සතිපට්ඨාන භාවනාව

සම්පාදනය

අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ

සතිපට්ඨාන භාවනාව

සම්පාදනය

අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානය

ඩී. එම්. සී. අමරසේකර මහත්මා සහ

එච්. ජී. අමරසේකර මහත්මිය සහ

රත්නවතී මහත්මිය

ශ්‍රී. බු. ව. 2551

ක්‍රි. ව. 2007

පළමුවන මුද්‍රණය	-	1990. 02. 15
දෙවන මුද්‍රණය	-	2001. 11. 12
තෙවන මුද්‍රණය	-	2004. 11. 24
සිව්වන මුද්‍රණය	-	2005 . 04. 24
පස්වන මුද්‍රණය	-	2006 . 04. 24
සයවන මුද්‍රණය	-	2007. 06 . 05

හිමිකම් ඇවිරිණි.

නොමිලේ බෙද දීම පිණිසයි.

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක
ප්‍රධාන අනුශාසක අති පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන අස්මදචාර්‍ය්‍ය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ
ප්‍රශංසනීය ආශිංසනය !

ජීවිත සමාපත්තිය

ශාසන ප්‍රතිපදවේ ක්‍රියාකාරී ස්වභාවය දෙපරිද්දිය. සංවරණය ප්‍රහානය යනුවෙනි. මේ දෙසාධනයන් මැනවින් සම්පූර්ණ කරගෙන යනවිට ආධ්‍යාත්මික සංසිඳීම නියතයෙන් ඇතිවන්නේ එහි ආනිසංස ඵලය වශයෙනි. ශීල - සමාධි - පඤ්ඤා යන ත්‍රි ශික්ෂාවේ ශීල - සමාධි දෙකින් කෙරෙනුයේ සංවරණ යයි. කය වචන දෙකේ හැන්පත්කමත්, ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් සිත කෙලෙසෙන්ට නොදී රැකගැන්මත් සීල සංවරණයෙන් සැලසෙයි. පරියුට්ඨාන වශයෙන් ඇතිවන සිතේ කෙලෙසිල්ල නතර වන්නේ සමාධි සංවරණයෙනි. මේ දෙපිළිවෙතින් කෙලෙසුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපණවනු මිස කෙලෙස් ප්‍රහාණයක් සිදුවන්නේ නැත. කයත් සිතත් මෙසේ සංවර කර ගැනීමේ තේරුම ඥාන දර්ශනයට ඉඩ සලසා ගැන්ම ය. මේ සංවරණය දියුණුකර ගතයුත්තේ සතියේ උපකාරයෙනි. සතිය වඩා ගැන්ම අතිශයින් අවශ්‍ය දෙයකි. නිවන් මඟට දෙර හැරෙන්නේ සතිය දියුණුකර ගැන්මෙනි. සතිපට්ඨානය ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් දක්වා වදාළේ මේ තේරුම අනුවය.

තමන්ගේ නාදයෙන් ආමෝදවන කෝකිලයෙකු මෙන් අපිත් අපේ අනුයායී ජීවිත පැවැත්මේ මිහිර විඳ විඳ එයින් සැනසෙමින් නිවන් මඟට විසිතුරු වෙමින් ඉදිරියට යමු. අපම අපේ සැනසිලි අරමුණ කර ගන්නා සැටි සතිපට්ඨාන භාවනා එළියෙන් අපි දැක ගනිමු. ආර්‍ය උතුමන් අනුත්තර ආධ්‍යාත්ම ගුණයන්ට සමවදිමින් නිරාමිස සුව විඳගන්නා සේ අපිත් අපේ පිවිතුරු ජීවිත ගමනේ පියවර සටහන් දකිමින් සිතේ පණ වඩා ගනිමු. ඒ අපේ ජීවිත සමාපත්ති යයි.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය තමන් බොදු පිළිවෙතින් සැනසෙමින් තව බොහෝ දෙනා ඒ සැනසිලි පෙරහැරට එක් කර ගන්නේ කල්‍යාණ මිත්‍ර පෙරහැරක විසිතුරෙනි. තත් බෞද්ධ සංගමයේ දයකත්වයෙන් අපේ සසුන් දැරු රත්නය වූ නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර නම 1984 වර්ෂයේ පටන් මාසිකව පවත්වාගෙන එන භාවනා පංතියේ අතිවිශේෂ භාවනා පාඩම් සියල්ල බෞද්ධ සංගමය මගින් මුද්‍රණය කොට බෙද දී ඇත්තේ මිණිරුවන් මාලාවක් ලෙසිනි. එහි මෙවර මේ නිකුත් කරන්නේ සතිපට්ඨාන පාඩම් මිණිරුවන් මාලාවයි. සතිපට්ඨානයට මෙවැනි පෙහෙළියක් මෙයින් පෙර පළනොවී යයි තත් සංගමයේ ගරු ප්‍රධාන ලේකම් හැන්පත් ක්‍රියාශීලි මුදලිගේ මහතා අප ඉදිරියේ උදන පළකළේ දහම් සතුට උතුරුවමිනි. මේ ධම් වාසනාව, මේ පහන් පෙරහැර යාව නිබ්බාන වේවා !

"සතං සමාගමො හොතු යාව නිබ්බාන පත්තියා"

මෙයට කාරුණික,
අතිපූජනීය කඩවැද්දුවේ ජිනවංශ ස්ථවිර

ශ්‍රී ගුණවර්ධන යොගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දුව, කහව.
2533
1990.02.15 වෙනි දින දිය.

**ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්‍ය්‍ය
මිතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍ය
අති පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය
මාහිමිපාණන් වහන්සේ ගේ ප්‍රසාදනීය ආශිංසනය !**

සතිපට්ඨාන භාවනාව

සතිපට්ඨාන දේශනාවත්, භාවනාවත් යන දෙකම සම්මා සම්බුදු සසුනෙහි ප්‍රධාන ස්ථානය ගන්නා අති විශිෂ්ඨ වූ ක්‍රියාමාර්ග දෙකකි. මේ මාර්ග දෙකෙන්ම ලැබ ගන්නා ආනිසංසය ප්‍රධාන වශයෙන් එකෙකි. එනම් අසංඛත ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමයි. අප්‍රධාන වශයෙන් සිතෙන් කයෙන් සැනසුම ආදී කොට ඇති ආනිසංසයෝ බොහෝ ලැබෙන්නාහ.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව දේශනාමාර්ගයෙන් පැහැදිලි ලෙසින්ම ඉදිරිපත් කරන නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර නම තමන් තුළ ඇති ප්‍රතිභාශක්තියත් භාවනා පරිචිතයත් උඩ සිත් යොමා ඉතා උසස් අර්ථයක් සිදු කරන සැටි අපට පෙනෙයි. මේ උසස් අවස්ථාවෙන් නිසි ප්‍රයෝජන සලසා ගැනීමට හැමදෙනාම උනන්දුවිය යුතු බව මතක් කරමි.

ක ලෙ කි නි	බුදුකෙනෙකුන්	උ ප දින් නේ
දු කෙ කි නි	මිනිසත් බව	ලැ බ ග න් නේ
මෙ දෙ කි නි	මෙසසර දුක්	දු රු ල න් නේ
සු ද නෙ නි	කිම විරිය	නො ක ර න් නේ

මෙයට,
මා. ඤාණාරාම මහා ස්ථවිර

නිස්සරණවනය,
මිතිරිගල.
1989 දෙසැම්බර් 29.

හැඳින්වීම

බුද්ධෝත්පාදය, මිනිසත්බව, හේතු සම්පත්තිය, පැවිදිබව, සද්ධර්මය හා කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ද අතිශයින් දුර්ලභය. ඒ සියල්ල මේ කාලයේ එක්තැන ලැබී තිබීම බෞද්ධයන්ගේ උතුම් භාග්‍යයකි. ජෝති ජෝතිපරායන වීමේ හෙවත් එළියෙන් එළියට යාමේ අවස්ථාව උදාවී ඇති බැවිනි.

ලොව පහළ වූ අනන්ත සර්වඥයන් වහන්සේලා විසින් එකලෙස දේශනා කරන ලද අවිජහිත දේශනාවක් වූ සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාව වනාහි, භාවනා කර්මස්ථාන විසි එකකින් යුක්ත වූ එකායන මාර්ග දේශනාවකි.

ආනාපාන සතිය - ඉරියාපථ මනසිකාරය - චතු සම්පජඤ්ඤ මනසිකාරය - පටිකකුල මනසිකාරය - ධාතු මනසිකාරය හා නව සීවථිකයද සමග කායානුපස්සනා භාවනා කර්මස්ථාන 14කි. වේදනානුපස්සනා භාවනා 1කි. චිත්තානුපස්සනා භාවනා කර්මස්ථානද එකකි. ධම්මානුපස්සනා කර්මස්ථාන භාවනා වනාහි, නිවරණ විදර්ශනාව - සකන්ධ විදර්ශනාව - බොජ්ඣංග විදර්ශනාව - ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය විදර්ශනාව ද වශයෙන් පස් වැදෑරුම් වේ.

ආනාපානා සතිය හා පටික්කුල මනසිකාරය සමථයෙන් පිවිස විදර්ශනාවට බසින කමටහන් වන අතර, ඉතිරි කමටහන් දහනවයම විදර්ශනා කර්මස්ථානයෝය. බුද්ධ ශාසනයේ පරමාර්ථය, සීලයෙන් සමථයටත්, සමථයෙන් විදර්ශනාවටත්, විදර්ශනාවෙන් මගපල නිවනටත්, පැමිණීම ය. නිවන සඳහා වැඩිය යුතු භාවනා කමටහන් සියල්ලම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ඇතුළත්ය.

සතිපට්ඨාන භාවනාව ලැබෙන්නේ බුද්ධශාසනයක පමණි. අබුද්ධෝත්පාද කාලයකදී සතිපට්ඨාන භාවනාවක්ම නැත. බුදු බවට පත්වී දම්සක් පැවැත්වීමෙන් පසු දවසට තෙවිටක් සඟ පිරිසට අනුශාසනා කරන සර්වඥයන් වහන්සේ අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ යයි "එළඹ සිටි සිහි නුවණින් පිළිවෙත් සම්පාදනය කරව්" යයි සුගතෝවාදයෙන් කරන අනුශාසනාවද සතිපට්ඨාන භාවනාවමය.

අද කාලේ ඉන්දියාවේ නවදිල්ලි පෙදෙස බුද්ධ කාලයේ ප්‍රසිද්ධව තිබුණේ කුරු රට කම්මාසදම්ම නියම්ගම් නමිනි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන ලද්දේ එහිදීය. වැඩිහිටි බෞද්ධයන් පමණක් නොව, නිවෙස්වල දාස මෙහෙවර කරන දැසි දස් කම්කරු ජනතාව පවා සතිපට්ඨාන භාවනාව පෙළගස්වාගෙන කටයුතු කර ඇත. ගමින්ගම ඇවිදින නළුවකු හට අමතක වූ ගිරාපැටවකුට 'අට්ඨි අට්ඨි' යනාදි අට්ඨික භාවනා උගන්වා එයින් ඔහුගේ ජීවිතය උකුස්සෙකුගෙන්

බේරාගත් සැටිත්, පසු කලෙක ලක්දිව ඉපදී මහා 'තිස්ස' නමින් පැවිදිව අටඨික භාවනාවෙන්ම කෙලෙස් නසා රහත් වූ සැටිත් සතිපට්ඨාන අට්ඨකථාවෙහි දැක්වෙනුයේ තිරිසන්ගත අහේතුක පක්ෂියකුට පවා සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් පලයක් ලද හැකි බවට සාධක වශයෙනි.

සීලයක පිහිටා ගුරුඋපදේශ අනුව චතුරාරක්ෂා නම් වූ සතර කමටහන් වඩා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන ගිහි පැවිදි යෝගාවචරයනට මේ ජීවිතයේදීම ආනිසංස නෙලා ගැනීමට ලැබෙනවා ඒකාන්තය. පෞරාණික බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා අවුරුදු ගණන් "ගතපච්චාගතික" වත් පුරමින් සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන්ම මාර්ගඵලාධිගම කළ බව බොහෝ චරිතාපදානයන්ගෙන් පැහැදිලිව දක්නට ලැබේ. එහෙත් කමටහන් වැඩීමේදී පහල වන පස්සද්ධි, සමාධි ලක්ෂණ මාත්‍රයෙන්ම මගඵල නිවන් නොලැබම, ලබන ලදැයි පිළිගැනීමෙන් යෝගාවචරයන් නිවන් මග අතරමංවීම ගැන කමටහන් දෙන ගුරුවරුන් විසින් ඉතාමත් සුපරීක්ෂාකාරීව අවධානය යෙදිය යුතුව ඇත.

අතිපූජනීය මඩිහේ පඤ්ඤාසීහාභිධාන මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් 52 වසරක සිට පවත්වාගෙන එනු ලබන කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ සංවිධානයෙන් හා එවකට ප්‍රධාන ලේකම් ධූරය දැරූ සත්ගුණවත් යූ. එස්. මුදලිගේ මහත්මයාගේ උදෙසා්ගයෙන්ද අපගේ මෙහෙයවීමෙන්ද, කොළඹ මහජන පුස්තකාලයේ මසකට වරක් පවත්වනු ලැබූ භාවනා පාඩම් පෙළෙහි ආරම්භය වූයේ බුදුගුණ භාවනාවෙනි. 1984 ජුනි 06 වෙනිද සිට පුරා අවුරුදු සතරක්ම බුදුගුණ, දහම්ගුණ, සඟගුණ, මෛත්‍රී - අසුභසති - මරණසති භාවනාවන් සවිස්තරව පුහුණු කරවන ලද්දේ සතිපට්ඨාන භාවනාවට බලසම්පන්න පදනමක් - අත්තිවාරමක් පිහිටුවා ගැනීම පිණිසය. රත්නත්‍රයේ ගම්භීර සූවිසි මහා ගුණය සහිත සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කරගත් යොගාවචරයා, සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් කිසිසේත් නොපිරිහී නිවන දක්වාම දියුණුවනු ඒකාන්තය. ඒ නිසා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩනු කැමති සෑම දෙනා විසින් සතර කමටහන් විශේෂයෙන් වැඩිය යුතුය.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් පැවැත් වූ භාවනා සය භාවනා පොත් සතරක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ධම්දානය වශයෙන් භාවනානුයෝගීන් වෙත බෙද දී ඇත. සතිපට්ඨාන භාවනාව ඒ පොත් පෙළේ පස්වැන්නයි. ඉහත සඳහන් සතර කමටහන් නොවැඩූ අය විසින් සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර සතර කමටහන් භාවනා ප්‍රගුණ කොට ගෙනම, ඉන් අනතුරුව සතිපට්ඨාන භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුවේ.

නවීන මෝටර් රථයක් පදවනු කැමති රියදුරා විසින් පැට්‍රල්, ඇන්ජින් ඔයිල් හා රෝද සතරට අවශ්‍ය පමණ සුළඟ පුරවා වාහනය පැදවිය යුතුවෙයි. නොඑසේ නම් ගමන අතරමංවනු ඒකාන්තය. එසේම සතිපට්ඨාන භාවනා යානාව නිවන් අභය පුරය වෙත පදවාගෙන යාම පිණිස, සීලයත් සතර කමටහන් භාවනාවත් නොඅඩුව පුරවාගෙනම ගමන පටන්ගත යුතුවේ. එසේ සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා, අතරමං නොවී අමාමහ නිවනටම යනවා ඒකාන්තය.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනා පොත වනාහි, දේශනා පාලියත්, සිංහල අනුවාදයත්, භාවනා උපදේශත් ප්‍රායෝගික වශයෙන් වැඩිය යුතු භාවනා කර්මස්ථාන වාක්‍යයත්, ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාවත් සහිතව භාවනා පාඩම් 25කින් යුක්ත ග්‍රන්ථයකි. මසකට වරක් බැගින් වසර දෙකක් තුළ මේ භාවනා පාඩම් පුහුණු කිරීමේදී විශාල පිරිසක් සහභාගි වී ඇත. ඒ සැමටමත්, මතුවට භාවනා වඩනු කැමති බොහෝ දෙනාටත්, මෙයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන අපමණය. මසකට වරක් බැගින් ඉදිරිපත් කරන ලද භාවනා පාඩම සහ මෙම භාවනා පොතද මැනවැයි ආශිර්වාද පූර්වාංගම ප්‍රසාදයෙන් අනුමත කොට වදළ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති අපවත් වී වදළ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේට මතු බුදු බව අත්වේවා. ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අති පූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ජිනවංසාභිධාන අසමාදචාර්ය මාහිමිපාණන් වහන්සේටත්, ශතවර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝායු ශ්‍රී සම්පත්තිය හා උතුම් ලොව්තුරා බුදුබව අත්වේවා යි ගුරු භක්තියෙන් වැඳ නමස්කාර කරමි.

මුද්‍රණයට යෝග්‍ය වනසේ භාවනා පාඩම් පෙළ යතුරු කරවා සකස්කළ ගල්දුව ආරණ්‍යවාසී හිතවත් වැවේගෙදර සෝමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේටත් රජයේ මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කරවීමට අනුමත කරමින් අනුග්‍රහ කළ බෞද්ධ කොමසාරිස් පින්වත් එස්. කාරියවසම් මහතාටත්, ඒ සඳහා උද්‍යෝගයෙන් කටයුතු මෙහෙය වූ පරලෝසැපත් පින්වත් යූ. එස්. මුදලිගේ ප්‍රධාන ලේකම්තුමාටත්, කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ නිලධාරි මණ්ඩලයට හා සාමාජික පිරිසටත් මේ පොත පරිහරණය කරමින් භාවනා වඩන සැමටත්, රත්නත්‍රයානුභාව බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී සැප සම්පත් ලැබ. බුදුසසුන රැක ගැනීමේ ශක්තිය අභිවර්ධනය වී, මතු පැතූ උතුම් බෝධියෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් සාක්ෂාත් වේවා !

සතිපට්ඨාන භාවනා පොත පූජ්‍ය දාස්වත්තේ සුමනසීල ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසනා පරිදි සයවන මුද්‍රණයක් වශයෙන් නැවත මුද්‍රණය කිරීමට දායක වූයේ ඩී.එම්.සී. අමරසේකර මහත්මා, එච්.පී. අමරසේකර මහත්මිය සහ රත්නවතී මහත්මිය ය. ඒ උපකාර කල සැමටත් මෙය භාවිතා කරන භාවනාභිලාෂී සැමටත් මෙම කුසල් ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත් හා සුගති සැපත් කෙලවර අග්‍ර අමා මහ නිවන් සුව පිනිසත් හේතු වාසනා වේවා.

"චිරං තිට්ඨතු ලොකස්මිං - සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං"

මෙයට මෙතැති, (අරියධම්ම)
අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධමම සථවිරයන් වහන්සේ

ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය
ගල්දුව,
කහව,
අම්බලන්ගොඩ.

මහා සතිපට්ඨාන භාවනාව

ලෝකයෙහි අතීත වර්තමාන අනාගත යන සියලුම සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනවල එකහා සමාන සියළුම බුදුරජාණන් වහන්සේලා දේශනා කළ දේශනා කරණ මහා සූත්‍රාන්ත්‍ර දේශනාවකි. ලෝකයේ සිහිය පිහිටුවන එකම මග හැටියට සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි පිලිගත යුතු ඒකායන නිවන් මාර්ගයයි. සංසාරික සත්වයාගේ විසුද්ධිය වූ රාග, දේස, මෝහ ආදී කෙලෙස් මල සෝදහරින මාර්ගයකි. සන්තානගත ශෝක ගිනි ඉක්මවන නිවන් මාර්ගයයි කායික හා මානසික දුක් අතුරුදහන් කරණ මාර්ගයයි. සත්ව සන්තානයෙහි ඥාණයේ අවබෝධය ඇතිකරණ ආර්‍ය්‍ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. සතර නිර්වාණ අවබෝධ වන නිවන් මාර්ගයයි. ලොව්තුරා බුදු කෙනෙකුගෙන්ම ප්‍රකාශයට පත්වන ඉතා වටිනාම සූත්‍ර ධර්මයකි.

ලෝකයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේලා පහළ වන්නට පෙර නොයෙක් නා නා විධ භාවනා මාර්ගයන් පැවතුනා. ධ්‍යාන සමාපත්ති අභිඥාලාභීන් උපදවාගත් උත්තමයෝ සිටියා. එහෙත් නිවන් මාර්ගයක් ලෝකයේ තිබුණෙ නැත. ඉහත සඳහන් සම්පත්තින් ලැබුණත් නැවත සසරට වැටී සතර අපායාදියට පැමිණෙන්නට පුලුවන් ධ්‍යාන සමාපත්ති අභිඥාලාභීන්ගෙන් ජාති, ජරා, මරණ, දුක්ඛයන්ගෙන් එතෙර වන්නට නොහැකිය. සසරින් එතෙර වන්නට නම් සිහිය පිහිටවිය යුතු මාර්ගයක ගමන් කල යුතුය. කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන මාර්ගයෙන් සියලු දෙනාම නිවන් මාර්ගයට ගමන්කල යුතු බව කරුණාවෙන් සිහිපත් කරමු.

සිතක යෙදෙන සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සිහිකරවන ස්වාභාවය සතියයි. එය දෙවැදෑරුම්වේ. සක්විති රජතුමාගේ භාණ්ඩාගාරික ඇමතියා මෙන් කුසලය සිහිකර වන්නේ අපිලාපන ලක්‍ෂණයෙනි. එම සක්විති රජතුමාගේ පරිනායක රත්නය රජතුමාට හිත අහිතවත් අය දැන අහිතවත් අය දුරුකොට හිතවත් අය පමුණුවා ගන්නාක් මෙන් කුසල් අකුසල් දෙක දැන අකුසල් දුරුකොට කුසලයට පමුණුවන්නේ උපග්ගණ්හන ලක්‍ෂණයෙනි.

පට්ඨානය යනු සිහිය පිහිටුවීමයි. සිහිය පිහිටුවන ක්‍රම සතරයි. එනම් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යනුවෙන් හා ඉරියව් වශයෙන් හිඳීම, සිටීම, ඇවිදීම, නිදීම යන ඉරියව් වල සිහිය පිහිටුවීමයි. මේ ග්‍රන්ථයෙන් භාවනා අරමුණු විසි එකකින් සමන්විත මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ග්‍රන්ථය ඉතාමත් ලිහිල් බසින් භාවනාවට නන්වා භාවිතා කරන ආකාරය මෙම දහම් පොතෙන් ඉතා හොඳින් පැහැදිලි වෙයි. භාවනා යෝගී ඔබ සැම දෙනාට මෙය උතුම් නිවන් මාර්ගයක් බවට පත්වේවා.

කලතාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ මුදුන් මල්කඩ මෙන් සිට අපවත්ව් වදළ ප්‍රධාන

අනුශාසක මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති අතිගරු පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාමාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේටද ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා සමුත්පාදක අපවත්වී වදාළ අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේටද නාඋගනේ ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අපවත් වී වදාළ අතිගරු පූජනීය ගැටමාන්නේ ශ්‍රී විමලවංශාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේටද මැල්ලගල යෝගාශ්‍රමාධිපති අපවත්වී වදාළ අතිගරු පූජනීය කෙහෙල්පන්නල ශ්‍රී සුමන ස්වාමීන් වහන්සේටද, අමරපුර මහා නිකායේ මහා නායක අපවත්වී වදාළ අග්ග මහා පණ්ඩිත විද්‍යා විශාරද අතිගරු පූජනීය මඩිහේ පඤ්ඤාසීහාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේටද, අපවත්වී වදාළ ගරු කටයුතු සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාටද මෙම උතුම් කුසල් බලයෙන් සුවසේම පාරමී පුරාගෙන උතුම් වූ නිවන් සුවයම ලැබේවා !

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා සභාපති අතිගරු පූජනීය මීනුවන්ගමුවේ නාගිතාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී භාවය දීර්ඝායුෂ ලැබේවා. රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය විසින් දැනට පුරා වසර 20කට වැඩි කාලයක් තුල නොකඩවාම පවත්වාගන යන භාවනා පංතිය මෙහෙයවන ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාධිපති මෙම දහම් පොත සම්පාදනය කල අතිගරු පූජනීය ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ නිදුක් නිරෝගීව සුව සේම පාරමී පුරාගෙන අති උතුම් බුදු බව ලබත්වා. දික්හේන භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති ගරු පූජනීය මීතලාවේ විනීත ස්වාමීන් වහන්සේටද නිදුක් නිරෝගීව සුවසේම නිවන් මග පැහැදිලි වී නිවන් සුවය අවබෝධ වේවා !

සතිපට්ඨාන භාවනා පොත සයවන මුද්‍රණයක් වශයෙන් නැවත මුද්‍රණය කිරීමට දයක වූයේ පාදුක්කේ අරුක් වත්තේ "ලක්ෂමි ශාන්ති "නිවසේ පදිංචි ඩී.එම්.සී. අමරසේකර මහත්මා සහ එච්.පී අමරසේකර මව් පිය දෙපල විසින් පරලොව සැපත් තම මව් පියන් ඇතුළු සියලු ඥාතීන්ටත් විශේෂ වශයෙන් අකල් මරණයට පත් අමෙරිකාවේ පදිංචිව සිටි ආචාර්ය කුෂ්ලානි අමරසේකර ගුණවර්ධන දියනියට පිං පිණිසය. එම දියණියට මෙවන් අකල් මරණයක් මතු සසරේදී අත් නොවී දීර්ඝායුශ ඇති ජිවිත ලබා පාරමී පුරාගෙන උතුම් නිවන් සුවය ලැබේවා. එම මව් පිය දෙපලටත් මෙවැනි උතුම් පිං කම් කරමින් නිදුක් නිරෝගී දීර්ඝායුෂ ලැබේවා !

රත්නවතී මහත්මිය තම පරලොව ගිය ඥතීන්ට පිං පිණිසත් ජිවත් වන දූදරු පිරිසට නිදුක් නිරෝගී සුවය ලැබීම පිණිසත් මෙලොව පරලොව දියුණුව පිණිසත් නිවන් සුවය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසත් මෙම ධර්ම දානමය කුසලය උපකාර වේ යන පැතුමෙන් පැතුවේය.

මෙයට,

සසුන් ලැදි,

දස්වත්තේ සුමනසීල හිමි

විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය,
දික්හේන, පොල්ගස්ඕවිට.
දුරකථන : 011 2780140

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ප්‍රාර්ථනය

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරාධනයෙන් අම්බලන්ගොඩ කහව ගල්දුව ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රමවාසී අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් විසින් මසකට වරක් බැගින් කොළඹ මහජන පුස්තකාලයේදී 1984 ජුනි මස 06 වන දින සිට මේ දක්වා පවත්වන ලද භාවනා පන්තියේ උගන්වන ලද භාවනා පාඩම් ආශ්‍රයෙන් සකස් කරන ලද පස්වැනි ධර්ම ග්‍රන්ථයයි. සතිපට්ඨාන භාවනා පොත පිළිවෙලින් බුදුගුණ භාවනාව, දහම් ගුණ භාවනාව, සඟ ගුණ භාවනාව යන ග්‍රන්ථ තුනද, මෛත්‍රී භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව හා මරණානුස්සති භාවනාව එක් පොතක් වශයෙන්ද, සතර කමටහන් මුද්‍රණය කර බෙද දෙන ලදී.

"බුද්ධානුස්සති මෙත්තාව අසුභං මරණස්සති
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා"

ශාන්ති නායක බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදරා ඇති භාවනා පටිපද පිළිවෙත අනුව පළමුකොට සතර කමටහන් වඩා, සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වැඩීම මගඵල නිවන් පසක්කර ගැනීමේ ඒකායන මාර්ගය බැවින්, ඒ අනුවම අපගේ අනුශාසක අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් සතර කමටහන් උගන්වා අනතුරුව ප්‍රායෝගික වශයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාවට අයත් පරිච්ඡේද 21ක් පාඩම් වශයෙන් 25කට බෙද මාස 25කින් උගන්වා තමන් වහන්සේගේ භාවනා අත්දැකීම්ද, උපයෝගී කර ගනිමින් භාවනා වඩන යෝගීන්ට උචිත අන්දමින් සකස්කර ඇති මෙම සතිපට්ඨාන ධර්මග්‍රන්ථය අති ශ්‍රේෂ්ඨතම ධර්ම ග්‍රන්ථයක් බව සඳහන් කරනුයේ ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙනි.

භාවනා "උගන්වන" භාවනා මධ්‍යස්ථාන වර්තමානයෙහි සුලභවීම, සුභදායක වුවත් තිලෝගුරු බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදරා ඇති පරිදිම, භාවනා වැඩීම බොහෝ ස්ථානවල සිදු නොවීම සතුටුදායක නොවන හෙයින්, රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ සාමාජිකවරුන්ට හා අපගේ භාවනා පන්තියට පැමිණ භාවනා ක්‍රම හදාරන පින්වතුන්ට ලැබී ඇති මෙම ධර්ම ලාභය අති විශාලය.

රජයේ සේවකයන් පිට පැවරී ඇති රාජකාරීමය, සාමාජික හා ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසා අවිවේකී දුෂ්කර ජීවිත ගතකිරීමට සිදුවී ඇතත්, මෙලොව, පරලොව වාසනාවන්ත කරගැනීමටත් කෙළවර උතුම් නිවන් සුවයෙන් සැනසීමටත් භාවනා වැඩීම ඒකාන්තයෙන් මහත් රැකුලකි.

"පසාදවන්තස්සායං ධම්මො - නායං ධම්මො දුප්පසාදස්ස"

යන තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්ම උපදේශය අනුව අපටම වදරා ඇති ධර්මයක් මෙන්ම විමුක්ති මාර්ගයක් බව සලකා ඉඩ ලැබෙන අන්දමින් අධිෂ්ඨාන ප්‍රතිබද්ධ වීර්යයෙන් යුක්තව ලැබී ඇති මෙම අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට කරුණාර්ද්‍රතාවයෙන් ආරාධනා කරමු.

රාජ්‍ය සේවයේ නියුතු හෝ විශ්‍රාමික පින්වතුන්ට රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ සාමාජිකත්වය ලබා ගත හැකි අතර, එමගින් මෙම ආගමික කටයුතු සංවිධානය කිරීමේ මහඟු කුසල කර්මයේ කොටස්කරුවෙකුද විය හැකිය.

අවිශේෂයෙන් ඕනෑම ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න ගිහි පින්වතුන්ට භාවනා පන්තියට සහභාගි වී භාවනා වඩා ගැනීමට සියලු පහසුකම් සලසා ඇත.

මෙම භාවනා පන්තිය පැවැත්වීම සඳහා ඉතාම කරුණාවෙන් වැඩම කරන එම ධර්ම ග්‍රන්ථ සකස්කර දෙන අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේටද, උන්වහන්සේට එසේ පැමිණ මේසා විශාල ශාසනික සේවාවක් සිදු කිරීමට අවසරදී වදාළ අතිපූජ්‍ය කඩවැද්දුවේ ජිනවංශාභිධාන නායක හිමිපාණන් වහන්සේට හා මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති මාතර සිරිඤාණාරාමාභිධාන නායක ස්වාමීන් වහන්සේටද දීඝායු සම්පත් ප්‍රාර්ථනා කරමින් උතුම්වූ ලොව්තුරා බුද්ධත්වය අත්වේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමු. රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය ආරම්භ කිරීමට රජයේ සේවක පිරිස් උනන්දු කරවා මෙම සංගමයේ ආරම්භක අනුශාසක ධුරන්ධර අමරපුර සංඝ සභාවේ සභාපති අතිපූජ්‍ය මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේ මේ දිනවල විදේශ ධර්ම ප්‍රචාර සේවාවක නියුක්තව සිටින හෙයින් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයට පෙරවදනක් ලබා ගත නොහැකි වුවත් උන්වහන්සේගේ උපදෙස් හා ආශිර්වාද මත ආරම්භ කරන ලද මෙම භාවනා පන්තියෙන් සිදුවූ අසීමිත ශාන්තිය අනුස්මරණය කර උන්වහන්සේට ද දීඝායු හා උතුම් නිවන් සුව ප්‍රාර්ථනා කරමු. මේ හැර මෙම භාවනා පන්තිය පැවැත්වීමට මහජන පුස්තකාල ශාලාව ලබාදෙන කොළඹ මහානගරාධිපතිතුමා, නගරසභා ලේකම් එම්. එච්. සිරිමාන්න මහතා, පුස්තකාලයාධිපති එම්. බී. එච්. ජයවර්ධන මහතා හා සේවක පිරිසටද, මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා පොත ඉතා ශ්‍රද්ධාවෙන් මුද්‍රණය කර දුන් බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් සෝමරත්න කාරියවසම් මහතාටද, රජයේ මුද්‍රණාලයාධිපති හා එම දෙපාර්තමේන්තුවේ බී. එස්. කුරේ මහතා, එච්. ඩබ්ලිව්. රත්නතිලක මහතා ආදී සැමටත්, රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ විධායක කමිටුව ඇතුළු සාමාජික පිරිසට හා භාවනා පන්තියට නොකඩවා සහභාගි වන සැදැහැවත් පිරිසටත්, මෙම සාරාණීය කුසල ශක්තියේ බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍ය සැප සම්පත් ලැබීමටත්, සුවසේ පාරමී පුරා පැතූ බෝධියකින් උතුම් නිවන්සුව ලබා ගැනීමටත් හේතුවේවා ! යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට
ශාසනාලයැති,

චන්ද්‍රානන්ද ද සිල්වා, අභය වීරකෝන්, යූ. එස්. මුදලිගේ,
වැ. බ. සභාපති. ආගමික අංශය භාර උප සභාපති. ගරු ප්‍රධාන ලේකම්.

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය,
සංස්කෘතික කටයුතු පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය,
මැලේ වීදිය,
කොළඹ 2.
1990 නවම් මස 15 දින දිය.

පටුන

1.	ආනාපාන සති භාවනාව 1	1 - 5
2.	ආනාපාන සති භාවනාව 2	6 - 8
3.	ආනාපාන සති භාවනාව 3	9 - 11
4.	ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාව	12 - 16
5.	චතු සම්පජඤ්ඤ භාවනාව 1	17 - 21
6.	චතු සම්පජඤ්ඤ භාවනාව 2	22 - 26
7.	පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව 1	27 - 35
8.	පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව 2	36 - 41
9.	පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව 3	42 - 48
10.	ධාතුමනසිකාර භාවනාව 1	49 - 55
11.	ධාතුමනසිකාර භාවනාව 2	56 - 61
12.	ධාතුමනසිකාර භාවනාව 3	62 - 66
13.	ධාතුමනසිකාර භාවනාව 4	67 - 72
14.	ධාතුමනසිකාර භාවනාව 5	73 - 81
15.	ධාතුමනසිකාර භාවනාව 6	82 - 88
16.	නවසීවථික භාවනාව	89 - 96
17.	වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව	97 - 105
18.	චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව	106 - 113
19.	නීවරණ විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව	114 - 123
20.	ස්කන්ධ විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව	124 - 132
21.	ආයතන විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව 1	133 - 142
22.	ආයතන විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව 2	143 - 154
23.	බොජ්ඣංග විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව	155 - 163
24.	ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව 1	164 - 175
25.	ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව 2	176 - 187
26.	මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාවේ නිගමනය	188 - 189

ආනාපාන සති භාවනාව

1 වන පාඩම

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

1. එවං මෙ සුතං එකං සමයං භගවා කුරුසු විහරති, කම්මාසස දම්මං නාම කුරූනං නිගමො, තත්‍ර ඛො භගවා භික්ඛු ආමන්තෙසි භික්ඛවොති, භදන්තෙති ඛො තෙ භික්ඛු භගවතො පච්චස්සොසුං, භගවා එතදවොච.

2. එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො, සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

3. කතෙමෙ චත්තාරො ? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති, ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං. චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති, ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං. ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං.

4. කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති, ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා, රුක්ඛමූලගතො වා, සුඤ්ඤාගාර ගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.

5. සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති, දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති.

6. සබ්බ කාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බ කාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

අනුවාදය

1. ආනන්ද ස්ථවිර නම් වූ මා විසින් මහා සතිපට්ඨාන නම් වූ මේ සූත්‍රාන්ත දේශනාව මෙසේ ම අසන ලද්දේ වේ. එක් ධර්ම දේශනා සමයක භාග්‍යවත් අර්හත් සම්‍යක් සම්බුද්ධ සර්වඥ රාජෝත්තමයන් වහන්සේ, කුරු රට කුරු ජනපද වාසීන්ගේ කම්මාසස දම්ම නම් වූ නිගමයෙහි වැඩවසන සේක. එහිදී වනාහි, භාග්‍යවත් අර්හත් සම්‍යක් සම්බුද්ධ සර්වඥ රාජෝත්තමයන් වහන්සේ මහණෙනි යැයි භික්ෂූන් වහන්සේලාට ඇමතූ සේක. එසේය ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යැයි භික්ෂූන් වහන්සේලා ප්‍රතිවචන දුන්හ.

භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ සම්‍යක් සම්බුද්ධ සර්වඥ රාජෝත්තමයන් වහන්සේ මේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත ධර්මය දේශනා කළ සේක.

2. මහණෙනි ! යම් මේ සතර සතිපට්ඨාන නම් වූ ධර්ම කෙනෙක් වේද්ද, එය සත්වයන්ගේ පිරිසිදු වීම පිණිසද, ශෝක පරිදේවයන් ඉක්ම යාම පිණිසද, දුක්ඛ දෞමනස්සයන් සංසිඳුවීම පිණිස ද, ඤාය නම් වූ ආර්‍ය මාර්ගය අධිගමනය කරනු පිණිසද, ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කරනු පිණිසද ඇත්තා වූ ඒකායන මාර්ගය නම් වේ.

3. ඒ සතිපට්ඨාන සතර නම් කවරයත්? මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි සසර බිය දකින බැවින් භික්ෂු නම් වූ යෝගාවචර තෙමේ, කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව ඇතිව එළඹ සිටි යහපත් සතිය ඇතිව, රූප කය නම් වූ ලෝකය කෙරෙහි ලෝභ ද්වේෂ මෝහයන් නසමින් රූප කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩමින් ඉරියව් පවත්වන්නේය.

එසේම කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව ඇතිව, එළඹ සිටි යහපත් සතිය ඇතිව, වේදනා කය නම් වූ ලෝකය කෙරෙහි ලෝභ ද්වේෂ මෝහයන් නසමින් වේදනා කයෙහි වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩමින් ඉරියව් පවත්වන්නේය.

එසේම කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව ඇතිව, එළඹ සිටි යහපත් සතිය ඇතිව, විඤ්ඤාණ කය නම් වූ ලෝකය කෙරෙහි ලෝභ ද්වේෂ මෝහයන් නසමින් විඤ්ඤාණ කයෙහි චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩමින් ඉරියව් පවත්වන්නේය.

එසේම කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව ඇතිව, එළඹ සිට යහපත් සතිය ඇතිව, සඤ්ඤා - සංඛාර කය නම් වූ ලෝකය කෙරෙහි ලෝභ ද්වේෂ මෝහයන් නසමින් සඤ්ඤා - සංඛාර කයෙහි ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩමින් ඉරියව් පවත්වන්නේය.

4. මහණෙනි ! යෝගාවචර තෙමේ කෙසේ නම් රූප කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩමින් ඉරියව් පවත්වන්නේද යත්? මහණෙනි ! සර්වඥ ශාසනයෙහි යොගාවචර භික්ෂු තෙමේ අරණ්‍යයකට ගියේ හෝ රුක්ඛ මූලයකට ගියේ හෝ විවේක ශූන්‍යාගාරයකට ගියේ හෝ පළඟ බැඳ උඩුකය කෙළින් ඍජුව තබා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවා වාඩි වෙයි.

5. හෙතෙම සිහි ඇතිවම, ආශ්වාස කරයි. සිහි ඇතිවම ප්‍රශ්වාස කරයි. දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නේ නම් දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නෙමියි නුවණින් දැනගනී. දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ නම් දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි නුවණින් දැනගනී. හ්‍රස්ව ආශ්වාස කරන්නේ නම් හ්‍රස්ව ආශ්වාස කරන්නෙමියි නුවණින් දැන ගනී. හ්‍රස්ව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ නම් හ්‍රස්ව ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි නුවණින් දැනගනී.

6. සියලු ආශ්වාස සමූහය සම්පූර්ණයෙන් දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි. සියලු ප්‍රශ්වාස සමූහය සම්පූර්ණයෙන් දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

ආශ්වාස නම් වූ කාය සංස්කාරය සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි. ප්‍රශ්වාස නම් වූ කාය සංස්කාරය සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

ආනාපාන සති භාවනා උපදේශ

1. සීලයක පිහිටා පිරිසිදු විය යුතුය.

2. පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති තැනක නැගෙනහිර හෝ උතුර බලා ආසනය පනවා ගත යුතුය.

3. පර්‍යඞ්කය හෝ අර්ධ පර්‍යඞ්කය හෝ බැඳ උඩුකය සෘජුව කෙළින් තබාගත යුතුය.

4. කිසිවකට හේත්තු නොවන සේ පිටකොන්ද, බෙල්ල, හිස, සෘජුව තබාගත යුතුය.

5. වම් අත මත දකුණු අත තබා අතේ මාපට ඇඟිලි දෙක තුඩෙන් තුඩ ගැටෙන සේ තබාගත යුතුය.

6. නාසිකා අග පෙනෙන සේ ඇස් දෙක පිහිටුවා බාගෙට හෝ සම්පූර්ණයෙන් හෝ ඇස් පියාගත යුතුය.

7. අත් - පා - ඇඟිලි - ඇසිපිය ආදී කිසිම ශරීරාංගයක් නොසෙල්වෙන සේ තබාගත යුතුය, ඒ සඳහා වනාහි වියඝියෙන් සිරුර දැඩි නොකළ යුතුය. සිරුර සමබරව සැහැල්ලුව තබාගත යුතුය.

8. දෙපතුලේ සිට හිස දක්වා ද, හිස සිට දෙපතුල දක්වා ද තමන් වාඩිවී සිටින ආකාරය සිතින් බලමින්, හිඳිනවා හිඳිනවා යනුවෙන් විනාඩි 3ක් පමණ සුලු වේලාවක් වාඩිවී සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය.

9. ඉන් පසු හුස්ම ගැනිමක් පාසා නාසිකා අග පුළුන් පෙදක් හැපෙන්නාක් මෙන් දැනෙන තැන සිහිය පිහිටුවා ගත යුතුය.

10. ආනාපාන සතියෙන් චිත්ත සමාධියක් මීට පෙර නොලැබූ අය විසින්, ආනාපාන සතියේ පළමු පියවර වූ හුස්ම ගණන් කිරීම පුහුණු විය යුතුය.

11. ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස දෙකක් බව තේරුම් ගෙන, පළමුවෙන්ම දැනෙන හුස්ම රැල්ල "එකයි - එකයි - එකයි" යනුවෙන්ද, ඉන් ඉදිරියට දැනෙන හුස්ම වාරයක් පාසා "දෙකයි - දෙකයි - දෙකයි ; තුනයි - තුනයි - තුනයි" යනාදී වශයෙන් හුස්ම වාර 5ක් ගණන් කළ යුතුය.

12. ඉන් පසු එකේ සිට හය දක්වා ද, 1 සිට 7, 1 සිට 8, 1 සිට 9, 1 සිට 10 දක්වාද නොපැටලී අමතක නොවී ගණන් කළ යුතුය.

13. ගණන පැටලී ගිය විට නැවත මුල සිට පටන් ගත යුතුය. යම් විටක නොපැටලී ගණන් ගත හැකි වූ පසු ගණන් ගැනිම නැවැත්විය යුතුය.

14. ගණන නැවැත්වූ පසු දෙවන පියවර වූ අනුබන්ධනාව හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ මුල මැද අග පෙනෙන සේ සිහිය පිහිටුවා "ආශ්වාස ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ප්‍රශ්වාස" යන නමින් ඒ දෙක වෙන වෙනම ඉක්මන් නොවී පමා නොවී ශාන්තව මෙනෙහි කළ යුතුය.

15. මහන්සියෙන් හෝ ඕනෑකමින් හුස්ම ගැනිම, හෙලීම නොකළ යුතුය. නිරුත්සාහයෙන්ම හුස්ම ගැනිම, හෙළීම කළ යුතු අතර සිහියෙන් බලාගෙන පැහැදිලිවම මෙනෙහි කළ යුතුය.

16. හුස්ම වේගය අඩුවෙමින්, සන්සිඳෙමින් පවතින විට ඒ ගැන බිය නොවිය යුතුය. කලබල නොවිය යුතුය. ඉරියව් මාරු නොකළ යුතුය. මනාව සිහිය පිහිටුවා එක හුස්ම වාරයක්වත් අමතක නොකොට මෙනෙහි කරමින් ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	*මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය*	=	දීඝ නිකායෙහි මහා වර්ගයෙහි 22 වෙනි සූත්‍රයයි.
2.	*කුරු රට*	=	උතුරු ඉන්දියාවේ දැනට දිල්ලි ප්‍රදේශය පැරණි කුරු රටයි.
3.	*කම්මාසස දම්ම*	=	මහා සුතසෝම ජාතකයෙහි එන පෝරිසාදයා දමනය කළ ස්ථානය යි.
4.	*භික්ඛු*	=	සසර බිය දක්නා අර්ථයෙන් යෝගාවචරයා භික්ෂු නම් වේ.
5.	*ඒකායන*	=	දෙකට නොබෙදී යන මාර්ගය, සර්වඥයන් වහන්සේ විසින්ම සොයා ගත් මාර්ගය, බුද්ධ ශාසනයේ පමණක් ලැබෙන මාර්ගය, එකලාවම යායුතු මාර්ගය, එකම නිවණට වැටෙන මාර්ගය, ඒකායන මාර්ගය නම්.
6.	*සත්තානං විසුද්ධියා*	=	සත්ව සන්තානගත 1.500 ක් පමණ වූ කෙලෙස් මල සෝධා හැර පවිත්‍රවීම පිණිස.
7.	*සොක පරිදද්වානං*	=	දෝෂ මූල දෙසිතෙහි හටගන්නා වූ ශෝකය හා හැඬීම.
	සමතික්කමාය	=	නම් වූ චිත්ත විපර්යාස ශබ්ද අනාගාමි මාර්ගයෙන් ඉක්මයාම පිණිස.
8.	*දුක්ඛ දෙමනස්සානං අත්ථගමාය*	=	ශාරීරික දුක්ඛ වේදනාව හා මානසික දෝමනස්ස වේදනාව අනාගාමි මාර්ගයෙන් සංසිඳුවීම පිණිස.
9.	*ඤායස්ස අධිගමාය*	=	ඤාය නම් වූ සතර මාර්ගඥාන ලැබීම පිණිස.
10.	*නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය*	=	තෘෂ්ණාවට අරමුණු නොවන්නා වූද එකොළොස් මහා ගිනි නිවෙන්නා වූද අවස්ථාව නම් වූ ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණ ධාතුව සිවුමග නැණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කරනු පිණිස.
11.	*චත්තාරො සතිපට්ඨානා*	=	කාය - වේදනා - චිත්ත - ධම්ම යන අරමුණු සතරෙහි එක්විසි අයුරකින් සිහිය පැවැත්වීමේ මාර්ග සතරකි.
12.	*කායෙ කායානුපස්සී*	=	රූපස්කන්ධ නම් වූ කයෙහි 14 ආකාරයකින් කමටහන් භාවනා වැඩීම.
13.	*වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී*	=	නව වැදෑරුම් වූ වේදනාවන් කෙරෙහි භාවනා වැඩීම.
14.	*චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී*	=	දහසය වැදෑරුම් වූ චිත්තය අරමුණු කොට භාවනා වැඩීම.

15. ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී = නීවරණ - ස්කන්ධ - ආයතන - බොජ්ඣංග - ආර්ය සත්‍යයන් පිළිබඳ අරමුණු කොට භාවනා වැඩීම.

16. ආතාපී = ආතාප යනු වීර්යයයි, කෙලෙස් තවන වීර්ය ඇත්තේ ආතාපී නම් වේ.

17. සම්පජානො = නිත්‍ය - ශුභ - සුඛ - ආත්මාදි වශයෙන් නොගෙන අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම අසුභාදි වශයෙන් දකින නුවණින් යුතු වූයේ.

18. සතිමා = සිවු ඉරියව්වෙහිම, සය අරමුණෙහිම එළඹ සිටි සිහි ඇතිව.

19. විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා = ස්කන්ධ ලෝකයෙහි අභිජ්ඣා නමු වූ ලෝභයත්. දෝමනස්ස
දොමනස්සං = ශිෂීයෙන් දොෂයත් ඒ හා යෙදුනු මෝහයත් නසමින් භාවනා වඩයි.

20. අරඤ්ඤගතො වා = ගම්මානයේ සිට බඹ 500ක් දුර පිහිටි සේනාසනය.

21. රුක්ඛ මූලගතො වා = සතුන් - සර්පයන් - පක්ෂීන් ආදීන්ගේ උපද්‍රව නැති රුක්මුල.

22. සුඤ්ඤාගාර ගතො වා = ජන සම්බාධ රහිත නිශ්ශබ්ද ස්ථානයකට ගියේ හෝ.

23. පල්ලඞ්කං = ඌරු බද්ධාසනය - පද්මාසනය හෙවත් එරමිණිය ගොතා වාඩිවීම.

24. උජුං කායං පණිධාය = පිට කොඳු පෙළ ඍජුව කෙළින් පිහිටුවා ගෙන.

25. පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා = නාසිකා අග හුස්ම හැපෙන තැන සිහිය පිහිටුවා.

26. සතොව අස්සසති = ආශ්වාස ගැනීමක් පාසා සිහි ඇතිවම ආශ්වාස ගනියි.

27. සතො පස්සසති = ප්‍රශ්වාස කිරීමක් පාසා සිහි ඇතිවම ප්‍රශ්වාස කරයි.

28. සබ්බකාය පටිසංවෙදී = ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගේ මුල - මැද - අග සියල්ල දැන දැන.

29. පස්සම්භයං = ඖදරික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් සන්සිඳුවමින්.

30. ආනාපානසති = ආන + අපාන = ආනාපාන, හුස්ම ගැනීම හෙළීම පිළිබඳ පවත්වන සතිය යි.

ආනාපාන සති භාවනාව

2 වන පාඩම

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

(1 වෙනි පාඩම හා සම්බන්ධයි)

1. *සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ දක්ඛො භමකාරො වා භමකාරන්තෙවාසී වා දීඝං වා අඤ්ඡන්තො දීඝං අඤ්ඡාමීති පජානාති, රස්සං වා අඤ්ඡන්තො රස්සං අඤ්ඡාමීති පජානාති.*

2. *එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති. දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති.*

3. *රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති.*

4. *සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.*

5. *පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.*

6. *ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.*

7. *සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.*

8. *අත්ථි කායොතිවා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණ මත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානු පස්සී විහරති.*

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! යම් සේ වනාහි, දක්ෂ ලියවන වඩුවෙකු හෝ දක්ෂ ලියවන වඩු අතවැසියෙකු හෝ (ලොකු දැව භාණ්ඩයක් ලියවන විට) දිගට අදින්නේ නම් දිගට අදිමි යයි දැනගනි ද? (කුඩා දැව භාණ්ඩයක් ලියවන විට) කෙටියෙන් අදින්නේ නම් කෙටියෙන් අදිමි යයි දැනගනි ද?

2. මහණෙනි ! එසේම වනාහි යෝගාවචර තෙම, දීර්ඝ ආශ්වාස ගන්නේ නම් දීර්ඝ ආශ්වාස ගනිමි යයි නුවණින් දැනගනි, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස හෙලන්නේ නම් දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස හෙලමි යයි නුවණින් දැනගනි.

3. කෙටි ආශ්වාස ගන්නේ නම් කෙටි ආශ්වාස ගනිමි යයි නුවණින් දැනගනී, කෙටි ප්‍රශ්වාස හෙලන්නේ නම් කෙටි ප්‍රශ්වාස හෙලමි යයි නුවණින් දැනගනී.

4. සබ්බකාය නම් වූ සියළු ආශ්වාස සමූහය මුල මැද අග සම්පූර්ණයෙන් දැනගනිමින් ආශ්වාස ගන්නෙමි යයි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි, සබ්බකාය නම් වූ සියළු ප්‍රශ්වාස සමූහය මුල මැද අග සම්පූර්ණයෙන් දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස හෙලන්නෙමි යයි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

5. කායසංඛාර නම් වූ ආශ්වාස සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යයි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි, කායසංඛාර නම් වූ ප්‍රශ්වාස සන්සිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යයි සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

6. මෙසේ අජ්ඣත්ත නම් වූ ස්වසන්තානයෙහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය අනුව විදර්ශනා නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි, බහිද්ධා නම් වූ පරසන්තානයෙහි ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය අනුව විදර්ශනා නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි, වරෙක තමන් ගේ ද නවත් වරෙක අනුන්ගේද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය අනුව විදර්ශනා නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි.

7. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගේ ඇතිවීමේ හේතුව නම් වූ සමුදය දකිමින් වාසය කරයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ නැතිවීම නම් වූ වය දකිමින් වාසය කරයි, සමුදය වය දෙකම නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි.

8. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රූප කයක් ඇතැයි ඒ යෝගාවචරයාට සතිය එළඹ සිටී, ඒ සතිය වනාහි, මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිසද විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත සමෘතිය පිණිස ද හේතු වෙයි, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටියෙන් ද වෙන්ව වාසය කරයි, මහණෙනි ! යෝගාවචර තෙම මෙසේ ද කයෙහි කායානුපස්සීව වාසය කරයි.

ආනාපාන සති භාවනා උපදෙශ

17. ආනාපාන සතිය වැඩීමේදී සිත වෙනත් අරමුණක් ගෙන දුවන්නේ නම්, අනාපාන සතිය මෙනෙහි කිරීම නවත්වා දුවන සිත අරමුණු කොට, "සිත දුවනවා-සිත දුවනවා" යයි මෙනෙහි කළ යුතුය. කිප වරක් එසේ දුවන සිත මෙනෙහි කරන විට සිත නැවතත් ආනාපාන සති අරමුණට පැමිණේ, ඉන්පසු නැවතත් ආනාපාන සතිය මෙනෙහි කළ යුතුය.

18. යම්කිසි ශරීර ප්‍රදේශයක ඉවසිය නොහැකි තරමේ රිදුමක්, වේදනාවක් මතු වුණොත් ආනාපානය නවතා, වේදනාව ඇති තැන හොඳින් අරමුණු කොට "දුක් වේදනාවක්-දුක් වේදනාවක්" යයි, වේදනාව මෙනෙහි කළ යුතුය. කිප විටක් මෙනෙහි කරද්දි වේදනාව වෙනස් වෙනවා ඇත. එවිට වේදනාව "අනිත්‍යයි-දුකයි-අනාත්මයි" කියා වරක් දෙකක් මෙනෙහි කොට ආනාපාන සතිය පටන් ගත යුතුය.

19. නාසිකා අග හෝ උඩුතොල හෝ ආනාපානය අරමුණු කළ යුතුය. ආශ්වාසයත් සමඟ ශරීරය අභ්‍යන්තරයට සිත ගමන් කරනවා නම් සිත මෙනෙහි කොට නාසිකා අගටම ගත යුතුය.

20. පංගුල උපමාව, දෝවාරිකා උපමාව හා කකචූපමාව යන උපමා තුන අනුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක මනාව හැපෙමින් පවතින නාසිකා අග හෝ උඩුතොල මත හෝ පමණක් සිත පිහිටුවා ගත යුතුය.

21. සිත නොවිසිරී වේදනාදියකින් බාධා නොවී සූක්ෂ්ම වාරයක්වත් අත නොහැර ශාන්තව ආනාපාන සතිය වඩන විට පහළ වන සතුට ප්‍රීතිය සන්සුන් බව ආලෝක යනාදිය කෙරෙහිද මධ්‍යස්ථ විය යුතුය.

22. සතුටක් දැනුන වහාම "සතුටක් - සතුටක්" යයි දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කොට "මේ සතුට අනිත්‍යයි - දුකයි - අනාත්මයි" කියා ත්‍රිලක්ෂණයට නංවා ආනාපානය නැවත පටන් ගත යුතුය. ප්‍රීතිය සන්සුන් බව නම් වූ පස්සද්ධිය - ආලෝකය යනාදිය ද එසේම දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කොට ත්‍රිලක්ෂණයට නංවා ඉන් අනතුරුව ආනාපාන සතිය නැවත පටන් ගත යුතුය.

23. මුලදී උඩුකය කෙළින් ඍජුව තබාගෙන වාඩිවී සිටි නමුත් නොදැනුවත්වම එය වෙනස් වී ඇති බව දැනුනොත් "කෙළින් වෙනවා - කෙළින් වෙනවා" යයි මෙනෙහි කරමින් ම ශරීරය ඍජු කර ගත යුතුය. කවර හේතුවකින් හෝ අත් පා වෙනස් කිරීමට, ඇසිපිය හෙළීමට වත් අවශ්‍ය වුවහොත් ඒ ඒ ක්‍රියාව මෙනෙහි කරමින් ඉක්මන් නොවී ශාන්තව කළ යුතුය.

24. ආනාපාන සතිය මැඩගෙන "ථිනමිද්ධය - නිදිමත" ආවොත් වහාම නිදිමත මෙනෙහි කළ යුතුය. "ථිනමිද්ධයක් - නිදිමතක්" යයි වැටහෙන වචනයකින් මෙනෙහි කළ යුතුය. නිදිමත නැති වූ විට ත්‍රිලක්ෂණයට නංවා ඉන් අනතුරුව ආනාපානය වැඩිය යුතුය. ආනාපාන සතිය හැර සෙසු මෙනෙහි කිරීම් සතිපට්ඨාන සතරට අයත් වන නමුත් ඒවා දිගින් දිගට වැඩි වේලාවක් නොකොට ආනාපාන සතියට මුල් තැන දිය යුතු බව විශේෂයෙන් මතක තබා ගත යුතුය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	භමකාරො	=	දැවභාණ්ඩ ලියවන පට්ටලයෙහි ලියවන වඩුවා.
2.	භමකාරන්තෙවාසී	=	ලියවන වඩුවාගේ බත් වැටුප් ලබමින් පුහුණුවන අතවැසියා.
3.	අජ්ඣත්තං	=	යෝගාවචරයාගේ ආත්ම භාවය අරමුණු කොට භාවනා වැඩීම.
4.	බහිද්ධා	=	සෙසු මිනිස් - තිරිසන් ආදී වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන අයගේ සන්තාන අරමුණු කොට භාවනා වැඩීම.
5.	සමුදය ධම්ම	=	ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හට ගැනීමේ හේතු, කරජකය - නාසාපුටය හා චිත්තය යන මොවුනගේ ඉපදීම හා නාම රූපයන්ගේ හට ගැනීම.
6.	වය ධම්ම	=	ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හට නොගැනීමේ හේතු. කරජකය - නාසාපුටය හා චිත්තය යන මොවුනගේ විනාශය හා නාම රූපයන් ගේ බිඳීම.
7.	අත්ථි කායොති	=	ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිබද්ධ කරජකයක් පමණක් ඇත. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත.
8.	යාවදෙව ඤාණ මත්තාය	=	මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිස.
9.	පතිස්සති මත්තාය	=	මතු මත්තෙහි සති සම්පජඤ්ඤය පිණිස.
10.	අනිස්සිතො	=	තෘෂ්ණාවෙන් හා දෘෂ්ටියෙන් තොර වූයේ.
11.	න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති	=	ස්කන්ධ ලෝකයෙහි රූප වේදනාදී කිසිවක් ආත්ම ආත්මීය වශයෙන් නොගනී.
12.	එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ	=	කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන දහතර අතුරෙන් ආනාපාන සතිය එකකි. තවත් ඉදිරියට කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනා ඇති බව එවම්පි යනුවෙන් දක්වන ලදී.

ආනාපාන සති භාවනාව

3 වන පාඩම

නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස

(2 වෙනි පාඩම හා සම්බන්ධයි)

ආනාපාන සතිය තුළින් වෙදනානුපසසනාව

1. පීතිපටිසංවෙදී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   පීතිපටිසංවෙදී පසසසිසසාමීති සිකඛති.
2. සුඛපටිසංවෙදී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   සුඛපටිසංවෙදී පසසසිසසාමීති සිකඛති,
3. චිත්තසංඛාර පටිසංවෙදී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   චිත්තසංඛාර පටිසංවෙදී පසසසිසසාමීති සිකඛති,
4. පසසම්භයං චිත්ත සංඛාරං අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   පසසමභයං චිත්තසංඛාරං පසසසිසසාමීති සිකඛති.

ආනාපාන සතිය තුළින් චිත්තානුපසසනාව

5. චිත්ත පටිසංවෙදී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   චිත්ත පටිසංවෙදී පසසසිසසාමීති සිකඛති,
6. අභිප්පමොදයං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   අභිප්පමොදයං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති.
7. සමාදහං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   සමාදහං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති,
8. විමොචයං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   විමොචයං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති,

ආනාපාන සතිය තුළින් ධමමනුපසසනාව

9. අනිච්චානුපසසී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
   අනිච්චානුපසසී පසසසිසසාමීති සිකඛති,
10. විරාගානුපසසී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
    විරාගානුපසසී පසසසිසසාමීති සිකඛති,
11. නිරොධානුපසසී අසසසිසසාමීති සිකඛති -
    නිරොධානුපසසී පසසසිසසාමීති සිකඛති,
12. පටිනිසසගගානුපසසී අසසිසසාමීති සිකඛති -
    පටිනිසසගගානුපසසී පසසසිසසාමීති සිකඛති,

අනුවාදය

ආනාපාන සතිය තුළින් වේදනානුපස්සනාව

1. ප්‍රීතිය වින්දනය කරමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   ප්‍රීතිය වින්දනය කරමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
2. සැපය වින්දනය කරමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   සැපය වින්දනය කරමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි
3. චිත්ත සංස්කාර වින්දනය කරමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   චිත්ත සංස්කාර වින්දනය කරමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
4. චිත්ත සංස්කාර සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   චිත්ත සංස්කාර සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

ආනාපාන සතිය තුළින් චිත්තානුපස්සනාව

5. සිත ගැන අවබෝධ කරමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   සිත ගැන අවබෝධ කරමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
6. සිත මෝදනයට පමුණුවමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   සිත මෝදනයට පමුණුවමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
7. සිත සමාධි කරමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   සිත සමාධි කරමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
8. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

ආනාපාන සතිය තුළින් ධම්මානුපස්සනාව

9. අනිත්‍ය දකිමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
   අනිත්‍ය දකිමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
10. ක්‍ෂයවීම නම්වූ විරාගය දකිමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
    ක්‍ෂයවීම නම්වූ විරාගය දකිමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
11. ක්‍ෂණික නිරෝධය දකිමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
    ක්‍ෂණික නිරෝධය දකිමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
12. කෙලෙස් අත්හරිමින් ආශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.
    කෙලෙස් අත්හරිමින් ප්‍රශ්වාස කිරීමට සිහි නුවණින් පුහුණු වෙයි.

භාවනා උපදේශ

1. ආනාපාන සතිය වඩන යෝගාවචරයා හට උග්ගහ නිමිති පටිභාග නිමිති ලැබුණු පසු අසත්ප්‍රාය කරුණු සතකින් වෙන්ව සතප්‍රාය කරුණු සත අනුගමනය කිරීමේදී ධ්‍යාන සිත පහළවේ.

2. ආවාසය - ගෝචරය - කථාවය - පුද්ගල ආශ්‍රය - භෝජනය - ඍතුවය - ඉරියව්වය යන මේ සතෙන් යම් යම් දෙයක් ඇසුරෙන් සිතේ සමාධිය බිඳ වැටේනම් ඒ ඒ දෙය අත්හැරිය යුතුය. එය අසතප්‍රාව කරුණු සත අත්හැරීම නම්

වේ, යම් යම් දේ ඇසුරු කිරීමෙන් සමාධිය වැඩේ නම් ඒ ඒ දෙය අනුගමනය කළ යුතුය, සතප්‍රාය කරුණු සත අනුගමනය කිරීම වනුයේ එසේය.

3. ධ්‍යානයට පැමිණ හෝ උපචාර සමාධියට පැමිණ හෝ විදර්ශනා භාවනාවට යොමුවිය හැකිය. මෙහි සඳහන් වූ, වේදනානුපස්සනා - චිත්තානුපස්සනා - ධම්මානුපස්සනා සියල්ලම විදර්ශනාවය.

4. ආනාපාන සතිය වැඩීමේදී දිනපතාම හෝ අවස්ථානුකූලව ගුරුපදේශ ලබාගත යුතුය. ගුරුපදේශ නොයික්මවා භාවනා වැඩිය යුතුය.

5. සාන්දෘෂ්ටික වශයෙන් ආනිසංස ලැබෙන මෙම ආනාපාන සතිය දිනපතාම වැඩීමට අමතක නොකළ යුතුවේ. දවසේ අවදියෙන් සිටින සෑම විටම ආනාපාන සතියට සිත යොදන්නට විශේෂයෙන් පුරුදු පුහුණු විය යුතු වේ.

අනුශාසනාව

තස්මා හවෙ අප්පමත්තො - අනුයුඤ්ජෙථ පණ්ඩිතො,
එවං අනෙකානිසංසං - ආනාපාන සතිං සදා ති

නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ, මෙසේ මහත් අනුසස් ඇත්තා වූ ආනාපාන සති භාවනාවෙහි සෑම කල්හි අප්‍රමාදව ඒකාන්තයෙන් යෙදෙන්නේය, යෙදිය යුතු වන්නේය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. පීතිපටිසංවේදී = ප්‍රීති නමින් මෙහි කියන ලද්දේ නිරාමිස සැප වේදනාවය. ධ්‍යාන වශයෙන් පළමුවන දෙවන ධ්‍යානයන්හි සැපය ය. ප්‍රීතිමත් භාවනා සිත අරමුණු කොට ප්‍රීති ශීර්ෂයෙන් සුඛ වේදනාව මෙනෙහි කරනු ලැබේ.
2. සුඛපටිසංවේදී = පළමුවන දෙවන තෙවන ධ්‍යානයන්හි යෙදෙන සුඛ වේදනාව මෙහි ගනු ලැබේ. භාවනා සිතෙහි සැප වේදනාව අරමුණු කොට විදර්ශනා කරනු ලැබේ.
3. චිත්තසංඛාර පටිසංවේදී = වේදනා සඤ්ඤා දෙක චිත්තසංඛාර නම්, ඒ දෙකින් භාවනා සිතෙහි වේදනාව විදර්ශනා කරනු ලැබේ.
4. පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං = ධ්‍යානයන්ගෙන් ඉහළට යාමේදී වේදනාව අනුපිළිවෙළින් සංසිඳේ. වේදනාව මෙනෙහි කිරීමේදී ද අනුක්‍රමයෙන් සංසිඳෙයි.
5. චිත්ත පටිසංවේදී = භාවනා සිත මෙනෙහි කරනු ලැබේ.
6. අභිප්පමොදයං චිත්තං = ප්‍රමෝදයට පත්වන සිත මෙනෙහි කිරීම ය.
7. සමාදහං චිත්තං = සමාධිගත සිත මෙනෙහි කිරීම ය.
8. විමොචයං චිත්තං = නිවරණාදි උපක්ලේශයන් කෙරෙන් සිත වෙන් කරමින්, එම වෙන් කරන සිත් මෙනෙහි කිරීම.
9. අනිච්චානුපස්සී = ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගේ හෝ වෙනත් නාම රූපයන්ගේද අනිත්‍යය මෙනෙහි කිරීම.
10. විරාගානුපස්සී = ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගේ හෝ වෙනත් නාම රූපයන් ගේ ක්ෂයවීම මෙනෙහි කිරීම.
11. නිරෝධානුපස්සී = ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගේ හෝ වෙනත් නාම රූපයන් ගේ ක්ෂණික නිරෝධය මෙනෙහි කිරීම.
12. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී = නිවරණාදි කෙලෙසයන් ගේ, තදංග - විෂ්කම්භන - සමුච්ඡේද වශයෙන් ප්‍රහාණය වන ආකාරය මෙනෙහි කිරීම.

ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාව

1 වන පාඩම

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

සතිපට්ඨාන සුත්‍ර පාලි

1. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති, ඨිතො වා ඨිතොම්හීති පජානාති, නිසින්නො වා නිසින්නොම්හීති පජානාති, සයානො වා සයානොම්හීති පජානාති, යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාති.

2. ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

3. සමුදය ධම්මානුපසසී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.

4. අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතොච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනා කර්මස්ථානයක් ඇත. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, ගමන් කරමින් සිටින්නේ නම් ගමන් කරමින් සිටිමි යයි නුවණින් අවබෝධ කරගන්නේය. සිටගෙන සිටින්නේ නම් සිටගෙන සිටිමි යයි නුවණින් අවබෝධ කරගන්නේය. වාඩිවී සිටින්නේ නම් වාඩිවී සිටිමි යයි නුවණින් අවබෝධ කරගන්නේය. සයනය කරමින් සිටින්නේ නම් සයනය කරමින් සිටිමි යයි නුවණින් අවබෝධ කරගන්නේය. යම් යම් ඉරියව්වකින් ස්වකීය ශරීරය පවත්වනු ලබන්නේ ද, ඒ ඒ ඉරියව්ව අනුව නුවණින් එය අවබෝධ කරගන්නේය.

2. මෙසේ ආධ්‍යාත්මික නම් වූ තමන්ගේ සතරක් වූ ඉරියාපථ කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය, බහිද්ධා නම් වූ අනුන්ගේ සතරක් වූ ඉරියාපථ කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය. අජ්ඣත්ත බහිද්ධා නම් වූ තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද සිවු ඉරියාපථ කයෙහි කායානුපසසනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය.

3. රූප කයෙහි සමුදය ධර්ම හෙවත් හට ගැනීමේ හේතු පසඟ දකිමින් ද කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය. වය ධර්ම හෙවත් නැතිවීමේ හේතු පස දකිමින් ද කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේ, සමුදය වය ධර්ම හෙවත් ඇතිවීමේ - නැතිවීමේ හේතු දශය දකිමින් ද කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය.

4. සතර ඉරියව් පිළිබඳ වූ රූප කයක් ඇත්තේ යයි, ඒ යෝගාවචර භික්ෂුවට සතිපට්ඨාන භාවනා සතිය එළඹ සිටියි. ඒ සතිය වනාහි, ඒකාන්තයෙන් මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පහළ වීම පිණිස ද, සතිපට්ඨාන භාවනා සතිය දියුණුව පිණිස ද පවතී. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකින් තොර වූයේ ද වෙයි, මේ ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදානයෙන් දැඩි ලෙස ද නොගන්නේය. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, මෙසේ ඉරියාපථ මනසිකාර වශයෙන්ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාව වැඩීමේදී සති සමාධි ඥාණ වැඩෙනු පිණිස සංවර ශිලිව ඉරියව් පැවැත්විය යුතුය.

2. ගමන් යාමේදී හෙවත්, සක්මන් කිරීමේදී උඩුකය සෘජුව තබාගත යුතුය. දෑත පහත හෙළා ගත යුතුය. බෙල්ල හා හිස සෘජුව තබා ගත යුතුය. ජළමු කොට දකුණු පය ඉදිරියට තැබිය යුතුය. හැරෙන විට දකුණු අතට හැරිය යුතුය.

3. සිටීමේදී ද සියලු කය - බෙල්ල - හිස සෘජුව තබාගත යුතුය, සක්මනේදී දෙකෙළවර දෙවර බැගින් සිටීමේ ඉරියව්ව පැවැත්විය යුතුය. දෑත පහළ හෙලිමද බඹයක් පමණ පෙනෙන සේ දෑස යට හෙළා ගැනීමද කළ යුතුය.

4. වාඩිවීමේදී උඩුකය සෘජුව තබා ගත යුතුය. බද්ධපර්යංකය හෝ පහසු වෙනත් ආකාරයකට උඩු කය සෘජුව තබාගත හැකි සේ වාඩි විය යුතුය. වම් අත මත දකුණු අත තබා මහපට ඇඟිලි දෙක තුඩින් තුඩ ගැටෙන සේ උකුල මත දෑත තබාගත යුතුය. නාසිකා අග පෙනෙන සේ ඇස් දෙක කෙළින් තබාගෙන බාගෙට හෝ සම්පූර්ණයෙන් හෝ ඇස් පියා ගත යුතුය. බාගෙට ඇස් පියාගෙන ඇතොත් තමන් වාඩිවී සිටින පිටුපස සිට රියන් දෙකහමාරක් හෙවත් අඩි තුනකුත් අඟල් නවයක් පමණ පෙනෙන සේ ඇස තබාගත යුතුය.

5. සයනය කිරීමේදී, දකුණු ඇලයට සයනය කළ යුතුය, දකුණු අත්ල මත හිසද, වම් අත වම් පස උකුල මත ද, දකුණු පය මත වම් පයද සුවසේ පිහිටුවා ගෙන සෘජුව සයනය කිරීම සිංහ සෙය්‍යාව නම් වේ, එසේ නොහැකි විට පහසු අයුරකින් සයනය කළ මනාය. චිත්ත සමාධිය පිණිස ඇස් දෙක නාසිකා අග පෙනෙන සේ තබාගත යුතුය, බාගෙට හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම හෝ ඇස් පියා ගැනීමද පහසුය.

6. ඒ ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේදී ද තබාගැනීමේදී ද සැම විටම සතියෙන් යුක්ත විය යුතුය. අත් පා සෙලවීම් ආදී, හස්ත පාද කුක්කුච්චයෙන් තොරව අත්තයෙන් සංවරව ඉරියව් පැවැත්විය යුතුය. සතියෙන් තොරව ඇසිපිය හෙළීට තරම් දෙයක් වුවද නොකළ යුතුය.

7. මෙහි සඳහන් වන මනසිකාර භාවනා වගන්ති ඒ ඒ ඉරියව් පැවැත්වීමේ මුලින්ද ඉරියව් ඇතුළත දී ද ඉරියව් මාරුකළ කෙනෙහිද මෙනෙහි කළ යුතුය. මුල අග දෙතැන දී එක වරක් බැගින් ද, ඉරියව්ව තුළදී බොහෝ වාරයක් ද මෙනෙහි කළ යුතුය.

8. භාවනා වගන්ති වචනින් කීමේදී තමන්ට පමණක් ඇසෙන පමණින් ශාන්තව හැමතිල්ලේ කිව යුතුය. මෙනෙහි කිරීමේදී ද ඉක්මන් නොවී පමා නොවී ශාන්තව සිහිය නුවණ වියසිය ඇතිව මෙනෙහි කළ යුතුය.

9. ඒ ඒ ඉරියව්ව ගැන වචනින් කීමේදී සහ සිතින් මෙනෙහි කිරීමේදී දෙපතුලෙහි සිට හිස තෙක් ද, හිසෙහි සිට දෙපතුල තෙක් ද සිතින් බලමින් ම භාවනා කළ යුතුය.

10. ආනාපාන සතිය පුරුදු කළ යෝගාවචරයන් විසින්, ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාවේදී ද කැමතිතාක් ආනාපාන සතිය වඩා එම සමාධි සිතින්ම ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාව වැඩිය යුතුය. ආනාපාන සතියෙන් ලැබෙන චිත්ත සමාධිය ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාවට බොහෝ උපකාර වන බැවිනි. ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනාව වනාහි, විදර්ශනා භාවනාවක්ද වන බැවිනි.

ගමන් ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. ගමන්යාමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙක් පවත්වන්නේද? ගමන් යාමේ ඉරියව්ව වනාහි, පවත්වන්නා වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක් ද නැත්තේය.

2. ගමන්යාමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙකුට අයත් වන්නේද? ගමන්යාමේ ඉරියව්ව වනාහි, අයත් වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක්ද නැත්තේය.

3. ගමන්යාමේ ඉරියව්ව වනාහි, කෙසේ නම් සිදු වන්නේද? ගමන්යාමේ ඉරියව්ව පිණිස වනාහි, පළමුකොට සිතක් උපදින්නේය. ඒ සිත වනාහි, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය. චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි කාය විඤ්ඤත්තිය හෙවත් ශරීර චලනය උපදවන්නේය. මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව සකල ශරීරයෙහි පැතිරී යාමෙන් වනාහි ගමන් ඉරියව්ව සිදුවන්නේය.

4. ගමන් යාමේ සිතය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුවය, කාය විඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීරය චලනය සහ ගමන් යාමේ ඉරියව්ව පවත්වන්නාවූ සකල ශරීරය යන මේ නාම රූප ධර්ම සමූහය වනාහි, මමද නොවෙමි, මගේද නොවේ, මගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

සිටීමේ ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙක් පවත්වන්නේද? සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව වනාහි, පවත්වන්නාවූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක් ද නැත්තේය.

2. සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙකුට අයත් වන්නේද? සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව වනාහි, අයත් වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක්ද නැත්තේය.

3. සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කෙසේ නම් සිදුවන්නේද? සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව පිණිස වනාහි, පළමුකොට සිතක් උපදින්නේය. ඒ සිත වනාහි, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය. චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි, කාය විඤ්ඤත්තිය හෙවත් ශරීර චලනය උපදවන්නේය. මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව සකල ශරීරයෙහි පැතිරී යාමෙන් වනාහි සිටීමේ ඉරියව්ව සිදුවන්නේය.

4. සිටගෙන සිටීමේ සිතය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුවය, කාය විඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීරය චලනය සහ සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව පවත්වන්නා වූ සකල ශරීරය යන මේ නාම රූප ධර්ම සමූහය වනාහි, මමද නොවෙමි, මගේ ද නොවේ, මගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

හිඳීමේ ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙක් පවත්වන්නේද? වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව වනාහි, පවත්වන්නා වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක් ද නැත්තේය.

2. වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙකුට අයත් වන්නේද? වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව වනාහි, අයත් වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක්ද, ආත්මයක් ද නැත්තේය.

3. වාඩි වී හිඳීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කෙසේ නම් සිදුවන්නේද? වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව පිණිස වනාහි, පළමු කොට සිතක් උපදින්නේය, ඒ සිත වනාහි චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය. චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි කාය විඤ්ඤත්තිය හෙවත් ශරීර චලනය උපදවන්නේය. මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව සකල ශරීරයෙහි පැතිරී යාමෙන් වනාහි, වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව සිදුවන්නේය.

4. වාඩිවී හිඳීමේ සිතය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුවය, කාය විඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීර චලනය සහ වාඩිවී හිඳීමේ ඉරියව්ව පවත්නා වූ සකල ශරීරය යන මේ නාම රූප ධර්ම සමූහය වනාහි, මමද නොවෙමි, මගේ ද නොවේ, මගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

සයනගත ඉරියාපථ මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙක් පවත්වන්නේද? සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව වනාහි, පවත්වන්නා වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක් ද නැත්තේය.

2. සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කවර නම් කෙනෙකුට අයත් වන්නේද? සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව වනාහි, අයත් වූ සත්වයෙක් ද, පුද්ගලයෙක් ද, ආත්මයක්ද නැත්තේය.

3. සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව වනාහි, කෙසේ නම් සිදුවන්නේද? සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව පිණිස වනාහි, පළමු කොට සිතක් උපදින්නේය, ඒ සිත වනාහි චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි, කාය විඤ්ඤත්තිය හෙවත් ශරීර චලනය උපදවන්නේය, මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව සකල ශරීරයෙහි පැතිරී යාමෙන් වනාහි, සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව සිදු වන්නේය.

4. සයනය කිරීමේ සිතය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුවය, කාය විඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීර චලනය සහ සයනය කිරීමේ ඉරියව්ව පවත්නා වූ සකල ශරීරය යන මේ නාම රූප ධර්ම සමූහය වනාහි, මම ද නොවෙමි, මගේ ද නොවේ, මගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

නාවා මාලුත වෙගෙන - ජියා වෙගෙන තෙජනං,
යථා යාති තථා කායො - යාති වාතා හතො අයං,

යම් සේ වනාහි, මාරුත වේගයෙන් නැව යන්නී ද, දුනුදිය වේගයෙන් ඊතලය යන්නේ ද, එසේම වාතයෙන් ඔසවන ලද මේ කය ද වාත වේග වශයෙන් ගමන් යන්නේය.

යන්තං සුත්ත වසෙනෙව - චිත්ත සුත්ත වසෙනිදං,
පයුත්තං කාය යන්තම්පි - යාති ඨාති නිසීදති.

නූලකින් බැඳුනු රූකඩ යන්ත්‍රය මෙන් ම චිත්තය නමැති නූලකින් බැඳී ඇත්තා වූ මේ ශරීර යන්ත්‍රය ද, චිත්තයා ගේ වශයෙන් ගමන් ද කරයි, සිටීම ද කරයි, වාඩිවී හිඳීම ද කරයි.

කො නාමො එත්ථ සො සත්තො - යො විනා හෙතු පච්චයෙ,
අත්තනො ආනුභාවෙන - තිට්ඨෙ වා යදි වා වජෙ.

මෙහි හේතු ප්‍රත්‍යයන් හැර තමන් ගේ ආනුභාව බලයෙන් සිටින්නාවූ හෝ ඇවිදින්නා වූ හෝ සත්වයා කවරේද? සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් නැත්තේමය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

චතු සම්පජඤ්ඤ භාවනාව

1 වන පාඩම

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

දේශනා පාළිය

පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති. ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති, සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති, සංඝාටි පත්ත චීවර ධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති, අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති, උච්චාර පස්සාව කම්මෙ සම්පජානකාරී හොති, ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හී භාවෙ සම්පජානකාරී හොති.

අනුවාදය

මහණෙනි ! අන්‍ය වූද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන කර්මස්ථාන භාවනාවක් ඇත. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර තෙමේ, ඉදිරියට යාමෙහි ද ආපසු හැරී ඒමෙහි ද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන්නේය, ඉදිරිය බැලීමෙහි ද හැරී දිශා අනු දිශා බැලීමෙහිද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන්නේය. අත් පා ආදී ශරීර අවයව නැමීමෙහි ද දිග හැරීමෙහි ද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන්නේය.

සඟල සිවුරු පාත්‍ර ආදී පිරිකර ගැනීමෙහි ද දැරීමෙහි ද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන්නේය, ආහාර ගැනීමෙහි පානය කිරීමෙහි කෑමෙහි රස විඳීමෙහි ද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කෙරෙන්නේය, මල මූත්‍ර බැහැර කිරීම නම් වූ ශරීර කෘත්‍යයෙහි ද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන්නේය, යාමෙහි ද සිටීමෙහි ද හිඳීමෙහි ද නිදීමෙහි ද අවදියෙන් සිටීමෙහි ද කථා කිරීමෙහි ද තුෂ්ණිම්භූතව නිහඬ වීමෙහි ද සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

ඉදිරියට යාම අභික්කන්තය ය. ආපසු ඒම පටික්කන්තය ය, සතර ඉරියව්වෙහි ම අභික්කන්ත පටික්කන්ත දෙක ඇත. ඉදිරියට ගමනක් යාමට පෙර සතරාකාරයකින් මෙනෙහි කිරීම සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාව නම් වෙයි. සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය, සප්පාය සම්පජඤ්ඤය, ගෝචර සම්පජඤ්ඤය, අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය, යනු ඒ සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාව ය.

1. සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය - ගමනක් යාමේ සිතක් පහළ වූ පමණින් නොගොස් ගමනෙහි අර්ථය හා අනර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුය.

2. චෛත්‍ය දර්ශන, බෝධි දර්ශන, සංඝ දර්ශන, ථෙර දර්ශන, අසුභ දර්ශනාදි වශයෙන් කුසල් සිත් දියුණුවට - සීල සමාධි ප්‍රඥා දියුණුවට හේතුවන ගමනක් වේ නම් එය සාර්ථකය. නොඑසේ නම් අසාර්ථකය. මෙසේ අර්ථ අනාර්ථ දෙක නුවණින් පිරික්සා බලා අර්ථය තෝරා ගැනීම සාර්ථක සම්පජඤ්ඤය බව දත යුතුය.

3. චෛත්‍ය දර්ශනාදි කුශල් සිත් වැඩෙන සාර්ථක ගමනක් වුවද එහි කැප අකැප බව, යුතු-අයුතු බව, සුදුසු-නුසුදුසු බව, සත්ප්‍රාය-අසත්ප්‍රාය බව නුවණින් පරීක්ෂාකොට බැලිය යුතුය. අකැප-නුසුදුසු අසත්ප්‍රාය ගමනක් වේ නම් එය හැර කැප වූද, යුතු වූද, සත්ප්‍රාය වූද ගමන තෝරා ගැනීම සත්ප්‍රාය සම්පජඤ්ඤය බව දත යුතුය.

4. සමසතලිස් කමටහන් භාවනා අතුරෙන් සුදුසු භාවනා කමටහනක් ගෙන පියවරක් පාසාම භාවනා මනසිකාරයෙන් ගමන් කිරීම ගෝචර සම්පජඤ්ඤය ය.

5. ගමනේ දී පහළවන නාම රූප සියල්ල ස්කන්ධ-ආයතන-ධාතු ආදි වශයෙන් හා ත්‍රි ලක්ෂණ වශයෙන් විදර්ශනාවට නැංවීම අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය නම් වේ.

6. ආපසු පිටත්ව ඒමෙහි ද, ඉදිරිය බැලීමෙහි ද, දිගා අනුදිගා බැලීමෙහි ද, අත් පා නැමීම දිග හැරීමෙහි ද සැම කටයුත්තෙහි අර්ථය-අනර්ථය, සත්ප්‍රාය-අසත්ප්‍රාය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත්, භාවනා අරමුණක් ගැනීම හා විදර්ශනාවට නැංවීමත් යන සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාව වැඩීම චතු සම්පජඤ්ඤ මනසිකාර භාවනාව නම් වේ.

7. ගත පච්චාගත වත නම් වූ යාමෙහි ඒමෙහි පියවරක් පාසාම භාවනානුයෝගිවීම මෙම චතු සම්පජඤ්ඤ මනසිකාර භාවනාවෙන් දැක්වෙයි.

8. හේතු සම්පත් ඇති කෙනෙක් මෙම චතු සම්පජඤ්ඤ මනසිකාරයෙන් ගත පච්චාගත වත පුරන්නේ නම් පළමු වියෙහි රහත් බවට පැමිණේ. නොඑසේ නම් මැදි වියෙහි ද, නොඑසේ නම් මරණාසන්න යෙහි හෝ රහත් බවට පැමිණේ. නොඑසේ නම් දිව්‍ය පුත්‍රයකු වී රහත් බවට පැමිණේ. නොඑසේ නම් පසේ බුදු බවට පැමිණේ. නොඑසේ නම් සමබුද්ධ ශාසනයක ඛිප්පාභිඤ්ඤව රහත් ඵලයට පැමිණෙයි. මහත් ප්‍රඥා ඇත්තේ, මහත් සෘද්ධි බල ඇත්තේ, දිවැස් නුවණ ඇත්තේ-තවත් ආශ්චර්යයීවත් අනුසස් ඇත්තේ ද වන්නේය.

භාවනා වාක්‍යය

1. අභික්කන්ත නම් වූ ඉදිරියට යාමෙහි දී වනාහි, ඉදිරියට යන්නෙමි යයි සිතක් උපදින්නේය. ඒ සිත වනාහි, චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය. ඒ චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව වනාහි කායවිඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීර චලනය උපදවන්නේය. මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව සකල ශරීරයෙහි පැතිරී යාමෙන් මේ රූපකාය නම් වූ අට්ඨි සංඝාටය හෙවත් ඇටසැකිල්ල ඉදිරියට ගමන් කරන්නේය.

2. පටික්කන්ත නම් වූ ආපසු හැරී ඒමේදී වනාහි, හැරී එන්නෙමි යයි පළමු කොට සිතක් උපදින්නේය. ඒ සිත වනාහි, චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය. ඒ චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව වනාහි, කායවිඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීර චලනය උපදවන්නේය. මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව සකල ශරීරයෙහි පැතිරී යාමෙන් මේ රූපකාය නම් වූ අට්ඨි සංඝාටය හෙවත් ඇටසැකිල්ල ආපසු හැරී එන්නේය.

3. ඉදිරියට යාමෙහිදී ද, ආපසු හැරී ඒමෙහිදී ද එක එක පියවරක් එසවීමේදී පඨවි ආපෝධාතු යුගලය වනාහි අඩුවෙන්නාහ. තේජෝ වායෝ ධාතු යුගලය වනාහි අධික වෙන්නාහ. ඒ පියවර යැවීමෙහි ද, දිග හැරීමෙහි ද එසේම පඨවි ආපෝ ධාතු යුගලය වනාහි අඩුවෙන්නාහ. තේජෝ වායෝ ධාතු යුගලය අධික වන්නාහ.

4. පියවර පහත් කිරීමෙහි දී වනාහි, තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතු යුගලය අඩු වන්නාහ. පඨවි ධාතු ආපෝ ධාතු යුගලය වනාහි අධික වන්නාහ. පියවර බිම තැබීමෙහි ද- පියවර බර කිරීමෙහි ද, එසේම තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතු යුගලය අඩුවී පිරිහී යන්නාහ. පඨවි ධාතු ආපෝ ධාතු යුගලය වනාහි අධික වන්නාහ.

5. පියවර එසවීමෙහි දී පවත්නා වූ නාම රූපයෝ පියවර යැවීම තෙක් නොපැමිණෙන්නාහ. එසේම පියවර යැවීමෙහි පවත්නා වූ නාම රූපයෝ දිග හැරීම තෙක් නොපැමිණෙන්නාහ. දිග හැරීමෙහි පවත්නා වූ නාම රූපයෝ පහත් කිරීම තෙක් ද, පහත් කිරීමෙහි පවත්නා වූ නාම රූපයෝ බිම තැබීම තෙක් ද, බිම තැබීමෙහි පවත්නා වූ නාම රූපයෝ බර කිරීම තෙක්ද, නොපැමිණෙන්නාහ. ඒ ඒ තැන පුරුක් පුරුක් වශයෙන් ද, සන්ධි සන්ධි වශයෙන් ද, ඕධි ඕධි වශයෙන් ද රත්වූ කබලක දැමූ තල ඇට පුපුරන්නා සේ බිඳී බිඳී යන්නාහ.

6. ඉදිරියට යන්නාවූ ද, ආපසු හැරී එන්නා වූද සත්වයෙක් නැත. පුද්ගලයෙක් නැත. ආත්මයක් නැත. පරමාර්ථ වශයෙන් වනාහි, ධාතූන්ගේ ගමනකි, ධාතූන්ගේ සිටීමකි, ධාතූන්ගේ හිඳීමකි, ධාතූන්ගේ නිඳීමකි.

7. *අඤ්ඤං උප්පජ්ජතේ චිත්තං - අඤ්ඤං චිත්තං නිරුජ්ඣති,*
අවීචි මනු සම්බන්ධො - නදී සොතොව වත්තති ති.

පියවර එසවීමය, යැවීමය, දිග හැරීමය, පහත් කිරීමය, තැබීමය, බර කිරීම යයි කියන ලද්ද වූ එක එක කොටසක් පාසා රූප ධර්ම සමඟ අන් සිතක් උපදින්නේය අන් සිතක් නිරුද්ධ වන්නේය, ගංගා ජලයක් මෙන් ද, ප්‍රදීපා ලෝකයක් මෙන් ද අතරක් නොමැතිව නාම රූපයෝ සන්තති පරම්පරා වශයෙන් පවත්නාහ.

ආලෝකිත විලෝකිත

8. ඉදිරිපස බලන්නෙමි යි, ආපසු හැරී බලන්නෙමි යි සිතක් උපදින්නේය. ඒ සිත වනාහි චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය, ඒ චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව වනාහි කායවිඤ්ඤත්තිය නම් වූ ශරීර චලනය උපදවන්නේය, මෙසේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරී යාමෙන් වනාහි, යට ඇස් පිහාටුව පහත් වන්නේය. උඩ ඇස් පිහාටුව ඉහළට යන්නේය. යන්ත්‍රයකින් මෙන් ඇස් අරින්නා වූ අන් කිසිවෙක් නැත්තේය. ඉන් අනතුරුව වනාහි, චක්ඛු විඤ්ඤාණ චිත්තය දර්ශන කෘත්‍යය සිදු කරමින් උපදින්නේය.

මූල පරිච්ඡේද වශයෙන්

9. *භවංගාවජ්ජනං චේව - දස්සනං සම්පටිච්ඡනං,*
සන්තීරණං වොත්ථපනං - ජවනං භවති සත්තමං

ආලෝකිත විලෝකිතයේ දී වනාහි, භවාංග සිතය, ආවජ්ජන සිතය, චක්ඛු විඤ්ඤාණ සිතය, සම්පටිච්ඡන සිතය, සන්තීරණ සිතය, වොත්ථපන සිතය, ජවන් සිත යයි පිළිවෙළින් සිත් පේළියක් පහළ වන්නේය.

10. භවාංග සිත වනාහි, උත්පත්ති භවයාගේ අංග වශයෙන් භවාංග කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය. ආවජ්ජන චිත්තය වනාහි, පඤ්චද්වාරාවජ්ජන කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය. ඔහුගේ නිරෝධයෙන් පසු චක්ඛු විඤ්ඤාණ සිත වනාහි, දර්ශන කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය. ඔහුගේ නිරෝධයෙන් පසු සම්පටිච්ඡන සිත වනාහි, සම්පටිච්ඡන කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය. ඔහුගේ නිරෝධයෙන් පසු සන්තීරණ සිත වනාහි, සන්තීරණ කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය, ඔහුගේ නිරෝධයෙන් පසු වොත්ථපන සිත වනාහි, වොත්ථපන කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය. ඔහුගේ නිරෝධයෙන් පසු ජවන් සිත වනාහි, සත් වරක් ජවන කෘත්‍යය සිද්ධ කරන්නේය. ඔවුන් අතුරින් පළමු ජවන් සිතින් ද වනාහි, මේ ස්ත්‍රියකි, මේ පුරුෂයෙකැයි ඇලීම් ගැටීම් මුලාවීම් වශයෙන් ආලෝකිත විලෝකිතයක් නොවන්නේය. දෙවැනි, තෙවැනි, සිවුවැනි, පස්වැනි, සවැනි, සත්වැනි ජවන් සිතින් ද එසේම නොවන්නේය. ජවන චිත්ත වීථි රාශියක් වනාහි, යුද්ධ මණ්ඩලයක යෝධයන් සේ අනුපිළිවෙලින් බිඳී බිඳී වැටුන කල්හි, මේ ස්ත්‍රියකි, මේ පුරුෂයෙකැයි ඇලීම් ගැටීම් මුලාවීම් වශයෙන් ආලෝකිත විලෝකිත සිදු වන්නේය.

ආගන්තුකභාව

11. චක්ඛුද්වාරයට රූප අරමුණක් ආපාතගතවූ කල්හි වනාහි, භවාංග චලනයාගේ පටන් වොත්ථපන සිත දක්වා ඇත්තා වූ පඤ්චද්වාරාවජ්ජනාදී චිත්තයන් ආවජ්ජනාදී කෘත්‍යයන් සිදුකොට නිරුද්ධ වූ පසු ජවන් සිත උපදින්නේය. ජවන් සිත වනාහි, චක්ඛුද්වාරයට ආගන්තුක පුරුෂයකු වැනිය. ගෙදරක නේවාසිකයන් සිටියදී ආගන්තුකයකු අණ කිරීම සුදුසු නොවන්නේය. එසේම චක්ඛුද්වාරයෙහි නේවාසිකයන් වැනි වූ චක්ඛු විඤ්ඤාණාදිය රූප අරමුණෙහි නොඇලෙන කල්හි ආගන්තුක වැනිවූ ජවන් සිත වනාහි, රූප අරමුණෙහි ඇලීම් ගැටීම් සහ මුළාවීමක් සුදුසු නොවන්නේය.

තාවකාලික භාව වශයෙන්

12. චක්ඛුද්වාරයෙහි වනාහි, වොත්ථපන චිත්තය දක්වා උපදින්නා වූ යම් වීථි චිත්තයෝ වෙත් ද, ඔවුහු සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික ධර්මයන් ද සමඟ ඒ ඒ තන්හි බිඳෙන්නාහ, ඔවුනොවුන් නොදකින්නාහ, තාවකාලික වන්නාහ, යම් සේ වනාහි, එක් නිවසක සියලු දෙනා මියගිය කල්හි ඉතිරි වූ මරණයට ඉතා ආසන්න වූ එක පුද්ගලයෙකු නැටුම් ගැයුම් ආදියෙහි යෙදී සිටීම සුදුසු නොවන්නේ වේද, එසේම එකම චක්ඛුද්වාරයෙහි ආවජ්ජනාදී සියලු චිත්තයන් සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික ධර්මයන් ද සමඟ ඒ ඒ තන්හි බිඳී ගිය කල්හි, ඉතිරි වූ මරණයට ඉතා ආසන්න වූ ජවන් සිත ද ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් ආදී වශයෙන් ප්‍රමාද වීම සුදුසු නොවන්නේය.

ස්කන්ධ වශයෙන්

13. ආලෝකිත විලෝකිතයෙහි දී වනාහි, චක්ඛුප්‍රසාදය ද, රූපාරම්මණය ද රූපස්කන්ධය නම් වේ. චක්ඛුර්විඥාන චිත්තය විඤ්ඤාණස්කන්ධය නම් වේ. ඒ හා සම්ප්‍රයුක්ත වූ සර්වචිත්ත සාධාරණ චෛතසික සත අතුරෙන් වේදනාව වේදනාස්කන්ධය නම් වේ, සඤ්ඤාව සඤ්ඤාස්කන්ධය නම් වේ. ඉතිරි චෛතසික පස් දෙන සංස්කාරස්කන්ධය නම් වේ. මෙසේ මේ ස්කන්ධ පස්දෙනාගේ එක්වීමෙන් ආලෝකිත විලෝකිත සිදුවන්නේය. ආලෝකිත සිදු කරන්නා වූ සත්වයෙක් නැත්තේය, පුද්ගලයෙක් නැත්තේය, ආත්මයක් නැත්තේය.

ආයතන වශයෙන්

14. චක්ෂුප්‍රසාදය වනාහි චක්ඛායතනය නම් වේ, රූපාර මමණය රූපායතනය නම් වේ, චක්ඛු විඤ්ඤාණය මනායතනය නම් වේ, සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික සත්දෙන ධම්මායතන නම් වේ, මෙසේ මේ ආයතනයන් සතර දෙනාගේ එක් වීමෙන් ආලෝකිත විලෝකිත සිදු වන්නේය. ආලෝකිත විලෝකිත සිදු කරන්නා වූ සත්වයෙක් නැත්තේය, පුද්ගලයෙක් නැත්තේය, ආත්මයක් නැත්තේය.

ධාතු වශයෙන්

15. චක්ෂුප්‍රසාදය වනාහි චක්ඛු ධාතු නම් වේ, රූපාරම්මණය රූප ධාතු නම් වේ, චක්ඛු විඤ්ඤාණ සිත චක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතු නම් වේ. තත් සම්පයුක්ත චෛතසික සත් දෙන ධම්ම ධාතු නම් වේ, මෙසේ මේ සතරක් වූ ධාතුන්ගේ එක් වීමෙන් වනාහි ආලෝකිත විලෝකිත සිදුවන්නේය. ආලෝකිත විලෝකිත සිදු කරන්නා වූ සත්වයෙක් නැත්තේය. පුද්ගලයෙක් නැත්තේය. ආත්මයක් නැත්තේය.

ප්‍රත්‍ය වශයෙන්

16. චක්ෂුප්‍රසාදය වනාහි නිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ, රූපාරම්මණය ආරම්මණ ප්‍රත්‍ය නම් වේ, ආවජ්ජන චිත්තය වනාහි අනන්තර, සමනන්තර, අනන්තරූපනිශ්‍රය, නත්ථි, විගත, ප්‍රත්‍ය නම් වේ, ආලෝකය උපනිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ. වේදනා දි වූ තත් සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික සත්දෙන වනාහි සහජාත, අඤ්ඤමඤ්ඤ, නිශ්‍රය, සම්ප්‍රයුක්ත, අත්ථි, අවිගත ප්‍රත්‍ය නම් වේ, මෙසේ මේ ප්‍රත්‍යයන්ගේ එක්වීමෙන් ආලෝකිත විලෝකිත සිදු වන්නේය. ආලෝකිත විලෝකිත සිදු කරන්නා වූ සත්වයෙක් නැත්තේය. පුද්ගලයෙක් නැත්තේය. ආත්මයක් නැත්තේය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

චතු සම්පජඤ්ඤ භාවනාව

2 වන පාඩම

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

දේශනා පාලිය

1. ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

2. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.

3. අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය, පතිස්සති මත්තාය, අනිස්සිතො ච විහරති, නච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවම්පිඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරතී'ති.

අනුවාදය

1. මෙසේ අජ්ඣත්ත නම් වූ තමන්ගේ කයෙහි අභික්කන්ත ආදිය ගැන සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් දකිමින්, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය. බහිද්ධා නම් වූ අනුන්ගේ කයෙහි ද සංසන්දනය කරමින්, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා නම් වූ තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද කයෙහි අභික්කන්තාදිය සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කරමින් හා සංසන්දනය කරමින්, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය.

2. රූප කයෙහි සමුදය ධර්ම නම් වූ හටගැනීමේ හේතු පස නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය, වය ධර්ම නම් වූ නැතිවීමේ හේතු පස නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය, සමුදය වය ධර්ම නම් වූ ඇතිවීමේ නැතිවීමේ හේතු දසය නුවණින් දකිමින් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය.

3. ඉරියව්වට යාමාදිය සිදු කරන්නා වූ රූපකය පමණක් ඇත්තේය. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් නැත්තේ යයි යෝගාවචරයා හට සම්මා සතිය එළඹී සිටී, ඒ සතිය වනාහි, මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිස ද, සම්මා සතිය පිණිස ද පවති, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන් ඇසුරු නොකරන්නේ ද වේ, මේ රූප කයෙහි කිසිවක් උපාදානයෙන් නොගන්නේ ද වේ, මහණෙනි, යෝගාවචර තෙමේ, මෙසේ ද රූප කයෙහි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩමින් වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. *සම්මිඤ්ජිතෙ - පසාරිතෙ:* අත් පා ආදි ශරීර අවයව නැමීමෙහි දිග හැරීමෙහි සතර සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙහිදී සිත් වූ පමණින් නැමීම දිග හැරීම නොකොට අත් පා නැමීම දිග හැරීම පිළිබඳ අර්ථය හා අනර්ථය නුවණින් සලකා අර්ථය ගැනීම සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය ය.

2. මෙහිදී අත් පා බොහෝ වේලා නවාගෙන හෝ දිග හැරගෙන සිටීමෙන් කෙණෙහි කෙණෙහි වේදනා හටගනී. සිත සමාධිගත නොවෙයි. කමටහන නොවැඩෙයි, විශේෂත්වයට නොපැමිණෙයි, සුදුසු වේලාව සලකා අත් පා නැමීමෙන් හා දිග හැරීමෙන් එසේ වේදනා නුපදී, සිත ද එකඟ වෙයි, කමටහන වැඩෙයි, දියුණුවට පත්වෙයි, මෙසේ අර්ථය-අනර්ථය සැලකිය යුතුය.

3. අර්ථයක් ඇතත් සුදුසු - නුසුදුසු බව, කැප - අකැප බව, යුතු - අයුතු බව, නුවණින් සලකා බැලීම සප්පාය සම්පජඤ්ඤය ය. ගින්නෙන් අවි ආවුධවලින් හෝ සතුන් සර්පයන්ගෙන්ද අනතුරු සහිත තැන්හි අත් පා දිග හැරීම නොකොට සීල සංවර සති සංවර සහිතව පැවැත්වීම සප්පාය සම්පජඤ්ඤය ය.

4. භාවනා කමටහනින් තොර නොවී සතියෙන් අත් පා නැමීම දිග හැරීම ගෝචර සම්පජඤ්ඤය ය.

5. අත් පා නැමීම දිග හැරීමේ දී නාම රූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු ආදි පරමාර්ථ ධර්ම වශයෙන් නුවණින් සැලකීම අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය යි.

6. *සංඝාටිපත්ත චීවර ධාරණෙ:* සිවුරු හැඳීම පෙරවීම පාත්‍රය ගැනීමාදි යෙහිදී ද සිතක් පහළ වූ පමණින් නොකොට නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ යයි.

7. කැප වූද යෝග්‍ය වූද පාත්‍ර සිවුරු දැරීම පිළිබඳ නුවණ සප්පාය සම්පජඤ්ඤ යයි.

8. කමටහන් සිතින්ම පාත්‍ර සිවුරු දැරීම ගෝචර සම්පජඤ්ඤ යයි. පරමාර්ථ වශයෙන් නාම රූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු මාත්‍රයක් බව නුවණින් සැලකීම අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤ යයි.

9. *අසිතෙ - පීතෙ - ඛායිතෙ - සායිතෙ:* ආහාර අනුභව කිරීම - පානය කිරීමාදියේ දී ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නුවණින් කිරීම සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ යයි.

10. කැප අකැප ආහාර පාන ගැන නුවණින් සලකා කැප වුව හිත මිත ආහාර පාන ගැනීම සප්පාය සම්පජඤ්ඤ යයි. කමටහන් ගත් සිතින් ම ආහාර පාන ගැනීම ගෝචර සම්පජඤ්ඤ යයි.

11. සත්ව පුද්ගල සඤ්ඤාව ඉවත් කොට නාම රූපාදි වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤ යයි.

12. *උච්චාර පස්සාව කම්මෙ:* මල මුත්‍ර බැහැර කිරීමෙහිදී ද අර්ථ - අනර්ථ දෙක නුවණින් සලකා සිරුරු කිස සිදු කළ යුතුය.

13. නුසුදුසු තැන්හි වැසිකිළි - කැසිකිළි කිස සිදු කිරීම සීලයට කිලුටකි. නින්දාවටද ලක්වේ. සීල සංවරයට බාධා නොවන සේ සිදු කිරීමේ නුවණ සප්පාය සම්පජඤ්ඤ යයි.

14. කමටහන අත් නොහැර භාවනා සතියෙන් සිදු කිරීම ගෝචර සම්පජඤ්ඤය ය, නාම රූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු ආදි පරමාර්ථ වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤ යයි.

15. *ගතෙ - ඨිතෙ - නිසින්නෙ - සුත්තෙ - ජාගරිතෙ - භාසිතෙ - තුණ්හී භාවෙ:* යාම, සිටීම, හිඳීම, නිදීම, නිදිමැරීම, කථාකිරීම, නිශ්ශබ්ද වීම යනාදියෙහිදී ද එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව අර්ථය - අනර්ථය නුවණින් සැලකිය යුතුය. එසේ සලකා අර්ථය ගැනීම සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය ය.

16. ඒ එකක් පාසා සංවර සීලය නොබිඳෙන සේ නුවණින් පැවතීම සප්පාය සම්පජඤ්ඤය ය.

17. භාවනා කමටහනින් යුතුවම ඒ කටයුතු කිරීම ගෝචර සම්පජඤ්ඤය ය. නාමරූපාදි පරමාර්ථය අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤය නම් වේ.

18. *අභික්කන්තෙ - පටික්කන්තෙ සම්පජාන කාරී හොති :* යන්න සහ ආලෝකිතේ - විලෝකිතේ - සම්පජානකාරී හෝති යන කොටස් දෙක පිළිබඳව භාවනා මනසිකාර පළමුවන පාඩමෙහි දක්වා ඇත. මේ භාවනා පාඩමෙහි වනාහි, සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතේ යන තැන සිට අවසානය දක්වා භාවනා පිළිවෙළ දක්වනු ලැබේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. *සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති :* යන මෙහි වනාහි අත් පා ආදි ශරීරාංගයන් නමන්නා වූ දිග හරින්නා වූ සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් හෝ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි නැත්තේය. නැමීම දිග හැරීම සඳහා සිතක් උපදින්නේය, ඒ සිත වනාහි චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය, ඒ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි, ශරීර චලනය උපදවන්නේය, මෙසේ මේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් වනාහි, රූකඩයක නූල ඇදීමෙන් අත් පා සෙලවෙන්නා සේ නැමීම දිග හැරීම සිදුවන්නේය.

2. *සංඝාටිපත්ත චීවර ධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති :* යන මෙහි වනාහි සිවුරු අඳින පොරවන සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් හෝ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි නැත්තේය. සිවුරු හැඳීම පෙරවීම සඳහා සිතක් උපදින්නේය, ඒ සිත වනාහි, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය, ඒ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි, ශරීර චලනය උපදවන්නේය. මෙසේ මේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් වනාහි, සිවුරු හැඳීම පෙරවීම දැරීම සිදු වන්නේය.

3. මෙහි වනාහි චීවරය ද අචේතනිකය, කයද අචේතනිකය. මා විසින් කය පොරවන ලද්දේ යයි චීවරය ද නොදනී. චීවරයකින් මා පොරවන ලද්දෙමියි කයද නොදන්නේය, පට පිළියකින් ඔතන ලද්ද වූ පඹයකු සේ චීවරය නම් වූ ධාතු සමූහයක් විසින් කය නම් වූ ධාතු සමූහයක් පොරවනු ලබන්නේය.

4. පාත්‍රය ගන්නා වූ සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් හෝ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි නැත්තේය, පාත්‍රය ගන්නෙමි යි සිතක් උපදින්නේය, ඒ සිත වනාහි, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය, ඒ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව වනාහි, ශරීර චලනය උපදවන්නේය, මෙසේ මේ චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් වනාහි, පාත්‍රය ගැනීම සිදු වන්නේය.

5. මෙහිදී වනාහි, පාත්‍රය ද අචේතනිකය, අත් දෙක ද අචේතනිකය, අත් දෙකින් මම ගන්නා ලද්දේ වෙමි යි පාත්‍රය ද නොදනී. අප විසින් පාත්‍රය ගන්නා ලද්දේ යයි අත් දෙක ද නොදනිති. ගිනියම් කළ පාත්‍රයක් අඬුවකින් ගන්නා සේ අත් දෙක නම් වූ ධාතු සමූහයක් විසින් ගනු ලබන්නේය.

6. *අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජාන කාරී හොති* : යන මෙහි වනාහි, ආහාර පාන අනුභව කරන්නා වූ සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් හෝ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි නැත්තේය. අනුභව කිරීම සඳහා සිතක් උපදින්නේය. ඒ සිත වනාහි, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් ම පාත්‍රය තුළට අත යැවීම සිදුවන්නේය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් ම ආහාර ඇනීමද පිඬු කිරීම ද බත්පිඬු ඉහළට ගෙන ඒම ද කට ඇරීමද සිදු වන්නේය. යතුරකින් හෝ යන්ත්‍රයකින් හෝ දෙහනු ඇට හා මුඛද්වාරය අරින්නා වූ කිසිවෙක් නැත්තේය.

7. චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් ම බත්පිඬ මුඛයේ තැබීම ද, උඩ දත් පෙළින් මෝල් කිස ද, යට දත් පෙළින් වංගෙඩි කිස ද, දිවෙන් පෙරළීමේ අත් කිස ද සිදු වන්නේය. දිව අග තුනී කෙළ හා දිව මුල ගණ කෙළ ද ඒ බත්පිඬ තෙමන්නේය, කෙළ නමැති ජලයෙන් තෙමන ලද දිව නමැති අතින් පෙරළන ලද දත් ඇඹි දෙකෙන් සුණු කරන ලද බත්පිඬ වනාහි, සැන්දකින් හෝ වෙනත් දෙයකින් හෝ ශරීර අභ්‍යන්තරයට ගෙන යන්නා වූ කිසිවෙක් නැත්තේය. වායෝ ධාතුවම වනාහි ඇතුළට ගෙන යන්නේය. ආමාශ ගත ආහාරය දරන්නා වූ අන් කෙනෙක් නැත්තේය. වායෝ ධාතුවම දරන්නේය. තේජෝ ධාතුව පිසින්නේය, උඳුනකට නංවා ගිනි දල්වා පිසින අනෙකෙක් නම් නැත්තේය. පැසුණු ආහාරය වනාහි, පක්වාශය වෙත ගෙන යන්නා වූ කෙනෙක් නම් නැත්තේය, වායෝ ධාතුවම ගෙන යන්නේය.

8. මෙසේ වායෝ ධාතුවම වනාහි, බත්පිඬ මුඛය තුළට ගෙන යන්නේ ද වේ, ආමාශයට ගෙන යන්නේ ද වේ. ආමාශයෙහි දරාගෙන සිටින්නේ ද වේ, ඔබිනොබ පෙරළන්නේ ද වේ, සුණු කරන්නේ ද වේ, වියල වන්නේ ද වේ, බැහැර කරන්නේ ද වේ, පඨවි ධාතුව වනාහි, දරන්නේද, පෙරළන්නේ ද, සුණු කරන්නේ ද, වියල වන්නේ ද වේ, ආපෝ ධාතුව වනාහි, සිනිඳු බවට පත් කරන්නේ ද, තෙත් කරන්නේ ද, අනුපාලනය කරන්නේ ද වේ, තේජෝ ධාතුව වනාහි ආමාශගත ආහාරය පැසවන්නේය. ආකාශ ධාතුව වනාහි මාර්ග ඉඩ සලසන්නේය, විඤ්ඤාණ ධාතුව වනාහි, ඒ ඒ තැන්හි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර කරමින් දැන ගන්නේය.

9. *උච්චාර පස්සාව කම්මෙ සම්පජාන කාරී හොති* : යන තැන වනාහි, මල මූත්‍ර පහ කරන්නා වූ සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් හෝ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි නැත්තේය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් වනාහි මල මූත්‍ර පහ කිරීම සිදු වන්නේය.

10. යම්සේ වනාහි, පැසුණු ගෙඩියක් පිපිරී ලේ සැරව ගලන්නේ වේද, දිය පිරි වැඩිවූ සැළියකින් දිය වැගිරෙන්නේ වේද, එසේම පක්වාශය මූත්‍රාශයන්හි රැස් වූ මල මූත්‍ර වනාහි, වායු වේගයෙන් පෙළී නොකැමැත්තෙන් ම නික්මෙන්නාහ, එසේ නික්මෙන්නා වූ මල මූත්‍ර වනාහි තමන්ගේ ද නොවන්නාහ, අන් කෙනෙකුගේ ද නොවන්නාහ, හුදෙක් ශරීරයෙන් වැගිරෙන කුණප කොට්ඨාශයෝය. දිය සැළියකින් ඉවතලන පැරණි දිය මෙන් සිරුර පිළිදැගුම් පිණිසම පවත්නේය.

11. *ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හී භාවෙ සම්පජානකාරී හොති :* යන මෙතැන්හි වනාහි, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව පැතිරීමෙන් වනාහි ගමනාදි සියලු ඉරියව් පැවැත්ම සිදු වන්නේය.

12. ගමනේ දී සක්මනේ දී පවත්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ එහිදීම නිරුද්ධ වන්නාහ. සිටීමේ දී පවත්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ එහිදීම නිරුද්ධ වන්නාහ. හිඳීමේ දී පවත්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ එහිදීම නිරුද්ධ වන්නාහ. නිදා ගැනීමේ දී පවත්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ එහිදීම නිරුද්ධ වන්නාහ, නිදි මැරීමේ දී පවත්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ එහිදීම නිරුද්ධ වන්නාහ, වීථි චිත්තයන් ගේ නො පැවැත්ම වනාහි නින්ද නම් වන්නේය. වීථි චිත්තයන් ගේ පැවැත්ම වනාහි ජාගරිත නම් වූ නිදිමැරීම වන්නේය.

13. කථා කිරීමේදී වනාහි ඒ සඳහා පළමු කොට සිතක් උපදින්නේය, ඒ සිත වනාහි, චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව උපදවන්නේය. ඒ චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව වනාහි, නාභියෙන් උඩට නැගී කණ්ඨය හෙවත් බොටුවය, මුදුනය, තලලය, දන්තය, දෙතොලය යන තැන්හි හැපෙන්නේය. චිත්ත සමුට්ඨාන වායෝ ධාතුව සමඟ එකට උපදින්නා වූ චිත්තජ පඨවි ධාතුව වනාහි, බොටුව ආදී තැන්හි පිහිටියා වූ කර්මජ පඨවි ධාතුව සමඟ ගැටීමෙන් කථා කිරීම නම් වූ චිත්තජ ශබ්දය හටගන්නේය.

14. කථා කිරීමේදී පවත්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ එතැනදීම නිරුද්ධ වන්නාහ. කාය විඤ්ඤත්තිය නම් වූ උපාදාය රූපයන් ගේ පැවැත්මක් නැති බව වනාහි, තුෂ්ණීම්භාවය නම් වන්නේය, තුෂ්ණීම්භූත කාලයේ දී පවත්නා වූ නාම රූප ධර්මයෝ එතැනදීම නිරුද්ධ වන්නාහ.

ආර්ය සත්‍යයට තැංවීම

අභික්කන්ත පටික්කන්තාදි වූ කායික පැවතුම් පිළිබඳ චතු සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් මෙනෙහි කරන ලද්දා වූ සතිය වනාහි, ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ, ඒ සතිය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි, ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව වනාහි, ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කරන්නා වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි, ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

චතු සම්පජඤ්ඤ මනසිකාරය නිමි

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව

1 වන පාඩම

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

දේශනා පාළිය

1. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති.

2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො, මංසං නහාරූ අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං, අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිංඝාණිකා ලසිකා මුත්තන්ති.

3. සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ උභතො මුඛා මුතොලි පූරා නානාවිහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස සෙය්‍යථීදං, සාලීනං වීහීනං මුග්ගානං මාසානං තිලානං තණ්ඩුලානං තමෙනං චක්ඛුමා පුරිසො මුඤ්චිත්වා පච්චවෙක්ඛෙය්‍ය ඉමෙ සාලි ඉමෙ වීහි ඉමෙ මුග්ගා ඉමෙ මාසා ඉමෙ තිලා ඉමෙ තණ්ඩුලාති, එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති,

4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො, මංසං නහාරූ අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං, අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිංඝාණිකා ලසිකා මුත්තන්ති,

5. ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති,

6. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,

7. අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ඇත. මහණෙනි! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, පාදන්තයෙන් උඩ කේශාන්තයෙන් යට සමෙන් පිළිසන් වූ නානාප්‍රකාර අසුචියෙන් පිරුණා වූ මේ ශරීරයම පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් සලකා බලන්නේය.

2. බඩයක් පමණ වූ මේ කයෙහි කේශ ඇත. ලෝම නියපොතු දත්ඇට, සම් මස් නහර ඇට ඇටමිදුළු වකුගඩුව, හෘදයමාංශය අක්මාව දළඹුව ඇලදිව පසුමස, බඩවැල අතුනුබහන් නොපැසුණු අහර, පැසුණු අහරමල පිත් සෙම් සැරව ලෙය ඩහදිය මිදුනු තෙල්, කඳුළු වුරුණු තෙල් කෙල සොටු සඳමිදුළු මුත්‍ර ඇත, යනුවෙනි.

3. මහණෙනි ! යම් සේ වනාහි හැල් - වී - මුං - මෑ - තල - සහල් යනාදී නොයෙකුත් ධාන්‍යයෙන් පිරුණා වූ දෙපසින් කට ඇති මල්ලක් ඇත්තේ ද, ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් එය ලිහා ධාන්‍ය වෙන් වෙන් කොට බලන්නේ යම් සේ ද, මේවා හැල්ය, මේ වීය, මේ මුංය, මේ මෑය, මේ තලය, මේ සහල්ය යනුවෙනි. මහණෙනි! මෙසේම වනාහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම පාදන්තයෙන් උඩ කේශාන්තයෙන් යට සමෙන් පිළිසන් වූ නානාප්‍රකාර අසුචියෙන් පිරුණා වූ මේ ශරීරයම පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් සලකා බලන්නේය.

4. බඩයක් පමණ වූ මේ කයෙහි කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර ඇට ඇටමිඳුළු වකුගඩුව හෘදය මාංශය අක්මාව දළඹු සිව්ය ඇලදිව පපුමය බඩවැල අතුනුබහන් නොපැසුණු අහර පැසුණු අහරමල පිත් සෙම් සැරව ලෙය ඩහදිය මිදුනුතෙල් කඳුළු වුරුණු තෙල් කෙල සොටු සඳමිදුළු මුත්‍ර ඇත යනුවෙනි.

5. මෙසේ ස්වකීය ශරීරයෙහි ද පිළිකුල් වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, අන්‍යයන්ගේ ශරීරයෙහි ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. කලින් කල තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද ශරීරයෙහි පිළිකුල් වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

6. කුණප කොට්ඨාශයෙන් පිරුණු කයෙහි සමුදය දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, වය හෙවත් නැතිවීම දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, සමුදය - වය දෙකම දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසනය කරන්නේය.

7. කුණප කොට්ඨාශයෙන් පිරුණා වූ කයක් නම් ඇත්තේය. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේයයි සතිය එළඹ සිටින්නිය. ඒ සතිය වනාහි මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිස ද විදර්ශනා ස්මෘතිය පිණිස ද පවත්නි ය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් තොරව වාසය කරන්නේය. කුණප කොට්ඨාශ ශරීර ලෝකයෙහි කිසිවක් මම මාගේ යයි උපාදනයෙන් දැඩිව නොගන්නේය. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම මෙසේ ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසය කරන්නේ ය.

භාවනා වාක්‍යය

අනුලෝම :

අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො, මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං, හදයං යකනං කාලොමකං පිහකං පප්ඵාසං, අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුංගං, පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ, අස්සු වසා ඛෙලො සිඞ්ඝානිකා ලසිකා මුත්තං.

ප්‍රතිලෝම :

මුත්තං ලසිකා සිඞ්ඝානිකා ඛෙලො වසා අස්සු, මෙදෙ සෙදෙ ලොහිතං පුබ්බො සෙම්හං පිත්තං, මත්ථලුංගං කරීසං උදරියං අන්තගුණං අන්තං, පප්ඵාසං පිහකං කිලොමකං යකනං හදයං, වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නහාරු මංසං, තචො දන්තා නඛා ලොමා කෙසා.

තච පඤ්චකය අනුලෝම : කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො,
තච පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : තචො දන්තා නඛා ලොමා කෙසා,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො,
තචො දන්තා නඛා ලොමා කෙසා,

වක්ක පඤ්චකය අනුලෝම : මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං,
වක්ක පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නහාරු මංසං,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං,
වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නහාරු මංසං,
තච පඤ්චකය වක්ක පඤ්චකය අනුලෝම : කෙසා ලොම නඛා දන්තා තචො,
මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං,
තච පඤ්චකය වක්ක පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නහාරු මංසං,
තචො දන්තා නඛා ලොමා කෙසා,

අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො,
මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං,
වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නහාරු මංසං,
තචො දන්තා නඛා ලොමා කෙසා,

අනුලෝම පද සම්බන්ධය

1. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරු,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා,
10. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං,

ප්‍රතිලෝම පද සම්බන්ධය

10. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරු,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා,
1. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා,

අනුවාදය

1. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි දෙකෝටි පණස් ලක්ෂයක් පමණ වූ හිසකේ නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

2. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි නවානුදහසක් රෝම කූපයන්හි පිහිටියා වූ ලෝම නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

3. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි විසි නියපොතු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

4. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි දෙතිස් අත් ඇට නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

5. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සම නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

6. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි නව සියයක් පමණ වූ මස් පිඩු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

7. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි නව සියයක් පමණ වූ නහර නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

8. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

9. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඇට මිදුලු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

10. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි වකුගඩුව නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

තව පසළොසකයේ අර්ථ පසළොසක භාවනාව

1. **මේ කයෙහි කේශයෝ** : වර්ණයෙන් කලුපාට ඇත්තාහ. සටහනින් කිතුල් කෙඳි වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් හිස වෙලා සිටි සම මත පිහිටියාහ. පරිච්ඡේද වශයෙන් හිස සමෙහි වියට අගක් පමණ බැසගත් මුල් තලයෙන් ද, උඩින් අහසින්ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාය.

2. **මේ කයෙහි ලෝමයෝ** : වර්ණයෙන් කලු පිඟුවන් වර්ණ ඇත්තාහ. සටහනින් සැවැන්දන මුල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරය වෙලා සිටි සම මත පිහිටියාහ, පරිච්ඡේද වශයෙන් ශරීරය වෙලා සිටි සමෙහි ලෙහෙඩියෙක් තරම් බැසගත් මුල් තලයෙන් ද උඩින් අහසින්ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ.

3. **මේ කයෙහි නියපොතු** : වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදු පාට ඇත්තාහ, සටහනින් මාලු පිලිපොතු වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දිශා වශයෙන් අතේ නියපොතු උඩ දිශාවෙහි ද පයේ නියපොතු යට දිශාවෙහි ද පිහිටියා හ, පිහිටි තැන් වශයෙන් ඇඟිලි අග පිහිටියාහ, පරිච්ඡේද වශයෙන් ඇඟිලි අග මසින් ද උඩින්ද අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාය.

4. **මේ කයෙහි දත් ඇට** : වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාහ ; සටහනින් නානා සටහන් ඇත්තාහ, උඩ දත් ඇන්දෙහි ඉදිරියෙන් ඇත්තා වූ දත් සතර වනාහි මැටි පිඬක පිළිවෙලින් සිටුවා තබන ලද ලබු ඇට සතරක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ඉන් දෙපස එක් මුලක් එක් අගක් ඇති දළ දත් දෙක වනාහි ඉද්ද මල් කැකුලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ; ඉන් දෙපස මුල් දෙකක් අග දෙකක් සහිත වූ දත් දෙක වනාහි කරත්ත අඩලියක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ඉන් දෙපස මුල් තුනක් අග තුනක් සහිත වූ දත් දෙක බැගින් ඇත්තාය, ඉන් දෙපස මුල් සතරක් අග සතරක් සහිත වූ දත් දෙක බැගින් පිහිටා ඇත්තාහ, යට දත් ඇන්දෙහි ද එසේම පිහිටා ඇත්තාහ, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙහනුවෙහි පිහිටියාහ. පරිච්ඡේද වශයෙන් යටින් හනු ඇටයෙහි පිහිටි මුල් තලයෙන්ද උඩින් අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ.

5. **මේ කයෙහි සම** : වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි ශරීර කොට්ඨාශ වැනි සටහන් ඇත්තේය, පා ඇඟිලි සම වනාහි පටපණු කෝෂ වැනි සටහන් ඇත්තේය. පිටිපා සම වනාහි සපත්තු සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. ජංඝා සම වනාහි බත් මුලක් ඔතන ලද තල්පතක් වැනි සටහන් ඇත්තේය.

කලවෙහි සම වනාහි සහල් පිරවූ දිග පසුම්බියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. ආනිසද සම වනාහි දිය පිරුණු පටපෙරහනක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. පිටෙහි සම වනාහි ලෑලි පුවරුවක් ඔතන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. කුසෙහි සම වනාහි වීණා ඔරුවක් ඔතන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, පපුවෙහි සම වනාහි බොහෝ සෙයින් සතරැස් සටහන් ඇත්තේය. බාහු යුගලෙහි සම වනාහි ඊතල උරයක් ඔතන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, පිටි අත් සම වනාහි බුර කෝෂයක් වැනි හෝ පණා කොපුවක් වැනි සටහන් අත්තේය. අත් ඇඟිලි සම වනාහි යතුරු කොපු වැනි සටහන් ඇත්තේය. ග්‍රීවයෙහි සම වනාහි ග්‍රීවා සැට්ටයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, මුහුණෙහි සම වනාහි ලොකු කුඩා සිදුරු සහිත වූ දෙබර කූඩයක් වැනි සටහන් ඇත්තේ, හිසෙහි සම වනාහි පාත්‍රා පසුම්බියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරය වෙළාගෙන පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් යටින් මස් පිඬුවලින් ද උඩින් අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

වක්ක පඤ්චකයේ අර්ථ පකඤ්චක භාවනාව

1. **මේ කයෙහි මස් පිඬු** : වර්ණයෙන් රතුපාට ඇත්තාහ, සටහනින් නානා සටහන් ඇත්තාය, ජංඝා මස්පිඬු වනාහි තල්පතක ඔතන ලද ඉඹුල් කිරිබත් පිඬු වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කළවෙහි මස්පිඬු වනාහි ඇඹරුම් ගලක දගල වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ආනිස ද මස්පිඬු වනාහි මැටියෙන් කළ උදුනෙක කෙළවර මැටි පිඬු වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිටෙහි මස් පිඬු වනාහි පැදුරෙක වනා වියලා ගන්නා ලද තල් හකුරු පටලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දැලවර මස් පිඬු වනාහි පෙතැලි රුකඩයක තුනීකොට අලවන ලද තුනී මැටි පිඬු වැනි සටහන් ඇත්තාහ, තන මස් පිඬු වනාහි හිටගෙන බිම හෙලූ මැටි පිඬක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, බාහු යුගලයෙහි මස් පිඬු වනාහි හමගසා දෙකට නවා තබන ලද මහ මී කුණක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරයෙහි ඇට සැකිල්ල ආලේප කොට පිහිටියාහ, පරිච්ඡේද වශයෙන් යටින් ඇට සැකිල්ලෙන්ද උඩින් සමෙන් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ.

2. **මේ කයෙහි නහර** ; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාහ, සටහනින් නානා සටහන් ඇත්තාහ, නව සියයක් පමණ වූ නහර අතුරෙන් ග්‍රීවයෙහි උඩ සිට ඉදිරි පසින් ශරීරය වෙළාගෙන බසින ලද මහ නහර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, දකුණු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, වම් පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, දකුණු අත වෙළාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, වම් අත වෙළාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, දකුණු පය වෙළාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, වම් පය වෙළාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි, කණ්ඩර නම් වූ මේ මහ නහර සැට දෙනා වනාහි භාහාචාරිය අල වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

ඒ ඒ ශරීර ප්‍රදේශයන් වෙළාගෙන පිහිටියා වූ එයින් කුඩා වූ නහර වනාහි, නූල් ලණු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. එයින් අන්‍ය වූ කුඩා නහර වනාහි, රසකිඳ නූල්

වැනි හෙවත් කිඬිවැල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, එයින් අන්‍ය වූ කුඩා නහර වනාහි, මහාවීණා තත් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, එයින් අන්‍ය වූ කුඩා නහර වනාහි, දළ නූල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිටි අත් පිටි පාවල නහර වනාහි පක්ෂිපාද වැනි සටහන් ඇත්තාහ, හිසෙහි නහර වනාහි, ළදරුවන්ගේ හිස් දැලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිටෙහි නහර වනාහි, අව්වෙහි වනන ලද තෙත් වූ දැලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, අවශේෂ වූ අඟ පසඟ අනුව ගිය නහර වනාහි, ඇහලු දැල් සැට්ටයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරයෙහි ඇට සැකිල්ල වෙළාගෙන සිටියාහ, පරිච්ඡේද වශයෙන් යටින් ඇට සැකිල්ලෙන් ද උඩින් සමෙන් හා මසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම ඇත්තාහ.

3. **මේ කයෙහි ඇට :** වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාහ, සටහනින් නා නා සටහන් ඇත්තාහ. මේ කයෙහි වනාහි අත් ඇට සූ සැටකි, පා ඇට ද සූ සැටකි, මාංශ නිශ්‍රිත මෘදු ඇට සූ සැටකි, එක එක පාදයෙහි විළුඹු ඇට එකකි, ගොප් ඇට යුගලයෙකි. ජංඝා ඇට යුගලයෙකි, දණ ඇට එකකි, කළවා ඇට එකකි, කටි ඇට යුගලෙකි, පිටකටු ඇට අටළොසකි, පරාළ ඇට සූ විස්සකි, උර ඇට තුදුසකි. පපු ඇට එකකි, අකු ඇට යුගලයකි, පතු ඇට යුගලයකි, බාහු ඇට යුගලයකි, අග්‍රබාහු ඇට සතරකි, ග්‍රීවා ඇට සතකි, හනු ඇට යුගලයකි, නාසිකා ඇට එකකි, ඇස් ඇට යුගලයකි, කන්සිලු ඇට යුගලයකි, නළල් ඇට එකකි, හිස් මුදුන් ඇට එකකි, හිස් කබල් ඇට නවයකි.

මෙසේ තුන්සියයක් පමණ වූ මේ ඇට අතුරෙන් පා ඇඟිලි අග පුරුක් ඇට වනාහි ඉඟිනි ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මැද පුරුක් ඇට වනාහි කොස් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මුල් පුරුක් ඇට වනාහි පණ බෙර හෙවත් උඩැක්කි වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටි පා ඇට වනාහි තැලූ හාතාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

විළුඹු ඇට වනාහි පිටකටුව ඉවත් කළ එකැටි තල් ගෙඩියක මදය වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ගොප් ඇට යුගලය වනාහි ඒකාබද්ධ ක්‍රීඩා ගෝල යුගලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ගොප් ඇට මත ජංඝා ඇට පිහිටි තැන වනාහි පතු ඉවත් නොකරන ලද ඉඳි බොඩයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, අනු ජංඝා ඇට වනාහි කුඩා දුනු දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මහා ජංඝා ඇට වනාහි මලානික සර්ප පිටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දණ ඇට වනාහි එක් අතකින් මඳක් ගෙවී ගිය හැඳි පියල්ලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දණ ඇට කෙරෙහි ජංඝා ඇට පිහිටි තැන වනාහි අතිගයින් තියුණු අග ඇති ගව අඟක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

කළවා ඇට වනාහි නොසම කොට සසින ලද වෑ පොරෝ දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කළවා ඇට කෙරෙහි කටි ඇට පිහිටීමට සමීප තැන වනාහි ක්‍රීඩා ගෝලයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, කළවා ඇට කටි ඇට හා සන්ධි වූ තැන් වනාහි මුදුනින් සිඳින ලද මහ දෙඹ ගෙඩියක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ඒකාබද්ධ වූ කටි ඇට යුගලය වනාහි කුඹල් උදුනක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, වෙන් කොට ගන්නා ලද කටි ඇට යුගලය වනාහි කම්මල් කුළු ගෙඩියක බැඳි යකඩ වළලු වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිට කොඳු ඇට කෙළවර පිහිටි ආනිසද ඇට වනාහි යටිකුරු කොට ගන්නා ලද සර්ප පෙණයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. සත්තැනක පිහිටි ලොකු කුඩා සිදුරු ද ඇත්තාහ.

පිටකටු ඇට අටළොස වනාහි ඇතුල් පැත්තෙන් එක පිට එක හකුලා තබන ලද සුදු ජයම් පටිපෙළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටපැත්තෙන් වනාහි වට්ටනාවලි නම් වූ ඇටවැළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අතරතුර කියත් දත් වැනි කටු දෙක තුන බැගින් පිහිටා ඇත්තාහ. පරාළ ඇට සු විස්ස අතුරෙන් නොපිරිපුන් පරාළ ඇට වනාහි නොපිරිපුන් දෑකැති වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිරිපුන් පරාළ ඇට වනාහි පිරිපුන් දෑකැති වැනි සටහන් ඇත්තාහ. සියලු පරාළ ඇට සු විස්ස වනාහි පියාපත් විහිදුවා ගත් සුදු කුකුළෙකුගේ පියාපත් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, උර ඇට තුදුසු වනාහි දිරාපත් වූ රිය මැදිරියක් හෙවත් කරත්ත අඹරාවක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

පපු ඇටය වනාහි හැඳි පත්තක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. අකු ඇට යුගලය වනාහි කුඩා අත් වැ දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පතු ඇට යුගලය වනාහි එක් පසකින් මදක් ගෙවිගිය සිංහල උදලු තලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, බාහු ඇට යුගලය වනාහි කැඩපත් මිටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, අග්‍රබාහු ඇට වනාහි යුගල තල් අංකුරකඳ වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මැණික්කටු ඇට වනාහි එකට අලවා තබන ලද සුදු ජයම් පටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිටි අත් ඇට වනාහි තැලු භාතාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

අත් ඇඟිලි මුල් පුරුක් ඇට වනාහි පණාබෙර හෙවත් උඩැක්කි වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මැද පුරුක් ඇට වනාහි නොපිරිපුන් කොස් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අග පුරුක් ඇට වනාහි ඉඟිනි ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ග්‍රීවා ඇට සත වනාහි දණ්ඩක විද පිළිවෙලින් අමුණා තබන ලද උණ බොඩ වළලු පෙළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, යටි හනු ඇට වනාහි කම්මල් කුළුගෙඩියෙහි බැඳි යොතක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, උඩ හනු ඇට වනාහි උක් දඬු සසින සැතක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, නාසා ඇට ඇස් ඇට වනාහි මද ඉවත් කරන ලද ළා තල් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

නළල් ඇට වනාහි යටිකුරුව තබන ලද සක්තල් කබලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කන් සිලු ඇට වනාහි කරණවෑමියන්ගේ බුර කෝෂයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කන් සිලු ඇට හා නළල් ඇට අතරෙහි පිහිටි ඇට වනාහි ගිතෙලින් පොඟවා නවා තබන ලද පට කඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, හිස්කබල් ඇට නවය වනාහි එකට අලවා මසා තබන ලද දිරාපත් වූ පැරණි කබු කබල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටි තැන් වශයෙන් එකසිය අසූවක් සන්ධිස්ථානයන්හි ගැලපි සකල ශරීරය ඔසවාගෙන පිහිටියාහ. පරිච්ඡේද වශයෙන් එකසිය අසූවක් පමණ සන්ධියෙන් ද උඩින් සමෙන් හා මසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ.

4. **මේ කයෙහි ඇට මිදුලු** : වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න ලා සුදු පාට ඇත්තාහ, සටහනින් පිහිටිතැන් බඳු සටහන් ඇත්තාහ, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටිතැන් වශයෙන් ඇට කටු ඇතුළත පිහිටියාහ, පරිච්ඡේද වශයෙන් ඇට මිදුලුයෙන්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ.

5. **මේ කයෙහි වකුගඩුව** ; වර්ණයෙන් ලා රතු පාට ඇත්තාහ, සටහනින් එක නැට්ටේ හැදුණු අඹ ගෙඩි දෙකක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටි තැන් වශයෙන් උර කුහරය තුළ හෘදයට පහතින් පිහිටියාහ, පරිච්ඡේද වශයෙන් වකුගඩුවෙන්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ.

පිළිකුළට නැංවීම

1. කේශයෝ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
කේශයෝ සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
කේශයෝ ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
කේශයෝ ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
කේශයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

2. ලෝමයෝ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ලෝමයෝ සටනින් ද පිළිකුල්ය,
ලෝමයෝ ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ලෝමයෝ ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ලෝමයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

3. නියපොතු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නියපොතු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
නියපොතු ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නියපොතු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
නියපොතු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

4. දත් ඇට වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
දත් ඇට සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
දත් ඇට ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
දත් ඇට ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
දත් ඇට පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

5. සම වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
සම සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
සම ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
සම ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
සම පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

6. මස් පිඬු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

7. නහර වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නහර සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
නහර ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නහර ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
නහර පිටිහි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

8. ඇට වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය.
ඇට සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
ඇට ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය.
ඇට ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇට පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

9. ඇටමිදුලු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
ඇටමිදුලු ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

10. වකුගඩුව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
වකුගඩුව පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව

2 වන පාඩම

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

පප්ඵාස පඤ්චකය අනුලෝම	:	හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං,
පප්ඵාස පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම	:	පප්ඵාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	:	හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං,
		පප්ඵාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං
මත්ථලුංග පඤ්චකය අනුලෝම	:	අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුංගං
මත්ථලුංග පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම	:	මත්ථලුංගං කරීසං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	:	අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුංගං
		මත්ථලුංගං කරීසං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
පප්ඵාස පඤ්චකය මත්ථලුංග	:	හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං
පඤ්චකය අනුලෝම		අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුංගං
පප්ඵාස පඤ්චකය මත්ථලුංගං	:	මත්ථලුංගං කරීසං උදරියං අන්තගුණය අන්තං
පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම		පප්ඵාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	:	හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං
		අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුංගං
		මත්ථලුංගං කරීසං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
		පප්ඵාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං

අනුලෝම පද සම්බන්ධය

1. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලෝමකං,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං,
10. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුංගං,

ප්‍රතිලෝම පද සම්බන්ධය

10. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුංගං,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලෝමකං,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං,
1. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං,

සිංහල තේරුම

1. **දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි හෘදය මාංශය නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.**

2. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි අක්මාව නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

3. **දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි දළඹුව නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.**

4. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඇලදිව නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

5. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි පපුමස නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

6. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි බඩවැල නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

7. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි අතුණුබහන් නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

8. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි නො පැසුණු අහර නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

9. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

10. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි හිස් මොල නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

පඤ්චක පසඳුවකයේ අර්ථ පසඳුවක භාවනාව

1. **මේ කයෙහි හෘදය මාංශය** : වර්ණයෙන් රතු නෙළුම් මලකට සමාන රතුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිටපෙති ඉවත් කළ යටිකුරුව තැබූ නෙළුම් කැකුළක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් හෘදය මාංශ පිණ්ඩයෙන්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

2. **මේ කයෙහි අක්මාව** : වර්ණයෙන් රතු කුමුදු මලකට සමාන රතුපාට ඇත්තේය, සටහනින් කොබෝලිල කොළයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ හෘදය මාංශයට දකුණෙන් පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් අක්මාවෙන්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

3. **මේ කයෙහි කිලෝමකය නම් වූ දළඹුව** : වර්ණයෙන් දුහුල් රෙදි කඩක් වැනි සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් පටිච්ඡන්න කිලෝමකය උඩ දිගාවෙහි ද අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය උඩ යට දෙදිගාවෙහි ම පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් පටිච්ඡන්න කිලෝමකය හෘදය මාංශය හා වකුගඩුව වෙළාගෙන පිහිටියේය, අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය සකල ශරීරයෙහි සමෙන් යට මස්පිඩු වෙළාගෙන පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් යටින් මස් පිඩුවලින් ද උඩින් සමෙන් ද සරසින් කිලෝමකයෙන් ද පිරිසිඳීම ඇත්තේය.

4. **මේ කයෙහි ඇලදිව** : වර්ණයෙන් නිකමලක් මෙන් නිල්පාට ඇත්තේය, සටහනින් කලු වස්සෙකුගේ දිවක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් හෘදය මාංශයට වම් පසින් උදර පටලයට ඉහළින් පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් ඇලදිවෙන්ම පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

5. **මේ කයෙහි පපුමස** : වර්ණයෙන් ඉදුනු දිඹුල් ගෙඩියක් මෙන් රතුපාට ඇත්තේය, සටහනින් නොසම කොට කැඩූ මහ කැවුමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ හෘදය මාංශයට හා අක්මාවට ඉහළින් එල්ලෙමින් පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් පපු මසෙන්ම පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

මත්ථලුංග පඤ්චකයේ අර්ථ පඤ්චක භාවනාව

1. **මේ කයෙහි බඩවැල** : වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් ලේ ඔරුවක දරණ ගැසූ හිස නැති ඇලි ගැරඬියකු වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටිතැන් වශයෙන් උඩින් ගලවලුවෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද අතර වූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් බඩවැලෙන්ම පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

2. **මේ කයෙහි අතුනුබහන්** : වර්ණයෙන් හෙල්මැලි මුල් වැනි සුදු පාට ඇත්තේය, සටහනින් හෙල්මැලි මුල් වැනි වූම සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ යට දෙදිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටිතැන් වශයෙන් විසි එක් තැනකින් නැමී ගිය බඩවැල් දරණුවෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් අතුනුබහනින්ම පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

3. **මේ කයෙහි නොපැසුණු අහර** : වර්ණයෙන් අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණ ඇත්තේය, සටහනින් පෙරහනක ලිහිල් කොට බැඳ තැබූ හාල් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් නොපැසුණු අහරින්ම පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

4. **මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල** : වර්ණයෙන් අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණ ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් යට දිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් පක්වාශයෙහි පිහිටියේ, පරිච්ඡේද වශයෙන් පක්වාශයෙන් හා පැසුණු අහර මලයෙන් පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

5. **මේ ක්යෙහි හිස්මොළ** : වර්ණයෙන් අප්‍රන්න සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටිතැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිගා වශයෙන් උඩ දිගාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටිතැන් වශයෙන් හිස් කබල තුළ පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් හිස් කබල තුළින් සහ හිස් මොළයෙන් පිරිසිඳිම් ඇත්තේය.

පිළිකුලට නැංවීම

1. හෘදය මාංශය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

2. අක්මාව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

3. දළඹුව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

4. ඇලදිව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

5. පපුමස වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

6. බඩවැල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

7. අතුනුබහන් වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අතුනුබහන් සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
අතුනුබහන් ගන්ධයෙන්ද පිළිකුල්ය,
අතුනුබහන් ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
අතුනුබහන් පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

8. නොපැසුණු අහර වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නොපැසුණු අහර සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
නොපැසුණු අහර ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නොපැසුණු අහර ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
නොපැසුණු අහර පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

9. පැසුණු අහර මල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පැසුණු අහර මල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
පැසුණු අහර මල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පැසුණු අහර මල ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
පැසුණු අහර මල පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

10. හිස්මොළ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

පප්ඵාස පඤ්චක පද විවරණය

1. **හදයං** - හෘදය මාංශ පිණ්ඩය යි, පිටතින්, මටසිළිටුය, ඇතුළත වැටකොලු ගෙඩියක වැනිය, නුවණැතියනට මඳක් පුබුදු වූ නෙළුම් මලක් වැනිය, අනුවණයනට හැකිලුනු ගතියම වේ, එහි පවත්නා වූ ලෙය සිත අනුව වර්ණය වෙනස් වේ. මනෝ ධාතු මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු පහළ වනුයේ එම හෘදය වස්තුව ඇසුරු කොට ගෙනය.

2. **යකනං** - යුගල මස් පිඩකි, අනුවණ අයට එකක් ම වේ, නුවණැති ඇති අයට කුඩා වූ දෙක තුනක් වෙති.

3. **කිලෝමකං** - පටිච්ඡන්න අපටිච්ඡන්න වශයෙන් දෙකක් වූ දළඹු සිවිය යි.

4. **පිහකං** - ඇලදිවය, අඟල් 7ක් පමණ දිගය, ආවුධ පහරකින් තුවාල වුවහොත් ජීවිතක්ෂයටද පත් කරයි.

5. **පප්ඵාසං** - දෙතුන් කඩක්ව පිහිටි පෙනහල්ලය, ආහාර පාන නොමැති වුවහොත් ඇතුළතින් නගින කර්මජ තේජෝ ධාතුවෙන් තැවී පිදුරු සපයක් මෙන් නිරෝජ නිරස බවට යයි.

මත්ථලුංග පඤ්චක පද විවරණය

6. **අන්තං** - බඩවැලය, පුරුෂයනට දෙතිස් රියනකි, ස්ත්‍රීනට අටවිසි රියනකි, නැවුම් 21 කි, කුඩා බඩවැල මහ බඩවැල දෙකම අන්ත්‍ර නම් වේ.

7. **අන්තගුණං** - අන්ත්‍ර භෝග 21ක් තැන බැඳුම්වලට නමකි, පාපිස්නක හරස් බැඳුම් වැනිව අන්ත්‍ර පටලය් එහා මෙහා ගිලිහී යාමට නොදී බැඳ ගෙන සිටිනුයේ අන්ත්‍රගුණය යි.

8. **උදරියං** - උදරයෙහි පිහිටි අනුභව කළ නොදිරූ ආහාරයය, තෙමාගත් දිග සුදු රෙද්දක් දෙපැත්තෙන් මිරිකන විට බුබුලක් නැගෙන්නා සේ බඩවැල්ම පිහිටි ආමාශය උදර නම් වේ, පිත සෙම සැරව ලේ යන ආහාර දිරවීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සතරක් හා ජඨරාග්නිය පිහිටි එම ආමාශය පිටතින් මටසිළිටුය, ඇතුළත පැවැත්ම නම් කුණු වූ කොස් කට්ටක් වැනිය, කුණුමස් එතූ බුල් තුවායක් වැනිද වේ. අනුභව කරන ලද ආහාරය එහිදී කොටස් පසකට බෙදේ, කොටසක් ප්‍රාණීන්ට බත්වේ,

කොටසක් ගින්නට දැවේ, කොටසක් මල බවට ද තව කොටසක් මුත්‍ර බවටද යයි, පස් වැනි කොටස සිරුරෙහි ලේ මස් ආදිය වඩන ඕජා බවට යයි, සිරුරෙහි අතිශයින්ම පිළිකුල් තැන ආමාශය ය.

9. **කරීසං** - උණ නලයක පිරවූ පඬු මැටි මෙන් පක්වාශයෙහි පිරී ඇති මලයි. බඩවැල කෙළවරේ පිහිටි පක්වාශය වනාහි අට භුලක් පමණ දිගය, ආමාශගත ආහාර පැසී බඩවැල දිගේ ගමන් කොට පක්වාශයෙහි තැන්පත් වනුයේ කරීසය යි.

10. **මත්ථලුංගං** - හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇති තල් ලොඳ වැනි මිදුලුය, තැම්බූ පිටි පිඬු සතරක් මෙන් සතරක් වූ මිදුලු හිස් කබල තුළ තැන්පත් වී ඇත.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව

3 වන පාඩම

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

මේද ඡක්කය අනුලෝම	:	පිත්තං සෙම්හං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ,
මේද ඡක්කය ප්‍රතිලෝම	:	මේදෝ සේදෝ ලෝහිතං පුබ්බෝ සෙම්හං පිත්තං,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	:	පිත්තං සෙම්හං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ,
		මේදෝ සේදෝ ලෝහිතං පුබ්බෝ සෙම්හං පිත්තං,
මුත්ත ඡක්කය අනුලෝම	:	අස්සු වසා ඛේළෝ සිංඝාණිකා ලසිකා මුත්තං,
මුත්ත ඡක්කය ප්‍රතිලෝම	:	මුත්තං ලසිකා සිංඝාණිකා ඛේළෝ වසා අස්සු,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	:	අස්සු වසා ඛේළෝ සිංඝාණිකා ලසිකා මුත්තං,
	:	මුත්තං ලසිකා සිංඝාණිකා ඛේළෝ වසා අස්සු,
මේද ඡක්කය - මුත්ත ඡක්කය		පිත්තං සෙම්හං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ,
අනුලෝම	:	අස්සු වසා ඛේළෝ සිංඝාණිකා ලසිකා මුත්තං,
මේද ඡක්කය - මුත්ත ඡක්කය		මුත්තං ලසිකා සිංඝාණිකා ඛේළෝ වසා අස්සු,
ප්‍රතිලෝම	:	මේදෝ සේදෝ ලෝහිතං පුබ්බෝ සෙම්හං පිත්තං,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම		පිත්තං සෙම්හං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ,
		අස්සු වසා ඛේළෝ සිංඝාණිකා ලසිකා මුත්තං,
		මුත්තං ලසිකා සිංඝාණිකා ඛේළෝ වසා අස්සු.
		මේදෝ සේදෝ ලෝහිතං පුබ්බෝ සෙම්හං පිත්තං.

අනුලෝම පද සම්බන්ධය

1. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පිත්තං,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ සෙම්හං,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පුබ්බෝ,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ලෝහිතං,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ සේදෝ,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ මේදෝ,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ අස්සු,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ වසා,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ඛේළෝ,
10. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ සිංඝාණිකා,
11. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ලසිකා,
12. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ මුත්තං,

ප්‍රතිලෝම පද සම්බන්ධය

12. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ මුත්තං,
11. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ලසිකා,
10. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ සිංඝාණිකා,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ඛේළෝ,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ වසා,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ අස්සු,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ මේදෝ,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ සේදෝ,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ ලෝහිතං,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පුබ්බෝ,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ සෙම්හං,
1. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පිත්තං.

අනුවාදය

1. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි පිත නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

2. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සෙම නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

3. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සැරව නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

4. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ලෙය නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

5. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඩහදිය නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

6. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි මිදුනු තෙල් නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

7. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි කඳුලු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

8. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි වුරුණු තෙල් නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

9. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි කෙළ නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

10. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සොටු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

11. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සඳමිදුලු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

12. දෙතිස් කුණපයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි මුත්‍ර නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

මේද ඡක්කයේ අර්ථ පහදවන භාවනාව

1. **මේ කයෙහි පිත** : බද්ධ පිත අබද්ධ පිත යයි දෙවැදෑරුම් වන්නේය, බද්ධ පිත වර්ණයෙන් මිදුනු මී තෙලක් මෙන් කහපාට ඇත්තේය, අබද්ධ පිත වර්ණයෙන් වියලි රණවරා මලක් මෙන් ලා කහපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් බද්ධ පිත උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, අබද්ධ පිත උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් බද්ධ පිත අක්මාව ඇසුරු කොට ඇති පිත් කෝශයෙහි පිහිටියේය, අබද්ධ පිත සකල ශරීරයෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් පිත් කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

2. **මේ කයෙහි සෙම** : වර්ණයෙන් කැලිය කොළ යුෂ මෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් ආමාශය මතුපිට උදර පටලයෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් සෙම කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

3. **මේ කයෙහි සැරව** : වර්ණයෙන් ඉදුනු කොළයක් මෙන් පඬුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් ගෙඩි - පිළිකා - වණ - තුවාල ආදී තැන්හි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් සැරව කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

4. **මේ කයෙහි ලෙය** : සන්නිචිත ලෙය සංසරණ ලෙය නමින් දෙවැදෑරුම් වන්නේය, සන්නිචිත ලෙය වර්ණයෙන් ඝන ලාක්ෂාරස මෙන් රතුපාට ඇත්තේය, සංසරණ ලෙය වර්ණයෙන් තුනී ලාක්ෂාරස මෙන් රතුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් සන්නිචිත ලෙය උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, සංසරණ ලෙය උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් සන්නිචිත ලෙය අක්මාවගේ යට කොටසෙහි පිහිටියේය, සංසරණ ලෙය සකල ශරීරයෙහි පැතිර පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් ලේ කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

5. **මේ කයෙහි ඩහදිය** : වර්ණයෙන් තල තෙලක් වැනි වර්ණ ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් කේශ කූප රෝම කූපයන්හි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් ඩහදිය කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

6. **මේ කයෙහි මිදුනු තෙල** : වර්ණයෙන් මැදින් පැලූ අමුකහ අලයකට සමාන කහපාට ඇත්තේය, සටහනින් දෙතුන් පොටක් කොට නවා තැබූ කසාවන් දුහුල් රෙදි කඩක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් ස්ථූල ශරීරයෙහි සම් මස් අතරෙහි ද කෘශ ශරීරයෙහි මාංශ උත්සන්න තැන්හි ද පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් මිදුනු තෙලින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

7. **මේ කයෙහි කඳුළු** : වර්ණයෙන් ප්‍රසන්න තල තෙල් පාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් ඇස් වළෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් කඳුලු කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

8. **මේ කයෙහි වුරුණු තෙල** : වර්ණයෙන් පොල් තෙල් වැනි පාට ඇත්තේය, සටහනින් දිය මතුපිට පැතුරුණු තෙල් බින්දු වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටිතැන් වශයෙන් දෙ අත දෙපය නාසාපුට නලල්තල දෙවුරහිස ආදි තැන්හි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් වුරුණු තෙලින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

9. **මේ කයෙහි කෙළ** : පෙණපිඩක් මෙන් සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පෙණ පිඩක් වැනිවූ ම සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් කෙළ කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

10. **මේ කයෙහි සොටු** : වර්ණයෙන් ලා තල් ඇට ළොඳ වැනි පාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙනාස් පුටයෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් සොටු කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

11. **මේ කයෙහි සඳමිදුලු** : වර්ණයෙන් කිණිහිරියා මැලියම් වැනි පාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි

පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් එකසිය අසූවක් සන්ධි ස්ථානයන්හි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් සඳමිදුලු කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

12. **මේ කයෙහි මුත්‍ර** : වර්ණයෙන් උඳු සේදූ දියක් වැනි පාට ඇත්තේය, සටහනින් යටිකුරු කළ කලසක දියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් යට දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් මුත්‍රාශයෙහි පිහිටියේය, පරිච්ඡේද වශයෙන් මුත්‍ර කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය.

පිළිකුලට නැංවීම

1. මේ කයෙහි පිත වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි පිත සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි පිත ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි පිත ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි පිත පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

2. මේ කයෙහි සෙම වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සෙම සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සෙම ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සෙම ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සෙම පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

3. මේ කයෙහි සැරව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සැරව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සැරව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සැරව ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සැරව පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

4. මේ කයෙහි ලෙය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ලෙය සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ලෙය ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ලෙය ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ලෙය පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

5. මේ කයෙහි ඩහදිය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ඩහදිය සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ඩහදිය ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ඩහදිය ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි ඩහදිය පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

6. මේ කයෙහි මිදුනු තෙල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මිදුනු තෙල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මිදුනු තෙල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මිදුනු තෙල ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මිදුනු තෙල පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

7. මේ කයෙහි කඳුලු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කඳුලු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කඳුලු ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කඳුලු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කඳුලු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

8. මේ කයෙහි වුරුණු තෙල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි වුරුණු තෙල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි වුරුණු තෙල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි වුරුණු තෙල ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි වුරුණු තෙල පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

9. මේ කයෙහි කෙළ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කෙළ සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කෙළ ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කෙළ ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි කෙළ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

10. මේ කයෙහි සොටු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සොටු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සොටු ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සොටු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සොටු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

11. මේ කයෙහි සඳමිදුලු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සඳමිදුලු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සඳමිදුලු ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි සඳමිදුලු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සඳමිදුලු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

12. මේ කයෙහි මුත්‍ර වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මුත්‍ර සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මුත්‍ර ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මුත්‍ර ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මේ කයෙහි මුත්‍ර පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

අනුශාසනාව

තස්මා හවේ අප්පමත්තො - අනුයුඤ්ජෙථ පණ්ඩිතො,
ඒවං අනෙකානිසංසං - ඉමං කාය ගතා සතිං

අනුශාසනාව

ධ්‍යාන විදර්ශනා මාර්ග ඵල නිර්වාණය දක්වා අප්‍රමාණ ආනිශංස ඇති බැවින් අප්‍රමාද විහරණ ඇත්තා වූ නුවණැති යෝගාවචර තෙම මෙසේ අනේකානිශංස ඇත්තා වූ මේ කායගතා සති භාවනාව වඩන්නේය, වැඩිය යුත්තේමය.

මේද ඡක්ක පද විවරණය

1. **පිත්තං** - බද්ධ පිත අබද්ධ පිත නමින් පිත දෙවැදෑරුම් වේ, බද්ධ පිත වනාහි හදය පපුමස දෙක අතර අක්මාව ඇසුරු කොට පිත්කෝෂයෙහි පිහිටා ඇත, එය කිපුණු කල්හි පිත්තුම්මත්තක බවට පැමිණේ, අබද්ධ පිත වනාහි කේශ ලෝම නිය දත් හැර තද වියලි සම් ඇති තැන් ද හැර අවශේෂ ශරීරයෙහි දිය මතු පිට තෙල් බින්දු මෙන් පැතිරී පවතී, එය කිපුණු කල්හි ඇස් කහපාට වෙති, කැරකිල්ල වෙව්ලීම දද කුෂ්ට කැසිලි ආදිය ද හට ගැනේ.

2. **සෙම්හං** - පාත්‍රයක් පිරෙන තරම් ඇති සෙම නම් වූ ආපෝ ධාතුවය, උදර පටලයේ මතු පිට පිහිටා ඇති සෙම නිසා උදරයේ දුර්ගන්ධය ආවරණයවී තිබේ. සෙම් ප්‍රමාණය අඩුවූ විට කුණු වූ කිකිලි බිජුවකට මෙන් උදරයෙහි දුගඳ මුඛද්වාරයෙන් නිකුත් වේ, වැසිකිලි වලක පියන්පත මෙන් සෙම් පටලයෙන් උදරයේ කුණප ගඳ රැඳී පවතී.

3. **පුබ්බො** - පැසුණු ලෙය සැරව බවට පැමිණේ, සැම කල්හි සැරව රැස්වී නැත, කණු කටු අවි ගිනි ආදියකින් තුවාල වූ තැන්හි ද ගෙඩි පිළිකා ආදිය ඇති තැන්හිද ලේ කැටි ගැසී පැසී සැරව බවට පැමිණේ.

4. **ලොහිතං** - අක්මාව ඇසුරු කොට ලේ කෝෂයෙහි පාත්‍රයක් පිරෙන තරමට රැස් වූ ලෙය සන්නිචිත ලෙය නම් වේ, කේශ ලෝම නිය දත් සහ මාංශ තොර සථාන ද තද වියලි සමද හැර සකල ශරීරයෙහි ධමනි ජාලානුසාරයෙන් පැතිරී පවත්නා ලෙය සංසරණ ලෙය නම් වේ.

5. **සෙදෙ** - කේශ ලෝම කූපයන්ගෙන් වැගිරෙන ඩහදිය නම් වූ ආපෝ ධාතුය, ඩහදිය නිතර රැස් වූ තැනක් නැත, ගිනි රශ්මිය හිරු රශ්මිය ඍතු විකාර විසම ආහාර පාන ආදිය නිසා සිරුර තැවීමෙන් නෙළුම් මානෙල් දඬුවලින් වැගිරෙන දියත්තක් සේ කේශ ලෝම විවරයන්ගෙන් ඩහදිය වැගිරේ.

6. **මෙදෙ** - මිදුනු තෙලය, ස්ථූල ශරීර ඇත්තවුන්ගේ සකල ශරීරයෙහි සමටත් මසටත් අතර කසාවන් දුහුල් රෙදි වැරටි මෙන් මිදුනු තෙල් පිහිටා ඇත. කෘශ වූ ශරීර ඇති අයගේ ජංගා මාංශ කලවා මාංශ පිට්ඨි මාංශ උදර වට්ටි මාංශ ආදී මාංශ උත්සන්න තැන්හි පිහිටා ඇත. එය තෙලක් වුවත් අතිශයින් පිළිකුල් බැවින් හිස ගෑමට හෝ නශ්‍ය කිරීමාදියට ද නොගනිති.

මුත්ත ඡක්ක පද විවරණය

1. **අස්සු** - දෑසින් ගලන කඳුලු නම් වූ ආපෝ ධාතුවය, අක්ෂි කූපයෙහි එය සැම විටම රැස්වී නැත, සතුටින් සිනහවීම, දුකෙන් හැඬීම, විසම ආහාර පාන ගැනීම, දුම් දූවිලි ඇසට වැටීම, විසම ඍතුව මේ ආදී හේතුවකින් කඳුලු ඇසට ගලාගෙන පැමිණ අක්ෂි කූපයෙහි රැඳී සිටී, වැගිරීමද වේ, භාවනාවේදී ඇස් වලෙහි කඳුලු පිරී ඇති සැටි අරමුණු කළ යුතු.

2. **වසා** - වැගිරෙන තෙලය, මෙය ද සැමවිටකම රැස්වී නැත, ගිනි රශ්මිය හිරු රශ්මිය විස භාග ඍතු ධාතුක්ෂෝභ ආදියෙන් ශරීර ප්‍රදේශ රත්වීමෙන්, අතුල් පතුල් පිටිපා නාසාපුට නළළ දෙඋරහිස ආදී තැන්හි ආලේප කළ පොල් තෙලක් මෙන් රැඳී පවතී, දිය බඳුනක මතුපිට පැතිරෙන තෙල් බින්දු මෙන්

3. **ඛෙලො** - මුව තුළ පිහිටි කෙළ නම් වූ ආපෝ ධාතුවය, සැමවිටම කෙළ මුවතුළ රැස්වී නොමැත, ආහාර පාන දැකිම, ඒවා සිහිපත් කිරීම, ඇඹුල්, තිත්ත, කටුක, ලුණු ආදියක් මුව තුළට ගැනීම, හෘදයේ කලාන්තය, කිසියම් දෙයක් ගැන පිළිකුල් කිරීම, මේ ආදී හේතුවෙන් දෙකපෝලයෙන් කෙළ උණා බැස දිවට එකතු වේ, දිව මුල කෙළ ඝනය, අග කෙළ තුනිය, දිව මතුපිට පෙණ පිඩක් මෙන් භාවනාවේදී අරමුණු කළ යුතුය.

4. **සිඞ්ඝානිකා** - හිස් මොළයෙන් ගිලිහී වැගිරෙන සොටු නම් වූ අපවිත්‍ර ආපෝ ධාතුවය, නෙලුම් කොළයක දී කිරි පුරවා යටින් කටුවකින් සිදුරු කළ කල්හි ඒ සිදුරෙන් දී කිරි මෝරු වැගිරෙන්නා සේ, හැඩීම් වැලපීම් විසභාග ඍතු ආහාර ගැනීම, ධාතුක්ෂෝභ හට ගැනීමාදියෙන් හිස් කබල තුළින් කුණු සෙම බවට පැමිණි සොටු ගිලිහී දෙනාස්පුටයේ රැඳෙයි. වැගිරෙයි, සොටු භාවනාවට අරමුණු කිරීමේදී දෙනාස්පුටයේ පිරී ඇති සේ අරමුණු කළ යුතුය.

5. **ලසිකා** - තුන් සියයක් පමණ වූ අසටි පඤ්ජරය ගැලපී තිබෙන සන්ධිස්ථාන 180 වෙහි පහසුවෙන් නැමීම දිගහැරීම පිණිස පිහිටියා වූ සන්ධි ලහටු හෙවත් සඳමිදුලු ලසිකා නම් වේ, සඳමිදුලු අඩු අය නැගිටින වාඩිවෙන විට ඇට සට සට යන අනුකරණයෙන් හඬ නැගේ, ගමන් බිමන්හි දී බොහෝ වෙහෙස දැනේ, සිරුරෙහි වාතය කිපෙයි, සඳමිදුලු බහුල අයට එසේ නොවෙයි.

6. **මුත්තං** - අනුභව කළ ආහාර පාන කොටස් පසකට බෙදෙන බව උදරිය කොටසේදී කියා ඇත, එයින් එක් කොටසක් වකුගඩුවෙන් පෙරී මුත්‍ර බවට පැමිණේ, පල් වූ වතුර වළකට දැමූ නැවුම් මැටි කළයකට පල් වතුර උරා කළය පිරෙන්නා සේ මුත්‍රාශය පිරී සිටියි මුත්‍රා නම් කුණප කොටස පිහිටා තිබෙන ආකාරයට භාවනා වශයෙන් අරමුණු ගත යුතුය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

1 වන පාඨම

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

1. පුන ච පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති, අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවිධාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු, ති,

2. සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, දක්ඛො ගොඝාතකො වා ගොඝාතකන්තෙවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චාතුම්මහාපථෙ බිලසො පටිවිභජිත්වා නිසින්නො අස්ස,

3. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති, අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවිධාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු, ති.

4. ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

5. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති විහරති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද ධාතු මනසිකාර භාවනාව නම් වූ කායානුපස්සනා භාවනාවක් ඇත, මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර තෙමේ මේ ධාතු ශරීරයම සිටියාවූම පරිදි පිහිටුවන ලද්ද වූම පරිදි ධාතු වශයෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරයි, මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවිධාතුව ඇත, ආපෝධාතුව ඇත, තෙජෝ ධාතුව ඇත, වායෝ ධාතුව ඇතයි කියාය.

2. මහණෙනි ! යම් සේ වනාහි දක්‍ෂ ගවඝාතකයෙක් හෝ ගවඝාතක අතවැසියෙක් හෝ ගවදෙනක් මරා මස් කොට සිවුමං සන්ධියක මස් විකුණමින් හුන්නේ වේද,

3. මහණෙනි ! එපරිද්දෙන්ම වනාහි යෝගාවචර තෙමේ, මේ ධාතු ශරීරයම සිටියාවූම පරිදි පිහිටුවන ලද්දවූම පරිදි ධාතු වශයෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරයි.. මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව ඇත, ආපෝ ධාතුව ඇත, තේජෝ ධාතුව ඇත, වායෝ ධාතුව ඇතැයි කියාය.

4. මෙසේ ස්වසන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, අන්‍ය සන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, කලින් කල ස්වසන්තානයෙහි ද පරසන්තානයෙහි ද ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

5. ධාතු ශරීරයෙහි සමුදය ධර්ම හෙවත් හටගැනීමේ හේතු අනුව දකිමින්ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසනය කරන්නේය. ධාතු ශරීරයෙහි වයධර්ම හෙවත් නැතිවීමේ හේතු අනුව දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, සමුදය-වය දෙකම දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, ධාතු ශරීරයක් ම ඇත්තේය, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි ඒ යෝගාවචර භික්ෂුවට සතිය එළඹ සිටින්නිය, ඒ සතිය වනාහි මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිස ද සමෘතිය පිණිස ද පවත්නිය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨියෙන් තොරව වාසය කරන්නේය. ධාතු ශරීර ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදානයෙන් නොගන්නේය. මහණෙනි ! යොගාවචර භික්ෂුතෙම මෙසේ ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාරය, ධාතු කර්මස්ථානය, චතු ධාතු වවත්ථාන යනු එකම භාවනාවට කියන නම් තුනකි.

2. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙනුයේ සංක්ෂේප ධාතු මනසිකාරය ය.

3. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය දේශනා කරන ලද්දේ මහා හත්ථිපදෙපම සූත්‍රය මහා රාහුලොවාද සූත්‍රය, හා ධාතු විභංග සූත්‍රය යනාදී දේශනාවන්හිය,

4. තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයන්ට වනාහි සංක්ෂේප ධාතු මනසිකාරය සුදුසු වෙයි, විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය වනාහි මධ්‍යම ප්‍රඥා ඇති යෝගාවචරයන් උදෙසාය,

5. ගවයකු පෝෂණය කරන විටත් ඝාතනය කරන විටත් ගව ඝාතකයාගේ සිතෙහි ගවයා යන හැඟීම පවති, එහෙත් ගවයා මරා වෙන් වෙන් වශයෙන් මස් කොට විකුණන විට ගවයාය යන හැඟීම දුරුවී මස් යන හැඟීම ඇතිවේ,

6. ධාතු මනසිකාරය පටන් ගැනීමට පෙර යෝගාවචරයා ගේ සිතෙහි ද මම යන හැඟීම පවති, ධාතු කොටස් බෙදා බෙදා ධාතු මනසිකාරය වඩන විට මම හැඟීම දුරුවී ධාතු සමූහයක් යන අවබෝධය ලැබෙන්නේ ද එසේමය.

7. විස්තර වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් වනාහි ද්වත්තිංසාකාරය ප්‍රගුණ කළ යුතුය, කේසා ආදී එක කොටසක් පාසා, වර්ණ - සණ්ඨාන - දිසා - ඕකාස පරිච්ඡේද යන පස් ආකාරයෙන් සහ වචනින් සිතින් සජ්ඣායනා ද ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

8. සසම්භාර සංඛෙප = පඨවිධාතු කොටස 20, ආපෝධාතු කොටස් 12, තේජෝ ධාතු කොටස් 4 සහ වායෝධාතු කොටස් 6 ද රාසි වශයෙන් ගෙන උත්සන්න ධාතු අනුව වැඩීම සසම්භාර සංඛෙප නම් වූ ධාතු මනසිකාරය නම් වේ.

9. සසම්භාර විභත්ති = ධාතු කොටස 42 ම වෙන් වෙන් වශයෙන් එකක් පාසා තිබෙන උත්සන්න ධාතුව අනුව වඩන භාවනාව සසම්භාර විභත්ති ධාතු මනසිකාරයය,

10. සලක්ඛණ සංඛෙප = ධාතු කොටස් 20 - 12 - 04 - 06 රාශි වශයෙන් ගෙන එක එක රාශියක ඇත්තාවූ සතර ධාතූන්ම ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලක්ඛණ සංඛෙප නම් වූ ධාතු මනසිකාරය ය,

11. සලක්ෂණ විභත්ති = ධාතු කොටස් 42 ම වෙන වෙන ගෙන එකක් පාසා තිබෙන සතර ධාතු ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට වඩන භාවනාව සලක්ඛණ විභත්ති නම් වූ ධාතු මනසිකාරය ය.

12. සීලයක පිහිටා පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට ගුරුපදේශ අනුවම ධාතු මනසිකාරය වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිය හා විදර්ශනා මාර්ගඵල සාක්ෂාත් වේ. මෙය බුද්ධි චරිත ඇති අයට ගෝචර වන විශේෂ භාවනා කර්මස්ථානයකි. මෙය වැඩීමෙන් විශේෂයෙන් ප්‍රඥා පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා = පඨවිධාතු,
2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා = පඨවිධාතු,
3. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා = පඨවිධාතු,
4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා = පඨවිධාතු,
5. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො = පඨවිධාතු,
6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං = පඨවිධාතු,
7. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරු = පඨවිධාතු,
8. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි = පඨවිධාතු,
9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා = පඨවිධිතු,
10. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං = පඨවිධාතු,
11. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං = පඨවිධාතු,
12. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං = පඨවිධාතු,
13. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං = පඨවිධාතු,
14. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං = පඨවිධාතු,
15. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං = පඨවිධාතු,
16. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං = පඨවිධාතු,
17. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං = පඨවිධාතු,
18. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං = පඨවිධාතු,
19. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං = පඨවිධාතු,
20. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුංගං = පඨවිධාතු,
21. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං = ආපොධාතු,
22. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙම්හං = ආපොධාතු,
23. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො = ආපොධාතු,
24. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොහිතං = ආපොධාතු,
25. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙදො = ආපොධාතු,
26. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මෙදො = ආපොධාතු,
27. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සු = ආපොධාතු,
28. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා = ආපොධාතු,
29. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ඛෙළො = ආපොධාතු,
30. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සිංඝානිකා = ආපොධාතු,
31. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා = ආපොධාතු,
32. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං = ආපොධාතු,
33. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච සන්තප්පති = තෙජොධාතු,
34. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච ජීරීයති = තෙජොධාතු,
35. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච පරිඩය්හති = තෙජොධාතු,
36. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යෙන ච අසිත පීත ඛායිත සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති = තෙජොධාතු,

37.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උද්ධංගමා වාතා	=	වායොධාතු,
38.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අධොගමා වාතා	=	වායොධාතු,
39.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කුච්ඡිසයා වාතා	=	වායොධාතු,
40.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කොට්ඨසයා වාතා	=	වායොධාතු,
41.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අංගමංගානුසාරිනො වාතා	=	වායොධාතු,
42.	අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සාසො පස්සාසො ඉති වා	=	වායොධාතු.

අනුවාදය

1. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිස වෙලා සිටි සම මත පිහිටියා වූ දෙකෝටි පනස්ලක්ෂයක් පමණ හිසකේ නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

2. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම මත නවානු දහසක් රෝම කූපයන්හි පිහිටි ලෝම නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

3. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇඟිලි අග පිහිටි විසි නියපොතු නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

4. ධාතු සමූහයක්වූ මේ කයෙහි දෙහනු මත පිහිටි දෙතිස් දත් ඇට නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

5. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කය වෙලා සිටි සම නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

6. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ වූ මස් පිඬු නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

7. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ නහර නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

8. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි තුන්සියයක් පමණ ඇට නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

9. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇටමිදුලු නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

10. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි වකුගඩුව නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

11. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හෘදයමාංශය නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

12. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අක්මාව නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

13. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි දළඹුව නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

14. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඇලදිව නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

15. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පපුමස නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

16. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි බඩවැල නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

17. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අතුනුබහන් නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

18. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි නොපැසුණු අහර නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

19. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පැසුණු අහරමල නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

20. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිස්මොළ නම් වූ පඨවි ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

21. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි පිත නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

22. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සෙම නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

23. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සැරව නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

24. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ලේ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

25. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ඩහදිය නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

26. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මිදුනු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

27. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කඳුලු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

28. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි වුරුණු තෙල් නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

29. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කෙළ නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

30. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සොටු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

31. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි සඳ මිදුලු නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

32. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි මුත්‍ර නම් වූ ආපෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

33. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි එක්ද උණ ආදි සන්තාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

34. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි හිසකේ පැසිම් ආදි ජිරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

35. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අතුල් පතුල් දැවිම් ආදි පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය,

36. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අනුභව කළ ආහාර පානාදිය පැසවන පාචක නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

37. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි උඩ බලා යන උද්ධංගම වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

38. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි යට බලා යන අධෝගම වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

39. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි කුස තුළ හැසිරෙන කුච්ඡිසය වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

40. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි බඩවැල තුළ හැසිරෙන කොට්ඨශය වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

41. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි අඟ පසඟ අනුව හැසිරෙන අංගමංගානුසාරී වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

42. ධාතු සමූහයක් වූ මේ කයෙහි ජීවිතය පවත්වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

සසම්භාර සංඛේප ධාතු මනසිකාරය

1. *වීසතියා කොට්ඨාසෙසු ථද්ධාකාරං පඨවිධාතු,* - පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි කේසයන්ගේ සිට මත්ථලුංගය තෙක් ඇත්තා වූ විසි කොට්ඨාශයෝ සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු සමූහයකි.

2. *ද්වාදසසු කොට්ඨාසෙසු යූසගතං උදක සංඛාතං ආබන්ධනාකාරං ආපො ධාතු* - පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම් වූ ධාතු සතරකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පිත් කොටසෙහි සිට මුත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තා වූ දොළොස් කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘතවූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු සමූහයකි.

3. *චතූසු කොට්ඨාසෙසු පරිපාචනක තෙ ජං තෙජො ධාතු* - පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම් වූ ධාතු සතරෙකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි සන්තාපන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාචක නම් වූ තේජෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සතර කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු සමූහයකි.

4. ඡසු කොට්ඨාසෙසු විත්ථම්භනාකාරං වායො ධාතු - පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ නම් වූ ධාතු සතරෙකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි උද්ධංගම නම් වූ වායෝ ධාතුවෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් වූ වායෝ ධාතුව තෙක් ඇත්තා වූ සය කොට්ඨාශයෝ, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු සමූහයකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	පඨවි	=	තද බව - කර්කශ බවය.
2.	ආපො	=	ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය ය.
3.	තෙජො	=	සිහිල උණුසුම් බව - පැසවන බවය.
4.	වායො	=	පිම්බෙන බව - සැලෙන බවය.
5.	ධාතු	=	සත්ව පුද්ගල නොවන බවය.
6.	නිස්සත්ත	=	සත්වයෙක් නොවූ.
7.	නිජ්ජීව	=	ජීවයක් නොවූ.
8.	ශූන්‍ය	=	ආත්මයක් නොවූ.
9.	අචේතනික	=	සිතක් හෝ චෛතසිකයක් නොවූ.
10.	අව්‍යාකෘත	=	කුසල් අකුසල් නොවූ.
11.	ථද්ධාකාර	=	තද බවය.
12.	ආබන්ධනාකාර	=	ඇලෙන බැඳෙන වැගිරෙන ගතිය.
13.	පරිපාචනාකාර	=	පැසවන දවන උණුසුම් කරන බව.
14.	විත්ථම්භනාකාර	=	පිම්බෙන - පිපෙන - සැලෙන බව.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

2 වන පාඩම

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

භාවනා උපදේශ

1. ධාතු මනසිකාර භාවනාවෙහි පළමුවන පාඩමෙන් "සසම්භාර සංඛෙප" භාවනාව ඉදිරිපත් කොට ඇත. මෙහි දැක්වෙන්නේ "සසම්භාර විභත්ති" භාවනා මනසිකාරය ය.

2. කායගතාසති භාවනාවේ ද්වත්තිංසාකාරය පිළිබඳ සම්පූර්ණ භාවිතය මෙයට අවශ්‍ය වේ.

3. *වණ්ණතො* - කේසා ආදි එක එක කොටසෙක වර්ණය වශයෙන් පුහුණු කළ යුතුය.

4. *සණ්ඨානතො* - කේසා ආදි එක එක කොටසෙක සටහන හැඩහුරුකම දැන සිටිය යුතුය.

5. *දිසතො* - ශරීරයෙහි නාභියෙන් උඩ උඩදිශාව යයි ද, එයින් යට දිශාව යයි ද, උඩ යට දෙදිශාව වෙන් කරනු ලබන බැවින් කේසා ආදි කොටස් පිහිටා ඇති දිශාව වෙන් වෙන්ව දැන සිටිය යුතුය.

6. *ඕකාසතො* - කේසා ආදිය ශරීරයෙහි පිහිටා ඇති ස්ථාන ද දැන සිටිය යුතුය.

7. *පරිච්ඡෙදතො* - කේසා ආදි කොටස්වල සීමාව, ඉම දැන සිටිය යුතුය.

8. මේ සැම පාඩම් කොට දැන සිටීමෙන් පමණක් සෑහීමකට පත්නොවී සිය දහස් ගණන් වාර වචනින් හා සිතින් භාවිතා කළ යුතුවේ.

9. *වචසා* - කේසා ආදි කොටස් 32 පසදවක වශයෙන් මාස 6ක් සජ්ඣායනා කොට පුගුණ කළ යුතුවේ.

10. *මනසා* - වචනෙන් සජ්ඣායනා කරන්නාසේම මාස 6ක් සිතින් ද සජ්ඣායනා කළ යුතු වේ. මාස 12ක කාල නියමය වනාහි භාවනාව සඳහාම වෙන්වී විවේකස්ථානයක ගත කරන යෝගාවචරයන් උදෙසාය.

11. දශවිධ මනසිකාර කෞශල්‍යය - සිතින් සජ්ඣායනය කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු 10කි.

12. *අනුපුබ්බතො* - අනුපිළිවෙළින්ම මෙනෙහි කළ යුතුය.

13. *නාති සීඝතො* - වේග වේගයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුය.

14. *නාති සනිකතො* - වඩාත් පමා නොවී මෙනෙහි කළ යුතුය.

15. *වික්ඛෙප පටිබාහනතො* - සිත විසිරියාමට නොදිය යුතුය.

16. *අනුපුබ්බ මුඤ්චනතො* - නොවැටහෙන කොටස් අතහැර දැමිය යුතුය.

17. *පණ්ණත්ති සමතික්කමනතො* - කේසාදි කොටස් මැවී පෙනෙන විට කේසා යනාදි නම අත්හැරිය යුතුය.

18. *අප්පණාතො* - සිත සමාධියට පත් කළ යුතුය.

19. අධිචිත්ත සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

20. සීතිභාව සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

21. බොජ්ඣඞ්ග කෝසල්ල සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුය.

22. මෙතෙක් කියන ලද දශවිධ මනසිකාර කෞශල්‍යය ද දැන සිටිය යුතු වේ. කායගතාසතියට මෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාවටද ඒවා අවශ්‍ය බැවිනි.

සසම්භාර විභත්ති

භාවනා වාක්‍යය

1. (1) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙකෝටි පණස් ලක්ෂයක් පමණ වූ කේශයෝ හිස් කබල වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(2) යම් සේ වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඉලුක් තණ පිහිටා ඇත්තේ යයි තුඹස් මුදුන නොදන්නේද, අපි වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඉලුක් තණ ද නොදන්නා හූද,

(3) මෙසේම, මා කෙරෙහි හිසකේ පිහිටා සිටියේ යැයි හිස් කබල වෙලාගෙන සිටි සම නොදන්නේය, අපි වනාහි හිස්කබල වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා සිටියෙමුයි හිසකේ ද නොදන්නාහ.

(4) මෙසේ මේ හිස සමය - හිසකේය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි, ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිසකේ නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

2. (6) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, නව අනූදහසක් රෝම කූපයන්හි වූ ලෝමයෝ වනාහි, හිසකේ පිහිටි තැන් හා අතුල් පතුල් තැන් හැර සකල ශරීරය වෙලාගෙන සිටි සම මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(7) යම් සේ වනාහි පාලු ගම් පියසෙක ඊතණ හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි ඊතණ හටගෙන ඇතැයි පාලු ගම් පියස නොදන්නේ ද, අපි වනාහි පාලු ගම් පියසෙක පිහිටා සිටියෙමුයි ඊතණ ද නොදන්නා හූද,

(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 වෙලාගෙන සිටි සමය - ලෝමයෝ ය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෝම නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

3. (11) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා,* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු ඇඟිලි අග පිහිටා ඇත්තාහ.

(12) යම් සේ වනාහි ගම් දරුවන් විසින් ලිකෝටු අග මී ඇට විද අමුණා ක්‍රිඩා කරන කල්හි අප කෙරෙහි මී ඇට විද අමුණා ඇත්තේ යයි ලි කෝටු අග නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි ලිකෝටු අග පිහිටා සිටියෙමුයි මී ඇටද නොදන්නා හුද,

(13) මෙසේම අප කෙරෙහි විසි නියපොතු පිහිටා ඇතැයි ඇඟිලි අග නොදන්නාහ. අපි වනාහි ඇඟිලි අග පිහිටා සිටියෙමුයි විසි නියපොතු ද නොදන්නාහ.

(14) මෙසේ මේ ඇඟිලි අගය - විසි නියපොතුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි විසි නියපොතු නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

4. (16) **අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා** - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට දෙහනු මත පිහිටා ඇත්තාහ.

(17) යම් සේ වනාහි වඩුවන් විසින් ටැම් කණු පෙළක් ගල් වංගෙඩි පෙළක බඳමකින් බැඳ සිටුවා ඇති කල්හි, අප කෙරෙහි ටැම් කණු බැඳ සිටුවා ඇතැයි ගල් වංගෙඩි නොදන්නාහුද, අපි වනාහි ගල් වංගෙඩි මත පිහිටා සිටියෙමුයි ටැම් කණුද නොදන්නාහු ද,

(18) මෙසේම අප කෙරෙහි දෙතිස් දත් ඇට පිහිටා ඇතැයි හනු ඇට නොදන්නාහ. අපි වනාහි හනු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමුයි දෙතිස් දත් ඇටද නොදන්නාහ.

(19) මෙසේ මේ දෙහනු ඇට - දෙතිස් දත් ඇට යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දෙතිස් දත් ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

5. (21) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි තචෝ නම් වූ සම, සකල ශරීරය වෙලාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි අමු ගව සමකින් මහා වීණාවක් ඔතා ඇති කල්හි අමු ගව සමකින් මා ඔතා ගෙන සිටින ලදැයි මහා වීණාව නොදන්නේද, මා විසින් මහා වීණාවක් ඔතන ලද්දේයයි අමු ගව සමද නොදන්නේද,

(23) මෙසේම අමු මිනිස් සමකින් මා වෙළාගෙන සිටින ලදැයි සකල ශරීරය නොදන්නේය, මා විසින් සකල ශරීරය වෙළාගෙන සිටින ලදැයි සම ද නොදන්නේය

(24) මෙසේ මේ සකල ශරීරය - සමය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සම නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසසත්වවූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

6. (26) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි නවසියයක් පමණ වූ, මස් පිඬු, ඇටසැකිල්ල ආලේප කොටගෙන පිහිටා ඇත්තාහ.

(27) යම්සේ වනාහි, වරිච්චි බිත්තියක කටුමැටි ගසා ඇති කල්හි, කටුමැටියෙන් මා ආලේප කරන ලදැයි වරිච්චි බිත්තිය නොදන්නේද, මා විසින් වරිච්චි බිත්තිය ආලේප කරන ලදැයි කටු මැටිවද නොදන්නේද,

(28) මෙසේම නව සියයක් පමණ මස් පිඬුවලින් මා ආලේප කරන ලදැයි ඇටසැකිල්ල නොදන්නේය. අප විසින් ඇටසැකිල්ල ආලේප කරන ලදැයි නව සියයක් පමණ මස් පිඬු ද නොදන්නාහ.

(29) මෙසේ මේ ඇට සැකිල්ලය - මස් පිඬුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ මස් පිඬු නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

7. (31) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරු - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර, ඇටසැකිල්ල වෙළාගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි, කිරි වැල්වලින් වරිච්චි බිත්තියක මෝපා වරිච්චි කෝටු වෙළා ඇති කල්හි, අපි වනාහි කිරි වැල්වලින් වෙළන ලද්දේ වෙමුයි මෝපා වරිච්චි කෝටු නොදන්නාහුද, අප විසින් මෝපා වරිච්චි කෝටු වෙළන ලදැයි කිරිවැල්ද නොදන්නාහුද,

(33) මෙසේම, නව සියයක් පමණ නහර වැල්වලින් මා වෙළන ලද්දේ වෙමියි, ඇටසැකිල්ල නොදන්නේය, අප විසින් ඇටසැකිල්ල වෙළන ලද්දේයයි නව සියයක් නහර වැල්ද නොදන්නාහ.

(34) මෙසේ මේ ඇටසැකිල්ලය - නව සියයක් නහරය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ ව‍නාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නව සියයක් පමණ වූ, නහර නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතුසමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

8. (36) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨි - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ, ඇට එකසිය අසූවක් ඇට සන්ධි කෙරෙහි ගැළපී ගෙන පිහිටා ඇත්තාහ.

(37) මේ ධාතු ශරීරයෙහි විළිඹු ඇට වනාහි, ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ, ගොප් ඇට වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. ජංඝා ඇට වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ. කලවා ඇට වනාහි කටි ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ, කටි ඇට වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ, පිටකටු ඇට වනාහි ග්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ, ග්‍රීවා ඇට වනාහි හිස් කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියාහ.

(38) හිස්කබල් ඇට වනාහි ග්‍රීවා ඇට මත පිහිටියාහ, ග්‍රීවා ඇට වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටියාහ, පිටකටු ඇට වනාහි කටි ඇට මත පිහිටියාහ, කටි ඇට වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටියාහ, කලවා ඇට වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටියාහ, ජංඝා ඇට වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටියාහ, ගොප් ඇට වනාහි විළිඹු ඇට මත පිහිටියාහ.

(39) යම්සේ වනාහි උළු ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි රැසක් ගොඩ ගසා ඇති කල්හි අපි වනාහි උළු ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ඔසවාගෙන සිටියෙමුයි යට සිටි උළු, ගල්, ගඩොල්, දැව දඬු, ගොම වැරටි නොදන්නාහු ද, අපි වනාහි යට සිටි උළු, ගල්, ගඩොල්, දැව දඬු, ගොම වැරටි මත පිහිටා සිටියෙමුයි උඩ සිටි උළු ගඩොල් දැව දඬු ගොම වැරටි ද නොදන්නා හුද.

(40) මෙසේම මම වනාහි ගොප් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි විළිඹු ඇට නොදනි, මම වනාහි ජංඝා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ගොප් ඇට නොදනි, මම වනාහි කලවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ජංඝා ඇට නොදනි, මම වනාහි කටි ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි කලවා ඇට නොදනි, මම වනාහි පිටකටු ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි කටි ඇට නොදනි, මම වනාහි ග්‍රීවා ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි පිටකටු ඇට නොදනි, මම වනාහි හිස්කබල් ඇට ඔසවාගෙන සිටියෙමියි ග්‍රීවා ඇට නොදනි.

(41) මම වනාහි ග්‍රීවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි හිස් කබල් ඇට නොදනි, මම වනාහි පිටකටු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ග්‍රීවා ඇට නොදනි, මම වනාහි කටි ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි පිටකටු ඇට නොදනි, මම වනාහි කලවා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි කටි ඇට නොදනි, මම වනාහි ජංඝා ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි කලවා ඇට නොදනි, මම වනාහි ගොප් ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ජංඝා ඇට නොදනි, මම වනාහි විළිඹු ඇට මත පිහිටා සිටියෙමියි ගොප් ඇට නොදනි.

(42) මෙසේ මේ තුන් සියයක් පමණ ඇට නම් වූ භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(43) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ඵද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

9. (44) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇටමිදුලු ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තාහ.

(45) යම්සේ වනාහි උණ පුරුක් තුළ තැම්බූ වෙයගබඩ බහා ඇති කල්හි අප කෙරෙහි වෙයගබඩ බහා ඇතැයි උණ පුරුක් නොදනි ද, අපි වනාහි උණ පුරුක් තුළ පිහිටා සිටියෙමුයි වෙයගබඩ ද නොදනි ද.

(46) මෙසේම අප කෙරෙහි ඇටමිඳුලු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇටමිඳුලු නොදන්නාහ. අපි වනාහි ඇටකටු අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියෙමුයි ඇටමිඳුලු ද නොදන්නාහ.

(47) මෙසේ මේ ඇටකටුය, ඇටමිඳුලුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි අභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(48) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇටමිඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසකි.

10. (49) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව, ගලවලුවෙන් නික්මී මදක් පහතට ගොස් දෙකට බෙදුනා වූ දළනහරින් බැඳී හෘදය 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 නොදන්නේ ද, අප වනාහි අඹ නැට්ටෙන් බැඳී සිටියෙමුයි අඹ ගෙඩි දෙක ද නොදන්නාහු ද.

(51) මෙසේම මා විසින් වකුගඩුව බඳින ලද්දේයයි දළ නහරය නොදන්නේය, මම වනාහි දළනහරින් බඳින ලද්දෙමියි වකුගඩුව ද නොදන්නේය.

(52) මෙසේ මේ දළනහරය, වකුගඩුව යන භූත, උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(53) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

3 වන පාඩම

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

සඞ්ගහාර විභත්ති

භාවනා වාක්‍යය

11. (1) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය, වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය තුළ පපුව මැද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යම්සේ වනාහි දිරාගිය රිය මැදිරියක මස් පිඩක් එල්වා තැබූ කල්හි, මා කෙරෙහි මස් පිඩක් එල්වා තබා ඇත්තේයයි දිරාගිය රිය මැදිරිය නොදන්නේද, මම වනාහි දිරාගිය රිය මැදිරියක එල්වා තබන ලද්දේ වෙමියි මස් පිඩ ද නොදන්නේ ද,

(3) මෙසේම මා ඇසුරු කොට ගෙන හෘදය මාංශය පිහිටා ඇත්තේයයි උර ඇට මැදිරිය නොදන්නේය, මම වනාහි උරඇට මැදිරිය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා සිටියෙමියි හෘදය මාංශය ද නොදන්නේය,

(4) මෙසේ මේ උරඇට මැදිරිය - හෘදයමාංශය යන භූත උපාදාය රූප ධම්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදයමාංශය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

12. (6) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසින් පිහිටා ඇත්තේය,

(7) යම්සේ වනාහි සැළිකබල් ගැටියක මස්පිඩු යුගලයක් ඇලී සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි මස්පිඩු යුගලයක් ඇලීගෙන ඇත්තේයයි සැළිකබල් ගැටිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි සැළිකබල් ගැටියක ඇලී සිටියේ වෙමියි මස්පිඩු යුගලය ද නොදන්නේද,

(8) මෙසේ මා කෙරෙහි අක්මාව පිහිටා ඇත්තේ යයි උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පස නොදන්නේය, මම වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසින් පිහිටා සිටියේ වෙමියි අක්මාව ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උරඇට මැදිරියෙහි හෘදය මාංශයට දකුණු පසය අක්මාවය යන භූත උපාදාය රූප ධම්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අක්මාව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

13. (11) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කිලෝමකය නම් වූ දළඹුව වනාහි, පටිච්ඡන්න කිලෝමකය අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය නමින් දෙවැදෑරුම් වන්නේය. හෘදයමාංශය හා වකුගඩුව ද වෙලාගෙන පටිච්ඡන්න කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය, සකල ශරීරයෙහි මස්පිඬු වෙලාගෙන අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි දුහුල් රෙදිකඩකින් මස්කැටියක් ඔතා ඇති කල්හි, මම වනාහි දුහුල් රෙදි කඩකින් ඔතන ලද්දේ වෙමියි මස්කැටිය නොදන්නේ ද, මා විසින් මස් කැටියක් ඔතන ලද්දේයයි දුහුල් රෙදි කඩද නොදන්නේ ද,

(13) මෙසේ මම වනාහි දළඹුවකින් වෙලන ලද්දෙමියි හෘදයමාංශය ද වකුගඩුව ද සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු ද නොදන්නාහ, මා විසින් වනාහි, හෘදයමාංශය වකුගඩුව හා සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩු වෙලාගෙන සිටින ලද්දේයයි දළඹුව ද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ හෘදයමාංශය - වකුගඩුවය - සකල ශරීරයෙහි මස්පිඩුය දළඹුවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දළඹුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

14. (16) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇලදිව වනාහි, හෘදයමාංශයට වම් පසින් උදර පටලයාගේ මතුභාගය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(17) යම් සේ වනාහි, වී කොටුගෙයක මතුපිට ගොම පිඩක් ඇලිගෙන සිටි කල්හි, මා මතු පිට ගොම පිඬක් ඇලිගෙන ඇත්තේයයි වී කොටුගෙය නොදන්නේ ද, මම වනාහි වී කොටුගෙයක මතුපිට ඇලිගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි ගොම පිඩද නොදන්නේ ද,

(18) මෙසේ මා ඇසුරු කොට ගෙන ඇලදිව පිහිටා ඇත්තේයයි උදරපටලයාගේ මතුභාවය නොදන්නේය, මම වනාහි උදරපටලයා ගේ මතුභාවය ඇසුරු කොට ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි ඇලදිව ද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ උදරපටලයා ගේ මතුභාගය - ඇලදිව යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇලදිව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

15. (21) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පපුසම වනාහි, උරඇට මැදිරියෙහි හෘදයමාංශයට ද අක්මාවටද ඉහළින් එල්බෙමින් පිහිටා ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි. දිරුණු කොටුගෙයක් තුළ දෙබර කුඩුවක් එල්බෙමින් පිහිටා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දෙබර කුඩුවක් එල්බෙමින් ඇත්තේ යයි දිරුණු කොටුගෙය නොදන්නේ ද, මම වනාහි දිරුණු කොටුගෙය තුළ එල්බෙමින් පිහිටා සිටියේ වෙමියි දෙබර කුඩුව ද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම, මා කෙරෙහි පපුමස එල්බෙමින් පිහිටා ඇත්තේ යයි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය නොදන්නේය, මම වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය තුළ එල්බෙමින් පිහිටා සිටියේ වෙමියි පපුමස ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි උර ඇට මැදිරිය - පපුමස යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි. ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පපුමස නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිඝත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි,

16. (26) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල වනාහි, උඩින් ගලවලුවෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද අතර වූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි. ලේ ඔරුවක හිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණක් දරණ ගස්වා ඇති කල්හි මා කෙරෙහි හිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණක් දරණ ගස්වා ඇත්තේ යයි ලේ ඔරුව නොදන්නේ ද. මම වනාහි ලේ ඔරුවක දරණ ගසාගෙන සිටියේ වෙමියි හිස නැති ඇළි ගැරඬි කුණ ද නොදන්නේ ද.

(28) මෙසේම. මා කෙරෙහි බඩවැල පිහිටා ඇත්තේ යයි ශරීර අභ්‍යන්තරය නොදන්නේය. මම වනාහි ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි බඩවැල ද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ ශරීර අභ්‍යන්තරය බඩවැල යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල නම්. සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ. නිඝත්‍ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

17. (31) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුනුබහන් වනාහි. එක්විසි තැනකින් නැමී සිටියා වූ බඩවැල් දරණු අතරෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි. පාපිස්නෙක මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතා සිහින් රැහැන් සිටි කල්හි, මම වනාහි සිහින් රැහැන්වලින් ගොතන ලද්දේ වෙමියි පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි. පාපිස්නේ මහ රැහැන් මඩුල්ල ගොතන ලද්දේ යයි සිහින් රැහැන් ද නොදන්නේ ද,

(33) මෙසේම මම වනාහි අතුනුබහනින් වෙලන ලද්දේ වෙමිය බඩවැල් දරණුව නොදන්නේය. මා විසින් වනාහි බඩවැල් දරණුව ගොතන ලද්දේ යයි අතුනුබහන් ද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ බඩවැල් දරණුවය - අතුණුබහන්ය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුණුබහන් නම්. සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ. නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

18. (36) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු අහර වනාහි, උදරය නම් වූ ආමාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(37) යම්සේ වනාහි, බල්ලන් කෑම කන බඳුනක බලු වමනයක් ඇති කල්හි. මා කෙරෙහි බලු වමනයක් ඇත්තේ යයි බල්ලන් කෑම කන බඳුන් නොදන්නේ ද, මම වනාහි බලු කෑම බඳුනක පිහිටා සිටියේ වෙමියි බලු වමනය ද නොදන්නේ ද.

(38) මෙසේම මා කෙරෙහි නොපැසුණු ආහාර පිහිටා ඇත්තේයයි ආමාශය නොදන්නේය, මම වනාහි, ආමාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි නොපැසුණු අහරද නොදන්නේය.

(39) මෙසේ මේ ආමාශය - නොපැසුණු අහරය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග - සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු අහර නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

19. (41) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල වනාහි, බඩවැල කෙළවර අටඟුලක් පමණ ඇති උණ පුරුකක් වැනි වූ පක්වාශය තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(42) යම්සේ වනාහි, උණ පුරුකෙක්හි සිනිඳු ලෙස අනාගත් පඬුවන් මැටි පුරවා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි සිනිඳු පඬුවන් මැටි ඇත්තේයයි උණ පුරුක නොදන්නේද, මම වනාහි, උණ පුරුකෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි සිනිඳු පඬුවන් මැටි ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේම මා කෙරෙහි පැසුණු අහර මල පිහිටා ඇත්තේයයි පක්වාශය නොදන්නේය, මම වනාහි පක්වාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි පැසුණු අහර මල ද නොදන්නේය,

(44) මෙසේ මේ පක්වාශය - පැසුණු අහර මල යන භූත - උපාදන රූප ධර්මයෝ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු අහර මල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාරවූ පඨවි ධාතු කොටසකි.

20. (46) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුඞ්ගං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස්මොළ වනාහි, හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇත්තේය.

(47) යම්සේ වනාහි, පැරණි ලබු කබලක පිටි පිඩක් තබා ඇති කල්හි මා කෙරෙහි පිටි පිඩක් තබා ඇත්තේයයි පැරණි ලබු කබල නොදන්නේ ද. මම වනාහි පැරණි ලබු කබලක පිහිටා සිටියේ වෙමියි පිටි පිඩද නොදන්නේ ද.

(48) මෙසේම මා කෙරෙහි හිස් මොළ පිහිටා ඇත්තේයයි හිස්කබල නොදන්නේය, මම වනාහි, හිස්කබල තුළ පිහිටා සිටියේ වෙමියි හිස මොළද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ හිස්කබලය - හිස් මොළය යන භූත - උපාදය රූප ධම්මයෙ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග - සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තේය

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස් මොළ නම්, සත්වයෙක් නොවු පුද්ගලයෙක් නොවු ආත්මයක් නොවු, නිසත්ව වු නිජ්ජිව වු ශූන්‍ය වු අචේතනික වු අව්‍යාකෘත වු චතු සමුට්ඨානික වු ථද්ධාකාරවු පඨවි වතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	ආභෝග	=	ආවර්ජනා කිරීම හෙවත් සිතා බැලීම.
2.	සමන්නාහාර	=	නැවත නැවත ආවර්ජනා කිරීම, සිතා බැලීම.
3.	මනසිකාර	=	මෙනෙහි කිරීම අරමුණු කිරීම.
4.	ප්‍රත්‍යවේක්ෂා	=	නුවණින් සලකා බැලීම.
5.	චතු සමුට්ඨානික	=	කම් - චිත්ත - ඍතු - ආහාර නම් වු හේතු සතරකින් හට ගන්නා වු රූප කොටස්ය, චතු සමුට්ඨානික ධාතු කොටස් 32 ක් ඇත.
6.	ඍතු සමුට්ඨාන	=	ඍතු හේතුවෙන් හටගන්නා වු රූප කොටස්ය, උදරියං - කරීසං - පුබ්බෝ - මුත්තං යන කොටස් සතර ඍතු සමුට්ඨානිකයෝ ය.
7.	ඍතු චිත්ත සමුට්ඨාන	=	ඍතුවෙන් හා චිත්තයෙන් හටගන්නා වු, සේදේ - අස්සු - ඛේලෝ - සිංඝනිකා යන කොටස් සතරකි.
8.	කම්ම සමුට්ඨාන	=	පාචක තේජෝ ධාතුව කම්ම සමුට්ඨානික ය,
9.	චිත්ත සමුට්ඨාන	=	ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය චිත්ත සමුට්ඨානික ය.

ඍතු සමුට්ඨාන 4, ඍතු චිත්ත සමුට්ඨාන 4, කම්ම සමුට්ඨාන 1, චිත්ත සමුට්ඨාන 1, යන කොටස් 10 හැර ඉතිරි කොටස් 32 චතු සමුට්ඨානිකයෝ වෙති.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

4 වන පාඩම

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

යසමහාර චිනතති

භාවනා වාක්‍යය

21. (1) *අත්‍ථි ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බද්ධ පිත - අබද්ධ පිත නමින් දෙවැදෑරුම් වූ පිත ඇත්තේය, බද්ධ පිත අක්මාව ඇසුරුකොට ඇත්තා වූ පිත කෝෂයෙහි ද, අබද්ධ පිත ජීවිතෙන්ද්‍රිය ප්‍රතිබද්ධ වූ සකල ශරීරයෙහි ද පිහිටා ඇත්තේය.

(2) යම්සේ වනාහි වැටකොලු කොස්සෙක වැසිද්දිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි වැසිද්දිය පිරී ඇත්තේයයි වැටකොලු කොස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි වැටකොලු කොස්සෙක පිහිටා සිටියේ වෙමියි වැසිද්දිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි බද්ධ පිත පිහිටා ඇත්තේයයි පිත් කෝෂය නොදන්නේය, මම වනාහි පිත් කෝෂයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි බද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(3) යම් සේ වනාහි අතිරස නම් වූ කැවුම් ගෙඩියක තෙල පැතිරගෙන සිටි කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල පැතිරගෙන ඇත්තේයයි කැවුම් ගෙඩිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි කැවුම් ගෙඩියෙහි පැතිරගෙන සිටියේ වෙමියි තෙලද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි අබද්ධ පිත පැතිර ගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය ද නොදන්නේය. මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිර ගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි අබද්ධ පිත ද නොදන්නේය.

(4) මෙසේ මේ පිත් කෝෂය - බද්ධ පිතය - සකල ශරීරය අබද්ධ පිතය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(5) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පිත නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ වණු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

22. (6) *අත්‍ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙම්හං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාත්‍රයක් පුරාලන තරම් වූ සෙම වනාහි, ආමාශය මතුපිට උදරපටලයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(7) යම්සේ වනාහි, චන්දනිකා නම් වූ කුණුදිය වලක දිය මතුපිට පෙණ පටලයක් හටගෙන ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි පෙණ පටලයක් පිහිටා ඇත්තේයයි කුණු දිය වල නොදන්නේ ද, මම වනාහි කුණුදිය වලෙක දිය මතුපිට පිහිටා සිටියේ වෙමියි පෙණපටලයද නොදන්නේය.

(8) මෙසේම මා කෙරෙහි සෙම පිහිටා ඇත්තේයයි උදරපටලය නොදන්නේය. මම වනාහි ආමාශය මතුපිට උදරපටලයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි සෙම ද නොදන්නේය.

(9) මෙසේ මේ උදරපටලය - සෙමය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි. ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සෙම නම්. සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ. නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඍතු සමුට්ඨානික වූ අබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

23. (11) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව වනාහි. ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදි තැන්හි පිහිටා ඇත්තේය.

(12) යම්සේ වනාහි වැ පොරෝ ආදි ආවුධයකින් පහර දෙන ලද ගසක රුක් මැලියම් රැඳී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි රුක් මැලියම් රැඳී ඇත්තේයයි ගසෙහි ආවුද පහර ලත් තැන නොදන්නේ ද, මම වනාහි ගසෙහි ආවුධ පහර ලත් තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමියි රුක් මැලියම් නොදන්නේ ද,

(13) මෙසේම මා කෙරෙහි සැරව පිහිටා ඇත්තේ යයි ගෙඩි පිළිකා වණ තුවාල ආදිය නොදන්නේය. මම වනාහි ගෙඩි පිළිකා ආදි තැන්හි පිහිටා සිටියේ වෙමියි සැරවද නොදන්නේය.

(14) මෙසේ මේ ගෙඩි පිළිකා වන තුවාල ආදි තැන්ය - සැරවය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි. ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(15) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව නම්. සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ. නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ ඍතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

24. (16) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොහිතං* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්නිචිත ලෙය - සංසරණ ලෙය නමින් ලෙය දෙවැදෑරුම් වන්නේය. සන්නිචිත ලෙය වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි තැන්පත් වී වක්ක හදය යකන පප්ඵාසයන් මඬින් මද තෙමමින් පිහිටා සිටියේය. සංසරණ ලෙය වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරීගෙන පිහිටා සිටියේය.

(17) යම්සේ වනාහි, ඉරිතැළී බිඳී සිදුරු වී ඇති පැරණි සැළියෙක වැසිදිය පිරී, යට සිටි ගල් කැට කැබිලිති ආදිය තෙමමින් සිටි කල්හි, මම වනාහි සැළි දියෙන් තෙමෙමින් සිටියේ වෙමියි ගල් කැට කැබිලිති ආදිය නොදන්නේ ද, මම වනාහි යට සිටි ගල් කැට කැබිලිති ආදිය තෙමමින් සිටියේ වෙමියි සැළි දිය ද නොදන්නේ ද, මෙසේ මා කෙරෙහි සන්නිචිත ලෙය පිහිටා ඇතැයි අක්මාවගේ යට කොටස ද, අපි වනාහි සන්නිචිත ලෙයින් මඬින් මද තෙමෙමින් සිටියෝ වෙමුයි වක්ක හදය යකන පප්ඵාසයෝ ද නොදන්නාහ. මම වනාහි අක්මාවගේ යට කොටසෙහි පිහිටා සිටගෙන වක්ක හදය යකන පප්ඵාසයන් මඬින් මද තෙමමින් සිටියේ වෙමියි සන්නිචිත 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 වෙමියි තෙලද නොදන්නේ ද, මෙසේම මා කෙරෙහි සංසරණ ලෙය පැතිරගෙන පිහිටා ඇත්තේයයි සකල ශරීරය නොදන්නේය, මම වනාහි සකල ශරීරයෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි සංසරණ ලෙයද නොදන්නේය.

(19) මෙසේ මේ වකක හදය යකන පපඵාසයෝය - සන්නිචිත - සංසරණ ලෙයය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(20) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලෙය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව ව ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

25. (21) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙදෙ.* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඩහදිය වනාහි, හිරු රැස් ගිනි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වී කේස ලෝම කූපයන්හි රැස්වී වැගිරෙමින් ඇත්තේය.

(22) යම්සේ වනාහි ඕලු නෙළුම් මානෙල් දඬු දියෙන් උදුරා ගොඩගත් කෙණෙහි දිය බිඳු වැගිරෙමින් ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය බින්දු වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි නොදන්නේ ද, මම වනාහි ඕලු නෙළුම් මානෙල් දඬුවලින් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමියි දිය බින්දු ද නොදන්නේ ද,

(23) මෙසේම අප කෙරෙන් ඩහදිය වැගිරෙමින් ඇත්තේයයි කේස ලෝම කූපයෝ නොදන්නාහ. මම වනාහි කේස ලෝම කූපයන් කෙරෙන් වැගිරෙමින් සිටියේ වෙමියි ඩහදිය ද නොදන්නේය.

(24) මෙසේ මේ කේස ලෝම කූපයෝය - ඩහදිය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂා නැත්තෝය.

(25) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඩහදිය නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු-චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

26. (26) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මෙදෙ* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මිදුනු තෙල වනාහි, ස්ථූල ශරීරයන්හි සම් මස් අතරෙහි ද කෘශ ශරීරයන්හි ජංඝා ආදි මාංශ උත්සන්න තැන්හිද පිහිටා ඇත්තේය.

(27) යම්සේ වනාහි, කසාවන් රෙදි කඩකින් මස් පිඩක් ඔතා ඇති කල්හි, කසාවන් රෙදි කඩකින් මම ඔතන ලද්දේ වෙමියි මස් පිඩ නොදන්නේ ද, මා විසින් වනාහි මස් පිඩක් ඔතන ලද්දේයයි කසාවන් රෙදි කඩද 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 ආදියද ඇසුරුකොට පිහිටා සිටියේ වෙමියි මේද තෙලද නොදන්නේය.

(29) මෙසේ මේ සකල ශරීරයෙහි මස් පිඩුය - ජංඝා මාංශාදියය මේද තෙලය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂා නැත්තෝය.

(30) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මේද තෙල නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

27. (31) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුළු වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරීගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(32) යම්සේ වනාහි ළපටි තල් - පොල් ඇට්ටි ඇස්සෙහි වැසිදිය පිරී ඇති කල්හි මා කෙරෙහි වැසි දිය පිරී ඇත්තේයයි ළපටි තල් - පොල් ඇට්ටි ඇස්ස නොදන්නේ ද, මම වනාහි ළපටි තල්-පොල් ඇට්ටි ඇස්සෙහි පිරී සිටියේ වෙමියි වැසිදිය ද නොදන්නේ ද,

(33) මෙසේම අප කෙරෙහි කඳුළු පිහිටා ඇත්තේ යයි ඇස් වළවල් නොදන්නාහ. මම වනාහි ඇස් වළවල්හි පිරීගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි කඳුළුද නොදන්නේය.

(34) මෙසේ මේ ඇස් වළවල්ය කඳුලුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(35) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

28. (36) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි - වුරුණු තෙල වනාහි හිරු රැස් - ගිනි රැස් ආදියෙන් උණුසුම් වීමෙන් දෑත දෙපය දෙඋරහිස 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 නොදන්නේ ද මම වනාහි නිවුඩු කැඳ බඳුනෙහි පැතිරගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි තෙල ද නොදන්නේද,

(38) මෙසේම අප කෙරෙහි වුරුණු තෙල් පිහිටා ඇත්තේ යයි දෑත දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන් නොදන්නාහ, මම වනාහි දෑත දෙපය දෙවුරහිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන්හි පිහිටා සිටියේවෙමියි වුරුණු තෙල ද නොදන්නේය,

(39) මෙසේ මේ දෑත දෙපය දෙවුර හිස නාසාපුට නළල්තල ආදී තැන්ය - වුරුණු තෙලය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(40) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වුරුණු තෙල් නම් - සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිසත්ත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපො ධාතු කොටසකි.

29. (41) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ඛෙළො* - 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) යම්සේ වනාහි නොසිඳී ගලා යන ගං ඉවුරෙහි ඇති පුහුළිං පතුලෙහි දිය පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි දිය පිරී පිහිටා ඇත්තේ යයි පුහුළිං පතුළ

නොදන්නේ ද, මම වනාහි පුහුලිං පතුලෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි ළිඳේ වතුර ද නොදන්නේ ද,

(43) මෙසේ මා කෙරෙහි දෙකපෝලයෙන් බැසගත් කෙල පිහිටා ඇත්තේ යයි දිව නොදන්නේය, මම වනාහි දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටා සිටියේ වෙමියි කෙල ද නොදන්නේය.

(44) මෙසේ මේ දෙකපෝලය - දිවය - කෙලය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(45) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කෙල නම් - සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ නිස්සත්ව වූ නිජ්ජිව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

30. (46) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සිංඝානිකා* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු වනාහි යම් කලක හට ගන්නේ ද, එකල්හි නාසිකා සිදුරුවල පිරී හෝ වැගිරෙමින් සිටින්නේය.

(47) යම්සේ වනාහි සිප්පි කටුවෙක 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 වෙමියි කුණු වූ දී කිරි ද නොදන්නේ ද,

(48) මෙසේ ම අප කෙරෙහි සොටු පිහිටා ඇත්තේයයි නාසිකා සිදුරු නොදන්නාහ, මම වනාහි නාසිකා සිදුරුවල පිහිටා සිටියේ වෙමියි සොටු ද නොදන්නේය.

(49) මෙසේ මේ නාසිකා සිදුරුය - සොටුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(50) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සොටු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජිව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ - උතු චිත්ත සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

31. (51) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳමිදුලු වනාහි, එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි ආලේප කොටගෙන පිහිටා ඇත්තේය.

(52) යම්සේ වනාහි, ගැල් රථයක අලවංගුවෙහි තෙල් ගල්වා ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි තෙල් ගල්වා ඇත්තේයයි අලවංගුව නොදන්නේ ද, ම විසින් අලවංගුව ආලේප කරන ලද්දේයයි තෙල් ද නොදන්නේ ද,

(53) මෙසේම අප කෙරෙහි වනාහි, ආලේප කරන ලද සඳමිදුලු පිහිටා ඇත්තේයයි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි නොදන්නාහ, මා වනාහි එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධි ආලේප කොටගෙන පිහිටා සිටියේ වෙමියි සඳමිදුලු ද නොදන්නේය.

(54) මෙසේ මේ එකසිය අසූවක් පමණ වූ ඇට සන්ධිය - සඳමිදුලුය යන භූත - උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා නැත්තෝය.

(55) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සඳමිදුලු නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

32. (56) අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නරදිය මුත්‍රා වනාහි, වකුගඩුවෙන් පෙරී මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා ඇත්තේය.

(57) යම්සේ වනාහි, චන්දනිකා නම් වූ කුණුදිය වලක දමන ලද කට නැති රචන ඝටයෙහි කුණු දියර පිරී ඇති කල්හි, මා කෙරෙහි කුණු දියර පිරී ඇත්තේයයි රචන ඝටය නොදන්නේද, මම වනාහි, රචන ඝටයෙහි පිරී සිටියේ වෙමියි කුණු දියර ද නොදන්නේ ද.

(58) මෙසේම මා කෙරෙහි වනාහි, නරදිය මුත්‍රා පිහිටා ඇත්තේයයි මුත්‍රාශය නොදන්නේය, මම වනාහි මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා සිටියේ වෙමියි නරදිය මුත්‍රා ද නොදන්නේය.

(59) මෙසේ මේ මුත්‍රාශයය - නරදිය මුත්‍රාය යන භූත - උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නැත්තෝය.

(60) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නරදිය මුත්‍රා නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ උතු සමුට්ඨානික වූ ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසකි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. ආබන්ධනාකාර = ආපෝ ධාතුවෙහි ස්වභාවය සෙසු ධාතු කොටස් එකට බැඳ අලවා පිඩුකොට තැබීමයි. එය ආබන්ධනාකාරය නමින් හැඳින්වේ, එනම් - ඇලෙන බැඳෙන ගතියයි.
2. උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික = සේදේ - අස්සු - ඛේළෝ - සිංඝානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි සීතෝෂ්ණ වූ සෘතුවත් - චිත්තයත් නිසා හට ගන්නා බැවින් ඒ සතර කොටස උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික නම්.
3. උතු සමුට්ඨානික = පෙර පඨවි ධාතු විස්සට ඇතුළත් වූ උදරිය - කරීස යන කොටස් දෙක සහ ආපෝ ධාතු කොටස් අතුරෙන් පුබ්බෝ මුත්තං යන කොටස් දෙක ද, සීතෝෂ්ණ සෘතුව නිසාම හටගන්නා බැවින් උතු සමුට්ඨානික නම් වෙති.
4. රචණ ඝටය = පිරිසිදු වතුර නොමැති ප්‍රදේශවල වතුර පිරිසිදු කිරීම පිණිස භාවිතා කරනු ලබන කුඩා කළ විශේෂයෙකි. සිදුරක් නැති එම රචන ඝටය වතුරට දැමූ කල එහි ඇතුළට වතුර පෙරී උණා බසී.
5. චන්දනිකා = සැඩොල් ගම් දෙර කුණු එකතු වී පල්වන දියවලට කියන නමකි. එය ඉතාමත් දුගඳය. අපිරිසිදු ය.
6. පුහුළිඳ = ගංගා ඇල දෙළ ආදියෙහි වැලි පිරා සාද ගනු ලබන ළිඳ පුහුළිඳ නම් වේ. පුලිනයෙහි කැණූ ළිඳ 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 මනසිකාර භාවනාව

5 වන පාඩම

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

සසම්භාර විභත්ති
භාවනා වාක්‍යය

33. (1) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච සන්තප්පති තෙජො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිරමිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, එක්දා උණ, තුන්දා උණ, හත්දා උණ, ආම අපිණී උණ, සන්නිපාත උණ, කහ උණ, පැපොල උණ, වසූරිය උණ, මැලේරියා උණ යනාදි වූ තවන - සවභාව ඇති බැවින් සන්තාප නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(2) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සන්තාප තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිසසත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

34. (3) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච ජීරියති තෙජො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හිසකේ පැසීම්, ඇඟ රැලි වැටීම්, දත් හැලීම්, දුබල වීම්, දුර්වර්ණවීම් යනාදී වශයෙන් ශරීරය දිරාපත් බවට පමුණුවන සවභාව ඇත්තා වූ ජිරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(4) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ජිරණ තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසසත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ පරිපාචනාකාර වූ තේජෝ ධාතු කොටසකි.

35. (5) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච පරිඩය්හති තෙජො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අතුල් පතුල් දැවිල්ලය, ඇස ඉස දැවිල්ලය, බඩ පපුව දැවිල්ලය, ඉරු රැස් ගිනි රැස් වස විසම ආහාර පාන විසම ඉරියව් විසම සිතුවිලි හා අවි ආවුධ ගැටීම් ආදියෙන් සිදුවන දැවිල්ලය යනාදි වූ, හාත්පසින්ම දවන සවභාව ඇත්තා වූ, පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(6) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පරදහන තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, පරිපාචනාකාර වූ, තේජෝ ධාතු කොටසකි.

36. (7) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, යෙනච අසිත පීත ඛායිත සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති තෙජො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අසිත පිත ඛායිත සායිත නම් වූ, අනුභව කරන ලද ආහාර පානයන් දිරවී

සවභාව කොට ඇත්තා වූ, පාචක තේජෝ ධාතුව නම් වූ, තේජෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(8) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාචක තේජෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, කර්ම සමුට්ඨානික වූ, පරිපාචනාකාර වූ, තේජෝ ධාතු කොටසකි.

37. (9) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, උද්ධංගමා වාතා නාම වායෝ ධාතු* : සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හික්කා උග්ගාර ඇනුම් වමන කිවිසිම් ආදි වශයෙන් ද, කෙළ සෙම් සොටු බැහැර කිරීම් වශයෙන් ද, සිනාසීම් ගි කිම් කථා කිරීම් ආදි වශයෙන් ද, පවත්වන්නා වූද, උඩබලා ගමන් කරන සවභාව ඇත්තා වූ, උද්ධංගම නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(10) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි උද්ධංගම වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

38. (11) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අධොගමා වාතා නාම වායො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ආහාර පාන ශරීරය තුළට ගෙන යාම, මළ මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදි වශයෙන් යට බලා ගමන් කරන සවභාව ඇත්තා වූ, අධෝගම නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(12) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අධෝගම වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

39. (13) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, කුච්ඡිසයා වාතා නාම වායො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්ත්‍රපටලයෙන් පිටත ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි හෙවත් කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ද සස්ත්‍රක වාත උත්පලක වාතාදි වාතාබාධ හටගැන්වීම ද සවභාව කොට ඇත්තා වූ, කුච්ඡිසය නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(14) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ - චතු සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

40. (15) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, කොට්ඨසයා වාතා නාම වායො ධාතු* - සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්ත්‍රපටලය නම් වූ, බඩවැල තුළ පවත්නා වූ, ආහාර පාන - නිසසන්දය, හෙවත් පැසුණු අහර මළ පක්වාශ - මූත්‍රාශ වෙත ගෙනයන්නාවූ ද සවභාව ඇත්තා වූ, කොට්ඨශය නම් වූ, වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(16) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කොට්ඨශය වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

41. (17) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අංගමංගානුසාරිනො වාතා නාම වායො ධාතු ;* සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ, මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සකල ශරීරාංගයන් අනුව පවත්නා වූ, යාම ඒම - හැරීම බැලීම නැමීම දිගහැරීම, ඇඳීම පෙරවීම, ආහාර පාන ගැනීම, ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් පවත්වන්නා වූ, අංගමංගානුසාරි නම් වූ, වායො ධාතු කොටසක් ඇත්තේය.

(18) මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව නම්, සත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ වායෝ ධාතු කොටසකි.

42. (19) *අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, අස්සාසො පස්සාසො ඉති වා නාම වායො ධාතු -* සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උත්පත්තියෙහි සිට මරණාන්තය දක්වා නොනැවති 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, නිසත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, විත්ථම්භනාකාර වූ, වායෝ ධාතු කොටසකි.

සලක්ඛණ සංඛෙප ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන්ගේ සිට මත්ථලුංගය තෙක් ඇත්තා වූ, පඨවි ධාතු කොට්ඨාශ විස්සෙහි වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත් කොටසෙහි සිට මුත්‍ර කොටස තෙක් ඇත්තා වූ, ආපෝ ධාතු කොට්ඨාශ දෙළසෙහි වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සන්තාප තේජෝ ධාතු කොටසෙහි සිට පාචක තේජෝ ධාතු කොටස තෙක් ඇත්තා වූ, තේජෝ ධාතු කොට්ඨාශ සතරෙහි වූ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ 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, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතු නම් වේ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතු නම් වේ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතු නම් වේ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතු නම් වේ.

සලක්ඛණ විත්ථාර ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ

ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලෝමා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, නඛා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, දන්තා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, තචෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

6. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මංසං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

7. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, නහාරු නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

8. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අට්ඨි නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

9. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අට්ඨි මිඤ්ජා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

10. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, වක්කං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

11. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, හදයං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ථද්ධ

ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

12. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, යකනං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය. පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

13. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කිලෝමකං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

14. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිහකං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

15. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පප්ඵාසං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

16. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

17. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අන්තගුණං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

18. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උදරියං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

19. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කරීසං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

20. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මත්ථලුංගං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය.

21. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පිත්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන

ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

22. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සෙම්හං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

23. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පුබ්බෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

24. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලෝහිතං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

25. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සේදෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

26. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මේදෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

27. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අස්සු නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

28. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, වසා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

29. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ඛේලෝ නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

30. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සිංඝානිකා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

31. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ලසිකා නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, වද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

32. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, මුත්තං නම් වූ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය.

33. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සන්තාප නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

34. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ජිරණ නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

35. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පරිදහන නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

36. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පාචක නම් වූ තේජෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය.

37. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, උද්ධංගමා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

38. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අධෝගමා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

39. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කුච්ඡිසයා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

40. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කොට්ඨසයා වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

41. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අංගමංගානුසාරිනෝ වාතා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

42. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, අස්සාසෝ පස්සාසෝ ඉති වා නම් වූ වායෝ ධාතු කොටසෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය වායෝ ධාතුවය, ථද්ධ ලක්ෂණය පඨවි ධාතුවය, ආබන්ධන ලක්ෂණය ආපෝ ධාතුවය, පරිපාචන ලක්ෂණය තේජෝ ධාතුවය.

වචනාර්ථ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ථද්ධ ලක්ෂණය වූ පඨවි ධාතුව, පතල අර්ථයෙන් ද, ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ඉතිරි ධාතුන් තිදෙන හට ප්‍රතිෂ්ඨාවීම් අර්ථයෙන් ද, පඨවි නම් වේ, ථද්ධ ලක්ෂණය දරණ බැවින් ද දුක් ගෙනෙදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද, පඨවි ධාතු නම් වේ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ ආබන්ධන ලක්ෂණය වූ ආපෝ ධාතුව, සෙසු ධාතූන් ආබන්ධනය කෙරෙමින් උණු වී යා නොදෙමින්, විසිරී යා නොදෙමින්, පැතිරේනුයි පැමිණේනුයි වැඩිදියුණු කෙරේනුයි, ආපෝ නම් වේ, ආබන්ධන ලක්ෂණය දරන බැවින් ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් විධාන කරන බැවින් ද, ආපෝ ධාතු නම් වේ.

3. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ පරිපාචන ලක්ෂණය වූ තේජෝ ධාතුව, තීක්ෂණ බැවින් සෙසු ධාතූන් උණුසුම් කෙරේනුයි තේජෝ නම් වේ, පරිපාචන ලක්ෂණය දරන බැවින් ද, දුක් ගෙනදෙන බැවින් ද දුක් විධාන කරන බැවින් ද තේජෝ ධාතු නම් වේ.

4. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කේසයන් කෙරෙහි පිහිටා ඇත්තා වූ විත්ථම්භන ලක්ෂණය වූ වායෝ ධාතුව, චලනය - කම්පනය කෙරේනුයි, දේශාන්තරෝත්පත්තියට හේතු වෙමින් මේ ධාතු යන්ත්‍රය ගමන් කෙරේනුයි වායෝ නම් වේ, විත්ථම්භන ලක්ෂණය දරන බැවින් ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් විධාන කරන බැවින් ද, වායෝ ධාතු නම් වේ.

(ධාතු කොටස් 42 මේ අනුව වචනාර්ථ වශයෙන් භාවනාවට නැගිය යුතු)

කලාප වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

වණ්ණො ගන්ධො රසො ඕජා - චතස්සො චාපි ධාතුයො
අට්ඨ ධම්ම සමොධානා - හොති කෙසාති සම්මුති
තෙසං යෙව විනිබ්භොගා - නත්ථි කෙසාති සම්මුති

පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණ්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන ශුද්ධාෂ්ටකයන්ගේ එකතුවීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය ලැබේ. ඔවුන්ගේ වෙන් කිරීමෙන් කේසා යන සම්මුතිය බිඳේ. ථද්ධ ලක්ෂණය උත්සන්න බැවින් කේසා පඨවි ධාතු නම් වේ.

(මත්ථලුංගය තෙක් පඨවි ධාතු උත්සන්න වශයෙන් ද, පිතෙහි සිට මුත්‍ර දක්වා කොටස් 12 හි ආපො ධාතු උත්සන්න වශයෙන් ද, ගෙන මේ අනුසාරයෙන් කලාප වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනාවට නැගිය යුතු)

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	සසම්භාර සංඛෙප	=	කේසා ලෝමාදී කොටස් 20, 12, 04, 06 වශයෙන් පිඩු කොට ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
2.	සසම්භාර විභත්ති	=	කේසා ලෝමාදී කොටස් වෙන වෙනම ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
3.	සලක්ඛණ සංඛෙප	=	කෙසාදි කොටස් 20, 12, 04, 06 පිළිවෙලින් පිඩු කොට ඒ සමූහව ගත් කොටස් හි සතර ධාතු වෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
4.	සලක්ඛණ විභත්ති	=	ධාතු කොටස් 42 හි එකක් පාසා සතර ධාතුවෙන් වෙන්ව ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
5.	වචනාර්ථ වශයෙන්	=	පඨවි ධාතු - ආපෝ ධාතු - තේජෝ ධාතු - වායෝ ධාතු යන ධාතූන්ගේ, වචනාර්ථයන් වෙන වෙනම ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.
6.	කලාප වශයෙන්	=	කේසාදි එක එක කොටසෙක පිහිටා ඇත්තා වූ ශුද්ධාෂ්ටක වෙන්කරමින් එහි පඨවි ආදි ධාතු කොටස් ගෙන වඩන ධාතු මනසිකාරය ය.

ශුද්ධාෂ්ටක යනු : පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණ්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන අට දෙනාගේ සමූහයයි. මේ අට සෑම කලාපයක, රූප මිටියක නොවෙන්ව එකටම බැඳී පවත්නා බැවින් "අවිනිර්භෝග රූප" යයි කියනු ලැබෙති.

හිස සමෙන් උඩට මතු වූ කේශයන්හි පිහිටා ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ටක රූප පමණකි, හිස සමෙහි වියට අඟක් තරම් මුල් බැසගත් කේශ මූලයෙහි එනාහි කාය දසකය, භාව දසකය යි කම් සමුට්ඨාන රූප කලාප 02 කි.

චිත්ත සමුට්ඨාන සෘතු සමුට්ඨාන ආහාර සමුට්ඨාන ශුද්ධාෂ්ටක කලාප තුනකි, මෙසේ හිසකේ මුල රූප කලාප 05 කි රූප වශයෙන් 44කි.

මේ ශරීරයෙහි කොටස් 30 ක මෙසේම රූප කලාප 05 බැගින් හා රූප 44 බැගින් ඇත්තාහ. රූප කලාප 02 බැගින් හා රූප වශයෙන් 16 බැගින් ලැබෙන කොටස් 04 ක් ඇත්තාහ. සේදෝ, අසු, ඛේලෝ, සිංඝානිකා යන සතරය.

රූප කලාප එක බැගින් ශුද්ධාෂ්ටක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 05 කි. උදරියං, කරීසං, පුබ්බො, මුත්තං, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යන පසය (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි ශබ්දයද ඇත).

රූප කලාප එක බැගින් ජීවිත නවක රූප පමණක් ලැබෙන කොටස් 01 කි. පාචක තේජෝ ධාතුවය, ජඨරාග්නිය යනු ද එයට නමකි. එහි ශුද්ධාෂ්ටකය හා ජීවිතේන්ද්‍රිය යන රූප නවය ඇත, එම පාචක තේජෝ ධාතුව එනාහි ඒකාන්ත කර්මජ රූපයකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඒකාන්ත චිත්තජ ය, උදරියං, කරීසං, පුබ්බො, මුත්තං යන සතර ඒකාන්ත සෘතුජය, සේදෝ, අසු, ඛේලෝ, සිංඝානිකා යන සතර චිත්තජ හා සෘතුජ ය. ඉතිරි කොටස 30 කර්මජ, චිත්තජ, සෘතුජ, ආහාරජ යන සමුට්ඨාන සතරෙන්ම හටගැනෙති.

කර්මජ කලාප 02 අතුරෙන් කාය දසකය යනු : පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වණ්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන ශුද්ධාෂ්ටකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා කායප්‍රසාද රූපය එකතුවීමෙන් කාය දසකය නම් වේ, භාව දසකය යනු : එම ශුද්ධාෂ්ටකයට ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය හා ස්ත්‍රී භාව - පුරුෂ භාව යන භාව රූපයක් එකතුවීමෙන් භාව දසකය නම් වේ.

අවම වශයෙන් සෑම ධාතු කොටසක් පාසා ශුද්ධාෂ්ටකය ඇති බැවින් කලාප වශයෙන් වඩන ධාතු මනසිකාරයේදී ඒ ඒ කොටස්හි ශුද්ධාෂ්ටකයේ තිබෙන සතර ධාතු වෙන් කරමින් මනසිකාරය වඩනු ලැබේ.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව

6 වන පාඩම

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

<u>චුණ්ණතො</u> = චූර්ණ වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය 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 මිශ්‍රවී සම්පිණ්ඩනය වූයේය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී පුෂ්ටිමත් වූයේය.

3. මෙසේ ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, ඔබිනොබ විසිරී නොයන්නේය, විහිදී නොයන්නේය, ළදරුය - තරුණය - මහලුය - ස්ත්‍රියය - පුරුෂයා ය - කුඩාය - මහත්ය - කෙටිය - දිගය - තදය - මෘදුය යනාදි නානාප්‍රකාර ස්වභාවයන් ද පහළ කරන්නේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නැළි අටක් පමණ වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටා සිටියේය, තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වී අනුපාලිත වූයේය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී සිටියේය.

5. මෙසේ පඨවි තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගෙන් උපකාර ලබන්නා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, නොවෑස්සෙන්නේය, නොවැගිරෙන්නේය, ශරීරයෙහි පුෂ්ටිමත් බව පියකරු බවද පහළ කරන්නේය.

6. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, ආහාර පාන ආදිය පැසවන උෂ්ණත්ව ලක්ෂණ වූ තේජෝ ධාතුව වනාහි, පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියේය, ආපෝ ධාතුවෙන් සම්පිණ්ඩනය වූයේය, වායෝ ධාතුවෙන් පිරී සිටියේය, ශරීරය උණුසුම් ගන්වන්නේය, වර්ණ සම්පත්තිය ද ගෙන දෙන්නේය, උණුසුම් ගන්වන බැවින් ශරීරය පූති භාවයට කුණුවීයාමට නොදෙන්නේය.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, සමුදීරණ විත්ථම්භන ලක්ෂණ හෙවත් සොලවන පුම්බවන 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, ඍජුව සිටින්නේය, මතු මත්තෙහි ලැබෙන්නා වූ අන්‍ය වූද වායෝ ධාතුවක් නිසා යාම, ඊම, සිටීම, හිඳීම, නිදීම ආදි

ඉරියව් පවත්වන්නේය. කාය විඤ්ඤත්තිය උපදවන්නේය. නැමීම දිගහැරීම අත්පා සෙලවීම ද සිදුකරන්නේය, මෙයේ මේ ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදි ස්වභාවයෙන් අනුවණ බාල ජනයා මුලා කරන්නා වූ මායා රූපයක් වැනි වූ ධාතු යන්ත්‍රය වනාහි සතර ධාතුවකින් නිර්මිතව පවත්නේය.

ලක්ෂණාදි වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි: කර්කශ බව තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින සෙසු රූපයන් හට පිහිටවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය, සෙසු රූපයන් පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

2. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුව වනාහි: වැස්සෙන, ඇලෙන බැඳෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, එක්ව උපදින රූපයන් වඩන, පුෂ්ටිමත් කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිඩුකරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

3. සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි තේජෝ ධාතුව වනාහි: උණුසුම් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් මුහුකරවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් හට මෘදු මොලොක් බව ගෙනදීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

4. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වායෝ ධාතුව වනාහි: පුම්බවන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, එක්ව උපදින රූපයන් සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය, සෙසු රූපයන් මතු මත්තෙහි උපදවමින් ගමනාදි ඉරියව් පැවැත්ම නම් වූ දේශාන්තරෝත්පත්තියට හේතුවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

සමුට්ඨාන වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි: කර්ම චිත්ත ඍතු ආහාර නමින් රූප උපදවන්නා වූ සමුට්ඨාන සතරක් ඇත්තාහ.

2. පාචක තේජෝ ධාතුව වනාහි, ඒකාන්ත කර්ම සමුට්ඨානිකය, ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව වනාහි: ඒකාන්ත චිත්ත සමුට්ඨානිකය. උදරියං - කරීසං - පුබ්බො - මුත්තං යන පඨවි ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි ඒකාන්ත ඍතු සමුට්ඨානිකයෝය. සේදෝ - අස්සු - ඛේලෝ - සිංඝානිකා යන ආපෝ ධාතු කොටස් සතර වනාහි ඍතු චිත්ත සමුට්ඨානිකයෝය, අවශේෂ වූ ධාතු කොට්ඨාශ 32 වනාහි කර්ම චිත්ත ඍතු ආහාර යන සතරෙන් හටගන්නා වූ බැවින් චතු සමුට්ඨානිකයෝය.

නානත්තෙකත්ත වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි පඨවි ධාතුවෙහි ලක්ෂණ - රස පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය. ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතූන්හි ලක්ෂණ - රස පච්චුපට්ඨාන අන්‍යයෝය, කර්ම - චිත්ත - ඍතු - ආහාර යන සමුට්ඨාන වශයෙන් ද වනාහි නානා බවට යන්නාහ. රූප - මහාභූත - ධාතු - ධර්ම අනිත්‍යාදි වශයෙන් වනාහි එකසමාන බවට යන්නාහ.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ධාතු සතර වනාහි රුප්පන ලක්ෂණය ඇති බැවින් රූපත්වයෙන් එකසමානයහ, මහත්සේ පහළවන බැවින් ද, මහාභූතයන්ට සමාන බැවින් ද, මහත් පරිහරණ ඇති බැවින්ද, මහත් විකාර ඇති බැවින් ද, මහාපාහාභාත භූතත්ත බැවින්ද, එක හා සමාන වන්නාහ.

3. මහා පෘථුවිය - මහා සමුද්‍රය - සූර්යමණ්ඩලය - වේරම්භ වාතය ආදී වූ අනුපාදින්නක වස්තූන් ද, යොදුන් සිය දහස් ගණන් ශරීර ඇත්තා වූ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම අසුර නාග මත්‍යශපාදි සත්වයන් ද මහත් සේ පහළවන බැවින් ද මහන්ත පාතුභාවාර්ථයෙන් මහාභූත නම් වන්නාහ.

4. යම්සේ වනාහි මායා කාරයෙක්, මැණික් නොවූ දියබිඳු මැණික් කොට දක්වන්නේද, රත්රන් නොවූ ගල්කැට රත්රන් කොට දක්වන්නේ ද, යක්ෂයෙක් නොවූ තෙමේ යක්ෂයෙකු යක්ෂණියෙකු කොට දක්වන්නේ ද, එසේම සතර මහාභූතයෝ වනාහි, තෙමේ නිල්වන් නොවූයේ නිල්වන් කහවන් රතුවන් සුදුවන් රූපයන් මවා පාන්නාහ.

5. යම්සේ වනාහි භූතාවිෂ්ඨ පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි ද පිටතෙහි ද භූතයෙක් නොපෙනෙන්නේ ද, ඔහු ඇසුරු කොටගෙන ම සිටින්නේ ද, එසේම සතර මහ භූතයෝ වනාහි එක එකක් තුළ ද පිහිටා නැත්තාහ, පිටතෙහි ද පිහිටා නැත්තාහ, ඔවුනොවුන්ගෙන් වෙන් නොවීම පිහිටා ඇත්තාහ, සිතාගත නොහැකි පිහිටීම් ඇති බැවින්ද මහාභූත සමාන වන්නාහ.

6. යම්සේ වනාහි යක්ෂණී මහාභූතයෝ දිව්‍ය අප්සරාවන් සේ පෙනී සිට, ස්වකීය භයානක වූ ස්වභාවය සඟවාගෙන සත්වයන් මුලාකොට ගොදුරුකර ගන්නාහු ද, එසේම සතර මහාභූතයෝ ද වනාහි ස්ත්‍රී පුරුෂ ශරීර ආදීයෙහි මනෝඥ ශරීර වර්ණයෙන් ද, මනවඩන අඟපසඟ හැඩ හුරුකමින් ද, අත් පා ඇඟිලි ඇස ඉස බැම ආදියෙහි මනවඩන ශරීර ලාවන්‍යයෙන් ද, සැරසී, ස්වකීය වදද ලක්ෂණාදී යථා සවභාවය සඟවා අනුවණ බාල ජනයා මුළා කරන්නාහ. මෙසේ මහාභූත සමාන බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

7. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරය වනාහි, දිනපතා නෑම - කෑම - බීම - ඇඳීම - පෙරවීම - පිළිදැඟුම් කිරීම ආදී වූ කටයුතු මහත් රාශියකින් පරිහරණය කළයුතු බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

8. කල්පාන්තයේ දී වනාහි, කෝටි ලක්ෂයක් සක්වල ආභස්සර බඹතලය තෙක් ගින්නෙන් ද, සුභකිණ්හක බඹතලය තෙක් ජලයෙන් ද, වේහප්ඵල බඹතලය තෙක් සුළඟින් ද මහත් විනාශයට යන්නාහ.

9. මේ ධාතු ශරීරයෙහි ද වනාහි පඨවි ධාතු කිපීමෙන් කාෂ්ටමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය දරදඬු බවට පත්වන්නේය. ආපෝ ධාතු කිපීමෙන් වනාහි පූතිමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය කුණුවී දියවී යන්නේය. තේජෝ ධාතු කිපීමෙන්, වනාහි, අග්නිමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවකු මෙන් සකල ශරීරය තැවෙන්නේය. වායෝ ධාතු කිපීමෙන් වනාහි, ශාස්ත්‍රමුඛ සර්පයෙකු දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් සකල ශරීරය සිඳී බිඳී විනාශ වන්නේය. මෙසේ මහත්සේ විකාර - විනාශ ඇති බැවින් ද මහාභූත නම් වන්නාහ.

10. සතර මහාභූතයෝ වනාහි මහත් බැවින් ද, මහත් වූ ව්‍යායාමයෙන් නුවණින් අවබෝධ කටයුතුවන බැවින් ද, සත්‍ය වශයෙන් විද්‍යමානව ඇති බැවින්ද, මහාභූත නම් වන්නේය.

11. සවකීය ලක්ෂණය දරන බැවින් ද, දුක් ගෙන දෙන බැවින් ද, දුක් විධාන කරන බැවින් ද, ධාතු ලක්ෂණය නොඉක්මවා සිටින බැවින් ද, සතර මහාභූතයෝ ධාතු නම් වන්නාහ.

12. සතර මහාභූතයෝ වනාහි, සවලක්‍ෂණය දරන බැවින් ද, චිත්තක්‍ෂණ දහසක් තරම් වූ ආයු ඇත්තා වූ රූප ක්‍ෂණයට අනුරූපව දරණ බැවින් ද, ධර්ම නම් වන්නාහ.

13. සතර මහාභූතයෝ වනාහි, ක්‍ෂණයක් පාසා බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, උදය ව්‍යය දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බැවින් දුක්ඛයෝය, නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සාරාදියෙන් තොර බැවින් අනාත්මයෝය, මෙසේ මේ සතර ධාතුව වනාහි - රූප - මහාභූත - ධාතු - ධර්‍ම අනිත්‍යාදි වශයෙන් ඒකසමාන වන්නාහ.

විනිර්භෝග අවිනිර්භෝග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, ශුද්ධාෂ්ඨකාදි රූප කලාපයක් පාසා ද්‍රව්‍ය වශයෙන් සතර ධාතූන් වෙන් කළ නොහැකි බැවින් අවනිර්භෝග නම් වන්නාහ. ලක්‍ෂණ වශයෙන් වනාහි, වෙන් කළ හැකි බැවින් විනිර්භෝග නම් වන්නාහ.

සභාග විසභාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, පඨවි ආපෝ ධාතු යුගලය බර බැවින් සමානය. තේජෝ වායෝ ධාතු යුගලය වනාහි සැහැල්ලු බැවින් සමානය. එසේ හෙයින්ම පළමු ධාතු යුගලය දෙවන ධාතු යුගලය සමඟ අසමානය. මෙසේ මේ සතර ධාතූන් වනාහි, සභාග විසභාග නම් වන්නාහ.

ආධ්‍යාත්මික බාහිර විශේෂතා වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සත්ව සන්තානගත ආධ්‍යාත්මික ධාතු සතර දෙනා වනාහි, චක්‍ඛු - සෝත - ඝාන - ජිව්හා කාය - හදය නම් වූ වස්තු රූප සදෙනාට ද, කාය විඤ්ඤත්ති - වචී විඤ්ඤත්ති දෙකටද, ඉත්ථින්ද්‍රිය පුරිසින්ද්‍රිය ජීවිතින්ද්‍රියනට ද, නිඃශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර වන්නාහ. සතර ඉරියව් ඇත්තාහ. කර්‍ම චිත්ත ඍතු ආහාර යන සමුට්ඨාන සතරෙන් හට ගන්නාහ. අචේතනික වූ බාහිර ධාතු සතර දෙනා වනාහි වස්තු රූප - විඤ්ඤත්ති - ඉන්ද්‍රිය රූපයන්ට නිඃශ්‍රය වශයෙන් පිහිටාධාර නොවන්නාහ. සතර ඉරියව් නැත්තාහ. ඍතු සමුට්ඨාන වශයෙන්ම හටගන්නාහ.

සංග්‍රහ වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, කර්‍ම සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව කර්‍ම සමුට්ඨානික සෙසු ධාතූන් සමඟ එක්වන්නාහ. චිත්ත සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමඟ එක්වන්නාහ. උතු

සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි ඍතු සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමග එක්වන්නාහ. ආහාර සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව වනාහි ආහාර සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් සමඟ එක්වන්නාහ. මෙසේ සතර ධාතූන් වනාහි සමුට්ඨාන වශයෙන් එකට සංග්‍රහ වන්නාහ.

ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ප්‍රතිෂ්ඨාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණාවූ ආපෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට ආබන්ධනාකාරයෙන් පිඬු කිරීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

3. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬු වූ වායෝ ධාතුවෙන් පිරුණා වූ තේජෝ ධාතුව වනාහි සෙසු ධාතූන් තිදෙනා හට උණුසුම් ගැන්වීම් මුහුකරවීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. පඨවි ධාතුවෙහි පිහිටියා වූ ආපෝ ධාතුවෙන් පිඬුවූ තේජෝ ධාතුවෙන් උණුසුම් වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, සෙසු ධාතූන් හට විත්ථම්භනා කාරයෙන් සෙලවීම් - පිම්බීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

අසමන්නාහාර වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුව වනාහි, මම පඨවි ධාතු නම් වෙමි. අනිකුත් ධාතූන් තිදෙනා හට පිහිටාධාර වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නෙමියි ද නොදන්නේය. ඉතිරි ධාතූන් තිදෙනා ද වනාහි, පඨවි ධාතුව පිහිටාධාර වශයෙන් අප තිදෙනා හට ප්‍රත්‍ය වන්නේ යයි ද නොදන්නාහ. මෙසේ මේ සතර ධාතූන් වනාහි, ඔවුනොවුන් පිළිබඳ සමන්නාහාර මනසිකාර නැත්තෝය.

ප්‍රත්‍ය විභාග වශයෙන් ධාතු මනසිකාර භාවනා වාක්‍යය

1. සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වනාහි, සතරක් වූ ධාතූන් හට කර්මය චිත්තය ඍතුවය ආහාර යයි සමුට්ඨාන සතරක් ප්‍රත්‍ය වන්නාහ. කර්ම සමුට්ඨානික සතර ධාතූන් හට වනාහි කර්මය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන්හට කර්මය උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

2. චිත්ත සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි චිත්තය ජනක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. සෙසු ධාතූන් හට චිත්තය පච්ඡාජාත අත්ථි අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

3. ඍතු සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි ඍතුව ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය. සෙසු ධාතූන්හට ඍතුව අත්ථි අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

4. ආහාර සමුට්ඨානික වූ සතර ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය ජනක ප්‍රත්‍යය වන්නේය, සෙසු ධාතූන් හට වනාහි, ආහාරය, ආහාර - අත්ථි - අවිගත වශයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

5. කර්ම සමුට්ඨානික වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, අවසේස වූ කර්ම සමුට්ඨාන ධාතූන් තිදෙන හට, සහජාත - අඤ්ඤමඤ්ඤ - නිස්සය - අත්ථි - අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ද

ප්‍රතිෂ්ඨා වශයෙන් ද ප්‍රත්‍ය වන්නේය. අවසේස සමුට්ඨාන තුනෙන් හටගන්නා වූ සතර ධාතූන්ට වනාහි, කර්ම සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුව නිස්සය අත්ථි - අවිගත ප්‍රත්‍යයෙන් ප්‍රත්‍ය වන්නේය, කර්ම සමුට්ඨානික වූ සෙසු ධාතූන් තිදෙනා ද, සෙසු සමුට්ඨානික ධාතූන් සතර දෙනා ද මෙසේම ප්‍රත්‍ය වශයෙන් පවත්නෝය.

6. අභික්කන්ත - පටික්කන්ත නම් වූ යාම් ඊම් දෙකෙහිදී වනාහි, වායෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ තේජෝ ධාතුව පියවර එසවීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය, තේජෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ වායෝ ධාතුව වනාහි, පියවර යැවීමට සහ දිගහැරීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. පඨවි ධාතුව අනුව ගියා වූ ආපෝ ධාතුව වනාහි, පියවර පහත් කිරීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය, ආපෝ ධාතුව අනුව ගියා වූ පඨවි ධාතුව වනාහි, පියවර බිම තැබීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය. පඨවි ධාතුව පියවර පොළොවට තද කිරීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේය.

7. මෙසේ මේ ධාතු ශරීරය වනාහි, ප්‍රත්‍ය ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න වශයෙන් පවත්නා වූ සත්වයෙක් නොවූ පුද්ගලයෙක් නොවූ ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ව වූ නිජ්ජීව වූ ශූන්‍ය වූ, අචේතනික වූ අව්‍යාකෘත වූ චතුසමුට්ඨානික වූ ධාතු පුඤ්ජයක් වන්නේය, ධාතු යන්ත්‍රයක් වන්නේය, ධාතු සමූහයක් වන්නේය, ධාතු මාත්‍රයක් වන්නේය.

8. ධාතු මනසිකාර භාවනාවේදී පැවති සතිය වනාහි, දුක්ඛ සත්‍යය, ඒ සතිය උපදවන පූර්ව භව තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය, ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය, දුක පිරිසිඳින සමුදය - ප්‍රහාණය කරන නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන ආර්‍ය්‍ය මාර්ගය මාර්ග සත්‍යය නම් වන්නේය.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව නිමි

ධාතු මනසිකාර භාවනාව මෙසේ වැඩීමේදී සතර ධාතූන් ප්‍රකට වී නිවරණ යටපත් වී උපචාර සමාධිය පහළ වන්නේය. ධාතු මනසිකාර වඩන යෝගාවචරයා වනාහි, ආත්ම ශූන්‍යතාව හෙවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති බව නුවණින් දකී. සත්ව සංඥාව නැසූ බැවින් ව්‍යාල මෘග යක්ෂ රාක්ෂසාදීන් ගැනවත් වෙනසක් නොමැතිව භය හා භයානක අරමුණු ඉවසයි, අරති රති මැඩලයි, ලාභ අලාභාදී ඉටු අනිටු සෑම අරමුණෙහි ඇලීම් ගැටීම් දෙකින් තොරව නොසැලී සිටියි, මහත්සේ ප්‍රඥාව ලබයි, පාරමී පිරි ඇතොත් මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවණට පැමිණෙයි, නො එසේ නම් සුගති පරායන වෙයි.

අනුශාසනාව

එවං මහානුභාවං - යෝගිවර සහස්ස කීළිතං එතං
චතු ධාතු වවත්ථානං - නිච්චං සෙවෙථ මෙධාවී'ති

මෙසේ මහත් වූ ආනුභාව ඇත්තා වූ, දහස් ගණන් උතුම් යෝගීවරයන් ක්‍රීඩා කරන ලද හෙවත් ආදරයෙන් වඩන ලද මේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වනාහි, නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ නිරන්තරයෙන් භාවනා වශයෙන් වඩන්නේය, සේවනය කරන්නේය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. පරමාණු	=	අංගුලයක සතෙන් කොටස ධාන්‍ය මාස එකකි. ධාන්‍ය මාසයක සතෙන් කොටස ඌකා එකකි, ඌකාවක සතෙන් කොටස ලික්ඛා එකකි, ලික්ඛාවක තිස්හයෙන් කොටස රථ රේණු එකකි, රථ රේණුවක තිස්හයෙන් තොටස තජ්ජාරි එකකි. තජ්ජාරියක තිස්හයෙන් කොටස අණු එකකි, අණුවක තිස්හයෙන් කොටස පරමාණු එකකි, එක් අංගුලයකට පරමාණු පණස් හත් කෝටි පණස් නවලක්ෂ හැත්තෑ අට දහස් හයසිය අසූ අටකි.
2. ද්‍රෝණය	=	පත සතර හුණ්ඩු එකකි, හුණ්ඩු සතර නැළි එකකි. නැළි දහසය ද්‍රෝණ එකකි.
3. රුප්පණය	=	සිතල උණුසුම බඩගින්න පිපාසය ආදී හේතූන් නිසා රූපයන්ගේ වෙනස් වන බව රුප්පණ ලක්ෂණය නමි.
4 ජනක	=	පඨවි ආදී එක් ධාතු කොටසක් විසින් තවත් ධාතු කොටස් නිපදවීම ජනක නම් වේ.
5 උපනිඃශ්‍රය	=	සෙසු හේතූන්ට වඩා බලවත් වූම හේතුව උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
6 පච්ඡාජාත	=	පළමුව ඉපද ඨිතියට පැමිණ සිටින රූපයන්ට පසුව උපදින චිත්ත චෛතසිකයන්ගෙන් ලැබෙන උපකාරය පච්ඡාජාත ප්‍රත්‍යය යි.
7. අත්ථි	=	ඉපද නිරුද්ධ නොවී සිට පිහිටවීම අත්ථි ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
8. අවිගත	=	ඉපද සිට ඉවත් නොවී පිහිටවීම අවිගත ප්‍රත්‍යය යි.
9. ආහාර	=	රූප අතුරෙන් ඕජා රූපය විසින් වෙන රූප කලාප ඉපදවීම හා උපස්ථම්භක වීම ආහාර ප්‍රත්‍ය නමින් කියනු ලැබේ.
10. අඤ්ඤමඤ්ඤ	=	එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට සහාය වෙති, එය අඤ්ඤමඤ්ඤ ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
11. නිස්සය	=	එක් රූප කලාපයක ඇත්තා වූ සතර ධාතු ඔවුනොවුන් හට ඉපදීමට හා පැවතීමට ආධාර වීම් වශයෙන් උපකාර වීම නිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍ය නම් වේ.
12. ලක්ෂණාදිය	=	පරමාර්ථ වූ චිත්ත චෛතසික රූප නිර්වාණ ධර්මයන් කෙරෙහි ඇත්තා වූ ලක්ෂණය රසය පච්චුපට්ඨානය හා පදට්ඨානයෝය. ලක්ෂණය යනු පිහිටි පියවි ස්වභාවය, රසය යනු ඉන් සිදුවන කෘත්‍යය, පච්චුපට්ඨානය යනු: නුවණට අරමුණු වන වැටහෙන ආකාරයය. පදට්ඨානය යනු ආසන්නම හේතුවය.
13. නානත්ත	=	නා නා බවය.
14. ඒකත්ත	=	එක හා සමාන බවය.
15. සභාග	=	සන්සන්දනය වන බවය.
16. විසභාග	=	සන්සන්දනය නොවන බවය.
17. විනිබ්භෝග	=	වෙන් කොට දැක්විය හැකි බවය.
18. අවිනිබ්භෝග	=	වෙන් කොට ගත නොහැකි බවය.

නව සිවථික භාවනාව

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

දේශනා පාලිය

1. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං ඒකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා, උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බක ජාතං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

2. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං. කුලලෙහි වා ඛජ්ජමානං, ගිජ්ඣෙහි වා ඛජ්ජමානං, සුපානෙහි වා ඛජ්ජමානං, සිගාලෙහි වා ඛජ්ජමානං, විවිධෙහි වා පාණක ජාතෙහි ඛජ්ජමානං සෝ ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

3. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිසංඛලිකං සමංස ලොහිතං නහාරු සම්බන්ධං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

4. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං නිම්මංස ලොහිත මක්ඛිතං නහාරු සම්බන්ධං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

5. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිසංඛලිකං අපගත මංසලොහිතං නහාරු සම්බන්ධං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

6. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි අපගත සම්බන්ධානි දිසා විදිසාසු වික්ඛිත්තානි, අඤ්ඤෙන හත්ථට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන පාදට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ජංඝට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ඌරට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන කටට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන පිට්ඨිකණ්ටකං, අඤ්ඤෙන සීසකටාහං, සෝ ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

7. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි සෙතානි සංඛවණ්ණුපනිභානි, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායෙ එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

8. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි පුඤ්ජකිතානි තෙරොවස්සිකානි, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

9. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි පූතීනි චුණ්ණකජාතානි, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො ති.

10. ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති,

11. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කාය සමිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.

12. අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. එවම්පි ඉධා භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! නැවත අන්‍ය වූද සිවථික භාවනා නම් වූ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද, මැරී එක් දිනක් හෝ දෙදිනක් හෝ තෙදිනක් හෝ ඉක්ම ගියා වූ, ඉදිමී නිල් වී සැරව ගලන්නා වූ මළ සිරුරක් දකින්නේ යම් සේ ද, එසේම ජීවමාන වූ මේ ශරීරය ද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද එනාහි, මෙවැනි සවභාවය ඇත්තේය. මෙවැනි සවභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි සවභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

2. මහණෙනි ! නැවත අන්‍ය වූ ද සිවථික භාවනා නම් වූ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද, කපුටන් විසින් කනු ලබන්නා වූද, උකුස්සන් විසින් කනු ලබන්නා වූද, ගිජුලිහිණියන් විසින් කනු ලබන්නා වූද, බල්ලන් විසින් කනු ලබන්නා වූද, සිවලුන් විසින් කනු ලබන්නා වූද, විවිධ ප්‍රාණීන් විසින් කනු ලබන්නා වූද, මළ සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, එසේම ජීවමාන වූ මේ ශරීරය ද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද එනාහි, මෙවැනි සවභාව ඇත්තේය. මෙවැනි සවභාවයට පත්වන්නේය. මෙවැනි සවභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

3. මහණෙනි ! නැවත අන්‍ය වූද සිවථික භාවනා නම් වූ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද, මස් ලේ සහිත නහරින් බැඳී ඇති ඇටසැකිළි මළ සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, එසේම ජීවමාන වූ මේ ශරීරයද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද එනාහි, මෙවැනි සවභාව ඇත්තේය. මෙවැනි සවභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි සවභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

4. මහණෙනි ! නැවත අන්‍ය වූද සිවථික භාවනා නම් වූ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද, මස් නැති ලේ සහිත නහරින් බැඳී ඇති ඇටසැකිලි මළ සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, එසේම ජීවමාන වූ මේ ශරීරය ද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද එනාහි, මෙවැනි සවභාව ඇත්තේය. මෙවැනි සවභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි සවභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

5. මහණෙනි ! නැවත අන්‍ය වූද සිවථික භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද, ලේමස් නිම වූ නහරින් බැඳුනා වූ ඇටසැකිල්ලක් යම්සේ දකින්නේ ද, යෝගාවචර භික්ෂු තෙම මේ ජීවමාන ශරීරය ද එනාහි ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද එනාහි, මෙවැනි සවභාව ඇත්තේය. මෙවැනි සවභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි සවභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

6. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද සිවථික භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්‍ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද, සන්ධි බන්ධනවලින් වෙන් වූද දිගා අනුදිගාවන්හි විසිරුණාවූ ඇටකටු සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, අත් ඇට අන්තැනකය. පා ඇට අන්තැනකය, ජංඝා ඇට අන්තැනකය, කලවා ඇට අන්තැනකය, කටි ඇට අන්තැනකය, පිටකටු ඇට අන්තැනකය, හිස්කබල් ඇට අන්තැනකය, හෙතෙමේ ජීවමානක මේ ශරීරයද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද වනාහි, මෙවැනි ස්වභාව ඇත්තේය. මෙවැනි ස්වභාවයට පත්වන්නේය. මෙවැනි ස්වභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

7. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද සිවථික භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්‍ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද්ද වූ, හක්බෙලිකටු රැසක් මෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තා වූ තැන් තැන්හි විසිරී ගියා වූ ඇටකටු සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, හෙතෙම ජීවමානක වූ මේ ශරීරය ද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද වනාහි, මෙවැනි ස්වභාව ඇත්තේය. මෙවැනි ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි ස්වභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

8. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද සිවථික භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්‍ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද්ද වූ, වසර ගණනාවක් දිරාපත් වූ තැන් තැන්හි එක් රොක් වූ ඇටකැබලි සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, හෙතෙම ජීවමානක වූ මේ ශරීරයද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරයද වනාහි. මෙවැනි ස්වභාව ඇත්තේය. මෙවැනි ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි ස්වභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

9. මහණෙනි ! අන්‍ය වූද සිවථික භාවනාවක් ඇත. යෝගාවචර භික්‍ෂු තෙම, අමු සොහොනෙහි දමන ලද්ද වූ, දිරාපත් වූ කුණු වී කැඩී බිඳී සුණු විසුණු බවට පැමිණියා වූ ඇටකැබලි සිරුරක් දකින්නේ යම් සේද, හෙතෙම ජීවමානක වූ මේ ශරීරය ද ඒ හා සමාන කොට සන්සන්දනය කරමින් බලන්නේය. "මේ ශරීරය ද වනාහි, මෙවැනි ස්වභාව ඇත්තේය. මෙවැනි ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙවැනි ස්වභාවය නොයික්ම වූයේය" යනුවෙනි.

10. මෙසේ ස්වකීය ශරීරයෙහි ද ආදීනව වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. අනුන්ගේ ශරීරයෙහි ද ආදීනව වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය. කලින් කල තමන්ගේ ද අනුන්ගේ ද ශරීරයෙහි ආදීනව වශයෙන් කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

11. සමුදය ධර්ම හෙවත් ඇතිවීමේ හේතු දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, වයධර්ම හෙවත් නැතිවීමේ හේතු දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය, සමුදය - වය ධර්ම දෙකම දකිමින් ද කායානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

12. ආදීනව රැසක් වූ කයක් ඇත්තේය, සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි ඒ යෝගාවචරයාහට සතිය එළඹ සිටින්නිය, ඒ සතිය වනාහි මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පිණිසද විදර්ශනා ස්මෘති පිණිස ද පවත්නිය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් තොරව වාසය කරන්නේය. ආදීනව පුඤ්ජයක් වූ මේ ශරීර ලෝකයෙහි කිසිවක් මම - මාගේ යයි උපාදානයෙන් දැඩිව නොගන්නේය. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්‍ෂුතෙම වනාහි මෙසේ ද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. සිවථික භාවනාව යනු මෘත ශරීරයක් අරමුණු කොට වඩන භාවනා ක්‍රමයකි.

2. අභිධර්ම පිටකයෙහි හා විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දැක්වෙන දශ අසුභ භාවනාව ද, මෘත ශරීර 10 ක් අරමුණු කොට වඩන සමථ භාවනා 10 කි.

3. මෙම සතිපට්ඨාන දේශනාවෙහි එන නව සිවථිකය වනාහි, සමථ භාවනාවක් නොව, ශරීරයේ ආදීනව දැකීම් වශයෙන් වඩනු ලබන විදර්ශනා භාවනා 9 කි.

4. මෙම නව සිවථික භාවනාවෙන් වනාහි, නිවරණ යටපත් වන උපචාර සමාධි වඩා විදර්ශනාවට හරවා මාර්ග-ඵල ප්‍රතිලාභ කරගත හැකි වේ.

5. සීලයක පිහිටා සිට විවේකස්ථානයකට වී පහසු ඉරියව්වකින් වාඩිවී සතර කමටහන සහිත පූර්ව කෘත්‍යය සම්පාදනය කොට මේ නව සිවථික භාවනාව වැඩිය යුතුය.

6. මළ සිරුරක් ඉදිරිපිට නව සිවථිකය වැඩීම නියමිත ක්‍රමය වන නමුත් එවැනි මළ සිරුරක් සොයා ගැනීමට පහසු නොවන බැවින් තමන් ඉදිරියෙහි නව සිවථිකය සිතින් මවාගෙන මෙම භාවනාව වැඩීමටද පුරුදු විය යුතුය.

7. මිනිස් මළ සිරුරක් නොව තිරිසන් සතෙකුගේ මළ සිරුරක් හෝ දකින්නට ලැබෙන තැන සිවථික භාවනාව වැඩීමට පුළුවන.

8. සති - සංවේග - ඤාණ සිතෙහි පිහිටුවා ගෙනම, සිවථික භාවනාව වැඩිය යුතුවේ. සතුටත්, ශෝකයත්, භයත් ඇතිවිය හැකි බැවිනි. සති - සංවේග - ඤාණ සිතෙහි පිහිටුවා ගෙන මේ භාවනාව වැඩීමේදී එසේ සතුට ශෝකය භය නුපදී.

9. දශ අසුභ භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රථම ධ්‍යානය හැර සෙසු සියලුම අනුසස් සිවථික භාවනාවෙන් ද ලැබෙන්නේය.

භාවනා වාක්‍යය

පළමුවන සිවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය.
2. මැරී එක් දිනකින් මළ සිරුර ඉදිමී ඇත්තේය.
3. මැරී දෙ දිනකින් මළ සිරුර නිල් වී ඇත්තේය.
4. මැරී දිනකින් මළ සිරුර සැරව වැගිරෙමින් ඇත්තේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.
5. මාගේ මේ ශරීරය ද මළ සිරුරක් බවට පත්වන සවභාව ඇත්තේය.
6. මාගේ මේ ශරීරයද මැරී එක් දිනකින් ඉදිමෙන සවභාව ඇත්තේය,
7. මාගේ මේ ශරීරය ද මැරී දෙ දිනකින් නිල්වෙන සවභාව ඇත්තේය,
8. මාගේ මේ ශරීරය ද මැරී තුන් දිනකින් සැරව ගලන සවභාව ඇත්තේය,
9. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සවභාවයට පත්වන්නේය,
10. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සවභාවය නො ඉක්මවූයේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.

දෙවන සිවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය,
2. ඒ මළ සිරුර වනාහි කපුටන් විසින් ද කනු ලබන්නේය.

3. ඒ මළ සිරුර වනාහි උකුස්සන් විසින් ද කනු ලබන්නේය,

4. ඒ මළ සිරුර වනාහි ගිජුලිහිණියන් විසින් ද කනු ලබන්නේය,

5. ඒ මළ සිරුර වනාහි බල්ලන් විසින් ද කනු ලබන්නේය,

6. ඒ මළ සිරුර වනාහි සිවලුන් විසින් ද කනු ලබන්නේය,

7. ඒ මළ සිරුර වනාහි නා නා විධ සත්‍වයන් විසින් ද කනු ලබන්නේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.

8. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ මළ සිරුරක් බවට පත්වන සවභාව ඇත්තේය,

9. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ කපුටන් විසින් මෙසේම කනු ලබන සවභාව ඇත්තේය,

10. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ උකුස්සන් විසින් මෙසේම කනු ලබන සවභාව ඇත්තේය,

11. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ ගිජුලිහිණියන් විසින් මෙසේම කනු ලබන සවභාව ඇත්තේය,

12. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ බල්ලන් විසින් මෙසේම කනු ලබන සවභාව ඇත්තේය,

13. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ සිවලුන් විසින් මෙසේම කනු ලබන සවභාව ඇත්තේය,

14. මාගේ මේ ශරීරය ද මෙවැනි වූ නා නා විධ සත්‍වයන් විසින් මෙසේම කනු ලබන සවභාව ඇත්තේය,

15. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සවභාවයට පැමිණෙන්නේය,

16. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සවභාවය නො ඉක්ම වූයේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.

තෙවන සිවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය,

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි කුණු වූ ලේ මස් සහිත වූද, නහරින් බැඳුනා වූද ඇට සැකිලි මළ සිරුරකි, අහෝ ! ආදීනවයකි.

3. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වන සවභාව ඇත්තේය,

4. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි මෙසේම කුණු වූ ලේ මස් සහිත වූද, නහරින් බැඳුනා වූද ඇට සැකිළි මළ සිරුරක් බවට පත්වන සවභාව ඇත්තේය.

5. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සවභාවයට පැමිණෙන්නේය,

6. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි ස්වභාවය නො ඉක්ම වූයේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.

සතර වන සිවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය,

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි සියලු මස් පිඩු කුණුවී දියවී වැගිරී ගියා වූද, කුණු ලේ තැවරුණා වූද, නහරින් බැඳුනා වූ ඇට සැකිල්ලකි, අහෝ ! ආදීනවයකි.

3. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වන ස්වභාව ඇත්තේය,

4. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි මෙසේම සියලු මස් පිඩු කුණුවී දියවී වැගිරී ගියා වූද, කුණු ලේ තැවරුණා වූද, නහරින් බැඳුනා වූ ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන ස්වභාව ඇත්තේය,

5. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය,

6. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි ස්වභාවය නොඉක්ම වූයේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.

පස් වන සිවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය,

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි සියලු මස් ලේ කුණු වී දියවී වැගිරී ගියා වූද, නහරින් බැඳුනා වූ ඇට සැකිල්ලකි, අහෝ ! ආදීනවයකි.

3. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වන ස්වභාව ඇත්තේය.

4. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි මෙසේම සියලු මස් ලේ කුණු වී දියවී වැගිරී ගියා වූද, නහරින් බැඳුනා වූ ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන ස්වභාව ඇත්තේය.

5. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය.

6. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි ස්වභාවය නො ඉක්ම වූයේය, අහෝ ! ආදීනවයකි.

සය වන සිවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය,

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි, සියලු මස් ලේ නහර කුණුවී දියවී සිඳී වැගිරී ගියා වූද, සියලු ඇට සන්ධිවලින් ගිලිහි වෙන් වී ගියා වූද ඇට සැකිල්ලකි.

3. ඒ මළ සිරුර වනාහි, සූ සැටක් පමණ වූ අත් ඇට අන් තැනකය, සූ සැටක් පමණ වූ පා ඇට අන්තැනකය, ජංඝා ඇට සතර අන්තැනකය, කලවා ඇට යුගලය අන්තැනකය, කටි ඇට යුගලය අන්තැනකය, පිටකටු ඇට අටළොස අන්තැනකය, හිස් කබල් ඇට නවය අන්තැනකය, තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට ඒ මේ අත විසිරී ඇත්තාහ, අහෝ ! ආදීනවයකි.

4. මාගේ මේ ශරීරය ද වනාහි, මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වන සබාව ඇත්තේය,

5. මාගේ මේ ශරීරය ද සියලු මස් ලේ නහර කුණුවී දියවී සිඳී වැගිරී ගියා වූද, සියලු ඇට සන්ධිවලින් වෙන්වී ගියා වූද, දිගා අනු දිගාවන්හි ඒ මේ තැන විසිරී ගියාවූද ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන සබාව ඇත්තේය.

6. මාගේ මේ ශරීරයෙහි ද සූ සැටක් පමණ වූ අත් ඇට අන් තැනක ද, සූ සැටක් පමණ වූ පා ඇට අන් තැනකද, ජංඝා ඇට සතර අන් තැනකද, කලවා ඇට යුගලය අන්තැනකද, කටි ඇට යුගලය අන්තැනක ද, පිටකටු ඇට අටළොස අන් තැනකද, හිස් කබල් ඇට නවය අන් තැනකද,යි මෙසේ තුන් සියයක් පමණ වූ සියලු ඇට ඒ මේ තැන විසිරී යන සබාව ඇත්තේය.

7. මාගේ මේ ශරීරය ද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවයට පැමිණෙන්නේය.

8. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවය නොඉක්ම වූයේය. අහෝ ! ආදීනවයකි.

සත් වන සීවථිකය

1. අමු සොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය.

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි, හක්බෙලි කටු රාශියක් සේ අප්‍රසන්න සුදු පාට ඇත්තාවූ, තැන් තැන්හි විසිර ගියාවූ ඇට සැකිල්ලකි. අහෝ ! ආදීනවයකි.

3. මාගේ මේ ශරීරයද වනාහි මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වීම සභාව කොට ඇත්තේය.

4. මාගේ මේ ශරීරයද වනාහි, හක්බෙලි කටු රාශියක් සේ අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාවූ තැන් තැන්හි විසිරී ගියාවූ ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන සභාව ඇත්තේය.

5. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවයට පැමිණෙන්නේය.

6. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාව නොඉක්ම වූයේය. අහෝ ! ආදීනවයකි.

අට වන සීවථිකය

1. අමුසොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය.

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි, වසර ගණනක් දිරාපත් වෙමින් තැන් තැන්හි එක්රොක් වූ ඇට සැකිල්ලකි.

3. මාගේ මේ ශරීරයද වනාහි, මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වන සභාව ඇත්තේය.

4. මාගේ මේ ශරීරයද වනාහි, මෙසේම වසර ගණනක් දිරාපත් වෙමින් තැන තැන්හි එක්රොක් වූ ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන සභාව ඇත්තේය.

5. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවයට පැමිණෙන්නේය.

6. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවය නොඉක්ම වූයේය. අහෝ ! ආදීනවයකි.

නව වන සීවථිකය

1. අමුසොහොනෙහි දමන ලද තවත් මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන්නේය.

2. ඒ මළ සිරුර වනාහි, ඇටකටු දිරාපත් වීමෙන් කුණුවී කැඩී බිඳී දූවිලි සුණු බවට පැමිණියාවූ ඇට සැකිල්ලකි. අහෝ ! ආදීනවයකි.

3. මාගේ මේ ශරීරයද වනාහි, මෙවැනි වූම මළ සිරුරක් බවට පත්වන සභාව ඇත්තේය.

4. මගේ මේ ශරීරයද වනාහි, මෙසේම ඇටකටු දිරාපත් වීමෙන් කුණු වී කැඩී බිඳී දූවිලි සුණු බවට පැමිණියාවූ ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන සභාව ඇත්තේය.

5. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවයට පැමිණෙන්නේය.

6. මාගේ මේ ශරීරයද ඒකාන්තයෙන් මෙවැනි සභාවය නොඉක්ම වූයේය. අහෝ ! ආදීනවයකි.

විදර්ශනාව

1. නව සිවථික භාවනාවේදී පහළ වූ, ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

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

7 දුක්ඛය පිරිසිඳින්නා වූ සමුදය ප්‍රහාණය කරන්නා වූ නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නා වූ ආර්ය මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ නව සිවථික භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම පිණිසම හේතුවේවා වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	නව සිවථිකය	=	අමුසොහොනෙහි දමන ලද මළ කඳට නමකි. මළ සිරුරක අවස්ථා නවයක් දැක්වෙන බැවින් "නවසිවථික" නම් වේ.
2.	සිවථිකය	=	අමුසොහොනට නමකි, මළ සිරුරු දමන ස්ථානයය.
3.	උපසංහරණය	=	මළ සිරුරක්, ජීවමාන ශරීරයත් දෙක සංසන්දනය කිරීම උපසංහරණය නම් වේ.
4.	උද්ධුමාතක	=	බැලූම් බෝලයක - මයිනා හමට සුළඟ පිරුණා සේ සියලු අඟ පසඟ භයානක ලෙස පිපී ඉදිමී ඇති මළ කඳය.
5.	විනීලක	=	ලේ පිරුණු තැන් රතෙනුත්, සැරව පිරුණු තැන් සුදෙනුත්, සෙසු සියලු සිරුර නිලෙනුත් දක්නට ලැබෙන මළ කඳය.
6.	විපුබ්බක	=	අවි ආයුධාදියෙන් බිඳුනු තැන්වලින් සහ නව මහ දොරින් ඕජා සැරව වැගිරෙන මළ සිරුරය.
7.	ආදීනව	=	පැවැත්ම දුකක් බැවින් හා සම්පතක් විපතකට හැරීමක් බැවින්ද, ආදීනව නම් වේ. එසේම නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම වශයෙන් නැති දෙයක් නිත්‍යාදි වශයෙන් ගතහොත් මහත්ම ව්‍යසනයන්ට මුහුණ පාමින් අනන්ත සංසාර දුක්ඛයෙහිම නිමග්න වීමට සිදුවීම මෙහි ආදීනව නම් වේ.
8.	පිරිසිඳීම	=	විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙන් හා මාර්ග ප්‍රඥාවෙන් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීම පිරිසිඳීම නම් වේ. එය ඤාතපරිඤ්ඤා, තීරණ පරිඤ්ඤා, පහාණ පරිඤ්ඤා, නමින් තෙවැදෑරුම් වේ.
9.	ප්‍රත්‍යක්ෂ	=	සතර මාර්ග ඤාණයෙන් නිවන අරමුණු කිරීම මේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම නම් වේ.

වේදනානුපස්සනා භාවනාව

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

දේශනා පාලිය

1. කථඤ්ච භික්ඛවෙ, භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, ඉධ භික්ඛවෙ. භික්ඛු සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති, දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමී ති පජානාති. අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.

2. සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති, නිරාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.

3. සාමිසංවා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති. නිරාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.

4. සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති, නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.

5. ඉති අජ්ඣත්තං වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති.

6. සමුදය ධම්මානුපස්සිවා වෙදනාසු විහරති. වය ධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති.

7. අත්ථි වෙදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, නච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.

8. එවං ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම වේදනාවන්හි වේදනානුපස්සී ව වාසය කරන්නේ කෙසේද යත්, මහණෙනි ! මේ සම්බුදු සසුනෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම සැප වේදනාවක් විඳින්නේ නම් සැප වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ නම් දුක් වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නේ නම් මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

2. සාමිස සැප වේදනාවක් විඳින්නේ නම් සාමිස සැප වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, නිරාමිස සැප වේදනාවක් විඳින්නේ නම් නිරාමිස සැප වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

3. සාමිස දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ නම් සාමිස දුක් වේදනාවක් විඳින්නෙමි යි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ නම් නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳින්නෙමි යි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

4. සාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නේ නම් සාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. නිරාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නේ නම් නිරාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නෙමියි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

5. මෙසේ ස්වකීය සන්තානයෙහි හෝ වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනානුපස්සී ව වාසය කරන්නේය. අනුන්ගේ සන්තානයෙහි හෝ වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනානුපස්සීව වාසය කරන්නේය. වරින් වර තමන්ගේ ද, අනුන්ගේ ද සන්තානයෙහි වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනානුපස්සීව වාසය කරන්නේය.

6. වේදනාවන් කෙරෙහි සමුදය ධර්මයන් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ද වාසය කරන්නේය, වේදනාවන් කෙරෙහි වය ධර්මයන් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ද වාසය කරන්නේය, වේදනාවන් කෙරෙහි සමුදය - වය ධර්මයන් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ද වාසය කරන්නේය.

7. මම කියා විඳින්නෙක් නැත, වේදනා මාත්‍රයක් ඇතැයි ද, යෝගාවචරයා හට සතිය එළඹ සිටින්නිය, ඒ සතිය වනාහි මතු මත්තෙහි ඥාන පහළ වීමට ද, සතිය පහළ වීමටද හේතු වන්නිය. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි නිශ්‍රයයෙන් තොරව වාසය කරන්නේය, මම මාගේ යයි කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගන්නේය.

8. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම වේදනාවන්හි වේදනානුපස්සීව වාසය කරන්නේ මෙසේය.

භාවනා උපදේශ

1. වේදනාව සර්ව චිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, සිත් 89 හිම යෙදෙන වේදනාව අරමුණු රස අනුභව කරන ආකාරය අනුව සුඛ - දුක්ඛ - උපෙක්ඛා නමින් ත්‍රිවිධය.

2. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදාරණ ලද වේදනානුපස්සනාව වනාහි ඒ ත්‍රිවිධ වේදනාව නව ආකාරයට භාවනා වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු කමටහනකි.

3. වර්තමාන වශයෙන් ඒ ඒ වේදනාවන් විඳිමින් සිටින අවස්ථාව අනුව ඒ ඒ වේදනාවන් එහි ලක්ෂණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨානත්, ස්කන්ධ ආයතන ධාතූන්, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රි ලක්ෂණයත්, දුක්ඛය සමුදය නිරෝධය මාර්ගය යන ආර්ය සත්‍යයත් නුවණින් දැන මෙනෙහි කිරීම වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවයි.

4. වේදනානුපස්සනා භාවනාව ද සෘජුවම නිවනට යන විදර්ශනා භාවනාවකි. වේදනාව මෙනෙහි කිරීම පිණිස මෙහි දැක්වෙන භාවනා වාක්‍යයන් ප්‍රගුණ කර ගැනීම විදර්ශනා භාවනාවේදී මහත් උපකාර පිණිස පවතී.

5. පරමාර්ථ ධර්ම විභාගය ගැන හඳුරා ඇති අයට ලෞකික සිත් 81 හි විද්‍යමාන වේදනා 81 වෙන වෙනම උදුරමින් වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වැඩිය හැකිය.

6. පරමාර්ථ ධර්ම විභාගය ගැන දන්නාවූ ද නොදන්නා වූද කාටත් පහසු වනු පිණිස සූත්‍රාන්ත ක්‍රමයට අනුව දෙරටු සයෙහි අරමුණු සය නිමිති කොට ලැබෙන වේදනාවන් විදර්ශනා කිරීමේ පිළිවෙල මෙහි දක්වනු ලැබේ.

භාවනා වාක්‍යය

1. *සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වේදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

2. ප්‍රිය මනාප ඉෂ්ටාරම්මණ රසානුභවන ලක්‍ෂණ ඇත්තා වූ සැප වේදනාවක් විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. *දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො දුක්ඛං වේදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

4. අප්‍රිය අමනාප අනිෂ්ටාරම්මණ රසානුභවන ලක්‍ෂණ ඇත්තා වූ දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. *අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

6. ප්‍රිය අප්‍රිය නො වූ මධ්‍යස්ථාරම්මණ රසානුභවන ලක්‍ෂණ ඇත්තා වූ උපේක්‍ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. සුඛ දුක්ඛ උපේක්‍ෂා යන ත්‍රිවිධ වේදනාව වනාහි සර්වචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාස්කන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්මධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

සාමිස සුඛ වේදනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

2. චක්‍ඛු සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රජනීය රූප අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද සාමිය සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. සෝත සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රජනීය ශබ්ද අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද සාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

4. ඝාන සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රජනීය සුවඳ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද සාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. ජිව්හා සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රජනීය රස අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද සාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

6. කාය සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රජනීය ස්පර්‍ශ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද සාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රජනීය ධර්ම අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද සාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

8. සාමිස සැප වේදනාව ද වනාහි සර්වචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාස්කන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්ම ධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

නිරාමිස සුඛ වේදනා භාවනා වාක්‍යය

1. *නිරාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං සුඛ වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

2. චක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, කුසල් සිතින් ගත් රූප අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, - සද්ධා විරිය සති සමාධි නැණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද නිරාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. සෝත සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, කුසල් සිතින් ගත් ශබ්ද අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, - සද්ධා විරිය සති සමාධි නැණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද නිරාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

4. ඝාන සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, කුසල් සිතින් ගත් ගන්ධ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, - සද්ධා විරිය සති සමාධි නැණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද නිරාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. ජිව්හා සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, කුසල් සිතින් ගත් රස අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, - සද්ධා විරිය සති සමාධි නැණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද නිරාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

6. කාය සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, කුසල් සිතින් ගත් ස්පර්ශ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, - සද්ධා විරිය සති සමාධි නැණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද නිරාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, කුසල් සිතින් ගත් ධර්ම අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, - සද්ධා විරිය සති සමාධි නැණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද නිරාමිස සැප වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

8. නිරාමිස සැප වේදනාව ද වනාහි සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාක්ඛන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්ම ධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

සාමිස දුක්ඛ වේදනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

2. චක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය රූප අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. සෝත සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ශබ්ද අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

4. ඝාන සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ගන්ධ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. ජිව්හා සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය රස අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවක්ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

6. කාය සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ස්පර්ශ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ධර්ම අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, තණ්හාව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

8. සාමිස දුක්ඛ වේදනාවද වනාහි සර්වචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාස්කන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්ම ධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

නිරාමිස දුක්ඛ වේදනා භාවනා වාක්‍යය

1. *නිරාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො නිරාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

2. චක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය රූප අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. සෝත සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ශබ්ද අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

4. ඝාන සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ගන්ධ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. ජිව්හා සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය රස අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

6. කාය සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ස්පර්ශ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප අප්‍රිය ධර්ම අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

8. නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාව ද වනාහි සර්වචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාස්කන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්ම ධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති.*

2. චක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ රූප අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ අනුවණ බව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. සෝත සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ශබ්ද අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ අනුවණ බව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, සාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

4. ඝාන සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ගන්ධ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූද, අනුවණ බව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, සාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. ජිව්හා සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ රස අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, අනුවණ බව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, සාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

6. කාය සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ස්පර්ශ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, අනුවණ බව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, සාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ධර්ම අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, අනුවණ බව ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, සාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

8. සාමිස උපේක්ෂා වේදනාව ද වනාහි සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාස්කන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්ම ධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනා භාවනා වාක්‍යය

1. *නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති.*

2. චක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ රූප අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, යහපත් නුවණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූද, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

3. සෝත සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ශබ්ද අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, යහපත් නුවණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

4. ඝාන සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ගන්ධ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, යහපත් නුවණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

5. ජිව්හා සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ රස අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, යහපත් නුවණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

6. කාය සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ස්පර්ශ අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, යහපත් නුවණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

7. මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වූ ද, ප්‍රිය මනාප ද නොවූ අප්‍රිය අමනාප ද නොවූ ඉෂ්ට මධ්‍යස්ථ ධම් අරමුණක එල්බ ගන්නා වූ ද, යහපත් නුවණ ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ද, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ද විඳිනු ලැබෙන්නේය.

8. නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාව ද වනාහි සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසිකයකි, වේදනාස්කන්ධයකි, ධම්මායතනයකි, ධම්මා ධාතුවකි, දුක්ඛාර්‍ය සත්‍යයකි, ඵස්ස පච්චයා වේදනා නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාදයකි.

ලක්ෂණ රස පච්චුපට්ඨාන භාවනා වාක්‍යය

1. ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් වනාහි සැප වේදනාව සතුටින් විඳින බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ඉෂ්ටාකාරයෙන් අරමුණු රස අනුභව කිරීම එහි කෘත්‍ය රසය වන්නේය. චිත්ත චෛතසික ආස්වාදය එහි වැටහීම හෙවත් ඵලය වන්නේය, පස්සද්ධිය හෙවත් සංසිඳුනු බව එහි ආසන්න හේතුව වන්නේය.

2. ස්වභාව වශයෙන් දුක්ඛ වේදනාව වනාහි අසතුටින් විඳින බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. අනිෂ්ටාකාරයෙන් අරමුණු රස අනුභව කිරීම එහි කෘත්‍ය රසය වන්නේය, චිත්ත චෛතසික පීඩාව එහි වැටහීම හෙවත් ඵලය වන්නේය. ඒකාන්තයෙන්ම හෘදය වස්තු රූපය එහි ආසන්න හේතුව වන්නේය.

3. ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් උපේක්ෂා වේදනාව වනාහි මැදහත්ව විඳින බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. මධ්‍යස්ථ අරම්මණ රසය අනුභව කිරීම එහි කෘත්‍ය රසය වන්නේය. චිත්ත චෛතසික ආස්වාදය එහි වැටහීම හෙවත් ඵලය වන්නේය, පස්සද්ධිය හෙවත් සංසිඳුනු බව එහි ආසන්න හේතුව වන්නේය.

ත්‍රි ලක්ෂණ භාවනා වාක්‍යය

1. *යා කාචි වේදනා අතීතානාගත පච්චුප්පන්නා, අජ්ඣත්තා වා - බහිද්ධා වා, ඔළාරිකා වා සුඛුම වා, හීනා වා පණීතා වා, යා දූරෙ වා සන්තිකෙ වා සබ්බා වේදනා අනිච්චා සංඛතා පටිච්ච සමුප්පන්නා, ඛය ධම්මා වය ධම්මා විරාග ධම්මා නිරොධ ධම්මාති.*

2. අතීතානාගත වර්තමාන වූද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද, ඖදරික සූක්ෂම වූ ද, හීන ප්‍රණීත වූ ද, දුර සන්තික වූ ද, යම් තාක් වේදනාවෝ ඇත්තා හුද, ඒ සියලු වේදනාවෝ වනාහි අනිත්‍යයෝය, සංඛතයෝය, පටිච්ච සමුප්පන්නයෝය, ගෙවී ගෙවී යන්නෝය, වැනසී වැනසී යන්නෝය, නොරුඳී නොරුඳී යන්නෝය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නෝය.

3. *සබ්බා වේදනා අනිච්චා ඛයට්ඨේන, දුක්ඛා භයට්ඨේන, අනත්තා අසාරකට්ඨේනාති.*

4. සියලු වේදනාවෝ ගෙවී ගෙවී වැනසී වැනසී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, පෙළී පෙළී යන භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝය, අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝය.

5. *සබ්බා වේදනා නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නෙමෙසො අත්තා ති.*

6. සියලු වේදනාවෝ මාගේ නොවන්නාහ. සියලු වේදනාවෝ මම නොවන්නෙමි. සියලු වේදනාවෝ මාගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

ආර්ය සත්‍ය භාවනා වාක්‍යය

1. වේදනානුපස්සනා භාවනාවේ දී පහළ වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝ ය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි, ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

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

7. ඒ දුක්ඛය පිරිසිඳින්නා වූ, සමුදය ප්‍රහාණය කරන්නා වූ, නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නා වූ ආර්ය මාර්ගය වනාහි, ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	*සර්ව චිත්ත සාධාරණ*	=	සිත් 89 හිම යෙදෙන චෛතසික 7 කි. වේදනා ඉන් එකකි.
2.	*සාමිෂ වේදනා*	=	තෘෂ්ණාවෙන් අල්වා ගන්නා ලද වස්තු කාමයන් නිමිති කොට පහළ වන සැප වූ ද, දුක් වූ ද, මැදහත් වූ ද, වේදනාව ය.
3.	*නිරාමිෂ වේදනා*	=	අවිද්‍යා තෘෂ්ණා දී ක්ලේශයන් මැඩපවත්වනු පිණිස දාන සීල භාවනා දී කුසල් රැස් කිරීමේ දී පහළ වන නෛෂ්ක්‍රම්‍යය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ත්‍රිවිධ වූම වේදනාව ය.
4.	*ස්කන්ධ*	=	රාශි අර්ථයෙන් වේදනාව වේදනා ස්කන්ධයකි.
5.	*ආයතන*	=	සසර දික් කරන ආයතන අර්ථයෙන් වේදනාව ධම්ම ආයතනයකි.
6.	*ධාතු*	=	සත්ව පුද්ගල ආත්ම භාව නොවන අර්ථයෙන් වේදනාව ධම්ම ධාතුවකි.
7.	*පටිච්ච සමුප්පාද*	=	හේතු ඵල සම්බන්ධයෙන් වේදනාව පටිච්ච සමුප්පාදයකි.
8.	*අතීතානාගත වර්තමාන*	=	ඉපදී බිඳී ඉක්මගියා වූ ද, ඉපදී පවත්නා වූ ද, නූපන්නා වූ ද, ත්‍රිවිධ වේදනාවය.
9.	*අජ්ඣත්ත*	=	ස්වකීය සන්තානයෙහි වේදනා ය.
10.	*බහිද්ධා*	=	අන්‍ය සන්තානයෙහි වේදනා ය.

11.	ඔළාරිකා	=	දුක්ඛ වේදනාව ය.
12.	සුඛුමා	=	සැප හා මැදහත් වේදනා ය.
13.	හීනා	=	අකුසල් සිත්හි අශෝභන සිත්හි වේදනාව ය.
14.	පණීතා	=	සෝභන සිත්හි වේදනාව ය.
15.	දුරෙ	=	අකුසල් සිත්හි වේදනාව ය.
16.	සන්තිකෙ	=	සෙසු කුසල් අව්‍යාකෘත සිත්හි වේදනාව ය.
17.	අනිච්චා	=	ඇතිවන නැතිවන ස්වභාවය.
18.	සංඛතා	=	ප්‍රත්‍යයකින් සකස් කරන ලද බවය.
19.	පටිච්ච සමුප්පන්නා	=	ප්‍රත්‍යයෙන් උපන් බවය.
20.	ඛය ධම්මා	=	ගෙවෙන බව ය.
21.	වය ධම්මා	=	වැනසෙන බවය.
22.	විරාග ධම්මා	=	රැඳී නොසිට ගිලිහී යන බව ය.
23.	නිරොධ ධම්ම	=	ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බවය.
24.	නෙතං මම	=	මෙය මාගේ නොවේ ය.
25.	නෙසො හමස්මි	=	මෙය මම නොවෙමි.
26.	(● මෙසො අත්තා	=	මෙය මාගේ ආත්මය නොවේ.

චිත්තානුපස්සනා භාවනාව

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

දේශනා පාලිය

1. කථඤ්ච භික්ඛවෙ ! භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති. ඉධ භික්ඛවෙ. භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති.

2. සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්තන්ති පජානාති, වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්තන්ති පජානාති.

3. සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්තන්ති පජානාති, වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්තන්ති පජානාති.

4. සංඛිත්තං වා චිත්තං සංඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති, වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති.

5. මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති, අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති.

6. සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති, අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාති.

7. සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති, අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.

8. විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති, අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති.

9. ඉති අජ්ඣත්තං වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති.

10. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති.

11. අත්ථි චිත්තන්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.

12. එවං ඛො භික්ඛවේ භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම චිත්තයෙහි චිත්තානුපස්සීව වාසය කරන්නේ කෙසේද යත්: මහණෙනි ! මේ බුදු සසුනෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම රාග සහගත සිතක් ඇත්නම් රාග සහගත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. වීතරාග සිතක් ඇත්නම් වීතරාග සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

2. ද්වේෂ සහගත සිතක් ඇත්නම් ද්වේෂ සහගත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. වීතද්වේෂ සිතක් ඇත්නම් වීතද්වේෂ සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

3. මෝහ සහගත සිතක් ඇත්නම් මෝහ සහගත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. වීතමෝහ සිතක් ඇත්නම් වීතමෝහ සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

4. ථීන මිද්ධයෙන් හැකිළී ගිය සිතක් ඇත්නම් හැකිළී ගිය සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. උද්ධච්චයෙන් විසිරී ගිය සිතක් ඇත්නම් විසිරීගිය සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

5. ධ්‍යාන සිතක් ඇත්නම් මහද්ගත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. කාමාවචර සිතක් ඇත්නම් අමහද්ගත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

6. සඋත්තර නම් වූ කාමාවචර - රූපාවචර සිතක් ඇත්නම් සඋත්තර සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. අනුත්තර නම් වූ රූපාවචර - අරූපාවචර සිතක් ඇත්නම් අනුත්තර සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

7. සමාධිගත වූ සිතක් ඇත්නම් සමාහිත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. සමාධිගත නොවූ සිතක් ඇත්නම් අසමාහිත සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

8. තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනු සිතක් ඇත්නම් මිදුනු සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුනු සිතක් ඇත්නම් නොමිදුනු සිතක් යැයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

9. මෙසේ ස්ව සන්තානයෙහි සිතෙහි චිත්තානුපස්සීව වාසය කරයි. පර සන්තානයෙහි හෝ සිතෙහි චිත්තානුපස්සීව වාසය කරයි. ස්ව සන්තාන පර සන්තානයෙහි හෝ සිතෙහි චිතතානුපස්සීව වාසය කරයි.

10. සමුදය ධර්මයන් දකිමින් ද චිත්තානුපස්සීව වාසය කරයි. වය ධර්මයන් දකිමින් ද චිත්තානුපස්සීව වාසය කරයි. සමුදය වය ධර්මයන් දකිමින් ද චිත්තානුපස්සීව වාසය කරයි.

11. ආත්ම භාවයක් නොවූ සිතක්ම ඇතැයි ඒ භික්ෂුවට සතිය එළඹ සිටියි. ඒ සතිය වනාහි මත්තෙහි විදර්ශනා ඥානය පිණිස ද, විදර්ශනා - මාර්ග සම්ප්‍රයුක්ත ස්මෘතිය පිණිස ද පවතී. තණ්හා දිට්ඨීන්ගෙන් නොමැඩී වාසය කරයි. ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් මමය මාගේ යැයි දැඩිව නොගනියි.

12. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂුව වනාහි චිත්තයෙහි චිත්තානුපස්සීව මෙසේ වාසය කරයි.

භාවනා උපදේශ

1. සිත් අසූ නවය අතුරෙන් සතිපට්ඨාන විදර්ශනාවට අරමුණු වශයෙන් ගනු ලැබෙන්නේ ලෞකික සිත් 81 ය.

2. ලෞකික සිත් 81 අතුරෙන් ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට පමණක් ලැබෙන ක්‍රියා සිත් 18 ද ශෛක්ෂ පෘථග්ජන සන්තානයන්හි පහළ නොවෙති.

3. සමුදචාර වශයෙන් සන්තානයෙහි පහළ වෙමින් තිබෙන චිත්තයන් අරමුණු කොට විදර්ශනා කළ යුතු වේ. සමුදචාර වශයෙන් සන්තානයෙහි පහළ නොවන්නා

වූ ද ලෞකික සිත් වනාහි බහිද්ධා චිත්තානුපස්සනා වශයෙන් විදර්ශනා කළ යුතු වේ.

4. විදර්ශනාවට ගනු ලබන ඵස්ස පඤ්චමක ධර්ම අතුරෙන් පස් වැන්න සිතය. චිත්ත විභාගය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති යෝගාවචරයන් හට වනාහි ලෞකික සිත් 81 ගැන වෙන වෙනම චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමට පහසු වේ.

5. චිත්ත විභාගය දන්නා වූ ද නොදන්නා වූද සැමදෙනා හට සාධාරණ වශයෙන් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි චිත්තානුපස්සනාව දහසය ආකාරයකට බෙද වදරා තිබේ.

6. ඒ ඒ චිත්තයන් සකන්ධ - ආයතන - ධාතු - සත්‍ය - පටිච්ච සමුප්පාද වශයෙන් ද, ලක්ෂණ රස - පච්චුපට්ඨාන - පදට්ඨාන වශයෙන් ද, ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා වශයෙන් ද මෙහි අනුපස්සනාව දක්වනු ලැබේ.

7. මෙහි දැක්වෙන චිත්තානුපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණ කොට භාවිතා කිරීම අනුපිළිවෙලින් සප්තවිසුද්ධිය වැඩීමට හේතු වන බව සලකා ඉතා ආදර ගෞරවයෙන් මෙය පුහුණු කළ යුතුය.

(1) සරාග දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදවාර වශයෙන් සරාග චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් අට වැදෑරුම් වූ ලෝභ චිත්තය වනාහි සරාග චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු සරාග චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ඡට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදවාර වශයෙන් වීතරාග චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් වනාහි අකුසල් සිත් දෙළොසෙන් අන්‍ය වූ සිත් එකුන් සැත්තෑව වීතරාග චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු වීතරාග චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, සප්ත විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ඡට්ඨායතන නම් වූද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(2) සදෝස දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදවාර වශයෙන් සදෝස චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් දෙවැදෑරුම් වූ දෝස මූල චිත්තය වනාහි සදෝස චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු සදෝස චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම

රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් විතදෝස චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් වනාහි අකුසල් සිත් දෙළොසෙන් අන්‍ය වූ සිත් එකුන් සැත්තෑව වීතදෝස චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු වීතදෝස චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණස්කන්ධයකි. මනායතනයකි, සප්ත විඤ්ඤාණ ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයකි.

(3) සමෝහ දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් සමෝහ චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් දෙවැදෑරුම් වූ මෝහ මූල චිත්තය ද, දෙළොසක් අකුසල චිත්තය ද සමෝහ චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු සමෝහ චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් විතමෝහ චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් වනාහි අකුසල් සිත් දොළොසින් අන්‍ය වූ සිත් එකුන් සැත්තෑව වීතමෝහ චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු වීතමෝහ චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, සප්ත විඤ්ඤාණ ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූද, නාමරූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(4) සංඛිත්ත දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *සංඛිත්තං වා චිත්තං සංඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් ථිනමිද්ධයෙන් හැකිලිගියා වූ සංඛිත්ත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් සසංඛාරික අකුසල් සිත් පස් දෙන වනාහි සංඛිත්ත චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු සංඛිත්ත චිත්තය වනාහි විඤ්ඤාණස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් උද්ධච්චයෙන් විසිරී ගියා වූ වික්ඛිත්ත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් උද්ධච්ච සහගත මෝහ මූල අකුසල චිත්තය වනාහි වික්ඛිත්ත චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු වික්ඛිත්ත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(5) මහග්ගත දුක භාවනා වාක්‍යය

1. මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති.

2. සමුදාචාර වශයෙන් රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන බවට ගියා වූ මහද්ගත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් සත් විසි වැදෑරුම් වූ රූපාවචර අරූපාවචර චිත්තය වනාහි මහද්ගත චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු මහද්ගත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් අමහද්ගත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් කාමාවචර සිත් සිවු පණස වනාහි අමහද්ගත චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු අමහද්ගත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, සප්ත විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(6) සඋත්තර දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් කාමාවචර වූ ද, රූපාවචර වූ ද, සඋත්තර නම් වූ චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් කාමාවචර සිත් සිවුපණස ද, රූපාවචර සිත් පසළොස ද වනාහි සඋත්තර චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු සඋත්තර චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, සප්ත විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන බවට පත් වූ අනුත්තර නම් වූ චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් රූපාවචර වූ ද, අරූපාවචර වූ ද, සත් විසි චිත්තය වනාහි අනුත්තර චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු අනුත්තර චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම

රූප පච්චයා ෂට්ඨායතනය නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(7) සමාහිත දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් සමාධිගත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් මහද්ගත ජවන් සිත අටළොස ද, කාමාවචර මහා කුසල මහා ක්‍රියා ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තයන් අට දෙනා ද, උපචාර අර්පණා සමාධිගත වන බැවින් සමාහිත චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු සමාහිත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් සමාධියෙන් තොර වූ ද අසමාහිත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් සමාහිත සිත් සවිස්සෙන් අන්‍ය වූ පස් පණස් චිත්තය වනාහි අසමාහිත චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු අසමාහිත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, සප්ත විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(8) විමුත්ත දුක භාවනා වාක්‍යය

1. *විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනා වූ විමුක්ත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

3. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනා වූ කාම සෝභන සිත් සූ විස්ස ද, මහද්ගත සිත් සත් විස්ස ද විමුත්ත චිත්තය නම් වන්නේය.

4. මේ සියලු විමුත්ත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, මනෝ විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූද, නාම රූප පච්චයා ෂට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

5. *අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුනා වූ අවිමුක්ත චිත්තයක් පහළ වී ඇත්තේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූව අතුරෙන් කාම සෝභන සිත් සූ විස්සෙන් ද, මහද්ගත සිත් සත් විස්සෙන් ද අන්‍ය වූ අසෝභන සිත් සමතිස වනාහි අවිමුත්ත චිත්තය නම් වන්නේය.

8. මේ සියලු අවිමුත්ත චිත්තය වනාහි විඥානස්කන්ධයකි, මනායතනයකි, සප්ත විඥාන ධාතුවකි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යයකි, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ නම් වූ ද, නාම

රූප පච්චයා ඡට්ඨායතන නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භව නම් වූ ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයකි.

(9) ලක්ඛණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨාන භාවනා වාක්‍යය

1. ස්වභාව ලක්‍ෂණ වශයෙන් වනාහි සියලු ලෞකික සිත් එක් අසූව විජානන ලක්‍ෂණය හෙවත් අරමුණු දැන ගැනීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය.

2. චෛතසික ධර්මයන් හට ප්‍රධාන වන බැවින් සියලු ලෞකික සිත් එක් අසූව පුබ්බංගම රසය හෙවත් පෙරමුණ ගන්නා බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය.

3. චිත්ත නියාමයට අනුව ම පූර්වාපර චිත්තයන් මනාසේ ගලපන බැවින් සියලු ලෞකික සිත් එක් අසූව සන්දහන පච්චුපට්ඨාන හෙවත් පූර්වාපර චිත්තයන් ගලපන බව වැටහීම නම් වූ ඵලය කොට ඇත්තේය.

4. සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික නම් වූ නාමයන් ගේද, නිශ්‍රය වස්තු රූප නම් වූ රූපයන් ගේද උපකාරයෙන් ම උපදින බැවින් සියලු ලෞකික සිත් එක් අසූව වනාහි, නාමරූප පදට්ඨාන හෙවත් ආසන්න හේතුව කොට ඇත්තේය.

(10) ත්‍රි ලක්‍ෂණ භාවනා වාක්‍යය

1. *යං කිඤ්චි විඤ්ඤාණං අතීතානාගත පච්චුප්පන්නං, අජ්ඣත්තං වා බහිද්ධා වා, ඔළාරිකං වා, සුඛුමං වා, හීනං වා, පණීතං වා, යං දූරෙ වා සන්තිකෙ වා, සබ්බං විඤ්ඤාණං අනිච්චං සංඛතං පටිච්ච සමුප්පන්නං ඛය ධම්මං වය ධම්මං විරාග ධම්මං නිරොධ ධම්මන්ති.*

2. අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආද්ධ්‍යාත්මික බාහිර වූද, ඖදරික සූක්‍ෂම වූ ද, හීන ප්‍රණීත වූද, දුර සන්තික වූද, යම්තාක් එක් අසූවක් පමණ වූ ලෞකික සිත් ඇත්තා හුද, ඒ සියලු චිත්තය වනාහි අනිත්‍යය, සංඛතය, පටිච්ච සමුප්පන්නය, ගෙවී ගෙවී යන්නේය, වැනසී වැනසී යන්නේය, නොරැඳී නොරැඳී යන්නේය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නේය.

3. *සබ්බං විඤ්ඤාණං අනිච්චං ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛං භයට්ඨෙන, අනත්තා අසාරකට්ඨෙනාති.*

4. ලෞකික සිත් එක් අසූවක් පමණ වූ සියලු චිත්තය වනාහි, ගෙවී ගෙවී වැනසී වැනසී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යය, පෙළි පෙළී යන බිය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛය, නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සාරයෙන් අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මය.

5. *සබ්බං විඤ්ඤාණං නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නමෙසො අත්තාති.*

6. ලෞකික සිත් එක් අසූවක් පමණ වූ සියලු චිත්තය වනාහි, මාගේ නොවන්නේය, මම ද නොවන්නෙමි, මාගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

(11) ආර්ය සත්‍ය භාවනා වාක්‍යය

1. චිත්තානුපස්සනා භාවනාවේ දී පහළ වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාමරූප ධර්මයෝ වනාහි, ක්‍ෂණයක් ක්‍ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන්ම පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවැති බැවින් අනාත්මයෝය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාමරූප ධර්මයෝ වනාහි, ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍ය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි, ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

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

7. දුක්ඛය පිරිසිඳින්නා වූ, සමුදය ප්‍රහාණය කරන්නා වූ, නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නා වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි, ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. *ඵස්ස පඤ්චමක ධම්* = ඵස්ස - වේදනා - සඤ්ඤා - චේතනා - චිත්ත.
2. *සමුදාචාර* = උත්පාද ඨිති භංග අවස්ථාවන්ට පත්වෙමින් විටි සිත් වශයෙන් පැවැත්මය.
3. *ලෞකික සිත් 81* = කාමාවචර 54, රූපාවචර 15, අරූපාවචර 12, සියල්ල සිත් 81 යි.
4. *සප්ත විඤ්ඤාණ ධාතු* = චක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතු - සෝත විඤ්ඤාණ ධාතු - ඝාන විඤ්ඤාණ ධාතු - ජිව්හා විඤ්ඤාණ ධාතු - කාය විඤ්ඤාණ ධාතු - මනෝ ධාතු සහ මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු යන සතය.
5. *ඡට්ඨායතන* = මනායතනය නම් වූ සය වැනි ආයතනයය.
6. *සසංඛාරික අකුසල් සිත් 5* = ලෝභ මූලයෙහි 2-4-6-8 සහ දෝස මූලයෙහි 2 වෙනි චිත්තය.
7. *උපචාර සමාධි* = ධ්‍යානයට පෙරටුව නිවරණ යටපත් කරන කාමාවචර සිතෙහි වූ සමාධිය ය.
8. *අර්පණා සමාධි* = ධ්‍යාන බවට පත් වූ සමාධිය ය.
9. *තදංග* = කාමාවචර කුසල චිත්තයේ ශක්තියේ පමණින් කෙලෙසුන් යටපත් කිරීමය.
10. *විෂ්කම්භන* = රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන ශක්තියේ පමණින් කෙලෙසුන් යටපත් කිරීම ය.
11. *චිත්ත නියාමය* = අනන්තර සමනන්තර ආදී ප්‍රත්‍ය ශක්ති අනුව පූර්ව පූර්ව චිත්තයන්ට අනතුරුව පසු පසු චිත්තයන් පහළ වීම චිත්ත නියාමය ය.
12. *සම්ප්‍රයුක්ත* = එකට ඉපදීම - එකට නිරුද්ධවීම - එක් අරමුණක් ගැනීම - එක් වස්තුවක ඉපදීම යන කරුණු සතරකින් මිශ්‍ර වීම සම්ප්‍රයුක්ත නම් වේ.
13. *නිශ්‍රය වස්තු රූප* = සිත් පහළ වීමට වස්තු වූ චක්ඛු - සෝත - ඝාන - ජිව්හා කාය සහ හෘදය වස්තු යන සය ය.
14. *අශෝභන සිත් 30* = අකුසල් සිත් 12 සහ අහේතුක සිත් 18 ය.

ධමමානුපසසනා භාවනා පාඨම

නීවරණ විදර්ශනාව

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස

දේශනා පාලිය

1. පුන ච පරං භිකඛවෙ; භිකඛු ධමමෙසු ධමමානුපසසී විහරති පඤචසු නීවරණෙසු. කථඤච භිකඛවෙ : භිකඛු ධමමෙසු ධමමානුපසසී විහරති පඤචසු නීවරණෙසු.

2. ඉධ භිකඛවෙ : භිකඛු සනතං වා අජඣතතං කාමචඡනදං අතථි මෙ අජඣතතං කාමචඡනෙදති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං කාමචඡනදං නතථි මෙ අජඣතතං කාමචඡනෙදති පජානාති.

3. යථා ච අනුපපනනසස කාමචඡනදසස උපපාදෙ හොති තඤච පජානාති, යථා ච උපපනනසස කාමචඡනදසස පහානං හොති තඤච පජානාති, යථා ච පහීනසස කාමචඡනදසස ආයතිං අනුපපාදෙ හොති, තඤච පජානාති.

4. සනතං වා අජඣතතං ව්‍යාපාදං අතථි මෙ අජඣතතං ව්‍යාපාදෙති පජානාති, අසනතං වා අජඣතතං ව්‍යාපාදං නතථි මෙ අජඣතතං ව්‍යාපාදෙති පජානාති.

5. යථා ච අනුපපනනසස ව්‍යාපාදසස උපපාදෙ හොති තඤච පජානාති, යථා ච උපපනසස ව්‍යාපාදසස පහානං හොති තඤච පජානාති, යථා ච පහීනසස ව්‍යාපාදසස ආයතිංති අනුපපාදෙ හොති තඤච පජානාති.

6. සනතං වා අජඣතතං ථීනමිදධං අතථි මෙ අජඣතතං ථීනමිදධනති පජානාති, අසනතං වා අජඣතතං ථීනමිදධං නතථි මෙ අජඣතතං ථීනමිදධනති පජානාති.

7. යථා ච අනුපපනනසස ථීනමිදධසස උපපාදෙ හොති තඤච පජානාති, යථා ච උපපනනසස ථීනමිදධසස පහානං හොති තඤච පජානාති, යථා ච පහීනසස ථීනමිදධසස ආයතිං අනුපපාදෙ තඤච පජානාති.

8. සනතං වා අජඣතතං උදධචච කුකකුචචං අතථි මෙ අජඣතතං උදධචච කුකකුචචනති පජානාති, අසනතං වා අජඣතතං උදධචච කුකකුචචං නතථි මෙ අජඣතතං උදධචච කුකකුචචනති පජානාති.

9. යථා ච අනුපපනනසස උදධචචසස කුකකුචචසස උපපාදෙ හොති තඤච පජානාති, යථා ච උපපනනසස උදධචච කුකකුචචසස පහානං හොති තඤච පජානාති, යථා ච පහීනසස උදධචච කුකකුචචසස ආයතිං අනුපපාදෙ හොති තඤච පජානාති.

10. සනතං වා අජඣතතං විචිකිචඡං අතථි මෙ අජඣතතං විචිකිචඡාති පජානාති, අසනතං වා අජඣතතං විචිකිචඡං නතථි මෙ අජඣතතං විචිකිචඡාති පජානාති.

11. යථා ච අනුපපනනාය විචිකිචඡාය උපපාදෙ හොති තඤච පජානාති, යථා ච උපපනනාය විචිකිචඡාය පහානං හොති තඤච පජානාති, යථා ච පහීනාය විචිකිචඡාය ආයතිං අනුපපාදෙ හොති තඤච පජානාති.

12. ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී වා විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති.

13. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති.

14. අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාව දෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, ඒවම්පි බො භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූ ද ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් කියමි. යෝගාවචර භික්ෂු තෙම පඤ්ච නීවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරයි, මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම පඤ්ච නීවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේ කෙසේද?

2. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම ස්වකීය සන්තානයෙහි කාමච්ඡන්ද නීවරණය සමුදචාර වශයෙන් ඇත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි කාමච්ඡන්ද නීවරණය ඇත්තේ යයි නුවණින් මෙනෙහි කරයි, ස්වකීය සන්තානයෙහි කාමච්ඡන්ද නීවරණය සමුදචාර වශයෙන් නැත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි කාමච්ඡන්ද නීවරණය නැත්තේ යයි නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

3. නූපන් කාමච්ඡන්දයාගේ උත්පාදය යම් සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. උපන් කාමච්ඡන්දයාගේ ප්‍රහාණය යම්සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, ප්‍රහීණ වූ කාමච්ඡන්දයාගේ යළි නූපදීම යම් සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

4. ආධ්‍යාත්මික සන්තානයෙහි සමුදචාර වශයෙන් ව්‍යාපාද නීවරණය ඇත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි ව්‍යාපාද නීවරණය ඇත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. ආධ්‍යාත්මික සන්තානයෙහි ව්‍යාපාද නීවරණය නැත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි ව්‍යාපාද නීවරණය නැත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

5. නූපන් ව්‍යාපාදයාගේ උත්පාදය යම් සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, උපන් ව්‍යාපාදයාගේ ප්‍රහාණය යම් සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. ප්‍රහීණ වූ ව්‍යාපාදයාගේ යළි නූපදීම යම් සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

6. ආධ්‍යාත්මික සන්තානයෙහි ථිනමිද්ධ නීවරණය සමුදචාර වශයෙන් ඇත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි ථිනමිද්ධ නීවරණය ඇත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. ථිනමිද්ධ නීවරණය සමුදචාර වශයෙන් නැත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි ථිනමිද්ධ නීවරණය නැත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

7. නූපන් ථිනමිද්ධයා ගේ උත්පාදය යම් සේ වේද, එයද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. උපන් ථිනමිද්ධයා ගේ ප්‍රහාණය යම් සේ වේ ද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. ප්‍රහීණ වූ ථිනමිද්ධයා ගේ යළි නූපදීම යම් සේ වේද, එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

8. ආධ්‍යාත්මික සන්තානයෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය සමුදාචාර වශයෙන් ඇත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය ඇත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය සමුදාචාර වශයෙන් නැත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය නැත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

9. නූපන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයා ගේ උත්පාදය යම් සේ වේද එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. උපන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයා ගේ ප්‍රහාණය යම් සේ වේද එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි. ප්‍රහීණ වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයා ගේ යළි නූපදීම යම් සේ වේද එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

10. ආධ්‍යාත්මික සන්තානයෙහි විචිකිච්ඡා නිවරණය සමුදාචාර වශයෙන් ඇත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි විචිකිච්ඡා නිවරණය ඇත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, විචිකිච්ඡා නිවරණය සමුදාචාර වශයෙන් නැත්තේ නම් මාගේ සන්තානයෙහි විචිකිච්ඡා නිවරණය නැත්තේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

11. නූපන් විචිකිච්ඡා නිවරණයා ගේ උත්පාදය යම් සේ වේද එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, උපන් විචිකිච්ඡා නිවරණයා ගේ ප්‍රහාණය යම් සේ වේද එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි, ප්‍රහීණ වූ විචිකිච්ඡාව ගේ යළි නූපදීම යම් සේ වේද එය ද නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

12. මෙසේ ආධ්‍යාත්මික නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි, අන්‍යයන් ගේ නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි, වරින් වර ආධ්‍යාත්මික වූද, බාහිර වූ ද නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

13. නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි සමුදය ධර්මයන් හෝ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි, වය ධර්මයන් හෝ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි, සමුදය - වය දෙකම හෝ මෙනෙහි කරමින් ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

14. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත, නිවරණ ධර්ම මාත්‍රයක් ඇතැයි සතිය එළඹ සිටියි, ඒ සතිය වනාහි මතු මත්තෙහි ඤාණ පහළ වීමට ද සතිය පහළ වීමට ද හේතු වෙයි, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි නිශ්‍රය කොට නොගනී, ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් මම මාගේ යයි උපාදානයෙන් නොගනී. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරන්නේ මෙසේ ය.

භාවනා උපදේශ

1. ධම්මානුපස්සනා භාවනා කර්මස්ථාන 5 ක් ඇත. එයින් පළමු වැන්න නිවරණ විදර්ශනාවය, නිවරණ ගැන අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුය.

2. ධ්‍යාන විදර්ශනා මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභයට බාධා කරන ධර්මයෝ නිවරණ නම් වෙති, නිවරණ ධර්ම 5 කි, ප්‍රභේද වශයෙන් 8 කි.

3. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීන මිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා නමින් නිවරණ පසක් වනුයේ ධ්‍යානාංග පසට සෘජු ප්‍රතිපක්ෂ බැවිනි.

4. සදෙරට අරමුණු වන ප්‍රිය මනාප වූ රූපාදි අරමුණු කෙරෙහි උපදින ආශාව - තණ්හාව - ආදරය ලෝභය - ගිජුබව කාමච්ඡන්ද නිවරණය නම් වේ, එය උපදිනුයේ ලෝභ මූල සිත් අටෙහිය.

5. අප්‍රිය අමනාප රූප ශබ්දාදිය අරමුණු කොට උපදින ක්‍රෝධය වෛරය ද්වේශය පටිඝය නුරුස්නා බව කණාගාටුව ව්‍යාපාද නිවරණ යයි, එය ද්වේශ මූල සිත් දෙකෙහි උපදී.

6. චිත්තයා ගේ මැලිබව ථිනය නම් වේ, චෛතසිකයන් ගේ මැලිබව මිද්ධ නම් වේ, මේ චෛතසික දෙක වනාහි වෙන් නොවී එකවිට එකටම උපදින බැවින් ද, කෘත්‍ය ආහාර ප්‍රතිපක්‍ෂ සමාන බැවින් ද, එකම නිවරණයක් සේ සලකනු ලැබේ, සසංඛාරික අකුසල් පසෙහි මේ ථිනමිද්ධ දෙක උපදිති.

7. ගල් කැටයකින් පහර ලත් අලු ගොඩක් මෙන් ද, දණ්ඩකින් පහර ලත් ජල තලයක් සේ ද, සැලෙන කොඩියක් සේ ද, බිම දිගේ පැන පැන යන සුළං බෝලයක් සේ ද, එක අරමුණක නොනැවති සිතේ විසිරී යන සවභාවය උද්ධච්ච නම් වේ.

8. කළ අකුසල් ගැන ද, නොකළ කුසල් ගැන ද සිතෙහි පහළ වන පසුතැවිල්ල වනාහි, කුක්කුච්ච නම් වේ, උද්ධච්චය උද්ධච්ච සහගත සිතෙහි ද, දොළොස් අකුසල් සිත්හි ද, කුක්කුච්චය ද්වේශ මූල සිත් දෙකෙහි ද උපදී. කෘත්‍ය ආහාර ප්‍රතිපක්‍ෂ සමාන බැවින් මේ දෙකම එකතු කොට එක් නිවරණයක් වශයෙන් ගනු ලැබේ.

9. බුද්ධ - ධම්ම - සංඝ - සික්ඛා - පුබ්බන්ත - අපරන්ත - පුබ්බාපරන්ත පටිච්ච සමුප්පාද යන ස්ථාන අට ගැන උපදින සැක විචිකිච්ඡාව නම් වේ. මෙහි දැක්වෙන නිවරණ පස් දෙන චෛතසික ධර්ම වශයෙන් සතකි, අවිජ්ජා නිවරණයත් සමඟ නිවරණ සියල්ල 8 කි.

10. යෝගාවචරයා විසින් නිවරණ හඳුනාගෙන සිටිය යුතුය. භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී සිටින කල්හි පහළ වන නිවරණ ද, ඒ අනුව අතීතයෙහි පැවැති නිවරණ ද, අනාගතයෙහි පහළ විය හැකි නිවරණ ද යන සියල්ල විදර්ශනාවට නැංවිය යුතුය.

11. නිවරණ විදර්ශනාවට නැංවීමෙන් උපචාර සමාධිය ලැබෙන අතර අර්පනා ධ්‍යාන ලබන්නටත් විදර්ශනා දියුණු කොට මාර්ග ඵල අවබෝධ කරන්නටත් එයින් සමර්ථ බව ලැබේ.

12. ඖදාරික නිවරණ මෙනෙහි කරන්නාට වනාහි, සියුම් ලෙස පහළ වන නිවරණ ද වැටහේ. එහෙයින් සියලු නිවරණ අභිභවනය කිරීමට හැකි වේ, එයින් සප්ත විශුද්ධිය සම්පූර්ණ බවට පැමිණේ.

කාමච්ඡන්ද නිවරණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දොති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි කාමඡ... ...නිවරණයක් ඇත්තේය.

3. කාමච්ඡන්ද නිවරණය වනාහි, ලෝභ මූල සිත් අටෙහි වූ අරමුණ සුභ වශයෙන් ගන්නා වූ ලෝභ චෛතසිකය නම් වන්නේය.

4. කාමච්ඡන්ද නිවරණය නම් වූ ලෝභය ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චිත්ත චෛතසිකයෝ ද, තන්නිශ්‍රිත රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි.

5. *අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දොති පජානාති.*

6. සමුදචාර වශයෙන් වනාහි මාගේ සන්තානයෙහි කාමච්ඡන්ද නිවරණයක් නැත්තේය.

7. කාමච්ඡන්දාදි පඤ්ච නිවරණයන් ගෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ විනිවරණ වූ ලෞකික සිත් එකුන් සැත්තෑව ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චෛතසික අට තිස ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝද යන සියල්ල අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි.

8. *යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.*

9. සුභ වශයෙන් ගනු ලබන්නා වූ රූපාදි අරමුණු කෙරෙහි අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි නූපන්නා වූද, කාමච්ඡන්ද නිවරණය උපදින්නේය.

10. *යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.*

11. අසුභ කමටහන් උගෙනීමෙන් ද, අසුභ භාවනා වැඩීමෙන් ද, ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය රැකීමෙන් ද භෝජනයෙහි පමණ දැනීමෙන් ද, අසුභ කමටහන් වැඩූ කළණ මිතුරන් ඇසුරු කිරීමෙන් ද, අසුභ භාවනා පිළිබඳ වූ ධර්මශ්‍රවණයෙන් ද වනාහි උපන්නා වූද, කාමච්ඡන්ද නිවරණ සමුදචාර වශයෙන් ප්‍රහීණ වන්නේය.

12. *යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.*

13. අනාගාමි මාර්ගයෙන් අනුසය සහිතව නසන ලද්ද වූ කාමච්ඡන්ද නිවරණය වනාහි ස්වසන්තානයෙහි යළි කිසි කලෙකත් නොම උපදින්නේය, අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

ව්‍යාපාද නිවරණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදෙති පජානාති.*

2. සමුදචාර වශයෙන් වනාහි මාගේ සන්තානයෙහි ව්‍යාපාද නිවරණයක් ඇත්තේය.

3. ව්‍යාපාද නිවරණය වනාහි ද්වේෂ මූල දෙසිතෙහි වූ අරමුණු සමඟ ගැටෙන සුළු වූ ද්වේශ චෛතසිකය නම් වන්නේය.

4. ව්‍යාපාද නිවරණය නම් වූ ද්වේශය ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චිත්ත චෛතසිකයෝ ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

5. *අසන්තංවා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං, නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදෙති පජානාති.*

6. සමුදචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි ව්‍යාපාද නිවරණයක් නැත්තේය.

7. කාමච්ඡන්දාදි පඤ්ච නිවරණයන්ගෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ විනිවරණ වූ ලෞකික සිත් එකුන් සැත්තෑව ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චෛතසික අට තිස ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

8. *යථා ච අනුප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.*

9. අප්‍රිය අමනාප වශයෙන් ගනු ලබන්නා වූ රූපාදි අරමුණු කෙරෙහි අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි, නූපන්නා වූද ව්‍යාපාද නිවරණය උපදින්නේය.

10. *යථා ච උප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.*

11. මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ උගෙනීමෙන් ද මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ද, කර්මය ස්වකීය බව නුවණින් සැලකීමෙන් ද, ව්‍යාපාදයෙහි ආදීනව හා මෛත්‍රියෙහි අනුසස් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් ද, මෛත්‍රී වැඩූ කළණ මිතුරන් ඇසුරු කිරීමෙන් ද, මෛත්‍රිය පිළිබඳ වූ ධර්මශ්‍රවණයෙන් ද වනාහි උපන්නා වූ ද, ව්‍යාපාද නිවරණය අසමුදචාර වශයෙන් ප්‍රහීණ වන්නේය.

12. *යථා ච පහීනස්ස ව්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.*

13. අනාගාමී මාර්ගයෙන් අනුසය සහිතව නසන ලද්ද වූ ව්‍යාපාද නිවරණය වනාහි, ස්වසන්තානයෙහි යළි කිසි කලෙකත් නොම උපදින්නේය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

ථීන මිද්ධ නීවරණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං, අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ථීන මිද්ධන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි ථීනමිද්ධ නිවරණයක් ඇත්තේය.

3. ථීනමිද්ධ නිවරණය වනාහි, සසංඛාරික අකුසල් සිත් පසෙහි වූ, චිත්ත චෛතසිකයන් ඇලි මැලි දුබල ආතුර බවට පමුණුවන සුළු වූ ථීනමිද්ධ නම් චෛතසික යුගලය වන්නේය.

4. ථීනමිද්ධ නිවරණය නම් වූ චෛතසික යුගලය ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චිත්ත චෛතසිකයෝ ද, තන්නිශ්‍රිත වූ, රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

5. *අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං, නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි ථීනමිද්ධ නිවරණයක් නැත්තේය.

7. කාමච්ඡන්දාදි පඤ්ච නිවරණයන්ගෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ විනිවරණ වූ ලෞකික සිත් එකුන් සැත්තෑව ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චෛතසික අට තිස ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

8. *යථාච අනුප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස උප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති.*

9. අරති නම් වූ අධි කුසලයන්හි විවේකයෙහි සිත් නොඇලීමෙන් ද, තන්දී නම් වූ කම්මැලි අලසකමින් ද, විජම්භිකා නම් වූ ඇඟ ඇලි මැලි කැඩීමෙන් ද, භත්ත සම්මද නම් වූ බත් මතින් ද, චේතසෝ ලීනත්ත නම් වූ සිතෙහි දුබල බැවින් ද, නූපන්නා වූ ථීන මිද්ධ නිවාරණය උපදින්නේ ය.

10. *යථාච උප්පන්නස්ස ථීන මිද්ධස්ස පහාණං හොති තඤ්ච පජානාති.*

11. පමණට වඩා ආහාර ගැනීමේ ආදීනවය අවබෝධ කිරීමෙන් ද, සතර ඉරියව් නුවණින් මාරු කිරීමෙන් ද, සඳ හිරු ආදි ආලෝකය මෙනෙහි කිරීමෙන් ද, අභ්‍යවකාශ නම් වූ එළිමහනේ විසීමෙන් ද, වීර්‍යාධික කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කිරීමෙන් ද, වීර්‍ය වැඩීම පිළිබඳ වූ ධර්මශ්‍රවණයෙන් ද; වනාහි, උපන්නා වූ ද, ථීන මිද්ධ නිවරණය අසමුදාචාර වශයෙන් ප්‍රහීණ වන්නේය.

12. *යථාච පහීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති.*

13. අරහත් මාර්ගයෙන් අනුසය සහිතව නසන ලද්ද වූ ථීනමිද්ධ නිවරණය වනාහි, ස්වසන්තානයෙහි යළි කිසි කලෙකත් නොම උපදින්නේය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චං, අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චන්ති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයක් ඇත්තේය.

3. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය වනාහි, ද්වේශ මූල දෙසිතෙහි වූ චිත්ත චෛතසිකයන් නොසන්සුන් බවට හා පසුතැවිලි බවට පමුණුවන්නා වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නම් චෛතසික යුගලය වන්නේය.

4. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණ නම් වූ චෛතසික යුගලය ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චිත්ත චෛතසිකයෝ ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

5. *අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චන්ති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයක් නැත්තේය.

7. කාමච්ඡන්ද දී පසදාව නිවරණයන් ගෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ විනිවරණ වූ ලෞකික සිත් එකුන් සැත්තෑව ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චෛතසික අට තිස ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

8. *යථා ච අනුප්පන්නස්ස උද්ධච්ච කුක්කුච්චස්ස උප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති.*

9. සිත පිළිබඳ වූ සන්තාපය - දැවිල්ලය - අසහනය - නොඉවසීම - නොසන්සුන් බවය යනාදිය කෙරෙහි අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි, නූපන්නා වූ ද, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය උපදින්නේය.

10. *යථා ච උප්පන්නස්ස උද්ධච්ච කුක්කුච්චස්ස පහාණං හොති, තඤ්ච පජානාති.*

11. ධර්මය පිළිබඳ බහුශ්‍රැත වීමෙන් ද, ධර්ම සාකච්ඡාවෙන් ද, විනය පිළිබඳ උගෙනීමෙන් ද, ධර්ම විනය පිළිබඳ බහුශ්‍රැත කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ගේ ආශ්‍රයෙන් ද, වැඩිහිටියන් ගේ සෙවනෙහි විසීමෙන් ද, කැප අකැප දේ පිළිබඳ ධර්මශ්‍රවණයෙන් ද, වනාහි, උපන්නා වූ ද උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය අසමුදාර වශයෙන් ප්‍රහීණ වන්නේය.

12. *යථා ච පහීනස්ස උද්ධච්ච කුක්කුච්චස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හොති, තඤ්ච පජානාති.*

13. අනාගාමී මාර්ගයෙන් සහ අර්හත් මාර්ගයෙන් අනුසය සහිතව නසන ලද්ද වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය වනාහි, ස්වසන්තානයෙහි යළි කිසි කලෙකත් නොම උපදින්නේය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

විචිකිච්ඡා නිවරණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති.*

2. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි විචිකිච්ඡා නිවරණයක් ඇත්තේය.

3. විචිකිච්ඡා නිවරණය වනාහි, විචිකිච්ඡා සම්ප්‍රයුක්ත මෝමූහ සිතෙහි වූ බුද්ධා දී අට තැන්හි තිරණාත්මක විනිශ්චයකට බැස නොගන්නා වූ සැක කරන සුලු විචිකිච්ඡා නම් වූ චෛතසිකයන් වන්නේය.

4. විචිකිච්ඡා නිවරණය නම් වූ විචිකිච්ඡා චෛතසිකය ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත මෝමූහ චිත්ත චෛතසිකයෝ ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

5. *අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං නත්ථිමෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති.*

6. සමුදාචාර වශයෙන් වනාහි, මාගේ සන්තානයෙහි විචිකිච්ඡා නිවරණයක් නැත්තේය.

7. කාමච්ඡන්දාදි පඤ්ච නිවරණයන්ගෙන් අසම්මිශ්‍ර වූ විනිවරණ වූ ලෞකික සිත එකුන් සැත්තෑව ද, තත් සම්ප්‍රයුක්ත වූ චෛතසික අට තිස ද, තන්නිශ්‍රිත වූ රූප ධර්මයෝ ද යන සියල්ල අනිත්‍ය යි, දුක්ඛයි, අනාත්ම යි.

8. *යථා ච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය උප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති.*

9. කුසලා කුසලා දි ධර්මයන් කෙරෙහි අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි නුපන්නා වූ ද, විචිකිච්ඡා නිවරණය උපදින්නේය.

10. *යථා ච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය පහාණං හොති තඤ්ච පජානාති.*

11. ධර්මය පිළිබඳ බහුශ්‍රැත වීමෙන් ද, ධර්ම සාකච්ඡාවෙන් ද, විනය පිළිබඳ උගෙනීමෙන් ද, බුද්ධාදි රත්නත්‍රය කෙරෙහි ඔකප්පනිය ශ්‍රද්ධාව යයි කියන ලද්ද වූ අධිමෝක්ෂය බහුල කිරීමෙන් ද, ශ්‍රද්ධා සම්පන්න කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයෙන්ද, රත්නත්‍රය පිළිබඳ ගුණ දීපක ධර්මශ්‍රවණයෙන් ද, වනාහි උපන්නා වූ ද විචිකිච්ඡා නිවරණය අසමුදාචාර වශයෙන් ප්‍රහීණ වන්නේ ය.

12. *යථා ච පහීණාය විචිකිච්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති*

13. ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් අනුසය සහිතව නසන ලද්ද වූ විචිකිච්ඡා නිවරණය වනාහි ස්වසන්තානයෙහි යළි කිසි කලෙකත් නොම උපදින්නේ ය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

ස්කන්ධා දි වශයෙන් නිවරණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. පඤ්ච නිවරණය වනාහි ස්කන්ධ වශයෙන් සංස්කාරස්කන්ධ නම් වේ, ආයතන වශයෙන් ධම්මායතන නම් වේ, ධාතු වශයෙන් ධම්ම ධාතු නම් වේ, ආර්‍ය සත්‍ය වශයෙන් කාමච්ඡන්ද නිවරණය හැර අවශේෂ නිවරණ සතර දුක්ඛාර්‍ය සත්‍ය නම් වේ, කාමච්ඡන්ද නිවරණය දුක්ඛ සමුදයාර්‍ය සත්‍ය නම් වේ, පටිච්ච සමුප්පාද වශයෙන් විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමං නම් වූ ද, උපාදාන පච්චයා භවෝ නම් වූද, පටිච්ච සමුප්පාදය නම් වේ.

ලක්ෂණ රස පච්චු පට්ඨාන පදට්ඨාන භාවනා වාක්‍යය

1. කාමච්ඡන්ද නිවරණය වනාහි, ලක්ෂණ වශයෙන් වඳුරු ලහටු මෙන් ප්‍රිය මනාප අරමුණෙහි ඇලෙන බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, රත් වූ කබලක ඇලි ගත්තා වූ මස් පිඩක් සේ අතිශයින් ඇලිගන්නා බව රසය කොට ඇත්තේය. තෙල් අඳුන් පාටක් සේ අත්හැර නොයන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ඇලෙන බැඳෙන අරමුණෙහි ආස්වාදය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

2. ව්‍යාපාද නිවරණය වනාහි, දණ්ඩකින් පහර ලැබූ නාගයකු සේ සැඩ පරුෂ බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, ශරීර ගතවූ වස විසක් සේ විෂ සහිත බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය, ලැව්ගින්නක් සේ තමන්ගේ ආශ්‍රිත හෘදය වස්තු රූපය දවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ඉඩක් ලත් සතුරකු සේ අනතුරු කරන

වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ආඝාත වස්තු දසය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය. ව්‍යාපාද නිවරණය වනාහි විෂ මිශ්‍ර ගෝ මූත්‍රයක් මෙනැ යි දත යුත්තේය.

3. ථිනමිද්ධ නිවරණ යුගලය අතුරෙන් ථිනය වනාහි, අනුත්සාහ බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. වීර්‍ය්‍යය දුරු කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සිත ගිලාබස්නා බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

4. මිද්ධය වනාහි, අකර්මණ්‍ය බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. චෛතසිකයන් යටිකුරු කොට තසන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. හැකුලුණු බව හෝ නිදි කිරා වැටෙන බව පච්චුපට්ඨානය හෙවත් ඵලය කොට ඇත්තේය. ථිනමිද්ධ යුගලය වනාහි අරති තන්දි විජම්භිකාදියෙහි ආයෝනිසෝ මනසිකාරය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච යුගලය අතුරෙන් උද්ධච්චය වනාහි, වාතයෙන් චලනය වන ජල තලයක් සේ සිතෙහි නොසන්සුන් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. වාතයෙන් සැලෙන ධ්වජ පතාකා මෙන් නිසල නොවීම කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. ගලකින් පහර ලත් අලු ගොඩකින් නැගුනු අලු මෙන් විසිරෙන බව පච්චුපට්ඨානය හෙවත් ඵලය කොට ඇත්තේය. සිතෙහි නොසන්සුන් බව කෙරෙහි අයෝනිසෝ මනසිකාරය වනාහි ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය. චිත්ත වික්ෂේපයකැයි දත යුත්තේය.

6. කුක්කුච්චය වනාහි පසුව තැවෙන බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, කළ නොකළ දුසිරිත් සුසිරිත් දෙක ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේ ය. දස බවක් යැයි දත යුත්තේය.

7. විචිකිච්ඡා නිවරණය වනාහි සැක සහිත බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. සැකයෙන් සැලෙන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. තීරණාත්මක විනිශ්චයකට නොපැමිණෙන බව පච්චුපට්ඨානය හෙවත් ඵලය කොට ඇත්තේය. අයෝනිසෝ මනසිකාරය හෙවත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය. ප්‍රතිපත්තියට අන්තරාවකැයි දත යුත්තේය.

පඤ්ච නිවරණ ත්‍රි ලක්ෂණ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද, පඤ්ච නිවරණයෝ වනාහි අනිත්‍යයෝ ය, සංඛතයෝ ය, පටිච්ච සමුප්පන්නයෝ ය, ගෙවී ගෙවී යන්නෝ ය, වැනසී වැනසී යන්නෝය. නොරැඳී නොරැඳී යන්නෝය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නෝ ය.

2. පඤ්ච නිවරණානි අනිච්චා ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛා භයට්ඨෙන, අනත්තා අසාරකට්ඨෙනා ති.

3. අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද සියලුම පඤ්ච නිවරණයෝ වනාහි, ගෙවී ගෙවී, නැසී නැසී, නිරුද්ධ වෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, පෙළී පෙළී යමින් බියට හේතු වන අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝ ය, නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සාරයෙන් අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝ ය.

4. *පඤ්ච නීවරණානි නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නමෙසො අත්තාති.*

5. අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද සියලුම පඤ්ච නිවරණයෝ වනාහි, මාගේ නොවන්නාහ, මම ද නොවන්නෙමි, මාගේ ආත්මය ද නොවන්නේය.

පඤ්ච නීවරණ ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. නිවරණ විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාවේ දී පහළ වූ ස්කන්ධ ධාතු ආයතන නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝ ය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ ධාතු ආයතන නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි, ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍ය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි, ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

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

7. දුක්ඛ පිරිසිඳ අවබෝධ කරන්නා වූ ද, සමුදය ප්‍රහාණය කරන්නා වූ ද, නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නා වූ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වේ.

8. මාගේ නිවරණ විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනා භාවනාව මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	තන්නිශ්‍රිත	=	එය ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ.
2.	විනීවරණ	=	නිවරණයන් ගෙන් තොර වූ.
3.	අසම්මිශ්‍ර	=	එකට සම්ප්‍රයුක්ත නොවූ.
4.	අයොනිසො මනසිකාර	=	නුවණින් තොරව සැලකීම.
5.	අසමුදාචාර	=	තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වූ.
6.	අනුසය	=	අවස්ථාවක් ලත් කෙණෙහි පහළ වන අප්‍රහීන වශයෙන් ශක්තිමත් බවට පැමිණි අනුසය ධර්ම 7 කි.
7.	අධිමොක්ෂය	=	නොසැළෙන ශ්‍රද්ධාවය. මෙය ප්‍රකීර්ණක චෛතසිකයකි.
8.	ඔකප්පනීය	=	තෙරුවන් ගුණ කෙරෙහි ගැඹුරට බැස ගන්නා ලද්ද වූ.

ධම්මානුපස්සනා භාවනා පාඨම

ස්කන්ධ විදර්ශනාව

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

දේශනා පාලිය

1. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු, කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු.

2. ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අත්ථගමො, ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අත්ථගමො, ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථගමො, ඉති සංඛාරා, ඉති සංඛාරානං සමුදයො, ඉති සංඛාරානං අත්ථගමො, ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථගමොති.

3. ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.

4. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.

5. අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අනෙය වූ ද සතිපට්ඨාන භාවනාවක් දේශනා කරමි. මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂුතෙම, පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරයි. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂුව පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරනුයේ කෙසේද ?

2. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම රූපය නම් මෙසේය, මෙපමණය, රූපයාගේ සමුදය නම් වූ හටගැනීමේ හේතුව මෙසේය, රූපයාගේ නිරෝධය නම් මෙසේය, වේදනාව නම් මෙසේය, මෙපමණය, වේදනාවගේ සමුදය නම් මෙසේය, වේදනාවගේ නිරෝධය නම් මෙසේය. සංඥාව නම් මෙසේය, සංඥාවගේ සමුදය නම් මෙසේය, සංඥාවගේ නිරෝධය නම් මෙසේය, සංස්කාරයෝ නම් මෙසේය, සංස්කාරයන්ගේ සමුදය නම් මෙසේය, සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය නම් මෙසේය, විඥානය නම් මෙසේය, විඥානයාගේ සමුදය නම් මෙසේය, විඥානයාගේ නිරෝධය නම් මෙසේ යයි නුවණින් දැන මෙනෙහි කරයි.

3. මෙසේ ආධ්‍යාත්මික පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි ද ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි, බාහිර පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි ද ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි. ආධ්‍යාත්මික වූ ද බාහිර වූද පඤ්ච උපාදානස්කන්ධන් කෙරෙහි ද ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

4. පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි සමුදය ධර්මයන් අනුපස්සනා කරමින් ද වාසය කරයි, වය ධර්මයන් අනුපස්සනා කරමින් ද වාසය කරයි. සමුදය වය ධර්මයන් අනුපස්සනා කරමින් ද වාසය කරයි.

5. පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයෝම ඇත්තාහ, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි සතිය එළඹ සිටියි, ඒ සතිය වනාහි, මතු මත්තෙහි භාවනා ඥානය පිණිස ද භාවනා සමෘතිය පිණිස ද පවති. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් වෙන්ව ම වාසය කරයි, ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදානයෙන් දැඩිව නොගනී. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂුව වනාහි මෙසේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

භාවනා උපදේශ

1. ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනා පස අතුරෙන් දෙවැන්න ස්කන්ධ විදර්ශනාවය, විදර්ශනා කළ යුතු වන සියලු ධර්ම ස්කන්ධ විදර්ශනාවට ඇතුළත්ය.

2. විදර්ශනා කළ යුතු සියලු ධර්මයෝ නම් ලෞකික සිත් එක් අසූවය, චෛතසික දෙපණසය, අටවිසි රූපය ය යන මොහු ය, මේ ධර්මයෝ ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් ඇත්තාහ.

3. පරමාර්ථ විභාගය දැන ඉගෙන ගත් යෝගාවචරයන් හට මේ ස්කන්ධ විදර්ශනාව ඉතා පහසුය, සෙසු යෝගාවචරයන් විසින් ද එම චිත්ත චෛතසික රූප ධර්මයන් කොටස් වශයෙන් සැකවින් හෝ දැනගත යුතු.

4. චිත්ත සමාධිය උපදවා ගෙන විදර්ශනාවෙහි යෙදෙන විට මේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ ධර්මයන් වෙන වෙන ම පැහැදිලි ව වැටහිමට එන බැවින් පරමාර්ථ විභාගය නොදත් අය විසින් මන්දෝත්සාහි නොවී මේ භාවනාවට යොමු විය යුතුය.

5. දිනපතා මේ භාවනාව නොකඩවා වඩාගෙන යාමේ දී මෙහි විශේෂ ආනිසංස පෙනෙන්නට වීමෙන් මහත් ප්‍රීති සෞමනස්සයකින් යුතුව විදර්ශනා භාවනා අවබෝධය ලැබෙන්නේය.

6. විදර්ශනා භාවනාව නොවැඩීමේ ආදීනවයත්, වැඩීමේ ආනිසංසත් මෙනෙහි කොට සති සමාධි ඥාණ අවදි කොට උත්සාහයෙන් මෙම ස්කන්ධ විදර්ශනාව වැඩීමට පටන් ගත යුතුය.

රූපස්කන්ධ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. ඉති රූපං : සතරක් වූ මහා භූත රූපයෝ ද, සූවිස්සක් උපාද රූපයෝ ද යන අටවිසි රූපය වනාහි, ශිතෝෂ්ණාදි විරෝධ ප්‍රත්‍යයන් කරණ කොට විකාරයට පැමිණෙන්නේය, යන අර්ථයෙන් රූපය නම් වන්නේය.

2. රූප වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥානයයි කියන ලද්ද වූ ස්කන්ධ පුඤ්ජයක් වූ මේ ශරීරයෙහි, කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර ඇට ඇටමිදුලු වකුගඩු හෘදමස අක්මාව දළඹුව ඇලදිව පපුමස බඩවැල අතුනුබහන් නොපැසුණු අහර පැසුණු අහරමල හිස් මොළ නම් වූ විසි කොටස් වනාහි ථද්ධ ලක්ෂණය හෙවත් තද බව මොළොක් බව ස්වභාව කොට ඇති බැවින් පඨවි ධාතුරූපය නම් වන්නේය.

3. ස්කන්ධ පුඤ්ජයක් වූ මේ ශරීරයෙහි, පිත් සෙම් සැරව ලේ දහඩිය මේද තෙල් කඳුලු වුරුණු තෙල් කෙළ සොටු සඳමිදුලු මුත්‍ර නම් වූ දොළොස් කොටස් වනාහි, ආබන්ධන ලක්ෂණය හෙවත් සම්පිණ්ඩනය කරන ඇලෙන බැඳෙන ගතිය ස්වභාව කොට ඇති බැවින් ආපෝ ධාතු රූපය නම් වන්නේය.

4. ස්කන්ධ පුඤ්ජයක් වූ මේ ශරීරයෙහි, සන්තාප තේජෝ ධාතුව, ජිරණ තේජෝ ධාතුව, පරිදහන තේජෝ ධාතුව, පාචක තේජෝ ධාතුව නම් වූ සිවු කොටස වනාහි, පරිපාචන ලක්ෂණ හෙවත් දවන තවන බව සිසිල් බව උණුසුම් බව ස්වභාව කොට ඇති 'බැවින් තේජෝ ධාතු රූපය නම් වන්නේය.

5. ස්කන්ධ පුඤ්ජයක් වූ මේ ශරීරයෙහි. උද්ධංගම වාතය, අධෝගම වාතය, කුච්ඡිසය වාතය, කොට්ඨශය වාතය, අංගමංගානුසාරී වාතය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නම් වූ සය කොටස් වනාහි, විත්ථම්භන ලක්ෂණය හෙවත් පිම්බෙන - සැලෙන බව ස්වභාවය කොට ඇති බැවින් වායෝ ධාතුරූපය නම් වන්නේය.

6. ස්කන්ධ පුඤ්ජයක් වූ මේ ශරීරයෙහි, රූප අරමුණු වැදගන්නා වූ චක්ෂුප්‍රසාදය, ශබ්ද අරමුණු වැදගන්නා වූ ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාදය, ගන්ධ අරමුණු වැදගන්නා වූ ඝ්‍රාණප්‍රසාදය, රස අරමුණු වැදගන්නා වූ ජිව්හාප්‍රසාදය, ස්වර්ශ අරමුණු වැදගන්නා වූ කායප්‍රසාදය යි කියන ලද්ද වූ මේ පස් දෙන වනාහි ප්‍රසාද රූප නම් වන්නාහ.

7. චක්ෂු ද්වාරයට ගෝචර වන්නා වූ රූප අරමුණය, සෝත ද්වාරයට ගෝචර වන්නා වූ ශබ්ද අරමුණ ය, ඝාණ ද්වාරයට ගෝචර වන්නා වූ ගන්ධ අරමුණය, ජිව්හා ද්වාරයට ගෝචර වන්නා වූ රස අරමුණ යයි කියන ලද්ද වූ මේ සතර දෙන වනාහි විෂය රූප නම් වන්නාහ.

8. ඉත්ථින්ද්‍රිය පුරිසින්ද්‍රිය නම් වූ භාව රූප දෙකය, හෘදය වස්තු නම් වූ වස්තු රූප එකය, ජිවිතින්ද්‍රිය නම් වූ ජිවිත රූප එකය, ඕජසමුට්ඨානික නම් වූ ආහාර රූප එක යයි කියන ලද්ද වූ නිෂ්පන්න රූපයෝ අටළොසක් වන්නාහ.

9. පරිච්ඡේදකාශය පරිච්ඡේද රූපය නම් වන්නේය, කාය විඤ්ඤත්ති, වචී විඤ්ඤත්ති, ලහුතා, මුදුතා කම්මඤ්ඤතා යයි කියන ලද්ද වූ මේ පස් දෙන විකාර රූප නම් වන්නාහ. උපචය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා යයි කියන ලද්ද වූ මේ සතර වනාහි ලක්ෂණ රූප නම් වන්නාහ. මෙසේ අනිෂ්පන්න රූපයෝ දශයක් වන්නාහ.

10. මෙසේ මේ අටවිසි වැදැරුම් වූ රූපයන්ගෙන් අන්‍ය වූ රූපයක් නම් නැත්තේ ය, සියලුම රූපයන් අටවිසි රූප රාශියේ ඇතුළත් වන්නාහ. අතීත අනාගත වර්තමාන ආධ්‍යාත්මික බාහිර ඖදරික සූක්ෂම හීන ප්‍රණීත දූර සංතික යයි කියන ලද්ද වූ එකොළොස් තැනක සම්පිණ්ඩනය කරන ලද්ද වූ මේ අටවිසි රූප රාශිය වනාහි උපාදානයෙන් මම ය මා ගේ යයි දැඩිකොට ගන්නා ලද බැවින් රූප උපාදානස්කන්ධ වන්නේ ය.

11. *යංකිඤ්චි රූපං අතීතානාගත පච්චුප්පන්නං අජ්ඣත්තං වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකං සුඛුමං වා හීනං වා පණීතං වා යං දූරේ සන්තිකේ වා සබ්බං රූපං අනිච්චං සංඛතං පටිච්ච සමුප්පන්නං ඛය ධම්මං වය ධම්මං විරාග ධම්මං නිරෝධ ධම්මන්ති.*

12. *ඉති රූපස්ස සමුදයෝ :* අතීත භව සංසාරයෙහි පැවතුනාවූ අවිද්‍යාව ය, තණ්හාව ය, කර්මය ය. වර්තමාන භවයෙහි පවත්නා වූ ආහාරය රූප සන්තතිය ගේ නොසිඳී පැවැත්ම යයි කියන ලද්ද වූ හේතු පස් දෙන වනාහි රූප සමුදය නම් වන්නේ ය.

13. *ඉති රූපස්ස අත්ථගමෝ :* අරහත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් සිද්ධ වන්නා වූ අවිද්‍යා නිරෝධය තණ්හා නිරෝධය කර්ම නිරෝධය ආහාර නිරෝධය රූප සන්තතිය ගේ නැවත නූපදනා සේ සිඳීයාමය යි කියන ලද්ද වූ හේතු පස් දෙනාගේ නිරෝධය වනාහි රූප නිරෝධය නම් වන්නේ ය.

14. අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද ඖදාරික සූක්‍ෂම වූ ද හීන ප්‍රණීත වූ ද දූර සන්තික වූ ද යම් ඒ රූපයක් වේ ද, ඒ සියලු රූපය අනිත්‍යය, සංඛතය, පටිච්ච සමුප්පන්න ය, ගෙවී ගෙවී යන්නේ ය. නැසී නැසී යන්නේය, නොරැඳී නොරැඳී යන්නේ ය. නිරුද්ධ වෙවී යන්නේ ය.

15. *සබ්බං රූපං අනිච්චං ඛයට්ඨේන, දුක්ඛං භයට්ඨේන අනත්තා අසාරකට්ඨේන:* සියලුම අටවිසි රූපය වනාහි ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යය. භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛය. අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මය.

16. *සබ්බං රූපං නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නමෙසො අත්තා ති :* සියලු අටවිසි රූපය වනාහි මාගේ ද නොවන්නේ ය, මම ද නොවන්නෙමි, මා ගේ ආත්මය ද නොවන්නේ ය, අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

වේදනාස්කන්ධ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *ඉති වේදනා :* දෙපණස් චෛතසිකයන් අතුරෙන් සර්ව චිත්ත සාධාරණ වූ අනුභවන භේදයෙන් සුඛ දුක්ඛ උපේක්‍ෂා නමින් තුන් වැදෑරුම් වූ ද, ඉන්ද්‍රිය භේදයෙන් සුඛින්ද්‍රිය දුක්ඛින්ද්‍රිය සෝමනස්සින්ද්‍රිය දෝමනස්සින්ද්‍රිය උපේක්ඛින්ද්‍රිය නමින් පස්වැදෑරුම් වූ ද අරමුණු රසය විඳගැනීමේ ලක්‍ෂණය ඇත්තා වූ වේදනා චෛතසිකය වනාහි වේදනාස්කන්ධය නම් වන්නේ ය.

2. ලෞකික සිත් එක් අසූවෙහි යෙදෙන්නා වූ සුඛ වේදනා එක් තිසය, දුක්ඛ වේදනා තුනය, උපේක්‍ෂා වේදනා සත් සාළිසය යි කියන ලද්ද වූ සියලු වේදනා එක් අසූව වනාහි, අතීත අනාගත වර්තමාන ආධ්‍යාත්මික බාහිර ඖදාරික සූක්‍ෂම හීන ප්‍රණීත දූර සන්තික නම් වූ එකොළොස් තැනක සම්පිණ්ඩනය කරන ලද බැවින් වේදනාස්කන්ධය නම් වන්නේ ය, උපාදානයෙන් මම ය, මා ගේ යයි, දැඩිව ගන්නා ලද බැවින් වනාහි, වේදනා - උපාදානස්කන්ධය නම් වන්නේ ය.

3. *යා කාචි වෙදනා අතීතානාගත පච්චුප්පන්නා අජ්ඣත්තා වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකා වා සුඛුමා වා හීනා වා පණීතා වා යා දූරේ සන්තිකේ වා සබ්බා වෙදනා අනිච්චා සංඛතා පටිච්ච සමුප්පන්නා ඛය ධම්මා වය ධම්මා විරාග ධම්මා නිරොධ ධම්මාති :* අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද, ඖදාරික සූක්ෂම වූද, හීන ප්‍රණීත වූ ද, දූර සන්තික වූ ද, යම් වේදනාවක් වේ ද, ඒ සියලුම වේදනා වනාහි අනිත්‍යය. සංඛතය, පටිච්ච සමුප්පන්නය. ගෙවී ගෙවී යන සුළුය, නැසී නැසී යන සුළුය. නොරැඳී නොරැඳී යන සුළු ය, නිරුද්ධ වෙවී යන සුළුය.

4. *සබ්බා වේදනා අනිච්චා ඛයට්ඨේන, දුක්ඛා භයට්ඨේන, අනත්තා අසාරකට්ඨේනාති:* සියලු වේදනාවෝ ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය. භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝ ය. අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝ ය.

5. *සබ්බා වේදනා නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා ති :* සියලු වේදනාවෝ මාගේ නොවන්නාහ. මම ද නොවන්නෙමි, මා ගේ ආත්මය ද නොවන්නේය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

6. *ඉති වේදනාය සමුදයො :* අතීත භව සංසාරයේ පැවතුනා වූ අවිද්‍යාව ය, තණ්හාව ය, කර්මය ය, වර්තමාන භවයෙහි ස්ඵර්ශය ය, වේදනා සන්තතිය ගේ නොසිඳී පැවැත්ම යයි කියන ලද්ද වූ මේ හේතු පස් දෙනා වනාහි, වේදනා සමුදය නම් වන්නේ ය.

7. *ඉති වේදනාය අත්ථගමො :* අරහත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් සිද්ධ වන්නා වූ අවිද්‍යා නිරෝධය තණ්හා නිරෝධය කර්ම නිරෝධය ස්ඵර්ශ නිරෝධය සහ වේදනා සන්තතිය ගේ නැවත නූපදනා සේ සිඳීම යයි කියන ලද්ද වූ හේතූන් ගේ නිරෝධය වනාහි, වේදනා නිරෝධය නම් වන්නේ ය.

සඤ්ඤාස්කන්ධ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *ඉති සඤ්ඤා :* දෙපණස් චෛතසිකයන් අතුරෙන් සර්ව චිත්ත සාධාරණ වූ රූප සඤ්ඤා සද්ද සඤ්ඤා යනාදී වශයෙන් සය වැදෑරුම් වූ අරමුණු හැඳිනගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ සඤ්ඤා චෛතසිකය වනාහි, සඤ්ඤාස්කන්ධය නම් වන්නේ ය.

2. ලෞකික සිත් එක් අසුවෙහි යෙදෙන්නා වූ එක් අසුවක් වූ සඤ්ඤා චෛතසිකය වනාහි, අතීත අනාගත වර්තමාන ආධ්‍යාත්මික බාහිර ඖළාරික සූක්ෂම හීන ප්‍රණීත දුර සන්තික නම් වූ එකොළොස් තැනක සම්පිණ්ඩනය කරන ලද බැවින් රාශි අර්ථයෙන් සඤ්ඤාස්කන්ධ නම් වන්නේ ය. මමය මා ගේ ය යි, උපාදානයෙන් දැඩිව ගන්නා ලද අර්ථයෙන් සඤ්ඤා උපාදානස්කන්ධය නම් වන්නේ ය.

3. *යා කාචි සඤ්ඤා අතීතානාගත පච්චුප්පන්නා අජ්ඣත්තා වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකා වා සුඛුමා වා හීනා වා පණීතා වා යා දූරෙ සන්තිකෙ වා සබ්බා සඤ්ඤා අනිච්චා සංඛතා පටිච්ච සමුප්පන්නා ඛය ධම්මා වය ධම්මා විරාග ධම්මා නිරොධ ධම්මාති :* අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ඖදාරික සූක්ෂම වූ ද හීන ප්‍රණීත වූ ද දුර සන්තික වූ ද සියලුම සඤ්ඤාස්කන්ධ වනාහි අනිත්‍ය ය, සංඛතය, පටිච්ච සමුප්පන්නය, ගෙවී ගෙවී යන්නේය, නැසී නැසී යන්නේය. නොරැඳී නොරැඳී යන්නේය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නේය.

4. *සබ්බා සඤ්ඤා අනිච්චා ඛයට්ඨේන, දුක්ඛා භයට්ඨේන, අනත්තා අසාරකට්ඨේන:* සියලුම සඤ්ඤාස්කන්ධය වනාහි, ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍ය ය, භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛ ය., අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්ම ය.

5. *සබ්බා සඤ්ඤා නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා ති :* සියලුම සඤ්ඤාස්කන්ධ වනාහි, මාගේ නොවන්නේ ය, මම ද නොවෙමි, මාගේ ආත්මය ද නොවන්නේය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

6. *ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො :* අතීත භව සංසාරයෙහි පැවතුනා වූ අවිද්‍යාව ය, තණ්හාව ය, කර්මය ය, වර්තමාන භවයෙහි පවත්නා වූ ස්ඵර්ශය ය, සඤ්ඤාසන්තතිය ගේ නොසිඳී පැවැත්ම යයි කියන ලද්ද වූ හේතු ධර්ම පස් දෙනා වනාහි, සඤ්ඤා සමුදය නම් වන්නේ ය.

7. *ඉති සඤ්ඤාදය අත්ථංගමො* : අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් සිද්ධ වන්නා වූ අවිද්‍යා නිරෝධය තණ්හා නිරෝධය ස්පර්ශ නිරෝධය සහ සඤ්ඤා සන්තතිය යේ නැවත නූපදිනා සේ සිඳී යාම යයි කියන ලද්ද වූ හේතු ධර්මයන්ගේ නිරෝධය වනාහි සඤ්ඤා නිරෝධය නම් වන්නේය.

සංඛාරක්ඛන්ධ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *ඉති සංඛාරා* : දෙපණස් චෛතසිකයන් අතුරෙන් වේදනා සඤ්ඤා දෙක වර්ජිත කොට ඉතිරි සම පණස් චෛතසිකයෝ වනාහි, සංස්කාරස්කන්ධ නම් වන්නේය.

2. ලෞකික සිත් එක් අසූවෙහි යෙදෙන්නා වූ මේ සම පණස් චෛතසික රාශිය අතුරෙන් වේදනා සඤ්ඤා දෙක හැර ඵස්සය, චේතනාවය, ඒකග්ගතාවය, ජීවිතේන්ද්‍රිය මනසිකාරය යන පස් දෙන වනාහි සර්ව චිත්ත සාධාරණ රාශිය නම් වන්නේ ය.

3. විතර්කය, විචාරය, ප්‍රීතිය, අධිමෝක්ෂය, ඡන්දය, වීර්ය ය, යන මේ සය දෙන වනාහි ප්‍රකීර්ණක රාශිය නම් වන්නේ ය, සර්ව චිත්ත සාධාරණ ප්‍රකීර්ණක උභය රාශිය වනාහි අන්‍යසමාන චෛතසික රාශිය නම් ද වන්නේය.

4. මෝහය, අහිරිකය, අනෝත්තප්පය, උද්ධච්චය ය, - කියන ලද්ද වූ මෝහ චතුෂ්කය ද, ලෝභය, දිට්ඨිය, මානයයි කියන ලද්ද වූ ලෝභත්‍රිකය ද, ද්වේෂය, ඉස්සාය, මච්ඡරිය, කුක්කුච්චය යි කියන ලද්ද වූ ද්වේෂ චතුෂ්කය ද, ථිනමිද්ධ යුගලය සහ විචිකිච්ඡා දැයි කියන ලද්ද වූ මේ චෛතසික තුදුස් දෙන අකුසල රාශිය නම් වන්නේ ය.

5. සද්ධා, සති, හිරි, ඔත්තප්ප, අලෝභ, අදෝෂ, තත්‍රමජ්ඣත්තතා, කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි කායලහුතා, චිත්ත ලහුතා, කාය මුදුතා, චිත්ත මුදුතා, කාය කම්මඤ්ඤතා, චිත්ත කම්මඤ්ඤතා, කාය පාගුඤ්ඤතා, චිත්ත පාගුඤ්ඤතා, කායුජ්ජුකතා, චිත්තුජ්ජුකතා යයි කියන ලද්ද වූ එකුන් විස්ස වනාහි සෝභන සාධාරණ රාශිය නම් වන්නේය.

6. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යයි කියන ලද්ද වූ විරති තුන ද, කරුණා මුදිතා නම් වූ අප්පමඤ්ඤා දෙක ද පඤ්ඤින්ද්‍රිය දැයි මේ කියන ලද්ද වූ පස් විසි චෛතසිකය වනාහි සෝභන රාශිය නම් වන්නේය.

7. ලෞකික සිත් එක් අසූවෙහි සුදුසු පරිදි යෙදෙන්නා වූ මේ සම පණස් චෛතසික නම් වූ සංස්කාරස්කන්ධය වනාහි, අතීත අනාගත වර්තමාන ආධ්‍යාත්මික බාහිර ඖදාරික සූක්ෂ්ම හීන ප්‍රණීත දූර සන්තික නම් වූ එකොළොස් තැනක සම්පිණ්ඩනය කරන ලද, බැවින් රාශි අර්ථයෙන් සංස්කාරස්කන්ධ නම් වන්නේය. මමය මාගේ යයි උපාදානයෙන් දැඩිව ගන්නා ලද, අර්ථයෙන් සංස්කාර උපාදානස්කන්ධය නම් වන්නේය.

8. *යෙ කෙචි සංඛාරා අතීතානාගත පච්චුප්පන්නා අජ්ඣත්තා වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකා වා සුඛුමා වා හීනා වා පණීතා වා යෙ දූරෙ සන්තිකෙ වා, සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා සංඛතා පටිච්ච සමුප්පන්නා ඛය ධම්මා වය ධම්මා විරාග ධම්මා නිරොධ ධම්මා* : අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද, ඖදාරික සූක්ෂ්ම වූද, හීන ප්‍රණීත වූ ද, දූර සන්තික වූ ද සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝ ය, සංඛතයෝ ය, පටිච්ච සමුප්පන්නයෝ ය, ගෙවී ගෙවී යන්නෝ ය, නැසී නැසී යන්නෝය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නෝය.

9. *සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛා භයට්ඨෙන, අනත්තා අසාරකට්ඨෙනාති* : සියලු සංස්කාරයෝ ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝ ය, අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝ ය.

10. *සබ්බෙ සංඛාරා නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නමෙසො අත්තා ති* : සියලු සංස්කාරයෝ මාගේ නොවන්නාහ, මම ද නොවන්නෙමි, මාගේ ආත්මයක් ද නොවන්නේය, අනිත්‍ය යි, දුක්ඛයි, අනාත්ම යි.

11. *ඉති සංඛාරානං සමුදයො* : අතීත භව සංසාරයෙහි පැවතුනා වූ අවිද්‍යාවය තණ්හාවය කර්මය ය, වර්තමාන භවයෙහි පවත්නා වූ ස්වර්ශය සංස්කාර සන්තතිය ගේ නොසිඳී පැවැත්ම යයි කියන ලද්ද වූ මේ හේතු ධර්ම පස් දෙන වනාහි, සංස්කාර සමුදය නම් වන්නේය.

12. *ඉති සංඛාරානං අත්ථගමො* : අරහත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් සිද්ධ වන්නා වූ අවිද්‍යා නිරෝධය - තණ්හා නිරෝධය - කර්ම නිරෝධය - ඵස්ස නිරෝධය සහ සංස්කාර සන්තතිය ගේ නැවත නූපදනා ලෙස සිඳීම යයි කියන ලද්ද වූ හේතු ධර්ම නිරෝධය වනාහි, සංස්කාර නිරෝධය නම් වන්නේය.

විඤ්ඤාණස්කන්ධ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

1. *ඉති විඤ්ඤාණං* : චක්ඛු විඤ්ඤාණය සෝත විඤ්ඤාණය ඝාණ විඤ්ඤාණය ජිව්හා විඤ්ඤාණය කාය විඤ්ඤාණය මනෝ විඤ්ඤාණය නමින් සය වැදෑරුම් වූ ආරම්මණ විජානන ලක්ෂණය හෙවත් අරමුණු දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ ලෞකික සිත් එක් අසූව වනාහි, විඤ්ඤාණස්කන්ධය නම් වන්නේය.

2. අකුසල් සිත් දෙළොසය අහේතුක සිත් අටළොසය කාම සෝභන සිත් සූ විස්සය මහද්ගත සිත් සත් විස්ස යයි කියන ලද්ද වූ ලෞකික සිත් එක් අසූව වනාහි, අතීත අනාගත වර්තමාන ආධ්‍යාත්මික බාහිර ඕළාරික සුඛුම හීන ප්‍රණීත දුර සන්තික නම් වූ එකොළොස් තැනක සම්පිණ්ඩනය වන බැවින් රාශි අර්ථයෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය නම් වන්නේ ය, මම ය මාගේ යයි උපාදානයෙන් දැඩිව ගන්නා ලද බැවින් විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය නම් වන්නේ ය.

3. *යං කිඤ්චි විඤ්ඤාණං අතීතානාගත පච්චුප්පන්නං අජ්ඣත්තං වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකං වා සුඛුමං වා හීනං වා පණීතං වා යං දූරෙ සන්තිකෙ වා සබ්බං විඤ්ඤාණං අනිච්චං සංඛතං පටිච්ච සමුප්පන්නං ඛය ධම්මං වය ධම්මං විරාග ධම්මං නිරොධ ධම්මන්ති* : අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වූ ද ඕළාරික සුඛුම වූ ද හීන ප්‍රණීත වූ ද දුර සන්තික වූ ද සියලුම ලෞකික සිත් එක් අසූව නම් වූ විඤ්ඤාණස්කන්ධය අනිත්‍යය සංඛතය පටිච්ච සමුප්පන්නය ගෙවී ගෙවී යන්නේය, නැසී නැසී යන්නේ ය නොරුඳී නොරුඳී යන්නේ ය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නේය.

4. *සබ්බං විඤ්ඤාණං අනිච්චං ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛං භයට්ඨෙන, අනත්තා අසාරකට්ඨෙනාති* : සියලුම විඤ්ඤාණස්කන්ධය ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යය, භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛය, අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්ම ය.

5. *සබ්බං විඤ්ඤාණං නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නමෙසො අත්තා ති* : සියලුම විඤ්ඤාණස්කන්ධය මාගේ නොවන්නේ ය, මම ද නොවන්නෙමි, මාගේ ආත්මය ද නොවන්නේය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි.

6. ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො : අතීත භව සංසාරෙහි පැවතුනා වූ අවිද්‍යාව ය තණ්හාව ය කර්මය ය, වර්තමාන භවයෙහි නාමරූපය, විඤ්ඤාණ සන්තතිය ගේ නොසිඳී පැවැත්ම යයි කියන ලද්ද වූ මේ හේතු ධර්ම පස් දෙන වනාහි, විඤ්ඤාණ සමුදය නම් වන්නේ ය.

7. ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථගමො : අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් සිද්ධ වන්නා වූ අවිද්‍යා නිරෝධය තණ්හා නිරෝධය කර්ම නිරෝධය නාම රූප නිරෝධය සහ විඤ්ඤාණ සන්තතිය ගේ නැවත නූපදනා ලෙස සිඳීම යයි කියන ලද්ද වූ හේතු ධර්ම නිරෝධය වනාහි විඤ්ඤාණ නිරෝධය නම් වන්නේය.

ආර්ය සත්‍ය භාවනා වාක්‍යය

1. ධම්මානුපස්සනා භාවනාවේ දී පහළ වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාම රූප ධර්මයෝ වනාහි ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝ ය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ ආයතන ධාතු නාම රූප ධර්ම සන්තතිය වනාහි ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

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

7. දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ අවබෝධ කරන්නා වූ, සමුදය සත්‍යය ප්‍රහාණය කරන්නා වූ නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නා වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

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

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	ස්කන්ධ	=	රාශියක් ය යන අර්ථයෙන් ස්කන්ධ නම් මේ.
2.	රූප	=	සීතෝෂ්ණාදී හේතුවෙන් සිදුවන රූප්පනය හෙවත් වෙනස්වීම නිසා රූප නම් වේ.
3.	වේදනා	=	අරමුණු රස විඳින චෛතසිකය වේදනාව ය.
4.	සඤ්ඤා	=	අරමුණු හැඳිනීම පිණිස සලකුණු කරන චෛතසිකය ය.

5.	සංඛාර	=	සංඛත සංඛාර - අභිසංඛත සංඛාර - අභිසංඛරණ සංඛාර පයෝගාභිසංඛාර නමින් සංඛාර සතරකි, චිත්ත චෛතසිකයන් ඒ ඒ කෘත්‍යයෙහි හසුරුවන යොදවන පිඬුකරන අර්ථයෙන් චේතනා චෛතසිකය මෙහි දී ප්‍රධාන වශයෙන් සංඛාර නමින් හැඳින්වේ. වේදනා සඤ්ඤා චෛතසික දෙක හැර, චේතනාව ප්‍රධාන ඉතිරි සම පණස් චෛතසික සංස්කාරස්කන්ධයට ගැනෙති.
6.	විඤ්ඤාණ	=	අරමුණ ගන්නා වූ - දැනගන්නා වු අර්ථයෙන් සිත් සියල්ලම විඤ්ඤාණ නම් වේ.
7.	සබ්බ චිත්ත සාධාරණ	=	සිත් 89 යෙහිම යෙදෙන චෛතසික 7 කි.
8.	ප්‍රකීර්ණක	=	කුසල - අකුසල භේදයෙන් තොරව සුදුසු පරිදි සම්ප්‍රයුක්ත වන චෛතසික 6 කි.
9.	අඤ්ඤසමාන	=	කුසල - අකුසල සිත්වල සාධාරණව යෙදෙන චෛතසික 13 කි.
10.	මෝහ චතුෂ්කය	=	අකුසල් සිත් 12 හිම එකට යෙදෙන චෛතසික 4 කි.
11.	ලෝභ ත්‍රිකය	=	ලෝභ මූල සිත් 8 හි යෙදෙන චෛතසික 3 කි.
12.	දෙස චතුෂ්කය	=	දෝස මූල සිත් 2 හි යෙදෙන චෛතසික 4 කි.
13.	ථිනමිද්ධ යුගලය	=	සසංඛාරික අකුසල් සිත් 5 හී යෙදෙන චෛතසික 2 කි.
14.	විචිකිච්ඡා	=	විචිකිච්ඡා සහගත සිතෙහි පමණක් යෙදේ.
15.	සෝභන සාධාරණ	=	සියලු සෝභන සිත් 59 හෝ 91 හි එකටම යෙදෙන චෛතසික 19 කි.
16.	විරති	=	විරමිතව්‍ය වස්තූන්ගෙන් වළකින චෛතසික 3 කි.
17.	අප්පමඤ්ඤා	=	අප්‍රමාණ සත්ත්ව අරමුණෙහි පහළ වන චෛතසික 2 කි.
18.	පඤ්ඤින්ද්‍රිය	=	ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත සිත් 47 හි යෙදෙන ප්‍රඥාව හෙවත් අමෝහය යි.
19.	සෝභන රාශිය	=	සෝභන සාධාරණ 19, විරති 3, අප්පමඤ්ඤා 2, පඤ්ඤින්ද්‍රිය ද යන චෛතසික 25 සෝභන රාශිය යි.

සතිපට්ඨාන භාවනා පාඩම

ආයතන විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනාව

1 වන පාඩම

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

දේශනා පාලිය

1. පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරෙසු ආයතනෙසු, කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරෙසු ආයතනෙසු.

2. ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු චක්ඛුඤ්ච පජානාති, රූපෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.

3. යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.

4. සොතඤ්ච පජානාති සද්දෙ ච පජානාති-පෙ-ඝානඤ්ච පජානාති ගන්ධෙ ච පජානාති-පෙ-ජිව්හඤ්ච පජානාති රසෙ ච පජානාති-පෙ-කායඤ්ච පජානාති ඵොට්ඨබ්බෙ ච පජානාති-පෙ-මනඤ්ච පජානාති ධම්මෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.

5. යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.

6. ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.

7. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.

8. අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති, එවං ඛො භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරෙසු ආයතනෙසු.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූ ද ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් දේශනා කරමි. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, සයක් බැගින් වූ ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතනයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනා

වඩමින් වාසය කරයි. මහණෙනි! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, සයක් බැගින් වූ ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතනයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරනුයේ කෙසේද?

2. මහණෙනි! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, චක්ෂුව ද නුවණින් දනී, රූපයන් ද නුවණින් දනී, ඒ චක්ඛායතන රූපායතන දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී ද එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දනී.

3. යම් සේ වනාහි, නූපන් සංයෝජනයකගේ ඉපදීම වේද එයද නුවණින් දනී. යම්සේ වනාහි උපන් සංයෝජනයකගේ ප්‍රහාණය වේද එය ද නුවණින් දනී, යම් සේ වනාහි, ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයක ගේ මතු නොම ඉපදීමක් වේද එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දනී.

4. ශ්‍රෝත්‍රය ද දනී, ශබ්දයන් ද දනී-පෙ-ඝ්‍රාණය ද දනී, ගන්ධයන්ද දනී-පෙ-ජිව්හා ව ද දනී. රසයන් ද දනී-පෙ-කය ද දනී. ස්ප්‍රර්ශ ද දනී-පෙ-මනස ද දනී. ධර්ම අරමුණු ද දනී, ඒ මනායතන ධම්මායතන දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී ද එයද නුවණින් පිරිසිඳ දනී.

5. යම් සේ වනාහි නූපන් සංයෝජනයකගේ ඉපදීමක්වේ ද, එය ද නුවණින් දැනගනී, යම්සේ වනාහි උපන් සංයෝජනයකගේ ප්‍රහාණයක් වේ ද, එය ද නුවණින් දැනගනී, යම් සේ වනාහි ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයා ගේ මතු නැවත නූපදීමක්වේ ද, එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැනගනී.

6. මෙසේ ස්ව සන්තානයෙහි ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි ද ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි, පර සන්තානයන්හි ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි ද ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි, ස්ව සන්තානයෙහි පර සන්තානයෙහි ද කලින් කල ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

7. ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි සමුදය ධර්මය හෝ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ව්‍යය ධර්මය හෝ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. සමුදය වය දෙකම හෝ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.

8. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත ආයතන ධර්මයක් පමණක් ඇතැයි ඒ යෝගාවචරයා හට විදර්ශනා සතිය එළඹ සිටී, ඒ විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත සතිය වනාහි, මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පහළ වීමට ද, විදර්ශනා සතිය පහළ වීමට ද හේතු වේ. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන් ආශ්‍රය නොකොට වාසය කරයි. මම ය මාගේ යයි මේ ආයතන ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදානයෙන් නොගනී. මහණෙනි! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, මෙසේ වනාහි ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේ වෙයි.

භාවනා උපදේශ

1. ස්කන්ධ විදර්ශනාවට අනතුරුව ආයතන විදර්ශනාව වදරා ඇත. නාම සම්මූළ්හ යෝගාවචරයන් පිණිස ස්කන්ධ විදර්ශනාවත්, රූප සම්මූළ්හ යෝගාවචරයන් පිණිස ආයතන විදර්ශනාවත් වදළ හ.

2. දිඝී සංසාර ගමන තව තවත් දික් කරන බැවින් පළල් කරන බැවින් ආයතන නම යෙදෙන ධර්ම දොළොසක් ඇත. ඔවුහු දොළොස් ආයතනයෝය.

3. ආධ්‍යාත්මික ආයතන සයකි. බාහිරායතන සයකි, සියල්ල 12 දෙනෙකි. ඔවුනතුරින් ආයතන දහය හමාරක් ම රූපයෝ ය. එක හමාරක් නාමයෝ ය.

4. ආයතන පදය අර්ථ පසෙක වැටේ. (1) සංජාති දේශාර්ථය හෙවත් උපදින තැන. (2) සමෝසරණාර්ථය හෙවත් එක්රැස්වන තැන. (3) වාසාර්ථය හෙවත් වාසය කරන තැන. (4) ආකරාර්ථය හෙවත් මතුවන තැන. (5) කාරණාර්ථය හෙවත් හේතු උපකාර වන බව යනු ඒ අර්ථ පසය.

5. පරමාර්ථ ධර්ම විභාගය අනුව චක්ඛායතනය යනු චක්ඛු ප්‍රසාද රූපය ය, සෝතායතනය යනු ශ්‍රෝත ප්‍රසාද රූපයය, ඝාණායතනය යනු ඝාන ප්‍රසාද රූපය ය, ජිව්හායතනය යනු ජිව්හා ප්‍රසාද රූපය ය, කායායතනය යනු කාය ප්‍රසාද රූපය ය, මනායතනය යනු සිත් අසූ නවය ය.

6. රූපායතනය යනු වර්ණ රූපය ය. සද්දායතනය යනු ශබ්ද රූපය ය, ගන්ධායතනය යනු ගන්ධ රූපය ය, රසායතනය යනු රස රූපය. ඵොට්ඨබ්බායතනය යනු පඨවි තේජෝ වායෝ යන මහා භූත රූප තුනය. ධම්මායතනය යනු ආපෝ ධාතු ඉත්ථින්ද්‍රිය පුරිසින්ද්‍රිය හදය රූප ජීවිත රූප ආහාර රූප පරිච්ඡේද රූප කාය විඤ්ඤත්ති වචී විඤ්ඤත්ති ලහුතා රූප මුදුතා රූප කම්මඤ්ඤතා රූප උපචය රූප සන්තති රූප ජරතා රූප අනිච්චතා රූප නම් වූ සූක්ෂම රූප සොළස-චෛතසික දෙපණස හා නිර්වාණය යන මේ ධර්මයෝ ධර්මායතනය නම් වෙති.

7. ලෝකෝත්තර ධර්ම විදර්ශනාවට අරමුණු නොවන බැවින් සතර මග සතර පල හා නිවන අඩු කොට මනායතන ධම්මායතන දෙක ගත යුතුය. එසේ හෙයින් ලෞකික සිත් 81 මනායතනය වශයෙන් ද, ලෞකික සිත්හි යෙදෙන චෛතසික 52 හා සූක්ෂම රූප 16 ධම්මායතන වශයෙන් වෙන් කොට ගත යුතුය.

8. පරමාර්ථ ධර්ම විභාගය උගත් අයට මෙය පහසුය. එහෙත් අන් අය විසින් ද තේරුම් ගත හැකි පමණින් මේ භාවනා පාඩම් සකස් වී ඇත.

චක්ඛායතන රූපායතන විදර්ශනාව

1. චක්ඛුඤ්ච පජානාති. - රූපෙ ච පජානාති : චක්ඛායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි, රූපායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා, නම් වූ ශුද්ධාෂ්ටක රූප රාශියකින් නිර්මිත වූ සසම්භාර චක්ෂු නම් වූ ඇස් ගෝලයෙහි ස්වේත මණ්ඩලයෙන් වට වූ කලුඉංගිරියාව මැද පිහිටියා වූ, උකුණු හිසක් පමණ හෝ මුං පියල්ලක් පමණ හෝ සිනිඳු සිවි සතක පිහිටි ප්‍රසාදය හෙවත් ඔපය චක්ඛායතනය නම් වන්නේය.

3. චක්ෂු නම් වූ ද, චක්ඛායතන නම් වූ ද, චක්ඛු ධාතු නම් වූ ද, චක්ඛුන්ද්‍රිය නම් වූ ද, ලෝක නම් වූ ද, චක්ෂු ද්වාර නම් වූ ද, සමුද්‍ර නම් වූ ද, පණ්ඩර නම් වූ ද, ක්ෂේත්‍ර නම් වූ ද, චක්ෂු වස්තු නම් වූ ද, නේත්‍ර නම් වූ ද, නයන නම් වූ ද, ඕරිමතීර නම් වූ ද, ශූන්‍ය ග්‍රාම නම් වූ ද, චක්ඛායතනය වනාහි රූප අරමුණු සේයාව වැදගැනීමට සුදුසු වූ ප්‍රසාදය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය.

4. යථෝක්ත චක්ඛායතනය වනාහි, මන වඩන රූපයන් දැකීමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මයෙන් හටගත් මහා භූත රූපයන් ගේ ප්‍රසාදය හෝ ලක්‍ෂණය කොට ඇත්තේය, රූපාලම්බණයන් කෙරෙහි චක්ඛු විඤ්ඤාණය ඇද ගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, චක්ඛු විඤ්ඤාණයට ආධාර වීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, මන වඩන රූප දැකීමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මජ මහා භූතරූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නම් වූ මහා භූත රූපයන් ගේ වර්ණනිභාව නම් වූ ද, ඇසට පෙනෙන්නා වූ ද ඇසේ ගැටෙන්නා වූ ද රූපය - රූපායතනය - රූප ධාතුව නම් වූද, නීල - පීත - ලෝහිත - ඕදාත නම් වූ ද, කලුපාට මදටිය පාට වූ ද, නිල්ල අඹදළුපාට, දිග - කෙටි - කුඩා - මහත් - වට - පිරිමඬුළු - සිවුරැස් - අටැස් - සොළසැස් වූ ද, උස්තැන - මිටිතැන - සෙවනැල්ල - අව්රශ්මිය - ආලෝකය - අන්ධකාරය - වළාකුළු - මීදුම - සඳ එළිය - ඉර එළිය නම් වූ ද, කැඩපත් - මුතු - මැණික් - සක් ගල් - වෛදූර්යය - රන් - රිදී - මිල මුදල් පිළිබඳ වූ ද, එයින් අන්‍ය වූ ද යම්තාක් වර්ණ රූපයක් වේ නම් එය රූපායතනය නම් වන්නේය.

6. යථෝක්ත රූපායතනය වනාහි චක්ෂු ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටෙන බව ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය, චක්ඛු විඤ්ඤාණයට අරමුණු වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, චක්ඛු විඤ්ඤාණයට ගෝචර වන බව වැටහීම් කාරණය කොට ඇත්තේය, සතර මහා භූතරූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

7. *යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තඤ්ච පජානාති:* චක්ඛායතනය රූපායතනය දෙක ගැටීම් හේතු කොට ගෙන, අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කාම රාග - පටිඝ - මාන - දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - භව රාග - ඉස්සා - මච්ඡරිය - අවිජ්ජා නම් වූ දස සංයෝජනයෝ පහළ වන්නාහ.

8. අසත්පුරුෂ සංසේවනය - අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය - අයෝනිසෝ මනසිකාරය - අධර්මානුප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට නූපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ උත්පාදය වන්නේය.

9. සත්පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට උපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වන්නේය.

10. ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - ඉස්සා - මච්ඡරිය සංයෝජනයන් ගේ ද, සකදාගාමි මාර්ගයෙන් ඖදාරික කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අනාගාමි මාර්ගයෙන් අනුසහගත කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අර්හත් මාර්ගයෙන් මාන - භව රාග - අවිජ්ජා සංයෝජනයන් ගේ ද සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් මතු නැවත නූපදීම වන්නේය.

සෝතායතන සද්දායතන විදර්ශනාව

1. *සොතඤ්ච පජානාති, - සද්දෙ ච පජානාති :* සෝතායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි, සද්දායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕජා නම් වූ ශුද්ධාෂ්ටක රූප රාශියකින් නිර්මිත වූ සසම්භාර ශ්‍රෝත නම් වූ කන් බිලයෙහි ඇඟිලි මුද්දක ආකාරයෙන් පිහිටියා වූ තඹවන් සිනිඳු රෝම රැහැණක් ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ශබ්ද අරමුණ වැදගන්නා වූ ප්‍රසාදය හෙවත් ඔපය සෝතායතනය නම් වන්නේය.

3. සෝත නම් වූ ද, සෝතායතන නම් වූ ද, සෝත ධාතු නම් වූ ද, සෝතින්ද්‍රිය නම් වූ ද, ලෝක නම් වූ ද, සෝත ද්වාර නම් වූ ද, සමුද්‍ර නම් වූ ද, පණ්ඩර නම් වූ ද, ක්ෂේත්‍ර නම් වූ ද, සෝත වස්තු නම් වූ ද, ඕරිමතිර නම් වූ ද, ශූන්‍ය ග්‍රාම නම් වූ ද, සෝතායතනය වනාහි ශබ්ද අරමුණු තරංග වැදගැනීමට සුදුසු වූ ප්‍රසාදය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය.

4. යථෝක්ත සෝතායතනය වනාහි, මන වඩන ශබ්දයන් ඇසීමේ ආශාව නිදාන කොට ඇත්තාවූ කර්මයෙන් හටගත් මහා භූත රූපයන් ගේ ප්‍රසාදය හෝ ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, ශබ්දලම්බණයන් කෙරෙහි සෝත විඤ්ඤාණය ඇදගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සෝත විඤ්ඤාණයට ආධාර වීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, මන වඩන ශබ්ද ඇසීමේ ආශාව නිදාන කොට ඇත්තා වූ කර්මජ මහා භූතරූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නම් වූ මහා භූත රූපයන් ඇසුරු කොට ඇත්තාවූ ඇසට නොපෙනෙන්නා වූ කණෙට හැපෙන්නා වූ, ශබ්දය-ශබ්දයතනය-ශබ්ද ධාතු නම් වූ ද, මහා බෙර මිහිඟු බෙර- පණා බෙර ශංඛ ආදී ශබ්දයෝ ද, ගීත-වාදිත-තාලම්-වස්කුලල්-අත්පොලසන් දීම ආදී ශබ්දයෝ ද, මහා ජනසන්නිපාත ශබ්ද, තුරුලිය සැලෙන ශබ්ද, වාත ශබ්ද, උදක ශබ්ද, මනුෂ්‍ය ශබ්ද, අමනුෂ්‍ය ශබ්ද ආදී වූ යම් තාක් අන්‍ය වූ ද ශබ්දයෝ වෙත් නම් ඒ සියල්ල ශබ්දයතනය නම් වන්නේය.

6. යථෝක්ත ශබ්දායතනය වනාහි, ශ්‍රෝත ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සෝත විඤ්ඤාණයට අරමුණු වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සෝත විඤ්ඤාණයට ගෝචර වන බව වැටහීම් කාරණය කොට ඇත්තේය, සතර මහා භූතරූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

7. යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තඤ්ච පජානාති: සෝතායතන ශබ්දයතන දෙක ගැටීම හේතු කොට ගෙන, අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කාම රාග-පටිඝ-මාන-දිට්ඨි-විචිකිච්ඡා සීලබ්බත පරාමාස-භව රාග-ඉස්සා-මච්ඡරිය-අවිජ්ජා නම් වූ දස සංයෝජනයෝ පහළ වන්නාහ.

8. අසත්පුරුෂ සේවනය - අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය - අයෝනිසෝ මනසිකාරය - අධර්මානුප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට නූපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ උත්පාදය වන්නේය.

9. සත්පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට උපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වන්නේය.

10. ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - ඉස්සා - මච්ඡරිය සංයෝජනයන් ගේ ද, සකදාගාමී මාර්ගයෙන් ඖදාරික කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අනාගාමී මාර්ගයෙන් අනුසහගත කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අර්හත් මාර්ගයෙන් මාන - භව රාග - අවිජ්ජා සංයෝජනයන්ගේ ද සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් මතු නැවත නූපදීම වන්නේය.

ඝාණායතන ගන්ධායතන විදර්ශනාව

1. *ඝානඤ්ච පජානාති - ගන්ධෙ ච පජානාති:* ඝාණායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි, ගන්ධායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕජා නම් වූ ශුද්ධාෂ්ටක රූප රාශියකින් නිර්මිත වූ සසම්භාර ඝාන නම් වූ නාසිකා අභ්‍යන්තරයෙහි එළු කුරයක් සමාන සටහන් ඇති තැනෙක වූ ගන්ධ අරමුණු වැදගන්නා වූ ප්‍රසාදය හෙවත් ඔපය ඝාණායතනය නම් වන්නේය.

3. ඝාන නම් වූ ද, ඝාණායතන නම් වූ ද, ඝාන ධාතු නම් වූ ද, ඝාණින්ද්‍රිය නම් වූ ද, ලෝක නම් වූ ද, ඝාන ද්වාර නම් වූ ද, සමුද්‍ර නම් වූ ද, පණ්ඩර නම් වූ ද, ක්ෂේත්‍ර නම් වූ ද, ඝාන වස්තු නම් වූ ද, ඕරිමතිර නම් වූ ද, ශූන්‍ය ග්‍රාම නම් වූ ද, ඝාණායතනය වනාහි ගන්ධ අරමුණු වැදගැනීමට සුදුසු වූ ප්‍රසාදය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය.

4. යථෝක්ත ඝාණායතනය වනාහි, මන වඩන සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මයෙන් හටගත් මහා භූත රූපයන් ගේ ප්‍රසාදය ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, ගන්ධාලම්බණයන් කෙරෙහි ඝාන විඤ්ඤාණය ඇදගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඝාන විඤ්ඤාණයට ආධාර වීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, මන වඩන සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මජ මහා භූතරූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නම් වූ මහා භූත රූපයන් ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ඇසට නොපෙනෙන්නා වූ ඝාන ප්‍රසාදයෙහි හැපෙන්නා වූ, ගන්ධය-ගන්ධායතන-ගන්ධ ධාතු නම් වූ ද, මූල ගන්ධ-සාර ගන්ධ-තච ගන්ධ-පත්ත ගන්ධ-පුෂ්ප ගන්ධ-ඵල ගන්ධ නම් වූ ද, පිළුණු ගඳ; සුගන්ධ, දුර්ගන්ධ නම් වූ ද, යම් තාක් අන්‍ය වූ ද, යම් ගන්ධ ජාතියක් ඇත්තේ නම් ඒ සියල්ල ගන්ධායතනය නම් වන්නේය.

6. යථෝක්ත ගන්ධායතනය වනාහි, ඝාන ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඝාන විඤ්ඤාණයට අරමුණු වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඝාන විඤ්ඤාණයට ගෝචර වන බව වැටහීම් කාරණය කොට ඇත්තේය, සතර මහා භූත රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

7. *යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තඤ්ච පජානාති:* ඝාණායතන ගන්ධායතන දෙක ගැටීම හේතු කොට ගෙන, අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කාම රාග-පටිඝ-මාන-දිට්ඨි-විචිකිච්ඡා සීලබ්බත පරාමාස-භව රාග-ඉස්සා-මච්ඡරිය-නම් වූ දශ සංයෝජනයෝ පහළ වන්නාහ.

8. අසත්පුරුෂ සේවනය - අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය - අයෝනිසෝ මනසිකාරය - අධර්මානුප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට නූපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ උත්පාදය වන්නේය.

9. සත්පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට උපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වන්නේය.

10. ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - ඉස්සා - මච්ඡරිය සංයෝජනයන් ගේ ද, සකදාගාමි මාර්ගයෙන් ඖදරික කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අනාගාමි මාර්ගයෙන් අනුසහගත කාම රාග - පටිඝ

සංයෝජනයන් ගේ ද, අර්හත් මාර්ගයෙන් මාන - භව රාග - අවිජ්ජා සංයෝජනයන් ගේ ද සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් මතු නැවත නුපදීම වන්නේය.

ජිව්හායතන රසායතන විදර්ශනාව

1. ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙ ච පජානාති : ජිව්හායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි. රසායතන ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕජා නම් වු ශුද්ධාෂ්ටක රූප රාශියකින් නිර්මිත වූ සසම්භාර ජිව්හා නම් වූ දිව මැද මානෙල් පෙත්තක ආකාරයෙන් පිහිටා ඇත්තා වු රස රූපය වැදගැනිමට සුදුසු වූ ප්‍රසාදය හෙවත් ඕපය වනාහි, ජිව්හායතනය නම් වන්නේය.

3. ජිව්හා නම් වූ ද, ජිව්හායතන නම් වූ ද, ජිව්හා ධාතු නම් වූ ද, ජිව්හා ඉන්ද්‍රිය නම් වු ද, ලෝක නම් වු ද, ජිව්හා ද්වාර නම් වු ද, සමුද්‍ර නම් වු ද, පණ්ඩර නම් වූ ද, ක්ෂේත්‍ර නම් වූ ද, ජිව්හා වස්තු නම් වූ ද, ඕරිමතිර නම් වූ ද, ශූන්‍ය ග්‍රාම නම් වූ ද, ජිව්හායතනය වනාහි රස අරමුණු වැදගැනිමට සුදුසු වූ ප්‍රසාදය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය.

4. යථෝක්ත ජිව්හායතනය වනාහි, මන වඩන රස මියුරු විඳිමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මයෙන් හටගත් මහා භූත රූපයන් ගේ ප්‍රසාදය ලක්ෂණය කොට ඇත්තේ ය, රසාලම්බණයන් කෙරෙහි ජිව්හා විඤ්ඤාණය ඇද ගැනිම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ජිව්හා විඤ්ඤාණයට ආධාර වීම වැටහීම් කාරණය කොට ඇත්තේ ය, මන වඩන රස මියුරු විඳිමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මජ මහා භූතරූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේ ය. භූත රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නම් වූ මහා භූත රූපයන් ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ ඇසට නොපෙනෙන්නා වූ ජිව්හා ප්‍රසාදයෙහි හැපෙන්නා වූ, රසය - රසායතනය - රස ධාතු නම් වූ ද, මූල රස - ඛන්ධ රස - තච රස - පත්ත රස - පුප්ඵ රස - ඵල රස නම් වූ ද, ඇඹුල් රස - මධුර රස - තිත්ත රස - කටුක රස - ලුණු රස - බර රස - මිශ්‍ර රස - කසට රස - මනෝඥ සාදු රස - අමනෝඥ අසාදු රස නම් වූ ද, අනෙකුත් යම්තාක් රස ජාතියක් ඇත්තේ නම් ඒ සියල්ල රසායතනය නම් වන්නේය.

6. යථෝක්ත රසායතනය වනාහි, ජිව්හා ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. ජිව්හා විඤ්ඤාණයට අරමුණු වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේ ය. ජිව්හා විඤ්ඤාණයට ගෝචර වන බව වැටහීම් කාරණය කොට ඇත්තේය, සතර මහාභූත රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

7. යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්චං පජානාති : ජිව්හායතන රසායතන දෙක ගැටීම හේතු කොට ගෙන, අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන්, කාම රාග - පටිඝ - මාන - දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - භව රාග - ඉස්සා - මච්ඡරිය - අවිජ්ජා නම් වූ ද දශ සංයෝජනයෝ පහළ වන්නාහ.

8. අසත්පුරුෂ සේවනය - අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය - අයෝනිසෝ මනසිකාරය - අධර්මානුප්‍රතිපත්තියද හේතු කොට නූපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ උත්පාදය වන්නේය.

9. සත්පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට උපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන්ගේ තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වන්නේය.

10. ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - ඉස්සා - මච්ඡරිය සංයෝජනයන් ගේ ද, සකදාගාමි මාර්ගයෙන් ඖදාරික කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අනාගාමි මාර්ගයෙන් අනුසහගත කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අර්හත් මාර්ගයෙන් මාන - භව රාග - අවිජ්ජා සංයෝජනයන් ගේ ද, සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් මතු නැවත නූපදීම වන්නේය.

කායායතන ඵොට්ඨබ්බායතන විදර්ශනාව

1. *කායඤ්ච පජානාති, ඵොට්ඨබ්බෙ ච පජානාති :* කායායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි. ඵොට්ඨබ්බායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕජා නම් වූ ශුද්ධාෂ්ටක රූප රාශියකින් නිර්මිත වූ සසම්භාර කාය නම් වූ මේ ශරීරයෙහි ජඨරාග්නිය නම් වූ කර්මජ තේජෝ ධාතුව පවත්නා තැන හැර කේශ ලෝම නිය අග් සහ වියලි සම් ද හැර සකල ශරීරයෙහි පැතිර පවත්නා වූ ස්පර්ශ අරමුණ වැදගන්නා වූ ප්‍රසාදය හෙවත් ඔපය වනාහි කායායතනය නම් වන්නේය.

3. කාය නම් වූ ද, කායායතනය නම් වූ ද, කාය ධාතු නම් වූ ද, කාය ඉන්ද්‍රිය නම් වූ ද, ලෝක නම් වූ ද, කායද්වාර නම් වූ ද, සමුද්‍ර නම් වූ ද, පණ්ඩර නම් වූ ද, ක්ෂෙත්‍ර නම් වූ ද, කාය වස්තු නම් වූ ද, ඕරිමතිර නම් වූ ද, ශූන්‍ය ග්‍රාම නම් වූ ද, කායායතනය වනාහි ස්පර්ශ අරමුණු වැදගැනිමට සුදුසු වූ ප්‍රසාදය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය.

4. යථෝක්ත කායායතනය වනාහි, මන වඩන සුබ ස්පර්ශයන් විඳිමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මයෙන් හටගත් මහා භූත රූපයන් ගේ ප්‍රසාදය හෝ ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, ස්පර්ශාලම්බණයන් කෙරෙහි කාය විඤ්ඤාණය ඇද ගැනිම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, කාය විඤ්ඤාණයට ආධාර වීම වැටහිම් කාරණය කොට ඇත්තේය, මන වඩන සුබ ස්පර්ශයන් විඳිමේ ආශාව නිදන කොට ඇත්තා වූ කර්මජ මහා භූත රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නම් වූ සතර මහා භූත රූපයන් අතුරෙන් කර්කශ ලක්ෂණ ඇත්තා වූ ද, ප්‍රතිෂ්ඨාධාර බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තා වූ සෙසු ධාතූන් පිළිගැනීම වැටහිම් කොට ඇත්තා වූ පඨවි ධාතුව ය, උණුසුම් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ, පරිපාචනය හෙවත් පැසවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තා වූ, මෘදු බවට පැමිණ වීම වැටහිම් කොට ඇත්තා වූ තේජෝ ධාතුවය, විත්ථම්භන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ ද, සමුදිරණ - සැලෙන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තා වූ ද, අභිනිහාර හෙවත් ඉදිරියට යැවීම වැටහිම් කොට ඇත්තා වූ ද වායෝ ධාතුවය යන මහා භූතත්‍රය වනාහි, ඇසට නොපෙනෙන්නා වූ, කාය ප්‍රසාදයෙහි හැපෙන්නා වූ ඵොට්ඨබ්බය - ඵොට්ඨබ්බායතනය - ඵොට්ඨබ්බ ධාතු නම් වන්නේය. කර්කශ බව - මෘදු මොළොක් බව - සිනිඳු බව - තද ඵරුෂ බව - සුබ ස්පර්ශ බව - දුක්ඛ ස්පර්ශ බව - ගරු බව - සැහැල්ලු බව නම් වූ ද, අනිකුත් යම් තාක් ස්පර්ශයෝ වෙත් නම් ඒ සියල්ල වනාහි, ඵොට්ඨබ්බායතනය නම් වන්නේය.

6. යථෝක්ත ඵොට්ඨබ්බායතනය වනාහි, කාය ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය විඥානයට අරමුණු වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, කාය විඥානයට ගෝචර වීම වැටහීම් කාරණය කොට ඇත්තේය, සතර මහා භූත රූපයන්ම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

7. *යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තඤ්ච පජානාති :* කායායතන ඵොටඨබ්බයතන දෙක ගැටීම හේතු කොට ගෙන අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන්, කාම රාග - පටිඝ - මාන - දිට්ඨි විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - භව රාග - ඉස්සා මච්ඡරිය - අවිජ්ජා නම් වූ දශ සංයෝජනයෝ පහළ වන්නාහ.

8. අසත්පුරුෂ සේවනය - අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය - අයෝනිසෝ මනසිකාරය - අධර්මානුප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට නුපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ උත්පාදය වන්නේය.

9. සත්පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට උපන්නා වූ ද දස සංයෝජනයන් ගේ තදංග වික්ඛම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වන්නේය.

10. ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමස - ඉස්සා - මච්ඡරිය සංයෝජනයන් ගේ ද, සකදාගාමි මාර්ගයෙන් ඖදරික කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අනාගාමි මාර්ගයෙන් අනුසහගත කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් ගේ ද, අර්හත් මාර්ගයෙන් මාන - භව රාග - අවිජ්ජා සංයෝජනයන්ගේ ද, සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් මතු නැවත නූපදීම වන්නේය.

(දෙළොස් ආයතනය පිඩු කොට මතු දැක්වෙන ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව
එක එක ආයතනයක් පාසා වෙන් වෙන්ව ද කළයුතු වේ.)

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. *ද්වාදසායතනා අනිච්චා සංඛතා පටිච්ච සමුප්පන්නා ඛය ධම්මා වයධම්මා විරාග ධම්මා නිරොධ ධම්මා ති.*

2. දෙළොස් ආයතනයෝ වනාහි, ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, සංඛතයෝ ය, පටිච්ච සමුප්පන්නයෝ ය, ගෙවී ගෙවී යන්නෝ ය, නැසී නැසී යන්නෝ ය, නොරැඳී නොරැඳී යන්නෝ ය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නෝ ය.

3. *ද්වාදසායතනා අනිච්චා ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛා භයට්ඨෙන, අනත්තා අසාරකට්ඨෙනා ති.*

4. දෙළොස් ආයතනයෝ ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, භයට හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝ ය, අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝ ය.

5. *ද්වාදසායතනා නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, නමෙසො අත්තා ති.*

6. දෙළොස් ආයතනයෝ වනාහි, මෙය මා ගේ යයි තණ්හාවෙන් නොගත යුත්තෝ ය, මේ තෙමේ මම වෙමි යි මානයෙන් නොගත යුත්තෝ ය, මේ තෙමේ මාගේ ආත්ම යයි දිට්ඨියෙන් නොගත යුත්තෝ ය. අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්මයි.

ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. ආයතන විදර්ශනා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූප ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝ ය.

3. තම තමන් කැමති සේ නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූප ඝ්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

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

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

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

8. මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනිම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	*චක්ඛු*	=	සම විසම දක්වන බැවින් චක්ඛු නම් වේ.
2.	*චක්ඛායතන*	=	චක්ඛු විඥානය උපදින ස්ථාන බැවින් ඒ නම යෙදේ.
3.	*චක්ඛු ධාතු*	=	නිස්සත්ව නිජ්ජීව අර්ථයෙන් චක්ඛු ධාතු නම්.
4.	*චක්ඛු ඉන්ද්‍රිය*	=	රූප දැකීමේ දී ප්‍රධාන හේතුව බැවින් ඉන්ද්‍රිය නම්.
5.	*ලෝක*	=	ලුජ්ජන පලුජ්ජන හෙවත් කැඩෙන බිඳෙන අර්ථයෙන් ලෝක නම්.
6.	*ද්වාර*	=	චක්ඛු විඥානාදියට දෙරක් බැවින් ඒ නම යෙදී ඇත.
7.	*සමුද්‍ර*	=	ආගාවන් පුරවා නිමකළ නොහැකි බැවින් මුහුදකි.
8.	*පණ්ඩර*	=	පැහැපත්‍ය යන අර්ථය ය.
9.	*ගෝචර*	=	චක්ඛු විඥානාදිය හට ගන්න තැනය.
10.	*වස්තු*	=	චක්ඛු විඥානාදියට ආධාර වන තැනය.
11.	*නෙත්‍ර - නයන*	=	දැකීම ඇති කරමින් ආත්ම භාවය පමුණුවන්නා යන අර්ථය යි.
12.	*ඕරිම තිර*	=	මෙතෙර ය හෙවත් ලෞකික ය යන අර්ථ යයි.
13.	*ශූන්‍ය ග්‍රාම*	=	ගත යුත්තක් නැති බැවිනුත් බහු සාධාරණ බැවිනුත් හිස් ගමක් වැනි ය.
14.	*කාම රාග - භව රාග*	=	ලෝභ චෛතසිකය. පටිඝ = ද්වේෂ චෛතසිකය.
15.	*මාන - දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා ඉස්සා - මච්ඡරිය*	=	එනම් චෛතිකයෝම ය.
16.	*සීලබ්බත පරාමාස යනු*	=	දිට්ඨිය ය.
17.	*අවිජ්ජා යනු*	=	මෝහ චෛතසිකය ය.
18.	*සංයෝජන*	=	සංසාරයෙහි සත්වයන් බැඳ තබන බැවින් සංයෝජන නම්.
19.	*සසම්භාර*	=	චතු සමුට්ඨානික ශුද්ධාෂ්ටක රූප රාශියෙන් ගොඩ නැඟුනු ශරීර අවයව සසම්භාර නම්. සම්භාර සහිත යන තේරුමෙනි.

සතිපට්ඨාන භාවනා පාඩම

ආයතන විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනාව

2 වන පාඩම

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

භාවනා උපදේශ

1. ආයතන විදර්ශනාවෙහි මේ 2 වෙනි පාඩමෙහි දැක් වෙනුයේ, මනායතන ධම්මායතන දෙක පිළිබඳ විදර්ශනා භාවනාව ය.

2. විදර්ශනාවට අරමුණු වන්නා වූ ලෞකික සිත් 81 නම් වූ මනායතනය ද, ලෞකික සිත්හි යෙදෙන චෛතසික 52 හා සුඛුම රූප 16 නම් වූ ධම්මායතනය ද මෙහි ඇතුළත් වෙති.

3. චිත්ත චෛතසික රූප ධර්මයන් පිළිබඳ විසුද්ධි මාර්ගය, ධම්ම සංගණි අර්ථ කථාව ආදිය ඇසුරෙන් ලබා ගත යුතු දහම් කරුණු රැසක් මෙහි ඇතුළත් බැවින් බොහෝ වාරයක් හෝ කියවා මෙය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කළයුතු ය.

මනායතන ධම්මායතන විදර්ශනාව

1. *මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති :* මනායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි, ධම්මායතනය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. අකුශල සිත් දොළසය, අහේතුක සිත් අටළොසය, කාම සෝභන සිත් සූ විස්සය, මහද්ගත සිත් සත් විස්ස යයි කියන ලද්ද වූ ලෞකික සිත් එක් අසූව නම් වූ මනායතනය වනාහි, සදෙරින් ගනු ලබන්නා වූ රූපාදි අරමුණු සය විශේෂයෙන් දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සම්ප්‍රයුක්ත චෛතසික ධර්මයන් හට පූර්වාංගම වීම හෙවත් පෙරටුව යන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, චිත්ත නියාමය අනුව සිතෙන් සිතට ගලපන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, නාම රූප ප්‍රත්‍යය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

3. කුශල විපාක වූ ද, අකුශල විපාක වූ ද, උපේක්ෂා සහගත චක්ඛු විඤ්ඤාණ යුගලය නම් වූ මනායතනය වනාහි, චක්ෂු ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට රූපාලම්බණය දැකීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූප මාත්‍රය අරමුණු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපාලම්බණය වැටහීම් කොට ඇත්තේය, පඤ්චද්වාරාවර්ජන චිත්තය ඉපද නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

4. කුශල විපාක වූ ද, අකුශල විපාක වූ ද, උපේක්ෂා සහගත සෝත විඤ්ඤාණ යුගලය නම් වූ මනායතනය වනාහි, සෝත ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට ශබ්දලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ශබ්ද මාත්‍රය අරමුණු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ශබ්දාලම්බණය වැටහීම් කොට ඇත්තේය, පඤ්චද්වාරාවර්ජන චිත්තය ඉපද නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

5. කුශල විපාක වූ ද, අකුශල විපාක් වූ ද උපේක්ෂා සහගත ඝාණ විඤ්ඤාණ යුගලය නම් වූ මනායතනය වනාහි, ඝාණ ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට ගන්ධාලම්බණය දැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ගන්ධ මාත්‍රය අරමුණු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ගන්ධාලම්බණයට වැටහීම් කොට ඇත්තේය, පඤ්චද්වාරාවර්ජන චිත්තය ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

6. කුශල විපාක වූ ද, අකුශල විපාක වූ ද, උපේක්ෂා සහගත ජිව්හා විඤ්ඤාණ යුගලය නම් වූ මනායතනය වනාහි, ජිව්හා ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට රසාලම්බණය දැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රස මාත්‍රය අරමුණු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රසාලම්බණය වැටහීම් කොට ඇත්තේය, පඤ්චද්වාරාවර්ජන චිත්තය ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

7. කුශල විපාක වූ ද, අකුශල විපාක වූ ද, සුඛ සහගත වූ ද, දුක්ඛ සහගත වූ ද කාය විඤ්ඤාණ යුගලය නම් වූ මනායතනය වනාහි, කාය ප්‍රසාදය ඇසුරු කොට ඵොට්ඨබ්බාලම්බණය දැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඵොට්ඨබ්බ මාත්‍රය අරමුණු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඵොට්ඨබ්බාලම්බණය වැටහීම් කොට ඇත්තේය, පඤ්චද්වාරාවර්ජන චිත්තය ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

8. කුශල විපාක වූ ද, අකුශල විපාක වූ ද උපේක්ෂා සහගත අහේතුක විපාක මනෝධාතුව හෙවත් සම්පටිච්ඡන යුගලය නම් වූ මනායතනය වනාහි, රූපාදි පඤ්චාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය, රූපාදි පඤ්චාලම්බණ මාත්‍රය පිළිගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපාදි පඤ්චාලම්බණය පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, දෙපස් විඤ්ඤාණයන්ගේ ඉපදී නිරුද්ධවීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

9. කුශල විපාක වූ ද උපේක්ෂා සහගත අහේතුක විපාක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව හෙවත් සන්තිරණ යුගලය නම් වූ ද, කුශල විපාක වූ සෝමනස්ස සහගත සන්තිරණය නම් වූ ද මනායතනය වනාහි, රූපාදි ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. සන්තිරණ තදරම්මනාදිය කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපාදි ෂඩාලම්බණය තීරණය කිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, හෘදය වස්තු රූපය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

10. ක්‍රියාහේතුක මනෝ ධාතුව හෙවත් උපේක්ෂා සහගත පඤ්චද්වාරාවර්ජනය නම් වූ මනායතනය වනාහි, චක්ඛු විඤ්ඤාණාදි දෙපස් විඤ්ඤාණයට පෙරටුව රූපාදි පඤ්චාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, භවාංග සන්තතියෙන් නැගී සිට වීථි සිත් බවට නැමීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, චිත්ත සන්තානය රූපාදි පඤ්චාලම්බණයට අභිමුඛ කිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, භවාංග සන්තතිය ගේ සිඳීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

11. ක්‍රියාහේතුක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව හෙවත් උපේක්ෂා සහගත මනොද්වාරාවර්ජනය නම් වූ මනායතනය වනාහි, රූපාදි ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, පඤ්චද්වාරයෙහි වොත්ථපන නම් වූ ද, මනෝද්වාරයෙහි ආවර්ජන නම් වූ ද, කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. වොත්ථපන ආවර්ජනයම වැටහීම් කොට ඇත්තේ ය. පඤ්චද්වාර වීථියෙහි සන්තිරණයන් ගේ ද, මනොද්වාර වීථියෙහි භවංග සන්තතියගේ ද ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

12. සෝමනස්ස සහගත ක්‍රියාහේතුක මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව හෙවත් හසිතෝත්පාද චිත්තය නම් වූ මනායතනය වනාහි, රූපාදි ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට අනෞදාරික හෙවත් සියුම් අරමුණෙහි සිනහ ඉපදවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සිනහ උපදින බවම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ඒකාන්තයෙන් හෘදය වස්තු රූපය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

13. ලෝභ මූල අකුශල් සිත් අට දෙන නම් වූ මනායතනය වනාහි, ලෝභනීය ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ලෝභ වශයෙන් ජවනය වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ලෝභ වශයෙන් ෂඩාලම්බණයෙහි ඇලෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, වොත්ථපන මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තයන් ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

14. ද්වේෂ මූල අකුශල් සිත් දෙක නම් වූ මනායතනය වනාහි ද්වේෂනීය ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ද්වේශ වශයෙන් ජවනය වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ද්වේශ වශයෙන් ෂඩාලම්බණයෙහි ගැටෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ඒකාන්තයෙන් හෘදය වස්තු රූපය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

15. මෝහ මූල අකුශල් සිත් දෙක නම් වූ මනායතනය වනාහි, මෝහනීය ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, මෝහ වශයෙන් ජවනය වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, විචිකිච්ඡා වශයෙන් ෂඩාලම්බණයෙහි සැක කරන බව සහ උද්ධච්ච වශයෙන් නොසන්සුන් බව ද වැටහීම් කොට ඇත්තේය, වොත්ථපන-මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තයන් ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

16. කාමාවචර මහා කුසල් සිත් අට දෙන සහ මහා ක්‍රියා සිත් අට දෙන නම් වූ මනායතනය වනාහි, දාන සීල භාවනාදි දශ පුණ්‍ය ක්‍රියා වස්තු වශයෙන් පවත්නා වූ ෂඩාලම්බණය දැනගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කුශල ජවන-ක්‍රියා ජවනයන් වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, දාන සීල භාවනාදි කුසල ක්‍රියාවන් වැටහීම් කොට ඇත්තේය, වොත්ථපන-මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තයන් ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

17. කාම සෝභන මහා විපාක සිත් අට දෙනා නම් වූ මනායතනය වනාහි, කාමාවචර ෂඩාලම්බණය දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාම සුගති භූමියෙහි ප්‍රතිසන්ධි - භවංග - චුති - තදාරම්මණ කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, නිරුත්සාහ ශාන්ත භාවය හෙවත් කුසල විපාක බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ඒකාන්තයෙන් හෘදය වස්තු රූපය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

18. මහග්ගත කුසල් සිත් නව දෙනා මහග්ගත ක්‍රියා සිත් නව දෙනා නම් වූ මනායතනය වනාහි, කසිණාදි ධ්‍යානාලම්බණයන් දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අර්පණා ජවන හෙවත් ධ්‍යාන - සමාපත්ති ජවනය වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, මහග්ගත ධ්‍යාන සමාපත්ති බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, මනෝද්වාරාවර්ජන චිත්තයා ගේ සහ පූර්ව පූර්ව ධ්‍යාන චිත්තයා ගේ ඉපදී නිරුද්ධ වීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

19. මහග්ගත විපාක සිත් නව දෙනා නම් වූ මනායතනය වනාහි, කසිණාදි ධ්‍යානාලම්බණයන් දැන ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූපාරූප භවයන්හි

ප්‍රතිසන්ධි - භවංග - චුති කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, නිරුත්සාහ ශාන්ත භාවය හෙවත් කුශල විපාක බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, රූපාවචර විපාක සිත් පස් දෙන හට හෘදය වස්තු රූපය ද, අරූපාවචර විපාක සිත් සිවු දෙන හට ධ්‍යානාලම්බණය ද ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

20. සොළසක් වූ සුඛුම රූප අතුරෙන් ආපෝ ධාතු නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, වැගිරෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, එකට උපදින රූපයන් පුෂ්ටිමත් කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපයන් සම්පිණ්ඩනය කිරීම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, සෙසු මහා භූත තුන ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

21. ඉත්ථින්ද්‍රිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, මෝ තොමෝ ස්ත්‍රියකැයි දැනිමට හේතු වූ අවිසද බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. මෝ තොමෝ ස්ත්‍රියකැ යි ප්‍රකාශ වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. ශරීර සටහන සිනහව - ක්‍රීඩාව ඉරියව් පැවැත්ම ආදිය ගේ අවිසද බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, අතිත කර්මය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

22. පුරිසින්ද්‍රිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, මේ තෙමේ පුරුෂයෙකැයි දැනිමට හේතු වූ විසද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. මේ තෙමේ පුරුෂයෙකැ යි ප්‍රකාශ වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ශරීර සටහන - සිනහව - ක්‍රීඩාව - ඉරියව් පැවැත්ම ආදිය ගේ විසද බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, අතිත කර්මය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

23. හදය රූපය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, මනෝ ධාතු මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතූන් හට නිශ්‍රය වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, එම ධාතු දෙකට ආධාර වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඒවා දැරීම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, අතිත කර්මය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

24. රූප ජිවිතේන්ද්‍රිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, තමා හා සමඟ එකට උපදින රූපයන් අනුපාලනය කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඒ සහජාත රූපයන් පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඒ රූපයන්ගේ ම ධපානාව හෙවත් පිහිටුවීම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, තමන් ගෙන් යැපිය යුතු මහා භූත රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

25. කබලිංකාර ආහාර නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි රස ධාතුව නම් වූ ඕජාව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඕජාෂ්ටමක රූප හෙවත් ආහාරජ රූප ඉපදවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූප කයට රැකුල්දීම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, අනුභව කටයුතු ආහාර පාන ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

26. පරිච්ඡේදකාශ රූප නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූප කලාපයන් පිරිසිඳීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූප කලාපයන්ගේ කෙළවර දැක්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපයන්ගේ සීමාව හෙවත් ඉම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, රූප කලාපයන් ඔවුනොවුන් අසම්මිශ්‍ර බව ද, විවර - සිදුරු බව ද වැටහිම් කොට ඇත්තේය, පිරිසිඳින ලද රූප කලාප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

27. කාය විඤ්ඤත්ති නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි. අභික්කමන - පටික්කමන - යාම් - එම් ආදි ශාරීරික ක්‍රියාව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම

කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ශරීර චලනයට හේතු බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

28. වචී විඤ්ඤත්ති නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, වචන පිට කිරීමේ ආකාර විශේෂය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, වචී ඝෝෂයට හේතු බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, චිත්තජ පඨවි ධාතුව ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

29. රූපස්ස ලහුතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපයන් ගේ සැහැල්ලු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූපයන්ගේ බර බව දුරු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, වහා ක්‍රියා කළහැකි බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, සැහැල්ලු රූපයන් ම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

30. රූපස්ස මුදුතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපයන් ගේ මෘදු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූපයන් ගේ තද බව දුරු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සියලු ක්‍රියාවන්ට අවිරුද්ධ බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, මොළොක් රූපම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

31. රූපස්ස කම්මඤ්ඤතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, ශාරීරික සියලු ක්‍රියාවන්ට සුදුසු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ශාරීරික ක්‍රියාවන්ගේ අයහපත් බව දුරු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපයන් බලවත් බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය.

32. රූපස්ස උපචයෝ නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, නිෂ්පන්න රූපයන්ගේ ප්‍රථම හට ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, පූර්වාන්තයෙන් රූප මතු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපයන් ගේ පරිපූර්ණ බව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, වැඩුණු රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

33. රූපස්ස සන්තති නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, නිෂ්පන්න රූපයන්ගේ පරම්පරාව පැවැත්වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූප පරම්පරාව ගැළපීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූප පරම්පරාව නොසිඳී පැවැත්ම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, නොසිඳී හට ගන්නා වූ රූප පරම්පරාව ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

34. රූපස්ස ජරතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපයන් ගේ මේරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අනිත්‍යතාව වෙත පැමිණ වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපයන්ගේ වර්ද්ධ ලක්ෂණාදිය නොවෙනස් වුව ද අළුත් බව වෙනස් වීම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, මේරීමට පත්වන රූප ම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

35. රූපස්ස අනිච්චතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, නිෂ්පන්න රූපයන් ගේ බිඳීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රූපයන් ගේ විනාශයෙන් යටපත් වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යාම වැටහිම් කොට ඇත්තේය, හාත්පසින් බිඳී බිඳී යන රූප ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

36. ඵස්සය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, අරමුණු ස්වර්ශ කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අරමුණෙහි චිත්ත චෛතසිකයන් ගැටීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, වස්තු රූප - ආලම්බණ - හා චිත්ත චෛතසිකයන් ගේ එකතුව වැටහිම් කොට ඇත්තේය, හමු වූ අරමුණ ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

37. වේදනා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, ඉටු - අනිටු - මැදහත් අරමුණු රස විඳීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සැපවත් බවට - දුකට පත් බවට හා මැදහත් බවට පැමිණීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ආශ්වාදනය පිඩනය හා ශාන්ත බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, පස්සද්ධිය - හෘදය වස්තු රූපය හා නිස්ප්‍රිතික චිත්තය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

38. සඤ්ඤා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපාදි අරමුණ හැඳිනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, නැවත හැඳිනීම පිණිස ලකුණු ගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, රූපාදි අරමුණු හැඳිනීමෙන් දැඩි කොට ගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, එළඹ සිටින රූපාදි අරමුණු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

39. චේතනාව නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, එකට උපදින චිත්ත චෛතසිකයන් රැස් කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ඒ ඒ කටයුතුවල උත්සාහවත් කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ඒ ඒ කටයුත්තෙහි සංවිධානය කිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

40. ඒකග්ගතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, නානා ආරම්මණයන් කෙරෙහි නොවිසිරෙන සමාහිත බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, එකට උපදින චිත්ත චෛතසික ධර්මයන් එක් අරමුණක පිඩු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් සංසිඳුවීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, සැප වේදනාව ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

41. නාම ජීවිතේන්ද්‍රිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, තමා හා එකට උපදින චිත්ත චෛතසික ධර්මයන් අනුපාලනය කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඒ සහජාත ධර්මයන් පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඒ නාමයන් ගේ ධපනය හෙවත් පිහිටුවීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, තමන් ගෙන් යැපිය යුතු වූ නාම ධර්ම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

42. මනසිකාර නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චිත්ත චෛතසිකයන් හට අරමුණු මෙනෙහි කරවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඒ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණෙහි යෙදවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අරමුණට අභිමුඛ බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ආපාතගත අරමුණු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

43. විතර්ක නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චිත්ත චෛතසිකයන් අරමුණට නැංවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, නැවත නැවත නැංවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අරමුණු වෙත චිත්ත චෛතසිකයන් ගෙන යාම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

44. විචාර නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චිත්ත චෛතසිකයන් අරමුණෙහි පිරිමැදීම් වශයෙන් හැසිරවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරමුණෙහි නැවත නැවත පිරිමැදීම් වශයෙන් යොදවන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අරමුණෙහි අතරක් නැතිව හැසිරෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

45. ප්‍රීති නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, අරමුණු ප්‍රිය වශයෙන් දක්නා බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, චිත්ත චෛතසිකයන් පිනවන බව හෙවත් පැතිරෙන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ඔදවැඩුනු බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, සිත පිනා යන අරමුණු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

46. අධිමොක්ඛ නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපාදි අරමුණු කෙරෙහි ස්ථිරව පිහිටීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සැක නොකිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, නිශ්චය කිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, නිශ්චය කරන ලද අරමුණු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

47. විරිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් උත්සාහවත් කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රැකුල් දීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, නොපසුබට බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, සංවේගය ද විරියාරම්භ වස්තු ද ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

48. ඡන්ද නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කත්තුකමතාව හෙවත් කටයුතු කිරීමේ කැමැත්ත ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අරමුණු සෙවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අරමුණු අවශ්‍ය බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ඒ කැමති වන අරමුණම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

49. මෝහය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චිත්තයා ගේ අන්ධ බව - නොදැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, යථාර්ථය ප්‍රතිවේධ නොකිරීම - අරමුණෙහි ස්වභාවය වැසීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අන්ධකාර බව - අයහපත් ප්‍රතිපත්ති වැටහීම් කොට ඇත්තේය, අයෝනිසෝ මනසිකාරය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

50. අහිරික අනොත්තප්ප නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, ත්‍රිවිධකාය දුශ්චරිතාදි පාපයන් කෙරෙන් පිළිකුල් නොවීම - ලජ්ජා නොවීම සහ බිය නොවීම - තැති නොගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ලජ්ජාවක් පිළිකුලක් හෝ බියක් තැති ගැනීමක් නොමැතිව පාපයන්හි යෙදී සිටීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ලජ්ජාවෙන් හෝ භයෙන් හෝ පාපයන් කෙරෙන් ඉවත් නොවීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ආත්ම ගෞරවය හෝ පර ගෞරවය නොමැති බව ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

51. උද්ධච්චය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, වාතයෙන් චංචල ජලයක් සේ නොසන්සුන් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සුළඟින් සැලෙන ද්ධිවජයක් සේ චංචල බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ගලකින් දමා ගැසූ අළු ගොඩක් සේ විසිරෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, අයෝනිසෝ මනසිකාරය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

52. ලෝභය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, වඳුරු ලහටු සේ අරමුණෙහි දැඩිව ඇලිගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රත් වූ කබලෙක දැමූ මස් පිඩක් සේ අරමුණෙහි දැඩිව ඇලීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, තෙල් අඳුන් සායමක් සේ අත් නොහැරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, සංයෝජනීය ධර්මයන් කෙරෙහි ආස්වාදය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

53. දිට්ඨිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපාදි අරමුණු නුවණින් තොරව දැඩි සේ ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, දැඩි සේ කුම්භිලග්‍රහණයෙන් අල්වා ගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අයථා ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, බුද්ධාදි ආර්යයන් නොදැකීමේ කැමැත්ත ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

54. මාන නම් වූ ධම්මායතනය ය වනාහි, උඩඟු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, උණ නළයක්සේ උසස් කොට ඔසවා තබා ගැනීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, කේතුවක්සේ උසස් තැන තබා ගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, දිට්ඨිගත විප්‍රයුක්ත වූ ලෝභය වනාහි ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

55. දෝස නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, දණ්ඩෙන් පහර ලත් සර්පයකු සේ කිපීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. සර්ප විස නගින්නා සේ සන්තානය විෂ සහිත බවට පැමිණවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. ලද අවකාශ ඇති සතුරෙකු සේ තමන් හා අනුන් ද නැසීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. විෂ මිශ්‍ර පූති මූත්‍රයක් සේ දත යුතුය. දශ විධ අඝාත වස්තු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

56. ඉස්සා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, අන්‍යයන්ගේ සැප සම්පත් ගැන සතුටු නොවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ඒ ගැන ඇල්මක් නොකිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. එයින් ඉවත බැලීම හෝ මුහුණ හැකිළීම් වැටහීම් කොට ඇත්තේය. අන්‍යයන් ගේ සම්පත් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

57. මච්ඡරිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, ලැබූවා වූ ද, නොලැබූවා වූ ද ස්වකීය සැප සම්පත් සැඟවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ඒ සම්පත් අනුන්හට සාධාරණ බව නොකැමැත්ත කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. එයින් හැකිළෙන - මැළිවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. කටුක ආකාර බව හෝ වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ආත්ම සම්පත්තිය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

58. කුක්කුච්ච නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, පසුතැවිලි වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. කළ නොකළ දුසිරිත් සුසිරිත් අනුව ශෝක වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. විපිළිසර වීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. කළ දුසිරිත් හා නොකළ සුසිරිත් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

59. ථින නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චිත්තයා ගේ අනුත්සාහ බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. වීර්ය ය අත්හැරීම ගිළිහී ගිය බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. මිද්ධය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චෛතසිකයන් ගේ අකර්මණ්‍ය බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. මුවහ කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. හැකිළෙන බව හෝ නිදි කිරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. මේ ථින මිද්ධ දෙකම වනාහි, කුශල් කිරීමෙහි නොකැමැත්ත - අලස බව - ඇඟ මැලි කැඩීම - බත් මත සිත තුළ මැලි බව යනාදියෙහි අයෝනිසෝ මනසිකාරය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

60. විචිකිච්ඡා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, බුද්ධාදී අට තැන්හි සැක කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. පිළිගත යුතු අරමුණෙහි කම්පාවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. නිශ්චය නොකිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ස්ථිරව පිළිනොගැනීම හෝ වැටහීම් කොට ඇත්තේය. අයෝනිසෝ මනසිකාරය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

61. සද්ධා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රත්නත්‍රයේ ගුණ ඇදහීම පිළිගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. උදක ප්‍රසාදක මාණික්‍ය සේ පැහැදීම කුශල් කිරීමෙහි පෙරමුණට පැනීම හෝ කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. නොකැළඹීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ස්ථිරව පිහිටීම හෝ වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ඇදහිය යුතු බුද්ධ ගුණාදිය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

62. සති නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කුශල් අරමුණු වෙත එළඹ සිටීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. අමතක නොවී නැවත නැවත කුශල් අරමුණ සිහි කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. සිත ආරක්ෂා කිරීම කුශල් අරමුණට අභිමුඛ වීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ස්ථිර කුශල සංඥාව ද සතිපට්ඨාන අරමුණු ද ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

63. හිරි නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, පාපයෙන් ලජ්ජා වීම - පිළිකුල් වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ලජ්ජාවෙන් පාපයන් අත් හැරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, ලජ්ජා ස්වභාවයෙන් පාපයන් කෙරෙන් හැකිළීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ආත්ම ගෞරවය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

64. ඔත්තප්ප නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, පාපයෙන් භය වීම - තැති ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. භයෙන් පාපයන් අත් හැරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, භය ස්වභාවයෙන් පාපයන් කෙරෙන් හැකිළීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, ලෝක ගෞරවය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

65. අලෝභ නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, නෙළුම් මලෙහි දිය බිඳු මෙන් රූපාදි අරමුණෙහි සිත නොඇලෙන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, රහතුන් මෙන් මමත්වය නොකිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, පිරිසිඳු බව කැමැත්තෙකු අසුචියෙහි ඇලුම් නොකරන්නා - සේ නොඇලෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

66. අදෝස නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, අනුකූල මිත්‍රයකු සේ අවිරුද්ධ භාවය ද, සෞම්‍ය භාවය ද ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, සිසිලස සඳුන් මෙන් දැවිලි සන්සිඳුවීම - වෛරය දුරු කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, පුන් සඳ මෙන් සෞම්‍ය භාවය වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

67. තත්‍රමජ්ඣත්තතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, චිත්ත චෛතසිකයන් සමව පැවැත්ම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අඩු වැඩි බව වැළැක්වීම ද අපක්ෂපාත වීම ද කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සමව දුවන අශ්වයන් දෙස බලන රියදුරකු සේ මැදහත් බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. චිත්ත චෛතසිකයන් කෙරෙහි සමව පැවතීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

68. කාය පස්සද්ධි - චිත්ත පස්සද්ධි නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, වේදනා සංඥා සංස්කාර නම් වූ නාම කායයා ගේ ද, චිත්තයා ගේ ද කෙලෙස් දහයන් සන්සිඳුනු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, උද්ධච්චාදි කෙලෙසුන් නිසා ඇතිවන කාය චිත්ත දරථයන් හෙවත් දහයන් මැඩ පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන්ගේ නිශ්චල බව - සිසිල් බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. කාය - චිත්ත ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

69. කාය ලහුතා - චිත්ත ලහුතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කාය - චිත්තයන් ගේ සැහැල්ලු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ගේ බර බව ඇති කරන ථීන මිද්ධාදි කෙලෙසුන් මැඩ පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. කාය - චිත්තයන් ගේ නොබර බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, කාය චිත්තයන් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

70. කාය - මුදුතා - චිත්ත මුදුතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කාය - චිත්තයන් ගේ මෘදු මොළොක් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ගේ තද බව කර්කශ බව ඇති කරන දිට්ඨි - මානාදි කෙලෙසුන් මැඩ පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අරමුණෙහි නොගැටෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

71. කාය කම්මඤ්ඤතා - චිත්ත කම්මඤ්ඤතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කාය - චිත්තයන්ගේ කර්මණ්‍ය බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ගේ අකර්මණ්‍ය බව ඇති කරන සෙසු නීවරණාදි කෙලෙසුන් මැඩ පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය

කොට ඇත්තේය, කුශල් අරමුණු ගැනීමෙහි කාය - චිත්තයන් ගේ සැපවත් බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

72. කාය පාගුඤ්ඤතා - චිත්ත පාගුඤ්ඤතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කාය - චිත්තයන් ගේ ප්‍රගුණ බව හෙවත් නොගිලන් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ගිලන් බවට පමුණුවන අස්සද්ධාදි කෙලෙසුන් මැඩ පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, නිරෝගි බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

73. කායුජ්ජුකතා - චිත්තුජ්ජුකතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කාය - චිත්තයන්ගේ ඍජු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ගේ වංක බව ඇති කරන මායා - සාඨෙය්‍යාදි කෙලෙසුන් මැඩ පැවැත්වීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ගේ අවංක බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, කාය - චිත්තයන් ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

74. සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත - සම්මා ආජීව නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, කාය දුශ්චරිත - වාග් දුශ්චරිත හා මිථ්‍යා ආජීවයෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, කාය දුශ්චරිතාදියෙන් හැකිළීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, කාය දුශ්චරිතාදිය නොකිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, සද්ධා - සති - හිරි - ඔත්තප්ප - අල්පේච්ඡාදි ගුණ ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

75. කරුණා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, දුකට පත් වූවන් ගේ දුක් දුරුකරන ආකාරයෙන් පැවැත්ම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, අනුන් ගේ දුක තමන් ගේ දුකක් සේ ධරාගත නොහැකි බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අවිහිංසාව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, දුකින් පීඩිත වූවන් ගේ අනාථ - අසරණ බව දැකීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

76. මුදිතා නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, සැපවත් වූවන් ගේ සම්පත් ගැන හදවතින් සතුටු වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, විවේක වාසයෙහි ද, කුශල් රැස්කිරීමෙහි ද අරති නම් වූ කෙලෙස් නැසීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය, අන්‍යයන් ගේ සැප සම්පත් දැකීම ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

77. පඤ්ඤින්ද්‍රිය නම් වූ ධම්මායතනය වනාහි, රූපාදි සියලු අරමුණු පිළිබඳ විශේෂ ලක්ෂණ හා සාමාන්‍ය ලක්ෂණ දැනීම හෝ දක්ෂ දුනුවායකු ගේ ඊ විදුමක් සේ නොපැකිළ දැනීම හෝ ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ප්‍රදීපයක් සේ අරමුණු ප්‍රකට කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, වනයෙහි මං මුළා නොවන ස්වදේශිකයකු සේ නොමුළා බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය, සත් පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව සහ චිත්ත සමාධිය ද ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

78. *යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තඤ්ච පජානාති* : මනායතන - ධම්මායතන දෙක ගැටීම හේතු කොට අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන්, කාම රාග - පටිඝ - මාන - දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - භව රාග - ඉස්සා - මච්ඡරිය - අවිජ්ජා නම් වූ දශ සංයෝජනයන් අතුරෙන් යම් සංයෝජනයක් උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් දැන පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

79. *යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති* : යම් සේ වනාහි, අසත් පුරුෂ සේවනය - අසද්ධර්ම ශ්‍රවණය - අයෝනිසෝ මනසිකාරය - අධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ද හේතු කොට දශ සංයෝජනයන් අතුරෙන් නූපන්නා වූ ද යම් සංයෝජනයක ගේ උත්පාදය වන්නේ නම් එය ද නුවණින් දැන පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

80. *යථා ච උප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති* : යම් සේ වනාහි, සත් පුරුෂ සංසේවනය - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය - යෝනිසෝ මනසිකාරය - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව ද හේතු කොට උපන්නා වූ ද සංයෝජනයක ගේ තදංග - විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වන්නේ නම් එය ද නුවණින් දැන පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

81. *යථා ච පහීනස්ස සංයෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති:* යම් සේ වනාහි, ශ්‍රෝතාපත්ති මාර්ගයෙන් දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බත පරාමාස - ඉස්සා - මච්ඡරිය සංයෝජනයන් පස් දෙනා ගේ ද, සකෘදාගාමි මාර්ගයෙන් ඖදාරික කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් දෙදෙනා ගේ ද, අනාගාමි මාර්ගයෙන් තනු සහගත කාම රාග - පටිඝ සංයෝජනයන් දෙදෙනා ගේ ද අර්හත් මාර්ගයෙන් මාන - භව රාග - අවිජ්ජා සංයෝජනයන් තිදෙනා ගේ ද, සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් මතු නැවත නූපදිම වන්නේ නම් එය ද නුවණින් දැන පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. *ද්වෙ ආයතනා අනිච්චා සංඛතා පටිච්ච සමුප්පන්නා ඛය ධම්මා විරාග ධම්මා නිරෝධ ධම්මා ති.*

2. මනායතන - ධම්මායතන දෙක වනාහි ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, සංඛතයෝය, පටිච්ච සමුප්පන්නයෝ ය, ගෙවී ගෙවී යන්නෝ ය, නැසි නැසී යන්නෝ ය, නොරුඳී නොරුඳී යන්නෝය, නිරුද්ධ වෙවී යන්නෝ ය.

3. *ද්වෙ ආයතනා අනිච්චා ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛා භයට්ඨෙන අනත්තා අසාරකට්ඨෙනා ති.*

4. මනායතන - ධම්මායතන දෙක වනාහි ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝ ය, අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝ ය.

5. *ද්වෙ ආයතනා නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා ති.* මනායතන-ධම්මායතන දෙක වනාහි, මෙය මා ගේ යයි තණ්හාවෙන් නොගත යුත්තෝ ය, මේ තෙමේ මම වෙමි යි මානයෙන් නොගත යුත්තෝ ය, මේ තෙමේ මා ගේ ආත්ම යයි දිට්ඨියෙන් නොගත යුත්තෝ ය, අනිත්‍යයි - දුක්ඛ යි - අනාත්ම යි.

ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. ආයතන විදර්ශනා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ දී, පහළ වූ නාම රූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයෝ ය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සමූහය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය 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 ගැනිමට වැඩිය යුතු වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

8. මා ගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනිම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	*මනෝ ධාතු*	=	පඤ්චද්වාරාවර්ජන චිත්තය හා සම්පටිච්ඡන සිත් දෙක ය.
2.	*සම්පටිච්ඡන*	=	අරමුණු පිළිගන්නාක් මෙන් ක්‍රියා කරන විපාක සිත් දෙක කි.
3.	*සන්තීරණ*	=	අරමුණු තීරණය කරන විපාක සිත් 3 කි.
4.	*වොට්ඨපන*	=	ජවන් සිතට පෙරටුව අරමුණු ව්‍යවස්ථා කරන ක්‍රියා සිතකි.
5.	*නිෂ්පන්න රූප*	=	භූත රූප 4, ප්‍රසාද රූප 5, විෂය රූප 4, භාව රූප 2, හදය රූප 1, ජීවිත රූප 1, ආහාර රූප 1, මේ 18 නිෂ්පන්න රූපයෝ ය.
6.	*පූර්වාන්ත*	=	මුල් ආරම්භය රූප සන්තතියෙහි පටන් ගැන්ම ය.
7.	*පස්සද්ධිය*	=	කාය - චිත්තයන් ගේ සංසිඳුම ය, (කාය යනු මෙහි වේදනා සංඥා සංස්කාර නම් වූ නාමස්කන්ධ තුන ය)
8.	*නිෂ්ප්‍රීතික චිත්තය*	=	ප්‍රීතිය රහිත සිත ය.
9.	*අනුපාලනය*	=	රූප ජීවිතේන්ද්‍රියයෙන් රූපයන්ගේ පාලනය ද නාම ජීවිතේන්ද්‍රියයෙන් නාමයන්ගේ පාලනය ද අනුපාලනය නම් වේ.
10.	*පර ගෞරවය*	=	අනුන්ගෙන් ලැබෙන දෝෂාරෝපනයට බිය වීම.
11.	*වීරියාරම්භ වස්තු*	=	වීර්ය උපදවනු පිණිස මෙනෙහි කළ යුතු කරුණු 8 කි.
12.	*සංයෝජනීය ධම්*	=	ලෞකික ධම් සියල්ල සංයෝජනයට ගෝචර ය.
13.	*ආඝාත වස්තු*	=	ව්‍යාපාදය - වෛරය හට ගැනිමට හේතු කරුණු 10 කි.
14.	*මායා - සාඨෙය්‍ය*	=	ඇති අගුණ සැඟවීම මායාව ය, නැති ගුණ ඇඟවීම සාඨෙය්‍ය ය.
15.	*අලෙප්පිච්ඡතා*	=	ආමිෂ ආශාවක් නැති බව ය.
16.	*අරති*	=	අධිකුශලයන් ගැන හා විවේක වාසයෙහි අකමැති බව ය.

සතිපටඨාන භාවනා පාඨම

බොජඣංග විදර්ශනා ධමමානුපසසනාව

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස

දේශනා පාලිය

1. පුන ච පරං භිකඛවෙ භික්ඛු ධමෙමසු ධම්මානුපසසී විහරති සතතසු බොජ් ඣංගේසු. කථඤච භිකඛවෙ භිකඛු ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති සතතසු බොජ් ඣංගෙසු.

2. ඉධ භිකඛවෙ භිකඛු සනතං වා අජඣතතං සති සම්බොජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං සති සමෙබාජඣංගොති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං සති සමෙබාජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං සති සමෙබාජඣංගොති පජානාති.

3. යථා ච අනුපපනනසස සති සමෙබාජඣංගසස උපපාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උපපනනසස සති සමෙබාජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

4. සනතං වා අජඣතතං ධමම විචය සමෙබාජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං ධමම විචය සමෙබාජඣංගොති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං ධමම විචය සමෙබාජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං ධමම විචය සමෙබාජඣංගොති පජානාති.

5. යථා ච අනුපපනනසස ධමම විචය සමෙබාජඣංගසස උපපාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උපපනනසස ධමම විචය සමෙබාජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

6. සනතං වා අජඣතතං විරිය සමෙබාජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං විරිය සමෙබාජඣංගොති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං විරිය සමෙබාජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං විරිය සමෙබාජඣංගොති පජානාති.

7. යථා ච අනුපපනනසස විරිය සමෙබාජඣංගසස උපපාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උපපනනසස විරිය සමෙබාජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

8. සනතං නා අජඣතතං පිති සමෙබාජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං පිති සමෙබාජඣංගොති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං පිති සමෙබාජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං පිති සමෙබාඣංගොති පජානාති.

9. යථා ච අනුපපනනසස පිති සමෙබාජඣංගස්ස උපපාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උපපනනසස පිති සමෙබාජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

10. සනතං වා අජඣතතං පසසද්ධි සමෙබාජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං පසසද්ධි සමෙබාජඣංගොති පජානාති. අසන්තං වා අජඣතතං පසසද්ධි සමෙබාජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං පසසද්ධි සමෙබාජඣංගොති පජානාති.

11. යථා ච අනුපපනනසස පසසදධි සමබොජඣංගසස උපපාදො හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උපපනනසස පසසදධි සමබොජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී තඤ්ච පජානාති.

12. සනතං වා අජඣතතං සමාධි සමබොජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං සමාධි සමබොජඣංගොති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං සමාධි සමබොජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං සමාධි සමබොජඣංගොති පජානාති.

13. යථා ච අනුපපනනසස සමාධි සමබොජඣංගසස උපපාදො හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උපපනනසස සමාධි සමබොජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී තඤ්ච පජානාති.

14. සනතං අජඣතතං උපෙකඛා සමබොජඣංගං අත්ථි මේ අජඣතතං උපෙකඛා සමබොජඣංගො ති පජානාති. අසනතං වා අජඣතතං උපෙකඛා සමබොජඣංගං නත්ථි මේ අජඣතතං උපෙකඛා සමබොජඣංගොති පජානාති.

15. යථා ච අනුපපනනසස උපෙකඛා සමබොජඣංගසස උපපාදො හොති තඤ්ච පජානාති. යථා ච උපපනනසස උපෙකඛා සමබොජඣංගසස භාවනාය පාරිපූරී තඤ්ච පජානාති.

16. ඉති අජඣතතං වා ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති, බහිදධා වා ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති, අජඣතත බහිදධා වා ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති.

17. සමුදය ධමමානුපසසී වා ධමෙමසු විහරති, වය ධමමානුපසසී වා ධමෙමසු විහරති, සමුදය වය ධමමානුපසසී වා ධමෙමසු විහරති.

18. අත්ථි ධමමා ති වා පනසස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය, අනිසසිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. එවං බො භිකඛවෙ භිකඛු ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති සත්තසු බොජඣංගෙසු.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අනය වූ ද, ධම්මානුපස්සනා සති පටඨාන භාවනාවක් දේශනා කරමි. මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරයි. මහණෙනි! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේ කෙසේද ?

2. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම සති සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් මා ගේ සන්තානයෙහි සති සම්බොජ්ඣංගය ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී. සති සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි නැත්තේ නම් මා ගේ සන්තානයෙහි සති සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

3. යම් සේ වනාහි නුපන්නා වූ සති සම්බොජ්ඣංගයාගේ ඉපදීම සිදු වේ ද, එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී. යම් සේ වනාහි උපන්නා වූ සති සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනා පරිපූර්ණ බව වන්නේ ද, එයද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

4. ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් මා ගේ සන්තානයෙහි ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි නැත්තේ නම් මා ගේ සන්තානයෙහි ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

5. යම් සේ වනාහි නුපන්නා වූ ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගයාගේ ඉපදීම සිදු වේ ද, එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී. යම් සේ වනාහි උපන්නා වූ ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගයාගේ භාවනා පරිපූර්ණ බව වන්නේ ද, එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

6. විරිය සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් - පෙ - ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් - පෙ - පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් - පෙ - සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් - පෙ - උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි ඇත්තේ නම් මා ගේ සන්තානයෙහි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය ස්ව සන්තානයෙහි නැත්තේ නම් මා ගේ සන්තානයෙහි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

7. යම් සේ වනාහි නුපන්නා වූ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයා ගේ ඉපදීම වන්නේ ද එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී. යම් සේ වනාහි උපන්නා වූ උපෙක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනා පරිපූර්ණ බව වන්නේ ද එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගනී.

8. මෙසේ ස්ව සන්තානයෙහි ද බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි. පර සන්තානයෙහි ද බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි. වරින් වර ස්ව සන්තානයෙහි ද පර සන්තානයෙහි ද බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

9. බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි සමුදය ධර්මයන් අනුපස්සනා කරමින් ද වාසය කරයි. වය ධර්මයන් අනුපස්සනා කරමින් ද වාසය කරයි. සමුදය වය දෙක අනුපස්සනා කරමින් ද වාසය කරයි.

10. බොජ්ඣංග ධර්ම කෙනෙක් ඇත. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැතැ යි ඒ යෝගාවචර භික්ෂුවට විදර්ශනා සතිය එළඹ සිටී. ඒ සතිය වනාහි මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන ලැබීම පිණිස ද, විදර්ශනා ස්මෘතිය වැඩීම පිණිස ද හේතු වේ. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන් ගෙන් තොරව වාසය කරයි. ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් මම මා ගේ යයි උපාදානයෙන් දැඩිව නොගනී. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම වනාහි, බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනා භාවනාව වඩනුයේ මෙසේ ය.

භාවනා උපදේශ

1. ආයතන විදර්ශනාවට අනතුරුව බොජ්ඣංග විදර්ශනාව වදරා ඇත. පරමාර්ථ වශයෙන් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම ඇතුළත් වනුයේ ධර්මායතනයට බැවිනි.

2. ආර්ය සත්‍ය අවබෝධයෙහි දී සතර මාර්ගයට අංගයන් වන බැවින් ද බොජ්ඣංග නම යෙදේ, ප්‍රසස්ත පූජනීය - උත්තම අර්ථයෙන් සම්බොජ්ඣංග නම යෙදේ.

3. ලෞකික සෝභන සිත් (51) එක් පණසෙහි යෙදෙන බොජ්ඣංග ධර්ම සත පමණක් විදර්ශනාවට ගනු ලැබෙති. ලෝකෝත්තර සිත් අටෙහි බොජ්ඣංග විදර්ශනාවට ගනු නොලැබෙති.

4. සති සම්බොජ්ඣංග යනු සති චෛතසිකය ය, ධම්ම විචය යනු පඤ්ඤින්ද්‍රිය ය, විරිය යනු විරිය චෛතසිකය ය, පීති යනු ප්‍රීති චෛතසිකය ය, පස්සද්ධිය

යනු කාය පස්සද්ධි - චිත්ත පස්සද්ධි චෛතසික දෙකය, සමාධි යනු ඒකග්ගතා චෛතසිකය ය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංග යනු තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛා චෛතසිකය ය.

5. සෝභන සිත්හි සමුදාචාර වශයෙන් ලැබෙන සති ධම්ම විචය ආදි බොජ්ඣංග ධර්මයන් ඒ ඒ වේලාවට සන්තති පච්චුප්පන්න වශයෙන් ඇති බව හෝ, නැති බව හෝ නුවණින් දැන බොජ්ඣංග පහළ කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන කරුණු නුවණින් අනුගමනය කිරීම බොජ්ඣංග භාවනාවට ඉතාම අවශ්‍යය.

සති සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ කුසල් අරමුණ සිහි කරවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වූ උතුම් සති සම්බොජ්ඣංග මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගන්නෙමි.

2. සමුදාචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් සති සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගන්නෙමි.

3. කාය - වේදනා - චිත්ත - ධම්ම නම් වූ සතර සතිපට්ඨානයන් කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරය හේතු කොට ගෙන ද, සති සම්පජඤ්ඤය - සිහි මුලා වූ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම - එළඹ සිට සිහි ඇති පුද්ගලයන් ගේ ආශ්‍රය සහ තදධිමුත්තතාව නම් වූ සතිය දියුණු කිරීමේ බලවත් ඡන්දය ද යන සතර කරුණෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් ද නුපන් උතුම් සති සම්බොජ්ඣංගය උපදින්නේ යම් සේ ද එය ද නුවණින් පිරිසිඳ දැන ගන්නෙමි.

4. අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි උපන්නා වූ ද උතුම් වූ සති සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනා පාරිපූරණය වන්නේ යයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ ආර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ, විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වූ උතුම් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. සමුදාචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් වූ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

3. නාමරූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - ඉන්ද්‍රිය - සත්‍ය - පටිච්ච සමුප්පාද දි ධර්මයන් කෙරෙහි ද, කුසල - අකුසල - සාවද්‍ය - අනවද්‍ය - හීන - ප්‍රණීත - කෘෂ්ණ - ශුක්ල - සප්‍රතිභාගාදි ධර්මයන් කෙරෙහි ද යෝනිසෝ මනසිකාරය හේතු කොට නුපන්නා වූ ද උතුම් ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය සන්තානයෙහි උපදින්නේ ය.

4. පරිපුච්ඡකතා හෙවත් ධර්මය උගෙනීමෙන් ද, වත්ථුවිසද කිරියතා හෙවත් ඇතුළත - පිටත පවිත්‍රතාවෙන් ද, ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතා හෙවත් සද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා නම් වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සම සමව පිහිටුවා ගැනීමෙන් ද, දුප්පඤ්ඤ පුග්ගල පරිවජ්ජනතා හෙවත් අනුවණ ජනයා අත් හැරීමෙන් ද, පඤ්ඤවන්ත පුග්ගල

සේවනතා හෙවත් නුවණැති උතුමන්ගේ ආශ්‍රයෙන් ද, ගම්භිර ඤාණචරියා පච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් ගම්භිර බුද්ධ ඤානයන් සහ ප්‍රඥා පාරමිතාව නුවණින් සලකා බැලීමෙන් ද, තදධිමුත්තතා හෙවත් ප්‍රඥා වැඩි දියුණු කිරීමේ බලවත් කුසලච්ඡන්දයෙන් ද නුපන්නා වූ ද, උතුම් වූ ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය යම් සේ උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

5. අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි සන්තානයෙහි උපන්නා වූ ද උතුම් වූ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනාවෙන් පාරිපූරණය වන්නේයයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

විරිය සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස චිත්ත චෛතසිකයන් දිරිගැන්වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වූ උතුම් වූ විරිය සම්බොජ්ඣංගය මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. සමුදචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් වූ විරිය සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

3. සංවේග වස්තු අට දෙනා ගැන ද, වීර්යාරම්භ වස්තු අටදෙනා ගැන ද යෝනිසෝ මනසිකාරය හේතු කොට ගෙන නුපන්නා වූ ද උතුම් විරිය සම්බොජ්ඣංගය සන්තානයෙහි උපදින්නේ ය.

4. ආනිසංසදස්සාවිතා හෙවත් වීර්ය වැඩීමෙහි අනුසස් නුවණින් සැලකීම ද, ගමනවීථිපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් නිවන් මග නුවණින් සැලකීම ද, අපායභය පච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් සසර භය සහ සතර අපායෙහි ආදීනව නුවණින් සැලකීම, පිණ්ඩපාතාපචායනතා හෙවත් සිවුපස මහත්ඵල කරනු පිණිස නුවණින් සැලකීම ද, සත්ථුමහත්තපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් ශාස්තෲන් වහන්සේ ගේ උතුම් බව නුවණින් සැලකීම ද, සබ්‍රහ්මචාරීමහත්තපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් අග්‍ර ශ්‍රාවක මහාශ්‍රාවකා දි උතුමන් ගැන නුවණින් සැලකීම ද, ජාතිමහත්තපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් ශ්‍රමණ සාක්‍යපුත්‍ර පරම්පරාව ගැන නුවණින් සැලකීම ද, දායජ්ජමහත්තපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් සප්ත ආර්ය ධනය නම් වූ ශාස්තෲ දායාදය ගැන නුවණින් සැලකීම ද, කුසීත පුග්ගලපරිවජ්ජනතා හෙවත් කුසීතයන් ගේ ආශ්‍රය අත හැරීම ද, ආරද්ධවිරිය පුග්ගලසේවනතා හෙවත් පටන් වීර්ය ඇති කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සේවනය කිරීම ද, තදධිමුත්තතා හෙවත් වීර්ය වැඩීමේ බලවත් ඡන්දය ද යන එකොළොස් කරුණු කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් වනාහි, නුපන්නා වූ ද උතුම් වූ විරිය සම්බොජ්ඣංගය යම් සේ උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

5. අරහත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි උපන්නා වූ ද උතුම් වූ විරිය සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනාවෙන් පාරිපූරණය වන්නේ යයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස කුසල් රැස් කිරීමෙහි චිත්ත චෛතසිකයන් පිනවීම - පැහිරවීම - ඔදවැඩීම ලක්ෂණ කොට

ඇත්තා වූ විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වූ උතුම් වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. සමුදාචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය - නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

3. ඛුද්දිකා පීති - ඛණිකා - ඔක්කන්තිකා පීති - උබ්බේගා පීති ඵරණා පීති නම් වූ පඤ්ච වර්ණ ප්‍රීතිය පිළිබඳ වූ යෝනිසෝ මනසිකාරය හේතු කොට නුපන්නා වූ ද උතුම් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය සන්තානයෙහි උපදින්නේ ය.

4. බුද්ධානුස්සති - ධම්මානුස්සති - සංඝානුස්සති - සීලානුස්සති - චාගානුස්සති - දේවතානුස්සති සහ උපසමානුසස්ති නම් වූ අනුස්සති භාවනා සත ගැන ද, ලූඛ පුග්ගල පරිවජ්ජනතා හෙවත් අශ්‍රද්ධාවන්ත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකිරීම ද, සිනිද්ධ පුග්ගල සේවනතා හෙවත් ශ්‍රද්ධාවන්ත කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කිරීම ද, පසාදනීය සුත්තන්තපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් ශ්‍රද්ධාව - ප්‍රසාදය වැඩීමට හේතු වන බුද්ධ දේශනාවන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ද, තදධිමුත්තතා හෙවත් නිරාමිස ප්‍රීතිය වැඩීම පිණිස බලවත් කුසලච්ඡන්දය පිහිටුවා ගැනීම ද යන එකොළොස් කරුණු කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි, නුපන්නා වූ ද උතුම් වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය යම් සේ උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

5. අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි උපන්නා වූ ද උතුම් වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනාවෙන් පාරිපූර්ණය වන්නේ යයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස කුසල් රැස් කිරීමෙහි චිත්ත - චෛතසිකයන් සංසිඳුවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ ද විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වූ උතුම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. සමුදාචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

3. චිත්ත චෛතසිකයන් ගේ සංසිඳීම නම් වූ කාය පස්සද්ධි - චිත්ත පස්සද්ධි පිළිබඳ වූ යෝනිසෝ මනසිකාර හේතුවෙන් වනාහි, නුපන්නා වූ ද උතුම් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය සන්තානයෙහි උපදින්නේය.

4. පණීත භෝජන සේවනතා හෙවත් හිත මිත භෝජන පරිභෝගය ද, උතුසුඛ සේවනතා හෙවත් සැප දායක දේශගුණය ලැබීම ද, ඉරියාපථ සුඛ සේවනතා හෙවත් සැප දායක පහසු ඉරියව් භාවිතය ද, පටිසංඛානබහුලතා හෙවත් කර්මය ස්වකීය බව මෙනෙහි කිරීම ද, සාරද්ධකායපුග්ගලපරිවජ්ජනතා හෙවත් නොසන්සුන් ගති ඇත්තන් ආශ්‍රය නොකිරීම ද, පස්සද්ධකායපුග්ගලසේවනතා හෙවත් සන්සුන් ගති ඇත්තා වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කිරීම ද, තදධිමුත්තතා හෙවත් පස්සද්ධි වැඩීම පිණිස බලවත් කුසලච්ඡන්දය පිහිටුවා ගැනීම ද යන කරුණු සත කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි, නුපන්නා වූ ද උතුම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය යම් සේ උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

5. අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි, උපන්නා වූ ද පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනාවෙන් පාරිපූරණය වන්නේ යයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

සමාධි සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස කුසල් රැස් කිරීමෙහි දී චිත්ත - චෛතසිකයන් විසිර යා නොදී එකඟ කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ විදර්ශනා සම්යුක්ත වූ උතුම් වූ - සමාධි සම්බොජ්ඣංගය මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. සමුදාචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

3. සමථ නිමිත්ත නම් වූ ද අව්‍යග්ග නිමිත්ත නම් වූ ද චිත්ත සමාධිය පිළිබඳ වූ යෝනිසෝ මනසිකාර හේතුවෙන් වනාහි, නුපන්නා වූ ද උතුම් වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සන්තානයෙහි උපදින්නේය.

4. නිමිත්ත කුසලතා හෙවත් සමථ භාවනා අරමුණු පිළිබඳ නුවණින් දන්නා බව ද, වත්ථුවිසදකිරියතා හෙවත් ඇතුළත - පිටත පවිත්‍රතාව ද, ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතා හෙවත් සද්ධා - විරිය - සති - සමාධි - පඤ්ඤා නම් වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සම සමව පිහිටුවා ගැනීම ද, සමයේ චිත්තස්ස පග්ගණ්හනතා හෙවත් භාවනා සිත ථින මිද්ධයෙන් හැකිලෙන කල්හි වීර්ය වැඩීම ද, සමයේ චිත්තස්ස නිග්ගණ්හනතා හෙවත් උද්ධච්චයෙන් වීර්ය අධික වූ කල්හි ලිහිල් කිරීම ද, සමයේ චිත්තස්ස සම්පහංසනතා හෙවත් භාවනා සිත නිරාස්වාද වූ කල්හි ශ්‍රද්ධාවෙන් හා නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් සිත ඔදගැන්වීම ද, සමයේ චිත්තස්ස අජ්ඣුපෙක්ඛනතා හෙවත් සමාධිය පවත්නා කල්හි මැදහත් වීම ද, අසමාහිතපුද්ගලපරිවජ්ජනතා හෙවත් විසුරුණු සිත් ඇත්තා වූ අසමාහිත පුද්ගලයන් ගෙන් වෙන් වී සිටීම ද, සමාහිත පුග්ගල සේවනතා හෙවත් සමාධි භාවනා වැඩූ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කිරීම ද, ඣාන විමෝක්ඛපච්චවෙක්ඛණතා හෙවත් අෂ්ට සමාපත්ති - අෂ්ට විමෝක්ෂ ගැන නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ද, තදධිමුත්තතා හෙවත් සමාධි භාවනා වැඩීම පිණිස බලවත් කුසලච්ඡන්දය පිහිටුවා ගැනීම ද, යන එකොළොස් කරුණු කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි නුපන්නා වූ ද, උතුම් වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය යම් සේ උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

5. අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි උපන්නා වූ ද උතුම් වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනාවෙන් පාරිපූරණය වන්නේ යයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංග විදර්ශනාව

1. බෝධියට අංගයක් වැනි වූ ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස කුසල් රැස් කිරීමෙහි දී අපක්ෂපාතිව නුවණින් සැලකීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තා වූ විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වූ උතුම් වූ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය මා ගේ සන්තානයෙහි පහළ වී ඇත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

2. සමුදාචාර වශයෙන් මා ගේ සන්තානයෙහි උතුම් වූ උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය නැත්තේ යයි නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

3. ස්වභාවයෙන් ප්‍රිය මනාප වූ ද, වස්තූන් කෙරෙහි අභිත්‍යතාව පිළිබඳ යෝනිසෝ මනසිකාරය හේතුවෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි නූපන්නා වූ ද, උතුම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය උපදින්නේය.

4. සත්තමජ්ඣත්තතා හෙවත් ප්‍රිය මනාප වූ ද පුද්ගලයන් කෙරෙහි මැදහත් බව ද, සංඛාරමජ්ඣත්තතා හෙවත් ප්‍රිය මනාප වූ ද පරික්ෂකාරයන් කෙරෙහි මැදහත් බව ද, සත්තසංඛාරකේලායනපුග්ගලපරිවජ්ජනතා හෙවත් ප්‍රිය මනාප පුද්ගලයන් සහ වස්තූන් කෙරෙහි අධික තෘෂ්ණා ඇති පුද්ගලයන් කෙරෙන් දුරු වීම ද, සත්තසංඛාරමජ්ඣත්තපුග්ගල සේවනතා හෙවත් ප්‍රිය මනාප පුද්ගලයන් සහ වස්තූන් කෙරෙහි මැදහත් ගති ඇත්තා වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කිරීම ද, තදධිමුත්තතා හෙවත් උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩීම පිණිස බලවත් කුසලච්ඡන්දය පිහිටුවා ගැනීම ද යන කරුණු පස කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි නූපන්නා වූ ද උතුම් වූ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය යම් සේ උපදින්නේ නම් එය ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

5. අර්හත් මාර්ග ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි, සන්තානයෙහි උපන්නා වූ ද උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයා ගේ භාවනාවෙන් පාරිපූරණය වන්නේ යයි ද නුවණින් පිරිසිඳ අවබෝධ කර ගන්නෙමි.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. සත්ත බොජ්ඣංගා අනිච්චා සංඛතා පටිච්චා සමුප්පන්නා ඛය ධම්මා වය ධම්මා විරාග ධම්මා නිරෝධ ධම්මා ති.

2. සප්ත බොජ්ඣංගයෝ වනාහි, ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, සංඛතයෝ ය, පටිච්ච සමුප්පන්නයෝ ය, ගෙවී ගෙවී යන බැවින් ඛය ධර්මයෝ ය, නැසී නැසී යන බැවින් වය ධර්මයෝ ය, නොරැඳී නොරැඳී යන බැවින් විරාග ධර්මයෝ ය, නිරුද්ධ වෙවී යන බැවින් නිරෝධ ධර්මයෝ ය.

3. සත්ත බොජ්ඣංගා අනිච්චා ඛයට්ඨෙන, දුක්ඛා භයට්ඨෙන, අනත්තා අසාරකට්ඨෙනා ති.

4. සප්ත බොජ්ඣංගයෝ ගෙවී ගෙවී යන අර්ථයෙන් අනිත්‍යයෝ ය, භය හේතු අර්ථයෙන් දුක්ඛයෝ ය, අසාර නිස්සාර අර්ථයෙන් අනාත්මයෝ ය.

5. සප්ත බොජ්ඣංගා නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා ති.

6. සප්ත බොජ්ඣංගයෝ වනාහි, මෙය මා ගේ යයි තණ්හාවෙන් නොගත යුත්තෝ ය, මේ තෙමේ මම වෙමි යි මානයෙන් නොගත යුත්තෝ ය, මේ තෙමේ මා ගේ ආත්ම යයි දිට්ඨියෙන් නොගත යුත්තෝය, අනිත්‍යය, දුක්ඛය ය, අනාත්මය ය.

ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. බොජ්ඣංග විදර්ශනාවෙහි දී පහළ වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාම රූප පරමාර්ථ ධර්මයෝ වනාහි, ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝ ය.

2. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පිඩා වින්ද බැවින් ද දුක්ඛයෝ ය.

3. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

4. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - නාම රූප පරමාර්ථ ධර්ම සන්තතිය වනාහි, ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ.

5. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව වනාහි, ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

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

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

8. මා ගේ බොජ්ඣංග භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	*බොධිය*	=	සතර මාර්ගයට නමකි, අවබෝධ කර ගන්නාට ද නමකි.
2.	*බොජ්ඣංග*	=	බෝධියට අයත් අංගය - අවයවය, යනු අර්ථ යි.
3.	*සන්තානය*	=	චිත්ත පරම්පරාවට නමකි.
4.	*කෘෂ්ණ ධර්ම*	=	අකුසලය ය, ශුක්ල ධර්ම යනු කුසලය ය.
5.	*සප්‍රතිභාග*	=	යනු කුසලයට පටහැනි වූ අකුසල් ද, අකුසලයට පටහැනි වූ කුසල ද සප්‍රතිභාග නම්.
6.	*පාරිපූරණය*	=	භාවනාවෙන් පිරිපුන් බව ය.
7.	*ඛුද්දිකා පීති*	=	සිරුරෙහි ලොමු ඩැහැගැන්වීමට සමත් ප්‍රීතිය.
8.	*ඛණිකා පීති*	=	විදුලි කොටන්නා සේ සැණෙන් සැණේට පැන නගින ප්‍රීතිය ය.
9.	*ඔක්කන්තිකා පීති*	=	මුහුදු වෙරළෙහි හැපෙන රැළ සේ පැන නගින ප්‍රීතිය ය.
10.	*උබ්බේගා පීති*	=	සිරුර අහසට නංවන තරම් සමර්ථ ප්‍රීතිය ය.
11.	*ඵරණා පීති*	=	සකල ශරීරය පැතිරගෙන පිරී පවත්නා වූ ප්‍රීතිය ය.
12.	*නිරාමිස ප්‍රීතිය*	=	ඉහත සඳහන් පස්වණක් ප්‍රීතිය නිරාමිස ප්‍රීතිය නම්.
13.	*යොනිසො මනසිකාරය*	=	නුවණින් මෙනෙහි කිරීම.

සතිපටඨාන භාවනා පාඨම

ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා ධමමානුපසසනාව 1

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස

දේශනා පාලිය

1. පුන ච පරං භිකඛවෙ භිකඛු ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති චතූසු අරියසචෙචසු. කථඤච භිකඛවෙ භිකඛු ධමෙමසු ධමමානුපසසී විහරති චතූසු අරියසචෙචසු.

2. ඉධ භිකඛවෙ භිකඛු ඉදං දුකඛනති යථාභූතං පජානාති. අයං දුකඛ සමුදයො ති යථාභූතං පජානාති. අයං දුකඛ නිරොධොති යථාභූතං පජානාති, අයං දුකඛ නිරොධගාමිනි පටිපදති යථාභූතං පජානාති.

3. කතමඤච භිකඛවෙ දුකඛං අරියසචචං. ජාතිපි දුකඛා, ජරාපි දුකඛා, මරණමපි දුකඛං, සොක පරිදෙව දුකඛ දෙමනසසුපායාසාපි දුකඛා, අපපියෙහි සමපයොගො දුකෙඛා, පියෙහි විපපයොගො දුකෙඛා, යමපිචඡං න ලභති තමපි දුකඛං. සංඛිතෙතන පඤචුපාදනකඛනධා දුකඛා.

4. කතමා ච භිකඛවෙ ජාති. යා තෙසං තෙසං සතතානං තමහි තමහි සතතනිකායෙ ජාති සංජාති ඔකකනති අභිනිබබතති ඛනධානං පාතුභාවො ආයතනානං පටිලාභො, අයං වුචචති භිකඛවෙ ජාති.

5. කතමා ච භිකඛවෙ ජරා. යා තෙසං තෙසං සතතානං තමහි තමහි සතතනිකායෙ ජරා ජිරණතා ඛණ්ඩිචචං පාලිචචං වලිතතචතා ආයුනො සංහානි ඉනද්‍රියානං පරිපාකො, අයං වුචචති භිකඛවෙ ජරා.

6. කතමඤච භිකඛවෙ මරණං. යං තෙසං තෙසං සතතානං තමහා තමහා සතතනිකායා චුති චවනතා භෙදො අනතරධානං මචචු මරණං කාලකිරියා ඛනධානං භෙදො කළෙබරසස නිකෙඛපො ජීවිතිනද්‍රියසසුපචෙඡදො, ඉදං වුචචති භිකඛවෙ මරණං.

7. කතමො ච භිකඛවෙ සොකො. යො ඛො භිකඛවෙ අඤඤතරඤඤතරෙන බ්‍යසනෙ න සමනනාගතසස අඤඤතරඤඤතරෙන දුකඛ ධමෙමන ඵුටඨසස සොකො සොචනා සොචිතතතං අනෙතා සොකො අනෙතා පරිසොකො, අයං වුචචති භිකඛවෙ සොකො.

8. කතමො ච භිකඛවෙ පරිදෙවො. යො ඛො භිකඛවෙ අඤඤතරඤඤතරෙන බ්‍යසනෙ න සමනනාගතසස අඤඤතරඤඤතරෙන දුකඛ ධමෙමච ඵුටඨසස ආදෙවො පරිදෙවො ආදෙවනා පරිදෙවනා ආදෙවිතතතං පරිදෙවිතතතං, අයං වුචචති භිකඛවෙ පරිදෙවො.

9. කතමඤච භිකඛවෙ දුකඛං. යං ඛො භිකඛවෙ කායිකං දුකඛං කායිකං අසාතං කායසමඵසසජං දුකඛං ආසාතං වෙදයිතං, ඉදං වුචචති භිකඛවෙ දුකඛං.

10. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ දොමනස්සං. යං ඛො භික්ඛවෙ චෙතසිකං දුක්ඛං චෙතසිකං අසාතං මනොසම්ඵස්සජං දුක්ඛං අසාතං වෙදයිතං, ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දොමනස්සං.

11. කතමො ච භික්ඛවෙ උපායාසො. යො ඛො භික්ඛවෙ අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛ ධම්මෙන ඵුට්ඨස්ස ආයාසො උපායාසො ආයාසිතත්තං උපායාසිතත්තං, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ උපායාසො.

12. කතමො ච භික්ඛවේ අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො. ඉධ යස්ස තෙ හොන්ති අනිට්ඨා අකන්තා අමනාපා රූපා සද්ද ගන්ධා රසා ඵොට්ඨබ්බා ධම්මා. යෙ වා පනස්ස තෙ හොන්ති අනත්ථකාමා අහිතකාමා අඵාසුකකාමා අයොගක්ඛෙමකාම. යා තෙහි සද්ධිං සංගති සමාගමො සමොධානං මිස්සීභාවො, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො.

13. කතමො ච භික්ඛවෙ පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො. ඉධ යස්ස තෙ හොන්ති ඉට්ඨා කන්තාමනාපා රූපා සද්ද ගන්ධා රසා ඵොට්ඨබ්බා ධම්මා, යෙ වා පනස්ස තෙ හොන්ති අත්ථකාමා හිතකාමා ඵාසුකකාමා යොගක්ඛෙමකාම, මාතා වා පිතා වා භාතා වා භගිනි වා, කනිට්ඨාවා, මිත්තා වා අමච්චා වා ඤාති වා සාලොහිතා වා. යා තෙහි සද්ධිං අසංගති අසමාගමො අසමොධානං අමිස්සීභාවො. අයං වුච්චති භික්ඛවෙ පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො.

14. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං. ජාති ධම්මානං භික්ඛවෙ සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති. අහො වත මයං න ජාති ධම්මා අස්සාම. නච වත නො ජාති ආගච්ඡෙය්‍යාති, න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

15. ජරා ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - ව්‍යාධි - ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - මරණ ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - සෝක ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - පරිදෙව ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - දුක්ඛ ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - දොමනස්ස ධම්මානං භික්ඛවෙ - පෙ - උපායාස ධම්මානං භික්ඛවෙ සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති. අහො වත මයං න උපායාස ධම්මා අස්සාම. නච වත නො උපායාසො ආගච්ඡෙය්‍යාති, න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං. ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

16. කතමෙ ච භික්ඛවෙ සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා. සෙය්‍යථීදං රූපුපාදානක්ඛන්ධො වේදනුපාදානක්ඛන්ධො සඤ්ඤුපාදානක්ඛන්ධො සංඛාරුපාදානක්ඛන්ධො විඤ්ඤාණුපාදානක්ඛන්ධො. ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ අරියසච්චං.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! අන්‍ය වූ ද ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් දේශනා කරමි. මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරයි. මහණෙනි ! යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරනුයේ කෙසේද ?

2. මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, දුක නම් මේ යයි තත්ත්වාකාරයෙන් නුවණින් දැනගනී. දුක්ඛ සමුදය නම් මේ යයි තත්ත්වාකාරයෙන්

නුවණින් දැන ගනි. දුක්ඛ නිරෝධය නම් මේ යයි තත්තවාකාරයෙන් නුවණින් දැනගනි. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි ප්‍රතිපදාව නම් මේ යයි තත්තවාකාරයෙන් නුවණින් දැනගනි.

3. මහණෙනි ! දුක්ඛාර්ය සත්‍ය නම් කවරේද? ජාතිය නම් වූ ඉපදීම ද දුකකි. ජරාව ද දුකකි, මරණය ද දුකකි, සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ ද දුක්ඛයෝය, අප්‍රිය සම්පයෝගය ද දුකකි, ප්‍රිය විප්පයෝගය ද දුකකි, කැමති කැමති දෙය සිදු නොවීම ද දුක්ඛයකි, සංක්ෂේපයෙන් පඤ්චඋපාදානස්කන්ධයෝ ද දුක්ඛයෝය.

4. මහණෙනි ! ජාති දුක නම් කවරේද? ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායෙහි යම් ජාතියක් වේද, සංජාතියක් හෙවත් පරිපූර්ණ ඉන්ද්‍රිය ඇතිව ඉපදීමක් වේද, මවු කුසට බැස ගැනීමක් වේ ද, සංසේදජ ඕපපාතික වශයෙන් පහළවීමක් වේ ද, ස්කන්ධයන්ගේ පළමු හටගැනීමක් වේද, ආයතනයන් ගේ ප්‍රතිලාභයක් වේ ද, මහණෙනි! මෙය ජාති දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

5. මහණෙනි ! ජරාව නම් කවරේද? ඒ ඒ සත්වයන් ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායයෙහි යම් දිරාපත් වීමක් වේ ද, දිරණ බවක් වේ ද, දත් වැටෙන බවක් වේ ද, කේශ ලෝම ඉදුනු බවක් වේ ද, ඇඟ රැළි වැටුනු බවක් වේ ද, ආයුෂයා ගේ ගෙවී යාමක් - වයස්ගත වීමක් වේ ද, ඉන්ද්‍රියයන් ගේ ජරා දුර්වල බවක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය ජරා දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

6. මහණෙනි ! මරණය නම් කවරේද? ඒ ඒ සත්වයන් ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායයෙන් යම් චුත වීමක් වේ ද, චුත වන බවක්, බිඳීමක්, අතුරුදහන් වීමක්, මච්චු නම් වූ මරණයක්, කාලක්‍රියාවක්, ස්කන්ධයන් ගේ බිඳීමක් මෘත කළේබරයා ගේ බහා තැබීමක්, ජිවිතේන්ද්‍රියයා ගේ සිඳී යාමක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය මරණ දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

7. මහණෙනි ! සෝකය නම් කවරේද? මහණෙනි ! නානා ව්‍යසන විපත්තින් ගෙන් යුක්ත වූවනු ගේ ද, නානා දුක්ඛ ධර්මයන්ට ගොදුරු වූවනු ගේ ද, යම් සෝකයක්, සෝක වන ආකාරයක්, සෝක වන බවක් වේ ද, හද තුළ තැවීමක්, හද තුළ භාත්පසින් තැවීමක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය සෝක දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

8. මහණෙනි ! පරිදේවය නම් කවරේද? මහණෙනි ! නානා ව්‍යසන විපත්තින් ගෙන් යුක්ත වූවනු ගේ ද, නානා දුක්ඛ ධර්මයන්ට ගොදුරු වූවනු ගේ ද, යම් ඒ නම කියමින් වැළපීමක් වේ ද, ගුණ කියමින් වැළපීමක් වේ ද, නම කියමින් වැළපෙන ආකාරයක් වේ ද, ගුණ කියමින් වැළපෙන බවක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය පරිදේව දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

9. මහණෙනි ! දුක්ඛ දුක නම් කවරේද? මහණෙනි ! ශාරීරික යම් දුකක් වේ ද, ශාරීරික අමිහිරක් වේ ද, ශරීර ස්වර්ශයෙන් හටගත් යම් දුකක් අමිහිරි වින්දනයක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය දුක්ඛ දුක යයි කියනු ලැබේ.

10. මහණෙනි ! දෝමනස්සය නම් කවරේද? මහණෙනි ! මානසික වූ යම් දුකක් වේ ද, මානසික යම් අමිහිරක් වේ ද, මනෝ ස්වර්ශයෙහි වූ යම් දුකක් අමිහිරි වින්දනයක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය දෝමනස්ස දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

11. මහණෙනි ! උපායාසය නම් කවරේද? මහණෙනි ! නානා ව්‍යසන විපත්තින් ගෙන් යුක්ත වූවනු ගේ ද, නා නා දුක්ඛ ධර්මයෙන් පීඩිත වූවනු ගේ ද, යම් දරාගත

නොහැකි ආයාසයක් වේ ද, දැඩි ආයාසයක් වේ ද, ආයාස බවක් දැඩි ආයාස බවක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය උපායාස දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

12. මහණෙනි ! අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුක්ඛය නම් කවරේද? මෙහි යමෙකුට යම් ඒ අනිෂ්ට අකාන්ත අමනාප රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ ධර්ම වෙත් ද, ඔහුට යම් ඒ අනර්ථ කැමති අහිත කැමති අපහසු බව කැමති උපද්‍රව කැමති - යමෙකු වෙත් නම් ඔවුන් සමඟ යම් එක් වීමක් වේ ද, හමුවීමක් වේ ද, වෙන් නොවීමක් මිශ්‍ර වීමක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

13. මහණෙනි ! ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුක්ඛය නම් කවරේද? මහණෙනි ! යමෙකුට යම් ඒ ඉෂ්ට කාන්ත මනාප රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ ධර්ම යන මොවුන් ගේ ද, අර්ථය කැමති හිත වැඩ කැමති සැප විහරණයට කැමති නිරුපද්‍රැත බවට කැමති, මව හෝ පියා හෝ සොහොයුරා හෝ සොහොයුරිය හෝ බාල සොහොයුරා හෝ මිත්‍රයන් හෝ යහළුවන් හෝ සහලේ නෑයන් වෙත් හෝ නම් ඔවුන් ගේ ද, යම් එක් නොවීමක් වේ ද, හමු නොවීමක් වේ ද, වෙන් වීමක් වේ ද, මිශ්‍ර නොවීමක් වේ ද, මහණෙනි ! මෙය ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුක්ඛ යයි කියනු ලැබේ.

14. මහණෙනි ! කැමති දෑ නොලැබීමේ දුක නම් කවරේද? මහණෙනි ! ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ පුහුදුන් සත්වයන්ට වනාහි, මෙබඳු ආශාවක් උපදී. ඒකාන්තයෙන් අපි ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝ නොවන්නෙමු නම් අහෝ මැනවි, අපට ඉපදීමේ දුක නොපැමිණෙන්නේ නම් ඉතා මැනවැ යි කියා ය. මහණෙනි ! මේ නොඉපදීම නම් වූ නිවන් සුවය ආශාවෙන් පැමිණිය යුක්තක් නොවේ. මෙය ද කැමති දෑ නොලැබීමේ දුක්ඛය නම් වේ.

15. මහණෙනි ! ජරාව ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! ව්‍යාධිය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! මරණය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! සෝකය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! පරිදේවය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! දුක්ඛය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! දෝමනස්සය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ - පෙ - මහණෙනි ! උපායාසය ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ පුහුදුන් සත්වයන් හට වනාහි මෙබඳු ආශාවක් උපදී, ඒකාන්තයෙන් අපි උපායාසය ස්වභාව කොට ඇත්තෝ නොවන්නෙමු නම් අහෝ ඉතා මැනවි, උපායාස දුක අප වෙත නොඑන්නේ නම් අහෝ ඉතා මැනවැයි කියාය. මහණෙනි ! මේ අනුපායාස නම් වූ නිවනට ආශාවකින් පැමිණිය හැකි නොවේ. මෙය ද කැමති දෑ නොලැබීමේ දුක්ඛය නම් වේ.

16. මහණෙනි ! සංක්ෂේපයෙන් දුක්ඛ නම් වූ උපාදානස්කන්ධ පඤ්චකය කවරේද? ඒ මෙසේ ය, රූපුපාදානස්කන්ධය, වේදනෝපාදානස්කන්ධය, සංඥුපාදානස්කන්ධය, සංස්කාරෝපාදානස්කන්ධය, විඥානෝපාදානස්කන්ධය. මහණෙනි ! මොවුහු සංක්ෂේපයෙන් උපාදානස්කන්ධ නම් වන්නා හ. මහණෙනි ! මෙය වනාහි සංක්ෂේපයෙන් පඤ්චෝපාදානස්කන්ධ දුක්ඛය නම් වන්නේ ය. මහණෙනි ! මෙය වනාහි දුඃඛාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේ ය.

භාවනා උපදේශ

1. සියල්ල දත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ආර්ය සත්‍ය සතර අවබෝධ කරගැනීම බුද්ධ ශාසනයේ පරමාර්ථයයි, දන සීල භාවනා

සීල සමාධි ප්‍රඥා ආදි සියලු ප්‍රතිපත්තිය අවශ්‍යවනුයේ ආර්යසත්‍ය සතර අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසය.

2 මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසාන භාවනා ආර්යසත්‍ය විදර්ශනාවය. එහි දැක්වෙන ආනාපාන සතිය ආදිකොට ඇත්තා වූ ඉතිරි භාවනා විස්සම වඩනු ලබන්නේ මේ ආර්යසත්‍ය සතර අවබෝධ කරගැනීම පිණිසමය.

3. එහෙයින් මේ ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව අතිවිශේෂ භාවනාවකි. ඒ ගැන දැනයුතු කරුණු රාශියක් ඇත. ආමිස ප්‍රතිපත්ති වශයෙන් කවර විධියේ පින්කමකදී වුව ද එහි අගදී ආර්යසත්‍ය විදර්ශනාවට නැංවිය යුතුය.

4. එය පුරුදු වූ අයට දවස පුරා සිදුවන සියල්ලම ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනාවට නංව නංවා නොසිස්ව දවස ගෙවිය හැකි වේ.

5. සෘජුවම විදර්ශනාවට ගනු ලබන්නේ දුක්ඛය - සමුදය යන දෙකය. නිරෝධ - මාර්ග දෙක වනාහි ශාන්ත වශයෙන් ප්‍රණීත වශයෙන් මෙනෙහි කරනු ලැබේ. ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාවට ඒ දෙක නොගන්නේ ලෝකෝත්තර භූමියට අයත් බැවිනි. විදර්ශනාවට අරමුණු වනුයේ ලෞකික ධර්ම පමණක්මය.

6. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය - විසුද්ධි මාර්ගය - විභංග අට්ඨකථාව ද ඇසුරෙන් මේ ඉදිරිපත් කෙරෙන භාවනා මාර්ගය ඉතාමත් ආදරෙන් ගෞරවයෙන් භාවිතා කරමින් විදර්ශනාවේ මුදුනට නැගීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. සිත් අසූනවය චෛතසික දෙපණසය රූප අටවිස්සය නිර්වාණය යන සතර පරමාර්ථයන් අතුරෙන් ලෞකික සිත් එක් අසූව ද තත් සම්ප්‍රයුක්ත ලෝභය වර්ජිත චෛතසික එක් පණස ද රූප අටවිස්ස ද දුක්ඛාර්ය සත්‍යය නම් වන්නේය.

2. ලෝභ චෛතසිකය වනාහි සමුදයාර්ය සත්‍යය නම් වන්නේය.

3. නිර්වාණ ධාතුව වනාහි නිරෝධාර්ය සත්‍යය නම් වන්නේය.

4. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි නම් වූ සෝතාපත්ති මාර්ගාංග අට දෙන එක් වරක් ද සම්මා සංකප්ප වර්ජිත සත්දෙන සතර වරක් ද, සකෘදගාමි මාර්ගාංග අටදෙන එක් වරක් ද, සත්දෙන සතර වරක් ද, අනාගාමි මාර්ගාංග අටදෙන එක්වරක් ද, සත් දෙන සතර වරක් ද, අර්හත් මාර්ගාංග අටදෙන එක් වරක් ද, සත් දෙන සතර වරක් ද යන මේ ධර්මයෝ අටදෙන මාර්ගාර්ය සත්‍යය නම් වන්නේ ය.

5. අතිරික්ත මාර්ග චිත්තෝත්පාද එකුන්තිස් දෙන ද, ඵලචිත්තෝත්පාද සත්තිස් දෙන ද සත්‍ය විනිර්මුක්ත නම් වෙති.

6. දුක්ඛයාගේ වනාහි පෙළෙන බව නම් වූ පීළනාර්ථය ද, හේතුවෙන් හටගන්නා බව නම් වූ සංඛතාර්ථය ද, තැවෙන බව නම් වූ සන්තාපාර්ථය ද, වෙනස්වන බව නම් වූ විපරිණාමාර්ථය ද තථ - අවිතථ - අනඤ්ඤථ බැවින් ඒකාන්ත සත්‍ය නම් වන්නේය.

7. සමුදයයාගේ වනාහි දුක් රැස්කිරීම නම් වූ ආයූහනාර්ථය ද, දුකට හේතුවන බව නම් වූ නිදානාර්ථය ද, දුකෙහි බැඳෙන බව නම් වූ සංයෝගාර්ථය ද, දුකෙන් මිදීමට නොදෙන බව නම් වූ පළිබෝධාර්ථය ද තථ - අවිතථ - අනඤ්ඤථ බැවින් ඒකාන්ත සත්‍ය නම් වන්නේය.

8. නිරෝධසත්‍යයාගේ වනාහි දුකෙන් එතර වූ බව නම් වූ නිස්සරණාර්ථය ද, දුකෙන් වෙන්වීම නම් වූ විවේකාර්ථය ද, හේතුවකින් හට නොගත් බව නම් වූ අසංඛතාර්ථය ද, මරණයක් නැති බව නම් වූ අමතාර්ථය ද තථ - අවිතථ - අනඤ්ඤථ බැවින් ඒකාන්ත සත්‍ය නම් වන්නේය.

9. මාර්ගසත්‍යයාගේ වනාහි නිවනට පමුණුවන බව නම් වූ නියයාණාර්ථය ද, නිවනට පැමිණීමේ හේතු බව නම් වූ හේත්වර්ථය ද. නිවන දක්නා බව නම් වූ දර්ශනාර්ථය ද. නිවනට පැමිණීමේ ඉසුරුමත් බව නම් වූ ආධිපතෙය්‍යාර්ථය ද තථ - අවිතථ - අනඤ්ඤථ බැවින් ඒකාන්ත සත්‍ය නම් වන්නේය.

10. චතුරාර්ය සත්‍යය අතුරෙන් දුක්ඛ සත්‍යය වනාහි පෙළෙන බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, තැවෙන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. පෙළි පෙළී පවත්නා බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

11. සමුදය සත්‍යය වනාහි දුක් පහළ කිරීම ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය, දුක්ඛ පරම්පරාව සිඳී යා නොදී පවත්වන බව කෘත්‍ය රසය කාට ඇත්තේය. නිවන් මගට බාධා කරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

12. නිරෝධ සත්‍යය වනාහි ශාන්ති ලක්ෂණය ඇත්තේය, චුත නොවන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, සංස්කාර නිමිත්තක් නැති බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

13. මාර්ග සත්‍යය වනාහි නිවනට පමුණුවන බව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. කෙලෙසුන් නසන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. නාම රූප සංස්කාරයන්ගෙන් සහ කෙලෙසුන් කෙරෙන් නැගී සිටීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

14. බුදු පසේ බුදු මහ රහත් ආදී ආර්යෝත්තමයන් විසින් අවබෝධ කරනු ලබන බැවින් සර්වඥ ආර්යයන් වහන්සේගේ සත්‍යය බැවින් ද ආර්ය භාවයට පමුණුවන සත්‍යයන් බැවින් ද දුක්ඛය - සමුදය - නිරෝධය - මාර්ගය නම් වූ ධර්මයෝ ආර්ය සත්‍යය නම් වන්නාහ.

15. චතුරාර්ය සත්‍යය වනාහි, බරය - බර කරට ගැනීමය - බර බහා තැබීමය - බර බහා තැබීමේ උපායය, රෝගය - රෝග නිදානය - රෝග සමනය - රෝග සමනය කිරීමේ උපායය, දුර්භික්ෂය - නියඟය - සුභික්ෂය - වර්ෂාවය, වෛරය - වෛර හේතුවය - වෛරය සංසිඳීමය - වෛරය සංසිඳීමේ උපායය, විෂ ගසය, විෂ ගසෙහි මුලය - විෂ ගසෙහි මුල උදුරා දැමීය - මුල් උදුරා දැමීමේ උපායය, භයය - භය හේතුවය - නිර්භය ය - නිර්භයට හේතුවය, ගංගාවෙහි මෙගොඩය - සැඩපහරය - එගොඩය - එගොඩ වීමේ ව්‍යායාමයයි මෙසේ උපමා සංසන්දනය කොට දත යුතු වන්නේය.

දුක්ඛාර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. සතර අපාය - මනුෂ්‍ය ලෝකය - සදිව්‍ය ලෝකය - සොළොස් බ්‍රහ්මල සතර අරූපතලය, යන එක් තිස් භූමිය ද, ජාතික්ෂේත්‍ර දස දහස

ආඥාක්ෂෙත්‍ර කෝටි ලක්ෂයක් සක්වළය - විෂයක්ෂෙත්‍ර අනන්තාපරිමාණ සක්වළයයි කියන ලද ලෝක ධාතුව ද, ගේ දෙර ඉඩකඩම් යාන වාහන ඇඳුම් පැළඳුම් මිල මුදල් ආහාරපාන ආදි සියලු පරිභෝග වස්තු ද දැසි දස් කම්කරුවන් සේවක සේවිකාවන් අඹුදරුවන් ස්වාමි භාර්යාවන් සහෝදර සහෝදරියන් නෑදෑ හිතමිතුරන් දෙමවුපියන් සහිත සවිඤ්ඤාණ වස්තු ද යන සියල්ල පීළන - සංඛත - සන්තාප - විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

2. පඤ්චස්කන්ධය ද චක්ෂුරාදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන සය ද රූපාදි බාහිරායතන සය ද චක්ෂුර් විඥානාදි විඥාන සය ද චක්ෂුස්ස්පර්ශාදි ඵස්ස සය ද චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා ආදි වේදනා සය ද රූප සඤ්ඤා ආදි සඤ්ඤා සය ද රූප සඤ්චේතනා ආදි චේතනා සය ද රූප තණ්හා ආදි තණ්හා සය ද, රූප විතර්කාදි විතර්ක සය ද රූප විචාරාදි විචාර සය ද පඨවි ධාතු ආදි ධාතු සය ද පඨවි කසිණාදි කසිණ දසය ද කේසාදි ද්වත්තිංසාකාරය ද කාමධාතු ආදි ධාතු තුන ද කාමභව ආදි නව මහා භාවය ද ප්‍රථම ධ්‍යානාදි රූපාවචර ධ්‍යාන සතර ද මෛත්‍රී ආදි සිවුබඹ විහරණය ද ආකාසානඤ්චායතනාදි අරූප සමාපත්ති සතර ද චක්ඛුන්ද්‍රිය ආදි ලෞකික ඉන්ද්‍රිය ඝම විස්ස ද අවිද්‍යා ආදි පටිච්ච සමුප්පාදාංගයෝ ද අණ්ඩජ ආදිය සතර යෝනිය ද නිරයගති ආදි පඤ්ච ගතිය ද නානත්තකාය නානත්ත සඤ්ඤි ආදි විඤ්ඤාණට්ඨිති සත ද එසේම නවසත්තාවාස ද ජාති ජරා මරණ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාස අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග ප්‍රිය විප්‍රයෝග ඉච්ඡාවිඝාත පඤ්චෝපාදානස්කන්ධයෝ ද යන සියල්ල පීළන-සංඛත-සන්තාප විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

3. කායික මානසික දුක්ඛ වේදනා නම් වූ දුක්ඛදුක්ඛය ද, කායික මානසික සුඛ වේදනාව නම් වූ විපරිණාම දුක්ඛය ද, උපේක්ෂා වේදනාව සහිත අවශේෂ ලෞකික සංස්කාර නම් වූ සංස්කාර දුක්ඛය ද, හිසරදය කන්කැක්කුම දත් කැක්කුම රාග දෝසාදි දහය යනාදි පටිච්ඡන්න දුක්ඛය ද, දඬු මුගුරු අවි ආවුධාදියෙන් පහරදීම් දෙතිස් වධ බන්ධනාදි වූ අපටිච්ඡන්න දුක්ඛය ද, දුක්ඛ වේදනා හැර අවශේෂ ජාති ජරා මරණාදි වූ පර්යාය දුක්ඛය ද, දුක්ඛ වේදනාව නම් වූ නිෂ්පර්යාය දුක්ඛය ද පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

4. ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායන්හි, නොපිරිපුන් ආයතන ඇතිව ඉපදීම නම් වූ ජාතිය ද, පිරිපුන් ආයතන සහිතව ඉපදීම නම් වූ සංජාතිය ද, අණ්ඩජ ජලාබුජ වශයෙන් මව්කුස ඉපදීම නම් වූ ඔක්කන්තිය ද, සංසේදජ ඕපපාතික වශයෙන් ඉපදීම නම් වූ අභිනිබ්බත්තිය ද, පරමාර්ථ වශයෙන් ඒ ඒ භවයෙහි ඉපදීම නම් වූ ස්කන්ධයන්ගේ පහළවීම ද, ආයතනයන්ගේ හටගැනීම ද, ගර්භාවක්‍රාන්ති මූලක දුක්ඛය, ගර්භ පරිහරණ මූලක දුක්ඛය, ගර්භවිපත්ති මූලක දුක්ඛය. විජායන මූලක දුක්ඛය, බහිනිෂ්ක්‍රමණ මූලක දුක්ඛය, ආත්මෝපක්‍රම මූලක දුක්ඛය, පරෝපක්‍රම මූලක දුක්ඛය යනාදි අනන්ත අප්‍රමාණ දුක්ඛ ධර්මයන්ට හේතුවන බැවින් ජාතිය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

5. ජාතිය නම් වූ දුක්ඛසත්‍යය වනාහි, ඒ ඒ භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධියේ සිට බිහිවීම දක්වා වූ පළමු හටගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය, ආත්මභාවය ජරාමරණයන්හට

පාවාදීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, වර්තමාන භවයේ උප්පත්ති වශයෙන් පහළවීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

6. ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායන්හි, ආත්මභාවයන් දිරාපත්වීම - පරණවීම - වයස්ගතවීම නම් වූ ජරාවද, දිරාපත්වන ආකාරය නම් වූ ජිරණතාව ද, දත්වැටීම නම් වූ ඛණ්ඩිච්චතාව ද, හිසකෙස් පැසීම නම් වූ පාලිච්චතාව ද, දුබලවීම - දුර්වර්ණවීම - ඇඟරැළි වැටීම නම් වූ වලිත්තචතාව ද ආයුෂ ගෙවියාම නම් වූ ආයුනො සංහානිය ද, චක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රියන් දිරාපත්වීම නම් වූ ඉන්ද්‍රියානං පරිපාක බව ද, යන මේ ජරාස්වභාවය වනාහි පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛසත්‍ය නම් වන්නේය.

7. ජරාව නම් වූ දුක්ඛසත්‍ය වනාහි, ස්කන්ධ පරම්පරාව දිරාපත් බවට පැමිණවීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය, ජිවිතය මරණය වෙත ගෙනයාම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, තරුණ බව විනාශ කිරීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

8. ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායයෙන්, ගිළිහී යාම නම් වූ චුතිය ද, ගිළිහෙන බව නම් වූ චවනතාව ද, මරණයෙන් සිදුවන ස්කන්ධයන්ගේ බිඳීම නම් වූ භේදය ද, බිඳුනු කළය මෙන් නැවත සන්ධි නොවන සේ, මරණයෙන් අතුරුදහන්වීම නම් වූ අන්තරධානය ද, ජිවිතේන්ද්‍රියයාගේ සිඳියාම නම් වූ මච්චු මරණය ද, මච්චුමාරයාගේ ක්‍රියාව නම් වූ කාලක්‍රියාව ද, පරමාර්ථ වශයෙන් සිදුවන ස්කන්ධයන් ගේ බිඳීම ද, මෘත කළේබරයාගේ නික්ෂේපය ද යන මේ සියල්ල වනාහි පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

9. මරණ දුක්ඛය නම් වූ දුක්ඛසත්‍ය වනාහි, වර්තමාන භවයෙන් චුතවීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය, ජිවිත ඉන්ද්‍රියයාගේ සිඳියාම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, තමන් සතු සියලු අයිතිවාසිකම් අතහැර යාම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

10. සියලු හිත සැප විනාශ කරන්නා වූ ඥාති ව්‍යසන භෝග ව්‍යසන රෝග ව්‍යසන සිල ව්‍යසන දෘෂ්ටි ව්‍යසන ආදි විපත්තින්හි දී සිත තුළ හටගන්නා වූ තැවීම නම් වූ සෝකය ද, සිත් තැවෙන ආකාරය නම් වූ සෝචනාව ද, සිතින් තැවෙන බව නම් වූ සෝචිතත්තය ද, සැලිය තුළ උණුව් නටන වතුරක් සේ ඇතුළත තැවීම නම් වූ අන්තෝ සෝකය ද, ඇතුළත දැවෙන තැවෙන වියලවන බව නම් වූ අන්තෝපරිසෝකය ද මේ සියල්ල වනාහි පීලන සංඛත සන්තාප විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

11. පරමාර්ථ වශයෙන් දෝමනස්ස වේදනාව නම් වූ සෝක නමැති දුක්ඛ සත්‍ය වනාහි, සිත තුළ දවන තවන බව ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය, හදවත වියලවන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, පුන පුනා දැවෙන තැවෙන බව මලානික බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

12. සියලු හිත සුව විනාශ කරන්නාවූ ඥාති ව්‍යසන භෝග ව්‍යසන රෝග ව්‍යසන සිල ව්‍යසන දෘෂ්ටි ව්‍යසන ආදි විපත්තින්හි දී නම කියමින් හඬා වැළපීම නම් වූ ආදේවය ද ගුණ කියමින් හඬා වැළපීමනම් වූ පරිදේවය ද නම කියමින් හඬා වැළපෙන ආකාරය නම් වූ ආදේවනාව ද ගුණ කියමින් හඬා වැළපෙන ආකාරය නම් වූ පරිදේවනාව ද, නම කියමින් අඬා වැළපෙන බව නම් වූ ආදේවිතත්තය ද,

ගුණ කියමින් හඬා වැළපෙන බව නම් වූ පරිදේවිතත්තය ද. මේ සියල්ල පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

13. වචී විපර්යාස ශබ්ද රූපය නම් වූ ඒ පරිදේවය වනාහි. හඬා වැළපීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. ගුණදෝෂ කියවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. නොසන්සුන් බව - කම්පාවන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

14. රෝගාබාධ හටගැනීම ගින්නෙන් දැවීම, සතුන් සර්පයන් සැපීම අවි ආවුධවලින් පහරදීම ආත්මෝපක්‍රම පරෝපක්‍රමාදීයෙන් ශරීරයේ හටගන්නා වූ නොඉවසිය හැකි කායික දුක්ඛ ද නොවිඳිය හැකි කායික අසාතය ද කායස්පර්යෙන් හටගන්නා වූ අසාත අමිහිරි කටුක දුක් වේදනා ද මේ සියල්ල පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

15. අකුශල විපාක කාය විඤ්ඤාණ චිත්තයෙහි යෙදුනා වූ දුක්ඛවේදනාව නම් වූ දුක්ඛසත්‍ය වනාහි අනිටු අරමුණු රසය විඳීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. අනිටු ආකාරයෙන් විඳවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. කායික ආබාධය වැටහීම් කොට ඇත්තේය. කාය ප්‍රසාද රූපය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

16. අබුදුරුවන් අකිකරු වීම ඔවුන් නොසැලකීම. කායාදි තුන් දෙරින් පාපකර්මයන් සිදුවීම, ඥාති - ධන - යස - ශරීරාංග - ජීවිත විනාශකාරි විපත්වලට මුහුණපෑමා දි අනේක හේතූන්ගෙන් හටගන්නා වූ නොඉවසිය හැකි මානසික දුක්ඛය ද නොවිඳිය හැකි මානසික අසාතය ද. මනෝසම්ඵස්සයෙන් සිත තුළම හටගන්නා වූ අසාත අමිහිරි කටුක දෝමනස්ස වේදනා ද මේ සියල්ල පීළන-සංඛත-සන්තාප විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

17. දෝමනස්ස සහගත පටිඝසම්ප්‍රයුක්ත දෙසිතෙහි යෙදෙන්නා වූ මානසික දුක්ඛ වේදනාව නම් වූ දුක්ඛ සත්‍ය වනාහි. අනිටු අමිහිරි ආකාරයෙන් විඳීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. අනිටු අමිහිරි ආකාරයෙන් විඳවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. මානසික පීඩාව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. හෘදය වස්තු රූපය ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

18. සියලු හිත සුව නසන්නා වූ ඥාති ව්‍යසන භෝග ව්‍යසන රෝග ව්‍යසන සීල ව්‍යසන දිට්ඨි ව්‍යසන ආදි විපත්තීන්හි දි දැරිය නොහෙන සේ හටගන්නා වූ දහය හෙවත් සිතෙහි ක්ලාන්තය නම් වූ ආයාසය ද, බලවත් සේ හටගන්නා වූ දහය හෙවත් සිතෙහි ක්ලාන්තභාවය නම් වූ උපායාසය ද. සිතෙහි ක්ලාන්තබව නම් වූ ආයාසිතත්තය ද ජීවිතක්‍ෂයට පමුණුවන තරම් බලවත් වූ උපායාසිතත්තය ද යන මේ සියල්ල පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

19. පටිඝ සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තයෙහි උපදින්නා වූ උපායාස නම් වූ දුක්ඛ සත්‍ය වනාහි, චිත්ත සන්තානයෙහි අධික දහය ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. තතනමින් දැඩි ගින්දරක් විඳුවන බව කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. අතිශයින් බැගෑපත් අසරණ බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

20. මඳ ගින්නෙන් තෙල් සැලියක ඇතුළත රත්වීම සේ සෝක දුක්ඛය වන්නේය. දැඩි ගින්නෙන් පැසෙන්නාවූ තෙල් සැළියෙන් උතුරා යාම සේ පරිදේව දුක්ඛය

වන්නේය, උතුරා යාමෙන් අවශේෂ වූ තෙල් වැගිරීමට නොහැකිව සිඳියන තුරු සැළිය ඇතුළතම පැසීම සේ උපායාස දුක්ඛය ද වන්නේය.

21. අප්‍රිය වූ ද අමනාප වූ ද අයහපත් වූ ද පුද්ගලයන් සමඟ එක් වීම ද, අප්‍රිය වූ අමනාප වූ පිළිකුල් වූ අයහපත් වූ රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය අරමුණු සමඟ එක්වීම දැයි කියන ලද්ද වූ අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය වනාහි පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

22. කායික වූ ද මානසික වූ ද බොහෝ දුක්ඛ ධර්මයන්ට හේතු වූ අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය නම් වූ දුක්ඛ සත්‍ය වනාහි, අනිටු පුද්ගලයන් හා අනිටු අරමුණු සමඟ එක්වීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. හිත සැප විනාශ කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, අනර්ථ ගෙන දෙන වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

23. ආදරණීය මවුපිය සහෝදර සහෝදරී හිත මිතුරු සහ ලේ ඥාතින් කෙරෙන් තාවකාලිකව හෝ සදහටම හෝ වෙන්වීම ද ඉෂ්ට කාන්ත ප්‍රිය මනාප රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය අරමුණු කෙරෙන් වෙන්වීම ද නම් වූ ප්‍රිය විප්‍රයෝගය වනාහි පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ.

24. කායික වූ ද මානසික වූ ද සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සාදි අනේක දුක්ඛ ධර්මයන්ට හේතු වූ ප්‍රිය විප්‍රයෝග නම් වූ දුක්ඛ සත්‍ය වනාහි, ප්‍රියමනාප ඉටු අරමුණු කෙරෙන් වෙන්වීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. සෝක පරිදේවාදිය පහළ කරවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේ ය, ව්‍යසන විපත්ති වැටහීම් කොට ඇත්තේ ය.

25. ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇතිව මතු නූපදිම්වා යයි ද, ජරාව ස්වභාව කොට ඇතිව මතු නොදිරා සිටිම්වා යයි ද, මරණය ස්වභාව කොට ඇතිව මතු නොමැරී සිටිම්වා යයි ද, සෝකය පරිදේවය දුක්ඛය දෝමනස්සය උපායාසය ස්වභාව කොට ඇතිව මතු සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයන්ට පත් නොවෙම්වා යයි ද, සිතූ පැතූ සේ සිදුනොවීම නම් වූ ඉච්ඡාවිඝාතය වනාහි පීළන සංඛත සන්තාප විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේ ය.

26. කායික වූ ද මානසික වූ ද අනේක දුක්ඛ ධර්මයනට හේතු වූ ඉච්ඡාවිඝාත නම් වූ දුක්ඛ සත්‍ය වනාහි, නොලැබිය හැකි වස්තූන් පැතීම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය, නොලැබිය හැකි වස්තූන් සෙවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. නොලැබිය හැකි වස්තූන් නොලැබීම වැටහීම් කොට ඇත්තේ ය.

27. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි උපාදානයන් විසින් මමය මා ගේ යයි දැඩි කොට අල්වා ගනු ලබන්නා වූ අටවිසිරූපය නම් වූ රූපූපාදානස්කන්ධය ද, ලෞකික සිත් එක් අසූවෙහි සම්ප්‍රයුක්ත වූ එක් අසූ වේදනා චෛතසිකය නම් වූ වේදනූපාදානස්කන්ධය ද, එක් අසූ සඤ්ඤා චෛතසිකය නම් වූ සඤ්ඤූපාදානස්කන්ධය ද, වේදනා සඤ්ඤා ලෝභ වර්ජිත එකුන් පණස් චෛතසික නම් වූ සංස්කාරෝපාදානස්කන්ධය ද, ලෞකික සිත් එක් අසූව නම් වූ විඤ්ඤාණෝපාදානස්කන්ධය ද, පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිණාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නේය.

28. ඉන්ධනය දවන ගින්න සේ ද, ඉලක්කයට විදින ඊතලය සේ ද, ගවරැළ පෙළන මැසි මදුරුවන් සේ ද, කෙතෙහි ගොයම කපන ගොවියන් සේ ද, ගම්පහරණ

සොරුන් සේ ද, ජාති ජරාමරණාදි දුක්ඛ ධර්මයෝ වනාහි නානාප්‍රකාරයෙන් උපාදනස්කන්ධ පඤ්චකයම පෙළන්නාහ. වෘක්ෂ ලතාදිය පොළොවෙහි හටගන්නා සේ ද, දළුපත් මල් පල ආදිය තුරුලියවල හටගන්නා සේ ද, ජාති ආදි දුක්ඛ ධර්මයෝ උපාදනස්කන්ධ පඤ්චකයෙහිම හටගන්නාහ.

29. උපාදනස්කන්ධයන්ගේ මුල වනාහි ජාති දුක්ඛයය, මැද ජරා දුක්ඛයය, කෙළවර මරණ දුක්ඛයය, මාරණාන්තික දුක්ඛයෙන් පහර ලද්දවුන් ගේ දැවෙන තැවෙන දුක සෝකය, දුකය, වැළපීමේ දුක පරිදේව දුකය, කායික දුක් වේදනාව දුක්ඛ දුක්ඛයය, සිතෙහි ගැටීම් සහිත මනෝ දුක් වේදනාව දෝමනස්ස දුක්ඛයය, සෝකාදිය උත්සන්න වීමෙන් සිදුවන දැඩි ආයාසය උපායාස දුක්ඛයය, අප්‍රියයන් සමඟ එක්වීම අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුක්ඛයය, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුක්ඛයය, කැමති දෑ නොලැබීම ඉච්ඡාවිඝාත දුක්ඛයය, මෙසේ නානාප්‍රකාරයෙන් පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේ ද, උපාදනස්කන්ධයෝම දුක්ඛ සත්‍ය නම් වන්නාහ.

30. සත ගුණයෙන් සහස්‍ර ගුණයෙන් සත සහස්‍ර ගුණයෙන් සංඛ්‍යා කළ නොහැකි වූ ද, නොයෙක් සියගණන් කල්පයන් තුළ දී කියා නිම කළ නොහැකි වූ ද සකල දුක්ඛස්කන්ධ රාශිය වනාහි, එක දිය බිඳුවකින් මහා සයුරේ ලුණු රසය දත හැකි වුවා සේ සංක්ෂේපයෙන් පඤ්චෝපාදනස්කන්ධයෝ දුක්ඛාර්ය සත්‍ය නම් වන්නාහ.

31. ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා භාවනාවේදී පහළ වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයෝය.

32. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩාවින්ද බැවින් දුක්ඛයෝය.

33. තම තමන් කැමති සේ නොපැවති බැවින් අනාත්මයෝ ය.

34. අනිත්‍යය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූප ස්කන්ධ ආයතන ධාතු පරමාර්ථ ධර්ම සන්තතිය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ.

35. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ.

36. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ.

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

38. මා ගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1. තථ = ඒකාන්ත සත්‍යය යන අර්ථයයි.
2. අවිතථ = අසත්‍ය නොවේය යනුයි.
3. අනඤ්ඤථ = අන් සත්‍යයක් නොවේය යන අර්ථයයි.
4. පුන පුනා = නැවත නැවත.
5. ඤාති ව්‍යසන = ඤාතින්ගේ විනාශය.
6. භෝග - රෝග - සීල - දිට්ඨි ව්‍යසන යනු ද ඒ ඒ විනාශයය.
7. මාර්ගාංග අට දෙන එක් වරක් යනු ප්‍රථමධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්තව මාර්ගය ලැබෙන වාරයයි.
8. සත්දෙන සතර වරක් යනු දෙවැනි තෙවැනි සිව්වැනි පස්වැනි ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්තව ලැබෙන වාර සතරය, එහිදී සම්මා සංකප්පය අඩුවන බැවින් මාර්ගාංග 7 කි.

සතිපට්ඨාන භාවනා පාඩම

ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා ධම්මානුපස්සනාව 2

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

දේශනා පාළිය

1. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චං? යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාග සහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී, සෙය්‍යථිදං - කාමතණ්හා භවතණ්හා විභවතණ්හා.

2. සා ඛො පනෙසා භික්ඛවෙ තණ්හා කත්ථ උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, කත්ථ නිවිසමානා නිවිසති? යං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

3. කිඤ්ච ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං? චක්ඛුං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති. සොතං ලොකෙ - පෙ - ඝානං ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා ලොකෙ - පෙ - කායො ලොකෙ - පෙ - මනො ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

4. රූපං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එත්ථ නිවිසමාන නිවිසති. සද්දා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධා ලොකෙ - පෙ - රසා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බා ලොකෙ - පෙ - ධම්මා ලොකෙ - පෙ - චක්ඛු විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - සොත විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - ඝාන විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - කාය විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - මනො විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - චක්ඛු සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - සොත සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - ඝාන සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - කාය - සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - මනො සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - චක්ඛු සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - සොත සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ,- ඝාන සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා සම්ඵස්ස ජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - කාය සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - මනො සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - රූප සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - සද්ද සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - රස සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - ධම්ම සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - රූප සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - සද්ද සඤ්චෙත නා ලොකෙ පෙ - ගන්ධ සඤ්චෙත නා ලොකෙ - පෙ - රස සඤ්චෙත නා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චෙත නා ලොකෙ - පෙ - ධම්ම සඤ්චෙත නා ලොකෙ - පෙ - රූප තණ්හා ලොකෙ - පෙ - සද්ද තණ්හා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ තණ්හා ලොකෙ පෙ - රස - තණ්හා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා ලොකෙ- පෙ - ධම්ම තණ්හා ලොකෙ - පෙ - රූප විතක්කො ලොකෙ - පෙ - සද්ද විතක්කො ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ විතක්කො ලොකෙ - පෙ - රස විතක්කො ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ විතක්කො ලොකෙ - පෙ - ධම්ම විතක්කො

ලොකෙ - පෙ - රූප විචාරො ලොකෙ - පෙ - සද්ද විචාරො ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ විචාරො ලොකෙ - පෙ - රස විචාරො ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ විචාරො ලොකෙ - පෙ - ධම්ම විචාරො ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චං.

5. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධං අරිය සච්චං? යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙස විරාග නිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො.

6. සා ඛො පනෙසා භික්ඛවෙ තණ්හා කත්ථ පහීයමානා පහීයති. කත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති? යං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති. එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති. කිඤ්ච ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං? චක්ඛුං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථ සා තණ්හා පහීයමානා පහීයති. එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති. සොතං ලොකෙ - පෙ - ඝානං ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා ලොකෙ - පෙ - කායො ලොකෙ - පෙ - මනො ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

7. රූපං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති. සද්දා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධා ලොකෙ - පෙ - රසා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බා ලොකෙ - පෙ - ධම්මා ලොකෙ - පෙ - චක්ඛු විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - සොත විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - ඝාන විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ -ජිව්හා විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - කාය විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - මනො විඤ්ඤාණං ලොකෙ - පෙ - චක්ඛු සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - සොත සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - ඝාන සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - කාය සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - මනො සම්ඵස්සො ලොකෙ - පෙ - චක්ඛු සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - සොත සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - ඝාන සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - ජිව්හා සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - කාය සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - මනො සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ - පෙ - රූප සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - සද්ද සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - රස සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - ධම්ම සඤ්ඤා ලොකෙ - පෙ - රූප සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - සද්ද සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - රස සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - ධම්ම සඤ්චෙතනා ලොකෙ - පෙ - රූප තණ්හා ලොකෙ - පෙ - සද්ද තණ්හා ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ තණ්හා ලොකෙ - පෙ - රස - තණ්හා ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා ලොකෙ - පෙ - ධම්ම තණ්හා ලොකෙ - පෙ - රූප විතක්කො ලොකෙ - පෙ - සද්ද විතක්කො ලොකෙ පෙ - ගන්ධ විතක්කො ලොකෙ - පෙ - රස විතක්කො ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ විතක්කො - ලොකෙ - පෙ - ධම්ම විතක්කො ලොකෙ - පෙ - රූප විචාරො ලොකෙ - පෙ - සද්ද විචාරො ලොකෙ - පෙ - ගන්ධ විචාරො ලොකෙ - පෙ - රස විචාරො ලොකෙ - පෙ - ඵොට්ඨබ්බ විචාරො ලොකෙ - පෙ - ධම්ම විචාරො ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං. එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චං.

8. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනි පටිපදා අරිය සච්චං? අයමෙව අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො, සෙය්‍යථීදං, - සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො, සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

9. කතමා ච භික්ඛවේ සම්මා දිට්ඨි? යං ඛො භික්ඛවෙ දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරොධෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෙධ ගාමිනියා පටිපදය ඤාණං, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි.

10. කතමො ච භික්ඛවෙ සම්මා සංකප්පො? නෙක්ඛම්ම සංකප්පො, අව්‍යාපාද සංකප්පො, අවිහිංසා සංකප්පො, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මා සංකප්පො.

11. කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා වාචා? මුසාවාද වෙරමණී, පිසුණාය වාචාය වෙරමණී. ඵරුසාය වාචාය වෙරමණී. සම්ඵප්පලාපා වෙරමණී, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මා වාචා.

12. කතමො ච භික්ඛවෙ සම්මා කම්මන්තො? පාණාතිපාතා වෙරමණී, අදින්නාදනා වෙරමණී, කාමෙසු මිච්ඡාචාරා වෙරමණී, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මා කම්මන්තො.

13. කතමො ච භික්ඛවෙ සම්මා ආජීවො? ඉධ භික්ඛවෙ අරියසාවකො මිච්ඡා ආජීවං පහාය සම්මා ආජීවෙන ජීවිකං කප්පෙති. අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මා ආජීවො.

14. කතමො ච භික්ඛවෙ සම්මා වායාමො? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති. උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති. අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති. උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ඨිතියා අසම්මොසාය භිය්‍යොභාවාය වේපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති. අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මා වායාමො.

15. කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා සති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍යලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං. වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී - පෙ - චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍යලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං. අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සම්මාසති.

16. කතමො ච භික්ඛවෙ සම්මා සමාධි? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීති සුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

17. විතක්ක වචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීති සුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

18. පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකෝච විහරති සතො ච සම්පජානො සුඛඤ්ච කායෙන පටිසංවෙදෙති, යන්තං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකො සතිමා සුඛ විහාරීති, තතියජ්ඣනං උපසම්පජ්ජ විහරති.

19. සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුබ්බෙව සොමනස්ස දෙමනස්සානං අත්ථගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. අයං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධගාමිනි පටිපද අරිය සච්චං.

20. ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, සමුදය

ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.

21. අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකෙ උපාදියති. එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති. චතූසු අරිය සච්චෙසු.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! දුක්ඛ සමුදායාර්ය සත්‍ය නම් කවරේ ද? යම් මේ තෘෂ්ණාවක් පුනර්භවය ගෙන දෙන්නී ද, නන්දිරාග සහගත ද, ඒ ඒ තැන ඇලෙන්නී ද, කාම තණ්හා භව තණ්හා විභව තණ්හා නම් වූ ඒ තෘෂ්ණාව දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍ය නම් වේ.

2. මහණෙනි ! ඒ මේ තෘෂ්ණාව වනාහි, කොතැනක උපදී ද? කොතැනක නිතර පහළ වේ ද, ස්කන්ධ ලෝකයෙහි යමක් ප්‍රිය ස්වභාවය මධුර ස්වභාවය ඇත්තේ ද, එහි මේ තෘෂ්ණාව උපදී, නිතර පහළ වේ.

3. ස්කන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාවය මධුර ස්වභාවය ඇත්තේ කවරේ ද? ස්කන්ධ ලෝකයෙහි චක්ෂුව ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ය. එහි මේ තෘෂ්ණාව උපදී, නිතර පහළ වේ. ශ්‍රෝතය ඝ්‍රාණය, ජිව්හාව, ශරීරය, මනස ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ය. එහි මේ තෘෂ්ණාව උපදී, නිතර පහළ වේ.

4. වර්ණ රූප ස්කන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව - පෙ - මේ තෘෂ්ණාව වර්ණ රූපයෙහි උපදී, නිතර පහළ වේ. මධුර ශබ්දය: මධුර ගන්ධය: මධුර රසය: සැප ස්පර්ශ: ධර්මය: චක්ඛු විඤ්ඤාණය: සෝත විඤ්ඤාණය: ඝාන විඤ්ඤාණය: ජිව්හා විඤ්ඤාණය: කාය විඤ්ඤාණය: මනෝ විඤ්ඤාණය: චක්ඛු සම්ඵස්සය: සෝත සම්ඵස්සය: ඝාන සම්ඵස්සය: ජිව්හා සම්ඵස්සය: කාය සම්ඵස්සය: මනෝ සම්ඵස්සය: චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව: සෝත සම්ඵස්සජා වේදනාව: ඝාන සම්ඵස්සජා වේදනාව: ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනාව: කාය සම්ඵස්සජා වේදනාව: මනෝ සම්පස්සජා වේදනාව: රූප සඤ්ඤාව: සද්ද සඤ්ඤාව: ගන්ධ සඤ්ඤාව: රස සඤ්ඤාව: ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤාව: ධම්ම සඤ්ඤාව: රූප සඤ්චේතනාව: සද්ද සඤ්චේතනාව: ගන්ධ සඤ්චේතනාව: රස සඤ්චේතනාව: ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනාව: ධම්ම සඤ්චේනාව: රූප තණ්හාව: සද්ද තණ්හාව: ගන්ධ තණ්හාව: රස තණ්හාව: ඵොට්ඨබ්බ තණ්හාව: ධම්ම තණ්හාව: රූප විතර්කය: සද්ද විතර්කය: ගන්ධ විතර්කය: රස විතර්කය: ඵොට්ඨබ්බ විතර්කය: ධම්ම විතර්කය: රූප විචාරය: සද්ද විචාරය ගන්ධ විචාරය: රස විචාරය: ඵොට්ඨබ්බ විචාරය: ධම්ම විචාරය ස්කන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේය. මේ ධම්ම විචාරයෙහි මේ තණ්හාව උපදී, නැවත නැවතත් උපදී. මහණෙනි ! මෙය වනාහි දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

5. මහණෙනි ! දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍ය නම් කවරේ ද? එම තෘෂ්ණාව ගේ යම් නිරවශේෂ විරාගයක් වේද, නිරෝධයක් වේද, ත්‍යාගයක් වේද, සම්පූර්ණයෙන් අතහැර දැමීමක් වේද, එයින් මිදීමක් වේද, එහි නොඇලීමක් වේද, එය දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

6. මහණෙනි ! ඒ මේ තෘෂ්ණාව වනාහි, කොතැනකදී ප්‍රහීණ වන්නී ද, නිරුද්ධ වන්නී ද? සකන්ධ ලෝකයෙහි යමක් ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තේ ද, මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ද, එතැන මේ තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ වන්නීය, නිරුද්ධ වන්නීය. කවරක් වනාහි මේ සකන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ද? චක්ෂුව වනාහි මේ සකන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ය. මේ චක්ෂුව කෙරෙහි වූ මේ තෘෂ්ණාව මෙහිදී ප්‍රහීණ වන්නීය. නිරුද්ධ වන්නීය. ශ්‍රෝතය. ඝානය. ජිව්හාව, කාය, මනස. වනාහි සකන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ය. මනස කෙරෙහි වූ මේ තෘෂ්ණාව මෙහිදී ප්‍රහීණ වන්නීය, නිරුද්ධ වන්නී ය.

7. වර්ණ රූපය ද, සකන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව. මේ වර්ණ රූපය කෙරෙහි වූ මේ තෘෂ්ණාව මෙහි දී ප්‍රහීණ වන්නී ය. නිරුද්ධ වන්නී ය. මධුර සද්දය; මධුර ගන්ධය; මධුර රසය; සැප ස්වර්ශය; ධර්මය; චක්ඛු විඤ්ඤාණය; සෝත විඤ්ඤාණය; ඝාන විඤ්ඤාණය; ජිව්හා විඤ්ඤාණය; කාය විඤ්ඤාණය; මනෝ විඤ්ඤාණය; චක්ඛු සම්ඵස්සය; සෝත සම්ඵස්සය; ඝාන සම්ඵස්සය; ජිව්හා සම්ඵස්සය; කාය සම්ඵස්සය; මනෝ සම්ඵස්සය; චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව; සෝත සම්ඵස්සජා වේදනාව; ඝාන සම්ඵස්සජා වේදනාව; ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනාව; කාය සම්ඵස්සජා වේදනාව; මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනාව; රූප සඤ්ඤාව; සද්ද සඤ්ඤාව; ගන්ධ සඤ්ඤාව ; රස සඤ්ඤාව; ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤාව; ධම්ම සඤ්ඤාව; රූප සඤ්චේතනාව; සද්ද සඤ්චේතනාව; ගන්ධ සඤ්චේතනාව; රස සඤ්චේතනාව; ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනාව; ධම්ම සඤ්චේතනාව; රූප තණ්හාව; සද්ද තණ්හාව; ගන්ධ තණ්හාව; රස තණ්හාව; ඵොට්ඨබ්බ තණ්හාව; ධම්ම තණ්හාව; රූප විතර්කය; සද්ද විතර්කය; ගන්ධ විතර්කය; රස විතර්කය; ඵොට්ඨබ්බ විතර්කය; ධම්ම විතර්කය; රූප විචාරය; සද්ද විචාරය; ගන්ධ විචාරය; රස විචාරය; ඵොට්ඨබ්බ විචාරය; ධම්ම විචාරය වනාහි ස්කන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය ස්වභාව මධුර ස්වභාව ඇත්තේ ය. ධම්ම විචාරය කෙරෙහි වූ මේ තෘෂ්ණාව මෙහි දී ප්‍රහීණ වන්නීය. නිරුද්ධ වන්නීය. මහණෙනි ! මේ තෘෂ්ණා නිරෝධය වනාහි දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍ය නම් වන්නේ ය.

8. මහණෙනි ! දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාර්ය සත්‍ය නම් කවරේද? යම් මේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති සම්මා සමාධි නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් වේ ද, මෙය දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

9. මහණෙනි ! සම්මා දිට්ඨිය නම් කවරේද? මහණෙනි ! දුක්ඛේ ඤාණය දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණය දුක්ඛ නිරෝධේ ඤාණය දුක්ඛ ගාමිනී ප්‍රතිපදාවෙහි ඤාණය යි යම් මේ සත්‍ය ඤාණයක් වේද, මහණෙනි ! මේ සත්‍ය ඤාණය වනාහි සම්මා දිට්ඨිය නම් වන්නේය.

10. මහණෙනි ! සම්මා සංකල්පය නම් කවරේද? මහණෙනි. නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සංකල්පනාව අව්‍යාපාද සංකල්පනාව අවිහිංසා සංකල්පනාව යන මෙය වනාහි සම්මා සංකල්පය නම් වන්නේය.

11. මහණෙනි ! සම්මා වාචාව නම් කවරේද? මහණෙනි ! මුසාවාදයෙන් වැළකීම, කේලාම් කීමෙන් වැළකීම, පරුෂවචනයෙන් වැළකීම, හිස්වචනයෙන් වැළකීම නම් වූ වචී දුශ්චරිත විරතිය වනාහි සම්මා වාචාව නම් වන්නේ ය.

12. මහණෙනි ! සම්මා කම්මන්තය නම් කවරේද ? මහණෙනි ! ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකිම, අදින්නාදානයෙන් වැළකිම, කාම මිථ්‍යාචාරයෙන් වැළකිම නම් වූ කාය දුශ්චරිත විරතිය වනාහි සම්මා කම්මන්තය නම් වන්නේ ය.

13. මහණෙනි ! සම්මා ආජිවය නම් කවරේද ? මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි බෞද්ධයා වනාහි මිථ්‍යා ආජිවයෙන් වැළකී සම්‍යක් ආජිවයෙන් ජිවිකාව ගෙන යන්නේය. මහණෙනි ! මිථ්‍යා ආජිවයෙන් වැළකිම වනාහි සම්මා ආජිවය නම් වන්නේය.

14. මහණෙනි ! සම්මා වායාමය නම් කවරේද ? මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂුව වනාහි නූපන්නා වූ නින්දිත අකුශල ධර්මයන්ගේ නූපදීම පිණිස විර්යච්ඡන්දය උපදවයි, ව්‍යායාම කරයි, විර්යය පටන් ගනී, සිත විර්යයෙන් ඔසවා ගනී, දැඩි විර්යය කරයි, උපන්නා වූ නින්දිත අකුශල ධර්මයන් ගේ ප්‍රහාණය පිණිස ද විර්යච්ඡන්දය වැයම් කරයි, විර්යය පටන් ගනී, සිත විර්යයන් ඔසවාගනී, දැඩි විර්යය කරයි. නූපන්නා වූ උතුම් කුශල ධර්මයන්ගේ ඉපදීම පිණිස විර්යච්ඡන්දය උපදවයි, වැයම් කරයි, විර්යය පටන් ගනී, සිත විර්යයෙන් ඔසවා ගනී, දැඩි විර්යය කරයි. උපන්නා වූ උතුම් කුශල ධර්මයන්ගේ දීගට පැවැත්ම පිණිස, නොනැසීම පිණිස, බොහෝ බැව් පිණිස, විපුලත්වය පිණිස, භාවනාවෙන් පරිපූර්ණය වනු පිණිස, විර්යච්ඡන්දය උපදවයි, වැයම් කරයි, විර්යය පටන් ගනී, විර්යයෙන් සිත ඔසවා ගනී, දැඩි විර්යය කරයි. මහණෙනි ! මේ සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන විර්යය වනාහි සම්මා වායාම නම් වන්නේය.

15. මහණෙනි ! සම්මා සතිය නම් කවරේද ? මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, කෙලෙස් තවන විර්යය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් යුතුව, සිහි ඇතිව, මේ ස්කන්ධ ලෝකය කෙරෙහි ලෝභ දෝස මෝහයන් තසමින් කයෙහි කායානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරන්නේ ය, එසේම වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනානුපස්සීව ද, සිත කෙරෙහි චිත්තානුපස්සීව ද, ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව ද, වාසය කරයි. මහණෙනි ! මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මය වනාහි සම්මා සතිය නම් වන්නේය.

16. මහණෙනි ! සම්මා සමාධිය නම් කවරේද ? මහණෙනි ! මේ ශාසනයෙහි යෝගාවචර භික්ෂු තෙම, වස්තු කාම ක්ලේශ කාමයන් කෙරෙන් වෙන්වම, නිවරණාදී අකුශල ධර්මයන් කෙරෙන් වෙන්වම විවේකයෙන් නිරාමිස ප්‍රිති සැප සහිත වූ විතර්ක විචාර සහිත වූ ප්‍රථමධ්‍යානයට එළඹ වසය කරයි.

17. විතර්ක විචාරයන් ඉක්මවා ආධ්‍යාත්මයෙහි උතුම් ප්‍රසාදය සහිත වූ සිතෙහි ඒකෝදි බව නම් වූ අවිතර්ක අවිචාර චිත්ත සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රිති සැප සහිත වූ ද්විතියධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි.

18. ප්‍රිතිය ගේ ද ඉක්මවීමෙන් සැප වේදනාවෙහි උපේක්ෂාවෙන් වාසය කරයි, සිහි ඇත්තේ මනා නුවණ ඇත්තේ, නාම කයෙන් නිෂ්ප්‍රිතික සැපය ද වින්දනය කරයි. බුද්ධාදී ආර්යයෝ යම් තෘතියධ්‍යාන ලාභියෙකු ගැන "සැපයෙහි ද උපේක්ෂා ඇත්තෙකි, සති ඇත්තෙකි, සැප විහරණ ඇත්තෙකැ" යි ගුණ කියත් ද, ඒ උතුම් තෘතියධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි.

19. කායික සුඛ දුක්ඛයන් ගේ ද ප්‍රහාණයෙන්, මානසික සෝමනස්ස දෝමනස්සයන් ගේ ද ඉක්මවීමෙන්, අදුක්ඛමසුඛ නම් වූ උපේක්ෂාවෙන් ද, සතියෙන් ද පරිසුද්ධ වූ චතුර්ථධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි. මහණෙනි ! උපචාර අර්පණා වශයෙන් ලැබෙන්නා වූ චිත්තේකාග්‍රතාව වනාහි සම්මා සමාධිය නම් වන්නේය.

20. මෙසේ ස්වසන්තානයෙහි ද ආර්ය සත්‍ය ධර්මය අනුව ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි. පර සන්තානයෙහි ද ආර්ය සත්‍ය ධර්මය අනුව ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි. වාරයෙන් වාරය ස්වසන්තානයෙහි ද පර සන්තානයෙහි ද ආර්ය සත්‍ය ධර්මය කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි. ආර්ය සත්‍ය ධර්මය කෙරෙහි සමුදය දකිමින් ද ධම්මානුපස්සනාවෙහි යෙදී වාසය කරයි. වය ධර්මය දකිමින් ද, සමුදය වය ධර්මයන් දකිමින් ද, ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

21. ආර්ය සත්‍ය ධර්මයක්ම ඇත්තේ ය, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි යෝගාවචරයා හට සතිය එළඹ සිටී. ඒ සතිය වනාහි, මතු මත්තෙහි විදර්ශනා ඥාන පහළ වීම පිණිස ද, සතිය වැඩීම පිණිස ද පවතී. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් යට නොවී වාසය කරයි. මේ ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදානයන්ගෙන් දැඩිව නොගනී. මහණෙනි ! මෙසේ ද වනාහි, යෝගාවචර භික්ෂු තෙම ආර්ය සත්‍ය ධර්මයන් කෙරෙහි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරන්නේය.

භාවනා උපදේශ

1. තිසරණගත වීමේ පරමාර්ථය චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීමය, බුද්ධ ශාසනයේ ඉතාමත් ගැඹුරු ධර්මයත් චතුරාර්ය සත්‍යයයි. නිවන් දැකීමට එය අවබෝධ කළ යුතුමය.

2. සුතමය ඥාණයෙන් ආර්ය සත්‍යය ගැන තේරුමක් ඇතිකරගෙන භාවනා වශයෙන් සිය දහස්වාර ගණන් හෝ විදර්ශනා කොට ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුමය.

3. ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා පළමු පාඩමෙහි දුක්ඛ සත්‍යය ගැන දීර්ඝ විස්තරයක් ගත් බැවින් මේ පාඩමෙහි ඉතිරි සත්‍ය තුන ගැන භාවනා ක්‍රමය ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

4. සමුදයාර්ය සත්‍යය වනාහි පස් වැදෑරුම් වුව ද දුකට ප්‍රධානම හේතුව වූ තණ්හාව සමුදය නමින් මෙහි ගනු ලැබේ.

5. සමුදය පස නම් මෙසේ ය, (1) තණ්හාව, (2) තණ්හාව සහ අවසේස කෙලෙස් නවය, (3) තණ්හාව - අවසේස කෙලෙස් සහ අවසේස අකුශල ධර්ම, (4) තණ්හාව - අවසේස ක්ලේශ - අවසේස අකුශල ධර්ම සහ - ලෞකික කුශලමූල තුන. (5) තණ්හාව - අවසේස ක්ලේශ - අවසේස අකුශල ධර්ම - ලෞකික කුශලමූල තුන සහ අවසේස ලෞකික කුශල ධර්ම යන මොවුහු සමුදය පස්දෙනා වෙති.

6. නිරෝධ සත්‍යය වනාහි ශාන්ති ලක්ෂණයෙන් එකක් වුව ද අරමුණු කිරීම වශයෙන්, සුඤ්ඤත - අනිමිත්ත - අප්පණිහිත නමින් ත්‍රිවිධ ය.

7. මාර්ගාර්ය සත්‍යය වනාහි සතර මාර්ග සම්ප්‍රයුක්ත මාර්ග අංග අටදෙනා වෙති, ලෞකික කුශල් සිත්හි මාර්ගාංගයන් වැටෙන්නේ දුක්ඛාර්ය සත්‍යයට බැවිනි.

8. ලෝකෝත්තර ආර්ය සත්‍ය දෙක වනාහි ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාවට නොගෙන ශාන්ත - ප්‍රණීත - ඉෂ්ට - කාන්ත - මනාප වශයෙන්ම භාවනාවට නැංවිය යුතුය.

සමුදයාර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. අග මුල නොපෙනෙන්නා වූ අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි නැවත නැවත ඉපදීම ගෙන දෙන බැවින් පෝනෝභවික නම් වූ ද, දුකෙහි සැපයෙකැයි ප්‍රීතිමත් වෙමින් ඇලෙන බැවින් නන්දිරාගසහගත නම් වූ ද, ප්‍රිය මනාප රූපාදි ඒ ඒ තැන අතිශයින් ඇලෙන බැඳෙන බැවින් තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී නම් වූ ද පඤ්ච කාම සම්පත්ති ආශාව නම් වූ කාමතණ්හාව ද, භව සම්පත් පැතීම් වශයෙන් ශාස්වත දෘෂ්ටි සහගත වූ භව තණ්හාව ද, උච්ඡෙද දෘෂ්ටි සහගත වූ විභවතණ්හාව ද යනාදි සියලු ආකාර තණ්හාව වනාහි ආයුහන නිදාන සංයෝග පළිබෝධ අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වන්නේය.

2. කැඩපත් ආදියෙන් ස්වකීය ශරීර සම්පත්තිය ප්‍රියමනාප සාත මධුර වශයෙන් ගැනීමේ දී වනාහි, රන් විමනක දෙර හරින ලද මාණික්‍යමය සිමැදුරු කවුළුවක් මෙනැයි පස් පැ දිස්නා නෙත් සහල කෙරෙහි තෘෂ්ණා උපදින්නේ ය.

3. මනාව පිහිටියා වූ කන්පෙති යුගලය වනාහි රන්තෝඩුවක් මෙනැයි ද රන් සවඩියක් මෙනැයි ද හඟිමින් තෘෂ්ණා උපදින්නේය. තුංගනාසා යයි කියන ලද මනාව පිහිටි නාසිකාව වනාහි වටකොට තැබූ හිරියල් වැටියක් මෙනැයි තෘෂ්ණා උපදින්නේ ය.

4. මෘදු මොළොක් සිනිඳු වූ ද මිහිරි රස විඳුනා වූ ද වනාහි බඳුවද මල් පෙත්තක් මෙනැයි ද, රන් කම්බිලි පටලයක් මෙනැයි ද තෘෂ්ණා උපදින්නේය. මනා හැඩරුවට පිහිටි ශරීරය වනාහි වට සල් රුකක් සේ ද උතුම් රන්තොරණක් සේ ද හඟිමින් තෘෂ්ණා උපදින්නේය. අරමුණු ගන්නා වූ මනස වනාහි අන්‍යයන් ට සම නොවන්නක් සේ උදාර ලෙස හඟිමින් තෘෂ්ණා උපදින්නේය.

5. ස්වකීය ශරීර වර්ණය වනාහි කිණිහිරි මලක් මෙන් රන්වන් යයි ද, මිහිරි කටහඬ වනාහි මිණි කිංකිනි නාදයක් මෙනැයි ද, මත් වූ කුරවී කෝකිල නාදයක් මෙනැයි ද, සුවඳ විලවුන් ආදියෙන් පැතිරිගිය ශරීර සුගන්ධය වනාහි අන් කවරෙකුට මෙවැනි සුවඳක් ඇත්තේ දැයි ද, මධුරාහරපාන රසය ගැන වනාහි අන් කවරෙකුට මෙවැනි රසයක් ඇත්තේ දැයි ද, ශරීර සැප ස්වර්ශය ගැන වනාහි අන් කවරෙකුට මෙවැනි පහසක් ඇත්තේ යයි ද හඟිමින් තෘෂ්ණා උපදින්නේ ය.

6. මෙසේ ප්‍රිය මනාප සාත මධුරාකාරයෙන් ගනු ලබන්නාවූ චක්ෂුරාදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන සයෙහි ද, රූපාදි බාහිරායතන සයෙහි ද, චක්ෂුර් විඥානාදි විඤ්ඤාණ සයෙහි ද, චක්ඛු සම්ඵස්සාදි ඵස්ස සයෙහි ද, චක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා ආදි වේදනා සයෙහි ද, රූපසඤ්ඤා ආදි සඤ්ඤා සයෙහි ද, රූපසංචේතනා ආදි චේතනා සයෙහි ද, රූප තණ්හා ආදි තණ්හා සයෙහි ද, රූපවිතර්කාදි විතර්ක සයෙහි ද, රූපවිචාරදි විචාර සයෙහි ද, තෘෂ්ණාව උපදින්නේය, අනුසයනය ද වන්නේය.

7. අතිත වූ ද අනාගත වූ ද වර්තමාන වූ ද ආධ්‍යාත්මික ආයතන සය, බාහිරායතන සය, කාම තණ්හා භව තණ්හා විභව තණ්හාවෙන් ද ගුණ කරන ලද්ද වූ එකසිය අට වැදෑරුම් තණ්හාව වනාහි, මක්කටාලේපය හෙවත් වඳුරු ලැ තසේ අරමුණෙහි ඇලිගැනීම හා දුකට නිදාන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. රත් වූ යකඩ තැටියක ඇලිගත් මස් පිඬුවක් සේ අතිශයින් ඇලි ගැනිම හා දුකින් දුක බැඳ තැබීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය. තෙල් සායමක් සේ අස්කළ නොහැකි බව දුකින් මිදීමට

නොදෙන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ඇලුම් කටයුතු අරමුණෙහි ආස්වාද දකින බව ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

8. ගලා බසින අර්ථයෙන් තණ්හා නදී නම් වූ ද, අබ්බවා යට කරන අර්ථයෙන් තණ්හා ජාල නම් වූ ද, දැඩි සේ බඳින අර්ථයෙන් තණ්හා ගද්දුල නම් වූ ද, පුරවා නිමකළ නොහෙන අර්ථයෙන් තණ්හා සමුද්ද නම් වූ ද, තණ්හාව වනාහි අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ ප්‍රහාණය කටයුතු වූ සමුදය සත්‍ය ධර්මයකි.

නිරෝධාර්ය සත්‍ය විදර්ශනාව

1. එකසිය අට වැදෑරුම් වූ කාම භව විභව තණ්හාවගේ ප්‍රහාණයෙන් සාක්ෂාත් වන්නා වූ අසේස විරාග නම් වූ ද අසේස නිරෝධ නම් වූ ද තණ්හාව දත්හරින බැවින් චාග නම් වූ ද, තණ්හා බැඳුම් ලිහාදමන බැවින් පටිනිස්සග්ග නම් වූ ද, තණ්හාවෙන් මිදෙන බැවින් මුත්ති නම් වූ ද, තණ්හාවෙන් නොඇලෙන බැවින් අනාලය නම් වූ ද, වාණ සංඛ්‍යාත තණ්හාවෙන් නික්මුණු බැවින් නිබ්බාන නම් වූ ද අසංඛත ධාතුව වනාහි නිස්සරණ - විවේක - අසංඛත - අමත යන අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වන්නේය.

2. ප්‍රිය මනාප සාත මධුර වූ ආධ්‍යාත්මික ආයතන සය බාහිර ආයතන සය, විඤ්ඤාණ සය, ස්වර්ශ සය, වේදනා සය, සඤ්ඤා සය, චේතනා සය, තණ්හා සය, විතර්ක සය, විචාර සය, නම් වූ තණ්හාව උපදින ලද ස්ථානයන්හිම මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභයෙන් වනාහි තණ්හාව අසේස විරාග නිරෝධ වීමෙන් නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ වන්නේය.

3. රාගක්ඛය දෝසක්ඛය මෝහක්ඛය නම් වූ ද සුඤ්ඤත අනිමිත්ත අප්පණිහිත නම් වූ ද සඋපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු අනුපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු නම් වූ ද උතුම් නිරෝධ සත්‍යය වනාහි ලක්ෂණ වශයෙන් ශාන්ති ලක්ෂණය ඇත්තේය. චුත නොවීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේය, නිමිති සටහන් නොමැති බව වැටහීම් කොට ඇත්තේ ය. සතර මාර්ග සතර ඵල ධර්මයනට අරමුණු වන්නා වූ ලෝකෝත්තර නිරෝධ සත්‍යය - ඒකාන්තයෙන් ඉෂ්ටය - කාන්තය - මනාපය - ශාන්තය - ප්‍රණීතය.

මාර්ග සත්‍ය විදර්ශනාව

1. සතර මාර්ග චිත්තයන්හි යෙදුනා වූ දුක්ඛේ ඤාණය, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණය, දුක්ඛ නිරෝධේ ඤාණය, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාය ඤාණය නම් වූ ද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය නසන්නා වූ ද නිවන අරමුණු කරන්නා වූ ද සම්මා දස්සන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ ද සම්මාදිට්ඨිය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

2. සතර මාර්ග චිත්තයන්හි යෙදුනා වූ, නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සංකල්පනාව අව්‍යාපාද සංකල්පනාව අවිහිංසා සංකල්පනාව නම් වූ ද මිථ්‍යා සංකල්පය නසන්නා වූ ද නිවන් අරමුණට මනාසේ නැංවීම කරන්නා වූ අභිනිරෝපණ ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා සංකල්පය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

3. සතර මාර්ග චිත්තයෙහි යෙදුනා වූ, මුසාවාද වේරමණී, පිසුණාවාචා වේරමණී, ඵරුසා වාචා වේරමණී, සම්ඵප්පලාපා වේරමණී නම් වූ ද, නිරෝධය අරමුණු කරන්නා වූ ද සම්මා පරිග්ගහණ ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා වාචාව වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

4. සතර මාර්ග චිත්තයන්හි යෙදුනා වූ, පාණාතිපාතා වේරමණී, අදින්නාදනා වේරමණී, අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී නම් වූ ද, මිථ්‍යා කර්මාන්ත නසන්නා වූ ද, නිරෝධය අරමුණු කරන්නා වූ ද, සම්මා සමුට්ඨාපන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා කම්මන්තය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

5. සතර මාර්ග චිත්තයන්හි යෙදුනා වූ, මිථ්‍යා ආජීව වේරමණී නම් වූ ද, මිථ්‍යා ආජීවය නසන්නා වූ ද, නිරෝධය අරමුණු කරන්නා වූ ද, සම්මා වෝදන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා ආජීවය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේ ය.

6. සතර මාර්ග චිත්තයෙහි යෙදුනා වූ නූපන් අකුශල් නූපදවීමේ වියයීය, උපන් අකුශල් ප්‍රහාණය කිරීමේ වියයීය, නූපන් කුශල් උපදවීමේ වීයයීය, උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කිරීමේ වියයීය නම් වූ ද, කුසීත බව නසන්නා වූ ද, නිරෝධය අරමුණු කරන්නා වූ ද, සම්මා පග්ගහ ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා ව්‍යායාමය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

7. සතර මාර්ග චිත්තයන්හි යෙදුනා වූ, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය. ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය නම් වූ ද, මිථ්‍යා සතිය නසන්නා වූ ද, නිරෝධය අරමුණු කරන්නා වූ ද, සම්මා උපට්ඨාන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා සතිය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

8. සතර මාර්ග චිත්තයන්හි යෙදුනා වූ, විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත වූ ප්‍රථමධ්‍යානය, ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා ද්විතියධ්‍යානය, සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතියධ්‍යානය, උපෙක්ෂා ඒකාග්‍රතා සහිත චතුර්ථධ්‍යානය නම් වූ ද, වික්ෂෙපය නසන්නා වූ ද, නිරෝධය අරමුණු කරන්නා වූ ද, සම්මා සමාධාන ලක්ෂණ ඇත්තා වූ සම්මා සමාධිය වනාහි ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍ය නම් වන්නේය.

9. නුවණ ඇස පහළ කරවන බැවින් චක්ඛුකරණී නම් වූ ද, ප්‍රඥාව පහළ කරවන බැවින් ඤාණකරණී නම් වූ ද. කෙලෙසුන් නසන බැවින් උපසම පිණිස පවත්නා වූ ද, විශිෂ්ට ඥානයෙන් සත්‍යාවබෝධයට පමුණුවන බැවින් අභිඤ්ඤා පිණිස පවත්නා වූ ද, ලෝකෝත්තර ඵලයට පමුණුවන බැවින් සම්බෝධි පිණිස පවත්නා වූ ද, එකොළොස් මහා දුක් ගිනි නිවන බැවින් නිබ්බානය පිණිස පවත්නා වූ ද, මජ්ඣිමා පටිපදා නම් වූ ද, මාර්ග සත්‍යය වනාහි ලක්ෂණ වශයෙන් නෛර්‍යාණික ලක්ෂණ ඇත්තේය, කෙලෙසුන් ප්‍රහාණය කිරීම කෘත්‍ය රසය කොට ඇත්තේ ය, කෙලෙසුන් කෙරෙන් ද, සංස්කාරයන් කෙරෙන් ද නැගී සිටීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය.

10. සමථ විපස්සනා නම් වූ ද, අධිසීල අධිචිත්ත අධිපඤ්ඤා නම් වූ ද ආදි මධ්‍ය පර්යවසාන කල්‍යාණ වූ ද සම්මා පටිපදා අවිරුද්ධ පටිපදා අනුලෝම පටිපදා අනිවත්ති පටිපදා අපණ්ණක පටිපදා මජ්ඣිමා පටිපදා නම් වූ ද, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම රත්නයන්ගෙන් විචිත්‍ර වූ ද සම්මත්ත නියාම නම් වූ ද ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය වනාහි නියාණ හේතු දස්සන ආධිපතෙය්‍ය අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය. ඒ අත්‍යුත්තම ලෝකෝත්තර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නම් වූ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍ය ඒකාන්තයෙන් ඉෂ්ටය - කාන්තය - මනාපය - ශාන්තය - ප්‍රණීතය - ශාන්තය - ප්‍රණීතය - ශාන්තය - ප්‍රණීතය.

ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාව

1. ආර්ය සත්‍ය විදර්ශනා සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී වනාහි පරමාර්ථ වශයෙන් ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා සිඳී සිඳී බිඳී බිඳී පැවතුනා වූ නාම රූප පරම්පරාව හැර සත්වයෙක් නැත, පුද්ගලයෙක් නැත, ආත්මයක් නැත, සත්ව පුද්ගල ආත්ම යනු ලෝක සම්මුති ව්‍යවහාරය යි.

2. පරමාර්ථ වූ චිත්ත චෛතසික භූත රූප උපාද රූප යන මේ නාම රූප ධර්මයෝ සත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයෙන් හිස් වූවෝ ය.

3. නිත්‍ය සුභ සුඛාදි සාර ගුණයෙන් තොර වූවෝ ය, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා බිඳී බිඳී යන්නෝ ය.

4. ගංගා ජලයක් මෙන් ද ප්‍රදීපාලෝකයක් මෙන් ද වැල නොකැඩී පරම්පරා වශයෙන් සිටින්නෝ ය, හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා පවත්නෝ ය.

5. ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය, ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරතුරුව පෙළෙන බැවින් දුක්ඛයෝ ය, තම තමන් කැමති ලෙස නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝ ය. අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තා - අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තා - අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තා.

6. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාම රූප ධර්ම පරම්පරාව පීළන-සංඛත-සන්තාප-විපරිනාම අර්ථයෙන් සමන්විත බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

7. ඒ දුක්ඛාර්ය සත්‍ය උපදවන්නා වූ ආයුහණ නිදන සංයෝග පළිබෝධ අර්ථයෙන් සමන්විත වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදයාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

8. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිස්සරණ විවේක අසංඛත අමත අර්ථයෙන් සමන්විත වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධාර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

9. දුක්ඛය පිරිසිඳින්නා වූ සමුදය ප්‍රහාණය කරන්නා වූ නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්නා වූ නියයාණ හේතු දස්සන ආධිපතෙය්‍ය අර්ථයෙන් සමන්විත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපද ආර්ය සත්‍ය නම් වන්නේය.

10. දුක්ඛාර්ය සත්‍ය අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ පිරිසිඳ අවබෝධ කළ යුතු වූ සත්‍ය ධර්මයකි. දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍ය අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම ප්‍රහාණය කළ යුතු වූ සත්‍ය ධර්මයකි.

11. දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය ඉෂ්ට වූ කාන්ත වූ මනාප වූ ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ සාක්ෂාත් කළ යුතු වූ සත්‍ය ධර්මයකි. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපද ආර්ය සත්‍ය ඉෂ්ට වූ කාන්ත වූ මනාප වූ ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ භාවනා වශයෙන් වැඩිය යුතු වූ සත්‍ය ධර්මයකි.

12. මාගේ සතිපට්ඨාන භාවනාමය කුශලානිශංස ධර්මය මෙම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පද විවරණය

1.	*සාස්වත දෘෂ්ටිය*	=	සදාකාලික ආත්මයක් ඇතැ යි පිළිගැනීම.
2.	*උච්ඡේද දෘෂ්ටිය*	=	මතු ඉපදීමක් නැතැ යි පිළිගැනීම.
3.	*සඋපාදිසේස නිබ්බාන*	=	ජීවත්ව සිටියදීම කෙලෙස් නැසීමෙන් පැමිණෙන නිවනය.
4.	*අනුපාදිසෙස ධාතු*	=	රහත්ව පිරිනිවීමෙන් ස්කන්ධ බහා තබා පැමිණෙන නිවනය.
5.	*සම්මා දස්සන අර්ථය*	=	ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින උතුම් දැකීම.
6.	*සම්මා අභිරෝපන*	=	නිවන් අරමුණට සිත මනාව නැංගවීම.
7.	*සම්මා පරිග්ගහ*	=	නිවන් අරමුණට චිත්ත චෛතසිකයන් මනාව එකතු කරවීම.
8.	*සම්මා සමුට්ඨාපන*	=	නිවනට නතුව චිත්ත චෛතසිකයන් නගා සිටුවීම.
9.	*සම්මා වෝදන*	=	චිත්ත චෛතසිකයන් පිරිසිදුව තබාගැනීම.
10.	*සම්මා පග්ගහණ*	=	චිත්ත චෛතසිකයන්ට මනාව දිරිගැන්වීම.
11.	*සම්මා උපට්ඨාන*	=	නිවන් අරමුණෙහි මනාව එළඹ සිටීම.
12.	*සම්මා සමාධාන*	=	නිවන් අරමුණෙහි චිත්ත චෛතසිකයන් මනාව සමාධිමත් කරවීම.
13.	*සම්මා පටිපදා*	=	යහපත් පිළිවෙත.
14.	*අනුලොම පටිපදා*	=	නිවනට අනුලෝම පිළිවෙත.
15.	*අවිරුද්ධ පටිපදා*	=	නිවනට පටහැනි නොවන පිළිවෙත.
16.	*අනිවත්ති පටිපදා*	=	නිවනින් මෙපිට නොනවතින පිළිවෙත.
17.	*අපණ්ණක පටිපදා*	=	නිවනට ඇති නොවරදින පිළිවෙත.
18.	*මජ්ඣිම පටිපදා*	=	අන්ත දෙකට නොවැටෙන මැදුම් පිළිවෙත.
19.	*සම්මත්ත නියාම*	=	සතර මාර්ගයට නමකි.
20.	*අසංඛත ධාතුව*	=	හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් නො වූ ශාන්ත නිර්වාණ ධාතු.

සතිපට්ඨාන භාවනා පාඨම

නිගමනය

දේශනා පාලිය

1. යො හි කොචි භික්ඛවෙ ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය සත්ත වස්සානි, තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

2. තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ සත්ත වස්සානි. යො හි කොචි භික්ඛවෙ ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානේ එවං භාවෙය්‍ය ඡ වස්සානි - පෙ - පඤ්ච වස්සානි - පෙ - චත්තාරි වස්සානි - පෙ - තීණි වස්සානි - පෙ - ද්වෙ වස්සානි - පෙ - එකං වස්සං - පෙ - තිට්ඨතු භික්ඛවෙ එකං වස්සං, යො හි කොචි භික්ඛවෙ ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය සත්ත මාසානි - පෙ - ඡ මාසානි - පෙ - පඤ්ච මාසානි - පෙ - චත්තාරි මාසානි - පෙ - තීණි මාසානි - පෙ - ද්වෙ මාසනි - පෙ - එකං මාසං - පෙ - තිට්ඨතු භික්ඛවෙ එකො මාසො, යො හි කොචි භික්ඛවෙ ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානේ එවං භාවෙය්‍ය අඩ්ඪ මාසං - පෙ - තිට්ඨතු භික්ඛවෙ අඩ්ඪ මාසො, යො හි කොචි භික්ඛවෙ ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය සත්තාහං, තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

3. එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො, සත්තානං විසුද්ධියා, සොක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානානි, ඉති යන්තං වුත්තං ඉදමෙතං පටිච්ච වුත්තන්ති.

4. ඉදමවොච භගවා අත්තමනා තෙ භික්ඛූ භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

අනුවාදය

1. මහණෙනි ! යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මෙසේ සත් වසරක් වඩන්නේ නම් ඔහුට ලෝකෝත්තර ඵල ධර්ම දෙකක් අතුරෙන් එකක් කැමති විය යුතුය. මේ ආත්මභාවයේ දී අර්හත්වය හෝ උපාදිශේෂයක් ඇත්තේ නම් අනාගාමි ඵලය හෝ සිද්ධ වන්නේය.

2. මහණෙනි ! සත් වසරක් තිබෙත්වා, යමෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මෙසේ සය වසරක් වඩන්නේ නම්: පස් වසරක් වඩන්නේ නම්: සිවු වසරක් වඩන්නේ නම්: තුන් වසරක් වඩන්නේ නම්: දෙ වසරක් වඩන්නේ නම්: එක් වසරක් වඩන්නේ නම්: මහණෙනි ! එක් වසරක් ද තිබේවා, යමෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මෙසේ සත් මසක් වඩන්නේ නම්: සය මසක් වඩන්නේ නම්: පස්මසක් වඩන්නේ නම්: සිවුමසක් වඩන්නේ නම්: තෙමසක් වඩන්නේ නම්: දෙමසක් වඩන්නේ නම්: එක් මසක් වඩන්නේ නම්: මහණෙනි ! එක් මසක් තිබේවා, මහණෙනි ! යමෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අඩ මසක් වඩන්නේ නම් - මහණෙනි ! අඩ මසක් තිබේවා,

යමෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මෙසේ සත් දවසක් වඩන්නේ නම්: ඔහුට ලෝකෝත්තර ඵල ධර්මයන් දෙකක් අතුරින් එකක් කැමති විය යුතුය. මේ ආත්ම භාවයේදී අර්හත්වය හෝ උපාදිශේෂයක් ඇත්තේ නම් අනාගාමි ඵලය හෝ සිද්ධ වන්නේය.

3. මහණෙනි ! යම් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම කෙනෙක් වෙත් ද එය, සත්වයන්ගේ විසුද්ධිය පිණිස ද, සෝක පරිදේවයන්ගේ ඉක්මයාම පිණිස ද, දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගේ අස්ථංගමනය පිණිස ද, ඤායය නම් වූ සතර මාර්ගයට බැස ගැනීම පිණිස ද, නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස ද, ඒකායන මාර්ගය වන්නේ යයි, මෙසේ කියන ලද්දේ නම්, එය මේ අර්ථය පිණිස කියන ලද්දේ වේ.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාව මෙසේ වදාළ සේක. සතුටු සිතින් බණ ඇසූ ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උතුම් ධර්ම දේශනාව අතිශය සන්තෝෂයෙන් පිළිගත්තාහ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාවසානයෙහි වනාහි, භික්ෂූන් වහන්සේලා තිස් දහසක් උතුම් වූ අර්හත්වය ට පත් වූ සේක.

සූත්‍රාන්ත පිටකයෙහි දීඝ නිකායෙහි 22 වන වූ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත යි.

* * * * * * *