

කම්පාවාන විභාවිති

මිනිස් දේහය (භාවනා අරමුණ)



සම්පාදක

විදුර්ගතාචාර්ය අතිගරු මඩවල ධම්මතිලක මාහිමි

බු. ව. 2555
ක්‍රි. ව. 2011 සැප්තැම්බර්

කර්මස්ථාන විභාවිති

මිනිස් දේහය (භාවනා අරමුණු)

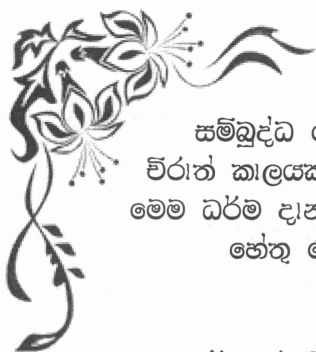
සම්පාදක :

විදුර්ශනාචාර්ය
අතිගරු මඩවල ධම්මතිලක මාහිමි

ධර්ම දානය :

රුවන් රාජපක්ෂ මහතා

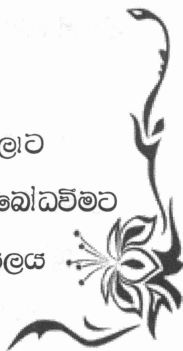
මු. ව. 2555
ක්‍රි. ව. 2011 සැප්තැම්බර්



පැතුම

සම්බුද්ධ ශාසනය
විරාත් කාලයක් බැබළුමට
මෙම ධර්ම දානමය කුසලය
හේතු වේවා

ධර්මධර, විනයධර
සමුත්ථචාරීන් වහන්සේලාට
උතුම් මාර්ග ඵල ඥාන අවබෝධවීමට
මෙම ධර්මදානමය කුසලය
හේතු වේවා.



රුවන් රාජපක්ෂ
15/5 ඩී,
සමුපකාර මාවත,
තලපත්පිටිය, නුගේගොඩ.
දුර : 071-4881192

මෙම ධර්ම දානානිසංග පුණ්‍ය සම්භාරය
 අප නමින් මිය පරලොව ගිය
 ඥාති බන්ධු වර්ගයාට
 නිවන් අවබෝධ පිණිසම හේතු වේවා !
 මාගේ දෙමාපියන් දෙපළටත්,
 මාගේ ආදරණීය බිරිඳ අතුළු
 දරුවන්ටත් නිදන් නිරෝගි සෞඛ්‍ය ලැබේ
 සුවසේ පාරමිතා සම්පූර්ණ කර
 නිවන අරමුණු කර ගනිමට
 මෙම ධර්ම දානමය කූසලය හේතු වේවා !

රැවන් රාජපක්‍ෂ

පටුන

මාතෘකා	පිටු
සුගතොවාදය ආරම්භය	01
කර්මස්ථානය ඉල්ලීමේ වාක්‍ය	06
භාවනා කර්මස්ථානය	06
සප්පාය අසප්පාය කරුණු	07
සක්මන් මළ ආසනය	08
පටික්කුල කොට්ඨාශ භාවනා	14
කාය විනිර්භෝග සමට භාවනාව	15
හෙට්ඨම කාය සමට භාවනා	16
මජ්ඣිම කාය සමට භාවනා	17
උපරිම කාය සමට භාවනා	18
පිළිකුල් භාවනාවේ අමිශ්‍රිත සමට	20
කාල මණ්ඩලය	21
හෙට්ඨම කාය සමුට්ඨාන භාවනා	22
මජ්ඣිම කාය සමුට්ඨාන භාවනා	24
උපරිම කාය සමුට්ඨාන භාවනා	27
කාය භාවනා මනසිකාරය	29
විදුර්ගනා භාවනා පිළිවෙල	32
විදුර්ගනා ක්‍රමයේ අර්ථ භාවනාව	34
කොට්ඨාශ විනිර්භෝග විදුර්ගනා	35
කාය විනිර්භෝග විදුර්ගනා	37
හෙට්ඨම කාය සම්මර්ගණ මනසිකාර විදුර්ගනා	41
සමුට්ඨාන වශයෙන් සම්මර්ගණය	41
මජ්ඣිම ගරීරයේ සප්ඣායන භාවනා	42
මජ්ඣිම ගරීරයේ සම්මර්ගන විදුර්ගනා භාවනා	44
උපරිම ගරීරයේ සම්මර්ගණ විදුර්ගනා භාවනා	45
උපරිම ගරීරයේ සප්ඣායන භාවනා	47
යොගාවචර අන්තරාය ධර්ම	48
පඨවිදාතු සමුට්ඨාන භාවනා	50
ආපො ධාතු සමුට්ඨාන භාවනා	53
කාය විනිර්භෝග සමුට්ඨාන ධාතු මනසිකාර	54
හෙට්ඨම ගරීරයෙහි සමුට්ඨාන රූප විදුර්ගනා	56
මජ්ඣිම කාය සමුට්ඨාන ධාතු මනසිකාරය	58

මජ්ඣිම කාය රූප සමුට්ඨාන විදර්ශනා	59
උපරිම කාය සමුට්ඨාන ධාතු මනසිකාර	61
උපරිම කාය පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශනය	64
අනුපස්සනා භාවනා උපදේශ	65
දසාකාර අනිච්චානු පස්සනාව	66
පස්විසි ආකාර දුක්ඛානු පස්සනාව	67
පස් ආකාර අනත්තානු පස්සනා	70
හෙට්ඨම කාය අනිච්චානු පස්සනා	72
හෙට්ඨම කාය දුක්ඛානු පස්සනා	73
හෙට්ඨම කාය අනත්තානු පස්සනා	77
මජ්ඣිම කාය අනිච්චානු පස්සනාව	79
මජ්ඣිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා	81
මජ්ඣිම කාය අනත්තානු පස්සනාව	85
උපරිම කාය අනිත්තානු පස්සනා	86
උපරිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා	88
උපරිම කාය අනත්තානු පස්සනා	90
රූප කලාප සම්මර්ශණ විදර්ශනා	92
හෙට්ඨම කාය රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනා	94
හෙට්ඨම කාය රූප කලාප අනත්තානු පස්සනා	96
මජ්ඣිම රූප කලාප අනිච්චානු පස්සනා භාවනාව	97
මජ්ඣිම රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව	99
මජ්ඣිම කාය රූප කලාප අනත්තානු පස්සනා	102
උපරිම ඤ රූප කලාප අනිච්චානු පස්සනා	103
උපරිම කාය රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනා	105
උපරිම කාය රූප කලාප අනත්තානු පස්සනා	107
භාවනා පුත්තිපත්ති ගුණ භාවනා	110
සත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා	111
නාම රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා	113
ස්කන්ධ සම්මර්ශණ විදර්ශනා භාවනා	133
ආයතන සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා	140
අටළොස් ධාතුනු සම්මර්ශණ විදර්ශණා භාවනා	140
විඤ්ඤාණ භාවනා පිළිවෙල	144
නව මහ විදර්ශා ඤාණ	147
අටළොස් අනුපස්සනා	149

හැඳින්වීම

බෞද්ධ නාමයෙන් හැඳින්වෙන ගිහි, පැවිදි දෙපක්ෂයටම තම තමන්ගේ ශක්තියේ හැටියට භාවනාවකින් සිත් සතන් සකස් කර ගැනුම නියතයෙන් අයිති කරුණෙකි. මෙයින් පැවිදි පසට ග්‍රන්ථධූර විදුෂිතා ධූරයයි. නුවණ යොදා කරන වැඩ දෙකක් ඇති බව ප්‍රසිද්ධය. මේ බෙදීම කෙසේ වෙතත් භාවනා ක්‍රමයකින් නියතයෙන් වූ වැඩ පිළිවෙළක් හික්‍ෂුචකට උරුම නොවන බව සැලකිය යුතුය. මේ භාවනා ක්‍රමය බුද්ධ කාලයේ පටන් මුඛ පාඨ වශයෙන් රැගෙන ආ බව නොයෙක් කරුණු අනුව සලකන කල්හි වැටහෙයි. සච්ඡයන් වහන්සේගෙන් යම්කිසි කම්ප්ථානයක් ඉල්ලූ තැනැත්තා හට බුද්ධ ඥානය යොමු කොට මහ කරුණාවෙන් එය දී වදාරන බව ප්‍රසිද්ධයි. ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා ද උන්වහන්සේලාගේ ශක්තියේ හැටියට ඒ ඒ අයට කම්ප්ථානයන් දී ඔවුන්ගේ උත්තමාර්ථයන් මුදුන්පත් කරවා දුන් බව ද ප්‍රසිද්ධය. පරම්පරාවට ආවේ මේ මහ රහතන් වහන්සේලා සච්ඡයන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව ලොවට බිහි කළ දේ විය යුතුය.

දඹදිව විදුෂිතෝපදේශ පරම්පරාව තුන්වන ධර්ම සංගායනාවේ දී බාහිර දේශනයට වැඩිය මහ රහතන් වහන්සේලා සමඟ බෙදී ගිය බව සැලකිය හැකිය. මේ අනුව මෙම ලක් සසුන් පිහිටුවා වදාළ මිහිඳු මාහිමියන් විසින් වෙසෙසින් සැලකිය යුතු විදුෂිතෝපදේශ පන්තියක් මෙම දීපවාසීන් සඳහා පරිශීලනය කරන ලදැයි කීම ඉතාමත් සුදුසුය. එහෙත් එබඳු උපදේශ පන්තියක් ග්‍රන්ථාරූඪ නුයේන පසු කාලයෙහි වුවනට මහත් පරිහානියක් ම වූයේ ය. මහා විහාරීය හික්‍ෂු පරම්පරාවේ අදහස් සංසන්දනය කරමින් බුද්ධඝෝෂාවායථී ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සකස් කළ "විසුඬි මාර්ගීය" අද දක්වා ලොකු අඩුපාඩුවක් පුරවමින් පැවතෙන්නේ ය. එහෙත් සුළු නුවණක් ඇති ඉක්මනින් සිය වැඩ ටික මුදුන් පමුණුවා ගන්නට බලාපොරොත්තු වන්නවුන් හට හෙයින් ප්‍රයෝජනය ගැනීම අමාරුය. තේරුම් ගැනීම ද අපහසුය. එබැවින් නිවන් පසක් කරගන්නට කැමති ගිහි, පැවිදි බොහෝ දෙනා මේ අඩු පාඩුකම් නිසා උතුම් ශාසනාර්ථයෙන් පිරිහී ගිය හ. ඇතැම්හු උමතු වූහ. ඇතැම් හු අදහස් බැහැරලා නිශ්ශබ්ද වූහ. ඇතැම්හු ශාසනයේ ප්‍රතිවේදය ලබා ගන්නට පුළුවන් කාලය දැන් ගෙවී ගොස් යයි කිහි.

මෙබඳු ප්‍රතිවේදී ශාසනය සම්බන්ධ කොටගත් මහත් අර්බුදයක් පවතින සමයක ගරු පන්ඬිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජීනවංස මහ ස්ථවිරයන් වහන්සේ ශාසනයට පැටහැණී යමාක්ත දුමනයන් කඩා බිඳ දමමින් උත්සාහ ගන්නවුන් ඇතොත් අදත් ආයතී මාගීයන් ලබාගැනුම දුෂ්කර නැත. වරද නම් පිළිවෙත් පිරිමක් නැතිකම යයි මහ වාක් සංග්‍රාමයක් ඇරඹුන. එය ප්‍රතිඵල සහිතම විය. ඇතැමු හු අතිශය නිර්දය පරිදි උන්වහන්සේට අවමන් කළාහු ය. තවත් හොඳ පිරිසක් උන්වහන්සේගේ කථාව මුදුනෙන් පිළිගෙන යම්කිසි වැඩපිළිවෙළක් අරඹනොත් අපිදු ආධාර උපකාර දෙන්නෙමු යි ගිවිස ගෙන සිටියහ. සය වර්ෂයක් පිරි ඇති ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝග්‍රාශම සංස්ථාව යනු යථෝක්ත ශාසන මාමකයන්ගේ ආධාරයෙන් නගන ලද භාවනා ක්‍රම පුහුණු කරන වැඩපිළිවෙළය. යමාක්ත පණ්ඩිත ජීනවංස මහ ස්ථවිරයන් වහන්සේ විසින් මාතර පණ්ඩිත ශ්‍රී ඥානාරාම මහ ස්ථවිරයන් වහන්සේ මුඛ්‍යස්ථානයෙහි තබාගෙන 1951 පටන් යෝගාවචරයන් බොහෝ ගණනක් ඇති කොට පළාත් කීපයක ආරණ්‍ය ස්ථානයන් විවේක ස්ථානයන් සාදවා මහත් ශාසනාර්ථයක් සලසන අවස්ථාවෙහි ඒ මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේලාගේ උතුම් අදහසට මාගේ ශක්ති පමණින් ආධාර දීමේ අධිෂ්ඨානය පිට මම ද ඊට සම්බන්ධ වී යෝගාවචරයන් කීප නමකට උපදෙස් දෙමින් වැඩ ගෙන යාම ආරම්භ කළෙමි. නියමිත අන්දමින් ශාසන රසය විඳ ගැනීමට නම් පිරිසිදු භාවනා පිළිවෙළක් තිබිය යුතුය. මෙකල උගත් ධර්මධර ගිහි, පැවිදි උතුමන් විසින් නොයෙක් ආකාරයෙන් සමපාදනය කළ විදර්ශනා භාවනා පිළිබඳ පත පොත බලා සන්තුෂ්ටියට නොපැමිණි ගරු ජීනවංස මහා ස්ථවිර තුමා මේ පාඩුව කෙසේ සම්පූර්ණ කර දෙන්නෙමිදෝයි කරුණු සොයමින් සිටින අතර අප සමග ද නොයෙක් වර සාකච්ඡා කරමින් මෙසේ කිය.

අප ලංකාවේ කෝටි ගණන් රහතන් වහන්සේලා ඇති වුයේ ක්‍රමානුකූල වූත් භාවනා පිළිවෙළක් තිබුණ නිසාය. එය කොහේ නමුත් ඇත. ස්වාමීනි කරුණාකර එය සොයන්නට උත්සහ ගන්න හොඳයි. මෙම කරුණක ආරාධනය පිළිගත් මා විසින් අප ආචාර්ය පරම්පරාවෙන් පැවතගෙන එන මේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය සකස් කිරීම ආරම්භ කරන ලද්දේ ය.

පරම්පරාව

මෙකී කම්සථාන භාවනා පිළිවෙල අපගේ ව්‍යවහාරය පරම්පරාවට අයත්ව පැවත එන ක්‍රමයයි. මහ රහතුන් වැඩ සිටි කාලයෙන් පසු දිගුකාලීන ව්‍යවහාරය හික්ම ඇසුරුණු ආයතනය නිරූපිතව පැවත සමයේ දී මෙම භාවනා ක්‍රම ඉතා හොඳින් පැවති බව ගුණවතුන් අතර ප්‍රසිද්ධය. ලංකාවේ නොයෙක් වර ඇති වූ අභ්‍යන්තර බාහිර සතුරු කරදර නිසා හික්මුණු වහන්සේලා ග්‍රාමාන්ත සෙසුනට ප්‍රිය වී ආරණ්‍ය සෙනසුනට කැමැත්ත අඩු වී ගිය නිසා ද, සිතුවිලි බලපවත්වන්නට වූ නිසා ද භාවනා ක්‍රම සියල්ලම කාලයේ අඳුරටම බර විය. මෙසේ තිබෙන අතර විරපුරුෂෝත්තම විද්‍යාචාර්ය ආරණ්‍යාධිවාසී වැලිගමුවේ ශ්‍රී අනුදස්සී ස්වාමීපාදයන් වහන්සේ පහළ වූහ. උන්වහන්සේ නොයෙක් පළාත්වල ආරණ්‍ය සේනාසන ඇති කර ව්‍යවහාරය සඳහා පරපුර නගා සිටුවා භාවනා යෝගී ශිෂ්‍ය පිරිසක් ද ඇති කර උන්වහන්සේලාට භාවනා ක්‍රම පුරුදු පුහුණු කරවමින් අඳුරු වී තිබූ භාවනා ක්‍රමය නැවතත් දීප්තිමත් කරමින් උඩුනුවර ගල්ලන්ගොල්ලේ විවේකාස්ථානයෙහි අන්තිම කාලය දක්වා වැඩ සිටියහ. ආරණ්‍යාධිවාසී වැලිගමුවේ ශ්‍රී අනුදස්සී ස්වාමීන් වහන්සේ වූ කලී ව්‍යවහාර පරම්පරානුගත අරණ්‍යාධිවාසී ධුතාඝ්‍රිකාර මාවතගම බුද්ධරක්ඛිත විද්‍යාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේ ආචාර්ය කොට දුන්නුමුරේ ගරු රතනපාල ස්වාමීන්ද්‍රයාණන් ගේ උපාධ්‍යයන්වයෙන් සත් කොරළයේ අළු ලෙන් තැන්නේ ආරණ්‍ය සේනාසනයේ හි දී බු.ව. 2387 ක් වූ ඉල් මාසයේ දී පැවිදි බව ලබා ගත් යතිවරයාණෝ ය. නා පාන ශ්‍රී සුමන ස්වාමීන් වහන්සේ යථොක්ත වැලිගමුවේ මහා ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍යාවරයාණෝ ය. උන්වහන්සේලාගේ ශිෂ්‍යාවරයෙක් වූ මීන්වානේ ශ්‍රී ධම්මකුසල ස්වාමීන් වහන්සේ මාගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ ය. උන්වහන්සේ යථොක්ත විද්‍යාචාර්ය වහන්සේලා සමඟ කොට්ටිගොඩ ආරණ්‍යය පශ්චිමින් ආරණ්‍යය - සතර කෝරළේ කරඬුපොණේ අළුලෙන් ආරණ්‍යය - බටේකැලේ ආරණ්‍යය යන ස්ථානයන් හි වැඩ සිටි ගුරු ආශ්‍රමයන්හි සමථ විද්‍යා පුහුණු කළහ.

පසු කලෙක මාතර පුහුල්වැල්ලේ කිරිඳි ආරණ්‍යයෙහි වැඩ සිටි ආරණ්‍යාධිවාසී විද්‍යාචාර්ය ගෞරවාචාර්ය රංසුගොඩ ශ්‍රී සුමන මහ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආශ්‍රයෙන් එම ආරණ්‍යයෙහි ද කලක් වැඩ සිටි ලබන ලද විද්‍යා පුහුණුව ඇතුළු වෘද්ධ කාලයෙහි ගාමන්ත සෙනසුනට පැමිණ කළුගල්ලේ ජයසුන්දරාරාමයෙහි අවසාන කාලය

තෙක් වැඩ සිට 1949 ඔක්තෝබර් මාසයේ දී අපවත් වූහ. උන්වහන්සේ වැඩ සිටිය කාලයේ ම ළඟ ලබමින් වනවාස පරම්පරාගතව ආවා වූ මෙම භාවනා ක්‍රමය මා විසින් ද අසා බලා පුහුණු කරන ලද්දේය. ශාසන ප්‍රතිපත්තිය ගරු කොට සලකන්නා වූ මම ද මාගේ ආවායා ස්වාමීන් වහන්සේගේ අභාවයෙන් පසු කින්ද මහ ස්ථවිරයන් ඇතුළු යෝගීන් වහන්සේලා සමඟ කලක් විවේකීව එහි ගතකොට පසුව කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජීනවංස මහ ස්ථවිරයන් වහන්සේගේ ආරාධනා පරිදි තිස්සමහාරාමයේ නිමලව ආරණ්‍ය සේනාසනයේ නැවතී සිටියෙමි. එහි වාසය කරන කාලයෙහි දීම එම පණ්ඩිත මහ ස්ථවිරයන් වහන්සේගේ සහ පාරුතොට ගරු සිරි සුමන ස්ථවිරයන් වහන්සේගේ ද ඉල්ලීම පරිදි 1952 කොස්ගොඩ දිවියාගල් ආරණ්‍යයේ නැවතීම සිදුවිය. මෙහිදී භාවනා පිළිවෙතට සුදුසු පිරිසක් ඇති කිරීම සඳහා පිහිටුවන ලද ශ්‍රී කලාණී යෝග්‍රාශ්‍රම ව්‍යාපාරයට සහාය වන්නට ලැබීම ප්‍රීතියට කරුණක් විය.

ග්‍රන්ථ තත්ත්වය

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වන්නේ දස අනුස්ථාන කම්පථානයන් අතුරින් කායගතා සති කම්පථානය සමථ ක්‍රමයටත් විදුෂිතා ක්‍රමයටත් භාවනා කරන පිළිවෙළය.

එහි, 1. සජ්ඣායනා භාවනාව 2. අපී සහිත භාවනාව 3. පඤ්චක භාවනාව 4. කොට්ඨාස භාවනාව 5. කායච්ඡිකා භාවනාව 6. සමුට්ඨාන භාවනාව යන වශයෙන් සමථ ක්‍රමයෙහි සය ක්‍රමයකට ද, 1. සජ්ඣායනා භාවනාව 2. අපී සහිත භාවනාව 3. කොට්ඨාස ච්ඡිකා භාවනාව 4. කාය ච්ඡිකා භාවනාව 5. නාම සමමග්ගික භාවනාව 6. රූප කලාප සමමග්ගික භාවනාව 7. රූප සමමග්ගික භාවනාව යන විදුෂිතාවෙහි සත් ආකාරයකින් ද, මෙමඟින් භාවනාව තෙළෙස් ආකාරයකින් ද, කාල මණ්ඩල බෙදා භාවනා කරන පිළිවෙළ ද මෙහි විස්තර වන්නේ ය.

විදුෂිතාවායා ස්වාමීන් වහන්සේලා විසින් යෝගාවචරයාහට ක්‍රමානුකූලව කොටස් වෙන් කොට, වාක්‍ය වෙන් කොට සාදා කාල මණ්ඩල බෙදා උගන්වාලූ භාවනා කිරීමේ පිළිවෙළ ද, සක්මන් මථය තනා ගන්නා අයුරු ද, මෙහි උගන්වන ලද්දේය. මෙහි උගන්වන කම්පථාන භාවනා ක්‍රමය කොතරම් පැරණි දැයි අපට කිව නොහැකිය. විදුෂිතාවායා ස්

පරම්පරාවෙන් පැවැත එන දිවයිනෙහි පමණක් නොව වෙනත් දේශවල ද මේ ක්‍රමයෙන් බොහෝ ප්‍රයෝජන සලසා ගන්නවා ඇත.

එහෙයින් මේ භාවනා ක්‍රමය ඇසුරු කොට ගෙන දහස් ගණන් බෞද්ධ සාමූහික සෝවාන් ආදී මාගී ඵල සමපත් ලබා ගත් බව නම් නිසැකව කිය හැකිය. මෙය ඉතා පැරණි ය. වැඩි යමක් ආසන්න අතීත සමයේ දී පැරණි වූයේ නිකම්ම විය නොහැකිය. මෙසේ නිකම් පැරණි වූ දෙයක් අළුත් වැඩියා කිරීම ද ලෙහෙසි නැත. එහෙයින් මෙහි අඩුපාඩුකම් ද නැතිවිය නොහැකිය. එබඳු අඩු පාඩු නැති වෙතොත් භාවනා යෝගීන් කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් අප වෙත දන්වා එව්වොත් සතුටින් පිළිගන්නෙමු.

තවද මෙම පොතේ මුද්‍රණය නිමලව ආරණ්‍යපාලක සමිතිය විසින් දැරීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කර සිටින්නන් අතර අප හිතවත් මහනුවර දුම්රිය ස්ථානයේ සේවයේ නියුතු ශාසනාමාමක කැප්පිටිපොළ මාරගහඇල්ලේ අභිංසාවාදී පී. රත්නායක මහතා විසින් 2501 ජයන්ති වෙසක් පුණ්‍ය පොතෝදින ධම්දාන වශයෙන් දීමට භාවනා පොතක් ලියා දෙන්නට යයි අපට ආරාධනයක් කරන ලද බැවින් එය ඉටු කිරීම් වස් යථෝක්ත සමිතියේ කැමැත්ත පරිදි මෙය මුද්‍රණය කරවා ධම්දාන වශයෙන් දීමට ඒ මහතාණන්ට පැවරුවෙමු.

තවද අප ගරු හිතමිත්‍ර අතුරුගිරියේ ඤාණවිමල මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ විසින් මෙය මුද්‍රණයට සුදුසු පරිදි ලියා දීමෙන් හා සුද්දිපත්‍රාව ලෝකනයෙන් ද අප වෙනුවෙන් ඉතා වටිනා සේවයක් සිදුකළ බැව් පිංදීමෙන් සිහිපත් කරමු.

සසර දුකින් තැවෙන සියල්ලන්ට
මෙයින් සැනසිල්ල සැලසේවා

නිබ්බාණ පථ්වයෝ හොතු

නිමලව ආරණ්‍යවාසී
කැගල්ල - පුස්පැල්ලේ
ධම්මතිලක මහා ස්ථවිර

නිමලව ආරණ්‍ය,
යෝදකණ්ඩිය - තිස්සමහාරාමය

පෙරවදන

සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි පැවිදි බවට පත්වෙන බුද්ධ පුත්‍රයන් වහන්සේලාට උපාධ්‍යායන් වහන්සේ විසින් කියා දෙන මූලික භාවනා කර්මස්ථානය වනුයේ කායගතාසනි නම් වූ මූල කර්මස්ථානය ය. පැවිදි කරවීමට හිස කේ කැපීමේ දී කියවන මෙම කායගතා සනිය ජීවිතාන්ත තෙක් නොකඩවා භාවිතා කළයුතු වන භාවනාරාමතා ආර්යවංශ ප්‍රතිපදාවකි.

අංගුත්තර නිකායේ එකක නිපාතයේ ඒක ධම්ම පාලියෙහි මෙම කායගතාසනි භාවනාවෙහි අසභාය ආනිසංස වදාරණ ලද සූත්‍රාන්තරදේශනා 68 අට සැටක් දැක්වෙති. තවත් සිය ගණන් සූත්‍රාන්තර දේශනාවන් හි මෙම කායගතාසනි කර්මස්ථානය දේශනා කොට ඇත.

සීවලී මහ රහතන් වහන්සේ අර්හත්වයට පත්වූයේත් පැවිදි වීමට හිසකේ රොද බෑමේ දී කායගතාසනි භාවනාවෙනි. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථමයෙන් පැවිදි වූ අරිට්ඨ මහා රහතන් වහන්සේ ප්‍රධාන 55 දෙනා වහන්සේ අර්හත්වයට පත් වූ සේක. පැවිදි වීමට හිසකේ බෑමේ දී කායගතාසනිය භාවනාවෙනි. අතීත පූර්ව ජාතිවල දී කායගතාසනිය භාවිතා කළ හේතුවෙන් එසේ සිදු වී ඇත.

විනය සූත්‍රාන්ත අභිධර්ම එසේ පිටකත්‍රයේ ම සිවිස්තරව සූත්‍රාන්ත අභිධර්ම නම් වූ පිටකත්‍රයේ ම සිවිස්තරව දැක්වෙන කායගතා සනි භාවනාව පිළිකුල් වශයෙන් වැඩීමෙන් රූපාවචර ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබේ. ධාතුමනසිකාර වශයෙන් වැඩීමේ දී උපචාරධ්‍යානය ද වර්ණ කමිණ වශයෙන් වැඩීමෙන් රූපාවචර අරූපාවචර අෂ්ඨ සමාපත්තිය ද පඤ්ච අභිඥාවන් ද ලැබෙති. ඒ එක එකකින් විදග්ගිතාවට නංවා ලෝකෝත්තර සතර මග එල නිර්වාණ සාක්‍ෂාත් කළ හැකිවේ.

එහෙයින් පෞරාණික ආචාර්යයන් වහන්සේලා විසින් මෙම කායගතාසනි භාවනාව මූලකර්මස්ථානය වශයෙන් ඉමහත් ගෞරවයෙන් භාවිතා කළ බවට බොහෝ සාධක දක්නට ලැබී ඇත..

එහෙයින් පෞරාණික ආචාර්යයන් වහන්සේලා විසින් මෙම කායගතාසනි භාවනාව මූලකර්මස්ථානය වශයෙන් ඉමහත් ගෞරවයෙන් භාවිතා කළ බවට බොහෝ සාධක දක්නට ලැබී ඇත.

ශ්‍රී කළ‍්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ මහා සංඝ පිතෘන් වහන්සේ නමක් වන නිමලව ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි වැඩ විසූ අතිපූජනීය විදගීනාවාර්ය මඩවල ධම්මතිලකාභිධාන මාහිමියන් වහන්සේ විසින් ස්වකීය ආචාර්ය පරම්පරාවේ භාවිතා කරන ලද්දා වූ ද තමන් වහන්සේන් ඉතාමත් ගෞරවයෙන් වඩන ලද්දා වූ ද මේ කායගතාසනි භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රථම භාගය භාවනා ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවන ලදි.

එහිම ද්විතිය භාගය වර්තමානයේ නිමලව ආරණ්‍යධිවාසී පූජ්‍ය වැලිමඩ දම්බදස්සි මහා ස්ථවිරයාණන් වහන්සේ විසින් සංස්කරණය කොට මුද්‍රණය කරවා ඇත. ඉතාමත් අගනා වූ එම දහම් පොත් දෙකම එකතු කොට ඇත. මෙම භාවනා ග්‍රන්ථයේ නිර්මාතෘන් වහන්සේ වන අතිපූජනීය විදගීනාවාර්ය මඩවල ධම්මතිලකාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේටත්, ශ්‍රී කළ‍්‍යාණී යෝගාශ්‍රමාධිපති අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේටත්, ප්‍රධානාචාර්ය අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේ ප්‍රධාන සියලුම මහ සංඝථිතෘූන් වහන්සේලාට මෙම ධර්ම දානමය කුශලානුභාවයෙන් මතු උතුම් ලොවුතුරා බුදු බව අත්වේවා.

මුද්‍රණය පිණිස දායකත්වය දැරූ පරිත්‍යාගශීලී පින්වතුන්ට දෙලොව සුඛ සෙතත් අමාමහා නිවන් සුවයත් අත්වේවා.

“සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතන්තා”

මෙයට, මෙතැනි,
නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර

ප්‍රශ්නානුමෝදනාව

කර්මස්ථාන විභාගිනි නම් වූ මාහැඟි ග්‍රන්ථය නැවත මුද්‍රණය කොට භාවනානුයෝගී හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා අතට පත් කිරීමට ලැබීම සතුටට කරුණකි. මෙම ග්‍රන්ථය කීපවතාවක්ම කියවා කොටස් කොටස් වශයෙන් භාවනාවට ගත යුතුය. මෙම භාවනාවෙන් රහත් වූ සංඛ්‍යාව ගණනය කළ නොහැකිය. මෙම වටිනා ග්‍රන්ථය ගැන මා විසින් ප්‍රකාශ කළ කල්හී රුවන් රාජපක්‍ෂ මහත්මා මුද්‍රණය කිරීමට ඉදිරිපත් විය. එතුමා බොහෝ පිංකම් කරන වාසනාවන්ත තරුණ මහත්මයෙකි. සද්ධාර්මි ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් ජීවිතයකි. සසරත් පිංකම් කර ඇති බව වැටහේ.

මේ ධර්ම දානමය කුසලය සම්බුද්ධ සාසනය වසර පන්දහසක් කල් පැවැත්මට මහෝපකාරී වේවා. අපවත් වී වදාළ විදර්ශනාවායාඪී මඩවල ධම්මතිලක මාහිමිපාණන් වහන්සේටද, අතිගරු රාජකීය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේටද, අතිගරු රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුව ශ්‍රී ජනවංස මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද මේ කුසල් අත් වී උතුම් බුදුබව අත්වේවා.

අතිගරු නාටයනේ අරියධම්මාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේ ප්‍රධාන මහා සංඝරත්නයට නිරෝගී සුව දිගාසිරි ලැබේවා. රුවන් රාජපක්‍ෂ මහත්මයාගේ පරලොව සැපත් ඤාතීන්ට මේ පිං බලයෙන් නිවන් සුව අත්වේවා. සෝදුපත් බැලූ පූජ්‍ය ලග්ගල කල්‍යාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට ද නිරෝගීසුව දිගාසිරි ලැබේවා.

ධර්ම දානමය පිංකමේ දායකත්වය දරණ රුවන් රාජපක්‍ෂ මහත්මාටද පවුලේ සැමටද, මව්පිය ඤාතීන්ටද, උදව් කළ සියලු දෙනාටද මේ උතුම් පිං බලයෙන් මෙලොව යහපත පරලොව සුගතිය නිර්වාන සම්පත්තිය පිණිසද හේතුවේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙයට,

කහගොල්ලේ සෝමවංස හිමි

ගල්දූව ආරණ්‍ය සේනාසනය
කහව - අම්බලන්ගොඩ.

කම්සථාන විභාවිනී

නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සම්බුද්ධස්ස

නමස්ස තවාන සම්බුද්ධං - විසුද්ධං භව පාරගං
කරිස්සං මොක්ඛකාමානං - කම්මට්ඨාන විභාවිනීං

සුගතොවාදය

1. අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සමපාදෙථ
දුලලභො බුද්ධප්පාදෙ ලොකසමීං
දුලලභො මනුස්සාන පටිලාභො
දුලලභා ඛණ්ණ සමපනති
දුලලභා පබ්බජ්ජා
දුලලභං සද්ධම්ම සවණං
දුලලභො සප්පරිස සංසෙවො
2. යො ඉමසමීං ධම්ම විනයෙ - අප්පමනෙතා විහෙස්සති
පහාය ජාති සංසාරං - දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සති

පද්ධි

භික්ඛවෙ = නිවන් පිණිස පැවිදි වූ මහණෙනි, අප්පමාදෙන = සසර දුකින් මිදෙනු පිණිස නොපමා වීමෙන්, සමපාදෙථ = නිවන් ලැබීමට උපකාර වූ භාවනා ප්‍රතිපදාව වහා සම්පාදනය කරවු, ලොකසමීං = මේ ලෝකයෙහි = බුද්ධප්පාදෙ = බුද්ධෝත්පාදය, දුලලභො = දුර්ලභ වෙයි, මනුස්සාන පටිලාභො = හොඳ මිනිස් භවයක් ලැබීම, දුලලභො = දුර්ලභ වෙයි.

ඛණ්ණසමපනති = නිවන් ලැබීමට උපකාර වූ භාවනා ප්‍රතිපදාවක් පුරා ගැනීමේ අවස්ථාව දුලලභා = දුර්ලභ වෙයි, පබ්බජ්ජා = සසුන් පැවිද්ද, දුලලභා = දුර්ලභ වෙයි.

සද්ධම්ම සවණං = නිවන් දෙන්නා වූ සද්ධම්ම ශ්‍රවණය, දුලලභං =

දුර්ලභ වෙයි = සප්පුරිස සංසෙවො = සත්පුරුෂ උතුමන්ගේ ආශ්‍රය
දුලභො = දුර්ලභ වෙයි.

2. යො = නිවන් සොයන්නා වූ යම් යෝගාවචරයෙක් ඉමස්මිං
ධම්මවිනයෙ = මේ සච්ඡෙද ගාසන භාවනා ප්‍රතිපාදවෙහි, අප්‍රාමනෙනා
විහෙසසති = නොපමාවැ යෙදී වාසය කෙරේ ද? (හෙතෙම), ජාතිසංසාරං
= ජරාමරණාදී සසර දුක පහාය = දුරුකොට, දුක්ඛස්සන්තං කරිසසති =
නිව්ණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ය.

සුගතොවාදය නිමි.

උදයබ්බය සංඛරෙ - නිබ්බිඤ්ඤාන පණ්ඩිතො
සකිවම්'නු යුඤ්ඤස්සය - මොසංකාලං න බෙපසෙ

නිවන් පතන්නා වූ ඤානවන්ත සත්පුරුෂයා ඉප්දීමය, නැසීමය
යැයි කියන ලද උදයමයය යන ලක්ෂණයෙන් යුක්ත වූ සංස්කාරවත් වූ
සියලු දේ කෙරෙහි කලකිරී සවකායඝීයෙහි (තම කටයුත්තෙහි)
යෙදෙන්නේ = නිකම් කාලය නොගෙවන්නේ ය යනු මෙහි භාවයයි.

මෙහි සමකායඝීය = (තම කටයුතු) යන්නෙහි පුළුල් තේරුමක්
ඇත්තේ ය. කොටින් සප්ත විසුද්දීන් සම්පූර්ණ කිරීමත්, - ඉමස්මිං
සාසනෙ පබ්බජ්ඣාපරිසුද්ධ විතො වතුපාරිසුද්ධ සීලං සොධෙති
තෙරසධුතඬානි සමාදියති - අධ්‍යානිංසාරමමණෙසු අතතනො අනුකුල
කම්මට්ඨානං ගහෙතවා පතතසෙනාසනං පටිසෙවමානො කසිණ
පරිකම්මං කතා ඤාන සමාපත්තියො නිබ්බතෙති = සංඛාරෙ සම්මසිතා
සොනාපත්ති මග්ග භාවෙති = අනාගාමී මග්ග භාවෙති = යනාදීන්
දැක්වෙන පරිදි ජරා මරණා දී සියලු සසර දුකින් මිදීමේ ඒකාන්ත
අදහසින් බුදු සස්තෙහි පැවිදි වූ කුල පුත්‍රයා රාගද්වේෂාදී මහ
ක්ලේශයන්ගෙන් හා අඛණ්ඩාදී උපක්ලේශයන්ගෙන් ද සිය සිත අපිරිසිදු
නොකොට ගෙන ඉතා පිරිසිදු සිතින් යුක්තව, ප්‍රාතිමෝක්ෂාදී සතර
සංවර සීලය දිවිදළින් ඔප් නැගූ ඇත්දළයක් සේ පිරිසිදු කිරීමක්,
ආරඤ්ඤිකංගය - පිණ්ඩපාතිකංගය - රුක්ඛමූලිකංගාදී තෙලෙස්
දුතයංගයන් සමාදන් වී ආරක්ෂා කිරීම හා කම්ප්ථාන දෙන ගුරුන්
වෙත ඵලාඞ්ගි සුදු මල් බඳුනක් අතට පිළිගන්නා වත් දක්වා සිත්ගෙන

අටතිස් කම්සථානයන්ගෙන් තමනට සුදුසු කම්සථානයක් ලබාගෙන අරඤ්ඤරූකඛමුල්ලාදී සෙනසුන් අතුරෙන් තමන්ට ප්‍රත්‍යය වූ එක්තරා සෙනසුනක වාසය කෙරෙමින් පටන් කසීණාදී යම් කිසි කසීණ පරිකමයෙකින් ප්‍රථම ධ්‍යානාදී ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමත් - සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් විදර්ශනා කොට සෝවාන් මාර්ග ඵලාදී ලෝකෝත්තර ගුණ වැඩීමත් යන ශාසන ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයෙහි නිරතව වාසය කිරීම එයින් අදහස් කරනු ලැබේ. එයට වැඩි කටයුත්තක් තවත් නැති නිසාය = තමනට ප්‍රියකරන හැම ආත්ම සුඛකාමියෙකු (තමා සැපවත් වනු කැමැත්තකු) විසින් ම කටයුතු වූ ඒ උත්තම කායාර්යෙහිලා පිරිය යුතු ධර්මයන් අතර මුලින් ම සඳහන් වුණු සප්තවිශුද්ධීන් පිළිබඳ සුළු හැඳින්වීමකුදු කෙරෙනු මෙහිලා ඉතා සුදුසු ය. එහෙයින් ද ඒ ද මෙතැන් සිට සැකෙවින් දැක්වෙයි.

කය වචන දෙ සතර සංවරසීලයෙන් පිරිසිදු කර ගැනීම එයින් පළමුවැනි සීල විසුද්ධිය නම්,

අර්පනා උපචාරාදී සමාධිදර්මයන්ගෙන් බලයෙන් පඤ්චනීවරණයන් ගෙන් සිත රැක පිරිසිදු කරගැනීම දෙවැනි චිත්තවිසුද්ධියයි.

නාමරූප ධර්මයන් ඇති සැටියෙන් දැනගෙන ප්‍රඥාව පිරිසිදු කර ගැනීම තෙවැනි දිට්ඨි විසුද්ධිය වේ. නාම රූප ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍ය දෙක මනාකොට දැනීමෙන් අතීතකාලික පස් ආකාර සැකයක්, අනාගතකාලික පස් ආකාර සැකයත්, වර්තමානකාලික සයාකාර සැකයත් යන තුන් කාලයට ඇතුළත් සොළසාකාරයෙන් උපදිනා සැකය දුරුකර ගැනීම සිව්වැනි කඛ්ඛාචිතරණවිසුද්ධියයි. නාමරූප ධර්මයන් කලාප වශයෙන් සම්මර්ශන කිරීමෙන් නිව්භාණගාමී මග නොමග දැනගැනීමෙන් පිරිසිදු කොට ගැනීම පස්වැනි මගගා මගගඤාණ දසසන විසුද්ධිය නමැයි කියනු ලැබේ.

දසකාර විදර්ශනා උපක්ෂේප ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වූ උදය - ව්‍යයඤාණාදී වූ නව මහ විදර්ශනා ඥානයෙහි මානකොට පිළිපැදීම සය වැනි පටිපදා ඤාණ දසසන විසුද්ධිය නම් වේ. ලොව තව කොතරම් කටයුතු ඇතත් තමනට ඇලුම් දක්වන්නවුන් විසින් කළ යුතු උසස්ම කටයුත්ත මේ පවුතු ධර්මයන් සම්පූර්ණ කර ගැනීම බව සැලකුව මැනව. මේ සඳහා අරණ්‍යාදී විවේක සෙනසුනක හිඳ භාවනා කරනු කැමති

යෝගාවචරයා විසින් දෙවියන්ට ප්‍රිය වූ ධම්මවක්ක, මහාසමය යන සූත්‍ර, භය භෙරවාරමමණයන් දුරු කර සිත් අලවා විසීම පිණිස උපකාර වශයෙන් භය භෙරව සූත්‍රය ද භාවනා හිතට අනුග්‍රහය පිණිස අනන්ත ලක්ෂණ සූත්‍රය හා මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ද, ධම්මදයාද ප්‍රතිග්‍රහණය පිණිස - ධම්මදයාද සූත්‍රය, තුවටක සූත්‍රය අන්ක වින්දක සූත්‍රය යන සූත්‍ර ධර්මයන් ද = කාමාදීනවය හා රූපාදීනවය දැන ගැනීම පිණිස චූල දුක්ඛකඛ්ඨ සූත්‍ර හා මහා දුක්ඛකඛ්ඨ සූත්‍රය ද, කාමාදී ආශ්‍රව ධර්මයන්ගේ උප්පත්ති පිළිවෙල හා ප්‍රභාණ පිළිවෙත දැන ගැනීම පිණිස සබ්බසව සූත්‍රය ද, පිරිසිදු ශීලයෙහි අනුහස් දැන සීලානුග්‍රහය පිණිස ආකඝ්ඤායා, අනුමාන යන සූත්‍රයන් ද, හේතු ඵලධර්මයන් දැන විදර්ශනා ප්‍රඥාවට අනුග්‍රහය පිණිස සමමා දිට්ඨි, මහා තණ්හාසංඛය යන සූත්‍රයන් ද, ශ්‍රමණ කරණිය (මහණන් විසින් කටයුතු) ධර්මයන් දැන ප්‍රතිපත්ති අනුග්‍රහය පිණිස චූල අසෂ්පුර, මහ අසෂ්පුර යන සූත්‍රයන් ද - සත්ප්‍රාය අසත්ප්‍රාය (යෝග්‍ය අයෝග්‍ය) යනසෙනසුන් තෝරා ගැනීම පිණිස වනපත්ථ සූත්‍රය ද භාවනා සිත උත්සහවත් කිරීම පිණිස අනාගත අරඤ්ඤාභය සූත්‍රය ද උද්ග්‍රහණය ධාරණය (ඉගෙනීම හිතේ තබා ගැනීම) වශයෙන් භාවිතා කටයුත්තේ ය. භාවනා කායඛිය වූ කලී පිළිවෙලක් නැතිව හිතෙන හිතෙන තාලෙන් කළ යුතු වැඩක් නොවේ. මේ මේ ක්ලේශයන්ගේ ප්‍රභාණය (නැසීම) පිණිස මේ කම්පථාන භාවනා මේ මේ සැටියෙන් කළ යුතුයැයි සඳහන් නිරවුල් පටිපාටියක් ඇත. භාවනා කළයුත්තේ ඒ සැටියෙනි. රාගසස පාභාණාය අසුභා භාවෙනබ්බායි හෙයින් රූප රාග ශබ්ද රාශාදී රාග ප්‍රභණය පිණිස අසුභ හා පටික්කුල යන කම්පථාන භාවනා කළ යුතුයි.

ව්‍යාපාදසස පභාණාය මෙතතං භාවෙනබ්බා යි හෙයින් නව විවිධ ව්‍යාපාදී අකුසල ධර්මයන් දුරුකර ගැනීම පිණිස ඔදිසස (සීමාවශයෙන්) අනොධිසස (සීමාවක් - ප්‍රමාණයක් නැතිව) හා දිසාඵරණ (පැතිරවීම) වශයෙන් මෙෙත්‍රී භාවනාව කළ යුතුය.

විතකකු + පචෙජ්ජය ආනාපානසති භාවෙනබ්බ යි කාම ව්‍යාපාදී නවමහා විතර්කයන් දුරුකර ගැනීම පිණිස ආනාපානසති කම්පථානය වැඩිය යුත්තේය. අස්මිමාන සමුගඝාතාය අනිවච සඤ්ඤා භාවෙනබ්බා යි හෙයින් අස්මිමාන ප්‍රධාන කොට ඇති නව විධ උත්තන සවභාවය දුරුකර ගැනීම පිණිස අනිත්‍ය භාවනාව වැඩිය යුතුය. මේ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් මැ වදාළ ඒ භාවනා වැඩිමේ ක්‍රමානුකූල පටිපාටියයි.

පිළිවෙළයි. එහෙයින් අපි ඒ මේ සමථ විදැරිනා භාවනා පිළිවෙළක් දුකින් මිඳෙනු රිසියවුන්ගේ ප්‍රයෝජනය පතා ඉතා සැකෙවින් මෙහිලා දක්වමු. නිවන් අරමුණෙහි සිත යොදා වෙසෙන යෝගාවචරයන් විසින් එය පිළිවෙළ නොඉක්මවා ඒ සැටියෙන් මැ ක්‍රියාත්මක කළ යුතුයි නිවන් පසක්කරනු කැමති යෝගාවචරයෙකු හට බර වැඩ කොටසක් කරන්නට තිබේ. ඔහු විසින් සෝවාන් මාර්ග ඵල ඥාන ප්‍රතිලාභය පිණිස - මකඛ - පලාස - ඉසසා මචජරිය - මායා - සාධේය්‍ය - යන ක්ලේශයනුදු නැසිය යුතුය. අනාගාමී මාර්ග ඵල ඥාණ ප්‍රතිලාභය පිණිස ව්‍යාපාද - ක්‍රොධ - උපනාහ පමාද - යන ක්ලේශයනුදු නැසිය යුතුයි. සුවිසුද්ධ අර්හත් මාර්ගඵල ඥාණය පිණිස - අභිජ්ඣා - ඵමහ - සාරමහ - මාන - අනිමාන - මද යන ක්ලේශ ධර්මයන් ප්‍රභාණය (නැසීම) කළයුතුය. මේ භාවනා ක්‍රමය පිළිවෙළ නොඉක්මවා ඒ සැටියෙන්මැ කළයුතු වනුයේ ඒ නිසාය. එය නොවරදින සුලු අයුරින් ම මහත් ගෞරවයෙන් හා විශ්වාසව ව කළ යුතුය. එසේ නොවන කල ඔහුට තෙල ක්ලේශ යුද්ධයෙන් ජය ලබා තමාගේ අසහාය අරමුණු වූ නිව්‍යාණ ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නට ලැබෙනු සැක සහිත විය හැකිය. එහෙයින් ඔබේ අප්‍රතිහත ධෛර්‍යය මෙහිලා යෙදේවා.

මූලික අනුශාසනය නිමි.

කම්පාන ඉල්ලීමේ වාක්‍යය

කම්පාන දෙන ගුරුන් වෙත ඵලඹ සුදු මල් බඳුනක් අතට පිළිගන්වා මෙසේ අයැද සිටිය යුතුය.

ඔකාස අහං භනෙන කම්මට්ඨානං යාවාමි
දුතියමපි අහං භනෙන කම්මට්ඨානං යාවාමි
තතියමපි අහං භනෙන කම්මට්ඨානං යාවාමි

ආවායඝීයන් විසින් -

ගණකාහි ආවුසො කම්මට්ඨානං යි කිය යුතුය අනතුරුව ශිෂ්‍යා විසින් -

සාධු භනෙන ගණහාමි කම්මට්ඨානං - යි කියැ යුතුය.

නැවත ආවායඝීයන් විසින්

දදුමි ආවුසො කම්මට්ඨානං - යි කියා කමටහන් කිය විය යුතුය.

කියවා යළි මෙසේ -

යථානු සීට්ඨං කම්මට්ඨානං යාව අරහන්තං භාවෙත්වා දුක්ඛස්සන්තං කරොහි - යනුවෙන් අනුශාසනා කළ යුතුය. ඒ අවසානයේ ශිෂ්‍යා විසින් සාධු භනෙන යථානු සීට්ඨං කම්මට්ඨානං යාව අරහන්තං භාවෙත්වා දුක්ඛස්සන්තං කරොමි යනු අනුශාසනය ගෞරවයෙන් පිළිගත් බවට පිළිණ කළ යුතුය.

භාවනා කම්පානය

අත්ථි ඉමයමිං කායෙ - කෙසා - ලොමා - නඛා - දන්තා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - චක්කා හදයං - යකනං කිලොමකං - පිහකං - පඤ්ඤා - අන්තං - අන්තගුණං - උදරියං - කරියං - මත්ථලඛනං - පිත්තං සෙමහං - පුබ්බං - ලොහිතං - සෙදෙ - මොදෙ - අසසු වසා බෙලො - සිංසාණිකා ලසිකා - මුත්තං -

භාවනාව වූ කලී රූප භාවනා අරූප භාවනා යැ යි - සමථ භාවනා විදර්ශනා භාවනා යැයි ද, යළි පටික්කුල (පිළිකුල්) භාවනාව යැයි ද භාවනා කරන ක්‍රම අනුව නොයෙක් නමින් හැඳින්වෙන්නේ වෙයි. මෙහිලා සැකවින් අප විස්තර කරන්නට යන්නේ ඒ භාවනා ක්‍රම අතුරින් පිළිකුල් භාවනාව සමථ වශයෙන් වඩන පිළිවෙළය.

ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂක දස අනුසසක් හා සොළොස් වැදෑරුම් ප්‍රඥා ආනිසංසයක් ඇති මේ පිළිකුල් භාවනා කම්සථානය වැඩිමෙහි නියුක්ත යෝගියා විසින් භාවනා කිරීමට යෝග්‍ය නොවන සත් වැදෑරුම් මූලික අසප්පාය කරුණු හා විසුද්ධි මාර්ගයෙහි විස්තර වශයෙන් එන අසප්පාය කරුණු ද සම්පාදනය කටයුතුයි.

සප්පාය අසප්පාය කරුණු

ආවාසො ගොචරො භසසං

පුගගලො භෝජනං උතු

ඉරියා පටෙති සතෙන තෙ

අසපපායෙ විවජ්ජයෙ ති

යනුවෙන් අසප්පාය (අයෝග්‍ය) කරුණු සත දැක්වෙයි. - නොසැප ආවාසය නොසැප ගෝචරය - නොසැප කථාවය - නොසැප පුද්ගලයාය - නොසැප ආහාරය - නොසැප සෘතු වය - නොසැප ඉරියව්වය යන මේ සත් කරුණු මැ අසප්පාය හෙයින් ඉවත් කළ යුත්තේ ය - යනු එහි භාවයි - යළි සප්පාය (යෝග්‍ය) කරුණු දැක්වෙන තැන මෙසේ සඳහන් වෙයි.

සප්පායෙ සත්ත සෙවෙට්

එවංහි පටිපජ්ජකො

නවිරෙනෙව කාලෙන

හොති කසසවි අප්පණා

ඉහත සඳහන් අසප්පාය කරුණු බැහැර කොට සුදුසු ආවාසය සුදුසු ගොචරය - සුදුසු කථාවය - සුදුසු භෝජනය - සුදුසු පුද්ගලයාය - සුදුසු සෘතු වය - සුදුසු ඉරියව්වය - යන කරුණු සත සම්පූර්ණ කොට ගෙන භාවනාවෙහි යෙදෙන ඇතැම් පිනැති යෝගාවචරයන් හට අපීණා

සමාධි පවා ලැබෙන බව එයින් පැහැදිලි වෙයි. එහෙයින් මේ සප්පාය අසප්පාය කරුණු ගැන හොඳින් සැලකූව මනාය.

සක්මන් මට්ට

රාත්‍රිසථාන සක්මනය - දිවාසථාන සක්මනයැයි සක්මන් දෙකක් වන්නේය. රාත්‍රි සක්මන ආවාස කුටි සමීපයෙහි ද, දිවා සක්මන ආවාස කුටි ආදියට දුරින් පටිවජනන වූ, ආවරණය ඇති සථානයෙක් හි ද, විය යුතුය. එය දිගින් හැට රියනකට වැඩි නැති විසි රියනකට අඩු නැති වන පරිදි දෙපස රියන රියන උපවාර ඇති පුළුලින් දෙරියන් හමාරක් පමණ යුක්ත වන සේ සිනිඳු සුදු වැලි ඉස සැපයිය යුතුය.

සක්මන් මට් ආසනය

මෙය ද, මේ නියමයන් අනුව පිළිවෙල වුවහොත් සුදුසු ය. දිගින් සතර රියන් හමාරකට නොවැඩි වූ දෙරියන් හමාරකට නො අඩු වූ පුළුලින් එක්රියන් නවගලක් ද, උසින් එක් වියන් සතරගලක් ද පිටාටුව දෙරියනක් ද වන සැටියෙන් සකස්වනු සක්මන් ආසනයට ඉතා මැනවි. මේ හා මැ සක්මන් කිරීමේ ක්‍රමය ගැන ද යෝගාවචරයෙකු හට දැනුම් තිබිය යුතු බවත් සඳහන් කළ යුතුය. සක්මන් කරන යෝගියා දකුණු පස පෙරට තබා සක්මනට බැසිය යුත්තේ වෙයි. ඉතා සෙමින් ඉතා ඉක්මනින් සක්මන් නොකොළ යුතුය. ඉතා ලග ද ඉතා දුරද නොබැලිය යුතුය. සක්මන් කිරීමේ දී තම පාදයේ ඇඟිලි තුඩු පෙතේ නම් ඒ බැලීමේ ප්‍රමාණය වේ. සක්මනට බැසගත් වහා ම භාවනා නොකට යුතුය. බුද්ධි ආයතීයන් වහන්සේලා සක්මන් කිරීම උපයෝගී කොට ගෙන ආයතී භාවය ලත් සැටින්, එය ඒ උතුමන්ගේ ආවේණික (විශේෂයෙන් අයත්) වාරිත්‍ර ධර්මයක් බවත් සිහි කෙරෙමින් දෙතුන් වරක් එහා මෙහා සක්මන් කොට ප්‍රීති උපදවා

නිමිත්තං පරිවෙජ්ජෙහි

සුභං රාගුප සංහිතං

අසුභාය චිත්තං භාවෙති

එකගං සුසමාහිතං

වදාළ හෙයින් එකඟ වූ සිතින් යුතුවම කම්සථානය පිළිකුල් වශයෙන් ගෙනෑ භාවනාවට බැස්ස යුතුය. භාවනා කරන්නන්වුන් විසින් උද්ග්‍රහණය, මනසිකාරය යන දෙක්හිදී බුහුටි විය යුතුය. උද්ග්‍රහණය යනු, උගැන්මයි. භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ ඉතා හොඳින් ගැටළු නැති කොට උගැන්ම එයින් අදහස් කරනු ලැබේ. උග්‍රහණ කොසලලතා, (උගැන්මෙහි දක්ෂතාවය) යනු ද එයටම නමෙකි. මනසිකාර, යනු මෙනෙහි කිරීමයි. එයද නිකම් මැ මෙනෙහි කිරීම නොව, භාවනා කරනුයේ පිළිකුල් වශයෙන් නම් පිළිකුල් වශයෙන් ම ද, ධාතු වශයෙන් නම් ධාතු වශයෙන් ම ද, දුක්ඛ වශයෙන් නම් දුක් වශයෙන්ම ද, අනිත්‍ය වශයෙන් නම් අනිත්‍ය වශයෙන් ම ද, අනාත්ම වශයෙන් නම් අනාත්ම වශයෙන් ම දැයි යන ක්‍රමයෙන් ඒ ඒ අරමුණෙහි ඇති සැටිය භාවනා සිතින් මෙනෙහි කිරීමයි. මුලින් මැ උද්ග්‍රහණ කෞශල්‍යය (උගැන්මෙහි දක්ෂ බව) ඇතිකරගත යුතු හෙයින් පළමු කොට මේ හොඳින් උගත මැනවි. පිළිකුල් භාවනා කම්සථානය වූ කලී,

1. සජ්ඣායනා සමථ භාවනාවය.
2. පද සම්බන්ධ සමථ භාවනාවය
3. පඤ්චක සමථ භාවනාවය
4. අරී සහිත සමථ භාවනාවය
5. සණ විනිභ්‍රොග සමථ භාවනාවය
6. සමුපධාන සමථ භාවනාවය

යනුවෙන් භාවනා කරන ආකාරයන්ගේ හැටියෙන් ක්‍රම හයකට බෙදෙයි. අත්ථි ඉමසමීං - කායෙ - කෙසා - ලොම - නඛා - දන්තා - තවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨි - අට්ඨි මිඤ්ඤා - චක්කං - හදයං - යකනං - කිලොමකං - පිහකං - පපථාසං - අනතං - අනත ගුණං - උදරියං - කර්මසං - මජ්ඣිමං - පිතතං - සෙමහං - පුබ්බං - ලොහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - අසසු - වසා - බෙලො - සංසාණිකා - ලසිකා - මුත්තං වන මෙකම්සථානය හොඳින් ප්‍රගුණ තිබෙන්නක් නම් අඩු වශයෙන් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් පසළොස් දිනක් ද - ප්‍රගුණ නැත්තෙක් නම් පිළිවෙළ නොඉක්මවා සම්පූර්ණ මාසයක් අනුලෝම වශයෙන් දිවා රැ දෙකෙහි වැඩි ඉක්මනින්, වැඩි සෙමින් නැතිව මහ හඬ ද නොනඟා සම පමණින් සජ්ඣායනා කිරීම් වශයෙන් භාවනා කළ යුතුය. එය සජ්ඣායනා සමථ භාවනා නම් වේ.

අනතුරුව අතී ඉමසමිං කායේ යන්න එක් එක් කුණප කොටසක් පාසා සම්බන්ධ කොට අතී ඉමසමිං කායෙ කෙසා, අතී ඉමසමිං කායෙ ලොමා, අතී ඉමසමිං කායෙ නබා, අතී ඉමසමිං කායෙ දනතා, අතී ඉමසමිං කායෙ තවො, යනා දී සැටියෙන් පද යොදා එක් මස් පසළොස් දිනක් භාවනා කළ යුතුයි. එසේ භාවනාව දියුණු කරගෙන යාමේ දී කම්සරානය ප්‍රගුණ වීමත් සිත එයට නැමීමත් වන බැවින් තදංග වශයෙන් ක්ලේශයන්ගේ සංසිද්ධිද සිදුවන්නේ ය යි කිය යුතුය. මේ පද ඒ කී සැටියෙන් යොදා සම්බන්ධ කොට කෙරෙන හෙයින් එය පද සම්බන්ධ සමථ භාවනා යි කියනු සුදුසු ය.

පද සම්බන්ධ භාවනාව නිමි.

යළි මේ කම්සරානය තව පඤ්චකය, චක්ක පඤ්චකය, පප්ඵාස පඤ්චකය, මත්ථුඛග පඤ්චකයයි, පඤ්චක සතරකට ද, මෙද ඡක්කය, මුත්ත ඡක්කය, ඡක්ක වශයෙන් දෙකකට ද බෙදෙන්නේය. එසේ පඤ්චක වශයෙන් හා ඡක්ක වශයෙන් කොටස් කර භාවනා කිරීම පඤ්චක සමථ භාවනා, නමැයි කිය යුතුය. එද සප්ඤ්ඤානා වශයෙන් ම කළ යුතුය. එය මෙසේ පිළිවෙළ කර ගත මැනවි.

1. තවපඤ්චකය - (අනුලොම පටිලොම ක්‍රමයෙන්)
කෙසා-ලොම-නබා-දන්තා-තවො, තවො-දන්තා-නබා-ලොම-කෙසා
2. චක්ක පඤ්චකය - (අනුලොම පටිලොම වශයෙන්) චක්කං මංසං-නහරු-අට්ඨි-අට්ඨි මිඤ්ජා-චක්කං-අට්ඨි මිඤ්ජා-අට්ඨි-නහරු-මංසං-තවො-දන්තා නබා-ලොමා කෙසා
3. පප්ඵාස පඤ්චකය - (අනුලොම පටිලොම වශයෙන්) හදයං-යකනං-කිලෝමකං-පිහකං-පප්ඵාසං, පප්ඵාසං-පිහකං-කිලෝමකං-යකනං-හදයං-චක්කං-අට්ඨිමිඤ්ජා-අට්ඨි-නහරු-මංසං- තවො දන්තා-නබා-ලොමා-කෙසා
4. මත්ථුඛග පඤ්චකය - (අනුලොම පටිලොම වශයෙන්)

අන්තං-අන්තගුණං-උදරියං-කර්මං-මත්ථුඛගං, මත්ථුඛගං-කර්මං උදරියං-අන්තගුණං-අන්තං-පප්ඵාස-පිහකං-කිලෝමකං-යකනං-හදයං-චක්කං-අට්ඨිමිඤ්ජා-අට්ඨි-නහරු-මංසං-තවො-දන්තා-නබා-ලොමා-කෙසා

මෙද ජකකය

(අනුලොම පටිලොම වශයෙන්)

පිත්තං-සෙම්භං-පුබ්බො-ලොහිතං-සෙදෙ මෙදෙ-මෙදෙ-සෙදෙ
ලොහිතං-පුබ්බො-සෙම්භං-පිත්තං-මඤ්චුකං-කර්මං-උදරියං අන්තගුණං
-අන්තං-පප්ඵාසං-පිහකං කිලොමකං-යකනං-හදයං-වක්කං-අට්ඨිමිඤ්ජා
-අට්ඨි-නහරු-මංසං-තවො-දන්තා නබා-ලොමා-කෙසා

මුත්ත ජකකය

(අනුලොම පටිලොම වශයෙන්)

අසසු-වසා-බෙලො-සිංගාණිකා-ලසිකා-මුත්තං, මුත්තං-ලසිකා-
සිංගාණිකා-බෙලො වසා-අස්සු-මෙදෙ-සොදෙ-ලොහිතං-පුබ්බො-
සෙම්භං-පිත්තං-මඤ්චුකං-කර්මං-උදරියං-අන්ත ගුණං-අන්තං-පප්ඵාසං
-පිහකං-කිලොමකං යකනං-හදයං-වක්කං-අට්ඨිමිඤ්ජා-අට්ඨි-නහරු-
මංසං-තවො-දන්තා-නබා-ලොමා-කෙසා - මේ පඤ්චක ක්‍රමය භාවනා
කරන යොගාවචරයා විසින් එක පඤ්චකය අනුලොම වශයෙන් පස්
දවසෙක, පටිලොම වශයෙන් දවස් පසෙක - අනුලොම - පටිලොම
වශයෙන් පස් දවසෙකදැයි, යන වශයෙන් පසළොස් දිනකින් අවසන්
වුණු කල යළිත් පසළොස් දිනක් සම්පූර්ණ කම්පථානය මැ අනුලොම
පටිලොම ක්‍රමයෙන් පස්කායනා වශයෙන් භාවනා කොට හය මාසයක්
සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

මෙසේ කියන ලද පරිදි නොවරද්දා ක්‍රම පිළිවෙළින් භාවනා කරන
යොගාවචරයා හට එපරිදි සම්පූර්ණව කාලය ඉතා නොසිස් වාසනාවන්ත
කාලයක් ලෙසින් වැටහෙනවා ඇත.

අථ සහිත සමථ භාවනා ක්‍රමය

කම්පථානයේ අථ දැන මෙනෙහි කෙරෙමින් භාවනා වැඩීමය.
එය මෙසේ උගත් මැනවි.

ඉමස්මිං කායෙ - මේ පිළිකුල් වූ ශරීරයෙහි කෙසා - හිස සම පිට
පිහිටි කාලවණ් වූ දුගඳ දෙකෝටි පණස් ලක්ෂයක් කෙස් නම් කුණප

කොටසෙක් - අතී ඇත්තේ ය. (සෙසු තැන ද මෙසේ යොදන්න)
 ලොමා ඇග සමපිට පිහිටි කාලවණ් වූ දුගඳ අනුනව දහසක් ලෝමයෝ
 නම් කුණප කොටසෙක් - නබා - ඇඟිලි අග පිහිටි සුදුවන් දුගඳ විසි
 නියපොතු, නම් කුණප කොටසෙක් - දන්නා - මුව තුළ පිහිටි සුදුවන්
 දුගඳ දෙතිස්, දත්. නම් කුණප කොටසෙක් - තවො - කය වසා පිහිටි
 දුගඳ හම නම් කුණප කොටසෙක් - මංසං - ඇට මතුයෙහි පිහිටි
 රත්නය එක්ත වණ් දුගඳ නව සියයක්, මස් පිඩු, නම් කුණප කොටසෙක්
 - නහාරු - ඇටවෙලා පිහිටි සුදුවන් දුගඳ නවසියයක් නහර, නම්
 කණප කොටසෙක් - අට්ඨි - කය උසුලා සිටින්නා වූ සුදුවන් දුගඳ තුන්
 සියයක්, ඇට නම් කුණප කොටසෙක් - අට්ඨිමිකුණා - ඇට තුළ පිහිටි
 සුදුවන් දුගඳ - ඇට මිදුළු නම් කුණප කොටසෙක් - වකකං - හෘදය
 මාංසය වට කොට පිහිටි දුගඳ වකුගඩු නම් කුණප කොටසෙක් -
 හදයං - දෙනන මැද පිහිටි දුගඳ, හදවත නම් කුණප කොටසෙක් -
 යකනං - දකුණු පාර්ශවයෙහි පිහිටි දුගඳ අක්මාව නම් කුණප
 කොටසෙක් - කිලොමකං - සුදු දුහුල් කඩක් බඳු දුගඳ දලබුව නම්
 කුණප කොටසෙක් - පිහකං - වම්පාර්ශවයෙහි පිහිටි ඇළඳිව නම්
 කුණප කොටසෙක් - පස්ථාසං - දෙනන අතුරෙහි පිහිටි දුගඳ
 පෙණහැල්ල නම් කුණප කොටසෙක් - අන්නං - කය තුළ පිහිටි දුගඳ
 බඩවැල නම් කුණප කොටසෙක් - අන්නගුණං - බඩවැල් දරණ වෙලා
 සිටින්නා වූ දුගඳ අතුණුබහන් නම් කුණප කොටසෙක් - උදරියං -
 අනුභව කරන ලද දුගඳ නොදිරු ආහාර නම් කුණප කොටසෙක් -
 කර්සං - දුගඳ දිරු ආහාර (මල) නම් කුණප කොටසෙක් - මත්ථුඛගං
 - හිස් කබල තුළ පිහිටි දුගඳ හිස්මොල නම් කුණප කොටසෙක් -
 පිතනං - අක්මාව ඇසුරු කොට පිහිටි දුගඳ පිත නම් කුණප කොටසෙක්
 - සෙම්හං - කැලිය බෙසුක් බඳු දුගඳ - සෙම නම් කුණප කොටසෙක්
 - පුබෙබ්බා - ගඩාපොල ආදියෙහි පිහිටි දුගඳ සැරව නම් කුණප
 කොටසෙක් - ලොහිතං - සියලු කයෙහි පැතිර සිටි දුගඳ ලේ නම්
 කුණප කොටසෙක් - සෙදෙ - ලෝම කුපයන්ගෙන් වැහෙන්නා වූ
 දුගඳ දහදිය නම් කුණප කොටසෙක් - මෙදෙ - මිදුණු තෙලක් බඳු
 දුගඳ මේද තෙල් නම් කුණප කොටසෙක් - අසසු - දෙඇස්වලින් ගලා
 බසින්නා වූ දුගඳ කඳුළු නම් කුණප කොටසෙක් - වසා - මසෙහි පැතිර
 සිටි දුගඳ මස්තෙල් නම් කුණප කොටසෙක් - බෙලො - මුඛයෙන්
 වැහෙන්නා වූ දුගඳ කෙළ නම් කුණප කොටසෙක් - සිංසාණිකා -
 දෙනාස් සිදුරින් වැහෙන්නා වූ දුගඳ සොටු, නම් කුණප කොටසෙක් -

ලසිකා - ඇට සන්ධිවල පිහිටි දුගඳ සන්ධි ලහටු, නම් කුණප කොටසෙක - මුත්තං - වස්ති ග්‍රහනියෙහි පිහිටි දුගඳ මුත්‍ර, නම් කුණප කොටසෙක යන මේ සැටියෙන් ඉතා සැලකිල්ලෙන් මේ අර්ථ ක්‍රමය හිනින්න මෙනෙහි කරන්නට පිළිවන් කරගත මැනවි - අර්ථ මෙනෙහි කිරීම පිළිකුල් වශයෙන් මැ කෙරෙමින් ඒ ඒ කුණු කොටස් පිහිටි තැන් හා වර්ණ සන්ධානාදිය සලකමින් දෙමස් පසළොස් දිනක් භාවනා කළ යුතුය. පුරුදු කරන ලද කාය භාවනා ඇති සංකිච්ච, සුමණ යන සාමණේරයන් වහන්සේලාට මෙන් මේ අර්ථ භාවනා අවස්ථාව ධ්‍යාන මාර්ග ඵලාවබෝධයට කරුණු වනු ඒකාන්තය. එහෙයින් නිවන් අමාරස කැමති යෝගාවචරයා විසින් එකඟ වූ සිතින් යුතුව මෙහි යෙදිය යුතුය.

කාලය මාස 2 යි දින 15 ක් වනු අවශ්‍යමැයි.

ඝණ විනිර්භෝග සමථ භාවනාව

මෙහි ඝන විනිර්භෝග, යනු බෙද වෙන් කිරීම යන තේරුම ඇත්තේය. එහෙයින් මෙයින් ශරීරයේ ඒ ඒ කොටස් බෙද වෙන් කොට එකඟ වූ සිතින් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කිරීම අදහස් කරන බව සැලකුව මැනවි. මේ කොට්ඨාසය භාවනා ක්‍රමයෙහිලා ද කියැ යුතු එක් කරුණක් ඇත. එනම් දෙතිස් කුණු කොටස්හිම අර්ථ හා වර්ණ සන්ධානාදිය ගැන දැනීම ඉතා හොඳින් ම අවශ්‍ය බවයි. ඒවා හි අර්ථාදිය මනාකොට නොවැටහේ නම් කොට්ඨාශ භාවනාවට ඉක්මන් නොවිය යුතුය. නියමිත කාලය ඇතුළත අර්ථාදිය නොවැටහුණු යෝගියා විසින් කළ යුත්තේ කාල වශයෙන් බෙද ඒ වැටහෙන තාක් භාවනා කොට එයට පසුව මෙයට බැසීමය.

අර්ථාදිය මනාව පැහැදිලි ව වැටහී ගියායින් පසු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දී, උභතො මුඛා මුතොලී පූරා නා නා විනිතස්ස ධඤ්ඤස්ස සෙය්‍යාපීදං, සාලිනං, විහිනං, මුත්තං, මාසානං, තිලානං, තණ්ඩුලානං යනාදීන් වදාළ පරිදි ධ්‍යාන වර්ග හඳුනන ඇස් ඇති පුරුෂයා වී - මුත්තං - මැ - සහල් ආදී නා නා ධ්‍යානයෙන් මිශ්‍ර වූ මල්ල ලිහා මේ වී යැයි, මේ මුත්තං යැයි, මේ තල යැයි, මේවා සහල් යැයි වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගන්නාක් මෙන්, මේ ශරීරයේ පිහිටි කෙස්, ලොම්, ආදී දෙතිස් කුණු කොටස් එකඟ වූ සිතින් සම ප්‍රමාණයෙන් වෙන්

වෙන් කොට බෙදා දැන හඳුනා මෙනෙහි කටයුත්තේය. මේ ශරීරය හිස සිට දෙපතුළ දක්වා බැලූ විගසම එකම ශරීරයක් ප්‍රිය කළ යුතු උසස් වස්තුවක් සේ පෙනී යයි. එසේ පෙනීයාම හේතුකොට ගෙන මෙය සුභය, සැපය, රුවන්ය, මගේය, මටම ලැබේවා යි විපල්ලාස ධර්ම (විපර්යාසය) මඤ්ඤානා ධර්ම (වැරදි හැඟීම්) ගාහ ධර්ම (වැරදි හැඟීම්) යන සසර දුකට බර වූ නිවන් වසා දමන්වා වූ විපරිත අරමුණ පහළ විමෙන් ආත්ම දෘෂ්ටියෙහි සත්වයා තිදින් බැඳෙන්නේය. දෙතිස් කුණුප කොට්ඨාසයන් බෙදා වෙන් කොට වෙන් වෙන් වශයෙන් බලමින් භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයා හට කැඩීමට දුෂ්කර වූ සන්නති, සන සංඥා, ස්වකාය දෘෂ්ටිය (සක්කාය දිට්ඨි) ආදී විසම ධර්මයන් කඩා බිඳ හෙළීමට පහසුකම් සැලසෙන්නේය. සසර දුක් නැති කොට ශාන්ත නිර්වාණ සැප ලබා ගැනීම පිණිස වීර්ය කරන ඒ පුරුෂයා ගේ විශේෂ යහපත පතා මෙහිලා එම කොට්ඨාශ භාවනා ක්‍රමය පැහැදිළි කොට දක්වමු. මෙයට කොට්ඨාශ විනිර්භෝග භාවනා යැයි ද කියනු ලැබේ.

පටික්කුල කොට්ඨාශ භාවනා වාක්‍යය

අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - කෙසා - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - ලොමා - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - නඛා - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - දන්තා - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - තවො - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - මංසං - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - නභාරු - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - අට්ඨි - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - අට්ඨිමික්ඛා - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - චක්කං - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - හදයං - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - යකනං - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො
අත්ති - ඉමස්මිං - කායෙ - කිලොමකං - දුග්ගන්ධො	= පටික්කුලො

යන මේ ආදී පිළිවෙළින් දෙතිස් කොටසෙහි ම යොදා ගත මැනවි. යළි මෙහි පහත දැක්වෙන සැටියෙනුදු ඒ යොදා ගත හැකිය. ඒ ද එක් ක්‍රමයකි. එහෙයින් එහිලාත් ඔබේ සැලකිල්ල යොමු කරන සේ කියමින් ඒ ක්‍රමය ද දක්වමු.

අත් ඉමස්මිං කායේ කෙසා කොට්ඨාසො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
 අත් ඉමස්මිං කායේ ලොමා කොට්ඨාසො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
 අත් ඉමස්මිං කායේ දන්තා කොට්ඨාසො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො

දුග්ගන්ධො පටික්කුලො - මෙම ක්‍රමය ක්‍රම දෙකින් යම් ක්‍රමයක් පහසුවෙන් ඉක්මනටත් අරමුණ හිතට අසුවේ ද, කර්මස්ථානය පහසුවෙන් වැටහේද, ඒ පිළිවෙළින් වෙන්ව හොඳින් කොටස් වැටහෙන තාක් පිහිටි තැන් හා වර්ණ සංඝ්ඨානාදිය පිළිකුල් වශයෙන්ම මෙනෙහි කෙරමින් වචනයෙන් තුන් මාසයක් පුහුණු කොට කායචිතිර්භෝග භාවනාවට බැසිය යුතුය. භාවනා කරන කල්හි ඉතා ඉක්මනට ද, ඉතා සෙමින් ද භාවනා නොකළ යුතුය.

කාලය මාස තුනයි.

කාය චිතිර්භෝග සමථ භාවනාව

මෙම ශරීරය තුන් කොටසකට හිතීන් කඩා වෙන් කොට ගත යුතුය. නාහිතො හෙට්ඨායාව පාදතලා අයං හෙට්ඨිම කායො නාමා යි හෙයින් පෙකණීයෙන් යට පිටි පතුල දක්වා ඇති කොටස් 16 න් යුක්ත කාය ප්‍රදේශය, හෙට්ඨිම කාය නම් වෙයි. මේ යට ශරීරය යන තේරුමය.

නාහිතො උද්ධං යාව ගලවාටකා අයං මජ්ඣිම කායො නාම, යි හෙයින් පෙකණීයෙන් උඩ උකුණු වළ දක්වා වූ කොටස් 23 න් යුක්ත කාය ප්‍රදේශය මජ්ඣිම කාය නම් වෙයි. මැද ශරීරය යන තේරුමය. ගලවාටකතො උද්ධං යාව සීසං අයං උපරිමකායො නාම යනු හෙයින් ගලවළයෙන් උඩ කොටස් 18 න් යුක්ත වූ හිස උපරිම කාය නම් වෙයි. උඩ ශරීරය යන අදහසය. මෙපරිදි හෙට්ඨිම කාය (යට ශරීරය) මජ්ඣිම කාය (මැද ශරීරය) උපරිම කාය (උඩ ශරීරය) යන සිරුර හිතීන් තුන් කොටසකට වෙන් කොට බෙදා යට කය අරමුණු කොට, හෙට්ඨිම කායො දුග්ගන්ධො පටික්කුලෝ යනුවෙන් කියමින් සතියක් පුහුණු කොට අනතුරුව, මජ්ඣිම කායො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො යනුවෙන් කියමින් හා හිතමින් මජ්ඣිම කයෙහි සිහිය පිහිටුවා, උපරිම කායො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො යැයි කියමින් සතියක් භාවනාව කළ යුතුය. මෙපරිදි විසි එක් දින සම්පූර්ණයෙන් ගත වූ කල්හි යට ශරීරයෙහි පිහිටි දහසය කොටස සොයා දැනගත යුතුය. ලොමා - නඩා - තවො

- මංසං - නභාරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - උදරියං - කර්සං - පුබ්බො - ලෝහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - වසා - ලසිකා - මුත්තං, යන මේ කොටස් දහසය යට ශරීරයෙහි පිහිටියේ ය. මෙකී දැක්වුණු සැටියෙන් වෙන් කොට ගන්නා ලද ඒ ඒ කොටස් එක එක වෙන් වෙන් වශයෙන් පිළිකල් තත්වයෙන් සලකා භාවනා කිරීමේ දී ඉතා ඉක්මනින් ඉතා සෙමින් මහත් සේ ශබ්ද නගමින් භාවනා කරනු නොමනා බව වෙසෙසින් සැලකුව මැනවි.

කාය විනිර්ණෝග හෙට්ඨිම කාය සමථ

හෙට්ඨිමකාය සමථ භාවනාව භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨිම කායෙ ලොමා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
02. හෙට්ඨිම කායෙ නඛා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
03. හෙට්ඨිම කායෙ තවො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
04. හෙට්ඨිම කායෙ මංසං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
05. හෙට්ඨිම කායෙ නභාරු දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
06. හෙට්ඨිම කායෙ අට්ඨි දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
07. හෙට්ඨිම කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
08. හෙට්ඨිම කායෙ උදරියං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
09. හෙට්ඨිම කායෙ කර්සං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
10. හෙට්ඨිම කායෙ පුබ්බො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
11. හෙට්ඨිම කායෙ ලෝහිතං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
12. හෙට්ඨිම කායෙ සෙදෙ දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
13. හෙට්ඨිම කායෙ මෙදෙ දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
14. හෙට්ඨිම කායෙ වසා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
15. හෙට්ඨිම කායෙ ලසිකා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො
16. හෙට්ඨිම කායෙ මුත්තං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො

යනුවෙන් හෙට්ඨිම කාය පිළිබඳ වූ සොළොස් කොට්ඨාශයන් හිතින් වෙන් කොට වචනයෙන් දෙමසක් භාවනා කළ මැනවි. මේ ක්‍රමයෙන් මේ භාවනා ක්‍රමය දෙමසක් භාවනා වශයෙන් පුහුණු කර ගෙන යන කල ඇතැම් යෝගාවචරයන්ට කර්මස්ථාන විදර්ශනා අවස්ථාවට එළඹෙනු දැකිය හැකිය.

කාලය මාස 2 යි.

මජ්ඣිම කාය සමථ භාවනා වාක්‍යය

මජ්ඣිම, කායෙ, තෙව්සති කොට්ඨාසා තථෙ' ච පටික්කුල වසෙනෙව භාවෙනබ්බා' යි යෙනින් මධ්‍යම ශරීරයෙහි පිහිටි තෙව්සි (23) කුණු කොටස් ද මෙසේ තම හිතින් ම වෙන්කොට පිළිකුල් වශයෙන් ගෙන සලකා භාවනා කළ යුතුය. මධ්‍යම ශරීරයට අයත් තෙව්සි කුණු කොටස් මෙසේ ය. - ලොමා - නඬා - තවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - චක්කං - හදයං - යකනං - කිලොමකං - පිහකං - පප්ඵාසං - අන්තං - අන්තගුණං - පිත්තං - සෙම්භං - පුබ්බො - ලෝහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - වසා - ලසිකා' යන මොහුය. මේ තෙව්සි කුණුපයෝ මධ්‍යම ශරීරයෙහි පිහිටියෝය. මොවුන් හිතින් වෙන් කොට යට කයත් උඩ කයත් යන දෙක ගැන සිහි නොකොට මධ්‍යම ශරීරයෙහි ම සිහිය පිහිටුවා සම ප්‍රමාණයෙන් අනුලෝම - පටිලෝම වශයෙන් සප්ඤ්ඤායනා කළ යුතුය.

01. මජ්ඣිම - කායෙ - ලොමා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
02. මජ්ඣිම - කායෙ - නඬා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
03. මජ්ඣිම - කායෙ - තවො - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
04. මජ්ඣිම - කායෙ - මංසං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
05. මජ්ඣිම - කායෙ - නහාරු - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
06. මජ්ඣිම - කායෙ - අට්ඨි - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
07. මජ්ඣිම - කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
08. මජ්ඣිම - කායෙ - චක්කං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
09. මජ්ඣිම - කායෙ - හදයං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
10. මජ්ඣිම - කායෙ - යකනං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
11. මජ්ඣිම - කායෙ - කිලොමකං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
12. මජ්ඣිම - කායෙ - පිහකං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
13. මජ්ඣිම - කායෙ - පප්ඵාසං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
14. මජ්ඣිම - කායෙ - අන්තං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
15. මජ්ඣිම - කායෙ - අන්තගුණං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
16. මජ්ඣිම - කායෙ - පිත්තං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
17. මජ්ඣිම - කායෙ - සෙම්භං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
18. මජ්ඣිම - කායෙ - පුබ්බො - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
19. මජ්ඣිම - කායෙ - ලෝහිතං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
20. මජ්ඣිම - කායෙ - සෙදෙ - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො

21. මජ්ඣිම - කායෙ - මෙදෙ - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
22. මජ්ඣිම - කායෙ - වසා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
23. මජ්ඣිම - කායෙ - ලසිකා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො

යන මේ පිළිවෙලින් මධ්‍යම කාය භාවනාව දෙමසක් පුහුණු කර ගෙන යන කල ඒ යෝගාවචරයා හට විපරිත වශයෙන් අරමුණු වන සුභාරම්මණය කැඩී බිඳී අසුභාරම්මණයෙහි සිත පිහිටු විය හැකි වන්නේ ය.

කාලය මාස 2 යි.

උපරිම කාය සමථි භාවනා වාක්‍යය

පුරුදු කරන ලද හෙට්ඨිම, මජ්ඣිම කාය භාවනා ඇති යෝගාවචරයා විසින් ඊළඟට උපරිමකාය පිළිබඳ භාවනාව වැඩිය යුත්තේය. උපරිම කයෙහි කුණු කොටස් අටළොසකි (18). ඒ මෙසේ ය.

කෙසා - ලොමා - දන්තා - නවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - මඤ්චුංගං - පුබ්බො - ලොහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - අස්සු - වසා - බෙලො - සිංසාණිකා - ලසිකා යන මේ අටළොසය. එයින් යුක්ත වූ ඉහළ කාය ප්‍රදේශය, උපරිමකාය නම් වන බව පෙර ද කියවිනි. ඒ උපරිම කාය අරමුණුකොට භාවනා කරන්නාහු විසින් එහි පිහිටි කොටස් ද සිතින් ම වෙන් කොට බලමින් එකඟ වූ සිතින් මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

01. උපරිම - කායෙ - කෙසා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
02. උපරිම - කායෙ - ලොමා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
03. උපරිම - කායෙ - දන්තා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
04. උපරිම - කායෙ - නවො - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
05. උපරිම - කායෙ - මංසං - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
06. උපරිම - කායෙ - නහාරු - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
07. උපරිම - කායෙ - අට්ඨි - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො
08. උපරිම - කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - දුග්ගන්ධො - පටික්කුලො

09. උපරිම - කායෙ - මඤ්චිකා - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
10. උපරිම - කායෙ - පුබ්බො - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
11. උපරිම - කායෙ - ලොහිතං - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
12. උපරිම - කායෙ - සෙදෙ - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
13. උපරිම - කායෙ - මෙදෙ - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
14. උපරිම - කායෙ - අස්සු - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
15. උපරිම - කායෙ - වසා - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
16. උපරිම - කායෙ - බේලො - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
17. උපරිම - කායෙ - සිංඝාණිකා - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො
18. උපරිම - කායෙ - ලසිකා - දුග්ගන්ධො - පටික්කලො

යන මෙකී පිළිවෙලින් දුග්ගන්ධ පටික්කලනයෙහි ම හිතත් නුවණත් යොදා භාවනා කළ යුත්තේ ය.

කාලය මාස 2 යි.

මෙසේ තුන් කල පිළිබඳ වූ මේ කොට්ඨාශ භාවනාව සම්පූර්ණ කොට තමනට සැප ඉරියව්වක් තෝරාගෙන විවේකස්ථානයෙක හිඳ කේස, ලෝමා දී ඒ ඒ කුණු කොටස් පිළිබඳ වර්ණ සංස්ථාන, ගන්ධ, ආසය, ඔකාස යන මොවුන්ගේ වශයෙන් එක එක කොටස පස් ආකාරයෙන් පිළිකුල් ලෙසින් මෙනෙහි කරන්නට පුරුදු විය යුතුය. ශ්‍රද්ධා, චිරයය උපදවා නිවණට යොමු කළ සිත් ඇතිව ඉතා ගෞරවයෙන් එය කටයුතුය. මනසිකාර අවස්ථාව සමාන උතුම් අවස්ථාවක් තව නැත්තේය. උපචාර, අර්පණ, ධ්‍යාන, මාර්ග, ඵල යන මොවුන් ගේ ප්‍රතිලාභ මනසිකාර අවස්ථාවෙහිම සිදුවන නිසාය.

සප්ඤ්ඤායො, මනසිකාරස්ස පච්චයො හොති මනසිකාරො ඤානාදී ධම්මානං පටිලාභාය පච්චයො හොති. සප්ඤ්ඤායනාය, මනසිකාරයට ද, මනසිකාරය, ධ්‍යානාදී ධම්මයන්ගෙන් ප්‍රතිලාභයට ද ප්‍රත්‍යය වේ යැයි ද වදාළ හෙයින් එය ඉතා ගෞරවාදර පූර්වකව හක්කියෙන්ම, කටයුතු බව යළිත් සැළකුව මැනව. යම් සැටියකින් කර්මස්ථානය හොඳින් අරමුණට නොවැටේ නම් කාලය තව ඉදිරියට දික් කළ යුතුය. වර්ණ යනු කේස - ලෝමාදීන්ගේ පැහැයයි. පාටට නමෙකි. ගන්ධ නම් කේස - ලෝමාදීන්ගේ ඇති ගඳය. සංස්ථාන නම් කේස ලෝමාදීන්ගේ

හැඩහුරුකමය. ආසය නම් කේස ලොමාදින්ගේ පිහිටි ස්ථානය කියවේ. ඔකාස යනුවෙන් ඒ ඒ කොට්ඨාසයන් පිහිටි දිසා හැඳින්වෙයි. මෙකී පරිදි එකී කොටස් වර්ණ, සංස්ථානාදී වශයෙන් පිළිකුල් ලෙසින් හිතෙන් මෙනෙහි කරන්නට පුරුදු වීම ඉතා අවශ්‍යය. එසේ මෙනෙහි කිරීමෙහි ලා දක්‍ෂ වීම මනසිකාර කෝසල්ලතාව නමින් කියනු ලැබේ. මෙපරිද්දෙන් මෙකී දින පරිච්ඡේදය තුල දී යම් කොටසක් හෝ කොටස් කීපයක් ඉතා හොඳින් අරමුණු වේද, නොවැටහෙන කොටස් හැර දමා ඒ ප්‍රකටව අරමුණු වන කොටස හෝ කොටස් කීපය නැවත නැවතත් මෙනෙහි කළ යුතුය. එයින් වඩාමත් හොඳින් යම් කොටසක් අරමුණු වශයෙන් ප්‍රකටව වැටහේ නම් ඉක්බිති ඒ කොටස පමණක් ගෙන දිවා - රාත්‍රී වශයෙන් ද ගත පව්වාගත (නික්ම යෑමේදීත් - පෙරලා ඒමේදීත් කමටහන ගෙන යාම් ඊම්) වශයෙන් ද සියලු අවස්ථාවන්හි ම පිළිකුල් වශයෙන්ම භාවනා කළ යුත්තේය.

ප්‍රතිභාග නිමිති පහළ වූ කල්හි භාවනාව සඵල වූයේයැ යි, ප්‍රීතිය වියැ උපදවා ධ්‍යානයට සිත් යොමුකොට, ඊටම බරකොට භාවනා කිරීමෙන් අංග පසකින් යුක්ත වූ ප්‍රථම ධ්‍යානය, ලැබෙන්නේය.

පිළිකුල් භාවනාවේ අම්මුක සමථ සන්ධිස්ථාන

සමථයානික, විදර්ශනායානික වශයෙන් පුද්ගලයෝ දෙදෙනෙක් වන්නාහ. ඒ දෙදෙන තිකඛ පඤ්ඤ උක්කට්ඨයාය, තිකඛ පඤ්ඤ මජ්ඣිමයාය, තිකඛ පඤ්ඤ භීතයාය යැයි සමථ විදර්ශනායානිකයන්ගේ වශයෙන් සය දෙනෙක්ව බෙදෙති. මෙහි දැක්වුණු කාල මණ්ඩල පරිච්ඡේදය ඔවුන් අතුරෙන් තිකඛ පඤ්ඤ පුද්ගලයාගේ වශයෙන් දත මැනවි. භාවනාවත තුවටක සූත්‍රය බලා දත හැකිය. භාවනා කරනු සඳහා පිළියෙලවන ඔබ පළමුව සුදුසු අසුනක් සකසා ගත යුතුය. එහි එරම්ණියෙන් වාඩි වී සුවිසි මහ තෙරුවන් ගුණ සිහි කොට පිරිසිදු සිතින් මේ වාක්‍යය තුන් වරක් කියා රත්නත්‍රයට ආත්ම පරිත්‍යාගය කොට භාවනාව පටන් ගැනීම මැනවි.

බුද්ධස්ස අත්තනං පරිච්ඡාමි? පරිච්චත්තො යෙව මෙ අත්තා, බුද්ධො මෙ සරණං වරං, එතෙන සච්ච වජ්ජේන හොතුමෙ ජයමංගලං අද්ධාය ඉමාය පටිපත්තිසා ජරා මරණම්හා පරිමුච්චිස්සාමි.

මෙසේ පළමුව කෙරෙන ඒ ආත්ම පරිත්‍යාගය ඔබේ ආරක්‍ෂාවත් නිර්භය භාවයත් පිණිස වනු ඒකාන්තය තුණුරුවනට පිළි ආත්මය ඇති ඔබට යළි මොන බියෙක් ද? ඒ තුණුරුවන් ආරක්‍ෂාව නිසැකවම ඔබට ලැබෙන නිසාය.

භාවනා ආසනයේ ප්‍රමාණය ගැන ද මෙහිලා වචනයක් කියැ යුතුය. නිත්‍ය විදුෂිතා සම්මූෂිත භාවනා යෝගාවචරයා හට උසින් එක් වියත් සතරගුලක් ද, දිගින් එක් රියන් එක් වියත් තුන් අගලක් ද, පුළුලින් එක් රියන එක් විය. සිව් අගලක් ද පිටාවුව රියන් දෙකක් ද, උස් ඇති සුව පහසු පරිදි තනාගත් ආසනයක් වීම අවශ්‍යය.

කාල මණ්ඩලය

මෙහි පහත දැක්වෙන කාලමණ්ඩලය නියමය ද, සැලකිය යුත්තකි. යෝගාවචරයාගේ ක්‍රමික දියුණුවට ලොකු රුකුලක් යන නිසාය සප්තධායන භාවනා කාලය මාස 2 යි දින 15 යි. කොට්ඨාස භාවනා කාල මාස 3 යි. කාය විනිර්භෝග භාවනා කාලය මාස 6යි, දින 21 යි. මනසිකාර භාවනා කාලය මාස 3 යි, දින 21 යි. යන මේ සැටියෙන් කාල මණ්ඩල නියමය ද දත මැනවි. යම් යම් පරිච්ඡේදයක් භාවනා කරන කල්හි ඒ ඒ පරිච්ඡේදයන්ට නියමිත කාල මණ්ඩල ඇතුළත දී කම්ස්ථානය, නොහැටහි ඇත්තේ නම් ඒ ඒ කාල මණ්ඩලයන්ට නියමිත ප්‍රමාණයටම දින ගණන අත්හැර කාලමණ්ඩලය බෙද බෙදා භාවනා කළ යුතුය. ඉතා ඉක්මනට ද, පමා වෙවී ද භාවනා කරන්නාහට භාවනා නොවැටහෙයි. සමෘද්ධ නොවෙයි.

"නිද්දං න බහුලිකරයො
ජාගරියං හජෙය්‍ය ආනාපි
අප් ආසනෙසු සයනෙසු
අප්ප සද්ධෙසු හික්ඛු විහරෙය්‍ය"

නින්ද වැඩි නොකරනු. එහෙයින් නිදි දුරු කිරීම ඇසුරු කරනු. කෙලෙසුන් තවන වියඊයෙන් යුක්තවනු. තවද විවේකය ඇති ආසන සයනයන්හි වසනු. යනු මෙහි භාවයි.

සුද්ධ සමාධි භාවනා ක්‍රමය නිමියේ යි.

සමුට්ඨාන මිශ්‍රක භාවනාව

නියමිත කාලසීමා නොඉක්මවා භාවනා කරගෙන යන කල්හි අරමුණ වශයෙන් මනාකොට නොවැටහී අරමුණෙහි සිත නොරැඳී පවත්නේ නම් සමුට්ඨාන වශයෙන් භවනාව දියුණු කරගත යුත්තේ ය. කම්ම සමුට්ඨාන, චිත්ත සමුට්ඨාන, උතු සමුට්ඨාන, ආහාර සමුට්ඨාන යැයි කේස ලෝමාදී රූපධර්මයන්ගේ ඇතිවීමේ හේතු ධර්ම සතරෙක් වේ. සමුට්ඨාන යනු හටගැන්ම යන තේරුමය. කම්මෙන් හටගැනෙනුයේ කම්ම සමුට්ඨානය ද, චිත්තයෙන් හට ගැනෙනුයේ චිත්ත සමුට්ඨානය ද, සෘතුයෙන් හට ගැනෙනුයේ උතු සමුට්ඨානය ද, ආහාරයෙන් හට ගැනෙනුයේ ආහාර සමුට්ඨාන යද වේ. යටිකය, මැද කය, උඩු කය යන තුන් කයට ඇතුළත් කේස, ලෝමාදී කොටස් මෙකී සමුට්ඨාන සතරට සම්බන්ධ කොට වෙන් වෙන් වශයෙන් බලා භාවනා කරන පිළිවෙල සමුට්ඨාන සමථ භාවනා නම් වෙයි. පිළිකුල් වශයෙන් හා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයන් යන දෙක එකටම මිශ්‍ර කොට භාවනා කරන නිසා මීට “සමුට්ඨාන මිශ්‍රක භාවනා” යැයි ද කියනු ලැබේ.

යටි ශරීරයෙහි පිහිටි සොළොස් කොට්ඨාශයන්ගෙන් ලොමා, නඬා, තවො, මංසං, නහරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා යන එකොළොස් කොටස සමුට්ඨාන සතර ම සම්බන්ධ බැවින් චතු සමුට්ඨානිකයෝ වෙති. උදරියං, කර්සං, පුබ්බො, මුත්තං යන සිව් කොටස සෘතු ගුණය පමණක් මුල්කොට ඇති වන්නන් බැවින් උතු සමුට්ඨානිකයෝ නම් වෙති. ඔවුනට ඒක සමුට්ඨානික යිද නමක් වෙයි. චතුසමුට්ඨානික එකොළොස් කොටස හා උතු සමුට්ඨානික සිව් කොටස වෙන් වෙන් වශයෙන් ගෙන මෙසේ භාවනා කළ මැනවි.

හෙට්ඨිම ශරීරයෙහි සමුට්ඨාන භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨිම කායෙ චතු සමුට්ඨානික ලොමා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජිවො සුඤ්ඤා -
02. හෙට්ඨිම කායෙ චතු සමුට්ඨානික නඬා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජිවො සුඤ්ඤා -

03. හෙවිඩ්ම කායෙ චතු සමුට්ඨානික තචො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
04. හෙවිඩ්ම කායෙ චතු සමුට්ඨානික මංසං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
05. හෙවිඩ්ම කායෙ චතු සමුට්ඨානික නහරු දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
06. හෙවිඩ්ම කායෙ චතු සමුට්ඨානික අට්ඨි දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
07. හෙවිඩ්ම කායෙ චතු සමුට්ඨානික අට්ඨිමිඤ්ජා දුග්ගන්ධො
පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
08. හෙවිඩ්ම කායෙ උතු සමුට්ඨානික උදරියං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
09. හෙවිඩ්ම කායෙ උතු සමුට්ඨානික කර්සං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
10. හෙවිඩ්ම කායෙ උතු සමුට්ඨානික පුබ්බො දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
11. හෙවිඩ්ම කායෙ චතු සමුට්ඨානික ලොහිතං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
12. හෙවිඩ්ම කායෙ උතු චිත්ත සමුට්ඨානික සෙදෙ දුග්ගන්ධො
පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
13. හෙවිඩ්ම කායෙ උතු සමුට්ඨානික මෙදෙ දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -
14. හෙවිඩ්ම කායෙ උතු සමුට්ඨානික වසා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සත්තො, නිජ්ජවො සුඤ්ඤා -

15. හෙට්ඨම කායෙ චතු සමුට්ඨානික ලසිකා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සන්තො, නිජ්ජිවො සුඤ්ඤා -

16. හෙට්ඨම කායෙ උතු සමුට්ඨානික මුත්තං දුග්ගන්ධො පටික්කුලො,
නිස්සන්තො, නිජ්ජිවො සුඤ්ඤා -

යන මේ පිළිවෙලින් යටිකයෙහි පිහිටි සොළොස් කොටස සමුට්ඨාන පිළිවෙලට හා පිහිටි තැන් ද සලකමින් යටිකය හිත යොමු කොට අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් එක් මස් පසළොස් දිනක් භාවනා කොට, ඊළඟට මධ්‍ය කාය, මැද ශරීරය පිළිබඳව ද භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.

කාලමණ්ඩලය මාස 1 යි දින 15 යි.
හෙට්ඨම කායෙහි සමුට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයයි

මජ්ඣිම කායෙහි සමුට්ඨාන භාවනා පිළිවෙල

හෙට්ඨම ශරීරයෙහි කියන ලද පරිදි මධ්‍යම ශරීරයෙහි පිහිටි කොටස් 23 මෙසේ වෙන් කොට ගත මැනවි. - ලොමා, නබා, තවො, මංසං, නහරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජං, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා, පිත්තං, සෙම්භං.

යන මේ එක් විසි (21) කොටස වතුසමුට්ඨානික රූපයෝ වෙති. පුබ්බො' යන කොටස උතුසමුට්ඨානික රූපය යනු උතු විත්ත සමුට්ඨානිකයි. ඒ ඒ කොට්ඨාශයන්ගේ සමුට්ඨාන ක්‍රමය, පිරිසිදුව සොයා බලා දැන ඒ ඒ කොටස් පිහිට තැන් අරමුණ කෙරෙමින් පටික්කුලතාවයට හා ත්‍රිලක්ෂණයට නගා තුන් මස් සතළිස් නව දවසක් මෙසේ භාවනාව දියුණු කට යුතුය.

මජ්ඣිම කායෙහි සමුට්ඨානික භාවනා වාක්‍යය

01. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලොමා, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
02. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, නඬා, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
03. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, තවො, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
04. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මංසං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
05. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, නහරු, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
06. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අට්ඨි, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
07. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අට්ඨිමිඤ්ජා, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
08. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, වක්කං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
09. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, හදයං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
10. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, යකනං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
11. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, කිලොමකං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
12. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පිහකං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
13. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පප්ඵාසං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො

14. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අන්තං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
15. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අන්තගුණං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
16. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පිත්තං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
17. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, සෙම්භං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
18. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පුඛ්බො, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
19. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලොහිතං, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
20. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, සෙදෙ, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
21. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මෙදෙ, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
22. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, වසා, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
23. මජ්ඣිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලසිකා, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො

මෙසේ මැද ශරීරයෙහි පිහිටි චතු සමුට්ඨානික සහ, උතු සමුට්ඨාන, උතුචිත්ත සමුට්ඨාන යන තෙවිසි = (23) කොටස, දුග්ගන්ධ පටික්කුල, නිස්සත්ත, නිජ්ජව, ශුන්‍ය යන පස් ක්‍රමයෙහි සිත යොදමින් මනසිකාරයන් ඇතිව තුන්මස් සතළිස් නව දවසක් භාවනා කළ යුතුය. ඒ පරිදි භාවනාව පුහුණු කරන කල්හි මනාකොට අරමුණෙහි සිත නොයෙදේ නම් කාලමණ්ඩලය පරිච්ඡේද කොට (බෙදා වෙන් කොට) යළිද භාවනාව කළ මැනවි. කාලමණ්ඩලය මාස 3 යි දින 49 යි.

මජ්ඣිම කාය සමුට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය යි.

උපරිම ශරීරයෙහි සමුච්ඡාන භාවනා පිළිවෙල

උපරිම වූ ශරීරයෙහි ද වතු සමුච්ඡානිකය, ද්වි සමුච්ඡානික, ඒක සමුච්ඡානික යැයි තුන් කොටසෙක් වෙයි. එයින් කේසා, ලොමා, දන්තා, තවො, මංසං, නහරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, මඤ්චුරාගං, ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා යන තෙළෙස් (13) කොටස්, කම්ම සමුච්ඡාන යන හේතු ධර්ම සතරින් ඇතිව පවත්නා - හෙයින් වතු සමුච්ඡානක නම් වෙයි.

අස්සු, සෙදෙ, සිංසාණිකා, බෙලො යන සිව් කොටස උතු විත්ත යන හේතු ධර්ම දෙදෙනෙකුත් නිසා හට ගන්නා බැවින් ද්විසමුච්ඡානික යැයි කියනු ලැබේ. පුබ්බො යනු උතු සමුච්ඡානික බැවින් ඒක සමුච්ඡානික නම් වේ. මෙ පරිදි උපරිම ශරීරයෙහි පිහිටි අටළොස් (18) කොට්ඨාශයන්ගෙන් සමුච්ඡාන පටි පාටිය හොඳින් අසා බලා ඉගෙන විවේක ස්ථානයක හිඳ භාවනාව වැඩිය යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

01. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, කෙසා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො
02. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, ලොමා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො
03. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, දන්තා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො
04. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, තවො, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො
05. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, මංසං, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො
06. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, නහරු, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො
07. උපරිම කායෙ, වතුසමුච්ඡානික, අට්ඨි, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිප්ප්ඵවො, සුඤ්ඤො

08. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අවධිමිඤ්ජා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
09. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මහප්ඤ්චගං, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
10. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පුබ්බො, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
11. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලොහිතං, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
12. උපරිම කායෙ, උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික, සෙදෙ, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
13. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මෙදෙ, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
14. උපරිම කායෙ, උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික, දන්තා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
15. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, වසා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
16. උපරිම කායෙ, උතු චිත්ත සමුට්ඨානික, බෙලො, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
17. උපරිම කායෙ, උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික, සිඛසානිකා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
18. උපරිම කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලසිකා, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො, නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො

යන මේ සැටියෙන් උපරිම ශරීරයෙහි අටළොස් (18) කොට්ඨාශයන් ගුරුවරයා - වෙනත් අසා දැන උගත් පරිදි නොවරදවා පිහිටි තැන් වෙන් වෙන් වශයෙන් බලමින් දෙමස් එක් විසි දිනක් අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනායෙන් හා මනසිකාරයෙන් යුක්තව භාවනා දියුණු කර ගත යුතුය. හෙට්ඨිමකාය, මජ්ඣිමකාය උපරිම කාය යන තුන් කයෙහි භාවනා කරන යෝග්‍යවරයා හට මාස අටක් හා දින විසිහතක

ගත වූ කල්හි නැවත තුන්කය ම එකක් කොට එක් මස් විසි දිනක් එකඟ වූ සිතින් මෙනෙහි කොට මනාව වැටහෙන කොටස ගෙන නිතර දුග්ගන්ධො පටික්කුලො යනාදීන් කියමින් සමථ වශයෙන් පුරුදු කොට අපීණා උපදින තාක් භාවනා කරන්නට ඉටු ගත යුතුය. එක එක කොටස අරමුණු කොට අපීණා උපදවන්නට උත්සහ කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 2 යි. දින 21 යි.
උපරිමකාය - සමුට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය නිමියෙයි.

කාය, භාවනා, මහසිකාරය

හෙට්ඨම, මධ්‍යම, උපරිම යන තුන් කය පිළිබඳ භාවනාව නියමිත කාල මණ්ඩල පරිච්ඡේද පිළිවෙලින් අවසන් වූ කල්හි ශරීරය කොටස් කිරීමක් නොකර සම්පූර්ණයෙන් එක් මස් විසි දිනක් කෙසා, යන්නෙහි සිට මුත්තං යනු දක්වා එකඟ වූ සිතින් මෙසේ මහසිකාරය කළ යුතුය.

භාවනා මහසිකාරය වාක්‍යය

01. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, කෙසා, දුග්ගන්ධො පටික්කුලො, නිස්සන්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො
02. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලොමා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
03. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, නඛා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
04. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, දන්තා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
05. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, තවො, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
06. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මංසං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
07. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, නහරු, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො

08. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අට්ඨි, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
09. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අට්ඨිමිඤ්ජා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
10. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, චක්කං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
11. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, හදයං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
12. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, යකනං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
13. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, කිලොමකං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
14. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පිහකං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
15. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පජ්ජාසං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
16. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අන්තං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
17. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අන්තගුණ, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
18. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, උදරියං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
19. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, කර්සං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
20. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මත්ථලුඛං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො

21. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පිත්තං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
22. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, සෙම්භං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
23. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, පුබ්බො, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
24. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලොහිතං, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
25. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, සෙදෙ, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
26. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මෙදෙ, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
27. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, අස්සු, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
28. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, වසා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
29. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, බෙලො, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
30. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, සිංසාණිකා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
31. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, ලසිකා, දුග්ගන්ධො = පෙ = සුඤ්ඤො
32. ඉමස්මිං කායෙ, චතුසමුට්ඨානික, මුත්තං, දුග්ගන්ධො = පටික්කුලො = නිස්සත්තො, නිජ්ජවො, සුඤ්ඤො

ඉමස්මිං කායෙ, මේ දුගඳවත් ගරීරයෙහි පිහිටි චතුසමුට්ඨානික කෙසා, හේතු ධම් හතරක් නිසා ඇති වූ කාල වර්ණ වූ මේ කේසයො දුග්ගන්ධො අතිශයින් දුර්භීද වෙයි. පටික්කුලො, අතිශයින් පිළිකුල් ද වෙයි. නිස්සත්තො, සත්ව පුද්ගලාදී කෙනෙක් ද නොවේ. නිජ්ජවො

පඨවි ආදි ධාතු මාත්‍රයක් ම මිස ආත්මය යැයි කියන ලද නොනැසි පවත්නා ජීවිතයක් ද නොවේ. සුඤ්ඤා වතු සමුට්ඨානයන් නිසා ඇති වූ කුණපයක් මිස සාරයක් නොමැති බැවින් හිස් ද වෙයි. යන මේ සැටියෙන් මෙහි ලුහුඬු කරන ලද පද ද සම්පූර්ණ කොට භාවනා වාක්‍යය දෙකිස් කොටසෙහි මා යොදා අර්ථ විභාග ද දන මනාය, එසේ අර්ථ විභාගයන් දැන මූල කමිස්ථාන පටිපාටිය නොඉක්මවා ඉතා ගෞරවයෙන් කමිස්ථානයට යොමුකරන ලද එකඟ වූ සිතින් කාමාදී ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිදෙමිවා යන අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව එක් මස් විසි දවසක් භාවනාව වඩා, ඉතා ප්‍රකට ව වැටහුණු කොටස පමණක් ගෙන ගත පව්වා ගත වශයෙන් භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ කෙරෙන භාවනාව සැබැවින් ම කෘත පුණ්‍ය සම්පත් (පෙර කළ පින්) ඇත්තේ නම් සත් ප්‍රායයන් (යෝග්‍ය සෙනසුන් ආදීන්) ලැබුණේ නම් භාවනා සංදෘෂ්ටික විපාක වූ භාවනාවෙහි මේ ආත්මයේ දී ලැබෙන ඵල වූ අපීණා, උපචාර ධ්‍යාන මාරී ඵලාවබෝධයෙන් සියලු සසර දුක් නසා ආයොඝාත්තම භාවයෙන් අමා මහ නිවන් සුව අත්පත් කොට දී මෙහිලා ඒකාන්තයෙන් සමත් වන්නේ මැයි. සමථ වශයෙන් භාවනා කරන සමථ යානික මධ්‍ය ප්‍රාඥ පුද්ගලයා හට තුන් අවුරුදු එක් මස් දෙවිසි දින සම්පූර්ණ විමෙන් කමිස්ථානය අවසන් වන්නේ ය. මේ කාලය සම්පූර්ණ පුහුණු වී අවසන් විය යුතු හෙයින් සෘජු ද මෘදු ද විමෙන් කාලය වශයෙන් සැලකුව මනා ය. දෙකිස් කොටසින් ප්‍රකට ව වැටහුණු එක් එක් කොටස ගෙන සමථ වශයෙන් හෝ විදර්ශනා වශයෙන් හෝ එක් සැටියකින් භාවනාව කරනු යෙහෙකි. ඔබ පතන ඒ මානසික සන්සිද්ධිමේ සැපය ඔබෙන් ඇත් නොවනු එකත් මැයි....

කායගතාසනි නම් වූ පිළිකුල් භාවනා ක්‍රමයේ මිශ්‍රක සමුට්ඨාන
භාවනා විධිය නිමිශේය.
සමථ භාවනා කාණ්ඩය නිමි.

විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

මෙතැන් සිට ඔබ සිත යොමු කළ යුතුව ඇත්තේ ඒ ඉතා විශිෂ්ට දැකීම පහළ කර ගන්නා පිළිවෙල දෙසය. අපට දැකීම දැනීම ය. එහෙත් නියම දැනීම හෝ දැකීම නැත. මෙහිලා විදර්ශනය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ඒ විශිෂ්ට නියම දැකීමය. සත්ව පුද්ගලාදී වශයෙන් අප දක්නා දැකුම සාමාන්‍ය සුළු දැක්මකි. නියම දැකුම එබඳු නොවේ.

උපාදානස්කන්ධ පඤ්චකය (පඤ්චස්කන්ධය) පිළිබඳ නාම - රූපයන්ගේ වෙන් වෙන් ලක්ෂණත් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණත් දැක්ක හැක්කේ ඒ නියම දැක්ම ඇති කලය. එහෙයින් ඒ ඉතා විශිෂ්ට දැකීම යැයි කියනුයේ එයට විදර්ශනා ඥානය යි කියනුයේ ද මේ සලකා ය. විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙළ නම් ඒ ඥානය - නියම දැකීම පහළ කර ගන්නා ක්‍රමයයි. මෙතැන් සිට කෙරෙනුයේ ඒ පිළිබඳ විවිරණය හෙයින් ඉතා සැලකිල්ලෙන් එයට හිත යොමු කරන්නට සිතුව මැනව...

කම්ප්ථානය

අත්ථී, ඉමස්මිං, කායෙ, කෙසා = ලොමා = නඛා = දන්තා = නාවො = මංසං = නහරු = අට්ඨි = අට්ඨිමිඤ්ච්ජා = චක්කං = හදයං = යකනං = කිලොමකං = පිහකං = පප්ඵාසං = අන්තං = අන්තගුණං = උදරියං = කර්සං = මඤ්චුඛගං = පිත්තං = සෙමහං = පුබ්බො = ලොහිතං = සෙදෙ = මෙදෙ = අස්සු = වසා = ඛෙලො = සිංසාණිකා = ලසිකා = මුත්තං = මෙම කර්මස්ථානය විදර්ශනා කරනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් පළමු කොට ගුරුන්වත් දක්වා සිත් ඤාණා කරවා, ලද අවවාද නොඉක්මවා, ගැඹුරු ගැටළු තැන් අසා බලා ලිහිල් කොට උගෙන පිරිසිදු සීලයෙහි පිහිටා සමාදන් ව ගත් ධූතංග බලයෙන් ක්ලේශයන් කම්පා කෙරෙමින් විවේක සෙනසුනෙක හිඳ කම්ප්ථානය කෙරෙහි ගෞරව ඇතිව.

බුද්ධස්ස, අන්තානං, පරිච්චජාමි, පරිච්චනෙතා, යෙව, මෙ අන්තා, බුද්ධො මෙ සරණං වරං, එතෙන සච්ච වජ්ජෙන භොතු, මෙ ජයමංගලං අද්ධා ඉමාය පටිපත්තියා ජාති ජරා මරණමහා පරිමුඤ්චස්සා මි' යනු තුන් වරක් කියා පාර්ථනා මුදුන් පත් කොට පද සම්බන්ධ සප්කම්මයනා වශයෙන් මසක් සම්පූර්ණයෙන් පුරුදු කළ යුතුයි.

පද සම්බන්ධ භාවනාව

අත්ථී, ඉමස්මිං, කායෙ කෙසා = අත්ථී, ඉමස්මිං කායෙ ලොමා = අත්ථී, ඉමස්මිං, කායෙ නඛා = අත්ථී, ඉමස්මිං කායෙ දන්තා = අත්ථී, ඉමස්මිං කායෙ නාවො = අත්ථී, ඉමස්මිං කායෙ = පෙ = මුත්තං.

කම්ප්ථානය ප්‍රගුණ නැති ආදී කර්මිකයා විසින් සය මසක් ද ප්‍රගුණ ඇත්තානු විසින් එක් මස පසළොස් දිනක් පප්ඵාසනා හා පඤ්චක

වශයෙන් ද අනුලෝම ප්‍රතිලෝමාකාරයෙන් පුහුණු කොට අනතුරුව පද සම්බන්ධ භාවනාව වැඩිය යුතුය. මසකින් පද සම්බන්ධ භාවනාව සම්පූර්ණ කළ යෝගාවචරයා විසින් විදර්ශනා ක්‍රමයේ අර්ථ භාවනාව පහත දැක්වෙන සැටියෙන් උගෙන දෙමස් පසළොස් දිනක් පුහුණු කළ යුතුයි.

විදර්ශනා ක්‍රමයේ අර්ථ භාවනාව

ඉමස්මිං කායෙ, ධාතුමාත්‍රයක් වූ මෙම රූප කයෙහි.

කෙසා - ඉස සම පිට පිහිටි කෙස් නම් වතු සමුට්ඨානි පඨවි ධාතු කොටසෙක - ලොමා - ඇඟ සම පිට පිහිටි ලොම් නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙහි - නඛා - ඇඟිලි අග පිහිටි නියපොතු නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - දන්තා - මුව තුළ පිහිටි දත් නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - තවො - ඇඟ වසා පිහිටි හම නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - මංසං - ඇට වසා පිහිටි මස් පිඩු නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසකි - නහාරු - ඇට වෙළ සිටින්නා වූ නහර නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - අටඨිමිඤ්ජා - ඇට තුළ පිහිටි ඇට මිදුළු නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසක - වක්කං - හෘදය මාංශය නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - අටඨිමිඤ්ජා - ඇට තුළ පිහිටි ඇට මිදුළු නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - වක්කං - හෘදය මාංසය වට කොට පිහිටි වකුගඩු නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - හදයං - දෙනන මැද පිහිටි හෘදය මාංසය නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - යකනං - දකුණු පස පිහිටි අක්මාව නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - කිලොමකං - දුහුල් කඩක් වැනි දළඬුව නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - පිහකං - වම් පස පිහිටි ඇළඳිව නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - පප්ථාසං - පෙණහැල්ල නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - අන්තං - බඩවැල නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - අන්තගුණං - බඩවැල වෙලා සිටින්නා වූ අනුණුබහන් නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - උදරියං - අනුභව කළ නොදිරු ආහාර නම් වූ උතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසක - කර්සං - ආහාර මළ නම් වූ උතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසක -

මතච්ඡිදායං - ඉස් කබල ඇතුළත පිහිටි ඉස් මොල නම් වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙක - පිත්තං - මී තෙලකට බඳු පිත නම් වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - සෙම්භං - උදරය ඇතුළත පිහිටි සෙම නම් වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - පුබ්බො - ගඩපොල ආදියෙහි පිහිටි සැරව නම් උතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - ලොහිතං - කය පුරා පැතිර සිටින්නා වූ ලේ නම් වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - සෙදෙ - කේස, ලෝම කුපයන්ගෙන් වැහෙන්නා වූ ඩන්දිය නම් උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - මෙදෙ - මිදුණු තෙලක් බඳු මේද තෙල් නම් වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - අස්සු - දෙ ඇසින් ගලා බසින්නා වූ කඳුළු නම් උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - වසා - මසෙහි පැතිර සිටින්නා වූ මස් තෙල නම් වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - බෙලො - මුඛයෙන් වැහෙන්නා වූ කෙළ නම් උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - සිංඝාණිකා - දෙනාස් සිදුරින් රුරා බස්නා වූ සොටු නම් උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - ලසිකා - අට සන්ධිවල පිහිටි සන්ධි ලහටු නම් වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙක - මුත්තං - වස්ති ගර්භයෙහි පිහිටි මුත්ත නම් උතු - සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

භාවනා කාල මණ්ඩලය මාස 2 දින 15 යි.

කොට්ඨාස විනිර්භෝග විදුර්භතා පිළිවෙල

මෙහි ලා කළ යුතු පොඩි වෙනසක් වෙයි. පටික්කුල සමථ භාවනාවෙහි දී කියන ලද පරිදි, දුග්ගන්ධො, පටික්කුලො යන පද අත් හැර දා ඒ වෙනුවට 'අනිච්චං, දුක්ඛං, අනත්තා' යනු යොදා වාක්‍ය සකසා ගැන්ම ඒ පොඩි වෙනසයි. එසේ කොට කොට්ඨාශ විනිර්භෝග භාවනා වාක්‍යය සම්පූර්ණ කර ගත මැනවි. එය කර ගන්නා සැටි මෙසේය.

භාවනා වාක්‍යය

01. අසී, ඉමස්මිං, කායෙ - කෙසා - උප්පාද - වයට්ඨෙන - අනිච්චං - පීලනට්ඨෙන - ආදී නවට්ඨෙන දුක්ඛං - සුඤ්ඤනට්ඨෙන, අසාරට්ඨෙන - අනත්තා -

02. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - ලොමා - උප්පාද - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - ආදී නවට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත, අසාරට්ඨෙත - අනත්තා -
03. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - නඛා - උප්පාද - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - ආදී නවට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත, අසාරට්ඨෙත - අනත්තා -
04. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - දන්තා - උප්පාද - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - ආදී නවට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත, අසාරට්ඨෙත - අනත්තා -
05. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - තවො - උප්පාද - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - ආදී නවට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත, අසාරට්ඨෙත - අනත්තා -
06. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - මංසං - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - අසාරට්ඨෙත - දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත - අසාරට්ඨෙත - අනත්තා
07. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - නහරු - උප්පාද - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - ආදී නවට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත, අසාරට්ඨෙත - අනත්තා -
08. අත්, ඉමස්මිං, කායෙ - පෙ - මුත්තං - උප්පාද - වයට්ඨෙත - අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත - ආදී නවට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත, අසාරට්ඨෙත - අනත්තා -

ලුහුඩු කරන ලද පද ද සම්පූර්ණ කර ගනිමිනි. මෙහි සඳහන් පිළිවෙලට අර්ථ සලකමින් සම ප්‍රමාණයෙන් දෙමස් පසළොස් දින කොට්ඨාශ විනිර්භෝග වශයෙන් භාවනාව වඩා දියුණු වූ කල්හි අනතුරු ව කාය විනිර්භෝග විදර්ශනාව ඇරඹිය යුතුය.

කාලය මාස 2 යි. දින 15 යි.

විදර්ශනා සංකේප ක්‍රමය නිමිසේ ය.

කාය විනිභෝග විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

මෙම කර්මස්ථානය කාය විනිර්භෝග විදර්ශනා ක්‍රමයට භාවනා කරන යෝගාවචරයා විසින් මළමු කොට එය සමථ භාවනා ක්‍රමයෙන් පුහුණු කර ගනු සුදුසුය. තුඹසින් අල්ලා ගන්නා ලද විසකුරු නාග රාජයා බෙහෙත් බලයෙන් දුර්වල නොකොට ගෙන පිරිස් මැදට ගෙන ගොස් ක්‍රීඩා දැක්වීමට සුදුසු නොවන්නාක් මෙන් සමථ ක්‍රමය පුරුදු පුහුණු නොකරන තැනැත්තා හට මෙම ශරීරය අශුභය. පිළිකුල් යැයි කියා උපදිනා පටික්කුලාරම්මණ චිත්ත ඒකාග්‍රතා බලයෙන් කෙලෙස් බල බිඳ හැරිය නොහැකි වන්නේ ය. අයෝනිසෝ මනසිකාරය හේතු කොටගෙන මෙම ශරීරය බොහෝ සුභය. සාරය අනෙකට වඩා රුවන්ය. හොඳ යැයි තමන් පිළිබඳවත් අනුන් පිළිබඳවත් සඤ්ඤා විපල්ලාස (සංඥා විපර්යාස) චිත්ත විපල්ලාස (චිත්ත විපර්යාස) දිට්ඨි විපල්ලාස (දෘෂ්ටි විපර්යාස) යන පාප චේතනා (පච්ඡාදාන) පහළ ව නැගී එයි. ඒ පාප චේතනා චිත්ත සන්තානයේ නැගී, දියුණු වී එක්ම තණ්හා මඤ්ඤානා (තෘෂ්ණා හැඟීම්) දිට්ඨි මඤ්ඤානා (දෘෂ්ටි හැඟීම්) මාන මඤ්ඤානා (මාන හැඟීම්) යන ත්‍රිවිධ මඤ්ඤානා නම් වූ බලවත් පාප ධර්මයෝ ද වැඩෙත්... විපල්ලාස, මඤ්ඤානා වශයෙන් උපදිනා ඒ බලවත් පාප ධර්මයන් කඩා බිඳ හැරීමට මේ කාය විනිර්භෝග භාවනා ක්‍රමය මහෝපකාරී වෙයි. භාවනා වතෙහි එන මෙයද කියවා දියුණු කර ගන්නට සිතුව මැනව.

අලද්දා සබ්බි සංවාසා - සර්වේ ධාතු මත්තකෙ
යථා භූත' මජා නන්තා - කරොනති පටිසං රතිං.

විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත් සත්පුරුෂයෝ ආශ්‍රය නොලැබ ධාතු මාත්‍රයක් වූ ශරීරයෙහි තත්වාකාරය නොදන්නෝ ප්‍රතිසය = (ගැටීම - කෝපය) ද රාග වශයෙන් ඇලීම ද කෙරෙත් යනු භාවයි.

නා න ත්ත තො මානස භුරවානං
නා නා හි ධා නාන භවන්ති එවං
අත්ථා නු රු ප ක්‍රියා සද්ද හෙතු
තත්ථා විනිබ්බො ග මනී රමන්තෙ,

චිත්තය පට්ඨි ධාතුය, ශබ්දය යන මොවුන්ගේ නානත්ථය හේතු

කොට ගෙන නන්වැදෑරුම් නාමයෝ වෙත්. එමෙන්ම අථානුරූප ව ශරීරයෙහි පවත්නා ක්‍රියා ශබ්ද දෙදෙනා හේතු කොටගෙන, ඒ ශරීරයෙහි, කොට්ඨාස විනිර්භෝගාදීන් නොදන්න ජනයෝ, ස්ත්‍රියෝ ය, පුරුෂයා ය, යනාදී මිථ්‍යා ග්‍රහණයෙන් (වැරදි ගැනීමෙන්) විපල්ලාස, මඤ්ඤනා උපදවා ඇලෙන් - යනු භාවයි -

කතා විනිබොහාග මිදං සරිරං
නිස්සත්තමෝත්තති පහාය සඤ්ඤං
මොහධිකාර'තුර ජීව ලොකො
තුච්ඡං චිත්තකෙති' හ ධම්ම මත්තෙ

ධාතු මාත්‍ර වූ මේ ශරීරය කොට්ඨාස විනිර්භෝගාදීන් වෙන් වෙන් කොට මෙය සත්‍වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ යැයි සත්‍ව පුද්ගලාදී වශයෙන් උපදනා සංඥාව හැර මෝහන අධිකාරයෙන් ආතුර වූ සත්‍වයා ධම් මාත්‍ර මූ මේ ශරීරයෙහි නිස් විපල්ලාස - මඤ්ඤනා වශයෙන් උපදනා මිථ්‍යා කල්පනා දුරු කරන්නේය - සමථ භාවනාවෙන්දියුණු කර ගන්නා ලද පටික්කුලාරම්මණ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ඇති යෝගාවචරයා හට වේලාවෙක විදර්ශනා භාවනාවේහි යෙදී විදර්ශනා භාවනාවධන කල්හි ඒ භාවනා හිත යට කරගෙන අයෝනිසෝ මනසිකාර බලයෙන් විපල්ලාස, මඤ්ඤනාදී පාප චේතනා උපන්නේ වී නම් සමථ භාවනා අවස්ථායේ දී දියුණු කර ගන්නා ලද පටික්කුලාරාම්මණ චිත්තෙකාග්‍රතා බලයෙන් ඒ පාප චේතනා වහාම බිඳ හැරීමට හැකි වන්නේය. සමථ භාවනාවෙන් දියුණු කර ගන්නා වූ චිත්තෙකාග්‍රතාව ඇති යෝගාවචර තෙම මෙසේ කාය විනිර්භෝග භාවනාව වඩන්නේ මැනවි...

කාය විනිර්භෝග භාවනාව වඩන්නා වූ යෝගාවචරයා විසින් තම ශරීරය - හෙට්ඨිම, මධ්‍යම, උපරිම යන විසින් කොටස් තුනකට තම හිතීන්ම සමථ ක්‍රමයේ දී කී පරිද්දෙන් වෙන් කොට ගත යුතුය. එසේ තම ශරීරය තුන් කොටසකට තම හිතීන් ම බෙදා හෙට්ඨිම කාය වෙන් කොට හිත සහ නුවණ එහි පිහිටුවා, හෙට්ඨිම කායො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා - යනුයෙන් සතියක් ද - මජ්ඣිම කායො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා - යනුවෙන් සතියක් ද උපරිම කායො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා යනුවෙන් සතියක් දැයි දින විසි එක ඉක්මවා සමථ ක්‍රමයේදී කී සැටියෙන් හෙට්ඨිම ශරීරයෙහි පිහිටි සොළොස් කොටස මෙසේ වෙන් කොට ගත යුතුය.

ලොමා - නබා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා -
 උදරියං - කර්සං - පුබ්බො - ලොහිතං - සොදෙ - මෙදෙ - වසා -
 ලසිකා - මුත්තං - යන මේ සැටියෙන් වෙන් කොට ගන්නා ලද සොළොස්
 කොටස එකක් පාසා වැළි මෙසේ විදර්ශනා කළ යුතුයි.

විදර්ශනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨිම කායෙ - ලොම - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
02. හෙට්ඨිම කායෙ - නබා - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - නිස්සත්තො
 - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
03. හෙට්ඨිම කායෙ - තවො - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
04. හෙට්ඨිම කායෙ - මංසං - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - නිස්සත්තො
 - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
05. හෙට්ඨිම කායෙ - නහරු - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
06. හෙට්ඨිම කායෙ - අට්ඨි - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - නිස්සත්තො
 - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
07. හෙට්ඨිම කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
08. හෙට්ඨිම කායෙ - උදරියං - උතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
09. හෙට්ඨිම කායෙ - කර්සං - උතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
10. හෙට්ඨිම කායෙ - පුබ්බො - උතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
11. හෙට්ඨිම කායෙ - ලොහිතං - චතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු -
 නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

12. හෙට්ඨම කායෙ - සෙදෙ - උතු - වින්ත සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
13. හෙට්ඨම කායෙ - මෙදෙ - උතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
14. හෙට්ඨම කායෙ - වසා - උතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
15. හෙට්ඨම කායෙ - ලසිකා - උතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
16. හෙට්ඨම කායෙ - මුත්තං - උතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තො - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤො - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

අරී භාවනාව හොඳින් පුහුණු කර ගන්නා ලද විදර්ශනායානික යෝගාවචරයා විසින් තමනට සැප වූ ඉරියව්වක් සපයා ගෙන විවේක ස්ථානයයෙක් හිඳ හිඳ කාය විනිර්භෝග භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය. - ගුරු උපදේශ ලබා ගැනීම සඳහා මෙතැන් හි ගුරුවරයෙකු ඇසුරු කිරීම ඉතාමත් අවශ්‍යය.

සමට භාවනා වාරයෙහි දී දැක්වුණු පරිදි නාහිතො හෙට්ඨා යාව පාද තලා අයං හෙට්ඨම කායො නාම (නාහියෙන් පහළ) දෙපතුල දක්වා ඇති කොටස පහත ශරීරය නම් වෙයි.) නාහිතො උද්ධං යාව ගලවාටකා අයං මජ්ඣම කායො නාම (නාහියෙන් උඩ ගලවළුව දක්වා ඇති කොටස මැද ශරීරය නම් වෙයි.) ගලවාටතො උද්ධං යාව සීසං අයං උපරිම කායො නාම (ගලවළුවෙන් උඩ හිස දක්වා ඇති කොටස උපරිම ශරීරය වෙයි) යනු විදර්ශනා නීතිය බැවින් චතුසමුට්ඨානික ධාතු සමූහයක් වූ මෙම ශරීරය නාහියෙන් පහත කොටස හෙට්ඨම ශරීරය වශයෙන් ද, නාහියෙන් උඩ ගලවළුවෙන් උඩ හිස උපරිම ශරීර වශයෙන් ද තම හිතින් සිරුර තුන් කොටසකට වෙන් කොට ගෙන පළමුවෙන් යට ශරීරය ද, දෙවනුව මැද ශරීරයද තුන් වෙනුව උපරිම ශරීරයද ය පිළිවෙලින් එක එක කොටස ගෙන මනා පුහුණුව ඇතිවන තෙක් ම සජ්ඣායනා වශයෙන් භාවනාව වැඩුවමනාය. හෙට්ඨම කාය සජ්ඣායනා විදර්ශනා භාවනාවයි.

කාලය මාස 2 යි.

හෙට්ඨමකාය සම්මර්ශන මනසිකාර විදර්ශනා භාවනාව

හෙට්ඨම කාය නම් ලද යට ශරීරය සෑදී සම්පූර්ණ වී ඇත්තේ, -
ලොමා - නඛා - තවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා -
උදරියං - කර්සං - පුබ්බො - ලොහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - වසා -
ලසිකා - මුත්තං - යන කොටස් දහසයෙහි ඒ කොටස් දහසයෙන් ,
ලොමා - නඛා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා -
උදරියං - කර්සං - යන නව කොටස තද ස්වභාවය ඇති බැවින් පඨවි
ධාතු නමින් හැඳින්වෙයි. පුබ්බො - ලොහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - වසා
- ලසිකා - මුත්තං යන සත් කොටස තෙක් ස්වභාවය ඇති බැවින්
ආපෝ ධාතු නම් වෙයි. පඨවි ධාතු නව කොටස හා අපෝ ධාතු
සත්කොටසය යන මේ සොළොස් කොටස යටි කය සම්පූර්ණ
කෙරෙමින් පිහිටියේ ය. යටි සිරුර කවර නම් දෙයකින් සෑදී තිබේ ද?
යනාදී වශයෙන් වූ ඒ ඒ කරුණු සම්බන්ධයෙන් ලබා ගත් ගුරුඋපදේශ
නොයික්මවා, වෙන් වෙන් වශයෙන් කොටස් කරමින් හිතීන් ම මෙනෙහි
කරීම සම්මර්ශනය කිරීම නම් වෙයි.

මෙසේ යටි කයෙහි සිහිය හා ප්‍රඥාව යොදා සිතීන් බලන කල
පඨවි ධාතු, අපො ධාතු යන කොටස් දෙකට ඇතුළත් කොටස් සොළස
මිස අනෙක් දෙයක් නැති බව පෙනී යන්නේය. මෙපරිද්දෙන් කොටස්
සම්මර්ශනය කොට ඊට අනතුරු ව සමුට්ඨාන ක්‍රමයෙන් බැලිය යුතුය.

එහි ක්‍රම පහත දැක්වෙයි.

සමුට්ඨාන වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීම.

සමුට්ඨාන යනු 'හට ගැන්ම' යන තේරුම ඇත්තේ යැයි පෙරද
කියවිණි. යම් කිසි රූප ධර්මකයකගේ හට ගැන්මට මූල හේතු සතරක්
ඇත්තේ ය. කම්, චිත්ත, සෘතු ආහාර කියාය. කම් හේතුවෙන් හට
ගන්නා වූ රූප ධර්මයන්ට කම් සමුට්ඨානික රූපයයි ද, චිත්ත හේතුවෙන්
හට ගන්නා වූ රූපයට 'චිත්ත සමුට්ඨානික රූපයයි ද, සෘතු හේතුවෙන්
හට ගන්නා වූ රූපයට 'සෘතු සමුට්ඨානික රූපයයි ද, ආහාර හේතුවෙන්
හට ගන්නා වූ රූපයට ආහාර සමුට්ඨානික රූපයැයි ද කියනු ලැබේ.
කම්ප රූප, චිත්තප රූප, සෘතුප රූප, ආහාරප රූප යන සැටියෙන්
කිව ද එක් තේරුමය හෙට්ඨම ශරීරයෙහි පිටිහි පඨවි, අපෝ යන ධාතු

කොටස් දෙක ඒ අතර සමුච්ඡායයන් අතුරින් කවර කවර හේතුවක් මුල් කොට ඇති වූයේ දැයි හට ගැනීමේ මූල හේතුව, සෙවීම සමුච්ඡාය සම්මර්ශනය යැයි කියනු ලැබේ. එසේ නුවණින් හා සිහියෙන් බලන කල පඨවි ධාතු වට අයත් නව කොටසින් ලොමා, නබා, තවො, මංසං, නහරු, අවිධි, අවිධිමිඤ්ජා සත් කොටස බැවින් වතු සමුච්ඡායනික පඨවි ධාතු නම් වන බව ද උදරියං, කර්සං යන පඨවි ධාතු කොටස් දෙක සෘතු හේතුව පමණක් මුල් කොට හට ගත් හෙයින් උතු සමුච්ඡායනික පඨවි ධාතු නම් වන සැටි ද පැහැදිලි වනු ඇත. නැවත ආපෝ ධාතු සත් කොටසින්? ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා යන සිව් කොටස, වතු සමුච්ඡායනික ආපො ධාතු නම් වන බවත්, පුබ්බො, මුත්තං යන දෙකොටස 'උතු සමුච්ඡායනික ආපෝ ධාතු නම් වන බවත්, සෙදෙ යනු උතු - විත්ත සමුච්ඡායනික ආපො ධාතු බවත් දත හැකිය. සමුච්ඡායනික වශයෙන් වතු සමුච්ඡායනික පඨවි ධාතු කොටස් සතෙක් ද, ඒක සමුච්ඡායනික පඨවි ධාතු කොටස් දෙකක් ද, සමුච්ඡායනික ආපො ධාතු සතර කොටසක් ද, එක සමුච්ඡායනික ආපො ධාතු කොටස් විසින් හා සමුච්ඡායන ක්‍රමයෙන් සිහි කෙරෙමින් විමසමින් හෙට්ඨිම කාය ධාතු සමූහයකි. එහි පිහිටි ලෝමාදිය සත්වයෙක් නොවේ. ජීවයයි කියන ලද, ආත්ම ද නොවේ. ධාතු මාත්‍රයක් පමණෙකි. විවේක අසුනෙක හිඳ සම්මර්ශන භාවනාව පුහුණු කළ යුතුයි නිය, සම, නහර ආදිය වෙන් වෙන් වශයෙන් කියවුණු සැටියෙන් ම සලකනු මැනවි...

කාල මණ්ඩලය මාස 8 යි.

විදර්ශනා භාවනාව නිමියේ ය.

මජ්ඣිම ඉර්රයෙහි සජ්ඣායනා භාවනා පිළිවෙල

මජ්ඣිම ඉර්රයෙහි සජ්ඣායනා භාවනාව හා සම්මර්ශන භාවනාව හොඳින් පුහුණු වූ පසු මජ්ඣිම ඉර්රයෙහි සජ්ඣායනා භාවනාව හා මනසිකාර සම්මර්ශන භාවනාව මේ දැක්වෙන සැටියෙන් පුරුදු පුහුණු කර ගත මැනවි.

සජ්ඣායනා භාවනා වාක්‍යය

01. මජ්ඣිම කායෙ, ලොමා - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - නිස්සත්තෝ
- නිජ්ජවො - සුඤ්ඤෝ - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
02. මජ්ඣිම කායෙ - නඛා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
03. මජ්ඣිම කායෙ - තවො - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
04. මජ්ඣිම කායෙ - මංසං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
05. මජ්ඣිම කායෙ - නභරු - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
06. මජ්ඣිම කායෙ, අට්ඨි - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - නිස්සත්තෝ
- නිජ්ජවෝ - සුඤ්ඤෝ - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
07. මජ්ඣිම කායෙ, අට්ඨිමිඤ්ජා - චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු -
නිස්සත්තෝ - නිජ්ජවො - සුඤ්ඤෝ - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
08. මජ්ඣිම කායෙ - චක්කං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
09. මජ්ඣිම කායෙ - හදයං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
10. මජ්ඣිම කායෙ - යකනං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
11. මජ්ඣිම කායෙ - කිලොමකං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
12. මජ්ඣිම කායෙ - පිහකං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
13. මජ්ඣිම කායෙ - පප්ඵාසං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
14. මජ්ඣිම කායෙ - අන්තං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
15. මජ්ඣිම කායෙ - අන්ත ගුණං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
16. මජ්ඣිම කායෙ - පිත්තං - චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - පෙ -
17. මජ්ඣිම කායෙ - සෙම්භං - චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - පෙ -
18. මජ්ඣිම කායෙ - පුබ්බො - චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - පෙ -
19. මජ්ඣිම කායෙ - ලොහිතං - චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - පෙ -
20. මජ්ඣිම කායෙ - සෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - පෙ -

21. මජ්ඣිම කායෙ - මෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - පෙ -
22. මජ්ඣිම කායෙ, වසා - චතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තෝ - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤෝ - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
23. මජ්ඣිම කායෙ, ලසිකා - චතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු - නිස්සත්තෝ - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤෝ - අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

මජ්ඣිමනාය සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

මධ්‍යම ශරීරයෙහි පිහිටි කොටස් විසි තුන පිළිබඳ සජ්ඣායනා විදර්ශනා භාවනාව අවසාන වූ ඉක්බිති සක්මන් කිරීම, වාසි වී සිටීම, හාන්සි වී සිටීම, නිදා ගැනීම යන තමනට පහසු ශරීර වේදනා නූපදිනා සැටියකින් ශාන්ත ව මධ්‍යම ශරීරයෙහි හිත හා නුවණ යොදා එහි පිහිටි කොටස් විසි තුන වෙන් වෙන් වශයෙන් බලා මෙසේ යි විදර්ශනා කළ යුතුය.

ලොමා - නඛා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - වක්කං - හයදං - යකනං - කිලොමකං - පිහකං - පඨ්ඨාසං - අන්තං - අන්තගුණං - පිත්තං - සෙම්භං - පුබ්බො - ලෝහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - වසා - ලසිකා යන මේ තෙවිස්ස (23) මධ්‍යම ශරීරයෙහි ඇත්තේ ය. එයින් ම සකස් වී ඇත්තේ ය. ඒ සියල්ලම ධාතු සමුහයක් මිස සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ. වහා කැඩෙන, බිඳෙන සුළු බැවින් අනිත්‍යය, පීඩා කරදර උපදනා බැවින් දුක්ඛය, තම වසයෙහි නොපවත්නා බැවින් ආනාත්මය - ඒ ධාතුන්ගෙන් සෑදුණු මුළු මැදුම් සිරුර ම අනිත්‍යය - දුක්ඛය, අනාත්මය යැයි ලැදි සිතින් මෙපරිදි මධ්‍යම ශරීරයෙහි පිහිටි කොටස් විසි තුන අභෝග කොට (සිතා බලා) ධාතු වශයෙන් හා සමුට්ඨාන වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

කොට්ඨාශ අභෝග නුවණින් (කොටස් වශයෙන් සිතා බලා නුවණින් දුටුවා ඒ තෙවිසි කොටස් අතුරින් ලොමා - නඛා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - වක්කං - හයදං - යකනං - කිලොමකං - පිහකං - පඨ්ඨාසං - අනත්තං ගුණං - යන පසළොස් කොටස කම්, චිත්ත, සෘතු ආහාර සතර හේතූන් ගෙන් ම හට ගත් හෙයින් 'චතු සමුට්ඨානික පට්ඨ ධාතු' නම් වෙති...

පින්තං - සෙම්භං - ලොහිතං - මෙදෙ - වසා - ලසිකා - යන සය කොටස, වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු නම් වේ. පුබ්බො - යනු උතු සමුට්ඨානික ආපො ධාතූයි - සෙදෙ - යනු උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතූයි.

මෙසේ මොවුන් විදර්ශනා සම්මර්ශන නුවණැසින් බල බලා ලෝමයෝ අනිත්‍යයහ - දුක්ඛය - ආනාත්මය හ - නියපොතු ද අනිත්‍යය හ - දුක්ඛය - අනාත්මය - යන සැටියෙන් අනෙක් සම්, නහර ආදී සෙසු කොටස් සම්බන්ධයෙනුදු එකක් එකක් පාසා මෙසේ ම සලකමින් මැදි සිරුර ම හුදු ධාතු සමූහයකි. නිස්සත්තය - නිජ්ජීවය - සුඤ්ඤය, යනුවෙන් සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ධාතු සංඥාව උපදවා ගත යුතුය. නිස්සත්ත - නිජ්ජීව - සුඤ්ඤ හා අනිත්‍ය - දුක්ඛ, අනාත්ම යන සය අයුරින් දෙමස් විසි දිනක් සම්මර්ශන විදර්ශනාව පුහුනු කරගෙන යන කල එම යෝගියා හට කම්ප්ථානාවාර්යවරයන් අවශ්‍ය වෙතොත් එහිදීය. කාල මණ්ඩලය තුළ දී නොවැටහෙතොත් වැටහෙනතාක් කාලය දෙමාසයෙන් දෙමසට බෙදා විදර්ශනා ඥානය දියුණු කර ගන්න වැර යෙදුව මනාය.

කාල මණ්ඩලය මාස 2 යි දින 2 යි

මධ්‍යමකාය සම්මර්ශන විදර්ශනා ක්‍රමයයි.

උපරිම ශරීරයෙහි විදර්ශනා සජ්ඣායනා භාවනා පිළිවෙල

මධ්‍යම ශරීරයෙහි සජ්ඣායනා භාවනාව හා සම්මර්ශන භාවනාව මැනවින් පුහුණු වූ කල්හි උපරිම ශරීරයෙහි පිහිටි අටළොස් (18) කොටස සජ්ඣායනා විසින් හා සම්මර්ශන වශයෙන් විදර්ශනය කරන්නට පුරුදු විය යුතුය - උපරිම ශරීරයෙහි පිහිටි අටළොස් කොටස නම් - කෙසා - ලොමා - දන්තා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - මකුලුඛං - පුබ්බො - ලොහිතං - සෙදෙ - මෙදෙ - අස්සු - වසා - බෙලො - සංසණිකා - ලසිකා යන මොහුයි. උපරිම ශරීරය පිරි ඇත්තේ මොවුන්ගෙනි.

සජ්ඣායනා භාවනා වාක්‍යය

01. උපරිම කායෙ - කෙසා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
02. උපරිම කායෙ - ලොමා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
03. උපරිම කායෙ - දන්තා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
04. උපරිම කායෙ - තවො - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
05. උපරිම කායෙ - මංසං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
06. උපරිම කායෙ - නහාරු - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
07. උපරිම කායෙ - අට්ඨි - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො -
නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
08. උපරිම කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු
නිස්සත්තො - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
09. උපරිම කායෙ - මහථලුඛං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු
නිස්සත්තො - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
10. උපරිම කායෙ - පුබ්බො - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
11. උපරිම කායෙ - ලොහිතං - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු
නිස්සත්තො - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
12. උපරිම කායෙ - සෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
13. උපරිම කායෙ - මෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
14. උපරිම කායෙ - අස්සු - උතු විත්ත චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු
නිස්සත්තො - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

15. උපරිම කායෙ - වසා - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
16. උපරිම කායෙ - බෙලො - උතු විත්ත චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු
නිස්සත්තො - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
17. උපරිම කායෙ - සිංඝානිකා - උතු විත්ත, සමුට්ඨානික ආපො ධාතු
නිස්සත්තො - නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
18. උපරිම කායෙ - ලසිකා - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු නිස්සත්තො
- නිජ්ජිවො - සුඤ්ඤො අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

කාල මණ්ඩලය මාස 3 යි දින 11 යි.

උපරිම කාය සජ්ඣායනා විදර්ශනා ක්‍රමය නිමිසේ ය.

උපරිම කාය සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

උපරිම ශරීරය සම්මර්ශනය වශයෙන් විදර්ශනා කරන යෝග්‍යවචරයා විසින් විවේක ඇති තැනෙක සැප පහසු ඇති අසුනක කය සෘජු කොට පයථිඛකයෙන් වාඩි වී සජ්ඣායනා වශයෙන් වරක් දෙවරක් සජ්ඣායනා කොට අනතුරුව, උපරිම ශරීරයෙහි, පිහිටි අටළොස් කොටස වෙන් වෙන් වශයෙන් මෙනෙහි කලයුතුයි. එසේ එකඟ වූ සිතින් කොටස් සම්මර්ශනය කරන ලද - කෙස්, ලොම්, දත් ආදී අටළොස් කොටස මිස, උපරිම ශරීරයැ යි, යමක් නැති බව ඒ සම්මර්ශනා විදර්ශනා ප්‍රඥාවට පෙනෙනු ඇත. ඒ ඇත්තා වූ කෙස ලොමාදිය කැඩී කැඩී, බිඳී බිඳී යන බැවින් අනිත්‍යය. රෝග පීඩාදියෙන් නිතර බිය උපදවන බැවින් දුක්ඛය. තමනට කැමති පරිද්දෙන් පවත්වා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්ම යැයි, මේ පරිදි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඥා උපදවා, එයට අනතුරුව නැතහොත් කොට්ඨාස සම්මර්ශනය අවසන් කොට ඒ අටළොස් කොටස ධාතු වශයෙන් හා සමුට්ඨාන වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

උපරිම ශරීරයෙහි පිහිටි, කෙසා - ලොමා - දන්තා - තවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - මඤ්ඤායං - පුබ්බො - ලොහිතං - සෙදො - මෙදො - අස්සු - වසා - බෙලො - සිංඝානිකා - ලසිකා යන අටළොස් කොටස අතුරින් කෙසා - ලොමා - දන්තා - තවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨිමිඤ්ජා - මඤ්ඤායං - යන නව කොටස ධාතු වශයෙන්

පඨවි ධාතුහුය. සමුට්ඨාන වශයෙන් නව කොටස ම වතුසමුට්ඨානිකයෝ ය. ලොහිතං - මෙදෙ - වසා - ලසිකා යන සතර කොටස වතු සමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු නම් වෙති. සෙදෙ - අස්සු - බෙලො - සංඝාණිකා යන සතර කොටස උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතු යි, පඨවි ධාතු නව කොටස හා ආපො ධාතු නව කොටස ද සත්ව නොවේ. හේතු ප්‍රත්‍යයෝ ද සත්වයෝ නොවෙති. පුද්ගල ද ආත්ම ද නොවෙති. මම ද නොවෙමි. මාගේ ද නොවේ. කොටින් මුළු සිරුර මැද නිස්සත්ව - නිජ්ජීව, ස්වභාව ඇත්තේය. කෙසෙල් කඳක්, ඉඹුල් කඳක් සේ හර සුන් වූ ධාතු මාත්‍රයක් පමණ යැයි සිතින් ආවර්ජනා (මෙතෙහි) කළ යුතුයි. මෙසේ තුන් කය වෙන් වෙන් වශයෙන් පුහුණු වූ පසු සම්පූර්ණ වූ පසු සම්පූර්ණ ම ශරීරය නැවත ආවර්ජනා කෙරෙමින් - ධාතුමත්ත මෙ වෙසො අයං කායො නිස්සත්තො - නිජ්ජීවා - පුඤ්ඤො යනුවෙන් සජ්ඣායනා මනසිකාරය පුරුදු කළ යුතුය.

විදර්ශනා භාවනාවේ උතුම් ම අවස්ථාව මේ මනසිකාර සම්මර්ශනයයි.

සංසාර නැමති සාගරයෙහි වැටි ජරා මරණාදී දුක් විඳින සත්වයා හට නොභාවක් බඳු මෙම විදර්ශනා භාවනාව මෙකී පිළිවෙල නොඉක්මවා පුහුණු කරන කල්හි තුන් කය පිළිබඳව විදර්ශනා ඥානය පුහුණු කිරීමට අට මාස, දින විසිදෙකක් ගතවන්නේය.

යෝගාවචර අන්තරාය ධර්ම

යෝගාවචරයෙකු විසින් මේ ගැන ද සලකා තිබිය යුතුය. දැන සිටිය යුතුය.

කථං පරිභොති, කථං පරිභොති, අන්තරායං පරිභොති විකඛිත්ත විත්තො මනසි කරොති - න තදයි මුත්තා - යි වදාළ බැවින් කම්ප්ථානයට අවමන් නොකළ යුතුය. සැක නොකළයුතුය. කම්ප්ථානාවාරයඝ්ඨයනට කෙළිකවට විසින් අවමන් නොකළ යුතුය. මද පින් මිදිය. එහෙයින් ම මා කාලකණ්ණියෙකි. දුබලයෙකි. දුෂ්ප්‍රාඥයෙකි. පවිකාරයෙකි. යනාදී වශයෙන් තමන්ට තමන් විසින් ම වුවත් අවමන් නොකර ගත යුතුය. ශාප නොකරගත යුතුය. එසේ කර ගැනීම භාවනා පරිභාණිය පිණිස වන නිසාය.

මට පින් ඇත. දුර්ලභ බුද්ධ ශාසනය ලද්දෙයි. දුර්ලභ ප්‍රවාජ්ජාව ලද්දෙයි. කළ්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය ඇත්තෙයි. යනාදී සැටියෙන් තමනට පැසසුම් කොට ගෙන ප්‍රීති උපදවා භාවනා හිතට අනුග්‍රහ කළ යුතුය.

කම්ප්ථානයෙන් පිට බාහිර රූපාදී අරමුණු ඇතිව වික්ෂිප්තව භාවනා නොකළ යුතුය. කම්ප්ථානයට අගෞරව වන අන්දමින් ධ්‍යාන, මාර්ග ඵල ධර්මයන් කෙරේ බලාපොරොත්තු රහිත ව එයට හිත නොයොදා භාවනා නොකළ යුතුය. - භාවනානිසංස ලබාගනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් මෙකී කරුණු අන්තරායකර ධර්මයන් සැටියෙන් සළකා හාත්පසින් ම දුරු කළ යුතුය. දුරුකොට මාර්ග ඵල ධර්මයන්ට නැඹුරුව එයට ම අවනතව, එයට ම බරව අද අද මා ධ්‍යාන මාර්ග ඵල උපදවා ගනිමි යි අධිෂ්ඨානයෙන් බැඳුණු හිතින් යුතුව ම භාවනා කළ යුතුයි.

කාල මණ්ඩල මාස 3 යි දින 11 යි.

1. යට ශරීරය

1. ලොම 2. නබා 3. තවො 4. මංසං 5. නහරු 6. අට්ඨි 7. අට්ඨිමිඤ්ජා 8. උදරියං 9. කර්සං 10. පුබ්බො 11. ලොහිතං 12. සෙදෙ 13. මෙදෙ 14. වසා 15. ලසිකා 16. මුත්තං යන කොටස් දහසයෙන් යට කය සැදුණේය.

2. මැද ශරීරය

1. ලොමා 2. නබා 3. තවො 4. මංසං 5. නහරු 6. අට්ඨි 7. අට්ඨිමිඤ්ජා 8. වක්කං 9. හදයං 10. යකනං 11. කිලොමකං 12. පිහකං 13. පප්ථාසං 14. අන්තං 15. අන්ත ගුණං 16. පිත්තං 17. සෙම්භං 18. පුබ්බො 19. ලොහිතං 20. සෙදෙ 21. මෙදෙ 22. වසා 23. ලසිකා යන කොටස් 23 මැද ශරීරය පුරා පිහිටියේ වෙයි.

3. උපරිම ශරීරය

1. කෙසා 2. ලොමා 3. දන්තා 4. තවො 5. මංසං 6. නහරු 7. අට්ඨි 8. අට්ඨිමිඤ්ජා 9. මඤ්චගං 10. පුබ්බො 11. ලොහිතං 12. සෙදෙ 13. මෙදෙ 14. අස්සු 15. වසා 16. බෙලො 17. සිංසාණිකා 18. ලසිකා යන කොටස් ලෙස උපරිම කායයෙහි පිහිටියේ වෙයි.

කාය විනිර්භෝග භාවනාවෙහි යෙදුණු යෝගවචර තෙමේ මේ තුන් කයෙහි සිහිය හා නුවණ වෙන ම යොද කොට්ඨාස සම්මර්ශනය කරන කල් හි ඒ ඒ කායයන්හි පැතිර සිටියා වූ සත් පණස් (- 16 + 23 + 18 = 57) කොටස ම විදර්ශනා නුවණින් දැකීමෙහි සමත් වන්නේ ය. ඒ සත් පණස් කොටස ද සත්වයෙක් නොවේ. පුද්ගලයෙක් ද නොවේ. සුඛ නොවේ. සාරවත් ද නොවේ. කැඩිබිඳි පළු වන බැවින් අනිත්‍ය වෙයි. නොයෙක් ආකාර කරදර පීඩාදිය ඇති බැවින් දුක් වෙයි. තමනට උච්ඡිතා අන්දමට නොපවත්නා බැවින් අනාත්ම ද වෙයි. මෙසේ කොට්ඨාස, ධාතු සමුච්ඡාදන යන තුන් පරිද්දෙන් විදර්ශනා මනසිකාරය දියුණු වත් ම නව මහ විදර්ශනා ඥාන මුහුකුරා ලීමෙන් තුන් කයෙන් එකක් හෝ මුළු කයම සම්බන්ධයෙන් හෝ අනිත්‍ය, දුක්ඛය, අනාත්මය යන ලක්ෂණ තුනෙන් එකක් ඉතා ප්‍රකටව වැටහුණේ නම් ඒ ප්‍රකට ව වැටහුණු ලක්ෂණයෙන් ම භාවනා කළ යුතුය. අනෙක් ලකුණු දෙක නොමෙනෙහි කළ යුතුය.

අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වූයේ නම්, උප්පාද වයට්ඨේන අයං කායො අනිච්චො යනුවෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණය වැටහුණේ නම් පීලනට්ඨේන ආදීනවට්ඨේන අයං දුක්ඛො යනුවෙන් අනාත්ම ලක්ෂණය නම් සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අයං කායො අනත්තා යනුවෙන් ද භාවනා කළ යුතුය. එවිට සක්කාය දිට්ඨිය ආදී දුක්ඛ මූලික බන්ධනයෙන් බිඳලා සෝවාන් මාර්ග ඵලාබෝධයෙන් නිවන් සම්පත් පසක් කර ගැනීමේ ආශිර්වාදය ලංවනු නොවැලැක්විය හැකි වන්නේ මැයි.

කාලය මාස 3 යි දින 11 යි

සම්මශීන විදර්ශනාව නිමියේ ය.

පඨවි ධාතු සමුච්ඡාදන වශයෙන් භාවනා කරන සැටියක්.

මිශ්‍රක සමුච්ඡාදන සමථ භාවනාවෙහි දී කියන ලද පරිදි මෙම ශරීරය, හෙට්ඨිම, මධ්‍යම, උපරිමය යනුවෙන් තම හිතීන් තුන් කොටසකට බෙදා වෙන් කොට ඒ ශරීර කොටසෙහි පිහිටි කේස, ලෝමා දීන්ගේ තත්වය සමුච්ඡාදන හා ධාතු වශයෙන් විදසුන් නුවණින් සොයා බලමින් භාවනා වැඩීම ද පුරුදු කළ යුතුය. ඒ පිණිස පළමු කොට සම්පූර්ණ ශරීරයෙහි පිහිටි පඨවි ධාතුවට අයත් විසි කොටස හා ආපො ධාතුවට අයත් දොළොස් කොටස වෙන් කොට ගැනීම හොඳය. අනතුරුව පඨවි ධාතු විසි කොටස මෙසේ සමුච්ඡාදන හා ධාතු වශයෙන් විදර්ශනා කරන්නට පුරුදු මැනවි.

පයවි ධාතු විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

01. ඉමස්මිං කායෙ - කෙසා - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
02. ඉමස්මිං කායෙ - ලොමා - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
03. ඉමස්මිං කායෙ - නඛා - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
04. ඉමස්මිං කායෙ - දන්තා - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
05. ඉමස්මිං කායෙ - තවො - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
06. ඉමස්මිං කායෙ - මංසං - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
07. ඉමස්මිං කායෙ - නභරු - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
08. ඉමස්මිං කායෙ - අට්ඨි - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
09. ඉමස්මිං කායෙ - අට්ඨිඤ්ජා - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
10. ඉමස්මිං කායෙ - චක්කං - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
11. ඉමස්මිං කායෙ - හදයං - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
12. ඉමස්මිං කායෙ - යකනං - චතුසමුට්ඨානික පයවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

13. ඉමස්මිං කායෙ - කිලොමකං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
14. ඉමස්මිං කායෙ - පිහකං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
15. ඉමස්මිං කායෙ - පඨ්ථාසං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
16. ඉමස්මිං කායෙ - අන්තං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
17. ඉමස්මිං කායෙ - අන්තගුණං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
18. ඉමස්මිං කායෙ - උදරියං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
19. ඉමස්මිං කායෙ - කර්සං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා
20. ඉමස්මිං කායෙ - මන්ද්‍රඛං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, අනිච්චං - දුක්ඛං - අනත්තා

පඨවි ධාතු භාවනා වාක්‍ය නිමි.

යන මේ සැටියෙන් අටී සලකමින් පිළිවෙල නොයික්මවා - තදය - රථය, යන පඨවි ධාතු ලක්ෂණත් ආවර්ජනා (සිතා බැලීම්) ඇතුළුව, ඉති අජකධාතං වා කායෙ කායානු පස්සි වියරති (ථ) චනු වදාළ හෙයින් අජකධාත තමා පිළිබඳ බැලීමෙන් ද - බහිද්ධා වා - පෙ - විහරති - ථ හි වදාළ හෙයින් බාහිර ශරීරයන්ගේ වශයෙන් ද ධාතු සංඥාව හා සමුට්ඨානයන් දියුණු කර ගත්ට වැරගත මනාය.

කාල මණ්ඩලය මාස 4 යි.

ආපෝ ධාතු සමුච්ඡාන භාවනා පිළිවෙල

සම්පූර්ණ ශරීරයෙහි පිහිටි ආපෝ ධාතුවට අයත් දොළොස් කොටස මෙසේ ධාතු වශයෙන් හා සමුච්ඡාන වශයෙන් භාවනා කිරීම් මෙයින් අදහස් කරනු ලැබේ. එහි පිළිවෙල මෙසේ ය.

01. ඉමස්මිං කායෙ - පිත්තං - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
02. ඉමස්මිං කායෙ - සෙම්භං - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
03. ඉමස්මිං කායෙ - පුබ්බේ - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
04. ඉමස්මිං කායෙ - ලොහිතං - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
05. ඉමස්මිං කායෙ - සෙදෙ - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
06. ඉමස්මිං කායෙ - මෙදෙ - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
07. ඉමස්මිං කායෙ - අස්සු - උතු - චිත්ත - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
08. ඉමස්මිං කායෙ - වසා - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
09. ඉමස්මිං කායෙ - බෙලො - උතු චිත්ත සමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
10. ඉමස්මිං කායෙ - සිංසාණිකා - උතු චිත්ත චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා
11. ඉමස්මිං කායෙ - ලසිකා - චතුසමුච්ඡානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා

12. ඉමස්මිං කායෙ - මුත්තං - උතුසමුට්ඨානික ආපොධාතු , අනිච්චං දුක්ඛං - අනත්තා

මේ සැටියෙන් අථ සහිත ව පිළිවෙල නොයික්මවා අපො ධාතුවෙහි ඇති වැගිරීම - ආබන්ධනය (බැඳීම සම්බන්ධය) යන ලක්ෂණයන් හා සමුට්ඨානය ද බලමින් අප්පිකාන්ත - බහිද්ධා වශයෙන් විදර්ශනය පුරුදු කළ මැනවි.

කාල මණ්ඩල මාස 4 යි
ආපො ධාතු විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

කාය විනිතොග සමුට්ඨාන ධාතු මනසිකාර විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය

යටි කයෙහි සමුට්ඨාන - ධාතු මනසිකාරය විදර්ශනා කරන යෝගවචරයා විසින් ධාතු වශයෙන් කම්ප්ථානය සෘජු හා මෘදු කොට සමුට්ඨාන වශයෙන් යට ගර්භයට අයත් රූප කොටස් සොළස වෙන් වෙන් කොට සමුට්ඨානය මුල් කර එක්විසි දිනක් පුරා භාවනාව පුරුදු කළ යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨිම කායෙ ලොමා වතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - ඛයට්ඨෙන - අනිච්චං - භයට්ඨෙන දුක්ඛං - අසාරට්ඨෙන අනත්තා -
02. හෙට්ඨිම කායෙ - නඛා - වතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
03. හෙට්ඨිම කායෙ - තවො - වතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
04. හෙට්ඨිම කායෙ - මංසං - වතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
05. හෙට්ඨිම කායෙ - නහරු - වතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
06. හෙට්ඨිම කායෙ - අට්ඨි - වතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
07. හෙට්ඨිම කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - වතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
08. හෙට්ඨිම කායෙ - උදරියං - උතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
09. හෙට්ඨිම කායෙ - කර්සං - උතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -

10. හෙට්ඨම කායෙ - පුබ්බො - උතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
11. හෙට්ඨම කායෙ - ලොහිතං - චතු සමුට්ඨානික ආපො ධාතු -
බයට්ඨෙත - අනිච්චං - භයට්ඨෙත දුක්ඛං - අසාරට්ඨෙත අනත්තා -
12. හෙට්ඨම කායෙ - සෙදෙ - උතු - චිත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතු
- බයට්ඨෙත - අනිච්චං - භයට්ඨෙත දුක්ඛං - අසාරට්ඨෙත අනත්තා -
13. හෙට්ඨම කායෙ - මෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
14. හෙට්ඨම කායෙ - වසා - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
15. හෙට්ඨම කායෙ - ලසිකා - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
16. හෙට්ඨම කායෙ මුත්තං උතු සමුට්ඨානික ආපො ධාතු - බයට්ඨෙත
- අනිච්චං - භයට්ඨෙත දුක්ඛං - අසාරට්ඨෙත අනත්තා -

භාවනා වාක්‍ය නිමි.

මෙහි - ලොමා - නබා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා
යන සත් කොටස සමුට්ඨාන වශයෙන් චතු සමුට්ඨානිකය. ධාතු වශයෙන්
පඨවි ධාතුයි.

උදරියං - කර්සං යන දෙකොටස සමුට්ඨාන වශයෙන් උතු
සමුට්ඨානිකයි. ධාතු වශයෙන් පඨවි ධාතුයි.

සෙදෙ - යනු සමුට්ඨාන වශයෙන් උතු - චිත්ත හෙයින් ද්වි
සමුට්ඨානිකයි. ධාතු වශයෙන් ආපො ධාතුයි.

පුබ්බො - මුත්තං - යනු සමුට්ඨාන වශයෙන් උතු සමුට්ඨානිකයි.
ධාතු වශයෙන් ආපො ධාතුයි.

ලොහිතං - මෙදො - වසා - ලසිකා යන සතර කොටස සමුට්ඨාන
වශයෙන් චතු සමුට්ඨානිකයි. ධාතු වශයෙන් ආපො ධාතුයි.

යටි කයෙහි පිහිටි මේ ලෝම නබාදීන්ගේ සමුට්ඨාන බව හා ධාතු
සංඥාව සලකමින් එක් විසි (21) දිනක් විදර්ශනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩල 21 දිනයි.

හෙට්‍රිම ශරීරයෙහි සමුච්චාන රූප මනසිකාර විදර්ශනා භාවනාව.

පරමාර්ථ වශයෙන් රූප ධර්ම සොයා බලන ක්‍රමය ද උගත යුතුය. පහත දැක්වෙන සැටියෙන්, ඔබටත් ඒ පිළිබඳ දැනුමක් යම්තමින් හෝ නොලද හැකි ම නොවේ. හිත මඳක් මෙහෙයුව මැනවි. හෙට්‍රිම ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුවට අයත් නව කොටසින් සත් කොටසක් වතුසමුච්චානිකය. දෙකොටසක් උතු සමුච්චානිකය. පරමාර්ථ රූප ධර්ම හටගන්නේ කම්, චිත්ත, සෘතු, ආහාර යන මූල හේතූන් පදනම් කොට ගෙනය යනු පෙරද කියවූවා ඔබට මතක ඇත. එසේය. ඒ ඒ රූප ධර්මයන් හැඳින්වීමේ දී සමුච්චාන, යන්නත් ඇඳා කම් සමුච්චාන, චිත්ත සමුච්චාන, සෘතු සමුච්චාන, ආහාර සමුච්චාන යනුයෙන් ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. එක එක සමුච්චානයකින් පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕෂා යන පරමාර්ථ රූප ධර්ම අට බැගින් උපදින්නේ ය.

‘ලොමා’ යනු වතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු කොටසකි. එහි පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕෂා යන මේ පරමාර්ථ රූප අට කම් සමුච්චානයෙන් උපන් බැවින් කම්පරූප අටෙකි. චිත්ත සමුච්චානයෙන් පඨවි ආදී රූප අට ම උපදවයි. ඒ අට චිත්තප රූප නමින් හැඳින්වෙයි. සෘතු හේතූයෙන් ද එම රූප අට ම උපදවයි. එවිට ඒ රූප අට සෘතු රූප නම් වෙයි. ආහාර සමුච්චානයෙන් පඨවි ආදී රූ අට ම උපදවන්නේ වෙයි. ආහාරප රූප නම්ලබන්නේ ඒ අට ය. ලොමා යන මෙහි කම්ප රූප අටෙක, චිත්තප රූ අටෙක, සෘතූප රූප අටෙක ආහාරප රූප අටෙකැයි දෙතිසෙක් වෙයි එහෙයින් සතර සමුච්චානයන්ගේ වශයෙන් පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙතිසෙකින් යුක්ත වූයේ ලෝම යි කියනු ලැබේ. මෙසේ වතු සමුච්චානික පරමාර්ථ රූප දෙතිසකින් යුක්ත වන බැවින් ලෝමයෝ වතුසමුච්චානික නම් වෙති. දැන් ලොම, යන එක පඨවි ධාතු කොටසෙහි පමණක් වතු සමුච්චානික වශයෙන් පරමාර්ථ රූප දෙතිසක් ඇතුළත් බව පැහැදිලිය. එවිට වතුසමුච්චානික පඨවි ධාතුවට අයත් ලොමා - නබා - තවො - මංසං - නහාරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා යන කොටසෙහි පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙසිය සූ විස්සක් වන සැටි ද ඔබට $(32 \times 7 = 224)$ දත හැකියැ යි සිතෙයි. උතු සමුච්චානික - උදරියං - කර්සං - යන දෙකොටසෙහි පරමාර්ථ රූප ධර්ම 16 කි. පඨවි වධාතුවට අයත් නව කොටසේ සම්පූර්ණ

පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙසිය හතළිසෙක් වෙයි. (240) - ලෝභිනං - මෙදො - වසා - ලසිකා යන චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු සතර කොටසින් එක් කොටසෙක චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙතිසෙකි. (32). එවිට ඒ සතර කොටසෙහි පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ එක් සිය විසි අට (128) දෙනෙක් වෙති. උතු සමුට්ඨානික හා උතු චිත්තසමුට්ඨානික වූ පුබ්බො - සෙදො - මුත්තං යන ආපො ධාතු තුන් කොටසෙහි ම පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙතිසක් වේ. ආපො ධාතු සත් කොටසෙහිම පරමාර්ථ රූප ධර්ම මුළුල්ල එක් සිය සැටෙකි. (160)

මෙසේ උදය - ව්‍යාය විදර්ශනා ඥානයෙන් යට ශරීරය දෙස බලන යෝගාවචරයා හට පඨවි ධාතුවට අයත් පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙසිය සතළිසෙක් ද ආපෝ ධාතුවට අයත් පරමාර්ථ රූප ධර්ම එක්සිය සැටෙක් (160) දැයි පරමාර්ථ රූප ධර්ම සාර සියයක් (400) පෙනී යනු ඇත. 44 ක්‍රමයට පරමාර්ථ රූප ධර්ම හයසිය පණසෙකි. (650) අනු නව දහසක් ලෝමයෝ ය. විසි නිය පොතුය. තුන් සියයක් ඇටය යන මොවුන්ගේ වශයෙන් එකක් එකක් පාසා සමුට්ඨාන ක්‍රමයට පරමාර්ථ රූප විදර්ශනා නුවණින් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මෙසේ විදසුන් නුවණින් සම්මර්ශනය කළ යුතුය. මෙසේ විදසුන් නුවණින් සම්මර්ශනය කරණ කල්හි යට ශරීරය ධාතු සමූහයක්, රූප සමූහයක් සැටියෙන් යථාභූත ඥානයට - ඇති සැටිය දක්නා නුවණට) පැහැදිලිව පෙනී යනු ඇත. එකල ධම්මධීති ඥාණය - (ධර්මයෙහි පිහිටි නුවණ) පහළ වූයේ යැයි කියනු ලැබේ. එම විදසුන් නුවණට පරමාර්ථ රූප සමූහට, ධාතු සමූහය නිස්සත්ත නිජ්ජීව සුඤ්ඤත (ශුන්‍ය - හිස්) වශයෙන් සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

යට ශරීරය මෙබඳු ආකාර ඇත්තේ යැයි කියා ධාතු සංඥා රූප සංඥා උපදවමින්, හෙට්ඨිම කායො උප්පාද වයට්ඨෙන අනිච්චං පිලන්ට්ඨයෙන ආදිනවට්ඨයෙන දුක්ඛං - සුඤ්ඤ තට්ඨයෙන අසාරට්ඨයෙන අනත්තං - යටි කය ඉප්පිම් නැතිවීම් අර්ථයෙන් අනිත්‍යය. පිඩනාර්ථයෙන් ආදිනවාර්ථයෙන් දුක් ය. ශුන්‍යාර්ථයෙන් නිස්සාර්ථයෙන් අනාත්ම යැයි සලකමින් කම්ප්ථානාවාර්යයන් වෙතින් නිතර ලබන ලද අවවාද ඇතිව වරක් දෙකක් සප්තධායනා කොට සම්මර්ශනය වශයෙන් සාර මාසයක් භාවනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 4 යි.

මජ්ඣිම කාය සමුච්චාන ධාතු මහසිකාර භාවනා ක්‍රමය.

පුරුදු කරන ලද හෙට්ඨම කාය සම්මර්ශනය භාවනා ඇති යෝගාවචරයා විසින් මධ්‍යම ශරීරයෙහි සමුච්චානය අරමුණු කොට විදර්ශනා සම්පාදනය මෙසේ ආරම්භ කළ යුතුය. මධ්‍යම ශරීරයෙහි සිහිය හා විමංසන බුද්ධිය - විමසුම් නුවණ) පිහිටුවා සැපවත් ඉරියව්වක හිඳ සමුච්චානය මුල් කොට ම භාවනා කළ යුතු බව වෙසෙසා සහිපත් කරනු කැමැත්තෙමි.

භාවනා වාක්‍ය

01. මජ්ඣිම කායෙ - ලොමා - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - ඛයට්ඨේන - වයට්ඨේන - අනිච්චං - භයට්ඨේන - පීලනට්ඨේන - දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨේන - අසාරට්ඨේන - අනත්තා -
02. මජ්ඣිම කායෙ - නඛා - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
03. මජ්ඣිම කායෙ - තවො - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
04. මජ්ඣිම කායෙ - මංසං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
05. මජ්ඣිම කායෙ - නභාරු - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
06. මජ්ඣිම කායෙ - අට්ඨි - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
07. මජ්ඣිම කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
08. මජ්ඣිම කායෙ - චක්කං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
09. මජ්ඣිම කායෙ - හදයං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
10. මජ්ඣිම කායෙ - යකනං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
11. මජ්ඣිම කායෙ - කිලොමකං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
12. මජ්ඣිම කායෙ - පිහකං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
13. මජ්ඣිම කායෙ - පප්ථාසං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - පෙ -
14. මජ්ඣිම කායෙ - අන්තං - චතුසමුච්චානික පඨවි ධාතු - ඛයට්ඨේන - වයට්ඨේන - අනිච්චං - භයට්ඨේන - පීලනට්ඨේන - දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨේන - අසාරට්ඨේන - අනත්තා -

15. මජ්ඣිම කායෙ - අන්ත ගුණං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
16. මජ්ඣිම කායෙ - පිත්තං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
17. මජ්ඣිම කායෙ - සෙම්භං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
18. මජ්ඣිම කායෙ - පුබ්බො - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
19. මජ්ඣිම කායෙ - ලොහිතං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
20. මජ්ඣිම කායෙ - සෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
21. මජ්ඣිම කායෙ - මෙදෙ - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
22. මජ්ඣිම කායෙ - වසා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
23. මජ්ඣිම කායෙ - ලසිකා - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - ඛයට්ඨේන
- වයට්ඨේන - අනිච්චං - භයට්ඨේන - පීලනට්ඨේන - දුක්ඛං -
සුඤ්ඤතට්ඨේන - අසාරට්ඨේන - අනත්තා -

කාල මණ්ඩල දින 21 යි.

භාවනා වාක්‍ය නිමි.

මෙහි පුහුඬු කොට කියන ලද වාක්‍යයන් සම්පූර්ණ කොට ගෙන සමුට්ඨාන හා ධාතු මුල් කොට සජ්ඣායනා වශයෙන් 21 දිනක් විදර්ශනා කළ මැනවි.

දින විසි එකයි.

මජ්ඣිමකාය රූප සමුට්ඨාන විදර්ශනා පිළිවෙල

මධ්‍යම කාය සමුට්ඨාන ධාතු විදර්ශනා භාවනාව පුරුදු පුහුණු වූ යෝගාවචරයා විසින් මධ්‍යම කාය රූප සමුට්ඨාන විදර්ශනා මනසිකාර භාවනාව පරමාර්ථ රූප සංඥාව දියුණුව පිණිස කළ යතු ම වෙයි. එහි යෙදීමෙහි දී නියමිත භාවනා ආසනයෙහි සුව සේ බද්ධ පයඝ්ඛකයෙන් වාඩි වී පාගබ්භියං න සික්ඛෙය්‍ය කථං විග්ගාහිකං න කථෙය්‍ය - උඩගු බවෙහි නොහික්මී යැ යුතුය. කලහයට හේතු කථා නොකිය යුතු යයි

වදාළ බැවින් සිහි ඇති ව හත්, පාද, සීස විකාර දුරලා මධ්‍යම කායෙහි හිත පිහිටුවා එහි පිහිටි කොට්ඨාශ සම්මර්ශනය කොට, එම සම්මර්ශන ඥානයෙන් මධ්‍යම කායෙහි ඇත්තා වූ තෙවිසි (23) කොට්ඨාශයන්ගේ ම සමුට්ඨානය හා ධාතුත්වය සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

සමුට්ඨාන හා ධාතු සම්මර්ශනයෙන් දියුණු කර ගත් එම නුවණින් ම පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා කටයුතුය. මධ්‍යම කායෙහි චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු, පසළොස් කොටසෙක් වේ. චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු සය කොටසෙකි. උතු සමුට්ඨාන එක් කොටසෙකි. උතු චිත්ත සමුට්ඨාන එක් කොටසෙකි. ඒ දෙකත් සමඟ ආපො ධාතුවට අයත් සියල්ල අට කොටසක් වේ. හෙට්ඨිමකාය පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශන භාවනාවෙහි කියන ලද පරිද්දෙන් කම්, චිත්ත, උතු, ආහාර යන සමුට්ඨාන සතරින් එක් එක් සමුට්ඨානයෙන්, පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා යන පරමාර්ථ රූප ධර්මයන් අට බැගින් උපදවන බව සැලකිය යුතුය.

ලොමා, යනු චතු සමුට්ඨානික හා පඨවි ධාතු කොටසෙක, එහි කම්ප රූප අටෙකි. චිත්තප රූප අටෙකි. සාතුප රූප අටෙකි. ආහාරප රූප අටෙකි. මෙපරිද්දෙන් උදය - ව්‍යය අනුපස්සනා විදර්ශනා ඥානයෙන් මධ්‍යම ශරීරය බලන්නා වූ යෝගාවචරයා හට එක ලොම් ගසක්, පරමාර්ථ රූප දෙතිසකින් යක්ත බව සම්මර්ශන ඥානයට පෙනී යනු ඇත. ලොමා යනු චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු කොටසෙහි පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙතිසක් ඇති කල චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතුවට අයත් ලොමා, නබා, තවො, මංසං, නහරු, අට්ඨි මිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්ත ගුණං යන පසළොස් කොටසෙහි ම පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසිය අසුවක් (32 X 15 = 480) වැඩි වන සැටි ද පැහැදිලි විය යුතුය. චතු සමුට්ඨානික ආපො ධාතුවට අයත් පිත්තං, සෙම්භං, ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා යන සය කොටසෙහි පරමාර්ථ රූප එක් සිය අනු දෙකක් (192) වේ. පුබ්බො යන උතු සමුට්ඨානික කොටසෙහි හා සෙදෙ යන උතු චිත්ත සමුට්ඨානික කොටසෙහි ද පරමාර්ථ රූප විසි හතරෙක් (24) වේ. චතු සමුට්ඨානික පඨවි ධාතුවට අයත් පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසිය අසුවක් (480) ආපො ධාතු චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප දෙසිය සොළසෙක් දැයි මෙසේ සියලු පරමාර්ථ රූප හයසිය අනුහයක් (696) වේ. යළි සිව් සාලිස් (44) ක්‍රමයට නවසිය හතළිස් අටක් (948) වන්නේ ය. මේ මධ්‍යම ශරීරගත

පරමාර්ථ රූප පිළිබඳ ලුහුඬු විචරණයයි. මධ්‍යම ශරීරය නම් පරමාර්ථ රූප ධර්ම රාශියකි. ධාතු රාශියකි. අනිකුත් දෙයක් නැත්තේ ය.

මෙම පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ ඉපැදීමට උපකාර වූ හේතු ධර්මයෝ ද නැසෙන බිඳෙන සුලු වෙති. නිත්‍ය නොවෙති. සැප නොවෙති. සාරවත් නොවෙති. එල ධර්ම වූ රූප ධර්මයෝ ත් එසේ ය. යනු වෙසෙසින් කිය යුතු නොවේ. සැබැවින්ම ඔහුන් අනිත්‍යය. බයට පීඩාවට කාරණා හෙයින් දුකය. නොනැසේවා නොබිඳේවා යි පැතු ව ද තමවසයෙහි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මය. මජ්ඣිම කායො, අනිච්චං, දුක්ඛං, අනත්තා චතුසමුට්ඨානික මධ්‍යම ශරීරය ගැන ගුරුවරයා වෙතින් ලබන ලද අනුශාසනා ඇති යෝගාවචරයා විසින් මජ්ඣිම කාය භාවනා වරක් දෙකක් සජ්ඣායනා කෙරෙමින් භාවනා ආසනයෙහි සැපසේ වාඩි වී සමුට්ඨාන වශයෙන් හා ධාතු වශයෙන් ද රූප ධර්ම වශයෙන් ද සාරමස් පසළොස් දිනක් සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කර ගත යුතුය.

රූප ධර්මයන් මනාව නොවැටහේ නම් වැටහෙන තාක් දින ගණන් හැර මාස ගණන ගෙන කාල මණ්ඩලය බෙදා විදර්ශනා කළ යුතුයි. ත්‍රි ලක්‍ෂණයන් අතුරින් යම් ලක්‍ෂණයක් ප්‍රකට ව වැටහේ ද ඒ ලක්‍ෂණයේ ම භාවනා දියුණු කර ගත යුතු බව සැලකුව මැනවි. අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය වැටහී ගියේ නම් රූප සම්මර්ශනය ඥානයට අරමුණු වූ රූප රාශිය ගෙන රූපක්ඛන්ධො අනිච්චො කියා ද, දුක්ඛ ලක්‍ෂණය වැටහී ගියේ නම්, ඒ රූපක්ඛන්ධො දුක්ඛො යනුවෙන් ද අනාත්ම ලක්‍ෂණය වැටහී ගියේ නම් රූපක්ඛන්ධො අනත්තා යනුවෙන් ද සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනාව වඩා සංසාර ඛණ්ඩනයන් ලිහා ඒ උත්තම නිර්වාණ සම්පත් සාක්‍ෂාත් කරගැනීමේ හි ලා උත්සාහවත් වනු මැනවි.

කාල මණ්ඩලය මාස 4 යි දින 15 යි.

මජ්ඣිම කාය රූප සමුට්ඨාන විදර්ශනාව නිමි.

උපරිම කාය සමුට්ඨාන ධාතු මහසිකාර විදර්ශනා පිළිවෙල

උපරිම ශරීරය යි කියන ලද ගලවළුයෙන් උඩ කාය ප්‍රදේශයෙහි වූ චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතුවට අයත් නව කොටසෙක් ද උතු සමුට්ඨානික ආපො ධාතුවට අයත් එක් කොටසෙක් ද, උතු විත්ත යන ද්වි සමුට්ඨානික ආපො ධාතුවට අයත් සතර කොටසක් හා චතු

සමුච්ඡායානික ආපො ධාතුච්ච අයත් සතර කොටසක් ද යන වශයෙන් දහ අට කොටසෙකින් උපරිම කාය සකස් ව ඇත්තේ වෙයි.

කෙසා, ලොමා, දන්තා, තවො, මංසං, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, මත්ථුඛං, යන නව කොටස වතුසමුච්ඡායානිකයෝ ය. පුබ්බො යනු උතු සමුච්ඡායානික ආපො ධාතු කොටසකි. සෙදෙ, බෙලො, සිංසාණිකා, අස්සු යන සිව් කොටස උතු චිත්ත යන ද්වි සමුච්ඡායානික ආපො ධාතුහුය.

ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා යන මොවුහු වතු සමුච්ඡායානික ආපො ධාතු සතර දෙනය. මෙසේ කොට්ඨාශ විනිර්භෝග සම්මර්ශනයෙන් වෙන් කොට ගත් පරිදි යොගාවචරයා විසින් උපරිම ශරීරයෙහි සිහිය හා නුවණ පිහිටුවා සමුච්ඡායන හා ධාතු සංඥා උපදවා ගනිමින් මෙසේ සජ්ඣායනා වශයෙන් විදර්ශනා කළ යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

01. උපරිම කායෙ - කෙසා - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු
 ඛයට්ඨෙත - වයට්ඨෙත - අනිච්චං -
 භයට්ඨෙත - ආදීනවට්ඨෙත - දුක්ඛං
 සුඤ්ඤතට්ඨෙත - අසාරට්ඨෙත - අනත්තා
02. උපරිම කායෙ - ලොමා - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු
 ඛයට්ඨෙත - වයට්ඨෙත - අනිච්චං -
 භයට්ඨෙත - ආදීනවට්ඨෙත - දුක්ඛං
 සුඤ්ඤතට්ඨෙත - අසාරට්ඨෙත - අනත්තා
03. උපරිම කායෙ - දන්තා - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු - පෙ -
04. උපරිම කායෙ - තවො - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු - පෙ -
05. උපරිම කායෙ - මංසං - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු - පෙ -
06. උපරිම කායෙ - නහරු - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු - පෙ -
07. උපරිම කායෙ - අට්ඨී - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු - පෙ -
08. උපරිම කායෙ - අට්ඨිමිඤ්ජා - වතුසමුච්ඡායානික පඨවි ධාතු - පෙ -

09. උපරිම කායෙ - මඤ්චගං - චතුසමුට්ඨානික පඨවි ධාතු - පෙ -
10. උපරිම කායෙ - පුබ්බො - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
11. උපරිම කායෙ - ලොහිතං - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
12. උපරිම කායෙ - සෙදො - උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
13. උපරිම කායෙ - මෙදො - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
14. උපරිම කායෙ - අස්සු - උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
15. උපරිම කායෙ - වසා - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
16. උපරිම කායෙ - බෙලො - උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
17. උපරිම කායෙ - සිංසාණිකා - උතු විත්ත සමුට්ඨානික ආපො ධාතු - පෙ -
18. උපරිම කායෙ - ලසිකා - චතුසමුට්ඨානික ආපො ධාතු
 ඛයට්ඨේන - වයට්ඨේන - අනිච්චං -
 භයට්ඨේන - ආදීනවට්ඨේන - දුක්ඛං
 සුඤ්ඤතට්ඨේන - අසාරට්ඨේන - අනත්තා

භාවනා වාක්‍යය නිමි

උපරිම කායෙහි සිහිය හා සම්මර්ශනය ඥානය යොදා ධාතු වශයෙන් ද සමුට්ඨාන වශයෙන් ද සලකමින් එක් මස් එක් විසි දිනක් කම්ප්ථානය සෘජු මෘදු භාවය පිණිස භාවනා කළ යුතුය. මෙහි ලුහුඬු කරන ලද පද ද සම්පූර්ණ කර ගත මැනවි.

යථා ධීතං යථා පණිහිතං ධාතු සො පච්චචෙක්ඛති - (අ) සිටි සැටියෙන් ම පිහිටි සැටියෙන් ම සලකා බැලිය යුතු යයි වදාළ බැවින් ද සමුදය ධම්මානු පස්සි වා කායස්මිං විහරති (ථ) සමුදය වයධම්මානු පස්සි වා කායස්මිං විහරති (ථ) යි වදාළ පරිදි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සප්‍රාය කරගනිමින් සමුදය ධම්ම, හට ගැනීම ස්වභාවය - වය ධම්ම - ගෙවි

යන ස්වභාවය - සමුදය වයඨමම හට ගැනීම, ගෙවී යන ස්වභාවය යන තුන් ආකාරය මෙනෙහි කරමින් භාවනානිසංසය ලබා ගැනීමෙහි ලා උත්සාහවත් විය යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 1 යි දින 21 යි.

උපරිම කාය පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනාව

උපරිම ශරීරය ද චතුසමුට්ඨානික කොටස් නවයකින් හා උතුසමුට්ඨානික එක් කොටසකින් ද උතු විත්ත යන ද්වි සමුට්ඨානික සතර කොටසකින් ද චතු සමුට්ඨානික සතර කොටසෙකින් දැයි මෙසේ පද්ධි ධාතු වශයෙන් හා ආපො ධාතු වශයෙන් දහ අට කොටසකින් සකස් වූයේ ය. කෙසා - යනු චතුසමුට්ඨානික පද්ධි ධාතු කොටසෙකි. එහි කම් සමුට්ඨාන පරමාර්ථ රූප අටෙක් ද, විත්ත සමුට්ඨාන පරමාර්ථ රූප අටෙක් ද, සෘතු සමුට්ඨාන පරමාර්ථ රූප අටෙක් ද, ආහාර සමුට්ඨාන පරමාර්ථ රූප අටෙක් දැයි චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ දෙතිස් (32) දෙනෙක් වෙති. මේ සැටියෙන් කෙසා - ලොමා - දන්තා - තවො - මංසං - නහරු - අට්ඨි - අට්ඨිමිඤ්ජා - මඤ්චමං යන චතු සමුට්ඨානිකනව කොටසෙහි පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙසිය අසු අටෙක් වේ. $(32 \times 9 = 288)$ ලොහිතං - මෙදෙ - වසා - ලසිකා යන චතුසමුට්ඨානික ආපෝ ධාතු සතර කොටසෙහි හා සෙදෙ - බෙලො - අස්සු - සිංසාණිකා යන උතු විත්ත ද්වි සමුට්ඨානික සතරෙහි ද, පුබ්බො යන උතු සමුට්ඨානික ආපො ධාතු කොටසෙහි දැයි යන ආපො ධාතු නව කොටසෙහි ද ඒ නමින් ම පරමාර්ථ රූප ධර්ම දෙසියක් වේ. (200) එවිට උපරිම ශරීරයෙහි සම්පූර්ණ රූ ධර්ම භාරසිය අසු අටෙක් $(288 + 200 = 488)$ වේ. (44) ක්‍රමයෙන් නම් එය භයසිය හතළිස් සතර 644 කි.) එහෙයින් රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා ඥානයෙන් බලන්නා වූ යෝගාවචරයා හට උපරිම ශරීරය යනු අනෙකක් නොව හුදෙක් පරමාර්ථ රූප රාශියක් රූප පිණ්ඩයක් පමණක් බව පැහැදිලි ව පෙනෙනු ඇත. විදර්ශනා සම්මර්ශන හිතට අරමුණු වූ ඒ පරමාර්ථ රූප රාශිය කොට රූපක්ඛන්ධො - බයට්ඨෙන - වයට්ඨෙන අනිච්චං - රූපස්කන්ධය ගෙවී ගෙවී විනාශ වී යන හෙයින් අනිත්‍යය.

පිලනට්ඨෙන - ආදීනවට්ඨෙන දුක්ඛං, පිඩා කරදර ආදී බොහෝ දෝෂ ඇති බැවින් දුක්ඛය. සුඤ්ඤතට්ඨෙන - අසාරට්ඨෙන අනත්තා ස්ථිර සාරත්වයක් නැති හෙයින් හා හිස් හෙයින් අනාත්ම යැයි තිලකුණු

(ත්‍රිලක්ෂණ) බලමින් සජ්ඣායනා හා සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනාව සාර මසක් පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශන මුහුණුවරින් කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 4 යි.

සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

ශ්‍රද්ධා, වියරී, සති, ඒකාග්‍රතා, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී ගුණ නොපිරිහෙලා මතු මතු වගා කොට ගැන්මේ කුසලච්ඡන්දය ඉදිරිපත් කොට තබා ගෙන අත්තානං පරිභොගි වදාළ බැවින් මට පින් නැත පින් තිබුණේ වී නමුත් මිදිය. භාවනාවේ අනුසසක් ඵලයක් ලැබීමේ හේතු මට නැත. කෙසේ හෝ උත්සහ කළත් මේ ආත්මයේ දී නම් ලෝකෝත්තර ගුණ ලබා නිවන් දැකීම නොහැකි වන්නේ යැයි කියමින් සිතමින් තමන්ට තමන් ම අපහාස නොකොට ගෙන - බුදුන් ලදිමි, නිවන් දෙන ශ්‍රී සද්ධම්මය ලදිමි. අද, ගොළු, බිහිරි බවට ද නොපත්මි, ආනන්තරිකයෙක් ද නොවෙමි. එහෙයින් මම පිනැත්තෙමිසි, තමන්ට අවවාද දී මහ පුරුෂ විතර්ක නම් වූ ධම්මයන් අනුරුද්ධ මහ ස්වාමීන් මෙනෙහි කළාක් මෙන් ඒ මහ පුරුෂ විතර්කයන් ගෙන් භාවනා සිතට අනුග්‍රහ කොට කාමාදීන්ගේ ආදීනවය හා සසර භය දුක් වශයෙන් සළකා,

ඉමාය ධම්මානු ධම්ම පටිපත්තියා, ජරා මරණාමහා, පරිමුඤ්චිස්සාමිති. මේ ධම්ම ධම් ප්‍රතිපත්තියෙන් ජරා මරණයන්ගෙන් මිදෙන්නෙමි යි තදින් භාවනාවට හිත යොදා ත්‍රිවිධ කයෙහි සමුට්ඨාන ධාතු පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා වඩා නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරනු සඳහා උත්සාහ කළ මැනවි.

මහ හත් පදෙපම සූත්‍රය සන්ප්‍රාය ධම්මි.

අනු පස්සනා භාවනා උපදේශ

මෙතැන් සිට අනිච්චානු උපස්සනා, දුක්ඛානු පස්සනා, අනත්තානු පස්සනා යන තුන් අනුපස්සනාවන්ගේ වශයෙන් භාවනාව වඩන අයුරු විස්තර වෙයි. මෙතෙක් හැඟීම් පළල් කර ගැන්මට ඉඩ ලැබෙන කරුණු රැසකට කන් දුන් ඔබට එය එළියක් මෙන් වනු ඇත.

මහ විදර්ශනා ඥානයන් උපදවා ගැනීමට රුකුල් වශයෙන් අනිත්‍යය පස්සනා භාවනාව දස අයුරකින් ද, දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව පස්

විසි ආකාරයකින් අනන්තානු පස්සනාව පස් අයුරකින් ද සතළිස් ආකාරයකින් අනුපස්සනා භාවනාව වදාරා තිබේ. යම් කිසිවකු විසින් කෙස ලෝමා දී යමක් හෝ නාම රූපස්කන්ධාදී එක්තරා අරමුණක් ගෙන අනිවිචං යි කී පමණින් සම්පූර්ණ විදර්ශනා ඥාන දියුණු කරලීමට සමත් අනිත්‍යානු පස්සනා භාවනාවක් නොවන්නේ ය. විදර්ශනා ඥාන උපදවා ගැනීමට රුකුල් ලැබෙන අංගසම්පූර්ණ අනිත්‍ය භාවනාවක් වීමට නම් මතු දැක්වෙන පරිදි දසාකාරයට ම අනිත්‍යානු පස්සනා පද යොදා අනිත්‍යානු පස්සනා පස යොදා අනිත්‍යය වටහා ගත යුතුය. එකල යෝගාවචරයාගේ අනික් දුක්ඛානු පස්සනා, අනන්තානු පස්සනා, භාවනා කෙලෙස් බැමි ලිහීමට, කෙලෙස් ගිනි නිවීමට, කෙලෙස් බල බිඳීමට සමර්ථ වන්නේ ය.

එමෙන්ම නාම රූපාදී ස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ ආදීනවය, විසි පස් ආකාරයට නොවැටහී අවබෝධයක් නැතිව, දුක්ඛං, දුක්ඛං කී පමණකින් සම්පූර්ණ වන දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාවෙක් ද නොවන්නේ ය. එහෙයින් ම තණ්හා මානාදී කෙලෙස් බල බිඳ දුක්ඛානු පස්සනා ඥානය - ආදීනවානු පස්සනා ඥාන - ආදී විදර්ශනා ඥාන උපදවා ගැනීමට සමර්ථ ද නොවන්නේ ය. විදර්ශනා ඥාන උපදවා නිවන් අවබෝධයට සුදුසු අංගසම්පූර්ණ භාවනාවක් වීමට නම් පස්විසි ආකාරයට මනාව වැටහිය යුතුය. එකල්හි ඒ යෝගියාගේ ඒ දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව සියලු කෙලෙස් ගිනි නිවීමට ද, කෙලෙස් බල බිඳ හැර නිවන් අවබෝධයට උපකාර වූ ද, භාවනාවෙක් වන්නේ ය. එසේ ම අනාත්ම ස්වභාවය ගැන මනා වැටහීමක් නැතිව, අනත්තා, අනත්තා යි කී පමණින් සුඤ්ඤත විමෝක්‍ෂයෙන් (හිස් බව දක්නා රහත් ඵලයෙන්) නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට සමර්ථ වූ භාවනාවෙක් නොවේ. කෙලෙස් බල බිඳ නිස්සත්‍ව, නිප්ප්ඵ, සංඥා උපදවා සුඤ්ඤත විමෝක්‍ෂයෙන් නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට සමර්ථ අංග සම්පූර්ණ භාවනාවක් වීමට නම් පස් ආකාර අනුපස්සනා පදයෙන්ම අනාත්ම ස්වභාව මනා කොට වැටහී යාම ඇතිවිය යුතු මැයි.

දසාකාර අනිව්වානු පස්සනාව

1. අනිව්වනො - අනිව්වං - 2. පලො කතො - අනිව්වං 3. වලනො - අනිව්වං 4. පහඛගුනො - අනිව්වං 5. අද්ධවනො - අනිව්වං 6. විපරිනාමනො - අනිව්වං 7. අසාරනො - අනිව්වං 8. විභවනො -

අනිවිචං 9. සංඛත තො - අනිවිචං 10. මරණ ධම්මතො - අනිවිචං.
අර්ථ සහිතව පාඨමම් කර ගත යුතුය.

අව්

01. අනිවිචතො - අනිවිචං - ඉපිද බිඳෙන, නැසෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
02. පළොකතො - අනිවිචං - ජරා මරණයන්ගෙන් පළු වන නිසා අනිත්‍යය.
03. චලතො අනිවිචං - ව්‍යාධි මරණ දෙකින් හා අෂ්ටලොක ධර්මයෙන් සෙලවෙන කම්පාවන හෙයින් අනිත්‍යය.
04. පහඬුතො අනිවිචං - බිඳෙන - පලු වන හෙයින් අනිත්‍යය.
05. අද්ධුවතො, අනිවිචං - හැමදා ම සදා කල්හිම නොපවත්නා හෙයින් අනිත්‍යය.
06. විපරිනාමතො, අනිවිචං - ජරා ව්‍යාධි මරණාදී වූ නා නා දුක් වලට පෙරලෙන බැවින් අනිත්‍යය.
07. අසාරතො අනිවිචං - වටිනා හරයක් නැති බැවින් අනිත්‍යය.
08. විභවතො අනිවිචං - උසස් ගතියකට නොයන හෙයින් අනිත්‍යය.
09. සංඛතො අනිවිචං - තෘෂ්ණ සංඛාරාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් හටගත් බැවින් අනිත්‍යය.
10. මරණ ධම්මතො, අනිවිචං - නැසෙන මැරෙන ස්වභාව ඇති හෙයින් අනිත්‍යය.

මෙසේ මේ දස ආකාරයෙන් ම එකම අරමුණෙක හිත පිහිටුවා අනිත්‍ය සංඥාව උපදවමින් භාවනා කිරීම අනිත්‍යානු පස්සනා භාවනා නම් වේ. එහි පිළිවෙළ මතු දැක්වෙයි.

පස්විසි ආකාර දුක්ඛානු පස්සනාව

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 01. දුක්ඛතො - දුක්ඛං - | 02. රොගතො - දුක්ඛං |
| 03. ගණ්ඨතො - දුක්ඛං | 04. සල්ලතො - දුක්ඛං |

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 05. අසනො - දුක්ඛං | 06. ආබාධනො - දුක්ඛං |
| 07. ඊතීනො - දුක්ඛං | 08. උපද්දවනො - දුක්ඛං |
| 09. භයනො - දුක්ඛං | 10. උපසග්ගනො - දුක්ඛං |
| 11. අනතානනො - දුක්ඛං | 12. අලෙණනො - දුක්ඛං |
| 13. අසරණනො - දුක්ඛං | 14. ආදීනවනො - දුක්ඛං |
| 15. අසමුලනො - දුක්ඛං | 16. වධකනො - දුක්ඛං |
| 17. සාසවනො - දුක්ඛං | 18. මාරාමීසනො - දුක්ඛං |
| 19. ජාතිධම්මනො - දුක්ඛං | 20. ජරාධම්මනො - දුක්ඛං |
| 21. ව්‍යාධිධම්මනො - දුක්ඛං | 22. සොකධම්මනො - දුක්ඛං |
| 23. පරිදෙව ධම්මනො දුක්ඛං | |
| 24. උපායාස ධම්මනො - දුක්ඛං | |
| 25. සංකිලෙස ධම්මනො - දුක්ඛං | |

විදර්ශනා පද නිමි.

මෙපරිදි පස් විසි ආකාර වූ දුක්ඛානු පස්සනා භාවනානු යෝගියා විසින් අර්ථ සහිතව ධාරණය කර ගත යුතුය.

01. දුක්ඛනො - දුක්ඛං - සාපිපාසාදියෙන් හා මැසි, මදුරු ආදීන්ගේ පීඩා ඇති බැවින් - දුකය.
02. රොගනො - දුක්ඛං - බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු කාස ස්වාසාදී ලෙඩක් වැනි නිසා - දුකය.
03. ගණඛනො - දුක්ඛං - පූයා වැගිරෙන ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන නිසා - දුකය.
04. සල්ලනො - දුක්ඛං - කය ඇතුළත ඇති නිතර දුක් දෙන හුලක් වැනි හෙයින් දුකය.
05. අසනො - දුක්ඛං - නොයෙක් ආකාර අනර්ථ උපදවන සතුරෙකු වැනි නිසා - දුකය.

06. ආබාධතො - දුක්ඛං - බොහෝ ආයාසයෙන් සාත්තු සප්පායම් කළයුතු පෙඩක් වැනි නිසා - දුකය.
07. ඊතීතො - දුක්ඛං - නපුරට හෙළන, හදිසියෙන් පැමිණි සතුරෙකු වැනි නිසා දුකය.
08. උප්පදවතො - දුක්ඛං - නිතර උවදුරු පමුණුවන කරදරකාරයෙකු වැනි නිසා - දුකය.
09. භයතො - දුක්ඛං - භය උප්දවන ස්ථානයක් වැනි නිසා - දුකය.
10. උපසග්ගතො - දුක්ඛං - නොයෙක් උපද්‍රව උපදවන ස්ථානයක් වැනි නිසා දුකය.
11. අන්තාණතො - දුක්ඛං - නැති වී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර බැවින් දුකය.
12. අලෙණතො - දුක්ඛං - සැපවන සේ හඟවා තබන්නට දුෂ්කර හෙයින් - දුකය.
13. අසරණතො - දුක්ඛං - ජරා, ව්‍යාධි මරණාදී දුක් වළක්වාලීමට අනිකෙකුගේ පිහිටක් නැතිනිසා - දුකය.
14. ආදීනවතො - දුක්ඛං - දාහ පිපාසාදී දෝෂ බහුල බැවින් - දුකය.
15. අසමුලතො - දුක්ඛං - නපුරට ප්‍රධාන කාරණය වැනි නිසා දුකය.
16. වධකතො - දුක්ඛං - බොහෝ වද දී දී මරණ මරුවකු වැනි නිසා - දුකය.
17. සාසවතො - දුක්ඛං - දුගඳ හමන, පල් වී කාඩි වී වැනි දෙයක් නිසා - දුකය.
18. මරාමිසතො - දුක්ඛං - මාරයාගේ රසවත් ගොදුරක් වැනි නිසා - දුකය.
19. ජාතිධම්මතො - දුක්ඛං - පඤ්ච ගතියෙහි ඉපදීමේ ස්වභාව ඇති බැවින් - දුකය.
20. ජරාධම්මතො - දුක්ඛං - ජරාව යැයි කියන ලද දිරිමි ස්වභාව ඇති බැවින් - දුකය.

21. ව්‍යාධිධම්මනො - දුක්ඛං - ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන හෙයින් දුකය.
22. සොක ධම්මනො - දුක්ඛං - ලේ මස් වියලවන ගින්තක් වැනි නිසා - දුකය.
23. පරිදෙව - ධම්මනො - දුක්ඛං - නොයෙක් ආකාරයෙන් හඬවන ස්වභාව ඇති නිසා - දුකය.
24. උපායාස ධම්මනො - දුක්ඛං - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන නිසා - දුකය.
25. සාකිලෙස ධම්මනො - දුක්ඛං - කිසිලෙසකින් හුන් පිරිසිදු නොකළ හැකි නිසා - දුකය.

මෙපරිදි අර්ථ සහිත ව ධාරණය කොට ගෙන තමනට නාම රූප, වේදනාදී කැමති භාවනා අරමුණෙක සම්බන්ධ කොට ගෙන භාවනාව වැඩුව මැනවි. එය දුක්ඛානුපස්සනාවයි.

පස් ආකාර අනත්තානු පස්සනාව

01. අනන්තතො - අනත්තා 2. පරතො - අනත්ත 3. ඊත්තතො - අනත්තා 4. තුව්ඡතො - අනත්තා 5. සුඤ්ඤතො - අනත්තා

මෙම අනත්තානු පස්සනා පද සහ අර්ථ සහිතව ධාරණය කර ගත යුතුය. අනත්තානු පස්සනාවෙහි අර්ථ දැන සිටීම ඔබේ පැහැදිලි අවබෝධයට රුකුලෙකි.

01. අනන්තතො - අනත්තා - කිසිවෙකුගේ අදිපති බවක් නැති නිසා - අනාත්මය.
02. පරතො - අනත්තා - කී කළ දෙයට අවනත නොවන අනෙකකු වැනි නිසා - අනාත්මයි.
03. ඊත්තතො - අනත්තා - කෙසෙල් කඳක් සේ ගත යුතු හරයක් නැති නිසා - අනාත්මයි.
04. තුව්ඡතො - අනත්තා - නිත්‍ය වූ සුඛ වූ, සැපවත් වූ ආත්මයක් නැති නිසා - අනාත්මයි.

05. සුඤ්ඤතො - අත්තනා - ධාතු සමුහයක් රූප සමුහයක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති හෙයින් - අනාත්මයි.

මෙබඳු පරිදි ම අර්ථ දැන උද්ග්‍රහණ ධාරණ කොට තමිනට කැමැති කම්ප්ථානයක් සම්බන්ධ කොට භාවනා සම්මර්ශනය කළ මනාය.

අනිත්‍යානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා යනු එය වෙති.

අනිත්‍යානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව

කක්ඛා විනිබ්භොග මි දං සරිරං
සුඤ්ඤන්ත මෙ'ත්තනි පභාය සඤ්ඤං
මොහධකාරා'තුර ජීව ලොකො
තුච්ඡං විතසක්ති' හ ධාතු මත්තෙ,

යනු භාවනා නීතිය බැවින් හා යළි තථාගතයන් වහන්සේ මැ.

අනිමිත්තංව භාවති
මානා'නුසය මුජ්ජනා
තතො මනාහි සමයා
වූප සෙන්තො වරිස්සති, යි

වදාළ හෙයින් සසර දුකට මිතුරු වූ ද නව ලොවුතුරු දහමට සතුරු වූ උත්තත ලක්ෂණ වූ නව මහා මානය හා සත්තානු සය ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය පිණිස 'අනිමිත්ත' යැයි කියන ලද මේ අනිත්‍යානු පස්සනා විදර්ශනා වැඩිමෙහි ලා උත්සහවත් වනු මැනවි.

හෙට්ඨිම, මධ්‍යම, උපරිම යන තුන්කය පිළිබඳ ධාතුය. පරමාරී රූපය, සමුට්ඨානය යන මොවුන්ගේ වශයෙන් විදර්ශනා කොට එක් අවුරුදු සිව් මස් සත් දිනකින් අවස්ත කළ විදර්ශනා භාවානා ඇති යෝගාවචරයාගේ කම්ප්ථානය හා භාවනා සිත ද සෘජු මෘදු කම්ණ්‍යතායෙන් යුක්ත හෙයින් ශුන්‍යතා විමෝක්ෂ, අප්‍රනිහිත විමෝක්ෂ අනිමිත්ත විමෝක්ෂ යන දුකින් මිදීම් තුන අතුරින් එක්තරා විමෝක්ෂයකින් නිවිණාවබෝධය පණිස හෙට්ඨිම ශරීරය අනිත්‍ය වශයෙන් ගෙනා භාවනා වැඩිමට සුදුසුය.

හෙට්ඨම කාය අනිච්චානු පස්සනා භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨම කායො - අනිච්චතො - අනිච්චං.
02. හෙට්ඨම කායො - පලොකතො - අනිච්චං.
03. හෙට්ඨම කායො - චලතො - අනිච්චං.
04. හෙට්ඨම කායො - පහඬිගුතො - අනිච්චං.
05. හෙට්ඨම කායො - අද්ධුවතො - අනිච්චං.
06. හෙට්ඨම කායො - විපරිනාමතො - අනිච්චං.
07. හෙට්ඨම කායො - අසාරතො - අනිච්චං.
08. හෙට්ඨම කායො - විභවතො - අනිච්චං.
09. හෙට්ඨම කායො - සංඛතො - අනිච්චං.
10. හෙට්ඨම කායො - මරණ ධම්මතො - අනිච්චං.

භාවනා වාක්‍යයෙහි අට්ඨ

01. හෙට්ඨම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් සියයකින් සමන්විත වූ හෙට්ඨම ශරීර යැයි කියන ලද රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - අනිච්චතො අනිච්චං - ඉපිද නැසෙන බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යය.
02. හෙට්ඨම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - පලකතො - අනිච්චං - ජරා මරණයන්ගෙන් පළු වන හෙයින් අනිත්‍යය.
03. හෙට්ඨම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - චලතො - අනිච්චං - ව්‍යාධි මරණ දෙකින් හා අෂ්ට ලෝක ධම්මයෙන් සෙලවෙන, කම්පා වෙන නිසා අනිත්‍යය.
04. හෙට්ඨම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - පහඬිගුතො - අනිච්චං - බිඳෙන, පළු වන බැවින් අනිත්‍යය.
05. හෙට්ඨම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - අද්ධුවතො - අනිච්චං - නැමදා ම සදාකල්හි ම නොපවත්නා බැවින් අනිත්‍යය.

06. හෙට්ඨිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ
විපරිතනාමනො - අනිච්චං - ජරාමරණ ව්‍යාධි ආදී නා දුක් චලට
පෙරලෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
07. හෙට්ඨිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ -
අසාරනො - අනිච්චං - චට්ඨනා හරයක් නැති බැවින් අනිත්‍යය.
08. හෙට්ඨිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ -
විභවනො - අනිච්චං - උසස් ගතියකට නොයන බැවින් අනිත්‍යය.
09. හෙට්ඨිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ -
සංඛතනො - අනිච්චං - තණ්හා සංඛාරාදී ප්‍රථ්‍ය බලයෙන් හට
ගන්නා බැවින් අනිත්‍යය.
10. හෙට්ඨිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ -
මරණ ධම්මනො - අනිච්චං - නැසෙන මැරෙන ස්වභාව ඇති
හෙයින් අනිත්‍යය.

යන සැටියෙන් අනිත්‍යාදී විදර්ශනා පද දසය වෙන් වෙන් වශයෙන්
හෙට්ඨිම කාය සම්බන්ධ කොට අර්ථ සහිතව පස් මාස විසි එක් දිනක්
සජ්ඣායනා සහිත මනසිකාරය අසේවිත භාවිත බහුකාලීන වශයෙන්
රූප ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යත්වයෙන් ගෙනැ විදර්ශනා කරන්නේ මැනවි.

හෙට්ඨිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල භාවනා වාක්‍ය

01. හෙට්ඨිම කායො - දුක්ඛනො - දුක්ඛං
02. හෙට්ඨිම කායො - රොගනො - දුක්ඛං
03. හෙට්ඨිම කායො - ගණ්ඩනො - දුක්ඛං
04. හෙට්ඨිම කායො - සල්ලනො - දුක්ඛං
05. හෙට්ඨිම කායො - අසනො - දුක්ඛං
06. හෙට්ඨිම කායො - ආබාධනො - දුක්ඛං
07. හෙට්ඨිම කායො - ථිතියො - දුක්ඛං
08. හෙට්ඨිම කායො - උප්පද්දවනො - දුක්ඛං

09. හෙට්ඨිම කායො - භයනො - දුක්ඛං
10. හෙට්ඨිම කායො - උපසග්ගනො - දුක්ඛං
11. හෙට්ඨිම කායො - අත්තානනො - දුක්ඛං
12. හෙට්ඨිම කායො - ආලෙණනො - දුක්ඛං
13. හෙට්ඨිම කායො - අසරණනො - දුක්ඛං
14. හෙට්ඨිම කායො - ආදිනවනො - දුක්ඛං
15. හෙට්ඨිම කායො - අසමුලනො - දුක්ඛං
16. හෙට්ඨිම කායො - වධකනො - දුක්ඛං
17. හෙට්ඨිම කායො - සාසවනො - දුක්ඛං
18. හෙට්ඨිම කායො - මාරාමිසනො - දුක්ඛං
19. හෙට්ඨිම කායො - ජාතිධම්මනො - දුක්ඛං
20. හෙට්ඨිම කායො - ජරාධම්මනො - දුක්ඛං
21. පෙ - ව්‍යාධි ධම්මනො - දුක්ඛං
22. පෙ - සොක ධම්මනො - දුක්ඛං
23. පෙ - පරිදෙව ධම්මනො - දුක්ඛං
24. පෙ - උපායාස ධම්මනො - දුක්ඛං
25. පෙ - සංකිලෙස ධම්මනො - දුක්ඛං

යන මේ සෑටියෙන් හෙට්ඨිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාවට උද්ග්‍රහණය ධාරණ කොට ගෙනැ, භාවනා කළ යුතුය. තවද නාම රූපාදී යම් අරමුණක් සම්බන්ධ කොට දුක්ඛානුපස්සනා විදර්ශනා භාවනා දියුණු කර ගත මනාය.

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. හෙට්ඨිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසියයකින් සමන්විත වූ හෙට්ඨිම ශරීරය යැයි කියන ලද, රූපසමූහයක් - ධාතු සමූහය දුක්ඛනො - දුක්ඛං - සා පිපාසාදියෙන් සහ මැසි මදුරු ආදීන්ගෙන් පීඩා ඇති නිසා - දුකය.

02. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය - රොගනො
- දුක්ඛං - බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු කාසස්වාසාදි, ව්‍යාධියක්
වැනි නිසා - දුකය.
03. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ගක්ඛනො
දුක්ඛං - පුයා වැගිරෙන ගඩුවක් වැනි යැයි කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන
තත්වයෙන් යුක්ත නිසා දුකය.
04. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම සාර සියයකින් සමන්විත වූ
හෙට්ටිම ශරීරයැයි කියන ලද, රූප සමූහය - ධාතු සමූහය සල්ලනො
දුක්ඛං - කය ඇතුලට ඇති නිතර දුක් දෙන උලක් වැනි හෙයින් -
දුකය.
05. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය අසනො
දුක්ඛං - නොයෙක් ආකාර අනර්ථ උපදවන සතුරෙකු වැනි නිසා
- දුකය.
06. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ආබාධනො
- දුක්ඛං - බොහෝ ආයසයෙන් සාත්තු සපපායම් කළ යුතු ලෙඩක්
වැනි නිසා දුකය.
07. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ඊතීනො
දුක්ඛං - නපුරට හෙළන, හදිසියෙන් පැමිණි සතුරෙකු වැනි හෙයින්
- දුකය.
08. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය උපද්දවනො
දුක්ඛං - නිතර කරදර කරන එකකු වැනි නිසා දුකය.
09. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ - පෙ ධාතු සමූහය භයනො දුක්ඛං -
බිය උපදවන ස්ථානයක් වැනි නිසා දුකය.
10. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ - පෙ - ධාතු සමූහය උපසග්ගනො -
දුක්ඛං - නොයෙක් උපද්‍රව උපදවන ස්ථානයක් වැනි නිසා දුකය.
11. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය අලෙණනො
- දුක්ඛං - නැතිව නොයා දී ආරක්‍ෂා කිරීම දුෂ්කර බැවින් දුකය.
12. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය උපසග්ගනො
- දුක්ඛං - සැපවත් වනයේ සඟවා තබන්නට දුෂ්කර හෙයින් - දුකය.

13. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය අසරණතො - දුක්ඛං - ඡරා, ව්‍යාධි, මරණාදි දුක් වලකාලන්නට අනෙකෙකුගේ පිහිටක් නැති බැවින් - දුක්ඛය.
14. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ආදීනවතො දුක්ඛං - දාහය, පිපාසය ආදි දෝෂ බහුල බැවින් - දුක්ඛය.
15. හෙට්‍රිමකායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය අසමූලතො - දුක්ඛං - නපුරට හෙළන ප්‍රධාන කාරණයක් වැනි නිසා දුක්ඛය.
16. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය වධකතො දුක්ඛං - බොහෝ වධ දී මරණ මාරයෙකු වැනි හෙයින් දුක්ඛය.
17. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය සාසවතො - දුක්ඛං - දුගඳ හමන පල් වී කාඩි වී ගිය දෙයක් වැනි නිසා - දුක්ඛය.
18. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය මාරාමිසතො - දුක්ඛං - මාරයාගේ රසවත් ගොදුරක් වැනි නිසා දුක්ඛය.
19. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ජාති ධම්මතො - දුක්ඛං - පඤ්ච ගතියෙහි ඉපදී මේ ස්වභාව ඇති බැවින් - දුක්ඛය.
20. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ඡරා ධම්මතො - දුක්ඛං - ඡරාව යැයි කියන ලද දිරීම, පරණ වීම ඇති බැවින් දුක්ඛය.
21. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය ව්‍යාධි ධම්මතො - දුක්ඛං - ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන හෙයින් - දුක්ඛය.
22. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය සොක ධම්මතො - දුක්ඛං - නොයෙක් ආකාරයෙන් ලේ, මස්, වියලවන ගින්තක් වැනි නිසා - දුක්ඛය.
23. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය පරිදේව ධම්මතො - දුක්ඛං - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන නිසා - දුක්ඛය.
24. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය උපායාස ධම්මතො දුක්ඛං - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන නිසා - දුක්ඛය.

25. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප - පෙ - ධාතු සමූහය සංකිලෙස
ධම්මතො - දුක්ඛං - කිසි ලෙසකත් පිරිසිදු නොකළ හැකි හෙයින්
- දුකය.

මෙපරිදි දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව අර්ථ සහිත ව විසි පස්
ආකාරයට, සජ්ඣායනා සහිත මනසිකාර වශයෙන් ආසේවිත - භාවිත
බහුලීකෘත ව හෙට්‍රිම ශරීරයාගේ දුක්ඛ ස්වභාවය දැන ආදී
නවානුපස්සනා ඥානය මුහුකුරුවාලීම පිණිස පස් මාස දින සතළිස්
දෙකක් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 5 යි දින 42 යි.

අනන්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය - අට්ඨි පුඤ්ජ සූත්‍රය - ගිරිමානන්ද සූත්‍රය
ආදී ධර්ම සප්තය වෙයි.

හෙට්‍රිම කාය අනත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්‍රිම කායො - අනන්තතො - අනන්තා
02. හෙට්‍රිම කායො - පරතො - අනන්තා
03. හෙට්‍රිම කායො - රිත්තතො - අනන්තා
04. හෙට්‍රිම කායො - තුච්ඡතො - අනන්තා
05. හෙට්‍රිම කායො - සුඤ්ඤතො - අනන්තා

භාවනා වාක්‍යයේ අට්ඨ

01. හෙට්‍රිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම සාර සියයකින් (44 ක්‍රමයට
656 කින්) සමන්විත වූ හෙට්‍රිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය
ධාතු සමූහය.

කිසිවෙකුගේ අධිපති බවක් ස්වාමි භාවයක් නැති බැවින් අනාත්මයි.

02. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - සාරසියයකින් (44 ක්‍රමයට 656 කින්) සමන්විත වූ හෙට්ටිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - පරතො - අනත්තා - කී කල දෙයට අවනත නොවන අනිකකු වැනි නිසා අනාත්මය.
03. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - සාර සියයකින් (44 ක්‍රමයට 656 කින්) සමන්විත වූ හෙට්ටිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - රිත්තතො - කෙසෙල් කඳක් සේ ගත යුතු හරයක් නැති නිසා - අනාත්මය.
04. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - රූප සමූහය තුච්ඡතො අනත්තා - නිත්‍ය වූ, සුභ වූ සුපවත් වූ ආත්මයක් නැති නිසා අනාත්මය.
05. හෙට්ටිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - සුඤ්ඤතො - අනත්තා - ධාතු සමූහයක් රූප සමූහයක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති බැවින් අනාත්මය.

යන මේ සැටියෙන් අනාත්මයට නැඹුරුව ම සම්මර්ශන නුවණින් බලමින් විදර්ශනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

අනිම්මතඤ්ඤා භාවෙහි
මනා'නුසය මුජ්ජ භා
තතො මානානුසයා
වුපසන්නො චරිස්සති, යි

වදාළ විදර්ශනා භාවනා නීතිය නොඉක්මවා අනාත්ම අවබෝධය අනෙක් අනුපස්සනා දෙකට ම වඩා දුෂ්කර බැවින් එයට නැමුණු සිතින් අර්ථ හා සප්තධායනා මනසිකාර යන දෙකින් යුතු ව මෙම අනත්තානුපස්සනා විදර්ශනා භාවනාව අසේවිත භාවිත වශයෙන් හය මාස දහඅට දිනක් ඉතා සැලකිල්ලෙන් හා ගෞරවයෙන් වැඩිය යුතුය. අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය හා වූල රාහුලොවාද සූත්‍රය මෙහි ලා සප්‍රාය වෙයි.

කාල මණ්ඩලය මාස 6 යි දින 18 යි.

හෙට්ටිම කාය විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

මජ්ඣිම කාය විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

කක්ඛානෙවං විනිබ්භොගං
සරිරං පරමසුතො,
සුද්ධ සංඛාර පුඤ්ඤානි
ඉති භාවෙය්‍ය පණ්ඩිතො

යනාදී ආවායෙඝීපදේශ භාවනා නීතියට අනුකූලව නිවන් දකිනුම කැමැත්තෙන් විදර්ශනා භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා විසින් හෙට්ඨිම ශරීරය දසාකාරයෙන් අනිත්‍ය වශයෙන් පස් මාස විසි එක් දිනක් ද, දුක්ඛ වශයෙන් පස් විසි ආකාර වූ දුක්ඛානු පස්සනාව පස් මාස, සතළිස් දේදිනක් ද, අනාත්ම වශයෙන් පස් ආකාර වූ අනත්තානු පස්සනාව හය මාස දහ අට දිනක් දැයි එක් අවුරුදු අට මාස විසිඑක් දිනක් භාවනා කිරීමෙන් අත් කොටැ ගත හැකි ඒ නිසැක ලොවුතුරා අනුසස ලබා මධ්‍යම කාය විදර්ශනාවට අනතුරුව බැස්ස මැනැවි.

මජ්ඣිම කාය අනිච්චානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල භාවනා වාක්‍යය

01. මජ්ඣිම කායො - අනිච්චතො - අනිච්චං.
02. මජ්ඣිම කායො - පලොකතො - අනිච්චං.
03. මජ්ඣිම කායො - චලතො - අනිච්චං.
04. මජ්ඣිම කායො - පභංගුතො - අනිච්චං.
05. මජ්ඣිම කායො - අද්ධුවතො - අනිච්චං.
06. මජ්ඣිම කායො - විපරිනාමතො - අනිච්චං.
07. මජ්ඣිම කායො - අසාරතො - අනිච්චං.
08. මජ්ඣිම කායො - විභවතො - අනිච්චං.
09. මජ්ඣිම කායො - සංඛතතො - අනිච්චං.
10. මජ්ඣිම කායො - මරණ ධම්මතො - අනිච්චං.

භාවනා වාක්‍යයේ අව

01. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම හය සිය අනු හයකින් (44 ක්‍රමයට 948 කින්) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීර යැයි කියන ලද රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - අනිච්චතො - අනිච්චං - ඉපිද බිඳෙන නැසෙන හෙයින් - අනිත්‍යය.
02. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය පළොකතො - අනිච්චං - ජරා මරණයන්ගෙන් පළඳු වන නිසා - අනිත්‍යය.
03. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය වලතො - අනිච්චං - ව්‍යාධි මරණ දෙකින් හා අෂ්ට ලෝක ධර්මයෙන් සෙලවෙන, කම්පා වෙන නිසා අනිත්‍යයි.
04. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය පහඩගුතො - අනිච්චං - බිඳෙන පළඳු වන හෙයින් - අනිත්‍යය.
05. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය අද්ධුවතො - අනිච්චං - හැමදා ම සදා කල්හිම නොපවත්නා හෙයින් - අනිත්‍යය.
06. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම හයසිය අනු හයකින් (44 - ක්‍රමයට 948 කින්) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - විපරිනාමතො - අනිච්චං - ජරා ව්‍යාධිමරණාදී නා නා දුක්චලට පෙරළෙන බැවින් අනිත්‍යය.
07. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය අසාරතො - අනිච්චං වටිනා හරයක් නැති බැවින් - අනිත්‍යය.
08. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය විභවතො - අනිච්චං - උසස් ගතියකට නොයන හෙයින් අනිත්‍යය.
09. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය සඛබතො - අනිච්චං - තෘෂ්ණා සඛබාරාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් සකස් වී හට ගත් බැවින් - අනිත්‍යය.
10. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය මරණ ධර්මතො - අනිච්චං නැසීම, මැරීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින් - අනිත්‍යය.

මෙපරිදි අර්ථ ද හොඳින් හඳාරා මධ්‍යම ශරීරයෙහි ලා හිතත්, නුවණන්දියුණු වන සැටියෙන් එහි ඇති පරමාර්ථ රූප සමූහයට හා ධාතු සමූහය, බලමින් හය මාස විසි නව දවසක් එයට සුදුසු සප්‍රාය ධර්මයන් සපයමින් විදර්ශනා කළයුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 6 යි දින 29 යි.

මජ්ඣිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

භාවනා වාක්‍ය

01. මජ්ඣිම, කායො = දුක්ඛතො = දුක්ඛං
02. මජ්ඣිම, කායො = රොගතො = දුක්ඛං
03. මජ්ඣිම, කායො = ගණ්ඩතො = දුක්ඛං
04. මජ්ඣිම, කායො = සල්ලතො = දුක්ඛං
05. මජ්ඣිම, කායො = අසතො = දුක්ඛං
06. මජ්ඣිම, කායො = ආබාධතො = දුක්ඛං
07. මජ්ඣිම, කායො = ඊතීතො = දුක්ඛං
08. මජ්ඣිම, කායො = උපද්දවතො = දුක්ඛං
09. මජ්ඣිම, කායො = භයතො = දුක්ඛං
10. මජ්ඣිම, කායො = උපසග්ගතො = දුක්ඛං
11. මජ්ඣිම, කායො = අන්තාණතො = දුක්ඛං
12. මජ්ඣිම, කායො = අලෙනතො = දුක්ඛං
13. මජ්ඣිම, කායො = අසරණතො = දුක්ඛං
14. මජ්ඣිම, කායො = ආදීනවතො = දුක්ඛං
15. මජ්ඣිම, කායො = අසමුලතො = දුක්ඛං
16. මජ්ඣිම, කායො = වධකතො = දුක්ඛං
17. මජ්ඣිම, කායො = සාසවතො = දුක්ඛං
18. මජ්ඣිම, කායො = මාරාවිසතො = දුක්ඛං

19. මජ්ඣිම, කායො = ජාති ධම්මනො = දුක්ඛං
20. මජ්ඣිම, කායො = ජරා ධම්මනො = දුක්ඛං
21. මජ්ඣිම, කායො = ව්‍යාධි ධම්මනො = දුක්ඛං
22. මජ්ඣිම, කායො = සොක ධම්මනො = දුක්ඛං
23. මජ්ඣිම, කායො = පරිදෙව ධම්මනො = දුක්ඛං
24. මජ්ඣිම, කායො = උපායාස ධම්මනො = දුක්ඛං
25. මජ්ඣිම, කායො = සංකිලෙස ධම්මනො = දුක්ඛං

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් භයසිය අනු භයකින් (44 ක්‍රමයට 948) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීර යැයි කියන ලද රූප රාශිය ධාතු රාශිය - දුක්ඛනො - දුක්ඛං සා පිපාසාදියෙන් හා ඉපදීම, මැරීම යන දෙකින් පීඩා ඇති බැවින් දුක්ඛය.
02. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් - පෙ - ධාතු රාශිය රොගනො - දුක්ඛං - බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු කාස ස්වසාදී ව්‍යාධියක් බැවින් - දුක්ඛය.
03. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් - පෙ - ධාතු රාශිය ගණ්ඨනො - දුක්ඛං - පැසවූ ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු නිතර වැගිරෙන බැවින් - දුක්ඛය.
04. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් - පෙ - ධාතු රාශිය සල්ලනො - දුක්ඛං - කය තුළට ඇති නිතර දුක් දෙ උලක් වැනි නිසා - දුක්ඛය.
05. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් - පෙ - ධාතු රාශිය අසනො - දුක්ඛං - නොයෙක් ආකාර අනර්ථ උපදවන සතුරකු වැනි නිසා - දුක්ඛය.
06. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් - පෙ - ධාතු රාශිය ආබාධනො - දුක්ඛං - බොහෝ ආයාසයෙන් සාත්තු සප්පායම් කළ යුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින් - දුක්ඛය.
07. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධම් - පෙ - ධාතු රාශිය ඊතිනො - දුක්ඛං - නපුරට හෙලන හදිසියෙන් පැමිණි හතුරෙකු වැනි හෙයින් - දුක්ඛය.

08. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය උපද්දවතො - දුක්ඛං - නිතර නිතර කරදර කරන එකකු වැනි නිසා දුකය.
09. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය භයතො - දුක්ඛං - භය උපදවන ස්ථානයක් වැනි නිසා - දුකය.
10. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය උපසග්ගතො - දුක්ඛං - නොයෙක් උපද්ව උපදවන ස්ථානයක් වැනි නිසා දුකය.
11. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය අත්තානතො - දුක්ඛං නැති වී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර හෙයින් - දුකය.
12. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය අලෙණතො - දුක්ඛං - සැපවත් වන සේ සඟවා තබන්නට දුෂ්කර බැවින් - දුකය.
13. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය රොගතො - දුක්ඛං - ජරා ව්‍යාධි මරණාදී දුක් වලක්වාලීමට අනෙකකුගේ පිහිටක් නැති නිසා දුකය.
14. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය ආදිනවතො - දුක්ඛං - දාහ පිපාසාදී නොයෙක් දෝෂ බහුල බැවින් - දුකය.
15. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය අසමුලතො - දුක්ඛං නපුරට ප්‍රධාන කාරණයක් වැනි නිසා දුකය.
16. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය වධකතො - දුක්ඛං - බොහෝ වධ දී දී මරණ මාරවකු වැනි නිසා දුකය.
17. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය සාසවතො - දුක්ඛං - දුගඳ හමන පල් වී කාඩී වී ගිය දෙයක් වැනි නිසා දුකය.
18. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය මාරාමිසතො - දුක්ඛං - මාරයාගේ රසවත් ආහාර ගොදුරක් වැනි නිසා - දුකය.

19. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය ජාති ධර්මතො දුක්ඛං - පඤ්ච ගතියෙහි ඉපිදී මේ, ස්වභාවය ඇති නිසා දුක්ඛය.
20. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය ජරා ධර්මතො දුක්ඛං - දිරිම පරණවීම ස්වභාව ඇති නිසා දුක්ඛය.
21. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය ව්‍යාධි ධර්මතො දුක්ඛං - ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ උපදවන ස්වභාවය ඇති බැවින් - දුක්ඛය.
22. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය සොක ධර්මතො දුක්ඛං - ලේ, මස්, වියළි වන ගින්නක් වැනි නිසා දුක්ඛය.
23. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු රාශිය පරිදෙව ධර්මතො දුක්ඛං - නොයෙක් ආකාරයෙන් හඬවන ස්වභාව ඇති බැවින් - දුක්ඛය.
24. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම හයසිය අනු හයකින් (44 ක්‍රමයට 948) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීර යැයි කියන ලද රූප ධර්ම සමූහය ධාතු සමූහය - උපායාස ධර්මතො දුක්ඛං - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන බැවින් - දුක්ඛය.
25. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම හයසිය අනු හයකින් (44 ක්‍රමයට 948) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීර යැයි කියන ලද රූප ධර්ම සමූහය ධාතු සමූහය - සංකිලෙස ධර්මතො දුක්ඛං - කිසි ලෙසකින් පිරිසිදු නොකළ හැකි බැවින් - දුක්ඛය.

මේ සඳහන් පිළිවෙළින්, විදර්ශනා පද පස් විස්ස මධ්‍යම ශරීරයෙහි යොදා අර්ථ සහිතව සජ්ඣායනා මනසිකාර වශයෙන් ආසේවිත, භාවිත බහුලිකෘතව වතු සමුච්ඡාතික මධ්‍යම ශරීරයෙහි ආදීනව යැයි කියන ලද දෝෂ බහුල බව සලකමින් අට මාස තිස්තුන් දවසක් භාවනාව සපුරා නියම සැටියෙන් හිතේ මනාව ඇති වන සැටියෙන් වඩන කළ, ආදීනවානු පස්සනා, ඤාණය, හයතු පටිඨාන නිබ්බිදානු පස්සනා ඤාණය ආදී විදර්ශනා ඥාන දියුණු භාවයට පැමිණෙනු ඇත.

කාල මණ්ඩල - මාස 8 යි. දින 33 යි.

මජ්ඣිම කාය අනත්තානුපස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

01. මජ්ඣිම කායො - අනත්තතො - අනත්තා
02. මජ්ඣිම කායො - පරතො - අනත්තා
03. මජ්ඣිම කායො - ඊත්තතො - අනත්තා
04. මජ්ඣිම කායො - තුච්ඡතො - අනත්තා
05. මජ්ඣිම කායො - සුඤ්ඤතො - අනත්තා

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භයසිය අනු සයෙකින් (44 ක්‍රමයට 948 කින්) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීරයැයි කියන ලද, රූප සමූහය, අනත්තතො - අනත්තා කිසිවකුගේ අධිපති බවක් ස්වාමි බවක් නැති හෙයින් අනාත්මය.
02. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භයසිය අනුසයෙකින් (44 ක්‍රමයට 948කින්) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීරයැයි කියන ලද, රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - පරතො - අනත්තා - කළ කී දෙයට අවනත නොවන අනෙකකු වැනි නිසා අනාත්මය.
03. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භයසිය අනු සයෙකින් - පෙ - ධාතු සමූහය
ඊත්තතො - අනත්තා - කෙසෙල් කදක් සේ ගත යුතු හරයක් නැති නිසා අනාත්මය.
04. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භයසිය අනු සයෙකින් - පෙ - ධාතු සමූහය - තුච්ඡතො - අනිත්තා, නිත්‍ය වූ සුඛ වූ සැපවත් වූ ආත්මයක් නැති නිසා අනාත්මය.
05. මජ්ඣිම කායො - පරමාර්ථ රූ ධර්ම භයසිය අනු සයෙකින් (44 ක්‍රමයට රූප ධර්ම 948 කින්) සමන්විත වූ මධ්‍යම ශරීර යැයි කියන ලද රූප සමූහය ධාතු සමූහය සුඤ්ඤතො - අනත්තා ධාතු සමූහයක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති බැවින් අනාත්මය.

මෙපරිද්දෙන් මධ්‍යම ශරීරය මුල් කොට අනාත්ම වශයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයාහට, අනත්තතො පරතො, යනාදී දැක්වුණු විදර්ශනා

පද පස් අයුරින් අරී සලකමින් සජ්ඣායනා මනසිකාර යන උභය ක්‍රමයට දසමස් අට විසි දිනක් විදර්ශනා කරන කල, සුඤ්ඤතානු පස්සනා ඥාණය ද අප්පණිහිතානු පස්සනා ශක්තියෙන් සංඛාරූපෙක්ඛා ඥාණය, සත්‍යානු ලොමික ඥාණය ආදී මහා විදර්ශනා ඥානයන් මුහුකුරා ගොස්, විරාගානු පස්සනාවෙහි හිත පිහිටුවා සිටීමට හැකි වන්නේ ය. උදය = ව්‍යානුපස්සනා ඥාණාදීන්ගේ වශයෙන් සංඛාර ධර්මයන්ගේ භංගචාදිය බලමින් විදර්ශනා යෝගාවචරයා හට ඥාණාදී ධර්මයන් පරිකම් අවස්ථාවෙ පටන් ලෝකෝත්තර ධ්‍යාන චිත්තය අවසන් කොට භාවනා ප්‍රතිපදාවෝ පිළිවෙලින් වැඩෙන්නාහ.

තණ්හා සංඛය සූත්‍රය මෙහිලා සප්‍රාය වන්නේය.

කාල මණ්ඩලය මාස 10 යි දින 28 යි.

මධ්‍යම කාය විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

උපරිම කාය අනිත්‍යානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

- 01.- උපරිම කායො - අනිච්චතො - අනිච්චං.
02. උපරිම කායො - පලොකතො - අනිච්චං.
03. උපරිම කායො - චලතො - අනිච්චං.
04. උපරිම කායො - පභංගතො - අනිච්චං.
05. උපරිම කායො - අද්ධුවතො - අනිච්චං.
06. උපරිම කායො - විපරිණාමතො - අනිච්චං.
07. උපරිම කායො - අසාරතො - අනිච්චං.
08. උපරිම කායො - විභවතො - අනිච්චං.
09. උපරිම කායො - සංඛතතො - අනිච්චං.
10. උපරිම කායො - මරණධම්මතො - අනිච්චං.
01. උපරිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසිය අසු අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 644 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය, ධාතු සමූහය - අනිච්චතො - අනිච්චං - ඉපිද නැසෙන බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යය.

02. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසිය අසු අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 644 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය, ධාතු සමූහය පළොකතො - අනිච්චං - ජරා මරණයන්ගෙන්, පච්ඡ වන නිසා අනිත්‍යය.
03. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසිය අසු අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 644 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය, ධාතු සමූහය - චලනො අනිච්චං - අෂ්ට ලෝක ධර්ම හා ව්‍යාධි මරණ දෙකින් සෙලැවෙන කම්පා වන හෙයින් අනිත්‍යය.
04. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය පහඬගුතො - අනිච්චං - බිඳෙන පච්ඡ වන බැවින් අනිත්‍යය.
05. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය අද්ධුවතො - අනිච්චං - නැඟදාම සදාකල්හිම නොපවත්නා බැවින් අනිත්‍යය.
06. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය විපරිනාමතො - අනිච්චං - ජරා, මරණ, ව්‍යාධි ආදී නා නා දුක් වලට පෙරළෙන නිසා අනිත්‍යය.
07. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය - අසාරතො - අනිච්චං - චට්තා හරයක් නැති නිසා අනිත්‍යය.
08. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය විභවතො - අනිච්චං උසස් ගතියට නොයන හෙයින් අනිත්‍යය.
09. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම - පෙ - ධාතු සමූහය සංඛතො - අනිච්චං - තෘෂ්ණා සංඛාරාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් සකස් වී හටගත් බැවින් අනිත්‍යය.
10. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම භාරසිය අසු අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 644 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීරයැයි කියන ලද රූප සමූහය, ධාතු සමූහය - මරණ සම්මතො - අනිච්චං - නැසෙන මැරෙන, ස්වභාව ඇති බැවින් අනිත්‍යය.

උද්‍යානු පස්සනා - (හට ගැන්ම) ඇති වශයෙන් හා ව්‍යානු පස්සනා (විනාශ වීම) වශයෙන් බලමින් සත් මාස විසිතුන් දිනක්, සප්ඤ්ඤා මනසිකාර යන උභය ක්‍රමයට විදර්ශනා කරන කල - උද්‍යානුපස්සනා ඤාණය දියුණු කියුණු බවට පැමිණ, භයතු පටිඨාණ ඤාණය

ආදිවානුපස්සනා ඥාණය යන ඥාණයන්ට නැමුණාක් මෙන් හිත පිහිටා සිටිනු වෙයි. එසේ නැමුණු විදර්ශනා ඥාන චිත්තය දියුණු වන්නට අනතුරු ව උපරිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනාව වැඩිය යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 7 යි දින 23 යි.

උපරිම කාය අනිත්‍යානු පස්සනාව නිමි.

උපරිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

සත්මාස තෙවිසි දිනක් ඉහත කියැවුණු පරිදි උපරිම කාය අනිත්‍යානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන් දියුණුවට පත් ඒ සම්මර්ශන ඥානයෙන් ම උපරිම ශරීරය දුක් වශයෙන් ආදීනව වශයෙන් බලමින් දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා පස් විසි පද උපරිම කායෙහි සම්බන්ධ කොට දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව මෙසේ වැඩිය යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

01. උපරිම කායො - දුක්ඛතො - දුක්ඛං
02. උපරිම කායො - රොගතො - දුක්ඛං
03. උපරිම කායො - ගණ්ඨතො - දුක්ඛං
04. උපරිම කායො - සල්ලතො - දුක්ඛං
05. උපරිම කායො - අසතො - දුක්ඛං
06. උපරිම කායො - ඊතීතො - දුක්ඛං
07. උපරිම කායො - ආබාධතො - දුක්ඛං
08. උපරිම කායො - උපද්දවතො - දුක්ඛං
09. උපරිම කායො - භයතො - දුක්ඛං
10. උපරිම කායො - උපසග්ගතො - දුක්ඛං
11. උපරිම කායො - අන්තාණතො - දුක්ඛං
12. උපරිම කායො - අලෙණතො - දුක්ඛං

13. උපරිම කායෝ - අසරණතෝ - දුක්ඛං
14. උපරිම කායෝ - ආදීනවතෝ - දුක්ඛං
15. උපරිම කායෝ - අසමුලතෝ - දුක්ඛං
16. උපරිම කායෝ - වධකතෝ - දුක්ඛං
17. උපරිම කායෝ - සාසවතෝ - දුක්ඛං
18. උපරිම කායෝ - මාරාමිසතෝ - දුක්ඛං
19. උපරිම කායෝ - ජාති ධම්මතෝ - දුක්ඛං
20. උපරිම කායෝ - ජරා ධම්මතෝ - දුක්ඛං
21. උපරිම කායෝ - ව්‍යාධි ධම්මතෝ - දුක්ඛං
22. උපරිම කායෝ - සොකධම්මතෝ - දුක්ඛං
23. උපරිම කායෝ - පරිදෙව ධම්මතෝ - දුක්ඛං
24. උපරිම කායෝ - උපායාස ධම්මතෝ - දුක්ඛං
25. උපරිම කායෝ - සංකිලෙස ධම්මතෝ - දුක්ඛං

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූඵ ධම් සාරසිය අසු අටෙකින් සමන්විත වූ උපරිම ශරීරයයි කියන ලද රූප සමූහය - ධාතු සමූහය - දුක්ඛාතෝ - දුක්ඛං - සා පිපාසාදි මැසි, මදුරු ආදීන්ගෙන් පීඩා ඇති නිසා දුකය.

මෙසේ ම ගණන පමණක් හෙට්ඨිම මජ්ඣිම කාය දුක්ඛානු පස්සනා භාවනා පරිච්චේදයන්හි කියවුණු පරිද්දෙන් සෙසු විදර්ශනා පදයන් හි අර්ථ තේරුම් ගන්නට අපහසු නැතැයි සිතමු. එහෙයින් ඒ අනුව සෙසු තන්හි අර්ථ හොඳින් ඉගෙන දුක් ඛව ම සලකමින් නව මාස දහ හත් දිනක් දුක්ඛානු පස්සනාව වැඩුව මැනවි.

එසේ නිසි සැටියෙන්, මහත් ගෞරව හා විශ්වාස පෙරදැරිව භාවනාවෙහි යෙදෙන කල, හයතු පටිඨාන ඥාණය, මුඤ්චිතු කමානා, ඥාණය, නිබ්බිදානු පස්සනා ඥාණය, විරාගානු පස්සනා ඥාණය ආදී මහ විදර්ශනා ඥාන හය දෙනෙකුගෙන් ශක්තිමත් වූ විදර්ශනා භාවනා

හිත සංඛාරූපෙක්ඛා ඥාණය , විරාගානු පස්සනා ඥාණය ආදී මහ විදර්ශනා ඥාන හය දෙනෙකුගෙන් ශක්තිමත් වූ විදර්ශනා භාවනා හිත සංඛාරූපෙක්ඛා ඥාණයට නැමී, එයට ම බරව සිටින්නේ ය.

නියමිත කාල මණ්ඩල තුලද නොවැටහී ගියේ නම්, දින ගණන ඉවත් කොට මාස නවයෙන් නවයට කාල මණ්ඩල බෙදා භාවනාව වැඩිය යුතුය.

කාල මණ්ඩල මාස 9 යි. දින 17 යි.

උපරිම කාය අනත්තානු පස්සනා භාවනා පිළිවෙල

01. උපරිම කායො - අනත්තතො - අනත්තා
02. උපරිම කායො - පරතො - අනත්තා
03. උපරිම කායො - රිත්තතො - අනත්තා
04. උපරිම කායො - තුව්ඡතො - අනත්තා
05. උපරිම කායො - සුඤ්ඤතො - අනත්තා

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. උපරිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම සාරසිය අසු අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 641 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීර යැයි කියන ලද රූප සමූහය ධාතු සමූහය - අනත්තතො - අනත්තා - කිසිවෙකුගේ අධිපති බවක් ස්වාමී බවක් නැති නිසා අනාත්මය.
02. උපරිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම සාරසිය අසු අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 641 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීර යැයි කියන ලද රූප සමූහය ධාතු සමූහය - පරතො - අනත්තා - කී කළ දෙයට අවනත නොවන හෙයින්, අනිකකු වැනි නිසා අනාත්මය.
03. උපරිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම, - පෙ - ධාතු සමූහය රිත්තතො අනත්තා - කෙසෙල් කඳක් සේ ගත යුතු හරයක් නැති නිසා අනාත්මය.
04. උපරිම කායො - පරමාර්ථ රූප ධර්ම, - පෙ - ධාතු සමූහය තුව්ඡතො අනත්තා - නිත්‍ය වූ සුභ වූ සැපවත් ආත්මයක් නැති නිසා අනාත්මය.

05. උපරිම කායෝ - පරමාර්ථ රූප ධර්ම සාරසිය අසූ අටෙකින් (44 ක්‍රමයට 641 කින්) සමන්විත වූ උපරිම ශරීර යැයි කියන ලද රූප රාශිය ධාතු රාශිය - සුඤ්ඤතෝ අනත්තා - රූප රාශියක් ධාතු රාශියක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති නිසා අනාත්මය.

උපරිම ශරීරයෙහි, කාය පරිග්‍රහ සිතිය හා යථාභූත, ධර්මවිධිති ඤාණ යන නුවණ පිහිටුවා කේස ලොමාදීන්ගේ සමුච්ඡාදන ක්‍රමා දිය හා පට්ඨි, ආපෝ ආදී මහ භූත රූපයන් විමසමින්, රූප සමූහයෙකු ධාතු සමූහයෙක යන සම්මර්ශන ඤාණ බලයෙන් උපරිම කාය අනත්තානු පස්සනා විර්භූතා භාවනා හිත, සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය, ආදී සාප්‍රාය ධර්මයන්ගෙන් පෝෂණය කෙරෙමින් එකොළොස් මාස පසළොස් දිනක් භාවනායෙහි යෙදිය යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 11 යි . දින 15 යි.

උපරිමකාය අනත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

බ්‍යාම මත්තං කලෙඛරං, යනුවෙන් හැඳින්වෙන බඹයක් පමණ වූ දෙතිස් කුණපයෙන් යුතු මෙම ශරීරය, හෙට්ඨිම, මධ්‍යම, උපරිම යන විසින් තුන් කොටසටම තම හිතීන් බෙදා එක් එක් කොටස දස ආකාර අනිච්චානු පස්සනාවය, පස් විසි ආකාර දුක්ඛානු පස්සනාවය, පස් ආකාර අනත්තානු පස්සනාව යනු තුන් අනුපස්සනාවන්ගේ වශයෙන් භාවිතා කරන කල්හි, අත්තිකායොති වා පනස්ස සති පච්චු පට්ඨිතා හොති - පෙ - විහරති' යි වදාළ පරිදි යථා භූත ඤාණ දස්සනා, ආදීනවානු පස්සනා, නිබ්බදානු පස්සනා, විරාගානු පස්සනා, බයානු පස්සනා, වයානු පස්සනා, විපරි නාමානු පස්සනා යන අනු පස්සනා ධර්ම භාවනා හිත පිරිවරා ගෙන නව මහ විදර්ශනා ඤාණයන්ගෙන් ගුණ ගායනා කරන්නාක් මෙන් පවත්නා බැවින් නියමිත කාල මණ්ඩල නොයික්මවා ගෞරවයෙන් හා විශ්වාසයෙන් සය අවුරුදු පස් මාස සතළිස් සය දිනක් නිවනට බර වූ සිතීන් ම විදර්ශනාවෙහි යෙදෙන්නේ මැනවි.

සාධු සාධු සාධු

කොට්ටාස, සමුච්ඡාදන, ධාතු සම්මර්ශන අනුපස්සනා
භාවනා පරිච්ඡේදය නිමියේ යැ.

රූප කලාප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

අභික්කන්තෙන, පටික්කන්තෙන සම්පජානකාරී හොති, අලොකිතෙන, විලොකිතෙන, සම්පජානකාරී හොති, සමම්ඤ්ජනෙන, පසාරිතෙන, සමපජානකාරී හොති, සංඝාටිපන්න විචරධාරණෙ සම්පජනකාරී හොති, අසිතෙන, පිතෙන, ඛායිතෙන, සායිතෙන, සම්පජනකාරී හොති, උච්චාව පස්සාව කම්මෙ, සම්පජානකාරී හොති, ගතෙන, ධීතෙන, නිසින්නෙන, සුත්තෙන, ජාගරිතෙන, භාසිතෙන, තුණ්හි භාවෙ, සම්පජානකාරී හොති.

යනුයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දී චතුසමපජඤ්ඤා යන නමින් වදාළ සබ්බත්ථපාරිභාර්යක තෙළෙස් පිළිවෙතෙහි මනා කොට සකස් වූ කාය වාක් පැවතුම් ඇති, නිවන් සුවය විඳිනු කැමැති ශාසන කුල පුත්‍රයා විසින් යට කියවුණු පරිද්දෙන් මෙම චතු සමුට්ඨානික ශරීරය හෙට්ඨිම, මධ්‍යම, උපරිම යන විසින් තුන් කොටසකට කාය පරිග්‍රහ භාවනා සිතීන් වෙන් කොට, ඒ ඒ කාය කොට්ඨාසයට ඇතුළත් වූ චතුසමුට්ඨානික රූප කලාප මෙසේ සංකෂ්ප ක්‍රමයට වෙන් කර ගත යුතුය.

චතු සමුට්ඨානික හෙට්ඨිම කයෙහි, පඨවි, ආපො, තෙජො, වයො, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඔජා, ජීවිත, කායප්‍රසාදය යන රූප දසක කාය දසක රූප කලාප යැයි ද පඨවි, ආපො, තෙජො, වයො, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඔජා, ජීවිත, භාව යන රූප දසක භාව දසක රූපකලාප යැයි ද යන රූප කලාප කොටස් දෙක කම් ප්‍රත්‍යයෙන් ම ඇති වූ රූප කලාප විස්සෙකි.(20) විත්තජ රූප කලාප වශයෙන් අටෙකි. (8) ආභාරජරූප, කලාප වශයෙන් අටෙකි. (8) සාතුජ රූප, කලාප වශයෙන් අටෙකි. (8) මෙසේ කලාපයන්ගේ වශයෙන් රූප කලාප (රූප මිටි) සතළිස් සතරෙක් (44) ඇත්තේ ය. - කලාපයන්ගේ වශයෙන් සතළිස් සතරේ ක්‍රමය ෧ ගෙන දස ආකාර අනිච්චානු පස්සනා වශයෙන් උදයානු පස්සනා, අනච්චානු පස්සනා, භංගානු පස්සනා යන මහ විදර්ශනා ඥානයන්ගේ ප්‍රතිලාභය පිණිස මෙසේ භාවනා කළමැනවි. ඔබ ජයග්‍රහණය කරනු නිසැකය.

භාවනා වාක්‍යය.

01. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී අනිච්චතො - අනිච්චං
02. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී පලොකතො - අනිච්චං
03. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී චලතො - අනිච්චං
04. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී පභංගුතො - අනිච්චං
05. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී අද්ධුවතො - අනිච්චං
06. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී විපරිනාමතො - අනිච්චං
07. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී අසාරතො - අනිච්චං
08. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී විභවතො - අනිච්චං
09. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී සංඛතතො - අනිච්චං
10. හෙට්ඨම කායෙ - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී මරණ ධම්මතො - අනිච්චං

භාවනා වාක්‍යයේ අව්

01. හෙට්ඨම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික වූ මෙම යට ශරීරයෙහි - චතු චත්තාළිසති රූපකලාපා සිව් සාළිස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ, අනිච්චතො - අනිච්චං - ඉපිද, බිඳෙන, නැසෙන, බැවින් අනිත්‍යය.
02. හෙට්ඨම කායො - චතු සමුට්ඨානික වූ මෙම යට ශරීරයෙහි - චතු චත්තාළිසති, රූපකලාපානී සව් සාළිස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ, පලොකතො - අනිච්චං - ජරා මරණයන්ගෙන් පළුදු වන නිසා අනිත්‍යය.

වතු වත්තාලීසති, රූපකලාපානී - යන්නෙහි හා වලතො - ආදී සෙසු පදයන්හි දූ මෙසේ ම පෙර කියවුණු සැටියෙන් හොඳින් දැන උගෙන තේරුම් ගැනීමට ඔබට නොබර යැයි සිතෙන නිසා ඒ තන්හි අර්ථ නොදක්වමු. එහෙයින් පරීක්ෂාවෙන් කියවා තේරුම් ගෙන උදය, ව්‍යාය ඤාණය, භංග ඤාණය, ධර්මට්ඨිනී ඤාණය යන විදර්ශනා ඥානයන්ගේ දියුණුව පිණිසත්, පිළිවෙළ නොඉක්මවා, පටිච්චසමුප්පාදය ආදී සප්තාය ධර්මයන්ගෙන්, සම්මර්ශන ඥානයට රුකුල් දෙමින් සප්තායනා, මනසිකාර වශයෙන් පස්මාස සන්දිනක් අනිත්‍යය වශයෙන් ම විදර්ශනය කළ මැනවි. නියමිත කාල මණ්ඩලය තුළදී මනා අවබෝධයක් නොවුයේ නම් දින ගණන ඉවත් කොට, පස් මසින් පස් මසට කාල මණ්ඩල බෙදා භාවනා කිරීමෙන් නිවන් රස ළං කොට ගැනමෙහි ලැ උත්සහාවත් වුවමනා යැ.

කාල මණ්ඩල මාස 5 යි. දින 7 යි.

හෙට්ඨිම කාය රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨිම කායෙ - වතු වත්තාලීසති, රූපකලාපානී දුක්ඛතො දුක්ඛං.
02. හෙට්ඨිම කායෙ - වතු වත්තාලීසති, රූපකලාපානී රොගතො දුක්ඛං.
03. හෙට්ඨිම කායෙ - වතු වත්තාලීසති, රූපකලාපානී ගණ්ඩතො දුක්ඛං.
04. හෙට්ඨිම කායෙ - වතු වත්තාලීසති, රූපකලාපානී සල්ලතො දුක්ඛං.
05. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - අසතො දුක්ඛං.
06. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - ආබාධතො දුක්ඛං.
07. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - ඊතීතො දුක්ඛං.
08. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - උපද්දවතො දුක්ඛං.
09. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - භයතො දුක්ඛං.
10. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - උපසග්ගතො දුක්ඛං.
11. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - අත්තාණතො දුක්ඛං.

12. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - රූපකලාපානී අලෙණනො දුක්ඛං.
13. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - චතු චත්තාලිසති, රූපකලාපානී අසරණනො දුක්ඛං.
14. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - ආදීනවනො දුක්ඛං.
15. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - අසමුලනො දුක්ඛං.
16. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - වධකනො දුක්ඛං.
17. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - සාසවනො දුක්ඛං.
18. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - මාරාමිසනො දුක්ඛං.
19. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - ජාති ධම්මනො දුක්ඛං.
20. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - ජරා ධම්මනො දුක්ඛං.
21. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - ව්‍යාධි ධම්මනො දුක්ඛං.
22. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - සොක ධම්මනො දුක්ඛං.
23. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - පරිදෙව ධම්මනො දුක්ඛං.
24. හෙට්ඨිම කායෙ - පෙ - උපායාස ධම්මනො දුක්ඛං.
25. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු චත්තාලිසති රූපකලාපානී සංකිලෙස ධම්මනො දුක්ඛං.

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික වූ මෙම යට කයෙහි චතු චත්තාලිසති රූප කලාපානී, චතු සමුට්ඨානික සිව් සාළිස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ (රූප මිටි) දුක්ඛනො දුක්ඛං.
02. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික වූ මෙම යට කයෙහි චත්තාලිසති රූපකලාපානී, චතු සමුට්ඨානික සිව් සාළිස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ, රොගනො දුක්ඛං - බෙහෙත් පිළියම් කළයුතු කාසස්වාසාදී ව්‍යාධියක් වැනි නිසා දුක්ඛය.

ගණ්ඩනො, සල්ලනො, ආදී සෙසු තන්හිදු මේ නයින් ම කියන ලද සැටියෙන් විදර්ශනා පදවල අර්ථ සලකා ගැනීම දුෂ්කර නොවනු ඇතැයි සලකමු. එහෙයින් ඒ තන්හි අර්ථ ද හොඳින් පිරික්සා දැන භාවනා කායඝියෙහි නිරත වුව මැනවි.

සප්තධායනා වශයෙන් හා, සා පිපාසාදියෙනුත්, මැසි මදුරු ආදීන්ගෙනුත්, පීඩා වන්නේ කෙසේ? යනුත් බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු ව්‍යාධියක් වැනි වූයේ කෙසේ ද? යනුත් මේ පිළිවෙලින් පස් විසි ආකාරයට සප්‍රාය ධර්මයන් සංසන්දනය කෙරෙමින් යට ශරීරයෙහි මනසිකාර වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන කල දුක්ඛානු පස්සනා ආදිනවානු පස්සනා, භයතු පට්ඨනා, විරාගානු පස්සනා, නිබ්බිදානු පස්සනා, මුඤ්චිතු කාමනා ආදී මහ විදර්ශනා ඥාන දියුණු තියුණු භාවයට පැමිණ, නා නා ගති යෝනි විඤ්ඤාණටිඨිති ආදී වාසස්ථාන ගත සියලු සංස්කාරයන් ගෙන් කවර සැටියෙකින් මිදෙන්නෙමි දෝ යැයි කියා දුකින් මිදීමේ උපාය දන්නා පටිසංඛානු පස්සනා ඤාණය ඇති වීමෙන් සැප සංඥාව, භව ආලය, ආත්ම දෘෂ්ටි ආදී නිවන් පරිකම් අවස්ථාවේ පටන් පටිපදා වර්ධනය පිණිස සත් මාස අටළොස් දිනක් ගෞරවයෙන් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

විවේක සැපෙන් හා භෝජනාදී සැපයෙන් කායානුග්‍රහ කොට සම්මර්ශන භාවනා කරන යෝගාවචරයා හට අප්පණිහිත විමොක්‍ෂ පිළිවෙලින් මාර්ග ඵලාවබෝධයෙන් නිව්වාන සැප ලැබෙන්නේ ය. භූත රූපාදිය හා ප්‍රත්‍ය සමුප්පාදය, සප්‍රාය ධර්මයෝ වෙති.

කාල මණ්ඩලය මාස 7 යි. දින 15 යි.

හෙට්ඨිම කාය රූප කලාප අනත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල.

භාවනා වාක්‍යය

01. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු වත්තාළිසති, රූප කලාපානි අනත්තනො, අනත්තා
02. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු වත්තාළිසති, රූප කලාපානි පරතො, අනත්තා
03. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු වත්තාළිසති, රූප කලාපානි ඊත්තනො, අනත්තා
04. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු වත්තාළිසති, රූප කලාපානි තුව්ඡතො, අනත්තා
05. හෙට්ඨිම කායෙ - චතු වත්තාළිසති, රූප කලාපානි සුඤ්ඤතො, අනත්තා

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. හෙට්ඨම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික වූ යට ශරීරයෙහි, චතු වත්තාළිසති රූප කලාපානී, සිව් සාළිස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ අනත්තතො අනත්තා, කිසිවකුගේ අධිපති බවක්, ස්වාමි බවක් නැති නිසා අනාත්මය.

02. හෙට්ඨම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික යට ශරීරයෙහි, චතු වත්තාළිසති රූප කලාපානී - සිව් සාළිස්, පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ පරතො අනත්තා - කී කළ දෙයට අවනත නොවන අනිකකු වැනි නිසා, අනාත්මය සෙසු - රිත්තතො, තුච්ඡෙතො, සුඤ්ඤතො යන පදයන්හිදු අර්ථ මේ නයින් ම පෙර කියවුණු සැටියෙන් දැන තුන් මස් සත් විසි දින සජ්ඣායනා මනසිකාර පිළිවෙළින් නොඉක්මවා භාවනාව ගෙන යා යුතුය. භාවනා අතුරින් අනාත්ම ලක්ෂණ භාවනාව අවබෝධයට ඉතා දුෂ්කර වූ භාවනාවෙකි. එහෙයින් ආචාර්ය ආශ්‍රය ඇතුළු අද අද ම නිවන් ලැබේවා. යන කුසලච්ඡන්දය, වියඞ්, ප්‍රඥ වඩමින්, සීල, සුත, සාකච්ඡා, සමථ, විදර්ශනා යන පඤ්ච ධර්මයන් ගෙන් හා අනත්ත ලක්ෂණ - මහ තණ්හා සංඛය, යන සප්තය සූත්‍ර ධර්මයන්ගෙන් අනුබල ලබා දෙමින් මෙම හෙට්ඨම කාය සිව් සාළිස් පරමාර්ථ රූප කලාපයන් ඉහත සඳහන් පරිදි පස් ආකාරයෙන්ම අනාත්ම බව ම සම්මර්ශනය කෙරෙමින් භාවනා කළ යුතුය. කාල බෙදා ගන්නේ නම් තුන් මසින් තුන් මසට බෙදා ගත මැනවි.

කාලය මාස 3 යි. දින 7 යි.

මඤ්චිම කාය රූප කලාප අනිවිච්ඡානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

නාහිතො උද්ධං යාව ගලවාටකා අයං මජ්ඣිම කායො නාම - (නාහියෙන් උඩ ගලවළුව දක්වා ඇති කාය ප්‍රදේශය මැද ශරීරය නම් වේ.) යනුවෙන් හැඳින්වෙන මජ්ඣිම කාය නම් කොටසෙහි (මැද සිරුරෙහි) පිහිටි චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ සිව් පණස් දෙනෙක් වෙති. ඒ මෙසේ ය. කම් සමුට්ඨානික කාය දසක නම් රූප කලාප දසයකි. භාව දසක නම් රූප කලාප දසයෙකි. වත්තු දසක නම්

රූප කලාප දසයෙකි යි මෙසේ මෙකී දසක තුනෙහි පරමාර්ථ රූප එක් වුණු විට තිසෙක් වේ. චිත්තජ රූප කලාප අටෙකි. සාතුජ රූප කලාප අටෙකි. ආහාරජ රූප කලාප අටෙකැයි යන විසින් ඒ තුනෙහි පරමාර්ථ රූප කලාප සූ විස්සෙක් වේ. ඒ සියල්ල එක් පිඩු කළ කැල රූප කලාප මුළුල්ල සූ පණසෙකි. (30 24 = 54 මේ රූප කලාප සූ පණස (54) හැර මධ්‍යම ශරීර යැයි දෙයක් නැත්තේ ය.

ඉතිං රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො ඉති රූපස්ස අත්ථංගමො, යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදාළ පරිදි ගුරුන් අතින් විචාරා දැන ඒ වූ සැටියෙන් සිත් හි දරා, මේ මධ්‍යම ශරීරය යනු රූප කලාප රාශියකි. මේ රූප කලාපයෝ මේ භේතයෙන් ඇති වූවානු ය. මේ ප්‍රත්‍ය ඛලයෙන් දරා සිටින්නානුය. ඇති වූ ද, දා සිටින්නා වූ ද ඒ රූප කලාප සමූහය බිඳි බිඳි කැඩී කැඩී පළඳු වි යන්නානු යැයි අනිත්‍ය වශයෙන් මෙසේ විදර්ශනා කළ යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය.

01. මජ්ඣිම කායෙ - චතු පණ්ණාස රූපකලාපානි අනිච්චතො අනිච්චං.
02. මජ්ඣිම කායෙ - චතු පණ්ණාස රූපකලාපානි පලොකතො අනිච්චං.
03. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපණ්ණාස රූපකලාපානි චලතො අනිච්චං.
04. මජ්ඣිම කායෙ - පෙ - පහඬගුතො අනිච්චං.
05. මජ්ඣිම කායෙ - පෙ - අද්ධුවතො අනිච්චං.
06. මජ්ඣිම කායෙ - පෙ - විපරිනාමතො අනිච්චං.
07. මජ්ඣිම කායෙ - පෙ - අසාරතො අනිච්චං.
08. මජ්ඣිම කායෙ - පෙ - විභවතො අනිච්චං.
09. මජ්ඣිම කායෙ - පෙ - සංඛතතො අනිච්චං.
10. මජ්ඣිම කායෙ - චතු පණ්ණාස රූපකලාපානි මරණ ධම්මතො අනිච්චං.

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. මජ්ඣිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික මධ්‍ය ශරීරයෙහි, චතු පණ්ණාස රූපකලාපානි සිව් පණස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ - අනිච්චතො - අනිච්චං ඉපිද බිඳෙන නැසෙන බැවින් අනිත්‍යය.
02. මජ්ඣිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික මධ්‍යම ශරීරයෙහි, චතු පණ්ණාස රූපකලාපානි සිව් පණස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ - පළොකතො අනිච්චං, ජරා මරණයන්ගෙන් පළු වන නිසා අනිත්‍යය.

චලකතො පහඬගුතො - යන පදයන් හි පෙර කියවුණු සැටියෙන් අථ උගෙන ගැන්ම ඔබට බරක් නැතැයි සිතෙයි. එහෙයින් ඒ අනුව හොඳින් අර්ථ තේරුම් ගෙන සියලු පරමාර්ථ රූපකලාපයෝ ම හේතු ප්‍රත්‍ය බලයෙන් ඇතිවන්නාහුය. ඇතිව තිබී ප්‍රත්‍ය නිරෝධයෙන් නැතිවන්නාහු යැයි කියා දැනගන්නා උදයවයානු පස්සනා ඥාණයද යන ආකාර දැන ගන්නා භංගානු පස්සනා ඥාණය උපදවා, උච්ඡේද - ශාස්වත දෘෂ්ටිත් බිඳහැරීම පිණිස උපකාර වූ මේ පරමාර්ථ රූප කලාප අනිත්‍යානුපස්සනා භාවනාව 'සම්මා දිට්ඨි' සූත්‍රය ප්‍රත්‍යාකාර සප්‍රාය ධර්මයන්ගෙන් උපකාර දෙමින් සිව්මස් පසළොස් දිනක් වැඩිය යුතුය.

කාලය මාස 4 යි දින 15 යි.

මජ්ඣිම කාය රූපකලාප දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

01. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි දුක්ඛතො - දුක්ඛං
02. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි රොගතො - දුක්ඛං
03. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි ගණ්ඨතො - දුක්ඛං
04. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි සල්ලතො - දුක්ඛං
05. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි අසතො - දුක්ඛං
06. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි ආබාධතො - දුක්ඛං

07. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී ථිතීතො - දුක්ඛං
08. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී උපද්දවතො - දුක්ඛං
09. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී භයතො - දුක්ඛං
10. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී උපසග්ගතො - දුක්ඛං
11. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී අත්තානතො - දුක්ඛං
12. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී අලෙණතො - දුක්ඛං
13. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී අසරණතො - දුක්ඛං
14. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී ආදීනවතො - දුක්ඛං
15. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී අසමුලතො - දුක්ඛං
16. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී වධකතො - දුක්ඛං
17. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී සාසවතො - දුක්ඛං
18. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී මාරාමිසතො - දුක්ඛං
19. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී ජාති ධම්මතො - දුක්ඛං
20. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී ජරා ධම්මතො - දුක්ඛං
21. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී ව්‍යාධි ධම්මතො - දුක්ඛං
22. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී සොක ධම්මතො - දුක්ඛං
23. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී පරිදෙව ධම්මතො - දුක්ඛං
24. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී උපායාස ධම්මතො - දුක්ඛං
25. මජ්ඣිම කායෙ - චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානී සංකිලෙස ධම්මතො - දුක්ඛං

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. මජ්ඣිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික මැද ශරීරයෙහි, චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කලාපානි. චතු සමුට්ඨානික සිව් පණස් පරමාර්ථ රූප කලාපයෝ - දුක්ඛතො - දුක්ඛං - සා පිපාසිදියෙන් මැසි, මදුරු ආදීන්ගෙන් වන පීඩා දුකය - රොගතො - ගණ්ඩතො යනාදී සෙසු තන්හිදු පෙර කියවුණු සැටියෙන් ම අථ විමසා දත මැනවි - එසේ දැන ත්‍රිවිධ භවයට ඇතුළත් වූ සංස්කාර ධර්මයන් භය ජනක සතුරෙකු සේ වැටහෙන, භයතුපට්ඨාන ඤාණය, සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ දෝෂ පෙනෙන, ආදිනවානුපස්සා ඤාණය, දෝෂ බහුල වශයෙන් පෙනෙන ඒ සංස්කාර ධර්මයන් එපාවීම වශයෙන් උපදනා, නිබ්බිදානු පස්සනා ඤාණය, දෝෂ බහුල වූ මේ සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් කවර දිනක නිදහස් වන්නේ මි දෝයි මිදෙනු කැමති බව සැටියෙන් උපදනා, මුඤ්චිත කාමනා ඤාණය, නානා ගති, යොනි, විඤ්ඤාණ ධීති ආදී වාසස්ථාන ගත සියලු සංස්කාර ධර්මයන් ගෙන් කවර සැටියෙන් මිදෙන්නේමිදෝයි නිදහස් වීමේ උපාය සොයන්නා වූ, පටිසංඛානු පස්සනා ඤාණය ආදී නිවණට නැමුණු මහ විදර්ශනා ඤාණයන් උපදවා ගන්නා පිණිස මේ රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනාභාවනාව, මහ දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රය හා ගිරිමාඤ්ඤාසුත්‍රයෙහි, බහු දුක්ඛො, බො අයං කායො බහු ආදීනවො, බහු පයාසො?

මේ කය බොහෝ දුක් සහිතය. ආදීනව සහිතය. උපායාස බහුලයැයි වදාළ සප්‍රාය ධර්මයන්ගෙන් අනුබල ලබමින් පස් මාස සත් විසි දිනක් වැඩිය යුතුය.

කාලය මාස 5 යි. දින 27 යි.

මජ්ඣිම කාය රූප කලාප දුක්ඛානුපස්සනා භාවනාව නිමි.

මජ්ඣිම නිකාය රූප කල්‍යාණ අනත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

භාවනා වාක්‍ය

01. මජ්ඣිම කායෙ - චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කල්‍යාණානි අනත්තතො - අනත්තා
02. මජ්ඣිම කායෙ - චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කල්‍යාණානි පරතො - අනත්තා
03. මජ්ඣිම කායෙ - චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කල්‍යාණානි ඊත්තතො - අනත්තා
04. මජ්ඣිම කායෙ - චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කල්‍යාණානි තුව්ඡතො - අනත්තා
05. මජ්ඣිම කායෙ - චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කල්‍යාණානි සුඤ්ඤතො - අනත්තා

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. මජ්ඣිම කායෙ - චතු සමුච්ඡාදික මධ්‍යම ශරීරයෙහි චතු චතුපඤ්ඤාස රූප කල්‍යාණානි - සිව් පණස් පරමාර්ථ රූප කල්‍යාණ අනත්තතො අනත්තා, කිසිවෙකුගේ අධිපති බවක් ස්වාමි බවක් නැති නිසා අනාත්මය.

පරතො, ඊත්තතො - යනාදී සෙසු විදර්ශනා පදයන්හි ද, පෙර කී සැටියෙන් ම අර්ථ සලකා දැන ගැන්මට ඔබට පිළිවන. එහෙයින් එසේ දැන, කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ භවයට ඇතුළත් සියලු වාසස්ථාන ගත සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි ඇලීම් සංඛ්‍යාත රාගයද, ප්‍රතිසංග්‍රාහී කියන ලද ද්වේශය ද, දුරු කොට නොඇලී, නොගැටී මධ්‍යස්ථාකාරයෙන් පවත්නා, සංඛා රූපෙක්ඛා, ඤාණය සුන්‍යතාව අනුව දක්නා නුවණ වූ සුඤ්ඤානානුපස්සනා ඤාණය - ආදී අට මහ විදර්ශනා ඤාණයන්ට හා සතර සතිපට්ඨාන ආදී සත් තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්මයන්ට අනුකූලව පවත්නා සත්‍යානුලෝමික ඤාණය යන ආදී නිවනට බර වූ ඥාණයන්ගේ අවබෝධයට මෙම මධ්‍යම ශරීර රූප කල්‍යාණ

අනන්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාවේ ඉවහල් වන සැටි නුවණින් සලකා සත්මසක් අවසන් කොට මාර්ග භාවනා ලොකොත්තර ධ්‍යාන චිත්තය අවසන් කොට මාර්ග භාවනා ප්‍රතිපදාව පිළිවෙලින් වර්ධනය වනු නොවැලැක්විය හැක්කේ මයි.

කාල මණ්ඩලය මාස 7 යි.

මජ්ඣිමනිකාය රූපකල්‍යාප අනන්තානු පස්සනා
විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

උපරිම කාය රූප කල්‍යාප අනිවිච්ඡානු පස්සනා
විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

භාවනා වාක්‍ය

ගලවළයෙන් උඩ හිස දක්වා වූ කාය ප්‍රදේශය උපරිම ශරීරය (උඩ කය) නමැයි කියවූවා මතක ඇතැයි සිතමි. එහි පරමාර්ථ රූප කල්ප අසු හතරෙක් වේ. වක්ඛු දසකය - සොතදසකය - සාණ දසකය - ජීවිහා දසකය - කාය දසකය - භාව දසකය - යන කම්ප (කම්පයෙන් උපන්) රූප කල්‍යාප - දසකයෙහි පරමාර්ථ රූප කල්‍යාප සැටක් වෙයි. චිත්තජ - (සිතීන් උපන්) රූප කල්‍යාප අටෙකි. සාතුජ - (සාතු බලයෙන් උපන්) නම පරමාර්ථ රූප කල්‍යාප අටෙක - ආහාරජ - (ආහාරයෙන් උපන්) පරමාර්ථ රූප කල්‍යාප අටෙකි. මෙසේ මේ කල්‍යාප තුනෙහි පරමාර්ථ රූප කල්‍යාප විසි හතරෙක් වේ. සියල්ල පිඬුකළ කල (60 + 24 = 84) චතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූපකල්‍යාප සිව් අසුව සම්පූර්ණ වේ. උපරිම ශරීරය නම් වූ උඩු කය පිරි ඇත්තේ එකී සිව් අසු පරමාර්ථ රූපකල්‍යාපයන්ගෙනි. නුවණ මෙහෙයා බලන යෝගාවචරයා හට මේ පරමාර්ථ රූපකල්‍යාපයන්ගෙන් නුවණ මෙහෙයවාලන යෝගාවචරයා හට මේ පරමාර්ථ රූප කල්‍යාප අසුහතරට වැඩියමක් උපරිම ශරීරය නමින් නැති බව පෙනෙන්නට පටන් ගනී. ඒ විදර්ශනා නුවණට අසු වූ රූප කල්‍යාපයන් කෙරෙහි අරමුණු යොදා උදයං අනුපස්සන්තෙ දිට්ඨිං, ඉප්ඤ්ඤා අනුව බලන්නේ දෘෂ්ටිය දුරු කෙරෙයි. යනුවෙන් සඳහන් පරිදි උච්ඡේද දෘෂ්ටිය, ශාස්වත දෘෂ්ටිය, ආත්ම දෘෂ්ටිය යන දෘෂ්ටි නැති කර ගැනීම පිණිස උපකාර වූ උදයවයානු පස්සනා ඤාණය ද, බයං

අනුපස්සන්තො, නැතිවී යාම, විනාශ වී යාම අනුව බලන්නේ යයි සඳහන් පරිදි ඝණ, සන්තති සංඥාවන් දුරු කර ගැනීමට උපකාර වූ බායානු පස්සනාවද, සංසාර උප්පත්ති දූක මුල්කොට ඇති සියලු දුක් උපදවන්නා වූ කම්යන්තේ රැස් කිරීම දුරුකරන්නා වූ වයානුපස්සනාව ද යන විදර්ශන - යථාභූත ඤාණ ප්‍රතිලාභ පිණිස - මෙම උපරිම කාය - රූප කලාප - අනිච්චානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව, අනිත්‍ය වශයෙන් ම සිව් මස් - සත් විසි දිනක් මෙසේ භාවනා කළ මැනවි.

මෙතැන් සිට භාවනා වාක්‍යයි.

01. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - අනිච්චතො - අනිච්චං.
02. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - පලොකතො - අනිච්චං.
03. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - වලතො - අනිච්චං.
04. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - පහඬගුතො - අනිච්චං.
05. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - අද්ධුවතො - අනිච්චං.
06. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - විපරිනාමතො - අනිච්චං.
07. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - අසාරතො - අනිච්චං.
08. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - විභවතො - අනිච්චං.
09. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - සංඛතතො - අනිච්චං.
10. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී - මරණ ධම්මතො - අනිච්චං.

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

01. උපරිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික, උපරිම ශරීරයෙහි - චතුරාසීති රූපකලාපානී - චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප කලාප අසූ හතර අනිච්චතො අනිච්චං - ඉපිද බිඳෙන නැසෙන නිසා අනිත්‍යය.
02. උපරිම කායෙ - චතු සමුට්ඨානික, උපරිම ශරීරයෙහි චතුරාසීති රූපකලාපානී - චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප කලාප අසූ හතර පලොකතො - අනිච්චං - ජරා මරණයන්ගෙන් පළුවන නිසා අනිත්‍යය.

යට කියැවුණු පරිදි සෛසු තන්හිදු - අර්ථ මෙසේ යොදා ගත මැනවි. එසේ දැන - උපරිම ශරීරයෙහි - චතු සමුට්ඨානික ක්‍රමයට රූප කලාපයන් විදර්ශනා නුවණින් විමසා ඒ පරමාර්ථ රූපකලාපයන් - අනිත්‍ය වශයෙන් ම - සිව් මස් - සත් විසි දවස භාවනා කොට ඊළඟට - සාර මාසයෙන් - සාර මාසයට මණ්ඩල බෙදා අනිත්‍ය ලක්ෂණය විදර්ශනා නුවණට ප්‍රකටව වැටහෙන තාක් ම භාවනා කළ යුතුය. - සම්මර්ශන වශයෙන් විදර්ශනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයා හට රූප කලාපයන්ගේ පහළ විම - යම් නුවණකට - ප්‍රකටව - වැටහේ ද? එය උදය විදර්ශනා ඥානයයි. ඔවුන්ගේම විනාශය බිඳී යාම, මැරීම දැන ගන්නා ඥාණය, ව්‍යය ඥාණයයි. කලාප සම්මර්ශනය කිරීම උදය - ව්‍යය ඥාණයාගේ මුහු කිරීමට උපකාර වන්නේ ය. භවගාත්‍ර පස්සනා ඥාණය ද යථාක්‍රමයෙන් වැඩෙන්නේ ය.

කාල මණ්ඩලය මාස 4 දින 27 යි.

උපරිම කාය රූප කලාප
අනිච්චානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

**උපරිම කාය රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනා
විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල.**

භාවනා වාක්‍යය.

01. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී දුක්ඛතො - දුක්ඛං.
02. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී රොගතො - දුක්ඛං.
03. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී ගණ්ඩතො - දුක්ඛං.
04. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී සල්ලතො - දුක්ඛං.
05. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී අසතො - දුක්ඛං.
06. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී ආබාධතො - දුක්ඛං.
07. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී ඊතිතො - දුක්ඛං.
08. උපරිම කායෙ - චතුරාසීති රූප කලාපානී උපද්දවතො - දුක්ඛං.

09. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී භයනො - දුක්ඛං
10. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී උපසග්ගනො - දුක්ඛං
11. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී අත්තාණනො - දුක්ඛං
12. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී අලෙණනො - දුක්ඛං
13. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී අසරණනො - දුක්ඛං
14. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී අදීනවනො - දුක්ඛං
15. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී අසමුලනො - දුක්ඛං
16. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී වධකනො - දුක්ඛං
17. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී සාසවනො - දුක්ඛං
18. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී මාරාමිසනො - දුක්ඛං
19. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී ජාති ධම්මනො - දුක්ඛං
20. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී ජරා ධම්මනො - දුක්ඛං
21. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී ව්‍යාධි ධම්මනො - දුක්ඛං
22. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී සොක ධම්මනො - දුක්ඛං
23. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී පරිදෙව ධම්මනො - දුක්ඛං
24. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී උපායාස ධම්මනො - දුක්ඛං
25. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානී සංකිලෙස ධම්මනො - දුක්ඛං

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

දුක්ඛනො, රොගනො - යනාදී විදර්ශනා පදයන්හිදු යට කියවුනු සැටියෙන් අර්ථ පරීක්ෂා දැන මැනවි. එසේ දැන අවබෝධ කොට ගෙන උපරිම ශරීරයෙහි සිහිය හා සම්මර්ශනය ඥානය මෙහෙයමින් පරමාර්ථ රූප කලාප අසු හතර දුක් වශයෙන් පස්විසි ආකාරයට සම්මර්ශනය කරන කල රූප කලාපය වධ දිදි මරන වධකයෙකු මෙන් ද, සාත්තු සප්පායම් කළ යුතු ලෙඩක් මෙන් ද, වැටහෙන්නට පටන් ගනී. එසේ වැටහී යාම ආදීනවානු පස්සනා ඤාණය නම් වේ. ඒ ආදීනවානු පස්සනා

ඥාණය නැවත නැවතත් මෙනෙහි කිරීමෙන්, මුඤ්චිතුකාමනා ඥාණය පහළවන්නේ ය. - රූප කලාපයන්ගේ පහළ වීම, නැසීම යන යථාවබෝධය පිණිස, ධම්මච්ඡිති පිණිස, ධම්මච්ඡිති ඥාණය උපදවා ගත යුතු බැවින්, සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රය, මහ තණ්හා සංඛය සූත්‍රය ආදී සප්තාය ධම් සම්මර්ශනයෙන් (විමසා බැලීමෙන්) ධම්මච්ඡිති ඥානය දියුණුවට රුකුල් දෙමින් ආදිනවානුපස්සනාදී මහා විදර්ශනා ඥාණාභිව්‍යාධිධිය පිණිස මේ උපරිම කාය රූපකලාප දුක්ඛානු පස්සනා වශයෙන් විසි පස් ආකාරයට භය මාස සත් විසි දිනක් භාවනා කළ යුතුය.

සංස්කාර සංඛ්‍යාත රූප කලාප ධම් ආදීනව වශයෙන් හා භය වශයෙන් නොවැටහේ නම්, සීඝ්‍රාන ගොවියා කුඹුර වටා පළමු කොට හත් අට වරක් හි මිටි ගසා නැවත මණ්ඩල බෙද බෙදා සීඝ්‍රාන්තාක් මෙන් සමසින් සමසට මණ්ඩල බෙදා භාවනා කළ යුතු මැයි.

කාල මණ්ඩල මාස 6 යි දින 27 යි.

උපරිම කාය රූප කලාප දුක්ඛානු පස්සනා
විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

උපරිම කාය රූප කලාප අනත්තානු පස්සනා
විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

භාවනා වාක්‍යය.

01. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානි අනත්තතො - අනත්තා
02. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානි පරතො - අනත්තා
03. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානි රිත්තතො - අනත්තා
04. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානි තුව්ඡතො - අනත්තා
05. උපරිම කායෙ - චතුරාසිති රූප කලාපානි සුඤ්ඤතො - අනත්තා

භාවනා වාක්‍යයේ අර්ථ

අනත්තාතො - අනත්තා - පරතො අනත්තා, මෙහිදු අර්ථ පෙර කී පරිදි ම පහදා ගත හැකි යැයි සිතමි. උත්සාහ කළ මැනවි. ඇති සැටියෙන් තේරුම් වටහාගෙන පරමාර්ථ රූප කලාප අසුභතරෙකින් පිරුණා වූ උපරිම ශරීරය අනත්තානු පස්සනා වශයෙන් දියුණු වීම හේතු කොට ගෙන, අනිමිත්තානු පස්සනා, අප්පණිහිතානු පස්සනා සුඤ්ඤානානු පස්සනා යන විදර්ශනා ඥාණයන් තුන්දෙනාගේ දියුණුව පිණිස, නව මාස සත් විසි දින සප්තධායනා සම්මර්ශන වශයෙන් මෙම භාවනාව වැඩිය යුතුය. නිබ්බිදානු පස්සනා, විරාගානු පස්සනා, නිරෝධානු පස්සනා, පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා යන මෙකී විදර්ශනා අනුපස්සනා ඥාණයන්ගේ ප්‍රතිලාභයෙන් සසර දුක් අවසන් කර ගත්තෙක් වන්නේ ය.

අනිච්චානු පස්සනා, අනිමිත්තානු පස්සනා, අනත්තානු පස්සනා, සුඤ්ඤානානු පස්සනා යන අනු පස්සනා ඥාණ සිව්දෙනා නිසා නිවානාබෝධයට පරම විරුද්ධ වූ ධර්මයන් අතුරින් දිව්‍යපාදානය, සීලබ්බතපරාමාසු පාදානය, අත්තවාදු පාදානය යන ත්‍රිවිධ උපාදානස්කන්ධයෝ නැසියෙති. දුක්ඛානු පස්සනා, අප්පණිහිතානු පස්සනා, නිබ්බිදානු පස්සනා, විරාගානු පස්සනා යන අනුපස්සනා ඥාණ සතර බලයෙන් කාමුපාදානය - ප්‍රභිණ වන්නේ ය.

නිරෝධානු පස්සනා - පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා - යන විදර්ශනා ඥාණයන්ගේ වැඩිමෙන් - කාමුපදානය - අත්තවාදුපාදානය සීලබ්බත පරාමාසුපදානය යන උපාදානස්කන්ධයෝ ප්‍රභීතව නැසී යෙති. මෙම කාමුපදානාදී ස්කන්ධයන් නිසා පහළ වන්නා වූ දුක් රාශිය නැතිකිරීම හේතුකොට ගෙන දුකින් මිදුණා නම් වන්නේය.

මෙම ශරීරය රූප කලාපයන්ගේ වශයෙන් විදර්ශනා නුවණින් බලන්නා වූ යෝගාවචරයා හට හෙට්ඨිම ශරීරයෙහි පරමාර්ථ රූප කලාප සිව් සාළිසෙක් ද - මධ්‍යම ශරීරයෙහි පරමාර්ථ රූප කාලාප සිව්සාළිසෙක් ද - මධ්‍යම ශරීරයෙහි පරමාර්ථ රූප කලාප අසුභතරෙක්දැයි නැති විස්තර වශයෙන් එක්සිය දෙසුවක් ද - භූතරූප - උපාදාය රූපාදීන්ගේ වශයෙන් එක් දහස් සත්සිය සතළිසෙක් ද පෙනී යන්නේ ය.

පාලනය කරන ගව සමූහය ගණන් වශයෙන් මෙතෙකැයි නොදන්නා වූ ගව පාලක තෙමෙ පස්ගෝරසයෙන් හා ගවයන්ගෙන් ද පිරිහීමට පැමිණෙන්නාක් මෙන් ධාතු රූප කලාපාදී වශයෙන් නොදන් පුද්ගලයා පඤ්චවිධ විමුක්ති රසයෙන් හා ශාසන ප්‍රතිපත්තියෙන් ද විනාශයට පැමිණෙන්නේ යැයි, ගෝපාලක සූත්‍රයෙහි දී වදාළ හෙයින් මෙකී පරිද්දෙන් රූප කලාප අවබෝධ කොට අනිච්චානු පස්සනා දුක්ඛානු පස්සනා, අනත්තානු පස්සනාවන්ගේ වශයෙන් පස් අවුරුදු එකොළොස් දින භාවනා කිරීමෙන් සුඤ්ඤත විමෝක්‍ෂයෙන් ආයාඝිභාවය සිදු කර ගන්නේ ය.

කායගතා සතියට ඇතුළත් මෙම කමිස්තාන භාවනාව සමථ වශයෙන් වඩනා සැටියට කියන ලද්දේය.

විදර්ශනා වශයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයා විසින් කොට්ඨාස විනිෂේග විදර්ශනාවය, කාය විනිර්භෝග විදර්ශනාවය, ධාතු මනසිකාර විදර්ශනාව, රූප කලාපය මනසිකාර විදර්ශනාවය යන ප්‍රධාන වශයෙන් සතර ක්‍රමයට භාවනා වන නොපිරිහෙලා භාවනා කරන කලා නව මහ විදර්ශනා ඥාණයන්ගේ ප්‍රතිලාභයට අනුකූල වූ යම් කිසි කමිස්ථානයක් විදර්ශනා කිරීමේ දී සංස්කාර ධර්ම, අනිත්‍ය, දුක්ඛය, අනාත්මය යන ලක්‍ෂණ තුනෙන් එක්තරා ලක්‍ෂණයක් ප්‍රකට ව වැටහී ගියේ නම් භාවනාව සඵල වූයේ වෙයි. ලක්‍ෂණ තුනෙන් එක ලක්‍ෂණයක්වත් ප්‍රකට ව නොවැටහී ගියේ නම්, භාවනාව සාර්ථක නොවූයේ යැයි කිය යුතුය.

එහෙයින් ලක්‍ෂණ තුනෙන් එකක් වැටහෙන තාක් ම භාවනාව අතහැර නොදමා සැළකිල්ලෙන් කළ යුතුය. භාවනාව දියුණු කරගෙන යන කල්හි තමන්ට ප්‍රකට ව වැටහුණු ලක්‍ෂණය, කායො, රූපං - වේදනා - කෙසා - ලොමා - ආදී හොඳින් පුරුදු පදයක් ඊට සම්බන්ධ කොට - උප්පාද වයට්ඨේන කායො අනිච්චො - යනුවෙන් ද, උප්පාද වයට්ඨේන කෙසා අනිච්චා යනුවෙන් ද - උප්පාද වයට්ඨේන වේදනා අනිච්චා - යනුවෙන් ද - ගත පච්චාගත වශයෙනුත් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය. දුක්ඛ ලක්‍ෂණය ප්‍රකටව වැටහෙන විට - පීලනට්ඨේන ආදීනවට්ඨේන කායො දුක්ඛො - කියා ද - පීලනට්ඨේන ආදීනවට්ඨේන රූපං දුක්ඛං - කියා ද - පීලනට්ඨේන කෙසා දුක්ඛා - යි ද, අනාත්ම ලක්‍ෂණ වැටහී ප්‍රකට වූ කල්හි, සුඤ්ඤතවට්ඨේන අසාරට්ඨේන කායො අනත්තං - යනාදී සැටියෙන් සුදුසු පරිදි යොදා ගනිමින් විදර්ශනා කළ යුතුය. එසේ

විදර්ශනා කරන කල ශ්‍රමේ වන්නාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙයා
 සත්තභං - පෙ - සත්ත වස්සානි තස්ස ද්විත්ත ඵලානං අඤ්ඤතරං
 ඵලංපාටි කං බං තබ්බං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සතිවා උපාදි සෙසෙ
 අනාගාමිනා - යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදාළ පරිදි අභික්‍ෂය
 හෝ ආනාගාමී බව යන ලෝකෝත්තර ගුණයන්ගෙන් එක්තරා ගුණයක්
 මෙමආත්මයෙහි දී ම ලැබීම ඒකාන්ත හෙයින් කාල මණ්ඩල පිළිවෙල
 නොයික්මවා භාවනා කළ යුතුය.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

චිරං තිට්ඨතු පටිපත්ති ධම්මො
 රූප කලාප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා පරිච්ඡේදයයි.

කම්ප්ථාන විභාවිනි ප්‍රථම භාගය නිමි.

භාවනා ප්‍රතිපත්ති ගුණ භාවනා

භාවනා පටිපත්ති ධම්මො - ස්වාක්ඛාතො

භාවනා පටිපත්ති ධම්මො - සඤ්චිධිකො

භාවනා පටිපත්ති ධම්මො - අකාලිකො

භාවනා පටිපත්ති ධම්මො - එහිපස්සිකො

භාවනා පටිපත්ති ධම්මො - ඔපනයිකො

භාවනා පටිපත්ති ධම්මො - පච්චතනං - වේදිතබ්බො විඤ්ඤාති -

භාවනා ප්‍රතිපත්ති -

ධම්ය සවාක්ඛාත ගුණයෙන් යක්ත වන සේක

භාවනා ප්‍රතිපත්ති -

ධම්ය සඤ්චිධික - ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක

භාවනා ප්‍රතිපත්ති -

ධම්ය - අකාලික - ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක

භාවනා ප්‍රතිපත්ති -

ධම්ය - එහිපස්සික - ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක

භාවනා ප්‍රතිපත්ති -

ධර්මය - ඔපනයික - ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක

භාවනා ප්‍රතිපත්ති

ධර්මය - ඔපනයික - ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක

භාවනා ප්‍රතිපත්ති -

ධර්මය - පච්චත්තං - වේදිකබ්බො - ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

නිබ්බාණ පච්චයො හොතු සතං සමාගමො හොතු

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල කම්ස්ථාන හා භාවනා වාක්‍යය

අයං කායො - අනිච්චං - සංඛතං - පටිච්චසමුප්පන්නං ඛයධම්මං
වයධම්මං විරාගධම්මං නිරොධ ධම්මං අනි -

01. අයං කායො චතුසමුප්පාදික මේ ශරීරය අනිච්චං ඉපිද, බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යය.
02. සංඛතං හේතුය ප්‍රත්‍යය යන මොවුන්ගෙන් රැස් කරන බැවින් සංඛතය
03. පටිච්ච සමුප්පන්නං ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් උපදින බැවින් පටිච්ච සමුප්පන්නය.
04. ඛය ධම්ම : ගෙවී ගෙවී යන බැවින් ඛය ධර්මය ය.
05. වය ධම්මං : කැඩී බිඳී විනාශ වී යන බැවින් වය ධර්මය.
06. විරාග ධම්මං : වෙන්වීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින් විරාග ධර්මයයි.
07. නිරොධ ධම්මං : තිබූ තැනදීම නිරුද්ධ වන බැවින් නිරොධ ධර්මයයි.

1. අනිච්චං 2. සංඛතං 3. පටිච්චසමුප්පන්නං 4. ඛය ධම්මං 5. වය ධම්මං 6. විරාග ධම්මං 7. නිරොධ ධම්මං යන මේ සත්තානු පස්සනාවො වෙති.

අනිච්චානුපස්සනා, සංඛනානුපස්සනා පටිච්ච සමුප්පන්න අනුපස්සනා ඛය ධම්ම අනුපස්සනා වය ධම්ම අනුපස්සනා, විරාග ධම්ම අනුපස්සනා නිරොධ ධම්ම අනුපස්සනා යනු අනු පස්සනා සන නම්වේ.

නාම රූපාදී යම්කිසි අරමුණක් මෙම සන්ආකාර අනුපස්සනා ආකාරයට භාවනා කිරීම සත්තානු පස්සනා භාවනා නම් වේ.

ත්‍රි ලක්ෂණ භාවනාවේ එක්තරා සංකෂෙප විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයකි.

අයං කායො අනිච්චං සංඛතං පටිච්චසමුප්පන්නං, ඛය ධම්මං, වය ධම්මං, විරාග ධම්මං, නිරොධ ධම්මං යන පිළිවෙළට පසළොස් දවසක් සප්තධායනා වශයෙන් භාවනා කොට පසුව අරී සහිතව මාසයක් ද, අරී භාවනාවේ කම්ප්ථානය සෘජු, මෘදු භාවයට පමුණුවා ඊට පසුව අයං කායො, අනිච්චං, අයං කායො සංඛතං අයං කායෙ, පටිච්ච සමුප්පන්නං අයං කායො, ඛයධම්මං අයං කායො, වය ධම්මං, අයං කායො, විරාග ධම්මං අයං කායො, නිරොධ ධම්මං යනුවෙන් සත් මාසයක් භාවනා කිරීමෙන් පසුව අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට කාල මණ්ඩල බෙදා මනසිකාර සහිතව විදර්ශනා කළ යුතුය.

කාය සත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

රූප සත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය.

ඉදං රූපං අනිච්චං සංඛතං පටිච්චසමුප්පන්නං ඛය ධම්මං වය ධම්මං විරාග ධම්මං නිරොධ ධම්මං පසළොස් දිනක් සංක්‍රධායනා භාවනාව අවසන් කොට අරී සහිතව මාසයක්, එක් මස පසළොස් දින ඉක්මවා ඉදං රූපං අනිච්චං ඉදං රූපං සංඛතං, ඉදං රූපං පටිච්ච සමුප්පන්නං, ඉදං රූපං ඛය ධම්මං, ඉදං රූපං වය ධම්මං, ඉදං රූපං විරාග ධම්මං, ඉදං රූපං නිරොධ ධම්මං

අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට මණ්ඩල බෙදා භාවනා කළ යුතුයි. පළමුවෙන් සම්මුතිරූපයද දෙවනුව පරමාර්ථ රූප මෙනෙහි කළ යුතුය.

රූප සත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

නාම රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය:

අනුප්පන්නා උප්පජ්ජන්ති
උප්පන්නාව නිරුප්කමරෙ
නිව්චං න වාව සංඛාරා
දීප ජාලා සමුපමා

නාම රූප සංඛ්‍යාත සංස්ඛාර ධර්මයෝ පහන් දැල්ලක් මෙන් පෙර
නුපන්නා වූ සංඛාර ධර්මයෝ උපදිත්. උපදින්නා වූ සංස්ඛාර ධර්මයෝ
ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසාම නැතිවෙත්. අළුත් අළුත් වූ සංස්කාර ධර්මයෝ
හේතුපත්‍රය බලයෙන් පහළ වෙත්. එසේ හේතු ප්‍රත්‍යය බලයෙන්
ඇතිවෙන සංස්කාර ධර්මයෝ :

1. රූප වශයෙන් 2. නාම වශයෙන් 3. ස්කන්ධ වශයෙන් 4.
ආයතන වශයෙන් 5. ධාතු වශයෙන් මෙසේ කොටස් වශයෙන් බෙදා
පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශනය කිරීම, වේදනා, සංඥා ආදී වශයෙන් නාම
සම්මර්ශනය කිරීම ස්කන්ධාදී වශයෙන් ස්කන්ධ සම්මර්ශනය කිරීම, පඨවි
ධාතු ආදී වශයෙන් ධාතු සම්මර්ශනය කිරීම යන පස් ආකාරයට භාවනා
කළ යුතුය.

රූප සම්මර්ශන භාවනා පිළිවෙල

පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශනය කරන යෝග්‍යවචරයන් විසින් සියලු
පරමාර්ථ රූප පිහිටි තැන් වශයෙන් එකළොස් තැන්හි පිහිටියේ ය.
පිහිටි තැන් පළමු කොට දත යුතුයි. ඒ ඒ පරමාර්ථ රූප ධර්මයන් පිහිටි
තැන් අනුව ඒ ඒ නම් ලබන්නාහුය. එය මෙසේ ය.

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. අතීත රූපයෝ ය. | 6. ඕලාරික රූපයෝ ය. |
| 2. අනාගත රූපයෝ ය. | 7. සුබ්‍රම රූපයෝ ය. |
| 3. පච්චුප්පන්න රූපයෝ ය. | 8. භීත රූපයෝ ය. |
| 4. අප්කම තතික රූපයෝ ය. | 9. පණීත රූපයෝ ය. |
| 5. බාහිර රූපයෝ ය. | 10. දූරේ රූපයෝ ය. |
| 11. සංඛිකේ රූපයෝ ය. | |

මෙම රූප පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ එකලොස් තැන්හි පිහිටියාහුය. එම නිසා පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ එකලොස් ආකාර වෙති. ඒ මෙම එකලොස් ආකාර වූ පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ විදර්ශනාඥානයාගේ සෘජු භාවය උපදවා ගැනීම පිණිස කම්ස්ථානය පසළොස් දින මෙසේ සජ්ඣායනා වශයෙන් භාවනා කළ යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය. අතිත රූප විදර්ශනා කම්ස්ථානය

යං අතීතං රූපං තං අතීතෙ යෙව ඛිණං නයිමං භවං සමපතතං ඛයට්ඨේන අනිච්චං, භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා.

අර්ථ :- යම් චතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථරූප ධර්ම කොටසක් අතීත භවයේදී ඇතිවූයේ ද ඒ පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ අතීත භවයේදී නැති වූයේය. මේ වර්තමාන භාවයට නොපැමිණියාහුය. එබැවින් ඒ අතීත චතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූ ධර්මයෝ ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී විනාශවන බැවින් අතීත්‍යය. භයට හේතුවන බැවින් ද සියලු දුක්වලට ස්ථාන වන බැවින් ද දුක්‍ය. දිය බුබුලක් සේ නිසරු හිස් දෙයක් බැවින් අනාත්ම යැයි අර්ථ සලකමින් දින විසි එකක් (21) පුහුණුකොට සත්තානුපස්සනා වශයෙන් සත් මාසයක් භාවනා කළ යුතුයි.

භාවනා වාක්‍යය - යං අතීත රූපං තං අනිච්චං, යං අතීත රූපං තං සංඛතං, යං අතීත රූපං තං පටිච්ච සමුප්පත්තං, යං අතීතරූපං තං ඛය ධම්මං යං අතීත රූපං තං වය ධම්මං යං අතීත රූපං තං විරාග ධම්මං යං අතීතං රූපං තං නිරොධ ධම්මං.

සත් මාසය අවසාන වූ කල්හි යං අතීත රූපං තං අනිච්චතො අනිච්චං යනුවෙන් දස ආකාරයට අනිච්චානු පස්සනා වශයෙන් අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට මණ්ඩල බෙදා භාවනා කළ යුතුය.

අතීතරූප විදර්ශනා කම්ස්ථාන භාවනාව නිමි.

2. අනාගත රූප භාවනා වාක්‍යය.

යං අනාගතං රූපං අනන්තරභවෙ නිබ්බානිස්සති තං තතොව බිසිස්සති. නත්තතො පරංගචිස්සති ඛයට්ඨෙන වයට්ඨෙන අනිච්චං භයට්ඨෙන පීලනට්ඨෙන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨෙන ආසාරට්ඨෙන අනත්තා අනාගත භවයේදී යම් චතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ අනික් භවයකට නොපැමිණ එහිදීම විනාශ වන්නේ ය. ඒ අනාගත චතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ ඇති වීම නැති වීම යන දෙකෙන් යුක්ත නිසා අනිත්‍යය.

භය සහ පීඩා උපදවන බැවින් දුක්ඛය. දිය බුබුළුපේ නිසරු බැවින් අනාත්මයයි. සප්ඤ්ඤායනා වශයෙන් හා අථ සහිතව මසක් භාවනාව අවසන් කොට සත්තානුපස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතුය.

යං අනාගතං රූපං තං අනිච්චං

යං අනාගතං රූපං තං සංඛතං

යං අනාගතං රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං

යං අනාගතං රූපං තං ඛය ධර්මං

යං අනාගතං රූපං තං වය ධර්මං

යං අනාගතං රූපං තං විරාග ධර්මං

යං අනාගතං රූපං තං නිරෝධ ධර්මං

සත් මාසයක් භාවනා කොට යං අනාගතං රූපං තං දුක්ඛතො දුක්ඛං, යං අනාගතං රූපං රොගතො දුක්ඛං යනාදී පිළිවලය. පස් විසි ආකාර දුක්ඛානු පස්සනා වශයෙන් අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට කාල මණ්ඩල බෙදා භාවනා කිරීමෙන් භව තණ්හාව, භව ආලය දුරුකර ගැනීමට උපකාර වේ.

2. අනාගත රූප විදර්ශනා කම්ප්පාන භාවනාව නිමි.

පච්චුපන්න රූප විදර්ශනා භාවනාව.

භාවනා වාක්‍යය.

යං පච්චුපන්නං රූපං තං ඉමෙය ඛියති. න ඉතො පරං ගච්ඡති ඛයට්ඨෙන, වයට්ඨෙන, අනිච්චං භයට්ඨෙන පීලනට්ඨෙන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨෙන අසරට්ඨෙන අනත්තා -

පසළොස් දින සජ්ඣායනා භාවනාව දියුණු කර ලත් පසු අථ භාවනාව වශයෙන් වර්තමාන භවයට අයත් යම් චතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථ ධර්මයෝ වෙත් ද වර්ථමාන යයි කියල ලද දැන් පවත්වන්නා වූ මෙහිදීම විනාශ වන බැවින් අනිත්‍ය නිතර භය උපදවන බැවින් දුකය.

දිය බුබුලු සේ නිසරු බැවින් අනාත්මය යි අථ මෙනෙහි කරමින් මාසයක් පුහුණු වී ඊට පසු සත්තානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාසයක් මෙසේ භාවනා කළ යුතුයි.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං අනිච්චං.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං සංඛතං.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං ඛය ධම්මං.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං වය ධම්මං.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං විරාග ධම්මං.

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං නිරෝධ ධම්මං.

අර්ථ සලකමින් සත්තානු පස්සනා භාවනාව සත්මාසය අවසාන වූ කල්හි අවිජ්ජා සමුදයො රූප සමුදයො, තණ්හා සමුදයො රූප සමුදයො කම්ම සමුදයො රූප සමුදයො ආහාර සමුදයො රූප සමුදයො යන පරමාර්ථ රූප ධර්මයන්ගේ සමුදය, උදය ඤාණ වශයෙන් ද, අවිජ්ජා නිරොධො රූප නිරොධො තණ්හා නිරොධො රූප නිරොධො, කම්ම නිරොධො රූප නිරොධො, ආහාර නිරොධො රූප නිරොධො යනුවෙන් වර්ථමාන පරමාර්ථ රූපයන්ගේ නිරෝධය ව්‍යායඤාණ වශයෙන් ද බලමින් අනිච්චානු පස්සනා වශයෙන්

යං පච්චුප්පන්නං රූපං තං අනිච්චතො අනිච්චං යං පච්චුප්පන්නං රූපං යං පළොකතො අනිච්චං යනාදි වශයෙන් දසාකාරයට අනිත්‍ය වශයෙන්ම අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට මණ්ඩල බෙදා භාවනා කළ යුතුයි.

පච්චුප්පන්න රූප විදර්ශනා කර්මස්ථාන භාවනාව නිමි.

4. අප්‍රකාශිත රූප විදර්ශනා භාවනාව

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං අප්‍රකාශිතං මෙව ඛියති න ඛනිද්ධා භාවං ගච්ඡති. ඛයට්ඨයෙන අනිච්චං, භයට්ඨයෙන පීලනට්ඨයෙන දුක්ඛං සුඤ්ඤානට්ඨයෙන අසාරට්ඨයෙන අනත්තං -

භාවනා වාක්‍යය

පසළොස් දින සප්තධායනා භාවනාව අවසාන වූ කල් හි අථ භාවනාව මාසයක් සම්පූර්ණ කළ යුතුයි. අටවිසි රූපයන්ගෙන් චක්ඛුප්‍රසාදය, සොතප්‍රසාදය, ඝාණප්‍රසාදය, ජීවිතා ප්‍රසාදය, කාය ප්‍රසාදය යන ප්‍රසාද පරමාර්ථ රූප පස අප්‍රකාශිත රූප නම් වෙති. අධ්‍යාත්මක චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ බාහිර රූප භාවයට නොපැමිණ විනාශ වන බැවින් අනිත්‍යය, සියලු භයට, පීඩාවට මුළුවන බැවින් දුක්ඛය. දිය බුබුලක් සේ නිසරු බැවින් අනාත්මයි.

මෙසේ අථ භාවනා මසකින් අවසාන කොට සත්තානු පස්සනා වශයෙන් මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං අනිච්චං

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං සංඛතං

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං ඛය ධර්මං

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං වය ධර්මං

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං විරාග ධර්මං

යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං නිරොධ ධර්මං

සත් මාසයක් අථ සහිතව සත්තානු පස්සනාව අවසාන වූ පසුව යං අප්‍රකාශිතං රූපං තං දුක්ඛතො දුක්ඛං, යනාදී පිළවෙලට දුක්ඛානු පස්සනා වශයෙන් අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට කාලමණ්ඩල බෙදා විදර්ශනා කළ යුතුය.

4. අප්‍රකාශිත රූප විදර්ශනා කම්ප්ථාන භාවනාව නිමි.

5. බහිඤ්ජා භාවනාව - ඕලාරික රූප විදර්ශනාව

5. බහිඤ්ජාං තං බහිඤ්ජෙව ඛියති න අජ්ඣාතන භාවං ගච්ඡති - බයට්ඨෙත - වයට්ඨෙත අනිච්චං - පිලනට්ඨෙත භයට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත අසාරට්ඨෙත අනත්තා

මෙම කම්ප්පානය, පසළොස් දවසක් සජ්ඣායනා භාවනාව සපයා ඊට පසුව අරී භාවනාවෙහි මෙසේ යෙදිය යුතුය.

අටවිසි රූපයන් අතුරෙන් වතු සමුට්ඨානික පඤ්ච ප්‍රසාද පරමාර්ථ රූපයෝ හැර ඉතුරු තෙවිසි පරමාර්ථ රූපයෝ බහිඤ්ජා නම් වෙයි. ඒ වතු සමුට්ඨානික බාහිර පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ ආධ්‍යාත්මික පරමාර්ථ රූප බවට නොපැමිණ බාහිර පරමාර්ථ සහිතව සම්මර්ශන භාවනා කළ යුතුය.

5. ඕලාරික රූප විදර්ශනා නිමි.

6. ඕලාරික රූප විදර්ශනා භාවනාව

6. යං ඕලාරික රූපං තං ඕලාරිකාවෙසෙව ඛියති න සුබ්බභාවං ගච්ඡති සුඤ්ඤතට්ඨෙත වයට්ඨෙත අනිච්චං භයට්ඨෙත පිලනට්ඨෙත දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨෙත අසාරට්ඨෙත අනත්තා.

මෙම කර්මස්ථානය පසළොස්වක් දවසක් සජ්ඣායනා භාවනාව සපයා ඊට පසුව අරී භාවනාවෙහි මෙසේ යෙදිය යුතුය.

අටවිසි රූපයන්ගෙන් වතු සමුට්ඨානික පඤ්ච ප්‍රසාද පරමාර්ථ රූපයෝ ද අරම්භක පරමාර්ථ රූප හත යන දොළොස් රූපයෝ ඕලාරික රූප නම් වේ.

වතු සමුට්ඨානික ඕලාරික රූපයෝ සුබ්බ භාවයට නොපැමිණ විනාශ වන නිසා අනිත්‍යය නිතර පීඩා කරදර ඇති කරන බැවින් දුක්ඛය. දිය බුබුලක් සේ නිසරු බැවින් අනාත්ම යයි ද අර්ථ සම්මර්ශනය අවසාන වූ කල්හි සත්තානු පස්සනා වශයෙන් වාක්‍යය යොදා සත් මාසයක් භාවනා කළ යුතුය.

සත්තානු පස්සනා භාවනාව සත් වසකින් නිමවා අනිච්චානු පස්සනා විදර්ශනාව අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට කාල මණ්ඩල බෙදා සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

ඕලාරික රූප විදර්ශනාව නිමි.

7. සුබ්බම රූප විදර්ශනා භාවනාව

7. යං සුබ්බම රූපං තං සුබ්බමභාවෙ යෙව ඛියති න ඕලාරික භාවං ගච්ඡති ඛයට්ඨේන වයට්ඨේන අනිච්චං - භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා.

පසළොස් දවස සජ්ඣායනා භාවනාව අවසන් වූ කල මෙසේ මාසයක් අර්ථ පුහුණුව ඇති කර ගත යුතුය.

චතු සමුට්ඨානික අට්ඨසි පරමාර්ථ රූපයන් අතුරෙන් ප්‍රසාද රූප පස ද - ආරම්භණ පරමාර්ථ රූප හත ද යන පරමාර්ථ රූප ධර්ම දොළස හැර ඉතුරු පරමාර්ථ රූප ධර්ම දහසය සුබ්බම රූප නම් වෙයි.

චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ සුබ්බම රූපයෝ ඕදාරික භාවයට නොපැමිණ විනාශ වන බැවින් අනිත්‍යය - නිතර පීඩා කරදර ඇති කරන බැවින් දුක්ඛය. දිය බුබුලු සේ නිසර බැවින් අනාත්ම යයි අර්ථ සම්මර්ශනය අවසාන වූ කල්හි සත්තානු පස්සනා වශයෙන් වාක්‍යය යොදා සත් මාසයක් භාවනා කළ යුතුය.

සත්තානු පස්සනා භාවනාව සත් මසකින් නිමවා අනිච්චානු පස්සනා විදර්ශනා අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට කාල මණ්ඩල බෙදා සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

7. සුබ්බම රූප විදර්ශනාව නිමි.

8. භීතරූප විදර්ශනා භාවනාව

යං භීතං රූපං තං භීත භාවෙයෙව ඛියතින පණිතං භාවං ගච්ඡති - ඛයට්ඨේන අනිච්චං - භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා

පසළොස් දවසක් සජ්ඣායනා කොට අර්ථ මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුයි. චතු සමුට්ඨානික හිත පරමාර්ථ රූප ධර්ම භූමි පුද්ගල වශයෙන් ද, කුසල් අකුසල් වශයෙන් ද හිත වන්නේ ය.

ඒ මෙසේය. - රූපාවචර භූමියට වඩා කාමාවචර භූමිය හිතය. අරූපාවචර භූමියට වඩා කාමාවචර භූමිය හිතය. පහත් ය. රූපි පුද්ගලයාට වඩා කාම භූමික පුද්ගලයා හිතය. අරූපි පුද්ගලයන්ට වඩා රූපි පුද්ගලයා හිතය. පහත් ය. කුසලය, අකුසලය යන දෙකෙන් අකුසලය හිතය. පහත් ය. මෙසේ හිත නිසා හිත රූප නම් වෙයි. චතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ රූපයෝ ප්‍රණීත පරමාර්ථ රූප භාවයට නොපැමිණ විනාශ වී යන බැවින් අනිත්‍යය.

නොයෙක් පීඩා කරදර වලට මුල් වූ බැවින් දුකය. දිය බුබුළු මෙන් නිසරු බැවින් අනාත්මයි. ධම්මධිකි ඥානය ප්‍රභාමත් කොට පරමාර්ථ හිත රූප දෙස සම්මර්ශන නුවණින් බලමින් මාසය අවසාන වූ කල්හි සත්තානු පස්සනා වශයෙන් භාවනා කළ යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය.

- යං හිතං රූපං තං අනිච්චං
- යං හිතං රූපං තං සංඛතං
- යං හිතං රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං
- යං හිතං රූපං තං ඛය ධම්මං
- යං හිතං රූපං තං වය ධම්මං
- යං හිතං රූපං තං විරාග ධම්මං
- යං හිතං රූපං තං නිරෝධ ධම්මං

මෙම සත්තානු පස්සනා කර්මස්ථාන අර්ථ සහිතව සත් මාසය මනාකොට ප්‍රගුණ වූ කල්හි දසාකාරයට අනිච්චානු පස්සනා භාවනාවෙන් සය මාසයක් අනිත්‍ය සංඥා උපදවා පස් ආකාර වූ අනත්තානු පස්සනා භාවනාවෙන් හය මාසයක් ද මෙම පිළවෙලට මණ්ඩල බෙද බෙදා සිසාන ගොවියෙකු සේ භාවනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩල අවුරුදු 1 මාස 7 යි.

හිත රූප විදර්ශනා කම්ස්ථාන භාවනාව නිමි.

9. සත්තානු පස්සනා පණිත රූප විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය.

යං පණිතං රූපං තං පණිත භාවෙ යෙව ඛියති න හින භාවං ගච්ඡති. ඛයට්ඨේන වයට්ඨේන අනිච්චං - භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨේන, අසාරට්ඨේන අනත්තා.

මේ පිළිවෙළට අඩමසක් සජ්ඣායනාවෙන් පසුව පුහුණුව ලබා හිතරූප භාවනාවෙහි කියන ලද පරිදි වතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ ප්‍රණීත රූප ධර්මයන්ගේ ප්‍රණීතභාවය භූමි, පුද්ගල, කුසල, අකුසල වශයෙන් ගුරුත්විචාරා කී පරිද්දෙන් පුහුණු කොට සත්තානු පස්සනා වශයෙන් මෙසේ ව්‍යායාස යොදා භාවනා කළ යුතුය.

යං පණිතං රූපං තං අනිච්චං

යං පණිතං රූපං තං සංඛතං

යං පණිතං රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං

යං පණිතං රූපං තං ඛය ධර්මං

යං පණිතං රූපං තං වය ධර්මං

යං පණිතං රූපං තං විරාග ධර්මං

යං පණිතං රූපං තං නිරොධ ධර්මං

යනුවෙන් අර්ථ සලකමින් සත් මස ඉක්මවා අනිච්චානු පස්සනා භාවනාව භය මාසයක් සහ දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව සය මාසයක් ද කාල මණ්ඩල බෙදා නිත්‍ය සංඥා, සුඛ සංඥා වශයෙන් උපදනා චිත්ත විපල්ලාස සංඥා, විපල්ලාස දිට්ඨි විපල්ලාස යන විසම හැඟීම, දුරුකර ගැනීම පිණිස සත් අවුරුද්දක් විදර්ශනා වැඩිය යුතුය.

පණිත රූප විදර්ශනා කම්ස්ථාන භාවනාව නිමි.

10. සත්තානු පස්සනා දුරෙ රූප භාවනාව

යං දුරෙ රූපං තං තතෙථ ඛියති. න සන්තිකෙ රූප භාවං ගච්ඡති. ඛයට්ඨේන වයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා.

වතු සමුට්ඨානික අට විසි රූපයන්ගේ සුඛම රූප දහසය දුරෙ නම්

වෙයි. ඒ වතු සමුට්ඨානික පරමාර්ථ දූරේ රූප ධර්මයෝ යනනික පරමාර්ථරූප භාවයට නොපැමිණ දුර භාවයේ හිඳි ම විනාශ වී යන බැවින් අනිත්‍යය. නොයෙක් පීඩාවලට මුල් බැවින් දුක්ය. දිය බුබුලු සේ නිසරු බැවින් අනාත්මය යි අථ භාවනාව මසක් සම්පූර්ණ කොට සත්තානු පස්සනා භාවනා වශයෙන් සත් මාසයක් භාවනා කළ යුතුයි.

භාවනා වාක්‍යය.

- යං දූරෙ රූපං තං අනිච්චං.
- යං දූරෙ රූපං තං සංඛතං.
- යං දූරෙ රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං.
- යං දූරෙ රූපං තං ඛය ධම්මං.
- යං දූරෙ රූපං තං වය ධම්මං.
- යං දූරෙ රූපං තං විරාග ධම්මං.
- යං දූරෙ රූපං තං නිරෝධ ධම්මං.

සත් මාසයක් අවසන් කොට සුබ්බම භාවනාවෙහි කී පරිදි භාවනා කළ යුතුය.

සත්තානු පස්සනා දූරෙ රූප භාවනාව නිමි.

11. යං සන්තිකේ රූප භාවනා වාක්‍යය.

යං සන්තිකෙ රූපං තං තතොච ඛියති. න දූරෙ රූප භාවං ගච්ඡති ඛයට්ඨෙන වයට්ඨෙන - අනිච්චං - භයට්ඨෙන පීලනට්ඨෙන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙන අසාරට්ඨෙන අනත්තං

මෞදාරික පරමාර්ථ රූප දොළස සන්තිකේ රූප නම් වෙයි. වතුසමුට්ඨානික පරමාර්ථ සනතිකේ රූප ධර්මයෝ දූරෙ පරමාර්ථ රූප බවට නොපැමිණ සමීපයෙහිදීම විනාශ වී යන බැවින් අනිත්‍යය.

නොයෙක් පීඩා කරදර වලට මුල්වන බැවින් අනාත්මයයි. සප්ඤ්ඤානා සහ අර්ථ එක් මස් පහළොස් දිනකින් අවසාන වූ කල්හි සත්තානුපස්සනා වශයෙන් සත් මාසයක් විදර්ශනා කළ යුතුය.

යං සන්තිකෙ රූපං තං අනිච්චං
 යං සන්තිකෙ රූපං තං සංඛතං
 යං සන්තිකෙ රූපං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං
 යං සන්තිකෙ රූපං තං ඛය ධම්මං
 යං සන්තිකෙ රූපං තං වය ධම්මං
 යං සන්තිකෙ රූපං තං විරාග ධම්මං
 යං සන්තිකෙ රූපං තං නිරොධ ධම්මං

අරී සහිතව සත්තානුපස්සනා කාල මණ්ඩල අවසාන වී දුක්ඛානුපස්සනා භාවනාවෙන් පමණක්

යං සන්තිකේ රූපං තං දුක්ඛතො දුක්ඛං
 යං සන්තිකේ රූපං තං රොගතො දුක්ඛං

යනාදී පිළිවෙල නොඉක්මවා අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට කාල මණ්ඩල බෙදා විදර්ශනා කළ යුතුය.

11. සන්තිකෙ රූප විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

ගුරු පා සෙවනෙහි වසමින් කී කළ සැටි නො ඉක්මවා ධමොජ ප්‍රඥාව සහ ප්‍රීතිය උපදවා උදයව්‍යානු පස්සනා ඥාණයෙන් චතුසමුට්ඨානික සංස්කාර ධර්මයන්ගේ උප්පාදය සහ භංගඛාදිය බලමින් විදර්ශනා කරන යෝගියා හට නිවන් අරමුණු කොට පවත්නා වූ උදයානු පස්සනා ඥාණාදී ධර්මයන් පරිකර්ම අවස්ථාවේ පටන් ලෝකෝත්තර ධ්‍යාන සිත අවසාන කොට මාරී භාවනා ප්‍රතිපදාවෝ පිළිවෙලින් වැඩෙන්නාහුය.

අනුපස්සනාවට සිත ප්‍රධාන වන්නේ ය.

නාම රූපාදී සියලු සංස්කාර ධර්මයන් අටලොස් අනුපස්සනාවන්ගේ වශයෙන් සම්මර්ශන නුවණින් බලා නව මහ විදර්ශනා ඥාණයන් මුහුකුරුවා සතර මාරී සතර ඵල ධර්මාවබෝධයෙන් නිර්වාණ ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නේ ය.

අටලොස් අනුපස්සනා

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. අනිච්චානු පස්සනා | 2. දුක්ඛානු පස්සනා |
| 3. අනත්තානු පස්සනා | 4. නිබ්බදානු පස්සනා |
| 5. විරාගානු පස්සනා | 6. නිරොධානු පස්සනා |
| 7. පටිනිස්සගානු පස්සනා | 8. ඛයානු පස්සනා |
| 9. වයානු පස්සනා | 10. විපරිනාම පස්සනා |
| 11. සුඤ්ඤානානු පස්සනා | 12. අප්පණිහිතානු පස්සනා |
| 13. අනිමිත්තානු පස්සනා | 14. අධි පඤ්ඤ ධම්මානු පස්සනා |
| 15. යථභූත ඥාණ පස්සනා | 16. ආදීනවානු පස්සනා |
| 17. පටිසංඛානු පස්සනා | 18. විච්ච්චානු පස්සනා |

යන මොවුහු අටලොස් අනු පස්සනාවෝ වෙත්.

නව මහ විදර්ශනා ඥාණයෝ

1. උදය ව්‍යායානු පස්සනා ඥාණය
2. භංගානු පස්සනා ඥාණය
3. භයතු පටිඨාඤ ඥාණය
4. ආදීනවානු පස්සනා ඥාණය
5. නිබ්බදානු ඥාණය
6. මුඤ්චිතු ඥාණය
7. පටිසංඛානු පස්සනා ඥාණය
8. සංඛාරූපෙක්ඛා ඥාණය
9. සත්‍යානු ලොම ඥාණය

යන මොවුහු නව මහ විදර්ශනා ඥාණයෝ නම් වෙත්.

රූප සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා පරිච්ඡේදය නිමි.

සත්තානු පස්සනාවෝ

1. අනිච්චානුපස්සනා නිත්‍ය සංඥාව දුරු කරයි.
2. දුක්ඛානු පස්සනා සූප සංඥාව දුරු කරයි.
3. අනත්තානු පස්සනා ආත්ම සංඥාව දුරු කරයි.
4. නිබ්බිදානු පස්සනා ගෙහසිත ප්‍රේමය දුරු කරයි.
5. විරාගානු පස්සනා රාගය දුරු කරයි.
6. නිරොධානු පස්සනා සමුදය දුරු කරයි.
7. පටිනස්සග්ගානු පස්සනා දැඩි කොට ගැනීම දුරු කරයි.

මෙම සත්තානු පස්සනාවන්ගෙන් අභිද්‍යා ව්‍යාපාදාදී ක්ලේශයන් යටපත් කිරීම තදංගප්‍රභාණය නම් වෙයි.

සත්තානු පස්සනා නාම සම්මර්ශණ භාවනා පිළිවෙල

රූප ධර්මයන්ට වඩා නාම ධර්මයෝ ඉතා සියුම් වෙත්, වේදනා සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන නාම ධර්ම සම්මර්ශණ භාවනාව ද, රූප සම්මර්ශණ භාවනාවෙහි කියු පරිදි පිහිටි තැන් වශයෙන් එකොළොස් කොටසකට වෙන් කර ගත යුතුය.

ඒ මෙසේ යි.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. අතීත නාමය | නැති වූ නාම ධර්ම |
| 2. අනාගත නාමය | මතු ලබන නාම ධර්ම |
| 3. පව්වුප්පන්නනාමය | දැන් ලැබී තිබෙන නාම ධර්ම |
| 4. අජ්ඣතීත නාමය | තමන් තුළ පිහිටි නාම ධර්ම |
| 5. බාහිර නාමය | තමන් තුළ නොපිහිටි නාම ධර්ම |
| 6. ඔලාරික නාමය | ප්‍රකටව පෙනෙන නාම ධර්ම |
| 7. සුබ්‍රුම නාමය | ප්‍රකටව නොපෙනෙන නාම ධර්ම |
| 8. හීන නාමය | උසස්කමක් නැති නාම ධර්ම |
| 9. පණීත සාමය | උසස් කමක් ඇති නාම ධර්ම |
| 10. දුරෙ නාමය | ඇතින් පිහිටි නාම ධර්ම |
| 11. සන්තිකෙ නාමය | ලගින පිහිටි නාම ධර්ම |

මෙසේ පිහිටි තැන් වශයෙන් එකොළොස් ආකාර වෙත්.

1. අතීත නාම සම්මර්ශන භාවනාව

යං අතීතං නාමං තං අතීතෙ යෙව නයිම භවං සම්පන්නං -
බයටියෙන වයටියෙන අනිච්චං - භයටියෙන පීලනටියෙන දුක්ඛං
සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන අනත්තා

අතීත භාවයට අයත් වේදනා සඤ්ඤා සංඛාරාදී නාම ධර්මයෝ මෙම භවයට නොපැමිණ අතීත භවයෙහිදීම විනාශය සහ බිඳීම වූ බැවින් අතීත භවයට අයත් නාම ධර්මයෝ අනත්තාය. නොයෙකුත් පීඩාවන්ට කාරණා බැවින් දුකය. දිය බුබුලක් සේ අසාර බැවින් අතීත නාම ධර්මයෝ අනාත්මයයි. එක් මස් විසි එක දිනක් අර්ථ සහිතව සජ්ඣායනාවෙන් ප්‍රගුණ කොට සත්තානු පස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතුය.

යං අතීතං නාමං තං අනිච්චං.

යං අතීතං නාමං තං සංඛතං.

යං අතීතං නාමං තං පටිච්ච සමුප්පන්නං.

යං අතීතං නාමං තං බය ධම්මං.

යං අතීතං නාමං තං වය ධම්මං.

යං අතීතං නාමං තං විරාග ධම්මං.

යං අතීතං නාමං තං නිරොධ ධම්මං.

රූප විදර්ශනා භාවනාවේ කියන ලද පරිද්දෙන් කාල මණ්ඩල බෙදා මාස අට දින විසි එකක් භාවනා කළ යුතුයි.

කාල මණ්ඩලය මාස 8 යි දින 21 යි.

අතීතනාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

2. අනාගත නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය

යං අනාගතං නාමං තං අනන්තර භවෙයෙව නිබ්බන්තිස්සති තං තතොච ඛිස්සිස්සති. න තතොපරං මිස්සති. බයටියෙන වයටියෙන අනිච්චං - භයටියෙන පීලනටියෙන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන අනත්තා

අනාගත භාවයයි කියන ලද මතු භවයේහිදී යම් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරාදී නාම ධර්මයෝ පහළ වෙත් ද, ඒ නාම ධර්මයෝ අනික් භවයට නොපැමිණ එහිදීම විනාශ වන බැවින්, බිඳී යන බැවින්, අනාගත නාම ධර්මයෝ අනිත්‍යය. භයට සහ පීඩාවට කාරණා බැවින් දුකය. ආත්මසාර, ශුභ සාර යන කිසිවක් නැති බැවින් අනාගත නාමයෝ අනාත්ම යයි සප්තධ්‍යානාව මුල්කොට එක්වස් එක් විසි දිනක් කම්ප්පානය ප්‍රගුණ කොට සත්තානු පස්සනා විදර්ශනා සම්මර්ශනය රූප භාවනාවෙහි කී පරිදි නොඉක්මවා කාලමණ්ඩලය බෙදා භාවනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 10 යි. දින 24 යි.

අනාගත නාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

3. පච්චුප්පන්න නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය.

යං අනාතගතං නාමං තං අනන්තර භවෙයෙව නිබ්බතතිස්සති තං තඤ්ච බී යිස්සති. න තතොපරං ගමිස්සති. බයට්ඨෙත වයට්ඨෙත අනිච්චං - භයට්ඨෙත පීලනට්ඨෙත දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨෙත අසාරට්ඨෙත අනත්තා

මෙම භවයට අයත් විත්ත චෛතසික නාම ධර්මයෝ අනික් භවයට නොපැමිණීම මෙහිදීම විනාශවන බැවින් පච්චුප්පන්න නාම ධර්මයෝ අනිත්‍යය. නා නා උපද්‍රවයන්ට කාරණා වන බැවින් දුකය. ආත්මසාර සුඛසාරාදියක් නැති නිසා අනාත්මයයි කම්ප්පානාවාර්යන් වහන්සේ කී කළ හැටි නොඉක්මවා තුන් මස තෙවිසි දිනක් කම්ප්පානය පුහුණු කොට නව මාස තිස්තුන් දිනක් අනිත්‍යානුපස්සනා වශයෙන් භාවනා කිරීමෙන් අනිත්‍ය සංඥා උපදවා එකොළොස් මාස විසි සත් දිනක් දුක්ඛානු පස්සනා සම්මර්ශණ භාවනාවෙන් දුක්ඛ සංඥා උපදවා සත් මාස එකොළොස් දිනක් අනාත්ම භාවනා සම්මර්ශණයෙන් විදර්ශණා ඤාණ උපදවාගත යුතුය.

කාල මණ්ඩලය අවුරුදු 2 යි. මාස 8 යි.

වර්තමාන නාම ධර්ම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

4. අප්‍රකාශිත නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය.

යං අප්‍රකාශිතං නාමං තං අප්‍රකාශිතං මෙව ඛියති. න ඛනිධා භාවං ගවිෂති ඛයට්ඨේන වයට්ඨේන අනිච්චං භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තං.

අප්‍රකාශිත නම් තමන්ට අයත් වීත්ත වෛතසිකාදී ධර්මයන් වෙත්. ආධ්‍යාත්මක වූ වේදනා, සංඥා, සංඛාරා, විඤ්ඤාණ ආදී නාම ධර්මයෝ පිටතට නොගොස් අනිකෙකු තුළට නොගොස් අධ්‍යාත්මයෙහිදීම කැඩී බිඳී විනාශ වන බැවින් අනිත්‍යය, පීඩා උවදුරු උපදවන බැවින් ඒ නාම ධර්මයෝ දුක්‍ය. ආත්ම, සාර සුභ සාරාදී කිසිවක් නැති බැවින් අනාත්මයයි.

මෙකී පරිදි සත් විසි දින කමටහන මෘදු කොට සත්තානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාසයක් විදර්ශනා පුහුණු කොට අනිත්‍යානු පස්සනා වශයෙන් එකොළොස් මාසයක් ද දුක්ඛානු පස්සනාව වශයෙන් නව මාස සත්විසි දිනක් ආධ්‍යාත්මක නාම ධර්මයන්දුක බව හා පීඩා උවදුරු ආදීනව බල බලා මුඤ්චිතු - කාමතා - පටිනිස්සානු පස්සනා පිණිස සම්මර්ශන භාවනා කළ යුත්තේ ය.

අප්‍රකාශිත නාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

කාල මණ්ඩලය මාස 24 යි. දින 34 යි.

5. ඛනිධා නාම සම්මර්ශන වාක්‍යය

යං ඛනිධා නාමං තං ඛනිධ යෙව ඛියෙති. න අප්‍රකාශිත භාව ගවිෂත ඛයට්ඨේන වයට්ඨේන අනිච්චං - භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තං.

ඛාහිර නාම ධර්මයෝ නම් අනුන්ට අයත් වේදනා, සංඥා, සංඛාර, වීත්ත, වෛතසික නාම ධර්මයෝ ය. තමන් තුළට නොපැමිණි ඛාහිරත්වයෙහිදීම කැඩී බිඳී විනාශ වන බැවින් අනිත්‍යය. පීඩා කරදර ආදිය උපදවන බැවින් ඛාහිර නාමයෝ දුක්‍ය. නිත්‍යසාර ආත්ම සාරාදියක් නැති බැවින් ඛාහිර නාම ධර්ම අනාත්මයයි. ඛනිධ පරමාර්ථ රූප

භාවනාවෙහි කී පරිද්දෙන් ආචාර්ය සිත ක්ෂමා කොට විවේකස්ථානගතව කාල මණ්ඩල නො ඉක්මවා සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය අවුරුදු 2 යි. මාස 10 යි.
බාහිර නාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

6. ඕලාරික නාම ධර්ම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය.

යං ඕලාරික නාමං තං ඕලාරික භාවෙයෙව ධියති. න සුබ්බම භාවං ගච්ඡති ඛයට්ඨෙන වයට්ඨෙන අනිච්චං භයට්ඨෙන පිලනට්ඨෙන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨෙන අසාරට්ඨෙන අනත්තං.

ඕලාරික නාම ධර්මයෝ නම් : ස්ථාන, භූමි, පුද්ගලාදීන්ගේ වශයෙන් පවත්නා වූ කුශල අකුශල චිත්ත චෛතසික නාම ධර්මයෝ සුබ්බම භාවයට නොපැමිණ ඕලාරික භාවයේ දීම විනාශ වී යන බැවින් අනිත්‍යය. භයට පීඩාවට කාරණා බැවින් ඕලාරික නාමධර්ම දුක්ඛය. සුභ සාර ආත්මසාරාදියක් නොමැති බැවින් ඕලාරික නාම ධර්ම දුක්ඛය. සුභ සාර ආත්මසාරාදියක් නොමැති බැවින් ඕලාරික නාම ධර්ම අනාත්මයයි. චිත්ත චෛතසික සංඥා ආදී නාම ධර්මයන්ගේ සමුදය යි කියන ලද ඇති වීම, ඇතිවීමේ හේතු ප්‍රත්‍යාදිය උදය ඥාණය මෙහෙයා බලමින් ඔවුන්ගේ ඕලාරික භාවය භූමි පුද්ගලාදීන්ගේ වශයෙන් දැන ඕලාරික නාමං කියා හෝ ඕලාරිකානි චිත්ත චෛතසිකානි, කියා හෝ කමටහන භාවනා සිතට පුහුණු කොට සන්තානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාසයක් සහ අනිත්‍යානු පස්සනාවෙන් සත්මාස, සත්දින අනිත්‍ය සංඥාව වැඩි දියුණු කොට ඔවුන්ගේ ආදීනවය අරමුණු කරමින් නව මාස එකුත් පණස් දින, ඕලාරික නාමං දුක්ඛතො දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධර්මතො දුක්ඛං යනුවෙන් වදාළ දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාවෙන් ඕලාරික නාම ධර්මයන්ගේ ආදීනවය විදර්ශනා ඥාණයෙන් දැන අනාත්ම භාවය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ඕලාරික නාමං අනත්තතො අනත්තං යනුවෙන් වදාළ අනත්තානු පස්සනා වශයෙන් සත්මාස සත් දින සම්මර්ශණ භාවනා කළ යුතුය. සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රාදී ය සප්‍රාය යි.

කාල මණ්ඩලය මාස 23 යි. දින 63 යි.
සංකෂප ඕලාරික නාම සම්මර්ශණ භාවනාව නිමි.

7. සුබ්‍රම නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය

යං සුබ්‍රමං නාමං තං සුබ්‍රම භාවෙයෙව ධියති - න ඕලාරික භාවං ගවිෂති. බයටියෙන වයටියෙන අනිච්චං භයටියෙන පීලනටියෙන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන අනත්තං

කුසලය අකුසලය යන චිත්ත වෛතසිකයන්ගෙන් කුසල චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ සියුම් වෙයි. කාමාවචරය රූපාවචරය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයන්ගෙන් රූපාවචර චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ සියුම් වෙති. රූපාවචරය, අරූපාවචරය යන චිත්ත වෛතසික නාමධර්මයන්ගෙන් අරූපාවචර චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ සියුම් වෙති. යම් ඒ සියුම් වූ චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ ඕලාරික භාවයට නොපැමිණ සියුම් අවස්ථාවෙහිදීම කැඩී බිඳී විනාශය වන බැවින් අනිත්‍යය. පීඩා උපද්‍රවයන්ට කාරණා වන බැවින් දුක්ඛය. සියුම් නාම ධර්මයෝ ආත්මසාර සුභසාර ආදියක් නොමැති හෙයින් අනාත්මයයි. මෙම පිළිවෙළට සිතින් මෙනෙහි කරමින් එක් මස් නව දිනක් සප්තකයනා භාවනා කොට සත්තානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාස පසළොස් දින තණ්හා සංඛය සප්‍රාය ධර්මයන්ගෙන් උදව් දෙමින් සියුම් නාම ධර්මයන්ගේ සමුදය දැන අනිත්‍යානු පස්සනා විදර්ශනාවශයෙන් හා දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනා වශයෙන් ඕලාරික රූප භාවනාවෙහි කියන ලද පරිදි කාල මණ්ඩලාදිය නොඉක්මවා සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය 11 මාස දින 9 යි.
සුබ්‍රම නාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

8. හීන නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය.

යං හීනං නාමං තං හීන භාවෙයෙව ධියති - න පණීත භාවං ගවිෂති බයටියෙන වයටියෙන අනිච්චං - භයටියෙන පීලනටියෙන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන අනත්තං

කුසලය අකුසලය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයන්ගෙන් අකුසල චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ හීනය ලාමකය. නාම රූප යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයන්ගෙන් කාමාවචර චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ ලාමකය හීනය. - රූපාවචරය අරූපාවචරය යන චිත්ත

වෛතසික නාම ධර්මයන්ගෙන් රූපාවචර චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ හිනය - ලාමකය, ලෞකිකය ලෝකෝත්තරය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයන් අතුරෙන් ලෞකික චිත්ත වෛතසික නාම ධර්ම හිනය, ලාමකය, ඒ ලාමක වූ ද, හීන වූ ද, වේදනා, සංඛාරා, විඤ්ඤාණ යන නාමධර්මයෝ ප්‍රණීත භාවයට නොපැමිණ හීන භාවයෙහිදී ම නැති වී යන බැවින් හීන නාම ධර්ම අනිත්‍යය. පීඩා කරදර උපදවන බැවින් දුකය. නාම ධර්මයන් හැර අනිකුත් ආත්ම සාරාදිය කිසිම සාර ගතියක් නැති බැවින් අනාත්මය යි. ධර්ම ධීනි ඥාණය නොහොත් හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්මයන්ගේ යථා තත්වය දකින්නා වූ යථා භූත ඥාණය පිරිසිදු කොට හීන නාම ධර්මයන්ගේ සවභාවය විදර්ශනා නුවණින් හෙවත් ප්‍රත්‍යපරිග්ගහ නුවණින් බල බලා තුන් මාස එක් සතියක් සප්තධායනා සහ සම්මර්ශණය කොට හීන රූප භාවනාවෙහි කී පරිදි විදර්ශනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 32 යි. දින 22 යි.
හීනනාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

9. පණිත නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය

යං පණිතං නාමං තං පණිතභාවෙයෙව බියති. න හීන භාවං ගච්ඡති. බයටියෙන වයටියෙන අනිච්චං - භයටියෙන පීලනටියෙන දුකඛං - සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන අනත්තා.

අර්ථ සලකමින් අඩමසක් සප්තධායනා කොට සත්තානු පස්සනා වශයෙන් විදර්ශනා භාවනා ආරම්භ කළ යුතුය. කුසලය අකුසලය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයන් අතුරෙන් කුසල චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ ප්‍රණීතය. ශ්‍රේෂ්ඨය, කාමාවචරය, රූපාවචරය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයන් අතුරෙන් නාම ධර්මයෝ ශ්‍රේෂ්ඨය, ප්‍රණීතය, රූපාවචරය, අරූපාවචරය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්ම අතුරෙන් අරූපාවචර චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ ශ්‍රේෂ්ඨය, ප්‍රණීතය, ලෞකිකය, ලෝකෝත්තරය යන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්ම අතුරෙන් ලෝකෝත්තර චිත්ත වෛතසික නම් වූ නාම ධර්ම ශ්‍රේෂ්ඨය, ප්‍රණීතය. ප්‍රණීතවත් වූ ඒ චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ හීන භාවාදී අනික් ස්වභාවයකට නොපැමිණ ප්‍රණීතභාවයෙන් ම විනාශ වන බැවින් අනිත්‍යය. නොයක් පීඩා උපද්‍රවයන්ට කාරණා වන බැවින් දුකය. චිත්ත

වෛතසික නාම ධර්මයන්ගේ ආත්මසාර සුභසාර වන ආදී කිසි සාරයක් නොමැති බැවින් අනාත්ම යැයි අර්ථ සලකමින් අධ්‍යාස ඉක්මවා සත්තානු පස්සනා භාවනාව අවසන් කොට කාම රූප අරූප ලෞකික ලොකොත්තර යන නාම ධර්මයන් ගුරුන් විචාරා දැන කී සැටි නොඉක්මවා හිත රූප සම්මර්ශන භාවනාවෙහි කී පරිදි සම්මර්ශණ විදර්ශනා වැඩිය යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 23 යි. දින 22 යි.
9 පණින නාම සම්මර්ශණ භාවනාව නිමි.

10. දුරේ නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය.

යං දුරේ නාමං තං තඤ්ච ඛියති න සංතිකෙ නාම භාවං ගච්ඡති කයට්ඨේන වයට්ඨේන අනිච්චං භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා -

විදර්ශනා ප්‍රඥාවට අසු නොවන චිත්ත වෛතසික නාම ධර්මයෝ “ දුරේ” නාම නම් වෙයි. ඒ දුරේ පිහිට නාම ධර්මයෝ සන්තිකේ නාම ධර්ම බවට නොපැමිණ විනාශ වන බැවින් අනිත්‍යය. නොයෙකුත් පීඩා උපද්‍රව ඇති කරන බැවින් දුක්ඛය. සුභසාරාදියක් නැති බැවින් අනාත්මයයි. සප්තධායනා මනසිකාරය එක් මස් පසළොස් දිනක් පුහුණු විය යුතුයි. දුර නාම ධර්මයන් මද නුවණ ඇති අයට ප්‍රත්‍යක්ෂ නොවේ. වංචල භාවය ඇති වෙයි. මඤ්චුද්ධික බැවිනි. නොව සඤ්ඤා නා සඤ්ඤා ආදියයි.

දුරේ නාම සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

11. සන්තිකෙ නාම සම්මර්ශන භාවනා වාක්‍යය.

යං සන්තිකෙ නාමං තං තඤ්ච ඛියති. න දුරේ නාම භාවං ගච්ඡති. ඛයට්ඨේන වයට්ඨේන අනිච්චං - භයට්ඨේන පීලනට්ඨේන දුක්ඛං - සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා.

විදර්ශනා ප්‍රඥාවට ප්‍රකටව අසුවන නාම ධර්මයෝ සන්තිකේ නාම ධර්මයෝ නම් වෙත්. සන්තිකේ නාම ධර්මයෝ දුරේ නාම ධර්ම ස්වභාවයට

නොපැමිණ සන්නිකේ නාම ධර්ම අවස්ථාවෙහිදීම කැඩී බිඳී විනාශ වී යන බැවින් සන්නිකේ නාම ධර්මයෝ අනිත්‍යය හ. නොයෙකුත් පීඩා කරදර ඇති බැවින් දුකය. සුභසාරාදියක් නැති නිසා අනාත්මය. මෙසේ අරී සලකමින් සප්කඩායනා වශයෙන් දෙමස් එක් දිනක් භාවනාසිත පුහුණු කොට සන්නිකේ රූප භාවනාවෙහි කියන ලද පරිදි කාල මණ්ඩලාදිය බෙදා සම්මර්ශණ භාවනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 33 යි දින 44 යි.

සන්නිකේ නාම සම්මර්ශණ භාවනාව නිමි.

මෙකී පිළිවෙල නොඉක්මවා ඒ ඒ නාම ධර්මයන් මනෝද්වාරයට පුරුදු කිරීම් වශයෙන් ද සෘජු බව, මෘදු බවට පත්වනනාක් භාවනා වාක්‍යය වූ පරිදි මණ්ඩල බෙදා සීසාන ගොවියෙකු සේ මණ්ඩල වෙන් කොට නාම සම්මර්ශනය කළ යුත්තේය.

නාම සම්මර්ශණය නිමි.

ස්කන්ධ සම්මර්ශන විදර්ශනා භාවනා පිළිවෙල

ස්කන්ධ වශයෙන් භාවනා කරන පිළිවෙළ සංකෂ්පයෙන් කියනු ලැබේ.

මෙම භාවනා පිළිවෙල තිත්ත පඤ්ඤා පුද්ගලයාගේ වශයෙන් පවත්නා බැවින් තිත්ත පඤ්ඤා පුද්ගල භාවනාව යයි කියනු ලැබේ.

01. රූපක්ඛණ්ඩො - පරමාරී රූප රාශිය - රූප සමූහය
02. වේදනාක්ඛණ්ඩො - අරමුණු රස විඳින්නා වූ වේදනා රාශිය වේදනා සමූහය
03. සංකිතාක්ඛණ්ඩො - අරමුණු හැඳින ගන්නා වූ සංඥා රාශිය සංඥා සමූහය
04. සංඛාරක්ඛණ්ඩො - රැස් කරන සියල්ල නම් වූ සංඛාර රාශිය සංඛාර සමූහය
05. විඤ්ඤාණකඛණ්ඩො - අරමුණු දැන ගන්නා වූ විඤ්ඤාණ රාශිය විඤ්ඤාණ සමූහය.

1. සංකෂ්ප රූප ස්කන්ධ සම්මර්ශන භාවනාව

රූපක්ඛණො - පරමාර්ථ රූප රාශිය යනු මෙහි සම්මුති රූපය පරමාර්ථය යන දෙකම මෙයින් අදහස්කරනු ලැබේ. රූපක්ඛණො අනිච්චො - රූපක්ඛණො දුක්ඛො - රූපක්ඛණො අනත්තා යනුවෙන් සතියක් සප්ඤ්ඤායනා කොට, කමටහන පුහුණු වූ කල්හි එක්මස් පසළොස් දිනක්, අටවිසි පරමාර්ථ රූප සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

ඊට පසු - රූපක්ඛණො අනිච්චතො අනිච්චං - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං යනුවෙන් පස් මාස දශ දිනක් අනිච්චානු පස්සනාවෙන් අනිත්‍ය සංඥා උපදවා - රූපක්ඛණො දුක්ඛතො දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං යනුවෙන් සත්මාස එක් විසි දින දුක්ඛානු පස්සනා විදර්ශනාවෙන් රූප ධර්මයන්ගේ ආදීනවය බලා මුංචිතු කාමතාදී ඥාණයන්ගේ අවබෝධය පිණිස තුන් මාසයක් අනත්තානු පස්සනා විදර්ශනා භාවනාව වැඩිය යුතුය. අනිත්‍ය ලක්ෂණය දුක්ඛ ලක්ෂණය අනාත්ම ලක්ෂණය යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයන් අතුරෙන් යම් ලක්ෂණයක් ප්‍රකටව අරමුණු වූයේ ද, එම ලක්ෂණය දිවා රාත්‍රී ගත පව්වාගත වශයෙන් භාවනා කළ යුත්තේ ය.

කාල මණ්ඩලය මාස 8 යි. දින 17 යි.

සංකෂ්ප රූප ස්කන්ධ සම්මර්ශන භාවනාව නිමි.

2. වේදනා ස්කන්ධ සම්මර්ශන භාවනාව

සංකෂ්පයෙන් දක්වනු ලැබේ.

වේදනාක්ඛණො - අමුණු රස විදින්නා වූ වේදනා රාශිය බයටියෙන වයටියෙන අනිච්චො වේදනාක්ඛණො භයටියෙන පීලනටියෙන දුක්ඛො වේදනාක්ඛණො සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන අනත්තා, යනුවෙන් එක් මස් සතියක් සප්ඤ්ඤායනා වශයෙන් කමටහන මාදු කොට සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා - උපෙක්ඛා වේදනා, සාමීස සුඛ වේදනා සාමීස දුක්ඛ වේදනා සාමීස උපෙක්ඛා වේදනා - නිරාමීස උපෙක්ඛා වේදනා, කායික වේදනා, මානසික වේදනා, සොමනස්ස වේදනා දොමනස්ස වේදනා යන වේදනා රාශිය පිඬුකොට වේදනා ක්ඛණොබයටියෙන වයටියෙන අනිච්චො වේදනාක්ඛණො භයටියෙන පීලනටියෙන දුක්ඛො

- වෙදනාක්ඛන්ධො සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන අනත්තා - යනුවෙන් දෙමාස විසිතුන් දවස භාවනා කිරීමෙන් කර්මස්තානය අරමුණට ගොවරව සිටි කල්හි ඔවුන් දෙස උදයානු පස්සනා ඥාණය මෙහෙයා බලන්නේ ය. එස්ස පච්චයා වෙදනා එස්ස නිදාන වෙදනා යනාදී වශයෙන් බලා අවිජ්ජා සමුදයො වෙදනා සමුදයො තණ්හා සමුදයො වෙදනා සමුදයො උපාදාන සමුදයො වෙදනා සමුදයො කම්ම සමුදයො වෙදනා සමුදයො - එස්ස සමුදයො වෙදනා සමුදයො යන පස් ආකාරයෙන් වෙදනාවන්ගේ සමුදයයි කියන ලද උප්පාදය ද අවිජ්ජා නිරොධො - වෙදනා නිරොධො නිරොධො - කම්ම නිරොධො වෙදනා නිරොධො එස්ස නිරොධො වෙදනා නිරොධො යන පස් ආකාරයෙන් වෙදනාවන්ගේ නැමී යාම ද යන උදයවායානු පස්සනා අධි පඤ්ඤා ධම්මානු පස්සනා ඥාණ බලයෙන් උපන්නා වූ අනිත්‍යානු පස්සනාව ස්ථිර භාවය ඇතිකර ගැනීම පිණිස සත් මාස සතළොස් දින වෙදනා රාශිය අරමුණු කරමින් වෙදනාක්ඛන්ධො දුක්ඛතො දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං යනු දුක්ඛානු පස්සනා සම්මර්ශණ ඥාණයෙන් භයතු පට්ඨාන ඥාණය ආදීනවානු පස්සනා ඥාණය නිබ්බාදානු පස්සනා ඥාණය සංඛාරූපෙක්කා ඥාණය ආදී විදර්ශනා ඥාණයන් දියුණු කොට අනත්තානු පස්සනා භාවනාව තුන් මාසයක් දියුණු කිරීමෙන් උපන්නා වූ ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයන් අතුරෙන් එක්තරා එකක් අභිත්ථය දක්වා භාවනා කළ යුතුයි.

අරූප කම්ප්ථාන භාවනා අතුරෙන් වෙදනානු පස්සනා භාවනාව ඉතා සියුම් බැවින් දුෂ්කර වන්නේ ය.

කාල මණ්ඩලය අවුරුදු 7යි මාස 6 යි.

සංකෂෙප වෙදනානු පස්සනා භාවනාව නිමි.

3. සඤ්ඤාක්ඛන්ධො සංකෂෙප භාවනා වාක්‍යය.

සඤ්ඤාක්ඛන්ධො - අරමුණ හැඳින ගන්නා වූ සංඥා රාශිය - කයට්ඨේන වයට්ඨේන සඤ්ඤාක්ඛන්ධො අනිච්චො - පීලනට්ඨේන භයට්ඨේන සඤ්ඤාක්ඛන්ධො දුකෙධා - සුඤ්ඤතට්ඨේන අසාරට්ඨේන සඤ්ඤාක්ඛන්ධො අනත්තා.

මේ පිළිවෙලට අරී සහිතව සජ්ඣායනා වශයෙන් සාර මාස ඵකොළොස් දින කමටහන අරමුණට පුහුණු කිරීමෙන් පසුව රූප සඤ්ඤා, සද්ද, සඤ්ඤා, ගන්ධ, සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, පොඨ්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා යන අරමුණු හැඳින ගන්නා සඤ්ඤා රාශිය සිතින් වෙන් කොට ඔවුන්ගේ උදයව්‍යය මෙසේ බැලිය යුත්තේ ය.

අවිජ්ජා සමුදයො සඤ්ඤා සමුදයො, තණ්හා සමුදයො සඤ්ඤා සමුදයො, උපාදාන සමුදයො සඤ්ඤා සමුදයො, කම්ම සමුදයො සඤ්ඤා සමුදයො, එස්ස සමුදයො සඤ්ඤා සමුදයො, යනුවෙන් සංඥාවන්ගේ උප්පත්ති පිළිවෙල විදර්ශනා නුවණින් දැන ඔවුන්ගේ නිරෝධය ද මෙනෙහි කළ යුත්තේය.

අවිජ්ජා නිරෝධො සඤ්ඤා නිරෝධො

තණ්හා නිරෝධො සඤ්ඤා නිරෝධො

උපාදාන නිරෝධො සඤ්ඤා නිරෝධො

කම්ම නිරෝධො සඤ්ඤා නිරෝධො

එස්ස නිරෝධො සඤ්ඤා නිරෝධො

සංඥා සමූහයාගේ උදය සහ ව්‍යය මෙසේ යථා භූතඥාණ බලයෙන් බල බලා අනිත්‍ය - ස්වභාව උපදවා ගැනීම පිණිස භාර මස දහ නව දවසක් සංඥා සමූහය අරමුණු කරමින් සඤ්ඤාක්ඛණ්ඩා කියා හෝ සඤ්ඤා කියා හෝ අරමුණට පහසු ලෙස වාක්‍යය යොදා සඤ්ඤා අනිච්චතො අනිච්චා - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චා - යනුවෙන් අනිච්චානු පස්සනා විදර්ශනාවෙන් අනිත්‍ය සඤ්ඤා ඇතුළු භාවනා හිත දියුණු කරගෙන - සඤ්ඤා දුක්ඛතො දුක්ඛං - සඤ්ඤා රොගතො දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං යනු වදාළ දුක්ඛානු පස්සනා භාවනා විදර්ශනා ඥාණයෙන් උපදවා ගත සංඥාවන්ගේ අනිත්‍යතාවයදුක් වශයෙන් ද බල බලා තුන් මස එක් විසි දින සම්මර්ශන විදර්ශනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 3 යි. දින 21 යි.

සඤ්ඤාසම්මර්ශන විදර්ශනා නිමි.

4. සංඛකාරක්ඛන්ධය සංකෛප භාවනා වාක්‍යය.

සංඛාරක්ඛන්ධො රූප් කරන උපකරණ රාශිය නම් වූ කාය සංඛාරක්ඛන්ධය - වචී සංඛාරක්ඛන්ධය මනෝ සංඛාරක්ඛන්ධය යන සංඛාරක්ඛන්ධයෝ භයට්ඨෙන, වයට්ඨෙන, අනිච්චො - සංඛාර භයට්ඨෙන පීලනට්ඨෙන දුක්ඛං සංඛාරා සුඤ්ඤතට්ඨෙන අසාරට්ඨෙන අනත්තා.

මෙසේ පළමු කොට කර්මස්ථානය සෘජු භාවය පිණිස දෙමස් සත් විසි දින පුහුණු කොට - අවිජ්ජා සමුදයො සංඛාර සමුදයො - තණ්හා සමුදයො සංඛාර සමුදයො - උපාදාන සමුදයො සංඛාර සමුදයො - කම්ම සමුදයො සංඛාර සමුදයො - එස්ස සමුදයො සංඛාර සමුදයො - මෙසේ සංස්කාරක ධර්මයන්ගේ උප්පත්ති පිළිවෙල බලමින්

අවිජ්ජා නිරොධො සංඛාර නිරොධො
තණ්හා නිරොධො සංඛාර නිරොධො
උපාදාන නිරොධො සංඛාර නිරොධො
කම්ම නිරොධො සංඛාර නිරොධො
එස්ස නිරොධො සංඛාර නිරොධො

යන ක්‍රමයට සංස්කාර ධර්මයන්ගේ විනාශ ස්වභාව මෙනෙහි කරමින් පස්මාස දහතුන් දින සංඛාර අනිච්චතො අනිච්චං - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං වාක්‍යය සම්පූර්ණ කොට අනිච්චානු පස්සනා සම්මර්ශනාව දියුණු කිරීමට පසුව සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ආදීනව භයතු පටිඨාන ආදී විදර්ශනා ධර්මයන්ගේ වර්ධනය පිණිස සංඛාරා දුක්ඛතො දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං

යනු දක්වන ලද පස් විසි ආකාරයෙන් සංස්කාර ධර්මයන් අනුපස්සනා කරමින් පස් මාස තෙළෙස් දින සම්මර්ශන භාවනාවෙන් ආදීනවය දැන අනාත්ම වශයෙන් තුන් මාස දහ හත් දින විදර්ශනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය අවුරුදු 3 යි. මාස 8 යි.

සංඛාර විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

විඤ්ඤාණාත්මක චිදර්ශනා භාවනා ව්‍යාපෘති විඤ්ඤාණාත්මකයොධා

වක්ඛු විඤ්ඤාණං, සොත විඤ්ඤාණං, සාණ විඤ්ඤාණං, පිච්චා විඤ්ඤාණං, කාය විඤ්ඤාණං, මනො විඤ්ඤාණං, අරමුණු දැන ගන්නා වූ විඤ්ඤාණ රාශිය බයටියෙන, වයටියෙන අනිච්චං භයටියෙන පිලනටියෙන විඤ්ඤාණං දුක්ඛං, සුඤ්ඤතටියෙන අසාරටියෙන විඤ්ඤාණං අනත්තං. එක් මාස දොළොස් දින කර්මස්ථානය ක්ෂෙම කොට අවිජ්ජා සමුදයො විඤ්ඤාණ සමුදයො, තණ්හා සමුදයො විඤ්ඤාණ සමුදයො, උපාදාන සමුදයො විඤ්ඤාණ සමුදයො, කම්ම සමුදයො විඤ්ඤාණ සමුදයො, නාමරූප සමුදයො විඤ්ඤාණ සමුදයො,

මෙම පිළිවෙලට විඤ්ඤාණ සමූහයාගේ උප්පත්ති ස්වභාවය උදයානු පස්සනා ඥාණයෙන් බලා, ඔවුන්ගේ නිරොධය මෙසේ බැලිය යුතුයි.

අවිජ්ජා නිරොධො විඤ්ඤාණ නිරොධො
තණ්හා නිරොධො විඤ්ඤාණ නිරොධො
උපාදාන නිරොධො විඤ්ඤාණ නිරොධො
කම්ම නිරොධො විඤ්ඤාණ නිරොධො
නාමරූප නිරොධො විඤ්ඤාණ නිරොධොති

අරමුණු දැනගන්නා වූ විඤ්ඤාණ සමූහයාගේ විනාශ ස්වභාවය ව්‍යායානු පස්සනා ඥාණයෙන් මනා කොට බලමින්, විඤ්ඤාණං අනිච්චතො අනිච්චං - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං - යන දස ආකාර අනිත්‍යානු පස්සනා භාවනාව සාර මාස දහ හත් දින අනිත්‍ය දියුණු කොට - යං නිච්චං තං දුක්ඛං, යමක් අනිත්‍යය නම් එය දුක යයි වදාළ හෙයින් අනිත්‍ය වශ්‍යයන් දුටුවා වූ ඒ විඤ්ඤාණ සමූහය දුක් වශයෙන්, ආදීනව වශයෙන් බලමින්, විඤ්ඤාණ දුක්ඛතො දුක්ඛං - පෙ - විඤ්ඤාණං සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං යන දුක්ඛානු පස්සනා වශයෙන් සය මාස එක් විසි දින සම්මර්ශනය කොට අනාත්ම බව දියුණු කර ගැනීම පිණිස විඤ්ඤාණං අනත්ත තො අනත්තා - පෙ විඤ්ඤාණං සුඤ්ඤතො අනත්තා යන අනත්තානු පස්සනා භාවනාව පස් මාස නව දවස විදර්ශනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය අවුරුදු 4 යි.
විඤ්ඤාණ විදර්ශනා භාවනාව නිමි.

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ඉන්ද්‍රියාදී වශයෙන් පවත්නා වූ සියලු පරමාර්ථ ධර්මයෝ ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාවෝ නම් වන්නාහුය.

කාය ගතාසති භාවනාව පිළිකුල් වශයෙන් භාවනා කරන කල්හි සමථ භාවනා නම් වේ. ධාතු නාම රූපාදී ක්‍රමයට භාවනා කරන කල්හි අනිත්‍ය දුක්ඛය. අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය සම්මර්ශනය කරන බැවින් විදර්ශනා භාවනාව නම් වෙයි.

සමථ භාවනාව ලෞකික ප්‍රථම ධ්‍යානාදී පඤ්ච අභිඥා අෂ්ඨ සමාපත්ති ද ගෙන දෙන්නේ ය. නිවන් ගෙන දීමට සමත් නොවන්නේ ය. විදර්ශනා භාවනාවෙන් සෝවාන් මාර්ග ඵල ආදී මාහී ඥාණ ඵලඥාණ ඇතුළු ලොකොත්තර නිර්වාන සම්පත් ගෙන දෙන්නේ ය. එබැවින් සාදරයෙන් සමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩිය යුත්තේය.

ස්කන්ධ භාවනා කාණ්ඩය නිමි.

රූප ස්කන්ධය 66 යි. ඒ මෙසේ ය.

පඨවි ධාතු	20
ආපො ධාතු	12
තෙජො ධාතු	4
වායො ධාතු	6
උපාදාය රූප ධාතු	24
	66

වේදනා ස්කන්ධය	81
සංඤ්ඤා ස්කන්ධය	81
සංඛාර ස්කන්ධය	81
විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය	81
රූප	66
නාම රූප	390

ආයතන සම්මර්ශණ විදුර්ශනා භාවනා පිළිවෙල සංකේතපයෙන් දැන යුතුය.

01. වක්කායතන : රූප අරමුණු දැන ගන්නා වූ ඇසෙහි වක්කු විඤ්ඤාණය උපදින ස්ථානය වක්කායතනයයි.
02. සොනායතන : කතෙහි ශබ්ධයන් දැන ගන්නා වූ සෝන විඤ්ඤාණය උපදින ස්ථානය සොනායතනයයි.
03. ඝාණායතන : ගඳ සුවඳ දැනගන්නා වූ නාසිකාවෙහි ඝාණ විඤ්ඤාණ උපදින ස්ථානය ඝාණායතනයයි.
04. ජීව්හායතන : දිවෙහි නා නා රසයන් හැඳින ගන්නා වූ ජීව්හා විඤ්ඤාණය උපදින ස්ථානය ජීව්හායතන යයි.
05. කායායතන : නා නා ආකාර ස්පර්ශයන් හැඳින ගන්නා වූ ශරීරයෙහි කාය විඤ්ඤාණ යයි කියනු ලබන හිත උපදින ස්ථානය කායායතනයයි.
06. මනායතන : යම් ධර්මයක් කාම රූපා රූපාධ්‍යාන මාර්ග ආදී නොයෙක් අරමුණු ගෙන උපදින්නේ ද එය මනායතනයයි.
07. රූපායතන : එණි රූපය නොහොත් පැහැය රූපායතන යයි.
08. සද්දායතන : නොයෙක් ආකාර ශබ්ද රූපය ශබ්දායතනයයි.
09. ගන්ධායතන : නොයෙක් ආකාර ගඳ සුවඳ රූපය ගන්ධායතනයයි.
10. රසායතන : නොයෙක් ආකාර රස රූපය රසායතනයයි.
11. පෙට්ඨබ්බායතන : පඨවි, තේජෝ, වායෝ නම් වූ නා නා ප්‍රකාර වූ ස්පර්ශ රූප පෙට්ඨබ්බායතන යයි.
12. ධම්මායතන : දෙපණස් චෛතසික හා සොළසාකාර සුබ්‍රම රූප යයි කියන ලද්දේ ධම්මායතන යයි.

මෙහි සඳහන් වූයේ දෙළොස් ආයතනයෝ වෙති.

අටළොස් ධාතුහු නම් :

01. වක්කු ධාතු - වක්කු විඤ්ඤාණය ඉපිද නැවති සිටින තැන.
02. සොන ධාතු - සොන විඤ්ඤාණය ඉපිද නැවති සිටින තැන.

03. සාණ ධාතු - සාණ විඤ්ඤාණය ඉපිද නැවතී සිටින තැන.
04. ජීවහා ධාතු - ජීවිහා - විඤ්ඤාණය ඉපිද නැවතී සිටින තැන.
05. කාය ධාතු - කාය විඤ්ඤාණය ඉපිද නැවතී සිටින තැන.
06. මනෝ ධාතු - පඤ්ච ද්වාරා වජ්ඣ සහ සම්පට්ච්ඡන සිත් දෙක යන මොවුහු මනෝ ධාතු නම් වේ.
07. රූප ධාතු - වණි රූපය නොහොත් පැහැය
08. සද්ද ධාතු - ශබ්ද රූපය
09. ගන්ධ ධාතු - නොයෙක් ගඳ සුවඳ නම් වූ ගන්ධ රූපය
10. රස ධාතු - නොයෙක් රස නම් රස රූපය
11. පොට්ඨබ්බ ධාතු - ස්පර්ශය නම් වූ පඨවි, තේජෝ, වායෝ ධාතු තුන
12. ධම්ම ධාතු - දෙපණස් චෛතසික හා සොළොස් සුක්ඛ රූපයෝ ය.
13. චක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතු - රූපය අරමුණු කොට ඇසෙහි පහළවන චක්ඛු විඤ්ඤාණය දෙකය.
14. සොත විඤ්ඤාණ ධාතු - ශබ්දය අරමුණු කොට කණෙහි පහළවන සොත විඤ්ඤාණ දෙකය
15. සාණ විඤ්ඤාණය ධාතු - ගන්ධය අරමුණු කොට නාසිකාවෙහි පහළවන සාණ, විඤ්ඤාණ දෙකය.
16. ජීවිහා විඤ්ඤාණය ධාතු - රසය අරමුණු කොට දිවෙහි පහළවන ජීවිහා, විඤ්ඤාණ දෙකය.
17. කාය විඤ්ඤාණය ධාතු - ස්පර්ශය අරමුණු කොට කයෙහි පහළවන කාය, විඤ්ඤාණය දෙකය.
18. මනෝ විඤ්ඤාණය ධාතු - නෙයෙකුත් අරමුණු දැනීමේ මනෝ විඤ්ඤාණය එක් සැත්තැවය.

මෙය අටළොස් ධාතු නම් වෙත්.

දොළොස් ආයතන සහ අටළොස් ධාතු පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා දුෂ්කර වන්නේ ය. ගැඹුරුවන්නේ ය. ධර්මය දැනීමෙන් උපදවා ගන්නා වූ සියුම් තුවණ ඇති කෙනෙකු විසින් ම දියුණු කර ගත යුතු භාවනාවෙක් වෙයි.

සසර බිය දක්නා වූ සන්පූරුෂ යොගාවචරයා විසින් නිතර ධර්මාවාය්‍යයන් සහ කර්මස්ථානාවාර්යයන් ඇසුරු කරමින් දෙළොස් ආයතන සහ අටළොස් ධාතු කර්මස්ථානයන්ගේ ගැටළු ගැඹුරු තැන් විවාරා දැන කී සැටියට එහි නුවණින් දරා සත්තානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාස සත් විසි දින මෙසේ භාවනා කළ යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය.

චක්ඛායතන - රූප අරමුණු දැනගන්නා වූ අසෙහි චක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදින ස්ථානයයි කියන ලද, චක්කායතනය අනිච්චං, චක්ඛායතනං, සංඛතං, චක්ඛායතනං පටිච්ච සමුප්පන්නං චක්ඛායතනං ධම්මං චක්ඛායතන වය ධම්මං, චක්ඛායතනං විරාගධම්මං, චක්ඛායතනං නිරොධ ධම්මං. මේ පිළිවෙළට අර්ථ සිහින ව සත් මාස සත් විසි දින සජ්ඣායනා වශයෙන් භාවනා කොට, ආයතන ධර්මයන්ගේ උදයව්‍යය බලමින් එකොළොස් මාස සවිසි දින අනිත්‍යානු පස්සනා වශයෙන් චක්ඛායතනං අනිච්චතො අනිච්චං චක්ඛායතන - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං යනුවෙන් අඩු පද සම්පූර්ණ කර ගනිමින් විදර්ශනා මුහුකුරුවා තුන් මසින් තුන් මසට කාල මණ්ඩලය බෙදා නැවතත් සත්තානු පස්සනා වශයෙන් විදර්ශනා වැඩිය යුතුය. සෝත්තායනනාදී ආයතනයෝ ද, චක්ඛු ධාතු ආදී ධාතුහු ද මෙම ක්‍රමයට භාවනා වැඩිය යුත්තේ ය.

කාල මණ්ඩලය මා 21 යි. දින 55 යි.

තවත් පිළිවෙලක් ද ඇත.

චක්ඛුසෝතා දී වස්තු පිළිබඳ වෙනසක් ද ඇත්තේ ය.

චක්ඛුං අනිච්චං, චක්ඛු සංඛතං, චක්ඛු පටිච්ච සමුප්පන්නං, චක්ඛු බය ධම්මං චක්ඛුං වයධම්මං, චක්ඛුං විරාග ධම්මං චක්ඛුං නිරොධ ධම්මං සොත්තාසාණාදිය ද මෙම පිළිවෙළට සත්තානු භාවනා වාක්‍ය යොදා ගත යුතුය.

සත්තානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාස විසි දින අරීය සහිතව කම්ප්‍යායාය දියුණු වූ කල්හි ඔවුන්ගේ උදය සහ ව්‍යය යන දෙක

විදර්ශනා නුවණින් බලමින් ධම්මයීති ඥාණය ලැබීම සහ මුහුකුරුවා ලීම පිණිස හේතු ප්‍රත්‍යය ධර්මයන් මනසිකාර වශයෙන් මෙසේ සම්මර්ශනය කළ යුතුය.

අවිජ්ජා, තණ්හා, කම්ම, ආහාර, ඤාණ යන ක්‍රමයට හෝ අවිජ්ජා තණ්හා, කම්ම, උපාදාන, භව යන ක්‍රමයට වක්ඛු සෝතාදීන්ගේ පහළ වීම ද, එම හේතු ප්‍රත්‍යය ධර්මයන්ගේ විනාශ වී යාමෙන් වක්ඛු සෝතාදීහු ද විනාශ වී යාමෙන් වක්ඛු සෝතාදීහු ද විනාශ වී යන්නාහු යයි වයානු පස්සනාවෙන් සහ ප්‍රත්‍ය පරිග්ගහ නුවණින් බල බලා විදර්ශනා වැඩිය යුතුය.

මෙසේ ආදර උපදවා ප්‍රත්‍යයන් බැලීම හේතුකොට ගෙන භංග ලක්ෂණය ප්‍රකට වීමට හේතු වන්නේ ය. මනසිකාර කොසල්ලතා වශයෙන් සංඛත, පටිච්චසමුප්පන්න යන මොවුන්ගේ යථා තත්වය වඩ වඩාත් දියුණු කරලීම පිණිස ද,

අනිච්චානු පස්සනා, දුක්ඛානු පස්සනා ආදීනවානු පස්සනාය, නිබ්බිදානු පස්සනාය, විරාගානු පස්සනාය, මුඤ්චිතු කාමතා ය යන සයාකාර විදර්ශනා ඥාණයන් පහළ කර ගැනීම පිණිස ද, රූප කලාප සමුට්ඨාන ධාතු රූපාදී පරමාරී ධර්මයන් සෙවිය යුත්තේ ය.

ඇසෙහි වනාහි වක්ඛු දශකය, කාය දශකය, භාව දශකය යි ජීවිත නවකය කර්ම ප්‍රත්‍යය පරමාරී රූප ධර්ම සමිතියක් ද චිත්ත ප්‍රත්‍යය, සාතු ප්‍රත්‍යය ආහාර ප්‍රත්‍යය යන තුන් ප්‍රත්‍යයන්ගේ වශයෙන් පරමාර්ථ රූප ධර්ම විසි සතරෙක් දැයි පරමාරී රූප ධර්ම පණස් හතරක් ඇත්තාහු ය. මෙසේ පරමාර්ථ රූප ධර්ම පණස් සතරකින් පිඬු වූ රූප මණ්ඩලය ඇස නම් වෙයි. මෙපරිද්දෙන් විදර්ශනා නුවණින් බලන කල්හි ඥාණ ඇසට අසු වූ ඒ පරමාර්ථ රූප ධර්මයන් අරමුණු කරමින් අනිච්චතො, අනිච්චං - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං යනුවෙන් දක්වන ලද අනිත්‍යානු පස්සනා වශයෙන්දොළොස් මාස පස් දවස භාවනා කිරීමෙන් අනිච්චානු පස්සනාව දියුණු කොට වක්ඛු දුක්ඛතො දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං යන දුක්ඛානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාසයක් ඇසෙහි ආදීනවය හා පීඩා උපද්‍රවාදිය ආදී නවානු පස්සනා වශයෙන් බලා අනාත්ම ලක්ෂණය මුල් කොට උපදිනා සුඤ්ඤානානු පස්සනා ඥාණය ලැබීම පිණිස, වක්ඛුං අනත්තතො අනත්තා -පෙ -

වක්බිදා සුඤ්ඤානො අනන්තා - වාක්‍යය සම්පූර්ණ කොට නව මාස එක් විසි දවස භාවනා කිරීමෙන් නිර්වාණගාමී වූ ප්‍රතිපදා සම්පූර්ණ කොට ප්‍රතිවේදය ලැබිය යුත්තේ ය.

සොතසාණ යනාදිය ද මෙම පිළිවෙල නොයික්මවා භාවනා කළ යුතුය.

කාල මණ්ඩලය මාස 27 යි. දින 15 යි.
වක්බිසෝනාදී භාවනා වාරය නිමවන ලදි.

විඤ්ඤාණ භාවනා පිළිවෙල

සංකෂ්පයෙන් දක්වනු ලැබේ.

වක්බි විඤ්ඤාණ සොත විඤ්ඤාණ දී වශයෙන් ප්‍රකාශ වන්නා වූ නා නා අරමුණු දැන ගන්නා වූ නාම ධර්මයන් පිළිබඳව ඇති භාවනා පිළිවෙල හේතු ධර්ම ක්‍රමයට කියන ලද්දේ ය.

ඒ වක්බි විඤ්ඤාණාදී නම් වූ ධර්මයන් පිළිබඳව ඇති භාවනා පිළිවෙළ හේතු ධර්ම ක්‍රමයට යට කියන ලද්දේ ය.

ඒ වක්බි විඤ්ඤාණාදී නාම ධර්මයන්ගේ ප්‍රත්‍යය සමුප්පන්න ස්වභාවය බලමින් භාවනා කරන ලද පිළිවෙල මෙසේ දත යුතුය.

භාවනා වාක්‍යය

වක්බි විඤ්ඤාණං - සොත විඤ්ඤාණං - සාණ විඤ්ඤාණං - ජිව්හ විඤ්ඤාණං - කාය විඤ්ඤාණං - මනෝ විඤ්ඤාණං - අනිච්චං, සංඛතං, පටිච්ච සමුප්පන්න, ඛය ධම්මං. වය ධම්මං, විරාග ධම්මං, නිරෝධ ධම්මං. යනුවෙන් ද වක්බි විඤ්ඤාණං අනිච්චං, වක්බි විඤ්ඤාණං සංඛතං වක්බි විඤ්ඤාණං පටිච්චසමුප්පන්නං, වක්බි විඤ්ඤාණං ඛය ධම්මං, වක්බි විඤ්ඤාණං වය ධම්මං, වක්බි විඤ්ඤාණං විරාග ධම්මං, වක්බි විඤ්ඤාණං නිරෝධ ධම්මං එක එක විඤ්ඤාණයක් පාසා වාක්‍ය යොදා ගෙන වෙන වෙනම මෙම සත්තානු පස්සනා වශයෙන් පස් මාස සූවිසි දවස අර්ථ සහිතව සප්තධානා වශයෙන් කම්ප්පානය හිතට තැන්පත් වූ කල්හි මෙසේ ප්‍රත්‍ය ධර්මයන් මෙනෙහි කළ යුතුය.

01. වක්ඛුංව පටිච්ච, රූපෙව පටිච්ච, ආලෝකඤ්ච පටිච්ච.
මනසිකාරොව පටිච්ච, උප්පජ්ජති විඤ්ඤාණං - වක්ඛු විඤ්ඤාණං

01. ඇසට 2. රූපය 3. ආලෝකය 4. මනසිකාර යන ප්‍රත්‍යය
සතර දෙනෙකුගේ සම්බන්ධය අති කල්හි ඇසෙහි පහළ වන්නා වූ
විඤ්ඤාණය වක්ඛු විඤ්ඤාණ යයි. වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වීම
පිණිස ප්‍රත්‍ය සතරෙකි.

02. සොතඤ්ච පටිච්ච සද්දෙව පටිච්ච, ආකාස විචරඤ්ච පටිච්ච
මනසිකාරොව පටිච්ච උප්පජ්ජති විඤ්ඤාණං සොත විඤ්ඤාණං

01. කණට 2. ශබ්දය 3. ආකාස සිදුරය 4. මනසිකාරය යන
ප්‍රත්‍යය සතර කරණ කොට උපන් විඤ්ඤාණ සොත විඤ්ඤාණ
යයි.

03. ඝාණංව පටිච්ච, ගන්ධෙව පටිච්ච, වායුංව පටිච්ච, මනසිකාරොව
පටිච්ච, උප්පජ්ජති විඤ්ඤාණං, ඝාණ විඤ්ඤාණං

01. නාසිකාවය 02. ගන්ධය 03. සුළඟය 04. මනසි කාරය යන
ප්‍රත්‍යය අතුරින් උපන් විඤ්ඤාණය ඝාණ විඤ්ඤාණයයි.

04. ජීවිහංව පටිච්ච, ආපංව පටිච්ච, මනසිකාරොව පටිච්ච, උප්පජ්ජති
විඤ්ඤාණං ජීවිහා විඤ්ඤාණං 01. දිව ද 02. රසය ද 03. (ආපො)
චතුර ද 04. මනසිකාරය යන ප්‍රත්‍යය සතරින් උපන්නා වූ
" විඤ්ඤාණය ජීවිහා විඤ්ඤාණය යයි.

05. කායංව පටිච්ච, පොට්ඨබ්බං පටිච්ච, මනසිකාරොව පටිච්ච
උප්පජ්ජති විඤ්ඤාණං කාය විඤ්ඤාණං :

01. කාය ප්‍රසාදය 02. පොට්ඨබ්බය 03. පඨවි ධාතුවය 04.
මනසිකාරය යන ප්‍රත්‍යය සතර නිසා උපන් විඤ්ඤාණය, කාය
විඤ්ඤාණ යයි.

06. මනංව පටිච්ච, භවංගංව පටිච්ච, ධම්මෙව පටිච්ච, මනදිකාරොව
පටිච්ච, උප්පජ්ජති විඤ්ඤාණං, මනෝ විඤ්ඤාණං

01. ආවර්ජන මනස ද 02. භවාංග සිත ද 03. ධම් අරමුණ ද 04.
මනසිකාරය ද යන ප්‍රත්‍යය සතරින් උපදින්නා වූ විඤ්ඤාණය
මනෝ විඤ්ඤාණයයි. මනෝ විඤ්ඤාණය ඉපදීමට ප්‍රත්‍ය සතරෙකි.

මෙම පිළිවෙළට ඒ ඒ විඤ්ඤාණයන්ගේ ඉපදීමට උපකාර වූ ප්‍රත්‍යාධර්ම මෙනෙහි කරමින් වක්ඛු විඤ්ඤාණං අනිච්චතො අනිච්චං - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං - යනුවෙන් අනිච්චානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාස තෙළෙස් දවස සම්පූර්ණ කොට භාවනා කිරීමෙන් පසුව ඒ විඤ්ඤාණයන්ගේ ආදීනව යයි කියන ලද දුක් පීඩාදිය මෙනෙහි කරමින් වක්ඛු විඤ්ඤාණං අනිච්චතො අනිච්චං - පෙ - මරණ ධම්මතො අනිච්චං යනුවෙන් අනිච්චානු පස්සනා වශයෙන් සත් මාස තෙළෙස් දවස සම්පූර්ණ කොට භාවනා කිරීමෙන් පසු ඒ විඤ්ඤාණයන්ගේ ආදීනව යයි කියන ලද භාවනා කිරීමෙන් පසු ඒ විඤ්ඤාණයන්ගේ ආදීනව යයි කියන ලද දුක් පීඩාදිය මෙනෙහි කරන්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණං දුක්ඛතො - දුක්ඛං - පෙ - සංකිලෙස ධම්මතො දුක්ඛං - යනු පස් විසි ක්‍රමයෙන් දුක්ඛානු පස්සනා භාවනාව සත් මාස සත් විසි දින විදර්ශනා කළ යුතු අනාත්ම ලක්ෂණය උපදවා ගැනීම සඳහා ඒ විඤ්ඤාණයන්ගේ අනත්ත, පරත, රිත්ත, තුවඡ, සුඤ්ඤත යන තත්වාබෝධය දියුණුව සඳහා - වක්ඛු විඤ්ඤං අනත්තතො අනත්තා වක්ඛු විඤ්ඤාණං පරතො - අනත්තා - වක්ඛු විඤ්ඤාණං රිත්තතො අනත්තා - වක්ඛු විඤ්ඤාණං තුවඡතො අනත්තං - වක්ඛු විඤ්ඤාණං සුඤ්ඤතො අනත්තා

යන පස් ආකාර අනත්තානු පස්සනා භාවනාව තුන් මස සවිසි දවස පුහුණු කොට ත්‍රිලක්ෂණයෙන් යම් ලක්ෂණයක් ප්‍රගුණව ප්‍රකටව අවබෝධ වී නම් එම ලක්ෂණයම ගත පච්චාගත වශයෙන් අභිත්ථය දක්වා භාවනා කළ යුතුය. සොත විඤ්ඤාණං, සාණ විඤ්ඤාණාදියත් මෙසේ මැයි.

වක්ඛුරූප කලාප	54 යි
සොතරූප කලාප	54 යි
සාණ රූප කලාප	54 යි
ජීවිහාරූප කලාප	54 යි
කායරූප කලාප	44 යි.

කාය විනිර්භෝග භාවනාවෙහි විස්තර වශයෙන් කියන ලදි.

උදය ව්‍යායානු පස්සනා ඤාණාදීන්ගේ වශයෙන් සඛබාර ධර්මයන්ගේ නොහොත් පරමාර්ථ රූප කලාප ධර්මයන්ගේ භඩ්ගත්වාදිය භඩ්ගානු

පස්සනා නුවණින් බල බලා විදර්ශනා කරන්නා වූ පින් ඇති යෝගාවචරයා හට නිවන් අරමුණු කොට පවත්නා වූ උදයානු පස්සනා දී ධර්මයන් පරිකර්ම අවස්ථාවෙහි පටන් ලෝකෝත්තර ධ්‍යාන චිත්තය අවසාන කොට මාර්ග භාවනා ප්‍රතිපදාවෝ පිළිවෙළින් මුහුකුරුවාලීමට පමුණුවන්නා වූ නව මහ විදර්ශනා ඥාණයෝ නම් කවරහුද යත් :

01. උදයව්‍යානු පස්සනා ඥාණය නම් :

එක් රැස්ව නැවතී සිටින්නා වූ තැනැත්තෙකුට නැතිව පස් විසි ආකාරයෙකින් ඇතිවන්නා වූ ද පස් විසි ආකාරයකින් විනාශය ඇතිවන්නා වූ ද, සම පණස් ආකාරයකින් සියලු සංස්කාර නම් වූ නාම රූප ධර්මයන් දැන ගන්නා ඥාණයයි. සාස්වත, උච්ඡේද යන දෘෂ්ටි දෙක බිඳ හෙළීම කරයි.

02. හඬගානු පස්සනා ඥාණය නම් :

දියුණු කරන ලද උදයානු පස්සනා ඥාණයෙන් දුටුවා වූ සියලු සංස්කාර නම් වූ නාම රූප ධර්මයන් කැඩී බිඳී යන ආකාර දැන ගන්නා වූ ඥාණයයි. නිත්‍යය සංඥාව දුරු කරයි.

03. හයතු පට්ඨාන ඥාණය නම්:

ත්‍රිවිධ හයට අයත්, කැඩී කැඩී බිඳී බිඳී යන සියළු සංස්කාරයයි. කියන ලද නාම රූප ධර්මයන් හඬගානු දර්ශන ඥානයෙන් දුටුවා වූ යෝගාවචරයා හට හයානක හතුරෙකු සේ නාම රූප ධර්මයන්ගේ හයානකත්වය වැටහෙන්නා වූ ඥාණයයි. මෙම ඥාණය සංසාර හය උපදවයි.

04. ආදීනවානු පස්සනා ඥාණය නම්:

හයතු පට්ඨාන ඥාණය දියුණු කරන්නා වූ යෝගාවචරයා හට සම සතලිස් ආකාරයකින් නාම රූපධර්මයන්ගේ දෝෂ පෙනෙන්නා වූ ඥාණයයි. මෙම ඥාණය කාමාදී ධර්මයන්ගේ ආස්වාදය දුරු කරයි.

05. නිව්විද්‍යානු පස්සනා ඥාණය නම්

ආදීනවානු පස්සනා ඥාණය දියුණු කරන්නා වූ භාවනා යෝගියා හට දෝස බහුල වූ නාම රූප පරමාර්ථ ධර්මයන් සහ සම්මුති රූපයන් ඵපාවිම් වශයෙන් උපදනා ඥාණයයි. මෙම ඥාණය සසර ආලය දුරු කරයි.

6. මුඤ්චිතු කාමතා ඥාණය නම් :

නා නා උපද්‍රව රෝග පීඩා ආදී දෝෂ බහුල වූ සංස්කාරයෝ යයි කියන ලද නාම රූප පරමාර්ථ ධර්මයන්ගෙන් මිදෙනු කැමතිව පවත්නා වූ ඥාණයයි. මෙම ඥාණය සසර දුකින් මිදීමේ කැමැත්ත ඇති කරයි. දියුණු ද කරයි.

7. පටිසංඛානු පස්සනා ඥාණය නම්:

නාන ගති යෝනි විඤ්ඤාණ ධිති ආදී වාසස්ථාන ගත සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් කවර ආකාරයකින් මිදෙන්නේ නම් දෝයි කියා මිදීම පිණිස උපාය දන්නා ඥාණ යයි. මෙ ඥාණය භාවනා ප්‍රතිපදාව උත්සහවත් කරයි.

8. සංඛාරූපෙක්කා ඥාණය නම්:

නව සත්තාවාසස්ථාන ගත සියලු සංස්කාරක ධර්මයන් කෙරෙහි රාග ද්වේශ යන දෙක දුරු කර මධ්‍යස්ථාකාරයෙන් පවත්නා වූ ඥාණයයි. මෙම ඥාණය නාම රූප ධර්මයන් කෙරෙහි මධ්‍යස්ථභාවය ඇති කරයි.

9. සත්‍යානුලෝම ඥාණය නම් :

අට මහා විදර්ශනා ඥාණයන්ට හා සතර සතිපට්ඨානාදී සත් තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්ට අනුකූලව සාධාරණව පවත්නා ඥාණයයි. මෙකී නවදෙන නව මහ විදර්ශනා ඥාණයෝ ය.

නව මහ විදර්ශනා ඥාණය නිම්.

සංසාර නැමති නරකාවාටයෙන් ගොඩ නැගී සුගන්ධාදකයෙන් පරිපූර්ණ තවාකයක් වැනි වූ ඒකාන්ත සුපරිසුද්ධ අමාන මහ නිර්වාණය අරමුණු කොට පවත්නා වූ උදය ව්‍යායානු පස්සනා ඥාණය ආදී කොට ඇති නව මහ විදර්ශනා ඥාණයෙන් උපදවන්නා වූ අටළොස් අනුපස්සනාවෝ නම් කවරුහු ද යත්:

- | | |
|--------------------|----------|
| 1. අනිච්චානු | පස්සනාවය |
| 2. දුක්ඛානු | පස්සනාවය |
| 3. අනත්තානු | පස්සනාවය |
| 4. නිබ්බිදානු | පස්සනාවය |
| 5. විරාගානු | පස්සනාවය |
| 6. නිරෝධානු | පස්සනාවය |
| 7. පටිනිස්සග්ගානු | පස්සනාවය |
| 8. ඛයානු | පස්සනාවය |
| 9. වයානු | පස්සනාවය |
| 10. විපරිනාමානු | පස්සනාවය |
| 11. සුඤ්ඤාතානු | පස්සනාවය |
| 12. අප්පනිහිතානු | පස්සනාවය |
| 13. අනිමිත්තානු | පස්සනාවය |
| 14. යථාභූතඤාණ | පස්සනාවය |
| 15. අධි පඤ්ඤා ධම්ම | පස්සනාවය |
| 16. ආදීනවානු | පස්සනාවය |
| 17. පටිසංඛානු | පස්සනාවය |
| 18. විවිට්ඨානු | පස්සනාවය |

යන මෙකී අටළොස් අනුපස්සනාවන්ට අනුව නාම රූපාදී කර්මස්ථානයන් භාවනා මනසිකාරාදී වශයෙන් විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයා හට නව විදර්ශනා ඤාණයන් උපදවා ගැනීම පිණිස උපකාර වූ අනුපස්සනාවෝ අටළොස් නම් වන්නාහුය.

අටළොස් අනුපස්සනාවෝ වෙත්.

කම්ස්ථාන සතළිස

මහ සාගරයට වැටුනා වූ දඩු කැබැල්ල කිසිදු නිශ්චිත භාවයක් නොමැතිව දිවා රැ දෙකේ නිතර රැළ වේගයෙන් කම්පා වන්නාක් මෙන් සංසාර සාගරයට වැටී ආත්මඛාවයක් පාසා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ සෝක ආදී දුක් නැමැති රැළ වේගයෙන් කම්පා වෙමින් වාසය කරන්නා වූ සත්වයාගේ දුක්ඛ විමුක්තිය සම්පාදනය පිණිස තිලෝගුරු බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට වදාළ.

කම්ස්ථාන භාවනා සතළිස මෙසේ දත යුතුය.

- | | | |
|---------------------------------|---|-----------------|
| 01. පඨවි කසින භාවනාවය | } | දස කසිණ භාවනාවය |
| 02. ආපො කසිණ භාවනාවය | | |
| 03. තෙජො කසිණ භාවනාවය | | |
| 04. වායො කසිණ භාවනාවය | | |
| 05. නීල කසිණ භාවනාවය. | | |
| 06. පීත කසිණ භාවනාවය | | |
| 07. ලොහිත කසින භාවනාවය | | |
| 08. ඔදාතකසින භාවනාවය | | |
| 09. ආලෝක කසිණ භාවනාවය | | |
| 10. පරිවර්ජන්තාකාස කසිණ භාවනාවය | | |
| 11. උච්චුමාතක අසුභ භාවනාවය | } | දස අසුභ භාවනා |
| 12. විනීලක අසුභ භාවනාව | | |
| 13. විපුබ්බක අසුභ භාවනාවය | | |
| 14. විච්ඡේදක අසුභ භාවනාවය | | |
| 15. වික්ඛායිතක අසුභ භාවනාවය | | |
| 16. වික්ඛිත්තක අසුභ භාවනාවය | | |
| 17. හත වික්ඛිත්තක අසුභ භාවනාවය | | |
| 18. ලොහිතක අසුභ භාවනාවය | | |
| 19. පුලවක අසුභ භාවනාවය | | |
| 20. අට්ඨික අසුභ භාවනාවය | | |

- | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------|
| 21. බුද්දානුස්සති භාවනාවය | } | දස අනුස්සති භාවනාව |
| 22. ධම්මානුස්සති භාවනාවය | | |
| 23. සංඝානුස්සති භාවනාවය | | |
| 24. සීලානුස්සති භාවනාවය | | |
| 25. වාගානුස්සති භාවනාවය | | |
| 26. දෙවනානුස්සති භාවනාවය | | |
| 27. මරණානුස්සති භාවනාවය | | |
| 28. කායගතා සති භාවනාවය | | |
| 29. ආනාපාණසති භාවනාවය | | |
| 30. උප සමානුස්සති භාවනාවය | | |
| 31. මෙමත්ථි භාවනාවය | } | සතර බ්‍රහ්ම විහාර නම් වෙති |
| 32. කරුණා භාවනාවය | | |
| 33. මුද්දිනා භාවනාවය | | |
| 34. උපෙක්ඛා භාවනාවය | | |
| 35. ආකාසානඤ්චායතන භාවනාවය | } | අරුපාවචර සතර |
| 36. විඤ්ඤාණඤ්චායතන භාවනාවය | | |
| 37. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන භාවනාවය | | |
| 38. නෙවසඤ්ඤානසඤ්ඤායතන භාවනාවය | | |
| 39. ආහාරපටික්කුල සඤ්ඤා භාවනාවය | | |
| 40. චතුර්ධාතුවස්ථාන භාවනාවය | | |

යන මෙකී කර්මස්ථාන සතළිස.

සම සතළිස් කම්ස්ථානයෝ ය.

මෙකී සමසතළිස් කර්මස්ථානයන් අතුරෙන් සතර ධාතු වචස්තාන භාවනාව හැර ඉතිරි භාවනා තිස් නවය සමථ ක්‍රමය, විදර්ශනා ක්‍රමයයි යන දෙකෙන් මිශ්‍රක භාවනාවෝ වෙති. සසර ධාතු වචස්ථාන භාවනා "ශුද්ධ විදර්ශනාව" වෙයි.

විස්තර විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ඇත්තේ ය.

"නිමිත්ත තෙ ලක්ඛණතො - ධාතුසො සුඤ්ඤතො පිච
 ඛන්ධාදිතොව විඤ්ඤෙයො - චන්තිසංකාර නිවිජයො"

යනුවෙන් "භාවනා වතෙහි" වදාළ පරිදි 1. වණ්ණ නිමිත්ත 2. සණ්ඨාන නිමිත්ත 3. දිසා නිමිත්ත 4. ඔකාස නිමිත්ත 5. පරිච්ඡේද නිමිත්ත යන පස් නිමිති වශයෙන් ද, ථද්ධ ලක්ඛණය, ආබ්ඤාන ලක්ඛණය, උණහත්ත ලක්ඛණය, සුමදිරණ ලක්ඛණය යන සතර ලක්ෂණයන්ගේ වශයෙන් ද, පඨවි ධාතුය, ආපො ධාතුය, තෙජො ධාතුය, වායො ධාතුය යන සතර ධාතූන්ගේ වශයෙන් ද, කෙසා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො - නිස්සත්තො - නිජ්ජ්චො සුද්දෙඤා - ලොමා දුග්ගන්ධො පටික්කුලො - නිස්සත්තො - නිජ්ජ්චො සුද්දෙඤා යනාදී පිළිවෙලට සුද්දෙඤා වශයෙන් ද, රූපක්ඛන්ධ, වේදනාක්ඛන්ධ, සංඝ්ඤාක්ඛන්ධ, විඤ්ඤාණක්ඛන්ධ යන ස්කන්ධ වශයෙන් ද රූප වශයෙන් ද සමුට්ඨාන සහ කලාපාදී වශයෙන් ද මෙසේ වත්තිංසාකාර භාවනාව මුල් කොට ඇති කාය ගතාසති භාවනාව වැඩිය යුත්තේ ය.

සුද්දෙඤාගාරං පටිට්ඨස්ස
සත්ත වත්තස් ස භික්ඛුනො
අමානුසී රති හොති
සම්මා ධම්මං විපස්සනො
යනො යනො සම්ම සති
බ්බානං උදයව්‍යයං
ලබති පිති පාමොජ්ජං
අමතං තං විජානන්ති

විදර්ශනා භාවනා පරිච්ඡේදය නිමි.

මෙහි භාවනා කම්ස්ථානය භාවනා වාක්‍යය.

අහං අවෙරො හොමි. අඛ්‍යාපජේජා හොමි, අනීගො හොමි සුඛි අත්තානං පරිහරාමි. අහං විය මයිහං ආවරිසුප්පකායා මාතා පිතරො හිත සත්තා මජ්ඣත්තික සත්තා චෙරි සත්තා අවෙරා හොන්තු අඛ්‍යා පජේජා හොන්තු අනිසා හොන්තු සුඛි අත්තානං පරිහරංතු දුක්ඛා මුව්චන්තු යථා ලඛ්‍ය සම්පත්තිනො මාචි ගච්ඡන්තු කම්මස්සකා, ඉමස්මිං විහාරෙ (අරඤ්ඤ) ඉමස්මිං ගොචර ගාමෙ ඉමස්මිං නගරෙ ඉමස්මිං ජනපදෙ ඉමස්මිං ලංකාදිපෙ, ඉමස්මිං ජම්බුදිපෙ, ඉමස්මිං චක්කවාලෙ, ඉස්සර ජනාසිමට්ඨක දෙවතා සබ්බෙ සත්තා, සබ්බෙ පානා, සබ්බෙ භූතා,

සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියා පන්නා, අවේරා භොන්තු, අඛයා පඡ්ඡා භොන්තු සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලඛ්ඨසම්පන්නිතො මාවි ගච්ඡන්තු කම්මසස්සකා.

සුරත්ථිමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය, පුරත්ථිමාය අනු දිසාය, දක්ඛිණාය අනු දිසාය, පච්ඡිමාය අනු දිසාය උත්තරාය අනු දිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භුතා, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා - සබ්බේ අනරියා, සම්බේ දේවා සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියා පන්නා, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ චිතිපාතිකා, අවේරා භොන්තු, අඛයාපඡ්ඡා භොන්තු, අනිසාභොන්තු, සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු, යථා ලද්ධ සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු කම්මසස්සකා

මෙමත්‍රී භාවනා කම්මස්ථාන යයි.

මෙහි අට්

අහං - මම, අවේරො භොමි - වෛර නැත්තෙක් වෙමි. අඛය පඡ්ඡෝ භොමි - හිත පිළිබඳව හටගන්නා වූ ලෙඩ නැත්තෙක් මෙවි. අනිසො භොමි - කායපීඩා දී උපද්‍රව නැත්තෙක් වෙමි. සුඛි අත්තානං පරිහරාමි - සුපවත් වූයේ සැපසේ ආත්මභාවය පරිහරණය කරමි. අහංවිය - මම මෙන්ම, මස්සං - මගේ ආචරිය - ගුරුවරුද, උපඡ්ඤාය - උපාධ්‍යායවරුද, මාතා පිතරො - මව්පියවරු - ආදිකොට ඇති, හිත සත්තා - හිතවත් සත්ත්වයෝ ද, මජ්ඣාන්තික සත්තා, මධ්‍යස්ථ සත්ත්වයෝ ද, වෛරිසත්තා - වෛර සත්ත්වයෝ ද, අවේර භොන්තු - වෛරනැත්තො වෙත්වා, අඛයා පඡ්ඡා භොන්තු - ලෙඩ නැත්තො වෙත්වා, අනිසා භොන්තු - කාය පීඩාදී උපද්‍රව නැත්තෝ වෙත්වා, සුඛි - සැප ඇත්තො, අත්තානං - ආත්ම භාවය, පරිහරන්තු - පරිහරණය, කෙරෙත්වා, දුක්ඛා මුච්චන්තු - කායික වූ ද මානසික වූ ද සියලු දුක්ඛි ත්විදෙත්වා, යථා ලඛ්ඨ සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු - ලැබූ සැප සම්පත්වලින් නොපිරිහෙත්වා, කම්මසස්සකා - කම්මානුකූලව ලැබූ සම්පත් ඇත්තො වෙත්වා, ඉමස්මිං විහාරෙ - මේ විහාරයෙහි, අරඤ්ඤා - මේ කැලැවෙහි, ඉමස්මිං ගොචරගාමෙ - මේ දායක ගමෙහි, ඉමස්මිං නගරෙ - මේ නගරයෙහි, ඉමස්මිං ජනපදෙ - මෙජනපදයෙහි, ඉමස්මිං ලඛ්ඨකාදීපෙ - මේ ලංකා

දිපයෙහි ද, ඉමස්මිං ජම්බුදිපෙ - මේ දඹදිවෙහිද, ඉමස්මිං චක්කවාලෙ
 - මෙමිසක්වලෙහි ද, ඉස්සරජනා - අධිපති තැනැත්තෝ ද, සීමවිධක
 දෙවතා - ගාමාදී තැන් සීමාකොට වාසය කරන දෙවියෝ ද, සබ්බේ
 සත්තා - සියලු අපාද දිපාදාදි සත්ත්වයෝ ද, සබ්බේ පාණා - සියලු
 ප්‍රාණිහු ද, සබ්බේ භූතා - සියලු භූතයෝ ද, සබ්බේ පුග්ගලා - සියලු
 පුද්ගලයෝ ද, සබ්බේ අත්භාව පරියාපන්නා - ආත්මභාවයට ඇතුළත්
 සියලු සත්වයෝ ද, අවේරාහෙන්තු වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, අඛ්‍යා
 පජ්ජා හොත්තු - ලෙඩ නැත්තෝ වෙත්වා, අනිසා හෙන්තු - කාය
 පීඩාදී උප්පු ව නැත්තෝ වෙත්වා, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු - සැපසේ
 ආත්මභාවය පරිහරණය කෙරෙත්වා, දුක්ඛා කායික උචද, මානසික
 උචද, සියලු දුකින් මුච්චන්තු මිඳෙත්වා, යථා ලඬ සම්පන්නිතො මාවි
 ගච්ඡන්තු - ලැබූ සැප සම්පත්වලින් නොපිරිහෙත්වා, කම්මස්සකා -
 කර්මානුකූලව ලැබූ සම්පත් ඇත්තෝ වෙත්වා, පුරුෂ්ඨාය දිසාය -
 නැගෙනහිර දිසාවෙහි වාසය කරන්නා වූ ද, උත්තරාය දිසාය - උතුරු
 දිසාවෙහි වාසය කරන්නා වූ ද, පුරුෂ්ඨාය අනු දිසාය - ගිනිකොන
 දිසාවෙහි ද, දක්ඛිණාය අනු දිසාය - නිරිත දිසාවෙහිද, පච්ඡිමාය අනු
 දිසාය - වයඹ දිසාවෙහිද, අත්තරාය අනුදිසාය - ඊසාන දිසාවෙහිද,
 හෙව්ඨිමාය දිසාය - අවිච්ඡිනාගලෝකාදී යට දිසාවෙහි වාසය කරන්නා
 වූ ද, උපරිමාය දිසාය - දිව්‍යලෝකාදී උඩ දිසාවෙහි වාසය කරන්නා
 වූද, සබ්බේ සත්තා - සියලු සත්ත්වයෝ ද, සබ්බේ පාණා - සියලු ආස්වාස
 ප්‍රාශ්වාසකරන සත්ත්වයෝ ද, සබ්බේ භූතා, සියලු භූතයෝ ද, සබ්බේ
 පුග්ගලා - සියලු පුද්ගලයෝ ද, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා -
 ආත්මභාවයට ඇතුළත් වූ සියලු සත්ත්වයෝ ද, සබ්බා ඉත්ථියො - සියලු
 ස්ත්‍රීහුද , සබ්බේ පුරිසා - සියලු පුරුෂයෝ ද, සබ්බේ අරියා - සියලු
 ආර්යයෝ ද, සබ්බේ අනරිය - සියලු අනාර්යයෝ ද, සබ්බේ දෙවා -
 සියලු දෙවියෝ ද, සබ්බේ මනුස්සා - සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද, සබ්බේ
 විනිපාතිකා - සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ද (දුකට පැමිණියෝ ද) අවේරා
 හොත්තු - වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, අඛ්‍යාපජ්ජා හොත්තු - රෝග
 පීඩාදිය නැත්තෝ වෙත්වා, අනිසා හොත්තු - කායික මානසිකාදී සියලු
 දුකින් මිඳෙත්වා, යථා ලඬ සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු - ලැබූ සැප
 සම්පත්වලින් නොපිරිහෙත්වා, කම්මස්සකා - කර්මානුකූලව ලැබූ සම්පත්
 ඇත්තෝ වෙත්වා.

අථ නිමි.

භාවනා කරන පිළිවෙල

මෙම මෙහිත්‍රී භාවනා සමථ භාවනාවක් වේ. මෙහිත්‍රී භාවනාව වඩන තැනැත්තා විසින් තෙළෙස් ආකාරයකින් පුහුණු විය යුතුය. ඒ මෙසේයි.

01. සජ්ඣායනා වශයෙන් අඩමසක් ද	15
02. අරී වශයෙන් එක්විසි දවසක් ද	21
03. හිත සත්‍ව පඤ්ච දසාහ වශයෙන් ද	15
04. මජ්ඣිමනික සත්‍ව පඤ්ච දසාහ වශයෙන් ද	15
05. වෙරි සත්‍ව පඤ්ච දසාහ වශයෙන් ද	15
06. කික පඤ්ච දසාහ වශයෙන් ද	15
07. විහාර (අරඤ්ඤ) සත්තාහය	7
08. ගොචරගාම සත්තාහය	7
09. නගර සත්තාහය	7
10. ජනපද සත්තාහය	7
11. ලඛකාදීප සත්තාහය	7
12. ජම්බුදීප සත්තාහය	7
13. චක්කවාල සත්තාහය	7

යන තෙළෙස් ආකාරයකින් භාවනාකරන පිළිවෙල මෙතැන් පටන් කියනු ලැබේ. ඔදිස්සකය, අනොදිස්සකය, දිසාචරණ යයි කොටස් වශයෙන් මෙහිත්‍රී භාවනාවෙහි තුන් කොටසක් වෙන් - එයින් හිත සත්‍ව පඤ්ච දසාහයේ සිට චක්කවාල සත්තාහය දක්වා ඔදිස්සක වශයෙන් මෙහිත්‍රී භාවනා කිරීමය. සබ්බේ සත්තා යන තැන් පටන් සබ්බේ අත්තභාව පරියා පත්තා යන තැන් දක්වා ද සබ්බේ ඉත්ථියො යන තැන් සිට - සබ්බේ විනිපාතිකා යන තැන් දක්වා ද අනොදිස්සක භාවනා නම් වේ.

පුරත්ථමාය දිසාය සබ්බේ සත්තා යන තැන් සිට උපරිමාය දිසාය සබ්බේ සත්තා - පෙ - සබ්බේ විනිපාතිකා යන තැන්දක්වා ද දිසාචරණ භාවනා නම් වෙයි.

කම්ස්ථානය අරී සහිතව හොඳින් ප්‍රගුණ කොට භාවනා කරන්නා වූ සත්පුරුෂයා විසින් විටෙක ස්ථානයක හිඳ "වඩකමෙනවා නිසප්පායව ව්‍යාපාද - පදොසංපහාය - අකාපන්නචිත්තො විහරති" යනු වදාළ බැවින් පළමුකොට ක්‍රෝධයෙහි ආදිතව හා ඉවසීමෙහි අනුසස් ද මෙනෙහි කොට අහං අවෙරො හොමි - අබ්‍යා පජ්ජො හොමි - අනිසො හොමි සුඛි අත්තානං පරිහරාමි.

අරී සහිතව හත අට වරක් තමන්ටම පළමුකොට මෙෙත්‍රි වැඩිය යුතුය.

කම්ස්ථානය පසළොස් දිනක් සප්තධායනා වශයෙන් ප්‍රගුණකොට පසුව අරී සහිතව එක් විසි දින භාවනා කළ යුතුය.

එක් මස් සය දවස සම්පූර්ණ වූ කල්හි තමන් සාක්ෂි ස්ථානයෙහි තබා හිත යට සත පඤ්ච දස වශයෙන් මෙසේ පසළොස් දිනක් භාවනා කළ යුතුය.

01. හිත සත පඤ්ච දසාහ භාවනා වාක්‍යය :

අහං විය මය්හං, හිත සත්තා අවෙරා හොන්නු අකාපජ්ජා හොන්නු අනිසා හොන්නු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්නු - දුක්ඛා මුඤ්චන්නු - යනා උධ සම්පන්නි - තො මා විගච්ඡන්නු කම්මස්සකා -

හිත සත පඤ්ච දසාහ භාවනාව නිමි.

02. මජ්ඣිමනික සත පඤ්ච දසාහ භාවනා වාක්‍යය.

අහංවිය මය්හං මජ්ඣිමනික සත්තා අවෙරා හොන්නු, අබ්‍යා පජ්ජා හොන්නු - අනිසා හොන්නු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්නු - දුක්ඛා මුච්චන්නු යථාඋධ සම්පන්නිතො මා විගච්ඡන්නු කම්මස්සකා

මජ්ඣිමනික සත පඤ්ච දසාහය පසළොස් දවස මධ්‍යස්ථ සත්ව අරමුණ උපදවමින් මෙෙත්‍රිය වැඩිය යුතුයි.

2. මජ්ඣිමනික සත පඤ්ච දසාහ භාවනාව නිමි.

03. වෙරි සත්ව පඤ්ච දසාහ භාවනා වාක්‍යය

අභංගිය මය්හං වෙරි සත්තා අවෙරා භොන්තු අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු, අනිසා භොන්තු සුඛි අත්තානං, පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු, යථා ලඛ සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු කම්මසක්කා

මෙෙත්‍රි හිතට පුරුදුවන මුල් අවස්ථාව බැවින් පුද්ගලයා මෙනෙහි නොකොට සත්‍වයෝ යන අදහස් ඇති කරගනිමින් ඤාන්තිවාදී ජාතකය, සංඛපාල සීලවාදී දේශනාවන් ද නිතර සිහි කොට හිත සනස සනසා විටින් විට වෙරි පුද්ගලයා සිහිකොට මෙෙත්‍රිය වැඩිය යුතුය. කම්ස්ථානයට පත්කරමින් ක්‍රොධය නැග ඒ නම් භාවනාව නවතා යම්කිසි ශාසනානුලෝමික දෙයක යෙදිය යුතුයි. වැඩි හෝ පැත් පාත්‍රයක් රැගෙන බෝධිත්වහන්සේ වෙත හෝ විහාරය නැතහොත්, වෛත්‍ය මලුවෙහි ඉස ශාන්ති පාරමිතා මුල්කොට බුදු වදනින් සිත් ශාන්තකොට මෙෙත්‍රි භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුයි.

"අභංගිය" මම මෙන්ම "මය්හං" මගේ, වෙරි සත්තා වෛරකාරයෝ - "අවෙරා භොන්තු" වෛර නැත්තෝ වෙත්වා. "අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු" - රෝගපීඩාදියක් නොවේවා. "අනිසා භොන්තු" හිතට කයට කරදර ආදියක් නොවෙත්වා. "යථා ලඛ සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු" ලැබූ සැපසම්පත්වලින් නොපිරිහෙත්වා. "කම්මස්සකා" කම්තුකුලව ලැබූ සම්පත් ඇත්තෝ වෙත්වා. - "අවෙරා භොන්තු" යනු එක මෙෙත්‍රියකි. - "අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු" යනු එක මෙෙත්‍රියකි. "අනිසා භොන්තු" යනු එක මෙෙත්‍රියකි. - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු - යනු එක මෙෙත්‍රියකි. - "දුක්ඛාමුච්චන්තු" යනු කරුණාවය. යථා ලඛ සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු - යනු මුදිතාවය. "කම්මස්සකා" යනු උපේක්‍ෂාවය. පසළොස් දවස මෙසේ වෙරි සත්ව පඤ්ච දසාහය භාවනා කළ යුතුය.

3. වෙරි සත්ව පඤ්ච දසාහ භාවනා වාක්‍යය.

04. තික පඤ්ච දසාහ භාවනා වාක්‍යය.

අභංගිය මය්හං හිත සත්තා මය්හං මජ්ඣන්තික සත්තා - මය්හං වෙරි සත්තා - අවෙරා භොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු, අනිසා භොන්තු සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු - දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලඛ සම්පන්නිතො -

මාවිගව්‍යන්තු කම්මස්සකා - මීට තික තුන්දෙනා කෙරෙහිම සම මෙන් වැඩිම පුහුණු වීම මෙයින් සලසන්නේ ය. මෙම මෙහි භාවනාවෙහි ඉතා දුෂ්කර කැනක් ද වන්නේ ය. කාලමණ්ඩලය පසළොස් දින භාවනා කොට භාවනා කරන කල්හි සිත වංචල වේ නම් මාසයක් ද, නැවතත් මාසයක් සහ පසළොස් දවස මෙම පිළිවෙලට භාවනාව දියුණු කළ යුතුය.

තික පඤ්ච දසාහ භාවනාව නිමි.

06. ගොවරගාම සත්තාහ භාවනා වාක්‍යය -

ඉමස්මිං (ගොවර) ගාමෙ අම්භාකං පච්චයා දායකා ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දෙවතා අහං විය අවෙරා භොන්තු අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු අනිසා භොන්තු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලඛ සම්පත්ති තො මාවි ගව්‍යන්තු කම්මස්සකා.

තවත් ක්‍රමයක් :

ඉමස්මිං ගාමෙ ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දෙවතා සඛ්ඛෙ සත්තා - සඛ්ඛෙ පානා - සඛ්ඛෙ භුතා - සඛ්ඛෙ පුග්ගලා - සඛ්ඛෙ අනන්තවා පරියා පන්නා අහංවිය. අවෙරා භොන්තු අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු අනිසා භොන්තු සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු ලඛ සම්පත්තිතො මාවි ගව්‍යන්තු කම්මස්සකා.

ඉස්සර ජානා - සීමට්ඨක දෙවතා - සඛ්ඛෙ සත්තා ආදී පදයක් පාසා වෙන් වෙන් වශයෙන් අවෙරා භොන්තු යනාදී මෙහි පද සම්බන්ධ කොට ආශීර්වාද සහිත සතර ආකාර මෙහි පදයෙන් සත් දවසක් භාවනා කළ යුතුය.

(ගොවර) ගාම සත්තාහ භාවනාව නිමි.

වෙර නැත්තො වෙන්වා, අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු - රෝග පීඩාදිය නැත්තෝ වෙන්වා, අනිසාභොන්තු - කරදර උපද්‍රව ආදිය නැත්තෝ වෙන්වා. දුක්ඛා මුච්චන්තු කායික මානසික දී සියලු දුකින් මිදෙන්නවා. යථා ලඛ සම්පත්තියො මාවිගව්‍යන්තු - ලැබූ සැපසම්පත්වලින් නොපිරිහෙන්නවා, කම්මස්සකා - කම්මානුකූලව ලැබූ සම්පත් ඇත්තො වෙන්වා.

අත්ථි නිමි.

07. නගර සත්තාහ භාවනා වාක්‍යය.

ඉමස්මිං නගරෙ ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දෙවතා - සබ්බේ සත්තා පෙ - අත්තභාව පරියා පන්නා - අහං විය අවේරා හොන්නු අඛ්‍ය පච්ඡා හොන්නු අනිසා හොන්නු සුඛි අත්තානං දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලඛ්‍ය සම්පත්ති තො මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා වාක්‍යයෙහි අඩු පද සම්පූර්ණ කොට - ඉමස්මිං නගරෙ ඉස්සර ජනා අහං විය හොන්නු - පෙ - මාවිගච්ඡන්තු - කම්මස්සකා -

ඉමස්මිං නගරෙ සීමට්ඨක දෙවතා අහං විය අවේරා හොන්නු - පෙ - මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා. ඉමස්මිං අත්තභාව පරියා පන්නා අහං විය අවේරා හොන්නු - අඛ්‍යාපච්ඡා හොන්නු අනිසා හොන්නු සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු - යථා ලඛ්‍ය සම්පත්ති තො මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා - වාක්‍යයෙහි අඩු කරන ලද පද සම්පූර්ණ කරගනිමින් මෙෙති පදවලට මුලින් අහං විය යන පදය යොදා සන්ද්‍රවසක් භාවනා කළ යුතුයි.

නගර සත්තාහ භාවනාව නිමි.

08. ජනපද සත්තාහ භාවනා වාක්‍යය :

ඉමස්මිං ජනපදෙ ඉස්සර ජනා අහං විය අවේරා හොන්නු - අඛ්‍යාපච්ඡා හොන්නු - අනිසා හොන්නු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු - දුක්ඛා මුච්චන්තු - යථා ලඛ්‍ය සම්පත්ති තො. මිච්චිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා ඉමස්මිං ජනපදෙ සීමට්ඨක දෙවතා අහං විය අවේරා හොන්නු - පෙ - මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා - ඉමස්මිං ජනපදෙ සබ්බේ සත්තා අහං විය අවේරා හොන්නු - මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා - ඉමස්මිං ජනපදෙ සබ්බේ සත්තා අහං විය අවේරා හොන්නු - පෙ - මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා - ඉමස්මිං ජනපදෙ සබ්බේ භූතා අහං විය අවේරා හොන්නු - මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා - ඉමස්මිං ජනපදෙ සබ්බේ පුග්ගලා අහං විය අවේරා හොන්නු පෙ මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා - ඉමස්මිං ජනපදෙ සබ්බේ අත්තභාව පරියා පන්නා අහං විය අවේරා හොන්නු අඛ්‍ය පච්ඡා හොන්නු - අනිසා හොන්නු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලඛ්‍ය සම්පත්තිතො මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

ජනපද සත්තාහ භාවනාව නිමි.

09. ලබකාදීප සත්තාහ භාවනා වාක්‍යය:

ඉමස්මිං ලබකා දීපෙ - ඉස්සරජනා අහංවිය අවෙරා හොන්තු අඛාපජ්ජා හොන්තු අනිසා හොන්තු සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු - යථා ලඛ සම්පත්තිතතො මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා. ඉමස්මිං ලබකාදීපෙ සීමට්ඨක දෙවතා - අහංවිය අවෙරා හොන්තු පෙ - කම්මස්සකා - ඉමස්මිං ලබකාදීපෙ - අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවෙරා හොන්තු - අඛාපජ්ජා හොන්තු - අනිසා හොන්තු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු - දුක්ඛා මුච්චන්තු - යථා ලඛ සම්පත්ති තො - මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

සත් දවසක් පුහුණු විය යුතුය.

9. ලබකාදීප සත්තාහ භාවනාව නිමි.

10. ජම්බුදීප සත්තාහ භාවනා වාක්‍යය.

01. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - ඉස්සරජනා අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
02. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - සීමට්ඨක දෙවතා අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
03. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - සඛිඛෙ සත්තා අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
04. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - සඛිඛෙ පාණ අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
05. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - සඛිඛෙ භුතා අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
06. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - සඛිඛෙ පුග්ගලා අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
07. ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ - සඛිඛෙ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා

ජම්බුදීප සත්තාහ භාවනාව නිමි.

11. වක්කාවල සත්තාහ භාවනා වාක්‍යය.

01. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - ඉස්සරජනා අහංවිය
අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
02. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - සීමට්ඨක දෙවනා අහංවිය
අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
03. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - සබ්බේ සත්තා අහංවිය
අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
04. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - සබ්බේ පාණ් අහංවිය
අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
05. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - සබ්බේ භූතා අහංවිය
අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
06. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - සබ්බේ පුත්ථලා අහංවිය
අවෙරාහොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
07. ඉමස්මිං වක්කවාලෙ - සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා අහංවිය
අවෙරාහොන්තු අඛ්‍යාපජ්ජා හොන්තු අනිසා හොන්තු සුඛී අත්තානං
පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු - යථා ලඛ්‍ය සම්පන්නිතො මාවිගච්ඡන්තු
කම්මස්සකා

වක්කවාල සත්තාහ භාවනාව නිමි.

සජ්ඣායනා භාවනාවෙහි පටන් වක්කවාල භාවනා කාලමණ්ඩලය දක්වා සිව් මාස දවස් විසිනමය සම්පූර්ණ වූ කල්හි දිසාචරණ වශයෙන් දසාකාරයකින් මෙෙත්‍රි භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

දිසා චරණ භාවනා පිළිවෙල

01. පුරුෂ්මයා දිසාය - සබ්බේ සත්තා අහංවිය අවෙරා හොන්තු
- පෙ - කම්මස්සකා -
සබ්බේ පාණා අහං විය අවෙරා හොන්තු
- පෙ - කම්මස්සකා -
සබ්බේ භූතා අහංවිය අවෙරා හොන්තු - කම්මස්සකා -

සබ්බේ පුග්ගලා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
 සබ්බේ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවේරා හොන්තු
 - පෙ - කම්මස්සකා

02. දක්ඛණය දිසාය සබ්බේ සත්තා අහංවිය අවේරා හොන්තු - අඛයා
 පඡ්ජා හොන්තු - අනිසා හොන්තු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු -
 දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිනො මා විගච්ඡන්තු
 කම්මස්සකා සබ්බේ පාණා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ භුතා අහංවිය - අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ පුග්ගලා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවේරා
 හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා

03. පච්ඡමාය දිසාය සබ්බේ සත්තා අහංවිය අවේරා හොන්තු - අඛයා
 පඡ්ජා හොන්තු - අනිසා හොන්තු - සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු -
 දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිනො මා විගච්ඡන්තු
 කම්මස්සකා සබ්බේ පාණා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ භුතා අහංවිය - අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ පුග්ගලා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවේරා
 හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා

04. උත්තරාය දිසාය සබ්බේ සත්තා අහංවිය - පෙ - කම්මස්සකා
 සබ්බේ පාණා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
 සබ්බේ භුතා අහංවිය - අවේරා හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
 සබ්බේ පුග්ගලා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා
 සබ්බේ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා

05. පුරුජමාය අනුදිසාය සබ්බේ සත්තා අහංවිය - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ පාණා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ භුතා අහංවිය - අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ පුග්ගලා අහංවිය අවේරා හොන්තු - පෙ -
 කම්මස්සකා සබ්බේ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවේරා
 හොන්තු - පෙ - කම්මස්සකා

- [illegible]

ඒ ඒ දිසාවන් අරමුණු කරමින් අවුරුදු දෙකයි මාස දහයයි දවස් හතයි. දිසා ඵරන වශයෙන් භාවනා කළ යුතුය.

දිසා ඵරණ භාවනා පිළිවෙල නිමි.

අනොදිස්සක භාවනා වාක්‍යය.

සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තාභාව, පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දෙවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා අවෙරා භොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ජා භොන්තු, අනිසා භොන්තු, සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිනො මා විගච්ඡන්තු කම්මසක්කා

අනොදිස්සක වශයෙන් මෙමුත්‍රී භාවනා කරන තැනැත්තා විසින් මොහු මාගෙ හිතවතෙකි, අහිත කෙනෙකි. මොහු සතුරෙකි. මිතුරෙකි යනාදී වශයෙන් කිසිම කොටස් නොකොට සියල්ලම සමූහ වශයෙන් අරමුණු කරමින් භාවනා කළ යුතුයි.

පිළිවෙලට එක් වස් පසළොස් දවස අථි සහිතව සජ්ඣායනා කිරීමෙන් ප්‍රගුණ වූ කල්හි සිත කම්මස්ථානයට නැමී සිටියි. හිත මෘදු ගුණයෙන් ද යුක්ත වේ. මෙම ලක්ෂණ හිතෙහි පහළ නොවී නම් නැවතත් එක් මස් පසළොස් දවස භාවනා කිරීමෙන් හිත මෘදු මෙළොක් කොට සබ්බේ සත්තා - යනාදී වශයෙන් දක්වන ලද එක එක පදයෙහි වෙන් වෙන් වශයෙන් මෙමුත්‍රී පද යොදා භාවනා කළ යුතුය.

01. සබ්බේ සත්තා අහංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
02. සබ්බේ පාණා අහංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
03. සබ්බේ භූතා අහංවිය - පෙ - කම්මස්සකා
04. සබ්බේ පුග්ගලා අහංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
05. සබ්බේ අත්තාභාව පරියාපන්නා අහංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
06. සබ්බේ ඉත්ථියෝ අහංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා

07. සබ්බේ පුරිසා අනංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
08. සබ්බේ අරියා අනංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
09. සබ්බේ අනරියා අනංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
10. සබ්බේ දෙවා අනංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
11. සබ්බේ මනුස්සා අනංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
12. සබ්බේ අමනුස්සා අනංවිය අවෙරා - පෙ - කම්මස්සකා
13. සබ්බේ විණිපාතිකා අනංවිය අවෙරා භොන්තු, අධ්‍යා පථ්ජා භොන්තු, අනිසා භොන්තු, සුඛි අත්තානං පරිහරෙන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධා සම්පන්නිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා -

මෙම පිළිවෙලට තෙළෙස් පදයෙහි ම ලුහුඬු කරන ලද පද සම්පූර්ණ කොට භාවනා වාක්‍යය පිළියෙල කර, එක් අවුරුද්දක් අනොදිස්සක මෙෙත්‍රි භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

අනොදිස්සක මෙෙත්‍රි භාවනාව නිමි.

මෙෙත්‍රි භාවනාවේ කාලමණ්ඩලය

01. සප්ඤ්ඤානා කාල	දින 15
02. අථ සහිත කාල	දින 21
03. හිතසත්‍ව පඤ්චදසාහය කාල	දින 15
04. මප්ඤ්ඤානික පඤ්ච දසාහය කාලය	දින 15
05. චෙරි සත්‍ව පඤ්ච දසාහය කාලය	දින 15
06. තික පඤ්ච දසාහය කාලය	දින 15
07. විහාර (අරඤ්ඤ) සත්තාහය කාලය	දින 7
08. (ගොවර) ගාම සත්තාහය කාලය	දින 7
09. නගර සත්තාහය කාලය	දින 7
10. ජනපද සත්තාහය කාලය	දින 7
11. ලඛකාදීප සත්තාහය කාලය	දින 7

12. ජම්බුදිප සත්තාහය කාලය				දින 7
13. චක්කවාළ සත්තාහය කාලය				දින 7
14. දිසා එරණ සත්තාහය කාලය	අවුරුදු 2	මාස 10		දින 7
15. අනොදිස්සක සත්තාහය කාලය	අවුරුදු 1	මාස 0		දින 7
	අවුරුදු 4	මාස 3		දින 2

මෙෙත්‍රි භාවනාවෙහි යෙදුනාහු ආදී කම්කයා හට සජ්ඣායනාවෙහි පටන් අනොදිස්සක භාවනා අවසානයට අවුරුදු 3 යි මාස 18 යි දින 9 ක් කාල මණ්ඩලය සම්පූර්ණ වීමෙන් මනොද්වාර ගත වී භාවනා අරමුණ පිහිටන්නේ ය.

මෙසේ පුරුදු පුහුණු වූ කල්හි භාවනා කොටස් අතුරෙන් තමන්ට කැමැති කොටසක් රැගෙන එයම අරමුණු කරමින් කාල මණ්ඩලය දෙගුණ තෙගුණ වශයෙන් යොදා භාවනා කිරීමෙන් ධ්‍යාන ගුණ ලබා නැවත විදර්ශනා සම්මර්ශනයෙන් අමා මහා නිර්වාණ ප්‍රතිවේධ කර ගැනීම සඳහා උත්සහ කටයුතුයි.

01. අභිඤ්ඤා පාරගු
02. පරිඤ්ඤා පාරගු
03. පහාණ පාරගු
04. භාවනා පාරගු
05. සවිජ්ඣාය පාරගු
06. සමාපත්ති පාරගු

යන සයාකාර "පාර" යයි කියන ලද උත්තරීතර ගුණ ධර්ම පරතෙරට යා යුත්තේ ය.

මෙෙත්‍රි භාවනාව නිමි.