සම සතලිස් කර්මස්ථාන

භාවනා

සම්පාදනය

අති පූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමිපාදයාණන් වහන්සේ

ශ්‍රී. බු. ව. 2535

පාලන වර්ෂ 1992

සම සතළිස් කර්මස්ථාන

භාවනා

සම්පාදනය

අති පූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමිපාදයාණන් වහන්සේ

ශ්‍රී බු. ව. 2535

පාලන වර්ෂ 1992

ධර්මදනය බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් විසිනි.
බෙදහැරීම : රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගිනි.

මුද්‍රණය
ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ
ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්‍ය්‍ය
මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති
ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍ය අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය
මාහිමිපාණන් වහන්සේ උදෙසා පූජා කරනලදී.

2536
1992. 07. 30
ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය
ගල්දූව
කහව.

ඩ 15177 – 4030 (92/04)

සම සතලිස් කර්මස්ථාන භාවනා

(රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආසිංසනය)

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය විසින්, අතිපූජනීය, මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ හා රාජකීය පණ්ඩිත අතිගරු කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී [illegible] මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අවසරය පරිදි, ගල්දූව [illegible]වර්[illegible] යෝගාශ්‍රම වාසී – ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ගරු ලේඛකාධිකා[illegible] [illegible]චාර්ය කර්මස්ථානා[illegible]ර්ය ගෞරවාර්හ [illegible]ාලයතේ අරියධම්ම මාහිමි[illegible]ණන් [illegible]න්සේට කරන ලද [illegible]රාධනාය පරිදි උන්වහන්සේ 1984 ජුනි මස 6 වන දින සිට 1991 දෙසැම්බර් දක්වා කොළඹ මහජන පුස්තකාලයේදී බුදුගුණ භාවනා, දහම්ගුණ භාවනා, සඟගුණ භාවනා, මෛත්‍රිය භාවනා, අශුභ භාවනා, මරණානුසති භාවනා සතර සතිපට්ඨාන භාවනා සහ සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා අතරක් නැර සත් අවුරුදු 6 මාසයක් තුළ උගන්වා වදාළ සේක. මෙය මෙම විසිවන ශත වර්ෂයේ බෞද්ධ සංවිධානයකින් කරන ලද උත්තරීතර ශාසන සේවයකි. ගුණගරුක, ශ්‍රද්ධා බුද්ධියෙන් හා ධර්මඥානයෙන් හෙබි, එමෙන්ම ශාස්ත්‍රීය ඥානයකින් යුතුව රාජ්‍ය පාලන තන්ත්‍රයෙහි විවිධ ක්ෂේත්‍රවල නියුතු හා විශ්‍රාමික අපගේ සාමාජික පිරිස, මෙම භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමේ කාර්යය ඉතාමත් උත්සාහයෙන් සම්පූර්ණ කර සමථ භාවනා අංශය සපුරා ලීමෙන් මෙහි එක් අංශයක නිමාවක් දැක ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත් වූ අවස්ථාවකි.

සෑම මාසයකම පළමු සතියේ බුද දින, කොළඹ මහජන පුස්තකාලයේදී ප. ව. 3.00 සිට 5.00 දක්වා භාවනා පන්තිය පැවැත්වෙන අතර, භාවනාවට අදාළ සටහනක් එම දිනයන්හිදී ලබා දී භාවනා අංශය සපුරාලීමෙන් පසු හස්තසාර ධර්ම ග්‍රන්ථයක් මුද්‍රණය කර නොමිලයේ භාවනා යෝගී පින්වතුන්ට හා සාමාජික සාමාජිකාවන්ට ද ලංකාවේ ද විවිධ අරණ්‍ය සේනාසනවල වැඩවෙසෙන යෝගීන් වහන්සේලාටද බෙද දෙනු ලැබේ. මෙම වැඩ සටහන අනුව දැනට ධර්ම ග්‍රන්ථ 5 ක් මුද්‍රණය කර බෙද දී ඇත.

තදනන්තරව, දැනට වචනයට පමණක් බොහෝ තැන්වල සීමා වී ඇති සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා 40 මෙම භාවනා පන්තියේදී අපගේ ආචාර්ය උත්තමයන් වහන්සේ විසින් න්‍යායික වශයෙන් හා ප්‍රායෝගික වශයෙන් උගන්වන ලද "සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා ග්‍රන්ථය" මුද්‍රණයෙන් පසු නොමිලයේ නිකුත් කරමු. තෙමසකට වරක් දවස පුරා පැවැත්වෙන ශීල භාවනා දිනවලදී ප්‍රායෝගික වශයෙන් උගන්වනු ලැබේ.

අද අප රටේ විදර්ශනා භාවනා පන්ති බොහෝ සෙයින් පවත්වාගෙන යෑම ප්‍රශංසනීයයි. එහෙත් සම සතළිස් සමථ භාවනා භාවිතයෙන් ඈත්වීම ප්‍රඥාගෝචර නොවේ. ධ්‍යාන, අභිඥා සහිත මගපල නිවන් පසක් කර ගැනීමට දශ කසිණ භාවනා දී සමථ භාවනා වැඩීම ද අවශ්‍යය. අපගේ අතීත භවයන් පිළිබඳ හැරී බැලීමට තරම් ඥාන ශක්තියක් නොමැති පුහුදුන් අප, අතීත භවයන්හිදී සමථ භාවනා වඩා ඇතැයි සිතා තෘප්තිමත් වීමම ප්‍රඥාගෝචර නොවේ.

සසර දුකින් මිදී නිවන් පසක් කිරීමට සමථ භාවනා වැඩීම ද අවශ්‍ය නොවේ නම්, අතීත, අනාගත, වර්තමාන කාලත්‍රය පිළිබඳ නොපැකිල පැතිර පවත්නා ඥාන සම්භාරයකින් හෙබි බුදු පියාණන් වහන්සේ සමථ භාවනා කෙසේවත් යෝගාවචරයන් විසින් වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවක් ලෙස දේශනා කරනු ලබයි ද ? යන්නත් මෙනෙහි කර බැලීම මැනවි.

අපගේ බෙහෝ තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේලා ද සමථ භාවනා වැඩීමට කැමති නමුත්, උන්වහන්සේලාගේ පිරිවෙන් ආදී භික්ෂු අධ්‍යාපන ආයතනවල සමථ භාවනා ඉගැන්වීමක් නොමැතිකම බලවත් අඩුපාඩුවකි. එක් අවස්ථාවක අප කතරගම ගම් උද භූමියේ ප්‍රදර්ශිත කුටියක, වර්ණ කසිණ මණ්ඩල 4ක් හා ආලෝක කසිණ මණ්ඩලයක් තබා තිබුණු අතර ඒ පිළිබඳ විස්තර විමසූ සමහර තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ මුවින් පිටවූයේ "අපටත් මේවා ඉගෙන ගැනීමට තිබෙනවානම් අප කොයිතරම් ඕනෑකමින් ඉගෙන ගන්නවා ද ?" කියායි. කසිණ අරමුණක සිත රඳවා ගැනීම සංවර ශීලයට කොතරම් ඉවහල් වේ ද යන්නත් විස්තර කළ යුතු නොවේ. මෙ ආදී අපමණ ප්‍රතිඵලදායි මෙම සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා නැවත මේ රටේ විශේෂයෙන් බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනවල ප්‍රගුණ කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගන්නේ නම් මැනවි.

මීට පෙර මෙන් මෙම සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා පන්තිය පැවැත්වීමට හා ධර්ම ග්‍රන්ථය සකස් කිරීමෙහිලා සහාය දුන් හැම පින්වතුන්ටම දිගාසිරි හා සගමොක් සැප ප්‍රාර්ථනා කරමු. විශේෂයෙන් පළමුවෙන් මෙම භාවනා පන්තිය පැවැත්වීමට අවසර දී වදළ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේට හා ගල්දූව ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානවාසී, ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා සමුත්පාදක සහ ප්‍රධාන අනුශාසක, රාජකීය පණ්ඩිත අතිපූජ්‍ය කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මහා ස්ථවිරපාදයාණන් වහන්සේට ද, මාස්පතා ඉතා දුෂ්කර ගමනක යෙදෙමින් අම්බලන්ගොඩ ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රමයේ සිට දහවල් 3.00 ට කොළඹ මහජන පුස්තකාලයට වැඩමකර එක ඉරියව්වේ පැය 2කට අධික කාලයක් භාවනා උපදෙස් දෙමින් ශීල භාවනා දිනයන්හි පැය 12 ක් කමටහන් දෙමින් ද ; භාවනා පන්තියට අවශ්‍ය සටහන් මාස්පතා සකස්කර දෙමින් ද ; ධර්ම ග්‍රන්ථ සංස්කරණයෙහිදී ලිඛිතව සකස් කර දී ; සෝදුපත් කීපවාරයක් බලා නිවැරැදි කරමින් දිවාරෑ සම්බුදු සසුන වෙනුවෙන් කැප වී ඉමහත් සේවාවක් සලසන රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ද අනුශාසක අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද, ශ්‍රී සම්බුද්ධ ජයන්තිය නිමිත්තෙන් රජයේ සේවකයන්ගේ ධර්ම ඥානය, ගුණගරුකත්වය වර්ධනය කිරීම සඳහා අප්‍රතිහත ධෛර්යයෙන් කටයුතු කර රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය ආරම්භ කිරීමට පුරෝගාමී වූ ද, මෙම භාවනා පන්තිය පැවැත්වීම අනුමත කර, අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන්වහන්සේ අපට හඳුන්වා දි වදළ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරම්භක පැවිදි අනුශාසක, ශ්‍රී ලංකා අමරපුර මහා සංඝ සභාවේ සභාපති, අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය විද්‍යා විශාරද මහෝපාධ්‍යාය

මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද කෘතඥතා පූර්වකව වැඳ නමස්කාරයෙන් යුතුව ශතවර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝායු සැපසම්පත් වින්දනය කොට මතු බුදුබව ලබත්වායි ප්‍රත්‍යානුමෝදනා කරමු.

මෙම භාවනා පන්තිය හා ශීල භාවනා වැඩ සටහන් පැවැත්වීමට නොමිලයේ මහජන පුස්තකාල ශාලාව ලබාදෙන කොළඹ මහ නගරාධිපති ශ්‍රීමත් රත්නසිරි රාජපක්ෂ මහතාට ද, ලේකම් එම්. එම්. සිරිමන් මහතාට ද, පුස්තකාලයාධිපති එම්. ඩී. එච්. ජයවර්ධන මහතා ඇතුළු සේවක පිරිසට ද, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරවා දෙන බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් සෝමරත්න කාරියවසම් මහතාට ද, රජයේ මුද්‍රණාලයාධිපතිතුමා, බී. එස්. කුරේ මහතා සහ සේවක පිරිසට ද, රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ විධායක කමිටුවට ද, භාවනා පන්තියට නොකඩවා පැමිණෙන පින්වතුන්ට ද දිගාසිරි පතමින් සුවසේ පාරමී පුරා පැතුබෝධිවලින් උතුම් නිවන් සුව අත් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

1992 වර්ෂයේ සිට විදර්ශනා භාවනා පන්තිය පැවැත්වෙන හෙයින් ඊට ද පැමිණ සහභාගිවන ලෙස ආරාධනය කරමු.

මෙයට – ශාසනාලයැති,
යූ. එස්. මුදලිගේ,
ලේකම්.

ටී. කේ. දසනායක,
සභාපති.

ශ්‍රී. බු. ව. 2535
1991 – 1

සංඥාපනය

(ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය මීතිරිගල නිස්සරණ
වනසේනාසනාධිපති අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය
මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය)

බුද්ධ ශාසනයෙහි හඳුන්වා දෙන වැඩ පිළිවෙළ තුළ භාවනාවට ලැබෙන්නේ ඉතා උසස් තැනකි. භාවනාව ගැන කථාකරන බොහෝ දෙනා "විසුද්ධි මාර්ගය" ඉදිරිපත් කර ගනිති. එයට හේතුව එහි සෑම භාවනා ක්‍රමයක් ම පෙන්වා තිබීමයි. "විසුද්ධි මාර්ගය" සම්පාදනය කළ බුද්ධඝෝෂ ආචාර්ය තුමාද සාමාන්‍ය බෞද්ධ ලෝකය විසින් මානනීය භාවයෙන් පිළිගන්නා ලද්දේය.

බුද්ධඝෝෂ 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 ආගතාගම 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 සැටිද 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 නෛර්යාණික සම්බුද්ධ ධර්මයෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගතයුත්තේ කෙසේ ද ? යන්නය.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රසිද්ධ ස්ථවිර නමක් වන නාඋයනේ 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 ලහඳී සම සතළිස් කර්මස්ථානයන්ම සම්බන්ධ කරගෙන කරන ලද දේශනා එකතු කොටග්‍රන්ථයක් එළි දැක්වීමට සූදනම් වබ දැන ගතිමු.

මේ තාක් මෙම වැඩ පිළිවෙළ යටතේ ලියවී ඇත්තේ සමථ භාවනාව සම්බන්ධයෙන්ය. එළි දැක්වීමට බලාපොරොත්තු වන ග්‍රන්ථය ද සමථ භාවනාව සම්බන්ධ එකකි. දැනට පවත්වාගෙන යන මෙම වැඩ පිළිවෙළට ඉදිරියේදී විපස්සනා භාවනාවත් සම්බන්ධ කරන්නේනම් ඉතාමත් හොඳ බව මතක් කර දීමට කැමැත්තෙමු.

සම සතළිස් කර්මස්ථානයන්ම සංග්‍රහ වී 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.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය,
මීතිරිගල,
2535
1992 මාර්තු 10 දා.

(ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක
අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන අස්මදචාර්‍ය
මාහිමිපාණන්ගේ ආශිංසනය)

ඤාණ සමාපත්තිය

බුදු පහනේ ආලෝකය ප්‍රඥාධාරාවයි. අනන්තවූ ඒ ඤාණ සමාපත්තියේ බුද්ධ සන්තානයකම පහලවන විශිෂ්ඨ ඤාණ සයෙක් වේය. ඉන්ද්‍රිය පරොපරියත්ත ඤාණය, ආසයානුසය ඤාණය, යමකපාටිහීර ඤාණය, මහාකරුණා සමාපත්ති ඤාණය, සබ්බඤ්ඤුත ඤාණය, අනාවරණ ඤාණය යන මේ සවැදෑරුම් ඤාණ විශේෂයන් පහළවන්නේ බුද්ධ සන්තානයේ පමණයි. ඉද්ධි විධාදී සෙසු ඤාණයන් බුදුසව්වන් විසිනුදු උපදවාලිය හැකි නමුත් ඉන්ද්‍රිය පරොපරියත්තාදී ඤාණ ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහි පහළ වන්නේ නැත. මේ ඤාණ ෂට්කය අසාධාරණ නමින් හඳුන්වනු ලබන්නේ බුද්ධ භාවයටම සීමිත විශිෂ්ඨ ඤාණමහිමයන් වන හෙයිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ නියමයෙන් දැක ගැනීම ෂට්අසාධාරණ ඤාණ අනුසාරයෙන් විය යුතු නිසා බෞද්ධ වූ ඔබ හැම දෙනා විසින් ම මේ ඤාණ සය පිළිබඳව යම්තම්න් හෝ දැන සිටිය යුතුය. මේ එක් එක් ඤාණය ඉතා කෙටියෙන් හඳුන්වතොත් මෙසේ තේරුම් කළ හැකිය :

(1) ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ අධ්‍යාත්මික වූ සද්ධා, සති, සමාධි, වීරිය, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ අඩුවැඩි බව ප්‍රමාණ කොට දක්නා මහ නුවණ ඉන්ද්‍රිය පරොපරියත්ත ඤාණ නම් වේ ;

(2) දිට්ඨි, අනුලෝම ඛන්ති, යථාභූත ඤාණ වශයෙන් සිතබැඳි පවත්නා තත්ත්වය වූ ආසයත් සත්ව සන්තානයෙහි නිදිගෙනමෙන් පවත්නා රාගාදී කෙලේශ සංඛ්‍යාත අනුසයත් දක්නා මහනුවණ ආසයානුසය ඤාණ නම් වෙයි ;

(3) බුදු සිරුරෙන් රෝම කූපයක් පාසා වෙන වෙනම ගිනිකඳ හා ජලකඳ පෙරපසු නොවී නිකුත් කිරීම් ආකාරයෙන් පෙළහැර පෑමේ මහනුවණ යමකපාටිහීර ඤාණ නම් වෙයි ;

(4) රාගාදී කෙලෙස් ගින්නෙන් දැවෙන සත්ව ප්‍රජාව නොයෙක් ආකාරයෙන් බලා වදරණ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සන්තානයෙහි පහළ වන්නාවූ අනුද්දයතා පූර්වාංගම මහා ඤාණය මහා කරුණා සමාපත්ති ඤාණ නම් වෙයි ;

(5) සංඛත අසංඛත සියලු ධර්මයන් නිරවශේෂ වශයෙන් දක්නා මහා ඤාණය සබ්බඤ්ඤුත ඤාණ නම් වෙයි ;

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

මේ ෂට්අසාධාරණ ඤාණයන් හදරා ඤාණසමාපත්තියේ යෙදෙන්න.

2*– ඩී 15177

මිණිරුවන් ගබඩාවක අභ්‍යන්තරයට පිවිසගත් තැනැත්තා මිනිකැල්මෙන් නැහැවී යන්නාක් මෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඥාණ නිධානයේ අභ්‍යන්තරයට සමාපත්ති වශයෙන් ඔබ පිවිස ගත්කල්හි, බුද්ධ ඥාණ සාගරයට වැදී ඔබ කිමිදෙන කල්හි ලොවුතුරාමය සැනසුමත්, අමාමිහිරත් ඔබට විඳගත හැකි වෙනවා ඇත.

බුදුගුණ මිණිරුවන් වතුරෙන් ඔබේ සන්තානය නහවා සනසා ගැන්ම තරම් සැපයක් ශාන්තියක් ඔබට තවත් ඇත්තේ නැතැයි සිහිකරන්න.

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

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය නමින් බොදු පිළිවෙතින් සැනසෙමින් තව බොහෝ දෙනා ඒ සැනසිලි පෙරහැරක විසිතුරෙකි. තත් බෞද්ධ සංගමයේ දයකත්වයෙන් අපේ සසුන් දරු රත්නය වූ නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර නම 1984 වර්‍ෂයේ 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 කර්මස්ථාන භාවනා රුවන්මාලාවයි. මෙය අපට පෙනෙන්නේ ශාසන ප්‍රාතිහාර්යක් ලෙසිනි. සම සතළිස් කර්මස්ථාන පිළිබඳ මෙවැනි පෙහෙළියක් පෙර පළ නොවීයයි තත් සංගමයේ ගරු ප්‍රධාන ලේකම් තැන්පත් ක්‍රියාශීලි මුදලිගේ මහතා අප ඉදිරියේ උදාන පළකෙළේ දහම් සතුට උතුරුවමිනි.

මේ ධර්මවාසනාව මේ සත්පුරුෂ එකතුව යාව නිබ්බාන වේවා.

" සතං සමාගමො හොතු යාවනිබ්බාන පත්තියා "

මෙයට බුදුගුණයෙන් සැනසෙන,
කඩවැද්දුවේ ජිනවංස ස්ථවිර.

ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දුව,
කහව.
2535
1992.02.29 වැනි දින දීය.

භාවනා

(රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරම්භක පැවිදි අනුශාසක, ශ්‍රී ලංකා අමරපුර මහා සංඝ සභාවේ සභාපති, අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය විද්‍යා විශාරද මහෝපාධ්‍යාය මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය)

යම් චේතනාවක් කරණ කොට ගෙන කුශල ධර්මයන් වඩයි ද ඒ චේතනාව භාවනා නම් වේ. භාවනා නම් වැඩීම යි. කුමක් වැඩීම ද ? හිත යහපත් අරමුණෙහි වැඩීම යි. එහෙ මෙහෙ විසිර නො යා දී එම අරමුණෙහි ම සිත නැවත ඉපදවීම් වශයෙන් බැඳ තැබීමයි. සීල සමාධි පඤ්ඤා යන තිවන් මග ගිහි පැවිදි දෙපිරිසටම එක හා සමානයි. 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 බෙදති. උත්තාන සත්ත්වයෝ නම් නොසැඟවුණු ප්‍රකට වූ එළිදරව් වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ ය. එනම් තිරිසනුන් ය. ගහන සත්ත්වයෝ නම් සැඟවුණු වැසුණු අප්‍රකට වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ. එනම් නියම මනුෂ්‍යයෝ ය.

තිරිසන්නු කාමකෝපාදිය ඉවසන්නෝ නොවෙති. කාම කෝප ආ විට තැන වේලාව පුද්ගලයා නොබලා පිට කරන්නෝ ය. මිනිස් රූකඩයෝ ද එබඳුම වෙති. නියම මිනිසා කාමකෝපාදිය ආ විට තැන බලයි, වේලාව බලයි, පුද්ගලයා බලයි, ඉවසයි, සහවාගනියි.

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

භාවනා කිරීමෙන් හිත පිරිසිදු වෙයි. 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 කෙලෙසුන් නැති කිරීමෙනි. කෙලෙස් නම් සිත පිළිබඳ නරක ගතියි. ඒ නරක ගති නැති කැර ගත හැක්කේ සිත දමනය කිරීමෙනි. සිත දමනය කිරීමෙහි ප්‍රධානතම මාර්ගය භාවනා කිරීමයි.

මේ කරුණු ගැන සලකා බලන විට සෑම බෞද්ධයකු විසින්ම භාවනාවක් කළ යුතු බව මැනවින් පැහැදිළි වේ. එයින් භාවනා නොකරන්නා නියම බෞද්ධයකු නොවන බවත් පැහැදිළි වේ. තම පරමාර්ථය කුමක් දැයි නොදන්නා හෙයින් එය ලැබුමට තිසි මඟට නොපිළිපන් හෙහිති.

ගිහිගෙවල අපමණ කරදර ඇති බව නොරහසකි. කරදරවලින් මිදී විවේක වාසයක් ලබා ගෙන භවනා කරන්නට සැරසෙතොත් එය මහ මුළාවෙකි. මේ ලෝක වාසීනට මැරෙන තෙක් ම කරදරවලින් අඩුවක් නොවන හෙයිනි. මරණින් මතු නැවැත උපදින්නේත් මේ ලොවම නිසා ඒ කරදර නැවැතත් ඇති වේ. කරදරවලින් මිදෙන්නට නම් ලෝකයෙන් මිදිය යුතු ය. ඒ සඳහා භාවනා අවශ්‍යය. එහෙයින් කෙසේ නමුත් දවසකට මිනිත්තු පහක් වත් විවේකය ලබාගෙන යම් 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 යොද ,තමන්ගේ පරමාර්ථය වූ නිවන් සඳහා මිනිත්තු පහක්වත් යොද ගත නොහැකි නම් ඒ බෞද්ධකමේ ඇති පලය කුමක් ද ? හිමිදිරි පාන්දෙර කාටත් කරදර නැති වේලාවකි. පැය පහක් හයක් විවේක ගැණීමෙන් ඇඟට ද, ඉන්‍ද්‍රියයනට ද, සිතට ද පණ ඇති වේලාවකි. වෙන වේලාවක් වුව ද වරදක් නොවේ. ළමයිනට නම් රෑ නින්දට පෙර වඩා පහසු විය හැකි ය. කවර වේලාවක් හෝ සම්මත කැර ගෙන භාවනාවක් පුරුදු කිරීමට කුඩා දරුවා පටන් මහල්ලා තෙක් හැම පින්වතාම සිතට ගතයුතු ය. භාවනා කිරිමට සීලවන්ත විම ද අවශ්‍ය බව මතක තබා ගත යුතු ය. එහෙයින් භාවනාවට ප්‍රථම පන්සිල් සමාදානයෙන් හෝ සිල්වත් විය යුතු ය.

බුද්ධ වර්ෂ දෙදහස් පන්සියයේ බුද්ධ ජයන්තිය මුළු මහත් බෞද්ධ ලෝකයෙහි ම සුන්දර සමාජ පරිවර්තනයක් කළ වැඩ පිළිවෙලකි. ඒ උද්‍යෝගය 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 සමජ පරිවර්තනයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පොහොය නිවාඩුව, දරුවන්ට සිංහල බෞද්ධ නම් තැබීම, චාම් ඇඳුමට හා චාම් ජීවිතයට බැසීම, සතර පොහොයට පන්සල් යෑම, පුනු පොහෝද සීලභාවනාවෙහි යෙදීම ආදී සද්ගුණයන්ගෙන් බැබලීම ද සිදුවුණා.

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

මෙකල වාසය කරන කර්මස්ථානාචාර්‍යයන් වහන්සේලා අතුරෙන් මා අග්‍රස්ථානයෙහි ලා සලකන්නේ, අම්බලන්ගොඩ කහවේ ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම වාසී නාඋයනේ අරියධම්ම මහාස්ථවිරයන් වහන්සේ ය. උන් වහන්සේ ත්‍රිපිටකය හදරා ප්‍රගුණ කොට ඇත. සම සතළිස් කර්මස්ථානයම හදරා පුහුණු කොට ඇත. උන් වහන්සේ ආචාර්‍යත්වයෙහි තබා ගෙන බුද්ධධර්මයට අයත් භාවනා පුරුදු කොට පොත් වශයෙන් මුද්‍රණය කොට ඇත. එය ඉතා වටිනා ධර්ම දානමය පින්කමෙකි.

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

ශ්‍රී ලංකාවෙහි ද ශාසනික භාවනා මෙන්ම අශාසනික භාවනා කියා දෙන්නන් හා පුරුදු කරන්නන් ද ඇත. ඔවුන් ද තාවකාලික සුව ලබතත් නිවන් සුවයෙන් ඈත් වනු ඇත. බුරුමයේ ද අශාසනික භාවනා ක්‍රම තිස්හතරක් උගන්වන පුරුදු පුහුණු කරවන බව ග්‍රන්ථාරූඪ කර ඇත.

මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේ.

හැඳින්වීම

සමථ භාවනා විපස්සනා භාවනා නමින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම දෙකක් ඇත. බුද්ධශාසනයේ පරමාර්ථය වූ සියලු දුක් සන්සිඳුවන ශාන්ත නිවන්දුව සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස එම භාවනා ක්‍රම දෙකම අත්‍යාවශ්‍යයි. මහ මුහුද එක තැනින් ම ගැඹුරු නොවී අනුපිළිවෙළින් ම ගැඹුරු වී ඇත්තා සේ බුද්ධශාසනය නිවන දක්වා ගැඹුරු වී ඇත්තේ අනුපිළිවෙළිනි. ශීල සමාධි ප්‍රඥා යනු ඒ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව ය.

ශීලය සමාධියටත් සමාධිය ප්‍රඥාවටත් ප්‍රඥාව නිවනටත් අනුපිළිවෙළින් පැමිණේ. මැදුම් පිළිවෙත – අනුලොම් පිළිවෙත – අරි අටැඟි මග ආදී නමින් හැඳින්වෙනුයේ ද ශීල සමාධි ප්‍රඥාවම ය. සුවසේ නිවන් අවබෝධ කිරීම පිණිස ශීලයෙහි පිහිටා සමථ භාවනාවෙන් චිත්ත සමාධිය උපදවා විදර්ශනා වැඩීමෙන් මැදුම් පිළිවෙත – අරි අටැඟි 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 චිත්ත සමාධිය ද එකාග්‍රතා අර්ථයෙන් එකක් වුවත් සමාධියට බැසගැනීමේ ස්ථාන වශයෙන් විවිධාකාර වේ. " සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා " නමින් හැඳින්වෙනුයේ සමාධියට බැසගැනීමේ ස්ථාන සතළිසකි. විපස්සනාවත් අර්ථ වශයෙන් එකක් වුවත් විදර්ශනාවට බැස ගැනීමේ දොරටු වශයෙන් බහුවිධ ය.

ත්‍රිපිටක පාලියෙහි දක්වෙන සමථ කර්මස්ථාන භාවනා සියල්ල එක්රැස්කොට විසුද්ධි මාර්ග අර්ථකථාවෙහි සවිස්තරව දක්වා ඇත්තේ සමථ කර්මස්ථාන සතළිසක් වශයෙනි. දශ කසිණය – දශ අශුභය – දශ අනුස්සතිය – සිවුබඹ විහරණය – ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාවය – ධාතුකර්මස්ථානය හා අරූප කර්මස්ථාන සතරයයි සමථ කර්මස්ථාන භාවනා සතළිසකි. ගුරුපදේශ සහිතව චරිතානුකූලව වඩන සමථ කර්මස්ථානයෙකින් චිත්ත සමාධියක් ලබා විදර්ශනා භාවනා වැඩීමෙන් නිවනට පැමිණීම පහසුවනු පිණිස සියල්ල දත් ශාන්තිනායක සර්වඥ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ මහාකරුණාවෙන් කර්මස්ථාන භාවනා සතළිස දේශනා කළසේක.

සමථ භාවනා නොවඩා හුදු විදර්ශනා භාවනාවෙන් ම නිවන් අවබෝධ කරගත් උතුමෝ ද පෙර සිටියහ. චක්ඛුපාල මහරහතන් වහන්සේ වැනි එවැනි උතුමෝ බොහෝ දුකසේ නිවන් අවබෝධය ලැබුවෝ වෙති. සමථ වඩා

අනුපිළිවෙළින් විදර්ශනා වඩන උතුමනට විශේෂ අනුසස් පසක් ලැබෙති. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය – විපස්සනා පාදක – අභිඥා පාදක – නිරෝධ සමාපත්තිය හා භවවිශේෂාතිසංසය යනු ඒ අනුසස් පස ය. "සමාහිතෝ භික්ඛවේ යථාභූතං පස්සති පජානාති " මහණෙනි ! සමථයෙන් සමාහිත වූයේ විදර්ශනාවෙන් තත්වාකාරය හෙවත් ඇත්ත ඇති සැටි මනාසේ දකින්නේ ය, අවබෝධ කරන්නේ යයි වදළ බුද්ධ වචනය ද සිහිපත් කළ යුතු වේ.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් 1984 ජුනි 06 වෙනි ද ආරම්භ කරන ලද භාවනා පන්ති පාඩම් පෙළ තුළින් බුද්ධානුස්සති – ධම්මානුස්සති – සංඝානුස්සති – මෛත්‍රී – අසුභ – මරණාසති කර්මස්ථාන සයත් සතිපට්ඨාන භාවනා කර්මස්ථාන විසිඑකත් අනුපිළිවෙළින් පුහුණු කරවා ඉන් අනතුරුව භාවනා පාඩම් පෙළ භාවනා පොත් 5ක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් භාවනාභිලාෂීන් වෙත බෙද දී ඇත. බුද්ධානුස්සතිය බුදුගුණ භාවනා පොතෙහි සවිස්තරව දැක්වෙන අතර දහම්ගුණ භාවනා – සඟගුණ භාවනා පොත් දෙකෙහි ධම්ම – සංඝ අනුස්සති දෙක ද මෛත්‍රී – අසුභ – මරණ සති භාවනා තුන එක පොතක් වශයෙන් ද සවිස්තරව දක්වා ඇත. සතිපට්ඨාන භාවනා පොතෙහි ආනාපාන සතිය හා ධාතුමනසිකාරයත් සහිත සතිපට්ඨාන භාවනා විසිඑක සවිස්තරව දැකගත හැකි ය.

ඉන් අනතුරුව රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ඉල්ලීම පරිදි සම සතළිස් කර්මස්ථාන සියල්ල සම්පූර්ණ වනු පිණිස භාවනා පාඩම්පෙළ පවත්වන ලදි. 1991 දෙසැ. 04 වෙනි දට සමසතළිස් කර්මස්ථාන භාවනාව නිමාවට පත් වූ බැවින් එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් "සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනාව " මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් බෙදදීම රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් සිදුකෙරෙන විශාල ශාසන සේවයකි. ධර්ම නිධානයකි. පාරමී නිධානයකි. කර්මස්ථාන සතළිස අතුරෙන් කමටහන් අටක් ම පළමු සඳහන් භාවනා පොත් පසෙහි සවිස්තරව පළවී ඇති බැවින් මේ පොතට ඒ කමටහන් අට ඇතුළත් කරන ලද්දේ සංක්ෂේපයෙනි. බුද්ධ – ධම්ම – සංඝ අනුස්සති තුනත් කායගතාගති – මරණානුස්සති – ආනාපානසති තුනත් මෛත්‍රියත් ධාතුමනසිකාරයත් යන කමටහන් අට ය.

සම සතළිස් කර්මස්ථාන භාවනා පොතෙහි පාඩම් පෙළ පහසුවෙන් තේරුම් ගතහැකිවනු පිණිස සරල ලෙස සකස් කොට ඇත. මෙකල දශ කසිණ දශ අසුභ වැනි භාවනා ක්‍රම භාවිතාවෙන් බොහෝ සේ ඈත් වී ඇතත් ගුරුපදේශ ඇතිව නිසි සේ ප්‍රතිපල සහිතව භාවනා වැඩීමට උද්‍යෝගයක් මෙයින් ඇතිවේවා යන ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතුව මෙහි අකුරක් පාසා මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් හා නිශ්ශරණාධ්‍යාශයෙන් යුතුව සම්පාදනය කෙළෙමි. මෙහි කර්මස්ථාන අනුපිළිවෙළ විශුද්ධි මාර්ගය අනුව සකසා ඇත. මේ සම්බන්ධව වැඩි විස්තර හැදෑරීමට විසුද්ධි මාර්ගය ගුරුතැන තබාගත හැකිය.

අවුරුදු අටක් තිස්සේ මාසයක් පාසා මේ උතුම් භාවනා පාඨම් පෙළ ප්‍රගුණ කරවීමට සදුපදේශ දනයෙන් හා ආසිංසනයෙන් 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 ජිනවංශාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද, කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය විද්‍යා විශාරද රාජකීය පණ්ඩිත මඩිහේ පඤ්ඤාසීහාභිධාන මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද නිදුක් නිරෝගී සුවපත් භාවයෙන් ශතවර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝායුඃශ්‍රී සම්පත් හා මතු උතුම් ලොවුතුරා බුදුබවත් අත්වේවායි වැඳ නමස්කාරයෙන් යුතුව ගුරු භක්තියෙන් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සම්බුද්ධ ශාසන චිර ජීවනය පතමින් මේ උතුම් භාවනා ප්‍රතිපත්තිමය වැඩසටහන සාර්ථකව සංවිධාන කරන කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ නිලධාරි මණ්ඩලයටත්, මහත් උද්‍යෝගයකින් ඇප කැප වී ක්‍රියා කරන ප්‍රධාන ලේකම් යූ. එස්. මුදලිගේ මහතාටත්, මෙම පොත මුද්‍රණය සඳහා අනුමත කළ බෞද්ධ කටයුතු පිළිබඳ කොමසාරිස් එස්. කාරියවසම් මහතාටත්, මෙය මුද්‍රණය කරවූ රජයේ මුද්‍රණාලයාධිපතිතුමා හා බී. එස්. කුරේ මහත්මයාටත්, මාසයක් පාසා භාවනා පන්තියට සහභාගී වූ පින්වත් සැමටත්, මෙය කියවන භාවිතා කරන සැම දෙනාටත් රත්නත්‍රයානුභාව බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත් අභිවර්ධනය වී සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය ආලෝකමත් වී ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් සාක්ෂාත් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරන අතර සම්බුද්ධ ශාසනය පවත්නා වූ මේ උතුම් බුද්ධෝත්පාදයේ දී ලත් ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් ලොවි ලොව්තුරා උදර අර්ථයන් නෙලා ගැනීම පිණිස භාවනා වැඩීමට වැඩි වැඩියෙන් උත්සාහ ගන්නෝ වෙත්වා යි මෙතින් ආසිංසනය කරමි.

"සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා"

මෙයට, මෙතැති
නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර.

ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දූව, කහව.
2535 – 1992 මාර්තු 03.

පටුන

	පිටුව
භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය	1 – 3
දස කසිණ භාවනාව 1	4 – 9
දස කසිණ භාවනාව 2	10 – 13
දස කසිණ භාවනාව 3	14 – 17
දස කසිණ භාවනාව 4	18 – 24
දස කසිණ භාවනාව 5	25 – 30
දස කසිණ භාවනාව 6	31 – 37
දස අසුභ භාවනාව 1	38 – 42
දස අසුභ භාවනාව 2	43 – 49
බුද්ධානුස්සති භාවනාව	50 – 62
ධම්මානුස්සති භාවනාව	63 – 65
සංඝානුස්සති භාවනාව	66 – 71
සීලානුස්සති භාවනාව	72 – 81
චාගානුස්සති භාවනාව	82 – 87
දේවතානුස්සති භාවනාව	88 – 95
උපසමානුස්සති භාවනාව	96 – 102
කායගතාසති භාවනාව	103 – 105
මරණානුස්සති භාවනාව	106 – 111
ආනාපාන සති භාවනාව	112 – 114
මෛත්‍රී භාවනාව	115 – 117
කරුණා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව	118 – 127
මුදිතා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව	128 – 140
උපේක්ෂා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව	141 – 150
සතර අරූප භාවනාව 1	151 – 157
සතර අරූප භාවනාව 2	158 – 163
ආහාරෙ පටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාව	164 – 171
ධාතු මනසිකාර භාවනාව	172 – 211
අභිඥා භාවනාව 1	212 – 220
අභිඥා භාවනාව 2	221 – 228

භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදූ අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී සත්ථා දේව මනුස්සානං බුද්ධෝ භගවාති.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද. රාගාදී කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද, සංසාර චක්‍රයා ගේ අවිද්‍යාදී කෙලෙස් අර සිඳලූ 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 සමන්නාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මා ගේ නමස්කාරය වේවා ! මා ගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ස්වාක්ඛාතො භගවතො ධම්මො සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො, ඒහි පස්සිකො ඔපනයිකො පච්චත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤූහීති.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, උජුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, ඤාය පටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, සාමීචි පටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා, එස භගවතො සාවක සංඝො, ආහුනෙය්‍යො පාහුනෙය්‍යො දක්ඛිණෙය්‍යො අඤ්ජලිකරණීයො අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්සාති.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ඨායෂී පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය සම්‍යක් මාර්ගයට පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක. මෙසේ සුපටිපන්නතාදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්නාගත වූ මහා සංඝ රත්නයට මා ගේ නමස්කාරය වේවා ! මා ගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පියෝ ච ගරු භාවනියෝ - වත්තා ච වචනක්ඛමෝ
ගම්භීරඤ්ච කථං කත්තා - නෝචට්ඨානෙ නියෝජයේ ති

සීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූ ද, එසේ හෙයින්ම ගරු සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුළු වූ ද, ගැඹුරු දහම් කතා කියාදෙන්නා වූ ද, අස්ථානයෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහි යොදවන්නා වූ ද කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට මා ගේ නමස්කාරය වේවා ! මා ගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මම වෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගී වෙමි, සුවපත් වෙමි. මා මෙන් මාගේ හිත සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා ! තරහ නොවෙත්වා ! නිදුක් වෙත්වා ! නිරෝගි වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! මා මෙන් සියලු දෙවියෝ ද වෛර නොවෙත්වා ! තරහ නොවෙත්වා ! නිදුක් වෙත්වා ! නිරෝගි වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! යහතින් අප රකිත්වා !

මා ගේ මෙම ශරීරය රන් රිදී මුතු මැණික් වෛදූර්ය 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
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛොති

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔවුන් ගේ සංසිඳීම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය. මා ගේ 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 තිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ති ලක්ෂණ වූ නිර්වාණ අභය පුරයට පැමිණීම පිණිස මෙම **මෛත්‍රී** භාවනාව හේතු වේවා ! වාසනා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සැලකිය යුතුයි.-“ මෛත්‍රී භාවනාව ” යන්නට තමන් වඩන භාවනාවේ නම යොද ගත යුතු.

දස කසිණ භාවනාව 1

1. පඨවි කසිණය

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

2. සියල්ල යන අර්ථයෙන් කසිණ යයි කියනු ලැබේ. සියල්ල පඨවි යන තේරුමෙන් පඨවි කසිණයයි කියනු ලැබේ. සියල්ල ජලය යන තේරුමෙන් ආපෝ කසිණයයි කියනු ලැබේ. ඉතිරි කසිණ ද, සියල්ල ගින්දරය. සියල්ල සුළඟය. සියල්ල නිල්පාටය. සියල්ල කහපාටය. සියල්ල රතුපාටය. සියල්ල සුදුපාටය. සියල්ල ආලෝකය. සියල්ල අවකාශ යයි 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 බඹලොව උපන් බ්‍රහ්මයන්ටත් පඨවි නම කියනු ලැබේ.

4. පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සාදගැණීමේ ක්‍රම දෙකකි. සංහාරිම අසංහාරිම යනුවෙති. සංහාරිම පඨවි කසිණ මණ්ඩලය එහා මෙහා ගෙන යා හැකිය. අසංහාරිම යනු ගෙන යා නොහැකිසේ සාදගනු ලබන පඨවි මණ්ඩලයයි.

5. සංහාරිම පඨවි කසිණ මණ්ඩලය තුනී ලෑල්ලක් මත සාදගත හැකිය. සතරැස් රාමුවක රැළි නොවැටෙන සේ බැඳි සණ රෙද්දක හෝ හමක් වැනි ශක්තිමත් ආධාරයක හෝ පඨවි මණ්ඩලය සාදගත හැකි ද වේ.

6. නිල් කහ රතු සුදු යන වර්ණ සතරෙන් මිශ්‍ර නොවූ අරුණුවන් පාට මැටිවෙන් අඟලක් තරම් ඝණකම් ඇතිව එක්වියත් සතරඟුලක් විෂ්කම්භය (කෝදු අඟල් 12 ක්) ඇතිව බෙර ඇසක් මෙන් සමතලා කොට කසිණ මණ්ඩලය සාදා ගත යුතුය.

7. අරුණුවන් මැටි ප්‍රමාණවත් නොවේ නම් වෙනත් මැටිවකින් මණ්ඩලය සාද මතුපිටින් අරුණුවන් මැටි ආලේප කොට සිනිඳු ලෙස ඔප මට්ටම් කල යුතුය. විෂ්කම්භය එක් වියත් සතරඟුලක් හෙවත් කෝදු අඟල් 12ක් වන සේ වටේට අඟලක පමණ තීරුවක් තද කලුපාටින් හෝ සුදු පාටින් හෝ ඇඳගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය ඇසට කැපී පෙනෙනුයේ එසේ තද පාට ඉරකින් වෙන් කිරීමෙනි.

8. ළදරුවන්ට සාමණේරයන්ට අසංවර ජනයාට නොපෙනෙනසේ පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සාදගෙන උතුම් මාණික්‍යරත්නයක් සේ ගෞරවයෙන් තැන්පත් කොට තබාගත යුතුය. සිතුමිණි රුවනක් සේ කසිණ මණ්ඩලය උතුම් වස්තුවකි.

භාවනා උපදේශ

1. අන් අයට නොපෙනෙන පහසු තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට හෝ මුහුණලා වාඩිවන සේ එක්වියත් සතරඟුල් පා ඇති සැප ආසනයක් පනවා ගත යුතුය. වඩා උස්වූ ආසනයක වාඩිවී මෙන් ග්‍රීවය නවා කසිණය බැලිය යුතුවෙයි. අඩියකට වඩා මිටි අස්නෙහි වාඩිවීමෙන් දණ දෙක රිදීමට පත්වෙයි. එනිසා අඩියක් පමණ උස ආසනය වාඩිවීමට සුදුසුය.

2. දෙරියන් හමාරක දුර ප්‍රමාණය ඇතුලත කසිණ මණ්ඩලය බිම ඇතිරිල්ලක් මත සමතලාව තබාගත යුතුය. ආසනයේ ඉදිරිපස කෙළවරේ සිට කසිණ මණ්ඩලයේ අග කෙළවර තෙක් දුර ප්‍රමාණය අඩි තුනකුත් අඟල් නවයක් ඈත් වනසේ ගබාගත යුතුය. එයට වඩා ඈත් වීමෙන් කසිණ මණ්ඩලය නොපැහැදිළි වේ. ඉතා ආසන්න වීමෙන් කසිණ දොස් පෙනේ.

3. සිල් පිරිසිදු කර ගත යුතුයි. පැවිදි යෝගාවචරයන් විසින් හිසකේ නියපොතු බා, සිවුරු සෝද පඩු පොවා, කුටිය සෙන සුන ඇඳ ඇතිරිලි කොට්ට මෙට්ට සියල්ල පිරිසිදු කොට, උද්ධ විරේචන අධෝ විරේචන නශ්‍ය කර්‍ම ආදියෙන් ශරීරය සැහැල්ලු කොට වස්තුවිසද කිරියතාව සම්පූර්ණ කරගත යුතුය.

4. ගිහි යෝගාවචරයන් විසින් ද එසේම අභ්‍යන්තර බාහිර පවිත්‍රතාව සපුරා සිල් පිරිසිදු කොට භාවනාවට අවශ්‍ය උපචාර විධි සියල්ල සම්පූර්ණ කරගත යුතුවේ.

5. මල්පහන් සුවඳ දුම්ආදියෙන් තෙරුවන් වැඳ පුද පූජා කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට කාමයන්හි ආදීනවයත් නෛෂ්ක්‍රම්‍යයෙහි ආනිසංසත් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ය.

6. බුද්ධාදී රත්නත්‍රයේ ගුණ ආවර්ජනා කොට ප්‍රීති සෝමනස්සය උපදවා, මේ උත්තම භාවනා ප්‍රතිපත්තිය වනාහි බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ ආර්‍ය්‍යයන් වහන්සේලාගේ නෛෂ්ක්‍රම්‍ය ප්‍රතිපදාව යයි ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි ගෞරවය උපදවා, ඒකාන්තයෙන් මේ භාවනා ප්‍රතිපදාවෙන් ධ්‍යාන මාර්ගඵල නිර්වාණ සම්පත්තිය ලබන්නේ වෙමියි අධිෂ්ඨාන පිහිටුවා ගත යුතුයි.

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

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

3*– ඩී 15177

9. ඇස බාගෙට පියාගෙන ද නොබැලිය යුතුයි. 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 මණ්ඩලය හරි මැද ඇසින් බලා සිත පිහිටුවා ගත යුතුය.

11. කසිණ මණ්ඩලයේ වර්ණය ගැන නොසිතිය යුතුය. කසිණ දෝස ගැන නොබැලිය යුතුය. අරුණුවන් පාටින් යුක්ත පඨවි කසිණ මණ්ඩලයෙහි පඨවි යන සංඥව පිහිටුවා එම පඨවි යන ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට පඨවි – පඨවි – පඨවි කියා හෝ පඨවි කසිණය – පඨවි කසිණය කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරයද 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 වුවද ඊටත් 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 මැවී පෙනෙන්නේ ය. සිතට පෙනෙන එම කසිණ මණ්ඩල අරමුණ හඳුන්වනුයේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නමිනි. එම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වනුයේ ද සිතේ ළදරු සමාධියකිනි. ඒ සමාධියට කියනුයේ පරිකර්ම සමාධිය යනුවෙනි.

14. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වූ පසු එතැන වාඩිවී සිටීම අවශ්‍ය නැත. ඉක්මන් නොවී පමා 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 පාවිච්චිකළ යුතුය. යම් හෙයකින් එම ළදරු 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 අනු පිළිවෙළින් පඤ්ච නීවරණ ධර්ම යටපත් වෙති. කෙලෙස් ගති සංසිඳෙති. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධි ගත වෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

17. පළමු උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝස පෙනෙන නමුත් මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි කසිණ දෝස කිසිවක් නොපෙනේ. ප්‍රසන්න කැඩපතක් මෙන් ද, ඔප දැමූ සංඛයක් මෙන් ද, වළාගැබින් මිදුනු සඳ මඩළක් මෙන් ද, ගගන තලයෙහි කලු වලාවක් අතර සුදු කොකෙකු මෙන් ද, උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මැදින් පලාගෙන නික්මුනා සේ, එයට වඩා ශත ගුණයෙන් සහශ්‍ර ගුණයෙන් සුපිරිසිදුව අරමුණු වෙයි. එය ඇසට පෙනෙන වර්ණයෙන් හෝ සටහනින් තොරය. එනිසා විදර්‍ශනාවට අරමුණු නොවේ. සමාධි ලාභියාට සමාධි සංඥවෙන් හටගත් අරමුණකි.

18. එම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළවූ තැන් සිට පඤ්චනීවරණ විෂ්කම්භන වූවාහු වෙති. පරියුට්ඨාන කෙලෙස් සංසිඳීයෙති. ප්‍රථමධ්‍යානයට ආසන්න වූ උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වූයේම වෙයි.

19. සමාධිය වනාහි උපචාර සමාධි – අර්පණා සමාධි නමින් දෙවදෑරුම් වේ. උපචාරභූමිය ප්‍රතිලාභ භූමිය නමින් සමාධිගතවන 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 චිත්ත වීථියෙන් වීථියට අනතුරුව සිත භවංගයට වැටෙයි. අර්පණා සමාධියෙහි වනාහි ධ්‍යානාංග ශක්තිමත්ය. ධ්‍යානාංග බලවත් බැවින්ම ශක්තිමත් පුරුෂයකු දවසක් තිස්සේ වුවත් නැගී සිටිමට සමත් වන්නා සේ අර්පණා සමාධියෙහිදී සිත වරක් භවාංගය සිඳ කුශල ජවන් වශයෙන් භවංගයට නොවැටී මුලු දවසක් වුවද ධ්‍යාන චිත්ත පරම්පරාවම නොසිඳී පවතී.

21. උපචාර සමාධිය සමග ලැබෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගැනීම පවා අති දුෂ්කරයි. එය උපදවාගත් පමණින් පූර්ව උපනිශ්‍රය සම්පත් අනුව එම පර්යංකයෙහිදීම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩා අර්පණා ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට ලැබේ නම් එය ඉතාමත් උතුම්ය. එසේ නොහැකි වුවහොත් සක්විති දරුගැබක් රක්නා ක්ෂත්‍රිය රාජ මාතාවක් සේ ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සතෝ සම්පජඤ්ඤ කාරිව එළඹ 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 – යම් බඳු වාසස්ථානයකදී නූපන් සමාධිය නූපදී ද, උපන් සමාධිය බිඳේද, නූපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නූපදීද, උපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අතුරුදන් වේද, සතිය එළඹ නොසිටීද, එම වාසස්ථානය අසත්ප්‍රායයි.

24. යම්බඳු වාසස්ථානයකදී නූපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදීද උපන් නිමිත්ත ස්ථාවර වේද, සතිය මනාව එළඹ සිටීද සිත මනාව සමාධිගත වේද එවැනි වාසස්ථානය භාවනාවට සත්ප්‍රායය. එවැනි 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. භස්සං – සති සමාධි බිඳ වැටෙන දෙතිස් තිරශ්චීන කථාව අසත්ප්‍රායයි. එය දුරින්ම දුරුකළ යුතුයි. දස කථා වස්තුව සත්ප්‍රායයි. එහිදී පමණ දැනගත යුතුය. හැකිතාක් කථාව අඩුකළ යුතුය. කථාව සමාධියට බාධාවක් බැවිනි.

27. පුග්ගලෝ – අසංවර ගති ඇත්තාවූ තිරශ්චීන කථා බහුලවූ සමාධි භාවනා නොවඩන පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම අසත්ප්‍රායය. දෙතිස් කථාවෙන් තොරවූ දශකථාවස්තුවෙන් පමණ දැන කථා කරන්නාවූ සිලාදී ගුණ සම්පන්නවූ සමාධි වඩන්නාවූ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම සත්ප්‍රායය. එවැන්නන්ගේ ඇසුරෙන් අසමාහිත වූ ද සිත සමාධිගත වේ. ලැබුණු සමාධිය ද ශක්තිමත් බවට පැමිණේ.

28. භෝජනං – 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.

29. උතු – ඍතු ගුණ අතුරෙන් ඇතැම් කෙනෙකුට සීත ඍතුව සත්ප්‍රාය වේ. යම් ඍතුවකදී නූපන් සමාධිය උපදීද උපන් සමාධිය ස්ථිරතර වේද එය පරීක්ෂා කොට බලා අසත්ප්‍රාය ඍතුව අතහැර සත්ප්‍රාය ඍතුව සේවනය කළ යුතුය.

30. ඉරියාපථෝ – ඉරියව්ව අතුරෙන් කෙනෙකුට සක්මන් කිරීමේ ඉරියව්ව සත්ප්‍රාය වේ. කෙනෙකුට වාඩිවීම – සිටීම – සයනය සත්ප්‍රාය වේ. ඒ ඉරියව්වද දින තුන බැගින් පරීක්ෂා කොට බලා යම් ඉරියව්වකදී සිත සමාධිගත වේද, ලැබූ සමාධිය ස්ථාවර වේද එම ඉරියව්ව තෝරාගත යුතුවේ. මෙසේ සමාධියට නුසුදුසු අසත්ප්‍රාය සත අත්හැර සත්ප්‍රාය සත සේවනය කළ යුතුය. මෙසේ පිළිපැදීමේදී ලැබුණු ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පඨවි කසිණ භාවනාව වැඩීමෙන් නොබෝ කලකින් ම ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අර්පණා සමාධිය පහළ වන්නේය.

පදවිවරණ

1. පඤ්ච නීවරණ.–කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා නම් වූ නීවරණ පසය.

2. අරුණුවන් මැටි.–ඉර උදවට පෙර නැගෙනහිර අහසේ දිස්වෙන ආලෝකය අරුණාලෝකයයි. තද රතු නොවූ රතු කහ පාට මිශ්‍ර වූ වර්ණය අරුණු වර්ණයයි. එවැනි පාට ඇති පස අරුණුවන් මැටියි.

3. පරිකම් නිමිත්ත.–සකස්කරගන්නා 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 මතුවූවා සේ පහළවන්නාවූ ප්‍රභාස්වරවූ දිළිසෙන සුලුවූ අතිශයින් ප්‍රසන්න වූ භාවනා අරමුණය.

6. පරිකර්ම සමාධිය.–උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළවීමට සමත් ළදරු සමාධිය පරිකර්ම සමාධියයි.

7. උපචාර සමාධිය.–ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළවීමට සමත් වූ නීවරණ යටපත් කළ සමාධියයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ආසන්න බැවින් උපචාර සමාධියයි කියනු ලැබේ.

8. අර්පණා සමාධිය.–ප්‍රථම ධ්‍යානාදී ධ්‍යානාංග පහළවීමෙන් ලැබෙන සමාධිය අර්පණා 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 උග්ගහ නිමිත්තටත් පටිභාග නිමිත්තටත්, එයින් ලැබෙන ධ්‍යානයටත්, ආපෝ කසිණ වඩා බඹලොව උපන් බ්‍රහ්මයන්ටත් ආපෝ යන නම කියනු ලැබේ.

2. අතීතාත්මභාවයෙහි ආපෝකසිණය වඩා ධ්‍යාන උපදවාගත් පෙරපින් ඇති අයට ළිඳක් – පොකුණක් වැවක් – ලේවායක් වැනි ජලාශයක් දෙස බලා මෙනෙහි කළ පමණින් ආපෝ කසිණ භාවනාව සමෘද්ධ වේ . චූලසීව ස්ථවිරයන් වහන්සේට මෙනි.

3. චූලසීව ස්ථවිරයන් වහන්සේ වනාහී ලාභසත්කාර පළිබෝධයෙන් තොරව විවේක වාසය පිණිස මාතොටින් නැව්නැගී දඹදිව බලා වඩින ගමනේ දී මහමුහුද දෙස බලා ආපෝකසිණය මෙනෙහි කළහ. නෙතට පෙනෙන තෙක් මානයේ මහමුහුද තරම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වීය.

4. මහබෝසත් කුද්දාල පණ්ඩිතයන් වහන්සේට ද සත්වරක් ගිහිවීමට හේතු වූ උදලු කෙටිය ඉසවට කරකවා ගඟට දමා ගඟදිය දෙස බලා සිටිද්දී ආපෝකසිණ පටිභාගනිමිත්ත සහ ධ්‍යාන පහළ විය.

5. එසේ පියෙවි ජලාසයක් දෙස බැලීමෙන් ප්‍රතිභාගනිමිත්ත නොලැබෙන යෝගාවචරයන් විසින් කසිණ දෝෂ සතර අතහැර ආපෝ කසිණය සකස් කර ගත යුතුය. නිල්පාට ජලය කහපාට ජලය ලේපාට ජලය සහ සුදුපාට ජලයක්වීම කසිණදෝෂ සතරයි.

6. එසේ කිසියම් වර්ණයකින් මිශ්‍රවූ ජලය නොගත යුතුයි. වර්ෂා වේලාවේ පිරිසිදු වස්ත්‍රයක් දිගහැර සතර කොණ කණු සතරක බැඳ එම පිරිසිදු වස්ත්‍රයෙන් පෙරී එන ජලය පිරිසිදු බඳුනකට එකතු කොට ගන්නා ජලය ආපෝකසිණ භාවනාවට ඉතාම යෝග්‍යය.

7. එසේම පිරිසිදු වෙනත් ජලයක් හෝ ගෙන එක්වියත් සතරඟුලක් විෂ්කම්භය ඇති පාත්‍රයක් හෝ බේසමක් හෝ මුවවිට තෙක් ජලය පුරවා ආපෝකසිණ මණ්ඩලය සාදාගත යුතුය.

8. එසේ සාදාගන්නා ලද ආපෝ කසිණ භාවනා අරමුණ පරිකම්නිමිත්ත නමින් හැඳින් වේ. පඨවි කසිණ භාවනාවේ දී 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 කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට සැප ආසනයක උඩුකය සෘජුව තබා වාඩිවී දෙරියන්හමාරක ඈතුලත ආපෝ කසිණ පරිකර්මනිමිත්ත තබාගෙන ඇසින් බලාගෙන වචනින් ද ඇසපියාගෙන සිතින් ද ඉක්මන් නොවී පමා නොවී ආපෝ කසිණය වැඩීමේදී, ඇසට මෙන් භාවනා සිතට මැවී පෙනෙන්නට පටන් ගනී. ඇසට මෙන් සිතට පෙණෙන අරමුණ උග්ගහනිමිත්ත නම් වේ. උග්ගහ නිමිත්ත ලැබෙන සමාධිය පරිකර්ම සමාධිය නමින් හැඳින් වේ.

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

12. උග්ගහනිමිත්ත චලනය වන සුළුය. කුඩා කුඩා පෙණබුබුළු සහිතව ද පෙනේ. කසිණ දෝෂයද පෙනේ. එහෙත් පටිභාගනිමිත්ත වනාහි අහසේ තැබූ මැණික් වටාපතක් මෙන් ද, මැණික් කැටපතක් මෙන්ද ඉතාමත් ප්‍රසන්නව අරමුණු වේ. එම පටිභාගනිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානාදී අර්පණා සමාධි පහළ වීම පඨවි කසිණයට සමානව සිදු වේ.

3. තේජෝ කසිණය

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

2. ලක්දිව වැඩවිසූ චිත්තගුත්ත ස්ථවිරයන් වහන්සේට වනාහි ධර්මදේශනා කෙරෙන පෙහෝ දිනකදී පොහොය ගෙට පිවිස පහන්සිළුව දෙස බලාගෙන තේජෝ කසිණය මෙනෙහි කිරීමෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත හා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ විය.

3. උත්පලවර්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ද අර්හත්වයට පැමිණියේ පොහොය මාලකයේ දැල්වූ පහන් සිළුව දෙස බලා තේජෝ කසිණය භාවනා කිරීමෙනි. මෙසේ පෙර ජාතිවල තේජෝකසිණය වඩා පළපුරුදු උතුමන්හට ස්වභාවික ගිනිදැල්ල දෙස බැලීමෙන්ද තේජෝ කසිණ නිමිත්ත උපදී.

4. තේජෝ කසිණය සකස් කර ගැනීම ඒ ඒ වෙලාවටම කරගත යුතුවේ. සිනිඳු අරටු දර පලා කුඩා කුඩා කැබලි වලට කපා වේලාගෙන භාවනාවට සුදුසු රුක් සෙවෙනකට හෝ මණ්ඩපයකට හෝ ගොස්, බොහෝ වේලාවක් නොනිවී දැල්වෙන සේ දරකෑලි අහුරා ගිනි දැල්විය යුතුය.

5. විනිවිද නොපෙණෙන කළාලයක් හෝ සමක් හෝ ඝණ වස්ත්‍රයක් හෝ ලෑලි පුවරුවක් හෝ ගිනිමැලයටත් වාඩිවෙන ආසනයටත් අතරේ, එක්වියත් සතරඟුලක 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 සිදුරෙන් ගිනිමැලයේ ගිනි දැල්ල දෙස ඇසින් බලා තේජෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

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

8. යටින් පෙණෙන දරකෑලි ගැන හෝ උඩින් පෙනෙන දුම්සිළු ගැන මෙනෙහි නොකළ යුතුය. මැද මණ්ඩලාකාර කවයෙන් පෙනෙන ඒකඝණ ගිනි ජාලාවම මෙනෙහි කළ යුතුය. නිල්පාට කහපාට ආදී වර්ණය මෙනෙහි නොකළ යුතුය. ඌෂ්ණත්වය මෙනෙහි නොකළ යුතුය. ගින්නේ වර්ණයත් තේජෝ වශයෙන්ම ගෙන තේජෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

9. මෙසේ ගුරුපදේශ නොඉක්මවා තේජෝ කසිණය වැඩීමේදී ගිනි ජාලාව ඇසින් දකින්නා සේ සිතට මැවී පෙනෙන උද්ග්‍රහනිමිත්ත පහළ වේ. ඉන්පසු එතැනින් ඉවත් වී පහසු තැනකට වී උද්ග්‍රහනිමිත්ත අරමුණු කොට තේජෝ කසිණය වැඩීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ද පහල වේ.

10. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි ගිනිදැල්ල සිඳි සිඳී වැටෙන ආකාරයෙන් වැටහෙන්නේ වෙයි. කසිණ දෝස අඩුපාඩු ද පෙනේ. ගිනිපෙණෙලි – ගිනි අඟුරු – අළු – දුම් ආදිය ද පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි නිශ්චලය, අහසේ තැබූ රත් කම්බිලියක් මෙන්ද, රත්රන් වටාපතක් මෙන් ද රත් වැඹක් මෙන්ද ප්‍රසන්නව එළඹ සිටියි.

11. පළමු කොට අරමුණු කරනු ලබන ගිනිදැල්ල සහිත මණ්ඩලය පරිකර්ම නිමිත්ත නම්. ඇසට මෙන් සිතට පහළ වන අරමුණු උග්ගහ නිමිත්තය. එය අරමුණු කොට ලැබෙන සමාධිය පරිකර්ම සමාධියය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පහළ වනුයේ උපචාර සමාධියය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අර්පණා සමාධිය පහළවීම පඨවි කසිණ භාවනාවේදී මෙන්ම සිදුවේ.

4. වායෝ කසිණය

1. වායෝ යනු සුළඟට නමකි. සුළඟටත්, වායෝ කසිණ ප්‍රතිභාගනිමිත්තටත් වායෝ කසිණයෙන් ඉපද වූ ධ්‍යානයටත් එයින් බඹලොව උපන් බ්‍රහ්මයන්ටත් " වායෝ " කියනු ලැබේ.

2. වායෝ කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් සුළඟින් සෙළෙවෙන උක්ගස් අගක් හෝ උණගස් අගක් හෝ රුක් අගක් හෝ හිසකේ අගක් හෝ බලාගෙන වායෝ කසිණය "දිට්ඨ " වශයෙන් ගෙන වැඩිය යුතුය.

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

4. වා කවුළුවකින් ජනේලයකින් බිත්ති සිදුරක් හෝ පිවිසෙමින් වාතය යම් ශරීර ප්‍රදේශයක හැපෙමින් පවතී නම්, එතැන සිහිය පිහිටුවා ගෙන "ඵුට්ඨ" වශයෙන් හෝ ස්ඵර්ශයෙන් වායෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

5. පඨවි කසිණ භාවනාවෙහි දක්වා ඇත්තාවූ සියළු උපදේශ අනුව සිල් පිරිසිදු කොට පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට සුළඟින් සෙළවෙන යමක් දෙස ඇසින් බලාගෙන ද ශරීරයෙහි සැපෙන සුළඟ ස්පර්ශ වශයෙන් ද අරමුණු කොට, වාත – මාළුත ෑ 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 – දැකීම්, ඵුට්ඨ – ස්පර්ශ කිරීම් වශයෙන් වායෝ අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේ දී සිතට වායෝ අරමුණු උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වශයෙන් පෙනෙන්නට පටන් ගනී. උද්ග්‍රහනිමිත්ත වනාහි, උදුනෙන් බිමට බාන ලද කෙණෙහි කිරිබත් සැළියෙකින් පිටවෙන දුම්සිළුමෙන් සිතට පෙනෙයි. එය අරමුණු කරගත් සමාධිය පරිකර්ම සමාධියයි.

7. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අනුව වායෝ කසිණය වැඩීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වෙයි. එය වනාහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තසේ චංචල නොවේ. මනාව සන්සිඳුණු නිශ්චල සුදු වළාකඩක් මෙන්ද නිශ්චල දුම්සිළුවක් මෙන්ද ප්‍රසන්න වූයේම වෙයි.

8. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ලැබෙන සමාධිය උපචාර සමාධිය නම් වේ. පඤ්ච නීවරණ යටපත්වූ උපචාර සමාධියේ පිහිටා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට වායෝ කසිණය වැඩීමේ දී පඨවි කසිණ භාවනාවේදී සේම ප්‍රථමධ්‍යානාදී අර්පණා සමාධිය ලැබේ.

දස කසිණ භාවනාව 3

5 නීලකසිණ භාවනාව

1. නීල යනු නිල් පාටට නමකි. නිල්පාට පමණක් අරමුණු කොට වඩනු ලබන භාවනාව නීලකසිණ භාවනාව නම් වේ. නීලකසිණ මණ්ඩලයටත්, ඉන් ලැබෙන උද්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකටත් නීලකසිණ ධ්‍යානයටත් නීලකසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. සමීප අතීත භවයේදී නීලකසිණ ධ්‍යාන වැඩූ කළ පින් ඇති අයට නම්, නිල්පාට මල් පඳුරක් හෝ නිල්මල් ආසනයක් හෝ නිල්වස්ත්‍ර නිල්මැණික් වැනි දෙයක් හෝ දැක නීලකසිණය ආවර්ජනා කළ පමණින්ද භාවනාව සමෘද්ධ වේ.

3. එසේ ධ්‍යාන නොලැබෙන ආදි කාර්මික යෝගීන් විසින් නීලකසිණ මණ්ඩලය නිසිසේ සාදාගෙන නීලකසිණය වැඩිය යුතුය. නිල්පාට මලින් හෝ නිල්පාට වස්ත්‍රයකින් හෝ නිල්පාට සායමකින් හෝ නීලකසිණ මණ්ඩලය සාදා ගත හැකිය.

4. නිල් මානෙල් මල් – නිල් කටරොලු මල් – නිල් කොරකහ මල් ආදී නිල්පාට ඇති, මල්වලින් එක් වියත් සතරඟුලක් විෂ්කම්භය සහිත බන්දේසියක හෝ වට්ටියක හෝ ලෑල්ලක හෝ මල් පෙති උඩට සිටින සේ මල්නැටි මල්රේණු නොපෙණෙන සේ අතර සිදුරු නැති වන සේ නීලකසිණ මණ්ඩලය සාදා ගත යුතුය.

5. තද නිල්පාට වස්ත්‍රයකින් හෝ ලෑල්ලක – බන්දේසියක හෝ පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සේ එක්වියත් සතරඟුලක් විෂ්කම්භය ඇති වන සේ රැලි නොපෙණෙන සේ නිලකසිණ මණ්ඩලය සාදාගත යුතුය.

6. තවද නිල්පාට සායම් වර්ගයකින්, පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සාදාගන්නා සේ සතරැස් රාමුවක රැලි නොවැටෙන සේ බැඳගත් ඝණ රෙදිකඩක හෝ ලෑල්ලක හෝ එක්වියත් සතරඟුලක් විෂ්කම්භය සිටින සේ රවුමට නීලකසිණ මණ්ඩලය සාදාගෙන පිටරවුමෙන් තද සුදු පාටින් අඟලක පමණ වට ඉරක් ඇඳගත යුතුය.

7. ඉන්පසු පඨවි කසිණයෙහි මෙන් සැප ආසනයක වාඩිවී දෙරියන් හමාරක ඇතුළත නීලකසිණ මණ්ඩලය තබාගෙන පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට ඇසින් බලා " නීලං – නීලං" කියා හෝ " නීලකසිණය – නීලකසිණය" කියා හෝ වචනින් සජ්ඣායනා ද කළ යුතුය. ඇස පියාගෙන සිතින් ද සජ්ඣායනා කළ යුතුය.

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

6. පීත කසිණ භාවනාව

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

2. සමීප අතීත භවයේදී පීත කසිණ වැඩූ කළ පින් ඇති උතුමන්හට වනාහි කහපාට මල් පඳුරක් හෝ කහමල් ආසනයක් හෝ කහපාට වස්ත්‍රයක් හෝ එවැනි කහපාට වස්තුවක් දැක පීත කසිණය ආවර්ජනා කළ පමණින් පීත කසිණ භාවනාව සමෘද්ධ වේ. එසේ නැති යෝගාවචරයන් විසින් පීතකසිණ මණ්ඩලයක් සාදා ගත යුතු වේ.

3. ලක්දිව විසූ චිත්තගුත්ත මහාස්ථවිරයන් වහන්සේට වනාහි සිතුල්පව් වෙහෙර පතහිමලින් පූජාකළ මල් ආසනයක් දෙස බලාසිටිද්දී මල් ආසනය තරමටම පීතකසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ විය.

4. පීත කසිණ මණ්ඩලය සාදාගැනීමේ දී කහපාට කිණිහිරි මල් – පතහි මල් – දාස්පෙති මල්, වැල් රුක් අත්තන මල් ආදී මල් ජාතියකින් හෝ කහපාට වස්ත්‍රයකින් හෝ කහපාට සායමකින් හෝ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදාගන්නා සේ සාදාගත යුතුය.

5. පීත කසිණය වැඩීමේදී "පීතකං – පීතකං" කියා හෝ " පීත කසිණය –පීත කසිණය" කියා හෝ සජ්ඣායනාවත් මනසිකාරයත් කළ යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ පෙනෙති. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි එයින් නිකුත් වී අහසේ දිළිසෙන රන්වන් වටාපතක් සේ ද රන් කැඩපතක් සේ ද අතිශයින් ප්‍රසන්නය. එය අරමුණු කොට ධ්‍යාන පහල වේ.

7. ලෝහිත කසිණ භාවනාව

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

2. මෙහිදී ද කළ පින් ඇති උතුමන්හට රතුපාට බඳු වදමල් පඳුරක් හෝ රතුමල් පූජාසනයක් හෝ රතුවස්ත්‍ර රතු මැණික් වැනි දෙයක් හෝ දැකීම් පමණකින් ලෝහිත කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

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

4. ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයක් සාදාගැනීමට වද මල් - පොකුරු වදමල් - රත්කරඬු මල් - රත් මල් - රතු අරලිය මල් - රතු රෝස මල් ආදී මල් ජාතියකින් හෝ රතු වස්ත්‍ර රතු සායම් ආදියකින් හෝ නීලකසිණ මණ්ඩලය සාදාගත්තා සේ සාදාගැනීමට පුලුවනි.

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

8. ඕදත කසිණ භාවනාව

1. ඕදාත යනු සුදු පාටට කියන නමකි. සුදුපාටම අරමුණු කොට වඩනු ලබන කසිණ භාවනාව ඕදාත කසිණ භාවනාවය. ඕදාත කසිණ මණ්ඩලයටත්, ඉන් ලැබෙන උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකටත් එම ධ්‍යානයටත් ඕදාත කසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. සම්පාතීත භවයේදී ඕදාත කසිණ ධ්‍යාන වැඩූ කළ පින් ඇති උතුමනට වනාහි ඕදාත කසිණ මනසිකාරයෙන් යුතුව සුදු මල් පඳුරක් හෝ ඉද්ද - සමන්පිච්ච ආදී මල් ආසනයක් හෝ කුමුදු සුදු නෙලුම් මල් රාශියක් හෝ සුදු වස්ත්‍ර සුදු සායම් සහිත දෙයක් හෝ දුටු පමණින් ඕදාත කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

3. සෙසු යෝගාවචරයන් විසින් වනාහි නීලකසිණ මණ්ඩලය සාදාගනු ලබන පිළිවෙළට සුදුමල් ජාතියකින් හෝ සුදු වස්ත්‍රයකින් හෝ සුදු සායම් වර්ගයකින් හෝ කසිණ මණ්ඩලය සාද ගතයුතු වේ. රිදී තහඩුවකින් හෝ සුදු ඊයම් තහඩුවකින්ද සාදාගත හැකිය. පොහෝ දින සඳමඬල දෙස බලාද ඕදාත කසිණය වැඩිය හැකිය.

4. සාදාගන්නා ලද ඕදාත කසිණ මණ්ඩලය පඨවි කසිණයෙහි කියන ලද උපදෙස් අනුව බලාගෙන "ඕදාතං - ඕදාතං" කියා හෝ " ඕදාත කසිණය ඕදාත කසිණය " කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරය ද කළ යුතුය.

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

9. ආලෝක කසිණ භාවනාව

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

2. අතීත භවයේ දී ආලෝක කසිණ වැඩූ කළ පින් ඇති අයට වනාහි, බිත්ති සිදුරකින් හෝ යතුරු සිදුරකින් හෝ සඳ එළිය ඉරඑළිය පිවිසී 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 තැනින් ඉවත් වනු ඇත. එනිසා ආලෝක කසිණය සාදාගත යුතුවේ.

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

5. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි බිත්තියෙහි – බිමෙහි පිහිටි ආලෝක මණ්ඩලයට සමානය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි ඝණ 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 නිරාලම්බ අවකාශයයි. රූප කලාපයන් වෙන් කරන රූපපරිච්ඡේදාකාශය, කසිණ ඉගුලූ අහස අජටාකාශය ආකාශ කසිණ ආකාශ කසිණයෙන් ලැබෙන ධ්‍යාන යන මේවාද ආකාස නමින් හඳුන්වනු ලැබෙති.

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

3. අන්‍යයන් විසින් මනාව සෙවිලි කරන ලද මණ්ඩපයක හෝ ලැල්ලක හෝ සමක – කලාලයක හෝ එක්වියත් සතරගුලක් විෂ්කම්භය ඇතිව සාදාගත් මණ්ඩල සිදුරකින් අහස දෙස බලා " ආකාසෝ – ආකාසෝ " කියා හෝ " ආකාස කසිණය – ආකිස කසිණය " කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරද කරමින් උද්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවාගත යුතුය.

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

දස කසිණ භාවනාව 4

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දශ විද අර්පණා කෞශල්‍යය

1. දශකසිණය පිළිබඳ සාමාන්‍ය දැනීමක් කසිණ භාවනා පාඩම් තුනකින් ලබාගත හැකිවූ බව දනිමි. මෙතෙකින් කසිණ භාවනාව සම්පූර්ණයයි නොසිතිය යුතුය. මෙතැන් සිට ඒ පිළිබඳ විශේෂ දැනුමක් ලබාගත යුතුය.

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

3. *වත්‍ථුවිසද කිරියතාව, ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතාව, නිමිත්ත කුසලතාව, චිත්ත පග්ගණ්හනතාව, චිත්ත නිග්ගණ්හනතාව, චිත්ත සම්පහංසනතාව, චිත්ත අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව, 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 හෝ දහදිය මලින් කිලිටි නම් ආධ්‍යාත්මික වස්තු අවිසදය, අපිරිසිදුය. සිවුරු පිරිකර හෝ දිරා ඇත්තේ ද කිලිටි වූයේ දුගඳ වහනය වේද, සේනාසනය හෝ කැලි කසල සහිත වූයේ නම් බාහිර වස්තු අවිසදය, අපිරිසිදු ය.

5. ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු අවිසද කල්හි අපිරිසිදු කල්හි පහළවන චිත්ත චෛතසිකයෝද, ප්‍රඥාවද අපිරිසිදුය. අපිරිසිදු පහනක අපිරිසිදු තෙල් පහන් වැටි යොද දැල්වූ පහන් සිලුවේ ආලෝකය ද අප්‍රසන්න වන්නාක් මෙනි. අපිරිසිදු ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහිකරනු ලබන සංස්කාරයෝ ද නිසි සේ ප්‍රකට නො වෙති. කසිණ භාවනාදී කම්ස්ථානයක් වැඩුවේ ද වෘද්ධියට විපුලත්වයට නො යයි.

6. ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු විසද කල්හි වනාහි පිරිසිදු පහන් තැටි තෙල් වැටි නිසා දැල්වෙන පහනේ එළිය මෙන්, උපදින චිත්ත චෛතසිකයෝද ප්‍රඥාවද විසද වූයේ පිරිසිදු වූයේ වෙයි. පිරිසිදු ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන සංස්කාරයෝ ද ප්‍රකට වෙති. වඩනු ලබන භාවනා කර්මස්ථානය ද වෘද්ධියට විපුලත්වයට පැමිණේ. එනිසා වස්තු විසද කිරියතා නම් වූ පළමුවන අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය කළ යුතුය.

7. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතාව –නම් ශ්‍රද්ධා වීර්‍ය සති සමාධි ප්‍රඥ යන ඉන්ද්‍රියන් සම්භාවයට පත්කිරීමය. යම් හෙයකින් යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේ නම් සෙසු ඉන්ද්‍රියන් මන්ද වූවාහු නම් වීර්‍ය ඉන්ද්‍රිය භාවනා සිතට රුකුල් දීමේ කෘත්‍යය සිදු නොකරයි.සතින්ද්‍රිය භාවනා අරමුණට එළඹ සිටීමේ කෘත්‍යයද, සමාධින්ද්‍රිය අවික්ෂේප කෘත්‍යයද, ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය දර්ශන කෘත්‍යයද සිදුකිරීමට සමර්ථ නොවෙයි. එසේ හෙයින් එම ශ්‍රද්ධාව මෙනෙහි කොට අඩුකරගත යුතුය. වක්කලී ස්වාමීන් වහන්සේ මෙනි.

8. යම් හෙයකින් වීර්යඉන්ද්‍රිය බලවත් වී සෙසු ඉන්ද්‍රියන් දුර්වල බවට පත් වූවාහු නම් එකල්හි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය අධිමෝක්ෂ කෘත්‍ය සිදු කිරීමට අසමර්ථ වෙයි. සෙසු ඉන්ද්‍රියයෝද තම තමාට අයත් කෘත්‍යයන් සිදුකිරීමට අසමර්ථ වෙති. එනිසා එම වීර්යය අනුපස්සනා කොට අඩුකරගත යුතුය. සෝණ කෝළිවිස ස්වාමීන් වහන්සේගේ චරිතය මෙයට නිදසුනකි. මෙසේ යම් කිසි ඉන්ද්‍රියයක් අධික වීමෙන් සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් ස්වකීය කෘත්‍යයන් සිදු කිරීමට අසමර්ථවන බැවින්ඉන්ද්‍රියයන් සමභාවයට තබාගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි.

9. විශේෂයෙන් වනාහි මෙහි ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද වීර්ය සමාධි ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද සමභාවය උතුම් කොට සලකනු ලැබේ. ශ්‍රද්ධාව අධික වූ ප්‍රඥව මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි පැහැදීමට නුසුදුසු තැන පහදී. ප්‍රඥව අධිකවූ ශ්‍රද්ධාව මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි කෛරාටික පක්ෂයට වැටේ. බෙහෙතින් හටගත් රෝගයක් මෙන් පිළියම් කළ නොහැකි බවට පත්වේ. එම ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාම සම සමව ඇති කල්හි වනාහි පැහැදීමට සුදුසු වස්තුවෙහිම පහදියි.

10. වීර්‍ය අඩුවූ සමාධිය අධිකවූ පුද්ගලයා වනාහි ථීනමිද්ධයෙන් යටවෙයි. සමාධිය ථීනමිද්ධයට ආසන්න බැවිනි. වීර්‍යය අධිකවූ සමාධිය මන්දවූ පුද්ගලයා වනාහි උද්ධච්චයට වැටේ. වීර්යය උද්ධච්ච පාක්ෂික බැවිනි. වීර්යයෙන් නගාගත් සමාධිය වනාහි ථීනමිද්ධයට පතිත නොවෙයි. සමාධියෙන් යුක්තවූ වීර්යය ද උද්ධච්චයට පතනය නොවෙයි. වීර්ය – සමාධි ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනා සමවූ කල්හිම වනාහි සිත අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වෙයි. තවද සමථ භාවනා වඩන යෝගාවචරයාහට ශ්‍රද්ධාඉන්ද්‍රිය 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 පැමිණෙයි. විපස්සනායානික යෝගාවචරයාට වනාහි ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේම වටී. එයින් හෙතෙම පරමාර්ථ ධර්මයන් කෙරෙහි ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයට පැමිණෙයි. සමාධි ප්‍රඥ දෙක සමව පිහිටීම ද අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වීමට හේතුවේ.

12. සති ඉන්ද්‍රිය වනාහි සැම තැනකදීම බලවත් වූයේ වටී. සතිය වනාහි භාවනා සිත උද්ධච්චයට පත්කරන ශ්‍රද්ධා වීර්ය ප්‍රඥවන්ගේ වශයෙන් උද්ධච්චයට වැටෙනු නොදී රැකගනී. ථීනමිද්ධ පාක්ෂික සමාධියෙන් ද ථීනමිද්ධයට වැටෙනු නොදී රැකගනී. එනිසා සතින්ද්‍රිය සූප ව්‍යඤ්ජන සියල්ලට ලුණු මෙන්ද, සියලු රාජකාරියෙහි නියුක්ත ඇමතියකු මෙන්ද සැම තැනකදීම බලවත්ව පිහිටුවා ගත යුතුය.

13. නිමිත්ත කුසලතාව – නම් චිත්ත සමාධිය පිණිස වඩනු ලබන කසිණ මණ්ඩල සාදගැනීමේ දක්ෂතාව, සාද නොගත්තා වූද සාදගත්තා වූද කසිණ අරමුණු භාවනාවට නංවා ගැනීමේ දක්ෂතාවද, භාවනාවෙන් උපදවාගත් උද්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති රැකගැනීමේ දක්ෂතාවද නිමිත්ත කුසලතාවයයි. මෙය තුන්වැනි අර්පණා කෞශල්‍යය.

14. චිත්ත පග්ගණ්හනය – නම් යම් කලෙක වීර්ය දුර්වල වීමෙන් සිත ථිනමිද්ධයට නැඹුරුවී නම් එකල්හි නුවණින් සලකා සිත ධෛර්යවත් කළ යුතුවේ. පස්සද්ධි සමාධි උපේක්ෂා නොවඩා ධම්මවිචය විරිය ප්‍රීති බොජ්ඣංග තුන අනුගමනය කළ යුතුය. කුඩා ගින්නක් බෝකර ගැනීමට කැමති කෙනෙක්, ඊට අමුදර පිදුරු අමුගොම පස් ආදිය ලං නොකොට වියලි දර පිදුරු වියලි ගොම ආදිය ලං කිරීමෙන් ගින්න දල්වා ගත හැකි වන්නේය. එසේම ථිනමිද්ධයට නැඹුරු වූ දුබල සිත ධෛර්යවත් කිරීමට නම් ධම්මවිචය විරිය පීති බොජ් ඣංග තුන අනුගමනය කළ යුතුය.

15. ධම්මවිචය බොජ්ඣංගය උපදවාගෙන සිත දිරිමත් කිරීමට කරුණු සතක් අනුගමනය කළ යුතුය. දහම් කරුණු විමසීම, ඇතුළත පිටත පිරිසිදු බව, ඉන්ද්‍රියයන් සමව තබාගැනීම, අනුවණයන් ආශ්‍රය නොකිරීම ගැඹුරු නුවණැතියන් ආශ්‍රය කිරීම, ගැඹුරු ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීම සහ නුවණ වැඩීමෙහි අදිටන් ඇතිබව යන මේ කරුණු අනුගමනය කිරීමේදී ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣය සමග භාවනා සිතට ධෛර්යය ලැබේ.

16. වීර්ය සම්බොජ්ඣංගය තුලින් භාවනා සිත දිරිමත් කිරීමට කරුණු එකොළසක් අනුගමනය කළයුතු වේ. අපායභය මෙනෙහි කිරීම, වීර්යයෙහි අනුසස් මෙනෙහි කිරීම, ගමන් වීථිය මෙනෙහි කිරීම, සිවුපස දානය මහත්ඵල කිරීමට සිතීම, ශාස්තෘන්වහන්සේගේ උතුම් බව මෙනෙහි කිරීම, ආර්ය දායාදය මෙනෙහි කිරීම, ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කිරීම, කුසීත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම, වීර්ය වන්ත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, සතර සම්‍යක් ප්‍රධානය මෙනෙහි කිරීම, වීර්ය වැඩීමේ අධිෂ්ඨානය යන මේ කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් වීර්ය සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත ධෛර්යවත් බවට පැමිණේ.

17. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය තුලින් භාවනා සිත දිරිගැන්වීමට කරුණු එකොළසක් අනුගමනය කළයුතු වෙති. බුද්ධානුස්සතිය – ධම්ම – සංඝ – සීල – චාග – දේවතානුස්සතිය – උපසමානුස්සතිය, කර්කෂ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම, ශ්‍රද්ධාවෙන් මෘදු මොලොක් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, බුදුගුණ දේශනාදී පැහැදීම් එළවන දේශනාවන් මෙනෙහි කිරීම, ප්‍රීතිය වැඩීමට නමාගත් සිත ඇති බව යන කරුණු එකොළොස අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත දිරිමත් බවට පැමිණේ. මෙය සතරවැනි අර්පණා කෞශල්‍යයය.

18. චිත්ත නිග්ගණ්හනය - නම් වීර්ය අධිකවීමෙන් යම් කලෙක භාවනා සිත උද්ධච්චයට - වික්ෂේපයට වැටුනේ නම් එකල්හි බොජ්ඣංග මනසිකාරාදියෙන් සිත සංසිඳුවාගත යුතු බවයි. ගින්නක් දැල්වෙන කල්හි එයට වියලි දර පිදුරු ආදිය ලං කිරීමෙන් ගින්න වඩාත් දැල්වෙන්නා සේ සිතේ උද්ධච්චය ඇතිවිට ධම්මවිචය විරිය පීති බෞද්ධ්‍යාංග මෙනෙහි කිරීම නුසුදුසු ය.

19. ගින්නක් නිවීමට අමුදර අමුගොම ජලය ආදිය දැමීමෙන් ගින්න නිවී යන්නාසේ සිත උද්ධච්චයට පත්වූ විට පස්සද්ධි සමාධි උපේක්ෂා බෞධ්‍යාංග මනෙහි කිරීමෙන් සිත සමථයට පත්වන්නේය. සැහැල්ලු ආහාර ගැනීම, සැපදායක දේශගුණයක් ලැබීම, සැප ඉරියව්වක් පැවැත්වීම, කර්මය ගැන සැලකීම, නොසන්සුන් පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත්වීම, සන්සුන් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, පස්සද්ධිය ගැන සිත නැඹුරුකර ගැනීම යන කරුණු සත අනුගමනය කිරීමෙන් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත සන්සුන් බවට යන්නේය.

20. ඇතුලත පිටත පිරිසිදු බව, ඉන්ද්‍රියන් සමභාවයට ගැනීම, භාවනා අරමුණු ගැන මනා දැනීම, සුදුසු කල්හි සිතට රුකුල් දීම, සුදුසු කල්හි සිත සංසිඳුවීම, 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 සංසිඳීමට යන්නේය.

21. ප්‍රියමනාප පුද්ගලයන් ගැන උපෙක්ෂා සහගත වීම, ප්‍රිය මනාප වස්තූන් ගැන උපෙක්ෂක වීම, ප්‍රියමනාප පුද්ගලයන් ගැනත් ප්‍රිය මනාප වස්තූන් ගැනත් දැඩි බැඳීමක් ඇති පුද්ගලයන්ගෙන් වෙන්වීම, එවැනි බැඳීමක් නැති උතුමන් ආශ්‍රය කිරීම සහ උපෙක්ෂාවට නැඹුරුවූ සිතින් විසීම යන මේ කරුණු පස අනුගමනය කිරීමෙන් උපෙක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය තුළින් භාවනා සිත සංසිඳීමට පත්වන්නේය. මෙසේ සුදුසු කල්හි චිත්ත නිග්ගණ්හනය පස්වැනි වූ අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

22. චිත්ත සම්පහංසනය - නම් භාවනාව නොවැඩීම 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 අෂ්ට සංවේග වස්තු මෙනෙහි කිරීමෙන් සහ රත්නත්‍රයේ ගුණ ආවර්ජනා කිරීමෙන් සිත ඔද ගැන්වීම චිත්ත සම්පහංසනය නම්වූ සයවෙනි අර්පණා කෞශලයයයි.

23. චිත්ත අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව - නම් අශ්ව රථයක බැඳි අශ්වයන් සතර දෙන සමව රථය ඇදගෙන යන කල්හි, මධ්‍යස්ථව රිය පදවන රියදුරකු මෙන් සිතේ ථිනමිද්ධයක් හෝ උද්ධච්චයක් හෝ නිරාස්වාද බවක් හෝ නැතිව සමථභාවනා වීථියේ ඉතාමත් හොඳින් සිත ගමන් කරන කල්හි කිසි ව්‍යාපාරයක් නැතිව මැදහත්ව බලාසිටීම චිත්ත අජ්ඣුපෙක්ඛණතා නම් වූ සත්වැනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

4*- ඩී 15177

24. අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනතාව – නම් සමථ විදර්ශනාවෙන් ඉවත්වූ විසුරුණු සිත් ඇත්තාවූ කටයුතු බහුලවූ අසංවර පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රයෙන් වැලකීම අටවෙනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි. **සමාහිත පුද්ගල සේවනතාව** මේ සමථ විදර්ශනාවෙන් යුක්ත වූ නෛෂ්ක්‍රම්‍ය පිළිවෙතට පිළිපන්නාවූ සමාධිලාභී උතුමන් කලින් කල ආශ්‍රය කිරීම නවවෙනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි. **තදධිමුක්තතාව** –නම් සමාධි අදහස් ඇති බව, සමාධි ගරුකතාව සමාධියට නැමුණු බව – සමාධියටම නැඹුරු බව තදධිමුක්තතාව නම්වූ 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. සම්‍යක් ව්‍යායාමය අතහැර දමා විශේෂත්වයට යන කෙනෙක් නැත. එනිසා භාවනා සිතෙහි තත්වය නුවණින් සලකා බලා ඉතා සුලු වශයෙන් හෝ ගිලාබසින සිත නගා සිටුවමින් ද විසිරී යන සිත සංසිඳුවමින් ද කසිණ අරමුණෙහි සිත සමව පැවැත්විය යුතුය.

27. පිපීගිය මල්ගසක් ගැන දැනගත් අධික ජවසම්පන්න මී මැස්සා අධිවේගයෙන් පියාඹා ගොස් මල්ගස ඉක්මවා යයි. හැරී නැවත එනවිට මල්රොන් නිමාවට පැමිණේ. මන්ද වේගවත් මී මැස්සා අලසකමින් පමාවී ගොස් මල්පැණි නොලබන්නේ වෙයි. නුවණැති දක්ෂ මී මැස්සා වනාහි සමවූ ජවයෙන් පියාඹා ගොස් රිසිසේ මල්පැණි රැස් කොට මී පැණි සම්පාදනය කරයි. කසිණ භාවනා වඩන යෝගාවචරයාද එසේ ඉක්මන් නොවී පමා නොවී මනා නුවණින් භාවනා සිත සමාධියට පත් කරගත යුතුය.

28. සැත්කම් පුහුණුවන ශල්‍යවෛද්‍ය ශිෂ්‍යයන් අතුරෙන් කෙනෙක් දිය බඳුනක දමූ මානෙල් මල් පෙත්තක රේණුව සිඳීමේ දී හදිසිකම නිසා මල්පෙත්ත මැදින් හෝ සිඳියි. දිය යට හෝ යවයි. නුවණ මද කෙනෙක් බියෙන් අතවත් නොතබයි. මනා නුවනැති වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයා වනාහි ඉක්මන් නොවී පමානොවී අතින් සැත ගෙන මල්පෙත්ත සිදුරු නොකරමින් රේණුව සිඳ ගුරු සහතික ලබයි. කසිණ භවනා වඩන්නාද එසේ ඉක්මන් නොවී පමාද නොවී භාවනාව සාර්ථක කරගත යුතුය.

29. සිවුරියන් මකුලු නූලක් ගෙනා කෙනෙකුට සාරදහසක් තෑගි දෙමියි රජු දැන්වූ කල්හි, හදිසි කාරයෙක් වේග වේගයෙන් මකුලුදැල් ඇද කඩා බිඳ දමයි. නුවණ මද කෙනෙක් වනාහි මකුලු නූල කැඩෙන බියෙන් අතින් ඇල්ලීමට පවා අසමර්ථ වෙයි. නුවණැත්තා වනාහි හදිසි නොවී දඬුවක් ගෙන අනුපිළිවෙලින් මකුලු නූල පටලවා රජුවෙත යවා තෑගි ලබයි. කසිණ භාවනා වඩන්නාද එසේ නුවණැති කෙනෙක් විය යුතුය.

30. රුවල් නැවක් යාත්‍රා කරවීමේ දී කලබලකාරී නැවියා බලවත් සුළඟ ඇති විට රුවල පුරවා නැව මුහුදේ ඈතට යවයි. අදක්ෂයා මඳ සුළඟෙහි අඩරුවල් කොට එතැනම රඳවයි. නුවණැති නැවියා වනාහි මඳ සුළඟෙහි රුවල පුරවමින් සැඩ සුළඟෙහි අඩ රුවල් කරමින් සුවසේ අවශ්‍ය තැනට නැව පමුණුවයි. කසිණ භාවනාව ද නුවණින් කළයුතුය. සිත ගැන මනා නුවණින් බලාගෙන ඉක්මන් නොවී පමා නොවී සමව භාවනා වඩා සමාධි ඉපදවිය යුතුය.

31. තෙල් බින්දුවක් ඉවත නොවැටෙන සේ තෙල්බෝතලය පිරවීමට ගුරුවරයාගෙන් අණ ලැබූ ශිෂ්‍යයන් අතුරෙන් කෙනෙක් කලබලෙන් තෙල් පුරවමින් ඉහිරුවයි. අදක්ෂයා තෙල් ඉහිරෙන බියෙන් අතවත් නොතබයි. දක්ෂ ශිෂ්‍යයා වනාහි කලබල නොවී සමව මනා නුවණින් බිඳක් වත් ඉවත නොද තෙල් ගුලාව පුරවා තෑගි ලබයි. කසිණ භාවනාවේදී ද එසේ පිළිපැදිය යුතුය.

32. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලබාගත් ඇතමෙක් වනාහි ඉක්මනින්ම අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණෙන්නෙමියි දැඩිසේ වීර්ය කරයි. ඔහුගේ සිත අධික වීර්ය නිසා උද්ධච්චයට – නොසන්සුන් බවට යයි. අර්පණාවට පැමිණිය නොහැකි වෙයි. අනෙකෙක් වනාහි අධික වීර්යයෙහි දොස් දක මන්දෝත්සාහීව නවතී. ඔහුගේ සිත කුසීත 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 භාවනා අනුසස්

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

2. ආපෝ කසිණය වැඩීමෙන් පොළොවෙහි කිමිදීම මතුවීම, වර්ෂාව ඇතිකිරීම ගංගා මුහුදු ජලාස මවාපෑම පොළොව පර්වත ප්‍රසාද ආදිය කම්පා කිරීම යනාදී දේ සිද්ධ කළ හැකි වේ. තේජෝ කසිණ භාවනා බලයෙන් වනාහි දුම් දැමීම, ගිනි දැල්වීම, ගිනි අඟුරු වැසි ඇතිකිරීම, අන්‍යයන්ගේ තේජස ස්වකීය තේජසින් මැඩලීම, කැමති දෙයක් ගින්නෙන් දවාලීම, දිවැස් නුවණින් දැකීමට ආලෝකය පැතිරවීම, පිරිනිවීමේදී තේජෝ ධාතුවෙන ශරීරය ආදහනය වීම යනාදිය සිද්ධ වේ.

3. වායෝ කසිණ භාවනාවෙන් වනාහි වායුවේගයෙන් ගමන් යාම, වාත වැසි ඇතිකිරීම යනාදිය සිදු කළ හැකි වේ. නීලකසිණ භාවනාවෙන් නීලවර්ණ රූප මවාපෑම, අන්ධකාර මැවීම, සුවර්ණ දුර්වර්ණතාදියෙන් අභිභායතන ලැබීම, සුභ විමෝක්ෂ ලැබීම යනාදිය සිදුකළ හැකිය.

4. පීත කසිණ භාවනාවෙන් වනාහි කහපාට රූප මවාපෑම, කැමති දෙයක් රත්රන් කොට දැක්වීම, සුවර්ණ දුර්වර්ණතාදියෙන් අභිභායතන ලැබීම, සුභවිමෝක්ෂ අධිගමනය යනාදි අනුසස් ලැබේ. ලෝහිත කසිණය වැඩීමෙන්ද ලේ පාට රූප මැවීම, අභිභායතන ලැබීම, සුභවිමෝක්ෂ ප්‍රතිලාභය යනාදී අනුසස් ලැබෙති.

5. ඕදාත කසිණය වැඩීමෙන් සුදුපාට රූප මාවාපෑම, ථීනමිද්ධය දුරුකිරීම, අන්ධකාර නැසීම, දිවැසින් රූප දැකීම පිණිස ආලෝක කිරීම යනාදී අනුසස් ලැබේ. ආලෝක කසිණය වැඩීමෙන් වනාහි බැබලෙන රූප මවාපෑම, ථීනමිද්ධය දුරින්ම දුරුකිරීම, අන්ධකාර නැසීම, දිවැස් නුවණින් රූප දැකීම පිණිස ආලෝක පැතිරවීම යනාදිය සිදු වේ. ආකාස කසිණය වැඩීමෙන් ප්‍රතිච්ඡන්න වූවක් විවෘත කිරීම, පඨවි පර්වතාදිය ඇතුලත ආකාශය මවා ඉරියව් පැවැත්වීම, බිත්ති ප්‍රාකාර පර්වතාදිය විනිවිද ගමන්යාම යනාදි අනුසස් ලැබෙති.

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

7. කර්මාවරණ – කිලෙසාවරණ – විපාකාවරණ – 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 ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ඇත්තාවූ බෞද්ධයන් විසින් කර්මාවරණ – කිලේසාවරණ දෙක දුරින්ම දුරු කොට සත්පුරුෂ සංසේවන සද්ධර්මශ්‍රවණාදියෙන් ප්‍රඥාවත් ඡන්දයත් උපදවා කර්මස්ථාන භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

පද විවරණය

1. අභිභායතන – තියුණු නුවණැති යෝගාවචරයා ඉතා කුඩා වූද, ප්‍රතිභාග නිමිති අරමුණෙහි ක්ෂණිකව ධ්‍යාන ඉපදවීමට සමර්ථ වෙයි. එවැනි ධ්‍යාන භාවනා අටක් ඇත.

2. සුභවිමෝක්ෂ – අතිශයින් ප්‍රසන්න නීලවර්ණාදී කසිණ අරමුණෙහි ලබන ධ්‍යාන සුභවිමෝක්ෂ ධ්‍යාන නම් වේ.

3. කර්මාවරණ – පඤ්චානන්තරිය කර්මයයි.

4. කිලේසාවරණ – නියත මිථ්‍යාදෘෂ්ටියයි.

5. විපාකාවරණ – අහේතුක ද්විහේතුක ප්‍රතිසන්ධියයි.

දස කසිණ භාවනාව 5

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

ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය

1. කසිණ භාවනාවෙහි උග්ගහ නිමිති පටිභාග නිමිති සහ අර්පනා කෞශලය ගැනත් කරුණු අවබෝධ කරගත් යෝගාවචරයා විසින් කසිණ භාවනා ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය ගැනත් මනාව දැනගත යුතු වෙයි.

2. ආරම්මණෝපනිධ්‍යානය - ලක්‍ෂණෝපනිධ්‍යානයයි ධ්‍යානය දෙයාකාර වේ. ඉන් පළමුවැන්න සමථ භාවනාවය. දෙවැන්න විදර්ශනා භාවනාවය. කසිණ මණ්ඩල – උග්ගහ – පටිභාග නිමිති ආදී වූ සමථ භාවනා අරමුණක් අරමුණු කොට වඩන සමාධි භාවනාව ආරම්මණෝපනිධ්‍යානයයි. නාමරූපයන්ගේ ස්වභාව ලක්‍ෂණ හා අනිත්‍යාදී පොදු ලක්‍ෂණ අරමුණු කොට වඩනු ලබන විදර්ශනාව වනාහි ලක්‍ෂණෝපනිධ්‍යානය නම් වේ.

3. ආරම්මණෝපනිධ්‍යානය වනාහි උපචාර ධ්‍යාන අර්පණාධ්‍යාන වශයෙන් දෙයාකාරය. කසිණාදී 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 සතරක් ද පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් පසක් ද ලැබෙති. තීක්‍ෂණ ප්‍රාඥයාට චතුෂ්ක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන සතර ද මන්ද ප්‍රාඥයාට පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන පසද නියමිතය. මන්ද ප්‍රාඥයා වාර පසකින් කළයුතු දෙය තීක්‍ෂණ ප්‍රඥයාට වාර සතරකින් නිම කළහැකි බව මෙහි වෙනසයි.

5. පඨවි කසිණයෙන් පටිභාග නිමිත්ත උපදවාගත් පසු අසත්ප්‍රාය කරුණු සනෙන් වැළකී සත්ප්‍රාය කරුණු යන සේවනය කරමින් අර්පණා කෞශල්‍ය දශය අනුගමනය ද කරමින් වීර්ය සමතාවයෙන් උපචාර සමාධිය ආරක්‍ෂා කරගත් යෝගියාට "දැන් දැන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පහළ වේ" යන අවස්ථාව සමීප වේ.

6. ප්‍රථමධ්‍යාන අර්පණා චිත්ත වීථිය පහළවීමේ පිළිවෙළ මෙසේය. භවංග චලන භවංගුපච්ඡේද චිත්ත වාර දෙකට අනතුරුව කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවර්ජන, සිත උපදී. ඉන් අනතුරුව පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම, ගොත්‍රභූ නමින් කාමාවචර සෝමනස්ස සහගත ඤාණසම්ප්‍රයුක්ත සසංකාරික මහාකුසල ජවනය සතර වරක් උපදී. පස්වැනි සිත ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණා බවට පැමිණේ. ඉන්පසු සිත භවංගයට පතිත වේ.

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

8. ආදිකාර්මික යෝගියාට පහළවන ධ්‍යාන සිත පවතින්නේ එකම චිත්තක්ෂණයකි. මෙය ද ධර්මතාවකි. ඉරියව්ව වෙනස් නොකොට නැවත නැවතත් "පඨවි –පඨවි" යනාදී වශයෙන් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙහි දී ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය ද නැවත නැවත ඇතිවේ. එම ප්‍රථම ධ්‍යානය වනාහි ආවර්ජනා–සමාපජ්ජනා–අධිට්ඨානා–වුට්ඨානා පච්චවෙක්ඛණා නම් වූ වසිතා ක්‍රම පසෙන් වසී බවට – ප්‍රගුණ බවට පමුණුවා ගත යුතු වේ.

9. ආවර්ජන වසිතාව නම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදීම පිණිස ක්ෂණික ක්ෂණිකව ආවර්නා කිරීමේ සමත් බවයි. සමාපජ්ජනා වසිතාව නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයට නැවත නැවත සම වැදීමේ සමර්ථ බවය. අධිෂ්ඨාන වසිතාව නම් කැමති වේලාවක් ධ්‍යාන සිත පවත්වා ගැනීමේ සමත් බවය. වුට්ඨාන වසිතාව නම් කැමති වේලාවකදී ධ්‍යාන සිතින් නැගී සිටීමේ සමර්ථ බවයි. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා වසිතාව නම් විතර්කාදී එක එක ධ්‍යානාංග වෙන වෙනම ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේ සමර්ථ බවයි.

10. ප්‍රථම ධ්‍යානයට පළමුව ලැබෙන උපචාර සමාධියෙහිදීම පඤ්චනීවරණ විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වෙති. එසේ හෙයින් වස්තු කාම නම් වූ පඤ්චකාම වස්තුන්ගෙන්ද ක්ලේශ කාම නම් වූ කාමච්ඡන්දයෙන් ද තොර වූ පඤ්චනීවරණයන් කෙරෙන් සම්පූර්ණයෙන් තොරවූ ප්‍රථම ධ්‍යානය, කායවිවේක චිත්ත විවේකයෙන් හටගත් නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් ද නිරාමිස සුඛයෙන් ද පිරී පවතී.

11. නිරාමිස ප්‍රීතිය වනාහී ඛුද්දික ප්‍රීතිය –ක්ෂණික ප්‍රීතිය –ඔක්කන්තික ප්‍රීතිය – උබ්බේග ප්‍රීතිය – ඵරණප්‍රීතිය නමින් පස් ආකාර වේ. ඛුද්දික ප්‍රීතිය ශරීරයෙහි රෝමෝද්ගමනය ඇති කරයි. ක්ෂණික ප්‍රීතිය වනාහී ක්ෂණික ක්ෂණිකව විදුලි කොටන්නාක් මෙන් ඛුද්දිකා ප්‍රීතියට වඩා බලවත්ව හටගනී. ඔක්කන්තික ප්‍රීතිය මුහුදු වෙරළ හැපෙන මුහුදු රළසේ ක්ෂණික ප්‍රීතියටත් වඩා

බලවත්ව උපදී. උබ්බේග ප්‍රීතිය එයටත් වඩා බලවත් වූයේ ශරීරය අහසට නැංවීමට තරම් සමර්ථ වේ. ඵරණ ප්‍රීතිය එයටත් වඩා බලවත් වූයේ පුළුන 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 පස්සද්ධිය පහළ වේ. ශරීරයෙහි බර අඩුවී අහසේ රැඳී සිටියා සේ දනේ. එහෙයින් කායික චෛතසික නිරාමිස සැපය ඇති වේ. මෙසේ මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය තුළ ඵරණ ප්‍රීතිය හා නිරාමිස සැප වේදනාව පිරී පවතී.

13. අංග පසක් ප්‍රහාණය කළ ප්‍රථම ධ්‍යානය ධ්‍යානාංග පසකින් සමන්නාගතවේ. ප්‍රහාණය කරන ලද අංග පස නම් පඤ්චනීවරණයෝ වෙති. කාමච්ඡන්දයෙන් වස්තු කාමයෙහි ඇලීමත් ව්‍යාපාදයෙන් ගැටීමත් ථීනමිද්ධයෙන් අලස බවත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් නොසන්සුන් බව හා පසුතැවිල්ලත් විචිකිච්ඡාවෙන් සැකයත් තිබෙනතුරු සිත සමාධිගත නොවේ. එහෙත් ප්‍රථමධ්‍යාන උපචාරයේදීම එම නීවරණ පඤ්චකය විස්කම්භන ප්‍රහාණයෙන් ප්‍රහාණය වූයේ වෙයි.

14. සමන්නාගත 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 විතර්කය වනාහී ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත නැවත නැවත නංවයි. විචාරය එහිම සිත හසුරුවයි. ප්‍රීතිය එහිලා චිත්ත චෛතසිකයන් පිනවයි. සුඛය චිත්ත චෛතසිකයන් සුවපත් කරයි. ඒකාග්‍රතාව චිත්ත චෛතසිකයන් කසිණ ධ්‍යාන අරමුනෙහි සමාධි බවට පත්කරයි.

16. තවද ප්‍රථමධ්‍යානය කල්‍යාණ තුනකින් හා ලක්ෂණ දසයකින් සමන්නාගත වේ. කල්‍යාණ තුන නම් (1) ප්‍රතිපදා විසුද්ධි (2) උපේක්ෂානුබෘහණය (3) සම්පහංසනයයි. මේ කල්‍යාණ තුන අතුරෙන් ප්‍රතිපද විසුද්ධියට ලක්ෂණ තුනකි. උපේක්ෂානුබෘහණයට ලක්ෂණ තුනකි. සම්පහංසනයට ලක්ෂණ සතරකි. ඒ සියල්ල එක්වීමෙන් දශලක්ෂණය සම්පූර්ණ වේ.

17. ප්‍රතිපද විසුද්ධියෙහි ලක්ෂණ තුන නම් (1) ධ්‍යානයට බාධක පඤ්චනීවරණාදී උපද්‍රවයන්ගෙන් සිත විසුද්ධ වීම. (2) ඒ විසුද්ධ වීමෙන් සිත මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පත්වීම. (3) එසේ පැමිණ ධ්‍යාන සිත එහි වැදගෙන –බැසගෙන සිටීම යනුයි.

18. උපේක්ෂානුබ්‍රෑහණයෙහි ලක්ෂණ තුන නම් (1) නීවරණාදී උපද්‍රව යන්ගෙන් ධ්‍යාන සිත විසුද්ධ බැවින් ඒ ගැන මධ්‍යස්ථවීම. (2) මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට ධ්‍යාන සිත බැසගත් බැවින් ඒ ගැන මධ්‍යස්ථ වීම. (3) සමථයකට පැමිණි හෙයින් නීවරණ ආදී කෙලෙසුන්ගෙන් තොර වූ ධ්‍යාන චිත්තය නැවත නැවත එකඟ කිරීමට අනවශ්‍ය බැවින් මධ්‍යස්ථවීම යන ලක්ෂණ තුනය.

19. සම්පහංසනාවේ ලක්ෂණ සතර නම් (1) ධ්‍යානය තුල ඇත්තාවූ සමාධි – ප්‍රඥා දෙක ඔවුනොවුන් අඩුවැඩි නොවී එක්වන්ව පැවතීම ගැන සතුටුවීම. (2) ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නානා කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව නිරාමිස විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බවට පත්වීමෙන් සතුටුවීම. (3) එම ඒක රස බවට අනුව වීර්යය සමව පවත්නා බැවින් සතුටුවීම. (4) ධ්‍යානමය ජවන් සිතෙන් සිතට ආසේවනවීම් වශයෙන් සතුටුවීම, යන ලක්ෂණ සතරයි.

20. මෙසේ ත්‍රිවිධ කල්‍යාණ දශලක්ෂණයෙන් සමන්නාගත වූ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් වනාහි දක්ෂ දුනුවායෙකු මෙන් ද දක්ෂ අරක්කැමියෙකු මෙන්ද නුවණින් කරුණු සැලකිය යුතුය. විදුලිය එළියෙන් අස්රොමට විදීමට දහස්වර නමුත් තැත්කළ දුනුවායා යම් විටකදී නොවැරැදී 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 ඉරියව්ව, ඍතුව කථාබහ ආශ්‍රය කළ පුද්ගලයන් යනාදී සියල්ල නුවණින් සලකා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමෙන් නැවත නැවතත් ධ්‍යානයට සම වැදීම කළ යුතුය. ආධුනික ධ්‍යාන ලාභියා විසින් වනාහි ධ්‍යානයට සමවැදීම බහුල කළ යුතුය. එයින් ධ්‍යානය ථාවර බවට පැමිණෙන බැවිනි.

22. සූප ව්‍යඤ්ජන පිසින රජුගේ අරක්කැමියා වනාහී රජු වඩාත් ප්‍රිය මනාපයෙන් අනුභව කරනු ලබන සූප ව්‍යඤ්ජනයන්ගේ ආකාරය නුවණින් සලකා එවැනි සූප 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, භෝජනයෙහි පමණ දැනීම ශාරීරික සෞඛ්‍යය, කම්මාරාමතා භස්සාරාමතා නිද්දාරාමතා 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 වී නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ද පිරිහෙයි. ද්විතීය ධ්‍යානාදියට යා ගත නොහැකි වෙයි. එහෙයින් ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම නොකොට ධ්‍යාන සමවැදීම බහුල කළ යුතුය.

25. තවද අභිඥා බල ලබනු පිණිස කසිණ භාවනාව විපුල කර ගැනීමට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩනු ලැබේ. උපචාර සමාධියේදී ද අර්පණා සමාධියේදී ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිය හැකිය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීම නම් පැතිරවීමය. සීසාන ගොවියෙකු සෑ යුතු බිම වටකොට අතුරක් ගසා සීසානු ලැබේ. සීමා සම්මත කරන භික්ෂූන් විසින් අට දිසාවේ සීමා නිමිති කීර්තනය කොට ඉන් ඇතුලත බද්ධ සීමාව සම්මත කරනු ලැබේ.

26. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩනු ලබන්නේද එසේ සීමා පරිච්ඡේද කිරීමෙනි. උපන් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිතින් අධිෂ්ඨාන කරමින් අඟල – අඟල් දෙක –තුන – සතර යනාදී වශයෙන් පිරිසිඳ වැඩිය යුතු, සිරිසිඳීම් නොකොට නොවැඩිය යුතුයි. ඉන්පසු රියනක් – බඹයක් – මිදුලක් – විහාරයක් – ගමක් – ජනපදයක් – දිවයිනක් – එක් සක්වළක් ආදී වශයෙන් පරිච්ඡේද කරමින් වැඩිය යුතුය. හංස පැටව් කුඩා කළ ටික ටික පැන පැන පුරුදු කොට සඳහිරු දක්වා පියාසර කිරීමට සමර්ථ වන්නා සේ අනුපිළිවෙලින් කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරීම් වශයෙන් එසේ වැඩූතරම් ප්‍රදේශය බෙර ඇසක් මෙන් සමතලාව පෙනී යන්නේ වේ.

පද විවරණය

1. *තීක්ෂණ ප්‍රාඥයා.*–අතිශයින් දියුණු වූ ප්‍රඥාවන්තයාය.
2. *මන්ද ප්‍රාඥයා.*–ධ්‍යාන ලැබීමට තරම් නුවණ ඇතත් ප්‍රඥා වේගය අඩු ඥානවන්තයාය.
3. *පරිකර්ම.*–ධ්‍යානයට පූර්වකෘත්‍ය 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.*–කාම භවයට අයත් වූ ඉඳුරන් පිනවීමට අරමුණු වන සියල්ල වස්තු කාමයයි.
8. *ක්ලේශ කාම.*–පඤ්චකාම වස්තූන් අරමුණු කොට සිතෙහි හටගන්නාවූ කාම තෘෂ්ණාවය.
9. *ප්‍රතිපද විසුද්ධිය.*–ධ්‍යානයක් වැඩීමේදී හමුවන සියලු උපක්ලේශයන්ගෙන් – මාරක බාධකයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වී පිරිසිදු බවට පත්වීම.

10. උපෙක්ෂානුබ්‍රෑහණය.–උපද්‍රවයන් දුරුකිරීමත් සමථනිමිත්තට බැස ගැනීමත් සමාධි වීමත් යන කරුණු ගැන උත්සාහයක් අවශ්‍ය නැති තත්ත්වයට පැමිණීමය.

11. සම්පහංසනතාව.–ධ්‍යාන තුළ සමාධි ප්‍රඥා දෙක සමව ඇති බව ගැනත්, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සමාන බව ගැනත් වීර්යය සමව පැවතීම ගැනත් ජවන් සිතෙන් සිතට ධ්‍යානය ආසේවන වෙමින් වැඩෙන බවත් ගැන ඇතිවන සතුට මෙහි සම්පහංසනතාවයි.

දශ කසිණ භාවනාව 6

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පඤ්චවිධ වසීතාව

1. ආවර්ජන වසීතාව – සමාපජ්ජන වසීතාව – අධිෂ්ඨාන වසීතාව – වුට්ඨාන වසීතාව – ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ වසීතාව නමින් වසීතාව පස්වැදෑරුම් වේ.

2. කසිණ භවනාවෙන් ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් ධ්‍යාන සමවැදීම බහුලකොට ඉන්පසු ආවර්ජන වසීතාව පුරුදු කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ඇත්තාවූ විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා නම් වූ ධ්‍යානාංග පස වෙන වෙනම පේළියට අතරක් නැර ආවර්ජනා කිරීමට සමර්ථවීම ආවර්ජන වසීතාවය.

3. ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී විතර්කය ආවර්ජනා කිරීමේදී සිත භවාංගයෙන් නැගිට උපන් ආවර්ජන චිත්තයට අනතුරුව විතර්කය අරමුණු කොට ගත් ජවන් සිත් සතරක් හෝ පසක් හෝ පහළ වෙති. ඉන් පසු සිත භවාංගයට වැටේ. නැවත භවාංග සිත් දෙකක් ගතවී විචාරය අරමුණු කොට ආවර්ජනා සිත පහළ වේ. විචාරයද අරමුණු කොට ජවන් සිත් සතරක් පසක් දුවති. මෙසේ ධ්‍යානාංග පස අරමුණු කරමින් නිරන්තරයෙන් සිත යැවීමට යම් දිනක සමර්ථ වේද එදින ආවර්ජන වසීතාව සම්පූර්ණ වේ. මේ අතිසීඝ්‍රතම ආවර්ජන වසීතාව වනාහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට යමා මහ පෙළහැර පාන කල්හි ලැබේ. අන්‍යයන්ටත් එවැනි අවස්ථාවන්හි ලැබේ. මීට වඩා අතිශයින් සීඝ්‍රවූ ආවර්ජනා වසීතාවක් නම් නැත.

4. මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේට නන්දෝපනන්ද නාගදමනයෙහිදී මෙන් සීඝ්‍රයෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමේ සමර්ථභාවය සමාපජ්ජන වසීතාවයි. අසුරුසණක් පමණ හෝ අසුරුසණ දසයක් පමණ කාලයක් හෝ ධ්‍යානය තබාගැනීමට සමර්ථභාවය අධිෂ්ඨාන වසීතාවයි. එසේම කැමති පරිදි වහාම ධ්‍යානයෙන් නැගිටීමේ සමත්බව වුට්ඨාන වසීතාවයි.

5. මිහින්තලේ රෝහණ ගුප්ත මහරහතන් වහන්සේට ගිලන් උවටැන් පිණිස සෑද්ධිමත් රහතන් වහන්සේ තිස් දහසක් පැමිණ සිටියහ. නාගරාජයෙක් මිනිස් වෙසින් කැපකරුවකු වශයෙන් එම රහතන්වහන්සේට කැඳ පිළිගන්වමින් සිටියේය. ඒ අතර ගුරුළු රාජයෙක් එම නාරජු ඩැහැගැනීමට අහසින් වේගයෙන් ආවේය. උපසම්පදවෙන් වස් අටක් වූ බුද්ධරක්ඛිත නම් සෑද්ධිමත් රහතන් වහන්සේ අන් කිසිවකුටත් කළ නොහැකි සේ ක්ෂණයකින් ධ්‍යාන සමවැදී අභිඥබලයෙන් විශාල පර්වතයක් මවා නාරජු අතින් ගෙන පර්වතය

තුළට පිවිසියේය. ගුරුලු රජ පර්තයෙහි හැපී ආපසු ගියේය. තිස්දහසක් පමණ සෑද්ධිමතුන් වහන්සේලා අතර බුද්ධරක්ඛිත ස්ථවිරයන් වහන්සේ නොසිටියේ නම් අපි සියල්ලෝම ගර්හාවට පත්වන්නෙමුයි රෝහණගුත්ත මහරහතන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ. ධ්‍යාන වසීභාවය නම් මෙවැනි විය යුතුය.

6. ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා වසීතාව ආවර්ජන වසිතාවෙහි ඇතුළත් වේ. ආවර්ජනයට අනතුරුවම ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාකරන ජවනයන් පහළවන බැවිනි. මෙසේ මේ පඤ්චවිධ වසිතාවන් මනාව පුරුදුවූ පසු ප්‍රගුණවූ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී එහි ආදීනව නුවණින් සැළකිය යුතුය. ප්‍රථමධ්‍යානය වනාහි නීවරණ සතුරන්ට ආසන්නය. එහිවූ විතර්ක විචාරයෝද ඖදරිකයෝය. ද්විතීය ධ්‍යානය වනාහි මෙයට වඩා ශාන්තය. ප්‍රණීතයයි මෙනෙහි කොට ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත්කොට 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 ඒකග්ගතාවන් ශාන්ත වශයෙන් ද වැටහීමට පැමිණෙති. එකල්හි එම ඖදරික අංග ඉක්මයාම පිණිසත් ශාන්ත ධ්‍යානාංග ප්‍රතිලාභය පිණිසත් එම පඨවි කසිණ පටිභාග නිමිත්තම නැවත නැවත මෙනෙහි කරනු ලැබේ.

8. ද්විතීයධ්‍යානය පහළවීමට තරම් සමාධිය ශක්තිමත්වූ කල්හි භවාංගයෙන් නැගී මනෝද්වාරාවර්ජනය, පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් ජවන්, සතරක් පිළිවෙලින් පහළ වූ අනතුරුව පස්වැනිව රූපාවචර ද්විතීයධ්‍යාන අර්පණා සිත උපදී. තියුණු නුවණැති යෝගාවචරයාට වනාහි සතරවැනි සිත අර්පණා වශයෙන් ලැබේ. මෙසේ පඨවි කසිණය අරමුණු කොට විතර්ක විචාරයන් ඉක්මවූ ප්‍රීතියෙන් සැපයෙන් පිරුණු ද්විතීයධ්‍යානය ලබන ලද්දේ වේ.

9. විතක්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චේතසෝ එකෝධිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං, පීතිසුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති යනු ද්විතීයධ්‍යානය හැඳින්වෙන සූත්‍ර පාඨයයි.

10. විතර්ක විචාරයන් ඉක්මවීමෙන් සිතෙහි අතිශයින් උතුම් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තවූ බලවත් සමාධියෙන්ද යුක්තවූ විතර්ක විචාර රහිතවූ සමාධියෙන් උපන් ප්‍රීතියෙන් ද සුඛයෙන්ද යුක්තවූ ද්විතීය ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි. යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමය. ද්විතිය ධ්‍යානය විතර්ක විචාර දෙකින් තොරය. එහෙයින්ම සම්පසාදන නම් වූ ශ්‍රද්ධාව අතිශයින් ප්‍රසන්න ය. ප්‍රථමධ්‍යානයට වඩා සමාධිය ද බලවත්ය. එහෙයින් ඒකෝධිභාව නමින් හැඳින්වේ. විතර්ක විචාර කැළඹීම් නැති බැවින් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියත් සමාධි ඉන්ද්‍රියත් අතිශයින් පිරිසිදුය.

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

12. ද්විතීය ධ්‍යානයද පඤ්චවිධ වසීතාවෙන් වසීබවට පමුණුවා ගත් පසු ද්විතීයධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී තෘතිය ධ්‍යානය ලැබීම පිණිස ද්විතීයධ්‍යානයේ ආදීනවයත් තෘතියධ්‍යානයේ ශාන්ත බවත් මනා සිහි නුවණින් ප්‍රත්‍ය වේක්ෂා කළයුතු වේ. ද්විතීයධ්‍යානය විතර්ක විචාර දෙකට ආසන්නය. එහි වූ ප්‍රීතියත් ඉලිප්පෙන ගතියෙන් යුක්තය. එබැවින් ඖදරිකය, දුර්වලය, යි නුවණින් සලකා ද්විතීයධ්‍යාන පිළිබඳ සියුම් තෘෂ්ණාව හෙවත් නිකාන්තිය යටපත් කොට පඨවි කසිණ අරමුණ ගෙන තෘතිය ධ්‍යානයට පැමිණීම පිණිස භාවනා වැඩිය යුතුය.

තෘතියධ්‍යානයට පැමිණීම

13. පඨවි කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී දැන් දැන් අර්පණා උපදී යන තත්ත්වයට පැමිණිවිට භවාංගයෙන් නැගී මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් ජවන් සිත් සතරක් හෝ තුනක් හෝ පහළවී 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 අචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකෝ සතිමා සුඛ විහාරීති, තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති* " යි වදළ පරිදි තෘතියධ්‍යානයෙහි ලක්ෂණ හා අනුසස් තේරුම් ගත යුතුය.

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

16. මෙම තෘතියධ්‍යානයෙහි ප්‍රීතිය නම් වූ ධ්‍යානාංගය නොමැත. එය ඉක්මවීමට අධිෂ්ඨාන කළ බැවිනි. එහෙයින්ම විතර්ක විචාර දෙකද අතිශයින් දූරස්ථ වූවෝ වෙති. මෙහි උපේක්ෂකව වාසය කිරීම නම් ප්‍රීතියෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ ප්‍රණීත ධ්‍යාන සුඛය කෙරෙහිද නොඇලෙන අපක්ෂපාතීව බලන ධ්‍යානෝපේක්ෂාවෙන් සමන්වාගත බවයි. අර්ථ වශයෙන් එය තත්‍රමජ්ඣත්තතා නම් වූ උපේක්ෂාවය.

17. අපේක්ෂා දශයක් ඇත. *(1) ඡළංගුපෙක්ඛා, (2) බ්‍රහ්ම විහාරුපෙක්ඛා, (3) බොජ්ඣංගුපෙක්ඛා (4) විරියුපෙක්ඛා, (5) සංඛාරුපෙක්ඛා, (6) වේදනුපෙක්ඛා, (7) විපස්සනුපෙක්ඛා, (8) තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛා (9) ඣානුපෙක්ඛා, (10) පාරිසුද්ධුපෙක්ඛා* යනුවෙති.

18. ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට පිහිටන, සදෙරින් ගන්න සැම අරමුණෙහි මැදහත්බව ඡළංගුපෙක්ඛා නම් වේ. මැදහත් සත්වයන් අරමුණු කොට වඩනු ලබන සතරවැනි බඹ විහරණය බ්‍රහ්මවිහාරුපෙක්ඛාවය. ප්‍රිය මනාප අරමුණු කෙරෙහි පවා මැදහත්ව බලන සත්වැනි බොජ්ඣංගය බොජ්ඣංගු පෙක්ඛාවය. ධ්‍යාන විදර්ශනා භාවනා වැඩීමේදී අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව නම් වූ මැදහත් බව විරියුපෙක්ඛාව නම් වේ.

19. විදර්ශනා වැඩීමේදී මුඤ්චිතුකම්‍යතා – පටිසංඛා – සන්තිට්ඨනා නමින් ලැබෙන විදර්ශනා ඥානය සංඛාරුපෙක්ඛාවය, සැපත් නොවූ දුකත් නොවූ මැදහත් වේදනාව වේදනුපෙක්ඛාවය. විදර්ශනාවේදී නාම රූප සංස්කාර සියල්ල දැකගත් පසු නැවත ඒ ගැන සෙවීමේ මැදහත් බව විපස්සනුපෙක්ඛාවය. සෝභන සාධාරණ චෛතසික 19 ට ඇතුළත් වූ එකට උපදින චිත්ත චෛතසිකයන් කෙරෙහි මැදහත්ව බලන තත්‍රමජ්ඣත්තතා චෛතසිකය තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛාවය.

20. අග්‍රගණ්‍යවූ ධ්‍යානසැපයෙහිද අපක්ෂපාතව බලන තෘතියධ්‍යානයෙහි පිහිටි මැදහත්බව ධ්‍යානුපෙක්ඛාව නම් වේ. සියලු ප්‍රතිපක්ෂයන්ගෙන් තොරවූ චතුර්ථ ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත වූ උපේක්ෂාව පාරිසුද්ධුපෙක්ඛාව නම් වේ. මේ දශය අතුරෙන් ඡළංගුපෙක්ඛා, බ්‍රහ්මවිහාරුපෙක්ඛා, බොජ්ඣංගුපෙක්ඛා තත්‍රමජ් ඣත්තුපෙක්ඛා, ඣානුපෙක්ඛා සහ පාරිසුද්ධුපෙක්ඛා යන උපේක්ෂා සය අර්ථ වශයෙන් තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛාව මය. ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව මෙසේ සයාකාරයකට බෙදේ. එසේම සංඛාරුපෙක්ඛා විපස්සනුපෙක්ඛා දෙක අර්ථ වශයෙන් ප්‍රඥාවය. විරියුපෙක්ඛාව වීර්ය චෛතසිකයය. වේදනුපෙක්ඛාව වේදනා චෛතසිකයය. මේ තෘතියධ්‍යානයෙහි දැක්වෙනුයේ ධ්‍යානුපෙක්ඛාවය.

21. පළමුවන දෙවන ධ්‍යානයන්හි සතියත් සැණයත් ඇත්තේ නමුත් විතර්ක විචාර ප්‍රීති නම් වූ ඖදරික ධ්‍යානාංගයන්ගෙන් තොරවූ මෙම තෘතියධ්‍යානයෙහි සතියත් සැණයත් අතිශයින් විසද වෙති. ප්‍රීතියෙන් තොරවූ අග්‍රගණ්‍ය ධ්‍යාන සුඛයෙහිද නො ඇලෙන පරිදි සති සම්පජඤ්ඤය එළඹ සිටී. ධ්‍යාන සුඛයද සිත කය දෙකෙහි පැතිරී පවතී. තෘතියධ්‍යාන ලාභියා ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ප්‍රශංසාවටද භාජන වනුයේ අති ප්‍රණීත සැපයෙහි ද නොඇලෙන උතුම් සති සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්ත බැවිනි. ගණන් පිළිවෙලිනුත් තුන්වෙනුව සමවදිනු ලබන බැවිනුත් මෙය තෘතියධ්‍යානය නම් වේ. මෙහි ප්‍රහානාංග එකකි. එනම් ප්‍රීතියයි. සම්ප්‍රයුක්තාංග දෙකකි. සුඛ ඒකග්ගතා යන අංග දෙකය.

22. මෙසේ තෘතිය ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් එය ද පඤ්චවිධ වසීතාවයෙන් වසීබවට පමුණුවා සතරවැනි ධ්‍යානය ලැබීම පිණිස තෘතියධ්‍යානයෙහි ආදීනව සලකා එහි ඇති සියුම් වූ ධ්‍යාන නිකාන්තිය යටපත් කොට චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි ශාන්තබව මෙනෙහිකොට භාවනා වැඩිය යුතු වේ.

චතුර්ථධ්‍යානයට පැමිණීම

23. තෘතියධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිහි නුවණින් ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේදී එහි වූ සුඛ වේදනාව ඖදරික වශයෙන් වැටහේ. උපෙක්ෂා වේදනාවත් ඒකාග්‍රතාවයත් ශාන්ත වශයෙන් එළඹ සිටියි. එකල්හි ඖදරික අංගය ඉක්මවීම පිණිසත් ශාන්ත ධ්‍යානාංග ලැබීම පිණිසත් එම පටිභාග කසිණ නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී සිත භවාංගයෙන් නැගී මනෝද්වාරාවර්ජන පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගොත්‍රභූ සිත් පිළිවෙළින් පහළවී සතරවැනි හෝ පස්වැනි හෝ ජවන් සිත අපර්ණා බවට පත්වේ. උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග දෙකින් යුක්තවූ එම ධ්‍යානය චතුර්ථ ධ්‍යාන නම් වේ.

24. සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුබ්බේව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති, යනු චතුර්ථ ධ්‍යානය හඳුන්වන සූත්‍ර පාඨයයි.

25. කායික සුඛ දුක්ඛයන්ගේ ප්‍රහාණයෙන්ද, ධ්‍යානෝපචාරයෙහිදීම සොම්නස දොම්නස ඉක්මවීමෙන්ද සැපත් දුකත් නොවූ උපේක්ෂා ස්මෘති පාරිශුද්ධියෙන් යුක්තවූ චතුර්ථධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි යනු එහි තේරුමය. සුඛ දුක්ඛ සෝමනස්ස, දෝමනස්සයන්ගේ ඉක්මවීම වනාහි ඒ ඒ ධ්‍යානෝපචාරයෙහි දීම සිදුවේ.

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

27. ද්විතියධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී වනාහි විතර්ක විචාර දෙක ඇති බැවින්ද, කාය පීඩා චිත්ත පීඩා හටගන්නා බැවින්ද මානසික දෝම්නස හටගනී. එහෙත් ද්විතීය ධ්‍යාන චිත්ත වීථියේදී එය සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ. තෘතියධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී ප්‍රීතියෙන් පිරීගත් රූපකයක් ඇති බැවින් කායික සුඛ වේදනාව හටගනී. එහෙත් තෘතියධ්‍යානයේදී ප්‍රීතිය නොමැති බැවින් එම ධ්‍යාන චිත්ත වීථියේදීම කායික සුඛ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ.

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

29. සුඛ දුක්ඛ සෝමනස්ස දෙමනස්ස වේදනාවන් යටපත් කළ බැවින් උපේක්ෂා වේදනාවෙන් යුක්තවූ චතුර්ථධ්‍යානයෙහි සතිය අතිශයින් පිරිසිදුව එළඹ සිටී. එහෙයින් උපේක්ඛා සති පාරිසුද්ධි නමින් හැඳින්වේ. සතිය පමණක් නොව එම චතුර්ථධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්තවූ චිත්ත චෛතසික ධර්ම සියල්ලම අතිශයින් පිරිසිදුය. චතුර්ථධ්‍යානයෙහි යෙදෙන තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛාවම පාරිශුද්ධි උපෙක්ඛා නමින් කියා ඇත. පූර්ව ධ්‍යානයන්හිද එම උපෙක්ෂාව ඇත්තේ නමුත් විතර්ක – විචාර – ප්‍රීති – සුඛ යන ධ්‍යානාංග සමග යෙදීමෙන් දවල් සඳමඩල මෙන් අප්‍රකටය. චතුර්ථධ්‍යානයේදී වනාහි උපේක්ෂා වේදනාව සමග සම්ප්‍රයුක්ත වන බැවින් පුර පසළොස්වක් පෝය දින පූර්ණ චන්ද්‍ර මණ්ඩලය සේ අතිශයින් පැහැදිළිව පහළ වේ. චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී ප්‍රහානාංග එකකි. සෝමනස්ස වේදනාවය. සම්ප්‍රයුක්තාංග දෙකකි. උපෙක්ඛා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග දෙක ය.

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

31. චතුර්ථධ්‍යානය තුල ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොපවත්නා බැවින් එය ආනෙඤ්ජ සමාධි නමින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. තවද මේ එක් එක් ධ්‍යානයක් තුලදී පඨවි කසිණාදි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හැර අන් කිසිම අරමුණකට සිත නොවැටේ. කිසිම වේදනාවක් ද නොදැනේ. කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම ආදී සතිපට්ඨාන අරමුණක්ද මෙතෙහි නොවේ. ධ්‍යානය ඇතුළත ප්‍රතිභාග නිමිති අරමුණු හැර අන්කිසි 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. මුහුණ නොහකුලුවයි. නපුරු මුහුණක් නොදක්වයි. නපුරු වචනයක් පිට නොකරයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නොබිඳියි. ඊර්ෂ්‍යා නොකරයි. පසුනොතැවෙයි. සමාදන් නොවී සිටියත් දශශීලය මනාව රකියි. මිල මුදල් පරිහරණය නොකරයි. විකාල භෝජනය අත්හරියි. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විසුලු දැකුම් මල් සුවඳ විලවුන් මුදු මාල ආභරණාදිය දැරීම් සැරසුම් ආදියෙන් වැලකී සිටී. බ්‍රහ්මචාරී වෙයි. සිහින නොදකියි. නිදිකිරා නොවැටෙයි. හස්ත කුක්කුච්ච පාද කුක්කුච්ච හෙවත් හස්තපාද විකාර මුඛ විකාර නොදක්වයි. ඉක්මන් නොවෙයි. භයට පත් නොවෙයි. සෝක නොවෙයි. හැඩීම් වැලපීම් නොකරයි. සික පද නොබිඳියි. ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී සිටින තුරු මේ ආදී අනේක ආනිසංස වින්දනය කරයි. එහෙත් පෘථග්ජන සන්තානයෙහි ධ්‍යානය වනාහි අශ්වයකුගේ පිටෙහි තබන ලද කොමඩු ගෙඩියක් මෙන් වහා පෙරළී යාහැකි බැවින් සතෝ සම්පජානකාරීව ධ්‍යානයආරක්ෂා කළ යුතු වේ.

පද විවරණය

1. ධ්‍යාන නිකාන්තිය.–ධ්‍යානය පිළිබඳව පවතින ආශාවය.

2. අපක්ෂපාතබව.–උපෙක්ෂාවෙහි ස්වභාවය එක පැත්තකටවත් බර නොවී තුලාවක් මෙන් සමව පැවතීමය.

3. ක්ෂීණාශ්‍රවයන්.–සියලු කෙලෙස් නැතිකළ බුදු පසේබුදු මහ රහතන් වහන්සේලාය.

4. අජ්ඣුපෙක්ඛණතාව.–වීර්ය අඩු වැඩි නොවී සමව පවත්නා කල්හි මධ්‍යස්ථව බලා සිටීම අජ්ඣුපෙක්ඛණතාවයි.

5. ඖදරික.–දළ දඬු – ගොරෝසු – අසාන්ත ගතිය ඖදරිකය.

6. විසද.–ප්‍රකට – කාර්යක්ෂම – පැතිරීගිය යනාදි තේරුමය.

7. ධ්‍යානයෙහි ආදීනව.–ධ්‍යානයට සතුරුවූ ප්‍රතිපක්ෂ ධර්‍මයන්ට ආසන්න බව හා ඖදරික ධ්‍යානාංග හේතුවෙන් අසාන්ත බව යනාදිය ධ්‍යානයෙහි ආදීනවයෝය.

8. කායික දුක්ඛ.–දුක්ඛ සහගත කාය විඤ්ඤාණ සිතෙහි වේදනාවය.

9. කායික සුඛ.–සුඛ සහගත කාය විඤ්ඤාණ සිතෙහි සැප වේදනාවය.

10. දෝර්‍මනස්ස.–පටිඝසම්ප්‍රයුක්ත දෙසිතෙහි වූ මානසික දොම්නස් වේදනාව

11. සෝර්‍මනස්ස.–කුශල අකුශල විපාක ක්‍රියා සිත් අතුරෙන් සෝර්‍මනස්ස සහගත සිත්හි වූ වේදනාවය.

5*– ඩී 15177

දස අසුභ භාවනා පාඩම 1

උද්ධුමාතක අසුභ භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දස අසුභය

1. දසකසිණ භාවනාවට අනතුරුව දස අසුභ භාවනාව දේශනා කොට ඇත. එය රාගචරිතයන්හට සත්ප්‍රාය භාවනාවකි. කාමච්ඡන්ද නීවරණයට සෘජුවම ප්‍රතිපක්‍ෂය. " උද්ධුමාතකය – විනීලකය – විපුබ්බකය – විච්ඡිද්දකය – වික්ඛායිතකය – වික්ඛිත්තකය – හත වික්ඛිත්තකය – ලෝහිතකය – පුලවකය – අට්ඨිකය, " යනු ඒ දස අසුභයෝය.

2. උද්ධුමාතකය යනු දෙපයේ සිට හිස දක්වා පුළුභ පිරුණු බැලූම් බෝලයක් මෙන් අත්පා හිස කඳ මුහුණු භයානක ලෙස ඉදිමීගිය මළසිරුරය, එය අතිශයින් පිළිකුල් බැවින් අසුභයකි. උද්ධුමාතක අසුභය සහිත දස අසුභය පිළිබඳ භාවනා පාඩම ඉදිරියට දක්වනු ලැබේ.

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

4. උද්ධුමාතක අසුභයක් ගැන සොයමින් සිටින අතර යම් ගමක – කැලෑවක –පාරක – කන්දක – රුක්මූලක – සොහොනක හෝ උද්ධුමාතක අසුභයක් ගැන අසන්නට ලැබුණු පමණින් ගඟක නොතොටින් පනින්නකු සේ වහා පැනගෙන නොයා යුතුය. සීලයට හෝ ජීවිතයට අනතුරු විය හැකි බැවිනි.

5. ගම්පතිභූමාට හෝ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය සංඝස්ථවිරාදී උතුමන්හට දැනුම් දී, අභිෂේක ස්ථානයට යන ක්ෂත්‍රිය රජකු සේ ද, නිධාන ස්ථානයකට යන නිර්ධනයකු සේ ද ප්‍රීතිය සොම්නස උපදවා ගුරුපදේශ අනුවම උද්ධුමාතක අසුභය වෙත යා යුතුය. එකලාව යා යුතුය. සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන්, යන එන මග සලකුණු නුවණින් සලකමින් යා යුතුය.

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

7. අසුභ දර්ශනය සඳහා පිටත්වීමේදී පුරුදු භාවනාවන්ම ගමන යායුතුය. බලු සිවල් ආදී සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවනු පිණිස සැරයටියක් ද අතේ තබාගත යුතුය. ඉතාමත් හොඳින් සතිය පිහිටුවාගත යුතුය. නොවිසිරිගිය සමාධිගත සිතින් ම පිටත්විය යුතුය. පිටත්වූ දිසාවද පිටත් වූ දොරටුව ද මාර්ගය ද මතක තබාගත යුතුය. මාර්ගය විහිදීගිය දිසාව ද වමට දකුණට හැරෙන තැන් ද පාර අයිනේ පිහිටි ගස් ගල් තුඹස් වැල් පඳුරු ආදිය ද මතක තබාගත යුතුවේ.

8. මෙසේ ගමන් මග සළකුණු මතක තබාගෙන උද්ධුමාතක අසුභය වෙත පැමිණ දිසාව සැලකිය යුතුය. කුණපයට උඩුසුළඟින් යායුතුය. යටි සුළඟින් නොයා යුතුය. කුණපයට ඉතාමත් සමීප නොවී දුර නොවී ඉස ඉද්දෙන් හෝ පා පැත්තෙන් හෝ නොසිටිය යුතුය. උඩු සුළඟින් ස්වල්පයක් ඉවත්වී කුණුපය හරි මැද්දෙන් පෙනෙන තැනක සිටගත යුතුය.

9. උද්ධුමාතක අසුභය දෙස බැලීමට පළමුව අවට පිහිටා තිබෙන ගස් වැල් ගල් තුඹස් පඳුරු ආදිය ගැන සලකා මතක තබාගත යුතුය. ගලක් ඇත් නම් එහි උස්බව මහත් බව කලු සුදු තඹ පාට හා පිහිටි දිසාව සලකා මෙතැන ගලය, මෙතන උද්ධුමාතක අසුභයැයි සැලකිය යුතුය. තුඹසක් ගසක් වැලක් පඳුරක් ඇත්නම් ඒවා ගැනද එසේ සලකා ගත යුතුය.

10. මෙසේ හාත්පස පිහිටි නිමිති සලකා මතක තබාගෙන උද්ධුමාතක අසුභය දෙස බලා අසුභ භාවනාව පටන් ගත යුතුය. මෙහි ගමන් මග සලකා මතක තබාගැනීම වනාහි භාවනා වීථිය සැලකීම පිණිසය. කුණුපය අවට පිහිටි නිමිති සැලකීම නොමුළාවීම පිණිසය. බිය නොවීම පිණිසය. එකොළොස් ආකාරයෙන් අසුභ නිමිත්ත ගැනීම අසුභ අරමුණෙහි සිත සමාධි කරණු පිණිසය. අසුභ භාවනාවෙහි අනුසස් මෙනෙහි කොට අගනා මිණිරුවනක් මෙන් සලකා ගෞරවාන්විතව සිත සැදැහැයෙන් ප්‍රීතියෙන් පුරවාගෙන, ඒකාන්තයෙන් මේ භාවනා පිළිවෙතින් ජරාමරණ දුක් කෙළවර කොට ශාන්ත නිවන් සුව ලබන්නෙමියි 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, දිසතෝ – උඩ යට දිසා වශයෙන්, ඕකාසතෝ – පිහිටි තැන් වශයෙන්, පරිච්ඡේදතෝ – ශරීර අවයව පිරිසිදීම් වශයෙන් ද යන සයාකාරයෙන් ම පළමු කොට අසුභ භාවනාව පටන්ගත යුතුය.

12. *වණ්ණතෝ*.– මේ මළසිරුර කලුපාට කෙනෙකු ගේය, මෙය සුදුපාට කෙනෙකු ගේය, මෙය තලඑළළු පාට කෙනෙකු ගේ යයි ශරීර වර්ණය අනුව අරමුණු කළ යුතුය, ලිංගතෝ –ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය නොසලකා, මෙය ප්‍රථම වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේය, මෙය මධ්‍යම වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේය, මෙය මහළු වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේයයි වයස අනුව අරමුණු කළ යුතුය.

13. සණ්ඨානතෝ . – ඉදිමීගිය ආකාරය සහිතවම, මෙය මොහුගේ හිසේ සටහනය, මෙය ග්‍රීවයේ සටහනය, මෙය අතේ සටහනය, මෙය උදරයේ සටහනය, මෙය නාභි සටහනය, මෙය කටියේ සටහනය, මෙය කලවේ සටහනය, මෙය ජංඝාවේ සටහනය, මෙය පයේ සටහන යයි වෙන් වෙන්ව අරමුණු ගත යුතුය.

14. දිසතෝ.– 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 යයිද වෙන් කොට අරමුණු කළ යුතුය. ඕකාසතෝ – මෙතැන අතය, මෙතැන පාදය, මෙතැන හිසය, මෙතැන මධ්‍ය කය යයි ද මම මෙතැන සිටිමි, අසුභය මෙතැන පිහිටියේ යයි ද වෙන් වෙන්ව අරමුණු ගත යුතුය.

15. පරිච්ඡේදතෝ. – මේ උද්ධුමාතක අසුභය වනාහි යටින් පාදන්තයෙන් උඩින් කේශාන්තයෙන් සරසින් මිණී සමෙන්ද පිරිසිඳී ඇත්තේ ය.දෙතිස් කුණප කොටසින්ද පිරිසිඳී ඇත්තේ යයිද මෙය මොහුගේ අතේ සීමාවය. මෙය පයේ සීමාවය, මෙය හිසේ සීමාවය, මෙය මධ්‍යම කයේ සීමාව යයිද නුවණින් අරමුණු ගත යුතුය. පුරුෂයාට ස්ත්‍රී ශරීරයද ස්ත්‍රියට පුරුෂ ශරීරයද විසභාගය චිත්ත සාමාධියට බාධකය, එනිසා සභාග ශරීරයෙහිම මෙසේ සයාකාරයෙන් අසුභ අරමුණ මෙනෙහි කළ යුතුය.

16. අතීත බුද්ධ ශාසනයන්හි දී වැඩූ කමටහන් ඇති, පරිහරණය කළ ධුතාංග ඇති, නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු විදර්ශනා කොට පළපුරුදු ඇති, සත්ත්ව පුද්ගල සංඥාව උදුරන ලද්දාවූ මහණදම් පුරා ඇති තුනීකළ කෙළෙස් ඇති, වැඩූ භාවනා බීජ ඇති, ඥාණුත්තර යෝගාවචරයාට වනාහි මෙසේ උද්ධුමාතක අසුභය දෙස බලා සයාකාරයෙන් අරමුණු කිරීමේ දී සුවසේම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වන්නේය.

17. එපමණකින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ නොවන්නේ නම් නැවත පස් ආකාරයකින් ද අරමුණු ගතයුතුය, සන්ධිතෝ – සන්ධි වශයෙන්, විවරතෝ – අතුරු විවර වශයෙන්, නින්නතෝ – පහත් තැන් වශයෙන්, ථලතෝ – උස්තැන් වශයෙන්, සමන්තතෝ – ශරීරය හාත්පස බැලීම් වශයෙන් ද යන පස් ආකාරයෙන් අරමුණු ගත යුතුය.

18. සන්ධිතෝ.–ඉදිමුණු මළසිරුරෙහි එකසිය අසූවක් සන්ධිස්ථාන වෙන්කළ නොහැකිය. එහෙයින් දකුණු අතේ සන්ධි තුනය, වම් අතේ සන්ධි තුනය, දකුණු පයේ සන්ධි තුනය, වම් පයේ සන්ධි තුනය, ග්‍රීවා සන්ධි එකය, කටිසන්ධි එක යයි මෙසේ දහතරක් වූ මහා සන්ධි අනුව අරමුණු කළ යුතුය.

19. විවරතෝ. –දකුණු අත හා කඳ අතරය, වම් අත හා කඳ අතරය, දෙපා අතරය, දෙපය හා උදරය අතරය, කන්සිළු අතරයයි අතුරු විවර 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. නින්නතෝ – මළසිරුරේ ඇස්වල, මුඛය, ග්‍රීවය ආදී වලතැන් පහත් තැන් මෙනෙහි කළයුතුය. තවද මම මිටි තැනක සිටිමි මළ සිරුර උස් තැනක යයි ද මෙනෙහි කළ යුතුය.

20. ඵලතෝ .– මළ සිරුරේ උස්වූ තැන් වශයෙන්, දනහිස පපුව නලල ආදී උස්තැන් අරමුණු කළයුතුය. තවද මම උස් තැනක සිටිමි. මළසිරුර පහත් තැනකයයි ද මෙනෙහි කළ යුතුය. සමන්තතෝ – මළසිරුර හාත්පස බලමින් මෙනෙහි කළයුතුය. සකල ශරීරයෙහි නුවණ හසුරුවා යම් යම් තැනක් වඩාත් පැහැදිලිව සිතට වැටහේ නම් ඒ ඒ තැන සිත පිහිටුවාගෙන " උද්ධුමාතකය – උද්ධුමාතකය කියා හෝ උද්ධුමාතක අසුභය – උද්ධුමාතක අසුභය " කියා හෝ භාවනා කළ යුතුය. ග්‍රීවයෙහි සිට උදර කෙළවර තෙක් වඩාත් ඉදිමී ඇති බැවින් ඒ කොටසෙහි හෝ සිත පිහිටුවාගෙන උද්ධුමාතකය භාවනාවට නැංවිය යුතුය.

21. මෙසේ යෝගාවචරයා විසින් එම උද්ධුමාතක ශරීරයෙහි එකොළොස් ආකාරයකින් මනාව අසුභනිමිත්ත ගතයුතුය. සතිය මනාව පිහිටුවාගත යුතුය. මළසිරුරට ඉතා ආසන්න ද නොවිය යුතුය, ඉතා දුරින් ද නොසිටිය යුතුය, සිටගෙන හෝ වාඩිවී හෝ භාවනාව කළ යුතුය, ඇස දල්වා බලමින් මළසිරුරෙහි අරමුණ මනාව සිතට ගත යුතුය, නැවත ඇස පියා සිතින් අරමුණු කළයුතුය, මෙසේ සියවර දහස්වර භාවනා කළයුතුය.

22. මෙසේ ඇස ඇර බලමින් ඇස පියා සිතින් ආවර්ජනා කරමින් උද්ධුමාතක 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 උද්ගහ නිමිත්ත ශක්තිමත් බවට පමුණුවාගත යුතුය. එතැනදීම භාවනාවේ ප්‍රතිඵල සියල්ල නොලැබුණේ වී නම් උග්ගහ නිමිත්ත රැගෙන සේනාසනයට – නැවතුම්පලට යා යුතුය.

23. ආපසු ගමනේදී ද එකලාවම කමටහන මෙනෙහි කරමින්ම, සතිය මනාව පිහිටුවාගෙනම ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන්ම, සමාධි සිතින් හෙවත් නොවිසුරුණු සිතින්ම, සෙනෙසුනට ආ යුතුය. සොහොනින් නික්මෙන තැන සිටම එන මාර්ගය නුවණින් සැලකිය යුතුය. පාර පිහිටි දිසාව ද, පාර අද්දර පිහිටි ගස් – ගල් – වැල් – පඳුරු – තුඹස් ආදියද වෙන වෙනම සැලකිය යුතුය. පාරේ හැරෙන තැන්ද සැලකිය යුතුය.

24. ආපසු ආ මාර්ගය සලකාගෙන පැමිණ සක්මන් කරද්දී අසුභය තිබෙන දිසාවට අභිමුඛවම සක්මන් කළයුතුය. ඒ දෙසට අභිමුඛවම වාඩිවිය යුතුය. එසේ කළ නොහැකිවුම තැනක් වේ නම් සිතින් හෝ අසුභය ඇති දිසාවට අභිමුඛ විය යුතුය.

25. මළසිරුර අවට පිහිටි ගස් ගල් ආදී නිමිති සැලකීමේ අනුසස් මෙසේ දතයුතුය. අවේලාවේ උද්ධුමාතක මළසිරුර වෙත ගොස් අවට පිහිටි නිමිති සලකා උග්ගහ නිමිත්ත ලබනු පිණිස ඇස දල්වා අසුභය දෙස බලා සිටිද්දී ඇතැම් විට මළසිරුර නැගිට තමන් යට කරගෙන පැන එන්නා සේ වැටහෙන්නේය. එම භයානක දර්ශනය නිසා චිත්ත වික්ෂේපයටද පත් විය හැකිය. භය තැතිගැනීම ද රෝමෝද්ගමනය ද සිදුවිය හැකිය. මෙතරම් බියකරු භාවනා අරමුණක් වෙන ඇත්තේම නැත.

26. එම නිසා ඒ යෝගාවචරයා විසින් සිත දැඩිකොටගෙන සතිය මනාව එළඹවා මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය. " මළසිරුර නම් නැගිට පැනගෙන එන්නේ නැත. ඉදින් මෙතැන පිහිටි ගස හෝ ගල වැල හෝ පඳුර තුඹස නැගිට එන්නේ නම් මළසිරුරද එන්නේය. ඒ අචේතනික දේ නොඑන්නා සේ මළසිරුරද නොඑන්නේමය, " මේ වානාහී ඔබට වැටහෙන මැවීපෙනෙන ආකාර මාත්‍රයකි. සංඥවෙන් හටගත්තකි. ඔබේ භාවනා කමටහන දැන් මනාව එළඹී සිටියි. භය නොවෙව" යි තැති 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 මෘතශරීරයට සමානය. එහි සිත හැසිරවීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ. එහි සිත වැඩිමේදී ප්‍රථමධ්‍යානය පහළ වේ. ධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වැඩිමෙන් අර්හත්වයද සිද්ධ වේ.

පද විවරණය

1. සභාග.–සමාන යන අර්ථයයි, පුරුෂයාට පුරුෂයා සභාගය, ස්ත්‍රියට ස්ත්‍රිය සභාගය.

2. විසභාග –අසමාන යන අර්ථයයි. පුරුෂයාට ස්ත්‍රිය ද, ස්ත්‍රියට පුරුෂයාද විසභාගය, අසමානය.

3. ධුතාග.–කෙලෙස් නැවීම සඳහා සීලයක් මෙන් සමාදන්ව රැකිය යුතු විශේෂ ප්‍රතිපත්ති 13 ක් ධුතාංග නමින් හැඳින් වෙති.

   ධුතාංග 13 නම් චීවර පිළිබඳ දෙකකි. පිණ්ඩපාතය පිළිබඳ ධුතාංග 5 කි. සේනාසන පිළිබඳ 5 කි. විර්ය පිළිබඳ ධුතාංග එකකි. මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ වනාහි පැවිදි වූ දින සිට පිරිණිවන් පානතුරු එක් දිනක්වත් කඩ නොකොට අවුරුදු 120 ක් ධුතාංග 13 ම ආරක්‍ෂා කළ සේක.

4. ඤාණුත්තර.–නුවණින් අන් අයට වඩා දියුණු අය, ඤාණුත්තර නමින් හැඳින්වෙති.

දස අසුභ භාවනා පාඩම 02

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. අසුභ භාවනාව පිණිස ආ ගිය මග සළකුණු සැලකිම වීථිපටිපාදනය හෙවත් ගමන් වීථිය නැවත සිතින් ආවර්ජනා කොට සමාධිය උපදවා ගැනිම පිණිසය. එනිසා ස්වකීය වාසස්ථානයෙහි සිට අසුභ නිමිත්ත දක්වාද, නැවත අසුභ නිමිත්ත පිහිටි තැන සිට වාසස්ථානය දක්වාද ආගිය මග සලකුණු සියල්ල නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ යුතු වේ.

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

3. ආගන්තුක වත සෑ මළු බෝ මළු වත පොහොයගේ වත ආචාර්ය උපාධ්‍යාය වත ආදී සියලු වත් පිළිවෙත්ද යෝගාවචර භික්ෂුව විසින් අඛණ්ඩව කළ යුතු වේ. එසේ කිරීමේදී සමහරවිට ලබාගත් ඒ තරුණ උග්ගහ නිමිත්ත අතුරුදන් ද විය හැකිය. නැවත උද්ධුමාතක අසුභය වෙත යාමටද නොහැකි විය හැකිය. නපුරු සතුන් අමනුෂ්‍යයන් හෝ එයට අරක්ගෙන සිටිය හැකිය. උද්ධුමාතක ස්වභාවයද දවසින් දෙකින් වෙනස් වන සුළුය. එහෙයින් මෙතරම් දුර්ලභ වූ ද දුෂ්කර වූ ද භාවනා අරමුණක් වෙනත් නැත.

4. එනිසා එසේ උද්ගහනිමිත්ත නැති වූ කල්හි එම යෝගාවචරයා විසින් භාවනා ආසනයේ වාඩි වී " මම අසවල් දෙරින් නික්මී අසවල් දිශාවෙන් මගට පැමිණ අසවල් තැනින් වමට ගියෙමි, අසවල් තැනින් දකුණට ගියෙමි, අසවල් තැන ගලක් තිබිණ, අසවල් තැන තුඹසක් ගසක් පඳුරක් වැලක් තිබිණ, මම ඒ පාරේ ගොස් අසවල් තැනදී උද්ධුමාතක අසුභය දක්කෙමි, එහිදී අසවල් දිසාවට හැරී හාත්පස සිහිටා ඇති නිමිති සලකා බැලීමි, මෙසේ උද්ධුමාතක අසුභ නිමිත්ත බලා භාවනා වඩා උග්‍රහ නිමිත්ත ලැබීමි, ඉන්පසු අසවල් දිසාවෙන් නික්මී සොහොන් බිමෙන් පිටත්ව අසවල් පාරෙන් මේ මේ ලෙස හැරී පැමිණ මෙසේ වාඩිවූයේ වෙමි," යි වාඩි වූ ආසනය දක්වා ආගිය මග පිළිවෙළින් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කළ යුතු වේ. එසේ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීමේ දී නැති වූ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නැවතත් පහළ වේ, ඉදිරියේ තිබෙන්නාක් මෙන් වැටහෙයි, කර්මස්ථානය පෙර සේම භාවනා වීථියට පැමිණෙයි, ආ ගිය මග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීම වනාහි මෙසේ භාවනා වීථියට පැමිණීම අනුසස් කොට ඇත්තේ ය.

5. තවද අසුභ භාවනාවෙහි අනුසස් දකිමින් අසුභ නිමිත්ත මාණික්‍ය රත්නයක් මෙන් සලකා එම අරමුණෙහි සිත බැඳ තැබිය යුතුවේ. උද්ධුමාතක අසුභ නිමිත්තෙහි සිත හසුරුවා ධ්‍යාන උපදවා ධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වඩා ඒකාන්තයෙන් මේ ප්‍රතිපදවෙන් ගොස් ජරාමරණාදී දුකෙන් මිදෙන්නෙමි' යි භාවනාවෙහි අනුසස් සැලකිය යුතුය.

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

7. රාත්‍රිස්ථාන දිවාස්ථාන සෑම තැනකදීම නිරන්තරයෙන් උද්ධුමාතක උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට "උද්ධුමාතක අසුභය – උද්ධුමාතක 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. උද්ධුමාතක ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබුණු තැන් සිට බාහිර කාම වස්තූන් හිතට නොඑන බැවින් විෂ්කම්භන වශයෙන් කාමච්ඡන්ද නීවරණය ප්‍රහීණ වෙයි, ඇලීමක් නැති බැවින්ම ගැටීමක් ද නැති බැවින් ව්‍යාපාද නීවරණයත් විෂ්කම්භනය වෙයි, පටන්ගත් වීර්යය ඇති බැවින් ථීනමිද්ධයත් යටපත් වෙයි, විපිළිසර නොවෙන ශාන්ත ගුණ ඇති බැවින් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ද දුරුවෙයි, විශේෂාධිගමය පෙනෙන බැවින් සම්‍යක් ප්‍රතිපත්තිය ගැනත් ප්‍රතිපත්ති දේශක සර්වඥයන් වහන්සේ ගැනත් විචිකිච්ඡාව 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

ධ්‍යානාංග පහළ වෙති, එකෙණෙහි වනාහි ප්‍රථමධ්‍යානයේම ප්‍රතිබිම්බයක් වැනි උපචාර ධ්‍යානය ලැබුණේ වෙයි. ඉන් පසු ප්‍රථමධ්‍යාන අර්පණාව සහ පස්ආකාර වසීතාව ද සියල්ල පඨවි කසිණ භාවනාවේ දී කියන ලද පිළිවෙළින් දත යුතු වේ.

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

11. *විනීලක අසුභය*.– බොහෝ 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 වන මුඛයෙන් සැරව වැගිරෙන මෘත ශරීරය විපුබ්බක අසුභය නම් වේ. එය අරමුණු කොට "විපුබ්බක අසුභය – විපුබ්බක අසුභය " යි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ගහ නිමිත්ත වනාහි සැරව වැගිරෙමින් පවත්නා ආකාරයෙන්ම වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චලව ශාන්තව පවත්නා සේ වැටහෙයි.

13. *විච්ඡිද්දක අසුභය*.–යුද්ධ භූමියක හෝ දමරික සොරුන් වෙසෙන වනයක හෝ සොහොනක හෝ රජ අණෙන් සොරුන් ඝාතනය කෙරෙන තැනක හෝ දකින්නට ලැබෙන කඳ මැදින් වෙන් කරන ලද මෘත ශරීරය විච්ඡිද්දක අසුභය, මහවනයක සිංහ ව්‍යාඝ්‍රාදීන් විසින් දෙකට මැදින් කඩා වෙන්කළ මළසිරුරද විච්ඡිද්දක අසුභයයි.

14. විච්ඡිද්දක අසුභයක් වෙත ගොස් අන්කෙනෙකු ලවා හෝ තමන්ම හෝ අතින් නොඅල්වා ශරීර කැබලි දෙක අඟලක් පමණ අතර වන සේ සමීප කරවිය යුතුය. එසේ ලංකොට තබා " විච්ඡිද්දක අසුභය –විච්ඡිද්දක අසුභය " යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත කඳමැදින් වෙන්වම වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි වැටහෙනුයේ මළසිරුර ඒකාබද්ධව පරිපූර්ණව තිබෙන ආකාරයෙනි.

15. *වික්ඛායිතක අසුභය*.–අවි ආවුධවලින් සිඳීමෙන් හෝ සතුන් විසින් කඩා කෑමෙන් හෝ ශරීරාවයව තැන් තැන්හි විසිරී ගිය මළසිරුර වික්ඛායිතක අසුභයයි. එවැන්නක් වෙත ගොස් අන්කෙනෙකු ලවා හෝ අනෙකෙකු නැති නම් තමන් විසින්ම අතින් ස්පර්ශ නොකොට සැරයටියෙන් හෝ ශරීරාවයව

අභල අභල ඉඩ තබා ලභා කරවිය යුතුය. " වික්ඛායිතක අසුභය " වික්ඛායිතක 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. *වික්ඛිත්තක අසුභය*.–අවි ආවුධවලින් සිදීමෙන් ශරීරාවයව සියල්ල සිඳ බිඳ දමන ලද මළසිරුර වික්ඛිත්තක අසුභයය, අතින් ස්පර්ශ නොකොට සැරයටියෙන් හෝ වෙන කෙනෙකු ලවා ගොස් අභලක් පමණ අතර වනසේ කැබලි ලං කොට තබවා " වික්ඛිත්තක අසුභය – වික්ඛිත්තක අසුභය " යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වෙන් කරන ලද කැබලි අතරක් සහිතව මළසිරුර වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි අතරක් නැති සම්පූර්ණ මළසිරුරසේම වැටහෙන්නේය.

17. හතවික්ඛිත්තක අසුභය.–යුද්ධ භූමි සොහොන් භූමි ආදී තැන්හි කාකපාදකාරයෙන් පෙති පෙති ගසා වෙන් කරන ලද මළසිරුර හතවික්ඛිත්තක අසුභයය, අන්කෙනෙකු ලවා හෝ තමන්ම හෝ පෙර කී ආකාරයෙන් කැබලි ලංකොට තබාවාගෙන " හතවික්ඛිත්තක අසුභය – හතවික්ඛිත්තක අසුභය " යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි ආවුද පහරින් වෙන් වූ කැබලි සහිත මළසිරුර සේම පෙනෙයි, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙනුයේ කැබලි වෙන් නොවූ පිරිපුන් මළසිරුරක් 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 " යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි වැගිරෙන ලාක්ෂා රසයක් මෙන්ද සුළඟින් සැලෙන රතු කොඩියක් මෙන්ද චංචලව වැටහේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහනුයේ නිශ්චලව සන්සුන් ආකාරයෙනි.

19. පුලවක අසුභය.–දින දෙක තුනක් ඉකුත්වූ මළසිරුරෙහි නවදෙරින් හා සකලශරීරයෙන් වැගිරෙන පණුවන්ගෙන් පිරිගත් මළසිරුර පුළවක අසුභය නම් වේ. මිනිස් සිරුරෙහි පමණක් නොව, ඇත් අස් ගව මහිස බලු බළල් සිවල් නයි පොලොන් පිඹුරු ආදි සතුන්ගේ මළසිරුරෙහිද පණුවන් වැගිරෙන කල්හි එය අරමුණු කොට පුලවක අසුභ භාවනාව වැඩිය හැකිය. චූල්ලපිණ්ඩපාතික තිස්ස ස්ථවිරයන් වහන්සේට වනාහි කාළදීඝවාපී (කලුදිගාවැව) ඇතුලත පණුවන් වැගිරෙමින් තිබුණ ඇත් කුණපයක් දැක පුලවක සංඥාව වැඩීමෙන් අසුභ භාවනාව සමෘද්ධ විය. උන්වහන්සේ එතැනදීම අර්හත්වයට පත්වූ සේක. " පුළවක අසුභය –පුළවක අසුභය" යි එහි භවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි පණුවන් සැලෙන වැගිරෙන ආකාරයෙන්ම පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙනුයේ ඇල්හාලේ බත් පිඩක් මෙන් නිශ්චලවය.

20. අට්ඨික අසුභය.-එක ඇට කැබැල්ලක් හෝ ඇටසැකිල්ලම හෝ අට්ඨික අසුභය නම් වේ. ලේ මස් සහිත වූද ලේ මස් සිඳී නහරින් බැඳුනා වූද තැන් තැන්හි විසිරී ගියා වූද වර්ෂ ගණන් දිර දිරා ඇත්තාවූද 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. එකොලොස් ආකාර අතුරෙන් ඇටසැකිල්ලෙහි වර්ණය සුදු පාටින් නොබලා අප්‍රසන්න පිළිකුල් පාටින් බැලිය යුතුය. අත් ඇට පා ඇට දත ඇට ඌරු ඇට කටි ඇට පිටකටු ඇට පරාළ ඇට ග්‍රීවා ඇට සීර්ෂ ඇට ආදී ඒ ඒ ඇට නමින් සැලකීම ලිංග වශයෙන් බැලීම නම් වේ. සටහන් වශයෙන් බැලීම නම් දිග කෙටි වට සිවුරැස් කුඩා මහත් ආදී හැඩහුරුකම් අනුව බැලීමය. දිසා වශයෙන් හා අවකාශ වශයෙන් ද බැලිය යුතුය. ඒ ඒ ඇටකටුවල කෙළවර බැලීම පරිච්ඡේද වශයෙන් සැලකීම ය. යම් යම් අයුරෙකින් බැලීමේදී උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදී නම් එය අරමුණු කොට භාවනා වඩා පිළිවෙළින් ධ්‍යානයට පැමිණිය යුතු වේ.

22. ඇට කැබලිවල උස්තැන් පහත් තැන් සැලකීම නින්නථල වශයෙන් බැලීමය, ප්‍රදේශ වශයෙන් හෝ මම මිටිතැනය ඇටසැකිල්ල උස්තැනය, මම උස්තැනය ඇටසැකිල්ල මිටි තැනයයි හෝ නින්නථල වශයෙන් බැලිය යුතුය. ඇටකටු එකතුවන සන්ධිස්ථාන වශයෙන්ද බැලිය යුතුය. ඇට කටු අතර විවර තැන් අනුව ද බැලිය යුතුය. සියලු ඇටසැකිල්ල කෙරෙහි නුවණ හසුරුවා මෙතම් තැන මෙතම් 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 දක්වූ අසුභ අරමුණු වලදී ද ලැබෙන පරිදි එකොළොස් ආකාරයෙන් බැලිය යුතු වේ. මෙහි දී උද්ග්‍රහ නිමිත්තත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තත් එක හා සමානය. එසේ වතුයේ එක් ඇට කැබැල්ලක් ගෙන භාවනා වැඩීමේදීය, ඇටසැකිල්ලම අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී වනාහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සන්ධි විවර සහිතව ඇටසැකිල්ල වශයෙන් පෙනේ, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි ඒකාබද්ධව පිරිපුන් ඇටසැකිල්ලක්ව පෙනේ, තවද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත බියකරුය භයානකය, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ප්‍රසන්නය ප්‍රීති සෝමනස්ස ජනකය, උපචාර සමාධිය සහිත බැවිනි.

24. උද්ධුමාතකාදී දස අසුභය අතුරෙන් යමක් අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා වනාහි අතිශයින් ම විෂ්කම්භනය කරන ලද කාමරාග ඇති බැවින් රහතන් වහන්සේ නමක් සේ විරාගී පැවතුම් ඇත්තෙකු බවට පැමිණේ. දස අසුභයක් වදරා ඇත්තේ මළ සිරුරට පැමිණෙන අවස්ථා දසයක් දක්වීම පිණිස හා රාගචරිත ප්‍රභේද දසයට සුදුසු වන කමටහන් දක්වීමත් පිණිසය. එනිසා භාවනාභිලාෂී යෝගාවචරයා විසින් අසුභ දසය අතුරෙන් ලැබෙන ලැබෙන අසුභ අරමුණක් ගෙන අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

25. විශේෂයෙන් වනාහි උද්ධුමාතක අසුභය ශරීරසණ්ඨානයාගේ විපතක් වන බැවින් ශරීර සටහන් පිළිබඳ රාග ඇති අයට සුදුසු භාවනාවකි. වර්ණ සම්පත්ති රාගියාට විනීලක අසුභය සුදුසුය. ශරීර සුවඳවත් කිරීමේ රාග ඇත්තාට විපුබ්බක අසුභය සත්ප්‍රායය, ශරීර ඝනභාව රාගියාට විච්ඡිද්දක අසුභය ගැලපේ. මස්පිඩු පිළිබඳ රාග ඇත්තාහට වික්ඛායිතක අසුභය ගෝචර වේ. අඟපසඟ පිළිබඳ ලීලාරාග ඇත්තන්හට වික්ඛිත්තක අසුභය ගැලපේ. ශරීරයේ මනෝඥ ලෙස ගැලපී ඇති බව ගැන රාග ඇත්තන්හට හතවික්ඛිත්තක අසුභය සත්ප්‍රායය. අලංකාර ජනිත සෝභාරාගියාට ලෝහිතක අසුභය ගෝචර වේ. කයෙහි මමත්ව රාගියාට පුළුවක අසුභය ද, දන්ත සම්පත්ති රාගියාට අට්ඨික අසුභයද, සත්ප්‍රාය වේ. මෙසේ දසවිධ රාගචරිතයන්ගේ වශයෙන් අසුභ භාවනාව දස වැදෑරුම් 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 ධ්‍යානය හැර ඉන් මතු ද්විතියාදී ධ්‍යාන නොලැබෙති. භාවනා අනුසස් දන්නා බැවින්ම අසුභ අරමුණෙහි ප්‍රීතිය හටගනී. දසවිධ වූම අසුභයෙහි ලක්ෂණය වනාහි අසුචි දුර්ගන්ධ පිළිකුල් ස්වභාව මය. මළසිරුරෙහි පමණක් නොව ජීවමාන ශරීරයෙහිද අසුභය අසුභමය. සිනාසෙන කාන්තාවකගේ දත් ඇට දුටු මහාතිස්ස රහතන් වහන්සේට මෙන්ද, ඇතාපිට නැගීගත් සුසැට අබරණ පැළැඳි රජු දුටු සංඝරක්ඛිත ස්ථවිරයන් වහන්සේගේ උපස්ථායක සාමණේර නමට මෙන්ද ජීවමාන ශරීරයහි වුවද ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබිය හැකිය.

27. ජීවමානක ශරීරයෙහි වනාහි ආගන්තුක අලංකාරයෙන් වැසීගිය බැවින් අසුභතාව නොපෙනේ. පියෙවියෙන් වනාහි මේ මිනිස් සිරුර තුන්සියයකට අධික වූ ඇටකටුවලින් ගොඩනැගී ඇත. එකසිය අසූවක් සන්ධියෙන් ගැලපී ඇත. නවසියයක් නහරින් බැඳී ඇත. නවසියයක් මස්පිඩුවලින් ආලේප කොට ඇත. අමුම්ණී සමකින් වටවී ඇත. සිවියෙන් පිළිසත්වී ඇත. ලොකු කුඩා සිදුරු සහිතය. මේදස් තලියකින් සේ උඩින් යටින් නිරතුරුව කුණු වැගිරේ. පණු කැල විසින් ගැවසි ගන්නා ලද්දේය. රෝගයන්ට ආකරයකි., දුක්ඛ රාශියට වස්තුවකි. පැසුණු පැරණි ගෙඩියක් මෙන් නව දෙරකින් නිරතුරු වැගිරෙන්නේය. දෑසින් කබ කඳුළුය, දෙකණින් කන් කාදුරුය, දෙනාස්පුටෙන් සොටුය, මුඛයෙන් ආහාර පිත් සෙම් ලේ වමනය, අධෝමාර්ගයෙන් මලමුත්‍රය, නව අනූදහසක් රෝමකූපයන්ගෙන් දහඩිය කුණුය, මෙසේ හාත්පසින් අසූචි වැගිරෙන මේ කය කුණපයන් සොයා එන තිලමැස්සන් විසින් පිරිවරන ලද්දේය.

28. දත් මැදීම් මුව දෙවීම් නෑම් හිස තෙල් ගෑම් හැදීම් පෙරවීම් ආදියෙන් පිළිදගුම් නොකොට උපන්වනක් විසුරුණු හිසකේ ඇතිව ගමින් ගම ඇවිදින්නේ නම් රජුගේ ද කසළ සෝධක සැඩොලාගේ ද ශරීරයෙහි අසුභ පිළිකුල් ස්වාභවයේ වෙනසක්ම නැත්තේය. මෙසේ අසුචි දුර්ගන්ධ පිළිකුල් ස්වභාවයෙන් රජුගේ හෝ සැඩොලාගේ හෝ ශරීරයෙහි විශේෂත්වයක් නැත්තේමය.

29. දත්මැද මුවදෙවා ඉස්සෝද් නා පිළිදගුම් කොට නා නා වර්ණ සුවඳ විලවුන් ආලේප කොට නා නා වස්ත්‍රාභරණාදිය හැඳ පැළඳ "මමය මගේ ය "යි ගත යුතු ආකාරයෙන් වනාහි අසුභය සහවනු ලබන්නේය. මෙසේ ආගන්තුක අලංකාරයෙන් අසුභ ලක්ෂණය වැසිගිය 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 මූත්‍රා දී එක කොටසක් හෝ ශරීරයෙන් පිටත වැටුනේ වී නම් එය අතින් ස්පර්ශ කිරීමටද පිළිකුල් කෙරෙති. ලජ්ජා වෙති. ශරීරස්ථ කොටස් සියල්ල වනාහි මෙසේ අසුභ ලක්ෂණයෙන් පිරී ඇත්තේ වී නමුත් අවිද්‍යා අඳුරෙන් වැසීගිය ආත්ම ස්නේහ රාග ඇති බැවින් ඉෂ්ටය – කාන්තය – මනාපය – නිත්‍යය – සුභය – සුඛය – ආත්මයයි, විපරීතව ගනිමින් දුකෙන් නොමිදී අනන්ත සංසාර දුකට පතිත වන්නාහ.

31. නුවණැත්තාවූ භික්ෂු භික්ෂුණී උපාසක උපාසිකා දී සැම යෝගාවචර බෞද්ධයන් විසින් මෘත ශරීරයෙහි හෝ 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 ප්‍රහාණය නම් වේ.
2. විපිළිසර.–පසුතැවීම්, කළ අකුශල් හා නොකළ කුශල් ගැන පසුතැවීම් සිදුවේ, නම් එය විපිළිසරයයි.
3. විශේෂාධිගමය.–භාවනාවෙන් ලැබූ අවබෝධය හා අත්දැකීම ධ්‍යාන මාර්ගඵල තෙක්ම දියුණුව විශේෂාධිගමයයි.
4. ප්‍රතිබිම්බය.–මුහුණ බලන කැඩපතක දිස්වෙන ඡායාව ප්‍රතිබිම්බයයි.
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. යථාස්වභාවය.–සත්‍ය වශයෙන් පිහිටා ඇති ස්වභාවය, එනම් අසූචි දුර්ගන්ධ පිළිකුල් බව හා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම අසුභතාවයය.
10. සංඝරක්ඛිත ස්ථවිර උපාසථායක සාමණේර නම.–සුසැට අබරණ පැළඳි ඇත්කඳ පිට යමින් සිටි රජු දැක අසුභය වඩා අනාගාමී විය.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපි සො භගවා අරහං සමමා සමබුද්ධො විජ්ජාචරණ සමපන්නො, සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරසදම්ම සාරථී සත්ථා දෙව මනුස්සානං බුද්ධො භගවා, ති.

අනුලෝම

1. අරහං, 2. සම්මා සම්බුද්ධො, 3. විජ්ජාචරණ සම්පන්නො, 4. සුගතො, 5. ලොකවිදූ, 6. අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී, 7. සත්ථා දෙව මනුස්සානං, 8. බුද්ධො 9. භගවා ති.

ප්‍රතිලෝම

9. භගවා, 8. බුද්ධො, 7. සත්ථා දේව මනුස්සානං, 6. අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී, 5. ලොකවිදූ, 4. සුගතො, 3. විජ්ජාචරණ සම්පන්නො, 2. සම්මා සම්බුද්ධො, 1. අරහං

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ – නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුල්‍ය – නමො තෙ පුරිසාසභ.

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.

අනුලෝම

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

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

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

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

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

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක,

7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සත්ථා දෙව මනුස්සානං නම් වන සේක,

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

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

ප්‍රතිලෝම *(අගසිට මුලට පිළිවෙලින් කියවන්න.)*

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

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

7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සත්ථා දෙව මනුස්සානං නම් වන සේක,

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක,

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

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

3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ විජ්ජාචරණ 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 පුරිසාතුල්‍ය – නමො තෙ පුරිසාසභ.

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,

පද සම්බන්ධය – අනුලෝම

1. සො භගවා ඉතිපි අරහං,
2. සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
3. සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො,
4. සො භගවා ඉතිපි සුගතො,
5. සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ,
6. සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී,
7. සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
8. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,
9. සො භගවා ඉතිපි භගවා.

ප්‍රතිලෝම

9. සො භගවා ඉතිපි භගවා,
8. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,
7. සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
6. සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී,
5. සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ,
4. සො භගවා ඉතිපි සුගතො,
3. සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො,
2. සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
1. සො භගවා ඉතිපි අරහං.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුල්‍ය - නමො තෙ පුරිසාසභ.

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,

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 විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක,

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

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

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක,

7. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සත්ථා දෙව මනුස්සානං 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.

6*– ඊ 15177

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 දෙව මනුස්සානං නම් වන සේක,

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක,

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

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

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

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

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

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ – නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුල්‍ය – නමො තෙ පුරිසාසභ.

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,

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 මෙසේ ද, අර්හත් නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන්ගෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, අර්හත් 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 සිඳලූ 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 අභිඤ්ඤෙය්‍යො ධම්මෙ අභිඤ්ඤෙය්‍යතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
3. සො භගවා පරිඤ්ඤෙය්‍යො ධම්මෙ පරිඤ්ඤෙය්‍යතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
4. සො භගවා පහාතබ්බෙ ධම්මෙ පහාගබ්බතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
5. සො භගවා සච්ඡිකාතබ්බේ ධම්මෙ සච්ඡිකාතබ්බතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
6. සො භගවා භාවෙතබ්බෙ ධම්මෙ භාවෙතබ්බතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො.

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දතයුතු වූ සත්‍ය ධර්මයන් විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැන වදළ 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 ප්‍රහාණය කළ යුතු වූ සමුදය සත්‍යය ප්‍රහාණය 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 මාර්ග සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩූ හෙයින් ද, සම්මා බුද්ධ නම් වන සේක,

සංඛාර විකාර, ලක්‍ෂණ, පඤ්ඤත්ති, නිබ්බාන යන පංචවිධ ඥෙය්‍ය මණ්ඩලය පරෝපදේශ රහිතව ස්වයම්භූ ඥානයෙන් සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ..................

1. සො භගවා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නො,

2. සො භගවා තීහි විජ්ජාහි සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නො,

3. සො භගවා අට්ඨ විජ්ජාහි සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නෝ,

4. සො භගවා පංච දස චරණෙහි සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නෝ,

5. සො භගවා විජ්ජාහි චෙව චරණෙහි ච සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නෝ.

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

විපස්සනා ඤාණ මනොමයිද්ධි,
ඉද්ධිප්පභෙදෝ පිච දිබ්බසොතං,
පරස්ස චෙතො පරියාය ඤාණං,
පුබ්බෙ නිවාසානු ගතඤ්ච ඤාණං.

දිබ්බඤ්ච චක්ඛාසව සංඛයො ච,
එතානි ඤාණානි ඉධට්ඨ විජ්ජා,
අලංකරුං යා මුනි ධම්ම දෙහං,
විසෙස සොභා ගුණ මජ්ඣුපෙතා.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ විදර්ශනා ඥානය, මනෝමය ඍද්ධි ඥානය, ඍද්ධිවිධ ඥානය, දිව්‍යශ්‍රෝත්‍ර ඥානය, පරචිත්ත විජානන ඥානය, පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඥානය, දිව්‍යංචක්ඛුරහි ඥානය, ආශ්‍රවක්‍ෂයකර ඥානය යන අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද, විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

සීලං චරං ඉන්ද්‍රිය සංවරො ච,
මත්තඤ්ඤුතා ජාගරියානු යොගො,
සද්ධා හිරොත්තප්ප බහුස්සුතත්තං,
පරක්කමො චෙව සතී මතී ච.

චත්තාරි ඣානානි ච තානි මානි,
ති පඤ්ච ධම්මා චරණානි ජඤ්ඤා.
එතෙහි විජ්ජාහි ච සම්පයොගා,
සම්පන්න විජ්ජා චරණො මුනිඤ්ඤො.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ප්‍රාතිමොක්‍ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, භෝජනයෙහි මාත්‍රඥතාවය, ජාගරියානුයෝගය, ශ්‍රද්ධාවය, හිරිය, ඔත්තප්පය, බහුශ්‍රැත භාවය, වීර්‍ය්‍යය, ස්මෘතිය, ප්‍රඥාවය, රූපාරූප ධ්‍යාන සතරය යන පසළොස් චරණ ධර්මයෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද, විජ්ජාචරණ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද, විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්නාගත බැවින් ද, විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යා අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් හා පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් ද සමන්නාගත බැවින් විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ..............

1. *සො භගවා ඉතිපි සුගතො,*
2. *සො භගවා සොභන ගමනත්තා ඉතිපි සුගතො,*
3. *සො භගවා සුන්දරං ඨානං ගතත්තා ඉතිපි සුගතො,*
4. *සො භගවා සම්මා ගතත්තා ඉතිපි සුගතො,*
5. *සො භගවා සම්මා ගතත්තා ඉතිපි සුගතො,*
6. *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 ආර්‍ය්‍ය මාර්ග සංඛ්‍යාත සෝභන 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 මංඩලය දක්වා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් 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 පුරිසාජඤ්ඤ...................

1. සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ,
2. සො භගවා සබ්බථා ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
3. සො භගවා සභාවතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
4. සො භගවා සමුදයතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
5. සො භගවා නිරොධතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
6. සො භගවා නිරොධූපායතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
7. සො භගවා සංඛාර ලොකං සබ්බථා අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
8. සො භගවා සත්ත ලොකං සබ්බථා අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ,
9. සො භගවා ඔකාස ලොකං සබ්බථා අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද, ලෝක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ස්කන්ධ ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ද, ලොක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ලෝක ස්වභාව වශයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ලෝක සමුදය අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලෝක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ලෝක නිරෝධය අවබෝධ බැවින් ද, ලෝක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ලෝක නිරෝධ උපාය අවබෝධ කළ බැවින් ද, ලොක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සංඛාර ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සත්ව ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝක විදූ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ අවකාශ ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝක විදූ නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ..................

1. සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී,
2. සො භගවා සීලක්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී,
3. සො භගවා සමාධික්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී,
4. සො භගවා පඤ්ඤාක්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී,
5. සො භගවා විමුත්තික්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී,
6. සො භගවා විමුත්ති ඤාණ දස්සනක්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී,
7. සො භගවා අනුත්තරෙන විධිනා පුරිස දම්මෙ සාරෙති ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සීලස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සමාධිස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ප්‍රඥාස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ විමුක්තිස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ විමුක්ති ඥාන දර්ශනස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක,

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

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ..................

1. සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

2. සො භගවා දිට්ඨධම්මිකත්ථෙන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

3. සො භගවා සම්පරායිකත්ථෙන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

4. සො භගවා නිබ්බාන පරමත්ථෙන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

5. සො භගවා ජාති කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

6. සො භගවා ජරා කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

7. සො භගවා ව්‍යාධි කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

8. සො භගවා මරණ කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

9. සො භගවා සොක පරිදෙව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාස කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

10. සො භගවා සංසාර කන්තාරං තාරෙතා උත්තාරෙතා නිත්තාරෙතා පතාරෙතා ඛෙමන්තං නිබ්බානං සම්පාපෙතා ඉතිපි සත්ථා 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 දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාස 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.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ...................

1. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,

2. සො භගවා දුක්ඛං අරියසච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො,

3. සො භගවා දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො,

4. සො භගවා දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො,

5. සො භගවා දුක්ඛ නිරොධ ගාමිණී පටිපද අරියසච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො.

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කර වූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ සමුදයායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කර වූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ නිරෝධායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කර වූ බැවින් ද, බුද්ධ නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද, අනුන්ට අවබෝධ කර වූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ...............

1. සො භගවා ඉතිපි භගවා,
2. සො භගවා භාග්‍යවා ඉතිපි භගවා,
3. සො භගවා කිලෙසෙ භග්ගවා ඉතිපි භගවා,
4. සො භගවා භගෙහි ධම්මෙහි යුත්තො ඉතිපි භගවා,
5. සො භගවා විභජි තබ්බේ ධම්මෙ විභත්තවා ඉතිපි භගවා,
6. සො භගවා භජි තබ්බේ ධම්මෙ භත්තවා ඉතිපි භගවා,
7. සො භගවා භවෙසු වන්ත ගමනො ඉතිපි භගවා.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද භගවා නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සමත්‍රිංසත් පාරමී ධර්ම සංඛ්‍යාත පුණ්‍ය භාග්‍යයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක,

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ඓශ්වර්‍යාදී භාග්‍ය ධර්මයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ සකල ධර්මයන් අනේකාකාරයෙන් බෙදා වදාළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ භජනය කළයුතු විවේක, විහරණ, විමෝක්ෂ ආදි උත්තරී 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.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ...............

මේ ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්නාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා ! මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රි ලක්ෂණය

බුදු 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 වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නාවූ 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 සත්‍යය නම් වේ.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ධම්මානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කර්මස්ථානය

ස්වාක්ඛාතො භගවතො ධම්මො ; සන්දිට්ඨිකො ; අකාලිකො ; එහිපස්සිකො ; ඔපනයිකො ; පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී ති.

1. ස්වාක්ඛාතො,
2. සන්දිට්ඨිකො,
3. අකාලිකො,
4. එහිපස්සසිකො,
5. ඔපනයිකො,
6. පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී.

භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ ඒ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා !!!

කමටහන

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඔබ වහන්සේ විසින් ජයසිරි මහ බෝ මැඩදී අවබෝධ කොට වදළා වූ සපර්‍යාප්තික නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මුල මැද අග යහපත් බැවින්ද, අර්ථ සම්පන්න ව්‍යඤ්ජන සම්පන්න සර්වසම්පූර්ණ සුපරිශුද්ධ ශාසන බ්‍රහ්මචර්‍යාව ප්‍රකාශ වන බැවින්ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

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

.ප්‍රතිලෝම

1. පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී,
2. ඔපනයිකො,
3. එහිපස්සසිකො,
4. අකාලිකො,
5. සන්දිට්ඨිකො,
6. ස්වාක්ඛාතො.

.ප්‍රතිලෝම

6. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී නම් වන සේක.

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

4 ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය එහිපස්සික 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

(i) තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ස්වාක්ඛාතො.
(ii) තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො.
(iii) තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො.
(iv) තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි එහිපස්සිකො.
(v) තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඔපනයිකො.
(vi) තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී,

පද සම්බන්ධ - ප්‍රතිලෝම

1. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී.
2. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඔපනයිකො.
3. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි එහිපස්සිකො.
4. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො.
5. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො.
6. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ස්වාක්ඛාතො.

පද සම්බන්ධ - අනුලෝම

(i) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

(ii) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

(iii) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද අකාලික නම් වන සේක.

(iv) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද එහිපස්සික නම් වන සේක.

(v) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඔපනයික නම් වන සේක.

(vi) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී නම් වන සේක.

පද සම්බන්ධ -ප්‍රතිලෝම

1. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී නම් වන සේක.

2. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඔපනයික නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද එහිපස්සික නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද අකාලික නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි භග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි භග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

සංඝානුස්සති භාවනාව

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

මාතෘකාව

සුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, උජුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, ඤායපටි පන්නො භගවතො සාවක සංඝො සාමීචි පටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා එස භගවතො සාවක සංඝො ආහුනෙය්‍යො, පාහුනෙය්‍යො, දක්ඛිණෙය්‍යො, අඤ්ජලිකරණීයො, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්සාති.

අනුලෝම

1. සුපටිපන්නො – 2. උජුපටිපන්නො – 3. ඤායපටිපන්නො
4. සාමීචිපටිපන්නො – 5. ආහුනෙය්‍යො – 6. පාහුනෙය්‍යො
7. දක්ඛිණෙය්‍යො – 8. අඤ්ජලිකරණීයො – 9. අනුත්තරං
පුඤ්ඤකෙඛත්තං ලොකස්ස.

තේරුම

(1) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සුපටිපන්න නම් වන සේක.

(2) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

(3) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

(4) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

(5) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(6) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(7) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

(8) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

(9) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම

9. අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස – 8. අඤ්ජලිකරණීයො
7. දක්ඛිණෙය්‍යො – 6. පාහුනෙය්‍යො – 5. ආහුනෙය්‍යො
4. සාමීචිපටිපන්නො – 3. ඤායපටිපන්නො – 2. උජුපටිපන්නො
1. සුපටිපන්නො

තේරුම

(9) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

(8) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

(7) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

(6) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(5) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(4) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

(3) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

(2) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටායඞ පුද්ගල මහා සංඝරත්නය උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

(1) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්‍ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සුපටිපන්න නම් වන සේක.

අනුලෝම

1. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි සුපටිපන්නො,

2. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි උජුපටිපන්නො,

3. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි ඤායපටිපන්නො,

4. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි සාමීචිපටිපන්නො,

5. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි ආහුනෙය්‍යො,

6. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි පාහුනෙය්‍යො,

7. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි දක්ඛිණෙය්‍යො,

8. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි අඤ්ජලිකරණීයො,

9. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස,

තේරුම

(1) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

(2) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

(3) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

(4) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

(5) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(6) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(7) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

(8) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

(9) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම

9. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස,

8. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි අඤ්ජලිකරණීයො,

7. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි දක්ඛිණෙය්‍යො,

6. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි පාහුනෙය්‍යො,

5. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි ආහුනෙය්‍යො,

4. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි සාමීචිපටිපන්නො,

3. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි ඤායපටිපන්නො,

2. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි උජුපටිපන්නො,

1. භගවතො සො සාවක සංඝො ඉතිපි සුපටිපන්නො,

7*– ඞ 15177

(9 ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස නම් වන සේක.

(8) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

(7) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

(6) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(5) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

(4) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

(3) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

(2) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

(1) ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියාවූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය මෙසේද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

(1) මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර බවට පැමිණියා වූ අෂ්ටායසී පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය සම්‍යක් මාර්ගයට පිළිපන් හෙයින් සුපටිපන්න නම් වන සේක.

(2) ඍජු මාර්ගයට පිළිපන් හෙයින් උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

(3) නිර්වාණ මාර්ගයට පිළිපන් හෙයින් ඤාය පටිපන්න නම් වන සේක.

(4) ගරු කටයුතු වූ අනුයාත මාර්ගයට පිළිපන් හෙයින් සාමීචි පටිපන්න නම් වන සේක.

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

(6) ආගන්තුක සත්කාරයට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

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

(8) දෙහොත් නගා වැඳ නමස්කාර කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් අඤ්ජලි කරණීය නම් වන සේක.

(9) සදේවක ලෝක වාසීන්ගේ ලොවි ලොව්තුරා සැප සම්පත් නෙලා ගැනීමේ උතුම් පින් කෙතක් බැවින් අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

(විදර්ශනා වාක්‍ය යොදගත මැනවි.)

සීලානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

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

2. ගෘහස්ථ යෝගාවචරයන් විසින් ගෘහස්ථ සීලයත් ප්‍රව්‍රජිත යෝගාවචරයන් විසින් ප්‍රව්‍රජිත සීලයත් භාවනාවට ගත යුතුය.

3. විශාඛුපෝශථ සූත්‍රයෙහි උපාසක උපාසිකාවන් විසින් සමාදන්වනු ලබන අෂ්ටාංග උපෝශථ සීලය සීලානුස්සති භාවනාවට නංවන පිළිවෙල වදාරා ඇත.

4. ගෘහස්ථ ප්‍රව්‍රජිත සැම යෝගාවචරයකු විසින්ම සීලානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතු පිළිවෙල විශුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙනුයේ අඛණ්ඩ අච්ඡිද්‍රාදි ගුණාංග අට අනුව සීලය මෙනෙහි කිරීමේ ආකාරයෙනි.

5. මුලින් හෝ අගින් හෝ සිඳින ලද වස්ත්‍රයක් මෙන් යම් සීලයක මුල හෝ අග සිකපදයක් බිඳී ඇතොත් එම සීලය ඛණ්ඩ සීලයකි. එසේ නැති සීලය අඛණ්ඩ සීලයකි.

6. මැද සික පදයක් බිඳී ඇත්තේ නම් මැදින් සිදුරුවූ වස්ත්‍රයක්සේ ඡිද්‍ර සීලයකි. මැද සිකපදයක් බිඳී නැත්තේ නම් එය අච්ඡිද්‍ර සීලයකි.

7. පිළිවෙලින් 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 බින්දු බින්දු වශයෙන් පිහිටා ඇති තිත් වැනි බැවින් කල්මාස සීලයකි. එසේ නැත්නම් එය අකල්මාස සීලයකි.

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

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

11. බුද්ධාදී උත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරනු ලබන පිරිසිදු සීලය විඤ්ඤුප්පසත්ථ සීලයය.

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

13. උපචාර – අර්පණා සමාධිය හෝ මාර්ග – ඵල 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 මෙනෙහි කිරීමේ අධ්‍යාශය ඇති බැවින් අර්පණා ධ්‍යානයට නොපැමිණ උපචාර සමාධිය පමණක් පිහිටයි.

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

17. ඉතා කුඩා වරදෙහි පවා බිය වෙයි. ශ්‍රද්ධා ස්මෘති වීර්‍ය්‍ය සමාධි ප්‍රඥාදියෙන් විපුලත්වයට පැමිණෙයි. ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය බහුලකොට ඇත්තේ වේ. මේ අත්බැව්හිදී අර්හත්වය සිදු නොවුවහොත් 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 වී ශාන්ත නිවන් සුවය ලබනු පිණිස බුදු පසේබුදු මහ රහතන් වහන්සේලා විසින් ආදරයෙන් පුරන ලද්දාවූ මේ සීලය වනාහි චේතනා සීලය, චෛතසික සීලය, සංවර සීලය, අවීතික්කම සීලය නමින් සතරාකාර වන්නේය.

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

3. ප්‍රාණඝාතාදී පාපයෙන් වැළකීමේදී පහළ වන්නාවූ සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත - සම්මා ආජීව නම් වූ විරති චෛතසිකයෝද, අනභිජ්ඣා 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, වීරිය සංවරයයි පස් ආකාර වන්නේය.

5. ශික්ෂාපද සීලය වනාහි ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය නම් වන්නේය. චක්ඛු සෝත ඝාන ජිව්හා කාය මන නම් වූ ඉන්ද්‍රියයන් සතියෙන් ආරක්ෂා කිරීම වනාහි ඉන්ද්‍රිය සංවරය නම් වන්නේය.

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

7. සීතල උෂ්ණුසුම බඩගින්න පිපාසය ඉවසීමද, මැසි මදුරු අවු වැසි සුලං විසකුරු සර්පාදීන්ගේ ස්පර්ශය ඉවසීමද, නොමනා කොට කියන ලද නින්දා අපහාස චෝදනා පරුපවාද වචන ඉවසීමද දැඩිවූ තියුණුවූ කටුක වූ කෲර වූ ශාරීරික දුක් වේදනා ඉවසීමද ඛන්ති සංවරය නම් වන්නේය.

8. උපන්නාවූ කාම විතර්කය ද ව්‍යාපාද විතර්කයද විහිංසා විතර්කය ද උපනුපන් ලාමක අකුශල පාපවිතර්කයන් ද නොඉවසීම පජහනය කිරීම, දුරුකිරීම, කෙළවර කිරීම, නැවත නූපදනාකාරයෙන් ප්‍රහාණය කිරීම ද වීරිය සංවරය නම් වන්නේය.

9. මෙසේ සමාදන් වූ ශික්ෂාපද සීලයාගේ වශයෙන් සමාදාන විරති නම් වූ ද, පාපයක් කිරීමට එළඹ සිටි අවස්ථාවෙහි එයින් වැළකීම වශයෙන් සම්පත්ත විරති නම් වූද, විරති ශීලය සහිත වූ සීල සංවර - සති සංවර - ඤාණ සංවර - ඛන්ති සංවර - වීරිය සංවර නම් වූ පඤ්ච විධ සංවරය වනාහි සංවර ශීලය නම් වන්නේය.

10. සමාදන් වූ ශික්ෂාපද සීලය, භෝග යස ඤාති අංග ජීවිත යන කවර කාරණයෙකින් වත් ව්‍යතික්‍රමණය නොකොට නොබිඳ ආරක්ෂා කිරීම වනාහි අවීතික්කම සීලය නම් වන්නේය.

11. සීලවන්තයාගේ කාය වාග් පැවතුම් පිළිබඳ සන්සුන් බවද සමාධිගත සංවර බවද, ධ්‍යාන විදර්ශනා ආදී කුශල ධර්මයන්හට පිහිට බවද ආධාර බවද ශීලයාගේ ලක්ෂණය නම් වන්නේය. යම්සේ වනාහි ඇසට ලක්වන රූප අරමුණු නිල්පාට කහපාට ආදී වශයෙන් නානප්‍රකාර වන්නේ නමුත් ඇසට ලක්වීම නම් වූ සනිදර්ශන අර්ථයෙන් එකක්ම වන්නේ ද, එසේම චේතනා සීලය, චෛතසික සීලය සංවර සීලය අවීතික්කම සීලය වශයෙන් නානා ප්‍රභේද වූද සීලය සමාධාන – උපධාරණ හෙවත් කාය වාග් සංවරය – ධ්‍යාන විදර්ශනාදී උසස් කුසල ධර්‍මයනට ආධාර බව යයි කියන ලද සීලන ලක්ෂණයම ඇත්තේය.

12. උතුම් සීල සම්පත්තිය වනාහි දුශ්සීල බව නැතිකිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. ලොවි ලොව්තුරා උතුම් ගුණයනට පැමිණීම සම්පත්ති රසය ද කොට ඇත්තේය.

13. උතුම් සීල සම්පත්තිය වනාහි කායසෝචෙය්‍ය වචීසෝචෙය්‍ය මනෝසෝචෙය්‍ය 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 යාමද, නිර්භය වීමද, මරණාසන්නයේදී සිහිනුවණින් යුක්තවීමද, ආයු කෙළවර සුගතිගාමී වීමද සීලානිසංස වන්නේය.

15. සීලවන්තයා ආශ්‍රය කරන්නන්හට ප්‍රිය මනාප ගරු සම්භවනීය වීමද, ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා ලාභීවීමද, පූජා සත්කාර මහත්ඵල වීමද, පරලෝ සැපත් ඥතීන්ට මහත් පින් අත්කරවීමද, භය හා භයානක අරමුණු මැඩපැවැත්වීම ද, අරති රති මැඩපැවැත්වීමද, රූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්ති ලාභීවීමද, අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්ති ලාභීවීමද, පෙර විසූ කඳ පිළිවෙළ දන්නා නුවණ ලැබීමද, දිවැස් නුවණ ලැබීමද, සතර මග සතර පල නිවන ලැබීමද, සීලයෙහි ආනිසංස වන්නේය.

16. ගංගා යමුනා අචිරවතී 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 නිවාලිය නොහෙන්නාවූ කෙලෙස් දාහය වනාහි ආර්ය වූ අත්‍යන්ත සීතල වූ සීලයෙන් සන්සිඳෙන්නේය.

18. උඩු සුළඟෙහි ද යටි සුළඟෙහි ද සමව හමායන සිල් සුවඳ සමාන වෙනත් සුවඳක් නම් නැත්තේමය. සීලය සමාන සුගතියට යන ඉනිමඟක් ද නිවනට පිවිසෙන අන් දොරටුවක් ද නැත්තේමය.

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

20. ආත්මානුවාද භය – පරානුවාද භය – දණ්ඩභ භය දුර්ගති භය යනාදි සියලු භය සන්ත්‍රාසය විහත විද්වංසනය කොට මනාව රක්නා ලද සීලය වනාහි සීලවන්තයාහට නිරාමිස ප්‍රීතියද සමාධිය ද ගෙන දෙන්නේය.

21. චාරිත්‍ර සීලය වාරිත්‍ර- සීලය, ආභිසමාචාරික සීලය ආදිබ්‍රහ්මචරියක සීලය, විරති සීලය, අවිරති සීලය, නිශ්‍රිත සීලය, අනිශ්‍රිත සීලය, කාලපරියන්ත සීලය, ආපාණකෝටික සීලය, සපරියන්ත සීලය, අපරියන්ත සීලය, ලෞකික සීලය, ලෝකෝත්තර සීලයයි සීලය තුදුස් වැදෑරුම් ද වන්නේය.

22. හීන සීලය, මධ්‍යම සීලය, ප්‍රණීත සීලය, ආත්මාධිපතෙය්‍ය සීලය ලෝකාධිපතෙය්‍ය සීලය, ධර්මාධිපතෙය්‍ය සීලය, පරාමට්ඨ සීලය, අපරාමට්ඨ සීලය, පටිප්පස්සද්ධි සීලය, විසුද්ධ සීලය, අවිසුද්ධ සීලය, වෙමෙතික සීලය, සේඛ සීලය, අසේඛ සීලය, නේවසෙඛ නාසේඛ සීලයයි සීලය පසළොස් වැදෑරුම් ද වන්නේය.

23. හානභාගිය සීලය, ඨිතිභාගිය සීලය, විසේස භාගිය සීලය, නිබ්බේධභාගිය සීලය, භික්ෂු සීලය, භික්ෂුණී සීලය, අනුපසම්පන්න සීලය, ගෘහස්ථ සීලය, ප්‍රකෘති සීලය, ආචාර සීලය, ධම්තා සීලය, පුබ්බහේතුක සීලය, ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, ආජීව පාරිසුද්ධි සීලය, ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලයයි සීලය සොළොස් වැදෑරුම් ද වන්නේය.

24. පරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය, අපරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය, පරිපූර්ණ පාරිසුද්ධි සීලය, අපරාමට්ඨ පාරිසුද්ධි සීලය, පටිප්පස්සද්ධි පාරිසුද්ධි සීලය, ප්‍රහාණ සීලය, වේරමණී සීලය, චේතනා සීලය, සංවර සීලය, අවිතික්කම සීලයයි සීලය දශ වැදෑරුම් ද වන්නේය.

25. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා 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. නිවරදි 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 !

26. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලයෙහි, මැද සික පදයක් ද බිඳී නැත්තේය. මැදින් සිදුරු වූ සලුවක් මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය, අච්ඡිද්‍ර සීලයකි. අච්ඡිද්‍ර 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 !

27. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලයෙහි, පිළිවෙලින් සික පද දෙක තුන බැගින් බිඳී නැත්තේය. පිටෙහි හෝ බඩෙහි හෝ කලු රතු මිශ්‍ර එළදෙනකගේ කබර මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය අසබල සීලයකි. අසබල වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. ඍජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ ඍජු 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 ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලයෙහි, තැනින් තැන එක එක සික පද බිඳී නැත්තේය. තැන් තැන්වල පුල්ලි විසිරිගිය එළදෙනකගේ මෙන් පුල්ලි නැති බැවින් මාගේ සීලය අකල්මාස සීලයකි. අකල්මාස වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. ඍජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ ඍජු 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 ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා අපේක්ෂාවෙන් සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. චක්‍රවර්ති සම්පත්, ශක්‍ර දිව්‍ය රාජ සම්පත්, බ්‍රහ්මරාජ සම්පත්, ආදී වූද දිව්‍ය මනුෂ්‍ය බ්‍රහ්ම සංඛ්‍යාත ලෞකික භව සම්පත් පිණිස සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. මෙසේ තෘෂ්ණාවට වහල් නොවී රක්නා ලද මාගේ සීලය භුජිස්ස සීලයකි. තෘෂ්ණා දාසව්‍යයෙන් මිදුනාවූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. ඍජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ ඍජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

30. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය බුදු පසේබුදු මහරහතන්වහන්සේලා වැනි මහෝත්තමයන් වහන්සේලා විසින්ද සමාදන්ව රකිනා ලද්දේය. පුරණ ලද්දේය. ප්‍රශංසා කරන ලද්දේය. අනුමෝදන්වන ලද්දේය. එවැනි මහා ප්‍රාඥයන් විසින් ද කරුණු සහිතව දැක්වීමට වරදක් නැත්තාවූ මාගේ සීලය විඤ්ඤුප්පසත්ථ සීලයකි. විඤ්ඤුප්පසත්ථ වූ මාගේ සීලය වනාහි, නිවැරදි සීලයකි. ඍජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ ඍජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු 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 මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය, චාතුර්මහාරාජික තාවතිංස යාම තුසිත නිර්මාණරතී පරනිර්මිත වසවර්ති නම් වූ සදිව්‍ය ලෝක සම්පත් පිණිස සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. ක්ෂත්‍රිය බ්‍රාහ්මණ ගෘහපති මහාසාර කුල සම්පත් ධන සම්පත් යශ ඓශ්වර්ය පරිවාර සම්පත් පිණිස රක්නා ලද සීලයක් ද නොවන්නේය. මෙම සීලයෙන්ම ව්‍රතයෙන්ම සංසාර ශුද්ධිය වන්නේයයි මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් රක්නා ලද සීලයක් ද නොවන්නේය. හේතු කරුණු සහිතව දොස් දක්වන්නාවූ අන්‍යයන්ගේ ග්‍රහණයට වැටෙන්නාවූ අවිශුද්ධ සීලයක් ද නොවන්නේය. මෙසේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් පරාමසනය නොවූ මාගේ සීලය අපරාමට්ඨ සීලයකි. අපරාමට්ඨ වූ මාගේ සීලය එනාහි නිවරදි සීලයකි. සෑජු 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 මාවිසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය, අඛණ්ඩ අච්ඡිද්‍ර අසබල අකල්මාස භුජිස්ස විඤ්ඤුප්පසත්ථ අපරාමට්ඨ ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ඒකාන්තයෙන්ම සමාධි සංවත්තනික නම් වන්නේය. පිරිසිදුව රක්නා ලද මාගේ සීලය එනාහි ධ්‍යානෝපචාර සමාධි, විදර්ශනෝපචාර සමාධි, මාර්ගෝපචාර සමාධි, පිණිසද පවත්නේය. දශ කසිණ අර්පණා සමාධි පිණිසද පවත්නේය. දස අශුභ අර්පණා සමාධි පිණිසද පවත්නේය. ආනාපානසති කායගතාසති අර්පණා සමාධි පිණිසද පවත්නේය. බ්‍රහ්මවිහාර අර්පණා සමාධි පිණිසද පවත්නේය. අරූප ධ්‍යාන අර්පණා සමාධි පිණිසද වන්නේය. මාර්ග ඵල අර්පණා සමාධි පිණිසද පවත්නේය. සමාධි සංවත්තනිකවූ මාගේ සීලය එනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෑජු 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 අජ්ඣත්තං වා බහිද්ධා වා ඕළාරිකං වා සුඛුමං වා හීනං වා පණීතං වා යං දූරේ සන්තිකේ වා සබ්බං සීලං අනිච්චං සංඛතං පටිච්ච සමුප්පන්නං ඛයධම්මං වයධම්මං විරාග ධම්මං නිරෝධ ධම්මන්ති.*

2. අතීත වූද අනාගත වූද වර්තමාන වූද, ආධ්‍යාත්මික වූද බාහිර වූද, ඖදාරික වූද සූක්ෂම වූද හීන වූද ප්‍රණීත වූද දූරස්ත වූද සමීපස්තවූද චේතනා සීලය චෛතසික සීලය සංවර සීලය අවීතික්කම සීලය නමින් යම් ඒ සීලයක් වේද, ඒ සියලු සීලය එනාහි ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයකි. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වූ බැවින් සංඛතයකි. හේතුවක් නිසා හටගත් බැවින් පටිච්ච සමුප්පන්නයකි. ගෙවී ගෙවී යන බැවින් ඛය ධර්මයකි. වැනසී වැනසී යන බැවින් වයධර්මයකි. නොරැඳි නොරැඳී යන බැවින් විරාග ධර්මයකි. නිරුද්ධ වෙවී යන බැවින් නිරෝධ ධර්මයකි.

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

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

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

6. සියලු ආකාර සීලය වනාහි මාගේ සීලයයි තෘෂ්ණාවෙන් ගතයුතු නොවන්නේය. සීලයෙන් මම උසස් වූවෙමි යයි මානයෙන් ද ගතයුතු නොවන්නේය. සීලය මාගේ ආත්මය සමග සම්බන්ධයයි දෘෂ්ටියෙන් ද ගත යුතු නොවන්නේය.

7. අනිත්‍යවූ දුක්ඛවූ 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 වැඩියයුතුවූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වන්නේය.

11. මාගේ සීලානුස්සති භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතුවේවා. 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. චාරිත්‍ර සීලය.–වත් පිළිවෙත් ආදී හැසිරිය යුතු පිරිය යුතු සීලය.
6. වාරිත්‍ර සීලය.–කාය වාග් දුශ්චරිතයෙන් වැළකීමේ සීලය.

7. ආභිසමාචාරික.-වතාවත් කිරීම.
8. ආදිබ්‍රහ්මචරියක.-කෝටියක් සංවර උපසම්පදා සීලය.
9. විරති සීලය.-සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත -සම්මා ආජීව තුන.
10. අවිරති සීලය.-සිත රැකීමේ සප්ත කම්පථ චේතනාව සහ කුශල මූලතුන.
11. නිශ්‍රිත සීලය.-තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි ඇසුරු කළ සීලය.
12. අනිශ්‍රිත සීලය.-තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි ඇසුරුකොට නැති සීලය.
13. කාල පරියන්ත.-දින නියමයක් ඇතිව සීමිත කාලයකට රක්නා සීලය.
14. ආපාණකොටික.-දිවිහිමිකොට රක්නා සීලය.
15 පරියන්ත.-ලාභ යස ඥාති අංග ජීවිත ආදී හේතුවකින් කෙළවරවූ සීලය.
16. අපරියන්ත.-එසේ ලාභාදී හේතුවකින් කෙළවර නොවන සීලය.
17. ලෞකික සීලය.-ලෞකික කුශල් සිතින් සමාදන්ව රක්නා සීලය.
18. ලෝකෝත්තර සීලය.-මාර්ග ඵල සම්ප්‍රයුක්ත සම්මාවාචාදී විරති තුන.
19. හීන සීලය.-හීනවූ ඡන්දාදියෙන් සමාදන්ව රක්නා සීලය.
20. මජ්ඣිම සීලය.-මධ්‍යම වූ ඡන්දාදියෙන් යුක්ත සීලය.
21. ප්‍රණීත සීලය.-ප්‍රණීත වූ ඡන්දාදියෙන් සමාදන්ව රක්නා සීලය.
22. ආත්මාධිපතෙය්‍ය.-ආත්ම ගරුත්වයෙන් රකිනා සීලය.
23. ලෝකාධිපතෙය්‍ය.-ලෝක ගරුත්වයෙන් රකින සීලය.
24. ධම්මාධිපතෙය්‍ය.-ධර්ම ගරුත්වයෙන් රකින සීලය.
25. පරාමට්ඨ සීලය.-තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් අල්වා ගන්නා ලද සීලය.
26. අපරාමට්ඨ සීලය.-එසේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් නොගන්නා ලද සීලය.
27. පටිප්පස්සද්ධි.-සතර ඵල චිත්තයන්හි විද්‍යමාන සීලය.
28. විසුද්ධ සීලය.-ඇවතකට පත් නොවූද කළ පිළියම් ඇත්තාවූද සීලය.
29. අවිසුද්ධ සීලය.-ඇවත අවන් අපසිරිදු සීලය.
30. වේමතික සීලය.-ඇවැත් ගැන සැක සහිත සීලය.
31. සෙඛ සීලය.-සප්ත ශෛක්ෂයන් වහන්සේගේ සීලය.
32. අසෙඛ සීලය.-අශෛක්ෂ ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේගේ සීලය.
33. නේවසේඛ නාසේඛ සීලය.-පෘථග්ජනයන්ගේ සීලය.
34. හානභාගීය සීලය.-පිරිහීමට යන සීලය.
35. ඨිති 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 භික්ඛු සීලය.-උපසම්පන්න භික්ෂූන් වහන්සේට අයත් සීලය.
39. භික්ඛුණී සීලය.-උපසම්පන්න භික්ෂුණීන් වහන්සේට අයත් සීලය.
40. අනුපසම්පන්න සීලය.-සික්ඛමානා සාමණේර සාමණේරීන්ගේ සීලය.

41. ගහට්ඨ සීලය.–ගෘහස්ථයන් විසින් රක්නා නිත්‍යසීල උපෝසථසීල.
42. ප්‍රකෘති සීලය.–උතුරුකුරු දිවයින් වැසියන්ගේ පඤ්චසීලය.
43. ආචාර සීලය.–ඒ ඒ කුලගෝත්‍ර ආජීවකාදීන්ගේ චාරිත්‍ර.
44. ධම්මතා සීලය.–බෝසත් මාතාවගේ සීලය.
45. පුබ්බහේතුක සීලය.–බෝසත් උතුමන් වැනි අය සසරින් ගෙනෙන සීලය.
46. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය.–නවදහස් එකසිය අසූකෝටි පණස් ලක්ෂ තිස්හයදහසක් පමණ වූ කෝටියක් සංවර සීලය.
47. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය.–චක්ෂුරාදී ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කිරීමේ සීලය.
48. ආජීව පාරිශුද්ධි සීලය.–මිථ්‍යා ආජීවයෙන් තොරවූ ධාර්මික ආජීවය.
49. ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය.–ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නුවණින් සිව්පස පරිභෝග කිරීමේ සීලය.
50. පරියන්ත පාරිශුද්ධි සීලය.–ගෘහස්තයන්ගේ සාමණේරයන්ගේ පිරිසිදු සීලය.
51. අපරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය.–උපසම්පන්න භික්ෂු භික්ෂුණීන්ගේ පිරිසිදු සීලය.
52. පරිපුණ්ණ පාරිසුද්ධි සීලය.–අර්හත්වයට වහා පැමිණීමට තරම් පිරිපුන් සීලය.
53. අපරාමට්ඨ පාරිසුද්ධි සීලය.–සප්ත ශෛක්ෂයන්ගේ සීලය.
54. පටිප්පස්සද්ධි පාරිසුද්ධි සීලය.–බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ සීලය.
55. ප්‍රහාණ සීලය.–තදංග ප්‍රහාණාදී වශයෙන් කෙලෙස් නසන සීලය.
56. වේරමණී සීලය.–දුශ්චරිතාදීන්ගෙන් වැළකීමේ සීලය.
57. චේතනා සීලය.–සීලසමාදානාදී වශයෙන් පවත්නා කුශල චේතනාව
58. සංවර සීලය.–සීල – සති – ඤාණ – ඛන්ති – වීරිය යන සංවර පසය
59. අවීතික්කම සීලය.–ලාභ යස ඤාති අංග ජීවිතාදී හේතුවකින් නොබිඳ රක්නා සීලය.
60. සීලයට උපක්ලේස.–ක්‍රෝධ (කිපීම) උපනාහ (වෛරය) මක්ඛ (ගුණමකුබව)

පලාස (යුගග්‍රාහය හෙවත් එකට එක කිරීම)
ඉස්සා (ඊෂ්‍යාව) මච්ඡරිය (මසුරුකම)
මායා (ඇති අගුණ සැඟවීම) සාඨෙය්‍ය (නැතිගුණ ඇඟවීම)
මාන (මාන්නය) අතිමාන (අධික මාන්නය)
මදය (සත්විසි මදය) පමාදය (සිහිමුලාබව)
මොවුහු සීලයට උපක්ලේශයෝය.

චාගානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. චාගානුස්සති භාවනාව වඩනු කැමති බෞද්ධයන් විසින් පියෙවියෙන්ම පරිත්‍යාගශීලි විය යුතුය.

2. නිතර දන්දීම, දනයෙහි අනුසස් සැලකීම, මහබෝසත් උතුමන් විසින් දන පාරමිතා පිරූ ආකාර සැලකීමද කළයුතුය.

3. චාගානුස්සතිය පටන්ගත් දවසේ සිට කිසිවක් දන් නොදී අනුභව නොකරන්නෙමියි ද සමාදන් විය යුතුය.

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

5. චාගානුස්සතිය වඩන්නට පළමුව ශීලවන්ත ගුණවන්ත ප්‍රතිග්‍රාහක උතුමන්හට ශක්ති පමණින් දනයක් පිරිනමා විවේක තැනකට වී එම දනය අරමුණු කොට චාගානුස්සති භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

6. ලාභා වත මේ – දනමය පින මාහට මහත්ම ලාභයකැයි ද, සුලද්ධං වත මේ –දන් දීමට පින් කෙතක් වූ බුද්ධ ශාසනය –මිනිසත් බව වාසනාවන්ත ලැබීමකැයි ද, යෝහං මච්ඡේරමලපරියුට්ඨිතාය පජාය විගතමලමච්ඡේරේන චේතසා විහරාමි – මසුරු මලෙන් යටවූ ජනතාව අතුරෙන් මම මසුරුමල දුරුකළ පරිත්‍යාග චේතනාවෙන් වෙසෙමි යැයි ද, මුත්ත චාගො –තෘෂ්ණාවෙන් මිදී දන්දෙමි යයි ද, පයතපාණි –නිතර දන්දීමට පිරිසිදු කළ අත ඇත්තෙමි යයි ද, වොස්සග්ග රතෝ – දන පරිත්‍යාගයෙහි නිරතුරුව සිත් අලවාගත්තේ වෙමි යැයි ද, යාචයෝගෝ – මම නැතැයි නොකියා දන් දෙන බැවින් මාගෙන් ඉල්වීමට සුදුසු යැයි ද, දනසංවිභාගරතෝ –මම පළමුවද දන් දෙමි, අනුභව කළයුතු කොටසින්ද බෙදා දෙමි, ඒ දෙකෙහි සිත් අලවා වෙසෙමි යැයි ද ආවර්ජනා කරමින් චාගානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

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

8. ත්‍යාග ගුණය අරමුණු කොට ගත් කුසල් සිත් පේළිය සැප්වම පවත්නා බැවින් පඤ්ච නීවරණ යටපත් වෙති. ධ්‍යානාංග පඤ්චකය පහළවී උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

9. ත්‍යාග ගුණ ගැඹුරු බැවිනුත් නානාප්‍රකාරයෙන් ත්‍යාග ගුණ සිහිකිරීමේ අභිලාෂය ඇති බැවිනුත් අර්පණා සමාධි නොවී උපචාර සමාධියම ලැබෙයි.

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

11. මේ චාගානුස්සතිය වැඩූ යෝගාවචරයා වනාහි බොහෝ සේ ත්‍යාගශීලි බවට පැමිණේ.

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

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

14. ත්‍යාගානුස්මෘතිය ද මග පල ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයනට අයත් භාවනාවකි. එහෙත් මග පල නිවන් සුව පතන සැම යෝගාවචරයන් විසින් වැඩිය යුතු වේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. ලාභා වත මේ – බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා විසින් පුරුදු කරන ලද්දවූ උතුම් ත්‍යාග ගුණය මාගේ සන්තානයෙහි පිහිටා ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු ! මාහට මහත්වූ ලාභයකි.

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

3. අන්නං පානං යානං වත්ථං මාලා ගන්ධ විලේපනං,සෙය්‍යාවසථ පදීපෙය්‍යං – දන වත්ථු ඉමේ දස. යනාදීන් සූත්‍රාන්ත පිටකයෙහි වදරණ ලද්ද වූ දස දන වස්තුවෙන් සිල්වත් ගුණවත් උතුමන්ට ද, දුගී මගී අසරණ අනාථාදීන්ට ද පූජාබුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද දන්දුන්නේ 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 ලද්ද වූ සයාකාර දනයන් ද පූජා බුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු ! මාහට මහත් වූ ලාභයකි.

5. දනය වනාහි සිතූ පැතූ සම්පත් ගෙන දෙන බැවින් චින්තාමාණික්‍ය රත්නයක්ද 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. ශ්‍රාවක බෝධිඥනය ගෙන දෙන්නේය. ප්‍රත්‍යෙක බෝධි ඥනය ගෙන දෙන්නේය. සම්මා සම්බෝධි ඥනය ගෙන දෙන්නේය. මෙසේ ලෞකික වූද. ලෝකෝත්තර වූද අනේකානිසංසයන්ට නිදනයක් වැනි වූ දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු ! මාහට මහත් වූ ලාභයකි. පරම ලාභයකි. ඒකාන්ත ලාභයකි, පුණ්‍ය ලාභයකි.

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

7. අනුත්තර පුණ්‍යක්ෂේත්‍ර වූ ප්‍රතිග්‍රාහක උතුමන් වෙත දෙපයින් ගමන් කොට, පහන් සිතින් නෙත පුරා දක බලා පසඟ පිහිටුවා වැඳ පුද, දෝත පුරා දන් දී, දෙසවන් පුරා බණ අසා, සසරින් එතරවී 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 දකීම් පමණකුත් කැමති නොවන්නා වූ වස්තුව සැඟවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තාවූ මසුරු බලයෙන් ගැවසී ගත් ලෝකයෙහි නොමසුරුව දන්දීමෙහි ඇලුනා වූ මාවිසින් ලබන ලද්දේ ඒකාන්තයෙන් මහත් වූ ලාභයකි. ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ලාභයකි. මා ලැබූ මිනිසත් බව ඒකාන්තයෙන් භාග්‍යවන්තය. මා ලැබූ බුද්ධ ශාසනය 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 භාග්‍යවන්තය, මා ලැබූ බුද්ධ ශාසනය ඒකාන්තයෙන් පින් කෙතකි. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

11. පයත පාණි.–බුද්ධාදී සත්පුරුෂෝත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද්දවූ දනය, ගෞරවාන්විතව, ස්වහස්තයෙන් සක්කච්චකාරීව පිරිනැමීම පිණිස, නිරන්තරයෙන් සෝද පිරිසිදුකර ගන්නා ලද දෝත ඇත්තේ වෙමි. දෝවනය කරගන්නා ලද පිරිසිදු අතින් දන් දුන්නේ වෙමි, අහෝ සාධු ! සාධු !

12. *වොස්සග්ග රතෝ*.– සියලු සත්වයන් හට දනමය පින හා සමාන අන් පිහිටක් නැත්තේ යැයි දැන වදළාවූ වෙස්සන්තර මහ රජාණන් වහන්සේගේ අසාමාන්‍ය පරිත්‍යාගශීලී භාවය සිහිකරමින් නිරන්තරයෙන් දන් දීමෙහි ඇලුනේ වෙමි, දනයෙන් ප්‍රමෝද්‍යයටත්, ප්‍රමෝද්‍යයෙන් ප්‍රීතියටත් , ප්‍රීතියෙන් පස්සද්ධියටත්, පස්සද්ධියෙන් සැපයටත්, සැපයෙන් සමාධියටත් පිළිවෙලින් යමින් දන්දීමෙහි ඇලුනේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු !

13. *යාචයෝගෝ*.– ප්‍රතිග්‍රාහකයන් විසින් ඉල්ලන්නාවූ දනවස්තුව වනාහි නැතැයි නොකියා පසුබට නොවී ඍජු චිත්තයෙන් දන් දෙන්නාවූ මම, ප්‍රතිග්‍රාහකයන්ගේ ඉල්ලීමට සුදුසු වූයේ වෙමි. දන්දීමෙන් ප්‍රතිග්‍රාහකයන්ගේ විශ්වාසය දිනා ගත්තේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු !

14. *දන සංවිභාග රතෝ*.– මා අතට ලැබෙන්නාවූ සෑම වස්තුවකින් අග්‍ර භාගය වනාහි නොඉඳුල්ව දන් දෙන්නේද වෙමි. මා විසින් පරිභෝගය පිණිස ගන්නා ලද ආමිස කොටසින්ද සංවිභාග කොට බෙද හද දන් 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 නෛෂ්ක්‍රම්‍ය ප්‍රඥා වීර්ය ක්ෂාන්ති සත්‍ය අධිෂ්ඨාන මෛත්‍රී උපේක්ෂා නම් වූ දශ පාරමිතාවෝ ද පිරෙන්නාහ. දශ උප පාරමිතාවෝද පිරෙන්නාහ. දශ පරමාර්ථ පාරමිතාවෝද පිරෙන්නාහ. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයෝද පිරෙන්නාහ. පඤ්ච මහා පරිත්‍යාගය ද ත්‍රිවිද්‍යා අර්ථ චර්යාව ද සිවු බඹ විහරණය ද සතර සංග්‍රහ වස්තූද පිරෙන්නාහ. ශ්‍රාවක බෝධිය – ප්‍රත්‍යෙක බෝධිය අභිසම්බෝධිය පිණිස ද හේතු වාසනා වන්නේය. ත්‍රිවිද්‍යා ෂඩ්අභිඥා සිවුපිළිසිඹියා ඥාණ පිණිසද දශබල චතුර්වෛශාරද්‍ය සර්වඥතා ඥානාදී සකල බුද්ධ ගුණ ප්‍රතිලාභය පිණිසද පවත්නේය. මෙසේ අනේක ගුණානිසංස තිදන වූ දනයෙන් සිත් අලවා වාසය කරමි. අහෝ සාධු ! සාධු ! මාහට මහත් වූ ලාභයකි. මහත් වූ වාසනාවකි. මහත්වූ භාග්‍යයකි. අහෝ සාධු ! සාධු !

ත්‍රිලක්‍ෂණ විදර්ශනාව

1. චාගානුස්සති භාවනාවේදී පහළවූ නාමරූප – ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්‍ෂණයක් ක්‍ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවිඳ්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

8*– ඊ 15177

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 කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ චාගානුස්සති භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. දනය.–සිල්වතුන්ටත් දිළින්දන්ටත් කාටත් පිරිනැමෙන දනයය.
2. දක්ෂිණාව.–සිල්වතුන්ට පමණක් පිරිනමන දනය දක්ෂිණාව නම් වේ.
3. චාගානුස්සතිය.–පරිත්‍යාගශීලී අලෝභ කුශල චේතනාව භාවනාවට නැඟීමය.
4. ප්‍රමෝදය.–ළදරු ප්‍රීතිය.
5. ප්‍රීතිය.–නිරාමිස ප්‍රීතිය පස්වැදෑරුම් වේ. ඛුද්දිකා ප්‍රීති ඛණිකා ප්‍රීති ඔක්කන්තිකා ප්‍රීති උබ්බේගා ප්‍රීති ඵරණා ප්‍රීති යනුවෙනි.
6. පූජා බුද්ධිය.–ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත ව සිල්වතුන් හට දන් දීමය.
7. අනුග්‍රහ බුද්ධිය.–අනුකම්පා පෙරදැරිව අසරණයන් හට දන් දීමය.
8. අන්නං.–ආහාර, පානං, පානය කළයුතු දේ, යානං, පාවහන් හා යාන වාහන – වත්ථං – ඇඳුම්, මාලා – ගොතන ලද හෝ නොගොතන ලද හෝ මල්, ගන්ධ – සුවඳ වර්ග, විලේපනං – සුවඳ විලවුන්, සෙය්‍යා – ඇඳ පුටු කොට්ට මෙට්ට ඇතිරිලි ආදිය ආවසථ – ගෙවල් කුටි සේනාසනාදියය. පදීපෙය්‍යං – පහන් උපකරණයි.
9. වර්ණ දනය.–මල් පහන්, ප්‍රසන්න වස්ත්‍ර ආදිය වර්ණයඅරමුණුකොට දන්දීම.
10. ශබ්ද දනය.–සාධුකාර දීම, මිහිරිහඬින් බණ කීම, තූර්ය වාදන ආදී ශබ්ද අරමුණු කොට දෙන දනයය.

11. ගන්ධ දනය.–සුවඳ වර්ග එම අරමුණෙන් දන්දීම.

12. රස දනය.–ප්‍රණීත රසය අරමුණු කොට රස මියුරු දන්දීම.

13. ඵොට්ඨබ්බ දනය.–සැප ස්පර්ශය අරමුණු කොට චීවර වස්ත්‍ර ඇඳ ඇතිරිලි කොට්ට මෙට්ට ආදිය දන්දීම.

14. ධර්ම දනය.–ඕජදන – පාන දන – ජීවිත දන නමින් ධර්මදනය තුන් ආකාර වේ. ගිතෙල් මීපැණි, වෙඩරු, උක්සකුරු, තලතෙල් ආදී ඕජා සම්පන්න – දේ දන්දීම ඕජදනයය. අෂ්ටපාන ගිලන්ලස දනය පාන දනයය. ජීවිතදනය බොහෝ ප්‍රභේදගත වේ. මරණයට කැපවූ සතුන්ට අභය දීම, ගිලන් උවටැන්, වෛද්‍ය පහසු සැලසීම, බණකීම, ධර්ම දානය කිරීම, අවවාද අනුශාසනා මාර්ගයෙන් පුද්ගලයන් යහමගට ගැනීමාදිය ජීවිත දානයය. මේ සැම ධර්ම දනයට ඇතුලත්ය.

දේවතානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. දේවතානුස්සති භාවනාවද සෝවාන් ආදී ආර්‍ය්‍යශ්‍රාවකයනට අයත්වූ භාවනාවකි. එහෙත් සෙසු යෝගාවචරයන් විසින්ද 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 විද්‍යමානව ඇත්තාවූ ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැත ත්‍යාග ප්‍රඥා නම් වූ ගුණ ධර්ම පස අරමුණු කොට වඩනු ලබන අනුස්සති කර්මස්ථාන භාවනාවකි.

4. ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් මෙනෙහි කරමින් වඩනු ලබන මෙම දේවතානුස්සති භාවනාවේ අරමුණු පරමාර්ථ ධර්ම බැවින් අර්පණා ධ්‍යාන නොලැබී උපචාර ධ්‍යානය පමණක්ම ලැබේ.

5. දෙවියන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබාගෙන දෙවියන්ගේ ද 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. අර්හත්වයට මේ ජීවිතයේ දී නොපැමිණියේ නම් මතු සුගති පරායණ වේ.

7. ශ්‍රද්ධාදී ධර්ම පඤ්චකය, ආර්‍ය්‍ය 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 පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබා තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් භාවනාවට නැගිය යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

1. බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් සුම්හිරි නිවන් සැපතින් සැනසෙනු පිණිස මම ශ්‍රද්ධාවන්ත වෙමි. සීලවන්ත වෙමි. ශ්‍රැතවන්ත වෙමි. ත්‍යාගවන්ත වෙමි. ප්‍රඥාවන්ත වෙමි.

2. මිහිතලයේ සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සිවුවරම් දෙව්රජුන්ගේ වාසභවනය වූ මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු අනූලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ චාතුර්මහාරාජික නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙව් දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

3. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ චාතුර්මහාරාජිකදෙව්දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳුවූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

4 යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ චාතුර්මහාරාජික දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

5. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගතවූ ඒ චාතුර්මහාරාජික දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

6. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්නාගතවූ ඒ චාතුර්මහාරාජික දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

7. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ චාතුර්මහාරාජික දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

8. චාතුර්මහාරාජිකයේ සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සක්දෙව් රජුගේ වාසභවනය වූ මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු තුන්කෝටි සැට ලක්ෂයක් ආයු ඇත්තාවූ තාවතිංස නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙව් දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

9. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ තාවතිංස දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

10. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ තාවතිංස දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

11. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගතවූ ඒ තාවතිංස දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

12. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්නාගතවූ ඒ තාවතිංස දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

13. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ තාවතිංස දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

15. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ යාම දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

16. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ යාම දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

17. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගතවූ ඒ යාම දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

18. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්නාගතවූ ඒ යාම දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

19. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ යාම දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

21. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ තුසිත දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

22. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ තුසිත දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

23. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගතවූ ඒ තුසිත දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

24. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්නාගතවූ ඒ තුසිත දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

25. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ තුසිත දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

27. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

28. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

29. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගතවූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

30. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්නාගතවූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

31. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

33. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ වසවර්ති දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

34. යම්බඳු ශීලයකින් සමන්නාගතවූ ඒ වසවර්ති දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

35. යම්බඳු ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගතවූ ඒ වසවර්ති දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳුවූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

36. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්නාගතවූ ඒ වසවර්ති දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳු වූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

37. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ වසවර්ති දෙව් දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහුද, එබඳු වූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

39. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගතවූ ඒ ප්‍රථමධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුතවී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳුවූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහිද විද්‍යමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

40. යම්බඳු වූ ශීලයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ප්‍රථමධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ශීලයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

41. යම්බඳු වූ ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ප්‍රථමධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

42. යම්බඳු වූ ත්‍යාගයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ප්‍රථමධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

43. යම්බඳු වූ ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ ප්‍රථමධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ප්‍රඥාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

44. ප්‍රථමධ්‍යාන තලයෙහි සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි පරිත්තාභ – අප්පමාණාභ – අභස්සර නම් වූ ද්විතීයධ්‍යානතල වාසී වූ ද, එතැන් සිට එපමණ යොදුන් මත්තෙහි පරිත්තසුභ – අප්පමාණසුභ සුභකිණ්හක නම් වූ තෘතියධ්‍යානතල වාසී වූ ද, එතැන් සිට එපමණ යොදුන් මත්තෙහි වේහාප්ඵල නම් වූ චතුර්ථධ්‍යාන තල වාසීවූ ද, අවිහ 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 වාසීවූ ද ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ ඇත්තාහ,

45. යම්බඳු වූ ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ශ්‍රද්ධාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

46. යම්බඳු වූ ශීලයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ශීලයකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

47. යම්බඳු වූ ශ්‍රැතයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ශ්‍රැතයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

48. යම්බඳු වූ ත්‍යාගයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

49. යම්බඳු වූ ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ ආර්ය බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් චුත වී ගොස් එහි උපන්නාහු ද, එබඳු වූ ප්‍රඥාවක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යමානව ඇත්තේය, අහෝ සාධු ! සාධු !

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. දේවතානුස්සති 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 අනාත්මවූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නාවූ 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 කරුනීමට වැඩිය යුතුවූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

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

පද විවරණය

1. ශ්‍රද්ධාව.–බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි සිත පහදවන ශ්‍රද්ධා චෛතසිකයය.
2. ශීලය.–පැවිදිව හෝ ගිහිව හෝ සමාදන්ව රක්නා ශීලය.
3. ශ්‍රැතය.–ආගම බහුශ්‍රැත – අධිගම බහුශ්‍රැත නමින් දෙවැදෑරුම් වූ ධර්මවිනය පිළිබඳ බොහෝ ඇසූපිරූ තැන් ඇති බව ය.
4. ත්‍යාගය.–පරිත්‍යාග ශීලි අලෝභ කුශල චේතනාවය.
5. ප්‍රඥාව.–සුතමය ඥානය –චින්තාමය ඥානය – භාවනාමය ඥානය යනාදීවූ ප්‍රඥාවයි.

6. චාතුර්මහාරාජික –ධතරටඨ – විරූළ්හක – විරූපක්ඛ – වෙස්සවණ නම් වූ සතරවරම් දෙවියන්ගේ වාසභවනය.

7. තාවතිංස.–තව්තිසා භවනය, පළමුවරට දිව්‍යපුත්‍රයන් තෙතිස් දෙනෙකු පහළවූ නිසා තාවතිංස නම යෙදී ඇත.

8 යාම.–සුයාම දෙව්රජුගේ වාසභවනය බැවින් ඒ නම යෙදේ.

9. තුසිත.–මහබෝසත්වරුන් බුදුවනතුරු වාසය කරන දිව්‍යලෝකයය.

10. නිර්මාණරතී.–දිව්‍ය සම්පත් මව මවා ක්‍රීඩාකරන දෙව්ලොවය.

11. පරනිම්මිත වසවර්ති.–අනුන් මවා පාන දිව්‍ය සම්පත්හි ස්වවසය පවත්වන්නාවූ සැපබහුල ඉහළම දිව්‍යලෝකයය. මිනිස් අවුරුදු 50 – චාතුර්මහාරජිකයට 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 ඇත්තාහ. මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයද එකින් එකට වැඩිවන බැවින් පළමු දෙව්ලොව සිට ඉහළට පිළිවෙළින් ආයුෂ සතර ගුණයකින් වැඩිවේ. ඒ මෙසේය. (1) අනූලක්ෂයයි. (2) තුන්කෝටි සැට ලක්ෂයයි. (3) දාහතරකෝටි සතලිස් ලක්ෂයයි. (4) පණස් හත්කෝටි හැට ලක්ෂයයි. (5) දෙසිය තිස්කෝටි සතලිස් ලක්ෂයයි. (6) නවසිය විසිඑක්කෝටි හැටලක්ෂයයි යනුවෙනි.

12. ප්‍රථම ධ්‍යාන තලය.–බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජ බ්‍රහ්ම පුරෝහිත මහාබ්‍රහ්ම යන බඹතල තුන එක මට්ටමට පිහිටා ඇත. පළමුවැනි බඹතලයෙන් වටවී දෙවැන්න ද දෙවැන්නෙන් වටවී තුන්වැන්න ද පිහිටා ඇත. ප්‍රථමධ්‍යානය අල්පව වැඩූ අය බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජයෙහි ද මධ්‍යමව වැඩූ අය බ්‍රහ්ම පුරෝහිතයෙහි ද ප්‍රණීතව වැඩූ අය මහා බ්‍රහ්මතලයෙහි ද උපදිති.

උපසමානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. උපසමානුස්සතිය යනු නිර්වාණ ධාතුව පිළිබඳ ගුණ සිහිපත් කිරීමේ භාවනාවකි. සියලු කෙලෙසුන්ගේ සංසිඳීමෙන් ලැබෙන නිර්වාණ ධාතුව උපසම නම්වේ.

2. උපසමානුස්සතිය වැඩීමට නම් සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලබාසිටිය යුතුය. එහෙත් නිවන පිළිබඳව ශ්‍රැතමය ඥාණයෙන් අසා දන සිටින කල්‍යාණ පෘථග්ජන යෝගාවචරයන් විසින් ද එම භාවනාව වැඩිය හැකිය.

3. සීලයක පිහිටා විවේකස්ථානයකට වී පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට අග්ගප්පසාද සූත්‍රාදියෙහි වදරා ඇත්තා වූ පිළිවෙළට නිවනෙහි ගුණ ආවර්ජනා කරමින් උපසමානුස්සතිය භාවනා කළ යුතු වේ.

4. උපසමානුස්සතිය වඩන යෝගාවචරයා සැපසේ නිදයි සැපසේම අවදිවෙයි. සාන්ත ඉන්ද්‍රියන් ඇත්තේ වෙයි. ශාන්ත මනසක් ඇත්තේ ද වෙයි. හිරි ඔත්තප්පයෙන් සමන්විත වෙයි. පැහැදීම් ඵලවත්තෙක් ද වෙයි. ප්‍රණීත අදහස් ඇත්තේ වෙයි. සබ්‍රහ්මචාරීන්හට ගරු කටයුතු සම්භාවනා කටයුතු කෙනකු 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 සමාධියෙන්ම 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 වැඩීමට අප්‍රමාද විය යුතු වේ.

උපසමානුස්සති භාවනා වාක්‍යය

1. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ රාගක්ඛය නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි රාගය ක්‍ෂය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

2. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ දෝසක්ඛයනම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ද්වේශය ක්‍ෂය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

3. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ මොහක්ඛය නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි මෝහය ක්‍ෂය කළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

4. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ යෝගක්ඛේම නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සතර යෝගයෙන් එතෙර ව යෝගක්ෂේම නම් වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

5. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ මදනිම්මදන නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සත්විසි මදයන් සංසිඳ වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

6. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ පිපාස විනය නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් පිපාසය සංසිඳ වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

7. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ ආලය සමුග්ඝාත නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් ආලය නැසූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

8. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ වට්ටුපච්ඡේද නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සංසාර වට්ට දුක්ඛය සිඳලූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

9. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ සබ්බ සංඛාර සමථ නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සියලු සංස්කාරයන් සංසිඳ වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

10. සාධු සාධු, බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ සබ්බූ පධි පටිනිස්සග්ග නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සියලු කෙලෙස් උපධි අත්හරින ලද බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

32. සාධු සාධු, ... සබ්බතෝපභ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි හාත් පසින් බැබලීම් සහිත බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

48. සාධු සාධු, ... අවිපරිණාම ධම්ම නම්වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි වෙනස් නොවන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

49. සාධු සාධු, ... අනාශ්‍රව ධර්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි ආශ්‍රවයන්ට අරමුණු නොවන බැවින්ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

50. සාධු සාධු, ... අසංකිලෙසධම් නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙසුන්ට ගොදුරු නොවන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. උපසමානුස්සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාමරූප 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. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සන්තතිය වනාහි ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

5. ඒ දුක්ඛසත්‍යය උපදවන්නා වූ පුනර්භව 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 ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්යසත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතුවේවා ! වාසනා වේවා. !!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අනුශාසනාව

තස්මා හවේ අප්පමත්තො – භාවයෙථ විචක්ඛණො
එවං අනේකානි සංසං –අරියේ උපසමෙ සතිං

(විසුද්ධිමාර්ගය)

එසේ හෙයින් නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ මෙසේ අනේකානිසංස ඇත්තාවූ ආර්ය වූ උපසමානුස්සති භාවනාව අප්‍රමාදව වඩන්නේ ය.

9*– ඒ 15177

පද විවරණය

1. උපසම යනු නිවනට නමකි. සංසිඳීම යනු එහි අර්ථයයි.

2. රාගක්ඛය යනු නිවනට පැමිණීමෙන් රාගය සම්පූර්ණයෙන් අභාවයට වන බැවින් ඒ නම යෙදේ. දෙසක්ඛය – මොහක්ඛය යනුද එසේය.

3. යෝග.–කාමයෝග භවයෝග දිට්ඨියෝග අවිජ්ජායෝග යන සතර යෝගයෝය. සංසාරයෙහි සත්වයා බැඳ තබන අර්ථයෙන් යෝග නම් වෙති.

4. සත්විසි මද.–ආරෝග්‍ය මද යෞවන මද ආදී මත්වීම් 27 කි.

5. සංසාර වට්ට දුක්ඛය.–කර්මවට්ටය ක්ලේශ වට්ටය විපාක වට්ටයයි වට්ට තුනකි. චක්‍රයක් මෙන් අගමුල සම්බන්ධව දීර්ඝ කාලයක සිට පවතින සංසාර චක්‍රයට මේ නමකි.

6. උපධි.–ඛන්ධූපධි කිලේසූපධි – අභිසංස්කාරූපධි කාමූපධි නමින් උපධි 4 කි.

7. අත්‍යන්ත විරාග.–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 ගතාසති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අත්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහරූ, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියන්, කරීසං, මත්ථලුංගං, පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, ඛේලෝ, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං.

මුත්තං, ලසිකා, සිංඝානිකා, ඛේලෝ, වසා, අස්සු, මේදෝ, සේදෝ, ලෝහිතං, පුබ්බෝ, සෙම්හං, පිත්තං, මත්ථලුංගං, කරීසං. උදරියං අන්තගුණං, අන්තං, පප්ඵාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං, වක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජා, අට්ඨී, නහරූ, මංසං, තචෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා,

කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, වකුගඩුව, හෘදය, අක්මාව, දලබුව, ඇලදිව, පෙනහැල්ල, අතුනු, අතුනුබහන්, නොපැසුනු, අහර, පැසුනු අහර, හිස්මොලය, පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේදතෙල්, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙල, සොටු, සඳමිදුලු, මුත්‍ර.

මුත්‍ර සඳ මිදුලු ....ලොම්, කෙස්.
පඤ්චක සජ්ඣායනය

	දින
කෙසා, ලෝමා, නඛා, ...මුත්තං	5
මුත්තං, ලසිකා, සිංගානිකා, ...කෙසා	5
කෙසා, ලොමා, ...මුත්තං, මුත්තං ....කෙසා	5
කෙසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචො	5
තචෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා,	5
කේසා, ...ලෝමා, ...තචො,	
තචො, දන්තා, ...කෙසා	5
මංසං, නහරූ, අට්ඨී, අට්ඨි මිංජා, වක්කං	5
වක්කං, අට්ඨිමිංජා, අට්ඨී, නහරූ, මංසං	5
මංසං...............වක්කං, වක්කං...............මංසං	5
කෙසා, ලොමා, ...වක්කං, වක්කං, ...කෙසා	5
හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං	5
පප්ඵාසං, ...හදයං	5
හදයං, ...පප්ඵාසං, පප්ඵාසං, ...හදයං	5

	දින
කෙසා, ...පප්ඵාසං,	5
කෙසා ....පප්ඵාසං, පප්ඵාසං ....කෙසා	5
අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, මත්ථලුංගං,	5
මත්ථලුංගං ....අන්තං	5
අන්තං ....මත්ථලුංගං ....අන්තං	5
කෙසා ....මත්ථලුංගං, මත්ථලුංගං, ...කෙසා	5
පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං. සේදෝ, මේදෝ	5
මේදෝ ....පිත්තං	5
පිත්තං ....මේදො, මෙදො, පිත්තං	5
කෙසා ....මේදො	5
මේදො ....කෙසා	5
අස්සු, වසා, කෙලො, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං	5
මුත්තං ....අස්සු	5
අස්සු ....මුත්තං, ...මුත්තං ....අස්සු	5
කෙසා ....මුත්තං	5
මුත්තං ....කෙසා.	5
කෙසා ....මුත්තං, මුත්තං ....කෙසා.	5

පද සම්බන්ධය

අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා
අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා
අත්ථි ....මුත්තං
අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං
අත්ථි ....කෙසා
මේ කයෙහි කෙස් ඇත.
මේ ....මුත්‍ර ඇත.
මේ කයෙහි මුත්‍ර ඇත
මේ ....කෙස් ඇත.

ප්‍රතික්කූල 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 තිය ....මේ කයෙහි මුත්‍ර ....

දුගන්ධො අසුචි කායො – කුණපො උක්කරූපමො
නින්දිතො චක්ඛු භූතෙහි – කායො බාලාභිනන්දිතො.

මේ කය වනාහි දුගඳය. අපවිත්‍රය. කුණපයකි. කසල ගොඩක් වැනිය. වර්චස් කුණපයක් වැනිය. නුවණැස් ඇත්තවුන් විසින් නින්දිතය. අනුවණයන් විසින් ප්‍රිය කරන ලද්දේය.

අල්ල චම්ම පටිච්ඡන්නො – නව ද්වාරෝ මහා වණො
සමන්තතො පග්ඝරතී – අසුචි පූති ගන්ධියෝ.

මේ කය වනාහි තෙත් වූ සමකින් පිළිසත් වූයේය. නව මහ දොරක් ඇත්තේ. පරණ වූ මහ ව්‍රණයක් වැත්තේය. කුණුගඳ හමන්නා වූ අපවිත්‍ර දෙය හාත්පසින් වැගිරෙත්තේය.

සචේ ඉමස්ස කායස්ස – අන්තෝ බාහිරතො සියා
දණ්ඩං නූන ගහෙත්වාන – කාකෙ සොණෙ 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. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙක් 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 සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මරණානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අනිච්චාවත සංඛාරා – උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති – තෙසං වූප සමො සුඛො.

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපදී ඒකාන්තයෙන් නිරුද්ධ වන්නාහ. සංස්කාරයන්ගෙන් සන්සිඳීම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

වධක පච්චුපට්ඨානය

උද වූ සූර්යයා අස්තයට යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

උද වූ චන්ද්‍රයා 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 පිරී ඇති කුඩා ඇල දෙල නියඟින් 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 ඒකාන්තයෙන් 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 උදවත්ම නැති වන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණ උදයෙන් පතිත වන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

සම්පත්ති විපත්ති

සකල සම්පත්තිය වනාහි විපත්තියම කෙලවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තියම කෙලවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය වනාහි ව්‍යාධි විපත්තිය කෙලවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙලවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

යෞවන සම්පත්තිය වනාහි ජරා විපත්තිය කෙලවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙලවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

සියලු ප්‍රීතිය වනාහී ශෝකය කෙලවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙලවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය වනාහි විප්‍රයෝගය කෙලවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙලවර 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 මරණයට පත්විය. පිනෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

කාය ශක්තියෙන් අගතැන්පත් වූ වාසුදේව, බලදේවාදී මහ බලවතුන්ගේ ජීවිතයද මරණයට පත්විය. කාය බලයෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ඍද්ධි සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ මහ මුගලන් මහ රහතුන් වහන්සේගේ ද, උප්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේද ජීවිතය මරණයට පත්විය. ඍද්ධියෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ප්‍රඥාවෙන් අගතැන්පත්වූ ශාරි පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේගේ ද, ඛේමා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේ ද, ජීවිතය මරණයට පත්විය. ප්‍රඥාවෙන් අසම්පූර්ණ වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට පත් වන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ස්වයම්භූ ඥාණයෙන් සත්‍යය අවබෝධ කළාවූ පසේ බුදු වරයන්ගේද ජීවිතයද මරණයට පත්විය. ස්වයම්භූ ඥාණයෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ද ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

කාය බල, ඥාණ බලයෙන් අගතැන්පත් වූ දස බලධාරී සර්වඥ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ද ජීවිතය මරණයට පත්විය. අසර්වඥ වූ මාගේ ජීවිතය ද ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චාවත සංඛාරා....................
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

කාය බහු සාධාරණය

මේ ජීවිතය වනාහි සිවි, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු. ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ අසූකුලයක 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, පොලොන්, ඇත්, අස්, ගව, මහිස, සිංහ, ව්‍යාඝ්‍ර, රජ, සොර, සතුරු, මනුෂ්‍ය, අමුනුෂ්‍ය, තිරශ්චීන ආදී අනේක විධ සත්වයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත්වයන්ගෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ ජීවිතය ගිනි, ජල, වස, විස, අවියාවුධ ආදී අනේක උපද්‍රවයනට සාධාරණ වන්නේය. අනේක උපද්‍රවයන්ගෙන් ද 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 ශීතෝෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය. ශීතෝෂ්ණ විෂම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ ජීවිතය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූතයන් පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔවුන්ගේ විෂම වීමෙන් ද 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 !!!

අනිමිත්ත

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ වයස නියමයක් නැත්තේය. සෑම වයසකදීම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නාවූ ව්‍යාධි නියමක් නැත්තේය. සෑම ව්‍යාධියකින්ම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නාවූ වේලාව නියමයක් නැත්තේය. සෑම වේලාවෙහිම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ ස්ථාන නියමයක් නැත්තේය. සෑම තැනෙකදීම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ ජීවිතය මරණින් මතු යන ගති නියමයක් නැත්තේය. සෑම ගතියක් පිණිස ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අනිච්චා වත 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 ඇවිදිමින් 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 !!!

මරණ පරිත්ත

මේ ජීවිතය චිත්තක්ෂණ මාත්‍රයෙන් මරණයට යත්තේය. අතීත චිත්තක්ෂණයෙහි පැවතියා වූ ජීවිතය වර්තමාන චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත් වූයේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

වර්තමාන චිත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය අනාගත චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අනාගත චිත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය මතු අනාගත චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අනිච්චා වත සංඛාරා.................

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ත්‍රිලක්ෂණය

මරණ සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇති නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යය. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛය. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවැති බැවින් අනාත්මය.

අනිත්‍ය වූ දුක් 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 කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා ! වාසනා වේවා !!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ආනාපාන සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ආනාපාන සතී යස්ස – පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා – යථා බුද්ධෙන දේසිතා
සො ඉමං ලොකං පභාසෙති – අබ්භා මුත්තොව චන්දිමාති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි ආනාපාන සති භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපූර්ණ නම්, භාවිතා කරන ලද නම්, මුල පටන් අනුපිළිවෙලින් පුරුදු කරන ලද නම් හෙතෙම වළාගැබින් මුත් පුන් 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 අස්නෙක පර්‍ය්‍යංකයෙන් උඩු කය සෘජුව තබා හිඳ ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවා ආනාපාන සති භාවනාව කළ යුතුයි.

චිත්ත සමාධියට ශීල විසුද්ධිය අත්‍යවශ්‍යක බැවින් සිල් පිරිසිදු කිරීම හා පිරිසිදු සිලය ගැන මෙනෙහි කර සංපහංසනය සතුට ඇති කර ගත යුතුයි.

තෙරුවන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ට ජීවිත පූජාව හා බුදුගුණ සැලකීමාදි පූර්ව කෘත්‍යය සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.

පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති නිහඬ නිසොල්මන් තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට මුහුණ ලා සමව අසුනක් පනවා ගත යුතුයි.

මුලදීම මුහුණ අත් පා දෝවනය කොට පිරිසිදුව සිහිල්ව සිහියෙන් අස්න වෙත පැමිණ බද්ධපර්‍ය්‍යංකයෙන් හිඳගත යුතුයි. භික්ෂූන් වහන්සේට හා උපාසක යෝගාවචරයනට බද්ධපර්‍ය්‍යංකයත් භික්ෂුණීන් වහන්සේට හා උපාසිකා යෝගාවචරයනට අර්ධපර්‍ය්‍යංකයත් නියමිත බැවින් තම තමන්ට යෝග්‍ය පරිදි පර්‍ය්‍යංකයෙන් වාඩි විය යුතුයි.

උඩුකය, ග්‍රීවය හා හිස මනාව සෘජුව තබා ගෙන වාඩි වී සිටින ආකාරය සිතින් බලා හිඳිනවා, හිඳිනවා යි මෙනෙහි කොට වාඩි වී සිටින ශරීරය පින්තූරයක් මෙන් සිතට ගත යුතුයි. නෙත් දෙක නාසිකා අග පෙනෙන සේ පිහිටුවා ගත යුතුයි.

සො සතොව අස්සසති - සතො පස්සසති - යි වදාළ පරිදි සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළ යුතුයි. 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 පිළිවෙල නොකඩවා සිතින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පරානාති වදළ පරිදි හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙලීමේ දී හුස්ම වාරය නිමවන තුරු සිහියෙන් බලා ගෙනම එකයි, එකයි, දෙකයි, දෙකයි, තුනයි, තුනයි යන ආකාරයට මෙනෙහි කළ යුතුයි. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානති වදළ පරිදි කෙටියෙන් හුස්ම පවත්නා විට එකයි, දෙකයි, තුනයි යනාදී ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. ගණන අතරමගදී වැරදුනහොත් නැවත මුල සිට මෙනෙහි කළ යුතුයි.

වඩාත්ම ශක්තිමත්ව සිහිය පැවැත්වීමට නම් මේ ගණන් වක්‍ර අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එකේ සිට පහ, පහේ සිට එකට, එකේ සිට හයට, හයේ සිට එකට යන පිළිවෙළට එකේ සිට දහය, දහයේ සිට එක දක්වා මෙනෙහි කිරීමද වේ.

සිත පිටත නොගොස් නාසිකා අග හුස්ම වදින තැන පිහිටන තුරු පමණක් ගණන් ගැනිම කළ යුතුයි. සිත නැවතුන පසු හුස්ම ගැනීමේ දී ආශ්වාස, ආශ්වාස කියා මෙනෙහි කළ යුතුයි. හුස්ම හෙලීමේ දී ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කියා මෙනෙහි කළ යුතුයි.

" සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති " යි වදළ පරිදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි මුල මැද අග දකිමින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. හුස්ම පටන් ගැනීම, පැවතීම හා නිමවීම යනු මුල, මැද, අග නම්. හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, හුස්ම පහළ හෙලීමේදීත් ආරම්භය පටන් අවසානය දක්වාත් සිහියෙන් මනාව බලාගෙනම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කළ යුතුයි.

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති, යි වදාළ පරිදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක තුනී වෙවී සන්සිඳී යන අකාරය දැක ගත හැකි වේ. සිත එකඟ වීමෙන් ප්‍රීතියත් සිත කය සන්සිඳීමත් ප්‍රණීත සුවයත් දැනෙන්නට පටන් ගනී. හුස්ම නැවතුනේ නම් බිය නොවී හුස්ම වදිමින් පැවතුන නාසිකා අගම සිත තබා බලා සිටීමේ දී නැවතත් හුස්ම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ආනාපාන පිළිබඳ උග්ගහ නිමිති හා පටිභාග නිමිති පහළවන 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 පෙණෙන අවස්ථා උග්ගහ නිමිති නම්.

සමාධිය ශක්තිමත් වූවිට ඒ අරමුණු නිශ්චලව නාසිකා අගම පවතී. එය පටිභාග නිමිත්තයි. නීවරණ දුරු වී ධ්‍යානාංග ශක්තිමත් වූ ඒ තත්ත්වය උපචාර සමාධිය නම් වේ. තවදුරටත් ආනාපාන සතිය වැඩීමේ දී ඉන්මතු ධ්‍යාන නම් අර්පනා සමාධි ලාභය සිදුවේ.

උපචාර සමාධි, අර්පනා සමාධි දෙකෙන් කැමති තත්වයකින් පසු ආනාපාන සතිය විදර්ශනාවට හරවා සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව සම්පූර්ණ කොට සෝළසාකාර ආනාපාන සතිය මස්තකප්‍රාප්ත වීමෙන් අති උත්තම අර්හත්වය තෙක් ලොව්තුරා සුවයට පත්විය හැකි වේ.

භාග්‍යවත් අර්හත් වූ ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ජයසිරි මහ බෝමැඩ මුලදී මේ ආනාපාන සති භාවනාවෙන් අභිසම්බෝධියට පත් වූ සේක.

ත්‍රි ලක්ෂණය

අනාපාන සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇති නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයහ. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍ය 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 කරගැනිමට වැඩිය යුතු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මෛත්‍රී භාවනාව

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

අහං අවෙරො හොමි, අබ්‍යාපජ්ජෙධා හොමි, අනීඝො හොමි, සුඛී අත්තානං පරිහරාමි.

අහං විය මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා මාතා පිතරො හිත සත්තා මජ්ඣත්තික සත්තා වේරී සත්තා අවෙරා හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනීඝා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

ඉමස්මිං විහාරෙ ඉමස්මිං ගොචර ගාමෙ ඉමස්මිං නගරෙ ඉමස්මිං ලංකාදීපෙ ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ ඉමස්මිං චක්කවාලෙ ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දෙවතා සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු අනීඝා 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 පුග්ගලා සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බෙ දෙවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා අවෙරා හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනීඝා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

තේරුම

මම වෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගි වෙමි, සුවපත් වෙමි.

මා මෙන් මාගේ ආචාර්‍ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි 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 සක්වළෙහි 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 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 දුක්ඛිත සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

අරහං ගුණ බලයෙන් මම වෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගී වෙමි, සුවපත් වෙමි.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ ආචාර්‍යයන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ මෑණියන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ පියාණන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ හිත සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ මැදහත් සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ වෛරී සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු සත්වයෝ ද ....
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ප්‍රාණීහු 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, වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

සම්මා සම්බුද්ධ ගුණ බලයෙන් ....
ගුණපද නවයටම මෙසේ කියවන්න.

භගවා ගුණ බලයෙන් මම ....
පුරවා කියන්න.

භගවා ගුණ බලයෙන් සියලු දුක්ඛිත සත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රිලක්ෂණය

මෛත්‍රී භාවනාවේදී පහළ වූ නාමරූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ, ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ, තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපවතින බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය 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 නොසැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ, ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මර්ග සත්‍යය නම් වේ.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

10*– ඊ 15177

කරුණා බ්‍රහ්මවිහාර 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 උත්සාහයද කරුණාව නම් වේ.

3. බඹලොව සිට දස අත කරුණාව විහිදුවන බ්‍රහ්මරාජයකු සේ ලෝ වැසි සැම සතුන් වෙත පතුරුවන පරානුකම්පාව ද කරුණාව නම් වේ.

4. දුක් දුරුකිරීමේ ආකාර පැවැත්ම කරුණාවේ ලක්ෂණයය. අනුන්ගේ දුක දරාගත නොහැකි බව එහි කෘත්‍ය රසයය. අවිහිංසාව වැටහෙන ආකාරයය. දුකින් මැඩුනවුන්ගේ අනාථ අසරණ බව ආසන්න කාරණයය. විහිංසාව දුරුවීම එහි සම්පත්තියයි. සෝකය විපත්තියයි.

5. කරුණා බ්‍රහ්ම විහාරය වඩනු කැමැත්තහු විසින් පළමුකොට අකරුණාවෙහි ආදීනවයත් කරුණාවෙහි ආනිසංසත් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

6. ආරම්භයේ දී ප්‍රිය පුද්ගලාදීන් කෙරෙහි කරුණාව නොවැඩිය යුතුය. ප්‍රිය පුද්ගලයා ප්‍රිය ස්ථානයෙහිම සිටියි. අතිප්‍රිය සහායකයා අතිප්‍රිය ස්ථානයෙහිද, මධ්‍යස්ථයා මධ්‍යස්ථ භාවයෙහිද අප්‍රියයා අප්‍රිය භාවයෙහිද වෛරියා වෛර ස්ථානයෙහිද සිටින බැවිනි. ලිංග විසභාගියා හා කාලක්‍රියා කළවුන් අරමුණට නොගත යුතුමය.

7. සිඳුනු අත් පා ඇති, පණුවන් හා ලේ සැරව වැගිරෙන වණ තුවාල 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 ද පාපකාරී පුද්ගලයා අරමුණුකොට මතු ලැබෙන අපාය දුක සලකා කරුණාව වැඩිය යුතුය.

9. කළ කුසල් ඇත්තාවූ පුණ්‍ය වන්තයාද අරමුණු කොට ජරා රෝග මරණයෙන් නොමිදුනු බව සලකා කරුණාව වැඩිය යුතුය.

10. දුකට පත්වූ අසරණයාගේ පටන් පිළිවෙලින් ප්‍රිය පුද්ගලයාය, මැදහත් පුද්ගලයාය, වෛරී පුද්ගලයාය යන සැම දෙනා කෙරෙහි අනුපිළිවෙලින් කරුණාව වැඩිය යුතුය.

11. වෛරී පුද්ගලයා කෙරෙහි කරුණාව වැඩීමේදී කළ අපරාධ සිහිවී පටිස සිත් පහළවුවහොත් මෛත්‍රී භාවනාවේදී මෙන් පටිසය සන්සිඳුවා ගත යුතුය.

12. තමාය – හිතවතාය – මැදහතාය – වෛරියාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි කරුණාව සමභාවයට පමුණුවා ගැනීම සීමාසම්භේදය නම් වේ. එතැන් සිට කරුණා චේතෝ විමුක්තිය නම් වූ ධ්‍යානයන්ගේ පහළවීම සිදු වේ.

13. පස් ආකාර අනෝධිසෝ ඵරණය, සප්තාකාර ඕධිසෝ ඵරණය, දස ආකාර දිශා ඵරණ යන සියල්ලත්, සුඛංසුපති, සුඛං පටිබුජ්ඣති යනාදි ආනිසංස සියල්ලත් මෛත්‍රී භාවනාවට සර්වාකාරයෙන් සමානය.

කරුණා බ්‍රහම විහාර භාවනා කම්සථානය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො 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 ආචරියුපජ්ඣායා මාතාපිතරෝ හිතසත්තා මජ්ඣත්තික සත්තා වේරී සත්තා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු,

3. ඉමස්මිං විහාරේ ඉමස්මිං ගෝචරගාමේ ඉමස්මිං නගරේ, ඉමස්මිං ලංකාදීපේ, ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ, ඉමස්මිං චක්කවාළෙ ඉස්සරජනා සීමට්ඨක දේවතා සබ්බේ සත්තා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

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 භූතා සබ්බේ පුග්ගලා සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා සබ්බේ මනුස්සා සබ්බේ විනිපාතිකා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු සංසාර වට්ටට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

1. අහෝ සාධු, ඒකාන්තයෙන් මම කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙම්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙම්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙම්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙම්වා.

2. අහෝ සාධු, ඒකාන්තයෙන් මාගේ ආචාර්‍ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝද, මැදහත් සත්වයෝද, වෛරී සත්වයෝද, කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

3. මේ විහාරයෙහිද මේ ගොදුරු ගමෙහිද, මේ නුවරෙහිද මේ ලක්දිවෙහිද, මේ දඹදිව්හිද මේ සක්වළෙහිද, ඉසුරු ජනයෝද සීමස්ථක දෙවියෝද සියලු සත්වයෝද, කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහිද, දකුණු දිශාවෙහිද බටහිර දිශාවෙහිද උතුරු දිශාවෙහිද, නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහිද දකුණු අනුදිශාවෙහිද, බටහිර අනු දිශාවෙහිද, උතුරුඅනු දිශාවෙහිද, යට දිශාවෙහිද, උඩ දිශාවෙහිද, සියලු සත්වයෝද, සියලු ප්‍රාණීහුද, සියලු භූතයෝද, සියලු පුද්ගලයෝද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝද සියලු ස්ත්‍රීහුද, සියලු පුරුෂයෝද, සියලු ආර්යයෝද, සියලු අනාර්යයෝද, සියලු දෙවියෝද, සියලු මනුෂ්‍යයෝද, සියලු විනිපාතික සත්වයෝද, කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

අනෝධිසෝ ඵරණ පඤ්චකය

1. සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

2 සියලු ප්‍රාණීහු ....

3. සියලු භූතයෝ ....

4. සියලු පුද්ගලයෝ ....

5. සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

ඕධිසෝ 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 සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

දිසා චරණය

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 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 කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර 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 ප්‍රාණීහු ....
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 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 කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. 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 මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. 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. 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 කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. 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 මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. 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 ප්‍රාණීහු ....

3. උඩ දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....

4. උඩ දිශාවෙහි 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 විනිපාතිකසත්වයෝ කර්ම වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. ක්ලේශ වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. විපාක වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදෙත්වා. අහෝ ! සාධු, සාධු.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

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

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තමන් තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛවූ අනාත්ම වූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නාවූ 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 වැඩියයුතුවූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ගසත්‍යය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතුවේවා. වාසනා වේවා. සාධු, සාධු, සාධු.

පද විවරණය

1. *බ්‍රහ්ම විහාරය.*–ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙන් සහ නිර්දෝෂ අර්ථයෙන් බ්‍රහ්ම විහාර නම් වේ. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතරය.

2. *කර්ම වට්ට දුක්ඛය.*–අකුසල් සිත් දොළස සහ ලෞකික කුශල් 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 පමණවූ 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 සළායතන ඵස්ස වේදනා උප්පත්ති භව ජාති ජරා මරණ සියල්ල විපාක වට්ටයය.

5. *සංසාර වට්ට.*–ස්කන්ධ ධාතු ආයතනයන්ගේ නොසිඳී පවත්නාවූ හේතු ඵල පරම්පරාව සංසාර වට්ට දුක්ඛය නම් වේ. වර්තමාන වූද අනාගත වූද සියලු දුකින් මිදෙත්වා. දුකින් මිදී නිවන් දකිත්වා, යන ආකාරයෙන් පවත්වනු ලබන සානුකම්පික මනසිකාරය කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවයි.

මුදිතා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව

මුදිතා බ්‍රහ්ම විහරණය

1. මෝදන අර්ථයෙහි වූ " මුද " ධාතුවෙන් නිපන් මුදිතා - යන්නෙන් කියැවෙන්නේ ඊර්ෂ්‍යාවට පටහැනි වූ අන්සතු සැපයෙහි අවංකවම සතුටු වීමයි.

2. ස්වකීය සම්පත් කෙරෙහි ලෝභයත් මාන්නයත් උපාදානයත් මසුරුකමත් බොහෝ සේ පහළවන අතර, අන්සතු සම්පත් කෙරෙහි බොහෝ සේ ඊර්ෂ්‍යාව නොසතුට පහළවීම පෘථග්ජන ස්වභාවයයි.

3. එවැනි ලෝභ මාන ඊර්ෂ්‍යා මාත්ශර්ය ආදී අකුශල චෛතසිකයන් නිතර නිතර පහළවන සිත් ඇති තැනැත්තාට සීල සමාධි ප්‍රඥා ධ්‍යාන විදර්ශනා ආදී අධිකුශල ධර්මයන්හි යෙදීමද විවේකස්ථානයක සිත් අලවා නෛෂ්ක්‍රම්‍ය ප්‍රතිපදාවක යෙදීමද කළ නොහැකිය. ඒ තත්වය හඳුන්වනුයේ "අරති " නමිනි.

4. එම අරතිය දුරින්ම, දුරුකරන භාවනාව මුදිතා භාවනාවයි. මුදිතාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයෝ තමන්ගේ සැපතෙහි මෙන්ම අනුන්ගේ සැපතෙහිද අවංකව සතුටු වෙති. මුදිතාවෙහි ස්වභාවයම අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුවීමයි. අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුවීම් මාත්‍රයම මුදිතාවය.

5. බඹලොව වෙසෙන බ්‍රහ්මයෝ 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. ලොව්තුරා සර්වඥ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ වනාහි සියලුම සත්වයන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි අසාමාන්‍ය මුදිතාව පවත්වන සේක.

7. සත්වයන් කෙරෙහි ඇත්තාවූ හිතසුව නොනැසී පවතීවා යන ආකාරයෙන් වඩනු ලබන මුදිතාව වනාහි ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙනුත් නිර්දේෂ අර්ථයෙනුත් බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව නමින් හැඳින් වේ.

භාවනා උපදේශ

1. සීලයක පිහිටා මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව පටන් ගත යුතුය. මෛත්‍රී කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා වැඩූ අයට මුදිතාව වැඩීම පහසු වේ. මෛත්‍රී කරුණා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා වැඩූ පිළිවෙළටම මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව වැඩිය යුතුවේ.

2. මෛත්‍රී භාවනාවේදී තමන් ලහට සම්භාවනීය හිතවතාත් කරුණා භාවනාවේදී දුකට පත්වූ කෙනෙකුත් අරමුණු කරන්නාක් මෙන් මුදිතා භාවනාවේදී මුලට ගනු ලබන්නේ ඉතාමත් හිතමිත්‍ර සුඛිත පුද්ගලයෙකි.

3. සොණ්ඩ සහාය නමින් හඳුන්වනු ලබන ඉතාමත් හිතමිත්‍ර කෙනෙක් නිරෝගී සුවයෙන් ධන ධාන්‍ය යස ඉසුරු සැප සම්පත්තියෙන් ආඪ්‍යව සැපයෙන් ගතකරන්නේ යයි අසන්නට දකින්නට ලැබීමෙන්, ඔහුගේ එම කායික සුවය ද මානසික සුවය ද ධන ධාන්‍ය ආදී ආමිස සුවයද ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැත ත්‍යාග ප්‍රඥා බණ භාවනාදී නිරාමිස සුවයද නොපිරිහී බොහෝ කලක් එසේම පවතීවා යන සුභද පැතුමක් ඇතිවන්නා සේ මැදහත් –වෛරී ආදී සෙසු සත්වයන් ගැනත් එසේම සිත පුරුදු කරමින් මුදිතාව වැඩිය යුතු වේ.

4. මුදිතාවට සමීප සතුරා ගේහසිත සෝමනස්සයයි. තමන්ගේ ද තම හිතමිතුරන්ගේද ඥාති හිතවතුන්ගේද සැප සම්පත් තිමිති කොට සිතේ පහළ වන තෘෂ්ණා සහගත වූ මෝදනය හෙවත් සතුට ගේහසිත සෝමනස්සයයි. එය මුදිතාවට ආසන්නවූ සතුරාය. එයින් සිත ආරක්ෂා කර ගැනීමට සිහියෙන් ම සිටිය යුතුය.

5. මුදිතාවට දුරින් සිටින සතුරා නම් අරතියයි. විවේකස්ථානවලට වී සීලාදී ගුණ පිරීමටත් සමථ විපස්සනාදී අධිකුශල ධර්මයන්හි යෙදීමටත් එපාකම – ප්‍රබෝධයක් නැති කම – මුස්පේන්තුකම කම්මැලිකමට දිවැස් බලමින් නිකරුණේ කාලය නාස්තිකරන බව අරතියයි. මුදිතාව වඩන්නාට එම අරතිය දූරස්ථවන බැවින් එයින් නිර්භයව මුදිතාව වැඩිය යුතුයි.

6. මුදිතාව ඇති සිතක අරතිය හෝ ඊර්ෂ්‍යාව පහළවන්නේම නැත. මුදිතාව වැඩීමේදී පළමුකොට අරතියගේද ඊර්ෂ්‍යාවේද ආදීනව සලකා බැලිය යුතුමය. මෛත්‍රිය වැඩීමට පළමුව ද්වේශයේ ආදීනව නුවණින් බලන්නාක් මෙනි.

7. අධිමිත්‍ර හිතවතකු ගැන මුදිතාව වඩා ඉන් අනතුරුව මැදහත් අය ගැනද ඉන් පසු අහිතවත් අය ගැනද මුදිතාව වැඩිය යුතුය. තමාය –අධික හිතවතාය – මැදහතාය –අහිතවතාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි මුදිතාව එක හා සමානව පවත්වන්නට සමත් විය යුතුය. එය සීමා සම්භේදය නමින් හැඳින් වේ.

8. ඉන්පසු ඕධිසෝ ඵරණ වාර පසය – අනෝධිසො ඵරණ වාර සතය – දිසා ඵරණ වාර දසය යන පිළිවෙල මෛත්‍රී – කරුණා – භාවනා ක්‍රම දෙක හා සමානව කළයුතු වේ.

9. මෛත්‍රියෙහිදී "සුවපත් වෙත්වා", යන අර්ථ ඇති පද සතරත් කරුණාවෙහි දී "දුකින් මිදෙත්වා" , යනු අර්ථය ඇති පද සතරත් ගත්තාසේ මුදිතාවෙහිදී ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා යන අර්ථ ඇති පද සතරක් භාවනාව සඳහා ගනු ලැබෙති.

10. ‘ කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා – මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා – සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා – නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා’ . යන අර්ථ පද සතර මුදිතා භාවනාවේදී ගනු ලබන මනසිකාරයයි. සජ්ඣායනාවද එසේමයි.

11. කායික සුවය නම් නිරෝගී සුවය – ආයුෂ – ශරීර වර්ණය – ශාරීරික සැපය – කාය බලය යනාදියයි. මානසික සුවය නම් සිත තුල පහළවන ප්‍රීතිය සැපය සතුට සෝමනස්සය යනාදියයි. සාමිස සුවය නම් ගේ දෙර ඉඩකඩම් වතු පිටි මිල මුදල් කෑම් බීම් ඇඳුම් පැළඳුම් රන් රිදී මුතු මැණික් ආදී අවිඤ්ඤාණක වස්තුවත් අඹුදරුවන් සේවක සේවිකාවන් නෑදෑ හිත මිතුරන් ආදී සවිඤ්ඤාණක වස්තුවත් නිසා පසිඳුරන් පිනවන වස්තුකාම සම්පත්තිය හා ඒ සමග යෙදෙන ක්ලේශ කාම සම්පත්තියයි. නිරාමිස සුවය නම් දන ශීල භාවනා ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැත ත්‍යාග ප්‍රඥා සමථ විදර්ශනා ධ්‍යාන අභිඥා ආදියෙන් ලැබෙන්නාවූ නිකෙලෙස් සැපයයි.

12. සැමදා ඒකාන්ත සුඛිත සත්වයකු නැති නමුත් පෙර ආත්ම භාවයන්හි ලද සැපත හෝ මතු ආත්ම භාවයන්හි ලැබෙන්නාවූ සැපත හෝ අරමුණු කොට “සැපතින් නොපිරිහේවා“ යනුවෙන් සියවර – දහස්වර – දස දහස් වර – ලක්ෂ – කෝටි – වාරයක් හෝ නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීමෙන් මුදිතා භාවනා වෙත් සිත සමාධිගත බවට පැමිණේ.

13. රූපාවචර ධ්‍යාන චතුෂ්ක නයින් ධ්‍යාන තුනක්ද පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන සතරක්ද මුදිතා භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි වේ. උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවටත් විදර්ශනාවටත් මුදිතා ධ්‍යානය පාදක වේ.

14. සැපසේ නිදා ගැනීම සැපසේ අවදිවීම යනාදී වශයෙන් මෛත්‍රී – කරුණා භාවනා දෙක පිළිබඳව කියන ලද අනුසස් සියල්ල මුදිතා භාවනාව වැඩීමෙන් ද එකසේම ලැබේ.

නිවන් දකින තුරු සසර ගමනේදී කිසිවකුගේ ඊර්ෂ්‍යාවකට ලක් නොවීමේ භාග්‍යයද ලැබෙන බැවින් අනේක අනුසස් ඇත්තාවූ මුදිතා භාවනාව වැඩීමෙහි සියල්ලෝ උත්සාහවන්ත වෙත්වා.

භාවනා වාක්‍යය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. සාධු වතාහං යථා ලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡාමි.

2. සාධු වත මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා මාතාපිතරෝ හිතසත්තා මජ්ඣත්තික සත්තා වේරී සත්තා අහං විය යථාලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡන්තු.

3. *ඉමස්මිං විහාරේ ඉමස්මිං ගොචරගාමේ ඉමස්මිං නගරේ ඉමස්මිං ලංකාදීපේ ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ, ඉමස්මිං චක්කවාළේ ඉස්සරජනා සීමට්ඨක දේවතා සබ්බේ සත්තා යථාලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විගච්ඡන්තු.*

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 භූතා සබ්බේපුග්ගලා සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා සබ්බේ විනිපාතිකා යථාලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු.*

සිංහල තේරුම

1. අහෝ ! සාධු, ඒකාන්තයෙන් මම ලද සැපතින් නොපිරිහෙම්වා.

2. අහෝ සාධු, ඒකාන්තයෙන් මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝද මැදහත් සත්වයෝද වෛරී සත්වයෝද මා මෙන් ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

3. මේ විහාරයෙහිද මේ ගොදුරු ගමෙහිද මේ නුවරෙහිද මේ ලක්දිවෙහිද මේ දඹදිවෙහිද, මේ සක්වළෙහිද ඉසුරු ජනයෝද සීමස්ථක දෙවියෝද සියලු සත්වයෝද, ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහිද දකුණු දිශාවෙහිද බටහිර දිශාවෙහිද උතුරු දිශාවෙහිද නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහිද දකුණු අනු දිශාවෙහිද බටහිර අනු දිශාවෙහිද උතුරු අනු දිශාවෙහිද යට දිශාවෙහිද, උඩ දිසාවෙහිද සියලු සත්වයෝද, සියලු ප්‍රාණීහුද සියලු භූතයෝද සියලු පුද්ගලයෝද සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝද, සියලු ස්ත්‍රීහුද සියලු පුරුෂයෝද සියලු ආර්යයෝද සියලු අනාර්යයෝද සියලු දෙවියෝ ද සියලු මනුෂ්‍යයෝද සියලු විනිපාතික සත්වයෝද ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අනෝ දිසෝ මුදිතා ඵරණ 5

1. සියලු සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
   සියලු සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
   සියලු සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
   සියලු සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා

2. සියලු ප්‍රාණීහු තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු ප්‍රාණීහු තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු ප්‍රාණීහු තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු ප්‍රාණීහු තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා

3. සියලු භූතයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු භූතයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු භූතයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු භූතයෝ 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 තමන්ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන්ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන්ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තම තමන්ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා

ඕදිසෝ මුදිතා වරණ 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 සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා
සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා

දිසා ඵරණ 10

(1) 1. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු තමතමන් ලද කායික සැපතින් ....

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............

11*– ඕ 15177

10. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ............

11. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ............

12. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(2) 1. දකුණු දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. දකුණු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....

3. දකුණු දිශාවෙහු 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 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 සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් 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 ප්‍රාණීහු ....

3. බටහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....

4. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ ....

5. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ....

6. බටහිරදිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු …………

7. බටහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ …………

8. බටහිර දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ …………

9. බටහිරදිශාවෙහි 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 ප්‍රාණීහු …………

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 අනු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස 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. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(6) 1. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....

3. දකුණු අනුදිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....

4. දකුණු අනු දිශාවෙහි 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. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(7) 1. බටහිර අනුදිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

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 සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(8) 1. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....

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 දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(9) 1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

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 තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

(10) 1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

2. උඩ දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....

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. සාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපතින් නොපිරිහෙත්වා.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. මුදිතා භාවනාවේදී පහළවූ 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 නොපැවැති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍යවූ දුක්ඛවූ අනාත්මවූ ස්කන්ධ – ආයතන – ධාතු – නාම රූප පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නාවූ පූර්ව භව 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 යුතුවූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

උපේක්ෂා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව

උපේක්ෂාව

1. උපේක්ෂාව දශ ආකාරයකින් ඇත. ඡළංග උපේක්ෂාව, බ්‍රහ්මවිහාර උපේක්ෂාව, බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව, වීර්ය උපේක්ෂාව, සංස්කාර උපේක්ෂාව, වේදනා උපේක්ෂාව, විදර්ශනා උපේක්ෂාව, තත්‍රමජ්ඣත්තතා උපේක්ෂාව, ධ්‍යානෝපේක්ෂාව, හා පාරිසුද්ධි උපේක්ෂාව යනුවෙති.

2. ඒ දශය අතුරෙන් බ්‍රහ්මවිහාර උපේක්ෂාව යනු සත්ත්ව – පුද්ගලයන් කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැතිව හිතවත්වූද. අහිතවත්වූද 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 අඥානෝපේක්ෂාව වනාහි බ්‍රහ්මවිහාර උපේක්ෂාවට ආසන්න සතුරාය. එසේ හෙයින් ඒ ගැන කල්පනාකාරී විය යුතුය.

5. රාගයත් පටිඝයත් දෙක උපේක්ෂාවට පටහැනි බැවින් ඒ දෙක උපේක්ෂාවට සෘජුවම සතුරෝ වෙති. උපේක්ෂාව වැඩීමේ දී ඒ දෙකින් ඈත්වන බැවින් ඉන් නොබියව උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය.

භාවනා උපදේශ

1. උපේක්ෂා භාවනාව පටන් ගැනීමට පළමු මෛත්‍රී කරුණා මුදිතා භාවනා ප්‍රගුණ කරගෙන සිටිය යුතුය. උපේක්ෂා භාවනාවෙන් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය ලැබෙනුයේ මෛත්‍රී ආදී භාවනාවන් ගෙන් ධ්‍යාන තුනක් බැගින් ලැබූ අයට පමණක් බැවිනි.

2. මෛත්‍රී කරුණා මුදිතා තුනම සත්වයන් කෙරෙහි පක්ෂපාතීව බැලීමක් හෙයින් අනුනය පටිඝය දෙකට ඒවා ඉතා ආසන්නය. උපේක්ෂාව වනාහි ශාන්ත ගති ඇත්තාවූ උපේක්ෂා වේදනාව සමග යෙදෙන බැවින් අතිශයින් ශ්‍රේෂ්ඨ යයි එහි අනුසස් සැලකිය යුතුය.

3. කර්මය ස්වකීය කොට ඇති බව මෙනෙහි කිරීම උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවෙහි පිළිවෙතය. එනිසා පළමු කොට හිතවත්ද නොවූ අහිතවත්ද 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 හැඳින් වේ. ඉන්පසු දිශාඵරණ වශයෙන් උපේක්ෂාව පැවැත්විය යුතුවේ.

5. සීමා සම්භේදය කොට ලැබූ භාවනා අරමුණ වැඩීමේදී රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය පහළවේ. කසිණ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලැබූ කෙනෙකුට තුන්වැනි ධ්‍යානයට අනතුරුව උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර චතුර්ථ ධ්‍යානය නොලැබේ. මෛත්‍රී ආදී පූර්ව බ්‍රහ්ම විහාර තුන වැඩූ අයටම උපෙක්‍ෂා බ්‍රහ්ම විහාර චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබේ.

6. සුවසේ නින්දයාම ආදී මෛත්‍රී භාවනා ආනිසංස සියල්ලම උපේක්ෂා බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාවෙන් ද ලැබේ. කර්මය ගැනම සිහිකරනු ලැබෙන බැවින් අප්‍රමාද විහරණයද ඇති වේ. එසේම ගැඹුරු නුවණ පහළ වේ. ඉක්මණින් පැහැදීම හෝ ඉක්මණින් කළකිරීමද සිදු නොවේ. හේතුඵල ධර්මය අවබෝධ කිරීමට සමර්ථ වේ. සත්පුන් කයක්, සත්පුන් වචනයක් සත්පුන් සිතක් ඇති කෙනෙකු බවටද පැමිණේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. *අහං බෝ පන කම්මස්සකෝම්හි කම්ම දායාදො කම්ම යෝනි කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණෝ.*

2. *අහං විය මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා මාතාපිතරෝ හිතසත්තා, මජ්ඣත්තික සත්තා වේරි සත්තා කම්මස්සකා කම්ම දායාදා කම්මයෝනි කම්ම බන්ධු කම්ම පටිසරණා.*

3. *ඉමස්මිං විහාරේ ඉමස්මිං ගෝචරගාමේ ඉමස්මිං නගරේ ඉමස්මිං ලංකාදීපේ ඉමස්මිං ජම්බුදීපේ ඉමස්මිං චක්කවාළේ,. ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දේවතා සබ්බේ සත්තා කම්මස්සකා කම්ම දායාදා, කම්ම යෝනි 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 භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා සබ්බේ දේවා සබ්බේ මනුස්සා සබ්බේ විනිපාතිකා, කම්මස්සකා කම්ම දායාදා කම්මයෝනි කම්ම බන්ධු කම්ම පටිසරණා.*

සිංහල තේරුම

1. මම වනාහි ඒකාන්තයෙන් කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය දායාද කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය ඥාති තොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තේ වෙමි.

2. මා මෙන් මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිතසත්ත්වයෝ ද මැදහත් සත්ත්වයෝ ද වෛරී සත්ත්වයෝද කර්ම ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැපදුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

3. මේ විහාරයෙහි ද මේ ගොදුරු ගමෙහි ද මේ නුවරෙහි ද මේ ලක්දිවෙහි ද මේ දඹදිවෙහි ද මේ සක්වළෙහි ද ඉසුරු ජනයෝ ද, සීමස්ථක දෙවියෝ ද, සියලු සත්ත්වයෝ ද, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. තර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි ද, දකුණු දිශාවෙහි ද, බටහිර දිශාවෙහි ද, උතුරු දිශාවෙහි ද, නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි ද, දකුණු අනු දිශාවෙහි ද, බටහිර අනු දිශාවෙහි ද, උතුරු අනු දිශාවෙහි ද යට දිශාවෙහි ද උඩ දිශාවෙහි ද සියලු සත්ත්වයෝ ද සියලු ප්‍රාණීහු ද සියලු භූතයෝ ද සියලු පුද්ගලයෝ ද සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද සියලු පුරුෂයෝ ද සියලුආර්යයෝ ද සියලු අනාර්යයෝ ද සියලු දෙවියෝ ද සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

අනොධිසෝ උපේක්ෂා ඵරණ 5

1. සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද 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 දායාද 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 දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව 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 මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

ඕධිසෝ උපේක්ෂා ඵරණ 7

1. සියලු ස්ත්‍රීහු කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. සියලු පුරුෂයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

3. සියලු ආර්යයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. සියලු අනාර්යයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

5. සියලු දෙවියෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

7. සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දයාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූලහේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

1. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මුල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති 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 අත්මභාව 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 සත්ත්වයෝ …………

(2) 1. දකුණු දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මුල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති 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 සත්ත්වයෝ …………

(3) 1. බටහිර දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසණ 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 සත්ත්වයෝ............

(4) 1. උතුරු දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මුල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඤාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. උතුරු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....
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 සත්ත්වයෝ ....

(5) 1. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මුල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඤාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු............
3 නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....
4. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ ....
5. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ....
6. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු ....
7. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ............
8. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ............
9. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ............
10. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ ....

11. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ ....

12. නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ....

(6) 1. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මුල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඤාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....
3 දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....
4. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ ....
5. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ....
6. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු ....
7. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ ....
8. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ ....
9. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ............
10. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ............
11. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ ....
12. දකුණු අනු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ....

(7) 1. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මුල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඤාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....
3. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....
4. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ ....
5. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ....
6. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු ....
7. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ ....
8. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ ....
9. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ ....
10. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ ....
11. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ ....
12. බටහිර අනු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ....

(8) 1. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....
3 උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ ....
4. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ ....
5. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ....
6. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු ස්ත්‍රීහු ....
7. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ ....
8. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ ....
9. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ ....
10. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ ....
11. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ ....
12. උතුරු අනු දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ....

(9) 1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

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 සත්ත්වයෝ ....

(10) 1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

2. උඩ දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු ....
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 සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඤාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

විදර්ශනාව

1. උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවේ දී පහළවූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති 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 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 කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍යධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. ඡළංග උපේක්ෂාව.–ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාගේ සන්තානයෙහි පමණක් ලැබෙන උපේක්ෂාවකි. (සදොරින් ගන්නා අරමුණ කෙරෙහි මැදහත් බව)

12*– ඊ 15177

2. බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව.–ප්‍රිය මනාප වූ වස්තූන් ගැනත් පුද්ගලයින් ගැනත් මැදහත් බව නම් වූ උපේක්ෂා සම්බොධ්‍යංගයයි.

3. වීර්යෝපේක්ෂාව.–සමථ විදර්ශනා භාවනාවන්හිදී අඩු වැඩි නොවූ සමව පැවති වීර්යය, වීර්යෝපේක්ෂාවයි.

4. සංස්කාරෝපෙක්ෂාව.–මුඤ්චිතුකම්‍යතා – පටිසංඛාඤාණ දෙක සහිතව සංස්කාරෝපේක්ෂා විදර්ශනා ඥානයයි.

5. වේදනෝපේක්ෂාව.–අරමුණු රස මැදහත්ව විඳින උපේක්ෂා වේදනාවය.

6. විදර්ශනෝපේක්ෂාව.–විදර්ශනා කිරීම පිණිස අවශ්‍ය සංස්කාරයන් සියල්ල දැක ගැනීමෙන් පසු අරමුණු සෙවීමෙහි අනුත්සාහ බවය.

7. තත්‍ර මජ්ඣත්තුපේක්ෂාව.–සෝභන සාධාරණ චෛතසිකයකි.

8. ධ්‍යානෝපේක්ෂාව.–රූපාවචර ධ්‍යාන චතුෂ්කනයෙහි තුන්වැනි වූ ද පඤ්චකනයෙහි සතරවැනි වූ ද ධ්‍යානයෙහි පවත්නාවූ නිෂ්ප්‍රීතික ධ්‍යාන සැපයෙහි මැදහත් බව.

9. පාරිශුද්ධි උපේක්ෂාව.–උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග සහිත වූ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි සියලු උපක්ලේශයන් කෙරෙන් පිරිසිදු බැවින් උපක්ලේශ දුරුකිරීමෙහි ද උත්සාහයක් නැති බව පාරිශුද්ධි උපේක්ෂාව නම් වේ.

10. බ්‍රහ්ම විහාරෝපේක්ෂාව.–කර්මය ස්වකීය බව සලකා සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත්ව පවත්වන සමථ භාවනාවකි. ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙන් ද ප්‍රශස්ථ අර්ථයෙන් ද නිර්දෝශ අර්ථයෙන් ද එම උපේක්ෂාව බ්‍රහ්මවිහාර නම් වේ.

11. උපේක්ෂා දශය අතුරෙන් වීර්යෝපේක්ෂාව වීර්යචෛතසිකයයි. විදර්ශනෝපේක්ෂාවත් සංස්කාරෝපේක්ෂාවත් පඤ්ඤින්ද්‍රිය චෛතසිකයයි. වේදනෝපේක්ෂාව වේදනා චෛතසිකයයි. ඉතිරි උපෙක්ෂා සයදෙන තත්‍ර මජ්ඣත්තතා චෛතසිකයි.

12. අඥානෝපේක්ෂාව.–චක්ෂුරාදී දොරටුවලින් ගන්නා වූ රූපාදී අරමුණු කෙරෙහි ඇලීම් ගැටීම් පිළිබඳවත් කිසිම තේරුමක් නැතිව සතුටත් අසතුටක් නැතිව නුවණින් තොරව පවතින මුළා වූ මැදහත් බව අඥානෝපේක්ෂාවයි.

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, මැදහතාය හිතවතාය අහිතවතාය තමාය යන සතර දෙනා කෙරෙහිම එක හා සමානව උපේක්ෂාව පවත්වන්නට සමත් බව සීමා සම්භේදය නම් වේ.

සතර අරූප භාවනා අංක 1

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. ආකාසානඤ්චායතනය විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනයයි අරූප භාවනා සතරක් ඇත. එම අරූප භවනා සතරත්, ඉන් ලැබෙන ධ්‍යාන සමාපත්ති සතරත් එම සමාපත්ති ලාභීන් උපදින අරූපී බ්‍රහ්මලෝක සතරත් ආකාසානඤ්චායතනාදී නමින්ම හැඳින්වෙති.

2. අනාගාමී ආර්යයන්ට සහ ක්ෂීණාශ්‍රවයන්ට ද නිරෝධ සමාපත්ති සමවැදීමට අරූප භාවනා සතර අවශ්‍යමය, පඤ්චාභිඥාවන් ලැබීම පිණිස තුදුස් අයුරකින් සිත වසීබවට පැමිණවීමට ද අරූප භාවනා අත්‍යාවශ්‍ය වෙති. බාහිර ධ්‍යාන ලාභී තාපසවරු වනාහි රූප කයෙහි ආදීනව සලකා අරූප භවයෙහි සදකාලික ධ්‍යාන සුවයක් උදෙසා අරූප භාවනා වඩති. රූප කය ඇති නිසාම අවිආයුධවලින් හා සීතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය මැසි මදුරු උවදුරු අව් වැසි සුළං විසකුරු සර්පාදීන්ගෙන් වන පීඩා ද ඇස්රෝග කන්රෝගාදී සිය දහස් ගණන් රෝගයන්ට ද බාහිර අනේක උපද්‍රවයන්ට ද කාමරාග පටිඝාදි අනේක ක්ලේශ සතසහශ්‍රයන්ට ද ලක්වීමට සිදුවන බැවින් රූප කයෙහි ආදීනව සලකා අරූපධ්‍යාන වැඩීමට උත්සාහ ගනු ලැබේ.

ආකාසානඤ්චායතනය

3. දස කසිණ භාවනා වඩා රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල ප්‍රතිලාභ කළ ධ්‍යාන ලාභීන් විසින්, ආකාශ කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය අතුරෙන් එක් කසිණයකින් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමාවැදී ඉන් පසු ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය වැඩිය යුතු වේ.

4. වනයක දී සර්පයෙකුට බියපත් වූවෙකු ගමෙහිදී සර්පයා වැනි දෙයක් දැකීමෙන් ම බියට පත් වන්නාක් මෙන් ද වෛරී පුරුෂයකුගෙන් හිරිහැර ලැබුවෙක් අන්ගමකදී ද ඒ හා සමාන පුද්ගලයකු දැක බිය පත් වන්නාක් මෙන් ද, රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයේ දී කරජකය ඉක්මවා ගියේ වී නමුත් කසිණාරම්මණය රූපයක් සම්බන්ධ අරමුණක් බැවින් බියපත් වී එහි ආදීනව සලකා අරූප සමාපත්ති ඉපදවීමට යොමුවෙති.

5. පළමුකොට ආකාස කසිණය හැර සෙසු යම්කිසි කසිණයකින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදි ඉන් නැගී එම කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මුළු සක්වළ තරම් හෝ ඊටත් වැඩි කැමති තරම් පතුරුවනු ලැබේ. ඉන්පසු රූපාවචර ධ්‍යානය පිළිබඳ වූ නිකාන්තිය යටපත් කොට, චතුර්ථධ්‍යානය සෝමනස්ස වේදනාවට ආසන්න බවත් අරූපාවචර සමාපත්ති තරම් ශාන්ත නොවන බවත් සලකා ආදීනව මෙනෙහි කොට, කසිණ ඉගුළු ආකාශය "අනන්තෝ ආකාසෝ – අනන්තෝ ආකාසෝ" "ආකාශය අනන්තය – ආකාශය අනන්ත" යයි භාවනා වැඩිය යුතුය.

6. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පතුරුවා ඉන්පසු පඨවිකසිණාදී වශයෙන් මෙනෙහි නොකොට, කසිණය පැතිර සිටි අවකාශය අරමුණ කිරීම වනාහි "කසිණුග්ඝාටිමාකාසය" හෙවත් කසිණ ඉගුළු අහස නම් වේ. එසේ කසිණ ඉගුළු ආකාශය සිතින් අරමුණු කොට, ඉහත සඳහන් පරිදි "ආකාශය අනන්තය" කියා හෝ "ආකාසෝ – ආකාසෝ" කියා හෝ නැවත නැවත ආවර්ජනා කළ යුතුය. එසේ භවනා වශයෙන් තර්කාහත – විතර්කාහත කිරීමේ දී නීවරණ යටපත් වෙති. සතිය එළඹ සිටී. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

7. මෙසේ උපචාර සමාධියෙන් සමාධිගත වී නැවත නැවතත් අනන්ත ආකාශ අරමුණ ආවර්ජනා කිරීමේදී මෙනෙහි කිරීමේදී අනන්ත ආකාශය අරමුණු කොට ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය පහළ වේ. එම අරූපාවචර ධ්‍යාන චිත්ත විථියෙහි මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් කාමාවචර ජවන් සිත් සතරක් හෝ තුනක් හෝ දුවති. එම ජවන් සිත් සතර හෝ තුන උපේක්ෂා සහගත ඤාණසම්ප්‍රයුක්ත මහා කුසල ජවනයෝ වෙති. ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට නම් මහාක්‍රියා උපෙක්ෂා සහගත ඥාණසම්ප්‍රයුක්ත ජවනයෝ වෙති. ගෝත්‍රභූ සිතට අනතුරුව පස්වැනි වූ හෝ සිවුවැනි වූ හෝ සිත ආකාසානඤ්චායතන අර්පණා ධ්‍යාන චිත්තයයි.

8. පඨවිකසිණ භවනාවෙහි මෙන් ආකාසානාඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයට නැවත නැවත සමවදිමින් පස් ආකාරයකින් වසී බවට පමුණුවාගත යුතුය. පාට රෙදිකඩකින් ආවරණය කරන ලද යානාවක් – දෙරටුවක් දෙස බලා සිටිද්දී සුළඟින් එම රෙදිකඩ ඉවත්වූ විට පෙනෙනුයේ අහසකි. එසේම කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දෙස බලමින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී සිටි යෝගාවචරයාට ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයේදී පෙනෙන්නේ කඩතුරාව ඉවත්වූ අහස මෙන් අනන්ත ආකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණයි.

9. "සබ්බසො රූපසඤ්ඤානං සමතික්කමා පටිඝසඤ්ඤානං අත්ථංගමා නානත්ත සඤ්ඤානං අමනසිකාරා අනන්තෝ ආකාසෝති ආකාසානඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති" සියලු ආකාරයෙන් රූපසංඥවන් ඉක්මවා, ප්‍රතිඝසංඥවන් ඉවත් කොට, නානත්ව සංඥවන් මෙනෙහි නොකොට ආකාසය අනන්ත යයි අනන්තාකාශ අරමුණෙහි ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි යනු ඒ දේශනා පාලියෙහි කෙටි තේරුමය.

10. මෙහි රූපසඤ්ඤ 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. පටිඝ සඤ්ඤ යනු දෙපස්විඤ්ඤාණ සඤ්ඤාවය, පඤ්චද්වාරයෙන් අරමුණු ගන්නාවූ පඤ්චවිඤ්ඤාණ ධාතුව සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවීමෙන් අරූපධ්‍යාන ලැබිය යුතු වේ. රූපාවචර ධ්‍යානයත් ද පඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉක්මවා ලැබෙන නමුත් සම්පූර්ණයෙන් පඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉක්මවනුයේ අරූප ධ්‍යාන ලැබීමෙහිදිය.

11. නානත්ත සඤ්ඤ යනු දෙපස්විඤ්ඤාණ සිත් දසය හැර ඉතිරි කාමවර සිත් සතලිස් සතරෙහි සඤ්ඤාවය, රූපසඤ්ඤ පටිඝ සඤ්ඤ නානත්තසඤ්ඤ යන පද තුනෙහි සංඥසීමියෙන් චිත්ත චෛතසික සියල්ල ගනු ලැබේ. රූපසඤ්ඤාවෙන් රූපාවචර චිත්තෝත්පාද පසළොස ද, පටිඝසඤ්ඥවෙන් දෙපස්විඤ්ඤාණ චිත්තෝත්පාද දසයද, නානත්ත සඤ්ඤාවෙන් අකුසල් සිත් දොළස ඉතිරි අහේතුක සිත් අටදෙන හා කාමසෝභන සිත් විසිහතරද යන කාමාවචර චිත්තෝත්පාද සතලිස් සතර ද ගනු ලැබෙති.

12. අරූප සමාපත්තියට සමවැදුනු පසු මෙහි සඳහන් කාමාවචර රූපාවචර සිත් සැට නවයෙන් එකකුත් සමුදාචාර වශයෙන් නුපදිත්. අරූප භවයෙහි උපන් අරූපී බ්‍රහ්මයන්හට වනාහි පටිඝ සිත් දෙක හැර අකුශල් සිත් දසයද, මහා කුසල් සිත් අටද මහාක්‍රියා සිත් අට ද මානෝද්වාරාවර්ජන ක්‍රියා සිතද යන සිත් විසිහත ධ්‍යානයට සම නොවැදී සිටින විට පහළ විය හැකිය. එයිනුත් මහා ක්‍රියා සිත් අට ලැබෙනුයේ අරූපී බඹතලෙහි වෙසෙන ක්ෂීණාශ්‍රවයන්ට පමණකි.

13. උත්පාදන්තය හෙවත් හටගැනීමේ මුල් කෙළවර හෝ වයාන්තය හෙවත් නැතිවීමේ අග කෙළවර හෝ නොපෙනෙන බැවින් ආකාශය අනන්තය. කසිණ ඉගුළු අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර ගත්තා වූ ධ්‍යාන චිත්තය ආකාසානඤ්චායතන නමින් හැඳින්වේ. මෙහි පද සිද්ධිය මෙසේ දත යුතුය. ආකාස – අනන්ත = ආකාසානන්ත නම්, ආකාසානන්ත යන්න ආකාසානඤ්ච නම්. ධ්‍යානයට පිහිටීමට ස්ථානය යන අර්ථයෙන් ආයතන පදය සමාස කළ විට ආකාසානඤ්චායතන නමින් පදසිද්ධිය වේ.

14. ආකාසානඤ්චායතනධ්‍යානයේ අංග දෙකකි. උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යනුයි. අංග වශයෙන් අරූප සමාපත්ති සතර එක සමානය. අරමුණු වශයෙන් අසමානය. ආකාසානඤ්චායතනයට අරමුණ කසිණ ඉගුළු අහසය. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට අරමුණ ආකාසානඤ්චායතනය ධ්‍යාන සිතය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට අරමුණ ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානචිත්තය පිළිබඳ අභාව ප්‍රඥප්තියය. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට අරමුණ වනුයේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයය.

15. ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය ආවර්ජන – සමාපජ්ජන අධිෂ්ඨාන – වුට්ඨාන – ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂණ නම් වූ පස් ආකාරයෙන් වසීබවට පමුණුවාගත් පසු විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට පැමිණීම පිණිස භාවනා කළ යුතුවේ.

16. ආකාසානඤ්චායතනය වනාහි රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට ඉතා ආසන්න බැවින් ආදීනව සහිත බවත්, විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය තරම් ශාන්ත නොවන බවත්, නුවණින් සලකා, එහි ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත් කොට, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කොට, එම ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්ති සිත අරමුණු කොට " විඤ්ඤාණං –විඤ්ඤාණං " " විඤ්ඤාණය – විඤ්ඤාණ " යයි නැවත නැවත ආවර්ජනා කළ යුතුය. මෙනෙහි කළ යුතුය. ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කළ යුතුය. තර්කාහත කළ යුතුය. විතර්කාහත කළ යුතුය. " අනන්තය – අනන්ත " යයි මෙනෙහි නො කළ යුතුය.

17. ඉකුත් වූ ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය මෙසේ අරමුණු කොට නැවත නැවත සිත හැසිරවීමේදී නීවරණ යටපත් වී සති සමාධි ඤාණ මනාසේ එළඹී උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. මෙසේ එම විඤ්ඤාණ අරමුණම පුන පුනා ආසේවනා භාවනා බහුලීකම්ම වශයෙන් පුරුදු කිරීමේදී අනන්ත ආකාශ අරමුණෙහි ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන සිත පහළ වූවා සේම, ආකාශයෙහි පැතිරීගත් ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය අර්පණා බවට පැමිණේ.

18. " සබ්බසෝ ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම 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 ඉගුළු අනන්තාකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණත් දෙකම ඉක්මවනු ලබන බව " සබ්බසො ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම " යන පාඨයෙන් කියැවේ.

19. අනන්තාකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණෙහි පැතිර සිටියාවූ ආකාශානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම " අනන්ත විඤ්ඤාණ " යයි භාවනා වශයෙන් අරමුණු කරණු ලැබේ. කසිණ ඉගුළු අහස අනන්ත බැවින් එහි පැතිරගත් විඤ්ඤාණය ද අනන්තය. විඤ්ඤාණං අනන්තං යයි කිවමනා තැන විඤ්ඤාණඤ්චං කියා ද, ධ්‍යානයට පිහිටීමට ස්ථාන බැවින් ආයතන පදය සමඟ සමාස වීමෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතන කියා ද පද සිද්ධිය සිදුවේ. විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට සමවැදී සිටින කාලය තුළදී එම ධ්‍යාන සිත පවතිනු යේ අතීත වූ ආකාශානඤ්චායතන සිතම අරමුණ කොටගෙනය.

20. මෙහි ද අර්පණා චිත්තවීථිය පෙර සේමය. අතීත වූ අනන්ත ආකාශය අරමුණු කොට ගත් ආකාශානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පිළිවෙළින් පරිකම් උපචාර අනුලෝම ගොත්‍රභූ නමින් උපෙක්‍ෂා සහගත කාමාවචර ජවන් සිත් සතරක් හෝ පරිකම් සිත නොමැතිව ජවන් සිත් තුනක් හෝ පහළවී පස්වැනි හෝ සතරවැනි හෝ සිත විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන අර්පණා සිත බවට පැමිණේ. උපේක්‍ෂා ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග දෙක පළමු ධ්‍යානයට සමානය. අරමුණ පමණක් අසමානය, පළමු ධ්‍යානයට අරමුණ ආකාශ ප්‍රඥප්තියකි. මෙම දෙවැනි ධ්‍යානයට අරමුණ වනුයේ ධ්‍යාන චිත්තය බැවින් එය පරමාර්ථ ධර්ම අරමුණකි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන

21. විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන සමාපත්තිය ද පස්ආකාරයෙන් වසී බවට පමුණුවා ඉන් පසු ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය පිණිස යෝග භවනාව කළ යුතු වේ. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය වනාහි ආකාසානඤ්චායතනයට ආසන්න බවත්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් එහි ආදීනව වශයෙන් සලකා එහි නිකාන්තිය යටපත් කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. එම විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට අරමුණ වූ ඉකුත් වූ ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නැති බව – ඉකුත් වූ බව උත්පාද ඨිති භංග ක්ෂණ වශයෙන් නොමැති බව නම් වූ අභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

22. ඒ මෙසේය. භාවනාවට වාඩිවූ යෝගාවචරයා විසින් ආකාසානඤ්චායතන සිත මෙනෙහි නොකොට, ඒ චිත්තයාගේ නැති බවම සිහින් අරමුණ කොට "නත්ථි – නත්ථි " =" නැත – නැත " කියා හෝ " සුඤ්ඤය – සුඤ්ඤය " කියා හෝ විවිත්තය – විවිත්තය " = හිස්ය – හිස්ය " කියා හෝ පුන පුනා ආවර්ජනා කළ යුතුය. මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ එම අභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත හැරවීමේ දී නීවරණයෝ යටපත් වෙති. භාවනා සතිය එළඹ සිටී. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

23. එම අභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට මනසිකාර භාවනා වැඩීමේ දී පුන පුනා ආසේවන භාවන බහුලීකෘත වශයෙන් වැඩීමේදී විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය සේම ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නාස්තිභාවය ම අරමුණු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය අර්පණා බවට පැමිණේ. මෙහි ද ප්‍රථම අර්පණා චිත්ත වීථිය පළමු අරූප සමාපත්තී මෙන්ම, මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තය පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ චිත්තයන්ට අනතුරුව පස්වැනිව හෝ සතරවැනිව හෝ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන අර්පණාව ලැබේ. එයට නැවත නැවත සමවදිමින් වසී බවට පත්කළ යුතු වේ.

24. භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් පොහොය ගෙයක හෝ ශාලාවක හෝ රැස්වී සිටි ආකාරය දුටු පුද්ගලයෙක් එතැනින් ඉවත්ව ගොස් නැවත සංඝයාගේ කටයුතු නිමවී විසිර ගිය පසු එම පොහොය ගෙය හෝ ශාලාව හෝ භික්ෂූන්ගෙන් හිස්වී තිබෙන ආකාරය දකියි. භික්ෂූන් බැහැරගිය බව හෝ අපවත් වූ බව හෝ නොසිතා එතැන භික්ෂූන්ගෙන් හිස්වූ බව සලකයි. එසේම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට සමවැදී සිටින යෝගාවචරයා වනාහි ඊට පෙර විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයෙන් ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම දකිමින් සිට දැන් එම චිත්තයාගේ නැති බවම ශූන්‍ය බවම හිස් බවම අරමුණු වශයෙන් ගෙන සමාපත්තියට යෙදී වාසය කරයි.

25. සබ්බසෝ විඤ්ඤාණඤ්චායතනං සමතික්කම්ම නත්ථි කිඤ්චීති ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා "නත්ථි කිඤ්චි" යයි නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි, යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමය. මෙහි දී විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයත් ඊට අරමුණු වූ ආකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤාණයත් යන දෙකම සිතින් අරමුණු නොකිරීම් වශයෙන් ඉක්මවීම "සබ්බසෝ" යන වචනයෙන් දක් වේ.

26. ඉකුත් වූ ආකාසානඤ්චායතනය විඤ්ඤාණයාගේ නැති බවම ගෙන "නත්ථි – නත්ථි, සුඤ්ඤය – සුඤ්ඤය – විවිත්තය – විවිත්තය" යි මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු බව "නත්ථි කිඤ්චි" යන පදයෙන් කියැවේ. තවද එසේ ආකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤාණයාගේ නැති බව මෙනෙහි කිරීම විදර්ශනාවක් නොවන බව ද දත යුතුය. එම ඉකුත් වූ විඤ්ඤාණය මෙනෙහි නොකරන බවත් එම විඤ්ඤාණයාගේ නැති බවම හිස් බවම භාවනා අරමුණ බවත් සැලකිය යුතුය.

27. කිසිවක් නැතැයි අකිඤ්චන නම් වේ. යටත් පිරිසෙයින් විඤ්ඤාණයාගේ භංගමාත්‍රයකුත් නැති බව ඉන් කියැවේ. අකිඤ්චනයාගේ ස්වභාවය ආකිඤ්චඤ්ඤ නම් වේ. ආකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤාණයාගේ අභාවයටම එය නමකි. තුන්වැනි අරූප සමාපත්තිය පිහිටීමට එය ස්ථානයක් බැවින් ආයතන පදය සමග සමාස වීමෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන පදය සිද්ධ වේ. එම ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියට අරමුණු වූයේ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තියය. අභාව මාත්‍රයක් නැති බවක් අරමුණු කොට අර්පණා සමාධියක් ලැබීම අතිශයින් දුෂ්කර වුවත් මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය එසේ අර්පණා බවට පැමිණේ.

28. කසිණ භාවනා වඩා රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යාන උපදවාගත් යෝගාවචරයන්ටම අරූප සමාපත්ති ලැබිය හැකි වේ. එසේ හෙයින් කසිණ භවානාවේදී පිළිපැදිය යුතු වූ පූර්වකෘත්‍ය විධි සියල්ලම අරූප සමාපත්ති වැඩීමෙහිදීද ප්‍රයෝජනවත් බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු වේ.

පද විවරණය

1. අරූප භාවනා.–කසිණාදිය මෙන් රූපධර්ම කිසිවක්ම අරමුණු නොකොට වඩනු ලබන භාවනා සතරය.

2. ධ්‍යාන නිකාන්තිය.–ධ්‍යානය පිළිබඳව ඇත්තාවූ සියුම් තෘෂ්ණාව ය.

3. තර්කාහත විතර්කාහත.–තර්කයෙන් විතර්කයෙන් නැවත නැවත භාවනා අරමුණට නැංවීම ය.

4. ක්ෂීණාශ්‍රව.–බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා ය.

5. පරිකර්ම සිත.–ධ්‍යාන චිත්තවීථියේ පළමුවැනි ජවනයයි.

6. උපචාර සිත.–ධ්‍යානයට සමීපචාරී බැවින් උපචාර නම් වේ.

7. අනුලෝම සිත.–ධ්‍යානයට අනුලෝමවම පවත්නා සිත ය.

8. ගෝත්‍රභූ සිත.–කාමාවචර ගෝත්‍රය ඉක්මවා යන සිත.

9. දෙපස් විඤ්ඤාණ.–කුසල අහේතුක චක්ඛු විඤ්ඤාණාදි පස හා අකුශල චක්ඛු විඤ්ඤාණාදී පස ද යන දසය ය.

10. නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය. – පළමුවෙන් ලැබූ ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ධ්‍යානය ලබන විට ඉකුත් වූයේ වෙයි. එහෙත් ඒ ඉකුත් වූ විඤ්ඤාණය අරමුණ කොටම විඤ්ඤාණඤ්චායතනය පහළ වේ. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට පත්වීමේ දී ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නැති බව හිස් බව අරමුණු කළයුතු වේ. එම හිස් බව නැති බව නාස්ති භාව ප්‍රඥප්තිය නම්.

සතර අරූප භාවනාව 2

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

1. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය පස් ආකාරයෙකින් වසීබවට පමුණුවාගෙනම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සඳහා යෝග භාවනා වැඩිය යුතු වේ. පළමුකොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි ආදීනව සැළකිය යුතුය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වනාහි විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ආසන්න බවත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඇති ආදීනවයෝය. තවද නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට නොපැමිණ කුදුස් ආකාරයෙකින් සිත පුරුදු කොට ලැබිය යුතු අභිඥාබල නොලැබෙන බවත් නිරෝධ සමාපත්තියට පැමිණිය නොහැකි බවත් ආදීනවයකි.

2. තවද සඤ්ඤාව රෝගයකි, සඤ්ඤාව ගඩුවකි, සඤ්ඤාව සල්ලයකි, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාව වනාහි ශාන්තය ප්‍රණීතයයි ද ආදීනව ආනිසංස සලකා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය පිළිබඳව තිබෙන සියුම් තෘෂ්ණාව නම්වූ ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත්කොට නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වැඩීමට ගනුලබනුයේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානසිතමය. නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය ද අරමුණු කොට අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය සිතින් අරමුණුකොටගෙන "ශාන්තය – ශාන්තය" කියා හෝ "සන්තමේතං – සන්තමේතං" " මෙය ශාන්තය – මෙය ශාන්තය " හෝ යෝගභාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

3. මෙසේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය ශාන්තය ශාන්තයයි පුන පුනා මෙනෙහි කිරීමේදී නීවරණ යටපත් වෙති. සති සමාධි ඥාණ එළඹ සිටිති. උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත සමාධිගති වෙයි. එම භාවනා අරමුණම උපචාර ධ්‍යානයෙන් නැවත නැවත ආවර්ජනා කරමින් භාවනා වැඩීමේදී ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයේ පිහිටි වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ නම් වූ නාමධර්මයන් අරමුණු කොටගෙන නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන අර්පණා ධ්‍යානය පහළ වන්නේය. එහි අර්පණා චිත්ත වීථිය පළමුව කියන ලද පිළිවෙළට අනුව ලැබේ. පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් කාමාවචර උපෙක්ෂා සහගත ජවන සිත් සතරට අනතුරුව පස්වැනි සිත හෝ, පරිකර්ම නැතිව උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ යන ජවන තුනට අනතුරුව සතරවැනිව හෝ අර්පණා ධ්‍යානය ලැබෙන්නේය. පස්වැන්න අර්පණා බවට පත්වනුයේ මන්දප්‍රාඥ යෝගාවචරයාටය. තීක්ෂණ ප්‍රාඥ යෝගාවචරයාට වනාහි සතරවැන්න අර්පණා බවට පැමිණේ.

4. "සබ්බසො ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං සමතික්කම්ම නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති" ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි යනු ඒ පාඨයේ තේරුමය. මෙහිදී සබ්බසො – යන වචනයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයත් ඒ ධ්‍යාන සිතට අරමුණ වූ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තියත් යන දෙකම මෙනෙහි නොකොට අතහැරදැමීම හෙවත් ඉක්මවීම නම් වූ අදහස ගනු ලැබේ.

5. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තියට අරමුණ වනුයේ ද ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයය. එය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමය. එය ඉක්මවා යාම නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමවතට සමවැදීමෙන් වැළකීමය. ආවර්ජන – සමාපජ්ජන – අධිෂ්ඨාන – වුට්ඨාන – ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ නම් වූ ක්‍රම පසෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් තොරවීමම ඉක්මවා යාම නම් වේ. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය එයට වඩා ශාන්ත බැවින් ප්‍රණීත බැවින් එසේ ඉක්මවා යාම සිදුකරනු ලැබේ.

6. රජකෙනෙකු නුවර වීථිසඤ්චාරය කරද්දී රන්රිදී ආභරණ නිපදවන හෝ ඇත්දළ කර්මාන්ත කරන හෝ ශිල්පීන් දැක මේ ශිල්පීහු අතිසූක්ෂම ශිල්ප දන්නෝ යයි ඔවුන් ගැන ප්‍රසංසා කරන නමුත් මම මේ රාජ්‍ය හැරදමා මෙවැනි ශිල්පියකු වන්නේ නම් මැනවැයි සිතක් පහළ නොවනුයේ ශිල්පියකුට වඩා රාජකම උසස් බැවිනි. එසේම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ශාන්තයයි මෙනෙහි කරන නමුත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය එයට වඩා අතිශයින් ශාන්ත බැවින් එම තුන්වැනි අරූප ධ්‍යානයට සමනොවැදී සතරවැනි අරූපධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවේ.

7. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය වනාහි සංඛාරාවශේෂ සමාපත්තිය නමින් ද හැඳින්වේ. එහි චිත්තචෛතසික ධර්මයන් අතිශයින් සියුම් බවට පැමිණෙන බැවිනි. රූප සඤ්ඤා සද්ද සඤ්ඤා ආදිය මෙන් ප්‍රකට වූ සඤ්ඤාවක්ද නැති බැවින් සහ අතිශයින් සියුම් වූ සඤ්ඤාවක් ඇති බැවින්ද එය නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා නම් වේ. සඤ්ඤාව පමණක් නොව එහි ඇත්තාවූ වේදනා ස්පර්ශ විඤ්ඤාණ අදී සියලු අරූපී නාම ධර්ම ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති තරමට අතිශයින් සියුම් බැවින් නේවවේදනානා වේදනා –නේවඵස්ස නාඵස්ස –නේවවිඤ්ඤාණ නාවිඤ්ඤාණ නමින් ද හැඳින්විය හැකිය. එහෙත් සංඥා සීර්ෂයෙන් සංඥාව ප්‍රධානකොට ශ්‍රීමුඛ දේශනාව වදරා ඇති බැවින් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

8. උපමාවකි, සාමණේර නමක් දවල් දනෙන් පසු උපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ පාත්‍රය සෝද පිසදමා ඉරඅව්වේ රත්කොට තලතෙල් ගා තැන්පත් කෙළේය. පසුදින උදෑසන උපාධ්‍යායන් වහන්සේ කැඳ පිළිගැනීම පිණිස පාත්‍රය ගෙනෙවයි සාමනේර හිමිනමට 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

හැඳිනීම් කෘත්‍යය කිරීමට අසමත් බැවිනුත්, විදර්ශනාවට අරමුණු නොවන බැවිනුත් සඤ්ඤාවක් ඇත්තේත් නැත. අතිශයින් සියුම් බවට පැමිණියාවූ සඤ්ඤා චෛතසිකයක් සම්ප්‍රයුක්ත වශයෙන් ඇති බැවින් සඤ්ඤාව නැත්තේත් නැත. එම සමාපත්තියෙහි ඉතිරි චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ ද පැවැත්ම ඒ හා සමානය, ඉතාමත් සියුම් බැවිනි.

9. අරූප සමාපත්ති සතරම ධ්‍යානාංග වශයෙන් සමානය. රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි මෙන් උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා ධ්‍යානාංග දෙක මේ සතරෙහිම ඇත. එහෙයින් ධ්‍යානාංග ඉක්මවීමක් මෙහි නැත. භාවනා අරමුණු ඉක්මවීමම ලැබේ. කසිණය ඉක්මවීමෙන් පළමුවැන්න ද කසිණ ඉගුලූ අහස ඉක්මවීමෙන් දෙවැන්න ද, ආකාශ අරමුණෙහි පැවති ධ්‍යානසිත ඉක්මවීමෙන් තුන්වැන්න ද, නාස්තිභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණ ඉක්මවීමෙන් සතරවැන්න ද ලැබේ. පළමුවැනි අරූප සමාපත්තියට අරමුණ කසිණ ඉගුලූ අහසය, දෙවැන්නට ආකාසනාඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතය, තුන්වැන්නට එම ධ්‍යානයාගේ නැති බව නම් වූ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය, සතරවැන්නට වනාහි ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයම අරමුණය.

10. සිව්මහල් ප්‍රාසාදයක යට මහලෙහි කැම් බිම් ඇඳුම් පැළඳුම් සයනාසන මල් සුවඳ ආදී සම්පත්ති පිරී ඇත. දෙවැනි මහලෙහි ඊට වඩා ප්‍රණීතවද තෙවැනි මහලෙහි එයටත් වඩා ප්‍රණීතව ද, සතරවැනි මහලෙහි සියල්ලටම වඩා ප්‍රණීතව ද සම්පත් පිරී ඇත. ප්‍රාසාදතල 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 වැඩි සියුම් නූලකින් ද වියා ඇත. සිනිඳු බවෙන් හා බරින් එකින් එකට අසමානය. එසේම අරූප සමාපත්ති සතර ධ්‍යානාංග වශයෙන් සමාන වුවද එකින් එක ඉහළට එම ධ්‍යානාංගයෝම ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද වෙති.

සමසතලිස් කර්මස්ථාන සම්පිණ්ඩනය

11. පඨවි කසිණය, අපෝ කසිණය, තේජෝ කසිණය, වායෝ කසිණය, නීල කසිණය, පීත කසිණය, ලෝහිත කසිණය, ඕදාත කසිණය, ආලෝක කසිණය සහ ආකාශ කසිණයයි කසිණ භාවනා 10 කි. උද්ධුමාතකය, විනීලකය, විපුබ්බකය, විච්ඡිද්දකය, වික්ඛායිතකය, වික්ඛිත්තකය, හතවික්ඛිත්තය, ලෝහිතකය, පුලවකය අට්ඨික යයි අසුභ භාවනා 10 කි. බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය, සීලානුස්සතිය, චාගානුස්සතිය, දේවතානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය, කායගතාසතිය, ආනාපානසතිය, උපසමානුස්සතිය යි අනුස්සති භාවනා 10 කි. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යයි බ්‍රහ්මවිහාර භාවනා 4 කි. ආහාරේ පටික්කූලසඤ්ඤා භාවනා 1 කි. ධාතුමනසිකාර භාවනා 1 කි. ආකාසානඤ්චායතනය, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යි අරූප භාවනා සතරකි. මෙසේ සංඛ්‍යා වශයෙන් කර්මස්ථාන භාවනා සියල්ල සතලිසකි.

12. උපචාරධ්‍යාන අර්පණාධ්‍යාන වශයෙන් වනාහි කායගතාසතියත් ආනාපාන සතියත් හැර ඉතිරි අනුස්සති භාවනා අටදෙනද ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤාවද ධාතුමනසිකාරය ද යන භාවනා දශය උපචාර ධ්‍යානය පමණක් ගෙන දෙන්නාහ. ඉතිරි කර්මස්ථාන සමතිස වනාහි අර්පණා ධ්‍යානය ගෙන දෙන්නෝ වෙති. ධ්‍යාන ප්‍රභේද වශයෙන් වනාහි, අර්පණා ධ්‍යාන ගෙන දෙන්නාවූ කර්මස්ථාන සමතිස අතුරෙන් දසකසිණත් ආනාපාන සතියත් රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල ගෙන දෙති. කායගතා සතිය හා දස අසුභයෝ ප්‍රථම ධ්‍යානය ගෙනදෙති. මෙත්තා කරුණා මුදිතා තුන වනාහි චතුෂ්ක නයින් ධ්‍යාන තුනක් ද පඤ්චක නයින් ධ්‍යාන සතරක් ද ගෙන දෙති. උපේක්ඛාව සතරවැනි හෝ පස්වැනි හෝ උපරිම ධ්‍යානය ගෙන දෙයි. අරූප භාවනා සතර ද උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා සහිත උපරිම ධ්‍යානය ගෙන දෙන්නාහ.

13. සමතික්‍රමණ වශයෙන් වනාහි, රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල විතර්ක විචාරාදී ධ්‍යානාංග ඉක්මවීමෙන් ලැබෙන බැවින් අංගසමතික්‍රමයෝය. අරූප කර්මස්ථාන සතර වනාහි අරමුණු ඉක්මවා ලැබෙන බැවින් ආරම්මණ සමතික්‍රමයෝය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීම් නොවැඩීම් වශයෙන් වනාහි සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් දශකසිණයෝ පමණක් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම් වශයෙන් වැඩිය යුත්තෝ වෙති. කසිණාලෝකය වැඩූ ප්‍රදේශයෙහිම දිවැස් නුවණින් රූප දැකීමට ද දිවකන් නුවණින් ශබ්ද ඇසීමට ද පරසිත් දන්නා නුවණින් අනුන්ගේ සිත් දැකීමට ද සමත් වන බැවිනි. කායගතාසතිය ද දස අසුභය ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොවැඩිය යුතු වෙති. අභිඥා ලැබීමේ අනුසස් නොමැති බැවිනි. දස අසුභ කායගතාසති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම් වශයෙන් වඩන්නේ නම් කුණපරාශියම වැඩේ. ඉන් ප්‍රයෝජනයක් නැත. ආනාපානසති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩන්නේ නම් වාතරාශියම වැඩේ. එයද නිශ්ඵලය. බ්‍රහ්මවිහාරයන්ගේ අරමුණ සත්ත්වයෝය. එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම නිරර්ථකය. ඇත්තෙන්ම එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් ද නැත. ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් නැති බැවින් බුද්ධානුස්සති ආදීයෙහිද නිමිති වැඩීමක් නොලැබේමය.

14. අරමුණු වශයෙන් වනාහි සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් දසකසිණ – දස අසුභ – කායගතාසති – ආනාපනාසති නම් වූ කර්මස්ථාන දෙවිස්සෙහි ධ්‍යානයට අරමුණ ප්‍රතිභාග නිමිතිය. දස අනුස්සති අතුරෙන් කායගතාසති ආනාපානසති දෙක හැර ඉතිරි අටත්, ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤා ධාතුමනසිකාර, විඤ්ඤාණඤ්චායතන නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනයද යන දෙළස පරමාර්ථ ධර්මයන් අරමුණු කොට ඇත්තාහ. ඉතිරි කර්මස්ථාන සය ප්‍රඥප්ති ධර්ම අරමුණු කොට ඇත්තාහ. එසේම ආපෝකසිණ තේජෝකසිණ වායෝකසිණ ආලෝකකසිණ සතරත් විපුබ්බක ලෝහිතක පුලවක අසුභ තුනත්, ආනාපානසතියත් යන අට චලිත අරමුණු ඇත්තාහ. එම චලනය ද වනාහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තට පූර්වයෙහිය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චලිතය, සෙසු කර්මස්ථාන දෙතිසම අචලිත අරමුණු ඇත්තෝය.

15. භූමි වශයෙන් වනාහි අසුභ දසය කායගතාසතිය සහ ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤාව ද යන දොළස දිව්‍යලෝකයන්හි නොමැත. මේ දොළස හා ආනාපාන සතියද යන තෙළෙස බඹලොව නොලැබෙති. අරූප භවයෙහි අරූප කර්මස්ථාන සතර පමණක්ම ලැබෙති. මිනිස් ලොව වනාහි සියල්ලම ලැබෙති. ගහණ වශයෙන් වනාහි දිට්ඨ (දැකීම) ඵුට්ඨ (ස්පර්ශවීම) සුත (අසාදැනගැනීම) යන තුන් ආකාරයෙන් සිදුවේ. එහි වායෝ කසිණය හැර ඉතිරි කසිණ නවය ද අසුභ දසය ද යන කමටහන් දහනවය ඇසින් දැකීමෙන්ම අරමුණු කළ යුතු බැවින් දිට්ඨ නම් වෙති. පළමු කොට ඇසින් බලබලාම උග්ගහ නිමිත්ත ඉපදවිය යුතු බැවිනි. කායගතාසතියෙහි තචපඤ්චකය දිට්ඨ වශයෙන් ද සෙසු කොටස් සුත වශයෙන්ද ගත යුතු වෙති. ආනාපාන සතිය වනාහි ඵුට්ඨ වශයෙනි. වායෝ කසිණය දිට්ඨ ඵුට්ඨ දෙයාකාරයෙනි. සෙසු දහඅට සුත වශයෙන් අරමුණ ගතයුතු වෙති. උපේක්ඛා බ්‍රහ්මවිහාරයත් අරූප භාවනා සතරත් පළමුවෙන්ම භාවනා වඩන ආධුනික යෝගාවචර නම් වූ ආදිකාර්මිකයා විසින් නොගත යුතුය.

16. ප්‍රත්‍ය වශයෙන් වනාහි කමටහන් සතලිස අතුරෙන් ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය අරූප භාවනාවට ප්‍රත්‍ය වෙති. කසිණ දසයම අභිඥාවන්ට ප්‍රත්‍ය වෙති. යට බ්‍රහ්මවිහාර තුන උපෙක්ඛා බ්‍රහ්මවිහාරයට ප්‍රත්‍ය වෙති. යට යට අරූප සමාපත්තිය මතු මතු අරූප සමාපත්තියට ද නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය නිරෝධ සමාපත්තියට ද සියලු කර්මස්ථාන දිට්ඨධම්ම සුඛවිහරණයට ද විදර්ශනාවට ද දිව්‍යලෝක බ්‍රහ්මලෝක සම්පත් නම් වූ භවවිශේෂානිසංසයටද ප්‍රත්‍ය වෙති.

17. චරිතානුකූල වශයෙන් වනාහි රාගචරිත යෝගාවචරයාට දස අසුභ කායගතාසති නම් වූ කමටහන් එකොළස සත්ප්‍රායය, ද්වේෂ චරිතයාහට බ්‍රහ්මවිහාර සතරත් වර්ණ කසිණ සතරත් යන කමටහන් අට සතප්‍රායය, මෝහ චරියාට හා විතර්ක චරිතයාට ආනාපාන සතිය සත්ප්‍රායය, ශ්‍රද්ධා චරිතයාහට බුද්ධානුස්සතිය පටන් දේවතානුස්සතිය තෙක් කමටහන් සය සත්ප්‍රායය, බුද්ධිචරිතයාහට වනාහි මරණසති උපසමානුස්සති ආහාරේ පටික්කූලසඤ්ඤා සහ ධාතුමනසිකාර යන සතර සත්ප්‍රායය, ඉතිරි කසිණ සයත් අරූප භාවනා සතරත් චරිත භේදයෙන් තොරව සැමට සත්ප්‍රායයි.

18. මේ නියමය වනාහි ඒ ඒ ක්ලේශයන්ට සෘජු ප්‍රතිපක්ෂ බැවින් හා අතිසත්ප්‍රාය වශයෙන්ම කියන ලද්දකි. රාගාදීන් යටපත් නොකරන්නාවූ හෝ ශ්‍රද්ධාදීන්හට උපකාර නැත්තාවූ කුසල භාවනාවක් නම් නැත්තේය. සර්වඥයන් වහන්සේ මේඝිය නම් ස්ථවිරයන් වහන්සේට අසුභය මෛත්‍රිය ආනාපානසතිය හා අනිත්‍ය සංඥාව නම් වූ කමටහන් සතරක් වදළහ. රාහුලභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට වනාහි කර්මස්ථාන සතක්ම නියම කළහ. එසේ හෙයින් ඉහත දක්වන ලද වචන මාත්‍රයෙහි නොපිහිටා එහිම බැස නොගෙන පරීක්ෂාකාරීව සුදුසු කර්මස්ථානය තෝරාගත යුතුය. මෙකල පරසිත් දන්නාවූ

කර්මස්ථානාචාර්යයන් දුර්ලභ බැවින් එක එක කමටහන් පුරුදු කිරීමෙන් සුදුසු කමටහන නිසි සේ තෝරාගත හැකි වේ. තම තමන් ගේ සිතෙහි පැවැත්ම අනුව ද සුදුසු කමටහන දැන ගත හැකිය. බුදුගුණ භාවනාව බහුලව වඩා බුදුගුණ සමාධියෙන් සුදුසු කමටහන් ලබාගැනීම විශේෂවත් වේ.

පද විවරණය

1. සංඛාරාවසේස සමාපත්තිය.–නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට නමකි. එහි සම්ප්‍රයුක්ත වන්නාවූ ධ්‍යාන චිත්තයත් චෛතසික සමතිසත් විදර්ශනා භාවනාවට ගත නොහැකි තරම් අතිශයින් සියුම් වෙති.

2. චතුෂ්කනය.–රූපාවචර ප්‍රථමධ්‍යානයට අනතුරුව විතර්ක විචාර දෙකම එකවර ඉක්මවා ද්විතීය ධ්‍යානය ලබන යෝගාවචරයා හට රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල සම්පූර්ණ වන්නේ සතරවැනි ධ්‍යානයෙනි, එයට චතුෂ්කනය ක්‍රමයයි කියනු ලැබේ.

3. පඤ්චකනය.–ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසු විතර්කය පමණක් ඉක්මවා දෙවැනි ධ්‍යානය ලබන්නාට රූපාවචර ධ්‍යාන සම්පූර්ණ වීමට ධ්‍යාන පසක්ම අවශ්‍යවේ. එසේ පඤ්චක නය ක්‍රමය ලැබෙන්නේය.

4. කසිණාලෝකය.–කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඈතට පතුරුවා ලබන ආලෝකයම කසිණාලෝකය නම් වේ.

5. නිමිති වැඩීම.–කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත, පිළිවෙළින් අඟල, වියත, රියන, බඹය යනාදී වශයෙන් හාත්පසින් විසාලත්වයට පත්කිරීම නිමිති වැඩීම නම් වේ.

6. චලිත අරමුණු.–ආපෝකසිණ වායෝකසිණ ආදී සැලෙන සුළු අරමුණු චලිත අරමුණු වෙති.

7. ආදිකාර්මික.–මේ ජීවිතයේදී මීට පෙර භාවනා නොවැඩූ පළමුවෙන් පටන්ගන්නාවූ ආධුනික යෝගාවචරයාට නමකි.

8. අභිඥා.–ලෞකිකවශයෙන් ලැබෙනවිශිෂ්ඨ ඥානයෝය. ඍද්ධිවිධ –දිව්‍යශ්‍රෝත – පරචිත්ත විජානන – පූර්වේ නිවාස –දිව්‍ය චක්ෂු නමින් ලෞකික අභිඥා පසකි.

9. දිට්ඨධම්ම සුඛවිහරණ.–ධ්‍යාන සමාපත්ති සමවැදීම් වශයෙන් මේ ජීවිතයේදී ලබන නිරාමිස නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සැපයයි.

10. සත්ප්‍රාය.–සුදුසු වූ ද ගැලපෙන්නාවූ ද යෝග්‍යවූ කමටහනය.

11. චරිත.–අතීත භවයන්හිදී පුරුදුකරන ලද කුශල් අකුශල් අනුව පිහිටා තිබෙන පැවැත්ම චරිත නම් වේ.

12. ඍජු ප්‍රතිපක්ෂ.–කෙළින්ම පටහැනි දෙය එනමින් හැඳින් වේ.

ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤා භාවනාව

ආහාරය

1. උපන් සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මට හා උපදිමින් සිටින සත්ත්වයන් හට අනුග්‍රහ පිණිසත් හේතුවන ආහාරය සතරාකාර වේ. කබලීකාරාහාරය ඵස්සාහාරය මනෝසඤ්චේතනාහාරය සහ විඤ්ඤාණාහාරය යනුවෙනි.

2. කබලීකාරාහාරය ශරීරයෙහි ආහාරජ රූපකලාප උපදවන බැවින් ආහාර නම් වේ. ඵස්සාහාරය සැප දුක් මැදහත් වේදනාව ගෙන දෙන්නේය. මනෝසඤ්චේතනාහාරය ත්‍රිවිධ භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදෙයි. විඤ්ඤාණාහාරය වනාහි ප්‍රතිසන්ධික්ෂණයෙහි නාම රූප ගෙන දෙන්නේ වේ.

3. කබලීකාරාහාරයෙහි නිකාන්ති භයද ඵස්සාහාරයෙහි උපගමන භයද මනෝසඤ්චේතනාහාරයෙහි උප්පත්ති භයද, විඤ්ඤාණාහාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධි භයද ඇත්තේය.

4. කබලීකාරාහාරය පුත්‍රමාංසෝපමාවෙන්ද, ඵස්සාහාරය සම නැති ගවදෙනගේ උපමාවෙන්ද, මනෝසඤ්චේතනාහාරය ගිනිඅඟුරුවලක උපමාවෙන්ද, විඤ්ඤාණාහාරය සැත් උලක උපමාවෙන්ද දැක්විය යුතු වේ.

5. අසිත පීත ඛායිත සායිත නමින් කියනු ලබන ආහාරපාන සියල්ල කැබලි කැබලි කොට හෝ අනුභව කරනු ලබන බැවින් කබලීකාරාහාරය නම් වේ. ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤාව වඩනු ලබන්නේ මේ කබලීකාරආහාරය අරමුණු කොටගෙනය.

6. ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤාව වඩන්නාට කබලීකාරාහාරය පිළිකුල්ව වැටහෙයි. නැවත එය වැඩීමේ 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 පටික්කූල සඤ්ඤාව නම් වේ.

භාවනා උපදේශ

1. සීලයෙහි පිහිටා පිරිසිදු සිතින් විවේකස්ථානයකට වී පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනයකොට කර්මස්ථානයෙහි එක පදයක්වත් ඉක්ම නොගොස් අනුභව කරන ලද ආහාරපානයන් අරමුණු කොට දශ ආකාරයකින් පිළිකුල් බව මෙනෙහි කළ යුතුය.

2. ගමනතො – පරියෙසනතො – පරිභෝගතො – ආසයතො – නිධානතො – අපරිපක්කතො – පරිපක්කතො – ඵලතො – නිස්සන්දතො – සම්මක්ඛනතො යන දශාකාරයෙන් සජ්ඣායනා මනසිකාර වශයෙන් භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

3. ආහාරයෙහි පටික්කූල සඤ්ඤාව වඩන යෝගාවචරයාගේ රසතෘෂ්ණාව යටපත් වේ. කාන්තාර තරණයේදී පුත්‍රමාංශය ගන්නාසේ හෙතෙම ආහාර පාන පරිභෝග කරන්නේ වේ. ආහාරපාන කෙරෙහි මත්වීමකින් තොරව තණ්හා දිට්ඨි මානයන් 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. කබළීකාරාහාරය භාවනාවට නැඟීමෙන් පඤ්චකාම ගුණික රාගය විදර්ශනාවට ලක්වේ. පඤ්චකාම ගුණික රාගය පිරිසිඳ අවබෝධ වීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ අවබෝධවේ. ශාරීරික පටික්කූලතාවද වැටහීමට පත්වේ. එහෙයින් කාය ගතාසති භාවනාවද පරිපූර්ණ වේ.

6. අසුභ සඤ්ඤාවද එළඹ සිටී. දශ අසුභ කායගතා සති එළඹ සිටීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ද ලබාගත හැකි වේ. ආහාරයෙහි පටික්කූල සඤ්ඤාව වැඩීමෙන් වර්තමාන ආත්ම භාවයේදීම මග පල නිවන් පසක් කළ හැකි වේ. නොඑසේ නම් නිවන් දක්නා තුරු සුගති පරායන වේ.

භාවනා වාක්‍යය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

(1) *ගමනතො.* – පැවිද්දෙකු පිඩු සිඟා යන ගමන් වශයෙන්

1. මෙසේ අත්‍යුත්තම වූ මහානුභාව සම්පන්න සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි සුම්හිරි නිවන් සැපතින් සැනසෙනු පිණිස සසුන් ගතවූ බුද්ධපුත්‍රයන් විසින් දිවා රාත්‍රියෙහි ධර්මසජ්ඣායනාවෙන් භාවනා මනසිකාරයෙන් නොසිස් දිනයක් ගෙවා අළුයම අරුණට පළමුව වේලාසනින් අවදිවී චෛත්‍යංගණ බෝධ්‍යංගණ වත් සපයා මළුපෙත්මං ඇමද පානීය පරිභොජනීය පැන් එළවා තබා සිරුර පිළිදැගුම් කොට නිමවා පළඟ බැඳ විසි තිස් වරක් පමණ කායගතාසතිය මෙනෙහි කොට පිණ්ඩපාත චරියාව පිණිස සූදානම් විය යුතු වන්නේය.

2. පිණ්ඩපාත චරියාව පිණිස සූදනම් වන පැවිද්ද විසින් පා සිවුරු ධරා, ජනසම්බාධයෙන් තොරවූද, විවේක සුවයෙන් අනූන වූද, තුරුසෙවන ජලපහසුව සහිත වූද පිරිසිදු වූද, සිසිලසවූ සිත්කළු වූ තපෝවනයෙන් ඉවත්වී ගොදුරු සොයාගෙන සොහොන බලා යන සිවළකු සේ ගම්පියෙස බලා යා යුතු වන්නේය. මෙයද ආහාරය පිණිස යන ගමනක් බැවින් කබළීකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

13*– ඩී 15177

3. පිණ්ඩපාත ආහාරය පිණිස සුදුනම් වන පැවිද්ද විසින් ඇඳෙන් හෝ පුටුවෙන් හෝ බැස්ස තැන් සිට පාදුහුවිල්ලෙන් ද සුහුණු බෙට් ආදියෙන් ද අපිරිසිදුවූ බුමුතුරුණුව පැගිය යුතු ද වන්නේ ය. කිරිවවුලන්ගේ ද මීයන්ගේද වසුරු වලින් අපිරිසිදුවූ ඉස්තෝප්පුවද බල්ලන්ගෙත් බළලුන්ගෙත් කපුටු පරෙවි ආදීන්ගෙන් අපිරිසිදුවූ පහත මාලයද, ගිලාන සාමණේරාදීන්ගේ කෙල සෙම් සොටු මල මුත්‍රාදියෙන් අපිරිසිදු වූ මිදුලද ඊටත් වඩා පිළිකුල්වූ මාවතද දැකිය යුතුද පැගිය යුතුද වන්නේය. මේ සියල්ල ආහාර පිණිස යන ගමනකදී බැවින් කබළීකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

4. ආහාරය පිණිස යන මේ ගමනේ දී අනුපිළිවෙළින් සෑයද බෝධියද වැඳ විතර්ක මාලයෙහි සිට මුතුරැසක් වැනි සෑරදුන්ටද මොණරපිල් කළඹක් වැනි මනෝහර බෝරදුන්ටද දෙව් විමනක් වැනි පිරිසිදු සෙනසුනට ද පිටු පා 'මෙසේ වූ රමණීය තපෝ භූමියටත් පිටුපා ආහාරය පිණිස යා යුතු වූයේ ' යයි කණු කටු ගල් බොරලු සහිත වූද වතුරෙන් සේදී බිඳීගිය කාණු සහිත වූද මග දිගේ පිය නැගිය යුතු වන්නේය. මේ සියල්ල ආහාරය පිණිස යන ගමනකදී බැවින් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

5. ආහාරය පිණිස මේ ගමනේ දී ගඩුවක් වසන්නාසේ අඳනය හැඳ වනයක් ඔතන්නාසේ බඳපටිය බැඳ ඇටසැකිල්ලක් වසන්නා සේ සිවුරු පොරවා, බෙහෙත් කබලක් ගන්නා සේ පාත්‍රය ථවිකාවෙන් 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. ගම්දොර සිට ඇත් අස් ගව මහිසාදි සතුන්ගේ උවදුරක් නොවනු පිණිස ගමේ පාර දෙස ඇස දල්වා බැලිය යුතු ද වන්නේය. මෙසේ සෙනසුනෙහි බුමුතුරුණු පැගීමේ පටන් ගම් වැදීම නෙක් නොයෙකුත් අපිරිසිදු දේ දැකීමටත් පැගීමටත් දුගඳ ආඝ්‍රාණය කිරීමටත් සිදුවන්නේ ආහාරය නිසා බැවින් අහෝ ! කබළීකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. පරියේසනතො – සෙවීම් වශයෙන්

(1) මෙසේ පිණ්ඩපාත ගමනේදී සියල්ල ඉවසා දරාගත් පැවිද්දා විසින් වනාහි සහල සිවුරු දරා කබලක් අතේ ඇති යාචකයකු සේ ගෙපිළිවෙලින් ගම් වීථිවල හැසිරිය යුතු වන්නේය. වැසි කාලයෙහි දනක් එරෙන මඩෙහි ද යා යුතු වන්නේය. එක් අතකින් පාත්‍රය එක් අතකින් සිවුරද ගත යුතු වන්නේය. ග්‍රීස්ම කාලයෙහි සුළඟින් නැගී එන පස් කොළ රොඩු දූහුවිල්ලෙන් නැහැවී හැසිරිය යුතු ද වන්නේය. ඒ ඒ ගෙම්දොලෙහි මස් මාළු සහල් දෙවූ දිය කෙළසෙම් සොටු මළ මුත්‍ර බලු බළල් ඌරු වසුරු සම්මිශ්‍රිත වූ පණු කැල සහිත වූ නිල මැස්සන් ගැවසීගත් කුණු කාණු දියකඩිති වලවල් දැකිය යුතුද වන්නේය. ඒ ඒ තැන්හීදී මැස්සන් නැගී අවුත් මුහුණේ ද සිවුරෙහි ද පාත්‍රයෙහි ද වාඩි වී පීඩා පමුණුවන්නාහ. මේ සියල්ලද ආහාරය නිසා බැවින් කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

(2) ගෙපිළිවෙළින් පිඩු සිඟා යන පැවිද්දාට වනාහි කෙනෙක් ආහාරය දෙන්නේය. කෙනෙත් නොදෙන්නේය. දෙන්නාවූ ඇතමෙක් පිළුණු වූ බතද පිළුණු වූ කැවිලි ද දෙන්නේය. පැරණි ආප්ප පිට්ටු වැනි දේත් දෙන්නේය. නොදෙන්නාවූ ඇතැමෙක් " අහරබෝයි " යනු වෙන් ද කියන්නේය, ඇතැමෙක් නොදැක්කා සේද නිහඩ වන්නේය, අත් අතකද බලාගන්නේය, පරුෂ වචනද කියා තෙරපන්නේය, ඒ සියල්ල ඉවසා දරා ගෙන දිළිඳු යාචකයකු සේ ගමෙහි පිඩුසිඟාගෙන හැපී ආයුතු වන්නේය, මෙසේ ගම්පියසට පිවිසි තැන් පටන් හැරී එන තුරු මඩ දිය කඩිති ආදී පිළිකුල් සියල්ල ආහාරය නිසාම දැකීමට ද මැඩීමට ද ඉවසීමට ද සිදුවන බැවින් කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

3. පරිභෝගතො – පරිභෝග වශයෙන්

(1) ආර්යවංශ ප්‍රතිපදාවෙන් මෙසේ දැහැමින් ලද ආහාරය වනාහි, පහසු තැනක සුවසේ වැඳහිඳ පිඩු කොට වැළඳීමට පළමුව ගරුකටයුතු සබ්‍රහ්මචාරීන්, වහන්සේ නමකට හෝ එවැනි ප්‍රභු කෙනෙකුට හෝ දීමට ද සුදුසු වන්නේය. වළඳණු කැමැත්තෙන් බතෙහි අත තැබූ පමණින් ආහාරය ඉඳුල් වන්නේය. අත්කිසි ගරු කටයුත්තෙකුට පිරිනැමිය නොහැකි වන්නේය, අත් ඇඟිලි තෙරෙහි වූ ඩහදියෙන් ද බත අපවිත්‍ර වන්නේය, අතින් අනාගත් බත් පිඩුව වනාහි මුව තුළ තැබූ කල යටිදත් පෙළ වංගෙඩි කිස ද උඩ දත් පෙළ මොහොල් කිසද, දිව අත් කිස ද සාදන්නාහ, ඒ ආහාරය වනාහි බල්ලන්ගේ බඳුනක බලුවමනයක් සේ දත් මොහොලෙන් කොටා දිවෙන් පෙරළනු ලබන්නේ දිව අග තුනී කෙළ තැවරෙන්නේය, දත් මැළියම් තැවරෙන්නේය, මෙසේ හෙයින් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

(2) මෙසේ ඒ ආහාරය දතින් සුණු වූයේ කෙළ තැවරුනේ එකෙණෙහිම වර්ණයෙන් ද සුගන්ධයෙන් ද පහවූයේ බල්ලන්ගේ බඳුනක සිටි බලුවමනයක් සේ අතිශයින්ම පිළිකුල් බවට යන්නේය, මෙසේ ද වූ මුව තුළ සිටි ආහාරය වනාහි ඇසට නොපෙනෙන බැවින් ගිලිය යුතු වන්නේය, මෙසේ පරිභෝග වශයෙන් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

4. ආසයතෝ – ආශ්‍රිත වශයෙන්

(1) මෙසේ පරිභෝග වශයෙන් ශරීරගත වූ ආහාරය වනාහි ආමාශයෙහි දී මිශ්‍රවන්නාවූ පිත් සෙම් සැරව ලේ නම් වූ සතරාකාර ආසය නිසාද පිළිකුල් වන්නේය, බුදු පසේ බුදු සක්විති රජ වැනි මහා පිනැතියන්ට වනාහි ආසය සතරෙන් එකක් ම වන්නේය, සෙසු මඳපින් ඇත්තන්හට වනාහි ආසය සතරම ආශ්‍රිත වන්නේය.

(2) පිත්තාශ්‍රය අධික වූවන් අනුභව කළ ආහාරය වනාහි මිදුනු මීතෙල් මිශ්‍ර වූවා සේ අතිශයින් පිළිකුල් බවට යන්නේය, සෙම්හාශ්‍රය අධික වූවන්ගේ ආහාරය වනාහි කැලිය කොළ සෙවෙළ මිශ්‍ර වූවා සේද සැරව අධික වූවන්ගේ ආහාරය වනාහි කුණු මෝරු තැවරුණක් සේද ලෝහිතාශ්‍රය අධික වූවන්ගේ වනාහි පඩු තැවරුණක් සේද අතිශයින් පිළිකුල් කටයුතු බවට යන්නේය, මෙසේ ආශ්‍රය වශයෙන් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

5 නිධානතෝ –නිධාන වශයෙන්

(1) මෙසේ පිත් සෙම් සැරව ලේ ආශ්‍රයෙන් මිශ්‍ර වූ ඒ ආහාරය වනාහි උදර ඇතුළත රන්බඳුනක තැන්පත් වන්නේද නොවේ, මැණික් බඳුනක රිදී බඳුනක හෝ තැනපත් වන්නේද නොවේ දශ අවුරුදු වයසැති කෙනෙකු අනුභව කළ ආහාරය වනාහි දශ වසරකින් නොසේදූ වැසිකිලිවලක් 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 වැසිකිළිවලක් වැනිවූ ආමාශයෙහි පිහිටන්නේය. මෙසේ මේ අනුභව කරනු ලබන්නාවූ ආහාරය පිහිටා සිටින්නාවූ නිධාන ස්ථාන වශයෙන් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

6 අපරිපක්කතෝ – නොපැසීම් වශයෙන්

(1) මෙසේ ආමාශය තුළ තැන්පත් වූ ඒ ආහාරය වනාහි, යම්තාක් නොපැසුණේ වේද, ඒතාක් නියං සමයෙහි අකාල මේඝයක් ඇතිවී සැඩොල් ගම් දෙර පිහිටි කුණු දිය වලෙහි වැටුණාවූ කැලිකසල ගැරෙඬි කුණු ගෙරි කුණු මිනී කුණු ආදිය සූර්ය තාපයෙන් තැවී පෙණ බුබුලු නැඟී දකීමටත් අසෝභන සේ සිටියේ යම්සේද, එසේම, පරම අන්ධකාරවූ නානා කුණප ගන්ධයෙන් දුගඳ වාතයෙන් පිරුණාවූ අතිශයින් දුර්ගන්ධවූ ආමාශය තුළ, එදවස අනුභව කළාවූද, ඊයේ දවසෙහි පෙරෙද දවසෙහි අනුභව කළාවූද සියල්ල එකතුවී සෙම් පටලයෙන් වෙලීගන්නා ලදදේ ජඨරාග්නියෙන් කැකෑරී තැවීමෙන් නැඟීගිය පෙණ බුබුලු සහිතව අතිශයින් පිළිකුල්බවට යන්නේය. මෙසේ හෙයින්ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

7. පරිපක්කතෝ –පැසීම් වශයෙන්

(1) මෙසේ ආහාරය වනාහි ජඨරාග්නියෙන් පැසෙනුයේ රන් රිදී ආදී වටිනා වස්තුවක් බවට යන්නේ නොවේ. පෙණ බුබුළු නංවමින් වනාහි ඇඹරුම් ගලක සිහිඳුව අඹරා නළයක බහා තැබූ පඬුවන් මැටි රසක් මෙන් පැසුණු අහරමල බවට පත්වී පක්වාශයද, මුත්‍රා බවට පත්වී මූත්‍රාශය ද පුරවා සිටින්නේය. මෙසේ පැසුණු අහර මල වශයෙන් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

8. ඵලතෝ – ප්‍රතිඵල වශයෙන්

(1) මනාසේ පැසීමට යන්නාවූ 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 කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

9. නිස්සන්දතෝ – බැහැරවීම් වශයෙන්

(1) මෙසේ එක් දෙරකින් අනුභව කරනු ලබන්නාවූ මේ ආහාර වනාහි ඇසෙන් කබ කඳුළුය – කණෙන් කන් කාඳුරුය – යනාදී ආකාරයෙන් නොයෙක් දෙරටුවෙන් බැහැර වන්නේය. අනුභව කරන කාලයෙහි වනාහි මහත් පිරිවර සමග අනුභව කරනු ලබන්නේය. බැහැරවන කල්හි වනාහි මල මූත්‍රාදී බවට ගිය බැවින් එකලාවම බැහැර කරනු ලබන්නේය. පළමු දිනයෙහි එය අනුභව කරනුයේ තුටු පහටුව ඔද වැඩී 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 ලජ්ජාවෙමින් පිළිකුල් වෙමින් බැහැර කරන්නේ වේ.

(2) *අන්නං පානං ඛාදනීයං – භෝජනඤ්ච මහාරහං,*
ඒකද්වාරෙන පවිසිත්වා – නවද්වාරේහි සන්දති

මහාර්ඝවූ ප්‍රණීතවූ ඛාදනීය භෝජනීය ආහාර පාන වනාහි එක් දොරකින් පිවිසී නවදෙරකින් බැහැර වේ.

(3) *අන්නං පානං ඛාදනීයං – භෝජනඤ්ච මහාරහං,*
භුඤ්ජති සපරි වාරෝ – නික්ඛාමෙන්තෝ නිලීයති

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත වූ ඛාදනීය භෝජනීය ආහාර පාන වනාහි මහත් පිරිවරින් අනුභව කරන්නේය. බැහැර කරන කල්හි සැඟවෙන්නේය.

(4) *අන්නං පානං ඛාදනීයං – භෝජනඤ්ච මහාරහං,*
භුඤ්ජතී අභිනන්දන්තෝ – නික්ඛාමෙන්තෝ ජිගුච්ඡති.

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත ඛාදනීය භෝජනිය ආහාර පාන වනාහි ප්‍රීති සෝමනස්සයෙන් අනුභව කරන්නේය. බැහැර කරමින් පිළිකුල් කරන්නේය.

(5) *අන්නං පානං ඛාදනීයං – භෝජනඤ්ච මහාරහං,*
ඒකරත්ති පරිවාසා – සබ්බං භවති පූතිකං

මහාර්ඝවූ ප්‍රණීත ඛාදනීය භෝජනීය ආහාරපාන වනාහි එක්රැයකින් සියල්ල කුණුවූ පූති බවට යන්නේය.

මෙසේ නිස්සන්ද වශයෙන් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

10 සම්මක්ඛණකෝ - නැවරීම් වශයෙන්

1. අනුභව කරන කාලයෙහි ද වනාහි මේ ආහාරය අතෙහිද තොලෙහිද දිවෙහිද තල්ලෙහිද නැවරෙන්නේය. ඉඳුල් ආහාර නැවරීමෙන් වනාහි පිළිකුල් වූ අත - කට තොල ධෝවනය කළයුතුද වන්නේය. එසේ හෙයින්ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

යම්සේ වනාහි පැසෙන්නාවූ බත්සැළියෙහි දහවියා තිවුඩු ආදිය උඩමතුවී සැළි මුව විටෙහි හා පියනෙහි නැවරෙන්නේද, එසේම අනුභව කරන ලද්දාවූ ආහාරය වනාහි ජඨරාග්නියෙන් පෙණ බුබුළු නහමින් පැසී උඩට මතුවනුයේ දතෙහි දත්වැලියම් වශයෙන් නැවරෙන්නේය. දිවෙහි තොලෙහි තල්ලෙහි කෙල සෙම් වශයෙන් නැවරෙන්නේය. ඇස් කණ් නාසා අධෝමාර්ගාදියෙහි ඇස් කබ කඳුලු කන් කඳුරු සෙම් සොටු මලමූත්‍රාදී භාවයෙන් නැවරෙන්නේය. මෙසේ හෙයින්ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. යම් ඒ මේ කුණප කොටසුන්ගෙන් නැවරී ගැවසී ගත්තාවූ මේ දොරටු වනාහි දිනයක් පාසා ධෝවනය කරනු ලබන්නාහුද, පිරිසිදු නොවන්නාහ. මතරම් නොවන්නාහ. ඇතැම් දොරටුවක් ධෝවනය කොටනැවත නැවතත් අත ධෝවනය කළ යුතු වන්නේය. ඇතැම් දොරටුවක් දෝවනය කොට දෙතුන්වරක් ගෝමයෙන්ද මැටියෙන් ද සුවඳ සුණුවලින් ද ධෝවනය කරන්නේද අතේ දුගඳ පිළිකුල පහව නොයන්නේය. මෙසේ නැවරීම් වශයෙන් ද කබළීකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

විදර්ශනාවට නැගීම

1. ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤා භාවනාවේදී පහළවූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නම් වූ පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති 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 සත්‍යය උපදවන්නාවූ පූර්වභව 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 හේතුවේවා. වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු.!!!

පද විවරණය

1. නිකාන්ති භය.–ආහාරයට තෘෂ්ණාව පහළවීම දුකට හේතුවකි.

2. උපගමන භය.–ඉටු අනිටු අරමුණු වෙත එළඹීම ඵස්ස ආහාරයෙහි භයට කරුණකි.

3. උප්පත්ති භය.–ඒ ඒ භවයට පැමිණීමට සිදුවීම මනෝසඤ්චේතනාහාරයෙහි භයට හේතුවකි.

4. පටිසන්ධි භය.–භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදීම දුකට හේතුවක් බැවින් විඤ්ඤාණාහාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය භයකි.

5. පුත්‍රමාංසෝපමාව.–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 වැනි පාඩම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. පුන ච පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති, අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවිධාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු, ති.

2. සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ, දක්ඛො ගොඝාතකො වා ගොඝාතකන්තෙවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චාතුම්මහාපථෙ බිලසො පටිවිභජිත්වා නිසින්නො අස්ස,

3. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති, අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවිධාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු, ති.

4. ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

5. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති විහරති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, නච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි! අන්‍ය වූද ධාතු මනසිකාර භාවනාව නම් වූ කායානුපස්සනා භාවනාවක් ඇත. මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර තෙමේ මේ ධාතු ශරීරයම සිටියාවූම පරිදි පිහිටුවන ලද්ද වූම පරිදි ධාතු වශයෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි, මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවිධාතුව ඇත, ආපෝධාතුව ඇත, තෙජෝ ධාතුව ඇත, වායෝධාතුව ඇතයි කියාය.

2. මහණෙනි! යම් සේ වනාහි දක්ෂ ගවඝාතකයෙක් හෝ ගවඝාතක අතවැසියෙක් හෝ ගවදෙනක් මරා මස් කොට සිවුමං සන්ධියක මස් විකුණමින් හුන්නේ වේද,

3. මහණෙනි! එපරිද්දෙන්ම වනාහි යෝගාවචර තෙමේ, මේ ධාතු ශරීරයම සිටියාවූම පරිදි පිහිටුවන ලද්දවූම පරිදි ධාතු වශයෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි, මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව ඇත, ආපෝ ධාතුව ඇත, තේජෝ ධාතුව ඇත, වායෝ ධාතුව ඇතැයි කියාය.

4. මෙසේ ස්වසන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, අන්‍ය සන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, කලින් කල ස්වසන්තානයෙහි ද පරසන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

5. ධාතු ශරීරයෙහි සමුදය ධර්ම හෙවත් හටගැනීමේ හේතු අනුව දකිමින් ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසනය කරන්නේය. ධාතු ශරීරයෙහි වයධර්ම හෙවත් නැතිවීමේ හේතු අනුව දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. සමුදය-වය දෙකම දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීරයක්ම ඇත්තේය, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි ඒ යෝගාවචර භික්ෂුවට සතිය එළඹ සිටින්නීය. ඒ සතිය වනාහී මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිස ද ස්මෘතිය පිණිස ද පවත්නීය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටියෙන් තොරව වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීර ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදානයෙන් නොගන්නේය. මහණෙනි! යොගාවචර භික්ෂුතෙම මෙසේ ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාරය, ධාතු කර්මස්ථානය, චතු ධාතු වවත්ථාන යනු එකම භාවනාවට කියන නම් තුනකි.

2. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දක්වෙනුයේ සංක්ෂේප ධාතු මනසිකාරය ය.

3. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය දේශනා කරන ලද්දේ මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රය මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය, හා ධාතු විභංග සූත්‍රය යනාදී දේශනාවන්හිය.

4. තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයන්ට වනාහී සංක්ෂේප ධාතු මනසිකාරය සුදුසු වෙයි. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය වනාහී මධ්‍යම ප්‍රඥ ඇති යෝගාවචරයන් උදෙසාය.

5. ගවයකු පෝෂණය කරන විටත් ඝාතනය කරන විටත් ගව ඝාතකයාගේ සිතෙහි ගවයා යන හැඟීම පවතී. එහෙත් ගවයා මරා වෙන් වෙන් වශයෙන් මස් කොට විකුණන විට ගවයාය යන හැඟීම දුරුවී මස් යන හැඟීම ඇතිවේ.

6. ධාතු මනසිකාරය පටන් ගැනීමට පෙර යෝගාවචරයා ගේ සිතෙහි ද මම යන හැඟීම පවතී. ධාතු කොටස් බෙද බෙද ධාතු මනසිකාරය වඩන විට මම හැඟීම දුරුවී ධාතු සමූහයක් යන අවබෝධය ලැබෙන්නේ ද එසේමය.

7. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් වනාහී ද්වත්තිංසාකාරය ප්‍රගුණ කළ යුතුය. කේසා ආදී එක කොටසක් පාසා, වර්ණ - සණ්ඨාන - දිසා - ඕකාස - පරිච්ඡේද යන පස් ආකාරයෙන් සහ වචනින් සිතින් සජ්ඣායනා ද ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

8. සසම්භාර සංඛෙප=පඨවිධාතු කොටස් 20, ආපෝධාතු කොටස් 12, තේජෝධාතු කොටස් 4 සහ වායෝධාතු කොටස් 6 ද රාසි වශයෙන් ගෙන උත්සන්න ධාතු අනුව භාවනා වැඩීම සසම්භාර සංඛෙප නම් වූ ධාතු මනසිකාරය නම් වේ.

9. සසම්භාර විභත්ති=ධාතු කොටස් 42ම වෙන් වෙන් වශයෙන් එකක් පාසා ගෙන උත්සන්න ධාතුව අනුව වඩන භාවනාව සසම්භාර විභත්ති ධාතු මනසිකාරය ය.

10. සලක්ඛණ සංඛෙප=ධාතු කොටස් 20 - 12 - 04 - 06 රාශි වශයෙන් ගෙන එක එක රාශියක ඇත්තාවූ සතර ධාතුන්ම ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලක්ඛණ සංඛෙප නම්වූ ධාතු මනසිකාරය ය.

11. සලක්ඛණ විභත්ති=ධාතු කොටස් 42ම වෙන වෙන ගෙන එකක් පාසා තිබෙන සතර ධාතු ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලක්ඛණ විභත්ති නම්වූ ධාතු මනසිකාරය ය.

12. සීලයක පිහිටා පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට ගුරූපදේශ අනුවම ධාතු මනසිකාරය වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිය හා විදර්ශනා මාර්ගඵල සාක්ෂාත් වේ. මෙය බුද්ධි චරිත ඇති අයට ගෝචර වන විශේෂ භාවනා කම්ස්ථානයකි. මෙය වැඩීමෙන් විශේෂයෙන් ප්‍රඥා පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ.

භාවනා වාක්‍යය

1.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා	=	පඨවිධාතු.
2.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා	=	පඨවිධාතු.
3.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා	=	පඨවිධාතු.
4.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා	=	පඨවිධාතු.
5.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො	=	පඨවිධාතු.
6.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං	=	පඨවිධාතු.
7.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරු	=	පඨවිධාතු.
8.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨී	=	පඨවිධාතු.
9.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා	=	පඨවිධාතු.
10.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං	=	පඨවිධාතු.
11.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං	=	පඨවිධාතු.
12.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං	=	පඨවිධාතු.
13.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං	=	පඨවිධාතු.
14.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං	=	පඨවිධාතු.
15.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං	=	පඨවිධාතු.
16.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං	=	පඨවිධාතු.
17.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං	=	පඨවිධාතු.
18.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං	=	පඨවිධාතු.
19.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං	=	පඨවිධාතු.
20.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුංගං	=	පඨවිධාතු.
21.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං	=	ආපොධාතු.
22.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙම්හං	=	ආපොධාතු.
23.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො	=	ආපොධාතු.
24.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොහිතං	=	ආපොධාතු.
25.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙදෙ	=	ආපොධාතු.
26.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මෙදෙ	=	ආපොධාතු.
27.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සු	=	ආපොධාතු.
28.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා	=	ආපොධාතු.
29.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ඛෙලො	=	ආපොධාතු.
30.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සිංඝානිකා	=	ආපොධාතු.
31.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා	=	ආපොධාතු.
32.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං	=	ආපොධාතු.
33.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච සන්තප්පති	=	තෙජොධාතු.
34.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච ජිරීයති	=	තෙජොධාතු.
35.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච පරිඩයිහති	=	තෙජොධාතු.

36. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච අසිත පීත ඛායිත සායිතං
සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති = තෙජොධාතු.
37. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උද්ධංගමා වාතා = වායොධාතු.
38. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අධොගමා වාතා = වායොධාතු.
39. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කුච්ඡිසයා වාතා = වායොධාතු.
40. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කොට්ඨසයා වාතා = වායොධාතු.
41. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අංගමංගානුසාරිනො වාතා = වායොධාතු.
42. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සාසො පස්සාසො ඉති වා = වායොධාතු.

අනුවාදය

1. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි හිස වෙලා සිටි සම මත පිහිටියාවූ දෙකෝටි පනස්ලක්‍ෂයක් පමණ හිසකේ නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

2. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම මත නවානූ දහසක් රෝම කූපයන්හි පිහිටි ලෝම නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

3. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි ඇඟිලි අග පිහිටි විසි නියපොතු නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

4. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි දෙහනු මත පිහිටි දෙතිස් දත් ඇට නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

5. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

6. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ මස් පිඩු නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

7. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ නහර නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

8. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි තුන්සියයක් පමණ ඇට නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

9. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි ඇටමිදුලු නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

10. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි වකුගඩුව නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

11. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි හෘදයමාංශය නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

12. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි අක්මාව නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

13. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි දලබුව නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

14. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි ඇළදිව නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

15. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි පපුමස නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

16. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි බඩවැල නම්වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

17. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි අතුනුබහත් නම්වූ 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 අහරමල නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

20. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි හිස්මොළ නම්වූ 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 සමූහයක්වූ මේ කයෙහි සැරව නම්වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

24. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ලේ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

25. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි ඩහදිය නම්වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

26. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මිදුනු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

27. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි කඳුලු නම්වූ 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 සමූහයක්වූ මේ කයෙහි සොටු නම්වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

31. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි සඳ මිදුලු නම්වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

32. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මූත්‍ර නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

33. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි එක්ද උණ ආදී සන්තාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

34. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිසකේ පැසීම් ආදී ජීරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

35. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අතුල් පතුල් දැවීම් ආදී පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.

36. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අනුභව කල ආහාර පානාදිය 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.

6°–

38. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි යට බලා යන අධෝගම වාතය නම්වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

39. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි කුස තුළ හැසිරෙන කුච්ජිසය වාතය නම්වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

40. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි බඩවැල තුළ හැසිරෙන කොට්ඨශය වාතය නම්වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

41. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි අඟ පසඟ අනුව හැසිරෙන අංගමංගානුසාරි වාතය නම්වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

42. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි ජීවිතය පවත්වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නම්වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

සසම්භාර සංඛෙප ධාතු මනසිකාරය

1. *විසතියා කොට්ඨාසෙසු ථද්ධාකාරං පඨවිධාතු.*—පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි කේසයන් ගේ සිට මත්ථලුංගය තෙක් ඇත්තාවූ විසි කොට්ඨාශයෝ සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු සමූහයකි.

2. *ද්වාදසසු කොට්ඨාසෙසු යූසගතං උදක සංඛාතං ආබන්ධනාකාරං ආපො ධාතු.*— පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පිත් කොටසෙහි සිට මූත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තා වූ දොළොස් කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු සමූහයකි.

3. *චතූසු කොට්ඨාසෙසු පරිපාචනක තෙජං තෙජො ධාතු.*—පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම්වූ ධාතු සතරෙකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි සන්තාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාචක නම්වූ තේජෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සතර කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගල යෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු සමූහයකි.

4. *ජසු කොට්ඨාසෙසු විත්ථම්භනාකාරං වායො ධාතු.*—පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම්වූ ධාතු සතරෙකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි උද්ධංගම නම්වූ වායෝ ධාතුවෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම්වූ වායෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සය කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු සමූහයකි.

සාධු! *සාධු!!* *සාධු!!!*

පද විවරණය

1. පඨවි = තද බව - කර්කශ බවය.
2. ආපො = ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය ය.
3. තෙජො = සීතල උණුසුම් බව - පැසවන බවය.
4. වායො = පිම්බෙන බව - සැලෙන බවය.
5. ධාතු = සත්ව පුද්ගල නොවන බවය.
6. නිස්සත්ත = සත්වයෙක් නොවූ.
7. නිජ්ජීව = ජීවයක් නොවූ.
8. ශූන්‍ය = ආත්මයක් නොවූ.
9. අචේතනික = සිතක් හෝ චෛතසිකයක් නොවූ.
10. අව්‍යාකෘත = කුසල් අකුසල් නොවූ.
11. ථද්ධාකාර = තද බවය.
12. ආබන්ධනාකාර = ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය.
13. පරිපාචනාකාර = පැසවන දවන උණුසුම් කරන බව.
14. විත්ථම්භනාකාර = පිම්බෙන - පිපෙන - සැලෙන බව.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

2 වැනි පාඩම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාර භාවනාවෙහි පළමුවන පාඩමෙන් "සසම්භාර සංඛෙප" භාවනාව ඉදිරිපත් කොට ඇත. මෙහි දක්වෙන්නේ "සසම්භාර විභත්ති" භාවනා මනසිකාරය ය.

2. කායගතාසති භාවනාවේ ද්වත්තිංසාකාරය පිළිබඳ සම්පූර්ණ භාවිතය මෙයට අවශ්‍ය වේ.

3. වණ්ණතො — කේසා ආදි එක එක කොටසෙක වර්ණය වශයෙන් පුහුණු කළ යුතුය.

4. සණ්ඨානතො — කේසා ආදී එක එක කොටසෙක සටහන හැඩහුරුකම දැන සිටිය යුතුය.

5. දිසතො — ශරීරයෙහි නාභියෙන් උඩ උඩදිශාව යයි ද, එයින් යට දිශාව යයි ද, උඩ යට දෙදිශාව වෙන් කරනු ලබන බැවින් කේසා ආදී කොටස් පිහිටා ඇති දිශාව වෙන් වෙන්ව දැන සිටිය යුතුය.

6. ඔකාසතො — කේසා ආදිය ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති ස්ථාන ද දැන සිටිය යුතුය.

7. පරිච්ඡෙදතො — කේසා ආදී කොටස්වල සීමාව, ඉම දැන සිටිය යුතුය.

8. මේ සැම පාඩම් කොට දැන සිටීමෙන් පමණක් සෑහීමකට පත්නොවී සිය දහස් ගණන් වාර වචනින් හා සිතින් භාවිතා කළ යුතු වේ.

9. වචසා — කේසා ආදි කොටස් 32. පස්වක වශයෙන් මාස 6 ක් සජ්ඣායනා කොට ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

10. මනසා — වචනෙන් සජ්ඣායනා කරන්නා සේම මාස 6 ක් සිතින් ද සජ්ඣායනා කළ යුතු වේ. මාස 12 ක කාල නියමය වනාහි භාවනාව සඳහාම වෙන්වී විවේකස්ථානයක ගත කරන යෝගාවචරයන් උදෙසාය.

11. දශවිධ මනසිකාර කෞශල්‍යය — සිතින් සජ්ඣායනය කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු 10 කි.

12. අනුපුබ්බතො — අනුපිළිවෙළින්ම මෙනෙහි කළ යුතුය.

13. නාති සීඝතො — වේග වේගයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුය.

14. නාති සනිකතො — වඩාත් පමා නොවී මෙනෙහි කළ යුතුය.

15. වික්ඛෙප පටිබාහනතො — සිත විසිරියාමට නොදිය යුතුය.

16. අනුපුබ්බ මුඤ්චනතො — නොවැටහෙන කොටස් අතහැර දැමිය යුතුය.

17. පණ්ණත්ති සමතික්කමතො — කේසාදි කොටස් මැව් පෙනෙන විට කේසා යනාදි නම අත්හැරිය යුතුය.

18. අප්පණාතො — සිත සමාධියට පත් කළ යුතුය.

19. අධිචිත්ත සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

20. සීතිභාව සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

21. බොජ්ඣඞ්ග කෝසල්ල සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

22. මෙතෙක් කියන ලද දශවිධ මනසිකාර කෞශල්‍යය ද දැන සිටිය යුතු වේ. කායගතාසතියට මෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාවට ද ඒවා අවශ්‍ය බැවිනි.

සඞ්ඛාර විභත්ති

භාවනා වාක්‍යය

1. (1) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙකෝටි පණස් ලක්‍ෂයක් පමණ වූ කේශයෝ හිස් කබල වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(2) යම් සේ වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇත්තේ යයි තුඹස් මුදුන නොදන්නේද, අපි වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඉලුක් තණ ද නොදන්නා හු ද,

(3) මෙසේම, මා කෙරෙහි හිසකේ පිහිටා සිටියේ යැයි හිස් කබල වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය, අපි වනාහි හිස්කබල වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමු යි හිසකේ ද නොදන්නාහ.

(4) මෙසේ මේ හිස සමය — හිසකේය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි, ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිසකේ නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ එඩ්ඩාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

2. (6) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, නවඅනූදහසක් රෝම කූපයන්හි වූ ලෝමයෝ වනාහි, හිසකේ පිහිටි තැන් හා අතුල් පතුල් තැන් හැර සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(7) යම් සේ වනාහි පාළු ගම් පියසෙක ඒතණ හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඒතණ හටගෙන ඇතැයි පාළු ගම් පියස නොදන්නේ ද, අපි වනාහි පාළු ගම් පියසෙක පිහිටා සිටියෙමුයි ඒතණ ද නොදන්නා හු ද,

(8) මෙසේම, මාකෙරෙහි ලෝම පිහිටා ඇතැයි සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය. අපි වනාහි ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමුයි ලෝමයෝද නොදන්නාහ.

(9) මෙසේ මේ කය වෙලාගෙන 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, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, එඩ්ඩාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

3. (11) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු ඇඟිලි අග පිහිටා ඇත්තාහ.

(12) යම් සේ වනාහි ගම් දරුවන් විසින් ලීකෝටු අග මී ඇට විද අමුණා ක්‍රීඩා කරන කල්හි අප කෙරෙහි මී ඇට විද අමුණා ඇත්තේ යයි ලී කෝටු අග නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි ලීකෝටු අග පිහිටා සිටියෙමුයි මී ඇට ද නොදන්නාහු ද.

(13) මෙසේම අප කෙරෙහි විසි නියපොතු පිහිටා ඇතැයි ඇඟිලි අග නොදන්නාහ. අපි වනාහි ඇඟිලි අග පිහිටා සිටියෙමුයි විසි නියපොතු ද නොදන්නාහ.

(14) මෙසේ මේ ඇඟිලි අගය—විසි නියපොතුය 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, අත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

4. (16) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට දෙහනු මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(17) යම්සේ වනාහි වඩුවන් විසින් ටැම් කණු පෙලක් ගල් වංගෙඩි පෙළක බදාමකින් බැඳ සිටුවා ඇති කල්හි, අප කෙරෙහි ටැම් කණු බැඳ සිටුවා ඇතැයි ගල් වංගෙඩි නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි ගල් වංගෙඩි මත පිහිටා සිටියෙමුයි ටැම් කණු ද නොදන්නාහු ද,

(18) මෙසේම අප කෙරෙහි දෙතිස් දත් ඇට පිහිටා ඇතැයි හනු ඇට නොදන්නාහ, අපි වනාහි හනු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමුයි දෙතිස් දත් ඇටද නොදන්නාහ.

(19) මෙසේ මේ දෙහනු ඇට—දෙතිස් දත් ඇට යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නො වූ, ආත්මයක් නො වූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

5. (21) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි තචෝ නම් වූ සම, සකල ශරීරය වෙළාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි අමු ගව සමකින් මහා වීණාවක් ඔතා ඇති කල්හි අමු ගව සමකින් මා ඔතා ගෙන සිටින ලදැයි මහා වීණාව නොදන්නේ ද, මා විසින් මහා වීණාවක් ඔතන ලද්දේයයි අමු ගව සම ද නොදන්නේ ද.

(23) මෙසේම අමු මීතිස් සමකින් මා වෙළාගෙන සිටින ලදැයි සකල ශරීරය නොදන්නේය, මා විසින් සකල ශරීරය වෙළාගෙන සිටින ලදැයි සම ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ සකල ශරීරය—සමය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සම නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

14*– ඩී 15177

6. (26) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි නවසියයක් පමණ වූ, මස් පිඩු, ඇටසැකිල්ල ආලේප කොටගෙන පිහිටා ඇත්තාහ.

(27) යම්සේ වනාහි, වරිච්චි බිත්තියක කටුමැටි ගසා ඇති කල්හි, කටුමැටියෙන් මා ආලේප කරන ලදැයි වරිච්චි බිත්තිය නොදත්තේද, මා විසින් වරිච්චි බිත්තිය ආලේප කරන ලදැයි කටු මැට්ටද නොදත්තේ ද,

(28) මෙසේම නව සියයක් පමණ මස් පිඩුවලින් මා ආලේප කරන ලදැයි ඇටසැකිල්ල නොදත්තේය. අප විසින් ඇටසැකිල්ල ආලේප කරන ලදැයි නව සියයක් පමණ මස් පිඩු ද නොදත්තාහ.

(29) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ලය—මස් පිඩුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ මස් පිඩු නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

7. (31) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරු.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර, ඇට සැකිල්ල වෙලාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, කිරි වැල්වලින් වරිච්චි බිත්තියක මෝපා වරිච්චි කෝටු වෙලා ඇති කල්හි, අපි වනාහි කිරි වැල්වලින් වෙළන ලද්දේ වෙමුයි මෝපා වරිච්චි කෝටු නොදත්තහු ද, අප විසින් මෝපා වරිච්චි කෝටු වෙළන ලදැයි කිරිවැල් ද නොදත්තාහු ද,

(33) මෙසේම, නව සියයක් පමණ නහර වැල්වලින් මා වෙළන ලද්දේ වෙමියි, ඇටසැකිල්ල නොදත්තේය, අප විසින් ඇටසැකිල්ල වෙළන ලද්දේයයි නව සියයක් නහර වැල් ද නොදත්තාහ.

(34) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ලය—නව සියයක් නහරය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතුසමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

8. (36) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ, ඇට එකසිය අසූවක් ඇට සන්ධි කෙරෙහි ගැළපී ගෙන පිහිටා ගෙන ඇත්තාහ.

(37) මේ ධාතු ශරීරයෙහි විළිඹු ඇට වනාහි, ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. ගොප් ඇට වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. ජංඝා ඇට වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. කලවා ඇට වනාහි කටි ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. කටි ඇට වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. පිටකටු ඇට වනාහි ග්‍රීවාඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. ග්‍රීවා ඇට වනාහි හිස් කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ.

(38) හිස්කබල් ඇට වනාහි ග්‍රීවා ඇට මත පිහිටියාහ. ග්‍රීවා ඇට වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටියාහ. පිටකටු ඇට වනාහි කටි ඇට මත පිහිටියාහ. කටි ඇට වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටියාහ. කලවා ඇට වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටියාහ. ජංඝා ඇට වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටියාහ. ගොප් ඇට වනාහි විළුඹු ඇට මත පිහිටියාහ.

(39) යම්සේ වනාහි උළු ගල් ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි රැසක් ගොඩ ගසා ඇති කල්හි අපි වනාහි උළු ගල් ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ඔසවාගෙන සිටියෙමුයි යට සිටි උළු, ගල්, ගඩොල් දැව දඬු, ගොම වැරටි නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි යට සිටි උළු, ගල් ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි මත පිහිටා සිටියෙමුයි උඩ සිටි උළු ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ද නොදන්නාහු ද,

(40) මෙසේම මම වනාහි ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි විළුඹු ඇට නොදනී. මම වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ගොප් ඇට නොදනී. මම වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ජංඝා ඇට නොදනී. මම වනාහි කටි ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි කලවා ඇට නොදනී. මම වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි කටි ඇට නොදනී. මම වනාහි ග්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි පිටකටු ඇට නොදනී. මම වනාහි හිස්කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ග්‍රීවා ඇට නොදනී.

(41) මම වනාහි ග්‍රීවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි හිස් කබල් ඇට නොදනී. මම වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ග්‍රීවා ඇට නොදනී. මම වනාහි කටි ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි පිටකටු ඇට නොදනී. මම වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි කටි ඇට නොදනී. මම වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි කලවා ඇට නොදනී. මම වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ජංඝා ඇට නොදනී. මම වනාහි විළුඹු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ගොප් ඇට නොදනී.

(42) මෙසේ මේ තුන් සියයක් පමණ ඇට නම්වූ භූත — උපාදය රූප ධම්යෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(43) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතුසමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

9. (44) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇට මිදුළු ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තාහ.

(45) යම්සේ වනාහි උණ පුරුක් තුළ තැම්බූ වෙයගබඩ බහා ඇති කල්හි අප කෙරෙහි වෙයගබඩ බහා ඇතැයි උණ පුරුක් නොදනී ද, අපි වනාහි උණ පුරුක් තුළ පිහිටා සිටියෙමුයි වෙයගබඩ ද නොදනී ද,

(46) මෙසේම අප කෙරෙහි ඇටමිදුළු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇටමිදුළු නොදන්නාහ. අපි වනාහි ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඇටමිදුළු ද නොදන්නාහ.

(47) මෙසේ මේ ඇටකටුය, ඇටමිදුළුය යන භූත - උපාදය රූප ධම්යෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(48) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇටමිදුළු නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

10. (49) *අජ්ඣත්තං ඉමස්මිං කායෙ වක්කං.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව, ගලවලුවෙන් තික්ම් මදක් පහතට ගොස් දෙකට බෙදුනා වූ දළුනහරින් බැඳී හෘදය මාංශයට දෙපසින් පිහිටා ඇත්තේය.

(50) යම්සේ වනාහි, එක නැට්ටෙ බැඳි සිටි අඹ ගෙඩි දෙකක් ඇති කල්හි, මා විසින් අඹ ගෙඩි දෙකක් බඳින ලදැයි අඹ නැට්ට නොදන්නේ ද, අපි වනාහි අඹ නැට්ටෙන් බැඳී සිටියෙමුයි අඹ ගෙඩි දෙක ද නොදන්නාහු ද..

(51) මෙසේම මා විසින් වකුගඩුව බඳින ලද්දේයයි දළුනහරය නොදන්නේය, මම වනාහි දළුනහරින් බඳින ලද්දෙමියි වකුගඩුව ද නොදන්නේය.

(52) මෙසේ මේ දළුනහරය, වකුගඩුව යන භූත, උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(53) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, එදාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

3 වැනි පාඩම

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසම්භාර විභත්ති
භාවනා වාක්‍යය

11. (1) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය, වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උරඇට මැදිරිය තුළ පපුව මැද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යම්සේ වනාහි දිරාගිය රිය මැදිරියක මස් පිඩක් එල්වා තැබූ කල්හි, මා කෙරෙහි මස් පිඩක් එල්වා තබා ඇත්තේයයි දිරාගිය රිය මැදිරිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි දිරාගිය රිය මැදිරියක එල්වා තබන ලද්දේ වෙමියි 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 සිටියෙමියි හෘදය මාංශය ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ උරඇට මැදිරිය— හෘදයමාංශය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ එඩාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

12. (6) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසින් පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යම්සේ වනාහි සැළිකබල් ගැටියක මස්පිඩු යුගලයක් ඇලී සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි මස්පිඩු යුගලයක් ඇලීගෙන ඇත්තේයයි සැළිකබල් ගැටිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි සැළිකබල් ගැටියක ඇලී සිටියේ වෙමියි මස්පිඩු 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 වෙමියි අක්මාව ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසය — අක්මාවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නො වූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

13. (11) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කිලෝමකය නම් වූ දලබුව වනාහි, පටිච්ඡන්න කිලෝමකය—අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය නමින් දෙවැදෑරුම් වන්නේය. හෘදයමාංශය හා වකුගඩුව ද වෙලාගෙන පටිච්ඡන්න කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය. සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු වෙලාගෙන අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි දුහුල් රෙදිකඩකින් මස්කැටියක් ඔතා ඇති කල්හි, මම වනාහි දුහුල් රෙදි කඩකින් ඔතන ලද්දේ වෙමියි මස්කැටිය නොදන්නේ ද, මා විසින් මස් කැටියක් ඔතන ලද්දේයයි දුහුල් රෙදි කඩද නොදන්නේ ද.

(13) මෙසේ ම මම වනාහි දලබුවකින් වෙලන ලද්දේමියි හෘදයමාංශය ද වකුගඩුව ද සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු ද නොදන්නාහ. මා විසින් වනාහි, හෘදයමාංශය වකුගඩුව හා සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු වෙලාගෙන සිටින ලද්දේයයි දලබුව ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ හෘදයමාංශය - වකුගඩුවය - සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩුය දලබුවය යන භූත උපාදය රූප ධම්යෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දලබුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

14. (16) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇලදිව වනාහි, හෘදයමාංශයට වම් පසින් උදර පටලයා ගේ මතුභාගය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(17) යම්සේ වනාහි, වී කොටුගෙයක මතුපිට ගොම පිඩක් ඇලීගෙන සිටි කල්හි, මා මතු පිට ගොම පිඩක් ඇලීගෙන ඇත්තේයයි වී කොටුගෙය නොදන්නේ ද, මම වනාහි වී කොටුගෙයක මතුපිට ඇලීගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි ගොම පිඩද නොදන්නේ ද,

(18) මෙසේ මා ඇසුරු කොට ගෙන ඇලදිව පිහිටා ඇත්තේයයි උදරපටලයා ගේ මතුභාගය නොදන්නේය, මම වනාහි උදර පටලයා ගේ මතුභාගය ඇසුරු කොටගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි ඇලදිව ද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ උදර පටලයා ගේ මතුභාගය — ඇලදිව යන භූත උපාදය රූප ධම්යෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇලදිව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

15. (21) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං.—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 වෙමියි 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 එල්බෙමින් පිහිටා සිටියේ වෙමියි පපුමස ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය - පපුමස යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පපුමස 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.

16 (26) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල වනාහි, උඩින් ගලවළුවෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද අතර වූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, ලේ ඔරුවක හිස නැති ඇළි ගැරඬිකුණක් 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 වෙමියි 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 වෙමියි බඩවැල ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරය – බඩවැල යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල 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.

17. (31) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුනුබහන් වනාහි, එක්විසි තැනකින් නැමී සිටියා වූ බඩවැල් දරණු අතරෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, පාපිස්නෙක මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතා සිහින් රැහැන් සිටි කල්හි, මම වනාහි සිහින් රැහැන්වලින් ගොතන ලද්දේ වෙමියි පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි, පාපිසිනේ මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතන ලද්දේ යයි සිහින් රැහැන් ද නොදන්නේ ද

(33) මෙසේම මම වනාහි අතුණුබහනින් වෙලන ලද්දේ වෙමිය 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 සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුණුබහන් නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

18. (36) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු අහර වනාහි, උදරය නම් වූ ආමාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(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 වෙමියි බලු වමනය ද නොදන්නේ ද,

(38) මෙසේම මා කෙරෙහි නොපැසුණු ආහාර පිහිටා ඇත්තේයයි ආමාශය නොදන්නේය, මම වනාහි, ආමාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි නොපැසුණු අහර ද නොදන්නේය.

(39) මෙසේ මේ ආමාශය — නොපැසුණු අහරය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන්කෙරෙහි ආභෝග - සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු අහර නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

19. (41) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල වනාහි, බඩවැල කෙළවර අටඟුලක් පමණ ඇති උණ පුරුකක් වැනි වූ පක්වාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(42) යම්සේ වනාහි, උණ පුරුකෙක්හි සිනිඳු ලෙස අනාගත් පඬුවත් මැටි පුරවා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි සිනිඳු පඬුවත් මැටි ඇත්තේයයි උණ පුරුක නොදන්නේ ද, මම වනාහි, උණ පුරුකෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි සිනිඳු පඬුවත් මැටි ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේම මා කෙරෙහි පැසුණු අහර මල පිහිටා ඇත්තේයයි පක්වාශය නොදන්නේය, මම වනාහි පක්වාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි පැසුණු අහර මල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ පක්වාශය — පැසුණු අහර මල යන භූත — උපාදය රූප ධර්මයෝ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

20. (46) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුඞ්ගං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස්මොළ වනාහි, හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(47) යම්සේ 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 වෙමියි පිටි පිඩද නොදන්නේ ද,

(48) මෙසේම මා කෙරෙහි හිස් මොල පිහිටා ඇත්තේයයි හිස්කබල නොදන්නේය. මම වනාහි, හිස්කබල තුළ පිහිටා සිටියේ වෙමියි හිස් මොළද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ හිස්කබලය - හිස් මොළය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග - සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස් මොළ නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඝනාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පද විවරණය

1.	ආභොග	=	ආවර්ජනා කිරීම හෙවත් සිතා බැලීම.
2.	සමන්නාහාර	=	නැවත නැවත ආවර්ජනා කිරීම, සිතා බැලීම.
3.	මනසිකාර	=	මෙනෙහි කිරීම අරමුණු කිරීම.
4.	ප්‍රත්‍යවේක්ෂා	=	නුවණින් සලකා බැලීම.
5.	චතු සමුට්ඨානික	=	කර්ම - චිත්ත - ඍතු - ආහාර නම් වූ හේතු සතරකින් හට ගන්නා වූ රූප කොටස්ය. චතු සමුට්ඨානික ධාතු කොටස් 32 ක් ඇත.
6.	උතු සමුට්ඨාන	=	ඍතු හේතුවෙන් හටගන්නා වූ රූප කොටස්ය. උදරියං - කරීසං - පුබ්බෝ - මුත්තං යන කොටස් සතර උතු සමුට්ඨානිකයෝ ය.
7.	උතු චිත්ත සමුට්ඨාන	=	ඍතුවෙන් හා චිත්තයෙන් හටගන්නා වූ, සේදෝ - අස්සු - ඛේලෝ - සිංඝානිකා යන කොටස් සතරකි.
8.	කම්ම සමුට්ඨාන	–	පාචක තේජෝ ධාතුව කම්ම සමුට්ඨානික ය.
9.	චිත්ත සමුට්ඨාන	–	ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය චිත්ත සමුට්ඨානික ය.

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 වැනි පාඩම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසම්භාර විභත්ති

භාවනා වාක්‍යය

21. **(1)** *අත්ථි 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 සරීරයෙහිද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යම්සේ වනාහි වැටකොලු කොස්සෙක වැසිදිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි වැසිදිය පිරී ඇත්තේයයි වැටකොලු කොස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි වැටකොලු කොස්සෙක පිහිටා සිටියේ වෙමියි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි බද්ධ පිත පිහිටා ඇත්තේයයි පිත් කෝෂය නොදන්නේය, මම වනාහි පිත් කෝෂයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි 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 වෙමියි තෙලද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි අබද්ධ පිත පැතිර ගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය ද නොදන්නේය, මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිර ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි අබද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ පිත් කෝෂය - බද්ධ පිතය - සකල ශරීරය අබද්ධ පිතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පිත නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

22. (6) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙම්හං.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාත්‍රයක් පුරාලන තරම් වූ සෙම වනාහි, ආමාශය මතුපිට උදරපටලයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යම්සේ වනාහි, චන්දනිකා නම් වූ කුණුදිය වළක දිය මතුපිට පෙණ පටලයක් හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි පෙණ පටලයක් පිහිටා ඇත්තේයයි කුණු දිය වල නොදන්නේ ද, මම වනාහි කුණුදිය වළෙක දිය මතුපිට පිහිටා සිටියේ වෙමියි පෙණපටලය ද නොදන්නේද.

(8) මෙසේම මා කෙරෙහි සෙම පිහිටා ඇත්තේයයිඋදර පටලය නොදන්නේය, මම වනාහි ආමාශය මතුපිට උදර පටලයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි සෙම ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උදර පටලය - සෙමය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සෙම නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඍතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

23. (11) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො.— සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව වනාහි, ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදී තැන්හි පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි වැ පොරෝ ආදී ආවුධයකින් පහර දෙන ලද ගසක රුක් මැලියම් රැඳී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි රුක් මැලියම් රැඳී ඇත්තේයයි 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 පිළිකා වණ තුවාල ආදිය නොදන්නේය, මම වනාහි ගෙඩි පිළිකා ආදි තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමියි සැරව ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ ගෙඩි පිළිකා වන තුවාල ආදී තැන්ය — සැරවය 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, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඍතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

24. (16) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොහිතං.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්නිචිත ලේය - සංසරණ ලේය නමින් ලේය දෙවැදෑරුම් වන්නේය, සන්නිචිත ලේය වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි තැන්පත් වී වක්ක හදය යකන පපුපාසයන් මදින් මද තෙමමින් පිහිටා සිටියේය, සංසරණ ලේය වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරීගෙන පිහිටා සිටියේය.

(17) යම්සේ වනාහි, ඉරිතැළී බිඳී සිදුරුවී ඇති පැරණි සැළියෙක වැසිදිය පිරී, යට සිටි ගල් කැට කැබිලිති ආදිය තෙමමින් සිටි කල්හි, මම වනාහි සැළි දියෙන් තෙමෙමින් සිටියේ වෙමි යි ගල් කැට කැබිලිති ආදිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි යට සිටි ගල් කැට කැබිලිති ආදිය තෙමමින් සිටියේ වෙමියි සැළි දිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේ මා කෙරෙහි සන්නිචිත ලේය පිහිටා ඇතැයි අක්මාව ගේ යට කොටස ද, අපි වනාහි සන්නිචිත ලෙයින් මදින් මද තෙමෙමින් සිටියෝ වෙමුයි වක්ක හදය යකන පපුපාසයෝ ද නොදන්නාහ, මම වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි පිහිටා සිටගෙන වක්ක හදය යකන පපුපාසයන් මදින් මද තෙමමින් සිටියේ වෙමියි සන්නිචිත ලේය 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 වෙමියි තෙල ද නොදන්නේ ද, මෙසේම

මාකෙරෙහි සංසරණ ලෙය පැතිරගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය නොදන්නේය. මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි සංසරණ ලෙයද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ වකක හදය යකන පප්ඵාසයෝය — සන්නිචිත - සංසරණ ලෙයය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෙය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

25. (21) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙදෙ.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඩහදිය වනාහි, හිරු රැස් ගිණි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වී කේස ලෝම කූපයන්හි රැස්වී වැගිරෙමින් ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි ඕලු නෙළුම් මානෙල් දඬු දියෙන් උදුරා ගොඩගත් කෙණෙහි දිය බිඳු වැගිරෙමින් ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය බින්දු වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි නොදන්නේ ද, මම වනාහි ඕලු නෙළුම් මානෙල් දඬුවලින් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමියි දිය බින්දු ද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම අප කෙරෙන් ඩහදිය වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි කේස ලෝම කූපයෝ නොදන්නාහ. මම වනාහි කේස ලෝම කූපයන් කෙරෙන් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමියි ඩහදිය ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ කේස ලෝම කූපයෝය — ඩහදියය යන භූත — උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඩහදිය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

26. (26) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මෙදෙ.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මිදුනු තෙල වනාහි, ස්ථූල ශරීරයන්හි සම් මස් අතරෙහි ද කෘශ ශරීරයන්හි ජංඝා ආදී මාංශ උත්සන්න තැන්හිද පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, කසාවත් රෙදි කඩකින් මස් පිඩක් ඔතා ඇති කල්හි, කසාවත් රෙදි කඩකින් මම ඔතන ලද්දේ වෙමියි මස් පිඩ නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි මස් පිඩක් ඔතන ලද්දේයයි කසාවත් රෙදි කඩ ද නොදන්නේ ද,

(28) මෙසේම මා ඇසුරුකොට මේද තෙල පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩු ද ජංඝා මාංශ ආදිය ද නොදන්නේය, මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩු ද ජංඝා මාංශ ආදිය ද ඇසුරුකොට පිහිටා සිටියේ වෙමියි මේද තෙල ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩුය — ජංඝා මාංශාදියය මේද තෙලය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මේද තෙල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්‍වවූ නිජ්ජීවවූ අචේතනිකවූ අව්‍යාකෘතවූ චතු සමුට්ඨානිකවූ ආබන්ධනාකාරවූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

27. (31) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සු.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුලු වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරීගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි ළපටි තල් — පොල් ඇට්ටි ඇස්සෙහි වැසිදිය පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි වැසි දිය පිරී ඇත්තේයයි ළපටි තල් - පොල් ඇට්ටි ඇස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි ළපටි තල් - පොල් ඇට්ටි ඇස්සෙහි පිරී සිටියේ වෙමියි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද,

(33) මෙසේම අප කෙරෙහි කඳුලු පිහිටා ඇත්තේයයි ඇස් වළවල් නොදන්නාහ. මම වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරීගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි කඳුලු ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ ඇස් වළවල්ය කඳුලුය යන භූත — උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිසත්‍වවූ නිජ්ජීවවූ ශූන්‍යවූ අචේතනිකවූ අව්‍යාකෘතවූ උතු-චිත්ත සමුට්ඨානිකවූ ආබන්ධනාකාරවූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

28. (36) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි — වුරුණු තෙල වනාහි හිරු රැස් - ගිණි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වීමෙන් දත දෙපය දෙඋරහිස නාසාපුට තලල්තල ආදී තැන්හි පැතිරගෙන පිහිටා සිටින්නේය.

(37) යම්සේ වනාහි තෙල් සහිත තිවුඩු කැද බඳුනෙක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි තිවුඩු කැද බඳුන නොදන්නේ ද මම වනාහි තිවුඩු කැද බඳුනෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි තෙල ද නොදන්නේ ද,

(38) මෙසේම අප කෙරෙහි වුරුණු තෙල් පිහිටා ඇත්තේයයි දත දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට තලල්තල ආදී තැන් නොදන්නාහ, මම වනාහි දත දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට තලල්තල ආදී තැන්හි පිහිටා සිටියේවෙමියි වුරුණු තෙල ද නොදන්නේය.

(39) මෙසේ මේ දත දෙපය දෙවුර හිස නාසාපුට තලල්තල ආදී තැන්ය — වුරුණු තෙලය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වුරුණු තෙල් නම් — සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්‍වවූ නිජ්ජීවවූ ශූන්‍යවූ අචේතනිකවූ අව්‍යාකෘතවූ චතු සමුට්ඨානිකවූ ආබන්ධනාකාරවූ ආපො ධාතු කොටසකි.

29. (41) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ඛෙළො.—සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි — කෙළ වනාහි ලුණු ඇඹුල් මධුර රස ආදී කෙළ උපදින ප්‍රත්‍යයක් ඇති කල්හි දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටා සිටින්නේය.

(42) යම්සේ වනාහි නොසිඳී ගලා යන ගං ඉවුරෙහි ඇති පුහුලිං පතුලෙහි දිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය පිරී පිහිටා ඇත්තේයයි පුහුලිං පතුල නොදන්නේ ද, මම වනාහි පුහුලිං පතුලෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි 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 වෙමියි කෙල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ දෙකපෝලය – දිවය - කෙලය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කෙල නම් – සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඍතු - චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

30. (46) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සිංඝාණිකා.*– සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු වනාහි යම් කලක හට ගන්නේ ද, එකල්හි නාසිකා සිදුරුවල පිරී හෝ වැගිරෙමින් සිටින්නේය.

(47) යම්සේ වනාහි සිප්පි කටුවෙක කුණුවූ දී කිරි පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි කුණුවූ දී කිරි පිරී ඇත්තේයයි සිප්පි කටුව නොදන්නේ ද, මම වනාහි සිප්පි කටුවෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි කුණුවූ දී කිරි ද නොදන්නේ ද

(48) මෙසේම අප කෙරෙහි සොටු පිහිටා ඇත්තේයයි නාසිකා සිදුරු නොදන්නාහ, මම වනාහි නාසිකා සිදුරුවල පිහිටා සිටියේ වෙමියි සොටු ද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ නාසිකා සිදුරුය - සොටුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ – ඍතු චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

31. (51) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා*– සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳමිදුලු වනාහි, එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි ආලේප කොටගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(52) යම්සේ වනාහි, ගැල් රථයක අලවංගුවෙහි තෙල් ගල්වා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල් ගල්වා ඇත්තේයයි අලවංගුව නොදන්නේ ද, ම විසින් අලවංගුව ආලේප කරන ලද්දේයයි තෙල් ද නොදන්නේ ද

(53) මෙසේම අප කෙරෙහි වනාහි, ආලේප කරන ලද සඳමිදුලු පිහිටා ඇත්තේයයි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි නොදන්නාහ, මා වනාහි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි ආලේප කොටගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි සඳමිදුලු ද නොදන්නේය.

(54) මෙසේ මේ එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධිය - සඳමිදුලුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(55) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳමිදුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඍතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

32. (56) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං*– සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තරදිය මුත්‍රා වනාහි, වකුගඩුවෙන් පෙරී මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(57) යම්සේ වනාහී, චන්දනිකා නම් වූ කුණුදිය වළක දමන ලද කට නැති රවන ඝටයෙහි කුණු දියර පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි කුණු දියර පිරී ඇත්තේයයි රවන ඝටය නොදන්නේ ද, මම වනාහී, රවන ඝටයෙහි පිරී සිටියේ වෙමියි කුණු දියර ද නොදන්නේ ද

(58) මෙසේම මා කෙරෙහි වනාහී, තරදිය මුත්‍රා පිහිටා ඇත්තේයයි මුත්‍රාශය නොදන්නේය, මම වනාහී මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි තරදිය මුත්‍රා ද නොදන්නේය.

(59) මෙසේ මේ මුත්‍රාශය ය – තරදිය මුත්‍රාය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහී, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(60) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තරදිය මුත්‍රා නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පද විවරණය

1. *ආබන්ධනාකාර* = ආපෝ ධාතුවෙහි ස්වභාවය සෙසු ධාතු කොටස් එකටබැඳ අලවා පිඩුකොට තැබීමයි. එය ආබන්ධනාකාරය නමින් හැඳින්වේ. එනම් – ඇලෙන බැඳෙන ගතියයි.
2. *උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික* = සේදෙ - අස්සු - ඛෙළෝ - සිංඝානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහී ශීතෝෂ්ණ වූ ඍතුවත් – චිත්තයත් නිසා හට ගන්නා බැවින් ඒ සතර කොටස උතු –චිත්ත සමුට්ඨානික නම්.
3. *උතු සමුට්ඨානික* = පෙර පඨවි ධාතු විස්සට ඇතුලත් වූ උදරිය –කරීස යන කොටස් දෙක සහ ආපෝ ධාතු කොටස් අතුරෙන් පුබ්බෝ මුත්තං යන කොටස් දෙක ද. ශීතෝෂ්ණ ඍතුව නිසාම හටගන්නා බැවින් උතු සමුට්ඨානික නම් වෙති.
4. *රවණ ඝටය* = පිරිසිදු වතුර නොමැති ප්‍රදේශවල වතුර පිරිසිදු කිරීම පිණිස භාවිතාකරනු ලබන කුඩා කළ විශේෂයෙකි. සිදුරක් නැති එම රවන ඝටය වතුරට දැමූ කළ එහි ඇතුලට වතුර පෙරී උණා බසී.
5. *චන්දනිකා* = සැඩොල් ගම් දෙර කුණු එකතුවී පල්වන දියවලට කියන නමකි. එය ඉතාමත් දුගඳය. අපිරිසිදු ය.
6. *පුහුලිඳ* = ගංගා ඇල දෙළ ආදියෙහි වැලි පිරා සාද ගනු ලබන ලිඳ පුහු ලිඳ නම් වේ. පුලිනයෙහි කැණූ ලිඳ යනු එහි තේරුමය.
7. *කාසාවත් රෙදි කඩ* = කහපාට රෙදි කැබැල්ලකි. කසා නම් කහ අලයට කියන නමකි. කහ අලයක් වැනි පාට කසාවත් යයි කියනු ලැබේ.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

5 වැනි පාඩම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සංක්ෂිප්ත විග්‍රහය

භාවනා වාක්‍යය

33. (1) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච සන්තප්පති තෙජො ධාතු.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, එක්ද උණ, තුන්ද උණ, හත්ද උණ, ආම අජීර්ණ උණ, සන්නිපාත උණ, කහ උණ, පැපොල උණ, වසූරිය උණ, මැලේරියා උණ යනාදි 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, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

34. (3) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච ජරීයති තෙජො ධාතු.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හිසකේ පැසීම, ඇඟ රැළි වැටීම, දත් හැලීම, දුබල වීම, දුර්වර්ණවීම යනාදි වශයෙන් ශරීරය දිරාපත් බවට පමුණුවන ස්වභාව ඇත්තා වූ ජීර්ණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(4) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ජීර්ණ තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ,ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

35. (5) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච පරිඩය්හති තෙජො ධාතු.*— සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අතුල් පතුල් දැවිල්ලය, ඇස ඉස දැවිල්ලය, බඩ පපුව දැවිල්ලය, ඉරු රැස් ගිනි රැස් වස විසම ආහාර පාන විසම ඉරියව් විසම සිතුවිලි හා අවි ආවුධ ගැටීම් ආදියෙන් සිදුවන දැවිල්ලය යනාදි වූ, හාත්පසින්ම දවන ස්වභාව ඇත්තා වූ, පරිඩහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(6) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පරිදහන තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, පරිපාචනාකාර වූ, තේජෝ ධාතු කොටසකි.

36. (7) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච අසිත පීත ඛායිත සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති තෙජො ධාතු.*—සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අසිත පීත ඛායිත 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, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, කර්ම සමුට්ඨානික වූ, පරිපාචනාකාර වූ, තේජෝ ධාතු කොටසකි.

37. (9) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, උද්ධංගමා වාතා නාම වායෝ ධාතු;* සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හික්කා උග්ගාර ඇනුම් වමන කිඹිසීම් ආදි වශයෙන් ද, කෙළ සෙම් සොටු බැහැර කිරීම් වශයෙන් ද, සිනාසීම් ගී කීම් කථා කිරීම් ආදි වශයෙන් ද, පවත්වන්නා වූ ද, 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, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

38. (11) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අධොගමා වාතා නාම වායො ධාතු.*— සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ආහාර පාන ශරීරය තුළට ගෙන යාම, මළ මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදි 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, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ, චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

39. (13) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, කුච්ඡිසයා වාතා නාම වායො ධාතු;* සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්ත්‍රපටලයෙන් පිටත ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි හෙවත් කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ද සන්‍ද්‍රක වාත උත්පලක වාතාදි වාතාබාද හටගැන්වීම ද ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ, කුච්ඡිසය නම් වූ, වයෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(14) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ— චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

40. (15) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, කොට්ඨාසයා වාතා නාම වායො ධාතු;* සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්ත්‍රපටලයනම් වූ, බඩවැල තුළ පවත්නා වූ, ආහාර පාන - නිස්සන්දය, හෙවත් පැසුණු අහර මළ පක්වාශ - මූත්‍රාශ වෙත ගෙනයන්නාවූ ද ස්වභාව ඇත්තා වූ, කොට්ඨාශය නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(16) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කොට්ඨාශය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

41. (17) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අංගමංගානුසාරිනො වාතා නාම වායො 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 ආදි වශයෙන් පවත්වන්නා වූ, අංගමංගානුසාරී නම් වූ, වායො ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

15*– ඊ 15177

(18) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව නම්, සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්වවූ, නිජ්ජීවවූ, ශූන්‍යවූ, අචේතනිකවූ, අව්‍යාකෘතවූ, චතු සමුට්ඨානිකවූ, විත්ථම්භනාකාරවූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

42. (19) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අස්සාසො පස්සාසො ඉති වා නාම වායො ධාතු.—* සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උත්පත්තියෙහි සිට මරණාන්තය දක්වා නොනැවතී පවත්නාවූ, ප්‍රාණ වායුව හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම්වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්වවූ, නිජ්ජීවවූ, ශූන්‍යවූ, අචේතනිකවූ, අව්‍යාකෘතවූ,චිත්ත සමුට්ඨානිකවූ, විත්ථම්භනාකාරවූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

සලක්ඛණ සංඛෙප ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන්ගේ සිට මත්ථලුංගය තෙක් ඇත්තාවූ, පඨවි ධාතු කොට්ඨාශ විස්සෙහිවූ, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම්වේ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම්වේ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තෙජෝ ධාතු නම්වේ, විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම්වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත් කොටසෙහි සිට මූත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තාවූ, ආපෝ ධාතු කොට්ඨාශ දොළසෙහිවූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම්වේ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතු නම්වේ, විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම්වේ, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම්වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සන්තාප තේජෝ ධාතුකොටසෙහි සිට පාචක තේජෝ ධාතු කොටස තෙක් ඇත්තාවූ, තේජෝ ධාතු කොට්ඨාශ සතරෙහිවූ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තෙජෝ ධාතු නම්වේ, විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම්වේ, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම්වේ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම්වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උද්ධංගම වායෝ ධාතු කොටසෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතු කොටස තෙක් ඇත්තාවූ, වායෝ ධාතු කොට්ඨාශ සයෙහිවූ,විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම්වේ, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම්වේ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම්වේ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතු නම්වේ.

සලක්ඛණ විභත්ති ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසා නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලෝමා නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, නඛා නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, දන්තා නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, තචෝ නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

6. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මංසං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

7. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, නහාරු නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

8. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අට්ඨි නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

9. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අට්ඨි මිඤ්ජා නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

10. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, වක්කං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

11. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හදයං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

12. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, යකනං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

13. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කිලෝමකං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

14. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිහකං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

15. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පප්ඵාසං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

16. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්තං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

17. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්තගුණං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

18. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උදරියං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

19. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කරීසං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

20. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මත්ථලුංගං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

21. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත්තං නම්වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

22. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සෙම්හං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

23. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පුබ්බෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

24. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලෝහිතං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

25. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සේදෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

26. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මේදෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

27. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අස්සු නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

28. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, වසා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

29. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ඛේලෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

30. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සිංඝාතිකා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

31. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලසිකා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

32. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, මුත්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය.

33. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, සන්තාප නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

34. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, ජීරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

35. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

36. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, පාචක නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

37. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, උද්ධංගමා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

38. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, අධෝගමා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

39. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, කුච්ජිසයා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

40. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, කොට්ඨසයා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

41. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහී, අංගමංගානුසාරිනෝ වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්‍ථම්භන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතුවය, එද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්‍ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

42. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අස්සාසෝ පස්සාසෝ ඉති වා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

චචත්‍ථාර්ථ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ ථද්ධ ලක්ෂණයවූ පඨවි ධාතුව, පතල අර්ථයෙන්ද, ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ඉතිරි ධාතූන් තිදෙන හට ප්‍රතිෂ්ඨාවීම් අර්ථයෙන්ද, පඨවි නම් වේ, ථද්ධ ලක්ෂණය දරණ බැවින්ද දුක් ගෙනදෙන බැවින්ද දුක් විධාන කරන බැවින්ද, පඨවි ධාතු නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ ආබන්ධන ලක්ෂණයවූ ආපෝ ධාතුව, සෙසු ධාතූන් ආබන්ධනය කෙරෙමින් උණුවී යා නොදෙමින්, විසිරියානොදෙමින්, පැතිරේනුයි පැමිණේනුයි වැඩි දියුණු කෙරේනුයි, ආපෝ නම් වේ, ආබන්ධන ලක්ෂණය දරන බැවින්ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින්ද, දුක් විධාන කරන බැවින්ද, ආපෝ ධාතු නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ පරිපාචන ලක්ෂණවූ තේජෝ ධාතුව, තීක්ෂණ බැවින් සෙසු ධාතූන් උණුසුම් කෙරේනුයි තේජෝ නම් වේ, පරිපාචන ලක්ෂණය දරන බැවින්ද, දුක් ගෙනදෙන බැවින්ද දුක් විධාන කරන බැවින්ද තේජෝ ධාතු නම් වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තාවූ විත්ථම්භන ලක්ෂණයවූ වායෝ ධාතුව, චලනය - කම්පනය කෙරේනුයි, දේශාන්තරෝත්පත්තියට හේතු වෙමින් මේ ධාතු යන්ත්‍රය ගමන් කෙරේනුයි වායෝ නම් වේ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය දරන බැවින්ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින්ද, දුක් විධාන කරන බැවින්ද, වායෝ ධාතු නම් වේ.

(ධාතු කොටස් 42 මේ අනුව චචත්‍ථාර්ථ වශයෙන් භාවනාවට නැඟිය යුතු)

කලාප වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

වණ්ණො ගන්ධො රසො ඕජා — චතස්සො චාපි ධාතුයො
අට්ඨ ධම්ම සමොධානා — හොන්ති කෙසාති සම්මුති
තෙසං යෙව විනිබ්බොගා — නත්ථි කෙසාති සම්මුති

පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණ්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන ශුද්ධාෂ්ටකයන්ගේ එකතුවීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය ලැබේ, ඔවුන්ගේ වෙන් කිරීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය බිඳේ, ථද්ධ ලක්ෂණය උත්සන්න බැවින් කේසා පඨවි ධාතු නම් වේ.

(මත්ථලුංගය තෙක් පඨවි ධාතු උත්සන්න වශයෙන් ද, පිතෙහි සිට මුත්‍ර දක්වා කොටස් 12 හි ආපො ධාතු උත්සන්න වශයෙන් ද, ගෙන මේ අනුසාරයෙන් කලාප වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාවට නැඟිය යුතු)

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පද විවරණය

1.	සසම්භාර සංඛෙප	=	කේසා ලෝමාදි කොටස් 20, 12, 04, 06 වශයෙන් පිඩු කොට ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
2.	සසම්භාර විභත්ති	=	කේසා ලෝමාදි කොටස් වෙන වෙනම ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
3.	සලක්ඛණ සංඛෙප	=	කෙසාදි කොටස් 20, 12, 04, 06 පිළිවෙළින් පිඩු කොට ඒ සමූහව ගත් කොටස් හි සතර ධාතු වෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
4.	සලක්ඛණ විභත්ති	=	ධාතු කොටස් 42 හි එකක් පාසා සතර ධාතු වෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
5.	චතුධාතු වවත්ථාන වශයෙන්	=	පඨවි ධාතු - ආපෝ ධාතු - තේජෝ ධාතු - වායෝ ධාතු යන ධාතුන්ගේ, වවත්ථානයන් වෙන වෙනම ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
6.	කලාප වශයෙන්	=	කේසාදි එක එක කොටසෙක පිහිටා ඇත්තා වූ ශුද්ධාෂ්ටක වෙන්කරමින් එහි පඨවි ආදි ධාතු කොටස් ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.

ශුද්ධාෂ්ටක යනු :—පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණ්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන අට දෙනාගේ සමූහය ය ; මේ අට සැම කලාපයක, රූප මිටියක නොවෙන්ව එකටම බැඳී පවත්නා බැවින් " අවිනිර්භෝග රූප " යයි කියනු ලැබෙති.

හිස සමෙන් උඩට මතු වූ කේශයන්හි පිහිටා ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ටක රූප පමණකි. හිස සමෙහි වියට අඟක් තරම් මුල් බැසගත් කේශ මූලයෙහි වනාහි කාය දසකය, භාව දසකය යි කර්ම සමුට්ඨාන රූප කලාප 02 කි.

චිත්ත සමුට්ඨාන ඍතු සමුට්ඨාන ආහාර සමුට්ඨාන ශුද්ධාෂ්ටක කලාප තුනකි. මෙසේ හිසකේ මුල රූප කලාප 05 කි රූප වශයෙන් 44 කි.

මේ ශරීරයෙහි කොටස් 24 ක මෙසේම රූපකලාප 05 බැගින් හා රූප 44 බැගින් ඇත්තාහ.

රූප කලාප 02 බැගින් හා රූප වශයෙන් 16 බැගින් ලැබෙන කොටස් 04 ක් ඇත්තාහ, සේදෝ, අස්සු, ඛෙළෝ, සිංඝාණිකා යන සතරය.

රූප කලාප එක බැගින් ශුද්ධාෂ්ටක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 04 කි. උදරියං, කරීසං, පුබ්බො, මුත්තං, යන සතරය.

රූප කලාප එක බැගින් ජීවිත නවක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 01 කි, පාචක තේජෝ ධාතුවය, ජඨරාග්නිය යනු ද එයට නමකි, එහි ශුද්ධාෂ්ටකය හා ජීවිතේන්ද්‍රිය යන රූප නවය ඇත, එම පාචක තේජෝ ධාතුව වනාහි ඒකාන්ත කර්මජ රූපයකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඒකාන්ත චිත්තජය, උදරියං, කරීසං, පුබ්බො, මුත්තං යන සතර ඒකාන්ත ඍතුජය, සේදෝ, අස්සු, ඛෙළෝ, සිංඝාණිකා යන සතර චිත්තජ හා ඍතුජ ය, ඉතිරි කොටස් 32 කර්මජ, චිත්තජ, ඍතුජ, ආහාරජ යන සමුට්ඨාන සතරෙන්ම හටගැනෙති.

කර්මජ කලාප 02 අතුරෙන් කාය දසකය යනු :— පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණ්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන ශුද්ධාෂ්ටකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා කායප්‍රසාද රූපය එකතුවීමෙන් කාය දසකය නම් වේ, භාව දසකය යනු :— එම ශුද්ධාෂ්ටකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා ස්ත්‍රී භාව - පුරුෂ භාව යන භාව රූපයක් එකතුවීමෙන් භාව දසකය නම් වේ.

අවම වශයෙන් සෑම ධාතු කොටසක් පාසා ශුද්ධාෂ්ටකය ඇති බැවින් කලාප වශයෙන් වඩන ධාතු මනසිකාරයේදී ඒ ඒ කොටස්හි ශුද්ධාෂ්ටකයේ තිබෙන සතර ධාතු වෙන් කරමින් ධාතු මනසිකාරය වඩනු ලැබේ.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

6 වැනි පාඩම

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

චුණ්ණකතො = චූර්ණ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහී, පරමාණු පමණින් සියුම් දූවිලි සුණු බවට පමුණුවන ලද්දේ වී නම්, මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් ද්‍රෝණයක් පමණ හෙවත් නැළි දහසයක් පමණ වන්නේය.

2. පරමාණු පමණින් සියුම් දූවිලි සුණු ද්‍රෝණයක් පමණ වූ පඨවි ධාතුව වනාහී, අට නැළියක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුවෙන් මිශ්‍රවී සම්පිණ්ඩිතය වූයේ ය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේ ය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී පුෂ්ටිමත් වූයේ ය.

3. මෙසේ ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතුන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ පඨවි ධාතුව වනාහී, ඔබ්බෙනොබ විසිරී නොයන්නේ ය, විහිදී නොයන්නේය, ළදරුය - තරුණය - මහල්ලය - ස්ත්‍රිය ය - පුරුෂයා ය - කුඩාය - මහත්ය - කෙටිය - දිගය - තදය - මෘදුය යනාදි නානාප්‍රකාර ස්වභාවයන් ද පහළ කරන්නේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නැළි අටක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුව වනාහී, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී සිටියේය.

5. මෙසේ පඨවි තේජෝ වායෝ ධාතුන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහී, නොවැස්සෙන්නේය, නොවැගිරෙන්නේය, ශරීරයෙහි පුෂ්ටිමත් බව පියකරු බවද පහළ කරන්නේය.

6. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, ආහාර පාන ආදිය පැසවන උෂ්ණත්ව ලක්ෂණ වූ තේජෝ ධාතුව වනාහී, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියේය, ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩිතය වූයේය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී සිටියේය, ශරීරය උණුසුම් ගන්වන්නේය, වර්ණ සම්පත්තිය ද ගෙන දෙන්නේය, උණුසුම් ගන්වන බැවින් ශරීරය පූතී භාවයට කුණුවියාමට නොදෙන්නේය.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, සමුදීරණ විත්ථම්භන ලක්ෂණ හෙවත් සොලවන පුම්බවන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ වායෝ ධාතුව වනාහී, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය, ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩිතය වූයේය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූයේය.

8. මෙසේ පඨවි ආපෝ තේජෝ ධාතුන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ වායෝ ධාතුව නිසා වනාහී මේ ශරීරය ඇද නොවැටෙන්නේය, ඍජුව සිටින්නේය, මතු මත්තෙහි ලැබෙන්නා වූ අන්‍ය වූද වායෝ ධාතුවක් නිසා යාම, ඊම, සිටීම, හිඳීම, නිදීම ආදී ඉරියව් පවත්වන්නේය, කාය විඥප්තිය උපදවන්නේය, නැමීම දිගහැරීම අත්පා සෙලවීම ද

සිදුකරන්නේය. මෙසේ මේ ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදි ස්වභාවයෙන් අනුවණ බාල ජනයා මුළා කරන්නාවූ මායා රූපයක් වැනිවූ ධාතු යන්ත්‍රය වනාහි සතර ධාතුවකින් නිර්මිතව පවත්නේය.

ලක්ෂණාදි වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි; කර්කශ බව තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින සෙසු රූපයන් හට පිහිටවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

2. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුව වනාහි; වැස්සෙන, ඇලෙන බැඳෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් වඩන, පුෂ්ටිමත් කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිඩුකරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

3. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තේජෝ ධාතුව වනාහි; උණුසුම් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් මුහුකරවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් හට මෘදු මොළොක් බව ගෙනදීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වායෝ ධාතුව වනාහි; පුම්බවන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් මතු මත්තෙහි උපදවමින් ගමනාදි ඉරියව් පැවැත්ම නම්වූ දේශාන්තරෝත්පත්තියට හේතුවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

සමුට්ඨාන වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි; කර්ම චිත්ත ඍතු ආහාර නමින් රූප උපදවන්නාවූ සමුට්ඨාන සතරක් ඇත්තාහ.

2. පාචක තේජෝ ධාතුව වනාහි, ඒකාන්ත කර්ම සමුට්ඨානිකය, ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව වනාහි; ඒකාන්ත චිත්ත සමුට්ඨානිකය, උදරියං - කරීසං - පුබ්බො - මුත්තං යන පඨවි ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි ඒකාන්ත ඍතු සමුට්ඨානිකයෝය. සේදෝ - අස්සු - ඛෙළෝ - සිංඝානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි ඍතු චිත්ත මුට්ඨානිකයෝය. අවශේෂවූ ධාතු කොට්ඨාශ 32 වනාහි කර්ම චිත්ත ඍතු ආහාර යන සතරෙන් හටගන්නාවූ බැවින් චතු සමුට්ඨානිකයෝය.

නානත්තෙකත්ත වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පඨවි ධාතුවෙහි ලක්ෂණ-රස පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතූන්හි ලක්ෂණ-රස පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. කර්ම-චිත්ත-ඍතු-ආහාර යන සමුට්ඨාන වශයෙන්ද වනාහි නා නා බවට යන්නාහ. රූප-මහාභූත-ධාතු-ධර්ම අනිත්‍යාදි වශයෙන් වනාහි ඒකසමාන බවට යන්නාහ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ධාතු සතර වනාහි රුප්පන ලක්ෂණය ඇති බැවින් රූපත්වයෙන් එකසමානයහ. මහත්සේ පහළවන බැවින් ද, මහාභූතයන්ට සමාන බැවින් ද, මහත් පරිහරණ ඇති බැවින් ද, මහත් විකාර ඇති බැවින් ද, මහන්තත්ත භූතත්ත බැවින් ද, එක හා සමාන වන්නාහ.

3. මහා පෘථුවිය - මහා සමුද්‍රය - සූර්යමණ්ඩලය - වේරම්භ වාතය ආදිවූ අනුපාදින්නක වස්තූන් ද, යොදුන් සිය දහස් ගණන් ශරීර ඇත්තා වූ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම අසුර නාග මත්ස්‍යාදි සත්වයන් ද මහත් සේ පහළවන බැවින් ද මහන්ත පාතුභාවාර්ථයෙන් මහාභූත නම් වන්නාහ.

4. යම්සේ වනාහි මායා කාරයෙක්, මැණික් නොවූ දියබිඳු මැණික් කොට දක්වන්නේ ද, රන්රන් නොවූ ගල්කැට රන්රන් කොට දක්වන්නේ ද, යක්ෂයෙක් නොවූ තෙමේ යක්ෂයෙකු යක්ෂණියෙකු කොට දක්වන්නේ ද, එසේම සතර මහා භූතයෝ වනාහි, තෙමේ නිල්වන් නොවූයේ නිල්වන් කහවන් රතුවන් සුදුවන් රූපයන් මවා පාන්නාහ.

5. යම්සේ වනාහි භූතාවිෂ්ට පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි ද පිටතෙහි ද භූතයෙක් නොපෙනෙන්නේ ද, ඔහු ඇසුරු කොටගෙනම සිටින්නේ ද, එසේම සතර මහ භූතයෝ වනාහි එක එකක් තුළ ද පිහිටා නැත්තාහ. පිටතෙහි ද පිහිටා නැත්තාහ. ඔවුනොවුන්ගෙන් වෙන් නොවීම පිහිටා ඇත්තාහ. සිතාගත නොහැකි පිහිටීම් ඇති බැවින් ද මහාභූත සමාන වන්නාහ.

6. යම්සේ වනාහි යක්ෂණී මහාභූතයෝ දිව්‍ය අප්සරාවන් සේ පෙනී සිට, ස්වකීය භයානක වූ ස්වභාවය සඟවාගෙන සත්වයන් මුළාකොට ගොදුරුකර ගන්නාහු ද, එසේම සතර මහාභූතයෝ ද වනාහි ස්ත්‍රී පුරුෂ ශරීර ආදියෙහි මනෝඥ ශරීර වර්ණයෙන් ද, මනවඩන අංගපසඟ හැඩ හුරුකමින් ද, අත් පා ඇඟිලි ඇස ඉස බැම ආදියෙහි මනවඩන ශරීර ලාවන්‍යයෙන් ද, සැරසී, ස්වකීය ථද්ධ ලක්ෂණාදී යථා ස්වභාවය සඟවා අනුවණ බාල ජනයා මුළා කරන්නාහ. මෙසේ මහාභූත සමාන බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරය වනාහි, දිනපතා නෑම-කෑම-බීම-ඇඳීම-පෙරවීම-පිළිදගුම් කිරීම ආදිවූ 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, වේහප්ඵල බඹතලය තෙක් සුළඟින් ද මහත් විනාශයට යන්නාහ.

9. මේ ධාතු ශරීරයෙහි ද වානාහි පඨවි ධාතු කිපීමෙන් කාෂ්ඨමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය දරදඬු බවට පත්වන්නේය. ආපෝ ධාතු කිපීමෙන් වනාහි ප්‍රතිමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය කුණුවී දියවී යන්නේය. තේජෝ ධාතු කිපීමෙන්, වනාහි, අග්නිමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය තැවෙන්නේය. වායෝ ධාතු කිපීමෙන් වනාහි, ශස්ත්‍රමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය සිඳී බිඳී විනාශ වන්නේය. මෙසේ මහත් සේ විකාර - විනාශ ඇති බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

10. සතර මහාභූතයෝ වනාහි මහත් බැවින් ද, මහත් වූ ව්‍යායාමයෙන් නුවණින් අවබෝධ කටයුතුවන බැවින් ද, සත්‍ය වශයෙන් විද්‍යමානව ඇති බැවින් ද, මහාභූත නම් වන්නේය.

11. ස්වකීය ලක්ෂණය දරන 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 දරන බැවින් ද, චිත්තක්ෂණ දහසක් තරම් වූ ආයු ඇත්තා වූ රූප ක්ෂණයට අනුරූපව දරණ බැවින් ද, ධර්ම 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 අනිත්‍යාදි වශයෙන් එකසමාන වන්නාහ.

විනිර්භෝග අවිනිර්භෝග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ශුද්ධාෂ්ටකාදි 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 විසභාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පඨවි ආපෝ ධාතු යුගලය බර බැවින් සමානය. තේජෝ වායෝ ධාතු යුගලය වනාහි සැහැල්ලු බැවින් සමානය. එසේ හෙයින්ම පළමු ධාතු යුගලය දෙවන ධාතු යුගලය සමඟ අසමානය, මෙසේ මේ සතර ධාතූන් වනාහි, සභාග විසභාග නම් වන්නාහ.

ආධ්‍යාත්මික බාහිර විශේෂතා වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සත්ව සන්තානගත ආධ්‍යාත්මික ධාතු සතර දෙනා වනාහි, චක්ඛු-සෝත-ඝාන-ජිව්හා කාය-හදය නම් වූ වස්තු රූප සදෙනාට ද, කාය විඤ්ඤත්ති - වචී විඤ්ඤත්ති දෙකට ද, ඉත්ථින්ද්‍රිය පුරිසින්ද්‍රිය ජීවිතින්ද්‍රියනට ද, නිඃශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර වන්නාහ. සතර ඉරියව් ඇත්තාහ. කම් චිත්ත ඍතු ආහාර යන සමුට්ඨාන සතරෙන් හට ගන්නාහ. අචේතනික වූ බාහිර ධාතු සතර දෙනා වනාහි වස්තු රූප - විඤ්ඤත්ති - ඉන්ද්‍රිය රූපයන්ට නිඃශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර නොවන්නාහ. සතර ඉරියව් නැත්තාහ. ඍතු සමුට්ඨාන වශයෙන්ම හටගන්නාහ.

සංග්‍රහ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කම් සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව කම් සමුට්ඨානික සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නාහ. චිත්ත සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමඟ එක්වන්නාහ. ඍතු

සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි උතු සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතුන් සමග එක්වන්නාහ. ආහාර සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි ආහාර සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතුන් සමග එක්වන්නාහ. මෙසේ සතර ධාතූන් වනාහි සමුට්ඨාන වශයෙන් එකට සංග්‍රහ වන්නාහ.

ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුවෙන් පිඩුවූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ප්‍රතිෂ්ඨාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට, ආබන්ධනාකාරයෙන් පිඩු කිරීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

3. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඩුවූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ තේජෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට උණුසුම් ගැන්වීම් මුහුකරවීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඩුවූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, සෙසු ධාතූන් හට විත්ථම්භනා කාරයෙන් සෙලවීම් – පිම්බීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

අසමන්නාහාර වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි, මම පඨවි ධාතු නම් වෙමි. අනිකුත් ධාතූන් තිදෙනා හට පිහිටාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නෙමි යි ද නොදන්නේය. ඉතිරි ධාතූන් තිදෙනා ද වනාහි, පඨවි ධාතුව පිහිටාධාර වශයෙන් අප තිදෙනා හට ප්‍රත්‍ය වන්නේ යයි ද නොදන්නාහ. මෙසේ මේ සතර ධාතූන් වනාහි, ඔවුනොවුන් පිළිබඳ සමන්නාහාර මනසිකාර නැත්තෝය.

ප්‍රත්‍ය විභාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සතරක් වූ ධාතූන් හට කර්මය චිත්තය ඍතුවය ආහාර යයි සමුට්ඨාන සතරක් ප්‍රත්‍ය වන්නාහ. කර්ම සමුට්ඨානික සතර ධාතූන් හට වනාහි කර්මය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන්හට කර්මය උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි චිත්තය ජනක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට චිත්තය පච්ඡාජාත අත්ථි අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

3. ඍතු සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි ඍතුව ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය, සෙසු ධාතූන්හට ඍතුව අත්ථි අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. ආහාර සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය, සෙසු ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය, ආහාර - අත්ථි - අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

5. කර්ම සමුට්ඨානික වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, අවශේෂ වූ කර්ම සමුට්ඨාන ධාතූන් තිදෙන හට, සහජාත — අඤ්ඤමඤ්ඤ - නිස්සය - අත්ථි - අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ද ප්‍රතිෂ්ඨා වශයෙන් ද ප්‍රත්‍ය වන්නේය. අවශේෂ සමුට්ඨාන තුනෙන් හටගන්නා වූ සතර ධාතූන්ට

වනාහි, කම් සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව තිස්සය අත්ථි - අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය, කම් සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් තිදෙනා ද, සෙසු සමුට්ඨානික ධාතූන් සතර දෙනා ද මෙසේම ප්‍රත්‍ය වශයෙන් පවත්නෝය.

6. **අභික්කන්ත - පටික්කන්ත** නම් වූ යාම් ඒම් 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 සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ධාතු පුඤ්ජයක් වන්නේය, ධාතු යන්ත්‍රයක් වන්නේය, ධාතු සමූහයක් 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, දුක පිරිසිඳින සමුදය - ප්‍රහාණය කරන නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන ආර්‍ය මාර්ගය මාර්ග සත්‍යය නම් වන්නේය.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව නිමි

ධාතු මනසිකාර භාවනාව මෙසේ වැඩීමේ දී සතර ධාතූන් ප්‍රකට වී නීවරණ යටපත් වී උපචාර සමාධිය පහළ වන්නේය. ධාතු මනසිකාර වඩන යෝගාවචරයා වනාහි, ආත්ම ශූන්‍යතාව හෙවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති බව නුවණින් දකී. සත්ව සංඥාව නැසූ බැවින් ව්‍යාල මෘග යක්ෂ රාක්ෂාසාදීන් ගැනවත් වෙනසක් නොමැතිව භය හා භයානක අරමුණු ඉවසයි, අරති රති මැඩලයි, ලාභ අලාභාදී ඉටු අනිටු සැම අරමුණෙහි ඇලීම් ගැටීම් දෙකින් තොරව නොසැලී සිටියි, මහත්සේ ප්‍රඥාව ලබයි, පාරමී පිරී ඇතොත් මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවණට පැමිණෙයි, නො එසේ නම් සුගති පරායන වෙයි.

අනුශාසනාව

එවං මහානුභාවං — යෝගීවර සහස්ස කීළිතං එතං
චතු ධාතු වවත්ථානං — නිච්චං සෙවෙථ මෙධාවී'ති

මෙසේ මහත් වූ ආනුභාව ඇත්තා වූ, දහස් ගණන් උතුම් යෝගීවරයන් ක්‍රීඩා කරන ලද හෙවත් ආදරයෙන් වඩන ලද මේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වනාහි, නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ නිරන්තරයෙන් භාවනා වශයෙන් වඩන්නේය, සේවනය කරන්නේය.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පද විවරණය

1. පරමාණු = අංගුලයක සතෙන් කොටස ධාන්‍ය මාස එකකි. ධාන්‍ය මාසයක සතෙන් කොටස ඌකා එකකි. ඌකාවක සතෙන් කොටස ලික්ඛා එකකි. ලික්ඛාවක තිස්හයෙන් කොටස රථ රේණු එකකි. රථ රේණුවක තිස්හයෙන් කොටස තජ්ජාරි එකකි. තජ්ජාරියක තිස්හයෙන් කොටස අණු එකකි. අණුවක තිස්හයෙන් කොටස පරමාණු එකකි. එක් අංගුලයකට පරමාණු පණස් හත් කෝටි පණස් නවලක්‍ෂ හැත්තෑ අට දහස් හයසිය අසූ අටකි.
2. ද්‍රෝණය = පත සතර හුණ්ඩු එකකි. හුණ්ඩු සතර නැළි එකකි. නැළි දහසය ද්‍රෝණ එකකි.
3. රුප්පණය = සීතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය ආදි හේතූන් නිසා රූපයන්ගේ වෙනස් වන බව රුප්පණ ලක්‍ෂණය නම්.
4. ජනක = පඨවි ආදි එක් ධාතු කොටසක් විසින් තවත් ධාතු කොටස් නිපදවීම ජනක නම් වේ.
5. උපනිඃශ්‍රය = සෙසු හේතූන්ට වඩා බලවත්වූම හේතුව උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
6. පච්ඡාජාත = පළමුව ඉපදී ඨිතියට පැමිණ සිටින රූපයන්ට පසුව උපදින චිත්ත චෛතසිකයන්ගෙන් ලැබෙන උපකාරය පච්ඡාජාත ප්‍රත්‍යය යි.
7. අත්‍ථි = ඉපදී නිරුද්ධ නොවී සිට පිහිටවීම අත්‍ථි ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
8. අවිගත = ඉපදී සිට ඉවත් නොවී පිහිටවීම අවිගත ප්‍රත්‍යය යි.
9. 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 ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට සහාය වෙති. එය අඤ්ඤමඤ්ඤ ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
11. නිඃශ්‍රය = එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට ආධාර වීම් වශයෙන් උපකාර වීම නිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
12. ලක්‍ෂණාදිය = පරමාර්ථ වූ චිත්ත චෛතසික රූප නිර්වාණ ධර්මයන් කෙරෙහි ඇත්තා වූ ලක්‍ෂණය රසය පච්චුපට්ඨානය හා පදට්ඨානයෝ ය. ලක්‍ෂණය යනු පිහිටි පියවි ස්වභාවය. රසය යනු ඉන් සිදුවන කෘත්‍යය. පච්චුපට්ඨානය යනු: නුවණට අරමුණු වන වැටහෙන ආකාරය ය. පදට්ඨානය යනු ආසන්නම හේතුවය..
13. නානත්ත = නා නා බවය.
14 ඒකත්ත = එක හා සමාන බවය.
15. සභාග = සත්සත්දෘනය වන බවය.
16. විසභාග = සත්සත්දෘනය නොවන බවය.
17. විනිභෝග = වෙන් කොට දැක්විය හැකි බවය.
18. අවිනිභෝග = වෙන් කොට ගත නොහැකි බවය.

අභිඥා භාවනා 1

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

1. අභිඥා නම් වූ විශේෂ ඥාන පසක් අෂ්ට සමාපත්ති ලාභීන් හට සාක්‍ෂාත් කළ හැකිය. ඍද්ධිවිධ අභිඥාව දිව්‍යශ්‍රෝත්‍ර අභිඥාව චේතෝපරිය අභිඥාව පූර්වේනිවාස අභිඥාව දිව්‍ය චක්‍ෂු අභිඥාව යනු ඒ ලෞකික අභිඥා පසය.

2. මෙම ලෞකික අභිඥා පස ලැබීමත් සමථ භාවනාවේ ආනිසංසයකි. විශේෂයෙන් මේ අභිඥාව සම්පාදනය කිරීම පිණිස දශ කසිණ භාවනාව සම්පූර්ණ කළයුතුය. රූපාවචර අරූපාවචර සමාපත්ති අට ලබාගෙන සිටිය යුතුය. ආකාශ කසිණයෙන් අරූප සමාපත්ති නොලැබෙන බැවින් එයද, ආලෝක කසිණ ඕදාත කසිණ දෙක එක සමාන බැවින් එම ආලෝක කසිණයත් යන දෙක හැර ඉතිරි කසිණ අට අනුව දහතර ආකාරයකින් චිත්තපරිදමනය හෙවත් සිත වසීබවට පමුණුවා ගත යුතුවේ.

3. කසිණානුලෝම, කසිණපටිලෝම, කසිණානුලෝමපටිලෝම, ඣානානුලෝම, ඣානපටිලෝම, ඣානානුලෝමපටිලෝම, ඣානුක්කන්තික, කසිණුක්කන්තික, ඣානකසිණුක්කන්තික, අංගසංකන්තික, ආරම්මණසංකන්තික, අංගාරම්මණසංකන්තික, අංගවවත්ථාපන, ආරම්මණ වවත්ථාපන යනු සිත වසීබවට පමුණුවාගත යුතුවූ ආකාර දහතරය.

4. කසිණානුලෝම යන පඨවි කසිණයෙහි සිට ඕදාත කසිණය තෙක් අනුපිළිවෙළින් එක එක කසිණයක් පාසා සමාපත්ති අට සමවැදීමය. සියවර දහස්වර නමුත් එසේ සමවැදිය යුතුය. ඕදාත කසිණයෙහි සිට පඨවි කසිණය තෙක් අගසිට මුලට අනුපිළිවෙළින් එක එක කසිණයක් පාසා සමවත් අට සමවැදීම කසිණපටිලෝම නම් වේ. නැවත පඨවි කසිණයෙහි සිට ඕදාත කසිණය දක්වාද ඕදාත කසිණයෙහි සිට ආපසු පඨවි කසිණය දක්වාද මුලසිට අගටත් අගසිට මුලටත් සමවත් අට සිය දහස්වර සමවැදීම කසිණානුලෝමපටිලෝම නම් වේ.

5. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය තෙක් සියදහස්වර සමවත් අට සමවැදීම ඣානානුලෝමයයි, නැවත නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ සිට ප්‍රථම ධ්‍යානය තෙක් අගසිට මුලට සියදහස්වර අටසමවත් සමවැදීම ඣානපටිලෝමයයි, ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට මුලසිට අගටත්, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ සිට නැවත අගසිට මුලටත් සිය වර දහස්වර අට සමවත් සමවැදීම ඣානානුලෝමපටිලෝම නම් වේ.

6. පඨවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්නැගී එම පඨවි කසිණයෙහි ද්විතීය ධ්‍යානය හැර තෘතීය ධ්‍යානයට ද, ඉන්පසු චතුර්ථ ධ්‍යානය හැර ආකාසානඤ්චායතනයට ද ඉන්පසු ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ද සමවදී. මෙසේ කසිණය නොඉක්මවා එකම කසිණයෙහි එකක් හැර එකක් බැගින් ඉහලට යාම ඣානුක්කන්තිකය නම් වේ. ආපෝකසිණ ආදී ඉතිරි කසිණයන්හි ද මෙසේම ධ්‍යානයක් හැර ධ්‍යාන සමවැදීම නම් වූ ඣානුක්කන්තික ක්‍රමයෙන් චිත්තය වසීබවට පැමිණවිය යුතු වේ.

7. පඨවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් අනතුරුව ආපෝ කසිණය හැර තේජෝ කසිණයෙහි ද වායෝ කසිණය හැර නීලකසිණයෙහිද පීත කසිණය හැර ලෝහිත කසිණයෙහි දයි එකක් හැර එකක් බැගින් කසිණයන්හි ඉහළට එකම ධ්‍යානයට සමවැදීම කසිණුක්කන්තිකයයි. ප්‍රථමධ්‍යානය මෙන් ඉතිරි ධ්‍යානයන් ඒ ක්‍රමයට කසිණයක් හැර කසිණයක සමවැදීමෙන් වසීබවට පත්කළ යුතුවේ.

8. පඨවි 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 ඉහලට සමවැදීම වනාහි ඣානකසිණුක්කන්තික වසීභාවයයි.

9. පඨවි කසිණයෙහි ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදී එහිම ඉතිරි ධ්‍යානයන්ට ද සමවැදීම අංගසංකන්තික නම් වූ වසීභාවයි. පඨවි කසිණයෙහි ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදී එයම සෙසු කසිණයන්හි ද සමවැදීම ආරම්මණ සංකන්තික නම් වූ වසීභාවයයි. පඨවි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට ද ආපෝකසිණයෙහි ද්විතීයධ්‍යානයට ද තේජෝකසිණයෙහි තෘතීයධ්‍යානයට ද වායෝ කසිණයෙහි චතුර්ථධ්‍යානයට ද නීලකසිණය උගුළුවා ආකාසානඤ්චායතනයටද පීතකසිණයෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ද, ලෝහිත කසිණයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට ද ඕදාත කසිණයෙන් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤයතනයට දයි මෙසේ ධ්‍යානයන් ද කසිණයන් ද එකින් එකට මාරුවෙමින් ඉහලට යාම අංගාරම්මණ සංකන්තික නම් වූ වසීභාවයි.

10. ප්‍රථමධ්‍යානය ධ්‍යානාංග පසකින් යුක්තය, ද්විතීයධ්‍යානය අංග තුනකින් ද තෘතීයධ්‍යානය අංග දෙකකින් ද චතුර්ථධ්‍යානය අංග දෙකකින් ද අරූපධ්‍යානය පිළිවෙලින් අංග දෙකකින් ද යුක්තයයි ධ්‍යානාංග පමණක් වෙන්කොට ව්‍යවස්ථාපනය කිරීම අංගවවත්ථාපන වසීභාවයයි, මෙය පඨවි කසිණයයි ව්‍යවස්ථාපනය කොට මෙය ආපෝකසිණයයි ද මෙය තේජෝ කසිණයයි ද මෙය වායෝ කසිණයයි ද මෙය නීල කසිණයයි ද මෙය පීත කසිණයයි ද මෙය ලෝහිත කසිණයයි ද මෙය ඕදාත කසිණයයි ද ඒ ඒ ප්‍රතිභාග නිමිති වෙන් වෙන් කොට සැලකීම ආරම්මණ වවත්ථාපන නම් වූ වසීභාවයයි.

16*– ඩී 15177

11. මේ දහතර ආකාරයෙන් ධ්‍යාන පිළිබඳ සිත වසීභාවයට නොපමුණුවා පූර්වයෙහි භාවනා නොවැඩූ කෙනෙක් ඍද්ධිවිධ අභිඥ ආදී අභිඥවකට පත්වීම කිසිකලෙකත් සිදුනොවන්නේමය. පෙර භාවනා නොවැඩූ ආදිකාර්මිකයාට වනාහි කසිණ භාවනාවද බැරෑරුම්ය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. කසිණ ප්‍රතිභාගනිමිත්ත ඉපිදවීමද බැරෑරුම්ය. සියයකින් අහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. උපන් ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණීමද බැරෑරුම්ය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. අර්පණා ධ්‍යානලාභී වූයේද දහතර ආකාරයෙන් වසීභාවයට පැමිණීම අති දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. එසේ තුදුස් අයුරකින් වසීබවට පැමිණියේද ඍද්ධි විකුර්වණය හෙවත් ඍද්ධි බල ලැබීම අති දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සාද්ධිබලයට පැමිණේ. සාද්ධිබල ලැබුවේද ඛිප්පනිසන්ති බව නම් වූ සැණෙකින්ම වහාම අභිඥබලය ක්‍රියාත්මක කිරීම අතිශයින්ම දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමර්ථ වේ.

12. ඍද්ධිමතුන්ගෙන් අග්‍ර වූ මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේට නන්දෝපනන්ද නාගදමනයෙහි මෙන්ද, මිහින්තලාවේදී රෝහණගුත්ත මහරහතන් වහන්සේට ගිලානෝපස්ථානයෙහි යෙදී සිටි නාරජු ගැනීමට පැමිණි ගුරුළා ගෙන් ඔහුව රැකගත් රක්ඛිත නම් මහරහතන් වහන්සේට මෙන්ද ගිරිභණ්ඩවාහන මහා පූජාවේදී මාරයා මැවූ ගිනි අඟුරු වැස්ස වළකූ ඉන්දගුත්ත මහරහතන් වහන්සේට ද මෙන් ඛිප්පනිසන්තිභාවය හෙවත් වහා ඍද්ධිබල පෑමේ සමත්බව සියයකින් දහසකින් කෙනෙකු හටම ලැබේ.

13. පූර්ව භවයන්හි ප්‍රගුණ කරන ලද ධ්‍යානාභිඥ ඇති බුද්ධ ප්‍රත්‍යෙකබුද්ධ අග්‍රශ්‍රාවකාදී උතුමන් හට වනාහි මෙහි කියන ලද භාවනානුක්‍රමය හැර ද අර්හත් මාර්ගඵල ප්‍රතිලාභයත් සමගම ඍද්ධිවිධාදී අභිඥ බලත් සිවුපිළිසිඹියා ඥාණ ආදී ගුණ විශේෂයන් ලැබෙති. එය අතීත උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය නිසාම සිදුවන්නකි.

14. ස්වර්ණාභරණ නිර්මාණය කරණ රන්කරුවා වනාහි ස්වර්ණය ගින්නෙන් තැවීම් ආදියෙන් මෘදු කර්මණ්‍ය බවට පමුණුවාගෙනම ආභරණ සාදයි. මැටි බඳුන් සාදන කුඹල්කරුවා මැටි අනා ඉතාමත් සිනිඳුලෙස මැටිපදම් කොට මැටි වළන් සාදයි. එමෙන් ආදිකාර්මික ධ්‍යානලාභියා විසින් ද තුදුස් අයුරෙන් අෂ්ට සමාපත්ති වසීබවට පමුණුවාගත යුතුය. ඡන්ද චිත්ත වීරිය විමංසා ශීර්ෂයෙන් ආවර්ජන සමාපජ්ජනාදී වසීභාවයෙන් ධ්‍යාන චිත්තය මෘදු කර්මණ්‍ය බවට පමණුවාගෙනම ඍද්ධිවිධාදී අභිඥ බල ලැබීම පිණිස යෝග භාවනා කළ යුතු වේ.

සෘද්ධිවිධ අභිඥාව

1. " සො එවං සමාහිතෙ චිත්තෙ පරිසුද්ධෙ පරියොදාතෙ අනඞ්ගණෙ විගතූපක්කිලෙසෙ මුදුභූතෙ කම්මනියෙ ඨිතෙ ආනෙඤ්ජප්පත්තෙ ඉද්ධිවිධාය චිත්තං අභිනීහරති අභිනින්නාමෙති " " මෙසේ රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයෙන් සමාධිගත වූ පිරිසුදු වූ අතිශයින් පිරිසිදු වූ රාග ද්වේශාදියෙන් තොරවූ උපක්ලේශ රහිත වූ සුභාවිත බැවින් මෘදු වූ පෙරා ගත් රන්මෙන් කර්මණ්‍ය වූ නිශ්චල වූ සිත් ඇති යෝගාවචර තෙමේ සෘද්ධිවිධ අභිඥාව පිණිස සිත නමාගනියි. විශේෂයෙන් නිමින කරයි " යනු සූත්‍ර පාඨයේ තේරුමය.

2. මෙහි සඳහන් වූ අෂ්ටාංග සමන්වාගත ධ්‍යාන චිත්තය ඇති කල්හිම අභිඥා ප්‍රතිලාභයට සුදුසු වන්නේය. (1) චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් සමාධිගත වීම. (2) නීවරණ දූරීභූත වීමෙන් පිරිසිදුවීම. (3) විතර්කාදීන්ගේ ඉක්මවීමෙන් හාත්පසින් පරියෝදාත වීම. (4) ධ්‍යානයට පටහැනි වූ ලාමක පහත් සිතුම් පැතුම් නැති බැවින් අනංඞගණ වීම. (5) දැඩි ලෝභාදි උපක්ලේශයන් දුරුවූ බැවින් විගතූපක්ලේශවීම. (6) වශී බවට පත්වූ බැවින් මෘදුභූත වීම, (7) අභිඥාවට පාදක වූ බැවින් කර්මණ්‍ය වීම. (8) භාවනාව පරිපූර්ණ වීමෙන් ප්‍රණීත බවට පත්වූ බැවින් ආනෙඤ්ජප්පත්ත වීම, යනු ඒ ධ්‍යාන චිත්තය සමන්වාගත විය යුතු අෂ්ටාංගයයි.

3. ඉජ්ඣනට්ඨෙන ඉද්ධි.-සිතූ පැතූ දේ ඒ ලෙසම ඉෂ්ට සිද්ධවීම සෘද්ධියයි. ලෞකික වශයෙන් හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් සිතූ පැතූ යහපත් දේ සිදුවීම මෙහිදී ගතයුතු බව සැලකිය යුතුය. එවැනි සෘද්ධිය සාර්ථක වීමට සිතේ භාවිතා කළයුතු වූ සෘද්ධිපාද ධර්ම සතරක් ඇත. ඡන්දසෘද්ධිපාදය, චිත්ත සෘද්ධිපාදය, වීර්යසෘද්ධිපාදය හා වීමංසා සෘද්ධිපාදය යනු ඒ සෘද්ධිපාද ධර්ම සතර දෙනා වෙති.

4. ලෝකයෙහි සෘද්ධිවිශේෂ දශයක් ඇත. අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය, විකුර්වන සෘද්ධිය, මනෝමය සෘද්ධිය, ඥාණවිස්ථාර සෘද්ධිය, සමාධි විස්ථාර සෘද්ධිය, ආර්ය සෘද්ධිය, කර්මවිපාකජසෘද්ධිය, පුණ්‍යවතො සෘද්ධිය, විද්‍යාමය සෘද්ධිය හා සම්‍යක්ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධිය යනු ඒ දශවිධ සෘද්ධිවිශේෂයෝ වෙති.

5. අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය නම් අභිඥලාභී කෙනෙකු විසින් නානාප්‍රකාර මැවීම් විශේෂ පහළ කරන සෘද්ධියයි, විකුර්වණ සෘද්ධිය නම් එසේම අභිඥලාභියකු නානාප්‍රකාර වේශයෙන් ප්‍රාතිහාර්ය පෑමේ සෘද්ධියයි, මනෝමය සෘද්ධිය යනු තමා හා සමාන ආත්මභාව මවාපෑමේ සෘද්ධියයි, ඥාණවිස්ථාර සෘද්ධිය යනු බක්කුල මහරහතන් වහන්සේ, සංකිච්ච මහරහතන් වහන්සේ, දබ්බමල්ලපුත්තතිස්ස මහරහතන් වහන්සේ, භූතපාල මහරහතන් වහන්සේ ආදීන්ට මෙන් ඒ ජීවිතයේදීම ලැබෙන්නට නියත අර්හත් මාර්ගඥානයේ ආනුභාවයෙන් මාර්ගඵල ලැබීමට ප්‍රථම ජීවිතක්ෂයට පත්නොවීමේ සෘද්ධියයි.

6. සමාධි විස්ඵාර සෘද්ධිය යනු සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට මෙන් ද සංජීව මහරහතන් වහන්සේට – ඛාණුකොණ්ඩඤ්ඤ මහරහතන් වහන්සේට සංකිච්ච මහරහතන් වහන්සේට – සාමාවතී රාජ මහේෂිකාවට හා උත්තරා උපාසිකාවට මෙන් ද ධ්‍යාන සමාපත්ති ආනුභාවයෙන් ජීවිතාන්තරාවක් නොවීම සමාධි විස්ඵාර සෘද්ධියයි, ආර්ය සෘද්ධිය යනු ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා, පිළිකුල් අරමුණෙහි නොපිළිකුල්ව විසීමත් නොපිළිකුල් අරමුණෙහි පිළිකුල් සංඥාවෙන් විසීමත් සඳෙරින් ගන්න සැම අරමුණෙහි උපේක්ෂකව විසීමත් ආර්ය සෘද්ධියයි.

7. කර්ම විපාකජ සෘද්ධිය යනු ධ්‍යාන බලයක් නැතිව පක්ෂීන් අහසේ යාම, දෙවියන් අහසින් යාම, ආදිකල්පික මිනිසුන් අහසින් යාම, පියංකර මාතා උත්තර මාතා ඵුස්සමාතා ධම්මගුත්තා ආදී විනිපාතික අමනුෂ්‍යයන් අහසින් යාම ආදිය කර්ම විපාකජ සෘද්ධියයි. පුණ්‍යවතෝ සෘද්ධිය යනු සක්විති රජවරු අහසේ යාම, ජෝතිය මෙණ්ඩක – ජටිල – පුණ්ණක – ඝෝසිත ආදී මහා පිනැතියන්ට සම්පත් පහළවීම ආදිය පුණ්‍යවතෝ සෘද්ධියයි, විද්‍යාධරයන් මන්ත්‍ර බලයෙන් අහසේ යාම සිද්ධ වෛද්‍යවරු ඖෂධ බලයෙන් අහසින් යාම ද විද්‍යාමය සෘද්ධියයි.

8. සම්‍යක් ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධිය නම් සම්‍යක් ප්‍රතිපත්ති නම් වූ පයෝග සම්පත්තිය නිසා ධ්‍යානාභිඥ ලැබීම විදර්ශනා මාර්ගඵල ලැබීම ආදී ආනිසංස විශේෂ සියල්ල ද ලෞකික වශයෙන් දහැම් ශිල්ප හැදෑරීම් හා යටත් පිරිසෙයින් ගොවිතැන් වෙළඳම් ආදියෙන් ද නිවැරදි ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීම සම්‍යක් ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධියයි. මේ දශ සෘද්ධි අතුරෙන් සෘද්ධි විධ ඥානයට ප්‍රධාන වශයෙන් ගැනෙන්නේ අධිෂ්ඨාන සෘද්ධියයි, විකුර්වන සෘද්ධියත් මනෝමය සෘද්ධියත් එයට ඇතුලත් වෙති. පූර්ව හේතු සම්පත් ඇති බුද්ධ ප්‍රත්‍යෙක බුද්ධ අග්‍රශ්‍රාවක මහා ශ්‍රාවකාදී උතුමන්හට වනාහි අෂ්ට සමාපත්ති සහ ත්‍රිවිද්‍යා ෂට්අභිඥා සිව්පිළිසිඹියා ආදී විශිෂ්ටඥාන මාර්ග ඵල අධිගමය සමහම ප්‍රතිලාභ වන්නාහ.

9. සෘද්ධිභූමි සතරක් ඇත. විවේකජ භූමි, ප්‍රථමධ්‍යානය, ප්‍රීතිසුඛභූමි ද්විතීයධ්‍යානය, උපෙක්ෂාසුඛ භූමි තෘතීයධ්‍යානය, අදුක්ඛමසුඛ භූමි චතුර්ධ්‍යානයය යන සෘද්ධිභූමි සතර සෘද්ධි ප්‍රතිලාභයට, සෘද්ධි විකුර්වනයට සෘද්ධිවසීභාවයට සෘද්ධි විසාරද භාවයට හේතු වන්නාහ. සෘද්ධියට පාද ධම් සතරක් ඇත. ඡන්ද – චිත්ත වීර්ය – වීමංසා යන සතර සෘද්ධි පද ධම්යෝය. සෘද්ධියට පද ධම් අටක් ඇත. ඡන්දය – ඡන්දසමාධිය – වීර්යය – වීර්ය සමාධිය – චිත්තය – චිත්තසමාධිය – වීමංසාවය – වීමංසා සමාධිය, යනු සෘද්ධි පදධම් අටදෙනාය සෘද්ධියට මුල් සොළසක් ඇත. කුසීත බවට නොවැටෙන අනෝනත චිත්තය, උද්ධච්චයට නොවැටෙන අනුන්නත චිත්තය, රාගයෙන් නොසැලෙන අනභිනත චිත්තය, ව්‍යාපාදයෙන් නොසැලෙන අනපනත චිත්තය, දෘෂ්ටියෙන් නොසැලෙන අනිස්සිත චිත්තය, ඡන්දරාගයෙන් නොසැලෙන අප්පටිබද්ධ චිත්තය, කාමරාගයෙන් නොසැලෙන විප්පමුත්ත චිත්තය, කෙලෙසුන්ගෙන් නොසැලෙන විසංයුක්ත

චිත්තය, කෙලෙස් තියරින් නොසැලෙන විමරියාදීකත චිත්තය, නානත්ව කෙලෙසුන්ගෙන් නොසැලෙන ඒකත්වගත චිත්තය, අශ්‍රද්ධාවෙන් නොසැලෙන ශ්‍රද්ධා සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, කුසීතකමෙන් නොසැලෙන වීර්ය සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, ප්‍රමාදයෙන් නොසැලෙන සති සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, උද්ධච්චයෙන් නොසැලෙන සමාධි සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, අවිද්‍යාවෙන් නොසැලෙන ප්‍රඥාසම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, අවිද්‍යාන්ධකාරයෙන් නොසැලෙන ඕභාසගත චිත්තය, යන මේ සොළොස් පදයෝ ඍද්ධියට මූලපද ධර්මයෝ වෙති. මෙසේ ඍද්ධිභූමි සතරද, ඍද්ධිපාද සතරද, ඍද්ධි අටපදයද මූලපද සොළසද, ඍද්ධිලාභය – ප්‍රතිලාභය – විකුර්වනය දක්ෂ බව වසී බව විසාරද බව පිණිස පවත්නාහ.

10. *ඒකෝපි හුත්වා බහුධා හෝති.* – චූල්ලපන්ථක මහරහතන් වහන්සේ මෙන් එක්කෙනෙක් වූ තමන් සිය දහස් ගණන් වශයෙන් මවාපායි. ඒ මෙසේය, ඉහත සඳහන් ඍද්ධි භූමි පාද පද මූල ධර්මයන් තිසි සේ වසීකොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදී. එය අභිඥපාදක චතුර්ථධ්‍යානයයි, ඉන් නැගී සියයක් මැවීමට අවශ්‍ය නම් " සියයක් වෙම්වා " යි පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට නැවතත් අභිඥපාදක චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. අධිෂ්ඨාන සිතත් සමඟම සියයක් දෙනා මැවෙති, දහසක් – දසදහසක් ආදී වශයෙන් මවාපෑමද මෙසේමය, ඉදින් පළමු අධිෂ්ඨානය සමෘද්ධ නොවූයේ වී නම් නැවතත් අභිඥ පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී අදිටන් කළ යුතු වේ. එහිදී පළමු පාදක ධ්‍යානයට අරමුණ කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්තය, පරිකම් චිත්තයට හා අභිඥවට අරමුණ මවාපානු ලබන සියයක් දෙනාය, එහි අභිඥ චිත්තය වනාහි අභිඥ ජවන වීථියෙහි එකම චිත්තක්ෂණයකි.

11. *බහුධාපි හුත්වා ඒකෝ හෝති.* – බොහෝ දෙනෙකු මවා පා නැවත එක්කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි, සියයක් දහසක් ආදී බොහෝ ආත්මභාව මවා නැවත ක්ෂණිකවම එක්කෙනෙකු වීම පිණිස පළමු කොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්නැගී පරිකර්ම කොට " එක්කෙනෙක් වන්නෙමි " යි සිතා අභිඥපාදක චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී " එක්කෙනෙක් වෙමි " යි අදිටන් කරයි, අධිෂ්ඨානයත් සමගම එක්කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි, එසේ නැත හොත් බොහෝ දෙනෙකු මවා දක්වීමේ අවශ්‍ය කාලසීමාව නිමවූ පසු ඉබේම එක්කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. ආවිභාවං – තිරෝභාවං – ප්‍රකට බවට පත් කිරීම හා ආවරණ බවට පත්කිරීම ද ඍද්ධි බලයකි, බුදුරජාණන් වහන්සේ අභිධර්ම දේශනාව නිමවා දෙව්ලොවින් සකස්පුර දෙරට වැඩම කරවමින් ලෝකවිවරණ ප්‍රාතිහාර්‍ය පෑම මෙයට නිදසුනකි. අඳුරෙහි වූ දෙයක් ආලෝක කිරීමත් වැසුනු දෙයක් විවර කිරීමත් දුර වූ දෙයක් ළඟා කිරීමත් ආවිභාවයයි. ඒ සඳහා පාදකධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම කොට නැවත අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදි අධිෂ්ඨාන කිරීමත් සමඟම ආවිභාවය සිදු වේ. තිරෝ භාවයද ඒ අනුවම කළයුතු වේ. ආලෝකයත් අඳුර බවට පත් කිරීම විවෘත වූවක් සැඟවීම ළඟ වූවක් දුරස්ථ බවට යැවීම තිරෝභාවයයි.

12. *තිරෝකුඩ්ඩං තිරෝ පාකාරං තිරෝ පබ්බතං අසජ්ජමානෝ ගච්ඡති සෙය්‍යථාපි ආකාසේ* .– බිත්ති ප්‍රාකාර පර්වතයන් විනිවිද අහසෙහි මෙන් ගමන් කරයි. ඒ සඳහා ආකාශ කසිණ චතුර්ථධ්‍යානයට සම වැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම සිතින් බිත්තිය – පවුර – පර්වතය –ගස් – ගල් ආදිය අහස වේවායි ආවර්ජනා කොට අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කළ කෙණෙහි ඒ සැම අහස බවට පැමිණෙති. *පඨවියාපි උම්මුජ්ජ නිමුජ්ජං කරෝති සෙය්‍යථාපි උදෙකෙ* – ජලයෙහි මෙන් පොළොවෙහි ද උඩ යට කිමිදෙයි. ඒ සඳහා ආපෝකසිණ චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පොළොව මෙතෙක් ප්‍රමාණය ජලය වේවායි පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අදිටන් කරයි. අධිෂ්ඨානයත් සමඟම පොළොව ජලයක් බවට පත් වේ. අධිෂ්ඨාන කළ කාලසීමාව තුළ එහි නෑමටද බීමටද සිවුරු සේදීමට ද ජලයෙන් කළයුතු සැම දේටද සුදුසු වෙයි.

13. *උදකේපි අභිජ්ජමානේ ගච්ඡති සෙය්‍යථාපි පඨවියං*.– පොළොවෙහි මෙන් ජල මතුපිට ගමන් කරයි. ඒ සඳහා පඨවිකසිණ චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගිට ජලය මෙතෙක් තැන මෙතෙක් වේලාවක් පොළොව වේවායි පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට අභිඥාපාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. එකෙණෙහිම අදිටන් කළ ජලතලාව පොළොව බවට පැමිණෙයි. ඍද්ධියක් නැත්තෙකු පොළොවෙහි ඉරියව් පවත්වන්නා සේම සියලු ඉරියව් පවත්වයි. මැණික් රන් රිදී ගල් පර්වත ගස් වනාන්තරාදිය මැවීමද මෙසේමය. *ආකාසේපි පල්ලංකේන කමති සෙය්‍යථාපි පක්ඛිසකුණෝ* – අහසෙහි ද පක්ෂීන් මෙන් ඉරියව් පවත් වයි. ඒ සඳහා ද පඨවිකසිණ චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී, ඉන් නැගීසිට වාඩි වීමට – සැතපීමට – ගමන් යාමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අවකාශය සිතින් සලකා පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට අභිඥාපාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. එකෙණෙහිම අහසේ ඉවූ පමණ තැන පොළොව බවට පැමිණෙයි. ඍද්ධියෙන් තොර පොදු ජනතාව පොළොවෙහි හැසිරෙන්නා සේම අහසෙහි කැමති පරිදි ඉරියව් පවත්වයි.

14. අහසෙහි යාම් ආදී ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයේදී අභිඥාලාභියා විසින් දිවැස් නුවණද ලබා සිටිය යුතුමය. දිව්‍ය නාග සුපර්ණාදීන් විසින් ඊර්ෂ්‍යාපරවසව කරනු ලබන අන්තරාවන් දැක නිවාරණය කරනු පිණිසත් තමන් අභිඥා ලාභියකු බව ප්‍රකට නොවනු පිණිසත් දිවැස් නුවණින් බලාම අහසෙහි ඉරියව් පැවැත්වීම කළයුතු වේ. නාග සුපර්ණාදීන් විසින් ගසක් ගලක් පර්වතයක් හෝ මවාපාන ලද්දේ නම් දිවැසින් ඒ දැක ආකාස කසිණ ධ්‍යානයට සමවැදී "අහස වේවා" යි පරිකර්ම කොට අභිඥාවෙන් අධිෂ්ඨාන කළයුතු වේ. අහසින් බැසීමෙහිදී ද අන් අයට ප්‍රකට නොවනු පිණිස සුදුසු තැන බැසීමට දිවැස් නුවණින් බැලිය යුතු වේ.

15. *ඉමෙපි චන්දිම සූරියේ ඒවං මහිද්ධිකේ ඒවං මහානුභාවේ පාණිනා පරාමසති පරිමජ්ජති* .– මහත් ඍද්ධි ඇත්තාවූ මහත් ආනුභාව ඇත්තාවූ සඳහිරු දෙදෙනාද අතින් අල්වයි. අතින් පිරිමදියි. කැඩපතක් සේ සඳහිරු අතගෑමට පිරිමැදීමට කැමති අභිඥා ලාභියා විසින් සඳහිරු තමන් වෙත ගෙන්වා ගැනීමට කැමැත්තේ 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 පැමිණෙයි. 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 සිතූ සිතූ සේ සිදුවන්නේ ඍද්ධි විෂය වශයෙනි.

16. *යාව බ්‍රහ්මලෝකාපි කායේන වසං වත්තේති*.– ඍද්ධි බලයෙන් බඹතලය දක්වාද ගමන් කරයි, එහි ස්වකීය ඍද්ධි බලය පවත්වයි. ඍද්ධිමත්තයා කැමති නම් බඹලොව තමන් වෙත ගෙන්වා ගනී. කැමති නම් දෙව්ලොවට බඹලොවට ඍද්ධියෙන් ගමන් කරයි, දිවැසින් දෙව්බඹුන් දකී. දිවකණින් බ්‍රහ්මයන්ගේ ශබ්දය අසයි, පරසිත් දන්නා නුවණින් එම බ්‍රහ්මයන්ගේ සිත දැකගනියි, පෙනි 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 සමඟ කථාකරයි, ප්‍රශ්න කරයි, පිළිතුරුද දෙයි, දහම් දෙසයි, ප්‍රතිහාර්ය පවත්වයි.

17. රූපකය පෙනෙමින් යාම සඳහා පාදකධ්‍යාන චිත්තය කායගතික වීමට අධිෂ්ඨාන කරයි, නොපෙනී යාමට කය පාදකධ්‍යාන චිත්ත ගතික වීම පිණිස අධිෂ්ඨාන කරයි, මවාපානු ලබන නිර්මිත රූපයන්හි වනාහි ප්‍රසාද රූපාදී චතුසම්මුට්ඨානික රූප නැතත් අභිඥලාභියා අධිෂ්ඨාන කරන පරිදි පණ ඇති අය මෙන් ක්‍රියා කෙරෙති, මෙසේ තමන්ගේ ආත්මභාවය වෙනස් නොකොට පවත්වනු ලබන ඍද්ධිබලය වනාහි අධිෂ්ඨාන ඍද්ධිය නම් වේ.

18. අභිඥලාභියා ස්වකීය ආත්මභාවය වෙනස් කොට ඇත් අස් නාග සුපර්ණ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යක්‍ෂ රාක්‍ෂය රාජකුමාර තාපස වේශ ආදී අනේකාකාරයෙන් වෙස් වලාගෙන පවත්වනු ලබන ප්‍රාතිහාර්යය වනාහි විකුර්වණ ඍද්ධිය නම් වේ. තමා හා සියල්ලෙන් සමාන ආත්මභාව මවාපෑමේ ඍද්ධිය මනෝමය ඍද්ධිය නම් වේ. මේ තුන්වැදෑරුම් වූම ඍද්ධිය ඍද්ධිවිධ අභිඥව නමින් හැඳින් වේ.

පද විවරණය

1. අනෝනත චිත්තය.–නොහැකුළුනු සිතය,
2. අනුන්නත චිත්තය.–නොවිසුරුණු සිතය,
3. අනභිනත චිත්තය.–නොඇලෙන සිතය,
4. අනපනත චිත්තය.–නොගැටෙන සිතය,
5. අනිස්සිත චිත්තය.–වැරදි ලෙස නොගත්තා වූ සිතය,
6. අප්පටිබද්ධ චිත්තය.–නොබැඳුනු සිතය,
7. විප්පමුත්ත චිත්තය.–කාම අරමුණෙන් මිදුනු සිතය,
8. විසංයුත්ත චිත්තය.–කෙලෙස් අරමුණු සමඟ මිශ්‍ර නොවූ සිතය,
9. විමරියාදීකත චිත්තය.–කෙලෙසුන්ගෙන් සීමා නොකළ සිතය,
10. ඕභාසගත චිත්තය.–ප්‍රඥාවෙන් එළියවැටුණු සිතය,
11. ආවිභාවය.–ප්‍රකට කිරීමය විවෘත කොට දක්වීමය,
12. තිරෝභාවය.–සැඟවීම – වැසීම – ආවරණය කිරීම – නොදක්වීම,
13. පරිකර්ම චිත්තය.–අභිඥාවට මුලින් පහළවන කාමාවචර ජවන් සිතය,
14. ආවර්ජනාව.–මේ මේ දේ මවන්නෙමි – සිදුකරන්නෙමියි සිතා ගැනීම,
15. අධිෂ්ඨානය.–මේ දේ මෙසේ වේවායි ස්ථිරවම අභිඥාවෙන් ඉටාගැනීමයි.

අභිඥා භාවනාව 2

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව

1. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය ඉතාමත් පිරිසිදුය. දුරවූද ඉතා සියුම් වූද ශබ්දයෙන් ඇසීමට සමත්ය. දාන ශීල භාවනාදී වූ සුචරිත හේතුවෙන් හටගත් බැවින් වා පිත් සෙම් ලේ ආදියෙන් පළිබෝධ නැති බැවින් ඔවුන්ගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය ඉතාමත් පිරිසිදුය. ධ්‍යානාභිඥා ලාභී යෝගාවචරයාට ද දුරවූ ද ළඟවූ ද සියුම්වූ ද ශබ්දයන් ඇසීමට සමර්ථවූ විශිෂ්ඨ ඥානය ලබාගත හැකිය. දෙවියන්ගේ බ්‍රහ්මයන්ගේ දිව්‍යශ්‍රෝතය වැනි බැවින් එම අභිඥාව දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ.

2. යෝගාවචරයා විසින් ඍද්ධිපාද වඩා බලවත් වීර්යයෙන් ලබාගන්නා ලද ධ්‍යාන නම් වූ දිව්‍යවිහාර වශයෙන් ලැබෙන දිවකන් නුවණ බැවිනුත් එය දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ. නීවරණාදිවූ උපක්ලේශයන්ගෙන් තොරවූ බැවින් විසුද්ධ නම් වූද පියෙවි මිනිස් කණින් ඇසිය නොහැකි, දිවකනින්ම ඇසිය හැකි ශබ්ද අරමුණු දැනගැනීමට සමත්වූ බැවින් අතික්කන්තමානුසක නම්වූ දිවකන් නුවණ ලබාගැනීමට චනාහි ඍද්ධි අභිඥාවට මෙන් පූර්වකෘත්‍ය විධි පිරිය යුතුය.

3. තුදුස් ආකාරයෙන් ධ්‍යානසිත වසීබවට පමුණුවාගත් යෝගාවචරයා විසින් විවේකස්ථානයකට වී අභිඥාපාදක චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම සමාධි සිතින් පියෙවි කණට ඇසෙන ඖදාරික ශබ්ද අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතුය. ඇත් අස් ගව මහිස සිංහ ව්‍යාඝ්‍ර කාක සුනඛ ආදීන්ගේ ද යාන වාහන සුළඟ වැස්ස මුහුදු රැළඅකුණු ආදීන්ගේ ද ඖදාරික ශබ්ද වෙන් වෙන් වශයෙන් ආවර්ජනා කළ යුතුය. තුන් යොදුනක් මානේ ශබ්ද ඇසෙන්නට පටන්ගනී.

4. තවද පිළිවෙලින් ළඟ වූද ඝණ්ටාර ශබ්ද, ගෙඩිය හඬවන ශබ්ද, සංගීත ශබ්ද, දේශනා සංඡ්ඣායනා ශබ්ද, පක්ෂීන්ගේ නාද, පියෙවි කටහඬ, වාත ශබ්ද, පාද ශබ්ද, උණුදිය නටන ශබ්ද, අව්වේ වේලෙන තල්පත් තෘණ පරණලා ශබ්ද කුරුකුහුඹුවන්ගේ ශබ්ද දැයි මෙසේ ඖදාරික ශබ්දයන්ගේ පටන් සියුම් ශබ්ද දක්වා අනුපිළිවෙලින් ශබ්ද නිමිති මෙනෙහි කළ යුතුය.

5. එසේම නැගෙනහිර දිශාවෙහි ශබ්දයන්ද දකුණු - බටහිර - උතුරු දිශාවන්ගේද අනුදිශාවන්ගේද උඩයට දිශාවන්ගේද සියලු ශබ්දයන්ගේ ශබ්ද නිමිත්ත අරමුණු කළයුතුය. ඖදාරික වූද සියුම් වූද ශබ්ද මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒ ශබ්දයෝ පියෙවි සිතට ද පැහැදිලි වෙත්. පරිකම් සමාධි සිතට වනාහි අතිශයින්ම ප්‍රකට වෙති. පරිකම් සමාධි සිතට නොපැහැදිළිවේ නම් නැවතත් චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකම් සමාධි සිතින් මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

6. මෙසේ නැවත නැවත පරිකම් සමාධි සිතින් ශබ්ද අරමුණු මෙනෙහි කිරීමේදී දන් දන් දිව්‍යකන් නුවණ පහළ වන්නේය යන තත්වයට පැමිණි කල්හි දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥා චිත්තවීථිය පහළවේ. මනෝද්වාරාවර්ජනයට අනතුරුව තීක්ෂණ ප්‍රාඥයාට නම් උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නම්වූ කාමාවචර චිත්තක්ෂණ තුනවද, මන්ද ප්‍රාඥයාට නම් පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නම්වූ කාමාවචර චිත්තවාර සතරවද අනතුරුව අභිඥා චිත්තය පහළවේ. එය දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ.

7. ඉන්පසු එම අභිඥාව තහවුරු කර ගැනීම පිණිස නැවත නැවත චතුර්ථධ්‍යානයට අරමුණුවූ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත හාත්පසින්ම වැඩිය යුතුය. අඟල අඟල් දෙක අඟල් සතර අඟල් අට වියත රියන බඹය ඇතුල් කාමරය මිදුල සංඝාරාමය ගොදුරුගම ජනපදය ආදී පිළිවෙලින් සක්වළ කෙළවර තෙක්ද එයින් ඈත පිටසක්වලට ද පිරිසිඳිමින් කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය.

8. මෙසේ දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව ලැබූ අභිඥාලාභියා වනාහි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩූතෙක් මානේ සියලුම ශබ්දරම්මණයන් දිව්‍යකන් නුවණින් ඇසීමට සමර්ථ වේ. ප්‍රගුණවූ පසු රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සම නොවැදී අභිඥාවටම සමවැදී ශබ්දයන් ඇසීමට හැකිවේ. එසේ අභිඥාවෙන් ශබ්ද ඇසීමේහිදී වනාහි මුළුලොවම අනේක ශබ්දයන් ඒකකෝලාහලව වැටහෙන නමුත් තමන් කැමති කැමති ශබ්දයන් වෙන වෙනම ඇසීමට සමර්ථ වේමය.

චේතෝපරිය අභිඥාව

1. අභිඥාලාභියා ස්වකීය සිතෙන් අන්‍යයන්ගේ සිත පිරිසිඳ දනගන්නාවූ නුවණ චේතෝපරිය අභිඥාවය. චේතෝපරිය ඥාණය, පරචිත්ත විජානනඥාණය යනුද එයට නම් වෙති. තමන්ගේ සිතෙන් අනුන්ගේ සිත දනගන්නා බැවින් පරසිත් දන්නා නුවණ නම්ද වේ. අරූපී ධර්මයක් වූ සිතත් සිතේ ස්වභාව ධර්ම නම්වූ ලෝභ ද්වේෂාදී චෛතසික අනුව පවත්නාවූ අවස්ථාවනුත් පිරිසිඳ දනගැනීම වනාහි අතිශයින් දුෂ්කර දෙයකි. එහෙත් චේතෝපරිය අභිඥාවෙන් එසේ දත හැකිය.

2. මෙම චෙතෝපරිය ඥාණය උපදවාගැනීම පිණිස වනාහි දිබ්බචක්ඛුඤාණය ලබාගෙන සිටිය යුතු වේ. දිබ්බචක්ඛු ඤාණය චේතෝපරිය ඤාණයට පරිකර්මයයි. තේජෝකසිණ ඕදාත කසිණ ආලෝක කසිණ යන කසිණ තුනෙන් එක් කසිණයකින් ආලෝකය මවා දිවැසින් අනුන්ගේ හෘදය වස්තු රූපයෙහි පවත්නාවූ 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. දොම්නස් සහගත කල්හි ඉදුනු මාදම් ගෙඩියක් මෙන් කලු පාටය. උපේක්‍ෂා සහගත කල්හි පැහැදුනු තලතෙලක් මෙනි. එසේම රාගචරිතයාට මස් සේදූ දියත්තක පාටය. විතර්ක චරිතයාට කොල්ලු තැම්බූ දියත්තක පාටය. ශ්‍රද්ධා චරිතයාට කිණිහිරිමලක පාටය. බුද්ධි චරිතයාට වනාහි අතිශයින් ප්‍රසන්නය. අනාවිලය පිරිසිදුය. ජාති රංග මාණික්‍යයක් මෙන් දිළිසෙන සුලුය.

4. අභිඥාලාභියා විසින් මෙසේ දිවැස් නුවණින් ආලෝකය පතුරුවා මොහුගේ හෘදය මාංශය සෝමනස්සින්ද්‍රියෙන් හටගත්තේය. මොහුගේ 'මෙය දෝමනස්සින්ද්‍රියෙන් හටගත්තේය මොහුගේ උපේක්ෂින්ද්‍රියෙන් හටගත්තේයයි අනුන්ගේ හෘදයෙහි ලේ ධාතුවෙහි වර්ණය බල 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 රූපාවචර සිතකි. මේ සිත අරූපාවචර සිතකියි පිළිවෙලින් සිත දැකීමට සමර්ථ වෙයි. හෘදය රූපයක් නැත්තාවූ වර්ණ රූපයක්ද නැත්තාවූ අරූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකයෙහි වාසය කරන බ්‍රහ්මයන්ගේද සිත දැකගැනීමට සමර්ථ වේ.

6. ලෝභමූල සිත් අට නම්වූ සරාග චිත්තය ද, අකුශල සිත් දොළොස හැර ඉතිරි සිත් සත් සැත්තෑව නම්වූ වීතරාග චිත්තය ද දැකගනියි. පටිඝසම්ප්‍රයුක්ත සිත් දෙක නම් වූ සදෝස චිත්තය ද අකුශල සිත් දොළස හැර ඉතිරි සිත් සත්සැත්තෑව නම්වූ වීතදෝස චිත්තය ද දැකගනියි. මෝහමූල සිත් දෙක නම්වූ ද අකුශල සිත් දොළස නම්වූ සමෝහ චිත්තය ද ඉතිරි සිත් සත් සැත්තෑව නම්වූ වීතමෝහ සිත ද දැක ගනියි.

7. ථිනමිද්ධ සහගත අකුසල් සිත් පස නම්වූ සංඛිත්ත චිත්තය ද, උද්ධච්චය සහගතවූ මෝහමූල එක් සිතක් හා අකුසල සිත් දෙළසම නම්වූ වික්ඛිත්ත චිත්තය ද දැකගනියි. රූපාවචර අරූපාවචර සිත් සත්විස්ස නම්වූ මහග්ගත චිත්තය ද කාමාවචර සිත් සිවුපණස නම්වූ අමහග්ගත චිත්තය ද දැකගනියි. ලෞකික සිත් එක්අසූව නම්වූ සඋත්තර චිත්තය ද, ලෝකෝත්තර සිත් අටදෙන නම්වූ අනුත්තර චිත්තය ද, උපචාර අර්පණා බවට පත්වූ සමාහිත චිත්තය ද සමාධියෙන් තොරවූ අසමාහිත චිත්තය ද පඤ්චවිධ විමුක්තියෙන් යුක්ත විමුක්ත චිත්තය ද, එයින් තොරවූ අවිමුත්ත චිත්තය ද යනාදී වශයෙන් අන්‍යවූ සියලු සත්වයන්ගේ සියලුම ආකාර චිත්තය පරසිත් දන්නා නුවණින් දැකගැනීමට සමත් වේ.

පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඥානය

1. තමන්ගේ පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල ආත්මභාව පරම්පරාව සිහිපත් කිරීම් වශයෙන් ලැබෙන්නාවූ අභිඥාව පූර්වේනිවාසානුස්මෘති ඥානය නම් වේ. සියල්ල දත් සර්වඥ සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලා වනාහි තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද අතීතයෙහි පිරිනිවීයාවූ බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ ද පෙර විසූ කඳ පිළිවෙල නුවණින් දකින්නාහ. සෙසු අභිඥා ලාභීහු 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 සතළිසක් තරම් පමණක් සිහිකරති. ඉන් එහා නොහැකි වෙති. හේතුව, නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණයෙන් තොරවූ ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව දුර්වල බැවිනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ වනාහි බලවත් ප්‍රඥාව ඇති බැවින් කල්ප සියයක් ද දහසක්ද සිහිකරති. මහා ශ්‍රාවකයෝ කල්ප ලක්‍ෂයක් සිහි කරති. අග්‍රශ්‍රාවක දෙනම වනාහි ඒකාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් සිහිකිරීමට සමර්ථ වන්නාහ.

3. දෙයාසංඛෙය්‍ය කල්පලක්‍ෂයක් පසේබුදුවරු පෙරවිසූ කඳ පිළිවෙල සිහිකරති. පසේ බුදුවරුන්ගේ පාරමී පිරූ කාලය එපමණක් බැවිනි. සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලා වනාහි කාලසීමාවක් හෝ පුද්ගල සීමාවක් හෝ නොවැතිව පෙරවිසූ කඳ පිළිවෙල සියල්ලම සිහිකරති.

4. බාහිර තාපසවරු වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරාව අනුවම පෙරවිසූ කඳපිළිවෙල සිහිකරති. ඒ හැර ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් සිහිකිරීමට අසමර්ථ වෙති. කණවැල්දඬුව අතහැර කැමති තැනකට යාගත නොහැකි අන්ධයන්ට මෙන් ඔවුන්ට ස්කන්ධ පරම්පරාව අතහැර කැමති තැනක් සිහිකළ නොහැකිය. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරා වශයෙන් හා ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන්ද සිහිකරති. අසූමහ ශ්‍රාවකයෝද එසේමය. අග්‍ර ශ්‍රාවක දෙනම හා පසේබුදුවරු වනාහි මේ භවයේ ප්‍රතිසන්ධියත් අතීත භවයේ චුතියත් යනාදී පිළිවෙලින් චුති ප්‍රතිසන්ධි අනුවම භවයෙන් භවයට පෙර ආත්ම සිහිකිරීමට සමත් වෙති.

5. සම්මා සම්බුදුවරයන් 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 දුනුවායකුගේ ඊ විදීමක් මෙනි. අතරතුර ආත්මභාවයක නොරැඳී කල්ප කෝටි සත සහශ්‍ර ගණන් එකවර සිහිකිරීමට සමත් වෙති.

6. බාහිර තාපසවරුන්ගේ පෙරවිසූ ආත්ම දැකීම වනාහි කණාමැදිරි එළියෙන් දැකීමක් මෙනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයන්ට වනාහි පහන් එළියකින් මෙන්ද මහා ශ්‍රාවකයන්ට මහා පහන් එළියකින් මෙන්ද අග්‍රශ්‍රාවකයන්ට ඕසධී තාරකා එළියකින් මෙන්ද පසේ බුදුවරයන්ට සඳඑළියෙන් මෙන්ද, සම්‍යක් සම්බුද්ධ සර්වඥරාජෝත්තමයන් වහන්සේලාට වනාහි සහශ්‍ර 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. මහා ශ්‍රාවකයන්ගේ පයින් යන පාලමක මෙනි. අග්‍රශ්‍රාවකයන්ගේ කරත්ත පාරක යාම මෙනි. පසේබුදුවරයන්ගේ වනාහි පාගමනකින් යන මහා මාර්ගයක යාමක් වැනිය. සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලාග් පෙර ආත්ම සිහිකිරීම වනාහි යාන වාහන යන මාවතක යාමක් වැනිය.

8. අභිඥා භාවනා පාඩමෙහි වනාහි ශ්‍රාවකවන් විසින් පෙරවිසූ කඳපිළිවෙල සිහිකිරීමේ නුවණ වැඩිය යුතු ආකාරය දැක්විය යුතුවේ. ධ්‍යාන ලාභී ආදිකාර්මික යෝගාවචර භික්ෂුව විසින් දවල් දානය වැළඳීමෙන් පසු විවේක ස්ථානයකට වී පිළිවෙලින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී අභිඥාපාදක චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගිට තමන් අන්තිමට වාඩිවූ ඉරියව්ව සිහිකළ යුතුය. ඊට පෙර ආසනය පැනවීම, සෙනසුනට පිවිසීම, පාත්‍ර චීවර තැන්පත් කිරීම, ආහාරය වැළඳූ කාලය, පිඩුසිඟා ආ කාලය, පිඩුපිණිස පිටත්වූ කාලය, සෙනසුනෙන් බැහැරවූ කාලය, ඊට පෙර සැමලු බෝමලු වැන්ද කාලය පාත්‍රය අතට ගැනීම සිවුරු දැරීම මුව දෙවීම ඊටත් පෙර අලුයම කටයුතු කිරීම, මැදියම කටයුතු කිරීම, හා ප්‍රතිලෝම වශයෙන් පෙරයම හා දිවාරාත්‍රියෙහි කළ කී දේ සියල්ල සිහිකළ යුතුය.

9. මෙසේ ආපසු සිහිකිරීම පියෙවි සිතටත් පහසුය. පරිකර්ම සමාධි චිත්තයට වනාහි අතිශයින්ම ප්‍රකටව වැටහේ. යම් හෙයකින් වනාහි යම් යම් දෙයක් අප්‍රකට වේ නම් නැවතත් අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගිට ආවර්ජනා කළ යුතුය. එතෙකින් පහනක් දැල්වූවාසේ පැහැදිලි වේ. ප්‍රතිලෝම ක්‍රමයෙන් මෙසේම මෙයින් දෙවැනි දින ද තෙවැනි දින ද සතරවැනි දින ද පස්වැනි දින ද දස දින ද අඩමස ද මස ද අවුරුද්දක්ද කළ කී දේ පිළිවෙලින් සිහිපත් කළ යුතුය. මේ පිළිවෙලින් වර්ෂ දශයක් විස්සක් ද තමන්ගේ මේ ජීවිතයේ ප්‍රතිසන්ධිය දක්වාම ද ආවර්ජනා කොට පූර්ව භවයෙහි චුතික්ෂණයෙහි පැවති නාම රූප ආවර්ජනා කොට බැලිය යුතුය.

10. ප්‍රඥාවන්ත ධ්‍යාන ලාභියා වනාහි පලමු ආවර්ජනාවෙන්ම ප්‍රතිසන්ධියට පෙර චුතික්ෂණයෙහි නාම රූප ස්කන්ධ අරමුණු කිරීමට සමත්වේ. එම පූර්ව භවයෙහි නිරුද්ධවූ නාම රූප දැකීම අති දුෂ්කරය. අඳුරක් මෙන් වැටහෙයි.

එහෙත් එය අපහසු දෙයකැයි නොසිතා ධුරනික්ෂේප නොකොට නැවත නැවත පාදක ධ්‍යානයට සමවදිමින් උත්සාහ ගත යුතුය. මහා ගසක් කපන පුරුෂයෙකුගේ පොරව මොට වුවද නැවත නැවත කම්මලේදී පත්තරය සාදාගෙන මහා ගස කපා හෙලන්නාසේ නැවත නැවතත් පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී ආවර්ජනා 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 කළහැකි වූයේ නම් එකල්හි මනෝද්වාරාවර්ජනය - පරිකර්ම - උපචාර - අනුලෝම - ගෝත්‍රභූ චිත්තයන්ට අනතුරුව ලැබෙන අර්පනා චිත්තය රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යාන චිත්තයයි. ඒ සිත සමග යෙදුනු ඤාණය වනාහි පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඤාණය නම් වේ.

12. එම පූර්වේනිවාස ඤාණය සමග සම්ප්‍රයුක්තවූ සතියෙන් අතීතයේ පැවති චුති ප්‍රතිසන්ධි ක්‍රමයෙන් ආත්ම භාව එකක්, දෙකක්, තුනක්, සතරක්, පසක්ද දසයක් විස්සක් තිසක් සතලිසක් පණසක් සියයක් දහසක්, සියදහසක්ද නොයෙක් සංවට්ට විවට්ටාදී කල්පයන් ද අද දවසේ වූ දෙයක් මෙන් සිහිකරන්නට සමර්ථවේ.

13. අසවල් කාලයෙහි අසවල්තැන ඉපදී සිටියෙමි. නම ගම ගෝත්‍රය වංශය පෙළපත උස මහත හැඩරුව හා ආහාර පාන ජීවිකාව විඳි සැප දුක්, කළ කුශලාකුශල කර්ම සියල්ලද, එතැන මෙතෙක් ආයු විඳ එතැනින් චුතව අසවල් තැන උපන්නෙමියි ද, එතැන්හි මේ මේ අයුරු සැප දුක් විඳ ඉන් චුතවී මෙතැන උපන්නෙමියි ද යනාදි වශයෙන් ආත්මභාව පරම්පරාව සියලු ආකාරයෙන් අනුස්මරණය කිරීමට සමර්ථවේ. පෙර විසූ කඳපිළිවෙල අනුස්මරණය කරනු ලබන පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඤාණය නිසා පටිච්චසමුප්පාද හේතුඵල ධර්මතාව ද සුවසේ අවබෝධවේ.

දිව්‍යං චක්ෂුරභිඥාව

1. දිව්‍යං චක්ෂුරභිඥාව - දිවැස් ණුවණ - චුතුපපාත ඤාණය ද යනු එකක්මය. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ පියෙවි ඇස වා පිත් සෙම් ආදී පිළිබෝධ රහිත බැවින් අතිශයින් ප්‍රසන්නය. සුචරිතානුභාවයෙන් හටගත් දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන් ගේ දිවැස මෙන් ප්‍රසන්න ප්‍රඥා චක්ෂුවක් නිසාද රූපාවචර ධ්‍යානය නම්වූ දිව්‍ය විහාරයට අයත් නිසාද, මහත් බැබලීම් ඇති නිසාද දිබ්බ චක්ඛු - දිවැස් නුවණ නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. සත්වයන්ගේ චුති උප්පත්ති දක්නා බැවින් එයට චුතුපපාත ඥානයයි ද කියනු ලැබේ.

2. බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ සත්ත්වයන්ගේ චුති උත්පත්ති දෙකම දක්නාහ. යමෙක් වනාහි චුතිය පමණක් දකී නම් අභිනවයෙන්ම සත්ත්වයන් හටගන්නේයයි දෘෂ්ටිගනී. චුති උත්පත්ති දෙකම දකින්නා මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය නොගනී. එහෙයින් දිවැස් නුවණ දිට්ඨි විසුද්ධියට හේතු වේ. මෙසේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් තොර බැවින් විසුද්ධවූ ද, පියවි මිනිස් ඇස ඉක්මවා දැකීමට සමත් බැවින් අතික්කන්ත මානුසක නම්වූද, දිවැස් නුවණින් මැරෙන උපදින සත්ත්වයන් දකී. චුති ප්‍රතිසන්ධි චිත්තක්ෂණයන් දිවැස් නුවණින් දැනගත නොහැකිය. එහෙත් චුතියට ආසන්නවූ ද ප්‍රතිසන්ධි ගත් ආසන්නයෙහිවූ ද සත්ත්වයන් දැකීමට සමර්ථ වේ.

3. මෝහනිස්සන්ද හේතුවෙන් ජාති කුල භෝගාදියෙන් හීන සත්ත්වයන්ද, අමෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් ප්‍රණීතවූ උසස් සත්ත්වයන්ද, අදෝස නිස්සන්ද හේතුවෙන් වණ්ණවන්ත සත්ත්වයන් ද, දෝස නිස්සන්ද හේතුවෙන් දුර්වර්ණ සත්ත්වයන්ද ආලෝභ නිස්සන්ද හේතුවෙන් මහත් ධන ඇති සත්ත්වන්ද, ලෝභ නිස්සන්ද හේතුවෙන් දිළිඳු සත්ත්වයන් ද, තම තමන් රැස්කළ කුශලාකුශල කර්මයන්ට අනුරූපව සුගති දුගති යන සත්ත්වයන් සියලු අයුරින් දිවැස් නුවණින් දැනගත හැකිවේ. මේ දිවැස් නුවණ සමග යථාකම්මූපග ඤාණය ද ඒ අනුව පහල වේ.

4. යථාකම්මූපග ඥානය ලැබෙනුයේ මෙසේය. අභිඥා ලාභිතෙම, යට නරකාදියට අභිමුඛව දිවැස යොමුකරයි. මහත් දුක් අනුභව කරන නිරිසතුන් දැකීමේදී එය දිවැස් නුවණයි. කවර නම් පාපකර්මයෙකින් මේ සත්ත්වයෝ මෙසේ දුක් විඳින්දැයි ආවර්ජනා කොට ඔවුන් කරන ලද කර්මය දැනගනී. එය වනාහි යථාකම්මූපග ඥානයයි. එසේම දෙව්ලොවට අභිමුඛව දිවැස් නුවණ හෙළයි. දෙව්ලොව නන්දන් වන ආදියෙහි මහත් සැප විඳින දෙවියන් දකී. එය දිවැස් නුවණය. කවර කුශල කර්මයකින් මේ දෙවියෝ සැප විඳින්දැයි විමසීමේදී ඔවුන් කරන ලද කුශල කර්මය දැනගනී. එම කර්මය අරමුණුකොට පහලවනුයේ යථාකම්මූපග ඥානයයි. ඒ සඳහා වෙනම අභ්‍යාස කිරීමක් නැත. දිවැස් නුවණ සමගම එය ලැබේ.

5. දිව්‍යංචක්ෂුරභිඥාව උපදවනු පිණිස, තේජෝකසිණ ඕදාත කසිණ ආලෝක කසිණ නම්වූ කසිණ තුනෙන් එකකින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දක්වා උපචාර සමාධියට පැමිණ කසිණාලෝකය වැඩිය යුතුය. අඟල – දෙක – රියන – බඹය කුටිගැබ මිදුල පිරිවෙන ආවාසය ගොදුරුගම නගරය ජනපදය දිවයින සක්වළ ආදී වශයෙන් පිළිවෙලින් කසිණාලෝකය වඩ වඩා එතෙක් තැන රූපගත සියල්ල මෙනෙහි කළ යුතුය. එකල්හි කසිණාලෝකය අන්තර්ධානය වූයේ නම් නැවත පාදකධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. පාදකධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී කසිණාලෝකය පතුරුවමින් රූප අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතුය.

6. රාත්‍රි අන්ධකාරයෙහි ගමනක් යද්දී ගිනිහුලක් ලැබී එය රැගෙන යාමේදී වරින්වර නිවීගෙන යයි. නැවත පොළවේ ගසා ගිනිහුල දල්වාගෙන යයි. පළමු එළියට වඩා ආලෝකයක් ලැබේ. මෙසේ තිවෙන 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 අතුරුදන්වන වාරයක් පාසාම පාදකධ්‍යානයට සමවදිමින් කසිණාලෝකය දල්වා ගත යුතුය. උදෑසන සූර්යෝදාව මෙන් යම් විටක කසිණාලෝකය නොනැසී දිවා රාත්‍රී දෙක්හි එකසේම පවතින අවස්ථාවට පත්වේ. එකල්හි කැමති තාක් දිවැස් නුවණින් කැමති කැමති දේ දැකගැනීමට සමත්වේ.

7. මසැසට නොපෙනෙන්නාවූ ශරීරභ්‍යන්තරගතවූ ද හෘදයවස්තුව ඇසුරුකොට ඇත්තාවූ පොළොවෙහි සැඟවී ඇත්තාවූ ද බිත්ති පවුරු පර්වත පරසක්වල ගතවූ ද සියල්ල පියෙවි ඇසට මෙන් දිවැසට පෙනේ. එකල්හි දිවැස උපන්නා වේ. මෙය වනාහි විදර්ශනා නොවැඩූ පෘතග්ජන යෝගාවචරයන් හට අන්තරාවකි. කසිණාලෝකය පතුරුවනු ලබන පඨවි පර්වත මුහුදු ආදියෙහි වූ භයානක සත්ත්වයන් ද යක්ෂ රක්ෂසාදීන් ද, දිව්‍ය ලෝකයන්හිවූ ලෝභනීය අරමුණු ද දැකීමෙන් චිත්ත වික්ෂේපය සිදුවිය හැකිය. ඒ නිසා දිවැසින් රූප දැකීමේදී විදර්ශනා වශයෙන් දියුණු සිතක් ඇතිව එළඹ සිටි සිහි නුවණින් යුතුව අප්‍රමාද විය යුතුවේ.

8. උපචාර සමාධියෙන් කසිණාලෝකය වඩා අභිඥාචිත්ත විථියේදී මනෝද්වාරාවර්ජනය පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ චිත්තයන්ට අනතුරුව අර්පණාව උපදියි. එය චතුර්ථධ්‍යාන චිත්තයයි. එහි යෙදුණු ඥානය දිව්‍යං චක්ඛුරභිඥාවයි. චුතූපපාත ඥාණය යනු ද එයටම නමකි. එම ධ්‍යාන චිත්තවීථියේ සියලුම චිත්තයන්හට අරමුණු වනුයේ ආවර්ජනා කරන ලද රූපාරම්මණයකි.

පද විවරණය

1. ඍද්ධිපාද.–ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා යන සතරයි
2. දිව්‍ය විහාර.–රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන දිව්‍යවිහාර නම්.
3. අනාවිල.–බොර නැති බව අනාවිල නම්.
4. ජාතිරංග මාණික්‍ය.–ස්වභාවයෙන්ම බැබලෙන මැණිකකි.
5. සිංහ විලෝකනය.–සිංහයා ඉදිරියත් ආපස්සත් බලයි. එය සිංහ විලෝකනයයි.
6. ධුරනික්ෂේප.–වීර්‍ය්‍ය අත්හැරීමය.
7. සංවට්ට විවට්ට.–මහාකල්පයෙක අවස්ථාවෝය.
8. රූපගත.–රූප අරමුණු.
9. ලෝභාදී නිස්සන්ද.–ලෝභාදිය උත්සන්න වීමෙන් කරන ලද කර්මයෝය.