

සඳුබර්ම

කෙටි සටහන්

කතුවරයාගේ වෙනත් කෘති

- අතහැරීම සාමනේර ප්‍රශ්නයෙන් (2013)
- පඤ්ච උපදානක්ඛන්ධා දුකඛා (2014)
- සුගත මග (2014)

# සද්ධර්ම

කෙටි සටහන්

පූජ්‍ය මැල්සිරිපුර ධම්මකුසල හිමි



සම්බුදුපාද පද්මානුගත සිරි අමත ගච්චි ආර්ය නිකේතනය  
කන්තිමහර - චතුර්ගම

සද්ධර්ම කෙටි සටහන්  
© පූජ්‍ය මැල්සිරිපුර ධම්මකුසල හිමි

පළමුවන මුද්‍රණය : 2015 සැප්තැම්බර්  
දෙවන මුද්‍රණය : 2016 මැයි ( සංශෝධිත )

ISBN 978-955-42635-0-5

පිටු සැලසුම

ආර්. ඒ. නයනානන්ද  
අංක 171/1, ලක්ෂ්මී පාර, ගම්පහ.  
077 95 69 473

පිට කවරය

කෝලින දිසානායක  
Next D  
අංක 158/2, කොළඹ පාර, ගම්පහ.  
077 77 96 962

මුද්‍රණය  දිමුතු මුද්‍රණාලය

අංක 103/A, නුවර පාර, යක්කල.  
දුර: 033-2239662 / 077-8829705  
විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com  
දහම් පොත් කියවීම සඳහා පිවිසෙන්න.  
වෙබ්: www.dhammadanabooks.com

කර්තෘ ප්‍රකාශනයක්

සම්බුද්ධපාද පද්මානුගත සිරි අමත ගවේසී ආර්ය නිකේතනය  
කන්නිමහර, චතුරුගම.  
033 22 67 992

<http://www.nivanmaga.net>

පිටුම

මා හට බුද්ධ සාසනයේ උප්පත්තිය ලබාදුන්  
කම්මට්ඨානාචාර්ය  
අතිපූජ්‍ය චතුරුගම නන්දසිරි ආර්යයන් වහන්සේගේ  
දෙපා නැමද පුද කරමි

## පෙරවදන

සර්වඥ සාසනය තුළ බ්‍රහ්මචරියාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයන්ට උපකාරයක් කිරීම පිණිස මෙම සද්ධර්ම කෙටි සටහන් පොත ලියන්නට යෙදුනාහ. බොහෝ දෙනෙකුට න්‍යායික ධර්ම කරුණු මතක තබාගැනීමට අපහසු බැවින් දේශන අතරතුර පොත්පත්වල සටහන් කරනු ලබයි. එය දේශනයටත්, තමන්ගේ සුතමය ඥාණය වඩවා ගැනීමටත් මහත් බාධාවකි. එසේ හෙයින් අප ආයතනයේ ගෙන යනු ලබන භාවනා වැඩසටහනට ගැලපෙන අයුරින් ඉතා සාරාංශව ධර්ම කරුණු අඩංගු කරමින් මෙම පොත භාවනා අත්පොතක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නට අපේක්ෂා කරමි. සවිස්තරාත්මක ධර්ම කාරණා කෙටිකර දැක්වීම ඉතා දුෂ්කරය. ඊට හේතු වන්නේ එසේ කෙටි කරන්නට යාමෙන් අදහස් විකෘති වීම, සම්පූර්ණ නොවීම ආදිය සිදුවීමයි. කෙසේ වෙතත් මා හට හැකි ආකාරයෙන් සරලවත් කෙටියෙනුත් ධර්ම කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහ කෙළෙමි. ඔබ විසින් මෙම පොත පරිශීලනය කර නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමට අංශුමාත්‍ර දෙයක් හෝ ඔබගේ ජීවිතයට එකතුකර ගනින්නවා !

මෙය ධර්ම දානයක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරන සහ ආධාර උපකාර කරන සියලු දෙනාටත්, ඒ අයගේ නමින් මිය පරලොව ගිය ඥාතීන්ටත්, මා මෙලොවට ජාත කළ මිය පරලොව ගිය හෙට්ටි ආරච්චිගේ පියදාස සහ හේරත් මුදියන්සේලාගේ කුමාරිහාමි යන දෙමව්පියන්ටත්, අප සෑම සියලු දෙනාටත් අප අත්පත් කරගන්නා සියලු කුසල් නිර්වාණය පිණිස ම හේතු වේවා!

ඔබ සෑමට සම්බුදු සරණයි,  
සදහම් පිහිටයි,  
සඟ රැකවරණයි !

පූජ්‍ය මැල්සිරිපුර ධම්මකුසල හිමි

ආර්ය නිකේතනය,  
කන්නිමහර,  
වතුරුගම.

2015 ජූනි මස 16 වන දින.

## පටුන

	පිටු අංකය
සද්ධාව	1
සීලය	8
සමාධිය සහ ධ්‍යාන අංග	17
ධාතු මනසිකාරය	22
පටික්කුල මනසිකාරය	28
සිතක ව්‍යුහය	33
පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය	42
විඤ්ඤාණ-නාම-රූප	50
පටිච්ච සමුප්පාදය	53
ආයතන විභංග භාවනා	61
ත්‍රිලක්ෂණය	66
විදර්ශනා ඤාණ	70
සත්ත විසුද්ධිය	73
සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම	75
සංයෝජන	85
මාර්ග ඵල සහ නිවන	88

# සද්ධාව

සද්ධාව යනු පැහැදීම හෙවත් විශ්වාසයයි. මෙහි කොටස් දෙකකි.

**i. අමූලික සද්ධාව -**

ලස්සන රූපයකට, ශබ්දයකට, ව්‍යාජයකට යනාදී වෙනස්වන පැහැදීම්

**ii. ආකාරවත් සද්ධාව -**

සත්‍ය දැනගෙන දැකගෙන ඒ තුළ ඇතිවන නොවෙනස් පැහැදීම. එනම් දහම තුළින් බුදුන් දැකීමයි. (යෝ ධම්මං පස්සති සො මං පස්සති)

නිර්වාණය සඳහා ගමන් කරන අයෙක් සද්ධාව ඇති කර ගත යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ ධර්මයටයි. ලෝකයේ යථාර්ථය දුකක් බව තමා තුළින් ම අවබෝධ කර ගැනීමෙන් (පවිෂ්තකං වේදිතබ්බෝ) ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප වී ලෝකෝත්තර නිර්වාණයේ අවශ්‍යතාව ඇතිවේ. එවිට ලෝකයේ සත්‍ය තමා තුළින් ම අවබෝධ කරගත් බුදුපියාණන් වහන්සේ පිළිබඳ අවල විශ්වාසය ඇති වේ. තමා තුළින් ම දුක අවබෝධ වන නිසා ධර්මය කෙරෙහිද විශ්වාසය ඇති වේ. දුක ප්‍රතික්ෂේප කර නිවන තෝරාගත් නිසා ආර්ය

ගුණ (සුපටිපන්නෝ) තමා තුළින් දැකීමෙන් සංඝ රත්නය කෙරෙහි ද ආකාරවනී සද්ධාවක් (බුද්ධේ අවෙච්චප්පසාදෝ, ධම්මේ අවෙච්චප්පසාදෝ, සංඝේ අවෙච්චප්පසාදෝ) ඇති වේ. එම සද්ධාව දියුණු කරගෙන තව තවත් ශක්තිමත් විය යුතුය. එනම් සද්ධාව ඇති වන්නේ දුක අවබෝධයෙන් පමණි. යම්තාක් දුරට හෝ දුක අවබෝධ කළ පුද්ගලයා නැවත එවැනි දුකක් සොයා යන්නේ නැත.

**බුද්දගුණ**

- 01 අරහං - සියලු කෙලෙස් නැසූ හෙයින් ද, රහසින්වත් පවි නොකළ හෙයින් ද, සියලු පුද පූජා ලැබීමට සුදුසු හෙයින් ද අරහං නම් වන සේක.
- 02 සම්මා සම්බුද්ධො - සියලු ම ධර්මයන් පරෝපදේශ රහිතව තමන්ගේ ම නුවණින් අවබෝධ කළ සේක.
- 03 විජ්ජාවරණ සම්පන්නො - අෂ්ට විද්‍යාවෙන් සහ පසළොස් වරණවලින් යුක්ත වන සේක.  
 අෂ්ට විද්‍යා - විපස්සනා ඥාණය, මනෝමය සාද්ධි ඥාණය, ඉද්ධිවිධ ඥාණය, දිබ්බසෝත ඥාණය, පරචිත්ත විජානන ඥාණය, පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඥාණය, දිබ්බවක්ඛු ඥාණය, ආසවක්ඛය ඥාණය  
 පසළොස් වරණ - ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, හෝජනයේ පමණ දැනීම, ජාගරියානුයෝගය (නිදිවැරීම), ශ්‍රද්ධාව, හිරිය, ඔත්තප්ප, බහුශ්‍රැතබව, වීර්ය, ස්මෘතිය, ප්‍රඥාව, ප්‍රථම ධ්‍යානය, දෙවන ධ්‍යානය, තුන්වන ධ්‍යානය, හතරවන ධ්‍යානය

- 04 සුගතො - යහපත් වචනයෙන් ද, ශෝඛන ගමන් ඇති බැවින් ද, සුන්දර තැනට ගිය බැවින් ද සුගතෝ නම් වන සේක.
- 05 ලෝකවිදු - සියලු ම ලෝකයන් මනාකොට අවබෝධ කරගත් බැවින් ද ලෝකවිදු නම් වන සේක. (සත්ව ලෝකය, සංඛාර ලෝකය, අවකාශ ලෝකය)
- 06 අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරතී - පුද්ගලයන් දමනය කිරීමේ අන් අයට නොතිබුණ සුවිශේෂ හැකියාවෙන් යුක්තය.
- 07 සත්ථා දේව මනුස්සානං - සියලු දෙවි මිනිසුන්ට නිවන සඳහා අනුශාසනා කළ සේක.
- 08 බුද්ධො - චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළ සේක.
- 09 භගවා - රාග, දෝස, මෝහ දුරු කළ සේක.

**දම් ගුණ**

- 01 ස්වක්ඛාත - ධර්මය මුල මැද අග මනා කොට දේශනා කොට ඇත.
- 02 සන්දිට්ඨික - මෙලොවදීම ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි.
- 03 අකාලික - කල් නොයවා විපාක දෙයි.
- 04 ඒහි පස්සික - එව බලව යැයි විධාන කළ හැකිය.
- 05 ඕපනයික - තමන්ගේ සිතෙහි පිහිටුවා ගත යුතුය.
- 06 පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤහි - නුවණැති පුද්ගලයා තමන්ගේම ඥාණයෙන් අවබෝධ කළ යුතුය.

**සාමාන්‍ය ගුණ**

- 01 සුපටිපන්නො - නිවන සඳහා මනා වූ පිළිවෙත් පුරයි.
- 02 උපුපටිපන්නො - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නැමති නිවැරදි ප්‍රතිපදාව තුළ ගමන් කරයි.
- 03 ඤායපටිපන්නො - නිවැරදි ප්‍රතිපදාව තුළින් නිවන් මගට පිවිසියහ.
- 04 සාමීච්චිපන්නො - යහපත් පැවතුම් ඇත්තාහ.
- 05 ආහුණෙය්‍යා - දුර සිට ගෙනෙන සිව්පසය පූජා කිරීමට සුදුසුය.
- 06 පාහුණෙය්‍යා - සියල්ලන්ට ම පළමුව ගෙනැවිත් පිදීමට සුදුසුය.
- 07 දක්ඛිණෙය්‍යා - පරලොව සැප පතා දෙන දානය පිළිගැනීමට සුදුසුය.
- 08 අංජලිකරණීයො - ඇඟිලි බැඳ වන්දනා කිරීමට සුදුසුය.
- 09 අනුත්තරං පුඤ්ඤකුක්ඛන්තං - ලෝචැසියාට පින් කර ගැනීමට පිං කෙතක් වන්නේය.

**ජීවන පැවැත්මේ ඇති දුක්**

- ජාති - ඉපදීම, ජරා - වයසට යාම, ව්‍යාධි - ලෙඩවීම, මරණ - මරණයට පත්වීම, සෝක - සෝක කිරීම, පරිදේව - හැඬීම් වැලපීම්, දුක්ඛ - කායික වේදනා දුක, දෝමනස්ස - මානසික වේදනා දුක, උපායාස - වෙහෙසකර බව, පියෙහි විප්පයෝග - ප්‍රිය දේ අහිමිවීම, අප්පියෙහි සම්පයෝග - අප්‍රිය දේ එක්වීම,

යම් පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං - සිතන දේ නොලැබීම.

- සංඛිත්තේන පඤ්ච උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා - සැකවින්ම පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයෝ දුක් වන්නාහු ය. එනම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ වේ.
- දුක්ඛ දුක්ඛතා - ශාරීරික හා මානසික දුක්, විපරිනාම දුක්ඛතා - සුඛ වේදනාව නැතිවීමෙන් සහ දුක්ඛ වේදනාව ඇතිවීමෙන් වන දුක, සඛබාර දුක්ඛතා - කැමැත්තෙන් ගොඩනැගූ විත්ත සංස්කාර හටගත්ත මොහොතේදීම බිඳී යාමෙන් ඇතිවන දුක.

දුක ඇත්තේ ලෝකය තුළයි. (දුක්ඛෙ ලෝකෝ පතිට්ඨිතෝ) - පිහිත සූත්‍රය, සං. නි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුදූත වදාළ ලෝකය යනු සංඥා සහිත මනස සහිත බඹයක් පමණ වූ ශරීරයයි. එනම් ජීවන පැවැත්මයි.

‘ඉමස්මිඤ්ඤෙව ඛ්‍යාමමත්තේ කලෙඛරෙ සසඤ්ඤිමිහි සමනකේ ලෝකඤ්ච පඤ්ඤපේමි, ලෝකසමුදයඤ්ච ලෝකනිරෝධඤ්ච ලෝකනිරෝධ ගාමිනිඤ්ච පටිපදන්ති.’

- රෝහිතස්ස සූත්‍රය, සං.නි.

මෙම ලෝකය තුළ බුදුපියාණන් වහන්සේ දුකත්, දුක්ඛ සමුදයත්, දුක්ඛ නිරෝධයත්, දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාවත් පනවා ඇත.

යම් තැනක පංච උපාදානස්කන්ධය ඇති වුණා නම් එතැන දුකයි. යම් තැනක ලෝකය ද එතැන දුකයි.



එනම් ජීවන පැවැත්මත්, පංච උපාදානස්කන්ධයත්, ලෝකයත්, දුක්ඛත්, ලෙස හඳුන්වන්නේ එකම දෙයකි.

**චතුරාර්ය සත්‍යය**

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය	ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, පියෙහි විප්පයෝග, අප්පියෙහි සම්පයෝග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං
දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය	කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා
දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය	තණ්හාව නැතිකිරීම හෙවත් නිර්වාණය
දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය	සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි

**ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය**

සම්මා දිට්ඨි	චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය
සම්මා සංකප්ප	නෙක්ඛම්ම සංකප්ප, අව්‍යාපාද සංකප්ප, අවිහිංසා සංකප්ප
සම්මා වාචා	මුසාවාද, පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා, සම්ඵප්පලාපයෙන් වෙන්වීම
සම්මා කම්මන්ත	ප්‍රාණසාත, අදන්තාදානය, කාමමිථ්‍යාවාරයෙන් වෙන්වීම
සම්මා ආජීව	කාය සහ වාග් දුෂ්චරිතයෙන් මිදුන ජීවන පැවැත්ම
සම්මා වායාම	නූපන් අකුසල් නොඉපදීමේ වැයම, උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය කිරීමේ වැයම, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වැයම, උපන් කුසල් දියුණු කිරීමේ වැයම
සම්මා සති	කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා
සම්මා සමාධි	පළමු, දෙවන, තෙවන සහ චතුර්ථ ධ්‍යාන උපදවා ගැනීම

## සීලය

සීලය ලෙස හඳුන්වන්නේ කය, වචනය සංවර කර ගැනීමයි. නමුත් සිත, කය, වචනය තුන්දොර සංවර කර ගැනීම යහපත්ය.

‘කායේන සංවරෝ සාධු - සාධු වාචාය සංවරෝ  
මනසා සංවරෝ සාධු - සාධු සබ්බත්ථ සංවරෝ ’  
- අත්තරක්ඛිත සූත්‍රය, සං. නි.

### සීලය ප්‍රභේද කරන ආකාර

#### චතු පාරිසුද්ධි සීලය

- 01 පාතිමොක්ඛසංවර සීලය -  
සික්ෂා පද (පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල් ආදිය)
- 02 ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය -  
ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉඳුරන්ගෙන් එන අරමුණුවලට නොඇලී එම ඉන්ද්‍රියන් සංවර කරගැනීම
- 03 ආජීව පාරිසුද්ධි සීලය -  
දුන් දේ ගනිමින් නිවනට ම යොමුකළ ඉහ්මචරියාව සහිතව සම්මා ආජීවයෙන් ජීවත්වීම එනම් හික්ෂුවක් නම්, ගිහියන් සතුටු කිරීම සඳහා

යම්යම් දේ දීම, වෙදකම් කිරීම, කේන්ද්‍රය බලා පලාපල කියා දීම, අතබලා පලාපල කියාදීම, නැකැත් සාදා දීම, මන්ත්‍ර ගුරුකම් කිරීම, රස්සාවල් සොයා දීම, ගිහියන් එනු දුටු කල්හි පෙර මගට ගොස් පිළිගැනීම, ඔවුන්ට පසුපසින් ගමන් කිරීම, හිතවත්කම දක්වා වාටු බස් කීම, ඉදිරියෙහි ඉන්නා අයට ස්තුති කිරීම, නැති අයගේ අගුණ කීම, පමණට වඩා ගරු නම්බූ දී කථා කිරීම, බොරු හැඬු මිශ්‍ර කොට කථා කිරීම, ගිහියන්ගේ දරුවන් සුරතල් කිරීම, පණිවිඩ ගෙනයාම වැනි ගිහියන්ගේ වැඩ කිරීම, තමාගේ ගුණ ඇඟවීම, නැති ගුණ දැක්වීම, වැඩිපුර ලබාගැනීමට දෙන දෙය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ආදී මිච්ඡා ආජීවයන්ගෙන් ඉවත්විය යුතු බව දක්වා ඇත.

- 04 පච්චයසන්නිස්සිත සීලය -  
සිව්පසය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ දී ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට පරිහරණය කිරීම.

#### සික්ෂා පද

- 01 පාණාතිපාතා චේරමණී - ප්‍රාණසාතයෙන් වෙන්වීම
- 02 අදින්නාදානා චේරමණී - නුදුන්දේ ගැනීමෙන් වැලකීම
- 03 කාමේසුමිච්ඡාවාරා චේරමණී - කාමය වරදවා හැසිරීමෙන් වැලකීම
- 04 මුසාවාදා චේරමණී - බොරු කීමෙන් වැලකීම
- 05 ඵරුසාවාචා චේරමණී - ඵරුසවචන කීමෙන් වැලකීම

- 06 පිසුනාවාචනා වේරමණි - කේළාමි කීමෙන් වැලකීම
- 07 සම්ප්‍රජපලාපා වේරමණි - හිස් වචන කීමෙන් වැලකීම
- 08 සුරාමේරය මජ්ජිමනිකා ද්වයානා වේරමණි - මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැලකීම
- 09 අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණි - අබ්‍රහ්මචරියාවෙන් වැලකීම
- 10 මිච්ඡා ආජිවා වේරමණි - වැරදි දිවි පැවැත්මෙන් වැලකීම
- 11 විකාල භෝජනා වේරමණි - විකාලයේ ආහාර ගැනීමෙන් වැලකීම
- 12 උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණි - උස් අසුන් මහ අසුන් භාවිතයෙන් වැලකීම
- 13 නච්ච ගීත වාදිත විසුක දස්සනා වේරමණි - නැටුම් ගැයුම් වැයුම් විසුඵ දසුන්ගෙන් වැලකීම
- 14 මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණි - මල්,ගඳ,විලවුන් දරීම,සැරසීම යන කාරණාවලින් වැලකීම
- 15 ජාත රූප රජත පටිග්ගහනා වේරමණි - රන් රිදී මසු කහවණු පිළිගැනීමෙන් වැලකීම

**පංච සීලය**

ඉහත 01, 02, 03, 04 සහ 08 අන්තර්ගතයි.

**අට සීල්**

ඉහත 01, 02, 09, 04, 08, 11, (13+14), 12

අන්තර්ගතයි.

**ආජිවක අජ්ඨමක සීලය**

ඉහත 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 10 අන්තර්ගතයි.

**නවාංග උපොසඨ සීලය**

අටසීල්වලට අමතරව සබ්බ සත්තේසු මෙන්තා සහගතෙන චේතසා විහරණං සමාදියාමි - සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මෙන් සිතින් වාසය කරමි යන අංගය ඇතුළත්ය.

**දස සීලය**

ඉහත 01, 02, 09, 04, 08, 11, 13, 14, 12, 15 අන්තර්ගතයි.

**මිවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂය**

‘ සබ්බ පාපස්ස අකරණං - කුසලස්ස උපසම්පදා සචිත්ත පරියෝ දපනං - ඒතං බුද්ධාන සාසනං ’

සියලු පව් අතහරිමින් කුසල් වඩමින් සිත පිරිසිදු කරගැනීම සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනාවයි.

**තුන්දොර සංවරය**

කායික සංවරය - කයින් සිදුවන වැරදිවලින් ඉවත් වීම. ප්‍රාණඝාතයෙන්, නුදුන්දේ ගැනීමෙන්, කාමය වරදවා හැසිරීමෙන් වෙන්වීම

වාචික සංවරය - බොරු කීමෙන්, එරුසවචන කීමෙන්,

කේළාම් කීමෙන්, හිස් වචන කීමෙන් වැළකීම.

මානසික සංවරය - අභිකම්පා නොවීම ව්‍යාපාද නොවීම මිත්‍යාදෘෂ්ටික නොවීම

**සිත කෙලෙසන ධර්මතා**

**(විත්තස්ස උපක්කිලෙසො)**

- අභිද්‍යාව - විසම ලෝභය හෙවත් අත්පත් කරගැනීමේ දැඩි ආශාව
- ව්‍යාපාදය - අනුන් නසනු කැමැත්ත
- ක්‍රෝධය - තරඟ
- උපනාහය - බද්ධ වෛරය
- මක්ඛය - ගුණ මැකීම
- පළාසය - ගුණවතුන් හා තමා සමාන කොට සිතීම
- ඊර්ෂ්‍යාව - අන්‍යයන්ගේ ලාභ නො ඉවසීම
- මසුරුකම - (ආවාස, ලාභ, කුල, වණ්ණ, ධර්ම) කෙරෙහි ඇලීම
- මායාව - තමාගේ පව් සැඟවීම
- සයුබව - බොරු ගුණදර්ම පෙන්වමින් අන්‍යයන් රැවටීම (කෙරාටිකකම)
- ඵමනය - දැඩිබව
- සාරම්භය - එකට එක කිරීම
- මානය - අනුන්ට වඩා හිතයි ඒ හා සමානයි ආදී වශයෙන් ඇතිවන හැඟීම්
- අතිමානය - අන් අයට වඩා උසස් ලෙස සිතීම

- මදය - ජාතිය, නිරෝගීකම, ගෝත්‍රය නිසා මත්වීම
- ප්‍රමාදය - පංච කාමයන්ට ඇලීම නිසා නිවනට පමාවීම

**සම්මුති සීලය**

සමාජය පවත්වාගෙන යාම සඳහා පවතින සීලයයි. සිදුහත් කුමරු ඉපදෙන විටත් එකල සමාජයේ සීලයක් පැවතුණි.

**ආර්ය සීලය**

ලෝකය දුක බව අවබෝධ කරගෙන ලෝකයෙන් මිදීම සඳහා වන සීලයයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන සීලයයි. උපාදාන රහිත ආශ්‍රව රහිත ආර්ය මාර්ගයේ හික්මීමයි. එනම්,

- සම්මා වාචා - චතුරාර්ය සත්‍ය හැර වෙනත් දෙයක් කථා නොකරමින් නිවනට ම සිත යොමු කිරීමයි.
- සම්මා කම්මන්ත - සියලු කාර්ය ක්‍රියා නිවන සඳහාමයි.
- සම්මා ආජීව - මුලු ජීවන පැවැත්ම ම නිවනට ම යොමු කරමින් ජීවිතය පවත්වා ගැනීමයි.

**ආර්ය මුසාව**

සම්මුති සමාජය තුළ මුසාවාදය ලෙස සැලකෙන්නේ බොරුකීමයි. දැන දැන කවටකම් කිරීමේ පරමාර්ථයෙන්වත් බොරුවක් කීම වැරදිය. ආර්ය

මුසාවාදය තුළ මීට වඩා ගැඹුරක් ඇත්තේය. බොරු කියන්නේ රාගය නිසාය. විපරීත සිතින් සිදුකරන පහත ආකාරයේ බොරු හතරක් පැවැත්මක් තුළ දක්නට ලැබේ. මේවා විපල්ලාස ලෙස ද හැඳින්වේ. ඒවා නම්,

● අසුභ සුභන්ති විපල්ලාසො

අසුභ දේ සුභයි කියන විපල්ලාසය. කය නැමති දෙතිස් කුණුපය හා එහි කොටස්, කාලා අසුචි පිටකරන ආහාර වැනි දේ, කොටින්ම කබලිංකාර ආහාරය; ලස්සනයි, හොඳයි, මැනවැයි යනාදී වශයෙන් බොරු කියයි. ජංගම වැසිකිලියකට වඩා අන්ත කුණු ශරීරය වර්ණනා කරමින් කරනුයේ මුසාවාදයකි. නමුත් මෙය සම්මුතිය තුළ මුසාවට යටත් නොවේ. කෙසේ වෙතත් ආර්ය මුසාවාදය වන්නේ මෙම මුසාවාදයයි. රහත්වන තුරුම මෙම මුසාව පවතින බව සිතට ගත යුතු කරුණකි.

● දුක්ඛෙ සුඛන්ති විපල්ලාසො

දුක් දේ සුඛයි කියන විපල්ලාසය. ජාතියේ පටන් ම ඇත්තේ දුක්කි. නමුත් කොච්චර දුක් වුවත් එම ජීවන පැවැත්මේ සැපයක් ඇති බව ම රහත් නොවූ සිත විසින් කියා සිටී. එය ද බොරුවකි. එම නිසා සැප දේ අත්පත් කර ගැනීමේ තරඟයක නිරත වේ. සත්‍ය වශයෙන් ම සැප ඇත්තේ ජාතියෙන් පටන්ගෙන ජරා මරණ කරා ඇදී යන පැවැත්මක් තුළ නොවේ. එය නවත්වන තැනකය. එනම් නිර්වාණය තුළයි.

● අනත්තනි අත්තාති විපල්ලාසො

මගේ නොවන දේ මගේ ලෙස ගැනීමේ විපල්ලාසය. මගේ නොවන දේ මගේ කියා බොරු කියයි. මගේ ගේ, මගේ අඹුදරුවෝ, මගේ යාන වාහන, මගේ දේපල, මගේ රස්සාව යනාදී වශයෙන් මුසා කියනුයේ තමන්ට අයිති නැති දේකටය. අඩුම තරමින් තමන්ගේ ශරීරයවත් තමන්ට අයිති නැත. ශරීරයත් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ස්වභාව ධර්මයේ ශක්තීන් හෙවත් ධාතු හතරක සංකලනයකි. ස්වභාව ධර්මයේ දෙයක් කෙසේ මගේ කියා ගත හැකිද?.

● අනිච්චෙ නිච්චන්ති විපල්ලාසො

අනිත්‍යය දේ නිත්‍යයයි කියන විපල්ලාසය. රූප වේදනා සංඥා සංඛාර විඥාන යන උපාදානස්කන්ධයන් පහ නිතරම වෙනස් වේ. උදාහරණයක් ලෙස කය නැමති රූපය සෑම මොහොතකම අවිත්තය වේගයකින් වෙනස් වේ. එනම් එක් ස්වභාවයක සිට තවත් ස්වභාවයකට පරිවර්තනය වේ. ශරීරය කළලයේ සිට මරණය දක්වාත් ඉන් පසු මළමිනියත් සෑම මිලිතත්පරයකදීම වෙනස් වන්නේ යැයි සිතමු. බලන්න පෙර මිලිතත්පරයේ දී තිබූ කය නොවේ ඊළඟ මිලිතත්පරයේ දී තියෙන්නේ. එනම් මහා වේගයකින් එක් ස්වභාවයක් නැති වී තව ස්වභාවයක් ඇති වේ. මේ අනුව මෙහි ඇත්තේ ඇතිවීමක්, නැතිවීමක් පමණකි. එම ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යතාවය ලෙස

හඳුන්වයි. මෙසේ වෙනස්වන දෙයක් වෙනස් වන්නේ නැතැයි බොරු කීම කොතරම් මෝහයක්ද?.

මෙලෙස විපල්ලාසයන් ඇතිවන්නේ සතර ආභාරය නිසාය.

**කබලිංකාර ආභාර -**

සාමාන්‍යයෙන් සත්වයන් එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන කෑම බීම දැක්වේ. නමුත් ගැඹුරින් ගත් කල කෑමබීම තුළින් හදාගන්නා සත්වයාගේ කය එනම් මනබදනා රූපය කබලිංකාර ආභාරයයි. මෙම රූපය තවත් අයෙකුට ආභාරයක් ද වේ.

**එස්ස ආභාර -**

කබලිංකාර ආභාරයේ මනාප අමනාප හෝ උපෙක්ෂා ස්වභාවය නිසා ස්පර්ශ වන්නා වූ සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ඛා වේදනාවන්ය.

**මනෝසඤ්චේතනික ආභාර -**

මනට යොමුකරන සංඥාවට අගයක් දීම හේතුවෙන් විත්ත සංස්කාර සකස් කරමින් භවය පෝෂණය කිරීමයි.

**විඤ්ඤාණ ආභාර -**

රූපය, වේදනාව, සංඥාව සහ සංස්කාරය පිළිබඳ දැනුවත් වීමෙන් ලෝකය අල්ලා ගැනීමයි. මෙසේ නාම රූප දැනුවත් වේ. මේ අනුව විඤ්ඤාණයේ ආභාරය වන්නේ නාමරූප වේ.

## සමාධීය සහ ධනාන අංග

“කතමො පනයො සමාධියා ඛො ආවුසො විශාඛ  
චිත්තස්ස ඒකග්ගතා අයං සමාධි”

“ විශාඛය, සමාධිය කියන්නේ චිත්ත  
ඒකාග්‍රතාවයට යි. ”

- චූල වේදල්ල සූත්‍රය

මීට අමතරව ධර්මයේ කථාකරන සමාධි ප්‍රභේද  
කීපයක් පහත දැක්වේ.

- **මිච්ඡා සමාධි -**

සාමාන්‍යයෙන් ලෝභ දෝස මෝහ අරමුණක  
චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගෙන යාමයි. මෙම  
සමාධියෙන් සිදුවන්නේ සංසාරයේ ගමන් කිරීමයි.

- **සම්මා සමාධි -**

අලෝභ අදෝස අමෝහ අරමුණක් ගෙන  
සංසාරය නැවැත්වීමට ඇති කරගන්නා සමාධිය.

- **පරිකම්ම සමාධිය -**

සිත එකඟවීමට ආසන්නව පවතින සමාධියයි.  
එනම් භාවනා නිමිත්ත ගැනීමේ දී ඇතිවන  
සමාධියයි.

- උපචාර සමාධිය -  
ධ්‍යානයට සමීප වන විට ඇතිවන සමාධියයි.
- අර්පනා සමාධිය -  
ධ්‍යානයට සමවැදුණ පසු ඇතිවන ගැඹුරු සමාධියයි.
- බණික/ක්ෂණික සමාධිය -  
සමථයේ නොඇලුණ විදර්ශනාව හෙවත් ශුෂ්ක විදර්ශනාවේ දී ඇතිවන සමාධියයි. ධ්‍යානයකින් තෙත් නොවූ සමාධියයි.
- අප්පණිහිත සමාධිය -  
දුක්ඛය මෙතෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන සමාධියයි
- අනිමිත්ත සමාධිය -  
අනිත්‍යතාව මෙතෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන සමාධියයි
- ශුන්‍යතා සමාධිය -  
අනාත්මතාවය මෙතෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන සමාධියයි.
- සමථ සමාධි -  
පරිකමිම සමාධිය, උපචාර සමාධිය, අර්පණා සමාධිය ආදී ධ්‍යාන සඳහා වන සමාධීන් වේ.
- විදර්ශනා සමාධි -  
බණික/ක්ෂණික සමාධිය, අප්පණිහිත සමාධිය, අනිමිත්ත සමාධිය, ශුන්‍යතා සමාධිය යන විමුක්තිය සඳහා වන සමාධීන් වේ.

සවිච විභංග සූත්‍රයේ සම්මා සමාධිය මෙසේ දක්වයි.

- 01 විචිච්චෙව කාමෙහි විචිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විචෙකජං ජීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. රාග දෝස මෝහ නොවන අරමුණක් (විතක්කයක්) ගෙන කාමයන්ගෙන් වෙන් වී අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වී එම අරමුණම විචාරය කිරීමෙන් ලැබෙන ජීති සුඛය මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන පළමු ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම.
- 02 විතක්කවිචාරානං චූපසමා අජ්ඣාතං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං ජීතිසුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. විතක්ක විචාර සංසිද්ධිමෙන් උපන් ජීති සුඛය (මෙහි වැඩිපුර දැනෙන්නේ ජීතියයි) මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන දෙවන ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම.
- 03 ජීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛො ච විහරති. සතො ච සම්පජානො සුඛං ච කායෙන පටිසංචෙදෙති. යන්තං අරියො ආවික්ඛන්ති උපෙක්ඛො සතිමා සුඛවිහාරිති තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. සුඛය මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන තුන්වන ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම.
- 04 සුඛස්ස ච පහාණා දුක්ඛස්ස ච පහාණා පුඛ්ඛෙව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථංගමා අදුක්ඛං



අසුබය උපෙබාසනි පාරිසුද්ධි වතුන්ඵජකධානං උපසම්පජජ විහරනි. සුබය ත් ප්‍රභාණය කරමින්, දුක්ඛය ත් ප්‍රභාණය කරමින් උපන් උපේක්ෂාව මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන හතරවන ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම සම්මා සමාධිය ලෙස දක්වයි.

එනම් සම්මා සමාධිය ලෙස දක්වා ඇත්තේ රූපාවචර ධ්‍යාන හතරයි.

- පළමු ධ්‍යානයේ විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුබ, ඒකාග්‍රතා ලෙස ධ්‍යාන අංග පහකි.
- දෙවන ධ්‍යානයේ විතක්ක විචාර නොමැත. ප්‍රීති, සුබ, ඒකාග්‍රතා ලෙස අංග තුනකි. නමුත් ප්‍රීතිය දැනේ.
- තුන්වන ධ්‍යානයේ දී සුබය සහ ඒකාග්‍රතා ලෙස අංග දෙකකි. සුබය කායිකව දැනේ.
- වතුර්ඵ ධ්‍යානයේ දී, තුන්වන ධ්‍යානයේ සුබයට ඇතිවන උපේක්ඛාව මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වමින් ඇතිකර ගනී. මෙහි දී සුබත් දුක්ඛත් දෙකම ප්‍රතික්ෂෙප වී ඇත.

**අරූපාවචර ධ්‍යාන**

අරූපාවචර ධ්‍යාන යනු හතරවන ධ්‍යානය පාදක කරගෙන ලබාගන්නා සමාපත්තීන් හතරකි. මේවා ඒකසංඥා උපේක්ඛා තත්වයන් ලෙස ද හැඳින්වේ. එනම්,

■ **ආකාසානඤ්චායතනය** -

අනන්ත ආකාසය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව

පවත්වා ගෙන යාම.

■ **විඤ්ඤාණඤ්චායතනය** -

අනන්ත විඤ්ඤාණය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගෙන යාම.

■ **ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය** -

සංඥාවක් නැත/කිසිවක් නැත යන අවබෝධය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගෙන යාම.

■ **නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය** -

සංඥාවක් ඇත්තෙන් නැත, නැත්තෙන් නැත, යන අවබෝධය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගෙන යාම.

**ධ්‍යාන අංග**

විතක්ක	රාග දෝස මෝහ නොමැති අරමුණක් ගැනීම
විචාර	එම අරමුණ විචාරයට ලක්කිරීම
ප්‍රීති	රාග දෝස මෝහ නොමැති අරමුණටම සිත එකඟවීම නිසා ඇතිවන විත්ත ප්‍රබෝධය
සුබ	එම අරමුණටම සිත පිහිටීම නිසා ඇතිවන කායික සැහැල්ලුව
ඒකාග්‍රතාවය	ඉහත අංග තුළම සිත තැන්පත් වීම

### ධාතු මහසිකාරය

විශ්වය තුළ ඇති සියලුම දේ නිර්මාණය වී ඇත්තේ ස්වභාවික ශක්තීන් හෙවත් ධාතු හයකිනි. එනම්,

- i පඨවි - තද ස්වභාවය
- ii ආපෝ - වැගිරෙන ස්වභාවය
- iii තේජෝ - උෂ්ණ ස්වභාවය
- iv වායෝ - හමායන ස්වභාවය
- v විඤ්ඤාණ - දැනුවත්භාවය
- vi ආකාස - හිස් බව, වේ.

සියලුම රූප පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ස්වභාවික ශක්තීන්වලින් නිර්මාණය වී ඇත. එමෙන්ම සියලුම රූප ආකාස ධාතුව තුළ පැතිරී පවතී.

සත්වයා යනු රූප සහ විඤ්ඤාණය එකතු වූ අවස්ථාවයි.

රූප + විඤ්ඤාණය = සත්වයා

### රූප දොළහකි.

#### අධ්‍යාත්මික රූප හයකි.

- |         |          |        |
|---------|----------|--------|
| 1. ඇස   | 2. කණ    | 3. දිව |
| 4. නාසය | 5. ශරීරය | 6. මන  |

### බාහිර රූප හයකි.

- 01 වර්ණ රූප - ආලෝකය ඇති විට ඇසට පෙනෙන දේවල්
- 02 ශබ්ද රූප - කණට ඇසෙන ශබ්ද
- 03 ගන්ධ රූප - නාසයට දැනෙන ගඳ සහ සුවඳ
- 04 රස රූප - දිවට දැනෙන රස
- 05 ඓතිහාසික රූප - ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශයන්
- 06 ධර්ම රූප - මනට ගලා එන අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත සිතුවිලි වේ.

ඉහත පඨවි, ආපෝ, තේජෝ සහ වායෝ යන ධාතු හතර හෙවත් සතර මහා භූතයෝ එකටම පවතින අතර බොහෝ විට ඉන් එක් ධාතුවක් වැඩිපුර විද්‍යමාන වේ.

- උදාහරණයක් ලෙස ගලක වැඩිපුර ඇත්තේ පඨවි ධාතුවයි. නමුත් ආපෝ, තේජෝ සහ වායෝ යන ශක්තීන් අංශු මාත්‍රයකින් හෝ ඒ ගල තුළ ඇත.
- එමෙන්ම ජලය තුළ වැඩිපුර ඇත්තේ ආපෝ ධාතුවයි. නමුත් පඨවි ධාතුවත් අනෙකුත් ධාතූන් ජලය තුළ ඇත. සුනාමි රළ නිසා දේපල විනාශ වූයේ ජලයේ ඇති පඨවි ධාතුව නිසාය.
- සුළඟ තුළ වැඩිපුර වායෝ ධාතුව තිබුණත්, ගස් වැල් සොලවන්නේ පඨවි ධාතුවද එම සුළඟ තුළ ඇති නිසාය.
- ගින්දර තුළ වැඩිපුර ඇත්තේ තේජෝ ධාතුවයි. නමුත් එහි ජලවාෂ්ප ඇති නිසා ආපෝ ධාතුවද ඇති බව

පැහැදිලි වේ. එමෙන්ම කළු ගලක හෝ වේවා ජලයේ හෝ වේවා වාතයේ හෝ වේවා යම් උෂ්ණත්වයක් ඇත. එය තේජෝ ධාතුව වේ.

සෑම මොහොතකම මෙම ධාතුව සතර එකතු වී වලනය වීමක් හෙවත් වේගයෙන් වෙනස්වීමක් සිදුවේ. මෙය ප්‍රචර්තනය වීම ලෙස හැඳින්වෙයි.

**පදාර්ථයක කුඩාම අංශුව පරමාණුවයි**

පරමාණුවක මධ්‍යයේ න්‍යෂ්ටිය ඇති අතර ඒ වටා ඉලෙක්ට්‍රෝන වේගයෙන් වලනය වේ. එනම් පරමාණුව ඉතා වේගයෙන් වෙනස් වේ. පරමාණුව වෙනස් වන වේගයෙන්ම පදාර්ථ හෙවත් විශ්වයේ ඇති සියලුම රූප එනම් ගස්, ගල්, වාතය, ජලය, ගිනිදර, ග්‍රහ ලෝක, සූර්යයන් යනාදිය වෙනස් වේ.

**වලනය හෙවත් වේගය**

සෑම රූපයක්ම ඉතා වේගයෙන් වෙනස් වන නිසා ඒවායේ වලනය වන වේගය ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර නොවේ. මෙම ප්‍රචර්තනය ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර නොවන නිසා සෑම රූපයක්ම ඇත, යන අර්ථයෙන් අල්ලා ගනී. එවිට නිත්‍යයි, සුඛයි, ආත්මයි ලෙස ගැනීම නිසා අවිද්‍යා අන්ධකාරයෙන් තණ්හාව පෝෂණය කර හවය පෝෂණය කරයි.

**රූපයේ අනිත්‍යතාව**

ධාතුවලින් නිර්මාණය වී ඇති රූප වල ස්වභාවය

ඉතා වේගයෙන් එක් ස්වරූපයක සිට තව ස්වරූපයකට පරිවර්තනය වීමයි. එනම් එක් ස්වභාවයක් ඇති වී තව ස්වභාවයක් නැති වේ. එනම් මෙම ඇතිවීම-නැතිවීම “අනිත්‍යතාව” ලෙස හඳුන්වයි.

**රූපයේ දුකක් නැත හිතේ දුක ඇත**

මෙම ස්වභාවික ප්‍රචර්තනය නුවණින් අවබෝධ නොකළ කෙනා මගේ කරගත නොහැකි රූපයක් මගේ කර ගැනීමට ගොස් ඉහත අනිත්‍යතාවය ම දුකක් කර ගනී. දුක ඇති කර ගන්නේ තමන්ය. තමන් දමා ගත් නිත්‍ය දෘෂ්ටිය නිසා පවතී යැයි බලාපොරොත්තු වුණ හොඳ ස්වභාවය නැති වන විට දුකය. බලාපොරොත්තු නොවුණ නරක ස්වභාවය ඇති වන විට දුකය.

**අනාත්මතාවය**

වේගයෙන් වෙනස් වන ස්වභාව ධර්මයක් මගේ කර ගැනීමට යාමෙන් දුක ඇති කර ගනී. ස්වභාවධර්මය තමන්ට පාලනය කළ නොහැක. අල්ලන්න බැරි දේ තමන් නතු කරගෙන කර්ම හදාගෙන දුක් විඳිනවාට වඩා සිතින් අතහැරීම හොඳය. තමන්ගේ වසඟයේ නොපවතින බවත්, හර ශුන්‍ය බවත් (අනාත්මතාවය) නුවණින් බැලීම වටින්නේය.

ලෝකය තුළ ඇති කිසිදු දෙයක් මගේ කියා අත්පත් කර ගත නොහැක්කේ ඒවායේ වේගය නිසාය. ස්වභාවික අංශුවල ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් මෙය තවදුරටත් අවබෝධ කරගත හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස මියගිය

පුද්ගලයකුගේ කයක්, පොල් ගසක් ළඟ භූමිදානය කළහොත් එම මළ මිනිසේ අංශු පොල් ගසට උරාගනී. එවිට එම අංශුවලින් පොල් ලී, පොල් අතු, පොල් ගෙඩි යනාදිය නිර්මාණය වේ. දැන් මළ කයේ අංශු වෙනත් ස්වභාවයකට පත්වී ඇත. පොල් ගෙඩියක් පරිභෝජනය කළ විට නැවතත් එම පරිවර්තනය වූ අංශු තවත් කයකට ඇතුළු වේ. මේ ආකාරයෙන් ප්‍රවර්තනයක් ධාතුවල සිදුවේ. එබැවින් කිසිදු දෙයක් මම මගේ කියා වසගයේ තබා ගත නොහැක.

**ආකාස ධාතුව**

සියලු ම රූප ආකාස ධාතුව තුළ බැසගෙන පවතී. රූප ඇති වන විට ආකාස ධාතුව නැතිවේ. රූප නැති වන විට ආකාස ධාතුව ඇති වේ. එනම් ආකාස ධාතුවත් ඇති වන නැති වන ශක්තියකි. මේ අනුව ආකාස ධාතුවත් අනිත්‍යය වේ. උදාහරණයක් ලෙස පෘතුවිය පවතින්නේ ආකාස ධාතුව තුළ වේ. පෘතුවිය පරිභ්‍රමණය වන විට මුලින් පෘතුවියේ ප්‍රමාණයට නැතිවූ ආකාස ධාතුව පෘතුවිය වෙත තැනකට ගමන් කරන විට නැවත ඇති වේ.

**විඤ්ඤාණ ධාතුව**

විඤ්ඤාණ ධාතුව යනු බාහිර රූප පිළිබඳ දැනුවත් වීමයි. විඤ්ඤාණය හට ගන්නේ සත්වයා තුළ වේ.

‘ද්වං පටිච්ච විඤ්ඤාණං සම්භෝති - දෙකක් එකතුවන තැන විඤ්ඤාණය හට ගනී’.

සත්වයා තුළ බාහිර අරමුණු ලබා ගැනීම සඳහා සකස් වී ඇති ආධ්‍යාත්මික රූප හයකි. එනම්, ඇස, කණ, දිව, නාසය, කය සහ මන යන ඉන්ද්‍රියන් වේ. මෙම රූප නියම ආකාරයෙන් පවතී නම්, බාහිර රූප හෙවත් බාහිර අරමුණු ඇදී පවතී.

මේ අනුව ඇසට වර්ණ රූප ද, කණට ශබ්ද රූපද, දිවට රස රූපද, නාසයට ගන්ධ රූප ද, ශරීරයට ඵොට්ඨබ්බ රූප ද මනට ධම්ම රූප ද අරමුණු වේ. මෙය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. කණ්ණාභියකට ඉදිරියේ ඇති රූප ඇදී එන්නාක් මෙනි.

එහි දී මෙම ආධ්‍යාත්මික රූපත්, බාහිර රූපත් එකතු වන විට බාහිර රූප පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් විඤ්ඤාණය හට ගනී.

**විඤ්ඤාණයත් අනිත්‍යයි**

රූපවල ස්වභාවය ඇති වීම සහ නැති වීමයි. එනම් වේගයෙන් වෙනස් වීමයි. මේ ආකාරයට අභ්‍යන්තර රූප සහ බාහිර රූප ස්පර්ශ වන විට විඤ්ඤාණය හට ගනී. මෙම ස්පර්ශය පවත්වාගත නොහැක. මන්ද? රූප වේගයෙන් වෙනස් වන බැවිනි. සෑම මොහොතකම දැනුවත් වන්නේ වෙන රූපයන්ය. පෙර රූපත්, විඤ්ඤාණයත් මැරී ඇත. නැවත රූප සහ විඤ්ඤාණය ඇති වුවත් එයද මැරී යයි. මෙසේ ඇති වන නැති වන විඤ්ඤාණයක් නැවත සෑදිය යුතු නොවේ.

## පටික්කුල මහසිකාරය

පටික්කුල මහසිකාරයෙන් කයේ පිළිකුල් ස්වභාවය පිළිබඳව කථාකරයි.

### දෙතිස් කුණපය (කයේ කොටස්)

- 01 කේසා - කෙස්
- 02 ලෝමා - ලොම්
- 03 නඛා - නියපොකු
- 04 දන්තා - දත්
- 05 තවෝ - සම
- 06 මංසං - මස
- 07 නභාරු - නභර
- 08 අට්ඨි - ඇට
- 09 අට්ඨිමිඤ්ජා - ඇටමිදුලු
- 10 චක්කං - චකුගඩු
- 11 හදයං - හෘදය
- 12 යකනං - අක්මාව
- 13 කිලෝමකං - දලඹුව
- 14 පිහකං - බඩදිව
- 15 පප්ඵාසං - පපුව
- 16 අන්තං - මහ බඩවැල

- 17 අන්තගුණං - කුඩා බඩවැල්
- 18 උදරියං - වමනය
- 19 කර්සං - මළ
- 20 පින්තං - පිත
- 21 සෙම්භං - සෙම
- 22 පුබ්බෝ - සැරව
- 23 ලෝහිතං - ලේ
- 24 සේදෝ - දහදිය
- 25 මේදෝ - මේදය
- 26 අස්සු - කඳුලු
- 27 වසා - වුරුණු තෙල
- 28 බේලෝ - කෙළ
- 29 සිංසානිකා - සොටු
- 30 ලසිකා - සඳම්දුලු
- 31 මුත්තං - මුත්ත
- 32 මත්ථකේ මත්ථලුඛගන්ති - හිස් මොළය

### කයෙහි යථාර්ථය

දෙතිස් කුණපයකි. බාහිරින් පින්තාරු කළ අසුවි කළයකි. අසුවි මලු එල්ලාගෙන එහෙ මෙහෙ ඇවිද්දවන සිතට අනුව වැඩ කරන රූකඩයකි. කොතරම් හොඳ දේ කන්න බොන්න දුන්නත් නව දොරකින් සහ 90,000 ක් රෝමකුපවලින් අසුවි පිටකරන අසුවි කර්මාන්ත ශාලාවකි. අසුකෙළක් පණුවන් සහිත අසුවි වළකි. වරිච්චි වැනි ඇටසැකිල්ලකට මැටි වැනි මස් යොදා වැල් වැනි නහර යොදා දෙමැටිට ගසා සුදු මැද හමකින් ආවරණය කරන ලද කැඩී යන ගෙයකි. වැසිකිලි වළකට වඩා අන්ත

- අසුවි වළකි. මෙසේ හෙයින් කය
- අසාරයි - වටිනාකමක් නැත
  - අසුභයි - සුභ දෙයක් නොවේ
  - පිළිකුලයි - පිළිකුල් සහගතයි
  - දුර්ගන්ධයි - ගඳගහන සුලුයි
  - දුර්වර්ණයි - අප්‍රිය වර්ණ සහිතයි
- පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ධාතු හතරෙන් සැදුණ නිසාත් වෙනස් වන ස්වභාවයකින් යුක්ත නිසාත් අනිත්‍යය රූපයකි.
- පැතු ආකාරයෙන් පවත්වා ගත නොහැකි නිසා දුක්ඛයකි.
- තමන්ගේ වසඟයේ නොපවතින නිසාත්, මම මගේ කියා ගත නොහැකි නිසාත් අසාර නිසාත් අනාත්ම දෙයකි.

### මෙමත්‍රිය පැතිරවීම

මෙවැනි අසුවි ගොඩක් වැනි කයක් දරාගෙන තමන් සංසාරයේ දුක් විඳිනවා. කයේ ඇත්ත දකින්න දකින්න තමන්ගේ රාග දෝස මෝහ අඩුවෙලා නිදුක් වෙනවා නිරෝගි වෙනවා සුවපත් වෙනවා. තව තවත් කයේ යථාර්ථය දකිමින් නිවනින් සැනසීමට ම අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

ඒ වගේම සියලුම සත්වයෝත් රාග දෝස මෝහ නිසා මෙවැනි කයවල් හදාගෙන දුක් විඳිනවා. ඒ සියලු සත්වයෝත් කයෙහි යථාර්ථය දැනගෙන දැකගෙන රාග

දෝස මෝහ දුක් ගින්දර නිවාගෙන, නිදුක් වෙත්වා!  
නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! වෛර නැත්තෝ  
වෙත්වා! ක්‍රෝධ නැත්තෝ වෙත්වා! බිය නැත්තෝ  
වෙත්වා! දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා! ශාන්ත සුවයට පත්  
වෙත්වා!,

මෙලෙස සියලු දිශාවන්ට මෙමත්‍රිය පැතිරවිය  
යුතුය.

### ආහාරයේ පටික්කුල සංඥා

මෙම කය සෑදී ඇත්තේ අප කන බොන  
ආහාරයෙනි. ආමාශයේ ඇති වමනය කුඩා බඩවැල් මහ  
බඩවැල් දිගේ යන විට එම වමනයෙන් කොටසක්  
ශරීරයට උරා ගනී. එයින් ලේ, මස්, ඇට, ඇට මිදුලු, කෙස්,  
ලොම්, නිය, දත්, හම ආදී කයෙහි සියලු කොටස් සෑදේ.  
එනම් මුලු කයම සෑදී ඇත්තේ වමනෙ ගොඩකිනි.  
මෙලෙස දැකීමෙන් කය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය.

### අටධීක සංඥා

මස් නැති ඇටසැකිල්ලක් හොඳින් සිතේ දරාගෙන  
තමන්ගේ ඇටසැකිල්ලක් අනිත් අයගේ ඇටසැකිලිත්  
නිතර සිහියෙන් දකිනවා නම් සත්ව පුද්ගල සංඥා බිඳ  
වැටීමකට ලක් වේවි.

### නවසීවතිකය

මියගියාට පසු එළියේ දමන ලද මළ සිරුරක්  
සිහිපත් කරගෙන එම සිරුර විපරිනාමයට පත්වන අයුරු

මෙනෙහි කිරීමෙන් තමන්ගේ කයට සිදුවන දේ වටහා  
ගත හැකිය.

- 01 අමුසොහොනේ දූමු මියගොස් දවස් දෙකකට  
තුනකට පසු, ඉදිමුණ නිල් වූ ඕජාව ගලන මළ සිරුර
- 02 කපුටන්, උකුස්සන්, ගිජුලිහිණියන්, සුනඛයන්,  
සිවලුන් ඇතුලු නොයෙක් ප්‍රාණීන් විසින් කනු ලබන  
මළ සිරුර
- 03 ලේ මස් සහිත නහරින් බැඳුණ ඇටසැකිල්ල පැදුණ  
මළ සිරුර
- 04 මස් රහිත ලේ තැවරුණ නහරින් බැඳුණ  
ඇටසැකිල්ලක් වූ මළ සිරුර
- 05 මස් ලේ නැති නහරින් බැඳුණ ඇටසැකිල්ලක් වූ මළ  
සිරුර
- 06 නහර බැඳුම් නැති විසිරුණු ඇටසැකිල්ල
- 07 සුදු පාට ඇට කැබලි වූ මළ සිරුර
- 08 අවුරුදු ගණනක් ඉක්ම වූ පසු තැන තැන විසිරුණ  
ඇට ඇති මළ සිරුර
- 09 කුඩු වූ ඇට සහිත දිරාපත් වූ මළ සිරුර

### සිතක ව්‍යුහය

සිත කුළ පවතින්නේ ස්වභාවික ක්‍රියාකාරීත්වයකි. අවිද්‍යාව නිසා එම ක්‍රියාකාරීත්වයට මමෙක් ආරෝපණය කරගෙන කර්ම සකස් කරගෙන සසරේ දුක් විඳියි.

#### සිතක් කුළ ඇත්තේ

- ආධ්‍යාත්මික රූප - ඇස, කණ, දිව, නාසය, කය, මන
- බාහිර රූප - වර්ණ රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, චෝට්ඨබ්බ රූප, ධම්ම රූප
- විඤ්ඤාණය - දැනුවත්වීමේ ශක්තිය
- නාම ධර්ම/සබ්බ චිත්ත සාධාරණ වෛතසික - එස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර. අරමුණ කරා නැමෙන හෙයින් නාම කියයි. සියලු සිත්වලට සාධාරණය.

#### සිතක් සකස් වන ආකාරය

ආධ්‍යාත්මික රූප බාහිර රූප එකතු වන විට බාහිර රූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් විඤ්ඤාණය හට ගනී.

'ද්වං පටිච්ච විඤ්ඤාණං සම්භෝති - දෙකක් එකතු වන තැන විඤ්ඤාණය හට ගනී.

- ඇසත්, රූපත් ගැටීමෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණය ද
- කණත්, ශබ්දයත් ගැටීමෙන් සෝත විඤ්ඤාණය ද
- නාසයත්, ගන්ධයත් ගැටීමෙන් සාණ විඤ්ඤාණය ද
- දිවත්, රසත් ගැටීමෙන් ජිව්හා විඤ්ඤාණය ද
- කයත්, චෝට්ඨබ්බයත් ගැටීමෙන් කාය විඤ්ඤාණය ද
- මනත්, ධම්මත් ගැටීමෙන් මනෝ විඤ්ඤාණය ද හටගනී.

මෙසේ විඤ්ඤාණ හයක් පෙන්නුව ද ඇත්තේ එක් විඤ්ඤාණයකි. අරමුණ ලැබෙන තැන අනුව ඊට නම යොදා ඇත.

#### ප්‍රසාදය

ආධ්‍යාත්මික රූපවල පවතින ප්‍රසාදය හෙවත් ඔපවත් ස්වභාවය නිසා බාහිර රූප ඇදී පවතී.

ඇසේ මුං බැයක් වැනි ඇස ඇතුළත ඇති කොටස, කණේ ගොඵබ්බේලෙක් වැනි කොටසක ඇති තඹවත් පාට කෙඳි, නාසයේ එළ කුර හැඩති කොටස, දිවේ රස දැනෙන නෙලුම් රේණු වැනි කොටස්, කයේ ස්පර්ශ දැනෙන තැත්, මනේ ප්‍රසාදය හෘදය වස්තුවේ ලේ ධාතුව ආධාර කරගෙන අචපතක් වැනි කොටසක ප්‍රසාදයක් ඇත.

#### එස්ස

දැන් ආධ්‍යාත්මික රූප, බාහිර රූප, විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වී ඇත. එය ස්පර්ශය (එස්ස) යි. තිත්තං සඛගති එස්සෝ



ස්පර්ශය සමඟ ම නාමධර්ම හට ගෙන ඇත. එනම්,

- එස්ස - ආධ්‍යාත්මික රූප, බාහිර රූප, විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ රූපයට කැමති නම් සුඛ වේදනාවද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාව ද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව ද ඇතිවීම.
- සංඥා - රූප ශබ්ද ගන්ධ වශයෙන් පාට හැඩය වශයෙන් හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් කර්ම සකස් කිරීම. 'චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි'
- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ රූපය; වේදනා, සංඥා, චේතනා, සඳහා යොමු කරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම. සිත සකස් කිරීමට මන පෙරටු වේ. 'මනෝ පුබ්බං ගමා ධම්මා'

අභිධර්මයේ තව ප්‍රධාන නාම ධර්ම දෙකකි.

**I ඒකාග්‍රතාවය - එකඟතාවය**

**ii ජීවේන්ද්‍රිය - ජීවිත රූපය**

මේ අනුව ආධ්‍යාත්මික රූපත් බාහිර රූපත් එකතු වන විට විඤ්ඤාණය හට ගනී. එවිට නාම ධර්ම පහක් (අභිධර්මයේ නම් අවම වශයෙන් හතකි) මේ සමඟ හටගෙන ක්‍රියාත්මක වීම සිතක් ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි වේ.

සකස් වන සිත් හෙවත් ක්‍රිකාරීත්වයන් පහත පරිදි වේ.

**1. බලන සිත/බලන ක්‍රියාකාරීත්වය -**

ඇසත් වර්ණ රූපයත් එකතු වන විට වර්ණ රූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් චක්ඛු විඤ්ඤාණය නාමධර්ම පහක් සමඟ හට ගනී. මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය බලනවා ලෙස විද්‍යාමාන වේ.

- එස්ස - ඇසත්, වර්ණ රූපත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ රූපයට කැමති නම් සුඛ වේදනාවද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාවද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවද ඇති වේ.
- සංඥා - රූපය පාට හැඩය වශයෙන් හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් එම රූපය දෙස බලා සිටීම.
- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ රූපය; වේදනා, සංඥා, චේතනා, සඳහා යොමු කරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම.

**2. අහන සිත/අහන ක්‍රියාකාරීත්වය -**

කණත් ශබ්දයත් එකතු වන විට ශබ්ද රූපය පිළිබඳ

දැනුවත්භාවය හෙවත් සෝත විඤ්ඤාණය නාමධර්ම පහක් සමඟ හට ගනී. මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය අභනවා ලෙස විද්‍යමාන වේ.

- එස්ස - කණත්, ශබ්ද රූපයත්, සෝත විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ ශබ්දයට කැමති නම් සුඛ වේදනාව ද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාව ද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව ද ඇති වේ.
- සංඥා - ශබ්දය හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් එම ශබ්දය අසාගෙන සිටීම.
- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ ශබ්දය; වේදනා, සංඥා, චේතනා, සඳහා යොමු කරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම.

3. ආඝ්‍රාණ සිත/ආඝ්‍රාණ ක්‍රියාකාරීත්වය -

නාසයත් ගන්ධයත් එකතු වන විට ගන්ධය රූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් ඝාණ විඤ්ඤාණය නාමධර්ම පහක් සමඟ හට ගනී. මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය ආඝ්‍රාණය කරනවා ලෙස විද්‍යමාන වේ.

- එස්ස - නාසයත්, ගන්ධ රූපයත්, ඝාණ විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ ගන්ධයට කැමති නම් සුඛ

වේදනාවද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාවද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව ද ඇති වේ.

- සංඥා - ගන්ධය හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් එම ගන්ධය ආඝ්‍රාණය කරගෙන සිටීම.
- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ ගන්ධය වේදනා සංඥා චේතනා සඳහා යොමු කරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම

4. රස විඳින සිත/රස විඳින ක්‍රියාකාරීත්වය -

දිවත් රසත් එකතු වන විට රස රූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් ජ්විහා විඤ්ඤාණය නාමධර්ම පහක් සමඟ හට ගනී. මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය රස විඳිනවා ලෙස විද්‍යමාන වේ.

- එස්ස - දිවත්, රස රූපයත්, විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ රසයට කැමති නම් සුඛ වේදනාවද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාවද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවද ඇති වේ.
- සංඥා - රසය හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් එම රසය

විඳීමයි.

- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ රසය; වේදනා, සංඥා, චේතනා, සඳහා යොමු කරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම

### 5. ස්පර්ශ විඳින සිත /

පහස විඳින ක්‍රියාකාරිත්වය -

කයත් ඓච්චිකයත් එකතු වන විට ස්පර්ශය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් කාය විඤ්ඤාණය නාමධර්ම පහක් සමඟ හට ගනී. මෙම ක්‍රියාකාරිත්වය ස්පර්ශය විඳිනවා ලෙස විද්‍යාමාන වේ.

- එස්ස - කයත්, ඓච්චිකයත්, කාය විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ ඓච්චිකයට කැමති නම් සුඛ වේදනාව ද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාව ද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව ද ඇතිවේ.
- සංඥා - ඓච්චිකය හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් එම ස්පර්ශය විඳීමයි.
- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ ඓච්චික රූපය; වේදනා, සංඥා චේතනා සඳහා යොමුකරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම.

### 6. මෙනෙහි කරන සිත /

මෙනෙහි කරන ක්‍රියාකාරිත්වය -

මනත් ධම්මයත් එකතු වන විට ධම්ම රූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෙවත් මනෝ විඤ්ඤාණය නාමධර්ම පහක් සමඟ හට ගනී. මෙම ක්‍රියාකාරිත්වය සිතනවා, කනවා බොනවා, යනවා, එනවා, ලෙස විද්‍යාමාන වේ.

- එස්ස - මන ත්, ධම්මය ත්, මනෝ විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වීමයි.
- වේදනා - ස්පර්ශ වුණ ධම්ම රූපය ට කැමති නම් සුඛ වේදනාවද, අකමැති නම් දුක්ඛ වේදනාව ද, මනාපත් අමනාපත් නොවේ නම් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව ද ඇති වේ.
- සංඥා - ධම්ම ය හඳුනා ගැනීම.
- චේතනා - සුඛ නම් ඇලෙමින් ද දුක්ඛ නම් ගැටෙමින් ද චේතනා පහළ කරමින් සිතීම, ඇවිදීම ආදියයි.
- මනසිකාර - ස්පර්ශ වුණ ධම්ම රූපය; වේදනා, සංඥා, චේතනා සඳහා යොමු කරමින් මන ක්‍රියාත්මක වීම.

චිත්තානුපස්සනාව අනුව සිත් 16 ක් පෙන්වා දී ඇත.

- සරාග සිත - චිතරාග සිත
- සදෝස සිත - චිතදෝස සිත

- සමෝහ සිත - චීතමෝහ සිත
- සංඛිත්ත සිත - වික්ඛිත්ත සිත
- මහග්ගත සිත - අමහග්ගත සිත
- සඋත්තර සිත - අනුත්තර සිත
- සමාහිත සිත - අසමාහිත සිත
- විමුක්ත සිත - අවිමුක්ත සිත

සියලු ම රූප, ධාතු හතරින් සෑදී ඇති බැවින් ඒවා වෙනස් වේ. එමෙන්ම ඒවායේ හරයක් නැත. මගේ කියා ගත නොහැක. විඤ්ඤාණය නැමති දැනුවත්වීම ද රූප වෙනස්වීමත් සමගම වෙනස් වේ. එබැවින් එයත් මගේ කියා ගත නොහැක. නාමධර්ම වෛතසික ගොඩකි. ඒවා ද වෙනස් වේ. එනම් මෙම ධර්මතාවලින් සෑදුණ සිත ද වෙනස් වන්නකි. එයත් මගේ කියා ගත නොහැක. මේ අනුව සිත අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ධර්මතාවයකි.

**සිතක අන්තර්ගතය**

අධ්‍යාත්මික රූප	බාහිර රූප	විඤ්ඤාණය	නාමධර්ම	සිත
ඇස	වර්ණ රූප	චක්ඛු	චස්ස, වේදනා, සංඥා, මනසිකාර මතකතා, වේතනා,	බලන සිත
කණ	ශබ්ද රූප	සෝත		අහන සිත
නාසය	ගන්ධ රූප	සාණ		ආසුරාණ සිත
දිව	රස රූප	ජ්විහා		රස විඳින සිත
කය	ඵොට්ඨබ්බ රූප	කාය		ස්පර්ශ ලබන සිත
මන	ධම්ම රූප	මනෝ		මෙනෙහි කරන ඇවිදින, කන, බොන ආදී සියලුම සිත්

### පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය

සාමාන්‍යයෙන් ආයතන හය ආධාර කරගෙන හටගන්නා සෑම සිතකම උපාදානස්කන්ධ පහ පවතී. එනම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ වේ. ඛජ්ජනීය සූත්‍රයේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය පහත ලෙස විස්තර කරයි.

- රූප - “මහණෙනි, ‘බ්‍රහ්ම’ නු යි එයින් රූප යයි කියනු ලැබේ. ශීතයෙන්, උෂ්ණයෙන්, සා පිපාසාදියෙන් ද, මැසි මදුරු සර්පයින් ආදී සතුන්ගේ ස්පර්ශයන්ගෙන් බ්‍රහ්මය දේ” වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ රූපය; පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු හතරක සංකලනය ලෙස පෙන්වා දෙයි. එනම් ආධ්‍යාත්මික රූප - ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන සහ ඛාහිර රූප - වර්ණ රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, ඵොට්ඨබ්බ රූප, ධම්ම රූප වශයෙනි.
- වේදනා - මහණෙනි, ‘වළඳ කෙරේ’ නු යි එයින් වේදනා යි කියනු ලැබේ. එනම් පරිභෝජනය කරන විදීම හෙවත් වේදනාවන්ය. එනම් සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා සහ අදුක්ඛමසුඛ හෙවත් උපේක්ඛා වේදනාවෝය.

- සංඥා - මහණෙනි, ‘හඳුනා ගනී’ නු යි එයින් සංඥා යි කියනු ලැබේ. එනම් නිල්, කහ, ලේ, සුදු ආදී ලෙස හඳුනාගැනීමයි. එනම් වර්ණය, හැඩය ආදිය හඳුනාගැනීමයි. වර්ණ රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, ඵොට්ඨබ්බ රූප, ධම්ම රූප හඳුනාගැනීමයි.
- සංස්කාර - මහණෙනි, ‘සඞ්ඛන කොට අභිසංස්කරණ කෙරෙත්’ - (සඞ්ඛනං අභිසඞ්ඛරොන්ති) නු යි එයින් සංස්කාර යි කියනු ලැබේ. එනම් සකස් කරන ලද රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ යළි යළිත් සකස් කිරීමයි.
- විඤ්ඤාණ - මහණෙනි, ‘විජානනය කෙරේ’ නු යි එයින් විඤානය යි කියනු ලැබේ. එනම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර පිළිබඳ දැනුවත් වීමයි.

### පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයන්ට උපමා පහක් (ඵෙනපිණ්ඩුපම සූත්‍රයෙන්)

පංච උපාදානස්කන්ධය හිස් වූවක් ලෙස සලකා එහි නොඇලී සිටීමට මෙම සූත්‍රයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මග පෙන්වයි.

‘ඵෙනපිණ්ඩුපමං රූපං වේදනා බුඛ්ඛුඵූපමා- මරීචිකුපමා සඤ්ඤා සඛඛාර කදුලුපමා, මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං දීපිතා දිව්චබන්දුනා.’

- රූපය පෙණගොඩක් වැන්න  
- පෙණගොඩක ඇත්තේ හිස් බවකි. ආධ්‍යාත්මික

සිතක ඇති උපාදානස්කන්ධ පහ

රූප (Forms)		වේදනාව (Feeling)	සංඥාව (Perception)	සංස්කාරය (Volition)	විඤ්ඤාණය (Consciousness)	සිත් (Thoughts)
අභ්‍යන්තර (Internal)	බාහිර (External)	සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂාව	වර්ණ රූපය හඳුනාගැනීම	බලාගෙන සිටීම	වකුටු විඤ්ඤාණය	බලන සිත්
කණ	ශබ්ද රූප	සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂාව	ශබ්ද රූපය හඳුනාගැනීම	අභගෙන සිටීම	සෝභ විඤ්ඤාණය	අභන සිත්
නාසය	ගන්ධ රූප	සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂාව	ගන්ධ රූපය හඳුනාගැනීම	ආඝ්‍රාණය කරගෙන සිටීම	සාණ විඤ්ඤාණය	ආඝ්‍රාණය සිත්
දිව	රස රූප	සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂාව	රස රූපය හඳුනාගැනීම	රස විඳගෙන සිටීම	ජ්විහා විඤ්ඤාණය	රස විඳින සිත්
කය	භෞටික රූප	සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂාව	භෞටික රූපය හඳුනාගැනීම	ස්පර්ශය ලබමින් සිටීම	කාය විඤ්ඤාණය	ස්පර්ශ ලබන සිත්
මන	ධම්ම රූප	සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ෂාව	ධම්ම රූපය හඳුනාගැනීම	මෙතෙහි කරමින්, ඇවිදීමින්, කමින්, බොමින් සිටීම	මනෝ විඤ්ඤාණය	මෙතෙහි කරන, ඇවිදින, කන, බොන ආදී සිත්

රූපත් බාහිර රූපත් තුළ හරයක් නොමැත.

- **වේදනාව දියබුබුලක් වැන්න**
  - සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා හටගත් මොහොතේදී දිය බුබුලක් මෙන් වැනසී යයි.
- **සංඥාව මිරිඟුවක් වැන්න**
  - දුරදී මිරිඟුව දිස්වුවද සමීප වූ විට එවැනි දෙයක් නොමැත. සංඥාව ද එසේය.
- **සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් වැන්න**
  - කෙසෙල් කඳක අරටුවක් නොමැත. සෑදූ විදියේ කොළයක් ම නැවත සාදා ඇත.
- **විඤානය මායාවක් වැන්න**
  - ඇස්බැන්දුමක් යනු නැති දෙයක් ඇතිකර පෙන්වීමකි. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර නැවත නැවත මැවීම කරනුයේ විඤ්ඤාණයයි.

නාමධර්ම පාදක කරගෙන ම පංච උපාදාන ස්කන්ධය හටගනී.

- එස්සය තුළින් රූප උපාදානස්කන්ධයත්
- වේදනාව තුළින් වේදනා උපාදානස්කන්ධයත්
- සංඥාව තුළින් සංඥා උපාදානස්කන්ධයත්
- චේතනාව තුළින් සංඛාර උපාදානස්කන්ධයත්
- මනසිකාරය ක්‍රියාත්මක වී සෑම නාම ධර්මයක් තුළම විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධයත් හටගනී

**දුක් රූපෙහි හටගැනීම සහ නිරෝධය**

බුදුපියාණන් වහන්සේ රූප, වේදනා, සංඥා,

සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ උපාදානයට යන ආකාරයත්, උපාදානය නොකර ගන්නා ආකාරයත් සංයුක්ත නිකායේ සමාධි භාවනා සූත්‍රයේ පැහැදිලිව පෙන්වා දී ඇත.

### උපාදානයට යන ආකාරය (දුක් රැසෙහි හටගැනීම)

“ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු (රූපං, වේදනං, සඤ්ඤං, සංඛාරේ, විඤ්ඤාණං) අභිනන්දති අභිවදති අපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. තස්ස (රූපං, වේදනං, සඤ්ඤං, සංඛාරේ, විඤ්ඤාණං) අභිනන්දතො අභිවදතො අපේක්ඛාසාය තිට්ඨතො උප්පජ්ජති නන්දි. යා (රූපෙ, වේදනාය, සඤ්ඤාය, සංඛාරෙසු, විඤ්ඤාණෙ) නන්දි තදුපාදානං තස්සුපාදානපච්චයා භවො, භවපච්චයා ජාති, ජාතිපච්චයා ජරා මරණං සොක පරිදෙව දුක්ඛ දොමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. ඒවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො භෝති.”

මහණෙනි, මේ සස්තෙහි මහණ (රූපය, වේදනාව, සංඥාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය) පතයි. මැනවැ යි කියයි. එහි බැසගෙන සිටී. (රූපය, වේදනාව, සංඥාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය) පතන, මැනවැ යි කියන, එහි බැසගෙන සිටින, ඔහුට තෘෂ්ණාව උපදී. (රූපයේ, වේදනාවේ, සංඥාවේ, සංස්කාරයේ, විඤ්ඤාණයේ) යම් තෘෂ්ණාවක් වේ නම් ඒ උපාදානයයි. උපාදාන ප්‍රත්‍යයෙන් ඔහුට භවය වෙයි. භව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාතිය වෙයි. ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා මරණ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ හට ගනිත්. මෙසේ මේ

හුදු දුක් රැසෙහි හටගැනීම වේ.”

රූපං, වේදනං, සඤ්ඤං, සංඛාරේ, විඤ්ඤාණං	අභිනන්දති	අභිවදති	අපේක්ඛාසාය තිට්ඨති
රූපය, වේදනාව, සංඥාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය	පතයි, සතුට සොයයි	මැනවැයි කියයි, ප්‍රකාශ කරයි	බැසගෙන සිටී

උදාහරණයක් ලෙස රූපය පිළිබඳව සිතා බැලුවහොත් වර්ණ රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, ඵොට්ඨබ්බ රූප ආදිය කෙරෙහි කැමැත්තක් පවතී නම් එය උපාදානයෙන් භවය සකස් කර උප්පත්තිය ලබයි. යම් අයෙක් යම් කෑමක් සඳහා කැමැත්තක් පවතී නම් එය අනුභව කිරීම සඳහා නැවත සත්වයා, පුද්ගලයා නැමති නිවස සාදයි. මෙම නිවස කුමන තැන සාදනවාද යන්න තීරණය වනුයේ උපාදානය වූ ගිණුමේ ඇති මුදල් අනුවය. ගිණුමේ ඇති කුසල් අකුසල් අනුව කාම ලෝකයේ දිව්‍ය නිවසක්, මනුෂ්‍ය නිවසක්, තිරිසන් නිවසක් හෝ ප්‍රේත නිවසක් ආදිය සාදා ගනී. එනම් කෙනෙකු උපාදානය කළා නම් නිවස සාදා ගෙන දුක විදින්නට සිදු වේ.

### උපාදානය නොකර ගන්නා ආකාරය (දුක් රැසෙහි නිරෝධය)

‘ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු (රූපං, වේදනං, සඤ්ඤං, සංඛාරේ, විඤ්ඤාණං) නාභිනන්දති නාභිවදති නාපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. තස්ස (රූපං, වේදනං, සඤ්ඤං, සංඛාරේ, විඤ්ඤාණං) අනභිනන්දතො අනභිවදතො

අනුපිටපත් කිරීමේ නීතිය (රජය, විද්‍යා, සෞඛ්‍ය, සංචාර, විද්‍යා, විද්‍යා) නීති සා

රජය, විද්‍යා, සෞඛ්‍ය, සංචාර, විද්‍යා	නීතිනීති	නීතිවල	නීතිනීති
රජය, විද්‍යා, සංචාර, සෞඛ්‍ය, විද්‍යා	නීති, සතුට නීතිය	මැනවැඩි නීතිය, ප්‍රකාශ නීතිය	බැඳුණ නීතිය



## විඤ්ඤාණා - නාම - රූප

සිතක් තුළ ඇත්තේ විඤ්ඤාණ-නාම-රූප ක්‍රියාකාරිත්වයකි. එනම්,

- ආධ්‍යාත්මික රූප - ඇස, කණ, දිව, නාසය, කය, මන
- බාහිර රූප - වර්ණ රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, ඓච්ච්චිබ්බ රූප, ධම්ම රූප
- විඤ්ඤාණය - දැනුවත් වීමේ ශක්තිය
- නාම ධර්ම/සබ්බ විත්ත සාධාරණ වෛතසික - එස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර. අරමුණ කරා නැමෙන හෙයින් නාම කියයි. සියලු සිත්වලට සාධාරණ ධර්මතා.

රූප	විඤ්ඤාණය	නාමධර්ම	සිත
ඇස + වර්ණ රූප	චක්ඛු	එස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර	බලන සිත
කණ+ශබ්ද රූප	සෝත		අභන සිත
නාසය+ගන්ධ රූප	සාණ		ආසුණ සිත
දිව+රස රූප	ජ්වහා		රස විඳින සිත
කය+ඓච්ච්චිබ්බ රූප	කාය		ස්පර්ශ ලබන සිත
මන+ධම්ම රූප	මනෝ		මෙතෙහි කරන ඇවිදින කන බොන ආදී සියලුම සිත්

ආධ්‍යාත්මික රූපත් බාහිර රූපත් එකතු වන විට විඤ්ඤාණය හටගනී. එනම්, එම සිතේ විඤ්ඤාණය පවතී.

දැන් ආධ්‍යාත්මික රූප, බාහිර රූප, විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වී ඇත. එය ස්පර්ශය (එස්ස) යි. එවිට නාම ධර්ම පහ ම මේ සමඟ හටගෙන ක්‍රියත්මක වේ. එනම් එම සිතේ නාමධර්ම (එස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර) පවතී.

ආධ්‍යාත්මික රූපත් බාහිර රූපත් එකතු වී පවතී. එනම් එම සිතේ රූප පවතී.

මේ අනුව සෑම සිතකම පවතින්නේ විඤ්ඤාණ - නාම - රූප ක්‍රියාකාරිත්වයකි.

විඤ්ඤාණයට ප්‍රත්‍ය වන්නේ නාම රූප ධර්මයන් ය. එමෙන්ම නාම රූපවලට ප්‍රත්‍ය වන්නේ විඤ්ඤාණයයි. 'විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං-නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං'. මෙම බැඳීම කෙලින් කර එකිනෙකට හේත්තු කර ඇති දරමිටි දෙකක් සේය. එකක් පැවැත්වීමට අනෙක උපකාරී වේ. විඤ්ඤාණය පැවැත්වීමට ආහාරය වන්නේ ද නාම-රූප වේ. විඤ්ඤාණය පැවැත්වීමට ආහාර නොමැති වුවහොත් විඤ්ඤාණය මැරී යයි. නැවත ප්‍රතිසන්ධියක් නොමැත.

පංච උපාදානස්කන්ධය ද, විඤ්ඤාණ-නාම-රූප ලෙස වෙන් කළ හැකිය.

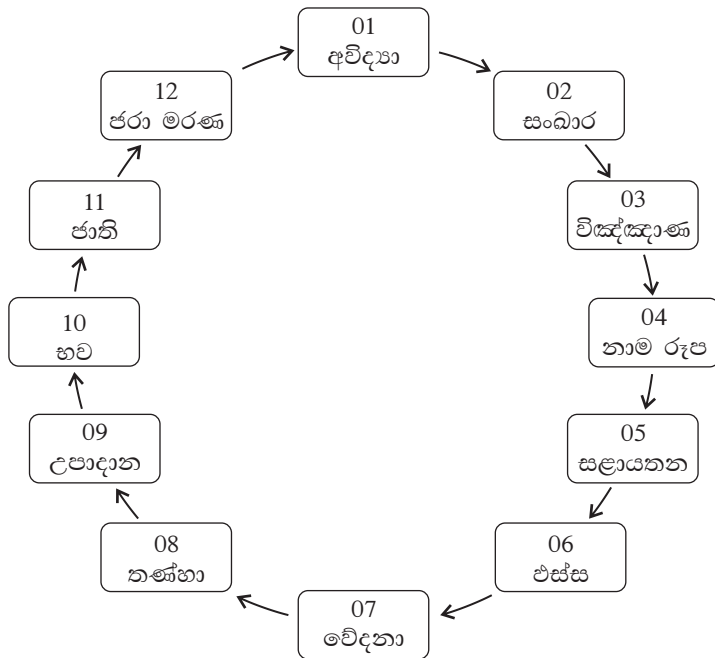
පංච උපාදානස්කන්ධය	රූප	වේදනා	සංඥා	සංඛාර	විඤ්ඤාණ
විඤ්ඤාණ-නාම-රූප	රූප	නාම			විඤ්ඤාණ

විකල්පයක් යනු ශක්තියක් හෙවත් ධාතු වේ. හටගත්තේ රූප දෙකක් එකතු වූ නිසාය. එකතු වීමට රූප නැතිනම් විකල්පයක් හට නොගනී. රූප වෙනස් වන බැවින් විකල්පය ද මැරී මැරී උපදී. එනම් විකල්පයක් මායාවකි. ඇත්තටම නැති දෙයක්, වේගය නිසා නිත්‍ය ලෙස පෙනේ. එය මුසාවකි. එබැවින් විකල්පයක් මගේ කියා ගත යුතු නැත.

නාම ධර්මයන් ද වෙනස් වන රූප හා විකල්පය අනුව ම වෙනස් වන්නකි. එබැවින් නාම ද අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම වෛතසික සමුහයකි.

රූප යනු ධාතු හතරින් සෑදුණ, වේගයෙන් වෙනස් වන දේවල් වේ. මේ අනුව රූප ද අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ධර්මතාවයකි. එනම් විකල්පය-නාම-රූපවලින් සෑදුණ සිත ද වෙනස් වන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරීත්වයකි. මේ අනුව සිත හෙවත් විකල්පය-නාම-රූප ක්‍රියාකාරීත්වය අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම ක්‍රියාකාරීත්වයකි.

### පටිච්ච සමුප්පාදය



යම් හේතුවකින් යම් බඳු එලයක් ලැබේද ඒ හේතුව පටිච්ච සමුප්පාදය වේ. (පටිච්ච ඵලං උප්පජ්ජති එතස්මාති පටිච්ච සමුප්පාදො)

යමෙක් පටිච්ච සමුප්පාදය දකී ද හෙතෙම ධර්මය දකී - යමෙක් ධර්මය දකී ද හෙතෙම පටිච්ච සමුප්පාදය

දකී. (යෝ පටිච්ච සමුප්පාදං පස්සති සො ධම්මං පස්සති - යෝ ධම්මං පස්සති සෝ පටිච්ච සමුප්පාදං පස්සති).

ආනන්ද තෙරණුවෝ පටිච්චසමුප්පාදය ඉතා ලෙහෙසි දෙයක් ලෙස පැවසූ විට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

‘මා හෙවං ආනන්ද මා හෙවං ආනන්ද ගම්භිරොවායං ආනන්ද පටිච්චසමුප්පාදො’ - ආනන්දය එසේ නොකියන්න, ආනන්දය එසේ නොකියන්න මේ පටිච්චසමුප්පාදය ඉතා ගැඹුරුය.

- මහා නිදාන සූත්‍රය

### ද්වාදශාංග

### (අංග දොළහකින් යුත්) පටිච්චසමුප්පාදය

“අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා සලායතනං, සලායතන පච්චයා එස්ස, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපාදාන, උපාදාන පච්චයා භවො, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරාමරණං සොක පරිදෙව දුක්ඛ දොමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. ඒවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හෝති.”

අවිද්‍යාව යනු චතුරාර්ය සත්‍යය අනාවබෝධයයි. මෙම නිසා ඉපදුණ සත්වයා මතු විපාක උපදවන කුසලාකුසල කර්ම සාදයි. ඒවා සංඛාර ලෙස හැඳින්වේ.

සංඛාර පහත ආකාරයෙන් දක්වයි. එනම් කාය

සංඛාර- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයයි, වචී සංඛාර- විතක්ක විචාරයි, චිත්ත සංඛාර- සංඥා සහ වේදනා යි. එමෙන්ම පුඤ්ඤාභි සංඛාර, අපුඤ්ඤාභි සංඛාර, ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර ලෙස ද සංඛාර ආකාර තුනකි. සංඛාර යනු 'සඛිඛත කොට අභිසංස්කරණ කෙරෙන්' - (සඛිඛතං අභිසඛිඛරොත්ති). එනම් සකස් කරන ලද රූපය රූපය පිණිස, වේදනාව වේදනා පිණිස, සංඥාව සංඥාව පිණිස, සංස්කාර සංස්කාර පිණිස, විඤ්ඤාණ විඤ්ඤාණය පිණිස යළි යළිත් සකස් කිරීමයි. මේ අනුව සංඛාරය තුළ පංච උපාදානස්කන්ධයම පවතී. එනම් සංඛාරය දිගටම පැවැත්වීමට නම් විඤ්ඤාණය ප්‍රතිසන්ධි විය යුතුමය. එය සත්වයා සංසාරයේ යන සෑම මොහොතකම සිදු වේ. එය මවගේ කුසේ හෝ ඊළඟ මොහොතේ හෝ සිතක් සෑදීමේ දී බැස ගැනීම සිදු වේ.

විඤ්ඤාණය මෙහි හය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් වක්ඛු විඤ්ඤාණය සෝත විඤ්ඤාණය ඝාණ විඤ්ඤාණය ජීවිතා විඤ්ඤාණය කාය විඤ්ඤාණය මනෝ විඤ්ඤාණය වේ.

විඤ්ඤාණය ප්‍රතිසන්ධි වූවා නම් නාමරූප ද ඒ සමඟ ම හටගනී. 'විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං- නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං', එනම් විඤ්ඤාණ නාම රූප ක්‍රියාකාරිත්වය යනු නැවත සිත හට ගැනීමයි. නාම - වේදනා, සංඥා, චේතනා, එස්ස, මනසිකාර වේ. රූප යනු සතර මහා භූතයන්ගෙන් හට ගත්තා වූ දේවල්ය.

විඤ්ඤාණය සහ නාමරූප හෙවත් සිත නැවත නැවත සකස් කිරීම යනු සළායතන නැවත සෑදීමයි.

ඇසෙන් රූප බලන විට ඇස නැවත නැවත ඇති වේ. ආයතන ලැබීම නැවත ජාති වීමකි. මෙලෙස සළායතන සාදයි. එනම් වක්ඛායතන, සෝතායතන, ඝාණායතන, ජීවිතායතන, කායායතන, මනායතන යන හයයි.

ආයතන නැවත නැවත සාදනවා යනු එස්ස ය සිදුවීමයි. එහිදී ආධ්‍යාත්මික රූප, බාහිර රූප, විඤ්ඤාණය යන තුන එකතු වී ඇත. එය ස්පර්ශය (එස්ස) යි. තිත්තං සඛගති එස්සෝ. ස්පර්ශය මෙහි හය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් වක්ඛු සම්ඵස්සය, සෝත සම්ඵස්සය, ඝාණ සම්ඵස්සය, ජීවිතා සම්ඵස්සය, කාය සම්ඵස්සය, මනෝ සම්ඵස්සය වේ.

ස්පර්ශය ප්‍රත්‍යයෙන් වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදානස්කන්ධය ම නැවත හටගනී. නමුත් එය තෘෂ්ණා - උපාදාන - හව වී නැවත ජාති වන අයුරු පටිච්චසමුප්පාදයේ ඉදිරි කොටසින් විස්තර වේ.

ස්පර්ශ වන රූප පිලිබඳ සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා ඇති වේ. වේදනාව මෙහි හය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් වක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, සෝත සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, ඝාණ සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, ජීවිතා සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, කාය සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, මනෝ සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා.

එම වේදනාවේ ඇලීම සහ ගැටීම මත තණ්හාව ඇතිවේ. තණ්හාව හය ආකාරයක දක්වයි. එනම් රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ස්පර්ශ

තණ්හා, ධම්ම තණ්හා වේ. මීට අමතරව කාම තණ්හා, හව තණ්හා, විභව තණ්හා ලෙස ද තණ්හාව ප්‍රභේද කරයි.

තණ්හාවෙන් දැඩිව හවය අල්ලා ගැනීම උපාදානයයි. එය හරියට ඊළඟට සසරේ නිවසක් සාදා ගැනීමට මුදල් එකතු කර ගැනීමක් වැනිය. උපාදානයට අනුරූපව හවය තෝරා ගනී. උපාදාන හතරකි. එනම් කාමුපාදාන - කාමය දැඩිව ගැනීමයි. සීලබ්බකුපාදාන - සීලය දැඩිව ගැනීමයි. දිට්ඨපාදාන - බුද්ධ වචනයට පටහැනි වෙනත් මත දැඩිව අල්ලා ගැනීමයි. අත්තවාදුපාදාන - මම මගේ යනුවෙන් අල්ලා ගැනීමයි.

උපාදානයට අනුව කාම ලෝකයේ රූප ලෝකයේ හෝ අරූප ලෝකයේ හවය සාදයි. එනම් කාම හව (සතර අපාය, මනුෂ්‍ය ලෝකය සහ දිව්‍ය ලෝක), රූප හව (රූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝක) සහ අරූප හව (අරූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝක) වේ. උපාදානය වූ හවය අනුව නැවත ඉපදීම සිදුවේ.

ජාති ලෙස අසම්පූර්ණ ඉපදීමක්, පරිපූර්ණ ඉපදීමක්, අණ්ඩකෝෂ, වස්තිකෝෂයන්ට පිවිසීම් වශයෙන් පිළිසිඳ ගැනීමක්, සංසේදජ, ඕපපාතික වශයෙන් ප්‍රකටව නිපදීමක්, ස්කන්ධයාගේ පහළ වීමක්, ආයතනයන්ගේ ලැබීමක් වේ. මෙසේ ඉපදීම හෙවත් සංසාර නිවස සාදා ගැනීම හවය අනුව වේ.

ජාති වූවා නම් ජරාවට පත්වී මරණය කරා ඇදී යයි. ජරා ධර්මය ලෙස දිරිමක්, දිරන බවක්, කැඩුණ බවක්, කෙහෙ පැසුණ බවක්, හම රැළි වැටුණ බවක්, ආයුෂ පිරිහීමක්, ඉන්ද්‍රියන්ගේ දුර්වල වීමක් ඇතද එය ජරාවට

යාමයි. මරණ ධර්මය ලෙස චූත වීමක්, චූත වන බවක්, හේදයක්, අතුරුදහන් වීමක්, මරණයක්, කාලක්‍රියාවක්, ස්කන්ධයාගේ බිඳුමක්, ශරීරය බහා තැබීමක් වේ නම්, එය මරණ ධර්මයයි.

දැන් නැවතත් ජරා ව්‍යාධි ආදී දුක් සියල්ල ම ඇත. මෙය නැවත පංච උපාදානස්කන්ධයාගේ සකස් වීමයි. එම පංච උපාදානස්කන්ධය ම අවිද්‍යාව හෙවත් මෝහය නිසා සංඛාර ලෙස ඉදිරියට ගෙන යමින් නැවත නැවත දුක් විඳී. මෙසේ චක්‍රයක ආකරයට සන්වයා සසරේ ගමන් කරයි.

“ මේ අනුව පටිච්චසමුප්පාදයෙන් නිරූපණය වන්නේ සිත හෙවත් පංච උපාදානස්කන්ධයම නැවත නැවත සකස් කරමින් සසරේ ගමන් කිරීමයි ”.

එබැවින් ඉන්ද්‍රියන්වලින් අරමුණු ගෙන සංස්කාර සකස් කිරීමට හේතුව වන්නේ සකස් වූ පංච උපාදානස්කන්ධය ම වේ. මෙම පංච උපාදානස්කන්ධය හර ශුන්‍ය දෙයක් ලෙස නුවණින් විමසන විට ඉන්ද්‍රියන්ට ලැබෙන අරමුණු ද හිස් වූවක් ලෙස අවබෝධ කර ගත හැකිය.

### පටිච්චසමුප්පාදයේ විශේෂ ලක්ෂණ

#### අද්ධ තුනකි

- 01 අතීත අද්ධය - අවිද්‍යා, සංඛාර
- 02 වර්තමාන අද්ධය - විඤ්ඤාණ, නාම-රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා, තණ්හා උපාදාන, භව
- 03 අනාගත අද්ධය - ඡාති, ජරා-මරණ

#### අංග දොළහකි

අවිද්‍යා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ, නාම-රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා, තණ්හා, උපාදාන, භව, ඡාති, ජරා-මරණ

#### සන්ධි තුනකි

- 01 සංඛාර - විඤ්ඤාණ හේතු ඵල සන්ධිය
- 02 වේදනා - තණ්හා හේතු ඵල සන්ධිය
- 03 භව - ඡාති හේතු ඵල සන්ධිය

#### ආකාර විස්සකි

- 01 අතීත හේතු පහකි - අවිද්‍යා, සංඛාර, තණ්හා, උපාදාන, භව
- 02 වර්තමාන ඵල පහකි - විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා
- 03 වර්තමාන හේතු පහකි - අවිද්‍යා, සංඛාර, තණ්හා, උපාදාන, භව

- 04 අනාගත ඵල පහකි - විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා

#### සංග්‍රහ හතරයි

- 01 අවිද්‍යා, සංඛාර
- 02 විඤ්ඤාණ, නාම-රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා
- 03 තණ්හා, උපාදාන, භව
- 04 ඡාති, ජරා-මරණ

#### වට්ට තුනයි

- 01 කෙලස් වට්ටය- අවිද්‍යා, තණ්හා, උපාදාන
- 02 කර්ම වට්ටය - කර්මභව, සංඛාර
- 03 විපාක වට්ටය - විඤ්ඤාණ, නාම-රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා, උපාදාන, උප්පත්තිභව, ඡාති, ජරා-මරණ

#### මූල දෙකයි

- 01 සුර්වාර්ධය (අවිද්‍යාව මූලික කරගෙන) - අවිද්‍යා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ, නාම-රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා
- 02 අපරාර්ධය (තණ්හාව මූලික කරගෙන) - තණ්හා, උපාදාන, භව, ඡාති, ජරා-මරණ

## ආයතන විභාග භාවනා

මජ්ඣිම නිකායේ එන චූළරාහුලෝවාද සූත්‍රය තුළින් ආයතන විස්තර වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට යොමු කරන අයුරු පෙන්වා දී ඇත. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රාහුල තෙරණුවන්ගෙන් විවාළ ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු පහත දැක්වේ.

ප්‍රශ්නය	පිළිතුර
(වක්ඛු/රූපා/වක්ඛු විඤ්ඤාණං/වක්ඛු සම්ඵස්සො) නිව්චං වා අනිව්චනි?	අනිව්චං හන්තෙ
(ආස/ රූපය/වක්ඛු විඤ්ඤාණය/වක්ඛු ස්පර්ශය) නිත්‍ය ද? අනිත්‍ය ද?	අනිත්‍යයි වහන්ස
යම්පිදං වක්ඛු සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වේදනාගතං සඤ්ඤාගතං සඛ්ඛාරගතං විඤ්ඤාණගතං, තම්පි නිව්චං වා අනිව්චංවානි?	අනිව්චං හන්තෙ
වක්ඛු ස්පර්ශයෙන් භටගන්තා වේදනා සංඥා සංස්කාර විඤ්ඤාණ නිත්‍ය ද? අනිත්‍ය ද?	අනිත්‍යයි වහන්ස
යං පනානිව්චං, දුක්ඛං වා සුඛං වානි?	දුක්ඛං හන්තෙ
යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුක්ඛ හෝ සුඛ වේ ද?	දුක්ඛයි වහන්ස
යං පනානිව්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං එතං මම, එසොහස්මි, එසො මෙ අත්තා'නි?	නො හෙතං හන්තෙ

යමක් අනිත්‍ය නම් දුක්ඛ නම් විපරිණාමයට පත්වෙනව නම් එය මගේ ද? මම ද? මගේ ආත්මය ලෙස තෘෂ්ණාවෙන් ගන්නට නිසි වේ ද?	එසේ ගත යුතු නොවෙයි වහන්ස
---	--------------------------

මෙලෙස සියලු ම ආයතන සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශ්න අසා ඇත. පිළිතුරු ලබා දී ඇත්තේ ඉහත ආකාරයටමය. මේ අනුව සෑම සිතකම ඇති වන පංච උපාදානස්කන්ධයම අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමසීම තුළින් ආයතන විභාග වශයෙන් භාවනා කළ හැකිය.

බලන සිතේ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි
අභන සිතේ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි
ආච්ඡාදන සිතේ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි
රස විඳින සිතේ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි
ස්පර්ශ ලබන සිතේ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි
මෙතෙහි කරන සිතේ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි

එමෙන්ම සිත සකස් වන ආකාරය ද විග්‍රහ කරමින් ද භාවනා කළ හැකිය.





සංඥා චේතනා මනසිකාර මෙතෙහි කරන සිත මුලු ලෝකය ම	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
---	--

## ත්‍රිලක්ෂණය

සර්වඥයන් වහන්සේ යමක් අනිත්‍යය නම්, එය දුක් බවත්, යමක් දුක නම් එය මගේ කියා නොගත යුතු අසාර දෙයක් බවත්, (යද නිව්වං තං දුක්ඛං, තං දුක්ඛං තදනන්තා) වදාළ සේක.

‘අනිව්වං ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛං භයට්ඨෙන, අනන්තා අසාරකට්ඨෙන’ -පටිසම්භිදා මග්ගප්පකරණය - 1-103

- අනිත්‍ය ලෙස සරලව කියවෙන්නේ වෙනස්වීමයි. එනම් ඇතිවීම සහ නැතිවීමයි. තවත් අයුරකින් කිවහොත් සමුදය සහ අස්තංගමයයි. එනම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීමක් - නැතිවීමක් පවතී. මෙම ක්‍රියාවලිය මහ වේගයකි. ආයතනවලට ගෝචර නොවේ. ප්‍රඥාවට ගෝචර වේ.
- දුක වන්නේ තමා දමා ගත් රාමුව වෙනස්වීම නිසාය. එනම් තමන් බලාපොරොත්තු වුණ හොඳ ස්වභාවය නැති වී තමා බලාපොරොත්තු නොවුණ නරක ස්වභාවය ඇති වේ. එවිට දුක ඇති වේ.
- මෙවැනි දුකක් ඇති වන දෙයක්, මගේ වසඟයේ නොපවතින දෙයක්, මගේ පාලනයට නතු නොවන

දෙයක්, මගේ කියා ගත යුතු නොවේ. එය අසාර වන්නේය. එය අනාත්මතාවයයි.

සීල සූත්‍රයට අනුව රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ හෙවත් පංච උපාදානස්කන්ධය පහත වශයෙන් නිරතුරුවම මෙතෙහි කිරීමෙන් අනිව්වානුපස්සනාව, දුක්ඛානුපස්සනාව, සහ අනන්තානු-පස්සනාව වැඩියයි.

- අනිව්වනෝ (Impermanent) - වෙනස්වන බව. රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණයාගේ ඇතිවීම - නැතිවීම හෙවත් සිතේ සමුදය-අස්තංගමය නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුය.
- දුක්ඛනෝ (Suffering) - මෙම පැවැත්ම තුළ කායික මානසික දුක් ඇති බව මෙතෙහි කළ යුතුය. කායික ඉරියව් මාරු කරනුයේ දුක නිසා බවත්, විත්ත පීඩා ආදිය ද දුක් බවත් මෙතෙහි කළ යුතුය.
- රෝගනෝ (A disease) - මෙම ජීවන පැවැත්ම ම ලෙඩක් බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. වෙන කිසිදු රෝගයක් නොමැති නම් බඩගින්න, පිපාසය, මලපහ කිරීම, මුත්‍රා පිටකිරීම යන රෝග හතර නිසැකවම තමන්ට ඇති බව මෙතෙහි කළ යුතුය.
- ගණ්ඩනෝ (Tumour) - මෙම පැවැත්ම ගෙඩියක් (ගඩුවක්) බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. සැරව ගෙඩියක් ගැන කල්පනා කරන්න. කුඩාවට හටගෙන මහා වේදනාවෙන් යුක්ත තුවාලයක් බවට පත් වන්නා සේම

කුඩා ලෙස ඇතිවන කායික මානසික වේදනා විපුල බවට පත් වන අයුරුත්, ඒවායින් දුක් ගෙන දෙන අයුරුත් නිතර මෙතෙහි කළ යුතුය.

- **සල්ලතෝ (A dart)** - මෙම පැවැත්ම දුක් ගෙනදෙන උලක් (හුලක්) බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. මන බඳනා රූප, වේදනා, සංඥා පසුපස උපායාසයෙන් හඹා යාමෙන් ඒවා විස උල් වශයෙන් තමන්ට එල්ල වී දුක් ඇති වන අයුරු මෙහිදී මෙතෙහි කළ යුතුය.
- **අසතෝ (Misery)** - තම පැවැත්ම තමන්ට නිරතුරුවම පීඩා ගෙන දෙන බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. උදේ සිට රැ වෙනතුරු, රැ සිට එළි වෙනතුරු මෙම පැවැත්ම ගෙන යාමට කෙතරම් දුකක් විඳිනවාද යන්න නිතර මෙතෙහි කළ යුතුය.
- **ආබාධතෝ (Affliction)** - තම ශරීරයට ආබාධයක් (තුටාලයක් ලෙස සිතමු) සෑදුණ විට එය කොතරම් පරිස්සම් කරනවාද, ඒ ආකාරයට තමන් කැමැත්තෙන් සාදා ගත් කය සහ චිත්ත සංස්කාර ආරක්ෂා කර ගැනීමට කොතරම් දුකක් විඳිනවාද, යන්න නිතර සිහිපත් කළ යුතුය.
- **පරතෝ (A lien)** - මෙම ජීවන පැවැත්ම අන්‍යයන් මත යැපෙන බව අවබෝධ කළ යුතුය. කිසිවෙකුට ස්වාධීනව ජීවත් විය නොහැක. අනෙක් පුද්ගලයන්, සතුන් හා ස්වභාව ධර්මය මත යැපීමට සිදු වේ. තමන් ඒ ආකාරයේ අසරණ ස්වභාවයකට පත්ව ඇති බව නිරතුරුව නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුය.

- **පලෝකතෝ (Disintegrating)** - මෙම පැවැත්ම බිඳෙන බව නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුය. ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියන් බිඳෙන බවත් වෙනස් වන බවත් නිරතුරු මෙතෙහි කළ යුතුය.
- **සුඤ්ඤතෝ (Empty)** - සංස්කාරයෝ හටගත් මොහොතේම බිඳී යන බැවින් කිසිවක් නැති, කිසිවෙක් නැති, ශුන්‍යතාවක් පමණක් ඇති බවත් එයද දුකක් බවත් අවබෝධ කළ යුතුය.
- **අන්තතෝ (Non self)** - මෙම පැවැත්ම මම මගේ කියා නොගත යුතු බවත්, තමන්ගේ පාලනයෙන් තොර බවත්, ආත්මීය පැවැත්මක් නොමැති අසාර දෙයක් බවත් නිතර නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුය.

ඉහත ආකාර එකොළහ ත්‍රිලක්ෂණයට අන්තර්ගත කළ විට පහත ආකාර වේ.

- අනිච්චානුපස්සනාවට - අනිච්චතෝ, පලෝකතෝ
- දුක්ඛානුපස්සනාවට - දුක්ඛතෝ, රෝගතෝ, ගණ්ඩතෝ, සල්ලතෝ, අසතෝ, ආබාධතෝ
- අන්තතානුපස්සනාවට - පරතෝ, සුඤ්ඤතෝ, අන්තතෝ

එනම් මෙම සූත්‍රයෙන් සාරාංශව පවසා ඇත්තේ මෙම පංච උපාදානස්කන්ධය 'අනිත්‍යයි, දුකයි, අන්තමයි' ලෙස නිරතුරු නුවණින් මෙතෙහි කීරීමෙන් මාර්ගඵල අවබෝධ කර ගත හැකි බවයි.

## විදර්ශනා ඥාණ

සත්ව පුද්ගල පැවැත්ම හෙවත් පංච උපාදානස්කන්ධයේ පැවැත්මේ ස්වභාවය අවබෝධයෙන් ඥාණ පහළ වේ. මෙම උපාදානස්කන්ධ පහම අන්තර්ගත වූ සංස්කාරවල විනිවිදභාවය අවබෝධය, නව මහ විදර්ශනා ඥාණ මතු කරන්නකි. එනම්,

### 1 උදයබ්බ/උදයවාය ඥාණය -

සියලු සංස්කාරයන් ඇති වෙමින් නැති වෙමින් පවතින බව හෙවත් සංස්කාරයන්ගේ සමුදය අස්තංගමය අවබෝධයයි. සංසාරයේ සංස්කාරයන් අල්ලාගෙන කය නැමති ගෙවල් කොතරම් හැඳුවාද, ඒ සියල්ලම කැඩී බිඳී ගියේය, සෑම මොහොතකම හදන සංස්කාරවල ස්වභාවය ද එසේමය.

### 2 හඬග ඥාණ -

සංස්කාරයන් ඇතිවන තැනම නැති වීමෙන් එනම් දිය බුබුලක් මෙන් බිඳී බිඳී යන බව අවබෝධයයි.

### 3 හයතුපට්ඨාන ඥාණ -

සංස්කාර හදන තැනම කැඩෙන බිඳෙන නිසාත්,

ඉන් දුක් ගෙන දෙන නිසා ත්, නැවත සංස්කාර සෑදීමට බිය ගෙන දීමයි.

**4 ආදීනව ඤාණ -**

බිඳෙන සංස්කාරයන් තුළ රැඳීම මහා දුකක් ගෙන දෙන්නක් බව අවබෝධයයි.

**5 නිබ්බිදානුපස්සනා ඤාණ -**

සංස්කාරයන් සෑදීම පිළිබඳ කලකිරීමයි. ඇත්තෙන් ම මෙහිදී සිදුවන්නේ සංස්කාර සෑදීම පිළිබඳ වින්දනයක් නොමැති වීමයි.

**6 මුඤ්චිතුකමාසා ඤාණ -**

සංස්කාරයන් අතහැර දමා ලෝකයෙන් ඉවත්වීම සඳහා ඇති වන අවබෝධයයි.

**7 පටිසංඛාර ඤාණ -**

සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට නගමින් සලකා බැලීමයි.

**8 සංඛාර උපේක්ඛා ඤාණ -**

සියලු සංඛාර හමුවේ උපේක්ඛාවට පත්වීමයි.

**9 අනුලෝම/සච්චානුලෝමික ඤාණ -**

මාර්ග ඵලයට කලින් ඇතිවන ඤාණය යි.

මීට අමතරව පහත ඤාණ ද ධර්මයේ කථා කරන්නකි.

● **නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය -**

කය සහ සිත වෙන් වෙන් වශයෙන් අවබෝධයේදී ඇතිවන ඤාණයයි. නව මහ විදර්ශනා ඥානවලට පෙර ඇති වන ඥානයකි.

● **සම්මස්සන ඤාණ -**

නාමරූප ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ දැනගන්නා ඤාණයයි. නව මහ විදර්ශනා ඥානවලට පෙර ඇති වන ඥානයයි.

● **ගෝත්‍රභූ ඤාණ -**

සෝවාන් ආදී මාර්ගයට පත්වීමට ඇති වන ඤාණය යි. නව මහ විදර්ශනා ඥානවලට පසු ඇති වන ඥානයකි.

● **මග්ග ඤාණ -**

සෝවාන් ආදී මාර්ග ඤාණය යි. නව මහ විදර්ශනා ඥානවලට පසු ඇතිවන ඥානයකි.

● **ඵල ඤාණ -**

සෝවාන් ආදී ඵලවලට පත්වීමයි. නවමහ විදර්ශනා ඥානවලට පසු ඇතිවන ඥානයකි.

ඉහත දක්වූ ගෝත්‍රභූ, මග්ග, ඵල ඤාණ අදාල වන්නේ ඤාණදස්සන විසුද්ධියටයි. කෙසේ වෙතත් සම්මා ඤාණ පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධියට අන්තර්ගතයි. මෙම නව මහ විදර්ශනා ඤාණ සම්පූර්ණ කළ තැනැත්තා ඊළඟට සියල්ලෙන් මිදී සම්මා විමුක්තියට පත් වේ.

### සන්න විසඳුම්

නිවන සඳහා පිළිවෙලින් ගමන් කරන විනිත රට හතක් පිළිබඳව රට විනිත සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. එනම්,

#### සීල විසඳුම

පිරිසිදු සීලයක් තුළ හික්මීමයි. මෙහිදී ආර්ය සීලය හෙවත් අධි සීලය තුළ ගමන් කරමින් ආශ්‍රව ඇතිකර නොගන්නා අතර, උපාදානය නොවූ ලෝකෝත්තර මාර්ගය තුළම හික්මෙයි.

#### චිත්ත විසඳුම

උපාදානය නොවූ සීලය පදනම් කරගෙන පංච නීවරණ යටපත් කරගෙන ධ්‍යාන ඇතිකර ගැනීම චිත්ත විසඳුමයි.

#### දිව්‍ය විසඳුම

පංච උපාදානයක්කන්ධය නිත්‍ය වශයෙන් සැලකීමෙන් ඇතිවන සක්කාය දිව්‍යය, ආත්ම දිව්‍යය ආදිය කඩා බිඳ දැමීම සඳහා නාම-රූප ධර්මතාවයන්ගේ අවබෝධය දිව්‍ය විසඳුමයි.

### කංඛා විතරණ විසඳුම

නාම-රූප ධර්මයන් අවබෝධයන් සමග ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳ සැක තුරන් වීම කංකා විතරණ විසඳුමයි. ලෝකය නිත්‍යයි, සුඛයි, ආත්මයි වශයෙන් ගෙන තිබූ යම් ධර්මයක් වේ නම්, ඒවා එසේ නොවන බව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කර පිරිසිදුව අවබෝධ කර ගනී.

### මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසඳුම

මග නොමග අවබෝධයයි. එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිවන් මග වශයෙනුත් අනාර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සංසාර මග වශයෙනුත් අවබෝධ වීමයි. එනම්, විදර්ශනා කර්මස්ථානයක සිටින විට පමණක් නිවැරදි මග ගමන් කරන බව අවබෝධයයි.

### පටිපදා ඤාණ දස්සන විසඳුම

උදයව්‍යය ඤාණය ඇතුළු ව ඇති නව මහා විදර්ශනා ඤාණ ඇතිකර ගැනීමයි. මෙසේ ඤාණ ඇති වන විට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම දියුණු වේ. පෙර විස්තර කළ විදර්ශනා ඤාණ තුළ මේ පිළිබඳ විස්තර කර ඇත.

### ඤාණ දස්සන විසඳුම

සෝවාන් සකදාගාමී අනාගාමී යන මාර්ග ඵල අවබෝධයයි. සියල්ලෙන් නිදහස් වීමයි. එනම් විමුක්තියෙන් සිදුවන අවබෝධයයි.

### සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම

බෝධිය ලබාගැනීමට උපකාර වන ධර්මතා තිස් හතකි. ඒවා බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ලෙස හැඳින්වේ.

#### සතර සතිපට්ඨානය

කායානුපස්සනාව තුළ කය අනුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් නුවණ ඇතිව සිහිය පවත්වමින් වාසය කරනුයේ ලෝකයේ පවතින දූඩි ලෝභ ද්වේෂ දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී සිහිය පැවැත්වීම පහත කොටස් හය මත සිදු වේ.

- 1 ආනපාන පබ්බය - ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය මත සිහිය පැවැත්වීම.
- 2 ඉරියාපථ පබ්බය - ඉඳගැනීම, හිටගැනීම, ඇවිදීම සහ නිදාගැනීම යන ඉරියව් සතර මත සිහිය පැවැත්වීම.
- 3 සති සම්පජ්ඤා පබ්බය - සියලු ඉරියව් පිළිබඳ සිහිය පැවැත්වීම.
- 4 ධාතු මනසිකාරය - පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාස, විඤ්ඤාණ යන ධාතූන් පිළිබඳව සිහිය පැවැත්වීම.

#### 5 පටික්කුල මනසිකාරය -

කයෙහි කුණප කොටස් තිස් දෙක පිළිබඳව පිළිකුල් වශයෙන් සතිය පැවැත්වීම.

#### 6 නවසිවථිකය -

අමු සොහොනෙහි දමා ඇති මළ සිරුරක් ඉදිමී කුණු වී යන ආකාරය මත සිහිය පැවැත්වීම.

වේදනානුපස්සනාව තුළ වේදනාව අනුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් නුවණ ඇතිව සිහිය පවත්වමින් වාසය කරනුයේ ලෝකයේ පවතින දූඩි ලෝභ ද්වේෂ දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී වේදනා මත සිහිය පැවැත්වීම සිදු කළ යුතු වේ.

#### □ සුඛ වේදනා -

මනාප අරමුණකින් ඇති වන වේදනා මත සිහිය පැවැත්වීම.

#### □ දුක්ඛ වේදනා -

අමනාප අරමුණකින් ඇති වන වේදනා මත සිහිය පැවැත්වීම.

#### □ අදුක්ඛමසුඛ වේදනා -

මනාපත් නැති අමනාපත් නැති අරමුණකින් ඇති වන වේදනා මත සිහිය පැවැත්වීම.

#### □ සාම්භ වේදනා -

ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉඳුරන්ට ගෝචර වන අරමුණු නිසා ඇති වන ආම්භ වේදනා මත සිහිය පැවැත්වීමයි.

□ නිරාමිස වේදනා -

කාමයන්ගෙන් වෙන් වී ධ්‍යානයන් මගින් ඇති වන වේදනාවන් මත සිහිය පැවැත්වීමයි.

චිත්තානුපස්සනාව තුළ සිත අනුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් නුවණ ඇතිව සිහිය පවත්වමින් වාසය කරනුයේ ලෝකයේ පවතින දුඛි ලෝභ ද්වේෂ දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී පහත සිත් අනුව සිහිය පැවැත්වීම සිදු කරයි.

- සරාග සිත - චිතරාග සිත, සදෝස සිත - චිතදෝස සිත, සමෝහ සිත - චිතමෝහ සිත, සංඛිත්ත සිත - වික්ඛිත්ත සිත, මහග්ගත සිත - අමහග්ගත සිත, සඋත්තර සිත - අනුත්තර සිත, සමාහිත සිත - අසමාහිත සිත, විමුක්ත සිත - අවිමුක්ත සිත.
- ඉහත කුමන වර්ගයේ සිතක් ආවත් ඒ මත සිහිය පැවැත්වීමේ දී සිතේ ස්වභාවය අවබෝධ වී සිත ද ඇතිවන නැතිවන බව වැටහී යයි.

ධම්මානුපස්සනාව තුළ ධර්මය අනුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් නුවණ ඇතිව සිහිය පවත්වමින් වාසය කරනුයේ ලෝකයේ පවතින දුඛි ලෝභ ද්වේෂ දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී පහත ධර්මතාවයන් අවබෝධ කරගනී.

- පංච නීවරණ - කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා ඇතිනම් ඇති බව දැනගත යුතුය. නැතිනම් නැති බව දැනගත යුතුය.
- පංච උපාදානස්කන්ධය - රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණවල ඇතිවීම නැතිවීම අවබෝධ

කර ගත යුතුයි.

- ආයතන - අධ්‍යාත්මික රූප(ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන) සහ බාහිර රූප (වර්ණ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓච්ච්ච්ච, ධම්ම) යන රූපවල ස්වභාවය මත සිහිය පැවැත්විය යුතුය.
- සත්ත බොජ්ඣංග - සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩිය යුතුය.
- චතුරාර්ය සත්‍ය - දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන ආර්ය සත්‍ය අවබෝධයයි.
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය - සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

**සතර සමාස්ප්‍රධාන වීර්ය**

සතර සමාස් ප්‍රධාන වීර්ය වන්නේ ද සම්මා වායාම ම යි. නිවන සඳහා මෙම වෑයම තුළ පහත අංග පැවතිය යුතුය.

ඡන්දං ඡනේති, වායමති, චිරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.

- ඡන්දං ඡනේති - කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් කැමැත්ත ජනනය කරගැනීම.
- වායමති - කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් වෑයම් කිරීම.



- විරියං ආරහති -  
කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් විරිය ආරම්භ කිරීම.
- චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති -  
කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් චිත්තය දැඩි කර ගැනීම.

මෙසේ කළ යුතු වෑයම් හතරකි

**01. අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය**

වර්තමාන මොහොතේ ඉපදිලා නොමැති ලාමක අකුසල ධර්මයන් නැවත නො ඉපදවීම සඳහා වෑයම් කිරීමය. තමා ළඟ නැති කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක නැවත සිතට එන්න නොදී පවත්වාගෙන යාම සඳහා වෑයම් කළ යුතුය. තමන් භාවනා කමටහනක සිටින විට මෙම මිථ්‍යා විතක්ක ඇති නොවේ. නමුත් භාවනාවෙන් ඉවත්ව යන විට නැවත ඇස කණ නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන් ක්‍රියාත්මක වී කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක ඇති විය හැකිය. එසේ ඇති වීම වලකා ගැනීමට වීර්යයෙන් අධිෂ්ඨාන කොට චිත්තය දැඩි කර ගත යුතුය.

**02. උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහාණාය**

අතීතයේ පටන් තමා තුළ ඉපදී ඇති ලාමක අකුසල ධර්මයන් එනම් ලෝභ, දෝස, මෝහ නැති

කර ගැනීමට වෑයම් කර චිත්තය දැඩි කර ගනිමින් අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. ලෝභ දෝස මෝහ යනු අකුසල මූලයන්ය. මේවා රහත් වන තුරු සෑම චිත්ත සන්තානයකම පවතී. එම නිසා ඒවා ඉපදුණු අකුසල් ලෙස හැඳින්වේ.

**03. අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය**

තමන් ළඟ නැති කුසලයන් උපද්දවීම සඳහා වෑයම් කළ යුතුය. තමා දියුණු කර නැති සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ඇතිකර ගැනීමට චිත්තය දැඩි කොට අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. තමන් ධ්‍යාන වඩවා නොමැති නම් ධ්‍යාන ඇති කර ගැනීමට වීර්ය කළ යුතුය. මාර්ගඵල නොමැති නම් මාර්ගඵල ඇති කර ගැනීමට වීර්ය කළ යුතුය.

**04. උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා, අසම්මොසාය, හීයොහාවාය, වෙපුල්ලාය, භාවනාය, පාරිපුරියාය.**

තමන් දියුණු කරගෙන ඇති කුසල් දහම් තව තවත් දියුණු කර ගත යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස දියුණු කළ ධ්‍යාන ගැන විමසා බැලුවහොත්, එම ධ්‍යාන ධීතියා - ස්ථීර කරගැනීමට, අසම්මොසාය - වැටෙන්න නොදී පවත්වාගෙන යාමට, හීයොහාවාය - දියුණු බවට පත් කර ගැනීමට, වෙපුල්ලාය -විපුල බවට පත් කර ගැනීමට, භාවනා

ය - නැවත නැවත භාවිතා කිරීමට, පාරිපූර්යා - පරිපූර්ණ බවට පත් කර ගැනීම සඳහා කැමැත්ත ඇති කර ගෙන වෑයම් කර විරිය ආරම්භ කරමින් සිත අධිෂ්ඨානයෙන් දැඩි කොට ගත යුතුය.

**සතර සාද්ධිපාද**

නිවන නැමති සාද්ධිය ලබා ගැනීමට හේතු වන ධර්මයන්ය.

- 01 ඡන්ද - නිවන සඳහා වන කැමැත්ත.
- 02 චිත්ත - නිවන සඳහා සිත මෙහෙයවීම.
- 03 විරිය - නිවන සඳහා ම වෑයම් කිරීම. සතර සමාස් ප්‍රධාන විරිය ම වේ.
- 04 විමංස - නිවන සඳහා ම විදර්ශනා කිරීම.

**පංච ඉන්ද්‍රිය**

ලෝකෝත්තර ධර්මයන් අවබෝධයට නායකත්වය දෙන ධර්මතාය.

- 01 සද්ධා - දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ඇති පැහැදීම
- 02 විරිය - සතර සමාස් ප්‍රධාන විරිය
- 03 සති - සතිපට්ඨානය වැඩීම
- 04 සමාධි - නිවරණ ඉවත් කර ගනිමින් චිත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගැනීම.

05 පඤ්ඤා - අනිත්‍යය අවබෝධයෙන් ඇති වන යහපත් ඥානය.

**පංච බල**

ඉහත ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ, බල බවට පත් වේ. නිවණට බලය දෙන්නේ මේවා තුළිනි. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම මාර්ග ඵලවලට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩි ඒවා සමාන වූ විට මාර්ගඵලයට ඔසවා තබන්නේ බල ධර්ම තුළිනි. එනම්, සද්ධා - විරිය - සති - සමාධි - පඤ්ඤා ම වේ.

**සත්ත බොජ්ඣංග**

- 01 සති - සිහිය පැවැත්වීමයි. එනම් සතිපට්ඨානය වැඩීමයි. ඉන්ද්‍රියන්ට එන අරමුණු මත සිහිය පවත්වමින් වාසය කිරීමයි.
- 02 ධම්මච්චය - සිහියෙන් වාසය කරන විට සත්ව පුද්ගල පැවැත්ම යනු ස්වභාවධර්මයක් බවට අවබෝධ වීමයි. එනම් නාම-රූප ධර්මයන් පිළිසිඳ දැකීමයි.
- 03 විරිය - ධර්මය අවබෝධයෙන් ලැබෙන ප්‍රඥාව තවදුරටත් සතර සමාස්ප්‍රධාන විරියෙන් ඉදිරියට ගෙන යාමයි.
- 04 ප්‍රීති - ධර්මාවබෝධයෙන් ලැබෙන නිරාමිස ප්‍රීතියයි.
- 05 පස්සද්ධි - ධර්මාවබෝධයත් සමඟ ලැබෙන කායික හා මානසික සැහැල්ලුභාවයයි. මහ ගිනි අවිචක ගිය අයෙකුට ගස් සෙවණක් ලැබුණාක් වැනිය.
- 06 සමාධි - ධර්මය මෙනෙහි කරමින් ලැබෙන චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයයි.

07 උපෙක්ඛා - ධර්මය අවබෝධයත් සමඟ සිතේ ඇතිවන නොඇලෙන ස්වභාවයයි.

**ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය**

- 01 සම්මා දිට්ඨි - චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය
- 02 සම්මා සංකප්ප - නෙක්ඛම්ම සංකප්ප, අව්‍යාපාද සංකප්ප, අවිහිංසා සංකප්ප
- 03 සම්මා වාචා - මුසාවාද, පරුසාවාච, පිසුනාවාච, සම්ඵප්පලාපයෙන් වෙන්වීම
- 04 සම්මා කම්මන්ත - ප්‍රාණසාත, අදන්තාදානය, කාම මිථ්‍යාවාරයෙන් වෙන්වීම
- 05 සම්මා ආජීව - කාය සහ වාග් දුශ්චරිතයෙන් මිදුණ ජීවන පැවැත්ම
- 06 සම්මා වායාම - නූපන් අකුසල් නො ඉපදවීමේ වැයම, උපන් අකුසල් ප්‍රභාණය කිරීමේ වැයම, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වැයම, උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමේ වැයම
- 07 සම්මා සති - කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා
- 08 සම්මා සමාධි - පළමු, දෙවන, තෙවන සහ චතුර්ථ ධ්‍යාන උපදවා ගැනීම

සතර සතිපට්ඨානය	කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව ධම්මානුපස්සනාව
සතර සමයක්ප්‍රධාන චීර්ය	නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමේ වැයම උපන් අකුසල් ප්‍රභාණය කිරීමේ වැයම නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වැයම උපන් කුසල් දියුණු කිරීමේ වැයම
සතර සාද්ධිපාද	ඡන්ද, චිත්ත, චීර්ය, විමංසා
පංච ඉන්ද්‍රිය	සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා
පංච බල	සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා
සත්ත බොජ්ඣංග	සති, ධම්මචිචය, චීර්ය, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය	සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි

### සංයෝජන

සත්වයා සසරේ බැඳ තබන බැමි, සංයෝජන ලෙස හැඳින්වේ. සංයෝජන දහයක් ඇති අතර, ඒවා පහ - පහ වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ.

#### මිරම්භාගිය සංයෝජන

(කාම ලෝකයට අයත් වූ සංයෝජන)

##### □ සක්කාය දිට්ඨිය -

පංච උපාදානස්කන්ධය නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම වශයෙන් ගැනීමයි. චූල වේදල්ල සූත්‍රයේ විසි ආකාර සක්කාය දිට්ඨියක් විස්තර කරයි.

1. රූපං අත්තතෝ සමනුපස්සති -  
රූපය ආත්මය ලෙස සලකයි.
2. රූපචන්තං වා අත්තානං -  
ආත්මය කියන්නේ රූපවත් වූ දෙයක් ලෙස සැලකීම.
3. අත්තනි වා රූපං -  
ආත්මයේ රූපය පවතිනවා ලෙස සැලකීම.
4. රූපස්මිං වා අත්තානං -  
රූපයේ ආත්මය පවතිනවා ලෙස සැලකීම.

මෙසේ හතර ආකාරයෙන් පංච උපාදාන ස්කන්ධය කෙරෙහිම විසි ආකාර සක්කාය දිට්ඨියක් පවතී. (4x5=20)

##### □ සීලබ්බත පරාමාස -

සීල සහ ව්‍යාධි ආරක්ෂා කරමින් නිවන ලැබේ යැයි විශ්වාසය. යම් සීලයක් උපාදානය කොට ඇත්නම් ඒ තුළින් සීලබ්බත පරාමාස වේ. සීලයකින් සුගතිගාමී වීම හෝ නිවන් ලැබෙයි යැයි අපේක්ෂාවෙන් අනාර්ය මාර්ගයක ගමන් කරමින් සිල් රැකීමයි.

##### □ විචිකිච්ඡා -

බුදුන්, දහම්, සඟුන්, සික්ෂා පද, පෙර සසර සිටීම, මතු සසර ඉපදීම, පෙර සසර සහ පසු සසර පිළිබඳ, පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳව පවතින සැකයන් වේ. ඇත්තෙන්ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳ සැකයයි.

##### □ කාමරාග -

පංච කාමයන්ට ඇලීම හෙවත් ආශා කිරීමයි.

##### □ පටිස -

අරමුණෙහි ගැටෙන, නුරුස්සන ස්වභාවයෙන් හටගන්නා ව්‍යාපාද, තරභ ආදියයි.

### උද්ධමිභාගිය සංයෝජන

(ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකවල උප්පත්තිය සිදුකරන සංයෝජන)

□ රූප රාශ -

රූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමට හේතුවන රූපාවචර ධ්‍යානවලට ඇති ඇල්මයි.

□ අරූප රාශ -

අරූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමට හේතුවන අරූපාවචර ධ්‍යානවලට ඇති ඇල්මයි.

□ මාන -

මැනීමයි. තමන්ට වඩා උසස්, පහත් හෝ සමාන ලෙස මැනීමයි.

□ උද්ධච්ච -

සිතෙහි ඇතිවන නොසන්සුන් ස්වභාවයයි.

□ අවිජ්ජා -

ආර්ය සත්‍ය, සත්‍ය වශයෙන් නොදකින මෝහයයි.

### මාර්ග ඵල සහ නිවහ

මාර්ග හතරකි. ඵල හතරකි.

- 01 සෝතාපත්ති මාර්ගය -  
සසර දුක යම් තරමට හෝ අවබෝධ කරගෙන නිවහ සොයන මාර්ගය.
- 02 සෝතාපත්ති ඵලය -  
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පැමිණ, සතර අපායෙන් අත්මිදී, උපරිම ආත්ම භාව හතකට සසර සීමාකර ගැනීම. සක්කාය දිට්ඨිය, සීලබ්බත පරාමාස සහ විච්චිච්ඡා යන සංයෝජන ප්‍රභාණය කරගැනීම
- 03 සකාදාගාමි මාර්ගය -  
කාමරාග පටිස ප්‍රභාණයට ප්‍රවේශ වීම.
- 04 සකාදාගාමි ඵලය -  
කාමරාග පටිස අඩක් ප්‍රභාණය කර ගැනීම.
- 05 අනාගාමි මාර්ගය -  
ඉතිරි කාමරාග පටිස සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රභාණයට ප්‍රවේශ වීම.
- 06 අනාගාමි ඵලය -  
කාමරාග පටිස අතුළු ඕරම්භාගිය සංයෝජන සම්පූර්ණයෙන් ම ප්‍රභාණය කර ගැනීම.

- 07 අරහත්ත මාර්ගය -  
උද්ධම්භාගිය සංයෝජන ප්‍රභාණයට ප්‍රවේශ වීම.
- 08 අරහත්ත ඵලය -  
සංයෝජන සියල්ල බිඳ සඳහටම සසර දුක නිවාගෙන නිකෙලෙස් බවට පත්වීම.

### සෝතාපත්ත පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ

- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නැමති නිවහ කරා ගමන් කරන සැඩපහරට හසුවී ඇත. (සෝත+ආපත්ති) සෝත යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ආපත්ති යනු පැමිණීමයි.
  - යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය නිතර විද්‍යාමාන වෙයි.
  - නිරය, තිරිසන්, ප්‍රේත, අසුර යන සතර අපායෙන් සඳහටම අත්මිදී ඇත.
  - සක්කායදිට්ඨි, විච්චිච්ඡා සහ සීලබ්බතපරාමාස යන සංයෝජන තුන ප්‍රභාණය කර ඇත.
  - පංච ආනන්තරිය පාප කර්ම කිරීම සහ නියත මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයෙකු වීම යන කරුණු හය දුරු කර ඇත.
  - යම් වරදක් වුවත් එය නොසඟවා ඊට පිළියම් යොදයි.
  - සක්විති රජකමටත්, දෙව්ලොව යාමටත්, මුලු ලොවටම ලැබෙන අධිපති කමටත් වඩා සෝවාන් වීම උතුම්ය.
- “පථව්‍යා එක රජ්ජේන - සග්ගස්ස ගමනේන වා  
සබ්බලෝකාධිපව්චේන - සෝතාපත්ති ඵලං වරං”  
- ධම්මපදය, ලෝකවග්ගය

### සේවකයන් වීමට

#### අවශ්‍ය සුදුසුකම් හෙවත් අංග

- සප්තරිස සංසේවෝ - ධර්මය දැකගත් උතුමන් ආශ්‍රය කිරීම.
- සද්ධම්ම සවණං - සත්පුරුෂයන් වහන්සේලාගෙන් සද්ධර්මය ඇසීම.
- යෝනිසෝ මනසිකාරය - සත්පුරුෂයන් වහන්සේලා මග පෙන්වන ආකාරයට සිහිනුවණ සහිතව ජීවත්වීම.
- ධම්මානුධම්මපටිපත්ති - ධර්මයට අනුකූලව ජීවත්වීම.

#### දහම් කැඩපත

තමා සේවකයන් වීමට පුද්ගලයකුදැයි පරීක්ෂා කිරීමට දහම් කැඩපතකින් තමාව පරීක්ෂා කරගත හැකිය. එනම්,

- බුදුන් කෙරෙහි අවල සද්ධාව
- දහම් කෙරෙහි අවල සද්ධාව
- සඟුන් කෙරෙහි අවල සද්ධාව
- අරියකාන්ත සීලය

මිනෑම ප්‍රශ්නයක දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය නිවැරදිදී, මා ඒ මග නොගොස් දුසිල් වූ නිසා මෙසේ සිදුවිය. මෙය සසර යන ක්‍රියාවකි. වහාම නිවැරදි කරගත යුතුය. යනාදී වශයෙන් සිතේ අභ්‍යන්තරයෙන් ආයාසයකින් තොරව සිහිපත් වන්නේ නම් සෝවාන් පුද්ගලයකුගේ සද්ධාවන්, ආරියකාන්ත සීලයන් ඔහුට ඇත.

### සේවකයන් වීමට පුද්ගලයන් වර්ග

- ඒකඛිජ - එක් වතාවක් පමණක් මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ඉපදී නිවන් දකින පුද්ගලයා
- කෝලංකෝල - දෙවන ආත්මයේ සිට හයවන ආත්මය දක්වා ඉපදී ඒ තුළ නිවන් දකින පුද්ගලයා
- සත්තකඛන්තූප්පරම - හත්වන ආත්මයේ නිවන් දකින පුද්ගලයා.

#### සකාදාගාමී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ

- එක් වරක් පමණක් කාම ලෝකයට එයි.
- කාමරාග, පටිස වලින් අර්ධයක් ප්‍රහීණ කර ඇත.

#### අනාගාමී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ

- නැවත කාම ලෝකයේ උප්පත්තිය නොලබයි. ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝක හයෙහි උප්පත්තිය ලබයි.
- ඕරම්භාගිය සංයෝජන පහ ප්‍රභාණය කර ඇත.

#### අනාගාමී පුද්ගල වර්ග

##### 01 අන්තරා පරිනිබ්බාසි -

බඹලොව උපන් හැටියේම රහත්ව නිවන් දකින ආර්යයා, ඉපදීමෙන් අනතුරුව පිරිනිවන් පාන තැනැත්තා, ආයුෂ කෙළවර දී රහත් ව පිරිනිවන් පාන්නා යනුවෙන් තුන් දෙනෙකි.

02 උපහව්ව පරිනිබ්බායී -

ආයුෂ සම්පූර්ණ වන්නට ආසන්නයේ දී රහත් වන ආර්යයා.

03 අසංඛාර පරිනිබ්බායී -

මඳ වැයමකින් කෙලෙස් නසා පිරිනිවන් පාන ආර්යයා.

04 සසංඛාර පරිනිබ්බායී -

වැඩි වෙහෙසකින් කෙලෙස් නසා පිරිනිවන් පාන ආර්යයා.

05 උද්ධංසෝත අකනිට්ඨගාමී -

ඉහළම බලලොව ඉපිද රහත්වන අනාගාමී ආර්යයා

අරහත් උත්තමයාගේ ලක්ෂණ

- සියලු සංයෝජන ප්‍රභාණය කර ඇත.
- නැවත ඉපදීමක් නැත.
- සාසන බ්‍රහ්මචරියාව නිම කොට ඇත.
- සකලක්ලේශයන් ප්‍රහීණ කර ඇත.  
මීට අමතරව
- ප්‍රඥා විමුක්ත රහතන් වහන්සේ ලෙස හැඳින්වෙන්නේ හතරවන ධ්‍යානය දියුණු කර ඒ තුළින් ලැබෙන උපේක්ඛාව පදනම් කර ගෙන ත්‍රිලක්ෂණය වඩා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නා උතුමන් වහන්සේය.
- උභතෝභාග විමුක්ත රහතන් වහන්සේ ලෙස සැලකෙන්නේ අෂ්ට සමාපත්තීන් උපදවාගෙන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නා උතුමන් වහන්සේය.

නිර්වාණය

මෙසේ නිර්වාණය නමති විමුක්ති සුවය ලැබීම ත්‍රිලක්ෂණය පාදක කර ගෙන සිදු වේ. ඒ තුළින් මාර්ගඵලයන් ලබාගෙන පසුව නිර්වාණය සාක්ෂාත් වේ. එවැනි ආකාර තුනකි.

- 1 අනිමිත්ත චේතෝවිමුක්තිය - සියලු සංස්කාරයන් හි අනිත්‍යතාව අවබෝධ කරගෙන ඉන් මිදීමයි.
- 2 අප්පණිහිත චේතෝවිමුක්තිය - සියලු සංස්කාරයන් හි දුක්ඛතාව අවබෝධ කරගෙන ඉන් මිදීමයි.
- 3 ශුන්‍යතා චේතෝවිමුක්තිය - සියලු ධර්මයන්ගේ අනාත්මතාවය අවබෝධයෙන් ඉන් මිදීමයි.

කුමන ආකාරයෙන් ධර්මය අවබෝධ කළත් රහතන් වහන්සේ ආකාර දෙකකින් පිරිනිවෙයි.

- සෝපදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව - මෙම රහතුන් වහන්සේගේ ක්ලේශ පරිනිර්වාණය කර ඇති අතර, උපාදානය නොවුණ සිතක් තුළ ආයුෂ කෙළවර වන තෙක් ජීවත් වේ.
- අනුපදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව - මෙම රහතුන් වහන්සේ තම කය ද ඇතුළු සියලු ධාතූන් අතහැර දමමින් පිරිනිවෙයි. කිසිවක් ඉතිරි නොවේ.



සෑම දෙනාට ම නිවන් සම්පත්තිය ලැබේවා !  
 ඔබ සෑමට සම්බුදු සරණයි, සදහම් පිහිටයි, සඟ රැකවරණයි !  
 2015. 06. 16

### ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

#### බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා

- දීඝ නිකාය - සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය, මහා නිදාන සූත්‍රය
- මජ්ඣිම නිකාය - චන්ද්‍රපම සූත්‍රය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රය, වම්මික සූත්‍රය, රථවිනීත සූත්‍රය, චූළ වේදල්ල සූත්‍රය, ආනපාන සති සූත්‍රය, කායගතා සති සූත්‍රය, මහා චන්තාරීසක සූත්‍රය, සලායතන විභංග සූත්‍රය, සච්ච විභංග සූත්‍රය, චූළරාහුලෝවාද සූත්‍රය, ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය
- සංයුත්ත නිකාය - සීල සූත්‍රය, සමාධි භාවනා සූත්‍රය, ඛජ්ජනිය සූත්‍රය, චේතපිණ්ඩුපම සූත්‍රය
- බුද්දක නිකාය - පටිසම්භිදා මග්ගපජ්ජකරණය
- නෙත්තිප්පක්කරණය
- පෙටකෝපදේශය

සම්බුදු පාද පද්මානුගත සිරි අමත ගවේසී ආර්ය නිකේතනය  
කන්තිමහර, වතුරුගම.



**නේවාසික භාවනා අයදුම්පත්‍රය**

**අයදුම්කරුගේ**

- මූලකුරු සමග නම :
- ලිපිනය :
- ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය :
- දුරකථන අංකය :
- උපන් දිනය :  වයස : අවු.   
ස්ත්‍රී/පුරුෂ භාවය
- ඉල්ලුම් කරන සතිය :
- පෙර නැවතී සිටි වාර ගණන :
- මෑතම නැවතී සිටි සතිය :

**හදිස්සියක දී දැනුම්දීමට භාරකරුගේ**

- මූලකුරු සමග නම :
- ලිපිනය :
- ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය :
- දුරකථන අංකය :

ඉහත සඳහන් තොරතුරු සත්‍ය හා නිවැරදි බව ප්‍රකාශ කරමි. භාවනාවට කැමැත්තෙන් ම සහභාගි වන බවත් අදාල කාලය තුළ යම් අනපේක්ෂිත සිදුවීමක් සිදුවුවහොත් එහි වගකීම මා සතු බවත් ආයතනයේ නීතිරීතිවලට එකඟ වන බවත් වැඩිදුරටත් ප්‍රකාශ කරමි.

.....  
දිනය .....  
අත්සන

**අයදුම්කරුගේ දැනගැනීම සඳහා**

- කණ්ඩායමක් සඳහා අයදුම්පත්‍ර එකට අමුණා යොමු කරන්න. (පිටපත් අවශ්‍ය නම් ඡායා පිටපත් කරගන්න.)
- භාවනාව සෑම ඉරිදාවක ම ආරම්භ වී ඊලඟ ඉරිදාවෙන් අවසන් වේ.
- වලංගු සෑම අයදුම්පත්‍රයක් සඳහා ම භාවනා කුටියක් නියමිත සතිය තුළ වෙන් වේ.
- වෙන් කරන සතිය තුළ ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම පැමිණිය යුතුය.
- මාස 2කට වත් කලින් ඉල්ලුම් කරන්නේ නම් ඔබ ඉල්ලුම් කරන සතිය ලබා දිය හැකියාව ඇත. නමුත් ආයතනයේ ඉඩකඩ ඇති ආකාරයට අදාල සතිය වෙන් කෙරේ.
- භාවනාව සඳහා පැමිණිය යුතු දිනට සති දෙකකට පෙර ඔබට ආරාධනා පත්‍රයක් තැපෑලෙන් ලැබෙනු ඇත. එහි ඔබ විසින් රැගෙන ආයුතු දේ සඳහන් කර ඇත.

ජාතික හැඳුනුම්පත සහ භාරකරුගෙන් අවසර ලබාගත් ලිපියක් අනිවාර්යයෙන් රැගෙන ආ යුතුය.

අයදුම් පත්‍ර එවිය යුතු ලිපිනය - (පැමිණෙනවා නම් පමණක් එවන්න)

ප්‍රධාන අනුශාසක,  
ආර්ය නිකේතනය, කන්තිමහර, වතුරුගම.

අදාල භාවනා කාලය තුළ විනිතව හැසිරිය යුතුය; නිශ්ශබ්දතාව රැකගත යුතුය; ආයතනයේ නීතිරීතිවලට අවනත විය යුතුය.

මෙයට,  
කාරුණික,  
ප්‍රධාන අනුශාසක,  
සුජ්‍ය වතුරුගම නන්දසිරි හිමි

සම්බුදු පාද පද්මානුගත සිරි අමත ගවේසී ආර්ය නිකේතනය  
කන්තිමහර, වතුරුගම.

දුරකථන : 033 22 67 992

වෙබ් අඩවිය : <http://www.nivanmaga.net>

සබ්බ දානං ධර්ම දානං ජිනාති  
(සියළු දානයන් අතරින් ධර්ම දානය උතුම් වේ)

සටහන්

### පුණ්‍යානුමෝදනාව

මහර, කඩවත පදිංචි ඩබ්.ඒ.ඩබ් වීරසිංහ මහත්මියගේ  
සහ මාරවිල, මුහුදුකටුව පදිංචි උපාලි වික්‍රමනායක  
මහතාගේ දායකත්වයෙන් මෙම දහම් ග්‍රන්ථය ධර්ම  
දානයක් වශයෙන් නැවත මුද්‍රණය කරන ලදී.

මෙම කුසල් ශක්තිය, පුණ්‍ය ශක්තිය  
අප සෑම දෙනාටම නිදුක් නිරෝගී චිරජීවනය ලැබ,  
උතුම් නිර්වාණය පිණිස ම හේතු වේවා!

පිං බලාපොරොත්තුවන අපගේ සංසාරගත සියලු ම  
මියගිය ඥාතීන්ට මෙම පින් අනුමෝදන් වේවා!  
සියලු දෙවියෝ මෙම පින් අනුමෝදන් වේවා!

සාදු..... සාදු .....සාදු



සටහන්

සටහන්

## සටහන්