



දැඩින  
ඉරුද දාගුහය

ලිපි මාලාවක් අසුරින්

වහර්තත්ත්ව  
චැංචි වූ එක්ස්

අනුබැරීම ॥

# වහ රෙඛා චැංචි ලඟ එක්ස්



ඉදිරියක් සිරෝ

ඉන්දුපිළින් කුබසිංහ

ಮೇ ಸರ್ವಾನಿ ನಾವು ಶಿಕ್ಷಣಿಂಬಣಿಷೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾನ್ತಲೋಧಾವ

ಭಾಗೆ ಗೃಹದೈವಯಾಂಶಿ ಉಖಿಷೆ ಏನಿ

ಅನಿ ಗೋಪನೀಯ

ಡಾಕಿಲಿಂಬಾಲ ಇತ್ತಾಚಿ

ಉಖಾಯಕ ಸ್ವಾಲೀಂಭಾಂಖಿಷೆವಿಧ

ಕಾಲಭಾಂಶಿನ್ನಾಂಯನಿ ದ್ಯಾಕಾಸ ಕಾಲ್ಯಾಸಿ

ಸಿಯನೀಲ ಗೋಪನೀಯ ಸ್ವಾಲೀಂಭಾಂಖಿಷೆಲಾರಿಧ

ನಿಂತ್ರಕ ನಿರ್ಬಾಗಿ ಸ್ವರೂಪಾಂಶಾಂಯ ವಿಣಿಜನಿ

ಮೇ ಚಿಂತಿಷೆ ಶ್ಲಿಂ

ಉತ್ತರಾರ್ಥ ಸಂಭ ದೀರ್ಘಾಯನಿ ಅವಿಷೇಷಿಂದಿ ವಿಣಿಜನಿ

ಮೇ ದೀರ್ಘಾಂಶಾಂಯ ಕೃಷಳಿಯ ಶರ್ವಾರ್ಥಿಂಬಾ!



# මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ

අතහැරීම 11

ඉදිරිපත් කිරීම  
ඉන්දුරිත් සුබකිංහ

දිවයින ඉරදා සංග්‍රහයේ  
ලිජ මාලාවක් අසුරනි

© ඉන්දර්ත් පුබසිංහ  
පළමුවන මූල්‍යණය - 2018 මැයි

වෙත පිටුව:  
[www.maharahathunwedimagaosse.com](http://www.maharahathunwedimagaosse.com)  
[www.mrwo.lk](http://www.mrwo.lk)

ISBN - 978-955-7887-33-3

පොත ලබාගත හැකි ස්ථීරාත්මක ස්ථාන :

දිවයින පුරා පොත් අලෙවිසැල්  
තැපැල් මගින් ඔබට ආසන්නම තැපැල් කාර්යාලය වෙතට

මෙතෙක් පළ වී ඇති පොත් පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තරය සඳහා  
පසුපස කවරයේ ඇතුළේ පැත්ත බලන්න.

විමර්ශන -  
දුරකථන: 011 2755767  
011 2755768 (සතියේ දිනයන්හිදී පෙ.ව. 9.30 සිට ප.ව. 4.30 දක්වා)

ඡායාරූප  
වාසර සේනාරෝන්

මූල්‍යණය සහ බෙදාහැරීම  
ස්මාජ්‍ය ප්‍රින්ට සොලියුජන්ස් සෙන්ටර්  
444/3B, පිටිපන දෙපාර්තමේන්තු, හෝමාගම

(සෝයා තෙල් භාවිතයෙන් නිපදවනු ලැබු, විෂ රහිත පරිසර හිතකාමේ නින්ත භාවිතයෙන් මුදිනයි.)

‘මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ’ ලිපි මාලාව පින්වත් ඔබ වෙනුවෙන් පුදනු ලැබූ උන්වහන්සේ එදා ඒ සටහන් තබනු ලැබුවේ අප්‍රකටවය. මහා සන වනත්තරයේ ඇත කුටියක සිට, සිතත්, පරිසරයත් සහමුලින් ම නිසල මොහොතක, ලොව ම නිදනා රාත්‍රියක, විටෙක රුස්ස ගස් අතරින් පෙරී එන ප්‍රතිරු කිරණ හෝ තවත් විටෙක උන්තැරුමේ දුප්පත් එලියේ පිහිටෙන් තැබූ ඒ සටහන් දිවයින සිසාරා සදහම් සුවඳ වී හමා ගියේ ය. ඒ සුවඳ හමන්නේ කොයි ඉසවිවෙන් දැයි සැදුහැකි දනෝ විමසුහ. ඒ දහම් සුවදින් හදවත සුවඳවත් කරගත් අයක් ඒ හාගාවතුන් වහන්සේගේ ඒ දහම් සුවඳ පතුරුවාහල බුදුපුත්‍රන් දැකීමට ප්‍රාර්ථනා කළහ; සත්‍යත්‍රියා කළහ; තවමත් ගළපාගත තොහැකි දහම් ගැටලුවක් වේ නම් එය ඒ පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ම විමසා ගළපා ගැනීමට උනන්දු වූ හ.

කාලයාගේ ඇවැශෙමෙන් ඒ ප්‍රාර්ථනා ඉටු විය. සටහනකින් ඔබ දුටු උන්වහන්සේව සියැසින් දැක ගැනීමට ඔබට හැකි විය. නැතිනම ඔබට ඒ සදහා හේතු තිබුණි. එතෙක් ඇසින් කියවූ දහම් ගැලපුම දෙසවනින් ඇසිම උදෙසා දසිදහස් ගණනින් රස්වූහ. පිරිස කොතරම් උන්වහන්සේ වටා රස් වුව ද, උන්වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ස්වභාවයෙන් ම සිටි සේක. රස් වන කදු ගණන් පිරිකර ද, දහස් ගණන් පිරිවර ද ලෝකය වශයෙන් ම, මාරයා වශයෙන් ම දුටු සේක. ප්‍රකෘත්‍යාවත්, සාඛුකාරයත්, ගැරහුමත්, විවේචනයත් ධර්මයට ම ගැලපුහ.

වනයේ රැක්ෂ මණ්ඩලයක රැකුණු භුද්‍යලාව තමන් වහන්සේගේ විවේකය පිණීසත්, ගම, නගරයේ සැකුපුණු ධර්ම මණ්ඩපයක ඉල්ලීම ධර්මකාමී ජනතාවගේ පහසුව පිණීස කැපකිරීමක් ලෙසත් වස්කාලයෙන් වස්කාලය, උන්වහන්සේ ඉකත් වසර කිහිපය ගෙවා දැමුහ. නමුත් උන්වහන්සේ අප සැම කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් අඛණ්ඩව ම ශ්‍රී සද්ධර්මය අප සැම වෙත දායාද කළ සේක. මේ එවැනි වූ තවත් උතුම් දහම් ගැලපුම් පෙළක එකතුවකි.



## පිළුම

මේ අනන්ත වූ සංසාරයේ අප කරක් නො ගැසු තැනක් වේ ද? අත් නො විදි අත්දුකීමක් වෙද් ද? ඒ සා තැන්හි කරක්ගසා, ඒ සා අත්දුකීම් විද මෙලෙසින් තවත් උපතක් ලැබූ අපි මේ හට වකුයේ තවත් කැරකෙමු ද? අප හැමදා ම කැරකුණේ එක ම තැනක් වටා ය; විදුගත්තේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ වැනි එක ම අත්දුකීම් පෙළකි.

හිත හැරුණු අත්, හිස හැරුණු අත්, යන්නන් වාලේ ගිය මේ ගමනේ වෙහෙස යනු 'දුක' යැයි කියාදුන්, ඒ දුකට සමුදීමේ කුමවේදය 'දුක අවබෝධ කිරීම' යැයි කියාදුන්, දුක අවබෝධ කිරීමේ උත්සාහයට වචනයකින් හෝ ආදර්ශයෙන් හෝ සවිය දෙන කලාණ මිතුයෙක් යැයි කියන්නා වූ යමෙක් වෙත් ද, ඒ කලාණ මිතුයා වෙනුවෙන් මෙය පුදුමි.

ඉන්දේශක්



# ප්‍රච්චින

## සතර සතිපටිධාන ප්‍රවේශය

පලමුව දැස් හැර ලෝකය දෙස බැලුවෙම් දෙවැනුව දැස් මියාගෙන ලෝකය අවබෝධ කළුම්	1
බුද්ධ ගාසන ලක්ෂ ගණනක් ඔබට අතහැරැණු හේතුව මෙයමයි	7

## කායානුපස්සනාව

මුබට තේරෙන භාඡාවෙන් කුණුපයන් 'කියවන්න'	12
සැබැඳී මිහිර විදිනු පිණිස තිත්ත ඇත්ත දැකිය යුතුය...	17
කායානුපස්සනාවේ අරුත නොදුක්කහොත්	21
පාලකයෙක්, පාලනයක් නැති වෙනසක උරුමයද මේ කය	25
මුබේ අතීත මළ කදන්ගොඩ මත මොඥාතක් සක්මන් කරන්න	29
මුබ රුපලාවණ්ඩාරයක් නොව, කුණුවෙන සතර මහා ධාතුවක්මය	32
සලායතන දුක්කොත් මුබ මේ විලසින....	35
මස් ඇස් විදුර්ගනාවට ලක්කර ප්‍රයාවේ ඇස් මතුකර ගන්න	39
මහ පොලොවත්, ඔය සිරුරත් වෙන්වේවිද හැමදාමත්...	43
කිසාගේතමියට බුදුරජන් දුන් කමටහන මුබේ කමටහන කරගන්න	48
අනිත්‍යවන ඉරියවිවක් - තිත්‍යව ගත්තොත් උගුලක්	53
සංවර වූ, හික්මුනා වූ ඉරියවි කාය, විත්ත සමාධියට ඔඟඛයක්මයි වේදනාවන්ගෙන් හටගත් මේ කදුල් සාගරය නුවනින් දකින්න	56
	61

## **වේදනානුපස්සනාව**

වේදනාවේ අනිත්‍යභාවය දකිමින් ජීවිතය භුක්ති විදින්න	65
කාලයත්, ආහාරයත්, රෝගයේත් යථා ස්වභාවය මෙසේ විවාරන්න	69
සිනහවත්, කදුලත්, උපේක්ෂාවත් වේදනාවේ අනිත්‍යභාවයෙන්ම දකින්න	73

## **විත්තානුපස්සනාව**

සිත දුර ගමන් යනවිට සිහිය නමැති දොරටුවට සෙමෙන් තට්ටු කරන්න	76
මාරයාගේ ඇස් බැන්දුමෙන් නිදහස්වන ක්‍රමවේදය	80
'මාරධරමයන්, උපකුම්ඩිලිව උපයෝගීකාට ගනිමින්, මාරධරමයන්ටම පහරදීමේ ක්‍රමවේදයක් මට තිබුණා'	84
විත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවූ සිතට නිරයක් මැවිය හැක	88
විත්තානුපස්සනාවත්, අංගුලිමාල රහතන් වහන්සේත් ගලපන්න	92

## **ධම්මානුපස්සනාව**

මේ සියල්ල ධර්මතාවයන්මය...	96
මේ නිමෙශයද අනිත්‍යයට පත්වන ධර්මතාවක්ම පමණි	102
ඇය මටද, මට ඇයිද නොව අප දෙදෙනාම අයිති ධර්මතාවයකටය	105
ධර්මතාවය සැබැවින් දුටු තැන, මඟ වටිනාකම හිස්කරනු ඇත	109

සතර සතිපටියාන ප්‍රවේශය -1

**පළමුව දැක් හර ලේඛය දෙස බැලුවෙමි.  
දෙවනුව දැක් පියාගෙන ලේඛය  
අවබෝධ කළෙමි.**

හිකුෂුව ධර්මදේශනා පවත්වන දිනවල අහම්බෙන් මුණුගැසුණු වැදගත් මහත්මයෙක් හිකුෂුවට බොහෝම ගොරවයෙන් ප්‍රකාශ කළා ‘ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ වෙහෙසෙනවා වැඩියි. ඔබවහන්සේට ඔබවහන්සේගේ අයය නොත්රැනාට අපට එය තේරෙනවා. අපිට අවශ්‍යයි ඔබවහන්සේට තව අවුරුදු පනහක් ජ්වත්කරව ගන්න’ කියලා. හිකුෂුව නොසිතු මොහොතක, නොසිතු අදහසක් ඉදිරිපත් කළ එම මහත්මයාට හිකුෂුව ප්‍රකාශ කළේ ‘මහත්තයෝ, ඒ අවුරුදු පනහ මහත්තයා අරගෙන දිරසායුෂ්‍ය විදින්න. හිකුෂුවට නම් අවශ්‍ය රේඛග නිමිශයේදී නිදහසේ ඇස් දෙක පියාගන්න’ කියලා. ඒ පිළිතුරෙන් එම මහත්මයා සැහීමකට පත්වුණේ නැහැ.

අපි කොච්චර සද්ධර්මය ගුවණය කළත් සද්ධර්මය අනුව සිතන්න දක් නැතිනම්, ධර්මයට පටහැනීවයි ලේඛය දකින්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ අවුරුදු අසුව වයසේදී ආයු සංස්කාරය අත් නොහැර, අවශ්‍ය නම් එකල පැවැති පරමායුෂ්‍යය වන අවුරුදු එකසිය විස්සක් ජ්වත්වීමට අවකාශ තිබුණා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවී යනවා.

එම උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක්ම වූ සම්මා සම්බුද්ධ ගාසනයක සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ තම මැණියන් වන සාරි බැමිණිය ජ්වතුන් අතර සිටියදීම පිරිනිවී යනවා. එම උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක්ම වූ ගාසනයක, බුදුරජාණන් වහන්සේත්, යශෝදරා උත්තමාවියත් ජ්වතුන් අතර සිටියදීම රාජුල මහෝත්තමයාණන් වහන්සේ වයස ආචුරුදු 53 දීම පිරිනිවී යනවා. එම උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක් වූ ගාසනයක, මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ සෞරැමුලකට හසුවී අතපය බැඳී පිරිනිවී යනවා.

එම උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක් වූ ගාසනයක පින්වත් ඔබ මේ සටහන් තබන හිසුවට හිසුවගේ රුපය උම්බලකඩයක් වන තරමට දීර්ශායුෂ ලබන්න යැයි ගෞරව පෙරදිරිව ප්‍රාථමික කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයට පහළවීමේ සැබැඳුම අර්ථය වන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය තමා තුළින් මත්කොටගැනීමට ඇති දුර්වලභාවය නිසාමයි.

මැදි වයසේ ජ්වත් වන අමුසැම් යුවලක් සිටියා. මේ දෙදෙනා විවේකිව සිටින විට මහත්මයා බිරිදිට කියනවා, “දුන් අපි දෙදෙනාගේ උදුරය ඉදිරියට නෙරා එනවා, සම රැලිවැටිගෙන එනවා, හිසකේස් සුදුවීගෙන එනවා. අපි දෙදෙනා දුන් වයසට යනවා” කියලා. මහත්මයා එහෙම කියනකාට බිරිදි කියනවැළු “මෙව්වර හිතන්න සුබ දේවල් තිබියදී, මයා අසුබ දෙයක් ගැනම සිතනවා” කියලා. එම වෙළාවේ මහත්මයා කිව්වලු “අපි වයසට යන්න ඕනෑම වයසට යන බව නොදුන වයසට ගියෙන් අවසානයේදී දුක වැඩි වෙනවාය” කියලා.

සංස්කාරයන්ට, හේතු එලයන්ට අදාළව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය මතු කොට ගන්න අපි අදක්ෂ, සතර

සතිපටියාන ධර්මයන්ට අදාළව ලෝකය නොදිනි නිසාමයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය ඔබ කුළුන් මතු කොට ගත්ත නම්, පින්වත් ඔබ මුළුන්ම ලෝකය හොඳින් දින්ත්ත වෙනවා.

හිකුව හොඳින්ම දත්තවා, හිකුවට මේ ඇස්දෙක ලැබුණේ පෙර කුසල් සංස්කාරයක් නිසාය කියලා. අකුසල් සංස්කාරයක් විපාකයට පැමිණියා නම් හිකුවගේ ඇස්දෙක උපතේදීම අන්ද වෙන්න තිබුණා. කන් දෙක බිජිර වෙන්න තිබුණා. මේ බව තේරුමිගත්ත, හිකුව ගිහි කාලයේදී මේ ඇස් දෙකෙන් දින්ත්ත ලැබුණු සෑම දෙයක්ම හොඳින් විවෘතව දක්කා. අසන්න ලැබුණ හැමදෙයක්ම විවෘතව හොඳින් ඇසුවා. විදින්න තිබෙන සෑම දෙයක්ම හොඳින් විවෘතව වින්දා. කාමයන් ගෙන් පලා ගිහින් මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න බැහැ කියන කාරණය ගිහි කාලයේදී මම විශ්වාස කළා. ඇසෙන්, කණෙන් විවෘතව ලෝකය දිකිදී මම දාන ගත්තා අපි ඇස් වලින් ලෝකය බලුයි, කණෙන් ලෝකය අහුයි, අනාගත ලෝකය ඉදිකරගන්නේ කියලා. ඒ දැක්ම මට ලැබුණේ එරමිනියා ගොතාගෙන හාවනා කරලා නොවයි. රුපය දෙස විවෘතව නුවණීන් බැලීමෙන් මයි.

හිකුව එක්තරා ආරණ්‍යයක වැඩසිටින කොට එම ආරණ්‍යයට විදේශීය හාවනා කණ්ඩායමක් පැමිණියා. එම හාවනා කණ්ඩායම සමූහ හාවනාවන් කරන කොට රතු රෙදි කඩකින් ඇස් දෙක බැඳුගෙනයි හාවනා කරන්නේ. හිකුවට තවමත් සිතාගත්ත බැහැ ඇයි ඒ පින්වතුන් ඇස්දෙක රෙදි කඩකින් බැඳුගෙන හාවනා කරන්නේ කියලා. කුසල් සංස්කාරයක් නිසා අපට ලැබුණු ඇස්දෙක අපි රෙදි කඩකින් බැඳු ගත්තොත් අකුසල් සංස්කාරයන්ට අදාළව අන්ධකාරයයි අපි වැළඳගන්නේ. මෙවැනි මිල්‍යා හාවනා කුමවේදයන්

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් සතර සතිපටියාන සූත්‍රය තුළින් අපෙන් බැහැර කරවනවා.

සතර අපායෙන් මිදිමට කැමති ගිහි පින්වත් ඔබෙන් හිකුෂුව කාරුණිකව ඉල්ලනවා, ඔබ ඇස් දෙකෙන් ලස්සන දෙයක් දැක්කොත් අහක බලාගෙන යන්න එපා කියලා. ඒ වගේමයි ඔය ඇස් දෙකෙන් අවලස්සන දෙයක් දැක්කොත් එත් අහක බලාගෙන යන්න එපා කියලා. මොකද ලස්සනත්, අවලස්සනත් ධර්මය මයි. හිකුෂුව ගිහි කාලයේ මේ ඇස්දෙකෙන් ලස්සන දෙයක් අවලස්සන දෙයක් දැක්කොත් කවදාවත් අහක බලාගෙන ගියේ නැහැ. ඔබ මෙතැනදී වැරදි අර්ථයක් ගන්න එපා. ලස්සන දෙයක් දැක්කොත් අහක බලාගෙන ගියේ නැහැ කියන්නේ, ලස්සන රුපය දැක්ක සිත දෙස නොබලා ගියේ නැහැ කියන කාරණයයි. ලස්සන රුපය දැක්ක සිත දෙස මා නොබලා ගියේ නම් මම ඒ රුපයට බැඳී යනවා. රුපය නිසා දුක සකස් කොට ගන්නවා.

දැන් පින්වත් ඔබ සිතන්න, ඔබ ලැග ඔබේ පින්වත් බිරිදා වාචිවී සිටිනවා නම්, එම රුපයට බැඳී ගියේ ඇයි කියලා. ඔබ ඒ රුපය දැක්ක මුල්ම ද්විසේ සිත දෙස බලන්නේ නැතිව අහක බලා ගෙන රුපය දෙස පමණයි බැලුවේ. හිකුෂුව දැක් වුණා ගිහිකාලයේදී මනාලියන් කිහිපදෙනෙක් මුණගැසීලත් මනාලියන් දෙස නොව ඇය නිසා සකස් වුණ සිත දෙස බලන්න. ලස්සන වේවා, අවලස්සන වේවා රුපය තුළින් මම හැම මොහොතක ම දැක්කේ මගේ විවාරවත්, අව්‍යාරච්චත් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි. සිතේ වෙනස්වීමයි. ලස්සන රුපය තුළින් මම රුපය දැක්කාතම් මම තවමත් පින්වත් ඔබ සිටින තැනයි සිටින්නේ. දැස් ඇරගෙන විවෘතව ලෝකය බලපු මම දෙවනුව දැස් පියාගෙන ලෝකය අවබෝධ කොට ගත් හිකුෂුවක්.

මම ගිහි කාලයේ ගොඩාක් ලස්සන නොවුනාට, මම ලස්සනට ගොඩාක් කැමතියි. මම ගිහි කාලයේ ගොඩාක් අවලස්සන නොවුනාට, මම අවලස්සනටත් ගොඩාක් කැමතියි. මොකද මට ඉවක් තිබුණා ලස්සන අවලස්සන දෙකම, මට රැපයෙන් මිදි යන්නට කවදා හරි දවසක උපකාරක ධර්මයන් වෙයි කියලා. මම ලස්සනට විතරක් කැමති වුණා නම්, අවලස්සන ඉදිරියේ මම ගැටෙනවා. මේ දැක්ම තිබුණ නිසා ලොකු අනතුරකින් මම බෙරුණා. ලස්සන, අවලස්සන තුළින් මගේ සිත දැකින්න මම දක්ෂ වුණා.

මේ මොහොතේ හිසුවට මතක් වෙනවා උපතිස්ස, කෝලිත කියන දහවත් බමුණු පවුල් දෙකේ තරුණයන් දෙදෙනා. මේ දෙදෙනායි පසු කාලයේ සාරීපුත්ත මහෝත්තමයන්, මූගලන් මහෝත්තමයන් බවට පත් වෙන්නේ. එදා දූෂිත සති ගණනක් පැවැති “ගිර්ජ්‍ය සමජ්‍ය” කියන සැනකෙකිය (කානිවල් එක) බලලා කළකිරීමේ තීවු භාවය උත්සන්න වෙද්දියි, මේ තරුණයන් දෙදෙනා කාමයන්ගෙන් මිදිමේ මාවත සොයා ගෙන යන්නේ. එදා ඒ කානිවල් එක නොතිබා නම් මේ තරුණයන් දෙදෙනාගේ කාමන්ගෙන් මිදිමේ ගමන තව ප්‍රමාද වෙන්න තිබුණා. මේ බුද්ධිමත් තරුණයන් දෙදෙනා එදා දක්ෂ වුණා ‘ගිර්ජ්‍ය සමජ්‍ය’ කානිවල් එක තුළින් තමාගේ සිත දෙස බලන්න. සැනකෙකි වේදිකාවේ රගන අනිත්‍ය වූ පංච උපාදානස්කන්ධය දෙස ‘මම’ කියන අනිත්‍ය භාවයට පත්වන පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් බලන කොට, මේ තරුණයන් දෙදෙනා දැක්කේ හිස බවයි. ඒ හිස් භාවය අඩි පුරවා තිබෙන්නේ තෘප්තාවෙන් මයි.

ඒ නිසාම හිසුව ඔබට කියනවා, විසුක දරුණනයන්ගෙන් පිරුණු සමාජය සමග ගැටෙන්න එපාය කියලා. ඔබ ඒ සමාජය සමග ගැටෙනවා නම් ඔබේ සිතත් විසුකදරුණනයක්ම වෙනවා.

ලස්සන, සතුට, විනෝදය, කලාව ලෝකයේම කොටස්. මෙවායින් තොරව ලෝකය දකින්න බැහැ. ඔබ මෙවාට ගැවෙනවා කියන්නේ, ඔබන් ලෝකයේම කොටස්කරුවෙක් වෙනවා කියන එකයි.

ලෝකය ඉදිරියේ තවමත් ඔබ කැමැත්ත අකමැත්ත තුළ දෙළනාය වන්නේ, තවමත් අපි සතර සතිපටියාන ධර්මයන් තුළින් අපේ සිත් ආවරණය නොකරගන් නිසාමයි.

## සතර සතිපටියාන ප්‍රවේශය -2

### ඩුද්ධ ගාසන ලක්ෂ ගණනක් ඔබට අත හැරැණු හේතුව මෙයමයි

හිකුෂුව ගිහිකාලයේ ඇසුරුකරපු සමාජය, හිකුෂුවට ආදරය කරපු සමාජය, හිකුෂුවට කමෘතභනක් වූ සමාජය තවමත් ඒ විදිහටම තිබෙනවා. යාතියා, අසල්වැසියා, හිතවතා, පන්සල, ගම, තගරය, තවමත් ඒ විදිහට තිබෙනවා. නමුත් ඒ සමාජය නිසා හිකුෂුව තුළ වර්තමානයේ තාශ්ණාවෙන් බැඳීමක් සකස්වන්නේ නැහැ. සිත හිස්වයි පවතින්නේ. ලස්සන අවලස්සන තවමත් ලෝකයේ තිබෙනවා. නමුත් සිත හිස්වෙලා. සිත හිස්වූන තැනැදි ලෝකය හිස් දෙයක් බවටයි පත්වෙන්නේ. මොකද ලෝකය පුරවලා දෙන්නේ තාශ්ණාවෙන්. රුපයේ අනිත්‍යභාවය දකිනින් හිස්කළ සම්මුති ලෝකය දෙස තාශ්ණාව හිස්කළ පංච උපාදානස්කන්දය නමැති ලෝකය තුළින් බැලීමෙදී හිස් බවක් මයි දකින්නේ.

රුපයත්, රුපය ඇසුරෙන් සකස්වෙන කැමත්තත්, අකැමැත්තත් ගැන සටහන් තබමින් හිකුෂුව පින්වත් ඔබට මේ කියන්න යන්නේ පංච උපාදානස්කන්දයේ අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කර ගැනීමේ තීරණාත්මක ධර්මතාවය වන උතුම් සතර සතිපටියාන ධර්මය ගැනයි. ලොවිතරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා “යමෙක් මේ උතුම් සතර සතිපටියාන ධර්මයන් සම්මා

සම්බුද්ධ දේශනාවට අනුකූලව දින 07 ක් වැඩුවෙන් ඔබ වතුරාරය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට කැමති වෙන්න ඕනෑයුත් කියලා.

දින 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න ඔබට බැරිවුණෙන් සති 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න කැමති වෙන්න ඕනෑයුත් කියලා. සති 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න ඔබට බැරිවුණෙන් මාස 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න කැමති වෙන්න ඕනෑයුත් කියලා. මාස 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න බැරිවුණෙනාතින් අනිවාරයයෙන්ම අවුරුදු 07කින් ධර්මාවබෝධය ලැබෙනවාය කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හේතුවිල දැකිමින් ධර්මාවබෝධය ලැබිය හැකි කාල වකවානු පිළිබඳව පැහැදිලි සහතිකයක් ලබා දී තිබියදී සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනක් ඇත් පටන් සම්මා සම්බුද්ධ ගාසන ලක්ෂ ගණනක් පසුකර පැමිණී ගමනේදී වත් මේ උතුම් සම්මා සම්බුද්ධ ගාසනය මූණගැසුණ මේ ජීවිතයේදී වත් පින්වත් ඔබට වතුරාරය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට නො හැකිවයේ උපරිම වශයෙන් අවුරුදු 07ක් සතර සතිපටියාන ධර්මයන් නිවරුද්ධිව පූජණ නොකළ හේතුව නිසාමයි. උපරිම අවු 07 කින් ලෝකයෙන් නිවී යාමේ උතුම් ධර්මයක් දෝතින් දරා ගෙන සතර සතිපටියාන ධර්මයන් තුළින් සිත ආවරණය නොකර ගත් නිසාම උරුමකර ගත් සත්ත්වයන්ගේ දුක මොනතරම් නම් දිග පළල ද යන්න ඔබම තුවණීන් මෙනෙහිකර දැකින්න.

සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ගෙන් ආවරණය නොකරගත් මනුෂය ජීවිතය නිරතුරුව ම මුලාවන්ට කොටු වෙනවා. වර්තමානයේ ධර්මයේ නාමයෙන් මනුෂයයින් වැළඳ ගන්නා මුලාවන් දෙස බලනවිට පින්වත් ඔබට ඉහත කාරණය පැහැදිලි වෙනවා. හික්ෂුවට නොදුටම විශ්වාසය හෙට ද්‍රව්‍යෙන්

සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ගෙන් සිත ආචරණය නො කරගත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් මතුවෙලා ප්‍රකාශ කළේත් “අහවල් ගංගාවෙන් දිය දෝතක් පානය කළේත් මේ ජීවිතයේ දීම සේවාත් එලයට පත්වෙනවා කියල අමේ පින්වතුන්ලා වැළ නොකැඳී ඒ ගංගාව සෞයා ගෙන යනවා. අදහස යෝජනා කරන පංචලපාදානස්කන්ධයත්, අදහස ක්‍රියාත්මක කරන පංච උපාදානස්කන්ධයත්, මාරයා කියල දකින්නේ නැහැ.

අනුත්ගේ මෝහයෙන් ගිතිගන්තා පංච උපාදානස්කන්ධයක් නිසා තමනුත් ගිනි අවුලුවා ගන්නවා. මෝහය නිසාම සමාජය තුළ ඇවිලෙන මේ ගින්න යම් පමණකට හෝ නිවා ගැනීමට අවශ්‍යනම් සම්මාදිවිධියට යටත්ව සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට අනුව පංච උපාදානස්කන්ධයේ හිස් භාවය තේරුම් ගත යුතුව තිබෙනවා. එසේ නොවන විට අනිත්‍ය වූ පංච උපාදානස්කන්ධයක් ‘මමය’ ‘මගේය’ කොටගෙන සමාජය තුළ වැශෙන මෝහයට තව තවත් අපි පොහොර දමනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කොට වදාල කාමසුබල්ලිකානු යෝගයත්, අත්තකිලම්පානු යෝගයත් තුළින් නිවීමේ මාර්ගය තරණය කිරීමට වර්තමාන සමාජය ගන්නා වූ ව්‍යායාමය එහිම ප්‍රතිඵලයන් මයි.

කළුණ මිතු ආශුයේ දුර්වල තාවයන් නිසා ම වේවැළ අතට ගත් ව්‍යාපාරික තුම්වේදයන්ට භාවනාව හසුවීම නිසා ම මෝහයේ අවිකාශ්‍යකයෙන් මොළය වියලි ගිය මනුෂ්‍යයින්ට සැබැම සතර සතිපටියාන ධර්මය සිහිල් පොදු වැස්සක් වෙනවා. රුපයන් සෞය සෞයා කාමයන් පසුපස හඩායන ජීවිතවලට, මැරෙන බව නොදුන ජීවත්වීම ම අරමුණු කර ගත් ජීවිත වලට, සතර සතිපටියාන ධර්මය මහා මසුවක් වෙනවා. කාය, විත්ත, ධම්ම, වේදනා කියන සතර සතිපටියාන ධර්මයන් තුළින් රුපයත්, රුපය ඇසුරෙන්

සකස්වෙන පංච උපාදානස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවයත් ඔබට මතුකර දෙනවා. ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුරුවරයා බවට පත් කරගෙන උතුම් සතර සතිපටියාන සූත්‍රය එකම කමටහන බවට පත් කරගෙන ධර්මයෙන් සැනැසීමට පහත සටහන පින්වත් ඔබට ප්‍රංශී හෝ උපකාරයක් වෙතැයි හිසුළුව විශ්වාස කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අතිතයේ රජ කුමරුන්ට අණක කියල බෙරයක් තිබුණා කියල. එම බෙරයෙන් අඩංගු ගහල තමයි තම යටත් වැසියන්ගේ අස්වැන්නෙන් තමන්ට අයිති බදු කොටස ලබාගන්නේ. මේ අණක බෙරයේ කද සිදුරු වූණ විට එම සිදුරට ඇණයක් ඔබනවා. මෙහෙම කාලයක් යද්දී බෙර කද අතුරුදහන් වෙලා ඇණ ඔබපු සැකිල්ල ඉතුරුවෙනවා. මේ උපමාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, උන්වහන්සේ විසින් වදාල අර්ථවත් ගාම්භීර සූත්‍ර දේශනාවන් තිබුණත් අනාගතයේදී පින්වතුන් ඒවා අහන්න දේශනා කරන්න කැමති වෙන්නේ නැහැය කියල. කවි, විරිදු, විසිතුරු කියුම් අසන්න ග්‍රාවකයින් කැමති වෙනවාය කියලා.

මේ හේතුව නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාල, අතිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම තිලක්ෂණයට අදාළ ධර්මයන් කුමානුකුලට අතුරුදහන් වෙනවාය කියල. එම නිසා පින්වත් ඔබ පංච උපාදානස්කන්ධයේ අතිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම අවබෝධයට අදාළව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාල ගාම්භීර ම දේශනාව වන සතර සතිපටියාන සූත්‍රය කැමත්තෙන් ඉගෙන ගන්නවාය, ජ්විතයට එකතු කරගන්නවාය කියල තිරණය කරන්න ඕනෑම්.

සතර සතිපටියාන සූත්‍රයට බාහිරව සමාජය තුළ භාවනාවේ නාමයෙන් ක්‍රියාත්මක වන යම් ක්‍රියාකාර කම්

අැතොත් ඒවා නුවණීන් හඳුනා ගෙන බැහැර කරන්න ඕන. සතර සතිපටියාන ධර්මයන් පිළිබඳ යථා ස්වභාවය කෙලෙස් දුරුකිරීමේ විරයෙන් කෙලෙස් දුරුකිරීමේ නුවණීන් සතියෙන් සිහියෙන් යුතුව, සත්ත්වයාගේ අවබෝධය නිසාම හටගන් දුක තැමති උපාදානස්කන්ද ලෝකය දකිමින් ජ්වන් වන්න දුකු වෙන්න ඕන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යමෙක් පින්වත් ඔබේ පූජාවට තියුණු උලකින් දිනකට 300 වතාවක් අතිනවා. මේ විදියට වසර 300ක් දිනපතා උල්පාරවල් 300ක් බැඟින් අතිනවා. මෙවැනි වේදනාවක් විදලා හෝ යමෙක් ඔබට කිවෙන් ධර්මාවබෝධය ලබා දෙනවා කියල ඔබ ඒ දුක විදලා ධර්මාවබෝධය ලබන්න කැමති වෙන්න කියලා. මෙවන් දුෂ්කර කටයුත්තක් උපරිමව වසර 07 කින් පරිපුරුණ හාවයට පත් කර දීමට සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට ප්‍රථිවන්ය කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ සහතිකයක් දෙනවා.

පෙර පිනටම පින්වත් ඔබට ලැබුණු මේ උතුම් අවස්ථාව සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට අතුව ජ්විතය නොදකින නිසාම අතපසු කර ගන්න ඒපා.

කායානුපස්සනාව

## ඔබට තේරෙන භාඡාවෙන් කුණාපයන් කියවන්න

කායානුපස්සනාවට අදාළව බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලින්ම දේශනා කරන්නේ ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යාට හොඳින් සිත යොමුකරලා හොඳින් ඩුස්ම ගන්නය කියලයි. මූල්‍ය කයටම හොඳින් දැනෙන විදිහට, තේරෙන විදිහට ඩුස්ම ගන්න, පිටකරන්න කියලා. ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යායේ දිග භාවය, කෙටි භාවය දකිමින් ඩුස්ම ගන්නය කියලා. කුමානුකුලට ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යාය සැහැල්ල වන විට, එම සැහැල්ල වන බව දකිමින්, ඩුස්ම ගන්නය කියලා.

තවමත් ඔබ ඩුස්මට අදාළවයි කායානුපස්සනාවට මූල්‍ය පුරන්නේ. පංච නීවරණ යටපත්වූ සිතින් දැන් ඔබ ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යායේ වෙනස්වීම මෙනෙහි කරන්න. ආශ්චර්යා කයෙහි ගොරෝසු භාවය, සියුම් භාවය, සංසිදුතු ස්වභාවය තුවණීන් දකිමින්, ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යාය තැමැති කාය සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය භාවය තුවණීන් දකින්න. කාය සංස්කාරයන් තුළ, මමය මගේය යන්න මූලාවක් බවත්, අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යාය කයක් බව දකින්න. ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යායයෙන් මේ කය ජීවත්වන බව දකින්න. මේ කය පවත්වා ගැනීමට ආභාරයක් වනවා දකින්න.

මෙතැනදී පින්වත් ඔබ එරම්තියා ගොතාගෙන සිටියද, ආසනයක වාචිවී සිටියද කියන කාරණය අදාළ වෙන්නේ

නැහැ. ආශ්චර්ය ප්‍රාශ්චර්ය කයෙහි නිරවුල් විතුය අනිත්‍ය හාවයට පත්වෙන විතුය තුවණීන් දැකීමයි අවශ්‍ය වන්නේ.

ආශ්චර්ය ප්‍රාශ්චර්යය සංසිදි යනකොට, සියුම් ආශ්චර්යයක් සිතට දැන්වී. ඔබ ඒ සියුම් ආශ්චර්යයන් අනිත්‍ය බව දකිමිනුයි පෙරට යන්න ඕනෑම්. සමාධිමත් සිතින්, පංචතීවරණ යටපත් වෙනකොට පින්වත් ඔබට කය තොදුනී යන්නා සේ දැනෙන්න පුළුවන්. එතකොට කයේ සංවේදී හාවය නැතහොත් දැනෙන හාවය ඇති කොට ගන්න ඕනෑම්. හාවනා කිරීමේදී කයේ තොදුනී යන ස්වභාවයක් ඇතිවෙනවා තම්, එය හාවනාවේ නාමයෙන් ඇතිවන ආශ්චර්යයක්. පින්වත් ඔබ එම ආශ්චර්යයට යට තොවී, මෙහි කයේ දැනෙන ස්වභාවය ඇති කොට ගන්න ඕනෑම්. නැවත කයේ දැනෙන ස්වභාවය ඇති කොට ගන්න.

නැවත ඩුස්මට සිත පිහිටුවා ගෙනත් පුළුවන්, වේගයෙන් නැවත ඩුස්මක් අරගෙන තමයි දැනෙන හාවය ඇති කොට ගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැතිනම් කය තොදුනී යනවාය කියලා ඇතිවෙන සිත අනිත්‍ය හාවයෙන් දැකීමෙනුත් පුළුවන් කම තිබෙනවා. මෙසේ කයේ දැනෙන හාවය ඇති කර ගතිමත් ආශ්චර්යය, ප්‍රාශ්චර්යය කය කෙරෙහි, ඩුස්ම කෙරෙහි කළකිරීම ඇති කොට ගන්න. එහි වෙනස් වන ස්වභාවය, හිස් හාවය දැකීන්න.

විනාඩි 5 ක් ඩුස්ම තොගෙන හිටියෝත් මේ කයට ඇති වන ඉරණම තුවණීන් දැකීන්න. ඩුස්මෙන් ජ්වත්වන, යැපෙන මේ ආශ්චර්ය කය තුළ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් තොමැති හේතුවැල ධර්මයක්ම බව දකිමින් කළකිරීමට පත්වෙන්න. ඒ කළකිරීමෙන්ම අනිත්‍ය බව දකින්න.

කාය සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය හාවය දැකීම තුළින් පංචතීවරණ සංසිදුනු සිතින් මීළුගට හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා දෙතිස් කුණපය දෙස තුවණීන් බලන්න. කෙස්, ලොම්,

නිය, සම්, දත් ආදී ඔබට දැනෙන ග්‍රීර අවයව දෙස තුවණීන් බලන්න. මෙතැනදී දෙතිස් කුණුපයට අදාළ කොටස් 32 ම දැන ගත යුතුයි කියලා නියමයක් නැහැ. තමුත් පින්වත් ඔබ එම කුණුප කොටස් 32 ඉගෙන ගන්න. මේ සටහන් තබන හිකුෂුව එම කුණුප කොටස් තිස්සේදකම කියන්න දන්නේ නැහැ. හිකුෂුවට දැනෙන, දන්න ග්‍රීර කොටස් පමණක් මයි හිකුෂුව විදරුගනාවට යොමු කළේ. එම නිසා හිකුෂුවට පුළුවන් වුණා දෙතිස්කුණුපය තුළින්ම ‘හිකුෂුව දන්නවාය, නොදන්නවාය’ කියන හිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. කෙස්, ලොම්, නිය, සම්, දත්, ඇට, මස්, තහර, බොකු, බඩවැල්, හඳ වස්තුව, පෙනහැලි, ආමාශය, අක්මාව, වකුගත්, දිරු නොදිරුවූ ආහාරයන්, ඔබට දැනෙන, අරමුණු වන කුණුපයන් දෙස ඔබට තේරුම් ගත හැකි භාජාවෙන් දකිමින් ඒ දැක්කාවූ සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. කළකිරීම ඇතිවන දිගාවට, පිළිකුල දැනෙන දිගාවට, ඇල්ම ගිලිහියන දිගාවට, විදරුගනා තුවන වැඩින දිගාවට දෙතිස් කුණුපය මතු කොට ගන්න.

දෙතිස් කුණුපයට අදාළව කායානුපස්සනාව වැඩිමේදී හිකුෂුවට ගිහි ජීවිතයේ රෝගී උපස්ථානය, රෝහල් පරිසරයන්, මළගෙවල්, කොළඹ මෝවරියේ ක්‍රියාකාරකම් දැකීම ගොඩක් උපකාරී වුණා. ඔබේ යුත් වරයාට, හිතවතාට රෝගී අවස්ථාවේ කළයුතු උපස්ථානයන් ගෙන් ඔබ මගහැරයනවා තම් රෝහලට ගියවිට ඔබේ රෝගියා මිස අන් රෝගින් දෙස ඔබ නොබලා යනවා තම්, ඔබ කායානුපස්සනාවට අදාළ කම්ටහන් මගහැර යන්නෙක් වෙනවා.

හිකුෂුව ගිහි ජීවිතයේ අවස්ථා කිහිපමයකදීම කොළඹ මහ රෝහලේ මෙත ග්‍රීරාගාරයට ගිහින් තිබෙනවා. ගිතකරණ ලාව්‍යුවල මළමිනී දමා තිබෙනවා, මරණ පරීක්ෂණවලට මළමිනී කපා තිබෙනවා හොඳින් ද්‍රක්‍රා තිබෙනවා. අදාළ වෛද්‍ය තුමා මළමිනිය පරීක්ෂණය සඳහා කපලා අදාළ ග්‍රීර

කොටස් පරීක්ෂණය කරලා එම ගිරිර කොටස් බොකු, බඩවැල් පොලිතින් උරයක බහා කපාපු මළමිනියේ ගිරිරය තුළ තියලා තිබෙන අයුරු හිසුව දැක තිබෙනවා. එක් අවස්ථාවක තරුණ මළ සිරුරක් පරීක්ෂණය කිරීමෙන් අනතුරුව එම මළමිනිය කැපු මහත්මයා ගිරිරයේ පිළි ගදහන සැම අවයවයක්ම වෙන් වෙන් වශයෙන් පෙන්නලා දිලා තිබෙනවා.

මේ සටහන් තබන හිසුව මේ මොහොතේත්ත් කායානුපස්සනාවට අදාළ ඒ අත්දැකීම් සිය කයත් සමග සසදලා ගලපලා දැකිනවා. තමන්ගේ කයත් මළ සිරුරක්ව ගිතකරණ ලාව්වුවක බහා තිබෙනවා නුවණීන් දැකිනවා. දින කිහිපයක්ම ශිතලට තද්වීම නිසා ලොකු මත්ත පිහියකින් කියත් පටියකින් මේ රුපය විවෘත කරන අයුරු නුවණීන් දැකිනවා. හඳුය වස්තුව, පෙනහැල්ල, බොකු, බඩවැල් පොලිතින් බැඟයක බහා මළසිරුර මත තබා තිබෙන අයුරු නුවණීන් දැකිනවා. පින්වත් ඔබත් දැස් පියාගෙන ‘මමය’ ‘මගේය’ කොට ගත් දෙනිස් කුණුපයේ සැබැං ස්වභාවය නුවණීන් දැකින්න. හිසුව දත්ත විදිහට මළ මිනියක් කපන මහත්මයෙකට එම කටයුත්තේත්ත් අනතුරුව මත්වතුර සලාකයක් දෙනවා. ලෝකයේ ම රුප සූන්දරියගේ මළමිනිය කැපුවත්, ඒ මත්වතුර සලාකය ඔහුට ලැබෙනවා. මොකද පිළිකුල ඒ රුපය තුළත් තිබෙනවා. කැපුව මළමිනියක පිළිගද හිසුවට මේ මොහොතේ සිහිපත් වෙනවා.

මේ සටහන් තබන හිසුව දත්තේ තැහැ හිසුව කොයි මොහොතක අපවත් වෙයිද කියලා. සමහරවිට කාත් කවුරුවත් නොදුන කැළයක හිසුව අපවත් වෙලා මේ මළකුණ තිරිසන් සතුන්ට අහරක් වෙන්ත පුළුවන්. අනතුරකින් මහ පාරක අපවත් වෙන්ත පුළුවන්. කවුරුන් හෝ විසින් මරාදමන්තත් පුළුවන්. එහෙමත් තැතිනම් ගොරවණීයව මේ මළකුණේ අවසන් කටයුතු කෙරෙන්නත් පුළුවන්. අතීත සංස්කාර

කොයි මූහුණුවරකින් ක්‍රියාත්මක වේවිද කියන්න හිසුළුව දැන්නේ නැහැ. අතීත සංස්කාර කොයි ආකාරයකට විපාකයට පැමිණියන් හිසුළුව අවබෝධයෙන් ම දන්නවා මේ මලකුණ හිසුළුවටත්, හිසුළුව මලකුණටත් අයිති නැහැ කියලා.

කායානුපස්සනාව

## සංඛැක මිහිර විදිනු පිණිස තිත්ත ඇත්ත දැකිය යුතුය...

ଆභාරයෙන් පෝෂණය වුතු තාත්ත කෙනෙකුගේ ගුතාණුවකත්, ආභාරයෙන් පෝෂණය වුතු අම්මා කෙනෙකුගේ ඩීම්බයකුත් එකතුව, ආභාරයෙන් ම හැදි, ආභාරයෙන් ම පෝෂණය වී, හේතු එල ධර්මයන්ට අනුව හැඳුනු කයක් මේක. හික්ෂුව මේ මොහොතේ තම දෙතිස් කුණපය දෙස බලන විට අම්මාගේ මධ්‍ය කුසේ පැලෙල්පිය තාලය තුළ තලියන ඉස්ගෙචියන් වන් කළලයි දකින්නේ.

මේ රුපය අයිති තාත්තා කෙනෙකුගේ ගුතාණුවකට. අම්මා කෙනෙකුගේ ඩීම්බයකට. හික්ෂුව මේ මොහොතේ නුවණින් දිකිනවා, තාත්තා කෙනෙකුගෙන් නික්මෙන ගුතාණුවකත්, අම්මා කෙනෙකුගෙන් මසකට වරක් නික්මෙන මළ ඩීම්බයකත් ඇති පිළිකුල් භාවය, අපුල භාවය, දුර්ගන්ධය. මේ රුපය මේ කය අයිති ඒ පිළිකුලටයි, දුර්ගන්ධයටයි මේ රුපයේ, මේ කයේ නිර්මාතා වරුන් ඔවුන්මයි. පින්වතුන් මේ අත් දකින්නේ කායානුපස්සනාවට අදාළව දෙතිස් කුණපය යි.

ඉහත කරුණු පින්වත් බලලාට සටහන් තබන්නේ කියවීමට පමණක් නොව, නුවණින් ඔබේ ජීවිතයට ගලපා බැලීමටයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දෙතිස් කුණපයට අදාළව මේ කය දකින කොට විවිධ ධානා වලින් පිරුණු

මල්ලක්, නුවණෑති පුද්ගලයෙක්, මූ., කවිපි, කචිල, මැ, තල වශයෙන් වෙන් කොට ගනිද, වෙන් කොට දකිද, ඒ ආකාරයට හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා කුණුප කොටස් වෙන් කොට දකින්නය කියලා.

පින්වත් ඔබ මනසින් මේ සුන්දර, සුරුපී කය ලිභා බලන්න. දෙතිස් කුණුපයෙන් වෙන් කොට දකින්න. එහි භටුගැනීම, පැවැත්ම, විනාශය නුවණීන් දකින්න. ගාරුපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, යොවුන් වයසේ සුරුපී තරුණියක් සිටිනවා. ඇය නා, පිරිසිදු වී, අලුත් ඇලුම් ඇදුගෙන, සුවද විලුවුන් තවරා ගෙන, හිසේ මල් ගසාගෙනය සිටින්නේ කියලා. යම්කිසි පුද්ගලයෙක් ඇවිල්ලා මේ තරුණිය ගේ ගෙලට සර්ප කුණක් දැමීමොත්, යම් පිළිකුලකින්ද ඇය මේ සර්ප කුණ දකින්නේ, මේ කයත් ඒ සර්ප කුණ ආකාරයෙන් ම පිළිකුලෙන් දකින්න කියලා.

පින්වත් ඔබේ ඇස් දෙකෙන් කබ ගලලා, කන් දෙකෙන් කණාදුරු වැශිරිලා, නාසයෙන් සොටු දියර ගලලා, කටෙන් කුණු කෙළ ගලලා, ගේරයෙන් දහඩිය දමුලා, මුතාශයෙන් මුතා, ගුද මාරුගයෙන් අඟුවී ගලන රුපයක් මනසින් මවා ගන්න. ඔබ මනසින් මවා ගත් රුපයට අනුවම, අන්තර්ගත් රුපය ගැනත් එසේම දකින්න. මේ කය මුතා ගොඩක්, අඟුවී ගොඩක් කොට දකින්න .

මනුෂ්‍යයා සද්ධිර්මයෙන් ඇත් වීම නිසාම, කයේ යථා ස්වභාවය නුවණීන් දකින්නේ නැහැ. ඒ නිසාම මේ දෙතිස් කුණුපයට වටිනාකමක් මයි ලබා දෙන්නේ.

කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස් වර්තමාන ලෝකයට ලොකු වටිනාකමක් ලබා දීලා තියෙනවා. අවබෝධයෙන් අතහැරිය යුතු වූ දෙය, අනවබෝධයෙන් පෝෂණය කරනවා.

ඇස් පියා ගෙන පිළිකුලක් ලෙස අවබෝධය කළ යුතු වූ දෙය දැස් ඇරගෙන ලස්සන කරනවා .

හික්ෂුව ට මතකයි අතීතයේ ගැරය ලස්සන කරපු රුමතියක් සිටියා. මැදි වියේ රුමතියක්. ඇයගේ රුමත් භාවය නිසාම ඇය ඉලක්කම් තුනේ, හතරේ මිළ ගණන් වලට විකිණුනා. ඇය දෙතිස් කුණපයක් දරා ගෙන සිටියත්, ඒ බවක් ඇය දැන ගෙන සිටියේ තැහැ. ඇයගේ අත් බැගයේ නිරතුරුවම මූහුණ බලන කණ්ඩාඩිය, සුවද විලවුන් තැති වුනේ තැහැ. නොසිතු මොහොතක ඇය මිය යනවා. දැන් ඇය රිලා රැඳක රිලවියක්.

දෙතිස් කුණපය කෙරෙහි තිබෙන තෘප්තාවෙන් ඔබ නො මිදුණහොත්, තැවත ඔබ අසාමාන්‍ය රුපයකට බැස ගන්නවා මයි. එම නිසා පින්වත් ඔබ නොවෙනා දෙතිස් කුණපයකට වටිනාකමක් නොදී, එහි පිළිකුල, එහි යථාර්ථය,එහි වෙනස්වීම දෙස තුවණින් දකින්න .

තරුණ තරුණියන් ආදරය කරන කාලයේ, පෙම හසුන් ලියන කාලයේ හදවතට, තැතිනම් හඳුය වස්තුවට මොන තරම් වටිනාකමක් දෙනවද? පෙම හසුනක් ලියන කොට හදවතක් අදිනවා. පෙමවතුන්ගේ දිනයේදී හදවතක සටහනක් තැති තිළිණයක් තැති තරම්.

මොකක්ද මේ හඳුය වස්තුව කියන්නේ?. ඇපල් ගෙචියක් වගේ ලෙයින් පිරුණු මස් ගොබයක්. ඔබ මනසින් හදවත දේශීතට අරගෙන එය තදින් මේරිකුවොත්, මේ වදයක් මේරිකන කොට මේ පැණි බේරෙනවා වගේ, රතු පාටට පිළි ගදැති රැඛිරය බේරෙයි. හැකිපුණු මස් ගොබය ඔබේ අත් ඉතිරි වේවි.

හදවත, හඳුය වස්තුව කොයි තරම් අපුල, පිළිකුල් දෙයක් ද? දුගඳ දෙයක් ද? මෙවැනි දුගඳ, පිළිකුල් හදවතක් කවදාවත් ඔබ කාගෙන් වත් ඉල්ලන්න යන්න එපා. ඔබ අනුත්ත දෙන්න යන්තත් එපා. මේ වන විට ඔබේ හදවත කෙනෙකට ලබා දී ඇති නම්, ඒ ලබා දුන්නේත්, ඒ බැඳී ගියේත්, දෙතිස් කුණුපයකට ම බව දැකින්න.

හඳුය වස්තුව කෙරෙහි වගේම, දෙතිස් කුණුපයකට ලොල් වීම නිසා, බැමෙන ආදරය කෙරෙහිත් අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න. ආදරයේ නාමයෙන් රාගයට ගොදුරු සොයා දෙන මරු වැලක් වූ, දෙතිස් කුණුපය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න.

කායානුපස්සනාව

## කායානුපස්සනාවේ අරුත නොදැක්ක හොත් අපත් තිරසන් සත්ත්වයාත් එකම තැනෙකය

කායානුපස්සනාව වැඩීමේදී, නැවත නැවත පුහුණුවේමේදී ආශ්චර්ය කියන මාර ධර්මය ගැන ඔබ හොඳින් සැලකිලිමත් වෙන්න අවශ්‍යයි. රුපයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්මභාවය වැඩීම නිසාම පින්වත් ඔබ අත්දකින අනිත්‍යභාවය කෙරෙහි සියුම් ආශ්චර්යක් ඔබ තුළ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එම නිසා පින්වත් ඔබ තුළ සකස් වෙන රුපය කෙරෙහි අසුඛ, පිළිකුල් සිත්ද, අනිත්‍ය වශයෙන් දැකිමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. ඒ විතරක් නොවයි. අනිත්‍ය වශයෙන් දැකින සිතත්, අනිත්‍ය වශයෙන් දැකිමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. එසේ තොටුනාත් ඔබට සිතාගැනීමට වත් බැර සියුම් තැන්වලින් මාරය ඔබ තුළින්ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

සමහර පින්වතුන්ලා සිටිනවා, ඒ අය රුපයේ අනිත්‍යභාවය දැකිනවා, භාවනා කරනවා. නමුත් එම පින්වතුන් තම ගරීරය පිරිසිදුව තබා ගන්නේ නැහැ. පිළිවෙළකට පිරිසිදුව ඇශ්‍රුම් පැළඳුම් අදින්නේ නැහැ. තමන්ගේ කාමරය, කුටිය අපිළිවෙළයි තබාගන්නේ. ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ කියලා ඇසුවහම, ඒ අය කියන්නේ සියල්ල අනිත්‍යය කියලා. සමහර පින්වතුන්ලා සිටිනවා, කකුලේ එල්ලී ලේ බොත කුඩාල්ලා, කිනිතුල්ලා ගලවා දමන්නේ නැහැ. ඒ සතුන්ව ලේ බේලා

වැටෙනකම්ම ගිරියේ එල්ලාගෙන සිටිනවා. මදුරුවෙක් ගිරිරයේ වහා සිටියෙන් එලවාදමන්නේ නැහැ. මෙතැනදී මේ පින්වතුන්ලා තමා තුළ වැඩින අනිත්‍යයයි කියන අර්ථයේ ආය්චාදයකටයි, අන්තර්යකටයි කොටුවේ සිටින්නේ. ඉහත ස්වභාවයන්, කායානුපස්සනාවේ නාමයෙන් ඔබ තුළ මෝදුවන මාර ධර්මයක් ම බව තේරුමිගත යුතුයි.

ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පැමුව මොහොතකට පෙරාතුව, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් විමසනවා, ඔබ වහන්සේ පිරිනිවන් පැමුව පසුව සම්බුද්ධ ගිරියට කුමන ආකාරයෙන් කටයුතු සිදු කළ යුතුද කියලා. ඒ වෙළාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ආනන්දය සක්විති රජකෙනෙකුගේ ශ්‍රී දේහයට දක්වන යම් ගෞරවයක් ඇත්ද, එවැනිම ගෞරවයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී දේහයට දක්වන්නය කියලා.

රුපයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍යාලක්ෂණය තුන් ලෝකයාටම දේශනා කළ සම්බුදුපියාණන්, පුරා හතලිස් පස් වසරක්ම රුපයේ අනිත්‍ය භාවය, අසුඛ භාවය, පිළිකුලම ලෝකයාට මතු කොට පෙන් වූ සම්බුදුපියාණන් තම මියගිය සම්බුද්ධ සිරුරට සක්විති රජකුගේ දේහයට දක්වන ගෞරවයන් දක්වන්න යැයි ප්‍රකාශ කරන්නේ පිරිනිවිගිය සම්බුද්ධ රුපය තුළිනුත්, දෙවි මිනිසුන් සහිත ලෝකයාට ගෞරව පුද වන්දනා කිරීමට සලස්වා මෙලොට පරලොට යහපතට අදාළ කාරණා සලසාදෙන්නයි. තම ශ්‍රී දේහය උපයෝගී කරගෙන අන්තිම තිමේශයේදීත් ලෝකයාට අනිත්‍ය සංඡාව මතු කොට දීමටයි. අන්තර්යන්ට කොටු නොවූ අනිත්‍ය සංඡාවේ අර්ථයයි අප් ඉහතින් දකින්නේ.

යම් පින්වතෙක් හිසුවගෙන් ඇසුවහොත් 'ඔබ වහන්සේ අපවත් වුණාට පස්සේ, ඔබ වහන්සේගේ මළ සිරුර සුදු

කායානුපස්සනාවේ අරුත නොදුක්ක හොත් අපන්  
තිරිසන් සන්න්වයාන් එකම තැනකය - (කායානුපස්සනාව)

රෙදිකඩක මතා, වළක් කපා වළට දමන්නවද?’ කියලා හිකුෂුව ඒ මහත්මයාට ප්‍රකාශ කරන්නේ ‘මහත්තයෝ’ මේ රැපයෙන් යම් උතුම් කර්තව්‍යක් මනුෂ්‍යයෙකුට කරගන්නට තිබෙනවා නම හිකුෂුව ඒ කර්තව්‍යය කරගෙනයි සිටින්නේ. ඒ නිසා මේ රැපයෙන් දැන් හිකුෂුවට සත පහකවත් වැඩක් තැහැ. මහත්තයාට අවශ්‍යනම් හිකුෂුවගේ මළ සිරුර උපයෝගීකාට මෙලේට පරලොට පිනට කුසලයට අදාළ කටයුතු කරගන්න’ කියලා.

අනිතා කියන සංයුත්‍යාවේ තාමයෙන්, හිකුෂුව ඔහුට ප්‍රකාශ කළාත් හිකුෂුවගේ මළ සිරුර සුදුරේදි කඩක මතා වළ දමන්න කියලා, අනිතායි කියන අර්ථයේ ආශ්චර්ජයට හිකුෂුව කොටුවුණා වෙන්න පූජාවන්. මම තුළ අනිතා සංයුත්‍යාවද, අනිතා සංයුත්‍යාව තුළ ‘මම’ද සිටියා වෙන්න පූජාවන්. මෙවැනි ‘අනතුරු’වලදී සංස්කාරයන්ට අදාළව වෙන්න තිබෙන දේ වෙන්න හැරලා, සිත අතහරින්න අප දික්ෂ වෙන්න ඕනෑම.

ලොවිතුරා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් දේශනාකාට ඇති පරිදි, සතර සතිපටියාන ධර්මයන් තිවැරදිව පූජාණුකළාත් උපරිම හත් වසරකින් ධර්මාවලෝධය ලබන්න හැකිය කියන අර්ථය කළුප සියක් කොට්ඨ ගණනක් හවයේ ගතවෙලත් තවම අපට බැරි වුණේ කායානුපස්සනා ධර්මයන්ට අදාළව අපේ සිත වැඩෙන විට ආශ්චර්ජයට මුවාවී මාරයා ඉතා සියුම් තැන්වලින් පහර දෙන නිසාය.

පින්වත් ඔබ නිරතුරුවම දෙනිස් කුණුපය දකිමින් ජීවත්වන්න. ඔබ ජීවිතය සමග පමණක් ජීවත් වුණෙන්න, ඔබ ජීවත් කරන්නේ දෙනිස් කුණුපයක්ය කියන කාරණය ඔබට අමතක වෙනවා. දූෂිදිව කොසොල් රාජ්‍යයේ සිරීමා කියන රැමත් තරුණ ගණිකාවක් හිටියා. ඇයගේ තරුණ රැමත් භාවයට යාබද රාජ්‍යයන් පවා විශිවෙලයි සිටියේ. ඇය

හදිසියේම මිය පරලෝච යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට සිරිමාගේ මරණය ආරංචි වෙලා රජතුමාට පැණිවූඩයක් යවනවා, සිරිමාගේ මළ සිරුර අමුසොහොනේ සතුනට කන්න නොදී දින හතක් ආරක්ෂා කරන්නය කියලා. සත්වෙනි ද්‍රව්‍යෙෂේ රටේ ජනතාවට දැනුම් දෙනවා රුමත් සිරිමාට දකින්න අමුසොහොනට එන්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් අමුසොහොනට වැඩිම කරනවා. කොසොල් රජතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දැනුම් දෙනවා, ඉදිමි, තිල්පැහැ ගැන්වී, කුණු ඕහාව ගලමින්, පනුවත් තලියමින්, තිලමැසේසන්ට නිවහනක්වූ සිරිමා රුමතියගේ මළසිරුර වෙන්දේසි කරන්නය කියලා. රජතුමා මසුරන් දහසක ලංසුවකින් පටන් ගන්නවා. නමුත් අවසානයේ ලංසුව ලංසුව කහවනු එකක් දක්වා අඩුකරනවා. සිරිමාවගේ රුපයකට කිසිම ලංසුවක් නොදෙන නිසා අවසානයේ රජතුමා කියනවා නොමිලේ සිරිමාගේ රුපය අරගෙන යන්න කියලා. ඒත් කිසිවෙක් ඉදිරිපත් වෙන්නේ තැහැ. මිට සතියකට පෙර කහවනු දහස් ගණනකට මිල නියම වූ රුමත් සිරිමාගේ සිරුර අවසානයේ මළකුණු කන තිරිසන් සතුන්ට පමණක් වටිනා දෙයක් වූණා. සිරිමා රුමතිය ජීවතුන් අතර සිරියදී, ධනවත් සිටුවරුන්, කුළවතුන් එම රුපය රසවින්දා. සිරිමා මියගියවිට එම රුපය තිරිසන් සතුන් රස කරමින් රසවින්දා. කායානුපස්සනාවේ අර්ථය නොදුන්න නිසාම තිරිසන් සතා කරනා දෙයම අපි තවමත් කරමින් සිරිනවා.

ජීවත්ව සිටින රුපය මනුෂ්‍යයා රස විදිනවා. මියගිය රුපය තිරිසන් සතා රස විදිනවා. කායානුපස්සනාවේ අර්ථය රුපය මළත් නොමළත් ජරාවටම පිළිකුලටම ඇයත් දෙතිස් කුණුපයක්ම බව පින්වත් ඔබට අවබෝධකාට දෙනවා.

කායානුපස්සනාව

## පාලකයෙක්, පාලනයක් නැති වෙනසක උරඹමයද මේ කය ?

(සතර මහා ධාතුවක් ලෙස කය දැකීම)

කායානුපස්සනාවට අදාළව බුද්ධරජාණන් වහන්සේ මීළගට දේශනා කරනවා මේ රුපය සතර මහා ධාතුව හැටියට දකින්නය කියලා. කායානුපස්සනාවට අදාළව දෙතිස් කුණුපය හාවනාවට ගැනීමේදී අපි රුපය කොටස් 32 ක් කර බැලුවා. සතර මහා ධාතුව හැටියට රුපය බැලීමේදී පය්චි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ වශයෙන් රුපය කොටස් හතරකට සරල කොට ගන්නවා.

ඁරිරයේ තද ස්වභාවයන් පය්චි ධාතුව වශයෙන්ද, ඁරිරයේ වැඩිරෙන දියර ස්වභාවයන් ආපෝ ධාතුව වශයෙන්ද, ඁරිරයේ වායු ස්වභාවයන් වායෝ ධාතුව වශයෙන්ද, ඁරිරයේ උෂ්ණත්වය නැතිනම් රස්නය ස්වභාවය තේපෝ ධාතුව වශයෙන්ද දකිනවා. පින්වත් ඔබේ ඁරිරයට ලස්සන ද්වෘතනයක් ලබාදී තිබෙන්නේ පය්චි ධාතුවයි. එම ධාතුව ඔපවත් කොට, වර්ණවත් කොට ඇත්තේ ආපෝ ධාතුවයි. තේපෝ ධාතුව විසින් මේ කය පිළිණු හාවයට පත් වීමට ඉඩ තොදී, උණුසුම් කරනවා, ප්‍රකාශි හාවයෙන් තබාගන්නවා. වායෝ ධාතුව මේ කය ප්‍රමිතා, හැඩවැඩ කොට හැසිරවීමට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

නව යොවුන් තරුණීයක ගේ, තරුණීයකුගේ ඁරිරයේ ලාලිත්‍යය, රිද්මය, ප්‍රහාර්වර හාවය, මට සිංහු බව,

ප්‍රසන්නභාවය තුවණීන් දැකිමින් සතර මහා ධාතුවේ තාරුණ්‍යයත්, හැට වයස් ඉක්මවූ තාත්තා කෙනෙකුගේ අම්මා කෙනෙකුගේ සම රැලිවැටුණු, අවපැහැ ගැන්වුණු, ගොරෝසු වුණු සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍යභාවය, වෙනස්වීම තුවණීන් දැකින්න. ඔබේ සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවය දැකිනවා වගේම, අන්‍යන්ගේ සතරමහා ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවයද දැකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

මේ සටහන තැබෙන දැන් වේලාව රාත්‍රී නවයට පමණ ඇති. ආහාරයෙන් හිස්වූ, හිකුෂුවගේ කුස තුළ වායෝ ධාතුව සිත් සේ ආකුමණයක යෙදෙනවා. වායෝ ධාතුවට පුළුවන් පුළුව තද කරන්න, හඳ වස්තුව රිදුවන්න, හිස තද කරන්න, ඇස් දෙක බර කරන්න. පයිවි ධාතුවට පුළුවන් සිරීමක්, කැපීමක්, තුවාලයක් තුළින් මේ රුපය ඉදිමිමට ලක් කරන්න. සතර මහා ධාතුවට යටත් වෙවිච් ජ්විතයක් මේක. පාලකයෙක්, පාලනයක් නැති වෙනස් වීම, අනිත්‍යය උරුම කරගත් සතර මහා ධාතුවක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පින්වත් ඔබ නිරතුරුවම සර්පයින් හතර දෙනෙක් පෝෂණය කරමින් සිරීනවාය කියලා. මේ සර්පයින් හතර දෙනාට නිරතුරුවම කවන්න, පොවන්න, නාවන්න, නිදි කරවන්න, බෙහෙත් දෙන්න ඕනෑම. මේ සර්පයින් හතරදෙනාට උපස්ථානය නොකළාත් ඒ සර්පයින් කිපෙනවා, පහරදෙනවා. මේ සර්පයින්ගේ කිහිම තමයි ජාති, ජරා, ව්‍යාධී, මරණ හැරියට අපි දැකින්නේ. පින්වත් ඔබ නිරතුරුව පෝෂණය කරන, විෂකරු සර්පයින් හතරදෙනා තමයි පයිවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හෙවත් සතර මහා ධාතුව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ සතරමහා ධාතුව විෂකරු සර්පයින් වශයෙන්ම දැකින්න කියලා.

මේ සර්පයින් කෙරෙහි හිය ඇතිකරගන්න කියලා. මේ සර්පයින්ගේ විෂ කියන්නේ කුසල්, අකුසල් සංස්කාර. මේ සංස්කාර නමැති සර්ප විෂට පූඩ්වන් පින්වත් ඔබට කල්ප ගණන් හට ගමන් ඇතට අරගෙන යන්න. මේ සතරමහා ධාතුවට ඇලීම නිසාත්, ගැටීම නිසාත්, අපි නිරතුරුව හවයට අදාළව සංස්කාර රස්කොට ගන්නවා. සාරිප්‍රත්ත මහරහතන් වහන්සේ, අනේපිතු සිටුතුමාට මරණාසන්න මොහොතේ දේශනා කරනවා ‘සිටුතුමනි, මේ පයිවි ධාතුව ඔබට අයිති දෙයක් නොවෙයි. එය නිරතුරුවම වෙනස් වෙනවා, වේදනා දෙනවා, රිදුම් දෙනවා, ඉදිමෙනවා. එමනිසා ඔබ මේ පයිවි ධාතුවට බැඳෙන්න එපා. පයිවි ධාතුව නිසා යම් වේදනාවක් වේද, ඒ වේදනාවට බැඳෙන්න එපා’ ය කියලා. ‘මේ ආපේ ධාතුව, තේපේ ධාතුව, වායේ ධාතුව නිරතුරුවම වෙනස් වෙනවා. ඔබට අයිති නැහැ. ඒ නිසා එම ධාතුන් හේතුවෙන් යම් වේදනාවක් වේද, එම වේදනාවට බැඳෙන්න එපා’ ය කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සතර මහා ධාතුවේ ආශ්චර්යක්, ආදීනවයක්, නිස්සරණයක් තියෙනවා ය කියලා. සතර මහා ධාතුව නිසා යම් සැපයක්, සෞම්නසක්, ප්‍රිතියක් උපදිනවා නම් ඒ සතර මහා ධාතුවේ ආශ්චර්යයි. සතර මහා ධාතුව යම් අනිත්‍ය භාවයකින් යුක්තද, වෙනස් වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තද, එම නිසා යම් දුකක් වේද, දාම්නසක් වේද, ඒ සතර මහා ධාතුවේ ආදීනවයයි. සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි කැමැත්ත දුරුවී අවබෝධයෙන් කළකිරීමක් සකස් වේද ඒ සතර මහා ධාතුවේ නිස්සරණයයි කියලා සතර මහා ධාතුව සැපයක් වුණා නම්, සෞම්නසක්, සතුටක් වුණා නම්, දුක තුළ නොබැසුගත්තා නම්, සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි ඔබ කළකිරෙන්නේ නැහැ. සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි ඔබ කළකිරෙන්නේ එය වෙනස් වෙන නිසාමයි. නව යොවුන්

තරුණයෙකුගේ, වයෝවද්ධ තාත්තා කෙනෙකුගේ රුපයක්ත් තුළුණින් දකිමින් ඉහත කාරණය අවබෝධයට ගන්න.

දිර්ස මූහුදුගමන් යන නාවික වෙළෙන්දේ තම තැවෙහි ලිහිණීයකු අරගෙන යනවා. මූහුදු මාරුගය නිවැරදිව සොයා ගැනීමට අපහසු වුවහොත් මෙම නාවිකයින් කුඩා කර සිටි ලිහිණීයාව මූදාහරිනවා. ලිහිණීයා දස දිගුවට පියාම්ලා ගිහිල්ලා, ගොඩුවීමක් පෙනුනොත් ඒ දෙසට පියාමා යනවා. ඒ ලිහිණීයා තැවත තැවට එන්නේ තැහැ. ගොඩුවීමක් පෙනෙන තෙක් මානයේ නොතිබුණොත් ලිහිණීයා තැවත තැවට එනවා. තෘප්තාව ප්‍රහිත වීමෙන්, ප්‍රයාවෙන් ආලෝකමත් වු වික්ද්‍යාණයක් වෙතද, වික්ද්‍යාණය තුළ සතර මහා ධාතුව නොපිහිටනවාය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉන් මෙහා සතර මහා ධාතුව මගේ කොට ගැනීම නිසාම, සකස්කොටගන්නා සංස්කාර හේතුවෙන් අපි තැවත සතර මහා ධාතුව නමැති රුපයකට බැසුගන්නවා.

කායානුපස්සනාව

## ඔබේ අතීත මළ කඳුන්ගොඩ මත මොහොතක් සක්මන් කරන්න

(සතර මහා ධාතුවක් ලෙස කය දැකීම)

බුදුරජාණන් වහන්සේ නකුල පියාට දේශනා කරනවා “නකුල මේ සතර මහා ධාතුව නිරතුරුවම ලෙඩවෙන දෙයක්, වේදනාවට පත්වෙන, විනාශවන දෙයක් එම තිසා ඔබ සතර මහා ධාතුව තැමති රුපයට බැලෙන්න එපා, රුපය ලෙඩ වුණක් සිත ලෙඩ කරගන්න එපාය” තියල. රුපය මගේ කර ගත් තැනදි අපි සිත ලෙඩ කර ගන්නවා. ලෙඩ වෙන සිත තැවත තැවතත් සතර මහා ධාතුවක්ම උරුමය කර දෙනවා.

අසැත්, අසැට අරමුණු වන සැම රුපයක් මත්, කණත් කණට අරමුණු වන සැම (ගලිද) රුපයක් මත් සතර මහා ධාතුවක් හැටියට දකින්න. අනෙකුත් ආයතන ගැන ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාත්මක වෙන්න. සතර මහා ධාතුව ආත්මීය වශයෙන් ගැනීම තිසා අතීත සංසාරයක් පූරාවටම ඔබ විදුක්වෙදනා තුවණීන් දකින්න.

අතීතයේ කල්ප විනාශයක් සිදුවුන මොහොතේ පයිවි ධාතුවේ අයෝමය ගක්තිය බඳුවූ යොදුන් එක් ලක්ෂ හැට අට දාහක උසින් දිගින් පලළින් යුත් මහාමෙරු පර්වතය සුණුවිසුණුවී ගිය හැටි තුවණීන් දකින්න. ආපෝ ධාතුවේ අයෝමය ගක්තිය බඳුවූ මහා සාගරය සිදි, වියලි ගිය හැටි තුවණීන් දකින්න. තේජේ ධාතුවේ අයෝමය ගක්තිය බඳුවූ

හිරු, ඉරවල් භතක් පායා මූල් මත්‍යාංශ ප්‍රජාවම විනාශවන හැටි මූල් පාලීවියම ගිනි ගෙන අල් දුව්ලි බවට පත්වී ගිය හැටි තුවණීන් මෙනෙහි කරන්න. වායෝ ධාතුවේ අයෝමය ගක්තිය බදු වූ මහාමේරුවෙන් තැගෙන දුම් කද, මූල් පාලීවියම අවුරුදු දහස් ගණනක් දුමෙන් වසාගෙන තිබූ ආකාරය තුවණීන් දැකින්න. අතිත සතරමහ ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවය ඔබ තුවණීන් අවබෝධකාට නොගත්තොත් මෙවැනි කල්ප විනාශයන් තුළින් අනාගතයේදී තැවත තැවත දුකට පත්වෙන බව සිහිපත් කරන්න. පින්වත් ඔබ මගේ කොට ගෙන දරාගෙන සිටින සතර මහා ධාතුව ගැන අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න.

මහා සාගරය පත්‍යලෙන් සතර මහා ධාතුව කිහි රටවල් විනාශකරන සුනාමියක් මතුවී එන්නාසේ, අපත්‍ය ආහාරයක් ගැනීම තිසා ඔබේ ගරීරය තැමති සතර මහා ධාතුව කිහි මුබයෙන් නික්මෙන වාතයක් සුනාමියක් සමග සංසන්දනය කර දැකින්න. පින්වත් ඔබ බත් පිශාන අනුහව කරන විට, බත් ව්‍යාපන කියන සතර මහා ධාතුව මුබයේ කෙළත් සමග මිශ්‍රවී ආමාශයේදී වමනයක් බවට පත්වී රුධිරය හැටියට ඔබේ රුපය තැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙනවා තුවණීන් දැකින්න. එම සතර මහා ධාතුව මුතු, අසුවී හැටියට තැවත මහපොලට තැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙනවා තුවණීන් දැකින්න.

පින්වත් ඔබේ සිරුර යම් ද්‍රව්‍යක මිය පරලොට ගොස් මහපොලවේ වල දුමුවොත් එම මළසිරුර කුණුවී විනාශවේ මහපොලට තැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙන හැටි, මහපොලවේ සාරයෙන් ගහකොල පෝෂණයවන හැටි, එම ගහකොල වලින් සතුනගේ සතර මහා ධාතුව පෝෂණය වෙන හැටි තුවණීන් දැකින්න. මහපොලවත් ඔබේ සතර මහා

ධාතුවත් ස්වභාවයෙන් එකම බව නුවණීන් දකින්න. ඔබ දෙපා තබා ගෙන සිටින මහපොළව අතිත සංසාරයේ ඔබේම මළකදන්වලින් පෝෂණයට අනිතා භාවයට පත්වූ සතර මහා දාතුව වශයෙන්ම දකින්න. ඔබේම අතිත මළකදන් ගොඩ මත මොහොතක් සක්මන් කරන්න. මහපොළවත්, ජලයත්, සුළුගත්, හිරුළිලියත්, ඔබේ රුපයත් සතර මහා දාතුව වශයෙන් දකින්න.

දැන් වේලාව සවස 6.00 ට පමණ ඇත. පරිසරයම අදුරුකරල අහස වැසිවලාකුළවලින් බරවෙලා කදුවල්ලට එහායින් ඩයෙනු ගොරවනවා. දැන් වැහිපොද වැවෙනවා. හිකුළුව ගල්තලාවෙන් තැගිටල කුටිය තුළට යනවා. පරිසරයේ මේ වෙනස්වීම් තුළ කුමක්ද අපි දකින්නේ. සතර මහා දාතුවේ වෙනස්වීමයි. සතර මහා දාතුවේ කිපීමයි. ඇසි කියන සතර මහා දාතුව කිපීමෙන් කදුළ ගලනව වගේ තුවාලය කියන සතර මහා දාතුව කිපිල සැරව ගලනව වගේ, මුත්‍රාය කියන සතර මහා දාතුව කිපිල මුතු වැගිරෙනව වගේ ආකාශයේ වළකුළවල කිපීමේ ත්‍රියාත්මකභාවය වැස්ස හැටියට අපි දකින්නේ. පරිසරයේ සිදුවීම් සමග ඔබේ රුපය තැමති සතර මහා දාතුව නිරතුරුව ගලපා දකින්න. වැස්සට ඇති නොඟැල්ම ඔබේ රුපය කෙරෙහිත් ඇතිකර ගන්න.

ඔබ මේ මොහොත් යම් කායික මානසික පීඩා විදිමක් විදිනවා නම් ඔබ කායිකව මානසිකව සතුවක් සොමිනසක් විදිනවා නම් ඉහත ස්වභාවයන් දෙකම ඔබ සකස් කර ගන්නේ සතර මහා දාතුවක් ඔබේ කර ගැනීම නිසාමය. මේ හේතුවෙන් පින්වත් ඔබ සැම නිමෝගකදී ම අනාගත හවය සඳහා සංස්කාරයන් රෙස් කරමිනුයි සිටින්නේ.

කායානුපස්සනාව

## ඡඩ රැප ලාවණ්‍යාගාරයක් නොව, කුණුවෙන සතර මහා බාතුවක්මය

(සතර මහා බාතුවක් ලෙස කය දැකීම)

මාගන්දියා තැමති බුමුණු පවුලේ දියණීය පංච කළුයාණීයක්. ඇයගේ රැපයෙන් ඇය මත් වෙළඳී සිටියේ. ඇයගේ බමුණු පියා මාගන්දියා දියණීයව බුදුරජාණන් වහන්සේට යෝජනා කරනවා. ඒ අවස්ථාවේදී මාගන්දියාගේ රැපය, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අඟුවී පිරවූ කළයෙක් හැටියටයි හඳුන්වන්නේ. අඟුවී පිරවූ කළයෙක් පංච කළුයාණීයක් කොට සිතා සිටි මාගන්දියා, බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි වෙරයෙක් ඇති කර ගන්නවා. රැපය තැමති විනාශ වී යන සතර මහා බාතුවක් නිසා මාගන්ධියා ලෝකයේ බලවත්ම අකුසලයක් සිදු කර ගන්නවා.

අවසානයේ ඇය උදේනි රජතුමාගේ බිසව බවට පත්වී සාමාවතී බිසව ඇතුළු පිරිවර කාන්තාවන් 500ක් සිය මාලිගාවට ගිනිතබා මරා දුමනවා. මාගන්දියා බිසව සතර මහා බාතුවක් මගේ කොට ගැනීම නිසා අවසානයේ තිරයට වැටෙනවා. නිරයේදීත් ඇය බැස ගන්නේ සතර මහා බාතුවකටමයි. අතිත සතර මහා බාතුව මගේ කොට ගැනීමෙන් සකස් කර ගත් අකුසලය නිසා නිරයේදී එයට අදාළ සතර මහා බාතුව කිමි නිරිසතාගේ සිත වේදනාවට පත්කර අනාගතයට තැවතත් අකුසල් එකතුකර දෙනවා.

සතර මහා ධාතුව මගේ කර ගැනීමෙන් සකස් කර ගන්නා ආශ්චර්යයෙන් මතුවෙන ආදිනවය හවයෙන් හවය සතර මහා ධාතුවෙන් යුත් උපතකට අපිව යොමු කරනවා. මෙලොව වශයෙන් රෝහල් වල සිරගෙවල් වල, ගහ ජ්විත වල දික් විදින්නේ සතර මහා ධාතුවේ ආශ්චර්යයට බැඳීමේ ආදිනවයන් අත්විදින පින්වතුන් මය.

පින්වත් ඔබ ඉහත කාරණා තුළින් සතර මහා ධාතුවේ නිස්සාර බව හඳුනා ගෙන සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි කළකිරීම ඇති කර ගන්න. සතර මහා ධාතුව විටෙක මායාවකි, පරස්පරයකි, කළකිරීමකි. විටෙක එය ප්‍රසන්නය. තවත් විටෙක එය ප්‍රසන්නය. වරෙක එය සුවද්‍රවත්ය. තවත් වරෙක එය දුරගන්ධය. වරෙක එය රසගුලාවක්ය. තවත් වරෙක එය අහක බලා ගැනීමට තරම සිතෙන ධර්මතාවයක්ය. මේ වෙනස අපි අත් දැකින්නේ සතර මහා ධාතුව මාරයා වන නිසාමයි.

පින්වත් ඔබ සූදුසු ඉරියවිවකින් ඇස් දෙක පියාගෙන ඔබේ රුපය දෙස නොදින් බලන්න. රුපයේ සංයුතිය දෙස නුවණීන් බලන්න. ගරිරයේ තද කොටස් දුව කොටස්, වායු කොටස්, උෂ්ණ කොටස් දෙස වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන්න. ගරිරය වශයෙන් රුපය වශයෙන් නොව ඉහත කොටස් හතර හැරියට රුපය දකින්න. දැන් ඔබ නුවණීන් දකින්නේ දෙතිස් කුණුපයක් නොව සතර මහා ධාතුවක්ය. දැන් දැස් පියාගෙන නුවණීන් ඔබ වෙන්කොට දැක්ක ගරිරයේ තද කොටස් මනසින් ගෙවා බිමට දමන්න. ඔබ ගරිරය තුළින් හඳුනාගත් රුධිරයේ සෙම්, සොට්, ඇතුළු දුව කොටස් මනසින් තව ගොඩකට දමන්න. දැන් පින්වත් ඔබට ඔබේ ගරිරය අරමුණුවෙන්නේ නැත. මන්ද ඔබ ගරිරය පයිවි ධාතුව වශයෙනුත් ආපේ ධාතුව වශයෙනුත් ගෙවා ගොඩවල් දෙකක් වශයෙන් බිම දමා තිබෙන නිසා.

ඔබ දැන් මතොමය රුපයක් මවාගෙන බිම ඇති පයිවි, ආපෝ ගොච්චල් දෙක දෙස තුවණීන් දැකින්න. පයිවි, ආපෝ ධාතු ගොච්චල් දෙක තුළින්ම තේපෝ ධාතුවත් වායෝ ධාතුවත් දැකින්න ද්‍රෝවෙන්න. කුණු වෙන, නරක් වෙන, ගදගහන නිලමැස්සෝ වසා ගත් පිළිගදුති සතර මහා ධාතුවේ ස්වභාවය කෙරෙහි කළකිරීම ඇති කර ගන්න. මේ විනාශ වෙන සතර මහා ධාතුව මහ පොලවට පරිසරයට මුහුවී නැවතත් ස්වභාව ධර්මයටම සතර මහා ධාතුවටම එකතුවෙන හැරි තුවණීන් දැකින්න. ඔබේ රුපය තුළින් මහ පොලවත්, මහ පොලව තුළින් ඔබේ රුපයත් දැකින්න. පින්වත් ඔබේ රුපය සතර මහා ධාතුවක් වශයෙන් දැකිනවා වගේම අන්‍යතාන්ගේ රුපත් සතර මහා ධාතුවක් වශයෙන් දැකින්න. ඇස් දෙක පියාගෙන මේ මුළු රටේම මත්‍යාෂයින් තිරිසන් සත්වයින් මහ පොලව මත මැරි කුණුවෙන මළකුණු වශයෙන් දැකින්න. ඒ මළකුණු නැවත නැවතත් පරිසරය නැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙන හැරි තුවණීන් දැකින්න. සතර මහා ධාතුව මගේ කරගත් තිසා සකස් කර ගත් සංස්කාර හේතුවෙන් එම මළකුණු වලට අදාළ සත්ත්වයින් නැවතත් සතර මහා ධාතුවකටම බැසගන්නා ආකාරය මෙන්ම ලෝකය නැවත නැවත අස්වැදුදීමට සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා තෘප්ත්‍යාව හේතුවෙන බවත් තුවණීන් දැකින්න.

පින්වත් ඔබට අවශ්‍ය නම්, ඔබ තෘප්ත්‍යාවෙන් බැඳී ඇති ඔබේ තිවස, ඔබේ සූජ්‍යාපනෝගී වාහනය ඇතුළු අංශීවී වස්තුන්ද සතර මහා ධාතුවක් හැරියට දැකිමින් ඒවා කෙරෙහි තෘප්ත්‍යාව හින කොට ගන්න පුළුවන්. පින්වත් ඔබේ රුපය සතර මහා ධාතුව රුප ලාවණ්‍යාගාරයක් තොට කුණුවෙන සතර මහා ධාතුවක් ම බව දැකිමින් ජ්වත් වෙන්න. එවිට ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ කායානුපස්සනාවට අදාළ ධාතු මනසිකාරයයි.

කායානුපස්සනාව

## සලායතන දැක්කොත් ඔබ මේ විලකින....

(සලායතන භාවනාව)

මීලගට බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාවට අදාළව දේශනා කරන්නේ සලායතන භාවනාවයි.

මේ කය ඇසි, කන, නාසය, දිව, ගරීරය, මනස වශයෙන් කොටස් හයක් කොට දකින්නය කියලා, ගව සාතකයෙක් එළදෙනක් මස් කරලා මස්, කටු, බොකු, සම් වශයෙන් වෙන්කොට ගොඩගසා තිබෙන්නා සේ, මේ ආයතන හය වෙන් වශයෙන් අරගෙන විද්‍රෝහනාවට ලක්කරන්නය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඇස නිසා ලෝකයේ ලෝකය යන හැඟීම, ලෝකය යන දුනීම ඇතිවෙනවාය කියලා, ඒ වගේම කන, නාසය, දිව, ගරීරය, මනස නිසා ලෝකයේ ලෝකය යන දුනීම, ලෝකය යන හැඟීම ඇතිවෙනවාය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. පින්වත් ඔබ බැඳෙන්නේ ඇසටයි, කනටයි, නාසයටයි, දිවටයි, ගරීරයටයි, මනසටයි වගේම යම් ද්‍රව්‍යක නිදහස් වුණෙන්, නිදහස් වෙන්නේ ද මේ ආයතන හයෙන්ය කියලාත් උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා 'මහණෙනි, මම ඔබට සංවරයන්, අසංවරයන් දේශනා කරනවා. පින්වත් ඔබ මත වඩා, ප්‍රිය උපද්‍රවන රුප ඇසෙන් දැක, මත වඩා ගබඩ කනෙන් අසා ඔබ එය පතන්නේ නම්, එහි ගුණ කියන්නේ නම්,

මල අසාංචිත වූණා වෙනවා. මල කුසල් දහමින් පිරිහෙනවා. යමක් ඔබේ නොවේ නම් එය දුරුකුරන්න. ඇස, කන, තාසය, දිව, ගැරිය, මනස ඔබේ නොවේ. ඒවා වෙනස් වෙනවා. ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලට ලක්වෙනවා. එම නිසා මේ සලායතන ඔබේ නොවේ යයි දැකීමින්, ඒවා කෙරෙහි ඇති තෘප්තාවෙන් මිදෙන්න. බියකරු වූ ලෝකයේ රුපයේ ස්වභාවය තුවණීන් දැකීමින්, සංචර වූ විත්ත විවේකය, කාය විවේකය ඇති කර ගත්තය' කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ ආයතන හය සෞරුත් හය දෙනෙක්ය කියලා. ඇසත්, බාහිර රුපයත්, වික්ෂ්දාණයත් තෘප්තාවෙන් තෙත් වූ තැනදී, මේ සෞරුත් හය දෙනා පුලුල් වූ දුශ්‍රකත් පිරි සිපිරි ගෙයකට මලට කොටු කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා තිරතුරුවම මේ ඇස, කන, තාසය, දිව, ගැරිය, මනස මැරෙමින් ඉපදෙනවාය කියලා. ඇසේ ස්ථානය නිසා වක්ඩු වික්ෂ්දාණය සකස්වෙනවාය කියන්නේ ඇස ඉපදෙනවා. ඇසෙන් දක්කා වූ රුපය ගැන සිතනකාට ඇස මැරිලා මනෝ වික්ෂ්දාණය උපදිනවා. සැම තිමේෂයකදී ම මැරෙමින්, ඉපදෙමින් අනාගත ලෝකයට සංස්කාර යස්කරදීමයි මේ ආයතන හය නමැති සෞරු හය දෙනා සිද්ධ කරන්නේ. මේ සෞරු හය දෙනා රුප, ගබ්ද, ගත්ත, රස, ස්ථානය කියන ගෙවල් වලට ඇතුළු වී කරන සෞරකම් හේතුවෙන් අපි අනාගතයට දුක අස්වද්දනවා.

කායානුපස්සනාවට අදාළව ආයතන භාවනාව සිද්ධ කරදීමි, මල ඇසේදෙක පියාගෙන මනසින් ඔබේ පෙර ජීවිතයට යන්න. මල අනුමාන කරන්න මල පෙර ජීවිතයේදී දෙවියෙක් තැතිනම් දිව්‍යාංගනාවක්ය කියලා. පින්වත් මල මනසින්, මලට පින නිසාම ලැබුණු සුන්දර වූ දිව්‍ය ඇස, දිව්‍ය කන, දිව්‍ය ගැරිය තුවණීන් දැකීන්න. ඒ සුන්දර දිව්‍ය කනින් මල

මෙහුම්‍ය ලෝකයේ හඩ ඇසුවා තුවණීන් දැකින්න. ඒ දිව්‍ය ඇසින් ඔබ මෙහුම්‍ය ලෝකය දෙස බැලුවා තුවණීන් දැකින්න. ඒ දිව්‍ය මතසින් මේ රුපයන්ගේ ආස්ථාදය වින්දා මතසින් දැකින්න. එවැනි විසිතුරු, සුන්දර දිව්‍ය ඇසක්, කනක්....

එත් ඔබේ පින පිරිහි ඔබ දිව්‍ය ලෝකයෙන් ව්‍යත වෙන කාලය ආසන්න වෙන කොට ඒ දිව්‍ය ගරීරයට දහ්චිය දමනවා. දිව්‍ය ගරීරය වැහැරී යනවා, දිව්‍ය ගරීරයේ පළදා ඇති මල් පරවී යනවා. සළුපිළි අවපැහැ ගැන්වී යනවා. ඒ දිව්‍ය ඇස, කන, නාසය, දිව, ගරීරය, මතස විනාශ වී ගිය හැටි, අනිත්‍ය භාවයට පත්වූ හැටි තුවණීන් දැකින්න.

මේ ජීවිතයේදී ඔබේ අම්මාගේ මවිකුසට බැස ගත් “වික්ද්‍යාණ පවිෂයා නාම රුපං” කියන ධර්මතාවය තුවණීන් දැකින්න. නාමරුප පවිෂයා සලායනන. ධර්මතාවය යටතේ පටිචිඡ සමුප්පන්නව ඇසේ, කනේ, නාසයේ, දිවේ, ගරීරයේ උපත තුවණීන් දැකින්න. පෙර ජීවිතයේ ඔබ මෙහුම්‍යයෙක් නම්, ඔබ වයෝවංධ භාවයට පත් වෙලා මියගිය හැටි තුවණීන් දැකින්න. ඇස, කන, නාසය.... ආදියෙහි එම වයෝවංධ ස්වභාවය තුවණීන් දැකින්න. එම ආයතන මහ පොලාවට පස්වූ හැටි තුවණීන් දැකින්න.

පෙර ජීවිතයක ඔබ තිරිසන් සතෙක් ලෙස ඉපදිලා, මෙහුම්‍යයේ ඔබව මරාගෙන මස්කර ඔබේ තිරිසන් ඇස, කන, නාසය, දිව, ගරීරය උයාගෙන රස කරමින් අනුහව කළ හැටි.... මේ සලායනනයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය තුවණීන් දැකින්න. ඔබ අනිතයේ සක්විති රුප ලෙසින් ඉපදුනු අවස්ථාවේ ඔබේ තේත්වන්ත ගාමිහිර ආයුෂ, වර්ණ, සැප, බලයෙන් පිරි ගිය ඇස, කන, නාසය, දිව, ගරීරය ගොරවනීය ආදාහනයකින් අනතුරුව අලිගොඩක් වී, මහ පොලාවට පස්ව ගිය අපුරු තුවණීන් දැකින්න. සක්විති රුපගේ ඇස, කන, ගරීරයන්

වෙනස් වෙනවා. විනාශ වෙනවා. ජරා, ව්‍යාධි, මරණ වලට ලක්වෙනවා.

පින්වත් ඔබ දැස් පියාගෙන ඇත අතිත සංසාර ගමනට සිත යොමු කරලා, ඉපදුනු සලායතන ජරා, ව්‍යාධි, මරණ වලට ලක්වූ අයුරු මෙනෙහි කරන්න.

කායානුපස්සනාව

## මස් අඟ විදුරගනාවට ලක් කර ප්‍රශ්නාවේ අඟ මතු කර ගන්න

(සලායතන භාවනාව)

පින්වත් ඔබ ඇස්දෙක පියාගෙන ඇත අතිත සංසාර ගමනට සිත යොමු කරල ඉපදුන සලායතන ජරා, ව්‍යාධී, මරණවලට පත් වූ අයුරු මෙහෙති කරන්න. අන්ද වූ දැස් බිහිරි වූ කන් ගොජ වූ දිව අංගවිකල වූ ගරිර, මානසිකව රෝගී වූ මනස ගද, සුවද තොදුනෙන නාසය, රස තොදුනෙන දිව නිසා වින්දා වූ දුක් ද හේතුවෙන් සකස් කරගන්තා වූ අකුසල් ද අකුසල් හේතුවෙන් නැවත වින්දා වූ දුක් ද, කමටහනක් කර ගන්න.

තාමරුප පච්චයා සලායතන කියන ධර්මතාවය යටතේ ඔබට මේ ජීවිතයේ උරුම වුණ ඇසි, කන, නාසය, දිව, ගරිරය, මනසට සිත යොමු කරන්න. ඔබේ අම්මාගේ මවි කුසට මනසින් යන්න. මසින් වටවූ ගරහාෂ කුටියේ රැඳිරයෙන් ඕජාවන් ගෙන් හමන දුගද, පිළිගද තොගැටෙන සිතින් අත්දැකින්න. සියුමැලි කලල රුපයේ අතිතයේ සලායතනයන්හි ප්‍රතිපලයක් නිසාම ඉපදුන ඇසි, කන, නාසය.....දෙස නුවණීන් බලන්න. ලේ, සැරව තැවරිලා අපිරිසිදු භාවයම උරුම කොට ගෙන වැඩින සලායතනයන් කෙරෙහි කළකිරීම ඇති කර ගන්න.

පින්වත් ඔබ මේ ලෝකයට බිහිවෙවිව වෙලාවේ ගල්‍යාගාරයේ හෙදී තුමිය ඔබේ කිරිකැටී දෙපා වලින් ඔසවා

ගත් රැජය තුවත්තීන් දකින්න. මේ ඇසෙන් ඔබ ඉස්සෙල්ලාම දැක්කේ ඔබේ අම්මාවයි. ඔබ මය කනෙන් ඉස්සෙල්ලාම ඇසුවේ ඔබේ අම්මාගේ කටහඩයි. ඒ අම්මා එදා කොච්චර තරුණ අම්මා කනෙනක් වෙලා සිටින්න ඇතිද? වර්තමානයේ ඒ අම්මාගේ ඇස, කන, නාසය,.....වයසට ගිහිල්ලා. ලෙඩ් වෙලා මරණයට පත්වෙලා. අම්මාට තිබුණෙන් ලෙඩ්වෙන, වයසට යන මැරෙන ඇසක්, කනක්, නාසයක්, ගරිරයක්, මනසක් නිරතුරුවම ජරා, ව්‍යාධි, මරණයට පත්වෙනවා. මනසේ සටහන්වී තිබෙන ධර්මරුප මැකි යනවා.

එක අම්මා කනෙනක් සිටියා ඇය අවුරුදු 80 වයසේදී ඇගේ මනස දුඩීලෙස රෝගී වෙනවා. ඇය තමන්ගේ දරුවන් භූතනන්තෙ නැහැ. තමන්ගේ පුතෙක් දුවෙක් ගෙදරට එනකොට ඇය කියන්නේ ඔන්න හිගන්නෙනක් එනවා දොර වහන්න කියලයි. මතකයේ සටහන් වූ ධර්මරුප මැකි ගිහින් මනස කියන ආයතනය දුකම උරුම කර දෙනවා.

මේ ඇස කියන්නේ වෙනස් වෙන දෙයක්. ලෙඩ් වෙන මැරෙන දෙයක්. එක ඇසක් අන්ද වෙලා ඇස් දෙකම අන්ද වෙලා අතිත සංසාරයේ අපි කොච්චර ඉපදෙන්න ඇතිද? වක්බුපාල මහරහතන් වහන්සේ උතුම් රහත් භාවයට පත්වෙන්නේ ඇස් දෙකම අන්ද කර ගෙනයි. අතිතයේ තවත් පුද්ගලයෙකුගේ ඇසක් තිසා කර ගත් අකුසලය රහත් වෙන ආත්මහාවයේ විපාකයට එනවා. අප අතිතයේ කළ අකුසල් අනාගත භව ගමනේ තවත් කොච්චර නම් විපාකයට එයිද? කොච්චර නම් අන්ද භාවයන් අපට ලබාදෙයිද? දැස් අන්ද මනුෂ්‍යයෙක් දැක්කාත් ඒ අන්ද මනුෂ්‍යයා තුළින් දැස් පෙනෙන ඔබව දකින්න. ඔහු අන්ද භාවයට පත්වීමට හේතුව් අකුසල් සංස්කාරය රස් වුතෙන්ත් අතිතයේ යම් ද්වසක ඇස් දෙකක් තිත්‍ය භාවයෙන් ආත්මීය භාවයෙන් ගැනීම තිසාම

බව නුවණීන් දකින්න. ඔබේම ඔය සුත්දර ඇස්දෙක ඔබව  
 අනාගත සිංසාරයේ ඇස් අන්ධ කෙනෙක් බවට පත් කරනවා  
 නම් ඇස කියන රුපය කෙරෙහි බිය ඇති කර ගන්න.

සුහා මහරහත් තෙරණීය හිකුණී ගාසනයේ රුමත්  
 හිකුණීයක්. සුහා තෙරණීය විවේකි විහරණයෙන් ගත කරන්න  
 අන්ධවනයට වචිනවා. අන්ධවනයේම කාමයන්ගේ ආශ්චර්යය  
 සොයායන මනුෂ්‍යයෙක් රුමත් සුහා තෙරණීය දැකළ, ඇයගේ  
 රුපය කෙරෙහි ලෝහ සිතක් ඇති කර ගන්නවා. ඒ නිසාම  
 ඇයගේ රුපය අයිති කර ගන්න සිතනවා. මේ කාමයෙන්  
 අන්ධ වූ මනුෂ්‍යයා සුහා තෙරණීයට කියනවා ඔය ඇස්  
 දෙක හරිම ලස්සනයි ඔය ඇස් දෙක මට අයිති කර ගන්න  
 ඕනමයි කියල. සුහා තෙරණීය මේ කාමයන්ගෙන් අන්ධවූ  
 මනුෂ්‍යයාට කියනවා ඔබ ඔය ඇස් දෙකෙන් දැකලා මතසින්  
 සිතල ඇති කර ගත්තාවූ සැම වින්තනයක්ම ඔබට නිරාදුකක්  
 හිමි කර දෙනවා කියලා. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණයන්ට  
 පත්වෙන ඇසක්, කනාක්.....රස ගුලාවක් ලෙස දැක්කා. මේ  
 මනුෂ්‍යයේ කෙසේනම් නිරයේ දුක හඳුනාගන්නද? දුකත්  
 දුකට හේතුවත් තොදන්නා නිසාම මේ කාමාතුර මනුෂ්‍යයා  
 සුහා තෙරණීයගේ අවවාදය පිළිගන්නේ නැහැ.

අතිතයේ සුහා තෙරණීය ඇස නිසා සකස් කර ගත්  
 අකුසල විපාකයක් විපාකයට පැමිණී නිසාදේ සුහා තෙරණීය  
 තම ඇගිලි තුබුවලින් තම ඇස් දෙක උගුල්ලා මේ කාමාතුර  
 මනුෂ්‍යයාට “මෙන්න ඔබ ඉල්ලන ලස්සන ඇස් දෙක”  
 කියල ලේ වැගිරෙන ඇස්දෙක දිග කරනවා. දුන් අන්ධ සුහා  
 තෙරණීය ප්‍රඟාලේ ආලෝකයෙනුයි ලෝකය දැක්කේ සුහා  
 තෙරණීයගේ ඇස් දෙකට ලොල් වූ කාමාතුර මනුෂ්‍යයාට  
 තම පෙනෙන ඇස් දෙකෙන් දිරිස නිරයේ දුකකට අවශ්‍ය  
 සාධක සකස් කර ගෙන පලා යනවා.

පින්වත් ඔබ සූභා තෙරණීය තම ඇගිලි තුඩුවලින් ගලවා කාමතුර මනුෂ්‍යයාට දිගුකළ ඇස්ගොඩ දෙස නුවණීන් දකින්න. රැදිරය, කදුල බේරෙන, නහරවැල් එල්ලුන, රුහුටන් මදයක් වගේ මළ ඇස්දෙක නුවණීන් දකින්න. මතයින් මධ්‍යාන් මධ්‍යාන් ඇස් දෙක ගලවා දේශ්වර ගන්න. දැස් අන්ද වූ මධ්‍යාන් රැපයත් කුණු වීමට අයිති ඇසත් දෙස නුවණීන් දකින්න. ඇස් රෝහල, ඇස් රෝහලේ රෝගීන්, ඇස් රෝග, නුවණීන් දකිමින් මස් ඇස විදුරුණනාවට ලක්කර ප්‍රයාවේ ඇස මතු කර ගන්න. රෝහල් ආක්‍රිතවම, රෝග ආක්‍රිතවම, කමටහන් මතු කර ගෙන ආයතන හය කෙරෙහි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ධර්මතාවයන් ඕස්සේ කළකිරීම ඇති කර ගන්න.

ඇස නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස් වෙන කෙලෙස් වැස්ස, ඒ කෙලෙස් වැස්ස නිසා දිගුවන සංසාර ගමන දකිමින් ආයතන හය කෙරෙහි කළකිරීම ඇති කරගන්න.

කායානුපස්සනාව

## මහ පොලොවත්, ඔය සිරුරත් වෙන් වේවිද හැමදාමත්...

(සලායතන භාවනාව)

මේ ඇස් දෙක, කන් දෙක..... ඔබට අයිති නැහැ. එය වෙනස් වෙන දෙයක්. යම් ද්‍රව්‍යක මහ පොලුවට පස්වෙන දෙයක්. මහ පොලොවේ පස් මිටක් මනසින් දෝතට ගෙන ඔබේ ඇස්ත්, කනක් .... සමග සන්සන්දත්‍ය කර දැකින්න. ක්‍රසල් සංස්කාරයක් තිසා හිකුත්වට ලැබුණ ඇස්, කන, තාසය ගැන හිකුත්ව සතුවූ වෙනවා. වර්තමානයේ හිකුත්වගේ ඇස් දෙක දුරවලයි. හතලිස් ඇදිරියෙන් මෝදු කොට දුන් දුරවල භාවය කාලයත් සමග තව තවත් දුරවල කරනවා. හිකුත්ව ඇස් දෙක පියාගෙන මේ මහ පොලුව දෙස තුවණීන් දැකිනවා. අතීතයේ මැරෙමින් ඉපදෙමින් පටිච්ච සමුප්පන්නව පැමිණී ගමනේ දී මගේම ඇස්, කන, තාසය... කියන ආයතනයන් ගෙන් පෝෂණය වුණ මහපොලොවත් පසක් ලෙසමයි හිකුත්ව දැකින්නේ. මහ පොලොවට පසට තොඟැලෙන්නේ යම් සේද, හිකුත්ව ඇස්, කන, තාසය.....මත ඇලෙන්නේ නැහැ.

වෙනස් වන ආයතන හයක් තොවෙනස් වන ප්‍රයාවකින් දැකින්න හිකුත්වට උපකාරී වූයේ, මේ ආයතන හය දෙස තුවණීන් දැකිම මයි. හිකුත්ව වර්ෂයේ මූලදී වික්වේරියා තිවාසයට ධර්ම දේශනාවකට වැඩියා. ඒ තිවාසය හිකුත්ව දැක්කේ සලායතන භාවනාවට අවශ්‍ය කමටහන් තෝ තැන්නක්

හැටියට. අතීත හවයක ඉපදින ඇසක්, කනක්.....නිසාම වර්තමානයේ උපන් ඇස, කන.....පිඩාවට පත් කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශෙනා කරනවා ඇස, කන, නාසය දිව ගේරය මනස යනු මාරයාය කියල. මාරයා, මාරයා වශයෙන් හඳුනා නොගත් නිසාම රෝගී පින්වතා තවමත් කරුණාව ආදරය යකවරණය බලාපොරාත්තුවෙනවා. නිරෝගීව උපස්ථානය කරන පින්වතා රෝගී උපස්ථානය තුළින් තමන්වත් පින කුසලය බලාපොරාත්තු වෙනවා. ඇසක් නිසා කෙනෙක් දුක් විදින විට තවත් කෙනෙක් ඇසක් ප්‍රාරුථනා කරනවා. ඇස දුකක් බව ඔබ අවබෝධ කර ගත භොත් දුකත් දෙකම ඔබ පරාජය කළා වෙනවා. ඇසක්, කනක්.....නිසා කෙනෙක් දුක්විදිදි පින්වත් ඔබ කළ යුත්තේ තවත් ඇසක්, කනක්.....ප්‍රාරුථනා කිරීම නොව ඇසෙන්, කනෙන්.....මිදීමය. එය කළ හැක්කේ සලායතන භාවනාව වැඩිම තුළින්මය.

මගුල් දච්චේ මනාලියගේ ඇස, කන, නාසය,.....සරසන්න හැඩ වැඩි කරන්න රුපියල් ලක්ෂ ගණනක් වියදම් කරන විට එම මනමාලියම පසුවදා මිය පරලොව ගියහොත් මඟ්‍යාරයේදී ඇයගේ මළම්ණිය පරයේෂණය සඳහා කපන කම්කරු මහත්මයාට එම මනමාලියගේ සිරුරේ පිළිකුල, පිළිගද මග හරවාගන්න මත්පැන් සලාකයක් ලබාදෙනවා. නොවටිනා කුණුවෙන රුපයක් තෘප්ත්ණාවේ ලංසුවෙන් වෙන්දේසි කරන අපි රුපය නිසාම දුක තුරුල කර ගන්නවා. නැවත ආයතන හයක් උපදේශා ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ ඇස්දෙක පියාගෙන පහසු ඉරියවිවකින් වාඩිවෙලා ඔබේ හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා, භොදින් තුවණීන් දකින්න. ඔබේ ඇස් දෙක තුවණීන්, භොදින් පරික්ෂාකර බලන්න. කදුල, තගන, සුද, කබ, කුණුවීම, තරක්වීම, වෙනස් වීමට අයත් ඇස දෙස තුවණීන් දකිමින් ඇස කෙරෙහි

කළකිරීම ඇති කොට ගන්න. ඇස් දෙක මොහොතක් පියාගෙන අන්ද භාවය යනු මොන තරම් කටුක, කඩවර විජාකයක්ද යන්න නුවණීන් දකින්න. වාර්තමානයේ පෙනීම ලබාදෙන මෙම දැසම, අනාගත අන්ද භාවයට උපකාරී වනවා නම්, ඇස යනු අනතුරක්ය, දුකක්ය යන්න නුවණීන් දකින්න. මනසින් ඔබේ ඇස්දෙක ගලවා බිමට දමන්න. දැන් ඔබ ඔබේ කන දෙස බලන්න. බිහිර භාවය මොනතරම් කටුක, නිහඹ දුකක්ද යන්න නුවණීන් දකින්න. කලාදුරු, පැසවීම. මස්දෑල් ආදි කනට අදාළ රෝගාබාධයන් නුවණීන් දකින්න. මනසින් ඔබේ කනදෙක ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබ නාසය දෙස බලන්න. නාසයට ගදු, සුවද නොදැනෙන, එය හිරවන ස්වභාවය මොන තරම් නම් අමිහිර කටුක දුකක්ද යන්න නුවණීන් දකින්න. පීනස, සොටු දියර, මස්දෑල්, පුස්ම තද්වීම්, හිරවීම්, නාසයට අදාළ රෝගාබාධයන් නුවණීන් දකින්න. නාසය මැරෙමින් උපදිනවා නුවණීන් දකින්න. මනසින් නාසය ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබ දිව දෙස නුවණීන් බලන්න. ඔබේ දිවට රස නොදැනී හියෙයාත්, එය මොන තරම් කටුක අමිහිර දුකක්ද යන්න සිහිපත් කරන්න. මැලියම්, උෂ්ණ බිඛිලි ආදි දිවේ රෝගී භාවයට අදාළ තත්ත්වයන් නුවණීන් දකින්න. ගොජ භාවය මොනතරම් කටුක දුකක්ද යන්න. වර්තමානයේ දිවේ රසයට ඔබ ගැනී වුණෙයාත්, අනාගතයේ දිව ගොජවීම අවශ්‍ය සාධක එම දිව තුළම සැශ්‍රවී තිබෙන බව නුවණීන් දකින්න. මනසින් දිව ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබ ගරීරයට හිත යොමු කරන්න. ගරීරයට පහස සොයා යැම නිසාම, අනාගතයේදී ගරීරයම අංගවිකල භාවයට පත් වීමට හැකි බව නුවණීන් දකින්න. ඉදිමීම්, පැසවීම්, වනවීම්, තුවාලවීම්, පිළිකා ආදි මේ මස් ගොඩට අදාළ රෝගාබාධ

නුවණීන් දැකින්න. කලල රුපය, පුද්ගල, ලෝමා, තරුණ, මධ්‍යම, වයෝවද්ද ගිරයේ ජරා ව්‍යාධි මරණ ස්වභාවය නුවණීන් දැකින්න. මනසින් එම ගිරයන් ගලවා බිමට දමන්න.

මේ කමතහන් සියල්ල සිතිවිලි ලෙසින් දක්කාවූ මනස දෙස නුවණීන් බලන්න. මනස යනු කුමන ඉනුදියද යන්න ඔබට ප්‍රශ්නයක් වනු ඇත. මනස යනු ලේ ධාතුවද, හඳු වස්තුවද, මොලයද ආදි ප්‍රශ්න, විතරක අතර සිර නොවන්න. ප්‍රශ්න විතරක ඇති කරන සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දැකින්න. එවිට ඔබ දැකින්නේ මනසේ අනිත්‍ය භාවය බව සිහිපත් කරන්න. මනසේ ඇතිවන ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ අකුසල මූලයන්, කාම, රාග, පරිසයන් මොන සා නම් කටුක, අමිහිරි දුකක් ඇති කරනවාද යන්න සිහිපත් කරන්න. මනසේ ඇතිවෙන අලෝහ, අද්වේෂ ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය නුවණීන් දැකින්න. මනසත්, මනසින්ම ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබේ ආයතන භයම බිමට දමලයි තිබෙන්නේ. මනෝමය කයකින්, දැන් ඔබ බිම වැටී තිබෙන ආයතන ගොඩවල් භය දෙස නුවණීන් බලන්න. කුණුවීම, නරක්වීම, ගඳුගැසීම, ඔහුව ගැලීම, නිලමැස්සන්ගේ රසැති ආභාරයක් වීම නුවණීන් දැකින්න.

කුණුවෙන මසට ලොල්වූ සුනඛයෙකු ඔබේ ඇස හිල දමනවා නුවණීන් දැකින්න. එය ජීරණය වූ එම සුනඛයාගේ අසුවිය තුළින් ඔබේ ඇස දැකින්න. ඇස අයිති අසුවියට නම් එවන් ඇස කෙරෙහි අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න. අනිත් ආයතනත් ඉහත ආකාරයටම නුවණීන් දැකින්න. අවසානයේ මේ ආයතන සියල්ල පොලාවට පස්වෙනවා නුවණීන් දැකින්න. මහ පොලාවේ පසත්, ඔබේ රුපයන් සංසන්දනය කර දැකින්න. මේ සැම ආයතනයක්ම අතීත, වර්තමාන, අනාගත වශයෙන් ඒවායේ වෙනස්වීම නුවණීන් දැකින්න.

තමන්ගේ ඇස්, කන, නාසය.... නුවණීන් දැකිනවා වගේම, අනායයන්ගේ ඇස් කන නාසය ... ඒ ආකාරයෙන්ම විද්‍රෝහනා නුවණීන් දැකින්න.

හිකුව ගිහිකාලයේ මළමිනියක් තැන්පත් කොට තිබූ කොන්ත්වීට වලක් විවෘත කළා. මෙයට වසර දහයකට පෙරාතුවයි එම කොන්ත්වීට වලේ ඒ මිනිය තැන්පත් කොට තිබුණේ. කොන්ත්වීට පියන ඉවතට ගැනීමේදී එම මිනිවලේ තිබුණේ සපත්තු දෙකක් සහ ටයි පටියක් පමණක්මයි. දුහුවිල්ලක් බඳු පස්ටිකක් තිබුණා. මිට වසර දහයකට පෙර එහි තැන්පත් කළ මළමිනිය රුපය අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන වේගයටම ලක්වී පරිසරයට එකතුවී තිබුණා.

මැරෙන ඇසක්, කනක්.... කුණුවෙන ඇසක් කනක්.... පරිසරයටම මුහුවෙන ඇසක් කනක් ... දෙස කලකිරීමෙන්ම බලන්න. එවිට පින්වත් ඔබ තුළ වැඩින්නේ කායානුපස්සනාවට අදාළව සලායතන භාවනාවයි.

කායානුපස්සනාව

## කිසාගේතමියට බුදුරජ්‍යන් දැන් කමටහන ඡිබේ කමටහන කරගන්න

(මරණානුස්සතිය)

මීලගට කායානුපස්සනාවට අදාළව බුදුරජ්‍යන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, මරණානුස්සති හාවනාව වඩන්නය කියලා. බුදුරජ්‍යන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, අතිත සංසාර හව ගමනේ, පින්වත් ඔබ මියයිය අවස්ථාවන්හි දී, ඔබේ මළකිරුරු එක ගොඩක් ගැසුව හොත්, එම මළමිනි ගොඩ ගිජ්ජකුය පරවතයටත් වඩා විශාලයි කියලා. දැස් දෙක පියාගෙන, අතිතයේ ඔබ නිසා, පට්ටිව සමූජ්පන්තව ඒ මළකදන් කන්ද දෙස තුවණීන් දකින්න.

තල්මසුන් වෙලා, අලි ඇතුන් වෙලා, සක්විති රජවරුන් වෙලා මැරුණු වෙලාවේ ගොඩගැසු මළකදන් දෙස තුවණීන් දකින්න. මේ මොහොතේ මේ සටහන කියවන ඔබ දෙපාත්තාගෙන සිටින ප්‍රංශ බිමිකඩ, ඔබවම අතිතයේ දස දහස් වතාවක් වළදුම් සූසානයක් බව තුවණීන් දකින්න. පැමිණී සංසාර හව ගමනේදී, රජවරුන් විසින් ඔබේ හිස ගසා, අත පය කපා දමා, මහ පොලොවේ පණපිටින් වළදමා, එල්ලම් ගස්වල එල්ලලා, යුදහුම්වල සතුරන්ට මැදිවෙලා කොතෙක් නම් ඔබව මරා දමන්නට ඇතිද? තිරිසන් සතුන් ලෙස ඉපදිලා, සිංහයන්, කොටියන්, ව්‍යාසුයන්, කිමුලන් කොතෙක් වාර ගණනක් ඔබව අමු අමුවේ මරාගෙන කන්න

ඇතිද? මහා සාගරයේ ප්‍රංශ මාලි ලෙස ඉපදිලා, කොතෙක් නම් ලොකු මාලි අපිව ගිල දමන්නට ඇතිද? නයි පොලොගුන්ගේ ද්‍රෝයි කිරීමවලට මැදි වෙලා කොච්චිවර නම් මිය යන්න ඇතිද? ස්වභාවික විපත් වලට මැදි වෙලා කොතෙක් නම් පණ පිටින් වැළලී යන්න ඇතිද? මරණානුස්සතියේ අතිත පංච උපාදානස්කන්ධය තුවණීන් දකින්න. මව කුසේදීම ගබ්සාවන්ගෙන් කොතෙක් අපි මියයන්නට ඇතිද? උපතත් සමග පටිච්ච සමුප්පන්නව ගැට ගැසුණු මරණය, උපතේ නිරෝධයෙන් නිරෝධය වී යන ස්වභාවය තුවණීන් දකින්න.

පින්වත් ඔබ මොහොතක් මතසින් මිය යන්න. ඔබේ මළකද මල් ගාලාවේ එම්බාම් කරනවා තුවණීන් දකින්න. ඔබගේ දේහය මල් සැරසිලි මැද නිවසේ සාලයේ තැන්පත් කොට තිබෙනවා තුවණීන් දකින්න. යුතින් හඩා වැළපෙන හැටි මෙන්ම යුතින් දුක් තොවන හැටිත් තුවණීන් දකින්න. ඔබේ මළකද යුතින් විසින් ඔසවා ගෙන ගොස් සොහොනට දමනවා තුවණීන් දකින්න.

හිකුවට මතකයි වන ගත කුටියක වැඩ සිටින කොට පිණ්ඩාතයට වඩින මාරුගය අද්දර ලොකු හරකෙක් මැරිලා හිටියා. පළමු ද්‍රව්‍යසේ හරක් මළකුණ අසල කිසිම බාහිර සලකුණක් තිබුණේ තැහැ. දෙවැනි ද්‍රව්‍යසේ හිකුව පිණ්ඩාතයේ වඩිනකොට එම හරක් මළකුණ හොඳින් ඉදිමී මළ හරකාගේ කකුල් එසවී තිබුනා. හිකුව පිණ්ඩාතය වැඩිය තුන්වැනි ද්‍රව්‍යසේදී හරක් මළකුනේ උදරය ප්‍රශේෂයේ පෙරදා රාත්‍රියේ නරියන් බල්ලන් විසින් ඉරාගෙන කා දමා තිබුණා. උදේ වරැශ්වී මළකුණට වහ වැටුණු ගම් බල්ලෝ දහ දෙනෙක් පමණ කුණු මස් ගොඩ ඉරාගෙන මළකුණ අසල ලැගගෙන කුණු මස්වල රස බලමින් සිටියා. සමහර බල්ලෝ කුණු මස්වලින් කුස පුරවාගෙන මත්වී වැතිරි සිටියා.

හතරවෙනි ද්‍රව්‍යේ පිණ්ඩපාතයට වඩිනකොට පුලු බැසි ගිය බෝලයක් සේ හරක් මළකුණ හැකිලි තිබුණා. මේ දින කිහිපයේම හරක් මළකුණේ දුගඳට වහවැටුණ නිල මැස්සන් මරාගෙන කන්න සුදු කොක්ක යෙක් තිරකුරුවම හරක් මළසිරුර අසල ගැවසෙමින් සිටියා. පස්වෙනි දිනය වන විට මළ හරකාගේ සමවත්, ඇටකැබලිවත් එතැනු ඉතිරිව තිබුණේ නැහැ. අවසානයේ හරක් මළකුණ පෙර ජීවිතයේ ශිල්පද තොරක්ක, දත් තොදුන් පවත් තිරිසන් සතුන් බවට පත්වූ, තරියන්ගේ, බල්ලන්ගේ, කබරයින්ගේ අමාශයේ තැන්පත්වී අසුවියක් බවට පත්වූණා. මළ හරකාගේ අනිත්‍ය හාවයට පත්වූ ආයුෂ, වර්ණය, සැපය, බලය ජ්වත්ව සිටින සතුන්ගේ, අනිත්‍යවන ආයුෂ, වර්ණ, සැපය, බලය බවට පත්වූණා. දින කිහිපයක් යනතුරු වෙල් යායේ තැන් තැන්වල මළ හරකාගේ ඇටකැබලි බල්ලන් විසින් නැවත නැවත ලෙවකනවා දැක්කා. ඉහතින් සඳහන් කළේ, හරක් මළකුණට වෙවිචි ස්වභාවික සිද්ධියක්.

හිකුව දැස් පියාගෙන, මොහොතක් මෙනෙහි කළා... මේ තැන හරකෙක් තොව, හිකුව මැරි සිටියා නම්, හිකුවගේ මළ සිරුරට අත්වන ඉරණමත් මෙකමයි. ඉහත සටහනට අනුව, පින්වත් ඔබගේ මළසිරුර අමු සොහොනකට, සුසාන භුමියකට ශිහින් දම්මොත්, එම මළකුණට අත් වෙන ඉරණම නුවණීන් දකින්න. එම මළකුණ ඉදිමි, තරක්වී, කුණුවී සතුනට ආභාරයක් වන හැරි, එහි පිළිකුල, දුරගන්ධය, අපුළභාවය, බියකරුභාවය නුවණීන් දකින්න. අවසානයේ මේ මළකුණ මහ පොලොට පස්වී, වාතයට මුසුවී, සතර මහා ධාතුවට එක්වෙන හැරි නුවණීන් දකින්න. එම මළමිනියට කවන, පොවන, නාවන, ඇඳුම් අන්දවන ස්වභාවය නුවණීන් දකින්න.

මරණානුස්සතිය වැඩිමේදී පින්වත් ඔබට බියක් ඇතිවේ නම්, එම බියත් සිතක් ලෙසින් හඳුනා ගනිමින් එම සිත අනිතා භාවයෙන් දකින්න.

මරණානුස්සතිය ගැන සටහන්ත්තෙන කොට, හිකුෂුවට මතක් වුණා ඇතිතයේ මරණානුස්සතිය වැඩිමට ගිය ස්වාමීන් වහන්සේ තාමකට වෙච්ච අකරතුබිබයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් අරගෙන මේ ස්වාමීන් වහන්සේ අමු සෞහානකට යනවා, මරණානුස්සතිය වඩින්න. එදා සටස අමු සෞහානට ගෙනත් දමපු තරුණීයකගේ මලකුණක් ඉදිරිපිට වාචිවෙලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේ තරුණීයගේ මලකුණ අරමුණු කරමින් මරණානුස්සතිය වැඩුවා.

“තුවිඡ සිත, අවිවාරවත් සිත තරුණීයගේ මලකද තුළිනුත් මා තුළ රාගය ඇති කළා. මට තවදුරටත් එතැන රැදෙන්න පුළුවන්කම ලැබුණේ නැහැ. මම එතැනින් ඉවත්වුණා. රාගයේ තුවිඡහාවය, අස්වාහාවික ස්වහාවය අරමුණු කොට ගෙන මම විරෝධයෙන් භාවනා කළා. මම රාගය පරාජයට පත්කළා” කියලා ඒ ගොරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ උතුම් අර්හත් භාවයට පත් වීමෙන් අනතුරුව සිංහනාදයක් කරනවා.

දූතාංග ශිලයට අදාළව සුසාන භුමියේ වාසය කිරීම ද දූතාංගයක් වෙනවා. මරණානුස්සතිය, ජීවත්වෙන ජීවත්කරන මේ රුපය කෙරෙහි කළකිරීමත්, තැවත උපතක් කෙරෙහි කළකිරීමත් ඇති කොට දෙනවා. පින්වත් ඔබ මැරෙන්න බිය නම්, මරණය ගැන සිතන්න බිය නම් අනිවාර්යයෙන්ම රේඛ උපත පිළිබඳව ඔබ ඔබටම සහතිකයක් ලබාදෙනවා. පින්වත් ඔබ මරණයකට ගොරවය දැක්වුවා, බුහුමන් දැක්වුවා වෙන්නේ, ගෝක ප්‍රකාශ කරමින් හඩා වැළපෙමින් නොව, එම මරණය මෙනෙහි කොට මොහොතක් හෝ මරණානුස්සතිය වැඩිමෙන් මය.

පින්වත් ඔබ දැස් පියාගෙන මොහොතක් ඔබේ ගමේ සැම මනුෂ්‍යයෙක්ම මලකදන් කොට දකින්න. දෙවැනුව නගරයේ රටේ සැම මනුෂ්‍යයෙක්ම මලකදන් කොට දකින්න. ඒ මලකදන් ගොඩ තරක් වෙනවා, කුණුවෙනවා, ඕජාව ගලනවා, දුරගන්ධය පැනිරී යනවා නුවණීන් දකින්න. මලදරුවෙක් කරගසාගෙන, මලකුණකට ජීවය යදිමින් නුවරක් පුරා නොමළ ගෙයකින් අඛ ඇට සොයමින් ගිය කිසාගෝත්තමියට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබාදුන් කමටහන නිරතුරුවම ඔබේ කමටහන කරගන්න.

හිසුව ඉහතින් සටහන් කම්ලේ කායානුපස්සනාවට අදාළව මරණානුස්සති භාවනාවයි.

කායානුපස්සනාව

## අනිත්‍ය වන ඉරියවිචක් - නිත්‍යව ගත්තොත් උගුලක්

(ඉරියාපථ භාවනාව)

බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාවට අදාළව මීලගට දේශනා කරන්නේ ඇවිදින කොට, භාන්සි වෙන කොට, තිදාගත්තකොට කය තුළින් ක්‍රියාත්මක වන ඉරියවි කෙරෙහි නුවණීන් දැකින්නය කියලා. තමා තුළින්ම ක්‍රියාත්මක වන ඉරියවි නිසා මොන තරම් ඇලීම් ගැටීම් අපි සකස් කර ගන්නවාද? මහ පාරක, නගරයක ගමන් කරන කොට, මගි තදබැද අවස්ථාවක, බස් නැවතුමක, දුම්රිය පොලක ක්‍රියාත්මක වන මනුෂ්‍යයා තුළින් ඇතිවන ඉරියවි කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. මේ සැම මනුෂ්‍ය කයක් තුළින්ම ඇතිවන ඉරියවි, අනිත්‍යවූ සිතක් නිසා සකස් වෙන, අනිත්‍ය භාවයට පත් වන ඉරියවිචක් පමණක් මයි.

වේදිකාවක පැයක කාලයක් වේගවත් කරාවක් කරන දේශපාලන මහත්මයෙක්, මහත්මියක් සිහියට නගා ගන්න. එක පැයක් තුළ එම මහත්මයා, මහත්මිය මොන තරම් නම් ඉරියවි මතු කොට දක්වනවාද? එම ඉරියවි වලට බැඳීම නිසා, එම ඉරියවි නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා තමනුත්, අනුනුත් මොන තරම් නම් සංස්කාරයන් රස්කොට ගන්නවාද? අවසානයේ අපි කුමකටද බැඳී ගිහින් තිබෙන්නේ? අනුන්ගේ අනිත්‍ය භාවයකට පත් වෙන පංච උපාදානස්කන්දයකට. ඒ නිසාම සකස්වෙන ඉරියවි කයකට.

සිහමා තිරයක් මත, රැජවාහිනී තිරයක් මත ක්‍රියාත්මක වන වරිතයක් තුළින් අපි මොන තරම් එකිනෙකට වෙනස් ඉරියවි දකිනවාද? ඒවාට මොනතරම් බැඳී යනවාද? ගැටෙනවාද? කුමක් නිසාද ඔබ ඇලිම්, ගැටීම් සකස් කොට ගෙන තිබෙන්නේ? අනුත්ගේ අනිත්‍යවන ඉරියවි කයක් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා.

උපත්තිස්ස, කෝලිත කියන තරුණයන් දෙදෙනා දකිනවා, වේදිකාවේ රගපාන රංගන ශිල්පීන් පුදර්ගනාය කරන්නේ අනිත්‍ය වූ ඉරියවි කයක්ය කියලා. කෙනෙක් අනිත්‍ය වූ ඉරියවි කයක් පෙන්නලා තිරයෙන් පසුපසට යනවා. ඊළගට තව කෙනෙක් ඒ දෙයම නැවත කරනවා. අනුත්ගේ ඉරියවි කයක් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසාම අපි හවයට අදාළ සංස්කාරයන් රස් කරනවා කියලා එම තරුණයන් දෙදෙනා දකිනවා.

කෙනක් අතපය විසිකිරීම නිසා, වේගයෙන්, සෙමෙන් ගමන්කිරීම නිසා, ඔරවා බැලීම නිසා, ඇසක් පොඩි කොට බැලීම නිසා, ගිරිරයේ රිද්මය මතු කොට පෙන්වීම නිසා, අපි මොන තරම් නම් ඇලීම ගැටීම් ඇති කොට ගෙන තිබෙනවාද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාන්තාව හිඳින්තිද, ඇවිඳින්තිද, නිදන්තිද, ඔරවන්තිද, රවන්තිද, රගන්තිද, ගයන්තිද, නාන්තිද... එය කාමයන්ම සකස්කොට දෙනවාය කියලා. පින්වත් ඔබත් මොහොතක් තුවණීන් දකින්න. සමාජය තුළ ජ්වත්වීමේදී ඉහත ඉරියවිවලට ඔබ මොහොතක් හෝ ඇලීම ගැටීම් සකස් කොට ගෙන තිබෙනවා නේද? බුදුරජාණන් වහන්සේ හිසු ප්‍රාතිමෝක්ෂයේදී කාන්තාව දක්වා ඇත්තේ හිසුන් විසින් මගහැර යායුතු ධර්මතාවයක් වශයෙන්. මොකද කාන්තාවගේ ඉරියවි කය නිරතුරුව ම කෙලෙස් ධර්මයන් සකස්කොට දෙනවා. එය පින්වත් කාන්තාවන්ගේ වරදක් තොට, ලෝකයේ පැවැත්ම

ලදෙසා කාන්තාව උපතින්ම උරුම කොට ගෙන පැමිණෙන ධර්මතාවයක්.

හිකුෂු ප්‍රාතිමෝශයට අදාළ සතර පාරාජීකාවන්ට, කාමය වරදවා හැසිරීමේ ශික්ෂා පදය බුදුරජාණන් වහන්සේ පනවන්නේ සුදින්න කියන උපසම්පදා හිකුෂුන් වහන්සේ, තම ගිහිකාලයේ බේරිදගේ ඉරියවි කයට මූලාළී, රච්චී, එම ඉරියවි නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස්කොටගත් බරපතල කාමය වරදවා හැසිරීමේ අකුසලය හේතුවෙනුයි. කාන්තාවගේ ඉරියවි කයක් නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසාම, සුදින්න හිකුෂුව අපායගාමී අකුසලයක් සිදු කොට ගත්තා. උපසම්පදා හිකුෂුවකට කාන්තාව ගින්දරක්මයි. එම ගින්දරට සුදින්න හිකුෂුව තවමත් නිරයේ ද්‍රවෙනවා.

ඉරියවි භාවනාව ගැන සඳහන් කරන කොට, පින්වත් කාන්තා පක්ෂය නිරතුරුව ම ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉදිරියේ බොහෝම සංවර්ව, ඇශ්‍රුමෙන්, පැලදුමෙන්, කතාබහෙන්, හැසිරීමෙන් තම ඉරියවි පැවැත්වීම කළයුතු වෙනවා. තමාගේ හෝ අනුන්ගේ ඉරියවි නිත්‍ය භාවයෙන් ගත හොත් එය හවය අස්වද්ධීම උදෙසා මයි හේතු වෙන්නේ. ඉරියවි කයක්ය කියන්නේ සිතක්. සිතක් කියන්නේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. අනිත්‍ය දෙයක් ඔබ, ඔබේ කොට ගත් තැනදි ඔබ දුකටයි බැඳී යන්නේ. මින්පසුව අනුන්ගේ චේවා, තමන්ගේ චේවා, ඉරියවි ක්‍රියාත්මක වන සැම මොහොතක ම 'සිතක්' කියලා දකින්න. අනිත්‍ය වූ සිතක්ය, අනිත්‍ය භාවයට යන ඉරියවි කයක්ය කියලා දකින්න.

රාත්‍රී ඔබ නින්දට යැමේදී, මුළු ද්වස පුරාම ක්‍රියාත්මක වූ ඔබේ ඉරියවි ස්වභාවයන්, පින්වත් ඔබ දැක්කා වූ අනුන්ගේ ඉරියවිවල ස්වභාවයන් තුවණීන් දකින්න. එම ඉරියවි, තමාට වත් අනුන්ට වත් අයිති නැති, වෙනස් වන සිතක් පමණක් ම බව දකින්න.

කායානුපස්සනාව

## සංචර වූ, නික්මුණා වූ ඉරියවී කාය, විත්ත සමාධියට ඔග්‍රැධියක් මසි

(ඉරියාපථ හාවනාව)

තරුණ කාලයේ අනුත්ගේ ඉරියවී අපේ කරගෙන, අපි කොච්චර නම් සිහින මාලිගා මවලා තිබෙනවද? එවැනි ඉරියවී කයක් අයිති කොට ගන්න මොන තරම් සැලසුම් කරලා තිබෙනවද? පින්වත් ඔබ ලග සිටින ඔබේ බිරිඳී, සැමියා අතිතයේ ඉරියවී කයක් දුකලා, ඉරියවී කෙරෙහි තෘප්ත්‍යාවෙන් ඇති කොට ගත් බැඳීමක් නේද?

අතිතයේ අනිත්‍ය වූ ඉරියවී කෙරෙහි බැඳුනාවූ ඒ බැඳීම, සංසාරය තව කොතොක් නම් දීර්ස කරයිද? අතිතයේ ඔබ සක්විති රුෂු වෙලා ඉපදුණු වෙලාවේ ඔබේ ඉරියවී මොන තරම් පොරුෂවත්, ගාමිහිර, ප්‍රසන්න බවකින් යුත්ත වන්නට ඇතිද? අතිතයේ ඔබ දෙවියක්, දිව්‍යාගනාවක් වෙලා ඉපදුණු වෙලාවේ ඔබේ ඉරියවී කය මොන තරම් රිද්මයක්, ලාලිත්‍යයක්, මටසිලු බවක්. ප්‍රසන්න බවක් තිබෙන්නට ඇතිද?

අතිතයේ ඔබ තිරිසන් සතෙක් වෙලා ඉපදුණු අවස්ථාවේ ඔබේ ඉරියවී කය මොන තරම් වේගවත්ව ක්‍රියාත්මක වන්න ඇතිද? ඔබ ප්‍රේතයෙක්ව ඉපදුණු අවස්ථාවේ ඔබගේ ඉරියවී කය මොන තරම් අප්‍රසන්න, අප්‍රාල වෙන්න ඇතිද? අනිත්‍ය වූ ඉරියවී කයක් තිසා ඔබත් අනුනුත් මොන තරම් ඇලීම් ගැටීම ඇති කොට ගන්න ඇතිද?

ඉරියව්වක් නිතු භාවයෙන් ගැනීම තුළ, දුකෙන් පිරි හවයක් තිර්මාණය කොට ගැනීමේ ගක්තිය තිබෙන බව නුවණීන් දකින්න. කෙනෙකු ඇගිල්ලක් දිගුකොට කථා කලා කියලා, කෙනෙක් ඔරවා බැලුවා කියලා එම අනුත්ගේ ඉරියව්ව කෙරහි ගැටී, මිනී මරාගන්න, බන්ධනාගාරගතවෙන, එල්ලුම් ගස් යන මනුෂ්‍යයෝග් කොපමණක් නම් සමාජයේ සිටිනවාද? පූංවි ඉරියව්වක් විසින් දුක් ගොඩාක් අපට උරුම කොට දෙනවා.

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක්, දස පාරමි ධර්මයන් සම්පූර්ණ කිරීමේ ගක්තියෙන්, දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයන් ගෙන් පරිපූරණ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉරියව් කය මොන තරම් නම් සුන්දර, ගාන්ත නිවුනා වූ නික්ලේෂි ඉරියව් කයක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ උතුම් සම්මා සම්බෝධිය අවබෝධ කොට ගෙන සුද්ධේදීදන රජතුමාගේ ආරාධනයෙන්, ප්‍රථම වතාවට කිහුල්වත් නුවරට වඩින අවස්ථාවේ දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ නගරය දෙසට වඩිනවා දැකලා රාජපුරුෂයන් රජතුමාට සැලකරනවා ‘රජතුමනි, දෙවියෙක්ද තොවන, බහ්මයෙක්ද තොවන, මනුෂ්‍යයෙක්ද තොවන, ගාන්ධර්වයෙක්ද තොවන, අමුතුම සත්වයෙක් කිහුල්වතට පාගමනින් පැමිණෙනවා’ කියලා.

දික්කා, ඇසුනා, දැනුනා කියන තැන නැවතී නිවුනු සිතින්, නිවුනු ඉරියව් පැවැත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සංසිද්ධානු ඉරියව් කය දෙස මොහොතක් නුවණීන් බලන්න. එලෙස සංසිද්ධානා වූ ඉරියව් කයකුත් අනිතු ගිය හැටි නුවණීන් දකින්න. එලෙස අනිතු භාවයට පත්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉරියව් කය, නිතු භාවයෙන් ගැනීම නිසා අපි තවමත් හවය උදෙසා කුසල් සංස්කාරයන් රස් කරන හැටි නුවණීන් දකින්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ නික්ලේෂි ඉරියව්

කයට ගැටී තව කෙනෙක් අකුසල් රස්කරගන්නා ආකාරය නුවණීන් දකින්න. දේවදත්ත හාමුදුරුවන්ගේ තෘප්තාවෙන් පෝෂණය වුණු ඉරියවි කය ඔහුටත්, අනුන්ටත් මොන තරම් අකුසල් රස්කොට දුන්නාද? දේවදත්ත හාමුදුරුවන්ගේ තෘප්තාවෙන් තෙත්වුණු ඉරියවි කයට රවවුණු අජාසත්ත රජුතුමා, අවේලි මහා නිරයට වැවෙනවා. අනුන්ගේ ඉරියවි කයක් මගේ කර ගැනීම නිසා අජාසත්ත රජු විනාශයට පත්වුණා. එස්සය තෘප්තාවෙන් තෙත්කිරීම හේතුවෙන් සකස්වෙන පංච උපාදානස්කන්ධය වේගවත් වෙනකාට මනුෂ්‍යයාගේ ඉරියවි කයද වේගවත් වෙනවා.

දැස් පියාගෙන මොහොතාක් මෙනෙහි කරන්න. ද්වස පුරාවට ඔබ මොකක්ද කරමින් සිටින්නේ. තමන්ගේ අනිතා භාවයට පත් වන ඉරියවි කයක්, අනුන්ගේ අනිතා භාවයට පත් වෙන ඉරියවි කයක් නිසා ආශ්වාදයට බැඳීම තේදි? ඒ බැඳී යන සැම ආශ්වාදයකට ම පසුපසින් ආදිනවයන් තිබෙනවා තේදි? සංවර වූ, හික්මුනා වූ ඉරියවි කය, විත්ත සමාධියට ඕඟුජධයක් ම වෙනවා.

පින්වත් ඔබ, ඔබේ ඉරියවි පැවැත්වීම දෙස හොඳින් සිහියෙන් සිටින්න. ඇවේදින කොට, භාන්සි වෙන කොට, තිදාගන්න කොට, ගෙදර වැඩ කරන කොට, සිටගෙන සිටින කොට, තිරතුරුව ම ඉරියවි ගැන සිහියෙන් සිටින්න. එම ඉරියවි අනිතා වන බව නුවණීන් දකින්න. උදේ සිට රාත්‍රිය වන විට ඔබ මොන තරම් ඉරියවි පවත්වන්නට ඇතිද? ඒ සැම ඉරියවිවක් ම මොහොත්කින් අනිතා භාවයට පත්වුණා. අනිතා වී ගිය ඉරියවි කය දෙස නැවත නැවත නුවණීන් දකින්න. පින්වත් ඔබගේ ඉරියවි වගේම, අන්‍යන් ගේ ඉරියවි කයත් අනිතා වන හැටි නුවණීන් දකින්න.

වටපිට බලනකොට, අත පය දිගහරින කොට, ආහාර අනුහව කරන කොට, වැසිකිලි කැසිකිලි කරන කොට, හොඳ සිහියෙන් යුතුව, කරන දෙය දැකීමින් සිදු කරන්න. ඉරියව් වල අනිත්‍ය භාවය දැකීමින් සිහියෙන් ජ්වන් වෙන කොට, බාහිර අරමුණු සිතට පැමිණීමේ ඉඩකඩ ඇහිරි යනවා. ඒ නිසා කෙලෙස් ඉපදීම අඩු වෙනවා. ඒ හේතුවෙන් සමාධීමත් සිතක් ඇති වෙනවා. ඒ සමාධීමත් සිත, මේ කය නිරතුරුව ම වෙනස් වෙන ඉරියව් කයක්ය කියන කාරණය පිළිබඳව විද්‍රෝහනා නුවන ඇතිකර දෙනවා.

සමහර පින්වතුන් ඉරියව් වෙනස් කරන කොට 'මම නැගිවෙනවා' 'මම භාන්සි වෙනවා' 'මම ආහාර ගන්නවා' වශයෙන් දැකිනවා. මෙතැනදී පින්වත් ඔබ මේ 'මම' කියන දැකීමෙන් බැහැර වෙන්න ඕනෑම්. 'මම' කියන සංඳුව වැඩුනෙන්ත්, 'මම' කියන ආත්මිය සංඳුව ඔබ තුළ වැඩ්වනවා. ඒ නිසා සැම මොහොතක ම, අනිත්‍ය වූ ඉරියවිවක්, 'අනිත්‍ය වූ ඉරියව් කයක්' වශයෙන් දැකීන්න දක්ෂ වෙන්න. 'මම' කියලා සිතුවිල්ලක් සකස්වෙන මොහොතේ ම, එම සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීන්න.

කායානුපස්සනාවට අදාළව රුපය විද්‍රෝහනාවට ලක්කරන ආකාරයයි, හිකුමුව සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට අදාළව ඉහතින් සටහන් කළේ. රුපය, දෙනිස් කුණුපයක්, සතර මහා ධාතුවක්, ආයතන හයක්, මරණයක්, ඉරියව් කයක් හැටියට විද්‍රෝහනා නුවණීන් දැකීන්න සැම මොහොතක ම උත්සාහ ගන්න. ඉහත භාවනාවන් සිදු කිරීමට එරම්නියා ගොතා ගෙන ඉන්නම අවශ්‍ය නැහැ. එසේ ප්‍රාථමික සිටීමින්, ඉහත කාරණාවන් ඔබේ රුපයට අදාළව නුවණීන් මෙනෙහි කරන්න.

පින්වත් ඔබ ලබන විවේකය විදුරුණනා සිතක් උමෙදසා ආයෝජනය කරන්න. කායානුපස්සනාවට අදාළව රුපය දැකින කෙනා, රුපය ආත්මයක් කොට ගන්නේ තැහැ. රුපය තම වසරයේ පවත්වා ගත හැකි දෙයක් කර ගන්නේ තැහැ. මා තුළ රුපය හෝ රුපය තුළ මම, රුපය තුළ ආත්මයක්, ආත්මය තුළ මම, සිටිනවාය කියලා දැකින්නේ තැහැ. රුපයක් තිබුණෙන් එතැන මාරයා සිටිනවා. පටිච්ච සමූප්පන්නව මැරෙන කෙනෙක් එහෙම තැකිනම් මරවන කෙනෙක් සිටිනවා.

එම නිසා රුපය, ලස්සන, රසයක්, සැපයක් වශයෙන් නොව, රෝගයක්, සැරව ගෙඩියක්, ඩුලක්, පීඩාවක්, සරපයෙක්, අසුවි කළයක් ලෙසින් දැකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ ආකාරයෙන් පින්වත් ඔබ රුපය දැකිනම්, රුපය කෙරෙහි මැනවින් කළකිරීම ඇති වෙනවා. කළකිරීම හේතුවෙන් අතහැරීම ඇතිවෙනවා. අවබෝධයෙන් අතහැරීම හේතුවෙන් රුපයෙන් නිදහස්වීම සිද්ධ වෙනවා.

(කායානුපස්සනාවට අදාළ කොටස මෙතැනින් නිම වේ)

වේදනානුපස්සනාව

## වේදනාවන් ගෙන් හට ගත් මේ කඩලී සාගරය නුවණින් දකින්න

සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට අදාළව මේලගට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, වේදනානුපස්සනාවට අදාළව වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දකිනින් ජ්වත් වෙන්නය කියලා. වේදනාව ගැන කථා කරන විට එස්සය ගැන කථා කරන්නම වෙනවා. එස්සය ගැන කථාකරදී අනිවාරයයෙන් ම ආධ්‍යාත්මික රුපයත්, බාහිර රුපයත්, වික්ද්‍යාණයත් ගැන කථා කරන්නට වෙනවා. මොකද වේදනාව යනු ඉහත ධර්මතාවයන්ගේ එලයක් හැටියට සකස් වෙන ධර්මතාවයක් නිසා.

එස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස්වෙන එලයයි වේදනාව. 'එස්ස නිරෝධා වේදනා නිරෝධෝ' කියලා බුදුරජාණන් වහනසේ දේශනා කරනවා. රුපයේ අනිත්‍ය භාවය තොදුනීම් හේතුවෙන් එස්සය තෘප්ත්‍යාවෙන් තෙත් ව්‍යුණු තැනදී, ඇලීම්, ගැටීම්, උපේක්ෂා වශයෙන් වේදනාව සකස් වෙනවා. සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් කියලා මේවා හඳුන්වන්න පූඩ්‍රවන්. ඇලීම් සහ ගැටීම් කියන විදීම් වලදී පින්වතුන්ලාට බරපතල වූ කුසල්, අකුසල් සංස්කාරයන් සකස් කොට දෙනවා. 'යමෙක් විදින්නේ යමකද, එයයි හඳුනා ගන්නේ. යමෙක්

හදුනා ගන්නේ යමක්ද එයයි සිතන්නේ. යමෙක් සිතන්නේ යමක්ද එයටයි බැඳී යන්නේ” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හය ආකාරයක විදීමක් ගැන දේශනා කරනවා. ඇසේ ස්පර්ශයේ හටගන්නා වූ විදීම, කන්, නාසයේ, දිවේ, ගිරියේ, මනසේ ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා වූ විදීම කියලා. පින්වත් ඔබ වේදනාවේ හටගැනීම එස්සය නිසා සිදුවන බවත්, එස්සය නිරෝධයෙන් වේදනාව නිරෝධය වන බවත්, වේදනාව නිරෝධය කිරීමේ මාර්ගය, ආර්ය අෂ්චර්ජික මාර්ගය බවත්, පින්වතුන්ලා අවබෝධයෙන් දැකිනවා නම්, පින්වත් ඔබ වේදනාවට බැඳීයන්නේ තැහැ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

සංසාරයක් පුරාවට වේදනාවට බැඳීයැම නිසාම, මගේ මව, පියා, යුතියා, දරුවා, දේපොල වගේම රෝගාලාධ, විපත් අනතුරු හේතුවෙන් මනාප දෙය අහිමි වීම නිසා, අමනාප දේවල් සමග එකතු වීම නිසාත්, නෙතින් ගැලු කදුල් සප්ත මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. වේදනාවේ බැඳී යැම නිසාම, වේදනාව මගේ කොට ගත් නිසාම, සකස් කර ගත් සංස්කාර හේතුවෙන් මේ මහපොලාව තැමැති සොහොන් බීම ඔබේ මළකඳන් වලින් පුරවා තිබෙනවාය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

පින්වත් ඔබ යමක් දැක්ක තැනදී, යමක් ඇසුන තැනදී, යමක් දැනුන තැනදී දැක්කා, ඇසුනා, දැනුනා කියන තැන අවබෝධයෙන් යුක්තව නවතින්නේ තැතිව, දැක්ක දෙය, ඇසුණු දෙය, දැනුණු දෙය තාම්ණාවෙන් තෙත් කිරීම නිසා, මොන තරම් විදීම ඇති කර ගන්නවාද. පින්වත් ඔබ දැක්සේ පියාගෙන, මනසින් ඔබේ පෙර ජීවිතයට යන්න. ඔබ

පෙර ජීවිතයේ මනුෂ්‍යයෙක්ය කියලා හිතන්නකෝ. ඔබ එම මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් වයෝවඇද්ධ හාවයට පත් වෙලා මැරෙන මොහොතේ, ඔබ තුළ ඇතිවුණු අවසාන ප්‍රචාරපාදනයක්කාදය දෙස තුවණීන් බලන්න. ඔබ ඒ මොහොතේ, ඔබේ ආධ්‍යාත්මික රුපයත්, අරමුණු වූ බාහිර රුපයත්, වික්ද්‍යාණයට බැඳීයැම නිසාම, හටගත් එස්සයට ඔබ බැඳී යනවා. එස්සය නිත්‍ය හාවයෙන් ගන්නවා. ඒ නිසාම විදීම සකස් කොට ගන්නවා. විදීමට අදාළව සංස්කාර, වික්ද්‍යාණය සකස් වෙනවා. යම් හෙයකින් පින්වත් ඔබ, එදා අවසාන වූති සිතේදී එස්සය අනිත්‍ය වශයෙන් දැක්කා නම්, විදීමක් සකස් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසාම වික්ද්‍යාණය නිරෝධය වෙනවා. විදීමට බැඳී ගිය තැනදී අපි හවය සකස් කොට ගන්නවා.

පින්වතුන්ලා පැයක් දෙකක් එරමිනියා ගොතාගෙන හාවනා කරලා, මේ කය ඇසුරෙන් සිතට දැනෙන සැප,දුක්, උපේක්ෂා විදීම පමණක් අනිත්‍ය වශයෙන් දැක්ලා, එස් නැතිනම් දැනැහිසේ, පිටකොන්දේ වේදනාවට සිත යොමු කරලා, කායික වේදනාවේ අනිත්‍ය හාවය දැක්ලා පමණක් වේදනාවේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත හැකියැයි හිසුව විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. අතිත, වර්තමාන, අනාගත වශයෙන් ඔබ වේදනාවේ අනිත්‍ය හාවය දැකින්න දක්ෂ වෙන්න. අතිතය කියලා කියන කොට සාරාසංඛ්‍ය කළේප ලක්ෂ ගණනක් ඇතුට ඔබේ මනසිකාරය යොමුකරන්න.

අතිතයේ සම්මා සම්බුද්ධ ගාසන වල ඉපදිලා, බුදුරජාණන් වහන්සේලා මුණගැසීලා, මහ රහතන් වහන්සේලා මුණගැසීලා, සද්ධරමය ගුවණය කරලා, දන් පැන් පූජා කරලා, මොනතරම් නම් සැප වේදනාවන් ලබන්න ඇතිද? රජවරු, සිටුවරු, දෙවිවරු වෙලා, සුශ්‍රීක සැපයන් ලබනකොට, අපි කොයි තරම් නම් සැප වේදනාවන් ලබන්න ඇතිද? නොපතන

දදය සිදුවෙන කොට මොන තරම් නම් දුක් වේදනාවන් ලබන්නට ඇතිද? අම්මලා, තාත්තලා ලෙස ඉපදිලා, දරුවන් නිසා මොන තරම් නම් සැප, දුක් වේදනාවන් විදින්නට ඇතිද?

සතර අපායට වැටිලා, කල්ප විනාශයන්ට කොටු වෙලා, කොයිතරම් දුක් වේදනාවන් ලබන්නට ඇතිද? කල්ප විනාශයන්ට කොටු වෙලා කොයි තරම් දුක් වේදනාවන් ලබන්නට ඇතිද? කල්ප විනාශයන්හිදී ඉරවල් හතකට පිවිවෙමින් මැරෙමින් ඉපදෙමින් දුකම විදිම කොට ගෙන, හව දුකේ පතුල, දුකේ අගාධය ජ්විතය කොට ගත් හැරි නුවණීන් දැකින්න. ලොහොකුමූ නිරයේ ලෝදිය වතුරට පිවිවි අවුරුදු කල්ප ගණන් දුක් වේදනාවන් විදිමේදී, නැගුණු වියරැ වේදනාවේ විලාපයන් නුවණීන් දැකින්න. තිරිසන් කුලවල ඉපදිලා, මිනිස්සු අපේ බෙල්ල අමු අමුවේ කපා ගෙන, මරා ගෙන කන කොට, ලොකු සතුනට ගොදුරු වෙලා, ඔබ පණ ගැහි ගැහි හිඳිදි ඔබව අමු අමුවේ මරා ගෙන කන කොට, ඒ අතිත දුක් වේදනා නුවණීන් මෙනෙහි කරන්න.

අස්ථිර වූ, අනිත්‍ය වූ, අනාත්ම වූ, දුක්ඛ වූ, අතිත වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණීන් දැකින්න. මහා සාගරය දැකින මොහොතක් පාසා, නැතිනම් මහා සාගරය නුවණීන් සිහි කරමින් සංසාරයක් ප්‍රරාවට ඇලීම්, ගැටීම්, උපේක්ෂාවන් නිසා දැසීන් ගලාහිය කදුල් සාගරය දැකින්න.

වේදනානුපස්සනාව

## වේදනාවේ අනිතය හාවය දැකීමින් ජීවිතය හුක්ති විදින්න

මෙම ජීවිතයේදී පින්වත් ඔබ ඔය ඇස් දෙකෙන් මූලින්ම දැක්කේ අම්මා කියන රුපයයි. ඒ අම්මා නිසා පින්වත් ඔබ මොන තරම් විදිම් සකස් කර ගන්නට ඇතිද? අම්මාගේ ආදරයට, අම්මාගේ කිරී සුවදට, අම්මාගේ උණුසුමට, අම්මා කවන විට, පොවන විට, ඇදුම් අන්දවන විට, අකුරු කියල දෙන විට, ගහන විට, බනින විට මොන තරම් නම් සැප, දුක් වේදනාවන් ඇති කර ගන්න ඇතිද? මේ මොඥාතේ සිට ඒ අනිතය දෙස ආවර්ශනයකර බලන විට විදිමේ අනිතය හාවයේ අර්ථය පමණක් මයි දකින්නේ.

අම්මාගේ රුපය වගේම තාත්ත්ව, යුතියා ආදී ඔබේ මතකයට තැගෙන සැම රුපයක් නිසාම සකස් වූ සැප, දුක්, උපේක්ෂා විදිම් වල අනිතය හාවය තුවණීන් දැකීමින් ජීවත් වෙන්න. අනිතයේ අත්දැකීම තුළින්ම වර්තමානයේත්, අනාගතයේත් විදිම්වල අනිතය හාවය මතු කර ගෙන දකින්න. අන්‍යතා අනිතයේ ජීවිත වලටත් මෙම වේදනාවේ අනිතය හාවය ගලපා තුවණීන් දකින්න.

පින්වත් ඔබ ඇස් දෙක පියාගෙන ඔබගේ උපත, මව පිය ආදරය, ලදරු පාසල, පාසල් ජීවිතය, උසස් අධ්‍යාපනය, යෝචනය, රුකියාව, විවාහය, මධ්‍යස්ථානය, කුඩා දරු උපත, අනිත බලාපොරොත්තු, සිහින මාලිගා මෝදු කොට දුන් සැප,

දුක් උපේක්ෂා වේදනාවන්ගේ අනිත්‍ය භාවය ඒවා වෙනස් වූ ස්වභාවය, තම දරුවන් වෙනස් වන ස්වභාවය, වේදනාවට බැඳුනොත් තව තව දුක තීවුවන ස්වභාවය තුවණීන් දකින්න. අතිත විදිම් වල අනිත්‍ය භාවය තුවණීන් දකිමින් වර්තමානයේ විදිම් වලට තෘශ්ණාවෙන් නොබැඳෙන්න. ඉහත කාරණාවන් එරම්ණිය ගොතා ගෙන මෙනෙහි කළත්, පුටුවක වාචිවී, තිදියහනේදී මෙනෙහි කළත් අවබෝධයට බාධාවක් නොවන බව සිහි තබාගන්න. වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය මෙනෙහි කිරීම නිසා ඔබ තුළ සකස් වෙන විදිමත් පින්වත් ඔබ අනිත්‍ය භාවයෙන් දකින්න ද්‍යුම්වෙන්න.

මේ සටහන ලියන රාත්‍රියේ හිකුෂුව ඇස් දෙක පියාගෙන අතිත වේදනාවන් පිළිබඳව අතිතාවර්ථනයක යෙදුනා. මැරෙමින්, ඉපදේමින් පැමිණී දීර්ස භවගමන සිනහව, කඹල, දුක, සැප, ප්‍රියයන්, අප්‍රියන් හිමි වීම, අහිමි වීම, මේ සැම දෙයක් තුළින් ම සකස් වූ වේදනාවන් හිස්දෙයක් වශයෙන් මයි හිකුෂුවට අරමුණු වෙන්නේ.

විවේකිව සිටින සැම මොහොතුකම පින්වත් ඔබත් අතිත වේදනාවන් පිළිබඳව අතිතාවර්ථනයක යෙදෙන්න. රෑයේ ද්වසේ පින්වත් ඔබ අත්විදි වේදනාවන් දෙස තුවණීන් දකින්න. කොපමණ සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනා ඔබ තුළ ඇති වෙන්නට ඇතිද? සැමියා නිසා, බේරිද නිසා, දරුවන් නිසා, ව්‍යාපාරය, රකියාව නිසා, විනෝදය, පින්කම් නිසා රෑයේ දිනයේ ඇතිවූ සැම විදිමක්ම අනිත්‍යයි නේද? නමුත් ඒ අනිත්‍ය වූ විදිම් වලට බැඳීම නිසා පින්වත් ඔබ කොතෙක් තම් දුකට හේතු වෙන අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් රස් කොට ගන්න ඇතිද? සැම බැඳීමක් ම භවය අස්වද්දන සංස්කාරයක් ඔබට සකස් කර දෙනවා.

වේදනාවට බැඳුනොත් ඔබ දුකට මයි බැඳෙන්නේ. වේදනාවෙන් ඔබ නිදහස් වුවහොත් ඔබ දුකෙන් මයි නිදහස් වෙන්නේ. ගිහි ජීවීතයක් ගත කරන පින්වත් ඔබ එස්සය නිසා දැනෙන සැම සැප වේදනාවක් ම අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීම්න් වේදනාවේ ආශ්චර්යට යට නොවී එම සැප වේදනාව තුක්ති විදින්න. ඔබ සැප වේදනාවේ ආශ්චර්යට බැඳී ගිය නොත් අනිච්චයයෙන්ම තව තවත් භවය අස්වද්දන සංස්කාරයන් ඔබ රස් කර ගන්නවා.

ගිහි පින්වතුන්ලාට සැප, දුක්, උපේෂ්ඨා විදිම් වලින් පලා යන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ තැහැ. මේවා නිසා සකස් වෙන ආශ්චර්යයේ අනිත්‍ය භාවය දැකීම්න් ජීවත් වෙන්න කියලයි දේශනා කරන්නේ. ඔබේ ජීවීතය ඉදිරියට තිරතුරුවම සැප වේදනාවන් ලැබෙනවා නම් එය කුසල් සංස්කාරයන්ගේ එලයක්. ඔබ ඉදිරියට තිරතුරුව ම දුක් වේදනාවන් පැමිණෙනවා නම් එය අකුසල් සංස්කාරයන් ගේ එලයක්. නමුත් මේ සංස්කාරයේ අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් නිසා ඔබට ලැබෙන විදිමට බැඳීයන්න එපා.

පින්වත් ඔබ විවේකිව ජීවීත කාලය පුරාවට ඔබ අත් විදි සැප, දුක්, උපේෂ්ඨා වේදනාවන් නුවණීන් මෙනෙහි කරමින් මත කොට දැකීම්න්, අනිත්‍යය, අනිත්‍යය වශයෙන් දැකීම්න් ජීවත් වෙන්න. අතිත වේදනාවන් කෙරෙහි කුමානුකුලට අනිත්‍ය සංයුව ඔබ තුළ මතුවෙන විට වර්තමාන අනාගත විදිම් වල අනිත්‍ය භාවය දැකීම ඔබට පහසු වෙනවා. පින්වත් ඔබගේ අතිත කායික මානසික රෝගී භාවයන් නිසා ඔබ තුළ ඇති වූ දුක් වේදනා නුවණීන් දැකීම්න් ජීවත් වන්න. ඔබ දැකීන්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණක්මයි.

රට, ජාතිය, ආගම නිසා ඔබ කොට්ඨර නම් විදිම් ඇති කොට ගෙන ඇතිද? යුද්ධය පැවති සමයේ ඔබ තුළ ඇතිවූ

දුක් වේදනාවන්, සාමය ඇතිවූ සමයේ ඔබ තුළ ඇතිවූ සැප වේදනාවන්, වෙනස් වන අනිතා ධර්මතාවයන් මයි. දිනපතා පුවත් පතක් අතට අරගෙන කියවන ඔබ තුළ මොන තරම් විදිම් ඇති වෙතවාද? ඒ ඇලීම්, ගැටීම් හේතුවෙන් මොන තරම් අකුසල් සිදු කර ගන්නවාද? වේදනාවේ අනිතා හාවය දකිමින් ජීවිතය භුක්ති විදින්න.

අද වස් පවාරණ පොහොය ද්‍රව්‍ය. උදේ පිණ්ඩපාත මඩුවට ගම් වැසියන් හැත්තැ පස් දෙනෙක් පමණ ඇවිත් සිටියා. කෙටි ප්‍රශ්නයානුමෝදනාවකින් කටයුතු ඉවර කරල එම පින්වත්තන් ප්‍රකාශ කළේ ලොකු සතුටක් වගේම ලොකු දුකකුත් දෙනෙනවාය කියල. සතුට ඇති වූයේ තුන් මාසයක් කරපු පින්කම් නිසා. දුක ඇති වන්නේ හිකුෂුව ගමෙන් බැහැරව වඩින නිසා.

සැප වේදනාවට අඩු ඇළුන තැනදි, සැප වේදනාව නිත්තා හාවයෙන් ගත්ත තැනදි, දුක් වේදනාව පැමිණි විට අඩු ගැටෙනවා. සැප වේදනාව ඔබ අනිතා වශයෙන් දකින්න දක්ෂ නම් අහිමි වීම ඔබට දුකක් බවට පත් වන්නේ තැහැ.

වේදනානුපස්සනාව

## කාලයේත්, ආහාරයේත්, රෝගයේත් යථා ස්වභාවය මෙසේ විවාරන්න!

පින්වත් ඔබ, එදිනේදා ජීවිතයේදී වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදැකින නිසාම, අනාගත හවය උදෙසා මොන තරම් නම් සංස්කාර රස් කොට ගන්නවාද? කාර්ය බහුල ජීවිතයේදී ඔබ 'කාලය' නිසා මොන තරම් වේදනාවත් සකස් කොට ගන්නවාද? මේ සටහන් තබන හික්ෂුවට ජීවිතයේ එදිනේදා කාල සටහනක් නැහැ. හික්ෂුව ඔරලෝසුවක් පාවිච්ච කරනවා. නමුත් එදිනේදා කටයුතු වලදී හික්ෂුව ඔරලෝසුව බලන්නේ පිණ්ඩපාතය වැඩිම සඳහා පමණයි.

උදේම එළිය වැටෙන කොට මූහුණ සේදා ගන්නවා. පිණ්ඩපාතය කර ගෙන ඇවිත්, ඇමදීම කටයුතු අවසන් කරලා, ඇගැපත සේදාගෙන දානය වළදනවා. අදුර වැටීගෙන එන කොට ලන්තැරුම පත්තු කරනවා. නිදිමත දැනෙන කොට නිදාගන්නවා. කාලයට නැවත කටයුවත් හික්ෂුවට සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවත් සකස් කොට දෙන්න බැහැ. නමුත් පින්වත් ඔබ කාලය නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීම නිසාම, කාලය මගේ කොටගැනීම නිසාම දුම්රිය හෝ බස්රථය පැය කාලක් ප්‍රමාද ව්‍යුණොත් ගැටීමක්, දුක් වේදනාවක් ඇති කොට ගන්නවා. දුම්රිය, බස්රථය පැය කාලක් වේලාසන ගමනාන්තයට ප්‍රාගාවුණොත් සැප වේදනාවක් ඇති කොට ගන්නවා. දුම්රිය, බස්රථය නියමිත වේලාවට ආවොත් උපේක්ෂා සහගත විදිමක් ඇති කොට ගන්නවා. පරක්ක ව්‍යුණු දුම්රියකට, ඉක්මන මැද

වැටුණු රතුපාට මාර්ග සංයු එලියකට, පුළුවන් ඔබව හවයට ගොගෙන යන අකුසල් සංස්කාරයන් සකස් කොට දෙන්න.

සතියේ දිනයක සවස් වරුවක ප්‍රධාන දුම්රිය පොලක, බස් නැවතුමක වේදනාවේ අනිත්‍ය හාවය නොදැකින පින්වතුන්ලාගේ ඉරියව් සංස්කාරයන් රස් කොට ගැනීම් පින්වත් ඔබට හෝදින් දැකින්න පුළුවන්. මෙවැනි කාර්ය බහුල සේරියන වේදනාවේ අනිත්‍ය හාවය නොදැකින පින්වතුන්ලාට මාරුවීම් බවට පත් වෙනවා.

පින්වත් ඔබ විවේකිව මෙනෙහි කොට බලන්නකෝ ඔබේ අතිත ජ්‍රීතයේදී ප්‍රමාද වීම නිසා, ගැටීම්, දුක් වේදනා සහ ඉක්මන් වීම නිසා ලැටුණු සැප වේදනා සියල්ලම අනිත්‍ය වූ විදිම් තේදි? ඇයි ඔබ අනිත්‍ය වූ වේදනාවන් තිසා අනාගත හවයට සංස්කාර රස් කර ගන්නේ.

වේදනාවේ අනිත්‍ය හාවය නොදැකින නිසාම, මාඟ කැල්ලක්, මස් කැල්ලක් දුක්කොට් ගැටෙන පින්වතුන්ලා කොපමණ සිටිනවාද? මගුල් ගෙදරක ගිහිල්ලා මගුල් මේසයේ මස්, මාඟ, වසංඡන පිරිසි දුකලා බඩිගින්නේ සිටින පින්වතුන් කොපමණ සිටිනවාද? මගුල් ගෙදරක ගිහිල්ලා, බඩිගින්නේ එනවා කියන්නේ, අන් අම්මේ මොනතරම් අකුසලයක්ද? ගමේ මාඟ විකුණන වෙළෙද මහත්මයා, බයිසිකලයේ මාඟ පෙටිය බැඳුගෙන ‘මාඟ, මාඟ...’ කියමින් කැගසමින් ගෙවල් ඉදිරියෙන් යනකොට ඒ හඩ ඇසිමෙන් දුක් වේදනා ඇති කර ගන්න පින්වතුන් කොතෙක් සිටිනවාද? රුපය, එස්සය හේතුවෙන් සකස් වෙන වේදනාවේ අනිත්‍ය හාවය නොදැකින නිසාම, බරපතල වූ ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ අකුසල් මූලයන්ට අඩි කොටුව වෙනවා.

වර්තමාන සමාජයේ පින්වතුන්ලා ආහාරය තිසා බරපතල ආකාරයට ඇලීම්, ගැටීම සකස් කොට ගන්නවා. බුදුරජාණන්

වහන්සේ දේශනා කොට වදාල, ආහාර ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යාවන් බැහැරව ආහාරය නිසා, ඇසේ, කන, නාසය, දිව, ගරීරය මනසේ එස්සය තෘප්තාවන් තෙත් කිරීම නිසාම එම ආහාර නිසා සකස් වන රසය ඉදිරියේ සැප වේදනාවන්, තීරසය ඉදිරියේ දුක් වේදනාවන් ඇති කොට ගන්නවා.

ආහාර මේසයේදී ආහාරය නිසා සකස් වෙන වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදුකින නිසාම අපි ආහාර මේසයේදී, ආහාර වෙනුවට තෘප්තාව අනුහුව කරනවා. වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදුකින සැම ආහාර කටක්ම ඔබට අනාගත භවයට සංස්කාර සකස් කොට දෙනවා. ඔබ ආහාරයේ වේදනාවට බැඳී ගියෙක්, පින්වන් ඔබ මැරෙන මොහොතේ ආහාර කෙරෙහි තෘප්තාව ඇති වුවහොත්, රේග ජ්විතයේ ආමාගත පණුවෙක්, ආහාර තුළ ඕපපාතිකව මතුවන පණුවෙක් බවට පත් වෙන්නට ඉඩකඩ තිබෙනවා. පිළිනු වෙන මස්, මාඟ ව්‍යංජනයෙන්, පිළිණු වන පරිප්පූ, එළවලු ව්‍යංජනයෙන්, ජ්වාට ලොල් වූ පණුවන් ඇති වන බව පින්වතුන්ලා තේරුම් ගන්න ඕනෑම.

ගරීරයට වැළදෙන රෝගාබාධ නිසාත් වර්තමාන සමාජයේ පින්වතුන්ලා, දුක් වේදනාවන් නිරතුරුව ම සකස් කොට ගන්නවා. රෝහලක ඇදක් මත සිනහ මුසු මුහුණීන් සිටින රෝගියෙක් දැකින්න පුගක් අපහසුයි. යමෙක් සිනාසේමින් සිටිනවා නම්, ඔහු සිනාසේන්නේන් මහුගේ රෝගය සුවපත් විමට ආසන්න නිසා හෝ රෝගය බරපතල නොවීම නිසාමයි. එතැනදින් ඔහු නොදුනුවත් භාවයෙන් අනිත්‍ය වූ සැප වේදනාවකට මයි බැඳී ගිහින් තිබෙන්නේ.

ගරීරයට වැළදෙන කායික රෝගාබාධ නිසා, භාවනා ඉරියට් හේතුවෙන් සකස්වන වේදනා, කැක්කුම්, හිරිවැටීම් දැනීමේදී එම සැප, දුක් වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය

දකින්න. අනිතා භාවය දැකීම නිසාම ඇතිවෙන උපේක්ෂා සහගත විදිමේත් අනිතා භාවය දකින්න දක්ෂ වෙන්න. දුක් වේදනා, සැප වේදනා, උපේක්ෂා සහගත විදිමට අදාළ අවස්ථා තුන තුළම තෘප්තාව බැසගෙන සිටින බව භාවනා කරන පින්වතුන්ලා හොඳින් ම තේරුම් ගත යුතු වෙනවා. ඇලීම, ගැටීම තුළ තෘප්තාවේ වැඩි භාවයත්, උපේක්ෂාව තුළ තෘප්තාවේ මධ්‍යස්ථාවයත් සැගවී තිබෙනවා.

පින්වත් බව කායිකව දණහිසේ, කොන්දේ වේදනාවන් මෙනෙහි කිරීමේදී තිරතුරුව ම තමන්ගේ කොන්දේ, දණහිසේ වේදනාවේ අනිතා භාවය දකිනවා වගේම, සැම මනුෂ්‍යයෙකුගේ රුපයන් අරමුණු කොට ඒ අයගේත් කොන්දේ දණහිසේ වේදනාවන් අනිතා භාවය තුවණීන් දකින්න. වේදනාවට පසුවීම් වූ දණහිසත්, මනසත්, වික්ද්‍යාණයත්, එස්සය නිසා, එම එස්සය මගේ කොට ගැනීම නිසා විදිම සකස් වෙන හැටින් තුවණීන් දකින්න. දණහිසත්, මනසත්, වික්ද්‍යාණයත්, එස්සයත් අනිතා වන ධර්මතාවයන් බව දකිමින් ඒවා හේතුවෙන් සකස් වෙන වේදනාවේද අනිතා භාවය තුවණීන් දකින්න.

වේදනානුපස්සනාව

## සිනහවත්, කඳුලත්, උපේක්ෂාවත් වේදනාවේ අනිතය හාවයෙන් ම දැකින්න

හිස්සුවගේ ගිහි ජ්විතයේදී සැප, දුක්, වේදනාවන් සල්ලි දිලා  
ගත්ත කෙනෙක්. අනුත්ගේ සැප දුක් බලෙන් ගත්ත කෙනෙක්.  
පින්වතුන්ලා සැප වේදනාවන් සොයමින්, දුක් වේදනාවන්  
ප්‍රතිකෙෂ්ප කරමින් යනවිට, හිස්සුව සැප දුක් වේදනා සොයාගිය  
කෙනෙක්. හිස්සුව ගිහි ජ්විතයේ එක තත්පරයකදීවත්  
ඒරම්ණියා ගොතාගෙන වේදනානුපස්සනාව පූඩුණුකරලා  
නැහැ. ගිහි ජ්විතයේදී වේදනාවේ අනිතයහාවය දැක්කේ,  
රුපය ඇසුරින් දුක්, සැප වේදනාවන් තුළට කිදාබැසලා මයි.  
රුපයට කිදාබසිමින්, අත්දැකීමෙන් ම මතු කර ගත් වේදනාවේ  
අනිතය හාවය හික්ෂුවට කවදාවත් පාර වැරද්දුවේ නැහැ.

මම කෙනෙක් සිනහවෙනවා දැකින්න කැමතිවුණා වගේම,  
අඩනවා දැකිදීත් අහක නොබලා ඒ දෙස බලා සිටියා.  
වවනවලින් කරා කරනවා වගේ නොවේ සිනහව කරා කරන  
කොට. සිනහව කරා කරනවා වගේ නොවේ කඳුලක් කරා  
කරන කොට. එය හරිම සංවේදයි. සිනහවෙන් කිසිවෙකුට  
එදා මාව හඩවන්න පුළුවන් කමක් ලැබුණේ නැහැ. ඒත්  
හඩන කෙනෙකුට මාව හඩවන්න පුළුවන්කම තිබුණා. ඒ  
නිසා මම සිනහවට වඩා කඳුලට බියවුණා. සැපයට වඩා  
මම දුකට බියවුණා. එහෙම වෙන්න හේතුවක් තිබුණා. ර්ට  
හේතු වුණේ මම සංසාරයේ මෙමත්‍රිය, කරුණාව උපරිමයෙන්

වඩලා ඇතිබව මා තුළින්ම මා මතු කොට දුක ගත්ත නිසා. ඒ නිසාම දුක ඉදිරියේ මගේ සංවේදී භාවය වැඩි වුණා. මේ සංවේදී භාවය සකස් කොට දෙන්නේ තාප්තාවේ තීවුහාවය නිසාමයි. මම කෙනෙක් සතුට වෙනවා පමණක් දකින්න කැමති වුණා නම්, දුක, කදුල විසින් මාව කොටු කර ගන්නවා. ඒ නිසාම දුකට භඩන කෙනාව, මොජාතක් සතුට කරලා, අනුන්ගේ සිනහවත් කඩුලත් තුළින්ම වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය මතුකොට ගන්න මම දික්ෂා වුණා.

හිකුව ගිහි ජ්විතයේදී, උපේක්ෂා විදිමට එතරම් කැමති වුණේ තැහැ. මට එදා තේරුණා උපේක්ෂාව මාව රවටිතනවා කියලා. හොඳ ප්‍රතෙකක් වෙන්න, හොඳ මහත්මයෙක් වෙන්න, හොඳ සැමියෙක් වෙන්න, හොඳ පුරවැසියෙක් වෙන්න.... උපේක්ෂාවේ තාමයෙන් මට ඇමතු, මාර හඩවල් මගේ දෙසවන් අතර තවමත් දෝංකාර දෙනවා. මට අවශ්‍ය වුණේ මගේ අම්මා, තාත්තාට හොඳ දරුවකු වී එතැනැ නතර වෙන්න නොවේ, සමාජයට හොඳ මහත්මයකු වී එතැනැ නතර වෙන්න නොවේ, බිරිදිකට හොඳ ස්වාමි පුරුෂයකු වීමට නොවේ, උපන් රට්ට සංවර්ධනයට උරදෙන හොඳ පුරවැසියකු වීමට නොවේ. ඉහත හොඳ කාරණාවන් සියල්ලම ක්‍රිස්තියානි, මූස්ලිම්, හින්දු පින්වතුන්ලා තුළත් තිබෙනවා. මෙන්න මේ උපේක්ෂා විදිමේ රට්ටිලි දායක තත්ත්වය ගැන තේරුම ගැනීමේ නුවන්, අතිත කුසල් සංස්කාරයන් ගේ ගක්තිය නිසා ම ගිහි ජ්විතයේදී මට ලැබේ තිබුණා.

මගේ අම්මා, තාත්තාට මම හොඳ කීකරු ප්‍රතෙකක් නොවුනාට, සමාජයට හොඳ මහත්මයෙක් නොවුනාට, උපන් රටට ධනය උපයා දෙන හොඳ පුරවැසියෙක් නොවුණාට, හිකුව ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනිජාත ප්‍රතෙකක් වුණේ, සංස සමාජයට හොඳ හිකුවක් වුණේ, සම්මා සම්බුද්ධ

ගාසනයට ගක්තියක් වුණේ, සැප වේදනා, දුක් වේදනා වගේම උපේක්ෂා වේදනාවන් තුළ සැගැවී තිබූ මාර ධර්මයන් හඳුනා ගැනීම නිසා මයි.

පින්වත් ඔබ අනිත් වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න, වර්තමානයේ ඇස, කන, තාසය, දිව, ගරිරය, මනසට යමක් දුක්ක, අසුරු, දුරුණු මොහොත්දී ම භෝදින්, අවධානයෙන් පසුවෙන්න. දුක්කා, අසුරුණා, දුරුණා කියන තැනැදීම එස්සයේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න. එතැනැදී ඔබ දක්ෂ වුණේ නැති නම්, එස්සය තෘප්තාවෙන් තෙත් වීම නිසා, සකස් වෙන දුක්, සැප උපේක්ෂා විදීම් වලට බැඳී යන්නේ නැතිව, එම වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය, වෙනස් වෙන ස්වභාවය, මෙනෙහි කරමින්, අනිත් අත්දැකීම ඔස්සේ වර්තමාන වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න. අනාගත විදීම කෙරෙහිද කළකිරීම ඇති කර ගන්න. පින්වත් ඔබ තුළ සකස් වෙන වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය වගේම, අන්‍යයන්ගේ ජීවිතත් වේදනානුපස්සනාවෙන් දකින්න.

(වේදනානුපස්සනාවට අදාළ කොටස මෙතැනින් නිමවේ)

විත්තානුපස්සනාව

## සිත දුර ගමන් යහැවිට සිහිය නමැති දොරටුවට කෙමෙන් තට්ටු කරන්න

මිළගට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට අනුව විත්තානුපස්සනාවට අදාළව සිතේ අනිත්‍ය භාවය දැකින්නය කියලා. සිත කියලා ගත්තත්, වික්ෂ්‍යාණය කියලා ගත්තත්, පංච උපාදානස්කන්ධය කියලා ගත්තත්, දුක කියලා ගත්තත්, එකම අර්ථයයි ධර්මය තුළදී අපි දැකින්නේ. එස්සය තෘප්තාවෙන් තෙත් කරලා, වේදනාව සකස් කොට ගත් සැෂීන් ම, පංච උපාදානස්කන්ධයට අදාළ ධර්මතාවයන් සකස් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඔබ බැඳුනොත් බැඳෙන්නේ රුප, වේදනා, සංඝා, සංඛාර, වික්ෂ්‍යාණයන්ට මයි. ඔබ නිදහස් වුණොත් නිදහස් වෙන්නෙන් පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් මයි කියලා. එම නිසාම පංච උපාදානස්කන්ධයන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දැකිම නිවිමේ මාර්ග යේ තීරණාත්මක කමවහන වෙනවා.

විත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය තොටු සිත, නිරතුරුව ම කුසල් සහ අකුසල් මූලයන් සකස් කොට දෙමින්, හවයේ දුගතිය සහ සුගතිය අතර ඔබව මංමුලා කරවනවා. ආහාරය නිසා හටගන්නා වූ රුපය, රුපය කෙරෙහි හට ගත්තාවූ තෘප්තාව, තෘප්තාව නිසා හට ගත්තා වූ හඳුනා ගැනීම, හඳුනා ගැනීම නිසා හටගන්නා වූ සංස්කාර, සංස්කාර

නිසා හට ගන්නා වූ වික්ද්‍යාණයේ අනිතා භාවය දැකීම විත්තානුපස්සනාවේදී සිදු වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පංච උපාධානස්කන්ධය කියන්නේ මාරයාය කියලා. පංච උපාධානස්කන්ධය තමැති හිත, මාරයා හැටියට හඳුනා නොගත් නිසා ම, කල්ප සියක්කෝටි, ප්‍රකෝටි ගණනක් දුර හව ගමනක් පසු කොට අපි පැමිණ සිටිනවා. මේ උතුම් ජීවිතයේ දී ඔබ අවම වශයෙන් පංච උපාධානස්කන්ධයේ අනිතා භාවය හෝ දැකින්නට අදක්ෂ වුණෙන් තවත් එවැනිම දුරක් අනාගතයට යන්නත් තිබෙනවා.

බුදුරජාණන් වහනසේ දේශනා කරනවා, පංච කල්පාණියෙන් හෙබේ ජනපද කල්පාණිය, නගරයක් මැද්දේදේ රෘග්ම් දක්වනවා. දහස් ගණනක් සෙනග උමතුවෙන් වගේ ජනපද කල්පාණියගේ තැටුම නරඹිනවා. කට ලැගටම තෙල් පිරවු කළයක් හිස මත තබාගත් රාජ උදහසට ලක්වු මනුෂ්‍යයා පසුපස, තියුණු මුවහත් ඇති කඩුවක් අතින් ගත්, වධකයෙක් පැමිණෙනවා. කඩුව අතැති වධකයා, කට ලැගට තෙල් පිරවු කළය හිසමත තබාගෙන යන මනුෂ්‍යයාට කියනවා ‘තෙල් කළයෙන් එක බිංදුවක් හෝ හැලුනෙන් පසුපස සිට මම ඔබේ හිස ගසා දමනවා’ කියලා.

බුදුරජාණන් වහනසේ ප්‍රශ්න කරනවා ‘මහණෙනි, තෙල් කළය හිස තබාගත් මනුෂ්‍යයා තෙල් කළයෙන් හිස ඉවත් කරලා ජනපද කල්පාණිය දෙස බලයිද?’ කියලා. ඔහු තෙල් කළයෙන් හිස ඉවත් කරලා ජනපද කල්පාණිය දෙස බැලුවාත් ක්ෂණයෙන් තෙල් හැලෙනවා. ඒ ක්ෂණයේදී ම වධකයා ඔහුගේ හිස ගසා දමනවා. පංච උපාධානස්කන්ධය තමැති වධකයාව, තවමත් ඔබ නිවැරදිව හඳුනා නොගත් නිසා ම ඔබ ඇසෙන්, කතෙන්, තාසයෙන්, දිවෙන්, ගරීරයෙන්,

මතයින් සකස් වෙන ආශ්වාදයන් දකිමින්, විදිමින්, නටමින්, ගයමින්, සතුටුවෙමින් නිරතුරුවම වධකයාගෙන් හිස් ගැසුම් කමින් හවයෙන් හවයට ගමන් කරනවා.

සිත ගොඩක් කැමතියි දුර ගමන් යන්න. සමහර විට පින්වත් ඔබ ඔතැන වාචිවී සිටින්න පුළුවන්. නමුත් ඔබේ සිත තිබෙන්නේ විදේශීය රටක. කල්ප ලක්ෂ ගණනක කාලයක්, යොදුන් ලක්ෂ ගණනක දුරක්, ගෙවාගෙන කාම, රුපී, අරුපී හවාතුය තරණය කොට පැමිණී ඉව, ඇති වෙමින් නැති වෙන සිතට තිබෙනවා. සිත දුර ගමන් විශේෂයෙයක්. ඔබේ සිත දුර ගමන් යන වෙළාවට පින්වත් ඔබ සිහිය නැමැති දොරටුවට සෙමින් තටුව කරන්න. එවිට එම දොර ඇරෝවි. දුන් ඔබට පුළුවන් ඔබේ සිත ඔබේ කිටුවට ගන්න. කිටුවට ගත් සිත එස්සය අසල නවත්වා ගන්න. දුන් ඔබ වර්තමානයේ සකස් වෙන සිත තුළින් ගෙවී ගිය අතිත සිත් දෙස බලන්න. එවිට ඔබට හිස් දෙයක් මිස වටිනා කියන කිසි දෙයක් එහි හමු නොවනු ඇත. නොවටිනා කෙටි හෝ දුර ගමන් යන සිත, වටිනා අරමුණක් උදෙසා යොමු කිරීමයි විත්තානුපස්සනාවෙන් සිද්ධ වෙන්නේ.

අද උදෑසන නින්දෙන් පිබිදුණු මොහොතේ පටන්, මේ මොහොත දක්වා, ඔබ තුළ මොන තරම් සිතිවිලි සකස් වෙන්න ඇතිද? උදෑසන නැගිටින්න කියලා සිතක් සකස්වූණා. ඔබ නැගිටිවා. මුහුණ සෝදන්න, කැම කන්න කියලා සිතක් සකස්වූණා. ඔබ මුහුණ සේදුවා. කැම කැවා. මේ සකස්වූණා වූ සැම සිතක්ම, ඔබව ක්‍රියාත්මක භාවයට පත් කරලා අනිත්‍ය වී ගියා. සිත අනිත්‍යව ගියත්, ඔබ ක්‍රියාත්මක භාවයට පත් වීම නිසා කුසල් හෝ අකුසල් සංඛ්‍යාරයක් රස් කොට ගත්තා. පින්වත් ඔබ තුළ මීට මොහොතකට පෙරාතුව සිතක් සකස්වූණා, පත්තරය කියවන්න මිනා කියලා. ඒ සිත අනිත්‍ය වී ගියා. දුන් ඔබ මේ සටහන කියවනවා. ඒ නිසාම ඔබ තුළ

කුසල් සංස්කාරයක් රස්වෙනවා. ඒ කියන්නේ සකස් වෙන සැම සිතක් ම, අනිතා භාවයට පත් වෙනවා.

අනිතා භාවයෙන් යුතු වූ සිත ඔබව ක්‍රියාත්මක භාවයට පත්කරලා, එම ක්‍රියාත්මක භාවයට පත් වීම නිසා ම ඔබ කුසල්, අකුසල් වේතනාවන් සකස් කොට ගන්නවා. කුසල්, අකුසල් ඔබව නැවත භවය කරා රැගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ ඔබ සකස් කොට ගන්නා සැම සිතක් පාසාම, භවයට යන්නාවූ සංස්කාරයක් ඔබ රස් කොට ගන්නවා. එම නිසා පින්වත් ඔබ විවේකිව සිත දෙස බලා සිටින්න. සකස් වෙන සැම සිතිවිල්ලක් ම අනිතා වශයෙන් දැකින්න. පින්වත් ඔබ පැයක් තුළ සකස් වෙන සැම සිතිවිල්ලක් ම අනිතා භාවයෙන් දැක්කොත්, එම පැයක කාලය තුළ ඔබ භවයට ගළා ගෙන යන සංස්කාරයක් රස් කරන්නේ නැහැ.

අැසෙන් රුපයක් දැකින මොහොතේ ම, එම රුපය අනිතාය කියලා දකිමින් ඉන්න. අැසෙන් මනුෂා රුපයක් දැක්කොත්, අනිතාය කියලා දකිමින් රුපය නිසා විතරක කරා යන්න එපා. අැසෙන් පරිසරය දැක්කත්, අනිතාය කියලා දකින්න. කනෙන් ගබඳයක් ඇසුනොත් එම ගබඳය අනිතාය කියලා දකින්න. ගබඳය ඔස්සේ විතරක සකස් කරමින් යන්න එපා. ආයතන භයටම භානිකර, රුපයක් එස්සය වන මොහොතේ ම අනිතා වශයෙන් දැකින්න. ඇය අනිතා වෙන්නේ? කොහොමද අනිතා වෙන්නේ? මෙවැනි විතරක සකස් වෙන මොහොතේ ම අනිතා වශයෙන් දැකින්න.

අනිතා සංඡාව වැඩිම නිසා ම, සකස් වෙන සියුම් ආශ්චර්ජ ජනක සිතත් අනිතා වශයෙන් දැකීමට ඔබ දක්ෂ වෙන්න. එසේ නොවුණ හොත් මාරයා අනිතා දැකීම තුළත් ආශ්චර්යක් මතු කොට ඔබව මාර බන්ධනයට කොටු කරනු ඇත.

විත්තානුපස්සනාව

## මාරයාගේ අඡක් බැහේදමෙන් නිදහස් වන ක්‍රමවේදය

පංච උපාදානස්කන්ධය මාරයා වූ කල කුසල්, අකුසල් සිතත් මාරයා බවටමයි පත්වන්නේ. මොකද අකුසල් සිත, ඒ කියන්නේ ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ. කුසල් සිත, ඒ කියන්නේ අලෝහ, අද්වේෂ, අමෝහ. මේ දෙකම පින්වත් ඔබට භවයේ තැවත උපතකට මයි උපකාරී වෙන්නේ. මෙතැන දී ඔබ ධර්මයේ නාමයෙන් නිරතුරුව ම මාරයාට රුවටෙනවා. මොකද කුසලය තුළත් මාරයා මයි පෙනී සිටින්නේ. විත්තානුපස්සනාවේ දී පින්වත් ඔබට උගන්වන්නේ කුසල් සිතත්, අකුසල් සිතත් දෙකම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න කියලයි.

පින්වත් ඔබ විවේකීව මොහොතක් භාවනාවට වාචි වෙනවා. දැන් ඔබ සිත දෙස හොඳින් දකිමින්, සිතිවිලි වල අනිත්‍ය භාවය දකිමින් සිටිනවා. මෙතැනදී මාරයා උපකුම්ඩිලියි. මාරයා දන්නවා මේ මොහොතේදී ඔබ මාරයාට අහියෝගයක්ද කියලා. මෙවැනි තැනකදී මාරයා මතු වෙන්නේ කපරි කමින්, බියගැන්වීමෙන්. මාරයාගේ උපතුම ගැන පින්වතුන් හොඳින් දැනගෙන භාවනාවට වාචිවිය යුතුයි. අනිත්‍ය සංඡාවක් ඔස්සේ සිත වැශේන කොට, මාරයා ධර්ම මනසිකාරයක් සිතට යොමු කරනවා. එක්කේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කොට දෙනවා. එහෙමත් තැක්නම් මෙමත්

විත්තයක්, කරපු පින්කමක්, අනාගතයේ කරන පින්කමක්, යහපත් අරමුණක් ඔබ තුළින් මතකාට දෙනවා. මෙතැනදී ඔබ මාරයාට රචී, කුසල් ආශ්චර්යක් සහිතව භාවනාවෙන් නැගිටිනවා.

දිනක් පින්වත් මහත්මයෙක් භාවනා කරමින් සිටින අතරතුර එකපාරට ම සාදුකාර දුන්තා. මොකද කියලා ඇහුවහම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රුපය දැක්කා කියලා කිවිවා. විත්තානුපස්සනාට වඩන විද්‍රෝගකයා ද්‍රුෂ්ඨ වෙන්න ඔහෙන්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රුපයත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. එසේ තොටුණ හොත් රුපය එතැනදී මාරයා බවට පත් වෙනවා. විත්තානුපස්සනාවේදී පින්වත් ඔබ කුසල් සංස්කාරයක ආශ්චර්යට කොටු තොටී, වහාම එම ආශ්චර්යනා සතුටු සිතත්, අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න ද්‍රුෂ්ඨ වෙන්න. එස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසාම සකස් වෙන සැම සිතක්ම අනිත්‍ය භාවයෙන් දැකිම නිසා පින්වත් ඔබ හවයට ගලා ගෙන යන සංස්කාරයන් වළක්වාගන්නවා වගේම සිත් අනිත්‍ය භාවය පිළිබඳව විද්‍රෝගනා නුවණ මෝදුකාට ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ විවේකීව සිටින විට අතීත හව ගමනේදී පංච උපාදානසස්කන්ධය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස් කාට ගත් දුක් කන්දරාව තුවණීන් දකින්න. කුසල් සිත් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා දිව්‍ය, බුහුම, මනුෂ්‍ය ජීවිත.... ඒවා නිසා ලැබූ ආශ්චර්ය.... ආශ්චර්ය නිසා ලැබූණු ආදිනවය.... ඒ ආදිනවයන් නිසාම සකස් කර ගත් අකුසල්.... අකුසල් හේතුවෙන් කළේප ගණන් සතර අපායට වැටී අත්විදි දුක් කන්දරාව... පූර්ව කෘත්‍යායක් ලෙස සිහිපත් කරමින්, විත්තානුපස්සනාට අවතිරේණ වෙන්න. එවිට පින්වත් ඔබට දැන්වී සිත කුසලයක්ය, අකුසලයක්ය, ආශ්චර්යක්ය, දුකක්ය

වගේම සිත ඔබව මරන, මරවන ධර්මතාවයක්ය කියලා. එවිට ඔබ සිතට බැඳී යන්නේ නැහැ.

කල්ප සියක්කොටී ගණනක් පටිච්ච සමුප්පන්නව, තෘප්ත්‍යාවෙන් තෙත් කරපු එස්සය, ආස්වාදයේ වහලෙක් බවටයි ඔබව පත් කරලා තිබෙන්නේ. කාම සිතත්, රාග සිතත්, ද්වේශ සිතත් සකස් වෙන මොහොතේ ම, එම සිත අතිතා භාවයෙන් දකින්න දක්ෂ නැති නම්, කාම, රාග, ද්වේශ සිත් නිතා භාවයෙන් ගැනීම නිසා අතිතයේ අත්විදි දුක් කන්දරාව සිහිපත් කොට ගන්න. අතිතයේ මහේශාබ්‍ය රජවරු වෙලා, අත්තාපුර බිසේස්වරුන් සිය ගණනක් පරිහරණය කළ පිරිසක් අපි. සශ්‍රීක දෙවියන් වශයෙන් ඉපදිලා දිව්‍යාංගනාවන් දහස් ගණනක් පිරිවරා ගෙන සිටිය පිරිසක් අපි. තිරිසන් සතුන් ලෙස ඉපදිලා, රලේ නායකයා හැටියට ඒ තිරිසන් සත්ත්ව කුලයේ බිරින්දැ වරුන් සිය ගණනක් පරිහරණය කළ පිරිසක් අපි. පින් සිතක අතිතා භාවය තොදුක්ක නිසාම ඉහත කාම සම්පත් අපි හිමිකොට ගත්තත්, ඒ කාමයන් අත්විදීම නිසා ම සකස් කොට ගත්තා වූ ලෝභ, ද්වේශ, මෝභයන් නිසා මොන දුකක් විදින්න ඇතිද?

පින්වත් ඔබ භාවනා කිරීමේදී, කුසල්, අකුසල් සැම සිතකම සැගලී ඇති අනාගතයේ දුක් සකස් කොට දෙන විෂකරු භාවය තුවණීන් දකිමින් සැම සිතක් ම අතිතා වශයෙන් දකින්න.

මේ ද්වස් දෙක තුනේ කුටිය අවට සැරිසරන පනහක් පමණ වන රිලා රංවුවේ, ලොකු රණ්ඩුවක් තිබෙනවා. රලේ නායක රිලවාත්, දෙවැනි රිලවාත් අතරය මේ ද්වන්ද සටන පවතින්නේ. දෙදෙනාම කටින් ලේ පෙරාගෙන, මූහුණු අත්පා වල මස ඉරාගෙන ලේ ගල්මින් සටන් කරනවා. මේ

සටනට හේතුව කාමයයි, රාගයයි. අතීතයේ මොකක් හෝ කුසල් සංස්කාරයක් තිසාමයි රලේ තායකත්වය ඒ රිලවාට ලැබුනේ. නමුත් ඒ තායකත්වය රකගන්න යන ගමන්දී, ද්වේශයට අදාළව බලවත් අකුසල් මයි සිද්ධ කර ගන්නේ.

අකුසල් සිත අපිට දුක සකස් කොට දෙනවා. කුසල් සිත නිරතුරුව ම අපිව රවටිනවා. කුසලයත්, අකුසලයත් මාරයා ඔබව මූලාකරන ඇස්බැන්දුමක් මයි. මේ ඇස් බැන්දුමෙන් ඔබව නිදහස් කරන්නේ විත්තානුපස්සනාවයි.

විත්තානුපස්සනාට

## මාරධර්මයන්, උපතුමකීලේව උපයෝගී කොට ගනිමින්, මාරධර්මයන්ටම පහර දීමේ කුමවේදයක් මට තිබුණා

හිසුවක් උතුම් සමාධියෙන් පසු වෙන කොට උන්වහන්සේ දැකිනවා, කාම අපරාධයක් සිද්ධ කරපු අසත්පුරුෂ මනුෂ්‍යයෙක්, මරණාසන්න මොහොතේදී, අකුසලය හේතුවෙන්ම, ඒ මනුෂ්‍යයා තුළ සකස්වෙන අවසාන වුති සිත.

පින්වත් ඔබ සිතන්න මනුෂ්‍යයෙක් ගරීරයේ පෙටුල් තවරා ගෙන ගිනි ගොඩක් අසලින් ගමන් කරනවා. එතකොට මොකද වෙන්නේ. එක ක්ෂණයකින් මේ මනුෂ්‍යයාගේ මූල ගරීරයම ගිනි ගන්නවා. ඉහත කාම අපරාධයන් සිදුකළ, මරණාසන්න මොහොතේ පසුවන ඔහුගේ අවසන් සිතිවිලි කිහිපයට අරමුණු වෙන්නේ ඔහුගේ මූල ගරීරයම හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා ගිනිගන්නවා. හරියට ගරීරයේ පෙටුල් තවරාගත් මනුෂ්‍යයාව ගිනිගන්නවා වාගේ. ඔහු මරණාසන්නව රෝහලේ ලෙඩ ඇදේ ලතේන්න දෙමින් කැගහනවා ‘මාව පිවිවෙනවේ.... මාව ගිනිගන්නවේ.... මාව බේරගන්න කවුරුත් නැද්දේ....’ කියලා. ඒ මරණාසන්නව ලෙඩ ඇදේ හිඳිමින් පිවිවෙනවා යැයි කැගසන මනුෂ්‍යයා දැකළා ඔබට සිතාගන්න බැහැ මොකක්ද මේ වෙන්නේ කියලා. මොකද මේ මරණාසන්න

මෙනුප්‍රායාව ගිනි ගන්නවා බාහිර කෙනෙනුවට පෙනෙන්නේ  
 නැහැ. ඔබ එම කැළභන මරණාසන්න මෙනුප්‍රායාට වතුර  
 දෙනවා. මුහුණට වතුර ඉසිනවා. ඔබ සිතනවා ඒ මරණාසන්න  
 මෙනුප්‍රායාට ඔබ උපකාරයක්, උපස්ථානයක් කළාය කියලා.  
 මාව පිවිවෙනවා යැයි කැළභමින් එම මෙනුප්‍රායා මානසිකව  
 සිය ගිරිරය ගිනි ගනිදී, ගිනි නිරයට වැවෙනවා.

කළාවූ බලවත් අකුසල් හේතුවෙන් සකස්වූන අවසාන  
 අවසන් පංච උපාදානස්කන්ධය රේලග ප්‍රතිසන්ධි වික්ද්‍යාණයේ  
 රැවයි, මේ මෙනුප්‍රායා තුළින් මරණාසන්න මොහොතේ  
 මතුකොට පෙන්වූයේ. කාම සිතත්, අසත්පුරුෂ සිතත් අනිත්‍ය  
 වශයෙන් දැකීමට ඇති අද්‍යාත්මක භාවය නිසාම දීර්ඝ කාලීන  
 දුකකට වැවෙනවා.

වර්තමාන සමාජය තුළ මෙනුප්‍රායා මොන තරම් බලය,  
 මිල මුදල්, පැවැත්ම උදෙසා අකුසල් සිදුකර ගන්නවාද?  
 භාවනාවේ නාමයෙන් සමාජය මොනතරම් සිතිවිලි වලට  
 බැඳී යනවාද? ආශ්වාදයට බැඳී යනවාද?

කෙටි දැක්මක් තුළින් ඉක්මන් අවබෝධයක් ලබන්න  
 පෙළගැසෙන අසාර්ථක ලෝකයක් තුළ දිගු දැක්මක් තුළින්  
 පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යාවබෝධය මතු කොට  
 ගැනීමට අප දක්ෂ විය යුතුයි.

හිකුෂුවගේ ගිහි ජීවිතය තුළ සිතේ අනිත්‍ය භාවය දැකීම  
 අපහසු කාරණයක් වුනා. මොකද මම උපතින්ම කාමයන්ට  
 ප්‍රිය වරිතයක්. තමුත් සද්ධර්ම ගුවණය, තුවණීන් මෙනෙහි  
 කිරීම තුළින් වැඩුණු ඉන්දිය ධර්මයන් නිසා මාව මාර ධර්මයන්  
 ඉදිරියේ උපනුමයිලි භාවයට පත් කළා. එය මා සංසාරයේ  
 පුහුණු කළා වූ ධර්මතාවයක් වෙන්න ප්‍රාථමික්.

මම අතිතයේ සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් සිටියදී, ගෞරවණීය පානදුරේ අරියඩම් ස්වාමීන් වහන්සේ තම වැඩි සටහන් වලදී මෙහෙම ධර්මයක් දේශනා කරනවා ඇසුවා. ” ඔබ ලගට වැඩිම කරලා, ඔබේ සැගවුනු ඉන්දිය ධර්මයන් මතුකොට දෙන්න, වර්තමානයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ජ්වලානව නැහැ. ඒ නිසා ඔබමයි ඔබතුළ සැගවුනු ඉන්දිය ධර්මයන් මතු කොට ගත යුත්තේ” කියලා. මෙය මට හොඳ ගුරු උපදේශයක් වුනා, මා තුළින්ම ධර්මය මතු කොට ගන්න.

ගිහි ජ්විතයේදී කාම සිතක්, රාග සිතක් සකස් වෙලා, ඒ සිත් දිගින් දිගටම විතර්කයන් සකස් කොට දෙන කොට, විදරුණා සිතින්ම අත්දැකීම ලබමින් කාමයේ, රාගයේ නිස්සාර බව නුවණීන් දැක්කා. රෝහල් ආග්‍රිතව උපතුම්සිලිව ඇසුරු කරමින්, රුපය කෙරෙහි, තෘප්තාව හිතකොට ගත්තා. මාගේ සතුට, මා ලබන සැම අවස්ථාවකදී ම අනුන්ගේ සතුට උදේසා කැපකළා. මේ කාරණා තුළින් හිසුවගේ කුසල් ගක්තිය මතු කොට දුන්නා.

කුසල් ගක්තිය වශයෙන් හිසුව හැඳින්වුයේ ඉන්දිය ධර්මයන්ගේ ගක්තියයි. මේ උපතුමය නිසා දෙවනුව, මා තුළින් සිතේ අතිතා භාවය දැකීමට ගක්තිය මට ලැබුණා. නමුත් මම මුල් කුමය උපයෝගී කර ගත්තේ නැති නම්, මට දෙවැනි කුමය මතු කොට ගන්න පූඩ්වන් කම ලැබෙන්නේ නැහැ. මාර ධර්මයන්, උපතුම්සිලිව උපයෝගී කොට ගතිමින්, මාර ධර්මයන්ටම පහර දීමේ කුමවේදයක් මට ගිහි ජ්විතයේදී ම තිබුණා. තෙරුවන් කෙරෙහි තිබු විශ්වාසය නිසාම, මා අනතුර තුළට කිදා බැහැලා අනතුරීන් මිදීමේ මාවත මතු කොට ගත්තා. මා කුසලයට හෝ අකුසලයට බියවුණේ නැහැ. අකුසලයට බියවෙලා කුසලයට කැමතිවුනා නම් මට

මේ කාරණය කරගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මොකද මාරයා, ඔබ ලෘෂුවේ එක් කොනක් අල්ලා ගෙන සිටින විට අනිත් කොන අත හරිනවා.

මම මාරයාව රටුවැටුවේ, අකුසලය තැමැති කොන අල්ලා ගැනීමෙන්. මා අකුසලයේ කොන අල්ලා ගනිද්දී, මාරයා කුසලයේ කොන අතහැරියා. මා අකුසලයේ කොන අල්ලා ගත් නිසා මාරයා සිතුවා මා විනාශය කරායි යන්නේ කියලා.

මම දක්ෂ වූණා මාර ධර්මයන් ගේ ඇස් වහලා, අකුසලය විදරුණනා තුවණීන් දැකලා, මුලින්ම කුසලය ගක්තිමත්ව මත කොට ගෙන, දෙවනුව කුසලයත් අකුසලයත් දෙකම විදරුණනා තුවණීන් දකින්න.

විත්තානුපස්සනාව

## විත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවූ කිතට නිරයක් මැවිය හැකිය

එක් ගොරවණීය ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් හිකුතුවගෙන් විමසුවා ‘මුලුවන්සේ මුලින්ම දැක්කේ රුවන්වැලි මහා සැය අනිත්‍යයි කියලදී? එහෙම තැනිනම් රුවන්වැලි මහා සැය දැක්ක හිත අනිත්‍යයි කියලදී?’ කියලා.

හිකුතුව මුලින්ම දැක්කේ රුවන්වැලි මහා සැය අනිත්‍යයි කියලා. පාරිසරික හේතුන්, දේශගුණික හේතුන්, මිථ්‍යා දෘශ්‍යික සතුරු කරදර හේතුවෙන් විනාශයට යන, සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවයට යටත් ස්වරුණමාලි සැ සම්ඳුන්වයි මම මුලින්ම මනසින් දැක්කේ.

නමුත් වර්තමානයේ හිකුතුව ඉහත ආකාරයට දැකින්නේ තැහැ. ස්වරුණමාලි මහා සැය හිකුතුවට එස්සය වන මොහොතේ ම, එස්සය අනිත්‍යයි කියලා හිකුතුව දැකිනවා. නමුත් ඒ මුල් දැක්ම හේතුවුනා මේ දෙවැනි දැක්ම මෝදු කොට ගන්න.

අද පිණ්ඩාත මඩුවේදී ගමේ මහත්මයෙක් හිකුතුවගෙන් විමසුවා, භාල්මැස්සේ ව්‍යාජනය බෙදන්නද කියලා. හිකුතුව ඒ මහත්මයාට කිවිවේ ‘මහත්මයා කැමතිනම් බෙදන්න, අකමැතිනම් නොබේදා ඉන්න. හිකුතුවට කැමැත්තක්, අකමැත්තක් තැහැ’ ය කියලා. ප්‍රශ්නයට උත්තරය එතැනින් තතර කළා. මොකද අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනා, අපිත්

පරෙස්සම් වෙලා, අනුත්වත් පරෙස්සම් කරගන්න. මොකද විත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවූ එක් සිතකට පුළුවන්, නිරයක් නිර්මාණය කොට දෙන්න. ඒ වගේම දිව්‍ය තලයක් නිර්මාණය කොට දෙන්න.

පින්වත් ඔබ කිසිම දෙයක් කෙරෙහි සිමාව ඉක්මවා ගිය කැමැත්තක් ඇති කර ගන්න එපා. ඔබ යමකට කැමැති වුනොත්, කෙනෙකුට පුළුවන් ඔබ අකමැති දෙයක් ඔබට දිලා ඔබව දුකට පත්කරන්න. ඔබට අකුසල් සිත් සකස් කොට දෙන්න. මෙය සටහන් කරන හිකුව කැමැත්ත, අකමැත්ත දෙකම හිස් කරලදී සිටින්නේ. ඒ නිසා කාටවත්ම බැඳී, හිකුව අකමැතිය කියලා හිතන දෙයක් දිලා, හිකුවව කම්පා කරන්න. කැමැත්ත වේවා, අකමැත්ත වේවා, එය එස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස් වෙන, අනිත්‍ය වූ සිතක් මයි. නිරතරුව ම, පින්වත් ඔබ තුළ සකස් වෙන, කැමැත්තෙන් අකමැත්තෙන් අනිත්‍ය භාවය දැකීම විත්තානුපස්සනාවට ලොකු ගක්තියක් වෙනවා.

අනුත් වවනයක් ප්‍රකාශ කරන කොට අපි දැනගන්න ඕනෑ, අපිට මේ කථා කරන්නේ අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන සිතක්ය කියලා. දුක ඇති කොට දීමට හේතු වන පංච උපාදානස්කන්ධයක් කියලා. ඒ නිසා අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ අනුත්ගේ වවනයක්, සිතිවිල්ලක්, ක්‍රියාවක් තුළිනුත් විත්තානුපස්සනාවට අදාළ ධර්මයක් අපි තුළින් මෝදු කොට ගැනීමට.

ඔබ ඉදිරියේ සිටින පින්වතෙක් ප්‍රකාශ කරන වැරදි වවනයකින්, අකුසල් ක්‍රියාවකින් ඔහු අකුසලයක් සිදු කොට ගනිදේ, පින්වත් ඔබට පුළුවන් ඔහුගේ වැරදි වවනය, ක්‍රියාව තුළිනුත් විත්තානුපස්සනාවට අදාළ ධර්මයන් වඩා ගන්න.

හිකුතුව මේ පෙර සටහන් කොට තිබෙනවා, හිකුතුව ධර්මය ජීවිතය තුළින් මතකාට ගත්තේ ලෝකය මුලා කරලයි කියලා. හිකුතුව ලෝකය මුලා කළාය කියන කාරණයේදී පින්වත් ඔබ වැරදී අප්පායක් ගත්ත එපා. සම්මුති ලෝකය තුළ පින්වත් ඔබ, මමය කියලා දෂ්ඨීයක්, ආත්මයක් ඇති කොට ගත්තත්, හිකුතුව 'මම' ය කියන සාධකය දක්කේ අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන පංච උපාදානස්කන්ධයක් හැඳියට මය.

ඛුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, පංච උපාදානස්කන්ධය කියන්නේ මාරයාය කියලා. මාරයා පරාජය කිරීමට නම් මුලින්ම ඔහු හඳුනා ගැනීමටත්, ඔහුගේ දුරවල තැන් හඳුනා ගැනීමටත් අවශ්‍ය මයි. හිකුතුව ලෝකය මුලා කරලයි ධර්මය මතු කොට ගත්තේ කියන කාරණයේදී පින්වත් 'මම-මත' නාමයෙන් පෙනී සිටින පංච උපාදානස්කන්ධයයි මුලා කළේ කියන කාරණය මතක් කොට දෙන්න මිනා. නමත් පින්වත් ඔබ ධර්මයේ නාමයෙන් තාමත් පංච උපාදානස්කන්ධය 'මම' ය 'මගේ' ය කොටගෙන සුරතල් කරමින් සිටිනවා.

හිහි පින්වත් ඔබ නිරතුරුව ම, සමාජයෙන් පලා නොගෙස්, සමාජය සමග විවෘතව ජීවත්වෙන්න. සමාජය තුළින් ඔබට ලැබෙන හොඳ, තරක ප්‍රතිචාරයන් ඉදිරියේ නොසැලී, නොගැටී ජීවත් වෙන්න ඔබ දික්ෂ නම් විත්තානුපස්සනාව වැඩිමේදී ඔබට පහසුවක් වනවා. ගැටෙන තැන් සෞයා ගෙන ගොස් නොගැටී සිටීමද, ඇලෙන තැන් සෞයා ගෙන ගොස් නොඇලී සිටීමටද විත්තානුපස්සනාව ගක්තියක් වෙනවා. ජීවිතය ඉදිරියට පැමිණෙන බලාපොරොත්තු කඩවීමකදී ම, ප්‍රශ්නයකදී ම ලෝකය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් යුත්ත කළකිරීම ඇතිකරග න්න. හිකුතුවගේ ගිහි ජීවිතයේ කළකිරීම, බලාපොරොත්තු

කඩවීම් වැඩි වෙන කොට, ලෝකය කෙරෙහිමයි කළකිරීම ඇති කර ගත්තේ. හිකුෂුව ලෝකය තිවැරදි කරන්න ගියේ නැහැ.

මම දැනගත්තා ලෝකය තිවැරදි කරන්න බැහැ කියලා. නමුත් පංච උපාදානස්කන්ධය කියන වචනයේ අර්ථය මම එදා දැනගෙන සිටියේ නැහැ. වචනයේ අර්ථය දැනගෙන නොසිටියාට, මා තුළ වැඩි තිබෙන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය භාවයයි කියන කාරණය හිකුෂුව පසුව දැනගත්තා.

විත්තානුපස්සනාව

## විත්තානුපස්සනාවන්, අංගුලිමාල රහතන් වහන්සේන් ගලපන්න

වර්තමාන සමාජයේ සමහරක් පින්වතුන්ලා අනුත්ගේ, නැති නම් ලෝකයේ දුර්වල තාවයන් දක්ලා, ඒවාට ගැටිල, තමාගේ ඉන්දිය ධර්මයන් දුර්වල කර ගන්නවා. ඔබ සැම මොහොතකම පුරුෂනා කරන්න ඕනෑම ‘අනුත්ගේ දුර්වල තාවයන් ම මට දකින්නට ලැබේවා. අනුත්ගේ විවේචනයන්ම මට ලැබේවා’ කියලා. කුමක් නිසාද? ලෝකය අවබෝධ කරගැනීම උදෙසා, ඒවාට ඔරොත්තු දෙන ස්වභාවයට පත් වෙලා විත්තානුපස්සනාව ගක්තිමත් කර ගැනීම උදෙසා.

අංගුලිමාල තරුණයා මත්‍යාජ්‍ය සාතන නවසිය අනු නවයක් සිදුකරල පණ අදිමින්, පණ ගැහි ගැහි සිටින මත්‍යාජ්‍යන්ගේ ඇගිල්ල බැගින් කපා ගෙන එකම එක ඇගිල්ලක අඩු හාවය තිසා ආනන්තරිය පාප කරමය සිදු කර ගැනීමට ආසන්න මොහොතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අංගුලිමාලට ලබාදෙන එකම කමටහනින් අංගුලිමාල ධර්මාවබෝධය ලබනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ අංගුලිමාල තරුණයාට දේශනා කරන්නේ ‘අංගුලිමාල මම නැවතුනා. ඔබ නවතින්න’ කියලයි. මෙවන් දරුණු මිනිමරුවෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා දුන් කමටහන එපමණයි.

අතිත කුසල් සංස්කාරයන්ගේ ගක්තියෙන් අංගුලිමාල හිතනවා ‘බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතුනාය කියලා

කියන්නේ, තැවත හටය උපද්දවන සංස්කාර නිරෝධය කළාය කියල කියන කාරණයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකය තුළ තැවතිලා සිටින්නේ අංගුලිමාල නම ලැබූ මම තවමත් ලෝකයේ දිවීමට අදාල සංස්කාර රස් කරමිනුයි සිටින්නේ. ඒ නිසා මමත් මෙතැන් පටන් නවතිනවා' කියල සිත විත්තාභාපස්සනාවට යොමු කළා. අතිත හටයන්හි තිලක්ෂණය පුහුණු කළ අත්දැකීම නිසාම, කුසල් සිතෙන්, අකුසල් සිතෙන් අනිතා භාවය දකිමින් සිදු කළාවූ අතිත ප්‍රාණසාත තැවතිනම් මිනිස් සාතක අකුසල් සිත්ද, අනිතා වශයෙන්, විදරුණනා තුවනීන් දකිමින් අංගුලිමාල මහ රහතන් වහන්සේ නමක් බවට පත් වෙනවා.

මේ සටහන් තබන හිකුෂවට විශ්වාසයි, පින්වත් මබ කිසි විටෙකත් මනුෂා සාතන නවසිය අනු නවයක් තබා, බොහෝ දුරට එකදු මනුෂා සාතනයක් වත් නොකළ පින්වතෙක්ය කියලා, සහ පින්වත් ඔබට මෙතෙක් ධර්මයේ සැබැ අවබෝධාත්මක අර්ථය ජීවිතයට එකතු කොට ගැනීමට ප්‍රමාද වන්නේ, ධර්මයේ වරදින් නොව, ධර්මයේ අර්ථයන් ජීවිතයට එකතු කොට ගැනීමේ ඇති ප්‍රමාදය තමැති වරද නිසාය කියලා.

හිකුෂව තම ගිහි ජීවිතයේ වඩාත් කැමති මහ රහතන් වහන්සේ වූයේ අංගුලිමාල මහ රහතන් වහන්සේ මයි. එදා මමත් නවතින්න උත්සාහ කළා. නමුත් නවතින්න බැරිවුනා. එම නිසාම මම එදා හතිවැවෙන තුරු දිවිවා. එසේ දිවීමෙන් ම මම දැනගත්තා, ඒ දාවනයෙන් අයිති කොට ගත් දෙයත් වෙනස් වෙනවා කියලා. අවසානයේ දිවීමත්, තැවතිමත් කියන සිත් දෙකම අනිතා වශයෙන් දකිමින්, දිවීමත්, තැවතිමත් හිස්කොට දුම්මා.

විත්තානුපස්නාවට අදාළව ඉකුත් සටහන් පෙළ පුරාවටම හිසුව කියන්න උත්සාහ කළේ, පින්වත් ඔබ පහසු ඉරියවිකින්, විවේකිව සිටිමින්, ඔබ තුළ සකස් වෙන සිතිවිලි දෙස බලා සිටින්න. කුසල් ටේවා, අකුසල් ටේවා, පංචතීරණ ටේවා, සංතබොත්සංග ටේවා, සැම සිතිවිල්ලක ම අනිත්‍යභාවය දැකින්න. ප්‍රශ්නාර්ථයක් ඇතිවුනොත්, ඒ සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකින්න. සමාජයෙන්, ජීවිතයෙන් පලා නොගොස් විත්තානුපස්සනාවෙන් යුතුව ලෝකය දෙස නොගැරී, නොඇලී බලන්න. එවිට ඔබ දැකින්නේ හිස් පංච උපාදානස්කන්ධයක් පමණක්. ඒ හිස් පංච උපාදානස්කන්ධය තාශ්ණාවෙන් තෙත් කරමින්, ඉදි කරගන්නා පටිච්ච සමුප්පන්න ලෝකයක් පමණක්මය. මේ සටහන කියවා ඔබට දැනෙන යම් තිරාමිස ආශ්වාදයක් ඇතිනම්, එම ආශ්වාද ජනක සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන්ම දැකින්න. එවිට සටහනේ අර්ථයත්, විත්තානුපස්සනාවත් ඔබ තුළින්ම වැඩිනාවා.

පින්වත් ඔබ ඇතින් දැකින, සැම මනුෂ්‍ය තිරිසන් රුපයක් ම පංච උපාදානස්කන්ධයක්ය කියලා දැකින්න. සලායතනයන්ගේ ඉපදීම තිසා, පටිච්ච සමුප්පන්නව සකස් වෙන අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයන්ය කියලා දැකින්න. පින්වත් ඔබ පෙර ජීවිතයේ මරණාසන්න මොහොතේ සකස් වූ අවසාන වුති සිත, අනිත්‍ය වශයෙන් දැකිමට අපොහොසත් වීම තිසා, පටිච්ච සමුප්පන්නව ඔබ මේ ජීවිතය සකස් කොට ගත්තා. එක සිතක අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කොට නොගැනීම තිසා, සකස් වෙන භව ගමන නුවණින් දැකිමින්, විත්තානුපස්සනාවෙන් ඔබේ සිතිවිලි ආවරණය කොට ගත්තා.

සමාජයෙන් තිර ඇසෙන මැසිවිල්ලක් තමයි ස්වාමිපුරුෂයා, එසේත් තැකිනම් සිය බිරිද කරන වැඩි තිසා තමන්ගේ සිත තරක් වූණාය කියන කාරණය. සමහරැ

දරුවන් නිසා සිය සිත තරක් වුණා කියනවා. බලන්න සිත කියන කාරණය සමාජය විසින් කොතරම් නම් නිතු භාවයෙන් යුත්ත්ව ගන්නවාද කියලා. විත්තානුපස්සනාවට අදාළව සිතන්න අද්‍යෝ නිසාම, ස්ථීර භාවයේ තොපවතින සිතක්, නිතු භාවයෙන් අරගෙන, අකුසලයට අදාළව 'තරක් වීමේ' සිතුවිලි ඇති කර ගන්නවා. අනුන්ගේ ගිනි ගන්නා පංච උපාදානස්කන්ධයන් නිසා තමනුත් ගිනි අවුළවා ගන්නවා. සමාජය තුළ, මනුෂ්‍ය ජ්විත තුළ මේ ඇවිලෙන ගිනි, යම් ප්‍රමාණයකට හෝ නිවා දුම්මට නම්, විත්තානුපස්සනාවට යටත්ව ඔබ ඔබේ සිතුවිලි දෙස බැලිය යුතු වෙනවා.

(විත්තානුපස්සනාවට අදාළ ලිපි මාලාව මෙතැනින් නිමවේ)

ඩම්මානුපස්සනාව

## මේ සියල්ල ධර්මතාවයන් මය...

(ඩම්මානුපස්සනාවේ ප්‍රවේශය)

සතර සතිපටියාන ධර්මයන්ට අදාළව මීලගට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඩම්මානුපස්සනාවට අදාළව ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය දකින්නට කියල. සතරසතිපටියාන ධර්මයන්ට අදාළව, කායානුපස්සනාවට අදාළව කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, විත්තානුපස්සනාව ඔබ තුළ වැඩින්නේ ඩම්මානුපස්සනාවක් හැටියටයි.

ඩම්මානුපස්සනාව ගැන සිහි වෙන කොට හිකුතුවට මූලින්ම කමටහන බවට පත් වුණේ ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේව. අනිතයේ යම් දච්චක දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේ අප මහා බෝධිසත්වයන්ට "ඔබ අසවල් කාලයේ ගෞතම යන තමින් බුද්ධත්වයට පත්වෙනවාය" කියලා නියත වියරණ ලබාදුන්නාද එය ධර්මතාවයක්. දසපාරමි ධර්මයන් පුරුණකොට ගෙන පැමිණී දීර්ස හව ගමනක් වේද එය ධර්මතාවයක්. මේ දීර්ස හවගමන්දී යොශ්ධරාවත් රාභුලත් ඇුතිත්වයෙන් බැඳී පැමිණියා ද එයත් ධර්මතාවයක්. මේ ධර්මතාවයන් දෙස ඔබ මොහොතක් දැස් පියාගෙන මෙනෙහි කරන්න. ඔබ අත් දකින්නේ අනිත්‍යය කියන අර්ථය පමණක් මයි.

දූෂිල්‍ය සමාජය මිථ්‍යා දාන්ත්‍යීන් 62 කින් පෝෂණය වී තිබු සමයක, මනුෂ්‍යයා සංකීරණ වූ ලෙස්ක ධරුමතාව එරෙහිව විසඳුමක් සොයමින් සිටිය සමයක, පස්මහ බැලුම් බලා බෝධිසත්ත්වයන් ලෝකයට පහළ වෙන්නේ ධරුමතාවයක් නිසාමයි. බෝධිසත්ත්වයන් මහාමායාවගේ මවිකුසට බැස ගන්න මොහොතේ එම බෝසත් මවිතුමිය දැනුවත්ව මයි බෝධිසත්ත්වයන් මවිකුස පිළිසිද ගන්නේ. මවිකුස පිළිසිද ගන්නා රන්වන් බෝධිසත්ත්ව කළලය මවිකුසේ වැඩින ස්වභාවය මවිකුසින් බාහිරට ද්රුශනය වෙනවා. එය ධරුමතාවයක්. බෝධිසත්ත්වයන් මවිකුස පිළිසිද ගත් මොහොතේ පටන් බෝසත් මැණියන්ට තම ස්වාම් පුරුෂයා නිසාවත් කාම සිතුවිල්ලක් ඇති වෙන්නේ තැහැ. එය ධරුමතාවයක්. බෝධිසත්ත්වයන් ලෝකයට බිජිවෙන මොහොතේ බෝසත් දරුවා බිජිවෙන්නේ බෝසත් මව සිටගෙන සිටින ඉරියවිවෙන්. එයන් ධරුමතාවයක්.

මවි කුසෙන් බිජිවෙන එම බෝධිසත්ත්වයන් දේශ්ටට පිළිග න්නේ සතරවරම් දෙවියන්. එයන් ධරුමතාවයක්. ලෝකයට බිජිවෙන බෝසත් දරුවාගේ ගිරිරයේ කිසීම ලේ, සැරව තැවරීමක් සිදු නොවීමත් ධරුමතාවයක්. උණු පැන් වැස්සක් සහ සිසිල් පැන් වැස්සක් මල් වැස්සක් සේ වැටෙමින් බෝසත් දරුවා තහව්නවා. එයන් ධරුමතාවයක්. බෝධිසත්ත්වයන් උපත ලද මොහොතේ ම පියවර සතක් තබමින් සත් වන පියවරේදී සිංහ නාදයක් කරනවා. එයන් ධරුමතාවයක්. බෝසත් දරුවා ප්‍රසුතියෙන් සත්වන දිනයේදී බෝසත් මව කළරිය කරනවා. එයන් ධරුමතාවයක්. සැම බෝධිසත්ත්වයෙක්ම සම්මා සම්බුද්ධත්වය සඳහා උපත්තිය ලබන්නේ දූෂිල්‍ය මයි. එය ධරුමතාවයක්.

මේ සැම ක්‍රියාවක්ම සැම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකටම පොදු ධර්මතාවයක්. දැන් පින්වත් ඔබ ඇසේ දෙක පියාගෙන ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේට උරුම වූ ඉහත ධර්මතාවයන් ගේ ස්වභාවය තුවණීන් දකින්න. කුමක්ද ඔබට වැටහෙන්නේ? මේ සැම ධර්මතාවයක් ම අනිත්‍යය කියන කාරණයයි. ඒ අනිත්‍ය භාවය තුවණීන් දකිමින් ජ්වත් වෙන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපත, සම්මා සම්බුද්ධත්වය පිරිනිවීම ධර්මතාවයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මවක්ක පවත්තන සුතුය දේශනා කිරීම ධර්මතාවයක්. එම උතුම් සුතු දේශනාවෙන් අනතුරුව උතුම් ධර්ම රත්තයන්, සංසරත්තයන් ලෝකයේ පහළැමිම ධර්මතාවයක්. මේ සැම යථාර්ථයක්ම පින්වත් ඔබ මොහොතක් දැසේ පියාගෙන ආවර්ජනය කරන්න. ඔබ දකින්නේ අනිත්‍යය කියන ආර්ථයයි. මේ මොහොතේ ජ්වමානව පවතින, ධර්මරත්තයන්, සංසරත්තයන් අනාගතයේ යම් ද්වසක අතුරුදහන්ව යනවා. එයත් ධර්මතාවයක්මයි.

බුදුරජාණන් වහනසේ අවබෝධ කොට වදාලේ උතුම් වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයයි. එම වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයේ මුල්ම ආර්ය සත්‍යය දුක කියන කාරණය, හේතුන් නිසාම භටගන්නක්. දුක ඇතිවීමට හේතුව තෘෂ්ණාවයි. එයත් ධර්මතාවයක්. තෘෂ්ණාව නිරෝධයෙන් දුක නිරෝධය වෙනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. දුක නිරෝධය කරපු උත්තමයෙක්, දුකත්, තෘෂ්ණාවත් නැවත ආවර්ජනය කරදී මහු දකින්නේ අනිත්‍යය කියන ආර්ථ පමණ මයි. දුක නිරෝධය කරන මාර්ගය, ආර්ය අෂ්ඨ්‍යාංගික මාර්ගයයි. එයත් ධර්මතාවයක්. ආර්ය අෂ්ඨ්‍යාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කොට, සම්මා සාරාණ, සම්මා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගත් උත්තමයා, තමන්ට නිවීම සාක්ෂාත් කරදුන් ආර්ය අෂ්ඨ්‍යාංගික මාර්ගය දෙස ආපසු හැරී බැලීමේදී, මහු දකින්නේ ආර්ය අෂ්ඨ්‍යාංගික මාර්ගයත් අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවක්ය කියලයි.

බූදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඔබ දුක තමැති සයුරෙන් එතෙර වුනාට පසුව, සයුරෙන් එතෙර වීමට උපකාරී වූ ආර්ය අෂ්ධාරික මාර්ගය තමැති පවුර, කර තබා ගෙන යායුතු දෙයක් තොට, අතහැර දීමා යායුතු දෙයක්ය කියලා. ආර්ය අෂ්ධාරික මාර්ගය අනිතා වූ ධර්මතාවයක් මයි. ආර්ය අෂ්ධාරික මාර්ගය මතු කොට ගැනීමට නම්, කළුණ මිතු ආගුර, සද්ධර්ම ගුවණය, නුවණීන් මෙනෙහි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වෙනවා. මේ සාධකයත් අවසානයේ අනිතා වූ ධර්මතාවයක්මයි.

ଆර්ය අෂ්ධාරික මාර්ගය වැඩිමේදී ඔබ තුළ සතර සතිපටියාන ධර්මයන් වැශේනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. සතරසතිපටියාන ධර්මයන් බහුල වශයෙන් පූහුණු කරලා, කාය, විත්ත, ධම්ම, වේදනා කියන ධර්මතාවයන්ද අනිතායයි කියලා අවබෝධ කර ගත් තැනදී, සතර සතිපටියාන ධර්මයන් කෙරෙහි ඇති තෘප්ණාවද, ඔබ අවබෝධයෙන් අත හරිනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. සතර සතිපටියාන ධර්මයන් අනිතා වශයෙන් අවබෝධ කර ගත් අර්හත් උත්තමයා, තමන්ට උපකාර ධර්මයක් වූ සතර සතිපටියාන ධර්මයන් දෙස ආපසු හැරී බලදී ඔහු දකින්නේ අනිතායයි කියන අර්ථය පමණමයි.

සතර සතිපටියාන ධර්මයන් ඔබ තුළ වැඩිම නිසා, ඔබ ක්‍රිඩ් සති, ධම්මවිවය, වීරය, ප්‍රීති, පස්සද්ධී, සමාධී, උපේක්ෂා සජ්‍යත බොජ්කංග ධර්මයන් මතුවීම ධර්මතාවයක්. සජ්‍යත බොජ්කංග ධර්මයන්, නිවීමට උපකාර ධර්මයන් ලෙස ප්‍රයෝගනයට ගෙන, නිරවාණාවබෝධය සාක්ෂාත් කරගත් උත්තමයා, තමන්ට උපකාරී වූ සජ්‍යත බොජ්කංග ධර්මයන් දෙස, අනිතාවර්ෂනයක යෙදීමේදී, ඔහු දකින්නේ අනිතායයි කියන අර්ථය පමණක්මයි. එයත් ධර්මතාවයක් මයි. නිවීම සාක්ෂාත් කරගත් උත්තමයා, සතර සතිපටියාන ධර්මයනුත්,

සප්ත බොජ්කයිංග ධර්මයනුත්, අනිතා වශයෙන් අවබෝධ කොට ගත් තැනදී ඔහු අවසානයේ අවබෝධ කොට ගත්තේ පංච උපාදානස්කන්ධය අනිතායයි කියන අර්ථයයි. එයත් ධර්මතාවයක්මයි. සතර සතිපටියාන ධර්මයනුත්, සප්ත බොජ්කයිංග ධර්මයනුත් තමා තුළ වැඩින්නේ රුපය ඇසුරින්, පංච උපාදානස්කන්ධයක් ලෙසින් මයි. එයත් ධර්මතාවයක්. නිවීම සාක්ෂාත් කොට ගත් අර්හත් උත්තමයා තමන් අවබෝධ කොට ගත් පංච උපාදානස්කන්ධය දෙස අතිතාවර්ණයක යෙදීමේදී ඔහු දකින්නේ අනිතායයි කියන ධර්මතාවය පමණක් මයි.

පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිතා භාවය අවබෝධ කොට ගත් උත්තමයා තුවණීන් මෙනෙහි කරනවා, ජාති, ජරා, ව්‍යාධී, මරණ වලින් තමන් නිදහස් වුණේ, ඉපදීම නිරුද්ධ කරපු නිසා, කියලා. එය ධර්මතාවයක්. ඉපදීම නිරෝධය වුණේ භවය නිරෝධය කරපු නිසා. එයත් ධර්මතාවයක්. භවය නිරෝධය වුණේ, උපාදානය නිරෝධය වුණු නිසා. එයත් ධර්මතාවයක්. උපාදානය නිරෝධය වුණේ තෘප්ණාව නිරෝධය වුණු නිසා. තෘප්ණාව නිරෝධය වුණේ විදීම නිරෝධය වුණු නිසා. විදීම නිරෝධය වුණේ, එස්සය නිරෝධය වූ නිසා. එස්සය නිරෝධය වුණේ සලායනන නිරෝධය වූ නිසා. සලායනන නිරෝධය වුණේ නාමරුප නිරෝධය වූ නිසා. නාමරුප නිරෝධය වුණේ වික්ද්‍යාණය නිරෝධය වූ නිසා. වික්ද්‍යාණය නිරෝධය වුණේ සංස්කාර නිරෝධය නිසා. සංස්කාර නිරෝධය වුණේ අවිද්‍යාව නිරෝධය කළ නිසා. මේ සියල්ලම ධර්මතාවයන්.

කල්ප සියක්කොටී ප්‍රකොටී ගණනක්, මැරෙමින් ඉපදෙමින් පැමිණී භව ගමනේ, ක්‍රියාත්මක ධර්මය වූ පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය, පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිතා භාවය අවබෝධ කොට ගැනීමෙන් වතුරාර්ය සතා ධර්මයන් අවබෝධ කොට

ගැනීමෙන්, නිරෝධය වීම ධර්මනාවයක්. පට්ටිව සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය නිරෝධය කළ අර්හත් උත්තමයා, තමා නිරෝධය කළ පට්ටිව සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය දෙස අතිත ආවර්ථනයක යෙදුණෙන්, ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයේ අර්ථය පමණක් මයි. කාමල්ව්‍යන්ද, ව්‍යාපාද, රීනමිද්ද, උද්ධව්‍ය කුක්කුව්‍ය, විචික්ව්‍ය, පංචනීවරණ ධර්මයන්, පට්ටිව සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය නිරෝධය කිරීමේ මාර්ගය අවහිර කිරීමද ධර්මනාවයක් මයි.

ඛමමානුපස්සනාව

## මේ නිමේගයද අනිත්‍යයට පත්වන ධර්මතාවක් ම පමණි

මේ මොහොතේ හිස්සුව අතිත ගිහි ජීවිතය දෙස ආපසු හැරී බැලීමේදී මට තිබුනේ සප්ත බොජ්කඩ්ගයට වඩා පංචතීවරණයට බර ජීවිතයක්. හිස්සුවගේ මනස අතිත සිදුවීම් පිළිබඳ මතකයන් ගොඩික් අවදි වෙනවා. ඒ සැම මතකයක් ම අනිත්‍ය වූ දර්මතාවයක්.

හිස්සුව පැවිදි වෙන මොහොතේ පංචතීවරණ පහ හෝ සප්ත බොජ්කඩ්ග දර්මයන් හත කට පාඩමින් කියන්න දැනගෙන සිටියේ නැහැ. හිස්සුව මේ දර්මයන් හඳුනා ගන්නේ අත්දැකීමෙන් මයි. සප්ත බොජ්කඩ්ගයන් හඳුනා ගනිදී ඊට විරුද්ධ පංචතීවරණ දර්මයන් හඳුනා ගැනීමත් දර්මතාවයක් මයි. කාමවිෂ්ණුද, ව්‍යාපාද, රීනමිද්ද, උද්දව්‍ය කුක්කුවිඡ, විචිකිවිඡ පංචතීවරණ දර්මයන් බැහැර කිරීම තිසා තමා තුළින් සප්ත බොජ්කඩ්ග දර්මයන් මෝදු වීම දර්මතාවයක්. නමුත් යම් දර්මාවබෝධය ලැබූ උත්තමයෙක් උතුම් අවබෝධයෙන් අනතුරුව තමාට ප්‍රමාදය පිශීස හේතු වූ පංචතීවරණ දර්මයන් සහ තමාට අප්‍රමාදී හාවයට හේතු වූ සප්ත බොජ්කඩ්ග දර්මයන් දෙස ආපසු හැරී බලන විට මහු දැකින්නේ අනිත්‍යය කියන අර්ථය පමණක් මයි.

ආර්ය අෂේධාරික මාර්ගය තුළදී සද්ධා, විරෝධ, සති, සමාධි, ප්‍රයා ඉන්දිය දර්මයන් වැඩිම දර්මතාවයක්. ඉන්දිය

ධරුමයන් පරිපූර්ණ වැඩුණු පසු බල ධරුමයන් වශයෙන් ඉහත ධරුමයන් වැඩීම ධරුමතාවයක්. බලධරුමයන් පරිපූර්ණ කරගත් අර්හත් උතුමත් ඉන්දිය ධරුමයන්, බල ධරුමයන් දෙස අනිතාවර්ෂනයක යෙදීමේදී මහු දැකින්නේ අනිතාය කියන අර්ථය පමණක් මයි.

පින්වත් මධ්‍යි කයේ කියාකාරීත්වය උදෙසා උපකාරක ධරුමයන් සකස් කර දෙන කාය සංස්කාර, ඒ කියන්නේ ආශ්චර්ජ, ප්‍රශ්චර්ජය, රැඳිරගමනය, ආභාර ජීරණය, ගිරිර අපදුව්‍ය බැහැර කිරීම මේ සැම කියාවක්ම ධරුමතාවයක්. තමුත් ඒ ධරුමතාවය අනිතායයි. නිරතරුව ම වෙනස්වන ස්වභාවයෙන් යුත්තයි. මවක් දරු ප්‍රසුතියෙන් අනතුරුව ඇයට මව්කිර එරීම ධරුමතාවයක්. ඒ ධරුමතාවයන් අනිතායයි. සත්ත්වයා තුළින් සකස් වෙන වවනවලට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම වලට අදාළ ව්‍යුහ සංස්කාර, ඒ කියන්නේ විවාර, විතක්ක, නිරතරුව ම වෙනස් වන අනිතා වූ ධරුමතාවයක්. සත්ත්වයා තුළින් සකස් වෙන සිතිමට, මෙනෙහි කිරීමට අදාළ මතෝ කරම, ඒ කියන්නේ සංඡා, වේතනා නිරතරුව ම වෙනස් වන ධරුමතාවයක්. පින්වත් ඔබ දැස් පියාගෙන එම ධරුමතාවයන්ගේ අනිතා භාවය දැකින්න. ඔබ තුළ සකස් වුණ විතරක විවාරයන් නිසා ඒවාට අදාළව සිතන්න යාම නිසාම මොන තරම කුසල් අකුසල් මතෝ සංස්කාර ඔබ තුළ සකස් වෙන්න ඇතිද? පින්වත් ඔබ දිනය පුරාවට ඔබ තුළ සකස් වූ කුසල් අකුසල් වේතනාවන්ට සිත යොමු කර ඒවායේ අනිතා භාවය නුවනීන් දැකින්න.

අැසත්, බාහිර රුපයන්, වික්ද්‍යාණයන් එස්සය නිසා වක්බු වික්ද්‍යාණය සකස් වීම ධරුමතාවයක්. කනත්, ගබඳයන් වික්ද්‍යාණයන් එස්සයෙන් සකස් වෙන ගෞත් වික්ද්‍යාණය ධරුමතාවයක්. නාසයන් ගද, සුවදත් වික්ද්‍යාණයන් එස්සයෙන්

හටගන්නා සාමා වික්ද්‍යාණය ධර්මතාවයක්. දිවත්, රසයත්, වික්ද්‍යාණයත් එස්සයෙන් හටගන්නා ජීවිතා වික්ද්‍යාණය ධර්මතාවයක්. ගරිරයත්, පහසත්, වික්ද්‍යාණයත් එස්සයෙන් හට ගන්නා මතෙන් වික්ද්‍යාණය ධර්මතාවයක්.

පින්වත් ඔබ අද උදේ පටන් ඔබ තුළ ඇති ව්‍යුණ ඉහත ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය තුවණීන් දකින්න. ඇසෙන් කොවිවර රුප දැක්කද, කනෙන් කොවිවර ගබද ඇසුවද, මනසින් කොවිවර සිතුවිලි සිතුවද, මේ නිමෙශයේදී ඔබ තුළ ඉතිරිවී ඇත්තේ අනිත්‍යය කියන ධර්මතාවය විතරයි.

මෙය සටහන් තබන නිකුත් මොහොතක් ඇස් දෙක පියාගෙන තුවණීන් දකිනවා, අනිතයේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලක්ෂණනක් මේ ඇස් වලින් දකුල තිබෙනවා පටිච්ච සමුප්පන්නව. අනන්ත අප්‍රමාණ පිරිසකගේ පහස, සෙනෙහස, දරුණනය මා ලබලා තිබෙනවා. ගතු, බුහුම, රජ, සිටු, දුගි, යාචක ජීවිත සංසාරයේ ලබල තියෙනවා. මේ සැම විදිමක්ම එස්ස පච්චයා වේදනා කියන ධර්මතාවයක් පමණක් මයි. ඒ ධර්මතාවයේ ස්වභාවය අනිත්‍යය.

ඔබගේ පෙර ජීවිතයේ මරණාසන්න මොහොතට සිත යොමු කොට, උපාදානය නිසා තැවත හවය සකස් කර ගත් හැරී, හවය සකස් වෙන මොහොතේ ම උපාදානය අනිත්‍ය වී යන හැරී, ලැබුවාටු උපතේ මේ මොහොත දක්වා සලායනයන් ගේ සහ එස්සයේ අනිත්‍ය භාවය තුවණීන් දකින්න.

## ඛම්මානුපස්සනාව

### අය මට දු, මට අය දු නොව අප දෙඳුනාම අයිති ධර්මතාවයකටය

වක්බු වික්ද්‍යාණය, ගෝත වික්ද්‍යාණය, සාහ වික්ද්‍යාණය ජ්වලා වික්ද්‍යාණය, කාය වික්ද්‍යාණය, මනෝ වික්ද්‍යාණය හේතුවෙන්, කාමයේ ආශ්චර්ය සකස්වීම ධර්මතාවයක්.

පින්වත් ඔබ ආයතන හය නිසා ජීවිතයේ ලැබූ කාමාශ්චර්යන් තුවණීන් මෙතෙහි කරන්න. පින්වත් ඔබ මුලින්ම ආශ්චර්යක් කර ගත්තේ ඔබේ අම්මාගේ ගරහාඡ කුටියයි. කුඩා ඉඩකඩක් තුළ උෂ්ණය, ලේ, සැරව, දෙතිස් කණුපයන් මැදි කොට ගෙන ඔබ ඇති කර ගත් මේ ජීවිතයේ මුල්ම ආශ්චර්ය අනිත්‍ය වූ ධර්මයක්. ඔබ ජීවිතයේ දෙවැනියට ඇතිකරගත් ආශ්චර්ය මවි සෙනෙහසයි. මවි උණුසුමයි, මවිකිරී සුවදයි. ඒ සැම ආශ්චර්යක් ම අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්.

කාමයේ ආශ්චර්ය හේතුවෙන් කාමයේ ආදිනවය සකස්වීම ධර්මතාවයක්. අම්මා කියන රුපය කෙරෙහි ඇති කර ගත් කාමයේ ආශ්චර්ය නිසා මොන තරම් නම් ආදිනවයක් ඇතිද? කාමයේ ආශ්චර්යට බැඳී ගියෙයත් කාමයේ ආදිනවය ඇතිවීම ධර්මතාවයක්. නමුත් මේ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. මා බැඳී ගිය අම්මාය කියන රුපය මේ මොහාත් පටිච්ච සමුප්පන්නව වෙනත් උපතකට ගිහිල්ලා. ඇය මට අයිති නැහැ. මා ඇයට අයිතිත් නැහැ. මේ සියල්ලම අයිති පටිච්ච

සමුප්පාද ධර්මයන්ට. නමුත් මේ ධර්මතාවය ද අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. යම් පින්වතෙක් කාමයේ ආශ්චර්යයේ අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කර ගෙන ආදීනවයෙන් මිදි කාමයේ නිස්සරණය සාක්ෂාත් කොට ගැනීමද ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයන් පිරිනිවී යාමෙන් අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා රුපයේ ආශ්චර්යය කියල කියන්නේ අවුරුදු දහ අටටි, විස්සේස් පිරිමි දරුවෙක්ගේ ගැහැණු දරුවෙක්ගේ රුපයේ තාරුණ්‍යය, හැඩය, වරණය, මටසිලුව බව, ලස්සන ය කියලා. එයන් ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. රුපයේ ආශ්චර්යය පසුපස නිරතරුව ම රුපයේ ආදීනවය සැළවී තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. මේ ධර්මතාවයන්ගේ ස්වභාවයන් අනිත්‍යයි. පින්වත් ඔබ ඔබේ ගිරිරයේ රුප වැටුණු සම දෙස බලමින් වැහැරෙමින් එල්ලී වැටීමට මාන බලන මස පිඩු දෙස බලමින්, අල්මාරි මේසය මත තිබෙන මංගල ජායාරුපය දෙස බලමින්, රුපයේ ආශ්චර්යයේ අනිත්‍ය භාවයන් රුපයේ ආදීනවයන් ගැන දම්මානුපස්සනාවෙන් බලන්න. මාගේ අම්මා තත්තාගේ මංගල ජායාරුපය තවමත් මහගෙදර අල්මාරි මේසය මත තබා ඇත. මට ඒ ජායාරුපය සිහිවෙන විට භාසුයක් පමණයි දැනෙන්නේ. දම්මානුපස්සනාවෙන් ආවරණය තොටු සිත මොන බලපැමක්ද සත්වයාට කරන්නේ කියලා.

උපත සිහිවෙන මොහොත්දී ම මරණය ධර්මතාවයක් බව තුවණීන් දකින්න. ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. රුපයේ ආශ්චර්යයේ කෙටි භාවයන් ආදීනවයේ දිගු භාවයන් අවබෝධ කරගත් උත්තමයා ආර්ය අෂ්ට්‍යාංගික මාර්ගය තරණය කර රුපයේ නිස්සරණය සාක්ෂාත් කරගැනීම ද ධර්මතාවයකි. එයද අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයකි.

ඩූරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පළමුවැනි, දෙවැනි, තෙවැනි, සතර වැනි ද්‍රානතල, වේදනාවේ ආශ්වාදයයි කියලා. පංචනීවරණ ධර්මයන් යටපත් වීමේ ප්‍රමාණයට ද්‍රානතල සකස් වීම ධර්මතාවයක්. තමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. මොකද ඉහත රුපාවලට ද්‍රානතල අනිත්‍ය භාවයට පත්වෙනවා. ද්‍රානතල පිරිහිම වේදනාවේ ආදිනවයයි. එයත් ධර්මතාවයක්. පංචනීවරණයන් මතුවීමේ ප්‍රමාණයට ද්‍රානතල පිරිහි යනවා. වේදනාවේ ආශ්වාදයේ අනිත්‍ය භාවයත් ආදිනවයේ අනිත්‍ය භාවයත් අවබෝධ කරගත් තැනැත්තා වේදනාවේ නිස්සරණය ලබාගැනීමද ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්.

පින්වත් මබට මේ ජීවිතයේදී යහපත් අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක්, සහෝදර සහෝදරියන්, දරුවන්, ඇෂ්තීන්, බිරිඳික්, සැමියෙක් ලැබුණා නම් එය අතිත කුසල් සංස්කාරයක එලයක්. ඒ කියන්නේ ධර්මතාවයක්. තමුත් මේ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි.

එක මහත්මියක් හික්ෂුවට ප්‍රකාශකලේ 'ස්වාමීන්වහන්ස, මම විවාහවුන අඥත මගේ ස්වාමී පුරුෂයා දෙවියෙක් වගෙයි සිටියේ. දැන් ඔහු යක්ෂයෙක් වගේ'ය කියල. අම්මා කෙනෙක් කියනවා 'ස්වාමීන්වහන්ස, මගේ දරුවා හොඳ කිකරුවට හිටියේ දන් හරිම මුරණ්ඩුයි' කියලා. මේ අපි දැකින්නේ ධර්මතාවයන් ගේ වෙනස්වීමයි.

කුලදුල් දරුවා ලැබුණු අම්මා කෙනෙක් කියනවා 'හාමුදුරුවනේ, දරුවා ලැබුණත් මට කිරී එරෙන්නේ නැහැ'ය කියල. එයත් ධර්මතාවයක්. මේ කුලදුල් දරුවා පෙර ජීවිතයේදී සිල්වත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට පුජා කරන ලද කිරී කෝජ්පයක් හොරෙන් බොත්තා ඇති. එහෙම නැත්තම් සංස්යාට ලැබිය යුතු කිරී ආභාරයක් වලක්වන්න ඇති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අරමුණු කරගෙන පින්වතෙක් කිරී කළයකින් බෝධීන් වහන්සේ නහවනවා දැක එය විවේචනය කරන්න ඇති. අතිත අකුසල් කරුමයක හේතුල්ලයක්.

නමුත් මේ ධර්මතාවයන් අනිත්‍යයි. පින්වත් ඔබට අංගවිකල, මන්ද බුද්ධික, තිරතුරුව ම රෝගී භාවයට පත් වෙන දරුවන් ලැබේ ඇත්තාම්, එයත් ධර්මතාවයක්. පෙර ජීවිතයක දෙමාපියනුත්, දරුවනුත් එකතුව කරන ලද අකුසලයක එලයක්. එම නිසා පින්වත් ඔබ එවැනි උපත් කෙරෙහි කළකිරීම ගැටීම් ඇති කරනොගෙන ධම්මානුපස්සනාවෙන් යුතුව එම දරුවන් දෙස බලන්න.

මෙවැනි අකාරුණීක උපත් වලින් මිදීමට ඇති එකම ඔඟධය එයවනු ඇත. අනිත්‍ය වන ධර්මතාවයන්ට ගැටී තව තව අකුසල් සිදු කර තොගන්න.

ධම්මානුපස්සනාව

## ධර්මතාවය සඛැලැවීන් දුටු තහන, ඔබ වටිනාකම හිස් කරනු ඇතේ

පින්වත් ඔබට මහේශාලා ජීවිතයක්, උසස් අධ්‍යාපනයක්, උසස් වෘත්තියක්, ලැබුනා නම් එය අතිත කුසල් සංස්කාරයක එලයක්. එයත් දර්මතාවයක්. නමුත් ඒ දර්මතාවය අනිත්‍යයයි. හවදේදෙවියෙක්, මනුෂ්‍යයෙක්, බූහ්මයෙක්, පසුවසතර අපායේ සත්ත්වයෙක් ලෙස ඉපදුනේ අතිත සංස්කාරයන්ට අදාළව උපාදාන පව්‍ය හව කියන දර්මතාවයන්ට අනුවයි. නමුත් ඒ දර්මතාවය අනිත්‍යයි. සංස්කාර නිරෝධය නොකළ සැම සත්ත්වයෙක්ම මරණයන් පසුව තැවත ඉපදීම දර්මතාවයක්. නමුත් ඒ දර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. ලෝකෝත්තර ආර්ය අෂේර්යාගික මාරුගය පරිපූරණ කළ පින්වතුන් උතුම් සෝචන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත්ථලයන් සාක්ෂාත්කාට ගැනීම දර්මතාවයක්. නමුත් ඒ දර්මතාවය අනිත්‍යයි. උතුම් වතුරාර්ශය සත්‍යය අවබෝධ කළ උත්තමයා පිරිනිවත් පැම දර්මතාවයක්. නමුත් ඒ දර්මතාවය අනිත්‍යයි. අතිතයේ පිරිනිවී ගිය සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ කියන්නේ මේ මොහොතේ අනිත්‍ය වූ දර්මතාවයක් පමණක් මයි.

කාම, රුළු, අරුළී ලෝකවල උපතත්, මරණයත්, දුකත්, සැපත් දර්මතාවයක් වූ කළ දම්මානුපස්සනාවට අදාළ කමටහන් ලෝකයක් තුළයි පින්වත් ඔබ ජීවත් වෙන්නේ. මේ මුළු කමටහන් ලෝකයම පින්වත් ඔබ පංච

උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍යය කියල අවබෝධ කරන එකම ධර්මතාවයකින් නිශේෂ කිරීමට ධම්මානුපස්සනාව තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වත් ඔබට මාර්ගය කියා දෙනවා. තිවීමේ මාර්ගට පින්වත් ඔබට උපකාරක ධර්මයක් වූ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, විත්තානුපස්සනාව, විද්‍රෝහනා සිතින් ධම්මානුපස්සනාවට ගොමු කරලා නුවණීන් දැකින්න. එවිට පින්වත් ඔබ ධම්මානුපස්සනාව තුළින් පිංච උපාදානස්කන්ධයට තො ඇලෙන තිස්සරණය මතු කර ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ මේ උතුම් මොහොතේ දී ධර්ම මාර්ගයේදී ප්‍රමාදී භාවයට පත් වුනෙන් ධර්මාවබෝධයෙන් ඔබ බැහැරට යනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. උතුම් ප්‍රාතිමෝෂ්ක් දිලය ආරක්ෂා කරගෙන වැඩි සිටින අවසාන උපසම්පදා ස්වාමීන් වහන්සේ අපවත් වෙන මොහොතේ ගාසන අර්ථයන්ගේ අතුරුදහන් වීම සිදුවෙනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. නමුත් මේ ධර්මතාවයත් අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්මයි. ගාසන අර්ථයන් අතුරුදහන් වී ගිය පසු මහා සංසරත්නය තියෙශ්තනය කිරීම සඳහා කාඟාවකන්ධිකලාගේ පහළවීම ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. කාඟාවකන්ධිකලාගෙන් පසුව දුෂ්කීල මනුෂ්‍ය සමාජ තුළින් මාග සංඡාව මතුවී මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ අවුරුදු දහයට අඩුවී, නැවත සමාජය තුළ ඇතිවන සිල්වත් භාවය තිසා, මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ නැවත අවුරුදු අසුදාහක් වීමද ධර්මතාවයක් මයි.

මනුෂ්‍යයාගේ දුෂ්කීල භාවයෙන් මනුෂ්‍යයා තුළ මාග සංඡාව සකස් වී, එකිනෙකා ඇතුළුවා ගෙන මහපොලට රැඹිරයෙන් තෙත්වීම ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. දුෂ්කීල භාවය තිසා මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ අවුරුදු දහයට අඩුවී, නැවත සමාජය තුළ ඇතිවන සිල්වත් භාවය තිසා, මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ නැවත අවුරුදු අසුදාහක් වීමද ධර්මතාවයක් මයි.

මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ්‍ය අවුරුදු අසුදහසක් වන කාලයේදී කාලය, දීපය, දේශය, කුළය, මව කියන පස්මහ බැලුම් බලා, මෙත්තී බෝධිසත්ත්වයන් දිඹිව පහළ වීමද ධර්මතාවයක් මයි. නමුත් ඒ ධර්මතාවයන් අනිත්‍යයි. මෙත්තී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ගාසනයත් අතුරුදහන් වී යනවා. මෙත්තී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ගාසනයත් අතුරුදහන් වී ගිය පසු, කල්ප විනාශය සිදුවී මේ ලෝකධාතුව අඟ දුව්වීලි ගොඩක් වීමද ධර්මතාවයක් මයි. වැස්ස නොමැති වීමෙන්, පාලීවියේ උජ්ණත්වය ඉහළ ගොස්, ඉරවල් හතක් පායා, ඉරවල් හතේම දැඩි උජ්ණත්වයෙන් මූල්‍ය මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවම විනාශය කරා ගොස්, ඉහළ උජ්ණත්වය තුළ පිච්චි, පිච්චි මැරෙමින් ඉපදෙන ජ්‍යෙෂ්ඨයින්, නිරිසතුන්, කෘෂින් ලෙස සත්වයාට අවුරුදු දසුදහස් ගණනක් මේ ලෝක බාතුවේ සත්වයින් අත්විදින කටුක දුක්ගොඩ විදිමට සිදුවීමද ධර්මතාවයක් මයි.

යොදුන් 168,000 ක් විශාල මහාමෙරුව හිනි ගැනීමෙන් අඟදුව්වීලි වන ලෝකය තැවත බිහිවීමද ධර්මතාවයක්මයි. එයින් පැහැදිලි වෙන්නේ මෙතරම් රුදුරු, වියරු දුක් සහගත කල්ප විනාශයේ ප්‍රතිඵ්‍යාලද අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්ම බවයි. පින්වත් ඔබ ඉහත සටහන කියවා නිත්‍ය වූ කිසිවක් තැනී කෙටි ආශ්වාදයක්, දීර්ශ ආදිනවයක් පමණක් උරුම පංච උපාදානස්කන්දය තැවත ලෝකය මමය, මගේ, මගේ ආත්මය කොට නොගෙන අනිත්‍යයි කියන අර්ථයේ දුක්ම තුළින් ඩම්මානුපස්සනාව ජ්‍යෙෂ්ඨයට එකතුකොට ගන්න.

රුපය කියන්නේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. වේදනාව, සක්ක්දාව, සංස්කාර, වික්කාණය කියන්නේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයන්. ඉහත ධර්මතාවයන් අනිත්‍ය වශයෙන් දක්කා

වූ සිතත්, අනිතය වූ ධර්මතාවයක් පමණයි. සියල්ල ම අනිතය වශයෙන් දැකලා, අවසානයේ පින්වත් ඔබ දැක්කා වූ සිතට බැඳී ගියෙන්, එතැනදී ඔබ 'මාරානුපස්සනාවට' යොමු වුණා වෙනවා. ධම්මානුපස්සනාව තුළින් පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිතයය අවබෝධ කොට ගත් උත්තමයා, නැවත කවදාවත් තමන් විකුණ්නන්නේ වත්, විකිණෙන්නේ වත් නැති කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා. මොකද ඔහු අවබෝධයෙන් ම දන්නවා, අනිතය වූ පංච උපාදානස්කන්ධයකට වටිනාකමක් නැහැය කියලා. ඔහු වටිනාකම හිස් කරපු කෙනෙක් බවටයි පත් වන්නේ.

(ධම්මානුපස්සනාවට අදාළ සටහන මෙතැනීන් නිමවේ...)

## “මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ”

### දහම් ප්‍රස්තක මාලාවේ මෙතෙක් නිකුත් වී ඇති දහම් ප්‍රස්තකයන්

“මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ” පොත් මාලාව (අතහැරීම 1-11 දක්වා)

- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 01 (2012 මැයි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 02 (2012 සැප්තැම්බර සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 03 (2013 මැයි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 04 (සංගෝධීන මුද්‍රණය-2016 ජනවාරි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 05 (සංගෝධීන මුද්‍රණය-2016 ජනවාරි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 06 (2014 මාර්තු සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 07 (2014 සැප්තැම්බර සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 08 (2015 සැප්තැම්බර සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 09 (2016 සැප්තැම්බර සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 10 (2017 ජූලි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ අතහැරීම 11 (2018 මැයි සිට)

“මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ” පින්සිත් වචන පන්සිල් මළව පොත් මාලාව

- පින්සිත් වචන පන්සිල් මළව - ධර්ම සාකච්ඡා අංක 1 (2017 ජූලි සිට)

“මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ” පොත් මාලාවේ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයන්

- Giving Up Part 1 (From January 2014)
- Giving Up Part 3 (From December 2017)
- Giving Up Part 4 (From September 2016)
- Giving Up Part 5 (From September 2016)
- Giving Up Part 6 (From February 2018)
- Giving Up Part 7 (From February 2018)
- Noble Eightfold Path (From February 2018)

“මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ” අනෙකුත් පොත්

- සතර අපායන් මිදීම (2014 පෙබරවාරි සිට)
- කාලන දම්ම සාකච්ඡා (2014 නොවැම්බර සිට)
- ආර්ය අෂ්ට්‍රාංකික මාර්ගය (2015 පෙබරවාරි සිට)
- තෙරුවන් කෙරෙහි අවල ගුද්ධාව පින්වත් ඔබට  
සැබැම් නිරෝගී හාය ලබා දෙන එකම වෛද්‍යවරයායි (2015 මැයි සිට)
- ලේසන වෙන්න කැමති පින්වත් දුරුවන්ට මෙත සිත (2016 මැයි සිට)
- හම්බන්තොට ධර්ම සාකච්ඡාව 01 (2016 මැයි සිට)
- හම්බන්තොට ධර්ම සාකච්ඡාව 02 (2016 මැක්තෙක්බර සිට)
- හම්බන්තොට ධර්ම සාකච්ඡාව 03 (2018 මාර්තු සිට)
- සතර අපායන් මිදීම උදෙසා දේවතානුස්සතිය (2017 මැයි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ ලිපි මාලාවේ රුවන් වැකි (2017 මැයි සිට)
- සතර අපායන් මිදීම උදෙසා (2017 මැයි සිට)
- අනිත්‍ය භාවනාව (2018 පෙබරවාරි සිට)
- සජ්‍ය විගුද්ධ ධර්ම (2018 මැයි සිට)

මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ දහම් ප්‍රස්තක ඔබට ආසන්න  
තැපැල් කාර්යාලය වෙතටද ගෙන්වා ගත ගැක.

නිෂ්පාදන වියදමට දායක වී ඉහත සඳහන් ග්‍රන්ථයන්  
රේම දානයක් ලෙස බෙදා දීමට ලබා ගත ගැක.

විමසීම: 011 2755767

011 2755768 (අතියේ දිනයන්හිදී පෙ.ව. 9.00 සිට ප.ව. 4.00 දක්වා)

ගෝරතර සසරේ  
තවත් එක් සත්ධියක  
ඉබාගානේ අවදු  
සංසාර සතුන් හට  
නොජැලෙන්න කියුදුන්  
නොජැවෙන්න සිතිය දුන්  
අතහරන සතිය දුන්  
නිදකානගේම පුන්  
සූ මැණික ඔබම විය

කරගන්න මහ කුසල්  
බඳා ලොවටම දහම  
මිනේ අවබෝධයෙන්  
සැහසිය මතු කැලක්  
එමතු නොව දෙවියෝදු  
එසින් තුටු වතු දනිමි

සාරපුත් පරපුරේ  
අපේ කාලේ උපත්  
මහකකුප් මහතෙරගෙ  
එමග යන බුද පුතුනි  
එක්කේර් මරණයය  
නොමැතිනම් නිවනමය  
කියා කළ සිහ නාද  
තව කොහොන් අසන්නද

මිනේ දම් ගැලපුමට  
නොතින් පැසෙශුම් එතැයි  
කිසු කළ මා ඔබට  
ප්‍රතේ මේ මගේ නොවෙයි  
බුදරපුන් දහමමය  
නිහතමාතිව කිවු  
එ වදන් රාවදෙයි

කොහොන් තෝ වන පෙනක  
මේ මොනොනා වැඩ සිරින  
අපේ පිනටම උපත්  
හිමියන් ඔබ ගුණෙන්  
දත්තු අපි බුද රපුන්

එ අමා මැණියන්  
සහස් දෙකකත් අඩක්  
ගෙවී වස් ගනවතන්  
වදුය ඔබ වැනි පුතුන්  
ලේ සතාට කොහොන්සින්

මල ර. 130/-

ISBN-978-955-7887-33-3



9 78955 887333

මුද්‍රණය: සොරුරි මින්නේ කොළඹ සෙවී