩනු ලබන භාවනාව ආකාස කසිණ භාවනාවයි. සසරදී කළ පින් ඇති අයට බිත්ති සිදුරක් යතුරු සිදුරක් වා කවුලුවක් වැනි තැනකින් පෙනෙන අහස අරමුණු කළ පමණින් ද ආකාශ කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ.

3. අන්‍යයන් විසින් මනාව සෙවිලි කරන ලද මණ්ඩපයක හෝ ලෑල්ලක හෝ සමක - කලාලයක හෝ එක්වියත් සතරගුලක්

විෂ්කම්භය ඇතිව සාදාගත් මණ්ඩල සිදුරකින් අහස දෙස බලා “ආකාසෝ -ආකාසෝ” කියා හෝ “ආකාස කසිණය -ආකාස කසිණය” කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරද කරමින් උද්ග්‍රහ නිමිති උපදවාගත යුතුය.

4. මෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි බිත්ති කොණ - ලැලි කොණ ආදිය සහිතවම ආකාස සිදුර වශයෙන් පෙනේ. එය විශාල කොට වැඩිමට ද නොහැකිය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි ආකාස මණ්ඩලයම වශයෙන් අරමුණු වෙයි. එය අරමුණු කොට ආකාස කසිණ ධ්‍යාන උපදී.

දස කසිණ භාවනාව 4

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දශ විධ අර්පණා කෞශල්‍යය

1. දශ කසිණය පිළිබඳ සාමාන්‍ය දැනීමක් කසිණ භාවනා පාඩම් තුනකින් ලබාගත හැකි වූ බව දනිමි. මෙතෙකින් කසිණ භාවනාව සම්පූර්ණයයි නොසිතිය යුතුය. මෙතැන් සිට ඒ පිළිබඳ විශේෂ දැනුමක් ලබා ගත යුතුය.

2. පට්ඨ කසිණ මණ්ඩලය අරමුණු කොට උග්ගහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති ලබාගත් යෝගාවචරයා විසින් සෑම කටයුත්තක්ම සතෝ සම්පජානකාරීව සිදුකරමින් අසත්ප්‍රාය කරුණු සතෙන් දුරුවී සත්ප්‍රාය කරුණු සත අනුගමනය කරමින් ධ්‍යාන ලැබීමට අර්පණා කෞශල්‍ය දශය පුරුදු කළ යුතුය.

3. වඤ්චිසද කිරියතාව, ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතාව, නිමිත්ත කුසලතාව, චිත්ත පග්ගන්හනතාව, චිත්ත නිග්ගණ්හනතාව, චිත්ත සම්පහංසනතාව, චිත්ත අප්ඤ්ඤාපෙක්ඛණතාව, අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනතාව, සමාහිත පුද්ගල සේවනතාව, තදධිමුත්තතාව යනු ඒ අර්පණා කෞශල්‍ය දශයයි.

4. වත්ථු විසද කිරියතාව - නම් ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තූන්ගේ පිරිසිදු බවය. යම් හෙයකින් හිස රැවුල් නිය ඇදී දික්වී ඇත්නම්, ශරීරය, දහදිය මලින් කිලිටි නම් අධ්‍යාත්මික වස්තු අවිසදය, අපිරිසිදුය. සිවුරු පිරිකර හෝ දිරා ඇත්තේ ද කිලිටි වූයේ දුගඳ වහනය වේද, සේනාසනය හෝ කැලි කසල සහිත වූයේ නම් බාහිර වස්තු අවිසදය, අපිරිසිදුය.

5. ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු අවිසද කල්හි අපිරිසිදුව පහළවන චිත්ත චෛතසිකයෝ ද, ප්‍රඥාව ද අපිරිසිදුය. අපිරිසිදු පහතක අපිරිසිදු

තෙල් පහන් වැටී යොදා දැල්වූ පහන් සිලුවේ ආලෝකය ද අප්‍රසන්න වන්නාක් මෙනි. අපිරිසිදු ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරනු ලබන සංස්කාරයෝ ද නිසි සේ ප්‍රකට නො වෙති. කසිණ භාවනාවේදී කම්ප්‍රානායක් වැඩුවේද වෘද්ධියට විපුලත්වයට නො යයි.

6. ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු විසඳා කල්හි පිරිසිදු පහන් තෙල් වැටී නිසා දැල්වෙන පහනේ එළිය මෙන්, උපදින විත්ත වෛතසිකයෝද ප්‍රඥාවද විසඳා වූයේ පිරිසිදු වූයේ වෙයි. පිරිසිදු ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන සංස්කාරයෝද ප්‍රකට වෙති. වඩනු ලබන භාවනා කර්මස්ථානය ද වෘද්ධියට විපුලත්වයට පැමිණේ. එනිසා වස්තු ද කිරියනා නම් වූ පළමුවන අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය කළ යුතුය.

7. ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිපාදනතාව - නම් ශ්‍රද්ධා වීයඝී සති සමාධි ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රියයන් සමභාවයට පත් කිරීමයි. යම් හෙයකින් යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේ නම් සෙසු ඉන්ද්‍රියන් මන්ද වූවාහු නම් වීයඝී ඉන්ද්‍රිය භාවනා සිතට රැකුල් දීමේ කෘත්‍යය සිදු නොකරයි. සතින්ද්‍රිය භාවනා අරමුණට එළඹ සිටීමේ කෘත්‍යයද, සමාධින්ද්‍රිය අවිකෂේප කෘත්‍යයද, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දර්ශන කෘත්‍යයද, සිදුකිරීමට සමර්ථ නොවෙයි. එසේ හෙයින් එම ශ්‍රද්ධාව මෙනෙහි කොට අඩුකරගත යුතුය. වක්කලී ස්වාමීන් වහන්සේ මෙනි.

8. යම් හෙයකින් වීර්ය ඉන්ද්‍රිය බලවත් සෙසු ඉන්ද්‍රියන් දුර්වල බවට පත් වූවාහු නම් එකල්හි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය අධිමෝක්ෂ කෘත්‍ය සිකිරීමට අසමර්ථ වෙයි. එනිසා එම වීර්යය අනුපස්සනා කොට අඩුකරගත යුතුය. සෝණ කෝළිවිස ස්වාමීන් වහන්සේගේ වර්තය මෙයට නිදසුනකි. මෙසේ යම් කිසි ඉන්ද්‍රියයක් අධික වීමෙන් සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් ස්වකීය කෘත්‍යයන් සිදු කිරීමට අසමර්ථවන බැවින් ඉන්ද්‍රියයන් සමභාවයට තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි.

9. විශේෂයෙන් මෙහි ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද වීර්ය සමාධි ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද සමාභාවය උතුම් කොට සලකනු ලැබේ. ශ්‍රද්ධාව අධික වූ ප්‍රඥාව මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි පැහැදීමට නුසුදුසු තැන පහදී. ප්‍රඥා අධික වූ ශ්‍රද්ධාව මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි කෙරුම්ක පක්ෂයට වැටේ. බෙහෙතින් හටගත් රෝගයක් මෙන් පිලියම් කළ නොහැකි බවට පත්වේ. එම ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාම සම සමව ඇති කල්හි වනාහි පැහැදීමට සුදුසු වස්තුවෙහිම පහදියි.

10. වියඪී අඩු වූ සමාධිය අධික වූ පුද්ගලයා වනාහි ඊනමිද්ධයෙන් යටවෙයි. සමාධිය ඊනමිද්ධයට ආසන්න බැවිනි. වියඪීය අධික වූ සමාධිය මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි උද්දව්වයට වැටේ. වීර්යය උද්දව්ව පාක්ෂික බැවිනි. වීර්යයෙන් නගාගත් සමාධිය වනාහි ඊනමිද්ධයට පතිත නොවෙයි. සමාධියෙන් යුක්ත වූ වීර්යය ද උද්ධව්වයට පතනය නොවෙයි. වීර්ය - සමාධි ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනා සම වූ කල්හිම වනාහි සිත අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වෙයි. තවද සමථ භාවනා වඩන යෝගාවචරයාහට ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේම වටී. ශ්‍රද්ධාවෙන් බලවත් විශ්වාසයෙන්ම සමථ භාවනා වඩා අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවන බැවිනි.

11. සමාධි - ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය දෙක අතුරෙන් සමථයානික යෝගාවචරයාට සමාධින්ද්‍රිය බලවත් වූයේම වටී. හෙතෙම එමගින් අර්පණා ධ්‍යානයට පැණයි. විපස්සනායානික යෝගාවචරයාට ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේ ම වටී. එයින් හෙතෙම පරමාර්ථ ධර්මයන් කෙරෙහි ලක්ෂණ ප්‍රතිචේධයට පැමිණෙයි. සමාධි ප්‍රඥ දෙක සමච පිහිටීම ද අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වීමට හේතු වේ.

12. සති ඉන්ද්‍රිය වනාහි සැම තැනකදීම බලවත් වූයේ වටී. සතිය වනාහි භාවනා සිත උද්ධව්වයට පත්කරන ශ්‍රද්ධා වීර්ය ප්‍රඥාවන්ගේ වශයෙන් උද්දව්වයට වැටෙනු නොදී රැකගනී. ඊනමිද්ධ පාක්ෂික සමාධියෙන් ද ඊනමිද්ධයට වැටෙනු නොදී රැකගනී. එනිසා සතින්ද්‍රිය සුභ ව්‍යාඤ්ජන සියල්ලට ලුණු මෙන්ද, සියලු රාජකාරියෙහි නියුක්ත ඇමතියෙකු මෙන්ද සැම තැනකදීම බලවත්ව පිහිටුවා ගත යුතුය.

13. නිමිත්ත කුසලතාව - නම් විත්ත සමාධිය පිණිස වඩනු ලබන කසිණ මණ්ඩල සාදගැනීමේ දක්ෂතාව. සද නොගත්තා වූද සාදගත්තා වූද කසිණ අරමුණු භාවනාවට නංවා ගැනීමේ දක්ෂතාවද, භාවනාවෙන් උපදවාගත් උද්ග්‍රහ නිමිති රැකගැනීමේ දක්ෂතාවද නිමිත්ත කුසලතාවයයි. මෙය තුන්වැනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

14. විත්ත පග්ගන්හනය - නම් යම් කලෙක වීර්ය දුර්වල වීමෙන් සිත ඊනමිද්ධයට නැඹුරු නම් එකල්හි නුවණින් සලකා සිත ධෙර්වයවත් කළ යුතුවේ. පස්සද්ධි සමාධි උපේක්ෂා නොවඩා ධම්මවිචය විරිය පීති බොජ්ඣංග තුන අනුගමනය කළ යුතුය. කුඩා ගින්නක් බෝකර ගැනීමට කැමති කෙනෙක්, ඊට අමුදර පිදුරු අමුගොම පස් ආදී දේවල්

ලං නොකොට වියළි දර පිදුරු ලී ගොම ආදිය ලං කිරීමෙන් ගින්න දල්වා ගත හැකි වන්නේය. එසේම ඊනමිද්ධයට නැඹුරු වූ දුබල සිත ධෛර්යවත් කිරීමට නම් ධම්මවිවය විරිය පීති බොජ්ඣංග තුන අනුගමනය කළ යුතුය.

15. ධම්මවිවය බොජ්ඣංගය උපදවාගෙන සිත දිරිමත් කිරීමට කරුණු සතක් අනුගමනය කළ යුතුය. දහම් කරුණු විමසීම, ඇතුළත පිටත පිරිසිදුබව, ඉඤ්ජයන් සමච තබාගැනීම, අනුවණයන් ආශ්‍රය නොකිරීම ගැඹුරු නුවණැතියන් ආශ්‍රය කිරීම, ගැඹුරු ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීම සහ නුවණ වැඩිමෙහි අදිටන් ඇති බව යන මේ කරුණු අනුගමනය කිරීමේදී ධම්මවිවය සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිතට ධෛර්යය ලැබේ.

16. විරි සම්බොජ්ඣංගය තුළින් භාවනා සිත දිරිමත් කිරීමට කරුණු එකොළසක් අනුගමනය කළ යුතු වේ. අපායභය මෙනෙහි කිරීම, විරියයෙහි අනුසස් මෙනෙහිකිරීම, ගමන් විරිය මෙනෙහි කිරීම, සිවුපස දනය මහත්ඵල කිරීමට සිතීම, ආර්ය දයාදය මෙනෙහි කිරීම, ආලෝක සංඥ මෙනෙහි කිරීම, කුසිත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම, විරිය වන්ත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, සතර සමයක් ප්‍රධානය මෙනෙහි කිරීම, විරිය වැඩිමේ අධිෂ්ඨානය යන මේ කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් විරිය සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත ධෛර්යවත් බවට පැමිණේ.

17. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය තුළින් භාවනා සිත දිරිගැන්වීමට කරුණු එකොළසක් අනුගමනය කළයුතු වෙයි. බුද්ධානුස්සතිය - ධම්ම - සංඝ - සීල - වාග - දේවතානුස්සතිය - උපසමානුස්සතිය, කර්කෂ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම, ශ්‍රද්ධාවෙන් මෘදු මොලොක් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, බුදුබණ දේශනාදී පැහැදීම් එළවන දේශනාවන් මෙනෙහි කිරීම, ප්‍රීතිය වැඩිමට නමාගත් සිත ඇති බව යන කරුණු එකොළොස අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත දිරිමත්බවට පැමිණේ. මෙය සතරවැනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

18. විත්ත නිග්ගණ්ණය - නම් විරිය අධික වීමෙන් යම්කලෙක භාවනා සිත උද්දව්වයට - වික්ෂේපයට වැටුනේ නම් එකල්හි බොජ්ඣංග මනසිකාරාදියෙන් සිත සංසිදුවාගත යුතු බවයි. ගින්නක් දූල්වෙන කල්හි එයට වියළි දර පිදුරු ආදිය ලං කිරීමෙන් ගින්න වඩාත් දූල්වෙන්නා සේ සිතේ උද්දව්වය ඇති ධම්මවිවය, විරිය, පීති බොජ්ඣංගය මෙනෙහි කිරීමට නුසුදුසුය.

19. ගින්නක් නිවීමට අමුදර අමුගොම ජලය ආදිය දැමීමෙන් ගින්න නිවියන්නා සේ සිත උද්දව්වයට පත්වූ පස්සද්ධි උපේක්ෂා බොජ්ඣංගය මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත සමථයට පත් වන්නේය. සැහැල්ලු ආහාර ගැනීම, සැපදයක දේශගුණයක් ලැබීම, සැප ඉරියව්වක් පැවැත්වීම, කර්මය ගැන සැලකීම, නොසන්සුන් පුද්ගලයන්ගෙන් ඇත්වීම, සන්සුන් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, පස්සද්ධිය ගැන සිත සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සන්සුන් බවට යන්නේය.

20. ඇතුලත පිටත පිරිසිදුබව, ඉන්ද්‍රියන් සම්භාවයට ගැනීම, භාවනා අරමුණ ගැන මනා දැනීම, සුදුසු කල්හි සිත සතුටු කරවීම, සුදුසු කල්හි සිත ගැන උපෙක්ෂක වීම, සමාධි නොවඩන්නන්ගෙන් වෙන්වීම, සමාධි වඩන්නන් ආශ්‍රය කිරීම, ධ්‍යාන සමාධි ගැන මෙනෙහි කිරීම, සමාධිය ගැන සිත නැඹුරු කිරීම යන කරුණු මෙනෙහි කිරීමෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත සංසිදීමට යන්නේය.

21. ප්‍රියමනාප පුද්ගලයන් ගැන උපෙක්ෂා සහගත වීම, ප්‍රිය මනාප වස්තූන් ගැන උපේක්ෂා සහගත වීම, ප්‍රියමනාප පුද්ගලයන් ගැනත් ප්‍රිය මනාප වස්තූන් ගැනත් දැඩි බැඳීමක් ඇති පුද්ගලයන්ගෙන් වෙන්වීම, එවැනි බැඳීමක් නැති උතුමන් ආශ්‍රය කිරීම සහ උපෙක්ෂාවට නැඹුරු වූ සිතින් විසීම යන මේ කරුණු පස අනුගමනය කිරීමෙන් උපෙක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය තුළින් භාවනා සිත සංසිදීමට යන්නේය.

22. චිත්ත සම්පහංසනය - නම් භාවනාව නොවැටහීම නිසා හෝ සමාධි සැපයක් නොලැබීම නිසා හෝ වන නිරාස්වාද බවට පැමිණි විට සංවේග වස්තු අට මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත සතුටු කිරීමයි. සංවේග වස්තු අට නම් ජාතිය, ජරාවය, ව්‍යාධිය, මරණය, අපාදුක, අතීත සංසාර දුක, අනාගත සංසාර දුක, මේ ජීවිතයේ ආහාර පාන ප්‍රත්‍ය සැපයීමේ දුකය යන කරුණු අටය. මෙසේ අෂ්ඨ සංවේග වස්තු මෙනෙහි කිරීමෙන් සහ රත්තන්ත්‍රයේ ගුණ ආවර්ජනා කිරීමෙන් සිත ඔද ගැන්වීම චිත්ත සම්පහංසනය නම්වූ සයවෙති අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

23. චිත්ත අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව - නම් අශ්ව රථයක බැඳි අශ්වයන් සතර දෙන සම සමච රථය ඇදගෙන යන කල්හි, මධ්‍යස්ථව රිය පදවන රියදුරකු මෙන් සිතේ චීනමිද්ධයක් හෝ උද්දව්වයක් හෝ නිරාස්වාද බවක් හෝ නැතිව සමථ භාවනා විචියේ ඉතාමත් හොඳින් සිත

ගමන් කරන කල්හි කිසි ව්‍යාපාදයක් නැතිව මැදිහත්ව බලාසිටීම චිත්ත අප්‍රසාදයෙන් තොරව වූ සත්වැනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

24. අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ඡනාව - නම් සමථ විදර්ශනාවෙන් ඉවත් වූ විසිරුණු සිත් ඇත්තාවූ කටයුතු බහුලවූ අසංවර පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රයෙන් වැලකීම අටවෙනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි. සමාහිත පුද්ගල සේවනතාව මේ සමථ විදර්ශනාවෙන් යුක්ත වූ නොගැන්වූ පිළිවෙතට පිළිපත්තාවූ සමාධිලාභී උතුමන් කලින් කල ආශ්‍රය කිරීම නවවෙනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි. තදධිමුක්තතාව - නම් සමාධි අදහස් ඇතිබව, සමාධි ගරුකතාව සමාධියට නැමුණු බව - සමාධියටම නැඹුරු බව තදධිමුක්තතාව නම් වූ දශවෙනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

25. මෙසේ අර්පණා කෞශල්‍ය දශය සම්පාදනය කිරීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවේ. එසේ අර්පණා කෞශල්‍ය අනුගමනය කරද්දීත් අර්පණාධ්‍යානය නොලැබේ නම් උත්සාහය අත්නොහැරිය යුතුය.

26. සමායක් ව්‍යායාමය අතහැර දමා විශේෂත්වයට යන කෙනෙක් නැත. එනිසා භාවනා සිතෙහි තත්ත්වය නුවණින් සලකා බලා ඉතා සුලු වශයෙන් හෝ ගිලා බසින සිත නගාසිටුවමින් ද විසිරී යන සිත සංසිදුවමින් ද කසිණ අරමුණෙහි සිත සමච පැවැත්විය යුතුය.

27. පිපිගිය මල් ගසක් ගැන දැනගත් අධික ජවසම්පන්න මැස්සා අධිවේගයෙන් පියාඹා ගොස් මල් ගස් ඉක්මවා යයි. හැරී නැවත එනවිට මල්රොන් නිමාවට පැමිණේ. මන්ද වේගවත් මී මැස්සා අලසකමින් පමාවී ගොස් මල් පැණි නොලබන්නේ වෙයි. නුවණැති දක්ෂ මැස්සා වනාහි සමච ජවයෙන් පියාඹා ගොස් රිසිපේ මල්පැණි රැස්කොට පැණි සම්පාදනය කරයි. කසින භාවනා වඩන යෝගාවචරයා ද එසේ ඉක්මන් නොමනා නුවණින් භාවනා සිත සමාධියට පත් කරගත යුතුය.

28. සැත්කම් පුහුණුවන ශල්‍යවෛද්‍ය ශිෂ්‍යයන් අතුරෙන් කෙනෙක් දිය බඳුනක මානෙල් මල් පෙත්තක රේණුව සිඳීමේ දී හදිසිකම නිසා මල්පෙත්ත මැදින් හෝ සිඳීයි. දිය යට හෝ යවයි. නුවණ මද කෙනෙක් බියෙන් අතවත් නොතබයි. මනා නුවණැති වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයා වනාහි ඉක්මන් නොවී පමානොවී අතින් සැත ගෙන මල්පෙත්ත සිදුරු

නොකරමින් රේණුව සිඳ ගුරු සහතික ලබයි. කසිණ භාවනාව වඩන්නාද එසේ ඉක්මන් ද නොවී පමාද ද නොවී භාවනාව සාර්ථක කරගත යුතුය.

29. සිවුරියන් මකුලු නූලක් ගෙනා කෙනෙකුට සාරදහසක් තැගි දෙමිසි රජු දන්වූ කල්හි, හදිසි කාරයෙක් වේගයෙන් මකුලු දූල් ඇඳ කඩා බිඳ දමයි. නුවණ මඳ කෙනෙක් වනාහි මකුලු නූල කැඩෙන බියෙන් අතින් ඇල්ලීමට පවා අසමර්ථ වෙයි. නුවණැත්තා වනාහි හදිසි නොවී දඬුවක් ගෙන අනුපිළිවෙළින් මකුලු නූල පටලවා රජුවෙත යවා තැගි ලබයි. කසිණ භාවනා වඩන්නාද එසේ නුවණැති කෙනෙක් විය යුතුය.

30. රුවල් නැවක් යාත්‍රා කරවීමේ දී කලබලකාරී නැවියා බලවත් සුළඟ ඇති රුවල පුරවා නැව මුහුදේ ඇතට යවයි. අදක්ෂයා මඳ සුළගෙහි අධිරුවල් කොට එතැනම රඳවයි. නුවණැති නැවියා වනාහි මඳ සුළගෙහි රුවල පුරවමින් සැඩ සුළගෙහි අඩ රුවල් කරමින් සුවසේ අවශ්‍ය තැනට නැව පමුණුවයි. කසිණ භාවනාව ද නුවණින් කළ යුතුය. සිත ගැන මනා නුවණින් බලාගෙන ඉක්මන් නොවී සමච භාවනා වඩා සමාධි ඉපදවිය යුතුය.

31. තෙල් බින්දුවක් ඉවත නොවැටෙන සේ තෙල් බෝතලය පිරවීමට ගුරුවරයාගෙන් අණ ලැබූ ශිෂ්‍යයන් අතුරෙන් කෙනෙක් කලබලයෙන් තෙල් පුරවමින් ඉතිරුවයි. අදක්ෂයා තෙල් ඉතිරෙන බියෙන් අත වත් නොතබයි. දක්ෂ ශිෂ්‍යයා වනාහි කලබල නොවී සමච මනා නුවණින් බිඳක් වත් ඉවත නොද තෙල් ගුලාව පුරවා තැගි ලබයි. කසිණ භාවනාවේදී ද එසේ පිළිපැදිය යුතුය.

32. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලබාගත් ඇතැමෙක් වනාහි ඉක්මනින්ම අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණෙන්නෙමිසි දැඩිසේ වීර්ය කරයි. ඔහුගේ සිත අධික වීර්ය නිසා උද්දව්වයට - නොසන්සුන් බවට යයි. අර්පණාවට පැමිණිය නොහැකි වෙයි. අනෙකෙක් වනාහි අධික වීර්යයෙහි දෙස් දූක මන්දෝත්සාහීව නවතී. ඔහුගේ සිත කුසිත බවට වැටෙයි. අර්පණාවට පැමිණීමට නොහැකි වෙයි. යමෙක් වනාහි ස්වල්පයක් හෝ ලිහිල්වන සිත ථීනමිද්ධයෙන් ගොඩගනිමින් ස්වල්පයක් හෝ නොසන්සුන් වන සිත සන්සිඳුවමින් සමවූ වීර්යයෙන් කසිණ නිමිත්තට අභිමුඛව භාවනා සිත යොමු කරයිද, හෙතෙම සුවසේ අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණෙයි. යෝගාවචරයා එවැනි කෙනෙකු විය යුතුය.

දස කසිණ භාවනාවේ අනුසස්

1. දස කසිණ භාවනා අතුරෙන් පඨවි කසිණය වැඩිමෙන් වනාහි බොහෝ ආත්මභාව මවාපෑම, අහසේ හෝ ජලයේ හෝ පොළොවක් මවා පයින් යාම, සිටීම, හිඳීම නිඳීම ආදී ඉරියව් පැවැත්වීම, අභිභායතන ධ්‍යාන ලැබීම ආදී ගුණ විශේෂ සිදුවේ.

2. ආපෝ කසිණය වැඩිමෙන් පොළොවෙහි කිමිදීම මතු වීම, වෂීච ඇති කිරීම ගංගා මුහුදු ජලාශ මවාපෑම පොළොව පර්වත ප්‍රාසාද ආදිය කම්පා කිරීම යනාදී දේ සිද්ධ කළ හැකි වේ. තේජෝ කසිණ භාවනා බලයෙන් දුම් දූමිම, ගිනි අගුරු වැසි ඇතිකිරීම, අන්‍යයන්ගේ තේජස ස්වකීය තේජසින් මැඩලීම, කැමති දෙයක් ගින්නෙන් දවාලීමටත් දිවැස් නුවණින් දැකීමට ආලෝකය පැතිරවීම, පිරිනිවීමේදී තේජෝ ධාතුවෙන් ශරීරය ආදහනය වීම යනාදිය සිද්ධ වේ.

3. වායෝ කසිණ භාවනාවෙන් වායුවේගයෙන් ගමන් යාම, වාත වැසි ඇති කිරීම යනාදිය සිකළ හැකි වේ. නීල කසිණ භාවනාවෙන් නීල වර්ණ රූප මවාපෑම, අන්ධකාර මැවීම, ස්වර්ණ දුර්වර්ණතාදියෙන් අභිභායතන ලැබීම, සුභ විමෝක්ෂා ලැබීම යනාදිය සිදුකළ හැකිය.

4. ජිත කසිණ භාවනාවෙන් කහපාට රූප මවාපෑම, කැමති දෙයක් රත්රන් කොට දැක්වීම, ස්වර්ණ දුර්වර්ණතාදියෙන් අභිභායතන ලැබීම. සුභ විමෝක්ෂ අධිගමනය යනාදී අනුසස් ලැබේ. ලෝහිත කසිණ වැඩිමෙන්ද ලේපාට රූප මැවීම, අභිභායතන ලැබීම, සුභවිමෝක්ෂ ප්‍රතිලාභය යනාදී අනුසස් ලැබෙයි.

5. ඕදන කසිණය වැඩිමෙන් සුදුපාට රූප මවාපෑම, ථීනමිද්ධය දුරුකිරීම, අන්ධකාර නැසීම, දිවැසින් රූප දැකීම පිණිස ආලෝක කිරීම යනාදී අනුසස් ලැබේ. ආලෝක කසිණය වැඩිමෙන් බැබලෙන රූප මවාපෑම, ථීනමිද්ධය දුරින්ම දුරුකිරීම, අන්ධකාරය නැසීම, දිවැස් නුවණින් රූප දැකීම පිණිස ආලෝක පැතිර යනාදිය සිදුවේ. ආකාස කසිණය වැඩිමෙන් ප්‍රතිච්ඡන්ත වුවක් විවෘත කිරීම, පඨවි පර්වතාදිය විනිවිද ගමන්යාම යනාදී අනුසස් ලැබේ.

6. කසිණ භාවනාවෙන් උපදවා ගන්නා ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි උඩ යට සරස කෙත් මඩුල්ලක් සේ පැතිර විය යුතුය. ධ්‍යානයට සම වදිමින් අධිෂ්ඨාන කරමින් එම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හැම පැත්තෙන් වඩා මුලු සක්වලම හිමි කොටද ඊටත් වඩා කැමති නම් දසදහසක් සක්වළ තෙක් ද පැතිරවිය යුතුය. දියේ ගිලුණු කෙනෙකුගේ හැම පැත්තෙන්ම ඇත්තේ වතුර සේ පයවි ආදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හැමපැත්තෙන්ම පෙනෙන සේ පැවැත්විය යුතුය.

7. කර්මාවරණ - කිලෙසාවරණ - විපාකවරණ තුන අතුරෙන් යමකින් යුක්ත වූද, බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් නැත්තාවූද, නිවන් මග යාමේ ඡන්දයක් නැත්තාවූද, සම්මා දිට්ඨිය නැත්තාවූද ධ්‍යාන මාර්ගයට හෝ ආර්ය මාර්ගයට බැසගැනීමේ භාග්‍යයක් නැත්තාවූද අයට මේ කසිණ භාවනා කිසිවක් සමෘද්ධ වන්නේ නැත. වෙනත් කර්මස්ථානයක් ද සාර්ථක වන්නේ නැත. එනිසා ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ඇත්තාවූ බෞද්ධයන් විසින් කර්මාවරණ - කිලේසාවරණ දෙක දුරින්ම දුරු කොට සත්පුරුෂ සංසේචන සද්ධර්මශ්‍රවනාදියෙන් ප්‍රඥවත් ඡන්දයන් උපදවා කර්මස්ථාන භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

පද විවරණය

1. අභිභායතන - තියුණු නුවණැති යෝගාවචරයා ඉතා කුඩා වූද, ප්‍රතිභාග නිමිති අරමුණෙහි ඤාණිකව ධ්‍යාන ඉපදවීමට සමර්ථ වෙයි. එවැනි ධ්‍යාන භාවනා අටක් ඇත.
2. සුභවිමෝක්‍ෂ - අතිශයින් ප්‍රසන්න නීලවර්ණාදී කසිණ අරමුණෙහි ලබන ධ්‍යාන සුභවිමෝක්‍ෂ අටක් ඇත.
3. කර්මාවරණ - පඤ්චානන්තරිය කර්මය.
4. කිලේසාවරණ - නියත මිථ්‍යාදෘෂ්ටියයි.

5. විපාකාචරණ -අභේතුක ද්විභේතුක ප්‍රතිසන්ධියයි.

දස කසිණ භාවනාව 5

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ධ්‍යාන විත්ත වීථිය

1. කසිණ භාවනාවෙහි උග්ගහ නිමිති පටිභාග නිමිති සහ අර්පණා කෞශල්‍ය ගැනත් කරුණු අවබෝධ කරගත් යෝගාවචරයා විසින් කසිණ භාවනා ධ්‍යාන විත්ත වීථිය ගැනත් මනාව දැනගත යුතු වෙයි.

2. ආරම්භණෝපනිධ්‍යානය - ලක්ෂණෝපනිධ්‍යානයයි ධ්‍යානය දෙයාකාර වේ. ඉන් පළමු වැන්න සමථ භාවනාවය. දෙවැන්න විදර්ශනා භාවනාවය. කසිණ මණ්ඩලය - උග්ගහ - පටිභාග නිමිති ආදී වූ සමථ භාවනා අරමුණක් අරමුණු කොට වඩන සමාධි භාවනාව අරම්භණෝපනිධ්‍යානයයි. නාමරූපයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ හා අනිත්‍යාදී පොදු ලක්ෂණ අරමුණු කොට වඩනු ලබන විදර්ශනාව වනාහි ලක්ෂණෝපනිධ්‍යානය නම් වේ.

3. ආරම්භණෝපනිධ්‍යානය වනාහි උපචාර ධ්‍යාන අර්පණාධ්‍යාන වශයෙන් දෙයාකාරය. කසිණදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ලැබෙන කාමාවචර සමාධිය උපචාර ධ්‍යානයයි. අර්පණා ධ්‍යානය වනාහි රූපාවචර - අරූපාවචර ලෝකෝත්තර ධ්‍යාන වශයෙන් කොටස් (3) තුනකට බෙදේ.

4. රූපාවචර අර්පණා ධ්‍යානය වනාහි ප්‍රථමධ්‍යානය ද්විතීයධ්‍යානය තෘතීයධ්‍යානය චතුර්ථ ධ්‍යානයයි චතුෂ්ක නය ක්‍රමයෙන් සතරක්ද පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් පසක්ද ලැබේ. තීක්ෂණ ප්‍රාඥයාට චතුෂ්ක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන සතර ද මන්ද ප්‍රාඥයාට පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන පසද නියය. මන්ද ප්‍රාඥයා වාර පසකින් කළයුතු දෙය තීක්ෂණ ප්‍රාඥයාට වාර සතරකින් නිම කළහැකි බව මෙහි වෙනසයි.

5. පට්ඨි කසිණයෙන් පටිභාග නිමිත්ත උපදවාගත් පසු අසත්ප්‍රාය කරුණු සතෙන් වැළකී සත්ප්‍රාය කරුණු සත සේවනය කරමින් අර්පණා කෞශල්‍ය දශය අනුගමනය කරමින් වීර්ය සමතාවයෙන් උපචාර

සමාධිය ආරක්‍ෂා කරගත් යෝගියාට “දැන් දැන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පහළ වේ” යන අවස්ථාව සමීප වේ.

6. ප්‍රථමධ්‍යාන අර්පණා විත්ත වීථිය පහළවීමේ පිළිවෙල මෙසේය. භවංග චලන, භවංගුපච්ඡේද විත්ත වාර දෙකට අනතුරුව කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවර්ජන සිත උපදී. ඉන් අනතුරුව පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම, ග්‍රෝත්‍රභූ නමින් කාමාවචර සෝමනස්ස සහගත ඤාණසම්ප්‍රසුක්ත සසංකාරික මහාකුසල ජවනය සතර වරක් උපදී.

7. තියුණු නුවණ ඇති යෝගියාට සතරවැනි ජවන් සිතම ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණාව බවට පැමිණේ. ඒ මෙසේය, මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ නමින් කාමසෝභන ජවනවාර තුනක් පහළ වී සතර වැන්න අර්පණා ධ්‍යාන බවට පත්වේ. මෙසේ තීක්‍ෂණ ප්‍රාඥයාට සතරවැනි සිතක් මන්ද ප්‍රාඥයාට පස්වැනි සිතක් අර්පණා බවට පත් ධර්මතාවකි.

8. ආදිකර්මික යෝගියාට පහළවන ධ්‍යාන සිත පවතින්නේ එකම විත්තක්‍ෂණයකි. මෙය ද ධර්මතාවයකි. ඉරියව් වෙනස් නොකොට නැවත නැවතත් “පයව්-පයව්” යනාදී වශයෙන් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා කිරීමේ දී ධ්‍යාන විත්ත වීථිය ද නැවත නැවත ඇතිවේ. එම ප්‍රථම ධ්‍යානය වනාහි ආවර්ජනා - සමාපජ්ජනා -අධිට්ඨානා - චූට්ඨානා පච්චවෙක්ඛණා නම් වූ වසීතා ක්‍රම පසෙන් වසී බවට - ප්‍රගුණ බවට පමුණුවා ගත යුතු වේ.

9. ආවර්ජනා වසීතාව නම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදීම පිණිස ක්‍ෂණික ක්‍ෂණිකව ආවර්ජනා කිරීමේ සමත් බවයි. සමාපජ්ජනාවසීතාව නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදීමේ සමර්ථ බවයි. අධිෂ්ඨාන වසීතාව නම් කැමති වෙලාවක් ධ්‍යාන සිත පවත්වා ගැනීමේ සමත් බවයි. චූට්ඨාන වසීතාව නම් කැමති වෙලාවකදී ධ්‍යාන සිතින් නැගී සිටීමේ සමර්ථ බවයි. ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා වසීතාව නම් විතර්කාදී එක එක ධ්‍යානාංග වෙන වෙනම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කිරීමේ සමර්ථ බවයි.

10. ප්‍රථම ධ්‍යානයට පළමුව ලැබෙන උපචාර සමාධියෙහිදීම පඤ්චනීවරණ විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වෙයි. එසේ හෙයින් වස්තු කාම නම් වූ පඤ්චකාම වස්තූන්ගේද ක්ලේශ කාම නම් වූ

කාමච්ඡන්දයෙන් ද තොරවූ පඤ්චනීවරණයන් කෙරෙන් සම්පූර්ණයෙන් තොරවූ ප්‍රථම ධ්‍යානය, කාය විචේක චිත්ත විචේකයෙන් හටගත් නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් ද නිරාමිස සුඛයෙන් ද පිරී පවතී.

11. නිරාමිස ප්‍රීතිය වනාහි බුද්දික ප්‍රීතිය - ඤාණික ප්‍රීතිය - ඔක්කන්තික ප්‍රීතිය - උබ්බේග ප්‍රීතිය - ඵරණාප්‍රීතිය නමින් පස් ආකාර වේ. බුද්දික ප්‍රීතිය ශරීරයෙහි රෝමෝද්ගමනය ඇති කරයි. ඤාණික ප්‍රීතිය වනාහි ඤාණිකව විදුලි කොටන්නාක් මෙන් බුද්දිකා ප්‍රීතියට වඩා බලවත්ව හටගනී. ඔක්කන්තික ප්‍රීතිය මුහුදු වෙරළ හැපෙන මුහුදු රැළියේ ඤාණික ප්‍රීතියටත් වඩා බලවත්ව උපදී. උබ්බේග ප්‍රීතිය එයටත් වඩා බලවත් වූයේ ශරීරය අහසට නැංවීමට තරම් සමර්ථ වේ. ඵරණ ප්‍රීතිය එයටත් වඩා බලවත් වූයේ සුළඟ පිරුණු බැලුම් බෝලයක් සේ සකළ ශරීරයෙහි පැතිරගෙන පවතී.

12. ප්‍රථම ධ්‍යානයේදී ලැබෙන මේ පස්වණක් ප්‍රීතිය අතුරෙන් ඵරණ ප්‍රීතිය සමග කය සිත දෙක අතිශයින් සැහැල්ලු බවට සන්සුන් බවට පමුණුවන පස්සද්ධය පහළ වේ. ශරීරයෙහි බර අඩු අහසේ රැඳී සිටියා සේ දැනේ. එහෙයින් කායික චෛතසික නිරාමිස සැපය ඇති වේ. මෙසේ මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය තුළ ඵරණ ප්‍රීතිය හා නිරාමිස සැප වේදනාව පිරී පවතී.

13. අංග පසක් ප්‍රභාණය කළ ප්‍රථම ධ්‍යානය ධ්‍යානාංග පසකින් සමන්තාගත වේ. ප්‍රභාණය කරන ලද අංග පස නම් පඤ්චනීවරණයෝ වෙති. කාමච්ඡන්දයෙන් වස්තු කාමයෙහි ඇලීමත් ව්‍යාපාදයෙන් ගැටීමත් ථීනමිද්ධයෙන් අලස බවත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් නොසන්සුන් බව හා පසුතැවිල්ලත් විවිකිච්ඡාවෙන් සැකයත් තිබෙන තුරු සිත සමාධිගත නොවේ. එහෙත් ප්‍රථමධ්‍යාන උපචාරයේදීම එම නීවරණ පඤ්චකය විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රභාණය වූයේ වෙයි.

14. සමන්තාගත අංග පස නම් ධ්‍යානාංග පඤ්චකයයි. විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ ඒකාග්‍රතා නම් වූ ධ්‍යානාංග පස එක හා සමානව බලවත් වී පඤ්චනීවරණයන්ට සෘජුවම පටහැනි වී කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිත සුවසේ සමාධිගත බවට පත් කරන්නේ වෙයි.

15. ප්‍රථමධ්‍යාන චිත්තකය වනාහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත නැවත නැවත නංවයි. විචාරය එහිම සිත හසුරුවයි. ප්‍රීතිය එහිලා විත්ත වෛතසිකයන් පිනවයි. සුඛය විත්ත වෛතසිකයන් සුවපත් කරයි. ඒකාග්‍රතාව විත්ත වෛතසිකයන් කසිණ ධ්‍යාන අරමුණෙහි සමාධි බවට පත්කරයි.

16. තවද ප්‍රථමධ්‍යානය කලාණ තුන නම් (1) ප්‍රතිපද විසුද්ධි (2) උපේක්‍ෂානුබුද්ධි (3) සම්පහංසනයයි. මේ කලාණ තුන අතුරෙන් ප්‍රතිපද විසුද්ධියට ලක්‍ෂණ තුනකි. උපේක්‍ෂානුබුද්ධියට ලක්‍ෂණ තුනකි. සම්පහංසනයට ලක්‍ෂණ සතරකි. ඒ සියල්ල එක්වීමෙන් දශලක්‍ෂණ සම්පූර්ණ වේ.

17. ප්‍රතිපද විසුද්ධියෙහි ලක්‍ෂණ තුන නම් (1) ධ්‍යානයට බාධක පඤ්චනීවරණාදී උපයන්ගෙන් සිත විසුද්ධි වීම. (2) ඒ විසුද්ධි වීමෙන් සිත මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පත්වීම. (3) එසේ පැමිණි ධ්‍යාන සිත එහි වැදගෙන - බැසගෙන සිටීම යනුයි.

18. උපේක්‍ෂානුබුද්ධියෙහි ලක්‍ෂණ තුන නම් (1) නීවරණාදී උපද්‍රවයන්ගෙන් ධ්‍යාන සිත විසුද්ධි බැවින් ඒ ගැන මධ්‍යස්ථ මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට ධ්‍යාන සිත බැසගත් බැවින් ඒ ගැන මධ්‍යස්ථ වීම. (3) සමථයකට පැමිණි හෙයින් නීවරණ ආදී කෙලෙසුන්ගෙන් තොර වූ ධ්‍යාන විත්තය නැවත නැවත එකඟ කිරීමට අනවශ්‍ය බැවින් මධ්‍යස්ථවීම යන ලක්‍ෂණ තුනයි.

19. සම්පහංසනාවේ ලක්‍ෂණ සතර නම් (1) ධ්‍යානය තුළ ඇත්තාවූ සමාධි - ප්‍රඥ දෙක ඔහුන්ගෙන් අඩුවැඩි නොවී එක්වත්ව පැවතීම ගැන සතුටුවීම. (2) ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව නිරාමිස විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බවට පත්වීමෙන් සතුටු වීම. (3) එම ඒක රස බවට අනුව විර්යය සමච පවත්නා බැවින් සතුටු වීම. (4) ධ්‍යානමය ජවන් සිතෙන් සිතට ආසේවනයවීම් වශයෙන් සතුටුවීම. යන ලක්‍ෂණ සතරයි.

20. මෙසේ ත්‍රිවිධ කලාණ දශලක්‍ෂණයෙන් සමන්තාගත වූ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් වනාහි දක්‍ෂ දුනුවායෙකු මෙන් ද දක්‍ෂ අරක්කැමියෙකු මෙන්ද නුවණින් කරුණු සැලකිය යුතුය. විදුලිය එළියෙන් අස්රොමට මට දහස්වර නමුත් තැත් කළ දුනුවායා යම් විටකදී

නොවැරදි අස්රොමට විදිනා ලද්දේද එකෙණෙහි හෙතෙම ඉක්මන් නොවී අත්දෙක පා දෙක තිබූ ආකාරය ද දුන්න ඊතලය තිබූ ආකාරය ද හිස කඳ තිබූ ආකාරය ද යන සියල්ල ගැන නුවණින් සලකා නැවත නැවතත් අස්රොමට විදීමට සමර්ථ වන්නේය.

21. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා ද එදින වැළඳූ ආහාරපාන ඉරියව්, සෘතුව කථාබහ ආශ්‍රය කළ පුද්ගලයන් යනාදී සියල්ල නුවණින් සලකා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමෙන් නැවත නැවතත් ධ්‍යානයට සමවැදීම කළ යුතුය. ආධුනික ධ්‍යාන ලාභියා විසින් වනාහි ධ්‍යානයට සමවැදීම බහුල කළ යුතුය. එයින් ධ්‍යානය ථාවර බවට පැමිණෙන බැවිනි.

22. සුප ව්‍යඤ්ජන පිසින රජුගේ අරක්කැමියා වනාහි රජු වඩාත් ප්‍රිය මනාපයෙන් අනුභව කරනු ලබන සුප ව්‍යඤ්ජනයන්ගේ ආකාරය නුවණින් සලකා එවැනි සුප ව්‍යඤ්ජන සැපයීමෙන් රජුගේ ප්‍රසාදය දිනා ගන්නේය. එසේම ධ්‍යාන ලැබූ ආධුනික යෝගාවචරයා විසින් කසිණ භාවනාවෙන් සිත සමාධි වූ ආකාරය නුවණින් සලකා ඒ අනුව පිළිපැදීමෙන් නැවත නැවතත් ධ්‍යානයට සමවැදීම කළ යුතුය.

23. ලැබූ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී සිටීමට නම් පඤ්චනීවරණයන් මනාව දැන හැඳින කිසි ලෙසකින් වත් නීවරණ මාත්‍රයකුත් නූපදනා සේ පිළිපැදිය යුතුය. ඒ සඳහා මනාව එළඹ සිටි සතිය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, හෝජනයෙහි පමණ දැනීම ශාරීරික සෞඛ්‍යය, කම්මාරාමතා භස්සාරාමතා නිද්දරාමතා ආදිය දුරු කිරීම සහ ලැබූ ධ්‍යානයට පුන පුනා සම වැදීම ආදිය අනුගමනය කළ යුතු වේ.

24. තවද ප්‍රථම ධ්‍යාන ලාභියා ධ්‍යානයට සමවැදීම බහුල නොකොට ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීම බහුල කරන්නේ නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ද පිරිහෙයි. ද්විතීය ධ්‍යානාදියට යා ගත නොහැකි වෙයි. එහෙයින් ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීම නොකොට ධ්‍යාන සමවැදීම බහුල කළ යුතුය.

25. තවද අභිඥ බල බලනු පිණිස කසිණ භාවනාව විපුල කර ගැනීමට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩනු ලැබේ. උපචාර සමාධියේදී ද අර්පණා සමාධියේදී ද ප්‍රතිභාගනිමිත්ත වැඩීම නම් පැතිරවීමය. සීසාන ගොවියකු සැ යුතු බිම වටකොට අතුරක් ගසා සීසානු ලැබේ. සීමා සම්මත කරන

හිඤ්ඤන් විසින් අට දිසාවේ සීමා නිමිති කීර්තනය කොට ඉන් ඇතුළත බද්ධ සීමාව සම්මත කරනු ලැබේ.

26. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩනු ලබන්නේද එසේ සීමා පරිච්ඡේද කිරීමෙනි. උපන් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිතින් අධිෂ්ඨාන කරමින් අගල - අගල් දෙක - තුන - සතර යනාදී වශයෙන් පිරිසිඳ වැඩිය යුතු, සිරිසිඳිම් නොකොට නොවැඩිය යුතුය. ඉන්පසු රියනක් - බඹයක් - මීදුලක් - විහාරයක් - ගමක් - ජනපදයක් - දිවයිනක් - එක් සක්වලක් ආදී වශයෙන් පරිච්ඡේද කරමින් වැඩිය යුතුය. භංස පැටව් කුඩා කළ ටික ටික පැන පැන පුරුදු කොට සඳහිරු දක්වා පියාසර කිරීමට සමර්ථ වන්නා සේ අනුපිලිවෙලින් කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරීම් වශයෙන් එසේ වැඩු තරම් ප්‍රදේශය බෙර ඇසක් මෙන් සමතලාව පෙනී යන්නේ වේ.

පද විවරණය

1. තීක්‍ෂණ ප්‍රාඥයා - අතිශයින් දියුණු වූ ප්‍රඥවන්තයා
2. මන්ද ප්‍රඥයා - ධ්‍යාන ලැබීමට තරම් නුවණ ඇතත් ප්‍රඥ වේගය අඩු ඥානවන්තයා
3. පරිකර්ම - ධ්‍යානයට පූර්වකාන්තය වැනිව උපදින සිත
4. උපචාර - ධ්‍යානයට සමීපව මෙන් හැසිරෙන සිත
5. අනුලෝම - ධ්‍යානයට අනුවම පවත්නා සිත
6. ගෝත්‍රභූ - කාමාවචර ගෝත්‍රය මැඩගෙන රූපාවචර ධ්‍යාන ගෝත්‍රයට නැගීමට ආසන්න සිත
7. වස්තුකාම - කාමභවයට අයත් වූ ඉඳුරන් පිනවීමට අරමුණු වන සියල්ල වස්තු කාමයයි.
8. ක්ලේශ කාම - පඤ්චකාම වස්තූන් අරමුණු කොට සිතෙහි හටගන්නා වූ කාම තෘෂ්ණාවය.
9. ප්‍රතිපදා විසුද්ධිය - ධ්‍යානයක් වැඩිමේදී හමුවන සියලු උපක්ලේශයන්ගෙන් - මාරක බාධකයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වී පිරිසිදු බවට පත්වීම.
10. උපෙක්‍ෂානුබ්‍රැහණය - උපදයන් දුරුකිරීමත් සමථනිමිත්තට බැස ගැනීමත් සමාධි වීමත් යන කරුණු ගැන උත්සාහයක් අවශ්‍ය නැති තත්වයට පැමිණීමය.
11. සම්පහංසනතාව - ධ්‍යාන තුළ සමාධි ප්‍රඥ දෙක සමච ඇති බව ගැනත්, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සමාන බව ගැනත් වීර්යය සමච පැවතීම ගැනත් ජවන් සිතෙන් සිතට ධ්‍යානය ආසේවන වෙමින් වැඩෙන බවත් ගැන ඇතිවන සතුට මෙහි සම්පහංසනතාවයි.

දශ කසිණ භාවනාව 6

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පඤ්චිධ වසිතාව

1. ආවර්ජනා වසිතාව - සමාපජ්ජන වසිතාව - අධිෂ්ඨාන වසිතාව - චුට්ඨාන වසිතාව - ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණ වසිතාව නමින් වසිතාව පස්වැදෑරුම් වේ.

2. කසිණ භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් ධ්‍යානයට සමවැදීම ඛණ්ඩකොට ඉන්පසු ආවර්ජනා වසිතාව පුරුදු කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ඇත්තාවූ විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා නම් වූ ධ්‍යානාංග පස වෙන වෙනම ජෙලියට අතරක් නැර ආවර්ජනා කිරීමට සමර්ථ ආවර්ජනා වසිතාවය.

3. ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී විතර්ක ආවර්ජනා කිරීමේදී සිත භවාංගයෙන් නැගීට උපන් ආවර්ජනා වින්තයට අනතුරුව විතර්කය අරමුණු කොට ගත් ජවන් සිත් සතරක් හෝ පසක් හෝ පහළ වෙයි. ඉන්පසු සිත භවාංගයට වැටේ. නැවත භවාංග සිත් දෙකක් ගතවී විචාරයද අරමුණු කොට ආවර්ජනා සිත පහළ වේ. විචාරයද අරමුණු කොට ජවන් සිත් සතරක් පසක් දුවයි. මෙසේ ධ්‍යානාංග පස අරමුණු කරමින් නිරන්තරයෙන් සිත යැවීමට යම් දිනක සමර්ථ වේද එදින ආවර්ජනා වසිතාව සම්පූර්ණ වේ. මේ අතිසීඝ්‍රතම ආවර්ජනා වසිතාව වනාහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට යමා මහ පෙළහර පාන කල්හි ලැබේ. මීට වඩා අතිශයින් සීඝ්‍රවූ ආවර්ජනා වසිතාවක් නම් නැත.

4. මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේට නන්දෝපනන්ද නාගදමනයෙහිදී මෙන් සීඝ්‍රයෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමේ සමර්ථභාවය සමාපජ්ජන වසිතාවයි. අසුරුසණක් පමණ හෝ අසුරුසණ දහසයක් පමණ කාලයක් හෝ ධ්‍යානය තබාගැනීමට සමර්ථභාවය අධිෂ්ඨාන වසිතාවයි. එසේම කැමති පරිදි වහාම ධ්‍යානයෙන් නැගීටීමේ සමත්ඛව චුට්ඨාන වසිතාවයි.

5. මිහින්තලේ රෝහණ ගුප්ත මහරහතන් වහන්සේට ගිලන් උවටැන් පිණිස සෘද්ධිමත් රහතන් වහන්සේලා තිස් දහසක් පැමිණ සිටියහ. නාගරාජයෙක් මිනිස් වෙසින් කැපකරුවෙකු වශයෙන් එම රහතන්වහන්සේට කැඳ පිළිගන්වමින් සිටියේය. ඒ අතර ගුරුලු රාජයෙක් එම නාරජු ඩැහැගැනීමට අහසින් වේගයෙන් ආවේය. උපසම්පදාවෙන් වස් අටක වූ බුද්ධරක්ඛිත නම් සෘද්ධිමත් රහතන් වහන්සේ අන් කිසිවකුටත් කළ නොහැකි සේ ක්ෂණයකින් ධ්‍යානයට සමවැදී අභිඤ්ඤයෙන් විශාල පර්වතයක් මවා නාරජු අතින් ගෙන පථිතය තුළට පිවිසියේය. ගුරුලු රජ පර්වතයෙහි හැපී ආපසු ගියේය. තිස්දහසක් පමණ සෘද්ධිමතුන් වහන්සේලා අතර බුද්ධරක්ඛිත ස්ථවිරයන් වහන්සේ නොසිටියේ නම් අපි සියල්ලෝම ගර්භාවට පත්වන්නෙමුයි රෝහණගුත්ත මහරහතන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ. ධ්‍යාන වසිබාවය නම් මෙවැනි යුතුය.

6. ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා වසිතාව ආචර්ජනා වසිතාවෙහි ඇතුළත් වේ. ආචර්ජනයට අනතුරුවම ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාකරන ජවනයන් පහළ වන බැවිනි. මෙසේ මේ පඤ්ච වසිතාවන් මනාව පුරුදු වූ පසු ප්‍රගුණ වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී එහි ආදීනව නුවණින් සැලකිය යුතුය. ප්‍රථමධ්‍යානය වනාහි නීවරණ සතුරන්ට ආසන්නය. එහි වූ විතර්ක විචාරයෝද ඖදරිකයෝය. ද්විතීය ධ්‍යානය වනාහි මෙයට වඩා ශාන්තය. ප්‍රණීතයයි මෙතෙහි කොට ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත් කොට ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණීම පිණිස භාවනා වැඩිය යුතුවේ.

ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණීම

7. ප්‍රථමධ්‍යාන ලාභී යෝගාවචරයා ප්‍රථමධ්‍යාන සමාපත්තියෙන් නැගිට සිහියෙන් නුවණින් යුතුව ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරන්නේය. එකල්හි විතර්ක විචාර දෙක ඖදරික වශයෙන් ද ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්ගතාවන් ශාන්ත වශයෙන් සම්මර්ශනය කොට දුතිය ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභය පිණිසත් එම පඨවි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත නැවත නැවත මෙතෙහි කරනු ලැබේ.

8. ද්විතීයධ්‍යානය පහළවීමට තරම් සමාධිය ශක්තිමත්වූ කල්හි භවාංගයෙන් නැගී මනෝද්වාරාවර්ජනය, පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් ජවන් සතරක් පිළිවෙලින් පහළ වූ අනතුරුව පස්වැනි රූපාවචර ද්විතීයධ්‍යාන අර්පණා සිත උපදී. තියුණු නුවණැති

යෝගාවචරයාට වනාහි සතරවැනි සිත අර්පණා වශයෙන් ලැබේ. මෙසේ පටවිකසිණය අරමුණු කොට විතර්ක විචාරයන් ඉක්ම වූ ප්‍රීතියෙන් සැපයෙන් පිරුණු ද්විතීයධ්‍යානය ලබන ලද්දේ වේ.

9. විතර්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣාතං සම්පසාදනං චේතසෝ එකෝධිභාවං අවිතර්කං අවිචාරං සමාධිපං පීතිසුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති යනු ද්විතීයධ්‍යානය හැඳින්වෙන සූත්‍ර පාඨයයි.

10. විතර්ක විචාරයන් ඉක්මවීමෙන් සිතෙහි අතිශයින් උතුම් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්ත වූ බලවත් සමාධියෙන් යුක්තවූ විතර්ක විචාර රහිත වූ සමාධියෙන් උපන් ප්‍රීතියෙන් ද සුඛයෙන් ද යුක්ත වූ ද්විතීය ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි. යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමයි. ද්විතීය ධ්‍යානය විතර්ක විචාර දෙකින් තොරය. එහෙයින් සම්පසාදන නම් වූ ශ්‍රද්ධාව අතිශයින් ප්‍රසන්න ය. ප්‍රථමධ්‍යානයට වඩා සමාධිය ද බලවත්ය. එහෙයින් ඒකෝධිභාව නමින් හැඳින්වේ. විතර්ක විචාර කැළඹීම් නැති බැවින් ශ්‍රද්ධා ඉඤ්ජයත් සමාධි ඉඤ්ජයත් අතිශයින් පිරිසිදුය.

11. ද්විතීයධ්‍යානයෙහි පිහිටියා වූ ප්‍රීතියත් සුඛයත් දෙක සමාධියෙන්ම හටගත් බැවින් අතිශයින්ම ප්‍රණීතය. ප්‍රථමධ්‍යානයට වඩා සියගුණයෙන් ප්‍රීතිය හා සුඛය ශාන්තය, ප්‍රණීතය, මෙසේ ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි ප්‍රභානාංග දෙකකි. විතර්ක විචාර දෙකය. සම්ප්‍රයුක්තාංග තුනකි. ප්‍රීතිය, සුඛය, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනය.

12. ද්විතීය ධ්‍යානයද පඤ්ච වසීතාවෙන් වසීබවට පමුණුවා ගත් පසු ද්විතීයධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී තෘතීය ධ්‍යානය ලැබීම පිණිස ද්විතීයධ්‍යානයේ ආදිනවයන් තෘතීයධ්‍යානයේ ශාන්ත බවත් මනා සිහි නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ යුතු වේ. ද්විතීයධ්‍යානය විතර්ක විචාර දෙකට ආසන්නය. එහි වූ ප්‍රීතියත් ඉලිප්පෙන ගතියෙන් යුක්තය. එබැවින් මාදුර්කය. වලය යි නුවණින් සලකා ද්විතීයධ්‍යාන පිළිබඳ සියුම් තෘෂ්ණාව හෙවත් නිකාන්තිය යටපත් කොට පටවිකසිණ අරමුණු ගෙන තෘතීය ධ්‍යානයට පැමිණීම පිණිස භාවනා වැඩිය යුතුය.

තෘතීයධ්‍යානයට පැමිණීම

13. පටවි කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී දැන් දැන් අර්පණා උපදී යන තත්ත්වයට පැමිණි විට

භවාංගයෙන් නැගී මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් ජවන් සිත් සතරක් හෝ තුනක් හෝ පහළ වී පස්වැනි හෝ සතරවැනි සිත තෘතියධ්‍යාන අර්පණා බවට පැමිණේ. එය නැවත නැවත සමවැදීම් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරගත යුතු වේ.

14. “පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකොච විහරති, සතෝ ච සම්පජානෝ සුඛඤ්ච කායේන පටිසංවේදේති, යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකෝ සතිමා සුඛ විහාරීති. තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති” යි වදාළ පරිදි තෘතියධ්‍යානයෙහි ලක්ෂණ හා අනුසස් තේරුම් ගත යුතුය.

15. ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්තවූ නිරාමිස පීතියද ඉක්මවා ධ්‍යාන උපේක්ෂාවෙන් වාසය කරයි. සිහි ඇතිව නුවණැතිව ධ්‍යාන සුඛය ද දිගියි. උපේක්ෂකව සිහි ඇති සුඛ විහරණ ඇත්තෙකැයි ආර්යයෝ යම් තෘතියධ්‍යාන ලාභියකුගේ ගුණ කියත් ද, එම තෘතියධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි යනු එහි තේරුමය.

16. මෙම තෘතියධ්‍යානයෙහි පීතිය නම් වූ ධ්‍යානාංගය නොමැත. එය ඉක්මවීමට අධිෂ්ඨාන කළ බැවිනි. එහෙයින්ම විතර්ක විචාර දෙක ද අතීගයින් දුරස්ථ වූවෝ වෙති. මෙහි උපේක්ෂකව වාසය කිරීම නම් පීතියෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ ප්‍රණීත ධ්‍යාන සුඛය කෙරෙහිද නොඇලෙන අපක්ෂපාතීව බලන ධ්‍යානෝපේක්ෂාවෙන් සමන්වාගත බවයි. අර්ථ වශයෙන් එය තත්‍රමජ්ඣානතතා නම් වූ උපේක්ෂාවය.

17. උපේක්ෂා දශයක් ඇත. (1) ජළංගුපෙක්ඛා (2) බ්‍රහ්ම විහාරුපෙක්ඛා (3) බොජ්ඣංගුපෙක්ඛා (4) විරියුපෙක්ඛා (5) සංඛාරුපෙක්ඛා (6) වේදනුපෙක්ඛා (7) විපස්සනුපෙක්ඛා (8) තත්‍රමජ්ඣානතුපෙක්ඛා (9) ක්‍යානුපෙක්ඛා (10) පාරිසුද්ධුපෙක්ඛා යනුවෙනි.

18. ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට පිහිටන, සදෙරින් ගන්න සැම අරමුණෙහි මැදහත්බව ජළංගුපෙක්ඛා නම් වේ. මැදිහත් සත්වයන් අරමුණු කොට වඩනු ලබන සතරවැනි බඹ විහරණය බ්‍රහ්ම විහාරුපෙක්ඛාවය. ප්‍රිය මනාප අරමුණු කෙරෙහි පවා මැදිහත්ව බලන සත්වැනි බොජ්ඣංගය බොජ්ඣංගුපෙක්ඛාවය. ධ්‍යාන විදර්ශනා භාවනා වැඩිමේදී අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව නම් වූ මැදහත් බව විරියුපෙක්ඛාව නම් වේ.

19. විදර්ශනා වැඩිමේදී මුඤ්චිකුමානා - පටිසංඛා - සන්තිවිධානා නමින් ලැබෙන විදර්ශනා ඥානය සංඛාරූපෙක්ඛාවය, සැපත් නොවූ දුකත් නොවූ මැදහත් වේදනාව වේදනුපෙක්ඛාවය. විදර්ශනාවේදී නාමරූප සංස්කාර සියල්ල දැකගත් පසු නැවත ඒ ගැන සෙවීමේ මැදහත් බව විපස්සනුපෙක්ඛාවය. සෝභන සාධාරණ වෛතසික 19 ට ඇතුළත් වූ එකට උපදින විත්ත වෛතසිකයන් කෙරෙහි මැදිහත්ව බලන තත්වමඡ්ඤානා වෛතසිකය තත්වමඡ්ඤානුපෙක්ඛාවය.

20. අග්‍රගණ්‍යවූ ධ්‍යානසැපයෙහිද අපක්ෂපාතව බලන තෘතීයධ්‍යානයෙහි පිහිටි මැදහත්බව ධ්‍යානුපෙක්ඛාව නම් වේ. සියලු ප්‍රතිපක්ෂයන්ගෙන් තොරවූ චතුර්ථ ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත වූ උපේක්ෂාව පාරිසුද්ධපෙක්ඛාව නම් වේ. මේ දශය අතුරෙන් ඡළංගුපෙක්ඛා, බ්‍රහ්මවිහාරූපෙක්ඛා, බොජ්ඣංගුපෙක්ඛා, තත්වමඡ්ඤානුපෙක්ඛා, ක්‍රියානුපෙක්ඛා සහ පාරිසුද්ධපෙක්ඛා යන උපේක්ෂා සය අර්ථ වශයෙන් තත්වමඡ්ඤානුපෙක්ඛාව මය. ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව මෙසේ සයාකාරයකට බෙදේ. එසේම සංඛාරූපෙක්ඛා විපස්සනුපෙක්ඛා දෙක අර්ථ වශයෙන් ප්‍රඥාවය. විරියඋපෙක්ඛාව විරිය වෛතසිකයය. වේදනුපෙක්ඛාව වේදනා වෛතසිකයය. මේ තෘතීයධ්‍යානයෙහි දැක්වෙනුයේ ධ්‍යානුපෙක්ඛාවය.

21. පළමුවන දෙවන ධ්‍යානයන්හි සතියත් ඤාණයත් ඇත්තේ නමුත් විතර්ක විචාර ප්‍රීති නම් වූ ඖදරික ධ්‍යානාංගයන්ගෙන් තොරවූ මෙම තෘතීයධ්‍යානයෙහි සතියත් ඤාණයත් අතිශයින් විසඳ වෙයි. ප්‍රීතියෙන් තොර වූ අග්‍රගණ්‍ය ධ්‍යාන සුඛයෙහිද නො ඇලෙන පරිදි සති සම්පෂඤ්ඤය එළඹ සිටී. ධ්‍යාන සුඛයද සිත කය දෙකෙහි පැතිරී පවතී. තෘතීයධ්‍යාන ලාභියා ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ප්‍රශංසාවටද භාජනය වනුයේ ඇති ප්‍රණීත සැපයෙහි ද නොඇලෙන උතුම් සති සම්පෂඤ්ඤයෙන් යුක්ත බැවිනි. ගණන් පිළිවෙළිනුත් තුන්වෙනුව සමවදිනු ලබන බැවිනුත් මෙය තෘතීයධ්‍යානය නම් වේ. මෙහි ප්‍රභානාංග එකකි. එනම් ප්‍රීතියයි. සම්ප්‍රයුක්තාංග දෙකකි. සුඛ ඒකග්ගතා යන අංග දෙකය.

22. මෙසේ තෘතීය ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් එය ද පඤ්චවිධ වසීතාවයෙන් වසීබවට පමුණුවා සතරවැනි ධ්‍යානය ලැබීම පිණිස තෘතීයධ්‍යානයෙහි ආදීනව සලකා එහි ඇති සියුම් වූ ධ්‍යාන නිකාන්තිය යටපත් කොට චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි ශාන්තබව මෙනෙහි කොට භාවනා වැඩිය යුතුවේ.

චතුර්ථධ්‍යානයට පැමිණීම

23. තෘතීයධ්‍යානයට සමචැදී ඉන් නැගී සිහි නුවණින් ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේදී එහි වූ සුඛ වේදනාව ඖදාරික වශයෙන් වැටහේ. උපෙක්ෂා වේදනාවත් ඒකාග්‍රතාවයත් ශාන්ත වශයෙන් එළඹ සිටී. එකල්හි ඖදාරික අංගය ඉක්මවීම පිණිසත් ශාන්ත ධ්‍යානාංග ලැබීම පිණිසත් එම පටිභාග කසිණ නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී සිත භවංගයෙන් නැගී මනෝද්වරාවර්ජන පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ සිත් පිළිවෙලින් පහළ වී සතරවැනි හෝ පස්වැනි හෝ ජවන් සිත අර්පණා බවට පත්වේ. උපෙක්ෂා ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග දෙකින් යුක්ත වූ එම ධ්‍යානය චතුර්ථ ධ්‍යාන නම් වේ.

24. සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුඛබ්බව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථස්ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති, යනු චතුර්ථක ධ්‍යානය හඳුන්වන සූත්‍ර පාඨයයි.

25. කායික සුඛ දුක්ඛයන්ගේ ප්‍රභාණයෙන්ද, ධ්‍යානෝපචාරයෙහිම සොම්නස දෙමිනස ඉක්මවීමෙන්ද සැපත් දුකත් නොවූ උපෙක්ෂා ස්මෘති පාරිශුද්ධියෙන් යුක්තවූ චතුර්ථධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි යනු එහි තේරුමයි. සුඛ දුක්ඛ සෝමනස්ස, දෝමනස්සයන්ගේ ඉක්ම වනාහි ඒ ඒ ධ්‍යානෝපචාරයෙහි දීම සිදුවේ.

26. එහි පිළිවෙළ මෙසේය, ප්‍රථමධ්‍යානුපචාරයෙහිදී කායික දුක්ඛයද, ද්විතීය ධ්‍යාන උපචාරයෙහිදී මානසික දෝමනස්සයද, තෘතීයධ්‍යාන උපචාරයෙහිදී කායික සුඛය ද, චතුර්ථධ්‍යාන උපචාරයෙහිදී මානසික සෝමනස්සයද ප්‍රහීන වෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී වනාහි මැසි මදුරුවන් නිසා ද එකම ඉරියව්වෙහි වැඩි වේලා ගත කිරීම නිසා ද කායික දුක්ඛ වේදනාව හටගනී. එහෙත් ධ්‍යාන චිත්ත විථියේදී එය සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ. කය සිත ප්‍රීතියෙන් සුඛයෙන් පිරී යන්නේ වෙයි.

27. ද්විතීයධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී වනාහි විතර්ක විචාර දෙක ඇති බැවින් ද, කාය පීඩා චිත්ත පීඩා හට ගන්නා බැවින් ද මානසික දෙමිනස හටගනී. එහෙත් ද්විතීය ධ්‍යාන චිත්ත විථියේදී එය

සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ. තෘතීයධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී ප්‍රීතියෙන් පිරිගත් රූප කයක් ඇති බැවින් කායික සුඛ වේදනාව හටගනී. එහෙත් තෘතීයධ්‍යානයේදී ප්‍රීතිය නොමැති බැවින් එම ධ්‍යාන චිත්ත විච්ඡේදී ම කායික සුඛ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ.

28. චතුර්ථධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී වනාහි සෝමනස්ස වේදනාව පහළ වේ. එහෙත් චතුර්ථධ්‍යාන චිත්ත විච්ඡේ දී සෝමනස්ස වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ. මෙසේ දුක්ඛ දෝමනස්ස සුඛ සෝමනස්ස වේදනා සතර ධ්‍යාන සතරෙහි උපචාරක්ෂණයෙහි යටපත් වන නමුත් ඒ බව චතුර්ථධ්‍යානයෙහිදීම කියන ලද්දේ එහි ගුණකථනය පිණිසය.

29. සුඛ දුක්ඛ සෝමනස්ස දෝමනස්ස වේදනාවන් යටපත් කළ බැවින් උපේක්ෂා නොවෙන් යුක්ත වූ චතුර්ථධ්‍යානයෙහි සතිය අතිශයින් පිරිසිදුව එළඹ සිටී. එහෙයින් උපේක්ඛා සති පාරිසුද්ධි නමින් හැඳින්වේ. සතිය පමණක් නොව එම චතුර්ථධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්තවූ චිත්ත වෛතසික ධර්ම සියල්ලම අතිශයින් පිරිසිදුය. චතුර්ථධ්‍යානයෙහි යෙදෙන තත්‍රමජ්ඣන්තුවපෙක්ඛාවම පාරිශුද්ධි උපෙක්ඛා නමින් කියා ඇත. පූර්ව ධ්‍යානයන්හිද එම උපේක්ෂාව ඇත්තේ නමුත් විතර්ක - විචාර - ප්‍රීති - සුඛ යන ධ්‍යානාංග සමග යෙදීමෙන් දවල් සදමඩල මෙන් අප්‍රකටය. චතුර්ථධ්‍යානයේදී වනාහි උපේක්ෂා නොව සමග සම්ප්‍රයුක්ත වන බැවින් පුර පසළොස්වක් පෝය දින පූර්ණ වන්දු මණ්ඩලය සේ අතිශයින් පැහැදිලිව පහළ වේ. චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී ප්‍රභානාංග එකකි. සෝමනස්ස දෙනාවය. සම්ප්‍රයුක්තාංග දෙකකි. උපෙක්ඛා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග දෙක ය.

30. රූපාවචර ධ්‍යාන චතුෂ්ක නය පඤ්චක නය වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වෙයි. ප්‍රථමධ්‍යානයට අනතුරුව ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණීම පිණිස භාවනා වැඩීමේදී විතර්ක පමණක් ඉක්මවා ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවේ. ඒ අනුව උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා ධ්‍යානාංග සහිත ධ්‍යානය ලැබෙනුයේ පස්වෙනුවය. යෝගාවචරයන් අතුරෙන් මන්ද ප්‍රඥ යෝගාවචරයෝ එසේ ධ්‍යාන පසක් ලැබිය යුත්තෝ වෙති. විතර්ක විචාර ධ්‍යානාංග දෙක එකවර ඉක්මවා යෑමට අසමත් බැවිනි. තීක්ෂණ ප්‍රඥ යෝගාවචරයෝ වනාහි එම ධ්‍යානාංග දෙක එකවර ඉක්මවීමට සමර්ථ වෙති. එහෙයින් ධ්‍යාන සතරකින් සම්පූර්ණත්වයට පැමිණෙති.

31. චතුර්ථධ්‍යානය තුළ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොපවත්නා බැවින් එය අනෙක් අතරින් සමාධි නමින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. තවද මේ එක් එක් ධ්‍යානයන් තුළදී පටිච්චසංඝත ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හැර අන් කිසිම අරමුණකට සිත නොවැටේ. කිසිම වේදනාවක් ද නොදැනේ. කාය වේදනා විත්ත ධම්ම ආදී සතිපට්ඨාන අරමුණක්ද මෙතෙහි නොවේ. ධ්‍යානය ඇතුළත ප්‍රතිභාග නිමිති අරමුණු හැර අන් කිසි අරමුණක් වැටහේ නම් හෝ ගනු ලැබේ නම් එය ධ්‍යානයක් නොවන බව දැනගත යුතුය.

32. ධ්‍යාන ලාභියා ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටින කාලයෙහිදී කාම වස්තු ගැන ආසා නොකරයි. කිසි දෙයකට නොකිපෙයි. මුහුණු නොහකුළුවයි. නපුරු මුහුණක් නොදක්වයි. නපුරු වචනයක් පිට නොකරයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නොබිඳීය. ඊර්ෂ්‍යා නොකරයි. පසුනොතැවෙයි. සමාදන් නොවී සිටියත් දශශීලය මනාව රකියයි. මිලමුදල් පරිහරණය නොකරයි. විකාල හෝඡනය අත්හරියයි. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විසුළු දකුම් මල් සුවඳ විලවුන් මුදු මාල ආහරණාදිය දැරීම් සැරසුම් ආදියෙන් වැලකී සිටී. බ්‍රහ්මචාරී වෙයි. සිහින නොදකියයි. නිදිකිරා නොවැටෙයි. හස්ත කුක්කුච්ච පාද කුක්කුච්ච හෙවත් හස්තපාද විකාර මුඛ විකාර නොදක්වයි. ඉක්මන් නොවෙයි. හයටපත් නොවෙයි. සෝක නොවෙයි. හැඬීම් වැළඹීම් නොකරයි. සික පද නොබිඳීය. ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී සිටින තුරු මේ ආදී අනේක ආනිසංස වින්දනය කරයි. එහෙත් පෘථග්ඡන සන්තානයෙහි ධ්‍යානය වනාහි අශ්වයකුගේ පිටෙහි තබන ලද කොමඩු ගෙඩියක් මෙන් වහා පෙරළී යා හැකි බැවින් ‘සතෝ සම්පජානකාරීච’ ධ්‍යානය ආරක්ෂා කළ යුතු වේ.

පද විවරණය

1. ධ්‍යාන නිකාන්තිය - ධ්‍යානය පිළිබඳව පවතින ආශාවය.
2. අපක්ෂපාතබව - උපේක්ෂාවෙහි ස්වභාව එක පැත්තකටවත් බර නොවී තුලාවක් මෙන් සමව පැවතීමය.
3. ක්ෂීණාශ්‍රවයන් - සියලු කෙලෙස් නැතිකළ බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලාය.
4. අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව - විර්ය අඩු වැඩි නොවී සමව පවත්නා කල්හි මධ්‍යස්ථව බලා සිටීම අජ්ඣුපෙක්ඛණතාවයි.

5. මෘදුරික - දළ අඩු - ගොරෝසු - අසාන්ත ගතිය මෘදුරිකය.
6. විසද - ප්‍රකට - කාර්යක්ෂම - පැතිරීගිය යනාදි තේරුමය.
7. ධ්‍යානයෙහි ආදීනව - ධ්‍යානයට සතුරුව ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ට ආසන්න බව හා මෘදුරික ධ්‍යානාංග හේතුවෙන් අසාන්ත බව යනාදිය ධ්‍යානයෙහි ආදීනවයෝය.
8. කායික දුක්ඛ - දුක්ඛ සහගත කාය විඤ්ඤුණ සිතෙහි වේදනාවය.
9. කායික සුඛ - සුඛ සහගත කාය විඤ්ඤුණ සිතෙහි සැප වේදනාය.
10. දෝමනස්ස - පටිසසම්ප්‍රයුක්ත දෙසිතෙහි වූ මානසික දොමනස් වේදනාවය.
11. සෝමනස්ස - කුශල අකුශල විපාක ක්‍රියා සිත් අතුරෙන් සෝමනස්ස සහගත සිත්හි වූ වේදනාවය.

දස අසුභ භාවනා පාඩම 1

උද්ධමාතක අසුභ භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දස අසුභය

1. දස කසිණ භාවනාවට අනතුරුව දස අසුභ භාවනාව දේශනා කොට ඇත. එය රාග චරිතයන්හට සන්ප්‍රාය භාවනාවකි. කාමච්ඡන්ද නීවරණයට සෘජුවම ප්‍රතිපක්‍ෂය. “උද්ධමාතකය - විනීලකය - විපුබ්බකය - විච්ඡේදකය - වික්ඛායිතකය - වික්ඛිත්තකය - හත්වික්ඛිත්තකය - ලෝභිතකය - පුලවකය - අට්ඨිකය,” යනු ඒ අසුභයෝය.

2. උද්ධමාතකය යනු දෙපයේ සිට හිස දක්වා සුළඟ පිරුණු බැලුම් බෝලයක් මෙන් අත්පා හිස කඳ මුහුණ භයානක ලෙස ඉදිගිය මළ සිරුරය, එය අතිශයින්ම පිළිකුල් බැවින් අසුභය. උද්ධමාතක අසුභය සහිත දස අසුභය පිළිබඳ භාවනා පාඩම ඉදිරියට දක්වනු ලැබේ.

3. පඨවි කසිණ භාවනාවේදී මෙන් අසුභ භාවනාවේදී ද ගුරුපදේශ ඉතාමත් අවශ්‍යය. අසුභය වෙත ගමන, හාත්පස නිමිති සැලකීම, එකොළොස් අයුරකින් අසුභ නිමිත්ත ගැනීම, යන එන මග සලකුණු සැලකීම, යනාදී වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය තෙක් සියලු භාවනා විධිය අසා දැන ගත යුතු වේ.

4. උද්ධමාතක අසුභයක් ගැන සොයමින් සිටින අතර යම් ගමක - කැලෑවක - පාරක - කන්දක - රුක්මුලක - සොහොනක හෝ උද්ධමාතක අසුභයක් ගැන අසන්නට ලැබුණු පමණින් ගමක නොතොටින් පණින්නකු සේ වහා පැනගෙන නොයා යුතුය. සීලයට හෝ ජීවිතයට අනතුරු හැකි බැවිනි.

5. ගම්පතිතුමාට හෝ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය සංසස්ථවිරාදී උතුමන්හට දැනුම් දී අභිෂේක ස්ථානයට යන ක්ෂත්‍රිය රජකු සේ ද, නිධාන ස්ථානයකට යන නිර්ධනයකු සේ ද ප්‍රීතිය සොම්නස උපදවා ගුරුපදේශ අනුවම උද්ධමාතක අසුභය වෙත යා යුතුය. එකලාව යා යුතුය. සතියෙන්

සම්පජ්ඣායෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන්, යන එන මග සලකුණු නුවණින් සලකමින් යා යුතුය.

6. උද්ධමාතක අසුභය ඇති ස්ථානය අවට පිහිටා ඇති ගල් කුඹස්, ගස් වැල්, පඳුරු ආදිය පිහිටා ඇති දිසාව අනුව සලකා අරමුණු කොට මතක තබා ගත යුතුවේ.

7. අසුභ දර්ශනය සඳහා පිටත්වීමේදී පුරුදු භාවනාවෙන්ම ගමන යා යුතුය. බලු සිවල් ආදී සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවනු පිණිස සැරයටියක් ද අතේ තබා ගත යුතුය. ඉතාමත් හොඳින් සතිය පිහිටුවාගත යුතුය. නොවිසිරීගිය සමාධිගත සිතීන්ම පිටත්විය යුතුය. පිටත් වූ දිසාවද පිටත් වූ දෙරටුව ද මාර්ගය ද මතක තබාගත යුතුය. මාර්ගය විහිදීගිය දිසාව ද වමට දකුණට හැරෙන තැන්ද පාර අයිනේ පිහිටි ගල් කුඹස් වැල් පඳුරු ආදිය ද මතක තබා ගත යුතුවේ.

8. මෙසේ ගමන් මග සලකුණු මතක තබාගෙන උද්ධමාතක අසුභය වෙත පැමිණි දිසාව සැලකිය යුතුය. කුණපයට උඩුසුළඟින් යා යුතුය. යටි සුළඟගින් නොයා යුතුය. කුණපයට ඉතාමත් සමීප නො නොවී දුර නොවී ඉස ඉද්දරෙන් හෝ පා පැත්තෙන් හෝ නොසිටිය යුතුය. උඩු සුළඟින් ස්වල්පයක් ඉවත් වී කුණපය හරි මැද්දෙන් පෙනෙන තැනක සිටගත යුතුය.

9. උද්ධමාතක අසුභය දෙස බැලීමට පළමුව අවට පිහිටා තිබෙන ගස් වැල් ගල් කුඹස් පඳුරු ආදිය ගැන සලකා මතක තබාගත යුතුය. ගලක් ඇත්නම් එහි උස්බව, මහත්බව, කලු සුදු තඹපාට හා පිහිටි දිසාව සලකා මෙතැන ගලය, මෙතන උද්ධමාතක අසුභය යැයි සැලකිය යුතුය. කුඹසක් ගසක් වැලක් පඳුරක් ඇත්නම් ඒවා ගැනද එසේ සලකා ගත යුතුය.

10. මෙසේ හාත්පස පිහිටි නිමිති සලකා මතක තබාගෙන උද්ධමාතක අසුභය දෙස බලා අසුභ භාවනාව පටන් ගත යුතුය. මෙහි ගමන් මග සලකා මතක තබා ගැනීම වනාහි භාවනා වීථිය සැලකීම පිණිසය. කුණපය අවට පිහිටි නිමිති සැලකීම නොමුළාවීම පිණිසය. බිය නොවීම පිණිසය. එකොළොස් ආකාරයෙන් අසුභ නිමිත්ත ගැනීම අසුභ අරමුණෙහි සිත සමාධි කරනු පිණිසය. අසුභ භාවනාවෙහි අනුසස් මෙතෙහි කොට අගනා මිණි රුවනක් මෙන් සලකා ගෞරාන්විතව සිත

සැදුණුයෙන් ප්‍රීතියෙන් පුරවාගෙන, ඒකාන්තයෙන් මේ භාවනා පිළිවෙතින් ජරාමරණ දුක් කෙළවර කොට ශාන්ත නිවන් සුව ලබන්නෙමිසි පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට අසුභය දෙස බලා පළමු කොට සයාකාරයෙන් භාවනා අරමුණු ගත යුතුය.

11. වණ්ණතෝ - වර්ණ වශයෙන්, ලිංගතෝ - වයස වශයෙන්, සණ්ඨානතෝ - ශරීර අවයව සටහන් වශයෙන්, දිසාතෝ - උඩ යට දිසා වශයෙන්, ඕකාසකෝ - පිහිටි තැන් වශයෙන්, පරිච්ඡේදතෝ - ශරීර අවයව පිරිසිඳීම වශයෙන් ද යන සයාකාරයෙන් ම පළමු කොට අසුභ භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

12. වණ්ණතෝ - මේ මළ සිරුර කලුපාට කෙනෙකුගේය. මෙය සුදුපාට කෙනෙකුගේය, මෙය තළළුළු කෙනෙකුගේ යයි ශරීර වර්ණය අනුව අරමුණු කළ යුතුය. ලිංගතෝ - ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය නොසලකා, මෙය ප්‍රථම වයසේ සිටි කෙනෙකුගේ ය. මෙය මධ්‍යම වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේය. මෙය මහළු වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේයයි වයස අනුව අරමුණු කළ යුතුය.

13. සණ්ඨානතෝ - ඉදිමිඟිය ආකාරය සහිතවම, මෙය මොහුගේ හිසේ සටහනය, මෙය ශ්‍රීවයේ සටහනය, මෙය අතේ සටහනය, මෙය උදරයේ සටහනය, මෙය නාභි සටහනය, මෙය කට්ටියේ සටහනය, මෙය කලවේ සටහනය, මෙය ජංගාවේ සටහනය, මෙය පයේ සටහන යයි වෙන් වෙන්ව අරමුණු ගත යුතුය.

14. දිසාතෝ - නාභියෙන් උඩ කොටස උඩදිසාවය, නාභියෙන් යට කොටස යට දිසාව යයි. උඩ යට දිසා වශයෙන් ද අරමුණු ගත යුතුය. තවද මම මේ දිසාවෙහි සිටියෙමි. අසුභය මේ දිසාවෙහි පිහිටියේ යයි ද වෙන් කොට අරමුණු කළ යුතුය.

15. පරිච්ඡේදතෝ - මේ උද්ධුමාතක අසුභය වනාහි යටින් පාදන්තයෙන් උඩින් කේශාන්තයෙන් සරසින් මිණි සමෙන්ද පිරිසිඳී ඇත්තේ ය. දෙතිස් කුණප කොටසින් පිරිසිඳී ඇත්තේ යයි ද මෙය මොහුගේ අතේ සීමාවය. මෙය පයේ සීමාවය, මෙය හිසේ සීමාවය, මෙය මධ්‍යම කයේ සීමාව යයි ද නුවණින් අරමුණු ගත යුතුය. පුරුෂයාට ස්ත්‍රී ශරීරයද ස්ත්‍රියට පුරුෂ ශරීරයද විසභාගය විත්ත සමාධියට බාධකය,

එනිසා සභාග ශරීරයෙහිම මෙසේ සයාකාරයෙන් අසුභ අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතුය.

16. අතීත බුද්ධ ශාසනයන්හි දී වැඩු කමටහන් ඇති, පරිහරණය කළ ධුතාංග ඇති, නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු විදර්ශනා කොට පළපුරුදු ඇති, සත්ත්ව පුද්ගල සංඥව උදුරන ලද්දවූ මහණදම් පුරා ඇති තුනීකළ කෙලෙස් ඇති, වැඩු භාවනා බීජ ඇති, ඤාණත්තර යෝගාවචරයාට වනාහි මෙසේ උද්ධමාතක අසුභය දෙස බලා සයාකාරයෙන් අරමුණු කිරීමේදී සුවසේම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වන්නේය.

17. එපමණකින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ නොවන්නේ නම් නැවත පස් ආකාරයකින් ද අරමුණු ගතයුතුය, සන්ධිතෝ - සන්ධි වශයෙන්, විචරතෝ - අතුරු විචර වශයෙන්, නින්තතෝ - පහත් තැන් වශයෙන්, උලතෝ - උස්තැන් වශයෙන්, සමන්තතෝ - ශරීරය හාත්පස බැලීම් වශයෙන් ද යන පස් ආකාරයෙන් අරමුණු ගත යුතුය.

18. සන්ධිතෝ - ඉදිමුණු මළසිරුරෙහි එකසිය අසුවක් සන්ධිස්ථාන වෙන්කළ නොහැකිය. එහෙයින් දකුණු අතේ සන්ධි තුන, වම් අතේ සන්ධි තුන, දකුණු පයේ සන්ධි තුන, වම් පයේ සන්ධි තුන, ශ්‍රීවා සන්ධි එක, කටිසන්ධි එක යැයි මෙසේ දහතරක් වූ මහා සන්ධි අනුව අරමුණු කළ යුතුය.

19. රතෝ - දකුණු අත හා කඳ අතරය, වම් අත හා කඳ අතරය, දෙපා අතරය, දෙපය හා උදරය අතරය, කන්සිළු අතරයයි අතුරු විචර වශයෙන් අරමුණු කළ යුතුය. එසේම ඇස් ඇරී ඇති බව හෝ වැසී ඇති බව ද, මුඛය ඇරී ඇති බව හෝ වැසී ඇති බව ද අරමුණු කළ යුතුය.

20. නින්තතෝ - මළසිරුරේ ඇස්වල, මුඛය, ශ්‍රීවය, ආදී වලතැන් පහත් තැන් මෙනෙහි කළ යුතුය. තවද මම මිටි තැනක සිටිමි. මළ සිරුර උස් තැනක යයි ද මෙනෙහි කළ යුතුය.

21. උලතෝ - මළ සිරුරේ උස්වූ තැන් වශයෙන්, දනහිස පපුව නලල ආදී උස්තැන් අරමුණු කළ යුතුය. තවද මම උස් තැනක සිටිමි. මළසිරුර පහත් තැනකයයි ද මෙනෙහි කළ යුතුය. සමන්තතෝ - මළ සිරුර හාත්පස බල් මෙනෙහි කළ යුතුය. සකල ශරීරයෙහි නුවණ හසුරවා

යම් යම් තැනක් වඩාත් පැහැදිලිව සිතට වැටහේ නම් ඒ ඒ තැන සිහිය පිහිටුවාගෙන “උද්ධමාතකය - උද්ධමාතකය කියා හෝ උද්ධමාතක අසුභය - උද්ධමාතක අසුභය” කියා හෝ භාවනා කළ යුතුය. ශ්‍රීවයේ සිට උදර කෙළවර තෙක් වඩාත් ඉදිමී ඇති බැවින් ඒ කොටසෙහි හෝ සිත පිහිටුවාගෙන උද්ධමාතකය භාවනායට නැංවිය යුතුය.

22. මෙසේ යෝගාවචරයා විසින් එම උද්ධමාතක ශරීරයෙහි එකොළොස් ආකාරයකින් මනාව අසුභ නිමිත්ත ගත යුතුය. සතිය මනාව පිහිටුවා ගත යුතුය. මළසිරුරට ඉතා ආසන්න ද නොවිය යුතුය. ඉතා දුරින් ද නොසිටිය යුතුය. සිටගෙන හෝ වාඩිවී හෝ භාවනාව කළ යුතුය, ඇස දල්වා බලමින් මළසිරුරෙහි අරමුණු මනාව සිතට ගත යුතුය. නැවත ඇස පියා සිතින් අරමුණු කළයුතුය. මෙසේ සියවර දහස්වර භාවනා කළ යුතුය.

23. මෙසේ ඇස ඇර බලමින් ඇස පියා සිතින් ආවර්ජනා කරමින් උද්ධමාතක අසුභය අරමුණු කොට භාවනා වඩද්දී උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වේ. ඇසින් දකින්නා සේම ඇස පියා ආවර්ජනා කිරීමේදී අසුභ අරමුණ එක හා සමානව සිතට පෙනේ නම් එය උග්ගහ නිමිත්තය, එම උග්ගහ නිමිත්ත ශක්තිමත් බවට පමුණුවාගත යුතුය. එතැනදීම භාවනා ප්‍රතිඵල සියල්ල නොලැබුණේ නම් උග්ගහ නිමිත්ත රැගෙන සේනාසනයට - නැවතුම්පලට යා යුතුය.

24. ආපසු ගමනේදී ද එකලාවම කමටහන් මෙනෙහි කරමින් ම, සතිය මනාව පිහිටුවාගෙන ම ඉඤ්ඤා සංවරයෙන් ම, සමාධි සිතින් හෙවත් නොවිසුරුණු සිතින්ම, සෙනසුනට ආ යුතුය. සොහොනින් නික්මෙන තැන සිට ම එන මාර්ගය නුවණින් සැලකිය යුතුය. පාර පිහිටි දිසාව ද, පාර අද්දර පිහිටි ගස්, ගල්, වැලි, පඳුරු, තුඹස් ආදියද වෙන වෙන ම සැලකිය යුතුය. පාරේ හැරෙන තැන්ද සැලකිය යුතුය.

25. මළසිරුර අවට පිහිටි ගස් ගල් ආදී නිමිති සැලකීමේ අනුසස් මෙසේ දත යුතුය. අවේලාවේ උද්ධමාතක මළ සිරුර වෙත ගොස් අවට පිහිටි නිමිති සලකා උග්ගහ නිමිත්ත ලබනු පිණිස ඇස දල්වා අසුභය දෙස බලා සිටිද්දී ඇතැම් මළසිරුර නැගිට තමන් යට කරගෙන පැන එන්නා සේ වැටහෙන්නේය. එම භයානක දර්ශනය නිසා විත්ත වික්ෂේපයටද පත්විය හැකිය. භය තැතිගැනීම ද රෝමෝද්ගමනය ද

සිදුවිය හැකිය. මෙතරම් බියකරු භාවනා අරමුණක් වෙත ඇත්තේම නැත.

26. එම නිසා එම යෝගාවචරයා විසින් සිත දැඩිකොටගෙන සතිය මනාව එළඹ මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය. “මළසිරුර නම් මෙසේ පැනගෙන එන්නේ නැත. ඉදින් මෙතැන පිහිටි ගස හෝ ගල වැල හෝ පඳුර කුඹස නැගිට පැනගෙන එන්නේ නම් මළ සිරුරද එන්නේය. ඒ අවේනනික දේ නොඑන්නා සේ මළසිරුරද නොඑන්නේමය.” මේ වනාහි ඔබට වැටහෙන මැවීපෙනෙන ආකාර මාත්‍රයකි. සංඥාවෙන් හටගත්තකි. ඔබේ භාවනා කමටහන දැන් මනාව එළඹ සිටියි. භය නොවෙව යි තැනි ගැනීම දුරු කොට සතුටු සිත් උපදවා මළසිරුර අරමුණු කොට නුවණින් සිත හසුරුවා උග්ගහ නිමිත්ත පහළ කරගත යුතුය. හාත්පස පිහිටි ගස් ගල් ආදී නිමිති සැලකීම මෙසේ නොමුලාවීම අනුසස් කොට ඇත්තේය.

27. එකොළොස් ආකාරයෙන් අසුභ අරමුණු ගැනීම උපනිබන්ධනය හෙවත් අසුභ අරමුණෙහි සිත බැඳ තබාගැනීම පිණිසයි. ඇස් ඇර බලා අසුභනිමිත්ත අරමුණු කොට ඇස් පියා ගැනීමේදී ඒ හා සමානව සිතට වැටහෙන උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වේ. එය උද්ධුමාතක මාත ශරීරයට සමානය. එහි සිත හැසිරවීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ. එහි සිත වැඩීමේදී ප්‍රථමධ්‍යානය පහළ වේ. ධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වැඩීමෙන් අර්හත්වයද සිද්ධ වේ.

පද විචරණය

1. සභාග - සමාන යන අර්ථයයි. පුරුෂයාට පුරුෂයා සභාගය. ස්ත්‍රියට ස්ත්‍රිය සභාගය.
2. විසභාග - අසමාන යන අර්ථයයි. පුරුෂයාට ස්ත්‍රිය ද, ස්ත්‍රියට පුරුෂයා ද විසභාගය. අසමානය.
3. ධුතාංග - කෙලෙස් තැවීම සඳහා සීලයක් මෙන් සමාදන්ව රැකිය යුතු විශේෂ ප්‍රතිපත්ති 13 ක් ධුතාංග නමින් හැඳින් වෙති.

ධුතාංග 13 නම් විචර පිළිබඳ දෙකකි. පිණ්ඩපාත පිළිබඳ ධුතාංග 5 කි. සේනාසන පිළිබඳ ධුතාංග 5 කි. ය විර්ය පිළිබඳ

ධූතාංග එකකි. මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ වනාහි පැවිදි වූ දින සිට පිරිණිවන් පානතුරු එක් දිනක්වත් කඩ නොකොට අවුරුදු 120 ක් ධූතාංග 13 ම ආරක්‍ෂා කළ සේක.

4. ඤාණන්තර - නුවණින් අන් අයට වඩා දියුණු අය, ඤාණන්තර නමින් හැඳින්වෙති.

දස අසුභ භාවනා පාඨම 2

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. අසුභ භාවනාව පිණිස ආ ගිය මග සලකුණු සැලකීම විටිපටිපාදනය හෙවත් විටිය නැවත සිතින් ආවර්ජනා කොට සමාධිය උපදවා ගැනීම පිණිසය. එනිසා ස්වකීය වාසස්ථානයෙහි සිට අසුභ නිමිත්ත දක්වාද, නැවත අසුභ නිමිත්ත පිහිටි තැන සිට වාසස්ථානය දක්වාද ආගිය මග සලකුණු සියල්ල නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතුය.

2. උද්ධමාතක අසුභයෙහි උග්ගහනිමිත්ත උපදවාගෙන ආපසු එන භික්ෂුවගෙන් සමහර කෙනෙක් ප්‍රශ්න කරති. දවස ගැන හෝ දහම් කරුණක් ගැන හෝ සැප ගැන හෝ එවැනි ප්‍රශ්නයක් විමසූ පිළිතුරු දිය යුතුමයි. මම මෙවැනි භාවනාවක යෙදී සිටින්නෙකැයි නොසිතා එම උග්ගහ නිමිත්ත නැති වූවත් ඒ බව දැන දැනත් පිළිතුරු දිය යුතුවේ.

3. ආගන්තුක වන, සෑ මළ පොහොයගේ වන, ආවායඝී උපාධ්‍යාය වන ආදී සියලු වත් පිළිවෙත් ද යෝගාවචර භික්ෂුව විසින් අඛණ්ඩව කළ යුතු වේ. එසේ කිරීමේදී සමහර ලබාගත් ඒ තරුණ උග්ගහ නිමිත්ත අතුරුදන් ද විය හැකිය. නැවත උද්ධමාතක අසුභය වෙත යාමට ද නොහැකි විය හැකිය. නපුරු සතුන් අමනුෂ්‍යයන් හෝ එයට අරක්ගෙන සිටිය හැකිය. උද්ධමාතක ස්වභාවයද දවසින් දෙකින් වෙනස් වන සුළුය. එහෙයින් මෙතරම් දුර්ලභ වූ දුෂ්කර වූ ද භාවනා අරමුණක් වෙනත් නැත.

4. එනිසා එසේ උග්ගහ නිමිත්ත නැති වූ කල්හි එම යෝගාවචරයා විසින් භාවනා ආසනයේ වාඩි වී "මම අසවල් දෙරිත් නික්මී අසවල් දිශාවෙන් මගට පැමිණ අසවල් තැනින් වමට ගියෙමි. අසවල් තැනින් දකුණට ගියෙමි, අසවල් තැන ගලක් තිබිණි, අසවල් තැන තුඹසක් ගසක් වැලක් තිබිණි, මම ඒ පාරේ ගොස් අසවල් තැනදී උද්ධමාතක අසුභය දැක්කෙමි. එහිදී අසවල් දිසාවට හැරී හාත්පස පිහිටා ඇති නිමිති සලකා බැලීමි. මෙසේ උද්ධමාතක අසුභ නිමිත්ත බලා භාවනා වඩා උග්ගහ නිමිත්ත ලැබීමි. ඉන්පසු අසවල් දිසාවෙන් නික්මී සොහොන් බිමෙන් පිටත්ව අසවල් පාරෙන් මේ මේ ලෙස හැරී පැමිණ

මෙසේ වාඩි වූයේ වෙමි.” යි වාඩි වූ ආසනය දක්වා ආගිය මග පිළිවෙළින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතු වේ. එසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමේදී නැති වූ උග්ගන නිමිත්ත නැවත පහළ වේ. ඉදිරියේ තිබෙන්නාක් මෙන් වැටහෙයි. කම්ප්ථානය පෙර සේම භාවනා විටීයට පැමිණෙයි. ආගිය මග ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම වනාහි මෙසේ භාවනා විටීයට පැමිණීම අනුසස් කොට ඇත්තේ ය.

5. තවද අසුභ භාවනාවෙහි අනුසස් දකිමින් අසුභ නිමිත්ත මාණිකාස රත්නයක් මෙන් සලකා එම අරමුණෙහි සිත බැඳ තැබිය යුතුවේ. උද්ධමාතක අසුභ නිමිත්තෙහි සිත හසුරුවා ධ්‍යාන උපදවා ධ්‍යාන පාදක කොට විදර්ශනා වඩා ඒකාන්තයෙන් මේ ප්‍රතිපදාවෙන් ගොස් ජරා මරණ දුකෙන් මිදෙන්නෙමි’ යි භාවනාවෙහි අනුසස් සැලකිය යුතුය.

6. අසරණ දුගී දිළින්දෙකුට මහඟු මිණි රුවනක් ලැබුණු විට “අති දුර්ලභ වූ මිණිරුවනක් ලැබුවෙමි” යි යම් සේ ඊට ගෞරව කරන්නේ ද එසේම “දුගියකු ලැබූ මිණි රුවනක් මෙන් මා විසින් අති දුර්ලභ වූ කමටහනක් ලබන ලදී. ධාතු කර්මස්ථානිකයා ස්වකීය සතර ධාතූන් අරමුණු කරයි. ආනාපාන කම්ප්ථානිකයා ද ස්වකීය නාසිකා වාතය අරමුණට ගනී. කසිණ වඩන්නා කසිණ මණ්ඩලය ගනී. මෙසේ සෙසු කමටහන් සුලභය. මෙය වනාහි එක් දිනක් හෝ දින දෙකක් හෝ පැවතී විනිලකාදී බවට යන්නේ වෙයි. මෙයට වඩා අතිශයින් දුර්ලභ කර්මස්ථානයක් නම් නැතැ” යි සලකා ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත මාණිකාස රත්නයකට මෙන් ප්‍රිය කරමින් උද්ධමාතක අසුභ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත රැකගත යුතුය.

7. රාත්‍රීස්ථාන දිවාස්ථාන සෑම තැනකදීම නිරන්තරයෙන් උද්ධමාතක උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට “උද්ධමාතක අසුභය - උද්ධමාතක අසුභය” යි නැවත නැවත සිත එහි බැඳ තැබිය යුතුය. නැවත නැවත ආවර්ජනා කළ යුතුය. මෙනෙහි කළ යුතුය. සිත එහි නැංවිය යුතුය. එසේ භාවනා කිරීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී. උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකෙහි වෙනස මෙසේය. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි විරූපය, බියජනකය, අති භයානකය, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි කුසපුරා අහරගෙන උඩුකුරුව නිදන ස්ථූල අඟපසඟ ඇති පුරුෂයකු මෙන් පෙනේ.

8. උද්ධමාතක ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබුණු තැන් සිට බාහිර කාම වස්තූන් හිතට නොඑන බැවින් විෂ්කම්භ වශයෙන් කාමච්ඡන්ද

නීවරණ ප්‍රහීණ වෙයි. ඇලීමක් නැති බැවින් ම ගැටීමක් ද නැති බැවින් ව්‍යාපාද නීවරණයක් විෂ්කම්භනය වෙයි, පටන්ගත් චීර්යය ඇති බැවින් චීනමිද්ධයත් යටපත් වෙයි. විප්ලිසර නොවෙන ශාන්ත ගුණ ඇති බැවින් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය ද දුරුවෙයි. විශේෂාධිගමය පෙනෙන බැවින් සමායක් ප්‍රතිපත්තිය ගැනත් ප්‍රතිපත්ති දේශක සර්වඥයන් වහන්සේ ගැනත් කිව්ණව ප්‍රහීණ වෙයි. මෙසේ පඤ්චනීවරණ විෂ්කම්භනය වූ එම සමාධිය උපචාර සමාධිය නම් වේ.

9. යෝගාවචරයාගේ සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට නැවත නැවත නංවන කුසල විතර්කය ද, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පිරිමදින කුසල විචාරය ද, ලබන ලද විශේෂාධිගමය නිසා කුසල ප්‍රීතිය ද, ප්‍රීතියෙන් සන්සිඳුන සිත කය ඇති බැවින් කුසල සුඛය ද සුඛිත සිතක් ඇති බැවින් කුසල ඒකාග්‍රතා සමාධිය ද, යන ධ්‍යානාග පහළ වෙයි, එකෙණෙහි වනාහි ප්‍රථමධ්‍යානයේ ම ප්‍රතිබිම්බයක් වැනි උපචාර ධ්‍යානය ලැබුණේ වෙයි. ඉන්පසු ප්‍රථමධ්‍යාන අර්පණාව සහ පස්ආකාර වසීතාව ද සියල්ල පට්ඨි කසිණ භාවනාවේ දී කියන ලද පිළිවෙළින් දත යුතු වේ.

10. මෙයින් පසු විනීලකාදී ඉතිරි අසුභ භාවනා නවයේ දී ද, උද්ධුමාතක අසුභ භාවනාවේදී කියන ලද උපදෙස් සියල්ල නොපිරිහෙලා අනුගමනය කළ යුතු වේ. අසුභ භාවනාව සඳහා ගමනාගමන විධානය, හාත්පස වාක්ෂ පර්වතාදී නිමිති සැලකීම එකොළොස් ආකාරයෙන් අසුභ නිමිත්ත අරමුණු කිරීම ආදී සියලු විධානය අසුභ භාවනා එකක් පාසාම අනුගමනය කිරීම අති විශේෂයි.

11. විනීලක අසුභය - බෙහෝ සෙයින් නීලවර්ණ වූ විනීලක අසුභය අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී “විනීලක අසුභය - විනීලක අසුභය” යි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි කබර පාට සහිතවම සිතට වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩාත් උත්සන්න වර්ණය වශයෙන් වැටහෙයි.

12. විපුබ්බක අසුභ - නවදෙරකින් සහ සතුන් කඩා කෑ වණ මුඛයෙන් සැරව වැගිරෙන මෘත ශරීරය විපුබ්බක අසුභය නම් වේ. එය අරමුණු කොට “විපුබ්බක අසුභය - විපුබ්බක අසුභය” යි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි සැරව වැගිරෙමින් පවත්නා ආකාරයෙන් ම වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චල ශාන්තව පවත්නා සේ වැටහෙයි.

13. විවිෂ්ඨ අසුභය - යුද්ධ භූමියක හෝ දුමරික සොරුන් වෙසෙන වනයක හෝ සොහොනක හෝ රජ අණෙන් සොරුන් සාතනය කෙරෙන තැනක හෝ දකින්නට ලැබෙන කඳු මැදින් වෙන් කරන ලද මහා ශරීරය විවිෂ්ඨ අසුභය, මහවනයක සිංහ ව්‍යාඝ්‍රාදීන් විසින් දෙකට මැදින් කඩා වෙන්කළ මළ සිරුරු විවිෂ්ඨ අසුභයයි.

14. විවිෂ්ඨ අසුභය වෙත ගොස් අන්කෙනෙකු ලවා හෝ තමන්ම හෝ අතින් නොඅල්වා ශරීර කැබලි දෙක අඟලක් පමණ අතර වන සේ සමීප කරවිය යුතුය. එසේ ළංකොට තබා “විවිෂ්ඨ අසුභය - විවිෂ්ඨ අසුභය” යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත් යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත කඳුමැදින් වෙන්වම වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි වැටහෙනුයේ මළසිරුර ඒකාබද්ධව පරිපූර්ණව තිබෙන ආකාරයෙනි.

15. වික්කායිතක අසුභය - අවි ආයුධ වලින් සිඳීමෙන් හෝ සතුන් විසින් කඩා කැමෙන් හෝ ශරීරාවයව තැන් තැන්හි විසිරී ගිය මළ සිරුර වික්කායිතක අසුභයයි. එවැන්නක් වෙත ගොස් අන්කෙනෙකු ලවා හෝ අනෙකෙකු නැති නම් තමන් විසින්ම අතින් ස්පර්ශ නොකොට සැරයටියෙන් හෝ ශරීරාවයව අඟල අඟල ඉඩ තබා ලඟා කරවිය යුතුය. “වික්කායිතක අසුභය - වික්කායිතක අසුභය” යි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි සතුන් විසින් තැනින් තැන කඩා කන ලද ආකාරයෙන්ම වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි අඩුපාඩු නැතිව පිරිපුන්ව මළසිරුර ශාන්තව වැටහෙන්නේ වෙයි.

16. වික්කිත්තක අසුභය - අවි ආයුධ වලින් සිඳීමෙන් ශරීරාවයව සියල්ල සිඳි බිඳ දමන ලද මළ සිරුර වික්කිත්තක අසුභයය, අතින් ස්පර්ශ නොකොට සැරයටියෙන් හෝ වෙන කෙනෙකු ලවා හෝ අඟලක් අඟලක් පමණ අතර වන සේ කැබලි ළං කොට තබවා “වික්කිත්තක අසුභය - වික්කිත්තක අසුභය” යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වෙන් කරන ලද කැබලි අතරක් සහිතව මළසිරුර වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි අතරක් නැති සම්පූර්ණ මළ සිරුරේම වැටහෙන්නේය.

17. හතවික්කිත්තක අසුභය - යුද්ධ භූමි සොහොන් භූමි ආදී තැන්හි කාකපාදකාරයෙන් පෙනී පෙනී ගසා වෙන් කරන ලද මළ සිරුර හතවික්කිත්තක අසුභයය, අන්කෙනෙකු ලවා හෝ තමන්ම හෝ පෙර කී

ආකාරයෙන් කැබලි ලංකොට තබවාගෙන “හතවික්ඛිත්තක අසුභය - හතවික්ඛිත්තක අසුභය” යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි ආවුද පහරින් වෙන් වූ කැබලි සහිත මළ සිරුර සේම පෙනෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙනුයේ කැබලි වෙන් නොවූ පිරිපුන් මළ සිරුරක් වශයෙනි.

18. ලෝහිතක අසුභය - යුද්ධ මණ්ඩලාදියෙහි හෝ ආවුද පහරින් අත්පා සිදීමෙහි දී හෝ වණ පිළිකා ආදියෙන් හෝ ලේ වැගිරෙමින් පවත්නා මළසිරුර ලෝහිතක අසුභයය, එවැන්නක් දැක “ලෝහිතක අසුභය - ලෝහිතක අසුභය” භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උග්ගහ නිමිත්ත වනාහි වැගිරෙන ලාක්ෂ්‍ය රසයක් මෙන් ද සුළඟින් සැලෙන රතු කොඩියක් මෙන් ද වංචලව වැටහේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙනුයේ නිශ්චල සන්සුන් ආකාරයෙනි.

19. පුළුවක අසුභය - දින දෙක තුනක් ඉකුත්වූ මළසිරුරෙන් නවදෙරින් හා සකල ශරීරයෙන් වැගිරෙන පණුවන්ගෙන් පිරිගත් මළ සිරුර පුළුවක අසුභය නම් වේ. මිනිස් සිරුරෙහි පමණක් නොව, ඇත් අස් ගව මහිස බලු බළල් සිවල් නයි පොළොන් පිඹුරු ආදී සතුන්ගේ මළසිරුරෙහිද පණුවන් වැගිරෙන කල්හි එය අරමුණු කොට පුළුවක අසුභ භාවනාව වැඩිය හැකිය. චුල්ලපිණ්ඩපාතික තිස්ස ස්ථවිරයන් වහන්සේට වනාහි කාළදීඝවාපී (කලුදිගාවාව) ඇතුලත පණුවන් වැගිරෙමින් තිබුණු ඇත් කුණපයක් දැක පුළුවක සංඥ වැඩීමෙන් අසුභ භාවනාව සමෘද්ධ විය. උන්වහන්සේ එතැනදීම අර්හත්වයට පත් වූ සේක. “පුළුවක අසුභය - පුළුවක අසුභය” යි එහි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි පණුවන් සැලෙන වැගිරෙන ආකාරයෙන්ම පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙනුයේ ඇල්හාලේ බත් පිඩක් මෙන් නිශ්චලවය.

20. අට්ඨික අසුභය - එක ඇට කැබැල්ලම හෝ ඇටසැකිල්ලක් හෝ අට්ඨික අසුභය නම් වේ. ලේ මස් සහිත වූද ලේ සිදී නහරින් බැඳුනා වූද තැන් තැන්හි විසිර ගියා වූද වර්ෂ ගණන් දීර දීරා ඇත්තාවූ ද සියලු ඇට අට්ඨික අසුභයට අයත් වේ උද්ධුමාතක අසුභය සඳහා ගිය ආකාරයෙන්ම අට්ඨික අසුභය වෙත යා යුතුය. හාත්පස ගස් ගල් ආදී නිමිති සලකා සනිටුහන් කොට එකොළොස් ආකාරයෙන් අට්ඨික අසුභය දෙස බැලිය යුතුය.

21. එකොළොස් ආකාර අතුරෙන් ඇටසැකිල්ලෙහි වර්ණය සුදු පාවිත් නොබලා අප්‍රසන්න පිළිකුල් පාවිත් බැලිය යුතුය. අත් ඇට පා ඇට දන ඇට උරු ඇට කටි ඇට පිටකටු ඇට පරාළ ඇට ශ්‍රීවා ඇට ශීර්ෂ ඇට ආදී ඒ ඒ ඇට නමින් සැලකීම ලිංග වශයෙන් බැලීම නම් වේ. සටහන් වශයෙන් බැලීම නම් දිග කෙටි වට සිවුරැස් කුඩා මහත් ආදී හැඩනුරුකම් අනුව බැලීමය දිසා වශයෙන් හා අවකාශ වශයෙන් ද බැලිය යුතුය. ඒ ඒ ඇටකටු කෙළවර බැලීම පරිච්ඡේද වශයෙන් සැලකීමය. යම් යම් අයුරකින් බැලීමේදී උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදී නම් එය අරමුණු කොට භාවනා වඩා පිළිවෙළින් ධ්‍යානයට පැමිණිය යුතු වේ.

22. ඇට කැබලිවල උස්තැන් පහත් තැන් සැලකීම නින්තරව වශයෙන් බැලීමය. ප්‍රදේශ වශයෙන් හෝ මම මිටිතැනය ඇටසැකිල්ල උස්තැන්ය, මම උස්තැනය ඇටසැකිල්ල තැනයයි හෝ නින්තරව වශයෙන් බැලිය යුතුය. ඇටකටු එකතුවන සන්ධිස්ථාන වශයෙන් ද බැලිය යුතුය. ඇට කටු අතර විවර තැන් අනුව ද බැලිය යුතුය. සියලු ඇටසැකිල්ල කෙරෙහි නුවණ හසුරුවා මෙනම් තැන මෙනම් ඇට කැබැල්ල යයි හාත්පස සැලකිය යුතුය. එසේත් උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති පහළ නොවෙත් නම් නළල් ඇට මත සිත පිහිටුවාගෙන “අට්ඨික අසුභය - අට්ඨික අසුභය” යි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

23. ඉහත දැක්වූ අසුභ අරමුණු වලදී ද ලැබෙන පරිදි එකොළොස් ආකාරයෙන් බැලිය යුතු වේ. මෙහි දී උද්ග්‍රහ නිමිත්තත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තත් එක සමානය. එසේ වනුයේ එක් ඇට කැබැල්ලක් ගෙන භාවනා වැඩීමේදීය, ඇටසැකිල්ලම අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී වනාහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සන්ධි විවර සහිතව ඇටසැකිල්ල විවර සහිතව ඇටසැකිල්ල වශයෙන් පෙනේ. තවද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි ඒකාබද්ධව පිරිපුන් ඇටසැකිල්ලක්ව පෙනේ. තවද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත බියකරුය, හයානකය, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ප්‍රසන්නය, ප්‍රීති සෝමනස්ස ජනකය, උපචාර සමාධිය සහිත බැවිනි.

24. උද්ධමාතකාදී දස අසුභය අතුරෙන් යමක් අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා වනාහි අතිශයින්ම විෂ්කම්භනය කරන ලද කාමරාග ඇති බැවින් රහතන් වහන්සේ නමක් සේ විරාගී පැවතුම් ඇත්තෙකු බවට පැමිණේ. දස අසුභයක් වදුරා ඇත්තේ මළ සිරුරට පැමිණෙන අවස්ථා දසයක් දැක්වීම පිණිස හා රාගවර්ත ප්‍රභේද දසයට සුදුසු වන කමටහන් දැක්වීමත් පිණිසය. එනිසා භාවනාහිලාභී

යෝගාවචරයන් විසින් අසුභ දසය අතුරෙන් ලැබෙන ලැබෙන අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

25. විශේෂයෙන් වනාහි උද්ධුමාතක අසුභය ශරීරසංකාතයාගේ විපතක් වන බැවින් ශරීර සටහන් පිළිබඳව රාග ඇති අයට සුදුසු භාවනාවකි. වර්ණ සම්පත්ති රාගියාට විනීලක අසුභය සුදුසුය. ශරීර සුවඳවත් කිරීමේ රාග ඇත්තාට විපුබ්බක අසුභය සත්ප්‍රායය, ශරීර සනභාව රාගියාට විච්ඡද්දක අසුභය ගැලපේ. මස්පිඬු පිළිබඳ රාග ඇත්තාහට වික්කායිතක අසුභය ගෝචර වේ. අගපසග පිළිබඳ ලීලරාග ඇත්තන්හට වික්කිත්තක අසුභය ගැලපේ. ශරීරයේ මනෝඥලෙස ගැලපී ඇති බව ගැන රාග ඇත්තන්හට හතවික්කිත්තක අසුභය සත්ප්‍රායය. අලංකාර ජනිත සෝභනරාගියාට ලෝහිතක අසුභය ගෝචර වේ. කයෙහි මමත්ව රාගියාට පුළුවක අසුභය ද, දන්ත සම්පත්ති රාගියාට අට්ඨික අසුභයද සත්ප්‍රාය වේ. මෙසේ දසවිධ රාගවර්තයන්ගේ වශයෙන් අසුභ භාවනාව දස වැදැරුම් වන බව දතයුතුය.

26. ගඟෙහි යන නැව රිටි බලයෙන්ම ගඟෙහි රඳවාගතයුතු වන්නා සේ ස්වභාවයෙන් පිළිකුල් වූ දස අසුභ අරමුණෙහි විතර්කයෙන් තොරව සමාධියක් නොපිහිටන බැවින්ම ප්‍රථම ධ්‍යාන හැර ඉන් මතු ද්විතියාදී ධ්‍යාන නොලැබෙයි. භාවනා අනුසස් දන්තා බැවින්ම අසුභ අරමුණෙහි ප්‍රීතිය හටගනී. දසවිධ වූම අසුභයෙහි ලක්ෂණ වනාහි අසුවී දුර්ගන්ධ පිළිකුල් ස්වභාව මය. මලසිරුරෙහි පමණක් නොව ජීවමාන ශරීරයෙහි ද අසුභය අසුභමය, සිනාසෙන කාන්තාවකගේ දත් ඇට දුටු මහාකිස්ස රහතන් වහන්සේට මෙන්ද, ඇතාපිට නැගී ගත් සුසැට අබරණ පැළඳී රජු සංඝරක්ඛිත ස්ථවිර වහන්සේගේ උපස්ථායක සාමණේර නමට මෙන්ද ජීවමාන ශරීරයෙහි වූවද ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබිය හැකිය.

27. ජීවමානක ශරීරයෙහි වනාහි ආගන්තුක අලංකාරයෙන් වැසීගිය බැවින් අසුභතාව නො පෙනේ. පියවියෙන් වනාහි මේ මිනිස් සිරුර තුන්සියයකට අධික වූ ඇටකටුවලින් ගොඩ නැගී ඇත. එකසිය අසුවක් සන්ධියෙන් ගැලපී ඇත. නවසියයක් නහරින් බැඳී ඇත. නවසියයක් මස්පිඬු වලින් ආලේප කොට ඇත. අමුමිණි සමකින් වටවී ඇත. සිවියොන් පිළිසන් වී ඇත. ලොකු කුඩා සිදුරු සහිතය. මේදස් තලියකින් සේ උඩින් යටින් නිරතුරුව කුණු ලේ වැගිරේ. පණු කැල විසින් ගැවසී ගන්නා ලද්දේය. රෝගයන්ට ආකරයකි. දුක්බ රාගියකට වස්තුවකි. පැසුණු පැරණි ගෙඩියක් මෙන් නව දෙරකින් නිරතුරු වැගිරෙන්නේය.

දැසින් කබ, කඳුළුය, දෙකණින් ලාඳුරුය, දෙනාස්පුටෙන් සොටුය, මුඛයෙන් ආහාර පිත් සෙම් ලේ වචනය, අධෝමාර්ගයෙන් මලමුත්‍රය, නව අනුදහසක් රෝමකුපයන්ගෙන් දහඩිය කුණුය, මෙසේ හාත්පසින් අසුවී වැගිරෙන මේ කය කුණපයන් සොයා එන නිලමැස්සන් විසින් පිරිවරන ලද්දේය.

28. දත් මැදීම, මුව දෙවීම, නෑම, හිස තෙල් ගෑම, හැදීම, පෙරවීම් ආදියෙන් පිළිදගුම් නොකොට උපන්වනක් විසුරුණු හිසකේ ඇතිව ගමන් ගම ඇවිදින්නේ නම් රජුගේ ද කසළ සෝදක සැඬොලාගේ ද ශරීරයෙහි අසුභ පිළිකුල් ස්වභාවයේ වෙනසක්ම නැත්තේය. මෙසේ අසුවී දුර්ගන්ධ පිළිකුල් ස්වභාවයෙන් රජුගේ හෝ සැඬොලාගේ හෝ ශරීරයෙහි විශේෂත්වයක් නැත්තේමය.

29. දත්මැද මුවදෙවා ඉස්සෝදා නා පිළිදගුම් කොට නා නා වර්ණ සුවඳ විලවුන් ආලේප කොට නා නා වස්ත්‍රාභරණාදිය හැඳ පැළඳ “මමය මගේය” යි ගත යුතු ආකාරයෙන් වනාහි අසුභය සඟවනු ලබන්නේය. මෙසේ ආගන්තුක අලංකාරයෙන් අසුභ ලක්ෂණය වැසීගිය බැවින් වනාහි යථා ස්වභාවය නොපෙනෙන බැවින් පුරුෂයෝ ස්ත්‍රීන් කෙරෙහිද ස්ත්‍රීහු පුරුෂයන් කෙරෙහි ද අතිශයින් ඇළුම් කරන්නාහ. පරමාර්ථ වශයෙන් වනාහි අණුමාත්‍ර පමණවත් ඇළුම් කටයුත්තක් ඇත්තේම නැත.

30. කෙස් ලොම් නිය දත් කෙල සොටු මල මුත්‍රා දී එක කොටසක් හෝ ශරීරයෙන් පිටත වැටුනේ නම් එය අතින් ස්පර්ශ කිරීමටද පිළිකුල් කෙරෙහි. ලජ්ජා වෙති. ශරීරස්ථ කොටස් සියල්ල වනාහි මෙසේ අසුභ ලක්ෂණයන්ගෙන් පිරී ඇත්තේ නමුත් අවිදු අඳුරෙන් වැසීගිය ආත්ම ස්තේහ රාග ඇති බැවින් ඉෂ්ටය - කාන්තය - මනාපය - නිත්‍යය - සුභය - සුඛය - ආත්මයයි, විපරීතව ගනිමින් දුකෙන් නොමිදී අනන්ත සංසාර දුකට පතිත වන්නාහ.

31. නුවණැත්තාවූ හික්ෂු හික්ෂුණි උපාසක උපාසිකා දී සෑම යෝගාවචර බෞද්ධයන් විසින් මෘත ශරීරයෙහි ජීවමානක ශරීරයෙහි හෝ යම් තැනක අසුභ ආකාරය පෙනේ නම් ඒ ඒ අසුභය අරමුණු කොට උද්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවා ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණීමට උත්සාහ ගත යුත්තේය.

පද විවරණය

1. විෂ්කම්භන - ධ්‍යාන බලයෙන් කෙලෙසුන් යටපත් කිරීම. විෂ්කම්භන ප්‍රභාණය නම් වේ.
2. විපිළිසර - පසුතැවීම්, කළ අකුශල් හා නොකළ කුශල් ගැන පසුතැවීම් සිදුවේ.
3. විශේෂාධිගමය - භාවනාවෙන් ලැබූ අවබෝධය හා අත්දැකීම ධ්‍යාන මාර්ගඵල තෙක්ම දියුණුව විශේෂාධිගමයයි.
4. ප්‍රතිබිම්බය - මුහුණ බලන කැඩපතක දිස්වන ඡායාව ප්‍රතිබිම්බය.
5. ලාක්ෂාරසය - උණුකරණ ලද ලාකඩ දියරය
6. මේදස්තලිය - මස් තෙල් පිරුණු නැවුම් මැටිබඳුන මේදස්තලිය නම් වේ.
7. ජීවමාන - පණ ඇති අයගේ ශරීරය ජීවමානකය.
8. ආගන්තුක අලංකාර - පිටතින් ගන්නා ලද වස්ත්‍රාභරණ ආදියෙන් කරනු ලබන සැරසුම.
9. යථාස්භාවය - සත්‍ය වශයෙන් පිහිටා ඇති ස්වභාවය. එනම් අසුවී ගන්ධය පිළිකුල් බව හා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම අසුභතාවය.
10. සංසරකිත ස්ඵවිර උපස්ථායක සාමණේර නම - සුසැට අබරණ පැළඳි ඇත්කඳ පිට සිටි රජු දක අසුභය වඩා අනාගාමී විය.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාවරණ
සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී සත්ථා
දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවා, ති.

අනුලෝම

1. අරහං 2. සම්මා සම්බුද්ධෝ 3. විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ 4.
සුගතෝ 5. ලෝකවිදු 6. අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී 7. සත්ථා
දේවමනුස්සානං 8. බුද්ධෝ 9. භගවා, ති.

ප්‍රතිලෝම

9. භගවා 8. බුද්ධෝ 7. සත්ථා දේවමනුස්සානං 6.
අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී 5. ලෝකවිදු 4. සුගතෝ 3.
විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ
2. සම්මා සම්බුද්ධෝ 1. අරහං

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුලා - නමො තෙ පුරිසාසහ.

තේරුම

ආජඤ්ඤ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ
නමස්කාරය වේවා,

උත්තම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය
වේවා.

අසම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය
වේවා.

ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුෂ වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

අනුලෝමය

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අර්භත් නම් වන සේක.
2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.
3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.
4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සුගත නම් වන සේක.
5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ලොකවිදු නම් වන සේක.
6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අනුත්තර පූරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක.
7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.
8. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ බුද්ධෝ නම් වන සේක.
9. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ භගවා නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම (අග සිට මුලට පිළිවෙලින් කියවන්න)

- 9. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ හඟවා නම් වන සේක.
- 8. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ බුද්ධෝ නම් වන සේක.
- 7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.
- 6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.
- 5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ලොකවිදු නම් වන සේක.
- 4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සුගත නම් වන සේක.
- 3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.
- 2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.
- 1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අර්හත් නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුලා - නමො තෙ පුරිසාසහ.

තේරුම

ආජඤ්ඤ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා,

උත්තම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා,

අසම පුරිස වූ බුදුජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා,

ශ්‍රේෂ්ඨ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා,

පද සම්බන්ධය - අනුලෝම

1. සෝ හගවා ඉතිපි අරහං
2. සෝ හගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධෝ
3. සෝ හගවා ඉතිපි විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ
4. සෝ හගවා ඉතිපි සුගතෝ
5. සෝ හගවා ඉතිපි ලෝකවිදු
6. සෝ හගවා ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී
7. සෝ හගවා ඉතිපි සත්ථා දේවමනුස්සානං
8. සෝ හගවා ඉතිපි බුද්ධෝ
9. සෝ හගවා ඉතිපි හගවා

ප්‍රතිලෝම

9. සෝ හගවා ඉතිපි හගවා
8. සෝ හගවා ඉතිපි බුද්ධෝ
7. සෝ හගවා ඉතිපි සත්ථා දේවමනුස්සානං
6. සෝ හගවා ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී
5. සෝ හගවා ඉතිපි ලෝකවිදු
4. සෝ හගවා ඉතිපි සුගතෝ
3. සෝ හගවා ඉතිපි විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ
2. සෝ හගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධෝ
1. සෝ හගවා ඉතිපි අරහං

නමො තෙ පුරිසාඡඤ්ඤ - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුලා - නමො තෙ පුරිසාසහ.

තේරුම

ආඡඤ්ඤ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

උත්තම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

අසම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

ශ්‍රේෂ්ඨ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

අනුලෝම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අර්හත් නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සුගත නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද ලෝකවිදු නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද බුද්ධ නම් වන සේක.

9. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද භගවා නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම

9. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද භගවා නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද බුද්ධ නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අනුත්තර පුරිස ධම්මසාරථී නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද ලොකවිදු නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සුගත නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අර්භත් නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ -නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුලා -නමො තෙ පුරිසාසහ.

තේරුම

ආජඤ්ඤ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

උත්තම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

අසම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

ශ්‍රේෂ්ඨ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

විස්තර භාවනා

1. සො භගවා ඉතිපි අරහං,
2. සො භගවා ආරකත්තා ඉතිපි අරහං,
3. සො භගවා අරීනං හතත්තා ඉතිපි අරහං,
4. සො භගවා අරානං හතත්තා ඉතිපි අරහං,
5. සො භගවා පච්චයාදීනං අරහත්තා ඉතිපි අරහං,
6. සො භගවා පාප කරණෙ රහා භාවා ඉතිපි අරහං,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අර්භත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන්ගෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, අර්භත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ රාගාදී කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද, අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සංසාර චක්‍රයේ අවිද්‍යාදී කෙලෙස් අර සිඳුලූ හෙයින් ද, අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද, අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ රහසත් පවක් නැති අති පරිශුද්ධ සන්තාන ඇති හෙයින් ද, අර්හත් නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

1. සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
2. සො භගවා අභිඤ්ඤායා ධම්මෙ අභිඤ්ඤායාතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
3. සො භගවා පරිඤ්ඤායා ධම්මෙ පරිඤ්ඤායාතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
4. සො භගවා පහාතඛිනෙ ධම්මෙ පහාතඛිනො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
5. සො භගවා සච්ඡිකාතඛිනෙ ධම්මෙ සච්ඡිකාතඛිනො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
6. සො භගවා භාවෙතඛිනෙ ධම්මෙ භාවෙතඛිනො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විශිෂ්ඨ ඥානයන් දකුණු වූ සත්‍ය ධර්මයන් විශිෂ්ඨ ඥානයන් දැන වදාළ හෙයින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ පිරිසිඳ අවබෝධ කටයුතු වූ දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ අවබෝධ කළ හෙයින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ප්‍රභාරණය කළ යුතු වූ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාරණය කළ බැවින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කළ යුතු වූ නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කළ බැවින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ භාවනා වශයෙන් වැඩිය යුතු වූ මාගී සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩු හෙයින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

සංඛාර විකාර, ලක්‍ෂණ, පඤ්ඤාත්ති, නිබ්බාන යන පංචවිධ ඤෙය්‍යා මණ්ඩලය පරෝපදේශ රහිතව ස්වයම්භු ඥානයෙන් සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

1. සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාවරණ සම්පන්නො,
2. සො භගවා තිහි ජාහි සමන්තාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා වරණ සම්පන්නො,
3. සො භගවා අට්ඨ විජ්ජාහි සමන්තාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා වරණ සම්පන්නො,
4. සො භගවා දසහි වරණෙහි සමන්තාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා වරණ සම්පන්නො,
5. සො භගවා විජ්ජාහි චෙව වරණෙහි ව සමන්තාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා වරණ සම්පන්නො,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පුබ්බේ නිවාස දිබ්බ චක්‍ඛු, ආශ්‍රවක්‍ෂයකර ඥානය යන ත්‍රි විද්‍යාවෙන් සමන්තාගත හෙයින් ද, විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

විපස්සනා ඤාණ මනෝමයිද්ධි,
ඉද්ධිප්පහෙදෝ පිච දිඛිඛසොතං,
පරස්ස චෙතො පරියාය ඤාණං,
පුඛිඛෙ නිවාසානු ගතඤ්ච ඤාණං,

දිඛිඛඤ්ච චක්ඛාසච සංඛයො ච,
එතානි ඤාණානි ඉධට්ඨි විජ්ජා,
අලංකරං යා මුනි ධම්ම දෙනං,
විසෙස සොභා ගුණ මජ්ඣුපෙතා

ස්වාමීනි, භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ විදර්ශනා ඥානය, මනෝමය සාද්ධි ඥානය, සාද්ධිඥානය, දිව්‍යශ්‍රෝත ඥානය, පරචිත්ත විජානන ඥානය, පූර්වේ නිවාසානුස්මාති ඥානය, දිව්‍යංචක්‍ෂුරහි ඥානය, අග්‍රචක්‍ෂයකර ඥානය යන අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්තාගත හෙයින් විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

සීලං චරං ඉන්ද්‍රිය සංචරො ච,
මත්තාසිත ජාගරියානු යොගො,
සද්ධා හිරොත්තප්ප ඛනුස්සුතත්තං,
පරකකමො චෙච සතී මතී ච,

චත්තාරි කුඛානානි ච තානි මානි,
ති පඤ්ච ධම්මා චරණානි ජඤ්ඤ,
එතෙන විජ්ජාහි ච සම්පයොගා,
සම්පන්න විජ්ජා චරණො මුනිජෙඤ

ස්වාමීනි, භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ප්‍රාතිමොක්‍ෂ සංචර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංචර සීලය, හෝජනයෙහි මාත්‍රඥතාවය ජාගරියානුයෝගය, ශ්‍රද්ධාවය, හිරිය, ඔතප්පය, ඛනුග්‍රැත භාවය, වීයඝීය, ස්මෘතිය, ප්‍රඥවය, රූපාරූප ධ්‍යාන සතරය යන පසළොස් වරණ ධර්මයෙන් සමන්තාගත හෙයින් ද, විජ්ජාවරණ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්තාගත හෙයින් ද විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්තාගත බැවින් ද, විජ්ජාවරණ සම්පන්න වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යා අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් හා පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් ද සමන්තාගත බැවින් විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

1. සො භගවා ඉතිපි සුගතො,
2. සො භගවා සොහන ගමනත්තා ඉතිපි සුගතො,
3. සො භගවා සුන්දරං ධානං ගතත්තා ඉතිපි සුගතො,
4. සො භගවා සම්මා ගතත්තා ඉතිපි සුගතො,
5. සො භගවා සම්මා ච ගදත්තා ඉතිපි සුගතො,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පරිශුද්ධ වූ ආශ්‍යා මාර්ග සංඛ්‍යාත සෝහන ගමන් ඇති හෙයින් ද, සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ අජරාමර සුන්දර නිර්වාණස්ථානයට ගමන් ගත් හෙයින් ද, සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සතර මගනැණින් නැසූ කෙලෙසුන් නැවත නූපදවමින් ගමන් ගත් හෙයින් ද, සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ දීපංකර පාද මූලයේ පටන් බෝධි මංචලය දක්වා මධ්‍යම ප්‍රතිපදවෙන් ගමන් ගත් හෙයින් ද, සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සාර්ථක වූ සද්ධර්ම දේශනා ඇති හෙයින් ද, සුගත නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

1. සො හගවා ඉතිපි ලොකවිදු,
2. සො හගවා සබ්බථා ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
3. සො හගවා සභාවතො ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
4. සො හගවා සමුදයතො ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
5. සො හගවා නිරොධතො ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
6. සො හගවා නිරොධුපායතො ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
7. සො හගවා සංඛාර ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
8. සො හගවා සත්ත ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,
9. සො හගවා ඔකාස ලොකං අවෙදි ඉතිපි ලොකවිදු,

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ස්කන්ධ ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ලෝක ස්වභාව වශයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ලෝක සමුදය අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ලෝක නිරෝධය අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ලෝක නිරෝධ උපාය අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ සංඛාර ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ සඤ්ඤා ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදු නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දමනය කටයුතු වූ දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය, බ්‍රහ්ම, නාග, සුපර්ණ, යක්ෂ, රාක්ෂ, සිද්ධි විද්‍යාධර, තිරස්චීන ආදී සත්‍යන් උත්තරීතර විධියෙන් දමනය කළ බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤු.....

1. සො භගවා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
2. සො භගවා දිට්ඨධම්මිකයොන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
3. සො භගවා සම්පරායිකයොන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
4. සො භගවා නිබ්බාන පරමයොන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
5. සො භගවා ජාති කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
6. සො භගවා ජරා කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
7. සො භගවා ව්‍යාධි කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
8. සො භගවා මරණ කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
9. සො භගවා සෝක පරිදෙව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායොසා කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,
10. සො භගවා සංසාර කන්තාරං තාරෙතා උත්තාරෙතා නිත්තාරෙතා පතාරෙතා ඛෙමනං නිබ්බානං සම්පාපෙතා ඉතිපි සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ඉහ ලෝකාර්ථයෙන් අනුශාසනා කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පර ලෝකාර්ථයෙන් අනුශාසනා කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ නිර්වාණ පරමාර්ථයෙන් අනුශාසනා කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ජාති කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ජරා කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ව්‍යාධි කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ මරණ කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සෝක පරිදේව දුකට දෙමනස්සුපායාස කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සංසාර කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, විශේෂයෙන් එතෙර කළ බැවින් ද, නිර්වාණ ක්‍ෂේම භූමියට සැපත් කළ බැවින් ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

නමෝ තේ පුරිසා ජඤ්ඤු.....

1. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,
2. සො භගවා දුකං අරියසච්චං බුජ්ඣතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,
3. සො භගවා දුකඝමුදයං අරියසච්චං බුජ්ඣතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,

4. සො හගවා දුක්කනිරොධං අරියසච්චං බුද්ධිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,

5. සො හගවා දුක්ක නිරොධ ගාරි පටිපදා අරියසච්චං බුද්ධිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දුක්කියාසී සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දුක්ක සමුදයාසී සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින් ද, බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දුක්ක නිරෝධාසී සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින් ද, බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දුක්ක නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාසී සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින් ද, බුද්ධ නම් වන සේක.

නමෝ තේ පුරිසා ජඤ්ඤු.....

- 1. සො හගවා ඉතිපි හගවා,
- 2. සො හගවා භාග්‍යවා ඉතිපි හගවා,
- 3. සො හගවා කිලෙස හග්ගවා ඉතිපි හගවා,
- 4. සො හගවා හගෙහි ධම්මෙහි යුත්තො ඉතිපි හගවා,
- 5. සො හගවා විහජ් තබ්බේ ධම්මේ විහත්තවා ඉතිපි හගවා,
- 6. සො හගවා හජ් තබ්බේ ධම්මේ හත්තවා ඉතිපි හගවා,
- 7. සො හගවා හවෙසු වන්ත ගමනො ඉතිපි හගවා,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද හගවා නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සමක්‍රීයත් පාරමී ධර්ම සංඛ්‍යාත පුණ්‍ය භාග්‍යයෙන් සමන්තාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ක්ලේශමාරාදී පංච මාරයන් බිඳ දැමූ හෙයින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ඵෙශ්වය්‍යාදී භාග්‍ය ධර්මයෙන් සමන්තාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සකල ධර්මයන් අනේකාකාරයෙන් බෙද වදල බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ භජනය කළයුතු විචේක, විහරණ, විමෝක්ෂ, ආදී උත්තරි මනුෂ්‍ය ධර්මයන් භජනය කළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සසර ගමනට හේතු වූ තෘෂ්ණාව වමාරා නිර්වාණ ශාන්ත සැපයට සැපත් වූ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

නමෝ තේ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

මේ ආදී ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා. මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ධම්මානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කර්මස්ථානය

ස්වක්‍රීයතාවය, භවය, ධර්මය, සන්දිට්ඨිකො, අකාලිකො, එහිපස්සිකො, ඔපනයිකො, පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤාහි ති.

1. ස්වක්‍රීයතාවය,
2. සන්දිට්ඨිකො,
3. අකාලිකො,
4. එහිපස්සිකො,
5. ඔපනයිකො,
6. පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤාහි

භාග්‍යවත් වූ අර්භත් වූ ඒ සම්මා සම්බුරජාණන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා!!!

කමටහන්

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ විසින් ජයසිරි මහ බෝ මැඩදී අවබෝධ කොට වදාළ වූ සපයාගැනීමේ නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මුල මැද අග යහපත් බැවින් ද, අර්ථ සම්පන්න ව්‍යාඤ්ජන සම්පන්න සර්වසම්පූර්ණ සුපරිශුද්ධ ශාසන බ්‍රහ්මචයඝීව ප්‍රකාශ වන බැවින්ද ස්වක්‍රීයතා නම් වන සේක.

(2) තමා තමා විසින් ම මේ ජීවිතයේ දීම අවබෝධ කළ යුතු බැවින් සන්දිට්ඨික නම් වන සේක. (3) මාර්ග කුසලයට අනතුරුවම ඵල විපාක ගෙන දෙන බැවින් අකාලික නම් වන සේක. (4) මෙහි එව බලවයි දැක්විය යුතු වූ විද්‍යාමානගුණ ඇති බැවින් එහිපස්සික නම් වන සේක. (5) සතර මාර්ග සතර ඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම වශයෙන් ද, නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කිරීම වශයෙන් ද, උපනයන කළ යුතු බැවින් ඔපනයික නම් වන සේක. (6) භාවිත ප්‍රඥ ඇති ඥානවත්තයන් විසින් තම තමන් ගේ නැණ පමණින් අවබෝධ කළයුතු බැවින් පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤාහි නම් වන සේක.

අනුලෝම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය අකාලික නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය ඵ්භිපස්සික නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය ඔපනයික නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය පච්චත්තං චේදිතඛිඛො විඤ්ඤුභී නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම

- 1. පච්චත්තං චේදිතඛිඛො විඤ්ඤුභී,
- 2. ඔපනයිකො
- 3. ඵ්භිපස්සිකො,
- 4. අකාලිකො,
- 5. සන්දිට්ඨිකො,
- 6. ස්වාක්ඛාතො,

ප්‍රතිලෝම

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය පච්චත්තං චේදිතඛිඛො විඤ්ඤුභී නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය ඕපනයික නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය අකාලික නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

පද සම්බන්ධ - අනුලෝම

- 1. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ස්වක්ඛාතො.
- 2. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො.
- 3. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො.
- 4. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඒහිපස්සිකො.
- 5. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඕපනයිකො.
- 6. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි පච්චත්තං චේදිතඛ්ඛො විඤ්ඤ්හි.

පද සම්බන්ධය - ප්‍රතිලෝම

- 1. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි පච්චත්තං චේදිතඛ්ඛො විඤ්ඤ්හි.
- 2. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඕපනයිකො.
- 3. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඒහිපස්සිකො.
- 4. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො.
- 5. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො.
- 6. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ස්වක්ඛාතො.

පද සම්බන්ධ -අනුලෝම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ස්වක්ඛාත නම් වන සේක.
2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.
3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද අකාලික නම් වන සේක.
4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.
5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඕපනයික නම් වන සේක.
6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද පච්චත්තං වෙදිතඛිඛො විඤ්ඤ්හි නම් වන සේක.

පද සම්බන්ධ -ප්‍රතිලෝම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද පච්චත්තං වෙදිතඛිඛො විඤ්ඤ්හි නම් වන සේක.
2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඕපනයික නම් වන සේක.
3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.
4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ස්වක්ඛාත නම් වන සේක.

ත්‍රි ලක්‍ෂණය

දහම් ගුණ භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්‍ෂණයක් ක්‍ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ, ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ, තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවති බැවින් අනාත්මයහ. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වෙති. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නාවූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සංඝානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

මාතෘකාව

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ ඤයපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ සාමීච්චි පටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා, එස භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ආහුනෙයො පාහුනෙයො දක්ඛිණෙයො අඤ්ජලිකරණීයෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤකඛේත්තං ලෝකස්සාති.

අනුලෝම

1. සුපටිපන්නෝ 2. උජුපටිපන්නෝ 3. ඤයපටිපන්නෝ
4. සාමීච්චි පටිපන්නෝ 5. ආහුනෙයො 6. පාහුනෙයො
7. දක්ඛිණෙයො 8. අඤ්ජලිකරණීයෝ
9. අනුත්තරං පුඤ්ඤකඛේත්තං ලෝකස්ස.

තේරුම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සුපටිපන්න නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ඤයපටිපන්න නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සාමීච්චට්ඨන නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය දකඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

9. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අනුත්තරං පුඤ්ඤකඛේත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝමය

- 9. අනුත්තරං පුඤ්ඤකඛේත්තං ලොකස්ස 8.අඤ්ජලිකරණීයො 7. දකඛිණෙය්‍යෝ6. පාහුනෙය්‍යා 5. ආහුනෙය්‍යා
- 4. සාමීච්ච පට්ඨනෝ 3. ඤයපට්ඨනෝ 2. උජුපට්ඨනෝ
- 1. සුපට්ඨනෝ

9. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අනුත්තරං පුඤ්ඤකඛේත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අඤ්ජලිකරණිය නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය දකිණියා නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය පාහුනෙයා නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ආහුනෙයා නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සාපට්ඨන්ත නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ඤයපට්ඨන්ත නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය උජුපට්ඨන්ත නම් වන සේක.

1. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායථී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සුපට්ඨන්ත නම් වන සේක.

අනුලෝම

1. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි සුපට්ඨන්තො,
2. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි උජුපට්ඨන්තො,
3. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි ඤයපට්ඨන්තො,
4. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි සාමීච්චපට්ඨන්තො,
5. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි ආනුනෙයො,
6. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි පානුනෙයො,
7. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි දකිණෙයො.
8. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි අඤ්ජලිකරණෙයො,
9. හගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි අනුත්තරං
පුඤ්ඤකෙධිත්තං ලොකස්ස,

තේරුම

1. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සුපට්ඨන්ත වන සේක.

2. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද උජුපට්ඨන්ත වන සේක.

3. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ඤයපට්ඨන්ත වන සේක.

4. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සාමීච්චපට්ඨන්ත නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ආනුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අඤ්ජලිකරණිය නම් වන සේක.

9. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අනුත්තරං පුඤ්ඤකෙඛිත්තං ලෝකස්ස නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝමය

- 9. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි අනුත්තරං
පුඤ්ඤකෙඛිත්තං ලෝකස්ස,
- 8. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි අඤ්ජලිකරණියො,
- 7. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි දක්ඛිණෙය්‍යො.
- 6. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි පාහුනෙය්‍යො,
- 5. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි ආහුනෙය්‍යො,
- 4. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි සාමීච්චපිපන්තො,
- 3. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි ඤායපටිපන්තො,
- 2. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි උප්පටිපන්තො,
- 1. භගවතෝ සෝ සාවක සංඝෝ ඉතිපි සුපටිපන්තො,

තේරුම

9. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අනුත්තරං පුඤ්ඤකෙඛිත්තං ලෝකස්ස නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අඤ්ජලිකරණය නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සාමීච්චපන්න නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ඤයපට්ඨන්න වන සේක.

2. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද උජ්ජපට්ඨන්න වන සේක.

1. ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සුපට්ඨන්න වන සේක.

1. මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සමාස්ත මාර්ගයට පිළිපත් බැවින් සුපට්ඨන්න නම් වන සේක.

2. සෘජු මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් උපුපටිපත්ත නම් වන සේක.

3. නිර්වාණ මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් ඤාය පටිපත්ත නම් වන සේක.

4. ගරු කටයුතු වූ අනුයාත මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් සාමීච්චිපටිපත්ත නම් වන සේක.

5. යොදුන් සිය දහස් ගණන් දුර සිට වුව ද සිච්චස දනය ගෙනවුත් පූජා කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. ආගන්තුක සත්කාරයට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් පාහුණෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. පින් පල අදහා දෙන දක්ෂිණාවට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

8. දෙහොත් නගා වැද නමස්කාර කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් අඤ්ජලිකරණිය නම් වන සේක.

9. සදේවක ලෝක වාසීන්ගේ ලොචී ලොචිතුරා සැප සම්පත් නෙලා ගැනීමේ උතුම් පින් කෙතක් බැවින් අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං නම් වන සේක.

(විදර්ශනා වාක්‍ය යොදගත මැනවි)

සීලානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. සීලානුස්සතිය වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් විවේක තැනකට තමන් රකින්නාවූ ශීලය ආවර්ජනා කරමින් සීලානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

2. ගෘහස්ථ යෝගාවචරයන් විසින් ගෘහස්ථ සීලයන් ප්‍රච්ඡිත යෝගාවචරයන් විසින් ප්‍රච්ඡිත සීලයන් භාවනාවට ගත යුතුය.

3. විශාබ්‍රහ්මණ්‍යාදී සූත්‍රයෙහි උපාසක උපාසිකාවන් විසින් සමාදන්වනු ලබන අන්තර්ගත උපෝශථ සීලය සීලානුස්සති භාවනාවට නංවන පිළිවෙළ වදාරා ඇත.

4. ගෘහස්ථ ප්‍රච්ඡිත සෑම යෝගාවචරයකු විසින්ම සීලානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතු පිළිවෙළ විගුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙනුයේ අඛණ්ඩ අච්ඡදාදී ගුණාංග අට අනුව සීලය මෙතෙහි කිරීමේ ආකාරයෙනි.

5. මූලින් හෝ අගින් සිදින ලද වස්ත්‍රයක් මෙන් යම් සීලයක මූල හෝ අග සිකපදයක් බිඳී ඇතොත් එම සීලය බණ්ඩ සීලයකි. එසේ නැති සීලය අඛණ්ඩ සීලයකි.

6. මැද සික පදයක් බිඳී ඇත්තේ නම් මැදින් සිදුරු වූ වස්ත්‍රයක් සේ ඡද්‍ර සීලයකි. මැද සිකපදයක් බිඳී නැත්තේ නම් එය අච්ඡද්‍ර සීලයකි.

7. පිළිවෙළින් සික පද දෙක තුන බැගින් බිඳී ඇත්තේ නම් ගව දෙනකගේ පිටේ හෝ කුසේ හෝ කලු රතු ආදී පාටින් පිහිටි කබර වැනි බැවින් සබල සීලයකි. එසේ නැත්තේ නම් අසබල සීලයකි.

8. අතර තුර තැනින් තැන සික පද බිඳී ඇත්තේ නම් ගව දෙනකගේ බිත්දු බිත්දු වශයෙන් පිහිටා ඇති තිත් වැනි බැවින් කල්මාස සීලයකි. එසේ නැත්නම් අකල්මාස සීලයකි.

9. තවද ක්‍රෝධ උපනාහ ආදී කෙලෙසුන්ගෙන් කිලිටි නොවූවන්ගේ සීලය අඛන්ඩ - අවිඡ්ඣ - අසබල - අකල්මාස නම් වෙයි.

10. ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා අපේක්ෂාවෙන් තොරව භව සම්පත් නොපතා තණ්හාවට වහල් නොවී රකින ලද සීලය භූජ්ස්ස නම් වේ.

11. බුද්ධාදී උත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරනු ලබන පිරිසිදු සීලය විඤ්ඤාප්පසඤ්ඤා සීලයයි.

12. මේ ශීලයෙන් දිව්‍ය සම්පත් ලැබේවා කියා තෘෂ්ණාවෙන් හෝ මේ ශීලයෙන්ම සංසාර ශුද්ධියවේ යයි දෘෂ්ටියෙන් හෝ අල්වා නොගන්නා ලද සීලය අපරාමට්ඨ සීලය නම් වේ. තවද අන් කෙනෙකුත් විසින් කරුණු සහිතව දෝෂාරෝපණයක් කළ නොහැකි සීලයද අපරාමට්ඨ සීලයකි.

13. උපචාර - අර්පණා සමාධිය හෝ මාර්ග - එල සමාධිය හෝ ගෙන දීමට සමර්ථ වූ පිරිසිදු සීලය සමාධි සංවත්තනික සීලය නම් වේ.

14. මෙසේ තමන්ගේ සීලයෙහි අඛන්ඩතාදී ගුණ නැවත නැවත සිහි කිරීමේ දී නීවරණාදී උපක්ලේශ යටපත් වෙති. සීලය අරමුණු කරගත් භාවනා සිත සෘජුව වැඩෙයි.

15. සීලයාගේ ගුණය ගැඹුරු බැවින් හා නානාවිධ ගුණ මෙතෙහි කිරීමේ අධ්‍යාගය ඇති බැවින් අර්පණා ධ්‍යානයට නොපැමිණ උපචාර සමාධිය පමණක් පිහිටයි.

16. සීලානුස්සතිය වඩන යෝගාවචරයා ශික්ෂා ගරුක වෙයි. සීලවන්තයන්ගේ ආශ්‍රයට රුවි වෙයි. ධර්මාමිෂ පිළිසඳරෙහි අප්‍රමාද වෙයි. ආත්මානුවාද භය පරානුවාද භය දණ්ඩ දුර්ගති භය නැත්තේ වෙයි.

17. ඉතා කුඩා වරදෙහි පවා බිය වෙයි. ශ්‍රද්ධා ස්මෘති වීයඹී සමාධි ප්‍රඥදියෙන් විපුලත්වයට පැමිණෙයි. ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය බහුලකොට ඇත්තේ වේ. මේ අත්බැහිදී අර්හත්වය සිදු නොවුනහොත් ඒකාන්තයෙන් මතු සුගතිගාමී වෙයි.

18. සසර වසන තුරු උසස් කුල සම්පත් රූප සම්පත් සුවිනීත පරිවාර සම්පත් සහිත සැපවත් ආත්මභාව ලබයි.

භාවනා වාක්‍යය

1. සසර කතරින් එතෙර ශාන්ත නිවන් සුවය ලබනු පිණිස බුදු පසේබුදු මහ රහතන් වහන්සේලා විසින් ආදරයෙන් පුරන ලද්දවූ මේ සීලය වනාහි චේතනා සීලය, චෛතසික සීලය, සංවර සීලය, අවිතික්කම සීලය නමින් සතරාකාර වන්නේය.

2. ප්‍රාණසාතාදී සප්ත අකුශල කර්ම පථයෙන් දුරුවීමේ දී පහළ වන්නාවූ සප්ත කුශල කර්ම පථ චේතනාවද, බුද්ධෝපස්ථානාදී ශාසනික වත් පිළිවෙත් පිරීමේ චේතනාවද, චේතනා සීලය නම් වන්නේය.

3. ප්‍රාණසාතාදී පාපයෙන් වැළකීමේදී පහළ වන්නා වූ සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත - සම්මා ආජීව නම් වූ විරති චෛතසිකයෝ ද, අනනිජ්ඣා අව්‍යාපාද සම්මාදිට්ඨි හෙවත් අලෝභ අදෝස අමෝහ නම් වූ කුශල මූලයෝද චෛතසික සීලය නම් වන්නේය.

4. සංවර සීලය වනාහි ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය, සති සංවරය, ඤාණ සංවරය, ඛන්ති සංවරය, ය සංවරයයි පස් ආකාර වන්නේය.

5. ශික්‍ෂාපද සීලය වනාහි ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය නම් වන්නේය. එක්බු සෝත සාන ජීවිතා කාය මන නම් වූ ඉන්ද්‍රියයන් සතියෙන් ආරක්ෂා කිරීම වනාහි ඉන්ද්‍රිය සංවරය නම් වේ.

6. සතර මාර්ග ප්‍රඥාව සහ සිව්පස ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා ඥානය වනාහි ඤාන සංවරය නම් වන්නේය.

7. සීතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය ඉවසීම, මැසි මදුරු අවු වැසි සුළං විසකුරු සරපාදීන්ගේ ස්පර්ශය ඉවසීමද, නොමනා කොට කියන

ලද නින්ද අපහාස චෝදනා පරුපවාද වචන ඉවසීමද දැඩි වූ තියුණුවූ කටුක වූ කුූර වූ ශාරීරික දුක් චේදනා ඉවසීමද බන්ති සංවරය නම් වන්නේය.

8. උපන්නාවූ කාම විතර්ක ද ව්‍යාපාද විතර්කය ද විහිංසා විතර්කය ද උපනුපන්නා ලාමක අකුලල පාපවිතර්කයන් ද නොඉවසීම පජ්ඣනය කිරීම, දුරුකිරීම, කෙළවර කිරීම, නැවත නුපදනාකාරයෙන් ප්‍රහාණය කිරීම ද වීරිය සංවරය නම් වන්නේ ය.

9. මෙසේ සමාදන් වූ ශික්ෂා පද සීලයාගේ වශයෙන් සමදන විරති නම් වූ ද, පාපයක් කිරීමට එළඹ සිටි අවස්ථාවෙහි එයින් වැළකීම වශයෙන් සම්පත්ති විරති නම් වූද, විරති ශීලය සහිත වූ සීල සංවර - සති සංවර - ඤාණ සංවර - බන්ති සංවර - වීරිය සංවර නම් වූ පඤ්චවිධ සංවරය වනාහි සංවර සීලය වන්නේය.

10. සමාදන් වූ ශික්ෂා පද සීලය, භෝග යස ඤැති අංග ජීවිත යන කවර කාරණයකින් වත් ව්‍යතික්‍රමණය නොකොට නොබිඳ ආරක්ෂා කිරීම වනාහි අවිතික්කම සීලය නම් වන්නේය.

11. සීලවන්තයාගේ කාය වාග් පැවතුම් පිළිබඳ සන්සුන් බවද සමාධිගත සංවර බවද, ධ්‍යාන විදර්ශනා ආදී කුලල ධර්මයන්හට පිහිට බවද ආධාර බවද ශීලයාගේ ලක්ෂණ නම් වන්නේය. යම් සේ වනාහි ඇසට ලක්වන රූප අරමුණු නිල්පාට කහපාට ආදී වශයෙන් නානාප්‍රකාර වන්නේ නමුත් ඇසට ලක්වීම නම් වූ සනිදර්ශන අර්ථයෙන් එකක්ම වන්නේ ද, එසේම චේතනා සීලය, චෛතසික සීලය, සංවර සීලය අවිතික්කම සීලය වශයෙන් නානා ප්‍රභේද වූ ද සීලය ලක්ෂණයම ඇත්තේය.

12. උතුම් සීල සම්පත්තිය වනාහි දුස්සීල බව නැතිකිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. ලොවී ලොවුතුරා උතුම් ගුණයනට පැමිණීම සම්පත්ති රසය ද කොට ඇත්තේය.

13. උතුම් සීල සම්පත්තිය වනාහි කායසෝවෙය්‍ය වචිසෝවෙය්‍ය මනෝසෝවෙය්‍ය නම් වූ පිරිසිදු බව වැටහීම කොට ඇත්තේය. හිරි ඔතප් දෙක වනාහි සීලයාගේ සමාදනයට හා පැවැත්මට ආසන්නතම හේතුව වන්නේය.

14. ආනිසංස වශයෙන් වනාහි විපිළිසර නොවීම හෙවත් පසුනොතැවීම සීලයේ පළමුවැනි ආනිසංසය වන්නේය. තවද සීලවන්තයා අප්‍රමාදී බැවින් ධනවත් වීමද, කීර්තිය යසස පැතිරී යාම ද, නිර්භය වීමද, මරණාසන්නයේදී සිහිනුවණින් යුක්තවීමද, ආයු කෙළවර සුගතිගාද වීමද සීලානිසංස වන්නේය.

15. සීලවන්තයා ආශ්‍රය කරන්නන්හට ප්‍රිය මනාප ගරු සම්භාවනීය වීමද, ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා ලාභීවීමද, පූජා සත්කාර මහත්ඵල ද, පරලෝ සැපත් ඥාතීන්ට මහත් පින් අත්කරවීමද, භය හා භයානක අරමුණු මැඩ පැවැත්වීම ද, අරති රති මැඩපැවැත්වීම ද, රූපාවචර ධ්‍යාන සම්පත්ති ලාභීවීමද, පෙර විසූ කඳු පිළිවෙල දන්නා නුවණ ලැබීමද, දිවැස් නුවණ ලැබීමද, සතර මග සතර ඵල නිවන ලැබීමද, සීලයෙහි ආනිසංස වන්නේය.

16. ගංගා යමුනා අවිරවතී සරභූ මහී නම් වූ පඤ්ච මහා ගංගාවේ ජලයෙන් ධෝවනය කරන ලද්දේ නමුත් පිරිසිදු කළ නොහෙන්නාවූ කෙලෙස් මල වනාහි උතුම් සීල ජලයෙන් සේදී සන්තානය පිරිසිදු වන්නේය.

17. සුදු සඳුන් මුතු මැණික් සඳ කිරණ හා සිසිල් සුළඟින් ද නිවැලිය නොහෙන්නා වූ කෙලෙස් දහය වනාහි ආර්ය වූ අන්ත්‍යන්ත සීලය වූ සීලයෙන් සන්සිදෙන්නේය.

18. උඩු සුළඟෙහි ද යටි සුළඟෙහි ද සමච හමායන සිල් සුවඳ සමාන වෙතත් සුවඳක් නම් නැත්තේමය. සීලය සමාන සුගතියට යන ඉණිමඟක් ද නිවනට පිවිසෙන අන් දෙරටුවක් ද නැත්තේය.

19. සුසැට අබරණ පැළඳගත් රජදරුවන්හට වැඩියෙන් සීලාභරණයෙන් සැරසිගත් සීලවන්තයා බබලන්නේය.

20. ආත්මානුවාද භය - පරානුවාද භය - දණ්ඩන භය ගති භය යනාදි සියලු භය සන්ත්‍රාසය විහති විද්වංසනය කොට මනාව රක්නා ලද සීලය වනාහි සීලවන්තයාහට නිරාමිස ප්‍රීතියද සමාධිය ද ගෙන දෙන්නේය.

21. චාරිත්‍ර සීලය, චාරිත්‍ර සීලය, ආභිසමාවාරික සීලය අදිබ්‍රන්මචරියක සීලය, විරති සීලය, අවිරති සීලය, නිශ්‍රිත සීලය, අනිශ්‍රිත සීලය, කාලපරියන්ත සීලය, ආපාණකෝටික සපරියන්ත සීලය, අපරියන්ත සීලය, ලෞකික සීලය, ලෝකෝත්තර සීලය යි සීලය තදුස් වැදැරුම් ද වන්නේය.

22. හීන සීලය, මධ්‍යය සීලය, ප්‍රණීත සීලය, ආත්මාධිපතෙය්‍ය සීලය, ලෝකාධිපතෙය්‍ය සීලය, ධර්මාධිපතෙය්‍ය සීලය, අරාමට්ඨ සීලය, අපරාමට්ඨ සීලය, පටිථ්පස්සද්ධි සීලය, විසුද්ධි සීලය, අවිසුද්ධි සීලය, වෙමෙතික සීලය, සේඛ සීලය අසේඛ සීලය, නේවසෙඛ නාසේඛ සීලය යි. සීලය පසළොස් වැදැරුම් ද වන්නේය.

23. භානභාගීය සීලය, ධීතිභාගීය සීලය, විසේස භාගීය සීලය, නිබ්බේධභාගීය සීලය, හික්ඝු සීලය, හික්ඝුණි සීලය, අනුපසම්පන්න සීලය, ගාහස්ථ සීලය, ප්‍රකානි සීලය, අචාර සීලය, ධර්මතා සීලය, පුබ්බභේතුක සීලය, ප්‍රාතිමෝක්ඝ සීලයයි සීලය සොළොස් වැදැරුම් ද වන්නේය.

24. පරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය, අපරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය, පරිපුණ්ණ පාරිසුද්ධි සීලය ප්‍රභාණ සීලය, චේරමණි සීලය, චේතනා සීලය, සංවර සීලය, අවිතික්කම සීලයයි සීලය දශ වැදැරුම් ද වන්නේය.

25. සාධු! සාධු! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලයෙහි පළමුවැනි සිකපදය ද බිඳී නැත්තේය. අන්තිම සික පදයද බිඳී නැත්තේය. මුලින් හෝ අගින් හෝ කඩ කපන ලද සලුවක් මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය අඛණ්ඩ සීලයකි. අඛණ්ඩ වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස ඵල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

26. සාධු! සාධු! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලයෙහි, මැද සික පදයක් බිඳ නැත්තේය. මැදින් සිදුරු වූ සලුවක් මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය, අවිඡ්ඪ සීලයකි. අවිඡ්ඪ වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි, පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර

සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

27. සාධු! සාධු! අනන්තපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලයෙහි, පිළිවෙළින් සික පද දෙක තුන බැගින් බිඳී නැත්තේය. පිටෙහි හෝ බටෙහි හෝ කලු රතු මිශ්‍ර ඵලදෙනකගේ කබර මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය අසබල සීලයකි. අසබල වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

28. සාධු! සාධු! අනන්තපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලයෙහි, තැනින් තැන එක එක සික පද බිඳී නැත්තේය. තැන් තැන් වල පුල්ලි විසිරී ගිය ඵලදෙනකගේ මෙන් පුල්ලි නැති බැවින් මාගේ සීලය අකල්මාස සීලයකි. අකල්මාස නම් වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි, පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

29. සාධු! සාධු! අනන්තපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලය ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා අපේක්ෂාවෙන් සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. චක්‍රවර්ති සම්පත්, ශක්‍ර දිව්‍ය රාජ සම්පත්, බ්‍රහ්ම රාජ සම්පත්. ආදී වූ ද දිව්‍ය මනුෂ්‍ය බ්‍රහ්ම සංඛ්‍යාත ලෞකික භව සම්පත් පිණිස සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. මෙසේ තෘෂ්ණාවට වහල් නොවී රක්තා ලද මාගේ සීලය භුජ්ස්ස සීලයකි. කුශල සීලයකි, පිරිසිදු සීලයකි, නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

30. සාධු! සාධු! අනන්තපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව

රක්නා ලද සීලය බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා වැනි මහෝත්තමයාණන් වහන්සේලා විසින්ද සමාදන්ව රක්නා ලද්දේය. පුරණ ලද්දේය, ප්‍රශංසා කරන ලද්දේය. අනුමෝදන් වන ලද්දේය. එවැනි මහා ප්‍රඥයන් විසින් ද කරුණු සහිතව දැක්වීමට වරදක් නැත්තාවූ මාගේ සීලය විඤ්ඤුප්පසත්ථ සීලයකි. විඤ්ඤුපස්සත්ථ වූ මාගේ සීලය වනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

31. සාධු! සාධු! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය, වාතුර්මහාරාජක, තාවකිංස, යාම, තුසිත නිර්මාණරති, පරනිර්මිත, වසවර්ති නම් වූ සද්ධර්ම ලෝක සම්පත් පිණිස සමාදන් වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. ක්ෂත්‍රිය බ්‍රාහ්මණ ගෘහපති මහාසාර කුල සම්පත් ධන සම්පත් යශ චේශ්වර්ය පරිවාර සම්පත් පිණිස රක්නා ලද සීලයක් නොවන්නේය. මෙම සීලයෙන්ම චුත්‍රයෙන්ම සාංසාර ශුද්ධිය වන්නේයයි මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් රක්නා ලද සීලයක් ද නොවන්නේය. හේතු කරුණු සහිතව දෙස් දක්වන්නාවූ අන්‍යයන්ගේ ග්‍රහණයට වැටෙන්නා වූ අවිශුද්ධ සීලයක් ද නොවන්නේය. මෙසේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිගෙන් පරාමසන්‍ය නොවූ මාගේ සීලය අපරාමට්ඨ සීලයකි. අපරාමට්ඨ වූ මාගේ සීලය වනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

32. සාධු! සාධු! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය, අඛණ්ඩ, අච්ඡද, අසබල, අකල්මාස, භුජ්ස්ස විඤ්ඤුප්පසත්ථ, අපරාමට්ඨ ගුණයෙන් සමන්තාගත බැවින් ඒකාන්තයෙන්ම සමාධි සංවත්තනික නම් වන්නේය. පිරිසිදුව රක්නා ලද මාගේ සීලය වනාහි ධ්‍යානෝපචාර සමාධි, විදර්ශනෝපචාර සමාධි, මාර්ගෝප සමාධි, පිණිසද පවත්නේය. දශ කසිණ අර්පණා සමාධි පිණිස ද වන්නේය. මාර්ග ඵල අර්පණා සමාධි පිණිසද වන්නේය. සමාධි සංවත්තනිකවූ මාගේ සීලය වනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ

සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු! සාධු!

සීලය විදර්ශනාවට නැගීම

1. යං කිඤ්චි සීලං අතීතානාගත පච්චුප්පන්නං අජ්ඣාත්තං වා බහිද්ධා වා ඕළාරිකං සුබ්බමං වා හීනං වා පණිතංවා යං දුරේ සන්තිකේ වා සබ්බං සීලං අනිච්චං සංඛාතං පටිච්ච සමුප්පන්නං බයධම්මං වයධම්මං විරාග ධම්මං නිරෝධ ධම්මන්ති.

2. අතීත වූද අනාගත වූද වර්තමාන වූද ආධ්‍යාත්මික වූද බාහිර වූද ඕදාරික වූද සුක්ෂම වූද හීන වූද ප්‍රණීත වූද දුරස්ත වූද සමීපස්තවූද චේතනා සීලය චෛතසික සීලය සංචර සීලය අවිතික්කම සීලය නමිත් යම් ඒ සීලයක් වේද, ඒ සියලු සීලය වනාහි ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයකි. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වූ බැවින් සංඛතයකි. හේතුවක් නිසා හට ගත් බැවින් පටිච්ච සමුප්පන්නයකි. ගෙවී ගෙවී යන බැවින් බය ධර්මයකි. වැනසී වැනසී යන බැවින් වයධර්මයකි. නොදැදී නොදැදී යන බැවින් විරාග ධර්මයකි. නිරුද්ධ වෙවී යන බැවින් නිරෝධ ධර්මයකි.

3. සබ්බං සීලං අනිච්චං බයට්ඨේන. දුක්ඛං භයට්ඨේන, අනත්තා ආසාරකට්ඨේනාති,

4. සියලු සීලය වනාහි ඇතිවී ක්‍ෂයවී නැතිවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයකි. ඇති නැති දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා විඳින බැවින් සියලු ආකාර බියට හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයකි. තම තමන් කැමති ලෙස නොපවත්නා බැවින් නිත්‍යසාර සුඛසාර ආත්මසාර සුභසාරයෙන් හිස් බැවින් අර්ථයෙන් අනාත්මයකි.

5. සබ්බං සීලං නේතං මම, නේසෝභමස්මි නමේ සෝ අත්තාති,

6. සියලු ආකාර සීලය වනාහි මාගේ සීලයයි. තෘෂ්ණාවෙන් ගතයුතු නොවන්නේය. සීලයත් මම උසස් වූවෙමි යයි මානයෙන් ද ගත යුතු නොවන්නේය. සීලය මාගේ ආත්මය සමඟ සම්බන්ධයි දෘෂ්ටියෙන් ද ගත යුතු නොවන්නේය.

7. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ලෞකික සිතෙහි වූ සීලය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වන්නේය.

8. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නාවූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වන්නේය.

9. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වන්නේය.

10. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වන්නේය.

11. මාගේ සීලානුස්සති භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා වාසනා වේවා.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පද විවරණය

1. අත්තානුවාද භය - තමන් විසින්ම තමන්ටම දෙස් නැගීම
2. පරානුවාද භය - අනුන් විසින් දෝෂාරෝපණය කිරීම.
3. දණ්ඩ භය - රජුන් විසින් දඬුවම් පැමිණවීම
4. දුර්ගති භය - සතර අපායෙහි වින්ද යුතු දුක් රැස
5. වාරිත්‍ර සීලය - වත් පිළිවෙත් ආදී හැසිරිය යුතු පිරිය යුතු සීලය.
6. වාරිත්‍ර සීලය - කාය වාග් දුශ්චරිතයෙන් වැළකීමේ සීලය.
7. ආභිසමාවාරික - වතාවත් කිරීම
8. ආදිබුන්මචරියක - කෝටියක් සංචර උපසම්පද සීලය
9. විරති සීලය - සම්මා වාවා - සම්මා කම්මන්ත - සම්මා ආජීව තුන
10. අවිරති සීල - සිත රැකීමේ සජ්ත කර්මපථ වෙනනාව සහ කුශල මූලතුන
11. නිශ්‍රීත සීලය - තෘෂ්ණා දෂටි ඇසුරු කළ සීලය
12. අනිශ්‍රීත සීලය - තෘෂ්ණා දෘෂටි ඇසුරුකොට නැති සීලය
13. කාල පරියන්ත - දින නියමයක් ඇතිව සිමිත කාලයකට රක්තා සීලය
14. අපාණකොටික - දිවිහිමිකොට රක්තා සීලය
15. පරියන්ත - ලාභ යස ඤැති අංග ජීවිත ආදී හේතුවකින් කෙළවර වූ සීලය
16. අපරියන්ත - එසේ ලාභාදී හේතුවකින් කෙළවර නොවන සීලය.
17. ලෞකික සීලය - ලෞකික කුශල් සිතින් සමාදන්ව රක්තා සීලය
18. ලෝකෝත්තර සීලය - මාර්ග ඵල සම්ප්‍රයුක්ත සම්මාවාවාදී විරති තුන
19. හීන සීලය -හීනවූ ඡන්දදියෙන් සමාදන්ව රක්තා සීලය
20. මජ්ඣම සීලය - මධ්‍යම වූ ඡන්දදියෙන් යුක්ත සීලය
21. ප්‍රණීත සීලය - ප්‍රණීත වූ ඡන්දදියෙන් සමාදන්ව රකිතා සීලය
22. ආත්මාධිපතෙය්‍ය - ආත්ම ගරුත්වයෙන් රකිතා සීලය
23. ලෝකාධිපතෙය්‍ය - ලෝක ගරුත්වයෙන් රකිත සීලය
24. ධර්මාධිපතෙය්‍ය - ධර්ම ගරුත්වයෙන් රකිත සීලය
25. පරාමට්ඨ සීලය - තෘෂ්ණා දෘෂටින්ගෙන් අල්වා ගන්නා ලද සීලය
26. අපරාමට්ඨ සීලය - එසේ තෘෂ්ණා දෘෂටින්ගෙන් අල්ලා නොගන්නා ලද සීලය
27. පටිප්පස්සද්ධි සීලය - සතර ඵල විත්තයන්හි විද්‍යාමාන සීලය
28. විසුද්ධි සීලය - ඇවතකට පත් නොවූද කළ පිළියම් ඇත්තාවූද

සීලය

- 29. අවිසුද්ධ සීලය - ඇවත අවන් අපිරිසිදු සීලය
- 30. වේමතික සීලය - ඇවැත් ගැන සැක සහිත සීලය
- 31. සෙබ සීලය - සප්ත ශෛක්ෂයන් වහන්සේගේ සීලය
- 32. අසෙබ සීලය - අශෛක්ෂ ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේගේ සීලය
- 33. නේවසේබ නාසේබ සීලය - පෘථග්ජනයන්ගේ සීලය
- 34. හානහාගීය සීලය - පිරිහීමට යන සීලය
- 35. යීති භාගීය සීලය - පිරිහීමට හෝ දියුණුවට නොයන සීලය
- 36. විශේෂ භාගීය සීලය - සමථ භාවනා වඩන්නාගේ සීලය
- 37. නිබ්බේධභාගීය සීලය - විදර්ශනා වඩන්නාගේ නිවන් පිණිස පවත්නා සීලය
- 38. භික්ෂු සීලය - උපසම්පන්න භික්ෂුන් වහන්සේට අයත් සීලය
- 39. භික්ෂුණි සීලය - උපසම්පන්න භික්ෂුණින් වහන්සේට අයත් සීලය
- 40. අනුසම්පන්න සීලය - සික්ධමානා සාමණේර සාමණේරීන්ගේ සීලය
- 41. ගහට්ඨ සීලය - ගෘහස්ථයන් විසින් රක්තා නිත්‍යසීල උපෝසථසීල
- 42. ප්‍රකෘති සීලය - උතුරුතුරු දිවයින් වැසියන්ගේ පඤ්චසීලය
- 43. ආචාර සීලය - ඒ ඒ කුල ගෝත්‍ර ආච්චකාදීන්ගේ චාරිත්‍ර
- 44. පුබ්බභේතුක සීලය - බෝසත් උතුමන් වැනි අය සසරින් ගෙනෙන සීලය
- 45. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය - නවදහස් එකසිය අසූකෝටි පණස් ලක්ෂ තිස්හයදහසක් පමණ වූ කෝටියක් සංවර සීලය
- 46. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය - වක්ඛුරාදී ඉන්ද්‍රියන් සංවර කිරීමේ සීලය
- 47. ආච්ච පාරිශුද්ධි සීලය - මිථ්‍යා ආච්චයෙන් තොරවූ ධාර්මික ආච්චය
- 48. ප්‍රත්‍ය සන්තිශ්‍රිත සීලය - ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නුවණින් සිව්පස පරිභෝග කිරීමේ සීලය
- 49. පරියත්ත පාරිසුද්ධි සීලය - ගෘහස්ථයන්ගේ සාමණේරයන්ගේ පිරිසිදු සීලය
- 50. අපරියත්ත පාරිසුද්ධි සීලය - උපසම්පන්න භික්ෂු භික්ෂුණින්ගේ පිරිසිදු සීලය
- 51. පරිපුණ්ණ පාරිසුද්ධි සීලය - අර්හත්වයට වහා පැමිණීමට තරම් පිරිපුන් සීලය
- 52. අපරාමට්ඨ පාරිසුද්ධි සීලය - සප්ත ශෛක්ෂයන්ගේ සීලය

- 53. පටිපස්සද්ධි පාරිසුද්ධි සීලය - බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ සීලය
- 54. ප්‍රභාණ සීලය - තදංග ප්‍රභාණාදී වශයෙන් කෙලෙස් නසන සීලය
- 55. වේරමණි සීලය - දුශ්චරිතාදීන්ගෙන් වැළකීමේ සීලය
- 56. චේතනා සීලය - සීලසමාදානාදී වශයෙන් පවත්නා කුශල චේතනාව
- 57. සංවර සීලය - සීල - සති - ඤාණ - ඛන්ති - විරිය යන සංවර පසය
- 58. අවිනික්කම සීලය - ලාභ යස ඤාති අංග ජීවිතාදී හේතුවකින් නොබිඳ රක්නා සීලය
- 59. සීලයට උපක්ලේශ - ක්‍රෝධ (කිපීම) උපනාහ (වෛර) මක්ඛ (ගුණමකු බව)

පලාස (යුගග්‍රාහය හෙවත් එකට එක කිරීම)
 ඉස්සා (ඊෂ්‍යාව) මච්ඡරිය (මසුරුකම)
 මායා (ඇති අගුණ සැඟවීම) සායේය්‍ය (නැතිගුණ ඇඟ)
 මාන (මාන්‍යය) අනිමාන (අධික මාන්‍යය)
 මදය (සත්විසි මදය) පමාදය (සිහිමුලාබව)
 මොවුහු සීලයට උපක්ලේශයෝය.

වාගානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. වාගානුස්සති භාවනාව වඩනු කැමති බෞද්ධයන් විසින් පියවියෙන්ම පරිත්‍යාගශීලී යුතුය.

2. නිතර දන්දීම, දනයෙහි අනුසස් සැලකීම, මහබෝසත් උතුමන් විසින් දන පාරා පිරු ආකාර සැලකීම ද කළ යුතුය.

3. වාගානුස්සතිය පටන් ගත් දවසේ සිට කිසිවක් දන් නොදී අනුභව නොකරන්නෙමිදි ද සමාදන් යුතුය.

4. එතැන් සිට යටත් පිරිසෙන් අසරණ තිරිසන් සතුනට හෝ යමක් දීමට පුරුදු විය යුතුය.

5. වාගානුස්සතිය වඩන්නට පළමුව ශීලවන්ත ගුණවන්ත ප්‍රතිග්‍රාහක උතුමන් හට ශක්ති පමණින් දනයක් පිරිනමා විවේක තැනකට එම දනය අරමුණු කොට වාගානුස්සති භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

6. ලාභං වත මේ - දනමය පින මාහට මහත්ම ලාභයකැයි ද සුලද්ධං වත මේ - දන් දීමට පින් කෙතක් වූ බුද්ධ ශාසනය - මිනිසන් බව වාසනාවන්ත ලැබීමකැයි ද, සෝභං මච්චෙලපරිඤ්චිතාය පජාය විගතමලමච්චේන චේතසා විහරාමි - මසුරු මලෙන් යටවූ ජනතාව අතුරෙන් මම මසුරුමල දුරුකළ පරිත්‍යාග චේතනාවෙන් වෙසෙමි යැයි මුක්ත වාගො - තෘෂ්ණාවෙන් දන්දෙමි යයි ද, පයතපාණි - නිතර දන්දීමට පිරිසිදු කළ අත ඇත්තෙමි යයි ද, වොස්සග්ග රතො - දන පරිත්‍යාගයෙහි නිරතුරුව සිත් අලවාගත්තේ වෙමි යැයි ද යාවයෝගෝ - මම නැතැයි නොකියා දන් දෙන බැවින් මාගෙන් ඉල්වීමට සුදුසු යැයි ද දනසංවිභාගරතෝ - මම පළමුවද දන් දෙමි, අනුභව කළයුතු කොටසින්ද

බෙද දෙමි. ඒ දෙකෙහි සිත් අලවා වෙසෙමි යැයි ද ආවර්ජනා කරමින් වාගානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

7. ත්‍යාගශීලී ගුණයෙහි සිත පිහිටුවා තමන්ගේ ත්‍යාග ගුණය නැවත නැවත සිහිකිරීමේදී රාග දෝස මෝහාදී කෙලෙසුන් ගෙන් කිලිටි නොවූ කුසල් සිත් පරම්පරාවම දිගට පහළ වේ.

8. ත්‍යාග ගුණය අරමුණු කොට ගත් කුසල් සිත් ජේලිය සෘජුවම පවත්නා බැවින් පඤ්ච නිවරණ යටපත් වෙයි. ධ්‍යානාංග පඤ්චකය පහළ උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධි ගත වෙයි.

9. ත්‍යාග ගුණ ගැඹුරු බැවින් නානාප්‍රකාරයෙන් ත්‍යාග ගුණ සිහිකිරීමේ අභිලාෂය ඇති බැවින් අර්පණා සමාධි නොවී උපචාර සමාධිය ම ලැබෙයි.

10. එම උපචාර සමාධිය වනාහි ත්‍යාග ගුණ සිහිකිරීමෙන් උපදින බැවින් එම සමාධියත් - කමටහනත් වාගානුස්සති භාවනාව නමින් හැඳින් වෙයි.

11. මේ වාගානුස්සතිය වැඩූ යෝගාවචරයා වනාහි බොහෝ සේ ත්‍යාගශීලී බවට පැමිණේ.

12. අලෝභ අධ්‍යාග ඇත්තකු බවට ද විසාරද බවට ද පත්වේ.

13. මෙෙත්‍රියට අනුලෝමව සිටියි. ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය බහුල කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි. මේ ජීවිතයේ දී අර්හත්වයට නොපැමිණියේ නම් සුගති පරායන වෙයි.

14. ත්‍යාගානුස්මාතිය ද මග පල ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයනට අයත් භාවනාවකි. එහෙත් මග එල නිවන් සුව පතන සෑම යෝගාවචරයන් විසින් වැඩිය යුතු වේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. ලාභාවත මේ - බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා විසින් පුරුදු කරන ලද්ද වූ උතුම් ත්‍යාග ගුණය මාගේ සන්තානයෙහි පිහිටා ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

2. සිල්වත් ගුණවත් උතුමන් වෙත පූජා බුද්ධියෙන් යුතුව චීවර පිණ්ඩපාත සේනාසන ගිලන්පස නම් වූ සිවුපසෙන් දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

3. අන්තං පානං යානං වත්ථං මාලා ගන්ධ විලේපනං සෙය්‍යාවසථපදීපෙය්‍ය - දන වත්ථු ඉමේ දස. යනාදීන් සුත්‍රාන්ත පිටකයෙහි වදරණ ලද්ද වූ දස දන වස්තුවෙන් සිල්වත් ගුණවත් උතුමන්ට ද, දුගී මගී අසරණ අනාථාදීන්ට පූජා බුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද දන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

4. වර්ණ දන ශබ්ද දන ගන්ධ දන රස දන ඵොට්ඨබ්බ දන ධර්ම දන යනාදීන් අභිධම් පිටකයෙහි වදරණ ලද්දවූ සයාකාර දනයන් ද පූජා බුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

5. දනය වනාහි සිතූ පැතු සම්පත් ගෙන දෙන බැවින් චින්තාමානික්‍ය රත්නයක් ද වැනිය. කල්පවෘක්ෂයක් ද වැනිය. දනානිසංසය වනාහි දිව්‍ය මානුස ආයු වර්ණ සැප බල ප්‍රඥ ගෙන දෙන්නේය. චක්‍රවර්ති රාජ සම්පත් ගෙන දෙන්නේය. ශක්‍ර දිව්‍ය රාජ සම්පත් ගෙන දෙන්නේය, බ්‍රහ්ම රාජ සම්පත් ගෙන දෙන්නේය. ප්‍රත්‍යාක බෝධි ඥානය ගෙන දෙන්නේය. සම්මා සම්බෝධි ඥානය ගෙන දෙන්නේය. මෙසේ ලෞකික වූ ද ලෝකෝත්තර වූ ද අනේකානිසංසයන්ට නිදනයක් වැනි වූ දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

6. සුලද්ධං වත මේ - බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් සැපයට නිධාන වූ දනමය පුණ්‍යනිධානයන් මනාසේ නිධාන් කරගැනීමට උතුම් පින්කෙතක් වූ සම්බුද්ධ ශාසනය මා විසින් මනාසේ ලබන ලද්දේය. අහෝ සාධු! සාධු!

7. අනුක්‍රමික පුණ්‍යක්ෂේත්‍ර වූ ප්‍රතිග්‍රාහක උතුමන් වෙත දෙපයින් ගමන් කොට, පහන් සිතීන් නොන පුරා දෑක බලා පසඟ පිහිටුවා වැද පුද, දෝන පුරා දන් දී, දෙසවන් පුරා බණ අසා, සසරින් එතෙර නිවනින් සැනසෙනු පිණිස දන් පින් රැස්කිරීමට සුදුසු වූ උතුම් මිනිසත් බව මා විසින් මනාසේ ලබන ලද්දේය. අහෝ සාධු! සාධු!

8. ස්වකීය ධන ධාන්‍ය වස්තු සම්පත්තිය අනුන්ගේ පරිභෝගයට දීම තබා අනුන් විසින් දැකීම් පමණකුත් කැමති නොවන්නා වූ වස්තුව සැඟවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තාවූ මසුරු බවෙන් ගැවසී ගත් ලෝකයෙහි නොමසුරුව දන්දීමෙහි ඇලුනා වූ මා විසින් ලබන ලද්දේ ඒකාන්තයෙන් මහත් වූ ලාභයකි. ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ලාභයකි. මා ලැබූ මිනිසත් බව ඒකාන්තයෙන් පින් කෙතකි. අහෝ සාධු! සාධු!

9. ස්වකීය සම්පත් අනුන් හා සාධාරණ බව නොඉවසන්නා වූ මසුරු මලයෙන් ද රාග දෝෂ මෝහාදී මලයෙන් ද ඉවත් වී නොමසුරුව දන්දීමෙහි ඇලුනා වූ මා ලැබූ ආත්මභාවය ඒකාන්තයෙන් භාග්‍යවත්තය. මා ලැබූ බුද්ධ ශාසනය ඒකාන්තයෙන් පින් කෙතකි. අහෝ සාධු! සාධු!

10. මුක්ත වාගේ - වතුරෙහි සැදී වතුරෙන් උඩට මතු වී වතුර නොතැවරෙන්නා වූ නෙළුම් මලක් සේ, පිරිනමන්නාවූ දන වස්තුව සමඟ තෘෂ්ණාවෙන් නොතැවරී දන් දීමෙහි ඇලුනේ වෙමි. භවභෝග සම්පත් නොපතා නිවන් සුවයම පතමින් පාරමිතා ශීර්ෂයෙන් දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු!

11. පයන පාණි - බුද්ධාදී සත්පුරුෂෝත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද්දවූ දනය, ගෞරවාන්විත, ස්වභස්තයෙන් සක්කච්චකාරීව පිරිනැමීම පිණිස, නිරන්තරයෙන් සෝද පිරිසිදු කර ගන්නා ලද දෝන ඇත්තේ වෙමි. දෝවනය කරගන්නා ලද පිරිසිදු අතින් දන් දුන්නේ වෙමි, අහෝ සාධු! සාධු!

12. වොස්සග්ග රතෝ - සියලු සත්වයන් හට දනමය පින හා සමාන අත් පිහිටක් නැත්තේ යැයි දැන වදළ වූ වෙස්සන්තර මහරජාණන් වහන්සේගේ අසාමාන්ත පරිත්‍යාගශීලී භාවය සිහිකරමින් නිරන්තරයෙන් දන් දීමෙහි ඇලුනේ වෙමි. දනයෙන් ප්‍රමොද්‍යයටත්, ප්‍රමෝද්‍යයෙන් ප්‍රීතියටත්, ප්‍රීතියෙන් පස්සද්ධියටත්, පස්සද්ධියෙන් සැපයටත්, සැපයෙන්

සමාධියටත් පිළිවෙලින් යමින් දන්දීමෙහි ඇලුනේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු!

13. යාවයෝගෝ - ප්‍රතිග්‍රාහකයන් විසින් ඉල්ලන්නාවූ දනවස්තුව වනාහි නැතැයි නොකියා පසුබට නොවී සෘජු චින්තනයෙන් දන් දෙන්නාවූ මම, ප්‍රතිග්‍රාහකයන්ගේ ඉල්ලීමට සුදුසු වූයේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු!

14. දන සංවිභාග රතෝ - මා අතට ලැබෙන්නාවූ සෑම වස්තුවකින්ම අග්‍ර භාගය වනාහි නොඉඳුල්ව දන් දෙන්නේ ද වෙමි. මා විසින් පරිභෝගය පිණිස ගන්නා ලද ආමිස කොටසින්ද සංවිභාග කොට බෙද හද දෙන්නේ වෙමි. මෙසේ අග්‍රභාගයෙන් දන්දීමෙහි ද පරිභෝග භාගයෙන් දන් දීමෙහි ද සිත් අලවා වාසය කරන්නෙමි. අහෝ සාධු! සාධු!

15. බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් දන් දීමෙන් වනාහි දන සීල නෛෂ්ක්‍රමය ප්‍රඥ වීර්ය ක්ෂාන්ති සත්‍ය අධිෂ්ඨාන මෛත්‍රී උපේක්ෂා නම් වූ දඟ පාරමිතාවෝ ද පිරෙන්නාහ. දඟ උප පාරමිතාවෝද පිරෙන්නාහ. දඟ පරමාර්ථ පාරමිතාවෝද පිරෙන්නාහ. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයෝද පිරෙන්නාහ. පඤ්ච මහා පරිත්‍යාගය ද ත්‍රිවිද්‍යා අර්ථ චර්යාව ද සිවු බඹ විහරණය ද සතර සංග්‍රහ වස්තූද පිරෙන්නාහ. ග්‍රාවක බෝධිය - ප්‍රත්‍යෙක බෝධිය අභිසම්බෝධිය පිණිස ද හේතු වාසනා වන්නේය. ත්‍රි විද්‍යා ඡට්ඨාසිඤ්ඤා සිවුපිළිසිඹියා ඤාණ පිණිසද දඟබල චතුර්වේදගාරද්‍යඤ්ඤා සර්වඤ්ඤා ඤානාදී සකල බුද්ධි ගුණ ප්‍රතිලාභය පිණිසද පවත්නේය. මෙසේ අනේක ගුණානිසංස නිදන වූ දනයෙන් සිත් අලවා වාසය කර අහෝ සාධු! සාධු! මාහට මහත් ලාභයකි. මහත් වූ වාසනාවකි. මහත් වූ භාග්‍යකි. අහෝ සාධු! සාධු!

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. වාගානුස්සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාමරූප - ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවන්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍යය වූ දුක්ඛ වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ සුර්වභව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ.

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ වාගානුස්සති භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පද විවරණ

1. දනය - සිල්වතුන්ටත් දිළින්දන්ටත් කාටත් පිරිනැමෙන දනය
2. දක්ෂිණාව - සිල්වතුන්ට පමණක් පිරිනමන දනය දක්ෂිණාව නම් වේ.
3. වාගානුස්සතිය - පරිත්‍යාගශීලී අලෝභ කුශල චේතනාව භාවනාවට නැඟීමය.
4. ප්‍රමෝදය - ළදරු ප්‍රීතිය
5. ප්‍රීතිය - නිරාමිස ප්‍රීතිය පස් වැදැරුම් වේ. බුද්ධිකා ප්‍රීති බණිකා ප්‍රීති ඔක්කන්තිකා ප්‍රීති උබ්බේගා ප්‍රීති ඵරණා ප්‍රීති යනුවෙනි.
6. පූජා බුද්ධිය - ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව සිල්වතුන් හට දන්දීමය.
7. අනුග්‍රහ බුද්ධිය - අනුකම්පා පෙරදැරිව අසරණයන් හට දන් දීමය.
8. අන්තං - ආහාර, පානං - පානය කළයුතු දේ, යානං -

පාවහන් හා යාන වාහන, වත්ථං - ඇඳුම්, මාලා ගෞතන
ලද හෝ නොගෞතන ලද හෝ මල්. ගන්ධ, - සුවඳ වර්ග,
විලේපනං - සුවඳ විලවුන්, සෙය්‍යා - ඇඳ පුටු කොට්ට
මේට්ට ඇතිරිලි ආදිය, ආවසථ - ගෙවල් කුටි
සේනාසනාදියය, පදිපෙය්‍ය - පහන් උපකරණයි.

- 9. වර්ණ දනය - මල් පහන්, ප්‍රසන්න වස්ත්‍ර ආදිය වර්ණය
අරමුණු කොට දන්දීම.
- 10. ශබ්ද දනය - සාධුකාර දීම, මිහිරි හඬින් බණ කීම,
තුර්ය වාදන ආදී ශබ්ද අරමුණු කොට දෙන දනය
- 11. ගන්ධ දනය - සුවඳ වර්ග එම අරමුණෙන් දන්දීම
- 12. රස දනය - ප්‍රණීත රසය අරමුණු කොට රස මියුරු දේ
දන්දීම
- 13. ඓධිධිබ්බ දනය - සැප ස්පර්ශ අරමුණු කොට විවර
වස්ත්‍ර ඇඳ ඇතිරිලි කොට්ට මේට්ට ආදිය දන්දීම
- 14. ධර්ම දනය - ඕජාදන - පාන දන - ජීවිත දන නමින්
ධර්මදනය තුන් ආකාර වේ. ගිතෙල් මීපැණි, වෙඬරු,
උක්සකුරු, තලතෙල්, ආදී ඕජා සම්පන්න - දේ දන්දීම
ඕජාදනයයි. අෂ්ටපාන ගිලන්පස දනය පාන දනයයි. ජීවිත
දනය බොහෝ ප්‍රභේදගත වේ. මරණයට කැපවූ සතුන්ට
අහය දීම, ගිලන් උවටැන්, වෛද්‍ය පහසු සැලසීම, බණ
කීම, ධර්ම දනය කිරීම, අවවාද අනුශාසනා මාර්ගයෙන්
පුද්ගලයන් යහමගට ගැනීමාදිය ජීවිත දනයයි. මේ සෑම
ධර්ම දනයට ඇතුළත්ය.

දේවතානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. දේවානුස්සති භාවනාවද සෝවාන් ආදී ආයඨිශ්‍රාවකයනට අයත් වූ භාවනාවකි. එහෙත් සෙසු යෝගාවචරයන් විසින් ද පුරුදු කළ යුතුය.

2. මනුලොවදී සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලාභීව දෙව්ලොව බඹලොව ඉපදී සිටින දෙවියන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් ආවර්ජනා කරමින් දෙවියන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබා, තමන්ගේ සන්තානයෙහි ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් සංසන්දනය කොට නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම දේවතානුස්සති භාවනාව නම් වේ.

3. දෙවියන්ගේ නම් ගොත් කියවමින් දෙවියන් සතුටු කරවා දේව ප්‍රසාදයන් දිනාගැනීම වැනි නිෂ්ඵල දෙයක් නොව ස්ව සන්තානයෙහි විද්‍යාමානව ඇත්තාවූ ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැති ත්‍යාග ප්‍රඥා නම් වූ ගුණ ධර්ම පස අරමුණු කොට වඩනු ලබන අනුස්සති කර්මස්ථාන භාවනාවකි.

4. ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් මෙනෙහි කරමින් වඩනු ලබන මෙම දේවානුස්සති භාවනාවේ අරමුණ පරමාර්ථ ධර්ම බැවින් අර්පණා ධ්‍යානතා නොලැබී උපචාර ධ්‍යානය පමණක්ම ලැබේ.

5. දෙත් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබාගෙන දෙත්ගේද තමන්ගේ ද ශ්‍රද්ධාදී ගුණ පස භාවනාවට නැගීමේ අනුසස් වශයෙන් මේ කමටහන වඩන යෝගාවචරයා ස්වභාවයෙන්ම දෙවියන්ටද ප්‍රිය මනාප බවට පැමිණේ.

6. වැඩි වැඩියෙන් ශ්‍රද්ධාදී ගුණයෙන් විපුලත්වයට පැමිණේ. ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය බහුල වේ. අරහත්වයට මේ ජීවිතයේ දී නොපැමිණියේ නම් මතු සුගති පරායණ වේ.

7. ශ්‍රද්ධාදී ධර්ම පඤ්චකය, ආයථී දේවතාවන් සමග සන්සන්දනය කරමින් වඩන දේවතානුස්සති භාවනාවෙන් වනාහි ඉන්ද්‍රිය බල බොජ්ඣංග මාර්ගාංග ධර්මයන් ද විශේෂයෙන් වැඩෙන බැවින් මේ භාවනාව ආදර ගෞරවයෙන් වැඩීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

8. සීලය පිරිසිදු කොට විවේකස්ථානයකට වී පූර්වකාත්‍යය සම්පාදනය කොට දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබා තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් භාවනාවට වැඩිය යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

1. බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් සුමිහිරි නිවන් සැපතින් සැනසෙනු පිණිස මම ශ්‍රද්ධාවන්ත වෙමි. සීලවන්ත වෙමි. ශ්‍රැතවන්ත වෙමි. ත්‍යාගවන්ත වෙමි. ප්‍රඥවන්ත වෙමි.

2. මිහිතලයේ සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සිවුවරම් දෙවිරජුන්ගේ වාසභවනය වූ ද මනුෂ්‍ය වෘෂී ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු අනුලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ ද වාතුර්මහාරාජික නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙවි දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

3. යම් බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මහාරාජික දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු වූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

4. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මහාරාජික දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු වූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

5. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මහාරාජික දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු වූ ශ්‍රැතියක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

6. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මහාරාජික දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු වූ

ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

7. යම්බඳු ප්‍රඥවකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මහාරාජික දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්තාහුද එබඳු වූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

8. වාතුර්මහාරාජිකයේ සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සක්දෙවි රජුගේ වාසභවනය. මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු තුන්කෝටි සැට ලක්ෂයක් ආයු ඇත්තා වූ තාවතිංස නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙදේවතාවෝ ඇත්තාහ.

9. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ තාවතිංස දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්තාහුද එබඳු වූ ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

10. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ තාවතිංස දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්තාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

11. යම්බඳු ශ්‍රැතියකින් සමන්තාගත වූ ඒ තාවතිංස දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්තාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

12. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ තාවතිංස දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්තාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

13. යම්බඳු ප්‍රඥවකින් සමන්තාගත වූ ඒ තාවතිංස දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්තාහුද එබඳු

ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

14. තාවතිංස භවනයෙහි සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සුයාම දෙවි රජුගේ වාසභවනය වූ මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු දහහර කෝටි සතළිස් ලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ යාම නම් දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙවි දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

15. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ යාම දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

16. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ යාම දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

17. යම්බඳු ශ්‍රැතියකින් සමන්තාගත වූ ඒ යාම දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

18. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ යාම දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

19. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ යාම දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

20. යාම දිව්‍යලෝකයෙහි සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සන්තුසිත දෙවිරජුගේ වාසභවනය වූ වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු පණස් හත්කෝටි හැටලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ තුසිත නම් වූ දිව්‍යලෝකයෙහි ආර්ය දෙවි දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

21. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ තුසිත දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

22. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ තුසිත දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

23. යම්බඳු ග්‍රැතියකින් සමන්තාගත වූ ඒ තුසිත දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

24. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ තුසිත දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

25. යම්බඳු ප්‍රඥවකින් සමන්තාගත වූ ඒ තුසිත දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

26. තුසිත දිව්‍යලෝකයෙහි සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි නිර්මාණ රතී දෙවරජුගේ වාසභවනය වූ මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු දෙසිය තිස්කෝටි සතලිස් ලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ නිර්මාණ රතී නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙවි දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

27. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

28. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

29. යම්බඳු ග්‍රැතියකින් සමන්තාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

30. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

31. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

32. නිර්මාණ රතී දිව්‍යලෝකයෙහි සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි වසවර්ති දෙවි රජුගේ වාසභවනය වූ මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු නවසිය විසිඑක්කෝටි සැට ලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ පරනිර්මිත වසවර්ති නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙවි දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

33. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

34. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

35. යම්බඳු ශ්‍රැතියකින් සමන්තාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

36. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

37. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු

ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

38. පරනිර්මිත වසවර්ති දිව්‍යලෝකයෙහි සිට දෙසාළිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි පිහිටියාවූ බ්‍රහ්මපාරිසප්ප - බ්‍රහ්ම පුරෝහිත - මහා බ්‍රහ්ම නම් වූ ප්‍රථමධ්‍යාන භූමි තලයෙහි ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ ඇත්තාහ.

39. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

40. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

41. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

42. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

43. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

44. ප්‍රථමධ්‍යාන තලයෙහි සිට දෙසාළිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි පරිත්තාහ - අප්පමාණාහ - ආහස්සර නම් වූ ද්විතීයධ්‍යානතල වාසී වූ ද, එතැන් සිට එපමණ යොදුන් මත්තෙහි පරිත්තසුහ - අප්පමාණසුහ - සුහතිණ්ණක නම් වූ තෘතීයධ්‍යානතල වාසී වූ ද, එතැන් සිට එපමණ

යොදුන් මත්තෙහි වේනප්පල නම් වූ චතුර්ථධ්‍යාන තල වාසී වූ ද, අවිභ අතප්ප සුදස්ස සුදස්සී අකනිට්ඨ නම් වූ පඤ්ච සුද්ධාවාස වාසී වූද, එතැන් සිට එකිනෙක පිළිවෙලින් එපමණ යොදුන් මත්තෙහි ආකාසානඤ්චායතනය විඤ්ඤාණඤ්චායතන අකිඤ්චඤ්ඤායතන නේවසඤ්ඤානා සඤ්ඤායතන නම් වූ අරූපතල වාසී වූ ද ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ ඇත්තාහ.

45. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

46. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

47. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

48. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

49. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොචින් චූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. දේවානුස්සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍යවූ දුක්ඛවූ අනාත්ම වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්වභව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ.

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ දේවානුස්සති භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා. සාධු! සාධු! සාධු!

පද විචරණය

1. ශ්‍රද්ධාව - බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි සිත පහදවන ශ්‍රද්ධා චෛතසිකය.

2. ශීලය - පැවිදි හෝ ගිහිව හෝ රක්තා ශීලය

3. ශූන්‍යය - ආගම බහුශූන්‍ය - අධිගම බහුශූන්‍ය නමින් දෙවැදෑරුම් වූ ධර්මවිනය පිළිබඳ බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති බවය.

4. ත්‍යාගය - පරිත්‍යාග ශීලි අලෝභ කුශල චේතනය

5. ප්‍රඥාව - සුතමය ඥානය - චිත්තාමය ඥානය - භාවනාමය ඥානය යනාදීවූ ප්‍රඥාවයි.

6. වාතුර්මහාරාජික - ධතරටඨ - විරුළ්භක - විරූපක්ඛ - වෙස්සවණ නම් වූ සතරවරම් දෙන්ගේ වාසභවනය.

7. තාවකීංස - තව්තිසා භවනය, පළමුවරට දිවාපුත්‍රයන් තෙතිස් දෙනෙකු පහළ වූ නිසා තාවකීංස නම යෙදී ඇත.

8. යාම - සුයාම දෙවිජුගේ වාසභවනය බැවින් ඒ නම යෙදේ.

9. කුසිත - මහබෝසත්වරුන් බුදුවනතුරු වාසය කරන දිව්‍යලෝකයයි.

10. නිර්මාණරතී - දිව්‍ය සම්පත් මව මවා ක්‍රීඩා කරන දෙවිලොවයි.

11. පරනිමිමිත වසවර්තී - අනුන් මවා පාන දිව්‍ය සම්පත්ති ස්වච්ඡය පවත්වන්නාවූ සැපබහුල ඉහළම දිව්‍යලෝකයයි. මිනිස් අවුරුදු 50 - වාතුර්මහාරාජිකයට එක් දිනකි. එවැනි දින 30 මාසයකි. මාස 12 අවුරුද්දකි. දිව්‍ය වර්ෂ 500 එහි ආයුෂ වේ. ඉන් එහා සියලු දිව්‍ය ලෝකයන්හි එකින් එකට වැඩිවී 500, 1000, 2000, 4000, 8000, 16000 පිළිවෙලින් ආයුෂ ඇත්තේය. මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයද එකින් එකට වැඩිවන බැවින් පළමු දෙවිලොව සිට ඉහළට පිළිවෙලින් ආයුෂ සතර ගුණයකින් වැඩිවේ. ඒ මෙසේය (1) අනුලක්ෂයයි (2) තුන්කෝටි සැට ලක්ෂයයි (3) දහතර කෝටි සතලිස් ලක්ෂයයි. (4) පණස් හත් කෝටි හැට ලක්ෂයයි (5) දෙසිය තිස්කෝටි සතලිස් ලක්ෂයයි (6) නවසිය විසිඑක් කෝටි හැට ලක්ෂයයි යනුවෙනි.

12. ප්‍රථම ධ්‍යාන බලය - බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජ බ්‍රහ්ම පුරෝහිත මහාබ්‍රහ්ම යන බඹතල තුන එක මට්ටමට පිහිටා ඇත. පළමුවැනි බඹතලයෙන් වටවී දෙවැන්න ද දෙවැන්නෙන් වටවී තුන්වැන්න ද පිහිටා ඇත. ප්‍රථම ධ්‍යානය අල්පව වැඩූ අය බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජයෙහි ද මධ්‍යමව වැඩූ අය බ්‍රහ්ම පුරෝහිතයෙහිද ප්‍රණීතව වැඩූ අය මහා බ්‍රහ්මතලයෙහි ද උපදිති.

උපසමානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. උපසමානුස්සති යනු නිර්වාණ ධාතුව පිළිබඳ ගුණ සිහිපත් කිරීමේ භාවනාවකි. සියලු කෙලෙසුන්ගේ සංසිදීමෙන් ලැබෙන නිර්වාණ ධාතුව උපසම නම් වේ.

2. උපසමානුස්සති වැඩිමට නම් සෝවාන් ආදී මාර්ග එල ලබා සිටිය යුතුය. එහෙත් නිවන පිළිබඳ සුතමය ඥාණයෙන් අසා දැන සිටින කල්‍යාණ පාඨග්ජන යෝගාවචරයන් විසින් ද එම භාවනාව වැඩිය හැකිය.

3. සීලයක පිහිටා විවේකස්ථානයකට වී පූර්වකාන්‍යය සම්පාදනය කොට අග්ගඵපසාද සුත්‍රාදියෙහි වදුරා ඇත්තාවූ පිළිවෙලට නිවනෙහි ගුණ ආවර්ජනා කරමින් උපසමානුස්සතිය භාවනා කළ යුතු වේ.

4. උපසමානුස්සතිය වඩන යෝගාවචරයා සැපසේ නිදිය සැපසේම අවදිවෙයි. සාන්ත ඉන්ද්‍රියන් ඇත්තේ වෙයි. ශාන්ත මනසක් ඇත්තේ ද වෙයි. හිරිමනඵපයෙන් සමන්විත වෙයි. පැහැදීම් එළවන්නෙක් ද වෙයි. ප්‍රණීත අදහස් ඇත්තේ වෙයි. සබ්‍රහ්මචාරීන්හට ගරු කටයුතු කෙනෙකු බවට ද පැමිණෙයි.

5. නිර්වාණ ධාතුවෙහි ගුණ ගැඹුරු බැවිනුත්, නානාප්‍රකාර ලෙස නිවනෙහි ගුණ සිහිකිරීමට සිත නැමෙන බැවිනුත්, නිවන පරමාර්ථ ධර්මයක් බැවිනුත් උපසමානුස්සති භාවනාවෙන් අර්පණා සමාධි නොලැබේ. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

6. උපසමානුස්සතිය පාදක කොටගෙන විදර්ශනා වඩා අර්හත්වය සාක්ෂාත් කළ හැකි වේ. නිවන් දක්නා තුරු සුගති පරායන වීම ඒකාන්තයි.

7. එනිසා ආදර ගෞරවයෙන් උපසමානුස්සති භාවනාව වැඩිමට අප්‍රමාද යුතු වේ.

උපසමානුස්සති භාවනා වාක්‍යය

1. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ රාගක්ඛය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි රාගය ඤය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

2. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ දෝසක්ඛය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ද්වේශය ඤය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

3. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ මොහක්ඛය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි මෝහය ඤය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

4. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ යෝගක්ඛෙම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සතර යෝගයෙන් එතෙරව යෝගක්ෂම නම් වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

5. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ මදනිම්මදන නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සත්විසි මදයන් සංසිද වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

6. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ පිපාස විනය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් පිපාසය සංසිද වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

7. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ ආලය සමුග්ඝාත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් ආලය නැසූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

8. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ වට්ටුපවිඡේද නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් සංසාර වට්ට දුක්ඛය සිඳලූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

9. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදලා වූ සබ්බ සංධාර සමථ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සියලු සංස්කාරයන් සංසිඳ වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

10. සාධු සාධු, තණ්හක්ඛය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි එකසිය අට වැදැරුම් තෘෂ්ණාව ඤය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

11. සාධු සාධු, විරාග නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි අත්‍යන්ත විරාගය බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

12. සාධු සාධු, නිරෝධ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි අත්‍යන්ත නිරෝධය බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

13. සාධු සාධු, අජාති නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ජාති දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

14. සාධු සාධු, අජර නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ජරා දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

15. සාධු සාධු, අව්‍යාධි නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ව්‍යාධි දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

16. සාධු සාධු, අමෘත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි මරණ දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

17. සාධු සාධු, අසෝක නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ශෝක දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

18. සාධු සාධු, අපරිදේව නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි පරිදේව දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

19. සාධු සාධු, සුඛ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි දුක්ඛ දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

20. සාධු සාධු, විදෝමනස්ස නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි දෝමනස්ස දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

21. සාධු සාධු, අනුපායාස නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි උපායාස දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

22. සාධු සාධු, සුඤ්ඤත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි පරම සුන්‍යතා ලක්ෂණ ඇති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

23. සාධු සාධු, අනිමිත්ත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංස්කාර සටහන් නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

24. සාධු සාධු, අප්පණ්හිත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි තණ්හාවට අරමුණක් නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

25. සාධු සාධු, අපවග්ග නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංස්කාරයන් අත්හරින ලද බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

26. සාධු සාධු, විසුද්ධි නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙසුන් කෙරෙන් පිරිසුදු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

27. සාධු සාධු, විමොක්ඛ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සියලු දුකින් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

28. සාධු සාධු, විඤ්ඤුණ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි විශේෂ ඥානයෙන් දතයුතු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

29. සාධු සාධු, අනිදස්සන නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ඇසින් නොව නුවණින් දතයුතු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

30. සාධු සාධු, අනන්ත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි උත්පාදන්ත වයාන්ත නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

31. සාධු සාධු, සබ්බතෝපභ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි භාත්පසින් බැබළීම සහිත බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

32. සාධු සාධු, අසංඛත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට නොගත් බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

33. සාධු සාධු, සච්ච නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි පරමාර්ථ සත්‍යය බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

34. සාධු සාධු, පාර නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංසාරයාගේ පරතෙර බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

35. සාධු සාධු, සුදුද්දස නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි අතිශයින් ගැඹුරු වූ අතිශයින් සුක්ෂම වූද ශාන්ත ස්වභාව ඇති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

36. සාධු සාධු, ධූව නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි නොනැසෙන ස්ථිර ස්වභාව ඇති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

37. සාධු සාධු, නිජ්ජපඤ්ච නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි තණ්හාදිට්ඨි මාන ප්‍රපඤ්ච නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

38. සාධු සාධු, සිව නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි අසාන්ත බවට පමුණුවන කෙලෙස් නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

39. සාධු සාධු, ක්ෂේම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි උපද්‍රව නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

40. සාධු සාධු, අද්භූත නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංස්කාර නැති බැවින් ද, ආශ්චර්ය බැවින් ද, පෙර නොවූ විරූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

41. සාධු සාධු, අතීතික නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි අනර්ථ කිසිවක් නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

42. සාධු සාධු, අව්‍යාපථක නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි නිදුක් නිරෝගී සුවපත් බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

43. සාධු සාධු, දීප නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් වතුරෙන් යට නොවන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

44. සාධු සාධු, තාණ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංසාර දුක්ඛයෙන් රැකගන්නා බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

45. සාධු සාධු, ලේන නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංසාර දුක්ඛයෙන් උවදුරු නැත්තාවූ ආරක්ෂා ස්ථානය බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

46. සාධු සාධු, ශාන්ති නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි අතිශයින් ශ්‍රේෂ්ඨ වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

47. සාධු සාධු, අවිපරිණාම ධම්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි වෙනස් නොවන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

48. සාධු සාධු, අනාශ්‍රව ධම් නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ආශ්‍රවයන්ට අරමුණු නොවන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

49. සාධු සාධු, තණ්හක්ඛය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි එකසිය අට වැදෑරුම් තෘෂ්ණාව ඤය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රිලක්‍ෂණ විදර්ශනාව

1. උපසමානුස්සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ඤාණයක් ඤාණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධම් සන්තතිය වනාහි ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

5. ඒ දුක්ඛසත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්වභව තෘෂ්ණාව වනාහි ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වන්නේය.

6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වන්නේය.

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතුවූ ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්යසත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අනුශාසනාව

තසමා භවේ අපපමතො - භාවයෙථ විචක්ඛණෝ
ඒවං අනේකානි සංසං - අරියේ උපසමෙ සතිං.

(විසුද්ධිමාගීය)

එසේ හෙයින් නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ මෙසේ අනේකානිසංස ඇත්තාවූ ආර්ය වූ උපසමානුස්සති භාවනාව අප්‍රමාදව වඩන්නේ ය.

පද විවරණය

1. උපසම යනු නිවනට නමකි. සංසිද්ධිම යනු එහි අර්ථයයි.
2. රාගක්ඛ යනු නිවනට පැමිණීමෙන් රාගය සම්පූර්ණයෙන් අහෝසි වන බැවින් ඒ නම යෙදේ. දෙසක්ඛය -මොහක්ඛය යනුද එසේය.
3. යෝග - කාමයෝග හවයෝග දිට්ඨියෝග අවිජ්ජායෝග යන සතර යෝගයෝය. සංසාරයෙහි සත්වයා බැඳ තබන අර්ථයෙන් යෝග නම් වෙති.
4. සන්විසි මද - ආරෝග්‍ය මද යෙහවන මද ආදී මන්විම් 27 කි.
5. සංසාර වට්ට දුක්ඛය - කම්චට්ටය ක්ලේශ වට්ටය විපාක වට්ටයයි වට්ට තුනකි. චක්‍රයක් මෙන් අගමුල සම්බන්ධව දීර්ඝ කාලයක සිට පවතින සංසාර චක්‍රයට මේ නමකි.
6. උපධි - බන්ධුපධි කිලේසුපධි - අභිසංස්කාරූපධි කාමුපධි නමින් උපධි 4 කි.
7. අත්‍යන්ත විරාගි - නිරෝධ, නිවනටම නම් දෙකකි.
8. අපවග්ග - සංස්කාරයන් වර්ජනය කළ අර්ථයෙන් නිවන අපවග්ග නම් වේ.
9. සිව - පරම සැනසුම යන අර්ථයෙන් නිවන සිව නම් වේ.
10. ක්ෂේම - නිර්භය ස්ථානය යන අර්ථයෙන් නිවන ක්ෂේම නම් වේ.

කාය ගතාසනී භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අත්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා, ලෝමා, නධා, දන්තා, තවො, මංසං, නහරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්ඨසං, මත්ඵලුංගං, පිත්තං, සෙම්භං, පුඛ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, බේලෝ, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං.

මුත්තං, ලසිකා, සිංඝානිකා, බේලෝ, වසා, අස්සු, මේදෝ, සේදෝ, ලෝහිතං, පුඛ්බෝ, සෙම්භං, පිත්තං, මත්ඵලුංගං, කර්ඨසං, උදරියං, අන්තගුණං, අන්තං, පප්ඵාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං වක්කං, අට්ඨිඤ්ජා, අට්ඨි, නහරු, මංසං, තවෝ, දන්තා, නධා, ලෝමා, කේසා.

කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හාදය, අක්මාව, දලඹුව, ඇලදිව, පෙනහැල්ල, බඩවැල් (අතුනුබහන්), නොපැසුනු අහර, පැසුනු අහර, හිස්මොලය, පිත, සෙම, සැරුව, ලේ, ඩහදිය, මේදතෙල්, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙල, සොටු, සඳ මිදුළු, මුත්‍ර.

පඤ්චක සථ්ඤායනය

මුත්‍ර සඳ මිදුලු..... ලොම් කෙස්

	දින
කේසා, ලෝමා, නධා,..... මුත්තං	5
මුත්තං, ලසිකා, සිංගනිකා..... කේසා	5
කේසා, ලොමා..... මුත්තං, මුත්තං..... කේසා	5
කේසා, ලෝමා, නධා, දන්තා, තවො	5
තවෝ, දන්තා, නධා, ලෝමා, කේසා	5
කේසා, ලෝමා, තවො	
තවො, දන්තා,..... කේසා	5

මංසං, නහරු, අට්ඨි, අට්ඨි, මිංජා, වක්කං 5

වක්කං, අට්ඨිමිංජා, නහරු, මංසං	5
මංසං,..... වක්කං, වක්කං,..... කේසා	5
කේසා, ලෝමා,..... වක්කං, වක්කං,..... කේසා	5
හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පජ්චාසං..... හදයං	5
කේසා..... පජ්චාසං	5
අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, මත්ථලුංගං	5
මත්ථලුංගං..... අන්තං	5
අන්තං..... මත්ථලුංගං..... අන්තං	5
කේසා,..... මත්ථලුංගං,..... මත්ථලුංගං,..... කේසා	5
පිත්තං, සෙම්මං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ	5
මේදෝ..... පිත්තං	5
පිත්තං.....මේදෙ, මෙදෙ, පිත්තං	5
කේසා..... මේදෙ	5
මේදෙ..... කේසා	5
අස්සු, වසා, කෙලො, සිංසනිකා, ලසිකා, මුත්තං	5
කේසා..... මුත්තං	5
මුත්තං..... කෙසා	5
කේසා..... මුත්තං, මුත්තං..... කේසා	5

පද සම්බන්ධය

අත්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා
 අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ලොමා
 අත්ථි..... මුත්තං
 අත්ථි ඉමස්මිං කායේ මුත්තං
 අත්ථි..... කේසා
 මේ කයෙහි කෙස් ඇත.
 මේ..... මුත්ත ඇත.
 මේ කයෙහි මුත්ත ඇත.
 මේ..... කෙස් ඇත.

ප්‍රතිකූල වශයෙන් සැලකීම

- මේ කයෙහි කේසයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි කේසයෝ සටහනින් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි කේසයෝ ගන්ධයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි කේසයෝ ආශ්‍රයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි කේසයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි ලෝමයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි ලෝමයෝ සටහනින් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි ලෝමයෝ ගන්ධයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි ලෝමයෝ ආශ්‍රයෙන් පිළිකුල්ය.
- මේ කයෙහි ලෝමයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල්ය.

මේ කයෙහි නිය..... මේ කයෙහි මුත්‍ර.....

දුගන්ධෝ අසුවි කායෝ - කුණපො උක්කරුපමෝ
නින්දිතෝ චක්ඛු භූතෙහි - කායෝ බාලාහිනන්දිතෝ

මේ කය වනාහි දුගදය. අපචිත්‍රය. කුණපයකි. කසල ගොඩක් වැනිය. වර්වස් කුණපයක් වැනිය. නුවණැස් ඇත්තවුන් විසින් නින්දිතය. අනුවණයන් විසින් ප්‍රිය කරන ලද්දේය.

අල්ල වම්ම පටිච්ඡන්තෝ - නව ද්වාරෝ මහා වණෝ
සමන්තතෝ පග්ඝරති - අසුවි පූති ගන්ධියෝ

මේ කය වනාහි තෙත් වූ සමකින් පිළිසක් වූයේය. නව මහ දෙරක් ඇත්තේ, පරණ වූ මහ වණයක් වැන්නේය. කුණුගද හමන්නා වූ අපචිත්‍ර දෙය භාත්පසින් වැගිරෙන්නේය.

සචේ ඉමස්ස කායස්ස - අන්තෝ බාහිරතෝ සියා
දණ්ඩං නූන ගහෙන්වාන - කාකෙ සෝණො ච වාරයේ

ඉදින් මේ ශරීරයාගේ ඇතුල් පැත්ත පිටතට හරවන ලද්දේ වී නම් ඒකාන්තයෙන් දඬුවක් රැගෙන බලු කපුටන් වැළැක්විය යුතු වන්නේය.

ත්‍රිලක්ෂණය

කායගතා සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන්ම දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මරණානුස්සවි භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ඣවා නිරුප්ඤ්ඤිති - තෙසං වූප සමො සුඛො

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම් නැතිවීම් ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපදී ඒකාන්තයෙන් නිරුද්ධ වන්නාහ. සංස්කාරයන්ගෙන් සන්සිඳීම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්තයෙන් සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

වධක පච්චුට්ඨානය

උදවූ සුයඛියා අස්තයට යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

උද වූ වන්දයා අස්තයට යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අහසට නැගුණා වූ වළාකුල සුළඟින් විසිරී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණ සුළඟින් විසිර යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

වැසි සමයෙහි දිය පිරි ඇති කුඩා ඇල දෙල නියඟයෙන් සිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණ නියඟින් සිඳී යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ගසේ ඉදුණු ගෙඩිය නටුවෙන් ගිලිහී වැටෙන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණයෙන් පතිත වන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මැටි බඳුනක් මුගුරු පහරින් බිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණ මුගුරින් බිඳී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

දිය මතුපිට හටගත් දිය බුබුල බිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණින් බිඳී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

දියෙහි ඇඳි ඉර වහා මැකී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන්ම මරණින් මැකී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අහසෙහි දිස්වෙන විදුලි එළිය සැණකින් නැති වී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය සැණකින් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!
අනිච්චාවත සංඛාරා.....
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

තණකොළ අග පිණිබිඳ හිරු උදාවත්ම නැති වන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණ උදවෙන් පතිත වන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

සම්පත්ති විපත්ති

සකල සම්පත්ති වනාහි විපත්තිය ම කෙළවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය ම කෙළවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය වනාහි ව්‍යාධි විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

යෞවන සම්පත්තිය වනාහි ජරා විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

සියලු ශ්‍රීතිය වනාහි ශෝකය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය වනාහි විප්‍රයෝගය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

සියලු ලෝක සත්වයා ජාතිය අනුව ගියේය. ජරාවෙන් වැලඳ ගන්නා ලද්දේය. ව්‍යාධියෙන් මැඩ ගන්නා ලද්දේය. මරණයෙන් නසන ලද්දේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

උපසංහරණ

යස පිරිවරින් අගතැන්පත් වූ මහා සම්මත මහා මන්ධාතු මහා සුදර්ශනාදී මහ රජදරුවන්ගේ ජීවිතයද මරණයට පත් විය. යස පිරිවරින් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

පුණ්‍ය සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ ජෝතිය ජටිල මෙන්ඩකාදී මහා පිනැතියන්ගේ ජීවිතයද මණයට පත්විය. පිනෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

කාය ශක්තියෙන් අගතැන්පත් වූ වාසුදේව, බාලදේවාදී මහ බලවතුන් ජීවිතයද මරණයට පත්විය. කාය බලයෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

සෘද්ධි සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ මහ මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේගේ ද, උත්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේද ජීවිතයද මරණයට පත්විය. සෘද්ධියෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ප්‍රඥාවෙන් අගතැන්පත් වූ ශාරී පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේගේ ද, බේමා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේ ද, ජීවිතයද මරණයට පත්විය. ප්‍රඥාවෙන් අසම්පූර්ණ වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ස්වයංභූ ඤාණයෙන් සත්‍යය අවබෝධ කළාවූ පසේ බුදුවරයන්ගේ ද ජීවිතයද මරණයට පත්විය. ස්වයංභූ ඤාණයෙන් තොරවූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

කායබල, ඤාණ බලයෙන් අගතැන්පත් වූ දස බලධාරී සර්වඥසම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ද ජීවිතය මරණයට පත්විය. අසර්වඥවූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

කාය බහු සාධාරණය

මේ ජීවිතය වනාහි සිව්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු, ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ අසුකුලයක ප්‍රාණීන්ට සාධාරණ වන්නේය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය චක්ඛු රෝග, සෝත රෝග, ආදී අනේක සත රෝගයන්ට සාධාරණ වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය මැසි, මදුරු, පත්තෑ, ගෝණුසු, නයි, පොළොන්, ඇත්, අස්, ගව, මහිස, සිංහ, ව්‍යාසු, රජ, සොර, සතුරු, මනුෂ්‍ය, අමනුෂ්‍ය, තිරශ්චීන ආදී අනේක විධ සත්වයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත්වයන්ගෙන් මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ගිනි, ජල, වස, විස, අවිආවුධ, ආදී අනේක උපද්‍රවයනට සාධාරණ වන්නේය. අනේක උපද්‍රවයන්ගෙන් මරණය වන්නේය.

අනිච්චාවත සංඛාරා.....
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ආයු දුබ්බල

අනිච්චාවත සංඛාරා.....
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය වනාහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔවුන්ගේ වැළකීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ඉරියව් පිහිට කොට ඇත්තේය. ඉරියව් විසම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ශිතෝෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය. ශිතෝෂ්ණ විෂම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, යන මහා භූතයන් පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔහුන්ගේ විෂම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ආහාරපානාදිය ප්‍රත්‍ය කොට ඇත්තේය. ආහාරපාන විෂම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනිමිත

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ වයස නියමයක් නැත්තේය.
සෑම වයසකදීම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ ව්‍යාධි නියමයක් නැත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ වේලාව නියමයක්
නැත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ ස්ථාන නියමයක් නැත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය මරණින් මතු යන ගති නියමයක් නැත්තේය. සෑම
ගතියක් පිණිසද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අද්ධාන පරිච්ඡේදය

මේ ජීවිතය පවත්නා වූ කාල සීමාව ස්වල්ප වන්නේය. සියක්
අවුරුද්දක් තුළදී ඒකාන්තයෙන් මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!

මේ ජීවිතය හිටගෙන සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ඉඳගෙන සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ඇවිදීමත් සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය නිද සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

මේ ජීවිතය ආහාර ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!
 මේ ජීවිතය හුස්ම ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
 ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!
 මේ ජීවිතය හුස්ම හෙලද්දී ද මරණයට යන්නේය.
 ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!
 අනිච්චාවත සංඛාරා.....
 ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

බණ පරිත්ත

මේ ජීවිතය විත්තක්ෂණ මාත්‍රයෙන් මරණයට යන්නේය. අතිත විත්තක්ෂණයෙහි පැවතියා වූ ජීවිතය වර්තමාන විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

වර්තමාන විත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය අනාගත විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනාගත විත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ සිත ජීවිතය මතු අනාගත විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

ත්‍රිලක්ෂණ

මරණ සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යය. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛය. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවැති බැවින් අනාත්මය. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුශලය මේ චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ආනාපාන සති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ආනාපාන සති යස්ස - පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා - යථා බුද්ධෙන දේසිතා
සෝ ඉමං ලෝකං පභාසෙති - අබ්බා මුත්තෝව චන්දිමා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ පරිදි ආනාපාන සති භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපූර්ණ නම් භාවිතා කරන ලද නම්, මූල පටන් අනුපිළිවෙලින් පුරුදු කරන ලද නම් හෙතෙම වළාගැබින් මිදුණු පුත් සඳක් සේ මේ ලෝකය ආලෝක කරන්නේය. බබුළු වන්නේය. යනු ගාථාවෙහි තේරුමයි.

සිල් පිරිසිදු කොට තෙරුවන් නැමද ජීවිතය තෙරුවන්ට පූජාකොට, බුදුගුණ, මෛත්‍රිය, අසුභ හා මරණ සති සිහිකොට විවේක තැනක සැප වූද, කැප අසුනෙක පයබ්බංකයෙන් උඩු කය සෘජුව තබා හිඳ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවා ආනාපාන සති භාවනාව කළ යුතුය.

චිත්ත සමාධියට ශීල විසුද්ධි අත්‍යවශ්‍ය බැවින් සිල් පිරිසිදු කිරීම හා පිරිසිදු සීලය ගැන මෙනෙහි කර සංපභංසනය සතුව ඇති කර ගත යුතුය.

තෙරුවන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ට ජීවිත පූජාව හා බුදුගුණ සැලකීමාදී පූර්ව කාත්‍යය සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති නිහඬ නිසොල්මන් තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට මුහුණ ලා සමච අසුනක් පනවා ගත යුතුය.

මුලදීම මුහුණ අත් පා ධෝවනය කොට පිරිසිදුව සිහිල්ව සිහියෙන් අස්න වෙත පැමිණ බද්ධපයබ්බංකයෙන් හිඳගත යුතුයි. හික්කුන් වහන්සේට හා උපාසක යෝගාවචරයන්ට බද්ධපයබ්බංකයන් නියමිත බැවින් තම තමන්ට යෝග්‍ය පරිදි පයබ්බංකයෙන් වාඩි විය යුතුය.

උඩුකය, ශ්‍රීවය හා හිස මනාව සෘජුව තබා ගෙන වාඩි වී සිටින ආකාරය සිතින් බලා හිඳිනවා, හිඳිනවා යි මෙතෙහි කොට වාඩි වී සිටින ශරීරය පින්තූරයක් මෙන් සිතට ගත යුතුය. නෙත් දෙක නාසිකා අග පෙනෙන සේ පිහිටුවා ගත යුතුය.

සෝ සතෝච අස්සති - සතෝ පස්සසති - යි වදළ පරිදි සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළ යුතුය. පටන් ගැනීමේ දී හුස්ම වදින තැන නාසිකා අග සිත පිහිටුවා ඇතුල්වන පිටවන හුස්ම වෙන වෙනම මෙසේ ගණන් ගත යුතු. 1-2-3-4-5 , 1-2-3-4-5-6 , 1-2-3-4-5-6-7 , 1-2-3-4-5-6-7-8 , 1-2-3-4-5-6-7-8-9, 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 යනුවෙනි.

පහට අඩුවෙන් ගණන නොනවත්වා දහයට වඩා නොගෙන මේ ගණන් පිළිවෙළ නොකඩවා සිතින් මෙතෙහි කළ යුතුය. දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමීති පජානාති වදළ පරිදි හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙලීමේ දී හුස්ම වාරය නිමවන තුරු සිහියෙන් බලා ගෙනම එකයි, එකයි, දෙකයි, දෙකයි, තුනයි, තුනයි, යන ආකාරයට මෙතෙහි කළ යුතුය. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සාමීති පජානාති වදළ පරිදි කෙටියෙන් හුස්ම පවත්නා විට එකයි, දෙකයි, තුනයි යනාදී ක්‍රමයෙන් මෙතෙහි කළ යුතුය. ගණන අතරමගදී වැරනාත් නැවත මුල සිට මෙතෙහි කළ යුතුය.

වඩාත්ම ශක්තිමත්ව සිහිය පැවැත්මට නම් මේ ගණන් චක්‍ර අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම, වශයෙන් මෙතෙහි කළ යුතුය. එකේ සිට පහ, පහේ සිට එකට, එකේ සිට හයට, හයේ සිට එකට යන පිළිවෙළට එකේ සිට දහය, දහයේ සිට එක දක්වා මෙතෙහි කළ යුතුයි.

“සබ්බකාය පටිසංවේදි අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති” යි වදළ පරිදි ආශ්වාස, ආශ්වාස කියා මෙතෙහි කළ යුතුය. හුස්ම පටන් ගැනීම, පැවතීම හා නිමවීම යනු මුල, මැද, අග නම් හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, හුස්ම පහළ හෙලීමේදී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, සිහියෙන් මනාව බලාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙතෙහි කළ යුතුය.

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති, යි වදළ පරිදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක තුනී වෙවී සන්සිදී යන ආකාරයට දැක ගත හැකි

වේ. සිත එකඟ වීමෙන් ප්‍රීතියත් සිත කය සන්සිදීමත් ප්‍රණීත සුවයක් දැනෙන්නට පටන් ගනී. හුස්ම නැවතුනේ නම් බිය නොවී හුස්ම වදිමින් පැවතුන නාසිකා අගම සිත තබා බලා සිටීමේදී නැවතත් හුස්ම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ආනාපාන පිළිබඳ උග්‍රගහ නිමිති හා පටිභාග නිමිති පහළ වන හැටි දකින්නට ලැබේ. ආලෝක, තරු කැට, මැණික් කැට, මුතු කැට, කපු පුළුන්, සුදු වළාකුළු, රිදීරැස් වැනි නානා ආකාර දර්ශන ඇත් මැත් වෙමින් සැලෙමින් මුහුණ ඉදිරියේ පෙනෙන අවස්ථා උග්‍රගහ නිමිති නම් වේ.

සමාධිය ශක්තිමත් වූ විට ඒ අරමුණු නිශ්චලව නාසිකා අගම පවතී. එය පටිභාග නිමිත්තයි. නිවරණ දුරු වී ධ්‍යානාංග ශක්තිමත් වූ ඒ තත්ත්වය උපචාර සමාධිය නම් වේ. තවදුරටත් ආනාපාන සතිය වැඩීමේ දී ඉන්මතු ධ්‍යාන නම් අර්පණා සමාධි ලාභය සිදුවේ.

උපචාර සමාධි, අර්පණා සමාධි දෙකෙන් කැමති තත්වයකින් පසු ආනාපාන සතිය විදර්ශනාවට හරවා සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව සම්පූර්ණ කොට සෝළසාකාර ආනාපාන සතිය මස්තකප්‍රාප්ත වීමෙන් අති උත්තම අර්හත්වය තෙක් ලොචිතුරා සුවයට පත් හැකි වේ.

භාග්‍යවත් අර්හත් වූ ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ජයසිරි මහ බෝමැඩ මුලදී මේ ආනාපාන සති භාවනාවෙන් අභිසම්බෝධියට පත් වූ සේක.

ත්‍රිලක්ෂණය

ආනාපාන සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් ජීව්‍ය වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයහ. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට චැඞිය යුතු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරායාස සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස හේතු වේවා! වාසනා වේවා!!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මෙහි භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අහං අවෙරො හොමි, අධ්‍යාපජ්ඣො හොමි, අනීසො හොමි, සුඛී අත්තානං පරිරාමි.

අහං විය මය්හං ආචරිසුපජ්ඣායා, මාතා පිතරො, හිත සත්තා, මජ්ඣන්තික සත්තා, චේරි සත්තා, අවෙරා හොන්තු, අධ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනීසා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

ඉමස්මිං විහාරෙ, ඉමස්මිං ගොවර ගාමෙ, ඉමස්මිං නගරෙ ඉමස්මිං ලංකාදීපෙ, ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ ,ඉමස්මිං චක්කවාලෙ, ඉස්සර ජනා, සීමට්ඨක දෙවතා, සබ්බේ සත්ත, අවේරා හොන්තු, අධ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනීසා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

පුරත්ථිමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය.

සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුරිගලා සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්තා, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනාරියා, සබ්බේ දෙවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා අවෙරා හොන්තු, අධ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනීසා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධා සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

තේරුම

මම චෙර නොවෙමි. තරහ නොවෙමි. නිදුක් වෙමි. නිරෝගී වෙමි. සුවපත් වෙමි.

මා මෙන් මාගේ ආවායඹී උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

මේ විහාරයෙහි ද, මේ ගොදුරු ගමෙහි ද, මේ නුවරෙහි ද, මේ ලක්දිවෙහි ද, මේ දඹදිවෙහි ද, මේ සක්වලෙහි ද, ඉසුරු ජනයෝ ද, සීමස්ථක දෙවියෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

නැගෙනහිර දිශාවෙහි ද, දකුණු දිශාවෙහි ද, බටහිර දිශාවෙහි ද, උතුරු දිශාවෙහි ද, නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි ද, දකුණු අනුදිශාවෙහි ද, බටහිර අනුදිශාවෙහි ද, උතුරු අනුදිශාවෙහි ද, යට දිශාවෙහි ද, උඩ දිශාවෙහි ද, සියලු සත්වයෝ ද, සියලු ප්‍රාණිහු ද, සියලු භූතයෝ ද, සියලු පුද්ගලයෝ ද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද, සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආර්යයෝ ද, සියලු අනාර්යයෝ ද, සියලු දෙවියෝ ද, සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද, සියලු දුක්ඛිත සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් දෙත්වා, ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

අරහං ගුණ බලයෙන් මම වෛර නොවෙමි. තරහ නොවෙමි. නිදුක් වෙමි. නිරෝගී වෙමි. සුවපත් වෙමි.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ මෑණියන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ පියාණන් වහන්සේ වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ හිත සත්වයෝ ද වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ මැදහත් සත්වයෝ ද වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ වෛරී සත්වයෝ ද වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු සත්වයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ප්‍රාණිහු ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු භූතයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු පුද්ගලයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද..... අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ස්ත්‍රීහු ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු පුරුෂයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ආර්යයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු අනාර්යයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු දෙවියෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද.....

අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු දුක්ඛිත සත්වයෝ ද, වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

- සම්මා සම්බුදු ගුණ බලයෙන්.....
- ගුණපද නවයටම මෙසේ කියවන්න.
- භගවා ගුණ බලයෙන්.....
- පුරවා කියවන්න

භගවා ගුණ බලයෙන් සියලු දුක්ඛිත සත්වයෝ වෙර නොවෙත්වා, තරභ නොවත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රි ලක්ෂණය

මෙත්‍රි භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවිත්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවති බැවින් අනාත්මයහ. අනිත්‍යය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්වභව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

කරුණා බුහුමන විහාර භාවනාව

භාවනා උපදේශ

1. දරුවකුගේ දුකෙහි දී මවකගේ ළය උණුවන්නේ යම් සේද, එසේ අනුන්ගේ දුකෙහි දී බෝසත් ගුණ ඇත්තාවූ සත්පුරුෂයන්ගේ සන්තානයෙහි පහළවන අනුකම්පාව කරුණාව නම් වේ.

2. රෝගාතුරයකු නිරෝග කරනු කැමති වෛද්‍යවරයෙකු සේ අනුන්ගේ දුක දුරුකිරීමේ උත්සාහය ද කරුණාව නම් වේ.

3. බඹලොව සිට දස අත කරුණාව විහිදුවන බුහුමරාජයකු සේ ලෝ වැසි සැම සතුන් වෙත පතුරුවන පරානුකම්පාව ද කරුණාව නම් වේ.

4. දුක් දුරුකිරීමේ ආකාර පැවැත්ම කරුණාවේ ලක්ෂණයයි. අනුන්ගේ දුක් දරාගත නොහැකි බව එහි කෘතෘ රසයයි. අවිහිංසාව වැටහෙන ආකාරයයි. දුකින් මැඩවූන්ගේ අනාථ අසරණ බව ආසන්න කාරණයයි. විහිංසාව දුරුවීම එහි සම්පත්තියයි. සෝකය ත්තියයි.

5. කරුණා බුහුම විහාරය වඩනු කැමැත්තනු විසින් පළමුකොට අකරුණාවෙහි ආදීනවයන් කරුණාවෙහි ආනිසංසත් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

6. ආරම්භයේදී ප්‍රිය පුද්ගලාදීන් කෙරෙහි කරුණාව නොවැඩිය යුතුය. ප්‍රිය පුද්ගලයා ප්‍රිය ස්ථානයෙහිම සිටියි. අතිප්‍රිය සහායකයා අතිප්‍රිය ස්ථානයෙහිද, මධ්‍යස්ථයා මධ්‍යස්ථ භාවයෙහිද අප්‍රියයා අප්‍රිය භාවයෙහිද වෛරියා වෛර ස්ථානයෙහි ද සිටින බැවිනි. ලිංග විසභාගියා හා කාලක්‍රියා කළවුන් අරමුණට නොගත යුතුමය.

7. සිදුනු අත් පා ඇති, පණුවන් හා ලේ සැරව වැගිරෙන වණ තුලාල සහිත අසරණ අනාථ පරම දුක්ඛිතයකු දැක “අහෝ මේ අසරණයා මහත් විපතකට පැමිණියේය. මොහු මේ දුකින් මිදෙන්නේ නම් ඉතාමත් යහපතකි” යයි ඔහු අරමුණු කොට කරුණාව ආරම්භ කළ යුතුය.

8. සුවසේ ජීවත් වන්නාවූ පාපකාරී පුද්ගලයා අරමුණුකොට මතු ලැබෙන අපාය දුක සලසා කරුණාව වැඩිය යුතුය.

9. කළ කුසල් ඇත්තාවූ පුණ්‍ය වන්තයාද අරමුණු කොට ජරා රෝග මරණයෙන් නොනු බව සලකා කරුණාව වැඩිය යුතුය.

10. දුකට පත් වූ අසරණයා පටන් පිළිවෙළින් ප්‍රිය පුද්ගලයාය, මැදහත් පුද්ගලයාය, වෛරී පුද්ගලයාය යන සැම දෙනා කෙරෙහි අනුපිළිවෙළින් කරුණාව වැඩිය යුතුය.

11. වෛරී පුද්ගලයා කෙරෙහි කරුණාව වැඩිමේදී කළ අපරාධ සිහිවී පටිස සිත් පහළවුවහොත් මෙමිත්‍රී භාවනාවේදී මෙන් පටිසය සන්සිඳුවා ගත යුතුය.

12. තමාය - හිතවතාය - මැදිහතාය - වෛරීයාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි කරුණාව සමභාවයට පමුණුවා ගැනීම සීමාසම්බන්ධය නම් වේ. එතැන් සිට කරුණා වේතෝ විමුක්තිය නම් වූ ධ්‍යානයන්ගේ පහළ වීම සිදු වේ.

13. පස් ආකාර අනෝධිසෝ ඵරණය, සප්තාකාර ඕධිසෝ ඵරණය, දස ආකාර දිශා ඵරණ යන සියල්ලත්, සුඛංසුපති, සුඛං පටිබුජ්ඣති යනාදි ආනිසංස සියල්ලත් මෙමිත්‍රී භාවනාවට සර්වාකාරයෙන් සමානය.

කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා කර්මස්ථාන

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. අහෝ වතාහං කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං, කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං.

2. අහෝ වත මේ ආචාරියුපජ්ඣයා, මානාපිතරෝ, හිතසත්තා, මජ්ඣන්තික සත්තා, චේරී සත්තා කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

3. ඉමස්මං, විහාරේ ඉමස්මිං ගොචරගාමේ ඉමස්මිං නගරේ, ඉමස්මිං ලංකාදීපේ, ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ, ඉමස්මිං චක්කවාලෙ ඉස්සරජනා, සීමට්ඨක දේවතා, සබ්බේ සත්තා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

4. පුරත්ථීමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය උත්තරාය දිසාය, පුරස්ථීමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨීමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භුතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්තා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සයා, සබ්බේ විනිපාතිකා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ටට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ටට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

1. අහෝ සාධු, ඒකාන්තයෙන් මම කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙමිවා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙමිවා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙමිවා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙමිවා.

2. අහෝ සාධු, ඒකාන්තයෙන් මාගේ ආවාය්‍ය උපධ්‍යාය මච්චපිය හිත සත්වයෝද, මැදහත් සත්වයෝ ද, චෛරී සත්වයෝ ද, කර්ම වට්ට

දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

3. මේ විභාරයෙහි ද මේ ගොදුරු ගමෙහිද මේ නුවරෙහිද මේ ලක්දිවෙහිද මේ දඹදිවෙහිද මේ සක්වළහිද ඉසුරු ජනයෝද සීමස්තක දෙවියෝ ද සියලු සත්වයෝ ද කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි ද, දකුණු දිශාවෙහි ද, උතුරු දිශාවෙහි ද, නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි ද, දකුණු අනුදිශාවෙහි ද, බටහිර අනුදිශාවෙහි ද, උතුරු අනුදිශාවෙහි ද, යට දිශාවෙහි ද, උඩ දිශාවෙහි ද, සියලු සත්වයෝ ද, සියලු ප්‍රාණීහු ද, සියලු භූතයෝ ද, සියලු පුද්ගලයෝ ද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද, සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආර්යයෝ ද, සියලු අනාර්යයෝ ද, සියලු දෙවියෝ ද, සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද, සියලු විනිපාතික සත්වයෝ ද, කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

අනෝධිසෝ ඵරණ පඤ්චකය

1. සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, අහෝ, සාධු! සාධු!

2. සියලු ප්‍රාණීහු.....

3. සියලු භූතයෝ

4. සියලු පුද්ගලයෝ

5. සියලු ආත්මභව ඇත්තෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

මිධිසෝ ඵරණ සප්තකය

1. සියලු ස්ත්‍රීහු කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, අහෝ, සාධු! සාධු!

2. සියලු පුරුෂයෝ.....

3. සියලු ආර්යයෝ.....

4. සියලු අනාර්යයෝ.....

5. සියලු දෙවියෝ.....

6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ.....

7. සියලු විනිපාතික ඇත්තෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

දීසා ඵරණය

1. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

2. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....

3. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....

5. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ

6. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු

7. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ

8. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ

9. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ

10. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ

11. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, අහෝ, සාධු! සාධු!

1. දකුණු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, අහෝ සාධු! සාධු!

- 2. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. දකුණු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. දකුණු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. දකුණු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ.....
- 9. දකුණු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. දකුණු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. දකුණු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. දකුණු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. බටහිර දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. බටහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. බටහිර දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. බටහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. බටහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. බටහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. උතුරු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. උතුරු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උතුරු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. උතුරු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උතුරු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උතුරු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උතුරු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. උතුරු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් දත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උතුරුඅනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

- 2. යට දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. යට දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. යට දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. යට දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. යට දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. යට දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. යට දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. යට දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. යට දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. යට දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. යට දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිඳෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

2. උඩ දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු

3. උඩ දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ

4. උඩ දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ

5. උඩ දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ

6. උඩ දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු

7. උඩ දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ

8. උඩ දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ

9. උඩ දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ

10. උඩ දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ

11. උඩ දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. උඩ දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා, සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ, සාධු! සාධු!

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ.

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතුවූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ගසත්‍යය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා. සාධු! සාධු! සාධු!

පද විවරණ

1. බ්‍රහ්ම විහාරය - ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙන් සහ නිර්දෝෂ අර්ථයෙන් බ්‍රහ්ම විහාර නම් වේ. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතරය.

2. කර්ම වට්ට දුක්ඛය - අකුසල් සිත් දෙළස සහ ලෞකික කුසල් සිත් සතළොසෙහි වූ චේතනා 29 කර්ම වට්ට නම් වේ. සියලු ලෞකික කුශල අකුශල කර්ම සංසාර දුකට හේතුවන බැවින් කර්මවට්ට නම් වේ.

3. ක්ලේශ වට්ට - එක්දහස් පන්සියයක් පමණ වූ කෙලෙස් රාශිය ක්ලේශ වට්ට නම් වේ.

4. විපාක වට්ට - කුශල අකුශල කර්මයන්ගේ සියලු විපාකය විපාක වට්ට නම් වේ. තවද, පටිච්ච සමුප්පාදය අනුව සංඛාර කර්මභවය යන දෙක කර්ම වට්ටයයි. අවිජ්ජා තණ්හා උපාදාන තුන ක්ලේශ වට්ටයයි. විඤ්ඤාණ නාමරූප සලායතන එස්ස නො උප්පත්ති භව ජරා මරණ සියල්ල විපාක වට්ටයය.

5. සංසාර වට්ට - ස්කන්ධ ධාතු ආයතනයන්ගේ නොසිඳී පවත්නාවූ හේතු එල පරම්පරාව සංසාර වට්ට දුක්ඛය නම් වේ. වර්තමාන වූද අනාගත වූද සියලු දුකින් මිදෙත්වා, දුකින් නිවන් දකිත්වා, යන ආකාරයෙන් පවත්වනු ලබන සානුකම්පිත මනසිකාරය කරුණා ඉන්ම විහාර භාවනාවයි.

මුදිතා බුහුම විහාර භාවනාව

මුදිතා බුහුම විහරණය

1. මෝදන අර්ථයෙහි වූ “මුද” ධාතුවෙන් නිපන් මුදිතා -යන්නෙන් කියවෙන්නේ ඊෂ්ඨාවට පටහැනි වූ අත්සතු සම්පත් කෙරෙහි බොහෝ සේ ඊර්ෂ්‍යාව නොසතුට පහළවීම පාඨග්ජන ස්වභාවයයි.

2. ස්වකීය සම්පත් කෙරෙහි ලෝභයත් මාන්තයත් උපාදනයත් මසුරුකමත් බොහෝ සේ පහළ වන අතර, අත්සතු සම්පත් කෙරෙහි බොහෝ සේ ඊර්ෂ්‍යාව නොසතුට පහළ පාඨග්ජන ස්වභාවයයි.

3. එවැනි ලෝභ මාන ඊර්ෂ්‍යා මාත්ශර්ය ආදී අකුශල වෛතසිකයන් නිතර නිතර පහළවන සිත් ඇති තැනැත්තාට සීල සමාධි ප්‍රඥ ධ්‍යාන විදර්ශනා ආදී අධිකුශල ධර්මයන්හි යෙදීමද විවේකස්ථානයක සිත් අලවා නෛෂ්ක්‍රමය ප්‍රතිපදාවක යෙදීමද කළ නොහැකිය. ඒ තත්වය හඳුන්වනුයේ “අරති” නමිනි.

4. එම අරති දුරින්ම, දුරුකරන භාවනාව මුදිතා භාවනාවයි. මුදිතාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයන් තමන්ගේ සැපතෙහි මෙන්ම අනුන්ගේ සැපතෙහිද අවංකව සතුටු වෙති. මුදිතාවෙහි ස්වභාවයම අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුයි. අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටු මාත්‍රයම මුදිතාවය.

5. බඹලොව වෙසෙන බුහුමයෝ අන්‍ය සත්වයන්ගේ සැප සම්පත් කෙරෙහි මෝදනය වීම නම් වූ මුදිතාව පවත්වති. ගුණවත් දෙමව්පියෝ ද දරුවන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි අවංකවම මුදිතාව නම් වූ මෝදනය සතුට - ඇත්තෝ වෙති.

6. ලොවුතුරා සර්වඥසම්බුදුරජාණන් වහන්සේ වනාහි සියලුම සත්වයන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි අසාමාන්‍ය මුදිතාව පවත්වන සේක.

7. සත්වයන් කෙරෙහි ඇත්තාවූ හිතසුව නොනැසී පවතීවා යන ආකාරයෙන් වඩනු ලබන මුදිතාව වනාහි ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙකුත් නිර්දෝෂ අර්ථයෙකුත් බුහුම විහාර භාවනාව නමින් හැඳින් වේ.

භාවනා උපදේශ

1. සීලයක පිහිටා මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව පටන් ගත යුතුය. මෙම තී කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා වැඩු අයට මුදිතාව වැඩීම පහසු වේ. මෙම තී කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා වැඩු පිළිවෙළටම මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව වැඩිය යුතුවේ.

2. මෙම තී භාවනාවේදී තමන් ළඟට සම්භාවනීය හිතවතාත් කරුණා භාවනාවේදී දුකට පත්වූ කෙනෙකුත් අරමුණු කරන්නාක් මෙන් මුදිතා භාවනාවේදී මූලට ගනු ලබන්නේ ඉතාමත් හිතමිත්‍ර සුඛිත පුද්ගලයෙකි.

3. සොණ්ඩ සහාය නමින් හඳුන්වනු ලබන ඉතාමත් හිතමිත්‍ර කෙනෙක් නිරෝගි සුවයෙන් ධන ධාන්‍ය යස ඉසුරු සැප සම්පත්තියෙන් ආභාව සැපයෙන් ගතකරන්නේ යයි අසන්නට දකින්නට ලැබීමෙන්, ඔහුගේ එම කායික සුවය ද මානසික සුවය ද ධන ධාන්‍ය ආදී ආ සුවයද ශුද්ධා ශීල ශ්‍රැත ත්‍යාග ප්‍රඥ බණ භාවනාදී නිරා සුවයද නොපිරිහී බොහෝ කලක් එසේම පවතීවා යන සුභද පැතුමක් ඇතිවන්නා සේ මැදිහත් - වෛරී ආදි සෙසු සත්වයන් ගැනත් එසේම සිත පුරුදු කරමින් මුදිතාව වැඩිය යුතු වේ.

4. මුදිතාවට සමීප සතුරා ගේහසිත සෝමනස්සයයි. තමන්ගේ ද තම හිතූරන්ගේද ඥාති හිතවතුන්ගේද සැප සම්පත් නිමිති කොට සිතේ පහළ වන තෘෂ්ණා සහගත වූ මෝදනය හෙවත් ගේහසිත සෝමනස්සයයි. එය මුදිතාවට ආසන්න වූ සතුරාය. එයින් සිත ආරක්ෂා කර ගැනීමට සිහියෙන් ම සිටිය යුතුය.

5. මුදිතාවට දුරින් සිටින සතුරා නම් අරතියයි. විවේකස්ථාන වලට වී සීලාදී ගුණ පිරිමටත් සමථ විපස්සනාදී අධිකුශල ධර්මයන්හි යෙදීමට එපාකම - ප්‍රබෝධයක් නැතිකම - මුස්පේන්තුකම කම්මැලිකමට දිවැස් බල් නිකරුණේ කාලය නාස්තිකරන අරතියයි. මුදිතාව වඩන්නාට එම අරතිය දුරස්ථවන බැවින් එයින් නිර්භයව මුදිතාව වැඩිය යුතුය.

6. මුදිතාව ඇති සිතක අරතිය හෝ ඊර්ෂ්‍යාව පහළවන්නේම නැත. මුදිතාව වැඩීමේදී පළමුකොට අරතියයේද ඊර්ෂ්‍යාවේද ආදීනව සලකා

බැලිය යුතුමය. මෙම ක්‍රියා වැඩිමට පළමුව ද්වේශයේ ආදීනව නුවණින් බලන්නාක් මෙනි.

7. අධිමිත්‍ර හිතවතකු ගැන මුදිතාව වඩා ඉන් අනතුරුව මැදහත් අය ගැනද ඉන්පසු අහිතවත් අය ගැනද මුදිතාව වැඩිය යුතුය. තමාය - අධික හිතවතාය - මැදහතාය - අහිතවතාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි මුදිතාව එක හා සමානව පවත්වන්නට සමත් යුතුය. එය සීමා සම්පේදය නමින් හැඳින් වේ.

8. ඉන්පසු ඕධිසෝ ඵරණ වාර පසය - අනෝධිසෝ ඵරණ වාර සතය - දිසා ඵරණ වාර දසය යන පිළිවෙළ මෙමිත්‍රී - කරුණා - භාවනා ක්‍රම දෙක හා සමානව කළයුතු වේ.

9. මෙම ක්‍රියෙහිදී “සුවපත් වෙත්වා” යන අර්ථ ඇති පද සතරක් කරුණාවෙහි “දුකින් මිදෙත්වා” යන අර්ථ ඇති පද සතරක් ගත්තාසේ මුදිතාවෙහිදී ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා යන අර්ථ ඇති පද සතරත් භාවනාව සඳහා ගනු ලැබෙති.

10. ‘කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා - මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා - සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා - නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා’ යන අර්ථ පද සතර මුදිතා භාවනාවේදී ගනු ලබන මනසිකාරයයි. සප්ඤ්ඤායනාවද එසේමයි.

11. කායික සුවය නම් නිරෝගි සුවය - ආයුෂ - ශරීර වර්ණය - ශරීරික සැපය - කාය බලය යනාදියයි. මානසික සුවය නම් සිත තුළ පහළවන ප්‍රීතිය, සැපය, සතුට, සෝමනස්සය යනාදියයි. සාමීස සුවය නම් ගේ දෙර ඉඩකඩම් වතු පිටි මුදල් කැමි බිම් ඇඳුම් පැළඳුම් රන් රිදී මුතු මැණික් ආදී අවිඤ්ඤාණක වස්තුවන් අඹුදරුවන් සේවක සේවිකාවන් නැදෑ හිත මිතුරන් ආදී සවිඤ්ඤාණක වස්තුවන් නිසා පසිඳුරන් පිනවන වස්තුකාම සම්පත්තිය හා ඒ සමග යෙදෙන ක්ලේශ කාම සම්පත්තියයි. නිරාමීස සුවය නම් දන සීල භාවනා ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැත ත්‍යාග ප්‍රඥ සමථ විදර්ශනා ධ්‍යාන අභිඥ ආදියෙන් ලැබෙන්නාවූ නිකෙලෙස් සැපයයි.

12. සැමද ඒකාන්ත සුඛිත සත්වයකු නැති නමුත් පෙර ආත්ම භාවයන්හි ලද සැපත හෝ මතු ආත්ම භාවයන්හි ලැබෙන්නා වූ සැපත හෝ අරමුණු කොට “සැපතින් නොපිරිහේවා” යනුවෙන් සියවර -දහස්වර

- දස දහස් වර - ලක්ෂ - කෝටි - වාරයක් හෝ නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීමෙන් මුදිතා භාවනාවෙන් සිත සමාධිගත බවට පැමිණේ.

13. රූපාවචර ධ්‍යාන චතුෂ්ක නයින් ධ්‍යාන තුනක්ද පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන සතරක්ද මුදිතා භාවනාවෙන් ලැබිය හැකිවේ. උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවටත් විදර්ශනාවටත් මුදිතා ධ්‍යානය පාදක වේ.

14. සැපසේ නිද ගැනීම සැපසේ අවදිවීම යනාදී වශයෙන් මෙමුත්‍රී - කරුණා භාවනා දෙක පිළිබඳව කියන ලද අනුසස් සියල්ල මුදිතා භාවනාව වැඩිමෙන්ද ලැබේ.

නිවන් දකින තුරා සසර ගමනේදී කිසිවෙකුගේ ඊෂ්‍යාවකට ලක් නොමි භාග්‍යයද ලැබෙන බැවින් අනේක ආනිශංස ඇත්තාවූ මුදිතා භාවනාව වැඩිමෙහි සියල්ලෝ උත්සාහවන්ත වෙත්වා.

භාවනා වාක්‍යය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. සාධු වතාහං යථා ලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡාමි.

2. සාධු වත මය්හං ආචරිසුපජ්ඣායා මාතාපිතරෝ, හිතසත්තා, මජ්ඣන්තික සත්තා, චේරි සත්තා අහං විය යථාලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡන්තු.

3. ඉමස්මිං විහාරේ, ඉමස්මිං ගොචරගාමේ, ඉමස්මිං නගරේ ඉමස්මිං ලංකාදීපේ, ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ, ඉමස්මිං චක්කවාලේ ඉස්සරප්පතා, සීමට්ඨක දේවතා, සබ්බේ සත්තා යථාලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡන්තු.

4. පුරස්ත්ථීමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය, පුත්ථීමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භුතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්තා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා

සබ්බේ අන්තර්‍යා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා
යථාලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු.

සිංහල තේරුම

1. අහෝ, සාධු! ඒකාන්තයෙන් මම ලද සැපතින් නොපිරිහෙමිවා.

2. අහෝ, සාධු! ඒකාන්තයෙන් මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය මවුපිය
හිත සත්වයෝ ද මැදහත් සත්වයෝද වෛරී සත්වයෝද මා මෙන් ලද
සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

3. මේ විහාරයෙහි ද මේ ගොඳුරු ගමෙහිද මේ නුවරෙහිද මේ
ලක්දිවෙහි ද මේ දඹදිවෙහිද, මේ සක්වලෙහි ද ඉසුරු ජනයෝද සීමස්ථක
දෙවියෝද සියලු සත්වයෝද, ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහිද දකුණු දිශාවෙහිද බටහිර දිශාවෙහිද
උතුරු දිශාවෙහිද නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහිද දකුණු අනු දිශාවෙහිද
බටහිර අනු දිශාවෙහිද උතුරු අනු දිශාවෙහිද යට දිශාවෙහිද උඩ
දිශාවෙහිද සියලු සත්වයෝද, සියලු ප්‍රාණිහුද සියලු භූතයෝද සියලු
පුද්ගලයෝද සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝද, සියලු ස්ත්‍රීහුද සියලු පුරුෂයෝද
සියලු ආර්යයෝද සියලු අන්තර්යයෝද සියලු දෙවියෝද සියලු
මනුෂ්‍යයෝද සියලු විනිපාතික සත්වයෝද ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අනෝ දිසෝ මුදිකා ඵරණ 5

1. සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. සියලු ප්‍රාණිහු තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ප්‍රාණිහු තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ප්‍රාණිහු තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ප්‍රාණිහු තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

3. සියලු භුතයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු භුතයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු භුතයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු භුතයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

4. සියලු පුද්ගලයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු පුද්ගලයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු පුද්ගලයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු පුද්ගලයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

5. සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

මිදිසෝ මුදිතා ඵරණ 7

1. සියලු ස්ත්‍රීහු තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ස්ත්‍රීහු තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ස්ත්‍රීහු තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ස්ත්‍රීහු තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. සියලු පුරුෂයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු පුරුෂයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු පුරුෂයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු පුරුෂයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

3. සියලු ආර්යයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ආර්යයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ආර්යයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු ආර්යයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

4. සියලු අනාර්යයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු අනාර්යයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු අනාර්යයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු අනාර්යයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

5. සියලු දෙවියෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු දෙවියෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු දෙවියෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු දෙවියෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු මනුෂ්‍යයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු මනුෂ්‍යයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු මනුෂ්‍යයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 7. සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.
 සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

දිසා ඵරණ 10

(1) 1. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතීන් නොපිරිහේවා. මානසික සැපතීන් නොපිරිහේවා. සාමීස සැපතීන් නොපිරිහේවා. නිරාමීස සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා.

(2) 1. දකුණු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතීන් නොපිරිහේවා. නිරාමීස සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. දකුණු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. දකුණු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. දකුණු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. දකුණු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. දකුණු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. දකුණු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. දකුණු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතීන් නොපිරිහෙත්වා.

(3) 1. බටහිර දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. බටහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. බටහිර දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. බටහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. බටහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. බටහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(4) 1. උතුරු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. උතුරු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උතුරු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. උතුරු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උතුරු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උතුරු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උතුරු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. උතුරු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(5) 1. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(6) 1. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු
- 3. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(7) 1. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(8) 1. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(9) 1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. යට දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. යට දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. යට දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. යට දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. යට දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. යට දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. යට දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. යට දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. යට දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. යට දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. යට දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(10) 1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

- 2. උඩ දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු
- 3. උඩ දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උඩ දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ
- 5. උඩ දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උඩ දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු.....
- 7. උඩ දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උඩ දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උඩ දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උඩ දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උඩ දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. උඩ දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමීස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. මුදිතා භාවනාවේදී පහළ වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාමරූප පරමාර්ථ ධර්මයෝ, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාම රූප පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා.

උපේක්ෂා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව

උපේක්ෂාව

1. උපේක්ෂාව දශ ආකාරයකින් ඇත. ඡළංග උපේක්ෂාව, බ්‍රහ්මහාර උපේක්ෂාව, බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව, සංස්කාර උපේක්ෂාව, වේදනා උපේක්ෂාව, විදර්ශනා උපේක්ෂාව, තත්‍රමජ්ඣත්තනා උපේක්ෂාව, ධ්‍යානෝපේක්ෂාව, හා පාරිසුද්ධි උපේක්ෂාව යනුවෙනි.

2. ඒ දශය අතුරෙන් බ්‍රහ්ම විහාර උපේක්ෂාව යනු සත්ත්ව - පුද්ගලයන් කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැතිව හිතවත්වූ ද අහිතවත් වූද සැමදෙනා ගැන මැදහත්ව බැලීම නම් වූ උසස් ගුණ ධර්මයකි.

3. සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත්ව පැවතීම උපේක්ෂාවගේ ලක්ෂණයයි. සැමදෙනා ගැන සමසේ දැකීම එහි කෘත්‍යරසයයි. ඇලීම් ගැටීම් දෙකම නොමැති බව එහි ඵලයයි. කර්මය ස්වකීය කොට ඇතිබව නුවණින් සැලකීම එයට ආසන්න කාරණයයි.

4. සත්ත්ව පුද්ගලයන් ගැන හෝ රූපාදී අරමුණු කෙරෙහි නුවණින් තොරව බැලීම නම් වූ අඥනෝපේක්ෂාව වනාහි බ්‍රහ්මවිහාර උපේක්ෂාවට ආසන්න සතුරාය. එසේ හෙයින් ඒ ගැන කල්පනාකාරී යුතුය.

5. රාගයන් පටිසයන් දෙක උපේක්ෂාවට පටහැනි බැවින් ඒ දෙක උපේක්ෂාවට සෘජුවම සතුරෝ වෙති. උපේක්ෂාව වැඩීමේ දී ඒ දෙකින් ඇත්වන බැවින් ඉන් නොබියව උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය.

භාවනා උපදේශ

1. උපේක්ෂා භාවනාව පටන් ගැනීමට පළමු මෙහි කරුණා මුදිතා භාවනා ප්‍රගුණ කරගෙන සිටිය යුතුය. උපේක්ෂා භාවනාවෙන් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය ලැබෙනුයේ මෙහි ආදි භාවනාවන්ගෙන් ධ්‍යාන තුනක් බැගින් ලැබූ අයට පමණක් බැවිනි.

2. මෙම තීරණය කෙරෙහි පක්ෂපාතීව බැලීමක් හෙයින් අනුන්‍ය පරීක්ෂණ දෙකට ඒවා ඉතා ආසන්නය. උපේක්ෂාවට වනාහි ශාන්ත බැවින් අතිශයින් ශ්‍රේෂ්ඨ යයි එහි අනුසස් සැලකිය යුතුය.

3. කර්මය ස්වකීය කොට ඇති බව මෙතෙහි කිරීම උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවෙහි පිළිවන ය. එනිසා පළමු කොට හිතවත්ද නොවූ අහිතවත් ද නොවූ කෙනෙකු අරමුණු කොට උපේක්ෂාව වැඩිය යුතු වේ.

4. ඉන් අනතුරුව හිතවත් වූද අහිතවත් වූද අය කෙරෙහි උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය. මැදහතාය - හිතවතාය - අහිතවතාය - තමාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි එක හා සමානව උපේක්ෂාව වැඩිය හැකි තත්ත්වයට පැමිණීම "සීමා සම්භේදය" නමින් හැඳින්වේ. ඉන්පසු දිශාචරණ වශයෙන් උපේක්ෂාව පැවැත්විය යුතුවේ.

5. සීමා සම්භේදය කොට ලැබූ භාවනා අරමුණු වැඩිමේදී රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය පහළ වේ. කසිණ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලැබූ කෙනෙකුට තුන්වැනි ධ්‍යානයට අනතුරුව උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර චතුර්ථ ධ්‍යානය නොලැබේ. මෙම ආදී පූර්ව බ්‍රහ්ම විහාර තුන වැඩූ අයට ම උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබේ.

6. සුවසේ නින්දයාම ආදී මෙම භාවනා ආනිසංස සියල්ලම උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවෙන් ද ලැබේ. කර්මය ගැනම සිහිකරනු ලැබෙන බැවින් අප්‍රමාද විහරණයද ඇතිවේ. එසේම ගැඹුරු නුවණ පහළ වේ. ඉක්මණින් පැහැදීම හෝ ඉක්මණින් කළකිරීමද සිදු නොවේ. හේතුඵල ධර්මය අවබෝධ කිරීමට සමර්ථ වේ. සන්සුන් සිතක් ඇති කෙනෙකු බවටද පැමිණේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. අහං ඛෝ පන කම්මස්සකෝමිහි කම්ම දයාදෙ, කම්ම යෝනි, කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණො.

2. අහං මය්හං ආවරියුපජ්ඣායා, මාතාපිතරෝ, හිත සත්තා, මජ්ඣන්තික සත්තා, චේරි සත්තා, කම්මස්සකා කම්ම දයාද, කම්මයෝනි, කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණො.

3. ඉමස්මිං විහාරේ, ඉමස්මිං ගෝවරගාමේ, ඉමස්මිං නගරේ ඉමස්මිං ලංකාදිපේ, ඉමස්මිං ජම්බුදිපේ, ඉමස්මිං චක්කවාළේ, ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දේවතා, සබ්බේ සත්තා කම්මස්සකා කම්ම, දයාද, කම්ම යෝනී, කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණා.

4. පුරත්ථිමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සත්තා සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භුතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්තා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා, කම්මස්සකා කම්ම දයාද ,කම්මයෝනී, කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණා.

සිංහල තේරුම

1. මම වනාහි ඒකාන්තයෙන් කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය දයාද කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්ම ඥාති කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තේ වෙමි.

2. මා මෙන් මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිතසත්වයෝ ද මැදහත් සත්ත්වයෝ ද වෛරී සත්ත්වයෝද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්ම දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැපදුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

3. මේ විහාරයෙහිද මේ ගොදුරු ගමෙහි ද මේ නුවරෙහි ද මේ ලක්දිවෙහි ද මේ දඹදිවෙහි ද මේ සක්වලෙහි ද ඉසුරු ජනයෝ ද, සීමස්ථක දෙවියෝ ද, සියලු සත්ත්වයෝ ද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි ද, දකුණු දිශාවෙහි ද, බටහිර දිශාවෙහි ද, උතුරු දිශාවෙහි ද, නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහිද, දකුණු අනු දිශාවෙහිද, බටහිර අනුදිශාවෙහිද, උතුරු අනුදිශාවෙහිද, යට දිශාවෙහිද,

උඩදිශාවෙහිද, සියලු සත්වයෝ ද සියලු ප්‍රාණීහු ද සියලු භූතයෝ ද, සියලු පුද්ගලයෝ ද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආර්යයෝ ද සියලු අනාර්යයෝ ද සියලු දෙවියෝ ද, සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද, සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

අනොධිසෝ උපේක්ෂා චරණ 5

1. සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. සියලු ප්‍රාණීහු කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

3. සියලු භූතයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. සියලු පුද්ගලයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

5. සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

මිදිසෝ උපේක්ෂා චරණ 7

1. සියලු ස්ත්‍රීහු කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. සියලු පුරුෂයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

3. සියලු ආර්යයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. සියලු අනාර්යයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

5. සියලු දෙවියෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

7. සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

දිශා චරණ 10

1. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල

හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රේණි කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු.....
3. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
5. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
6. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
7. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
8. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
9. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
10. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
11. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
12. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(2) 1. දකුණු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රේණි කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු.....
3. දකුණු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
4. දකුණු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
5. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
6. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
7. දකුණු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
8. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
9. දකුණු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
10. දකුණු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
11. දකුණු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
12. දකුණු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(3) 1. බටහිර දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රේණි කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු.....
3. බටහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ

- 4. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. බටහිර දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. බටහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. බටහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
- 12. බටහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(4) 1. උතුරු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රැති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

- 2. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
- 3. උතුරු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උතුරු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. උතුරු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උතුරු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උතුරු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උතුරු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
- 12. උතුරු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(5) 1. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රැති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

- 2. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
- 3. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ

- 8. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
- 12. නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(6) 1. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

- 2. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
- 3. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
- 12. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(7) 1. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

- 2. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
- 3. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

12. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ.....

(8) 1. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රේති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

- 2. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
- 3. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
- 12. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(9) 1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රේති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

- 2. යට දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
- 3. යට දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
- 4. යට දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
- 5. යට දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
- 6. යට දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
- 7. යට දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
- 8. යට දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
- 9. යට දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
- 10. යට දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
- 11. යට දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
- 12. යට දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ

(10) 1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල

හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ශ්‍රී කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. උඩ දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණිහු.....
3. උඩ දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
4. උඩ දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
5. උඩ දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ
6. උඩ දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු
7. උඩ දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
8. උඩ දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
9. උඩ දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
10. උඩ දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
11. උඩ දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
12. උඩ දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ.....

විදර්ශනාව

1. උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවේදී පහළ වූ ස්කන්ධ ආයතන - ධාතු - නාමරූප පරමාර්ථ ධර්මයෝ, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.
2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.
3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.
4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාම රූප පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.
5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.
6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ.
7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ම හේතු වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

1. ජලංග උපේක්ෂාව - ක්ෂිණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාගේ සන්තානයෙහි පමණක් ලැබෙන උපේක්ෂාවකි. (සදෙරින් ගන්නා අරමුණ කෙරෙහි මැදහත් බව)

2. බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව - ප්‍රිය මනාප වූ වස්තූන් ගැනත් පුද්ගලයින් ගැනත් මැදහත් බව නම් වූ උපේක්ෂා සම්බෝධ්‍යංගයයි.

3. වීර්යෝපේක්ෂාව - සමථ විදර්ශනා භාවනාවන්හීදී අඩු වැඩි නොවූ සමච පැවති වීර්යය, වීර්යෝපේක්ෂාවයි.

4. සංස්කාරෝපේක්ෂාව - මුඤ්චිතුකමයතා - පටිසංඛාඤ්ණ දෙක සහිතව සංස්කාරෝපේක්ෂාව විදර්ශනා ඥානයයි.

5. වේදනෝපේක්ෂාව - අරමුණු රස මැදිහත්ව විඳින උපේක්ෂා වේදනාවය.

6. විදර්ශනෝපේක්ෂාව - විදර්ශනා කිරීම පිණිස අවශ්‍ය සංස්කාරයන් සියල්ල දක ගැනීමෙන් පසු අරමුණු සෙවීමෙහි අනුත්සාහ බව.

7. තත්‍ර මජ්ඣන්තූපේක්ෂාව - සෝභන ධ්‍යාන වෛතසිකයකි.

8. ධ්‍යානෝපේක්ෂාව - රූපාවචර ධ්‍යාන චතුෂ්කනයෙහි තුන්වැනි වූ ද පඤ්චකනයෙහි සතරවැනි වූ ද ධ්‍යානයෙහි පවත්නාවූ නිෂ්ප්‍රීතික ධ්‍යාන සූපයෙහි මැදහත් බව.

9. පාරිශුද්ධි උපේක්ෂාව - උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග සහිත වූ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි සියලු උපක්ලේශයන් කෙරෙන් පිරිසිදු බැවින් උපක්ලේශ දුරුකිරීමෙහි ද උත්සහයක් නැති බව පාරිසුද්ධි උපේක්ෂාව නම් වේ.

10. බ්‍රහ්ම විහාරෝපේක්ෂාව - කර්මය ස්වකීය බව සලකා සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත්ව පවත්වන සමථ භාවනාවකි. ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙන් ද ප්‍රශස්ථ අර්ථයෙන් ද නිර්දෝශ අර්ථයෙන්ද එම උපේක්ෂාව බ්‍රහ්මවිහාර නම් වේ.

11. උපේක්ෂා දශය අතුරෙන් විර්යෝපේක්ෂාව වීයඝී වෛතසිකයයි. විදර්ශනෝපේක්ෂාවත් සංස්කාරෝපේක්ෂාවත් පඤ්ඤන්ද්‍රිය වෛතසිකයයි. වේදනෝපේක්ෂාව වේදනා වෛතසිකයයි. ඉතිරි උපේක්ෂා සයදෙන තනු මජ්ඣිමනිකා වෛතසිකයයි.

12. අඥනෝපේක්ෂාව - චක්ෂුරාදී දෙරටුවලින් ගන්නා වූ රූපාදී අරමුණු කෙරෙහි ඇලීම් ගැටීම් පිළිබඳවත් කිසිම තේරුමක් නැතිව සතුටක් අසතුටක් නැතිව නුවණින් තොරව පවතින මූලා වූ මැදහත් බව අඥනෝපේක්ෂාවයි.

13. ආසන්න සතුරා යනු මිතුරු මුහුණින් පෙනී සිටින සතුරාය.

14. දුර සතුරා යනු සෘජුවම සිටින සතුරාය.

15. සීමා සම්භේදය යනු පුද්ගල වෙනසක් නැතිව පුද්ගල සීමාව බිඳ දමා මැදහත් හිතවතාය අභිවතාය තමාය යන සතර දෙනා කෙරෙහිම එක හා සමාන උපේක්ෂාව පවත්වන්නට සමත් බව සීමා සම්භේදය නම් වේ.

සතර අරූප භාවනාව 1

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. ආකාසානඤ්චායතනය විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනයයි අරූප භාවනා සතරක් ඇත. එම අරූප භාවනා සතරත්, ඉන් ලැබෙන ධ්‍යාන සමාපත්ති සතරත් එම සමාපත්ති ලාභීන් උපදින අරූපී බ්‍රහ්මලෝක සතරත් ආකාසානඤ්චායතනාදී නමින්ම හැඳින්වෙයි.

2. අනාගාමී ආර්යයන්ට සහ ක්ෂීණාශ්‍රවයන්ට ද නිරෝධ සමාපත්ති සමච්චිමට අරූප භාවනා සතර අවශ්‍යමය, පඤ්චාභිඤ්චන් ලැබීම පිණිස තුදුස් අයුරකින් සිත වසිතබවට පැමිණවීමට ද අරූප භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. බාහිර ධ්‍යාන ලාභී තාපසවරු වනාහි රූප කයෙහි ආදිනව සලකා අරූප භවයෙහි සදකාලික ධ්‍යාන සුවයක් උදෙසා අරූප භාවනාව වඩති. රූප කය ඇති නිසාම අවිආයුධ වලින් හා සීතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය මැසි මදුරු උවදුරු අවි වැසි විසකුරු සර්පාදීන්ගෙන් වන පීඩා ද ඇස්රෝග කන්රෝගාදී සිය දහස් ගණන් රෝගයන්ට ද බාහිර අනේක උපද්‍රවයන්ට ද කාමරෝග පටිඝාදී අනේක ක්ලේශ සතසහශ්‍රයන්ට ද ලක්වීමට සිදුවන බැවින් රූප කයෙහි ආදිනව සලකා අරූපධ්‍යාන වැඩීමට උත්සාහ ගනු ලැබේ.

ආකාසානඤ්චායතනය

3. දස කසිණ භාවනා වඩා රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල ප්‍රතිලාභ කළ ධ්‍යානලාභීන් විසින්, ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය අතුරෙන් එක් කසිණයකින් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමච්චි ඉන්පසු ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය වැඩිය යුතු වේ.

4. වනයක දී සර්පයෙකුට බියපත් වූවෙකු ගමෙහිදී සර්පයා වැනි දෙයක් දකීමෙන් ම බියට පත් වන්නාක් මෙන් ද වෛරී පුරුෂයකුගෙන් හිරිහැර ලැබුවෙක් අන් ගමකදී ද ඒ හා සමාන පුද්ගලයකු දක බිය පත් වන්නාක් මෙන් ද, රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයේ දී කරජකය ඉක්මවා ගියේ

නමුත් කසිනාරම්මණය රූපයක් සම්බන්ධ අරමුණක් බැවින් බියපත් එහි ආදිනව සලකා අරූප සමාපත්ති ඉපදවීමට යොමුවෙයි.

5. පළමුකොට ආකාස කසිණය හැර සෙසු යම්කිසි කසිණයකින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී එම කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මුළු සක්වළ තරම් හෝ ඊටත් වැඩි කැමති තරම් පතුරුවනු ලැබේ. ඉන්පසු රූපාවචර ධ්‍යානය පිළිබඳව වූ නිකාන්තිය යටපත් කොට, චතුර්ථධ්‍යානය සෝමනස්ස වේදනාවට ආසන්න බවත් අරූපාවචර සමාපත්ති තරම් ශාන්ත නොවන බවත් සලකා ආදිනව මෙනෙහි කොට, කසිණ ඉගුලු ආකාශය “අනන්තෝ ආකාසෝ - අනන්තෝ ආකාසෝ” “ආකාසය අනන්තය - ආකාශය අනන්ත” යයි භාවනා වැඩිය යුතුය.

6. මෙසේ උපචාර සමාධියෙන් සමාධිගත පට්ඨි කසිණාදී වශයෙන් මෙනෙහි නොකොට, කසිණය පැතිර සිටි අවකාශය අරමුණු කිරීම වනාහි “කසිණුග්ඝාටිමාකාසය” හෙවත් කසිණ ඉගුලු අභස නම් වේ. එසේ කසිණ ඉගුලු ආකාශය සිතීන් අරමුණු කොට, ඉහත සඳහන් පරිදි “ආකාශය අනන්තය” කියා හෝ “ආකාසෝ - ආකාසෝ” කියා හෝ නැවත නැවත ආවර්ජනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා වශයෙන් තර්කාභත - විතර්කාභත කිරීමේ දී නීවරණ යටපත් වෙති. සතිය එළඹ සිටී. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

7. මෙසේ උපචාර සමාධියෙන් සමාධිගත නැවත නැවතත් අනන්ත ආකාශ අරමුණු ආවර්ජනා කිරීමේදී, මෙනෙහි කිරීමේදී අනන්ත ආකාශය අරමුණු කොට ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය පහළ වේ. එම අරූපාවචර ධ්‍යාන විත්ත විටියෙහි මනෝද්චාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝහණ නමින් කාමාවචර ජවන් සිත් සතරක් හෝ තුනක් හෝ දුටුයි. එම ජවන් සිත් සතර හෝ තුන උපේක්ෂා සහගත ඤාණසම්ප්‍රසුක්ත ජවනයෝ වෙති. ග්‍රෝහණ සිතට අනතුරුව පස්වැනි වූ හෝ සිවුවැනි වූ හෝ සිත ආකාසනඤ්චායතන අර්පණා ධ්‍යාන විත්තයි.

8. පට්ඨි කසිණ භාවනාවෙහි මෙන් ආකාසනාඤ්චායතන ධ්‍යාන විත්තයට නැවත නැවත සමවදිමින් පස් ආකාරයකින් වසී බවට පමුණුවා ගත යුතුය. පාට රෙදිකඩකින් ආවරණය කරන ලද යානාවක් - දෙරටුවක් දෙස බලා සිටිද්දී සුළඟින් එම රෙදිකඩ ඉවත් වූ පෙනෙනුයේ අභසකි. එසේම කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දෙස බලමින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී සිටි යෝගාවචරයාට ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යානයේදී

පෙනෙන්නේ කඩතුරාව ඉවත් වූ අහස මෙන් අනන්ත ආකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණයි.

9. “සබ්බසො රූපසඤ්ඤානං සමතික්කමා පටිසසඤ්ඤානං අත්ථංගමා නානත්ත සඤ්ඤානං අමනසිකාරා අනන්තෝ ආකාසෝති ආකාසානඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති.” සියලු ආකාරයෙන් රූපසංඥවත් ඉක්මවා, ප්‍රතිසසංඥවත් ඉවත් කොට, නානත්ව සංඥවත් මෙතෙහි නොකොට ආකාසය අනන්ත යයි අනන්තාකාශ අරමුණෙහි ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි යනු ඒ දේශනා පාලියෙහි කෙටි තේරුමය.

10. මෙහි රූපසඤ්ඤා යනු රූපාවචර ධ්‍යානත් කසිණ ප්‍රතිභාග අරමුණු සියල්ලත් ය. රූපාවචර කුසල විපාක ක්‍රියා සිත් පසළොසද, ආකාස කසිණය හැර පඨවි කසිණ ආදී ඉතිරි කසිණ නවයද පිළිබඳ වූ ධ්‍යාන සියල්ල ඉක්මවා අරූප ධ්‍යාන ලැබිය යුතු වේ. පටිස සඤ්ඤා යනු දෙපස්විඤ්ඤාණ සඤ්ඤාවය, පඤ්චද්වාරයෙන් අරමුණු ගන්නාවූ පඤ්චවිඤ්ඤාණ ධාතුව සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවීමෙන් අරූපධ්‍යාන ලැබිය යුතු වේ. රූපාවචර ධ්‍යානයන් ද පඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉක්මවා ලැබෙන නමුත් සම්පූර්ණයෙන් පඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉක්මවනුයේ අරූප ධ්‍යාන ලැබීමෙනිදීය.

11. නානත්ත සඤ්ඤා යනු දෙපස්විඤ්ඤාණ සිත් දසය හැර ඉතිරි කාමාවචර සිත් සතලිස් සතරෙහි සඤ්ඤාවය, රූපාසඤ්ඤා පටිස සඤ්ඤා නානත්තසඤ්ඤා යන පද තුනෙහි සංඥසීඡියෙන් විත්ත චෛතසික සියල්ල ගනු ලැබේ. රූපාසඤ්ඤාවෙන් රූපාවචර විත්තෝත්පාද පසළොස ද, පටිසසඤ්ඤාවෙන් දෙපස්විඤ්ඤාණ විත්තෝත්පාද දසයද, නානත්ත සඤ්ඤාවෙන් අකුසල් සිත් දෙළස ඉතිරි අභේතුක සිත් අටදෙන හා කාමසෝභන සිත් විසිහතරද යන කාමාවචර විත්තෝත්පාද සතලිස් සතර ද ගනු ලැබෙති.

12. අරූප සමාපත්තියට සමවැදුණු පසු මෙහි සඳහන් කාමාවචර රූපාවචර සිත් සැට නවයෙන් එකකුත් සමුද්වාර වශයෙන් නූපදියි. අරූප භවයෙහි උපන් අරූපී බ්‍රහ්මයන් හට වනාහි පටිස සිත් දෙක හැර අකුලල් සිත් දසයද, මහා කුසල් සිත් අටද මහාක්‍රියා සිත් අට ද මනෝද්වාරාවර්ජන ක්‍රියා සිතද යන සිත් විසිහත ධ්‍යානයට සම නොවැදී සිටින විට පහළ

විය හැකිය. එයින් මහා ක්‍රියා සිත් අට ලැබෙනුයේ අරුපී බ්‍රහ්මලෙහි වෙසෙන ක්ෂීණාශ්‍රවයන්ට පමණකි.

13. උත්පාදන නෙවත් හටගැනීමේ මුල් කෙළවර හෝ වයාන්තය හෙවත් නැතිවීමේ අග කෙළවර හෝ නොපෙනෙන බැවින් ආකාශය අනන්තය. කසිණ ඉගුලු අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර ගන්නා වූ ධ්‍යාන චිත්තය ආකාසනඤ්චායතන නමින් හැඳින්වේ. මෙහි පද සිද්ධිය මෙසේ දැන යුතුය. ආකාස - අනන්ත - ආකාසනන්ත නම්, ආකාසනන්ත යන්න ආකාසනඤ්ච නම්. ධ්‍යානයට පිහිටීමට ස්ථානය යන අර්ථයෙන් ආයතන පදය සමාස කළ විට ආකාසනඤ්චායතන නමින් පදසිද්ධිය වේ.

14. ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යානයේ අංග දෙකකි. උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යනුයි. අංග වශයෙන් අරුප සමාපත්ති සතර එක සමානය. අරමුණු වශයෙන් අසමානය. ආකාසනඤ්චායතනයට අරමුණු කසිණ ඉගුලු අහසය. විඤ්ඤනඤ්චායතනයට අරමුණු ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතය. ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට අරමුණු ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්ත පිළිබඳව අභාව ප්‍රඥප්තියය. නෙවසඤ්ඤ - නාසඤ්ඤයතනයට අරමුණු වනුයේ ආකිඤ්චඤ්ඤයතන ධ්‍යාන චිත්තයය.

විඤ්ඤණඤ්චායතනය

15. ආකාසනඤ්චායතනය සමාපත්තිය ආවර්ජන - සමාපජ්ජන - අධිෂ්ඨාන - වුට්ඨාන - ප්‍රත්‍යාවේෂණ නම් වූ පස් ආකාරයකින් වසීබවට පමුණුවාගත් පසු විඤ්ඤණඤ්චායතන සමාපත්තියට පැමිණීම පිණිස භාවනා කළ යුතු වේ.

16. ආකාසනඤ්චායතනය වනාහි රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට ඉතා ආසන්න බැවින් ආදීනව සහිත බවත්, විඤ්ඤණඤ්චායතන සමාපත්තිය තරම් ශාන්ත නොවන බවත්, නුවණින් සලකා, එහි ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත් කොට, විඤ්ඤණඤ්චායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කොට, එම ආකාසනඤ්චායතන සමාපත්ති සිත අරමුණු කොට "විඤ්ඤණං - විඤ්ඤණං" "විඤ්ඤණය - විඤ්ඤණය" යයි නැවත නැවත ආවර්ජන කළ යුතුය. මෙනෙහි කළ යුතුය. ප්‍රත්‍යාවේෂා කළ යුතුය. තර්කාභත කළ යුතුය. විතර්කාභත කළ යුතුය. "අනන්තය - අනන්ත" යයි මෙනෙහි නොකළ යුතුය.

17. ඉකුත් වූ ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය මෙසේ අරමුණු කොට නැවත නැවත සිත හැසිරවීමේදී නිවරණ යටපත් වී සති සමාධි ඤාණ මනාසේ එළඹී උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. මෙසේ එම විඤ්ඤාණ අරමුණම පුන පුනා ආසේවනා භාවනා බහුලිකම්ම වශයෙන් පුරුදු කිරීමේදී අනන්ත ආකාශ අරමුණෙහි ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානසිත පහළ වූවා සේම, ආකාශයෙහි පැතිරීගත් ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය අර්පණා බවට පැමිණේ.

18. “සබ්බසෝ ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්මං අනන්තං විඤ්ඤාණන්ති විඤ්ඤාණඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා අනන්ත විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි.” යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමය. මෙහි දී ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයත් එම ධ්‍යානයට අරමුණු වූ කසිණ ඉගුලු අනන්තාකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණත් දෙකම ඉක්මවනු ලබන බව “සබ්බසො ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම” යන පාඨයෙන් කියැවේ.

19. අනන්තාකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණෙහි පැතිර සිටියා වූ ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම “අනන්ත විඤ්ඤාණ” යයි භාවනා වශයෙන් අරමුණු කරනු ලැබේ. කසිණ ඉගුලු අහස අනන්ත බැවින් එහි පැතිරගත් විඤ්ඤාණය ද අනන්තය. විඤ්ඤාණං අනන්තං යයි කිවමනා තැන විඤ්ඤාණඤ්ච කියා ද ධ්‍යානයට පිහිටීමට ස්ථාන බැවින් ආයතන පදය සමග සමාස වීමෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතන කියා ද පද සිද්ධිය සිදුවේ. විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට සමවැදී සිටින කාලය තුළදී එම ධ්‍යාන සිත පවතිනුයේ අතීත වූ ආකාසානඤ්චායතන සිතම අරමුණ කොටගෙනය.

20. මෙහි ද අර්පණා චිත්තවිටීය පෙර සේමය. අතීත වූ අනන්ත ආකාශය අරමුණු කොට ගත් ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම අරමුණු කොට මනෝද්චාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පිළිවෙලින් පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ශ්‍රෝත්‍රභූ නමින් උපෙක්‍ෂා සහගත කාමාවචර ජවන් සිත් සතරක් හෝ පරිකර්ම සිත නොමැති ජවන් සිත් තුනක් හෝ පහළ වී පස්වැනි හෝ සතරවැනි සිත් තුනක් හෝ පහළ වී පස් වැනි හෝ සතරවැනි හෝ සිත විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන අර්පණා සිත බවට

පැමිණේ. උපේක්ෂා එකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග දෙක පළමු කොට ධ්‍යානයට සමානය. අරමුණු පමණක් අසමානය. පළමු ධ්‍යානයට අරමුණු ආකාශ ප්‍රඥප්තියකි. මෙම දෙවැනි ධ්‍යානයට අරමුණු වනුයේ ධ්‍යාන චිත්තය බැවින් එය පරමාර්ථ ධර්ම අරමුණකි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන

21. විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන සමාපත්තියද පස් ආකාරයෙන් වසී බවට පමුණුවා ඉන් පසු ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය පිණිස යෝග භාවනාව කළ යුතු වේ. විඤ්ඤාණඤ්චායතන වනාහි ආකාසනඤ්චායතනයට ආසන්න බවත්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් එහි ආදීනව වශයෙන් සලකා එහ නිකාන්තිය යටපත් කොට ආකිඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට අරමුණු වූ ඉකුත් වූ ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නැති බව -ඉකුත් වූ බව උත්පාද යිති භංග ඤාණ වශයෙන් නොමැති බව නම් වූ අභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට මෙතෙහි කළ යුතු වේ.

22. ඒ මෙසේ ය. භාවනාවට වාඩි වූ යෝගාවචරයා විසින් ආකාසනඤ්චායතන සිත මෙතෙහි නොකොට, ඒ චිත්තයාගේ නැති බව ම සිතින් අරමුණු කොට “නත්ථී - නත්ථී” “නැත - නැත” කියා හෝ “සුණ්‍යය - සුණ්‍යය” කියා හෝ “විචික්තය - විචික්තය” “හිස්ය - හිස්ය” කියා හෝ පුන පුනා ආවර්ජනා කළ යුතු ය. මෙතෙහි කළ යුතුය. එසේ එම අභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත හැසිරවීමේ දී නීවරණයෝ යටපත් වෙති. භාවනා සතිය එළඹ සිටී. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

23. එම අභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණු කොට මනසිකාර භාවනාව වැඩිමේ දී පුන පුනා ආසේවන හා බහුලීකාත වශයෙන් වැඩිමේදී විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය සේම ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නාස්තිභාවය ම අරමුණු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය අර්පණා බවට පැමිණේ. මෙහි ද ප්‍රථම අර්පණා චිත්ත විථිය පළමු අරූප සමාපත්තී මෙන්ම, මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තය පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ චිත්තයන්ට අනතුරුව පස්වැනි හෝ සතරවැනි හෝ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන අර්පණාව ලැබේ. එයට නැවත නැවත සමවදිමින් වසී බවට පත්කළ යුතු වේ.

24. හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා පිරිසක් පොහොය ගෙයක හෝ ශාලාවක හෝ රැස්වී සිටි ආකාරය දුටු පුද්ගලයෙක් එතැනින් ඉවත්ව ගොස් නැවත සංඝයාගේ කටයුතු නිම වී විසිර ගියපසු එම පොහොය ගෙය හෝ ශාලාව හෝ හිඤ්ඤාත්ගෙන් හිස් වී තිබෙන ආකාරය දකියි. හිඤ්ඤාත් බැහැරගිය බව හෝ අපවත් වූ බව හෝ නොසිතා එතැන හිඤ්ඤාත්ගෙන් හිස් වූ බව සලකයි. එසේම විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයෙන් ආකාසානඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයම දකිමින් සිට දැන් එම චිත්තයාගේ නැති බව ම සුන්‍ය බවම හිස් බවම අරමුණු වශයෙන් ඉක්මවීම "සබ්බසෝ" යන වචනයෙන් දැක් වේ.

25. සබ්බසෝ විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනං සමතික්කම්ම නත්ථී කිඤ්ඤිති ආකිඤ්ඤවඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා "නත්ථී - කිඤ්ඤි" යයි නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට ආකිඤ්ඤවඤ්ඤායතනය සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි. යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමයි. මෙහිදී විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයත් ඊට අරමුණු වූ ආකාසානඤ්ඤායතන විඤ්ඤාණයත් යන දෙකම සිතින් අරමුණු නොකිරීම වශයෙන් ඉක්මවීම "සබ්බසෝ" යන වචනයෙන් දැක්වේ.

26. ඉකුත් වූ ආකාසනඤ්ඤායතනය විඤ්ඤාණයාගේ නැති බවම ගෙන "නත්ථී - නත්ථී, සුණ්‍යය - සුණ්‍යය, විචික්තය - විචික්තය" යි මෙතෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු බව "නත්ථී කිඤ්ඤි" යන පදයෙන් කියැවේ. තවද එසේ ආකාසනඤ්ඤායතන විඤ්ඤාණයාගේ නැති බව මෙතෙහි කිරීම විදර්ශනාවක් නොවන බව ද දැන යුතු ය. එම ඉකුත් වූ විඤ්ඤාණය මෙතෙහි නොකරන බවත් එම විඤ්ඤාණයාගේ නැති බවම හිස් බවම භාවනා අරමුණු බවත් සැලකිය යුතුය.

27. කිසිවක් නැතැයි අකිඤ්ඤ නම් වේ. යටත් පිරිසෙයින් විඤ්ඤාණයාගේ භංගමාත්‍රයකුත් නැති බව ඉන් කියැවේ. අකිඤ්ඤනයාගේ ස්වභාවය ආකිඤ්ඤවඤ්ඤා නම් වේ. ආකාසනඤ්ඤායතන විඤ්ඤාණයාගේ අභාවයට ම එය නමකි. තුන්වැනි අරුප සමාපත්තිය පිහිටීමට එය ස්ථානයක් බැවින් ආයතන පදය සමඟ සමාස වීමෙන් ආකිඤ්ඤවඤ්ඤායතන පදය සිද්ධ වේ. එම ආකිඤ්ඤවඤ්ඤායතන සමාපත්තියට අරමුණු වූයේ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තියය. අභාව මාත්‍රයක් නැති බවක් අරමුණු කොට අර්පණා සමාධියක් ලැබීම අතිශයින්ම දුෂ්කර

වූවත් මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය එසේ අර්පණා බවට පැමිණේ.

28. කසිණ භාවනා වඩා රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යාන උපදවාගත් යෝගාවචරයන්ටම අරූප සමාපත්ති ලැබිය හැකි වේ. එසේ හෙයින් කසිණ භාවනාවේදී පිළිපැදිය යුතු වූ පූර්වකාන්තා විධි සියල්ලම අරූප සමාපත්ති වැඩීමේදී ද ප්‍රයෝජනවත් බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

විවරණ

1. අරූප භාවනා - කසිණාදිය මෙන් රූපධර්ම කිසිවක්ම අරමුණු නොකොට වඩනු ලබන භාවනා සතරය.
2. ධ්‍යාන නිකාන්තිය - ධ්‍යානය පිළිබඳව ඇත්තා වූ සියුම් තෘෂ්ණාවය.
3. තර්කාහත විතර්කාහත - තර්කයෙන් විතර්කයෙන් නැවත නැවත භාවනා අරමුණට නැංවීම ය.
4. ක්ෂිණාශ්‍රව - බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා ය.
5. පරිකර්ම සිත - ධ්‍යාන චිත්තවිච්චියේ පළමුවැනි ජවනය.
6. උපචාර සිත - ධ්‍යානයට සමීපාවාරී බැවින් උපචාර නම් වේ.
7. අනුලෝම සිත - ධ්‍යානයට අනුලෝමව පවත්නා සිත ය.
8. ශ්‍රෝත්‍රභූ සිත - කාමාවචර ශ්‍රෝතය ඉක්මවා යන සිත.
9. දෙපස් විඤ්ඤාණ - කුසල අහේතුක වක්ඛු විඤ්ඤාණාදි පහ හා අකුශල වක්ඛු විඤ්ඤාණාදි පස ද යන දස ය.
10. නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය - පළමුවෙන් ලැබූ ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය ලබන විට ඉකුත් වූයේ වෙයි. එහෙත් ඒ ඉකුත් වූ විඤ්ඤාණය අරමුණු කොටම විඤ්ඤාණඤ්චායතනය පහළ වේ.

ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට පත්වීමේ දී ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන විත්තයාගේ නැති බව හිස් බව අරමුණු කළයුතු වේ. එම හිස් බව නැති බව නාස්ති භාව ප්‍රඥප්තිය නම් වේ.

සතර අරූප භාවනාව 2

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

1. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය පස් ආකාරයෙකින් වසී බවට පමුණුවාගෙන නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සඳහා යෝග භාවනා වැඩිය යුතු වේ. පළමුකොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි ආදීනව සැලකිය යුතුය. අකිඤ්චඤ්ඤායතනය වනාහි විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ආසන්න බවත්, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඇති ආදීනවයෝ ය. තවද නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට නොපැමිණ තුදුස් ආකාරයෙකින් සිත පුරුදු කොට ලැබිය යුතු අභිඥබල නොලැබෙන බවත් නිරෝධ සමාපත්තියට පැමිණිය නොහැකි බවත් ආදීනවයකි.

2. තවද සඤ්ඤාව රෝගයකි. සඤ්ඤාව ගඩුවකි. සඤ්ඤාව සල්ලයකි. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා වනාහි ශාන්ත ප්‍රණීතයයි ද ආදීනව ආනිසංස සලකා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය පිළිබඳව තිබෙන සියුම් තෘෂ්ණාව නම් වූ ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත් කොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වැඩීමට ගනු ලබනුයේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිතමය. නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය ද අරමුණු කොට අර්පණා ධ්‍යානයට පත් වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය සිතින් අරමුණු කොටගෙන "ශාන්තය - ශාන්තය" කියා හෝ "සන්තමේතං - සන්තමේතං" "මෙය ශාන්තය - මෙය ශාන්තය" කියා හෝ යෝගභාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

3. මෙසේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය ශාන්තය ශාන්තයයි පුන පුනා මෙනෙහි කිරීමේදී නීවරණ යටපත් වෙති. සති සමාධි ඤ්ඤාණ ඵලඹ සිටියි. උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. එම භාවනා අරමුණ උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. එම භාවනා අරමුණ උපචාර ධ්‍යානයෙන් නැවත නැවත ආවර්ජනා කරමින් භාවනා වැඩීමේදී ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයේ පිහිටි නො සඤ්ඤා

සංඛාර විඤ්ඤාණ නම් වූ නාමධර්මයන් අරමුණු කොටගෙන නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන අර්පණා ධ්‍යානය පහළ වන්නේ ය. එහි අර්පණා විත්ත විචීය පළමුව කියන ලද පිළිවෙළට ලැබේ. පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ නමින් කාමාවචර උපෙක්‍ෂා සහගත ජවන් සිත් සතරට අනතුරුව පස්වැනි සිත හෝ, පරිකර්ම නැතිව උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ යන ජවන් තුනට අනතුරුව සතරවැනිව හෝ අර්පණා ධ්‍යානය ලැබෙන්නේය. පස්වැනි අර්පණා බවට පත්වනුයේ මන්දප්‍රඥා යෝගාවචරයන්ටය. තීක්‍ෂණ ප්‍රඥා යෝගාවචරයාට වනාහි සතරවැන්න අර්පණා බවට පැමිණේ.

4. “සබ්බසෝ ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතනං සමතික්කම්ම නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති” ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතන ධ්‍යානය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි යනු ඒ පාඨයේ තේරුමය. මෙහිදී සබ්බසො - යන වචනයෙන් ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතන ධ්‍යානයත් ඒ ධ්‍යාන සිතට අරමුණු වූ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තියත් යන දෙකම මෙනෙහි නොකොට අනහර දුම්ම හෙවත් ඉක්මවීම නම් වූ අදහස ගනු ලැබේ.

5. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තියට අරමුණ වනුයේ ද ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තයය. එය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමය. එය ඉක්මවා යාම නම් ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතන සමවතට සමවැදීමෙන් වැළකීමය. ආවර්ජන -සමාපජ්ජන - වුට්ඨාන - ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණ නම් වූ ක්‍රම පසෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් තොරවීමම ඉක්මවා යාම නම් වේ. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය එයට වඩා ශාන්ත බැවින් ප්‍රණීත බැවින් එසේ ඉක්මවා යාම සිදුකරනු ලැබේ.

6. රජ කෙනෙකු නුවර විචීසඤ්චාරය කරද්දී රන්රිදී ආභරණ නිපදවන හෝ ඇත්දළ කර්මාන්ත කරන හෝ ශිල්පීන් දෑක මේ ශිල්පීහු අතිසුක්‍ෂම ශිල්ප දන්නෝ යයි ඔවුන් ගැන ප්‍රශංසා කරන නමුත් මම මේ රාජ්‍ය හැරදමා මෙවැනි ශිල්පියෙකු වන්නේ නම් මැනවැයි සිතක් පහළ නොවනුයේ ශිල්පියෙකුට වඩා රජකම උසස් බැවිනි. එසේම ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතන ශාන්තයයි මෙනෙහි කරන නමුත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය එයට වඩා අතිශයින් ශාන්ත බැවින් එම තුන්වැනි අරූප ධ්‍යානයට සමනොවැදී සතරවැනි අරූපධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවේ.

7. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය වනාහි සංඛාරාවසේස සමාපත්තිය නමින් ද හැඳින් වේ. එහි විත්තවෛතසික ධර්මයන් අතිශයින් සියුම් බවට පැමිණෙන බැවිනි. රූප සඤ්ඤ සද්ද සඤ්ඤ ආදිය මෙන් ප්‍රකට වූ සඤ්ඤාවක්ද නැති බැවින් සහ අතිශයින් සියුම් වූ සඤ්ඤාවක් ඇති බැවින් ද එය නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා නම් වේ. සඤ්ඤාව පමණක් නොව එහි ඇත්තාවූ නො ස්පර්ශ විඤ්ඤාණ ආදී සියලු අරුචි නාම ධර්ම ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති තරමට අතිශයින් සියුම් බැවින් නේවචේදනා නාවේදනා - නේවඵස්ස නාඵස්ස - නේවවිඤ්ඤාණ නාවිඤ්ඤාණ නමින් ද හැඳින්විය හැකිය. එහෙත් සංඥ ශීර්ෂයෙන් සංඥව ප්‍රධානකොට ශ්‍රී මුඛ දේශනාවේ වදුරා ඇති බැවින් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

8. උපමාවකි, සාමණේර නමක් දවල් දනයෙන් පසු උපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ පාත්‍රය සෝද පිසදමා ඉරඅවිචේ රත්කොට තලතෙල් ගා තැන්පත් කෙළේය. පසුදින උදෑසන උපාධ්‍යායන් වහන්සේ කැඳ පිළිගැනීම පිණිස පාත්‍රය ගෙනෙවයි සාමනේර හිමනමට අණ කළහ. ස්වාමීනි! පාත්‍රයේ තෙල් ඇත. සාමනේරය! එසේ නම් තෙල්ගුලාවට වත්කරව. ස්වාමීනි! තෙල් නැතැයි නැවත පිළිතුරු දුන්නේ තෙල් ගුලාව පුරවන තරම් තෙලක් නැති බැවිනි. මෙසේම නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙහි ඇත්තාවූ සඤ්ඤාව වනාහි අරමුණ හැඳිනීම කෘත්‍යය කිරීමට අසමත් බැවිනුත්, විදර්ශනාවට අරමුණු නොවන බැවිනුත් සඤ්ඤාවක් ඇත්තේත් නැත. අතිශයින් සියුම් බවට පැමිණියා වූ සඤ්ඤා වෛතසිකයක් සම්ප්‍රසක්ත වශයෙන් ඇති බැවින් සඤ්ඤාව නැත්තේත් නැත. එම සමාපත්තියෙහි ඉතිරි විත්ත වෛතසිකයන්ගේ ද පැවැත්ම ඒ හා සමානය, ඉතාමත් සියුම් බැවිනි.

9. අරූප සමාපත්ති සතරම ධ්‍යානාංග වශයෙන් සමානය. රූපාවචර වතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි මෙන් උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා ධ්‍යානාංග දෙක මේ සතරෙහිම ඇත. එහෙයින් ධ්‍යානාංග ඉක්මවීමක් මෙහි නැත. භාවනා අරමුණු ඉක්මවීමක් ලැබේ. කසිණය ඉක්මවීමෙන් පළමුවැන්න ද කසිණ ඉගුලු අහස ඉක්මවීමෙන් තුන්වැන්න ද, නාස්තිභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණු ඉක්මවීමෙන් සතරවැන්න ද ලැබේ. පළමුවැනි අරූප සමාපත්තියට අරමුණ කසිණ ඉගුලු අහසය, දෙවැන්නට ආකාසනාඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතය, තුන්වැන්නට එම ධ්‍යානයාගේ නැති බව නම් වූ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය, සතරවැන්නට වනාහි ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන විත්තයම අරමුණය.

10. සිව්මහල් ප්‍රාසාදයක යට මහලෙහි කෑම් බිම් ඇඳුම් පැළඳුම් සයනාසන මල් සුවඳ ආදී සම්පත්ති පිරි ඇත. දෙවැනි මහලෙහි ඊට වඩා ප්‍රණීතවද තෙවැනි මහලෙහි එයටත් වඩා ප්‍රණීතව ද, සතරවැනි මහලෙහි සියල්ලටම වඩා ප්‍රණීතව ද සම්පත් පිරි ඇත. ප්‍රසාදකල වශයෙන් සතරම එක සමානය. එහි ඇති සම්පත් වශයෙන් එකින් එකට ප්‍රණීතය. මෙසේම අරූප සමාපත්ති සතරම ධ්‍යානාංග වශයෙන් එක හා සමානය. ධ්‍යානාංගයන්ගේ ප්‍රණීතතාව එකින් එකට උසස්ය. ශාන්තය මහත් ආනුභාව සම්පන්නය. දිග පළලින් එක හා සමානවූ වස්ත්‍ර සතරක් ඇත. පළමුවැන්න දළ නූලින් වියන ලද්දකි. දෙවැන්න එයට වඩා සියුම් නූලකින් ද, තෙවැන්න එයටත් වඩා තුනී සියුම් නූලකින් ද, සතරවැන්න සියල්ලටම වඩා සියුම් නූලකින් ද වියා ඇත. සිනිඳු බවෙන් හා බරින් එකින් එකට අසමානය. එසේම අරූප සමාපත්ති සතර ධ්‍යානාංග වශයෙන් සමාන වූවද එකින් එක ඉහළට එම ධ්‍යානාංගයෝම ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද වෙති.

සමසකලිස් කර්මස්ථාන සම්පිණ්ඩනය

1. පඨවි කසිණය, ආපෝ කසිණය, තේජෝ කසිණය, වායෝ කසිණය, නීල කසිණය, පීත කසිණය, ලෝහිත කසිණය, මීදුන කසිණය, ආලෝක කසිණය සහ ආකාශ කසිණයයි කසිණ භාවනා 10 කි. උද්ධුමාතකය, විනීලකය, විප්‍රබ්බකය, විජ්ජ්ද්දකය, වික්ඛායිතකය, වික්ඛිත්තකය, හත්ඛිත්තය, ලෝහිතකය, පුලවකය අට්ඨික යයි අසුභ භාවනා 10 කි. බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය, සීලානුස්සතිය, වාගානුස්සතිය, දේවානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය, කායගතාසතිය, ආනාපානසතිය, උපසමානුස්සතිය යි අනුස්සති භාවනා 10 කි. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යයි බ්‍රහ්මවිහාර භාවනා 4 කි. ආභාරේ පටික්කුලසඤ්ඤ භාවනා 1 කි. ධාතුමනසිකාර භාවනා 1 කි. ආකාසනඤ්ඤාවායතනය, විඤ්ඤාණාඤ්ඤාවායතනය, ආකිඤ්ඤවඤ්ඤායතනය, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යි අරූප භාවනා සතරකි. මෙසේ සංඛ්‍යා වශයෙන් කර්මස්ථාන භාවනා සියල්ල සතලිසකි.

12. උපචාර ධ්‍යාන අර්පණාධ්‍යාන වශයෙන් වනාහි කායාගතාසතියත් ආනාපානා සතියත් හැර ඉතිරි අනුස්සති භාවනා අටදෙනද ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාවද ධාතුමනසිකාරය ද යන භාවනා දශය උපචාර ධ්‍යානය පමණක් ගෙන දෙන්නාහ. ඉතිරි කර්මස්ථාන සමිතිස වනාහි අර්පණා ගෙන දෙන්නෝ වෙති. ධ්‍යාන ප්‍රභේද වශයෙන්

වනාහි, අර්පණා ධ්‍යානය ගෙන දෙන්නා වූ කර්මස්ථාන සමතිස අතුරෙන් දසකසිණත් ආනාපාන සතියත් රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ලගෙන දෙයි. කායාගතා සතිය හා දස අසුභයෝ ප්‍රථම ධ්‍යානය ගෙනදෙති. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, තුන වනාහි චතුෂ්ක නයින් ධ්‍යාන තුනක්ද පඤ්චක නයින් ධ්‍යාන සතරක් ද ගෙන දෙයි. උපේක්ඛාව සතරවැනි හෝ පස්වැනි හෝ උපරිම ධ්‍යානය ගෙන දෙයි. අරූප භාවනා සතර ද උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා සහිත උපරිම ධ්‍යානය ගෙන දෙන්නේය.

13. සමතික්‍රමණය වශයෙන් වනාහි, රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල තර්ක විචාරාදී ධ්‍යානාංග ඉක්මවීමෙන් ලැබෙන බැවින් අංගසමතික්‍රමයෝය. අරූප කර්මස්ථාන සතර වනාහි අරමුණු ඉක්මවා ලැබෙන බැවින් ආරම්භණ සමතික්‍රමයෝය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිම නොවැඩිම වශයෙන් වනාහි සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් දශකසිණයෝ පමණක් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම් වශයෙන් වැඩිය යුත්තෝ වෙති. කසිණාලෝකය වැඩු ප්‍රදේශයෙහිම දිවැස් නුවණින් අනුන්ගේ සිත් දැකීමට ද දිවකන් නුවණින් ශබ්ද ඇසීමට ද පරසිත් දන්නා නුවණින් අනුන්ගේ සිත් දැකීමට ද සමත් වන බැවිනි. කායාගතාසතිය ද දස අසුභය ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොවැඩිය යුතු වෙයි. අභිඤ්‍ය ලැබීමේ අනුසස් නොමැති බැවිනි. දස අසුභ කායාගතාසති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම් වශයෙන් වඩන්නේ නම් කුණපරාශියම වැඩේ. ඉන් ප්‍රයෝජනයක් නැත. ආනාපානසති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩන්නේ නම් වාතරාශියම වැඩේ. එයද නිශ්ඵලය. බුන්මවිභාරයන්ගේ අරමුණ සත්ත්වයෝය. එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම නිරර්ථකය. ඇත්තෙන්ම එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තක්ද නැත. ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් නැති බැවින් බුද්ධානුස්සති ආදියෙහිද නිමිති වැඩීමක් නොලැබේමය.

14. අරමුණු වශයෙන් වනාහි සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් දසකසිණ - දස අසුභය - කායගතාසති - ආනාපනාසති නම් වූ කර්මස්ථාන දෙවිස්සෙහි ධ්‍යානයට අරමුණ ප්‍රතිභාග නිමිතිය. දස අනුස්සති අතුරෙන් කායාගතාසති ආනාපනාසති දෙක හැර ඉතිරි අටත්, ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා ධාතුමනසිකාර, විඤ්ඤාණඤ්චායනන නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායනනයද යන දෙළොස පරමාර්ථ ධර්මයන් අරමුණු කොට ඇත්තේය. එසේම ආපෝකසිණ තේජෝ කසිණ වායෝ කසිණ ආලෝක කසිණ සතරත් විපුබ්බක ලෝභිතක පුලවක අසුභ තුනත්, ආනාපනාසතියත් යන අට වලිත අරමුණු ඇත්තේය. එම වලනය ද

වනාහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තට පූර්වයෙනිය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චිතය සෙසු කර්මස්ථාන දෙතිසම අවලිත අරමුණු ඇත්තේය.

15. භූමි වශයෙන් වනාහි අසුභ දසය කායාගතාසතිය සහ ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාව ද යන දෙළස දිව්‍ය ලෝකයන්හි නොමැත. මේ දෙළස හා ආනාපානසතියද යන තෙළෙස බඹලොව නොලැබෙයි. අරූප භවයෙහි අරූප කර්මස්ථාන සතර පමණක් ලැබෙයි. මිනිස් ලොව වනාහි සියල්ලම ලැබෙයි. ගහණ වශයෙන් වනාහි දිට්ඨි (දැකීම) ඵ්ථිඨි (ස්පර්ශ) සුත (අසාදනගැනීම) යන තුන් ආකාරයෙන් සිදු වේ. එහි වායෝ කසිණය හැර ඉතිරි කසිණ නවය ද අසුභ දසය ද යන කමටහන් දහනවය ඇසින් දැකීමෙන් අරමුණු කළ යුතු බැවින් දිට්ඨි නම් වෙයි. පළමු කොට ඇසින් බල බලාම උග්ගහ නිමිත්ත ඉපදවිය යුතු බැවිනි. කායාගතාසතියෙහි තවපඤ්චකය දිට්ඨි වශයෙන් ද සෙසු කොටස් සුත වශයෙන් ද ගත යුතු වෙයි. ආනාපාන සතිය වනාහි ඵ්ථිඨි වශයෙනි. වායෝ කසිණය දිට්ඨි ඵ්ථිඨි දෙයාකාරයෙනි. සෙසු දහඅට සුත වශයෙන් අරමුණ ගතයුතු වෙයි. උපේක්ඛා බ්‍රහ්ම විහාරයත් අරූප භාවනා සතරත් පළමුවෙන්ම භාවනා වඩන ආධුනික යෝගාවචර නම් වූ ආදිකර්යා විසින් නොගත යුතුය.

16. ප්‍රත්‍ය වශයෙන් වනාහි කමටහන් සතළිස අතුරෙන් ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය අරූප භාවනාවට ප්‍රත්‍ය වෙයි. කසිණ දසයම අභිඤ්චන්ට ප්‍රත්‍ය වෙයි. යට බ්‍රහ්මවිහාර තුන උපේක්ඛා බ්‍රහ්මවිහාරයට ප්‍රත්‍ය වෙයි. යට අරූප සමාපත්තිය මතු අරූප සමාපත්තියට ද නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤයතනය නිරෝධ සමාපත්තියට ද සියලු කර්මස්ථාන දිට්ඨධම්ම සුබවිභරණයට ද විදර්ශනාවට ද දිව්‍යලෝක සම්පත් නම් වූ භවනිශේසානිසංසයටද ප්‍රත්‍ය වෙති.

17. චරිතානුකූල වශයෙන් වනාහි රාගාවරිත යෝගාවචරයාට දස අසුභ කායාගතාසති නම් වූ කමටහන් එකොළස සත්ප්‍රායය, ද්වේෂ චරිතයාහට බ්‍රහ්මවිහාර සතරත් වර්ණ කසිණ සතරත් යන කමටහන් අට සත්ප්‍රායය, මෝහ චරිතයාට හා විතර්ක චරිතයාට ආනාපාන සතිය සත්ප්‍රායය, ශ්‍රද්ධා චරිතයාහට බුද්ධානුස්සතිය පටන් දේවතානුස්සතිය තෙක් කමටහන් සය සත්ප්‍රායය, බුද්ධිචරිතයාහට වනාහි මරණසති උපසමානුස්සති ආභාරේ පටික්කුලසඤ්ඤ සහ ධාතුමනසිකාර යන සතර සත්ප්‍රායය.

18. මේ නියමය වනාහි ඒ ඒ ක්ලේශයන්ට සෘජු ප්‍රතිපක්‍ෂ බැවින් හා අතිසත්ප්‍රාය වශයෙන්ම කියන ලද්දකි. රාගාදීන් යටපත් නොකරන්නාවූ හෝ ශ්‍රද්ධාදීන් හට උපකාර නැත්තාවූ කුසල භාවනාවක් නම් නැත්තේය. සර්වඥයන් වහන්සේ මේසිය නම් ස්ථවිරයන් වහන්සේට අසුභය මෙම ක්‍රිය ආනාපානසතිය හා අනිත්‍ය සංඥව නම් වූ කමටහන් සතරක් වදළහ. රාහුලහද ස්වාමීන් වහන්සේට වනාහි කර්මස්ථාන සතක්ම නියම කළහ. එසේ හෙයින් ඉහත දක්වන ලද වචන මාත්‍රයෙහි නොපිහිටා එහිම බැස නොගෙන පරික්‍ෂාකාරීව සුදුසු කර්මස්ථානය තෝරාගත යුතුය. මෙකල පරසින් දන්නාවූ කර්මස්ථානාවාර්යන් දුර්ලභ බැවින් එක එක කමටහන් පුරුදු කිරීමෙන් සුදුසු කමටහන නිසි සේ තෝරාගත හැකි වේ. තම තමන් ගේ සිතෙහි පැවැත්ම අනුව ද සුදුසු කමටහන් ලබාගැනීම විශේෂවත් වේ.

පද විවරණ

1. සංඛාරාවසේස සමාපත්තිය - නෙවසඤ්ඤනාසඤ්ඤයතනයට නමකි. එහි සම්ප්‍රයුක්ත වන්නාවූ ධ්‍යාන චිත්තයන් වෛතසික සමතිසත් විදර්ශනා භාවනාවට ගත නොහැකි තරම් අතිශයින් සියුම් වෙති.
2. චතුෂ්කනය - රූපාවචර ප්‍රථමධ්‍යානයට අනතුරුව විතර්ක විචාර දෙකම එකවර ඉක්මවා ද්විතී ධ්‍යානය ලබන යෝගාවචරයා හට රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල සම්පූර්ණ වන්නේ සතරවැනි ධ්‍යානයෙහි, එයට චතුෂ්කනය ක්‍රමයයි කියනු ලැබේ.
3. පඤ්චකනය - ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසු විතර්කය පමණක් ඉක්මවා දෙවැනි ධ්‍යානය ලබන්නාට රූපාවචර ධ්‍යාන සම්පූර්ණ වීමට ධ්‍යාන පසක්ම අවශ්‍ය වේ. එසේ පඤ්චක නය ක්‍රමය ලැබෙන්නේය.
4. කසිණාලෝකය - කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇතට පතුරුවා ලබන ආලෝකයම කසිණාලෝකය නම් වේ.
5. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත, පිළිවෙලින් අගල, වියන, රියන, බඹය යනාදි වශයෙන් හාත්පසින් විසාලත්වයට පත්කිරීම නිමිති වැඩිම නම්වේ.
6. චලිත අරමුණු - ආපෝකසිණ වායෝකසිණ ආදී සැලෙන සුළු අරමුණු චලිත අරමුණු වෙති.

7. ආදිකර්මික - මේ ජීවිතයේදී මීට පෙර භාවනා නොවැඩූ පළමුවෙන් පටන්ගන්නාවූ ආධුනික යෝගාවචරයාට නමකි.

8. අභිඥ - ලෞකික වශයෙන් ලැබෙන විශිෂ්ඨ ඥානයෝය. සාද්ධි - දිව්‍යශ්‍රෝත - පරචිත්ත විජානන - පූර්වේ නිවාස - දිව්‍ය චක්‍ෂු නමින් ලෞකික අභිඥ පසකි.

9. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණ - ධ්‍යාන සමාපත්ති සමවැදීම වශයෙන් මේ ජීවිතයේදී ලබන නිරා නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සැපයයි.

10. සත්ප්‍රාය - සුදුසු වූ ද ගැලපෙන්නා වූ ද යෝග්‍යවූ කමටහනය.

11. චරිත - අතීත භවයන්හිදී පුරුදු කරන ලද අකුශල් අනුව පිහිටා තිබෙන පැවැත්ම චරිත නම් වේ.

12. සෘජු ප්‍රතිපක්‍ෂ - කෙළින්ම පටහැනි දෙය එනමින් හැඳින්වේ.

ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාව

ආහාරය

1. උපන් සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මට හා උපදිමින් සිටින සත්ත්වයන් හට අනුග්‍රහය පිණිසත් හේතුවන ආහාරය සතරාකාර වේ. කබලීකාරාහාරය එස්සාහාරය මනෝසඤ්චේතනාආහාරය සහ විඤ්ඤනාහාරය යනුවෙනි.

2. කබලීකාරාහාරය ශරීරයෙහි ආහාරජ රූපකලාප උපදවන බැවින් ආහාර නම් වේ. එස්සාහාරය සැප දුක් මැදහත් වේදනාව ගෙන දෙන්නේය. මනෝසඤ්චේතනාහාරය ත්‍රිවිද්‍ය භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදෙයි. විඤ්ඤනාහාරය වනාහි ප්‍රතිසන්ධික්ෂණයෙහි නාමරූප ගෙන දෙන්නේ වේ.

3. කබලීකාරාහාරයෙහි නිකාන්ති භයද එස්සාහාරයෙහි උපගමන භයද මනෝසඤ්චේතනාහාරයෙහි උප්පත්ති භයද, විඤ්ඤණහාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධි භයද, ඇත්තේය.

4. කබලීකාරාහාරය පුත්‍රමාංසෝපමාවෙන්ද, එස්සාහාරය සම නැති ගවදෙනගේ උපමාවෙන්ද, මනෝසඤ්චේතනාහාරය ගිනිඅඟුරුවලක උපමාවෙන්ද, විඤ්ඤණහාරය සැත් උලක උපමාවෙන්ද දැක්විය යුතුවේ.

5. අසිත පිත බායිත සායිත නමින් කියනු ලබන ආහාරපාන සියල්ල කැබලි කැබලි කොට හෝ අනුභව කරනු ලබන බැවින් කබලීකාරාහාරය නම් වේ. ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාව වඩනු ලබන්නේ මේ කබලීකාරාහාරය අරමුණු කොටය.

6. ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාව වඩන්නාට කබලීකාරාහාරය පිළිකුල්ව වැටහෙයි. නැවත එය වැඩිමේ දී නීවරණ යටපත් වී උපචාර ධ්‍යානය පහළ වේ. කබලීකාරාහාරය පරමාර්ථ ධර්මයක් බැවින් අර්පණා සමාධි පහළ නොවී උපචාර සමාධිය පමණක් ලැබේ. ආහාරයෙහි පිළිකුල් බව අරමුණු කරනු ලබන බැවින් මේ කමටහන ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා නම් වේ.

භාවනා උපදේශ

1. සීලයෙහි පිහිටා පිරිසිදු සිතින් විචේකස්ථානයකට වී පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට කර්මස්ථානයෙහි එක පදයක්වත් ඉක්ම නොගොස් අනුභව කරන ලද ආහාරපානයෙහි අරමුණු කොට දශ ආකාරයකින් පිළිකුල් බව මෙනෙහි කළ යුතුය.

2. ගමනතො - පරියෙසනාතො - පරිභෝගතො - ආසයතො - නිධානතො - අපරිපක්කතො - පරිපක්කතො ඵලතො - නිස්සන්දතො - සම්මකඛනතො යන දශාකාරයෙන් සප්ඤ්ඤායනා මනසිකාර වශයෙන් භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

3. ආහාරයෙහි පටික්කුල සඤ්ඤාව වඩන යෝගාවචරයාගේ රසතෘෂ්ණාව යටපත් වේ. කාන්තාර තරණයේදී පුත්‍රමාංශය ගන්නාසේ හෙතෙම ආහාර පාන පරිභෝග කරන්නේ වේ. ආහාරපාන කෙරෙහි මත්වීමකින් තොරව තණ්හා දිට්ඨි මානයෙන් යටපත් කොට ආහාරපාන ගන්නේ වේ.

4. සසර කතර තරණය සඳහාම ආහාරපාන ගන්නා වූ එම යෝගාවචරයා දෙවියන්ටත් මනුෂ්‍යයන්ටත් අතිශයින් ප්‍රියමනාප වූ අල්පේච්ඡතා සන්තුෂ්ඨිතා සුභරතා ආදී උතුම් ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් කෙනෙකු බවට පැමිණේ.

5. කබලීකාරාහාරය භාවනාවට නැගීමෙන් පඤ්චකාම ගුණික රාගය විදර්ශනාවට ලක්වේ. පඤ්චකාම ගුණික රාගය පිරිසිදු අවබෝධ විමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිදු අවබෝධ වේ. ශාරීරික පටික්කුලතාවයද වැටහීමට පත්වේ. එහෙයින් කාය ගතාසති භාවනාව ද පරිපූර්ණ වේ.

6. අසුභ සඤ්ඤාවද එළඹ සිටී. දශ අසුභ කායගතා සති එළඹ සිටීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයද ලබා ගත හැකි වේ. ආහාරයෙහි පටික්කුල සඤ්ඤාව වැඩීමෙන් වර්තමාන ආත්ම භාවයේදීම මග පල නිවන් පසක් කළ හැකි වේ. නොඑසේ නම් නිවන් දකිනා තුරු සුගති පරායන වේ.

භාවනා වාක්‍යය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

(1) ගමනතො - පැවිද්දෙකු පිඬු සිඟා යන ගමන් වශයෙන්

1. මෙසේ අත්‍යන්තම වූ මහානුභාව සම්පන්න සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි සුමිහිරි නිවන් සැපතින් සැනසෙනු පිණිස සසුන් ගතවූ බුද්ධ පුත්‍රයන් විසින් දිවා රාත්‍රියෙහි ධර්මසප්ඤ්ඤායනාවෙන් භාවනා මනසිකාරයෙන් නොසිස් දිනයක් ගෙවා අළුයම අරුණට පළමුව වේලාසනින් අවදිවී වේනියංගණ බෝධියංගණ වත් සපයා මළපෙත්මං ඇමද පානීය පරිභෝජනීය පැන් එළවා තබා සිරුර පිළිදගුම් කොට නිමවා පළඟ බැඳ විසි තිස් වරක් පමණ කායාගතාසනීය මෙනෙහි කොට පිණ්ඩපාත වරියාව පිණිස සුදනම් විය යුතු වන්නේය.

2. පිණ්ඩපාත වරියාව පිණිස සුදනම් වන පැවිද්ද විසින් පා සිවුරු ධරා, ජනසම්බාධයෙන් තොරවූද, සුවයෙන් අනුන වූද, තුරුසෙවන ජලපහසුව සහිත වූද පිරිසිදු වූද, සිසිලසවු සිත්කළු වූ තපෝවනයෙන් ඉවත්වී ගොදුරු සොයාගෙන සොහොන බලා යන සිවළකු සේ ගම්පියෙස බලා යා යුතු වන්නේය. මෙයද ආහාරය පිණිස යන ගමනක් බැවින් කබලිකාරාහාරය පිළිකල්ය, පිළිකල්ය, පිළිකල්ය.

3. පිණ්ඩපාත ආහාරය පිණිස සුදනම් වන පැවිද්ද විසින් ඇඳෙන් හෝ පුටුවෙන් හෝ බැස්ස තැන් සිට පාදුනුවිල්ලෙන් ද සුහුණු බෙටි ආදියෙන් ද අපිරිසිදු වූද, බුමුතුරුණුව පැහි යා යුතු ද වන්නේ ය. කිරිවවුලන්ගේ ද මීයන්ගේද වසුරු වලින් අපිරිසිදු වූ ඉස්තෝප්පුවද බල්ලන්ගේ බළලුන්ගේ කපුටු පරෙවි ආදීන්ගෙන් අපිරිසිදු පහත මාලයද, ගිලාන සාමණේරාදීන්ගේ කෙල සෙම් සොටු මල මුත්‍රාදියෙන් අපිරිසිදු වූ මිදුලද ඊටත් වඩා පිළිකල්වූ මාවතද දැකිය යුතු ද පැහිය යුතුද වන්නේය. මේ සියල්ල ආහාර පිණිස යන ගමනකදී බැවින් කබලිකාරාහාරය පිළිකල්ය, පිළිකල්ය, පිළිකල්ය.

4. ආහාරය පිණිස යන මේ ගමනේ දී අනුපිළිවෙලින් සෑයද බෝධියද වැඳ විතර්ක මාලයෙහි සිට මුතුරුසක් වැනි සැරදුන්ටද මොනරපිල් කළඹක් වැනි මනෝහර බෝරදුන්ටද දෙවි විමනක් වැනි

පිරිසිදු සෙනසුනටද පිටු පා මෙසේ වූ රමණීය තපෝ භූමියටත් පිටුපා ආහාරය පිණිස යා යුතු වූයේ යයි කණු කටු ගල් බොරලු සහිත වූද වතුරෙන් සේදී බිඳිගිය කාණු සහිත වූ ද මග දිගේ පිය නැගිය යුතු වන්නේය. මේ සියල්ල ආහාරය පිණිස යන ගමනකදී බැවින් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

5. ආහාරය පිණිස මේ ගමනේ දී ගඬුවක් වසන්නාසේ අදනය හැඳ වණයක් ඔතන්නාසේ බඳපටිය බැඳ ඇටසැකිල්ලක් වසන්නා සේ සිවුරු පොරවා, බෙහෙත් කබලක් ගන්නා සේ පාත්‍රය ඵච්ඡාචෙන් අතට ගෙන ගම් පියසට සමීප වීමේදී ඇතැම් විට ඇත්කුණු අස්කුණු ගෙරිකුණු මීකුණු සර්පකුණු බලු බළල් කුණු ද දැකීමට සිදු වන්නේය. කුණප ගන්ධයද වින්ද යුතු වන්නේය. ගම් දෙර සිට ඇත් අස් ගව මහීසාදි සතුන්ගෙන් උවක් නොවනු පිණිස ගමේ පාර දෙස ඇස දල්වා බැලිය යුතු ද වන්නේය. මෙසේ සෙනසුනෙහි බුමුතුරුණු පැරීමේ පටන් ගම් වැදීම තෙක් නොයෙකුත් අපිරිසිදු දේ දැකීමටත් පැරීමටත් දුගඳ ආසාදනය කිරීමටත් සිත්තේ ආහාරය නිසා බැවින් අහෝ! කබලිකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. පරියේසනතො - සෙවීම වශයෙන්

1. මෙසේ පිණ්ඩපාත ගමනේදී සියල්ල ඉවසා දරාගත් පැවිද්ද විසින් වනාහි සගල සිවුරු දරා කබලක් අතේ ඇති යාවකයෙකු සේ ගෙපිළිවෙලින් ගම් වල හැසිරිය යුතු වන්නේය. වැසි කාලයෙහි දනක් එරෙන මඩෙහි ද යා යුතු වන්නේය. එක් අතකින් පාත්‍රය එක් අතකින් සිවුරද ගත යුතු වන්නේය. ශ්‍රීස්ම කාලයෙහි සුළඟින් නැගී එන පස් කොළ රොඩු දුහුවිල්ලෙන් නැහැවී හැසිරිය යුතු ද වන්නේය. ඒ ඒ ගෙමිදුලෙහි මස් මාළු සහල් දෙවූ දිය කෙළසෙම් සොටු මල මුත්‍ර බලු බළල් ඌරු වසුරු සම්මිශ්‍රිත වූ පණු කැල සහිත වූ නිල මැස්සන් ගැවසීගත් කුණු කාණු දියකඩිති වලවල් දැකිය යුතුද වන්නේය. ඒ ඒ තැන්හිදී මැස්සන් නැගී අවුත් මුහුණේ ද සිවුරෙහි ද පාත්‍රයෙහි ද වාඩි වී පීඩා පමුණුවන්නාහ. මේ සියල්ලද ආහාරය නිසා බැවින් කබලිකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. ගෙපිළිවෙලින් පිඩු සිඟා යන පැවිද්දට වනාහි කෙනෙක් ආහාරය දෙන්නේය. කෙනෙක් නොදෙන්නේය. දෙන්නාවූ ඇතමෙක් පිළිණු වූ කැවිලි ද දෙන්නේය. පැරණි ආප්ප පිට්ටු වැනි දේත් දෙන්නේය. නොදෙන්නාවූ ඇතැමෙක් “අහරබෝයි” යනු වෙන් කියන්නේය.

ඇතැමෙක් නොදැක්කා සේද නිහඬ වන්නේය. අන් අතකද බලා ගන්නේය. පරුෂ වචනද කියා නෙරපන්නේය. ඒ සියල්ල ඉවසා දරාගෙන දිළිඳු යාවකයෙකු සේ ගමෙහි පිඬුසිඟාගෙන හැරී ආයුතු වන්නේය. මෙසේ ගම් පියසට පිවිසි තැන් පටන් හැරී එතතුරු මඩ දිය කඩිනි ආදී පිළිකල් සියල්ල ආහාරය නිසාම දැකීමට ද මැඩීමට ද ඉවසීමට ද සිදුවන බැවින් කබලිකාරාහාරය අහෝ! පිළිකල්ය, පිළිකල්ය, පිළිකල්ය.

4. ආසයතෝ - ආශ්‍රිත වශයෙන්

(1) මෙය පරිභෝග වශයෙන් ශරීරගත වූ ආහාරය වනාහි ආමාශයෙහි දී මිශ්‍රවන්නා වූ පින් සෙම් සැරව ලේ නම් වූ සතරාකාර ආසය නිසාද පිළිකල් වන්නේය, බුදු පසේ බුදු සක්විති රජ වැනි මහා පිනැතියන්ට වනාහි ආසය සතරෙන් එකක්ම වන්නේය. සෙසු පිං මද ඇත්තන්හට වනාහි ආසය සතරම ආශ්‍රිත වන්නේය.

(2) පින්තාශ්‍රය අධික වූවන් අනුභව කළ ආහාරය වනාහි මිදුනු මිනෙල් මිශ්‍ර වූවා සේ අතිශයින් පිළිකල් බවට යන්නේය, සෙම්තාශ්‍රය අධික වූවන්ගේ ආහාරය වනාහි කැලිය කොළ සෙවළ මිශ්‍ර වූවා සේද සැරව අධික වූවන්ගේ ආහාරය වනාහි කුණු මෝරු තැවරුණක් සේද ලෝහිතාශ්‍රය අධික වූවන්ගේ වනාහි පඬු තැවරුණක් සේද අතිශයින් පිළිකල් කටයුතු බවට යන්නේය, මෙසේ ආශ්‍රය වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය ආහෝ! පිළිකල්ය, පිළිකල්ය, පිළිකල්ය.

5. නිධානතෝ - නිධාන වශයෙන්

(1) මෙසේ පින් සෙම් සැරව ලේ ආශ්‍රයෙන් මිශ්‍ර වූ ඒ ආහාරය වනාහි උදර ඇතුළත රත්බඳුනක තැන්පත් වන්නේද නොවේ. මැණික් බඳුනක රිදී බඳුනක හෝ තැන්පත් වන්නේ ද නොවේ. දශ අවුරුදු වයසැති කෙනෙකු අනුභව කළ ආහාරය වනාහි දශ වසරකින් නොසේදූ වැසිකිළිවලක් වැනි තැනක පිහිටන්නේය.

(2) විසි අවුරුදු - තිස් අවුරුදු - සතලිස් අවුරුදු - පණස් අවුරුදු - සැට අවුරුදු - සැත්තෑ අවුරුදු - අසූ අවුරුදු - අනූ අවුරුදු - සියක් අවුරුදු වයසැති කෙනෙකු අනුභව කරන ලද්දේ නම් වනාහි අවුරුදු සියයකින් නොසේදූ වැසිකිළි වලක් වැනිවූ ආමාශය පිහිටන්නේය.

මෙසේ මේ අනුභව කරනු ලබන්නාවූ ආහාරය පිහිටා සිටින්නාවූ නිධාන ස්ථාන වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

6. අපරිපක්කතෝ - නොපැසීම වශයෙන්

(1) මෙසේ ආමාශය තුළ තැන්පත් වූ ඒ ආහාරය වනාහි, යම්තාක් නොපැසුණේ වේද, ඒතාක් නියං සමයෙහි අකාල මේසයක් ඇතිවී සැඟවී ගම් දෙර පිහිටි කුණු දිය වලෙහි වැටුණා වූ කැලිකසල ගැරෙඬි කුණු ගෙරි කුණු මිනී කුණු ආදිය සුර්ය තාපයෙන් තැවී පෙණ බුබුලු නැගී දැකීමටත් අසෝභන සේ සිටියේ යම්සේ ද, එසේම, පරම අන්ධකාරවූ නානා කුණප ගන්ධයෙන් දුගඳ වාතයෙන් පිරුණාවූ අතිශයින් දුර්ගන්ධ වූ ආමාශය තුළ, එදවස අනුභව කළාවූද, ඊයේ දවසෙහි පෙරේද දවසෙහි අනුභව කළාවූද සියල්ල එකතුවී සෙම් පටලයෙන් වෙලිගන්නා ලද්දේ ජටග්නියෙන් කැකැරී තැවීමෙන් නැගීගිය පෙණ බුබුලු සහිතව අතිශයින් පිළිකුල් බවට යන්නේය, මෙසේ හෙයින් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

7. පරිපක්කතෝ - පැසීම වශයෙන්

(1) මෙසේ ආහාරය වනාහි ජටරාග්නියෙන් පැසෙනුයේ රන් රිදී ආදී වටිනා වස්තුවක් බවට යන්නේ නොවේ. පෙණ බුබුළු නංවමින් වනාහි ඇඹරුම් ගලක සිනිඳුව අඹරා නළයක බහා තැබූ පඬුවන් මැටි රැසක් මෙන් පැසුණු අහරමල බවට පත්වී පක්වාශයද, මුත්‍රා බවට පත්වී මුත්‍රාශ්‍රය ද පුරවා සිටින්නේය. මෙසේ පැසුණු අහර මල වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

8. ඵලතෝ - ප්‍රතිඵල වශයෙන්

(1) මනාසේ පැසීමට යන්නා වූ ආහාරය වනාහි කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී නානා කුණප කොට්ඨාශයන් වඩන්නේය. නොමනාසේ පැසීමට යන්නාවූ ආහාරය වනාහි දද කුෂ්ට සුදුකබර කාශ ශ්වාස අතීසාරාදී

නොයෙක් සිය ගණන් රෝගාබාධ හටගන්වන්නේය. මෙසේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ද කබලිකාරාභාරය ආහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

9. නිස්සන්දතෝ - බැහැරවීම් වශයෙන්

(1) මෙසේ එක් දෙරකින් අනුභව කරනු ලබන්නා වූ මේ ආහාර වනාහි ඇසෙන් කබ කඳුළුය - කණෙන් කන් කලාභරය යනාදී ආකාරයෙන් නොයෙක් දෙරටුවෙන් බැහැර වන්නේය. අනුභව කරන කාලයෙහි වනාහි මහත් පිරිවර සමග අනුභව කරනු ලබන්නේය. බැහැරවන කල්හි වනාහි මල මුත්‍රාදී බවට ගිය බැවින් එකලාවම බැහැර කරනු ලබන්නේය. පළමු දිනයෙහි එය අනුභව කරනුයේ තුටු පහටුව ඔද වැඩි ගියාවූ ප්‍රීතියෙන් සොම්නසින් අනුභව කරනු ලබන්නේය. දෙවැනි දිනයෙහි බැහැර කරන්නේ වනාහි වසන ලද නාසිකා ඇත්තේ හකුළුවාගත් මුහුණු ඇත්තේ මකු වූයේ පිළිකුල් කරමින් බැහැර කරන්නේ වේ. අනුභව කරන්නාවූ පළමු දිනයෙහි වනාහි ආහාරයෙහි ඇලී ගැලී ගිජුවී මුළාවී අනුභව කරන්නේ වේ. එක් රාත්‍රියකගේ ඇවෑමෙන් දෙවැනි දිනයෙහි වනාහි නොඇලී පීඩාවෙමින් ලැජ්ජාවෙමින් පිළිකුල් වෙමින් බැහැර කරන්නේ වේ.

- (2) අන්තං පානං බාදනීයං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං,
ඒකද්වාරොව පච්ඡිත්තො - නවද්වාරේහි සන්දති

මහාර්සවූ ප්‍රණීතවූ බාදනීය හෝප්නීය ආහාර පාන වනාහි එක් දෙරකින් පිටිසී නවදෙරකින් බැහැර වේ.

- (3) අන්තං පානං බාදනීයං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං
භුඤ්ජති සපරි වාරෝ - නික්ඛාමෙන්තෝ නිලීයති

මහාර්ස වූ ප්‍රණීත වූ බාදනීය හෝප්නීය ආහාර පාන වනාහි මහත් පිරිවරින් අනුභව කරන්නේය. බැහැර කරන කල්හි සැඟවෙන්නේය.

- (4) අන්තං පානං බාදනීයං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං
භුඤ්ජති අභිනන්දතෝ - නික්ඛාමෙන්තෝ ඡගුච්ඡති

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත බාදනීය භෝජනීය ආහාර පාන වනාහි ප්‍රීති සොමනස්සයෙන් අනුභව කරන්නේය. බැහැර කරමින් පිළිකුල් කරන්නේය.

- (5) අන්තං පානං බාදනීයං - භෝජනඤ්ච මහාරහං ඒකරත්ති පරිවාසා - සබ්බං භවති පූතිකං

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත බාදනීය භෝජනීය ආහාර පාන වනාහි එක්රයකින් සියල්ල කුණුවූ පූති බවට යන්නේය.

මෙසේ නිස්සන්ද වශයෙන් ද කබලීකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

10. සම්මක්ඛණතෝ - තැවරීම් වශයෙන්

1. අනුභව කරන කාලයෙහි ද වනාහි මේ ආහාරය අතෙහිද තොලෙහිද දිවෙහිද තල්ලෙහිද තැවරෙන්නේය. ඉඳුල් ආහාර තැවරීමෙන් වනාහි පිළිකුල් වූ අත - කට තොල ධෝවනය කළයුතු ද වන්නේය. එසේ හෙයින් ද කබලීකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

යම්සේ වනාහි පැසෙන්නාවූ බත්සැලියෙහි දහවියා නිවූවූ ආදිය උඩමතුචී සැලී මුව විටෙහි හා පියනෙහි තැවරෙන්නේද, එසේම අනුභව කරන ලද්දවූ ආහාරය වනාහි ජටරාග්නියෙන් පෙණ බුබුළු නගමින් පැසී උඩට මතුවනුයේ දතෙහි දත් මැලියම් වශයෙන් තැවරෙන්නේය. දිවෙහි තොලෙහි තල්ලෙහි කෙල සෙම් වශයෙන් තැවරෙන්නේය. ඇස් කණ නාසා අධෝමාර්ගාදියෙහි ඇස් කබ කඳුළු කන් කඳුරු සෙම් සොටු මලමුත්‍රාදී වශයෙන් තැවරෙන්නේය. මෙසේ හෙයින් ද කබලීකාරාහාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. යම් ඒ මේ කුණප කොටසුන්ගෙන් තැවරී ගැවසී ගත්තාවූ මේ දෙරටු වනාහි දිනයක් පාසා ධෝවනය කරනු ලබන්නාහුද, පිරිසිදු නොවන්නාහ. මනරම් නොවන්නාහ, ඇතැම් දෙරටු ධෝවනය කොට නැවත නැවතත් අත ධෝවනය කළ යුතු වන්නේය. ඇතැම් දෙරටුවක් ධෝවනය කොට දෙනුන්වරක් ගෝමයෙන් මැටියෙන් ද සුවඳ සුණුවලින් ද ධෝවනය කරන්නේද අතේ දුගඳ පිළිකුල පහව නොයන්නේය. මෙසේ

තැවරීම් වශයෙන් ද කබලිකාරාභාරය අහෝ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

විදර්ශනාවට නැගීම

1. ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤ භාවනාවේදී පහළවූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නම් වූ පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.
2. ඇති නැති දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.
3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.
4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නම් වූ පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.
5. ඒ දුක්ඛ සත්‍ය උපදවන්නා වූ පූච්චව තෘෂ්ණාව වනාහි ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.
6. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ.
7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතුවූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.
8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

1. නිකාන්ති භය - ආහාරයට තෘෂ්ණාව පහළවීම දුකට හේතුවකි.

2. උපගමන භය - ඉටු අනිටු අරමුණු වෙත එළඹීම එස්ස ආහාරයෙහි භයට කරුණකි.

3. උප්පත්ති භය - ඒ ඒ භවයට පැමිණීමට සිදුවීම මනෝසඤ්චේතනාහාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධි භයකි.

4. පටිසන්ධි භය - භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදීම දුකට හේතුවක් බැවින් විඤ්ඤාණහාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය භයකි.

5. පුත්‍රමංසෝපමාව - කාන්තාරයෙහි යන මව්පිය දෙපල කෑමට වෙන දෙයක් නැතිව මරණයට පත්වූ ස්වකීය පුත්‍රයාගේ මාංශය කරුණු 9 කින් පිළිකුල් වුවත් කාන්තාරය තරණය පිණිස එම පුත්‍ර මාංශය අනුභව කිරීමේ උපමාව.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව 1

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාධීතං
යථාපණ්හිතං ධාතුසො පචචචෙකධිති, අපථී ඉමස්මිං කායෙ පඨවිධාතු
ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු තී,

2. සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ, දකො ගොසාතකො වා
ගොසාතකනෙතවාසීවා ගාවිං වධිඤා වාතුමමහාපථෙ බිලසො
පටිච්චජ්ඤා නිසින්තෝ අස්ස,

3. ඵචමෙව ඛො භික්ඛවේ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාධීතං
යථාපණ්හිතං ධාතුසො පචචචෙකධිති. අපථී ඉමස්මිං කායෙ පඨවිධාතු
ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු තී,

4. ඉති අජ්ඣතතං වා කායෙ කායානුපසසී විහරති, ඛහිදධා වා
කායෙ කායානුපසසී විහරති, අජ්ඣතත ඛහිදධා වා කායෙ කායානුපසසී
විහරති.

5. සමුදය ධම්මානුපසසී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපසසී
වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපසසී වා කායස්මිං විහරති, අපථී
කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති යාවදෙව ඤාණමත්තාය
පතිස්සතිමත්තාය අනිසසි තො ච විහරති, නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,
ඒචමපි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපසසී විහරති.

අනුචාදය

1. මහණෙනි! අන්‍ය වූද ධාතු මනසිකාර භාවනාව නම් වූ
කායානුපසස්සනා භාවනාවක් ඇත. මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර තෙමේ
ධාතු ශරීරයම සිටියාවූ පරිදි පිහිටුවන ලද්ද වූම පරිදි ධාතු වශයෙන්
නුවණින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරයි. මේ ශරීරයෙහි පඨවිධාතුව ඇත. ආපෝධාතුව
ඇත. තේජෝ ධාතුව ඇත. වායෝ ධාතුව ඇතයි කියාය.

2. මහණෙනි! යම්සේ වනාහි දැක්ම ගවසාතකයෙක් හෝ ගවසාතක අතවැසියෙක් හෝ ගවදෙනෙක් මරා මස්කොට සිටුවම. සන්ධියක මස් විකුණමින් හුන්නේ වේද,

3. මහණෙනි! එපරිද්දෙන්ම වනාහි යෝගාවචර තෙමේ, මේ ධාතු ශරීරයම සිටියාවූම පරිදි පිහිටුවන ලද්දවූම පරිදි ධාතු වශයෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි. මේ ධාතු ශරීරයෙහි පටවී ධාතුව ඇත. ආපෝ ධාතුව ඇත. තේජෝ ධාතුව ඇත. වායෝ ධාතුව ඇතැයි කියාය.

4. මෙසේ ස්වසන්තායෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. අන්‍ය සන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. කලින් කල ස්වසන්තානයෙහි ද පරසන්තානයෙහි ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

5. ධාතු ශරීරයෙහි සමුදය ධර්ම හෙවත් හටගැනීමේ හේතු අනුව දැකීමින් ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීරයෙහි වයධර්ම හෙවත් නැතිවීමේ හේතු අනුව දැකීමින්ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීරයක් ම ඇත්තේය. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි ඒ යෝගාවචර භික්‍ෂුවට සතිය එළඹ සිටින්නේය. ඒ සතිය වනාහි මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිස ද සමෘතිය පිණිස ද පවත්නේය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨියෙන් තොරව වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීර ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදනයෙන් නොගන්නේය. මහණෙනි! යෝගාවචර භික්‍ෂුතෙම මෙසේ ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාරය, ධාතු කර්මස්ථානය, චතු ධාතු වච්ඡාන යනු එකම භාවනාවට කියන නම් තුනකි.

2. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙනුයේ සංකේෂ ධාතු මනසිකාරයය.

3. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය දේශනා කරන ලද්දේ මහා නපට්ඨපදෝපම සූත්‍රය හා මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රයේ හා ධාතු මනසිකාරය වනාහි මධ්‍යම ප්‍රඥ ඇති යෝගාවචරයන් උදෙසාය.

4. තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයන්ට වනාහි සංකේෂ ධාතු මනසිකාරය සුදුසු වෙයි. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය මධ්‍යම ප්‍රඥ ඇති යෝගාවචරයන් සඳහාය.

5. ගවයෙකු පෝෂණය කරන විටත් ඝාතනය කරන විටත් ගව ඝාතකයාගේ සිතෙහි ගවයා යන හැඟීම පවතී. එහෙත් ගවයා මරා වෙන් වෙන් වශයෙන් මස් කොටස් විකුණන විට ගවයාය යන හැඟීම දුරු වී මස් යන හැඟීම ඇතිවේ.

6. ධාතු මනසිකාරය පටන් ගැනීමට පෙර යෝගාවචරයන්ගේ සිතෙහි ද මම යන හැඟීම පවතී, ධාතු කොටස් බෙද බෙද ධාතු මනසිකාරය වඩන විට මමය හැඟීම දුරුවී ධාතු සමුහයක් යන අවබෝධය ලැබෙන්නේ ද ඒසේමය.

7. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් වනාහි ද්වන්තිංසාකාරය ප්‍රගුණ කළ යුතුය. කේසා ආදී එක කොටසක් පාසා, වර්ණ - සණ්ඨාන - දිසා - ඕකාස - පරිච්ඡේද යන පස් ආකාරයෙන් වචනින් සහ සිතින් සප්ඝායනාද ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

8. සසම්භාර සංඛෙප - පට්ඨධාතු කොටස් 20, ආපෝ ධාතු කොටස් 12, තේජෝධාතු කොටස් 4 සහ වායෝ ධාතු කොටස් 6 ද රාගී වශයෙන් ගෙන උත්සන්න ධාතු අනුව භාවනා වැඩීම සසම්භාර සංඛෙප නම් වූ ධාතු මනසිකාරය නම් වේ.

9. සසම්භාර විහක්ති - ධාතු කොටස් 42 ම වෙන් වෙන් වශයෙන් එකක් පාසා ගෙන උත්සන්න ධාතුව අනුව වඩන භාවනාව සසම්භාර විහක්ති ධාතු මනසිකාරය නම් වේ.

10. සලකි සංඛෙප - ධාතු කොටස් 20 - 12 - 04 - 06 රාගී වශයෙන් ගෙන එක එක රාගීයක ඇත්තාවූ සතර ධාතූන්ම ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලකිණ සංඛෙප නම් වූ ධාතු මනසිකාරයයි.

11. සලකිණ විහක්ති - ධාතු කොටස් 42 ම වෙන වෙන ගෙන එකක් පාසා තිබෙන සතර ධාතු ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලකිණ විහක්ති නම් වූ ධාතු මනසිකාරය ය.

12. සීලයක පිහිටා පූච්ඡාත්‍යය සම්පාදනය කොට ගුරුපදේශ අනුවම ධාතු මනසිකාරය වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිය හා විදර්ශනා මාගීඵල සාක්ෂාත් වේ. මෙය බුද්ධි චරිත ඇති අයට ගෝචර වන විශේෂ භාවනා කමීස්ථානයකි. මෙය වැඩීමෙන් විශේෂයෙන් ප්‍රඥ පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ.

භාවනා වාක්‍යය

- 1. අතී ඉමස්මි කායේ කේසා - පඨවිධාතු
- 2. අතී ඉමස්මි කායේ ලෝමා - පඨවිධාතු
- 3. අතී ඉමස්මි කායේ නධා - පඨවිධාතු
- 4. අතී ඉමස්මි කායේ දන්තා - පඨවිධාතු
- 5. අතී ඉමස්මි කායේ තවෝ - පඨවිධාතු
- 6. අතී ඉමස්මි කායේ මංසං - පඨවිධාතු
- 7. අතී ඉමස්මි කායේ නභාරු - පඨවිධාතු
- 8. අතී ඉමස්මි කායේ අට්ඨි - පඨවිධාතු
- 9. අතී ඉමස්මි කායේ අට්ඨිමිඤ්ජා - පඨවිධාතු
- 10. අතී ඉමස්මි කායේ චක්කං - පඨවිධාතු
- 11. අතී ඉමස්මි කායේ හදයං - පඨවිධාතු
- 12. අතී ඉමස්මි කායේ යකනං - පඨවිධාතු
- 13. අතී ඉමස්මි කායේ කිලෝමකං - පඨවිධාතු
- 14. අතී ඉමස්මි කායේ පිහකං - පඨවිධාතු
- 15. අතී ඉමස්මි කායේ පප්පාසං - පඨවිධාතු
- 16. අතී ඉමස්මි කායේ අන්තං - පඨවිධාතු
- 17. අතී ඉමස්මි කායේ අන්තගුණං - පඨවිධාතු
- 18. අතී ඉමස්මි කායේ උදරියං - පඨවිධාතු
- 19. අතී ඉමස්මි කායේ කර්සං - පඨවිධාතු
- 20. අතී ඉමස්මි කායේ මඤ්චංගං - පඨවිධාතු
- 21. අතී ඉමස්මි කායේ පිත්තං - ආපෝධාතු
- 22. අතී ඉමස්මි කායේ සෙම්භං - ආපෝධාතු
- 23. අතී ඉමස්මි කායේ පුබ්බෝ - ආපෝධාතු

24. අතී ඉමස්මිං කායේ ලෝහිතං	-	ආපෝධාතු
25. අතී ඉමස්මිං කායේ සේදෝ	-	ආපෝධාතු
26. අතී ඉමස්මිං කායේ මේදෝ	-	ආපෝධාතු
27. අතී ඉමස්මිං කායේ අස්සු	-	ආපෝධාතු
28. අතී ඉමස්මිං කායේ වසා	-	ආපෝධාතු
29. අතී ඉමස්මිං කායේ බේලො	-	ආපෝධාතු
30. අතී ඉමස්මිං කායේ සිංසානිකා	-	ආපෝධාතු
31. අතී ඉමස්මිං කායේ ලසිකා	-	ආපෝධාතු
32. අතී ඉමස්මිං කායේ මුත්තං	-	ආපෝධාතු
33. අතී ඉමස්මිං කායේ සන්තපපති	-	තේජෝධාතු
34. අතී ඉමස්මිං කායේ ජරියති	-	තේජෝධාතු
35. අතී ඉමස්මිං කායේ පරිඛයිහති	-	තේජෝධාතු
36. අතී ඉමස්මිං කායේ යෙන ච අසිත		
පීත ඛායිත සායිතං සමමා පරිණාමං ගච්ඡති -		තේජෝධාතු
37. අතී ඉමස්මිං කායේ උදධංගමා වාතා	-	වායෝධාතු
38. අතී ඉමස්මිං කායේ අධෝගමා වාතා	-	වායෝධාතු
39. අතී ඉමස්මිං කායේ කුච්ඡසයා වාතා	-	වායෝධාතු
40. අතී ඉමස්මිං කායේ කොට්ඨසයා වාතා	-	වායෝධාතු
41. අතී ඉමස්මිං කායේ		
අංගමංගානුසාරිනො වාතා	-	වායෝධාතු
42. අතී ඉමස්මිං කායේ අස්සාසො		
පස්සසෝ ඉතිවා	-	වායෝධාතු

අනුවාදය

1. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිස වෙලා සිටි සම මත පිහිටියා වූ දෙකෝටි පන්ලක්ෂයක් පමණ හිසකේ නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

2. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම මත නවානු දහසක් රෝම කුපයන්හි පිහිටි ලෝම නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

3. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇඟිලි අග පිහිටි විසි නියපොතු නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

4. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි දෙනනු මත පිහිටි දෙතිස් දත් ඇට නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

5. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

6. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ මස් පිඬු නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

7. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ නහර නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

8. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි තුන්සියයක් පමණ ඇට නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

9. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇට මිදුලු නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

10. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි වකුගඩුව නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

11. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හෘදයමාංශ නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

12. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අක්මාව නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

13. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි දළඹුව නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

14. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇලදිව නම් වූ පයවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

15. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පපුමස නම් වූ පයධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

16. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි බඩවැල නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

17. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අතුනුබහන් නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

18. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නොපැසුණු අහර නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

19. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

20. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිස්මොළය නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

21. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පිත නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

22. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සෙම නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

23. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සැරව නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

24. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ලේ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

25. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඩහදිය නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

26. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මිදුනු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

27. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කඳුළු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

28. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි වුරුණු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

29. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කෙළ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

30. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සොටු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

31. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සඳ මිදුලු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

32. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මුත්ර නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

33. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි එක්ද උණ ආදී සන්නාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

34. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිසකේ පැසීමි ආදී ජීරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

35. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අතුල් පතුල් දවීමි ආදී පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

36. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අනුභව කළ ආහාර පාන ආදිය පැසවන පාවක නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

37. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි උඩ බලා යන උද්ධංගම වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

38. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි යට බලා යන අධෝගම වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

39. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කුස තුළ හැසිරෙන කුච්ඡිසය වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

40. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි බඩවැල තුළ හැසිරෙන කොට්ඨාශය වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

41. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අඟ පසඟ අනුව හැසිරෙන අංගමංගානුසාරී වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

42. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ජීවිතය පවත්වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

සසම්භාර සංඛෙප ධාතු මනසිකාරය

1. “විසතියා කොට්ඨාසෙසු ඵද්ධාකාරං පඨවිධාතු” -පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි කේසයන්ගේ සිට මඤ්චංගය තෙක් ඇත්තා වූ විසි කොට්ඨාශයෝ සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසසඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු සමූහයකි.

2. “ද්වාදසසු කොට්ඨාසෙසු යුසගතං උදක සංඛාතං අබ්ඤ්ඤාකාරං ආපො ධාතු.” පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් ධාතු සතරකින් නිර්මිත මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පිත් කොටසෙහි සිට මුත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තා වූ දෙළොස් කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසසඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ අබ්ඤ්ඤාකාර වූ ආපෝ ධාතු සමූහයකි.

3. “චතුසු කොට්ඨාසෙසු පරිපාවනක තෙජං තේජො ධාතු.” පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි සන්තාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාවක නම් වූ තේජෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සතර කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසසඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ පරිපාවනාකාර වූ තේජෝ ධාතු සමූහයකි.

4. “ඡසු කොට්ඨාසෙසු විඤ්ඤාකාරං වායො ධාතු.” පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි උද්ධංගම නම් වූ වායෝ ධාතුවෙහි සිට ආශ්වාස

ප්‍රශ්වාස නම් වූ වායෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සය කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතූ සමූහයකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

- 1. පඨවි - තද බව - කර්කෂ බව
- 2. ආපො - ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය.
- 3. තේජෝ - සීතල උණුසුම් බව - පැසවන බවය.
- 4. වායෝ - පිම්බෙන බව - සැලෙන බවය
- 5. ධාතූ - සත්ව පුද්ගල නොවන බව
- 6. නිස්සඤ්ච - සත්වයෙක් නොවූ
- 7. නිජජීව - ජීවයක් නොවූ
- 8. ශුන්‍ය - ආත්මයක් නොවූ
- 9. අවේතනික - සිතක් හෝ වෛතසිකයක් නොවූ
- 10. අව්‍යාකෘත - කුසල් අකුසල් නොවූ
- 11. ඵද්ධාකාර - තද බව
- 12. ආබ්ඤ්චනාකාර - ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය
- 13. පරිපාවනාකාර - පැසවන දවන උණුසුම් කරන බව
- 14. ඵම්භනාකාර - පිම්බෙන - පිපෙන -සැලෙන බව

ධාතු මනසිකාර භාවනාව 2

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාර භාවනාවෙහි පළමුවන පාඩමෙන් “සසම්භාර සංඛෙප” භාවනාව ඉදිරිපත් කොට ඇත. මෙහි දැක්වෙන්නේ “සසම්භාර විභක්ති” භාවනා මනසිකාරය යි.
2. කායගතාසති භාවනාවේ ද්වත්තිංසාකාරය පිළිබඳ සම්පූර්ණ භාවිතය මෙයට අවශ්‍ය වේ.
3. වණණතො - කේසා ආදී එක එක කොටසක වර්ණ වශයෙන් පුහුණු කළ යුතුය.
4. සණඨානතො - කේසා ආදී එක එක කොටසක සටහන හැඩහුරුකම දැන සිටිය යුතුය.
5. දිසාතො - ශරීරයෙහි නාභියෙන් උඩ, උඩ දිශාව යයි ද එයින් යට, යට දිශාව යයි ද, උඩ යට දෙදිශාව වෙන් කරනු ලබන බැවින් කේසා ආදී කොටස් පිහිටා ඇති දිශාව වෙන් වෙන්ව දැන සිටිය යුතුය.
6. ඕකාසතෝ - කේසා ආදිය ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති ස්ථාන ද දැන සිටිය යුතුය.
7. පරිවෙජදතො - කේසා ආදී කොටස්වලට සීමාව, ඉම දැන සිටිය යුතුය.
8. මේ සැම පාඩම් කොටස් දැන සිටීමෙන් පමණක් සැහීමකට පත්නොවී සිය දහස් ගණන් වාර වචනින් හා සිතින් භාවිතා කළ යුතු වේ.

- 9. වචසා - කේසා ආදී කොටස් 32. පඤ්චක වශයෙන් මාස 6 ක් සප්තකායනා කොට ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.
- 10. මනසා - වචනෙන් සප්තකායනා කරන්නා සේම මාස 6 ක් සිතින් ද සප්තකායනා කළ යුතු වේ. මාස 12 ක කාල නියමය වනාහි භාවනාව සඳහාම වෙන් ස්ථානයක ගත කරන යෝගාවචරයන් උදෙසාය.
- 11. දශ මනසිකාර කෞශල්‍යය සිතින් සප්තකායනය කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු 10 කි.
- 12. අනුපුබ්බතො - අනුපිළිවෙළින්ම මෙනෙහි කළ යුතුය.
- 13. නාති සීසතො - වේගයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුය.
- 14. නාති සනිකතො - වඩාත් පමා නොවී මෙනෙහි කළ යුතුය.
- 15. විකේප පටිබාහනතො - සිත විසිරියාමට නොදිය යුතුය.
- 16. අනුපුබ්බ මුඤ්චනතො - නොවැටහෙන කොටස් අතහැර දැමිය යුතුය.
- 17. පණණනති සමතිකකමනතො - කේසාදී කොටස් මැටී පෙනෙන කේසා යනාදී නම අතහැරිය යුතුය.
- 18. අපපණතො - සිත සමාධියට පත් කළ යුතුය.
- 19. අධිචිතත සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.
- 20. සීතිභාව සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.
- 21. බොජ්ඣංග කෝසලල සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

22. මෙතෙක් කියන ලද දඹ මනසිකාර කෞශල්‍යය ද දැන සිටිය යුතු වේ. කායගතාසනියට මෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාවටද ඒවා අවශ්‍ය බැවිනි.

සසම්භාර විභතති

භාවනා වාක්‍යය

1. (1) අතී ඉමස්මිං කායෙ කෙසා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙකෝටි පණස් ලක්‍ෂයක් පමණ වූ කේශයෝ හිස් කබල වෙලා ගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(2) යම් සේ වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇත්තේ යයි තුඹස මුදුන නොදන්නේද, අපි වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඉලුක් තණ ද නොදන්නා හුද,

(3) මෙසේම, මා කෙරෙහි හිසකේ පිහිටා සිටියේ යැයි හිස් කබල වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය, අපි වනාහි හිස්කබල වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමුයි හිසකේ නොදන්නේ.

(4) මෙසේ මේ හිස, සමය, - හිසකේය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි, ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිසකේ නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

2. (6) අතී ඉමස්මිං කායෙ ලොමා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව අනුදහසක් රෝම කුපයන්හි වූ ලෝමයෝ වනාහි, හිසකේ පිහිටි තැන් හා අතුල් පතුල් තැන් හැර සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තෝය.

(7) යම් සේ වනාහි පාලු ගම් පියසෙසක ඊතණ හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඊතණ හටගෙන ඇතැයි පාලු ගම් පියස නොදන්නේ ද අපි වනාහි පාලු ගම්පියසක පිහිටා සිටියෙමුයි ඊතණ ද නොදන්නා හු ද,

(8) මෙසේම, මා කෙරෙහි ලෝම පිහිටා ඇතැයි සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය, අපි වනාහි ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමුයි ලෝමයෝද නොදන්නාහ.

(9) මෙසේ මේ කය වෙලා ගෙන සිටි සමය - ලෝමයෝය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෝම නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසිසඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

3. (11) අතී ඉමස්මිං කායෙ නබා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු ඇඟිලි අග පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම් සේ වනාහි ගම් දරුවන් විසින් ලිකෝටු අග මී ඇට විද අමුණා ක්‍රීඩා කරන කල්හි අප කෙරෙහි මීඇට අමුණා ඇත්තේය යයි ලී කෝටු අග නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි ලී කෝටු අග පිහිටා සිටියෙමුයි මීඇට නොදන්නේය.

(13) මෙසේම අප කෙරෙහි විසි නියපොතු පිහිටා ඇතැයි ඇඟිලි අග නොදන්නේ. අපි වනාහි ඇඟිලි අග පිහිටා සිටියෙමුයි විසි නියපොතු ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ ඇඟිලි අගය - විසි නියපොතු යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසිසඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය

වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුච්චානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

4. (16) අතී ඉමස්මිං කායෙ දන්තා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට දෙහනු මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(17) යම්සේ වනාහි වඩුවන් විසින් ටැම් කණු පෙළක් ගල් වංගෙඩි පෙළක බදුමකින් බැඳ සිටුවා ඇති කල්හි, අප කෙරෙහි ටැම් කණු බැඳ සිටුවා ඇතැයි ගල් වංගෙඩි නොදන්නේ ද, අපි වනාහි ගල් වංගෙඩි මත පිහිටා සිටියෙමුයි ටැම් කණු ද නොදන්නේය.

(18) මෙසේම අප කෙරෙහි දෙතිස් දත් ඇට පිහිටා ඇතැයි හනු ඇට නොදන්නේය, අපි වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝ වෙමු.

(19) මෙසේ මේ දෙහනු ඇට දෙතිස් දත් ඇට යන භූත උපාදය රූප මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුච්චානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

5. (21) අතී ඉමස්මිං කායෙ තවො - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තවෝ නම් වූ සම, සකල ශරීරය වෙලාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි අමු ගව සමකින් මහා වීණාවෙක් ඔතා ඇති කල්හි අමු ගව සමකින් මා ඔතා ගෙන සිටින ලදැයි මහා වීණාව නොදන්නේ ද, මා විසින් මහා වීණාවක් ඔතන ලද්දේයයි අමු ගව සමද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම අමු මිනිස් සමකින් මා වෙලාගෙන සිටින ලදැයි සම ද නොදන්නේය, මා විසින් සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටින ලදැයි සම ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ සකල ශරීරය - සමය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්තාහිර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සම නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

6. (26) අතී ඉමස්මිං කායෙ මංසං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නවසියයක් පමණ වූ, මස් පිඬු, ඇටසැකිල්ල ආලේප කොටගෙන පිහිටා ඇත්තාහ.

(27) යම්සේ, වනාහි වරිච්චි බිත්තියක කටුමැටි ගසා ඇති කල්හි, කටුමැටියෙන් මා ආලේප කරන ලදැයි වරිච්චි බිත්තිය නොදන්නේද, මා විසින් වරිච්චි බිත්තිය ආලේප කරන ලදැයි කටු මැටිටද නොදන්නේද,

(28) මෙසේම නවසියයක් පමණ මස් පිඬුවලින් මා ආලේප කරන ලදැයි ඇටසැකිල්ල නොදන්නේය. අප විසින් ඇටසැකිල්ල ආලේප කරන ලදැයි නව සියයක් පමණ මස් පිඬු ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ල - මස් පිඬු යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මස් පිඬු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

7. (31) අතී ඉමස්මිං කායෙ නහාරු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර ඇට සැකිල්ල වෙළාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, කිරි වැල්වලින් වරිච්චි බිත්තියක මෝපා වරිච්චි කෝටු වෙළා ඇති කල්හි, අපි වනාහි කිරි වැල් වලින් වෙළුන

ලද්දෝ වෙමුයි මෝපා වරිච්චි කෝටු නොදන්නේ ද, අප විසින් මෝපා වරිච්චි කෝටු වෙළන ලදැයි කිරිවැල් ද නොදන්නේය.

(33) මෙසේම, නව සියයක් පමණ නහර වැල්වලින් මා වෙළන ලද්දේ වෙමියි, ඇට සැකිල්ල නොදන්නේය, අප විසින් ඇටසැකිල්ල වෙළන ලද්දේයයි නව සියයක් නහර වැල් ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ලය - නව සියයක් නහරය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

8. (36) අතී ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ, ඇට එකසිය අසූවක් ඇට සඬ කෙරෙහි ගැළපී ගෙන පිහිටා ගෙන ඇත්තාහ.

(37) මේ ධාතු ශරීරයෙහි විලිඹු ඇට වනාහි, ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. ගොප් ඇට වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. ජංඝා ඇට වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. කලවා ඇට වනාහි කටී ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. කටී ඇට වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. පිටකටු ඇට වනාහි ශ්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. ශ්‍රීවා ඇට වනාහි හිස් කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය.

(38) හිස්කබල් ඇට වනාහි ශ්‍රීවා ඇට මත පිහිටියේය. ශ්‍රීවා ඇට වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටියේය. පිටකටු ඇට වනාහි කටී ඇට මත පිහිටියේය. කටී ඇට වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටියේය. කලවා ඇට වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටියේය. ජංඝා ඇට වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටියේය. ගොප් ඇට වනාහි විලිඹු ඇට මත පිහිටියේය.

(39) යම්සේ වනාහි උළු ගඩොල් දූව දඬු ගොම වැරටි රැසක් ගොඩ ගසා ඇති කල්හි අපි වනාහි උළු ගඩොල් දූව දඬු ගොම වැරටි ඔසවාගෙන සිටියෙමු යට සිටි උළු, ගල්, ගඩොල් දූව දඬු ගොම වැරටි

නොදන්නේ ද, අපි වනාහි යට සිටි උළු ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ද නොදන්නාහු ද,

(40) මෙසේම මම වනාහි ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමිසි විලිඹු ඇට නොදනී, මම වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමිසි ගොප් ඇට නොදනී, මම වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටිමිසි ජංඝා ඇට නොදනී, මම වනාහි කටි ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමිසි කලවා ඇට නොදනී, මම වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමිසි කටි ඇට නොදනී, මම වනාහි ශ්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමිසි පිටකටු ඇට නොදනී, මම වනාහි හිස්කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමිසි ශ්‍රීවා ඇට නොදනී.

(41) මම වනාහි ශ්‍රීවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි හිස් කබල් ඇට නොදනී, මම වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි ශ්‍රීවා ඇට නොදනී, මම වනාහි කටි ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි පිටකටු ඇට නොදනී, මම වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි කටි ඇට නොදනී, මම වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි කලවා ඇට නොදනී, මම වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි ජංඝා ඇට නොදනී, මම වනාහි විලිඹු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමිසි ගොප් ඇට නොදනී.

(42) මෙසේ මේ තුන්සියයක් පමණ ඇට නම් වූ භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභේග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(43) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

9. (44) අතී ඉමස්මිං කායෙ අටඨිමිඤ්ජා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇටමිඳුලු ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(45) යම් සේ වනාහි උණ පුරුක් තුළ තැම්බූ වෙයගබඩ බහා ඇති කල්හි අප කෙරෙහි වෙයගබඩ බහා ඇතැයි උණ පුරුක් නොදැනී ද, අපි වනාහි උණ පුරුක් තුළ පිහිටා සිටියෙමුයි වෙයගබඩද නොදැනී ද,

(46) මෙසේම අප කෙරෙහි ඇටමිඳුලු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇටමිඳුලු නොදන්නාහ. අපි වනාහි ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඇට ද නොදන්නේය.

(47) මෙසේ මේ ඇටකටුය, ඇටමිඳුලුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභේග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(48) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇටමිඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

10. (49) අතී ඉමස්මිං කායෙ වකකං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව, ගලවලුවෙන් නික්මී මදක් පහතට ගොස් දෙකට බෙදුනා වූ දළනහරින් බැඳී හාදය මාංශයට දෙපසින් පිහිටා ඇත්තේය,

(50) යම් සේ වනාහි, එක නැට්ටේ බැඳී සිටි අඹ ගෙඩි දෙකක් ඇති කල්හි, මා විසින් අඹ ගෙඩි දෙකක් බඳින ලදැයි අඹ නැට්ටේ නොදන්නේද, අපි වනාහි අඹ නැට්ටෙන් බැඳී සිටියෙමුයි අඹ ගෙඩි දෙක ද නොදන්නේ ද,

(51) මෙසේම මා විසින් වකුගඩුව බඳින ලද්දේයයි දළනහරය නොදන්නේය. මම වනාහි දළනහරින් බඳින ලද්දෙමිසි වකුගඩුව ද නොදන්නේය.

(52) මෙසේ මේ දළනහරය, වකුගඩුව යන භූත, උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභේග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(53) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි චක්‍රගච්ච නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුච්චානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ධාතු මනසිකාර භාවනාව 3

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසමහාර විභතති

භාවනා වාක්‍යය

11. (1) අතී ඉමස්මිං කායෙ හදයං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය, වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය තුළ පපුව මැද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යමිසේ වනාහි දීරාගිය රිය මැදිරියක මස් පිඩක් එල්වා තැබූ කල්හි මා කෙරෙහි මස් පිඩක් එල්වා තබා ඇත්තේයයි දීරාගිය රිය මැදිරිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි දීරාගිය රිය මැදිරියක එල්වා තබන ලද්දේ වෙමිසි මස් පිඩ ද නොදන්නේ ද,

(3) මෙසේම මා ඇසුරු කොට ගෙන හෘදය මාංශය පිහිටා ඇත්තේයයි උරඇට මැදිරිය නොදන්නේය, මම වනාහි උරඇට මැදිරිය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා සිටියෙමිසි හෘදය මාංශය ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ උරඇට මැදිරිය - හෘදය මාංශය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චක්‍රසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

12. (6) අතී ඉමස්මිං කායෙ යකනං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශය දකුණු පසින් පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යම්සේ වනාහි සැලකබලේ ගැටියක මස්පිඬු යුගලයක් ඇලී සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි මස්පිඬු යුගලයක් ඇලීගෙන ඇත්තේයයි සැලකබලේ ගැටිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි සැලකබලේ ගැටියක ඇලී සිටියේ වෙමිසි මස්පිඬු යුගලය ද නොදන්නේ ද,

(8) මෙසේම මා කෙරෙහි අක්මාව පිහිටා ඇත්තේ යයි උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පස නොදන්නේය, මම වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසින් පිහිටා සිටියේ වෙමිසි අක්මාව ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උර ඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසය අක්මාව යන භූත උපාදය රූප ධර්මයේ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අහෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

13. (11) අතර් ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කිලෝමකය නම්වූ දළඹුව වනාහි, පටිච්ඡන්ත කිලෝමකය - අපටිච්ඡන්ත කිලෝමකය නමින් දෙවැදෑරුම් වන්නේය. හෘදයමාංශය හා වකුගඩුව ද වෙලාගෙන පටිච්චන්ත කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය, සකල ශරීරයෙහි මස්පිඬු වෙලාගෙන අපටිච්ඡන්ත කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි දුහුල් රෙදිකඩකින් මස්කැටියක් ඔතා ඇති කල්හි, මම වනාහි දුහුල් රෙදි කඩකින් ඔතන ලද්දේ වෙමිසි මස්කැටිය නොදන්නේ ද, මා විසින් මස් කැටියක් ඔතන ලද්දේයයි දුහුල් රෙදි කඩද නොදන්නේද,

(13) මෙසේ ම මම වනාහි දළඹුවකින් වෙලන ලද්දේමිසි හෘදයමාංශය ද වකුගඩු ද සකල ශරීරයෙහි මස්පිඬු ද නොදන්නේය, මා විසින් වනාහි, හෘදය මාංශය වකුගඩුව හා සකල ශරීරයෙහි මස්පිඬු වෙලාගෙන සිටින ලද්දේයයි දළඹුව ද නොදන්නේ ය.

(14) මෙසේ මේ හෘදයමාංශය - චක්‍රගවුච - සකල ශරීරයෙහි මස්පිඬුය දළඹුවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දළඹුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

14. (16) අතී ඉමස්මිං කායෙ පිහකං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇලදිව වනාහි, හෘදයමාංශයට වම් පසින් උදර පටලයාගේ මතුභාගය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා ඇත්තෝය.

(17) යම්සේ වනාහි, කොටුගෙයක මතුපිට ගොම පිඩක් ඇලීගෙන ඇත්තේයයි කොටුගෙය නොදන්නේද, මම වනාහි කොටුගෙයක මතුපිට ඇලීගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි ගොම පිඩද නොදන්නේ ද,

(18) මෙසේ මා ඇසුරු කොට ගෙන ඇලදිව පිහිටා ඇත්තේ යයි උදරපටලයා ගේ මතුභාගය නොදන්නේය, මම වනාහි උදර පටලයාගේ මතුභාගය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි ඇලදිව ද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ උදර පටලයාගේ මතුභාව - ඇලදිව යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇලදිව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

15. (21) අතී ඉමස්මිං කායෙ පපථාසං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පපුමස වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදයමාංශයට ද අක්මාවට ද ඉහළින් එල්බෙමින් පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි, දිරුණු කොටුගෙයක් තුළ දෙබර කුඩුවක් එල්බෙමින් පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දෙබර කුඩුවක් එල්බෙමින් ඇත්තේ යයි දිරුණු කොටුගෙය නොදන්නේ ද, මම වනාහි දිරුණු කොටුගෙය තුළ එල්බෙමින් පිහිටා සිටියේ වෙමිසි දෙබර කුඩුව ද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම, මා කෙරෙහි පපුමස එල්බෙමින් පිහිටා ඇත්තේ යයි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය නොදන්නේය. මම වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය තුළ එල්බේ පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පපුමස ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය - පපුමස යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පපුමස නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

16. (26) අතී ඉමස්මිං කායෙ අන්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල වනාහි, උඩින් ගලවලුවෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද අතර වූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, ලේ ඔරුවක හිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණක් දරණ ගස්වා ඇති කල්හි මා කෙරෙහි හිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණක් දරණ ගස්වා ඇත්තේ යයි ලේ ඔරුව නොදන්නේ ද, මම වනාහි ලේ ඔරුවක දරණ ගසාගෙන සිටියේ වෙමිසි හිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණ ද නොදන්නේ ද,

(28) මෙසේම, මා කෙරෙහි බඩවැල පිහිටා ඇත්තේ යයි ශරීර අභ්‍යන්තරය නොදන්නේය, මම වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි බඩවැලද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරය - බඩවැල යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

17. (31) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුණුබහන් වනාහි, එක්විසි තැනකින් නැමී සිටියා වූ බඩවැල් දරුණු අතරෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, පාපිස්නෙක මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතා සිහින් රැහැන් සිටි කල්හි, මම වනාහි සිහින් රැහැන්වලින් ගොතන ලද්දේ වෙමිසි පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි, පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතන ලද්දේ යයි සිහින් රැහැන් ද නොදන්නේ ද

(33) මෙසේම මා වනාහි අතුණුබහනින් වෙලන ලද්දේ වෙමිසි බඩවැල් දරණුව නොදන්නේය, මා විසින් වනාහි බඩවැල් දරණුව ගොතන ලද්දේ යයි අතුණුබහන් ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ බඩවැල් දරණුවය - අතුණුබහන්ය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුණුබහන් නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

18. (36) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු අහර වනාහි, උදරය නම් වූ ආමාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේ ය,

(37) යම්සේ වනාහි, බල්ලන් කෑම කන බඳුනක බලු වමනයක් ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි බලු වමනයක් ඇත්තේ යයි බල්ලන් කෑම කන

බඳුන නොදන්නේ ද, මම වනාහි බලු කෑම බඳුනක පිහිටා සිටියේ වෙමිසි බලුවමනය ද නොදන්නේද,

(38) මෙසේම මා කෙරෙහි නොපැසුණු ආහාර පිහිටා ඇත්තේයයි ආමාශය නොදන්නේය, මම වනාහි, ආමාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි නොපැසුණු ආහාරද නොදන්නේ ය.

(39) මෙසේ මේ ආමාශය - නොපැසුණු අහරය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු ආහාර නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

19. (41) අතී ඉමස්මිං කායෙ කර්සං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල වනාහි, බඩවැල කෙළවර අටගුලක් පමණ ඇති උණ පුරුකක් වැනි වූ පක්වාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(42) යමිසේ වනාහි, උණ පුරුකෙහි සිනිඳු ලෙස අනාගත් පඬුවන් මැටි පුරවා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි සිනිඳු පඬුවන් මැටි ඇත්තේයයි උණ පුරුක නොදන්නේ ද, මම වනාහි උණ පුරුකෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සිනිඳු පඬුවන් මැටි ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේම මා කෙරෙහි පැසුණු අහර මල පිහිටා ඇත්තේයයි පක්වාශය නොදන්නේය, මම වනාහි පක්වාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පැසුණු අහර මල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ පක්වාශය - පැසුණු අහර මල යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ

නිජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

20. (46) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මඤ්ඤංගං - සතර ධාතුච්ඡිත් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ගරීරයෙහි හිස්මොළ වනාහි, හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇත්තේ ය.

(47) යමිසේ වනාහි, පැරණි ලබු කබලක පිටි පිඩක් තබා ඇති කල්හි මා කෙරෙහි පිටි පිඩක් තබා ඇත්තේයයි පැරණි ලබු කබල නොදන්නේ ද, මම වනාහි පැරණි ලබු කබලක පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පිටි පිඩද නොදන්නේ ද,

(48) මෙසේම මා කෙරෙහි හිස් මොළ පිහිටා ඇත්තේ යයි හිස්කබල නොදන්නේය, මම වනාහි, හිස්කබල තුළ පිහිටා සිටියේ වෙමිසි හිස් මොළ ද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ හිස්කබලය - හිස් මොළය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ගරීරයෙහි හිස් මොළ නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

- 1. ආහොග - ආවර්ජනා කිරීම හෙවත් සිතා බැලීම.
- 2. සමනනාහාර - නැවත නැවත ආවර්ජනා කිරීම, සිතා බැලීම.
- 3. මනසිකාර - මෙනෙහි කිරීම අරමුණු කිරීම.
- 4. ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා - නුවණින් සලකා බැලීම.
- 5. චතු සමුට්ඨානික - කර්ම - චිත්ත - සෘතු - ආහාර නම් වූ හේතු සතරකින් හට ගන්නා වූ රූප කොටස්ය. චතු සමුට්ඨානික ධාතු කොටස් 32 ක් ඇත.
- 6. උතු සමුට්ඨාන - සෘතු හේතුවෙන් හටගන්නා වූ රූප කොටස්ය. උදරියං -කරීසං - පුඛ්ඛෝ - මුත්තං යන කොටස් සතර උතු සමුට්ඨානිකයෝ ය.
- 7. උතු චිත්ත සමුට්ඨාන- සෘතුවෙන් හා චිත්තයෙන් හටගන්නා වූ, සේදෝ - අස්සු - බේලෝ - සිංසානිකා යන කොටස් සතරකි.
- 8. කම්ම සමුට්ඨාන - පාචක තේජෝ ධාතුව කම්ම සමුට්ඨානිකය.

උතු සමුට්ඨාන 4, උතු චිත්ත සමුට්ඨාන 4 , කම්ම සමුට්ඨාන 1, චිත්ත සමුට්ඨාන 1, යන කොටස් 10 හැර ඉතිරි කොටස් 32 චතු සමුට්ඨානිකයෝ වෙති.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව 4

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසමහාර විහතති

භාවනා වාක්‍යය

21. (1) අතී ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බද්ධ පිත -අබද්ධ පිත නමින් දෙවැදෑරුම් වූ පිත ඇත්තේය. බද්ධ පිත අක්මාව ඇසුරුකොට ඇත්තා වූ පිත් කෝෂයෙහි ද අබද්ධ පිත ජීවිතෙන්ද්‍රිය ප්‍රතිබද්ධ වූ සකල ශරීරයෙහි ද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යම්සේ වනාහි වැටකොලු කොස්සක වැසිදිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි වැසිදිය පිරී ඇත්තේයයි වැටකොලු කොස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි වැටකොලු කොස්සක පිහිටා සිටියේ වෙමිසි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි බද්ධ පිත පිහිටා ඇත්තේයයි පිත් කෝෂය නොදන්නේය, මම වනාහි පිත් කෝෂයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි බද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(3) යම්සේ වනාහි අතිරස නම් වූ කැවුම් ගෙඩියක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි කැවුම් ගෙඩිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි කැවුම් ගෙඩියෙහි පැතිරගෙන සිටියේ වෙමිසි තෙලද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි අබද්ධ පිත පැතිර ගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය ද නොදන්නේය. මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිර ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි අබද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ පිත් කෝෂය - බද්ධ පිතය - සකල ශරීරය අබද්ධ පිතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පිත නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

22. (6) අඤ්ඤා ඉමස්මිං කායෙ සෙමනං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාත්‍රයක් පුරාලන තරම් වූ සෙම වනාහි, ආමාශය මතුපිට උදරපටලයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යම්සේ වනාහි, ව්‍යුත්තිකා නම් වූ කුණුදිය වළක දිය මතුපිට පෙණ පටලයක් හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි පෙණ පටලයක් පිහිටා ඇත්තේයයි කුණු දිය වළ නොදන්නේ ද, මම වනාහි කුණු දිය වළක දිය මතුපිට පිහිටා සිටියේ වෙමියි පෙණපටලය ද නොදන්නේ ද,

(8) මෙසේම මා කෙරෙහි සෙම පිහිටා ඇත්තේයයි උදර පටලය නොදන්නේය, මම කෙරෙහි සෙම පිහිටා සිටියේ වෙමියි සෙම ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උදර පටලය -සෙමය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සෙම නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

23. (11) අඤ්ඤා ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව වනාහි, ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදී තැන්හි පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි වෑ පොරෝ ආදී ආවුධයකින් පහර දෙන ලද ගසක රුක් මැලියම් රැදී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි රුක් මැලියම් රැදී ඇත්තේ යයි ගසෙහි ආවුද පහර ලත් තැන නොදන්නේ ද, මම වනාහි ගසෙහි ආවුධ පහර ලත් තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමියි රුක් මැලියම් ද නොදන්නේ ද,

(13) මෙසේම මා කෙරෙහි සැරව පිහිටා ඇත්තේ යයි ගෙඩි වණ තුවාල ආදිය නොදන්නේය, මම වනාහි ගෙඩි පිළිකා ආදී තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සැරව ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදී තැන්ය - සැරව යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සන්ධ වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

24. (16) අතී ඉමස්මිං කායෙ ලොහිතං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්තිවිත ලෙය - සංසරණ ලෙය නමින් ලෙය දෙවැදැරුම් වන්නේය. සන්තිවිත ලෙය වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි තැන්පත් වී වක්ක හදය යකන පපඵාසයන් මදින් මද තෙමමින් පිහිටා සිටියේය. සංසරණ ලෙය වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරීගෙන පිහිටා සිටියේය.

(17) යම්සේ වනාහි, ඉරිතැළි බිඳි සිදුරු වී ඇති පැරණි සැලියෙක වැසිදිය පිරී, යට සිටි ගල් කැට කැබ්ලිති ආදිය තෙමමින් සිටි කල්හි, මම වනාහි සැළි දියෙන් තෙමේ සිටියේ වෙයි ගල් කැට කැබ්ලිති ආදිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි යට සිටි ගල් කැට කැබ්ලිති ආදිය තෙමමින් සිටියේ වෙමිසි සැළි දිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේ මා කෙරෙහි සන්තිවිත ලෙය පිහිටා ඇතැයි අක්මාව ගේ යට කොටස ද, අපි වනාහි සන්තිවිත ලෙයින් මදින් මද තෙමමින් සිටියේ වෙමුයි වක්ක හදය යකන පපඵාසයෝ ද නොදන්නාහ, මම වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි පිහිටා සිටගෙන වක්ක හදය යකන පපඵාසයන් මදින් මද තෙමී සිටියේ වෙමිසි සන්තිවිත ලෙය ද නොදන්නේය.

(18) යම්සේ වනාහි, අතිරස නම් වූ කැවුම් ගෙඩියක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි කැවුම් ගෙඩිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි කැවුම් ගෙඩියෙහි පැතිර ගෙන සිටියේ වෙමිසි තෙල ද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි සංසරණ

ලෙස පැතිරගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය නොදන්නේය. මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සංසරණ ලෙසද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ වකක හදය යකන පපඵාසයෝ - සනනිච්ඡන - සංසරණ ලෙසය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෙස නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

25. (21) අතී ඉමස්මිං කායෙ සේදෝ - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඩහදිය වනාහි, හිරු රැස් ගිණි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වී කේසා ලෝම කුපයන්හි රැස් වැගිරෙමින් ඇත්තේ ය.

(22) යමිසේ වනාහි ඕලු නෙළුම් මානෙල් දඬු දියෙන් උදුරා ගොඩගත් කෙණෙහි දිය බිඳු වැගිරෙමින් ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය බින්දු වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි නොදන්නේද, මම වනාහි ඕලු නෙළුම් මානෙල් දඬුවලින් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමිසි දිය බින්දු ද නොදන්නේද,

(23) මෙසේම අප කෙරෙන් ඩහදිය වැගිරේ ඇත්තේයයි කේස ලෝම කුපයෝ නොදන්නාහ, මම වනාහි කේස ලෝම කුපයන් කෙරෙන් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමිසි ඩහදිය ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ කේස ලෝම කුපයෝය - ඩහදියය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඩහදිය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු විත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

26. (26) අතී ඉමස්මිං කායෙ මෙදෝ - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි මිදුන තෙල වනාහි, ස්ථූල ශරීරයන්හි සම් මස් අතරෙහි ද කාශ ශරීරයන්හි ජංසා ආදී මාංශ උත්සන්න තැන්හිද පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, කසාවන් රෙදි කඩකින් මස් පිඩක් ඔතා ඇති කල්හි, කසාවන් රෙදි කඩකින් මම ඔතන ලද්දේ වෙමිසි මස් පිඩ නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි මස් පිඩක් ඔතන ලද්දේයයි කසාවන් රෙදි කඩ ද නොදන්නේ ද,

(28) මෙසේම මා ඇසුරුකොට මේද තෙල පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරයෙහි මස් පිඬු ද ජංසා මාංශ ආදිය ද නොදන්නේය, මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි මස් පිඬු ද ජංසා මාංශ ආදිය ද ඇසුරු කොට පිහිටා සිටියේ වෙමිසි මේද තෙල ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ සකල ශරීරයෙහි මස් පිඬුය - ජංසා මාංශාදියය මේද තෙලය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි මේද තෙල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකාත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතූ කොටසකි.

27. (31) අතී ඉමස්මිං කායෙ අසසු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි කඳුලු වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරිගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි ළපටි තල් - පොල් ඇටටි ඇස්සෙහි වැසිදිය පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි වැසි දිය පිරී ඇත්තේ යයි ළපටි තල් -පොල් ඇටටි ඇස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි ළපටි තල්-පොල් ඇටටි අස්සෙහි පිරී සිටියේ වෙමිසි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද,

(33) මෙසේම අප කෙරෙහි කඳුලු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇස් වළවල් නොදන්නාහ. මම වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරිගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි කඳුලු ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ ඇස් වළවල් ය කඳුලු ය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකාත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

28. (36) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වුරුණු තෙල වනාහි හිරු රැස් - ගිණි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වීමෙන් දැන දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන්හි පැතිරගෙන පිහිටා සිටින්නෝය.

(37) යම්සේ වනාහි තෙල් සහිත නිවුඩු කැඳ බඳුනෙක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි නිවුඩු කැඳ බඳුන නොදන්නේද මම වනාහි නිවුඩු කැඳ බඳුනෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි තෙල ද නොදන්නේ ද,

(38) මෙසේම අප කෙරෙහි වුරුණු තෙල් පිහිටා ඇත්තේ යයි දැන දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට නළල්තලය ආදී තැන් නොදන්නාහ. මම වනාහි දැන දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි වුරුණු තෙල ද නොදන්නෝය.

(39) මෙසේ මේ දැන, දෙපය, දෙවුර, හිස, නාසාපුට, නළල්තල ආදී තැන්හි වුරුණු තෙලය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වුරුණු තෙල් නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකාත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

29. (41) අතී ඉමස්මිං කායෙ බෙලො - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි කෙල වනාහි ලුණු ඇඹුල් මධුර රස ආදී කෙල උපදින ප්‍රත්‍යයක් ඇති කල්හි දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටා සිටින්නේය.

(42) යම්සේ වනාහි නොසිදී ගලා යන ගං ඉවුරෙහි ඇති පුහුලිං පතුලෙහි දිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය පිරී පිහිටා ඇත්තේ යයි පුහුලිං පතුල නොදන්නේ ද, මම වනාහි පුහුලිං පතුලෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි ලිඳේ වතුර ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේ මා කෙරෙහි දෙකපෝලයෙන් බැසගත් කෙල පිහිටා ඇත්තේ යයි දිව නොදන්නේය, මම වනාහි දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටා සිටියේ වෙමිසි කෙල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ දෙකපෝලයෙන් - දිවය - කෙලය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝ ය.

(45) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි කඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකාත වූ උතු විත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතූ කොටසකි.

30. (46) අතී ඉමස්මිං කායෙ සිංඝානිකා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි සොටු වනාහි යම්කලක හට ගන්නේ ද එකල්හි නාසිකා සිදුරුවල පිරී හෝ වැගිරෙමින් සිටින්නේය.

(47) යම්සේ වනාහි සිප්පි කටුවෙක කුණු වූ දී කිරි පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි කුණු වූ දී කිරි පිරී ඇත්තේයයි සිප්පි කටුව නොදන්නේ ද, මම වනාහි සිප්පි කටුවෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි කුණුවූ කිරි ද නොදන්නේ ද,

(48) මෙසේ ම අප කෙරෙහි සොටු පිහිටා ඇත්තේයයි නාසිකා සිදුරු නොදන්නේය. මම වනාහි නාසිකා සිදුරුවල පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සොටු ද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ නාසිකා සිදුරුය - සොටුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු විත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

31. (51) අතී ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳම්දුලු වනාහි, එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි ආලේප කොට ගෙන පිහිටා ඇත්තෝය.

(52) යම්සේ වනාහි, ගැල් රථයක අලවංගුවෙහි තෙල් ගල්වා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල් ගල්වා ඇත්තේයයි අලවංගුව නොදන්නේ ද, මා විසින් අලවංගුව ආලේප කරන ලද්දේ යයි තෙල්ද නොදන්නේ ද,

(53) මෙසේම අප කෙරෙහි වනාහි, ආලේප කරන ලද සඳම්දුලු පිහිටා ඇත්තේයයි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි නොදන්නෝය. මා වනාහි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි ආලේප කොටගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සඳම්දුලු ද නොදන්නෝය.

(54) මෙසේ මේ එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධිය - සඳම්දුලු ය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(55) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳම්දුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

32. (56) අතී ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නරදිය මුත්‍රා වනාහි, වකුගවුචෙන් පෙරී මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා ඇත්තෝය.

(57) යම්සේ වනාහි, වන්දනිකා නම් වූ කුණුදිය වළක දමන ලද කට නැති රවන සටයෙහි කුණු දියර පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි කුණු දියර පිරී ඇත්තේයයි රවන සටය නොදන්නේ ද, මම වනාහි, රවන සටයෙහි පිරී සිටියේ වෙමිසි කුණු දියර ද නොදන්නේ ද,

(58) මෙසේම මා කෙරෙහි වනාහි, නරදිය මුත්‍රා පිහිටා ඇත්තේයයි මුත්‍රාශය නොදන්නේය. මම වනාහි මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි නරදිය මුත්‍රා ද නොදන්නේය.

(59) මෙසේ මේ මුත්‍රාශය ය - නරදිය මුත්‍රාශය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(60) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නරදිය මුත්‍රා නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

- 1. ආබන්ධනාකාර - ආපෝ ධාතුවෙහි ස්වභාවය සෙසු ධාතු කොටස් එකටබැඳ අලවා පිඬු කොට තැබීමයි. එය ආබන්ධනාකාරය නමින් හැඳින්වේ. එනම් ඇලෙන බැඳෙන ගතියයි.
- 2. උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික - සේදෝ - අසසු - බෙලෝ - සිංසානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි සීතෝෂණ වූ සෘතුවක් - චිත්තයත් නිසා හට ගන්නා බැවින් ඒ සතර කොටස උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික නම්.
- 3. උතු සමුට්ඨානික - පෙර පට්ඨාන විස්සට ඇතුළත් වූ උදරීය - කර්සිං යන කොටස් දෙක සහ ආපෝ ධාතු කොටස් අතුරෙන් පුබ්බෝ මුත්තං යන කොටස්

දෙක ද, සීතෝත්ත සෘතුව නිසාම හටගන්නා බැවින් උතු සමුට්ඨානික නම් වෙති.

4. රචණ සටය - පිරිසිදු වතුර නොමැති ප්‍රදේශ වල වතුර පිරිසිදු කිරීම පිණිස භාවිතා කරනු ලබන කුඩා කළ විශේෂයකි. සික් නැති එම රචන සටය වතුරට දැමූ කළ එහි ඇතුළට වතුර පෙරී උණා බසී.

5. චන්ද්‍රනිකා - සැඩොල් ගම් දෙර කුණු එකතු පල්වන දියවලට කියන නමකි. එය ගදය. අපිරිසිදුය.

6. පුහුලිඳු - ගංගා ඇල දෙළ ආදියෙහි වැලි පිරා සාදා ගනු ලබන ලිඳු පුහු ලිඳු නම් වේ. පුලිනයෙහි කුණු ලිඳු යනු එහි තේරුමය.

7. කාසාවන් රෙදි කඩ - කහපාට රෙදි කැබැල්ලකි. කසා නම් කහ අලයට කියන නමකි. කහ අලයක් වැනි පාට කසාවන් යයි කියනු ලැබේ.

ධාතු මහසිකාර භාවනාව 5

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසමහාර විහතති

භාවනා වාක්‍යය

33. (1) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනව සන්තප්පති තේජෝ ධාතු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, එක්ද උණ, තුන්ද උණ, හත්ද උණ, ආම ආජීරණ උණ, සන්තිපාත උණ, කහ උණ, පැපොල උණ, වසුරිය උණ, මැලේරියා උණ, යනාදී වූ තවන - ස්වභාව ඇති බැවින් සන්තාප නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(2) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්තාප තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

34. (3) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනව ජරියති තේජෝ ධාතු -සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හිසකේ පැසීම, ඇඟ රැලි වැටීම, දත් හැලීම, දුබල වීම, දුර්වර්ණ වීම යනාදී වශයෙන් ශරීරය දිරාපත් බවට පමුණුවන ස්වභාව ඇත්තා වූ ජීරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(4) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ජීරණ තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ කම්ම සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

35. (5) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙන ව පරිඛයිහති තේජෝ ධාතු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අතුල් පතුල් දූවිල්ලය, ඇස ඉස දූවිල්ලය, බඩ පපුව දූවිල්ලය, ඉරු රැස් ගිනි රැස්, වස විසම ආහාර පාන, විසම ඉරියව්, විසම සිතුවිලි හා අවිආයුධ ගැටීම්

ආදියෙන් සිදුවන දූවිල්ලය යනාදී වූ, හාත්පසින්ම දවන ස්වභාව ඇත්තා වූ, පරිච්ඡින්න නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(6) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පරිදහන තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

36. (7) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච අසීත ජීත බායිත සායිතං සමමා පරිණාමං ගච්ඡති තේජෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අසීත ජීත බායිත සායිත නම් වූ, අනුභව කරන ලද ආහාර පානයන් දිරවීම ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ, පාචක තේජෝ ධාතුව නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(8) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාචක තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ කම්ම සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

37. (9) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදධංගමා වාතා නාම වායෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හික්කා උග්ගාර ඇනුම් වචන කිබ්බිම් ආදී වශයෙන් ද, කෙළ සෙම් සොටු බැහැර කිරීම් වශයෙන් ද, සිනාසීම් ගී කීම් කථා කිරීම් ආදී වශයෙන් ද, පවත්වන්නා වූද, උඩබලා ගමන් කරන ස්වභාව ඇත්තා වූ, උද්ධංගම නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි උද්ධංගම වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

38. (11) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අධෝගමා වාතා නාම වායෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ආහාර පාන ශරීරය තුළට ගෙන යාම, මළ මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදී වශයෙන් යට බලා ගමන් කරන ස්වභාව ඇත්තා වූ, අධෝගම නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(12) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අධෝගම වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

39. (13) අත්ඵලමය කායෙ, කුච්ඡිසයා වාතා නාම වායෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අනුප්පටලයෙන් පිටත ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි හෙවත් කුස තුළ ආහාර පාන පැස ද සස්තුක වාත උත්පලක වාතාදි වාතාබාධ හටගන්වීම ද ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ, කුච්ඡිසය නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

(14) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

40. (15) අත්ඵලමය කායෙ, කොටඨසයා වාතා නාම වායෝ ධාතු: සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අනුප්පටලය නම් වූ, බඩවැල තුළ පවත්නා වූ, ආහාර පාන -නිස්සන්දය, හෙවත් පැසුණු අහර මල පක්වාශ - මුත්‍රාශය වෙත ගෙනයන්නා වූ ද ස්වභාව ඇත්තේය.

(16) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කොටඨසය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

41. (17) අත්ඵලමය කායෙ, අංගමංගානුසාරිනෝ වාතා නාම වායෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි සකල ශරීරාංගයන් අනුව පවත්නා වූ, යාම ඒම - හැරීම බැලීම නැමීම දිගහැරීම, ඇදීම පෙරවීම, ආහාර පාන ගැනීම, ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් පවත්වන්නා වූ, අංගමංගානුසාරී නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(18) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අංගමංගානුසිරි වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

42. (19) අතී ඉමස්මිං කායෙ, අස්සාසො පස්සාසො ඉති වා නාම වායො ධාතු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උත්පත්තියෙහි සිට මරණාන්තය දක්වා නොනැවතී පවත්නා වූ, ප්‍රාණ වායුව හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

සලකබණ සංඛේප ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන්ගේ සිට මඤ්චාගය තෙක් ඇත්තා වූ පඨවි ධාතු කොට්ඨාශ විස්සෙහි වූ, ඵද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ. ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත් කොටසෙහි සිට මුත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තා වූ, ආපෝ ධාතු කොට්ඨාශ දෙළසෙහි වූ, ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය අපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ. ඵද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සන්තාප තේජෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාවක තේජෝ ධාතු කොටස තෙක් ඇත්තාවූ, තේජෝ ධාතු කොට්ඨාශ සතරෙහි වූ, පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ. ඵද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ. ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ.

4. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, උද්ධංගම වායෝ ධාතූ කොටසෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතූ කොටස තෙක් ඇත්තා වූ වායෝ ධාතූ කොට්ඨාශ සයෙහි වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතූ නම් වේ. ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතූ නම් වේ. ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූ නම් වේ. පරිපාවන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතූ නම් වේ.

සලකිණ විභත්ති ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, කේසා නම් වූ ධාතූ කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතූවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූවයි. පරිපාවන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතූවයි, විඝම්භ ලක්ෂණය වායෝ ධාතූවයි.

2. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, ලෝමා නම් වූ ධාතූ කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතූවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූ නම් වේ. පරිපාවන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතූ නම් වේ. විඝම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතූවයි.

3. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, නධා නම් වූ ධාතූ කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතූවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූ නම් වේ. පරිපාවන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතූ නම් වේ. විඝම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතූවයි.

4. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, දන්තා නම් වූ ධාතූ කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතූවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූ නම් වේ. පරිපාවන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතූ නම් වේ. විඝම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතූවයි.

5. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, තවෝ නම් වූ ධාතූ කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතූවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූ

නම් වේ. පරිපාලන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

6. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මංසං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාලන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

7. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, නභාරු නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාලන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

8. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අට්ඨි නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාලන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

9. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අට්ඨි මිඤ්ජා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාලන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

10. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, වක්කං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාලන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

11. පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හදයං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පයවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ.

පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

12. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, යක්නං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

13. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කිලෝමකං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

14. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිහකං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

15. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පජ්චාසං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

16. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

17. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්තගුණං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු

නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

18. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උදරියං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

19. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කරීසං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

20. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මඤ්චං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

21. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

22. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සෙම්භං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

23. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පුබ්බෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඪ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු

නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

24. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලෝහිතං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

25. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සේදෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

26. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මේදෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

27. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අස්සු නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

28. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, වසා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

29. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, බේලෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු

නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

30. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සිංඝානිකා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

31. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලසිකා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

32. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මුත්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

33. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සනතාප නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

34. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ජීරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

35. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ

ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

36. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පාවක නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

37. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උද්ධංගමා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

38. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අධෝගමා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

39. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කුච්ඡ්ඝයා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

40. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කොටඨසයා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විඤ්චන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

41. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අංගමංගොනුසාරිනෝ වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබන්ධ

ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විස්මිභන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

42. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අස්සාසෝ පස්සාසෝ ඉති වා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ඵද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවයි, ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ. විස්මිභන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

වචනාර්ථ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ඵද්ධ ලක්ෂණය වූ පඨවි ධාතුව, පතල අර්ථයෙන් ද, ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ඉතිරි ධාතූන් කිදෙන හට ප්‍රතිෂ්ඨා වීම් අර්ථයෙන් ද, පඨවි නම් වේ. ඵද්ධ ලක්ෂණය දරණ බැවින්ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, පඨවි ධාතු නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය වූ ආපෝ ධාතුව, සෙසු ධාතූන් ආබ්ඤ්ඤානස කෙරෙමින් උණුවී යා නොදෙමින්, විසිරීයානොදෙමින්, පැතිරෙනුයි පැමිණෙනුයි වැඩි දියුණු කෙරෙනුයි, ආපෝ නම් වේ. ආබ්ඤ්ඤ ලක්ෂණය දරණ බැවින්ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, ආපෝ ධාතු නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ පරිපාචන ලක්ෂණය වූ තේජෝ ධාතුව, තීක්ෂණ බැවින් සෙසු ධාතූන් උණුසුම් කෙරෙනුයි තේජෝ නම් වේ. පරිපාචන ලක්ෂණය දරණ බැවින්ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, තේජෝ ධාතු නම් වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ විස්මිභන ලක්ෂණය වූ වායෝ ධාතුව, චලන-කම්පනය කෙරෙනුයි, දේශාන්තරෝත්පතතියට හේතු වෙමින් මේ ධාතු යන්ත්‍රය ගමන්

කෙරෙහි වායෝ නම් වේ. විභවජන ලක්ෂණය දරණ බැවින් ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, වායෝ ධාතු නම් වේ.

(ධාතු කොටස් 42 මේ අනුව වචනාර්ථ වශයෙන් භාවනාවට නැගිය යුතු)

කලාප වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

වණණා ගන්ධා රසො ඕජා - වතස්සො වාපි ධාතුයො
අටඨ ධම්ම සමොධානා - හොති කෙසාති සම්මුති
තෙසං යෙව විනිබ්භාගා - නන්ථී කෙසාති සම්මුති

පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණණ ගන්ධ රස ඕජා යන ශුද්ධාෂ්ඨකයන්ගේ එකතුවීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය ලැබේ. ඔවුන්ගේ වෙන් කිරීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය බිඳේ. ඊටම ලක්ෂණය උත්සන්න බැවින් කේසා පඨවි ධාතු නම් වේ.

(මඤ්චංගය තෙක් පඨවි ධාතු උත්සන්න වශයෙන් ද, පිතෙහි සිට මුත්‍ර දක්වා කොටස් 12 හි ආපෝ ධාතු උත්සන්න වශයෙන් ද ගෙන මේ අනුසාරයෙන් කලාප වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාවට නැගිය යුතු)

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විචරණය

- 1. සසම්භාර සංඛෙප - කේසා ලෝමාදී කොටස් 20, 12, 04, 06, වශයෙන් පිඬු කොට ගෙන වචන ධාතු මනසිකාරය ය.
- 2. සසම්භාර විහත්ති - කේසා ලෝමාදී කොටස් වෙන වෙනම ගෙන වචන ධාතු මනසිකාරය ය.
- 3. සලක්ඛණ සංඛෙප - කේසාදී කොටස් 20, 12, 04, 06, පිළිවෙලින් පිඬු කොට ඒ සමූහය ගත් කොටස් හි සතර වෙන් වෙන්ව

ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.

- 4. සලකකිණ විහත්ති - ධාතු කොටස් 42 හි එකක් පාසා සතර ධාතු වෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
- 5. වචනාර්ථ වශයෙන් - පඨවි ධාතු - ආපෝ ධාතු - තේජෝ ධාතු - වායෝ ධාතු යන ධාතුන්ගේ, වචනාර්ථයන් වෙත වෙනම ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
- 6. කලාප වශයෙන් - කේසාදී එක එක කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ශුද්ධාෂ්ඨක වෙන් කරමින් එහි පඨවි ආදී ධාතු කොටස් ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.

ශුද්ධාක්ෂයක යනු - පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕෂා යන අට දෙනාගේ සමූහය ය, මේ අට සෑම කලාපයක, රූප යක නොවෙන්ව එකටම බැඳී පවත්නා බැවින් “අවිනිර්භෝගරූප” යයි කියනු ලැබේ.

හිස සමෙන් උඩට මතු වූ කේශයන්හි පිහිටා ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ඨක රූප පමණකි. හිස සමෙහි වියට අගක් තරම් මුල් බැසගත් කේස මූලයෙහි වනාහි කාය දසකය, භාව දසකය යි කම් සමුච්චාන රූප කලාප 02 කි.

චිත්ත සමුච්චාන සෘතු සමුච්චාන ආහාර සමුච්චාන ශුද්ධාෂ්ඨක කලාප තුනකි. මෙසේ හිසකේ මූල රූප කලාප 05 කි. රූප වශයෙන් 44 කි.

මේ ශරීරයෙහි කොටස් 24 ක මෙසේම රූප කලාප 05 බැගින් හා රූප 44 බැගින් ඇත්තාහ. මේ ශරීරයෙහි උතු චිත්ත සමුච්චානික රූප පමණක් පිහිටා ඇත. එනම් සේදෝ, අස්සු, බේලෝ, සිංසානිකා යන සතරය.

රූප කලාප එක බැගින් ශුද්ධාෂ්ඨක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 04 කි. උදරියං, කර්සං, පුබ්බො, මුත්තං යන සතර ය.

රූප කලාප එක බැගින් ජීවිත නවක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 01 කි. පාචක තේජෝ ධාතුවය, ජයරාග්නිය යනු ද එයට නමකි. එහි ශුද්ධාණ්ඩකය හා ජීවිතේන්ද්‍රිය යන රූප නවය ඇත. එම පාචක තේජෝ ධාතුව වනාහි ඒකාන්ත කමීඡ රූපයකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඒකාන්ත විත්තජය, උදරීයං, කර්සං, පුබ්බො, මුත්තං යන සතර ඒකාන්ත සෘතුජය, සේදෝ, අස්සු, බේලෝ, සිංඝානිකා යන සතර විත්තජ හා සෘතුජ ය, ඉතිරි කොටස් 32 කමීඡ, විත්තජ, සෘතුජ, ආහාරජ, යන සමුට්ඨාන සතරෙන්ම හටගැනෙති.

කමීඡ කලාප 02 අතුරෙන් කාය දසකය යනු - පඨවි ආපෝ තේජෝ වර්ණ ගැඬ රස ඕජා යන ශුද්ධාණ්ඩකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා කායප්‍රසාද රූපය එකතු වීමෙන් කාය දසකය නම්වේ. භාව දසකය යනු - එම ශුද්ධාණ්ඩකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා ස්ත්‍රී භාව - පුරුෂ භාව යන භාව රූපයක් එකතු වීමෙන් භාව දසකය නම් වේ.

අවම වශයෙන් සෑම ධාතු කොටසක් පාසා ශුද්ධාණ්ඩකය ඇති බැවින් කලාප වශයෙන් වඩන ධාතු මනසිකාරයේ දී ඒ ඒ කොටස්හි ශුද්ධාණ්ඩකයේ තිබෙන සතරධාතු වෙන් කරමින් ධාතු මනසිකාරය වඩනු ලැබේ.

ධාතු මහසිකාර භාවනාව 6

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

වූණණාතො - වූර්ණ වශයෙන් ධාතු මහසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පයවි ධාතුව වනාහි, පරමාණු පමණින් සියුම් දූවිලි සුණු බවට පමුණුවන ලද්දේ නම්, මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් ද්‍රෝණයක් පමණ හෙවත් නැළි දහසයක් පමණ වන්නේය.

2. පරමාණු පමණින් සියුම් දූවිලි සුණු ද්‍රෝණයක් පමණ වූ පයවි ධාතුව වනාහි අට නැළියක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුවෙන් මිශ්‍රවී සම්පිණ්ඩනය වූයේ ය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේ ය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී පුෂ්ටිමත් වූයේය.

3. මෙසේ ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ පයවි ධාතුව වනාහි, ඔබ්නොබ විසිරී නොයන්නේය, විහිදී නොයන්නේය, ළදරුය - තරුණය - මහලුය - ස්ත්‍රීය - පුරුෂයා ය - කුඩාය - මහත්ය - කෙටිය - දිගය - තදය - මෘදුය යනාදී නානාප්‍රකාර ස්වභාවයන් ද පහළ කරන්නේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නැළි අටක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, පයවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය. තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් අනුපාලිත වූයේය. වායෝ ධාතුවෙන් පිරී සිටියේය.

5. මෙසේ පයවි තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, නොවැස්සෙන්නේය, නොවැගිරෙන්නේය, ශරීරයෙහි පුෂ්ටිමත් බව පියකරූ බව ද පහළ කරන්නේය.

6. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, ආහාර පාන ආදිය පැසවන උෂ්ණත්ව ලක්ෂණ වූ තේජෝ ධාතුව වනාහි, පයවි ධාතුවෙහි පිහිටියේය. ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩනය වූයේය, වායෝ

ධාතුවෙන් පිරි සිටියේය, ශරීරය උණුසුම් ගන්වන්නේය, වර්ණ සම්පන්නිය ද ගෙන දෙන්නේය, උණුසුම් ගන්වන බැවින් ශරීරය පුති භාවයට කුණුවී යාමට නොදෙන්නේය.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි, සමුදිරණ විඤ්චනා ලක්ෂණ හෙවත් සොලවන ප්‍රමිඛවන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය. ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩනය වූයේය. තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූයේය.

8. මෙසේ පඨවි ආපෝ තේජෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ වායෝ ධාතුව නිසා වනාහි මේ ශරීරය ඇද නොවැටෙන්නේය. සෘජුව සිටින්නේය. මතු මත්තෙහි ලැබෙන්නා වූ අන්‍ය වූද වායෝ ධාතුවක් නිසා යාම, ඊම, සිටීම, හිඳීම, නිඳීම ආදී ඉරියව් පවත්වන්නේය. කාය විඤ්ඤකිය උපදවන්නේය. මෙසේ මේ ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදී ස්වභාවයෙන් අනුවණ බාල ජනයා මූලා කරන්නා වූ මායා රූපයක් වැනි වූ ධාතූ යන්ත්‍රය වනාහි සතර ධාතුවකින් නිර්මිතව පවත්නේය.

ලක්ෂණාදී වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි, කර්කශ බව තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින සෙසු රූපයන් හට පිහිට වන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

2. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුව වනාහි, වැස්සෙන, ඇලෙන බැඳෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින පුෂ්ටිමත් කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිඩු කරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

3. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි තේජෝ ධාතුව වනාහි, උණුසුම් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් මුහුකර කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් හට මෘදු මොළොක් බව ගෙනදීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වායෝ ධාතුව වනාහි, ප්‍රමිඛවන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන්

සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් මතු මත්තෙහි උපදවන් ගමනාදී ඉරියව් පැවැත්ම නම් වූ දේශාන්තරෝත්පත්තියට හේතුවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

සමුට්ඨාන වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කම් විත්ත සෘතු ආහාර නමින් රූප උපදවන්නා වූ සමුට්ඨාන සතරක් ඇත්තාහ.

2. පාවක තේජෝ ධාතුව, ඒකාන්ත විත්ත සමුට්ඨානිකය, උදරියං - කරිසං - පුබ්බො - මුත්තං - යන පඨවි ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි ඒකාන්ත සෘතු සමුට්ඨානිකයෝය. සේදෝ - අස්සු - බේලෝ - සිංසානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි සෘතු විත්ත සමුට්ඨානිකයෝය. අවශේෂ වූ ධාතු කොට්ඨාශ 32 වනාහි කම් විත්ත සෘතු ආහාර යන සතරෙන් හටගන්නා වූ බැවින් චතු සමුට්ඨානිකයෝය.

නානත්ත එකාන්ත වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පඨවි ධාතුවෙහි ලක්‍ෂණ - රස - පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතූන්හි ලක්‍ෂණ - රස පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. කම් - විත්ත - සෘතු - ආහාර යන සමුට්ඨාන වශයෙන් ද වනාහි නා නා බවට යන්නාහ. රූප-මහාභුත-ධාතු ධම් අනිත්‍යාදී වශයෙන් වනාහි එකසමාන බවට යන්නාහ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර වනාහි රූප්පන ලක්‍ෂණ ඇති බැවින් රූපත්වයෙන් එකසමානයහ. මහත්සේ පහළවන බැවින් ද, මහාභුතයන්ට සමාන බැවින් ද, මහත් පරිහරණ ඇති බැවින් ද, මහත් විකාර ඇති බැවින් ද, මහත්තීත භූතත්ත බැවින් ද, එක හා සමාන වන්නාහ.

3. මහා පෘථිවිය - මහා සමුද්‍රය - සූර්ය මණ්ඩලය - වේරමිභවාක්‍ය ආදී වූ අනුපාදින්නක වස්තූන් ද, යොදුන් සිය දහස් ගණන් ශරීර ඇත්තාවූ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම අසුර නාග සත්වයන් මහත් සේ පහළ වන බැවින් ද, මහත්ත පාතුභාවාර්ථයෙන් මහාභුත නම් වන්නාහ.

4. යම් සේ වනාහි මායා කාරයෙක්, මැණික් නොවූ දියබිඳු මැණික් කොට දක්වන්නේ ද, රත්රන් නොවූ ගල්කැට රත්රන් කොට දක්වන්නේ ද, යක්ෂයෙක් නොවූ තෙමේ යක්ෂයෙක් යක්ෂණියකු කොට දක්වන්නේ ද, එසේම සතර මහා භූතයෝ වනාහි, තෙමේ නිල්වන් නොවූයේ නිල්වන් කහවන් රතුවන් සුදුවන් රූපයන් මවා පාන්නාහ.

5. යම් සේ වනාහි භූතාවිෂ්ඨ පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි ද පිටතෙහි භූතයෙක් නොපෙනෙන්නේ ද, ඔහු ඇසුරු කොටගෙන ම සිටින්නේ ද, එසේම සතර මහ භූතයෝ වනාහි එක එකක් තුළ ද පිහිටා නැත්තාහ. පිටතෙහි ද පිහිටා නැත්තාහ. ඔවුනොවුන් ගෙන් වෙන් නොවීම පිහිටා ඇත්තාහ. සිතාගත නොහැකි පිහිටීම් ඇති බැවින් ද මහාභූතයෝ සමාන වන්නාහ.

6. යම් සේ වනාහි යක්ෂණි මහාභූතයෝ දිව්‍ය අප්සරාවන් සේ පෙනී සිට, ස්වකීය භයානක වූ ස්වභාවය සඟවාගෙන සත්වයන් මූලාකොට ගොදුරුකර ගන්නාහු ද, එසේම සතර මහාභූතයෝ ද වනාහි ස්ත්‍රී පුරුෂ ශරීර ආදියෙහි මනෝඥශරීර වර්ණයෙන් ද, මනවචන අග්‍රපසග හැඩ හුරුකමින් ද අත් පා ඇඟිලි ඇස බැමි ඉස ආදියෙහි මනවචන ශරීර ලාවනයෙන් ද, සැරසී, ස්වකීය ඵද්ධ ලක්ෂණා දී යථා ස්වභාවය සඟවා අනුවණ බාල ජනයා මූලා කරන්නාහ. මෙසේ මහාභූතයන් හා සමාන බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරය වනාහි, දිනපතා නෑම-කෑම-බීම-ඇඳීම-පෙර-පිලිදැගුම් කිරීම ආදී වූ කටයුතු මහත් රාශියකින් පරිහරණය කළයුතු බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

8. කල්පාන්තයේ දී වනාහි, කෝටි ලක්ෂයක් සක්වල ආභස්සර බඹතලය තෙක් ගින්නෙන් ද, සුභකිණ්හක බඹතලය තෙක් ජලයෙන් ද, වේහප්පල බඹතලය තෙක් සුළඟින් ද මහත් විනාශයට යන්නේය.

9. මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ද වනාහි පඨවි ධාතූ කිපීමෙන් කාෂ්ටමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබුවෙකු මෙන් සකල ශරීරය දරදඬු බවට පත්වන්නේය. ආපෝ ධාතූ කිපීමෙන් වනාහි පූතිමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබුවෙකු මෙන් සකල ශරීරය කුණු දියවී යන්නේය. තේජෝ ධාතූ කිපීමෙන්, වනාහි, අග්නිමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබුවෙකු මෙන්

සකල ශරීරය සිඳි බිඳි විනාශ වන්නේය. මෙසේ මහත් සේ විකාර-විනාශ ඇති බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නේය.

10. සතර මහාභූතයෝ වනාහි මහත් බැවින් ද, මහත් ව්‍යායාමයෙන් නුවණින් අවබෝධ කටයුතු වන බැවින් ද, සත්‍ය වශයෙන් විද්‍යමානව ඇති බැවින් ද, මහාභූත නම් වන්නාහ.

11. ස්වකීය ලක්ෂණය දරණ බැවින් ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් විධාන කරන බැවින් ද, ධාතු ලක්ෂණය නොඉක්මවා සිටින බැවින් ද, සතර මහාභූතයෝ ධාතු නම් වන්නාහ.

12. සතර මහාභූතයෝ වනාහි, ස්වලක්ෂණය දරණ බැවින් ද, චිත්තක්ෂණ දහතක් තරම් වූ ආයු ඇත්තා වූ රූප ක්ෂණයට අනුරූපව දරණ බැවින් ද නම් වන්නාහ.

13. සතර මහාභූතයෝ වනාහි, ක්ෂණයක් පාසා බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යයෝය, උදය ව්‍යය දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බැවින් දුක්ඛයෝය. නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සාරාදියෙන් තොර බැවින් අනාත්මයෝය. මෙසේ මේ සතර ධාතුව වනාහි රූප-මහාභූත-ධාතු-ධම් අනිත්‍යාදී වශයෙන් එකසමාන වන්නාහ.

විනිර්භෝග අවිනිර්භෝග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ශුද්ධාණ්ඩකාදී රූප කලාපයක් පාසා ද්‍රව්‍ය වශයෙන් සතර ධාතූන් වෙන් කළ නොහැකි බැවින් අවිනිර්භෝග නම් වන්නාහ. ලක්ෂණ වශයෙන් වනාහි, වෙන් කළ හැකි බැවින් විනිර්භෝග නම් වන්නාහ.

සභාග භාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පට්ඨ ආපෝ ධාතු යුගලය බර බැවින් සමානය. තේජෝ වායෝ ධාතු යුගලය වනාහි සැහැල්ලු බැවින් සමානය. එසේ හෙයින් පළමු ධාතු යුගලය දෙවන ධාතු යුගලය සමඟ අසමානය. මෙසේ මේ සතර ධාතුහු වනාහි, සභාග විසභාග නම් වන්නාහ.

අධ්‍යාත්මික බාහිර විශේෂතා වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සඤ්ඤා සන්තානගත අධ්‍යාත්මික ධාතු සතර දෙනා වනාහි, වක්ඛු-සෝත-සාන-ඡ්චිහා කාය-හදය නම් වූ වස්තු රූප සදෙනාට ද, කාය විඤ්ඤාත්ති - වච්චි විඤ්ඤාත්ති දෙකට ද, ඉඤ්ඤාය පුරිසිඤ්ඤාය ඡ්චිතිඤ්ඤායනට ද, නිශ්ශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර වන්නාහ. සතර ඉරියව් ඇත්තාහ. කම්චිත්ත සාතු ආහාර යන සමුට්ඨාන සතරෙන් හට ගන්නාහ. අවේතනික වූ බාහිර ධාතු සතර දෙනා වනාහි වස්තු රූප- විඤ්ඤාත්ති - ඉඤ්ඤාය රූපයන්ට නිශ්ශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර නොවන්නාහ. සතර ඉරියව් නැත්තාහ. සාතු සමුට්ඨාන වශයෙන්ම හටගන්නාහ.

සංග්‍රහ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කර්ම සමුට්ඨානික පයව් ධාතුව කම් සමුට්ඨානික සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේය. චිත්ත සමුට්ඨානික පයව් ධාතුව වනාහි චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේය. උතු සමුට්ඨානික පයව් ධාතුව වනාහි උතු සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේ. ආහාර සමුට්ඨානික පයව් ධාතුව වනාහි ආහාර සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේය. මෙසේ සතර ධාතුහු වනාහි සමුට්ඨාන වශයෙන් එකට සංග්‍රහ වන්නාහ.

ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ පයව් ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ප්‍රතිෂ්ඨාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. පයව් ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ආබන්ධනාකාරයෙන් පිඬු කිරීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

3. පයව් ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ තේජෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට උණුසුම් ගැන්වීම් මුහුකර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. පයවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් හට විඝ්‍රාමිතයා කාරයෙන් සෙලවීම් පිම්බීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

අසමන්තාහාර වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පයවි ධාතුව වනාහි, මම පයවි ධාතූනම් වෙමි. අනිකුත් ධාතූන් තිදෙනා හට පිහිටාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නෙයි ද නොදන්නේය. ඉතිරි ධාතූන් තිදෙනා ද වනාහි, පයවි ධාතුව පිහිටාධාර වශයෙන් අප තිදෙනාහට ප්‍රත්‍ය වන්නේ යයි ද නොදන්නාහ. මෙසේ මේ සතර ධාතූහු වනාහි, ඔවුනොවුන් පිළිබඳ සමන්තාහාර මනසිකාර නැත්තෝය.

ප්‍රත්‍ය විභාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සතරක් වූ ධාතූන් හට කමීය චිත්තය සෘතුවය ආහාර යයි සමුච්චාන සතරක් ප්‍රත්‍ය වන්නේය. කමී සමුච්චානික සතර ධාතූන් හට වනාහි කමීය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන්හට කමීය උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. චිත්ත සමුච්චානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි චිත්තය ජනක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට චිත්තය පච්ඡාජාත අත්ථි විගත වන්නේය.

3. සෘතූ සමුච්චානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි, චිත්තය ජනක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට චිත්තය පච්ඡාජාත අත්ථි අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. ආහාර සමුච්චානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය, ආහාර-අත්ථි-අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

5. කමී සමුච්චානික වූ පයවි ධාතුව වනාහි, අවසේස වූ කමී සමුච්චාන ධාතූන් තිදෙන හට, සහජාත-අඤ්ඤමඤ්ඤ-නිස්සය-අත්ථි-අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ද ප්‍රතිෂ්ඨ වශයෙන් ද ප්‍රත්‍ය වන්නේය. අවසේස

සමුච්චාන තුනෙන් හටගන්නා වූ සතර ධාතුන්ට වනාහි, කම් සමුච්චානික පඨවි ධාතුව නිස්සය ආඝට්ඨි-අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය. කම් සමුච්චානික වූ සෙසු ධාතුන් තිදෙනා ද, සෙසු සමුච්චානික ධාතුන් සතර දෙනා ද මෙසේම ප්‍රත්‍ය වශයෙන් පවත්නේය.

6. අභික්කන්ත - පටික්කන්ත නම් වූ යාම් ඊම් දෙකෙහි දී වනාහි, වායෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ තේජෝ ධාතුව පියවර එසවීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. තේජෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, පියවර යැවීමට සහ දිගහැරීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. පඨවි ධාතුව අනුව ගියා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, පියවර පහත් කිරීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. ආපෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, පියවර බිම තැබීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. පඨවි ධාතුව පියවර පොළොවට තද කිරීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

7. මෙසේ මේ ධාතු ශරීරය වනාහි, ප්‍රත්‍ය ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න වශයෙන් පවත්නා වූ සක්‍රියයක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ, අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුච්චානික වූ ධාතු පුඤ්ජයක් වන්නේය. ධාතු යන්ත්‍රයක් වන්නේය. ධාතු සමුභයක් වන්නේය. ධාතු මාත්‍රයක් වන්නේය.

8. ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ දී පැවති සතිය වනාහි, දුක්ඛ සත්‍යය, ඒ සතිය උපදවන පූර්ව භව තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය, පිරිසිඳන සමුදය - ප්‍රභාණය කරන නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන ආර්ය මාර්ගය. මාර්ග සත්‍යය නම් වන්නේය.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව නිමි.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව මෙසේ වැඩිමේදී සතර ධාතුන් ප්‍රකට වී නිවරණ යටපත් වී උපචාර සමාධිය පහළ වන්නේය. ධාතු මනසිකාර වඩන යෝගාවචරයා වනාහි. ආත්ම ශුන්‍යතාව හෙවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති බව නුවණින් දකී. සත්ව සංඥාව නැසූ බැවින් ව්‍යාල මාගයක් රාක්ෂාසාදීන් ගැනවත් වෙනසක් නොමැතිව භය හා භයානක අරමුණු ඉවසයි. අරති රති මැඩලයි. ලාභ අලාභාදී ඉටු අනිටු සෑම අරමුණෙහි ඇලීම් ගැටීම් දෙකින් තොරව නොසැලී සිටියි. මහත් සේ ප්‍රඥාව ලබයි. පාරමී පිරී ඇතොත් මේ ආත්ම භාවයේ දී ම නිවණට පැමිණෙයි. නොඑසේ නම් සුගති පරායන වෙයි.

අනුශාසනාව

එවං මහානුභාවං - යෝගීවර සහසස කීලිකං එකං
චතුර්ධාතු වචස්ථානං - නිවචං සෙවෙථ මෙධානි

මෙසේ මහත් ආනුභාව ඇත්තා වූ, දහස් ගණන් උතුම් යෝගීවරයන් ක්‍රීඩා කරන ලද හෙවත් ආදරයෙන් වඩන ලද මේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වනාහි, නුවණැති යෝගාවචරයන් තෙමේ නිරන්තරයෙන් භාවනා වශයෙන් වඩන්නේය. සේවනය කරන්නේය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විචරණය

- 1. පරමාණු - අංගුලයක සතෙන් කොටස ධාන්‍ය මාස එකකි. ධාන්‍ය මාසයක සතෙන් කොටස උග්‍රකා එකකි. උග්‍රකාවක සතෙන් කොටස ලිඛා එකකි. ලිඛාවක තිස්භයෙන් කොටස රථ රේණු එකකි. රථ රේණුවක තිස්භයෙන් කොටස තප්පාරී එකකි. තප්පාරීයක තිස්භයෙන් කොටස අණු එකකි. අණුවක තිස්භයෙන් කොටස පරමාණු එකකි. එක් අංගුලයකට පරමාණු පණස් හත් කෝටි පණස් නවලක්ෂ හත්තැ අට දහස් හයසිය අසූ අටකි.
- 2. ද්‍රෝණය - පත සතර හුණ්ඩු එකකි. හුණ්ඩු සතර නැලි එකකි. නැලි දහසය ද්‍රෝණ එකකි.
- 3. රූප්පණය - සීතල උණුසුම් බඩගින්න පිපාසය ආදී හේතුන් නිසා රූපයන්ගේ වෙනස් වන බව රූප්පණ ලක්ෂණය නම්.
- 4. ජනක - පඨවි ආදී එක් ධාතු කොටසක් විසින් තවත් ධාතු කොටසක් නිපදවීම ජනක නම් වේ.

- 5. උපනිශ්‍රය - සෙසු හේතූන්ට වඩා බලවත්වූම හේතුව උපනිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 6. පච්ඡාජාත - පළමුව ඉපදී ධීතියට පැමිණ සිටින රූපයන්ට පසුව උපදින චිත්ත චෛතසිකයන්ගෙන් ලැබෙන උපකාරය පච්ඡාජාත ප්‍රත්‍යය යි.
- 7. අත්ථි - ඉපදී නිරුද්ධ නොවී පිහිටවීම අත්ථි ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 8. අවිගත - ඉපදී සිට ඉවත් නොවී සිට පිහිටවීම අත්ථි අවිගත ප්‍රත්‍යය යි.
- 9. ආහාර - ආහාර රූප අතුරෙන් ඕජා රූපය විසින් වෙන රූප කලාප නිපදවීම හා උපස්ථම්භක වීම ආහාර ප්‍රත්‍ය නමින් කියනු ලැබේ.
- 10. අඤ්ඤමඤ්ඤ - එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතුර් ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට සහාය වෙයි. එය අඤ්ඤමඤ්ඤ ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 11. නිස්සය - එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට ආධාර වීම් වශයෙන් උපකාර වීම නිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 12. ලක්‍ෂණාදිය - පරමාර්ථ වූ චිත්ත චෛතසික රූප නිර්වාණ ධර්මයන් කෙරෙහි ඇත්තාවූ ලක්‍ෂණ රසය පච්චුපට්ඨානය හා පදට්ඨානයෝ ය. ලක්‍ෂණ යනු පිහිටි පියවි ස්වභාවය. රසය යනු ඉන් සිදුවන කෘත්‍යය, පච්චුපට්ඨාණය යනු: නුවණට අරමුණු වන වැටහෙන ආකාරය ය. පදට්ඨානය යනු ආසන්නම හේතුවය.
- 13. නානත්ත - නා නා බවය.
- 14. ඒකත්ත - එක හා සමාන බව ය.
- 15. සභාග - සන්සන්දනය වන බවය.

16. විසභාග - සන්සන්දනය නොවන බවය.
17. විනිර්භෝග- වෙන් කොට දැක්විය හැකි බවය.
18. අවිනිර්භෝග - වෙන් කොට ගත නොහැකි බවය.

අභිඥා භාවනා 1

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. අභිඥා නම් වූ විශේෂ ඥාන පසක් අෂ්ට සමාපත්ති ලාභීන් හට සාක්ෂාත් කළ හැකිය. සාද්ධි අභිඥාව, චේතෝපරිය අභිඥාව, පූර්වේනිවාස අභිඥාව, දිව්‍ය චක්ෂු අභිඥාව, යනු ඒ ලෞකික අභිඥා පසය.

2. මෙම ලෞකික අභිඥා පස ලැබීමත් සමථ භාවනාවේ ආනිසංසයකි. විශේෂයෙන් මේ අභිඥා සම්පාදනය කිරීම පිණිස දශ කසිණ භාවනාව සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

3. කසිණානුලෝම, කසිණපටිලෝම, කසිණානුලෝමපටිලෝම, ඝානානුලෝම, ඝානපටිලෝම, ඝානානුකන්තික, කසිණානුකන්තික, ඝානකසිණානුකන්තික, අංගසංකන්තික, ආරම්මණසංකන්තික, අංගාරම්මණසංකන්තික, අංගවච්චාපන, ආරම්මණ වච්චාපන යනු සිත වසී බවට පමුණුවාගත යුතු වූ ආකාර දහතරය.

4. කසිණානුලෝම යන පඨවි කසිණයෙහි සිට ඕදන කසිණය තෙක් අනුපිළිවෙලින් එක එක කසිණයක් පාසා සමාපත්ති අට සමවැදීමය. සියවර දහස්වර නමුත් එසේ සමවැදිය යුතුය. ඕදන කසිණයෙහි සිට පඨවි කසිණය තෙක් අගසිට මූලට අනුපිළිවෙලින් එක එක කසිණයක් පාසා සමවත් අට සමවැදීම කසිණපටිලෝම නම් වේ. නැවත පඨවි කසිණයෙහි සිට ඕදන කසිණය දක්වාද ඕදන කසිණයෙහි සිට ආපසු පඨවි කසිණය දක්වාද මූලසිට අගටත් අගසිට මූලටත් සමවත් අට සිය දහස්වර සමවැදීම කසිණානුලෝමපටිලෝම නම් වේ.

5. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසඤ්ඤාසඤ්ඤාසනනය තෙක් සියදහස්වර සමවත් අට සමවැදීම ඝානානුලෝමයයි, නැවත නේවසඤ්ඤාසඤ්ඤාසනනයේ සිට ප්‍රථම ධ්‍යානය තෙක් අගසිට මූලට සියදහස්වර අට සමවත් සමවැදීම ඝානානුලෝමපටිලෝම නම් වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට මූල සිට අගටත් නේවසඤ්ඤාසඤ්ඤාසනනයේ

සිට නැවත අගසිට මුලටත් සියවර දහස්වර අටසමවත් සමවැදීම ඝානානුලෝම පටිලෝම නම් වේ.

6. පයවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්නැගී එම පයවි කසිණයෙහි ද්විතීය ධ්‍යානය හැර තෘතීය ධ්‍යානයට ද, ඉන්පසු චතුර්ථ ධ්‍යානය හැර අකාසානඤ්චායතනයට ද ඉන්පසු ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට ද සමවදී. මෙසේ කසිණය නොඉක්මවා එකම කසිණයෙහි එකක් හැර එකක් බැගින් ඉහළ යාම ඝානානුක්කන්තිකය නම් වේ. ආපෝකසිණ ආදී ඉතිරි කසිණයන්හි ද මෙසේම ධ්‍යානයක් හැර ධ්‍යාන සමවැදීම නම් වූ ඝානානුක්කන්තික ක්‍රමයේ විත්තය වසිබවට පැමිණවිය යුතු වේ.

7. පයවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් අනතුරුව ආපෝ කසිණය හැර තේජෝ කසිණයෙහි ද වායෝ කසිණය හැර නීලකසිණයෙහි ද පීත කසිණය හැර තේජෝ කසිණයෙහි ද වායෝ කසිණය හැර නීලකසිණයෙහි ද පීත කසිණය හැර ලෝහිත කසිණයෙහිදැයි එකක් හැර එකක් බැගින් කසිණයන්හි ඉහළට එකම ධ්‍යානයට සමවැදීම කසිණුක්කන්තිකයයි. ප්‍රථම ධ්‍යානය මෙන් ඉතිරි ධ්‍යානයන් ඒ ක්‍රමයට කසිණයක් හැර කසිණයකට සමවැදීමෙන් වසිබවට පත්කළ යුතුවේ.

8. පයවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට ද නැවත තේජෝකසිණයෙහි තෘතීය ධ්‍යානයට ද නීලකසිණය උගුළුවා ආකාසානඤ්චායතනයට ද ලෝහිත කසිණයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට ද සමවැදීම් වශයෙන් කසිණයක් හැර කසිණයටත් ධ්‍යානයක් හැර ධ්‍යානයටත් ඉහළට සමවැදීම වනාහි ඝානානුක්කන්තික වසිභාවයයි.

9. පයවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එහිම ඉතිරි ධ්‍යානයන්ට ද සමවැදීම අංගසංකන්තික නම් වූ වසිතාවයි. පයවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයම සෙසු කසිණයන්හි ද සමවැදීම ආරම්භණ සංකන්තික නම් වූ වසිතාවයයි. පයවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට ද ආපෝ කසිණයෙහි ද්විතීය ධ්‍යානයට ද තේජෝ කසිණයෙහි තෘතීය ධ්‍යානයට ද වායෝ කසිණයෙහි චතුර්ථ ධ්‍යානයට ද නීලකසිණය උගුළුවා ආකාසානඤ්චායතනයට ද පීතකසිණයෙන් විඤ්ඤණඤ්චායතනයට ද, ලෝහිත කසිණයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට ද ඔදුත කසිණයෙන් නේවසඤ්ඤ-

නාසඤ්ඤායතනයට දැයි මෙසේ ධ්‍යානයෙන් ද කසිණයෙන් ද එකින් එකට මාරුවේ ඉහලට යාම අංගාරම්මණ සංකන්තික නම් වූ වසීතාවයි.

10. ප්‍රථම ධ්‍යානය ධ්‍යානාංග පසකින් යුක්තය. ද්විතීය ධ්‍යානය අංග තුනකින් ද තෘතීයධ්‍යානය අංග දෙකකින් ද චතුර්ථධ්‍යානය අංග දෙකකින් ද වෙන්කොට ව්‍යවස්ථාපනය කිරීම අංගවත්ථාපන වසීතාවයයි, මෙය පඨවි කසිණයයි ව්‍යවස්ථාපනය කොට මෙය ආපෝ කසිණයයි ද මෙය තෝපෝ කසිණයයි ද මෙය වායෝ කසිණයයි ද මෙය නීලකසිණයයි ද මෙය පීත කසිණයයි ද මෙය ලෝහිත කසිණයයි ද මෙය ඕදක කසිණයයි ද ඒ ඒ ප්‍රතිභාග නිමිති වෙන් වෙන් කොට සැලකීම ආරම්මණ වචත්ථාපන නම් වූ වසීතාවයයි.

11. මේ දහතර ආකාරයෙන් ධ්‍යාන පිළිබඳ සිත වසීතාවයට නොපමුණුවා පූර්වයෙහි භාවනා නොවැඩූ කෙනෙක් සෘද්ධි අභිඥ ආදී අභිඥවකට පත්වීම කිසිකලෙකත් සිනාවන්නේමය. පෙර භාවනා නොවැඩූ ආදිකර්මිකයාට වනාහි කසිණ භාවනාවද බැරැරුමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉපදවීමද බැරැරුමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉපදවීමද බැරැරුමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. උපත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණීම ද බැරැරුමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. අර්පණා ධ්‍යානලාභී වූයේද දහතර ආකාරයෙන් වසීතාවයට පැමිණීම අති දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක් සමත් වේ. එසේ තුදුස් අයුරකින් වසීඛවට පැමිණියේ ද සෘද්ධි විකුර්වණය හෙවත් සෘද්ධි බල ලැබීම අති දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සෘද්ධි බලයට පැමිණේ. සෘද්ධිබල ලැබුවේද බිප්පනිසන්ති බව නම් වූ සැණෙකින්ම වහාම අභිඥබලය ක්‍රියාත්මක කිරීම අතිශයින්ම දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමර්ථ වේ.

12. සෘද්ධිමතුන්ගෙන් අග්‍ර වූ මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේට නන්දෝපනන්ද නාගදමනයෙහි මෙන්ද, මිනින්තලාවේදී රෝහණගුත්ත මහරහතන් වහන්සේට ගිලානෝපස්ථානයෙහි යෙදී සිටි නා රජු ගැනීමට පැමිණි ගුරුළා ගෙන් ඔහු ව රැකගත් රක්ඛිත නම් මහරහතන් වහන්සේට මෙන්ද ගිරිහණ්ඩවාහන මහා පූජාවේදී මාරයා මැවූ ගිනි අඟුරු වැස්ස වැළකූ ඉන්ද්‍රගුප්ත මහරහතන් වහන්සේට මෙන් බිප්පනිසක්තිභාවය හෙවත් වහා සෘද්ධිබල පැමිණීම සමත්බව සියයකින් දහසකින් කෙනෙකු හටම ලැබේ.

13. පූර්ව භවයන්හි ප්‍රගුණ කරන ලද ධ්‍යානාභිඥ ඇති බුද්ධ ප්‍රත්‍යක්ෂබුද්ධ අග්‍රශ්‍රාවකාදී උතුමන් හට වනාහි මෙහි කියන ලද භාවනානු ක්‍රමය හැර ද අර්භත් මාර්ගඵල ප්‍රතිලාභයත් සමගම සාද්ධිවිධාදී අභිඥ බලත් සිවුපිළිසිඹියා නුවණ ආදී ගුණ විශේෂයන් ලැබෙයි. එය අතීත උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය නිසාම සිදුන්වනකි.

14. ස්වර්ණාභරණ නිර්මාණය කරන රන්කරුවා වනාහි ස්වර්ණය ගින්නෙන් තැවීම් ආදියෙන් මාදු කර්මණ්‍ය බවට පමුණුවාගෙනම ආභරණ සාදයි. මැටි බඳුන් සාදන කුඹල්කරුවා මැටි අනා ඉතාමත් සිනිඳු ලෙස මැටි පදම් කොට මැටි වළන් සාදයි. එමෙන්ම ආදිකර්මික ධ්‍යානලාභියා විසින් තුදුස් අයුරෙන් අෂ්ට සමාපත්ති වසීබවට පමුණුවාගත යුතුය. ඡන්ද විත්ත වීරිය විමංසා ශීර්ෂයෙන් ආවර්ජන සමාපජ්ජනාදී වසීභාවයෙන් ධ්‍යාන විත්තය මාදු කර්මණ්‍ය බවට පමුණුවාගෙනම සාද්ධිවිධාදී අභිඥ බල ලැබීම පිණිස යෝග භාවනා කළ යුතු වේ.

සාද්ධිවිධ අභිඥාව

1. “සෝ එවං සමාහිතෝ චිත්තෝ පරිසුද්ධො පරියෝදනෝ අනඛිගණෝ විගතූපක්කිලේසේ මුදුභුතෝ කම්මනීයේ ධීතෝ ආනෙඤ්ජප්පත්තෝ ඉද්ධිවිධාය චිත්තං අභිනීභරති අභිනින්තාමෙති” “මෙසේ රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයෙන් සමාධිගත වූ පිරිසිදු වූ අතිශයින් පිරිසිදු රාග ද්වේශාදියෙන් තොර වූ නිශ්චල වූ සිත් ඇති යෝගාවචර තෙමේ සාද්ධිවිධ අභිඥාව පිණිස සිත නමාගනියි. විශේෂයෙන් නිමිත කරයි ” යනු සූත්‍ර පාඨයේ තේරුමය.

2. මෙහි සඳහන් වූ අෂ්ටාංග සමන්වාගත ධ්‍යාන විත්තය ඇති කල්හිම අභිඥ ප්‍රතිලාභයට සුදුසු වන්නේය. (1) චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් සමාධිගත වීම. (2) නීවරණ දුර්භූත මත් පිරිසිදුවීම (4) ධ්‍යානයට පටහැනි වූ ලාමක පහත් සිතූම් පැතූම් නැති බැවින් අනංඛිගණ වීම.

(5) දෑඬි ලෝභාදී උපක්ලේශයන් දුරුවූ බැවින් විගතූපක්ලේශ (6) වශී බවට පත් වූ බැවින් මාදුභූත වීම, (7) අභිඥාවට පාදක වූ බැවින් කර්මණ්‍ය (8) භාවනාව පරිපූර්ණ වීමෙන් ප්‍රණීත බවට පත්වූ බැවින් ආනෙඤ්ජප්පත්ත වීම, යනු ඒ ධ්‍යාන විත්තය සමන්වාගත විය යුතු අෂ්ටාංගයයි.

3. ඉජ්ඣනටියෙන ඉද්ධි - සිතු පැතු දේ ඒ ලෙසම සිද්ධ වීම සාද්ධියයි. ලොකික වශයෙන් හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් සිතු පැතු යහපත් දේ සිදුවීම මෙහිදී ගතයුතු බව සැලකිය යුතුය. එවැනි සාද්ධිය සාර්ථක වීමට සිතේ භාවිතා කළයුතු වූ සාද්ධිපාද ධර්ම සතරක් ඇත. ඡන්දසාද්ධිපාදය, විත්ත සාද්ධිපාදය, විර්යසාද්ධිපාදය හා විමංසාසාද්ධිපාදය යනු ඒ සාද්ධිපාද ධර්ම සතර දෙනා වෙති.

4. ලෝකයෙහි සාද්ධිවිශේෂ දශයක් ඇත. අධිෂ්ඨාන සාද්ධිය, විකුර්වන සාද්ධිය, මනෝමය සාද්ධිය, ඤාණවිජ්ජාර සාද්ධිය, සමාධි විජ්ජාර සාද්ධිය, ආර්ය සාද්ධිය, කර්මවිපාකජසාද්ධිය, පුණ්‍යවතෝ සාද්ධිය, විද්‍යාමය සාද්ධිය හා සමයක්ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සාද්ධිය යනු ඒ දශවිධ සාද්ධිවිශේෂයෝ වෙති.

5. අධිෂ්ඨාන සාද්ධිය නම් අභිඥාලාභී කෙනෙකු විසින් නානාප්‍රකාර මැවීම් විශේෂ පහළ කරන සාද්ධියයි, විකුර්වණ සාද්ධිය නම් එසේම අභිඥාලාභියෙකු නානාප්‍රකාර වේශයෙන් ප්‍රාතිහාර්ය පෑමේ සාද්ධියයි, මනෝමය සාද්ධිය යනු තමා හා සමානක ආත්මභාව මවාපෑමේ සාද්ධියයි, ඤාණවිජ්ජාර සාද්ධිය යනු බක්කුල මහරහතන් වහන්සේ, සංකිච්ච මහරහතන් වහන්සේ, දබ්බමල්ලපුත්තනිස්ස මහරහතන් වහන්සේ, භුතපාල මහරහතන් වහන්සේ ආදීන්ට මෙන් ඒ ජීවිතයේදීම ලැබෙන්නට නියත අර්හත් මාර්ගඥනයේ ආනුභාවයෙන් මාර්ගඵල ලැබීමට ප්‍රථම ජීවිතක්‍ෂයට පත්නොවීමේ සාද්ධියයි.

6. සමාධි විජ්ජාර සාද්ධිය යනු සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට මෙන් ද සංජීව මහරහතන් වහන්සේට - බාණුකොණ්ඩඤ්ඤ මහරහතන් වහන්සේට සංකිච්ච මහරහතන් වහන්සේට - සාමාවතී රාජ මහේෂිකාවට හා උත්තරා උපාසිකාවට මෙන් ද ධ්‍යාන සමාපත්ති ආනුභාවයෙන් ජීවිතාන්තරාවක් නොවීම සමාධි විජ්ජාර සාද්ධියයි, ආර්ය සාද්ධිය යනු ක්‍ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා, පිළිකුල් අරමුණෙහි නොපිළිකුල්ව විසීමත් නොපිළිකුල් අරමුණෙහි පිළිකුල් සංඥාවෙන් විසීමත් සද්දරින් ගන්න සෑම අරමුණෙහි උපේක්‍ෂකව විසීමත් ආර්ය සාද්ධියයි.

7. කර්ම විපාකජ සාද්ධිය යනු ධ්‍යාන බලයක් නැතිව පක්‍ෂීන් අහසේ යාම, දෙන් අහසින් යෑම, ආදිකල්පික මිනිසුන් අහසින් යාම, පියංකර මාතෘ උත්තර මාතෘ චූස්සමාතෘ ධම්මගුත්තා ආදී විනිපාතික අමනුෂ්‍යයන් අහසින් යාම ආදිය කර්ම විපාකජ සාද්ධියයි. පුණ්‍යවතෝ

සෘද්ධිය යනු සක්විති රජවරු අහසේ යාම, ජෝතිය මෙණ්ඩක-ජටිල-පුණ්ණක-සෝසිත ආදී මහා පිනැතියන්ට සම්පත් පහළවීම ආදිය පුණ්ණවතෝ සෘද්ධියයි. විද්‍යාධරයන් මන්ත්‍ර බලයෙන් අහසේ යාම සිද්ධ වෛද්‍යවරු ඖෂධ බලයෙන් අහසින් යාම ද විද්‍යාමය සෘද්ධියයි.

8. සමයක් ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධිය නම් සමයක් ප්‍රතිපත්ති නම් වූ පයෝග සම්පත්තිය නිසා ධ්‍යානාභිඥ ලැබීම විදර්ශනා මාර්ගඵල ලැබීම ආදී ආනිසංස විශේෂ සියල්ල ද ලෞකික වශයෙන් දූහැමි ශිල්ප හැදැරීම හා යටත් පිරිසෙයින් ගොවිතැන් වෙළඳුම් ආදියෙන් ද නිවැරදි ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීම සමයක් ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධියයි. මේ දශ සෘද්ධි අතුරෙන් සෘද්ධි විධ ඥානයට ප්‍රධාන වශයෙන් ගැනෙන්නේ අධිෂ්ඨාන සෘද්ධියයි, විකුර්වණ සෘද්ධියත් මනෝමය සෘද්ධියත් එයට ඇතුළත් වෙයි. පූර්ව හේතු සම්පත් ඇති බුද්ධ ප්‍රත්‍යාස බුද්ධ අග්‍රභාවක මහා ශ්‍රාවකාදී උතුමන්හට වනාහි අෂ්ට සමාපත්ති සහ ත්‍රිවිද්‍යා ෂට්ආභිඥ සිව්පිළිසිඹියා ආදී විශිෂ්ටඥාන මාර්ගඵල අධිගමය සමගම ප්‍රතිලාභ වන්නාහ.

9. සෘද්ධිභූමි සතරක් ඇත. විවේකජ භූමි, ප්‍රථමධ්‍යානය, ප්‍රීතිසුඛභූමි ද්විතීයධ්‍යානය, උපෙක්‍ෂාසුඛ භූමි තෘතීයධ්‍යානය, අදුක්ඛමසුඛ භූමි චතුර්ධ්‍යානය යන සෘද්ධිභූමි සතර සෘද්ධි ප්‍රතිලාභයට සෘද්ධි විකුර්වනයට සෘද්ධිවසිභාවයට සෘද්ධි විශාරද භාවයට හේතු වන්නාහ. සෘද්ධියට පාදක ධම් සතරක් ඇත. ඡන්ද - චිත්ත වීර්ය - විමංසා යන සතර සෘද්ධි පද ධම්යෝය. සෘද්ධියට පද ධම් අටක් ඇත. ඡන්දය - ඡන්දසමාධිය - වීර්ය - වීර්යසමාධිය - චිත්තය - චිත්තසමාධිය - විමංසභාවය - විමංසා සමාධිය යනු සෘද්ධි පදධම් අටදෙනාය. සෘද්ධියට මුල් සොළොසක් ඇත. කුසිත බවට නොවැටෙන අනෝනත චිත්තය, උද්ධච්චයට නොවැටෙන අනුන්ත චිත්තය, රාගයෙන් නොසැලෙන අනභිනත චිත්තය, ව්‍යාපාදයෙන් නොසැලෙන අනපනත චිත්තය, දෘෂ්ටියෙන් නොසැලෙන අනිස්සිත චිත්තය, ඡන්දරාගයෙන් නොසැලෙන අප්පට්ඨද්ධ චිත්තය, කාමරාගයෙන් නොසැලෙන විප්පමුක්ත චිත්තය, කෙලෙසුන්ගෙන් නොසැලෙන විසංයුක්ත චිත්තය, කෙලෙස් නියරින් නොසැලෙන විමරියාදීකත චිත්තය, නානත්ව කෙලෙසුන්ගෙන් නොසැලෙන ඒකත්වගත චිත්තය, අශුද්ධාවෙන් නොසැලෙන ශුද්ධා සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, කුසිතකමෙන් නොසැලෙන වීර්ය සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, ප්‍රමාදයෙන් නොසැලෙන සති සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, උද්ධච්චයෙන් නොසැලෙන සමාධි සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, අවිද්‍යාවෙන් නොසැලෙන ප්‍රඥසම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, අවිද්‍යාන්ධකාරයෙන්

නොසැලෙන ඕනෑම වින්තය, යන මේ සොළොස් පදයෝ සෘද්ධියට මූලපද ධර්මයෝ වෙති. මෙසේ සෘද්ධිභූමිසතරද, සෘද්ධිපාද සතරද, සෘද්ධි අටපදයද මූලපද සොළොසද, සෘද්ධිලාභය - ප්‍රතිලාභය - විකුර්වනය දක්ෂ බව වසී බව විසාරද බව පිණිස පවත්නාහ.

10. ඒකෝපි හුත්වා බහුධා හෝති - චුල්ලපන්ථක මහරහතන් වහන්සේ මෙන් එක්කෙනෙක් වූ තමන් සිය දහස් ගණන් වශයෙන් මවාපායි. ඒ මෙසේය. ඉහත සඳහන් සෘද්ධි භූමි පාද පද මූල ධර්මයන් නිසි සේ වසීකොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදී. එය අභිඥපාදක චතුර්ථධ්‍යානයයි, ඉන් නැගී සියයක් මැට අවශ්‍ය නම් “සියයක් වෙම්වා” යි පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට නැවතත් අභිඥපාදක චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. අධිෂ්ඨාන සිතත් සමගම සියයක් දෙනා මැවෙති, දහසක් - දසදහසක් ආදී වශයෙන් මවාපැමිද මෙසේමය. ඉදින් පළමු අධිෂ්ඨානය සමෘද්ධ නොවූයේ වී නම් නැවතත් අභිඥ පාදක ධ්‍යානයට අරමුණ කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්තය, පරිකම් විත්තයට හා අභිඥවට අරමුණ මවාපානු ලබන සියයක් දෙනාය. එහි අභිඥ විත්තය වනාහි අභිඥ ජවන වීථියෙහි එකම විත්තක්ෂණයකි.

11. බහුධාපි හුත්වා ඒකෝ හෝති - බොහෝ දෙනෙකු මවා පා නැවත එක්කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි, සියයක් දහසක් ආදී බොහෝ ආත්මභාව මවා නැවත ක්ෂණිකවම එක්කෙනෙකු පිණිස පළමු කොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්නැගී පරිකර්ම කොට “එක්කෙනෙක් වෙමි” යි අදිටන් කරයි. අධිෂ්ඨානයත් සමගම එක්කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි. එසේ නැතහොත් බොහෝ දෙනෙකු මවා දැක්වීමේ අවශ්‍ය කාලසීමාව නිමවූ පසු ඉබේම එක්කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. ආවිභාවං - තිරෝභාවං ප්‍රකට බවට පත් කිරීම හා ආවරණ බවට පත්කිරීම ද සෘද්ධි බලයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අභිධම් දේශනාව නිමවා දෙවිලොවින් සකස්පුර දෙරට වැඩම කරවමින් ලෝකවිවරණ ප්‍රාතිහාර්ය පෑම මෙයට නිදසුනකි. අඳුරෙහි වූ දෙයක් ආලෝක කිරීමත් වැසුනු දෙයක් විවර කිරීමත් දුර වූ දෙයක් ළඟා කිරීමත් සමගම ආවිභාවය සිදුවේ. තිරෝභාවය ද ඒ අනුවම කළයුතු වේ. ආලෝකයත් අඳුර බවට පත් කිරීම විවෘත වූවක් සැඟවීම ළඟ වූවක් දුරස්ථ බවට යැවීම තිරෝභාවයයි.

12. තිරෝකුඞ්ඛං තිරෝ පාකාරං තිරෝ පබ්බතං අසජ්ජමානෝ ගච්ඡති සෙය්‍යථාපි ආකාසේ - බිත්ති ප්‍රාකාරය පර්වතයන් විනිවිද අහසෙහි මෙන් ගමන් කරයි. ඒ සඳහා ආකාශ කසිණ චතුර්ථධ්‍යානයට

සමවැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම සිතින් බිත්තිය - පවුර - පර්වතය - ගස්-ගල් ආදිය අදහස වේවායි ආචර්ජනා කොට අභිඥ පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කළ කෙණෙහි ඒ සැම අහස බවට පැමිණෙයි. පඨවියාපි උම්මුජ්ජ නිමුජ්ජං කරෝති සෙය්‍යථාපි ආපෝකසිණ චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පොළොව මෙතෙක් ප්‍රමාණය ජලය වේවායි පරිකර්ම සිතින් ආචර්ජනා කොට අභිඥ පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අදිටන් කරයි. අධිෂ්ඨාන කළ කාලසීමාව තුළ එහි නැමටද බීමටද සිවුරු සේදීමට ද ජලයෙන් කළයුතු සෑම දේටද සුදුසු වෙයි.

13. උදකේපි අභිජ්ජමානෝ ගච්ඡති සෙය්‍යථාපි පඨවියං - පොළොවෙහි මෙන් ජල මතුපිට ගමන් කරයි. ඒ සඳහා පඨවිසිණ චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගීට ජලය මෙතෙක් තැන මෙතෙක් වේලාවක් පොළොව වේවායි පරිකර්ම සිතින් ආචර්ජනා කොට අභිඥපාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. එකෙණෙහිම අදිටන් කළ ජලතලාව පොළොව බවට පැමිණෙයි. සෘද්ධියක් නැත්තෙකු පොළොවෙහි ඉරියව් පවත්නා සේම සියලු ඉරියව් පවත්වයි. මැණික් රන් රිදී ගල් පර්වත ගස් වනාන්තරාදිය මැවීම ද මෙසේමය. ආකාසේපි පල්ලංකේන කමති සෙය්‍යථාපි පක්ඛිසකුණෝ - අහසෙහි ද පක්ෂීන් මෙන් ඉරියව් පවත්වයි. ඒ සඳහා ද පඨවි කසිණ චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී, ඉන් නැගීසිට වාඩි වීමට - සැතපීමට - ගමන් යාමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අවකාශය සිතින් සලකා පරිකර්ම සිතින් ආචර්ජනා කොට අභිඥපාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. එකෙණෙහිම අහසේ ඉටු පමණ තැන පොළොව බවට පැමිණෙයි. සෘද්ධියෙන් තොර පොදු ජනතාව පොළොවෙහි හැසිරෙන්නා සේම අහසෙහි කැමති පරිදි ඉරියව් පවත්වයි.

14. අහසෙහි යාම ආදී සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයේදී අභිඥලාභියා විසින් දිවැස් නුවණ ද ලබා සිටිය යුතුමය. දිව්‍ය නාග සුපර්ණාදීන් විසින් ඊර්ෂ්‍යාපරවසව කරනු ලබන අන්තරාවන් දෑක නිවාරණය කරනු පිණිසත් තමන් අභිඥ ලාභියෙකු බව ප්‍රකට නොවනු පිණිසත් දිවැස් නුවණින් බලාම අහසෙහි ඉරියව් පැවැත්වීම කළයුතු වේ. නාග සුපර්ණාදීන් විසින් ගසක් ගලක් පර්වතයක් හෝ මවාපාන ලද්දේ නම් දිවැසින් ඒ දෑක ආකාස කසිණ ධ්‍යානයට සමවැදී “අහස වේවා” යි පරිකර්ම කොට අභිඥවෙන් අධිෂ්ඨාන කළයුතු වේ. අහසින් බැසීමෙහිදී ද අන් අයට ප්‍රකට නොවනු පිණිස සුදුසු තැන බැසීමට දිවැස් නුවණින් බැලිය යුතු වේ.

15. ඉමෙපි වන්දීම සුරියේ ඒවං මහිද්ධිකේ ඒවං මහානුභාවේ පාණිනා පරාමසති පරිමජ්ජති - මහත් සෘද්ධි ඇත්තාවූ මහත් ආනුභාව ඇත්තාවූ සඳහිරු දෙදෙනාද අතින් අල්වයි. අතින් පිරිමදියි. කැඩපතක් සේ සඳහිරු අතගැමට පිරිමැදීමට කැමති අභිඥා ලාභියා විසින් සඳහිරු තමන් වෙත ගෙන්වා ගැනීමට කැමැත්තෙන් නම් චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිට පරිකර්ම සිතින් “සඳ- හිරු සමීප වේවා” යි ආවර්ජනා කරයි. අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී අදිටන් කරයි. එකෙණෙහිම සඳ හිරු අත සමීපයට පැමිණෙති. ඇති තැනට ගොස් පිරිමැදීමට කැමති නම් එසේ එහි ගොස් පිරිමදී. සඳහිරු දෙදෙනාගේ ගමනෙහි වෙනසක් නොපෙනේ. සිටි තැන සිට අභිඥා බලයෙන් අත දිගු කොට ගැනීම හෝ කුඩා කිරීම හෝ විශාල කිරීම හෝ ඒ සියල්ල අභිඥා ලාභියාට සිතු පැතු සේ සිදුවන්නේ සෘද්ධි විෂය වශයෙනි.

16. යාව බ්‍රහ්මලෝකාපි කායේන වසං වත්තේති - සෘද්ධි බලයෙන් බඹතලය දක්වාද ගමන් කරයි. එහි ස්වකීය සෘද්ධි බලය පවත්වයි. සෘද්ධිමත්තයා කැමති නම් බඹලොව තමන් වෙත ගෙන්වා ගනී. කැමති නම් දෙලාවට බඹලොවට සෘද්ධියෙන් ගමන් කරයි. දිවැසින් දෙව්බඹුන් දකී. දිවකණින් බ්‍රහ්මයන්ගේ ශබ්දය අසයි. පරසින් දන්නා නුවණින් එම බ්‍රහ්මයන්ගේ සිත දැකගනියි. පෙනී පෙනී බඹලොව යනු කැමැත්තේ නම් කය වශයෙන් සිත අදිටන් කොට පෙනෙමින් යයි. නොපෙනී යනු කැමැත්තේ නම් සිත වශයෙන් කය අදිටන් කොට නොපෙනී ගමන් කරයි. මෙහි සිට බඹතලයේ බ්‍රහ්මයන් ඉදිරියට තමා හා සමාන නිර්මිත රූපයක් මවා යවා එහි ඉරියව් පවත්වයි. බ්‍රහ්මයන් සමග කථාකරයි. ප්‍රශ්න කරයි, පිළිතුරු දෙයි, දහම් දෙසයි, ප්‍රාතිහාර්ය පවත්වයි.

17. රූපකය පෙනෙමින් යාම සදහා පාදකධ්‍යාන චිත්තය කායගතික වීමට අධිෂ්ඨාන කරයි, නොපෙනී යාමකට පාදක ධ්‍යාන චිත්ත ගතික පිණිස අධිෂ්ඨාන කරයි, මවාපානු ලබන නිර්මිත රූපයන්හි වනාහි ප්‍රසාද රූපාදී චතුසමුට්ඨානික රූප නැතත් අභිඥාලාභියා අධිෂ්ඨාන කරන පරිදි පණ ඇති අය මෙන් ක්‍රියා කෙරෙති. මෙසේ තමන්ගේ ආත්මභාවය වෙනස් නොකොට පවත්වනු ලබන සෘද්ධිබලය වනාහි අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය නම් වේ.

18. අභිඥාලාභියා ස්වකීය ආත්මභාව වෙනස් කොට ඇත් අස් නාග සුපර්ණ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යක්‍ෂ රාක්‍ෂය රාජකුමාර තාපස වේශ ආදී අනේකාකාරයෙන් වෙස් වලාගෙන පවත්වනු ලබන ප්‍රාතිහාර්යය වනාහි

විකුර්වණ සෘද්ධිය නම් වේ. තමා හා සියල්ලන් සමාන ආත්මභාව මවාපෑමේ සෘද්ධිය මනෝමය සෘද්ධිය නම් වේ. මේ තුන්වැදෑරුම් වූම සෘද්ධිය සෘද්ධි අභිඥාව නමින් හැඳින්වේ.

පද විවරණය

- 1. අනෝනත චිත්තය - නොහැකුළුණු සිතය
- 2. අනුන්ත චිත්තය - නොවිසුරුණු සිතය
- 3. අනභින්න චිත්තය - නොඇලෙන සිතය
- 4. අනපන්න චිත්තය - නොගැටෙන චිත්තය
- 5. අනස්සිත චිත්තය - වැරදි ලෙස නොගන්නා වූ සිතය
- 6. අප්පට්ඨද්ධ චිත්තය - නොබැඳුණු සිතය
- 7. විප්පමුක්ත චිත්තය - කාම අරමුණෙන් මිදුණු සිතය
- 8. විසංයුක්ත චිත්තය - කෙලෙස් අරමුණු සමග මිශ්‍ර නොවූ සිතය
- 9. විමරියාදීකත චිත්තය - කෙලෙසුන්ගෙන් සීමා නොකළ සිතය
- 10. ඕභාසගත චිත්තය - ප්‍රඥාවෙන් ඵලියවැටුණු සිතය
- 11. ආචීභාවය - ප්‍රකට කිරීමය විවෘත කොට දැක්වීමය
- 12. තිරෝභාවය - සැඟවීම-වැසීම-ආවරණය කිරීම-නොදැක්වීම
- 13. පරිකර්ම චිත්තය - අභිඥාවට මුලින් පහළවන

කාමාවචර ජවන් සිතය

14. ආචර්ජනාව

- මේ මේ දේ මවන්නෙමි -
සිදුකරන්නෙමිසි සිතා ගැනීම

15. අධිෂ්ඨානය

- මේ දේ මෙසේ වේවායි ස්ථිරවම
අභිඥාවෙන් ඉටාගැනීමයි.

අභිඥා භාවනා 2

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව

1. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය ඉතාමත් පිරිසිදුය. දුරවූද ඉතා සියුම් වූද ශබ්දයෙන් ඇසීමට සමත්ය. දන ශීල භාවනාදී වූ සුවර්ත හේතුවෙන් හටගත් බැවින් වා පින් සෙම් ලේ ආදියෙන් පළිබෝධ නැති බැවින් ඔවුන්ගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය ඉතාමත් පිරිසිදුය. ධ්‍යානාභිඥා ලාභී යෝගාවචරයාට ද දුරවූ ද ලඟවූ ද සියුම් වූ ශබ්දයන් ඇසීමට සමර්ථ වූ විශිෂ්ඨ ඥානය ලබාගත හැකිය. දෙවියන්ගේ බ්‍රහ්මයන්ගේ දිව්‍යශ්‍රෝතය වැනි බැවින් එම අභිඥාව දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ.

2. යෝගාවචරයා විසින් සෘද්ධිපාද වඩා බලවත් චීර්යයෙන් ලබාගන්නා ලද ධ්‍යාන නම් වූ දිව්‍යවිහාර වශයෙන් ලැබෙන දිවකන් නුවණ බැවිනුත් එය දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ. නීවරණාදී වූ උපක්ලේශයන්ගෙන් තොරවූ බැවින් විසුද්ධි නම් වූද පියෙව් මිනිස් කණන් ඇසිය නොහැකි, දිවකනින්ම ඇසිය හැකි ශබ්ද අරමුණු දූනගැනීමට සමත්වූ බැවින් අතික්කන්තමානුසක නම් වූ දිවකන් නුවණ ලබාගැනීමට වනාහි සෘද්ධි අභිඥාවට මෙන් පූර්වකෘත්‍ය විධි පිරිය යුතුය.

3. තුදුස් ආකාරයෙන් ධ්‍යානසිත වසීඛවට පමුණුවාගත් යෝගාවචරයන් විසින් විවේකස්ථානයකට අභිඥාපාදක චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම සමාධි සිතින් පියව් කණට ඇසෙන ඖදරික ශබ්ද අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතුය. ඇත් අස් ගව මහිස සිංහ ව්‍යාඝ්‍ර කාක සුනඛ ආදීන්ගේ ද යාන වාහන සුළඟ වැස්ස මුහුදු රැළි අකුණු ආදීන්ගෙන් ද ඖදරික ශබ්ද වෙන් වෙන් වශයෙන් ආවර්ජනා කළ යුතුය. තුන් යොදුනක් මානේ ශබ්ද ඇසෙන්නට පටන්ගනී.

4. තවද පිළිවෙලින් ළඟ වූද සණ්ඨාර ශබ්ද, ගෙඩිය හඬවන ශබ්ද, සංගීත ශබ්ද, දේශනා සංජ්ඣායනා ශබ්ද, පක්ෂීන්ගේ නාද, පියෙව් කටහඬ, වාත ශබ්ද, පාද ශබ්ද, උණුදිය නටන ශබ්ද, අවිවේ වේලෙන

ශබ්ද, තල්පත් තෘණ පරණලා ශබ්ද, කරුකුහුඹුවන්ගේ ශබ්ද, දැයි මෙසේ ඖදරික ශබ්දයන්ගේ පටන් සියුම් ශබ්ද දක්වා අනුපිළිවෙලින් ශබ්ද නිමිති මෙතෙහි කළ යුතුය.

5. එසේම නැගෙනහිර දිශාවෙහි ශබ්දයන්ද දකුණු - බටහිර - උතුරු දිශාවන්ගේද අනුදිශාවන්ගේ ද උඩයට දිශාවන්ගේ ද සියලු ශබ්දයන්ගේද ශබ්ද නිමිත්ත අරමුණු කළයුතුය. ඖදරික වූද සියුම් වූද ශබ්ද මෙතෙහි කළ යුතුය. ඒ ශබ්දයෝ පියෙවි සිතට ද පැහැදිලි වෙත්. පරිකම් සමාධි සිතට වනාහි අතිශයින්ම ප්‍රකට වෙති. පරිකම් සමාධි සිතට නොපැහැදිලි නම් නැවතත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකම් සමාධි සිතින් මෙතෙහි කළ යුතු වේ.

6. මෙසේ නැවත නැවත පරිකම් සමාධි සිතින් ශබ්ද අරමුණු මෙතෙහි කිරීමේදී දැන් දැන් දිවකන් නුවණ පහළ වන්නේය යන තත්ත්වයට පැමිණි කල්හි දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥා විත්තය පහළ වේ. මනෝද්වාරාවර්ජනයට අනතුරුව තීක්‍ෂණ ප්‍රාඥයාට නම් උපචාර අනුලෝම ශ්‍රෝත්‍රභූ නම් වූ කාමාවචර විත්තවාර සතරට ද අනතුරුව අභිඥා විත්තය පහළ වේ. එය දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ.

7. ඉන්පසු එම අභිඥාව තහවුරු කර ගැනීම පිණිස නැවත නැවත චතුර්ථධ්‍යානයට අරමුණු වූ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත භාත්පසින්ම වැඩිය යුතුය. අගල අගල් දෙක අගල් සතර අගල් අට වියන රියන බඹය ඇතුල් කාමරය මිදුල සංඝාරාමය ගොදුරුගම ජනපදය ආදී පිළිවෙලින් සක්වළ කෙළවර තෙක් ද එයින් ඇත පිටසක්වලට ද පිරිසිදිමින් කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය.

8. මෙසේ දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව ලැබූ අභිඥාලාභියා වනාහි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩුතෙක් මානේ සියලුම ශබ්දරම්මණයන් දිවකන් නුවණින් ඇසුමට සමර්ථ වේ. ප්‍රගුණවූ පසු රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සම නොවැදී අභිඥාවටම සමවැදී ශබ්දයන් ඇසීමට හැකිවේ. එසේ අභිඥාවෙන් ශබ්ද ඇසීමෙහිදී වනාහි මුලුලොවම අනේක ශබ්දයන් ඒකකෝලාහලට වැටහෙන නමුත් තමන් කැමති කැමති ශබ්දයන් වෙන වෙනම ඇසුමට සමර්ථ වේමය.

චේතෝපරිය අභිඥාව

1. අභිඥාලාභියා ස්වකීය සිතෙන් අන්‍යයන්ගේ සිත පිරිසිඳ දැනගන්නාවූ නුවණ චේතෝපරිය අභිඥාවය. චේතෝපරිය ඥානය, පරචිත්ත විජානනඥානය යනුද එයට නම් වෙයි. තමන්ගේ සිතෙන්, අනුන්ගේ සිත දැනගන්නා බැවින් පරසින් දකිනා නුවණ නම් ද වේ. අරුපී ධර්මයක් වූ සිතත් සිතේ ස්වභාව ධර්ම නම් වූ ලෝභ දෝසාදී වෛතසික අනුව පවත්නාවූ අවස්ථාවනුත් පිරිසිඳ දැනගැනීම වනාහි අතිශයින් දුෂ්කර දෙයකි. එහෙත් චේතෝපරිය අභිඥාවෙන් එසේ දත හැකිය.

2. මෙය චේතෝපරිය ඥානය උපදවාගැනීම පිණිස වනාහි දිබ්බවක්ඛුඤාණය ලබාගෙන සිටිය යුතු වේ. දිබ්බවක්ඛු ඤාණය චේතෝපරිය ඤාණයට පරිකර්මය යි. තේජෝ කසිණ ඕදන කසිණ ආලෝක කසිණ යන කසිණ තුනෙන් එක් කසිණයකින් ආලෝකය මවා දිවැසින් අනුන්ගේ හෘදය වස්තු රූපයෙහි පවත්නා වූ ලේ ධාතුවෙහි වර්ණය බල බලා සිත සොයා ගත යුතු වන බැවිනි.

3. සිත සොම්නස් සහගත කල්හි හෘදය වස්තුවෙහි ලේ ධාතුව වනාහි ඉදුනු නුගපලයක් මෙන් රතුපාටය. දෙමිනස් සහගත කල්හි ඉදුනු මාදම් ගෙඩියක් මෙන් කලුපාටය. උපේක්ෂා සහගත කල්හි පැහැදුනු තලතෙලක් මෙනි. එසේම රාගවර්තයාට මස් සේදූ දියත්තක පාටය. විතර්ක වර්තයාට කොල්ලු තැම්බූ දියත්තක පාටය. ශ්‍රද්ධා වර්තයාට කිණිහිරිමලක පාටය. බුද්ධි වර්තයාට වනාහි අතිශයින් ප්‍රසන්නය. අනාවලය පිරිසිදුය. ජාති රංග මාණික්‍යයක් මෙන් දිළිසෙන සුලුය.

4. අභිඥාලාභියා විසින් මෙසේ දිවැස් නුවණින් ආලෝකය පතුරුවා මොහුගේ හෘදය මාංශය සෝමනස්සින්දියෙන් හටගත්තේය. මොහුගේ මෙය දෝමනස්සින්දියෙන් හටගත්තේය. මොහුගේ උපේක්ෂිතදියෙන් හටගත්තේයයි අනුන්ගේ හෘදයෙහි ලේ ධාතුවෙහි වර්ණය බලා බලා සිත සෙවිය යුතුය. වර්ණය අනුව සිත සොයමින් චේතෝපරිය ඤාණය ශක්තිමත් බවට පත්කර ගත යුතුය.

5. මෙසේ චේතෝපරිය ඤාණය ශක්තිමත් බවට පත්වූ කල්හි හෘදය රූප වර්ණය නොබලමින් සිතෙන් සිතට මාරු වෙමින් මේ සිත කාමාවචර සිතකි. මේ සිත අරුපාවචර සිතකි පිළිවෙලින් සිත දැකීමට සමර්ථ වෙයි. හෘදය රූපයක් නැත්තාවූ වර්ණ රූපයක් ද නැත්තාවූ

අරූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකයෙහි වාසය කරන බ්‍රහ්මයන්ගේද සිත දැකගැනීමට සමර්ථ වේ.

6. ලෝහමූල සිත් අට නම් වූ සරාග චිත්තය ද, අකුශල සිත් දෙළොස හැර ඉතිරි සිත් සත් සැත්තෑව නම් වූ චිත්තරාග චිත්තය දැකගනියි. පටිසසම්ප්‍රයුක්ත සිත් දෙක නම් වූ සදෝස චිත්තය ද අකුශල සිත් දෙළොස හා ඉතිරි සිත් සත්සැත්තෑව නම් වූ චිතදෝස චිත්තය ද දැකගනියි. මෝහමූල සිත් දෙක නම්වූ අකුශල සිත් දෙළොස නම්වූ සමෝහ චිත්තය ද ඉතිරි සිත් සත් සැත්තෑව නම් වූ මෝහ සිත ද දැක ගනියි.

7. චිනමිද්ධ සහගත අකුසල් සිත් පස නම් වූ සංඛිත්ත චිත්තය ද, උද්ධච්චය සහගත වූ මෝහමූල එක් සිතක් හා අකුසල සිත් දෙළසම නම්වූ වික්ඛිත්ත චිත්තය ද දැකගනියි. රූපාවචර අරූපාවචර සිත් සත්විස්ස නම් වූ මහග්ගත චිත්තය ද කාමාවචර සිත් සිවුපණස නම්වූ අමහග්ගත චිත්තය ද දැකගනියි. ලෞකික සිත් එක්අසූව නම් වූ සඋත්තර චිත්තයද, ලෝකෝත්තර සිත් අටදෙන නම් වූ අනුත්තර චිත්තයද, උපචාර අර්පණා බවට පත්වූ සමාහිත චිත්තය ද සමාධියෙන් තොරවූ අසමාහිත චිත්තය ද පඤ්චවිධ විමුක්තියෙන් යුක්ත විමුක්ත චිත්තය ද, එයින් තොරවූ අවිමුක්ත චිත්තය ද යනාදී වශයෙන් අන්‍යවූ සියලු සත්වයන්ගේ සියලුම ආකාර චිත්තය පරසිත් දන්නා නුවණින් දැකගැනීමට සමත් වේ.

පූර්වේ නිවාසානුස්මාති ශ්‍යනය

1. තමන්ගේ පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල ආත්මභාව පරම්පරාව සිහිපත් කිරීම් වශයෙන් ලැබෙන්නා වූ අභිඥාව පූර්වේනිවාසානුස්මාති ශ්‍යනය නම් වේ. සියල්ල දත් සර්වඥසම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලා වනාහි තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද අතීතයෙහි පිරිනිවියාවූ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ ද පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල නුවණින් දකින්නාහ. සෙසු අභිඥ ලාභිනූ වනාහි තමන්ගේ පමණක් පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල දැකීමට සමත්වෙති.

2. බාහිර ධ්‍යානලාභී තාපසයෝය, ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝය. මහා ශ්‍රාවකයෝය. අග්‍ර ශ්‍රාවකයෝය. පසේ බුදුවරුය. සම්මා සම්බුදුවරයෝ යයි පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල අනුස්මරණය කිරීමට සමත් සයදෙනෙක් සිටිති. එයින් බාහිර තාපසවරු වනාහි කල්ප සතලිසක් තරම් පමණක් සිහිකරති.

ඉන් එහා නොහැකි වෙති. හේතුව, නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණයෙන් තොරවූ ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව දුර්වල බැවිනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ වනාහි බලවත් ප්‍රඥාව ඇති බැවින් කල්ප ලක්‍ෂයක් සිහි කරති. අග්‍රශ්‍රාවක දෙනම වනාහි ඒකාසංබේදයා කල්ප ලක්‍ෂයක් සිහිකිරීමට සමර්ථ වන්නාහ.

3. දෙයාසංබේදයා කල්ප ලක්‍ෂයක් පසේ බුදුවරු පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල සිහිකරති. පසේ බුදුවරුන්ගේ පාරමි පිරු කාලය එපමණක් බැවිනි. සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලා වනාහි කාලසීමාවක් හෝ පුද්ගල සීමාවක් හෝ නොමැතිව පෙරවිසූ කඳ පිළිවෙල සියල්ලම සිහිකරති.

4. බාහිර තාපසවරු වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරාව අනුවම පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල සිහිකරති. ඒ හැර ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් සිහිකිරීමට අසමර්ථ වෙති. කණවැල්දඬු අතහැර කැමති තැනකට යාගත නොහැකි අන්ධයන්ට මෙන් ඔවුන්ට ස්කන්ධ පරම්පරාව අතහැර කැමති තැනක් සිහිකළ නොහැකිය. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරා වශයෙන් හා ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ද සිහිකරති. අසුමහ ශ්‍රාවකයෝ එසේමය. අග්‍ර ශ්‍රාවක දෙනම හා පසේ බුදුවරු වනාහි මේ භවයේ ප්‍රතිසන්ධියක් අතීත භවයේ චුතියත් යනාදී පිළිවෙලින් චුති ප්‍රතිසන්ධි අනුවම භවයෙන් භවයට පෙර ආත්ම සිහිකිරීමට සමත් වෙති.

5. සම්මා සම්බුරුන් වහන්සේලාට වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරාව අනුව හෝ චුති ප්‍රතිසන්ධි අනුව යාමක්ම නැත. කල්ප කෝටි සිය දහස් ගණන් එහා මෙහා උඩ යට කැමති තැනක් සිහිකිරීමට හැකිය. සිංහවිලෝකනය මෙනි. දක්ෂතම දුනුවායෙකුගේ ඊ විදීමක් මෙනි. අතරතුර ආත්මභාවයක නොරැඳී කල්ප කෝටි සත සහග්‍ර ගණන් එකවර සිහිකිරීමට සමත් වෙති.

6. බාහිර තාපසවරුන්ගේ පෙරවිසූ ආත්ම දැකීම වනාහි කණමැදිරි එළියෙන් දැකීමක් මෙනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයන්ට වනාහි පහන් එළියකින් මෙන්ද මහා ශ්‍රාවකයන්ට මහා පහන් එළියකින් මෙන්ද අග්‍රශ්‍රාවකයන්ට ඕසධී තාරකා එළියකින් මෙන්ද පසේ බුදුවරයන්ට සඳඑළියෙන් මෙන්ද, සමාසක් සම්බුද්ධ සර්වඥාරාජෝත්තමයන් වහන්සේලාට වනාහි සහග්‍ර රශ්මියෙන් අහස්මැද බබලන සරත් සූර්ය මණ්ඩලයේ ආලෝකයෙන් මෙන්ද වැටහේ.

7. එසේම බාහිර තාපසයන්ගේ පෙරවිසූ ආත්ම සිහිකිරීම වනාහි අන්ධයන්ගේ කණවැල්දණ්ඩ ගෙනයාමක් මෙනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයන්ගේ වනාහි ඒදණ්ඩක යාමක් මෙනි. මහාශ්‍රාවකයන්ගේ පයින් යන පාලමක මෙනි. අග්‍රශ්‍රාවකයන්ගේ කරත්ත පාරක යාම මෙනි. පසේ බුදුවරයන්ගේ වනාහි පාගමනකින් යන මහා මාර්ගයක යාමක් වැනිය. සම්මා සම්බුරයන් වහන්සේලාගේ පෙර ආත්ම සිහිකිරීම වනාහි යාන වාහන යන මාවතක යාමක් වැනිය.

8. අභිඥ භාවනා පාඩමෙහි වනාහි ශ්‍රාවකයන් විසින් පෙරවිසූ කඳපිළිවෙල සිහිකිරීමේ නුවණ වැඩිය යුතු ආකාරය දැක්විය යුතුවේ. ධ්‍යාන ලාභී ආදිකර්මික යෝගාවචර භික්ෂුව විසින් දවල් දනය වැළඳීමෙන් පසු විවේකස්ථානයකට පිළිවෙලින් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී අභිඥපාදක චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගිට තමන් අන්තිමට වාඩිවූ ඉරියව්ව සිහිකළ යුතුය. ඊට පෙර ආසනය පැනවීම, සෙනසුනට පිවිසීම, පාත්‍ර වීචර තැන්පත් කිරීම, ආහාරය වැළඳූ කාලය, පිඬුසිඟා ආ කාලය, පිඬු පිණිස පිටත් වූ කාලය, සෙනසුනෙන් බැහැර වූ කාලය, ඊට පෙර සැමලු බෝමලු වැන්ද කාලය පාත්‍රය අතට ගැනීම සිවුරු දරීම මුව දෙවීම ඊටත් පෙර අලුයම කටයුතු කිරීම, මැදියම්කටයුතු කිරීම, හා ප්‍රතිලෝම වශයෙන් පෙරයම හා දිව්‍යරාත්‍රියෙහි කළ කී දේ සියල්ල සිහිකළ යුතුය.

9. මෙසේ ආසපු සිහිකිරීම පියවි සිතටත් පහසුය. පරිකර්ම සමාධි චිත්තයට වනාහි අතිශයින්ම ප්‍රකටව වැටහේ. යම් හෙයකින් වනාහි යම් යම් දෙයක් අප්‍රකට නම් නැවතත් අභිඥ පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගිට ආචර්ජන කළ යුතුය. එතෙකින් පහතක් දුල්වුවාසේ පැහැදිලි වේ. ප්‍රතිලෝම ක්‍රමයෙන් මෙසේම මෙයින් දෙවැනි දින ද තෙවැනි දින ද සතරවැනි දින ද පස්වැනි දින ද දස දින ද අඩම්ස ද මස ද අවුරුද්දක්ද කළ කී දේ පිළිවෙලින් සිහිපත් කළ යුතුය. මේ පිළිවෙලින් වර්ෂ දශයක් විස්සක් ද තමන්ගේ මේ ජීවිතයේ ප්‍රතිසන්ධිය දක්වාම ද ආචර්ජනා කොට පූර්ව භවයෙහි චුතික්ෂණයෙහි පැවති නාම රූප ආචර්ජනා කොට බැලිය යුතුය.

10. ප්‍රඥවන්ත ධ්‍යාන ලාභියා පළමු ආචර්ජනාවෙන්ම ප්‍රතිසන්ධියට පෙර චුතික්ෂණයෙහි නාම රූප ස්කන්ධ අරමුණු කිරීමට සමත්වේ. එම පූර්ව භවයෙහි නිරුද්ධ වූ නාමරූප දැකීම අති දුෂ්කරය. අඳුරක් මෙන් වැටහෙයි. එහෙත් එය අපහසු දෙයකැයි නොසිතා ධුරන්තික්ෂේප නොකොට නැවත නැවත පාදක ධ්‍යානයට සමවදිමින්

උත්සාහ ගත යුතුය. මහා ගසක් කපන පුරුෂයෙකුගේ පොරොච මොට වුවද නැවත නැවත කම්මලේදී පන්නරය සාදාගෙන මහා ගස කපා හෙලන්නාසේ නැවත නැවතත් පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී ආචර්ජනා කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් ප්‍රතිසන්ධිය උගුලුවා චුතිය දැක ගතහැකි වන්නේය.

11. වර්තමාන භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය දක්වා සියල්ල සිහිපත් කිරීම වනාහි පූර්වේනිවාස ඤාණය නොවේ. එය පරිකර්ම සමාධි ඤාණයයි. යම් විටක ප්‍රතිසන්ධිය ඉක්මවා පූර්ව භවයේ චුතික්ෂණයෙහි පැවති නාම රූප ස්කන්ධයන් අරමුණු කළ හැකි වූයේ නම් එකල්හි මනෝද්වාරාවර්ජනය - පරිකර්ම - උපචාර - අනුලෝම ශ්‍රෝත්‍රභූ විත්තයන්ට අනතුරුව ලැබෙන අර්පනා විත්තය රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යාන විත්තයයි. ඒ සිත සමඟ යෙදවූ ඤාණය වනාහි පූර්වේනිවාසානුස්මාති ඤාණය නම් වේ.

12. එම පූර්වේනිවාස ඤාණය සමඟ සම්ප්‍රයුක්ත වූ සතියෙන් අතීතයේ පැවති චුති ප්‍රතිසන්ධිය ක්‍රමයෙන් ආත්ම භාව එකක්, දෙකක්, තුනක්, සතරක්, පසක් ද දසයක් විස්සක් තිසක් සතලිසක් පණසක් සියයක් දහසක්, සියදහසක් ද නොයෙක් සංවට්ට විවට්ටාදී කල්පයන් ද අද දවසේ වූ දෙයක් මෙන් සිහිකරන්නට සමර්ථ වේ.

13. අසවල් කාලයෙහි අසවල්තැන ඉපදී සිටියෙමි. නම ගම ශ්‍රෝත්‍රය වංශය පෙළපත උස මහත හැඩරුව හා ආහාර පාන ජීවිකාව දි සැප දුක් කළ කුශලාකුශල කර්ම සියල්ලද, එතැන මෙතෙක් ආයු ද එතැන්හි චුතව අසවල් තැන උපන්නෙමියි ද, එතැන්හි මේ මේ අයුරු සැප දුක් ද ඉන් චුතවී මෙතැන උපන්නෙමියි ද යනාදී වශයෙන් ආත්මභාව පරම්පරාව සියලු ආකාරයෙන් අනුස්මරණය කිරීමට සමර්ථ වේ. පෙර විසූ කද පිළිවෙල අනුස්මරණය කරනු ලබන පූර්වේනිවාසානුස්මාති ඤාණය නිසා පටිච්චසමුප්පාද හේතුඵල ධර්මතාව ද සුවසේ අවබෝධ වේ.

දිව්‍යං චක්ෂුරහිඤ්ච

1. දිව්‍යං චක්ෂුරහිඤ්ච - දිවැස් නුවණ - චුතුපපාත ඤාණය ද යනු එකක්මය. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ පියෙවි ඇස වා පිත් සෙම් ආදී පළිබෝධ රහිත බැවින් අතිශයින් ප්‍රසන්නය. සුවර්තානුභාවයෙන් හටගත් දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ දිවැස මෙන් ප්‍රසන්න ප්‍රඥ චක්ෂුවක් නිසාද රූපාවචර

ධ්‍යානය නම් වූ දිව්‍ය විහාරයට අයත් නිසාද, මහත් බැබළීම් ඇති නිසාද දිබ්බ චක්ඛු - දිවැස් නුවණ නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. සත්වයන්ගේ චුති උප්පත්තිය දක්නා බැවින් එයට චුතුපපාත ඥානයයි ද කියනු ලැබේ.

2. බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ සත්ත්වයන්ගේ චුති උත්පත්ති දෙකම දක්නාහ. යමෙක් වනාහි චුතිය පමණක් දකී නම් අභිනවයෙන් සත්ත්වයන් හටගන්නේයයි දෘෂ්ටිගතී. චුති උත්පත්ති දෙකම දකින්නා මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය නොගතී. එහෙයින් දිවැස් නුවණ දිට්ඨි විසුද්ධියට හේතු වේ. මෙසේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් තොර බැවින් විසුද්ධ වූ ද, පියවි මිනිස් ඇස ඉක්මවා දැකීමට සමත් බැවින් අතික්කන්ත මානුසක නම්වූ ද, දිවැස් නුවණින් මැරෙන උපදින සත්වයන් දැකීමට සමර්ථ වේ.

3. මෝහනිස්සන්ද හේතුවෙන් ජාති කුල භෝගාදියෙන් හීන සත්ත්වයන්ද, අමෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් ප්‍රණීතවූ උසස් සත්වයන්ද, අදෝස නිස්සන්ද හේතුවෙන් වර්ණවන්ත සත්වයන් ද, දෝස නිස්සන්ද හේතුවෙන් වර්ණ සත්වයන්ද අලෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් මහත් ධන ඇති සත්ත්වයන්ද, ලෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් දිළිඳු සත්ත්වයන් ද, තම තමන් රැස් කළ කුශලාකුශල කර්මයන්ට අනුරූපව සුගති දුගති යන සත්වයන් සියලු අයුරින් දිවැස් නුවණින් දැනගත හැකිවේ. මේ දිවැස් නුවණ සමග යථාකම්මුපග ඤානය ද ඒ අනුව පහළ වේ.

4. යථාකම්මුපග ඥානය ලැබෙනුයේ මෙසේය. අභිඥා ලාභිතෙම, යට නරකාදියට අභිමුඛව දිවැස යොමුකරයි. මහත් දුක් අනුභව කරන නිරිසතුන් දැකීමේදී එය දිවැස් නුවණයි. කවර නම් පාපකර්මයකින් මේ සත්ත්වයෝ මෙසේ දුක් විඳිත්දැයි ආවර්ජනා කොට ඔවුන් කරන ලද කර්මය දැනගනී. එය වනාහි යථාකම්මුපග ඥානයයි. එසේම දෙවිලොවට අභිමුඛව දිවැස් නුවණ හෙළයි. දෙවිලොවට නන්දන වන ආදියෙහි මහත් සැප විඳින දෙවියන් දකී. එය දිවැස් නුවණයි. කවර කුශල කර්මයකින් මේ දෙවියෝ සැප විඳිත්දැයි විමසීමේදී ඔවුන් කරන ලද කුශල කර්මය දැනගනී. එම කුශල කර්මය අරමුණු කොට පහළ වනුයේ යථාකම්මුපග ඥානයයි. ඒ සඳහා වෙනම අභ්‍යාස කිරීමක් නැත. දිවැස් නුවණ සමගම එය ලැබේ.

5. දිව්‍යචක්ෂුහිඥාව උපදවනු පිණිස, තේජෝ කසිණ ඕදන කසිණ ආලෝක කසිණ නම් වූ කසිණ තුනෙන් එකකින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දක්වා උපචාර සමාධියට පැමිණ කසිණාලෝකය වැඩිය යුතුය. අගල -දෙක -

රියන - බඹය කුටිගැබ මිදුල පිරිවෙන ආවාසය ගොදුරුගම නගරය ජනපදය දිවයින සක්වල ආදී වශයෙන් පිළිවෙලින් කසිණාලෝකය වඩා වඩා එතෙක් තැන රූපගත සියල්ල මෙනෙහි කළ යුතුය. එකල්හි කසිණාලෝකය අන්තර්ධානය වූයේ නම් නැවත පාදක ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. පාදකධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී කසිණාලෝකය පතුරවී රූප අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතුය.

6. රාත්‍රී අන්ධකාරයෙහි ගමනක් යද්දී ගිනිහුලක් ලැබී එය රැගෙන යාමේදී වරින් වර ගින්න නියයි. නැවත පොළොවෙහි ගසා ගිනිහුල මෙසේ දල්වාගෙන යයි. පළමු එළියට වඩා ආලෝකයක් ලැබේ. මෙසේ නිවෙන වාරයක් පාසා ගිනිහුල අලුත් කරමින් යද්දී උදෑසන සූර්යයා උදාවීමෙන් පසු ගිනිහුල ඉවත දමා දවල් කාලය මුලුල්ලේ සිත් සේ ඇවිදීමට සමර්ථ වෙයි. මෙසේම ධ්‍යාන ලාභියා විසින් ද කසිණාලෝකය අතුරුදහන්වන වාරයක් පාසාම පාදකධ්‍යානයට සමවදිමින් කසිණාලෝකය නොනැසී දිවා රාත්‍රී දෙකෙහි එකසේ පවතින අවස්ථාවට පත්වේ. එකල්හි කැමති තාක් දිවැස් නුවණින් කැමති කැමති දේ දැකගැනීමට සමත් වේ.

7. මසැසට නොපෙනෙන්නාවූ ශරීරභ්‍යන්තරගතවූ ද හෘදය වස්තුව ඇසුරුකොට ඇත්තාවූ පොළොවෙහි සැඟවී ඇත්තා වූ ද බිත්ති පවුරු පර්වත පරසක්වල ගතවූ ද සියල්ල පියෙවි ඇසට මෙන් දිවැසට පෙනේ. එකල්හි දිවැස උපන්නා වේ. මෙය වනාහි විදර්ශනා නොවැඩූ පාඨශ්ඡන යෝගාවචරයන් හට අන්තරාවකි. කසිණාලෝකය පතුරුවනු ලබන පට්ඨි පර්වත මුහුදු ආදියෙහි වූ භයානක සත්ත්වයන් ද යක්ෂ රක්ෂසාදීන් ද, දිව්‍ය ලෝකයන්හි වූ ලෝභනීය අරමුණු ද දැකීමෙන් විත්ත වික්ෂේපය සිදුවිය හැකිය. ඒ නිසා දිවැසින් රූප දැකීමේදී විදර්ශනා වශයෙන් දියුණු සිතක් ඇතිව එළඹ සිටි සිහි නුවණින් යුතුව අප්‍රමාද විය යුතුය.

8. උපචාර සමාධියෙන් කසිණාලෝකය වඩා අභිඥවිත්ත වීථියේදී මනෝද්වාරාවර්ජනය පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ විත්තයන්ට අනතුරුව අර්පණාව උපදියි. එය චතුර්ථධ්‍යාන විත්තයයි. එහි යෙදුණු ඥානය දිව්‍යං චක්ෂුරභිඥවයි. චුතුපපාත ඥානය යනු ද එයටම නමකි. එම ධ්‍යාන විත්තවීථියේ සියලුම විත්තයන් හට අරමුණු වනුයේ ආවර්ජනා කරන ලද රූපාරම්මණයකි.

පද විවරණ

- 1. සෘද්ධිපාද - ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා යන සතරයි.
- 2. දිව්‍ය විහාර - රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන දිව්‍යවහාර නම්.
- 3. අනාවිල - බොර නැති බව අනාවිල නම්
- 4. ජාතිරංග මාණිකාස - ස්වභාවයෙන්ම බැබළෙන මැණිකකි.
- 5. සිංහ විලෝකනය - සිංහයා ඉදිරියත් ආපස්සත් බලයි. එය සිංහ විලෝකනයයි.
- 6. ධුරනික්ෂේප - විරිය අත්හැරීමය
- 7. සංවච්ච විච්ච්ච - මහාකල්පයෙක අවස්ථාවෝය.
- 8. රූපගත - රූප අරමුණු
- 9. ලෝභාදී නිස්සන්ද - ලෝභාදිය උත්සන්න වීමෙන් කරන ලද කර්මයෝය.