

පටිපදාව: ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරේ ඇති ප්‍රසාදය, ආරිය කාන්ත ශිලයෙන් යුතුවීම. විස්තර පිණිස බලන්න: සංයු.නි: (5-2)  
සෝතාපන්නසංයුත්ත: 11.2.2 බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රය.

▲ **බ්‍රාහ්මණ ධර්මය- Brahmana dhamma:** බ්‍රාහ්මණ ධර්මය- බමුණු දහම ලෙසින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ පෙරවිසූ බ්‍රාහ්මණයන් ගේ යහපත් හැසිරීමය. ඔවුන් ශිලය ඇති, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, පංච කාමය හැරදමා වාසය කළ පැරණි ඉසිවරුය. ඔවුන්ට ධන සම්පත්, ගවසම්පත් ආදී වූ සම්පත් නොවීය. රටවැසියෝ ඔවුන්ට බොහෝ පුජා සත්කාර කළෝය. යාග හෝම කරනවිට සත්වයන් නො මැරහුහ. පසුව, ඔවුන් ගේ යහපත් ක්‍රියා වෙනස්විය. එමනිසා, පැරණි බ්‍රාහ්මණ ධර්මය දැන් නොපවති ය යි බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇත. **සටහන්:** විස්තර පිණිස බලන්න: වූ.නි.සුත්තනිපාත: වූලවග්ග: බ්‍රාහ්මණ ධර්මික සූත්‍රය.

▲ **බ්‍රාහ්මණ ස්වභාවය-Nature of Brahmins:** එක් සමයක ජාත්‍යස්ථෝති බ්‍රාහ්මණයා විසින් විමසානු ලැබූව බුදුන් වහන්සේ බ්‍රාහ්මණයන් ගැන මෙසේ පවසා ඇත:

“ඔවුන්ගේ අභිප්‍රාය (අරමුණ-aim) නම් ධනයය (හෝග-Wealth). ඔවුන්ගේ සෙවීම (ගවේශනය-quest) ප්‍රඥාවයය, ඔවුන්ට ඇති ආධාරය (support) වේද මන්ත්‍ර. ඔවුන්ගේ කැමැත්ත යාග හෝම පුජාය, ඔවුන්ගේ අවසාන ඉලක්කය බ්‍රහ්මලෝකයය.”. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4): 6 නිපාත: ධර්මිකවග්ග: 6.1.5.10 බත්තිය සූත්‍රය, පි.154.

▲ **බෙහෙත්-Medicine:** බෙහෙත්-අවුසද-හේසජ්ජ පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා ඇත: “...යමක් බෙහෙතක් වන්නේද, ලෝකයා විසින් බෙහෙත යයි සම්මත කරණ ලද්දේද, අහරකිසක් සපයන්නේද, දළ ආහාරයක් සේ නො පෙනෙන්නේද එබඳු බෙහෙතක් මම හික්මුන්ට අනුදන්වමි...”

**සටහන:** බුදුන් වහන්සේ බෙහෙත් 5 ක් අනුමත කර ඇත: ගිතෙල්, වෙඩරු, තලතෙල්. මීපැණි, උක්සකුරු. විස්තර පිණිස බලන්න: මහාවග්ග පාලිය 2: 6 හේසජ්ජ බත්තියය.

▲ **බෙහෙත් කැද-Beheth kanda:** බෙහෙත් බත් කැද දීමේ ආනිසංස 10ක් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: 1) කැද දෙන්නා ආයුෂ්‍ය දෙයි 2) වර්ණය දෙයි 3) සැපය දෙයි 4) බලය දෙයි 5) නුවණ දෙයි 6) පානය කළ කැද බඩගිනි නසයි 7) පිපාසාව දුරු කරයි 8) වාතය අනුලෝම කරයි 9) වස්තිය පිරිසිදු කරයි 10) නොපැසි ඉතිරිවූ (කුසේ) අහාර පැසවයි. කැද බුදුන් වහන්සේ වර්ණනා කළ බෙහෙතකි. මිනිස් සම්පත් හෝ දෙවි සම්පත් ලබනු කැමැත්තා නිති කැද දන්දීම සුදුසුය. **බලන්න:** බත් කැද. මූලාශ්‍ර: වී.න:පි:මහා වග්ග 2, පි. 56.

**හ:හක-හග-හජ්-හත-හද-හණ-හම-හය-හර-හල-හව-හස-හහ**

**හක**

▲ **හික්බක බ්‍රාහ්මණ -Brahamin Bhikkhaka:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 3

▲ **හික්ඛු -හික්ඛුණි-Monks & Nuns:** බුද්ධ සාසනයේ උපසම්පදාව ලැබූ පැවිදි ශ්‍රාවක සංඝයා, හික්ඛු, හික්ඛුණි වේ. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“මහණෙනි, සත් කරුණු බුන් (බිඳදැමූ) හෙයින් හික්ඛු නම්වේ”

සත්කරුණු: සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡාව, සිලබ්බතපරාමාස, රාගය, ද්වේශය, මෝහය, මානස. බලන්න: අංග. නි: (4) 7 නිපාත: සමනවග්ග: හික්ඛුධම්ම සූත්‍රය.

සමනන: බුදු සසුනේ, හික්ඛු හික්ඛුණියන් වඩාගතයුතු ගුණ ධර්ම පිළිබඳව, බු. නි: ධම්ම පදය: හික්ඛුචග්ගයේ විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත.

සමනන්: \* ආහාරයෙහි පමණ නොදන්නා හා ඉන්ද්‍රිය අසංවරය යන අකුසල ඇති හික්ඛුව, දිවා රැ කායික මානසික දුක් වේදනා වලින් දැවේ, මරණින් මතු දුගතිගාමීවේ. එම අගුණ නොමැති හික්ඛුව, සැමවිටම සුවය හා සැපය ඇතිව සිටී, ඔහු සුගතිගාමිය. බලන්න: බු. නි: ඉතිවුත්තක: හික්ඛු සූත්‍ර: පි. 376, \*\* බුදුසසුනේ වැඩසිටි හික්ඛු හික්ඛුණි සංඝ විස්තර පිණිස බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1, 2, බු. නි: ථෙර ථෙරි ගාථා, අපදාන

7: 20.10 The Mendicant, p. 388.

▲ **හික්ඛු හික්ඛුණි -අග්‍ර:** බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ විසූ අග්‍රතම හික්ඛුන්- හික්ඛුණියන් ගැන විස්තර මෙ සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1, 2 මූලාශ්‍ර: අංග. නි: (1) 1 නිපාත: එතදග්ග පාළිය සූත්‍ර, පි. 84, EAN: 1: Foremost, p. 44.

▲ **හික්ඛු හික්ඛුණි අපරිහානිය හා පරිහානිය ධර්ම- Dhamma for Bhikkhus : Non-Falling off & Falling off**

හික්ඛුන්ගේ අපරිහානිය ඇතිවීම පිළිබඳ ධර්මතා-සප්ත අපරිහානිය ධර්ම මෙහිදී පෙන්වා ඇත. එම ධර්මතා ඇතිවීමට හික්ඛු අපරිහානිය සිදුනොවේ. එම ධර්මතා නොමැතිවීමට පරිහානිය අපේක්ෂා කළයුතුවේ.

පළමු වර්ගය: 1) හික්ඛු සමුහය නිතර රැස්වීම 2) නිතරම සමගියෙන් කටයුතු කිරීම 3) කලින් පනවන ලද නීතිරිති ආදිය වෙනස් නොකිරීම 4) ජේෂ්ඨතම පැවිදි ස්ථවිර හික්ඛුන්හට ගරු බුහුමන් කිරීම 5) යළි උපතට හේතුවෙන තණ්හාවේ වසඟයට නො යෑම 6) ආරණ්‍ය වන සෙසුන් හි විසීමට ප්‍රියබව 7) තමන් හා වෙසන, ආගන්තුකව පැමිණෙන සියලු සබ්බන්තසාරින් කෙරේ ප්‍රියශීලී බව ඇතිව වාසය කිරීම.

දෙවන වර්ගය: 1) වැඩකටයුතු පිළිබඳ දැඩි ඇල්ම නොමැතිබව 2) කපාබහේ යෙදීමට දැඩි ඇල්ම නොමැතිබව 3) වැඩ කාලයක් නිදාගැනීමට දැඩි ඇල්ම නොමැතිබව 4) සෙසු සංඝයා සේවනය කිරීමට දැඩි ඇල්ම නොමැතිබව 5) ලාමක ආශාවන් නොමැතිබව 6) පාප මිත්‍ර සේවනය නැතිබව 7) ආධාත්මික මාර්ගයේ යම් වර්ධනයක් ලබා ඉන් සැහීමට පත්නොවී දිගටම කටයුතු කිරීම.

තෙවන වර්ගය: 1) ශ්‍රද්ධාව යහපත් ලෙසින් පවත්වාගැනීම 2) හා 3) හිරි හා ඔතප්පය තිබීම 4) බහුශ්‍රැතබව 5) චීරිය තිබීම 6) සිහියෙන් කටයුතු කිරීම 7) ප්‍රඥාව තිබීම.

**සිව්වෙනි වර්ගය:** සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මතා යහපත් ලෙසින් වඩාගැනීම.

**පස්වෙනි වර්ගය:** 1) අනිච්ච සංඥාව වැඩීම 2) අනාත්ම සංඥාව වැඩීම 3) අසුභ සංඥාව වැඩීම 4) ආදීනව සංඥාව වැඩීම 5) ප්‍රභාණ සංඥාව වැඩීම 6) විරාග සංඥාව වැඩීම 7) නිරෝධ සංඥාව වැඩීම.

**සටහන:** මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රයේදී ද බුදුන් වහන්සේ එම අවවාද සංඝයාට වදාළහ. **බලන්න:** අංගු.නි: (4) 7 නිපාත: වජ්ජිසත්තක වග්ග:භික්ඛු අපරිභාණිය සූත්‍ර 5 කි.

▲ **භික්ඛු භික්ඛුණි පිලිබඳ මිනුම් දණ්ඩ:** බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“සැදැහැති මහණ මෙලෙස පැතිය යුතුය ‘ සැරියුත් මුගලන් මහා රහතුන් යම්බඳු වේද, මමද එසේ වේවා!’ මෙය, මගේ භික්ෂු ශ්‍රාවකයන් පිණිස ඇති සම්මත මිණුම් දණ්ඩය වේ”.

“සැදැහැති මහණ මෙලෙස පැතිය යුතුය ‘ බේමා හා උප්පලවන්නා තෙරණියන් යම්බඳු වේද, මමද එසේ වේවා!’ මෙය, මගේ භික්ෂුනී ශ්‍රාවිකාවන් පිණිස ඇති සම්මත මිණුම් දණ්ඩය වේ”

**සටහන:** අටුවාවට අනුව: කෙනෙක් රන් හෝ රිදී වල බර මැනීම පිණිස තරාදියක් භාවිතා කරයි. එලෙස, බුදුන් වහන්සේ තමාගේ ශ්‍රාවකයන් මණින තුල්‍යව වුවේ අගසව්වන්ය. **මූලාශ්‍ර:** අංගු.නි: (1) 2 නිපාතය: 2.3.12.1 සූත්‍ර, පි. 208, 2) EAN: 2: 130.1 Suttas, p.70.

▲ **භික්ඛු භික්ඛුණි යනු කවරේද?:** බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“ සිභා යන පමණකින්ම භික්ෂු (භික්ෂක-Mendicant) නොවේ, දුර්ගන්ධය වූ අකුසල සමාදන්ව සිටින තාක් භික්ෂු නම් නොවේ. මේ සසුනේ කෙනෙක් පින ද පවද බැහැර කොට විසූ බඹසර ඇත්තේ, ඒ බව නුවණින් දැන ලොවේ හැසිරේද, හෙතම ඒකාන්තයෙන්ම භික්ෂු යයි කියනු ලැබේ”. ( But one here who leads the holy life, Having expelled merit and evil, Who fares in the world with comprehension: He is truly called a bhikkhu). **මූලාශ්‍ර:** සංයු.නි: (1) සභාථවග්ග: බ්‍රාහ්මණසංයුත්ත:7.2.10 භික්ඛක සූත්‍රය, පි. 352, ESN:

▲ **භික්ඛු භික්ඛුණි විභරණ- States of Bhikkhus:** ධර්මය යහපත් ලෙසින් ප්‍රගුණ කල භික්ඛු භික්ඛුණි, සතර විභරණ සහිතව වාසය කරන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: 1) දිව්‍යවිහාර සහිතවීම (දෙවියන් ලෙසින් වාසය කිරීම): සිව්ජාන සමාපත්ති ලබා වාසය කිරීම 2) බ්‍රහ්මවිහාර සහිතවීම: සිව් බ්‍රහ්මවිහාර සමාපත්ති ලබා වාසය කිරීම 3) ශාන්ත විභරණය (නිශ්චලප්‍රාප්ත-imperturbable state): සතර අරූප සමාපත්ති ඇතිව වාසය කිරීම 4) ආරියබව සහිතවීම- (ආර්යභාවප්‍රාප්ත): වතු සත්‍ය යහපත් ලෙසින් අවබෝධ කර වාසය කිරීම. **බලන්න:** අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: බ්‍රාහ්මණවග්ග: භික්ඛුසංගථොමන සූත්‍රය.

▲ **භික්ඛු ඕවාද -Advice to Bhikkhus:** භික්ඛු සංඝයා, වැඩිහිටි සංඝයා වෙතින් නිතර අවවාද අනුසාසනා ලැබිය යුතුය යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. සංඝයාට ඕවාද දෙසන භික්ඛුන් අතුරින් මහා කප්පිත තෙර අග්‍රය. **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:1

▲**භික්ඛුමිත්‍ර-Friends for Bhikkhus:** කරුණු 5 ක් ඇති භික්ෂුව සමග මිත්‍රසේවනය සුදුසුවේ: 1) කර්මාන්ත නොකරවන 2) අධිකරණ කටයුතු නැති 3) ධර්මය උගන්වන උගත් භික්ෂුන්හට ගරු කරන 4) අනවශ්‍ය දීර්ඝ වාරිකා වල නොයෙදෙන 5) ධර්මය කතා කරන්නට, සමාදන් කරන්නට, සතුටු කරන්නට හැකිබව.එම ගුණ නැති භික්ෂුව, මිත්‍රයෙක් ලෙසින් සේවනය කිරීම නුසුදුසු වේ. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: තිකණ්ඩවග්ග: භික්ඛුමිත්ත සූත්‍රය.

▲**භික්ඛුණීන්ට ඕවාද -Advice to Bhikkhunis:** භික්ෂුණියන්ට ඕවාද දෙන භික්ෂුව තුළ ගුණ 8 ක් තිබිය යුතුය: 1)සිල්වත්බව 2) බහුග්‍රැතබව 3) උභය පාතිමෝක්ෂය (භික්ෂු භික්ෂුණී) පිළිබඳ මනා අවබෝධය 4) ධර්ම කමිකබව 5) ධර්මය දේශනා කර, අසා සිටින භික්ෂුණියන් සතුටට පත් කිරීමේ හැකියාව 6) බොහෝ භික්ෂුණියන්ට ප්‍රියමානප, මන වඩන ස්වභාවය තිබීම 7) බුදුසසුනේ පැවිදි ජීවිතය ගතකරන කිසිම මෙහෙණියකට, කිසිවිටක කායික ආපදාවක් නො කළ කෙනෙක් වීම 8) ජේෂ්ඨබවින් වසර 20 ක් හෝ ඊට වැඩි වස් ගණනක් ඇති භික්ෂුවක් වීම. සටහන: බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ, භික්ඛුණියන්හට ඕවාද දීමේ අග්‍රබව දැරුවේ නන්දක තෙරය. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (5) 8 නිපාත: ගෝතමී වග්ග: භික්ඛුනොවාදක සූත්‍රය.

▲ **භික්ඛුණී සංඝ ස්ථාපනය- Establishment of Bhikkhunis:** මහා ප්‍රජාපති ගෝතමීය ගිහිකල, කපිලවස්තු නුවර, නිග්‍රෝධාරෝධාරාමයේදී, බුදුන් වහන්සේගෙන් කාන්තාවට (මාගමට) පැවිදිවීමට ආයාචනා කිරීම හා බුදුන් වහන්සේ එම ඉල්ලීම අනුමත නොකිරීම මෙහි දක්වා ඇත. ඉන්පසුව, එ උත්තමිය, කෙස්බු ගා කසාවස්ත්‍ර පොරවගෙන, 500ක් පමණ පිරිවර කාන්තවත් සමග විසාලා නුවර, කුටාගාර ශාලාවට පැමිණීම, කරුණු දැනගත් ආනන්ද තෙරුන් එතුමියට දයාව දක්වා, බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණීම, පලමුව එම ඉල්ලීමට අනුග්‍රහය නො දැක්වූහ, පසුව, ගෝතමීය අෂ්ඨගරු ධම්ම පිළිගත්තේ නම් එය එතුමියගේ උපසම්පදාව බව වදාළාහ. එම ආවචද හා අනුසසනාව පරිදි බුදු සසුනේ ප්‍රථමවරට භික්ඛුණී සංඝයා ස්ථාපිතවූහ. මහා ප්‍රජාපති ගෝතමීය ගෝතම බුදුසසුනේ පළමු භික්ඛුනිය වූවාය, එතුමිය සමග පැමිණි කාන්තා පිරිසද, පැවිදිව මෙහෙණ සස්න ව්‍යාප්ත කළාය. බලන්න: උපග්‍රන්ථය2. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (5) : 8 නිපාත: ගෝතමීවග්ග: 8.2.6.1 ගෝතමී සූත්‍රය, පි.242, EAN: 8: 51.1. Gothami, p.438.

**හග**

▲ **හගිනි- Sister:** හගිනි යනු සහෝදරියය. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ, දීර්ඝවූ සසරේ තමන්ට, සොහොයුරිය නොවූ කෙනෙක් දැකීම සුලබ නොවන බවය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග: අනමතග්ගසංයුත්ත:3.2.6 භාතු සූත්‍රය, පි. 314

▲**හංගානුපස්සනා ඤාණය-Bhnaganupassana Nana:** රූපස්කන්ධ ආලම්බන ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට, සිත ඉපදී බිඳී යාම පිළිබඳ විදසුන් නුවණ හංගානුපස්සනා ඤාණය වේ. මූලාශ්‍රය: බු.නි:පටිසම්භිදා1: ඤාණකථා: 7 හංගානුපස්සනා ඤාණය, පි.130.

▲ **භාග්‍යවතුන් වහන්සේ-The Blessed one:** බුදුන් වහන්සේ හඳුන්වන උතුම් පදයකි. භාග්‍යවත්- වාසනාවන්ත බව, සියලු දුකින් මිදී වාසනාවන්තවූ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යයි කියති: **බලන්න:** බුදුගුණ, බුදුන් වහන්සේ, තථාගත.

▲ **භෝග සම්පත්-Wealth:** භෝග සම්පත් ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, ගිහියන් සතු ධන සම්පත් ආදියය. එම සම්පත් ඇතිවීම නිසා කෙනෙකුට ආදීනව-අන්තරා ඇතිවේ: ධන සම්පත් 1. ගින්නෙන්, 2. ජලයෙන් විනාශවිය හැකිය, 3. රජවරුන්ට පවරා ගත හැකිය, 4. සොරුන් විසින් සොරකම් කරනු ලැබේ, තම මරණයෙන් පසු, 5. අප්‍රිය නැදැයන්ට හිමිවිය හැකිය. භෝග සම්පත් ඇතිවීම නිසා **ආනිසංස** ද ඇත: ධන සම්පත් ඇතිවීම තමන්ට 1. සුව පහසු ජීවිතයක් ලැබිය හැක, 2. දෙමාපියන් 3. අඹු දරුවන් සුව පත් කළ හැකිය 4. මිත්‍රයන් සුවපත් කළ හැකිය, 5. උතුම් පුද්ගලයන්ට දන් දීමට හැකිවීමෙන් යහපත් කර්ම විපාක ඇතිකර ගත හැකිවේ. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (3) 5 නිපාත:දීඝවාට්ඨකවග්ග:භෝග සූත්‍රය.

▼ **ධනය භෝගයක් ලෙසින් මෙහි පෙන්වා ඇත,** එය ලබා ගැනීම පහසු නොවේ, එනිසා එය ඉෂ්ඨධම්මයකි. **බලන්න:** ඉෂ්ඨධම්ම. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (6) 10 නිපාත:10.2.8.3 ඉෂ්ඨධම්ම සූත්‍රය, පි.270, EAN:10: 73.3 Wished for, p.522.

## හජ

▲ **හජිතබ්බ-Bhajithabba:** හජිතබ්බ (හජනය කිරීම) යනු සේවනය කිරීමය. ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරනවිට සේවනය කළයුතු පුද්ගලයා වන්නේ, සම්මාදිට්ඨිය මුල් කරගත් අංග 10 කින් යුක්ත නිවැරදි මග ගත් පුද්ගලයාය. මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇති වැරදි මග ගත් පුද්ගලයා සේවනය නොකළ යුතුය.

**මූලාශ්‍ර:** අංගු.නි: (6 ): 10 නිපාත:10.4.1 හජිතබ්බ සූත්‍රය, පි. 480, EAN:10: Persons: 156.2 sutta, p.549.

▲ **භෝජන පිරිනැමීම- Offering food:** භෝජන පිරිනැමීම ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, උතුම් පුද්ගලයන් ඇතුළු ලෝකයාට ආහාර පාන ආදිය පිරිනැමීමය. **බලන්න:** දානය. යහපත් ලෙසින් භෝජන පිරිනමන පුද්ගලයාට පස් ආකාරයකින් සුවය සැපය මෙලොවදී හා පරලොවදී විදීමට හැකිවේ: 1. යහපත් ආයුෂ ලැබීම 2. ශරීරය වර්ණවත් වීම 3. ප්‍රීතියෙන් ජීවිතය ගත කිරීමට හැකිවීම 4. කායික ශක්තිය ලැබීම 5. ප්‍රඥාව ලැබීම. **භෝජන ලබාගන්නා පුද්ගලයාට ද:** මෙලොවදී පස් ආකාරයකින් සුවය සැපය ලැබේ. 1. ආයුෂ ලැබීම 2. වර්ණය ලැබීම 3. සතුට ලැබීම 4. කායික ශක්තිය ඇතිවීම 5. ප්‍රඥාව වඩා ගැනීමට හැකිවීම. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: සුමනාවග්ග: භෝජන සූත්‍රය.

▲ **භෝජනයේ මාත්‍රවීම- පාලි: භොජනෙ මත්තඤ්ඤා භොති -moderate in eating:** ධර්මයට අනුව භෝජනයෙහි මාත්‍රවීම: පමණ දැන සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීමය- සංසයා ,ආහාර වැළඳීමේදී නුවණින් සලකා බලමින් අහාර අනුභව කිරීමය:

“ අප අහාර අනුභව කරන්නේ :විනෝදය පිණිස නොවේ; මත්වීම පිණිස නොවේ, රූපවත් වීමට හා දැකුම්කළු වීමට නොවේ; ආධ්‍යාත්මික



ජීවිතය මැනවින් ගෙනයාම පිණිස කය පවත්වා ගැනීමට හා අපහසුතා විඳි ගැනීම පිණිසය(අහාර නොවැළඳීම නිසාවූ ) පැරණි වේදනා නැසීමට හා අලුත් වේදනා ඇති නොවීමට සුවපත්වීමට නිදොස් ජීවිතයක් සැනසිලිදායක ලෙසින් ගතකිරීම පිණිසය”

“...පටිසඛඛා යොනිසො ආහාරං ආහාරිස්සාම: ‘නෙව දවාය න මදාය න මණ්ඩනාය න විභුසනාය, යාවදෙව ඉමස්ස කායස්ස ධීනියා යාපනාය විභිංසුපරතියා බ්‍රහ්මචරියානුග්ගහාය. ඉති පුරාණඤ්ච වේදනං පටිහඛමි නවඤ්ච වේදනං න උප්පාදෙස්සාමි. යාත්‍රා ව මෙ භවිස්සති අනවජ්ජතා ව එසුචිභාරොවා ති”

(We will be moderate in eating. Reflecting wisely, we will take food neither for amusement nor for intoxication nor for the sake of physical beauty and attractiveness, but only for the endurance and continuance of this body, for ending discomfort, and for assisting the holy life, considering: Thus I shall terminate old feelings without arousing new feelings and I shall be healthy and blameless and shall live in comfort)

සටහන්: \*භෝජනයෙහි මාත්‍රවීම, ධර්ම පුහුණුවේ එක් අංගයකි, එසේම ග්‍රමණ ගුණාංගයකි. \*\* භෝජනයෙහි මාත්‍රවීම, අපණ්ණක පටිපදාවට - ආසව ක්‍ෂය කරගැනීම පිණිස කටයුතු කිරීමට එළඹීමයි යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: අපණ්ණක ධර්මය හා පටිපදාව, සේඛ්‍ය හා අසේඛ්‍ය, ග්‍රමණ. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (1 ):1.4.9. මහාඅස්සපුර සූත්‍රය, පි. 652 , EMN:39: The greater discourse at Assapura , p. 344, ම.නි. (2 ): 2.1.3 සේඛ්‍ය සූත්‍රය, පි. 44, MN 53: Sekha Sutta, p. 436, අංගු.නි: (1): 3 නිපාත: 3.1.2.6 සූත්‍රය, පි. 252, EAN:3: 16.6 The Unmistaken, p. 83, සංයු.නි: (4): සලායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත: ආසිච්ඡවග්ග: 1.19.2 රජුපම සූත්‍රය, පි.370.

▼ භෝජනයෙහි මාත්‍රවීම පිළිබඳ උපමාව: කිසියම් පුද්ගලයෙක් තමන්ට ඇති තුවාලයක් සුවකිරීම පිණිස බෙහෙත් තෙල් ආදිය ගල්වයි, එසේ නැත්නම් බර ඇදගෙන යන කරත්තය පහසුවෙන් ගෙනයාම පිණිස පුද්ගලයෙක් එහි අකුරෙහි තෙල් ගල්වයි. එලෙස, හික්ෂුව නුවණින් සලකා, කයේ පැවැත්ම පිණිස, බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතය පහසුවෙන් ගෙනයාම පිණිස පමණ දැන, ආහාර අනුභව කරයි. බලන්න: උපග්ගන්ථය:5. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: ( 4 ) සලායතනවග්ග: 1.19.2 රජුපම සූත්‍රය, පි.369, ESN: Salayatanasamyutta: 239.2 The Simile of the Chariot, p.1315.

▼ බුදුන් වහන්සේ භෝජනයෙහි මාත්‍රවීම පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ ධර්මතාවය සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු ය යි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර: දිස.නි: (3):10 සංගීති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362.

▼ එක්සමයක පසේනදී කෝසල රජු, මහත් ලෙසින් අහාර ගෙන අසහනයට පත්ව සිටිනු දැක බුදුන් වහන්සේ මේ අවවාදය වදාළහ:

“හැම කල්හිම සිහිය ඇතිව, ලද බෝජුන්හි පමණ දන්නා ඒ මිනිසාගේ දුක් වේදනා තුනිවේ. වැළඳු ආහාර සෙමෙන් දිරවයි, ආයුෂ රැකේ”.

ඒ අවවාදය පිළිගත් රජතුමා සුවයට පත්ව බුදුගුණ මෙසේ පවසා ඇත:

“ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලොව හා පරලොව අභිවාද්ධිය පිණිස මට අනුකම්පා කළසේක”. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි (1) සභාථවග්ග: කෝසලසංයුත්ත: 3.2.3 ප්‍රෝනපාක සූත්‍රය, පි.178.

▲ **භෝජනයෙහි මාත්‍රනොවීම: පාලි: භොජනෙ අමත්තකං භොති- non-restraint in eating:** ධර්මයට අනුව භෝජනයෙහි මාත්‍රනොවීම - පමණ නොදැන අසිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම-යනු ශ්‍රාවක සංඝයා විසින් ආහාර වැළඳීමේදී සිහි නුවණින් සලකා නො බලමින් අහාර අනුභව කිරීමය. භෝජනයෙහි මාත්‍රනොවීම ධර්ම මාර්ගයට බාධාවකි. බුදුන් වහන්සේ භෝජනයෙහි මාත්‍රනොවීම පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ ධර්මතාවය සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු ය යි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර: දිස.නි: (3):10 සංගිති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362.

## හත

▲ **භත්තාදක-Bhaththadaka:** භත්තාදක ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ බොහෝ බත් කෑමය. බොහෝ බත් කන රාජ ඇතාට අගුණ ඇත. ඒ පිළිබඳ උපමාව යොදාගෙන, බුදුන් වහන්සේ බොහෝ බත් වළඳන සංඝයා ට ඇතිවෙන අයහපත් ගුණ පෙන්වා ඇත: ඔහු ඉඩකඩ අවුරුවයි, ඇඳ පුටු ආදිය බර නිසා කැඩේ, ආහාර සලාක ලබාගැනීමට යුහුසුඵවේ, නමින් පමණක් මහණ යයි හඳුන්වයි. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය: 5.මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත:රාජ වග්ග: භත්තාදක සූත්‍රය.

▲ **භත්තුද්දේශික-an assigner of meals:** ආහර සලාක පත්‍ර බෙදා දෙන මහණ භත්තුද්දේශිකය. බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ, සංඝ සමුහයක් භත්තුද්දේශික මහණ කෙනෙක් පත් කරගෙන සිටී. ඔහු, ආශාව නිසා, තරභ නිසා, මෝහය නිසා, බිය නිසා නියමිත කාර්ය අයහපත් ලෙසින් කරන්නේ නම්, ඔහු දුගතියට නැමුන කෙනෙකි. එහෙත්, තම කාර්ය වගකීම සහිතව, යහපත් ලෙසින් කරන්නේ නම් ඔහු සුගතිගාමිය. බලන්න:අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: භත්තුද්දේශික සූත්‍රය. සටහන: අංගු.නි:5 නිපාත: භත්තුද්දේශික සූත්‍ර 3 කි: එවැනි මහණ කෙනෙක් පත් කරනවිට සැලකිය යුතු සුදුසුකම් එහි දක්වා ඇත: ඔහු සතර අගතියට නොයන කෙනකු විය යුතුය, කවර සලාකයක් නියමිතද, කවර සලාකයක් නියමිත නොවේද යන්න දැනසිටීම. එම සුදුසුකම් ඇත්තේ නම් ඔහු ඒ කාර්යයන් බැහැර නොකළ යුතුය.

▲ **භාතු- Brother:** භාතු-බැයා යනු සහෝදරයාය. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ, දීර්ඝවූ සසරේ තමන්ට, සොහොයුරු නොවූ කෙනක් දැකීම සුලබ නොවන බවය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග: අනමතග්ගසංයුත්ත:3.2.6 භාතු සූත්‍රය, පි. 314

▲ **භෞතික ආහාර- physical food:** මෙය සතරආකාර ආහාරයන් - සිව්පෝෂණය ගෙන් එකකි, කබලිංක ආහාර ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. බලන්න: ආහාර.

▲ **භෞතික ඇස- physical eye:** කයට අයත්, මස් ඇස, භෞතික ඇස ලෙසින් පෙන්වා ඇත. බලන්න: වක්බු තුන.

හද

▲ **හද්ද උපාසක- Badda Upasaka:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲ **හද්ද කච්චිවානා (යශෝධරාව) තෙරණිය -Baddakacchana Thereni:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:2

▲ **හද්ද තෙර- Badda Thera:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ **හද්දිය තෙර- Baddiya Thera:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ **හද්දජී තෙර- Baddaji Thera:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ **හද්දිය කාලිගොධායපුත්ත තෙර - Bhaddiya Kaligodha Thera:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ **හද්දිය තෙර-පස්වග -Baddiya Thera-Pasvaga:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1.

▲ **හද්දදේව තෙර- Baddadeva Thera:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ **හද්දවග්ගිය කුමාර තෙරුන්-Baddavaggiya Theras:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ **හද්දිය ලිච්චවී-Baddiya Lichchavi:** උපග්‍රන්ථය:3

▲ **හද්දේකරත්ත- One fortunate night:** හද්දේකරත්ත යනු හදුඩු- වසනාවන්ත- උතුම් රාත්‍රියක්- රැස්වන කිරීමය. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේදී, එවැනි රැස්වන කරන්නේ කෙසේද යයි බුදුන් වහන්සේ මෙහිදී පෙන්වා ඇත. සටහන: ආනන්ද, මහා කච්චායන හා ලෝමසංඝික තෙරුන් මේ පිළිබඳව දේශනා කළ සූත්‍ර: බලන්න: ආනන්ද හද්දේකරත්ත, මහාකච්චායන හද්දේකරත්ත, ලෝමසංඝික හද්දේකරත්ත සූත්‍ර. මූලාශ්‍රය: ම.නි: (3) 3.4.1 හද්දේකරත්ත සූත්‍රය, පි.414.

▲ **හද්‍රක ගාමිණී- Bhadraka Gamini:** උපග්‍රන්ථය:3

▲ **හද්‍ර අජාතිය අශ්වයා- an excellent thoroughbred:** හද්‍ර අජාතිය අශ්වයා යනු රජෙක් සතු උතුම් අශ්වයාය. ඌ කිකරුය, බොහෝ ගුණ ඇත. උතුම් මහණ එවැනි අශ්වයෙක් බඳුය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බලන්න: අශ්වයන් බඳු පුද්ගලයෝ.

▲ **හද්‍රකල්පය :** පාලි: හද්‍රකපප -fortunate aeon: බුදුවරු එක නමකට වඩා පහළවන කාලසීමාව, හද්‍රකල්පය (වාසනාවන්ත කල්පය) ලෙසින් හඳුන්වයි. වර්තමාන කාලය හද්‍රකල්පය ලෙසින් හඳුන්වන්නේ බුදුවරු පස්නමක් පහළවන කාලපරිච්ඡේදයක් නිසාය. කකුසඳු, කොණාගමන,



කාශ්‍යප හා ගෝතම බුදුන්වහන්සේලා සිව්නමක්(සිව්බුදුවරු) පහළවූහ.  
මතු පහළවන මෙමත්‍රීය බුදුන්වහන්සේ පහළවන්නේ ද මේ  
හදුකල්පයේය. බලන්න: අතීත බුදුවරු, අනාගත බුදුන්වහන්සේ.

සටහන: සද්ධර්මාලංකාරයට අනුව: “...යම් කල්පයක පස්දෙනකුන්  
වහන්සේ උපදනා සේක්විනම් ඒ කල්පය බොහෝදෙනාට අභිවාධිය  
කරනහෙයින් හදුකල්පය නම් වේ”. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි (2 ): 1.මහාපදාන  
සූත්‍රය, පි. 18, EDN: 14 Mahâpadâna Sutta, p. 150.

▲ හදාකපිලානි තෙරණිය- Badra kapilaani theraniya: බලන්න:  
උපග්‍රන්ථය:2

▲ හදා කුණ්ඩලකේසි තෙරණිය- Bhdra kundala kesi theraniya:  
බලන්න: උපග්‍රන්ථය:2

▲ හදා දේවිය- Queen Badra: මෙතුමිය, පාටලිපුත්‍ර නුවර මුණ්ඩක  
රජුගේ බිසවය. ඇයගේ මරණය නිසා රජතුමා බලවත් කම්පාවකට  
පත්විය. නාරද තෙරුන් දෙසූ දහම ඇසීමෙන් පසු, රජතුමා ශෝකයෙන්  
මියුණේය. බලන්න: ශෝකය හැරදීමේ පිළිවෙල.

▲ හදාලි තෙර- Badrali Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ හදාවුඩ තෙර-Bhadravuda Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1,3

▲ හදුමග- excellent way: ධර්මයේ හදුමග- උත්තම මග ලෙසින්  
පෙන්වා ඇත්තේ ආරියඅටමගය. බලන්න: ආරියඅටමග.

▲ හදුමරණය-Fortunate death: හදුමරණය යනු යහපත් මරණයය. මේ  
සූත්‍රයේදී, සැරියුත් තෙරුන් යහපත් මරණයක් ලබාගන්නා අන්දම  
පෙන්වා ඇත: 1) කර්මාරාමය නොමැති බව- වැඩකටයුතු කිරීමට, මහත්  
ආශාවක් නොමැතිවීම 2) කථාවේ නො ඇලුන බව (භාෂ්‍යාරාමය නැත)  
3) නින්දේ නො ඇලුන බව (නින්දාරාමය නැත) 4-5) පිරිස සමග සිටීමේ  
නො ඇලුන බව -සංඝයා හා ගිහියන් (සංඝාරාමය) 6) තණ්හා මාන දිට්ඨි  
යන කෙළෙස් ප්‍රපංච කිරීමේ නො ඇලුන බව (නිපපංච) කෙනෙක්, එම  
කරුණුවල ඇලී වාසය කරන්නේනම් ඔහුගේ මරණය අවාසනාවන්ත  
එකකි. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත:සාරාණියවග්ග: හද්දක සූත්‍රය.

▲ හදු ශීලය- Fortunate virtue: හදු ශීලය යනු, යහපත් ශීලයක් ඇතිව  
වාසය කිරීමය. එවැනි ශීලයක් ඇති පුද්ගලයා සුගතිගාමීවේ. මූලාශ්‍රය:  
බු.නි: ඉතිවුත්තක: 3.1.6 හද්දක ශීල සූත්‍රය.

▲ හිදුර-Bhidura: හිදුර යනු බිදෙනසුළු බවය. කුමක් බිදෙනසුළුද?

“ මේ කය බිදෙනසුළුය, සිත බිදෙනසුළුය” යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. ඒ  
බව දැන, උපධිත්තී බිය දැක, මරණය ඉක්මවා ගියවිට අර්හත්වය ලබයි.  
බලන්න: බිදෙන සුළු. මූලාශ්‍රය: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 3.3.8 හිදුර සූත්‍රය,  
පි.438.

හණ

▲ **භණ්ඩන-Quarrel:** භණ්ඩන යනු කළහ කරගැනීමය. ආධ්‍යාත්මික මග වඩා ගැනීම පිණිස මහණ දහම් පුරන භවතුන් කළහ කරගැනීම යහපත් නැතය යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. **බලන්න:** වාදවිවාද මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (6) 10 නිපාත:අක්කෝසවග්ග: භණ්ඩන සූත්‍රය.

▲ **භණ්ඩුකර්මය-Bhandukarmaya:** භණ්ඩුකර්මය යනු, ගිහියෙක්, මහණ වීමට පෙර සංඝයා විසින් කරණ කෙස් බැමය, විනය කර්මයකි. **මූලාශ්‍රය:** වින.පි:මහාවග්ග පාලිය1: 30.පි.266.

▲ **භණ්ඩු භික්ෂුව- Bhikkhu Bhanduka:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

**භම**

▲ **භූමිවාල- Earthquake:** භූමිවාල යනු භූමිය වලනය වීම- භූමි කම්පාවය. බුදුන් වහන්සේ, විසාලනුවර, වාපාල වෙනියේදී ආයු සංඛාර අතහැර, තෙමසකින් පිරිනිවීමට අදිෂ්ඨාන කළ අවස්ථාවේ ඇතිවූ භූමි කම්පාව පිළිබඳව මේ සූත්‍රයේ විස්තර කර ඇත. **සටහන්:** දිස.නි:මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රයේ ද එම විස්තරය දක්වා ඇත. **මූලාශ්‍රය:**අංගු.නි: (5) 8 නිපාත: භූමිවාල සූත්‍රය.

▲ **භූමිනානත්ත ඤාණය- Bhuminanatha nana:** සතර භූමි: කාමාවචර භූමිය, රූපාවචර භූමිය, අරූපාවචර භූමිය, අපරියාපන්න භූමිය පිළිබඳ පිරිසිදු දැනීමේ නුවණ භූමිනානත්ත ඤාණයය. **මූලාශ්‍රය:**බු.නි:පටිසම්භිදා: ඤාණකථා: 18 භූමිනානත්ත ඤාණය, පි. 182.

**භය**

▲ **භය-Fear:** භය-හීනිය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. **බලන්න:** බිය. ධර්මයට අනුව ලෝකයාට හීනිය-බිය ඇතිවන්නේ පරලොව ගැන (යළි උපත) සිහිවීම නිසාය. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “වාචං මනඤ්ච පණ්ඩාය සමමා කායෙන පාපානි අකුබ්බමානො, බවහනනපානං සරමාවසනො සඤ්ඤා මුදු සංවිහාගී වදඤ්ඤා, එතෙසු ධමමෙසු ධීතො වතුසු ධමමෙ ධීතො පරලොකං න භායෙති”. වචනයද සිතද මනා කොට පිහිටුවා, කයින් පව නොකරණ, බොහෝ ආහාරපාන ඇති ගෙදර වසන, සැදැහැවත්, මෘදුගුණ ඇති, බෙදාදී වළඳනසුලු, දානයට ඇලුන, වතුසත්‍යයෙහි පිහිටි පුද්ගලයා, ධර්මයෙහි පිටිවා ඇත. ඔහුට පරලොව බිය නැත. **සටහන:** බෝසතුන් ලෙසින් බිය තැනිගැනීම නැතිකර ගැනීම පිළිබඳව, බුදුන් වහන්සේ මෙහිදී විස්තර දක්වා ඇත. **බලන්න:** ම.නි: (1) භයහෙරව සූත්‍රය. **මූලාශ්‍රය:** සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත:1.8.5 හීන සූත්‍රය.

▼ **ලෝකවාසීන්ට ඇති මහාභය, ජාතිජරාමරණ දුක බව මෙහි පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය:** බු.නි.සුත්තනිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: පි,326, 5-1 අජිතමානවක, පි.336.

▼ **ලෝකවාසීන්ට ඇති භය හා වෙර:** භය 5 ක් හා වෙර 5 ක් ප්‍රතිණය නොකිරීම නිසා කෙනෙක් දුස්සිලවේ, නිරය ගාමිණිය. ඒවා පහ කරගත් පුද්ගලයා සුසිල්වත්ය. භය 5 හා වෙර 5 ලෙසින් මෙහි දක්වා ඇත්තේ පස්පච්ඡය. පස්පච්ඡ හැර පංච ශිලය රැකීම සුගතිගාමී වේ. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (3): 5 නිපාත: උපාසකවග්ග: 5.4.3.4 වෙර සූත්‍රය, පි.354.

හර

▲ **භාරය-burden:** භාරය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ යම් බරක් උසුලාගැනීමය. පංච උපාදානස්කන්ධය භාරය යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එම බර දරන්නා ‘භාරභාර’ (carrier of the burden) ය, පංච උපාදානස්කන්ධය දරන පුද්ගලයාය. පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ ඇති ත්‍රිවිධ තණ්හාව ‘භාරාදාන’ ය. රූප ආදී අරමුණු පිළිබඳ ඇති ඇල්ම, තන්දිය. ඒ තණ්හාව සහමුලින්ම අවසන් කිරීම ‘භාරනික්ඛෙප’ ය වේ. බලන්න:බර. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා ඇත:

“පංච උපාදානස්කන්ධය ඒකාන්තයෙන්ම බරකි, උසුලා ගෙන යායුතුය, භාරයේ ග්‍රහණයට (භාරාදාන) පත්වූ තැනැත්තාට දුක ඇතිවේ. එම බර ඉවතලා, අන් බරක් නො ගෙන, අවිද්‍යා මුල් සහිත තණ්හාව මුලින්ම උදුරා දැමූ ඔහු භාරනික්ඛෙප ය- පිරිනිව්‍ය-රහතත්වහන්සේ ය”

සටහන:අටුවාවට අනුව කය පවත්වා ගැනීම බරකි. බලන්න: ESN:note:36,p.1175. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (3): ඛන්ධසංයුත්ත: භාරවග්ග:1.1.3.1 භාර සූත්‍රය, පි.74, ESN: 22: Khandasamyutta: 22.1 Burden, p.1021.

▲ **භූරි ප්‍රඥාව:** පාලි: භූරිපඤ්ඤා- breadth of wisdom: ධර්මය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධය තිබීම -බොහෝ නුවණ තිබීම භූරි ප්‍රඥාවය. බුදුන් වහන්සේ ‘භූරිපඤ්ඤ’ ලෙසින් හඳුන්වයි. බලන්න:බුද්ධතාම

▼ **භූරි ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද?** රාගය ද්වේශය මෝහය ක්‍රෝධය... ආදීවූ සියලු කෙළෙස්, සියලු දුශ්චරිත, සියලු අභිසංස්කාර, සියලු භවගාමී කර්ම, අභිභවනය කළබවය. සියලු කෙළෙස් ආදිය මැඩීමේ නුවණය. මූලාශ්‍රය: බු.නි: පටිසම්භිදා 2 : ප්‍රඥාවග්ග: 3.1 ප්‍රඥා කථා, පි.182.

▼ **සතර ධර්මය:** ඇති පුද්ගලයාට (සෝතාපන්න) භූරි ප්‍රඥාව ඇතිවේ.

“...ඉමෙ බො භික්ඛවෙ, වත්තාරො ධම්මා භාවිතා බහුලිකතා භූරිපඤ්ඤාතාය සංවත්තනති” (these four things, when developed and cultivated lead to the breadth of wisdom).බලන්න: ප්‍රඥාව, සතර ධර්මය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-2): මහාවග්ග: සෝතාපන්න සංයුත්ත:11.7.6 භූරි ප්‍රඥා සූත්‍රය, පි. 280, ESN: Sotapatthisamyutta: 62.1 Greatness of Wisdom p. 2262

▼ **කායගතා සතිය වැඩීමෙන්, විපූල කරගැනීමෙන් භූරි ප්‍රඥාව ඇතිවේ** (Mindfulness directed to the body...when developed and cultivated, leads to the breadth of wisdom). මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 1 නිපාත: කායගතාසති වග්ග සූත්‍ර, පි. 125 EAN:1: Mindfulness Directed to the Body, p.52.

▼ **වෙනත් මූලාශ්‍ර:1.** “රාගාදී කෙළෙසුන් ද භවගාමීකම් ද විනාශ කිරීමෙහි පැවැති දැනීම භූරිපඤ්ඤා නම් වේ”<https://pitaka.lk/dhammapada/ss/katha-28.html>

හල

▲ **භල්ලුක උපාසක-Balluka upasaka: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3**

▲ **භල්ලික ගහපති- Householder Ballika:බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3**

**භව**

▲ **භවය: පාලි: භවො- existence: ධර්මයට අනුව භවය යනු පැවැත්මය, කාම හෝ රූප හෝ අරූප (sense-sphere being, fine-material being, and immaterial being) යන භව තුනෙන් එකක උපත ලැබීමය.**  
 කෙළෙස් ප්‍රභීණ නොකළ නිසා සසරට නැවත පැමිණීමට අවස්ථාව ඇතිකිරීමය. භවය නැතිවීම- භව නිරෝධය නම්වූ නිවන ලැබීමය.  
**බලන්න:** පටිච්චසමුප්පාදය, පුනර්භවය, කර්මය. **සටහන්: \*** කාම භවය, රූප භවය හා අරූප භවය යන භව 3 -තුන්භවය ප්‍රභීණ කිරීම පිණිස, අධිශීල, අධිචිත්ත, අධිප්‍රඥා යන ශික්ෂා වල හික්මීය යුතුවේ. **බලන්න:** අංගු.නි; (1) ආනිසංසවග්ග: භව සූත්‍රය. **\*\*** භව තුන පිළිබඳ විස්තර පිණිස **බලන්න:** EMN: Introduction, p. 46 : ... ‘being should be understood both the actual planes of rebirth and the types of kamma that generate rebirth into those planes. **බලන්න:** EMN: note: 124, p. 1075. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (2): නිදාන වග්ග: 1.1.2 විභඛග සූත්‍රය, පි.24, ESN: Nidanavagga: 2.2 Analysis of Dependent Origination, p.610

▼ **භවය පටිච්චසමුප්පාදයේ 10 නි පුරුකය.: උපාදාන නිසා භවය භටගනී, උපාදාන නිරෝධ වීමෙන් භව නිරෝධයවේ:**

“...උපදාන පවචයා භවො...”

“...උපදාන නිරොධා භව නිරොධො..”: කාම භවය, රූප භවය, අරූප භවය (sense-sphere existence, form-sphere existence, formless-sphere existence) අවබෝධ කරගැනීමට හා ඉන් නිදහස්වීමට අරියඅටමග යහපත්ලෙසින් අවබෝධ කරගත යුතුවේ.

මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (2): නිදානවග්ග: පටිච්චසමුප්පාද සූත්‍රය, පි.24, 1.1.2 විභඛග සූත්‍රය, පි.24, ESN: 11:Nidanavagga: 1.1. Dependent Origination, p. 610, 2.2 Analysis of Dependent Origination, p.610, සංයු.නි: (5-1): මග්ගසංයුත්ත: 1.15 භව සූත්‍රය, පි.154, ESN: 45: Maggasamyutta: 164.4 Existence, p. 1709, සංයු.නි: (4 ): සළායනන වග්ග: ජමබ්බාදක සංයුත්ත: 4.1.13 භවසූත්‍රය, පි. 510 , ESN: IV: 38 Jambukhādakasamyutta: 913 Existence, p. 1407.

▼ **බුදුන් වහන්සේ භවය වර්ණනා නොකළහ**

“...ස්වල්පයක් වුවත්: අශුවි දුගඳය...මුත්‍රා දුගඳය... කෙළ දුගඳය ... සැරව දුගඳය... ලේ දුගඳය , එලෙස, ස්වල්ප කාලයක්, අසුර සලන කාලයක් පමණක්වත්, මම භවය වර්ණනා නොකරමි”.

**සටහන:** බුද්ධ දේශනාවල, වර්ණනා කරන්නේ, භවය බිඳ, සසර වටය නවතා, නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමය. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1): 1 නිපාත, 1.16.3.13- 17 සූත්‍ර, පි. 108- 110.

▼ **භවය කෙසේ ඇතිවේද?: කර්මවිපාක ඵලනිසා**

කාමධාතුව...රූපධාතුව...අරූපධාතුව යන මේ තුන්ලෝකයේ භව පැවැත්ම ඇතිවේ. ඒ පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පෙන්වා ඇත:

“මෝභයෙන් (නුවණැස) වැසුන, තණ්හාවෙන් බැඳුන සත්ත්වයන්ගේ විඥානය තුන්ලෝකයෙන් එකක පිහිටයි. ඔවුන් සිදුකල කර්ම අනුව යළි උපත ලබන ස්ථානය කර්මකෙණ්ත්‍රය ය (මේ තුන්භවය), විඥානය බිජයය. එම බිජය, කෙණ්ත්‍රයේ-බිමේ පිහිටා වැඩීමට උපකාරීවන ජලය තණ්හාවය. එලෙස කර්මවිපාකයන්ට අනුකූලව විඥානය සුදුසු තැනක ස්ථාපිත වීම භව පැවැත්මය. එලෙසින්, යළිඋපත ඇතිවේ. කෙනෙක් ගේ කාර්මික චේතනා හා අපේක්ෂා උසස් නම් උසස් භවයක් ඇතිවේ, ඒවා පහත්නම් පහත් භවයක් ඇතිවේ. බලන්න: කම්ම. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 3 නිපාතය: ආනන්දවග්ග: 3.2.3.6 හා 3.2.3.7 සූත්‍ර, පි. 432, EAN:3: 76.6 Existence, p. 119.

▼ **භවය යහපත් ලෙසින් අවබෝධ කරගැනීමට සම්මා දිට්ඨිය අවශ්‍යවේ**

මූලාශ්‍ර: ම.නි: (1): 1.1.9 සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රය, පි. 130, EMN: 9: Sammādiṭṭhi Sutta- Right View, p. 121

▼ **කාම, රූප හා අරූප භවයන් අවසන් කරගැනීම පිණිස ශික්ෂා 3 කින් හික්මිය යුතුවේ. එනම්: අධිශීල පුහුණුව, අධිචිත්ත පුහුණුව, අධි ප්‍රඥා පුහුණුව. හික්මුව, භව 3 හැරදමා (ඒවාට ඇති ඇල්ම), ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කරගත්විට ඔහු දුක අවසන් කරගත් කෙනෙකි යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: ( 4 ): 6 නිපාත: 6.2.5.10. භව සූත්‍රය, පි. 276 , EAN: 6: 105.10 . Existence, p. 364.**

▼ **වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1.** “භවය ලෙසින් දක්වන්නේ ඉපදීමක්-ජාතියක් ඇතිවීමය. පටිච්චසමුප්පාදයට අනුව- උපාදාන හේතුකොටගෙන භවය ඇතිවේ, භවය හේතුකොටගෙන ජාතිය ඇතිවේ. ජාතිය යනු දුකය. ධර්මයට අනුව භව තුනක් වේ: කාම භවය (මිනිස්ලොව, දෙවිලොව [6 කි] , සතර අපාය); රූප භවය (රූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝක [16 කි]; අරූප භවය (අරූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝක [4කි] , භවය ඇතිවන්නේ තණ්හාව නිසාය (ත්‍රිවිධ තණ්හාව) . භවය ඇති තාක් දුක පවතී. සංසාර ගමන භව ගමනය”. බුදුසරණ අන්තර්ජාල කලාපය: 2014 ජූලි12, 2017, දෙසැම්බර් 17.

▲ **භව ආසුව- Bava asrava:** මෙය සිත කෙලෙසන ආසුවයකි, භව පැවැත්ම පිළිබඳ තණ්හාවය. බලන්න: ආසුව හා ආසුව ඤය කිරීම.

▲ **භව ඔසය- the flood of existence:** භවඔසය, සසර ඇදගෙනයන ජල ප්‍රවාහ 4 න් එකකි. බලන්න: ඔස.

▲ **භව තණ්හාව :** පාලි: භවතණ්හා- craving for becoming: සසර පවත්වාගෙන යෑමට ඇති ආසාවය, තුන් ලෝකයෙන් එක් ලෝකයක (කාම, රූප හා අරූප) යළි උපත ලබාගැනීමට ඇති තදබල කැමැත්ත භව තණ්හාවය ය. භව තණ්හාව, ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය පිණිස පහකරගත යුතු ධර්මතාවයකි. බලන්න: තණ්හාව. මූලාශ්‍ර:දීඝ.නි : (3): 11 දසුත්තර සූත්‍රය, පි. 483, EDN: 34: Dasuttara Sutta: Expanding Decades, p. 384.



▼ **භවතණ්භාව පෝෂණයවීම:** භවතණ්භාව පටන්ගත් මුල්තැනක් දැකිය නොහැකිය. එමනිසා, භවතණ්භාව මෙවකට පෙර නොවිය, ඉන්පසු භවතණ්භාව පහළවී යයි කිවනොහැකිය. එසේවුවද, භවතණ්භාව ඇතිවීමට හේතු ඇත. එමගින් භවතණ්භාව පෝෂණය වේ යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. **භවතණ්භාව පෝෂණයවන අන්දම:**

1. භවතණ්භාව, අවිද්‍යාව නිසා පෝෂණයවේ 2. අවිද්‍යාව, පංචනිවරණ ධර්ම නිසා පෝෂණයවේ. 3. පංචනිවරණ ධර්ම, ත්‍රිවිධ දුශ්චරිත නිසා පෝෂණය වේ. 4. ත්‍රිවිධ දුශ්චරිතය, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසා පෝෂණයවේ. 5. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය, අසනිය හා අසම්ප්‍රජන්‍යය නිසා පෝෂණය වේ. 6. අසනිය හා අසම්ප්‍රජන්‍යය, අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා පෝෂණය වේ. 7. අයෝනිසෝ මනසිකාරය, අග්‍රද්ධාව නිසා පෝෂණය වේ 8. අග්‍රද්ධාව, අසද්ධර්ම ශ්‍රවනය, නිසා පෝෂණය වේ. 9. අසද්ධර්ම ශ්‍රවනය, අසත්පුරුෂ ආශ්‍රය නිසා පෝෂණය වේ.  
මූලාශ්‍ර: අංගු.නි:(6):10 නිපාත: යමක වග්ග: 10.2.2.2. තණ්හා සූත්‍රය, පි.238, EAN:10: 62.2 Craving, p.518.

▲ **භව දිට්ඨිය හා විභව දිට්ඨිය:** පාළි: භවදිට්ඨි, විභවදිට්ඨි- Belief in continued existence and belief in non-existence (bhava-ditthi ca vibhava-ditthi ca.): භව දිට්ඨිය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, සත්ත්වයාගේ අඛණ්ඩ පැවැත්මක් පිළිබඳ (eternal personality) සමහර මිනිසුන් තුළ ඇති විශ්වාසය ය. මෙය සස්සතවාදය ලෙසින්ද දක්වා ඇත. විභව දිට්ඨිය යනු, මරණින් පසු පුද්ගලයා- නැතිවීමය, භංග වීමය. මෙය උච්ඡේද දිට්ඨිය ලෙසින් ද හඳුන්වයි.

▼ **බුදුන් වහන්සේ භව දිට්ඨිය හා විභව දිට්ඨිය පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත.** ඒ ධර්මතා සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු ය යි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි: (3):10 සංගීති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362.

▲ **භව නිරෝධය-Bava nirodha :** භව නිරෝධය යනු සියලු කෙළස් නැතිකර නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමය, අරහත්වය ලැබීමය. ඒ බව පිළිගන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය විශ්වාසකරන පිරිසය. බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ භව නිරෝධය -නිවන පිළිනොගත් පිරිසක්විය. බලන්න: දීඝ.නි: ශ්‍රමණඵල සූත්‍රය.

▲ **භවනෙත්තිය-conduit to existence:** භවනෙත්තිය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ භවය සකස්කිරීමට යෝග්‍ය තත්වය, සාධකයන්ය. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“රූපෙ බො...වේදනාය යො... සංකාරො යො...

සඛබ්බරෙසු..විඤ්ඤාණෙ යො ජන්තො යො රාගො යා නාදි යා තණ්හා යෙ උපසුපාදානා වෙතසො අධිට්ඨානාභිනිවෙසානුසයා අයං චූච්චි භවනෙත්ති...” රූප, වේදනා, සංඤා, සංඛාර, විඤාන (පංච උපාදානස්කන්ධය) කෙරහි ඇති ආශාව, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, එයට බැසගැනීම-බැඳීම, උපාදාන, සිත ස්ථාවර කරගැනීම, පිළිපැදීම, අනුසය, භවනෙත්තිය ය. ඒවායේ නිරෝධය ‘භවනෙත්ති නිරෝධය’ වේ. සටහන: මේ සූත්‍රය දේශනා කර ඇත්තේ රාධ තෙරුන්ටය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (3

) : බන්ධවග්ග: රාධසංයුත්ත: 2.1.3 භවනෙන්ති සූත්‍රය, පි.372, ESN: radhasamyutta: 3.3 The conduit to existence, p.1120.

▲ **භව යොගය:** පාලි: භවයොගො- the bond of existence: භව යොගය යනු ලෝක සත්ත්වයා සසරට බැඳ තබන බැම්මකි, කෙලෙස් බැඳීම් 4 න් එකකි. **බලන්න:** සතර යොග.

▲ **භවරාග අනුසය** -underlying tendency to lust for existence: භවරාගය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, සසර දිගින් දිගට පවත්වා ගැනීමට ඇති ආශාවය, මෙය අනුසයකි. අනාගාමී උතුමන් අරභත්වය ලබනවිට මේ අනුසය පහකරගනී. **බලන්න:** අනාගාමී, අනුසය.

▲ **භව සංයෝජන**-Bava sanyojana: භවය- පැවැත්ම අල්ලා ගැනීම සංයෝජනයකි- සසරට බැඳ තබන කෙලෙස්ය. **බලන්න:** සංයෝජන.

▲ **භාවනාව**- meditation: භාවනාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ යම් අරමුණක සිත එකඟ කර ගැනීම මගින් සිතේ සමාධිය ඇති කර ගැනීමය. භාවනාව යනු වැඩීමය. ආනාපානසති භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ සිහිය වඩා ගැනීමය. මෙත්තා භාවනාවෙන් සිතේ මෛත්‍රිය වැඩේ. අසුභ භාවනාවෙන් විරාගය වැඩේ. අනිත්‍ය භාවනාව වැඩීමෙන් යථා භූත ඥානය වැඩේ. එලෙස සිත බොහෝ වෙලාවක් එකම අරමුණක රඳවා ගැනීමෙන් සිත එකග්ගතාවයට පැමිණේ. භාවනාව, සමාධියට සම්පූර්ණ ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය වර්ධනය කරගැනීම පිණිස පුහුණුකරගතයුතු මූලික කරුණු 3 න් එකකි (ශීල සමාධි ප්‍රඥා). සූත්‍ර දේශනාවන්ට අනුව භාවනා කිරීමේ අරමුණ සිතේ එකඟ බව ඇති කරගැනීමෙන් ලබන සමාධි සමාපත්ති තුළින් විදසුන් නුවණ වඩා සසර දුකින් මිදීමට කටයුතු කිරීමය. **බලන්න:** සමථ හා විපස්සනා, සමාධිය. **ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ශ: පි.408:** ‘භාවනාව: වැඩීම, රාග දෝස මෝහ සිතුවිලි මර්දනය කරගැනීම, යම් ධර්මයක් නැවත නැවත මෙනෙහිකිරීම’.

**B.D: p. 31: “Bhāvanā: Mental Development”.** **සටහන්: \*** භාවනාව පිණිස යොදාගන්නා අරමුණු කමටහන ලෙසින් පෙන්වා ඇත. විසුද්ධිමාර්ගයේ: කමටහන් 40 ක් පෙන්වා ඇත: 1-10 දසකසිණ, 11-20 දසඅසුභය 21-30 දසඅනුසති: (බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, ශීල, දාන, දේව, මරණ, කායානුසති, ආනාපානසති, උපසමානු සති) 31-34 සතර බ්‍රහ්ම විහාර, 35-38 අරූප ධ්‍යාන 39 ආහාරයේ පතිකුළු සංඥාව 40 ධාතු මනසිකාරය. **\*\* භාවනා ක්‍රම** පිළිබඳව විස්තරාත්මක කරුණු ගැන බලන්න: 1) සිංහල විසුද්ධිමග, 3 පරිච්ඡේදය 2) සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය: රේරුකානේ වන්දවිමල මහානාහිමි, 2009 3) විදර්ශනා භවනා ක්‍රමය: රේරුකානේ වන්දවිමල මහානාහිමි, 2006 4) **The Basic Method of Meditation** by Ajahn Brahmavamso 5) **Mediations** by Thanissaro Bhikkhu: Metta Forest Monastery 6) **Buddhist Meditation – In Theory and Practice** by Paravahera Vajirañāna Mahathera (P.hd Thesis: Cambridge University U.K.) 7) සමසන්තිස් භාවනා:නාලයනේ අරියධම්ම තෙර 8) The Seven stages of purification by Ven. Matara Sri Nanarama, BPS 1983, 9) Meditation a way of awakening by

Ajahn Sucitto, Amaravati publication, 2011 10) සක්මන් භාවනාව ගැන බලන්න: සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස.

▼ භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ පිළිවෙල: බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා ඇත:

“...පිඩු සිභා පෙරලා පැමිණෙන හික්මුව දිවාවිහරණය පිණිස හුදකලා තැනකට යයි. ඔහු පංච නිවරණ සිතෙන් පහකරගනී. නිවරණ පහවූ සිත පිරිසිදුවේ. ඔහුට ප්‍රමෝදය ඇතිවේ. ප්‍රමෝදමත් සිත ප්‍රීතියට පත්වේ. සිතේ ප්‍රීතිය ඇතිවූවිට, කාය සුඛයට- පස්සදිය ඇතිවී සිත ශාන්ත බවට පත්වේ. සිත සුවයට පත්වූ විට සමාධිය ඇතිවේ. බලන්න: දීඝ.නි: කෙවඩ්ඩ සූත්‍රය. සටහන්: \* භාවනාව සඳහා සුදානම් වන යෝගියකු තුළ පළමුවෙන්ම තිබිය යුතු ආකල්ප 3 ලෙසින් මිත්‍රශීලිබව (goodwill), සහකම්පනය - කරුණාව (empathy) හා අතහැරීම (letting go) . පළමු ආකල්ප දෙක ඇතිවිට සිතේ යම් තරහක්, පරුෂ බවක් ඇත්නම් ඒවා සමනයවේ, සිත ආලෝකමත්වේ. අතහැරීම මගින්- අතීතය හා අනාගතය ගැන ඇති අල්ලාගැනීම් - නිදහස හා ඉඩකඩ ඇතිවේ. එමගින් සිතට පහසුවක්-සුවයක් දැනේ. බලන්න: Meditation a way of awakening by Ajahn Sucitto , \*\* සිතේ සමාධිය ඇතිකරගැනීමට හැමවිටම, කරන කියන සිතන සැමදේ ගැනම සිහියෙන් හා නුවනින් - සති සම්ප ජානයෙන් කටයුතු කිරීම අවශ්‍යවේ. එවිට සිත අරමුණේ පිහිටුවා ගැනීමට පහසුවේ. බලන්න: සජ්ඣ විසුද්ධිය: පුජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමි.

#### ▲ භාවනා විවිධ -Various Meditations

1 අනුසති භාවනා - Anusathibhavana: බුද්ධානු සතිය, ධම්මානු සතිය, සංඝානු සතිය, ශිලානු සතිය, වාගානු සතිය, දේවානානු සතිය, කලණ මිතුරුගුණ සිහිකිරීම, උපසමානුසතිය ආදී විවිධ භාවනා ක්‍රම සූත්‍ර දේශනාවල පෙන්වා ඇත. අනුසතිභාවනාව කරන පිළිවෙල: අනුසති ධර්මතා වැඩීම පිණිස පළමුව පංච ධර්මයන්හි පිහිටා වාසය කළයුතුවේ: එනම්: ශ්‍රද්ධාව, වීරිය, සතිය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව.

භාවනාවේ ප්‍රතිඵල: අනුසති භාවනා වඩන විට සිත කෙළෙස්වලින් මිදී සමනයවේ- සමාධිය ලබයි. පෘතග්ජන ලෝකයා සමග සමසිත් ඇතිව, නිදුකින් වාසය කිරීමට හැකියාව ලැබේ, නිවන් මග සාක්ෂාත්වේ. අනුසති භාවනා වලින් එක භාවනාවක් හෝ වැඩීමෙන්, බහුල කරගැනීමෙන් : සසරට කලකිරීම, සසරට නොඇලීම, කෙළෙස් ප්‍රභිණයවේ, විරාගය ඇතිවේ, නිවන පිණිස පවතිය යි බුදුන්වහන්සේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ): 11නිපාත, අනුසති වගග, 11.2.1 හා 11.2.2. මහානාම සූත්‍ර, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය, පි.658, EAN: 11: Recollection, 11.1 & 12.1 Mahanama , p.570, 13.3. Nandiya, p.571, අංගු.නි: (1) 16- එකධම්මපාලිය, පි. 100, EAN:1:One thing, p. 47.

▼ අනුසති භාවනා නිවන පිණිස පවතී. “එක ධර්මයක් භාවනා දී වශයෙන් වඩන ලද්දේනම් බහුල වශයෙන් කරණ ලද්දේ නම්, (එය) ඒකාන්තයෙන්ම :නිබ්ද්දාය (Disenchantment)-සසර කලකිරීම, නොඇලීම පිණිස, විරාගය (Dispassion) -සසර වටය නිමකිරීම පිණිස නැතිනම් කෙළෙස් නිවාදැමීම පිණිස, රාගය ප්‍රභිණය පිණිස, නිරෝධය- (cessation)-රාගය නිමා කිරීම කිරීම පිණිස, සසර නිමාකිරීම

පිණිස, උපසමාය (peace) සියලු කෙලෙස් සංහිදීම පිණිස, අභිඤ්ඤාය (direct knowledge) ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ තමන් ලබාගන්නා විශේෂ දැනුම පිණිස, සම්බෝධය (enlightenment) - චතු සත්‍ය අවබෝධය-සම්බෝධය පිණිස, නිබ්බානය - නිවන අවබෝධය පිණිස වේ”. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1 ) 1 නිපාත: 16 එකධම්මපාළිය සූත්‍ර, පි. 99, EAN:1 suttas, p 46.

1) බුද්ධානුස්සතිය භාවනාව - Recollection of the qualities of The Buddha: බුද්ධානුස්සතිය භාවනාව- බුදුගුණ ආවර්ජනය: පළමුව පංච ධර්මයෙහි පිහිටා : ග්‍රද්ධාව, වීරිය, සතිය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව, අනතුරුව, ‘ඉතිපිසො භගවා අරහං...’ ආදී වූ බුදුගුණ 9 ය සිහිපත් කරමින් සිත එකඟ කරගැනීම. එසේ බුදුගුණ සිහිකරනවිට, රාග දෝෂ හා මෝහ යන අකුසල සිතෙන් පහවේ, බුදුගුණ අරමුණු කොටගත් සිත සෘජුවට පත්වේ, සෘජු සිතට තථාගත ගුණ පිළිබඳ අර්ථයන් වැටහී (අර්ථවේදී) ප්‍රමෝදය ඇතිවේ, ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රමෝදය ඇතිවේ (ධම්මවේදී). එවිට, ධර්මය පිළිබඳව ප්‍රීතිය ඇතිවේ. ප්‍රීතිය නිසා කය නිසලබවට පත්වේ- සංසුන්වේ. කය නිසලවූවිට සුවය ඇතිවේ. සුවපත්වූ සිතේ සමාධිය ඇතිවේ. එලෙසින්, අරියශ්‍රාවකයා, කෙලෙස්බර ලෝකයේ විසම ජනයා අතර සම සිතින් (කෙලෙස්රහිතව) වෙසෙයි, දුකටපත්වූ ජනයා අතර සුවයෙන් වෙසෙයි. ධර්ම ප්‍රවාහයට ඇතුළුවූ ඔහු බුද්ධානුස්සතිය වඩාගනී:

“යසම් මහානාම සමයෙ අරියසාවකො තථාගතං අනුස්සරති නෙවස්ස තසම් සමයෙ නරාගපරිස්සුධ්විතං චිත්තං හොති, නමොහපරිස්සුධ්විතං චිත්තං හොති. උජුගතමෙවස්ස තසම් සමයෙ චිත්තං හොති. තථාගතං ආරබ්භ උජුගතචිත්තොබො පන මහානාම අරියසාවකො ලහති අක්ඛේදං ලහති ධම්මවේදං, ලහති ධම්මුපසංහිතං පාමොජ්ජං පමුදිතස්ස පිති ජායති, පිතමනස්ස කායො පස්සම්භති, පස්සඤ්ඤායො සුඛං වෙදියති, සුඛිනො චිත්තං සමාධියති. අයං වූචති මහානාම අරියසාවකො විසමගතය පජාය සමස්සතො චිත්තති, සබ්බාපජ්ඣාය පජාය අබ්බාපජ්ඣො චිත්තති, ධම්මසොතසමානොතො බුද්ධානුස්සතීං භාවෙති”

සටහන: කය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ නාමකාය හා රූප කයය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6): 11 නිපාත: අනුසති වග්ග, 11.2.1 හා 11.2.2. මහානාම සූත්‍ර, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය, පි.658, EAN: 11: Recollection, 11.1 & 12.1 Mahanama, p.570, 13.3. Nandiya, p.571.

▼ බුද්ධානුස්සතිය බහුල කරගැනීම නිවන පිණිස පවතී:

“එක ධම්මො භික්ඛවෙ, භාවිතො බහුලිකතො එකත්ත නිබ්බිදාය විරාගය නිරොධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාය නිබ්බාණාය සංවත්තති. කතමො එකධම්මො: බුද්ධානුස්සතී ...”. බුද්ධානුස්සතිය භාවනාව, දියුණුකර, බහුල කරගන්නේ නම්, එය එකාන්තනම සසරට කළකිරීම පිණිස-නිබ්ද්දාව, කෙලෙස් වලට නොඇලීම- විරාගය පිණිස, රාගදී කෙලෙස් නැවතීම- නිරෝධය පිණිස, සියලු කෙලෙස් සංසිදුවා ගැනීම පිණිස- උපසමාය, ත්‍රිවිධ ඥාන ගැන විශේෂයෙන්ම අවබෝධකරගැනීම පිණිස- අභිඤ්ඤාය, චතුසත්‍ය අවබෝධය පිණිස - සම්බෝධය පිණිස, නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස පවතී. සටහන්: \*

අටුවාවට අනුව බුද්ධානුස්සතිය වැඩිම නිසා කරුණු 2ක් ඉෂ්ඨවේ: 1) සිතේ ප්‍රමෝදය ඇතිවීම 2) විදර්ශනා නුවණ ඇතිවීම. බලන්න: ESN: note 161, p. 588. \*\* මේ විහරණය සෝතාපන්න ආරිය ශ්‍රාවකයා, නිරතුරුව යෙදී සිටින විහරණයකි. බලන්න: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: ආභුනෙය්‍යාවග්ග:6.1.1.10 මහානාම සූත්‍රය, පි.32. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 1 නිපාත : එකධම්ම පාලිය, පි.100, EAN:1: XVI: One Thing, p. 47.

2) ධම්මානුස්සති භාවනාව - Recollection of the qualities of The Dhamma: ධම්මානුස්සති භාවනාව- ධම්ම ගුණ ආවර්ජනය:යනු ධර්ම ගුණ මෙනහිකර සිත එකඟ කර සමාධිය ඇති කර ගැනීමය. පළමුව පංච ධර්මයෙහි පිහිටා (ග්‍රද්ධාව, චිරිය, සතිය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව).

‘සවාකබානො භගවතා ධම්මො...’ ආදී වූ දහම් ගුණ සිහිපත් කරමින් සිත එකඟ කරගැනීම. එසේ දහම්ගුණ සිහිකරනවිට, රාග දෝස හා මෝහ යන අකුසල සිතෙන් පහවේ, දහම්ගුණ අරමුණු කොටගත් සිත සෘජුවට පත්වේ...සටහන් \* : විස්තර පිණිස බලන්න: බුද්ධානුස්සතිය භාවනාව. එලෙසින්, අරියශ්‍රාවකයා, කෙලෙස්බර ලෝකයේ විසම ජනයා අතර සම සිතින් (කෙලෙස්රහිතව) වෙසෙයි, දුකටපත්වූ ජනයා අතර සුවයෙන් වෙසෙයි. ධර්ම ප්‍රවාහයට ඇතුල්වූ ඔහු ධම්මානුස්සතිය වඩයි. බලන්න: ධම්මගුණ. \* \* ධම්මානුස්සතිය නිවන පිණිස පවතී. \*\* මේ විහරණය සෝතාපන්න ආරිය ශ්‍රාවකයා, නිරතුරුව යෙදී සිටින විහරණයකි. බලන්න: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත:ආභුනෙය්‍යාවග්ග:6.1.1.10 මහානාම සූත්‍රය, පි.32. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ): 11 නිපාත: අනුසතිවග්ග: 11.2.1 හා 11.2.2.මහානාම සූත්‍ර, 11.2.2, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: Elevens: Recollection, 11.1 Mahanama, 12.1 Mahanama (2), p.570, 13.3. Nandiya, p.571.

3) සංඝානුස්සති භාවනාව - Recollection of the qualities of The Sangha: සංඝානුස්සති භාවනාව: සංඝ ගුණ ආවර්ජනය: සංඝානුස්සති භාවනාව යනු සංඝ ගුණ සිහිපත්කර සිත එකඟ කර ගැනීමය. පළමුව පංච ධර්මයෙහි පිහිටා:

‘සුපටිපනෙනා භගවතා සාවකසංඛෙසා...’ ආදී වූ සහ ගුණ සිහිපත් කරමින් සිත එකඟ කරගැනීම. එසේ සහගුණ සිහිකරනවිට, රාග දෝස හා මෝහ යන අකුසල සිතෙන් පහවේ, සහගුණ අරමුණු කොටගත් සිත සෘජුවට පත්වේ... (බලන්න: බුද්ධානුස්සතිය) එලෙසින්, අරියශ්‍රාවකයා, කෙලෙස්බර ලෝකයේ විසම ජනයා අතර සම සිතින් (කෙලෙස්රහිතව) වෙසෙයි, දුකටපත්වූ ජනයා අතර සුවයෙන් වෙසෙයි. ධර්ම ප්‍රවාහයට ඇතුල්වූ ඔහු සංඝානුස්සතිය වඩයි. සටහන්: \* සංඝානුස්සතිය නිවන පිණිස පවතී.\*\* මේ විහරණය සෝතාපන්න ආරිය ශ්‍රාවකයා, නිරතුරුව යෙදී සිටින විහරණයකි. බලන්න: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: ආභුනෙය්‍යාවග්ග:6.1.1.10 මහානාම සූත්‍රය, පි.32. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ): 11 නිපාත: අනුසතිවග්ග: 11.2.1 හා 11.2.2.මහානාම සූත්‍ර, 11.2.2, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: Elevens: Recollection, 11.1 Mahanama, 12.1 Mahanama (2), p.570, 13.3. Nandiya, p.571.



#### 4) ශිලානුස්සති භාවනාව- Recollection of the qualities of Virtue:

ශිලානුස්සති භාවනාව- ශිල ගුණ ආවර්ජනය: තමා අනුමොදන්ව - සමාදන්ව රැකගන්නා ශිලය සිහිකරමින් සිත එකඟ කර ගැනීමය.  
බලන්න: ශිලය.

පංච ධර්මයෙහි පිහිටා, තමාගේ සිල්වත්බව- සිල්ගුණ සිහිපත් කිරීම:

“මා රකින සිකපද කැඩිනැත, නිකැළැල්ය, නිදොස්ය, කෙලෙස් පැල්ලම්රහිතය, තණ්හාවෙන් මිදීඇත, බැඳීම් රහිතය, බුද්ධාදී...නුවණැතියන් ප්‍රසංසා කරන ශිලයක් මම අනුගමනය කරමි. එම ශිලය සමාධිය පිණිස පවති...” එසේ තමාගේ සිල්ගුණ සිහිකරනවිට, රාග දෝස හා මෝහ යන අකුසල සිතෙන් පහවේ, සිල්වත්බව අරමුණු කොටගත් සිත සෘජුබවට පත්වේ... විස්තර පිණිස බලන්න:

බුද්ධානුස්සතිය. එලෙසින්, අරියශ්‍රාවකයා, කෙලෙස්බර ලෝකයේ විසම ජනයා අතර සම සිතින් (කෙලෙස්රහිතව) වෙසෙයි, දුකටපත්වූ ජනයා අතර සුවයෙන් වෙසෙයි. ධර්ම ප්‍රවාහයට ඇතුල්වූ ඔහු ශිලානුස්සතිය වඩයි. සටහන්: \* ශිලානුස්සතිය නිවන පිණිස පවතී.\*\* මේ විහරණය සෝතාපත්ත ආරිය ශ්‍රාවකයා, නිරතුරුව යෙදී සිටින විහරණයකි.

බලන්න: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: ආභුනෙය්‍ය වග්ග:6.1.1.10 මහානාම සූත්‍රය, පි.32. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ): 11 නිපාත: අනුසතිවග්ග: 11.2.1 හා 11.2.2.මහානාම සූත්‍ර, 11.2.2, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: Elevens: Recollection, 11.1 Mahanama, 12.1 Mahanama (2), p.570, 13.3. Nandiya, p.571.

#### 5) ත්‍යාගානුස්සති භාවනාව - Recollection of the qualities of

Generosity: ත්‍යාගානුස්සති භාවනාව- ත්‍යාග ගුණ ආවර්ජනය: ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ තමන් සතු ත්‍යාගශීලී ගුණ සිහිකර සිත එකඟකර ගැනීමය. පළමුව පංච ධර්මයෙහි පිහිටා, තමාගේ දානශීලී බව-මසුරුකම නැතිබව ආදී ගුණ සිහිපත් කරගත යුතුවේ:

“ මසුරුකමින් මැඩී සිටින ජනයා අතර, මසුරුමල නොමැති සිතින් වාසයකිරීමට ලැබීම මගේ වාසනාවය, මට ලාභයකි. ලෝභය නිසා කැළල් නොවූ සිතින් දන්දීමට මට හැකිය. දුගී මගී යාවක අදින්ට නිදහසේ දීමට කැමති ත්‍යාගශීලී සිතෙන්, මම වාසය කරමි...” එසේ තමාගේ දානශීලී බව සිහිකරනවිට, රාග දෝස හා මෝහ යන අකුසල සිතෙන් පහවේ, ත්‍යාගශීලී බව අරමුණු කොටගත් සිත සෘජුබවට පත්වේ... විස්තර පිණිස බලන්න: බුද්ධානුස්සතිය .එලෙසින්, අරියශ්‍රාවකයා, කෙලෙස්බර ලෝකයේ විසම ජනයා අතර සම සිතින් (කෙලෙස්රහිතව) වෙසෙයි, දුකටපත්වූ ජනයා අතර සුවයෙන් වෙසෙයි. ධර්ම ප්‍රවාහයට ඇතුල්වූ ඔහු ත්‍යාගානුස්සතිය වඩයි. සටහන්: \* ත්‍යාගානුස්සතිය නිවන පිණිස පවතී.\*\* මේ විහරණය සෝතාපත්ත ආරිය ශ්‍රාවකයා, නිරතුරුව යෙදී සිටින විහරණයකි. බලන්න: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත:ආභුනෙය්‍යවග්ග:6.1.1.10 මහානාම සූත්‍රය, පි.32. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ): 11 නිපාත: අනුසතිවග්ග: 11.2.1 හා 11.2.2.මහානාම සූත්‍ර, 11.2.2, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: Elevens: Recollection, 11.1 Mahanama, 12.1 Mahanama (2), p.570, 13.3. Nandiya, p.571.

6) දේවතානුස්සති භාවනාව-Recollection of the qualities of Deva's:

දේවතානුස්සති භාවනාව- දේවගුණ ආවර්ජනය: ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ දෙවියන් සතු යහපත් ධර්ම ගුණ සිහිකර සිත සමාධියට පත් කර ගැනීමය. පළමුව පංච ධර්මයෙහි පිහිටා, දෙවියන්ගේ ගුණ සිහිපත් කරගතයුතුය:

“දේවලෝකවල පහළවූ එම දෙවියෝ මෙලොවදී ග්‍රද්ධාසම්පන්නව... සිල්වත්ව... දහම්නුවණ ඇතිව... දානශීලීව...ප්‍රඥාව ඇතිව වාසය කළ හෙයින් දේවලෝකයන්හි යළි උපත ලැබූහ. මටද එබඳු ග්‍රද්ධාවක්... ශීලයක්... දහම්නුවණක්... දානශීලීවත්...ප්‍රඥාවක් තිබේ” එසේ දේවගුණ හා තමාසතු එබඳු ගුණ සිහිකරනවිට, රාග දෝස හා මෝහ යන අකුසල සිතෙන් පහවේ, දෙවිගුණ අරමුණු කොටගත් සිත සෘජුවට පත්වේ... විස්තර පිණිස: බලන්න: බුද්ධානුස්සතිය. එලෙසින්, අරියශ්‍රාවකයා, කෙලෙස්බර ලෝකයේ විසම ජනයා අතර සම සිතින් (කෙලෙස්රහිතව) වෙසෙයි, දුකටපත්වූ ජනයා අතර සුවයෙන් වෙසෙයි. ධර්ම ප්‍රවාහයට ඇතුල්වූ ඔහු දේවානුස්සතිය වඩයි. සටහන්: \* දේවතානුස්සතිය නිවන පිණිස පවතී.\*\* මේ විභරණය සෝතාපන්න ආරිය ශ්‍රාවකයා, නිරතුරුව යෙදී සිටින විභරණයකි. බලන්න: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත:ආභුතෙය්‍යවග්ග:6.1.1.10 මහානාම සූත්‍රය, පි.32. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ): 11 නිපාත: අනුසතිවග්ග: 11.2.1 හා 11.2.2.මහානාම සූත්‍ර, 11.2.2, පි.645-654, 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: Elevens: Recollection, 11.1 Mahanama, 12.1 Mahanama (2), p.570, 13.3. Nandiya, p.571.

7) මනෝමයකය ඇති දෙවියන් පිළිබඳ අනුසති භාවනාව- Recollection of the qualities of Deva's of mind-made body: මනෝමයකය ඇති දෙවියන් පිළිබඳ අනුසති භාවනාව: මෙහිදී, ඒ දෙවියන්ගේ ගුණ සිහිකර සිත සමාධියට පත් කර ගනී.

“කබලිංකාර ආහර ගන්නා දෙවියන්ගේ සංගතියෙන්, ඉක්මවා ගොස් මනෝමය කය ඇතිව පහළවූ දෙවියෝ ඇත: එම දෙවියෝ අධ්‍යාත්මිකව කලයුතු කිසිවක් ඇත ය හෝ අභවරකළ ආධ්‍යාත්මික කටයුතු වැඩිකරගතයුතුය යයි හෝ නොමදකී (විමුක්තිය ලැබූ හික්ෂුන් මෙන්). එම දෙවියන් ගේ ගුණ තමාගේ ආධ්‍යාත්මික සතියේ ස්ථාපිත කරගත යුතුය” යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සටහන්: \* අටුවාවට අනුව එම දෙවියෝ අරහත්මගඵල ලබා ඇත. See: EAN: note 2217, p. 686. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (6 ): 11 නිපාතය: අනුසති වග්ග: 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: II Recollection, 13.3. Nandiya, p.571.

8) කල්‍යාණ මිත්‍රගුණ අනුස්සතිය- recollection of the qualities of good friends: කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ගේ ගුණ සිහිකිරීම: මේ ආකාරයෙන් අනුසතිය වඩාගනී:

“මාගේ කල්‍යාණ මිත්‍රරෝ මා කෙරෙහි අනුකම්පා සහගතය; ඔවුන් මගේ යහපත පතති, මට අවවාද කරති; මට උපදෙස් දෙති. එවැනි මිත්‍රයන් සිටීම ඒකාන්තයෙන්ම මට ලාභයකි, වාසනාවන්ත ලැබීමකි” මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (6): 11 නිපාතය: අනුසති වග්ග: 11.2.3 නන්දිය සූත්‍රය,පි.658, EAN: 11: II Recollection, 13.3. Nandiya, p.571.

▲ **උත්තම පුරුෂයාගේ භාවනාව**- The meditation of the Noble man මේ සසුනේ උතුම් පුරුෂයෙක්, පංචනිවරණ මැඩ, බාහිර අරමුණු ඉවතලා භාවනාව වඩන අන්දම ගැන බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේදී විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ):11නිපාත: 1 නිසසය වගග, 11.1.9. සන්ධ සූත්‍රය, පි.636, EAN:11:I Dependence, 9.9 Sandha, p.568.

▲ **උපසමානුස්සති භාවනාව**- Meditation on Recollection of peace-upasamānussati: උපසමානුස්සති භාවනාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ නිවන අරමුණුකොට, කෙළෙස් සන්සිඳුවා ගැනීමය. නිවනේ ගුණ - ශාන්තබව ආවර්ජනය කිරීම මගින් සිත එකඟ කර ගැනීමය. සටහන්: \* අංගු.නි: (1) ජාන වග්ගයේ නිවන අරමුණු කොට ඇති භාවනාව ගැන විස්තර ඇත \*\* බලන්න: සිංහල විසුද්ධිමග: උපසමානුස්සති භාවනාව: 8 පරිච්ඡේදය.

▼ **උපසමානුස්සතිය භාවනාවක්** ලෙසින් දියුණු කර බහුල කරගන්නේ නම්, එය එකාන්තනම සසරට කළකිරීම පිණිස-නිබ්ද්දාව, කෙළෙස් වලට නොඇලීම- විරාගය පිණිස, රාගදි කෙළෙස් නැවතීම- නිරෝධය පිණිස, සියලු කෙළෙස් සංසිඳුවා ගැනීම පිණිස- උපසමාය, ත්‍රිවිධ ඥාන ගැන විශේෂයෙන්ම අවබෝධකරගැනීම පිණිස- අභිඤ්ඤාය, චතුසත්‍ය අවබෝධය පිණිස -සමෙබ්බාය, නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස පවතී. බලන්න: EAN: note 163, p. 589) මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 1 නිපාතය: ඒකධම්ම පාලිය, පි.100, EAN:1: XVI: One Thing, p. 47.

▼ **උපසමානුස්සති භාවනාව වැඩීම පිණිස නිවෙතේ ගුණ සිහිකිරීම** බුදුන් වහන්සේ නිවන විවිධ පද වලින් හඳුන්වා ඇත: අසංඛත, සච්ච ආදී ලෙසින්. එම ගුණ/ගුණයන් සිහිකරගනිමින් සිත එකඟ කර ගැනීම මින් අදහස් කරයි. සටහන: \* නිවනේ ගුණ සිහිපත් කරනවිට පංච නිවරණ යටපත්වේ, සිත රාග දෝස මෝහයෙන් පිඩාවට පත් නොවේ, ශාන්තවේ, එම අවස්ථාවේ උපසමාය- උපසමානුස්සතිය ඇතිවේ. \*\* නිවන් හඳුන්වන පද හා ගාථා සිහිපත් කිරීමද කලහැකිවේ. බලන්න: නිවන හඳුන්වන පද.

මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4 ): සලායතනවග්ග: අසංඛත සංයුත්ත, පි. 681, ESN: Salayatanasamyutta: Asankatasamyutta: p. 1512.

▲ **කායගතාසති භාවනාව**- Kayagathasathi meditation: කායගතා සති භාවනාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සතරසති පට්ඨානයේ දක්වා ඇති කායානුපස්සනාවය. 1) ආනාපානසතිය 2) කයේ ඉරියව් සතර පිළිබඳ සතිය-ඉරියව් භාවනාව 3) කයේ හැසිරීම- සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව 4) කයේ අසුභය (කොටස් 32) පිළිබඳ භාවනාව 5) කයේ ධාතු 4 පිළිබඳ සතිය - ධාතූමනසිකාරය 6) මළසිරුරක් ක්‍රමයෙන් දිරා යාම මෙතෙහිකරමින් වඩන සතිය (9 ආකාරවූ දිරායාම) - නවසිව්ථිකා භාවනාව, ආදී කරුණු පිළිබඳව සිත පිහිටුවා ගෙන භාවනාව වඩාගැනීමය. බලන්න: කායගතා සතිය, කායගතාසතියේ ප්‍රතිලාභ, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.

▼ **කායගතා සති භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන අනුසස් 10කි:** 1) අරතිය (අධිකුසලයේ නොඇලීම) හා පස්කම් සැපයට ඇති ඇල්ම ජයගැනීමට හැකිවීම 2) බියට පත්වීම හා තැනි ගැනීම ජයගැනීමට හැකිවීම 3) ශීත

උෂ්ණ සාගින්න පිපාසය මැසීමදුරු හා සර්පයන්ගෙන් ඇතිවන උවදුරු, අවිරස්තිය, සුලං, අප්‍රිය වචන, බොහෝ පීඩාගෙනදෙන කායික වේදනා ආදිය දරාගැනීමේ හැකියාව 4) තමා පතන ආකරයට සිව්පාන මේ හවයේදීම ලබාගැනීමට හැකිවීම 5) ඉද්ධිවිධ ආදි අතිසමාන බල ලබාගැනීමට හැකිවීම 6) දිවකන් (දිබ්බසෝත) ලැබීමට හැකිවීම 7) අනුන්ගේ සිත් දැනගැනීමට හැකිවීම 8) පෙරජාති සිහිකිරීමේ හැකියාව 9) දිවැස් ලැබීමේ හැකියාව 10) මේ හවයේදීම, චේතෝවිමුක්තිය හා ප්‍රඥාවිමුක්තිය ලබා නිවන සාක්ෂාත්කර ගැනීමට හැකිවීම. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (3 ): 3.2.9. කායගතාසති සූත්‍රය, පි. 254, EMN:119 Kāyagatāsati Sutta-Mindfulness of the Body, p.870, සංයු.නි: (4 ): සළායතනවග්ග: අසංඛත සංයුත්ත: 9.1.1.කායගතාසති සූත්‍රය, පි. 660, ESN: Asankatasamyutta: 1.1 Mindfulness directed to the body, p. 1495.

▼ කායගතාසති භාවනාව වැඩිමෙන් නිවන සාක්ෂාත්වේ, එම භාවනාව සිදුනොකරන අය ධර්මයේ පිරිහුණ අයවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි : (1) : 1 නිපාතය: අමත වග්ග සූත්‍ර 1.16.8-සිට, පි. 130, EAN:1: Deathless, p.53.

▼ කායගතාසති භාවනාව දියුණු කර බහුල කරගන්නේ නම්, එය එකාන්තතම සසරට කළකිරීම පිණිස-නිබ්ද්දාව,කෙළෙස් වලට නොඇලීම- විරාගය පිණිස, රාගදි කෙළෙස් නැවතීම- නිරෝධය පිණිස, සියලු කෙළෙස් සංසිදුවා ගැනීම පිණිස- උපසමාය, ත්‍රිවිධ ඥාන ගැන විශේෂයෙන්ම අවබෝධකරගැනීම පිණිස- අභිඤ්ඤාය, චතුසත්‍ය අවබෝධය පිණිස -සම්බෝධාය, නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස පවතී. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාතය: එකධම්ම පාලිය සූත්‍ර, පි.100, EAN:1: XVI: One Thing, p. 47.

▲ නවසීවථිකා භාවනාව- Contemplation of a corpse in 9 stages: නවසීවථිකා යනු, මළකඳු දිරා යාමේ අවස්ථා 9 ගැන ආවර්ජනය කිරීමය. මෙය අසුභය මෙනෙහිකිරීම ( මළකඳුක අසුභය බැලීම) ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. මළකඳු ක්‍රමයෙන් කුණු වී දිරා යන අවස්ථා දකිමින් තමාගේ කයද ඒ ස්වභාවයට පත්වනබව මෙනෙහිකර සිහිය පවත්වා ගැනීම මගින් සිත එකඟවේ. පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇති ඇල්ම නැති කරගැනීමට, විරාගය ඇතිකරගැනීමට, යථාබව අවබෝධ කරගැනීමට මේ භාවනාව උපකාරවේ. අවස්ථා 9 : 1) දෙනුන් දවසක් වූ මළකඳුක, ඉදිමිගිය, නිල්වගිය, සැරව ගලන සවභාවය බැලීම 2) කපුටන්, නරියන් ආදී විවිධ සතුන් විසින් කෘදමා ඇති පණුවන් පිරිගිය මළකඳුක සවභාවය බැලීම 3) මස් ලේ සහිත නහරවලින් බැඳුන ඇටසැකිල්ලේ ස්වභාවය බැලීම 4) මස් රහිත ලේ තැවරුණ, නහරවලින් බැඳුන ඇටසැකිල්ලේ ස්වභාවය බැලීම 5) මස් ලේ රහිත නහරවලින් බැඳුන ඇටසැකිල්ලේ ස්වභාවය බැලීම 6) පාඇට, කෙණ්ඩා, හිස්කබල ආදීවූ ඇට කැඩී සැමතැන විසිරිගිය අටසැකිල්ලේ ස්වභාවය බැලීම 7) බෙලිකටු මෙන් සුදු-දුඹුරු පැහැගත්, සුන්බුන්ව ගිය ඇට කටු ආදියේ ස්වභාවය බැලීම 8) ඇටකටු ගොඩගැසී ඇති ස්වභාවය බැලීම 9) වසරක් පරණව ගිය ඇට සුන්බුන්වී, වැලි හා පස්බවට පත්වී ඇති ස්වභාවය බැලීම . විස්තර පිණිස බලන්න: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග: බොජ්ඣංග සංයුත්තය: ආනාපාන වග්ගය සූත්‍ර: පි.270, ESN: Bojjhaṅgasamyutta: In and out Breathing: p. 1809.

▲ දස අසුභසංඥා භාවනාව- Contemplation of foulness of a corpse:  
මළකඳක දස අසුභයන් ආවර්ජනය කිරීම: 1) උද්ධුමාතක සංඥා  
භාවනාව (meditation on bloated corpse)- ඉදිමිගිය මළකඳ. 2) විනිලක  
සංඥා භාවනාව (meditation on livid corpse ) නිල්වූ මළකඳ- සිරුර  
නිල් පැහැගැනීම. 3) විපුබ්බක සංඥා භාවනාව -නවදොරින් ඕපස් ගලන  
සතුන් කන මල සිරුර 4) විවර්දක සංඥා භාවනාව (meditation on  
fissured corpse)- විවරවූ-බිඳිගිය මළකඳ (කඳ මැදින් වෙන්ව ගිය) . 5)  
වික්ඛායිතක සංඥා භාවනාව - සතුන් කඩා කෑම නිසා අවයව විසිරී ගිය  
මල සිරුර 6) වික්ඛිත්තක සංඥා භාවනාව -අවයව සිඳි බිඳී ගිය මල සිරුර  
7) හත්වික්ඛිත්තක සංඥා භාවනාව - කැබලි වි ගිය මල සිරුර 8)  
ලෝභිතක සංඥා භාවනාව -ලේගලා ගිය මල සිරුර 9) පුළුවක සංඥා  
භාවනාව (meditation on worm-infested corpse) පණුවන් පිරිගිය  
මළකඳ- නව දොර පනුවන් වැගිරෙන සිරුර අරමුණු කර භාවනාව  
වැඩීම. 10) අට්ඨක සංඥා භාවනාව: ඇට විසිරී ඇති මල සිරුර. භාවනා  
ක්‍රමය: කෙළෙස් තවන වීරිය ඇතිව, පංච නිවරණ සංසිදුවා, මනා නුවණ  
ඇතිව, එළඹී සිහියෙන් යුතුව මැරිගිය සිරුර බලමින් මේසේ අවර්ජනා  
කරයි:

‘මගේ සිරුරද මෙබඳු සවභාවය ඇත්තේය, මේවැනි ස්වභාවයට පත්වේ’  
යයි නුවණින් මෙනෙහිකළයුතු වේ. නැවත නැවත මෙනෙහිකළයුතු වේ.  
කයේ අනිත්‍ය බව, කය දුකක බව, මමය මාගේ කියා-ආත්මයක් ලෙසින්  
ගතයුතු කිසිවක් නැතිබව-අනාත්ම නුවණින් සිහිකළ යුතුය. භාවනාවේ  
එල: කයට ඇති තණ්හාව සිඳී යාම, විරාගය ඇතිවීම යථාභූත ඥාණය  
පහළවීම. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි: (2 ): 9 මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, පි. 452, EDN:  
22 Mahāsatipatṭhāna Sutta: The Greater Discourse on the  
Foundations of Mindfulness, p.246, ම.නි: (1 ): 1.1.10 සතිපට්ඨාන  
සූත්‍රය, පි.154, EMN: 10: Satipatṭhāna Sutta The Foundations of  
Mindfulness, p. 139.

#### ▲ අට්ඨක සංඥා භාවනාව - meditation on a skeleton

ඇටසැකිල්ල ආවර්ජනය කිරීම: මෙහිදී සිදු කරන්නේ ඇටසැකිල්ල  
අරමුණුකොට සිත සමාධිගත කරගැනීමය, තමාගේ කයද මේ තත්වයට  
පත්වෙන බව මෙනහිකිරීම. මේ භාවනාව පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇති  
ඇල්ම නැතිකර ගැනීමට, රාගය තුනී කරගැනීමට පිහිටුවේ. බලන්න:  
සංඥා.

▼ අට්ඨක සංඥා භාවනාව වඩන අන්දම: හික්ෂුව විවේකය...  
විරාගය...නිරෝධය ඇසුරු කර (විවේකනිසිසිතං විරාගනිසිසිතං  
නිරොධනිසිසිතං වොසසග්ගපරිණාමීං), නිවනට සිත නැඹුරුකර, ඇට  
සැකිල්ල අරමුණු කොටගෙන බොජ්ඣංග ධර්මතා 7 ගැනම පිලිවෙලින්  
භාවනාව කරයි. එලෙස භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන එල: 1) මහාඑල  
මහා ආනිසංස ඇතිවේ මාර්ග එල ලබාගැනීමට 2) එල දෙකක් : මේ  
හවයේදීම සියලු උපාදාන හැර අරහත්බවට පත්වේ. යම් උපාදානයක්  
ඉතිරිව ඇත්තේ නම් අනාගාමී බව 3 ) මහා වැඩ පිණිස පවති-  
බොජ්ඣංග ධර්මතා 7 වැඩි දියුණුවේ 4) යොගක්ඛෙමය  
(යොගකෙකමාය-Security from bondage) සසර බැම් ගලවා ගැනීම  
පිණිස පවති 5) මහා සංවේගය පිණිස පවති- වහා සසර දුකින් මිදීමට



නිවන ලබාගැනීමට, බලවත් උනන්දුවක් ඇතිවේ 6) පහසු විහරණය- මේ දිව්යේදීම, කෙළෙස් මැඩගෙන වාසය කිරීමට හැකිවේ. සටහන: විස්තර පිණිස බලන්න : සිංහල විසුද්ධිමාර්ගය, 6 පරිච්ඡේදය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1):මහාවග්ග: බොජ්ඣංග සංයුත්තය: ආනාපාන වග්ගය: 2.7.1 අට්ඨක සූත්‍ර 6, පි. 268, ESN: Bojjhaṅgasamyutta: In and out Breathing: 57.1 The Skeleton, (6 suttas), p. 1807.

▲ මරණ සති භාවනාව - mindfulness of death meditation: මරණ සති භාවනාව - මරණාණුසන්ති- මරණය ආවර්ජනා කිරීම: තම මරණය ඕනෑම වෙලාවක සිදුවිය හැකිබව සිහිකරමින්, අනිත්‍ය බව මෙනෙහිකරමින් සිත එකඟ කරගැනීම මරණ සතිභාවනාවය. සසර කළකිරීම පිණිස, නිවන ලංකර ගැනීම පිණිස උපකාරීවන භාවනාවකි. බලන්න: මරණය. සටහන: මරණසති භාවනාව පිළිබඳ විස්තර පිණිස බලන්න: සිංහල විසුද්ධිමග, 8 පරිච්ඡේදය.

▼ මරණසති භාවනාව නිවන පිණිසවේ: මරණ සතිය, භාවනාවක් ලෙසින් දියුණු කර බහුල කරගන්නේ නම්, එය එකාන්තයෙන්ම සසරට කළකිරීම පිණිස-නිබ්ද්දාව, කෙළෙස් වලට නොඇලීම- විරාගය පිණිස, රාගදි කෙළෙස් නැවතීම- නිරෝධය පිණිස, සියලු කෙළෙස් සංසිදුවා ගැනීම පිණිස- උපසමාය, ත්‍රිවිධ ඥාන ගැන විශේෂයෙන්ම අවබෝධකරගැනීම පිණිස- අභිඤ්ඤාය, චතුසත්‍ය අවබෝධය පිණිස - සම්බෝධය - නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස පවතී.

“එකධමෙමා භික්ඛවෙ භාවිතො බහුලිකතො එකන්ත නිබ්බදාය විරාගය නිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාධාය නිබ්බාණාය සංවත්තති: කතමො එකධමෙමා : මරණසති”. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1 ): 1 නිපාත: ඒකධම්ම පාලිය සූත්‍ර: 1.16.1.1. සූත්‍ර, පි.100, EAN:1:One Thing, p. 47.

▼ මරණසති භාවනාව මහත්ඵල මහා ආනිසංස ගෙනදේ:

මරණසති භාවනාව විපුල කරගැනීම අමතය-නිවන ලැබීමය, නිවන පරිපූර්ණ කරගැනීමය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ:

“මරණසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලිකතා මහජ්ජලා හොති මහානිසංසා අමතොගධා අමත පරියොසනා...”

මරණසති භාවනාව වඩන අන්දම: 1) මා ගන්නා හුස්ම, පිටවීමට යන කාලය තරම් කාලයක් මට ජීවත්වීමට ලැබේවා හෝ මා හුස්ම පිට කළ පසු නැවත හුස්මක් ඇතුල්වීමට යන කාලය තරම් කාලයක් මට ජීවත්වීමට ලැබේවා, එතරම් කාලය තුළ මට, භාග්‍යවතුන්වහන්සේගේ ධර්මයට සිත යොමුකිරීමට හැකියාව ලැබේවා! එවිට මට ඉටු කරගතයුතුදේ ඉටුකරගැනීමට හැකිවේ. 2) රාත්‍රිකාලය පැමිණිවිට මෙසේ අවර්ජනා කළයුතුය: බොහෝ කරුණු නිසා මගේ මරණය සිදුවිය හැකිය: “සතෙක් සර්පයෙක් නිසා, මගේ පය හැපී බිම වැටීම නිසා, මා ගත් ආහරය එකඟ නොවීමනිසා, වාත, පිත, සෙම ආබාධයක් නිසා මගේ මරණය සිදුවිය හැකිය. එසේ අවර්ජනා කර, මෙලෙසින් සිතා බැලිය යුතුය: ප්‍රභිණය නොකළ අකුසල ධර්මතා මා සතුව තිබේද?, මේ රාත්‍රියේදී මගේ මරණය සිදුවන්නේ නම් එය මට බාධාවකි. එමනිසා මම ප්‍රභිණය

නොකළ අකුසල පහ කර ගැනීම පිණිස අසාමාන්‍ය අභිලාසයක් ඇතිව, විරිය ඇතිව, උනන්දුව ඇතිව, බලවත් උද්යෝගය ඇතිව, වෙහෙස නොසලකා, සතිය සම්ප්‍රජන්‍යය ඇතිව කටයුතු කළයුතුය. උපමාව: තමාගේ හිස ගිනිගත් විට හෝ තමාගේ ඇඳුම් වලට ගිනි ඇවූලූන විට වහා වහා ඒ ගින්න නිමා දමන කෙනෙක් මෙන් තමාගේ අකුසල නැතිකර ගැනීමට වහා කටයුතු කළයුතුය. ප්‍රභීණය කිරීමට කිසිම අකුසලයක් නොමැති නම් ඒ පුද්ගලයා ඒ රාත්‍රියේ ඔහුගේ මරණය සිදුවිය හැකිනම්, තමාගේ කුසල්ගැන සිතා ප්‍රීතියට හා ප්‍රමෝදයට පැමිණ වාසය කළයුතුය. ඔහු දිවා ෫ කුසල් පිළිබඳව හික්ම ප්‍රීතියෙන් වාසය කිරීමට පුහුණුවිය යුතුය. එසේ කටයුතු කරණ හික්මුව අප්‍රමාදය සහිතව වාසය කරයි, ඔහු සියලු ආසවයන් ප්‍රභීණය කරගැනීම පිණිස උනන්දුවෙන් මරණසතිය පුරුදු පුහුණු කරයි. එලෙස මරණසති භාවනාව වැඩිය යුතුය යි බුදුන් වහන්සේ අවවාද වදාළහ. බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 5 සටහන: අංග.නි: 8: මරණ සති සූත්‍රයේදී: බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“අපි අප්‍රමාදව වාසය කරමු, ආසව ක්‍ෂය කිරීම පිණිස තික්ෂණව මරණ සතිය වඩමු. මෙසේ ඔබ හික්මිය යුතුය”. මූලාග්‍ර: අංග.නි: ( 4 ): 6 නිපාතය: 6.1.2.9 ප්‍රථම හා ද්විතීය මරණසති සූත්‍ර, පි. 60, ESN:6: Mindfulness of Death 1 & 2, p. 324, අංග.නි: ( 5 ):8 නිපාතය: 8.2.8.3 හා 8.2.8.4 මරණසති සූත්‍ර, පි. 324, ESN: 8: 73.3 & 74.4 Mindfulness of Death, p. 449.

▲ **ධාතුමනසිකාර භාවනාව -Meditation on Elements:** ධාතු ලක්ෂණ මෙනෙහි කොට එහි යථාබව අවබෝධය කරගැනීම තුළින් ඒවා කෙරහි නො ඇලීමට සිත පිහිටුවා ගැනීම, ධාතු මනසිකාරයය.

▼ **බුදුන් වහන්සේ රාහුල තෙරුන්හට ධාතු 5 ක් ගැන:** පඨවි, ආපො, තෙජෝ, වායෝ, අවකාශ ධාතූන් පිළිබඳ, ආවර්ජනා කළයුතු අන්දම මෙසේ පෙන්වා ඇත: 1) පඨවි ධාතුව මෙනෙහිකිරීම- (reflection of the earth element ). පඨවි ධාතුව ආකර 2කි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර. මහාභූතයන් නිසා හටගත් කයේ කෙස් ලොම් නිය දත්... ආදිවූ තද-සන කොටස් ඇත, ඒවා නිසා සකස්වූ රූපය අභ්‍යන්තර පඨවි ධාතුවය. බාහිර පඨවි ධාතුව නම් මේ පොලවේ ඇති තදවූ සනවූ සවභාවයය. ඒ දෙකම, එකම දෙයකි.

‘අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර හෝ පඨවි ධාතු මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි , පඨවි ධාතුවේ යථාබව, යහපත් තුවණින් දැකිය යුතුය. එලෙස දකිනවිට පඨවි ධාතුව පිළිබඳ කළකිරීම ඇතිවේ, එයට ඇති ඇලීම සිතෙන් පහවේ’.

“නෙතං මම, නෙසොහමසම්, න මෙසො අත්තා’ති. එවමෙනං යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය දධංබ්බං. එවමෙනං යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය දිඤ්ඤා පඨවිධාතුයා නිබ්බිඤ්ඤති. පඨවිධාතුයා චිත්තං විරාජෙති”

සටහන: අභ්‍යන්තර පඨවි ධාතුව නම් පංච උපාදානස්කන්ධ යේ රූපය සකස්වී ඇති කොටස් 32 ය. බලන්න: සතර මහා භූතයෝ.

2 ) ආපො ධාතුව මෙනෙහිකිරීම- (reflection of the water element ): ආපො ධාතුව ආකර 2කි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර. කයේ ලේ, සොටු, සෙම,

සැරව....ආදී දියරු-ගලන ස්වාභාවය අභ්‍යන්තර ආපො ධාතුවය. බාහිර ආපොධාතුව නම් මේ පිටත ඇති ජලය, දියරු බවය. ඒ දෙකම, එකම දෙයකි.

“අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර හෝ ආපො ධාතුව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි ආපො ධාතුවේ යථාබව, යහපත් නුවණින් දැකියයුතුය. එලෙස දකිනවිට ආපො ධාතුව පිළිබඳ කළකිරීම ඇතිවේ, එයට ඇති ඇලීම සිතෙන් පහවේ”.

**3 ) තේජෝ ධාතුව මෙනෙහිකිරීම- (reflection of the fire element )**  
තේජෝධාතුව ආකර 2කි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර. මහලුබව ඇතිකරණ, ආහාර දිරවීම ආදිය කරණ, කයේ ඇති රස්තිය- උෂ්ණය, අභ්‍යන්තර තෙජො ධාතුවය. පිටත ඇති උණුසුම් ස්වභාවය බාහිර තේජෝ ධාතුවය. ඒ දෙකම, එකම දෙයකි. “අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර හෝ තේජෝ ධාතුව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි තේජෝ ධාතුවේ යථාබව, යහපත් නුවණින් දැකියයුතුය. එලෙස දකිනවිට තේජෝ ධාතුව පිළිබඳ කළකිරීම ඇතිවේ, එයට ඇති ඇලීම සිතෙන් පහවේ”

**4 ) වායෝ ධාතුව මෙනෙහිකිරීම- (reflection of the wind element ):**  
වායෝ ධාතුව ආකර 2කි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර. හුස්ම ඉහළ පහළ ගමන් කිරීම, බඩවැල් වල ඇති වායුව- සෙලවීම... ආදිය, කයතුළ ඇති වාතය, අභ්‍යන්තර වායො ධාතුවය. පිටත ඇති සෙලවීම්, සුළං ආදිය බාහිර වායො ධාතුවය. ඒ දෙකම, එකම දෙයකි.

“අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර හෝ වායෝ ධාතුව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි වායෝ ධාතුවේ යථාබව, යහපත් නුවණින් දැකියයුතුය. එලෙස දකිනවිට වායෝ ධාතුව පිළිබඳ කළකිරීම ඇතිවේ, එයට ඇති ඇලීම සිතෙන් පහවේ”.

**5) ආකාශ ධාතුව මෙනෙහිකිරීම (reflection of the space element )**

ආකාශ ධාතුව ආකර 2කි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර. කෙනෙක්ගේ කයේ ඇති ඉඩඅවකාශය අභ්‍යන්තර ආකාශ ධාතුවය: කන්සිදුරු, නාස් සිදුරු,කට, ගුඩය, මුත්‍රාපිටකරන ස්ථාන ආදිය. පිටත ඇති ආකාශය, හිස් ඉඩකඩ ආදිය බාහිර ආකාශ ධාතුවය. ඒ දෙකම, එකම දෙයකි.

“අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර හෝ ආකාශ ධාතුව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි ආකාශ ධාතුවේ යථාබව, යහපත් නුවණින් දැකියයුතුය. එලෙස දකිනවිට ආකාශ ධාතුව පිළිබඳ කළකිරීම ඇතිවේ, එයට ඇති ඇලීම සිතෙන් පහවේ”.

**6) සියලු ධාතු පිළිබඳ මධ්‍යස්තව මෙනෙහිකිරීම:** සියලු ධාතු පිළිබඳ සිත මධස්ථබවට පත්කර ගෙන මෙනෙහි කිරීමෙන් සිතට ප්‍රියගෙනදෙන හෝ අප්‍රිය ගෙනදෙන දේ පිළිබඳ ඇතිවන සිතුවිලි පහවී සිත මධස්ථස්වභාවයට පත්වේ යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත:

“පෘතුවිය ට දමන සුදුසු හෝ නුසුදුසු ඕනෑම දෙයක් හෝ එයට කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් පිළිබඳව පෘතුවිය: ප්‍රතික්ෂේප නොකරයි, අවමානයට පත්නොවේ, උකටලීනොවේ. එලෙස ජලය...ගින්න.. සුළඟ...ආකාශය...ද. : ප්‍රතික්ෂේප නොකරයි, අවමානයට පත්නොවේ,

උකට්ඨිනොවේ. එලෙස ධාතු වල ඇති මධස්ථස්වභාවය, තමන් හා සමකොට මෙනෙහිකිරීමෙන්, ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න දේ නිසා සිත කම්පානොවේ. සිත මධ්‍යස්තඛවට උපේක්ඛාවට පත්වේ.”. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (2): 2.2.2 මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය, පි. 158, EMN: 62: Mahārāhulovāda Sutta: The Greater Discourse of Advice to Rāhula, p. 494.

▲ ආනාපානසති භාවනාව - Ānāpāna-sati Meditation: සමාධිය වඩා ගැනීම පිණිස බහුල ලෙසින් කරන භවානා ක්‍රමයකි. ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ක්‍රම විධිය ආනාපානසති සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. වැඩි විස්තර පිණිස බලන්න: සිංහල විසුද්ධිමග, පරිච්ඡේදය 8. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (3 ): 3.2.8 ආනාපානසති සූත්‍රය, පි. 240, EMN:118: Ānāpānasati Sutta- Mindfulness of Breathing, p. 861, අංග.නි: (6): 10 නිපාත, සචිත්ත වග්ග, 10.2.1.10. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, පි.222, EAN:10: 60.10. Girimananda, p. 516, දීඝ.නි: (2): 9 මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, පි. 451, EDN:22 Mahāsatiṭṭhāna Sutta: The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness, p. 246.

#### ▼ ආනාපානසති භාවනාව නිවන පිණිසය

“එකධමෙමා භික්ඛවෙ භාවිතො බහුලීකතො එකන්ත නිබ්බිදාය විරාගය නිරොධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාය නිබ්බාණාය සංවත්තති: කතමො එකධමෙමා ආනාපානසසසති”

ආනාපාන සතිය, භාවනාවක් ලෙසින් දියුණු කර බහුල කරගන්නේ නම්, එය එකාන්තයෙන්ම සසරට කළකිරීම පිණිස-නිබ්බිදාව,කෙළෙස් වලට නොඇලීම- විරාගය පිණිස, රාගදි කෙළෙස් නැවතීම- නිරෝධය පිණිස, සියලු කෙළෙස් සංසිදුවා ගැනීම පිණිස- උපසමාය, ත්‍රිවිධ ඥාන ගැන විශේෂයෙන්ම අවබෝධකරගැනීම පිණිස- අභිඤ්ඤාය, චතුස්තා අවබෝධය පිණිස -සම්බෝධාය, නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස පවතී. මූලාශ්‍ර: අංග.නි:(1):1 නිපාත: ඒකධම්ම පාලිය සූත්‍ර, පි.100, EAN:1: XVI: One Thing, p. 47.

▼ ආනාපානසති භාවනාව මගින් එල මහා ආනිසංස ගෙනදේ: මේ භාවනාව යහපත් ලෙසින් දියුණු කරගත්විට අවසාන හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම (මරණය) පිළිබඳව අවබෝධය ලැබේ. සටහන: ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ක්‍රමවේදය මේ සූත්‍රයේ විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (2 ):2.2.2 මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය, පි. 158. E MN: 62: Mahārāhulovāda Sutta: The Greater Discourse of Advice to Rāhula, p. 494.

▲ සතර බ්‍රහ්මවිහාර භාවනා- Meditation on Four Sublime states: සතර බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ මෙත්තාව, කරුණාව, මුදිතාව හා උපේක්ඛාව අරමුණු කොට සිත සමථයට පත්කර ගැනීමය. සටහන්: භාවනා ක්‍රම විධිය පිණිස බලන්න: \* බ්‍රහ්මවිහාර. \*\* සිංහල විසුද්ධිමග-9 නි පරිච්ඡේදය.

▼ සතර බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව කරන අන්දම : මෙත්‍රී භාවනාව, කරුණා භාවනාව, මුදිතා භාවනාව, උපේක්ඛා භාවනාව:

මෙත්තා සහගත සිත හෝ කරුණා සහගත සිත හෝ මුදිතා සහගත සිත හෝ උපේක්ඛා සහගත සිත හෝ පිහුටුවා ගත් යෝගියා, එම සිත: එක් දිශාවක් වෙත පතුරුවා වාසය කරයි; එසේම, දෙවෙනි දිශාවටද, තෙවෙනි දිශාවටද, සිව්වැනි දිශාවටද, උඩ දිශාවටද, යට දිශාවටද, සියලු තැනටම මෙත්තා... කරුණා... මුදිතා... උපේක්ඛා සහගත සිතින්, සියලු දෙනා තමන් හා සමකොටගෙන, ලොව ඇති සියලු සතුන් වෙත, විශාලලෙසින්, මහග්ගතව , අප්‍රමාණවූ අවෙරයෙන්, අව්‍යාපාදයෙන් යුත් මෙත්‍රී සගත... කරුණා... මුදිතා... උපේක්ඛා සිතපතුරුවා වාසය කරයි.

එලෙස...භාවනාව වැඩුණු පසු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ මෙත්තා...කරුණා... මුදිතා ... උපේක්ඛා... වෙතො විමුක්තිය උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අතිවිවය,නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ පිලිබඳ ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤය කරගනී- අරහත්වය ලබයි. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට (lust for the Dhamma-love for the Dhamma) නිසා ඔහුට ආසව ඤය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5, සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර,එලොව ඕපපාතිකව ඉපද එහිදී නිවන සාක්ෂාත් කරගනී. සටහන: ධර්ම රාගය හා ධර්ම ආලය යන මේ දෙපදයෙන් අදහස් කරන්නේ සමථ හා විදර්ශනාව ගැන ඇති කැමැත්ත හා සතුට බව අටුවාව දක්වයි. ඒ තත්වය නැතිකර ගත හැකිනම් අරහත් ඵලය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය. බලන්න: EAN: note: 2226, p. 687. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6)11නිපාත: අනුසති වග්ග: 11.2.6 අවධානනාගර සූත්‍රය, පි.674, EAN: 11: Recollection: 16.6 Dasama, p.573, ම.නි: (2) : 2.1.2 අවධානනාගර සූත්‍රය, පි.36, EMN: 52: Aṭṭhakanāgara Sutta, p. 431.

▼ සතර බ්‍රහ්මවිහාර භාවනාව වැඩීමේ යහපත් විපාක

මෙත්‍රිය භාවනාව වැඩීම නිසා සිතේ ඇතිවන තරහ- ව්‍යාපාදය නැතිවේ; කරුණා භාවනාව වැඩීම නිසා සිතේ ඇතිවන භීෂාකිරීම්, කාර ක්‍රියා ආදිය නැතිවේ; මුදිතා භාවනාව වැඩීම නිසා සිතේ ඇතිවන අරතිය (කුසල්කිරීමට ඇති මැලිකම) නැතිවේ; උපේක්ඛා භාවනාව වැඩීම නිසා සිතේ ඇතිවන අකමැත්ත, පිළිකුළු නැතිවේ, සිත මධ්‍යස්ත බවට පත්වේ. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (2) : 2.2.2 මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය, පි. 158. EMN: 62: Mahārāhulovāda Sutta: The Greater Discourse of Advice to Rāhula, p. 494.

▼ මෙත්තාව වැඩීමෙන් සිත විමුක්තියට පත්වේ: මෙත්තා භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස ඇතිකරගත යුතු ගුණ: 1) සිතේ නිතියෙන් මෙත්තාව සේවනය-ආශ්‍රය කළයුතුය (ආසෙවිතාය- pursued) 2) සිතේ වඩාගත යුතුය(භාවිතාය-developed 3) බොහෝලෙසින් සේවනය කළ යුතුය(බහුලිකතාය- cultivated) 4) වාහනයක් සේ භාවිතා කළ යුතුය- ඕනෑම අවස්ථාවකට පිහිටවීමට (යානිකතාය- made a vehicle) 5) සිතේ පදනමක් කරගතයුතුය(වත්පුකතාය- made a basis) 6) දිගටම කරගෙන යා යුතුය( අනුට්ඨිතාය-carried out) 7) සිතේ ප්‍රගුණ කළයුතුය(පරිවිතාය-



consolidated) 8) සිතේ මනාව තබාගෙන කටයුතු කළයුතුය (සුසමාරදධාය- properly undertaken). එලෙසින් මෙන්තාව වඩන පුද්ගලයාට ලැබෙන අනුසස් 11 කි: මෙන්තා ආනිසංස: 1) සුවසේ නින්දට යයි 2) සුවසේ නැගී සිටී 3) ලාමක සිහින නොදකින්නේය 4) මිනිසුන්හට ප්‍රියවේ 5) නො මිනිසුන්හට ප්‍රියවේ 6) දෙවියෝ ඔහු රකිති 7) ගින්නෙන්, වසවිෂ යෙන්, ආවුද වලින් ඔහුට අනතුරු සිදු නොවේ 8) සිත ඉක්මනින්ම සමාධියට පත් කරගත හැකිය 9) ඔහුගේ මුහුණ පැහැපත් වේ 10) මුලා සිතින් මරණයට පත්නොවේ 11) මේ දිවියේදී මගඵල නොලැබුනොත්, මතු දිවියේදී බ්‍රහ්මලෝකයේ උපත ලබයි. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි:(6):11නිපාත:අනුසති වග්ග,11.2.5,මෙන්තානිසංස සූත්‍රය පි.672, EAN:11: II Recollection, 15.5 Loving Kindness, p.573.

▲සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව- Sathipattaana Bhawana: සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව: කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාවපස්සනාව. භාවනාව වැඩිම පිලිබඳව බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පෙන්වා ඇත:

“...මෙහි මහණ, කයෙහි කය අනුව... වේදනාවේ වේදනා අනුව...සිතේ සිත අනුව...ධර්මතාවෙහි ධර්මතා අනුව දක්නා සුලුව කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව මනා දැනුම් ඇතිව සිහි ඇතිව ලෝකය පිලිබඳ දැඩි ලෝභ හා දැඩි දොම්නස දුරු කොට වෙසේ”. බලන්ත:සංයු.නි: සතිපට්ඨානසංයුත්ත: භාවනා සූත්‍රය. සටහන: විස්තර පිණිස බලන්ත: දීඝ.නි: හා ම.නි: සතිපට්ඨාන සූත්‍ර.

▲ ඉද්දිපාද භාවනාව- Meditation on four spiritual base: ඉද්දිපාද භාවනාව (සාද්ධිපාද) මෙසේ දක්වා ඇත. ඉද්දිපාද භාවනා 4කි: ඡන්දසමාධිපධාන සංඛාර සමන්තාගත, චීරිය සමාධිපධාන සංඛාර සමන්තාගත, චිත්ත සමාධිපධාන සංඛාර සමන්තාගත, විමංසා සමාධිපධාන සංඛාර සමන්තාගත ඉද්දි පාද භාවනා.

‘ඉද්දිපාද භාවනාගාමීනි ප්‍රතිපත්තිය’ යනු ආරිය අටමග වැඩිමය.

බලන්ත: සංයු.නි: (5-2) ඉද්දිපාදසංයුත්ත:භාවනා සූත්‍රය.

▲සිව් ජාන භාවනාව - Four Jhana meditaion: සිව්ජාන-සතර ජාන යනු, රූපජාන සමාපත්තිය. බලන්ත: ජාන

1) ප්‍රථම ජානය: මේ සසුනේ මහණ කාමයන්ගෙන් වෙන්ව, අකුසල යන්ගෙන් වෙන්ව, විතක්ක විචාර සහිත, විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති,පළමු ජානයට සමවදි. පළමු ජානයට සමවැදුන ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ පළමු ජානය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිච්චය,නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ක්‍ෂය කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට (lust for the Dhamma-love for the Dhamma) නිසා ඔහුට ආසව ක්‍ෂය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5, සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව, ඕපපාතික ව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි.

2) දෙවන ජානය: මේ සසුනේ මහණ, ප්‍රීතිය යටපත් කර, ආධ්‍යාත්මයේ සම්ප්‍රසාදනය (ශාන්තබව) ඇති, විත්තයේ එකඟ බව ඇති, අවිතර්ක අවිචාරවූ සමාධියෙන් උපන් ප්‍රීති-සුඛ ඇති දෙවෙනි ජානයට පැමිණ වාසය කරයි. දෙවන ජානයට සමවැදුණු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ දෙවන ජානය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිච්චය,නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤය කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට නිසා ඔහුට ආසව ඤය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5 සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව ඕපපාතික ව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි.

3) තෙවෙනි ජානය: මේ සසුනේ මහණ, පහවී ගිය ප්‍රීතිය ඇතිව, විරාගය හා උපෙක්කා ව ඇතිව සති සම්පජානය ඇතිව, කාය සුඛයෙන් වාසය කරයි. තෙවන ජානයට සමවැදුණු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ තෙවන ජානය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිච්චය,නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤය කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට නිසා ඔහුට ආසව ඤය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5 සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව ඕපපාතික ව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි.

4) සිව්වෙනි ජානය: මේ සසුනේ මහණ, සුඛ වේදනාවන්ද දුක් වේදනාවන්ද පහ කර, පෙර දී අතුරුදහන් වූ සොම්නස හා දොම්නස සහිතව, ඔහු දුකත් නැති, සුඛයත් නැති සිව්වෙනි ජානයට පැමිණ, උපෙක්කාව නිසා ඇතිවූ පිරිසුදු සිතීන් වාසය කරයි. සතරවෙනි ජානයට සමවැදුණු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ සිව්වෙනි ජානය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිච්චය,නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤය කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට නිසා ඔහුට ආසව ඤය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5 සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව ඕපපාතික ව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ):11නිපාත: 2 අනුසති වගග, 11.2.6, අට්ඨකතාගර සූත්‍රය, පි.674, EAN:11: II Recollection, 16.6 Dasama, p.573.

▲ කසිණ භාවනා - meditation on kasīṇa: දස කසිණ අරමුණුකර වඩාගන්නා සමාධිය කසිණ භාවනාවය. කසිණ භාවනාව යහපත් ලෙසින් වඩා ගැනීමෙන් රූප ජාන හා අරූප සමාපත්ති ලබාගත හැකිය. බලන්න: කසිණ, අභිභායතන. සටහන්: \* කසිණ භාවනාව යනු යම් ධාතුවක් හෝ වර්ණයක් කමටහන් කර සමාධිය ලබාගැනීමය. උදා: ආපෝ ධාතුව පිලිබඳ කසිණ භාවනාවට ජලබදුනක් හෝ විලක් අරමුණු කරගැනීම. බලන්න: EAN: note 1995, p. 677. \*\* සිංහල විගුද්ධිමාර්ගයේ 4 හා 5 පරිච්ඡේද වල කසිණ භාවනා ක්‍රම විධිය විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ):10 නිපාත: 10.1.3.5. කසිණ සූත්‍රය, පි.112, EAN: 10: 25-5 Kasinas, p. 502.

▲ දස සංඥා භාවනා- Meditation on 10 perceptions: ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දී, බුදුන් වහන්සේ දස සංඥා භාවනා වඩන ආකාරය විස්තර කර ඇත. දසසංඥා: අනිච්ච සංඥාව, අනාත්ම සංඥාව, අසුභ සංඥාව, ආදීනව සංඥාව, පහාන සංඥාව, විරාග සංඥාව, නිරෝධ සංඥාව, සබ්බලෝකේ අනභිරති සංඥාව, සබ්බසංඛාරයෙහි අනිච්ච සංඥාව හා ආනාපාන සතිය. සටහන: දසසංඥා ශ්‍රවණය කිරීමෙන්, ගිරිමානන්ද තෙරුන්ගේ අසනීපය සන්සිඳි යනබව බුදුන් වහන්සේ, ආනන්ද තෙරුන්ට වදාළහ. භාවනාව පිණිස පිළියෙලවීම: වනයට, ගසක් මුලට හෝ නිස් කුටියකට (වැනි සුදුසු ස්ථානයක) භාවනා කිරීමට පැමිණි භික්ෂුව, කැමති පරිදි, සංඥා පිළිබඳව නුවණින් ආවර්ජනය කරයි.

1) අනිච්ච සංඥා භාවනාව: භික්ෂුව මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

“රූපය අනිත්‍යයය, වේදනා අනිත්‍යයය, සංඥා අනිත්‍යයය, සංස්ඛාර අනිත්‍යයය, විඤාන අනිත්‍යයය. එලෙස, පංච උපාදාන ස්කන්ධයෙහි අනිත්‍යබව මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි”.

“...භික්ෂු අරඤ්ඤගතොවා... ඉතිපට්ඨසංචිකකති: ‘රූපං අනිච්චං, වේදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සංඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති’. ඉති ඉමෙසු පඤ්චස්වපාදානකකඤ්ඤෙසු අනිච්චානුපස්සි විහරති...” (having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: ‘Form is impermanent, feeling is impermanent, perception is impermanent, volitional activities are impermanent, consciousness is impermanent’, Thus he dwells contemplating impermanence in these five aggregates subject to clinging. This is called the perception of impermanence”.

2) අනත්ත සංඥා භාවනාව: භික්ෂුව මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

“ඇස අනාත්මය, රූප අනාත්මය, කණ අනාත්මය, ශබ්ද අනාත්මය, නාසය අනාත්මය, ගඳසුවඳ අනාත්මය, දිව අනාත්මය, රස අනාත්මය, කය අනාත්මය, කයට දැනෙන පහස අනාත්මය, සිත අනාත්මය, සිතට දැනෙන ධර්මතා-සිතුවිලි අනාත්මය. එලෙස, සයවැදැරුම් අභ්‍යන්තර හා බාහිර ආයතන පිළිබඳ අනාත්ම ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් වාසය කිරීම අනත්ත සංඥාව වැඩීමය:

“...භික්ෂු අරඤ්ඤගතොවා... ඉතිපට්ඨසංචිකකති: ‘වකඛුං අනත්තා, රූපා අනත්තා, සොතං අනත්තා, සඤ්ඤා අනත්තා, සානං අනත්තා, ගඤ්ඤා අනත්තා, ජීවහා අනත්තා, රසා අනත්තා, කායො අනත්තා, ඓද්ධංඛං අනත්තා, මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තා’ති. ඉති ඉමෙසු ඡස්ස අඤ්ඤානික බාහිරෙස්ස ආයතනෙස්ස අනත්තානුපස්සි විහරති”. (having gone to the forest... a bhikkhu reflects thus: ‘The eye is non-self, forms are non-self; the ear is non-self, sounds are non-self; the nose is non-self, odors are non-self; the tongue is non-self, tastes are non-self; the body is non-self, tactile objects are non-self; the mind is non-self, mental phenomena are non-self.’ Thus he dwells contemplating non-self in these six internal and external sense bases. This is called the perception of non-self). බලන්න:අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය.

### 3) අසුභ සංඥා භාවනාව: හික්ෂුව මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

“පා තලින් උඩ, කෙස්මතුයෙන් යට සමින් ආවරනයවූ කයේ ඇති නානා ප්‍රකාර අප්‍රචිත බව (කුණු-අශුචි- impurities) ආදී කයේ කොටස් වල අප්‍රියබව මෙනෙහි කරයි: ‘මේ කයේ: හිස කෙස් ඇත; රෝමකුපයන් ඇත; නියපොතු ඇත, දත් ඇත; හම ඇත, මස් ඇත; නහර ඇත, ඇට ඇත; ඇටමිදුළු ඇත; වකුගඩුවක් ඇත; හදවතක් ඇත; අක්මාවක් ඇත (liver); දලඹුවක ඇත (pleura); බඩදිවක් ඇත (spleen); පෙනහැල්ලක් ඇත; අතුනු ඇත(බඩවැල්-intestines); අතුනුබහන් ඇත (කුඩා බඩවැල්-mesentery); බඩක් ඇත (උදරය-stomach); අසුචි ඇත (excrement); පිත ඇත (bile); සෙම ඇත (phlegm); සැරව ඇත (pus); ලේ ඇත; දහඩිය ඇත (sweat); මේදය ඇත (fat); කඳුළු ඇත tears); වුරුණුතෙල් ඇත(grease); කෙළ ඇත (saliva); හොටු ඇත (snot); සඳම්දුළු ඇත (oil of the joints); මුත්‍රා ඇත’’. මේ අසුභ සංඥා භාවනාවය.

සටහන:අසුභ භාවනාව වැඩිමෙන් සිතේ ඇති රාගය- කාමය ප්‍රතිණය වේ.  
බලන්න: ම.නි: මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය.

### 4) ආදීනව සංඥා භාවනාව: හික්ෂුව මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

“ බොහෝ දුක් වේදනා ඇති මේ කයේ බොහෝ ආදීනව ඇත. කය විවිධ ලෙඩ රෝගවලට ලක්වේ: එනම්: ඇස්රෝග, කණේ රෝග, නාසයේ රෝග, දිවේ රෝග හා කයේ රෝග. හිසේ රෝග, බාහිර කණේ ඇතිවන රෝග, මුඛයේ රෝග, දත් රෝග, කැස්ස, ඇදුම, පීනස, දාහය, උණ, බඩේ රිදුම්, කලාන්තය, අතීසාරය, වලිප්පුව, කොළරාව, ලාදුරු, ගඩු, කඩුවේගන්, ක්ෂයරෝගය, අපස්මාරය, දද, කැසීම, කොරල, පැපොල, හොරි, රක්තපාතය, දියවැඩියාව, අර්ශස්, පිළිකා, ඔඩු සහිත වන, පිත සෙම වාත කිපීම නිසා ඇතිවන රෝග, සන්තිපාතය, කාලගුණ විපර්යාස නිසා ඇතිවන රෝග, විෂමවාර නිසා ඇතිවන ලෙඩ, පහරදීම් නිසා ඇතිවන රෝග, කම්ම විපාක රෝග, ශීතය, උණුසුම්, බඩගින්න, පිපාසය, මල හා මුත්‍රා පහකිරීමේ රෝග. එලෙසින්, කයට ඇති ආදීනව මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි:

“...හිකුළු අරඤ්ඤගතොවා... ඉතිපට්ඨසංචිකකති: ‘බහු දුකෙකා බො අයං කායො බහු ආදීනවො, ඉති ඉමසම් කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති, සෙය්‍යාදීද: වකුරොගො සොතරොගො ඝාතරොගො ජීව්හාරොගො කායරොගො සීසරොගො කණ්ණරොගො මුඛරොගො දන්තරොගො කාසො සාසො පිනාසො ඩහො ජරො කුවරොගො මුව්ඡා පකඛඤ්ඤා සුලා විසුචිකා කුට්ඨං ගණේධා කිලාසො සොසො අපමාරො දඤ්ඤ කණ්ඤ කචුත්ථ රබ්බො චිතච්ඡිකා ලොභිතපිත්තං මුදුමෙහො අංසා පිළකා හගඤ්ඤා පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා සෙමහසමුට්ඨානා ආබාධා වාතසමුට්ඨානා ආබාධා සන්තිපාතිකා ආබාධා උතුපරිණාමජා ආබාධා විසමපරිහාරජා ආබාධා ඔපකකම්මිකා ආබාධා කම්මවිපාකජා ආබාධා සීතං උණං ජීසවජා පිපාසා උච්චාරො පසායාවො’ ති ඉති ඉමසම් කායෙ ආදීනවානුපස්සි විහරති”

### 5) ප්‍රභාණසංඥා භාවනාව: මේ සසුනේ මහණ තමාට ඇතිවූ කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා සිතුවිලි, අකුසල සහගත පාපික තත්වයන් ඇතිවූවිට,

ඒවා ඉවසන්නේ (රුස්සන්නේ නැත) නැත, ඒවා දුරු කරයි, පහකර දමයි, අවසන්කර දමයි, වනසා දමයි. එය පහන සංඥාව ය:

“... හිඬු උප්පන්නං කාමචිතකං

...වායාපාදචිතකං...චිභිංසාචිතකං... උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ නාධිවාසෙති පජ්ඣති චිතොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවංගමෙති...” (Here, a bhikkhu does not tolerate an arisen sensual thought ... thought of ill will... thought of harming... bad unwholesome states whenever they arise, he abandons them, dispels them, terminates them, and obliterates them. This is called the perception of abandoning).

6) විරාග සංඥා භාවනාව: විරාගය පිළිබඳ භාවනාව වඩන්නේ සසර පිළිබඳව නො ඇල්ම අතිකර ගැනීමටය. බලන්න: විරාගය.

හික්ෂුච මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

“මෙය ශාන්තය, මෙය ප්‍රණීතය, එනම්, සියලු සංස්ථාර යන්ත්‍රේ සංසිද්ධිම, සියලු අල්වාගැනීම් (උපධි) පහකිරීම, තණ්හාව ක්‍ෂයකර ගැනීම මගින් ඇතිවන විරාගය (නො ඇල්ම) නම්වූ නිවනය”. එසේ විරාග සංඥාව වඩාගනී.

“...හිඬු අරඤ්ඤගතොවා... ඉතිපට්ඨංචිකකිති: ‘එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදංසබ්බ සඛබාරසමථො සබ්බුපධිපට්ඨිකාග්ගො, තණ්හකකියො විරාගො නිබ්බානනති’. (Here, having gone to the forest, to the root of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: ‘This is peaceful, this is sublime, that is, the stilling of all activities, the relinquishment of all acquisitions, the destruction of craving, dispassion, nibbāna’. This is called the perception of dispassion).

7) නිරෝධසංඥා භාවනාව:

නිරෝධ සංඥා භාවනාවේ අරමුණ තණ්හාව දුරලා විමුක්තිය ලැබීමය. බලන්න: නිරෝධය

හික්ෂුච මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

‘මෙය ශාන්තය, මෙය ප්‍රණීතය, එනම්, සියලු සංස්ථාර යන්ත්‍රේ සංසිද්ධිම, සියලු අල්වාගැනීම් (උපාදාන) පහකිරීම, තණ්හාව ක්‍ෂයකර ගැනීම මගින් ඇතිවන නිරෝධය (නිවීම) නම්වූ නිවන’. එලෙසින් නිරෝධ සංඥාව වඩයි:

“...හිඬු අරඤ්ඤගතොවා... ඉතිපට්ඨංචිකකිති: ‘එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බ සඛබාරසමථො සබ්බුපධිපට්ඨිකාග්ගො, තණ්හකකියො නිරෝධො නිබ්බානනති’ අයං වූචති විරාගසඤ්ඤා” (Here, having gone to the forest, to the root of a tree, or to an empty hut, a bhikkhu reflects thus: ‘This is peaceful, this is sublime, that is, the stilling of all activities, the relinquishment of all acquisitions, the destruction of craving, cessation, nibbāna’. This is called the perception of cessation).



8) සබ්බලෝකේ අනභිරති සංඥා භාවනාව: භික්ෂුව මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරයි:

“... ලෝකයේ ඇති සුබආස්වාදය ගෙනදෙන අරමුණු, එනම්, 1. බැඳීම (engagement)-තණ්හා, මාන දිට්ඨි නිසා ඇතිවෙන බැඳීම 2. අල්ලාගැනීම (clinging)- උපාදාන: කාම උපාදාන ආදීවූ. 3. සිතින් සකස්කරගන්නා මත ආදිය (mental standpoints)- ශාශ්වත වාද, උචෙෂ්ඨ වාද ආදීවූ. 3. විශ්වාසයන්- පිළිපැදීම (adherences) 4. ලෝකය ගැන ඇති අනුසය ධර්මතා(underlying tendencies) ආදිය ගැන ඇල්මක් ඇතිකර ගැනීම නොමනාය”. එසේ නුවණින් බලා, ඒවායේ නො එල්ලී, ඒවා පහකර ගනියි. එය සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සංඥා භාවනාවය.

“ ... භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපසුපාදානා චෙතසො අධිධ්‍යානාභිනිවෙසානුසයා, තෙ පජ්ඣනො වීරමති න උපාදියනො. අයං වූචති සබ්බලොකෙ අනභිරත සංඥා” ( Here, a bhikkhu refrains from any engagement and clinging, mental standpoints, adherences, and underlying tendencies in regard to the world, abandoning them without clinging to them. This is called the perception of non-delight in the entire world)

9 ) සබ්බලෝකේ අනභිරති සංඥා භාවනාව: මෙහිදී භික්ෂුව සියලු සකස්වූ ධර්මතාවල අනිවිච්ච දකිමින්: ඒවා, ප්‍රතික්ෂේප කරයි, ඒවාට නින්දාකරයි, ඒවා පිළිකුල් කරයි. එය සබ්බ සංඛාරෙ අනිවිච්ච සංඥා භාවනාවය.

10) ආනාපානසති සංඥාව වැඩීම බලන්න: ආනාපානසති භාවනාව.  
මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: ( 6 ): 10 නිපාත: 10.2.1.10 ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, පි. 221, EAN: 10: 60.10. Girimānanda, p. 516.

#### ▲ අරූප භාවනා- Meditation on immaterial

අරූප ආයතන 3ක් මෙනෙහි කරගනිමින් ලබන සමාපත්ති භාවනාවය. මේවා ශාන්ත විහරණ ලෙසින්ද දක්වා ඇත.

1) ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය- base of the infinity of space:: මේ සසුනේ මහණ, රූපසංඥා සහමුලින්ම මැඩ පවත්වාගෙන (සමතික්‍රමණයෙන්), ප්‍රතිස සංඥා පහවීමෙන්, නානත්ව සංඥා මෙනෙහි නොකර ‘ආකාශය අන්තය’ යයි අවබෝධකර ආකාසානඤ්චායතනයට පැමිණ එහි වාසය කරයි. එම සමාපත්තියට සමවැදුණු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ සමාපත්තිය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිවිච්චය, නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය . ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤා කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට නිසා ඔහුට ආසව ඤා කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5 සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව ඕපපාතිකව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි. සටහන: ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය, සතරවෙනි ජාන සුවයට වඩා විශිෂ්ඨ හා උසස්ය. බලන්න: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත, උපාලි වගග - 2, 10.2.5.9. උපාලි සූත්‍රය.

## 2) විඤ්ඤානඤ්ඤායතන සමාපත්තිය- base of infinity of

consciousness: මේ සසුනේ මහණ, ආකාසානඤ්ඤායතනය සහමුලින්ම මැඩ පවත්වාගෙන, 'විඤාණය අන්තය' යයි අවබෝධකර විඤ්ඤානඤ්ඤායතනයට පැමිණ එහි වාසය කරයි. එම සමාපත්තියට සමවැදුණු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ සමාපත්තිය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිච්චය, නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤය කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට නිසා ඔහුට ආසව ඤය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5 සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව ඕපපාතික ව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි. සටහන: මේ සමාපත්තිය, ආකාසානඤ්ඤායතන සමාපාත්තියට වඩා විශිෂ්ඨ හා උසස්ය. යයි බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශකළහ. බලන්න: අංගු.නි: 10-නිපාත, උපාලි වගග -2, 10.2.5.9. උපාලි සූත්‍රය.

3) ආකිඤ්ඤායතනය සමාපත්තිය- base of nothingness: මේ සසුනේ මහණ, විඤ්ඤානඤ්ඤායතනය සහමුලින්ම මැඩ පවත්වාගෙන, "කිසිවක් නැත" යයි අවබෝධකර ආකිඤ්ඤායතනයට පැමිණ එහි වාසය කරයි. එම සමාපත්තියට සමවැදුණු ඔහු මෙසේ නුවණින් සිතයි: මේ සමාපත්තිය, උපදවන ලද්දේ චේතනා පදනම් කරගෙනය. චේතනා මගින් ඇතිවූ ඕනෑම දෙයක් අනිච්චය, නිරුද්ධවන ස්වභාවයෙන් යුතුය. ඒ ගැන ඔහුගේ සිතේ ස්ථාවරයක් ඇතිවේ නම් ඔහු ආසව ඤය කරගනී. එහෙත්, ධර්මයට ඇති ආලය හා ධර්මය නිසා ඇති සතුට නිසා ඔහුට ආසව ඤය කරගැනීමට නොහැකිවුවොත්, ඔහු ඕරම්භාග සංයෝජන 5, සහමුලින්ම නැතිකොට අනාගාමී බව ලබා මෙලොව හැර, එලොව ඕපපාතික ව ඉපද එහිදී නිවන ලබා පිරිනිවන් පායි.

සටහන: මේ සමාපත්තිය, විඤ්ඤානඤ්ඤායතන සමාපාත්තියට වඩා විශිෂ්ඨ හා උසස්ය. බලන්න: අංගු.නි: 10-නිපාත, උපාලි වගග -2, 10.2.5.9. උපාලි සූත්‍රය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි:(6 ):11 නිපාත: 2 අනුසත් වගග, 11.2.6, අට්ඨකතාගර සූත්‍රය, පි.674, EAN:11: II Recollection, 16.6 Dasama,p.573.

▲ ආහාරයෙහි පටිකුල සංඥා භාවනාව- Reflection on the loathsomeness of food: ආහාරයෙහි පටිකුල සංඥා භාවනාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, තමන් ගන්නා ආහාරය ක්‍රමයෙන් කය තුල විවිධ ස්වභාවයන්ට පත්වීම මෙනෙහි කිරීමකි, භාවනා අරමුණකි බලන්න: සංඥා.

▲ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව - Indriya bhawanawa: ආරියචිතයේ, ඉන්ද්‍රිය භාවනාව අනුත්තර බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.

භාවනාව වඩන ආකාරය: ඇස, කණ නාසය, දිව, කය හා මනස යන අභ්‍යන්තර ආයතන බාහිර අරමුණු ස්පර්ශ කරනවිට, ඒ පිලිබඳ ඇතිවූ කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත හෝ කැමැත්ත අකමැත්ත ය දෙක ගැන මෙනෙහි කර ඒවා, සකස්වූ, ඕලාරික වූ හේතු ප්‍රත්‍යා නිසා ඇතිවූ බව අවබෝධකර උපේක්ෂාව ඇතිකරගතයුතුය. සටහන: මේ සූත්‍රයේ, ඉන්ද්‍රිය භාවනාව වඩන ආකාරය විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. බලන්න: ම.නි. ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය.

▲**භාවනා වර්ධනය-Development in meditation:** භාවනාවේ වර්ධනය-භාවනාව වැඩිම පිණිස, ඕනෑකමින්, උත්සාහයෙන් කටයුතු කළයුතුවේ. 37ක්වූ බෝධිපාක්‍ය ධර්මතා දියුණු කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එමගින් භාවනාවේ වර්ධනය ඇතිවේ. මේ පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇති උපමාව: බිජු රකින කිකිළිය, එම කටයුත්ත නිසි ලෙස නොකර, ‘අනේ මගේ පැටව්, කටුව බිඳ සුවසේ එළියට එත්වා’ යයි පතයි. ඒ බිත්තර මැනවින් නො රැකි බැවින් ඇයගේ පැතුම ඉටු නොවේ. එලෙසින්, මහණ, ධර්මතා වර්ධනය නොකර ‘මගේ භාවනාව මගින් ආසව බිඳී විමුක්තිය ඇතිවේවා’ යයි පැතු වද එය එසේ නොවේ. වෙනත් බිජු රකින කිකිළිය, එම කටයුත්ත නිසි ලෙස කර තමාගේ පැටව් සුවසේ පැමිණේවා යයි පතනවා නම් එය එසේ සිදුවේ. එලෙස, ධර්මතා යහපත් ලෙසින් දියුණු කරගන්නා මහණ ගේ භාවනාව හොඳින් සිදුවේ, ඔහුගේ ආසව අනුක්‍රමයෙන් බිඳී, අවසානයේදී විමුක්තිය ලබා ගැනීමට ඔහු සමත්වේ. ඒ පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇති උපමා: වඩුවා උපමාව: 1) වඩුවෙක්, වැඩ කිරීම නිසා ඔහුගේ වැය ගෙවියයි, එහෙත්, අද මෙපමණක් ගෙවී ගියාය යන වැටහීම ඔහුට නැත. එලෙස, භාවනාව වඩා ගන්නා භික්ෂුවට, දිනෙන් දිනට කෙතක් දුරට ආසව ප්‍රභීණය වුවාද යන අවබෝධ නැත. එහෙත්, ආසාව ක්‍ෂය වූ විට, ඒ පිළිබඳ නුවණ ඇතිවේ.

2) නැවක් සයමසක් පමණ කාලයක් ජලයේ රැඳී සිටීම එය බැඳ ඇති කඹ දිරා යයි. පසුව ගොඩබිමට ගත් ඒ නැව, ශිත කාලය තුළ එහි රැඳී සිටීම නිසා, එය බැඳ ඇති කඹ, වැසි සුළං නිසා දිරා වැටී යයි. එලෙස, භික්ෂුව, උත්සාහය ඇතිව ධර්මතා දියුණු කර භාවනාව වඩනවිට, ඔහුගේ කෙළෙස්මල දිරා වැටේ. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:5

සටහන්: \* මේ උපමාව ආරිය අටමග බහුල කරන භික්ෂුවගේ සංයෝජන ගෙවියාම පිණිස යොදාගෙන ඇත. බලන්න: : අංග.නි: (4) 7

නිපාත:මහාවග්ග:7.2.2.7 භාවනානුයුත්ත සූත්‍රය, පි.482. \*\* භාවනාව වැඩිම පිණිස ථිනම්ඳ්වය පහ කර ගැනීම අවශ්‍යයය. බලන්න:

ථිනම්ඳ්වය, උපග්‍රන්ථය: මූලාශ්‍රය: අංග.නි: (4) 7

නිපාත:මහාවග්ග:7.2.2.7 භාවනානුයුත්ත සූත්‍රය, පි.482.

▲**භාවනාවේ නිපුණබව-skillfulness in meditation:** භාවනාවේ නිපුණබව පිළිබඳ ලක්ෂණ දෙකක් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: 1) භාවනාවට ඇතුල්වීමේ දක්ෂබව (සමාපත්ති කුසලතා-entering meditative attainment): භාවනා අරමුණේ පිහිටා සිත එකඟ කරගෙන සමාපත්තිය ඇතිකරගැනීමේ හැකියාව. 2) භාවනාව අවසානයේදී නික්මීමට ඇති කුශලතාවය- පිටතට ඒම (සමාපත්ති වූටියානකුසලතා-skillfulness in emerging form a meditative attainment)- කලින් නියමකළ චේලාවකදී භාවනාවෙන් නැගීසිටීම. මූලාශ්‍ර:අංග.නි: (1 ):2 නිපාත: සමාපත්ති වග්ග සූත්‍ර, පි. 221, EAN: 2:163,1 suttas, p. 73.

▲ **භාවනාමය බලය:** පාලි: භාවනා බලං- the power of development: ධර්මයේ භාවනාමය බලය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ උසස් පුහුණුවේ යේදී සිටින සේබ භික්ෂූන් සතු බලය ය. සේබ බලය ලෙසින්ද හඳුන්වයි, එය සමාධිය වර්ධනය කරගැනීමෙන් ලබන බලයවේ. බලන්න: සේබ හා අසේබ.

1. භාවනාමය බලය බුදුන් වහන්සේ ආකාර 3 කින් පෙන්වා ඇත:

1) “මහණෙනි, භාවනාමය බලය කවරේද: එය ‘සේබ බලය’ යයි. සේබ බලයේ පිහිටා, භික්ෂුව රාග දෝස හා මෝහ ආදී කෙළෙස් පහ කරගනී, කිසිම අකුසලයක් නොකරයි, අයහපත්- නරක දේ පසුපස නො යයි. එය භාවනාමය බලය වේ”.

2) මේ සසුනේ මහණ, ශීලයේ පිහිටා, විවේකය සහිතව (කාය හා චිත්ත), විරාගය ඇතිව (නිවරණපහකර), නිරෝධය ඇතිව, පරිණතවූ අත්හැරීම සහිතව (වොසග්ගය- නිවනට යොමුවූ සිත ඇතිව), සති සම්බොජ්ඣංග...ආදීවශයෙන් සප්තබොජ්ඣංග ධර්මතා වඩාගනී. එය භාවනාමය බලය වේ”. බලන්න: බොජ්ඣංග ධර්මතා.

( a bhikkhu develops the 7 enlightenment factors ( mindfulness..) that is based upon seclusion, dispassion, and cessation, maturing in release. This is called the power of development)

3) මේ සසුනේ මහණ නිවරණ පහකර පලමු ජානය - සිව්වෙනි ආදී වශයෙන්, ජාන සමාපත්ති 4 ලබාගනී. මෙය භාවනා බලයකි. බලන්න: ජාන. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1):2 නිපාත: 2.1.2.1, 2.1.2.2. හා 2.1.2.3 සූත්‍ර, පි.142. EAN: 2: Sutta 11.1, 12.2., 13.3, p. 57.

▼ බුදුන් වහන්සේ භාවනා බලය පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ ධර්මතා සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සප්ථායනා කිරීම සුදුසු ය යි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර: දිස.නි: (3 ):10 සංගීති සූත්‍රය, පි. 372, EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362

#### ▲භාවනාමය ප්‍රඥාව- Bhavanamaya Panna

භාවනාමය ප්‍රඥාව: භාවනා අරමුණක් මගින් සිත සමාධියට පත්කර ගැනීමෙන් ඇතිවන දහම් නුවණය.මෙය සමාධි භාවනාමය ඥානය ලෙසින්ද දක්වා ඇත. සමාධිය තුලින් ලබන නුවණ, විමුක්තිය ලබාගැනීමට හේතුභූතවේ.

“ ශීලයෙන් යුතුව සිත එකඟ කර ගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රඥාව” සමාධි භාවනාමය ඥානය වේ”. මෙය ත්‍රිවිධ ප්‍රඥාවලින් එකකි. බලන්න: ත්‍රිවිධ ප්‍රඥා. මූලාශ්‍රය: බු,නි:පටිසම්භිදා 1: ඥානකථා:3 සමාධි භාවනාමය ඥානය, පි.112.

▼ ධර්ම මාර්ගයේදී ලැබෙන පස් ආකාර නුවණ අතුරින්, භාවනා ප්‍රඥාව එක් නුවණකි. බලන්න:ඤාණපඤචකය.

#### ▲ භාවනාවාදය: (පාලි): භාවනාවාදං declaration of development:

මෙය, අරහත්වයට පත්වූ භික්ෂුවක් ඒ බව ප්‍රකාශ කරණ එක් ආකාරයක්ය. බලන්න: රහතත්වහන්සේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ):10 නිපාත: මහා වග්ග: 10.1.3.4. මහාවුත්ථ සූත්‍රය,පි. 106. EAN: 10: The Great Chapter: 24.4. Cunda, p. 501.

#### ▲භාවනාරාම-Bhavanarama: භාවනාරාම යනු භාවනාවට ඇල්ම

ඇතිබවය. මෙය ජීවිතය සුව සතුට ඇතිව ගෙනයාමට හේතුවේ.බලන්න: සුබ සෝමනස්ස.

▲ **භාවනිය**- esteem: භාවනිය යනු, උතුම්බව, ගරු සැලකිලි ලැබීමට සුදුසුබවය. **බලන්න:** අභාවනිය හා භාවනිය.

▲ **භාවෙනබ්බ ධම්ම හා නභාවෙ තබ්බ ධම්ම:** පාලි: භාවෙනබ්බො - නභාවෙනබ්බො- Dhamma to be developed and Dhamma not to be developed: අධ්‍යාත්මික ජීවිතය වර්ධනය කරගැනීම පිණිස දියුණු කර ගත යුතු ධර්මතා භාවෙනබ්බ ධර්මයන්ය (භාවයිතවා) . අධ්‍යාත්මික ජීවිතයේදී වඩා නොගත යුතු ධර්ම, නභාවෙ තබ්බ ධර්මවේ.

▼ **භාවෙනබ්බ ධර්ම (භාවෙනබ්බො) වර්ධනය කරගතයුතු ධර්මය,** දසකුසලයය. **නභාවෙ තබ්බ ධර්මය** -වර්ධනය නොකරගතයුතු ධර්මය, දසඅකුසලයය .**බලන්න:** දසකුසල හා දසඅකුසල. **මූලාශ්‍ර:** අංගු.නි: (6) :10 නිපාතය:10.4.4.7. භාවෙනබ්බ ධර්ම සූත්‍රය, පි. 540, EAN: 10: 194, p. 556.

▼ **භාවෙනබ්බ ධර්ම: 1) සුඛ වේදනාව සහිතවූ කාය ගතා සතිය ( කාය ගතාසති සාතසහගතා) සටහන:** සුඛ වේදනාව සහිතවූ කාය ගතා සති භාවනා ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ: ආනාපාන සතිය, සතර ඉරියව් පිලිබඳ සතිය පිහිටුවා ගැනීම (වතු ඉරියාපට් ), සති සම්ප්‍රජන්‍යය , කයේ අසුභය, දස අසුභය. නවසිව්ථිකා භාවනාව, චතුර්ධාතුවත්ථාන භාවනාව (සතර ධාතු) ආදියේ සිහිය උපදවා ගැනීම. **බලන්න:** භාවනා- කායගතා සති භාවනාව, **2) සමථ හා විපස්සනාව (Calm and insight) 3) තුන් සමාධිය:** i විතක්ක හා විචාර ඇති 1 නි ජානය (සවිතක්කසව්චාරො සමාධි) ii විතක්ක නොමැති විචාර ඇති 2 නි ජානය (අවිතක්කසව්චාරො සමාධි) iii විතක්ක හා විචාර නොමැති 3 නි ජානය (අවිතක්ක විචාරො සමාධි) **බලන්න:** ජාන, තුන් සමාධිය **4) සතර සති පට්ඨානය .බලන්න:** සතර සති පට්ඨානය) **5) පංච අංගික සම්මා සමාධිය - පඤ්චඛගිකො සමමාසමාධි.බලන්න:** පංච අංගික සම්මා සමාධිය) **6) අනුසති භාවනා 6:** බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය, ශිලානුස්සතිය, ත්‍යාගානුස්සතිය, දේවතානුස්සතිය.**බලන්න:** භාවනා. **මූලාශ්‍ර:** දීඝ.නි : (3): 11 දසුත්තර සූත්‍රය, පි. 483, EDN: 34: Dasuttara Sutta: Expanding Decades, p. 384.

▼ **භාවෙනබ්බ ධම්ම** ලෙසින් මෙහි පෙන්වා ඇත්තේ සම්මා දිට්ඨිය ඇතුලත් නිවැරදි මගය. න භාවෙනබ්බ ධම්ම (න භාවයිතවා ධම්ම-භාවිතා නොකලයුතු) නම් මිථ්‍යා දිට්ඨිය මුල් කරගත් වැරදි මගය. **මූලාශ්‍ර:** අංගු.නි: (6) :10 නිපාත: අරියවග්ග: 10.3.5.7.භාවෙනබ්බ සූත්‍රය,පි. 476.

**හස**

▲ **භිසක්ක** -Master of knowledge: භිසක්ක-ශාස්ත්‍රයේ අධිපති. මෙය තථාගතයන් වහන්සේ හඳුන්වන ගරු පදයකි. **බලන්න:** තථාගතයන් වහන්සේ, බුද්ධ නාම.

**හහ**

▲ **භිහියෝස තෙර**- Bhiyosa Thera: මේ තෙරුන්, කොනාගමන බුදුන් වහන්සේගේ අගසව් දෙනමගෙන් එක් නමකි. **මූලාශ්‍රය:**සංයු.නි: (2) :



නිදානවග්ග:අනමතග්ගසංයුත්ත: දුග්ගතවග්ග: 3.2.10 වෙසුල්ල පබ්බත සූත්‍රය, පි.314.

**ම කොටස:** මක,මබ,මග,මස,මව,මඤ,මට,මත,මථ,මද, මධ,මන,මණ,මම,මය,මර,මල,මළ,මව,මස,මහ

**මක**

▲ **මක්ඛලිගෝසාල-Makkali Ghosala:** බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ විසූ අන්‍යආගමික නායකයෙකි. අන්‍ය ආගමික වාද අතුරින් ඔහුගේ වාදය ඉතාම නරක එකක් බව දක්වා ඇත: ඔහු මෙසේ පවසයි: “කර්මයක් නැත, ක්‍රියාවක් නැත, විරියක් නැත”. ඒ පිළිබඳ උපමාව- කේසකම්බිලි පොරෝනය : කේසකම්බිලි නම් පොරෝනය, සියලු වස්තු අතුරින් නරකම වස්තුවේ. එය ශිතකාලයේ ශිතය ගෙනදේ, උෂ්ණ කාලයේ උෂ්ණය ගෙනදේ , දුගඳය, දුරුවර්ණය. එලෙසින් මක්ඛලිගෝසාල ගේ ඉගැන්වීම් සෑම කාලයකම අයහපත්ය.බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5 මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (1) 3 නිපාත: 3.3.4.5 සූත්‍රය, පි.554.

▼ **සියලු සම්මා සම්බුදුවරු කර්මය ඇතිබව, ක්‍රියාව ඇතිබව, විරිය ඇතිබව දේශනා කරති.** එහෙත්,මක්ඛලි, අනුවණ පුරුෂයා ඒ සත්‍ය පිළිනොගනී. ඔහුගේ වාදය බොහෝ මිනිසුන්ට අහිත පිණිස, දුක පිණිස, විනාශය පිණිස වේ. ඒ පිළිබඳ උපමාව: මසුන් අල්වන කෙමිණ නිසා බොහෝ මසුන්ගේ විනාශය සිදුවේ, එලෙස, ඔහුගේ වාදය නිසා බොහෝ පිරිස විපතට පත්වේ. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5 මූලාශ්‍රය:අංගු.නි (1) :3 නිපාත: 3.3.4.5 සූත්‍රය, පි.554.

▲ **මකුබව: පාලි: මකෙකා -contempt:** මකුබව (මක්ඛය) යනු අනුන්ගේ ගුණ මකන ස්වභාවය (ගුණමකුබව ), අනුන්ට අවමන් කිරීම, හෙලාදැකීම, නිග්‍රහ කිරීමය, මෙය අකුසලයකි, සිත කෙළෙසන ධර්මයකි, දුගතිය ඇතිකරයි. බලන්න: උප කෙළෙස, දසඅකුසල.

▼ **බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “මහණෙනි, එක් කෙළස් ධර්මයක්...මකුබව පහකරගත්තේ නම්, මම ඔබට අනාගාමී භාවය පිණිස කැපවෙමි”.** මූලාශ්‍රය: බු.නි:ඉතිවුත්තක:1.1.5 මක්ඛ සූත්‍රය, පි.348.

▼ **ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය වඩා ගැනීම පිණිස මකුබව විශිෂ්ඨ ඥාණයෙන් අවබෝධ කර, එය දුරුකර ගතයුතුය.** එය දුක නැතිකර ගැනීමය.විදර්ශනා නුවණින්, සමාස්තප්‍රඥාව ඇතිකර මකුබව පහ කරගත් අය නැවත මේ ලෝකයට පෙරළා නො එති. මූලාශ්‍රය: බු.නි:ඉතිවුත්තක: 1.2.3 මක්ඛපරිඤ්ඤා සූත්‍රය, පි.358.

▼ **වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. Per Bhikkhu Bodhi:** Contempt is the devaluation of benefits conferred on one by others. See: EMN note 87,p. 1179.2. “මාපියන්, නෑදෑයන්, මිතුරන් ආදීන් කළ උපකාර නිසා දියුණුව, මගේ විරියෙන්ම දියුණුවවා මිස මට කවුරුත් කළ දෙයක් නැතයයි ගුණ අවලංගු කරණ ස්වභාවය මක්ඛ නම්වේ. මෙය ද්වේෂයේම ආකාර විශේෂයකි. අසත්පුරුෂ ලක්ෂණයකි. එහි විපාක ලෙසින් ඇතැම් අය මෙලොවදීම නපුරු රෝග වැළඳී බොහෝ දුක්විඳිති”. කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය, පි. 82, රේරුකානේ වන්දිවිමල මහානාහිමි, 2008.

3. “අන් සතු ගුණ මකා දැමීම...අන් අයගෙන් තමන් ලද උදව් උපකාර සිහිපත් කිරීමට හෝ ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති අකමැත්ත මින් ප්‍රකාශ වේ. එපමණක් නොවෙයි. සිතා මතාම අන්‍යන්ගේ ගුණ හා දක්ෂතා කීමෙන් වැළකීමට ගුණමකු සිත වෙර දරනවා. එවන් අය තමයි ගුණමකුවෝ කියන්නේ. මෙය අද සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි දෙයක්. විටෙක නොකියා බැරි කමට සුළු ගුණයක් පමණක් කියති. මෙම ගුණ මකා දැමීමේ විපාකය සුළුපටු නොවේ. පෙර භවයන්හි ගුණමකු වීමේ විපාක ලෙස මේ ජීවිතයේදී: තමන් කෙතරම් හොඳක් කළත් හොඳක් අහන්න නොලැබේ, නිතර අසහන කාරි ලෙස හා පීඩාකාරි ලෙස ජීවිතය ගෙවයි”. **දිනමිණ:** අන්තර්ජාල ලිපිය:

[http://archives.dinamina.lk/2012/08/08/\\_art.asp?fn=a1208082](http://archives.dinamina.lk/2012/08/08/_art.asp?fn=a1208082)

## මබ

### ▲ මබාදේවරජ-King Makhadeva

බුදුන් වහන්සේගේ පෙර ජීවිතයක මබාදේව රජ ලෙසින් ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගතකර ඇත. **බලන්න:**ම.නි. මබාදේව රාජ සූත්‍රය, බුදුන් වහන්සේ: පෙරජීවිත.

## මග

▲ මංගල කරුණු - Factors that bring blessings: මංගල කරුණු, ශුභ කරුණු: දිනපතා යහපත් දිවි පැවැත්මකට මෙන්ම, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය දියුණු කරගැනීමට උපකාරීවන දහම් කරුණුය. 1) අනුවණ පුද්ගලයන් හැරදමා නුවණැති අය හා ආශ්‍රය පවත්වා ගැනීම 2) ගරු කලයුතු අයට ගරු පූජා කිරීම 3) ජීවිතය යහපත්ව ගෙනයා හැකි ස්ථානයක වාසය කිරීම 4) පෙර කරන ලද යහපත් පුණ්‍ය ක්‍රියා ඇතිබව 5) ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට උපකාරීවන ශීල ආදී යහපත් ධර්මික ගුණ සේවනය කිරීම 6)බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇතිබව -බහුගුණ 7) යහපත් ජීවිතයක් ගෙනයාම පිණිස උපකාරීවන ශීල්ප ශ්‍රාස්ත්‍රයෙහි නිපුණබව 8) විනයට අනුකූලව තුන්දොර හික්මවා කටයුතුකිරීම 9) ප්‍රිය වචන කතා කිරීම 10)දෙමාපියන් යහපත් ලෙසින් රැක බලා ගැනීම 11 ) සැමියාට/බිරිඳට හා දරුවන්ට මැනවින් සැලකීම 12 ) යහපත් කර්මාන්ත ආදිය කරමින් නිරවුල් ජීවිකාව ගෙනයාම 13 ) දානය දීම හා ත්‍යාගශීලිබව 14) ධර්මයේ හැසිරීම 15) ඥාතිහිත මිතුරන්ට සැලකීම හා උපකාරීවීම 16) අකුසල ක්‍රියාවන්හි නොයෙදීම 17) පාපි අයහපත් ක්‍රියා හැර දැමීම 18) ප්‍රමාදය ඇතිකරන රහමේර ආදිය ගැනීමෙන් වැළකීම 19) සසරින් එතරවීම පිණිස අප්‍රමාදව ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය වඩා ගැනීම 20) අන්අයට ගරුකිරීම 21) මානය හැර දමා නිහතමානිව සිටීම 22) ලද දෙයින් සතුටුව වාසය කිරීම 23) සුදුසු අවස්ථාවන්හි දහම් ඇසීම 24) ක්ෂාන්තිය- ඉවසීම පුරුදු පුහුණු කර ගැනීම 25) යහපත් අවාවාද පිළිගන්නාබව-කිකරුව 26) යහපත් සංඝයා දැකීමට යාම-සේවනය කිරීම 27) සුදුසු අවස්ථාවන්හි ධර්මය සාකච්ඡා කිරීම- කරුණු නිරවුල් කර ගැනීම 28) ආත්ම සංයමය ඇතිව හැසිරීම - ඉන්ද්‍රිය සංවරය හා ඒ සඳහා විරිය ඇතිබව 29) චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ වීම 30) නිවන ලඟා කරගැනීමට උනන්දුවීම 31) අට ලෝදහම අවබෝධ කර, සිත කම්පා නොකර ගැනීම, ශෝක නොකර, පිරිසුදු සිත් ඇතිව, කෙළෙස්වලින් රැකවරණය ලබා සිටීම. මෙබඳු උතුම් කරුණු සහිතව වාසය කරන දෙවියෝද, මිනිසුන්ද සැමවිටම අපරාජිතව (කෙළෙස් වලට යටනොවී) වාසය කරති. මූලාශ්‍රය:

බු.නි: බුද්ධකපාය: 5 මංගලසූත්‍රය, පි. 34, සුත්තනිපාත:2 චූළවග්ග:2.4 මංගලසූත්‍රය, පි. 99.

▲ මංගල දාන- Mangala dana: ඔටුනු පැළඳවීම, විවාහ ආදී මංගල කරුණු නිමිති කරගෙන, බුදුන් ප්‍රමුඛ සංඝයාට පිරිනමන විශේෂ දාන මංගල දානවේ. බලන්න: ත්‍රිවිධ අනුමෝදනා.

▲ මංගල බුදුන් වහන්සේ-The Buddha Mangala: ගෝතම බුදුන් වහන්සේට පෙර වැඩ සිටි, මංගල බුදුන් වහන්සේ පිළිබඳ විස්තර මෙහි දක්වා ඇත. බලන්න: බු.නි: බුද්ධවංශ පාලි:4 මංගල බුදුන්වහන්සේ.

▲ මගඵල සතර -The four paths & fruits: ධර්ම මාර්ගයේ සිව් පියවර, මග ඵල සතරය: සොත්තපත්ති, සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත්. ඒවා ලැබූ උතුමන් ආරිය පුද්ගලයෝය.

▲ මග්ග චරියාව-Magga Chariya: මග්ග චරියාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සතර ආරිය මාර්ගයේ හැසිරීමය. මෙය චරියා 8න් එකකි. බලන්න: චරියා කථා.

▲ මග්ග ඤාණය-Magga Nana: සෝත්තපත්ත මාර්ගයෙහි, සත්‍ය දර්ශනය-සම්මා දිට්ඨිය ඇතිවීමේ නුවණ, මග්ග-මාර්ග ඤානය ය. බලන්න: බු.නි: පටිසම්භිදා 1: 11 මග්ග ඤාණය, පි.150.

▲ මාගධ දේවපුත්‍ර-Magadha Devaputhra: මේ දේවපුත්‍ර, බුදුන් වහන්සේ බැහැදැක ලෝකයේ බබළන එළි පිළිබඳ විමසා ඇත. බබළන්නවුන් අතුරින් සර්වඥයන් වහන්සේ අග්‍රයයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: දේවපුත්‍රසංයුත්ත: 2.1.4 මාගධ සූත්‍රය, පි.114.

▲ මගධ දේශය- Mgada Province: ගංගානම් නදියට ගිණිකොන දෙසින් පිහිටි විසාල රාජධානියකි. බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ සේනිය බිම්බිසාර රජ (මගධාදිපති) හා ඔහුගේ අවුමෙන් අජාසත් රජ මෙ දේශය පාලනය කළහ, අගනුවර රජගහ නුවරය. බුදුන් වහන්සේ ගෙ මුල්සමයේ, වැඩි කාලයක්, මෙහි පිහිටි වෙළඳනාමයේ වැඩසිටි බව සූත්‍ර දේශනාවල දක්වා ඇත.

▲ මාගම-Woman: මාගම යනු කාන්තාව හඳුන්වන එක් විදියකි. ත්‍රිපිටකයේ බොහෝ තැන කාන්තාව ‘මාගම’ ලෙසින් දක්වා ඇත. මෙය එවක පැවති සමාජ ව්‍යවහාරයකි. ප්‍රජාපති ගෝතමීය, බුදුන් වහන්සේගෙන් මාගමට පැවිදිවීමට වර ඉල්ලා ඇත. බලන්න: මහා ප්‍රජාපති ගෝතමී තෙරණිය, සංයු.නි: (4): සළායතනවග්ග: මාතුගාමසංයුත්ත, කාන්තාව.

▼ එක්සමයක මල්ලිකා දේවිය, බුදුන් වහන්සේ බැහැදැක, මාගමට ඇති ලාභ හා අලාභ වලට හේතු වූ කරුණු විමසා ඇත: 1) සමහරු විරූපිව, දුගීව, ලාමකව, අල්පශාක්‍යව සිටීම 2) සමහරු විරූපි එහෙත් ධනවත් හා මහේශාක්‍යව සිටීම 3) සමහරු රූපත් එහෙත් දුගීව, ලාමකව, අල්ප ශාක්‍යව සිටීම 4) සමහරු රූපත්, ධනවත්, මහේශාක්‍යව සිටීම. එයට හේතු බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා ඇත: 1) කරුණ පිළිබඳව: නිතර තරහ ක්‍රෝධ සිතීන් සිටීම, උතුමන්ට දන් නොදීම, ඉරිසියාවෙන් සිටීම. ඔවුන් යළි උපත ලබනවිට 1 වර්ගයට අයත්වේ. 2) කරුණ පිළිබඳව: නිතර තරහ ක්‍රෝධ සිතීන් සිටීම, එහෙත් උතුමන්ට දන්දීම, ඉරිසියාව නොමැතිවීම.

ඔවුන් යළි උපත ලබනවිට 2 වර්ගයට අයත්වේ.3) කරුණ පිළිබඳව: තරහ ක්‍රෝධ නොමැතිබව, එහෙත්, උතුමන්ට දන් නොදීම, ඉරිසියාව තිබීම. ඔවුන් යළි උපත ලබනවිට 3 වර්ගයට අයත්වේ.4 ) කරුණ පිළිබඳව: තරහ ක්‍රෝධ නැත, උතුමන්ට දන් දෙති, ඉරිසියාව නොමැත. ඔවුන් යළි උපත ලබනවිට 4 වර්ගයට අයත්වේ. සටහන: තරහ ගැනීම අරුපි වීමට හේතුවේ, සාමයෙන් සිටීම රුපි වීමට හේතුවේ, දන්නොදීම දුගීබවට හේතුවේ, දන්දීම ධනවත් වීමට හේතුවේ, ඉරිසියාව තිබීම අල්ප ශාක්‍යවීමට (lacking in influence ) හේතුවේ, ඉරිසියාව නොමැතිබව මහේශාක්‍යවීමට (influential) හේතුවේ. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: 4.4.5.7 මල්ලිකා සූත්‍රය, පි.410.

▼ එක් සමයක ජාත්‍යස්ථයෙහි බ්‍රාහ්මණයා විසින් විමසනු ලැබූව බුදුන් වහන්සේ මාගම- ගැන මෙසේ වදාළහ. “ඔවුන්ගේ අභිප්‍රාය (අරමුණ-aim) නම් පුරුෂයාය. ඔවුන්ගේ සෙවීම (ගවේශනය-quest) රූපාලංකාරයය, ඔවුන්ට ඇති ආධාරය (support) බලයය පුත්‍රයන්ය, ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ගෙදර දෙවැනියෙක් (වෙනත් භාර්යාවක්) නොමැතිවීමය, ඔවුන්ගේ අවසාන ඉලක්කය ආධිපත්‍යය ය”. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4): 6 නිපාත: ධම්මිකවග්ග: 6.1.5.10 ඛත්තිය සූත්‍රය, පි.154.

▲ මාගන්දික-māgandika: මොහු, බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ සිටි අන්‍යඅගමික -තිර්ථක නිකායේ නායකයකි.

▲ මාගන්දිය තෙර- Magandiya Thera: බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:1

▲ මාගන්දිය බමුණා හා බැමිණිය Magandiya -Brahmin & Brahmini.බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:3

▲ මාගන්දියා බිසව- Queen Magandiya: බලන්න: සාමාවතී බිසව.

▲ මීගාර මාතා-Migara Matha: විශාඛා මහා උපාසිකාව මීගාර මාතා ලෙසින්ද, ඇය පුජාකල පූර්වාරාමය, මීගාරමාතා ප්‍රසාදය ලෙසින්ද හඳුන්වයි. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:3

▲ මීගාර සිටුවරයා- Migara Situvaraya: බලන්න: උප ග්‍රන්ථය: 3

▲ මීගජාල තෙර -Migajala Thera:බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1

▲ මීගදාය අඳුන් වනය- Sandalwood forest sanctuary : සාකෙත නුවර අසල මීගදාය අඳුන්වනය පිලිබඳ මෙහි දක්වා ඇත. බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කළේ ඒ ස්ථානයේදීය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග: ඉන්ද්‍රියසංයුක්ත: ජරාවග්ග: 4.5.3 සාකෙතසූත්‍රය, පි.414.

▲ මීගසාලා උපාසිකාව-Upasika Migasala: බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 3

▲ මුගපක්ඛ ශාස්තෘ -Teacher Mūgapakkha: මෙතුමා පුරාණ දඹදිව වාසය කළ ශාස්තෘවරයෙක් ය.බලන්න: පුරාණශාස්තෘන්

මස

▲ මස මානවක- Magha manawaka: සක්‍රදෙවිදු, මිනිස් ලෝකයේ උපත ලැබූ ජීවිතයක, මස මානවක ලෙසින් ඉතා යහපත් ජීවිතයක් ගතකර ඇත. බලන්න: සක්දෙවිදු.

▲ මාස දේවපුත්‍ර- Magha Devaputhra: මේ දේවපුත්‍ර බුදුන් වහන්සේ බැහැදැකීම, හා ජීවිතය සුවපත් කරගැනීම පිළිබඳව, උන්වහන්සේ විමසීම මෙහි දක්වා ඇත. ක්‍රෝධය නැසීම නිසා ජීවිතය සුවපත්වන බව බුදුන් වහන්සේ මෙහිදී පෙන්වා ඇත. බලන්න: ක්‍රෝධය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග: දේවපුත්‍ර සංයුත්ත: 2.1.3 මාස සූත්‍රය, පි.114.

▲ මේසය උපමාව- Simile of the cloud: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5

▲ මේසිය තෙර-Megiya Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1

▲ මොසරාජ තෙර-Mogharaja Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

මව

▲ මච්චරිය - Machchari: මච්චරිය- මසුරුකම (මච්චරියං): දැඩි ලෝභය, දස අකුසලයකි: බලන්න: දස අකුසල.

▲ මච්චුධෙය්‍ය(පාලි): මාර විෂය -the realm of Death: මච්චුධෙය්‍ය- මාරධෙය්‍ය යනු මාරයාගේ විෂයට- බලයට යටවීමය. එනම්, සසරය. මාර විෂය ඉක්මවා ඇත්තේ නිවනය. බලන්න: මාරයා. ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ශ: පි. 413: “මච්චුධෙය්‍ය: මාරයා විසින් දැරිය යුතු (මාරයාගේ විෂය), ත්‍රිභූමික වෘත්තය (තුන්ලෝකය)”.

▼ මානස දුරුකොට, මැනවින් එකඟ සිත ඇතිව (සමාධිය ලබා), සියලු උපධිත්තෙන් මිදුන, අප්‍රමාදව, හුදකලාව වනයේ වෙසෙන (ධර්ම පුහුණුවේ යෙදුන) පුද්ගලයාට, මාරවිෂය ඉක්මවා ගිය හැකිය (සසර පරතෙරට -නිවනට යා හැකිය) යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත:

“මානං පහාස සුසමාහිතතො සුවෙනසො සබ්බධි විසුමුතො, එකො අරඤ්ඤ විහරං අප්‍රමාදො ස මච්චුධෙය්‍යස්ස තරෙය්‍ය පාරන්ති”  
සටහන: අටුවාවට අනුව : The *realm of Death* (*maccudheyya*) is the round with its three planes, so called because it is the domain of Death; its *beyond* or *far shore* (*pāra*) is Nibbāna. බලන්න: ESN: Note: 16, p. 501. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත:1.1.9 නමානකාම සූත්‍රය, පි.34, ESN:1 Devata samyutta: 9.9 One Prone to Conceit, p.66.

▼ යම් කෙනෙක් ශීල සමාධි හා ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ධර්මතා යහපත් ලෙස වඩාගත්තේනම්, ඔහු මාර විෂය ඉක්මවා ගොස් (සසර දුක), හිරු (සූර්යා) මෙන් බැබළේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එනම්, අරහත්වය ලැබීමය. මූලාශ්‍රය: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 3.1.10 මාරධෙය්‍ය සූත්‍රය, පි. 416.

▲ මුචලින්ද නාග-Muchalinda naga: බුදුන් වහන්සේ, බුද්ධත්වය ලබා සත් සතිය ගත කළ අවස්ථාවේදී ඇතිවූ මහා වැස්සකින්, උන්වහන්සේ ආරක්ෂා කිරීමට මුචලින්ද නාග රාජයා පැමිණීමේ විස්තරය මෙහි දක්වා



ඇත. බලන්න: නාග. මූලාශ්‍රය:වින.පි: මහාවග්ග පාලිය1: මහාබන්ධක:6  
මුවලින්ද කථා.

▼ ඉහත කාරණය මේ සූත්‍රයේද විස්තර කර ඇත.: මූලාශ්‍රය:  
බු.නි:උදානපාලිය:මුවලින්ද වග්ග:2.1 මුවලින්ද සූත්‍රය, පි.176.

▲ මිච්චා අටමග-Miccha atamaga: මිච්චාඅටමග යනු ආරියඅටමගට  
විරුද්ධ මගය. බලන්න: මිථ්‍යාත්වය හා සමයක්තවය.

මඤ්ඤ

▲ මඤ්ඤසුරානං - Sweet voice: මින් අදහස් කරන්නේ ධර්මය දේශනා  
කිරීමට මිහිරි කටහඬ ඇතිබවය. මිහිරි කටහඬ, ඇති හික්ෂුන් අතරෙන්  
අග්‍ර, ලකුන්ටක හද්දිය තෙරුන්ය. බලන්න:උපග්‍රන්ථය:1.

▲ මඤ්ඤනා-conceiving: මඤ්ඤනා ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සිතෙහි  
පහළ කරගන්නා දේ-හැඟීම-සිතීම ආදියය. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ  
වදාළහ: “මහණෙනි, ‘මම වෙමි’ යි යන මෙය මඤ්ඤනාවකි. ‘මේ මම  
වෙමි’ යි ... ‘මම වන්නෙමි’ යි... ‘මම නොවන්නෙමි’ යි... ‘රූප ඇත්තෙක්  
වන්නෙමි’ යි... ‘රූප නැත්තෙක් වන්නෙමි’ යි... ‘සංඥා ඇත්තෙක්  
වන්නෙමි’ යි... ‘සංඥා නැත්තෙක් වන්නෙමි’ යි... ‘නොම සංඥා  
ඇත්තෙකුත් සංඥා නැත්තෙකුත් වන්නෙමි’ යි ... යන මෙය  
මඤ්ඤනාවකි... මඤ්ඤනාව රෝගයකි...ගවුචකි... හුලකි... ඒ නිසා මෙහි  
ලා මඤ්ඤනා රහිත සිතීන් යුතුව වාසය කරන්නෙමු යයි ඔබ විසින්  
හික්මිය යුතුය.”. (Bhikkhus, ‘I am’ is a conceiving; ‘I am this’ is a  
conceiving; ‘I shall be’ is a conceiving; ‘I shall not be’ is a  
conceiving; ‘I shall consist of form’ is a conceiving; ‘I shall be  
formless’ is a conceiving; ‘I shall be percipient’ is a conceiving; ‘I  
shall be nonpercipient’ is a conceiving; ‘I shall be neither  
percipient nor nonpercipient’ is a conceiving. Conceiving is a  
disease, conceiving is a tumour, conceiving is a dart. Therefore,  
bhikkhus, you should train yourselves thus: ‘We will dwell with a  
mind devoid of conceiving). සටහන: සළායතන, බාහිර අරමුණු අල්වා  
ගෙන පහළ කරන හැඟීම-සිතීම් නිසා බොහෝ දුක් වේදනා ඇතිවේ.  
ඒවා නැතිව වාසය කිරීම සුවයකි. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4) සළායතනවග්ග:  
වේදනාසංයුත්ත: ආසිච්ඡවග්ග:1.19.11 යවකලාපි සූත්‍රය, පි.410,  
ESN:36: Vedanasamyutta:248.11 The Sheaf of Barley, p.1327.

▲ මුඤ්චිතුකමයතා ඥානය-Munnachithukammyatha nana:  
උත්පත්තිය මුදනු කැමතිබව, ඒ පිළිබඳ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, අධිඋපේක්ෂාව යන  
ත්‍රිවිධ ප්‍රඥාව, මුඤ්චිතුකමයතා ඥානය වේ. මූලාශ්‍රය:බු.නි: පටිසම්භිදා 1:  
9. මුඤ්චිතුකමයතා ඥානය, පි.136.

මට

▲ මුට්ඨස්ස- Confused Mind: මුට්ඨස්ස - මුට්ඨසඞ්චං, සිහිවිකල්බව,  
සමාධියට අහිතකරය. බලන්න: මුළාවූ සිහිය.

▲ මැටි බඳුන් -the clay pots: සියලු මැටි බඳුන් බිඳීම ස්වභාවය කොට  
ඇත, එලෙස සියලු සත්වයෝ මරණය ස්වභාවය කොට ඇත. බලන්න:

උපග්‍රන්ථය: 5.මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:කෝසලසංයුත්ත: 3.3.2 අය්‍යකා සූත්‍රය, පි. 202, ESN:3 Kosala samyutta: 22.2 Grandmother, p. 254.

**මත**

▲**මතක දාන- Mataka dana:** මළවුන් සිහිපත්කර දෙන දානය මින් අදහස්කරයි. **බලන්න:** මළවුන් අනුස්මරණය.

▲**මත්වීම-Intoxication:** සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ මත්වීම යනු සිත උමතු කරන මත්ද්‍රව ගැනීමය. ධර්මයේ, මත්වීම ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ යම් කරුණු අරභයා කෙනකු මානයෙන් සිහිමුළාවීමය. **බලන්න:** මදය, මානය.

▲**මාතලී දේවපුත්‍ර- Mathali Devaputhra:** මාතලී දේවපුත්‍ර, සක්දෙවිඳුගේ රියදුරාය. **බලන්න:** සක්දෙවිඳු.

▲**මාත්‍රය දැනීම-Mathrayadanim:** ගිහියන් පිරිනමන සිව්පසය යහපත් ලෙසින් පිළිගැනීමට සංඝයා තුල ඇති අවබෝධය මින් හඟවයි. මෙය සංඝගුණයකි. **බලන්න:** සංඝයා.

▲**මේත්තගු මානවක තෙර -Mettagu Thera:** **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:1,2

▲ **මේත්තා: පාලි: මේක්කා- Loving kindness:** ධර්මයේ මේත්තා- මෙමත්‍රිය, ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සියලු ලෝක සත්ත්වයන් කෙරෙහි එක සමාන ලෙසින් මිතුරුබව ඇතිව වාසය කිරීමය. අන්‍යයන්ගේ සුභසාධනය හා සැපත පිළිබඳව කෙනෙක්තුළ ඇති කැමැත්ත-හිතකාමීබව මේත්තාවය. මෙය සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන් ගෙන් එක් විහරණයකි, භාවනා අරමුණකි. මින් ලැබෙන යහපත් විපාක මෙලොව හා පරලොව ජීවිත සුවපත් කරයි. **බලන්න:** බ්‍රහ්මවිහාර, භාවනා, බු.නි: බුද්දකපාය, සුත්තනිපාත, මේත්තා සූත්‍ර 2කි. සටහන්: අංගු.නි: (4) 7 නිපාත: මාපුඤ්ඤාභාසි සූත්‍රයේදී: බුදුන් වහන්සේ, සත්වසක් මේත්සිත වඩා තමන්වහන්සේට ලැබූ යහපත් කම්ම ප්‍රතිඵල විස්තරකර ඇත. එම පින් බලයෙන් කප්පතක් මෙලොව උත්පත්තිය නොලැබූ බවද, උසස් දිවා බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපත් ලැබූබව ද පෙන්වා ඇත. \*\* අංගු.නි: (5) 9 නිපාත: වේලාමසූත්‍රයේදී: මහා දානයන්ට වඩා කෙටි වෙලාවක්- එළදෙනකගේ බුරුලෙන් කිරිඅදින්නට යන වේලාවවැනි, මේත්තා සහගත සිත වඩන්නේනම් ලැබෙන යහපත් විපාක මහත්බව දක්වා ඇත. \*\* අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: අභිමේත්ත සූත්‍රයේදී: යම් කෙනෙක් සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මේත්සිත පතුරවන්නේ නම් ඔහුට ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ලැබෙන බව පෙන්වා ඇත. \*\* අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: හිකබ්බසංඛාරාමන සූත්‍රයේදී: මේත්තා සහගත සිත සෑම දිසාවන්ටම අප්‍රමාණව අසීමිතව පතුරවමින් භාවනා කරන කෙනෙකුට, බ්‍රහ්මවාසය ලබාගත හැකිබව පෙන්වා ඇත. අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: සාරණියවග්ග සූත්‍ර: මෙහි පෙන්වා ඇත්තේ සාරණිය ධර්මතා 6න්, 3 ක්ම, මේත්තාව ඇසුරු කළ ධර්මයන්බවය. ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ශ: පි.429: “ මේක්කා: මෙමත්‍රිය”. B.D: p. 100: “Mettā: Loving kindness is one of the 4 sublime abodes- brahma-vihāra” .

▼ මෙත්‍රිය ලෝකයේ සියළු සත්ත්වයන් කෙරෙහිම එකසේ පැතිරවිය යුතුය: කෙනෙක්, සමසිත ඇතිව, සෑම දිසාවකම සිටින සත්ත්වයන් කෙරෙහි, බියෙන් පෙළෙන හා නොපෙළෙන, ලොකු හා කුඩා, දුටු හා නුදුටු, දුර හා ළඟ, උපන් හා නුපන් සත්ත්වයන් වෙත මෙත්‍රිය අපරිමිතව, අසීමිතව පැතිරවීම, මෙත්තාව පැතිරවීමය. සටහන: මේ සූත්‍රය කරණය මෙත්ත සූත්‍රය ලෙසින්ද හඳුන්වයි. මූලාශ්‍ර: බු.නි: බුද්දකපාය: 9. මෙත්තා සූත්‍රය, පි. 47.

▼ මෙත්තා සහගත සිත ඇතිව- මුළු ලොවටම මෙත්‍රිය පැතිරවීමෙන් සිත කෙළෙසුන්ගෙන් මුදාගැනීමට හැකිවේ. එසේ සිත සමනයවී කෙළෙස් සහමුලින්ම ප්‍රහීනවුවේ නම් අරහත්වය ලැබේ. යම් කෙළෙසක් ඉතිරිවුවේනම් අනාගාමීඛව සාක්ෂාත් වනබව ආනන්ද තෙරුන්මේ සූත්‍රයේදී විස්තරකර ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: 2.1.2 අට්ඨකනාගර සූත්‍රය, පි. 35, EMN: 52: Aṭṭhakanāgara Sutta, p. 432.

▼ තරභ ඇති නොකර මෙත්තාව වඩා ගැනීම, බුද්ධ අනුසාසනය පිළිගැනීමය. බලන්න: ම.නි: කකචුපම සූත්‍රය, උපග්‍රන්ථ: 5 (කකචුපම උපමාව)

▼ අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: ප්‍රභාස්වර වග්ගයේ සූත්‍ර: මෙත්සිත වැඩීම මෙසේ දක්වා ඇත: “...ශාසනයන්වහන්සේ ගේ අනුසාසනා පිළිපදින සසුනට ඇතුළත් කෙනෙක්වීම, පහසුවෙන් ජාන-සමාධි ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව, පිණ්ඩපාතය වැළඳීමට සුදුසුවීම ආදී අනුසස්, අසුර ගහන මොහොතක් පමණ ඉතා කෙටි වෙලාවක් තුළ මෙත්තා සිතවැඩීම මගින් ලැබේ නම් බහුලව මෙත්සිත වඩන කෙනෙක් හට ලැබෙන අනුසස් කොපමණ වේද?...”

▼ යම්කිසි කෙනෙක් දිවා ෫ අභිංසාව ඇතිව, සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෙත්‍රිය වඩන්නේනම්, ඔහු කිසිවෙකුට වෙර නොකරයි. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත: 10.1.4 මණ්හද්ද සූත්‍රය, පි. 396.

▼ මෙත්තා ආනිසංස (මෙත්තානිසංස): මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය වඩා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ, මෙත්තා ආනිසංස වේ. බලන්න: මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය, මෙත්තා සූත්‍රය. සටහන්: \* බුදුන් වහන්සේ සත්වසක් මෙන් සිත් වැඩීමේ පුණ්‍ය විපාක ලෙසින් කල්ප ගණන් දෙවසෑප ලබා ඇත. බලන්න: අංගු.නි: (4) 7 නිපාත: 7.2.1.9 මාපුඤ්ඤාභාසි සූත්‍රය, පි. 432, EAN: 7: 62.9. Don't be afraid of merit, p. 391. \*\* අභි මෙත්ත සූත්‍රය (අංගු.නි: {2}4නිපාත) -බන්ධ පිරිත සප්පායනා කරමින් විෂකුරු සර්පයන් ආදීන්ට මෙත්තා කිරීමෙන්, උන් දෂ්ඨ කිරීම වලකා ගැනීමට හැකිවේ. බලන්න: නාග, බන්ධ පිරිත.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. “කිරි බින්දුවක් දොවන වේලාව වැනි සුළු වේලාවක් තුළදී වුවද සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙන් සිත් පතුරුවා මෙත්තා භාවනාව කරන්නේ නම් අපමන යහපත් විපාක ලැබේ” සද්ධර්මාලංකාරය, පි. 52. 2. “The Practice of Loving Kindness” by Nānamoli Thera, Wheel-6, BPS. 3. “Brahama Vihāra” by Narada Thera, 1962. 4. “The Four Sublime States” by Venerable Nyanaponika Thera, Wheel-6, BPS, 1999.

▲ මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය: පාලි: මෙත්තා චෙතොවිමුත්ති -liberation of the mind by loving-kindness: මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය යනු මෙම ත්‍රි භාවනාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් සිත ව්‍යාපාද යෙන් මුදවා ගැනීමය. මේ විමුක්තිය, මෙත්තා නිස්සාරණිය ධාතුව ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. බලන්න: මෙම ත්‍රිය, බ්‍රහ්ම විහාර, නිස්සාරණිය ධාතුව. සටහන්: \* තෙවනි හා සිව්වෙනි ජාන සමාපත්ති වැඩීමෙන් මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය ලැබේ. \*\* බු.නි:පටිසම්භිදා 2: 2.4 මෙම ත්‍රිකථා: මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය ගැන විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත.

▼ ව්‍යාපාද (තරහ) යෙන් මිදීමේ මග (නිස්සරණය) මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය ය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4 ): 6 නිපාතය: 6.1.2.3 නිස්සාරණිය සූත්‍රය, පි. 40, EAN:6: 13.3 Escape, p. 321.

▼ මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය වඩන අන්දම: 1) නිරතුරුවම එළඹී සිහියෙන් යුතුව, සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි අප්‍රමානවූ මෙත්තා සහගත සිතකින් යුතුව වාසයකිරීම 2) උපාදාන බිඳී යාම නිසා සංයෝජන තුනීකරගැනීම 3) ක්‍රෝධ නොමැති සිතකින් එක් පුද්ගලයෙක් කෙරෙහි වුවද මෙම ත්‍රිය ඇතිව සිටි නම් කුසල් ඇතිවේ. සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහිම මෙත්තා සහගත සිතක් වාසය කරන ආරිය පුද්ගලයා බොහෝ කුසල් රැස්කරගනී 4) බොහෝ ධන සම්පත් වැය කර දෙන දානයට වඩා, මෙත්තා සහගත සිතක් වාසය කිරීම අග්‍රවේ 5) සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි අපමණ දයාවක් ඇතිව වාසය කරන නිසා, ඔවුන් ප්‍රාණඝාතය නොකරයි 6) කිසිවෙක් මැඩලීමට නො යයි 7) කිසිවෙක් කෙරෙහි සතුරුබවක් නැතිව - ව්‍යාපාදය නොමැතිව වාසය කරයි. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (5) 8 නිපාත: 8.1.1.1 මෙත්තා ආනිසංස සූත්‍රය, පි. 24, EAN: 8: 1.1 loving kindness, p. 411.

▼ බහුල ලෙස වඩනලද මෙත්තා සහගත සිත මහා පහසු විහරණය පිනිස පවතී. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග:බොජ්ඣංගසංයුත්ත: අනාපානවග්ග:2.7 මෙත්තාසූත්‍ර.

▼ මෙත්තා චේතෝ විමුක්තියේ ආනිසංස: මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය නොකඩවා සේවනය කිරීමෙන්, දියුණු කරගැනීමෙන්, විපුල කර ගැනීමෙන්, යානාවක් කරගැනීමෙන්, පදනමක් කරගැනීමෙන්, දිගටම කරගෙන යාමෙන්, තහවුරු කර ගැනීමෙන්, මනාව කිරීමට බාරගැනීමෙන් ආනිසංස 8 ක් ලැබෙන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත:

“මෙත්තාය භික්ඛවෙ චෙතොවිමුත්තියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලිකතාය යානිකතාය වක්ඛුකතාය අනුට්ඨිතාය පරිචිතාය සුසමාරභාය අට්ඨානිසංසා පාටිකඛබා...”. (Bhikkhus, when the liberation of the mind by loving-kindness has been pursued, developed, and cultivated, made a vehicle and basis, carried out, consolidated, and properly undertaken, eight benefits are to be expected). 1) සුවසේ නිදා ගනී 2) සුවසේ අවදිවේ 3) නරක සිහින දකින්නේ නැත 4) මිනිසුන්හට ප්‍රියවේ 5) අමනුස්ස යන්හට ප්‍රියවේ 6) දෙවියෝ ආරක්ෂා කරති 7) ගිනි, විස, අවි ආදියෙන් අනතුරක් සිදුනොවේ 8) බලි ලොවෙහි මතු උපත ලබයි:

“සුඛං සුපති, සුඛං පටිබුද්ධිකති, න පාපකං සුපිනං පසුසති,  
මනුස්සානං පියො හොති, අමනුස්සානං පියො හොති, දෙවතා රක්ඛන්ති,  
නාස්ස අග්ගි වා වීසං වා සක්ඛං වා කමති, උත්තරිං අප්පට්ඨිජ්ඣනො  
බ්‍රහ්මලොකුපගො හොති”. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (5) 8 නිපාත: 8.1.1.1  
මෙත්තා ආනිසංස සූත්‍රය, පි.24, EAN: 8: 1.1 loving kindness, p. 411.

▼ මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය මගින් සිත කෙලෙසුන්ගෙන් (වේරය,  
ඊර්ෂ්‍යාව ආදී) මිදේ. මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය නුවණින්  
මෙනෙහිකරන්නාට නූපන් ව්‍යාපාද උපදින්නේ නැත, උපන් ව්‍යාපාද  
පහවීයයි. ව්‍යාපාදය පහවීමට, මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය වැඩිම වැනි  
වෙන එකම ධර්මයක් බුදුනුවණින් නො දකින බව බුදුන් වහන්සේ  
පෙන්වා ඇත. සටහන්: \* අටුවාවට අනුව මෛත්‍රීසහගත සිත පිහිටුවා  
ගැනීමට ජානසමාපත්ති ඇතිකරගතයුතු වේ. බලන්න: EAN: no 31, p.  
581. \*\* සංයු.නි: (5-1) බොජ්ඣංගසංයුත්ත: ආහාර සුත්‍රයේදී, මෙත්තා  
චේතෝවිමුක්තිය මෙනෙහිකිරීම ව්‍යාපාදයට අනාහාර බව පෙන්වා දී  
තිබේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: නිවරණ ප්‍රභාන වග්ග:1.2.7 සූත්‍රය,  
පි. 46, EAN:1:Abandoning the Hindrances: 17.7, p. 37.

▼ මෙත්තාචේතෝවිමුක්තිය අග්‍රබව: 1) මෙත්තාචේතෝවිමුක්තිය සියලු  
පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්ට වඩා අග්‍රය. 2) යම් ගිහියෙක් හෝ පැවිද්දෙක් එළඹී  
සිහිය ඇතිව අප්‍රමාණවශයෙන් මෛත්‍රිය වඩන්නේද-භාවනා අරමුණ  
ලෙසින්, නිවන දක්වා ඇති සංයෝජන තුනිකරගැනීමට ඔහු සමත්වේ. 3)  
යම් එක් ප්‍රාණියෙක් පිළිබඳව පිවිතුරු සිතක් මෛත්‍රිය වඩන්නේ නම්  
ඔහුට මහා පින් ඇතිවේ. සියලු සතුන් කෙරෙහිම මෛත්‍රිය වඩන ආරිය  
පුද්ගලයා බොහෝවූ පින් ලබාගනී. 4) මහා රජවරු පවත්වන විශාල  
යාග ආදියෙන් ලබන පින්වලට වඩා මෙත්සිතින් ජීවත්වීමෙන් ලැබෙන  
පින් අග්‍රය. 5) සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙත්සිත ඇතිව, කිසිවෙකුට තමා  
හෝ අන්යයා ලවා හෝ හිරිහැර නොකර, හනිනොකර, කිසිවෙකු පරාජ  
නොකරමින් ජීවත්වන පුද්ගලයාට කිසිවිට වේර සිතක් ඇතිනොවේ.  
මූලාශ්‍ර: බු.නි:ඉතිවුත්තක: 1.3.7.මෙත්තාචේතෝවිමුක්ති සූත්‍රය, පි. 374.

▲ මෙතෙර- Near shore : මෙතෙර ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සසරය.  
මෙතෙරින් එතෙරට-නිවනට ගෙනයන මග ආරිය අටමගය. බලන්න:  
ආරියඅටමග, එතෙර හා මෙතෙර.

▲ මෛත්‍රිය බුදුන්වහන්සේ: පාලි: මෙත්තෙය්‍යා බුද්ධො -The Buddha  
Maitreya: ගෝතම බුදුන් වහන්සේගෙන් පසුව, අනාගතයේ බුදුබව  
ලබන උතුමා, මෛත්‍රිය බුදුන්වහන්සේය. අනාගතයේ පහළවන සම්මා  
සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව, බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“ මහණෙනි, මිනිසුන්ට අවුරුදු අසූදහසකට පරමායුෂ ඇතිකළ,  
අරහත්වූ සම්මා සම්බුද්ධවූ... සිව්සස් අවබෝධ කළ...මෛත්‍රිය නම්  
භාග්‍යවතුන් ලොව උපදින්නේය...ඒ බුදුරජ නොයෙක් සියදහස් ගණනින්  
හික්ෂු සංඝයා පිරිවර කර සිටින්නෝය”. “අසීතිවස්සසහස්සායුකෙසු  
හික්ඛවෙ මනුස්සෙසු මෙත්තෙය්‍යා නාම භගවා ලොකෙ උප්පස්සන්ති  
අරහං සම්මාසම්බුද්ධො... බුද්ධො භගවා...”. මූලාශ්‍ර:දීඝ.නි:3 වක්ඛවර්ති  
සිංහනාද සූත්‍රය, ඡේදය 23, පි. 112, EDN: 26 Cakkavatti-Sīhanāda  
Sutta: The Lion’s Roar on the Turning of the Wheel, p.300.



▲ මුත්තා උපාසිකා- Muttha Upasika: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲මුක්ති-Liberation: මුක්ති (විමුක්තිය) ලෙසින් දක්වා ඇත්තේ සසර දුකින් මිදීමය, නිවන ලැබීමය. මෙය නිවන හඳුන්වන පදයකි, මුක්තිමග යනු නිවන්මගය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:අසංඛතසංයුත්ත:9.2 මුක්තිසූත්‍ර, පි.690.

▲මිත්‍රයා-Friend: මිත්‍රයා යනු දුක සැප දෙකේදීම එකම ලෙසින් කෙනෙක්හට පිහිටවන, උපකාර කරන උතුම් පුද්ගලයාය. බලන්න: කල්‍යාන මිත්‍ර.

▼ සේවනය කළයුතු මිත්‍රයකුගේ ගුණ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පෙන්වා ඇත: 1) දීමට දුෂ්කර දේ දෙයි 2) දුෂ්කර කාර්ය කරයි 3) නො ඉවසිය හැකිදේ ඉවසාසිටි 4) තමාගේ රහස් පවසයි 5) මිතුරාගේ රහස් සහවා තබාගනී 6) අපදාවකදී මිතුරා අත නොහරි 7) ධනය නැතිවූ කල මිතුරා අත නොහරි, අවමන් නොකරයි . සටහන: අංගු.නි: (1) 3නිපාත: යොධාජීවග්ග:3.3.4.3 සූත්‍රය,පි.552. මෙහි පළමු ගුණ 3 පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4) 7 නිපාතය:දේවතාවග්ග: 7.1.4.5 මිත්ත සූත්‍රය, පි.350.

▼ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “සංචාරය කරන පුද්ගලයාට තවලම මිතුරාය; නිවසේ සිටින මිතුරා මවය, කාර්යයේ යෙදී සිටින අයගේ සහායකයා මිතුරාය, පරලොව යන අයට කුසල කර්ම මිතුරාවේ, උතුම් බිරිඳ, සැමියාගේ හොඳම මිතුරිය වේ”. බලන්න: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:දේවතාසංයුත්ත: ජරාවග්ග:මිත්ති සූත්‍රය හා වත්ථු සූත්‍රය.

▼ මිතුරන්ට අනුකම්පාකිරීම: ඥාති හෝ මිත්‍ර හෝ තමන් සමග මිත්‍රව, සුභද්‍රව සිටින කෙනෙක් කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත සිත ඇතිව, ඔවුන්ට, සතර සති පටිඨානය පුරුදු පුහුණු කර, ඒ අනුව වාසය කිරීමට උපකාරී විය යුතුවේ යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. සටහන: සංයු.නි: (5-2) සෝතාපත්තිසංයුත්ත:රාජකාරාමවග්ග: මිත්තාමච්ච සූත්‍රයන්හි: නැ හිත මිතුරන් කෙරෙහි අනුකම්පාව ඇත්නම් ඔවුන් සෝතාපන්න අංගයන්හි පිහිටුවීමට උපකාරී විය යුතුය යයි පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:සතිපට්ඨානසංයුත්ත: අමතවග්ග:3.5.8 මිත්ත සූත්‍රය, පි. 366.

▼ හිරි ඔක්තස්ප පිළිනොගන්නා තැනැත්තා මිත්‍රයෙක් නොවේ. බලන්න: හිරි ඔක්තස්ප.

මථ

▲මිථ්‍යාත්වය හා සමාක්තවය -Wrong course & Right course: මිථ්‍යාත්වය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ මිථ්‍යාදිට්ඨිය පෙරටු කරගත් 10 අංගයන් සහිත වැරදි මාර්ගය. එම මග සසර දික් කරයි. සමාක්තවය, සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කරගත් 10 අංගයන් සහිත, නිවනවෙත ගෙනයන නිවැරදිමගය. සටහන: ව්‍යවහාරයේදී, මිථ්‍යාත්වය; මිථ්‍යාමග ලෙසින්ද සමාක්තවය; සම්මා මග ලෙසින්ද දක්වාඇත.

1) මිථ්‍යාත්වයට (වැරදිමගට) පැමිණීම නිසා ධර්ම මාර්ගයේ දියුණුවක් සිදු නොවේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ:

“මිච්ඡානං භික්ඛවෙ ආගමම විරාධනා හොති නො ආරාධනා”

කෙනෙක් එසේ වැරදි මගට බසින ආකාරය: මිච්ඡාදිට්ඨිය ඇතිවිට, මිච්ඡාසංකල්ප ඇතිවේ, මිච්ඡාසංකල්ප ඇතිවිට, මිච්ඡාවාචා ඇතිවේ, මිච්ඡාවාචා ඇතිවිට, මිච්ඡාකම්මන්ත ඇතිවේ, මිච්ඡාකම්මන්ත ඇතිවිට මිච්ඡාආජීවය ඇතිවේ. මිච්ඡාආජීවය නිසා මිච්ඡාවායාමය ඇතිවේ, මිච්ඡාවායාමය නිසා මිච්ඡාසතිය ඇතිවේ, මිච්ඡාසතිය නිසා මිච්ඡාසමාධිය ඇතිවේ, මිච්ඡාසමාධිය නිසා මිච්ඡාඥානය ඇතිවේ, මිච්ඡාඥානය නිසා මිච්ඡාවිමුක්තිය ඇතිවේ. එලෙස, මිච්ඡාත්වයට පැමිණීමෙන් විරාධනා (නොදියුණුව) වේ, ආරාධනා (දියුණුව) නොවේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සටහන: මේ පිළිබඳ බලන්න: EAN:note 2140: p. 683.

“wrong knowledge (*micchāñāṇa*) as the delusion (*moha*) that arises when someone, having done a bad deed or pondered a bad thought, reflects on it and thinks, “I have done good.” Wrong liberation (*micchāvimutti*) arises when someone who is not liberated thinks “I’m liberated,” or it is the belief that what is not liberation is true liberation.

2) සමාක්තවයට (නිවැරදිමගට) පැමිණීම නිසා ධර්ම මාර්ගයේ දියුණුව සිදුවේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ:

“සමමනං භික්ඛවෙ ආගමම වආරාධනා හොති නො විරාධනා”

කෙනෙක් එසේ නිවැරදි මගට බසින ආකාරය: සම්මාදිට්ඨිය ඇතිවිට, සම්මාසංකල්ප ඇතිවේ, සම්මාසංකල්ප ඇතිවිට, සම්මාවාචා ඇතිවේ, සම්මාවාචා ඇතිවිට, සම්මාකම්මන්ත ඇතිවේ, සම්මාකම්මන්ත ඇතිවිට සම්මාආජීවය ඇතිවේ. සම්මාආජීවය නිසා සම්මාවායාමය ඇතිවේ, සම්මාවායාමය නිසා සම්මාසතිය ඇතිවේ, සම්මාසතිය නිසා සම්මාසමාධිය ඇතිවේ, සම්මාසමාධිය නිසා සම්මාඥානය ඇතිවේ, සම්මාඥානය නිසා සම්මාවිමුක්තිය ඇතිවේ. එලෙස, සමාක්තවයට පැමිණීමෙන් ආරාධනා වේ, විරාධනා නොවේ. සටහන: මේ පිළිබඳ බලන්න: EAN:note 2141: p. 683: “right knowledge (*sammāñāṇa*) is explained to be the nineteen kinds of reviewing knowledge. (see Vism 676,4–29, Ppn 22.20–21) and right liberation (*sammāvimutti*) to be the mental factors concomitant with fruition. I find it simpler to interpret “right knowledge” as the direct knowledge that culminates in arahantship and “right liberation” as the release of the mind from the *āsava*s and other defilements”. සටහන: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: පරිසුද්ධවග්ග: 10.3.3.10 , 10.3.3.11 සූත්‍ර පි.465, මිච්ඡාත්වය හා සමාක්තවය ගැන විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: සමණසංඥාවග්ග: 10.3.1.3 මිච්ඡන්ත සූත්‍රය, පි. 408, EAN: 10: 103. 3 The wrong course, p. 540.

▼ මිච්ඡාස්වභාවය හා සමාක් ස්වභාවය: මිච්ඡාස්වභාවය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ මිච්ඡාමග දැරීමය. සමාක් ස්වභාවය යනු සම්මා දිට්ඨිය ඇතුළු සම්මාමග-නිවැරදිමග දැරීමය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග : මග්ගසංයුත්ත: මිච්ඡන්තවග්ග: 1.3.1 මිච්ඡන්ත සූත්‍රය, පි.58.

▼ මිච්ඡාත්වය අංග 10 කින් යුක්තය. මිච්ඡාදිට්ඨිය, මිච්ඡාසංකල්ප... මිච්ඡාඥානය, මිච්ඡාවිමුක්තිය යන අංග 10 ය. සටහන: මෙහිදී දක්වා

ඇත්තේ අනාරිය අටමග හා නිවනට පැමිණීම වලක්වන මිථ්‍යාඥානය,  
මිථ්‍යාවිමුක්තිය යන අංග 2 ය, එය දස මිථ්‍යාත්වය යි මෙහි පෙන්වා ඇත.  
මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: පරිශුද්ධ වග්ග: 10.3.3.10 දගම සූත්‍රය,  
පි.466, EAN: 10: III Purified : 132.10.Tenth.p.548

▼ සමාක්තවය අංග 10 කින් යුක්තය. සම්මාදිට්ඨිය, සම්මාසංකල්ප...  
සම්මාඥානය, සම්මා විමුක්තිය යන අංග 10යය. සටහන: මෙහිදී දක්වා  
ඇත්තේ ආරිය අටමග හා නිවන සාක්ෂාත් කරදෙන සම්මාඥානය,  
සම්මාවිමුක්තිය යන අංග 2 ය, එය දස සමාක්තවය යි මෙහි පෙන්වා  
ඇත. මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: පරිශුද්ධ වග්ග: 10.3.3.11  
එකාදගසූත්‍රය, පි.466, EAN: 10: III Purified : 132.10.Tenth.p.548

▼ දස මිථ්‍යාත්වය නිසා අකුසලය ඇතිවේ: අවිද්‍යාව පෙරටුකරගත්,  
අභිරිකය හා අනොත්තප්පය නිසා, කෙනෙක් මිථ්‍යාත්වය අනුගමනය  
කරමින් අකුසල් කරයි. මූලාශ්‍ර: අංග.නි: ( 6): 10 නිපාත: 10.3.1.5 විජ්ජා  
සූත්‍රය, පි. 412, EAN:10: 105.5 True Knowledge, p. 541.

▼ අවිද්‍යාවෙන් යුත් අනුවණ මිනිසාට මිථ්‍යා දිට්ඨිය ඇතිවේ. මිථ්‍යා  
දිට්ඨිය ඇතිවිට මිථ්‍යා සංකප්ප ඇතිවේ... එලෙසින් දස මිථ්‍යාත්වය -වැරදි  
මග සකස්වේ. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග: මග්ගසංයුත්ත: 1.1.1  
අවිජ්ජා සූත්‍රය, පි. 30, ESN:45: Mggasamyutta: 1.1 Ignorance, p.  
1603.

▼ මිථ්‍යාත්වය අනුගමනය කිරීමේ ආදීනව: මිථ්‍යාත්වය - මිථ්‍යා දිට්ඨි  
ආදී අංග 10 පුරුදු කරන පුද්ගලයා විසින් කරන කාය කම්ම, වචි කම්ම,  
මනෝ කම්ම නිසා ඇතිවන චේතනා, පතනදේ, නැඹුරුවන දේ, සංස්කාර  
ආදිය මගින් සිදුවන්නේ, නොපැතු, ලැබීමට නොකැමති, අහිතකර,  
හානියක් හා දුකක් බව බුදුන් වහන්ස පෙන්වා ඇත. එයට හේතුව ඔහුගේ  
දිට්ඨිය ලාමක නිසා, කරන සෑම දෙයකම ප්‍රතිඵලය ලාමක වීමය. ඒ  
පිලිබඳ දක්වා ඇති උපමාව: කොහොඹ හෝ තිත්ත වැටකොළ හෝ  
කරවිල හෝ ඇටයක්, තෙතමනය ඇති පසේ පැල කරයි. ඒ ඇටයට, පස  
හා ජලය ආදියෙන් කුමන පෝෂණයක් ලැබුනත්, එම ඇටය නිසා  
හැදෙන ගෙඩිය තිත්ත කටුක අමිහිරි රසයෙන් යුතුවේ. එයට හේතුව එම  
බීජය තිත්ත නිසාය. එලෙස, වැරදි මග යන පුද්ගලයාට ඔහුගේ කටයුතු  
නිසා ඇතිවන්නේ අයහපතකි; දුකකි. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5 .(තිත්ත රස  
බීජය). මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: සමණසඤ්ඤා වග්ග: 10.3.1.4.  
බීජ සූත්‍රය, පි.410, EAN:10: 104. 4-A Seed, p.541.

▼ සමාක්තවය අනුගමනය කිරීමේ යහපත් ඵල: සමාක්තවය - සම්මා  
දිට්ඨි ආදී අංග 10 පුරුදු කරන පුද්ගලයා විසින් කරන කාය කම්ම, වචි  
කම්ම, මනෝ කම්ම නිසා ඇතිවන චේතනා, පතනදේ, නැඹුරුවන දේ,  
සංස්කාර ආදිය නිසා යහපත්වූ මනාවූ ප්‍රතිඵල ඇතිවේ. එයට හේතුව  
ඔහුගේ දිට්ඨිය යහපත්-හදු නිසාය. ඒ පිලිබඳ දක්වා ඇති උපමාව: උක්,  
මිදි වැනි මිහිරි රසඇති ඇටයක්, තෙතමනය ඇති පසේ පැල කරයි. ඒ  
ඇටයට, පස හා ජලය ආදියෙන් පෝෂණයක් ලැබී හටගන්නා ඵල ඉතා  
මිහිරි රසයෙන් යුතුවේ. එයට හේතුව එම බීජය මිහිරි රසයෙන් යුතුවූ  
නිසාය. එලෙස, නිවැරදි මග යන පුද්ගලයාට ඔහුගේ ක්‍රියා නිසා නිසා  
ඇතිවන්නේ යහපතකි; සැපයකි. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5. (මිහිරි රස බීජය)

මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6): 10 නිපාත: සමණසඤ්ඤා වගග: 10.3.1.4. බීජ සූත්‍රය, පි.410, EAN:10: 104. 4-A Seed, p.541.

▲ **මිථ්‍යා ආජීවය- Wrong livelihood:** සම්මා ආජීවයට පටහැනි ලෙසින් ජීවිකාව ගෙනයාමය. මෙය ශ්‍රමණ හා බ්‍රාහ්මණයන්ගේ සිත් කිලිටි කරන උපකෙළෙසයක්ය. **බලන්න:** උපකෙළෙස.

▲ **මිථ්‍යා දිට්ඨිය: පාලි: මිථ්‍යාදිට්ඨි - wrong view:** දස මිථ්‍යාත්වයේ, පළමු අංගය මිථ්‍යාදිට්ඨිය ය, ධර්මයට අනුකූල නොවන අදහස්, මත දැරීම - චතුසත්‍ය පිළිනොගැනීම-සම්මා දිට්ඨිය නොගැනීම, මිථ්‍යාදිට්ඨිය වේ. එමගින් මාර්ගය පරිහාණියට පත්වේ. **සටහන්:** \* මිථ්‍යාදිට්ඨිය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, 62ක් වූ දිට්ඨිගැනය. **බලන්න:** දීඝ.නි: බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රය. \*\* සංයු.නි: (3) ඛන්ධසංයුත්ත: දිට්ඨිවග්ග: 1.3.5.5. මිථ්‍යාදිට්ඨි සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා ඇත: “මහණෙනි, රූපය ඇති කල්හි, රූපය ඇසුරු කොට, රූපය ප්‍රත්‍ය කොට මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇතිවේ...”. (එලෙස පංච උපාදානස්කන්ධ යේ සෙසු ස්කන්ධ ඇසුරු කොට ද මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇතිවේ). \*\* මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇතිවීමට හේතු ලෙසින් මෙහි පෙන්වා ඇත්තේ, සළායතන හා ඒවා අල්ලාගන්නා බාහිර අරමුණු පිළිබඳ යථාබව නොදැනීමය. **බලන්න:** සංයු.නි: (3): ඛන්ධවග්ග: වච්ඡගොත්ත සංයුත්තයේ සූත්‍ර.

▼ **බුදුන් වහන්සේ මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇති කෙනෙකුගේ ස්වභාවය මෙසේ දක්වා ඇත:** මේ ලෝකයේ කෙනෙක් මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇතිවසිටී: ඔහුට මෙවැනි වැරදි අදහස් ඇත: “දෙනලද දේවලින් (දානයෙහි) පලක් නැත, යාග හෝම කිරීමේ පලක් නැත, හොඳ හෝ නරක දේ කිරීමෙන් (කර්මයේ) එලවිපාක නැත, මෙලොවක් නැත, පරලොවක් නැත, මවෙක් නැත, පියෙක් නැත, ඕපපාතික සත්ත්වයෝ නැත, මේ ලෝකයේ, යහපත් පැවැත්ම හා පුහුණුව ඇතිව, විශේෂ නුවණින් මෙලොව හා සෙසු ලෝක පිළිබඳව අවබෝධ කල, ඒ බව අන්‍යයන්ට අවබෝධකරවන ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් නොමැත”.

“ඉධ භික්ඛවෙ එකච්චො මිථ්‍යාදිට්ඨිකො හොති විපරිතදස්සනො, ‘නස්සි දිනනං නස්සි සිට්ඨං නස්සි හුතං සුකට දුක්ඛටානං කම්මානං ඵලං විපාකො, නස්සි අයං ලොකො, නස්සි පර ලොකො, නස්සි මාතා නස්සි පිතා නස්සි සත්තා ඔපපාතිකා, නස්සි ලොකෙ සමණ බ්‍රාහ්මණා සම්මග්ගාතා සම්මාපටිපන්නා යෙ ඉමඤ්ච ලොකං පරඤ්ච ලොකං සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා පච්චෙදෙනති’ ති”. එවැනි අය ඒකාන්තයෙන්ම නිරයට යයි. **සටහන:** මිථ්‍යාදිට්ඨිය නිසා 10 ආකාරයෙන් අභිනිවේශවන අන්දම මෙහිදී විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත: **බලන්න:** චූ.නි: පටිසම්භිදා 1: මහාවග්ග: දිට්ඨිකතා: 2-3 මිථ්‍යාදිට්ඨිය, පි.304: මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත: කරජකාය වග්ග: 10.5.1.1. පයම නිරය සූත්‍රය, පි. 548, ජානුසොණි වග්ග: 10.4.2.10: චූන්ද සූත්‍රය, පි.508, EAN:10: The Deed-born body: 211.1 Hell, p. 556, Jāṇussoṇī: 176.10: Cunda, p.553.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය නිසා නූපන් අකුසල ඇතිවේ, උපන් අකුසල වැඩිවේ, අකුසල් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානම කරුණ මිථ්‍යාදිට්ඨිය තිබීමය.** මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාතය: 16 : 1.16.2.1 සූත්‍රය, පි.100, EAN:1: 36.1 sutta, p.47.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය නිසා කර්ම සිව්භාකාරයකට රැස්වේ:** 1) තමන් මිථ්‍යාදිට්ඨිවීම 2) අනුන් මිථ්‍යාදිට්ඨියට හැරවීම 3) මිථ්‍යාදිට්ඨිය අනුමත කිරීම 4) මිථ්‍යාදිට්ඨිය වර්ණනා කිරීම. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: කම්මපට්ඨග: 4.7.10 මිථ්‍යාදිට්ඨි සූත්‍රය.

▼ **ලෝභ දෝස හා මෝහ යන අකුසල නිසා මිථ්‍යා දිට්ඨිය ඇතිවේ.** මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත: ජානුසොණි වගග: 10.4.2.8, කම්ම නිදාන සූත්‍රය, පි. 506, EAN:10: Jāṇussoṇī: 174.8 Causes of Kamma, p.552.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇති පුද්ගලයා මරණින් මතු දුගතියේ- නිරයේ හෝ නිරිසන් ලෝකයේ යළි උපත ලබන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත.** සටහන: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 3 වග්ග: මිථ්‍යාදිට්ඨිකම්මසමාදාන සූත්‍රයේ : තුන්දොරින් අකුසල කරන, මිථ්‍යාදිට්ඨිය දැඩිව ගත් ලෝකයා නිරයගාමී බව පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1) 2 නිපාත: 2.1.3.8 සූත්‍රය, පි. 158, EAN: 2: 27.7 Sutta, p.60.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇති පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය:** නොදැන, නොවිමසා ගුණවැනිය යුතු නොවන අයගේ ගුණ වැනිම හා ගුණ වැනිය යුතු අයගේ ගුණ නො වැනිම. ඔවුන්ට, මිථ්‍යා සංකල්ප, මිථ්‍යා වාචා, මිථ්‍යා කර්මාන්ත, මිථ්‍යා වායාම, මිථ්‍යා සතිය ඇත. නිරය ගාමීය. සටහන: එම අගුණ නොමැති පුද්ගලයාට සම්මා දිට්ඨිය ඇත. ඔහු නිරය ගාමීණි නොවේ. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: අන්ධකචින්දවග්ග: 5.3.2.8 මිථ්‍යාදිට්ඨික සූත්‍ර 3 කි, පි.248.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇති පුද්ගලයා බොහෝ දෙනාගේ අහිත පිණිස වේ.** මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: ඒකධම්ම පාලිය: 1.16.3.1 සූත්‍රය, පි.106.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය ප්‍රභීණ කරගැනීම:** සළායතන, එමගින් අල්ලා ගන්නා බාහිර අරමුණු, ඒ නිසා ඇතිවන විඥානය, ස්පර්ශය හා වේදනාව අනිත්‍ය බව දන්නා දකිනා පුද්ගලයාගේ මිථ්‍යාදිට්ඨිය ප්‍රභීණවේ. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (4) සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත: තන්දික්ඛයවග්ග: 1.16.10 මිථ්‍යාදිට්ඨිප්‍රභාණ සූත්‍රය, පි.316.

▼ **මිථ්‍යාදිට්ඨිය පහකරගැනීම පිණිස මාර්ගය, සම්මා දිට්ඨිය වැඩිමය.** මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: 6.1.6 සූත්‍රය, පි.284.

▲ **මිථ්‍යා දස ධර්ම- Wrong 10 Dhammas:** ප්‍රාණසාතය, සොරකම- අදත්තාදනය, කාමයේ වරදවා හැසිරීම- කාමමිථ්‍යාවාරය, මුසාවාදය, පිසුණාවාදය, පරුෂාවාදය, සම්ප්‍රජ්ජලාප, ලෝභය, ව්‍යාපාදය, මිථ්‍යා දිට්ඨිය, මිථ්‍යා දස ධර්ම ලෙසින් පෙන්වා ඇත. බලන්න: දුක්ඛද්‍රය ධම්ම.

▲ **මිථ්‍යා ප්‍රතිපදාව හා සම්මා ප්‍රතිපදාව- Wrong Way & the right way:** සසරදුකින් මිදීම පිණිස අනුගමනය නොකළ යුතු හා අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිපදා 2 ක් වේ: මිථ්‍යාප්‍රතිපදාව හා සම්මා ප්‍රතිපදාව. මිථ්‍යාප්‍රතිපදාව ලෙසින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ අවිද්‍යාව පෙරටුකරගත් පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රියාවලියටය. අවිද්‍යාව පෙරටුකරගෙන සිදුවන හේතුප්‍රත්‍ය ක්‍රියාවලිය සසර දුක් ඇතිකරයි, නිවන දුර කරයි. විද්‍යාව පෙරටුකරගත්- පටිච්චසමුප්පාද අවසන්කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සම්මා



ප්‍රතිපදාවය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග:අභිසමයසංයුත්ත-1.1.3. පටිපදා සූත්‍රය, පි. 30, ESN: 13 Abhisamayayasamyutta: 3.3 The Two Ways, p. 613.

▼ සමාස් ප්‍රතිපදාව වූ ආරිය අටමග නො පිළිපැදීම මිථ්‍යා ප්‍රතිපදාවය. එනම්, මිථ්‍යා දිට්ඨිය...මිථ්‍යා සමාධිය ආදී අංග 8 කින් යුක්ත අනාරිය අටමග අනුගමනය කිරීමය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:මග්ගසංයුත්ත: 1.3.3 පටිපදා සූත්‍රය, පි. 58, ESN: 45 Maggasamyutta: 23.3 The Way, p. 1629.

## මද

▲ මදය: පාලි: මදො- infatuation/intoxication: මදය, මත්වීම ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. සාමාන්‍ය ලෝකයා මත්වන ආකාර 3 කි: 1) තරුණබව නිසා- යෞවන මදය, 2) යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයක් තිබීම නිසා- ආරෝග්‍යමදය, 3) යහපත් ආයුෂ තිබීම නිසා - ජීවිත මදය. මේවා සිත කෙලසන අකුසල්ය, දුගතිය ඇති කරයි. බලන්න: උප කෙලෙස, මත්වීම

▼ මදය නිසා ඇතිවෙන ආදීනව: 1) යෞවන මදය (යොබ්නමදො- youth infatuation) 2) ආරෝග්‍ය මදය (ආරෝග්‍යමදො- health infatuation) 3) ජීවිත මදය (ජීවිතමදො-life infatuation) යන මදයන් ගෙන් මත්වූ අශ්‍රැතවත් පාඨග්ජනයා, කයෙන්, වචනයෙන් හා සිතින් දුෂ්චරිත් කරයි. එම අයහපත් අකුසල නිසා මරණින් මතු දුගතියේ යළි උපත ලබයි. මේ මදයෙන් මත්වූ භික්ෂුව, ශික්ෂාව අතහැර ගිහිබවට පත්වේ. බුදුන් වහන්සේ, එම මදයන් මැඩ, නිවන ලබාගත්බව මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. සටහන: ම.නි: වත්ථුපම සූත්‍රයේදී: එම මද 3 නිසා සිත මත්වියන බව පෙන්වා ඇත.

මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 3 නිපාත: 3.1.4.9. සූත්‍රය, පි. 302, EAN:3: 39.9 Delicate, p. 94.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. “මදය නිසා මිනිසුන් බොහෝ අකුසල් කර දුගතියට යයි: ජාති මදය: කුල ගෝත්‍ර ජාති රට, ආදී වශයෙන් ඇතැම් අය උසස් ඇතැම් අය පහත් යයි සිතා කටයුතු කිරීම ආරෝග්‍ය මදය:තමාගේ නිරෝගී බව නිසා ඇති උඩඟුව යොබ්න මදය: තරුණබව නිසා මත්වීම ජීවිත මදය: වැඩි ආයුෂ තිබීම නිසා මත්වීම ලාභමදය:තමන්ට ලැබෙන ලාභ ආදියෙන් උඩඟුවීම. සත්කාර මදය: සත්කාර ආදිය ලැබීම නිසා ඇතිවෙන මානය. ගරුකාර මද: තමන්ට ලැබෙන ගෞරව ආදියෙන් අහංකාර වීම...” (විවිධ මද පිළිබඳ විස්තර මෙහි ඇත). කෙලෙස් එක්දහස් පන්සිය: පි.29, රේරුකානේ වන්ද විමල නාහිමි, 2008.

▲ මුදල් පරිහරණය Using money: සසුනේ පැවිදිබව ලැබූවිට මුදල් පරිහරණය කැපනැත. බලන්න: ජාතරූප, සංඝච්ඡය, කහවණු.

▲ මුදිතාව: පාලි: මුදිතා- altruistic joy: මුදිතාව, බ්‍රහ්මචිහාරයකි. මුදිතාව යනු අන්‍යයන් තුළ ඇති යහපත් ගුණ පිළිබඳව හා ඔවුන්ගේ සමෘද්ධිය පිළිබඳව සිතේ ඇතිවන නියම සතුටය. තමන් තුළ ඇති යහපත් ගුණ, ක්‍රියා පිළිබඳවද සිතේ මුදිතාව ඇති කරගැනීම, කෙනෙක්ගේ ජීවිතය මුදුලෙසින් ගත කිරීමට උපකාරීවේ. මෙය භාවනා අරමුණකි. මුදිතාව

වර්ධනය කරගැනීමෙන් අරතියෙන් මිදිය හැකිය. බලන්න: අරතිය, බ්‍රහ්මවිහාර, භාවනා. ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ශ: පි. 428: “මුදිත: සතුටුවන ලද, තුටුවන ලද, තොස් වන ලද, මුදිතා: මුදිතාව” B.D: p. 101: “Mudita: Altruistic joy (or sympathetic) is one of the 4 sublime abodes- brahma-vihāra”

▼ අරතිය පහ කර ගැනීමට මුදිතාව වඩා ගත යුතුවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4) 6 නිපාතය: 6.1.2.3 නිස්සාරණිය සූත්‍රය, පි. 40, EAN:6: 13.3 Escape, p. 321.

▲ මුදිතා චේතෝ විමුක්තිය: පාලි: මුදිතා චෙතොවිමුක්ති -the liberation of the mind by altruistic joy. සිතේ ඇති අලසබව පහ කර ගැනීමට, ධර්මයට ඇති අරතිය නැති කරගැනීමට මුදිතා චේතෝ විමුක්තිය උපකාරී වේ. මෙය, මුදිතා නිස්සාරණිය ධාතුව ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. බලන්න: මුදිතාව, භාවනා, සතර බ්‍රහ්ම විහාර, නිස්සාරණිය ධාතුව, අරතිය.

▼ අරතියෙන් (අධිකූසලයට ඇති මැලිබව) මිදීමේ මග, මුදිතා චේතෝ විමුක්තිය- මුදිතා නිස්සාරණිය ධාතුවය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4) 6 නිපාතය: 6.1.2.3 නිස්සාරණිය සූත්‍රය, පි. 40, EAN:6: 13.3 Escape, p. 321.

▼ මුදිතාව වර්ධනය කරගන්නා ආකරය: විචේකය, විරාගය, නිරෝධය හා ඔසග්ගය (වොසග්ගපරිණාමි-නිවනට නැඹුරු සිත) ඇතිව සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිමෙන් ලබන මුදිතාව මහා පහසු විහරණය පිණිස පවතී. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:බොජ්ඣංග සංයුත්ත:2.7 මුදිතාසූත්‍ර, පි. 271.

▲ මුදුවන :පාලි: සාබ්ලය - Gentle speech

මුදුවන-මාදුවන, මොළොක් වන ඇතිබව ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන පුද්ගලයෙක් සතු ගුණයකි. තමන් සමග වාසය කරන අයගේ ප්‍රියමනාපබව ලබාගැනීමට මුදුවන භාවිතය උපකාරීවේ. බුදුන් වහන්සේ මුදුවන භාවිතය පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ ධර්මතා සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු ය යි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර: දිස.නි:10 සංගීති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362.

▲ මාදුබව: පාලි:මුදු - සොරච්ච-gentleness (*soracca*): ධර්මයේ මුදුබව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ නොදැඩිව, කිකරුව, යහපත් ලෙසින්- නිහතමානිව වාසය කිරීමය. කයෙන් හා වචනයෙන් කරන ක්‍රියා මුදුලෙසින් පවත්වා ගැනීමය.මෙය ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයට උපකාරී කරුණකි. නිවන ලබාගැනීමට කැමති පුද්ගලයන් විසින් පුරුදු පුහුණු කරගත යුතු ගුණයක් ලෙසින් මුදුබව, බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: “කරණියමඤ්ඤසලෙන- යනන සනතං පදං අභිසමෙව-සකෙකා උජු ව සුජු ව- සුවො වසු මුදු අනතිමානී”. මූලාශ්‍රය: ඩු.නි: බුද්දකපාය,මෙත්තා සූත්‍රය, පි. 47.

▼ බුදුන් වහන්සේ මුදු ගුණය යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ ධර්මතා සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු ය යි

සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර:දිස.නි: 10 සංගීති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362.

මධ

▲මධ්‍යය-Middle: අන්ත දෙකක් අතර ඇති මැද මධ්‍යයය. බු.නි: සුත්තනිපාත:පරායනවග්ගයේ දී: තිස්ස මෙත්තෙයි මානවක ඇසු පැනයකට බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“සො උභතො විදිකාන - මජ්ඣමනිකා න ලිජ්ඣති  
තං බ්‍රුමි මහාපුරිසොති සො’ධ සිබ්බනිමච්චගා”

“ඒ නැණවත් භික්ෂු තෙමේ (අරහත්) උභයඅන්ත (අන්ත දෙකම) ප්‍රඥාවෙන් දැන මධ්‍යයෙහි නො ඇලේනම් ඔහු මහාපුරුෂ යයි මම කියමි. ඔහු මේ පංචස්කන්ධය සකස්කරන්නීය වූ (සිබ්බනිය) තණ්හාව ඉක්මවා ගියේය”. “Having understood both ends, the wise one does not stick in the middle. I call him a great man: he has here transcended the seamstress.”. භික්ෂුන් විසින් කළ ඉල්ලීමක් අනුව, බුදුන් වහන්සේ ඒ ගාථාව පැහැදිලි කර වදාළහ: “මහණෙනි, වර්තමාන ආත්මභාව (සංඛ්‍යාත) එස්ස එක් අන්තයකි, අනාගත ආත්මභාව සංඛ්‍යාත- එස්ස සමුදය දෙවන අන්තයවේ. එස්ස නිරෝධය මධ්‍යය වෙයි. තණ්හාව සිබ්බනිය (මහන්තිය) වේ. තණ්හාව මේ භවය හෝ වෙනත් භවය නිපදවයි (මහයි). ඒ අනුව භික්ෂුව, අභිඥාවෙන්, දැනගතයුතු දේ දැනගනී.පරිඥාවෙන් පරිජනය කළයුතුදේ අවබෝධ කරගනී. එලෙසින් ඔහු මේ ජීවිතයේදීම, දුක අවසන් කරගනී”. “Contact, bhikkhus, is one end; the arising of contact is the second end; the cessation of contact is in the middle; and craving is the seamstress. For craving sews one to the production of this or that state of existence. It is in this way that a bhikkhu directly knows what should be directly known; fully understands what should be fully understood; and by doing so, in this very life he makes an end of suffering”.  
බලන්න: EAN:6: notes: 1399, 1400,1401, p.649, මැහුම්කාරිය.  
සටහන: තිස්ස මෙත්තෙයි මානවකගේ ප්‍රශ්නය:

“කවරෙක් මෙලොව සන්තුෂ්ටි වේද? කවරෙක්හට තණ්හා දිට්ඨි කම්පනයෝ (ඉඤ්චිතයෝ) නැද්ද? කවරෙක් අන්ත දෙක විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැන මධ්‍යයෙහි, ප්‍රඥාවෙන් නො ඇලේද? කවරෙක්හට ‘මහා පුරුෂයා’ යයි කියන්නේද?. කෙවරෙක් තන්හාව නමැති මැහුම්කාරිය (තණ්හා සිබ්බනිය) ඉක්මවා ගියේද? බලන්න:බු.නි: සුත්තනිපාත: පරායනවග්ග: 1044 ගාථාව, පි.338. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (4 ):6 නිපාත: මහාවග්ග:6.2.1.7 මජ්ඣම සූත්‍රය, පි.206, EAN: 6:61.7 Middle, p.352.

▲මධ්‍යම කාම ආස්වාදය-Middle sensual pleasures: මෙය ත්‍රිවිධ කාම ආස්වාදයන්ගෙන් (උසස්, මධ්‍යම, හීන) එකකි. බලන්න: කාමආස්වාදය.

▲ මධ්‍යම ධාතු- Maddyama dhathu: ධාතු අනුව කෙනෙක්ගේ පරලොව ජීවිතය වෙනස්වේ. මධ්‍යම ධාතුව ඇතිවිට, යළි උපත මධ්‍යමවේ. බලන්න: ගති.

▲ මධ්‍යම ප්‍රතිපත්තිය -the middle way of practice: තම තමන්ගේ මත අනුව ලෝකයා අනුගමනය කරන ප්‍රතිපත්ති 3කි. මධ්‍යම ප්‍රතිපත්තිය යනු, දුකින් මිදීම පිණිස බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ධර්ම ප්‍රතිපත්තියය. බලන්න: පටිපදා විධි තුන.

▲ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව: පාලි: මජ්ඣිමා පටිපාදා-Middle way: සසර දුකින් මිදීම පිණිස, නිවන ලබාගැනීම පිණිස අනුගමනය කළයුතු ප්‍රතිපදාව: මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව- ආර්ය අට්ඨක යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබේ . බලන්න: ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය.

▼ බුදුන් වහන්සේ පස්වග මහණුන්හට මෙසේ වදාළහ:

“මහණෙනි, ...ලාමකවු...කෙලෙස්කාම ආදියෙන් සුබවූද... ශරීරයට වෙහෙස දීමක් වේද, දුක්වූද... මේ දෙකොටස පැවිද්දා විසින් සේවනය නොකට යුතුය.... මේ අන්ත දෙකට නොපැමිණ, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරනලද දර්ශනමාර්ගඥානය කරන්නවු, භාවනාමාර්ගඥානය කරන්නවු, මධ්‍යම ප්‍රතිපදා නොමෝ කෙලෙසුන් සංසිදීම පිණිස, සිව්සස් දහම් මොනවට දැනීම පිණිස, සිව්සස් දහම් මනාකොට අවබෝධ කිරීම පිණිස, නිවන් පිණිස පවතී... ඒ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මය.”: මූලාශ්‍රය: චිත.පි: මහාවග්ග පාලිය 1: 14 පංචවග්ගිය කථා, පි. 98.

▲ මධ්‍යම ශීලය-Middle virtue: මෙය දේවලෝක උත්පත්ති ආදිය සලකා සමාදන්වන ආනිසංස සීලයය. බලන්න: ත්‍රිවිධ ශීලය.

▲ මධුභානි-Madubhani : මාදු , ප්‍රසන්න වචන කතා කරන අය මධුභාණි පුද්ගලයන්ය. බලන්න: පුද්ගල තුන් වර්ගය.

▲ මධුර නගරය-City of Madhura: සංඝයාට මේ නගරයේ වාසය කිරීමේ දී ඇතිවිය හැකි ආදිනව මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. භූමිය විෂමය, බොහෝ දුටුලි ඇත, සැඩ ගුනකයන් සිටිති, නරක යක්ෂයන් සිටිති, දුර්ලභ පිණ්ඩපාතය (පිණ්ඩපාතය ලැබීම දුෂ්කරව). සටහන:මේ නගරය උතුරු ඉන්දියාවේ, යමුනා නදිය අසබඩ පිහිටි, සුරසේන ජනපදයේ අග නුවරය. බලන්න:EAN:5:note: 1223,p.642. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත:අක්කෝසකවග්ග:5.5.2.10: මධුරා සූත්‍රය, පි. 436, EAN:5: 220.10: Madhurā,p.307.

▲ මධුරාපුරය-Madurapuraya: ම.නි: මධුරා සූත්‍රයට අනුව එම පුරයේ පාලකයා අවන්තිපුත්‍ර රජතුමාය. බුදුන්වහන්සේගේ පරිනිබ්බානායෙන් පසු මහා කච්චිවාන තෙරුන් එහි වැඩ වාසය කර ඇත. මහාතෙරුන්, එහිදී මධුරා සූත්‍රය, එම රජතුමාට දේශනා කරනලදී. දහම්සවනය කිරීමෙන් පසු රජතුමා බුදුන් සරණගියහ. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲ මධුරාපුර අවන්තිපුත්‍ර රජතුමා-King Avanthiputta of Madhura: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

මන

▲ මන ඉන්ද්‍රිය - Mind Faculty: මන ඉන්ද්‍රිය, ඉන්ද්‍රිය 22න් එකකි, සය ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් එක් ඉන්ද්‍රියකි. මනඉන්ද්‍රිය, සිත- මනස හසුරුවන ඉන්ද්‍රියය. බලන්න: ඉන්ද්‍රිය, සිත.

▲ මනස- Mind: මනස-චිත්ත- විඥානය යනු සිතය, සය ආයතනයන්ගෙන් එකකි. බලන්න: චිත්ත, සිත, විඥානය, සළායතන.

▲ මනායතනය -mind base: මෙය ආධ්‍යාත්මික ආයතන 6 න් එකකි. බලන්න: ආයතන, සිත.

▲ මනසානුපෙක්ඛතා-Manasanupekkhata: පුරුදු පුහුණු කළ ධර්මය පුන පුනා ආවර්ජනය කිරීම, මනසින් විමසා බැලීම මින් අදහස්කෙරේ. මෙය පංච විමුක්ති ආයතනවලින් එකකි, බහුශුභවීමට පුරුදු කරගත යුතු අංගයකි. බලන්න: පංචවිමුක්ති ආයතන, බහුශුභ.

▲ මනසිකාර- attention: මනසිකාර යනු යම් කරුණක් ගැන ඇති අවධානය හෝ ඒ පිළිබඳ සිතා බැලීම- ආවර්ජනය (මෙනෙහිකිරීමය). නාමරූප විග්‍රහකරනවිට පෙන්වා ඇත්තේ, මනසිකාරය, නාමයේ අංගයක් බවය. යමක් යහපත් ලෙසින් සලකා බැලීම යෝනිසෝ මනසිකාරය වේ, යමක් ගැන අයහපත් ලෙසින් බැලීම අයෝනිසෝමනසිකාරය වේ. බලන්න: නාමරූප, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා අයෝනිසෝමනසිකාරය.

▼ සියලු ධර්මතා මනසිකාරය නිසා හටගනී: “මනසිකාර සමභවා සබ්බෙ ධම්මා”. බලන්න: සබ්බෙ ධම්මා. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1) 2 නිපාත: මූලක සූත්‍රය

▼ ධර්මතා මනසිකාර නො කිරීම සමාධි ප්‍රතිලාභයට හේතුවේ. ආනන්ද තෙරුන් ගේ විමසීමක් මත බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ දී , සමාධිය පිණිස මනසිකාර නොකළ යුතු ධර්මතා විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (6) 11 නිපාත:නිස්සයවග්ග: 11.1.8 මනසිකාර සූත්‍රය, පි.632.

▲ මනසිකාර කුසලතාවය - Skill in attention: ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය පිණිස වැඩිය යුතු කුසලතාවයකි. බලන්න: කුසලතා.

▲ මන්ඩිස්ස පරිබ්‍රාජක-Mandissa paribrajika: මේ පරිබ්‍රාජකයා, කොසඹැනුවර, සෝසිතාරාමයෙහි දී, ජාලිය පරිබ්‍රාජක සමග බුදුන් වහන්සේ හමුවූ බව, උන්වහන්සේ දෙසූ ධර්මය පිළිබඳ පැහැදීමට පත්වූහ. මූලාශ්‍රය: දීඝ.නි: (1) 7 ජාලිය සූත්‍රය, පි.364.

▲ මන්ධාත රජ-King Mandhātā: පුරාණයේ විසූ රජ කෙනෙකි.පංචකාමයෙහි ඇලුණ පුද්ගලයන් අතුරින් මන්ධාත (මානධාතා) රජ අගතැන් ගනී. බලන්න: අග්‍ර මිනිසුන්. සටහන්: \* අටුවාවට අනුව: මන්ධාත රජ (King Mandhātā): මහාසම්මත රාජ පරම්පරාවට අයත්වේ. ඔහු දිගුකලක් රජසැප විඳිමින් කම්සැපයේ ඇලී වාසය කර ඇත. බලන්න: EAN: note: 644, p. 615. \*\* මහාමන්ධාත රජ, දෙවි මිනිස් සම්පත් විඳින අය අතර අග්‍රය. බලන්න: සද්ධර්ම කෝෂය, පි. 119. \*\* මේ රජු ගැන විස්තර පිණිස බලන්න: බු.නි: ජාතකපාලිය1: 8: මන්ධාත ජාතකය, පි.158. මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (2) 4



නිපාතය: 4.1.2.5 අග්ගපඤ්ඤාත්ති සූත්‍රය, පි.56, EAN:4: 15.5.  
Proclamations, p.153.

▲ මානත්ථද්ධ බමුණා- Brahmin Mānatthaddha:බලන්න:  
උපග්‍රන්ථය:3

▲ මනුජා උපාසිකා- Manuja Upasika:බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲ මනුෂ්‍ය ලෝකය- Human realm: මනුෂ්‍ය ලෝකය:මිනිස් ලෝකය,  
කාම භවයකි, කාම ලෝකයට අයත්වේ, යළි උපත ලබන සුගතියකි.  
බුද්ධත්වය පතන බෝසතුන්ගේ අවසාන උත්පත්තිය, මිනිස් ලෝකයය.  
මිනිස් ලෝකයේ උපත ලබාගැනීම දුර්ලභ දෙයක්ය යයි බුදුන් වහන්සේ  
පෙන්වා ඇත. බලන්න:භව, බොධිසත්ව, දුර්ලභදේ.

▲ මානය: පාලි: මානෝ- conceit : මානය යනු මැනීමය. තමන්, වෙනත්  
අය හා සසඳා බලා තිරණ ගැනීමය. ‘විධා’ (discrimination) ලෙසින්ද  
දක්වයි. මානය සසරට බැඳ තබන බැම්මකි, දසසංයෝජන වලින් එකකි,  
අනුසය ධර්මයකි. සියලු මාන ප්‍රභිණය වන්නේ අරහත්වයට  
පත්වීමෙන්ය. මානය දුගතියට ගෙන යයි. බලන්න: රහතන්වහන්සේ, උප  
කෙලෙස, ත්‍රිවිධ මාන.

▼ මානය නිසා යළි උපත ඇතිවේ, සසර දික්වේ. මානය විශිෂ්ඨ  
ඥානයෙන් අවබෝධ කරගැනීම දුකින් මිදීමේ මගය. බුදුන් වහන්සේ  
මෙසේ වදාළහ:

“මහණෙනි, එක් කෙළෙස් ධර්මයක්...මානය පහ කරගන්න.  
මම, ඔබට අනාගාමී භාවය පිණිස කැප වෙමි”. මූලාග්‍රය: බු.නි:  
ඉතිවුත්තක: 1.1.6 මාන සූත්‍රය, පි.350, 1.1.8 මානපරිඤ්ඤා සූත්‍රය,පි.351.

▼ මානයෙන් මත්ව කටයුතු කිරීම නිසා අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇතිවේ. තමන්  
ගේ ප්‍රතිභානය නිසා මානයට පත්ව තමා හා වාසය කරන භික්ෂූන්හට  
අවමන් කිරීම ඒකාන්තයෙන්ම අලාභයක්, නපුරක් බව වටහාගත් වංශීස  
තෙරුන් තමන්ගේ මානය නැතිකරගැනීම පිණිස තමාට මෙසේ අවවාද  
කරගත්හ:

“...මානය දුරුකර, මානයෙන් මුස්පත්වීම බැහැර කරගන්න. මානය  
නිසා බොහෝ කලක් පසුතැවිලිවීමට සිදුවේ. ගුණමකු, මානයෙන් වැසුන  
පුද්ගලයෝ, නිරයට වැටී බොහෝ කලක් දුක්විඳි. ප්‍රධාන වීරිය ඇතිකර  
නිවරණ දුරුකොට පිරිසිදු බිත්තූන්, මානය ප්‍රභිණය කර, කෙළෙස් නසා  
අරහත්වයට පත්වූහ”. මූලාග්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:  
වංශිසසංයුත්ත:8.1.3 ජේසල අති මඤ්ඤානා සූත්‍රය, පි. 360, ESN: 8:  
Vaṅṅīsasamyutta: 8.3. Well behaved, p.396.

▼ සමාධිය වඩාගැනීම මානය දුරුකරගැනීමට උපකාරීවේ: නිවන  
අරමුණුකොට සමාධිය ලැබූ භික්ෂුවට, කය පිලිබඳවද, බාහිර නිමිති  
පිලිබඳවද ඇති අභංකාරය, මමංකාරය හා මානඅනුසය ප්‍රභිණයවේ. ඔහු  
වේතෝ විමුක්තියට හා ප්‍රඥාවිමුක්තියට පැමිණ වාසය කරයි -අරහත්වය  
ලබයි. මූලාග්‍ර: අංගු.නි: (1) 3 නිපාතය: දේවදුතවග්ග: 3.1.4.2 සූත්‍රය, පි.  
282, EAN:3: Divine Messengers: 32.2 Ananda, p.90.

▼ රහතුන්හට ත්‍රිවිධ මානය නොමැත: ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් කෙරෙහි හෝ භීත පුද්ගලයන් කෙරෙහි හෝ සම පුද්ගලයන් කෙරෙහි හෝ කිසිදු මානයක් නොමැති, ජාතිය අවසන් කළ, මග බලසර නිමා කළ ඒ රහතුන් සංයෝජනයන් පහකර හැසිරේ: “... න උසෙසු න ඔමෙසු සමතෙන නොපතියරෙ බිණා සඤ්ජාති වූසිතං බ්‍රහ්මචරියං චරන්ති සඤ්ඤාජන විප්පමුක්ඛාති...” සටහන්: \* භික්ෂුව අරහත්වයට පත්වූ බව පවසන්නේ තමන්ට මානය නැති බව පවසමින්ය. ඒ පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

මම උසස්ය, ඔබ පහත්ය, අපි සමසමය  
තරාතිරම්, මැනිම් කරන්නේ ඒ ලෙසය.

සියළු කෙළෙස් හල ගුණවත් උතුමන්,  
යළි උපත හැර දමා, මිදුණි මිනුම් දණ්ඩෙන්.

බෙම් තෙර හා සුමන තෙර, අර්භත්බව ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ තමන්ට මානය නොමැති බව හඟවමින් බව මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4) 6 නිපාතය: 6.1.5.7. බෙම් සූත්‍රය, පි. 148, EAN:6: 49.7. Khema sutta, p. 341.

▼ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“...කෙනෙක්, මම අත්‍යයන් හා සම වෙමි, හෝ විශිෂ්ට වෙමි හෝ භීතවෙමි හෝ යයි සිතන්නේද ඒ නිසා ( ඒ මානය ) ඔහු අත්‍යයන් හා විවාද කිරීමට යන්නේය. එහෙත්, ඔහු මේ ත්‍රිවිධ මානයෙන් නො සැලෙන්නේනම් ඔහු සමය, විශිෂ්ටය, භීතය යන සිතිවිලි වලින් නොපෙළේ...” බලන්න: සංයු.නි: (1) සභාචචග්ග: දේවතාසංයුත්ත: සමිද්ධි සූත්‍රය.

▼ මානයේ විවිධබව: මානය, මෙය ජාතිය-කුලය ආදිය හඟවන මානයය.(Conceit), ඕමානය යනු මම භීතය යි සැලකීම (inferiority complex), අතිමානය, මම උසස්වෙමි යන හැඟීම ( arrogance). අධිමානය, අනධිගතය අධිගතය යන මානය- තමන් ගැන ඕනෑවට වඩා ගැනීම (self-overestimation). ඵම්භය, ක්‍රෝධය මානය යන දෙකින් තදබව (obstinacy) .අනිනිපාතය, භීතඅයටත් වඩා භීත යන හැඟීම, භීතමානය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත (self-abasement). මේවා ඇතිවිට අරහත්වය නොලැබේ. සටහන: අටුවාවට අනුව: *Conceit (māna)* is conceiving oneself [to be better] based on birth, etc. The *inferiority complex (omāna)* is the conceit, ‘I am inferior’ (*hīno ’ham asmī ti māna*). *Arrogance (atimāna)* is the conceit of self-elevation. *Selfoverestimation (adhimāna)* is imagining oneself to have attained [what one has not really attained]. *Obstinacy (thambha)* is due to anger and conceit. *Self-abasement (atinipāta)* is the conceit ‘I am inferior’ occurring in one who is actually inferior.” බලන්න: EAN:note: 1430, p.650. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: අරහත්තවග්ග: 6.2.3.2 අරහත්ත සූත්‍රය, පි.252,EAN:6: 76.2 Arahantship, p. 360.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර:1. “නාම රූප ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය නො දැනීම නිසා පංචඋපාදානස්කන්ධය, මමය කියා ගැනීම මානයට හේතුවේ”. කෙලෙස් එක්දහස්පන්සිය: පි. 69, රේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල නාහිමි, 2800.

▲ මානය, අවමානය හා අතිමානය: පාලි: මානා, ඔමානො, අතිමානා- Conceit, the inferiority complex, and arrogance: මානය යනු මමයන අභංකාරය ය. අවමානය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ තමන් ගැන ඇති හීන මානයය. අතිමානය යනු, අනුන්ට වඩා තමා උසස් යයි සැලකීමය. මේ ත්‍රිවිධාකාර මාන නිසා ලෝකයා සසරට බැඳී ඇත. මේවා අකුසලයන්ය. බලන්න: ත්‍රිවිධමාන.

▲ මානඅනුසය- mānānusayo: මෙය අනුසයකි, සිතයට ඇති කෙලෙසකි, අරහත්වය ලැබීමෙන් මෙය කෙලවරවේ. බලන්න: අනුසය.

▲ මනාප දාන-Ofereing things which one likes: බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“මන වඩන දේ දෙනවිට මන වඩන දෙයක් ලැබේ. තමන්හට මනාප-කැමති දේ දීමෙන්, තමන් මනාප කරන දේ ලැබේ. යමෙක් උතුමන්ට (අරියන්හට), ආදර ගරු සම්පන්නව, වස්ත්‍ර...ආහාර පාන... ආදීවූ ත්‍යාගයට දුෂ්කර දේ පිරිනමයිද, ඒ සත්පුරුෂයා මන වඩන දේ ලබයි...අග්‍ර වූ දෙය දෙනවිට පෙරළා අග්‍ර සුවය ලැබේ...ශ්‍රේෂ්ඨ දේ දෙන්නා ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ස්වර්ගස්ථානයට පැමිණේ...ඔහුට දීර්ඝ ආයුෂ ද යසස් ද ඇතිවේ”. සටහන්: \* මේ සූත්‍රය දේශනා කිරීමට හේතුව, බුදුන් වහන්සේගේ අග්‍රතම ගිහි උපාසකයෙක් වූ විසල්පුර උග්ග ගහපති විසින් බුදුන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ සංඝයාහට මනාපවූ අග්‍ර දානයක් පිරිනැමීම පිළිබඳවය. මියගිය පසුව, ඔහු සුද්ධාවාසයක දෙවියෙක්ව, බුදුන් වහන්සේ බැහැදැකීමට පැමිණ ඇත. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3 මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (3) 5 නිපාත:5.1.5.4 මනාපාදායි සූත්‍රය, පි.98.

▲ මනාප හැසිරීම- pleasing qualities: මනාප හැසිරීම: අන්‍යයන් හා සුහදව, ඔවුන්ට ප්‍රිය ඇතිවෙන පරිදි යහපත් ලෙසින් හැසිරීමය. එබඳු හැසිරීම ඇති පුද්ගලයාට, සෙසු අය ගරු කරති, ඔහුට කැමතිවේ. මනාප හැසිරීම නොමැති විට අන්‍යයන් ගරු නොකරති, ඔහු කෙරේ ප්‍රිය බව නැත. බලන්න: අංගු.නි: (5) 8 නිපාත:පිය සූත්‍රය.

▲ මානවගාමිය දේවපුත්‍රයෝ -Manawagamiya Devaputhra: අන්‍ය දේවපුත්‍ර පිරිසක්, අන්‍යආගමික නායකයන් වර්ණනා කරන අවස්ථාවේදී, මේ දේව පිරිස බුදුන් වහන්සේගේ උතුම්බව පෙන්වා ඇත. බලන්න: නානාතිත්ථිය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) :සගාථවග්ග: දේවතා සංයුත්ත: 2.3.10 නානාතිත්ථිය සාවක සූත්‍රය, පි.152, ESN: 2: devaputtasamyutta: 30.10 Various sectarians, p. 210.

▲ මානසික සුඛය- Mental pleasure: කායික සුඛයට වඩා මානසික සුඛය අග්‍රය. මානසික සුඛය සමාධියට උපකාරීවේ. බලන්න: සුඛ

▲ මානසික ශක්තිය- Mental energy: ආධ්‍යාත්මික මග වඩාගැනීම පිණිස මානසික ශක්තිය- විරිය අවශ්‍යවේ. බලන්න:ශක්තිය.

▲ මනෝ උපවිචාර: පාලි: මනෝපවිචාරා- Mental exploration: යම් දෙයක් පිළිබඳව සිතෙන් පරීක්ෂාකර බැලීම මනෝ උපවිචාරය වේ. ධර්මයට අනුව මනෝ උපවිචාර ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සළායතන මගින් අල්ලාගන්නා බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ඇතිවන සොම්නස, දොම්නස හා උපේක්ෂාව (වේදනා) පිළිබඳ විපරම් කිරීමය. සටහන: අටුවාවට අනුව මනෝ උපවිචාර විතක්ක හා විචාර කිරීමය (The mind's examination of the eighteen cases, using the 'feet' of thought and examination (vitakkavicārāpādehi). බලන්න: EAN :note: 436, p. 602. ශබ්දකෝෂ: BD: p. 183: 'manopavicara: mental indulging: 18 ways of indulging'

▼ මනෝ උපවිචාර 18 කි (අටළොස් මනෝපවිචාර)- eighteen mental examinations: ඇස නිසා: 1) ඇසෙන් සතුට ඇතිකරණ (සෝමනස්ස) රූප දැක ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 2) ඇසෙන් අසතුට ඇතිකරණ (දෝමනස්ස) රූප දැක ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 3) ඇසෙන් උපේක්ෂාව ඇතිකරණ රූප දැක ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම. කණ නිසා: 4) කණෙන් සතුට ඇතිකරණ (සෝමනස්ස) ශබ්ද අසා ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 5) කණෙන් අසතුට ඇතිකරණ (දෝමනස්ස) ශබ්ද අසා ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 6) කණෙන් උපේක්ෂාව ඇතිකරණ ශබ්ද අසා ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම නාසය නිසා: 7) නාසයෙන් සතුට ඇතිකරණ (සෝමනස්ස) ගඳ-සුවඳ විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 8) නාසයෙන් අසතුට ඇතිකරණ (දෝමනස්ස) ගඳ-සුවඳ විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 9) නාසයෙන් උපේක්ෂාව ඇතිකරණ ගඳ-සුවඳ විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම දිව නිසා: 10) දිවෙන් සතුට ඇතිකරණ (සෝමනස්ස) රස විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 11) දිවෙන් අසතුට ඇතිකරණ (දෝමනස්ස) රස විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 12) දිවෙන් උපේක්ෂාව ඇතිකරණ රස විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම කය නිසා: 13) කයෙන් සතුට ඇතිකරණ (සෝමනස්ස) පහස විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 14) කයෙන් අසතුට ඇතිකරණ (දෝමනස්ස) පහස විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම 15) කයෙන් උපේක්ෂාව ඇතිකරණ පහස විඳ ඒවා ගැන මනසින් විමසාබැලීම මනස නිසා: 16) මනසින් සතුට ඇතිකරණ (සෝමනස්ස) ධර්මකරුණු ගැන සිතා ඒවා ගැන විමසාබැලීම 17) මනසින් අසතුට ඇතිකරණ (දෝමනස්ස) ධර්මකරුණු ගැන සිතා ඒවා ගැන විමසාබැලීම 18) මනසින් උපේක්ෂාව ඇතිකරණ ධර්මකරුණු ගැන සිතා ඒවා ගැන විමසාබැලීම. සළායතන පිළිබඳ මනා අවබෝධය පිණිස, මනෝපවිචාර 18 මනාව දතයුතුය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බලන්න: සළායතන. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (3) 3.4.7 සළායතන විභවග සූත්‍රය, පි. 474, EMN: 137- Saḷāyatanavibhanga Sutta- The Exposition of the Six fold Base, p. 974.

▼ මනෝ උපවිචාර පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇති දහම් කරුණු සත්‍ය වේ: මනෝ උපවිචාර 18 පිළිබඳ බුද්ධ දේශනාව අසත්‍යයයි ඔප්පු කළනොහැකිය, කෙලෙසන්නට නොහැකිය, නින්දාකිරීමට නොහැකිය, විශෝධනයකිරීමට - ඉවත්කිරීමට නොහැකියයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ, බලන්න: ධර්මයේ සද්භාවය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 3 නිපාතය: මහාවග්ග:

3.2.2.1 සූත්‍රය, පි. 348, EAN:3: The Great Chapter, 61.1 Sectarian, p.104.

▲ මනෝකම්ම- mental actions: මනසින් සිදුකරන යහපත් හෝ අයහපත් ක්‍රියා මනෝ කම්මවේ. බලන්න: කර්ම, කුසල හා අකුසල.

▲ මනෝමය කය-Mind-made body: ඉද්දිබල වඩා ගැනීම මගින්, මනෝමය කය ඇතිකරගත හැකිය, මෙය අෂ්ටවිද්‍යා ඥානයන්ගෙන් එකකි. බලන්න: අෂ්ටවිද්‍යා ඥාන, ඉද්දිබල.

▲ මනෝමය දේවනිකාය-Mind-made Deva group: මනෝමය දේවනිකාය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ කබලිංකාර ආභාරගන්නා දේවලෝක ඉක්මවා ඇති ශුද්ධාවාසයකි. බලන්න: දේවලෝක. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ: මේ සසුනේ ශිලසම්පන්න, සමාධි සම්පන්න, ප්‍රඥාසම්පන්න මහණ සංඥාවේදිත නිරෝධ සමාපත්තිය ලබා ඉන් නැගිසිටීමට සමත්බවය. ඒ මහණ, මේ භවයේදී අරහත්වයට නොලැබුවේ නම්, මනෝමය දේවකාය දෙවියන් අතර පහළවන බවය. සටහන: මේ දෙවියන්ගේ උතුම් ගුණ සිහිකිරීම අනුසති භාවනාවකි. බලන්න: භාවනා. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: 5.4.2.6 නිරෝධසූත්‍රය, පි. 334, EAN:5:166.6 Cessation, p.290.

▲ මනෝ නිවාරණය-Restraint the mind: මනෝ නිවාරණය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සිත සංවර කරගැනීමය. එසේ කරගැනීමට, දුක නැතිකර ගැනීමට, සියලු දෙයින්ම සිත වළකා ගත යුතුද? යයි එක් දේවතාවක් බුදුන් වහන්සේ ගෙන් විමසූහ. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“ සැමදෙයකින්ම සිත වළකා ගතයුතු නැත, යමකින් අකුසල ඇතිවන්නේ නම් ඒ දෙයින් සිත වළකා ගත යුතුවේ”. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: 1.3.4 මනෝ නිවාරණ සූත්‍රය, පි.52.

▲ මනෝ සංඛාර-Manosankhara: මනෝ සංඛාර: චිත්ත සංඛාර ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. සංඛාර-චේතනා පහළ කරන තුන් ආකරයෙන් (කාය, වච්චි, මනෝ) එක් ආකාරයකි. යහපත් සිතුවිලි, යහපත් කායික, වාචික ක්‍රියාවන්ට මුල්වේ. එමගින් ඇතිකරගන්නා යහපත් කර්ම විපාක, පරලොව සුවය පිණිසය. අයහපත් මනෝ සංඛාර, අයහපත් අයහපත් විපාක ගෙනදේ. බලන්න: සංඛාර, කර්ම, මනෝ උපවිචාර.

▲ මනෝසංචේතනා ආභාර -mental volition: මෙය සිව් ආභාර-පෝෂණයන්ගෙන් එකකි. බලන්න: ආභාර.

▲ මනෝ සංවරය-Mano sanvaraya: මනෝ සංවරය යනු සිත යහපත් ලෙසින් සංවර කරගැනීමය, ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය පිණිස අවශ්‍යතාවයකි. බලන්න: ම.නි: (3) ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය.

▲ මනෝ සුවර්තය හා මනෝ දුෂ්චරිතය-Mental Good conduct & Misconduct: මනසින් කරන යහපත් ක්‍රියා මනෝසුවර්තයවේ. අයහපත් ක්‍රියා මනෝදුෂ්චරිතයවේ. බලන්න: සුවර්තක්‍රියා හා දුෂ්චරිත ක්‍රියා.



▲**මිනිසත්ඛව-Humanhood**: මිනිසත්ඛව යනු මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උපත ලැබීමය. මිනිසත් ඛව ලැබීම දුර්ලභ දෙයකි. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ, මහා පොළවේ ඇති පස් ප්‍රමාණය මහත් බවත්, නිය අග ඇති පස් පිඩ ඉතාමත් සුළු බවය. එලෙසින්, යම් සත්වයෙක්, මිනිසත්ඛව ලබයි නම් ඒ ඉතා අල්පය. එහෙත්, අන් සත්වයන් අතර ඉපදෙන අය මහා පොළව මෙන් අධිකය. එයට හේතුව වතුසත්‍ය අවබෝධ නොකිරීම ය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. **සටහන්: \* විස්තර පිණිස බලන්න: සංයු.නි: (5-2) මහාවග්ග:සච්චසංයුත්ත:පඤ්චගතිපෙයියාල වග්ග: මනුස්ස චූති සූත්‍ර. \*\* සංයු.නි: (2) ඔපම්මසංයුත්ත:8.1.2. නබ්බිකා සූත්‍රයේදී බුදුන් වහන්සේ වදාළේ, මිනිසත් ඛව ලබන සත්වයන් අල්පබවය, එමනිසා අප්‍රමාදව, හික්මිය යුතුවය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග: සච්චසංයුත්ත :ආමකධඤ්ඤපෙයියාල වග්ග: 12.7.1 අඤ්ඤත්‍ර සූත්‍රය, පි.356.**

▲ **මිනිස් ආයුෂ-Human lifespan**: මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ මිනිස් ආයුෂ කලින්කලට වෙනස්වියන අන්දමය:1) කකුසද බුදුන් සමයේ , මගධයේ මිනිසුන් කීවර ලෙසින් හැඳින්විය, ඔවුන්ගේ ආයුෂ වසර 40,000 කි 2) කොනාගමන බුදුන් සමයේ මගධයේ මිනිසුන් රෝහිතස්ස ලෙසින් හැඳින්විය, ඔවුන්ගේ ආයුෂ වසර 30,000 කි 3) කාශ්‍යප බුදුන් සමයේ, මගධයේ මිනිසුන් සුප්පිය ලෙසින් හැඳින්විය, ඔවුන්ගේ ආයුෂ වසර 20,000 කි 4) ගෞතම බුදුන් වැඩවසන සමයේ මගධයේ මිනිසුන් මාගධක ලෙසින් හැඳින්විය, ඔවුන්ගේ ආයුෂ මදය, වසර 100-120 කි. **බලන්න: වෙපුල්ල පර්වතය. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (2): නිදානවග්ග:අත්මනග්ග සංයුත්ත: දුග්ගතවග්ග: 3.2.10 වෙපුල්ල පබ්බත සූත්‍රය, පි.314.**

▲**මිනිස් ජීවිතය-Life of human**: මිනිස් ජීවිතය අල්පය, දිගු කලක් ජීවත්වුවත්, ඒකාන්තයෙන්ම වයසටපත්වී- ජරාවට, මිය ඇදේ.**බලන්න: ජරාව, මරණය.**

▲**මුන්ඩ රජ-King Munḍa**: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

**මණ**

▲**මණ්ඩ-Manda**: මණ්ඩ යනු ප්‍රසන්න බවය, මිහිරි බවය. ශාස්තෘන් වහන්සේ (බුදුන් වහන්සේ) හමුවූ කල්හි ත්‍රිවිධ මණ්ඩ ඇතිවේ (ත්‍රිවිධ රස පාන) :1) **දේශනා මණ්ඩය**- සතර ආරිය සත්‍ය, බෝධිපාක්‍ය ධර්ම, ආරිය අටමග: කියාදීම, දැක්වීම, පැනවීම, නුවණ හමුවේ තැබීම, විවෘතකිරීම, විභාග කිරීම, ප්‍රකට කිරීම. 2) **ප්‍රතිගහ මණ්ඩය** :මහණ, මෙහෙණ, උවසුවෝ, උවැසියෝ, දෙවියෝ, මිනිස්සු ආදිය. 3) **බ්‍රහ්මචාර්ය මණ්ඩය**. ආරිය අටමගය. **මූලාශ්‍රය:බු.නි:පටිසම්භිදා 1:මහාවග්ග: 10: මණ්ඩපකථා,පි.536.**

▲ **මණිකා- චින්තාමණි-Manika chinthamanai** : ‘මණිකා- චින්තාමණි’ නම් විද්‍යාව පුරුදු පුහුණු කළ කෙනෙකුට ද අනුන්ගේ සිත් දැනගත හැකිය. **බලන්න: ප්‍රාතිභාර්ය.**

▲**මණිචූලක ගාමිණි- Maṇicūḷaka the headman**: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲ මණිහද්ද යක්ඛ-Yakka Manibaddha: මණිහද්ද යක්ඛ ගේ භවනයවූ, මණිමාලක චේතියෙහි (මගධයේ) බුදුන් වහන්සේ වැඩ වසන සමයේ, ඒ යක්ඛ, බුදුන් වහන්සේ සමග, සිහිය ඇතිව වාසය කිරීම පිළිබඳ වූ සංවාදය මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත:10.1.4 මණිහද්ද සූත්‍රය,පි.396.

▲ මුණි-Muni: මුණි (මෞනිය) යනු බුදුන් වහන්සේ හඳුන්වන පදයකි. මුණිවරු සියලු ආසව පහකර, ත්‍රිවිධ සමාවාරය (කාය වර්ග හා මනෝ පිරිසුදුව) ඇතිව වැඩසිටිති. සෝදා හළ පව් ඇති ඒ රහතුන් “ආර්යයෝ” යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍රය: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 3.2.8 මෞනිය සූත්‍රය, පි. 422.

▼ මුණිගුණ: “යමෙක් උපන් කෙළෙස් නසා, මතු උපදින කෙළෙස් නුපදවාද...ලෝකයාගේ අර්ථය පිණිස හැසිරෙන ඔහු ශ්‍රේෂ්ඨ මුණිවරයෙක් යයි බුදුවරු පවසති...” සටහන:මේ සූත්‍රයේ මුණිවරුන්ගේ ගුණ විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය:බු.නි:සුත්තනිපාත: උරගවග්ග:මුනිසූත්‍රය,පි.82.

▼ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “නන්ද (මානවක), මේ සසුනේ ස්කන්ධආදියේ දක්ෂයෝ දිට්ඨියෙන්, ඇසීමෙන් (ශ්‍රැතියෙන්) ඥානයෙන මුණි යයි නොකියති. කෙනෙක් සියලු කෙළෙස් නසා රාග ආදී ව්‍යාසන රහිතව නිරාශව (ආසව නොමැතිව) හැසිරෙන්නේ නම් ඔහු ‘මුණි’ ය යි මම කියමි”. සටහන: මේ සූත්‍රය දේශනා කර ඇත්තේ නන්ද මානවකටය. මූලාශ්‍රය: බු.නි. සුත්ත නිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: පි,326, 5-7 නන්දමානවක, පි.350.

▼ කාම, භව ආදියේ නොඇලුන, පලිබෝධ නැති උතුමා මුණිය. මූලාශ්‍රය: බු.නි.සුත්තනිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: පි,326, 5-9 තොදෙය්‍යමානවක, පි.354

▲ මුණ්ඩසාවක -shaven-headed: මොහු, බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේවිසූ අන්‍යආගමික නායකයෙකි. බලන්න: අන්‍යආගමික.

▲ මුණි ධජය- The seers' banner : බුදුන් වහන්සේ මුණි ධජය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ ධර්මය යහපත් ලෙසින් කථා කිරීමය, එනම් මුණි ධජය ලෙලවීමය. පණ්ඩිතයා ගැන බාලයෝ නොදනී, එහෙත් ඔහු නිවන දක්වමින් ධර්මය පහදා දෙනවිට ඔහු, පණ්ඩිතයෙක් බව ඔවුන් දැනගනී. පණ්ඩිතයෝ ධර්මය කතා කළයුතුය, පහදා දිය යුතුය. මුණිවරයාගේ (බුදුන් වහන්සේගේ) ධර්ම ධජය නම් යහපත් ලෙසින් ධර්මය පහදාදීමය. සටහන: විශාඛ පංචාලිපුත්ත තෙරුන් යහපත් ලෙසින් ධර්මය දේශනාකර, ධර්ම ධජය ලෙලෙවන පණ්ඩිතයෙක් යයි බුදුන් වහන්සේ පැසසුම් කර ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: 4.1.5.8 විශාඛ සූත්‍රය, පි.122, EAN: 4: 48.8 Visākha, p. 167, සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග: භික්ඛුසංයුත්ත: 9.1.7 විශාඛ පංචාලිපුත්ත සූත්‍රය, පි. 453, ESN: 21: Bhikkhusamyutta: 7: Visākha, p. 928.

මම

▲මමංකාරය-Mamankaraya: තණ්හාව, මානය, දිට්ඨිය ඇතිව, පංච උපදානස්කන්ධය, මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යයි අල්වාගැනීම මමංකාරයය. බලන්න: පංචඋපදානස්කන්ධය.

මය

▲ මායාව- deceitful: මායාව -අනුන් රැවටීමය, අකුසලයකි, අවිද්‍යාව නිසා මායාව ඇතිවේ. බලන්න :සල්ලේබ පරියාය.

▼මායාව ඇතිඅය,මරණින් මතු දුගතියේ-නිරයේ යළි උපතට පත්වෙන බව මේ සූත්‍රයේ විස්තර කර ඇත. බලන්න: සංයු.නි: (4) සළායතනවග්ග: ගාමිණී සංයුත්ත:8.1.13 පාටලිය සූත්‍රය.

▲මියගිය ඥාතීන්-Dead relatives: දීර්ඝ සංසාරයේ කෙනෙක්ගේ, මිය ගිය ඥාතීන්, ප්‍රේත ලෝකයේ උපත ලබා නැතය යන්න කිව නොහැකිය. ඔවුන්, පිං ලබාගැනීමට බලාසිටින නිසා ඔවුන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම සුදුසුය. බලන්න:බු.නි: බුද්ධකපාය: තිරෝකුඩ්ඛ සූත්‍රය, මළවුන් අනුස්මරණය.

මර

▲ මරණය: පාලි:මරණං-death: මරණය යනු ජීවිත ආයුෂ අවසන්වීමය. උපන් සෑම සත්ත්වයෙක්ම මරණයට පත්වීම ස්වභාවිකය. පටිච්චසමුප්පාදය විස්තර කළ බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මරණයට පත්වීමට හේතුව ජාතිය- උපතක් ඇතිවීම බවය. බලන්න: ජාති ජරා හා මරණ, පටිච්චසමුප්පාදය.

▼ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “...සියලු සත්ත්වයෝ මරණය ස්වභාව කොට ඇත්තාහ. මරණය කෙළෙවර කොට ඇත්තාහ. මරණය නො ඉක්මවුවෝය”. සටහන: ඒ පිලිබඳ දැක්වූ උපමාව: අමු හෝ පුළුස්සන ලද හෝ මැටිබදුන්, සියල්ල බිඳීමේ ස්වභාවය කොට ඇත. එලෙස සියලු සත්වයෝ මරණය ස්වභාව කොටඇත. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5 මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:කෝසලසංයුත්ත: 3.3.2 අයායකා සූත්‍රය, පි. 202, ESN:3 Kosala samyutta: 22.2 Grandmother, p. 254.

▼සියලු ධර්මතා මැරෙනසුළුය. “...කවර සියල්ලක්ද? “ඇස, රූපය,වක්ඛු විඤානය, වක්ඛුසම්ප්ප්පය,ඒම නිසා හටගන්නා වේදනාව (සුව, දුක, මධ්‍යස්ථ) සියල්ල මැරෙනසුළුය...”. සටහන: එලෙස සෙසු ධර්මතා: කණ, ශබ්දය, සෝත විඤානය... මැරෙනසුළුය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (4) සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත:ජතිධම්මවග්ග:1.4.4. මරණධම්ම සූත්‍රය, පි.83.

▼වෙනත් මූලාශ්‍ර:1. “මරණය තමන් ඉදිරියේ සිටින බව දැනෙනවිට සිත පිහිටා ගන්නා විදිය: තමන් දරුණු අසනීපයකින්, හෝ මරනාසන්නව සිටිනවිට සිත මනාව පිහිටුවා ගැනීම මගින් යහපත් ලෙසින් මියයෑමට, මතු භාවය යහපත් වීමට උපකාරවේ”.

“ වේදනාවෙන් කය පෙලෙනවා - එත්, සිත පෙලෙන්නේ නැ මේ කය කැඩිලා යාවි - මේ සිතද නැතිවියාවි

මේ හැම වෙනස්වෙනවා- කිසිදෙයක් මම නොවේ  
වේදනා විදින කෙනෙක් මෙහි නැහැ

මියයන කෙනෙක් මෙහි නැහැ

ඇත්තේ මේ පස්කඳ පමණයි...

ඉපදෙනවිට ගෙන ආවේ නැහැ කිසි දෙයක්

යනවිට ගෙනයන්නේ නැ කිසිදෙයක්.:Discourses in Brief by

Somdet Phra Wanrut-Tup Buddhasiri: Wide Angle.

▲ මරණ බිය- Fear of the death: මරණ බිය ලෝකයාට ඇති පස්බිය වලින් එකකි. ධර්මමාර්ගයේ ගමන් කරනවිට සිදුවිය හැකි උවදුරු නිසා ඕනෑම අවස්ථාවක මරණයට පත්විය හැකිය. මාර්ගය සාක්ෂාත් නොකරගෙන මරණයට පත්වීම භයානකය. එම කරුණු සිහිකර, විරිය ඇතිකර මාර්ගය වඩා ගත යුතුය. මරණ බිය දකින මිනිසා නිවන ලබාගැනීමට කටයුතු කළයුතුය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බලන්න: පස්බිය, අනාගතභය, ජාතිය ජරාව හා මරණය.

▲ මරණ සංඥාව- perception of death: මරණ සංඥාව, ආසවක්ෂය කරගැනීමට උපකාරීවන පංචධර්මයන්ගෙන් එකකි. ගිලන් මහණ, මරණ සංඥාව වඩන්නේ නම් එය ඔහුට පහසු විහරනයක්වේ.: මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: ගිලානවග්ග:5.3.3.1 ගිලානසුත්‍රය, පි.254.

▲ මරණසතිය- Reflection of Death: මරණසතිය- මරණානුසතිය, යනු තමාගේ මරණය පිළිබඳව සිහිය පවත්වා ගැනීමය, භාවනාවකි, නිවන දක්වාම මග දියුණුකර ගැනීමට උපකාරීවේ. බලන්න: භාවනා.

▼ බොජ්ඣංග ධර්ම ඇසුරු කර මරණසතිය වැඩිම, මහත් පහසු විහරණය පිණිස පවතී. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග: බොජ්ඣංග සංයුත්ත:නිරෝධවග්ග:මරණසති සුත්‍ර, පි.273.

▼ මරණ සතිය වැඩිමට උපකාර වන වටිනා උපදෙස්: 1. මිනිස් ජීවිතය අල්පය, සුළුය, කෙටිය, බොහෝ දුක්, කරදර වලින් යුක්තය. ඒ නිසා ප්‍රඥාවෙන් කුසල් කළයුතුය, බඹසර හැසිරිය යුතුය, උපන්කෙනෙකුට නොමැරී සිටිය නොහැකිය 2) තණ අග ඇති පිනිබිත්දුව, හිරු උදාවූවිගස නැතිවී යන ලෙසින් මිනිස් දිවිය වහා නැතිවේ 3) වැසි වටින වීට ඇතිවන දිය බුබුළු ඇතිවූ සැනෙන් නැතිවී යන ලෙසින් මිනිස් දිවිය වහා නැතිවේ 4) දිය මතුපිට ඉරක් ඇත්දද, ඒ ඉර වහා මැකී යන්නා සේ මිනිස් දිවිය වහා නැතිවේ 5) සැඩ වතුර පහරක් අසුවන සැම දේම රැගෙන වහා ගලා යන ලෙසින් මිනිස් දිවිය වහා නැතිවේ 6) දිව අග ඇති කෙළ පිඩක් වහා බිමට දමන ලෙසින් මිනිස් දිවිය වහා නැතිවේ 7) රත්වූ යකඩ කබලකට දමන ලද මස් පිඩක් වහා දැවී යන ලෙසින් මිනිස් දිවිය වහා නැතිවේ 8) වධක භූමියට ගෙනයන එළදෙනෙක්, තබන පියවරක් පාසා මරණයට ළඟාවේ, එලෙස මිනිස් ජීවිතයද වහ වහා මරනය වෙතට පිය නගයි. මෙලෙස මරණ සතිය වඩන්නේ නම්, ත්‍රි ලක්ෂණය- අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම බව ඉතා ඉක්මනින් අවබෝධ කළ හැකිවේ: “දිව් කතර් සැඳා අඳුර”:කටුකුරුන්දේ ඥාණානන්ද හික්ෂු, පහන්කනුව ධර්ම දේශනා.

2. “උපතත් සමග සැමකල්හිම මරණය එනවා”: දිය සුලිය: කටුකුරුන්දේ ඥාණානන්ද හික්ෂු, පහන්කනුව ධර්ම දේශනා.

▲ මරණාසන්න - At the time of death: බෞද්ධයෙක් මරණාසන්න මොහොතේදී ධර්මය ඇසීම අවර්ජනා කිරීම යහපත් මරණයකට හේතුවන බව බොහෝ සූත්‍ර දේශනා වල දක්වා ඇත. අනාථපිණ්ඩික සිටු, දීඝායු උපාසක, ධනංජානි බ්‍රාහ්මණ, එග්ගුන තෙර ආදී උතුම් සංඝයා අවසාන මොහොතේ ධර්මය ශ්‍රවණය කර උතුම් මග ඵල ලැබූහ. මරණාසන්න මොහොතේ ධර්මය යහපත් ලෙසින් ඇසීමට ලැබීම ඵල දායී බව බුදුන් වහන්සේ මෙහිදී පෙන්වා ඇත. උතුමෙක් වෙතින් ධර්මය ඇසීමෙන්, සිත සතුටට පත්ව යහපත් මරණයක් ලබාගත හැකිවේ, මාර්ගඵල පවා සාක්ෂාත්කර ගැනීමට හැකිවේ. ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව නො ලැබේ නම්, තමන් ඇසූ, පුරුදු පුහුණු කල දහම සිතින් අවර්ජනා කරමින්, සිත ප්‍රබෝධමත් කරගැනීමෙන් ද යහපත් මරණයක් ලබාගත හැකිවේ, මාර්ගඵල පවා සාක්ෂාත්කර ගැනීමට හැකිවේ.  
මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: මහාවග්ග: 6.2.1.2 එග්ගුන සූත්‍රය, පි.178.

▼ මරණාසන්න සෝතාපන්න පුද්ගලයෙක් සිව්දහමින් අස්වැසිය යුතුය යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. ත්‍රිවිධ රත්නය ගැන ඇති අවල ප්‍රසාදය, ආරිය කාන්ත ශිලය. අනතුරුව ඔහුගේ සිත ක්‍රමයෙන්, දේවලෝක, බ්‍රහ්ම ලෝක යන්හි පිහිටුවා ගැනීමට කරුණු පහදා දිය යුතුය. අවසානයේ, සත්කාය නිරෝධය කෙරහි සිත පිහිටුවාගෙන දුකින් මුදවාලීමට කටයුතු කළයුතුවේ.

මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-2): මහාවග්ග: සෝතාපන්නිසංයුත්ත: 11.6.4 ගිලාන සූත්‍රය, පි. 270.

▲ මාරයා -māra- Evil-one: ලෝක සත්ත්වයෝ කාමයට, වරදට පොළඹවන්නේ, සසරගමන දිගු කරන්නේ මාරයා විසින්ය. මාරයා, පාඨග්ජනයා බැඳ තබන කෙළෙස් බැම්ම - පංච කාමබන්ධන: මාරබන්ධනය, මාරපාශය ලෙසින් හඳුන්වයි. මාරයා පරාජය කර සම්බුද්ධත්වය ලැබූ නිසා බුදුන්වහන්සේ ‘මාරජ- මාරහඤ්ජන’ ලෙසින් හඳුන්වයි. සම්ප්‍රදායට අනුව :මාරයා කාමදේවලෝක හයේ, ඉහළම දේවලෝකය වූ පරනිර්මිත වසවර්තියේ වාසය කරයි. සටහන්: \* මාරයා පිළිබඳ විස්තර පිණිස බලන්න: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: මාරසංයුත්ත සූත්‍ර. \*\* මාරයාගේ ස්වභාවය පස් ආකාරය( පංචමාරයා)1) දේවපුත්‍ර මාර- දේවියෙක් ලෙසින් 2) කෙළේශමාර -කෙළෙස්වලට අධිපති 3) ස්කන්ධමාර- පංචඋපාදානස්කන්ධයට අධිපති 4) කම්මමාර- කර්මසකස්කිරීමට පොළඹවන 5) මාර මාර- මරණය ලෙසින්.\*\* මාරයා හඳුන්වන නම්: පාපිමාර (Māra the Evil One), පමත්තබන්ධු- ප්‍රමාදයේ ඥාතියා (kinsman of the negligent) , නමුච්චි. \*\* මාරවිෂය (මච්චුධෙය්‍ය - Realm of Māra): මාරයාගේ ආදිපත්‍ය-බලයට යටවීම-කෙළෙස්වලට යටවීමය \*\* මාරවසනය-yoke of Death: මාරයාගේ වසනයට-මායාවට හසුවූ අය යළි උපත ලබමින් සසර සැරිසරයි. ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ශ: පි.423: ‘මාර: වසවත්තිමාරයා- පංචමාර’. B.D : p. 184: ‘Māra: is the Buddhist ‘Tempter’, the opponent of liberation. He appears in the texts both as a real person-as a deity and as personification of evil and passions, of the totality of worldly existence and of death’.



▼ සමිද්ධි තෙරුන්, මාරයා යනු කවරෙක්ද? යයි බුදුන් වහන්සේගෙන් ඇසූහ. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“සමිද්ධි, යම්තැනක ඇස තිබේද, ඇසෙන් අල්ලා ගන්නා රූප තිබේද, එනිසා ඇතිවන වක්ඛු විඥානය තිබේද, වක්ඛු විඥානයෙන් දන්නා දේ තිබේද , එතන මාර හෝ මාරයාගේ පැනවීමක් වේ”

“...සමිද්ධි, යම් තැනක ඇස නො තිබේද, ඇසෙන් අල්ලා ගන්නා රූප නො තිබේද, එනිසා ඇතිවන වක්ඛු විඥානය නො තිබේද, වක්ඛු විඥානයෙන් දන්නා දේ නො තිබේද , එතන මාර හෝ මාරයාගේ පැනවීමක් නැත”. සටහන: එලෙස සෙසු සලායතන ගැනද , පෙරකී ලෙසින් දත යුතුය:කණ, ශබ්ද, සෝත විඥානය, සෝත විඥානයෙන් දන්නා දේ නාසය, ගඳ, සාන විඥානය , සාන විඥානයෙන් දන්නා දේ දිව, රස, ජීවිත විඥානය , ජීවිත විඥානයෙන් දන්නා දේ කය, පහස, කාය විඥානය , කය විඥානයෙන් දන්නා දේ මනස, සිතුවිලි මනෝ විඥානය , මනෝ විඥානයෙන් දන්නා දේ ආදී වශයෙන්. මූලාශ්‍ර: සං.යු.නි: (4) සලායතනසංයුත්ත: සමිද්ධි මාර පඤ්ඤ සූත්‍රය, පි.112, ESN: 35: Salayathana- samyutta: 65.3 Samiddhi, p. 1238.

▲ මාරආධිපත්‍යය- Mara’s Control: ආධිපත්‍යකරන අය අතුරින්- මිනිසුන් පාලනය කරන අය අතුරින් මාරයා ප්‍රමුඛ තැන ගනී. (Māra is the foremost of rulers).

මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (2) 4 නිපාතය: 4.1.2.5. අගගපඤ්ඤාතති සූත්‍රය, පි.56, EAN:4: 15.5. Proclamations, p. 153.

▼ සෑම කල්හිම සතියඇතිව (ස්මෘතිමත්ව) සක්කාය දිවියීය දුරුකොට, ලෝකය ශුන්‍ය යයි බලන විට මාරආධිපත්‍යයට යට නොවේ. මූලාශ්‍රය: බු.නි.සුත්තනිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: පි,326, 5-15 මෝසරාජමානවක, පි.364.

▲මාර තර්ජන- Threats of Mara: බුදුන් වහන්සේ වාරිකාව පිණිස උරුවෙල දනව්වට වඩින අවස්ථාවේ මාරයා පැමිණ මෙසේ පැවසූහ: “ශ්‍රමනය, මාගේ විෂයෙන් නො මිඳෙන්නෙහිය”. බුදුන්වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “දෙවියන් හෝ මිනිසුන් බඳනා යම් කෙලෙස් මලපුඩු ඇද්ද, ඒ සියලු පාසයන් ගෙන් ... ඒ මහත් කෙලෙස් බැඳුමෙන් මිදුනෙහි වෙමි... සිත්කලු වූ රූපයෝද ශබ්දයෝද ගන්ධයෝද ස්පර්ශයෝද යන මේ පස්කම් කෙරෙහි පැවති මගේ ආලය වෙසෙසින්ම පහව ගියේය. මාරය ඔබව විනාශ කළෙමි”. එකල්හි පව්වු මාරයා “භාග්‍යවතුන්වහන්සේ මා දන්නා සේක, සුගතයන් වහන්සේ මා දන්නා සේක” යයි දුක් සිත් ඇතිව නොසතුටින් නොපෙනී ගියේය. මූලාශ්‍රය: චිත.පි: මහාවග්ග පාළිය 1, මාරකතා:පි. 121- 24.

▲මාරයාගේ දියණියෝ - Mara’s Daughters: මාරයාගේ දියණියෝ- තණ්හා, අරති හා රාගා (මාරධිතු) ය. සම්බෝධිය ලත් බුදුන් වහන්සේ පරාජය කිරීමට නොහැකිවූ මාරයා උකටිලිව සිටිනවා දැක, ඒ පිලිබඳ කරුණු දැනගත් මාර දියණියන්, බුදුන් වහන්සේ වසභයට ගැනීමට තමන්හට හැකිය යි පවසා උන්වහන්සේ දැකීමට පැමිණියේය. බොහෝ මාසාවන් දක්වා බුදුන් වහන්සේ වසභයට ගැනීමට නොහැකිවූ ඔවුන්

පුද්ගලයාට පත්ව ඒ ගැන, බුදුන් වහන්සේ ගෙන ප්‍රශ්න විමසා ඇත. සටහන: අටුවාවට අනුව: වනයේ ඇතෙක් අල්වා ගැනීමට යොදාගන්නේ පුහුණු කළ ඇතින්තක්ය. එලෙස මාර දියණියන්ද තමන්ගේ ස්ත්‍රී මායා දක්වා බුදුන් වහන්සේ දමනය කරගැනීමට සිතූහ. බලන්න: ESN: note 323: p. 544.

**1) තණ්හා ගේ විමසීම:** “සන්තාපය නිසා ද බවුන්දම් පුරන්නේ වනයේ-නැතිනම් ඔබගේ සම්පත් නැතිවීගිය දුකටද? ගමේ වැරද්දක් කර වනයේ සැඟවී සිටිනවාද?- ජනයා හා මිතුරුවීමට කැමති නැද්ද?”

බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුර: “සිත වශීකර සැප ගෙනදෙන- කෙළෙස් මාර සේනාව පැරදුවේ, හුදකලාව බවුන්වඩන විට- ප්‍රමෝදය ඇතිවී හදවත සංසුන්විය. උතුම් අරමුණ ඉටු කරගත් මට- ලෝකයා හා බැඳීම් කුමටද?”

**2) අරතීගේ විමසීම:** “පැවිදිකෙනෙක් ගේ විහරණය කෙසේද?- පස් ඕසය තරණය කර, සය වැන්න දිණුවේද? හාත්පසින් එන කාම අරමුණු ඉවතලා -ඔහු, බවුන් වඩා ගන්නේ කෙසේද?” සටහන: පස්ඕසය: පංච ඔරම්භය සංයෝජන හෝ පස්දොරින් සිදුවන කෙළෙස්, සය වැන්න උද්දම්භාගිය සංයෝජන හෝ මනසින් කරණ කෙළෙස්ය. බලන්න: ESN: note: 326, p. 544.

බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුර: “සංසුන් කය ඇති, මිදුන සිත ඇති- සිහි ඇති ඒ මහණ, නොකරයි කම්පිපාක. අනගාරිකව, දහම මැනවින් දැන- විතර්ක ඉවතලා බවුන්වඩයි මැනවින්. ඔහු නොකිසේ, රාගයෙන් නොකැළඹේ-මෝහය ඔහු වෙලාගෙන නැත. එලෙස විහරනයේ යෙදෙන ඔහු- පස් ඕසය සිදු, සයවැන්න දිනා ඇත. සංසුන්ව බවුන්වඩන ඔහුට- කාම සිතිවිලි නොකරයි ගැහැට.” සටහන: සංසුන් කය:(කායපස්සද්දිය- Tranquil in body): ජානසමාපත්තිය නිසා, මිදුනසිත: (සුවිමුක්තචිත්තො -mind well liberated) අරහත්වයට පත්වූ විට කර්මපාක නොකරයි : රහතුන් විපාක දෙන කර්ම රැස් නොකරයි .බලන්න: ESN: note: 327,p. 544.

**3) රාගාගේ විමසීම:** “තණ්හාව බිඳ දමා, බහුජනයා දිනාගනිමින්- නිසැකවම, ඔහු බොහෝදෙනා එතර කරනු ඇත. අහෝ! බොහෝ ලෝක වැසියෝ උදුරාගෙන- ඔවුන් මරුගේ මුවින් මුදා හරිනු ඇත”

බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුර: “නිසැකයෙන්ම තථාගතයෝ මහා චිරයෝය- ඔවුන් සත් දහමින්, ජනයා එතර කරන්නෝය සම්මා දහම මග පෙන්වන කල- මොන ඉරිසියාවක්ද? දහම දත් අයට”

බුදුන් වහන්සේ වසභයට ගැනීමට නොහැකිවූ මාර දියණියන් ආපසු එනවා දැක මාරයා මෙසේ පැවසූහ: “නෙළුම් දණ්ඩෙන් පව්වක් බිදින්න-නියපොතු වලින් ගලක් භාරන්ට,දතින් යවයක් සපන්නට- බාල ඔබ හැම ගත් වැයම අමන දෙයකි, මහා මෝඩකමකි. මහා ගලක් හිසේ දරාගෙන-ගැඹුරු වගුරක පාතබනවිට, ඔබ එරියයි වගුරේ ළය මත්තට- එලෙස බාලව හැසිරෙමින්, ආපසු අවා මහා අසතුටකින්”

සුත්‍රය අවසානයේදී තෙරුන් මෙසේ පවසා ඇත: “තණ්හා රති රාගා මාර දුවරු- බබළවමින් තම රු සපුව මැනවින් පැමිණියා අප බුදුන් දමනයට.

මහා සුලං රැල්ලක් හමාඇවිත්-පුළුන් කැටියක් පාකර හරින ලෙසින් මහා මුණි, ඔවුන් ඉවතටම හැලුවා”. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත :10.1.3.6.කාලී සූත්‍රය,පි. 114, EAN:10: The Great Chapter: 26.6 Kali, p. 502, සගාථවග්ග: මාරසංයුත්ත: 4.3.5.මාරධිතු සූත්‍රය, පි.252, ESN: 4 Marasamyutta: 25.5 Mara’s Daughters, p. 298.

▲ මාරයා හා බුද්ධ පරිනිර්වානය- Mara & the Parinibbana of The Buddha: බුදුන් වහන්සේ විසාලාමහනුවර, වාපාල චෛත්‍යයේ වැඩවසන සමයේ එහි පැමිණි මාරයා භාග්‍යවතුන්වහන්සේට පිරිනිවන්පෑමට කාලය පැමිණ ඇතැයි පවසා ඇත. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි:3 මහාපරිනිර්වාණ සූත්‍රය, පි.126, EDN: 16: The Great Passing-The Buddha’s Last Days, p.171.

▲ මාර විෂය -the realm of Death: මාර විෂය යනු, සසරය, මාරයාගේ බලයට යටවූ පෙදෙස. මරුගේ වසභය, මාරපයාස-මාරබන්ධනය ලෙසින්ද දක්වා ඇත.බලන්න: මච්චුධෙය්‍යා. සළායතන මගින් කාමය: ප්‍රිය රූප, ශබ්ද (ආදී බාහිර අරමුණු) ගැන කැමතිව, ආශාව ඇතිකර ගැනීම මරුගේ වසභයට, බන්ධනයට යටවීම බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4) සළායතනවග්ග:වේදනාසංයුත්ත: ලෝකකාමගුණ වග්ග: 1.1.21. මාරපාස සූත්‍රය, පි. 220, ESN: Vedanasamyutta: II: 114.1 Mara, p.1271.

▼ කායගතා සතිය නොමැතිවීම, සිත දූෂිතවේ, ඒ අවස්ථාවදී පහසුවෙන්ම මාර වසභයට පැමිණේ. බලන්න: අවස්සුතපරියාය. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (4) සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත:ආසිච්ඡිවග්ග: 1.19.6 අවස්සුත පරියාය සූත්‍රය, පි.380, ESN:35:Salayatanasamyutta:243.6 Exposition on the Corrupted, p.1319.

▲මාරයා වැලපීම- Weeping of the Mara: සත්වසක් බෝසතුන් වසභයට ගැනීමට නොහැකිව, සම්බෝධිය ලැබූ බුදුන්වහන්සේ තමාගේ විෂයට පත්කරගැනීමට අසමත්වූ මාරයා මෙසේ පවසාඇත: ‘කකුළුවෙක්ගේ සියළු අඩු බිඳදමන ලෙසින්, සසරට බැඳ තබන මගේ පොළඹවාගැනීම, උපායන්, ක්‍රමවිධි හැම ඔබ වහන්සේ කඩාදමා සුනුච්ඡුනු කරනලදී. බුද්ධත්වයට පැමිණි ඔබ වහන්සේ නැවත මගේ බැමිවලට හසුකර ගත නොහැකිය, ආවේශ කරගැනීමට නොහැකිය. තදගලක්, ආභාරයක් ය යි සිතා ඒ ගල කන්නට පැමිණි කපුටා, එසේ කල නොහැකිව පැරදී යන ලෙසට, මම ද බලාපොරොත්තු සුන්කරගෙන, දොම්නසින් ගෝතමයන් වහන්සේ වෙතින් පිටත් වෙමි...’ මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:මාරසංයුත්ත: 4.3.4 සත්තවස්ස සූත්‍රය, පි. 248, ESN:4 Marasamyutta: 24.4 Seven Years of Pursuit, p. 295.

▲මාරයාගේ වසභයට පැමිණීම- Coming under Mar’s influence පංචලපාදානස්කන්ධයේ යථාබව නොදත් පුහුදුන් මිනිසා මරුගේ වසභයට පැමිණ ඇත. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (1) සගාථවග්ගදේවතාසංයුත්ත:2.10: සමිද්ධි සූත්‍රය, පි. 44, ESN:1 Devatasamyutta: 20.10 Samiddhi, p. 79.

▼ කෙනෙක් මමය මාගේය යයි සිතන්නේ නම්, ක්‍රියාකරන්නේනම්, ඔවුන් තමාගේ ග්‍රහණයෙන් මිදෙන්නේ නැත යයි මාරයා පවසා ඇත.

අමතමග - නිවන්මග මාරයාගේ විෂයට බැහැරය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:මාරසංයුත්ත: 4.3.4 සත්තවස්ස සූත්‍රය, පි. 248, ESN:4 Marasamyutta: 24.4 Seven Years of Pursuit, p. 295.

▼ රූප වේදනා ආදීවූ පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇලීම, ‘මාරයා’ යයිද, ඒ ධර්මතා ‘මාරධම්ම’ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. ඉන් ගැලවීම මාරයා ගෙන් මිදීමය. මේ සූත්‍ර දේශනා කරඇත්තේ රාධ තෙරුන්ටය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (3) ඛන්ධවග්ග:රාධා සංයුත්ත: 2.2.1 හා 2.2.2 සූත්‍ර,පි.380, ESN: 23: Radhasamyutta: 11.1 & 12.2 suttas, p. 1122.

▲ මාරසේනාව-Mara’s squadron: ධර්මමාර්ගය අහුරාදමන කෙළෙස්-මාර සේනාව- මාරයාගේ දසබල සේනාව ලෙසින්ද හඳුන්වයි.

▼ බෝසතුන් නෙරංජනා නදිතිරයේ නිවන අරමුණුකොට සමාධිය වඩන අවස්ථාවේ මාරයා දසබල සේනාව සමග එහි පැමිණි බවත්, නිවනලැබීම දුෂ්කරබව පවසා පුණ්‍ය ක්‍රියා කරන්න යයි බුදුන් වහන්සේට පැවසූබව මේ සූත්‍රයේ දක්වා ඇත.

මාරයාගේ දස බල සේනාව: 1) කාමය-Sensual pleasures (කෙලෙස් කාම- Sense-Desires) 2) අරතිය -discontent (අධි කුසලයෙහි උදාසීනභව) 3) සාහිත්ත හා පිපාසය-Hunger & thirst 4) තණ්හාව - craving 5) ඵනමිද්ධය- dullness & drowsiness (කුසලයට මැලිවීම) 6) භීයසුලුකම-cowardice 7) විචිකිච්චාව-doubt ( තෙරුවන් පිළිබඳ සැකය) 8) මකුබව හා තදබව -contempt & obstinacy (ගුණමකු බව හා මුරණ්ඩුකම ) 9) ලාභ සත්කාර හා ප්‍රසංශා- profit, praise & honor 10) තමාගේ ගුණ පෙන්වමින් අනුන් පහත් කිරීම- extolling of oneself & scorning others. බලන්න: “The Life of The Buddha” by Bhikkhu Nanamoli, p. 20. මූලාශ්‍ර : බු.නි: සූත්‍රනිපාත: 3-2 පඨාන සූත්‍රය, පි.146, Suttanipata: Mhavagga: Padhanasutta: translated by Bhikkhu Sujata, Suttacentral.

▼ බඹසර වෑස අවසන් කිරීම යනු මාර සේනාව ජය ගැනීමය: සුජාත තෙරුන් අරහත්වයට පත්වීම ගැන බුදුන්වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “මේ මහණ තෙමේ සාප්පු සිතින්, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී, සංයෝජන වෙන්කර, උපාදාන රහිතව නිවීමට පත්වී මාර සේනාව දිනා අන්තිම ශරීරය දරයි” බලන්න: බුහ්මවරියාව. මූලාශ්‍ර : සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග:භික්ඛුසංයුත්ත: 9.1.5: සුජාත සූත්‍රය, පි. 452, ESN: 21 Bhikkhu samyutta: 5: Sujata, p. 926.

▲ මාරයා විඤාණය සෙවීම- Mara searching for consciousness: එක් සමයක් බුදුන් වහන්සේ වේච්චනාරාමයෙහි වැඩ වසන් සමයේ, වක්කලී තෙරුන් ඉසිගිලි පව්වේදී අපවත්විය. බුදුන් වහන්සේ ඒ ස්ථානයට පැමිණ අහසේ එහෙ මෙහෙ අත යන කළු දුමක් පෙන්වා මෙසේ වදාළහ:

“මහණෙනි, ඔබට, පෙරදිගට... (ආදී දස දිසාවට) යන් අඳුරු දුම පෙන්නේද? ... ඒ පව්ටු මරුය, ඔහු, වක්කලී කුල පුතුන්ගේ විඤානය සොයයි...වක්කලී කුලපුත්‍ර, නොපිහිටි විඤානයෙන් පිරිනිව්ගියේය” .බලන්න: වක්කලී තෙර. මූලාශ්‍ර : සංයු.නි: (3) ඛන්ධසංයුත්ත: ථෙරවග්ග: 1.2.4.5: වක්කලී සූත්‍රය, පි.234.

▲ **මාර්ගය-The Path** ධර්මයේ, මාර්ගය (මග්ග) ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ ආර්ය අටමගය. එම මාර්ගය සම්පූර්ණ කිරීම බ්‍රහ්මචරියාව නිමකර නිවන පසක් කර ගැනීමය. **සටහන්:** \* දුක නැතිකිරීමේ මග, නිවන් මග, ආර්ය අටමගය. **බලන්න:** ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය. \*\* කවර අර්ථයකින් මාර්ගය වේද? යන්න මෙහි විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. **බලන්න:** බු.නි: පටිසම්භිදා 1: මහාවග්ග: 9 මග්ග කථා, පි.530. \*\* ධම්මපදය: 20 :මාර්ගවග්ගයේ: මාර්ග අතුරින්, ආර්ය අටමග උතුම්බව පෙන්වා ඇත.

▼ **බුද්ධත්වය** ලැබූ බුදුන් වහන්සේ ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳ විතක්ක කිරීමේදී, සතිපට්ඨානාය වැඩිම, ආර්ය අටමග අවබෝධය පිණිස නිවන පිණිස එකම මග බව සංඝයාට ප්‍රකාශ කිරීම පිළිබඳ විස්තරය මේ සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. **මූලාශ්‍ර:** සංයු.නි: (5-1)  
මහාවග්ග:සතිපට්ඨානසංයුත්ත:අමතවග්ග: 3.5.3 මග්ග සූත්‍රය, පි.358

▼ **බුදුන් වහන්සේ මාර්ගය** මෙසේ විස්තර කර ඇත: ආර්ය හා අනාර්ය මාර්ග: දසකුසලය ආර්ය මගය, දස අකුසලය අනාර්ය මගය. අඳුරුමග හා දීප්තිමත් මාර්ග: දසඅකුසලය අඳුරු මගය (කණ්ඨ-ක්‍රිෂ්ණ), දසකුසලය දීප්තිමත් මගය (සුඛ). **බලන්න:** අංගු.නි: (6) 10 නිපාත: 10.4.4.1.අරියමග්ග සූත්‍රය, 10.4.4.2. කණ්ඨමගග සූත්‍රය.

▲ **මාර්ග ඵල-Margahaphala:** මාර්ග ඵල ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සෝත්තාපන්නවීම, සකදාගාමී වීම, අනාගාමීවීම හා අරහත්වීම යන සතර ඵල ලැබීමය. කරුණු 5 ක් වඩාගැනීමෙන්, බහුල කරගැනීමෙන් මේ ජීවිතයේදීම අනාගාමී හෝ අරහත්වය ලබාගත හැකිබව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. සිහිය ඇතිව (සමානිය) -එළඹී සිහියෙන් යුතුව:1) ස්කන්ධ පිළිබඳ උදය වය ප්‍රඥාව තිබීම 2) අසුභය වැඩිම 3) ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥාව වැඩිම 4) අනභිරතී සංඥාව වැඩිම 5) සියලු සංස්ථාරයන්හි අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිම. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: ගිලානවග්ග: 5.3.3.2 සතිසුපට්ඨික සූත්‍රය, පි.254.

▲ **මාර්ග බාධා- Obstacles' for the path:** ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ ගමන් කරනවිට මුහුණදීමට සිදුවන බාධා 8 ක් මෙහි පෙන්වා ඇත:1) මේ ඉවුරට පැමිණීම- සළායතන වලට හසුවීමය 2) එහා ඉවුරට යාම - බාහිර අරමුණු 6 ට (බාහිර ඡායාතන) හසුවීමය. 3) ගහ මැද කිමිදීම-නන්දිරාගයට හසුවීමය. 4) ගොඩට ගැසීම- අස්මිමානයට හසුවීමය.5) මිනිසුන් ගැනීම- ගිහියන් හා බැඳීමට පත්වීමය 6) නො මිනිසුන් ගැනීම- දේවනිකායක් පතමින් මග බලසර කිරීමය 7) සුළියකට හසුවීම- පස්කම් සැපයට යටවීම 8) ඇතුළත කුණුවීම- කෙළෙස්වලට යටවීම නිසා මග බලසර අයහපත්වීම. **බලන්න:** උපග්ග්ථය:5. **මූලාශ්‍ර:** සංයු.නි: (4 ): සළායතනවග්ග:වේදනා සංයුත්ත: 1.19.4 දාරුක්ඛන්ධ උපමා සූත්‍රය, පි.1.19.4,ESN:33: Vedanasamyutta:IV Vipera:241.4 The simile of the great log, p.1317.

▲ **මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාව- Marga Brhamachariya:** අසේඛ ශීලය, අසේඛ සමාධිය , අසේඛ ප්‍රඥාව යන ධර්මතා සම්පූර්ණ කර ගැනීම මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාව සාක්ෂාත් කරගැනීමය, එසේ කරගත් උතුමා, රහතන්වහන්සේය. **බලන්න:** අත්‍යන්ත බ්‍රහ්මචාරි.



▲ මාරිස-Mārisa: මාරිස යනු දෙවියන්, බුදුන්වහන්සේ හා උතුම් සංඝයා අමතන ගරු පදයකි (dear sir). සටහන: අටුවාවට අනුව එහි අර්ථය: ‘නිදුකානෙනි’- දුක නොමැතිකෙනා. දෙව්වරු, එනෙකා අමතන්නේද මාරිස ලෙසිනි බලන්න: ESN: note 1, p. 498.

▼ සසර තරණය කළේද? යයි දේවියක් බුදුන් වහන්සේ විමසීම:

“...කප්පනනු තවං මාරිස, ඔසමතරිති?”: නිදුකානෙනි, ඔබ සසර තරණය කළේද? මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සභාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: 1.1.1 ඔසතරණ සූත්‍රය, පි. 28, ESN:1: Devatāsāmyutta:1.1 Crossing the Flood, p. 59.

▼ සක්දෙව්දු මුගලන් මහා රහතුන් ඇමතීම:

‘සාධු බො මාරිස මොගගලාන බුද්ධං සරණගමනං භොති...’  
“නිදුකානෙනි මොගගලානෙනි, බුදුන් සරණ යැම මැනවි...” මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4) සලායතනවග්ග: මොග්ගල්ලාන සංයුත්ත: 6.1.10 -12 සක්ක සූත්‍ර 3, පි. 526, ESN: 40: Moggallānasamyutta, 10 Sakka -3 suttas, p. 1423.

▲ මුරණ්ඩුබව: පාලි: ථම්භො-obstinacy: මුරණ්ඩුබව (තද) යනු යමක් පිළිගැනීමට ඇති දැඩි අකමැතිබවය. හිතුවක්කාර කම ලෙසින්ද පෙන්වයි. ධර්මයේ, මෙය දෝවචස්සතාවයක්ය. එනම්, දහම් අවවාද අනුසාසනා පිළිගැනීමට ඇති අකමැත්ත. මෙය අකුසලයකි, දුගතියට ගෙන යයි. බලන්න: උප කෙලෙස, දෝවචස්සතාවය.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර:1. “යහපත් දෙයට සිත දැඩිව සිටීම, නො නැමෙන ස්වභාවය ථම්මය වේ. මෙය මානසේම එක් ආකාරයකි. ගරු කළයුතු අයට ගරු නොකරයි, අවවාද අනුසාසනා නො පිළිගනී”. කෙලෙස් එක්දහස් පන්සිය: පි. 47, රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි, 2008.

▲ මොරනිවාප ආරාමය- Moranivapa Arannya. මේ ආරාමය, රජගහනුවර ආසන්නව පිහිටි පරිවාජක ආරාමයකි. බුදුන් වහන්සේ මෙහි වැඩසිටීමට මේ සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. බලන්න: අංගු.නි: (6) 11 නිපාත: අනුස්සතිවග්ග: මොරනිවාප සූත්‍රය.

මල

▲ මල-stains: මල යනු කිලිටි, අපවිත්‍ර දෙයක්ය. ධර්මයට අනුව මල යනු කෙළෙස්ය. ත්‍රිවිධ මල : රාගමල- කාමයට බැඳීම නිසා සිත කිලිටිවීම. දෝසමල- තරහනිසා සිත කිලිටිවීම. මෝහමල - අවිද්‍යාව නිසා සිත කිලිටිවීම. මේවා කෙළෙස්ය, මේවා ගැන අවබෝධය ලබාගැනීමට හා ඒවා පහ කරගැනීමට අරියඅටමග යහපත්ලෙසින් වර්ධනය කරගත යුතුවේ. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:මග්ගසංයුත්ත: 1.15 මලසූත්‍රය, පි.156, ESN: 45 Maggasamyutta: 167.7 Stains, p. 1712.

▼ අතිරේක මල 3: දුසිල්වත්බව, ඉරිසියාව හා මසුරුකම මල යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. ඒ මල- කෙළෙස් ප්‍රභේදය කර නොගන්නේ නම්, ගෙනවුත් බහා තැබුවා සේ තිරයට පැමිණේ. යම් කෙනෙක් මේ අකුසල 3 පහ කරගත්තේ නම් ඔහු ඒකාන්තයෙන්ම සුගතියට පැමිණේ. සටහන:

මල ඇත්තේ බාලයන්ටය. පණ්ඩිතයෝ ඒ මලවලින් පිරිසිදුව ඇත.

මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 3 නිපාත: බාලවග්ග: 3.1.1.10 සූත්‍රය, පි. 240, EAN: 3: 10.10 Stains, p. 81.

▼ මල අට : 1) මන්ත්‍ර-ශාස්ත්‍ර ආදිය සජ්ජායනා නොකිරීම- නො හැදෑරීම මලයකි 2) ගේදොර නඩත්තු නොකිරීම මලයකි 3) කුසිතබව පැහැපත් සිරුරට මලයකි 4) යම්කිසි දෙයක් රකිනවිට, ප්‍රමාදවීම මලයකි 5) දුශ්චරිතය, කාන්තාවට මලයකි 6) දායකයා හට මසුරුකම මලයකි 7) ලාමක අකුසල් මෙලොව හා පරලොව ජීවිතයට මලයකි 8) මේ සියලු මලයන්ට වඩා නරකම මලය අවිද්‍යාවය. සටහන: ධම්මපදය:18 මලවග්ගයේ, මේ මල අට පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (5) 8 නිපාත:8.1.2.5 මල සූත්‍රය, පි.98.

▲ මල්ලිකා දේවිය-Queen Mallika: බලන්න: උපග්‍රන්ථ:3

▲ මල්පුජා-Offering flowers: බුදු පසේබුදු උතුමන්ට මල් පුජාකිරීම යහපත් විපාක ගෙනෙදේ. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:1,2.

▲ මල් අසුන් පුජා-Offering flower stands: බුදු පසේබුදු උතුමන්ට මල් අසුන් පුජාකිරීම යහපත් විපාක ගෙනෙදේ. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:1

▲ මල්වතු-උද්‍යාන-වනගොමු -Gardens- Parks- Forest Groves: වෙනත් අයගේ සතුට පිණිස මල්වතු-උද්‍යාන-වනගොමු සකස්කිරීම සුගතියට මගකි. බලන්න: පින් වැඩෙන අන්දම.

▲ මල්ල රාජ සල්ලයන- Royal Malla Sal park: උතුරු දඹදිව, මල්ල රජුන්ගේ ප්‍රදේශයේ, කුසිනාරා නුවර පිහිටි මේ සල්ලයන අපගේ ගෝතම බුදුන් වහන්සේ මහා පරිනිබ්බානායට පත්වූ ස්ථානයය. බලන්න: දීඝ.නි: මහා පරිනිර්වාණ සූත්‍රය, ශ්‍රද්ධාවෙන් දැකිය යුතු සිව් ස්ථාන, කුසිනාරා.

▲ මලුවා වැල උපමාව- Simile of Maluwa creeper: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5

▲ මෙලොව හා පරලොව-This world & the other world: මෙලොව යනු වර්තමානයේ අප ජීවත්වන ලෝකයය, පරලොව යනු මරණින් මතු යලි උපදිනා ස්ථානයය. ධර්මානුකූල ජීවත්වීම මෙලොව හා පරලොව (දෙලොව) සුව සැප පිණිස වේ.බලන්න: කර්ම විපාක, සුගතිය, දුගතිය, දෙලොව.

▼ මෙලොව හා පරලොව යහපත: මෙලොව හා පරලොව (දෙලොව) යහපත- උභය ලෝකඅර්ථසිද්ධිය ලෙසින් පෙන්වා ඇත. ඒ යහපත ඇතිකර ගැනීම පිණිස කුසල ධර්ම පිලිබඳ සිහිය පවත්වා ගත යුතුය යි මෙහිදී පෙන්වා ඇත. පුණ්‍යාක්‍රියා ගැන සිහිය ඇතිව කටයුතු කරන්නා පණ්ඩිතකි, ඔහු දෙලොවම අභිවාද්ධිය ලබාගන්නා නැණවත් පුද්ගලයාය. මූලාශ්‍රය: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 1.3.3. උභෝඅර්ථ සූත්‍රය, පි. 370.

▼ දාන පුජාකිරීම නිසා ඇති මෙලොව පරලොව විපාක ගැන බලන්න: දානය.

▲ මූල-Root: ධර්මයේ -මුල් ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ කුසල මූල හා අකුසල මූලයන්ය. බලන්න: කුසල හා අකුසල.

▲ මූල ධර්ම -Mula Dharma මූල ධර්ම ලෙසින් මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ බුදුදහමේ නිදානයය: පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රියාවලියය.බලන්න: නිදාන.

▲ මූල පරියාය-The root of all things: මූල පරියාය (සබ්බධර්ම මූල පරියාය) යනු සියල්ල ඇතිවීමට බලපාන කරුණුය- සත්කායධර්මයන්ට මූලය (මම මගේ මගේ ආත්මය ලෙසින් අල්ලා ගැනීමය- සත්කාය දිට්ඨිය): සියලු පෞද්ගලිකවූ හඳුනා ගැනීම්වලට මුල්වූ ධර්මතා, එනම්, පංචඋපාදාන ස්කන්ධය ට ඇතුළත් සියලු ධර්මතා: රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, හා විඥාණ උපාදානස්කන්ධයන්ය. බුදුන් වහන්සේ පුද්ගලයන් වර්ග 4 ක් අනුව මේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන ආකාරය විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත: 1) ධර්මය නොදත් පෘතග්ජන 2) සේබ භික්ෂුව 3) රහතන්වහන්සේ 4) තථාගතයන් වහන්සේ. සටහන්: \* අටුවාවට අනුව මෙහි ‘සබ්බ’ යනු සියලු පෞද්ගලිකවූ හඳුනා ගැනීම්වලට මුල්වූ (සත්කායසබ්බ- all of personal identity) ධර්මතාය, එනම්, පංච උපාදාන ස්කන්ධයය. යළි යළි සසර උපත් ඇතිවන්නේ මේ පංචඋපාදානස්කන්ධය නිසා ඇතිවන ක්‍රියාවලිය මගින්ය. තත්භාව, මානය හා දිට්ඨි නිසා සකස්වන අඛණ්ඩවූ අනුසය ක්‍රියාවලිය හා අවිද්‍යා අනුසය, භවයෙන් භවයට සත්වයා ඇදගෙන යයි : බලන්න EMN: note;3 p 1061 \*\* ම.නි: මහා භත්තිපදොම සූත්‍රයේද මේ ක්‍රියාවලිය පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (1) 1.1 මූල පරියාය සූත්‍රය, පි.22, EMN:1 Mulapariyaya sutta,p.83.

▲ මෝලිය එග්ගුණ භික්ෂුව-Bhikkhu Moliya phagguna: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:4

▲ මෝලියසීවක පරිබ්‍රාජක-Moliyasivaka Paribrajaka: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲ මාලුඛකා පුත්ත තෙර- Malunkyapuththa Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1

## මළ

▲ මළවූන් අනුස්මරණය- Memorial for dead: තමන්ගේ නැදෑයන්, හිතවතුන් මියගියවිට ඔවුන් සිහිකර- මළවූන් අනුස්මරණය කිරීමට දන් දීම බෞද්ධයන්ගේ වාරිත්‍රයකි. බුදුන්වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ විසූ බ්‍රාහ්මණයන්ද මළවූන් අනුස්මරණය කිරීමට දන් දීම කර ඇත. මළවූන් අනුස්මරණය කිරීමට දෙන දානයේ යහපත් විපාක ඇත යයි බුදුන්වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: පින්දීම, මතකදානය, මළවූන්අනුස්මරණය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: 10: නිපාතය:10.4.2.11 ජාණ්ණස්සොණි සූත්‍රය, පි. 518, EAN:10: Jāṇussoṇī,177.11, p.554.

▲ මුළාවූ සිහිය: පාලි: මුඨසච්චං- muddle-mindedness: සිහිය නැතිකම, මුළාවූ සිහිය ඇතිවන්නේ ධර්ම මාර්ගය ගැන අවබෝධය නැති නිසාය, මිථ්‍යාදිට්ඨිය ඇති නිසාය. ඒ නිසා සමාධිය ඇතිකර ගැනීමට නොහැකිය. සිහිය මුළාවූ විට ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය ඇතිකර ගැනීමට

නො හැකිවේ. බලන්න: උත්තරිය මනුස්ස ධම්ම. ශබ්දකෝෂ: පා.සිංග: පි.427: “මුඛය : මුලාව, සිහි නැතිකම, මුඛයසාති: මුලා සිහිය ඇත්තා”

▼ මුලා සිහිය දුගතියට පත්කරයි, මුලා සිහියෙන් නින්දට යාම නිසා, නරක සිහින පෙනේ, දෙවියෝ ආරක්ෂා නොකරති. මුලා සිහිය සමාධිය ඇති නොකරයි. බලන්න:\* සංයු.නි: (4) සලායතනවග්ග:මාතුගාම සංයුත්ත: 3.1.14 මුඛයස්සති සූත්‍රය, පි.484, \*\* අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: කිම්බිලවග්ග: 5.5.1.10 මුඛයස්සති සූත්‍රය, පි.426.

▼ මුලාවූ සිහිය නැති කර ගැනීමට: ආරියන් දැකීම හා ඇසුරුකිරීම, ධර්මය ඇසීම, අනුන්ගේ දොස් දැකීම නතර කරගැනීම (උපාරමහ චින්ත- mind bent on criticism) උපකාරීවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6) 10 නිපාතය: 10.2.3.6 තයොධම්ම සූත්‍රය, පි.284, EAN:10: Tens,76-6.Incapable, p. 524

▼ බුදුන් වහන්සේ මුලාවූ සිහිය පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ ධර්මතාවය සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු ය යි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාශ්‍ර: දිස.නි:10 සංගිති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting Together, p. 362.

▲ මළපුඩුව උපමාව-Simile of the snare: බලන්න: උපගුන්ථය:5

▲ මිළන්ක උපමාව- Simile of the worm: බලන්න: බලන්න: උපගුන්ථය: 5.

මව

▲ මව හා පියා: පාලි: මාතා පිතා- Mother & Father: මව හා පියා - දෙමාපියන් ලෙසින්ද හඳුන්වයි. ධර්මානුකූලව ජීවත්වන අය තම දෙමාපියන් හට ගරු කරති, ඔවුන් රැක බලාගනී.මාපියන්ට ගරුකළයුතුමේ: උපත ලැබූ අවස්ථාවේ සිට දරුවන්ට, දෙමාපියන්ගෙන් බොහෝ උපකාර කර ඇතිනිසා ඔවුන් හට සැලකීම, ගරුකිරීම සුදුසු යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. ඔවුන්ට ආහාර පාන, ඇඳුම් හා යහන් දියයුතුය, ඔවුන් ගේ පාද සේදිය යුතුය, ඇඟ පත තවා, උලා, නැවියයුතුය. මාපියනට උපස්ථාන කරණ දරුවන් මෙලොවදී සැප ලබති, නුවණැතියන් ඔවුන්ට පැසසුම් කරති. මරණින් මතු දෙව්ලොව සැප ලැබේ.

මාපියන් හඳුන්වන ගරු පද: 1) බ්‍රහ්ම: බ්‍රහ්මදෙව්වරුනට මෙන් මාපියන්ට ගරු කළයුතුය 2) පූර්වආචාර්ය-පුබ්බාචරිය: දරුවන්ගේ පළමු ගුරුවරුන් වන්නේ දෙමාපියන්ය 3) ආනුනෙය්‍ය: තැගි බෝග පුජාකිරීමට සුදුසු අයවේ. සටහන්: \* ආනුනෙය්‍ය, සහ ගුණයකි \*\* මව්පියන්ට උපස්ථාන කිරීම උතුම්බව මංගල සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 3 නිපාත: දේවදුතවග්ග: 3.1.4.1 සූත්‍රය, පි. 282, EAN:3: Divine Messengers: 31.1 Brahma, p. 89.

▼ මව හා පියා යන දෙදෙනාට ප්‍රත්‍යඋපකාර කිරීම පහසු නැත යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ:

“ආනාහං භික්ඛවෙ න සුසුතිකාරං වදාමි, මාතුච්ච පිතුච්ච. (two persons that cannot easily be repaid. What two? One’s mother and father). කෙනෙක් මව හා පියා තම දෙවුරේ තබා ගෙන සියවසක් ජීවත්වුවද, ඔවුන් නවා සුවද තෙල් ආදිය ගලවා, පිරිමැද, ඔවුන්ගේ මලමුත්ර ආදිය සුද්ධ පවිත්‍ර කළද, එපමණකින්, තම දෙමාපියනට, සැහෙන ලෙසින් සේවය කර නැත, ප්‍රතිඋපකාර කර නැත. තවද, කෙනෙක් තමන්ගේ දෙමාපියන්ට සක්විතිරජ සැප ලබාදුන්නද එය නොසැහේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එයට හේතුව නම්, දෙමාපියන්, දරුවන්ට බොහෝ ඇප උපකාර කර ඇති නිසාය. දෙමාපියන් දරුවන් මේ ලෝකයට ගෙනවිත්, ඔවුන් හදා වඩා ඔවුන්ට ලෝකය පෙන්වා ඇති නිසාය. උතුම් ලෙසින් දෙමාපියන්ට සැලකිය යුතු ආකාරය:

1. බුදුසසුන කෙරෙහි දෙමාපියනට ශ්‍රද්ධාව නොමැතිනම් ඔවුන් තුල ශ්‍රද්ධාව ඇති කිරීමෙන්.
2. දෙමාපියන් සිල්වත් නැත්නම් ඔවුන් තුල සිල්වත්බව ඇති කිරීමෙන්.
3. දෙමාපියන් දානශීලී නොවෙතම් ඔවුන් තුල දානශීලීබව ඇති කිරීමෙන්.
4. දෙමාපියන් අනුවණනම්, ඔවුනට නුවණ ලබාදීමට කටයුතු කිරීමෙන්. ඒ ආකාරයෙන් කෙනෙකුට, තම දෙමාපියන්ට ප්‍රතිඋපකාර කළහැකිය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. **සටහන:** දෙමාපියන්ට ණය ගෙවීම, කිරිමිල ගෙවීම ලෙසින් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දක්වා ඇත. **මූලාශ්‍ර:** අංගු.නි: (1) 2 නිපාත: 2.1.4.2 සූත්‍රය, පි. 160 , EAN: 2: 33.2 Sutta, p.61.

▼ **ආරම්භයක්** -මුල දැකිය නොහැකි මේ සසරේ තමන්ට මව හෝ පියා නොවූ කෙනෙක් දැකීම සුලබ නැත යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. **මූලාශ්‍ර:** සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග: අනමතග්ගසංයුත්ත: 3.2.4 හා 3.2.5 සූත්‍ර, පි. 312, ESN:15: Anamataggasamyutta: 14.4 suttas, p. 803.

▲ **මව්පිය ඝාතනය**- Killing Mother & Father: මව හා පියා ඝාතනය, පංච ආනන්තරික කම්මයන්ගෙන් එකකි. **බලන්න:** පංච ආනන්තරික කම්ම.

▲ **මෙවුන්දම් සේවනය**- Sexual intercourse: පැවිදි ජීවිතය ගතකරන සංඝයාට මෙවුන්දම් සේවනය කැපනැත. මෙය ශ්‍රමණයන්ගේ සිත කිළිටු කරන උපකෙලේසයකි. **බලන්න:** උපකෙලේස, සංඝවිනය. **සටහන:** කාමයේ ආදීනව නොදැන මෙවුන් දම් සේවනයේ යෙදුන සංඝයාට සිදුවන විපාක මෙහි විස්තර කර ඇත. මෙහිදී විස්තර කර ඇත්තේ මෙහෙණ මවක් හා මහණ පුත්‍රයෙක් ගැනය. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: 5.2.1.5 මතාපුත්‍ර සූත්‍රය, පි.128.

**මස**

▲ **මසුන් අල්ලන කෙමිණය උපමාව**-Simile of the Fishing net මසුන් අල්ලන කෙමිණය නිසා බොහෝ මසුන් විනාශයට පත්වේ. මේ උපමාව යොදාගෙන ඇත්තේ මක්බලිගෝසාලගෙ අයහපත් ඉගැන්වීම නිසා බොහෝදෙනාට සිදුවන අයහපත පෙන්වීමටය. **බලන්න:** මක්බලි ගෝසාල, උපග්‍රන්ථය:5 **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි (1) :3 නිපාත: 3.3.4.5 සූත්‍රය, පි.554.



▲ මස් අනුභවය- meat-eating: සාමාන්‍ය ලෝකයේ මස් අනුභවය- මාං භෝජනය පිළිබඳ විවිධ මත ඇත. සංඝයාට, මස්අනුභවය පිළිබඳව ඇති අවවාද: කරුණු 3 කින් යුත් මාංස පරිබෝජනය නොකට යුතුය: 1 දක්නා ලද (සත්‍ය දානය පිණිස මරණඛව දැකීම) 2 අසනාලද (සත්‍ය දානය පිණිස මරණ ලද බව ඇසීම) 3 සැක කිරීම (සත්‍ය දානය පිණිස මරණ ලද බව සැකකිරීම). කරුණු 3 කින් පිරිසිදුවූ මාංස පරිබෝජනය කැපවේ: 1 නො දක්නා ලද 2 නො අසනාලද 3 සැක නො කරන ලද බව. මෙය ත්‍රිකොට්පාරිශුද්ධ කැප මාසං භෝජනයය. ( Jivaka, I say that there are three instances in which meat should not be eaten: when it is seen, heard, or suspected [that the living being has been slaughtered for oneself]. I say that meat should not be eaten in these three instances. I say that there are three instances in which meat may be eaten: when it is not seen, not heard, and not suspected [that the living being has been slaughtered for oneself]. සටහන: \* ජීවක කොමාරහව්ව වෛද්‍යවරයා විසින් සංඝයා මස් අනුභවය කිරීම පිළිබඳ ඉදිරිපත් කළ ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු ලෙසින්, බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය වදාළහ. \*\* බලන්න: ආමගන්ධ: මස්භෝජනය පිළිබඳ කරුණු පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (2) 2.1.5 ජීවක සූත්‍රය, පි. 70, EMN: 55: Jivaka Sutta, p. 449.

▼ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “මහණෙනි, දැන දැන තමන් උදෙසා කළ මස් නො වැළඳිය යුතුය. යමෙක් වළඳන්නේ නම් දුකුළා ඇවතක් වේ... තමන් විසින් නො දුටු, නො ඇසූ, සැක නොකළ, ත්‍රිකොට්පාරිශුද්ධ මත්ස්‍යමාංස අනුදනිමි” සටහන: මේ ප්‍රකාශයට හේතු වුවේ, සිහ සේනාපති විසින් දෙන ලද දානයක් පිළිබඳවය මූලාශ්‍ර:වින.පි:මහාවග් පාලිය 2: හේසජ්ජබන්ධය: 29, පි.88.

▲ මස්පිණිස සතුන් මැරීම-Killing animals: මස්පිණිස මාළන්, සතුන් ආදිය මරන මස් වැද්දන්, වධක සිතින් එසේ කරන හෙයින් ඔවුන්ට අයහපත් කර්ම විපාක ඇතිවේ. මරණින් මතු අපාය නම් දුගතියේ ඔවුන් යළි උපත ලබන බව මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: ප්‍රාණඝාතය මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (4) 6 නිපාත:සාරාණියවග්ග:6.1.2.8 මවණික සූත්‍රය, පි.58.

▲ මස්ඇස- physical eye: මස්ඇස -භෞතික ඇසය. අභ්‍යන්තර ආයතන 6 න් එකකි. බලන්න: චක්ඛු තුන,සලායතන.

▲ මසුරුකම: පාලි: මච්ඡිරියං- Stinginess/ avarice : මසුරුකම (මාත්සර්ය) යනු දැඩි ලෝභයය. ආත්මාර්ථකාමීබවය. තමන්ගේ දේ අනුන්ගේ යහපත පිණිස දීමට ඇති අකමැත්තය. මසුරුකම අකුසලයකි, දුගතියට ගෙන යයි. බලන්න: උපකෙළෙස, කුසල හා අකුසල.

▼ නිවන් මග වඩා ගැනීම පිණිස පහකළයුතු අකුසල ධර්ම 44න් මසුරුකම එක අකුසලයකි. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (1) 1.1.8 සල්ලෙබ සූත්‍රය, පි. 112, EMN: 8-Effacement p.108.

▼ මිනිසුන් මසුරුකමනිසා දන් නොදේ, බියනිසා දන් නොදේ, එමනිසා ඔවුනට පින් නොලැබේ, දුගතියේ උපත ලබයි, නොදීම නිසා මෙලොවදීද පරලොවදීද ඔවුන් බඩගින්නෙන් හා පිපාසයෙන් දුක්විඳි යයි දෙව්වරු

පැවසු වදන් බුදුන් වහන්සේ අනුමත කළහ. බලන්න: දෙව්වරු, දානය.  
මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: 1.4.2 මච්ඡරි සූත්‍රය,  
පි. 62, ESN: 1 Devatasamyutta: 32.2 Stinginess, p. 97.

▼ මසුරුබව පස් ආකාරවේ: 1) වාසස්ථාන ගැන 2) පවුල ගැන 3) ලාභ ගැන 4) ප්‍රසංසා ගැන 5) ධර්මය පිළිබඳව. සතර සතිපට්ඨානය දියුණු කරගැනීමෙන්, මසුරුබව අවසාන කර ගත හැකිය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (5) 9 නිපාත: 9.2.2.7 මච්චරි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, පි. 578, EAN:9: 69.7 miserliness, p. 486.

▼ සංසයාට ඇතිවිය හැකි මසුරුබව: 1) ආවාස පිළිබඳව (ආවාස මච්ඡරිය) 2) තමන්ට උපකාර කරන පවුල් ගැන (කුල මච්ඡරිය) 3) තමන්ට ලැබෙන ලාභ ආදිය ගැන (ලාභ මච්ඡරිය) 4) තමන්ට ලැබෙන වර්ණනා-ප්‍රසංසා ආදිය ගැන (වණ්ණ මච්ඡරිය) 5) ශ්‍රද්ධාව ඇතිව අන්‍යයන් දෙන දේ නාස්ති කිරීම (මසුරුකම නිසා වෙනත් අයට නොදීම). 6) ධර්මය කෙරේ ඇති මසුරු බව (ධම්ම මච්ඡරිය- තමන් දන්නා ධර්මය වෙනත් අයට නො පැවසීම) එවැනි අගුණ ඇති මහණ ඒකාන්තයෙන්ම නිරයට යයි. එම අගුණ නොමැති අය ට සුගතිය ලැබේ. මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (3) 5 නිපාත:ආවාසවග්ග: මච්ඡරිය සූත්‍ර, පි.454.

▼ මසුරුකම පහකරගැනීම: බුදුන් වහන්සේ වදාළේ: මසුරුකම පහකරගැනීම පිණිස බබ්බර වාසය කළයුතු බවය. මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (3) 5 නිපාත:උපසම්පදාවග්ග:5.6.1.5 මච්ඡරිය පහාණ සූත්‍රය, පි.468.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1.“තමාගේ දෙය අනුන්ට හිමිවීම හා ඉන් අනුන්ට සුළු ප්‍රයෝජනයක් වුවත් ලැබෙනවා නම් එයට විරුද්ධවන ස්වභාවය මච්ඡරියය. මසුරා, අනුන් ඉල්ලති යන බියෙන් තමාගේ වස්තුව සහවා තබයි. අධික මසුරුකම ඇතිවිට අනුන් දෙන දාන ආදිය වලක්වයි. එය ‘කදරිය’ නම්වේ. අනුන්ගේ දීම වලක්වන විට ප්‍රතිග්‍රාහකයාගේ ලාභය නැති කරයි, දායකයා ගේ පිනද වලක්වයි. මෙය මහා පාපයකි. උදා: ධම්ම පදය: ලෝක වග්ග, තද මසුරෝ දෙව්ලොව නොයන බව පෙන්වා ඇත. කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය:පි.84, රේරුකානේ වන්දවිමල මහානාහිමි, 2008. 2.“ මච්ඡරිය නම් තද මසුරුකමයි. තමන් යමක් භුක්ති නොවිඳින අතර අන් අය භුක්ති විඳිනවා දකින්නට කැමති නොවීම මෙහි ස්වරූපයයි. මෙය වෙන විඳිහකට කියතොත් උග්‍ර ලෝභී ලක්ෂණයකි. මේ ලක්ෂණ මච්ඡරිය කෝසිය සිටාණන්ගේ, අදින්න පුබ්බකගේ වර්තයන්ගෙන් මැනවින් ප්‍රකට වෙයි. සමහර දෙමව්පියෝ තම වස්තුව තම දරුවෝ පරිහරණය කරනවා දකින්නටවත් කැමති නොවෙති. වස්තුව රැස්කර ප්‍රයෝජන නොගෙන මියැදෙන මිනිසුන් අප සමාජයේ කෙනෙක් ඇත්ද?”. දිනමිණ: අන්තර්ජාල ලිපිය:

[http://archives.dinamina.lk/2012/08/08/\\_art.asp?fn=a1208082](http://archives.dinamina.lk/2012/08/08/_art.asp?fn=a1208082)

▲ මුසාවාදය:පාලි:මුසාවාදා - False speech: අසත්‍ය කථාකිරීම- බොරුකීම දස අකුසලයන්ගෙන් එකකි. බලන්න: දසකුසල හා දසඅකුසල. මුසාවාදයෙන් වැළකුණු ලෝකසත්‍යයා ටිකදෙනෙකි, මුසාවාදය ඇති සත්‍යයෝ බොහෝ ය.මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (5-2) මහාවග්ග:සච්චසංයුත්ත:12.8.4 මුසාවාද සූත්‍රය, පි.362.

▼ **බොරුකියන අය නිරයට යයි:** බුදුන් වහන්සේ බොරුකියන කෙනෙකුගේ ස්වභාවය මෙසේ දක්වා ඇත:

“මේ ලෝකයේ කෙනෙක් අසත්‍ය කතා කරයි. සභාවක දී, රැස්වීමකදී, තමාගේ ඥාතිපිරිස අතරදී, තමාගේ සමිතියේදී, රාජසභාවේ දී අසත්‍ය කථා කරයි. සාක්ෂිකරුවෙක් ලෙසින් කැඳවා මෙසේ අසනවිට ‘එම්බා පුරුෂය, ඔබ දන්නා දෙය කියන්න’ යයි පැවසුවිට, නොදන්නා දෙය ‘දනිමි’ යයි පවසයි. දන්නා දෙය ‘නොදනිමි’ යයි පවසයි. නොදැක ‘දැක්කෙමි’ යයි පවසයි, දැක ‘නොදැක්කෙමි’ යයි පවසයි”.

“ඉඬ හික්කවෙ එකවෙවා මුසාවාදී හොති: සභාගතොවා, පරිසගතොවා, ඤාතිමජ්ඣගතොවා, පුගමජ්ඣගතොවා, රාජකුලමජ්ඣගතොවා. අභිනිතො සකඛිපුට්ඨා ‘එවමොහා පුරිස, යං ජානාහි, තං වදෙහි’ ති. සො අජානං වා ආහ ‘ජානමි’ ති. ජානං වා ආහ ‘න ජානාමි’ ති. අපස්සං වා ආහ, ‘පස්සාමි’ ති, පස්සං වා ආහ, ‘න පස්සාමි’ ති. ඉති අත්තහෙතු වා පරහෙතු වා ආමිසකිඤ්චිකහෙතු වා සමපජානාමුසා භාසිතාහොති”. එවැනි අය ඒකාන්තයෙන්ම නිරයට යයි. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත: කරජකාය වග්ග: 10.5.1.1. පටිම නිරය සූත්‍රය, පි. 548, ජානුසොණි වග්ග: 10.4.2.10: චූන්ද සූත්‍රය, පි.508, EAN:10: The Deed-born body: 211.1 Hell, p. 556, Jāṇussoṇī: 176.10: Cunda, p.553.

▼ **මුසාවාදය නිසා කර්ම සිව්ආකාරයකට රැස්වේ:** 1) තමන් බොරුකීම 2) අනුන්ලවා බොරු කියවීම 3) බොරුකීම අනුමත කිරීම 4) බොරුකීම කීම වර්ණනා කිරීම. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: මවලවග්ග: 4.2.4.2 මුසාවාදී සූත්‍රය, පි.180, කම්මපථවග්ග: 4.7.4 මුසාවාද සූත්‍රය, පි.510.

▼ **වෙනත් මූලාශ්‍ර:** 1. “මුසාවාදය: අභූත වස්තුවක්- සිදු නොවූ දෙයක්: සිදුවූ දෙයක් කොට අනුන්ට හැඟවීම යන ප්‍රයෝගයෙන් උපදවන්නාවූ චේතනාව මුසාවය. අභූතවාදය, මිච්ඡා වාදය, බොරුකීම යයිද කියයි. එයට අංග 4 කි: සත්‍යනොවූ දෙයක් වීම, වංචාකරමි යන සිත, ඊට සුදුසු ව්‍යායාමය, වචනයේ අර්ථ දැන කීමය: සද්ධර්ම කෝෂය, පි. 113.

▲ **මුසිකා බද්‍ර පුද්ගලයෝ - Persons similar to Mice:** මුසිකා- මීයා, සතර වර්ගයක් බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: 1) එක් වර්ගයක් ගුලක් (බිලක්) හරාගනී, එහෙත් එහි වාසය නොකරයි 2) එක් වර්ගයක් ගුලක වාසය කරයි, එහෙත් ගුලක් හදා ගෙන නැත 3) එක් වර්ගයක් ගුලක් හරා නොගනී, එසේම ගුලක වාසය නොකරයි 4) එක් වර්ගයක් ගුලක් හරාගෙන එහි වාසය කරයි. මීයන් ගේ ස්වභාවය ඇති පුද්ගලයන් සිව් දෙනෙක් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: 1) එක් පුද්ගලයෙක් ධර්මය විස්තරාත්මකව හදාරයි, එහෙත්, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර නොමැත. ඔහු ගුලක් හරාගන්නද එහි වාසය නොකරන මීයා වැනිය 2) එක් පුද්ගලයෙක් ධර්මය විස්තර සහිතව හදාරා නැත, එහෙත්, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර ඇත. ඔහු ගුලක වාසය කරන එහෙත් ගුලක් හදා නොගත් මීයා වැනිය 3) එක් පුද්ගලයෙක් ධර්මය හදාරා නැත, එසේම, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර නැත. ඔහු ගුලක් හදා නොගත්, ගුලක වාසය නොකරන මීයා වැනිය 4) එක් පුද්ගලයෙක් ධර්මය හදාරා ඇත, එසේම, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර ඇත. ඔහු ගුලක් හදාගෙන එහි වාසය

කරන මියා වැනිය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (2) 4 නිපාත: 4.3.1.7 මුසිකා සූත්‍රය, පි. 230, EAN:4: 107.7 Mice, p. 187.

**මහ**

▲ **මහක තෙර-Mahaka Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1**

▲ **මහත්ඵල මහාආනිසංස: පාලි: මහපඵලා හොති මහානිසංසා -great fruit and great benefit: මහත්ඵල - මහා අර්ථය-මහා ලාභයය, මහාආනිසංස:මහා අනුසස් ඇතිවීමය. සෝතාපන්න සිට අරහත්මගඵල (සතර මග) ලබාගැනීම මහත්ඵලයවේ. එමගින් සසර දුක අවසන්වීම මහා ආනිසංසයකි. එසේම, කුසලයේ හැසිරීම නිසා මෙලොව ජීවිතය සුවපත් වීම මහා ඵලයකි, සුගතියක යළි උපත ලැබීම මහා ආනිසංසයකි. සටහන්: \* සතර ඉද්දිපාද වඩා ගැනීම නිසා මහාඵල මහා ආනිසංස ඇතිවේ. බලන්න:සංයු.නි: (5-2) මහාවග්ග:ඉද්දිපාදසංයුත්ත:පාසාදකම්පන වග්ග සූත්‍ර.**

▼ **විවිධ භාවනා අරමුණු (අට්ඨක සංඥා ආදී) දියුණු කරගැනීම මහත් ඵල මහා ආනිසංස ලබාදීමට හේතුවේ. බලන්න: භාවනාව. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:බොජ්ඣංග සංයුත්තය, ආනාපාන වග්ගය: 2.7.1 අට්ඨක සූත්‍රය, පි.268, ESN: 46 Bojjhaṅgasamyutta:In and out Breathing, 57.1 The Skeleton, p. 1807.**

▼ **කායගතා සතිය වඩාගැනීම මහත්ඵල මහා ආනිසංස පිණිස පවතී. බලන්න: කායගතා සතිය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: කායගතාසති වග්ග, පි. 125, EAN:1: Mindfulness Directed to the Body, p.52.**

▼ **සතරමග සතර ඵල ලැබූ සංඝයාට දෙන දානය මහත්ඵල වේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග: සක්කසංයුත්ත:11.2.6 යජමානසූත්‍රය, පි.440.**

▲ **මහද්ගත කම්ම -Mahdgatha kamma: කුසල කම්ම ආදිය මහද්ගත කම්ම ලෙසින් පෙන්වා ඇත. මෙය ගරුක කම්මයකි. බලන්න:කම්ම විපාක.**

▲ **මහණදම් පිරිම- Monkhood: බුදුසසුනේ මහණදම් පුරත්තේ චතුරාර්යසත්‍ය අවබෝධ කර දුකින් මිදීමටය. බලන්න: පැවිද්ද චතුසත්‍ය අවබෝධය පිණිසය.**

▲ **මහලු වීම- aging: ධර්මයට අනුව උපතක් ඇතිවීම මහලු වීම -ජරාවට පත්වීම අපේක්ෂා කළයුතුවේ. බලන්න: ජාතිය ජරාව හා මරණය.**

▲ **මහා අභිඥා- Great direct Knowle: අභිඥා යනු ස්වකීය ප්‍රඥාවෙන්, විශේෂ නුවණින් ධර්මය අවබෝධ කිරීමය. බුදුසසුනේ, මහා අභිඥා ලත් භික්ෂුණියන් අතරින් අග්‍ර හද්ද කච්චිවානා (යශෝධරාව) තෙරණියය. බලන්න: අභිඥා, උපග්‍රන්ථය:2.**

▲ **මහා අරටුව-Great heartwood: ගසක ඇති සවිමත්, බලවත් කොටස අරටුවය. එලෙස, ධර්මයේ අරටුව වන්නේ විමුක්තියය-නිව්‍යය. මේ සූත්‍රයේදී බුදුන් වහන්සේ, ධර්මය සොයා යන අය අරටුව ලෙසින් කොළ**

අතු ගන්නා අන්දම හා ප්‍රඥාව ඇති අය අරටුව සොයා ගන්නා අන්දම විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:5 මූලාශ්‍රය: ම.නි.මහාසාරෝපම සූත්‍රය හා චූලසාරෝපම සූත්‍රය.

▲ මහා ඉද්දි- Maha iddi: මහා ඉද්දි (මහා සෘද්ධි -Great psychic potency) ලෙසින් මෙහි පෙන්වා ඇත්තේ, සතර ඉද්දිපාද මහත් ලෙසින් වැඩිම නිසා ලබන මහා ආනුභාවයයි. බලන්න: සතර ඉද්දිපාද. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-2) ඉද්දිපාදසංයුත්ත: 7.2.6 මහිද්ධික සූත්‍රය, පි. 56.

▼ ඉර්දිබලයන් විශේෂලෙසින් වර්ධනය කරගැනීමෙන් මහා සෘද්ධිමත් භාවය ලබාගත හැකිය. බුදු සසුනේ මහා සෘද්ධිමත් භාවය ලැබූ සංඝයා අතර මහා මුගලන් තෙර හා උප්පලවන්නා තෙරණිය අග්‍රය. බලන්න: උපග්‍රන්ථය: බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ.

▲ මහා ඉර්ශි-Maha Irshi: මහා ඉර්ශි (මහා සෘසි-මහාඉසි)- මහා මුණි, බුදුන් වහන්සේ හඳුන්වන ගරු නමකි. බලන්න:බුද්ධනාම. එසේ බුදුන් වහන්සේ හැඳින්වීමට හේතුව එක්තරා දෙවියෙක් මෙසේ දක්වා ඇත:

“එක්මුලක් ඇති, දියසුළි දෙකක් ඇති, මළ (කිළුටු) තුනක් ඇති, විස්තාරණ (දිගුව) පහක් ඇති, ආවාට දොළොසක් ඇති, ආගාධ වූ සමුද්‍රය මහා ඉර්ශි තරණය කළහ” . සටහන්: අටුවාවට අනුව: සමුද්‍රය (පාතාලය) යනු තණ්හාවය. තණ්හාවට සමුද්‍රය ලෙසින් දක්වන්නේ තණ්හාව පුරවාලිය නොහැකි නිසාය (සාගරයද පුරවාලිය නොහැකිය), පාතාලය ලෙසින් දක්වන්නේ ,පය තැබීමට ඉඩක් නොමැති නිසාය. ඒක මුලය නම් අවිද්‍යාව. දියසුළි 2 නම්: ශාශ්වත දෘෂ්ටිය (externalism ) හා උච්චේද දෘෂ්ටිය ( annihilationism). ශාශ්වත දෘෂ්ටිය නිසා හව තණ්හාව කැරකි කැරකි පවතී. උච්චේද දෘෂ්ටිය නිසා තණ්හාව සහමුලින්ම විනාශ කිරීම. කිළුටු 3 වන්නේ: ලෝභය, දෝසය හා මෝහය.දිගු 5: පස්කම් සැප.දියසුළි 12:අභ්‍යන්තර සලායතන 6 හා බාහිර සලායතන 6 ය. බලන්න: \* ESN:note:98, p. 516. \*\* කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද හික්ෂුන් වහන්සේ: පාතාලය යනු දුක් වේදනා බවද, සාගරය යනු සය ඉන්ද්‍රිය බවද, දිය සුළි 2 ක: සුඛ හා දුක වේදනා ලෙසද, මුල යනු ස්පර්ශය බවද සඳහන් කර ඇත: බලන්න: නිවනේ නිවීම දේශනා. \*\* උප ග්‍රන්ථය:5 මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: ඒකමුල සූත්‍රය, පි. 84, ESN:1: Devathasamyutta: 44.4 One root, p. 119.

▲ මහා උපදේස-great references: මහා උපදේස-මහාපදෙස: ධර්මය නිශ්චිත කරගැනීම පිළිබඳව බුදුවරු පෙන්වාදෙන නිර්දේශ-නියම කිරීමයි. ධර්මය, බුදුන් වදාළ ධර්මයද යයි නිශ්චිත කරගැනීම පිළිබඳ ආකාර 4 ක්: සතර මහා අපදේස, බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. සටහන: EAN:Note 892 හි මේ පිළිබඳ නිර්වචන හා විස්තර දක්වා ඇත. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (2) 4 නිපාත:4.4.3.10 මහාපදෙසදෙසනා සූත්‍රය, පි.348.

▲ මහා උපාසිකා- Great Lay woman follower: බුදුසසුනේ, මහා උපාසිකාව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, මීගාර මාතාවයයි නම්ලත් විශාඛා සිටුදේවියයි. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3



▲ මහා කච්චිවාන තෙර-Mamhakaccanana Thera:

බලන්ත:උපග්‍රන්ථය:1

▲ මහා කොට්ඨික තෙර-Maha Kotthitha Thera: බලන්ත:උපග්‍රන්ථය:1

▲ මහා කප්පින තෙර-Maha Kappina Thera: බලන්ත:උපග්‍රන්ථය: 1

▲ මහා කරුණාසමාපත්ති ඥානය- Mhakarunasmapatthi nana:

මහාකරුණා සමාපත්ති ඥානය බුදු වරුන්ට විශේෂවූ නුවණකි.

“ බහුප්‍රකාරයෙන් (නුවනැසින් හා බුදු ඇසින්) බලන්නාවූ භාග්‍යවත්

බුදුවරයන්ගේ මහාකරුණාව සත්ත්වයන් කෙරෙහි බැසගනී:

ලෝකසන්නිවාසය තෙම රාගාදීන් විසින් ආදිප්තය... නොයෙක්

කටයුත්තෙහි උත්සහා සහිතය...මරණයට නික්මගියේය... නොමගට

පිළිපත්තේය... එලෙස දක්නාවූ භාග්‍යවත් බුදුවරයන්ගේ මහාකරුණාව

සත්ත්වයන් කෙරෙහි බැසගනී”. සටහන්: \*බුදුවරු ලෝක සත්ත්වයන්

පිළිබඳ මහාකරුණාව පැම මේ සූත්‍රයේ විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. \*\*

‘මහාකරුණික’ යනු බුදුන් වහන්සේ හඳුන්වන පදයකි. බලන්ත:බුද්ධ

නාම. මූලාශ්‍රය: බු.නි: පටිසම්භිදාමග්ග 1: මහාවග්ග, ඥානකතා: 71

මහාකරුණා සමාපත්ති ඥානය, පි. 258.

▲ මහා කාශ්‍යප තෙර-Mahakassapa Thera: බලන්ත:උපග්‍රන්ථය:1

▲ මහාගුථ නිරය- Vast Hell of Excrement: අගුවි පිරුණ නිරය,

අකුසල විපාක විදින්නට ඇති දුගතිකි .බලන්ත: නිරය.

▲ මහා චුන්ද තෙර- Mahācunda Thera: බලන්ත:උපග්‍රන්ථය:1

▲ මහා දිට්ඨි-Great views: ලෝකයේ පවතින විවිධ දිට්ඨි හා අදහස්

පිළිබඳව මේ සූත්‍රයේ විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. බුදුන් වහන්සේ

පෙන්වා ඇත්තේ, පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇලීම නිසා (තමාගේ යයි)

ලෝකයා තුල මෙබඳු දිට්ඨි ඇතිවේ:

“...මේ සත්කාය (සමුහය 7 ) ඇත. කවර 7 ක්ද: පඨවිකාය,  
ආපෝකාය, වායෝකාය, සුඛ, දුඛ හ ජීව යන සත්‍යය. මේවා නොකරන  
ලද... නො මවන ලද...පර්වත කුටයක් ලෙසින් සිටි...යම් කලක ආරිය  
ශ්‍රාවකගේ ඒවා පිළිබඳ සැකය පහවුවිට ඔහු සෝතාපන්න බවට පත්වේ”.  
මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (3) ඛන්ධවග්ග: දිට්ඨිසංයුත්ත:3.1.8 මහා දිට්ඨි සූත්‍රය,  
පි.424.

▲ මහා දානය-Maha dana-Great offerings.: රළු හෝ ප්‍රණීත හෝ සුළු  
ධනයක් හෝ මහා ධනයක් කැපකර දෙන දේ මැනවින් දෙන්නේනම්  
එය මහා දානයක්ය, යහපත් ඵල විපාක ඇතිබව මෙහි පෙන්වා ඇත: 1)  
සකස්කර දියයුතුය 2) ගරුකටයුතු ලෙස දිය යුතුය 3) සියතින්ම දිය යුතුය  
4) නිරතුරුව දිය යුතුය 5) කර්මය අදහමින් දිය යුතුය. එවැනි දානයක්  
නිසා යහපත් ඵලවිපාක තමන්ට මෙන්ම තමන් ගේ පවුලේදයට,  
සේවකයින් ආදීන්හටද ලැබේ. පුරාණයේ සිටි වෙලාම බ්‍රාහ්මණ විසින්  
දෙන ලද දානය මෙහි විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. බුදුන් වහන්සේ  
පෙන්වා ඇත්තේ වෙලාම බ්‍රාහ්මණයා විසින් මහා ධනයක් වැය කර දෙන  
ලද එම දනයට වඩා මහා ඵල ලැබෙන දාන ලෙසින් සලකන්නේ 1)  
සිව්මග ලැබූ ආරියන්ට (සෝතාපන්න- අරහත්) දෙන දානයය. 2) ඒ

දානයට වඩා පව්වේක බුදුන්ට දෙන දානය මහා ඵල ලබාදේ. 3) පව්වේක බුදුන් 100ට දෙන දානයට වඩා බුදුන් වහන්සේට පිරිනමන දානය අග්‍රය. 4) බුදුන් ප්‍රමුඛ සංඝයාට දෙන දානය ඊට වඩා අග්‍රය 5) සිව් දෙස සිටින සංඝයාට කැපකර දෙන ආරාම දානය ඊට වඩා අග්‍රය 6) තෙරුවන් සරණ යෑම ඊට වඩා අග්‍රය 7) පන්සිල් රැකීම ඊට වඩා අග්‍රය 8) දෙනගෙන් කිරි දෝවන මොහොතක් පමණ කලක් මෙත්තා සිත වැඩීම ඊට වඩා අග්‍රය. 9) අසුරගසන කාලය (the time of a finger snap) වැනි මොහොතකට අනිවිච්ච සංඥාව වැඩීම ඊට වඩා අග්‍රවේ.

සටහන්: \* මේ සූත්‍රය දේශනා කර ඇත්තේ අනාථපිණ්ඩික සිටුවරයාටය. බලන්න: EAN:note no: 1876, p.671. \*\* බුදුන් වහන්සේ පෙර ජීවිතයක, වේලාම බ්‍රාහ්මණයා ලෙසින් උපතලබ්ධ ඇත. බලන්න: බුදුන් වහන්සේ-පෙර ජීවිත. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (5): 9 නිපාත:9.1.2.10 වේලාම සූත්‍රය, පි.456, EAN:9:20.10 Velāma, p.469.

▲ මහා දීප-Great continents: මහාදීප ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, පුරාණ දඹදිවට අයත්වූ, සක්විති රජුගේ පාලනයට නතු මහාදීප 4 ක්ගැනයි. බලන්න: දඹදිව, සක්විතිරජ.

▲ මහා දසධර්ම ප්‍රශ්න -Ten Great Dhamma Questions:

අත්‍යආගමිකයන් බුද්ධ ධර්මය ගැන ප්‍රශ්න කරන විස ඔවුන්ට, මහා දසධර්ම ප්‍රශ්න ගැන විමසිය යුතුය යි බුදුන් වහන්සේ සංඝයාට උපදෙස් වදාළහ:

1) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුව එක් ධර්මයක් දැක: මනාව කළකිරීමට පත්වෙනම්; විරාගයට පත්වෙනම්, නිරෝධයට පත්වෙනම්; පිරිසිදු ලෙසින්ම දකින්නේනම්, අර්ථය නුවණින් අවබෝධකර ගැනීමෙන්, මේ ජීවිතයේදීම දුක කෙළවර කරගනී. ඒ එක ධර්මය කුමක්ද? පිළිතුර: සියලු සත්වයෝ අභාරනිසා පෝෂණයවේ. 2) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 2 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 2 කුමක්ද? පිළිතුර: නාම රූප. 3) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 3 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 3 කුමක්ද? පිළිතුර: ත්‍රිවිධ වේදනා (සුඛ, දුක හා මැදහත්) 4) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 4 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 4 කුමක්ද? පිළිතුර: සිව් ආහර (කබලිංක ආහර, ස්පර්ශ ආහර, මනෝසංවේතනා ආහර, විඥානාආහර (බලන්න: අහාර) 5) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 5 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 5 කුමක්ද? පිළිතුර: පංච උපාදානස්කන්ධය. 6) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 6 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 6 කුමක්ද? පිළිතුර: අභ්‍යන්තර ආයතන හය-සළායතන. 7) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 7 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 7 කුමක්ද? පිළිතුර: විඥාන ආයතන සත (බලන්න: විඥානය පිහිටන ස්ථාන) 8) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 8 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 8 කුමක්ද? පිළිතුර: අටලෝචනම 9) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 9 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 9

කුමක්ද? පිළිතුර: සත්තාවාස නමය. 10 ) ප්‍රශ්නය: භික්ෂුවක්, ධර්මතා 10 ක් දැක: මනාව කළකිරීමට... (ඉහත මෙන්...) දුක කෙළවර කරගනී. ඒ ධර්මතා 10 කුමක්ද? පිළිතුර:දස අකුසල ධර්ම.

සටහන්: \* කප්පිත්ගලා තෙරණිය,මේ මහා දස ප්‍රශ්ණ ගිහි ශ්‍රාවකයන් හට යම් වෙනස්කම් සහිතව දේශනා කර ඇත. 4 ප්‍රශ්නයට පිළිතුර: සතර සති පටියානය, 5 ප්‍රශ්නයට පිළිතුර: පංච ඉන්ද්‍රිය 6 ප්‍රශ්නයට පිළිතුර: නිස්සාරණිය ධාතු සය 7 ප්‍රශ්නයට පිළිතුර: සප්ත බෝජ්ජංග ධර්ම 8 ප්‍රශ්නයට පිළිතුර: ආරිය අටමග.බලන්න: අංග.නි: (6) 10 නිපාත: 10.1.3.8. දෙවන මහාපඤ්ඤ සූත්‍රය,පි.128, EAN: 10: 28.8 Great Questions -2 , p. 504. \*\* භික්ෂුණියගේ පිළිතුරු බුදුන් වහන්සේ අනුමත කරඇත. මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (6) 10 නිපාත: 10.1.3.7. ප්‍රථම මහාපඤ්ඤ සූත්‍රය,පි. 116. EAN: 10: 27.7 Great Questions -1, p. 503.

▲ මහා නිදානය-The Great Origination: ධර්මයේ මහා නිදානය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ හේතු ප්‍රත්‍යා ධර්මයය. එමනිසා සත්ත්වයෝ සසර දිගු කලක් හැසිරේ. දී.ස.නි: මහා නිදාන සූත්‍රයේ මේ පිළිබඳව විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. බලන්න:පටිච්චසමුප්පාදය.

▲මහා නාම තෙර-පස්වග- Mahanama Thera -Pasvaga:  
බලන්න:උපග්‍රන්ථය: 1

▲මහා නාම තෙර-Mahanama Thera: බලන්න:උපග්‍රන්ථය: 1

▲මහානාම ශාක්‍ය-Mahanama Sakkyā:බලන්න:උපග්‍රන්ථය: 3

▲ මහා නිරය-Great Hell: අයහපත් කර්ම විපාක කළ සත්ත්වයෝ යළි උපත ලබන දුගතියකි. බලන්න: නිරය.

▲ මහා ප්‍රජාපති ගෝතමී තෙරණිය-Maha Prajapathi Gothami  
Theriya: බලන්න:උපග්‍රන්ථය:2

▲ මහා ප්‍රඥාව : පාලි: මහාපඤ්ඤා-great wisdom: ධර්මයේ මහා ප්‍රඥාව (උතුම් ප්‍රඥාව) ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයේ උතුම් බව ඇතිකරන නුවණ- අනාත්මබව පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීමය.  
බලන්න: ප්‍රඥාව.

▼අනත්තානුපස්සනාව, රූපයේ අනත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් නැවත නැවත එහි යෙදීමෙන් මහා ප්‍රඥාව පරිපූර්ණවේ:

“අනත්තානුපස්සනා... රූපෙ අනත්තානුපස්සනා භාවිතා  
බහුලිකතා මහාපඤ්ඤං පරිපූරෙති”

මහා ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද? සිව් පිළිසිඹියාව... ශීල සමාධි හා ප්‍රඥා ස්කන්ධ... විමුක්ති ස්කන්ධය හා විමුක්ති ඥානදර්ශන ස්කන්ධය... ස්ථාන අස්ථාන නුවණ... විහාරසමාපත්තින්... ආර්යසත්‍යය, සත්තිස් බොධිපාක්‍ය අංග... ආර්යමාර්ගය... ශ්‍රමණඵල...අභිඤ්ඤා...පරම අර්ථයවූ නිවන ආදී ධර්මතා මහත් ලෙසින් උතුම් ලෙසින් පිරිසිදු දැනගැනීමේ නුවණ, අවබෝධය මහා ප්‍රඥාව වේ. සටහන:සංයු.නි: (5-2)  
සොනාපත්තිසංයුත්තය: මහාපඤ්ඤාවග්ගයේ සූත්‍රයන්හි විවිධ ප්‍රඥා

පිළිබඳව විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: බු.නි: 1: ප්‍රඥාවග්ග: 3.1 ප්‍රඥා කථා, පි. 166-174.

▼ සතර ධර්මය: 1) සත්පුරුෂ සේවනය 2) සද්ධර්ම ශ්‍රවණය 3) යෝනිසෝමනසිකාරය 4) ධර්මයට අනුකූලව පිළිපැදීම (ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව) ඇති පුද්ගලයාට මහා ප්‍රඥාව ඇතිවේ.

“...ඉමෙ බො භික්ඛවෙ, වත්තාරො ධම්මා භාවිතා බහුලීකතා මහාපඤ්ඤානාය සංවත්තනතිති”

(... these four things, when developed and cultivated lead to the great wisdom). බලන්න: ප්‍රඥාව, සතර ධර්මය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-2) මහාවග්ග: සෝතාපත්ත සංයුත්ත:මහාප්‍රඥා වග්ග: 11.7.1 මහා ප්‍රඥා සූත්‍රය, පි. 280, ESN:55 Sotapatthisamyutta: 62.1 Greatness of Wisdom p. 2261.

▼ කායගතා සතිය වැඩීමෙන්, විපූල කරගැනීමෙන් මහා ප්‍රඥාව ඇතිවේ (Mindfulness directed to the body...when developed and cultivated, leads to the great wisdom). මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: කායගතාසතී වග්ග: පි. 125 EAN:1: Mindfulness Directed to the Body: p.52 .

▼ ධර්මයට අනුව මහා ප්‍රඥා පිළිබඳ කරුණු ගැන අවබෝධය ඇත්තේ, බුදුන් වහන්සේට, බුද්ධ ශ්‍රාවකයන්ට, එම උතුමන් ගෙන් දැනගෙන අවබෝධ කරගත් අයට පමණක් බව මේ සූත්‍රයන්හි විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. බලන්න: මහා දසධර්ම ප්‍රශ්න. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත: මහාවග්ග:මහාපඤ්ඤ සූත්‍ර, පි.116.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර:1.“මහත් වූ සීල සමාධි පඤ්ඤා විමුක්ති ඥාණ දස්සන ධානාධාන මහාවිහාර සමාපත්ති අරියසච්ච සතිපට්ඨාන සම්මප්පධාන ඉද්ධිපාද ඉන්ද්‍රිය බොජ්ඣංග අරියමග්ග සාමඤ්ඤඵල නිබ්බාණ යන ධර්මයන්හි පැවැති නුවණ මහාපඤ්ඤා නම්වේ”.  
<https://pitaka.lk/dhammapada/ss/katha-28.html>

▲ මහාප්‍රඥා පණ්ඩිත- A wise person of great wisdom: බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ: මහාප්‍රඥා පණ්ඩිත පුද්ගලයා තමන්ගේ භානිය, අනුන්ගේ භානිය පිණිස කටයුතු නොකරන බවය. ඔහු තමන්ගේ හිතසුව හා අනුන්ගේ හිත සුව පිණිස, මුළුලොව හිත සුව පිනිස කටයුතු කරන්නෙකි. සටහන්: අංගු.නි: (2) 4 නිපාත, 4.1.4.5 වස්සකාර සූත්‍රයේ: මහා ප්‍රඥාව ඇති මහා පුරුෂයා සතු ගුණ 4 ක් පෙන්වා ඇත: 1) ඔහු බොහෝදෙනාගේ හිතසුව පිණිස කටයුතු කරති, ඔවුන් ආරිය ධර්මයේ - කුසල ධර්මයේ පිහිටුවයි 2) තමන් සිතිමට කැමති දේ ඔහු සිතයි, තමන් සිතිමට අකැමති දේ ඔහු නොසිතයි. යම් සංකල්පනාවක් කැමති නම් ඒ දේ කරයි, යම් සංකල්පනාවක් අකැමති නම් ඒ දේ නොකරයි. ඔහු සිත පිළිබඳව හා සිතිවිලි පිළිබඳව අග්‍රය. 3) ඔහු, අධිවිත්තය ඇතිකරන, දිට්ඨධම්ම සුඛය ඇතිකරන සිව්ජාන සමාපත්ති, පහසුවෙන්ම, කැමති ආකාරයට ලබාගැනීමට සමත්ය. 4) ඔහු සියලු ආසවයන් ප්‍රභීණය කොට, චේතෝවිමුත්තිය හා ප්‍රඥාවිමුත්තිය ලබා වාසය කරයි. නෙක්කම්ම ආදී විතක්ක කිරීමට කැමතිවේ, කාම විතක්ක නොකරයි, මෙහි පෙන්වා

ඇත්තේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සතු ගුණයන්ය මූලාශ්‍ර: අංගු.නි:  
(2) 4 නිපාත: 4.4.4.6 බහුගුරු සූත්‍රය, පි. 366, EAN:4: 186.6 Acumen.

▲ මහා ප්‍රඥා ආලෝකය- great light of wisdom:

තථාගතයන්වහන්සේගේ පහළවීම සමග මහා ප්‍රඥා ආලෝකය ඇතිවේ.  
බලන්න: තථාගතයන්වහන්සේ.

▲ මහා ප්‍රඥාවක්ෂු - great vision of wisdom : තථාගතයන්වහන්සේගේ  
පහළවීම සමග මහා ප්‍රඥාවක්ෂු ඇතිවේ. බලන්න: තථාගතයන්වහන්සේ.

▲ මහා ප්‍රඥාදීප්තය- great radiance of wisdom: තථාගතයන්  
වහන්සේගේ පහළවීම සමග මහා ප්‍රඥාදීප්තය ඇතිවේ. බලන්න:  
තථාගතයන්වහන්සේ.

▲ මහා පන්ථක තෙර-Maha Panthaka Thera බලන්න:උපග්‍රන්ථය:1

▲ මහා පුන්තම-Full-Moon Night: මහාපුන්තම ලෙසින් පෙන්වා  
ඇත්තේ පසළොස්වක දිනය- උපෝසථ දිනයය. බලන්න: උපෝසථ.  
බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ දී එම දිනයේ සංඝයා, ධර්මයේ නො  
පැහැදිලි තැන් ආදීවූ ධර්ම ප්‍රශ්න බුදුන් වහන්සේගෙන් විමසීමට පුරුදුවී  
ඇතිබව සූත්‍ර පිටකයට අනුව පෙනේ. ම.නි: මහාපුන්තම සූත්‍රයේ දී  
පෙන්වා ඇත්තේ, පුන් පොහොදිනයේ දී, බුදුන් වහන්සේ සංඝයාට  
කැමති ප්‍රශ්නයක් විචාරීමට අවස්ථාව ලබාදීමය.

▲ මහා පරිනිබ්බානය- The Great Passingaway: මහා පරිනිබ්බානය-  
මහා පරිනිර්වාණය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ අපගේ ගෝතම බුදුන්  
වහන්සේගේ ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයය. බලන්න: දීඝ.නි: මහා පරිනිබ්බාන  
සූත්‍රය.

▲ මහා පරිළාහ නිරය-Maha parilaha niraya: මෙහිදී, බුදුන් වහන්සේ  
මේ නිරය පිළිබඳව විස්තර කර ඇත. එම නිරයේ ඇති සෑම දෙයක්ම  
අනිටුය, මනාප නොවේ, මහා ගිනිකඳකි. මේ නිරයට වඩා බිහිසුණු දෙය  
නම්, චතුසත්‍ය නොදැන සසර දුක පවත්වා ගැනීමය. බලන්න: පරිළාහ,  
නිරය. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (5-2) මහාවග්ග: සච්චසංයුත්ත:12.5.3  
පරිළාහසූත්‍රය, පි.336, ESN:56: Sacchasamyutta:V:43.3. The Great  
Conflagration, p. 2314.

▲ මහාපුරුෂ-A Great man: මහා පුරුෂ ලෙසින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා  
ඇත්තේ සියලු කෙළෙස් නිමා දැමූ රහතුන්ය. බුදුන් වහන්සේ මහා පුරුෂ  
ලෙසින් හඳුන්වයි. බලන්න: බුදුන් වහන්සේ: බුද්ධතාම. මූලාශ්‍රය:  
බු.නි.සුත්තනිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: 5-2 තිස්සමෙත්තෙසිය  
මානවක, පි.338.

▼ සැරියුත් තෙරුන්ගේ විමසීමක් මත බුදුන් වහන්සේ මහා පුරිස යනු  
මිදුන සිත් ඇති ( With a liberated mind). පුද්ගලයා (රහතුන්) යි  
වදාළහ. සතිපට්ඨානය යහපත් ලෙසින් පුරුදු පුහුණු කිරීම, සිත  
කෙළෙසුන්ගෙන් මුදාගැනීමට පිහිටුවේ. සටහන: මහා පුරුෂයා ගැන  
විස්තර පිණිස බලන්න:මධ්‍යය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1)  
මහාවග්ග:සතිපට්ඨාන සංයුත්ත:2 නාලන්දවග්ග:3.2.1 මහාපුරිස සූත්‍රය,



පි. 314, ESN:47 Satipattanasamyutta:II Nalanda: 11.1 A great man,p.1868.

▼ මහාපුරුෂයා යනු බුදුන් වහන්සේය:

“ මග්ගාමග පිලිබඳ කුශල ඇති, කෘතකෘත්‍යවූ, අනාශ්‍රවවූ අන්තිමදේහධාරිවූ චතුස්සත්‍ය අවබෝධ කළ ඒ මහාප්‍රාඥයන් වහන්සේ මහා පුරුෂ යයි කියනු ලැබේ”.

(...the one skilled in the path and what is not the path, the taintless one who accomplished his task; the Enlightened One bearing his final body is called “a great man of great wisdom). මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (2): 4 නිපාත: 4.1.4.5 වස්සකාර සූත්‍රය, පි.93, EAN:4: 35.5 Vassakāra, p.162.

▲ මහා පුරුෂ ලක්ෂණ-Maha purisa lakshana: මහා පුරුෂ ලක්ෂණ යනු බුදුන් වහන්සේ සතු විශේෂාවූ කායික ලක්ෂණ 32 පිලිබඳවය. බලන්න: ලක්ෂණ, බුදුන් වහන්සේ. මූලාශ්‍රය:දීඝ.නි: (3):පාඨිකවග්ග: 7 ලක්ෂණ සූත්‍රය, පි.252.

▲ මහාපුරුෂ විතර්ක- great reflections: මහාපුරුෂ විතර්ක ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය වඩා ගැනීම පිණිස උපකාරීවන උතුම් ගුණයන්ය.බලන්න: උතුම් සිතිවිලි.

▲ මහා පුරුෂ විහරණය- Great abiding: අරහත්ඵලය සාක්ෂාත් කරගත් ආරිය උතුමෝ විහරණය කරණ ශුන්‍යතා විහරණය මහා පුරුෂ විහරණය ලෙසින් පෙන්වා ඇත. බලන්න: ශුන්‍යතා විහරණය

▲ මහා බ්‍රහ්ම: පාලි: මහාබ්‍රහ්ම- Mahābrahmā- greater Brahma-super-god: මහාබ්‍රහ්ම ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ දහසක් ලෝක ධාතුවට අධිපති බ්‍රහ්ම රාජයාටය. බලන්න: බ්‍රහ්මලෝක.

▼ මහාබ්‍රහ්ම රාජයා අග්‍ර යයි, බලවත් යයි සලකයි. එහෙත්, ඔහු විපරිනාම ධර්මයට යටවන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. සටහන: ඔහු ආධ්‍යාත්මික මග සාක්ෂාත් කරගන්නා තෙක් -නිවන් දකිනාතෙක් සසරට බැඳී සිටී. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත:10.1.3.9. ප්‍රථම කොසල සූත්‍රය, පි. 134, EAN-10: 29.9 Kosala-1, p. 505.

▲ මහාභූත -Mahabhutha: මහාභූත ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සතර මහා භූතයන්ය. බලන්න: සතරමහා භූතයෝ

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. “බොහෝවිට මූල අමතක වීම නිසා අප නොසන්සුන්වේ, එහෙත් මූල - එනම් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වයෝ යන මහා භූතයන් ගැන අපට මතක්වන්නේනම් සිත සනසා ගත හැකිය. අප ඇතුළතද, පිටතද තිබෙන මේ මූලධාතු මෙනෙහි කිරීමෙන් අප නොසන්සුන් කරන වාදහේද ආදිය සමනයකට පත් කර ගත හැකිය. ලෝකයේ ඇති උඩභූතව, කුඩුකේඩු ආදී සැම පිට පොත්තට පමණක් සීමාවූ පුහුදෙවල් බව ද මේ ලොව ඇත්තේ මේ මහා භූත ධර්මයන් පමණක් බව මෙනෙහි කරනවිට සියලු වෙනස්කම් අත හැර ගත

හැකිය...” භික්ෂු මහිම 1, කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද භික්ෂුව: පහන් කනුව ධර්ම දේශනා.

▲ මහාභිය-Great fear: ලෝකයාට ඇති මහාභිය නම් ජාති ජරා මරණ දුකය. බලන්න: භය.

▲ මහා භද්‍රාකපිලාණි තෙරණිය-Maha Bhadrakapilaani Theraniya බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 2

▲ මහා මුගලන් තෙර- Mugalan Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1

▲ මහා මායා දේවිය - Maha maya devi: ගෝතම බුදුන් වහන්සේගේ මැනියෝය. බලන්න: බුද්ධ මාතාව.

▲ මහා යාගය- Maha yagaya: සත්ව සත්‍යය නොමැතිව, ධර්මානුකූලව, මහාඵල ආනිසංස ලබාගැනීමට මහායාගයක් (මහායඤය) කළයුතු ආකාරය මෙහි දක්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4) 7 නිපාතය: 7.1.5.4 මහායඤඤ සූත්‍රය, පි.364.

▲ මහා රුක: පාලි: මහාරුකක-huge trees: මහා රුක: මහා වෘක්ෂය-මහා ගස. කුඩා බීජයකින් ඇතිවෙන මහා ගස් ලෙසින් ඇසතු (අසසතෙථා-assattha) නුග (නිග්‍රෝධො- banyan) පුලිල (පිලකෙබා- pilakkha) දිඹුල් (උදුම්බරො-udumbara) ඇටකසුක් (කච්ඡකො-kacchaka) ගිවුළු (කපිතථනො-kapitthana) දක්වා ඇත. මේ මහා ගස්, වනයේ ඇති සෙසු ගස් වටකරගෙන වැඩේ. එමනිසා, කුඩා ගස් නැමී, ඇඹරී, පැලී විනාශවී යති. සටහන්: \* මහාරුක් උපමාව: එවැනි මහා ගස් නිසා සෙසු ගස් විනාශවියාම උපමා කර ඇත්තේ පංච නිවරණ නිසා ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය වැනසියාම පෙන්වා දීමටය. මහා රුක, යට ඇති මුල් මගින් අභාර උඩට ඇද මහා බවට පත්වේ. එලෙස උපාදාන නිසා, මිනිසුන් තුල ආස්වාදය වැඩි තණ්හාව මහත් බවට පත්වේ. \*\* හික්බු බෝධි හිමියන්ට අනුව: මේ මහා ගස් මාරාන්තික ග්‍රහණය ඇති ලිග් (නුග වැනි) ගස් (fig trees) බලන්න: ESN note 81, p. 2397. \*\* මහා රුක, යට ඇති මුල් මගින් අභාර උඩට ඇද මහා බවට පත්වේ. එලෙස උපාදාන නිසා, මිනිසුන් තුල ආස්වාදය වැඩි තණ්හාව මහත් බවට පත්වේ. බලන්න: සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග: අභිසමයසංයුත්ත: දුක්ඛවග්ග: මහාරුක්ඛ සූත්‍ර, පි.160. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග: බොජ්ඣංගසංයුත්ත: නිවරණ වග්ග: 2.4.9 මහාරුක්ඛ සූත්‍රය, පි. 220, ESN: 46 Bojjhangasamyutta: The Hindrances: 39.9 Trees, p. 1774.

▲ මහා ලෝභ: පාලි: මහාලොභො- strong greed: මහාලෝභය (මහේවිජ්ජාව), අකුසලයකි, ආධ්‍යාත්මික මගට හානි ගෙනදේ. එමගින් කුසල් දහම් පිරිහේ, නූපන් අකුසල ඇතිවී වැඩිවේ. සටහන: අට්ටවාටට අනුව මහා ලෝභය යනු අස්ත්තුෂ්ටියය: Lack of contentment, excessive desire with regard to robes, almsfood, dwelling places, medicines, and the five objects of sensual pleasure. Such desire, desirousness, strong desire, lust, passion, mental passion, is called strong desire. බලන්න: EAN: Note: 52, p. 583. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: 1.7.2 සූත්‍රය, පි. 60, EAN:1: 62.2 sutta, p. 40.

▲ මහාලී ලිච්චවි- Mahali lichchavi: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

▲ මහා වන ආරණ්‍ය- The great woods: විසාලානුවර පිහිටි මහාවන ආරණ්‍යය, බුදුන් වහන්සේ අවසාන වාරිකාවේ දී වැඩසිටි ස්ථානයකි. මෙහිලිච්චවි රජදරුවන් සැදු කුටාගාර ශාලාව පිහිටා ඇත. බලන්න: කුටාගාරය.

▲ මහා වනය-කිඹුල්වත්තුවර- Mahavana of Kimbulwathnuwara: මේ මහා වනය කිඹුල්වත්තුවර- කපිලවස්තු නුවර අසල පිහිටි මහා වනයකි. බුදුන් වහන්සේ, කපිලවස්තු නුවරට වැඩම කළ අවස්ථාවන් හි මෙහි වැඩසිටි බව සූත්‍රදේශනාවල සඳහන් කර ඇත. බලන්න: දී.ස.නි: (2) මහාසමය සූත්‍රය.

▲ මහා විශුභ- Huge view: මහාවිශුභ-මහා දිට්ඨිය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ තම මතය දැඩිව ගෙන, අපගේ ලබ්ධිය සත්‍යයය, අන්‍ය ලබ්ධිය තුළින් යයි කියමින් දරන දැඩි මතයය. එවැනි දිට්ඨියක් ඇතිවිට යථාබව අවබෝධ කරගත නොහැකිය, විමුක්තිය ලබා ගත නොහැකිය. සටහන: දිට්ඨිය දැඩිව ගත් අයගේ ස්වභාවය, බු.නි:සුත්තනිපාත:අට්ඨක වග්ග 4-12 චූළවිශුභ සූත්‍රයේ විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍රය: බු.නි:සුත්තනිපාත:අට්ඨක වග්ග:4-13 මහාවිශුභ සූත්‍රය, පි.302.

▲ මහා සමය-Maha samaya: මහා සමය- මහා සමගම රැස්වීම ලෙසින් මෙහිදී දක්වා ඇත්තේ බුදුන් වහන්සේ, බොහෝ සංඝයා සමග, කිඹුල්වත්තුවර අසල මහා වනයෙහි වැඩසිටින අවස්ථාවේදී, බුදුපිරිස බැහැදැකීමට, ඔහුමලෝක, දේවලෝක දෙවියන් පැමිණීමය. සටහන: එම දෙවපිරිසේ නම් මෙහි විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍රය: දී.ස.නි: (2) මහාසමය සූත්‍රය, පි. 398.

▲ මහා සමුද්‍රයේ අසිරිය- Wonders of the great ocean: එක් සමයක පහාරද අසුර රජු, බුදුන් වහන්සේ බැහැදැක අසුරයන් ගේ වාසස්ථානය වූ මහා සයුරේ අසිරිමත් කරුණු 8 ක් ඇතිබව ද ඒනිසා අසුරයෝ මහා සමුද්‍රයට සිත අල්වාගෙන සිටින යයි පැවසූහ. ඉන්පසුව, බුදුන් වහන්සේ, මහා සයුර වැනිවූ ධම්ම චිත්‍යේ සංඝයා සිත් අල්වා ගෙන සිටින බවත්, ධර්ම චිත්‍යේ අසුරු අසිරිමත් කරුණු 8ක් විද්‍යාමාන බවත් වදාළහ: 1) ධර්මචිත්‍යය ද මහා සයුර මෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු බවට පත්වේ 2) මහා සයුර වෙරළ නො ඉක්මවන ලෙසින් සංඝයා දිවිහිමියෙන් සික පද නොඉක්මවති 3) මහාසයුර, මළමිනි ආදී අපවිත්‍ර දේ තබානොගන්නා ලෙසින්, සංඝයා කෙළෙස් ඇති පුද්ගලයන් ආශ්‍රය නොකරයි 4) මහා සයුරට එක්වන සියලු නදී සමුද්‍ර ජලය බවට පත්වෙන ලෙසින්, කිනම් කුලගෝත්‍ර වලින් පැවිදිවූ සංඝයා ඒ කුලආදිය හැර අනගාරික බවට පත්වේ 5) සියලු නදී මහා සයුරට ඇදවැටීමෙන් මහා සයුර පිරි ඉතිරි යාමක් නොවෙන්නා සේ, නිවන සාක්ෂාත් කරගත් සංඝයා නිසා නිර්වාන ධාතුවේ පිරි ඉතිරියාමක් නොවේ 6) මහා සයුරේ ඇති එකම රසය ලුහු රසය මෙන්, ධර්ම චිත්‍යේ ඇති එකම රසය විමුක්ති රසයය 7) මහා සයුරේ අප්‍රමාන රුවන් ඇති ලෙසින් ධර්ම චිත්‍යේ සත්තිස් බෝධි පාක්‍යනම්වූ රුවනින් පිරි ඇත 8) මහා සමුද්‍රයේ අප්‍රමාණ බලය ඇති අසිරිමත්, විවිධ සත්වයෝ වාසය කරන ලෙසින් ධර්ම චිත්‍යේද මහා බල, මහා ආනුභාව ඇති සොතපන්න- අරහත් මගඵල ලැබූ අසිරිමත් ශ්‍රාවක

සංඝයා වැඩසිටී. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (5) 8 නිපාත: 8.1.2.9 පහාරාද සූත්‍රය, පි.103, EAN:8:19.9 Pahārāda,p.421.

▲ මහා සංවේගය:පාලි: මහතො සංවේගා-strong sense of urgency සසර දුක හා භය දැක ධර්මයේ ප්‍රමාද නොවී කටයුතු කිරීමට සිතේ ඇතිවන වේගය, තද උනන්දුව මහා සංවේගයය. සටහන: අටුවාවට අනුව 8 ආකාර සංවේග ඇතිවේ: 1) ජාතිය දුකක් බව වැටහීම 2) මහලුච්ඡේද- වයසට යෑමේ දුක 3) ලෙඩ රෝග ඇතිවීමේ දුක 4) මරණ දුක 5) දුගතියේ විඳීමට ඇති දුක් වේදනා 6) පෙර සසර නිසා ඇතිවී ඇති දුක 7) මතු සසරේ විඳීමට ඇති දුක 8) අහාර සොයායෑමට සිදුවන නිසා ඇතිවෙන දුක. ඒ දුක්වේදනා සිතියට එනවිට ධර්මයේ අප්‍රමාදය ඇතිවේ. බලන්න: EAN: note: 187, p. 590.

▼ කායගතා සතිය වැඩීමෙන්, විපූල කරගැනීමෙන් මහා සංවේගය ඇතිවේ: “කායගතාසති භාවිතො බහුලී කතො: මහතො සංවේගා සංවත්තති”. (leads to a strong sense of urgency). බලන්න: කායගතා සති ප්‍රතිලාභ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: කායගතාසති වග්ග: 1.16.7.1 සූත්‍රය. පි. 125, EAN:1: Mindfulness Directed to the Body, p.52.

▲ මහා සුදස්සන රජ- King Mahasudassana: බුදුන් වහන්සේ පෙර භවයක මහාසුදස්සන නම්වූ සක්විති රජ ලෙසින් සිටි ආකාරය මෙහි දක්වා ඇත. බලන්න:බුදුන් වහන්සේ:පෙරජීවිත. මූලාශ්‍ර:දීඝ.නි: (2 ): 4. මහාසුදස්සන සූත්‍රය, පි. 282, සංයු.නි (3 ): බන්ධසංයුත්ත: 1.2.5.4 ගොම පින්ඩුපම සූත්‍රය, පි. 274, ESN: 22: Khandasamyutta: 96.4 A Lump of Cow dung, p. 1087.

▲ මහාසාවද්‍ය- Great falsehood: මහාසාවද්‍ය යනු මහා බොරුවය. ලෝකයේ ඇති මහාසාවද්‍යය නම් බොහෝ දොස් ඇති මිථ්‍යා දිට්ඨියය.බලන්න: මිථ්‍යා දිට්ඨියය. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත: එකධම්ම පාලිය:1.16.3.3 සූත්‍රය, පි.106.

▲ මහා සොරා - the big thief: බුදුන් වහන්සේ මහා සොරා සතු ලක්ෂණ පෙන්වා වදාළේ, සසුනේ පාපික හික්මුන්ට එම ගුණ ඇතිබවය: 1) විෂමවූ කාය, වචි හා මනෝකම්ම කිරීම (විෂමනිස්ශ්‍රිතචිම) 2) මිථ්‍යා දිට්ඨි දැරීම (ගහනනිස්ශ්‍රිතචිම) 3) රජ ඇමති ආදීන් ඇසුරුකර, තමන්ගේ වැරදි ඔවුන්ගේ බලයෙන් වසාගැනීම (බලවන්තනිස්ශ්‍රිතචිම) 4) සිව්පස ලබා, ඒවා ගැන තමාට දොස් නොකීම පිණිස අන් අයට දීම (හෝගවාගී) 5) තනියම දුර පළාත් වල වාසය කරමින්, පවුල් ආශ්‍රය කරමින් ලාභ ලබාගැනීම (එකචාරිචිම). සටහන:අංගු.නි: (5) 8 නිපාත:සතිවග්ග: 8.2.9.4 මහාවෝරංග සූත්‍රයේ: කරුණු 8 ක් ඇති මහා සොරෙක් අවසානයට පැමිණෙන අන්දම විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: පහසුචිහාරවග්ග:5.3.1.3 මහා වෝර සූත්‍රය, පි.226.

▲ මහා ස්වප්න- Great dreams: මහා ස්වප්න- සිහින ලෙසින් මෙහි දක්වා ඇත්තේ, බුදුන් වහන්සේ, බෝධිසත්වයන් ලෙසින් දුටු ස්වප්න 5 ක් පිළිබඳ විස්තරයය. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (3) 5 නිපාත: 5.4.5.6 මහාසුපින සූත්‍රය, පි.408.

▲ **මහා ශ්‍රමණ- Great Ascetic:** මහා ශ්‍රමණ බුදුන් වහන්සේ හඳුන්වන පදයකි. **බලන්න:** ශ්‍රමණ, බුදුන් වහන්සේ: බුද්ධනාම.

▲ **මහත්වයට පත්වීම-Achieving greatness:** ධර්මයේ මහත්වයට (මහද්වය) පත්වීම ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ අරහත්වයට පැමිණීමය. ගුණ 6 ක් ඇති භික්ෂුව ධර්මයේ මහත්වයට, විපුලබවට පත්වේ: 1) ඥානය බහුලව තිබීම 2) භාවනාව බහුලව තිබීම 3) ප්‍රීති ප්‍රමෝදය බහුලව තිබීම 4) කුසල ධර්ම පිළිබඳ නො සැහැමිබව බහුලව තිබීම 5) කුසල ධර්ම පිළිබඳ අත් නොහළ වීරිය බහුලව තිබීම 6) කුසල ධර්ම පිළිබඳව දැන් හා මතුවට කිරීම පිළිබඳ වීරිය බහුලව තිබීම. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: අරහත්තවග්ග: 6.2.3.6 මහත්තන සූත්‍රය, පි.256.

▲ **මහේව්‍යතාවය-Strong desires:** මහේව්‍යතාවය - මහේව්‍යතාවය යනු දැඩි ආශාවය, අකුසලයකි, ධර්ම මාර්ගය වඩාගැනීමට බාධාවකි. මහේව්‍යතාවය නැතිකර ගැනීමට අල්පබව- අලෙප්ව්‍යතාවය වැඩිය යුතුය. **බලන්න:** අල්පබව. **මූලාශ්‍රය:** අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: 6.1.8 සූත්‍රය, පි.284.

▲ **මහේශාකාය-Mahesakya:** අන්‍යයන්ගේ ගරු බුහුමන් ඇතිව සමාජයේ උසස් තැනක වැජඹීම මින් අදහස් කෙරේ. **බලන්න:** කම්ම සත්ත්වයන්ගේ උරුමයය.

▲ **මිහිරි ඇට උපමාව- Simile of the sweet seeds:** මිහිරි ඇට වගා කළවිට ඇතිවෙන ඵලදාවේ රසය මිහිරිය. මේ උපමාව යොදාගෙන ඇත්තේ, සම්මා දිට්ඨිය සහිත නිවැරදි දහම් මගේ ගමන් කිරීම නිසා යහපත් ඵල ලැබෙන බව පෙන්වීමටය. **බලන්න:** සමායක්තවය. **මූලාශ්‍ර:** අංගු.නි: (6): 10 නිපාත: සමණසඤ්ඤා වගග: 10.3.1.4. බීජ සූත්‍රය, පි.410, EAN:10: 104. 4-A Seed, p.541.

▲ **මිහිරි කටහඬ -Sweet voice:** **බලන්න:** මඤ්ඤාසරානං.

▲ **මිහිරි පානය -උපමාව - Simile of the sweet drink:** **බලන්න:** ධම්ම සමාදානය, උපග්‍රන්ථය: 5

▲ **මෝහය- Delusion:** මෝහය යනු මුලාවීමය, යථා බව අවබෝධ නොකර ගැනීමය, අවිද්‍යාවයය. මෙය අකුසල් මුල් තුනෙන් එකකි. සත්වයෝ දුගතියට ගෙනයන මගකි. විදර්ශනා නුවණින්, සමායක් ප්‍රඥාව ඇතිකර මෝහය ක්‍ෂය කරගත යුතුය. **බලන්න:** අකුසල මුල්. **බලන්න:** බු.නි: ඉතිවුත්තක: 1.2.1 මෝහපරිඤ්ඤා සූත්‍රය, අංගු.නි: 10 නිපාත: තයොධම්ම සූත්‍රය.

▼ **මෝහය නැතිකර ගැනීම අනාගාමීබවට හේතුවේ.** බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“මහණෙනි, එක් කෙළස් ධර්මයක්...මෝහය පහකරගන්නේ නම්, මම ඔබට අනාගාමී භාවය පිණිස කැපවෙමි” **මූලාශ්‍රය:** බු.නි: ඉතිවුත්තක: 1.1.3 මෝහ සූත්‍රය, පි.348.

▼ **වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1.** “මෝහය: මුලාවය. බිජුව තුළ වාසය කරන කුකුල් පැටවාගේ ඇස් නොපෙනෙන ලෙස, ආවරණය ව තිබෙන බිජු කබල්



මෙන් අරමුණු ස්වභාවට ඉදුරාම විරුද්ධවූ, ශුභ සුඛ ආදී වශයෙන් තත්ත්වය වරදවා වටහා ගැනීම මෝහයය. සද්ධර්ම කෝෂය.

▲ මෝහ ගින්න-Fire of delusion: මෝහය, ලෝකයා දවන ගින්නක්කයයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බලන්න: ගින්න, ආදිත්තපරියාය සූත්‍රය.

▲ මෝහවිනය-Mohavinaya: මෝහවිනය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ මෝහය නැතිකර ගැනීමය. බලන්න: ආසුව හා ආසුව ක්‍ෂය කිරීම.

▲ මැහුම්කාරිය- Sramstress: මැහුම්කාරිය, සිබ්බනිය ලෙසින් දක්වා ඇත. තණ්හාව මැහුම් කාරිය ලෙසින් මෙහි පෙන්වා ඇත. රහතුන්, මැහුම් කාරිය ඉක්මවා ගොස් ඇත යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සටහන: රහතුන්, අත්තද්වය: අත්තකිලමතානු හා කාමසුඛල්ලිබානු යෝගයන්ට, මධ්‍යයේ ඇති ප්‍රඥාවෙන් නො ඇලී සිටීම, මැහුම්කාරිය ඉක්මවා යෑමය. ඇය අත්තදෙක එකට තබා මහනනිසා, ප්‍රඥාව වැසී යයි. බලන්න: මධ්‍යය. මූලාශ්‍රය: බු.නි.සුත්තනිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: පි.326, 5-2 නිස්සමෙත්තෙයි මානවක, පි.338

ය කොටස:යක,යග,යට,යථ,යධ,යන,යම,යළ,යව,යස,යහ

▲ යක්ඛ- Yakkha: යක්ඛ-යක්ෂ ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ දෙවියන්ට වඩා පහත් කොට්ඨාශයකටය. අටානාටිය සූත්‍රයේදී, සමහර යක්ෂයන් බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි පැහැදී ඇතිබව, සිව් මහා රජදරුවන් පවසා ඇත. සමහර යක්ෂයන් ධර්මය පිළිනොගන්නා අතර ඔවුන් ධර්මකාමී සංඝයාහට හා ගිහි ශ්‍රාවකයන්ට හිරිහැර කරණ බව ද එවැනි අවස්ථාවල එම සූත්‍රයේ දේශනා කිරීම මගින් ඔවුන්ට ආරක්ෂාව ලැබෙන බව මෙහි පෙන්වා ඇත.බලන්න: සංයු.නි: සගාථවග්ග: යක්ඛ සංයුත්ත. මූලාශ්‍රය: දීඝ.නි: (3): අටානාටිය සූත්‍රය.

▲ යක්ෂයන් බුදුන් වහන්සේ හමුවීම- Yakkas encounters with The Buddha: බුදුන් වහන්සේ හමුවී, යක්ෂයන් ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රශ්න විමසා ඇතිබව සූත්‍ර දේශනාවල පෙන්වා ඇත. බලන්න: සංයු.නි: (1): සගාථ වග්ග: යක්ඛ සංයුත්තය.

▲ යක්ෂ ඉන්දක - Indaka Yakka: එක්සමයක ඉන්දක යක්ඛ බුදුන් වහන්සේ හමුවේ, සඤ්ඤාගේ ඇතිවීම කෙසේද? යයි විමසා ඇත:

“බුදුවරයෝ, රූපය ජීවය යයි නොකියති. එසේනම්, මේ සඤ්ඤා කෙසේ මේ සිරුර ලබයිද? මොහුගේ, ඇට හා අක්මාව කොහෙන් එන්නේද? මේතෙමේ, කෙසේනම් මවු කුසේ ලැගගන්නේ ද?” බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු වදාළහ: “මුලින් කලල රූපය ඇතිවේ- කලලය වැඩී අබබුදය ඇතිවේ,අබබුදයෙන් ජේසි හටගනී- ජේසි නිසා සන නම් මස්පිඩ සැකසේ, සනය මගින් අවයව සකස්වේ- කෙස් ලොම් නිය ඊලඟට හටගනී. මව ගන්නා ඕනෑම කෑමක්, බීමක්-නන් වැදැරුම් අභාර පානයන්, මව්කුස සිටින සඤ්ඤාට අභාර වේ ,එමගින් ඔහු පෝෂණය වී හැදී වැඩේ”. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත:10.1.1. ඉන්දක සූත්‍රය, පි.392,ESN: 10: yakkasammyutta, Indaka, p. 434.

▲ **යක්ක සක්ක -Yakka named Sakka:** මේ යක්ෂයා විසින් අසනලද කරුණක් ගැන බුදුන් වහන්සේ මෙසේ විස්තර පෙන්වා ඇත: කෙනෙක් පහන් සිතින් අන්‍යන්ට අනුසාසනා කරන්නේ නම් ඒ නිසා බැඳීම් ඇතිනොවේ. එසේ කිරීම අනුකම්පාවය, කරුණාවය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත: 10.1.2 සක්කසූත්‍රය, පි.394.

▲ **යක්ක සතාගිර හා හේමවත- Sathagira & Hemawatha Yakkas** බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ පිළිබඳව මෙ දෙදෙනා කල සාකච්ඡාවක විස්තර මෙහි දක්වා ඇත. ඒ දෙදෙනා බුදුන් වහන්සේ ගෙන් ප්‍රශ්න විමසා අවසානයේ බුදුන් වහන්සේ ගැන මහා පැහැදීමක් ඇතිකරගත්හ. **සටහන:** සතාගිර යක්ෂයා බුදුගුණ දන්නා නිසා පුන්පොහෝදින, බුදුන් වහන්සේ දැකීමට යෑම පිණිස හේමවත යක්ෂයාට ආරාධනා කිරීම, ඒ යක්ෂයා බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ ගැන විමසීම මේ සූත්‍රය දේශනා කිරීමට හේතුවී ඇත. **බලන්න:** බුදු ගුණ මූලාශ්‍රය:බු.නි:සු.නි:උරගවග්ග:1-9 හේමවත සූත්‍රය, පි.69.

▲ **යක්ඛ සුචිලෝම - Suchiloma Yakkas:** බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි මේ යක්ෂයා,උන්වහන්සේ බිය කිරීමට ගත් තැන අසාර්ථකවූ විට මෙසේ පැවසූහ: “ශ්‍රමණය, මම ඔබගෙන් ප්‍රශ්න අසමි, පිළිතුරු දීමට අසමත්නම්, මම ඔබගේ සිත අවුල්කරන්නෙමි, හදවත පලන්නෙමි, නැතිනම් දෙපයින් ඔසවා ගංගානම් ගහ හරහා විසිකර දමන්නෙමි’. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ **වදාළහ:** “මිත්‍රය, දෙවියන්, බමුන්, මරුන්...මිනිසුන් සහිත මේ ලොවෙහි, මගේ සිත අවුල්කිරීමට, හදවත පලා දැමීමට හෝ මගේ දෙපයින් ඔසවා මා ගංගානම් ගහ හරහා විසිකර දැමීමට සමත් කිසිවෙක් මම නොදකිමි. එසේවුවත්, කැමතිනම් ඔබගේ ප්‍රශ්නය අසන්න”.

**සුචිලෝම ගේ ප්‍රශ්න:** 1 රාගය හා ද්වේෂය ට මුල කුමක්ද? 2 කුසල දහමෙහි නො ඇල්ම (අරතිය) හා පස්කම් සැපට ඇති ඇල්ම හා හීනිය කුමකින් හට ගත්තේද? 3 ගම් දරුවෝ, කපුටෙක් (කවුඩා) අල්ලාගෙන, ඌ එහාට මෙහාට විසිකරන ලෙසින්, සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි (විතර්කයෝ)කොතැනින් ඉපිද, කුසල් සිත බැහැර කෙරෙන්නේද?

**බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:** 1 රාගය හා දෝෂය මේ අත්බව මුල් කර ගෙන ඇත.2 අරතිය, රාගය හා බිය එයින්ම හටගන්නේය. 3 විතර්කයෝ මෙයින්ම හටගෙන, ගම් දරුවන් කපුටෙක් බැහැර කරන ලෙසින් කුසල් සිත බැහැර කරයි. **සටහන:** එසේ සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි (ගම් දරුවන් කපුටෙක් එහෙ මෙහෙ විසිකරන ලෙසින්) කෙනෙක් ගේ සිත එහාට මෙහාට විසිකරති. “යක්ෂය මේ අහන්න: කෙනෙක් මේ අත්බවය ට හේතුවන මුල දන්නේ නම්, ඔහු එය දුරු කරයි. ඔහු තරණය දුෂ්කරවූ, පෙර තරණය නොකළ, වතු ඔසය තරණය කර නැවත ඉපදීම අවසන් කරයි.” **සටහන:** අටුවාවට අනුව මේ යක්ෂයා, කාශ්‍යප බුදුන් සමයේ භික්ෂුවක් ව සිටියහ. අපගේ බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ යක්ෂයෙක් ලෙසින් යළි උපත ලැබීය. ධර්මය ශ්‍රවනය කර, සෝතාපන්න වූ මෙනෙම, යක්ක බව හැර භූමිදෙවියෙක්- භූමිමාට දේව- බවට පත්විය. **බලන්න:** ESN: notes: 563-568, p. 575. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත: 10.1.3 සුචිලෝම සූත්‍රය, පි.394, ESN:10: Yakkasamyutta: Suchiloma, p. 575.

▲ **යක්ඛ පුනබ්බසු හා මව් යකින්න-** Yakka Punabbasu & mother: එක්සමයක, බුදුන් වහන්සේ සංඝයාට නිවන පිළිබඳව දෙසු දහම අසා පුනබ්බසු හා ඔහුගේ මව් යකින්න සොනාපන්න බව ලැබූ බව මෙහි විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත: 10.1.7 පුනබ්බසු සූත්‍රය, පි.398.

▲ **යක්ඛ ප්‍රියංකර හා මව් යකින්න-** Yakka Piyankara & mother: ප්‍රියංකර නම් පුත්‍රයා ගේ මව් යකින්න, අනුරුද්ධ තෙරුන්, අළුයම වදාරණ දහම පද අසමින් සිය පුත්‍ර නැළවූ බව මෙහි දක්වා ඇත. සටහන: තමන් පිසාව යෝනියේ (goblin realm) ඉපදී ඇතිබවත්, ඒ නිසා ධර්මය පිළිපැද ඉන්මිදීමට කටයුතු කරන්න යයි ඒ මව පවසාඇත. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත: 10.1.6 ප්‍රියංකර සූත්‍රය, පි.398.

▲ **යක්ඛ මණිහද්ද - Manibadda Yakka:** බුදුන් වහන්සේ හමුවේ මෙ යක්ෂයා: "සිහිය ඇතිබව ශ්‍රේෂ්ඨ ය, සිහිය ඇත්තා වෛරයෙන් මිදේ" යයි පැවසීය. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“සිහි ඇත්තට සැමකලකදීම යහපතවේ, සුවය ඇතිවේ, ඔහුගේ ස්වභාවය ශ්‍රේෂ්ඨ ය, එහෙත් එපමණකින් ඔහු වෛරයෙන් නො මිදේ. යමකුගේ සිත දිවා රෑ අවිහිංසාවෙන් ඇලුනේද, ඔහු සියලු සත්‍වයන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය වඩයි, ඔහුට වෛරය නොමැත”. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: යක්ඛසංයුත්ත: 10.1.4 මණිහද්ද සූත්‍රය, පි.396.

## යග

▲ **යාග හෝම-yaaga homa:** යාගය, යඤ්ඤ ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත.බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ අන්‍ය ආගමික නිකායන් යාග හෝම පැවැත්වූහ. යාගය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, විවිධ සතුන් (මිනිසුන් ඇතුළුව) මරණයට පත්කර පුද පූජා පැවැත්වීමය. එවක පැවති යාග : අස්සමේධය, පුරිසමේධය, සම්මාපාසය, වජ්‍රපෙයා, නිරග්ගල යන ප්‍රාණවධ ඇති, මහායාග ලෙසින් පිළිගත් යාග ගැන මෙහි විස්තර දක්වා ඇත. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: 1) යම්කිසි යාගයකදී ප්‍රාණිහු මරණයට පත්වේද එබඳු යාග රහතුන් හෝ රහත්මගට පිළිපත් උතුමන් අනුමත නොකරති, ඒවා මහා ඵල නොවෙති. සම්මාමග ගත් මහා ඉසිවරයන් එබඳු මහා යාග වලට සහභාගී නොවේ. 2) මේ සසුනේ ඇති යාගය (ධර්මයට අනුව- ධර්ම යාගය) කරන අයට මහා ඵල ලැබේ, පාප සිද්ධනොවේ, දෙවියෝද පහදී. එමනිසා, නුවණැති ජනයා, ප්‍රාණඝාත නොමැති යාග පුද පූජා සම්මාමග ගත් මහා ඉසිවරයන්ට පූජාකරන්නේ නම්, එමගින් ඔවුන්ට මහා ඵල ලබාගත හැකිය. සටහන: මේ සූත්‍රය දේශනා කර ඇත්තේ උප්පාය නම් බමුණා, බුදුන් වහන්සේ යාග පැවැත්වීම ප්‍රසංසා කරන්නේද යයි කළ විමසීමක් මතය. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (2): 4 නිපාත: 4.1.4.9 උප්පාය සූත්‍රය, පි. 106, EAN:4: 39.9 Ujjaya, p. 164.

▼ **පසේනදී කෝසල රජතුමා ගේ මහායාගය:** එක් සමයක මේ රජ මහා යාගයක් කිරීමට සතුන් රැස්කිරීමට කටයුතු කර ඇත. සේවක පිරිස හඬමින් යාගය සඳහා සතුන් එකතුකරනු දුටු සංඝයා ඒ බව බුදුන් වහන්සේට පැවසූහ. එවැනි යාගයකින් මහාඵල ඇතිනොවන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සතුන් ඝාතනය නොකර පවත්වන යාගය නිසා යහපත

ඇතිවේ, දෙවියන්ද පහදින බව මෙහි පෙන්වා ඇත. බලන්න:සංයු.නි. (1): සභාථවග්ග:කෝසලසංයුත්ත:3.1.9 යඤ්ඤ සූත්‍රය.

▼ **කුට්ටදන්ත** බ්‍රාහ්මණයාගේ විසින් අග්‍ර යාගය කුමක්ද? යයි කල විමසීම පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ වදාළ දැහැමිවූ, අග්‍ර යාග ගැන විස්තර මෙහි දක්වා ඇත. අග්‍රතම යාගය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, බුදුසසුනේ පැවිදිව, බඹසර නිමාකරගැනීමය. එය සියලු යාගයන්ට වැඩ මහත් ඵල, මහා අනුසස් ඇති යාගයකි. එම යාගයට වඩා මනොඤ්චු උතුම්බු අන් යාග සම්පතක් නැතිබව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍ර: දීඝ:නි: (1): 5 කුට්ටදන්ත සූත්‍රය, පි.264,EDN:5: Kūṭṭadanta Sutta,p.113.

▼ **දෙවියන්ට යාග- Yaga for Devas:** ලෝකයා, ජරාව ආදී සසර දුකින් මිදීම පිනිස දෙවියන්ට යාග පවත්වනි. ඔවුන් රූප ආදී ප්‍රතිලාභ ප්‍රාර්ථනා කරති, එසේ කිරීමෙන් ඔවුන්ට සසර දුකින් මිදිය නොහැකිය. රහතුන් සසර දුක තරණය කර ඇති බව මෙහිදී පෙන්වා ඇත. පුත්තක මානවක ඇසු පැනයකට පිළිතුරු ලෙසින් බුදුන් වහන්සේ මෙ සූත්‍රය වදාළහ. මූලාශ්‍රය: බු.නි.සුත්තනිපාත: පාරායනවග්ග:වස්තුගාථා: පි,326, 5-3 පුණ්ණක මානවක, පි.338.

▲ **යාග-Rice porridge:** යාග යනු බත්කැඳය. බත් කැඳ දානය ආනිසංස ගෙනදේ. බලන්න: බත් කැඳ

▲ **යුගල ධම්ම කරුණු-Dhamma in pairs:** යුගල ධම්ම (ද්වම ධම්ම) ලෙසින් මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ දහම් කාරණා දෙකක් යුගලයක් ලෙසින් ගැනීමය:

1) ඵල සමාධිය ඇතුලත් වේතෝවිමුක්ති (Liberation of mind) හා ඵල ප්‍රඥාව ඇතුලත් ප්‍රඥා විමුක්තිය (liberation by wisdom). 2) චිරිය සහිත උත්සාහය හා සිතේ එකඟබව ඇති අවිකේෂ්පය (Exertion and non-distracton). 3) නාමය හා රූපය 4) විද්‍යාව හා විමුක්තිය 5) භවදිට්ඨිය (ශාශ්වත දෘෂ්ටි) හා විභව දිට්ඨිය (උචෙෂ්දදෘෂ්ටි) 6 ) අභිරිකය හා අනොත්තප්පය. 7) හිරි හා ඔත්තප්ප 8) දොවචස්සතාවය හා පාපමිත්‍ර සේවනය 9) සොවචස්සතාවය හා කල්‍යානමිත්‍ර සේවනය 10) ධාතු කුසලතාවය හා මනසිකාර කුසලතාවය 11) ආපත්ති කුසලතාවය හා ඇවතින් නැගිසිටීමේ කුසලතාවය. මූලාශ්‍රය: අංග.නි: (1) 2 නිපාත: ධම්මවග්ග සූත්‍ර, පි.198

▲ **යුගනද්ධ කථා-Yuganadda katha:** යුගනද්ධ කථා ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ අරහත්වය ලැබීම පිණිස සමථ හා විදර්ශනා භාවනා වැඩිමය. බලන්න:සමථ හා විදර්ශනා මූලාශ්‍රය: බු.නි: පටිසම්භිදා: 2: යුගනද්ධ කථා, පි.14.

▲ **යෝග-Yoga:** යෝග යනු සසරට බැඳෙන අල්ලා ගැනීමය. බලන්න: සතර යෝග.

▲ **යෝගකේෂමය :** පාලි: යෝගකෙබ්බාය-Security from bondage: යෝගකේෂමය යනු යෝග- කෙලෙස් බැඳීම් ඤාය කරගැනීම- නැතිකර ගැනීමය. සසර බැඳීම- යෝග වලින් මිදීමය, නිවනය, අරහත්වය ලැබීමය. නිවන ලැබීම මහා යෝගකේබ්බමය ලෙසින්ද දක්වාඇත. බලන්න: සතර යෝග.

▼ අට්ඨක භාවනාව විපුල කරගැනීම මගින් යොගක්ඛේමය ඇතිකර ගත හැකිවේ - නිවන ලැබේ. බලන්න: අට්ඨක සංඥා භාවනාව. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි (5-1): මහාවග්ග: බොජ්ඣංග සංයුත්තය: ආනාපාන වග්ගය: 2.7.4. අට්ඨක සූත්‍රය, පි.268, ESN: 46: Bojjhaṅga saṃyutta: VII In and out Breathing, 57.1 The Skeleton, p. 1807.

▼ කායගතා සතිය වැඩීම මහත්වූ යොගකේෂමය පිණිස පවතී. බලන්න: කායගතාසතිය.

▲ යොගක්ඛේමී හා අයොගක්ඛේමී: පාලි: යොගකේමී, අයොගකේමී- one who is not secure from bondage- one who is secure from bondage: සසරබැමි වලින් නො මිදුන පුද්ගලයා යොගක්ඛේමී වේ. සසරබැමි වලින් මිදුන පුද්ගලයා අයොගක්ඛේමී වේ, රහතුන්ය. යොග යනු කෙළෙස් බැමිය. බලන්න: සතර යොග.

▼ සිතේ කෙළෙස් ඇතිකරන, යලි උපතක් ලබාදෙන, බොහෝපිඩා ගෙන දෙන, දුක් ඇතිකරන, ජාති ජරා මරණ උදාකරන, ලාමක අකුසල් වලින් පිරිහිය පුද්ගලයා යොගක්ඛේමී යයි හඳුන්වයි.

“සංයුතො පාපකෙහි අකුසලෙහි ධම්මෙහි සංකිලෙසිකෙහි පොනොභවිකෙහි සදරෙහි දුක්ඛවිපාකෙහි ආයතිං ජාතිජරාමරණිකෙහි, තස්මා යොගකේමීති වූචති”. ( One is fettered by bad unwholesome states that are defiling, conducive to renewed existence, troublesome, ripening in suffering, leading to future birth, old age, and death; therefore one is said to be ‘not secure from bondage’). සිතේ කෙළෙස් ඇතිකරන, යලි උපතක් ලබාදෙන, බොහෝපිඩා ගෙන දෙන, දුක් ඇතිකරන, ජාති ජරා මරණ උදාකරන, ලාමක අකුසල් වලින් වෙන්වූ පුද්ගලයා අයොගක්ඛේමී යයි හඳුන්වයි. “විසංයුතො පාපකෙහි අකුසලෙහි ධම්මෙහි සංකිලෙසිකෙහි පොනොභවිකෙහි සදරෙහි දුක්ඛවිපාකෙහි ආයතිං ජාතිජරාමරණිකෙහි, තස්මා අයොගකේමීති වූචති”. ( One is detached from bad unwholesome states that are defiling, conducive to renewed existence, troublesome, ripening in suffering, leading to future birth, old age, and death; therefore one is said to be ‘secure from bondage’). මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (2): 4 නිපාත: 4.1.1.10 යොග සූත්‍රය, පි. 42, EAN: 4: 10.10 Bonds, p. 151.

▲ යොගක්ඛේමී ධම්ම පරියාය-Dhamma exposition on Secure from bondage: බුදුන් වහන්සේ යොගක්ඛේමී ධම්ම පරියාය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සසර බැඳුණ බන්ධන-බැඳීම-යොග, ඤය කර නිවන ලබාගන්නා ක්‍රම වේදයය. එනම්, සළායතන මගින් අල්ලා ගන්නා සියලු බාහිර අරමුණු (ඇස මගින් රූපය ආදී) මතු නුපදනා ස්වභාවයට පත් කරගැනීමය. මෙහිදී දක්වා ඇති උපමාව: තල්ගසක් මුලින්ම සිද වනාශ කළවිට නැවත හටගන්නේ නැත. තථාගතයන්, ඒ සියලු යොග ඤය කරඇතිනිසා ‘යොගක්ඛේමී’ ලෙසින් හඳුන්වයි. බලන්න: බුද්ධනාම, උපග්‍රන්ථය: 5 මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4): සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත: යොගක්ඛේමීවග්ග: 1.1.1 යොගක්ඛේමී සූත්‍රය, පි. 206, ESN: 35: Salayathnanasamyutta: I104.1 Secure from bondage, p. 1268.



▲ යොගානිගා මුනී (පාලි): යොගයෙන් මිදුන මුණිවරයා- the sages who have severed all bonds: කාම, භව, දිට්ඨි හා අවිජ්ජා යොග යන සසර බැම් වලින් (සතර යොගයෙන්) යහපත් ලෙසින් මිදුන උතුමා යොගානිගා මුනීවරයා යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ:

“යෙ වෙ කාමෙ පරිඤ්ඤාය භවයොගඤ්ච සබ්බසො,  
දිට්ඨියොගං සමුහව ආවිජ්ජඤ්ච වීරාජයං  
සබ්බයොග විසංයුත්තා තෙ වෙ යොගානිගා මුනී ති”

කාමයන් පිරිසිදු දැන, සියලු භව යොග මැනවින් අවබෝධ කරගත්, දිට්ඨි පිළිබඳ බැඳීම් සිඳිදමා, අවිජ්ජාව හැර දැමූ ඒ මුනිවරයෝ,  
ඒකාන්තයෙන්ම, සියලු සසර බැම් වලින් නිදහස්වූ උතුමෝය. (...having entirely understood sense pleasures and the bond of existence, having uprooted the bond of views and dissolved ignorance, the sages have severed all bonds; they have gone beyond bondage).  
බලන්න: සතරයොග, සතර විසංයෝග. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි:(2): 4  
නිපාත:4.1.1.10 යොගසූත්‍රය, පි. 42,EAN:4: 10.10 Bonds, p. 151.

යට

▲ යටිකුරුකල කලය උපමාව- Smile of the overturned pot: මේ උපමාව යොදාගෙන ඇත්තේ, ධර්මය ශ්‍රවණය කලද,එම කරුණු සිතේ පිහිටුවා ගැනීමට අසමත් මිනිසුන් -යටිකුරු ප්‍රඥාව ඇති පුද්ගලයන් ගැන දැක්වීමටය. බලන්න: කලය උපමාව:උපග්‍රන්ථය:5

යථ

▲ යථාභූත ඥාණය : පාලි: යථාභූතඤ්ඤාණං-knowledge of things as they really are: ධර්මයේ, යථාභූත ඥාණය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සැබෑ බව (යථාබව- ත්‍රිලක්ෂණය දැකීම)- ඒ ආකාරයෙන්ම දැකීමේ නුවණ ඇතිවීමය. ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ග:පි.432: “යථාභූත: සිද්ධවූ පරිදි, විද්‍යාමාන ලෙස, ඇති සැටි... යථාභූතඤ්ඤාණ: ප්‍රත්‍ය සහිත නාමරූප පරිග්‍රහණ ඥානය”. B.D: p.384: “yathā-bhūta-ñāṇa-dassana: the knowledge and vision according to reality, is one of the 18 chief kinds of insight...”

▼ යථාභූත ඥානය : ධර්මතා පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධය ලබාගැනීම: ඒ පිණිස කරුණු 3ක් සපුරා ගත යුතුය:1) නාථපරිත්ඤාව (full understanding of the known) දෙයක ඇති විශේෂ ලක්ෂණ , එයින් සිදුවන කාර්ය, එයින් පෙන්වාදෙන දේ ගැන මනා දැනුමක් තිබීම - සියල්ල වෙනස්වී යන දේ බව දැකීම. 2) තීරණ පරිත්ඤා (full understanding by scrutinyization ): ඒ දේ මැනවින් පරීක්ෂාකොට (contemplation) ලබාගත් දැනුම- එනම් මෙය අනිත්‍ය, දුක, අනාත්ම ස්වාභාවයෙන් යුතුව දැකීම 3) පහාන පරිත්ඤා (full understanding of abandonment) විමුක්තිය ලබාගැනීමෙන් ඒ දේ ගැන ඇති තණ්හාව, ආසාව නැතිකිරීම දැකීම. බලන්න:ම.නි. (1): මූලපරියාය සූත්‍රය.

▼ යථාභූත ඥානය උත්තරිතරයයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ

“...එතදනුතරියං ආනඤ්ඤාණං යදිදං තස්ස තස්ස යථාභුතඤ්ඤාණං,  
එතස්මා වාහං ආනඤ්ඤාණං අඤ්ඤාණං ඤ්ඤාණං උත්තරිතරං වා පණ්ණාසරං  
වා නස්සිති වදාමි”. යථාභුත ඥානයට වඩා උත්තරිතර වූ හෝ ප්‍රණීතතරවූ  
හෝ අන්‍ය ඥානයක් නැත. යථාභුත ඥානය ඇතිවීම:

“ යෙ තෙ ආනඤ්ඤා, ධම්මා තෙසං තෙසං අධිවුත්තිපදානං අභිඤ්ඤා  
සවණ්ණිකරියාස සංවත්තනනි. වීසාරදො අහං ආනඤ්ඤා තත්‍ර පටිජානාමි  
.තෙසං තෙසං තථා තථා ධම්මං දෙසෙතුං, යථා යථා පටිපනෙනා සන්නං  
වා අස්සීති ඤ්ඤාසිති, අසන්නං වා නස්සීති ඤ්ඤාසිති, භීතං වා භීතාසිති  
ඤ්ඤාසිති, පණ්ණං වා පණ්ණාසිති ඤ්ඤාසිති. ස උත්තරං වා ස උත්තරාසිති  
ඤ්ඤාසිති, අනුත්තරං වා අනුත්තරාසිති ඤ්ඤාසිති, යථා යථා වා පන තං  
ඤ්ඤාතෙසාං වා දට්ඨෙසාං වා සවණ්ණිකාතෙසාං වා තථා තථා ඤ්ඤාසිති වා  
දකඛිති වා සවණ්ණිකාසිති වා යාන මෙතං විජ්ජිති. එතදනුතරියං ආනඤ්ඤා  
ඤ්ඤාණං යදිදං තස්ස තස්ස යථාභුතඤ්ඤාණං...”

තථාගතයන් වහන්සේට ධර්මයේ මූල ධර්ම-අධිවචන පද පිළිබඳ  
විශාරදබව ඇත. ඒ මූල ධර්ම අවබෝධය නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීම  
පිණිසය. ඒ අනුව, තථාගතයන් ලෝකයේ විවිධ පිරිසට, විවිධ  
ආකාරයෙන් (වැටහෙන ලෙසින්) ධර්මයේ මූලික සිද්ධාන්ත  
උගන්වන්නේය. එසේ උගන්වන ධර්මය, කෙනෙක් යහපත් ලෙසින්,  
ධර්මානුකූලව පුරුදු පුහුණු කරන්නේ නම් ඔහුට මෙවැනි අවබෝධයක්  
ලැබේ: සිද්ධිය හැකි දේ සිද්ධිය හැකිය, සිද්ධිය නොහැකිදේ සිද්ධිය  
නොහැකිය යන නුවණ. එම අවබෝධය ඇතිවිට: පහත් දේ පහත්ය,  
උතුම් දේ උතුම්ය යන නුවණ ඇතිවේ. එම අවබෝධය ඇතිවිට, අනුත්තර  
දේ අනුත්තරය, අනුත්තර නොවන දේ අනුත්තර නොවේ යන නුවණ  
ඇතිවේ. එවිට, කලහැකි දේ කුමක්ද යන අවබෝධය ඇතිවේ, ඒ බව  
නුවණින් දැකීමට හැකිවේ. ඒ අනුව, ධර්මය එලෙසින්ම (සැබෑබව)  
අවබෝධ කර ගැනීමට, දැකීමට හා ඉෂ්ට කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ.  
එය යථාභුත ඥානය ඇතිවීමය. මූලාග්‍ර: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: මහා  
වග්ග: 10.1.3.2 අධිවුත්තිපද සූත්‍රය, පි. 96. EAN: 10: Great Chapter:  
22.2 Doctrinal Principles, p.500.

▼ සමාධිය වඩාගැනීම යථාභුත ඥාණය පිණිසය: “...සමාධිං භික්ඛවෙ  
භාවෙට්. සමාභිනො භික්ඛවෙ, භික්ඛු යථාභුතං පජානාති...”. සමාධිය  
වඩා ගැනීමෙන් සිත එකඟ බවට- සමතබවට පත්වේ, එවිට, යථාභුත  
ඥාණය ඇතිවේ. සටහන: සංයු.නි: (3): ඛන්ධසංයුත්ත :නකුලපිතු  
වග්ග:1.1.1.5 සමාධිභාවනා සූත්‍රයේ මෙසේ දක්වා ඇත: “...සමාධිගත  
මහණ යථාභුතය දනී, කුමක් යථාවෙන් දනීද? රූපයේ සමුදය,  
අස්තමය... දනී” (එලෙස, මුළු පංච උපාදානස්කන්ධය අනුව බැලීම).  
මූලාග්‍ර: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග:සච්චසංයුත්ත: 12.1.1. සමාධි සූත්‍රය, පි.  
284, ESN: 56: Saccha samyutta: 1.1. Concentration, p. 2265.

▼ හුදකළා විවේකයේ යෙදීම යථාභුත ඥාණය ඇතිවීමට හේතුවේ.

“පටිසල්ලානෙ භික්ඛවෙ, යොගමාපජ්ජට්, පටිසල්ලීනො භික්ඛවෙ, භික්ඛු  
යථාභුතං පජානාති...”. මූලාග්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:සච්චසංයුත්ත:  
12.1.2. පටිසල්ලාන සූත්‍රය, පි. 284, ESN: 56: Sacchasamyutta: 2.2  
Seclusion, p. 2266.

### ▼ යථාභූත නුවණ ඇතිවීම දුකින් මිදීමය

බුදුසසුනේ අතීත කාලයේදී හෝ වේවා අනාගත කාලයේදී හෝ වේවා, වර්තමාන කාලයේදී හෝ වේවා වාසය කළ, වාසය කිරීමට යන, වාසය කරන යම් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණ උතුමෙක් හට යථාභූත නුවණ ඇතිවීම යනු චතුස්තාය අවබෝධයය. එනම්. දුකින් මිදීමය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග: සච්චසංයුත්ත: සමණබ්‍රාහ්මණ සූත්‍ර 1 හා 2 , පි. 284, ESN: 56: Sacchasamyutta: Ascetics and Brahmins 1 & 2 , p. 2269.

### ▼ යථාභූත ඥානය ඇතිවීම නිබ්ද්දාව පිණිස වේ:

“සමාධි බො ආනතු යථාභූතඤාණදක්‍ෂණතො යථාභූතඤාණදක්‍ෂණා - නිසංසො... යථාභූතඤාණදක්‍ෂණං බො ආනතු නිබ්බිදානකං නිබ්බිදානිසංසං”. (The purpose and benefit of concentration is the knowledge and vision of thing as they really are ... purpose and benefit of the knowledge and vision of thing as they really are is disenchantment”. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6): 11 නිපාතය: නිසංසය වගග: 11.1.1. කීමත්ථිය සූත්‍රය හා 11.1.2 න චේතනාය කරණිය සූත්‍රය පි. 611-614, EAN: 11: Dependence: 1.1 What Purpose & 1-2 Volition p. 566.

▼ ත්‍රි ලක්ෂණය, අවබෝධය, යථාභූත ඥානය වේ. එසේ දකිනවිට, අවබෝධ වනවිට රූපය ගැන (මුළු පංච උපාදානස්කන්ධයම) ගැන කලකිරීම ඇතිවේ, කලකිරීම නිසා විරාගය - නොඇල්ම ඇතිවේ, විරාගය මගින් සියල්ල අත්හැර දැමීමට හැකිවීමෙන් නිරෝධය - විමුක්තිය ඇතිවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (5): 8 නිපාත: 8.1.2.1 වෙරඤ්ජ සූත්‍රය, පි 62, EAN: 8: 11.1 Veranja, p 416.

▲ යථා විමුක්ත චිත්තය- Yatha vimutta citta: යථා විමුක්ත චිත්තය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ අරහත්මග එල ලැබූ භික්ෂුව, සිත කෙළෙසුන්ගෙන් මිදුන අන්දම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමය. ( he reviews the extent to which his mind is liberated). බලන්න: සිව්පිලිසිඹියා. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (3): 5 නිපාත: 5.2.5.5 අක්කුප්ප සූත්‍රය, පි. 214, EAN: 5: 95.5 The Unshakable, p. 272.

▲ යථාසන්ථකයෝ- Who observes the any-bed-user's practice: ධුතාංග පුත්‍රණුව ලෙසින් ලැබෙන සයනයක් (ඇඳක) භාවිතා කරන සංඝයා යථාසන්ථකයෝ ලෙසින් පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (3): 5 නිපාත: ආරඤ්ඤකවග්ග: 5.4.4.8 යථාසන්ථක සූත්‍රය, පි. 380.

### යධ

▲ යොධාජීව හටයෝ- Warrior: යොධාජීව ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, යුද්ධයෙන් ජීවත්වන, රණශූර යුද්ධහටයාය (යෝධ පුරුෂයා). එවැනි යුද්ධහටයෙක් සිටීම රජකෙනෙකුට මහා උපකාරයකි. ඔහුට යුද්ධශිල්පය පිළිබඳව දක්ෂතා 4 ක් වේ: 1) ස්ථාන (යුද්ධබිම) ගැන දක්ෂවීම 2) ඉතා දුර විදීමට (රිතල) දක්ෂවීම 3) දක්ෂ කුරුමාණම් කාරයෙක් වීම (sharp-shooter) 4) මහා සෙනගක් බිඳලීමට දක්ෂවීම. මේ උපමාව යොදාගෙන බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ සතර දහමක් යහපත් ලෙසින් වඩාත් මහණ, “ආභුතෙය්‍ය, පාභුතෙය්‍ය, දක්කිතෙය්‍ය, අංජලිකරතෙය්‍ය,

ලෝකයාට අනුත්තර පුණ්‍යකෙතක්” වන බවය: 1) ස්ථාන කුසලය ඇතිවීම: ශිලසම්පන්නවීම 2) දුර පිලිබඳ කුසලය ඇතිවීම: ඕනෑම රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥානයක්: අතීත, අනාගත හෝ වර්තමානවේවා, බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර වේවා, ඕලාරික හෝ සියුම් වේවා, පහත් හෝ උසස් වේවා, ළඟ හෝ දුර වේවා, ඒහැම නිවැරදි ප්‍රඥාව සහිතව: මේ මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි දැකීමේ දක්ෂවීම. 3) දක්ෂ කුරුමාණම් කාරයෙක් වීම: වතු සත්‍ය පිලිබඳ ඇති නියුණු අවබෝධය. 4) මහා සෙනගක් බිඳලීමට දක්ෂවීම: මහා අවිජ්ජාව බිඳලීමට දක්ෂවීම. සටහන්: \* ආනුනෙය්‍ය ආදී ගුණ සංසගුණ වේ. බලන්න: සංසගුණ\*\*අංගු:3: 5 නිපාත: යොධාජීව වග්ගයේ සූත්‍රයන්හි මේ ගුණ විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත.බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1): 3 නිපාත: යොධාජීවවග්ග: 3.3.4.1 සූත්‍රය, පි. 550.

▲ යොධාජීව ගාමිණී- Yodhajiva Gamini: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

යන

▲ යානය-Vehicle: යානය-රිය-රථ (යාන වාහන) බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ පැවති බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි පෙන්වා ඇත. බලන්න:ම.නි:රථවිනීත සූත්‍රය. යාන වාහන දන් දෙනතැනැත්තා දෙන සැප දෙයි, එමගින් ඔහුටද මෙලොව හා පරලොව සැප ඇතිවේ. බලන්න: දානය මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: ආදිත්තවග්ග: කිංදද සූත්‍රය , පි. 82.

▲ යෝනි- Yoni: යෝනි යනු සත්ත්වයෝ උපත ලබන ආකාරයය. බලන්න: උත්පත්තිවිධි.

▲ යෝනිසෝ මනසිකාරය හා අයෝනිසෝමනසිකාරය: පාලි: යෝනිසෝ ව මසිකාරං , අයෝනිසෝ ව මසිකාරං - wise (careful) attention & unwise (careless )attention: යෝනිසෝමනසිකාරය යනු සිහිනුවණ ඇතිව කටයුතු කිරීමය, එමගින් කුසල ධර්ම වැඩේ, අකුසල පහවේ. අයෝනිසෝමනසිකාරය යනු සිහිනුවණ නොමැතිව කටයුතු කිරීමය, එමනිසා අකුසල ධර්ම වැඩේ, කුසල් ධර්ම යටපත්වේ. මෙය සෝතාපත්ත වීම පිණිස අවශ්‍ය අංග හතරින් එකකි. සටහන්: \* යෝනිසෝ මනසිකාරය යනු මූලික ධර්ම කරුණු පිලිබඳ සිහි නුවණ ඇතිව- පරික්ෂාකාරීව කටයුතු කිරීමය. එනම්: අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත හා අසුභ ධර්මතා පිලිබඳ නියම අවබෝධය ඇතිව ජීවිතය පවත්වාගෙන යෑමය .(Careful attention to true characteristics: impermanence, suffering, no-self and foulness). බලන්න: ESN: note :553, p. 573. \*\* යෝනිසෝමනසිකාරය යනු නිවැරදි අවධානය ඇතිව හරිමග (right-track or right course) ගමන් කිරීමය- සත්‍ය ධර්මයට අනුව සිහිනුවණින් කටයුතු කිරීමය. අනිච්ච දේ අනිච්ච බව, දුක් ගෙනදේ සැප නොවන බව, ආත්මයක් නොමැතිය යන ධර්ම කාරණා පිලිබඳ හරි වැටහීම තිබීමය. යෝනිසෝමනසිකාරය සසර දුක් නිමාකරගැනීමට මුල් පදනම ලෙසින් සලකන්නේ, එමගින් ආරිය අටමග වැඩි දියුණුවට පත්වෙන බැවින්ය”. බලන්න: EMN:note 33, p. 1065. \*\* අටුවාවට අනුව යෝනිසෝ

මනසිකාරය යනු විධිමත් අවධානය (උපාය මනසිකාර-right means).  
බලන්න: ESN: note: 270, p.538.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය නිසා පංච නිවරණ වැඩේ,  
යෝනිසෝමනසිකාරය නිසා නිසා පංච නිවරණ දුබල වේ. මූලාශ්‍රය:  
සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග: බොජ්ඣංගසංයුත්ත: උදාසිවග්ග: 2.3.4  
යෝනිසෝ සූත්‍රය, පි.202 හා නිවර්තවග්ග: 2.4.4 සූත්‍රය, පි.216.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය මගින් නිවරණ ධර්ම පහකරගත හැකි  
ආකාරය මේ සූත්‍ර වල විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (1) 1 නිපාත:  
නිවරණ ප්‍රභාණ වග්ග- සූත්‍ර, පි. 44, EAN:1: Abandoning the  
hindrances, p. 36.

▼ කුසල් ඇතිවීමට හා වර්ධනයට නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තරම් වෙන  
එකම ධර්මයක් බුදුන්වහන්සේ නොදකිනබව වදාළහ. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි:  
(1):1නිපාත: විරිය ආරම්භ වග්ගය: 1.7.7 සූත්‍රය, පි.62, EAN:1: VII:  
Arousal of energy, p. 40.

▼ කෙනෙක්තුල බොජ්ඣංග ධර්මතා ඇතිවීමට හා වැඩිදියුණුවීමට  
බලපාන මූලික හේතුව යෝනිසෝමනසිකාරයය. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (1):  
1නිපාත:කල්‍යාන මිත්‍ර වග්ග: 1.8.5 සූත්‍රය, පි. 64, EAN:1:VIII, Good  
friendship, 75.5 sutta, p. 41.

▼ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන පුද්ගලයෙකුට සිදුවන මහා ලාභය-අර්ථය  
නම් යෝනිසෝමනසිකාරය කිරීමය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 1නිපාත :  
ප්‍රමාද වග්ගය.1.9.11 සූත්‍රය, පි.68, EAN: 1: IX: Heedlessness: 91  
sutta, p. 41.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය, සද්ධර්මයේ පැවැත්මට හා විනාශනොවීමට  
(continuation and non-decline of the good dhamma) බලපාන මූලික  
සාධකයකි. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (1): 1 නිපාත:ආධ්‍යාත්මික වග්ගය: 1.10.18  
සූත්‍රය, පි.74, EAN: 1:X: Internal, p.42.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් හා විරියෙන් කටයුතු කර බුද්ධත්වය  
සාක්ෂාත් කරගත් බව වදාළ බුදුන්වහන්සේ, එලෙසින් කටයුතු කර  
විමුක්තිය ලබාගන්නා යයි ශ්‍රාවකයාට අවවාද වදාළහ: “...මයහං බො  
හිකබ්බෙ යොනිසො මනසිකාරා සමමපපධානා ...අනුතතරා විමුත්ති  
සවජ්ඣකා. තුමෙහපි හිකබ්බෙ යොනිසො මනසිකාරා... අනුතතරං  
විමුත්තිං සවජ්ඣකරොථාති...”. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි (1): සගාථවග්ග:  
මාරසංයුත්ත:4.1.4 පයම්පාස සූත්‍රය,පි.218, ESN: 4: MāraSamyutta:  
4.4 Māra’s Snare-1, p.267.

▼ බුදුන්වහන්සේ වදාළේ නූපන් අකුසල (රාග, දෝස හා මෝහය-  
අකුසල මූල) ඇතිනොවීමට හා උපන් අකුසල නැති කරගැනීම පිණිස  
යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්බවය. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි:  
(1):3 නිපාත: 3.2.2.8 සූත්‍රය, පි.394 ,EAN: 3: 68.8 Other sects, p. 112.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය වඩා ගැනීමෙන් සප්ත බොජ්ඣංග  
වර්ධනයවේ. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග: බොජ්ඣංගසංයුත්ත:2.4.5



යෝනිසෝ සූත්‍රය, පි. 215, ESN:46: Bojjhaṅgasamyutta, 35.5.Careful attention,p.1770.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය කිරීමෙන්, බෝසතුන්ට ප්‍රඥාව පහළුව, පටිච්චසමුප්පාදය ධර්මය අවබෝධවූ බව බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇත. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (2): නිදානසංයුත්ත:1.1.10 ගෝතම සූත්‍රය, පි.38, ESN: 12 Nidāna Samyutta: 10-10 Gothama sutta, p. 620.

▼ උදාවන භීරුට පෙරගමන් කරන අරුණෝදය මෙන් අරිය අටමග ඇතිකරගැනීමට පෙරටුවෙන් යෝනිසෝමනසිකාරයය( careful attention is the forerunner to develop the Noble eightfold path)

...සූරියසස භික්ඛවෙ, උදයතො එතං පුබ්බඛගමං එතං පුබ්බනිමිතතං යදිදං අරුණගගං. එව මෙව බො භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො අරියසස අටයඛගි කසස මගගසස උපපාදාය එතං පුබ්බඛගමං එතං පුබ්බනිමිතතං යදිදං යොනිසොමනසිකාර සමපදා...”. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි (5-1) :මග්ගසංයුත්ත: සූරියපෙයියාලවග්ග: 1.6.7 හා 1.6.14 යොනිසෝ සූත්‍ර,පි.80,84, ESN:45: Magga Samyutta: The sun repletion series, p. 1652.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය ඇතිව ආරිය අටමග වඩාගැනීම මේ සූත්‍රයන්හි විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි (5-1) :මග්ගසංයුත්ත: එකධම්මපෙයියාලවග්ග: 1.7.7 සූත්‍රය, පි. 88 හා 1.7.14.සූත්‍රය,පි.92.

▼ සක්කාය දිට්ඨිය, සීලබ්බතපරාමාස හා විචිකිච්චාව යන අකුසල ඇතිවීමට අයෝනි සෝමනසිකාරය හේතුවේ. අවුල්සහගත සිත, අසම්ප්‍රජන්‍යාය හා වික්ෂිප්ත සිත පහකර ගැනීමෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාරය නැතිකර ගත හැකිවේ. යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් සක්කායදිට්ඨිය, සීලබ්බත පරාමාස හා විචිකිච්චාව යන අකුසල ප්‍රභීණ ය කරගැනීමට හැකිවේ, සෝතාපන්න බව ලබාගැනීමට හැකිවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6): 10 නිපාත: 10.2.3.6. තයෝධම්ම සූත්‍රය, පි. 284, EAN:10: 76.6. Incapable, p. 524.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කරනවිට නූපන් ආසව- taints ඇතිනොවේ, උපන් ආසව පහවේ:

“...යොනිසො භික්ඛවෙ මනසිකරොතො අනුපපනනා වෙව ආසවා න උපපජ්ජනති, උපපනනා ව ආසවා පභීයනති...”:

අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කරනවිට ඇති නොවූ ආසව ඇතිවේ, ඇතිවී ඇති ආසව වැඩේ. බලන්න: ආසව මූලාශ්‍ර:ම.නි: (1): 1.1.2 සබ්බආසව සූත්‍රය, පි. 38, EMN:2: Sabbāsava Sutta- All the Taints, p. 73.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයට හේතුවේ: සියලු කුසල ධර්මයෝ යෝනිසෝමනසිකාරය මූලික කරගෙන ඇත. නුවණින් මෙනෙහි කරන විට පංච නිවරණ ඇති නොවේ, ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය සම්පූර්ණ කරදෙන සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්ම යහපත් ලෙසින් වැඩේ. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග:බොජ්ඣංග සංයුත්ත: 2.4.2 දුතිය කුසල සූත්‍රය හා 24.5 යෝනිසෝ සූත්‍රය, පි. 212, ESN:46:

Bojjangasamyutta: 32.2 Wholesome -1 & 35.5 Careful Attention, p.1767.

▼ යෝනිසෝමනසිකාරය, ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයට විශේෂ බවක් ගෙන දෙන ධර්මයකි:

“ යෝනිසෝ මනසිකාරො අයං එකො ධම්මො විසෙසභාගියො”

බලන්ත: විශේෂභාගිය ධර්ම. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි: (3): 34 දසුත්තර සූත්‍රය, EDN: 34: Dasuttara Sutta: Expanding Decades, p. 384.

▼ අරහත්වය ලැබීමට පුහුණුවන (සේඛ) භික්ෂුවගේ සිත්සතන්හි ඇතිවන යෝනිසෝමනසිකාරය බොහෝ උපකාරී ධර්මයක් බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. නුවණින් මෙනෙහි කරනවිට අකුසල පහවී කුසලධර්ම වැඩේ. බලන්ත:බු.නි:ඉතිවුත්තක:1.2.6 පළමුසේඛ සූත්‍රය.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. BODHIBULLETINDHARMA NEWS FROM BODHI MONASTERY NOV/DEC 2005: Wise Attention by Venerable Xin-xing.  
<https://bodhimonastery.org/docs/novdec05bb.pdf>

යම

▲ යමක තෙර-Yamaka Thera: බලන්ත: උපග්‍රන්ථය:1

▲ යමක ප්‍රාතිභාර්ය ඥානය- Yamaka Pāṭihāriya Ñāna:

යමකප්‍රාතිභාර්ය ඥානය (යමකපාටිභාරිය) තථාගතයන්ට පමණක් ඇති විශේෂ ඥානයකි. ශබ්දකෝෂ: BD: p.209: “Yamaka Pāṭihāriya Ñāna:Twin miracle-‘There the Perfect One performed the twin-miracle unattainable to any disciple...”

▼ යමක මහා ප්‍රාතිභාර්ය පෑම:

“ ... තථාගත තෙම ...යමකප්‍රාතිභාර්ය කෙරෙයි. උඩුකයින් ගිනිකඳ පවත්වයි, යටිකයින් දියදහර පවත්වයි...” සටහන්: \* මේ ඡෙදයේ, එම ප්‍රාතිභාර්ය විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. \*\* බුදුන් වහන්සේ බුදුබව ලබා, කපිලවස්තු නුවරට වැඩිය අවස්ථාවේ, සමහර ශාක්‍යයන් , කුල මානය නිසා උන්වහන්සේට ගරු පූජා නොකළහ. ශාක්‍ය මානය බිඳ දැමීමට බුදුන් වහන්සේ යමක ප්‍රාතිභාර්ය පැවත්වූ බව ලෝමසකන්ගිය තෙර අපදානයේ විස්තර කර ඇත. බලන්ත: උපග්‍රන්ථය:1. මූලාශ්‍ර: බු.නි: පටිසම්භිදාමග්ග1:මහාවග්ග,ඥානකතා:70 යමකප්‍රාතිභාර්ය ඥානය, පි.256.

▲ යමරජ- King Yama: සම්ප්‍රදායිකව, මරණයට අධිපති දෙවියා යමරජය. අකුසල කර්මවිපාක ලෙසින් මරණින් පසු නිරයේ ( අපායේ) පහලවූ සත්ත්වයන් හට, ඔවුන් කළ අකුසලයන්ට අනුකූලව දඩුවම් තීරණය කරන්නේ යම රජය. සටහන්: \* අටුවාවට අනුව යමරජුට දේවවිමානයක් ඇත. සමහර කාලවලදී යමරජු ඒ විමානයේ ඉඳ දෙවිසැප ලබයි, සමහර කාලවල කර්මවිපාක විඳි. ඔහු ධාර්මික රජෙකි. බලන්ත: EMN: note 1206, p. 1172. \*\* පව් කම්කර නිරයේ දුක් විඳින සතුන් දැක, තමන්ට මිනිසත්බව ලැබ, තථාගතයන් වහන්සේ ගෙන් දහම

දැනගැනීමට ඇත්නම් එය ඉතා යහපත්ය යයි යමරජු සිතන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. **බලන්න:** අංගු.නි.(1):3 නිපාත: දේවදුතවග්ග: 3.1.4.6 සූත්‍රය. **ශබ්දකෝෂ:** G.B: p 896: “**Yama:** The King of the Yama Heaven; also regarded as the ruler of the hells. In the post-canonical Buddhist literature, Yama is depicted as the overload of the purgatory system who assigns to beings the punishments they must undergo in expiation of their karmic misdeeds”

▼ **යමරජ හා ඔහුගේ කටයුතු:** මෙලොවදී තුන්දොරින් අකුසල කර්මකළ මිනිසුන් පහළලෝකයේ- නිරයේ ආදීවූ දුගතියේ පහළවේ. යම පල්ලෝ (යමරජුගේ නිලධාරීන්) ඒ පුරුෂයා, යමරජු ඉදිරියට ගෙනගොස්, ඔහු මිනිස්ලෝකයේදී මාපියනට සත්කාර නොකළබව, ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන්ට ගරුනොකළබව, වැඩිහිටියන්ට ගරු නොකළබව ආදී ඔහුගේ නරකගුණ දක්වා ඔහුට සුදුසු දඩුවම් දෙන්න යයි පවසති. යමරජු, එම පුරුෂයා ගෙන් අසන්නේ මිනිස්ලෝකයේදී ඔහු දේවදුතයන් සිව්දෙනා දැක තිබේද? ඔවුන් දැකීමෙන් බිය ඇතිවී අකුසල නොකිරීමට නොසිතුවේද? යන කරුණුගැනයි. **සටහන:** දේවදුතයන් සිව්දෙනා පිළිබඳව මේ සූත්‍ර දෙකේ විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. **බලන්න:** දේවදුතයෝ. **යමරජුගේ විනිශ්චය:** එම පුරුෂයා මිනිස්ලෝකයේ ජීවත්වූ කාලයේ ප්‍රමාදව, තුන්දොරින් අකුසල කර්ම කර ඇත. එම අකුසල කර්ම වෙනත් කෙනෙක් නොව ඔහු විසින් කරනලද නිසා, ඒවා පිළිබඳ නියමිත විපාක ඔහු විසින්ම විඳ දරාගත යුතුය. අවසානයේදී යමපල්ලෝ ඒ පුරුෂයා ගෙනගොස් ඔහුට ඉතා බිහිසුණුවූ, වේදනාකාරිවූ දඩුවම් කරති. **බලන්න:** නිරය. **සටහන:** මේ සූත්‍රවලදී නිරිසතුන්ට පමුණුවන විවිධ දඩුවම් විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 3 නිපාතය: දේවදුතවග්ග: 3.1.4.6 සූත්‍රය, පි. 292, EAN:3: Divine Messengers: 36. 6 Messengers, p.92, ම.නි: (3) 3.3.10 දේවදුත සූත්‍රය, පි. 400, EMN:130: The Divine Messengers, p.941.

▲ **යාමදේව ලෝකය- Yama Devaloka:** මෙය කාමාවචර දේවලෝක 6 න් එකකි: **බලන්න:** දේවලෝක.

## යළි

▲ **යළි උපත- Rebirth:** යළි උපත (මරණින් මතු ඉපදීම) අභිනිවෘත්තිය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. ධර්මයේ යළි උපත ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, විඥානය, තුන්ලෝකයෙන් එක් ලෝකයක, ප්‍රතිසන්ධි ලෙසින් ඇතිවීමය, පුනර්භවය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. කෙළෙස්, සහමුලින්ම විනාශ නොකළ නිසා යළි උපතක් ඇතිවේ. පටිච්චසමුප්පාදයට අනුව භවය සකස්වීම, ජාතියක්- යළි උපතක් ඇතිවීමට හේතුවේ. **සටහන:** සුගතියේ යළි උපත ලබන අය ටිකය, දුගතියේ යළි උපත ලබන අය බොහෝය. **බලන්න:** අංගු.නි: (1): 1 නිපාත 1.16 සූත්‍රය, පි.114, අංගු.නි:2: 2.1.2.6 හා 2.1.2.7 සූත්‍ර, පි. 148.

▼ **සත්ත්වයන් යළි උපත ලබන ස්ථාන 7ක් (සත්ත්ව වාස )**හා ආයතන- භූමි 2ක් පිළිබඳ විස්තර මේ සූත්‍ර වල පෙන්වා ඇත: **සටහන්:** \* විඥාන ස්ථිති ස්ථාන 7: **බලන්න:** විඥානය ස්ථාන \*\* භූමි 2 : නෙවසංඥා-නා සංඥා ආයතන දෙව්වරු හා අසඤ තලයේ (unconscious) දෙව්වරු මේ

ගණයට වැටේ බලන්න: බ්‍රහ්මලෝක. මූලාශ්‍ර: දීඝ:නි: මහානිදාන සූත්‍රය (40 ඡෙදය), පි. 118, EDN: 15 Mahānidāna Sutta: The Great Discourse on Origination (section 33), p. 169, අංග.නි: (4): 7 නිපාත: 7: 7.1.5.1 විඤ්ඤාණථයීති සූත්‍රය, පි. 362, EAN: 7: 44.1 Stations, p.380, අංග.නි: (5): 9 නිපාත: 9.1.3.4 සත්තාවාස සූත්‍රය, පි. 470, EAN: 9: 24.4. Beings, p.470.

▼ යළි උපත දුකය, යළි උපතක් නොවීම සැපය යයි සැරියුත් මහා තෙරුන් වදාළහ. මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (6): 10 නිපාත: 10.2.2.5 පයම සුඛ සූත්‍රය, පි. 246, EAN:10: 65.5 Happiness 1,p. 519.

▼ මිනිසත්ඛවයේ සිට වූතව, මිනිස් ලෝකයේ යළි උපත ලබන අය ඉතා ස්වල්පයකි යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බොහෝදෙනා නිරයේ, නිරිසන් ලෝකයේ, ජ්‍යෙෂ්ඨලෝකයේ උපත ලබති. දේව ලෝකයේ උපත ලබන අයද ඉතා ටිකය. ඒ පිළිබඳ දැක්වූ උපමාව: බුදුන් වහන්සේ නිය පොත්තට ගත් පස් ස්වල්පය මහා පොළව හා සසඳන විට ඉතාමදය. එලෙස, යළි මිනිසත්ඛවට පැමිණෙන්නේ ඉතා ටික දෙනෙකි. බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:5. සටහන: දේවලෝකයේ සිට වූතවූ දෙවියන් යළි දේවලෝකයට පැමිණෙන්නේ ටික දෙනෙකි, මිනිසත්ඛවට පැමිණෙන්නේද ටික දෙනෙකි, බොහෝ දෙන සතර අපායේ උපත් ලබන බව බුදුන් වහන්සේ මෙහිදී පෙන්වා ඇත. එසේම සතර අපායේ සිට මිනිසත් ඛවට පැමිණෙන අයද , දේවලෝකයට පැමිණෙන අයද ඉතා ටිකය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග:සච්චසංයුත්ත: මනුස්සචුති සූත්‍ර, පි. 374, ESN: 56: Sacchasamyutta: Passing Away as Humans, p. 2374.

▼ ආධ්‍යාත්මික මග යහපත් ලෙසින් වර්ධනය කරගත් පුද්ගලයා, සුගතියක යළි උපත ලබයි, ඔහු විශේෂත්වය ට පැමිණෙන බව මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. සටහන: ආධ්‍යාත්මික මග වර්ධනය කරගත් පුද්ගලයා සතු ගුණ: ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳ අවෙච්චා සහගත ප්‍රසාදය, සමාධියට තුඩු දෙන ආරිය කාන්ත ශිලය. මින් හඟවන්නේ සෝතාපත්ත පුද්ගලයෙක් සතු ගුණයන්ය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-2): මහාවග්ග:සෝතාපත්තිසංයුත්ත:සරකානි වග්ග: 11.3.1 හා 11.3.2 මහානාම සූත්‍ර, පි.206.

යව

▲ යෞවන මදය: පාලි: යොධ්ධනමදො-youth infatuation: යෞවන මදය - තරුණ මදය ලෙසින්ද පෙන්වයි. තරුණ බැවින් මත්වීමය. බලන්න: මදය.

▲යවමීටි-Sheaf of Barley: යව (බාර්ලි) ධාන්‍යයකි එහි අස්වැන්න ගැනීම පිණිස, ඒවා මිටි (කලාප) කොට, බීමදමා මිනිසුන් කන්ලිවලින් තළයි. පළමුව මිනිසුන් 6 දෙනෙක් එකතුව මිටි තළා දමති. සත්වැනි මිනිසා පැමිණ, ඔහුගේ කන්ලියෙන් යවමිටි තළා දමනවිට, ඒවා හොඳින්ම තැලී ඇත. මේ උපමාව ඇසුරු කර බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ ධර්මය නොදත් පෘතග්ජන මිනිසා (අසත්පුරුෂ), කැමති හා අකමැති දේ (බාහිර අරමුණු), සළායතන මගින් අල්වාගෙන (ඇසින් රූප ආදී වශයෙන්), සයවතාවක් තැලීමට ලක්වේ. ඔහු මතු භවය ගැන සිත යොමු කරන්නේ

නම් 7 නි වතාවට ද ඔහුට තැලුම් කැමට සිදුවේ. පංච උපාදාන ස්කන්ධයම, තමාගේ යයි අල්වාගෙන, ලෝකයා විඳින දුක් කරදර පෙන්වීම පිණිස බුදුන් වහන්සේ මේ උපමාව යොදාගෙන ඇත. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4): සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත: ආසිච්ඡවග්ග:1.19.11 යවකලාපි සූත්‍රය, පි.410.

#### යස

▲ යසකුල පුත්‍ර තෙර, පවුල හා මිත්‍රයෝ-Yaskulaputhra Thera, family & friends: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1,3

▲ යසෝධරා තෙරණිය-Yasodhara Theraniya: හද්ද කව්ච්චානා තෙරණිය ලෙසින්ද දක්වා ඇත. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:2

▲ යස හා අයස- fame & disrepute: යස (කිරිතිය) හා අයස (අපකීර්තිය) අටලෝදහමකි. බලන්න: අටලෝදහම

▲ යසෝජ තෙර-Yesoja Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1

#### යහ

▲ යහපත් කථාව- Good speech: යහපත් කථාව යනු සුදුසු දෙය සුදුසු වෙලාවේ කථා කිරීමය. බලන්න: කතාව

▲ යහපත් ගුණධර්ම- Good qualities: යහපත් ගුණධර්ම ලෙසින් දක්වා ඇත්තේ, ධර්මානුකූලව වාසය කිරීමය. මෙය ලෝකයේ ලබාගැනීමට දුර්ලභ ධර්මතාවයකි. ධර්මකරුණු තමාගේ ජීවිතයට නො යොදාගැනීම (අනනුයෝගය) හා දහම් කරුණු නිතර ආවර්ජනා නොකිරීම- ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය නැතිබව, යහපත් ගුණ ධර්ම ඇතිකර ගැනීමට බාධාවකි. බලන්න: ඉෂ්ඨධම්ම. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත:10.2.8.3 ඉෂ්ඨධම්ම සූත්‍රය, පි.270,EAN:10: 73.3 Wished for, p.522.

▲ යහපත් හා අයහපත් භික්ෂූන්: පාලි:පෙසලා භික්ඛු, පාපිභික්ඛු -well-behaved bhikkhus & evil bhikkhus: ධර්මයට අනුව යහපත් භික්ෂූන්යනු ධර්මානුකූලව වාසය කරන සංඝයාය. අයහපත් භික්ෂූන් යනු ධර්මානුකූලව වාසය නොකරන සංඝයාය, පාපි භික්ෂූන්ය. පාපි භික්ෂූන් බලවත්වූ විට ධර්මය පිරිහේ, යහපත් භික්ෂූන්ගේ බලය අඩුවේ, ඔවුන් ඒ ප්‍රදේශය හැර වෙනත් ස්ථානවලට පිටවේ. එම කරුණ බොහෝ දෙනාට අහිත පිණිස, දුක පිණිස, අනර්ථය පිණිස පවතී යයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. එහෙත්, යහපත් භික්ෂූන් බලවත්වූ විට ධර්මය වැඩේ. පාපි භික්ෂූන්ගේ බලය පිරිහේ. යහපත් භික්ෂූන් වැඩවිසීම, බොහෝ දෙනාට හිත පිණිස, සුවය පිණිස, අර්ථය පිණිස පවතී. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 2 නිපාත:2 .1.4.8 සූත්‍රය, පි.172, EAN: 2 : 39.8 Sutta, p.62.

▲ යහපත් ජීවිතය- Good life: ධර්මානුකූලව ජීවිතය ගෙනයාම යහපත් ජීවිතය. පතිමෝක්ඛ සංවරය ඇතිව සිටීම සංඝයාගේ යහපත් ජීවිතයය. ගිහිපිරිසට, යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපදෙස් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: අත්තුපනායික ධම්මපරියාය. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (5-2) මහාවග්ග: සොතාපත්තිසංයුත්ත:වේලුද්වාර සූත්‍රය, පි.178, ESN: Sothapaththi Samyuththa:7.7 The people of Bamboo Gate p. 2191.



ර කොටස:රක,රග,රව,රජ,රට,රත,රථ,රධ,රන,රප,රම,  
රය,රල,රව,රස,රහ

රක

▲ රුක්බමුලකයෝ- who dwell at the foot of a tree: ධුතාංග පුහුණුව  
ලෙසින් රුක්මුලක-ගසක්යට වාසය කරන සංඝයා රුක්බමුලකයෝ  
ලෙසින් පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (3): 5 නිපාත: ආරක්ඛකකවග්ග:  
5.4.4.4 රුක්බමුලක සූත්‍රය, පි.378.

▲ රුක් උපමාව-Simile of a tree: නැගෙනහිරට නැමුන ගසක් කපා  
දැමුවිට එය පතිත වන්නේ නැගෙනහිර දිශාවටය. එලෙස, ආර්ය අටමග  
වර්ධනයකරගත් පුද්ගලයා නිවන දෙසට බරවේ. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5.

▲ රුක්බඳු පුද්ගලයෝ- People who like trees: රුක් (ගස්) හා සමාන  
පුද්ගලයන් 4 දෙනෙක් වේ: 1) නිසරු රුක් පිරිවරාගෙන නිසරු රුකක්  
ඇත. එලෙස නිසරු පුද්ගලයෙක් සිටි (එලගුපුද්ගල). ඔහු දුස්සිල්වත්ය,  
පිරිවරද දුස්සිල්වත්ය. 2) සරු රුක් පිරිවරාගෙන නිසරු රුකක් ඇත.  
එලෙස, දුස්සිල්වත් පුද්ගලයෙක් සිටි, එහෙත්, ඔහු ගේ පරිවාර පුද්ගලයෝ  
සිල්වත්ය. 3) නිසරු රුක් පිරිවරාගෙන සිටින සරු රුක. එලෙස, සිල්වත්  
පුද්ගලයෙක් සිටි, ඔහුගේ පරිවාර පිරිස දුස්සිල්වත්ය. 4) සරු රුක් පිරිවරා  
ඇති සරු රුක්. එලෙස, සිල්වත් පුද්ගලයෙක් වටා සිල්වත් පිරිසක් සිටි.  
මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (2):4 නිපාත:වලාහකවග්ග: 4.3.1.9 රුක්බ සූත්‍රය,  
පි.236.

රග

▲ රාගය- lust: සසර බැඳ තබන කෙලෙස් මූල තුනෙන් එකකි. බලන්න:  
රාග දෝස මෝහ. සටහන: මාරයාගේ එක් දියණියක් රාගා ය. බලන්න:  
මාරයාගේ දියණියන්.

▼ රාගය අවසන් කිරීමට වැඩිය යුතු ධර්මතා: රාගය පිළිබඳව සෘජු ඥානය  
ලැබීම පිණිස (අභිඥාය-direct knowledge), රාගය පිළිබඳ සම්පූර්ණ  
ඥානය ලැබීම පිණිස (පරිඥාව -full understanding-), රාගය  
සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කිරීමට (සමුච්චේදය-utter destruction), රාගය  
දුරුකිරීම පිණිස (පහානය-abandoning), රාගය වැනසීම පිණිස  
(destruction), රාගය අතුරුදහන්කිරීම පිණිස (vanishing), රාගය  
විරාගය කිරීම පිණිස, රාගයේ නිරෝධය පිණිස, රාගය දීලාදැමීම පිණිස  
(වාග-giving up ), රාගය අත්හැරීම පිණිස (relinquishment) වැඩිය යුතු  
ධර්මතා: 1 අසුභ සංඥාව 2 මරණ සංඥාව 3 ආහාරයෙහි පටිකුල සංඥාව  
4 සර්වලෝකය පිළිබඳ අනභිරුති සංඥාව 5 අනිච්ච සංඥාව 6 අනිච්චේ  
දුක්ඛසංඥාව 7 දුක්ඛේ අනත්ත සංඥාව 8 පහාන සංඥාව 9 විරාග සංඥාව  
10 නිරෝධ සංඥාව 11 අස්තික සංඥාව - ඇටසැකිල්ල ගැන (අට්ඨික  
සංඥාව) 12 පුලවක සංඥාව 13 විනිලක සංඥාව 14 විපුබ්බක සංඥාව 15  
විවර්දක සංඥාව 16. උද්ධුමාතක සංඥාව 17 අනත්ත සංඥාව 18 සම්මා  
මග වඩාගැනීම. බලන්න: සංඥා, සම්මා මග, භාවනා. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (6)  
:10 නිපාත: රාගාදී පෙය්‍යාලය වග්ග, පි.605, EAN: 10: III Lust & so

forth, p. 563, අංගු.නි: (3):5 නිපාත: රාගාදී පෙය්‍යාලය වගේග, පි.487, EAN: 5: Lust & so forth, p. 315.

▲ **රාග ගින්න** -Fire of lust: රාගගින්න, කාමයෙන් මුලාවූ මිනිසුන් මේ ගින්නෙන් දැවේ, බලන්න: ගින්න විවිධබව. සංයු.නි: ( 4 ): සළායතනවගේග: වේදනාසංයුක්ත: 1.18.8 ආදිත්තපරියාය ධර්ම න්‍යාය සූත්‍රය, පි. 358.

▲ **රාගච්ඡේදය** - Destruction of lust: රාගච්ඡේදය යනු සිතේ ඇති රාගය විනාශකර දැමීම- ක්‍ෂයකිරීමය. බලන්න: ආසුව හා ආසුව ක්‍ෂය කිරීම. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1):මග්ගසංයුක්ත: 1.1.7 දුතිය භික්ෂු සූත්‍රය,පි.40, ESN: 45: Magga samyutta: Connected discourses on the Path: 6 .6 A certain bhikkhu-2, p. 1610

▲ **රාගවිරාගා වෙනොවිමුක්ති**-Raga viraga chethovimuthti: රාගවිරාගා වෙනොවිමුක්ති ය යනු සමට භාවනාව වැඩිමේ ප්‍රතිඵලයකි, එනම් රාගය පහවී සිත නිදහස්වීමය. බලන්න: වෙනොවිමුක්තිය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 2 නිපාත: 2.1.3.11 සූත්‍රය, පි.158, EAN: 2: 31.11 Sutta, p.60..

▲ **රාගය දෝසය මෝහය:** පාලි: රාගං දොසං මොහං- lust, hatred, and delusion: රාගය දෝසය හා මෝහය අකුසල මූලයන්ය. මේවා ලෝභය, ක්‍රෝධය හා අවිජ්ජාව ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. බලන්න: කුසල හා අකුසල. මූලාශ්‍ර: ම. නි: (1) 1.1.9.සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රය, පි. 130, EMN: 9-Sammādiṭṭhi Sutta, p. 121.

▼ **මේ ත්‍රිවිධ අකුසල මූල්** පහකර ගැනීමට, පිළිවෙලින්, අගුභය, මෛත්‍රිය හා ප්‍රඥාව වැඩිය යුතුය.මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (4) 6 නිපාත: 6.1.1රාග සූත්‍රය, පි.280.

▼ **රාගය දෝසය හා මෝහය යන අකුසල නිසා ජාතිය, ජරාව හා මරණය ලෝකයේ පවතී.** එම අකුසල 3 පහ කරගැනීමට, සක්කායදිට්ඨිය (Personal-existence view), විවිකිච්චාව (doubt) හා සිලබ්බතපරාමාස ( wrong grasp of behavior and observances) යන ධර්මතා පහ කර ගත යුතුවේ. රාගය, දෝසය හා මෝහය ප්‍රභීණය කරගැනීමෙන් ජාති ජරා මරණ ධර්මයන්ගෙන් ගැලවිය හැකි වේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6):10 නිපාත: 10.2.3.6 තයෝධම්ම සූත්‍රය,පි.284, EAN:10: Tens,76-6.Incapable, p. 524.

▼ **රාගය දුරු කිරීම (රාගවිරාගත්තං- the fading away of the lust)** රාගය දුරුකිරීම මග බලසර වාසය කිරීමේ එක් අරමුණක් ය. බලන්න: බ්‍රහ්මචරියාව. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-1) මහාවග්ග:මග්ගසංයුක්ත: අක්කාදානිකියා පෙය්‍යාලො වගේග: 1.5.1 විරාග සූත්‍රය, පි. 72, ESN:45 Maggasamyutta: V: Wanders of the other sects: 41.1 The Fading Away of Lust, p.1650.

▼ **රාගය, ද්වේෂය හා මෝහය පිළිබඳ විශේෂ ලක්ෂණ:** 1) රාගය: සුළු දොසයන් සහිත වුවත් ප්‍රභීණවීමට කල්ගත්වේ. රාගය ඇතිවීමට හා වැඩියාමට මුල්වන්නේ සුභ නිමිත්ත පිළිබඳව අයෝනිසෝමනසිකාරය කිරීමය. රාගය ඇතිනොවීමට හා උපන් රාගය සන්සිඳීමට උපකර්වන්නේ

අසුභ නිමිත්ත පිළිබඳ යෝනිසෝමනසිකාරය කිරීමය. 2) දෝසය: ක්‍රෝධය මහා දොස් සහිතය, එහෙත්, ඉක්මනින් ප්‍රහීනය වේ. දෝසය ඇතිවීමට හා වැඩියාමට මුල්වන්නේ පටිස නිමිත්ත පිළිබඳව අයෝනිසෝ මනසිකාරය කිරීමය. මෛත්‍රිය වැඩීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, මේත්තා වෙනොසෝ විමුක්තිය ලබාගැනීමෙන් දෝසය ප්‍රහීණය කරගැනීමට හැකිවේ. 3) මෝහය: අවිජ්ජාව මහා දොස් සහිතය, ප්‍රහීණ වීමට දිගු කාලයක් ගතවේ. අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කිරීම නිසා නුපත් මෝහය ඇතිවේ, උපත් මෝහය වැඩි දියුණුවේ. ධර්මතා පිළිබඳ සිහි නුවණින්- යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කරන්නේනම් මෝහය ප්‍රහීණය කරගැනීමට හැකිවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 3 නිපාත, මහාවග්ග: 3.2.2.8 සූත්‍රය, පි.394, EAN: 3: 68.8 other sects, p. 112.

▼ රාගය දෝසය හා මෝහය නිසා ඇතිවන ආදීනව: මේ කෙළෙස් නිසා කෙනෙක් පිඩාවට පත්වේ, අනුන්හටද පිඩා කරයි, එසේම මානසික දුක්විඳි, ධර්මය වඩාගැනීමට සිතේ උනන්දුවක්, දිරියක් ඇතිනොවේ. තුන් දොරින්ම දුසිරිත් කරයි. එසේම ධර්මයේ අන්ධයෙක් බවට පත්වේ, යහපත් කල්පනා නැතිවේ, ධර්ම අවබෝධය හීනවේ, ප්‍රඥාව දුබලවේ, දුකට පත්වේ, නිවන දුරකරගනී. මේ තුන් කෙළෙස් නැතිකිරීමේ මග අරිය අටමගය. යම් කෙනෙක් අරිය අටමග අනුගමනය කර, මේ ආසවයන් ප්‍රහීණය කරගන්නේ නම් ඔහු පිඩාවට, දුකට පත් නොවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 3 නිපාත: ආනන්දවග්ග: 3.2.3.1 සූත්‍රය, පි. 420, EAN:3: Ananda vagga, 71.1. Channa, p. 117.

▼ රාග දෝස මෝහ ප්‍රහීණය: රාගය ප්‍රහීණ කිරීමට අශුභය (unattractive) වැඩිය යුතුය, දෝසය ප්‍රහීණ කිරීමට මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය, මෝහය ප්‍රහීණ කිරීමට ප්‍රඥාව වැඩිය යුතුය යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4 ): 6 නිපාත: 6.1.1. රාග සූත්‍රය, පි. 279, EAN: 6: 107.1 Lust, p. 364.

▼ රාග දෝස මෝහ ප්‍රහීණය පිණිස වැඩිය යුතු ධර්මතා දෙක: රාගය දෝසය මෝහය සහමුලින්ම නැතිකිරීමට: සමථ හා විදර්ශනාව වැඩිය යුතුවේ. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1): 2 නිපාත: රාගපෙය්‍යාල සූත්‍ර, පි.232.

▼ රග දොස මෝහය ට යටවීම මරුගේ බන්ධනයට හසුවීමය. ඒවා දුරු කරගැනීම මරුගේ බන්ධනයෙන් නිදහස් වීමය. මූලාශ්‍රය: බු.නි: ඉතිවුත්තක: රාග සූත්‍ර 2කි, පි.422.

▲ රෝග-Sickness: බුදුන් වහන්සේ, ලෝකයාට ඇතිවන රෝග 2 ක් දක්වා ඇත: 1) කායික රෝග: කයේ ඇතිවන රෝග. මිනිසුන්ට උපරිම ලෙසින් නිරෝගීබව වසර 100ක් පමණ කලක් කය තබා ගත හැකිය, 2) චේතසික රෝග (මානසික): මනස නිසා ඇතිකරගන්නා රෝග. රහතුන් හැර, මොහොතක් හෝ මානසික සුවය ලබන අය දුර්ලභය. සටහන: මේ සූත්‍රයේ පැවිද්දන්ට ඇති රෝග 4 ක් පෙන්වා ඇත: 1) මහෙව්ජ්ජනාවය: ලැබෙන සිව්පසයෙන් සතුටුනොවීම 2) ලාභසත්කාර සම්මාන ආදිය ලබාගැනීමට ඇති දැඩි ආශාව 3) ඒවා ලබාගැනීමට චිරිය කිරීම 4) පවුල් වලින් යම් දේ ලබාගැනීම පිණිස කපටි ලෙසින් කටයුතු කිරීම. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (2): 4 නිපාත: ඉන්ද්‍රියවග්ග: 4.4.1.7 රෝගසූත්‍රය, පි.298.

රව

▲ රුචි උපාසිකා-Ruchi Upasika: බලන්න: උප ග්‍රන්ථය:3

රජ

▲ රජගහ නුවර- City of Rajagaha: බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ රජගහනුවර, මගධයේ අගනුවරය. ගිහිගෙය හැර සත්‍ය සොයා යන සිද්ධාර්ථ තවුසා කපිලවස්තු නුවර සිටි මේ නුවරට පැමිණීම, එහිදී, මගධයේ අධිපති බිම්බිසාර රජ හමුවීම සූත්‍ර දේශනා වල විස්තර කර ඇත. එම නුවරට බුදුන් වහන්සේ වඩින අවස්ථාවේ, සක්දෙව්දු තරුණ මිනිස්වෙසක් ගෙන බුදුගුණ කියමින් ජනයා ඉදිරියේ ගමන්කළහ. බුදුන් වහන්සේගේ අවසාන වාරිකාව ආරම්භ කළේ රජගහනුවර සිටය. එවක, මගධයේ පාලකයා අජාසත් රාජය. බලන්න:වින.පි: මහාවග්ග (1) : 48: මහාබන්ධක: 48 උරුවෙලපටිභාරිය කතා, පි. 127, මහාපරිනිර්වාණ සූත්‍රය: උපග්‍රන්ථය:6. මූලාශ්‍රය: වි.පි: මහාවග්ග පාලිය 1: 9 ඡෙදය, පි 158.

▲ රජස්-Dust: රජස් යනු දූවිලිය. ධර්මයේ රජස් ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ කෙළෙස්ය. මේ සූත්‍රයේදී පෙන්වා ඇත්තේ ගිම්හානයේ ඇතිවන දූවිලි කුණාටු, මහා වැස්සකින් සේදී යන ලෙසින්, ආරිය අටමග මග දියුණු කරගැනීමෙන්, කෙළෙස් සේදී යන බවය. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:5 මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (5-1): මහාවග්ග:මග්ගසංයුත්ත: බලකරණියවග්ග :මේඝසූත්‍රය, පි.142.

▲ රජවරු-Kings: රජ යනු යම් රටක, ප්‍රදේශයක, රාජධානියක නායකයාය. බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ, මගධ අධිපති බිම්බිසාර, කෝසල අධිපති පසේනදී යන රජවරු මහා සම්පත් ඇති බලවත් රජුන්ය. එහෙත්, රජ සම්පත් වලට වඩා නිවන සම්පත ලැබීම අනගිය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සටහන්: \* මේ සූත්‍රය දේශනා කිරීමට පසුබිමවුවේ, එක්සමයක සංඝයා ඒ රජුන් දෙදෙනාගේ සම්පත් ගැන කතා කිරීමය.බුදුන් වහන්සේ ඔවුන්ට පෙන්වා දුන්නේ පැවිද්දන්ට එවැනි කතා නිෂ්ඵල බවය. බලන්න: කථාව. \*\* ඒ රජවරු දෙදෙනාම බුදුන් වහන්සේ සරණ ගිය ගිහියන්ය. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3. \*\* සියලුම කුඩා රජවරු, සක්විති රජු අනුගමනය කරති, සක්විති රජු අග්‍රය. බලන්න: සංයු.නි: (5-1): මග්ගසංයුත්ත:අප්‍රමාදවග්ග:1.13 රාජ සූත්‍රය, පි.130. මූලාශ්‍ර: බු.නි: උදානපාලිය: 2.2 රාජසූත්‍රය, පි.176.

▲ රජ සලකුණ- Symbol of the king: රටකට-රාජ්‍යකට සලකුණ- සංකේතය වන්නේ ඒ රටේ රජය, රජුගේ ධජයයය. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග:දේවතාසංයුත්ත:1.8.2. රජ සූත්‍රය, පි.104.

▲ රාජ අන්තංසුරය-Kings Women's quarters: රාජඅන්තංසුරය යනු රජ කෙනකුගේ බිසව්වරු හා පරිවාර කාන්තාවන් වාසය කරන රාජ මන්දිරයකි. එවැනි ස්ථාන වලට ඇතුලත් වීමෙන් සංඝයා ට සිදුවිය හැකි විපත් 10ක් මේ සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (6): 10 නිපාත: 10.1.5.5. රාජඅන්තංසුරවිනාස සූත්‍රය, පි.174.

▲ රාජකථා-Talks about Kings: රජවරු පිළිබඳ කතාබහේ යෙදීම බුදුසසුනේ පැවිද්දන්ට සුදුසු නොවේ. බලන්න: කතාව

▲ **රාජකීය කුහගස-Royal Banyan tree:** පෙරකල සිටි කොරවා නම් රජහට යහපත් ලෙසින් ස්ථාපනය කළ “සුප්පතිටය” නම් මහා කුහ රුකක් තිබිණි. එම ගසට පස් මහා කඳ තිබිණි, එහි හටගත් එල ඉතා මිහිරිය. එක් කඳක එල රාජ පිරිසද, දෙවෙනි කඳේ එල හමුදාවද, තෙවෙනි කඳේ එල දනව වැසියෝද, සිව්වෙනි කඳේ එල මහණ බමුණන්ද, පස්වෙනි කඳේ එල සතුන් හා පක්ෂීන් ද සමගියෙන් අනුභව කරති. එක් වතාවක පව්ටු මිනිසක් පැමිණ මුළු ගසේ එල අනුභව කර, අතු කඩා බීම දමා ඒ කුහ රුක වැනසුවේය. ඒ ගසේ සිටි දේවතාව, ඒ දැක කලකිරී, ගසේ එල හට නොගන්නේ නම් මැනවයයි සිතුවේය. ඒ අනුව කුහ ගස නැවත එල නොදිනී. ගසේ ගෙඩි හට නොගන්නා බව දැක රජතුමා ඒ බව සක්දෙව්දුට පැවසූහ. එවිට, සක්දෙව්දු මහා කුණාටුවක් මවා ඒ ගස පෙරලා දැමුවේය. තමන්ගේ වාසස්ථානය අහිමිවූ, වෘක්ෂ දේවතාව ඒ ගැන කම්පාවන බව දැක සක්දෙව්දු ඒ ගැන විමසා බලා ඒ දේවතාවගෙන් මෙසේ විමසීය “ඔබ, ‘රුක්ධර්මය’ අනුගමනය කළේද?”. එම කරුණ ගැන දේවතාව නොමදන්නා බව පැවසුවිට සක්දෙව්දු මෙසේ පැවසූහ: “රුක්ධර්මය නම්: ගසේ මුල් අවශ්‍ය අය මුල්ගනී, අතු අවශ්‍ය අය...පොතු අවශ්‍ය අය ...මල් අවශ්‍ය අය... එල අවශ්‍ය අය ඒ ඒ දේ ගනී, ඒ ගැන දේවතාව අසතුටු නොවිය යුතුය, කෝප නොවිය යුතුය, මෙය රුක්ධර්මය- වෘක්ෂ ධර්මය ය”. එම කරුණ අවබෝධ කරගත් දේවතාව, මින් මතු තමා රුක් දහම පිළිපදින බව පැවසීය. සක්දෙව්දු තම් බලයෙන් ඒ ගස නැවත පිහිටුවා දේවතාවට වාසස්ථානය ලබා දුන්හ. එම සිදුවීම ආශ්‍රය කර, බුදුන් වහන්සේ ධම්මික තෙරනුව පැවසුවේ, ඔහු ශ්‍රමණ ධර්මය අනුගමනය නොකළ නිසා, ඔහුගේ ප්‍රදේශයේ ගිහි උපාසකවරු ඔහු, ආවාසවලින් තෙරපූ බවය. **ශ්‍රමණ ධර්මය** දේශනා කළ බුදුන් වහන්සේ වදාළේ, තමන් සමග සිටින සබ්බන්තවාරීන් හා උතුම් සංසරත්නයට ක්‍රෝධ පරිභව නොකර වාසය කළයුතු බවය. **බලන්න:** ධම්මික භික්ෂුව, ක්‍රෝධය. **සටහන:** ධම්මික භික්ෂුව ගේ අයහපත් හැසිරීම ගැන අවවාද කිරීම පිණිස බුදුන් වහන්සේ මේ දේශනාව වදාළහ. **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:1,5. මූලාශ්‍ර: අංග.නි: (4) : 6 නිපාත:ධම්මිකවග්ග: 6.1.5.12 ධම්මික සූත්‍රය,පි.160, EAN:6: 54.12 Dhammika, p.343.

▲ **රාජදත්ත තෙර- Rajadaththa Thera:** බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 1

▲ **රාජ බටයෝ-King's soldiers:** බුදුන් වහන්සේ මායා කාරයෙක් යයි සමහරු කරනලද අපවාදය, පැහැදිලි කිරීම පිණිස මේ සූත්‍රය, පාටලී ගාමිණීනිට වදාළහ. මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ යමක් ඇසීමෙන් දකිමෙන් පමණක් කෙනක් මැනීමට නොයා යුතු බවය. **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:5 , බුදුන්වහන්සේට අපවාද කිරීම:උපග්‍රන්ථය:6, පාටලිය ගාමිණී: උප ග්‍රන්ථය:3.මූලාශ්‍රය:සංයු.නි:සළායතනවග්ග:ගාමිණී සංයුත්ත:8.1.13 පාටලිය සූත්‍රය, පි.611

රට

▲ **රටය පිණ්ඩය- Ratta pinda:** රටය පිණ්ඩය, ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ රටවාසීන් දෙන පිණ්ඩපානයය (alms food given by people of the country). යම්කිසි භික්ෂුවක්, මෙත්තාසහගත සිත ඇතිව වාසය කරයි නම්, ජාන සමාපත්ති ලබන්නේ නම්, ශාස්තෘන්වහන්සේ ගේ අවවාද පිළිගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරයි නම්, රටවැසියා දෙන පිණ්ඩපානය,



බාධාවක් නොමැතිව වැළඳිය හැකිය. සටහන: යහපත් භික්ෂුවට දෙන දානය නිසා රට වැසියාට පින් ලැබේ. එනිසා, භික්ෂුව පිණිස පාතය වැළඳීමට සුදුසු කෙනෙක් වීම අවශ්‍යතාවයකි. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1) : 1 නිපාත: ප්‍රභාස්වර වග්ග: 1.6.3 සූත්‍රය, පි.58.

▲ රට්ඨපාල තෙර-Rattapaala Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

රත

▲ රත්ත හත- Seven Treasurers: රත්ත 7 ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සක්විතිරජකුට හිමි රත්ත- සම්පත් ගැනය. බලන්න: සක්විතිරජ.

▲ රාත්‍රී භෝජනය වැලකීම- Avoiding night meal: පැවදි ජීවිතය සුවසේ පවත්වා ගැනීම පිණිස රාත්‍රී ආහාරයෙන් වැලකීම සුදුසුබව, බුදුන් වහන්සේ වදාළ අනුසාසනය මෙහි දක්වා ඇත. අස්සපී හා පුන්ඛිබසුක යන භික්ෂුන් එම අවවාදය පිළිගත්තේ නැත. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:4. මූලාශ්‍රය: ම.නි:(2) 2.2.10 කිට්ඨාංගි සූත්‍රය, පි. 252.

▼ විකාල භෝජනය ගැන බුදුන් වහන්සේ දුන් අවවාදය පළමුව පිළිනොගත් හදාලි තෙරුන්, පසුව තමාගේ අයහපත් ක්‍රියාවා ගැන බුදුන් වහන්සේගෙන් සමාව යැදීම මෙහි දක්වා ඇත. බලන්න: හදාලි තෙර. මූලාශ්‍රය:ම.නි: (2) 2.2.5 හදාලි සූත්‍රය, පි.190.

රථ

▲ රථ උපමාව-Simile of the chariot: ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගත් ( ඉන්ද්‍රියන්හි වසනලද දොර ඇති) භික්ෂුව ගේ සංයමය පෙන්වීම පිණිස බුදුන් වහන්සේ මේ උපමාව යොදාගෙන ඇත. උපමාව: සමබ්බක පිහිටි සතර මහාසන්ධියක (සිව්මංසල) අජාතිය අසුන් ඇති රියක් ඇත. අසුන් හික්මවීමේ දක්ෂ රියැදුරු ඒ රියට නැගී, ඒ සතර දිසාවෙන් කැමති දිසාවකට ඒ රිය ගෙනයයි, එසේම කැමති ලෙස ආපසු පැමිණේ. එලෙස, ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගත් භික්ෂුවට, සය ඉන්ද්‍රියන් මනාව සංවර කරගෙන වාසය කළ හැකිවේ. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (4): සලායතනවග්ග: වේදනා සංයුක්ත: ආසිච්ඡවග්ග: 1.19.2 රජුපම සූත්‍රය, පි.370.

රධ

▲ රාධ තෙර-Radha Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

රත

▲ රන්රිදි පිළිගැනීම- Accepting gold & silver: රන්රිදි, ජාතරූප ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. රන්රිදි මුදල් ආදිය ශ්‍රමණයන්ට කැප නැත. බලන්න: ජාතරූප, උපකෙළෙස, විනය.

රූප

▲ රූපය-Form: ධර්මයේ රූපය ආකාර දෙකකින් පෙන්වා ඇත: 1) සතර මහා භූතයන්ගෙන් සකස්වූ කයය, පංච උපාදානස්කන්ධයේ රූපස්කන්ධයය. රූපය ලෙසින් හඳුන්වනේ එය බිඳෙන, විනාශවන ස්වභාවය නිසා ය යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: ඛජ්ජනිය,

පංචලපාදානස්කන්ධය. 2) ඇස විසින් අල්ලා ගන්නා බාහිර අරමුණු, රූපය ලෙසින් පෙන්වා ඇත. බලන්න: සළායතන. සටහන: සියලු රූප අනිත්‍ය වේ, එලෙස, දකිනා පුද්ගලයා ‘සද්ධානුසාරි’ ය. ඒබව, විදසුන් නුවණින්, ජානසමාපත්ති ලබා අවබෝධ කරගන්නා පුද්ගලයා ‘ධම්මානුසාරි’ ය. ඔවුන් සම්බෝධිය පිහිට කරගෙන ඇත.

මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (3): බන්ධවග්ග: ඔක්කන්ති සංයුත්තය: චක්ඛුවග්ග: 4.1.2 රූප සූත්‍රය, පි.470.

▼ රූපයේ ආස්වාදය, ආදීනවය හා නිස්සරණය- Gratification, Danger & Escape in Material form: රූපයට වසභවීම නිසා ඇතිවන දුක් ආදීනවද, රූපයට ඇති තත්භාව නැතිකර ගැනීමෙන් ලැබෙන නිදහසද මේ සූත්‍රයේ විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: ( 1 ) : 1.2.3 මහාදුක්ඛන්ධ සූත්‍රය, පි. 220, EMN: 13: The Greater Discourse on the Mass of Suffering, p.220.

▼ රූපය පිලිබඳ යථා අවබෝධය නොලැබීම නිසා ලෝකයා තුළ මිථ්‍යා දිට්ඨිය ඇතිවේ. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (3): බන්ධක: වච්ඡගොත්තසංයුත්ත: 12.1.1. රූප අඤ්ඤාණ සූත්‍රය, පි.548.

▼ රූපය, රුමත්බව-වර්ණය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. මෙය ලෝකයේ ලබාගැනීමට දුර්ලභ දෙයකි. අලංකාර නොවීම හා නො සැරසීම( Not adorning and beautifying), රුමත්බවට බාධාය. බලන්න: ඉෂ්ඨධම්ම. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (6) 10 නිපාත: 10.2.8.3 ඉෂ්ඨධම්ම සූත්‍රය, පි.270, EAN:10: 73.3 Wished for, p.522.

▲ රූප ආයතනය- form-base: බාහිර ආයතන 6 න් එකකි. බලන්න: බාහිර ආයතන.

▲ රූපය බිඳියාම - Braking of the form: රූපය බිඳියාම ලෙසින් මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ අභ්‍යන්තර හා බාහිර හේතු නිසා කය විනාශවීමය. බලන්න: බජ්ජනිය.

▲ රූප ජාන සමාපත්ති - Rupa jana samapathti: රූප ජාන සමාපත්ති ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, අෂ්ඨ විමොක්ඛ යන්ත්‍රී, පළමු විමුක්තිකය. බලන්න: අෂ්ඨ විමොක්ඛ.

▲ රූප තණ්හාව- Rupa tanha: මෙය සය ආකාර තණ්හාවෙන් එකකි, ඇසෙන් දකින රූප කෙරේ ඇති ඇල්මය. බලන්න: තණ්හාව.

▲ රූපධාතු- Rupadathu: රූප ලෝකය, රූප ධාතු ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. බලන්න: ධාතු. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි : (3 ): 11 දසුත්තර සූත්‍රය, පි. 483, EDN: 34: Dasuttara Sutta: Expanding Decades, p. 384.

▲ රූප ධ්‍යාන - Rupa dhyana: රූප ධ්‍යාන, වෙතොව්ච්චිට ලෙසින්ද හඳුන්වයි. බලන්න: වෙතොව්ච්චිට.

▲ රූප නිස්සරණය ධාතුව- Rupa nissaraniya dhatu: මෙය නිස්සරණය ධාතු 5න් එකකි, රූපයට නො ඇලී, ඒවා කෙරෙහි සිත නොයෙදුවා ඉන් මිදීමට ඇති හැකියාවය. බලන්න: ධාතු.

▲ **රූප බ්‍රහ්මලෝක-** Rupa Brhamaloka: බ්‍රහ්මදෙවියන් වාසය කරන හවය. **බලන්න:** බ්‍රහ්මලෝක.

▲ **රූප ලෝක-** Fine material abodes: රූප ලෝක, තුන් හවයෙන් එකකි, එනම්, උසස් බ්‍රහ්ම දෙව්වරු වාසය කරන බ්‍රහ්ම දේව ලෝක 16 ය. **බලන්න:** බ්‍රහ්මලෝක.

▲ **රූපඤ්චිම-Rupanna:** රූපඤ්චිම ලෙසින් මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ සතරමහා භූතයන්ගෙන් හටගත් උපාදාය රූපයේ යථාභූත බව අවබෝධකිරීමය. **බලන්න:** ගෝපාල.

▲ **රූපාවචර-Rupavacahara:** සත්වයන් උපත ලබන හව 3 න් එකකි, උසස් බ්‍රහ්ම දෙවියන් පහළවන හවයය. **බලන්න:** බ්‍රහ්මලෝක.

▲ **රූප රාග- Lust for forms:** උද්ධමභාගිය සංයෝජන 5න් එකකි. **බලන්න:** උද්ධමභාගිය සංයෝජන.

▲ **රූපී හෝ අරූපී වීමට හේතු-Reasons to be beautiful or ugly:** තරහ-ක්‍රෝධය ඇතිව වාසය කිරීම මතු හවයේ අරූපී වීමට බලපායි, සාමයෙන් ජීවත්වන කෙනා මතු හවයේ රූපත්වේ. **බලන්න:** මාගම.

## රම

▲ **රමණිය භූමිය-Lovely ground:** එක් සමයක් සක්දෙව්දු විසින් විමසනු ලැබුව, බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ, යම් භූමියක (ගමක, වනයක ආදී) ස්ථානයක රහතුන් වැඩ වසන්නේ නම් ඒ භූමිය රමණිය බවය. **මූලාශ්‍රය:** සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග: සක්කසංයුත්ත:11.2.5 රාමනෙයියක සූත්‍රය, පි.440.

▲ **රූමත්බව- Beauty:** රූමත්බව- රූපාලංකාරය, වර්ණය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. රූමත්බව ලබාගැනීම පහසු නැත. **බලන්න:** ඉෂ්ඨධම්ම.

## රය

▲ **රියට සලකුණ-Symbol for Chariot:** මෙහිදී රිය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ යුද්ධයට යන රජකෙනෙක් ගේ අශ්වරථයය. එවැනි රියක් හඳුනාගැනීමට ඇති සලකුණ ධජයය. (රජතුමාගේ කෝඩ්ස්). **බලන්න:** සංකේතය.

▲ **රියසක -the cart wheels:** බුදුන් වහන්සේ මේ උපමාව යොදාගෙන ඇත්තේ, භික්ෂූන් ධම්ම චිනයේ පරිහානියට හෝ වර්ධනයට පත්වීම පෙන්වීමටය. කෙටි කලකින් අයහපත් ලෙසින් සකස් කළ රියසක (රෝද) ඉක්මනින්ම බිඳී යයි.එලෙස, මේ සසුනේ කාය, වච්ඡා මනෝ ක්‍රියා අයහපත් භික්ෂූ, භික්ෂුණින් ධර්මචිනයේ පහතට වැටේ, එහෙත්, බොහෝ කලක් ගෙන, මැනවින් සලසන ලද රියසක බොහෝ කාලයක් පවතී. එලෙස, මේ සසුනේ කාය, වච්ඡා මනෝ ක්‍රියා යහපත් භික්ෂූ, භික්ෂුණින් ධර්මචිනයේ වර්ධනයට පත්වේ. **සටහන:** පෙර හවයක බුදුන් වහන්සේ, පවේනන රජුගේ රියකාරයා ලෙසින්, රජුගේ යුද්ධ රියට රෝද සකස්කිරීමේ විස්තරය මෙහිදී පෙන්වා ඇත. **බලන්න:** බුදුන් වහන්සේ:

පෙරජීවිත: උපග්‍රන්ථය:6.මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (1): 3 නිපාත:  
රථකාරවග්ග:3.1.2.5 සූත්‍රය, පි.250.

## රල

▲ රළුවවන-Coarse words: රළුවවන යනු කණට අමිහිරි වචනය, මේවා පරුෂ වචන ලෙසින්ද හඳුන්වා ඇත, අකුසලයකි. රළුවවන කථා නොකිරීම සම්මා වාචය. බලන්න:සම්මා වාචා, දසඅකුසල.

## රව

▲ රේවත බුදුන් වහන්සේ- The Buddha Rewatha: ගෝතම බුදුන් වහන්සේට පෙර වැඩසිටි රේවත බුදුන් වහන්සේ පිලිබඳ විස්තර මෙහි දක්වා ඇත.බලන්න:බු.නි: බුද්ධවංශ පාලි:5 රේවත බුදුන්වහන්සේ.

▲ රේවත තෙර- Rewatha Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ රේවත බදිරවනිය තෙර- Rewatha Khadiravaniya Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ රැවටීම: පාලි: මායා -deceit: අනුන් මුලාකිරීමට කටයුතු කිරීම, මායාකාරිබව රැවටීමය. ධර්මයට අනුව තමාගේ පව්කම් සහවා ගෙන, නිවැරදි කෙනෙකු සේ පෙන්වීමට ඇති කැමැත්ත රැවටීමය. අකුසලයකි, දුගතියට ගෙන යයි. බලන්න: උප කෙලෙස, සල්ලේඛපරියාය.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. “ මෙවන් සිතිවිලි ඇති තැනැත්තා මායාකරුවෙකු වගෙයි. හොර රහසේ පව්කාරකම් සිදු කර සුදාන්ත අයෙකු ලෙස පෙනී සිටීම මායා කාරයාගේ ස්වභාවයයි. පාපය සැඟවීමේ චේතනාව මායාව ලෙසින් ධර්මයේ විග්‍රහ වේ. අද සමාජයේ බොහෝ අය වැරදි කළත්, එය හසු වුවත් පිළි නොගනී. තමා කළ වරද තම සිත පවා නොපිළිගන්නා ලෙසින් හැසිරෙති. කතා කරති. වරද සහවා ගනිති. එබන්දෝ අන් අය මුලාවටද පත් කරති. මෙබඳු ආකල්ප ඇති තැනැත්තාට කවරදාකවත් නිවැරදි වීමට ඉඩක් නැත”. දිණ්ණික: අන්තර්ජාල ලිපිය:  
[http://archives.dinamina.lk/2012/08/08/\\_art.asp?fn=a1208082](http://archives.dinamina.lk/2012/08/08/_art.asp?fn=a1208082)

2. “ පව්කම් කොට ඒවා සහවන ස්වභාවය මායාව වේ. තමන් කළ වරද වසා ගැනීමට තමන් යහපත් කෙනෙක් යයි පෙන්වීමට කටයුතු කරයි. මායාකාරයන්හට බොහෝ දෙනා රැවටේ”. කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය:පි. 88, රේරුකානේ වන්දවිමල මහානාහිමි, 2008.

## රස

▲ රස-Flavor: රස දෙආකාර බව පෙන්වා ඇත: ආහාර පාන නිසා දිවට දැනෙන රසය, ධර්මය අවබෝධ වීම නිසා මනසට ඇතිවෙන වෙන ධර්ම රසය. ලෝකසක්‍රියාගෙන් සුළු කොටසක් පමනක් පංචභෝජනය සහිත අග්‍රරස විඳින බව මෙහි පෙන්වා ඇත. බොහෝදෙනෙක් දළආහාර රසය ලබති. මාර්ග එල සාක්ෂාත් කරගැනීම නිසා ආර්යෝ ලබන විමුක්ති රසය අග්‍රතම රසයවේ. මාර්ගය සාක්ෂාත් වීම නිසා ලබන අර්ථරසය හා එල සාක්ෂාත් වීම නිසා ලබන ධර්ම රසය, එමගින් නිවන ලැබීම විමුක්ති රසයවේ. එම රස ලබන උතුමන් ප්‍රමානය සුළුය. එමනිසා බුදුන්

වහන්සේ, සංඝයාට අවවාද වදාළේ , අප්‍රමාදව, අර්ථරසය, ධම්ම රසය, විමුක්ති රසය ලබාගැනීමට භික්ෂිය යුතුවිය. සටහන: ධර්මයේ ඇත්තේ එක් රසයකි, එනම් විමුක්ති රසයයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (1) 1 නිපාත:එකධම්මපාළිය: 1.16.4.14.හා 1.16.4.15 සූත්‍ර, පි. 114.

▲ රස ආයතනය-Rasa ayathanaya: බාහිර ආයතන 6න් එකකි.  
බලන්න: බාහිර ආයතන.

▲ රස තණ්හාව-Rasa tanha: දිවට දැනෙන රසයට ඇලීම රස තණ්හාවය. මේ තණ්හාව නිසා මතු තිරිසන් යෝනියේ ඉපදීම සිදුවේ.  
බලන්න: තිරිසන් ලෝකය.

▲ රාසිය ගාමිණී-Rasiya Gamini: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:3

රහ

▲ රහත් මගඵල- Arahantship: රහත් මගපල ලැබීම යනු නිවන් මගේ අවසාන පියවර සාක්ෂාත්කරගැනීමය. බලන්න: අරහත්වය.

▲ රහතන් වහන්සේ: පාලි: අරහතො- Arahant: බ්‍රහ්මචරියාව සම්පූර්ණ කරගත්- අරහත් මගඵල ලැබූ- නිවන ලැබූ, ආරිය උතුමා රහතන්වහන්සේය. සටහන: බු.නි: ධම්මපදය: 7 අරහත්වග්ගය: රහතන්වහන්සේගේ ගුණ විස්තර කරඇත. බලන්න: අරහත්.

▼ රහත්බව ලබාදෙන ජානසමාපත්ති: එක් සමයක දසම නම් ගහපති, මෙබඳු ප්‍රශ්නයක්, ආනන්ද තෙරුන්ගෙන් ඇසූහ:

“...අක්ඛි නු බො භානෙ ආනඤ්ඤා තෙන භගවා ජානතා පසුතා අරහතා සමා සම්බුද්ධො ඵක ධම්මො සම්ම දකඛනො යත් භික්ඛුනො අසමත්තස්ස ආනාපිනො පහිත්තස්ස විහරතො අවිමුක්ඛො වා විත්ථො විමුච්චති. අපරිකම්භො වා ආසවා පරිකම්භො ගච්ඡන්ති අනනුස්සතං වා අනුත්තරං යොගකෙබ්බං අනුපාපුණාති ති”. සියල්ල දන්නා දකිනා අරහත් සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් යහපත් ලෙසින් විස්තර කර වදාළ එක් ධර්මයක් පිළිබඳව, යම් භික්ෂුවක්, උත්සවාචන්තව, උනන්දුව සහිතව, අදිට්ඨානසෙන් යුතුව කටයුතු කරනවිට, එම භික්ෂුවගේ අවිමුක්ති සිත විමුක්තියට පත්වෙනම්, විනාශ නොවූ කෙලෙස් විනාශවී යන්නේ නම්, අත්තොකරගත්, ඉක්මවා නොගිය පරාධිනබවින් මිදීයන්නේ නම් එබඳු එක් ධර්මයක් තිබේද? ඒ පැණයට පිළිතුරු වශයෙන්, අරහත්මග ඵල සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස බුදුන්වහන්සේ වදාළ මාර්ග 11ක් (විමොක්ඛ 11): පිළිබඳව ආනන්ද තෙරුන් පෙන්වා ඇත:1-4)සිව්ජාන 5-8) සිව්බ්‍රහ්මවිහාර 9-11) අරුපසමාපත්ති. සටහන්: \* බුදුන් වහන්සේගේ පරිනිබ්බානසෙන් පසුව ආනන්ද තෙරුන් වදාළ සූත්‍රයකි. ම.නි: අට්ඨකනාගර සූත්‍රය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6): 11 නිපාත: 2 අනුසති වගග: 11.2.6 අට්ඨකනාගර සූත්‍රය, පි.674, EAN: II Recollection: 16.6 Dasama,p.573.

▼ රහතන් වහන්සේ අසේඛය. (one beyond training): බලන්න: සේඛ හා අසේඛ. අසේඛ ශීලය, අසේඛ සමාධිය, අසේඛ ප්‍රඥාව ඇති උතුමා අත්‍යන්ත නිෂ්ඨ බව ලබා ඇත (අවසාන නිගමනය-ultimate



conclusion), අත්‍යන්ත යෝගකේෂම් (සියලු කෙළෙස් බැඳීම් හැර දැමීම-ultimate security from bondage), අත්‍යන්ත පර්යාසනය: (බ්‍රහ්මචරියාව අවසන් කිරීම -ultimate consummation). එබඳු ගුණ ඇති රහතන්වහන්සේ සියලු දෙව් මිනිසුන් අතර ශ්‍රේෂ්ඨය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍රය:අංගු.නි: (1): 3 නිපාත:යෝධාජීවවග්ග: 3.3.4.11 සූත්‍රය, පි. 562.

▼ රහතන්වහන්සේ ආධ්‍යාත්මික මග පරිපූර්ණ කර ඇත: “ අරහත්වු, සියළු ආසවයන් ප්‍රභීණකළ, මග බලසර සම්පූර්ණකළ, විමුක්තිය පිණිස කළයුතු සියල්ල නිමාකළ, සියලු බර ඉවත්කළ (පංචස්ඛන්ධය), සත්‍ය අරමුණ සාක්ෂාත්කළ (නිවන), භව සංයෝජන සහමුලින්ම බිඳදැමූ, අවසාන ඥානය මගින් විමුක්තිය ලැබූ, භික්ෂුන්හට අප්‍රමාදයෙන් කටයුතු කරන්න යයි මම නොකියමි. එයට හේතුව, කළයුතුදේ ඔවුන් විසින් අප්‍රමාදයෙන් අවසන්කර ඇතිබැවින්ය; ප්‍රමාදවීමට ඔවුනට කරුණුනැත’ යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.

“යෙ තෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරහනෙතා ඛිණ්ණසවා වුසිතවනෙතා කතකරණියා ඔභිතභාරා අනනුප්පත්තසද්ඤා පරික්ඛිණ්ණභවසංඤ්ඤාජනා සම්මදඤ්ඤා විමුත්තා. තථාරූපානාහං භික්ඛවෙ, භික්ඛුනං නාප්පමාදෙන කරණියන්ති වදාමි. තං කිස්ස හෙතු : කතං තෙසංඅප්පමාදෙන අභබ්බො සො පමජ්ඣිතං”. සටහන: \* රහතන්වහන්සේ අවසාන ඥානය ලබා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (2) : 2.1.1 කන්දරක සූත්‍රය, පි. 18, EMN: 51: Kandarakka Sutta, p. 425.

▼ රහතන්වහන්සේ ‘ක්ෂිණාග්‍රව’ ය.: සියලු ආසව ක්ෂය කළ හෙයින් ක්ෂිණාග්‍රව ලෙසින් හඳුන්වයි. ක්ෂිණාග්‍රව උතුමන්, සිංහයා, අජානිය අශ්වයා, අජානිය ඇතා මෙන්, සෙන ගුගුරු හඬට බිය නැත. ඒ සත්වයන්ට කාය බලය ඇති නිසා ඔවුන් බිය නොවේ, රහතුන් මනස භික්මවා ඇතිනිසා ඔවුන් බියපත් නොවේ. සටහන: රහතන්වහන්සේ ‘ක්ෂිණාග්‍රවයා’ සියලු ආසවයන් ක්ෂයකළ උතුමාය. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (1): 2 නිපාත: පුද්ගලවග්ග: 2.2.6.6, 2.2.6.7, 2.2.6.8, සූත්‍ර, පි.186, ම.නි : (2): 2.2.10 කීටාගිරි සූත්‍රය, පි. 252, EMN: 70: Kīṭāgiri Sutta, p. 536.

▼ උත්තම පුරුෂයා යනු රහතන්වහන්සේය.: පංච නිවරණ ප්‍රභීණය කර, පස්විධ අසේඛ අංග යන්ගෙන් සමන්විත වූ රහතන්වහන්සේ, ධර්ම චිත්තයේ උතුම් පුරුෂයා යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බලන්න: උත්තම පුරුෂයා. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6 ):10 නිපාත,10.1.2.2 පංචඅංග සූත්‍රය, පි.58,EAN:10: 12.2 Five Factors, p. 495.

▼ රහත්මග එළ පිණිස ක්‍රමානුකූල පුහුණුවේ යෙදියයුතුය: අවසාන අවබෝධය- රහත්බව පිණිස - (අඤ්ඤා- final knowledge) මුදුන්පත්කර ගැනීම එක්වරම කරගැනීමට පුළුවන් දෙයක් නොවේ, ඒ සඳහා ධර්මය ක්‍රමානුකූලව පුහුණුකරගත යුතුය යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: ධර්මය ක්‍රමානුකූලව පුහුණුවීම- gradual training. මූලාශ්‍ර: ම.නි : (2): 2.2.10 කීටාගිරි සූත්‍රය, පි. 252, EMN: 70: Kīṭāgiri Sutta, p. 536.

▼ රහත්බව ප්‍රකාශ කරණ ආකාරය: අවසාන ඥාණය ලැබූ රහතන්වහන්සේ, අරහත්වයට පත්වූබව බුදුන්වහන්සේට පවසන්නේ මෙසේය:

“ජාතිය ක්‍ෂයවිය, බ්‍රහ්මචර වසනලදී, කළයුතුදේ නිමාකරනලදී, මේ රහත්බව පිණිස කළයුතු වෙනත් දෙයක් නොමැතියයි නුවණින් දනිමි”. “...බිණා ජාති, වුසිතං බ්‍රහ්මචරියං කතං කරණියං, නාපරං ඉක්කන්තයාති පජානාමි...”. සටහන: මේ සූත්‍රයේ රහත්වහන්සේ පාරිශුද්ධිය ලබන ආකාර විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: ම.නි: (3 ) 3.3.2. ඡබ්බිසෝධන සූත්‍රය, පි. 158, EMN: 112: The Six fold Purity - Chabbisodhana sutta p. 814, අංග.නි: (6 ): 10 නිපාත:පෙර වග්ග: 0.2.4.4. ව්‍යාකරණ සූත්‍රය,පි.304, EAN: 10: The Elders: 84.4 Declaration, p. 526.

▼ රහතුන් ගේ ස්වභාවය: රහතුන්: මාන- මැනීම අත්හැර ඇත, යළි කුසයකට නොපැමිණේ, නාමරූප පිළිබඳ තණ්හාව නමැති අවුල සිද්ධමා ඇත, කරදරවලින් මිදීඇත, සියලු ආසාවන් පහකරඇත, සසර බැඳීම හැම මුදා ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1): සභාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: 1.2.10 සමිද්ධි සූත්‍රය, පි. 44 හා 1.3.3 ජටා සූත්‍රය, පි. 52, ESN: 1: Devata samyutta: 20.10 Samiddhi, p. 79 & 23.3 Tangle, p. 84, දී.ස.නි: (3): 6.පාසාදික සූත්‍රය (19ෂ්ඨය), පි. 210, EDN: 29.The delightful discourse (para 26), p. 318.

▼ රහත්බව යනු රාග, දෝස හා මෝහ යන අකුසල පහකරගැනීමය- ආසවක්ඛය. ඒ පිළිබඳ ක්‍රියා මාර්ගය: ආරිය අටමග සාක්ෂාත් කරගැනීමයයි මෙහිදී සැරියුත් තෙරුන් පෙන්වා ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4): සළායතන වග්ග: ජම්බුබාදකසංයුත්ත:4.1.2අරහත්ත සූත්‍රය, පි.500, ESN: IV: 38 Jambukhādakasamyutta:2 Arahantship, p. 1396.

▼ රහත්වහන්සේගේ කතා ව්‍යවහාරය: එක්සමයක දේවියක් බුදුන්වහන්සේ බැහැදැක මෙසේ විමසූහ: “සියලු ආසවයන් ප්‍රහිණිය කළ, අන්තිම ශරීරය දරන රහතුන් : ‘මම කියමි’, ‘මට කියති’. මෙසේ කථාකරන්නේ මානය ඇතිවද?” බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:

“...රහතුන් එසේ කථාකරන්නේ ලෝක ව්‍යවහාරයට අනුවය...ඔවුන් සියලු මාන ප්‍රහිණිය කර ඇත”. මූලාශ්‍ර:සංයු.නි: (1): සභාථවග්ග:දේවතාසංයුත්ත: 1.3.5 අරහත්ත සූත්‍රය, පි. 52, ESN: 1: Devatasamyutta: 25.5 The Arahant, p. 87.

▼ රහත් වහන්සේ කටු නොමැතිව වාසය කරයි. රහතුන් කටු විරහිතව, කටු නොමැතිව (කෙලෙස් බාධා නැතිව) වාසය කරති. මූලාශ්‍ර:අංග.නි: (6 ): 10 නිපාත, ආකඩ්ඛ වග්ග: 10.2.3.2 කණ්ටක සූත්‍රය, පි.268. EAN: 10: 71.2. Thorns, p. 521.

▼ උපාදාන පහවීම රහත්බවය: පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම, නැතිවීම, එහි ආස්වාදය, ආදීනව හා නිස්සරණය පිළිබඳ යථා අවබෝධය ලබා, යම් භික්ෂුවක් උපාදාන සහිතව මිදුනේ නම් ඔහු අරහත්වය ලබා ඇත, සියලු ආසව නැතිකර ඇත, බ්‍රහ්මචර වාසය අවසන් කර ඇත, අරහත්වයට අදාළ කාර්ය නිමාකර ඇත, පංචස්කන්ධයේ බර බහාතබා ඇත, නිවන පිණිස වූ ඉලක්කය ලබා ඇත, සියලු හව සංයෝජන පහකර ඇත, සත්‍ය අවබෝධ කර විමුක්තිය ලබා ඇත:

“ යතො බො භික්ඛවෙ,භික්ඛු ඉමෙසං පඤ්චන්තං

උපාදානකකුමානං සමුදයඤ්ච අක්ඛමඤ්ච අසාදකඤ්ච ආදීනවඤ්ච  
නිසසරණඤ්ච යථාභුතං විදිතා අනුපාදා විමුක්තො හොති. අයං චූළචි  
භික්ඛවෙ,භික්ඛු අරහං ඩීණාසවො චූළිතො කතකරණියො ඔභිතභාරො  
අනනුප්පන්නසද්දා පරිකම්භභවසංයොජනො සම්මදඤ්ඤා විමුක්තොති”  
(When, bhikkhus, having understood as they really are the origin  
and the passing away, the gratification, the danger, and the escape  
in the case of these five aggregates subject to clinging, a bhikkhu is  
liberated by non-clinging, then he is called a bhikkhu who is an  
arahant, one whose taints are destroyed, who has lived the holy  
life, done what had to be done, laid down the burden, reached his  
own goal, utterly destroyed the fetters of existence, one completely  
liberated through final knowledge). මූලග්‍ර: සංයු.නි: (3):  
බන්ධසංයුත්ත: 1.3.1.8 අරහන්ත සූත්‍රය, පි. 308, ESN: 22 :  
Khandasamyutta: 110.8 Arahant, p. 1098.

▼ රහතන්වහන්සේ ලෝකයේ අග්‍ර පුද්ගලයෝය: බුදුන් වහන්සේ මෙසේ  
වදාළහ:

“...මහණෙනි, සත්වාචාස යම්තාක්ද, භවාග්‍රය යම්තාක්ද ඒ තාක්  
ලෝකයේ මොහු අග්‍රයහ...ශ්‍රේෂ්ඨය, ඔහු කවරේද: ‘රහතුන්’ය”. එසේ  
වදාළ බුදුන් වහන්සේ රහතුන් ගුණ මෙසේ පවසා ඇත: 1) රහතුන්  
ඒකාන්තයෙන්ම- ජාන, මගඵල ලැබූ නිසා සුඛිතය... තණ්හාව  
නොමැත...නව ආකාර අස්මිමානය සිද ඇත, මෝහය නමැති දැල  
පළාඇත. 2)...සිත කැළඹීම් රහිතය, ලෝකයේ ඇති තණ්හා දිට්ඨි යන්ට  
නො ඇලී ඇත, ආසව රහිතය, ශ්‍රේෂ්ඨය. 3) පස්කඳ (පංචස්කන්ධය) ත්‍රිවිධ  
පරිඥාවෙන් අවබෝධ කරගති, සප්ත සද්ධර්මය, ගෝචර කොට සිටී,  
ප්‍රඥාවන්තයන්, පවුන් පැසසිය යුතුය, ඔවුන් සත්පුරුෂයන්ය, බුදුන්  
වහන්සේගේ “ඔෆරස” පුත්‍රයන්ය (Are the Buddha’s bosom sons). 4)  
සප්ත බොජ්ඣංග යෙන් යුක්තය, ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් ශික්ෂණයව ඇත,  
“මහාවීර” වූ ඔවුන් හය හේරව ප්‍රභීණය කොට නිසැකව හැසිරේ. 5)  
ඔවුන් අසේබශීල ආදීවූ දස අංගයන්ගෙන් යුක්තය, “මහානාග” ය,  
සමාධිය (උපචාර හා අර්පණා) සමාහිතය, තණ්හාව නැති ඔවුන්  
ශ්‍රේෂ්ඨය.6) රහත්ඵල නුවන උපදවා ඇත-මේ අන්තිම භවය බව දනී,  
බ්‍රහ්මචරියාවේ සාරය ලැබූ ඔවුන්ට, අන් අයගේ පිහිට අවශ්‍ය නොමැත,  
7) ත්‍රිවිධ මානසෙන් නො සැලේ, පුනර්භවයෙන් මිදීඇත, දමනයවූ ඔවුන්  
“ලෝකය දිනූ චිරයෝ” වෙති. 8) සෑම දිසාවක් ගැන (උඩ යට හාත්පස)  
ඔවුන් අභිනන්දන නොකරති (සියලු දිසාවන්ට බැඳීම් නැත), “රහතුන්  
ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨවේ” යයි ඔවුන්හට සිංහනාදය (අභිතනාදය) කල  
හැකිය. සටහන්:\* සප්තධර්මගුණ: ශ්‍රද්ධාව, හිරි හා ඔත්තප්ප,  
බහුග්‍රැතබව, චිරිය, සතිය,ප්‍රඥාව \*\* ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව: අධිශීල, අධිචිත්ත,  
අධිප්‍රඥා. \*\* අසේබ ධර්ම 10 : බලන්ත: අසේබ. \*\* සියලු දිසාවන්හි  
බැඳීම් නොමැතිබව: පංච උපාදානස්කන්ධයට හා කාලයන්ට: අතීත,  
අනාගත හා වර්තමානයට. මූලාග්‍ර: සංයු.නි: (3): බන්ධසංයුත්ත:  
බජ්ජනියවග්ග: අරහන්ත සූත්‍ර 2කි, පි.172,ESN:22: Khandasamyutta:  
76.4 & 77.5 Arhants, p.1057.

▼ රහතුන්සතු උතුම් ගුණ - Noble qualities of Arahant

“ඒකාන්තයෙන්ම, අවසාන නිගමනයට පැමිණි (නිවන පිළිබඳව), සියලු බැමි (කෙළෙස්) වලින් නිදහස්වූ, බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතය සම්පූර්ණ කරගත්, (මාර්ගයේ) අවසාන සෙවීමවූ නිවන ලබාගත් මහණ (රහතන්වහන්සේ) උතුම් ගුණ ඇතිව සියලු දෙවි මිනිසුන් අතර අග්‍රවේ-උතුම්වේ ය යි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත:

“ අපරෙහිපි භික්ඛවෙ තීහි ධම්මෙහි සමන්තාගතො භික්ඛු අව්‍යන්තනිට්ඨො හොති අව්‍යන්තයොගකෙමි අව්‍යන්තබ්‍රහ්මචාරී අව්‍යන්තපරියොසනා සෙට්ඨො දෙව මනුස්සානං.” (possessing three qualities, a bhikkhu is best among devas and humans: one who has reached the ultimate conclusion, won ultimate security from bondage, lived the ultimate spiritual life, and gained the ultimate consummation): ඒ උතුම් ගුණාංග මොනවාද? 1) අසේධශීලය, අසේධසමාධිය හා අසේධප්‍රඥාව සතුවීම: “... අසෙබෙන සිලකකිකෙත අසෙබෙන සමාධිකකිකෙත අසෙබෙන පඤ්ඤාකකිකෙත”. (The aggregate of virtuous behavior of one beyond training, the aggregate of concentration of one beyond training, and the aggregate of wisdom of one beyond training) බලන්න: සේධ හා අසේධ. 2) ඉද්ධිප්‍රාතිහාර්ය, ආදේසනා ප්‍රාතිහාර්ය හා අනුසසනා ප්‍රාතිහාර්ය සතුවීම. “... ඉද්ධිපාටිහාරියෙන ආදේසනාපාටිහාරියෙන, අනුසසනිපාටිහාරියෙන” (The wonder of psychic potency, the wonder of mind-reading, and the wonder of instruction) බලන්න: ප්‍රාතිහාර්ය. 3) සම්මාදිට්ඨිය, සම්මාඥානය, සම්මා විමුක්තිය සතුවීම. 4) විද්‍යාව හා වරණ ගුණයෙන් යුතුවීම (විජ්ජාවරණසම්පන්නො- true knowledge and conduct) සටහන්: මහා මුගලන් තෙරුන්හට අරහත්වය ලැබීමට උපදෙස් දුන් බුදුන් වහන්සේ වදාළේ උතුම් ගුණයෙන් සමන්විත භික්ෂුව (මතු දක්වා ඇති පරිදි) දෙවිමිනිසුන් අතර අග්‍ර බවය. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (4 ): 7 නිපාත: 7.2.1.8 පච්චායන සූත්‍රය, පි. 426, EAN:7: 61.8 Dozing, p. 391, අංගු.නි: (6): 11නිපාත: 11.1.10, මොරනිවාප සූත්‍රය, පි.642, EAN: 11: Dependence: 10.10 The Peacock Sanctuary, p.56.

▼රහතුන් සතු අසේධ ගුණ 10කි: 1) අසෙධ සම්මා දිට්ඨිය 2) අසෙධ සම්මා සංකප්පය 3) අසෙධ සම්මා වාචාය 4) අසෙධ සම්මා කමමන්තය 5) අසෙධ සම්මා ආජීවය 6) අසෙධ සම්මා වායාමය 7) අසෙධ සම්මා සතිය 8) අසෙධ සම්මා සමාධිය 9) අසෙධ සම්මා ඤාණය 10) අසෙධ සම්මා විමුක්තිය. මේ ගුණ දහයෙන් යුත් නිසා රහතන්වහන්සේ අසෙධය බලන්න: දසකුමාර ප්‍රශ්න, බු.නි: බුද්දකපාය.

▼රහතුන් දුක නොසොයන්නේය: බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පෙන්වා ඇත.

“...ඔවුන් ප්‍රඥාප්තිය හළේය. විවිධ මානයන්ට නො යයි, එනම් නැවත මව්කුසයට නොයයි...පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ තත්භාව සහමුලින්ම පහ කළෝය. සුත් කෙල කෙළෙස් ඇති, නිදුක්වූ, තණ්හා රහිතය...තුන්දොරින් පව් නොකරයි, සියලු කාම හැර, සිහිය, මනා ක්‍රවණ ඇතිව, අනර්ථය පිනිසවූ දුක නො සොයන්නේය.”  
මූලාශ්‍රය:සංයු.නි:සගාථවග්ග:දේවතාසංයුත්ත:1.2.10 සමිද්ධි සූත්‍රය, පි.44.

▼ රහතුන් පස් ඉදුරන් අවබෝධ කර ඇත

“ යම්කලක මහණ තෙමේ පස් ඉදුරන් (සුඛ, දුක, සෝමනස්ස, දෝමනස්ස, උපේක්ඛා ඉන්ද්‍රියන්) ගැන යථා අවබෝධය ලබා (එහි ඇතිවීම, නැතිවීම, ආස්වාදය, ආදීනව හා නිස්සරණය) ඉන් මිදුනේද, අසාව ක්‍ෂය කළ, බ්‍රහ්මර වැස නිමාකළ, ස්වඅර්ථයෙන්ම හව සංයෝජනයෙන් මිදුන, විමුක්තිය ලද රහතන්වහන්සේය”. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-2): ඉන්ද්‍රියසංයුක්ත: අරහත්ත සූත්‍රය, පි. 398, ESN:48: Indriya samyutta: 33.3 Arhant, pi. 1961.

▼ රහතුන් තණ්හාව දුරුකළ උතුමෝය: එක් සමයක දෙවියෙක් බුදුන් වහන්සේ ගෙන්: “ ලෝකයේ තණ්හාව දුරුකළ කාමයන් සොයා නොයන්නේ කවුද ? යයි ඇසූහ. බුදුන් වහන්සේ වදාළේ රහතුන් ලෝකයේ තණ්හාව දුරුකළ කාමයන් නො සොයන උතුමන් බවය. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග:දේවතාසංයුක්ත: මහද්ධන සූත්‍රය, පි. 56.

▲ රාහු අසුරේන්ද්‍ර -Rahu Asura King: අසුර නිකායේ රජෙක් වන රාහු අසුරේන්ද්‍ර, ආත්මභාවින් අතුරින් අග්‍රය. මහා ශරීරයකින් යුක්තය. බලන්න: අසුර සටහන්: ඉර හා සඳ රාහු අසුර විසින් අල්ලා ගනී: Rāhu is the asura chief who abducts the sun and moon, obviously representing the solar and lunar eclipses. බලන්න:EAN: note 643, p. 614. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (2 ) 4 නිපාතය: 4.1.2.5. අගගපඤ්ඤාතනි සූත්‍රය, පි.56, EAN:4: 15.5. Proclamations,p. 153.

▼ රාහු අසුර ගේ බලය: මේ සූත්‍රයන්හි, රාහු අසුර විසින් ඉර හා සඳ අල්ලා ගැනීම පෙන්වා ඇත. ඒ අවස්ථාවේ, ඉර හා සඳ බුදුන් වහන්සේ සිහිකර පිහිට ඉල්ලා ඇත. බුදුන් වහන්සේ, ඉර හා සඳ (දේව පුත්‍රයන්), බුදුන් සරණ ගිය නිසා ඔවුන්ට පිඩා නොකරන්න යයි, රාහු අසුරට පවසා ඇත. බුදු වදන් පිළිගත්, රාහු අසුර ඉර සඳ මුදාහරින ලදී. බලන්න: සූරියා, වන්දිම. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (1): සගාථවග්ග:දේවපුත්තසංයුක්ත:2.1.9 වන්දිම සූත්‍රය, පි.120 හා 2.1.10 සූරිය සූත්‍රය, පි.122.

▲ රාහුල තෙරුන්-Rahula Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ රහොගත-Rahogatha: රහොගත ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ හුදකලාව (එකලාවා-තනිවම) සිටීමය. රහොගත පටිසල්ලාන: හුදකලා විවේකය. ආධ්‍යාත්මික මග වර්ධනය පිණිස, සංඝයාට හුදකලා විවේකසුව විහරණය වැදගත් බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. එසේ හුදකලා විවේකය නිසා ධර්ම කරුණු අවබෝධවීම ගැන මේ සූත්‍රයන්හි විස්තර කර ඇත. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4): සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුක්ත: රහොගතවග්ග: 2.2.1 රහොගත සූත්‍රය, පි. 438, සංයු.නි: (5-2): මහාවග්ග: අනුරුද්ධසංයුක්ත: රහොගතවග්ග: 8.1.1 හා 8.1.2 රහොගත සූත්‍ර, පි.86.

▲ රෝහිතස්ස දේවියෝ-Deva Rohitassa: රෝහිතස්ස දේවියෝ බුදුන් වහන්සේ බැහැදැක, ඔහුගේ පෙර ජීවිතයේ ලෝකයේ අන්තය සොයමින් වෙහසවූ විස්තරය පවසා, විමසුවේ, පා ගමනින් ලෝකයේ අන්තයට පැමිණිය හැකිද ? පිය ගමනින් ලෝකයේ අන්තය දැකිය නොහැකි යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සංඥා හා සිත ඇති, බ්‍රහ්මයක් පමණවූ, මේ කය



ලෝකයය. ලෝකයේ අන්තයට නොගොස් දුක නැතිකර ගත නොහැකිය. ලෝකය දත් (ලෝකවිදු) ප්‍රඥාවන්ත උතුමා, බබ්බර වැස, ලෝකයේ අන්තයට- සාමයට පැමිණියහ, නැවත ලෝකයක් නො සොයන්නේය. (The end of the world can never be reached by means of traveling [across the world]; yet without reaching the world's end there is no release from suffering. Hence the wise one, the world-knower, who has reached the world's end and lived the spiritual life, having known the world's end, at peace, does not desire this world or another). සටහන: ලෝකයේ අන්තය නිවනය, ලෝකවිදු වූ බුදුන් වහන්සේ, චතුස්සත්‍ය අවබෝධ කර ලෝකයේ යථාබව දත්හ, යළි උපත අවසන් කරන ලදී. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (2):4 නිපාත: රෝහිතස්ස වග්ග: සූත්‍ර 2 කි, පි.114,EAN:2: Rohitassa, 2 suttas, p.166, සංයු.නි: සගාථවග්ග:දේවපුත්‍රසංයුත්ත:2.3.6 රෝහිතස්ස සූත්‍රය, පි.144.

### ල කොටස:ලක,ලස,ලජ,ලන,ලප,ලභ,ලම,ලව,ලල,ලභ

▲ ලක්ඛකුසලය- Lakkhana kusala: බාලයා හා පණ්ඩිතයා ගේ ලක්ෂණ දැනගැනීමේ හැකියාව මින් අදහස් කරයි. බලන්න: ගෝපාල.

▲ ලක්ඛ තෙර- Lakkhana Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ ලකුන්ටක හද්දියතෙර- Lakuntaka bhaddiya Thera: බලන්න: උපග්‍රන්ථය:1

▲ ලක්ෂණ-Features: ලක්ෂණ (ලක්ඛණ) යනු කෙනෙකුගේ කායික ස්වභාවය- හැඩහුරුවය. මේ සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ ගේ 32ක් වූ මහා පුරිස ලක්ෂණ විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. සටහන: මහා පුරිස ලක්ෂණ 32 පිහිටන්නේ උතුම් පුද්ගලයන්ටය: බුදුවරු, සක්විති රජවරු. බලන්න: බුදුන් වහන්සේ: උපග්‍රන්ථය:6 මූලාශ්‍රය:දීඝ.නි: (3):පාඨිකවග්ග: 7 ලක්ෂණ සූත්‍රය, පි.252.

▲ ලෝකය-World: සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ ලෝකය ලෙසින් හඳුන්වන්නේ අප ජීවත්වන පරිසරයටය. ධර්මයට අනුව ලෝකය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ මේ කයය. බලන්න: රෝහිතස්ස දෙවියෝ. සටහන: වූ.නි: ධම්මපදය:13 ලෝකවග්ග: ලෝකයේ ස්වභාවයන් දක්වා ඇත.

▼ එක් සමයක ආනන්ද තෙරුන් ‘ලෝකය යනු කුමක්ද’ යයි ඇසුවිට බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “...යමක් බිඳෙනසුළු ස්වභාවය ඇත්ද, ආරියචිතයෙහි එය ලෝකය යයි කියනු ලැබේ”. “යං බො ආනඤ්ඤ පලොක ධම්මං අයං වූචති අරියස්ස චිතයෙ ලොකො...” (Whatever is subject to disintegration, Ānanda, is called the world in the Noble One's Discipline). බලන්න: පලෝක ධම්ම. සටහන්: \* යමක් පලුදු වෙනම් (නැසෙන්නම්-ලුප්පනම්) එය ලෝකයය. මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ සළායතන බාහිර අරමුණු ස්පර්ශ කිරීමෙන් හටගන්නා, වේදනා ආදී සැම පලුදුවී යයි. බලන්න:සංයු.නි: (4) : සළායතනසංයුත්ත: ගිලානවග්ග: 1.8.9 ලෝකසූත්‍රය, පි.142. \*\* ශුන්‍යතාලෝකය (Empty is the world) ලෙසින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ, අනාත්මබවය. බලන්න: සංයු.නි: (4): වේදනාසංයුත්ත: ඡන්දනවග්ග: 1.9.2 සුඤ්ඤලෝක සූත්‍රය, පි.146. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (4 ):සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත:

ජන්තවග්ග 1.9.1. පලෝකධම්ම සූත්‍රය, පි. 146, ESN: 35: Salayatana samyutta:IV: Channa: 84.1 Subject to disintegration, p.1248.

▼ බුදුන් වහන්සේ වදාළේ ලෝකය, තමන් වහන්සේ විසින් පසක් කරගත් බවය. එනම්, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගත් බවය.

“ලොකො භික්ඛවෙ තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධො”: (Bhikkhus, the Tathāgata has fully awakened to the world) සටහන:අටුවාවට අනුව: ...identifies the world (*loka*) with the truth of suffering බලන්න: EAN: Note: 655, p. 615. සටහන: මෙයට සමාන ප්‍රකාශයක්, මේ සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. බලන්න: සංයු.නි: (5-2) සච්චසංයුත්ත: 12.3.8 ලෝකසූත්‍රය, පි. 314, ESN: 56: Sachasamyutta: Kotigama: 28.7 The World, p. 2297. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (2 ): 4 නිපාත: උරුවෙලවග්ග: 4.1.3.3. ලෝක සූත්‍රය, පි.69, EAN:4: Uruwela: 23.3 The World p. 156.

▼ මෙහිදී ලෝකය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ දුක්ඛ සත්‍යයය.: මූලාශ්‍රය: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 4.1.13 ලෝකඅවබෝධ සූත්‍රය, පි. 510.

▼ සිත ලෝකය පාලනය කරයි: ලෝකය පාලනය කරමින්, එය එහාට මෙහාට ඇදගෙනයන්නේ සිතය... තණ්හාවය. ලෝකය තදින්ම බැඳී ඇත්තේ රාගයෙන්ය. මරණය නිසා ලෝකය දුකට පත්වී ඇත. ලෝකය, මහලුබවින් වෙලි ඇත, තණ්හා හුලෙන් වනවි ඇත, ආශාව නිසා දැවී ඇත, දුක මත පිහිටා ඇත. සළායතන ඇතිවන විට ලෝකය ඇතිවේ. සටහන: මේ සූත්‍රයේද මෙයට සමාන විස්තරයක් පෙන්වා ඇත. බලන්න: අංගු.නි: (2): 4 නිපාත: බ්‍රාහ්මණවග්ග: 4.4.4.6 බහුග්‍රැත සූත්‍රය, පි.366. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: ( 1 ): සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත:7 අත්ථවග්ග සූත්‍ර, පි. 98, ESN:1: Devatasamyutta: VII. Weighed down: p.141.

▼ ලෝකය ඇතිවීම හා නැතිවීම (සමුදය හා අත්ථගමය)  
වක්බු...සෝත...ඝාත...ඝන්ධ...රස...පොඨය්බ්බ...මනෝ විඤාන නිසා ඇතිවන ස්පර්ශය, වේදනා ඇති කරයි. වේදනා නිසා තණ්හාව ඇතිවේ, තණ්හාව නිසා උපාදාන.... (ආදී වසයෙන්) ජාතියද... දුක්ඛස්ඛන්ධයම ඇතිවේ. මෙය ලෝකයේ ඇතිවීමය (ලෝක සමුදය). තණ්හාව ඉතිරි නැතිවීම අවසන්වීම, ලෝකය අවසන් වීමය. . (ලෝක අස්තඛමය). බලන්න: පටිච්චසමුප්පාදය මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (2): නිදානවග්ග: අභිසමය සංයුත්ත:ගහපතිවග්ග: 1.5.4 ලෝක සූත්‍රය, පි. 135, ESN: 13: Abhisamayasyutta: 44.4 The World, p. 673, සංයු.නි: (4): සලායතන වග්ග: වේදනා සංයුත්ත:යොගබෙමිවග්ග: 1.11.4 ලෝක සමුදය සූත්‍රය, පි. 210,ESN: 36: Vedanasamyutta: 107.4 Origin of the world, p. 1269.

▲ ලෝකය අනන්තවත්ය- The world is Infinite: ලෝකය අනන්තවත්ය -කෙළවර රහිතය යන දිට්ඨිය බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයේ පවැති දිට්ඨි 10 න් එකකි. බලන්න: දිට්ඨි. එම දිට්ඨිය ඇතිවන්නේ, පංච උපාදානස්කන්ධය ඇසුරුකර (රූප, වේදනා ආදිය) සියල්ල අනන්තවත්ය යන මතය නිසාය. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: ( 3): බන්ධකවග්ග: දිට්ඨිසංයුත්ත: 3.1.12 අනන්තවත් සූත්‍රය, පි. 436, ESN: 24: Dhittisamyutta: 12.12. The world is infinite, p. 1133.

▲ **ලෝකඅන්තය-End of the world:** ලෝකයේ කෙළවර- ලෝක අන්තය, ගමන් කර දැකීමට නොහැකි බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. ලෝකයේ කෙළවර යනු දුක කෙළවර කරගැනීම බව මේ සූත්‍රයේ විස්තර කර ඇත. **සටහන්:** \* බුදුන් වහන්සේ කෙටියෙන් වදාළ ඒ දේශනය, සංඝයාහට ආනන්ද තෙරුන් විසින් විස්තරාත්මකව පෙන්වා දී ඇත: “ඇසනිසා...කණ... (ආදිවූ සය ඉන්ද්‍රිය) නිසා ලෝකය යන හැඟීම...දැනීම ඇතිවේ, එය මේ සසුනේ ලෝකය යයි කියනු ලැබේ”.

\*\* රෝහිතස්ස නම් දෙවියෙක්, බුදුන් වහන්සේ හමුව ලෝකයේ අන්තය ගැන විමසා ඇත. **බලන්න:** රෝහිතස්ස දෙවියෝ. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: ( 4 ): සළායතනවග්ග: වේදනාසංයුත්ත: ලෝකකාමග්ගවග්ග: 1.12.3 ලෝකන්තගමන සූත්‍රය, පි. 222, ESN: 36: Vedanasmayutta: 116.3 Going to the end of the world, p. 1272.

▼ **ලෝකාන්තය**, ලෝකය කෙළවර කිරීම යනු දුක අවසන් කිරීම බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. ආරියචිතයේ ලෝකය නම් පස්කම් සැපයවේ. සිව් රූප ජාන හා අරූප සම්පත්ති ලැබූ උතුමෝ ලෝකයේ අන්තයට පැමිණ ඇත. ඔවුන් පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරහි ඇති තණ්හාව, තරණය කර ඇත. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (5): 9 නිපාත: මහාවග්ග:9.1.4.7 ලෝකායාතික බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රය, පි.518.

▲ **ලෝක අවබෝධය-Realization of the world:** ලෝකඅවබෝධය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ ලෝකයේ යථා බව අවබෝධ කිරීමය. බුදුන් වහන්සේ ලෝකය අවබෝධ කළබව මෙහි විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත: “මුළු ලොව (නෛදාතූක ලෝකසන්නිවාසය) මැනවින් දැන, මුළු ලොවේ දතයුතු සියල්ල තත්වූ පරිද්දෙන් දැන, සියලු ලෝකයෙන් වෙන්වූ... ඒ ධරතෙම ඒකාන්තයෙන්ම සියලු කෙළෙස් ග්‍රන්ථයන් මුදා හරිනලදී...” මූලාශ්‍රය:බු.නි: ඉතිවුත්තක: 4.1.13 ලෝකාවබෝධ සූත්‍රය, පි.510.

▲ **ලෝකඅවලෝකනය-Reflections of the world:** ලෝකය අවලෝකනය කිරීම යනු ලෝකයේ සැබෑ තත්වය පිළිබඳ අවර්ජනා කිරීමය. මේ සූත්‍රයදී පෙන්වා ඇත්තේ බුද්ධත්වයට පත්ව රහත්ඵල සමවත් සුවයෙන් වාසය කොට ඉන් නැගීසිටි බුදුන් වහන්සේ බුදු ඇසින් ලොව දෙස බලා ලෝකයා කෙළෙස් වලින් තැවී දුක් විඳන ආකාරය දැකීමය. උපධි නිසා දුක හටගන්නා බවද, උපධි හැරදමා, නිවුන මහන, මාරයා මැඩ, සියලු හව ඉක්මවා ගොස් ඇතැයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මූලාශ්‍රය:බු.නි: උදානපාලිය: නන්දවග්ග: 3.10 ලෝකඅවලෝකන සූත්‍රය, පි.220.

▲ **ලෝක ආමිෂය -world's bait:** ලෝක ආමිෂය හෙවත් ලෝක ඇමය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, ලෝකය පිළිබඳව සත්ත්වයා තුල ඇති තණ්හාව ය, ආශාවය. එනම්, සළායතන වලින් අල්ලා ගන්නා බාහිර අරමුණුවලට ඇලීමය.එය සසර අල්ලා ගන්නා ඇමය.

**බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ:** “ ජීවිතය මරණය කරා පමුණුවනු ලැබේ. ආයුෂ් ස්වල්පය ය. ජරාව විසින් මරණය කරා පමුණුවන ලෝක සත්ත්වයන්ට පිහිටවීමට ආරක්ෂා ස්ථානයක් නොමැත. මේ ත්‍රිවිධ හය දකිනා, නිවන පතන පුද්ගලයා ලෝකාමිෂය දුරු කරගතයුතුය” (Life is

swept along, short is the life span; No shelters exist for one who has reached old age. Seeing clearly this danger in death, a seeker of peace should drop the world's bait" සටහන: අටුවාවට අනුව...Spk explains two denotations of *lokāmisā*, literally 'carnal things':

(i) figuratively (*pariyāyena*), it denotes the entire round of existence with its three planes, the objective sphere of attachment, 'the bait of the world', (ii) literally (*nippariyāyena*), it signifies the four requisites (clothing, food, dwelling, and medicines), the material basis for survival. බලන්න: ESN: Note: 10, p. 500. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: ( 1 ): සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: 1.1.3 උපනියති සූත්‍රය හා 1.1.4 අවෙචන්ති සූත්‍රය, පි.30, ESN: 1: Devatasamyutta: 3.3 Reaching & 4.4 Time Flies by, p.60.

▲ ලෝකකාම ගුණ-Loka Kamguna: ලෝක කාමගුණ ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ පස්කම් ගුණයන්ය. බලන්න: පංච කාමගුණ.

▲ ලෝකධාතු- Elements of the world: ලෝක ධාතු ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ පංච උපාදානස්කන්ධය, ආයතන 12, ධාතු 16 ආදිය ගැන ය. සියලු ලෝකධාතු පිළිබඳ යථා අවබෝධය -ධාතු ලක්ෂණ, විවිධත්වය තථාගතයන් සතු ඥාන බලයකි. බලන්න: තථාගත දසබලඥාන, ධාතු.

▲ ලෝකාන්තරික නිරය- Lokantarikā Niraya: ලෝකාන්තරික නිරය මහා අන්ධකාරයකින් යුක්තය(සන අඳුර), හිරු සඳු ආලෝකය නොලබන බිහිසුණු අඳුරක් එහි ඇත. ලෝකවක්‍රවාල 3ක් අතර පවතින හිස්වූ, ආවරණ රහිතවූ, පාතාලයක් වැනිවූ (පතුලක් දැකිය නොහැකි- abysmal ) ඒ ස්ථානය ලෝකාන්තරික නිරය(world-interstice hell) ලෙසින් පෙන්වා ඇත. කෙතරම් අඳුරුද යත්, එහි වක්ෂු විඥානය (eye-consciousness) පවා ඇතිනොවේ. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ ඒ බිහිසුණු සන අඳුරට වඩා මහා අඳුරක් ලොව පවතින බවය. එනම්, චතුසත්‍ය නොදැන, සසර වටයේ, ඉපදී, මැරී, යළි ඉපදී අනන්ත දුක් වේදනා විඳින ලෝකයා , මහා අඳුරකින් වැසි සිටින බවය. සටහන: ලෝකවක්කවාල (three spiral world-spheres) 3ක් අතර, ලෝකාන්තරික (world-interstice) අන්ධකාරය ඇති ප්‍රදේශයක් වේ. එහි ඇති ලෝකාන්තරික නිරය, යෝජන 800ක් වේ (appx. 80,000 kilometers). බලන්න: ESN: note: 407, p. 2433. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (5-2): සච්චසංයුත්ත: 12.5.6 අන්ධකාර සූත්‍රය, පි. 340, ESN: 56: Sacchasamyutta: 46.6 Darkness, p. 2317.

▲ ලෝකෝත්තර ධර්මය-Super mundane Dhamma: ලෝකෝත්තර ධර්මය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ: සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමාක්ප්‍රධාන, සතර ඉද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සජ්ත බොජ්ඣංග, ආරිය අෂ්ටාංගය, සතර ආරිය මාර්ග, සතර ශ්‍රමණ ඵල, නිර්වාණයය. මූලාශ්‍රය: බු.නි: පටිසම්භිදා: 2: 8 ලෝකෝත්තර කථා, පි.134.

▲ ලෝකධර්මතා-Worldly Dhammas: ලාභ-අලාභ, කිර්තිය-අපකිර්තිය, නින්දා-ප්‍රසංසා, සැප-දුක යන ධර්මතා -අටලෝ දහම ලෝක ධර්මතාවයක් බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. බලන්න: අටලෝදහම.

මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (5): 8 නිපාත: මෙත්තාවග්ග:ලෝකධම්ම සූත්‍ර 2කි, පි.35.

▼ පසේනදී කෝසල රජුගේ විමසීමක් අනුව, අහිත පිණිස, අපහසු විහරණය පිණිස උපදින ලෝක ධර්මයෝ නම් ලෝභය, දෝෂය හා මෝහය යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බලන්න: සංයු.නි: (1) සගාථවග්ග: කෝසලසංයුත්ත:3.3.3 ලෝකසූත්‍රය, පි.204.

▲ ලෝකයේ දුර්ලභ ධර්මතා- Rare Dhammas in the world: ලෝකයේ දුර්ලභ ධර්මතා 10ක් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත. එම දේ ලබා ගැනීමට මිනිසුන් කැමතිය, එහත් ඒවා ලබාගැනීම පහසු නොවේ: 1 ධනය (wealth) 2 රූපය (beauty) 3 නිරෝගිබව 4 සිල්වත්බව 5 බ්‍රහ්මචරියාව 6 මිත්‍රයෝ 7 බහුශ්‍රැතබව 8 ප්‍රඥාව 9 යහපත් ගුණ 10 දෙව්ලොව උපත.එම ධර්මතා මුදුන්පත් කරගැනීමට බාධා කරන කරුණු, හා ඒවා ලබාගැනීමට උපකාරීවන කරුණු: 1 ධනය: උදාසීනබව හා ආරම්භක උත්සාහය නැතිකම, ධනය රැස්කරගැනීමට බාධාවකි. උද්යෝගය හා මූලපිරීමට උත්සාහය තිබීම ධනය ලබාගැනීමට උපකාරීවේ 2 රූපය: අලංකාර නොකිරීම හා හැඩනොවීම රූපය පවත්වා ගැනීමට බාධාවකි. අලංකාරවීම, හැඩවීම නිසා රූපය පවත්වා ගත හැකිය. 3 නිරෝගිබව: සාත්තු නොකිරීම, නිරෝගිබව තබා ගැනීමට බාධාවකි. යහපත් සාත්තුව, නිරෝගිබව පවත්වාගනී. 4 සිල්වත්බව: පාපමිත්‍ර සේවනය සිලයට බාධාවකි. කල්‍යාන මිත්‍ර සේවනය සිලය රැකගැනීමට උපකාරීවේ 5 බ්‍රහ්මචරියාව: ඉන්ද්‍රිය අසංවරය බ්‍රහ්මචරියාවට බාධාවකි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය බ්‍රහ්මචරියාවට උපකාරීවේ 6 මිත්‍රයෝ: දෙපිට කාට්ටුවීම, මිත්‍රයන් ඇතිකරගැනීමට බාධාවකි. අවංකබව, යහපත් මිත්‍රයන් ලබාදේ. 7 බහුශ්‍රැතබව: උගත්දේ කටපාඩම්-මතක්- නොකිරීම බහුශ්‍රැතබවට බාධාවකි. කටපාඩම් කිරීම, මතකයේ තබාගැනීම බහුශ්‍රැතබව ඇතිකරයි. 8 ප්‍රඥාව: ඇහුම්කන්දීමට අකමැත්ත හා ප්‍රශ්න නොවිසීම ප්‍රඥාව ඇතිවීමට බාධාවකි. ඇහුම්කන්දීම හා ප්‍රශ්න විමසීම ප්‍රඥාව ඇතිකරයි. 9 යහපත් ගුණ: කුසල ධර්ම තමාට අදාළ නොකර ගැනීම, අවර්ජනා නොකිරීම, යහපත්ගුණ ඇතිකර ගැනීමට බාධාවකි. ඒවා, අදාළකරගැනීම හා අවර්ජනා කිරීම මගින් යහපත් ගුණ වැඩේ. 10 දෙව්ලොව: මිථ්‍යාප්‍රතිපත්තියේ (අනරිය අටමග) යෙදීම දෙව්ලොව යළි උපතට බාධාවකි. සම්මා ප්‍රතිපත්තිය (අරියඅටමග), දෙව්ලොව යළි උපතට පිහිටවේ. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (6): 10 නිපාත, ආකන්ඛ වග්ග, 10.2.3.3 ඉට්ඨධම්ම සූත්‍රය, පි.270, EAN: 10: 73.3. Wished For. p. 522.

▼ ලෝකයාට ලබාගැනීමට දුෂ්කරදේ මේ සූත්‍රයේ ද පෙන්වා ඇත: දීර්ඝ ආයුෂ, සුන්දර රූපය, කායික මානසික සතුට, කිරිතිය, මතු දෙව්ලොව සැප ලැබීම. එම දේ ලබාගැනීමට නම් කෙනෙක් ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගත කළයුතුය. ඔහු ප්‍රඥාවන්තයෙකි. මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: ( 3): 5 නිපාත: 5.1.5.3 ඉට්ඨධම්ම සූත්‍රය, පි. 96 , EAN: 5: 43.3 Wished For , p. 252.

▲ ලෝකපාලක ධම්ම- Dhamma that governs the world: ධර්මයට අනුව හිරිය හා ඔත්තප්පය ලෝක පාලක ධම්මයන්ය. බලන්න: හිරි ඔත්තප්ප



▲ ලෝකවාදීපටිසංයුක්ත දිට්ඨි-Lokavadipatisanykktha Ditthi:

ලෝකවාදීපටිසංයුක්ත දිට්ඨි ලෙසින් මෙහිදී පෙන්වා ඇත්තේ, බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ අන්‍ය ආගමිකයන් තුළ පැවති පිළිගැනීමය. (ආත්මයය, ශාශ්වතය දිට්ඨි ආදී). බලන්න: දිට්ඨි.

මූලාශ්‍රය: මු.නි:පටිසම්භිදා 1: දිට්ඨිකථා: 2-14 ලෝකවාදීපටිසංයුක්ත දිට්ඨි, පි.320.

▲ ලෝකවිජය-Victory in the world: මේ සූත්‍රයේදී ලෝකවිජය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ, කාන්තාවක් සතු යහපත් ගුණ නිසා වර්තමාන ලෝකය ද පරලොවද ජය ගෙන, සුවසේ වාසය කිරීමට ඇති හැකියාවය. එම ගුණ ඇති කාන්තාව, 1) කාර්යශූරවීම 2) ශාභයේ සේවක සේවිකා ආදීන් යහපත් ලෙස පාලනය කිරීමට හැකිවීම 3) ස්වාමියාට මනාව හැසිරීම 4) ස්වාමියා සතු දේ මැනවින් ආරක්ෂා කිරීම 5) බුදුන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව තිබීම 6) ශිලසම්පන්නවීම 7) ත්‍යාගශීලිබව 8) ප්‍රඥාවන්තබව (සමුදය වය ධර්මය දැකීමට ඇති නුවණ). එවැනි ගුණ ඇති කාන්තාව මතු දෙව්ලොව සැප ලබයි යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සටහන: මේ සූත්‍ර දේශනා කර ඇත්තේ විසාබා මහා උපසිකාවටය. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (5): 8 නිපාත: උපෝසථවග්ග: ලෝකවිජය සූත්‍ර 2කි, පි. 232.

▲ ලෝකායාතික-Lokāyatika: බුදුන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ විසූ සමහර බ්‍රාහ්මණයන්, ලෝකය පිළිබඳ හදාරමින් ඒ පිළිබඳ විවාද කරමින් වාසය කළෝය. ඔවුන් ‘ලෝකායත’ ලෙසින් හඳුන්වයි. අටුවාවට අනුව ඔවුන්ගේ දර්ශනය වුවේ: ‘අනාගත සුභ සාධනය, පිණිස වෙහෙස වියයුතු නොවේ, ඉදිරියට යායුතු නොවේ. මේ මතය නිසා පුණ්‍යකර්ම කිරීමට ඔවුන් සිත්තෙන් නැත, වෙහෙස වන්නේද නැත.’ බලන්න: ESN: note: 128, p.956, දිට්ඨි. මූලාශ්‍රය: අංගු.නි: (5): 9 නිපාත: මහාවග්ග: 9.1.4.7 ලෝකායාතික බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රය, පි.518.

▼ මේ සූත්‍රයේදී ලෝකය පිළිබඳ වාද 4 ක් පෙන්වා ඇත: 1) සියල්ල ඇත්තේය (All exists) 2) සියල්ල නැත්තේය (All does not exist) 3) සියල්ල ඒක ස්වභාවය ඇත්තේය (All is a unity) 4) සියල්ල නා නා ස්වභාවය ඇත්තේය (All is a plurality). මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ ඒ අන්ත කිසිවකට බර නොවී, තමන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අනුකූලව ධර්මය දේශනා කරණ බවය (අවිද්‍යාව නිසා සංඛාර ඇතිවේ... ආදී වශයෙන් පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රියාවලිය පෙන්වා ඇත.) සටහන: මේ සූත්‍රය අවසානයේදී ධර්මය අවබෝධව පැහැදුන, ලෝකායාතික බ්‍රාහ්මණයා, බුදුන් සරණ ගිය උපාසකයක් විය. බලන්න: උපග්‍රන්ථය: 3. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (2): නිදානවග්ග: අභිසමයසංයුත්ත: ගහපතිවග්ග: 1.5.8 ලෝකායාතික සූත්‍රය, පි.140, ESN: 12 Nidanāsamyutta: V: 48.8. A Cosmologist, p. 677.

▲ ලෝක විනාශය- Destruction of the world: බොහෝ කල්ප ගණනක් ගතවීමෙන් ලෝකය විනාශවී යයි එය කල්ප විනාශය ලෙසින් පෙන්වා ඇත. කල්ප විනාශය සිදුවන්නේ ජලය, ගින්න, සුළං මගින්ය. බලන්න: කල්පය.

▲ ලෝකවිෂය- Loka visaya: ලෝක විෂය (speculation of the world) ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ ලෝකය නිර්මාණය වූ ආකාරය- සත්ත්වයන්

ඇතිවීම ගැන විමසීමය. මෙය සාමාන්‍යලෝකයාට අවබෝධ කිරීමට පහසු නැත. අවින්න ධර්මතා හතරින් එකකි. බලන්න: අවින්න ධර්මතා.

▲ ලෝකෝත්තර ශීලය- Lokothtara sila: ලෝකෝත්තර ශීලය යනු ආර්යන්ගේ ශීලයය. බලන්න: ශීලය.

▲ ලෝකික-Mundane: ලෝකික ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සාමාන්‍ය ලෝකයාගේ සිත්ත පතන දේය- ක්‍රියාපිළිවෙතය, එය ආමිෂ ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. ලෝකික කටයුතු තුළින් සසර දුක අවසන් කරගත නොහැකිය. ඒ පිණිස ලෝකෝත්තර මාර්ගය වඩා ගත යුතුවේ. බලන්න: ආමිෂ.

▲ ලෝකික හා ලෝකෝත්තර ජීවිතය- Mundane & Super-mundane life: ලෝකික ජීවිතය යනු ගිහිජීවිතය. ලෝකෝත්තර ජීවිතය ජීවිතය නම්, දුක අවසන් කරගැනීම පිණිස ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, බහුශ්‍රැතබව, ත්‍යාගශීලිබව, ප්‍රඥාව ආදිය වර්ධනය කරගනිමින් ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගතකිරීමය. බලන්න: ආර්ය වර්ධනය. මූලාශ්‍ර:අංගු.නි: (6)10 නිපාත: ආකඩ්ඛ වග්ග:10.2.3.4 වඩ්ඪි සූත්‍රය, පි.272, EAN: 10: 74.4.Growth, p.522.

▲ ලෝකෝත්තර ධාතුව- Super-mundane element: ලෝකෝත්තර ධාතුව, නිවනය. බලන්න: නිවනය, ධාතුව.

▲ ලෝකික ශීලය-Lokiya sila: ලෝකික ශීලය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ බෞද්ධයන් සමාදන්වන පන්ත්සිල්, අටසිල්, දසසිල් ආදියය. බලන්න: ශීලය.

## ලස

▲ ලසු සංඥාව- Lagu sanna: මෙය සතර ඉද්දිපාද වර්ධනය කරගැනීමෙන් ඇතිකරගත හැකි ඉර්ධිවිධ ඥානයකි. බලන්න: ඉර්දිවිධ ඥානය. සටහන: තථාගතයන් හට කය සිතට නගා, සිත කයට නගා වාසය කළහැකිය. එවිට කයඉතා ලසුච්ඡි, කර්මණ්‍ය වී ප්‍රභාසර බවට පත්වේ.එලෙස ඇතිවෙන ලසුසංඥාව හා සුඛ සංඥාව නිසා තථාගත කය නිකුතින්ම පොළොවින් ඉහළට නගී, බඹලොව තෙක් කය පවත්වා ගැනීමට හැකිවේ. බලන්න: අයගෝලය උපමාව, ආශ්වර්ය ධම්ම. මූලාශ්‍රය:සංයු.නි: (5-2) ඉද්දිපාදසංයුත්ත:7.3.2 අයෝගුළු සූත්‍රය,පි.70

## ලජ

▲ ලාංඡන අන්තරාධාන- Disappearing of mark: ලාංඡන අන්තරාධානය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ සංඝයා යන සලකුණ නැතිවීයාමය. මෙය ලිංග අන්තරාධානය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. සද්ධර්මය අතුරුදහන් දහන් වන විට සංඝයා දරන සිව් රු ක්‍රමයෙන් නැතිවීයයි. අවසානයේදී, හිරියල් පාට රෙදි කැල්ලක් කරේ එල්ලා ගෙන සිටින පුද්ගලයා, සංඝයා ලෙසින් හඳුන්වයි. බලන්න: ධර්මය අතුරුදහන්වීම.

▲ ලැජ්ජාව: පාලි: ලජ්ජවක්ඛ- modesty: ධර්මයට අනුව ලැජ්ජාව යනු අකුසලයේ - වැරදි ක්‍රියාවන්හි යෙදීමට කැමතිනොවීමය, එනම්, පවට

ඇති ලැජ්ජාව හා බියය - හිරි ඔත්තප්ප නිබ්බය, උඩභුතොවන බව-  
විනිතබවය. බලන්න: හිරි හා ඔත්තප්ප. ශබ්දකෝෂ: පා.සිං.ශ: පි.446:  
“ලජ්ජා: හිරිය”.

▼ බුදුන් වහන්සේ ලජ්ජාව පිළිබඳව යහපත් ලෙසින් වදාරා ඇත. ඒ  
ධර්මතා සංඝයා එක්ව, ධර්මයේ විරස්ථිතිය පිණිස සජ්ජායනා කිරීම සුදුසු  
යයි සැරියුත් මහා තෙරුන් සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. මූලාග්‍ර: දිස.නි: (3) :  
10 සංගිති සූත්‍රය, පි. 372 , EDN: 33 Sangīti Sutta: The Chanting  
Together, p. 362.

## ලන

▲ ලෙන-Cave: ලෙන-ගුහාව ආරක්ෂාව ලබා දෙන තැනකි. මෙය නිවන  
හඳුන්වන පදයකි. බලන්න: නිවන මූලාග්‍රය: සංයු.නි: (4): සළායතන  
වග්ග: අසංඛතසංයුත්ත: 9.2. ලෙනසූත්‍ර, පි.690.

## ලප

▲ ලපනං- flattery: ලපනං යනු ඉච්චාබස්- වාටුබස් කථා කිරීමය. මෙය,  
ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයට බාධා කරන කරුණකි. බලන්න: උත්තරිය  
මනුස්ස ධම්ම.

## ලභ

▲ ලාභය- gain: ධර්මයට අනුව ලාභය යනු ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය දියුණු  
කර ගැනීම පිණිස උපකාරීවන කරුණුය. ධර්ම මාර්ගයේ සිටින සංඝයා  
හට ඇති ඒකාන්ත ලාභ 16ක් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත: 1)  
අරණ්‍යවාසි වීම 2) පිණ්ඩපාතික වීම (පිඩු සිභා පමණක් ආහාර  
ලබාගැනීම) 3) පංසුකුලීකව වාසය කිරීම -(rag robes wearer ) (පංසුකුල  
යෙන් ලැබෙන - මිනියක් ඔතා ඇති රෙදි වලින් සකස් කළ සිවුරු  
පමණක් පෙරවීම) 4) තෙව්වරික බව (තුන් සිවුරු පමණක් භාවිතා කිරීම-  
ධුතංග පුත්‍රණුවේ යෙදෙන සංඝයා) 5) ධර්ම කථිකබව 6) විනයධරබව 7)  
බහුශ්‍රැතබව 8) ස්ථාවර ප්‍රාප්ත බව (සසුනේ බොහෝ කලක් සිටීම) 9)  
ආකල්ප සම්පන්න ඇතිබව -යහපත් ලීලාව ඇතිබව 10) පරිවාර සම්පන්න  
ඇතිබව 11) මහපිරිවර ඇතිබව 12) කුලපුත්‍රයෙක් බව - උසස් පවුලකින්  
පැමිණිබව 13) රූපසම්පන්න බව 14) මියුරු කටහඬ ඇතිබව 15)  
අල්පේච්ච බව 16) ආරෝග්‍ය සම්පන්නිය තිබීම. මූලාග්‍ර: අංග.නි: (1): 1  
නිපාත: එකධම්මපාලිය: 1.16.5 සූත්‍රය, පි. 118, EAN:7: 378.1 suttas, p.  
50.

▲ ලාභ අනුත්තර - unsurpassed gain: මෙය උත්තරිතර ධර්මතා වලින්  
එකකි, බුදුන් වහන්සේ කෙරහි ශ්‍රද්ධාව ඇතිවීමෙන් නිවන් මග  
ලබාගැනීමට හැකිවීමය. බලන්න: අනුත්තර ධර්මතා.

▲ ලාභඉච්ඡා-Desire for gains: ලාභඉච්ඡා ලෙසින් මෙහි පෙන්වා  
ඇත්තේ සංඝයාට, සිව්පසය ලබා ගැනීමට ඇති ආශාවය. එවැනි  
පුද්ගලයන් 8 ක් ගැන මෙහි විස්තර කර ඇත. ඉන් තිදෙනෙක් ධර්මයේ  
පරිහාණියට පත් නොවේ, සෙසු අය ධර්මයේ පරිහාණියට පැමිණේ.

මූලාශ්‍රය: අංශු.නි: (5) : 8 නිපාත: වාසාලවග්ග: 8.2.7.1 ලාභඉච්ඡා සූත්‍රය, පි.280.

▲ ලාභ සත්කාර කිරිනිප්‍රසංසා - Gain honor & praise : ධර්ම මාර්ගය පුහුණු කරන අයට ලැබෙන ලාභ සත්කාර කිරිනි ප්‍රසංසා: දරුණුය, නියුණුය, රළුය, අනුත්තරවූ අරහත්වය අවබෝධය පිණිස අත්තරාකාරී යයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එමනිසා උපන් ලාභ සත්කාර නිසා සිත යටකර නොගෙන වාසය කරන්න යයි සංඝයාට උපදෙස් දී ඇත. සටහන්: \*මේ සංයුත්තයේ සූත්‍රයන්හි ලාභ ආදිය නිසා ආධ්‍යාත්මික පරිහානිය වන අන්දම විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇත. \*\* දේවදත්ත හික්ෂුව ලාභසත්කාර ආදියට යටවී බුදුසසන හැර ගියබව මෙහි දක්වා ඇත. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (2): නිදානවග්ග: ලාභ සත්කාරසංයුත්තය: දරුණුවග්ග: 5.1.1. දරුණු සූත්‍රය. පි.366.

▼ ලාභ සත්කාර ආදියට යටවීම මාරයාගේ ඇමට හසුවීමය. උපමාව: බිළිවද්දා: බිළිය-ඇම ලෙසින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේද ලැබෙන ලාභ සත්කාර සම්මාන ආදියය. ඒවා අරහත්වය ලබා ගැනීම පිණිස අනතුරුදායක කරුණුය. ඒ පිළිබඳ නියම අවබෝධය නො ලබා ඇති පුද්ගලයෝ, බිළි වැද්දෙක්, විලට දමන ඇමකට හසුවන මාලුවෙක් මෙන්, මාරයාගේ ඇමට හසුවී බොහෝ දුකට පත්වේ, ‘බිළි වැද්දා’ යනු මාරයාය. උපග්‍රන්ථය: 5 මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: 2: නිදානවග්ග: ලාභසත්කාර සංයුත්ත: දරුණුවග්ග: 5.1.2 බිළිය සූත්‍රය, පි.366

▼ ලාභසත්කාර ආදිය විස පෙවූ හීයක්- ඊතලයක් ය යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. ඒ හීයෙන් විදිය හැක්කේ රහත්නොවූ පුද්ගලයාටය. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (2) නිදානවග්ග: ලාභසත්කාරසංයුත්ත: 5.1.7 දිද්ධවිසල්ල සූත්‍රය, පි.370

▲ ලෝභය- Greed: ලෝභය, රාගය ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. අකුසල මූලකි, අයහපත් කර්ම ඇතිකරයි, ධර්මයට ඇති උච්චාරකි බලන්න: අකුසල මූල. මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1) : සගාථවග්ග: දේවතාසංයුත්ත: 1.8.6 නජීරතිසූත්‍රය, පි.106.

▼ ලෝභයෙන් මැඩුන සත්වයෝ දුගතියට යයි. විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් ලෝභය අවබෝධ කරගැනීමෙන් දුකින් මිදීමට හැකිවේ. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: “මහණෙනි, එක් කෙළෙස් ධර්මයක්...ලෝභය පහ කරගන්න. මම, ඔබට අනාගාමී භාවය පිණිස කැප වෙමි”. මූලාශ්‍ර: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 1.1.1 ලෝභ සූත්‍රය, පි.346, 1.1.9 ලෝභපරිඤ්ඤා සූත්‍රය, පි.351.

▼ වෙනත් මූලාශ්‍ර: 1. “ලෝභය: වස්තුකාම හා කෙලෙශකාම දෙකෙහි පවත්නා ගිජුබවය. වස්තුකාමය නම්: ආලය ඇති වන්නාහු සියලු වස්තු හෝ රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු වේ. ඒ රූප ආදී අරමුණු කෙරෙහි ඡන්ද රාග (බලවත් ඇලීම) වශයෙන් කැමතිවීම කෙලෙශකාම ය වේ”: සද්ධර්ම කෝෂය, පි. 104.

▲ ලෝභ දෝෂ මෝහ- Greed hate & Illusion

මේවා අකුසල ඇතිකරණ මුල්ය. නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමට පහකරගතයුතු කරුණුය. බලන්න: අකුසල මූල. මූලාශ්‍ර: දීඝ.නි: (3): 11 දසුත්තර සූත්‍රය, පි. 483, EDN: 34: Dasuttara Sutta: Expanding Decades, p. 384, බු.නි: ඉතිවුත්තක: 3.1.1 අකුසල මූල සූත්‍රය, පි. 406.

## ලම

▲ ලාමක ආසාව- Evil desire: මෙය දස අකුසලයකි, පාපික ආසාව ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. තමන්ට නොමැති උතුම් ගුණ පෙන්වීමට ඇති කැමැත්තය. බලන්න: පාපික ආසාව.

▲ ලාමක ඊර්ෂ්‍යාව- envy /jealousy: මෙය පාපික ඉරිසියාව ලෙසින්ද පෙන්වා ඇත. අනුන් ගේ දේ ගැන සිතේ ඇති නො පහත් බව, මෙය අකුසලයකි. බලන්න: පාපික ඊර්ෂ්‍යාව.

▲ ලාමක ශීලය හා ලාමක දිට්ඨිය-Unwholesome virtue & unwholesome views: ලාමක ශීලය (පාපික ශීලය) හා ලාමක (පාපික) දිට්ඨිය යනු අයහපත්වූ ශීලයේ පිහිටීම හා වැරදි දිට්ඨිය (මිථ්‍යාදිට්ඨිය) ගැනීමය. එවැනි පුද්ගලයා අනුවණය, ධර්ම මාර්ගය සාක්ෂාත් කර නොගනී, මරණින් මතු දුගතියේ යළි උපත ලබයි. මූලාශ්‍ර: බු.නි: ඉතිවුත්තක: 2.1.5 පාපක සිලසූත්‍රය, පි.380.

▲ ලුම්බිණිය- Lumbini: බුදුන් වහන්සේ උත්පත්තිය ලැබූ උයන පිහිටි ස්ථානය. බලන්න: උපග්‍රන්ථය:6.

▲ ලෝමසංඝික තෙර- Lomasangika Thera: බලන්න:උපග්‍රන්ථය 1.

▲ ලෝමහංසන ධම්ම පරියාය-Lomahnsana Dhamma Pariyaya මේ ධම්ම පරියාය ලෙසින් පෙන්වා ඇත්තේ බුදුවරුන් සතු උත්තරීතර භාවය දක්වන කරුණුය- තථාගත දස බල, සර්වඥතාවය, මහා කාරුණික බව ආදී උතුම් කරුණුය.සටහන්: \* මේ පරියාය දේශනා කිරීමට හේතුව, බුදුන් වහන්සේගේ උපස්ථායක ලෙසින් සිටි සුනක්ඛත්ත ලිච්චවී භික්ෂුව, පැවිදිබව අතහැර ගොස්, විසාල නුවර පිරිස් මැද සිට බුදුන් වහන්සේට අයහපත් ලෙසින් අගෞරවකිරීමය. සැරියුත් මහා තෙරුන් ඒ බව බුදුන් වහන්සේට දැන්වූ පසු උත්වහන්සේ බුදුවරු සතු උත්තරීතර බව පෙන්වා වදාළහ. \*\* මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ, තමන් වහන්සේ බුදුවීමට පෙර සිදු කරන ලද උග්‍ර තපස්වූත ද විස්තරකර ඇත. බලන්න: බුදුන් වහන්සේ, සුනක්ඛත්ත ලිච්චවී. මූලාශ්‍රය: ම.නි: (1) 1.2.2 මහාසිහනාද සූත්‍රය, පි.183.

## ලච

▲ ලොව බබලවන එළි - Lights which illuminate the world: බුදුන් වහන්සේ ලෝකය ආලෝක කරන-බබලවන එළි 4 ක් පෙන්වා ඇත

“වත්තාරො ලොකෙ පඤ්ඤාතා”: 1) හිරු දිවාකාලය බබලවයි 2) සඳ රාත්‍රි කාලය බබලවයි 3) ගින්න දිවාකල මෙන්ම රැකල ද එතන හෝ මෙතන ද බබලවයි 4) ලෝකය ආලෝක කරන බුදුන් වහන්සේ සියලු ආලෝකයන්ට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨය:



“සමබ්බො කපතං සෙධො ඵසා ආභා අනුක්කරාති”

මූලාශ්‍ර: සංයු.නි: (1 ): සගාථවග්ග:දේවතාසංයුත්ත: 1.3.6 පඨජෝජන සූත්‍රය, පි. 54,ESN:1 Devatasamyutta: 26.6. Sources of Light, p. 88.

ලල

▲ ලොලෝ පුද්ගල- Lolo pudgala: ලෝකයේ දැකිය හැකි අයහපත් ගණයට ගැනෙන ලොලෝ පුද්ගල වර්ග 2 ක් මෙහිදී පෙන්වා ඇත. 1) ලොලෝ පුද්ගල (අත්තනොමිතික- වපල-capricious person): ඔහුට ශ්‍රද්ධාව, පිළිගැනීම, ආදර ගෞරවය ආදී ගුණ නැත.2 ) පුද්ගල ලොලෝ: ( මන්දබුද්ධික- dull and stupid): කුසල අකුසල පිළිබඳ අවබෝධය නැත. බලන්න: පුද්ගල පස් වර්ගය.

ලහ

▲ ලහුප්‍රඥාව: පාලි: ලහුපඤ්ඤා- buoyancy of wisdom: උද්යෝගිමත් ප්‍රඥාව ලෙසින්ද දක්වයි. යුහුව ධර්මතා අවබෝධ කරගැනීමට ඇති හැකියාව ලහු ප්‍රඥාව ය.

▼ ලහු ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද? යුහුව: ශිලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, භෝජනයේ පමණ දන්නා බව, ජාගරානුයෝගය පරිපූර්ණ කරගැනීමට, ශිල සමාධි ප්‍රඥා ස්කන්ධ, විමුක්ති ස්කන්ධය හා විමුක්ති ඥානදර්ශන ස්කන්ධය, ස්ථාන අස්ථාන දන්නා නුවණ ප්‍රතිවේධ කරගැනීමට, විහාරසමාපත්ති පරිපූර්ණ කරගැනීමට, ආර්යසත්‍ය ප්‍රතිවේධ කරගැනීමට, සත්තිස් බෝධිපාක්‍ය ධර්මතා වඩා ගැනීමට, ආර්යමාර්ගය වඩාගැනීමට, ශ්‍රමණඵල ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට, අභිඥාවන් ප්‍රතිවේධ කරගැනීමට, පරම අර්ථයවූ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට ඇති නුවණ ලහු ප්‍රඥාව වේ. මූලාශ්‍ර: බු.නි: පටිසම්භිදා 2: ප්‍රඥාවග්ග: 3.1 ප්‍රඥා කථා, පි. 184.

▼සතර ධර්මය: සෝතාපන්න පුද්ගලයාට ලහු ප්‍රඥාව ඇතිවේ.

“...ඉමෙ බො භික්ඛවෙ, චක්කාරො ධම්මා භාවිතා බහුලිකතා ලහුපඤ්ඤාතාය සංචක්කනතිති”.(these four things, when developed and cultivated lead to the buoyancy of wisdom): මූලාශ්‍ර: සංයු.නි:(5-2): මහාවග්ග:සෝතාපන්නිසංයුත්ත:11.7.9 ලහු ප්‍රඥා සූත්‍රය, පි. 282, ESN: 55: Sotapatthisamyutta: Greatness of Wisdom: p. 2262

▼ කායගතා සතිය වැඩීමෙන්, විපූල කරගැනීමෙන් ලහු ප්‍රඥාව ඇතිවේ (Mindfulness directed to the body...when developed and cultivated, leads to the buoyancy of wisdom ). මූලාශ්‍ර: අංගු.නි: (1): 1 නිපාත: කායගතාසති වග්ග: පි. 125, EAN:1: Mindfulness Directed to the Body: p.52.

▲ ලොහොකුඹු නිරය-Red hot hell: රත්වූ අඟුරු වලින් ගිනිගත් නිරය, අකුසල් විපාක විඳීමට ඇති දුගතියකි. බලන්න: නිරය.

▲ ලෝභිව්ව බ්‍රාහ්මණ1- Lohichcha Brahmana 1

ක්‍රමානුකූල ධර්ම පුහුණුව පිළිබඳව විස්තරාත්මකව පෙන්වා ඇති මේ දේශනාව අසා, මේ බ්‍රාහ්මණයා බුදුන් සරණ ගියහ. **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:3 මූලාශ්‍රය: දී.ස.නි: (1): 12 ලෝභිව්ව සූත්‍රය, පි. 556.

▲ **ලෝභිව්ව බ්‍රාහ්මණ 2 - Lohichcha Brahmana 2** මහා කච්චායන තෙරුන් වදාළ මේ සූත්‍රය අසා මේ බමුණා බුදුන් සරණ ගියහ. **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:3. මූලාශ්‍රය: සංයු.නි: (4): සළායනනවග්ග:වේදනාසංයුත්ත: ගහපතිවග්ග: 1.13.9 ලෝභිව්ව සූත්‍රය, පි.266.

▲ **ලෝභික සංඥා භාවනාව-Lohithaka sanna bhavana:** මළකඳක දස අසුභයන් ආවර්ජනය කිරීමේ එක් අවස්ථාවකි. **බලන්න:** දස අසුභසංඥා භාවනාව.

**ව කොටස: වක, වබ,වග,වච,වජ,වඤ,වඤ,වට,වඩ  
වන,වද,වද, වන,වණ, වප,වහ,වම,වය,වල,වඵ,වස,  
වශ,වෂ,වහ**

**වක**

▲ **වක්කලී තෙර- Vakkali Thera:** **බලන්න:** උපග්‍රන්ථය:1

▲ **වාක්සත්‍ය - Speaking the Truth:** වාක්සත්‍ය: සත්‍ය කථාකිරීමය. වාක්සත්‍ය ඉක්මවා ගිය පුද්ගලයා ( දැන බොරුකියන මිනිසුන්), විසින් නොකළ හැකි පාප කර්මයක් නොමැතිබවය. එබඳු පුද්ගලයාට පරලොව, සැප නොමැත, දුගතිය ඇතිවේ. **මූලාශ්‍රය:** ඩු.නි: ඉතිවුත්තක: 1.3.5 සම්පජාන මුසාවාද සූත්‍රය, පි. 372.

▲ **වාක් සංඛාර - Verbal volitional formations:** ත්‍රිවිධ සංඛාරයන්ගෙන් එකකි: වචනයෙන් සිදුවේ, එනිසා කුසල-අකුසල විපාක ඇතිවේ. **බලන්න:** සංඛාර.

▲ **වික්ඛායික සංඥා භාවනාව -Vikkhayitika sanna bhavana** දස අසුභ ආවර්ජනයකි: සතුන් කාදමා ඇති සිරුර අරමුණු කරගනිමින් කරන භාවනාවය. **බලන්න:** දසඅසුභය.

▲ **වික්ෂිප්ත සිත: පාලි: වෙතසො විකෙඛපං-mental distraction/Muddle-mindedness:** වික්ෂිප්ත : එකම අරමුණක සිත පිහිටුවා ගැනීමට (සමාධිගත) නොහැකිවීමය. වික්ෂිප්ත සිත නිසා:අලසබව, අයෝනිසෝමනසිකාරය හා වැරදි මග ගනී. වික්ෂිප්ත සිත පහකිරීමට නැතිකර, ආරියන් දැකිය යුතුය,ධර්මය ඇසිය යුතුය, අනුත් විවේචනය නතර කළ යුතුය, සමාධිය වඩා ගත යුතුවේ **මූලාශ්‍ර:අංගු.නි:(6) :10 නිපාත:10.2.3.6.තයොධම්ම සූත්‍රය,පි.284, EAN-10: 76-6. Incapable, p. 524.**

▲ **වික්ෂෝභනය- Vikshobhna:** මෙය කෙළෙස් ඇතිවීමෙන් සිතේ ඇතිවන කැළඹීම-ඉඤ්ඡිතය ය. **බලන්න:** ඉඤ්ඡිතය.

▲ **විකාලභෝජනය-Vikaala bhojanaya:** විකාලභෝජනය, දස සික්ඛාපදයෙන් එකකි, සංඝයා රකින ශිලයකි. එහි ගුණ ම.නි: හද්දාලි සූත්‍රයේ පෙන්වා ඇත.