

සම සතලිස් කිරීමස්ථාන

භාවනා

සම්පාදනය

අති පූජ්‍ය නාලයනේ අරියධම්ම ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ

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

ශ්‍රී ඩී.ව.2557
පාලන වර්ෂ 2014

භාවනා

අති පූජ්‍ය නාලයනේ
අරියධම්ම ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ

මුද්‍රණය

දිමුතු මුද්‍රණාලය

අංක 103/A

නුවර පාර, යක්කල - ටෙලි. 0332239662



ප්‍රකාශනය

දිමුතු ප්‍රකාශන පුද්ගලික සමාගම

අංක 103/A

නුවර පාර, යක්කල - ටෙලි. 0332239662

ධර්මදාන ඇණවුම් සඳහා විමසන්න
0778829705
0332239662

සංඥාපනය

(ශ්‍රී කලාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානවෘත්තී මිනිර්ගල නිස්සරණ වනසේනාසනාධිපති අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඥාණාරාමානිධාන මහෝපාධ්‍යාය මානිමිපාණන් වහන්සේ ගේ ආශීර්වාදය)

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

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

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

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

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

මේ ලැගදි සම සතළිස් කථමස්ථානයන් ම සම්බන්ධ කරගෙන කරනලද දේශනා එකතු කොට ග්‍රන්ථයක් එළි දැක්වීමට සූදානම් බව දැන ගනිමු.

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

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

මෙයට - සසුන් හිතැති,
මාතර ඥාණාරාම මහා ස්ථවිර

මිනිර්ගල නිස්සරණ වනය,
මිනිර්ගල

(ශ්‍රී කලාපය යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක
 අතිගරු පුජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශානිධාන අස්මදාවාසී
 මාහිමිපාණන්ගේ ආශීංසනය)

ඤාණ සමාපත්තිය

බුදු පහනේ ආලෝකය ප්‍රඥාධාරාවයි. අනන්ත වූ ඒ ඤාණ සමාපත්තියේ බුද්ධ සන්තානයකම පහළවන විශිෂ්ඨ ඤාණ සයෙක් වේ. ඉන්ද්‍රිය පරොපරියන්ත ඤාණය, ආසයානුසය ඤාණය, යමකපාටිභාරය ඤාණය, මහාකරුණා සමාපත්ති ඤාණය, සබ්බඤ්ඤාන ඤාණය, අනාවරණ ඤාණය යන මේ සවැදෑරුම් ඤාණ විශේෂයෙන් පහළ වන්නේ බුද්ධ සන්තානයේ පමණයි. ඉද්ධි විධාදී සෙසු ඤාණයන් බුදුසව්වන් විසිනුදු උපද්වාරිය හැකි නමුත් ඉන්ද්‍රිය පරොපරියන්තාදී ඤාණ ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහි පහළ වන්නේ නැත. මේ ඤාණ ජටිකය අසාධාරණ නමින් හඳුන්වනු ලබන්නේ බුද්ධ භාවයට සීමිත විශිෂ්ඨ ඤාණමහිමියන් වන හෙයිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ නියමයෙන් දැක ගැනීමට ජටිඅසාධාරණ ඤාණ සය පිළිබඳව යමිනමින් හෝ දැන සිටිය යුතුය. මේ එක් එක් ඤාණය ඉතා කෙටියෙන් හඳුන්වනොත් මෙසේ තේරුම් කළ හැකිය.

(1) ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ අධ්‍යාත්මික වූ සද්ධා, සති, සමාධි, චිරිය, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ අඩු වැඩි බව ප්‍රමාණ කොට දක්නා මහ නුවණ ඉන්ද්‍රිය පරොපරියන්ත ඤාණ නම් වේ.

(2) දිට්ඨි, අනුලෝම බන්ධි, යටාභූත ඤාණ වශයෙන් සිතබැඳී පවත්නා තත්ත්වය වූ ආසයන් සත්ව සන්තානයෙහි නිදිගෙනමෙන් පවත්නා රාගාදී ක්ලේශ සංඛ්‍යාත අනුසයන් දක්නා මහනුවණ ආසයානුසය ඤාණ නම් වේ.

(3) බුදු සිරුරෙන් රෝම කුපයක් පාසා වෙන වෙනම ගිහිකඳ හා ජලකඳ පෙරපසු නොවී නිකුත් කිරීම් ආකාරයෙන් පෙළහැර පෑමේ මහනුවණ යමකපාටිභාරිය ඤාණ නම් වෙයි.

(4) රාගාදී කෙලෙස් ගින්නෙන් දැවෙන සත්ව ප්‍රජාව නොයෙක් ආකාරයෙන් බලා වදාරණ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සන්තානයෙහි පහළ වන්නා වූ අනුද්දයනා පූර්වාංගම මහා ඤාණය මහා කරුණා සමාපත්ති ඤාණ නම් වෙයි.

(5) සංඛත අසංඛත සියලු ධර්මයන් නිරවශේෂ වශයෙන් දක්නා මහා ඤාණය සබ්බඤ්ඤාන ඤාණ නම් වෙයි.

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

මේ ජටි අසාධාරණ ඤාණයන් හදාරා ඤාණසමාපත්තියේ යෙදෙන්න.

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

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

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය තමන් බොදු පිලිවෙතින් සැනසෙමින් තව බොහෝ දෙනා ඒ සැනසිලි පෙරහැරක විසිතුරෙකි. තත් බෞද්ධ සංගමයේ දායකත්වයෙන් අපේ සසුන් දැරූ රත්නය වූ නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර නම 1984 වෘෂිස්ථි පටන් මාසිකව පත්වා ගෙන එන භාවනා පංතියේ අති විශේෂ භාවනා පාඩම් සියල්ල බෞද්ධ සංගමය මගින් මුදුණය කරවා බෙදා දී ඇත්තේ මිණිරුවන් මාලාවක් ලෙසිනි. එහි මෙවර මේ නිකුත් කරන්නේ සම්පූර්ණ සම සතලිස් කම්ප්ථාන භාවනා රුවන්මාලාවයි. මෙය අපට පෙනෙන්නේ ශාසන ප්‍රාතිභාරියක් ලෙසිනි. සම සතලිස් කම්ප්ථාන පිළිබඳ මෙවැනි පෙනෙලියක් පෙර පළ නොවීයයි තත් සංගමයේ ගරු ප්‍රධාන ලේකම් තැන්පත් ක්‍රියාශීලි මුදලිගේ මහතා අප ඉදිරියේ උදාන පළකළේ දැනම සතුට උතුරවමිනි.

මේ ධර්මාසනාව මේ යන්ත්‍රණය එකතුව ගැට නිබ්බාන වේවා.

“ සතං සමාගමො හොතු යාවනිබ්බාන පත්තියා ”

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

භාවනා

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

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

භාවනා කළ යුත්තේ කුමට ද ?

උත්තාන සත්ත්වයෝ ය, ගහන සත්ත්වයෝ යැයි ලොව ඇතිතාක් දෘශ්‍යමාන සත්ත්වයෝ කොටස් දෙකකට බෙදෙති. උත්තාන සත්ත්වයෝ නම් නොසැඟවුණු පුකට වූ ඵලිදුරවී වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ ය. එනම් තිරිසන්හුය. ගහන සත්ත්වයෝ නම් සැඟවුණු වැසුණු අපුකට වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ. එනම් නියම මනුෂ්‍යයෝ ය.

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

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

භාවනා කිරීමෙන් හිත පිරිසිදු වෙයි. හිත පිරිසිදු වීමෙන් ශරීරගත ලේ ද පිරිසිදු වෙයි. ලේ පිරිසිදු වූ විට ලෙඩ අඩු වෙයි. ශරීරය ද පැහැපත් වෙයි. අන්‍යයන්ට ප්‍රිය ද වෙයි. බෞද්ධයන්ගේ පරමාර්ථය

සසර දැකින් නිදහස් වීමයි. නිවන් සුව ලැබීමයි. එය කළ හැක්කේ කෙළෙසුන් නැති කිරීමෙනි. කෙළෙස් නම් සිත පිළිබඳ හරක ගතියි. ඒ හරක ගති නැති කර ගත හැක්කේ සිත දමනය කිරීමෙනි. සිත දමනය කිරීමෙහි ප්‍රධානම මාර්ගය භාවනා කිරීමයි.

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

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

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

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

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

විවිධ හේතූන් නිසා මදක් නිහඬ වැසි රජයේ බෞද්ධ සේවකයෝ ‘‘ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය ’’ නමින් සංවිධානය වූහ. විවිධ සේවාවන්හි යෙදුණු බෞද්ධ සේවකයෝ සීල භාවනා දෙපිළිවෙතින් බැබළෙන්නට වූහ. කොළඹ මහජන පුස්තකාලයානුබද්ධ ශ්‍රවණාගාරයෙහි පවත්වාගෙන යන සීල භාවනා වැඩපිළිවෙළ අතිසුන්දරය ය. විශිෂ්ට ඵලදායක ය.

මෙකල වාසය කරන කර්මස්ථානාවාසීන් වහන්සේලා අතුරෙන් මා අග්‍රස්ථානයෙහි ලා සලකන්නේ, අම්බලන්ගොඩ කහවේ ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම වාසී නාඋයනේ අරියධම්ම මහාස්ථවිරයන් වහන්සේ ය. උන්වහන්සේ ත්‍රිපිටකය හදාරා ප්‍රගුණ කොට ඇත. සම සතලීස් කර්මස්ථානයම හදාරා පුහුණු කොට ඇත. උන්වහන්සේගේ අව්‍යායන්වයෙහි තබා ගෙන බුද්ධධර්මයට අයත් භාවනා පුරුදු කොට පොත් වශයෙන් මුද්‍රණය කොට ඇත. එය ඉතා වටිනාධර්ම දානමය පින්කමෙකි.

බුද්ධිකාලයෙහි ද ශාසනික භාවනා මෙන් ම ආශාසනික භාවනාත් නිබුණා. එසේ ම බුද්ධිශ්‍රාවකයන් ද අශාසනික භාවනා පුරුදු කරන්නට ගොස් තාවකාලික සුවයක් හා ධ්‍යාන අභිඥා ලැබුවත් නිර්වාණාවබෝධයෙන් ඉවත් වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවෙහි ද ශාසනික භාවනා මෙන් ම අශාසනික භාවනා කියා දෙන්නන් හා පුරුදු කරන්නන් ද ඇත. ඔවුන් ද තාවකාලික සුව ලබනත් නිවන් සුවයෙන් අපත් වනු ඇත. බුරුමයේ ද අශාසනික භාවනා ක්‍රම නිස්භවරක් උගන්වන පුරුදු පුහුණු කරවන බව ග්‍රහථාරස්ඪ කර ඇත.

මඩිනේ පඤ්ඤාසීන ස්වාමීන් වහන්සේ

හැඳින්වීම

සමට භාවනා විපස්සනා භාවනා නමින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම දෙකක් ඇත. බුද්ධිශාසනයේ පරමාර්ථය වූ සියලු දුක් සන්සිඳුවන ශාන්ත නිවන් සුව සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස එම භාවනා ක්‍රම දෙකම අත්‍යවශ්‍යයි. මහා මුහුදු එක තැනින් ම ගැඹුරු නොවී අනුපිළිවෙලින් ම ගැඹුරු වී ඇත්තාසේ බුද්ධිශාසනය නිවන දක්වා ගැඹුරු වී ඇත්තේ අනුපිළිවෙලිනි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා, යනු ඒ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව ය.

ශීලය සමාධියටත්, සාමාධිය ප්‍රඥාවටත්, ප්‍රඥාව නිවනටත්, අනුපිළිවෙලින් පැමිණේ. මැඳුම් පිළිවෙත - අනුලෝම පිළිවෙත - අර්ථට ගි මග ආදී නමින් හැඳින්වෙනුයේ ද ශීල සමාධි ප්‍රඥාවම ය. සුවසේ නිවන් අවබෝධ කිරීම පිණිස ශීලයෙහි පිහිටා සමට භාවනාවෙන් විත්ත සමාධිය උපදවා විදුර්ගනා වැඩිමෙන් මැඳුම් පිළිවෙත අර් ආට ගි මග වැඩිය යුතු වේ.

ශීලය අර්ථ වශයෙන් එකක් වුවත් ප්‍රභේද වශයෙන් රාශියකි. ඇසට පෙනෙන සියල්ල දැකීම වශයෙන් එකක් වුවත් රූප වර්ණ සටහන් වශයෙන් බොහෝ ප්‍රභේද ඇත්තාක් මෙනි. එසේ ම විත්ත සමාධිය ද එකාග්‍රතා අර්ථයෙන් එකක් වුවත් සමාධියට බැසගැනීමේ ස්ථාන වශයෙන් විවිධාකාර වේ. ‘‘ සම සතලීස් කර්මස්ථාන භාවනා ’’ නමින් හැඳින්වෙනුයේ සමාධියට බැස ගැනීමේ ස්ථාන සතලීසකි. විපස්සනාවත් අර්ථ වශයෙන් එකක් වුවත් විදුර්ගනාවට බැස ගැනීමේ දොරටු වශයෙන් බහුවිධ ය.

ත්‍රිපිටක පාලයෙහි දැක්වෙන සමට කර්මස්ථාන භාවනා සියල්ල එක්රැස්කොට විසුද්ධි මාර්ග අර්ථකථාවෙහි සවිස්තරව දක්වා ඇත්තේ සමට කර්මස්ථාන සතලීසක් වශයෙනි. දුග කසිණය - දුග අශුභය - දුග අනුස්සතිය - සිවුබඹ විහරණ - ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාදායය - ධාතුකර්මස්ථානය හා අරූප කර්මස්ථාන සතරයයි. සමට කර්මස්ථාන භාවනා සතලීසකි. ගුරුපද්දේ සහිතව වාරිත්‍රානුකුලව වඩන සමට කර්මස්ථානයකින් විත්ත සමාධියක් ලබා විදුර්ගනා භාවනාව වැඩිමෙන් නිවනට පැමිණීම පහසුවනු පිණිස සියල්ල දත් ශාන්ති නායක සර්වඥ සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේ මහාකරුණාවෙන් කර්මස්ථාන භාවනා සතලීස දේශනා කළ සේක.

සමථ භාවනා නොවඩා හුදු විදුර්ගනා භාවනාවෙන් ම නිවන් අවබෝධ කරගත් උතුමෝ ද පෙර සිටියහ. එක්බැවෙහි මහරහතන් වහන්සේ වැනි ඵ්වැනි උතුමෝ බොහෝ දුකසේ නිවන් අවබෝධය ලැබුවෝ වෙති. සමථ වඩා අනුපිලිවෙලින් විදුර්ගනා වඩන උතුමනට විශේෂ අනුසස් පසක් ලැබේ. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය - විපස්සනා පාදක - අභිඥා පාදක - නිරෝධ සමාපත්තිය හා හවිවිශේෂානිසංසය යනු ඒ අනුසස් පස ය. “සමානිතෝ භික්ඛවේ යථාභූතං පස්සති පජානාති” මහණෙනි! සමථයෙන් සමානිත වූයේ විදුර්ගනාවෙන් තත්වාකාරව හෙවත් ඇත්ත ඇති සැටි මනාසේ දැකින්නේ ය. අවබෝධ කරන්නේ යයි වදාළ බුද්ධ වචනය ද සිහිපත් කළ යුතු වේ.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් 1984 ජූනි 06 වෙනි දා ආරම්භ කරන ලද භාවනා පන්ති පාඩම් පෙළ තුළින් බුද්ධානුස්සති - ධම්මානුස්සති - සංඝානුස්සති - මෙත්‍රී - අසුභ - මරණ සති කර්මස්ථාන සයන් සතිපට්ඨාන භාවනා කර්මස්ථාන විසිඑකත් අනුපිලිවෙලින් පුහුණු කරවා ඉන් අනතුරුව භාවනා පාඩම් පෙළ භාවනා පොත් 5 ක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් භාවනානිලාසීන් වෙත බෙදා දී ඇත. බුද්ධානුස්සතිය බුදු ගුණ භාවනා පොතෙහි සවිස්තරව දැක්වෙන අතර දුහම්ගුණ භාවනා - සග ගුණ භාවනා පොත් දෙකෙහි ධම්ම - සංඝ අනුස්සති දෙක ද මෙත්‍රී - අසුභ - මරණ සති භාවනා තුන එක පොතක් වශයෙන්ද සවිස්තර ව දක්වා ඇත. සතිපට්ඨාන භාවනා පොතෙහි ආනාපානාසතිය හා ධාතුමනසිකාරයන් සහිත සතිපට්ඨාන භාවනා විසිඑක සවිස්තරව දැක්වෙන හැකි ය.

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

කායගතාසති - මරණානුස්සති - ආනාපානසති තුනක් මෙත්‍රීයන් ධාතුමනසිකාරයන් යන කමටහන් අට ය.

සම සතලිස් කර්මස්ථාන භාවනා පොතෙහි පාඩම් පෙළ පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වනු පිණිස සරල ලෙස සකස් කොට ඇත. මෙකල දුක කසිණ දුක අශුභ වැනි භාවනා ක්‍රම භාවිතයෙන් බොහෝ සේ ඇත් වී ඇතත් ගුරුපදේශ ඇතිව නිසි සේ ප්‍රතිඵල සහිතව භාවනා වැඩිමට උද්‍යෝගයක් මෙයින් ඇතිවේවා යන ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතුව මෙහි අකුරක් පාසා මෙත්‍රීයෙන් කරුණාවෙන් හා නිශ්චයාධාරයෙන් යුතුව සම්පාදනය කළෙමි. මෙහි කර්මස්ථාන අනුපිලිවෙල විශුද්ධි මාර්ගය ගුරුතැන තබා ගත හැකිය.

අවුරුදු අටක් තිස්සේ මාසයක් පාසා මේ උතුම් භාවනා පාඩම් පෙළ ප්‍රගුණාකරවීමට සදුපදේශ දානයෙන් හා ආශීංසනයෙන් සැමවිට පිහිට වූ ශ්‍රී කලානි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය මහෝපාධ්‍යාය අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමානිධාන මානිමිපාණන් වහන්සේට ද, තත් සංස්ථා සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී පිනවංශානිධාන මානිමිපාණන් වහන්සේට ද, කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය විද්‍යා විශාරද රාජකීය පණ්ඩිත මඩිහේ පඤ්ඤාසිහානිධාන මහානායක මානිමිපාණන් වහන්සේට ද නිදක් නිරෝගී සුවපත් භාවයෙන් ශතවෂ්ඨික කාලයක් දිසියු ශ්‍රී සම්පත් හා මතු උතුම් ලොවුතුරා බුදුබවත් අත්වේවායි වැද නමස්කාරයෙන් යුතුව ගුරු භක්තියෙන් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සම්බුද්ධ ශාසන විර පීචනය පනමින් මේ උතුම් භාවනා ප්‍රතිපත්තිය වැඩසටහන සාර්ථකව සංවිධාන කරන කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ නිලධාරී මණ්ඩලයටත්, මහත් උද්‍යෝගයකින් ඇප කැප වී ක්‍රියා කරන ප්‍රධාන ලේකම් යූ. එස්. මුදුලගේ මහතාටත්, මෙම පොත මුද්‍රණය සඳහා අනුමත කළ බෞද්ධ කටයුතු පිළිබඳ කොමසාරිස් එස්. කාරියවසම් මහතාටත්, මෙය මුද්‍රණය කරවූ රජයේ මුද්‍රණාලයාධිපතිතුමා හා බී. එස් කුරේ මහතාටත් මාසයක් පාසා භාවනා පන්තියට සහභාගි වූ පිංවත් සැමටත් රත්නතුසානුභාව බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත් අභිවර්ධනය වී සමථ විදුර්ගනා භාවනා මාර්ගය ආලෝකමත් වී ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණාධාතුව ඒකාන්තයෙන්

සාක්ෂාත් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරන අතර සම්බුද්ධ ශාසනය පවත්නා වූ මේ උතුම් බුද්ධෝත්පාදයේ දී ලත් කෘත සම්පන්නියෙන් වැඩි වැඩියෙන් උත්සාහ ගන්නෝ වෙත්වායි මෙන් සිහින් ආශිංෂණය කරමි.

"සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛන්තා"

මෙයට මෙතැනි
හා උයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර

ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානය
ගල්දූව
කහව
අම්බලන්ගොඩ

පටුන

| | |
|---------------------------------|-----|
| 01. භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය | 01 |
| 02. දස කසිණ භාවනාව 1 | 04 |
| 03. දස කසිණ භාවනාව 2 | 12 |
| 04. දස කසිණ භාවනාව 3 | 18 |
| 05. දස කසිණ භාවනාව 4 | 24 |
| 06. දස කසිණ භාවනාව 5 | 34 |
| 07. දස කසිණ භාවනාව 6 | 41 |
| 08. දස අසුභ භාවනාව 1 | 50 |
| 09. දස අසුභ භාවනාව 2 | 57 |
| 10. බුද්ධානුස්සති භාවනාව | 67 |
| 11. ධම්මානුස්සති භාවනාව | 85 |
| 12. සංඝානුස්සති භාවනාව | 90 |
| 13. සීලානුස්සති භාවනාව | 97 |
| 14. වාගානුස්සති භාවනාව | 110 |
| 15. දේවානුස්සති භාවනාව | 117 |
| 16. උපසමානුස්සති භාවනාව | 127 |
| 17. කායගතාසති භාවනාව | 136 |
| 18. මර්නානුස්සති භාවනාව | 140 |
| 19. ආනාපාන සති භාවනාව | 148 |
| 20. මෙත්‍රී භාවනාව | 152 |
| 21. කරුණා බුහිම විහරණ භාවනාව | 156 |
| 22. මුදිතා බුහිම විහරණ භාවනාව | 168 |
| 23. උපේක්ෂා බුහිම විහරණ භාවනාව | 181 |
| 24. සතර අරූප භාවනාව 1 | 194 |
| 25. සතර අරූප භාවනාව 2 | 203 |
| 26. ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාව | 212 |
| 27. ධාතු මනසිකාර භාවනාව | 223 |
| 28. අභිඤ්ඤා භාවනාව 1 | 281 |
| 29. අභිඤ්ඤා භාවනාව 2 | 292 |

භාවනා පුච්ඡ කතෘතය

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

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාවරුණා
සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු අනුත්තරෝ පුරිසදුම්මසාරථී සත්ථා
දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවාහි

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ස්වක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ අකාලකෝ ඒති
පස්සිකෝ ඕපහසිකෝ පච්චත්තං වේදිතඛිඛෝ විඤ්ඤතිහි.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ
භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
සාමිච්චපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිදං චත්තාරි පුරිස
යුගාහි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා, එස භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
ආනුනෙය්‍යෝ, පානුනෙය්‍යෝ. දක්ඛිණොය්‍යෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ
අනුත්තරං පුඤ්ඤකම්බෙන්තං ලෝකස්සාහි.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර
භාවයට පැමිණියා වූ අජ්ඣාය්‍යී පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය සමයක්
මාර්ගයට පිලිපත් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක. මෙසේ
සුපටිපන්නාදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ මහා සංඝ රත්නයට
මා ගේ නමස්කාරය වේවා ! මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පියෝ ව ගරු භාවනීයේ - චත්තා ව චචනක්ඛමෝ
ගම්භිරඤ්ච කථං කත්තා - නොචරිධානෙ නියෝජ්ජේ හි

සීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූ ද, එසේ හෙයින්ම ගරු සම්භාවනීය වූ
ද, අවචාද අනුශාසනා දෙනනා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුථ වූ ද,
ගැඹුරු දහම් කතා කියාදෙනනා වූ ද, අස්ථානයෙහි නොයොදවා
නිර්වාණ මාර්ගයෙහි යොදවන්නා වූ ද කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට
මාගේ නමස්කාරය වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මම වෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදක් වෙමි, නිරෝගි වෙමි, සුවපත් වෙමි, මා මෙන් මාගේ හිතවත් සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා ! තරහ නොවෙත්වා ! නිදක් වෙත්වා ! නිරෝගි වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! මා මෙන් සියලු දෙවියෝ ද වෛර නොවෙත්වා ! තරහ නොවෙත්වා ! නිදක් වෙත්වා ! නිරෝගි වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! යහනින් අප රකිත්වා !

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

අනිච්චා වන සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුප්පධන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛොති

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන්ම අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම හැනිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔහුන් ගේ සංසිදීම නම්වූ 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 නිවී සැහසි පැමිණ වදාළ වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ත ලක්ෂණ වූ නිර්වාණ අභය පුරයට පැමිණීම පිණිස මෙම මෙහි භාවනාව හේතු වේවා ! වාසනා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

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

දස කසිණ භාවනාව I

1. පඨවිකසිණය

1. පඨවි කසිණය - ආපෝ කසිණය - තේජෝ කසිණය - වායෝ කසිණය - නිල 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 කසිණ යැයි කියනු ලැබේ. සියල්ල ජලය යන තේරුමෙන් ආපෝ කසිණ යැයි කියනු ලැබේ. ඉතිරි කසිණ ද, සියල්ල ගින්දරය, සියල්ල සුළඟය, සියල්ල නිල්පාටය, සියල්ල කහපාටය, සියල්ල රතු පාටය, සියල්ල සුදුපාටය, සියල්ල ආලෝකය, සියල්ල අවකාශ යැයි ආකාශ කසිණ ආදී නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

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

4. පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සදාගැනීමේ ක්‍රම දෙකකි. සංහාරිම අසංහාරිම යනුවෙනි. සංහාරිම පඨවි කසිණ මණ්ඩලය ඒවා මෙහා ගෙන යා හැකිය. අසංහාරිම යනු ගෙන යා නොහැකි සේ සාදාගනු ලබන පඨවි මණ්ඩලයයි.

5. සංහාරිම පඨවි කසිණ මණ්ඩලය තුනී ලෙල්ලක්මන සාදාගත හැකිය. සතරැස් රාමුවක රැළි නොවැටෙන සේ බැඳී ඝණ රෙද්දක හෝ හමක් වැනි ශක්තිමත් ආධාරකයක හෝ පඨවි මණ්ඩලය සාදාගත හැකි ද වේ.

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

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

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

භාවනා උපදේශ

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

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

3. සිල් පිරිසිඳු කර ගත යුතුය. පැවිදි යෝගාවචරයන් විසින් හිසකේ නියපොතු බා, සිවුරු සෝදා පඬු පොවා, කුටිය සෙහ සුන ඇඳ ඇතිරිලි කොට්ට මෙට්ට සියල්ල පිරිසිඳු කොට, උද්ධ විරේචන නශ්‍ය කම් ආදියෙන් ශරීරය සැහැල්ලු කොට වස්තුවිසඳු කිරියනාව සම්පූර්ණ කරගත යුතුය.

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

5. මල් පහන් සුවද දුම් ආදියෙන් තෙරුවන් වැඳ පුදා පූච්චි කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට කාමයන්හි ආදීනවයන් නෛෂ්‍යමයයෙහි ආනිසංසත් නුවණින් මෙහෙහි කළ යුතුය.

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

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

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

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

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

11. කසිණ මණ්ඩලයේ වර්ණය ගැන නොසිතිය යුතුය. කසිණ දෝසගැන නොබැලිය යුතුය. අරුණුවන් පාවිච්චි යුක්ත පඨවි කසිණ මණ්ඩලයෙහි පඨවි යන සංඥාව පිහිටුවා එම පඨවි යන ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට පඨවි - පඨවි - පඨවි කියා හෝ පඨවි කසිණය - පඨවි කසිණය කියා හෝ සප්තධායනා ද මනසිකාරය ද කළ යුතුයි.

12. ඇස ඇර බලමින් වචනින් සප්තධායනා කළ යුතුය. ඇස පියා සිතින් මෙහෙහි කළ යුතුය. සප්තධායනා කිරීමේදී ඉක්මන් නොවී පමා නොවී ශබ්ද නොහඟා තමන්ට පමණක් ඇසෙන සේ සප්තධායනා 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 මැටී පෙනෙන්නේය. සිතට පෙනෙන එම කසිණ මණ්ඩල අරමුණා 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 නැඟී සිට තමන් වෙසෙන කුටියට හෝ පහසු තැනකට පැමිණ සිතින් ගත් එම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට පෙරසේම සිතින් පඨවි - පඨවි යනාදී පිළිවෙලින් භාවනා වැඩිය යුතුය.

15. නිතර පා දෙවීම ආදිය අවශ්‍ය නොවනු පිණිස තුනි පාවහනක් පාවිච්චි කළ 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 අනුපිළිවෙලින් පඤ්ච නිවරණ ධර්ම යටපත් වෙයි. කෙලෙස් ගති සංසිද්දෙයි. 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 කර්මපතක් මෙන් ද, ඔප දැමූ සංඛයක් මෙන් ද, වළාගැබින් මිදුනු සඳ මඩළක් මෙන් ද, ගඟ තලයෙහි කලු වලාවක් අතර සුදු කොකෙකු මෙන් ද, උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මැදින් පළාගෙන නික්මුණා සේ, එයට වඩා ශත ගුණයෙන් සුපිරිසිදුව අරමුණා වෙයි. එය ඇසට පෙනෙන වර්ණයෙන් හෝ සටහනින් තොරය. එහිසා විදුණිනාවට අරමුණා නොවේ. සමාධි ලාභියාට සමාධි සංඥාවෙන් හටගත් අරමුණකි.

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

19. සමාධිය වනාහි උපචාර සමාධි - අර්පණා සමාධි නමින් දෙවැදෑරුම් වේ. උපචාරභූමිය ප්‍රතිලාභ භූමිය නමින් සමාධිගත වන භූමි දෙකකි. උපචාර භූමියෙහි දී පඤ්චනිවරණ 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 විචියෙන් විචියට අනතුරුව සිත යුනුව හවංගයට වැටෙයි. අර්පණා සමාධියෙහි වනාහි ධ්‍යානාංග ශක්තිමත්ය. ධ්‍යානාංග බලවත් බැවින්ම ශක්තිමත් පුරුෂයෙකු දුවසක් තිස්සේ වුවත් නැඟී සිටීමට සමත් වන්නා සේ අර්පණා සමාධියෙහි සිත වරක් හවංගය සිඳි කුශල ජවන් වශයෙන් හවංගයට නොවැටී මුලු දුවසක් වුවද ධ්‍යාන චිත්ත පරම්පරාව ම නොසිඳී පවතී.

21. උපචාර සමාධිය සමග ලැබෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගැනීම පවා අතිදුෂ්කරයි. එය උපදවාගත් පමණින් පුළු උපනිශ්‍රය සමපත් අනුව එම පර්යංකයෙහිදී ම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩා අර්පණා ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට ලැබේ නම් එය ඉතාමත් උතුමය. එසේ නොහැකි වුවහොත් සක්විති දුරුගැබක් රක්තා ක්ෂත්‍රිය රාජ මානාවක් සේ ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සතෝ සම්පජ්ඣද්‍ය කාරිව එළඹ සිටි සිහියෙන් නුවණින් ආරක්ෂා කරගත යුතුවේ.

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

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

24. ආවාසෝ - යම් බඳු 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. ගෝවර - නික්ෂුන් 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. පුත්තලෝ - අසංවර ගති ඇත්තාවූ තිරිඹ්වින කථා බහුලවූ සමාධි භාවනා නොවඩන පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම අසත්ප්‍රායය. දෙනිස් කථාවෙන් තොරවූ දඹකථාවෙන් පමණ දැන කථා කරන්නාවූ සිලාදී ගුණ සම්පන්න වූ සමාධි වඩන්නාවූ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම සත්ප්‍රාය. එවැන්නන්ගේ ඇසුරෙන් අසමාහිත වූ ද සිත සමාධිගත වේ.

ලැබුණු සමාධිය ද ශක්තිමත් බවට පැමිණේ.

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

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

29. ඉරියපටෝ - ඉරියව් අතුරෙන් ඇතැම් කෙනෙකුට සක්මන් කිරීමේ ඉරියව්ව සත්ප්‍රාය වේ. කෙනෙකුට වාසිවීම - 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 අතහැර සත්ප්‍රාය සත සේවනය කළ යුතුය. මෙසේ පිලිපැදීමේදී ලැබුණු ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පඨව් කසිණ භාවනාව වැඩීමෙන් නොබෝ කලකින්ම පුර්ව ධ්‍යානාදී අර්පණා සමාධිය පහළ වන්නේය.

පදවිවරණ

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

දස කසිණ භාවනාව 2

2. ආපෝ කසිණය

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

2. අතීතාත්මභාවයෙහි ආපෝකසිණය වඩා ධ්‍යාන උපදවා ගත් පෙර පින් අති අයට ලිඳක්, පොකුණක් වැවක්, ලේවායක් වැනි ජලාශයක් දෙස බලා මෙහෙහි කළ පමණින් ආපෝ කසිණ භාවනාව සමෘද්ධ වේ. චූලසීච ස්ථවිරයන් වහන්සේට මෙහි.

3. චූලසීච ස්ථවිරයන් වහන්සේ වනාහි ලාබසත්කාර පළිබෝධයෙන් තොරව විවේක වාසය පිණිස මාතොටින් නැවතැඟී දඹදිව බලා වඩින ගමනේදී මහ මුහුද දෙස බලා ආපෝ කසිණය මෙහෙහි කළහ. නෙතට පෙනෙන තෙක් මානයේ මහමුහුද තරම් ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් පහළ විය.

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

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

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

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

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

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

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

11. පහසු තැනකට වී උග්ගන නිමිත අරමුණු කොට භාවනා වැඩිමේදී ඒ මැද්දෙන් මැණික් බුබුලක් මෙන් පටිභාගනිමිත පහළ වේ. ඒ පටිභාග නිමිත ලැබෙන සමාධිය උපචාර සමාධියයි.

12. උග්ගනනිමිත වලනය වන සුථය, කුඩා කුඩා පෙණ බුබුළු සහිතව ද පෙනේ. කසිණ දෝෂය ද පෙනේ. එහෙත් පටිභාගනිමිත වනාහි අහසේ තැබූ මැණික් වටාපතක් මෙන් ද, මැණික් කැඩපතක් මෙන් ද ඉතාමත් ප්‍රසන්නව අරමුණු වේ. එම පටිභාගනිමිත අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානාදී අර්පණ 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 සිඵව - ලිපේ ගින්න - ගිනිමැලය - දුරස්සයේ ගිනි ජාලාව ආදී ස්වභාවික ගිනි දැල්ලක් දෙස බලා තේජෝ කසිණය වැඩිමෙන් කළ පින් ඇති අයට තේජෝ කසිණයෙන් ධ්‍යාන පහළ වේ.

2. ලක්දිව වැඩ වීසු විත්තගුප්ප ස්ථවිරයන් වහන්සේට වනාහි ධර්මදේශනා කරන පොහෝ දිනකදී පොහොය ගෙට පිවිස පහන්සිඵව දෙස බලාගෙන තේජෝ කසිණය මෙහෙති කිරීමෙන් උග්ගන නිමිත හා ප්‍රතිභාග නිමිත පහළ විය.

3. උත්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ද අර්හත්වයට පැමිණියේ පොහොය මාලකයේ දැල්වූ පහන් සිඵව දෙස බලා තේජෝ කසිණය භාවනා කිරීමෙනි. මෙසේ පෙර ජාතිවල තේජෝ කසිණය වඩා පළපුරුදු උතුමන්නට ස්වභාවික ගිනිදැල්ල දෙස බැලීමෙන් ද තේජෝ කසිණ නිමිත උපදී.

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

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

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

7. අග්නි, පාවක, කණ්ඞවන්තනි, ජාතවේද, නූතාසන ආදී ගිණ්නට භාවිතා කරන නම් අතුරෙන් ප්‍රකට නාමය වන “ තේජෝ, තේජෝ” කියා හෝ තේජෝ කසිණය, තේජෝ කසිණය කියා හෝ ඇසින් බලාගෙන වචනයෙන් සජ්ඣායනා කළ යුතුය.

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

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

10. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි ගිනිදැල්ල සිඳි සිඳි වැටෙන ආකාරයෙන් වැටහෙන්නේ වෙයි. කසිණ දෝස අඩුපාඩු ද පෙනේ. ගිනිපෙණෙලි - ගිනි අගුරු - ඇට - දුම් ආදියද පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි නිශ්චලය, අහසේ තැබූ රත් කම්බිලියක් මෙන්ද, රත්තරන් වටාපතක් මෙන් ද රත් ටැඹක් මෙන්ද ප්‍රසන්නව එළඹ සිටියි.

11. පළමු කොට අරමුණු කරනු ලබන ගිනිදැල්ල සහිත මණ්ඩලය පරිකර්ම නිමිත්ත නම්. ඇසට මෙන් සිතට පහළවන අරමුණු උග්ගහ නිමිත්තය. එය අරමුණු කොට ලැබෙන සමාධිය පරිකර්ම සමාධියයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අර්පණ සමාධිය පහළවීම පඨවි කසිණ භාවනාවේදී මෙන්ම සිදුවේ.

4. වායෝ කසිණය

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

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

3. තමන්ගේ උස පමණට වැඩුණා වූ ඝනව පිහිටි පත්‍ර ඇත්තා වූ උක් පඳුරක් හෝ උණා පඳුරක් හෝ රුක් පඳුරක් හෝ අගල් සතරකට වඩා වැඩුණා වූ හිසකේ ඇති පුරුෂයෙකුගේ ශීර්ෂය හෝ සුළඟ වැදි වැදී සෙළවෙනවා දැක, මෙහි වාතය හැපෙමින් පවති යයි සිතිය පිහිටුවා ගෙන ඇසින් බලා වායෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

4. වා කවුච්චකින් ජනේලයකින් බිත්ති සිදුරකින් හෝ පිවිසෙමින් වාතය යම් ශරීර ප්‍රදේශයක හැපෙමින් පවති නම්, එතැන සිතිය පිහිටුවා ගෙන “ චුට්ඨ ” වශයෙන් හෝ ස්පර්ශයෙන් වායෝ කසිණය වැඩිය යුතුය.

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

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

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

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

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

දස කසිණ භාවනාව 3

5 නීලකසිණ භාවනාව

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

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

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

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

5. තද නිල් පාට වස්ත්‍රයකින් හෝ ලෑල්ලක - බන්දේසියක හෝ පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සේ එක්වියත් සතරැගුලක් විෂ්කම්භය ඇති වන සේ රැලි නොපෙනෙන සේ නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදාගත යුතුය.

6. තවද නිල් පාට සායම් වර්ගයකින්, පඨවි කසිණ මණ්ඩලය සාදාගන්නා සේ සතරැස් රාමුවක රැලි නොවැටෙන සේ බැඳගත් සහ රෙදිකඩක හෝ ලෑල්ලක හෝ එක්වියත් සතරැගුලක් විෂ්කම්භය සිටින සේ රවුමට නීල කසිණ මණ්ඩලය සාදාගෙන පිටරවුමෙන් තද සුදු පාටින් අඟලක පමණ වට ඉරක් ඇඳගත යුතුය.

7. ඉන්පසු පධ්වි කසිණයෙහි මෙන් සැප ආසනයක වාඩි වී දෙරියන් හමාරක ඇතුළත නිල කසිණ මණ්ඩලය තබාගෙන පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට ඇසින් බලා "නිලං - නිලං" කියා හෝ නිල කසිණය - නිල කසිණය" කියා හෝ වචනින් සජීකාරියනය කළ යුතුය.

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

6. පීත කසිණ භාවනාව

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

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

3. ලක්දිව විසූ චිත්තගුත්ත මහාස්ථවීරයන් වහන්සේට සිතුල්පච්චි වෙහෙර පතලිමලින් පූජාකළ මල් ආසනයක් දෙස බලාසිටිද්දී මල් ආසනය තරමටම පීතකසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ විය.

4. පීත කසිණ මණ්ඩලය සාදාගැනීමේ දී කහ පාට කිණිතිරි මල් - පතලි මල් - දාස්පෙති මල් - වැල් රුක් අත්තන මල් ජාතියකින් හෝ කහ පාට වස්තූයකින් හෝ කහ පාට සායමකින් හෝ නිල කසිණ මණ්ඩලය සාදාගන්නා සේ සාදාගත යුතුය.

5. පීත කසිණය වැඩීමේදී "පීතකං - පීතකං" කියා හෝ "පීත කසිණය - පීත කසිණය" කියා හෝ සජීකාරියනාවත් මනසිකාරයත් කළ යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි එයින් නිකුත් වී අහසේ දිලිසෙන රන්වන් වටාපතක් සේ ද රන් කැඩපතක් සේ ද අතිශයින් ප්‍රසන්නය. එය අරමුණු කොට ධ්‍යාන පහළ වේ.

7. ලෝහිත කසිණ භාවනාව

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

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

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

4. ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයක් සාදාගැනීමට වඳු මල් - පොකුරු වඳු මල් - රන්කරඬු මල් - රන් මල් - රතු අරලිය මල් - රතු රෝස මල් ආදී මල් ජාතියකින් හෝ රතු වස්තු රතු සායම් ආදියකින් හෝ නිල කසිණ මණ්ඩලය සාදා ගන්නා සේ සාදාගැනීමට පුළුවනි.

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

8. ඕදාන කසිණ භාවනාව

1. ඕදාන යනු සුදු පාටට කියන නමකි. සුදු පාට ම අරමුණු කොට වඩනු ලබන කසිණ භාවනාව ඕදාන කසිණ භාවනාවයි. ඕදාන කසිණ මණ්ඩලයටත්, ඉන් ලැබෙන උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකටත් එම ධ්‍යානයටත් ඕදාන කසිණ යයි කියනු ලැබේ.

2. සමීපානිත හවයේදී ඕදාන කසිණ ධ්‍යාන වැඩු පින් ඇති උතුමනට ඕදාන 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 ඕදාන කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදී.

3. සෙසු යෝගාවචරයන් විසින් වනාහි නිල කසිණ මණ්ඩලය සාදාගනු ලබන පිළිවෙළට සුදු මල් ජාතියකින් හෝ සුදු වස්ත්‍රයකින් හෝ සුදු සායම් වර්ගයකින් හෝ කසිණ මණ්ඩලය සාදා ගත යුතු වේ. ඊදී තහඩුවකින් හෝ සුදු ඊයම් තහඩුවකින්ද සාදාගත හැකිය. පොහෝ දින සඳුමඩල දෙස බලාගෙන ද ඕදාන කසිණය වැඩිය හැකිය.

4. සාදාගන්නා ලද ඕදාන කසිණ මණ්ඩලය පඨවි කසිණයෙහි කියන ලද උපදෙස් අනුව බලාගෙන “ඕදානං - ඕදානං ” කියා හෝ “ ඕදාන කසිණය ඕදාන කසිණය ” කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මනසිකාරයද කළ යුතුය.

5. මෙහි ද උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝෂ පෙහෙතත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි, අහසෙහි ඊදී වටාපතක් මෙන් ද සඳ මඩලක් 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 භාවනාවයි.

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

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

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

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

10. ආකාස කසිණ භාවනාව

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

2. අප්‍රධානාශයෙන් කසිණ මණ්ඩලය වශයෙන් එක් කොටසක් වෙන් කොටගෙන වඩනු ලබන භාවනාව ආකාස කසිණ භාවනාවයි. සසරදී කළ පින් ඇති අයට බිත්ති සිදුරක් යතුරු සිදුරක්

වා කවුලුවක් වැනි තැනකින් පෙනෙන අහස අරමුණු කළ පමණින් ද ආකාශ කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ.

3. අන්‍යයන් විසින් මනාව සෙවිලි කරන ලද මණ්ඩපයක හෝ ලෂල්ලක හෝ සමක - කලාලයක හෝ එක්වියත් සතරතුලක් විෂ්කම්භය ඇතිව සාදාගත් මණ්ඩල සිදුරකින් අහස දෙස බලා “ ආකාසෝ - ආකාසෝ ” කියා හෝ “ ආකාස කසිණය - ආකාස කසිණය ” කියා හෝ සජ්ඣායනා ද මහසිකාරද කරමින් උද්ග්‍රහ නිමිති උපදවාගත යුතුය.

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

දස කසිණ භාවනාව 4

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

දශ විධ අර්පණා කෞශල්‍යය

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

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

3. ව්‍යුච්චිසද කිරියතාව, ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිපාදනතාව, නිමිතත කුසලතාව, චිත්ත පග්ගන්හනතාව, චිත්ත නිග්ගණ්හනතාව, චිත්ත සම්පහංසනතාව, චිත්ත අජීඤ්ඤාපෙක්ඛණතාව, 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 රුචුල් නිය ඇදී දික්වී ඇත්නම්, ශරීරය , 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, අපිරිසිදුය.

5. ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු අවිසඳු කල්හි අපිරිසිදුව පහළවන විත්ත වෛතසිකයෝ ද, ප්‍රඥාව ද අපිරිසිදුය. අපිරිසිදු පහනක අපිරිසිදු තෙල් පහන් වැටී යොදා දැල්වූ පහන් සිලුවේ ආලෝකය ද අප්‍රසන්න වන්නාක් මෙහි. අපිරිසිදු ප්‍රඥාවෙන් මෙතෙහිකරනු ලබන සංස්කාරයෝ ද නිසි සේ ප්‍රකට නො වෙති. කසිණ භාවනාවේදී කම්ප්ථානයක් වැඩුවේද වෘද්ධියට විපුලත්වයට නො යයි.

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

7. ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිපාදනතාව - නම් ශ්‍රද්ධා විශ්‍යී සති සමාධි ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රියන් සමභාවයට පත් කිරීමයි. යම් හෙයකින් යෝගාවචරයාගේ සන්නානයෙහි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේ නම් සෙසු ඉන්ද්‍රියන් මන්ද වුවාහු නම් විශ්‍යී ඉන්ද්‍රිය භාවනා සිතට රුකුල් දීමේ කෘත්‍යය සිදු නොකරයි. සතින්ද්‍රිය භාවනා අරමුණට එළඹ සිටීමේ කෘත්‍යයද, සමාධින්ද්‍රිය අවික්ෂේප කෘත්‍යයද, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දුර්ගත කෘත්‍යයද, සිදුකිරීමට සමර්ථ නොවෙයි. එසේ හෙයින් එම ශ්‍රද්ධාව මෙතෙහි කොට අඩුකරගත යුතුය. වක්කලී ස්වාමීන් වහන්සේ මෙහි.

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

9. විශේෂයෙන් මෙහි ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද චීර්ය සමාධි ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාගේ ද සමාභාවය උතුම් කොට සලකනු ලැබේ. ශ්‍රද්ධාව අධික වූ ප්‍රඥාව මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි පැහැදීමට

නුසුදුසු තැන පහදී. ප්‍රඥා අධික වූ ශ්‍රද්ධාව මන්ද වූ පුද්ගලයා වනාහි කෙරුම්පත් පක්ෂයට වැටේ. බෙහෙතින් හටගත් රෝගයක් මෙන් පිලියම් කළ නොහැකි බවට පත්වේ. එම ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනාම සම සමව ඇති කල්හි වනාහි පැහැදීමට සුදුසු වස්තුවෙහිම පහදීයි.

10. විශ්‍යී අඩුවූ සමාධිය අධික වූ පුද්ගලයා වනාහි චිත්තමුද්ධියෙන් යටවෙයි. සමාධිය චිත්තමුද්ධියට ආසන්න බැවිනි. විශ්‍යීය අධිකවූ සමාධිය මන්දවූ පුද්ගලයා වනාහි උද්දව්වයට වැටේ. චීර්යය උද්දව්ව පාක්ෂික බැවිනි. චීර්යයෙන් නගාගත් සමාධිය වනාහි චිත්තමුද්ධියට පනිත නොවෙයි. සමාධියෙන් යුක්තවූ චීර්යය ද උද්ධව්වයට පතනය නොවෙයි. චීර්ය - සමාධි ඉන්ද්‍රිය දෙදෙනා සමවූ කල්හිම වනාහි සිත අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වෙයි. තවද සමට භාවනා වඩන යෝගාවචරයාහට ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේම වරී. ශ්‍රද්ධාවෙන් බලවත් විශ්වාසයෙන්ම සමට භාවනා වඩා අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවන බැවිනි.

11. සමාධි - ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දෙක අතුරෙන් සමටයානික යෝගාවචරයාට සමාධින්ද්‍රිය බලවත් වූයේම වරී. හෙතෙම එමගින් අර්පණා ධ්‍යානයට පැමිණෙයි. විපස්සනායානික යෝගාවචරයාට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය බලවත් වූයේ ම වරී. එයින් හෙතෙම පරමාර්ථ ධර්මයන් කෙරෙහි ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයට පැමිණෙයි. සමාධි ප්‍රඥා දෙක සමව පිහිටීම ද අර්පණා ධ්‍යානයට පත්වීමට හේතු වේ.

12. සති ඉන්ද්‍රිය වනාහි සැම තැනකදීම බලවත් වූයේ වරී. සතිය වනාහි භාවනා සිත උද්ධව්වයට පත්කරන ශ්‍රද්ධා චීර්ය ප්‍රඥාවන්ගේ වශයෙන් උද්දව්වයට වැටෙනු නොදී රැකගනී. චිත්තමුද්ධි පාක්ෂික සමාධියෙන් ද චිත්තමුද්ධියට වැටෙනු නොදී රැකගනී. එනිසා සතින්ද්‍රිය සුප ව්‍යඤ්ජන සියල්ලට ලුණු මෙන්ද, සියලු රාජකාරියෙහි නියුක්ත ඇමතියෙකු මෙන්ද සැම තැනකදීම බලවත්ව පිහිටුවා ගත යුතුය.

13. නිමිත්ත කුසලතාව - නම් විත්ත සමාධිය පිණිස වඩනු ලබන කසිණ මණ්ඩල සාදාගැනීමේ දක්ෂතාව. සදා නොගන්නා වූද සාදාගන්නා වූද කසිණ අරමුණු භාවනාවට නංවා ගැනීමේ දක්ෂතාවද, භාවනාවෙන් උපදවාගත් උද්ගුහ නිමිති රැකගැනීමේ

දක්ෂතාවද නිමිත්ත කුසලතාවයයි. මෙය තුන්වැනි අර්පණා කෝශලයයි.

14. විත්ත පශ්චාත්තනය - නම් යම් කලෙක විරිය දුර්වල වීමෙන් සිත විනම්ද්ධියට නැඹුරු වී නම් එකල්හි නුවණින් සලකා සිත ධේරුවෙන් කළ යුතුවේ. පස්සද්ධි සමාධි උපේක්ෂා නොවඩා ධම්මච්චය විරිය පීති බොජ්ඣංග තුන අනුගමනය කළ යුතුය. කුඩා ගින්නක් බෝකර ගැනීමට කැමති කෙනෙක්, ඊට අමුදර පිදුරු අමුගොම පස් ආදි දේවල් ලං නොකොට වියලි දර පිදුරු වියලි ගොම ආදිය ලං කිරීමෙන් ගින්න දුල්වා ගත හැකි වන්නේය. එසේම විනම්ද්ධියට නැඹුරු වූ දුබල සිත ධේරුවෙන් කිරීමට නම් ධම්මච්චය විරිය පීති බොජ්ඣංග තුන අනුගමනය කළ යුතුය.

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

16. විරි සම්බොජ්ඣංගය තුළින් භාවනා සිත දිරිමත් කිරීමට කරුණු එකොළසක් අනුගමනය කළ යුතු වේ. අපායනය මෙහෙති කිරීම, විරියයෙහි අනුසස් මෙහෙතිකිරීම, ගමන් විරිය මෙහෙති කිරීම, සිවුපස දානය මහත්ඵල කිරීමට සිතීම, ආර්ය දායාදය මෙහෙති කිරීම, ආලෝක සංඥා මෙහෙති කිරීම, කුසිත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම, විරිය වන්ත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, සතර සමයක් ප්‍රධානය මෙහෙති කිරීම, විරිය වැඩිමේ අධිෂ්ඨානය යන මේ කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් විරිය සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත ධේරුවෙන් බවට පැමිණේ.

17. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය තුළින් භාවනා සිත දිරිගැන්වීමට කරුණු එකොළසක් අනුගමනය කළයුතු වෙයි. බුද්ධානුස්සතිය - ධම්ම - සංඝ - සීල - වාග - දේවතානුස්සතිය - උපසමානුස්සතිය, කර්කෂ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම, ශ්‍රද්ධාවෙන්

මෘදු මොලොක් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, බුදුගුණ දේශනාදී පැහැදීම ඵලවන දේශනාවන් මෙහෙති කිරීම, ප්‍රීතිය වැඩීමට නමාගත් සිත ඇති බව යන කරුණු එකොළොස අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත දිරිමත්බවට පැමිණේ. මෙය සතරවැනි අර්පණා කෝශලයයි.

18. විත්ත නිග්ගණ්ණය - නම් විරිය අධික වීමෙන් යම්කලෙක භාවනා සිත උද්දව්වයට - වික්ෂේපයට වැටුණේ නම් එකල්හි බොජ්ඣංග මනසිකාරාදියෙන් සිත සංසිදුවාගත යුතු බවයි. ගින්නක් දැල්වෙන කල්හි එයට වියලි දර පිදුරු ආදිය ලං කිරීමෙන් ගින්න වඩාත් දැල්වෙන්නා සේ සිතේ උද්දව්වය ඇති විට ධම්මච්චය, විරිය ,පීති බොජ්ඣංගය මෙහෙති කිරීමට නුසුදුසුය.

19. ගින්නක් නිවීමට අමුදර අමුගොම ජලය ආදිය දැමීමෙන් ගින්න නිවී යන්නා සේ සිත උද්දව්වයට පත්වූ විට පස්සද්ධි උපේක්ෂා බොජ්ඣංගය මෙහෙති කිරීමෙන් සිත සමචයට පත් වන්නේය. සැහැල්ලු ආහාර ගැනීම, සැපදායක දේශගුණයක් ලැබීම, සැප ඉරියව්වක් පැවැත්වීම, කර්මය ගැන සැලකීම, නොසන්සුන් පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත්වීම, සන්සුන් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම, පස්සද්ධිය ගැන සිත සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සන්සුන් බවට යන්නේය.

20. ඇතුළත පිටත පිරිසිදු බව , ඉහළියන් සම්භාවයට ගැනීම, භාවනා අරමුණ ගැන මනා දැනීම, සුදුසු කල්හි සිත සතුටු කරවීම, සුදුසු කල්හි සිත ගැන උපෙක්ෂක වීම, සමාධි නොවඩන්නන්ගෙන් වෙන්වීම, සමාධි වඩන්නන් ආශ්‍රය කිරීම, ධ්‍යාන සමාධි ගැන මෙහෙති කිරීම, සමාධිය ගැන සිත නැඹුරු කිරීම, යන කරුණු මෙහෙති කිරීමෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සමග භාවනා සිත සංසිදීමට යන්නේය.

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

22. විත්ත සම්පහංසනය - නම් භාවනාව නොවැරදීම නිසා හෝ සමාධි සැපයක් නොලැබීම නිසා හෝ වන නිරාස්වාද බවට පැමිණි විට සංවේග වස්තු අට මෙහෙති කිරීමෙන් සිත සතුටු කිරීමයි. සංවේග වස්තු අට නම් ජාතිය, ජරාවය, ව්‍යාධිය, මරණය, අපාදක, අතීත සංසාර දුක, අනාගත සංසාර දුක, මේ ජීවිතයේ ආහාර පාන ප්‍රත්‍ය සැපයීමේ දුකය යන කරුණු අටය. මෙසේ අෂ්ඨ සංවේග වස්තු මෙහෙති කිරීමෙන් සහ රත්තන්තූයේ ගුණ ආවර්ජනා කිරීමෙන් සිත මද ගැන්වීම විත්ත සම්පහංසනය නම් වූ සයවෙති අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

23. විත්ත අප්ඤ්ඤාපෙක්ඛණානාව - නම් අශ්ව රථයක බැඳි අශ්වයන් සතර දෙන සම සමච රථය ඇදගෙන යන කල්හි, මධ්‍යස්ථව රිය පදවන රියදුරකු මෙන් සිතේ විනම්ද්ධියක් හෝ උද්දව්වයක් හෝ නිරාස්වාද බවක් හෝ නැතිව සමච භාවනා විචියේ ඉතාමත් හොඳින් සිත ගමන් කරන කල්හි කිසි ව්‍යාපාදයක් නැතිව මැදිහත්ව බලාසිටීම විත්ත අප්ඤ්ඤාපෙක්ඛණා නම් වූ සත්වැනි අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

24. අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනාව - නම් සමච විදුර්ගනාවෙන් ඉවත් වූ විසිරුණු සිත් ඇත්තාවූ කටයුතු බහුලවූ අසංවර පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රයෙන් වැලකීම අටවෙති අර්පණා කෞශල්‍යයයි. සමාහිත පුද්ගල සේවනාව මේ සමච විදුර්ගනාවෙන් යුක්ත වූ නෛශ්කුමය පිළිවෙතට පිළිපත්තාවූ සමාධිලාභී උතුමන් කලින් කල ආශ්‍රය කිරීම නවවෙති අර්පණා කෞශල්‍යයයි. තදධිමුක්තතාව - නම් සමාධි අදහස් ඇතිබව , සමාධි ගරුකතාව සමාධියට නැමුණු බව - සමාධියටම නැමුණු බව තධිමුක්තතාව නම් වූ දශවෙති අර්පණා කෞශල්‍යයයි.

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

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

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

28. සැත්කම් පුහුණුවන ශල්‍යවේද්‍ය ශිෂ්‍යයන් අතුරෙන් කෙනෙක් දිය බඳනක මානෙල් මල් පෙත්තක රේණුව සිඳීමේ දී හදිසිකම නිසා මල්පෙත්ත මැදින් හෝ සිඳියි. දිය යට හෝ යවයි. නුවණ මද කෙනෙක් බියෙන් අතවත් නොතබයි. මනා නුවණැති වේද්‍ය ශිෂ්‍යයා වනාහි ඉක්මන් නොවී පමානොවී අතින් සැත ගෙන මල්පෙත්ත සිදුර නොකරමින් රේණුව සිඳි ගුරු සහතික ලබයි. කසිණ භාවනාව වඩන්නාද එසේ ඉක්මන් ද නොවී පමාද ද නොවී භාවනාව සාර්ථක කරගත යුතුය.

29. සිවුරියන් මකුලු නූලක් ගෙනා කෙනෙකුට සාරදහසක් තෑගි දෙමියි රජු දැන්වූ කල්හි, හදිසි කාරයෙක් වේගයෙන් මකුලු දැල් ඇඳ කඩා බිඳ දමයි. නුවණ මද කෙනෙක් වනාහි මකුලු නූල කැඩෙන බියෙන් අතින් ඇල්ලීමට පවා අසමර්ථ වෙයි. නුවණැත්තා වනාහි හදිසි නොවී දඬුවක් ගෙන අනුපිලිවෙලින් 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 ඇතට යවයි. අදක්ෂයා මද සුළඟෙහි අඩරුවල් කොට එතැනම රදවයි. නුවණැති නැවියා වනාහි මද සුළඟෙහි රුවල පුරවමින් සැඩ සුළඟෙහි අඩ රුවල් කරමින් සුවසේ අවශ්‍ය තැනට නැව පමුණුවයි. කසිණ භාවනාව ද නුවණින් කළ යුතුය. සිත ගැන මනා නුවණින් බලාගෙන ඉක්මන් නොවී සමච භාවනා වඩා සමාධි ඉපදවිය යුතුය.

31. තෙල් බින්දුවක් ඉවත නොවැටෙන සේ තෙල් බෝතලය පිරවීමට ගුරුවරයාගෙන් අණ ලැබූ ශිෂ්‍යයන් අතුරෙන් කෙනෙක් කලබලයෙන් තෙල් පුරවමින් ඉතිරුවයි. අදෂ්‍යයා තෙල් ඉතිරෙන බියෙන් අත වත් නොතබයි. දෂ්‍ය ශිෂ්‍යයා වනාහි කලබල නොවී සමච මනා නුවණින් බිඳක් වත් ඉවත නොදා තෙල් ගුලාව පුරවා තැති ලබයි. කසිණ භාවනාවේදී ද එසේ පිලිපැදිය යුතුය.

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

දස කසිණ භාවනාවේ අනුසස්

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

2. ආපෝ කසිණය වැඩිමෙන් පොළොවෙහි කිමිදීම මතු වීම, වණ්ඩ අති කිරීම ගංගා මුහුදු ජලාශ මවාපෑම පොළොව පර්වත ප්‍රාසාද ආදිය කම්පා කිරීම යනාදී දේ සිද්ධ කළ හැකි වේ. තේජෝ කසිණ භාවනා බලයෙන් දුම් දැමීම, ගිනි අගුරු වැසි ඇතිකිරීම, අභ්‍යයන්ගේ තේජස ස්වකීය තේජසින් මැඩලීම, කැමති දෙයක් ගින්නෙන් දවාලීමටත් දිවැස් නුවණින් දැකීමට ආලෝකය පැතිරවීම, පිරිනිවීමේදී තේජෝ ධාතු වෙන් ශරීරය ආදාහනය වීම යනාදිය සිද්ධ වේ.

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

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

5. මීදාන කසිණය වැඩිමෙන් සුදුපාට රූප මවාපෑම, චිතමිද්ධය දුරුකිරීම, අන්ධකාර නැසීම, දිවැසින් රූප දැකීම පිණිස ආලෝක කිරීම යනාදී අනුසස් ලැබේ. ආලෝක කසිණය වැඩිමෙන් බැබළෙන රූප මවාපෑම, චිතමිද්ධය දුරින්ම දුරුකිරීම, අන්ධකාරය නැසීම, දිවැස් නුවණින් රූප දැකීම පිණිස ආලෝක පැතිරවීම යනාදිය සිදුවේ. ආකාස කසිණය වැඩිමෙන් ප්‍රතිවිජන්න වූවක් විවෘත කිරීම, පඨවි පර්වතාදිය විනිවිද ගමන්යාම යනාදී අනුසස් ලැබේ.

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

7. කර්මාවරණ - කිලෙසාවරණ - විපාකවරණ තුන අතුරෙන් යමකින් යුක්ත වූද, බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් නැත්තාවූද, නිවන් මග යාමේ ඡන්දයක් නැත්තාවූද, සම්මා දිට්ඨිය නැත්තාවූද ධ්‍යාන මාර්ගයට හෝ ආර්ය මාර්ගයට බැසගැනීමේ භාග්‍යයක් නැත්තාවූද අයට මේ කසිණ භාවනා කිසිවක් සමෘද්ධ වන්නේ නැත. වෙනත් කර්මස්ථානයක් ද සාර්ථක වන්නේ නැත. එහිසා ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ඇත්තාවූ බෞද්ධයන් විසින් කර්මාවරණ -

කිලෝසාවරණ දෙක දුරින්ම දුර කොට සන්පුරුෂ සංසේචන සද්ධර්මලවනාදියෙන් ප්‍රඥාචන් ඡන්දයන් 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 නිලවර්ණාදී කසිණ අරමුණෙහි ලබන ධ්‍යාන සුභවිමෝක්ෂ අටක් ඇත.
3. කර්මාවරණ - පඤ්චානන්තරිය කර්මය.
4. කිලෝසාවරණ - නියත මට්ට්‍යාදෘෂ්ටියයි.
5. විපාකාවරණ - අහේතුක ද්විභේතුක ප්‍රතිසන්ධියයි.

දස කසිණ භාවනාව 5

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

ධ්‍යාන චිත්ත විචිය

1. කසිණ භාවනාවෙහි උග්ගත නිමිති පටිභාග නිමිති සහ අර්පණා කෞශල්‍ය ගැනත් කරුණු අවබෝධ කරගත් යෝගාවචරයා විසින් කසිණ භාවනා ධ්‍යාන චිත්ත විචිය ගැනත් මනාව දැනගත යුතු වෙයි.

2. ආරම්මණෝපනිධ්‍යානය - ලක්ෂණෝපනිධ්‍යානයයි ධ්‍යානය දෙයාකාර වේ. ඉන් පළමු වැන්න සමට භාවනාවය. දෙවැන්න විදුර්භනා භාවනාවය. කසිණ මණ්ඩලය - උග්ගත- පටිභාග නිමිති ආදී වූ සමට භාවනා අරමුණක් අරමුණු කොට වඩන සමාධි භාවනාව අරම්මණෝපනිධ්‍යානයයි. නාමරූපයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ හා අනිත්‍යාදී පොදු ලක්ෂණ අරමුණු කොට වඩනු ලබන විදුර්භනාව 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 චතුෂ්ඨ නය ක්‍රමයෙන් සතරක්ද පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් පසක්ද ලැබේ. තීක්ෂණ ප්‍රාඥයාට චතුෂ්ඨ නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන සතර ද මන්ද ප්‍රාඥයාට පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන පසද නියමිතය. මන්ද ප්‍රාඥයා වාර පසකින් කළයුතු දෙය තීක්ෂණ ප්‍රාඥයාට වාර සතරකින් නිම කළහැකි බව මෙහි වෙනසයි.

5. පධ්වි කසිණයෙන් පටිභාග නිමිත්ත උපද්ව්‍යාගත් පසු අසත්ප්‍රාය කරුණු සතෙන් වැළකී සත්ප්‍රාය කරුණු සහ සේවනය කරමින් අර්පණා කොශලය දශය අනුගමනය කරමින් චීර්ය සමනාවයෙන් උපචාර සමාධිය ආරක්ෂා කරගත් යෝගියාට " දැන් දැන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පහළ වේ " යන අවස්ථාව සමීප වේ.

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

7. තියුණු නුවණ ඇති යෝගියාට සතරවැනි ජවන් සිතම ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණාව බවට පැමිණේ. ඒ මෙසේය, මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව උපචාර, අනුලෝම, ග්‍රෝතුභූ නමින් කාමසෝහන ජවනවාර තුනක් පහළ වී සතර වැන්න අර්පණා ධ්‍යාන බවට පත්වේ. මෙසේ තික්ෂණ ප්‍රාඥයාට සතරවැනි සිතත් මන්ද ප්‍රාඥයාට පස්වැනි සිතත් අර්පණා බවට පත්වීම ධර්මතාවකි.

8. ආදිකර්මික යෝගියාට පහළවන ධ්‍යාන සිත පවතින්නේ එකම විත්තක්ෂණයකි. මෙය ද ධර්මතාවයකි. ඉරියව්ව වෙනස් නොකොට නැවත නැවතත් " පධ්වි - පධ්වි " යනාදී වශයෙන් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා කිරීමේ දී ධ්‍යාන විත්ත විචීය ද නැවත නැවත ඇතිවේ. එම ප්‍රථම ධ්‍යානය වනාහි ආචර්ජනා - සමාපජීපනා - අධිරිධානා - වුරිධානා පච්චවෙක්ඛණා නම් වූ වසිතා ක්‍රම පසෙන් වසී බවට - ප්‍රගුණ බවට පමුණුවා ගත යුතු වේ.

9. ආචර්ජනා වසිතාව නම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදීම පිණිස ක්ෂණික ක්ෂණිකව ආචර්ජනා කිරීමේ සමත් බවයි. සමාපජීපනාවසිතාව නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදීමේ සමර්ථ බවයි. අධිෂ්ඨාන වසිතාව නම් කැමති වෙලාවක් ධ්‍යාන සිත පවත්වා ගැනීමේ සමත් බවයි. වුරිධාන වසිතාව නම් කැමති වෙලාවකදී ධ්‍යාන සිතින් නැගී සිටීමේ සමර්ථ බවයි. ප්‍රතසාවේක්ෂා වසිතාව නම් විතර්කාදී එක එක ධ්‍යානාංග වෙත වෙනම ප්‍රතසාවේක්ෂා කිරීමේ සමර්ථ බවයි.

10. ප්‍රථම ධ්‍යානයට පළමුව ලැබෙන උපචාර සමාධියෙහිදීම පඤ්චනිවරණ විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වෙයි. එසේ හෙයින් වස්තු කාම නම් වූ පඤ්චකාම වස්තූන්ගේද ක්ලේශ කාම නම් වූ කාමච්ජන්දයෙන් ද තොරවූ පඤ්චනිවරණයන් කෙරෙන් සම්පුණ්ණයෙන් තොරවූ ප්‍රථම ධ්‍යානය, කාය විවේක විත්ත විවේකයෙන් හටගත් නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් ද නිරාමිස සුඛයෙන් ද පිරී පවතී.

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

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

13. අංග පසක් ප්‍රභාණය කළ ප්‍රථම ධ්‍යානය ධ්‍යානාංග පසකින් සමන්තාගත වේ. ප්‍රභාණය කරන ලද අංග පස නම් පඤ්චනිවරණයෝ වෙති. කාමච්ජන්දයෙන් වස්තු කාමයෙහි ඇඳීමත් ව්‍යාපාදයෙන් ගැටීමත් ටීනමිද්ධයෙන් අලස බවත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් නොසන්සුන් බව හා පසුතැවිල්ලත් විචිකිච්ඡාවෙන් සැකයත් තිබෙන තුරු සිත සමාධිගත නොවේ. එහෙත් ප්‍රථමධ්‍යාන උපචාරයේදීම එම නිවරණ පඤ්චකය විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රභාණය වූයේ වෙයි.

14. සමන්තාගත අංග පස නම් ධ්‍යානාංග පඤ්චකයයි. චිත්ත, 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 චිත්තය වනාහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත නැවත නැවත නංවයි. විචාරය එහිම සිත හසුරුවයි. ප්‍රීතිය එහිලා විත්ත වෛතසිකයන් පිනවයි. සුඛය විත්ත වෛතසිකයන් සුවපත් කරයි. ඒකාග්‍රතාව විත්ත වෛතසිකයන් කසිණ ධ්‍යාන අරමුණෙහි සමාධි බවට පත්කරයි.

16. නවද ප්‍රථමධ්‍යානය කලාණ නු නම් (1) ප්‍රතිපදා විසුද්ධි (2) උපේක්ෂානුක්‍රමණය (3) සම්පහංසනයයි. මේ කලාණ නු අතුරෙන් ප්‍රතිපදා විසුද්ධියට ලක්ෂණ තුනකි. උපේක්ෂානුක්‍රමණයට ලක්ෂණ තුනකි. සම්පහංසනයට ලක්ෂණ සතරකි. ඒ සියල්ල එක්වීමෙන් දුගලක්ෂණ සම්පූර්ණ වේ.

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

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

19. සම්පහංසනාවේ ලක්ෂණ සතර නම් (1) ධ්‍යානය තුළ අත්තාවු සමාධි - ප්‍රඥා දෙක ඔහුන්ගෙන් අඩුවැඩි නොවී එක්වත්ව පැවතීම ගැන සතුටුවීම. (2) ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රියන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව නිරාමිස විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බවට පත්වීමෙන් සතුටුවීම. (3) එම ඒක රස බවට අනුව විරියය සමච පවත්නා බැවින් සතුටු වීම.

(4) ධ්‍යානමය ජවන් සිතෙන් සිතට ආසේවනයවීම් වශයෙන් සතුටුවීම. යන ලක්ෂණ සතරයි.

20. මෙසේ ත්‍රිවිධ කලාණ දුගලක්ෂණයෙන් සමන්තාගත වූ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් වනාහි දක්ෂ දුනුවායෙකු මෙන් ද දක්ෂ අරක්කැමියෙකු මෙන්ද නුවණින් කරුණු සැලකිය යුතුය. විදුලිය එළියෙන් අස්රොමට විදීමට දහස්වර නමුත් තත් කළ දුනුවායා යම් විටකදී නොවැරදී අස්රොමට විදිනා ලද්දේද එකෙණෙහි හෙතෙම ඉක්මන් නොවී අත්දෙක පා දෙක තිබූ ආකාරය ද දුන්න ඊතලය තිබූ ආකාරය ද හිස කඳ තිබූ ආකාරය ද යන සියල්ල ගැන නුවණින් සලකා නැවත නැවතත් අස්රොමට විදීමට සමර්ථ වන්නේය.

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

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

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

24. නවද 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 බලනු පිණිස කසිණ භාවනාව විපුල කර ගැනීමට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩනු ලැබේ. උපචාර සමාධියේදී ද අර්පණා සමාධියේදී ද ප්‍රතිභාගනිමිත්ත වැඩීම නම් පැතිරවීමය. සීසාන ගොවියෙකු සෑ යුතු බිම වටකොට අතුරක් ගසා සීසානු ලැබේ. සීමා සම්මත කරන හික්කුන් විසින් අට දිසාවේ සීමා නිමිති කීර්තනය කොට ඉන් ඇතුළත බද්ධ සීමාව සම්මත කරනු ලැබේ.

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

පද විවරණය

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

දැන කසිණ භාවනාව 6

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

පඤ්චිධ වසිතාව

1. ආවර්ජනා වසිතාව - සමාපජ්ජන වසිතාව - අධිෂ්ඨාන වසිතාව - වුට්ඨාන වසිතාව - පුත්‍යවේක්ෂණ වසිතාව නමින් වසිතාව පස්වැදූරුම් වේ.

2. කසිණ භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා විසින් ධ්‍යානයට සමවැදීම බහුලකොට ඉන්පසු ආවර්ජනා වසිතාව පුරුදු කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ඇත්තාවූ විචර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා නම් වූ ධ්‍යානාංග පස වෙන වෙනම පේළියට අතරක් නෂර ආවර්ජනා කිරීමට සමර්ථවීම ආවර්ජනා වසිතාවය.

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

4. මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේට නන්දෝපනන්දු නාගදමනයෙහිදී මෙන් සිඝ්‍රයෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමේ සමර්ථභාවය සමාපජ්ජන වසිතාවයි. අසුරුසණක් පමණ හෝ අසුරුසණ දහසයක් පමණ කාලයක් හෝ ධ්‍යානය තබාගැනීමට සමර්ථභාවය අධිෂ්ඨාන වසිතාවයි. එසේම කැමති පරිදි වහාම ධ්‍යානයෙන් නැගීම් සමත්බව වුට්ඨාන වසිතාවයි.

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

6. පුත්‍යවේක්ෂා වසිතාව ආවර්ජනා වසිතාවෙහි අතදුළත් වේ. ආවර්ජනයට අනතුරුවම ධ්‍යානාංග පුත්‍යවේක්ෂාකරන ජවනයන් පහළ වන බැවිනි. මෙසේ මේ පඤ්චිධ වසිතාවන් මනාව පුරුදු වූ පසු ප්‍රගුණ වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී එහි ආදීනව නුවණින් සැලකිය යුතුය. ප්‍රථමධ්‍යානය වනාහි නිවරණ සතුරන්ට ආසන්නය. එහි වූ විචර්ක විචාරයෝද ඔදාදාරකයෝය. ද්විතීය ධ්‍යානය වනාහි මෙයට වඩා ශාන්තය. ප්‍රණීතයයි මෙහෙති කොට ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත් කොට ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණීම පිණිස භාවනා වැඩිය යුතුවේ.

ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණීම

7. ප්‍රථමධ්‍යාන ලාභී යෝගාවචරයා ප්‍රථමධ්‍යාන සමාපත්තියෙන් නැගී සිතියෙන් නුවණින් යුතුව ධ්‍යානාංග පුත්‍යවේක්ෂා කරන්නේය. එකල්හි විචර්ක විචාර දෙක ඔදාදාරක වශයෙන් ද ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතාවන් ශාන්ත වශයෙන් සම්මර්ශනය කොට දුතිය ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභය පිණිසත් එම පඨවි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත නැවත නැවත මෙහෙති කරනු ලැබේ.

8. ද්විතීයධ්‍යානය පහළවීමට තරම් සමාධිය ශක්තිමත්වූ කල්හි භවාංගයෙන් නැගී මනෝද්වාරාවර්ජනය, පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් ජවන් සතරක් පිළිවෙලින් පහළ වූ අනතුරුව

පස්වැනි රූපාවලිවර ද්විතීයධර්මය අර්ථය සහ උපදී. තිශ්චණි නුවණැති යෝගාවලිවරයාට වනාහි සතරවැනි සිත අර්ථය වශයෙන් ලැබේ. මෙසේ පඨවි කසිණය අරමුණු කොට විතර්ක විචාරයන් ඉක්ම වූ ප්‍රීතියෙන් සැපයෙන් පිරුණු ද්විතීයධර්මය ලබන ලද්දේ වේ.

9. විතර්ක විචාරානං වූපසමා අපීඤ්චානං සම්පසාදනං චේතසෝ ඵකෝධිභාවං අවිතර්කං අවිචාරං සමාධිජං පිතිසුඛං දුකියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති යනු ද්විතීයධර්මය හැඳින්වෙන සූත්‍ර පාඨයයි.

10. විතර්ක විචාරයන් ඉක්මවීමෙන් සිතෙහි අභිශයින් උතුම් ශුද්ධාවෙන් යුක්ත වූ බලවත් සමාධියෙන් යුක්තවූ විතර්ක විචාර රහිත වූ සමාධියෙන් උපන් ප්‍රීතියෙන් ද සුඛයෙන් ද යුක්ත වූ ද්විතීය ධර්මයට එළඹ වාසය කරයි. යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමයි. ද්විතීය ධර්මය විතර්ක විචාර දෙකින් තොරය. එහෙයින් සම්පසාදන නම් වූ ශුද්ධාව අභිශයින් ප්‍රසන්න ය. ප්‍රථමධර්මයට වඩා සමාධිය ද බලවත්ය. එහෙයින් ඵකෝධිභාව නමින් හැඳින්වේ. විතර්ක විචාර කැළඹීම් නැති බැවින් ශුද්ධා ඉන්ද්‍රියන් සමාධි ඉන්ද්‍රියන් අභිශයින් පිරිසිදුය.

11. ද්විතීයධර්මයෙහි පිතිටියා වූ ප්‍රීතියත් සුඛයත් දෙක සමාධියෙන්ම හටගත් බැවින් අභිශයින්ම ප්‍රණීතය. ප්‍රථමධර්මයට වඩා සියගුණයෙන් ප්‍රීතිය හා සුඛය ශාන්තය, ප්‍රණීතය, මෙසේ ද්විතීය ධර්මයෙහි ප්‍රභානාංග දෙකකි. විතර්ක විචාර දෙකය. සම්ප්‍රයුක්තාංග තුනකි. ප්‍රීතිය, සුඛය, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනයි.

12. ද්විතීය ධර්මයෙහි පඤ්චවිධ වසීතාවෙන් වසීබවට පමුණුවා ගත් පසු ද්විතීයධර්මයට සමවැදී ඉන් නැති තෘතීය ධර්මය ලැබීම පිණිස ද්විතීයධර්මයේ ආදිනවයන් තෘතීයධර්මයේ ශාන්ත බවත් මනා සිති නුවණින් ප්‍රත්‍ය වේක්ෂා කළ යුතු වේ. ද්විතීයධර්මය විතර්ක විචාර දෙකට ආසන්නය. එහි වූ ප්‍රීතියත් ඉලිප්පෙන ගතියෙන් යුක්තය. එබැවින් මෞදාරිකය. දුර්වලය යි නුවණින් සලකා ද්විතීයධර්මය පිළිබඳ සියුම් තෘෂ්ණාව හෙවත් නිකාන්තිය යටපත් කොට පඨවි කසිණ අරමුණු ගෙන තෘතීය ධර්මයට පැමිණීම පිණිස භාවනා වැඩිය යුතුය.

තෘතීයධර්මයට පැමිණීම

13. පඨවි කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩිමේදී දැන් දැන් අර්ථය උපදී යන තත්වයට පැමිණි විට භවාංගයෙන් නැති මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ නමින් පවත් සිත් සතරක් හෝ තුනක් හෝ පහළ වී පස්වැනි හෝ සතරවැනි සිත තෘතීයධර්මය අර්ථය බවට පැමිණේ. එය නැවත නැවත සමවැදීම් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරගත යුතු වේ.

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

15. ධර්මය සම්ප්‍රයුක්තවූ නිරාමිස ප්‍රීතියද ඉක්මවා ධර්මය උපේක්ෂාවෙන් වාසය කරයි. සිති ඇතිව නුවණැතිව ධර්මය සුඛය ද විඳියි. උපේක්ෂකව සිති ඇති සුඛ විහරණ ඇත්තෙකැයි ආර්යයෝ යම් තෘතීයධර්මය ලාභියකුගේ ගුණ කියත් ද, එම තෘතීයධර්මයට එළඹ වාසය කරයි යනු එහි තේරුමයි.

16. මෙම තෘතීයධර්මයෙහි ප්‍රීතිය නම් වූ ධර්මාංගය නොමැත. එය ඉක්මවීමට අධිෂ්ඨාන කළ බැවිනි. එහෙයින්ම විතර්ක විචාර දෙක ද අභිශයින් දුරස්ථ වූවෝ වෙති. මෙහි උපේක්ෂකව වාසය කිරීම නම් ප්‍රීතියෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ ප්‍රණීත ධර්මය සුඛය කෙරෙහිද නොඇලෙන අපක්ෂපාතීව බලන ධර්මානෝපේක්ෂාවෙන් සමන්වාගත බවයි. අර්ථ වශයෙන් එය තත්‍රමජ්ඣානනා නම් වූ උපේක්ෂාවයි.

17. උපේක්ෂා දුශයක් ඇත. (1) පලංගුපෙක්ඛා (2) ඛුන්ම විහාරුපෙක්ඛා (3) බොජ්ඣංගුපෙක්ඛා (4) විරියුපෙක්ඛා (5) සංඛාරුපෙක්ඛා (6) වේදනුපෙක්ඛා (7) විපස්සනුපෙක්ඛා (8) තත්‍රමජ්ඣානනා (9) ඤානුපෙක්ඛා (10) පාරිසුද්ධුපෙක්ඛා යනුවෙනි.

18. ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට පිහිටන, සඳොරින් ගන්න සැම අරමුණෙහි මැදහත්බව ජලංගුපෙක්ඛා නම් වේ. මැදහත් සත්වයන් අරමුණු කොට වඩනු ලබන සතරවැනි බ්‍රහ්ම විහරණය බ්‍රහ්ම විහාරපෙක්ඛාවය. ප්‍රිය මනාප අරමුණු කෙරෙහි පවා මැදහත්ව බලන සත්වැනි බොජ්ඣංගය බොජ්ඣංගුපෙක්ඛාවය. ධ්‍යාන විදුර්භූතා භාවනා වැඩිමේදී අජිකුපෙක්ඛණතාව නම් වූ මැදහත් බව විරුදුපෙක්ඛාව නම් වේ.

19. විදුර්භූතා වැඩිමේදී මුඤ්චිතූකමසනා - පටිසංඛා - සන්තිට්ඨනා නමින් ලැබෙන විදුර්භූතා ඥානය සංඛාරපෙක්ඛාවය, සැපත් නොවූ දුකත් නොවූ මැදහත් වේදනාව වේදනුපෙක්ඛාවය. විදුර්භූතාවේදී නාමරූප සංස්කාර සියල්ල දැකගත් පසු නැවත ඒ ගැන සෙවීමේ මැදහත් බව විපස්සනුපෙක්ඛාවය. සෝහන සාධාරණ වෛතසික 19 ට ඇතුළත් වූ එකට උපදින විත්ත වෛතසිකයන් කෙරෙහි මැදහත්ව බලන තනුමජ්ඣන්තනා වෛතසිකය තනුමජ්ඣන්තූපෙක්ඛාවය.

20. අග්‍රගණ්‍යවූ ධ්‍යානසැපයෙහිද අපක්ෂපාතව බලන තෘතීයධ්‍යානයෙහි පිහිටි මැදහත්බව ධ්‍යානුපෙක්ඛාව නම් වේ. සියලු ප්‍රතිපක්ෂයන්ගෙන් තොරවූ චතුර්ථ ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත වූ උපේක්ෂාව පාරිසුද්ධිපෙක්ඛාව නම් වේ. මේ දශය අතුරෙන් ජලංගුපෙක්ඛා, බ්‍රහ්මවිහාරපෙක්ඛා, බොජ්ඣංගුපෙක්ඛා, තනුමජ්ඣන්තූපෙක්ඛා, ක්‍රියානුපෙක්ඛා සහ පාරිසුද්ධිපෙක්ඛා යන උපේක්ෂා සය අර්ථ වශයෙන් තනුමජ්ඣන්තූපෙක්ඛාව මය. ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව මෙසේ සයාකාරයකට බෙදේ. එසේම සංඛාරපෙක්ඛා විපස්සනුපෙක්ඛා දෙක අර්ථ වශයෙන් ප්‍රඥාවය. විරියඋපෙක්ඛාව විරිය වෛතසිකයය. වේදනුපෙක්ඛාව වේදනා වෛතසිකයය. මේ තෘතීයධ්‍යානයෙහි දැක්වෙනුයේ ධ්‍යානුපෙක්ඛාවය.

21. පළමුවන දෙවන ධ්‍යානයන්හි සතියන් ඤාණයන් ඇත්තේ නමුත් විතර්ක විචාර ප්‍රීති නම් වූ ඖදාරික ධ්‍යානාංගයන්ගෙන් තොරවූ මෙම තෘතීයධ්‍යානයෙහි සතියන් ඤාණයන් අතිශයින් විසද වෙයි. ප්‍රීතියෙන් තොර වූ අග්‍රගණ්‍ය ධ්‍යාන සුඛයෙහිද නො ඇරලෙන පරිදි සති සම්පජ්ඤ්ඤය එළඹ සිටී. ධ්‍යාන සුඛයද සිත කය දෙකෙහි පැතිරී

පවතී. තෘතීයධ්‍යාන ලාභියා ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ප්‍රශංසාවටද භාජනය වනුයේ ඇති ප්‍රණීත සැපයෙහි ද නොඇරලෙන උතුම් සති සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් යුක්ත බැවිනි. ගණන් පිළිවෙලින් තුන්වෙනුව සම්වදිනු ලබන බැවින් මෙය තෘතීයධ්‍යානය නම් වේ. මෙහි ප්‍රභානාංග එකකි. එනම් ප්‍රීතියයි. සම්ප්‍රයුක්තාංග දෙකකි. සුඛ ඒකග්ගතා යන අංග දෙකය.

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

චතුර්ථධ්‍යානයට පැමිණීම

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

24. සුඛස්ස ච පභානා දුක්ඛස්ස ච පභානා පුබ්බේව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුර්ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති, යනු චතුර්ථක ධ්‍යානය හඳුන්වන සූත්‍ර පාඨයයි.

25. කායික සුඛ දුක්ඛයන්ගේ ප්‍රභාණයෙන්ද, ධ්‍යානෝපචාරයෙහිම සොමනස ද්‍රෝමනස ඉක්මවීමෙන්ද සැපත් දුකත් නොවූ උපේක්ෂා ස්මෘති පාරිශුද්ධියෙන් යුක්තවූ චතුර්ථධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි යනු එහි තේරුමයි. සුඛ දුක්ඛ සෝමනස්ස, දෝමනස්සයන්ගේ ඉක්මවීම වනාහි ඒ ඒ ධ්‍යානෝපචාරයෙහි දීම සිදුවේ.

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

27. ද්විතීයධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී වනාහි විතර්ක විචාර දෙක ඇති බැවින් ද, කාය පීඩා විත්ත පීඩා හට ගන්නා බැවින් ද මානසික ද්‍රෝමනස හටගනී. එහෙත් ද්විතීය ධ්‍යාන විත්ත විචියේදී එය සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ. තෘතීයධ්‍යානයට පෙර ධ්‍යානුපචාරයේදී ප්‍රීතියෙන් පිරිගත් රූප කයක් ඇති බැවින් කායික සුඛ වේදනාව හටගනී. එහෙත් තෘතීයධ්‍යානයේදී ප්‍රීතිය නොමැති බැවින් එම ධ්‍යාන විත්ත විචියේදී ම කායික සුඛ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේ.

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

29. සුඛ දුක්ඛ සෝමනස්ස දෝමනස්ස වේදනාවන් යටපත් කළ බැවින් උපේක්ෂා වේදනාවෙන් යුක්ත වූ චතුර්ථධ්‍යානයෙහි සතිය ඇති ශයින් පිරිසිදුව එළඹ සිටී. එහෙයින් උපේක්ෂා සහිත පාරිසුද්ධි නමින් හැඳින්වේ. සතිය පමණක් නොව එම චතුර්ථධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්තවූ විත්ත චෛතසික ධර්ම සියල්ලම ඇති ශයින් පිරිසිදුය. චතුර්ථධ්‍යානයෙහි යෙදෙන තනුමජ්ඣධර්මපෙක්ඛාවම පාරිශුද්ධි උපෙක්ඛා නමින් කියා ඇත. පූර්ව ධ්‍යානයන්හිදී එම උපේක්ෂාව ඇත්තේ නමුත් විතර්ක - විචාර - ප්‍රීති - සුඛ යන ධ්‍යානාංග සමග යෙදීමෙන් දැවල් සඳුම්බල මෙන් අප්‍රකටය. චතුර්ථධ්‍යානයේදී වනාහි උපේක්ෂා වේදනාව සමග සම්ප්‍රයුක්ත වන බැවින් පුර පසළොස්වක් පෝය දින පූර්ණ වන්ද

මණ්ඩලය සේ ඇති ශයින් පැහැදිලිව පහළ වේ. චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී ප්‍රභානාංග එකකි. සෝමනස්ස වේදනාවය. සම්ප්‍රයුක්තාංග දෙකකි. උපෙක්ඛා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග දෙක ය.

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

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

32. ධ්‍යාන ලාභියා ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටින කාලයෙහිදී කාම වස්තු ගැන ආසා නොකරයි. කිසි දෙයකට නොකිපෙයි. මුහුණු නොහකුලුවයි. නපුරු මුහුණක් නොදක්වයි. නපුරු වචනයක් පිට නොකරයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නොබිඳීයි. ඊර්ෂ්‍යා නොකරයි. පසුනොතැවෙයි. සමාදන් නොවී සිටියත් දුශශීලය මනාව රකිය. මිලමුදල් පරිහරණය නොකරයි. විකාල භෝජනය අත්හරිය. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විසුලු දැකුම් මල් සුවඳ විලවුන් මුදු මාල අහරණාදිය දැරීම් සැරසුම් ආදියෙන් වැලකී සිටී. ඉක්මවාරී වෙයි. සිහින නොදකිය. නිදිකිරා නොවැටෙයි. හස්ත කුක්කුච්ච පාද කුක්කුච්ච හෙවත් හස්තපාද විකාර මුඛ විකාර නොදක්වයි. ඉක්මන් නොවෙයි. හයටපත් නොවෙයි. සෝක නොවෙයි. හැසීම වැළපීම 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 යා හැකි බැවින් 'සතෝ සම්පජානකාරීව' ධ්‍යානය ආරක්ෂා කළ යුතු වේ.

පද විවරණය

1. ධ්‍යාන නිකාන්තිය - ධ්‍යානය පිළිබඳව පවතින ආශාවය.
2. අපක්ෂපාතඛව - උපේක්ෂාවෙහි ස්වභාව එක පැත්තකටවත් බර නොවී තුලාවක් මෙන් සමව පැවතීමය.
3. ක්ෂීණාශ්‍රවයන් - සියලු කෙලෙස් හැතිකළ බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලාය.
4. අජිඤ්ඤාපෙක්ඛණානාව - විරිය අඩු වැඩි නොවී සමව පවත්නා කල්හි මධ්‍යස්ථව බලා සිටීම අජිඤ්ඤාපෙක්ඛණානාවයි.
5. ඖදාරක - දළ අඩු - ගොරෝසු - අසාන්ත ගතිය ඖදාරකය.
6. විසදු - ප්‍රකට - කාර්යක්ෂම - පැතිරීගිය යනාදි තේරුමය.
7. ධ්‍යානයෙහි ආදිනව - ධ්‍යානයට සතුරුව ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ට ආසන්න බව හා ඖදාරක ධ්‍යානාංග හේතුවෙන් අසාන්ත බව යනාදිය ධ්‍යානයෙහි ආදිනවයෝය.
8. කායික දුක්ඛ - දුක්ඛ සහගත කාය විඤ්ඤාණ සිතෙහි වේදනාවය.
9. කායික සුඛ - සුඛ සහගත කාය විඤ්ඤාණ සිතෙහි සැප වේදනය.
10. දෝමනස්ස - පටිසසම්ප්‍රයුක්ත දෙසිතෙහි වූ මානසික දෝමනස් වේදනාවය.
11. සෝමනස්ස - කුශල අකුශල විපාක ක්‍රියා සිත් අතුරෙන් සෝමනස්ස සහගත සිත්හි වූ වේදනාවය.

දස අසුභ භාවනා පාඨම I

උද්ධමානක අසුභ භාවනාව

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

දස අසුභය

1. දස කසිණ භාවනාවට අනතුරුව දස අසුභ භාවනාව දේශනා කොට ඇත. එය රාග වර්තයන්හට සත්ප්‍රාය භාවනාවකි. කාමච්ඡන්ද නිවර්ණයට සෘජුවම ප්‍රතිපක්ෂය. " උද්ධමානකය - විනිලකය - විපුබ්බකය - විච්ඡිද්දකය - වික්ඛායිතකය- වික්ඛිත්තකය- හතච්චිත්තකය - ලෝභිතකය - පුලවකය - අරිධිකය," යනු ඒ අසුභයෝය.

2. උද්ධමානකය යනු දෙපයේ සිට නිස දක්වා සුළඟ පිරුණු බැලුම් බෝලයක් මෙන් අත්පා නිස කඳ මුහුණ හයානක ලෙස ඉදිමී ගිය මළ සිරුරය, එය අතිශයින්ම පිළිකුල් බැවින් අසුභය. උද්ධමානක අසුභය සහිත දස අසුභය පිළිබඳ භාවනා පාඨම ඉදිරියට දක්වනු ලැබේ.

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

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

5. ගම්පහිතුමාට හෝ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය සංස්ථාවලදී උතුමන්හට දැනුම් දී අභිෂේක ස්ථානයට යන ක්ෂත්‍රීය රජකු සේ ද, නිධාන ස්ථානයකට යන නිර්ධනයකු සේ ද ප්‍රීතිය සොමනස උපදවා ගුරුපදේශ අනුවම උද්ධමාතක අසුභය වෙත යා යුතුය. එකලාව යා යුතුය. සතියෙන් සම්පජ්ඣද්‍රව්‍යයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන්, යන එන මග සලකුණු නුවණින් සලකමින් යා යුතුය.

6. උද්ධමාතක 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 භාවනාවෙන්ම ගමන යා යුතුය. බල සිවල් ආදී සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවනු පිණිස සැරයටියක් ද අතේ තබා ගත යුතුය. ඉතාමත් හොඳින් සතිය පිහිටුවාගත යුතුය. නොවිසිරීගිය සමාධිගත සිතින්ම පිටත්විය යුතුය. පිටත් වූ දිසාවද පිටත් වූ දොරටුව ද මාර්ගය ද මතක තබාගත යුතුය. මාර්ගය විනිදිගිය දිසාව ද වමට දකුණට හැරෙන තැන්ද පාර අයිනේ පිහිටි ගල් තුඹස් වැල් පඳුරු ආදිය ද මතක තබා ගත යුතුවේ.

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

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

10. මෙසේ භාත්පස පිහිටි නිමිති සලකා මතක තබාගෙන උද්ධමාතක අසුභය දෙස බලා අසුභ භාවනාව පටන් ගත යුතුය. මෙහි

ගමන් මග සලකා මතක තබා ගැනීම වනාහි භාවනා විටීය සැලකීම පිණිසය.කුණාපය අවට පිහිටි නිමිති සැලකීම නොමුළාවීම පිණිසය. බිය නොවීම පිණිසය. එකොළොස් ආකාරයෙන් අසුභ නිමිත්ත ගැනීම අසුභ අරමුණෙහි සිත සමාධි කරනු පිණිසය. අසුභ භාවනාවෙහි අනුසස් මෙතෙහි කොට අගනා මිණිරුවකක් මෙන් සලකා ගෞරව්‍යවිතව සිත සැදැහැයෙන් ප්‍රීතියෙන් පුරවාගෙන, ඒකාන්තයෙන් මේ භාවනා පිළිවෙතින් ජරාමරණ දුක් කෙළවර කොට ශාන්ත නිවන් සුව ලබන්නෙමිසි පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට අසුභය දෙස බලා පළමු කොට සයාකාරයෙන් භාවනා අරමුණු ගත යුතුය.

11. වණ්ණානෝ - වර්ණ වශයෙන්, ලිංගනෝ - වයස වශයෙන්, සණ්ඨානනෝ - ශරීර අවයව සටහන් වශයෙන්, දිසානෝ - උඩ යට දිසා වශයෙන්, මිකාසකෝ - පිහිටි තැන් වශයෙන්, පරිච්ඡේදනෝ - ශරීර අවයව පිරිසිදුම් වශයෙන් ද යන සයාකාරයෙන් ම පළමු කොට අසුභ භාවනාව පටන් ගත යුතුය.

12. වණ්ණානෝ - මේ මළ සිරුර කලුපාට කෙනෙකුගේය. මෙය සුදු පාට කෙනෙකුගේය, මෙය තළළුළු කෙනෙකුගේ යයි ශරීර වර්ණය අනුව අරමුණු කළ යුතුය. ලිංගනෝ - ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය නොසලකා, මෙය පුර්ව වයසේ සිටි කෙනෙකුගේ ය. මෙය මධ්‍යම වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේය. මෙය මහල් වයසේ සිටි කෙනෙකු ගේයයි වයස අනුව අරමුණු කළ යුතුය.

13. සණ්ඨානනෝ - ඉදිමිගිය ආකාරය සහිතවම, මෙය මොහුගේ හිසේ සටහනය, මෙය ශ්‍රීවයේ සටහනය, මෙය අතේ සටහනය, මෙය උදුරයේ සටහනය, මෙය නාහි සටහනය, මෙය කටියේ සටහනය, මෙය කලවේ සටහනය, මෙය ජංගාවේ සටහනය, මෙය පයේ සටහනය යයි වෙන් වෙන්ව අරමුණු ගත යුතුය.

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

15. පරිච්ඡේදනෝ - මේ උද්ධමානක අසුභය වනාහි යටින් පාදාන්තයෙන් උඩින් කේශාන්තයෙන් සරසින් මිණි සමෙන්ද පිරිසිඳි ඇත්තේ ය. දෙනිස් කුණාප කොටසින් පිරිසිඳි ඇත්තේ යයි ද මෙය මොහුගේ අතේ සීමාවය. මෙය පයේ සීමාවය, මෙය හිසේ සීමාවය, මෙය මධ්‍යම කයේ සීමාව යයි ද නුවණින් අරමුණු ගත යුතුය. පුරුෂයාට ස්ත්‍රී ශරීරයද ස්ත්‍රීයාට පුරුෂ ශරීරයද විසභාගය වන්න සමාධියට බාධකය, එහිසා සභාග ශරීරයෙහිම මෙසේ සයාකාරයෙන් අසුභ අරමුණු මෙහෙහි කළ යුතුය.

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

17. එපමණකින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ නොවන්නේ නම් නැවත පස් ආකාරයකින් ද අරමුණු ගතයුතුය, සන්ධිතෝ - සන්ධි වශයෙන්, විචරතෝ - අතුරු විචර වශයෙන්, නින්නතෝ - පහත් තැන් වශයෙන්, ඵලතෝ - උස්තැන් වශයෙන්, සමන්නතෝ - ශරීරය භාත්පස බැලීමේ වශයෙන් ද යන පස් ආකාරයෙන් අරමුණු ගත යුතුය.

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

19. විචරතෝ - දකුණු අත හා කඳ අතරය, වම් අත හා කඳ අතරය, දෙපා අතරය, දෙපය හා උදුරය අතරය, කන්සිථ අතරයයි අතුරු විචර වශයෙන් අරමුණු කළ යුතුය. එසේම ඇස් ඇරි ඇති බව හෝ වැසි ඇති බව ද, මුඛය ඇරි ඇති බව හෝ වැසි ඇති බව ද අරමුණු කළ යුතුය.

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

21. ඵලතෝ - මළ සිරුරේ උස්වූ තැන් වශයෙන්, දනනිස පපුව නලල ආදී උස්තැන් අරමුණු කළ යුතුය. තවද මම උස් තැනක සිටිමි. මළසිරුර පහත් තැනකයයි ද මෙහෙහි කළ යුතුය. සමන්නතෝ - මළ සිරුර භාත්පස බලමින් මෙහෙහි කළ යුතුය. සකල ශරීරයෙහි නුවණ හසුරවා යම් යම් තැනක් වඩාත් පැහැදිලිව සිතට වැටහේ නම් ඒ ඒ තැන සිතිය පිහිටුවාගෙන “ උද්ධමානකය - උද්ධමානකය කියා හෝ උද්ධමානක අසුභය - උද්ධමානක අසුභය ” කියා හෝ භාවනා කළ යුතුය. ශ්‍රීවයේ සිට උදුර කෙළවර තෙක් වඩාත් ඉදිමි ඇති බැවින් ඒ කොටසෙහි හෝ සිත පිහිටුවාගෙන උද්ධමානකය භාවනායට නැංවිය යුතුය.

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

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

24. ආපසු ගමනේදී ද එකලාවම කමටහන් මෙහෙහි කරමින් ම, සතිය මනාව පිහිටුවාගෙන ම ඉඳිය සංවරයෙන් ම, සමාධි සිතීන් හෙවත් නොවිසුරුණු සිතීන්ම, සෙනසුනට ආ යුතුය. සොහොනින් නික්මෙන තැන සිට ම එන මාර්ගය නුවණින් සැලකිය යුතුය. පාර පිහිටි

දිසාව ද, පාර අද්දර පිහිටි ගස්, ගල්, වැලි, පඳුරු, තුඹස් ආදියද වෙන වෙන ම සැලකිය යුතුය. පාරේ හැරෙන තන්ද සැලකිය යුතුය.

25. මළසිරුර අවට පිහිටි ගස් ගල් ආදී නිමිති සැලකීමේ අනුසස් මෙසේ දත යුතුය. අවේලාවේ උද්ධමාතක මළ සිරුර වෙත ගොස් අවට පිහිටි නිමිති සලකා උග්ගත නිමිත්ත ලබනු පිණිස ඇස දුල්වා අසුභය දෙස බලා සිටිද්දී ඇතැම් විට මළසිරුර නැගිට තමන් යට කරගෙන පැන එන්නා සේ වැටහෙන්නේය. එම භයානක දර්ශනය නිසා විත්ත වික්ෂේපයටද පත්විය හැකිය. භය තැනිගැනීම ද රෝමෝද්ගමනය ද සිදුවිය හැකිය. මෙතරම් බියකරු භාවනා අරමුණක් වෙත ඇත්තේම නැත.

26. එම නිසා එම යෝගාවචරයා විසින් සිත දැඩිකොටගෙන සතිය මනාව එළඹ මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය. “මළසිරුර නම් මෙසේ පැනගෙන එන්නේ නැත. ඉඳින් මෙතැන පිහිටි ගස හෝ ගල වැල හෝ පඳුරු තුඹස නැගිට පැනගෙන එන්නේ නම් මළ සිරුරද එන්නේය. ඒ අවේනනික දේ නොඑන්නා සේ මළසිරුරද නොඑන්නේමය.” මේ වනාහි ඔබට වැටහෙන මැව්පෙනෙන ආකාර මාතූයකි. සංඥාවෙන් හටගන්නකි. ඔබේ භාවනා කමටහන දැන් මනාව එළඹී සිටියි. භය නොවෙව යි තැනි ගැනීම දුරු කොට සතුටු සිත් උපදවා මළසිරුර අරමුණු කොට නුවණින් සිත හසුරුවා උග්ගත නිමිත්ත පහළ කරගත යුතුය. භාත්පස 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 උග්ගත නිමිත්ත පහළ වේ. එය උද්ධමාතක මාත ශරීරයට සමානය. එහි සිත හැසිරවීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ. එහි සිත වැඩීමේදී ප්‍රථමධ්‍යානය පහළ වේ. ධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වැඩීමෙන් අර්හත්වයද සිද්ධ වේ.

පද විවරණය

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

ධුතාංග 13 නම් විවර පිළිබඳ දෙකකි. පිණ්ඩපාත පිළිබඳ ධුතාංග 5 කි. සේනාසන පිළිබඳ ධුතාංග 5 කි. වීර්ය 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 අසුහ භාවනා පාඩම 02

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

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

2. උද්ධමාතක අසුහයෙහි උග්ගනනිමිත්ත උපදවාගෙන ආපසු එන නික්ෂිප්‍රගෙන් සමහර කෙනෙක් ප්‍රශ්න කරති. දැවස ගැන හෝ දහම් කරුණක් ගැන හෝ සැප දුක ගැන හෝ එවැනි ප්‍රශ්නයක් විමසූ විට පිළිතුරු දිය යුතුමයි. මම මෙවැනි භාවනාවක යෙදී සිටින්නෙකැයි නොසිතා එම උග්ගන නිමිත්ත නැති වූවත් ඒ බව දැන දැනත් පිළිතුරු දිය යුතුවේ.

3. ආගන්තුක වන,සෑ මට් පොහොයගේ වන,ආවාය්‍යී උපාධ්‍යාය වන ආදී සියලු වත් පිළිවෙත් ද යෝගාවචර නික්ෂිප් විසින් අඛණ්ඩව කළ යුතු වේ. එසේ කිරීමේදී සමහර විට ලබාගත් ඒ තරුණ උග්ගන නිමිත්ත අතුරුදන් ද විය හැකිය. නැවත උද්ධමාතක අසුහය වෙත යාමට ද නොහැකි විය හැකිය. නපුරු සතුන් අමනුෂ්‍යයන් හෝ එයට අරක්ගෙන සිටිය හැකිය. උද්ධමාතක ස්වභාවයද දුවසින් දෙකින් වෙනස් වන සුචය. එහෙයින් මෙතරම් දුර්ලභ වූ දුෂ්කර වූ ද භාවනා අරමුණක් වෙනත් නැත.

4. එනිසා එසේ උග්ගන නිමිත්ත නැති වූ කල්හි එම යෝගාවචරයා විසින් භාවනා ආසනයේ වාඩි වී “ මම අසවල් දොරින් නික්මී අසවල් දිශාවෙන් මගට පැමිණ අසවල් තැනින් වමට ගියෙමි, අසවල් තැනින් දකුණට ගියෙමි, අසවල් තැන ගලක් තිබිණි, අසවල් තැන තුඹසක් ගසක් වැලක් තිබිණි, මම ඒ පාරේ ගොස් අසවල් තැනදී

උද්ධමාතක අසුහය දැක්කෙමි. එහිදී අසවල් දිසාවට හැරී හාත්පස පිහිටා ඇති නිමිති සලකා බැලීමි, මෙසේ උද්ධමාතක අසුහ නිමිත්ත බලා භාවනා වඩා උග්ගන නිමිත්ත ලැබීමි, ඉන්පසු අසවල් දිසාවෙන් නික්මී සොහොන් බිමෙන් පිටත්ව අසවල් පාරෙන් මේ මේ ලෙස හැරී පැමිණ මෙසේ වාඩි වූයේ වෙමි. ” යි වාඩි වූ ආසනය දක්වා ආගිය මග පිළිවෙලින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ යුතු වේ. එසේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේදී නැති වූ උග්ගන නිමිත්ත නැවත පහළ වේ. ඉදිරියේ තිබෙන්නක් මෙන් වැටහෙයි. කම්ප්ථානය පෙර සේම භාවනා විචියට පැමිණෙයි. ආගිය මග ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම වනාහි මෙසේ භාවනා විචියට පැමිණීම අනුසස් කොට ඇත්තේ ය.

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

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

7. රාත්‍රීස්ථාන දිවාස්ථාන සෑම තැනකදීම නිරන්තරයෙන් උද්ධමාතක උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අරමුණු කොට “ උද්ධමාතක අසුහය - උද්ධමාතක අසුහය ” යි නැවත නැවත සිත එහි බැඳ තැබිය යුතුය. නැවත නැවත ආවර්ජනා කළ යුතුය. මෙහෙහි 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 උඩකුරුව නිදන ස්ථූල අගපසග ඇති පුරුෂයකු මෙන් පෙනේ.

8. උද්ධමානක ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබුණු තැන් සිට බාහිර කාම වස්තූන් නිතට නොඑන බැවින් විෂ්කම්භ වශයෙන් කාමවිජන්දු නිවර්ණ ප්‍රතිභා වෙයි. ඇලීමක් නැති බැවින් ම ගැටීමක් ද නැති බැවින් ව්‍යාපාද නිවර්ණයත් විෂ්කම්භනය වෙයි, පටන්ගත් විරියය ඇති බැවින් චීනමිද්ධයත් යටපත් වෙයි. විපිලිසර නොවෙන ශාන්ත ගුණ ඇති බැවින් උද්ධවිච කුක්කුච්චය ද දුරුවෙයි. විශේෂාධිගමය පෙනෙන බැවින් සමයක් ප්‍රතිපත්තිය ගැනත් ප්‍රතිපත්ති දේශක සර්වඥයන් වහන්සේ ගැනත් විචිකිචිඡාව ප්‍රතිභා වෙයි. මෙසේ පඤ්චනිවර්ණ 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 සන්සිදුන සිත කය ඇති බැවින් කුසල සුඛය ද සුඛිත සිතක් ඇති බැවින් කුසල ඒකාග්‍රතා සමාධිය ද. යන ධ්‍යානාංග පහළ වෙයි, එකෙණෙහි වනාහි ප්‍රථමධ්‍යානයේ ම ප්‍රතිබිම්බයක් වැනි උපචාර ධ්‍යානය ලැබුණේ වෙයි. ඉන්පසු ප්‍රථමධ්‍යාන අර්පණාව සහ පස්ආකාර වසීතාව ද සියල්ල පඨවි කසිණ භාවනාවේ දී කියන ලද පිලිවෙලින් දන යුතු වේ.

10. මෙයින් පසු විනිලකාදී ඉතිරි අසුභ භාවනා නවයේ දී ද, උද්ධමානක අසුභ භාවනාවේදී කියන ලද උපදෙස් සියල්ල නොපිරිහෙලා 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. විනිලක අසුභය - බෙහෝ සෙයින් නිලවර්ණ වූ විනිලක අසුභය අරමුණු කොට භාවනා වැඩිමේදී “ විනිලක අසුභය - විනිලක අසුභය ” යි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වනාහි කබර පාට සනිතවම සිතට වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩාත් උත්සන්න වර්ණය වශයෙන් වැටහෙයි.

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

13. විචිජ්දික අසුභය - යුද්ධ භූමියක හෝ දාමරික සොරුන් වෙසෙන වනයක හෝ සොහොනක හෝ රජ අණන් සොරුන් ඝාතනය කෙරෙන තැනක හෝ දකින්නට ලැබෙන කඳ මැදින් වෙන් කරන ලද මෘත ශරීරය විචිජ්දික අසුභය, මහවනයක සිංහ ව්‍යාඝ්‍රාදීන් විසින් දෙකට මැදින් කඩා වෙන්කළ මළ සිරුරු විචිජ්දික අසුභයයි.

14. විචිජ්දික අසුභය වෙත ගොස් අත්කෙනෙකු ලවා හෝ තමන්ම හෝ අනිත් නොඇල්වා ශරීර කැබලි දෙක ඇඟලක් පමණ අතර වන සේ සමීප කරවිය යුතුය. එසේ ළංකොට තබා “ විචිජ්දික අසුභය - විචිජ්දික අසුභය ” යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත කඳුමැදින් වෙන්වම වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි වැටහෙනුයේ මළසිරුර ඒකාබද්ධව පරිපූර්ණව තිබෙන ආකාරයෙනි.

15. වික්ඛායිතක අසුභය - අවි ආයුධ වලින් සිඳීමෙන් හෝ සතුන් විසින් කඩා කෑමෙන් හෝ ශරීරාවයව තැන් තැන්හි විසිරී ගිය මළ සිරුර වික්ඛායිතක අසුභයයි. එවැන්නක් වෙත ගොස් අත්කෙනෙකු ලවා හෝ අනෙකෙකු නැති නම් තමන් විසින්ම අනිත් ස්පර්ශ නොකොට සැරයටියෙන් හෝ ශරීරාවයව ඇඟල ඇඟල ඉඩ තබා ලගා 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 ආයුධ වලින් සිඳීමෙන් ශරීරාවයව සියල්ල සිඳි බිඳ දමන ලද මළ සිරුර වික්ඛිත්තක අසුභයය, අනිත් ස්පර්ශ නොකොට සැරයටියෙන් හෝ වෙන කෙනෙකු ලවා හෝ

අගලක් අගලක් පමණ අතර වන සේ කැබලි ළං කොට තබවා “ වික්කිත්තක අසුභය - වික්කිත්තක අසුභය ” යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ගුහ නිමිත්ත වෙන් කරන ලද කැබලි අතරක් සහිතව මළසිරුර වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි අතරක් නැති සම්පූර්ණ මළ සිරුරසේම වැටහෙන්නේය.

17. හතවික්කිත්තක අසුභය - යුද්ධ භූමි සොහොන් භූමි ආදී තැන්හි කාකපාදාකාරයෙන් පෙනී පෙනී ගසා වෙන් කරන ලද මළ සිරුර හතවික්කිත්තක අසුභයය, අන්කෙනෙකු ලවා හෝ තමන්ම හෝ පෙර කී ආකාරයෙන් කැබලි ලංකොට තබවාගෙන “හතවික්කිත්තක අසුභය - හතවික්කිත්තක අසුභය” යි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එහි උද්ගුහ නිමිත්ත වනාහි ආවුද පහරින් වෙන් වූ කැබලි සහිත මළ සිරුර සේම පෙනෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙනුයේ කැබලි වෙන් නොවූ පිරිපුන් මළ සිරුරක් වශයෙනි.

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

19. පුලවක අසුභය - දින දෙක තුනක් ඉකුත්වූ මළසිරුරෙන් නවදොරින් හා සකල ශරීරයෙන් වැගිරෙන පණුවන්ගෙන් පිරිගත් මළ සිරුර පුලවක අසුභය නම් වේ. මිනිස් සිරුරෙහි පමණක් නොව, ඇත් අස් ගව මහිස බල බළල් සිවල් නයි පොළොන් පිඹුරු ආදී සතුන්ගේ මළසිරුරෙහිද පණුවන් වැගිරෙන කල්හි එය අරමුණු කොට පුලවක අසුභ භාවනාව වැඩිය හැකිය. වුල්ලපිණ්ඩපාතික තිස්ස ස්ඵට්ඨයන් වහන්සේට වනාහි කාළදීසවාපි (කලුදිගාවැව) ඇතුලත පණුවන් වැගිරීමෙන් තිබුණු ඇත් කුණාපයක් දැක පුලවක සංඥා වැඩීමෙන් අසුභ භාවනාව සමෘද්ධ විය. උන්වහන්සේ එතැනදීම අර්භත්වයට පත් වූ සේක. “පුලවක අසුභය - පුලවක අසුභය” යි එහි භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. උද්ගුහ නිමිත්ත වනාහි පණුවන් සැලෙන වැගිරෙන ආකාරයෙන්ම පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත

වැටහෙනුයේ ඇල්හාලේ බත් පිඩක් මෙන් නිශ්චලවය.

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

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

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

23. ඉහත දැක්වූ අසුභ අරමුණු වලදී ද ලැබෙන පරිදි එකොළොස් ආකාරයෙන් බැලිය යුතු වේ. මෙහි දී උද්ගුහ නිමිත්තත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තත් එක සමානය. එසේ වනුයේ එක් ඇට කැබැල්ලක් ගෙන භාවනා වැඩීමේදීය, ඇටසැකිල්ලම අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී වනාහි උද්ගුහ නිමිත්ත සන්ධි විවර සහිතව ඇටසැකිල්ල

විවර සහිතව ඇටසැකිල්ල වශයෙන් පෙනේ. තවද උද්ගුහ නිමිත්ත වනාහි ඒකාබද්ධව පිරිපුන් ඇටසැකිල්ලක්ව පෙනේ. තවද උද්ගුහ නිමිත්ත බියකරුය, හයානකය, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ප්‍රසන්නය, ප්‍රීති සෝමනස්ස ජනකය, උපචාර සමාධිය සහිත බැවිනි.

24. උද්ධමානකාදී දස අසුභය අතුරෙන් යමක් අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගාවචරයා වනාහි අතිශයින්ම විෂ්කම්භනය කරන ලද කාමරාග ඇති බැවින් රහතන් වහන්සේ නමක් සේ විරාගී පැවතුම් ඇත්තෙකු බවට පැමිණේ. දස අසුභයක් වදාරා ඇත්තේ මළ සිරුරට පැමිණෙන අවස්ථා දසයක් දැක්වීම පිණිස හා රාගවර්ත ප්‍රභේද දසයට සුදුසු වන කමටහන් දැක්වීමත් පිණිසය. එනිසා භාවනානිලාසී යෝගාවචරයන් විසින් අසුභ දසය අතුරෙන් ලැබෙන ලැබෙන අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

25. විශේෂයෙන් වනාහි උද්ධමානක අසුභය ශරීරසන්ධානයාගේ විපතක් වන බැවින් ශරීර සටහන් පිළිබඳව රාග ඇති අයට සුදුසු භාවනාවකි. වර්ණ සම්පන්නි රාගියාට විනිලක අසුභය සුදුසුය. ශරීර සුවඳවත් කිරීමේ රාග ඇත්තාට විප්‍රබ්බක අසුභය සන්ප්‍රායය, ශරීර ඝනතාව රාගියාට විවිජිද්දක අසුභය ගැළපේ. මස්පිඬු පිළිබඳ රාග ඇත්තාහට වික්ඛායිතක අසුභය ගෝචර වේ. අගපසග පිළිබඳ ලීලරාග ඇත්තන්හට වික්ඛිත්තක අසුභය ගැළපේ. ශරීරයේ මනෝඥලෙස ගැලපී ඇති බව ගැන රාග ඇත්තන්හට හතවික්ඛිත්තක අසුභය සන්ප්‍රායය. අලංකාර ජනිත සෝහනරාගියාට ලෝහිතක අසුභය ගෝචර වේ. කයෙහි මමත්ව රාගියාට පුළුචක අසුභය ද, දන්න සම්පන්නි රාගියාට අරිධික අසුභයද සන්ප්‍රාය වේ. මෙසේ දසවිධ රාගවර්තයන්ගේ වශයෙන් අසුභ භාවනාව දස වැදැරුම් වන බව දතයුතුය.

26. ගඟෙහි යන නැව රිටි බලයෙන්ම ගඟෙහි රදවාගතයුතු වන්නා සේ ස්වභාවයෙන් පිළිකුල් වූ දස අසුභ අරමුණෙහි විතර්කයෙන් තොරව සමාධියක් නොපිටින බැවින්ම ප්‍රථම ධ්‍යාන හැර ඉන් මතු ද්විතියාදී ධ්‍යාන නොලැබෙයි. භාවනා අනුසස් දන්නා බැවින්ම අසුභ අරමුණෙහි ප්‍රීතිය හටගනී. දසවිධ වූම අසුභයෙහි ලක්ෂණ වනාහි අසුවී දුර්ගන්ධ පිළිකුල් ස්වභාව මය. මළසිරුරෙහි පමණක් නොව ජීවමාන ශරීරයෙහි ද අසුභය අසුභමය, සිනාසෙන කාන්තාවකගේ දත් ඇට දුටු

මහානිස්ස රහතන් වහන්සේට මෙන්ද, ඇතාපිට නැගී ගත් සුසැට අබරණ පැළදී රජු සංඝරක්ඛිත ස්ථවිර වහන්සේගේ උපස්ථායක සාමණේර නමට මෙන්ද ජීවමාන ශරීරයෙහි වූවද ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබිය හැකිය.

27. ජීවමානක ශරීරයෙහි වනාහි ආගන්තුක අලංකාරයෙන් වැසීගිය බැවින් අසුභතාව නො පෙනේ. පියවියෙන් වනාහි මේ මිනිස් සිරුර තුන්සියයකට අධික වූ ඇටකටුවලින් ගොඩ නැගී ඇත. එකසිය අසුවක් සන්ධියෙන් ගැලපී ඇත. නවසියයක් නහරින් බැඳී ඇත. නවසියයක් මස්පිඬු වලින් ආලේප කොට ඇත. අමුමිණි සමකින් වටවී ඇත. සිවියෙන් පිළිසන් වී ඇත. ලොකු කුඩා සිදුරු සහිතය. මේදස් තලයකින් සේ උඩින් යටින් නිරතුරුව කුණු ලේ වැගිටේ. පණු කැල විසින් ගැවසී ගන්නා ලද්දේය. රෝගයන්ට ආකරයකි. දුක්ඛ රාගියකට වස්තුවකි. පැසුණු පැරණි ගෙඩියක් මෙන් නව දොරකින් නිරතුරු වැගිරෙන්නේය. දැසින් කබ, කඳුටය, දෙකණින් ලාදුරුය, දෙනාස්ප්‍රටෙන් සොටුය, මුඛයෙන් ආහාර පිත් සෙමි ලේ වමනය, අධෝමාර්ගයෙන් මලමුත්‍රය, නව අනුදහසක් රෝමකුපයන්ගෙන් දහඩිය කුණුය, මෙසේ භාත්පසින් අසුවී වැගිරෙන මේ කය කුණාපයන් සොයා එන නිලමැස්සන් විසින් පිරිවරන ලද්දේය.

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

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

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

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

පද විවරණය

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

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

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

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

අනුලෝම

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

ප්‍රතිලෝම

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

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

තෝරුම

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

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

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

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

අනුලෝමය

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ප්‍රතිලෝම (අග සිට මුලට පිළිවෙලින් කියවන්න)

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

නමො තෙ පුරිසාප්ඤ්ඤ - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
 නමො තෙ පුරිසාතුලය - නමො තෙ පුරිසාසහ.

තෝරුම

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

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

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

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

පද සම්බන්ධය - අනුලෝම

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

ප්‍රතිලෝම

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

නමො තෙ පුරිසාජ්ඤ්ඤ - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුලස - නමො තෙ පුරිසාසහ.

තෝරුම

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

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

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

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

අනුලෝම

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ප්‍රතිලෝම

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

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

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

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

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

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

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

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

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

නමො තෙ පුරිසාජ්ඣද්ද - නමො තෙ පුරිසුත්තම,
නමො තෙ පුරිසාතුලය - නමො තෙ පුරිසාසහ.

තේරුම

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

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

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

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

විස්තර භාවනා

1. සො හගවා ඉතිපි අරහං,
2. සො හගවා ආරකත්තා ඉතිපි අරහං,
3. සො හගවා අරිහං භතත්තා ඉතිපි අරහං,
4. සො හගවා අරාහං භතත්තා ඉතිපි අරහං,
5. සො හගවා පච්චියාදිහං අරහත්තා ඉතිපි අරහං,
6. සො හගවා පාප කරණො රහා භාවා ඉතිපි අරහං,

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

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

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

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ආමස ප්‍රතිපත්ති පුජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද, අර්භත් නම් වන සේක.

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

නමො තෙ පුරිසා ජ්ඣද්ද.....

1. සො හගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
2. සො හගවා අභිඤ්ඤාද්දාය ධම්මෙ අභිඤ්ඤාද්දායතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
3. සො හගවා පරිඤ්ඤාද්දාය ධම්මෙ පරිඤ්ඤාද්දායතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
4. සො හගවා පභාතබ්බෙ ධම්මෙ පභාතබ්බො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
5. සො හගවා සච්චිකාතබ්බෙ ධම්මෙ සච්චිකාතබ්බො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
6. සො හගවා භාවෙතබ්බෙ ධම්මෙ භාවෙතබ්බො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,

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

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

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

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

වන සේක.

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

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

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

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤද.....

1. සො භගවා ඉතිපි විජීජාවරණ සම්පන්නො,
2. සො භගවා තිති විජීජාති සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජීජා වරණ සම්පන්නො,
3. සො භගවා අට්ඨ විජීජාති සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජීජා වරණ සම්පන්නො,
4. සො භගවා දසති වරණෙති සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජීජා වරණ සම්පන්නො,
5. සො භගවා විජීජාති වෙච වරණෙති ච සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජීජා වරණ සම්පන්නො,

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

විපස්සනා ඤාණ මනෝමයිද්ධි,
ඉද්ධිජපහෙඤ්ඤා පිච දිබ්බසොතං,
පරස්ස වෙනො පරියාය ඤාණං,
පුබ්බේ නිවාසානු ගතඤ්ච ඤාණං,

දිබ්බඤ්ච වක්‍රාසව සංඛයො ච,
ඵනානි ඤාණානි ඉධට්ඨ විජීජා,
අලංකරං යා මුනි ධම්ම දෙනං,
විසෙස සොභා ගුණ මජ්ඣපෙතා

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ විදුර්ගනා ඥානය, මනෝමය සාද්ධි ඥානය, සාද්ධිවිධඥානය, දිව්‍යශ්‍රෝත ඥානය, පරචිත්ත විජානන ඥානය, පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඥානය, දිව්‍යංචක්‍ෂුරති ඥානය, අශ්‍රවක්‍ෂයකර ඥානය යන අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින් විජීජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

සීලං වරං ඉන්ද්‍රිය සංවරො ච,
මන්නාසිත ජාගරියානු යොගො,
සද්ධා නිරොත්තජප බහුස්සුතත්තං,
පරකකමො වෙච සති මති ච,

චන්තාරි ක්‍රමානානි ච තානි මානි,
ති පඤ්ච ධම්මා වරණානි ජඤ්ඤද්දා,
ඵනෙන විජීජාති ච සම්පයොගා,
සම්පන්න විජීජා වරණො මුනිභෙදා

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ප්‍රාතිමොක්‍ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, හෝජනයෙහි මාත්‍රඥානාවය ජාගරියානුයෝගය, ශුද්ධාවය, නිරිය, මතජපය, බහුශ්‍රුත භාවය, විශ්‍යය, ස්මෘතිය, ප්‍රඥාවය, රූපාරූප ධ්‍යාන සතරය යන පසළොස් වරණ ධර්මයෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද, විජීජාවරණ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද විජීජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්නාගත බැවින් ද, විජීජාවරණ සම්පන්න වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යා අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් හා පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් ද සමන්නාගත බැවින්

විජීජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤදු.....

1. සො හගවා ඉතිපි සුගතො,
2. සො හගවා සොහන ගමනන්තා ඉතිපි සුගතො,
3. සො හගවා සුන්දරං ධානං ගතන්තා ඉතිපි සුගතො,
4. සො හගවා සම්මා ගතන්තා ඉතිපි සුගතො,
5. සො හගවා සම්මා ව ගදන්තා ඉතිපි සුගතො,

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පරිඤ්ඤා වූ ආයාසී මාර්ග සංකයාන 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 නැසු 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 පුරිසා ජඤ්ඤදු.....

1. සො හගවා ඉතිපි ලොකවිදු,
2. සො හගවා සබ්බථා ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,

3. සො හගවා සභාවනො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,
4. සො හගවා සමුදයනො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,
5. සො හගවා නිරෝධනො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,
6. සො හගවා නිරෝධුපායනො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,
7. සො හගවා සංඛාර ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,
8. සො හගවා සත්ත ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,
9. සො හගවා ඔකාස ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදු,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

නමො තේ පුරිසා ජඤ්ඤදු.....

1. සො හගවා ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,
2. සො හගවා සීලකඛනෙධන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,
3. සො හගවා සමාධිකඛනෙධන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,
4. සො හගවා පඤ්ඤාකඛනෙධන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,
5. සො හගවා විමුත්තිකඛනෙධන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,
6. සො හගවා විමුත්ති ඤාණා දස්සනකඛනෙධන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,
7. සො හගවා අනුත්තරොන විධිනා පුරිස දුමම සාරථී ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දුමම සාරථී,

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද, අනුත්තර පුරිස දුමම සාරථී නම් වන සේක.

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

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

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ පුඤ්ඤස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දුමම සාරථී නම් වන සේක.

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ විමුක්ති ඤාණ දස්සනස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දුමම සාරථී නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දුමහය කටයුතු වූ දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය, බ්‍රහ්ම, භාග, සුපර්ණා, යක්ෂ, රාක්ෂ, සිද්ධි විද්‍යාධර, තිරස්චිත ආදී සත්‍වයන් උත්තරීතර විධියෙන් දුමහය කළ බැවින් ද, අනුත්තර පුරිස දුමම සාරථී නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤදු.....

1. සො හගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
2. සො හගවා දුට්ඨධම්මිකතෙට්ඨන යථාරහං අනුසාසෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
3. සො හගවා සම්පරාසිකතෙට්ඨන යථාරහං අනුසාසෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
4. සො හගවා නිබ්බාන පරමතෙට්ඨන යථාරහං අනුසාසෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
5. සො හගවා ජාති කන්තාරං තාරෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
6. සො හගවා ජරා කන්තාරං තාරෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
7. සො හගවා ව්‍යාධි කන්තාරං තාරෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
8. සො හගවා මරණ කන්තාරං තාරෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
9. සො හගවා සෝක පරිදෙව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා කන්තාරං තාරෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,
10. සො හගවා සංසාර කන්තාරං තාරෙනා උත්තාරෙනා නිත්තාරෙනා පතාරෙනා බෙමනං නිබ්බානං සම්පාපෙනා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං,

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

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පර

ලෝකාර්ථයෙන් අනුශාසනා කළ බැවින් ද, සන්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

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

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

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

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

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

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ සෝක පරිදේව දුකට දොමනස්සප්පායාස කාන්තාරයෙන් සන්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද, සන්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

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

නමෝ තේ පුරිසා ජඤ්ඤද.....

1. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,
2. සො භගවා දුකං අරියසච්චං බුද්ධිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,
3. සො භගවා දුකඤ්ඤදං අරියසච්චං බුද්ධිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,
4. සො භගවා දුකඤ්ඤරොධං අරියසච්චං බුද්ධිතා ඉතිපි

බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,

5. සො භගවා දුකං නිරොධ ගාමිණී පටිපදා අරියසච්චං බුද්ධිතා ඉතිපි බුද්ධො, පජාය බොධෙනා ඉතිපි බුද්ධො,

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

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

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

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

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

නමෝ තේ පුරිසා ජඤ්ඤද.....

1. සො භගවා ඉතිපි භගවා,
2. සො භගවා භාග්‍යවා ඉතිපි භගවා,
3. සො භගවා කිලෙස භග්ගවා ඉතිපි භගවා,
4. සො භගවා භගෙති ධම්මෙති යුත්තො ඉතිපි භගවා,
5. සො භගවා විහපී තබ්බෙ ධම්මෙ විහත්තවා ඉතිපි භගවා,
6. සො භගවා භපී තබ්බෙ 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 පාරමි ධර්ම සංඛ්‍යාත පුණ්‍ය භාග්‍යයෙන් සමන්තාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ක්ලේශමාරාදී

පංච මාරයන් බිඳ දැමූ හෙයින් ද හගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ඵෙක්චය්‍යාදී භාග්‍ය ධර්මයෙන් සමන්තාගත බැවින් ද හගවා නම් වන සේක.

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

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

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

නමෝ තේ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ධම්මානුස්සති භාවනාව

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කර්මස්ථානය

ස්වක්ඛානො හගවතො ධම්මො, සන්දිට්ඨිකො , අකාලිකො ,
ඵහිපස්සිකො , ඔපනයිකො , පච්චත්තං වෙදිනබ්බො විඤ්ඤති ති.

1. ස්වාක්ඛානො,
2. සන්දිට්ඨිකො,
3. අකාලිකො,
4. ඵහිපස්සිකො,
5. ඔපනයිකො,
6. පච්චත්තං වෙදිනබ්බො විඤ්ඤති

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

කමටහන්

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

(2) තමා තමා විසින් ම මේ ජීවිතයේ දීම අවබෝධ කළ යුතු බැවින් සන්දිට්ඨික නම් වන සේක. (3) මාර්ග කුසලයට අනතුරුවම ඵල විපාක ගෙන දෙන බැවින් අකාලික නම් වන සේක. (4) මෙහි ඵව බලවයි දැක්විය යුතු වූ විද්‍යමානගුණ ඇති බැවින් ඵහිපස්සික නම් වන සේක. (5) සතර මාර්ග සතර ඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම වශයෙන් ද, නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කිරීම වශයෙන් ද, උපනයන කළ යුතු බැවින්

මපනයික නම් වන සේක. (6) භාවිත ප්‍රඥා ඇති ඥානවන්තයන් විසින් තම තමන් ගේ නැණ පමණින් අවබෝධ කළයුතු බැවින් පව්වන්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤති 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 ඒතිපස්සික නම් වන සේක.

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

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය පච්චන්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤති නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම

- 1. පච්චන්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤති,
- 2. මපනයිකො
- 3. ඒතිපස්සිකො,
- 4. අකාලිකො,
- 5. සන්දිට්ඨිකො,
- 6. ස්වාක්ඛාතො,

ප්‍රතිලෝම

6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය පච්චන්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤති නම් වන සේක.

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

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

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

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

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

පද සම්බන්ධ - අනුලෝම

- 1. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ස්වක්ඛාතො.
- 2. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො.
- 3. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො.
- 4. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඒතිපස්සිකො.
- 5. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඕපනයිකො.
- 6. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි පච්චන්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤති.

පද සම්බන්ධය - ප්‍රතිලෝම

- 1. තස්ස භගවතො සො ධම්මො ඉතිපි පච්චන්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤති.

2. තස්ස හගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඔපනයිකො.
3. තස්ස හගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ඒතිපස්සිකො.
4. තස්ස හගවතො සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො.
5. තස්ස හගවතො සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො.
6. තස්ස හගවතො සො ධම්මො ඉතිපි ස්වක්ඛාතො.

පද සම්බන්ධ - අනුලෝම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ස්වක්ඛාත නම් වන සේක.
2. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.
3. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද අකාලික නම් වන සේක.
4. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඒතිපස්සික නම් වන සේක.
5. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද ඔපනයික නම් වන සේක.
6. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද පච්චන්තං වෙදිතඛිඛො විඤ්ඤුහි නම් වන සේක.

පද සම්බන්ධ - ප්‍රතිලෝම

1. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මෙසේද පච්චන්තං වෙදිතඛිඛො විඤ්ඤුහි 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 ඒතිපස්සික නම් වන සේක.

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

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

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

ත්‍රි ලක්ෂණය

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

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සංඝානුස්සති භාවනාව

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

මාතෘකාව

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ උපුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ සාමීචි පටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිදුං චත්තාරි පුරිස යුගාති අට්ඨි පුරිස පුරිගලා, එස භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ආනුනෙය්‍යෝ පානුනෙය්‍යා දක්ඛිණොය්‍යෝ අඤ්ඤාපටිකරණීයෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤාකර්මෙත්තං ලෝකස්සාති.

අනුලෝම

1. සුපටිපන්නෝ 2. උපුපටිපන්නෝ 3. ඤායපටිපන්නෝ
4. සාමීචි පටිපන්නෝ 5. ආනුනෙය්‍යා 6. පානුනෙය්‍යා
7. දක්ඛිණොය්‍යෝ 8. අඤ්ඤාපටිකරණීයෝ
9. අනුත්තරං පුඤ්ඤාකර්මෙත්තං ලෝකස්ස.

නේරුම

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

2. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය උපුපටිපන්න නම් වන සේක.

3. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

4. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක

පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

5. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය ආනුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය පානුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය දක්ඛිණොය්‍ය නම් වන සේක.

8. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අඤ්ඤාපටිකරණීය නම් වන සේක.

9. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අනුත්තරං පුඤ්ඤාකර්මෙත්තං ලෝකස්ස නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝමය

9. අනුත්තරං පුඤ්ඤාකර්මෙත්තං ලෝකස්ස 8. අඤ්ඤාපටිකරණීයෝ
7. දක්ඛිණොය්‍යෝ 6. පානුනෙය්‍යා 5. ආනුනෙය්‍යා
4. සාමීචි පටිපන්නෝ 3. ඤායපටිපන්නෝ 2. උපුපටිපන්නෝ
1. සුපටිපටිපන්නෝ

9. ස්වාමීනි භාග්‍යචතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍රභාවයට පැමිණියාවූ අජ්ඣාසී පුද්ගල මහා සංඝරත්නය අනුත්තරං පුඤ්ඤාකර්මෙත්තං ලෝකස්ස නම් වන සේක.

1. මාගේ ස්වෘතී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සමයක් මාර්ගයට පිළිපත් බැවින් සුපටිපන්න නම් වන සේක.

2. සෘජු මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් උපුපටිපන්න නම් වන සේක.

3. නිර්වාණ මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් ඥාය පටිපන්න නම් වන සේක.

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

5. යොදුන් සිය දහස් ගණන් දුර සිට වුව ද සිව්පස දානය ගෙනවුත් පූජා කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් ආභුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. ආගන්තුක සන්තකාරයට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් පාභුණොය්‍ය නම් වන සේක.

7. පින් පල අදහා දෙන දැනුණුවට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් දක්ඛිණොය්‍ය නම් වන සේක.

8. දොහොත් නගා වැඳ නමස්කාර කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් අඤ්ඤාප්ලකරණීය නම් වන සේක.

9. සදේවක ලෝක වාසින්ගේ ලොවී ලොවිතුරා සැප සම්පත් නෙලා ගැනීමේ උතුම් පින් කෙතක් බැවින් අනුත්තරං පුඤ්ඤාකර්මය නම් වන සේක.

(විදුර්ගනා වාක්‍ය යොදාගත මැනවි)

සීලානුස්සති භාවනාව

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

භාවනා උපදේශ

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

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

3. විශාඛුපෝඤ්ඤා සුත්‍රයෙහි උපාසක උපාසිකාවන් විසින් සමාදන්වනු ලබන අෂ්ටාංග උපෝඤ්ච සීලය සීලානුස්සති භාවනාවට නංවන පිළිවෙළ වදාරා ඇත.

4. ගෘහස්ථ ප්‍රවුච්චිත සෑම යෝගාවචරයකු විසින්ම සීලානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතු පිළිවෙළ විගුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙනුයේ අඛණ්ඩ අවිජ්ජාදි ගුණාංග අට අනුව සීලය මෙහෙහි කිරීමේ ආකාරයෙනි.

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

6. මැඳ සික පදයක් බිඳී ඇත්තේ නම් මැඳින් සිඳුරු වූ වස්තූයක් සේ පිඳු සීලයකි. මැඳ සිකපදයක් බිඳී නැත්තේ නම් එය අවිජ්ජු 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 බිත්ද බිත්ද වශයෙන් පිහිටා ඇති තිත් වැනි බැවින් කල්මාස සිලයකි. එසේ නැත්නම් අකල්මාස සිලයකි.

9. නවද කුට්ටි උපනාහ ආදී කෙලෙසුන්ගෙන් කිලටි නොවුවන්ගේ සිලය අඛන්ඩ - අවිපිද - අසබල - අකල්මාස නම් වෙයි.

10. ලාහ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා අපේක්ෂාවෙන් තොරව නව සම්පත් නොපතා නණ්භාවට වහල් නොවී රකින ලද සිලය භූපිස්ස නම් වේ.

11. බුද්ධාදී උත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරනු ලබන පිරිසිදු සිලය විකද්ඤජපසථ සිලයයි.

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

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

14. මෙසේ තමන්ගේ සිලයෙහි අඛන්ඩතාදී ගුණ නැවත නැවත සිහි කිරීමේ දී නිවරණාදී උපක්ලේශ යටපත් වෙති. සිලය අරමුණු කරගත් භාවනා සිත සෘජුව වැඩෙයි.

15. සිලයාගේ ගුණය ගැඹුරු බැවින් හා නානාවිධ ගුණ මෙහෙහි කිරීමේ අධ්‍යානය ඇති බැවින් අර්පණා ධ්‍යානයට නොපැමිණ උපචාර සමාධිය පමණක් පිහිටයි.

16. සීලානුස්සති ය වඩන යෝගාවචරයා ශික්ෂා ගරුක වෙයි. සීලවන්තයන්ගේ ආශ්‍රයට රැවී වෙයි. ධර්මාමිෂ පිළිසඳරෙහි අප්‍රමාද වෙයි. ආත්මානුවාද හය පරානුවාද හය දුණ්ඩ දුර්ගති හය නැත්තේ වෙයි.

17. ඉතා කුඩා වරදෙහි පවා බිය වෙයි. ශුද්ධා ස්මෘති වීර්ය සමාධි ප්‍රඥාදියෙන් විපුලත්වයට පැමිණෙයි. ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය බහුලකොට ඇත්තේ වේ. මේ අත්බැවිහිදී අර්හත්වය සිදු නොවුවහොත් ඒකාන්තයෙන් මතු සුගතිගාමී වෙයි.

18. සසර වසන තුරු උසස් කුල සම්පත් රූප සම්පත් සුවිනිත 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 සිලය වනාහි චේතනා සිලය, චෛතසික සිලය, සංවර සිලය, අවිතික්කම සිලය නමින් සතරාකාර වන්නේය.

2. ප්‍රාණාසානාදී සප්ත අකුශල කර්ම පටියෙන් දුරුවීමේ දී පහළ වන්නාවූ සප්ත කුශල කර්ම පටි චේතනාවද, බුද්ධෝපස්ථානාදී ශාසනික වත් පිළිවෙත් පිරිමේ චේතනාවද, චේතනා සිලය නම් වන්නේය.

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

4. සංවර සිලය වනාහි ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය, සති සංවරය, ඤාණ සංවරය, ඛනිති සංවරය, විරිය සංවරයයි පස් ආකාර වන්නේය.

5. ශික්ෂාපද සිලය වනාහි ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය නම් වන්නේය. වක්ඛු සෝත ඝාන පිචිතා කාය මහ නම් වූ ඉන්ද්‍රියයන් සතියෙන් ආරක්ෂා කිරීම වනාහි ඉන්ද්‍රිය සංවරය නම් වේ.

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

7. සිතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය ඉවසීම, මැසි මදුරු අවු වැසි සුළං විසකුරු සර්පාදීන්ගේ ස්පර්ශය ඉවසීමද, නොමනා කොට කියන ලද නින්දා අපහාස වෝදනා පරපවාද වචන ඉවසීමද දැඩි වූ නියුණුවූ කටක වූ කුෂර වූ ශාරීරික දුක් වේදනා ඉවසීමද බන්ති සංවරය නම් වන්නේය.

8. උපන්නාවූ කාම විතර්ක ද ව්‍යාපාද විතර්කය ද විනිංසා විතර්කය ද උපනුපන් ලාමක අකුශල පාපවිතර්කයන් ද නොඉවසීම පජහනය කිරීම, දුරුකිරීම, කෙළවර කිරීම, නැවත නුපදනාකාරයෙන් ප්‍රභාණය කිරීම ද විරිය සංවරය නම් වන්නේය.

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

10. සමාදන් වූ ශික්ෂා පද සීලය, හෝග යස ඤාති අංග ජීවිත යන කවර කාරණයකින් වත් ව්‍යතික්‍රමණය නොකොට නොබිඳ ආරක්ෂා කිරීම වනාහි අවිනික්කම සීලය නම් වන්නේය.

11. සීලවන්තයාගේ කාය වාග් පැවතුම් පිලිබඳ සන්සුන් බවද සමාධිගත සංවර බවද, ධ්‍යාන විදුර්ශනා ආදී කුශල ධර්මයන්හට පිහිට බවද ආධාර බවද ශීලයාගේ ලක්ෂණ නම් වන්නේය. යම් සේ වනාහි ඇසට ලක්වන රූප අරමුණු නිල්පාට කහපාට ආදී වශයෙන් නානප්‍රකාර වන්නේ නමුත් ඇසට ලක්වීම නම් වූ සනිදුර්ශන අර්ථයෙන් එකක්ම වන්නේ ද, එසේම චේතනා සීලය, වෛතසික සීලය, සංවර සීලය අවිනික්කම සීලය වශයෙන් නානා ප්‍රභේද වූ ද සීලය ලක්ෂණයම ඇත්තේය.

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

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

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

15. සීලවන්තයා ආශ්‍රය කරන්නන්හට ප්‍රිය මනාප ගරු සම්භාවනිය වීමද, ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා ලාභිවීමද, පූජා සත්කාර මහත්ඵල වීමද, පරලෝ සැපත් ඥාතීන්ට මහත් පින් අත්කරවීමද, හය හා හයානක අරමුණු මැඩ පැවැත්වීම ද, අරති රති මැඩපැවැත්වීම ද, රූපාවචර ධ්‍යාන සම්පත්ති ලාභිවීමද, පෙර විසූ කඳ පිලිවෙල දන්නා නුවණ ලැබීමද, දිවැස් නුවණ ලැබීමද, සතර මග සතර ඵල නිවන ලැබීමද, සීලයෙහි ආනිසංස වන්නේය.

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

17. සුදු සඳුන් මුතු මැණික් සඳු කිරිණ හා සිසිල් සුළඟින් ද නිවාලිය නොහෙන්නා වූ කෙලෙස් දාහය වනාහි ආර්ය වූ අන්ත්‍යන්ත සීලය වූ සීලයෙන් සන්සිඳෙන්නේය.

18. උඩු සුළඟෙහි ද යටි සුළඟෙහි ද සමච භමායන සිල් සුවද සමාන වෙනත් සුවදක් නම් නැත්තේමය. සීලය සමාන සුගතියට යන ඉණිමඟක් ද නිවනට පිවිසෙන අන් දොරටුවක් ද නැත්තේය.

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

20. ආත්මානුවාද හය - පරානුවාද හය - දුෂ්ඛන හය දුර්ගති හය යනාදි සියලු හය සන්ත්‍රාසය විහති විද්වංසනය කොට මනාව රක්නා ලද සීලය වනාහි සීලවන්තයාහට නිරාමිස ප්‍රීතියද සමාධිය ද ගෙන දෙන්නේය.

21. චාරිත්‍ර සීලය ,චාරිත්‍ර සීලය, ආභිසමාවාරික සීලය අදිබුන්මවරියක සීලය, විරති සීලය, අවිරති සීලය, නිශ්‍රිත සීලය, අනිශ්‍රිත සීලය, කාලපරියන්ත සීලය, ආපාණාකෝටික සපරියන්ත සීලය, අපරියන්ත සීලය, ලෝකික සීලය, ලෝකෝත්තර සීලය යි සීලය තුදස් වැදැරුමි ද වන්නේය.

22. භීත සීලය, මධ්‍යය සීලය, ප්‍රණීත සීලය, ආත්මාධිපතෙය්‍ය සීලය, ලෝකාධිපතෙය්‍ය සීලය, ධර්මාධිපතෙය්‍ය සීලය, අරාමට්ඨ සීලය, අපරාමට්ඨ සීලය, පටිප්පස්සද්ධි සීලය, විසුද්ධි සීලය, අවිසුද්ධි සීලය, වෙමෙතික සීලය, සේඛ සීලය අසේඛ සීලය, නේවසෙඛ නාසේඛ සීලය යි සීලය පසළොස් වැදැරුමි ද වන්නේය.

23. භානභාගිය සීලය, ධීනිභාගිය සීලය, විසේස භාගිය සීලය, නිබ්බේධභාගිය සීලය, නික්ඛ සීලය, නික්ඛණී සීලය, අනුපසම්පන්න සීලය, ගෘහස්ථ සීලය, ප්‍රකෘති සීලය, අචාර සීලය, ධර්මතා සීලය, පුබ්බතේතුක සීලය, ප්‍රාතිමෝක්ඛ සීලයයි සීලය සොළොස් වැදැරුමි ද වන්නේය.

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

25. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලයෙහි පළමුවැනි සිකපදය ද බිඳී නැත්තේය. අන්තිම සික පදයද බිඳී නැත්තේය. මුලින් හෝ අගින් හෝ කඩ කපන ලද සලවක් මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය අඛණ්ඩ සීලයකි. අඛණ්ඩ 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.

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

26. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලයෙහි, මැද සික පදයක් බිඳ නැත්තේය. මැදින් සිදුරු වූ සලවක් මෙන් නොවූ බැවින් මාගේ සීලය, අවිපිදු සීලයකි. අවිපිදු වූ මාගේ සීලය වනාහි,නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි, පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය.අහෝ සාධු ! සාධු !

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

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

29. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්නා ලද සීලය ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා අපේක්ෂාවෙන්

සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. චක්‍රවර්ති සමපත්, ශක්‍ර දිව්‍ය රාජ සමපත්, බ්‍රහ්ම රාජ සමපත්. ආදී වූ ද දිව්‍ය මනුෂ්‍ය බ්‍රහ්ම සංඛ්‍යාත ලෝකික හව සමපත් පිණිස සමාදන්වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. මෙසේ තෘෂ්ණාවට වහල් නොවී රක්තා ලද මාගේ සීලය භූපිස්ස සීලයකි. කුශල සීලයකි, පිරිසිදු සීලයකි, නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

30. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලය බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා වැනි මහෝත්තමයාණන් වහන්සේලා විසින්ද සමාදන්ව රක්තා ලද්දේය. පුරුණ ලද්දේය, ප්‍රශංසා කරන ලද්දේය. අනුමෝදන් වන ලද්දේය. ඵලවැනි මහා ප්‍රඥයන් විසින් ද කරුණු සහිතව දැක්වීමට වරදක් නැත්නම් මාගේ සීලය විඤ්ඤප්පසන්ථ සීලයකි. විඤ්ඤප්පසන්ථ වූ මාගේ සීලය වනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

31. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලය, චාතුර්මහාරාජික, තාවනිංස, යාම, තුසිත නිර්මාණාරති, පරනිර්මිත, වසවර්ති නම් වූ සදිව්‍ය ලෝක සමපත් පිණිස සමාදන් වන ලද සීලයක් නොවන්නේය. ක්ෂත්‍රිය බ්‍රාහ්මණ ගෘහපති මහාසාර කුල සමපත් ධන සමපත් යශ ඵෙශ්වරිය පරිචාර සමපත් පිණිස රක්තා ලද සීලයක් නොවන්නේය. මෙම සීලයෙන්ම ව්‍රතයෙන්ම සාංසාර ශුද්ධිය වන්නේයයි මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් රක්තා ලද සීලයක් ද නොවන්නේය. හේතු කරුණු සහිතව දොස් දක්වන්නාවූ අන්‍යයන්ගේ ග්‍රහණයට වැටෙන්නා වූ අවිශුද්ධ සීලයක් ද නොවන්නේය. මෙසේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිගෙන් පරාමසනය නොවූ මාගේ සීලය අපරාමට්ඨ සීලයකි. අපරාමට්ඨ වූ මාගේ සීලය වනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

32. සාධු ! සාධු ! අනන්තාපරිමාණ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් මග පල නිවන් සුව පිණිස මා විසින් සමාදන්ව රක්තා ලද සීලය, අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර, අසබල, අකල්මාස,භූපිස්ස විඤ්ඤප්පසන්ථ,අපරාමට්ඨ ගුණයෙන් සමන්තාගත බැවින් ඒකාන්තයෙන්ම සමාධි සංවත්තනික නම් වන්නේය. පිරිසිදු ව රක්තා ලද මාගේ සීලය වනාහි ධ්‍යානෝපචාර සමාධි, විදුර්ඛනෝපචාර සමාධි, මාර්ගෝප සමාධි, පිණිසදු පවන්නේය. දශ කසිණ අපර්ණා සමාධි පිණිස ද වන්නේය. මාර්ග ඵල අර්පණා සමාධි පිණිසදු වන්නේය. සමාධි සංවත්තනිකවූ මාගේ සීලය වනාහි නිවැරදි සීලයකි. සෘජු සීලයකි. කුශල සීලයකි. පිරිසිදු සීලයකි. නිවැරදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ මාගේ සීලය උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි මාර්ග ඵල සමාධි දක්වා ආනිසංස පල ගෙන දීමට සමර්ථ වන්නේය.අහෝ සාධු ! සාධු !

සීලය විදුර්ඛනාවට නැගීම

1. යං කිඤ්චි සීලං අනිතානාගත පච්චුප්පන්නං අජීඤ්ඤානං වා බහිද්ධා වා මිචාරිකං සුබ්‍රමං වා භීතං වා පණිතංවා යං දුරේ සන්තිකේ වා සබ්බං සීලං අනිච්චං සංඛාතං පටිච්ච සමුප්පන්නං බයධම්මං වයධම්මං විරාග ධම්මං නිරෝධ ධම්මන්ති.

2. අනිත වූද අනාගත වූද වර්තමාන වූද ආධ්‍යාත්මික වූද බාහිර වූද මෘදුාරක වූද සුක්ෂම වූද භීත වූද ප්‍රණීත වූද දුරස්ත වූද සමිපස්තවූද චේතනා සීලය චේතසික සීලය සංවර සීලය අචිතික්කම සීලය නමින් යම් ඒ සීලයක් වේද, ඒ සියලු සීලය වනාහි ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයකි. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වූ බැවින් සංඛ්‍යයකි. හේතුවක් නිසා හට ගත් බැවින් පටිච්ච සමුප්පන්නයකි. ගෙවී ගෙවී යන බැවින් බය ධර්මයකි. වැනසී වැනසී යන බැවින් වයධර්මයකි. නොරැඳී නොරැඳී යන බැවින් විරාග ධර්මයකි. නිරුද්ධ වෙවී යන බැවින් නිරෝධ ධර්මයකි.

3. සබ්බං සීලං අනිච්චං බයට්ඨෙන, දක්ඛං භයට්ඨෙන, අනන්තා ආසාරකට්ඨෙනාති,

4. සියලු සීලය වනාහි ඇතිවී ක්ෂයවී නැතිවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයකි. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා විදින බැවින් සියලු ආකාර බියට හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයකි. නම නමන් කැමති ලෙස නොපවත්නා බැවින් නිත්‍යසාර සුඛසාර ආත්මසාර සුභසාරයෙන් හිස් බැවින් අර්ථයෙන් අනාත්මයකි.

5. සබ්බං සීලං හේතං මම, හේසෝභමස්මි නමේ සෝ අත්තාති,

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

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

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

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

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

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. අත්තානුවාද භය - නමන් විසින්ම නමන්ටම දොස් 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. චාරිත්‍ර සීලය - කාය වාග් දුශ්චරිතයෙන් වැළකීමේ සීලය.
7. ආභිසමාවාරික - වතාවත් කිරීම
8. ආදිබුන්මචරියක - කෝටියක් සංවර උපසම්පදා සීලය
9. විරති සීලය - සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත - සම්මා ආජීව තුන
10. අවිරති සීලය - සිත රැකීමේ සජ්ඣ කම්මපට වෙතනාව සහ කුශල මූලතුන
11. නිශ්‍රිත සීලය - තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි අසුරු කළ සීලය
12. අනිශ්‍රිත සීලය - තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි අසුරුකොට නැති සීලය
13. කාල පරියන්ත - දින නියමයක් ඇතිව සිමිත කාලයකට රක්තා සීලය
14. අපාණකොටික - දිවිහිමිකොට රක්තා සීලය
15. පරියන්ත - ලාභ යස ඤාති අංග පීචිත ආදී හේතුවකින් කෙළවර වූ සීලය
16. අපරියන්ත - එසේ ලාභාදී හේතුවකින් කෙළවර නොවන සීලය.
17. ලෞකික සීලය - ලෞකික කුශල් සිතින් සමාදන්ව රක්තා සීලය
18. ලෝකෝත්තර සීලය - මාර්ග ඵල සම්ප්‍රයුක්ත සම්මාචාචාදී විරති තුන
19. භීත සීලය - භීතවූ ඡන්දාදියෙන් සමාදන්ව රක්තා සීලය
20. මජ්ඣිම සීලය - මධ්‍යම වූ ඡන්දාදියෙන් යුක්ත සීලය
21. ප්‍රණීත සීලය - ප්‍රණීත වූ ඡන්දාදියෙන් සමාදන්ව රක්තා සීලය
22. ආත්මාධිපතෙය්‍ය - ආත්ම ගරුත්වයෙන් රක්තා සීලය
23. ලෝකාධිපතෙය්‍ය - ලෝක ගරුත්වයෙන් රක්තා සීලය
24. ධර්මාධිපතෙය්‍ය - ධර්ම ගරුත්වයෙන් රක්තා සීලය
25. පරාමට්ඨ සීලය - තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් අල්වා ගන්නා ලද සීලය

- 26. අපරාමට්ඨ සීලය - එසේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිගතේ අල්ලා නොගන්නා ලද සීලය
- 27. පටිප්පස්සද්ධි සීලය - සතර ඵල චිත්තයන්හි විද්‍යාමාන සීලය
- 28. විසුද්ධි සීලය - ඇවතකට පත් නොවූද කළ පිලියම් ඇත්තාවූද සීලය
- 29. අවිසුද්ධි සීලය - ඇවත අවන් අපිරිසිදු සීලය
- 30. වේමනික සීලය - ඇවත් ගැන සැක සහිත සීලය
- 31. සෙබ සීලය - සප්ත ශෛක්ෂයන් වහන්සේගේ සීලය
- 32. අසෙබ සීලය - අශෛක්ෂ ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේගේ සීලය
- 33. නේවසේබ නාසේබ සීලය - පෘථග්ප්තයන්ගේ සීලය
- 34. භානභාගීය සීලය - පිරිහීමට යන සීලය
- 35. ධීනි භාගීය සීලය - පිරිහීමට හෝ දියුණුවට නොයන සීලය
- 36. විශේෂ භාගීය සීලය - සමට භාවනා වඩන්නාගේ සීලය
- 37. නිබ්බේධභාගීය සීලය - විදුර්ගතා වඩන්නාගේ නිවන් පිණිස පවත්නා සීලය
- 38. හික්ෂු සීලය - උපසම්පන්න හික්ෂුණ් වහන්සේට අයත් සීලය
- 39. හික්ෂුණී සීලය - උපසම්පන්න හික්ෂුණීන් වහන්සේට අයත් සීලය
- 40. අනුසම්පන්න සීලය - සික්ඛමානා සාමණේර සාමණේරීන්ගේ සීලය
- 41. ගහට්ඨ සීලය - ගෘහස්ථයන් විසින් රක්තා නිත්‍යසීල උපෝසථසීල
- 42. ප්‍රකෘති සීලය - උතුරුකුරු දිවයිනේ වැසියන්ගේ පඤ්චසීලය
- 43. ආචාර සීලය - ඒ ඒ කුල ගෝත්‍ර ආපීචකාදීන්ගේ චාරිත්‍ර
- 44. පුබ්බභේතුක සීලය - බෝසත් උතුමන් වැනි අය සසරින් ගෙනෙන සීලය
- 45. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය - නවදහස් එකසිය අසූකෝටි පණස් ලක්ෂ නිස්භයදහසක් පමණ වූ කෝටියක් සංවර සීලය
- 46. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය - වක්ඛුරාදී ඉන්ද්‍රියන් සංවර කිරීමේ සීලය
- 47. ආපීච පාරිශුද්ධි සීලය - මට්ඨා ආපීචයෙන් තොරවූ ධාර්මික ආපීචය
- 48. ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය - ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නුවණින් සිව්පස පරිහෝග කිරීමේ සීලය
- 49. පරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය - ගෘහස්ථයන්ගේ

- 50. සාමණේරයන්ගේ පිරිසිදු සීලය
- 50. අපරියන්ත පාරිසුද්ධි සීලය - උපසම්පන්න හික්ෂු හික්ෂුණීන්ගේ පිරිසිදු සීලය
- 51. පරිපුණ්ණ පාරිසුද්ධි සීලය - අර්හත්වයට වහා පැමිණීමට තරම් පිරිපුන් සීලය
- 52. අපරාමට්ඨ පාරිසුද්ධි සීලය - සප්ත ශෛක්ෂයන්ගේ සීලය
- 53. පටිප්පස්සද්ධි පාරිසුද්ධි සීලය - බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ සීලය
- 54. ප්‍රභාණ සීලය - තදංග ප්‍රභාණාදී වශයෙන් කෙලෙස් නසන සීලය
- 55. වේරමණී සීලය - දුශ්චරිතාදීන්ගෙන් වැළකීමේ සීලය
- 56. චේතනා සීලය - සීලසමාදානාදී වශයෙන් පවත්නා කුශල චේතනාව
- 57. සංවර සීලය - සීල - සති - ඤාණ - බන්ති - විරිය යන සංවර පසය
- 58. අවිනික්කම සීලය - ලාභ යස ඤාති අංග ජීවිතාදී හේතුවකින් නොබිඳු රක්තා සීලය
- 59. සීලයට උපක්ලේශ - ක්‍රෝධ (කිපීම) උපනාහ (වෛර) මක්ඛ (ගුණමකු බව)

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

වාගානුස්සති භාවනාව

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

භාවනා උපදේශ

1. වාගානුස්සති භාවනාව වඩනු කැමති බෞද්ධයන් විසින් පියවියෙන්ම පරිත්‍යාගශීලී විය යුතුය.
2. නිතර දන්දීම, දානයෙහි අනුසස් සැලකීම, මහබෝසත් උතුමන් විසින් දාන පාරමිතා පිරිස ආකාර සැලකීම ද කළ යුතුය.
3. වාගානුස්සතිය පටන් ගත් දවසේ සිට කිසිවක් දන් නොදී අනුභව නොකරන්නෙමිසි ද සමාදන් විය යුතුය.
4. එතැන් සිට යටත් පිරිසෙන් අසරණ නිරිසන් සතුනට හෝ යමක් දීමට පුරුදු විය යුතුය.
5. වාගානුස්සතිය වඩන්නට පළමුව ශීලවන්ත ගුණවන්ත ප්‍රතිග්‍රාහක උතුමන් හට ශක්ති පමණින් දානයක් පිරිනමා විවේක තැනකට වී එම දානය අරමුණු කොට වාගානුස්සති භාවනාව පටන් ගත යුතුය.
6. ලාභං වත මේ - දානමය පින මානට මහත්ම ලාභයකැයි ද සුලද්ධං වත මේ - දන් දීමට පින් කෙතක් වූ බුද්ධ ශාසනය - මිනිසන් බව වාසනාවන්ත ලැබීමකැයි ද, සෝභං මච්ඡේරමලපරිසුට්ඨිතාය පජාය විගතමලමච්ඡේරේන වේතසා විහරාමි - මසුරු මලෙන් යටවූ ජනතාව අතුරෙන් මම මසුරුමල දුරුකළ පරිත්‍යාග වේතනාවෙන් වෙසෙමි යැයි මුත්ත වාගො - තෘෂ්ණාවෙන් මිදී දන්දෙමි යයි ද, පයතපාණි - නිතර දන්දීමට පිරිසිදු කළ අත ඇත්තෙමි යයි ද, වොස්සග්ග රතො - දාන පරිත්‍යාගයෙහි නිරතුරුව සිත් අලවාගන්නේ වෙමි යැයි ද යාවයෝගෝ - මම නැතැයි නොකියා දන් දෙන බැවින් මාගෙන් ඉල්වීමට සුදුසු යැයි ද දානසංචිතාගරතෝ - මම පළමුවද දන්

දෙමි, අනුභව කළයුතු කොටසින්ද බෙදා දෙමි. ඒ දෙකෙහි සිත් අලවා වෙසෙමි යැයි ද ආවර්ජනා කරමින් වාගානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

7. ත්‍යාගශීලී ගුණයෙහි සිත පිහිටුවා තමන්ගේ ත්‍යාග ගුණය නැවත නැවත සිහිකිරීමේදී රාග දෝස මෝහාදී කෙලෙසුන් ගෙන් කිලිටි නොවූ කුසල් සිත් පරම්පරාවම දිගට පහළ වේ.
8. ත්‍යාග ගුණය අරමුණු කොට ගත් කුසල් සිත් පේලිය සෘජුවම පවත්නා බැවින් පඤ්ච නිවර්ණ යටපත් වෙයි. ධ්‍යානාංග පඤ්චකය පහළ වී උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධි ගත වෙයි.
9. ත්‍යාග ගුණ ගැඹුරු බැවින් නානාප්‍රකාරයෙන් ත්‍යාග ගුණ සිහිකිරීමේ අභිලාෂය ඇති බැවින් අර්පණා සමාධි නොවී උපචාර සමාධිය ම ලැබෙයි.
10. එම උපචාර සමාධිය වනාහි ත්‍යාග ගුණ සිහිකිරීමෙන් උපදින බැවින් එම සමාධියන් - කමටහනන් වාගානුස්සති භාවනාව නමින් හැඳින් වෙයි.
11. මේ වාගානුස්සතිය වැඩු යෝගාවචරයා වනාහි බොහෝ සේ ත්‍යාගශීලී බවට පැමිණේ.
12. අලෝභ අධ්‍යාන ඇත්තකු බවට ද විසාරද බවට ද පත්වේ.
13. මෙමත්‍රියට 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 ඵල නිවන් සුව පතන සෑම යෝගාවචරයන් විසින් වැඩිය යුතු වේ.

භාවනා වාක්‍යය

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

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

3. අන්තං පානං යානං වත්ථං මාලා ගන්ධ විලේපනං සෙය්‍යාවසථපදීපෙය්‍ය - දාන වත්ථු ඉමේ දස. යනාදීන් සුත්‍රාන්ත පිටකයෙහි වදාරණ ලද්දා වූ දස දාන වස්තුවෙන් සිල්වත් ගුණවත් උතුමන්ට ද, දුගී මගී අසරණ අනාරාදිත්ට පූජා බුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද දන්දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු ! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

4. වර්ණ දාන ශබ්ද දාන ගන්ධ දාන රස දාන ඵොට්ඨබ්බ දාන ධර්ම දාන යනාදීන් අනිධම් පිටකයෙහි වදාරණ ලද්දාවූ සයාකාර දානයන් ද පූජා බුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු ! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

5. දානය වනාහී සිතූ පැතු සම්පත් ගෙන දෙන බැවින් වින්තාමානික්‍ය රත්නයක් ද වැනිය. කල්පවෘක්ෂයක් ද වැනිය. දානානිසංසය වනාහී දිව්‍ය මානුස ආයු වර්ණ සැප බල ප්‍රඥා ගෙන දෙන්නේය. චක්‍රවර්ති රාජ සම්පත් ගෙන දෙන්නේය. ශක්‍ර දිව්‍ය රාජ සම්පත් ගෙන දෙන්නේය, බ්‍රහ්ම රාජ සම්පත් ගෙන දෙන්නේය. ප්‍රත්‍යේක බෝධි ඥානය ගෙන දෙන්නේය. සම්මා සම්බෝධි ඥානය ගෙන දෙන්නේය. මෙසේ ලෝකික වූ ද ලෝකෝත්තර වූ ද අන්තෝනිසංසයන්ට නිදානයක් වැනි වූ දන් දුන්නේ වෙමි. අහෝ සාධු ! සාධු ! මා හට මහත් වූ ලාභයකි.

6. සුලද්ධිං වත මේ - බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් සැපයට නිධාන වූ දානමය පුණ්‍යනිධානයන් මනාසේ නිධාන් කරගැනීමට උතුම් පින්කෙතක් වූ සම්බුද්ධ ශාසනය මා විසින් මනාසේ

ලබන ලද්දේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

7. අනුන්තර පුණ්‍යක්ෂේත්‍ර වූ ප්‍රතිග්‍රාහක උතුමන් වෙත දූපයින් ගමන් කොට, පහන් සිතින් නෙත පුරා දැක බලා පසඟ පිහිටුවා වැඳ පුදා, දෝත පුරා දන් දී, දෙසවන් පුරා බණ අසා, සසරින් එතෙර වී නිවනින් සැනසෙනු පිණිස දන් පින් රැස්කිරීමට සුදුසු වූ උතුම් මිනිසන් බව මා විසින් මනාසේ ලබන ලද්දේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

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

10. මුත්ත වාගෝ - වතුරෙහි සෑදී වතුරෙන් උඩට මතු වී වතුර නොතැවරෙන්නා වූ නෙර්ථි 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. පයන පාණී - බුද්ධාදී සත්පුරුෂෝත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද්දාවූ දානය, ගෞරවාන්විත, ස්වභස්තයෙන් සක්කච්චකාරීව පිරිනැමීම පිණිස, නිරන්තරයෙන් සෝදා පිරිසිදු කර ගන්නා ලද දෝත ඇත්තේ වෙමි. දෝවනය කරගන්නා ලද පිරිසිදු අතින් දන් දුන්නේ වෙමි, අහෝ සාධු ! සාධු !

12. වොස්සග්ග රතෝ - සියලු සත්වයන් හට දානමය පින හා සමාන අන් පිහිටක් නැත්තේ යැයි දැන වදාළ වූ වෙස්සන්තර

මහරජාණන් වහන්සේගේ අසාමාන්‍ය පරිත්‍යාගශීලී භාවය සිහිකරමින් නිරන්තරයෙන් දන් දීමෙහි ඇලුණේ වෙමි. දානයෙන් ප්‍රමොද්‍යයටත්, ප්‍රමෝද්‍යයෙන් ප්‍රීතියටත්, ප්‍රීතියෙන් පස්සද්ධියටත්, පස්සද්ධියෙන් සැපයටත්, සැපයෙන් සමාධියටත් පිළිවෙලින් යමින් දන්දීමෙහි ඇලුණේ වෙමි. අහෝ සාධු! සාධු!

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

14. දාන සංවිභාග රතෝ - මා අතට ලැබෙන්නාවූ සෑම වස්තුවකින්ම අග්‍ර භාගය වනාහි නොඉඳුල්ව දන් දෙන්නේ ද වෙමි. මා විසින් පරිභෝගය පිණිස ගන්නා ලද ආමස කොටසින්ද සංවිභාග කොට බෙදා හදා 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 දාන සීල නෛෂ්කම්‍ය ප්‍රඥා වීර්ය ක්ෂාන්ති සත්‍ය අධිෂ්ඨාන මෛත්‍රී උපේක්ෂා නම් වූ දුශ පාරමිතාවෝ ද පිරෙන්නාහ. දුශ උප පාරමිතාවෝද පිරෙන්නාහ. දුශ පරමාර්ථ පාරමිතාවෝද පිරෙන්නාහ. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයෝද පිරෙන්නාහ. පඤ්ච මහා පරිත්‍යාගය ද ත්‍රිවිද්‍යා අර්ථ වර්යාව ද සිවු බඹ විහරණය ද සතර සංග්‍රහ වස්තූද පිරෙන්නාහ. ශ්‍රාවක බෝධිය - ප්‍රත්‍යේක බෝධිය අභිසම්බෝධිය පිණිස ද හේතු වාසනා වන්නේය. ත්‍රි විද්‍යා ෂට්අභිඥා සිවුපිලිඹියා ඤාණ පිණිසද දුශබල වතුර්වෙඤාරද්‍යඥාන සර්වඥානා ඥානාදී සකල බුද්ධි ගුණ ප්‍රතිලාභය පිණිසද පවන්නේය. මෙසේ අනේක ගුණානිසංස නිදාන වූ දානයෙන් සිත් අලවා වාසය කරමි. අහෝ සාධු! සාධු! මානට මහත් ලාභයකි. මහත් වූ වාසනාවකි. මහත් වූ භාග්‍යකි. අහෝ සාධු! සාධු!

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

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

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවන්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අභිත්‍යය වූ දුක්ඛ වූ 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 ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

- 1. දානය - සිල්වතුන්ටත් දිලින්දන්ටත් කාටත් පිරිනැමෙන දානය
- 2. දක්ෂිණාව - සිල්වතුන්ට පමණක් පිරිනමන දානය දක්ෂිණාව නම් වේ.
- 3. වාගානුස්සති - පරිත්‍යාගශීලී අලෝභ කුශල වේතනාව

භාවනාවට නැගීමය.

4. ප්‍රමෝදය - ළදරු ප්‍රීතිය
5. ප්‍රීතිය - නිරාමස ප්‍රීතිය පස් වැදෑරුම් වේ. බුද්ධිකා ප්‍රීති බණිකා ප්‍රීති ඔක්කන්තිකා ප්‍රීති උබ්බේගා ප්‍රීති ඵරණා ප්‍රීති යනුවෙනි.
6. පූජා බුද්ධිය - ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව සිල්වතුන් හට දන්දීමය.
7. අනුග්‍රහ බුද්ධිය - අනුකම්පා පෙරදැරව අසරණයන් හට දන් දීමය.
8. අන්තං - 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 - ඇඳු පුටු කොට්ට මේට්ට ඇතිරිලි ආදිය, ආවසථ - ගෙවල් කුටි සේනාසනාදියය, පදිපෙය්‍ය - පහන් උපකරණයි.
9. වර්ණ දානය - මල් පහන්, ප්‍රසන්න වස්ත්‍ර ආදිය වර්ණය අරමුණු කොට දන්දීම.
10. ශබ්ද දානය - සාධුකාර දීම, මිහිරි හඬින් බණ කීම, තූර්ය වාදන ආදී ශබ්ද අරමුණු කොට දෙන දානය
11. ගන්ධ දානය - සුවඳ වර්ග ඵම අරමුණෙන් දන්දීම
12. රස දානය - ප්‍රණීත රසය අරමුණු කොට රස මියුරු දේ දන්දීම
13. ඵොට්ඨබ්බ දානය - සැප ස්පර්ශ අරමුණු කොට විවර වස්ත්‍ර ඇඳ ඇතිරිලි කොට්ට මේට්ට ආදිය දන්දීම
14. ධර්ම දානය - ඕජාදාන - පාන දාන - ජීවිත දාන නමින් ධර්මදානය තුන් ආකාර වේ. ගිනෙල් මිපැණි, වෙඩිරු, උක්සකුරු, තලතෙල්, ආදී ඕජා සම්පන්න - දේ දන්දීම ඕජාදානයයි. අෂ්ටපාන ගිලන්පස දානය පාන දානයයි. ජීවිත දානය බොහෝ ප්‍රභේදගත වේ. මරණයට කැපවූ සතුන්ට අහස දීම, ගිලන් උවරුන්, වෛද්‍ය පහසු සැලසීම, බණ කීම, ධර්ම දානය කිරීම, අවවාද අනුශාසනා මාර්ගයෙන් පුද්ගලයන් යහමගට ගැනීමාදිය ජීවිත දානයයි. මේ සැම ධර්ම දානයට ඇතුළත්ය.

දේවනානුස්සති භාවනාව

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

භාවනා උපදේශ

1. දේවානුස්සති භාවනාවද සෝවාන් ආදී ආයඤ්ඤාවකයනට අයත් වූ භාවනාවකි. එහෙත් සෙසු යෝගාවචරයන් විසින් ද පුරුදු කළ යුතුය.
2. මනුලොවදී සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලාභීව දෙව්ලොව බ්‍රහ්මලොව ඉපදී සිටින දෙවියන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් ආවර්ජනා කරමින් දෙවියන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබා, නමන්ගේ සන්තානයෙහි ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් සංසන්දනය කොට නැවත නැවත මෙහෙහි කිරීම දේවනානුස්සති භාවනාව නම් වේ.
3. දෙවියන්ගේ නම් ගොත් කියවමින් දෙවියන් සතුටු කරවා දේව ප්‍රසාදයන් දිනාගැනීම වැනි නිෂ්ඵල දෙයක් නොව ස්ව සන්තානයෙහි විද්‍යාමානව ඇත්තාවූ ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැති ත්‍යාග ප්‍රඥා නම් වූ ගුණ ධර්ම පස අරමුණු කොට වඩනු ලබන අනුස්සති කර්මස්ථාන භාවනාවකි.
4. ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් මෙහෙහි කරමින් වඩනු ලබන මෙම දේවානුස්සති භාවනාවේ අරමුණ පරමාර්ථ ධර්ම බැවින් අර්පණා ධ්‍යානනා නොලැබී උපචාර ධ්‍යානය පමණක්ම ලැබේ.
5. දෙවියන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබාගෙන දෙවියන්ගේදු 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, ආයඪී 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 පූර්වකෘතය සම්පාදනය කොට දෙවියන් බුන්මයන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබා තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ධර්මයන් භාවනාවට වැඩිය යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

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

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

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

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

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

6. යම්බඳු ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මභාරාපීක දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වූන වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

7. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ වාතුර්මභාරාපීක දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වූන වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ත්‍යාගයක් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

8. වාතුර්මභාරාපීකයේ සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි සක්දෙවි රජුගේ වාසභවනය. මනුෂ්‍ය වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් අවුරුදු තුන්කෝටි සැට ලක්ෂයක් ආයු ඇත්තා වූ නාවතිංස නම් වූ දිව්‍ය ලෝකයෙහි ආර්ය දෙවි දේවතාවෝ ඇත්තාහ.

9. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ නාවතිංස දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වූන වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

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

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

දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

28. යම්බඳු ශිලයකින් සමන්නාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

29. යම්බඳු ශ්‍රැතියකින් සමන්නාගත වූ ඒ නිර්මාණ රතී දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

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

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

33. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

34. යම්බඳු ශිලයකින් සමන්නාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

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

37. යම්බඳු ප්‍රඥාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ වසවර්ති දෙවි දේවතාවෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

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

39. යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්නාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

40. යම්බඳු ශිලයකින් සමන්නාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බ්‍රහ්මයෝ මේ මනුලොවින් වුන වි ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්තානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු ! සාධු !

41. යම්බඳ ශ්‍රතයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

42. යම්බඳ ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

43. යම්බඳ ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන භූමිතලවාසී වූ බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

44. ප්‍රථමධ්‍යාන තලයෙහි සිට දෙසාලිස් දහසක් යොදුන් මත්තෙහි පරිත්තාන - අප්පමාණාන - ආහස්සර නම් වූ ද්විතියධ්‍යානතල වාසී වූ ද, එතැන් සිට එපමණ යොදුන් මත්තෙහි පරිත්තසුභ - අප්පමාණසුභ - සුභකිණ්ණක නම් වූ තෘතියධ්‍යානතල වාසී වූ ද, එතැන් සිට එපමණ යොදුන් මත්තෙහි චේතප්ඵල නම් වූ චතුර්ථධ්‍යාන තල වාසී වූ ද, අවිභ අතප්ප සුදස්ස සුදස්සී අකනිට්ඨ නම් වූ පඤ්ච සුද්ධාවාස වාසී වූ ද, එතැන් සිට එකිනෙක පිලිවෙලින් එපමණ යොදුන් මත්තෙහි ආකාසානඤ්චායතනය විඤ්ඤාණඤ්චායතන අකිඤ්චඤ්ඤායතන නේවසඤ්ඤානා සඤ්ඤායතන නම් වූ අරූපතල වාසී වූ ද ආර්ය බුන්මයෝ ඇත්තාහ.

45. යම්බඳ ශ්‍රද්ධාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

46. යම්බඳ ශීලයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

47. යම්බඳ ශ්‍රතයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බුන්මයෝ මේ

මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

48. යම්බඳ ත්‍යාගයකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

49. යම්බඳ ප්‍රඥාවකින් සමන්තාගත වූ ඒ ආර්ය බුන්මයෝ මේ මනුලොවින් වූත වී ගොස් එහි උපන්නාහුද එබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මාගේ සන්නානයෙහි ද විද්‍යාමානව ඇත්තේය. අහෝ සාධු! සාධු!

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

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

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවන්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

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

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

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

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

8. මාගේ දේවානුස්සති භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය

අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා. සාධු ! සාධු ! සාධු !

පද විවරණය

1. ශුද්ධාව - බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි සිත පහදවන ශුද්ධා වෛතසිකය.

2. ශීලය - පැවිදි හෝ ගිහිව හෝ රක්ෂා ශීලය

3. ශ්‍රතය - ආගම බහුශ්‍රත - අධිගම බහුශ්‍රත නමින් දෙවැදෑරුම් වූ ධර්මවිනය පිළිබඳ බොහෝ ඇසු පිරිස තැන් ඇති බවය.

4. ත්‍යාගය - පරිත්‍යාග ශීලි අලෝභ කුශල වේතනය

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

6. වාතුර්මහාරාපික - ධනරටඨ - විරුද්ධක - විරුපක්ඛ - වෙස්සවණ නම් වූ සතරවරම් දෙවියන්ගේ වාසභවනය.

7. තාවතිංස - තව්තිසා භවනය, පළමුවරට දිව්‍යපුත්‍රයන් තෙතිස් දෙනෙකු පහළ වූ නිසා තාවතිංස නම යෙදී ඇත.

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

9. තුසිත - මහබෝසත්වරුන් බුදුවනතුරු වාසය කරන දිව්‍යලෝකයය.

10. නිර්මාණාරතී - දිව්‍ය සම්පත් මව මවා ක්‍රීඩා කරන දෙවිලොවය.

11. පරනිමිත වසවර්තී - අනුන් මවා පාන දිව්‍ය සම්පත්ති ස්වචසය පවත්වන්නාවූ සැපබහුල ඉහළම දිව්‍යලෝකයය. මිනිස්

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

12. පුර්ම ධ්‍යාන බලය - බුන්මපාරිසප්ප් බුන්ම පුරෝහිත මහාබුන්ම යන බඹතල තුන එක මට්ටමට පිහිටා ඇත. පළමුවැනි බඹතලයෙන් වටවී දෙවැන්න ද දෙවැන්නෙන් වටවී තුන්වැන්න ද පිහිටා ඇත. පුර්ම ධ්‍යානය අල්පව වැඩු ඇය බුන්මපාරිසප්ප්පයෙහි ද මධ්‍යමව වැඩු ඇය බුන්ම පුරෝහිතයෙහිද ප්‍රණීතව වැඩු ඇය මහා බුන්මතලයෙහි ද උපදිති.

උපසමානුස්සති භාවනාව

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

භාවනා උපදේශ

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

2. උපසමානුස්සති වැඩිමට නම් සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලබාසිටිය යුතුය. එහෙත් නිවන පිළිබඳ සුතමය ඥාණයෙන් අසා දැන සිටින කලාණ පෘථග්ජන යෝග්වචරයන් විසින් ද එම භාවනාව වැඩිය හැකිය.

3. සීලයක පිහිටා විවේකස්ථානයකට වී පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට අග්ගප්පසාද සුත්‍රාදියෙහි වදාරා අත්තාවු පිළිවෙලට නිවනෙහි ගුණ ආවර්ජනා කරමින් උපසමානුස්සතිය භාවනා කළ යුතු වේ.

4. උපසමානුස්සතිය වඩන යෝගාවචරයා සැපයේ නිදහස සැපයීම අවදිවෙයි. සාන්ත ඉන්ද්‍රියන් ඇත්තේ වෙයි. ශාන්ත මනසක් ඇත්තේ ද වෙයි. නිර්මතජපයෙන් සමන්විත වෙයි. පැහැදීම ඵලවන්නෙක් ද වෙයි. ප්‍රණීත අදහස් ඇත්තේ වෙයි. සබ්බමචාරිත්භට ගරු කටයුතු කෙනෙකු බවට ද පැමිණෙයි.

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

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

7. එහිසා ආදර ගෞරවයෙන් උපසමානුස්සති භාවනාව වැඩිමට අප්‍රමාද විය යුතු වේ.

උපසමානුස්සති භාවනා වාක්‍යය

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

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

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

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

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

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

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

8. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිව් සැනසී පැමිණ වදාළා වූ වර්ධුපවිජේද නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි කෙලෙස් සංසාර වට්ට දුක්ඛය සිඳුලු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

9. සාධු, සාධු, බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිව් සැනසී පැමිණ වදාළා වූ සබ්බ සංඛාර සමථ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි සියලු සංස්කාරයන් සංසිඳු වූ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

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

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

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

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

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

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

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

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

18. සාධු සාධු, අපරිදේව නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව

වනාහි පරිදේව දුක්ඛයෙන් මිදුනු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28. සාධු සාධු, විඤ්ඤාණ නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි විශේෂ ද්‍රෝණයෙන් දුනයුතු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

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

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

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

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

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

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

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

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

37. සාධු සාධු, නිප්පපඤ්ච නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව

වනාහි තණ්හාදිට්ඨි මාන ප්‍රපඤ්ච නැති බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ශාන්තය ප්‍රණීතය.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රිලක්‍ෂණ විදර්ශනාව

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

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවින්නද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. නම නමන් 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 පූර්වභව තෘෂ්ණාව වනාහි ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වන්නේය.

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

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතුවූ ආයස් අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අනුශාසනාව

තසමා භවේ අපපමනෙනා - භාවයෙට්ඨිවික්ඛණෝ
ඒවං අනේකානි සංසං - අරියේ උපසමෙ සතිං
(විසුද්ධිමාගීය)

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

පද විචරණය

1. උපසම යනු නිවනට නමකි. සංසිද්ධිම යනු එහි අර්ථයයි.
2. රාගක්ඛ යනු නිවනට පැමිණීමෙන් රාගය සම්පූර්ණයෙන් අහෝසි වන බැවින් ඒ නම යෙදේ. දොසක්ඛය - මොහක්ඛය යනුද එසේය.
3. යෝග - කාමයෝග භවයෝග දුර්ධියෝග අවිජ්ජායෝග යන සතර යෝගයෝය. සංසාරයෙහි සත්වයා බැඳ තබන අර්ථයෙන් යෝග නම් වෙති.
4. සත්විසි මද - ආරෝග්‍ය මද යොවන මද ආදී මත්වීම් 27 කි.
5. සංසාර වට්ට දුක්ඛය - කම්මවට්ටය ක්ලේශ වට්ටය විපාක වට්ටයයි වට්ට තුනකි. චක්‍රයක් මෙන් අගමුල සම්බන්ධව දීර්ඝ

කාලයක සිට පවතින සංසාර චක්‍රයට මේ නමකි.

6. උපධි - ඛන්ධුපධි කිලේසුපධි - අභිසංස්කාරපධි කාමුපධි නමින් උපධි 4 කි.

7. අත්‍යන්ත විරාගි - නිරෝධ, නිවනටම නම් දෙකකි.

8. අපවග්ග - සංස්කාරයන් වර්ජනය කළ අර්ථයෙන් නිවන අපවග්ග නම් වේ.

9. සිව - පරම සැනසුම යන අර්ථයෙන් නිවන සිව නම් වේ.

10. ක්ෂේම - නිර්භය ස්ථානය යන අර්ථයෙන් නිවන ක්ෂේම නම් වේ.

කාය ගතාසති භාවනාව

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

අන්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පජ්චාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, මන්ථලංගං, පිත්තං, සෙම්භං, පුඛ්ඛෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, ඛේලෝ, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං.

මුත්තං, ලසිකා, සිංඝානිකා, ඛේලෝ, වසා, අස්සු, මේදෝ, සේදෝ, ලෝහිතං, පුඛ්ඛෝ, සෙම්භං, පිත්තං, මන්ථලංගං, කර්සං, උදරියං, අන්තගුණං, අන්තං, පජ්චාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං වක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජා, අට්ඨි, නහරු, මංසං, තචෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

කෙසී, ලොමි, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, චතුගඬු, හෘදය, අක්මාව, දලඹුව, ඇලදිව, පෙනහැල්ල, ඛඩ්චැල් (අතුනුඛහන්), නොපැසුනු අහර, පැසුනු අහර, හිස්මොලය, පිත, සෙම, සැරුව, ලේ, ඩහදිය, මේදතෙල්, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙල, සොටු, සඳු මිදුළු, මුත්‍ර.

පඤ්චක සජ්ඣායනය
 මුත්‍ර සඳු මිදුළු..... ලොමි කෙසී

| | |
|--|-----|
| | දින |
| කේසා, ලෝමා, නඛා,..... මුත්තං | 5 |
| මුත්තං, ලසිකා, සිංගනිකා..... කේසා | 5 |
| කේසා, ලොමා..... මුත්තං, මුත්තං..... කේසා | 5 |
| කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචො | 5 |
| තචෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා | 5 |
| කේසා, ලෝමා, තචො | |
| තචො, දන්තා,..... කේසා | 5 |

| | |
|--|---|
| මංසං, නහරු, අට්ඨී, අට්ඨී, මිංජා, වක්කං | 5 |
| වක්කං, අට්ඨීමිංජා, නහරු, මංසං | 5 |
| මංසං,..... වක්කං, වක්කං,..... කේසා | 5 |
| කේසා, ලෝමා,..... වක්කං, වක්කං,..... කේසා | 5 |
| හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පජ්චාසං,..... හදයං | 5 |
| කේසා,..... පජ්චාසං | 5 |
| අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, මන්ථලංගං | 5 |
| මන්ථලංගං,..... අන්තං | 5 |
| අන්තං,..... මන්ථලංගං,..... අන්තං | 5 |
| කේසා,..... මන්ථලංගං,..... මන්ථලංගං,..... කේසා | 5 |
| පිත්තං, සෙමිහං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ | 5 |
| මේදෝ,..... පිත්තං | 5 |
| පිත්තං,.....මේදෝ, මේදෝ, පිත්තං | 5 |
| කේසා,..... මේදෝ | 5 |
| මේදෝ,..... කේසා | 5 |
| අස්සු, වසා, කෙලො, සිංඝනිකා, ලසිකා, මුත්තං | 5 |
| කේසා,..... මුත්තං | 5 |
| මුත්තං,..... කෙසා | 5 |
| කේසා,..... මුත්තං, මුත්තං,..... කේසා | 5 |

පද සම්බන්ධය

අත්ථී ඉමස්මිං කායේ කේසා
 අත්ථී ඉමස්මිං කායේ ලෝමා
 අත්ථී..... මුත්තං
 අත්ථී ඉමස්මිං කායේ මුත්තං
 අත්ථී..... කේසා
 මේ කයෙහි කෙසී අත.
 මේ..... මුත්තං අත.
 මේ කයෙහි මුත්තං අත.
 මේ..... කෙසී අත.

පුනිකුල වශයෙන් සැලකීම

මේ කයෙහි කේසයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කේසයෝ සටහනින් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කේසයෝ ගන්ධයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කේසයෝ ආශ්‍රයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කේසයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෝමයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෝමයෝ සටහනින් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෝමයෝ ගන්ධයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෝමයෝ ආශ්‍රයෙන් පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෝමයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල්ය.

මේ කයෙහි නිය..... මේ කයෙහි මුත්තං.....

දුගන්ධෝ අසුචි කායො - කුණාපො උක්කරුපමො
 නින්දිතො චක්ඛු භූතෙහි - කායො බාලානිනන්දිතො

මේ කය වනාහි දුගදය. අපච්චය. කුණාපයකි. කසල ගොඩක් වැනිය. වර්චස් කුණාපයක් වැනිය. නුවණැස් ඇත්තවුන් විසින් නින්දිතය. අනුවණයන් විසින් ප්‍රිය කරන ලද්දේය.

අල්ල චම්ම පට්ඨිජන්තො - නච ද්ථිවාරෝ මහා වණො
 සමන්තතො පග්ගරති - අසුචි පුනි ගන්ධියො

මේ කය වනාහි තෙත් වූ සමකින් පිළිසක් වූයේය. නච මහ දොරක් ඇත්තේ, පරණ වූ මහ වණයක් වැන්නේය. කුණුගද හමන්නා වූ අපච්ච දෙය භාත්පසින් වැගිරෙන්නේය.

සචේ ඉමස්ස කායස්ස - අන්තෝ බාහිරතො සියා
 දුණ්ඩං නූන ගහෙත්ථාන - කාකෙ සෝණො ච වාරයේ

ඉදින් මේ ශරීරයාගේ ඇතුල් පැත්ත පිටතට හරවන ලද්දේ වී නම් ඒකාන්තයෙන් දඩුවක් රැගෙන බල කපුටන් වැළැක්විය යුතු වන්නේය.

කායගතා සති භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණික ක්ෂණික පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන්ම දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණා 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 චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

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

අභිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුප්පිකන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛො

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

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි!!!

වධක පච්චුට්ඨානය

උදාවූ සුය්‍යයා අස්තයට යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

උදා 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 විසිරී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

වැසි සමයෙහි දිය පිරි ඇති කුඩා ඇල දොල නියගයෙන් සිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණ නියගින් සිඳී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ගසේ ඉදුණු ගෙඩිය නටුවෙන් ගිලිහී වැටෙන්නා සේ උපන්නා වූ
පීච්චය මරණයෙන් පහිත වන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

මැටි බඳුනක් මුගුරු පහරින් බිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ පීච්චය
මරණ මුගුරින් බිඳී යන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

දිය මතුපිට හටගත් දිය බුබුල බිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ
පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණින් බිඳී යන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

දියෙහි ඇඳි ඉර වහා මැකී යන්නා සේ උපන්නා වූ පීච්චය
ඒකාන්තයෙන්ම මරණින් මැකී යන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

අහසෙහි දිස්වෙන විදුලි ඵලිය සැණකින් හැති වී යන්නා සේ
උපන්නා වූ පීච්චය සැණකින් මරණයට යන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චාවත සංඛාරා.....
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

තණකොළ අග පිණිබිඳ හිරු උදාවත්ම හැති වන්නා සේ
උපන්නා වූ පීච්චය මරණ උදාවෙන් පහිත වන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

සම්පත්ති විපත්ති

සකල සම්පත්ති වහාහි විපත්තිය ම කෙළවර කොට
ඇත්තේය. පීච්ච සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය ම කෙළවර කොට
ඇත්තේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය වහාහි ව්‍යාධි විපත්තිය කෙළවර කොට
ඇත්තේය. පීච්ච සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට
ඇත්තේය.

පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!
යෞවන සම්පත්තිය වහාහි ජරා විපත්තිය කෙළවර කොට
ඇත්තේය. පීච්ච සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට
ඇත්තේය.

පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!
සියලු ප්‍රීතිය වහාහි ශෝකය කෙළවර කොට ඇත්තේය. පීච්ච
සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

ප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය වහාහි විප්‍රයෝගය කෙළවර කොට
ඇත්තේය. පීච්ච සම්පත්තියද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට
ඇත්තේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

සියලු ලෝක සත්වයා ජාතිය අනුව ගියේය. ජරාවෙන් වැලඳ
ගන්නා ලද්දේය. ව්‍යාධියෙන් මැඩ ගන්නා ලද්දේය. මරණයෙන් නසන
ලද්දේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චාවත සංඛාරා.....
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

උපසංහරණ

යස පිරිවරින් අගතැන්පත් වූ මහා සම්මත මහා මන්ධාතු මහා
සුදර්ශනාදී මහ රජදරුවන්ගේ පීච්චයද මරණයට පත් විය. යස
පිරිවරින් අල්ප වූ මාගේ පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

පුණ්‍ය සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ ජෝතිය ජට්ටල මෙන්ඩකාදී මහා
පිනැතියන්ගේ පීච්චයද මරණයට පත්විය. පිනෙන් අල්ප වූ මාගේ
පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
පීච්චය අභියතයි. මරණය නියතයි !!!

කාය ශක්තියෙන් අගතැන්පත් වූ වාසුදේව, බාලදේවාදී මහ
බලවතුන් පීච්චයද මරණයට පත්විය. කාය බලයෙන් අල්ප වූ මාගේ

පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

සෘද්ධි සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ මහ මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේගේ ද, උත්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේද පීච්චයද මරණයට පත්විය. සෘද්ධියෙන් තොර වූ මාගේ පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ප්‍රඥාවෙන් අගතැන්පත් වූ ශාරී පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේගේ ද, ඩෙමා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේ ද, පීච්චයද මරණයට පත්විය. ප්‍රඥාවෙන් අසම්පූර්ණ වූ මාගේ පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ස්වයංභූ ඤාණයෙන් සත්‍යය අවබෝධ කළා වූ පසේ බුදු වරයන්ගේ ද පීච්චයද මරණයට පත්විය. ස්වයංභූ ඤාණයෙන් තොරවූ මාගේ පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

කායබල, ඤාණ බලයෙන් අගතැන්පත් වූ දස බලධාරී සර්වඥසම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ද පීච්චය මරණයට පත්විය. අසර්වඥ වූ මාගේ පීච්චය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

කාය බහු සාධාරණය

මේ පීච්චය වනාහි සිව්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිඳුටු, ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ අසුකුලයක ප්‍රාණීන්ට සාධාරණ වන්නේය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය වක්බු රෝග, සෝත රෝග, ආදී අනේක සත රෝගයන්ට සාධාරණ වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය මැසි, මදුරු, පත්තෑ, ගෝණුසු, නයි, පොළොන්, ඇත්, අස්, ගව, මහිස, සිංහ, ව්‍යාඝ්‍ර, රජ, සොර, සතුරු, මනුෂ්‍ය, අමනුෂ්‍ය, තිරණ්චිත ආදී අනේක විධ සත්වයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත්වයන්ගෙන් මරණය වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය ගිනි, ජල, වස, විස, ආවිආවුධ, ආදී අනේක උපද්‍රවයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක උපද්‍රවයන්ගෙන් මරණය වන්නේය.

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

ආයු දුබ්බල

අනිච්චාවත සංඛාරා.....

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය වනාහි ආශ්වාස ප්‍රස්වාස පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔවුන්ගේ වැළකීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය ඉරියව් පිහිට කොට ඇත්තේය. ඉරියව් විසම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය ශිතෝෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය. ශිතෝෂ්ණ විෂම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, යන මහා භූතයන් පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔහුන්ගේ විෂම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.

පීච්චය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීච්චය ආහාරපානාදිය ප්‍රත්‍ය කොට ඇත්තේය.

ආහාරපාන විෂම වීමෙන්ද මරණය වන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චාවත සංඛාරා.....
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අනිමිත

මේ පීචිතය මරණයට පත් වන්නා වූ වයස නියමයක්
නැත්තේය. සෑම වයසකදීම මරණය වන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීචිතය මරණයට පත් වන්නා වූ ව්‍යාධි නියමයක්
නැත්තේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීචිතය මරණයට පත් වන්නා වූ චේලාව නියමයක්
නැත්තේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීචිතය මරණයට පත් වන්නා වූ ස්ථාන නියමයක්
නැත්තේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මේ පීචිතය මරණින් මතු යන ගති නියමයක් නැත්තේය. සෑම
ගතියක් පිණිසද මරණය වන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චාවත සංඛාරා.....
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අද්ධාන පරිච්ඡේදය

මේ පීචිතය පවත්නා වූ කාල සීමාව ස්වල්ප වන්නේය. සියක්
අවුරුද්දක් තුළදී ඒකාන්තයෙන් මරණය වන්නේය.

පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය හිටගෙන සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය ඉඳුගෙන සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය ඇවිදීමත් සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය නිදා සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය ආහාර ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය භුස්ම ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
මේ පීචිතය භුස්ම හෙලද්දී ද මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චාවත සංඛාරා.....
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

බණ පරිත්ත

මේ පීචිතය විත්තක්ෂණ මාත්‍රයෙන් මරණයට යන්නේය. අතිත
විත්තක්ෂණයෙහි පැවතියා වූ පීචිතය වර්තමාන විත්තක්ෂණයට
නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

වර්තමාන විත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ පීචිතය අනාගත
විත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

අනාගත විත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ සිත පීචිතය මතු
අනාගත විත්තක්ෂණයට
නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!
අනිච්චා වත සංඛාරා.....
පීචිතය අනියතයි. මරණය නියතයි !!!

මරණ සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණික ක්ෂණික පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යය. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්දී බැවින් දුක්ඛය. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවැති බැවින් අනාත්මය. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුලලය මෙ වතුරාය්‍යී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා !වාසනා වේවා !!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

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

ආනාපාන සති යස්ස - පරිපුර්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා - යථා බුද්ධෙන දේසිතා
සෝ ඉමං ලෝකං පභාසෙති - අබ්බා මුත්තෝව චන්දිමා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි ආනාපාන සති භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපූර්ණ නම් භාවිතා කරන ලද නම්, මූල පටන් අනුපිළිවෙලින් පුරුදු කරන ලද නම් හෙතෙම වළාගැබින් මිදුණු පුන් සඳක් සේ මේ ලෝකය ආලෝක කරන්නේය. බබුට් වන්නේය. යනු ගාථාවෙහි තේරුමයි.

සිල් පිරිසිදු කොට තෙරුවන් නැමද පීචනය තෙරුවන්ට පූජාකොට, බුදුගුණ, මෛත්‍රිය, අසුභ හා මරණ සති සිහිකොට විවේක තැනක සැප වූද, කැප අසුනෙක පය්‍යංකයෙන් උඩු කය සෘජුව තබා හිඳ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවා ආනාපාන සති භාවනාව කළ යුතුය.

චිත්ත සමාධියට ශීල විසුද්ධි අත්‍යවශ්‍ය බැවින් සිල් පිරිසිදු කිරීම හා පිරිසිදු සීලය ගැන මෙහෙති කර සංපභංසනය සතුට ඇති කර ගත යුතුය.

තෙරුවන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ට පීචන පූජාව හා බුදුගුණ සැලකීමාදී පූර්ව කෘතිය සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති නිහඬ නිසොල්මන් තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට මුහුණ ලා සමච අසුනක් පනවා ගත යුතුය.

මුලදීම මුහුණ අත් පා ධෝවනය කොට පිරිසිදුව සිහිල්ව සිහියෙන් අස්න වෙත පැමිණ බද්ධපය්‍යංකයෙන් හිඳගත යුතුයි. හික්ෂුණ් වහන්සේට හා උපාසක යෝගාවචරයන්ට බද්ධපය්‍යංකයන්

නියමිත බැවින් තම තමන්ට යෝග්‍ය පරිදි ප්‍රයෝජනයෙන් වාඩි විය යුතුය.

උඩුකය, ශ්‍රීවය හා හිස මනාව සෘජුව තබා ගෙන වාඩි වී සිටින ආකාරය සිතින් බලා හිඳිනවා, හිඳිනවා යි මෙහෙති කොට වාඩි වී සිටින ශරීරය පින්තුරයක් මෙන් සිතට ගත යුතුය. නෙත් දෙක නාසිකා අග පෙනෙන සේ පිහිටුවා ගත යුතුය.

සෝ සතෝච අස්සති - සතෝ පස්සසති - යි වදාළ පරිදි සිතියෙන්ම ආශ්වාස පුශ්වාස කළ යුතුය. පටන් ගැනීමේ දී හුස්ම වඳින 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 යුනුවෙනි.

පහට අඩුවෙන් ගණන නොනවත්වා දහසට වඩා නොගෙන මේ ගණන් පිළිවෙළ නොකඩවා සිතින් මෙහෙති කළ යුතුය. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමිති පජානාති වදාළ පරිදි හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙලීමේ දී හුස්ම වාරය නිමවන තුරු සිතියෙන් බලා ගෙනම එකයි, එකයි, දෙකයි, දෙකයි, තුනයි, තුනයි, යන ආකාරයට මෙහෙති කළ යුතුය. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමිති පජානාති වදාළ පරිදි කෙටියෙන් හුස්ම පවත්නා විට එකයි, දෙකයි, තුනයි යනාදී ක්‍රමයෙන් මෙහෙති කළ යුතුය. ගණන අතරමගදී වැරදුනොත් නැවත මුල සිට මෙහෙති කළ යුතුය.

වඩාත්ම ශක්තිමත්ව සිතිය පැවැත්වීමට නම් මේ ගණන් වකු අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම, වශයෙන් මෙහෙති කළ යුතුය. එකේ සිට පහ, පහේ සිට එකට, එකේ සිට හයට, හයේ සිට එකට යන පිළිවෙළට එකේ සිට දහය, දහයේ සිට එක දක්වා මෙහෙති කළ යුතුයි.

“ සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති ” යි වදාළ පරිදි ආශ්වාස, ආශ්වාස ක්‍රියා මෙහෙති කළ යුතුය. හුස්ම පටන් ගැනීම, පැවතීම හා නිමවීම යනු මුල, මැද, අග නම් හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, හුස්ම පහළ හෙලීමේදී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, සිතියෙන් මනාව බලාගෙන ආශ්වාස පුශ්වාස මෙහෙති කළ යුතුය.

පස්සමිභයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති, යි වදාළ

පරිදි ආශ්වාස පුශ්වාස දෙක තුනී වෙවී සන්සිඳී යන ආකාරයට දැක ගත හැකි වේ. සිත එකඟ වීමෙන් මුතියන් සිත කය සන්සිඳීමත් ප්‍රණීත සුවයක් දැනෙන්නට පටන් ගනී. හුස්ම නැවතුනේ නම් බිය නොවී හුස්ම වඳිමින් පැවතුන නාසිකා අගම සිත තබා බලා සිටීමේදී නැවතත් හුස්ම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ආනාපාන පිළිබඳ උග්ගන නිමිති හා පටිභාග නිමිති පහළ වන හැටි දැකින්නට ලැබේ. ආලෝක, තරු කැට, මැණික් කැට, මුතු කැට, කපු පුටන්, සුදු වළාකුට, රිදීරැස් වැනි නානා ආකාර දුර්භූත ඇත් මෑත් වෙමින් සැලෙමින් මුහුණ ඉදිරියේ පෙනෙන අවස්ථා උග්ගන නිමිති නම් වේ.

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

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

භාග්‍යවත් අර්හත් වූ ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ජයසිරි මහ බෝමැදි මුලදී මේ අනාපාන සති භාවනාවෙන් අතිසම්බෝධියට පත් වූ සේක.

ත්‍රිලක්ෂණය

ආනාපාන සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණික ක්ෂණික පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යය. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛය. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මය. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට වැඩිය යුතු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරායී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස හේතු වේවා !වාසනා වේවා !!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මෙහි භාවනාව

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

අහං අවෙරො හොමි, අඛ්‍යාපජ්ඣො හොමි, අනිඝො හොමි,
 සුඛි අත්තානං පරිරාමි.

අහං විය මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා, මානා පිතරො, හිත සත්තා, මජ්ඣිමනික සත්තා, වේරි සත්තා, අවෙරා හොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනිඝා හොන්තු, සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තීනො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

ඉමස්මිං විහාරෙ, ඉමස්මිං ගොචර ගාමෙ, ඉමස්මිං නගරෙ ඉමස්මිං ලංකාදීපෙ, ඉමස්මිං පම්බුද්දීපේ, ඉමස්මිං චක්ඛවාලෙ, ඉස්සර ජනා, සීමට්ඨක දෙවතා, සබ්බේ සත්ත, අවේරා හොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනිඝා හොන්තු, සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තීනො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

පුරන්ථිමාය දිසාය, දුක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය, පුරන්ථිමාය අනුදිසාය, දුක්ඛිණාය 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, සබ්බේ දෙවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා අවෙරා හොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනිඝා හොන්තු, සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තීනො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

තේරුම

මම වෙර නොවෙමි. තරහ නොවෙමි. නිදුක් වෙමි. නිරෝගී වෙමි. සුවපත් වෙමි.

මා මෙන් මාගේ ආචාරී උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, ලද සැපයින් නොපිරිහෙත්වා, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

මේ විහාරයෙහි ද, මේ ගොදුරු ගමෙහි ද, මේ නුවරෙහි ද, මේ ලක්දිවෙහි ද, මේ දඹදිවෙහි ද, මේ සක්වලෙහි ද, ඉසුරු ජනයෝ ද, සීමස්ථක දෙවියෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද, වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, ලද සැපයින් 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, වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, ලද සැපයින් නොපිරිහෙත්වා, කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

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

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ ආචාරීයයන් වහන්සේ වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ මෂණියන් වහන්සේ වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ පියාණන් වහන්සේ වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ හිත සත්වයෝ ද වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ මැදිහත් සත්වයෝ ද වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලෙන් මාගේ වෛරී සත්වයෝ ද වෙර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු සත්වයෝ ද.....
- අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු 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 සම්බුදු ගුණ බලයෙන්.....
ගුණපද නවයටම මෙසේ කියවන්න.

හගවා ගුණ බලයෙන්.....
පුරවා කියවන්න

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ත්‍රි ලක්ෂණය

මෙමත්‍රි භාවනාවේදී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවති බැවින් අනාත්මයහ. අනිත්‍යය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්වභව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙමෙ වතුරාය්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා ! වාසනා වේවා !!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

කරුණා බුන්මවිහාර භාවනාව

භාවනා උපදේශ

1. දුරුවකුගේ දුකෙහි දී මවකගේ ළය උණුවන්නේ යම් සේද, එසේ අනුන්ගේ දුකෙහි දී බෝසත් ගුණ ඇත්තාවූ සන්පුරුෂයන්ගේ සන්තානයෙහි පහළුවන අනුකම්පාව කරුණාව නම් වේ.

2. රෝගාතුරයකු නිරෝග කරනු කැමති වෛද්‍යවරයෙකු සේ අනුන්ගේ දුක දුරුකිරීමේ උත්සාහය ද කරුණාව නම් වේ.

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

4. දුක් දුරුකිරීමේ ආකාර පැවැත්ම කරුණාවේ ලක්ෂණයය. අනුන්ගේ දුක දුරාගත නොහැකි බව එහි කෘතෘ රසයය. අවිනිංසාව වැටහෙන ආකාරයය. දුකින් මැඩිවුන්ගේ අනාථ අසරණ බව ආසන්න කාරණයය. විනිංසාව දුරුවීම එහි සම්පත්තියයි. සෝකය විපත්තියයි.

5. කරුණා බුන්ම විහාරය වඩනු කැමැත්තනු විසින් පළමුකොට අකරුණාවෙහි ආදීනවයන් කරුණාවෙහි ආනිසංසත් නුවණින් මෙහෙහි කළ යුතු වේ.

6. ආරම්භයේදී ප්‍රිය පුද්ගලයින් කෙරෙහි කරුණාව නොවැඩිය යුතුය. ප්‍රිය පුද්ගලයා ප්‍රිය ස්ථානයෙහිම සිටියි. අනිප්‍රිය සහායකයා අනිප්‍රිය ස්ථානයෙහිද, මධ්‍යස්ථයා මධ්‍යස්ථ භාවයෙහිද අප්‍රියයා අප්‍රිය භාවයෙහිද වෛරයා වෛර ස්ථානයෙහි ද සිටින බැවිනි. ලිංග විසභාගියා හා කාලක්‍රියා කළවුන් අරමුණට නොගත යුතුමය.

7. සිදුනු 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 පාපකාරී පුද්ගලයා අරමුණුකොට මතු ලැබෙන අපාය දුක සලසා කරුණාව වැඩිය යුතුය.

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

10. දුකට පත් වූ අසරණයා පටන් පිළිවෙළින් ප්‍රිය පුද්ගලයාය, මැදහත් පුද්ගලයාය, වෛරී පුද්ගලයාය යන සැම දෙනා කෙරෙහි අනුපිළිවෙළින් කරුණාව වැඩිය යුතුය.

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

12. නමාය - හිතවතාය - මැදිහතාය - වෛරියාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි කරුණාව සමභාවයට පමුණුවා ගැනීම සීමාසම්භේදය නම් වේ. එතැන් සිට කරුණා වේනෝ විමුක්තිය නම් වූ ධ්‍යානයන්ගේ පහළ වීම සිදු වේ.

13. පස් ආකාර අනෝධිසෝ ඵරණය, සප්තාකාර මිධිසෝ ඵරණය, දස ආකාර දිශා ඵරණ යන සියල්ලත්, සුඛංසුපති, සුඛං පටිබුජ්ඣකි යනාදි ආනිසංස සියල්ලත් මෙමග්‍රී භාවනාවට සර්වාකාරයෙන් සමානය.

කරුණා බුද්ධි විහාර භාවනා කර්මස්ථාන

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

1. අහෝ වතාහං කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං, කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චෙය්‍යං.

2. අහෝ වත මේ ආචාරියුපජ්ඣකියා, මාතාපිතරෝ ,හිතසත්තා ,මජ්ඣන්තික සත්තා, වේරී සත්තා කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, කිලේස වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු ,සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

3. ඉමස්මං, විහාරේ ඉමස්මං ගොචරගාමේ ඉමස්මං නගරේ, ඉමස්මං ලංකාදීපේ, ඉමස්මං ජම්බුදීපේ, ඉමස්මං චක්කවාලෙ ඉස්සරජනා ,සීමට්ඨක දේවතා ,සබ්බේ සත්තා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, සංසාර වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

4. පුරන්ථිමාය දිසාය, දුක්ඛිණාය දිසාය ,පච්ඡිමාය දිසාය උත්තරාය දිසාය, පුරස්ථිමාය අනුදිසාය, දුක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා ,සබ්බේ භූතා ,සබ්බේ පුත්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සයා, සබ්බේ විනිපාතිකා, කම්ම වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු ,සංසාර වට්ටට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු, විපාක වට්ට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු ,සංසාර වට්ටට දුක්ඛතෝ මුච්චන්තු.

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

2. අහෝ සාධු, ඒකාන්තයෙන් මාගේ ආචාර්ය උපධ්‍යාය මවුපිය

හිත සන්වයෝද, මැදහත් සන්වයෝ ද, වෛරී සන්වයෝ ද, කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!

3. මේ විභාරයෙහි ද මේ ගොඳුරු ගමෙහිද මේ නුවරෙහිද මේ ලක්දිවෙහිද මේ දඹදිවෙහිද මේ සක්වලෙහිද ඉසුරු ජනයෝද සීමසන්තක දෙවියෝ ද සියලු සන්වයෝ ද කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි ද, දකුණු දිශාවෙහි ද, උතුරු දිශාවෙහි ද, නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි ද, දකුණු අනුදිශාවෙහි ද, බටහිර අනුදිශාවෙහි ද, උතුරු අනුදිශාවෙහි ද, යට දිශාවෙහි ද, උඩ දිශාවෙහි ද, සියලු සන්වයෝ ද, සියලු ප්‍රාණීහු ද, සියලු භූතයෝ ද, සියලු පුද්ගලයෝ ද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද, සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආර්යයෝ ද, සියලු අනාර්යයෝ ද, සියලු දෙවියෝ ද, සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද, සියලු විනිපාතික සන්වයෝ ද, කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!

අනෝධිසෝ චරණ පඤ්චකය

1. සියලු සන්වයෝ කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, අහෝ, සාධු! සාධු!
2. සියලු ප්‍රාණීහු.....
3. සියලු භූතයෝ
4. සියලු පුද්ගලයෝ
5. සියලු ආත්මභව ඇත්තෝ කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!

මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!

මිධිසෝ චරණ සජ්ජකය

1. සියලු ස්ත්‍රීහු කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, අහෝ, සාධු! සාධු!
2. සියලු පුරුෂයෝ.....
3. සියලු ආර්යයෝ.....
4. සියලු අනාර්යයෝ.....
5. සියලු දෙවියෝ.....
6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ.....
7. සියලු විනිපාතික ඇත්තෝ කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!

දිසා චරණය

1. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සන්වයෝ කර්ම වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. ක්ලේශ වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. විපාක වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. සංසාර වර්ධන දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු! සාධු!
2. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු.....
3. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු භූතයෝ
4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ.....
5. නැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභව 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

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 වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, විපාක වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු ! සාධු !

1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ කර්ම වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, විපාක වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු ! සාධු !

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 කර්ම වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, ක්ලේශ වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, විපාක වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා, සංසාර වට්ටි දුක්ඛයෙන් මිදෙන්නවා. අහෝ, සාධු ! සාධු !

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

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

2. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. නම නමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

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

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

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

7. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතුවූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ගසත්‍යය නම් වේ.

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා. සාධු ! සාධු ! සාධු !

පද විවරණ

1. බ්‍රහ්ම විහාරය - ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙන් සහ නිර්දෝෂ අර්ථයෙන් බ්‍රහ්ම විහාර නම් වේ. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතරය.

2. කර්ම වට්ටි දුක්ඛය - අකුසල් සිත් දොළස සහ ලෝකික කුසල් සිත් සතළොසෙහි වූ චේතනා 29 කර්ම වට්ටි නම් වේ. සියලු

ලෝකික කුලල අකුලල කර්ම සංසාර දුකට හේතුවන බැවින් කර්මවටිට නම් වේ.

3. ක්ලේශ වටිට - එක්දහස් පන්සියයක් පමණ වූ කෙලෙස් රාශිය ක්ලේශ වටිට නම් වේ.

4. විපාක වටිට - කුලල අකුලල කර්මයන්ගේ සියලු විපාකය විපාක වටිට නම් වේ. තවද, පටිච්ච සමුප්පාදය අනුව සංඛාර කර්මභවය යන දෙක කර්ම වටිටයයි. අවිජ්ජා තණ්හා උපාදාන තුන ක්ලේශ වටිටයයි. විකද්දාණ නාමරූප සළායතන ඵසස වේදනා උප්පත්ති භව ජරා මරණ සියල්ල විපාක වටිටයයි.

5. සංසාර වටිට - ස්කන්ධ ධාතු ආයතනයන්ගේ නොසිඳී පවත්නාවූ හේතු ඵල පරම්පරාව සංසාර වටිට දුක්ඛය නම් වේ. වර්තමාන වූද අනාගත වූද සියලු දුකින් මිදෙත්වා. දුකින් මිඳී නිවන් දැකිත්වා, යන ආකාරයෙන් පවත්වනු ලබන සානුකම්පිත මනසිකාරය කරුණා ඉන්ම විහාර භාවනාවයි.

මුදිතා ඉන්ම විහාර භාවනාව

මුදිතා ඉන්ම විහරණය

1. මෝදන අර්ථයෙහි වූ “ මුද ” ධාතුවෙන් නිපන් මුදිතා - යන්නෙන් කියවෙන්නේ ඊෂ්ඨාවට පටහැනි වූ අන්සතු සම්පත් කෙරෙහි බොහෝ සේ ඊර්ෂ්‍යාව නොසතුට පහළවීම පෘථග්ජන ස්වභාවයයි.

2. ස්වකීය සම්පත් කෙරෙහි ලෝභයත් මාන්හයත් උපාදානයත් මසුරුකමත් බොහෝ සේ පහළ වන අතර, අන්සතු සම්පත් කෙරෙහි බොහෝ සේ ඊර්ෂ්‍යාව නොසතුට පහළවීම පෘථග්ජන ස්වභාවයයි.

3. ඵවැනි ලෝභ මාන ඊර්ෂ්‍යා මාන්ශර්ය ආදී අකුලල වෛතසිකයන් නිතර නිතර පහළවන සිත් ඇති තැනැත්තාට සීල සමාධි ප්‍රඥා ධ්‍යාන විදුර්භනා ආදී අධිකුලල ධර්මයන්හි යෙදීමද විවේකස්ථානයක සිත් අලවා නෛෂ්ක්‍රමය ප්‍රතිපදාවක යෙදීමද කළ නොහැකිය. ඒ තත්වය හඳුන්වනුයේ “ අරති ” නමිනි.

4. ඵම අරති දුරුණම, දුරුකරන භාවනාව මුදිතා භාවනාවයි. මුදිතාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයෝ තමන්ගේ සැපතෙහි මෙන්ම අනුන්ගේ සැපතෙහිද අවංකව සතුටු වෙති. මුදිතාවෙහි ස්වභාවයම අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුවීමයි. අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුවීම මාත්‍රයම මුදිතාවය.

5. බඹලොව වෙසෙන ඉන්මයෝ අන්‍ය සත්වයන්ගේ සැප සම්පත් කෙරෙහි මෝදනය වීම නම් වූ මුදිතාව පවත්වති. ගුණවත් දෙමව්පියයෝ ද දරුවන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි අවංකවම මුදිතාව නම් වූ මෝදනය සතුට - ඇත්තෝ වෙති.

6. ලොවුතුරා සර්වඥසම්බුදුරජාණන් වහන්සේ වනාහි සියලුම සත්වයන්ගේ සම්පත් කෙරෙහි අසාමාන්‍ය මුදිතාව පවත්වන සේක.

7. සත්වයන් කෙරෙහි ඇත්තාවූ නිතසුව නොනැසී පවතිවා යන ආකාරයෙන් වඩනු ලබන මුදිතාව වනාහි ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙහුන් නිර්දෝෂ අර්ථයෙහුන් ඉන්ම විහාර භාවනාව නමින් හැඳින් වේ.

භාවනා උපදේශ

1. සීලයක පිහිටා මුදිතා බුන්ම විහාර භාවනාව පටන් ගත යුතුය. මෙහි කරුණා බුන්ම විහාර භාවනා වැඩු අයට මුදිතාව වැඩීම පහසු වේ. මෙහි කරුණා බුන්ම විහාර භාවනා වැඩු පිළිවෙළටම මුදිතා බුන්ම විහාර භාවනාව වැඩිය යුතුවේ.

2. මෙහි භාවනාවේදී තමන් ළඟට සම්භාවනිය හිතවතන් 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 නිරෝගි සුවයෙන් ධන ධාන්‍ය යස ඉසුරු සැප සම්පත්තියෙන් ආසීය සැපයෙන් ගතකරන්නේ යයි අසන්නට දකින්නට ලැබීමෙන්, ඔහුගේ එම කායික සුවය ද මානසික සුවය ද ධන ධාන්‍ය ආදී ආමිස සුවයද ශුද්ධ ශීල ශුච්‍ය ත්‍යාග ප්‍රඥා බණ භාවනාදී නිරාමිස සුවයද නොපිරිහී බොහෝ කලක් එසේම පවතිනා යන සුභද පැතුමක් ඇතිවන්නා සේ මැදිහත් - 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 හිමිති කොට සිතේ පහළ වන තෘෂ්ණා සහගත වූ මෝදනය හෙවත් ගේහසිත සෝමනස්සයයි. එය මුදිතාවට ආසන්න වූ සතුරාය. එයින් සිත ආරක්ෂා කර ගැනීමට සිතියෙන් ම සිටිය යුතුය.

5. මුදිතාවට දුරින් සිටින සතුරා නම් අරතියයි. විවේකස්ථාන වලට වී සීලාදී ගුණ පිරිමටන් සමට විපස්සනාදී අධිකුල ධර්මයන්හි යෙදීමට එපාකම - ප්‍රබෝධයක් නැතිකම - මුස්පේන්තුකම කම්මැලිකමට දිවැස් බලමින් නිකරුණෝ කාලය නාස්තිකරන අරතියයි. මුදිතාව වඩන්නට එම අරතිය දුස්ථවන බැවින් එයින් නිර්භයව මුදිතාව වැඩිය යුතුය.

6. මුදිතාව ඇති සිතක අරතිය හෝ ඊර්ෂ්‍යාව පහළවන්නේම

හැක. මුදිතාව වැඩීමේදී පළමුකොට අරතියයේද ඊර්ෂ්‍යාවේද ආදීනව සලකා බැලිය යුතුමය. මෙහි වැඩීමට පළමුව ද්වේශයේ ආදීනව නුවණින් බලන්නාක් මෙනි.

7. අධිමිත්‍ර හිතවතකු ගැන මුදිතාව වඩා ඉන් අනතුරුව මැදිහත් අය ගැනද ඉන්පසු අහිතවත් අය ගැනද මුදිතාව වැඩිය යුතුය. තමාය - අධික හිතවතය - 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 - අනෝධිසෝ ඵරණ වාර සතය - දිසා ඵරණ වාර දසය යන පිළිවෙළ මෙහි - කරුණා - භාවනා ක්‍රම දෙක හා සමානව කළයුතු වේ.

9. මෙහි යෙහිදී “ සුවපත් වෙත්වා ” යන අර්ථ ඇති පද සතරක් කරුණාවෙහි “ දුකින් මිදෙත්වා ” යන අර්ථ ඇති පද සතරක් 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. සපීකායනාවද එසේමයි.

11. කායික සුවය නම් නිරෝගි සුවය - ආයුෂ - ශරීර වර්ණය - ශරීරික සැපය - කාය බලය යනාදියයි. මානසික සුවය නම් සිත තුළ පහළවන ප්‍රීතිය, සැපය, සතුට , සෝමනස්සය යනාදියයි. සාමිස සුවය නම් ගේ දොර ඉඩකඩම් වතු පිටි මිල මුදල් කෘමි බිම් ඇඳුම් පැළඳුම් රන් රිදී මුතු මැණික් ආදී අවිඤ්ඤාණක වස්තුවන් අඹුදරුවන් සේවක සේවිකාවන් නෑදෑ හිත මිතුරන් ආදී සවිඤ්ඤාණක වස්තුවන් නිසා පසිඳුරන් පිනවන වස්තූකම සම්පත්තිය හා ඒ සමඟ යෙදෙන ක්ලේශ කාම සම්පත්තියයි. නිරාමිස සුවය නම් දාන සීල භාවනා ශුද්ධ ශීල ශුච්‍ය ත්‍යාග ප්‍රඥා සමට විදුර්ගනා ධ්‍යාන අභිඥා ආදියෙන් ලැබෙන්නාවූ නිකෙලෙස් සැපයයි.

12. සැමදා ඒකාන්ත සුඛිත සත්වයකු නැති නමුත් පෙර ආත්ම භාවයන්හි ලද සැපත හෝ මතු ආත්ම භාවයන්හි ලැබෙන්නා වූ සැපත හෝ අරමුණු කොට “සැපතින් නොපිරිහේවා” යනුවෙන් සියවර - දහස්වර - දස දහස් වර - ලක්ෂ - කෝටි - වාරයක් හෝ නැවත නැවත මෙහෙති කිරීමෙන් මුදිතා භාවනාවෙන් සිත සමාධිගත බවට පැමිණේ.

13. රූපාවචර ධ්‍යාන වතුෂ්ක නයිත් ධ්‍යාන තුනක්ද පඤ්චක නය ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන සතරක්ද මුදිතා භාවනාවෙන් ලැබිය හැකිවේ. උපේක්ෂා බුහුම විහාර භාවනාවටත් විදුර්ගනාවටත් මුදිතා ධ්‍යානය පාදක වේ.

14. සැපයේ නිදා ගැනීම සැපයේ අවදිවීම යනාදී වශයෙන් මෙම ත්‍රි - කරණා භාවනා දෙක පිළිබඳව කියන ලද අනුසස් සියල්ල මුදිතා භාවනාව වැඩිමෙන්ද ලැබේ.

නිවන් දැකින තුරා සසර ගමනේදී කිසිවෙකුගේ ඊෂ්‍යාවකට ලක් නොවීමේ භාග්‍යයද ලැබෙන බැවින් අනේක ආනිශංස ඇත්නාවූ මුදිතා භාවනාව වැඩිමෙහි සියල්ලෝ උත්සාහවන්ත වෙත්වා.

භාවනා වාක්‍යය

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

1. සාධු වනාහං යථා ලද්ධ සම්පත්තිනෝ මා විගච්ඡන්තු.
2. සාධු වන මය්හං ආචරිඤ්ඤාපජ්ඣායා මානාපිතරෝ, නිතසන්නා ,මජ්ඣන්තික සන්නා ,වේරි සන්නා අහං විය යථාලද්ධ සම්පත්තිනෝ මා විගච්ඡන්තු.
3. ඉමස්මිං විහාරේ, ඉමස්මිං ගොචරගාමේ ,ඉමස්මිං නගරේ ඉමස්මිං ලංකාදිපේ, ඉමස්මිං ජම්බුදිපේ, ඉමස්මිං චක්කවාළේ ඉස්සරජනා, සිමරිධික දේවනා, සබ්බේ සන්නා යථාලද්ධ සම්පත්තිනෝ මා විගච්ඡන්තු.

4. පුරස්ථිමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය, පුත්ථිමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සන්නා ,සබ්බේ පාණා ,සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ,සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා ,සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා යථාලද්ධ සම්පත්තිනෝ මා විගච්ඡන්තු.

සිංහල තේරුම

1. අහෝ, සාධු ! ඒකාන්තයෙන් මම ලද සැපතින් නොපිරිහෙමිවා.
2. අහෝ, සාධු ! ඒකාන්තයෙන් මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝ ද මැදහත් සත්වයෝද වෛරි සත්වයෝද මා මෙන් ලද සැපතින් නොපිරිහෙමිවා.
3. මේ විහාරයෙහි ද මේ ගොදුරු ගමෙහිද මේ නුවරෙහිද මේ ලක්දිවෙහි ද මේ දඹදිවෙහිද, මේ සක්වලෙහි ද ඉසුරු ජනයෝද සීමස්ථක දෙවියෝද සියලු සත්වයෝද, ලද සැපතින් නොපිරිහෙමිවා.
4. නැගෙනහිර දිශාවෙහිද දකුණු දිශාවෙහිද බටහිර දිශාවෙහිද උතුරු දිශාවෙහිද නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහිද දකුණු අනු දිශාවෙහිද බටහිර අනු දිශාවෙහිද උතුරු අනු දිශාවෙහිද යට දිශාවෙහිද උඩ දිශාවෙහිද සියලු සත්වයෝද, සියලු ප්‍රාණිහුද සියලු භූතයෝද සියලු පුද්ගලයෝද සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝද, සියලු ස්ත්‍රීහුද සියලු පුරුෂයෝද සියලු ආර්යයෝද සියලු අනාර්යයෝද සියලු දෙවියෝද සියලු මනුෂ්‍යයෝද සියලු විනිපාතික සත්වයෝද ලද සැපතින් නොපිරිහෙමිවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

7. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ
8. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු ආර්යයෝ
9. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු අනාර්යයෝ
10. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ
11. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
12. උතුරු අනුදිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා.

(9) 1. යට දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපයින් 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 සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා.

(10) 1. උඩ දිශාවෙහි සියලු සත්වයෝ තම තමන් ලද කායික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපයින් 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.....

- . 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 සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. මානසික සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. සාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා. නිරාමිස සැපයින් නොපිරිහෙත්වා.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. මුදිතා භාවනාවේදී පහළ වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාම රූප පරමාර්ථ ධර්මයෝ, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව හැනිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම හැනිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

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

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

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

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

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා.

උපේක්ෂා බුහමවිහාර භාවනාව

උපේක්ෂාව

1. උපේක්ෂාව දශ ආකාරයකින් ඇත. ජලංග උපේක්ෂාව, බුහමවිහාර උපේක්ෂාව, බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව, සංස්කාර උපේක්ෂාව, වේදනා උපේක්ෂාව, විදුර්භනා උපේක්ෂාව, තනුමජ්ඣන්තනා උපේක්ෂාව, ධ්‍යානෝපේක්ෂාව, හා පාරිසුද්ධි උපේක්ෂාව යනුවෙනි.

2. ඒ දශය අතුරෙන් බුහම විහාර උපේක්ෂාව යනු සත්ත්ව - පුද්ගලයන් කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැතිව භිතවත්වූ ද අභිතවත් වූද සැමදෙනා ගැන මැදහත්ව බැලීම නම් වූ උසස් ගුණ ධර්මයකි.

3. සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත්ව පැවතීම උපේක්ෂාවගේ ලක්ෂණයයි. සැමදෙනා ගැන සමසේ දැකීම එහි කෘතයරසයයි. ඇලීම් ගැටීම් දෙකම නොමැති බව එහි එලයයි. කර්මය ස්වකීය කොට ඇතිබව නුවණින් සැලකීම එයට ආසන්න කාරණයයි.

4. සත්ත්ව පුද්ගලයන් ගැන හෝ රූපාදී අරමුණු කෙරෙහි නුවණින් තොරව බැලීම නම් වූ අඤ්ඤානෝපේක්ෂාව වනිති බුහමවිහාර උපේක්ෂාවට ආසන්න සතුරාය. එසේ හෙයින් ඒ ගැන කල්පනාකාරී විය යුතුය.

5. රාගයත් පටිසයත් දෙක උපේක්ෂාවට පටහැනි බැවින් ඒ දෙක උපේක්ෂාවට සෘජුවම සතුරෝ වෙති. උපේක්ෂාව වැඩිමේ දී ඒ දෙකින් අපත්වන බැවින් ඉන් නොබියව උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය.

භාවනා උපදේශ

1. උපේක්ෂා භාවනාව පටන් ගැනීමට පළමු මෙහි කිරණා මුදිතා භාවනා ප්‍රගුණ කරගෙන සිටිය යුතුය. උපේක්ෂා භාවනාවෙන් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය ලැබෙනුයේ මෙහි ආදී භාවනාවන්ගෙන් ධ්‍යාන තුනක් බැගින් ලැබූ අයට පමණක් බැවිනි.

2. මෙහි කිරණා මුදිතා තුනම සත්වයන් කෙරෙහි පක්ෂපාතීව බැලීමක් හෙයින් අණුනය පටිසය දෙකට ඒවා ඉතා ආසන්නය. උපේක්ෂාවට වහාහි ශාන්ත බැවින් අභිගයින් ශ්‍රේෂ්ඨ යයි එහි අනුසස් සැලකිය යුතුය.

3. කර්මය ස්වකීය කොට ඇති බව මෙහෙහි කිරීම උපේක්ෂා බුහම විහාර භාවනාවෙහි පිළිවන ය. එහිසා පළමු කොට භිතවත්වූ නොවූ අභිතවත් ද නොවූ කෙනෙකු අරමුණු කොට උපේක්ෂාව වැඩිය යුතු වේ.

4. ඉන් අනතුරුව භිතවත් වූද අභිතවත් වූද අය කෙරෙහි උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුය. මැදහතාය - භිතවතාය - අභිතවතාය - තමාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි එක හා සමානව උපේක්ෂාව වැඩිය හැකි තත්ත්වයට පැමිණීම “ සීමා සම්භේදය ” නමින් හැඳින්වේ. ඉන්පසු දිශාචරණ වශයෙන් උපේක්ෂාව පැවැත්විය යුතුවේ.

5. සීමා සම්භේදය කොට ලැබූ භාවනා අරමුණු වැඩිමේදී රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය පහළ වේ. කසිණ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලැබූ කෙනෙකුට තුන්වැනි ධ්‍යානයට අනතුරුව උපේක්ෂා බුහම විහාර චතුර්ථ ධ්‍යානය නොලැබේ. මෙහි ආදී පූර්ව බුහම විහාර තුන වැඩූ අයට ම උපේක්ෂා බුහම විහාර චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබේ.

6. සුවසේ නින්දයාම ආදී මෙහි භාවනා ආනිසංස සියල්ලම උපේක්ෂා බුහම විහාර භාවනාවෙන් ද ලැබේ. කර්මය ගැනම සිහිකරනු ලැබෙන බැවින් අප්‍රමාද විහරණයද ඇතිවේ. එසේම ගැඹුරු නුවණ පහළ වේ. ඉක්මණින් පැහැදීම හෝ ඉක්මණින් කළකිරීමද සිදු නොවේ. හේතුඵල ධර්මය අවබෝධ කිරීමට සමර්ථ වේ. සන්සුන් සිතක් ඇති කෙනෙකු බවටද පැමිණේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. අහං ඛෝ පන කම්මස්සකෝමිති කම්ම දායාදො, කම්ම යෝනි, කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණො.

2. අහං විය මස්හං ආචරියුපජ්ඣායා, මානාපිතරෝ ,භිත

සත්තා ,මජ්ඣිමනික සත්තා, වේරී සත්තා,කම්මස්සකා කම්ම දායාදා, කම්මයෝනි, කම්ම ඛන්ධු ,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 ඛන්ධු, 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 පුත්ථගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා, කම්මස්සකා කම්ම දායාදා ,කම්මයෝනි, කම්ම ඛන්ධු, කම්ම පටිසරණා.

සිංහල තේරුම

1. මම වනාහි ඒකාන්තයෙන් කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය දායාද කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්ම ඥාති කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තේ වෙමි.

2. මා මෙන් මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යාය මවුපිය නිතසත්වයෝ ද මැදහත් සත්වයෝ ද වෛරී සත්වයෝද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්ම දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැපදුක් ලැබීමේ මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

3. මේ විහාරයෙහිද මේ ගොදුරු ගමෙහි ද මේ නුවරෙහි ද මේ ලක්දිවෙහි ද මේ දඹදිවෙහි ද මේ සක්වලෙහි ද ඉසුරු ජනයෝ ද, සීමස්ථක දෙවියෝ ද , සියලු සත්වයෝ ද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. නැගෙනහිර දිශාවෙහි ද, දකුණු දිශාවෙහි ද, ඛට්ඨිතර දිශාවෙහි ද, උතුරු දිශාවෙහි ද, නැගෙනහිර අනුදිශාවෙහිද, දකුණු අනු දිශාවෙහිද, ඛට්ඨිතර අනුදිශාවෙහිද, උතුරු අනුදිශාවෙහිද, යට දිශාවෙහිද, උඩදිශාවෙහිද, සියලු සත්වයෝ ද සියලු ප්‍රාණිහු ද සියලු භූතයෝ ද, සියලු පුද්ගලයෝ ද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආර්යයෝ ද සියලු අනාර්යයෝ ද සියලු දෙවියෝ ද, සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද ,සියලු විනිපාතික සත්වයෝ ද 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 චරණ 5

1. සියලු සත්වයෝ 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 ප්‍රාණිහු 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 මූල හේතුව කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

4. සියලු පුද්ගලයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද 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 දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය සැප දුක් ලැබීමේ

(7) 1. බටහිර අනුදිශාවෙහි 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. 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.....

(8) 1. උතුරු අනුදිශාවෙහි 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 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

(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 සත්වයෝ

(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 සත්වයෝ.....

විදර්ශනාව

1. උපේක්ෂා ඔන්ම විහාර භාවනාවේදී පහළ වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාමරූප පරමාර්ථ ධර්මයෝ, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම හැකිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්බයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.

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

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

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

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

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ම හේතු වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

1. ජලංග උපේක්ෂාව - ක්ෂිණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාගේ සන්තානයෙහි පමණක් ලැබෙන උපේක්ෂාවකි. (සඥොරින් ගන්නා අරමුණ කෙරෙහි මැදහත් බව)

2. බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව - ප්‍රිය මනාප වූ වස්තූන් ගැනත් පුද්ගලයින් ගැනත් මැදහත් බව නම් වූ උපේක්ෂා සම්බෝධිතය.

3. විර්යෝපේක්ෂාව - සමට විදුර්ගතා භාවනාවන්හිදී අඩු වැඩි නොවූ සමව පැවති විර්යය, විර්යෝපේක්ෂාවයි.

4. සංස්කාරෝපේක්ෂාව - මුඤ්චිතකම්මතා - පටිසංඛාකඤාණ දෙක සහිතව සංස්කාරෝපේක්ෂාව විදුර්ගතා ඥානයයි.

5. වේදනෝපේක්ෂාව - අරමුණු රස මැදහත්ව විදින උපේක්ෂා වේදනාවය.

6. විදුර්ගනෝපේක්ෂාව - විදුර්ගතා කිරීම පිණිස අවශ්‍ය සංස්කාරයන් සියල්ල දැක ගැනීමෙන් පසු අරමුණු සෙවීමෙහි අනුත්සාහ බව.

7. තත්‍ර මජ්ඣන්තූපේක්ෂාව - සෝභන ධ්‍යාන වෛතසිකයකි.

8. ධ්‍යානෝපේක්ෂාව - රූපාවචර ධ්‍යාන චතුෂ්කනයෙහි තුන්වැනි වූ දු පඤ්චකනයෙහි සතරවැනි වූ දු ධ්‍යානයෙහි පවත්නාවූ නිෂ්ප්‍රීතික ධ්‍යාන සැපයෙහි මැදහත් බව.

9. පාරිඤ්ඤි උපේක්ෂාව - උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග සහිත වූ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි සියලු උපක්ලේශයන් කෙරෙන් පිරිසිදු බැවින් උපක්ලේශ දුරුකිරීමෙහි දු උත්සහයක් නැති බව පාරිඤ්ඤි උපේක්ෂාව නම් වේ.

10. බුන්ම විභාරෝපේක්ෂාව - කර්මය ස්වකීය බව සලකා සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත්ව පවත්වන සමට භාවනාවකි. ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථයෙන් දු ප්‍රශස්ථ අර්ථයෙන් දු නිර්දෝශ අර්ථයෙන්දු ඒම උපේක්ෂාව බුන්මවිභාර නම් වේ.

11. උපේක්ෂා දුශය අතුරෙන් විශ්‍යෝපේක්ෂාව විශ්‍ය වෛතසිකයයි. විදුර්ගනෝපේක්ෂාවත් සංස්කාරෝපේක්ෂාවත් පඤ්ඤිත්ථිය වෛතසිකයයි. වේදනෝපේක්ෂාව වේදනා වෛතසිකයයි. ඉතිරි උපේක්ෂා සයදෙන තත්‍ර මජ්ඣන්තනා වෛතසිකයි.

12. අඥානෝපේක්ෂාව - චක්ෂුරාදී දොරටුවලින් ගන්නා වූ රූපාදී අරමුණු කෙරෙහි ඇලීම ගැටීම් පිළිබඳවත් කිසිම තේරුමක් නැතිව සතුටක් අසතුටක් නැතිව නුවණින් තොරව පවතින මුළු 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 මැදහත් නිතරවනාය අභිවනාය නමාය යන සතර දෙනා කෙරෙහිම එක හා සමාන උපේක්ෂාව පවත්වන්නට සමත් බව සීමා සම්භේදය නම් වේ.

සතර අරූප භාවනා අංක 1

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

1. ආකාසානඤ්චායතනය විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනයයි අරූප භාවනා සතරක් ඇත. එම අරූප භාවනා සතරත්, ඉන් ලැබෙන ධ්‍යාන සමාපත්ති සතරත් එම සමාපත්ති ලාභීන් උපදින අරූපී බ්‍රහ්මලෝක සතරත් ආකාසානඤ්චායතනාදී නමිත්ම හැඳින්වෙයි.

2. අනාගාමී ආර්යයන්ට සහ ක්ෂිණාශ්‍රවයන්ට ද නිරෝධ සමාපත්ති සමවැදීමට අරූප භාවනා සතර අවශ්‍යමය, පඤ්චාභිඥාවන් ලැබීම පිණිස තුළස් අයුරකින් සිත වසිතබවට පැමිණවීමට ද අරූප භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. බාහිර ධ්‍යාන ලාභී තාපසවරු වනාහි රූප කයෙහි ආදිනව සලකා අරූප භවයෙහි සදාකාලික ධ්‍යාන සුවයක් උදෙසා අරූප භාවනාව වඩති. රූප කය ඇති නිසාම අවිආයුධ වලින් හා සීතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය මැසි මදුරු උවදුරු අවි වැසි විසකුරු සර්පාදීන්ගෙන් වන පීඩා ද ඇස්රෝග කන්රෝගාදී සිය දහස් ගණන් රෝගයන්ට ද බාහිර අනේක උපද්‍රවයන්ට ද කාමරෝග පටිඝාදි අනේක ක්ලේශ සතසහශ්‍රයන්ට ද ලක්වීමට සිදුවන බැවින් රූප කයෙහි ආදිනව සලකා අරූපධ්‍යාන වැඩීමට උත්සාහ ගනු ලැබේ.

ආකාසානඤ්චායතනය

3. දස කසිණ භාවනා වඩා රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල ප්‍රතිලාභ කළ ධ්‍යානලාභීන් විසින්, ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය අතුරෙන් එක් කසිණයකින් රූපාවචර වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්පසු ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය වැඩිය යුතු වේ.

4. වනයක දී සර්පයෙකුට බියපත් වුවේකු ගමෙහිදී සර්පයා වැනි දෙයක් දැකීමෙන් ම බියට පත් වන්නාක් මෙන් ද වෛරී පුරුෂයකුගෙන් හිරිහැර ලැබුවේකු අන් ගමකදී ද ඒ හා සමාන

පුද්ගලයකු දැක බිය පත් වන්නාක් මෙන් ද, රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයේ දී කර්ෂකය ඉක්මවා ගියේ වී නමුත් කසිනාරම්මණය රූපයක් සම්බන්ධ අරමුණක් බැවින් බියපත් වී එහි ආදීනව සලකා අරූප සමාපත්ති ඉපදවීමට යොමුවෙයි.

5. පළමුකොට ආකාස කසිණය හැර සෙසු යම්කිසි කසිණයකින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී එම කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මුළු සක්වල තරම් හෝ ඊටත් වැඩි කැමති තරම් පතුරුවනු ලැබේ. ඉන්පසු රූපාවචර ධ්‍යානය පිළිබඳව වූ නිකාන්තිය යටපත් කොට, චතුර්ථධ්‍යානය සෝමනස්ස වේදනාවට ආසන්න බවත් අරූපාවචර සමාපත්ති තරම් ශාන්ත නොවන බවත් සලකා ආදීනව මෙතෙහි කොට, කසිණ ඉගුල ආකාශය “අනන්තෝ ආකාසෝ - අනන්තෝ ආකාසෝ” “ආකාසය අනන්තය - ආකාශය අනන්ත” යයි භාවනා වැඩිය යුතුය.

6. මෙසේ උපචාර සමාධියෙන් සමාධිගත වී පඨවි කසිණාදී වශයෙන් මෙතෙහි නොකොට, කසිණය පැතිර සිටි අවකාශය අරමුණු කිරීම වනාහි “කසිණුග්ඝාරිමාකාසය” හෙවත් කසිණ ඉගුල අභස නම් වේ. එසේ කසිණ ඉගුල ආකාශය සිතින් අරමුණු කොට, ඉහත සඳහන් පරිදි “ආකාශය අනන්තය” කියා හෝ “ආකාසෝ - ආකාසෝ” කියා හෝ නැවත නැවත ආචර්ෂනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා වශයෙන් තර්කාභත - විතර්කාභත කිරීමේ දී නිවරණ යටපත් වෙති. සතිය එළඹ සිටී. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

7. මෙසේ උපචාර සමාධියෙන් සමාධිගත වී නැවත නැවතත් අනන්ත ආකාශ අරමුණු ආචර්ෂනා කිරීමේදී, මෙතෙහි කිරීමේදී අනන්ත ආකාශය අරමුණු කොට ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යානය පහළ වේ. එම අරූපාවචර ධ්‍යාන චිත්ත විචියෙහි මනෝද්වාරාවර්ෂන සිතට අනතුරුව පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ නමින් කාමාවාර ජවන් සිත් සතරක් හෝ තුනක් හෝ දැවෙයි. එම ජවන් සිත් සතර හෝ තුන උපේක්ෂා සහගත ඤාණසම්ප්‍රයුක්ත ජවනයෝ වෙති. ග්‍රෝතුභූ සිතට අනතුරුව පස්වැනි වූ හෝ සිවුවැනි වූ හෝ සිත ආකාසනඤ්චායතන අර්පණා ධ්‍යාන චිත්තයි.

8. පඨවි කසිණ භාවනාවෙහි මෙන් ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයට නැවත නැවත සමවදිමින් පස් ආකාරයකින් වසී බවට පමුණුවා ගත යුතුය. පාට රෙදිකඩකින් ආචරණය කරන ලද යානාවක් - දොරටුවක් දෙස බලා සිටිද්දී සුළඟින් එම රෙදිකඩ ඉවත් වූ විට පෙනෙනුයේ අභසකි. එසේම කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දෙස බලමින් රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී සිටි යෝගාවචරයාට ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යානයේදී පෙනෙන්නේ කඩතුරාව ඉවත් වූ අභස මෙන් අනන්ත ආකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණයි.

9. “සබ්බසො රූපසඤ්ඤානං සමභික්කමා පටිසසඤ්ඤානං අත්ථංගමා නානත්ත සඤ්ඤානං අමනසිකාරා අනන්තෝ ආකාසෝති ආකාසනඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති.” සියලු ආකාරයන් රූපසංඥාවන් ඉක්මවා, ප්‍රතිසංඥාවන් ඉවත් කොට, නානත්ව සංඥාවන් මෙතෙහි නොකොට ආකාසය අනන්ත යයි අනන්තාකාශ අරමුණෙහි ආකාසනඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි යනු ඒ දේශනා පාලියෙහි කෙටි තේරුමයි.

10. මෙහි රූපසඤ්ඤා යනු රූපාවචර ධ්‍යානත් කසිණ ප්‍රතිභාග අරමුණු සියල්ලත් ය. රූපාවචර කුසල විපාක ක්‍රියා සිත් පසළොසද, ආකාස කසිණය හැර පඨවි කසිණ ආදී ඉතිරි කසිණ නවයද පිළිබඳ වූ ධ්‍යාන සියල්ල ඉක්මවා අරූප ධ්‍යාන ලැබිය යුතු වේ. පටිස සඤ්ඤා යනු දෙපස්විඤ්ඤාණ සඤ්ඤාවය, පඤ්චද්වාරයෙන් අරමුණු ගන්නාවූ පඤ්චවිඤ්ඤාණ ධාතුව සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවීමෙන් අරූපධ්‍යාන ලැබිය යුතු වේ. රූපාවචර ධ්‍යානයන් ද පඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉක්මවා ලැබෙන නමුත් සම්පූර්ණයෙන් පඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතුව ඉක්මවනුයේ අරූප ධ්‍යාන ලැබීමෙනිදීය.

11. නානත්ත සඤ්ඤා යනු දෙපස්විඤ්ඤාණ සිත් දසය හැර ඉතිරි කාමවර සිත් සතලිස් සතරෙහි සඤ්ඤාවය, රූපසඤ්ඤා පටිස සඤ්ඤා නානත්තසඤ්ඤා යන පද තුනෙහි සංඥාසීඡියෙන් විත්ත වෛතසික සියල්ල ගනු ලැබේ. රූපසඤ්ඤාවෙන් රූපාවචර විත්තෝත්පාද පසළොස ද, පටිසසඤ්ඤාවෙන් දෙපස්විඤ්ඤාණ විත්තෝත්පාද දසයද, නානත්ත සඤ්ඤාවෙන් අකුසල් සිත් දොළස ඉතිරි අහේතුක සිත් අටදෙන හා කාමසෝභන සිත් විසිහතරද යන කාමාවචර විත්තෝත්පාද සතලිස් සතර ද ගනු ලැබෙති.

12. අරූප සමාපත්තියට සමවැදෙනු පසු මෙහි සඳහන් කාමාවචර රූපාවචර සිත් සැට නවයෙන් එකකුත් සමුද්‍රාවාර වශයෙන් නූපදියි. අරූප නවයෙහි උපන් අරූපී බ්‍රහ්මයන් හට වනාහි පටිස සිත් දෙක හැර අකුලේ සිත් දසයද, මහා කුසල් සිත් අටද මහාක්‍රියා සිත් අට ද මනෝද්වාරාවර්ජන ක්‍රියා සිතද යන සිත් විසිහත ධ්‍යානයට සම නොවැදී සිටින විට පහළ විය හැකිය. එයින් මහා ක්‍රියා සිත් අට ලැබෙනුයේ අරූපී ඔබ්බලෙහි වෙසෙන ක්ෂීණාශ්‍රවයන්ට පමණකි.

13. උත්පාදාන්ත හෙවත් හටගැනීමේ මුල් කෙළවර හෝ වයාන්තය හෙවත් නැතිවීමේ අග කෙළවර හෝ නොපෙනෙන බැවින් ආකාශය අනන්තය. කසිණ ඉගුල අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර ගත්තා වූ ධ්‍යාන චිත්තය ආකාසානඤ්චායතන නමින් හැඳින්වේ. මෙහි පද සිද්ධිය මෙසේ දැන යුතුය. ආකාස - අනන්ත - ආකාසානන්ත නම්, ආකාසානන්ත යන්න ආකාසනඤ්ච නම්. ධ්‍යානයට පිහිටීමට ස්ථානය යන අර්ථයෙන් ආයතන පදය සමාස කළ විට ආකාසානඤ්චායතන නමින් පදසිද්ධිය වේ.

14. ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයේ අංග දෙකකි. උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යනුයි. අංග වශයෙන් අරූප සමාපත්ති සතර එක සමානය. අරමුණු වශයෙන් අසමානය. ආකාසානඤ්චායතනයට අරමුණු කසිණ ඉගුල අහසය. විඤ්ඤානඤ්චායතනයට අරමුණු ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට අරමුණු ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්ත පිළිබඳව අභාව ප්‍රඥප්තියය. නෙවසඤ්ඤා - නාසඤ්ඤායතනයට අරමුණු වනුයේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයය.

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය

15. ආකාසානඤ්චායතනය සමාපත්තිය ආවර්ජන - සමාපජීජන - අධිෂ්ඨාන - වුට්ඨාන - ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ නම් වූ පස් ආකාරයකින් වසිබවට පමුණුවාගත් පසු විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට පැමිණීම පිණිස භාවනා කළ යුතු වේ.

16. ආකාසානඤ්චායතනය වනාහි රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට ඉතා ආසන්න බැවින් ආදිනව 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 - විඤ්ඤාණය ” යයි නැවත නැවත ආවර්ජන කළ යුතුය. මෙනෙහි කළ යුතුය. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතුය. තර්කානත කළ යුතුය. විතර්කානත කළ යුතුය. “ අනන්තය - අනන්ත ” යයි මෙනෙහි නොකළ යුතුය.

17. ඉකුත් වූ ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය මෙසේ අරමුණු කොට නැවත නැවත සිත හැසිරවීමේදී නිවර්ණ යටපත් වී සති සමාධි ඤාණ මනාසේ එළඹී උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. මෙසේ එම විඤ්ඤාණ අරමුණම පුන පුනා ආසේවනා භාවනා බහුලිකම්ම වශයෙන් පුරුදු කිරීමේදී අනන්ත ආකාශ අරමුණෙහි ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානසිත පහළ වූවා සේම, ආකාශයෙහි පැතිරීගත් ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය අර්ථය බවට පැමිණේ.

18. “ සබ්බසෝ ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්මං අනන්තං විඤ්ඤාණන්ති විඤ්ඤාණඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති ” “ ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා අනන්ත විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි. ” යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමය. මෙහි දී ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයන් එම ධ්‍යානයට අරමුණු වූ කසිණ ඉගුල අනන්තාකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණත් දෙකම ඉක්මවනු ලබන බව “ සබ්බසො ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම ” යන පාඨයෙන් කියැවේ.

19. අනන්තාකාශ ප්‍රඥප්ති අරමුණෙහි පැතිරී සිටියා වූ ආකාශානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම “ අනන්ත විඤ්ඤාණං ” යයි භාවනා වශයෙන් අරමුණු කරනු ලැබේ. කසිණ ඉගුල අහස අනන්ත බැවින් එහි පැතිරීගත් විඤ්ඤාණය ද අනන්තය. විඤ්ඤාණං අනන්තං යයි කිවමහා තැන විඤ්ඤාණඤ්ච කියා ද ධ්‍යානයට පිහිටීමට ස්ථාන බැවින් ආයතන පදය සමග සමාස වීමෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතන කියා ද පද සිද්ධිය සිදුවේ. විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට සමවැදී සිටින කාලය තුළදී එම

ධ්‍යාන සිත පවතිනුයේ අතීත වූ ආකාශනඤ්චායතන සිතම අරමුණ කොටගෙනය.

20. මෙහි ද අර්පණා චිත්තවිචිය පෙර සේමය. අතීත වූ අනන්ත ආකාශය අරමුණු කොට ගත් ආකාශනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවර්ජන සිතට අනතුරුව පිළිවෙලින් පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝත්‍රභූ නමින් උපෙක්ෂා සහගත කාමාචාර ජවන් සිත් සතරක් හෝ පරිකර්ම සිත නොමැති ජවන් සිත් තුනක් හෝ පහළ වී පස්වැනි හෝ සතරවැනි සිත් තුනක් හෝ පහළ වී පස් වැනි හෝ සතරවැනි හෝ සිත විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන අපරිණා සිත බවට පැමිණේ. උපේක්ෂා එකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග දෙක පළමු කොට ධ්‍යානයට සමානය. අරමුණු පමණක් අසමානය. පළමු ධ්‍යානයට අරමුණු ආකාශ ප්‍රඥප්තියකි. මෙම දෙවැනි ධ්‍යානයට අරමුණු වනුයේ ධ්‍යාන චිත්තය බැවින් එය පරමාර්ථ ධර්ම අරමුණකි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන

21. විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන සමාපත්තියද පස් ආකාරයෙන් වසී බවට පමුණුවා ඉන් පසු ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය පිණිස යෝග භාවනාව කළ යුතු වේ. විඤ්ඤාණඤ්චායතන වනාහි ආකාසනඤ්චායතනයට ආසන්න බවත්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් එහි ආදීනව වශයෙන් සලකා එහි නිකාන්තිය යටපත් කොට ආකිඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට අරමුණු වූ ඉකුත් වූ ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නැති බව - ඉකුත් වූ බව උත්පාද ධීති හංග ඤ්ඤා වශයෙන් නොමැති බව නම් වූ අභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට මෙහෙහි කළ යුතු වේ.

22. ඒ මෙසේ ය. භාවනාවට වාඩි වූ යෝගාවචරයා විසින් ආකාසනඤ්චායතන සිත මෙහෙහි නොකොට, ඒ චිත්තයාගේ නැති බව ම සිතීන් අරමුණු කොට “ නත්ථි - නත්ථි ” “ නැත - නැත ” කියා හෝ “ සුණ්‍යය - සුණ්‍යය ” කියා හෝ “ විචික්තය - විචික්තය ” “ හිස්ය - හිස්ය ” කියා හෝ පුන පුනා ආවර්ජනා කළ යුතු ය. මෙහෙහි කළ යුතුය. එසේ එම අභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත නැසිරවීමේ දී නිවර්ණයෝ යටපත් වෙති. භාවනා සතිය එළඹ සිටී. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිගත වෙයි.

23. එම අභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණු කොට මනසිකාර භාවනාව වැඩීමේ දී පුන පුනා ආසේවන භාවිත බහුලිකාන වශයෙන් වැඩීමේදී විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය සේම ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නාස්තිභාවය ම අරමුණු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය අර්පණා බවට පැමිණේ. මෙහි ද ප්‍රථම අර්පණා චිත්ත විචිය පළමු අරූප සමාපත්ති මෙන්ම, මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තය පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝත්‍රභූ චිත්තයන්ට අනතුරුව පස්වැනි හෝ සතරවැනි හෝ ආකිඤ්චාඤ්ඤායතන ධ්‍යාන අර්පණාව ලැබේ. එයට නැවත නැවත සමවදිමින් වසී බවට පත්කළ යුතු වේ.

24. හිඤ්ඤන් වහන්සේලා පිරිසක් පොහොය ගෙයක හෝ ශාලාවක හෝ රැස්වී සිටි ආකාරය දුටු පුද්ගලයෙක් එතැනින් ඉවත්ව ගොස් නැවත සංඝයාගේ කටයුතු නිම වී විසිර ගියපසු එම පොහොය ගෙය හෝ ශාලාව හෝ හිඤ්ඤන්ගෙන් හිස් වී තිබෙන ආකාරය දකියි. හිඤ්ඤන් බැහැරගිය බව හෝ අපවත් වූ බව හෝ නොසිතා එතැන හිඤ්ඤන්ගෙන් හිස් වූ බව සලකයි. එසේම විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයෙන් ආකාසනඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයම දකිමින් සිට දැන් එම චිත්තයාගේ නැති බව ම සුන්‍ය බවම හිස් බවම අරමුණු වශයෙන් ඉක්මවීම “ සබ්බසෝ ” යන වචනයෙන් දැක් වේ.

25. සබ්බසෝ විඤ්ඤාණඤ්චායතනං සමතික්කමිම නත්ථි කිඤ්චිති ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා “ නත්ථි - කිඤ්චි ” යයි නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය සමාපත්තියට එළඹ වාසය කරයි. යනු ඒ පාඨයෙහි තේරුමයි. මෙහිදී විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තයත් ඊට අරමුණු වූ ආකාසනඤ්චායතන විඤ්ඤාණයත් යන දෙකම සිතීන් අරමුණු නොකිරීම වශයෙන් ඉක්මවීම “ සබ්බසෝ ” යන වචනයෙන් දැක්වේ.

26. ඉකුත් වූ ආකාසනඤ්චායතනය විඤ්ඤාණයාගේ නැති බවම ගෙන “ නත්ථි - නත්ථි , සුණ්‍යය - සුණ්‍යය, විචික්තය - විචික්තය ” යි මෙහෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු බව “ නත්ථි කිඤ්චි ” යන පදයෙන් කියැවේ. තවද එසේ ආකාසනඤ්චායතන විඤ්ඤාණයාගේ නැති බව මෙහෙහි කිරීම විදුර්ගතාවක් නොවන බව ද දන යුතු ය. එම ඉකුත් වූ විඤ්ඤාණය මෙහෙහි නොකරන බවත් එම

විඤ්ඤාණයාගේ නැති බවම හිස් බවම භාවනා අරමුණු බවත් සැලකිය යුතුය.

27. කිසිවක් නැතැයි අභිඤ්ඤා නම් වේ. යටත් පිරිසෙයින් විඤ්ඤාණයාගේ හංගමාත්‍රයකුත් නැති බව ඉන් කියැවේ. අභිඤ්ඤාණයාගේ ස්වභාවය ආභිඤ්ඤාණය නම් වේ. ආකාසානඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණයාගේ අභාවයට ම එය නමකි. තුන්වැනි අරූප සමාපත්තිය පිහිටීමට එය ස්ථානයක් බැවින් ආයතන පදය සමග සමාස වීමෙන් ආභිඤ්ඤාණය පදය සිද්ධ වේ. එම ආභිඤ්ඤාණය සමාපත්තියට අරමුණු වූයේ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තියය. අභාව මාත්‍රයක් නැති බවක් අරමුණු කොට අර්පණා සමාධියක් ලැබීම අභිඤ්ඤාණයේ දුෂ්කර වූවත් මේ ආභිඤ්ඤාණය සමාපත්තිය එසේ අර්පණා බවට පැමිණේ.

28. කසිණ භාවනා වඩා රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යාන උපදවාගත් යෝගාවචරයන්ටම අරූප සමාපත්ති ලැබිය හැකි වේ. එසේ හෙයින් කසිණ භාවනාවේදී පිළිපැදිය යුතු වූ පූර්වකෘතෘ විධි සියල්ලම අරූප සමාපත්ති වැඩීමේදී ද ප්‍රයෝජනවත් බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

විවරණ

- 1. අරූප භාවනා - කසිණාදිය මෙන් රූපධර්ම කිසිවක්ම අරමුණු නොකොට වඩනු ලබන භාවනා සතරය.
- 2. ධ්‍යාන නිකාන්තිය - ධ්‍යානය පිළිබඳව ඇත්තා වූ සියුම් තෘෂ්ණාවය.
- 3. තර්කානත විතර්කානත - තර්කයෙන් විතර්කයෙන් නැවත නැවත භාවනා අරමුණට නැංවීම ය.
- 4. ක්ෂිණාශ්‍රව - බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා ය.

- 5. පරිකර්ම සිත - ධ්‍යාන චිත්තවිච්චියේ පළමුවැනි ජවනය.
- 6. උපචාර සිත - ධ්‍යානයට සමීපාවාරී බැවින් උපචාර නම් වේ.

7. අනුලෝම සිත - ධ්‍යානයට අනුලෝමව පවත්නා සිත ය.

8. ග්‍රෝතූභූ සිත - කාමාවචර ග්‍රෝතය ඉක්මවා යන සිත.

9. දෙපස් විඤ්ඤාණ - කුසල අහේතුක වක්ඛු විඤ්ඤාණාදී පහ හා අකුසල වක්ඛු විඤ්ඤාණාදී පස ද යන දස ය.

10. නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය - පළමුවෙන් ලැබූ ආකාසානඤ්ඤාණය චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණඤ්ඤාණය ධ්‍යානය ලබන විට ඉකුත් වූයේ වෙයි. එහෙත් ඒ ඉකුත් වූ විඤ්ඤාණය අරමුණු කොටම විඤ්ඤාණඤ්ඤාණය පහළ වේ.

ආභිඤ්ඤාණය සමාපත්තියට පත්වීමේ දී ආකාසානඤ්ඤාණය ධ්‍යාන චිත්තයාගේ නැති බව හිස් බව අරමුණු කළයුතු වේ. එම හිස් බව නැති බව නාස්ති භාව ප්‍රඥප්තිය නම් වේ.

සතර අරූප භාවනාව 2

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

නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

1. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය පස් ආකාරයෙකින් වසී බවට පමුණුවාගෙන නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සඳහා යෝග භාවනා වැඩිය යුතු වේ. පළමුකොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි ආදීනව සැලකිය යුතුය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වනාහි විඤ්ඤාණාඤ්චායතනයට ආසන්න බවත්, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඇති ආදීනවයෝගය, තවද නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට නොපැමිණ තුළස් ආකාරයෙකින් සිත පුරුදු කොට ලැබිය යුතු අභිඥාබල නොලැබෙන බවත් නිරෝධ සමාපත්තියට පැමිණිය නොහැකි බවත් ආදීනවයකි.

2. තවද සඤ්ඤාව රෝගයකි. සඤ්ඤාව ගවුළුකි. සඤ්ඤාව සල්ලයකි. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා වනාහි ශාන්ත ප්‍රණීතයයි ද ආදීනව ආනිසංස සලකා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය පිළිබඳව තිබෙන සියුම් තෘෂ්ණාව නම් වූ ධ්‍යානනිකාන්තිය යටපත් කොට නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙහෙති කළ යුතුය. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වැඩීමට ගනු ලබනුයේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිතමය. නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය ද අරමුණු කොට අර්පණා ධ්‍යානයට පත් වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය සිතින් අරමුණු කොටගෙන “ශාන්තය - ශාන්තය” කියා හෝ “සන්තමේතං - සන්තමේතං” “මෙය ශාන්තය - මෙය ශාන්තය” කියා හෝ යෝගභාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

3. මෙසේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය ශාන්තය ශාන්තයයි පුන පුනා මෙහෙති කිරීමේදී නිවර්ණ යටපත් වෙති. සති සමාධි ඤාණා ඵලඹ සිටියි. උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. එම භාවනා අරමුණ උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. එම

භාවනා අරමුණ උපචාර ධ්‍යානයෙන් නැවත නැවත ආවර්ජනා කරමින් භාවනා වැඩීමේදී ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයේ පිහිටි වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණා නම් වූ නාමධර්මයන් අරමුණු කොටගෙන නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන අර්පණා ධ්‍යානය පහළ වන්නේ ය. එහි අර්පණා චිත්ත විචිය පළමුව කියන ලද පිළිවෙලට ලැබේ. පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ නමින් කාමාවචර උපෙකෂා සහගත ජවන් සිත් සතරට අනතුරුව පස්වැනි සිත හෝ, පරිකර්ම නැතිව උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ යන ජවන් තුනට අනතුරුව සතරවැනිව හෝ අර්පණා ධ්‍යානය ලැබෙන්නේය. පස්වැනි අර්පණා බවට පත්වනුයේ මන්දප්‍රඥා යෝගාවචරයන්ටය. තික්ෂණ ප්‍රඥා යෝගාවචරයාට වනාහි සතරවැනි අර්පණා බවට පැමිණේ.

4. “ සබ්බසෝ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං සමතික්කමම නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති ” ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට ඵලඹ වාසය කරයි යනු ඒ පාඨයේ තේරුමය. මෙහිදී සබ්බසො - යන වචනයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයත් ඒ ධ්‍යාන සිතට අරමුණු වූ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තියත් යන දෙකම මෙහෙති නොකොට අතහැර දැමීම හෙවත් ඉක්මවීම නම් වූ අදහස ගනු ලැබේ.

5. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තියට අරමුණ වනුයේ ද ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තයය. එය ශාන්ත වශයෙන් මෙහෙති කිරීමය. එය ඉක්මවා යාම නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමචතට සමවැදීමෙන් වැළකීමය. ආවර්ජන - සමාපජ්ජන - වුට්ඨාන - ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ නම් වූ ක්‍රම පසෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් තොරවීමම ඉක්මවා යාම නම් වේ. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන එයට වඩා ශාන්ත බැවින් ප්‍රණීත බැවින් එසේ ඉක්මවා යාම සිදු කරනු ලැබේ.

6. රජ කෙනෙකු නුවර විවිසඤ්චාරය කරද්දී රන්රිදී ආහරණ නිපදවන හෝ ඇත්දළ කර්මාන්ත කරන හෝ ශිල්පීන් දැක මේ ශිල්පීහු අතිසුක්ෂම ශිල්ප දන්නෝ යයි ඔවුන් ගැන ප්‍රසංසා කරන නමුත් මම මේ රාජ්‍ය හැරදමා මෙවැනි ශිල්පියෙකු වන්නේ නම් මෑතවැඩි සිතක් පහළ නොවනුයේ ශිල්පියෙකුට වඩා රජකම උසස් බැවිනි. එසේම

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ශාන්තයයි මෙහෙති කරන නමුත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය එයට වඩා අතිශයින් ශාන්ත බැවින් එම තුන්වැනි අරූප ධ්‍යානයට සමනොවැදී සතරවැනි අරූපධ්‍යානයට පැමිණීම සිදුවේ.

7. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය වනාහි සංඛාරාවස්ඨස සමාපත්තිය නමින් ද හැඳින් වේ. එහි චින්තවේචක ධර්මයන් අතිශයින් සියුම් බවට පැමිණෙන බැවිනි. රූප සඤ්ඤා සද්ද සඤ්ඤා ආදිය මෙන් ප්‍රකට වූ සඤ්ඤාවක්ද නැති බැවින් සහ අතිශයින් සියුම් වූ සඤ්ඤාවක් ඇති බැවින් ද එය නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා නම් වේ. සඤ්ඤාව පමණක් නොව එහි ඇත්තාවූ වේදනා ස්පර්ශ විඤ්ඤාණ ආදී සියලු අරූපී නාම ධර්ම ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති තරමට අතිශයින් සියුම් බැවින් නේවවේදනා නාවේදනා - නේවඵස්ස නාඵස්ස - නේවච්ඤ්ඤාණ නාවච්ඤ්ඤාණ නමින් ද හැඳින්විය හැකිය. එහෙත් සංඥා ශීර්ෂයෙන් සංඥාව ප්‍රධානකොට ශ්‍රී මුඛ දේශනාවේ වදාරා ඇති බැවින් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

8. උපමාවකි, සාමණේරු නමක් දවල් දානයෙන් පසු උපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ පාත්‍රය සෝදා පිසදමා ඉරාච්චේ රත්කොට තලතෙල් ගා තැන්පත් කෙළේය. පසුදින උදෑසන උපාධ්‍යායන් වහන්සේ කැඳ පිළිගැනීම පිණිස පාත්‍රය ගෙනෙවයි සාමණේරු හිමිනමට අණ කළහ. ස්වාමීනි ! පාත්‍රයේ තෙල් ඇත. සාමණේරු ! එසේ නම් තෙල්ගුලාවට වත්කරව. ස්වාමීනි! තෙල් නැතැයි නැවත පිළිතුරු දුන්නේ තෙල් ගුලාව පුරවන තරම් තෙලක් නැති බැවිනි. මෙසේම නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙහි ඇත්තාවූ සඤ්ඤාව වනාහි අරමුණ හැඳිනීම කෘතිය කිරීමට අසමත් බැවිනුත්, විදර්ශනාවට අරමුණු නොවන බැවිනුත් සඤ්ඤාවක් ඇත්තේත් නැත. අතිශයින් සියුම් බවට පැමිණියා වූ සඤ්ඤා වේචකසිකයක් සම්ප්‍රයුක්ත වශයෙන් ඇති බැවින් සඤ්ඤාව නැත්තේත් නැත. එම සමාපත්තියෙහි ඉතිරි චින්ත වේචකසිකයන්ගේ 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 ඉක්මවීමක් ලැබේ. කසිණය ඉක්මවීමෙන් පළමුවැන්න ද කසිණ ඉගුලු අහස ඉක්මවීමෙන් තුන්වැන්න ද, නාස්තිභාව ප්‍රඥප්ති අරමුණු ඉක්මවීමෙන් සතරවැන්න ද ලැබේ. පළමුවැනි අරූප සමාපත්තියට අරමුණ කසිණ ඉගුලු අහසය, දෙවැන්නට ආකාසනාඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතය, තුන්වැන්නට එම ධ්‍යානයාගේ නැති බව නම් වූ නාස්තිභාව ප්‍රඥප්තිය, සතරවැන්නට වනාහි ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චින්තයම අරමුණය.

10. සිව්මහල් ප්‍රාසාදයක යට මහලෙහි කෑම් බිම් ඇඳුම් පැළඳුම් සයනාසන මල් සුවඳ ආදී සම්පත්ති පිරි ඇත. දෙවැනි මහලෙහි ඊට වඩා ප්‍රණීතවද තෙවැනි මහලෙහි එයටත් වඩා ප්‍රණීතව ද, සතරවැනි මහලෙහි සියල්ලටම වඩා ප්‍රණීතව ද සම්පත් පිරි ඇත. ප්‍රසාදතල 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 වස්තු සතරක් ඇත. පළමුවැන්න දළ නූලින් වියන ලද්දකි. දෙවැන්න එයට වඩා සියුම් නූලකින් ද, තෙවැන්න එයටත් වඩා තුනී සියුම් නූලකින් ද, සතරවැන්න සියල්ලටම වඩා සියුම් නූලකින් ද වියා ඇත. සිහිදු බවෙන් හා බරින් එකින් එකට අසමානය. එසේම අරූප සමාපත්ති සතර ධ්‍යානාංග වශයෙන් සමාන වූවද එකින් එක ඉහළට එම ධ්‍යානාංගයේම ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද වෙති.

සමසතලිස් කර්මස්ථාන සම්පිණ්ඩනය

1. පඨවි කසිණය, ආපෝ කසිණය, තේපෝ කසිණය, වායෝ කසිණය, නීල කසිණය, පීත කසිණය, ලෝහිත කසිණය, ඕදාත කසිණය, ආලෝක කසිණය සහ ආකාශ කසිණයයි කසිණ භාවනා 10 කි. උද්ධමාතකය, විනීලකය, විප්‍රබ්බකය, විජීපිද්දකය, වික්ඛායිතකය, වික්ඛිත්තකය, හතච්ඤ්චිත්තය, ලෝහිතකය, පුලවකය අට්ඨික යයි අසුත භාවනා 10 කි. බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය, සීලානුස්සතිය, වාගානුස්සතිය, දේවානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය,

කායගතාසනිය, ආනාපානසනිය, උපසමානුස්සනිය යි අනුස්සති භාවනා 10 කි. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යයි බුන්මවිහාර භාවනා 4 කි. ආභාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා භාවනා 1 කි. ධාතුමනසිකාර භාවනා 1 කි. ආකාසනඤ්චායනනය, විඤ්ඤාණාඤ්චායනනය, ආකිඤ්චඤ්චායනනය, නේවසඤ්ඤානාසඤ්චායනනය යි අරූප භාවනා සතරකි. මෙසේ සංඛ්‍යා වශයෙන් කර්මස්ථාන භාවනා සියල්ල සතලිසකි.

12. උපචාර ධ්‍යාන අර්පණාධ්‍යාන වශයෙන් වනාහි කායාගතාසනියත් ආනාපානා සනියත් හැර ඉතිරි අනුස්සති භාවනා අටදෙනද ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාවද ධාතුමනසිකාරය ද යන භාවනා දශය උපචාර ධ්‍යානය පමණක් ගෙන දෙන්නාහ. ඉතිරි කර්මස්ථාන සමනිස වනාහි අර්පණා ගෙන දෙන්නෝ වෙති. ධ්‍යාන පුණේද වශයෙන් වනාහි, අර්පණා ධ්‍යානය ගෙන දෙන්නා වූ කර්මස්ථාන සමනිස අතුරෙන් දසකසිණත් ආනාපාන සනියත් රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ලගෙන දෙයි. කායාගතා සනිය හා දස අසුභයෝ ප්‍රථම ධ්‍යානය ගෙනදෙති. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, තුන වනාහි චතුෂ්ඨ නයිත් ධ්‍යාන තුනක්ද පඤ්චක නයිත් ධ්‍යාන සතරක් ද ගෙන දෙයි. උපේක්ඛාව සතරවැනි හෝ පස්වැනි හෝ උපරිම ධ්‍යානය ගෙන දෙයි. අරූප භාවනා සතර ද උපේක්ඛා ඒකාග්‍රතා සහිත උපරිම ධ්‍යානය ගෙන දෙන්නේය.

13. සමනික්‍රමණය වශයෙන් වනාහි, රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල විතර්ක විචාරාදී ධ්‍යානාංග ඉක්මවීමෙන් ලැබෙන බැවින් අංගසමතික්‍රමයෝය. අරූප කර්මස්ථාන සතර වනාහි අරමුණු ඉක්මවා ලැබෙන බැවින් ආරම්භණ සමතික්‍රමයෝය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිම නොවැඩිම වශයෙන් වනාහි සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් දශකසිණයෝ පමණක් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම් වශයෙන් වැඩිය යුත්තෝ වෙති. කසිණාලෝකය වැඩු ප්‍රදේශයෙහිම දිවැස් නුවණින් අනුන්ගේ සිත් දැකීමට ද දිවකන් නුවණින් ශබ්ද ඇසීමට ද පරසින් දන්නා නුවණින් අනුන්ගේ සිත් දැකීමට ද සමත් වන බැවිනි. කායාගතාසනිය ද දස අසුභය ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොවැඩිය යුතු වෙයි. අභිඤ්ඤා ලැබීමේ අනුසස් නොමැති බැවිනි. දස අසුභ කායාගතාසනි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම් වශයෙන් වඩන්තේ නම් කුණාපරාශියම වැඩේ. ඉන් ප්‍රයෝජනයක් නැත. ආනාපානසනි ප්‍රතිභාග

නිමිත්ත වඩන්තේ නම් වාතරාශියම වැඩේ. එයද නිශ්චලය. බුන්මවිහාරයන්ගේ අරමුණ සත්ත්වයෝය. එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැතිරවීම නිරූපකය. ඇත්තෙන්ම එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තක්ද නැත. ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් නැති බැවින් බුද්ධානුස්සති ආදියෙහිද නිමිති වැඩිමක් නොලැබේමය.

14. අරමුණු වශයෙන් වනාහි සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් දසකසිණ - දස අසුභය - කායගතාසනි - ආනාපානසනි නම් වූ කර්මස්ථාන දෙවිස්සෙහි ධ්‍යානයට අරමුණ ප්‍රතිභාග නිමිතිය. දස අනුස්සති අතුරෙන් කායාගතාසනි ආනාපානසනි දෙක හැර ඉතිරි අටත්, ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා ධාතුමනසිකාර, විඤ්ඤාණාඤ්චායනන නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායනනයද යන දොළොස පරමාර්ථ ධර්මයන් අරමුණු කොට ඇත්තේය. එසේම ආපෝකසිණ තේජෝ කසිණ වායෝ කසිණ ආලෝක කසිණ සතරත් විප්‍රඛිබක ලෝභිතක පුලවක අසුභ තුනත්, ආනාපානසනියත් යන අට වලිත අරමුණු ඇත්තේය. එම වලනය ද වනාහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තට පූර්වයෙහිය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චිතය සෙසු කර්මස්ථාන දෙතිසම අවලිත අරමුණු ඇත්තේය.

15. භූමි වශයෙන් වනාහි අසුභ දසය කායාගතාසනිය සහ ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාව ද යන දොළස දිව්‍ය ලෝකයන්හි නොමැත. මේ දොළස හා ආනාපානසනියද යන තෙළෙස බ්‍රහ්මලොව නොලැබෙයි. අරූප නවයෙහි අරූප කර්මස්ථාන සතර පමණක් ලැබෙයි. මිනිස් ලොව වනාහි සියල්ලම ලැබෙයි. ගහණ වශයෙන් වනාහි දිට්ඨි (දැකීම) ඵ්‍රිට්ඨි (ස්පර්ශවීම) සුභ (අසාදනගැනීම) යන තුන් ආකාරයෙන් සිදු වේ. එහි වායෝ කසිණය හැර ඉතිරි කසිණ නවය ද අසුභ දසය ද යන කමටහන් දහනවය ඇසින් දැකීමෙන් අරමුණු කළ යුතු බැවින් දිට්ඨි නම් වෙයි. පළමු කොට ඇසින් බල බලාම උග්ගහ නිමිත්ත ඉපදවිය යුතු බැවිනි. කායාගතාසනියෙහි නවපඤ්චකය දිට්ඨි වශයෙන් ද සෙසු කොටස් සුභ වශයෙන් ද ගත යුතු වෙයි. ආනාපාන සනිය වනාහි ඵ්‍රිට්ඨි වශයෙනි. වායෝ කසිණය දිට්ඨි ඵ්‍රිට්ඨි දෙයාකාරයෙනි. සෙසු දහඅට සුභ වශයෙන් අරමුණ ගතයුතු වෙයි. උපේක්ඛා බුන්ම විහාරයන් අරූප භාවනා සතරත් පළමුවෙන්ම භාවනා වඩන ආධුනික යෝගාවචර නම් වූ ආදිකර්මකයා විසින් නොගත යුතුය.

16. ප්‍රත්‍ය වශයෙන් වනාහි කමටහන් සතළිස අතුරෙන් ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය අරූප භාවනාවට ප්‍රත්‍ය වෙයි. කසිණ දසයම අභිඥාවන්ට ප්‍රත්‍ය වෙයි. යට බුන්මවිහාර තුන උපෙක්ඛා බුන්මවිහාරයට ප්‍රත්‍ය වෙයි. යට අරූප සමාපත්තිය මතු අරූප සමාපත්තියට ද නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය නිරෝධ සමාපත්තියට ද සියලු කර්මස්ථාන දිට්ඨධම්ම සුඛචිහරණයට ද විදුර්ගනාවට ද දිව්‍යලෝක සම්පත් නම් වූ හවනිශේසානිසංසයටද ප්‍රත්‍ය වෙති.

17. වර්තානුකූල වශයෙන් වනාහි රාගාවර්ත යෝගාවචරයාට දස අසුභ කායාගතාසති නම් වූ කමටහන් එකොළස සත්ප්‍රායය, ද්වේෂ වර්තයාහට බුන්මවිහාර සතරත් වර්ණ කසිණ සතරත් යන කමටහන් අට සත්ප්‍රායය, මෝහ වර්තයාට හා චිත්ත වර්තයාට ආනාපාන සතිය සත්ප්‍රායය, ශ්‍රද්ධා වර්තයාහට බුද්ධානුස්සතිය පටන් දේවතානුස්සතිය තෙක් කමටහන් සය සත්ප්‍රායය, බුද්ධිවර්තයාහට වනාහි මරණසති උපසමානුස්සති ආහාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා සහ ධාතුමනසිකාර යන සතර සත්ප්‍රායය.

18. මේ නියමය වනාහි ඒ ඒ කේලේශයන්ට සෘජු ප්‍රතිපක්‍ෂ ඛැවින් හා අතිසත්ප්‍රාය වශයෙන්ම කියන ලද්දකි. රාගාදීන් යටපත් නොකරන්නාවූ හෝ ශ්‍රද්ධාදීන් හට උපකාර නැත්තාවූ කුසල භාවනාවක් නම් නැත්තේය. සර්වඥයන් වහන්සේ මේඝිය නම් ස්ථවිරයන් වහන්සේට අසුභය මෛත්‍රිය ආනාපානසතිය හා අනිත්‍ය සංඥාව නම් වූ කමටහන් සතරක් වදාළහ. රාහුලහද ස්වාමීන් වහන්සේට වනාහි කර්මස්ථාන සතරක්ම නියම කළහ. එසේ හෙයින් ඉහත දක්වන ලද වචන මාත්‍රයෙහි නොපිහිටා එහිම ඛැස නොගෙන පරික්‍ෂාකාරීව සුදුසු කර්මස්ථානය තෝරාගත යුතුය. මෙකල පරසින් දන්නාවූ කර්මස්ථානාවාර්යන් දුර්ලභ ඛැවින් එක එක කමටහන් පුරුදු කිරීමෙන් සුදුසු කමටහන නිසි සේ තෝරාගත හැකි වේ. තම තමන් ගේ සිතෙහි පැවැත්ම අනුව ද සුදුසු කමටහන් ලබාගැනීම විශේෂවත් වේ.

පද විවරණ

1. සංඛාරාවසේස සමාපත්තිය - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට නමකි. එහි සම්ප්‍රයුක්ත වන්නාවූ ධ්‍යාන චිත්තයන් වෛතසික සමතිසන් විදුර්ගනා භාවනාවට ගත නොහැකි තරම් අතිශයින් සියුම් වෙති.

2. චතුෂ්කනය - රූපාවචර ප්‍රථමධ්‍යානයට අනතුරුව චිත්ත විචාර දෙකම එකවර ඉක්මවා ද්විතී ධ්‍යානය ලබන යෝගාවචරයා හට රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල සම්පූර්ණ වන්නේ සතරවැනි ධ්‍යානයෙහි, එයට චතුෂ්කනය ක්‍රමයයි කියනු ලැබේ.

3. පඤ්චකනය - ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසු චිත්තකය පමණක් ඉක්මවා දෙවැනි ධ්‍යානය ලබන්නාට රූපාවචර ධ්‍යාන සම්පූර්ණ වීමට ධ්‍යාන පසක්ම අවශ්‍ය වේ. එසේ පඤ්චක නය ක්‍රමය ලැබෙන්නේය.

4. කසිණාලෝකය - කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අතට පතුරුවා ලබන ආලෝකයම කසිණාලෝකය නම් වේ.

5. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත, පිළිවෙලින් අගල, වියන, රියන, ඛෂය යනාදි වශයෙන් හාත්පසින් විසාලත්වයට පත්කිරීම නිමිති වැඩීම නම්වේ.

6. චලිත අරමුණු - ආපෝකසිණ වායෝකසිණ ආදී සැලෙන සුථ අරමුණු චලිත අරමුණු වෙති.

7. ආදිකර්මික - මේ ජීවිතයේදී මීට පෙර භාවනා නොවැඩූ පළමුවෙන් පටන්ගන්නාවූ ආධුනික යෝගාවචරයාට නමකි.

8. අභිඥා - ලෝකික වශයෙන් ලැබෙන විශිෂ්ඨ ඥානයෝය. සෘද්ධිවිධ - දිව්‍යශ්‍රෝත - පරචිත්ත විජානන - පූර්වේ නිවාස - දිව්‍ය වක්‍ෂ නමින් ලෝකික අභිඥා පසකි.

9. දිට්ඨධම්ම සුඛචිහරණ - ධ්‍යාන සමාපත්ති සමවැදීම වශයෙන් මේ ජීවිතයේදී ලබන නිරාමිස නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සැපයයි.

10. සත්ප්‍රාය - සුදුසු වූ ද ගැලපෙන්නා වූ ද යෝග්‍යවූ කමටහනය.

11. වර්ත - අතීත භවයන්හිදී පුරුදු කරන ලද අකුශල් අනුව පිහිටා තිබෙන පැවැත්ම වර්ත නම් වේ.

12. සෘජු ප්‍රතිපක්‍ෂ - කෙළින්ම පටහැනි දෙය එනමින් හැඳින්වේ.

ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාව

ආභාරය

1. උපන් සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මට හා උපදිමින් සිටින සත්ත්වයන් හට අනුග්‍රහය පිණිසත් හේතුවන ආභාරය සතරාකාර වේ. කඛලිකාරාභාරය එස්සාභාරය මනෝසඤ්ඤාවේනභාරය සහ විඤ්ඤාභාරය යනුවෙනි.

2. කඛලිකාරාභාරය ශරීරයෙහි ආභාරප රූපකලාප උපදවන බැවින් ආභාර නම් වේ. එස්සාභාරය සැප දුක් මැදහත් වේදනාව ගෙන දෙන්නේය. මනෝසඤ්ඤාවේනභාරය ත්‍රිවිද හවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදෙයි. විඤ්ඤාභාරය වනාහි ප්‍රතිසන්ධික්ෂණයෙහි නාමරූප ගෙන දෙන්නේ වේ.

3. කඛලිකාරාභාරයෙහි නිකාන්ති හයද එස්සාභාරයෙහි උපගමන හයද මනෝසඤ්ඤාවේනභාරයෙහි උප්පත්ති හයද, විඤ්ඤාභාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධි හයද, ඇත්තේය.

4. කඛලිකාරාභාරය පුත්‍රමාංසෝපමාවෙන්ද, එස්සාභාරය සම හැනි ගවදෙනගේ උපමාවෙන්ද, මනෝසඤ්ඤාවේනභාරය ගිනිඅගුරුවලක උපමාවෙන්ද, විඤ්ඤාභාරය සැත් උලක උපමාවෙන්ද දැක්විය යුතුවේ.

5. අසිත පීත බායිත සායිත නමින් කියනු ලබන ආභාරපාන සියල්ල කැබලි කැබලි කොට හෝ අනුබව කරනු ලබන බැවින්

කඛලිකාරාභාරය නම් වේ. ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාව වඩනු ලබන්නේ මේ කඛලිකාරාභාරය අරමුණු කොටය.

6. ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤාව වඩන්නට කඛලිකාරාභාරය පිළිකුල්ව වැටහෙයි. නැවත එය වැඩීමේ දී නිවරණ යටපත් වී උපචාර ධ්‍යානය පහළ වේ. කඛලිකාරාභාරය පරමාර්ථ ධර්මයක් බැවින් අර්පණා සමාධි පහළ නොවී උපචාර සමාධිය පමණක් ලැබේ. ආභාරයෙහි පිළිකුල් බව අරමුණු කරනු ලබන බැවින් මේ කමටහන ආභාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා නම් වේ.

භාවනා උපදේශ

1. සීලයෙහි පිහිටා පිරිසිදු සිතින් විවේකස්ථානයකට වී පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනයකොට කර්මස්ථානයෙහි එක පදයක්වත් ඉක්ම නොගොස් අනුභව කරන ලද ආභාරපානයෙහි අරමුණු කොට දශ ආකාරයකින් පිළිකුල් බව මෙතෙහි කළ යුතුය.

2. ගමනතො - පරියෙසනාතො - පරිභෝගතො - ආසයතො - නිධානතො - අපරිපක්කතො - පරිපක්කතො ඵලතො - නිස්සන්දතො - සම්මක්ඛනතො යන දශාකාරයෙන් සපීඤ්ඤා මනසිකාර වශයෙන් භාවනාව වැඩිය යුතු වේ.

3. ආභාරයෙහි පටික්කුල සඤ්ඤාව වඩන යෝගාවචරයාගේ රසනෘෂ්ණාව යටපත් වේ. කාන්තාර තරණයේදී පුත්‍රමාංසය ගන්නාසේ හෙතෙම ආභාර පාන පරිභෝග කරන්නේ වේ. ආභාරපාන කෙරෙහි මත්වීමකින් තොරව තණ්හා දිට්ඨි මානයෙන් යටපත් කොට ආභාරපාන ගන්නේ වේ.

4. සසර කතර තරණය සඳහාම ආභාරපාන ගන්නා වූ එම යෝගාවචරයා දෙවියන්ටත් මනුෂ්‍යයන්ටත් අතිශයින් ප්‍රියමනාප වූ අල්පේච්ඡතා සන්තුෂ්ඨිතා සුභරතා ආදී උතුම් ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් කෙනෙකු බවට පැමිණේ.

5. කඛලිකාරාභාරය භාවනාවට නැගීමෙන් පඤ්චකාම ගුණික රාගය විදුර්භතාවට ලක්වේ. පඤ්චකාම ගුණික රාගය පිරිසිදු

අවබෝධ වීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ අවබෝධ වේ. ශාරීරික පටික්කලතාවයද වැටහීමට පත්වේ. එහෙයින් කාය ගතාසනි භාවනාව ද පරිපූර්ණ වේ.

6. අසුභ සඤ්ඤාවද එළඹ සිටී. දශ අසුභ කායගතා සනි එළඹ සිටීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයද ලබා ගත හැකි වේ. ආහාරයෙහි පටික්කල සඤ්ඤාව වැඩීමෙන් වර්තමාන ආත්ම භාවයේදීම මග පල නිවන් පසක් කළ හැකි වේ. නොඑසේ නම් නිවන් දැකිනා තුරු සුගති පරායන වේ.

භාවනා වාක්‍යය

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

(1) ගමනනො - පැවිද්දෙකු පිටු සිඟා යන ගමන් වශයෙන්

1. මෙසේ අනුන්ම වූ මහානුභාව සම්පන්න සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි සුමනිරි නිවන් සැපයීම සැනසෙනු පිණිස සසුන් ගතවූ බුද්ධ පුත්‍රයන් විසින් දිවා රාත්‍රියෙහි ධර්මසථිකායනාවෙන් භාවනා මනසිකාරයෙන් නොසිස් දිනයක් ගෙවා අටයම අරුණට පළමුව වේලාසනින් අවදිවී වේනියංගණා බෝධියංගණා වන් සපයා මට්ටපත්මං ඇමද පානිය පරිභෝජනිය පැන් එළවා තබා සිරුර පිළිඳැගුම් කොට නිමවා පළඟ බැඳ විසි තිස් වරක් පමණ කායාගතාසනිය මෙනෙහි කොට පිණ්ඩපාන වර්යාව පිණිස සුදානම් විය යුතු වන්නේය.

2. පිණ්ඩපාන වර්යාව පිණිස සුදානම් වන පැවිද්දා විසින් පා සිවුරු ධරා, ජනසම්බාධයෙන් තොරවූද, විවේක සුවයෙන් අනුන වූද, තුරුසෙවන ජලපහසුව සහිත වූද පිරිසිදු වූද, සිසිලසවු සිත්කට වූ තපෝවනයෙන් ඉවත්වී ගොදුරු සොයාගෙන සොහොන බලා යන සිවළකු සේ ගම්පියෙස බලා යා යුතු වන්නේය. මෙයද ආහාරය පිණිස යන ගමනක් බැවින් කඛලිකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

3. පිණ්ඩපාන ආහාරය පිණිස සුදානම් වන පැවිද්දා විසින් ඇඳෙන් හෝ පුටුවෙන් හෝ බැස්ස තැන් සිට පාදනුවිල්ලෙන් ද සුහුණු

බෙටි ආදියෙන් ද අපිරිසිදු වූද, බුමුතුරුණුව පැති යා යුතු ද වන්නේ ය. කිරිවවුලන්ගේ ද මියන්ගේද වසුරු වලින් අපිරිසිදු වූ ඉස්තෝප්පුවද බල්ලන්ගේ බළලන්ගේ කපුටු පරෙවි ආදීන්ගෙන් අපිරිසිදු පහත මාලයද, ගිලාන සාමණෝරාදීන්ගේ කෙල සෙම් සොටු මල මුත්‍රාදියෙන් අපිරිසිදු වූ මිදුලද ඊටත් වඩා පිළිකුල්වූ මාවතද දැකිය යුතු ද පැහිය යුතුද වන්නේය. මේ සියල්ල ආහාර පිණිස යන ගමනකදී බැවින් කඛලිකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

4. ආහාරය පිණිස යන මේ ගමනේ දී අනුපිළිවෙලින් සැයද බෝධියද වැඳ විතර්ක මාලයෙහි සිට මුතුරුසක් වැනි සැරදුන්ටද මොනරපිල් කළඹක් වැනි මනෝහර බෝරදුන්ටද දෙවි විමනක් වැනි පිරිසිදු සෙනසුනටද පිටු පා මෙසේ වූ රමණීය තපෝ භූමියටත් පිටුපා ආහාරය පිණිස යා යුතු වූයේ යයි කණු කටු ගල් බොරු සහිත වූද වතුරෙන් සේදී බිඳිගිය කාණු සහිත වූ ද මග දිගේ පිය නැගිය යුතු වන්නේය. මේ සියල්ල ආහාරය පිණිස යන ගමනකදී බැවින් ද කඛලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

5. ආහාරය පිණිස මේ ගමනේ දී ගඬුවක් වසන්නාසේ අඳනය හැඳ වණයක් ඔනන්නාසේ බඳපටිය බැඳ අටසැකිල්ලක් වසන්නා සේ සිවුරු පොරවා, බෙහෙත් කබලක් ගන්නා සේ පාත්‍රය ට්ටිකාවෙන් අතට ගෙන ගම් පියසට සමීප වීමේදී ඇතැම් විට ඇත්කුණු අස්කුණු ගෙරකුණු මිකුණු සර්පකුණු බල බළල් කුණු ද දැකීමට සිදු වන්නේය. කුණාප ගන්ධයද වින්ද යුතු වන්නේය. ගම් දොර සිට ඇත් අස් ගව මහිසාදි සතුන්ගෙන් උවදුරක් නොවනු පිණිස ගමේ පාර දෙස ඇස දල්වා බැලිය යුතු ද වන්නේය. මෙසේ සෙනසුනෙහි බුමුතුරුණු පැහිමේ පටන් ගම් වැදීම තෙක් නොයෙකුත් අපිරිසිදු දේ දැකීමටත් පැහිමටත් දුගඳ ආඝ්‍රාණය කිරීමටත් සිදුවන්නේ ආහාරය නිසා බැවින් අහෝ ! කඛලිකාරාහාරය පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. පර්යේසනනො - සෙවීම වශයෙන්

1. මෙසේ පිණ්ඩපාන ගමනේදී සියල්ල ඉවසා දරාගත් පැවිද්දා විසින් වනාහි සඟල සිවුරු දරා කබලක් අතේ ඇති යාවකයෙකු සේ ගෙපිළිවෙලින් ගම් විට්චල හැසිරිය යුතු වන්නේය. වැසි කාලයෙහි දනක් එරෙන මඩෙහි ද යා යුතු වන්නේය. එක් අතකින් පාත්‍රය එක්

අනකින් සිවුරුදු ගත යුතු වන්නේය. ශ්‍රීස්ම කාලයෙහි සුළුගින් නැගී එන පස් කොළ රොඩු දුනුවිල්ලෙන් නැතැවී හැසිරිය යුතු ද වන්නේය. ඒ ඒ ගෙමිදුලෙහි මස් මාරු සහල් දෙවූ දිය කෙළසෙමි සොටු මල මුතු බලු බලල් උරුරු වසුරු සමමිශ්‍රිත වූ පණු කැල සහිත වූ නිල මැස්සන් ගැවසිගන් කුණු කාණු දියකඩිති වලවල් දැකිය යුතුද වන්නේය. ඒ ඒ තැන්හිදී මැස්සන් නැගී අවුත් මුහුණේ ද සිවුරෙහි ද පාත්‍රයෙහි ද වාඩි වී පීඩා පමුණුවන්නාහ. මේ සියල්ලද ආහාරය නිසා බැවින් කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

2. ගෙපිළිවෙලින් පිඩු සිඟා යන පැවිද්දාට වනාහි කෙනෙක් ආහාරය දෙන්නේය. කෙනෙක් නොදෙන්නේය. දෙන්නාවූ ඇතමෙක් පිටිණු වූ කැවිලි ද දෙන්නේය. පැරණි ආප්ප පිට්ටු වැනි දේත් දෙන්නේය. නොදෙන්නාවූ ඇතැමෙක් "අහරබෝසි" යනු වෙන් කියන්නේය. ඇතැමෙක් නොදැක්කා සේද නිහඬ වන්නේය. අන් අතකද බලා ගන්නේය. පැරණි වචනද කියා හෙරපන්නේය. ඒ සියල්ල ඉවසා දරාගෙන දිළඳු යාවකයෙකු සේ ගමෙහි පිඩුසිඟාගෙන හැරී ආයුතු වන්නේය. මෙසේ ගම් පියසට පිවිසි තැන් පටන් හැරී එනතුරු මඩ දිය කඩිති ආදී පිළිකුල් සියල්ල ආහාරය නිසාම දැකීමට ද මැඩීමට ද ඉවසීමට ද සිදුවන බැවින් කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

4. ආසයතෝ - ආශ්‍රිත වශයෙන්

(1) මෙය පරිභෝග වශයෙන් ශරීරගත වූ ආහාරය වනාහි ආමාශයෙහි දී මිශ්‍රවන්නා වූ පින් සෙමි සැරව ලේ නම් වූ සතරාකාර ආසය නිසාද පිළිකුල් වන්නේය, බුදු පසේ බුදු සක්විති රජ වැනි මහා පින්තියන්ට වනාහි ආසය සතරෙන් එකක්ම වන්නේය. සෙසු පිං මද ඇත්තන්හට වනාහි ආසය සතරම ආශ්‍රිත වන්නේය.

(2) පින්තාශ්‍රය අධික වූවන් අනුභව කළ ආහාරය වනාහි මිදුනු මීතෙල් මිශ්‍ර වූවා සේ අතිශයින් පිළිකුල් බවට යන්නේය, සෙමිහාශ්‍රය අධික වූවන්ගේ ආහාරය වනාහි කෘලිය කොළ සෙවළ මිශ්‍ර වූවා සේද සැරව අධික වූවන්ගේ ආහාරය වනාහි කුණු මෝරු තැවරුණක් සේද ලෝනිතාශ්‍රය අධික වූවන්ගේ වනාහි පඩු තැවරුණක් සේද අතිශයින් පිළිකුල් කටයුතු බවට යන්නේය, මෙසේ ආශ්‍රය වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය ආහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

5. නිධානතෝ - නිධාන වශයෙන්

(1) මෙසේ පින් සෙමි සැරව ලේ ආශ්‍රයෙන් මිශ්‍ර වූ ඒ ආහාරය වනාහි උදර අතුළුත රන්බදනක තැන්පත් වන්නේද නොවේ, මැණික් බදනක රිදී බදනක හෝ තැන්පත් වන්නේ ද නොවේ. දශ අවුරුදු වයසැති කෙනෙකු අනුභව කළ ආහාරය වනාහි දශ වසරකින් නොසේදු වැසිකිලිවලක් වැනි තැනක පිහිටන්නේය.

(2) විසි අවුරුදු - තිස් අවුරුදු - සතලිස් අවුරුදු - පණස් අවුරුදු - සැර අවුරුදු - සැත්තෑ අවුරුදු - අසූ අවුරුදු - අනූ අවුරුදු - සියක් අවුරුදු වයසැති කෙනෙකු අනුභව කරන ලද්දේ නම් වනාහි අවුරුදු සියයකින් නොසේදු වැසිකිලි වලක් වැනිවූ ආමාශය පිහිටන්නේය. මෙසේ මේ අනුභව කරනු ලබන්නාවූ ආහාරය පිහිටා සිටින්නාවූ නිධාන ස්ථාන වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

6. අපරිපක්කතෝ - නොපැසීමි වශයෙන්

(1) මෙසේ ආමාශය තුළ තැන්පත් වූ ඒ ආහාරය වනාහි, යම්තාක් නොපැසුණේ වේද, ඒතාක් නියං සමයෙහි අකාල මේසයක් ඇතිවී සැකොල් ගම් දොර පිහිටි කුණු දිය වලෙහි වැටුණා වූ කැලිකසල ගැරෙඩි කුණු ගෙරි කුණු මිනි කුණු ආදිය සුර්ය තාපයෙන් තැවී පෙණා බුබුලු නැගී දැකීමටත් අසෝභන සේ සිටියේ යම්සේ ද, එසේම, පරම අන්ධකාරවූ නානා කුණාප ගන්ධයෙන් දුගඳු වාතයෙන් පිරුණාවූ අතිශයින් දුර්ගන්ධ වූ ආමාශය තුළ, එදවස අනුභව කළාවූද, ඊයේ දවසෙහි පෙරේදා දවසෙහි අනුභව කළාවූද සියල්ල එකතුවී සෙමි පටලයෙන් වෙලිගන්නා ලද්දේ පටගන්වියෙන් කැකැරී තැවීමෙන් නැගීගිය පෙණා බුබුලු සහිතව අතිශයින් පිළිකුල් බවට යන්නේය, මෙසේ හෙයින් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

7. පරිපක්කතෝ - පැසීමි වශයෙන්

(1) මෙසේ ආහාරය වනාහි ප්‍රධානියෙන් පැසෙනුයේ රන් රිදී ආදී වටිනා වස්තුවක් බවට යන්නේ නොවේ. පෙණා බුබුලු නංවමින් වනාහි ඇඹරුම් ගලක සිනිඳු අඹරා නළයක බහා තැබූ පඩුවන් මැරී රැසක් මෙන් පැසුණු අහරමල බවට පත්වී පක්වාශයද, මුත්‍රා බවට

පත්වී මුනාශ්‍රය ද පුරවා සිටින්නේය. මෙසේ පැසුණු අහර මල වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

8. එලතෝ - ප්‍රතිඑල වශයෙන්

(1) මනාසේ පැසීමට යන්නා වූ ආහාරය වනාහි කෙස් ලොම් හිය දත් ආදී නානා කුණාප කොට්ඨාශයන් වඩන්නේය. නොමනාසේ පැසීමට යන්නාවූ ආහාරය වනාහි දද කුෂ්ට සුදුකබර කාශ ශ්වාස අතිසාරාදී නොයෙක් සිය ගණන් රෝගාබාධ හටගන්වන්නේය. මෙසේ ප්‍රතිඑල වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

9. නිස්සන්දතෝ - බැහැරවීම වශයෙන්

(1) මෙසේ එක් දොරකින් අනුභව කරනු ලබන්නා වූ මේ ආහාර වනාහි ඇසෙන් කබ කඳුපිය - කණෙන් කන් කලාඳුරය යනාදී ආකාරයෙන් නොයෙක් දොරටුවෙන් බැහැර වන්නේය. අනුභව කරන කාලයෙහි වනාහි මහත් පිරිවර සමග අනුභව කරනු ලබන්නේය. බැහැරවන කල්හි වනාහි මල මුත්‍රාදී බවට ගිය බැවින් එකලාවම බැහැර කරනු ලබන්නේය. පළමු දිනයෙහි එය අනුභව කරනුයේ තුටු පහටුව මද වැඩි ගියාවූ ප්‍රීතියෙන් සොමනසින් අනුභව කරනු ලබන්නේය. දෙවැනි දිනයෙහි බැහැර කරන්නේ වනාහි වසන ලද නාසිකා ඇත්තේ හකුට්වාගත් මුහුණු ඇත්තේ මකු වූයේ පිළිකුල් කරමින් බැහැර කරන්නේ වේ. අනුභව කරන්නාවූ පළමු දිනයෙහි වනාහි ආහාරයෙහි ඇලි ගැලි ගිජුවී මුළාවී අනුභව කරන්නේ වේ. එක් රාත්‍රියකගේ ඇවෑමෙන් දෙවැනි දිනයෙහි වනාහි නොඇලි පීඩාවෙමින් ලැජ්ජාවෙමින් පිළිකුල් වෙමින් බැහැර කරන්නේ වේ.

(2) අන්තං පානං බාදනියං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං,
ඒකද්වාරොව පච්ඡින්නවා - නවද්වාරොහි සන්දති

මහාර්ඝවූ ප්‍රණීතවූ බාදනිය හෝප්නිය ආහාර පාන වනාහි එක් දොරකින් පිටිසි නවදොරකින් බැහැර වේ.

(3) අන්තං පානං බාදනියං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං
භුඤ්ජති සපරි වාරො - නික්ඛාමෙන්නෝ නිලියති

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත වූ බාදනිය හෝප්නිය ආහාර පාන වනාහි මහත් පිරිවරින් අනුභව කරන්නේය. බැහැර කරන කල්හි සැඟවෙන්නේය.

(4) අන්තං පානං බාදනියං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං
භුඤ්ජති අභිනන්දතො - නික්ඛාමෙන්නෝ පිගුච්ජති

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත බාදනිය හෝප්නිය ආහාර පාන වනාහි ප්‍රීති සොමනස්සයෙන් අනුභව කරන්නේය. බැහැර කරමින් පිළිකුල් කරන්නේය.

(5) අන්තං පානං බාදනියං - හෝප්නඤ්ච මහාරහං
ඒකරන්ති පරිවාසා - සබ්බං භවති පුත්තිකං

මහාර්ඝ වූ ප්‍රණීත බාදනිය හෝප්නිය ආහාර පාන වනාහි එක්රැයකින් සියල්ල කුණුවූ පුති බවට යන්නේය.

මෙසේ නිස්සන්ද වශයෙන් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

10. සම්මක්ඛණතෝ - තැවරීම වශයෙන්

1. අනුභව කරන කාලයෙහි ද වනාහි මේ ආහාරය අතෙහිද තොලෙහිද දිවෙහිද තල්ලෙහිද තැවරෙන්නේය. ඉඳුල් ආහාර තැවරීමෙන් වනාහි පිළිකුල් වූ අත - කට තොල ධෝවනය කළයුතු ද වන්නේය. එසේ හෙයින් ද කබලිකාරාහාරය අහෝ ! පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය.

යම්සේ වනාහි පැසෙන්නාවූ බත්සැලියෙහි දහවියා නිවුඩු ආදිය උඩමතුවී සැළී මුව විටෙහි හා පියහෙති තැවරෙන්නේද, එසේම අනුභව කරන ලද්දාවූ ආහාරය වනාහි ප්‍රධානියෙන් පෙණා බුබුට් නගමින් පැසී උඩට මතුවනුයේ දතෙහි දත් මැලියම් වශයෙන් තැවරෙන්නේය. දිවෙහි තොලෙහි තල්ලෙහි කෙල සෙම් වශයෙන් තැවරෙන්නේය. ඇස් කණ් නාසා අධෝමාර්ගාදියෙහි ඇස් කබ කඳුල

කන් කඳුරු සෙමි සොටු මලමුත්තාදී වශයෙන් තැවරෙන්නේය. මෙසේ හෙයින් ද කබලිකාරාභාරය අහෝ! පිලිකුල්ය, පිලිකුල්ය, පිලිකුල්ය.

2. යම් ඒ මේ කුණාප කොටසුන්ගෙන් තැවරී ගැවසී ගන්නාවූ මේ දොරටු වනාහි දිනයක් පාසා ධෝවනය කරනු ලබන්නාහුද, පිරිසිදු නොවන්නාහ. මනරම් නොවන්නාහ, ඇතැම් දොරටු ධෝවනය කොට නැවත නැවතත් අත ධෝවනය කළ යුතු වන්නේය. ඇතැම් දොරටුවක් ධෝවනය කොට දෙනුන්වරක් ගෝමයෙන් මැටියෙන් ද සුවඳ සුණුවලින් ද ධෝවනය කරන්නේද අතේ දුගඳ පිලිකුල පහව නොයන්නේය. මෙසේ තැවරීම් වශයෙන් ද කබලිකාරාභාරය අහෝ! පිලිකුල්ය, පිලිකුල්ය, පිලිකුල්ය.

විදර්ශනාවට නැගීම

1. ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාවේදී පහළවූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නම් වූ පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණිකත් ක්ෂණිකත් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.
2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.
3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝය.
4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නම් වූ පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.
5. ඒ දුක්ඛ සත්‍ය උපදවන්නා වූ පූඵ්භව 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 කුලලය මෙම වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

1. නිකාන්ති හය - ආහාරයට තෘෂ්ණාව පහළවීම දුකට හේතුවකි.
2. උපගමන හය - ඉටු අතිටු අරමුණු වෙත ඵලඹීම ඵස්ස ආහාරයෙහි හයට කරුණකි.
3. උප්පත්ති හය - ඒ ඒ භවයට පැමිණීමට සිදුවීම මනෝසඤ්චේතනාභාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධි හයකි.
4. පටිසන්ධි හය - භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදීම දුකට හේතුවක් බැවින් විඤ්ඤාණාභාරයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය හයකි.
5. පුත්‍රමංසෝපමාව - කාන්තාරයෙහි යන මව්පිය දෙපල කෑමට වෙත දෙයක් නැතිව මරණයට පත්වූ ස්වකීය පුත්‍රයාගේ මාංශය කරුණු 9 කින් පිලිකුල් වූවන් කාන්තාරය තරණය පිණිස එම පුත්‍ර මාංශය අනුභව කිරීමේ උපමාව.

ධාතු මහසිකාර භාවනාව

1 වැනි පාඩම

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. පුන ච පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාධීතං
යථාපණීතිතං ධාතුසො පචචචෙකඛති, අතථ ඉමසමිං කායෙ පඨවිධාතු
ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු තී,

2. සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ, දුකෙඛා ගොඝාතකො චා
ගොඝාතකනෙතවාසීවා ගාවිං වධිත්වා චාතුමමහාපටේ බිලසො
පටිච්චජිත්වා නිසින්නෝ අස්ස,

3. ඵ්වමෙව ඛො භික්ඛවේ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාධීතං
යථාපණීතිතං ධාතුසො පචචචෙකඛති. අතථ ඉමසමිං කායෙ පඨවිධාතු
ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු තී,

4. ඉති අජ්ඣතතං චා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, ඛනිදුධා
චා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣතත ඛනිදුධා චා කායෙ
කායානුපස්සී විහරති.

5. සමුදය ධම්මානුපස්සී චා කායස්මිං විහරති,
වයධම්මානුපස්සී චා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සී චා
කායස්මිං විහරති, අතථී කායෝති චා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති
යාවදෙව ඤාණාමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිසසි තො ච විහරති,
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, ඒවමපි ඛො භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ
කායානුපස්සී විහරති.

අනුචාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද ධාතු මහසිකාර භාවනාව නම් වූ
කායානුපස්සනා භාවනාවක් ඇත. මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර තෙමේ
ධාතු ශරීරයම සිරියාවූ පරිදි පිහිටුවන ලද්දා වූම පරිදි ධාතු වශයෙන්
නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි. මේ ශරීරයෙහි පඨවිධාතුව ඇත.
ආපෝධාතුව ඇත. තේජෝ ධාතුව ඇත. වායෝ ධාතුව ඇතයි කියාය.

2. මහණෙනි ! යම්සේ වනාහි දුක්‍ෂ ගවඝාතකයෙක් හෝ
ගවඝාතක අතච්ඤියෙක් හෝ ගවදෙනක් මරා මස්කොට සිවුමං
සන්ධියක මස් විකුණාමින් හුන්නේ වේද,

3. මහණෙනි ! ඵ්පරිද්දෙන්ම වනාහි යෝගාවචර තෙමේ, මේ
ධාතු ශරීරයම සිරියාවූම පරිදි පිහිටුවන ලද්දාවූම පරිදි ධාතු වශයෙන්
නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි. මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව ඇත.
ආපෝ ධාතුව ඇත. තේජෝ ධාතුව ඇත. වායෝ ධාතුව ඇතයි කියාය.

4. මෙසේ ස්වසන්නායෙහි ද ධාතු වශයෙන්
කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. අන්‍ය සන්නායෙහි ද
ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. කලින් කල
ස්වසන්නායෙහි ද පරසන්නායෙහි ධාතු වශයෙන්
කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

5. ධාතු ශරීරයෙහි සමුදය ධර්ම හෙවත් හටගැනීමේ හේතු
අනුව දකිමින් ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසය
කරන්නේය. ධාතු ශරීරයෙහි වයධර්ම හෙවත් නැතිවීමේ හේතු අනුව
දකිමින්ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීරයක්
ම ඇත්තේය. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි ඒ යෝගාවචර
භික්ෂුවට සතිස ඵලඹ සිටින්නේය. ඒ සතිය වනාහි මත්තෙහි විදුර්ගනා
ඥාන පිණිස ද සමෘතිය පිණිස ද පවත්නේය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨියෙන්
තොරව වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීර ලෝකයෙහි කිසිවක්
උපාදානයෙන් නොගන්නේය. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂුවෙම මෙසේ
ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාරය, ධාතු කර්මස්ථානය, චතු ධාතු වචනථාන යනු එකම භාවනාවට කියන නම් තුනකි.
2. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙනුයේ සංකේප ධාතු මනසිකාරයයි.
3. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය දේශනා කරන ලද්දේ මහා නන්දපද්‍රෝපම සූත්‍රය හා මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රයේ හා ධාතු මනසිකාරය වනාහි මධ්‍යම ප්‍රඥා ඇති යෝගාවචරයන් උදෙසාය.
4. තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයන්ට වනාහි සංකේප ධාතු මනසිකාරය සුදුසු වෙයි. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය මධ්‍යම ප්‍රඥා ඇති යෝගාවචරයන් සඳහාය.
5. ගවයෙකු පෝෂණය කරන විටත් ඝාතනය කරන විටත් ගව ඝාතකයාගේ සිතෙහි ගවයා යන හැඟීම පවතී. එහෙත් ගවයා මරා වෙන් වෙන් වශයෙන් මස් කොටස් විකුණන විට ගවයාය යන හැඟීම දුරු වී මස් යන හැඟීම ඇතිවේ.
6. ධාතු මනසිකාරය පටන් ගැනීමට පෙර යෝගාවචරයන්ගේ සිතෙහි ද මම යන හැඟීම පවතී, ධාතු කොටස් බෙද බෙදා ධාතු මනසිකාරය වඩන විට මමය හැඟීම දුරුවී ධාතු සමූහයක් යන අවබෝධය ලැබෙන්නේ ද ඒසේමය.
7. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් වනාහි ද්වන්තිංසාකාරය ප්‍රගුණ කළ යුතුය. කේසා ආදී එක කොටසක් පාසා, වර්ණ - සණ්ඨාන - දිසා - ඕකාස - පරිච්ඡේද යන පස් ආකාරයෙන් වචනින් සහ සිතින් සපීඛායනාද ප්‍රගුණ කළ යුතුය.
8. සසම්භාර සංඛෙප - පඨවි ධාතු කොටස් 20, ආපෝ ධාතු කොටස් 12, තේජෝධාතු කොටස් 4 සහ වායෝ ධාතු කොටස් 6 ද රාගි වශයෙන් ගෙන උත්සන්න ධාතු අනුව භාවනා වැඩීම සසම්භාර සංඛෙප නම් වූ

ධාතු මනසිකාරය නම් වේ.

9. සසම්භාර විහක්ති - ධාතු කොටස් 42 ම වෙන් වෙන් වශයෙන් එකක් පාසා ගෙන උත්සන්න ධාතුව අනුව වඩන භාවනාව ස සම්භාර විහක්ති ධාතු මනසිකාරය නම් වේ.
10. සලකක සංඛෙප - ධාතු කොටස් 20 - 12 - 04 - 06 රාගි වශයෙන් ගෙන එක එක රාගියක ඇත්තාවූ සතර ධාතුන්ම ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලකණ සංඛෙප නම් වූ ධාතු මනසිකාරයයි.
11. සලකණ විහක්ති - ධාතු කොටස් 42 ම වෙන වෙන ගෙන එකක් පාසා තිබෙන සතර ධාතු ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලකණ විහක්ති නම් වූ ධාතු මනසිකාරය ය.
12. සීලයක පිහිටා පූච්ඤාතනය සම්පාදනය කොට ගුරුපද්දේශ අනුවම ධාතු මනසිකාරය වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිය හා විදුර්ගනා මාර්ගිඵල සාක්ෂාත් වේ. මෙය බුද්ධි වර්ත ඇති අයට ගෝචර වන විශේෂ භාවනා කම්ප්ථානයකි. මෙය වැඩීමෙන් විශේෂයෙන් ප්‍රඥා පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ.

භාවනා වාක්‍යය

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 1. අපථි ඉමසමිං කායේ කේසා - | පඨවිධාතු |
| 2. අපථි ඉමසමිං කායේ ලෝමා - | පඨවිධාතු |
| 3. අපථි ඉමසමිං කායේ නඛා - | පඨවිධාතු |
| 4. අපථි ඉමසමිං කායේ දන්තා - | පඨවිධාතු |
| 5. අපථි ඉමසමිං කායේ තචෝ - | පඨවිධාතු |
| 6. අපථි ඉමසමිං කායේ මංසං - | පඨවිධාතු |
| 7. අපථි ඉමසමිං කායේ නහාරු - | පඨවිධාතු |
| 8. අපථි ඉමසමිං කායේ අට්ඨි - | පඨවිධාතු |
| 9. අපථි ඉමසමිං කායේ අට්ඨිමිඤ්ජා - | පඨවිධාතු |
| 10. අපථි ඉමසමිං කායේ වක්කං - | පඨවිධාතු |
| 11. අපථි ඉමසමිං කායේ හදයං - | පඨවිධාතු |
| 12. අපථි ඉමසමිං කායේ යකනං - | පඨවිධාතු |

- 13. අතී ඉමසමිං කායේ කිලෝමකං - පඨව්ධාතු
- 14. අතී ඉමසමිං කායේ පිහකං - පඨව්ධාතු
- 15. අතී ඉමසමිං කායේ පප්පාසං - පඨව්ධාතු
- 16. අතී ඉමසමිං කායේ අන්තං - පඨව්ධාතු
- 17. අතී ඉමසමිං කායේ අන්තගුණං - පඨව්ධාතු
- 18. අතී ඉමසමිං කායේ උදුරියං - පඨව්ධාතු
- 19. අතී ඉමසමිං කායේ කර්සං - පඨව්ධාතු
- 20. අතී ඉමසමිං කායේ මඤ්චං - පඨව්ධාතු
- 21. අතී ඉමසමිං කායේ පිත්තං - ආපෝධාතු
- 22. අතී ඉමසමිං කායේ සෙමිහං - ආපෝධාතු
- 23. අතී ඉමසමිං කායේ පුබ්බං - ආපෝධාතු
- 24. අතී ඉමසමිං කායේ ලෝහිතං - ආපෝධාතු
- 25. අතී ඉමසමිං කායේ සේදෝ - ආපෝධාතු
- 26. අතී ඉමසමිං කායේ මේදෝ - ආපෝධාතු
- 27. අතී ඉමසමිං කායේ අස්සු - ආපෝධාතු
- 28. අතී ඉමසමිං කායේ වසා - ආපෝධාතු
- 29. අතී ඉමසමිං කායේ බේලො - ආපෝධාතු
- 30. අතී ඉමසමිං කායේ සිංඝානිකා - ආපෝධාතු
- 31. අතී ඉමසමිං කායේ ලසිකා - ආපෝධාතු
- 32. අතී ඉමසමිං කායේ මුත්තං - ආපෝධාතු
- 33. අතී ඉමසමිං කායේ සන්තපපති - තේජෝධාතු
- 34. අතී ඉමසමිං කායේ ජරියති - තේජෝධාතු
- 35. අතී ඉමසමිං කායේ පරිඛයිහති - තේජෝධාතු
- 36. අතී ඉමසමිං කායේ යෙන ච අසිත පිත බාසිත සාසිතං සමමා පරිණාමං ගච්ඡති - තේජෝධාතු
- 37. අතී ඉමසමිං කායේ උදුධංගමා වාතා - වායෝධාතු
- 38. අතී ඉමසමිං කායේ අධෝගමා වාතා - වායෝධාතු
- 39. අතී ඉමසමිං කායේ කුච්ඡිසයා වාතා - වායෝධාතු
- 40. අතී ඉමසමිං කායේ කොට්ඨසයා වාතා - වායෝධාතු
- 41. අතී ඉමසමිං කායේ අංගමංගානුසාරිනො වාතා - වායෝධාතු
- 42. අතී ඉමසමිං කායේ අස්සාසො පස්සසෝ ඉතිවා - වායෝධාතු

අනුචාදය

1. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නිස වෙලා සිටි සම මත පිහිටියා වූ දෙකෝටි පන්ලක්ෂයක් පමණ නිසකේ නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
2. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම මත නවානු දහසක් රෝම කුපයන්හි පිහිටි ලෝම නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
3. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇඟිලි අග පිහිටි විසි නියපොතු නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
4. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි දෙනනු මත පිහිටි දෙතිස් දත් ඇට නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
5. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
6. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ මස් පිඬු නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
7. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ නහර නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
8. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි තුන්සියයක් පමණ ඇට නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
9. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇට මිදුලු නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය.
10. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි වකුගඩුව නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
11. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හෘදයමාංශ නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
12. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අක්මාව නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
13. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි දළඹුව නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
14. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇලදිව නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
15. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පපුමස නම් වූ පඨව් ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,
16. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි බඩවැල නම් වූ පඨව් ධාතු

කොටසක් ඇත්තේ ය,

17. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අනුභවනීය නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

18. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නොපැසුණු අහර නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

19. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

20. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිස්මොළය නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

21. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පිත නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

22. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සෙම නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

23. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සැරව නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

24. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ලේ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

25. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඩහදිය නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

26. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මිදුනු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

27. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කඳුල නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

28. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි වුරුණු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

29. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කෙළ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

30. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සොටු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

31. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සඳු මිදුල නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

32. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මුත්ත නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

33. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි එක්දා උණ ආදී සන්නාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

34. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිසකේ පැසීම 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 කළ ආහාර පාන ආදිය පැසවන පාවක නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

37. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි උඩ බලා යන උද්ධංගම වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

38. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි යට බලා යන අධෝගම වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

39. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කුස තුළ හැසිරෙන කුච්ඡිසය වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

40. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි බඩවැල තුළ හැසිරෙන කොට්ඨාශය වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

41. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අග පසග අනුව හැසිරෙන අංගමංගානුසාරී වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

42. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ජීවිතය පවත්වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේ ය,

සසම්භාර සංඛෙප ධාතු මනසිකාරය

1. ‘‘විසතියා කොට්ඨාසෙසු ඵද්ධාකාරං පඨවිධාතු’’-පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි කේසයන්ගේ සිට මත්ඵලංගය තෙක් ඇත්තා වූ විසි කොට්ඨාශයෝ සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයෙක් නොවූ නිසසත් වූ නිස්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු සමූහයකි.

2. ‘‘ද්විචාදසසු කොට්ඨාසෙසු යුසගතං උදක සංඛාතං අඛණ්ඩනාකාරං ආපො ධාතු.’’පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් ධාතු සතරකින් නිර්මිත මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පින් කොටසෙහි සිට මුත්ත කොටස තෙක් ඇත්තා වූ ද්‍රෝශොස් කොට්ඨාශයෝ, සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයෙක් නොවූ නිස්සත් වූ නිස්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ආඛණ්ඩනාකාර වූ ආපෝ ධාතු සමූහයකි.

3. “චතුසු කොටසෙහි පරිපාචනක තෙජං තේජෝ ධාතු.”
පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි සන්නාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාචක නම් වූ තේජෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සතර කොටසකයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු සමූහයකි.

4. “ඡසු කොටසෙහි විත්මහනාකාරං වායෝ ධාතු.” පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි උද්ධංගම නම් වූ වායෝ ධාතුවෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් වූ වායෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සය කොටසකයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ විත්මහනාකාර වූ වායෝ ධාතු සමූහයකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

- 1. පඨවි - තද බව - කථිකම බව
- 2. ආපෝ - ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගති ය.
- 3. තේජෝ - සීතල උණුසුම් බව - පැසවන බවය.
- 4. වායෝ - පිම්බෙන බව - සැලෙන බවය
- 5. ධාතු - සත්ව පුද්ගල නොවන බව
- 6. නිස්සත්ව - සත්වයෙක් නොවූ
- 7. නිජීච - ජීවයක් නොවූ
- 8. ශුන්‍ය - ආත්මයක් නොවූ
- 9. අවේනනික - සිතක් හෝ වෛතසිකයක් නොවූ
- 10. අව්‍යාකෘත - කුසල් අකුසල් නොවූ
- 11. ටද්ධාකාර - තද බව
- 12. ආබන්ධනාකාර - ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය
- 13. පරිපාචනාකාර - පැසවන දවන උණුසුම් කරන බව
- 14. විත්මහනාකාර - පිම්බෙන - පිපෙන - සැලෙන බව

ධාතු මහසිකාර භාවනාව

2 පාඨම

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මහසිකාර භාවනාවෙහි පළමුවන පාඨමෙන් “ සසම්භාර සංඛෙප ” භාවනාව ඉදිරිපත් කොට ඇත. මෙහි දැක්වෙන්නේ “ සසම්භාර විභක්ති ” භාවනා මහසිකාරය යි.
2. කායගතාසති භාවනාවේ ද්විත්තිංසාකාරය පිළිබඳ සම්පූර්ණ භාවිතය මෙයට අවශ්‍ය වේ.
3. වණාණාතො - කේසා ආදී එක එක කොටසක වර්ණ වශයෙන් පුහුණු කළ යුතුය.
4. සණාධානතො - කේසා ආදී එක එක කොටසක සටහන හැඩහුරුකම දැන සිටිය යුතුය.
5. දිසාතො - ශරීරයෙහි නාභියෙන් උඩ ,උඩ දිශාව යයි ද එයින් යට, යට දිශාව යයි ද, උඩ යට දෙදිශාව වෙන් කරනු ලබන බැවින් කේසා ආදී කොටස් පිහිටා ඇති දිශාව වෙන් වෙන්ව දැන සිටිය යුතුය.
6. මිකාසතෝ - කේසා ආදිය ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති ස්ථාන ද දැන සිටිය යුතුය.
7. පරිවෙජදතො - කේසා ආදී කොටස්වලට සීමාව, ඉම දැන සිටිය යුතුය.
8. මේ සැම පාඨමේ කොටස් දැන සිටීමෙන් පමණක් සෑහීමකට

පත්නොවී සිය දහස් ගණන් වාර වචනින් හා සිතින් භාවිතා කළ යුතු වේ.

9. වචසා - කේසා ආදී කොටස් 32. පඤ්චක වශයෙන් මාස 6 ක් සප්තකායනා කොට ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

10. මනසා - වචනෙන් සප්තකායනා කරන්නා සේම මාස 6 ක් සිතින් ද සප්තකායනා කළ යුතු වේ. මාස 12 ක කාල නියමය වනාහි භාවනාව සඳහාම වෙන් වී විවේකස්ථානයක ගත කරන යෝගාවචරයන් උදෙසාය.

11. දුශච්චි මහසිකාර කෝශලය සිතින් සප්තකායනය කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු 10 කි.

12. අනුපුබ්බතො - අනුපිළිවෙලින්ම මෙහෙති කළ යුතුය.

13. නාති සීඝතො - වේගයෙන් මෙහෙති නොකළ යුතුය.

14. නාති සතිකතො - වඩාත් පමා නොවී මෙහෙති කළ යුතුය.

15. විකේප පට්ඨානනතො - සිත විසිරීයාමට නොදිය යුතුය.

16. අනුපුබ්බ මුඤ්චනතො - නොවැටහෙන කොටස් අතහැර දැමිය යුතුය.

17. පණානනි සමතිකකමනතො - කේසාදී කොටස් මැටි පෙනෙන විට කේසා යනාදී නම අතහැරිය යුතුය.

18. අපපණතො - සිත සමාධියට පත් කළ යුතුය.

19. අධිචිතන සුත්‍රය අනුව මෙහෙති කළ යුතුය.

20. සිතිභාව සුත්‍රය අනුව මෙහෙති කළ යුතුය.

21. බොජ්ඣංග කෝසලල සුත්‍රය අනුව මෙහෙති කළ යුතුය.

22. මෙතෙක් කියන ලද දුශච්චි මහසිකාර කෝශලය ද දැන සිටිය යුතු වේ. කායගතාසනියට මෙන් ධාතු මහසිකාර භාවනාවටද ඒවා අවශ්‍ය බැවිනි.

සසම්භාර විහතනි භාවනා වාක්‍යය

1. (1) අපථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙකෝටි පණස් ලක්ෂයක් පමණ වූ කේශයෝ නිස් කබල වෙලා ගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(2) යමි සේ වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇත්තේ යයි තුඹස මුදුන නොදන්නේද, අපි වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඉලුක් තණ ද නොදන්නා හුද,

(3) මෙසේම, මා කෙරෙහි හිසකේ පිහිටා සිටියේ යැයි හිස් කබල වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය, අපි වනාහි හිස්කබල වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමුයි හිසකේ නොදන්නේ.

(4) මෙසේ මේ හිස, සමය, - හිසකේය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි, ආභෝග සමන්තාහාර මහසිකාර පුත්‍රාචේක්ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිසකේ නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීචීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

2. (6) අපථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව අනුදහසක් රෝම කුපයන්හි වූ ලෝමයෝ වනාහි, හිසකේ පිහිටි තැන් හා අතුල් පතුල් තැන් හැර සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තෝය.

(7) යම් සේ වනාහි පාලු ගම් පියෙසක ඊතණ හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඊතණ හටගෙන ඇතැයි පාලු ගම් පියස නොදන්නේ ද අපි වනාහි පාලු ගම්පියසක පිහිටා සිටියෙමුයි ඊතණ ද නොදන්නා හු ද,

(8) මෙසේම, මා කෙරෙහි ලෝම පිහිටා ඇතැයි සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය, අපි වනාහි ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමුයි ලෝමයෝද නොදන්නාහ.

(9) මෙසේ මේ කය වෙලා ගෙන සිටි සමය - ලෝමයෝය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෝම නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

3. (11) අතී ඉමස්මිං කායෙ නඛා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු ඇඟිලි අග පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම් සේ වනාහි ගම් දුරුවන් විසින් ලිකෝටු අග මි ඇට විද අමුණා ක්‍රීඩා කරන කල්හි අප කෙරෙහි මිඇට විද අමුණා ඇත්තේය යයි ලි කෝටු අග නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි ලි කෝටු අග පිහිටා සිටියෙමුයි මිඇට නොදන්නේය.

(13) මෙසේම අප කෙරෙහි විසි නියපොතු පිහිටා ඇතැයි ඇඟිලි අග නොදන්නේ. අපි වනාහි ඇඟිලි අග පිහිටා සිටියෙමුයි විසි නියපොතු ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ ඇඟිලි අගය - විසි නියපොතු යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

4. (16) අතී ඉමස්මිං කායෙ දන්තා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට දෙහනු මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(17) යම්සේ වනාහි වඩුවන් විසින් ටැම් කණු පෙළක් ගල් වංගෙඩි පෙළක බදාමකින් බැඳ සිටුවා ඇති කල්හි, අප කෙරෙහි ටැම් කණු බැඳ සිටුවා ඇතැයි ගල් වංගෙඩි නොදන්නේ ද, අපි වනාහි ගල් වංගෙඩි මත පිහිටා සිටියෙමුයි ටැම් කණු ද නොදන්නේය.

(18) මෙසේම අප කෙරෙහි දෙතිස් දත් ඇට පිහිටා ඇතැයි හනු ඇට නොදන්නේය, අපි වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝ වෙමු.

(19) මෙසේ මේ දෙහනු ඇට දෙතිස් දත් ඇට යන භූත උපාදාය රූප මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

5. (21) අතී ඉමස්මිං කායෙ තවො - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තවෝ නම් වූ සම, සකල ශරීරය වෙලාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි අමු ගව සමකින් මහා විණාවෙක් ඔතා ඇති කල්හි අමු ගව සමකින් මා ඔතා ගෙන සිටින ලදැයි මහා විණාව නොදන්නේ ද, මා විසින් මහා විණාවක් ඔතන ලද්දේයයි අමු ගව සමද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම අමු මිනිස් සමකින් මා වෙළාගෙන සිටින ලදැයි සම ද නොදන්නේය, මා විසින් සකල ශරීරය වෙළාගෙන සිටින ලදැයි සම ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ සකල ශරීරය සමය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සම නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

6. (26) අතී ඉමස්මිං කායෙ මංසං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නවසියයක් පමණ වූ , මස් පිඬු,

ඇටසැකිල්ල ආලේප කොටගෙන පිහිටා ඇත්තාහ.

(27) යම්සේ, වනාහි වර්ච්චි බිත්තියක කටුමැටි ගසා ඇති කල්හි, කටුමැටියෙන් මා ආලේප කරන ලදැයි වර්ච්චි බිත්තිය නොදන්නේද, මා විසින් වර්ච්චි බිත්තිය ආලේප කරන ලදැයි කටු මැටිද නොදන්නේද,

(28) මෙසේම නවසියයක් පමණ මස් පිඬුවලින් මා ආලේප කරන ලදැයි ඇටසැකිල්ල නොදන්නේය. අප විසින් ඇටසැකිල්ල ආලේප කරන ලදැයි නව සියයක් පමණ මස් පිඬු ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ල - මස් පිඬුය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මස් පිඬු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිප්පීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

7. (31) අතර් ඉමස්මිං කායෙ නහාරු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර ඇට සැකිල්ල වෙළාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, කිරි වැල්වලින් වර්ච්චි බිත්තියක මෝපා වර්ච්චි කෝටු වෙළා ඇති කල්හි, අපි වනාහි කිරි වැල් වලින් වෙළන ලද්දෝ වෙමුයි මෝපා වර්ච්චි කෝටු නොදන්නේ ද, අප විසින් මෝපා වර්ච්චි කෝටු වෙළන ලදැයි කිරිවැල් ද නොදන්නේය.

(33) මෙසේම, නව සියයක් පමණ නහර වැල්වලින් මා වෙළන ලද්දේ වෙමියි, ඇට සැකිල්ල නොදන්නේය, අප විසින් ඇටසැකිල්ල වෙළන ලද්දේයයි නව සියයක් නහර වැල් ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ලය- නව සියයක් නහරය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිප්පීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වතු සමුට්ඨානික වූ ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

8. (36) අතර් ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ, ඇට එකසිය අසූවක් ඇට සහධි කෙරෙහි ගැළපී ගෙන පිහිටා ගෙන ඇත්තාහ.

(37) මේ ධාතු ශරීරයෙහි විලිඹු ඇට වනාහි, ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. ගොප් ඇට වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. ජංඝා ඇට වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය.කලවා ඇට වනාහි කටි ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. කටි ඇට වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. පිටකටු ඇට වනාහි ශ්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය. ශ්‍රීවා ඇට වනාහි නිස් කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියේය.

(38) නිස්කබල් ඇට වනාහි ශ්‍රීවා ඇට මත පිහිටියේය. ශ්‍රීවා ඇට වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටියේය. පිටකටු ඇට වනාහි කටි ඇට මත පිහිටියේය. කටි ඇට වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටියේය. කලවා ඇට වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටියේය. ජංඝා ඇට වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටියේය. ගොප් ඇට වනාහි විලිඹු ඇට මත පිහිටියේය.

(39) යම්සේ වනාහි උඵ ගඬොල් දැව දඬු ගොම වැරටි රැසක් ගොඩ ගසා ඇති කල්හි අපි වනාහි උඵ ගඬොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ඔසවාගෙන සිටියෙමු යට සිටි උඵ,ගල්, ගඬොල් දැව දඬු ගොම වැරටි නොදන්නේ ද, අපි වනාහි යට සිටි උඵ ගඬොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ද නොදන්නාහු ද,

(40) මෙසේම මම වනාහි ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි විලිඹු 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 ශ්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි පිටකටු ඇට නොදනී, මම වනාහි නිස්කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ශ්‍රීවා ඇට නොදනී.

(41) මම වනාහි ශ්‍රීවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි නිස් කබල් ඇට නොදනී, මම වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ශ්‍රීවා 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 විලිඹු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ගොප් ඇට නොදනී.

(42) මෙසේ මේ තුන්සියයක් පමණ ඇට නම් වූ භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(43) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

9. (44) අතී ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිකදුජා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇට මිඳුලු ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(45) යම් සේ වනාහි උණ පුරුක් තුළ නැමිඳු වෙයගබඩ බහා ඇති කල්හි අප කෙරෙහි වෙයගබඩ බහා ඇතැයි උණ පුරුක් නොදනී ද, අපි වනාහි උණ පුරුක් තුළ පිහිටා සිටියෙමුයි වෙයගබඩද නොදනී ද,

(46) මෙසේම අප කෙරෙහි ඇටමිඳුලු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇටමිඳුලු නොදන්නාහ. අපි වනාහි ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඇටමිඳුලු ද නොදන්නේය.

(47) මෙසේ මේ ඇටකටුය, ඇටමිඳුලුය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(48) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇටමිඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

10. (49) අතී ඉමස්මිං කායෙ වකකං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව, ගලවලුවෙන් නික්මී මදක් පහතට ගොස් දෙකට බෙදුනාවූ දළහහරින් බැඳී නෘදය මාංශයට දෙපසින් පිහිටා ඇත්තේය,

(50) යම්සේ වනාහි, එක නැට්ටේ බැඳී සිටි අඹ ගෙඩි දෙකක් ඇති කල්හි, මා විසින් අඹ ගෙඩි දෙකක් බඳින ලදැයි අඹ නැට්ට නොදන්නේද, අපි වනාහි අඹ නැට්ටෙන් බැඳී සිටියෙමුයි අඹ ගෙඩි දෙක ද නොදන්නේ ද,

(51) මෙසේම මා විසින් වකුගඩුව බඳින ලද්දේයයි දළහහරය නොදන්නේය. මම වනාහි දළහහරින් බඳින ලද්දෙමියි වකුගඩුව ද නොදන්නේය.

(52) මෙසේ මේ දළහහරය, වකුගඩුව යන භූත, උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(53) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර 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 භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසමහාර විහතනි භාවනා වාක්‍යය

11. (1) අපථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය, වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය තුළ පපුව මැද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යමිසේ වනාහි 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 වෙමිසි මස් පිඩ ද නොදන්නේ ද,

(3) මෙසේම මා ඇසුරු කොට ගෙන හෘදය මාංශය පිහිටා ඇත්තේයයි උරඇට මැදිරිය නොදන්නේය, මම වනාහි උරඇට මැදිරිය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා සිටියෙමිසි හෘදය මාංශය ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ උරඇට මැදිරිය - හෘදය මාංශය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීපීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

12. (6) අපථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශය දකුණු පසින් පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යමිසේ වනාහි සැලකබල ගැටියක මස්පිඩු යුගලයක් ඇලී සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි මස්පිඩු යුගලයක් ඇලීගෙන ඇත්තේයයි

සැලකබල ගැටිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි සැලකබල ගැටියක ඇලී සිටියේ වෙමිසි 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 වෙමිසි අක්මාව ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උර ඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසය අක්මාව යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීපීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

13. (11) අපථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කිලෝමකය නම්වූ දළඹුව වනාහි, පට්චජන්න කිලෝමකය - අපට්චජන්න කිලෝමකය නම්වූ දෙවැදෑරුම් වන්නේය. හෘදයමාංශය හා වකුගඩුව ද වෙලාගෙන පට්චවන්න කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය, සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු වෙලාගෙන අපට්චජන්න කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යමිසේ වනාහි දුහුල් රෙදිකඩකින් මස්කැටියක් ඔතා ඇති කල්හි, මම වනාහි දුහුල් රෙදි කඩකින් ඔතන ලද්දේ වෙමිසි මස්කැටිය නොදන්නේ ද, මා විසින් මස් කැටියක් ඔතන ලද්දේයයි දුහුල් රෙදි කඩ ද නොදන්නේ ද,

(13) මෙසේ ම මම වනාහි දළඹුවකින් වෙලන ලද්දේමිසි හෘදයමාංශය ද වකුගඩු ද සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු ද නොදන්නේය, මා විසින් වනාහි, හෘදය මාංශය වකුගඩුව හා සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු වෙලාගෙන සිටින ලද්දේයයි දළඹුව ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ හෘදයමාංශය - වකුගඩුව - සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු දළඹුවය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තේය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දළඹුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීපීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

14. (16) අප්‍රේ 1992 කාලය පිහිටා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ඇලදිව වනාහි, හෘදයමාංශයට වම් පසින් උදර පටලයාගේ මතුභාගය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(17) යම්සේ වනාහි, වී කොටුගෙයක මතුපිට ගොම පිඩක් ඇලගෙන ඇත්තේයයි වී කොටුගෙය නොදන්නේද, මම වනාහි වී කොටුගෙයක මතුපිට ඇලගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි ගොම පිඩද නොදන්නේ ද,

(18) මෙසේ මා ඇසුරු කොට ගෙන ඇලදිව පිහිටා ඇත්තේ යයි උදරපටලයා ගේ මතුභාගය නොදන්නේය, මම වනාහි උදර පටලයාගේ මතුභාගය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි ඇලදිව ද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ උදර පටලයාගේ මතුභාව - ඇලදිව යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාභාර මහසිකාර පුත්‍රාචේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ඇලදිව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතූ කොටසකි.

15. (21) අප්‍රේ 1992 කාලය පපථාසං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි පපුමස වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදයමාංශයට ද අක්මාවට ද ඉහළින් එල්බෙමින් පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි, දිරුණු කොටුගෙයක් තුළ දෙබර කුඩුවක් එල්බෙමින් පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දෙබර කුඩුවක් එල්බෙමින් ඇත්තේ යයි දිරුණු කොටුගෙය නොදන්නේ ද, මම වනාහි දිරුණු කොටුගෙය තුළ එල්බෙමින් පිහිටා සිටියේ වෙමිසි දෙබර කුඩුව ද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම, මා කෙරෙහි පපුමස එල්බෙමින් පිහිටා ඇත්තේ යයි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය නොදන්නේය. මම වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය තුළ එල්බෙමින් පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පපුමස ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය - පපුමස යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි

ආභෝග සමන්තාභාර මහසිකාර පුත්‍රාචේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි පපුමස නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතූ කොටසකි.

16. (26) අප්‍රේ 1992 කාලය අන්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි බඩවැල වනාහි, උඩින් ගලවලවෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද අතර වූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, ලේ ඔරුවක නිස නැති ඇළි ගැරඬිකුණක් දරණ ගස්වා ඇති කල්හි මා කෙරෙහි නිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණක් දරණ ගස්වා ඇත්තේ යයි ලේ ඔරුව නොදන්නේ ද, මම වනාහි ලේ ඔරුවක දරණ ගසාගෙන සිටියේ වෙමිසි නිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණ ද නොදන්නේ ද,

(28) මෙසේම, මා කෙරෙහි බඩවැල පිහිටා ඇත්තේ යයි ශරීර අභ්‍යන්තරය නොදන්නේය, මම වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි බඩවැලද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරය - බඩවැල යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාභාර මහසිකාර පුත්‍රාචේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි බඩවැල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතූ කොටසකි.

17. (31) අප්‍රේ 1992 කාලය අන්තගුණං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි අතුනුබහන් වනාහි, එක්විසි තැනකින් නැමි සිරියා වූ බඩවැල දරුණු අතරෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, පාපිස්නෙක මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතා සිහින් රැහැන් සිටි කල්හි, මම වනාහි සිහින් රැහැන්වලින් ගොතන ලද්දේ වෙමිසි පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි, පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතන ලද්දේ යයි සිහින් රැහැන් ද නොදන්නේ ද

(33) මෙසේම මා වනාහි අතුනුබහනින් වෙලන ලද්දේ වෙමිසි බඩවැල දරුණුව නොදන්නේය, මා විසින් වනාහි බඩවැල දරුණුව

ගොතන ලද්දේ යයි අනුමානවන ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ බඩවැල් දරණුවය - අනුමානවන යන හූන - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අනුමානවන නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

18. (36) අපථි ඉමස්මිං කායෙ අනනගුණං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු අහර වනාහි, උදරය නම් වූ ආමාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේ ය,

(37) යමිසේ වනාහි, බල්ලන් කෂම කන බඳුනක බලු වමනයක් ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි බලු වමනයක් ඇත්තේ යයි බල්ලන් කෂම කන බඳුන නොදන්නේ ද, මම වනාහි බලු කෂම බඳුනක පිහිටා සිටියේ වෙමිසි බලුවමනය ද නොදන්නේද,

(38) මෙසේම මා කෙරෙහි නොපැසුණු ආහාර පිහිටා ඇත්තේයයි ආමාශය නොදන්නේය, මම වනාහි , ආමාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි නොපැසුණු ආහාරද නොදන්නේ ය.

(39) මෙසේ මේ ආමාශය - නොපැසුණු අහරය යන හූන උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු ආහාර නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

19. (41) අපථි ඉමස්මිං කායෙ කර්සං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල වනාහි, බඩවැල කෙළවර අටගුලක් පමණ ඇති උණ පුරුකක් වැනි වූ පක්වාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(42) යමිසේ වනාහි, උණ පුරුකෙහි සිනිඳු ලෙස අනාගත් පඬුවන් මැටි පුරවා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි සිනිඳු පඬුවන් මැටි ඇත්තේයයි උණ පුරුක නොදන්නේ ද, මම වනාහි උණ පුරුකෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සිනිඳු පඬුවන් මැටි ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේම මා කෙරෙහි පැසුණු අහර මල පිහිටා ඇත්තේයයි පක්වාශය නොදන්නේය, මම වනාහි පක්වාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පැසුණු අහර මල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ පක්වාශය - පැසුණු අහර මල යන හූන උපාදාය රූප ධර්මයෝ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

20. (46) අපථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ඵලංගං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නිස්මොළ වනාහි, හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇත්තේ ය.

(47) යමිසේ වනාහි, පැරණි ලබු කබලක පිටි පිඬක් තබා ඇති කල්හි මා කෙරෙහි පිටි පිඬක් තබා ඇත්තේයයි පැරණි ලබු කබල නොදන්නේ ද, මම වනාහි පැරණි ලබු කබලක පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පිටි පිඬද නොදන්නේ ද,

(48) මෙසේම මා කෙරෙහි හිස් මොළු පිහිටා ඇත්තේ යයි හිස්කබල නොදන්නේය, මම වනාහි, හිස්කබල තුළ පිහිටා සිටියේ වෙමිසි හිස් මොළු ද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ හිස්කබලය - හිස් මොළය යන හූන - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස් මොළු නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්‍ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ඊද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණ

- 1. ආහොග - ආවර්ජනා කිරීම හෙවත් සිතා බැලීම.
- 2. සමනනාහාර - නැවත නැවත ආවර්ජනා කිරීම, සිතා බැලීම.
- 3. මනසිකාර - මෙහෙති කිරීම අරමුණු කිරීම.
- 4. ප්‍රත්‍යවේක්ෂා - නුවණින් සලකා බැලීම.
- 5. චතු සමුට්ඨානික - කර්ම - චිත්ත - සෘතු - ආහාර නම් වූ හේතු සතරකින් හට ගන්නා වූ රූප කොටසයි. චතු සමුට්ඨානික ධාතු කොටස් 32 ක් ඇත.
- 6. උතු සමුට්ඨාන - සෘතු හේතුවෙන් හටගන්නා වූ රූප කොටසයි. උදරියං - කර්සං - පුබ්බෝ - මුත්තං යන කොටස් සතර උතු සමුට්ඨානිකයෝ ය.
- 7. උතු චිත්ත සමුට්ඨාන - සෘතුවෙන් හා චිත්තයෙන් හටගන්නා වූ, සේදෝ - අස්සු - බේලෝ - සිංඝානිකා යන කොටස් සතරකි.
- 8. කම්ම සමුට්ඨාන - පාවක තේපෝ ධාතුව කම්ම සමුට්ඨානිකය.

උතු සමුට්ඨාන 4, උතු චිත්ත සමුට්ඨාන 4, කම්ම සමුට්ඨාන 1, චිත්ත සමුට්ඨාන 1, යන කොටස් 10 හැර ඉතිරි කොටස් 32 චතු සමුට්ඨානිකයෝ වෙති.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

4 වැනි පාඩම

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
 නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
 නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

**සසමහාර විහතනි
 භාවනා වාක්‍යය**

21. (1) අතී ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බද්ධ පිත - අබද්ධ පිත නමින් දෙවැදෑරුම් වූ පිත ඇත්තේය. බද්ධ පිත අක්මාව ඇසුරුකොට ඇත්තා වූ පිත් කෝෂයෙහි ද අබද්ධ පිත ජීවිතෝදය ප්‍රතිබද්ධ වූ සකල ශරීරයෙහි ද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යම්සේ වනාහි වැටකොලු කොස්සක වැසිදිය පිරි ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි වැසිදිය පිරි ඇත්තේයයි වැටකොලු කොස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි වැටකොලු කොස්සක පිහිටා සිටියේ වෙමිසි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි බද්ධ පිත පිහිටා ඇත්තේයයි පිත් කෝෂය නොදන්නේය, මම වනාහි පිත් කෝෂයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි බද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(3) යම්සේ වනාහි අතිරස නම් වූ කැවුම් ගෙඩියක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි කැවුම් ගෙඩිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි කැවුම් ගෙඩියෙහි පැතිරගෙන සිටියේ වෙමිසි තෙලද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි අබද්ධ පිත පැතිර ගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය ද නොදන්නේය. මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිර ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි අබද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ පිත් කෝෂය - බද්ධ පිතය - සකල ශරීරය අබද්ධ පිතය යන තුන උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පිත නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සච වූ නිජීච වූ ශුන්‍ය වූ

අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

22. (6) අපථි ඉමස්මිං කායෙ සෙමහං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාත්‍රයක් පුරාලන තරම් වූ සෙම වනාහි, ආමාගය මතුපිට උදුරපටලයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යම්සේ වනාහි, ව්‍යුහිකා නම් වූ කුණුදිය වළක දිය මතුපිට පෙණා පටලයක් හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි පෙණා පටලයක් පිහිටා ඇත්තේයයි කුණු දිය වළ නොදන්නේ ද, මම වනාහි කුණු දිය වළක දිය මතුපිට පිහිටා සිටියේ වෙමිසි පෙණාපටලය ද නොදන්නේ ද,

(8) මෙසේම මා කෙරෙහි සෙම පිහිටා ඇත්තේයයි උදුර පටලය නොදන්නේය, මම කෙරෙහි සෙම පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සෙම ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උදුර පටලය - සෙමය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සෙම නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

23. (11) අපථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව වනාහි, ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදී තැන්හි පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි වෘ පොරෝ ආදී ආවුධයකින් පහර දෙන ලද ගසක රුක් මැලියම් රැදී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි රුක් මැලියම් රැදී ඇත්තේ යයි ගසෙහි ආවුද පහර ලත් තැන නොදන්නේ ද, මම වනාහි ගසෙහි ආවුධ පහර ලත් තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි රුක් මැලියම් ද නොදන්නේ ද,

(13) මෙසේම මා කෙරෙහි සැරව පිහිටා ඇත්තේ යයි ගෙඩි වණ තුවාල ආදිය නොදන්නේය, මම වනාහි ගෙඩි පිළිකා ආදී තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සැරව ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදී තැන්හි - සැරව යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

24. (16) අපථි ඉමස්මිං කායෙ ලොභිතං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්නිවිත ලෙය - සංසරණ ලෙය නමින් ලෙය දෙවැදෑරුම් වන්නේය. සන්නිවිත ලෙය වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි තැන්පත් වී වක්ක හදය යකන පපඵාසයන් මදින් මද තෙමමින් පිහිටා සිටියේය. සංසරණ ලෙය වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරීගෙන පිහිටා සිටියේය.

(17) යම්සේ වනාහි, ඉරිතැළි බිඳි සිදුරු වී ඇති පැරණි සැලියෙක වැසිදිය පිරී, යට සිටි ගල් කැට කැබිලිහි ආදිය තෙමමින් සිටි කල්හි, මම වනාහි සැලි දියෙන් තෙමමින් සිටියේ වෙමි සි ගල් කැට කැබිලිහි ආදිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි යට සිටි ගල් කැට කැබිලිහි ආදිය තෙමමින් සිටියේ වෙමිසි සැලි දිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේ මා කෙරෙහි සන්නිවිත ලෙය පිහිටා ඇතැයි අක්මාව ගේ යට කොටස ද, අපි වනාහි සන්නිවිත ලෙයින් මදින් මද තෙමමින් සිටියේ වෙමුයි වක්ක හදය යකන පපඵාසයෝ ද නොදන්නාහ, මම වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි පිහිටා සිටිගෙන වක්ක හදය යකන පපඵාසයන් මදින් මද තෙමමින් සිටියේ වෙමිසි සන්නිවිත ලෙය ද නොදන්නේය.

(18) යම්සේ වනාහි, අතිරස නම් වූ කැවුම් ගෙඩියක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි කැවුම් ගෙඩිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි කැවුම් ගෙඩියෙහි පැතිර ගෙන සිටියේ වෙමිසි තෙල ද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි සංසරණ ලෙය පැතිරගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය නොදන්නේය. මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සංසරණ ලෙයද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ වකක හදය යකන පපඵාසයෝ - සන්නිවිත - සංසරණ ලෙයය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෙය නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

25. (21) අත්පිටි ඉමසීමට කාලය සේදේ - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ඩහදිය වනාහි, ගිරු රැස් ගිණි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වී කේසා ලෝම කූපයන්හි රැස්වී වැගිරෙමින් ඇත්තේ ය.

(22) යම්සේ වනාහි ඕලු නොටම් මානෙල් දඬු දියෙන් උදුරා ගොඩගත් කෙණෙහි දිය බිඳු වැගිරෙමින් ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය බින්දු වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි නොදන්නේද, මම වනාහි ඕලු නොටම් මානෙල් දඬුවලින් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමිසි දිය බින්දු ද නොදන්නේද,

(23) මෙසේම අප කෙරෙන් ඩහදිය වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි කේස ලෝම කූපයෝ නොදන්නාහ, මම වනාහි කේස ලෝම කූපයන් කෙරෙන් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමිසි ඩහදිය ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ කේස ලෝම කූපයෝය - ඩහදියය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ඩහදිය නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු විතත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතූ කොටසකි.

26. (26) අත්පිටි ඉමසීමට කාලය මෙදේ - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි මිදුන තෙල වනාහි, ස්ථූල ශරීරයන්හි සම් මස් අතරෙහි ද කෘශ ශරීරයන්හි ජංඝා ආදී මාංශ උත්සන්න තැන්හිද පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, කසාවන් රෙදි කඩකින් මස් පිඩක් මනා ඇති කල්හි, කසාවන් රෙදි කඩකින් මම ඔතන ලද්දේ වෙමිසි මස් පිඩ නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි මස් පිඩක් ඔතන ලද්දේයයි කසාවන් රෙදි කඩ ද නොදන්නේ ද,

(28) මෙසේම මා ඇසුරුකොට මේද තෙල පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩු ද ජංඝා මාංශ ආදිය ද නොදන්නේය, මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩු ද ජංඝා මාංශ ආදිය ද ඇසුරු කොට පිහිටා සිටියේ වෙමිසි මේද තෙල ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩුය - ජංඝා මාංශාදියය මේද තෙලය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි මේද තෙල නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතූ කොටසකි.

27. (31) අත්පිටි ඉමසීමට කාලය අසසු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි කඳුලු වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරිගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි ළපටි තල් - පොල් ඇටටි ඇස්සෙහි වැසිදිය පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි වැසි දිය පිරී ඇත්තේ යයි ළපටි තල් - පොල් ඇටටි ඇස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි ළපටි තල්-පොල් ඇටටි ඇස්සෙහි පිරී සිටියේ වෙමිසි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද,

(33) මෙසේම අප කෙරෙහි කඳුලු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇස් වළවල් නොදන්නාහ. මම වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරිගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි කඳුලු ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ ඇස් වළවල්ය කඳුලුය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි කඳුලු නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිප්පීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතූ කොටසකි.

28. (36) අත්පිටි ඉමසීමට කාලය වසා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වුරුණු තෙල වනාහි ගිරු රැස් - ගිණි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වීමෙන් දූෂණ දෛපය දෙඋර්භිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන්හි පැතිරගෙන පිහිටා සිටින්නේය.

(37) යම්සේ වනාහි තෙල් සහිත නිවුඩු කැඳ බඳුනෙක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි නිවුඩු කැඳ බඳුන නොදන්නේද මම වනාහි නිවුඩු කැඳ බඳුනෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි තෙල ද නොදන්නේ ද,

(38) මෙසේම අප කෙරෙහි වුරුණු තෙල් පිහිටා ඇත්තේ යයි දූෂණ දෛපය දෙචුර්භිස නාසාපුට නළල්තලය ආදී තැන් නොදන්නාහ. මම වනාහි දූෂණ දෛපය දෙචුර්භිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි වුරුණු තෙල ද නොදන්නේය.

(39) මෙසේ මේ දූෂණ ,දෛපය,දෙචුර, හිස, නාසාපුට, නළල්තල

ආදී නැන්ය වුරුණු තෙලය යන භූත- උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වුරුණු තෙල් නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආඛන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

29. (41) අතී ඉමස්මිං කායෙ බෙලො - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කෙල වනාහි ලුණු ඇඹුල් මධුර රස ආදී කෙල උපදින ප්‍රත්‍යයක් ඇති කල්හි දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටා සිටින්නේය.

(42) යමිසේ වනාහි නොසිදී ගලා යන ගං ඉවුරෙහි ඇති පුහුලිං පතුලෙහි දිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය පිරී පිහිටා ඇත්තේ යයි පුහුලිං පතුල නොදන්නේ ද, මම වනාහි පුහුලිං පතුලෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි ලිද්දේ වතුර ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේ මා කෙරෙහි දෙකපෝලයෙන් බැසගත් කෙල පිහිටා ඇත්තේ යයි දිව නොදන්නේය, මම වනාහි දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටා සිටියේ වෙමිසි කෙල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ දෙකපෝලයෙන් - දිවය - කෙලය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝ ය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුල නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු විත්ත සමුට්ඨානික වූ ආඛන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

30. (46) අතී ඉමස්මිං කායෙ සිංඝානිකා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු වනාහි යම්කලක හට ගන්නේ ද එකල්හි නාසිකා සිදුරුවල පිරී හෝ වැගිරෙමින් සිටින්නේය.

(47) යමිසේ වනාහි සිප්පි කටුවෙක කුණු වූ දී කිරි පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි කුණු වූ දී කිරි පිරී ඇත්තේයයි සිප්පි කටුව නොදන්නේ ද, මම වනාහි සිප්පි කටුවෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමිසි කුණුවූ කිරි ද නොදන්නේ ද,

(48) මෙසේ ම අප කෙරෙහි සොටු පිහිටා ඇත්තේයයි නාසිකා

සිදුරු නොදන්නේය. මම වනාහි නාසිකා සිදුරුවල පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සොටු ද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ නාසිකා සිදුරුය - සොටුය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු විත්ත සමුට්ඨානික වූ ආඛන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

31. (51) අතී ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳුම්දල වනාහි, එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සහිත ආලේප කොට ගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(52) යමිසේ වනාහි, ගැල් රට්ඨක අලවංගුවෙහි තෙල් ගල්වා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල් ගල්වා ඇත්තේයයි අලවංගුව නොදන්නේ ද, මා විසින් අලවංගුව ආලේප කරන ලද්දේ යයි තෙල්ද නොදන්නේ ද,

(53) මෙසේම අප කෙරෙහි වනාහි, ආලේප කරන ලද සඳුම්දල පිහිටා ඇත්තේයයි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සහිත නොදන්නේය. මා වනාහි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සහිත ආලේප කොටගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමිසි සඳුම්දල ද නොදන්නේය.

(54) මෙසේ මේ එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සහිත - සඳුම්දල ය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(55) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳුම්දල නම් , සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශුන්‍ය වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ආඛන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

32. (56) අතී ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නරදිය මුත්‍රා වනාහි, වකුගඩුවෙන් පෙරි මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(57) යමිසේ වනාහි, වන්දනිකා 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 වනාහි, රවන

සටයෙහි පිරි සිටියේ වෙමිසි කුණු දියර ද නොදන්නේ ද,
 (58) මෙසේම මා කෙරෙහි වනාහි, නරදිය මුත්‍රා පිහිටා
 ඇත්තේයයි මුත්‍රාය නොදන්නේය. මම වනාහි මුත්‍රායෙහි පිහිටා
 සිටියේ වෙමිසි නරදිය මුත්‍රා ද නොදන්නේය.

(59) මෙසේ මේ මුත්‍රාය ය - නරදිය මුත්‍රාය යන භූත
 උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආහෝග
 සමන්තාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(60) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නරදිය මුත්‍රා නම් , සත්වයෙක්
 නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශුන්‍ය
 වූ අවේනනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ
 ආපෝ ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. ආබන්ධනාකාර - ආපෝ ධාතුවෙහි ස්වභාවය සෙසු ධාතු කොටස් එකටබැඳ ඇලවා පිඬු කොට නැබීමයි. එය ආබන්ධනාකාරය නම් න් හැඳින්වේ.එනම් ඇලෙන බැඳෙන ගතියයි.
2. උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික - සේදෝ - අසසු - බෙලෝ - සිංඝානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි සීතෝෂ්ණ වූ සෘතුවක් - චිත්තයන් නිසා හට ගන්නා බැවින් ඒ සතර කොටස උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික නම්.

3. උතු සමුට්ඨානික - පෙර පඨවි ධාතු විස්සට ඇතුළත් වූ උදරීය - කරීසං යන කොටස් දෙක සහ ආපෝ ධාතු කොටස් ඇතුරෙන් පුබ්බෝ මුත්තං යන කොටස් දෙක ද, සීතෝෂ්ණ සෘතුව නිසාම හටගන්නා බැවින් උතු සමුට්ඨානික නම් වෙති.

4. රවණ සටය - පිරිසිදු වතුර නොමැති ප්‍රදේශ වල වතුර පිරිසිදු කිරීම පිණිස භාවිතා කරනු ලබන කුඩා කළ විශේෂයකි. සිදුරක් නැති එම රවණ සටය වතුරට දැමූ කළ එහි ඇතුළට වතුර පෙරී උණා බසී.

5. වන්දනිකා - සැඟවී ගම් දොර කුණු එකතු වී පල්වන දියවලට කියන නමකි. එය දුගඳය. අපිරිසිදුය.

6. පුහුලිඳ - ගංගා ඇල දොළ ආදියෙහි වැලි පිරා සාදා ගනු ලබන ලිඳ පුහු ලිඳ නම් වේ.පුලිහයෙහි කුණු ලිඳ යනු එහි තේරුමය.

7. කාසාවන් රෙදි කඩ - කහපාට රෙදි කැබැල්ලකි. කසා නම් කහ අලයට කියන නමකි. කහ අලයක් වැනි පාට කසාවන් යයි කියනු ලැබේ.

ධාතු මහසිකාර භාවනාව

5 වැනි පාඩම

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සසමහාර විහතති භාවනා වාක්‍යය

33. (1) අපථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනව සන්තප්පති තේපේ ධාතු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, එක්දා උණ, තුන්දා උණ, හත්දා උණ, ආම ආජීර්ණ උණ, සන්තිපාත උණ, කහ උණ, පැපොල උණ, වසුරිය උණ, මැලේරියා උණ, යනාදී වූ තවන - ස්වභාව ඇති බැවින් සන්තප්ප නම් වූ තේපේ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(2) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්තප්ප තේපේ ධාතුව නම්, සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතුසමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේපේ ධාතු කොටසකි.

34. (3) අපථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනව පරියති තේපේ ධාතු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හිසකේ පැසීම, ඇඟ රැලි වැටීම, දත් හැලීම, දුබල වීම, දුර්වර්ණ වීම යනාදී වශයෙන් ශරීරය දිරාපත් බවට පමුණුවන ස්වභාව ඇත්තා වූ පීරණ නම් වූ තේපේ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(4) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පීරණ තේපේ ධාතුව නම්, සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ කම්ම සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේපේ ධාතු කොටසකි.

35. (5) අපථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙන ව පරිඛයිනති තේපේ 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 ආයුධ ගැටීම් ආදියෙන් සිදුවන දැවිල්ලය යනාදී වූ, භාත්පසින්ම දවන ස්වභාව ඇත්තා වූ, පරිඛිනන නම් වූ තේපේ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(6) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පරිඛිනන තේපේ ධාතුව නම්, සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේපේ ධාතු කොටසකි.

36. (7) අපථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනව අසීත පීත ඛායිත සායිතං සමමා පරිණාමං ගච්ඡති තේපේ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අසීත පීත ඛායිත සායිත නම් වූ, අනුභව කරන ලද ආහාර පානයන් දිරවීම ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ, පාචක තේපේ ධාතුව නම් වූ තේපේ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(8) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාචක තේපේ ධාතුව නම්, සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ කම්ම සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ ආපේ ධාතු කොටසකි.

37. (9) අපථි ඉමස්මිං කායෙ උදධංගමා වාතා නාම වායෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හික්කා උග්ගාර අනුමි වමන කිබ්බිමි ආදී වශයෙන් ද, කෙළ සෙම් සොටු බැහැර කිරීම් වශයෙන් ද, සිනාසීම් ගී කීම් කපා කිරීම් ආදී වශයෙන් ද, පවත්වන්නා වූද, උඩබලා ගමන් කරන ස්වභාව ඇත්තා වූ, උද්ධංගම නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි උද්ධංගම වායෝ ධාතුව නම්, සන්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සඤ්ච වූ ශුන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

38. (11) අපථි ඉමස්මිං කායෙ, අධෝගමා වාතා නාම වායෝ ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ආහාර පාන ශරීරය තුළට ගෙන යාම, මළ මුතු බැහැර කිරීම් ආදී වශයෙන් යට බලා ගමන් කරන ස්වභාව ඇත්තා වූ, අධෝගම නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(12) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අධෝගම වායෝ ධාතුව නම්,

සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

39. (13) අතී ඉමස්මිං කායෙ, කුච්ඡිසයා වාතා නාම වායො ධාතු සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්ත්‍රපටලයෙහි පිටත ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි හෙවත් කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ද සස්තක වාත උත්පලක වාතාදි වාතාබාධ හටගැන්වීම ද ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ, කුච්ඡිසය නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

(14) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

40. (15) අතී ඉමස්මිං කායෙ, කොට්ඨසයා වාතා නාම වායෝ ධාතු: සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ , මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්ත්‍රපටලය නම් වූ, ඛඩවැල තුළ පවත්නා වූ, ආහාර පාන - නිස්සන්දය, හෙවත් පැසුණු අහර මල පක්වාශ - මුත්‍රාශය වෙත ගෙනයන්නා වූ ද ස්වභාව ඇත්තේය.

(16) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කොට්ඨසය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

41. (17) අතී 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, ඇඳීම පෙරවීම, ආහාර පාන ගැනීම, ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් පවත්වන්නා වූ , අංගමංගානුසාරී නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(18) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

42. (19) අතී ඉමස්මිං කායෙ, අස්සාසො පස්සාසො ඉති වා නාම වායො ධාතු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උත්පත්තියෙහි සිට මරණාන්තය දක්වා නොනැවතී පවත්නා වූ, ප්‍රාණ වායුව හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජීජීව වූ ශූන්‍ය වූ අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ විඤ්චනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

සලක්ඛණ සංඛෙප ධාතු මහසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේපෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන්ගේ සිට මජ්ඣමංගය තෙක් ඇත්තා වූ පඨවි ධාතු කොට්ඨාශ විස්සෙහි වූ, ඊද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ. ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේපෝ ධාතු නම් වේ. විත්ථමහන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේපෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත් කොටසෙහි සිට මුත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තා වූ, ආපෝ ධාතු කොට්ඨාශ දොළසෙහි වූ, ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය අපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේපෝ ධාතු නම් වේ. විත්ථමහන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ. ඊද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේපෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සන්නාප තේපෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාවක තේපෝ ධාතු කොටස තෙක් ඇත්තාවූ, තේපෝ ධාතු කොට්ඨාශ සතරෙහි වූ, පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේපෝ ධාතු නම් වේ. විත්ථමහන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ. ඊද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ. ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේපෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උද්ධංගම වායෝ ධාතු කොටසෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතු කොටස තෙක් ඇත්තා වූ වායෝ ධාතු කොට්ඨාශ සයෙහි වූ, විත්ථමහන ලක්‍ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ. ඊද්ධ ලක්‍ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ. ආබ්‍යධ ලක්‍ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ. පරිපාවන ලක්‍ෂණය තේපෝ ධාතු නම් වේ.

ධාතුවයි, ආබන්ධ ලක්ෂණය ආපෝ ධාතූ නම් වේ. පරිපාවන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතූ නම් වේ. විභ්විභන ලක්ෂණය වායෝ ධාතූවය.

වචනාර්ථ වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතූවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ඊද්ධි ලක්ෂණය වූ පඨවි ධාතුව, පතල අර්ථයෙන් ද, ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ඉතිරි ධාතූන් තිදෙන හට ප්‍රතිෂ්ඨා වීම අර්ථයෙන් ද, පඨවි නම් වේ. ඊද්ධි ලක්ෂණය දරණ බැවින්ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, පඨවි ධාතූ නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතූවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ආබන්ධ ලක්ෂණය වූ ආපෝ ධාතුව, සෙසු ධාතූන් ආබන්ධය කෙරෙමින් උණුවී යා නොදෙමින්, විසිරියානොදෙමින්, පැතිරෙනුයි පැමිණෙනුයි වැඩි දියුණු කෙරෙනුයි, ආපෝ නම් වේ. ආබන්ධ ලක්ෂණය දරණ බැවින් ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, ආපෝ ධාතූ නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතූවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ පරිපාවන ලක්ෂණය වූ තේජෝ ධාතුව, තීක්ෂණ බැවින් සෙසු ධාතූන් උණුසුම් කෙරෙනුයි තේජෝ නම් වේ. පරිපාවන ලක්ෂණය දරණ බැවින්ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, තේජෝ ධාතූ නම් වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතූවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ විභ්විභන ලක්ෂණය වූ වායෝ ධාතුව, වලන-කම්පනය කෙරෙනුයි, දේශාන්තරෝත්පතියට හේතු වෙමින් මේ ධාතූ යන්ත්‍රය ගමන් කෙරෙනුයි වායෝ නම් වේ. විභ්විභන ලක්ෂණය දරණ බැවින් ද දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, වායෝ ධාතූ නම් වේ.

(ධාතූ කොටස් 42 මේ අනුව වචනාර්ථ වශයෙන් භාවනාවට නැගිය යුතු)

කලාප වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

- විෂොණා ගජෙධා රසො ඕජා - වතස්සෝ වාපි ධාතූයෝ
- අට්ඨි ධම්ම සමොධානා - හොති කෙසාති සමමුඛි
- තෙසං යෙව විනිබ්බහාගා - නථී කෙසාති සමමුඛි

පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණාණ ගන්ධ රස ඕජා යන ශුද්ධාෂ්ඨකයන්ගේ එකතුවීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය ලැබේ. ඔවුන්ගේ වෙන් කිරීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය බිඳේ. ඊද්ධි ලක්ෂණය උත්සන්න බැවින් කේසා පඨවි ධාතූ නම් වේ.

(මජ්ඣිමනිකායෙහි පඨවි ධාතූ උත්සන්න වශයෙන් ද, පිතෙහි සිට මුතු දක්වා කොටස් 12 හි ආපෝ ධාතූ උත්සන්න වශයෙන් ද ගෙන මේ අනුසාරයෙන් කලාප වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනාවට නැගිය යුතු)

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

- 1. සසම්භාර සංබෙප - කේසා ලෝමාදි කොටස් 20, 12, 04, 06, වශයෙන් පිඬු කොට ගෙන වඩන ධාතූ මනසිකාරය ය.
- 2. සසමභාර විභත්ති - කේසා ලෝමාදි කොටස් වෙන වෙනම ගෙන වඩන ධාතූ මනසිකාරය ය.
- 3. සලක්ඛණ සංබෙප - කේසාදි කොටස් 20, 12, 04, 06, පිලිවෙලින් පිඬු කොට ඒ සමූහය ගත් කොටස් හි සතර වෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතූ මනසිකාරය ය.
- 4. සලක්ඛණ විභත්ති - ධාතූ කොටස් 42 හි එකක් පාසා සතර ධාතූ වෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතූ මනසිකාරය ය.
- 5. වචනාර්ථ වශයෙන් - පඨවි ධාතූ- ආපෝ ධාතූ - තේජෝ ධාතූ වායෝ ධාතූ යන ධාතූන්ගේ, වචනාර්ථයන් වෙන වෙනම ගෙන වඩන ධාතූ මනසිකාරය ය.
- 6. කලාප වශයෙන් - කේසාදි එක එක කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ශුද්ධාෂ්ඨක වෙන් කරමින් එහි පඨවි ආදී ධාතූ කොටස් ගෙන වඩන ධාතූ මනසිකාරය ය.

ශුද්ධාෂ්ඨක යනු - පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕෂා යන අට දෙනාගේ සමුහය ය, මේ අට සෑම කලාපයක, රූප මිටියක නොවෙත්ව එකටම බැඳී පවත්නා බැවින් ‘‘ අවිනිථ්‍හෝගරූප’’ යයි කියනු ලැබේ.

නිස සමෙන් උඩට මතු වූ කේශයන්හි පිහිටා ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ඨක රූප පමණකි. නිස සමෙහි විශට අගක් තරම් මුල් බැසගත් කේස මූලයෙහි වනාහි කාය දසකය, භාව දසකය යි කම් සමුට්ඨාන රූප කලාප 02 කි.

චිත්ත සමුට්ඨාන සෘතු සමුට්ඨාන ආහාර සමුට්ඨාන ශුද්ධාෂ්ඨක කලාප තුනකි. මෙසේ නිසකේ මූල රූප කලාප 05 කි. රූප වශයෙන් 44 කි.

මේ ශරීරයෙහි කොටස් 24 ක මෙසේම රූප කලාප 05 බැගින් හා රූප 44 බැගින් ඇත්තාහ. මේ ශරීරයෙහි උතු චිත්ත සමුට්ඨානික රූප පමණක් පිහිටා ඇත. එනම් සේදෝ, අස්සු, බේලෝ, සිංඝානිකා යන සතරය.

රූප කලාප එක බැගින් ශුද්ධාෂ්ඨක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 04 කි. උදරියං, කර්සං, පුබ්බො, මුත්තං යන සතර ය.

රූප කලාප එක බැගින් ජීවිත නවක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 01 කි. පාවක තේජෝ ධාතුවය, ජධිරාග්නිය යනු ද විශට නමකි. එහි ශුද්ධාෂ්ඨකය හා ජීවිතේන්ද්‍රිය යන රූප නවය ඇත. එම පාවක තේජෝ ධාතුව වනාහි ඒකාන්ත කම්ප රූපයකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඒකාන්ත චිත්තජය, උදරියං, කර්සං, පුබ්බො, මුත්තං යන සතර ඒකාන්ත සෘතුජය, සේදෝ, අස්සු, බේලෝ, සිංඝානිකා යන සතර චිත්තජ හා සෘතුජ ය, ඉතිරි කොටස් 32 කම්ප, චිත්තජ, සෘතුජ, ආහාරජ, යන සමුට්ඨාන සතරෙන්ම හටගැනෙති.

කම්ප කලාප 02 අතුරෙන් කාය දසකය යනු - පඨවි ආපෝ තේජෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕෂා යන ශුද්ධාෂ්ඨකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා කායප්‍රසාද රූපය එකතු වීමෙන් කාය දසකය නම්වේ. භාව දසකය යනු :- එම ශුද්ධාෂ්ඨකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා ස්ත්‍රී භාව - පුරුෂ භාව යන භාව රූපයක් එකතු වීමෙන් භාව දසකය නම් වේ.

අවම වශයෙන් සෑම ධාතු කොටසක් පාසා ශුද්ධාෂ්ඨකය ඇති බැවින් කලාප වශයෙන් වඩන ධාතු මනසිකාරයේ දී ඒ ඒ කොටස්හි ශුද්ධාෂ්ඨකයේ නිබන්ධ සතරධාතු 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 භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

වුණාණානො - වූර්ණ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි, 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 වනාහි අට නැළියක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුවෙන් මිශ්‍ර වී සම්පිණ්ඩනය වූයේ ය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේ ය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරි පුෂ්ටිමත් වූයේය.

3. මෙසේ ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, ඔබ්බොබ විසිරී නොයන්නේය, විහිදී නොයන්නේය, ළදරුය- තරුණය- මහලය - ස්ත්‍රීය - පුරුෂයා ය- කුඩාය - මහත්ය - කෙටිය- දිගය- තදය- මෘදුය යනාදී නානාප්‍රකාර ස්වභාවයන් ද පහළ කරන්නේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නැළි අටක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය. තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේය. වායෝ ධාතුවෙන් පිරි සිටියේය.

5. මෙසේ පඨවි තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, නොවැස්සෙන්නේය, නොවැගිරෙන්නේය, ශරීරයෙහි පුෂ්ටිමත් බව පියකරු බව ද පහළ කරන්නේය.

6. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, ආහාර පාන ආදිය පැසවන උෂ්ණාච ලක්ෂණ වූ තේජෝ ධාතුව වනාහි, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියේය. ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩනය වූයේය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරි සිටියේය, ශරීරය උණුසුම් ගන්නේය, වර්ණ සම්පතනය ද ගෙන දෙන්නේය, උණුසුම් ගන්නා බැවින් ශරීරය පුහි

භාවයට කුණුවී යාමට නොදෙන්නේය.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි, සමුදිරණ විභවිභන ලක්ෂණ හෙවත් සොලවන ප්‍රමිඛවන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය. ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩනය වූයේය. තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූයේය.

8. මෙසේ පඨවි ආපෝ තේජෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ වායෝ ධාතුව නිසා වනාහි මේ ශරීරය ඇද නොවැටෙන්නේය. සෘජුව සිටින්නේය. මතු මත්තෙහි ලැබෙන්නා වූ අන්‍ය වූද වායෝ ධාතුවක් නිසා යාම, ඊම, සිටීම, හිඳීම, නිඳීම ආදී ඉරියව් පවත්වන්නේය. කාය විඤ්ඤාණිය උපදවන්නේය. මෙසේ මේ ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදී ස්වභාවයෙන් අනුවණ බාල ජනයා මුලා කරන්නා වූ මායා රූපයක් වැනි වූ ධාතූ යන්ත්‍රය වනාහි සතර ධාතුවකින් නිර්මිතව පවත්නේය.

ලක්ෂණාදී වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි, කථකඛ බව තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින සෙසු රූපයන් හට පිහිට වන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

2. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුව වනාහි, වෘස්සෙන, ඇලෙන බැඳෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින පුෂ්ටිමත් කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිඩු කරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

3. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි තේජෝ ධාතුව වනාහි, උණුසුම් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් මුහුකරවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් හට මෘදු මොළොක් බව ගෙනදීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වායෝ ධාතුව වනාහි, ප්‍රමිඛවන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් මතු මත්තෙහි උපදවමින් ගමනාදී ඉරියව් පැවැත්ම නම් වූ දේශාන්තරෝත්පත්තියට හේතුවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

සමුට්ඨාන වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි, කම් වින්ත සෘතු ආභාර නමින් රූප උපදවන්නා වූ සමුට්ඨාන සතරක් ඇත්තාහ.

2. පාවක තේජෝ ධාතුව, ඒකාන්ත වින්ත සමුට්ඨානිකය, උදරියං - කර්සං - පුබ්බො - මුත්තං - යන පඨවි ආපෝ ධාතූ කොටස් සතර වනාහි ඒකාන්ත සෘතු සමුට්ඨානිකයෝය. සේදෝ- අස්සු- බේලෝ- සිංඝානිකා යන ආපෝ ධාතූ කොටස් සතර වනාහි සෘතු වින්ත සමුට්ඨානිකයෝය. අවශේෂ වූ ධාතූ කොට්ඨාශ 32 වනාහි කම් වින්ත සෘතු ආභාර යන සතරෙන් හටගන්නා වූ බැවින් චතු සමුට්ඨානිකයෝය.

නානන්ත ඒකාන්ත වශයෙන් ධාතූ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතූ ශරීරයෙහි වනාහි පඨවි ධාතුවෙහි ලක්ෂණ- රස- පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. ආපෝ ධාතූ තේජෝ ධාතූ වායෝ ධාතූන්හි ලක්ෂණ- රස පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. කම්- වින්ත- සෘතු- ආභාර යන සමුට්ඨාන වශයෙන් ද වනාහි නා නා බවට යන්නාහ. රූප-මහාභූත-ධාතූ ධම් අනිත්‍යාදී වශයෙන් වනාහි එකසමාන බවට යන්නාහ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර වනාහි රූප්පන ලක්ෂණ ඇති බැවින් රූපත්වයෙන් එකසමානයහ. මහත්සේ පහළුවන බැවින් ද, මහාභූතයන්ට සමාන බැවින් ද, මහත් පරිහරණ ඇති බැවින් ද, මහත් විකාර ඇති බැවින් ද, මහන්නන්ත භූතන්ත බැවින් ද, එක හා සමාන වන්නාහ.

3. මහා පෘථිවිය- මහා සමුද්‍රය- සූර්ය මණ්ඩලය- වේරම්භවාතය ආදී වූ අනුපාදින්නක වස්තූන් ද, යොදුන් සිය දහස් ගණන් ශරීර ඇත්තාවූ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම අසුර නාග සත්වයන් මහත් සේ පහළ වන බැවින් ද, මහන්න පාතූභාවාර්ථයෙන් මහාභූත නම් වන්නාහ.

4. යම් සේ වනාහි මායා කාරයෙක්, මැණික් නොවූ දියබිඳු මැණික් කොට දක්වන්නේ ද, රත්රන් නොවූ ගල්කැට රත්රන් කොට දක්වන්නේ ද, යක්ෂයෙක් නොවූ තෙමේ යක්ෂයෙක් යක්ෂණියකු කොට දක්වන්නේ ද, එසේම සතර මහා භූතයෝ වනාහි, තෙමේ නිල්වන් නොවූයේ නිල්වන් කහවන් රතුවන් සුදුවන් රූපයන් මවා පාන්නාහ.

5. යම් සේ වනාහි භූතාවිෂ්ඨ පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි ද පිටතෙහි භූතයෙක් නොපෙනෙන්නේ ද, ඔහු ඇසුරු කොටගෙන ම සිටින්නේ ද, එසේම සතර මහ භූතයෝ වනාහි එක එකක් තුළ ද පිහිටා

නැත්තාහ. පිටතෙහි ද පිහිටා නැත්තාහ. ඔවුනොවුන් ගෙන් වෙන් නොවීම පිහිටා ඇත්තාහ. සිතාගත නොහැකි පිහිටීම් ඇති බැවින් ද මහාභූතයෝ සමාන වන්නාහ.

6. යම් සේ වනාහි යක්ෂණී මහාභූතයෝ දිව්‍ය අප්සරාවන් සේ පෙනී සිට, ස්වකීය භයානක වූ ස්වභාවය සඟවාගෙන සත්වයන් මූලාකොට ගොදුරුකර ගන්නාහු ද, එසේම සතර මහාභූතයෝ ද වනාහි ස්ත්‍රී පුරුෂ ශරීර ආදියෙහි මනෝඥශරීර වර්ණයෙන් ද, මනවඩන අගපසග හැඩ හුරුකමින් ද අත් පා ඇඟිලි ඇස බැම ඉස ආදියෙහි මනවඩන ශරීර ලාවන්‍යයෙන් ද, සැරසී , ස්වකීය ඵද්ධි ලක්ෂණා දී යථා ස්වභාවය සඟවා අනුවණ බාල ජනයා මුළු කරන්නාහ. මෙසේ මහාභූතයන් හා සමාන බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරය වනාහි, දිනපතා නෂ්ට-කෂ්ට-බීම-ඇඳීම-පෙරවීම-පිලිඳුරුම් කිරීම ආදී වූ කටයුතු මහත් රාශියකින් පරිහරණය කළයුතු බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

8. කල්පාන්තයේ දී වනාහි, කෝටි ලක්ෂයක් සක්වල ආහස්සර බඹතලය තෙක් ගින්නෙන් ද, පුහකිණ්හක බඹතලය තෙක් ජලයෙන් ද, වේනජ්වල බඹතලය තෙක් සුළඟින් ද මහත් විනාශයට යන්නේය.

9. මේ ධාතු ශරීරයෙහි ද වනාහි පඨවි ධාතු කිපීමෙන් කාෂ්ටමුඛ සර්පයෙකු දුෂ්ට කරනු ලැබුවේකු මෙන් සකල ශරීරය දුරදඬු බවට පත්වන්නේය. ආපෝ ධාතු කිපීමෙන් වනාහි පුත්‍රිමුඛ සර්පයෙකු දුෂ්ට කරනු ලැබුවේකු මෙන් සකල ශරීරය කුණු වී දියවී යන්නේය. තේජෝ ධාතු කිපීමෙන්, වනාහි, අග්නිමුඛ සර්පයෙකු දුෂ්ට කරනු ලැබුවේකු මෙන් සකල ශරීරය සිඳි බිඳී විනාශ වන්නේය. මෙසේ මහත් සේ විකාර-විනාශ ඇති බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නේය.

10. සතර මහාභූතයෝ වනාහි මහත් බැවින් ද, මහත් ව්‍යායාමයෙන් නුවණින් අවබෝධ කටයුතු වන බැවින් ද, සත්‍ය වශයෙන් විද්‍යමානව ඇති බැවින් ද, මහාභූත නම් වන්නාහ.

11. ස්වකීය ලක්ෂණය දරණ බැවින් ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් විධාන කරන බැවින් ද, ධාතු ලක්ෂණය නොඉක්මවා සිටින බැවින් ද, සතර මහාභූතයෝ ධාතු නම් වන්නාහ.

12. සතර මහාභූතයෝ වනාහි, ස්වලක්ෂණය දරණ බැවින් ද, විත්තක්ෂණ දාහතක් තරම් වූ ආයු ඇත්තා වූ රූප ක්ෂණයට අනුරූපව දරණ බැවින් ද නම් වන්නාහ.

13. සතර මහාභූතයෝ වනාහි, ක්ෂණයක් පාසා බිඳෙන බැවින්

අතිත්‍යයෝය, උදය ව්‍යය දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බැවින් දුක්ඛයෝය. නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සාරාදියෙන් තොර බැවින් අනාත්මයෝය. මෙසේ මේ සතර ධාතුව වනාහි රූප-මහාභූත-ධාතු-ධම් අතිත්‍යාදී වශයෙන් එකසමාන වන්නාහ.

විනිර්භෝග අවිනිර්භෝග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ශුද්ධාෂ්ඨිකාදී 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 හෙයින් පළමු ධාතු යුගලය දෙවන ධාතු යුගලය සමඟ අසමානය. මෙසේ මේ සතර ධාතූන් වනාහි, සභාග විසභාග නම් වන්නාහ.

අධ්‍යාත්මික බාහිර විශේෂතා වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සත්ව සන්නානගත ආධ්‍යාත්මික ධාතු සතර දෙනා වනාහි, වක්‍ර-සෝත-ඝාන-පීච්භා කාය-භද්‍රය නම් වූ වස්තු රූප සදෙනාට ද, කාය විඤ්ඤන්ති - වචි විඤ්ඤන්ති දෙකට ද, ඉච්චිඤ්ඤ පුරිසිඤ්ඤ පීච්චිඤ්ඤනට ද, නිශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර වන්නාහ. සතර ඉරියව් ඇත්තාහ. කම් චිත්ත සෘතු ආභාර යන සමුට්ඨාන සතරෙන් හට ගන්නාහ. අවේනනික වූ බාහිර ධාතු සතර දෙනා වනාහි වස්තු රූප-විඤ්ඤන්ති - ඉඤ්ඤ රූපයන්ට නිශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර නොවන්නාහ. සතර ඉරියව් නැත්තාහ. සෘතු සමුට්ඨාන වශයෙන්ම හටගන්නාහ.

සංග්‍රහ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කථම සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව කම් සමුට්ඨානික සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේය. චිත්ත සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේය. උතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි උතු සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේ. ආහාර සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි ආහාර සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නේය. මෙසේ සතර ධාතූහු වනාහි සමුට්ඨාන වශයෙන් එකට සංග්‍රහ වන්නාහ.

ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ තේපෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ප්‍රතිෂ්ඨාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ තේපෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ආබන්ධනාකාරයෙන් පිඬු කිරීම වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

3. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ තේපෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට උණුසුම් ගැන්වීම මුහුකරවීම වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ තේපෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් හට විභවිභනා කාරයෙන් සෙලවීම පිම්බීම වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

අසමන්තාහාර වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි, මම පඨවි ධාතූනම් වෙමි. අනිකුත් ධාතූන් තිදෙනා හට පිහිටාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නෙමි යි ද නොදන්නේය. ඉතිරි ධාතූන් තිදෙනා ද වනාහි, පඨවි ධාතුව පිහිටාධාර වශයෙන් අප තිදෙනාහට ප්‍රත්‍ය වන්නේ යයි ද නොදන්නාහ. මෙසේ මේ සතර ධාතූහු වනාහි, ඔවුනොවුන් පිළිබඳ සමන්තාහාර මනසිකාර නැත්තෝය.

ප්‍රත්‍ය විභාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සතරක් වූ ධාතූන් හට කම්ය චිත්තය සෘතුවය ආහාර යයි සමුට්ඨාන සතරක් ප්‍රත්‍ය වන්නේය. කම් සමුට්ඨානික සතර ධාතූන් හට වනාහි කම්ය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන්හට කම්ය උපති:ශ්‍රය ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි චිත්තය ජනක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට චිත්තය පවිජාජාන අපච්චිගත වන්නේය.

3. සෘතූ සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි, චිත්තය ජනක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට චිත්තය පවිජාජාන අපච්චිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. ආහාර සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය, ආහාර-අපච්චි- අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

5. කම් සමුට්ඨානික වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, අවසේස වූ කම් සමුට්ඨාන ධාතූන් තිදෙන හට, සහජාන-අඤ්ඤමඤ්ඤ-නිස්සය-අපච්චි- අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ද ප්‍රතිෂ්ඨ වශයෙන් ද ප්‍රත්‍ය වන්නේය. අවසේස සමුට්ඨාන තුනෙන් හටගන්නා වූ සතර ධාතූන්ට වනාහි, කම් සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව නිස්සය අපච්චි-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 යාමී ඊමි දෙකෙහි දී වනාහි, වායෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ තේපෝ ධාතුව පියවර එසවීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. තේපෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, පියවර යැවීමට සහ දිගභැරීමට 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 සචයයක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අවේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික 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, දුක් පිරිසිඳෙන සමුදය- ප්‍රභාණය කරන නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන ආර්ය මාර්ගය. මාර්ග සත්‍යය නම් වන්නේය.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව නිමි.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව මෙසේ වැඩිමේදී සතර ධාතූන් ප්‍රකට වී නිවර්ණ යටපත් වී උපචාර සමාධිය පහළ වන්නේය. ධාතු මනසිකාර වඩන යෝගාවචරයා වනාහි. ආත්ම ශුන්‍යතාව හෙවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති බව නුවණින් දකී. සත්ව සංඥාව නැසූ බැවින් ව්‍යාල මෘගයක ාරාක්ෂාසාදීන් ගැනවත් වෙනසක් නොමැතිව භය හා හයානක අරමුණු ඉවසයි. අරති රති මැඩලයි. ලාභ අලාභාදී ඉටු අනිටු සෑම අරමුණෙහි ඇලීම් ගැටීම් දෙකින් තොරව නොසැලී සිටියි. මහත් සේ ප්‍රඥාව ලබයි. පාරමි පිරි ඇතොත් මේ ආත්ම භාවයේ දී ම නිවණට පැමිණෙයි. නොඑසේ නම් සුගති පරායන වෙයි.

අනුශාසනාව

එවං මහානුභාවං - යොගීවර සහසස කීලිතං එතං
චතුරධාතු වචනානං - නිවචං සෙවෙට මෙධාවී නි

මෙසේ මහත් ආනුභාව ඇත්තා වූ, දහස් ගණන් උතුම් යෝගීවරයන් ක්‍රීඩා කරන ලද හෙවත් ආදරයෙන් වඩන ලද මේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වනාහි, නුවණැති යෝගාවචරයන් තෙමේ නිරන්තරයෙන් භාවනා වශයෙන් වඩන්නේය. සේවනය කරන්නේය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

- 1. පරමාණු - අංශුලයක සතෙහි කොටස ධාන්‍ය මාස එකකි. ධාන්‍ය මාසයක සතෙහි කොටස උග්‍රකා එකකි. උග්‍රකාවක සතෙහි කොටස ලිඛකා එකකි. ලිඛකාවක නිස්භයෙන් කොටස රථ චේතනා එකකි. රථ චේතනාවක නිස්භයෙන් කොටස නජ්ජාරී එකකි. නජ්ජාරීයක නිස්භයෙන් කොටස අණු එකකි. අණුවක නිස්භයෙන් කොටස පරමාණු එකකි. එක් අංශුලයකට පරමාණු පණස් හත් කෝටි පණස් නවලක්ෂ හත්තෑ අට දහස් හයසිය අසූ අටකි.
- 2. ද්‍රෝණිය - පත සතර හුණ්ඩු එකකි. හුණ්ඩු සතර නැලී එකකි. නැලී දහසය ද්‍රෝණා එකකි.
- 3. රූප්පණය - සීතල උණුසුම් බඩගින්න පිපාසය ආදී හේතූන් නිසා රූපයන්ගේ වෙනස් වන බව රූප්පණ ලක්ෂණය නම්.
- 4. ජනක - පඨවි ආදී එක් ධාතු කොටසක් විසින් තවත් ධාතු කොටසක් නිපදවීම ජනක නම් වේ.
- 5. උපනිශ්‍රය - සෙසු හේතූන්ට වඩා බලවත්වූම හේතුව උපනිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 6. පච්ඡාජාත - පළමුව ඉපදී ධීනියට පැමිණ සිටින රූපයන්ට පසුව උපදින චිත්ත වෛතසිකයන්ගෙන් ලැබෙන උපකාරය පච්ඡාජාත ප්‍රත්‍යය යි.
- 7. අත්ථි - ඉපදී නිරුද්ධ නොවී පිහිටවීම අත්ථි ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 8. අචිගත - ඉපදී සිට ඉවත් නොවී සිට පිහිටවීම අත්ථි අචිගත ප්‍රත්‍යය යි.
- 9. ආභාර - ආභාර රූප අතුරෙන් ඕපා රූපය විසින්

වෙන රූප කලාප නිපදවීම හා උපස්ථම්භක වීම ආහාර ප්‍රත්‍ය නමින් කියනු ලැබේ.

- 10. අඤ්ඤාමඤ්ඤා - එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට සහාය වෙයි. එය අඤ්ඤාමඤ්ඤා ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 11. නිස්සය - එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට ආධාර වීම් වශයෙන් උපකාර වීම නිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
- 12. ලක්ෂණාදිය - පරමාර්ථ වූ චිත්ත චෛතසික රූප නිර්වාණ ධර්මයන් කෙරෙහි ඇත්තාවූ ලක්ෂණ රසය පච්චුපට්ඨානය හා පද්ධතියෝ ය. ලක්ෂණ යනු පිහිටි පියවි ස්වභාවය. රසය යනු ඉන් සිදුවන කෘත්‍යය, පච්චුපට්ඨානය යනු: නුවණට අරමුණු වන වැටහෙන ආකාරය ය. පද්ධතිය යනු ආසන්නම හේතුවය.
- 13. නානත්ත - නා නා බවය.
- 14. ඒකත්ත - එක හා සමාන බව ය.
- 15. සභාග - සන්සන්දනය වන බවය.
- 16. විසභාග - සන්සන්දනය නොවන බවය.
- 17. විනිර්භෝග - වෙන් කොට දැක්විය හැකි බවය.
- 18. අවිනිර්භෝග - වෙන් කොට ගත නොහැකි බවය.

අභිඤ්ඤා භාවනා I

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
 නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
 නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. අභිඤ්ඤා නම් වූ විශේෂ ඤාන පසක් අෂ්ට සමාපත්ති ලාභීන් හට සාක්ෂාත් කළ හැකිය. සෘද්ධිවිධ අභිඤ්ඤාව, චේතෝපරිය අභිඤ්ඤාව, පූර්වේතිවාස අභිඤ්ඤාව, දිව්‍ය වක්ෂ අභිඤ්ඤාව ,යනු ඒ ලෝකික අභිඤ්ඤා පසය.

2. මෙම ලෝකික අභිඤ්ඤා පස ලැබීමත් සමථ භාවනාවේ ආනිසංසයකි. විශේෂයෙන් මේ අභිඤ්ඤා සම්පාදනය කිරීම පිණිස දළ කසිණ භාවනාව සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

3. කසිණානුලෝම, කසිණාපට්ඨලෝම, කසිණානුලෝමපට්ඨලෝම, ක්කානානුලෝම, ක්කානපට්ඨලෝම, ක්කානුක්කන්තික, කසිණුක්කන්තික, ක්කානකසිණුක්කන්තික, අංගසංකන්තික, ආරම්මණසංකන්තික, අංගාරම්මණසංකන්තික, අංගවචන්ථාපන, ආරම්මණ වචන්ථාපන යනු සිත වසී බවට පමුණුවාගත යුතු වූ ආකාර දාහතරය.

4. කසිණානුලෝම යන පඨවි කසිණයෙහි සිට ඕදාන කසිණය තෙක් අනුපිළිවෙලින් එක එක කසිණයක් පාසා සමාපත්ති අට සමවැදීමය. සියවර දහස්වර නමුත් එසේ සමවැදිය යුතුය. ඕදාන කසිණයෙහි සිට පඨවි කසිණය තෙක් අගසිට මුලට අනුපිළිවෙලින් එක එක කසිණයක් පාසා සමවත් අට සමවැදීම කසිණාපට්ඨලෝම නම් වේ. නැවත පඨවි කසිණයෙහි සිට ඕදාන කසිණය දක්වාද ඕදාන කසිණයෙහි සිට ආපසු පඨවි කසිණය දක්වාද මුලසිට අගටත් අගසිට මුලටත් සමවත් අට සිය දහස්වර සමවැදීම කසිණානුලෝමපට්ඨලෝම නම් වේ.

5. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය තෙක් සියදහස්වර සමවත් අට සමවැදීම ක්කානානුලෝමයයි, නැවත නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ සිට ප්‍රථම ධ්‍යානය තෙක් අගසිට මුලට සියදහස්වර අට සමවත් සමවැදීම ක්කානානුලෝමපට්ඨලෝම නම් වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට මුල සිට අගටත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ සිට නැවත අගසිට මුලටත් සියවර

දහස්වර අටසමවත් සමවැදීම ක්‍රියානුලෝම පටිලෝම නම් වේ.

6. පධ්වි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්හැරි එම පධ්වි කසිණයෙහි ද්විතීය ධ්‍යානය හැර තෘතීය ධ්‍යානයට ද, ඉන්පසු චතුර්ථ ධ්‍යානය හැර අකාසානඤ්චායනනයට ද ඉන්පසු ආකිඤ්චඤ්ඤායනනයට ද සමවැදී. මෙසේ කසිණය නොඉක්මවා එකම කසිණයෙහි එකක් හැර එකක් බැගින් ඉහළ යාම ක්‍රියාකරන්නකය නම් වේ. ආපෝකසිණ ආදී ඉතිරි කසිණයන්හි ද මෙසේම ධ්‍යානයක් හැර ධ්‍යාන සමවැදීම නම් වූ ක්‍රියාකරන්නක ක්‍රමයේ වින්තය වසිබවට පැමිණවිය යුතු වේ.

7. පධ්වි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් අනතුරුව ආපෝ කසිණය හැර තේජෝ කසිණයෙහි ද වායෝ කසිණය හැර හීලකසිණයෙහි ද පීත කසිණය හැර තේජෝ කසිණයෙහි ද වායෝ කසිණය හැර හීලකසිණයෙහි ද පීත කසිණය හැර ලෝහිත කසිණයෙහිදැයි එකක් හැර එකක් බැගින් කසිණයන්හි ඉහළට එකම ධ්‍යානයට සමවැදීම කසිණකරන්නකයයි. ප්‍රථම ධ්‍යානය මෙන් ඉතිරි ධ්‍යානයන් ඒ ක්‍රමයට කසිණයක් හැර කසිණයක ට සමවැදීමෙන් වසිබවට පත්කළ යුතුවේ.

8. පධ්වි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට ද නැවත තේජෝකසිණයෙහි තෘතීය ධ්‍යානයට ද හීලකසිණය උගුරුවා ආකාසානඤ්චායනනයට ද ලෝහිත කසිණයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායනනයට ද සමවැදීම වශයෙන් කසිණයක් හැර කසිණයටත් ධ්‍යානයක් හැර ධ්‍යානයටත් ඉහළට සමවැදීම වනාහි ක්‍රියාකරන්නක වසිභාවයයි.

9. පධ්වි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එහිම ඉතිරි ධ්‍යානයන්ට ද සමවැදීම අංගසංකර්මක නම් වූ වසිභාවයයි. පධ්වි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයම සෙසු කසිණයන්හි ද සමවැදීම ආරම්භ සංකර්මක නම් වූ වසිභාවයයි. පධ්වි කසිණයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට ද ආපෝ කසිණයෙහි ද්විතීය ධ්‍යානයට ද තේජෝ කසිණයෙහි තෘතීය ධ්‍යානයට ද වායෝ කසිණයෙහි චතුර්ථ ධ්‍යානයට ද හීලකසිණය උගුරුවා ආකාසානඤ්චායනනයට ද පීතකසිණයෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායනනයට ද, ලෝහිත කසිණයෙන්

ආකිඤ්චඤ්ඤායනනයට ද ඕදාන කසිණයෙන් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනයට දැයි මෙසේ ධ්‍යානයෙන් ද කසිණයෙන් ද එකින් එකට මාරුවෙමින් ඉහළට යාම අංගාරම්භ සංකර්මක නම් වූ වසිභාවයයි.

10. ප්‍රථම ධ්‍යානය ධ්‍යානාංග පසකින් යුක්තය. ද්විතීය ධ්‍යානය අංග තුනකින් ද තෘතීයධ්‍යානය අංග දෙකකින් ද චතුර්ථධ්‍යානය අංග දෙකකින් ද වෙන්කොට ව්‍යවස්ථාපනය කිරීම අංගවචන්ථාපන වසිභාවයයි, මෙය පධ්වි කසිණයයි ව්‍යවස්ථාපනය කොට මෙය ආපෝ කසිණයයි ද මෙය තේජෝ කසිණයයි ද මෙය වායෝ කසිණයයි ද මෙය හීලකසිණයයි ද මෙය පීත කසිණයයි ද මෙය ලෝහිත කසිණයයි ද මෙය ඕදාන කසිණයයි ද ඒ ඒ ප්‍රතිභාග නිමිති වෙන් වෙන් කොට සැලකීම ආරම්භ වචන්ථාපන නම් වූ වසිභාවයයි.

11. මේ දාහතර ආකාරයෙන් ධ්‍යාන පිළිබඳ සිත වසිභාවයට නොපමුණුවා පූර්වයෙහි භාවනා නොවැඩූ කෙනෙක් සෘද්ධිවිධ අභිඤ්ඤා ආදී අභිඤ්ඤාවකට පත්වීම කිසිකලෙකත් සිදුනොවන්නේමය. පෙර භාවනා නොවැඩූ ආදිකර්මකයාට වනාහි කසිණ භාවනාවද බැරැරැමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉපදවීමද බැරැරැමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉපදවීමද බැරැරැමිය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. අර්පණා ධ්‍යානලාභී වූයේද දාහතර ආකාරයෙන් වසිභාවයට පැමිණීම අති දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමත් වේ. එසේ තුළස් අයුරකින් වසිබවට පැමිණියේ ද සෘද්ධි චතුර්වණය හෙවත් සෘද්ධි බල ලැබීම අති දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සෘද්ධි බලයට පැමිණේ. සෘද්ධිබල ලැබුවේද බිජ්ජනිසන්ති බව නම් වූ සැණෙකින්ම වහාම අභිඤ්ඤාබලය ක්‍රියාත්මක කිරීම අතිශයින්ම දුෂ්කරය. සියයකින් දහසකින් කෙනෙක්ම සමර්ථ වේ.

12. සෘද්ධිමතුන්ගෙන් අග්‍ර වූ මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේට නන්දෝපනන්ද නාගදමනයෙහි මෙන්ද, මිනින්තලාවේදී රෝහණගුත්ත මහරහතන් වහන්සේට ගිලානෝපස්ථානයෙහි යෙදී සිටි නා රජු ගැනීමට පැමිණි ගුරුළා ගෙන් ඔහුව රැකගත් රක්ඛිත නම්

මහරහතන් වහන්සේට මෙන්ද ගිරිහණ්ඩවාහන මහා පූජාවේදී මාරයා මැවූ ගිහි ඇතුරු වැස්ස වැළකූ ඉන්ද්‍රජිත මහරහතන් වහන්සේට මෙන් බිජිපනිසක්තිනාවය හෙවත් වහා සෘද්ධිබල පෑමේ සමත්බව සියයකින් දහසකින් කෙනෙකු හටම ලැබේ.

13. පූර්ව භවයන්හි ප්‍රගුණ කරන ලද ධ්‍යානානිඥා ඇති බුද්ධ ප්‍රත්‍යක්ෂබුද්ධ අගුණාවකාදී උතුමන් හට වනාහි මෙහි කියන ලද භාවනානු ක්‍රමය හැර ද අර්හත් මාර්ගඵල ප්‍රතිලාභයන් සමගම සෘද්ධිවිධාදී අභිඥා බලත් සිවුපිළිසිඹියා නුවණ ආදී ගුණ විශේෂයන් ලැබෙයි. එය අතීත උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය නිසාම සිදුවන්නකි.

14. ස්වර්ණාභරණ නිර්මාණය කරන රන්කරුවා වනාහි ස්වර්ණය ගින්හෙන් තැවීම් ආදියෙන් මෘදු කර්මණ්‍ය බවට පමුණුවාගෙනම ආභරණ සාදයි. මැටි බඳුන් සාදන කුඹල්කරුවා මැටි අනා ඉතාමත් සිහිඳු ලෙස මැටි පදම් කොට මැටි වළන් සාදයි. එමෙන්ම ආදිකර්මක ධ්‍යානලාභියා විසින් තුදස් අයුරෙන් අෂ්ට සමාපත්ති වසිබවට පමුණුවාගත යුතුය. ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා ශීර්ෂයෙන් ආවර්ජන සමාපජ්ජනාදී වසිභාවයෙන් ධ්‍යාන චිත්තය මෘදු කර්මණ්‍ය බවට පමුණුවාගෙනම සෘද්ධිවිධාදී අභිඥා බල ලැබීම පිණිස යෝග භාවනා කළ යුතු වේ.

සෘද්ධිවිධ අභිඥාව

1. “සෝ ඵචං සමාහිතේ චිත්තේ පරිසුද්ධේ පරියෝදානේ අනභිගණේ විගතපක්කිලේසේ මුදුකුතේ කම්මනියේ ධීතේ ආනෙඤ්ජප්පත්තේ ඉද්ධිවිධාය චිත්තං අභිනිහරති අභිනින්නාමෙහි” “මෙසේ රූපාවචර වතුර්ථධ්‍යානයෙන් සමාධිගත වූ පිරිසිඳු වූ අභිගයින් පිරිසිඳු වූ රාග ද්වේශාදියෙන් තොර 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) වතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් සමාධිගත වීම. (2) නිවරණ දුර්භත වීමෙන් පිරිසිඳුවීම (4) ධ්‍යානයට පටහැනි වූ ලාමක පහත් සිතූම් පැතුම් නැති බැවින් අනංභිගණ වීම.

(5) දැඩි ලෝභාදී උපක්ලේශයන් දුරුවූ බැවින් විගතපක්ලේශවීම (6) වශී බවට පත් වූ බැවින් මෘදුක 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 සිද්ධ වීම සෘද්ධියයි. ලෝකික වශයෙන් හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් සිතූ පැතූ යහපත් දේ සිදුවීම මෙහිදී ගතයුතු බව සැලකිය යුතුය. ඵචරති සෘද්ධිය සාර්ථක වීමට සිතේ භාවනා කළයුතු වූ සෘද්ධිපාද ධම් සතරක් ඇත. ඡන්දසෘද්ධිපාදය, චිත්ත සෘද්ධිපාදය, විරියසෘද්ධිපාදය හා විමංසාසෘද්ධිපාදය යනු ඒ සෘද්ධිපාද ධම් සතර දෙනා වෙති.

4. ලෝකයෙහි සෘද්ධිවිශේෂ දශයක් ඇත. අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය, විකුර්වන සෘද්ධිය, මනෝමය සෘද්ධිය, ඤාණාවිජ්ජාරා සෘද්ධිය, සමාධි විජ්ජාරා සෘද්ධිය, ආර්ය සෘද්ධිය, කර්මවිපාකප්පසෘද්ධිය, පුණ්‍යවතො සෘද්ධිය, විද්‍යාමය සෘද්ධිය හා සමන්ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධිය යනු ඒ දශවිධ සෘද්ධිවිශේෂයෝ වෙති.

5. අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය නම් අභිඥාලාභී කෙනෙකු විසින් නානාප්‍රකාර මැවීම් විශේෂ පහළ කරන සෘද්ධියයි, විකුර්වණ සෘද්ධිය නම් එසේම අභිඥාලාභියෙකු නානාප්‍රකාර වේශයෙන් ප්‍රාතිහාර්ය පෑමේ සෘද්ධියයි, මනෝමය සෘද්ධිය යනු තමා හා සමානක ආත්මභාව මවාපෑමේ සෘද්ධියයි, ඤාණාවිජ්ජාරා සෘද්ධිය යනු බක්කුල මහරහතන් වහන්සේ, සංකිච්ච මහරහතන් වහන්සේ, දඹබමල්ලපුත්තතිස්ස මහරහතන් වහන්සේ, භූතපාල මහරහතන් වහන්සේ ආදීන්ට මෙන් ඒ ජීවිතයේදීම ලැබෙන්නට නියත අර්හත් මාර්ගඥානයේ ආනුභාවයෙන් මාර්ගඵල ලැබීමට ප්‍රථම ජීවිතඝෟෂට පත්නොවීමේ සෘද්ධියයි.

6. සමාධි විජ්ජාරා සෘද්ධිය යනු සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට මෙන් ද සංජීව මහරහතන් වහන්සේට- බාණුකොණ්ඩඤ්ඤ මහරහතන් වහන්සේට සංකිච්ච මහරහතන් වහන්සේට- සාමාවතී රාජ මනේෂිකාවට හා උත්තරා උපාසිකාවට මෙන් ද ධ්‍යාන සමාපත්ති ආනුභාවයෙන් ජීවිතාන්තරාවක් නොවීම සමාධි විජ්ජාරා සෘද්ධියයි, ආර්ය සෘද්ධිය යනු ඤාණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා, පිළිකුල් අරමුණෙහි

නොපිළිකුල්ව විසීමත් නොපිළිකුල් අරමුණෙහි පිළිකුල් සංඥාවෙන් විසීමත් සද්දොරින් ගන්න සෑම අරමුණෙහි උපේක්ෂකව විසීමත් ආර්ය සෘද්ධියයි.

7. කර්ම විපාකප් සෘද්ධිය යනු ධ්‍යාන බලයක් නැතිව පක්ෂීන් අහසේ යාම, දෙවියන් අහසින් යෑම, ආදිකල්පික මිනිසුන් අහසින් යාම, පියංකර මාතෘ උත්තර මාතෘ චූස්සමාතෘ ධම්මගුත්තෘ ආදි විනිපාතික අමනුෂ්‍යයන් අහසින් යාම ආදිය කර්ම විපාකප් සෘද්ධියයි. පුණ්‍යවතෝ සෘද්ධිය යනු සක්විති රජවරු අහසේ යාම, ජෝතිය මෙණ්ඩක-ජටිල-පුණ්‍යක-සෝසිත ආදි මහා පිනැනියන්ට සම්පත් පහළවීම ආදිය පුණ්‍යවතෝ සෘද්ධියයි. විද්‍යාධරයන් මන්ත්‍ර බලයෙන් අහසේ යාම සිද්ධ වෛද්‍යවරු ඖෂධ බලයෙන් අහසින් යාම ද විද්‍යාමය සෘද්ධියයි.

8. සමයක් ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධිය නම් සමයක් ප්‍රතිපත්ති නම් වූ පයෝග සම්පත්තිය නිසා ධ්‍යානානිඥා ලැබීම විදර්ශනා මාර්ගඵල ලැබීම ආදි ආනිසංස විශේෂ සියල්ල ද ලෝකික වශයෙන් දැනැමි ශිල්ප හැදෑරීම හා යටත් පිරිසෙයින් ගොවිතැන් වෙළඳාම් ආදියෙන් ද නිවැරදි ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීම සමයක් ප්‍රයෝග ප්‍රත්‍ය සෘද්ධියයි. මේ දශ සෘද්ධි අතුරෙන් සෘද්ධි විධි ඥානයට ප්‍රධාන වශයෙන් ගැනෙන්නේ අධිෂ්ඨාන සෘද්ධියයි, විකුර්වණ සෘද්ධියත් මනෝමය සෘද්ධියත් එයට ඇතුළත් වෙයි. පූර්ව හේතු සම්පත් ඇති බුද්ධි ප්‍රත්‍යෙක බුද්ධි අග්‍රශ්‍රාවක මහා ශ්‍රාවකාදී උතුමන්හට වනාහි අෂ්ට සමාපත්ති සහ ත්‍රිවිද්‍යා ෂට්අභිඥා සිව්පිලිසිඹියා ආදී විශිෂ්ටඥාන මාර්ගඵල අධිගමය සමගම ප්‍රතිලාභ වන්නාහ.

9. සෘද්ධිකූමි සතරක් ඇත. විවේකප් කූමි, ප්‍රථමධ්‍යානය, ප්‍රීතිසුබකූමි ද්විතීයධ්‍යානය, උපෙක්ෂාසුබ කූමි තෘතීයධ්‍යානය, අදුක්ඛමසුබ කූමි චතුර්ධ්‍යානය යන සෘද්ධිකූමි සතර සෘද්ධි ප්‍රතිලාභයට සෘද්ධි විකුර්වනයට සෘද්ධිවසිභාවයට සෘද්ධි විශාරද භාවයට හේතු වන්නාහ. සෘද්ධියට පාදක ධර්ම සතරක් ඇත. ඡන්ද - චිත්ත චීර්ය - විමංසා යන සතර සෘද්ධි පද ධර්මයෝය. සෘද්ධියට පද ධර්ම අටක් ඇත. ඡන්දය- ඡන්දසමාධිය- චීර්ය- චීර්යසමාධිය- චිත්තය- චිත්තසමාධිය- විමංසභාවය- විමංසා සමාධිය යනු සෘද්ධි පදධර්ම අටදෙනාය. සෘද්ධියට මුල් සොළොසක් ඇත. කුසිත බවට නොවැටෙන අනෝනන චිත්තය, උද්ධච්චයට නොවැටෙන අනුන්නන

චිත්තය, රාගයෙන් නොසැලෙන අනභිනන චිත්තය, ව්‍යාපාදයෙන් නොසැලෙන අනපනන චිත්තය, දෘෂ්ටියෙන් නොසැලෙන අනිස්සිත චිත්තය, ඡන්දරාගයෙන් නොසැලෙන අප්පට්ඨද්ධ චිත්තය, කාමරාගයෙන් නොසැලෙන විප්පමුත්ත චිත්තය, කෙලෙසුන්ගෙන් නොසැලෙන විසංයුක්ත චිත්තය, කෙලෙස් නියරින් නොසැලෙන විමර්යාදීකත චිත්තය, නානත්ව කෙලෙසුන්ගෙන් නොසැලෙන ඒකත්වගත චිත්තය, අශුද්ධාවෙන් නොසැලෙන ශුද්ධා සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, කුසිතකමෙන් නොසැලෙන චීර්ය සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, ප්‍රමාදයෙන් නොසැලෙන සති සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, උද්ධච්චයෙන් නොසැලෙන සමාධි සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, අවිද්‍යාවෙන් නොසැලෙන ප්‍රඥාසම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය, අවිද්‍යාන්ධිකාරයෙන් නොසැලෙන ඕභාසගත චිත්තය, යන මේ සොළොස් පදයෝ සෘද්ධියට මූලපද ධර්මයෝ වෙති. මෙසේ සෘද්ධිකූමි සතරද, සෘද්ධිපාද සතරද, සෘද්ධි අටපදයද මූලපද සොළොසද, සෘද්ධිලාභය - ප්‍රතිලාභය - විකුර්වනය දක්ෂ බව වසී බව විසාරද බව පිණිස පවත්නාහ.

10. ඒකෝපි නුත්වා බහුධා හෝති - වුල්ලපන්ථක මහරහතන් වහන්සේ මෙන් එක්කෙනෙක් වූ තමන් සිය දහස් ගණන් වශයෙන් මවාපායි. ඒ මෙසේය. ඉහත සඳහන් සෘද්ධි කූමි පාද පද මූල ධර්මයන් නිසි සේ වසීකොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී. එය අභිඥාපාදක චතුර්ථධ්‍යානයයි, ඉන් නැගී සියයක් මැවීමට අවශ්‍ය නම් “ සියයක් වෙමිවා ” යි පරිකර්ම සිතීන් ආචර්ජනා කොට නැවතත් අභිඥාපාදක චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. අධිෂ්ඨාන සිතත් සමගම සියයක් දෙනා මැවෙති, දහසක් - දසදහසක් ආදී වශයෙන් මවාපෑමද මෙසේමය. ඉදින් පළමු අධිෂ්ඨානය සමාද්ධි නොවූයේ වී නම් නැවතත් අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට අරමුණ කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්තය, පරිකම් චිත්තයට හා අභිඥාවට අරමුණ මවාපානු ලබන සියයක් දෙනාය. එහි අභිඥා චිත්තය වනාහි අභිඥා ජවන විචියෙහි එකම චිත්තක්ෂණයකි.

11. බහුධාපි නුත්වා ඒකෝ හෝති - බොහෝ දෙනෙකු මවා පා නැවත එක්කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි, සියයක් දහසක් ආදී බොහෝ ආත්මභාව මවා නැවත කණ්ණිකවම එක්කෙනෙකු වීම පිණිස පළමු කොට චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන්නැගී පරිකර්ම කොට “ එක්කෙනෙක් වෙමි ” යි අදිටන් කරයි. අධිෂ්ඨානයත් සමගම

එක්කෙනෙකු බවට පැමිණෙයි. එසේ නැතහොත් බොහෝ දෙනෙකු මවා දැක්වීමේ අවශ්‍ය කාලසීමාව නිමවූ පසු ඉබේම එක්කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. ආවිභාව- තිරෝභාව- ප්‍රකට බවට පත් කිරීම හා ආවරණ බවට පත්කිරීම ද සෘද්ධි බලයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අභිධම් දේශනාව නිමවා දෙව්ලොවින් සකස්පුර දොරටු වැඩම කරවමින් ලෝකවිවරණ ප්‍රාතිහාර්ය පෑම මෙයට නිදසුනකි. අදුරෙහි වූ දෙයක් ආලෝක කිරීමත් වැසුනු දෙයක් විවර කිරීමත් දුර වූ දෙයක් ළඟා කිරීමත් සමගම ආවිභාවය සිදුවේ. තිරෝභාවය ද ඒ අනුවම කළයුතු වේ. ආලෝකයත් අදුර බවට පත් කිරීම විවෘත වූවක් සැඟවීම ළඟ වූවක් දුරස්ථ බවට යැවීම තිරෝභාවයයි.

12. තිරෝකුඩිඩං තිරෝ පාකාරං තිරෝ පබ්බතං අසප්පමානෝ ගච්ඡති සෙය්‍යථාපි ආකාසේ- බිත්ති ප්‍රාකාරය පර්වතයන් විනිවිද අභසෙහි මෙන් ගමන් කරයි. ඒ සඳහා ආකාශ කසිණ වතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම සිතින් බිත්තිය- පවුර- පර්වතය- ගස්- ගල් ආදිය අදහස වේවායි ආවර්ජනා කොට අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කළ කෙණෙහි ඒ සැම අභස බවට පැමිණෙයි. පඨවියාපි උම්මුජ්ජ නිමුජ්ජං කරෝති සෙය්‍යථාපි ආපෝකසිණ වතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පොළොව මෙතෙක් ප්‍රමාණය ජලය වේවායි පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අදිටන් කරයි. අධිෂ්ඨාන කළ කාලසීමාව තුළ එහි නෂ්ටද බිමටද සිවුරු සේදීමට ද ජලයෙන් කළයුතු සෑම දේටද සුදුසු වෙයි.

13. උදකේපි අභිජ්ජමානෝ ගච්ඡති සෙය්‍යථාපි පඨවියං - පොළොවෙහි මෙන් ජල මතුපිට ගමන් කරයි. ඒ සඳහා පඨවිකසිණ වතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගීට ජලය මෙතෙක් තැන මෙතෙක් වේලාවක් පොළොව වේවායි පරිකර්ම සිතින් ආවර්ජනා කොට අභිඥාපාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. එකෙණෙහිම අදිටන් කළ ජලතලාව පොළොව බවට පැමිණෙයි. සෘද්ධියක් නැත්තෙකු පොළොවෙහි ඉරියව් පවත්නා සේම සියලු ඉරියව් පවත්වයි. මැණික් රන් රිදී ගල් පර්වත ගස් වනාන්තරාදිය මැවීම ද මෙසේමය. ආකාසේපි පල්ලංකේන කමති සෙය්‍යථාපි පක්ඛිසකුණෝ- අභසෙහි ද පක්ෂීන් මෙන් ඉරියව් පවත්වයි. ඒ සඳහා ද පඨවි කසිණ වතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී, ඉන් නැගීසිට වාඩි වීමට- සැතපීමට - ගමන් යාමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අවකාශය සිතින් සලකා පරිකර්ම සිතින්

ආවර්ජනා කොට අභිඥාපාදක ධ්‍යානයට සමවැදී නැගී අධිෂ්ඨාන කරයි. එකෙණෙහිම අභසේ ඉටු පමණ තැන පොළොව බවට පැමිණෙයි. සෘද්ධියෙන් තොර පොදු ජනතාව පොළොවෙහි හැසිරෙන්නා සේම අභසෙහි කැමති පරිදි ඉරියව් පවත්වයි.

14. අභසෙහි යාමි ආදි සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයේදී අභිඥාලාභියා විසින් දිවැස් නුවණ ද ලබා සිටිය යුතුමය. දිව්‍ය නාග සුපර්ණාදීන් විසින් ඊර්ෂ්‍යාපරවසව කරනු ලබන අන්තරාවන් දැක නිවාරණය කරනු පිණිසත් තමන් අභිඥා ලාභියෙකු බව ප්‍රකට නොවනු පිණිසත් දිවැස් නුවණින් බලාම අභසෙහි ඉරියව් පැවැත්වීම කළයුතු වේ. නාග සුපර්ණාදීන් විසින් ගසක් ගලක් පර්වතයක් හෝ මවාපාන ලද්දේ නම් දිවැසින් ඒ දැක ආකාස කසිණ ධ්‍යානයට සමවැදී “ අභස වේවා ” යි පරිකර්ම කොට අභිඥාවෙන් අධිෂ්ඨාන කළයුතු වේ. අභසින් බැසීමෙහිදී ද අන් අයට ප්‍රකට නොවනු පිණිස සුදුසු තැන බැසීමට දිවැස් නුවණින් බැලිය යුතු වේ.

15. ඉමෙපි වන්දිම සුරියේ ඒවං මනිද්ධිකේ ඒවං මහානුභාවේ පාණිනා පරාමසති පරමජ්ජති - මහත් සෘද්ධි ඇත්තාවූ මහත් ආනුභාව ඇත්තාවූ සඳහිරු දෙදෙනාද අතින් අල්වයි. අතින් පිරිමදියි. කැඩපතක් සේ සඳහිරු අතගෑමට පිරිමැදීමට කැමති අභිඥා ලාභියා විසින් සඳහිරු තමන් වෙත ගෙන්වා ගැනීමට කැමැත්තෙන් නම් වතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිට පරිකර්ම සිතින් “ සඳ- හිරු සමීප වේවා ” යි ආවර්ජනා කරයි. අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී අදිටන් කරයි. එකෙණෙහිම සඳ හිරු අත සමීපයට පැමිණෙති. ඇති තැනට ගොස් පිරිමැදීමට කැමති නම් එසේ එහි ගොස් පිරිමදී. සඳහිරු දෙදෙනාගේ ගමනෙහි වෙනසක් නොපෙනේ. සිටි තැන සිට අභිඥා බලයෙන් අත දිගු කොට ගැනීම හෝ කුඩා කිරීම හෝ විශාල කිරීම හෝ ඒ සියල්ල අභිඥා ලාභියාට සිතු පැතු සේ සිදුවන්නේ සෘද්ධි විෂය වශයෙනි.

16. යාව ඔත්මලෝකාපි කායේන වසං වත්තේති - සෘද්ධි බලයෙන් බඹතලය දක්වාද ගමන් කරයි. එහි ස්වකීය සෘද්ධි බලය පවත්වයි. සෘද්ධිමත්තයා කැමති නම් බඹලොව තමන් වෙත ගෙන්වා ගනී. කැමති නම් දෙව්ලොවට බඹලොවට සෘද්ධියෙන් ගමන් කරයි. දිවැසින් දෙව්බඹුන් දකී. දිවකණින් ඔත්මයන්ගේ ශබ්දය අසයි. පරසින්

දන්නා නුවණින් එම බුන්මයන්ගේ සිත දැකගනියි. පෙනී පෙනී බඹලොව යනු කැමැත්තේ නම් කය වශයෙන් සිත අදිටන් කොට පෙනෙමින් යයි. නොපෙනී යනු කැමැත්තේ නම් සිත වශයෙන් කය අදිටන් කොට නොපෙනී ගමන් කරයි. මෙහි සිට බඹතලයේ බුන්මයන් ඉදිරියට තමා හා සමාන නිර්මිත රූපයක් මවා යවා එහි ඉරියව් පවත්වයි. බුන්මයන් සමග කටාකරයි. ප්‍රශ්න කරයි, පිළිතුරු දෙයි, දහම් දෙසයි, ප්‍රාතිහාර්ය පවත්වයි.

17. රූපකය පෙනෙමින් යාම සඳහා පාදකධ්‍යාන විත්තය කායගතික වීමට අධිෂ්ඨාන කරයි, නොපෙනී යාමකට පාදක ධ්‍යාන විත්ත ගතික වීම පිණිස අධිෂ්ඨාන කරයි, මවාපානු ලබන නිර්මිත රූපයන්හි වනාහි ප්‍රසාද රූපාදි චතුසමුට්ඨානික රූප නැතත් අභිඥාලාභියා අධිෂ්ඨාන කරන පරිදි පණ ඇති අය මෙන් ක්‍රියා කෙරෙති. මෙසේ තමන්ගේ ආත්මභාවය වෙනස් නොකොට පවත්වනු ලබන සෘද්ධිබලය වනාහි අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය නම් වේ.

18. අභිඥාලාභියා ස්වකීය ආත්මභාව වෙනස් කොට ඇත් අස් නාග සුපර්ණ දිව්‍ය බුන්ම යක්ෂ රාක්ෂය රාජකුමාර භාපස වේශ ආදී අනේකාකාරයෙන් වෙස් වලාගෙන පවත්වනු ලබන ප්‍රාතිහාර්යය වනාහි විකුර්වණ සෘද්ධිය නම් වේ. තමා හා සියල්ලන් සමාන ආත්මභාව මවාපෑමේ සෘද්ධිය මනෝමය සෘද්ධිය නම් වේ. මේ තුන්වැදෑරුම් වූම සෘද්ධිය සෘද්ධිවිධ අභිඥාව නමින් හැඳින්වේ.

පද විවරණය

1. අනෝනත විත්තය - නොහැකුළුණු සිතය
2. අනුන්නත විත්තය - නොවිසුරුණු සිතය
3. අනභින්න විත්තය - නොඇලෙන සිතය
4. අනපන්න විත්තය - නොගැටෙන විත්තය
5. අනස්සිත විත්තය - වැරදි ලෙස නොගන්නා වූ සිතය

6. අප්පට්ඨද්ධ විත්තය - නොබැඳුණු සිතය
7. විප්පමුත්ත විත්තය - කාම අරමුණෙන් මිදුණු සිතය
8. විසංයුක්ත විත්තය - කෙලෙස් අරමුණ සමග මිශ්‍ර නොවූ සිතය
9. විමර්ශාදීකත විත්තය - කෙලෙසුන්ගෙන් සීමා නොකළ සිතය
10. ඕභාසගත විත්තය - ප්‍රඥාවෙන් එළියවැටුණු සිතය
11. ආචිභාවය - ප්‍රකට කිරීමය විවෘත කොට දැක්වීමය
12. නිරෝභාවය - සැඟවීම- වැසීම- ආවරණය කිරීම- නොදැක්වීම
13. පරිකර්ම විත්තය - අභිඥාවට මුලින් පහළවන කාමාවචාර පවත් සිතය
14. ආවර්ජනාව - මේ මේ දේ මවන්හෙමි - සිදුරුකරන්නෙමිසි සිතා ගැනීම.
15. අධිෂ්ඨානය - මේ දේ මෙසේ වේවායි ස්ථිරවම අභිඥාවෙන් ඉටාගැනීමයි.

අභිඥා භාවනාව 2

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව

1. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය ඉතාමත් පිරිසිදුය. දුරවුද ඉතා සියුම් වූද ශබ්දයෙන් ඇසීමට සමත්ය. දාන ශීල භාවනාදී වූ සුවර්ත හේතුවෙන් හටගත් බැවින් වා පින් සෙම් ලේ ආදියෙන් පළිබෝධ හැකි බැවින් ඔවුන්ගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය ඉතාමත් පිරිසිදුය. ධ්‍යානාභිඥා ලාභී යෝගාවචරයාට ද දුරවූ ද ලගවූ ද සියුම් වූ ශබ්දයන් ඇසීමට සමර්ථ වූ විශිෂ්ඨ ඥානය ලබාගත හැකිය. දෙවියන්ගේ බ්‍රහ්මයන්ගේ දිව්‍යශ්‍රෝතය වැනි බැවින් එම අභිඥාව දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ.

2. යෝගාවචරයා විසින් සෘද්ධිපාද වඩා බලවත් චීර්යයෙන් ලබාගන්නා ලද ධ්‍යාන නම් වූ දිව්‍යවිහාර වශයෙන් ලැබෙන දිවකන් නුවණ බැවින් එය දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ. නිවරණාදී වූ උපක්ලේශයන්ගෙන් තොරවූ බැවින් විසුද්ධි නම් වූද පියෙවි මිනිස් කණිත් ඇසිය නොහැකි, දිවකනිත්ම ඇසිය හැකි ශබ්ද අරමුණු දැනගැනීමට සමත්වූ බැවින් අතික්කන්තමානුසක නම් වූ දිවකන් නුවණ ලබාගැනීමට වහානි සෘද්ධි අභිඥාවට මෙන් පූර්වකෘත්‍ය විධි පිරිය යුතුය.

3. තුදස් ආකාරයෙන් ධ්‍යානසිත වසිබවට පමුණුවාගත් යෝගාවචරයන් විසින් විවේකස්ථානයකට වී අභිඥාපාදක චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකර්ම සමාධි සිතින් පියවි කණාට ඇසෙන ඖදාරික ශබ්ද අරමුණු මෙහෙති කළ යුතුය. ඇත් අස් ගව මහිස සිංහ ව්‍යාඝ්‍ර කාක සුනඛ ආදීන්ගේ ද යාන වාහන සුළඟ වැස්ස මුහුදු රළු අකුණු ආදීන්ගෙන් ද ඖදාරික ශබ්ද වෙන් වෙන් වශයෙන් ආවර්ජනා කළ යුතුය. තුන් යොදුකක් මානේ ශබ්ද ඇසෙන්නට පටන්ගනී.

4. තවද පිළිවෙලින් ළඟ වූද සණ්ඨාර ශබ්ද, ගෙඩිය හඬවන ශබ්ද, සංගීත ශබ්ද, දේශනා සංජ්ඣායනා ශබ්ද, පක්ෂීන්ගේ නාද, පියෙවි කටහඬ, වාත ශබ්ද, පාද ශබ්ද, උණුදිය හටන ශබ්ද, අවිච්චේලෙන ශබ්ද, තල්පත් තෘණ පර්ණලා ශබ්ද, කුරුකුණුච්චන්ගේ ශබ්ද, දැයි මෙසේ ඖදාරික ශබ්දයන්ගේ පටන් සියුම් ශබ්ද දක්වා අනුපිළිවෙලින් ශබ්ද නිමිති මෙහෙති කළ යුතුය.

5. එසේම නැගෙනහිර දිශාවෙහි ශබ්දයන්ද දකුණු - බටහිර - උතුරු දිශාවන්ගේද අනුදිශාවන්ගේ ද උඩයට දිශාවන්ගේ ද සියලු ශබ්දයන්ගේද ශබ්ද නිමිත්ත අරමුණු කළයුතුය. ඖදාරික වූද සියුම් වූද ශබ්ද මෙහෙති කළ යුතුය. ඒ ශබ්දයෝ පියෙවි සිතට ද පැහැදිලි වෙත්. පරිකම් සමාධි සිතට වනාහි අතිශයින්ම ප්‍රකට වෙති. පරිකම් සමාධි සිතට නොපැහැදිලි නම් නැවතත් චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී පරිකම් සමාධි සිතින් මෙහෙති කළ යුතු වේ.

6. මෙසේ නැවත නැවත පරිකම් සමාධි සිතින් ශබ්ද අරමුණු මෙහෙති කිරීමේදී දැන් දැන් දිවකන් නුවණ පහළ වන්නේය යන තත්ත්වයට පැමිණි කල්හි දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥා විත්තචීර්ය පහළ වේ. මනෝද්වාරාවර්ජනයට අනතුරුව තීක්ෂණ ප්‍රාඥයාට නම් උපචාර අනුලෝම ශ්‍රෝතූ නම් වූ කාමාවචර විත්තචාර සතරට ද අනතුරුව අභිඥා විත්තය පහළ වේ. එය දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව නම් වේ.

7. ඉන්පසු එම අභිඥාව තහවුරු කර ගැනීම පිණිස නැවත නැවත චතුර්ථධ්‍යානයට අරමුණුවූ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත භාත්පසින්ම වැඩිය යුතුය. අගල අගල් දෙක අගල් සතර අගල් අට විශත රියන බඹය ඇතුල් කාමරය මිදුල සංසාරාමය ගොදුරුගම ජනපදය ආදී පිළිවෙලින් සක්වළ කෙළවර තෙක් ද එයින් අත පිටසක්වලට ද පිරිසිදුමින් කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය.

8. මෙසේ දිව්‍යශ්‍රෝත අභිඥාව ලැබූ අභිඥාලාභියා වනාහි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩුතෙක් මානේ සියලුම ශබ්දාරම්භයන් දිවකන් නුවණින් ඇසුමට සමර්ථ වේ. ප්‍රගුණවූ පසු රජපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයට සම නොවැදී අභිඥාවටම සමවැදී ශබ්දයන් ඇසීමට හැකිවේ. එසේ අභිඥාවෙන් ශබ්ද ඇසීමෙහිදී වනාහි මුලුලොවම අනේක ශබ්දයන් ඒකකෝලාහලට වැටහෙන නමුත් තමන් කැමති කැමති ශබ්දයන් වෙන වෙනම ඇසුමට සමර්ථ වේමය.

වේතෝපරිය අභිඥාව

1. අභිඥාලාභියා ස්වකීය සිතෙන් අන්‍යයන්ගේ සිත පිරිසිඳ දැනගන්නා වූ නුවණ වේතෝපරිය අභිඥාවයි. වේතෝපරිය ඥාණය, පරචිත්ත විජානනඥාණය යනුද එයට නම් වෙයි. තමන්ගේ සිතෙන් අනුන්ගේ සිත දැනගන්නා බැවින් පරසින් දකිනා නුවණ නම් ද වේ. අරපී ධර්මයක් වූ සිතත් සිතේ ස්වභාව ධර්ම නම් වූ ලෝභ දෝසාදී වෛතසික අනුව පවත්නාවූ අවස්ථාවනුත් පිරිසිඳ දැනගැනීම වනාහි අභිගයිත් දුෂ්කර දෙයකි. එහෙත් වේතෝපරිය අභිඥාවෙන් එසේ දැන හැකිය.

2. මෙය වේතෝපරිය ඥාණය උපදවාගැනීම පිණිස වනාහි දිබ්බවක්ඛුඤාණය ලබාගෙන සිටිය යුතු වේ. දිබ්බවක්ඛු ඤාණය වේතෝපරිය ඤාණයට පරිකර්මය යි. තේජෝ කසිණ ඕදාන කසිණ ආලෝක කසිණ යන කසිණ තුනෙන් එක් කසිණයකින් ආලෝකය මවා දිවැසින් අනුන්ගේ හෘදය වස්තු රූපයෙහි පවත්නා වූ ලේ ධාතුවෙහි වර්ණය බල බලා සිත සොයා ගත යුතු වන බැවිනි.

3. සිත සොම්නස් සහගත කල්හි හෘදය වස්තුවෙහි ලේ ධාතුව වනාහි ඉදනු නුගපලයක් මෙන් රතුපාටය. දොම්නස් සහගත කල්හි ඉදනු මාදුම් ගෙඩියක් මෙන් කලුපාටය. උපේක්ෂා සහගත කල්හි පැහැදනු තලතෙලක් මෙනි. එසේම රාගවර්තයාට මස් සේද දියත්තක පාටය. විතර්ක වර්තයාට කොල්ලු තැම්බූ දියත්තක පාටය. ශ්‍රද්ධා වර්තයාට කිණිහිරිමලක පාටය. බුද්ධි වර්තයාට වනාහි අභිගයිත් ප්‍රසන්නය. අනාවලිය පිරිසිදුය. ජාති රංග මාණිකයක් මෙන් දිලිසෙන සුලුය.

4. අභිඥාලාභියා විසින් මෙසේ දිවැස් නුවණින් ආලෝකය පතුරුවා මොහුගේ හෘදය මාංශය සෝමනස්සින්දියෙන් හටගන්නේය. මොහුගේ මෙය දෝමනස්සින්දියෙන් හටගන්නේය. මොහුගේ උපේක්ෂින්දියෙන් හටගන්නේයයි අනුන්ගේ හෘදයෙහි ලේ ධාතුවෙහි වර්ණය බලා බලා සිත සෙවිය යුතුය. වර්ණය අනුව සිත සොයමින් වේතෝපරිය ඤාණය ශක්තිමත් බවට පත්කර ගත යුතුය.

5. මෙසේ වේතෝපරිය ඤාණය ශක්තිමත් බවට පත්වූ කල්හි හෘදය රූප වර්ණය නොබලමින් සිතෙන් සිතට මාරු වෙමින් මේ සිත

කාමාවචර සිතකි. මේ සිත අරූපාවචර සිතකිසි පිලිවෙලින් සිත දැකීමට සමර්ථ වෙයි. හෘදය රූපයක් නැත්තාවූ වර්ණ රූපයක් ද නැත්තාවූ අරූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකයෙහි වාසය කරන බ්‍රහ්මයන්ගේද සිත දැකගැනීමට සමර්ථ වේ.

6. ලෝභමූල සිත් අට නම් වූ සරාග චිත්තය ද, අකුශල සිත් දොළොස හැර ඉතිරි සිත් සත් සැත්තෑව නම් වූ චිත්තරාග චිත්තය දැකගනියි. පටිසසම්ප්‍රයුක්ත සිත් දෙක නම් වූ සදෝස චිත්තය ද අකුශල සිත් දොළොස හා ඉතිරි සිත් සත්සැත්තෑව නම් වූ චිත්තදෝස චිත්තය ද දැකගනියි. මෝහමූල සිත් දෙක නම්වූ අකුශල සිත් දොළොස නම්වූ සමෝහ චිත්තය ද ඉතිරි සිත් සත් සැත්තෑව නම් වූ චිත්තමෝහ සිත ද දැක ගනියි.

7. චීනමිද්ධ සහගත අකුසල් සිත් පස නම් වූ සංඛිත්ත චිත්තය ද, උද්ධච්චය සහගත වූ මෝහමූල එක් සිතක් හා අකුසල සිත් දොළසම නම්වූ වික්ඛිත්ත චිත්තය ද දැකගනියි. රූපාවචර අරූපාවචර සිත් සත්විස්ස නම් වූ මහග්ගත චිත්තය ද කාමාවචර සිත් සිවුපණස නම්වූ අමහග්ගත චිත්තය ද දැකගනියි. ලෝකික සිත් එක්අසූව නම් වූ සඋත්තර චිත්තයද, ලෝකෝත්තර සිත් අටදෙන නම් වූ අනුත්තර චිත්තයද, උපචාර අර්පණා බවට පත්වූ සමාහිත චිත්තය ද සමාධියෙන් තොරවූ අසමාහිත චිත්තය ද පඤ්චවිධ විමුක්තියෙන් යුක්ත විමුක්ත චිත්තය ද, එයින් තොරවූ අවිමුක්ත චිත්තය ද යනාදී වශයෙන් අන්‍යවූ සියලු සත්වයන්ගේ සියලුම ආකාර චිත්තය පරසින් දන්නා නුවණින් දැකගැනීමට සමත් වේ.

පූර්වේ නිවාසානුස්මාති ඥාණය

1. තමන්ගේ පෙර විසූ කඳු පිලිවෙල ආත්මභාව පරම්පරාව සිහිපත් කිරීම වශයෙන් ලැබෙන්නා වූ අභිඥාව පූර්වේනිවාසානුස්මාති ඥාණය නම් වේ. සියල්ල දුන් සර්වඥසම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලා වනාහි තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද අතීතයෙහි පිරිනිව්‍යායූ බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ ද පෙර විසූ කඳු පිලිවෙල නුවණින් දකින්නාහ. සෙසු අභිඥා ලාභීහු වනාහි තමන්ගේ පමණක් පෙර විසූ කඳු පිලිවෙල දැකීමට සමත්වෙති.

2. බාහිර ධ්‍යානලාභී තාපසයෝය, ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝය. මහා ශ්‍රාවකයෝය. අග්‍ර ශ්‍රාවකයෝය. පසේ බුදුවරුය. සම්මා සම්බුදුවරයෝ යයි පෙර විසූ කඳු පිළිවෙල අනුස්මරණය කිරීමට සමත් සයදෙනෙක් සිටිති. එයින් බාහිර තාපසවරු වනාහි කල්ප සතලිසක් තරම් පමණක් සිහිකරති. ඉන් එහා නොහැකි වෙති. හේතුව, නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණයෙන් තොරවූ ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව දුර්වල බැවිනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ වනාහි බලවත් ප්‍රඥාව ඇති බැවින් කල්ප ලක්ෂයක් සිහි කරති. අග්‍රශ්‍රාවක දෙනම වනාහි ඒකාසංබේදය කල්ප ලක්ෂයක් සිහිකිරීමට සමර්ථ වන්නාහ.

3. දෙයාසංබේදය කල්ප ලක්ෂයක් පසේ බුදුවරු පෙරවිසූ කඳු පිළිවෙල සිහිකරති. පසේ බුදුවරුන්ගේ පාරමී පිරු කාලය එපමණක් බැවිනි. සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලා වනාහි කාලසීමාවක් හෝ පුද්ගල සීමාවක් හෝ නොමැතිව පෙරවිසූ කඳු පිළිවෙල සියල්ලම සිහිකරති.

4. බාහිර තාපසවරු වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරාව අනුවම පෙරවිසූ කඳු පිළිවෙල සිහිකරති. ඒ හැර ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් සිහිකිරීමට අසමර්ථ වෙති. කණුවැල්දඬු අතහැර කැමති තැනකට යාගත නොහැකි අන්ධයන්ට මෙන් ඔවුන්ට ස්කන්ධ පරම්පරාව අතහැර කැමති තැනක් සිහිකළ නොහැකිය. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ වනාහි ස්කන්ධ පරම්පරා වශයෙන් හා ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ද සිහිකරති. අසුමහ ශ්‍රාවකයෝ එසේමය. අග්‍ර ශ්‍රාවක දෙනම හා පසේ බුදුවරු වනාහි මේ හවයෝ ප්‍රතිසන්ධියන් අතීත හවයේ චුතියන් යනාදී පිළිවෙලින් චුති ප්‍රතිසන්ධි අනුවම හවයෙන් හවයට පෙර ආත්ම සිහිකිරීමට සමත් වෙති.

5. සම්මා සම්බුදුවරුන් 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. දක්ෂිණම දුනුවායෙකුගේ ඊ විඳීමක් මෙනි. අතරතුර ආත්මභාවයක නොරැදී කල්ප කෝටි සහ සහශ්‍ර ගණන් එකවර සිහිකිරීමට සමත් වෙති.

6. බාහිර තාපසවරුන්ගේ පෙරවිසූ ආත්ම දැකීම වනාහි කණුවැල්දිරි එළියෙන් දැකීමක් මෙනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයන්ට වනාහි පහන් එළියකින් මෙන්ද මහා ශ්‍රාවකයන්ට මහා පහන් එළියකින් මෙන්ද අග්‍රශ්‍රාවකයන්ට ඕසධී තාරකා එළියකින් මෙන්ද පසේ බුදුවරයන්ට සඳුඑළියෙන් මෙන්ද, සමයක් සම්බුද්ධි සර්වඥරාජෝත්තමයන් වහන්සේලාට වනාහි සහශ්‍ර රශ්මියෙන් අහස්මැද බබලන සරත් සූර්ය මණ්ඩලයේ ආලෝකයෙන් මෙන්ද වැටහේ.

7. එසේම බාහිර තාපසයන්ගේ පෙරවිසූ ආත්ම සිහිකිරීම වනාහි අන්ධයන්ගේ කණුවැල්දණ්ඩ ගෙනයාමක් මෙනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයන්ගේ වනාහි ඒදණ්ඩක යාමක් මෙනි. මහාශ්‍රාවකයන්ගේ පයින් යන පාලමක මෙනි. අග්‍රශ්‍රාවකයන්ගේ කරත්ත පාරක යාම මෙනි. පසේ බුදුවරයන්ගේ වනාහි පාගමනකින් යන මහා මාර්ගයක යාමක් වැනිය. සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ පෙර ආත්ම සිහිකිරීම වනාහි යාන වාහන යන මාවතක යාමක් වැනිය.

8. අභිඥා භාවනා පාඩමෙහි වනාහි ශ්‍රාවකයන් විසින් පෙරවිසූ කඳුපිළිවෙල සිහිකිරීමේ නුවණ වැඩිය යුතු ආකාරය දැක්විය යුතුවේ. ධ්‍යාන ලාභී ආදිකර්මික යෝගාවචර තික්ෂුව විසින් දවල් දානය වැළඳීමෙන් පසු විවේක ස්ථානයකට වී පිළිවෙලින් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී අභිඥාපාදක චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගිට තමන් අන්තිමට වාඩිවූ ඉරියව්ව සිහිකළ යුතුය. ඊට පෙර ආසනය පැනවීම, සෙනසුනට පිවිසීම, පාත්‍ර වීචර තැන්පත් කිරීම, ආහාරය වැළඳ කාලය, පිඬුසිඟා ආ කාලය, පිඬු පිණිස පිටත් වූ කාලය, සෙනසුනෙන් බැහිර වූ කාලය, ඊට පෙර සෑමලු බෝමලු වැන්ද කාලය පාත්‍රය අතට ගැනීම සිවුරු දැරීම මුඛ දෙවීම ඊටත් පෙර අලුයම කටයුතු කිරීම, මැදියම්කටයුතු කිරීම, හා ප්‍රතිලෝම වශයෙන් පෙරයම හා දිව්‍යරාත්‍රියෙහි කළ කී දේ සියල්ල සිහිකළ යුතුය.

9. මෙසේ ආසපු සිහිකිරීම පියෙවී සිටත් පහසුය. පරිකර්ම සමාධි චිත්තයට වනාහි අතිශයින්ම ප්‍රකටව වැටහේ. යම් හෙයකින් වනාහි යම් යම් දෙයක් අප්‍රකට වේ නම් නැවතත් අභිඥා පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගිට ආවර්ජන කළ යුතුය. එතෙකින් පහතක් දැල්වූවාසේ පැහැදිලිවේ. 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 වූතික්ෂණයෙහි පැවති නාම රූප ආවර්ජනා කොට බැලිය යුතුය.

10. ප්‍රඥාවන්ත ධ්‍යාන ලාභියා පළමු ආවර්ජනාවෙන්ම ප්‍රතිසන්ධියට පෙර වූතික්ෂණයෙහි නාම රූප ස්කන්ධ අරමුණු කිරීමට සමත්වේ. එම පූර්ව භවයෙහි නිරුද්ධ වූ නාමරූප දැකීම අති දුෂ්කරය. අඳුරක් මෙන් වැටහෙයි. එහෙත් එය අපහසු දෙයකැයි නොසිතා ධුරන්තික්ෂේප නොකොට නැවත නැවත පාදක ධ්‍යානයට සමවදිමින් උත්සාහ ගත යුතුය. මහා ගසක් කපන පුරුෂයෙකුගේ පොරොච මොට වුවද නැවත නැවත කම්මලේදී පන්තරය සාදාගෙන මහා ගස කපා හෙලන්නාසේ නැවත නැවතත් පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී ආවර්ජනා කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් ප්‍රතිසන්ධිය උගුලුවා වූතිය 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 වූතික්ෂණයෙහි පැවති නාම රූප ස්කන්ධයන් අරමුණු කළ හැකි වූයේ නම් එකල්හි මනෝද්වාරාවර්ජනය - පරිකර්ම- උපචාර - අනුලෝම ග්‍රෝතුභූ විත්තයන්ට අනතුරුව ලැබෙන අර්පනා විත්තය රූපාවචර වතුර්ධ්‍යාන විත්තයයි. ඒ සිත සමග යෙදවූ ඤාණය වනාහි පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඤාණය නම් වේ.

12. එම පූර්වේනිවාස ඤාණය සමග සම්ප්‍රයුක්ත වූ සතියෙන් අතීතයේ පැවති වූති ප්‍රතිසන්ධිය ක්‍රමයෙන් ආත්ම භාව එකක්, දෙකක්, තුනක්, සතරක්, පසක් ද දසයක් විස්සක් නිසක් සතලිසක් පණසක් සියයක් දහසක්, සියදහසක් ද නොයෙක් සංවට්ටි විවට්ටාදී කල්පයන් ද අද දවසේ වූ දෙයක් මෙන් සිහිකරන්නට සමර්ථ වේ.

13. අසවල් කාලයෙහි අසවල්තැන ඉපදී සිටියෙමි. නම ගම ග්‍රෝතුය වංශය පෙළපත උස මහත හැඩරුව හා ආහාර පාන ජීවිකාව විඳි සැප දක් කළ කුශලාකුශල කර්ම සියල්ලද, එතැන මෙතෙක් ආයු විඳ එතැන්හි වූතව අසවල් තැන උපන්නෙමිසි ද, එතැන්හි මේ මේ

අයුරු සැප දක් විඳ ඉන් වූතවී මෙතැන උපන්නෙමිසි ද යනාදි වශයෙන් ආත්මභාව පරම්පරාව සියලු ආකාරයෙන් අනුස්මරණය කිරීමට සමර්ථ වේ. පෙර විසූ කඳු පිළිවෙල අනුස්මරණය කරනු ලබන පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඤාණය නිසා පටිච්චසමුප්පාද හේතුඵල ධර්මතාව ද සුවසේ අවබෝධ වේ.

දිව්‍යං වක්ෂුරහිඤ්ච

1. දිව්‍යං වක්ෂුරහිඤ්චාන - දිව්‍යේ නුවණ - චුතුපපාත ඤාණය ද යනු එකක්මය. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ පියෙව් ඇස වා පින් සෙමි ආදී පළිබෝධ රහිත බැවින් අතිශයින් ප්‍රසන්නය. සුවර්තානුභාවයෙන් හටගත් දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ගේ දිව්‍ය මෙන් ප්‍රසන්න ප්‍රඥා වක්ෂුචක් නිසාද රූපාවචර ධ්‍යානය නම් වූ දිව්‍ය විහාරයට අයත් නිසාද, මහත් බැබළුම් ඇති නිසාද දිබ්බ වක්ඛු - දිව්‍යේ නුවණ නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. සත්වයන්ගේ වූති උප්පත්තිය දක්නා බැවින් එයට චුතුපපාත ඤාණයයි ද කියනු ලැබේ.

2. බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ සත්ත්වයන්ගේ වූති උත්පත්ති දෙකම දක්නාහ. යමෙක් වනාහි වූතිය පමණක් දකී නම් අතිභවයෙන් සත්ත්වයන් හටගන්නේයයි දෘෂ්ටිගතී. වූති උත්පත්ති දෙකම දකින්නා මිට්ඨා දෘෂ්ටිය නොගනී. එහෙයින් දිව්‍යේ නුවණ දිට්ඨි විසුද්ධියට හේතු වේ. මෙසේ මිට්ඨාදෘෂ්ටියෙන් තොර බැවින් විසුද්ධ වූ ද, පියව් මිනිස් ඇස ඉක්මවා දැකීමට සමත් බැවින් අතික්කන්ත මානුසක නම්වූ ද, දිව්‍යේ නුවණින් මැරෙන උපදින සත්වයන් දැකීමට සමර්ථ වේ.

3. මෝහනිස්සන්ද හේතුවෙන් ජාති කුල භෝගාදියෙන් හීන සත්ත්වයන්ද, අමෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් ප්‍රණීතවූ උසස් සත්වයන්ද, අද්‍රෝස නිස්සන්ද හේතුවෙන් වර්ණාවන්ත සත්වයන් ද, දෝස නිස්සන්ද හේතුවෙන් දුර්වර්ණ සත්වයන්ද අලෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් මහත් ධන ඇති සත්ත්වයන්ද, ලෝහ නිස්සන්ද හේතුවෙන් දිළිඳු සත්ත්වයන් ද, තම තමන් රැස් කළ කුශලාකුශල කර්මයන්ට අනුරූපව සුගති දුගති යන සත්වයන් සියලු අයුරින් දිව්‍යේ නුවණින් දැනගත හැකිවේ. මේ දිව්‍යේ නුවණ සමග යථාකම්මුපග ඤාණය ද ඒ අනුව පහළ වේ.

4. යථාකම්මපග ඥානය ලැබෙනුයේ මෙසේය. අභිඥා ලාභිතෙම, යට නරකාදියට අභිමුඛව දිවැස යොමුකරයි. මහන් දුක් අනුභව කරන නිරිසතුන් දැකීමේදී එය දිවැසේ නුවණයි. කවර නම් පාපකර්මයකින් මේ සත්ත්වයෝ මෙසේ දුක් විඳිත්දැයි ආවර්ජනා කොට ඔවුන් කරන ලද කර්මය දැනගනී. එය වනාහි යථාකම්මපග ඥානයයි. එසේම දෙවිලොවට අභිමුඛව දිවැසේ නුවණ හෙළයි. දෙවිලොවට නන්දන වන ආදියෙහි මහන් සැප විඳින දෙවියන් දකී. එය දිවැසේ නුවණයි. කවර කුශල කර්මයකින් මේ දෙවියෝ සැප විඳිත්දැයි විමසීමේදී ඔවුන් කරන ලද කුශල කර්මය දැනගනී. එම කුශල කර්මය අරමුණු කොට පහළ වනුයේ යථාකම්මපග ඥානයයි. ඒ සඳහා වෙනම අභ්‍යාස කිරීමක් නැත. දිවැසේ නුවණ සමගම එය ලැබේ.

5. දිව්‍යචක්ෂුහිඥාව උපදවනු පිණිස, තේජෝ කසිණ මිදාන කසිණ ආලෝක කසිණ නම් වූ කසිණ තුනෙන් එකකින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දක්වා උපචාර සමාධියට පැමිණ කසිණාලෝකය වැඩිය යුතුය. අගල - දෙක - රියන - බඹය කුටිගැබ මිදුල පිරිවෙන ආවාසය ගොදුරුගම නගරය ජනපදය දිවයින සක්වළ ආදී වශයෙන් පිළිවෙලින් කසිණාලෝකය වඩා වඩා එතෙක් නැත රූපගත සියල්ල මෙහෙති කළ යුතුය. එකල්හි කසිණාලෝකය අන්තර්ධානය වූයේ නම් නැවත පාදක ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. පාදකධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී කසිණාලෝකය පතුරවමින් රූප අරමුණු මෙහෙති කළ යුතුය.

6. රාත්‍රී අන්ධකාරයෙහි ගමනක් යද්දී ගිනිහුලක් ලැබී එය රැගෙන යාමේදී වරින් වර ගින්න නිවී යයි. නැවත පොළොවේ ගසා ගිනිහුල මෙසේ දල්වාගෙන යයි. පළමු එළියට වඩා ආලෝකයක් ලැබේ. මෙසේ නිවෙන වාරයක් පාසා ගිනිහුල අලුත් කරමින් යද්දී උදෑසන සූර්යයා උදාවීමෙන් පසු ගිනිහුල ඉවත දමා දවල් කාලය මුලුල්ලේ සිත් සේ ඇවිදීමට සමර්ථ වෙයි. මෙසේම ධ්‍යාන ලාභියා විසින් ද කසිණාලෝකය අතුරුදහන්වන වාරයක් පාසාම පාදකධ්‍යානයට සමවදිමින් කසිණාලෝකය නොනැසී දිවා රාත්‍රී දෙකින් එකසේ පවතින අවස්ථාවට පත්වේ. එකල්හි කැමති තාක් දිවැසේ නුවණින් කැමති කැමති දේ දැකගැනීමට සමත් වේ.

7. මසැසට නොපෙනෙන්නාවූ ශරීරභ්‍යන්තරගතවූ ද භෘදය වස්තුව ඇසුරුකොට ඇත්තාවූ පොළොවෙහි සැඟවී ඇත්තා වූ ද ඛින්නි පවුරු පර්වත පරසක්වල ගතවූ ද සියල්ල පියවේ ඇසට මෙන් දිවැසට පෙනේ. එකල්හි දිවැස උපන්නා වේ. මෙය වනාහි විදුර්ශනා නොවැඩු පෘථග්ජන යෝගාවචරයන් හට අන්තරාවකි. කසිණාලෝකය පතුරුවනු ලබන පඨවි පර්වත මුහුදු ආදියෙහි වූ භයානක සත්ත්වයන් ද යක්ෂ රක්ෂසාදීන් ද, දිව්‍ය ලෝකයන්හි වූ ලෝහනීය අරමුණු ද දැකීමෙන් වින්ත වික්ෂේපය සිදුවිය හැකිය. ඒ නිසා දිවැසින් රූප දැකීමේදී විදුර්ශනා වශයෙන් දියුණු සිතක් ඇතිව එළඹ සිටි සිති නුවණින් යුතුව අප්‍රමාද විය යුතුය.

8. උපචාර සමාධියෙන් කසිණාලෝකය වඩා අභිඥාවින් විවිදේදී මනෝද්වාරාවර්ජනය පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ග්‍රෝතුකු චිත්තයන්ට අනතුරුව අර්පණාව උපදියි. එය වතුර්ථධ්‍යාන චිත්තයයි. එහි යෙදුණු ඥානය දිව්‍ය චක්ෂුර්භිඥාවයි. චුතූපපාත ඥානය යනු ද එයටම නමකි. එම ධ්‍යාන චිත්තවිවිදේ සියලුම චිත්තයන් හට අරමුණු වනුයේ ආවර්ජනා කරන ලද රූපාරම්මණයකි.

පද විවරණ

- | | |
|--------------------|---|
| 1. සෘද්ධිපාද | - ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා යන සතරයි. |
| 2. දිව්‍ය විහාර | - රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන දිව්‍යවහාර නම්. |
| 3. අනාවිල | - බොර නැති බව අනාවිල නම් |
| 4. ජාතිරංග මාණිකය | - ස්වභාවයෙන්ම බැබළෙන මැණිකකි. |
| 5. සිංහ විලෝකනය | - සිංහයා ඉදිරියේ ආපස්සත් බලයි. එය සිංහ විලෝකනයයි. |
| 6. ධුරන්තික්ෂේප | - විරිය අත්හැරීමය |
| 7. සංවට්ටි විවට්ටි | - මහාකල්පයෙක අවස්ථාවෝය. |
| 8. රූපගත | - රූප අරමුණු |
| 9. ලෝහාදී නිස්සන්ද | - ලෝහාදිය උත්සන්න විමෙන් කරන ලද කර්මයෝය. |