දිවයින
ඉරිදා සංග්‍රහය

ලිපි මාලාවක් ඇසුරින්

අතහැරීම 11

මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ

ඉදිරිපත් කිරීම

ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

මේ සටහන් තැබූ භික්ෂූන්වහන්සේගේ පුණ්‍යානුමෝදනාව

මාගේ ගුරුදේවයාණන් වහන්සේ වන

අති ගෞරවනීය

දොඩම්පහල චන්ද්‍රසිරි

මහනායක ස්වාමීන්වහන්සේටද

කළ්‍යාණමිත්‍රභාවයෙන් උපකාර කළාවූ

සියළුම ගෞරවණීය ස්වාමීන්වහන්සේලාටද

නිදුක් නිරෝගී සුවපත්භාවය පිණිසත්

මේ ජීවිතයේ දීම

චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධය පිණිසත්

මෙම ධර්මදානමය කුසලය හේතුවේවා!

මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ

අතහැරීම 11

ඉදිරිපත් කිරීම
ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

දිවයින ඉරිදා සංග්‍රහයේ
ලිපි මාලාවක් ඇසුරිනි

© ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

පළමුවන මුද්‍රණය - 2018 මැයි

වෙබ් පිටුව:

www.maharahathunwedimagaosse.com
www.mrwo.lk

ISBN - 978-955-7887-33-3

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන :

දිවයින පුරා පොත් අලෙවිසැල්

තැපැල් මගින් ඔබට ආසන්නම තැපැල් කාර්යාලය වෙතට

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

විමසීම් -

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

ඡායාරූප
වාසල සේනාරත්න

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම
ස්මාර්ට් ප්‍රින්ට් සොලියුෂන්ස් සෙන්ටර්
444/3B, පිටිපන දකුණ, හෝමාගම

(සෝයා තෙල් භාවිතයෙන් නිපදවනු ලැබූ, විෂ රහිත පරිසර හිතකාමී තීන්ත භාවිතයෙන් මුද්‍රිතයි.)

'මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ ' ලිපි මාලාව පින්වත් ඔබ වෙනුවෙන් පුදනු ලැබූ උන්වහන්සේ එදා ඒ සටහන් තබනු ලැබුවේ අප්‍රකටව ය. මහා ඝන වනන්තරයේ ඈත කුටියක සිට, සිතත්, පරිසරයත් සහමුලින් ම නිසල මොහොතක, ලොව ම නිදනා රාත්‍රියක, විටෙක රූස්ස ගස් අතරින් පෙරී එන ළහිරු කිරණ හෝ තවත් විටෙක ලන්තෑරුමේ දුප්පත් එළියේ පිහිටෙන් තැබූ ඒ සටහන් දිවයින සිසාරා සදහම් සුවඳ වී හමා ගියේ ය. ඒ සුවඳ හමන්නේ කොයි ඉසව්වෙන් දැයි සැදැහැති දනෝ විමසූහ. ඒ දහම් සුවඳින් හදවත සුවඳවත් කරගත් අයෙක් ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඒ දහම් සුවඳ පතුරුවාහළ බුදුපුතුන් දැකීමට ප්‍රාර්ථනා කළහ; සත්‍යක්‍රියා කළහ; තවමත් ගළපාගත නොහැකි දහම් ගැටලුවක් වේ නම් එය ඒ පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ම විමසා ගළපා ගැනීමට උනන්දු වූ හ.

කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ඒ ප්‍රාර්ථනා ඉටු විය. සටහනකින් ඔබ දුටු උන්වහන්සේව සියැසින් දැක ගැනීමට ඔබට හැකි විය. නැතිනම් ඔබට ඒ සඳහා හේතු තිබුණි. එතෙක් ඇසින් කියවූ දහම් ගැළපුම දෙසවනින් ඇසීම උදෙසා දසදහස් ගණනින් රැස් වූ හ. පිරිස කොතරම් උන්වහන්සේ වටා රැස් වුව ද, උන්වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ස්වභාවයෙන් ම සිටි සේක. රැස් වන කඳු ගණන් පිරිකර ද, දහස් ගණන් පිරිවර ද ලෝකය වශයෙන් ම, මාරයා වශයෙන් ම දුටු සේක. ප්‍රශංසාවත්, සාධුකාරයත්, ගැරහුමත්, විවේචනයත් ධර්මයට ම ගැළපූහ.

වනයේ රුක්ෂ මණ්ඩලයක රැඳුණු හුදකලාව තමන් වහන්සේගේ විවේකය පිණිසත්, ගම, නගරයේ සැකසුණු ධර්ම මණ්ඩපයක ඉල්ලීම ධර්මකාමී ජනතාවගේ පහසුව පිණිස කැපකිරීමක් ලෙසත් වස්කාලයෙන් වස්කාලය, උන්වහන්සේ ඉකුත් වසර කිහිපය ගෙවා දැමූහ. නමුත් උන්වහන්සේ අප සැම කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් අඛණ්ඩව ම ශ්‍රී සද්ධර්මය අප සැම වෙත දායාද කළ සේක. මේ එවැනි වූ තවත් උතුම් දහම් ගැළපුම් පෙළක එකතුවකි.

පිදුම

මේ අනන්ත වූ සංසාරයේ අප කරක් නො ගැසූ තැනක් වේ ද? අත් නො විඳි අත්දැකීමක් වෙද් ද? ඒ සා තැන්හි කරක්ගසා, ඒ සා අත්දැකීම් විඳ මෙලෙසින් තවත් උපතක් ලැබූ අපි මේ භව චක්‍රයේ තවත් කැරකෙමු ද? අප හැමදා ම කැරකුණේ එක ම තැනක් වටා ය; විඳගත්තේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ වැනි එක ම අත්දැකීම් පෙළකි.

හිත හැරුණු අතේ, හිස හැරුණු අතේ, යන්නන් වාලේ ගිය මේ ගමනේ වෙහෙස යනු 'දුක' යැයි කියාදුන්, ඒ දුකට සමුදීමේ ක්‍රමවේදය 'දුක අවබෝධ කිරීම' යැයි කියාදුන්, දුක අවබෝධ කිරීමේ උත්සාහයට වචනයකින් හෝ ආදර්ශයෙන් හෝ සවිය දෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් යැයි කියන්නා වූ යමෙක් වෙත් ද, ඒ කල්‍යාණ මිත්‍රයා වෙනුවෙන් මෙය පුදමි.

ඉන්ද්‍රජිත්

පටුන

සතර සතිපට්ඨාන ප්‍රවේශය

පළමුව දෑස් හැර ලෝකය දෙස බැලුවෙමි දෙවැනුව
දෑස් පියාගෙන ලෝකය අවබෝධ කළෙමි 1

බුද්ධ ශාසන ලක්ෂ ගණනක් ඔබට අතහැරුණු හේතුව මෙයමයි 7

කායානුපස්සනාව

ඔබට තේරෙන භාෂාවෙන් කුණපයන් 'කියවන්න' 12

සැබෑ මිහිර විඳිනු පිණිස තිත්ත ඇත්ත දැකිය යුතුය... 17

කායානුපස්සනාවේ අරුත නොදැක්කහොත් 21

පාලකයෙක්, පාලනයක් නැති වෙනසක උරුමයද මේ කය 25

ඔබේ අතීත මළ කඳන්ගොඩ මත මොහොතක්
සක්මන් කරන්න 29

ඔබ රූපලාවණ්‍යාගාරයක් නොව, කුණුවෙන සතර මහා
ධාතුවක්මය 32

සළායතන දැක්කොත් ඔබ මේ විලසින.... 35

මස් ඇස විදර්ශනාවට ලක්කර ප්‍රඥාවේ ඇස මතුකර ගන්න 39

මහ පොළොවත්, ඔය සිරුරත් වෙන්වේවිද හැමදාමත්... 43

කිසාගෝතමියට බුදුරජුන් දුන් කමටහන ඔබේ කමටහන කරගන්න 48

අනිත්‍යවන ඉරියව්වක් - නිත්‍යව ගත්තොත් උගුලක් 53

සංවර වූ, හික්මුනා වූ ඉරියව් කාය, චිත්ත සමාධියට ඖෂධයක්මයි 56

වේදනාවන්ගෙන් හටගත් මේ කඳුළු සාගරය නුවනින් දකින්න 61

වේදනානුපස්සනාව

වේදනාවේ අනිත්‍යභාවය දකිමින් ජීවිතය භුක්ති විඳින්න 65

කාලයත්, ආහාරයත්, රෝගයේත් යථා ස්වභාවය මෙසේ විචාරන්න 69

සිනහවත්, කඳුලත්, උපේක්ෂාවත් වේදනාවේ
අනිත්‍යභාවයෙන්ම දකින්න 73

චිත්තානුපස්සනාව

සිත දුර ගමන් යනවිට සිහිය නමැති දොරටුවට
සෙමෙන් තට්ටු කරන්න 76

මාරයාගේ ඇස් බැන්දුමෙන් නිදහස්වන ක්‍රමවේදය 80

'මාරධර්මයන්, උපක්‍රමශීලීව උපයෝගීකොට ගනිමින්,
මාරධර්මයන්ටම පහරදීමේ ක්‍රමවේදයක් මට තිබුණා' 84

චිත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවූ සිතට නිරයක් මැවිය හැක 88

චිත්තානුපස්සනාවත්, අංගුලිමාල රහතන් වහන්සේත් ගලපන්න 92

ධම්මානුපස්සනාව

මේ සියල්ල ධර්මතාවයන්මය... 96

මේ නිමේශයද අනිත්‍යයට පත්වන ධර්මතාවක්ම පමණි 102

ඇය මටද, මට ඇයද නොව අප දෙදෙනාම
අයිති ධර්මතාවයකටය 105

ධර්මතාවය සැබැවින් දුටු තැන, ඔබ වටිනාකම හිස්කරනු ඇත 109

පළමුව දෑස් හැර ලෝකය දෙස බැලුවෙමි. දෙවනුව දෑස් පියාගෙන ලෝකය අවබෝධ කළෙමි.

භික්ෂුව ධර්මදේශනා පවත්වන දිනවල අහම්බෙන් මුණගැසුණු වැදගත් මහත්මයෙක් භික්ෂුවට බොහෝම ගෞරවයෙන් ප්‍රකාශ කළා 'ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ වෙහෙසෙනවා වැඩියි. ඔබවහන්සේට ඔබවහන්සේගේ අගය නොතේරුනාට අපට එය තේරෙනවා. අපිට අවශ්‍යයි ඔබවහන්සේව තව අවුරුදු පනහක් ජීවත්කරව ගන්න' කියලා. භික්ෂුව නොසිතූ මොහොතක, නොසිතූ අදහසක් ඉදිරිපත් කළ එම මහත්මයාට භික්ෂුව ප්‍රකාශ කළේ 'මහත්තයෝ, ඒ අවුරුදු පනහ මහත්තයා අරගෙන දීර්ඝායුෂ විඳින්න. භික්ෂුවට නම් අවශ්‍ය ඊළඟ නිමේශයේදී නිදහසේ ඇස් දෙක පියාගන්න' කියලා. ඒ පිළිතුරෙන් එම මහත්මයා සෑහීමකට පත්වුණේ නැහැ.

අපි කොච්චර සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළත් සද්ධර්මය අනුව සිතන්න දක්ෂ නැතිනම්, ධර්මයට පටහැනිවයි ලෝකය දකින්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ අවුරුදු අසූව වයසේදි ආයු සංස්කාරය අත් නොහැර, අවශ්‍ය නම් එකල පැවැති පරමායුෂය වන අවුරුදු එකසිය විස්සක් ජීවත්වීමට අවකාශ තිබුණා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවී යනවා.

ඒ උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක්ම වූ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයක සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ තම මෑණියන් වන සාරි බැමිණිය ජීවතුන් අතර සිටියදීම පිරිනිවී යනවා. ඒ උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක්ම වූ ශාසනයක, බුදුරජාණන් වහන්සේත්, යශෝදරා උත්තමාවියත් ජීවතුන් අතර සිටියදීම රාහුල මහෝත්තමයාණන් වහන්සේ වයස අවුරුදු 53 දීම පිරිනිවී යනවා. ඒ උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක් වූ ශාසනයක, මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ සොරුමුලකට හසුවී අතපය බිඳී පිරිනිවී යනවා.

ඒ උතුම් පිරිනිවීමත් මංගල්‍යයක් වූ ශාසනයක පින්වත් ඔබ මේ සටහන් තබන භික්ෂුවට භික්ෂුවගේ රූපය උම්බලකඩයක් වන තරමට දීර්ඝායුෂ ලබන්න යැයි ගෞරව පෙරදැරිව ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයට පහළවීමේ සැබෑම අර්ථය වන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය තමා තුළින් මතුකොටගැනීමට ඇති දුර්වලභාවය නිසාමයි.

මැදි වයසේ ජීවත් වන අඹුසැමි යුවලක් සිටියා. මේ දෙදෙනා විවේකීව සිටින විට මහත්මයා බිරිඳට කියනවා, "දැන් අපි දෙදෙනාගේ උදරය ඉදිරියට නෙරා එනවා, සම රැළිවැටීගෙන එනවා, හිසකෙස් සුදුවීගෙන එනවා. අපි දෙදෙනා දැන් වයසට යනවා" කියලා. මහත්මයා එහෙම කියනකොට බිරිඳ කියනවලු "මෙච්චර හිතන්න සුබ දේවල් තිබියදී, ඔයා අසුබ දෙයක් ගැනම සිතනවා" කියලා. ඒ වෙලාවේ මහත්මයා කිව්වලු "අපි වයසට යන්න ඕනේ වයසට යන බව දකිමින් මයි" කියලා. "එහෙම නොවී වයසට යන බව නොදැන වයසට ගියොත් අවසානයේදී දුක වැඩි වෙනවාය" කියලා.

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

සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අදාළව ලෝකය නොදකින නිසාමයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය ඔබ තුළින් මතු කොට ගන්න නම්, පින්වත් ඔබ මුළින්ම ලෝකය හොඳින් දකින්න වෙනවා.

භික්ෂුව හොඳින්ම දන්නවා, භික්ෂුවට මේ ඇස්දෙක ලැබුණේ පෙර කුසල් සංස්කාරයක් නිසාය කියලා. අකුසල් සංස්කාරයක් විපාකයට පැමිණියා නම් භික්ෂුවගේ ඇස්දෙක උපතේදීම අන්ධ වෙන්න තිබුණා. කන් දෙක බිහිරි වෙන්න තිබුණා. මේ බව තේරුම්ගත්ත, භික්ෂුව ගිහි කාලයේදී මේ ඇස් දෙකෙන් දකින්න ලැබුණු සෑම දෙයක්ම හොඳින් විවෘතව දක්කා. අසන්න ලැබුණ හැමදෙයක්ම විවෘතව හොඳින් ඇසුවා. විඳින්න 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 දකිද්දී මම දැන ගත්තා අපි ඇස් වලින් ලෝකය බලලයි, කණෙන් ලෝකය අහලයි, අනාගත ලෝකය ඉදිකරගන්නේ කියලා. ඒ දැක්ම මට ලැබුණේ එරමිනියා ගොතාගෙන භාවනා කරලා නොවෙයි. රූපය දෙස විවෘතව නුවණින් බැලීමෙන් මයි.

භික්ෂුව එක්තරා ආරණ්‍යයක වැඩසිටින කොට එම ආරණ්‍යයට විදේශීය භාවනා කණ්ඩායමක් පැමිණියා. එම භාවනා කණ්ඩායම සමූහ භාවනාවන් කරන කොට රතු රෙදි කඩකින් ඇස් දෙක බැඳගෙනයි භාවනා කරන්නේ. භික්ෂුවට තවමත් සිතාගන්න බැහැ ඇයි ඒ පින්වතුන් ඇස්දෙක රෙදි කඩකින් බැඳගෙන භාවනා කරන්නේ කියලා. කුසල් සංස්කාරයක් නිසා අපට ලැබුණු ඇස්දෙක අපි රෙදි කඩකින් බැඳ ගත්තොත් අකුසල් සංස්කාරයන්ට අදාළව අන්ධකාරයයි අපි වැළඳගන්නේ. මෙවැනි මිථ්‍යා භාවනා ක්‍රමවේදයන්

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළින් අපෙන් බැහැර කරවනවා.

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

දැන් පින්වත් ඔබ සිතන්න, ඔබ ළඟ ඔබේ පින්වත් බිරිඳ වාඩිවී සිටිනවා නම්, එම රූපයට බැඳී ගියේ ඇයි කියලා. ඔබ ඒ රූපය දැක්ක මුල්ම දවසේ සිත දෙස බලන්නේ නැතිව අහක බලා ගෙන රූපය දෙස පමණයි බැලුවේ. භික්ෂුව දක්ෂ වුණා ගිහිකාලයේදී මනාලියන් කිහිපදෙනෙක් මුණගැසිලත් මනාලියන් දෙස නොව ඇය නිසා සකස් වුණ සිත දෙස බලන්න. ලස්සන වේවා, අවලස්සන වේවා රූපය තුළින් මම හැම මොහොතක ම දැක්කේ මගේ විචාරවත්, අවිචාරවත් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි. සිතේ වෙනස්වීමයි. ලස්සන රූපය තුළින් මම රූපය දැක්කානම් මම තවමත් පින්වත් ඔබ සිටින තැනයි සිටින්නේ. දෑස් ඇරගෙන විවෘතව ලෝකය බලපු මම දෙවනුව දෑස් පියාගෙන ලෝකය අවබෝධ කොට ගත් භික්ෂුවක්.

මම ගිහි කාලයේ ගොඩාක් ලස්සන නොවුනාට, මම ලස්සනට ගොඩාක් කැමතියි. මම ගිහි කාලයේ ගොඩාක් අවලස්සන නොවුනාට, මම අවලස්නටත් ගොඩක් කැමතියි. මොකද මට ඉවක් තිබුණා ලස්සන අවලස්සන දෙකම, මට රූපයෙන් මිදී 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 බේරුණා. ලස්සන, අවලස්සන තුළින් මගේ සිත දකින්න මම දක්ෂ වුණා.

මේ මොහොතේ භික්ෂුවට මතක් වෙනවා උපතිස්ස, කෝලිත කියන ධනවත් බමුණු පවුල් දෙකේ තරුණයන් දෙදෙනා. මේ දෙදෙනායි පසු කාලයේ සාරිපුත්ත මහෝත්තමයන්, මුගලන් මහෝත්තමයන් බවට පත් වෙන්නේ. එදා දඹදිව සති ගණනක් පැවැති "ගිරජ්ජ සමජ්ජ" කියන සැනකෙළිය (කානිවල් එක) බලලා කලකිරීමේ තීව්‍ර භාවය උත්සන්න වෙද්දියි, මේ තරුණයන් දෙදෙනා කාමයන්ගෙන් මිදීමේ මාවත සොයා ගෙන යන්නේ. එදා ඒ කානිවල් එක නොතිබ්බා නම් මේ තරුණයන් දෙදෙනාගේ කාමන්ගෙන් මිදීමේ ගමන තව ප්‍රමාද වෙන්න තිබුණා. මේ බුද්ධිමත් තරුණයන් දෙදෙනා එදා දක්ෂ වුණා 'ගිරජ්ජ සමජ්ජ' කානිවල් එක තුළින් තමාගේ සිත දෙස බලන්න. සැනකෙළි වේදිකාවේ රඟන අනිත්‍ය වූ පංච උපාදානස්කන්ධය දෙස 'මම' කියන අනිත්‍ය භාවයට පත්වන පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් බලන කොට, මේ තරුණයන් දෙදෙනා දැක්කේ හිස් බවයි. ඒ හිස් භාවය අපි පුරවා තිබෙන්නේ තෘෂ්ණාවෙන් මයි.

ඒ නිසාම භික්ෂුව ඔබට කියනවා, විසූක දර්ශනයන්ගෙන් පිරුණු සමාජය සමග ගැටෙන්න එපාය කියලා. ඔබ ඒ සමාජය සමග ගැටෙනවා නම් ඔබේ සිතත් විසූකදර්ශනයක්ම වෙනවා.

ලස්සන, සතුට, විනෝදය, කලාව ලෝකයේම කොටස්. මේවායින් තොරව ලෝකය දකින්න බැහැ. ඔබ මේවාට ගැටෙනවා කියන්නේ, ඔබත් ලෝකයේම කොටස්කරුවෙක් වෙනවා කියන එකයි.

ලෝකය ඉදිරියේ තවමත් ඔබ කැමැත්ත අකමැත්ත තුළ දෝලනය වන්නේ, තවමත් අපි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් තුළින් අපේ සිත් ආවරණය නොකරගත් නිසාමයි.

සතර සතිපට්ඨාන ප්‍රවේශය -2

බුද්ධ ශාසන ලක්ෂ ගණනක් ඔබට අත හැරුණු හේතුව මෙයමයි

භික්ෂුව ගිහිකාලයේ ඇසුරුකරපු සමාජය, භික්ෂුවට ආදරය කරපු සමාජය, භික්ෂුවට කමටහනක් වූ සමාජය තවමත් ඒ විදිහටම තිබෙනවා. ඥාතියා, අසල්වැසියා, හිතවතා, පන්සල, ගම, නගරය, තවමත් ඒ විදිහට තිබෙනවා. නමුත් ඒ සමාජය නිසා භික්ෂුව තුළ වර්තමානයේ තෘෂ්ණාවෙන් බැඳීමක් සකස්වන්නේ නැහැ. සිත හිස්වයි පවතින්නේ. ලස්සන අවලස්සන තවමත් ලෝකයේ තිබෙනවා. නමුත් සිත හිස්වෙලා. සිත හිස්වුන තැනදි ලෝකය හිස් දෙයක් බවටයි පත්වෙන්නේ. මොකද ලෝකය පුරවලා දෙන්නේ තෘෂ්ණාවෙන්. රූපයේ අනිත්‍යභාවය දකිමින් හිස්කළ සම්මුති ලෝකය දෙස තෘෂ්ණාව හිස්කළ පංච උපාදානස්කන්ධය නමැති ලෝකය තුළින් බැලීමේදී හිස් බවක් මයි දකින්නේ.

රූපයත්, රූපය ඇසුරෙන් සකස්වෙන කැමත්තත්, අකැමැත්තත් ගැන සටහන් තබමින් භික්ෂුව පින්වත් ඔබට මේ කියන්න යන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කර ගැනීමේ තීරණාත්මක ධර්මතාවය වන උතුම් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මය ගැනයි. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා "යමෙක් මේ උතුම් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සම්මා

සම්බුද්ධ දේශනාවට අනුකූලව දින 07 ක් වැඩුවොත් ඔබ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට කැමති වෙන්න ඕනේය" කියලා.

දින 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න ඔබට බැරිවුනොත් සති 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න කැමති වෙන්න ඕනේය කියලා. සති 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න ඔබට බැරිවුනොත් මාස 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න කැමති වෙන්න ඕනේය කියලා. මාස 07කින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න බැරිවුනොතින් අනිවාර්යයෙන්ම අවුරුදු 07කින් ධර්මාවබෝධය ලැබෙනවාය කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හේතුඵල දකිමින් ධර්මාවබෝධය ලැබිය හැකි කාල වකවානු පිළිබඳව පැහැදිලි සහතිකයක් ලබා දී තිබියදී සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනක් ඈත පටන් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන ලක්ෂ ගණනක් පසුකර පැමිණි ගමනේදී වත් මේ උතුම් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය මුණගැසුණ මේ ජීවිතයේදී වත් පින්වත් ඔබට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට නො හැකිවුයේ උපරිම වශයෙන් අවුරුදු 07ක් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් නිවරැදිව ප්‍රගුණ නොකළ හේතුව නිසාමයි. උපරිම අවු 07 කින් ලෝකයෙන් නිවී යාමේ උතුම් ධර්මයක් දෝතින් දරා ගෙන සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් තුළින් සිත ආවරණය නොකර ගත් නිසාම උරුමකර ගත් සත්ත්වයන්ගේ දුක මොනතරම් නම් දිග පළල ද යන්න ඔබම නුවණින් මෙනෙහිකර දකින්න.

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ගෙන් ආවරණය නොකරගත් මනුෂ්‍ය ජීවිතය නිරතුරුව ම මුලාවන්ට කොටු වෙනවා. වර්තමානයේ ධර්මයේ නාමයෙන් මනුෂ්‍යයින් වැළඳ ගන්නා මුළාවන් දෙස බලනවිට පින්වත් ඔබට ඉහත කාරණය පැහැදිලි වෙනවා. භික්ෂුවට හොඳටම විශ්වාසයි හෙට දවසේ

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ගෙන් සිත ආවරණය නො කරගත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් මතුවෙලා ප්‍රකාශ කළොත් "අහවල් ගංගාවෙන් දිය දෝතක් පානය කළොත් මේ ජීවිතයේ දීම සෝවාන් ඵලයට පත්වෙනවා කියල අපේ පින්වතුන්ලා වැල නොකැඩී ඒ ගංගාව සොයා ගෙන යනවා. අදහස යෝජනා කරන පංචඋපාදානස්කන්ධයත්, අදහස ක්‍රියාත්මක කරන පංච උපාදානස්කන්ධයත්, මාරයා කියල දකින්නේ නැහැ.

අනුන්ගේ මෝහයෙන් ගිනිගන්නා පංච උපාදානස්කන්ධයක් නිසා තමනුත් ගිනි අවුලුවා ගන්නවා. මෝහය නිසාම සමාජය තුළ ඇවිලෙන මේ ගින්න යම් පමණකට හෝ නිවා ගැනීමට අවශ්‍යනම් සම්මාදිට්ඨියට යටත්ව සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අනුව පංච උපාදානස්කන්ධයේ හිස් භාවය තේරුම් ගත යුතුව තිබෙනවා. එසේ නොවන විට අනිත්‍ය වූ පංච උපාදානස්කන්ධයක් 'මමය' 'මගේය' කොටගෙන සමාජය තුළ වැඩෙන මෝහයට තව තවත් අපි පොහොර දමනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කොට වදාල කාමසුඛල්ලිකානු යෝගයත්, අත්තකිලමථානු යෝගයත් තුළින් නිවීමේ මාර්ගය තරණය කිරීමට වර්තමාන සමාජය ගන්නා වූ ව්‍යායාමය එහිම ප්‍රතිඵලයන් මයි.

කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයේ දුර්වල තාවයන් නිසා ම වේවැල අතට ගත් ව්‍යාපාරික ක්‍රමවේදයන්ට භාවනාව හසුවීම නිසා ම මෝහයේ අව්කාෂ්ඨකයෙන් මොළය වියලී ගිය මනුෂ්‍යයින්ට සැබෑම සතර සතිපට්ඨාන ධර්මය සිහිල් පොද වැස්සක් වෙනවා. රූපයන් සොය සොයා කාමයන් පසුපස හඹායන ජීවිතවලට, මැරෙන බව නොදන ජීවත්වීම ම අරමුණු කර ගත් ජීවිත වලට, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මය මහා ඔසුවක් වෙනවා. කාය, චිත්ත, ධම්ම, වේදනා කියන සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් තුළින් රූපයත්, රූපය ඇසුරෙන්

සකස්වෙන පංච උපාදානස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවයත් ඔබට මතුකර දෙනවා. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුරුවරයා බවට පත් කරගෙන උතුම් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය එකම කමටහන බවට පත් කරගෙන ධර්මයෙන් සැනසීමට පහත සටහන පින්වත් ඔබට පුංචි හෝ උපකාරයක් වෙතැයි හික්ෂුව විශ්වාස කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අතීතයේ රජ කුමරුන්ට අණක කියල බෙරයක් තිබුණා කියල. එම බෙරයෙන් අඬබෙර ගහල තමයි තම යටත් වැසියන්ගේ අස්වැන්නෙන් තමන්ට අයිති බදු කොටස ලබාගන්නේ. මේ අණක බෙරයේ කඳ සිදුරු වුණ විට එම සිදුරට ඇණයක් ඔබනවා. මෙහෙම කාලයක් යද්දි බෙර කඳ 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, විරිඳු, විසිතුරු කියුම් අසන්න ශ්‍රාවකයින් කැමති වෙනවාය කියලා.

මේ හේතුව නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාල, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණයට අදාළ ධර්මයන් ක්‍රමානුකූලව අතුරුදහන් වෙනවාය කියල. එම නිසා පින්වත් ඔබ පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම අවබෝධයට අදාළව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාල ගාම්භීර ම දේශනාව වන සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කැමැත්තෙන් ඉගෙන ගන්නවාය, ජීවිතයට එකතු කරගන්නවාය කියල තීරණය කරන්න ඕනේ.

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

ඇතොත් ඒවා නුවණින් හඳුනා ගෙන බැහැර කරන්න ඕන. සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් පිළිබඳ යථා ස්වභාවය කෙලෙස් දුරුකිරීමේ වීර්යෙන් කෙලෙස් දුරුකිරීමේ නුවණින් සතියෙන් සිහියෙන් යුතුව, සත්ත්වයාගේ අවබෝධය නිසාම හටගත් දුක නැමති උපාදානස්කන්ධ ලෝකය දකිමින් ජීවත් වන්න දක්‍ෂ වෙන්න ඕනේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යමෙක් පින්වත් ඔබේ පපුවට තියුණු උලකින් දිනකට 300 වතාවක් අනිනවා. මේ විදියට වසර 300ක් දිනපතා උල්පාරවල් 300ක් බැගින් අනිනවා. මෙවැනි වේදනාවක් විඳලා හෝ යමෙක් ඔබට කීවොත් ධර්මාවබෝධය ලබා දෙනවා කියල ඔබ ඒ දුක විඳලා ධර්මාවබෝධය ලබන්න කැමති වෙන්න කියලා. මෙවන් දුෂ්කර කටයුත්තක් උපරිමව වසර 07 කින් පරිපුර්ණ භාවයට පත් කර දීමට සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට පුළුවන්ය කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ සහතිකයක් දෙනවා.

පෙර පිනටම පින්වත් ඔබට ලැබුණු මේ උතුම් අවස්ථාව සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අනුව ජීවිතය නොදකින නිසාම අතපසු කර ගන්න එපා.

ඔබට තේරෙන භාෂාවෙන් කුණපයන් කියවන්න

කායානුපස්සනාවට අදාළව බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරන්නේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට හොඳින් සිත යොමුකරලා හොඳින් හුස්ම ගන්නය කියලයි. මුළු කයටම හොඳින් දැනෙන විදිහට, තේරෙන විදිහට හුස්ම ගන්න, පිටකරන්න කියලා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ දිග භාවය, කෙටි භාවය දකිමින් හුස්ම ගන්නය කියලා. ක්‍රමානුකූලව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය සැහැල්ලු වන විට, එම සැහැල්ලු වන බව දකිමින්, හුස්ම ගන්නය කියලා.

තවමත් ඔබ හුස්මට අදාළවයි කායානුපස්සනාවට මුල පුරන්නේ. පංච නීවරණ යටපත්වූ සිතින් දැන් ඔබ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ වෙනස්වීම මෙනෙහි කරන්න. ආශ්වාස කයෙහි ගොරෝසු භාවය, සියුම් භාවය, සංසිඳුණු ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය නැමැති කාය සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න. කාය සංස්කාරයන් තුළ, මමය මගේය යන්න මුලාවක් බවත්, අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය කයක් බව දකින්න. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයෙන් මේ කය ජීවත්වන බව දකින්න. මේ කය පවත්වා ගැනීමට ආහාරයක් වනවා දකින්න.

මෙතැනදී පින්වත් ඔබ එරමිනියා ගොතාගෙන සිටියද, ආසනයක වාඩිවී සිටියද කියන කාරණය අදාළ වෙන්නේ

නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කයෙහි නිරවුල් චිත්‍රය අනිත්‍ය භාවයට පත්වෙන චිත්‍රය නුවණින් දැකීමයි අවශ්‍ය වන්නේ.

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය සංසිඳී යනකොට, සියුම් ආශ්වාදයක් සිතට දැනේවී. ඔබ ඒ සියුම් ආශ්වාදයත් අනිත්‍ය බව දකිමිනුයි පෙරට යන්න ඕනේ. සමාධිමත් සිතින්, පංචනීවරණ යටපත් වෙනකොට පින්වත් ඔබට කය නොදැනී යන්නා සේ දැනෙන්න පුළුවන්. එතකොට කයේ සංවේදී භාවය නැතහොත් දැනෙන භාවය ඇති කොට ගන්න ඕනේ. භාවනා කිරීමේදී කයේ නොදැනී යන ස්වභාවයක් ඇතිවෙනවා නම්, එය භාවනාවේ නාමයෙන් ඇතිවන ආශ්වාදයක්. පින්වත් ඔබ එම ආශ්වාදයට යට නොවී, ඔබේ කයේ දැනෙන ස්වභාවය ඇති කොට ගන්න ඕනේ. නැවත කයේ දැනෙන ස්වභාවය ඇති කොට ගන්න.

නැවත හුස්මට සිත පිහිටුවා ගෙනත් පුළුවන්, වේගයෙන් නැවත හුස්මක් අරගෙන තමයි දැනෙන භාවය ඇති කොට ගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැතිනම් කය නොදැනී යනවාය කියලා ඇතිවෙන සිත අනිත්‍ය භාවයෙන් දැකීමෙනුත් පුළුවන් කම තිබෙනවා. මෙසේ කයේ දැනෙන භාවය ඇති කර ගනිමින් ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය කය කෙරෙහි, හුස්ම කෙරෙහි කලකිරීම ඇති කොට ගන්න. එහි වෙනස් වන ස්වභාවය, හිස් භාවය දකින්න.

විනාඩි 5 ක් හුස්ම නොගෙන හිටියොත් මේ කයට ඇති වන ඉරණම නුවණින් දකින්න. හුස්මෙන් ජීවත්වන, යැපෙන මේ ආශ්වාස කය තුළ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති හේතුඵල ධර්මයක්ම බව දකිමින් කලකිරීමට පත්වෙන්න. ඒ කලකිරීමෙන්ම අනිත්‍ය බව දකින්න.

කාය සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දැකීම තුළින් පංචනීවරණ සංසිඳුණු සිතින් මීළඟට හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා දෙතිස් කුණපය දෙස නුවණින් බලන්න. කෙස්, ලොම්,

නිය, සම්, දත් ආදී ඔබට දැනෙන ශරීර අවයව දෙස නුවණින් බලන්න. මෙතැනදී දෙතිස් කුණපයට අදාළ කොටස් 32 ම දැන ගත යුතුයි කියලා නියමයක් නැහැ. නමුත් පින්වත් ඔබ එම කුණප කොටස් 32 ඉගෙන ගන්න. මේ සටහන් තබන භික්ෂුව එම කුණප කොටස් තිස්දෙකම කියන්න දන්නේ නැහැ. භික්ෂුවට දැනෙන, දන්න ශරීර කොටස් පමණක් මයි භික්ෂුව විදර්ශනාවට යොමු කළේ. එම නිසා භික්ෂුවට පුළුවන් වුණා දෙතිස්කුණපය තුළින්ම 'භික්ෂුව දන්නවාය, නොදන්නවාය' කියන හිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. කෙස්, ලොම්, නිය, සම්, දත්, ඇට, මස්, නහර, බොකු, බඩවැල්, හෘද වස්තුව, පෙනහැළි, ආමාශය, අක්මාව, වකුගඩු, දිරවූ නොදිරවූ ආහාරයන්, ඔබට දැනෙන, අරමුණු වන කුණපයන් දෙස ඔබට තේරුම් ගත හැකි භාෂාවෙන් දකිමින් ඒ දැක්කාවූ සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. කලකිරීම ඇතිවන දිශාවට, පිළිකුල දැනෙන දිශාවට, ඇල්ම ගිලිහීයන දිශාවට, විදර්ශනා නුවන වැඩෙන දිශාවට දෙතිස් කුණපය මතු කොට ගන්න.

දෙතිස් කුණපයට අදාළව කායානුපස්සනාව වැඩීමේදී භික්ෂුවට ගිහි ජීවිතයේ රෝගී උපස්ථානය, රෝහල් පරිසරයන්, මළගෙවල්, කොළඹ මෝචරියේ ක්‍රියාකාරකම් දැකීම ගොඩක් උපකාරී වුණා. ඔබේ ඥාති වරයාට, හිතවතාට රෝගී අවස්ථාවේ කළයුතු උපස්ථානයන් ගෙන් ඔබ මගහැරයනවා නම් රෝහළට ගියවිට ඔබේ රෝගියා මිස අන් රෝගීන් දෙස ඔබ නොබලා යනවා නම්, ඔබ කායානුපස්සනාවට අදාළ කමටහන් මගහැර යන්නෙක් වෙනවා.

භික්ෂුව ගිහි ජීවිතයේ අවස්ථා කිහිපමයකදීම කොළඹ මහ රෝහලේ මෘත ශරීරාගාරයට ගිහින් තිබෙනවා. ශීතකරණ ලාච්චුවල මළමිනී දමා තිබෙනවා, මරණ පරීක්ෂණවලට මළමිනී කපා තිබෙනවා හොඳින් දැකලා තිබෙනවා. අදාළ වෛද්‍ය තුමා මළමිනිය පරීක්ෂණය සඳහා කපලා අදාළ ශරීර

කොටස් පරීක්ෂණය කරලා එම ශරීර කොටස් බොකු, බඩවැල් පොලිතින් උරයක බහා කපාපු මළමිනියේ ශරීරය තුළ තියලා තිබෙන අයුරු භික්ෂුව දැක තිබෙනවා. එක් අවස්ථාවක තරුණ මළ සිරුරක් පරීක්ෂණය කිරීමෙන් අනතුරුව එම මළමිනිය කැපූ මහත්මයා ශරීරයේ පිළී ගඳගහන සෑම අවයවයක්ම වෙන් වෙන් වශයෙන් පෙන්නලා දීලා තිබෙනවා.

මේ සටහන් තබන භික්ෂුව මේ මොහොතේත් කායානුපස්සනාවට අදාළ ඒ අත්දැකීම් සිය කයත් සමග සසඳලා ගලපලා දකිනවා. තමන්ගේ කයත් මළ සිරුරක්ව ශීතකරණ ලාච්චුවක බහා තිබෙනවා නුවණින් දකිනවා. දින කිහිපයක්ම ශීතලට තදවීම නිසා ලොකු මන්න පිහියකින් කියත් පටියකින් මේ රූපය විවෘත කරන අයුරු නුවණින් දකිනවා. හෘදය වස්තුව, පෙනහැල්ල, බොකු, බඩවැල් පොලිතින් බෑගයක බහා මළසිරුර මත තබා තිබෙන අයුරු නුවණින් දකිනවා. පින්වත් ඔබත් දෑස් පියාගෙන 'මමය' 'මගේය' කොට ගත් දෙතිස් කුණපයේ සැබෑ ස්වභාවය නුවණින් දකින්න. භික්ෂුව දන්න විදිහට මළ මිනියක් කපන මහත්මයෙකුට එම කටයුත්තෙන් අනතුරුව මත්වතුර සලාකයක් දෙනවා. ලෝකයේ ම රූප සුන්දරියගේ මළමිනිය කැපුවත්, ඒ මත්වතුර සලාකය ඔහුට ලැබෙනවා. මොකද පිළිකුල ඒ රූපය තුළත් තිබෙනවා. කැපුව මළමිනියක පිළීගඳ භික්ෂුවට මේ මොහොතේ සිහිපත් වෙනවා.

මේ සටහන් තබන භික්ෂුව දන්නේ නැහැ භික්ෂුව කොයි මොහොතක අපවත් වෙයිද කියලා. සමහරවිට කාත් කවුරුවත් නොදන කැළයක භික්ෂුව අපවත් වෙලා මේ මළකුණ තිරිසන් සතුන්ට අහරක් වෙන්න පුළුවන්. අනතුරකින් මහ පාරක අපවත් වෙන්න පුළුවන්. කවුරුන් හෝ විසින් මරාදමන්නත් පුළුවන්. එහෙමත් නැතිනම් ගෞරවණීයව මේ මළකුණේ අවසන් කටයුතු කෙරෙන්නත් පුළුවන්. අතීත සංස්කාර

කොයි මුහුණුවරකින් ක්‍රියාත්මක වේවිද කියන්න භික්ෂුව දන්නේ නැහැ. අතීත සංස්කාර කොයි ආකාරයකට විපාකයට පැමිණියත් භික්ෂුව අවබෝධයෙන් ම දන්නවා මේ මළකුණ භික්ෂුවටත්, භික්ෂුව මළකුණටත් අයිති නැහැ කියලා.

සැබෑ මිහිර විඳිනු පිණිස තිත්ත ඇත්ත දැකිය යුතුය...

ආහාරයෙන් පෝෂණය වුනු තාත්ත කෙනෙකුගේ ශුක්‍රාණුවකුත්, ආහාරයෙන් පෝෂණය වුනු අම්මා කෙනෙකුගේ ඩිම්බයකුත් එකතුව, ආහාරයෙන් ම හැදී, ආහාරයෙන් ම පෝෂණය වී, හේතු ඵල ධර්මයන්ට අනුව හැදුනු කයක් මේක. භික්ෂුව මේ මොහොතේ තම දෙතිස් කුණපය දෙස බලන විට අම්මාගේ මව් කුසේ පැලෝපීය නාලය තුල නලියන ඉස්ගෙඩියන් වන් කළලයි දකින්නේ.

මේ රූපය අයිති තාත්තා කෙනෙකුගේ ශුක්‍රාණුවකට. අම්මා කෙනෙකුගේ ඩිම්බයකට. භික්ෂුව මේ මොහොතේ නුවණින් දකිනවා, තාත්තා කෙනෙකුගෙන් නික්මෙන ශුක්‍රාණුවකත්, අම්මා කෙනෙකුගෙන් මසකට වරක් නික්මෙන මළ ඩිම්බයකත් ඇති පිළිකුල් භාවය, අපුල භාවය, දුර්ගන්ධය. මේ රූපය මේ කය අයිති ඒ පිළිකුලටයි, දුර්ගන්ධයටයි මේ රූපයේ, මේ කයේ නිර්මාතෘ වරුන් ඔවුන්මයි. පින්වතුන් මේ අත් දකින්නේ කායානුපස්සනාවට අදාලව දෙතිස් කුණපය යි.

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

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දෙතිස් කුණපයට අදාලව මේ කය දකින කොට විවිධ ධාන්‍ය වලින් පිරුණු

මල්ලක්, නුවණැති පුද්ගලයෙක්, මුං, කව්පි, කඩල, මෑ, තල වශයෙන් වෙන් කොට ගනීද, වෙන් කොට දකීද, ඒ ආකාරයට හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා කුණප කොටස් වෙන් කොට දකින්නය කියලා.

පින්වත් ඔබ මනසින් මේ සුන්දර, සුරූපී කය ලිහා බලන්න. දෙතිස් කුණපයෙන් වෙන් කොට දකින්න. එහි හටගැනීම, පැවැත්ම, විනාශය නුවණින් දකින්න. ශාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, යොවුන් වයසේ සුරූපී තරුණියක් සිටිනවා. ඇය නා, පිරිසිදු වී, අලුත් ඇඳුම් ඇඳගෙන,සුවඳ විලවුන් තවරා ගෙන, හිසේ මල් ගසාගෙනයි සිටින්නේ කියලා. යම්කිසි පුද්ගලයෙක් ඇවිල්ලා මේ තරුණිය ගේ ගෙලට සර්ප කුණක් දැම්මොත්, 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 කණාඳුරු වැගිරිලා, නාසයෙන් සොටු දියර ගලලා, කටෙන් කුණු කෙළ ගලලා, ශරීරයෙන් දහඩිය දමලා, මුත්‍රාශයෙන් මුත්‍රා, ගුද මාර්ගයෙන් අශූචි ගලන රූපයක් මනසින් මවා ගන්න. ඔබ මනසින් මවා ගත් රූපයට අනුවමම, අන්‍යයන්ගේ රූපය ගැනත් එසේම දකින්න. මේ කය මුත්‍රා ගොඩක්, අශූචි ගොඩක් කොට දකින්න .

මනුෂ්‍යයා සද්ධර්මයෙන් ඈත් වීම නිසාම, කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකින්නේ නැහැ. ඒ නිසාම මේ දෙතිස් කුණපයට 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 දෑස් ඇරගෙන ලස්සන කරනවා .

භික්ෂුව ට මතකයි අතීතයේ ශරීරය ලස්සන කරපු රූමතියක් සිටියා. මැදි වියේ රූමතියක්. ඇයගේ රූමත් භාවය නිසාම ඇය ඉලක්කම් තුනේ, හතරේ මිළ ගණන් වලට විකිණුනා. ඇය දෙතිස් කුණපයක් දරා ගෙන සිටියත්, ඒ බවක් ඇය දැන ගෙන සිටියේ නැහැ. ඇයගේ අත් බෑගයේ නිරතුරුවම මුහුණ බලන කණ්ණාඩිය, සුවඳ විලවුන් නැති වුනේ නැහැ. නොසිතූ මොහොතක ඇය මිය යනවා. දැන් ඇය රිලා රළක රිලවියක්.

දෙතිස් කුණපය කෙරෙහි තිබෙන තෘෂ්ණාවෙන් ඔබ නොමිදුණහොත්, නැවත ඔබ අසාමාන්‍ය රූපයකට බැස ගන්නවාමයි. එම නිසා පින්වත් ඔබ නොවටිනා දෙතිස් කුණපයකට වටිනාකමක් නොදී, එහි පිළිකුල, එහි යථාර්ථය,එහි වෙනස්වීම දෙස නුවණින් දකින්න .

තරුණ තරුණියන් ආදරය කරන කාලයේ, පෙම් හසුන් ලියන කාලයේ හදවතට, නැතිනම් හෘදය වස්තුවට මොන තරම් වටිනාකමක් දෙනවද? පෙම් හසුනක් ලියන කොට හදවතක් අඳිනවා. පෙම්වතුන්ගේ දිනයේදී හදවතක සටහනක් නැති තිළිණයක් නැති තරම්.

මොකක්ද මේ හෘදය වස්තුව කියන්නේ?. ඇපල් ගෙඩියක් වගේ ලෙයින් පිරුණු මස් ගොබයක්. ඔබ මනසින් හදවත දෝතට අරගෙන එය තදින් මිරිකුවොත්, මී වදයක් මිරිකන කොට මී පැණි බේරෙනවා වගේ, රතු පාටට පිළී ගඳැති රුධිරය බේරෙයි. හැකිලුණු මස් ගොබය ඔබේ අතේ ඉතිරි වේවි.

හදවත, හෘදය වස්තුව කොයි තරම් අපුල, පිළිකුල් දෙයක් ද? දුගඳ දෙයක් ද? මෙවැනි දුගඳ, පිළිකුල් හදවතක් කවදාවත් ඔබ කාගෙන් වත් ඉල්ලන්න යන්න එපා. ඔබ අනුන්ට දෙන්න යන්නත් එපා. මේ වන විට ඔබේ හදවත කෙනෙකුට ලබා දී ඇති නම්, ඒ ලබා දුන්නේත්, ඒ බැඳී ගියේත්, දෙතිස් කුණපයකට ම බව දකින්න.

හෘදය වස්තුව කෙරෙහි වගේම, දෙතිස් කුණපයකට ලොල් වීම නිසා, බැඳෙන ආදරය කෙරෙහිත් අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න. ආදරයේ නාමයෙන් රාගයට ගොදුරු සොයා දෙන මරු වැලක් වූ, දෙතිස් කුණපය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න.

කායානුපස්සනාවේ අරුත නොදැක්ක හොත් අපත් තිරිසන් සත්ත්වයාත් එකම තැනකය

කායානුපස්සනාව වැඩීමේදී, නැවත නැවත පුහුණුවීමේදී ආශ්වාදය කියන මාර ධර්මය ගැන ඔබ හොඳින් සැලකිලිමත් වෙන්න අවශ්‍යයි. රූපයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්මභාවය වැඩීම නිසාම පින්වත් ඔබ අත්දකින අනිත්‍යභාවය කෙරෙහි සියුම් ආශ්වාදයක් ඔබ තුළ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එම නිසා පින්වත් ඔබ තුළ සකස් වෙන රූපය කෙරෙහි අසුබ, පිළිකුල් සිත්ද, අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි. අනිත්‍ය වශයෙන් දකින සිතත්, අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. එසේ නොවුනොත් ඔබට සිතාගැනීමට වත් බැරි සියුම් තැන්වලින් මාරයා ඔබ තුළින්ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

සමහර පින්වතුන්ලා සිටිනවා, ඒ අය රූපයේ අනිත්‍යභාවය දකිනවා, භාවනා කරනවා. නමුත් එම පින්වතුන් තම ශරීරය පිරිසිදුව තබා ගන්නේ නැහැ. පිළිවෙලකට පිරිසිදුව ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින්නේ නැහැ. තමන්ගේ කාමරය, කුටිය අපිළිවෙලටයි තබාගන්නේ. ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ කියලා ඇසුවහම, ඒ අය කියන්නේ සියල්ල අනිත්‍යයි කියලා. සමහර පින්වතුන්ලා සිටිනවා, කකුලේ එල්ලී ලේ බොන කුඩැල්ලා, කිනිතුල්ලා ගලවා දමන්නේ නැහැ. ඒ සතුන්ව ලේ බීලා

වැටෙනකම්ම ශරීරයේ එල්ලාගෙන සිටිනවා. මදුරුවෙක් ශරීරයේ වහා සිටියොත් එලවාදමන්නේ නැහැ. මෙතැනදී මේ පින්වතුන්ලා තමා තුළ වැඩෙන අනිත්‍යයයි කියන අර්ථයේ ආශ්වාදයකටයි, අන්තයකටයි කොටුවී සිටින්නේ. ඉහත ස්වභාවයන්, කායානුපස්සනාවේ නාමයෙන් ඔබ තුළ මෝදුවන මාර ධර්මයක් ම බව තේරුම්ගත යුතුයි.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑමට මොහොතකට පෙරාතුව, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් විමසනවා, ඔබ වහන්සේ පිරිනිවන් පෑමට පසුව සම්බුද්ධ ශරීරයට කුමන ආකාරයෙන් කටයුතු සිදු කළ යුතුද කියලා. ඒ වෙලාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ආනන්දය සක්විති රජකෙනෙකුගේ ශ්‍රී දේහයට දක්වන යම් ගෞරවයක් ඇත්ද, එවැනිම ගෞරවයක් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශ්‍රී දේහයට දක්වන්නය කියලා.

රූපයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය තුන් ලෝකයාටම දේශනා කළ සම්බුදුපියාණන්, පුරා හතලිස් පස් වසරක්ම රූපයේ අනිත්‍ය භාවය, අසුබ භාවය, පිළිකුළම ලෝකයාට මතු කොට පෙන් වූ සම්බුදුපියාණන් තම මියගිය සම්බුද්ධ සිරුරට සක්විති රජකුගේ දේහයට දක්වන ගෞරවයන් දක්වන්න යැයි ප්‍රකාශ කරන්නේ පිරිනිවීගිය සම්බුද්ධ රූපය තුළිනුත්, දෙව් මිනිසුන් සහිත ලෝකයාට ගෞරව පුද වන්දනා කිරීමට සලස්වා මෙලොව පරලොව යහපතට අදාළ කාරණා සලසාදෙන්නයි. තම ශ්‍රී දේහය උපයෝගී කරගෙන අන්තිම නිමේශයේදීත් ලෝකයාට අනිත්‍ය සංඥාව මතු කොට දීමටයි. අන්තයන්ට කොටු නොවූ අනිත්‍ය සංඥාවේ අර්ථයයි අපි ඉහතින් දකින්නේ.

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

රෙදිකඩක ඔතා, වළක් කපා වළට දමන්නටද?' කියලා භික්ෂුව ඒ මහත්මයාට ප්‍රකාශ කරන්නේ 'මහත්තයෝ මේ රූපයෙන් යම් උතුම් කර්තව්‍යයක් මනුෂ්‍යයෙකුට කරගන්නට තිබෙනවා නම් භික්ෂුව ඒ කර්තව්‍යය කරගෙනයි සිටින්නේ. ඒ නිසා මේ රූපයෙන් දූන් භික්ෂුවට සත පහකවත් වැඩක් නැහැ. මහත්තයාට අවශ්‍යනම් භික්ෂුවගේ මළ සිරුර උපයෝගීකොට මෙළොව පරලොව පිනට කුසලයට අදාළ කටයුතු කරගන්න' කියලා.

අනිත්‍ය කියන සංඥාවේ නාමයෙන්, භික්ෂුව ඔහුට ප්‍රකාශ කළොත් භික්ෂුවගේ මළ සිරුර සුදුරෙදි කඩක ඔතා වළ දමන්න කියලා, අනිත්‍යයි කියන අර්ථයේ ආශ්වාදයට භික්ෂුව කොටුවුණා වෙන්න පුළුවන්. මම තුළ අනිත්‍ය සංඥාවද, අනිත්‍ය සංඥාව තුළ 'මම'ද සිටියා වෙන්න පුළුවන්. මෙවැනි 'අනතුරු'වලදී සංස්කාරයන්ට අදාළව වෙන්න තිබෙන දේ වෙන්න හැරලා, සිත අතහරින්න අප දක්ෂ වෙන්න ඕනේ.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් දේශනාකොට ඇති පරිදි, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් නිවැරදිව පුහුණුකළොත් උපරිම හත් වසරකින් ධර්මාවබෝධය ලබන්න හැකිය කියන අර්ථය කල්ප සියක් කෝටි ගණනක් භවයේ ගතවෙලත් තවම අපට බැරි වුණේ කායානුපස්සනා ධර්මයන්ට අදාළව අපේ සිත වැඩෙන විට ආශ්වාදයට මුවාවී මාරයා ඉතා සියුම් තැන්වලින් පහර දෙන නිසාය.

පින්වත් ඔබ නිරතුරුවම දෙතිස් කුණපය දකිමින් ජීවත්වන්න. ඔබ ජීවිතය සමග පමණක් ජීවත් වුණොත්, ඔබ ජීවත් කරන්නේ දෙතිස් කුණපයක්ය කියන කාරණය ඔබට අමතක වෙනවා. දඹදිව කොසොල් රාජ්‍යයේ සිරිමා කියන රූමත් තරුණ ගණිකාවක් හිටියා. ඇයගේ තරුණ රූමත් භාවයට යාබද රාජ්‍යයන් පවා වශීවෙලයි සිටියේ. ඇය

හදිසියේම මිය පරලොව යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට සිරිමාගේ මරණය ආරංචි වෙලා රජතුමාට පණිවුඩයක් යවනවා, සිරිමාගේ මළ සිරුර අමුසොහොනේ සතුනට කන්න නොදී දින හතක් ආරක්ෂා කරන්නය කියලා. සත්වෙනි දවසේ රටේ ජනතාවට දැනුම් දෙනවා රූමත් සිරිමාව දකින්න අමුසොහොනට එන්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් අමුසොහොනට වැඩම කරනවා. කොසොල් රජතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දැනුම් දෙනවා, ඉදිමී, නිල්පැහැ ගැන්වී, කුණු ඕජාව ගලමින්, පනුවන් නලියමින්, නිලමැස්සන්ට නිවහනක්වූ සිරිමා රූමතියගේ මළසිරුර වෙන්දේසි කරන්නය කියලා. රජතුමා මසුරන් දහසක ලංසුවකින් පටන් ගන්නවා. නමුත් අවසානයේ ලංසුව ලංසුව කහවනු එකක් දක්වා අඩුකරනවා. සිරිමාවගේ රූපයකට කිසිම ලංසුවක් නොදෙන නිසා අවසානයේ රජතුමා කියනවා නොමිලේ සිරිමාගේ රූපය අරගෙන යන්න කියලා. ඒත් කිසිවෙක් ඉදිරිපත් වෙන්නේ නැහැ. මීට සතියකට පෙර කහවනු දහස් ගණනකට මිළ නියම වූ රූමත් සිරිමාගේ සිරුර අවසානයේ මළකුණු කන තිරිසන් සතුන්ට පමණක් වටිනා දෙයක් වුණා. සිරිමා රූමතිය ජීවතුන් අතර සිටියදී, ධනවත් සිටුවරුන්, කුළවතුන් එම රූපය රසවින්දා. සිරිමා මියගියවිට එම රූපය තිරිසන් සතුන් රස කරමින් රසවින්දා. කායානුපස්සනාවේ අර්ථය නොදන්න නිසාම තිරිසන් සතා කරනා දෙයම අපි තවමත් කරමින් සිටිනවා.

ජීවත්ව සිටින රූපය මනුෂ්‍යයා රස විඳිනවා. මියගිය රූපය තිරිසන් සතා රස විඳිනවා. කායානුපස්සනාවේ අර්ථය රූපය මළත් නොමළත් ජරාවටම පිළිකුලටම අයත් දෙතිස් කුණපයක්ම බව පින්වත් ඔබට අවබෝධකොට දෙනවා.

කායානුපස්සනාව

පාලකයෙක්, පාලනයක් නැති වෙනසක උරුමයද මේ කය ?

(සතර මහා ධාතුවක් ලෙස කය දැකීම)

කායානුපස්සනාවට අදාලව බුදුරජාණන් වහන්සේ මීළඟට දේශනා කරනවා මේ රූපය සතර මහා ධාතුව හැටියට දකින්නය කියලා. කායානුපස්සනාවට අදාළව දෙතිස් කුණපය භාවනාවට ගැනීමේදී අපි රූපය කොටස් 32 ක් කර බැලුවා. සතර මහා ධාතුව හැටියට රූපය බැලීමේදී පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් රූපය කොටස් හතරකට සරල කොට ගන්නවා.

ශරීරයේ තද ස්වභාවයන් පඨවි ධාතුව වශයෙන්ද, ශරීරයේ වැගිරෙන දියර ස්වභාවයන් ආපෝ ධාතුව වශයෙන්ද, ශරීරයේ වායු ස්වභාවයන් වායෝ ධාතුව වශයෙන්ද, ශරීරයේ උෂ්ණත්වය නැතිනම් රස්නය ස්වභාවය තේජෝ ධාතුව වශයෙන්ද දකිනවා. පින්වත් ඔබේ ශරීරයට ලස්සන දවටනයක් ලබාදී තිබෙන්නේ පඨවි ධාතුවයි. එම ධාතුව ඔපවත් කොට, වර්ණවත් කොට ඇත්තේ ආපෝ ධාතුවයි. තේජෝ ධාතුව විසින් මේ කය පිළුණු භාවයට පත් වීමට ඉඩ නොදී, උණුසුම් කරනවා, ප්‍රකෘති භාවයෙන් තබාගන්නවා. වායෝ ධාතුව මේ කය පුම්බා, හැඩවැඩ කොට හැසිරවීමට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

නව යොවුන් තරුණියක ගේ, තරුණයකුගේ ශරීරයේ ලාලිත්‍යය, රිද්මය, ප්‍රභාශ්වර භාවය, මට සිළුටු බව,

ප්‍රසන්නභාවය නුවණින් දකිමින් සතර මහා ධාතුවේ තාරුණ්‍යයත්, හැට වයස් ඉක්මවූ තාත්තා කෙනෙකුගේ අම්මා කෙනෙකුගේ සම රැළිවැටුණු, අවපැහැ ගැන්වුණු, ගොරෝසු වුණු සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍යභාවය, වෙනස්වීම නුවණින් දකින්න. ඔබේ සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවය දකිනවා වගේම, අන්‍යයන්ගේ සතරමහා ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවයද දකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

මේ සටහන තැබෙන දන් වේලාව රාත්‍රී නවයට පමණ ඇති. ආහාරයෙන් හිස්වූ, භික්ෂුවගේ කුස තුළ වායෝ ධාතුව සිත් සේ ආක්‍රමණයක යෙදෙනවා. වායෝ ධාතුවට පුළුවන් පපුව තද කරන්න, හෘද වස්තුව රිදවන්න, හිස තද කරන්න, ඇස් දෙක බර කරන්න. පඨවි ධාතුවට පුළුවන් සීරීමක්, කැපීමක්, තුවාලයක් තුළින් මේ රූපය ඉදිමීමට ලක් කරන්න. සතර මහා ධාතුවට යටත් වෙච්චි ජීවිතයක් මේක. පාලකයෙක්, පාලනයක් නැති වෙනස් වීම, අනිත්‍යය උරුම කරගත් සතර මහා ධාතුවක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පින්වත් ඔබ නිරතුරුවම සර්පයින් හතර දෙනෙක් පෝෂණය කරමින් සිටිනවාය කියලා. මේ සර්පයින් හතර දෙනාට නිරතුරුවම කවන්න, පොවන්න, නාවන්න, නිදි කරවන්න, බෙහෙත් දෙන්න ඕනේ. මේ සර්පයින් හතරදෙනාට උපස්ථානය නොකළොත් ඒ සර්පයින් කිපෙනවා, පහරදෙනවා. මේ සර්පයින්ගේ කිපීම තමයි ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ හැටියට අපි දකින්නේ. පින්වත් ඔබ නිරතුරුව පෝෂණය කරන, විෂකුරු සර්පයින් හතරදෙනා තමයි පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හෙවත් සතර මහා ධාතුව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ සතරමහා ධාතුව විෂකුරු සර්පයින් වශයෙන්ම දකින්න කියලා.

මේ සර්පයින් කෙරෙහි භිය ඇතිකරගන්න කියලා. මේ සර්පයින්ගේ විෂ කියන්නේ කුසල්, අකුසල් සංස්කාර. මේ සංස්කාර නමැති සර්ප විෂට පුළුවන් පින්වත් ඔබව කල්ප ගණන් භව ගමනේ ඈතට අරගෙන යන්න. මේ සතරමහා ධාතුවට ඇලීම නිසාත්, ගැටීම නිසාත්, අපි නිරතුරුව භවයට අදාළව සංස්කාර රැස්කොට ගන්නවා. සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ, අනේපිඬු සිටුතුමාට මරණාසන්න මොහොතේ දේශනා කරනවා 'සිටුතුමනි, මේ පඨවි ධාතුව ඔබට අයිති දෙයක් නොවෙයි. එය නිරතුරුවම වෙනස් වෙනවා, වේදනා දෙනවා, රිදුම් දෙනවා, ඉදිමෙනවා. එමනිසා ඔබ මේ පඨවි ධාතුවට බැඳෙන්න එපා. පඨවි ධාතුව නිසා යම් වේදනාවක් වේද, ඒ වේදනාවට බැඳෙන්න එපා' ය කියලා. 'මේ ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව නිරතුරුවම වෙනස් වෙනවා. ඔබට අයිති නැහැ. ඒ නිසා එම ධාතූන් හේතුවෙන් යම් වේදනාවක් වේද, එම වේදනාවට බැඳෙන්න එපා' ය කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සතර මහා ධාතුවේ ආශ්වාදයක්, ආදීනවයක්, නිස්සරණයක් තියෙනවා ය කියලා. සතර මහා ධාතුව නිසා යම් සැපයක්, සොම්නසක්, ප්‍රීතියක් උපදිනවා නම් ඒ සතර මහා ධාතුවේ ආශ්වාදයයි. සතර මහා ධාතුව යම් අනිත්‍ය භාවයකින් යුක්තද, වෙනස් වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තද, එම නිසා යම් දුකක් වේද, දොම්නසක් 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, සොම්නසක්, සතුටක් වුණා නම්, දුක තුළ නොබැසගත්තා නම්, සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි ඔබ කළකිරෙන්නේ නැහැ. සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි ඔබ කලකිරෙන්නේ එය වෙනස් වෙන නිසාමයි. නව යොවුන්

තරුණයෙකුගේ, වයෝවෘද්ධ තාත්තා කෙනෙකුගේ රූපයකුත් නුවණින් දකිමින් ඉහත කාරණය අවබෝධයට ගන්න.

දීර්ඝ මුහුදුගමන් යන නාවික වෙළෙන්දෝ තම නැවෙහි ලිහිණියකු අරගෙන යනවා. මුහුදු මාර්ගය නිවැරදිව සොයා ගැනීමට අපහසු වුවහොත් මෙම නාවිකයින් කූඩු කර සිටි ලිහිණියාව මුදාහරිනවා. ලිහිණියා දස දිශාවට පියාඹලා ගිහිල්ලා, ගොඩබිමක් පෙනුනොත් ඒ දෙසට පියාඹා යනවා. ඒ ලිහිණියා නැවත නැවට එන්නේ නැහැ. ගොඩබිමක් පෙනෙන තෙක් මානයේ නොතිබුණොත් ලිහිණියා නැවත නැවට එනවා. තෘෂ්ණාව ප්‍රහීන වීමෙන්, ප්‍රඥාවෙන් ආලෝකමත් වූ විඤ්ඤාණයක් වෙත්ද, විඤ්ඤාණය තුළ සතර මහා ධාතුව නොපිහිටනවාය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉන් මෙහා සතර මහා ධාතුව මගේ කොට ගැනීම නිසාම, සකස්කොටගන්නා සංස්කාර හේතුවෙන් අපි නැවත සතර මහා ධාතුව නමැති රූපයකට බැසගන්නවා.

ඔබේ අතීත මළ කඳන්ගොඩ 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 නිසා ඔබ සතර මහා ධාතුව නැමති රූපයට බැඳෙන්න එපා, රූපය ලෙඩ වුණත් සිත ලෙඩ කරගන්න එපාය" කියල. රූපය මගේ කර ගත් තැනදි අපි සිත ලෙඩ කර ගන්නවා. ලෙඩ වෙන සිත නැවත නැවතත් සතර මහා ධාතුවක්ම උරුමය කර දෙනවා.

ඇසත්, ඇසට අරමුණු වන සෑම රූපයක් මත්, කණත් කණට අරමුණු වන සෑම (ශබ්ද) රූපයක් මත් සතර මහා ධාතුවක් හැටියට දකින්න. අනෙකුත් ආයතන ගැන ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාත්මක වෙන්න. සතර මහා ධාතුව ආත්මීය වශයෙන් ගැනීම නිසා අතීත සංසාරයක් පුරාවටම ඔබ විඳි දුක්වේදනා නුවණින් දකින්න.

අතීතයේ කල්ප විනාශයක් සිදුවුන මොහොතේ පඨවි ධාතුවේ අයෝමය ශක්තිය බඳුවූ යොදුන් එක් ලක්ෂ හැට අට දාහක උසින් දිගින් පළලින් යුත් මහාමේරු පර්වතය සුණුවිසුණුවී ගිය හැටි නුවණින් දකින්න. ආපෝ ධාතුවේ අයෝමය ශක්තිය බඳුවූ මහා සාගරය සිඳී, වියලී ගිය හැටි නුවණින් දකින්න. තේජෝ ධාතුවේ අයෝමය ශක්තිය බඳුවූ

හිරු, ඉරවල් හතක් පායා මුළු මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවම විනාශවන හැටි මුළු පෘථිවියම ගිනි ගෙන අළු දුවිලි බවට පත්වී ගිය හැටි නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. වායෝ ධාතුවේ අයෝමය ශක්තිය බඳු වූ මහාමේරුවෙන් නැගෙන දුම් කඳ, මුළු පෘථිවියම අවුරුදු දහස් ගණනක් දුමෙන් වසාගෙන තිබූ ආකාරය නුවණින් දකින්න. අතීත සතරමහ ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවය ඔබ නුවණින් අවබෝධකොට නොගත්තොත් මෙවැනි කල්ප විනාශයන් තුළින් අනාගතයේදී නැවත නැවත දුකට පත්වෙන බව සිහිපත් කරන්න. පින්වත් ඔබ මගේ කොට ගෙන දරාගෙන සිටින සතර මහා ධාතුව ගැන අවබෝධයෙන් කලකිරෙන්න.

මහා සාගරය පතුලෙන් සතර මහා ධාතුව කිපී රටවල් විනාශකරන සුනාමියක් මතුවී එන්නාසේ, අපත්‍ය ආහාරයක් ගැනීම නිසා ඔබේ ශරීරය නැමති සතර මහා ධාතුව කිපී මුඛයෙන් නික්මෙන වාතයක් අධෝමාර්ගයෙන් නික්මෙන වාතයක් සුනාමියක් සමග සංසන්දනය කර දකින්න. පින්වත් ඔබ බත් පිඟාන අනුභව කරන විට, බත් ව්‍යංජන කියන සතර මහා ධාතුව මුඛයේ කෙලත් සමග මිශ්‍රවී ආමාශයේදී වමනයක් බවට පත්වී රුධිරය හැටියට ඔබේ රූපය නැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙනවා නුවණින් දකින්න. එම සතර මහා ධාතුව මුත්‍ර, අසූචි හැටියට නැවත මහපොළව නැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙනවා නුවණින් දකින්න.

පින්වත් ඔබේ සිරුර යම් දවසක මිය පරලොව ගොස් මහපොළවේ වල දැමුවොත් එම මළසිරුර කුණුවී විනාශවී මහපොළව නැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙන හැටි, මහපොළවේ සාරයෙන් ගහකොළ පෝෂණයවන හැටි, එම ගහකොළ වලින් සතුනගේ සතර මහා ධාතුව පෝෂණය වෙන හැටි නුවණින් දකින්න. මහපොළවත් ඔබේ සතර මහා

ධාතුවත් ස්වභාවයෙන් එකම බව නුවණින් දකින්න. ඔබ දෙපා තබා ගෙන සිටින මහපොළව අතීත සංසාරයේ ඔබේම මළකඳන්වලින් පෝෂණයවූ අනිත්‍ය භාවයට පත්වූ සතර මහා ධාතුව වශයෙන්ම දකින්න. ඔබේම අතීත මළකඳන් ගොඩ මත මොහොතක් සක්මන් කරන්න. මහපොළවත්, ජලයත්, සුළඟත්, හිරුඑළියත්, ඔබේ රූපයත් සතර මහා ධාතුව වශයෙන් දකින්න.

දැන් වේලාව සවස 6.00 ට පමණ ඇත. පරිසරයම අඳුරුකරල අහස වැසිවළාකුළුවලින් බරවෙලා කඳුවළල්ලට එහායින් හයියෙන් ගොරවනවා. දැන් වැහිපොද වැටෙනවා. භික්ෂුව ගල්තලාවෙන් නැගිටල කුටිය තුළට යනවා. පරිසරයේ මේ වෙනස්වීම් තුළ කුමක්ද අපි දකින්නේ. සතර මහා ධාතුවේ වෙනස්වීමයි. සතර මහා ධාතුවේ කිපීමයි. ඇස කියන සතර මහා ධාතුව කිපීමෙන් කඳුළු ගලනව වගේ තුවාලය කියන සතර මහා ධාතුව කිපිල සැරව ගලනව වගේ, මුත්‍රාශය කියන සතර මහා ධාතුව කිපිල මුත්‍ර වැගිරෙනව වගේ ආකාශයේ වළකුළුවල කිපීමේ ක්‍රියාත්මකභාවය වැස්ස හැටියට අපි දකින්නේ. පරිසරයේ සිදුවීම් සමග ඔබේ රූපය නැමති සතර මහා ධාතුව නිරතුරුව ගලපා දකින්න. වැස්සට ඇති නොඇල්ම ඔබේ රූපය කෙරෙහිත් ඇතිකර ගන්න.

ඔබ මේ මොහෙතේ යම් කායික මානසික පීඩා විඳීමක් විඳිනවා නම් ඔබ කායිකව මානසිකව සතුටක් සොම්නසක් විඳිනවා නම් ඉහත ස්වභාවයන් දෙකම ඔබ සකස් කර ගන්නේ සතර මහා ධාතුවක් ඔබේ කර ගැනීම නිසාමය. මේ හේතුවෙන් පින්වත් ඔබ සෑම නිමේශයකදී ම අනාගත භවය සඳහා සංස්කාරයන් රැස් කරමිනුයි සිටින්නේ.

ඔබ රූප ලාවණ්‍යාගාරයක් නොව, කුණුවෙන සතර මහා ධාතුවක්මය

(සතර මහා ධාතුවක් ලෙස කය දැකීම)

මාගන්දියා නැමති බුමුණු පවුලේ දියණිය පංච කල්‍යාණියක්. ඇයගේ රූපයෙන් ඇය මත් වෙලයි සිටියේ. ඇයගේ බමුණු පියා මාගන්දියා දියණියව බුදුරජාණන් වහන්සේට යෝජනා කරනවා. ඒ අවස්ථාවේදී මාගන්දියාගේ රූපය, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අශූචි පිරවූ කලයක් හැටියටයි හඳුන්වන්නේ. අශූචි පිරවූ කලයක් පංච කළ්‍යාණියක් කොට සිතා සිටි මාගන්දියා, බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි වෛරයක් ඇති කර ගන්නවා. රූපය නැමති විනාශ වී යන සතර මහා ධාතුවක් නිසා මාගන්ධියා ලෝකයේ බලවත්ම අකුසලයක් සිදු කර ගන්නවා.

අවසානයේ ඇය උදේනි රජතුමාගේ බිසව බවට පත්වී සාමාවතී බිසව ඇතුළු පිරිවර කාන්තාවන් 500ක් සිය මාළිගාවට ගිනිතබා මරා දමනවා. මාගන්දියා බිසව සතර මහා ධාතුවක් මගේ කොට ගැනීම නිසා අවසානයේ නිරයට වැටෙනවා. නිරයේදීත් ඇය බැස ගන්නේ සතර මහා ධාතුවකටමයි. අතීත සතර මහා ධාතුව මගේ කොට ගැනීමෙන් සකස් කර ගත් අකුසලය නිසා නිරයේදී එයට අදාළ සතර මහා ධාතුව කිපී නිරිසතාගේ සිත වේදනාවට පත්කර අනාගතයට නැවතත් අකුසල් එකතුකර දෙනවා.

සතර මහා ධාතුව මගේ කර ගැනීමෙන් සකස් කර ගන්නා ආශ්වාදයෙන් මතුවෙන ආදීනවය භවයෙන් භවය සතර මහා ධාතුවෙන් යුත් උපතකට අපිව යොමු කරනවා. මෙලොව වශයෙන් රෝහල් වල සිරගෙවල් වල, ගෘහ ජීවිත වල දුක් විඳින්නේ සතර මහා ධාතුවේ ආශ්වාදයට බැඳීමේ ආදීනවයන් අත්විඳින පින්වතුන් මය.

පින්වත් ඔබ ඉහත කාරණා තුලින් සතර මහා ධාතුවේ නිස්සාර බව හඳුනා ගෙන සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි කලකිරීම ඇති කර ගන්න. සතර මහා ධාතුව විටෙක මායාවකි, පරස්පරයකි, කලකිරීමකි. විටෙක එය ප්‍රසන්නය. තවත් විටෙක එය අප්‍රසන්නය. වරෙක එය සුවඳවත්ය. තවත් වරෙක එය දුර්ගන්ධය. වරෙක එය රසගුලාවක්ය. තවත් වරෙක එය අහක බලා ගැනීමට තරම් සිතෙන ධර්මතාවයක්ය. මේ වෙනස අපි අත් දකින්නේ සතර මහා ධාතුව මාරයා වන නිසාමයි.

පින්වත් ඔබ සුදුසු ඉරියව්වකින් ඇස් දෙක පියාගෙන ඔබේ රූපය දෙස හොඳින් බලන්න. රූපයේ සංයුතිය දෙස නුවණින් බලන්න. ශරීරයේ තද කොටස් ද්‍රව කොටස්, වායු කොටස්, උෂ්ණ කොටස් දෙස වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන්න. ශරීරය වශයෙන් රූපය වශයෙන් නොව ඉහත කොටස් හතර හැටියට රූපය දකින්න. දැන් ඔබ නුවණින් දකින්නේ දෙතිස් කුණුපයක් නොව සතර මහා ධාතුවක්ය. දැන් දෑස් පියාගෙන නුවණින් ඔබ වෙන්කොට දැක්ක ශරීරයේ තද කොටස් මනසින් ගලවා බිමට දමන්න. ඔබ ශරීරය තුළින් හඳුනාගත් රුධිරයේ සෙම්, සොටු, ඇතුළු ද්‍රව කොටස් මනසින් තව ගොඩකට දමන්න. දැන් පින්වත් ඔබට ඔබේ ශරීරය අරමුණුවෙන්නේ නැත. මන්ද ඔබ ශරීරය පඨවි ධාතුව වශයෙනුත් ආපෝ ධාතුව වශයෙනුත් ගලවා ගොඩවල් දෙකක් වශයෙන් බිම දමා තිබෙන නිසා.

ඔබ දත් මනෝමය රූපයක් මවාගෙන බිම ඇති පඨවි, ආපෝ ගොඩවල් දෙක දෙස නුවණින් දකින්න. පඨවි, ආපෝ ධාතු ගොඩවල් දෙක තුළින්ම තේජෝ ධාතුවත් වායෝ ධාතුවත් දකින්න දක්‍ෂවෙන්න. කුණු වෙන, නරක් වෙන, ගඳගහන නිලමැස්සෝ වසා ගත් පිළිගඳති සතර මහා ධාතුවේ ස්වභාවය කෙරෙහි කලකිරීම ඇති කර ගන්න. මේ විනාශ වෙන සතර මහා ධාතුව මහ පොළවට පරිසරයට මුහුවී නැවතත් ස්වභාව ධර්මයටම සතර මහා ධාතුවටම එකතුවෙන හැටි නුවණින් දකින්න. ඔබේ රූපය තුළින් මහ පොළවත්, මහ පොළව තුළින් ඔබේ රූපයත් දකින්න. පින්වත් ඔබේ රූපය සතර මහා ධාතුවක් වශයෙන් දකිනවා වගේම අන්‍යයන්ගේ රූපත් සතර මහා ධාතුවක් වශයෙන් දකින්න. ඇස් දෙක පියාගෙන මේ මුළු රටේම මනුෂ්‍යයින් තිරිසන් සත්වයින් මහ පොළව මත මැරී කුණුවෙන මළකුණු වශයෙන් දකින්න. ඒ මළකුණු නැවත නැවතත් පරිසරය නැමති සතර මහා ධාතුවට එකතු වෙන හැටි නුවණින් දකින්න. සතර මහා ධාතුව මගේ කරගත් නිසා සකස් කර ගත් සංස්කාර හේතුවෙන් එම මළකුණු වලට අදාළ සත්ත්වයින් නැවතත් සතර මහා ධාතුවකටම බැසගන්නා ආකාරය මෙන්ම ලෝකය නැවත නැවත අස්වැද්දීමට සතර මහා ධාතුව කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා තෘෂ්ණාව හේතුවෙන බවත් නුවණින් දකින්න.

පින්වත් ඔබට අවශ්‍ය නම්, ඔබ තෘෂ්ණාවෙන් බැඳී ඇති ඔබේ නිවස, ඔබේ සුඛෝපභෝගී වාහනය ඇතුළු අජීවී වස්තූන්ද සතර මහා ධාතුවක් හැටියට දකිමින් ඒවා කෙරෙහි තෘෂ්ණාව හීන කොට ගන්න පුළුවන්. පින්වත් ඔබේ රූපය සතර මහා ධාතුව රූප ලාවණ්‍යාගාරයක් නොව කුණුවෙන සතර මහා ධාතුවක් ම බව දකිමින් ජීවත් වෙන්න. එවිට ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ කායානුපස්සනාවට අදාල ධාතු මනසිකාරයයි.

සළායතන දැක්කොත් ඔබ මේ විලසින....

(සළායතන භාවනාව)

මීළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාවට අදාළව දේශනා කරන්නේ සළායතන භාවනාවයි.

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

ඇස නිසා ලෝකයේ ලෝකය යන හැඟීම, ලෝකය යන දැනීම ඇතිවෙනවාය කියලා, ඒ වගේම කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස නිසා ලෝකයේ ලෝකය යන දැනීම, ලෝකය යන හැඟීම ඇතිවෙනවාය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. පින්වත් ඔබ බැඳුනොත් බැඳෙන්නේ ඇසටයි, කනටයි, නාසයටයි, දිවටයි, ශරීරයටයි, මනසටයි වගේම යම් දවසක නිදහස් වුණොත්, නිදහස් වෙන්නේ ද මේ ආයතන හයෙන්ය කියලාත් උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා 'මහණෙනි, මම ඔබට සංවරයන්, අසංවරයන් දේශනා කරනවා. පින්වත් ඔබ මන වඩන, ප්‍රිය උපදවන රූප ඇසෙන් දැක, මන වඩන ශබ්ද කනෙන් අසා ඔබ එය පතන්නේ නම්, එහි ගුණ කියන්නේ නම්,

ඔබ අසංවර වුණා වෙනවා. ඔබ කුසල් දහමින් පිරිහෙනවා. යමක් ඔබේ නොවේ නම් එය දුරුකරන්න. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස ඔබේ නොවේ. ඒවා වෙනස් වෙනවා. ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලට ලක්වෙනවා. එම නිසා මේ සළායතන ඔබේ නොවේ යයි දකිමින්, ඒවා කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවෙන් මිදෙන්න. බියකරු වූ ලෝකයේ රූපයේ ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, සංවර වූ චිත්ත විවේකය, කාය විවේකය ඇති කර ගන්නය' කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ ආයතන හය සොරුන් හය දෙනෙක්ය කියලා. ඇසත්, බාහිර රූපයත්, විඤ්ඤාණයත් තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් වූ තැනදී, මේ සොරුන් හය දෙනා පුළුල් වූ දුකෙන් පිරි සිපිරි ගෙයකට ඔබව කොටු කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා නිරතුරුවම මේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස මැරෙමින් ඉපදෙනවාය කියලා. ඇසේ ස්පර්ශය නිසා චක්ඛු විඤ්ඤාණය සකස්වෙනවාය කියන්නේ ඇස ඉපදෙනවා. ඇසෙන් දැක්කා වූ රූපය ගැන සිතනකොට ඇස මැරිලා මනෝ විඤ්ඤාණය උපදිනවා. සෑම නිමේෂයකදී ම මැරෙමින්, ඉපදෙමින් අනාගත ලෝකයට සංස්කාර රැස්කරදීමයි මේ ආයතන හය නමැති සොරු හය දෙනා සිද්ධ කරන්නේ. මේ සොරු හය දෙනා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ෂ කියන ගෙවල් වලට ඇතුළු වී කරන සොරකම් හේතුවෙන් අපි අනාගතයට දුක අස්වද්දනවා.

කායානුපස්සනාවට අදාළව ආයතන භාවනාව සිද්ධ කරද්දී, ඔබ ඇස්දෙක පියාගෙන මනසින් ඔබේ පෙර ජීවිතයට යන්න. ඔබ අනුමාන කරන්න ඔබ පෙර ජීවිතයේදී දෙවියෙක් නැතිනම් දිව්‍යාංගනාවක්ය කියලා. පින්වත් ඔබ මනසින්, ඔබට පින නිසාම ලැබුණු සුන්දර වූ දිව්‍ය ඇස, දිව්‍ය කන, දිව්‍ය ශරීරය නුවණින් දකින්න. ඒ සුන්දර දිව්‍ය කනින් ඔබ

මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හඬ ඇසුවා නුවණින් දකින්න. ඒ දිව්‍ය ඇසින් ඔබ මනුෂ්‍ය ලෝකය දෙස බැලුවා නුවණින් දකින්න. ඒ දිව්‍ය මනසින් මේ රූපයන්ගේ ආශ්වාදය වින්දා මනසින් දකින්න. එවැනි විසිතුරු, සුන්දර දිව්‍ය ඇසක්, කනක්....

ඒත් ඔබේ පින පිරිහී ඔබ දිව්‍ය ලෝකයෙන් චුත වෙන කාලය ආසන්න වෙන කොට ඒ දිව්‍ය ශරීරයට දහඩිය දමනවා. දිව්‍ය ශරීරය වැහැරී යනවා, දිව්‍ය ශරීරයේ පළඳා ඇති මල් පරවී යනවා. සළුපිළි අවපැහැ ගැන්වී යනවා. ඒ දිව්‍ය ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස විනාශ වී ගිය හැටි, අනිත්‍ය භාවයට පත්වූ හැටි නුවණින් දකින්න.

මේ ජීවිතයේදී ඔබේ අම්මාගේ මව්කුසට බැස ගත් "විඤ්ඤාණ පච්ඡයා නාම රූපං" කියන ධර්මතාවය නුවණින් දකින්න. නාමරූප පච්ඡයා සලායතනං ධර්මතාවය යටතේ පටිච්ඡ සමුප්පන්නව ඇසේ, කනේ, නාසයේ, දිවේ, ශරීරයේ උපත නුවණින් දකින්න. පෙර ජීවිතයේ ඔබ මනුෂ්‍යයෙක් නම්, ඔබ වයෝවෘධ භාවයට පත් වෙලා මියගිය හැටි නුවණින් දකින්න. ඇස, කන, නාසය.... ආදියෙහි එම වයෝවෘධ ස්වභාවය නුවණින් දකින්න. එම ආයතන මහ පොළාවට පස්වූ හැටි නුවණින් දකින්න.

පෙර ජීවිතයක ඔබ තිරිසන් සතෙක් ලෙස ඉපදිලා, මනුෂ්‍යයෝ ඔබව මරාගෙන මස්කර ඔබේ තිරිසන් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය උයාගෙන රස කරමින් අනුභව කළ හැටි.... මේ සලායතනයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න. ඔබ අතීතයේ සක්විති රජු ලෙසින් ඉපැදුනු අවස්ථාවේ ඔබේ තේජවන්ත ගාම්භීර ආයුෂ, වර්ණ, සැප, බලයෙන් පිරී ගිය ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය ගෞරවනීය ආදාහනයකින් අනතුරුව අළුගොඩක් වී, මහ පොළොවට පස්ව ගිය අයුරු නුවණින් දකින්න. සක්විති රජුගේ ඇස, කන, ශරීරයත්

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

පින්වත් ඔබ දෑස් පියාගෙන ඈත අතීත සංසාර ගමනට සිත යොමු කරලා, ඉපදුනු සළායතන ජරා, ව්‍යාධි, මරණ වලට ලක්වූ අයුරු මෙනෙහි කරන්න.

කායානුපස්සනාව

මස් ඇස විදර්ශනාවට ලක් කර ප්‍රඥාවේ ඇස මතු කර ගන්න

(සළායතන භාවනාව)

පින්වත් ඔබ ඇස්දෙක පියාගෙන ඈත අතීත සංසාර ගමනට සිත යොමු කරල ඉපදුන සළායතන ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලට පත් වූ අයුරු මෙනෙහි කරන්න. අන්ධ වූ දෑස් බිහිරි වූ කන් ගොළු වූ දිව අංගවිකල වූ ශරීර, මානසිකව රෝගී වූ මනස ගඳ, සුවඳ නොදැනෙන නාසය, රස නොදැනෙන දිව නිසා වින්දා වූ දුක් ද හේතුවෙන් සකස් කරගත්තා වූ අකුසල් ද අකුසල් හේතුවෙන් නැවත වින්දා වූ දුක් ද, කමටහනක් කර ගන්න.

නාමරූප පච්ඡයා සළායතන කියන ධර්මතාවය යටතේ ඔබට මේ ජීවිතයේ උරුම වුණ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනසට සිත යොමු කරන්න. ඔබේ අම්මාගේ මව් කුසට මනසින් යන්න. මසින් වටවූ ගර්භාෂ කුටියේ රුධිරයෙන් ඕජාවන් ගෙන් හමන දුගඳ, පිළිගඳ නොගැටෙන සිතින් අත්දකින්න. සියුමැලි කලල රූපයේ අතීතයේ සළායතනයන්හි ප්‍රතිපලයක් නිසාම ඉපදුන ඇස, කන, නාසය........දෙස නුවණින් බලන්න. ලේ, සැරව තැවරිලා අපිරිසිදු භාවයම උරුම කොට ගෙන වැඩෙන සළායතනයන් කෙරෙහි කලකිරීම ඇති කර ගන්න.

පින්වත් ඔබ මේ ලෝකයට බිහිවෙච්ච වෙලාවේ ශල්‍යාගාරයේ හෙදි තුමිය ඔබේ කිරිකැටි දෙපා වලින් ඔසවා

ගත් රූපය නුවණින් දකින්න. මේ ඇසෙන් ඔබ ඉස්සෙල්ලාම දැක්කේ ඔබේ අම්මාවයි. ඔබ ඔය කනෙන් ඉස්සෙල්ලාම ඇසුවේ ඔබේ අම්මාගේ කටහඬයි. ඒ අම්මා එදා කොච්චර තරුණ අම්මා කෙනෙක් වෙලා සිටින්න ඇතිද? වර්තමානයේ ඒ අම්මාගේ ඇස, කන, නාසය,.......වයසට ගිහිල්ලා. ලෙඩ වෙලා මරණයට පත්වෙලා. අම්මාට තිබුණෙත් ලෙඩවෙන, වයසට යන මැරෙන ඇසක්, කනක්, නාසයක්, ශරීරයක්, මනසක් නිරතුරුවම ජරා, ව්‍යාධි, මරණයට පත්වෙනවා. මනසේ සටහන්වී තිබෙන ධර්මරූප මැකී යනවා.

එක අම්මා කෙනෙක් සිටියා ඇය අවුරුදු 80 වයසේදි ඇගේ මනස දැඩිලෙස රෝගී වෙනවා. ඇය තමන්ගේ දරුවන් හඳුනන්නෙ නැහැ. තමන්ගේ පුතෙක් දුවෙක් ගෙදරට එනකොට ඇය කියන්නේ ඔන්න හිඟන්නෙක් එනවා දොර වහන්න කියලයි. මතකයේ සටහන් වූ ධර්මරූප මැකී ගිහින් මනස කියන ආයතනය දුකම උරුම කර දෙනවා.

මේ ඇස කියන්නේ වෙනස් වෙන දෙයක්. ලෙඩ වෙන මැරෙන දෙයක්. එක ඇසක් අන්ධ වෙලා ඇස් දෙකම අන්ධ වෙලා අතීත සංසාරයේ අපි කොච්චර ඉපදෙන්න ඇතිද? චක්ඛුපාල මහරහතන් වහන්සේ උතුම් රහත් භාවයට පත්වෙන්නේ ඇස් දෙකම අන්ධ කර ගෙනයි. අතීතයේ තවත් පුද්ගලයෙකුගේ ඇසක් නිසා කර ගත් අකුසලය රහත් වෙන ආත්මභාවයේ විපාකයට එනවා. අප අතීතයේ කළ අකුසල් අනාගත භව ගමනේ තවත් කොච්චර නම් විපාකයට එයිද? කොච්චර නම් අන්ධ භාවයන් අපට ලබාදෙයිද? දෑස් අන්ධ මනුෂ්‍යයෙක් දැක්කොත් ඒ අන්ධ මනුෂ්‍යයා තුළින් දෑස් පෙනෙන ඔබව දකින්න. ඔහු අන්ධ භාවයට පත්වීමට හේතුවූ අකුසල් සංස්කාරය රැස් වුනේත් අතීතයේ යම් දවසක ඇස් දෙකක් නිත්‍ය භාවයෙන් ආත්මීය භාවයෙන් ගැනීම නිසාම

බව නුවණින් දකින්න. ඔබේම ඔය සුන්දර ඇස්දෙක ඔබව අනාගත සංසාරයේ ඇස් අන්ධ කෙනෙක් බවට පත් කරනවා නම් ඇස කියන රූපය කෙරෙහි බිය ඇති කර ගන්න.

සුභා මහරහත් තෙරණිය භික්ෂුණී ශාසනයේ රූමත් භික්ෂුණියක්. සුභා තෙරණිය විවේකී විහරණයෙන් ගත කරන්න අන්ධවනයට වඩිනවා. අන්ධවනයේම කාමයන්ගේ ආශ්වාදය සොයායන මනුෂ්‍යයෙක් රූමත් සුභා තෙරණිය දැකල, ඇයගේ රූපය කෙරෙහි ලෝභ සිතක් ඇති කර ගන්නවා. ඒ නිසාම ඇයගේ රූපය අයිති කර ගන්න සිතනවා. මේ කාමයෙන් අන්ධ වූ මනුෂ්‍යයා සුභා තෙරණියට කියනවා ඔය ඇස් දෙක හරිම ලස්සනයි ඔය ඇස් දෙක මට අයිති කර ගන්න ඕනමයි කියල. සුභා තෙරණිය මේ කාමයන්ගෙන් අන්ධවූ මනුෂ්‍යයාට කියනවා ඔබ ඔය ඇස් දෙකෙන් දැකලා මනසින් සිතල ඇති කර ගත්තාවූ සෑම චින්තනයක්ම ඔබට නිරාදුකක් හිමි කර දෙනවා කියලා. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණයන්ට පත්වෙන ඇසක්, කනක්..........රස ගුලාවක් ලෙස දැක්කා. මේ මනුෂ්‍යයෝ කෙසේනම් නිරයේ දුක හඳුනාගන්නද? දුකත් දුකට හේතුවත් නොදන්නා නිසාම මේ කාමාතුර මනුෂ්‍යයා සුභා තෙරණියගේ අවවාදය පිළිගන්නේ නැහැ.

අතීතයේ සුභා තෙරණිය ඇස නිසා සකස් කර ගත් අකුසල විපාකයක් විපාකයට පැමිණි නිසාදෝ සුභා තෙරණිය තම ඇඟිලි තුඩුවලින් තම ඇස් දෙක උගුල්ලා මේ කාමාතුර මනුෂ්‍යයාට "මෙන්න ඔබ ඉල්ලන ලස්සන ඇස් දෙක" කියල ලේ වැගිරෙන ඇස්දෙක දිගු කරනවා. දැන් අන්ධ සුභා තෙරණිය ප්‍රඥාවේ ආලෝකයෙනුයි ලෝකය දැක්කේ සුභා තෙරණියගේ ඇස් දෙකට ලොල් වූ කාමාතුර මනුෂ්‍යයාට තම පෙනෙන ඇස් දෙකෙන් දීර්ඝ නිරයේ දුකකට අවශ්‍ය සාධක සකස් කර ගෙන පලා යනවා.

පින්වත් ඔබ සුභා තෙරණිය තම ඇඟිලි තුඩුවලින් ගලවා කාමතුර මනුෂ්‍යයාට දිගුකළ ඇස්ගොබ දෙස නුවණින් දකින්න. රුධිරය, කඳුළු බේරෙන, නහරවැල් එල්ලුන, රඹුටන් මදයක් වගේ මළ ඇස්දෙක නුවණින් දකින්න. මනසින් ඔබේ ඇස් දෙක ගලවා දෝතට ගන්න. දෑස් අන්ධ වූ ඔබේ රූපයත් කුණු වීමට අයිති ඇසත් දෙස නුවණින් දකින්න. ඇස් රෝහල, ඇස් රෝහලේ රෝගීන්, ඇස් රෝග, නුවණින් දකිමින් මස් ඇස විදර්ශනාවට ලක්කර ප්‍රඥාවේ ඇස මතු කර ගන්න. රෝහල් ආශ්‍රිතවම, රෝග ආශ්‍රිතවම, කමටහන් මතු කර ගෙන ආයතන හය කෙරෙහි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ධර්මතාවයන් ඔස්සේ කලකිරීම ඇති කර ගන්න.

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

මහ පොළොවත්, ඔය සිරුරත් වෙන් වේවිද හැමදාමත්...

(සළායතන භාවනාව)

මේ ඇස් දෙක, කන් දෙක..... ඔබට අයිති නැහැ. එය වෙනස් වෙන දෙයක්. යම් දවසක මහ පොළවට පස්වෙන දෙයක්. මහ පොළොවේ පස් මිටක් මනසින් දෝතට ගෙන ඔබේ ඇසත්, කනක් .... සමග සන්සන්දනය කර දකින්න. කුසල් සංස්කාරයක් නිසා භික්ෂුවට ලැබුන ඇස, කන, නාසය ගැන භික්ෂුව සතුටු වෙනවා. වර්තමානයේ භික්ෂුවගේ ඇස් දෙක දුර්වලයි. හතලිස් ඇඳිරියෙන් මෝදු කොට දුන් දුර්වල භාවය කාලයත් සමග තව තවත් දුර්වල කරනවා. භික්ෂුව ඇස් දෙක පියාගෙන මේ මහ පොළව දෙස නුවණින් දකිනවා. අතීතයේ මැරෙමින් ඉපදෙමින් පටිච්ච සමුප්පන්නව පැමිණි ගමනේ දී මගේම ඇස, කන, නාසය... කියන ආයතනයන් ගෙන් පෝෂණය වුණ මහපොළොවත් පසක් ලෙසමයි භික්ෂුව දකින්නේ. මහ පොළොවට පසට නොඇලෙන්නේ යම් සේද, භික්ෂුව ඇස, කන, නාසය......මත ඇලෙන්නෙ නැහැ.

වෙනස් වන ආයතන හයක් නොවෙනස් වන ප්‍රඥාවකින් දකින්න භික්ෂුවට උපකාරී වූයේ, මේ ආයතන හය දෙස නුවණින් දැකීම මයි. භික්ෂුව වර්ෂයේ මුලදී වික්ටෝරියා නිවාසයට ධර්ම දේශනාවකට වැඩියා. ඒ නිවාසය භික්ෂුව දැක්කේ සළායතන භාවනාවට අවශ්‍ය කමටහන් තෝ තැන්නක්

හැටියට. අතීත භවයක ඉපදුන ඇසක්, කනක්........නිසාම වර්තමානයේ උපන් ඇස, කන.....පීඩාවට පත් කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඇස, කන, නාසය දිව ශරීරය මනස යනු මාරයාය කියල. මාරයා, මාරයා වශයෙන් හඳුනා නොගත් නිසාම රෝගී පින්වතා තවමත් කරුණාව ආදරය රැකවරණය බලාපොරොත්තුවෙනවා. නීරෝගීව උපස්ථානය කරන පින්වතා රෝගී උපස්ථානය තුළින් තමන්ටත් පින කුසලය බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඇසක් නිසා කෙනෙක් දුක් විඳින විට තවත් කෙනෙක් ඇසක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඇස දුකක් බව ඔබ අවබෝධ කර ගත හොත් දුකත් සැපත් දෙකම ඔබ පරාජය කළා වෙනවා. ඇසක්, කනක්.....නිසා කෙනෙක් දුක්විඳිද්දි පින්වත් ඔබ කළ යුත්තේ තවත් ඇසක්, කනක්.....ප්‍රාර්ථනා කිරීම නොව ඇසෙන්, කනෙන්......මිදීමය. එය කළ හැක්කේ සළායතන භාවනාව වැඩීම තුළින්මය.

මඟුල් දවසේ මනාලියගේ ඇස, කන, නාසය,........සරසන්න හැඩ වැඩ කරන්න රුපියල් ලක්‍ෂ ගණනක් වියදම් කරන විට එම මනමාලියම පසුවදා මිය පරලොව ගියහොත් මෘතශරීරාරයේදී ඇයගේ මළමිණිය පර්යේෂණය සඳහා කපන කම්කරු මහත්මයාට එම මනමාලියගේ සිරුරේ පිළිකුල, පිළීගඳ මග හරවාගන්න මත්පැන් සලාකයක් ලබාදෙනවා. නොවටිනා කුණුවෙන රූපයක් තෘෂ්ණාවේ ලංසුවෙන් වෙන්දේසි කරන අපි රූපය නිසාම දුක තුරුළු කර ගන්නවා. නැවත ආයතන හයක් උපද්දවා ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ ඇස්දෙක පියාගෙන පහසු ඉරියව්වකින් වාඩිවෙලා ඔබේ හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා, හොඳින් නුවණින් දකින්න. ඔබේ ඇස් දෙක නුවණින්, හොඳින් පරීක්ෂාකර බලන්න. කඳුළු, නගන, සුද, කබ, කුණුවීම, නරක්වීම, වෙනස් වීමට අයත් ඇස දෙස නුවණින් දකිමින් ඇස කෙරෙහි

කළකිරීම ඇති කොට ගන්න. ඇස් දෙක මොහොතක් පියාගෙන අන්ධ භාවය යනු මොන තරම් කටුක, කළුවර විපාකයක්ද යන්න නුවණින් දකින්න. වාර්තමානයේ පෙනීම ලබාදෙන මෙම දෑසම, අනාගත අන්ධ භාවයට උපකාරී වනවා නම්, ඇස යනු අනතුරක්ය, දුකක්ය යන්න නුවණින් දකින්න. මනසින් ඔබේ ඇස්දෙක ගලවා බිමට දමන්න. දැන් ඔබ ඔබේ කන දෙස බලන්න. බිහිරි භාවය මොනතරම් කටුක, නිහඬ දුකක්ද යන්න නුවණින් දකින්න. කලාඳුරු, පැසවීම. මස්දළු ආදී කනට අදාළ රෝගාබාධයන් නුවණින් දකින්න. මනසින් ඔබේ කන්දෙක ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබ නාසය දෙස බලන්න. නාසයට ගඳ, සුවඳ නොදැනෙන, එය හිරවන ස්වභාවය මොන තරම් නම් අමිහිරි කටුක දුකක්ද යන්න නුවණින් දකින්න. පීනස, සොටු දියර, මස්දළු, හුස්ම තදවීම්, හිරවීම්, නාසයට අදාළ රෝගාබාධයන් නුවණින් දකින්න. නාසය මැරෙමින් උපදිනවා නුවණින් දකින්න. මනසින් නාසය ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබ දිව දෙස නුවණින් බලන්න. ඔබේ දිවට රස නොදැනී ගියොත්, එය මොන තරම් කටුක අමිහිරි දුකක්ද යන්න සිහිපත් කරන්න. මැලියම්, උෂ්ණ බිබිලි ආදී දිවේ රෝගී භාවයට අදාළ තත්ත්වයන් නුවණින් දකින්න. ගොළු භාවය මොනතරම් කටුක දුකක්ද යන්න. වර්තමානයේ දිවේ රසයට ඔබ ගැති වුණොත්, අනාගතයේ දිව ගොළුවීම අවශ්‍ය සාධක එම දිව තුළම සැඟවී තිබෙන බව නුවණින් දකින්න. මනසින් දිව ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබ ශරීරයට හිත යොමු කරන්න. ශරීරයට පහස සොයා යෑම නිසාම, අනාගතයේදී ශරීරයම අංගවිකල භාවයට පත් වීමට හැකි බව නුවණින් දකින්න. ඉදීමීම්, පැසවීම්, වනවීම්, තුවාලවීම්, පිළිකා ආදී මේ මස් ගොඩට අදාළ රෝගාබාධ

නුවණින් දකින්න. කලල රූපය, ළදරු, ළමා, තරුණ, මධ්‍යම, වයෝවෘද්ධ ශරීරයේ ජරා ව්‍යාධි මරණ ස්වභාවය නුවණින් දකින්න. මනසින් එම ශරීරයත් ගලවා බිමට දමන්න.

මේ කමටහන් සියල්ල සිතිවිලි ලෙසින් දක්කාවූ මනස දෙස නුවණින් බලන්න. මනස යනු කුමන ඉන්ද්‍රියද යන්න ඔබට ප්‍රශ්නයක් වනු ඇත. මනස යනු ලේ ධාතුවද, හෘද වස්තුවද, මොළයද ආදි ප්‍රශ්න, විතර්ක අතර සිර නොවන්න. ප්‍රශ්න විතර්ක ඇති කරන සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. එවිට ඔබ දකින්නේ මනසේ අනිත්‍ය භාවය බව සිහිපත් කරන්න. මනසේ ඇතිවන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අකුසල මූලයන්, කාම, රාග, පටිඝයන් මොන සා නම් කටුක, අමිහිරි දුකක් ඇති කරනවාද යන්න සිහිපත් කරන්න. මනසේ ඇතිවෙන අලෝභ, අද්වේෂ ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න. මනසත්, මනසින්ම ගලවා බිමට දමන්න.

දැන් ඔබේ ආයතන හයම බිමට දමලයි තිබෙන්නේ. මනෝමය කයකින්, දැන් ඔබ බිම වැටී තිබෙන ආයතන ගොඩවල් හය දෙස නුවණින් බලන්න. කුණුවීම, නරක්වීම, ගඳගැසීම, ඕජාව ගැලීම, නිලමැස්සන්ගේ රසැති ආහාරයක් වීම නුවණින් දකින්න.

කුණුවෙන මසට ලොල්වූ සුනඛයෙකු ඔබේ ඇස ගිල දමනවා නුවණින් දකින්න. එය ජීර්ණය වූ එම සුනඛයාගේ අසූචිය තුළින් ඔබේ ඇස දකින්න. ඇස අයිති අසූචියට නම් එවන් ඇස කෙරෙහි අවබෝධයෙන් කළකිරෙන්න. අනිත් ආයතනත් ඉහත ආකාරයටම නුවණින් දකින්න. අවසානයේ මේ ආයතන සියල්ල පොළොවට පස්වෙනවා නුවණින් දකින්න. මහ පොළොවේ පසත්, ඔබේ රූපයත් සංසන්දනය කර දකින්න. මේ සෑම ආයතනයක්ම අතීත, වර්තමාන, අනාගත වශයෙන් ඒවායේ වෙනස්වීම නුවණින් දකින්න.

තමන්ගේ ඇස, කන, නාසය.... නුවණින් දකිනවා වගේම, අන්‍යයන්ගේ ඇස කන නාසය ... ඒ ආකාරයෙන්ම විදර්ශනා නුවණින් දකින්න.

භික්ෂුව ගිහිකාලයේ මළමිනියක් තැන්පත් කොට තිබූ කොන්ක්‍රීට් වලක් විවෘත කළා. මෙයට වසර දහයකට පෙරාතුවයි එම කොන්ක්‍රීට් වලේ ඒ මිනිය තැන්පත් කොට තිබුනේ. කොන්ක්‍රීට් පියන ඉවතට ගැනීමේදී එම මිනීවලේ තිබුණේ සපත්තු දෙකක් සහ ටයි පටියක් පමණක්මයි. දුහුවිල්ලක් බඳු පස්ටිකක් තිබුණා. මීට වසර දහයකට පෙර එහි තැන්පත් කළ මළමිනිය රූපය අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන වේගයටම ලක්වී පරිසරයට එකතුවී තිබුණා.

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

කිසාගෝතමියට බුදුරජුන් දුන් කමටහන ඔබේ කමටහන කරගන්න

(මරණානුස්සතිය)

මීළඟට කායානුපස්සනාවට අදාළව බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, මරණානුස්සති භාවනාව වඩන්නය කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, අතීත සංසාර භව ගමනේ, පින්වත් ඔබ මියගිය අවස්ථාවන්හි දී, ඔබේ මළසිරුරු එක ගොඩක් ගැසුව හොත්, එම මළමිනී ගොඩ ගිජ්ජකූඨ පර්වතයටත් වඩා විශාලයි කියලා. දෑස් දෙක පියාගෙන, අතීතයේ ඔබ නිසා, පටිච්ච සමුප්පන්නව ඒ මළකඳන් කන්ද දෙස නුවණින් දකින්න.

තල්මසුන් වෙලා, අලි ඇතුන් වෙලා, සක්විති රජවරුන් වෙලා මැරුණු වෙලාවේ ගොඩගැසූ මළකඳන් දෙස නුවණින් දකින්න. මේ මොහොතේ මේ සටහන කියවන ඔබ දෙපාතබාගෙන සිටින පුංචි බිම්කඩ, ඔබවම අතීතයේ දස දහස් වතාවක් වළදැමූ සුසානයක් බව නුවණින් දකින්න. පැමිණි සංසාර භව ගමනේදී, රජවරුන් විසින් ඔබේ හිස ගසා, අත පය කපා දමා, මහ පොළොවේ පණපිටින් වළදමා, එල්ලුම් ගස්වල එල්ලලා, යුදභූමිවල සතුරන්ට මැදිවෙලා කොතෙක් නම් ඔබව මරා දමන්නට ඇතිද? තිරිසන් සතුන් ලෙස ඉපදිලා, සිංහයන්, කොටියන්, ව්‍යාඝ්‍රයන්, කිඹුලන් කොතෙක් වාර ගණනක් ඔබව අමු අමුවේ මරාගෙන කන්න

ඇතිද? මහා සාගරයේ පුංචි මාළු ලෙස ඉපදිලා, කොතෙක් නම් ලොකු මාළු අපිව ගිළ දමන්නට ඇතිද? නයි පොළොඟුන්ගේ දෂ්ඨ කිරීම්වලට මැදි වෙලා කොච්චර නම් මිය යන්න ඇතිද? ස්වභාවික විපත් වලට මැදි වෙලා කොතෙක් නම් පණ පිටින් වැළලී යන්න ඇතිද? මරණානුස්සතියේ අතීත පංච උපාදානස්කන්ධය නුවණින් දකින්න. මව් කුසේදීම ගබ්සාවන්ගෙන් කොතෙක් අපි මියයන්නට ඇතිද? උපතත් සමග පටිච්ච සමුප්පන්නව ගැට ගැසුණු මරණය, උපතේ නිරෝධයෙන් නිරෝධය වී යන ස්වභාවය නුවණින් දකින්න.

පින්වත් ඔබ මොහොතක් මනසින් මිය යන්න. ඔබේ මළකඳ මල් ශාලාවේ එම්බාම් කරනවා නුවණින් දකින්න. ඔබගේ දේහය මල් සැරසිලි මැද නිවසේ සාලයේ තැන්පත් කොට තිබෙනවා නුවණින් දකින්න. ඥාතීන් හඬා වැලපෙන හැටි මෙන්ම ඥාතීන් දුක් නොවන හැටිත් නුවණින් දකින්න. ඔබේ මළකඳ ඥාතීන් විසින් ඔසවා ගෙන ගොස් සොහොනට දමනවා නුවණින් දකින්න.

භික්ෂුවට මතකයි වන ගත කුටියක වැඩ සිටින කොට පිණ්ඩපාතයට වඩින මාර්ගය අද්දර ලොකු හරකෙක් මැරිලා හිටියා. පළමු දවසේ හරක් මළකුණ අසල කිසිම බාහිර සලකුණක් තිබුණේ නැහැ. දෙවැනි දවසේ භික්ෂුව පිණ්ඩපාතයේ වඩිනකොට එම හරක් මළකුණ හොඳින් ඉදිමී මළ හරකාගේ කකුල් එසවී තිබුනා. භික්ෂුව පිණ්ඩපාතය වැඩිය තුන්වැනි දවසේදී හරක් මළකුනේ උදරය ප්‍රදේශයේ පෙරදා රාත්‍රියේ නරියන් බල්ලන් විසින් ඉරාගෙන කා දමා තිබුණා. උදේ වරුවේ මළකුණට වහ වැටුණු ගමේ බල්ලෝ දහ දෙනෙක් පමණ කුණු මස් ගොඩ ඉරාගෙන මළකුණ අසල ලැගගෙන කුණු මස්වල රස බලමින් සිටියා. සමහර බල්ලෝ කුණු මස්වලින් කුස පුරවාගෙන මත්වී වැතිරී සිටියා.

හතරවෙනි දවසේ පිණ්ඩපාතයට වඩිනකොට හුලං බැස ගිය බෝලයක් සේ හරක් මළකුණ හැකිලී තිබුණා. මේ දින කිහිපයේම හරක් මළකුණේ දුගඳට වහවැටුණ නිල මැස්සන් මරාගෙන කන්න සුදු කොක්කු රැනක් නිරතුරුවම හරක් මළසිරුර අසළ ගැවසෙමින් සිටියා. පස්වෙනි දිනය වන විට මළ හරකාගේ සමවත්, ඇටකැබලිවත් එතැන ඉතිරිව තිබුණේ නැහැ. අවසානයේ හරක් මළකුණ පෙර ජීවිතයේ ශිල්පද නොරැක්ක, දත් නොදුන් පවෙන් තිරිසන් සතුන් බවට පත්වූ, නරියන්ගේ, බල්ලන්ගේ, කබරයින්ගේ අමාශයේ තැන්පත්වී අසුචියක් බවට පත්වුණා. මළ හරකාගේ අනිත්‍ය භාවයට පත්වූ ආයුෂ, වර්ණය, සැපය, බලය ජීවත්ව සිටින සතුන්ගේ, අනිත්‍යවන ආයුෂ, වර්ණ, සැපය, බලය බවට පත්වුණා. දින කිහිපයක් යනතුරු වෙල් යායේ තැන් තැන්වල මළ හරකාගේ ඇටකැබලි බල්ලන් විසින් නැවත නැවත ලෙවකනවා දැක්කා. ඉහතින් සඳහන් කළේ, හරක් මළකුණට වෙච්චි ස්වභාවික සිද්ධියක්.

භික්ෂුව දෑස් පියාගෙන, මොහොතක් මෙනෙහි කළා... මේ තැන හරකෙක් නොව, භික්ෂුව මැරී සිටියා නම්, භික්ෂුවගේ මළ සිරුරට අත්වන ඉරණමත් මේකමයි. ඉහත සටහනට අනුව, පින්වත් ඔබගේ මළසිරුර අමු සොහොනකට, සුසාන භූමියකට ගිහින් දැම්මොත්, එම මළකුණට අත් වෙන ඉරණම නුවණින් දකින්න. එම මළකුණ ඉදිමී, නරක්වී, කුණුවී සතුනට ආහාරයක් වන හැටි, එහි පිළිකුල, දුර්ගන්ධය, අපුළභාවය, බියකරුභාවය නුවණින් දකින්න. අවසානයේ මේ මළකුණ මහ පොළොවට පස්වී, වාතයට මුසුවී, සතර මහා ධාතුවට එක්වෙන හැටි නුවණින් දකින්න. එම මළමිනියට කවන, පොවන, නාවන, ඇඳුම් අන්දවන ස්වභාවය නුවණින් දකින්න.

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

මරණානුස්සතිය ගැන සටහන් තබන කොට, භික්ෂුවට මතක් වුණා අතීතයේ මරණානුස්සතිය වැඩීමට ගිය ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට වෙච්ච අකරතැබ්බයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් අරගෙන මේ ස්වාමීන් වහන්සේ අමු සොහොනකට යනවා, මරණානුස්සතිය වඩන්න. එදා සවස අමු සොහොනට ගෙනත් දමපු තරුණියකගේ මළකුණක් ඉදිරිපිට වාඩිවෙලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේ තරුණියගේ මළකුණ අරමුණු කරමින් මරණානුස්සතිය වැඩුවා.

"තුච්ඡ සිත, අවිචාරවත් සිත තරුණියගේ මළකඳ තුළිනුත් මා තුළ රාගය ඇති කළා. මට තවදුරටත් එතැන රැඳෙන්න පුළුවන්කම ලැබුණේ නැහැ. මම එතැනින් ඉවත්වුණා. රාගයේ තුච්ඡභාවය, අස්වාභාවික ස්වභාවය අරමුණු කොට ගෙන මම වීර්යයෙන් භාවනා කළා. මම රාගය පරාජයට පත්කළා" කියලා ඒ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ උතුම් අර්හත් භාවයට පත් වීමෙන් අනතුරුව සිංහනාදයක් කරනවා.

ධුතාංග ශීලයට අදාළව සුසාන භූමියේ වාසය කිරීම ද ධුතාංගයක් වෙනවා. මරණානුස්සතිය, ජීවත්වෙන ජීවත්කරන මේ රූපය කෙරෙහි කළකිරීමත්, නැවත උපතක් කෙරෙහි කළකිරීමත් ඇති කොට දෙනවා. පින්වත් ඔබ මැරෙන්න බිය නම්, මරණය ගැන සිතන්න බිය නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඊළඟ උපත පිළිබඳව ඔබ ඔබටම සහතිකයක් ලබාදෙනවා. පින්වත් ඔබ මරණයකට ගෞරවය දක්වුවා, බුහුමන් දක්වුවා වෙන්නේ, ශෝක ප්‍රකාශ කරමින් හඬා වැලපෙමින් නොව, එම මරණය මෙනෙහි කොට මොහොතක් හෝ මරණානුස්සතිය වැඩීමෙන් මය.

පින්වත් ඔබ දෑස් පියාගෙන මොහොතක් ඔබේ ගමේ සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම මළකඳන් කොට දකින්න. දෙවැනුව නගරයේ රටේ සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම මළකඳන් කොට දකින්න. ඒ මළකඳන් ගොඩ නරක් වෙනවා, කුණුවෙනවා, ඕජාව ගලනවා, දුර්ගන්ධය පැතිරී යනවා නුවණින් දකින්න. මළදරුවෙක් කරගසාගෙන, මළකුණකට ජීවය යදිමින් නුවරක් පුරා නොමළ ගෙයකින් අබ ඇට සොයමින් ගිය කිසාගෝතමියට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබාදුන් කමටහන නිරතුරුවම ඔබේ කමටහන කරගන්න.

භික්ෂුව ඉහතින් සටහන් කළේ කායානුපස්සනාවට අදාළව මරණානුස්සති භාවනාවයි.

කායානුපස්සනාව

අනිත්‍ය වන ඉරියව්වක් - නිත්‍යව ගත්තොත් උගුලක්

(ඉරියාපථ භාවනාව)

බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාවට අදාළව මීළඟට දේශනා කරන්නේ ඇවිදින කොට, හාන්සි වෙන කොට, නිදාගන්නකොට කය තුළින් ක්‍රියාත්මක වන ඉරියව් කෙරෙහි නුවණින් දකින්නය කියලා. තමා තුළින්ම ක්‍රියාත්මක වන ඉරියව් නිසා මොන තරම් ඇලීම් ගැටීම් අපි සකස් කර ගන්නවාද? මහ පාරක, නගරයක ගමන් කරන කොට, මගී තදබද අවස්ථාවක, බස් නැවතුමක, දුම්රිය පොළක ක්‍රියාත්මක වන මනුෂ්‍යයා තුළින් ඇතිවන ඉරියව් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. මේ සෑම මනුෂ්‍ය කයක් තුළින්ම ඇතිවන ඉරියව්, අනිත්‍යවූ සිතක් නිසා සකස් වෙන, අනිත්‍ය භාවයට පත් වන ඉරියව්වක් පමණක් මයි.

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

සිනමා තිරයක් මත, රූපවාහිනී තිරයක් මත ක්‍රියාත්මක වන චරිතයක් තුළින් අපි මොන තරම් එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් දකිනවාද? ඒවාට මොනතරම් බැඳී යනවාද? ගැටෙනවාද? කුමක් නිසාද ඔබ ඇලීම්, ගැටීම් සකස් කොට ගෙන තිබෙන්නේ? අනුන්ගේ අනිත්‍යවන ඉරියව් කයක් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා.

උපතිස්ස, කෝලිත කියන තරුණයන් දෙදෙනා දකිනවා, වේදිකාවේ රඟපාන රංගන ශිල්පීන් ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ අනිත්‍ය වූ ඉරියව් කයක්ය කියලා. කෙනෙක් අනිත්‍ය වූ ඉරියව් කයක් පෙන්නලා තිරයෙන් පසුපසට යනවා. ඊළඟට තව කෙනෙක් ඒ දෙයම නැවත කරනවා. අනුන්ගේ ඉරියව් කයක් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසාම අපි භවයට අදාළ සංස්කාරයන් රැස් කරනවා කියලා එම තරුණයන් දෙදෙනා දකිනවා.

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

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාන්තාව හිඳින්නීද, ඇවිදින්නීද, නිදන්නීද, ඔරවන්නීද, රවන්නීද, රඟන්නීද, ගයන්නීද, නාන්නීද... එය කාමයන්ම සකස්කොට දෙනවාය කියලා. පින්වත් ඔබත් මොහොතක් නුවණින් දකින්න. සමාජය තුළ ජීවත්වීමේදී ඉහත ඉරියව්වලට ඔබ මොහොතක් හෝ ඇලීම් ගැටීම් සකස් කොට ගෙන තිබෙනවා නේද? බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂු ප්‍රාතිමෝක්ෂයේදී කාන්තාව දක්වා ඇත්තේ භික්ෂූන් විසින් මගහැර යායුතු ධර්මතාවයක් වශයෙන්. මොකද කාන්තාවගේ ඉරියව් කය නිරතුරුව ම කෙලෙස් ධර්මයන් සකස්කොට දෙනවා. එය පින්වත් කාන්තාවන්ගේ වරදක් නොව, ලෝකයේ පැවැත්ම

උදෙසා කාන්තාව උපතින්ම උරුම කොට ගෙන පැමිණෙන ධර්මතාවයක්.

භික්ෂු ප්‍රාතිමෝක්ෂයට අදාළ සතර පාරාජිකාවන්ට, කාමය වරදවා හැසිරීමේ ශික්ෂා පදය බුදුරජාණන් වහන්සේ පනවන්නේ සුදින්න කියන උපසම්පදා භික්ෂූන් වහන්සේ, තම ගිහිකාලයේ බිරිඳගේ ඉරියව් කයට මුලාවී, රැවටී, එම ඉරියව් නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස්කොටගත් බරපතල කාමය වරදවා හැසිරීමේ අකුසලය හේතුවෙනුයි. කාන්තාවගේ ඉරියව් කයක් නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසාම, සුදින්න භික්ෂුව අපායගාමී අකුසලයක් සිදු කොට ගත්තා. උපසම්පදා භික්ෂුවකට කාන්තාව ගින්දරක්මයි. එම ගින්දරට සුදින්න භික්ෂුව තවමත් නිරයේ දැවෙනවා.

ඉරියව් භාවනාව ගැන සඳහන් කරන කොට, පින්වත් කාන්තා පක්ෂය නිරතුරුව ම ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉදිරියේ බොහොම සංවරව, ඇඳුමෙන්, පැළඳුමෙන්, කතාබහෙන්, හැසිරීමෙන් තම ඉරියව් පැවැත්වීම කළයුතු වෙනවා. තමාගේ හෝ අනුන්ගේ ඉරියව් නිත්‍ය භාවයෙන් ගත හොත් එය භවය අස්වැද්දීම උදෙසා මයි හේතු වෙන්නේ. ඉරියව් කයක්ය කියන්නේ සිතක්. සිතක් කියන්නේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. අනිත්‍යවූ දෙයක් ඔබ, ඔබේ කොට ගත් තැනදී ඔබ දුකටයි බැඳී යන්නේ. මින්පසුව අනුන්ගේ වේවා, තමන්ගේ වේවා, ඉරියව් ක්‍රියාත්මක වන සෑම මොහොතක ම 'සිතක්' කියලා දකින්න. අනිත්‍ය වූ සිතක්ය, අනිත්‍ය භාවයට යන ඉරියව් කයක්ය කියලා දකින්න.

රාත්‍රී ඔබ නින්දට යෑමේදී, මුළු දවස පුරාම ක්‍රියාත්මක වූ ඔබේ ඉරියව් ස්වභාවයන්, පින්වත් ඔබ දක්කා වූ අනුන්ගේ ඉරියව්වල ස්වභාවයන් නුවණින් දකින්න. එම ඉරියව්, තමාට වත් අනුන්ට වත් අයිති නැති, වෙනස් වන සිතක් පමණක් ම බව දකින්න.

සංවර වූ, හික්මුණා වූ ඉරියව් කාය, චිත්ත සමාධියට ඖෂධයක් මයි

(ඉරියාපථ භාවනාව)

තරුණ කාලයේ අනුන්ගේ ඉරියව් අපේ කරගෙන, අපි කොච්චර නම් සිහින මාලිගා මවලා තිබෙනවද? එවැනි ඉරියව් කයක් අයිති කොට ගන්න මොන තරම් සැලසුම් කරලා තිබෙනවද? පින්වත් ඔබ ළඟ සිටින ඔබේ බිරිඳ, සැමියා අතීතයේ ඉරියව් කයක් දැකලා, ඉරියව් කෙරෙහි තෘෂ්ණාවෙන් ඇති කොට ගත් බැඳීමක් නේද?

අතීතයේ අනිත්‍ය වූ ඉරියව් කෙරෙහි බැඳුනාවූ ඒ බැඳීම, සංසාරය තව කොතෙක් නම් දීර්ඝ කරයිද? අතීතයේ ඔබ සක්විති රජු වෙලා ඉපදුණු වෙලාවේ ඔබේ ඉරියව් මොන තරම් පෞරුෂවත්, ගාම්භීර, ප්‍රසන්න බවකින් යුක්ත වන්නට ඇතිද? අතීතයේ ඔබ දෙවියෙක්, දිව්‍යාංගනාවක් වෙලා ඉපදුණු වෙලාවේ ඔබේ ඉරියව් කය මොන තරම් රිද්මයක්, ලාලිත්‍යයක්, මටසිළුටු බවක්. ප්‍රසන්න බවක් තිබෙන්නට ඇතිද?

අතීතයේ ඔබ තිරිසන් සතෙක් වෙලා ඉපදුණු අවස්ථාවේ ඔබේ ඉරියව් කය මොන තරම් වේගවත්ව ක්‍රියාත්මක වන්න ඇතිද? ඔබ ප්‍රේතයෙක්ව ඉපදුණු අවස්ථාවේ ඔබගේ ඉරියව් කය මොන තරම් අප්‍රසන්න, අපුල වෙන්න ඇතිද? අනිත්‍ය වූ ඉරියව් කයක් නිසා ඔබත් අනුනුත් මොන තරම් ඇලීම් ගැටීම් ඇති කොට ගන්න ඇතිද?

ඉරියව්වක් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම තුළ, දුකෙන් පිරි භවයක් නිර්මාණය කොට ගැනීමේ ශක්තිය තිබෙන බව නුවණින් දකින්න. කෙනෙකු ඇඟිල්ලක් දිගුකොට කථා කළා කියලා, කෙනෙක් ඔරවා බැලුවා කියලා එම අනුන්ගේ ඉරියව්ව කෙරෙහි ගැටී, මීනී මරාගන්න, බන්ධනාගාරගතවෙන, එල්ලුම් ගස් යන මනුෂ්‍යයෝ කොපමණක් නම් සමාජයේ සිටිනවාද? පුංචි ඉරියව්වක් විසින් දුක් ගොඩාක් අපට උරුම කොට දෙනවා.

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂ ගණනාවක්, දස පාරමී ධර්මයන් සම්පූර්ණ කිරිමේ ශක්තියෙන්, දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්‍ෂණයන් ගෙන් පරිපූර්ණ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉරියව් කය මොන තරම් නම් සුන්දර, ශාන්ත නිවුනා වූ නික්ලේෂි ඉරියව් කයක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ උතුම් සම්මා සම්බෝධිය අවබෝධ කොට ගෙන සුද්ධෝදන රජතුමාගේ ආරාධනයෙන්, ප්‍රථම වතාවට කිඹුල්වත් නුවරට වඩින අවස්ථාවේ දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ නගරය දෙසට වඩිනවා දැකලා රාජපුරුෂයන් රජතුමාට සැලකරනවා ‘රජතුමනි, දෙවියෙක්ද නොවන, බ්‍රහ්මයෙක්ද නොවන, මනුෂ්‍යයෙක්ද නොවන, ගාන්ධර්වයෙක්ද නොවන, අමුතුම සත්වයෙක් කිඹුල්වතට පාගමනින් පැමිණෙනවා’ කියලා.

දැක්කා, ඇසුනා, දැනුනා කියන තැන නැවතී නිවුනු සිතින්, නිවුනු ඉරියව් පැවැත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සංසිඳුණු ඉරියව් කය දෙස මොහොතක් නුවණින් බලන්න. එලෙස සංසිඳුනා වූ ඉරියව් කයකුත් අනිත්‍යවී ගිය හැටි නුවණින් දකින්න. එලෙස අනිත්‍ය භාවයට පත්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉරියව් කය, නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා අපි තවමත් භවය උදෙසා කුසල් සංස්කාරයන් රැස් කරන හැටි නුවණින් දකින්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ නික්ලේශී ඉරියව්

කයට ගැටී තව කෙනෙක් අකුසල් රැස්කරගන්නා ආකාරය නුවණින් දකින්න. දේවදත්ත හාමුදුරුවන්ගේ තෘෂ්ණාවෙන් පෝෂණය වුණු ඉරියව් කය ඔහුටත්, අනුන්ටත් මොන තරම් අකුසල් රැස්කොට දුන්නාද? දේවදත්ත හාමුදුරුවන්ගේ තෘෂ්ණාවෙන් තෙත්වුණු ඉරියව් කයට රැවටුණු අජාසත්ත රජතුමා, අවීචි මහා නිරයට වැටෙනවා. අනුන්ගේ ඉරියව් කයක් මගේ කර ගැනීම නිසා අජාසත්ත රජු විනාශයට පත්වුණා. ඵස්සය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත්කිරීම හේතුවෙන් සකස්වෙන පංච උපාදානස්කන්ධය වේගවත් වෙනකොට මනුෂ්‍යයාගේ ඉරියව් කයද වේගවත් වෙනවා.

දෑස් පියාගෙන මොහොතක් මෙනෙහි කරන්න. දවස පුරාවට ඔබ මොකක්ද කරමින් සිටින්නේ. තමන්ගේ අනිත්‍ය භාවයට පත් වන ඉරියව් කයක්, අනුන්ගේ අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන ඉරියව් කයක් නිසා ආශ්වාදයට බැඳීම නේද? ඒ බැඳී යන සෑම ආශ්වාදයකට ම පසුපසින් ආදීනවයන් තිබෙනවා නේද? සංවර වූ, හික්මුනා වූ ඉරියව් කය, චිත්ත සමාධියට ඖෂධයක් ම වෙනවා.

පින්වත් ඔබ, ඔබේ ඉරියව් පැවැත්වීම දෙස හොඳින් සිහියෙන් සිටින්න. ඇවිදින කොට, හාන්සි වෙන කොට, නිදාගන්න කොට, ගෙදර වැඩ කරන කොට, සිටගෙන සිටින කොට, නිරතුරුව ම ඉරියව් ගැන සිහියෙන් සිටින්න. එම ඉරියව් අනිත්‍ය වන බව නුවණින් දකින්න. උදේ සිට රාත්‍රිය වන විට ඔබ මොන තරම් ඉරියව් පවත්වන්නට ඇතිද? ඒ සෑම ඉරියව්වක් ම මොහොතකින් අනිත්‍ය භාවයට පත්වුණා. අනිත්‍ය වී ගිය ඉරියව් කය දෙස නැවත නැවත නුවණින් දකින්න. පින්වත් ඔබගේ ඉරියව් වගේම, අන්‍යයන් ගේ ඉරියව් කයත් අනිත්‍ය වන හැටි නුවණින් දකින්න.

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

සමහර පින්වතුන් ඉරියව් වෙනස් කරන කොට 'මම නැගිටිනවා' 'මම හාන්සි වෙනවා' 'මම ආහාර ගන්නවා' වශයෙන් දකිනවා. මෙතැනදී පින්වත් ඔබ මේ 'මම' කියන දැකීමෙන් බැහැර වෙන්න ඕනේ. 'මම' කියන සංඥාව වැඩුනොත්, 'මම' කියන ආත්මීය සංඥාව ඔබ තුළ වැඩෙනවා. ඒ නිසා සෑම මොහොතක ම, අනිත්‍ය වූ ඉරියව්වක්, 'අනිත්‍ය වූ ඉරියව් කයක්ය' වශයෙන් දකින්න දක්ෂ වෙන්න. 'මම' කියලා සිතුවිල්ලක් සකස්වෙන මොහොතේ ම, එම සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න.

කායානුපස්සනාවට අදාළව රූපය විදර්ශනාවට ලක්කරන ආකාරයයි, භික්ෂුව සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අදාළව ඉහතින් සටහන් කළේ. රූපය, දෙතිස් කුණපයක්, සතර මහා ධාතුවක්, ආයතන හයක්, මරණයක්, ඉරියව් කයක් හැටියට විදර්ශනා නුවණින් දකින්න සෑම මොහොතක ම උත්සාහ ගන්න. ඉහත භාවනාවන් සිදු කිරීමට එරමිනියා ගොතා ගෙන ඉන්නම අවශ්‍ය නැහැ. එසේ පුළුවන්නම් එය වඩාත් හොඳයි. ඔබට සුදුසු ඉරියව්වක සිටිමින්, ඉහත කාරණාවන් ඔබේ රූපයට අදාළව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

පින්වත් ඔබ ලබන විවේකය විදර්ශනා සිතක් උදෙසා ආයෝජනය කරන්න. කායානුපස්සනාවට අදාළව රූපය දකින කෙනා, රූපය ආත්මයක් කොට ගන්නේ නැහැ. රූපය තම වසඟයේ පවත්වා ගත හැකි දෙයක් කර ගන්නේ නැහැ. මා තුළ රූපය හෝ රූපය තුළ මම, රූපය තුළ ආත්මයක්, ආත්මය තුළ මම, සිටිනවාය කියලා දකින්නේ නැහැ. රූපයක් තිබුණොත් එතැන මාරයා සිටිනවා. පටිච්ච සමුප්පන්නව මැරෙන කෙනෙක් එහෙම නැතිනම් මරවන කෙනෙක් සිටිනවා.

එම නිසා රූපය, ලස්සන, රසයක්, සැපයක් වශයෙන් නොව, රෝගයක්, සැරව ගෙඩියක්, හුලක්, පීඩාවක්, සර්පයෙක්, අසූචි කලයක් ලෙසින් දකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ ආකාරයෙන් පින්වත් ඔබ රූපය දකීනම්, රූපය කෙරෙහි මැනවින් කලකිරීම ඇති වෙනවා. කලකිරීම හේතුවෙන් අතහැරීම ඇතිවෙනවා. අවබෝධයෙන් අතහැරීම හේතුවෙන් රූපයෙන් නිදහස්වීම සිද්ධ වෙනවා.

(කායානුපස්සනාවට අදාළ කොටස මෙතැනින් නිම වේ)

වේදනාවන් ගෙන් හට ගත් මේ කඳුළු සාගරය නුවණින් දකින්න

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අදාළව මීළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, වේදනානුපස්සනාවට අදාළව වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දකිමින් ජීවත් වෙන්නය කියලා. වේදනාව ගැන කථා කරන විට ඵස්සය ගැන කථා කරන්නම වෙනවා. ඵස්සය ගැන කථාකරද්දී අනිවාර්යයෙන් ම ආධ්‍යාත්මික රූපයත්, බාහිර රූපයත්, විඤ්ඤාණයත් ගැන කථා කරන්නට වෙනවා. මොකද වේදනාව යනු ඉහත ධර්මතාවයන්ගේ ඵලයක් හැටියට සකස් වෙන ධර්මතාවයක් නිසා.

ඵස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස්වෙන ඵලයයි වේදනාව. 'ඵස්ස නිරෝධා වේදනා නිරෝධෝ ' කියලා බුදුරජාණන් වහනසේ දේශනා කරනවා. රූපයේ අනිත්‍ය භාවය නොදැනීම හේතුවෙන් ඵස්සය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් වුණු තැනදී, ඇලීම්, ගැටීම්, උපේක්ෂා වශයෙන් වේදනාව සකස් වෙනවා. සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් කියලා මේවා හඳුන්වන්න පුළුවන්. ඇලීම් සහ ගැටීම් කියන විඳීම් වලදී පින්වතුන්ලාට බරපතල වූ කුසල්, අකුසල් සංස්කාරයන් සකස් කොට දෙන්න පුළුවන්. උපේක්ෂා සහගත විඳීම, පින්වතුන්ලාට සාමාන්‍ය සංස්කාරයන් සකස් කොට දෙනවා. 'යමෙක් විඳින්නේ යමක්ද, ඵයයි හඳුනා ගන්නේ. යමෙක්

හඳුනා ගන්නේ යමක්ද එයයි සිතන්නේ. යමෙක් සිතන්නේ යමක්ද එයටයි බැඳී යන්නේ' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හය ආකාරයක විඳීමක් ගැන දේශනා කරනවා. ඇසේ ස්පර්ශයේ හටගන්නා වූ විඳීම, කනේ, නාසයේ, දිවේ, ශරීරයේ, මනසේ ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා වූ විඳීම කියලා. පින්වත් ඔබ වේදනාවේ හටගැනීම ඵස්සය නිසා සිදුවන බවත්, ඵස්සය නිරෝධයෙන් වේදනාව නිරෝධය වන බවත්, වේදනාව නිරෝධය කිරීමේ මාර්ගය, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය බවත්, පින්වතුන්ලා අවබෝධයෙන් දකිනවා නම්, පින්වත් ඔබ වේදනාවට බැඳීයන්නේ නැහැ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

සංසාරයක් පුරාවට වේදනාවට බැඳීයෑම නිසාම, මගේ මව, පියා, ඥාතියා, දරුවා, දේපොල වගේම රෝගාබාධ, විපත් අනතුරු හේතුවෙන් මනාප දෙය අහිමි වීම නිසා, අමනාප දේවල් සමග එකතු වීම නිසාත්, නෙතින් ගැලූ කඳුළු සප්ත මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. වේදනාවේ බැඳී යෑම නිසාමෙ, වේදනාව මගේ කොට ගත් නිසාම, සකස් කර ගත් සංස්කාර හේතුවෙන් මේ මහපොළොව නැමැති සොහොන් බිම 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 නැතිව, දැක්ක දෙය, ඇසුණු දෙය, දැනුණු දෙය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් කිරීම නිසා, මොන තරම් විඳීම් ඇති කර ගන්නවාද. පින්වත් ඔබ දෑස් පියාගෙන, මනසින් ඔබේ පෙර ජීවිතයට යන්න. ඔබ

පෙර ජීවිතයේ මනුෂ්‍යයෙක්ය කියලා හිතන්නකෝ. ඔබ එම මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් වයෝවෘද්ධ භාවයට පත් වෙලා මැරෙන මොහොතේ, ඔබ තුළ ඇතිවුණු අවසාන පංච උපාදානස්කන්ධය දෙස නුවණින් බලන්න. ඔබ ඒ මොහොතේ, ඔබේ ආධ්‍යාත්මික රූපයත්, අරමුණු වූ බාහිර රූපයත්, විඤ්ඤාණයට බැඳීයෑම නිසාම, හටගත් ඵස්සයට ඔබ බැඳී යනවා. ඵස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගන්නවා. ඒ නිසාම විඳීම සකස් කොට ගන්නවා. විඳීමට අදාළව සංස්කාර, විඤ්ඤාණය සකස් වෙනවා. යම් හෙයකින් පින්වත් ඔබ, එදා අවසාන චුති සිතේදී ඵස්සය අනිත්‍ය වශයෙන් දැක්කා නම්, විඳීමක් සකස් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසාම විඤ්ඤාණය නිරෝධය වෙනවා. විඳීමට බැඳී ගිය තැනදී අපි භවය සකස් කොට ගන්නවා.

පින්වතුන්ලා පැයක් දෙකක් එරමිනියා ගොතාගෙන භාවනා කරලා, මේ කය ඇසුරෙන් සිතට දැනෙන සැප,දුක්, උපේක්ෂා විඳීම් පමණක් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකලා, එසේ නැතිනම් දණහිසේ, පිටකොන්දේ වේදනාවට සිත යොමු කරලා, කායික වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දැකලා පමණක් වේදනාවේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත හැකියැයි භික්ෂුව විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. අතීත, වර්තමාන, අනාගත වශයෙන් ඔබ වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න දක්ෂ වෙන්න. අතීතය කියලා කියන කොට සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනක් ඈතට ඔබේ මනසිකාරය යොමුකරන්න.

අතීතයේ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන වල ඉපදිලා, බුදුරජාණන් වහන්සේලා මුණගැසිලා, මහ රහතන් වහන්සේලා මුණගැසිලා, සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා, දන් පැන් පූජා කරලා, මොනතරම් නම් සැප වේදනාවන් ලබන්න ඇතිද? රජවරු, සිටුවරු, දෙවිවරු වෙලා, සශ්‍රීක සැපයන් ලබනකොට, අපි කොයි තරම් නම් සැප වේදනාවන් ලබන්න ඇතිද? නොපතන

දෙය සිදුවෙන කොට මොන තරම් නම් දුක් වේදනාවන් ලබන්නට ඇතිද? අම්මලා, තාත්තලා ලෙස ඉපදිලා, දරුවන් නිසා මොන තරම් නම් සැප, දුක් වේදනාවන් විඳින්නට 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 පිච්චෙමින් මැරෙමින් ඉපදෙමින් දුකම විඳීම කොට ගෙන, භව දුකේ පතුල, දුකේ අගාධය ජීවිතය කොට ගත් හැටි නුවණින් දකින්න. ලොහොකුඹු නිරයේ ලෝදිය වතුරට පිච්චි පිච්චි අවුරුදු කල්ප ගණන් දුක් වේදනාවන් විඳීමේදී, නැගුණු වියරු වේදනාවේ විලාපයන් නුවණින් දකින්න. තිරිසන් කුලවල ඉපදිලා, මිනිස්සු අපේ බෙල්ල අමු අමුවේ කපා ගෙන, මරා ගෙන කන කොට, ලොකු සතුනට ගොදුරු වෙලා, ඔබ පණ ගැහි ගැහි හිඳිද්දී ඔබව අමු අමුවේ මරා ගෙන කන කොට, ඒ අතීත දුක් වේදනා නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

අස්ථිර වූ, අනිත්‍ය වූ, අනාත්ම වූ, දුක්ඛ වූ, අතීත වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකින්න. මහා සාගරය දකින මොහොතක් පාසා, නැතිනම් මහා සාගරය නුවණින් සිහි කරමින් සංසාරයක් පුරාවට ඇලීම්, ගැටීම, උපේක්ෂාවන් නිසා දැසින් ගලාගිය කඳුළු සාගරය දකින්න.

වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දකිමින් ජීවිතය භුක්ති විඳින්න

මේ ජීවිතයේදී පින්වත් ඔබ ඔය ඇස් දෙකෙන් මුලින්ම දැක්කේ අම්මා කියන රූපයයි. ඒ අම්මා නිසා පින්වත් ඔබ මොන තරම් විඳීම් සකස් කර ගන්නට ඇතිද? අම්මාගේ ආදරයට, අම්මාගේ කිරි සුවඳට, අම්මාගේ උණුසුමට, අම්මා කවන විට, පොවන විට, ඇඳුම් අන්දවන විට, අකුරු කියල දෙන විට, ගහන විට, බනින විට මොන තරම් නම් සැප, දුක් වේදනාවන් ඇති කර ගන්න ඇතිද? මේ මොහොතේ සිට ඒ අතීතය දෙස ආවර්ජනයකර බලන විට විඳීමේ අනිත්‍ය භාවයේ අර්ථය පමණක් මයි දකින්නේ.

අම්මාගේ රූපය වගේම තාත්තා, ඥාතියා ආදී ඔබේ මතකයට නැගෙන සෑම රූපයක් නිසාම සකස් වූ සැප, දුක්, උපේක්ෂා විඳීම් වල අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකිමින් ජීවත් වෙන්න. අතීතයේ අත්දැකීම් තුළින්ම වර්තමානයේත්, අනාගතයේත් විඳීම්වල අනිත්‍ය භාවය මතු කර ගෙන දකින්න. අන්‍යයන්ගේ ජීවිත වලටත් මෙම වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය ගලපා නුවණින් දකින්න.

පින්වත් ඔබ ඇස් දෙක පියාගෙන ඔබගේ උපත, මව් පිය ආදරය, ළදරු පාසල, පාසල් ජීවිතය, උසස් අධ්‍යාපනය, යෞවනය, රැකියාව, විවාහය, මධුසමය, කුළුඳුල් දරු උපත, අතීත 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 තීව්‍රවන ස්වභාවය නුවණින් දකින්න. අතීත විඳීම් වල අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකිමින් වර්තමානයේ විඳීම් වලට තෘෂ්ණාවෙන් නොබැඳෙන්න. ඉහත කාරණාවන් එරමිණිය ගොතා ගෙන මෙනෙහි කළත්, පුටුවක වාඩිවී, නිදියහනේදී මෙනෙහි කළත් අවබෝධයට බාධාවක් නොවන බව සිහි තබාගන්න. වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය මෙනෙහි කිරීම නිසා ඔබ තුළ සකස් වෙන විඳීමත් පින්වත් ඔබ අනිත්‍ය භාවයෙන් දකින්න දක්ෂවෙන්න.

මේ සටහන ලියන රාත්‍රියේ භික්ෂුව ඇස් දෙක පියාගෙන අතීත වේදනාවන් පිළිබඳව අතීතාවර්ජනයක යෙදුනා. මැරෙමින්, ඉපදෙමින් පැමිණි දීර්ඝ භවගමන සිනහව, කඳුල, දුක, සැප, ප්‍රියයන්, අප්‍රියන් හිමි වීම, අහිමි වීම, මේ සෑම දෙයක් තුළින් ම සකස් වූ වේදනාවන් හිස්දෙයක් වශයෙන් මයි භික්ෂුවට අරමුණු වෙන්නේ.

විවේකීව සිටින සෑම මොහොතකම පින්වත් ඔබත් අතීත වේදනාවන් පිළිබඳව අතීතාවර්ජනයක යෙදෙන්න. ඊයේ දවසේ පින්වත් ඔබ අත්විඳි වේදනාවන් දෙස නුවණින් දකින්න. කොපමණ සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනා ඔබ තුළ ඇති වෙන්නට ඇතිද? සැමියා නිසා, බිරිඳ නිසා, දරුවන් නිසා, ව්‍යාපාරය, රැකියාව නිසා, විනෝදය, පින්කම් නිසා ඊයේ දිනයේ ඇතිවු සෑම විඳීමක්ම අනිත්‍යයි නේද? නමුත් ඒ අනිත්‍ය වූ විඳීම් වලට බැඳීම නිසා පින්වත් ඔබ කොතෙක් නම් දුකට හේතු වෙන අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් රැස් කොට ගන්න ඇතිද? සෑම 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 ජීවිතයක් ගත කරන පින්වත් ඔබ ඵස්සය නිසා දැනෙන සෑම සැප වේදනාවක් ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින් වේදනාවේ ආශ්වාදයට යට නොවී එම සැප වේදනාව භුක්ති විඳින්න. ඔබ සැප වේදනාවේ ආශ්වාදයට බැඳී ගිය හොත් අනිවාර්යයෙන්ම තව තවත් භවය අස්වද්දන සංස්කාරයන් ඔබ රැස් කර ගන්නවා.

ගිහි පින්වතුන්ලාට සැප, දුක්, උපේක්ෂා විඳීම් වලින් පලා යන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. මේවා නිසා සකස් වෙන ආශ්වාදයේ අනිත්‍ය භාවය දකිමින් ජීවත් වෙන්න කියලයි දේශනා කරන්නේ. ඔබේ ජීවිතය ඉදිරියට නිරතුරුවම සැප වේදනාවන් ලැබෙනවා නම් එය කුසල් සංස්කාරයන්ගේ ඵලයක්. ඔබ ඉදිරියට නිරතුරුව ම දුක් වේදනාවන් පැමිණෙනවා නම් එය අකුසල් සංස්කාරයන් ගේ ඵලයක්. නමුත් මේ සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් නිසා ඔබට ලැබෙන විඳීමට බැඳීයන්න එපා.

පින්වත් ඔබ විවේකීව ජීවිත කාලය පුරාවට ඔබ අත් විඳි සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් මතු කොට දකිමින්, අනිත්‍යය, අනිත්‍යය වශයෙන් දකිමින් ජීවත් වෙන්න. අතීත වේදනාවන් කෙරෙහි ක්‍රමානුකූලව අනිත්‍ය සංඥාව ඔබ තුළ මතුවෙන විට වර්තමාන අනාගත විඳීම් වල අනිත්‍ය භාවය දැකීම ඔබට පහසු වෙනවා. පින්වත් ඔබගේ අතීත කායික මානසික රෝගී භාවයන් නිසා ඔබ තුළ ඇති වූ දුක් වේදනා නුවණින් දකිමින් ජීවත් වන්න. ඔබ දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණක්මයි.

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

දුක් වේදනාවන්, සාමය ඇතිවූ සමයේ ඔබ තුළ ඇතිවූ සැප වේදනාවන්, වෙනස් වන අනිත්‍ය ධර්මතාවයන් මයි. දිනපතා පුවත් පතක් අතට අරගෙන කියවන ඔබ තුළ මොන තරම් විඳීම් ඇති වෙනවාද? ඒ ඇලීම්, ගැටීම් හේතුවෙන් මොන තරම් අකුසල් සිදු කර ගන්නවාද? වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දකිමින් ජීවිතය භුක්ති විඳින්න.

අද වස් පවාරණ පොහොය දවස. උදේ පිණ්ඩපාත මඩුවට ගම් වැසියන් හැත්තෑ පස් දෙනෙක් පමණ ඇවිත් සිටියා. කෙටි පුණ්‍යානුමෝදනාවකින් කටයුතු ඉවර කරල එම පින්වතුන් ප්‍රකාශ කළේ ලොකු සතුටක් වගේම ලොකු දුකකුත් දැනෙනවාය කියල. සතුට ඇති වූයේ තුන් මාසයක් කරපු පින්කම් නිසා. දුක ඇති වන්නේ භික්ෂුව ගමෙන් බැහැරව වඩින නිසා.

සැප වේදනාවට අපි ඇලුන තැනදි, සැප වේදනාව නිත්‍ය භාවයෙන් ගත්ත තැනදි, දුක් වේදනාව පැමිණි විට අපි ගැටෙනවා. සැප වේදනාව ඔබ අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න දක්ෂ නම් අහිමි වීම ඔබට දුකක් බවට පත් වන්නේ නැහැ.

කාලයේත්, ආහාරයේත්, රෝගයේත් යථා ස්වභාවය මෙසේ විචාරන්න!

පින්වත් ඔබ, එදිනෙදා ජීවිතයේදී වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින නිසාම, අනාගත භවය උදෙසා මොන තරම් නම් සංස්කාර රැස් කොට ගන්නවාද? කාර්ය බහුල ජීවිතයේ දී ඔබ 'කාලය' නිසා මොන තරම් වේදනාවන් සකස් කොට ගන්නවාද? මේ සටහන් තබන භික්ෂුවට ජීවිතයේ එදිනෙදා කාල සටහනක් නැහැ. භික්ෂුව ඔරලෝසුවක් පාවිච්චි කරනවා. නමුත් එදිනෙදා කටයුතු වලදී භික්ෂුව ඔරලෝසුව බලන්නේ පිණ්ඩපාතය වැඩීම සඳහා පමණයි.

උදේම එළිය වැටෙන කොට මුහුණ සෝදා ගන්නවා. පිණ්ඩපාතය කර ගෙන ඇවිත්, ඇමදීම් කටයුතු අවසන් කරලා, ඇඟපත සෝදාගෙන දානය වළඳනවා. අඳුර වැටීගෙන එන කොට ලන්තෑරුම පත්තු කරනවා. නිදිමත දැනෙන කොට නිදාගන්නවා. කාලයට නැවත කවදාවත් භික්ෂුවට සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් සකස් කොට දෙන්න බැහැ. නමුත් පින්වත් ඔබ කාලය නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීම නිසාම, කාලය මගේ කොටගැනීම නිසාම දුම්රිය හෝ බස්රථය පැය කාලක් ප්‍රමාද වුණොත් ගැටීමක්, දුක් වේදනාවක් ඇති කොට ගන්නවා. දුම්රිය, බස්රථය පැය කාලක් වේලාසන ගමනාන්තයට ළඟාවුණොත් සැප වේදනාවක් ඇති කොට ගන්නවා. දුම්රිය, බස්රථය නියමිත වේලාවට ආවොත් උපේක්ෂා සහගත විඳීමක් ඇති කොට ගන්නවා. පරක්කු වුණු දුම්රියකට, ඉක්මන මැද

වැටුණු රතුපාට මාර්ග සංඥා එළියකට, පුළුවන් ඔබව භවයට ගලාගෙන යන අකුසල් සංස්කාරයන් සකස් කොට දෙන්න.

සතියේ දිනයක සවස් වරුවක ප්‍රධාන දුම්රිය පොළක, බස් නැවතුමක වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින පින්වතුන්ලාගේ ඉරියව් සංස්කාරයන් රැස් කොට ගැනීම් පින්වත් ඔබට හොඳින් දකින්න පුළුවන්. මෙවැනි කාර්ය බහුල ස්ථාන වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින පින්වතුන්ලාට මාරබිම් බවට පත් වෙනවා.

පින්වත් ඔබ විවේකීව මෙනෙහි කොට බලන්නකෝ ඔබේ අතීත ජීවිතයේදී ප්‍රමාද වීම් නිසා, ගැටීම්, දුක් වේදනා සහ ඉක්මන් වීම නිසා ලැබුණු සැප වේදනා සියල්ලම අනිත්‍ය වූ විඳීම් නේද? ඇයි ඔබ අනිත්‍ය වූ වේදනාවන් නිසා අනාගත භවයට සංස්කාර රැස් කර ගන්නේ.

වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින නිසාම, මාළු කෑල්ලක්, මස් කෑල්ලක් දැක්කොත් ගැටෙන පින්වතුන්ලා කොපමණ සිටිනවාද? මඟුල් ගෙදරක ගිහිල්ලා මඟුල් මේසයේ මස්, මාළු, ව්‍යංජන පීරිසි දැකලා බඩගින්නේ සිටින පින්වතුන් කොපමණ සිටිනවාද? මඟුල් ගෙදරක ගිහිල්ලා, බඩගින්නේ එනවා කියන්නේ, අනේ අම්මේ මොනතරම් අකුසලයක්ද? ගමේ මාළු විකුණන වෙළෙඳ මහත්මයා, බයිසිකලයේ මාළු පෙට්ටිය බැඳගෙන 'මාළු, මාළු...' කියමින් කෑගසමින් ගෙවල් ඉදිරියෙන් යනකොට ඒ හඬ ඇසීමෙන් දුක් වේදනා ඇති කර ගන්න පින්වතුන් කොතෙක් සිටිනවාද? රූපය, ඵස්සය හේතුවෙන් සකස් වෙන වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින නිසාම, බරපතල වූ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අකුසල් මූලයන්ට අපි කොටු වෙනවා.

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

වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ, ආහාර ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවෙන් බැහැරව ආහාරය නිසා, ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය මනසේ එස්සය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් කිරීම නිසාම එම ආහාර නිසා සකස් වන රසය ඉදිරියේ සැප වේදනාවත්, නීරසය ඉදිරියේ දුක් වේදනාවත් ඇති කොට ගන්නවා.

ආහාර මේසයේදී ආහාරය නිසා සකස් වෙන වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින නිසාම අපි ආහාර මේසයේදී, ආහාර වෙනුවට තෘෂ්ණාව අනුභව කරනවා. වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය නොදකින සෑම ආහාර කටක්ම ඔබට අනාගත භවයට සංස්කාර සකස් කොට දෙනවා. ඔබ ආහාරයේ වේදනාවට බැඳී ගියොත්, පින්වත් ඔබ මැරෙන මොහොතේ ආහාර කෙරෙහි තෘෂ්ණාව ඇති වුවහොත්, ඊළඟ ජීවිතයේ ආමාශගත පණුවෙක්, ආහාර තුළ ඕපපාතිකව මතුවන පණුවෙක් බවට පත් වෙන්නට ඉඩකඩ තිබෙනවා. පිළුනු වෙන මස්, මාළු ව්‍යංජනයෙන්, පිළුණු වන පරිප්පු, එළවලු ව්‍යංජනයෙන්, ඒවාට ලොල් වූ පණුවන් ඇති වන බව පින්වතුන්ලා තේරුම් ගන්න ඕනේ.

ශරීරයට වැළඳෙන රෝගාබාධ නිසාත් වර්තමාන සමාජයේ පින්වතුන්ලා, දුක් වේදනාවන් නිරතුරුව ම සකස් කොට ගන්නවා. රෝහලක ඇඳක් මත සිනහ මුසු මුහුණින් සිටින රෝගියෙක් දකින්න හුගක් අපහසුයි. යමෙක් සිනාසෙමින් සිටිනවා නම්, ඔහු සිනාසෙන්නේත් ඔහුගේ රෝගය සුවපත් වීමට ආසන්න නිසා හෝ රෝගය බරපතල නොවීම නිසාමයි. එතැනදිත් ඔහු නොදැනුවත් භාවයෙන් අනිත්‍ය වූ සැප වේදනාවකට මයි බැඳී ගිහින් තිබෙන්නේ.

ශරීරයට වැලඳෙන කායික රෝගාබාධ නිසා, භාවනා ඉරියව් හේතුවෙන් සකස්වෙන වේදනා, කැක්කුම්, හිරිවැටීම් දැනීමේදී එම සැප, දුක් වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය

දකින්න. අනිත්‍ය භාවය දැකීම නිසාම ඇතිවෙන උපේක්ෂා සහගත විඳීමේත් අනිත්‍ය භාවය දකින්න දක්ෂ වෙන්න. දුක් වේදනා, සැප වේදනා, උපේක්ෂා සහගත විඳීමට අදාළ අවස්ථා තුන තුළම තෘෂ්ණාව බැසගෙන සිටින බව භාවනා කරන පින්වතුන්ලා හොඳින් ම තේරුම් ගත යුතු වෙනවා. ඇලීම, ගැටීම තුළ තෘෂ්ණාවේ වැඩි භාවයත්, උපේක්ෂාව තුළ තෘෂ්ණාවේ මධ්‍යස්ථභාවයත් සැඟවී තිබෙනවා.

පින්වත් ඔබ කායිකව දණහිසේ, කොන්දේ වේදනාවන් මෙනෙහි කිරීමේදී නිරතුරුව ම තමන්ගේ කොන්දේ, දණහිසේ වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය දකිනවා වගේම, සෑම මනුෂ්‍යයෙකුගේ රූපයන් අරමුණු කොට ඒ අයගේත් කොන්දේ දණහිසේ වේදනාවන් අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න. වේදනාවට පසුබිම් වූ දණහිසත්, මනසත්, විඤ්ඤාණයත්, ඵස්සය නිසා, එම ඵස්සය මගේ කොට ගැනීම නිසා විඳීම සකස් වෙන හැටිත් නුවණින් දකින්න. දණහිසත්, මනසත්, විඤ්ඤාණයත්, ඵස්සයත් අනිත්‍ය වන ධර්මතාවයන් බව දකිමින් ඒවා හේතුවෙන් සකස් වෙන වේදනාවේද අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න.

සිනහවත්, කඳුලත්, උපේක්ෂාවත් වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවයෙන් ම දකින්න

භික්ෂුවගේ ගිහි ජීවිතයේදී සැප, දුක්, වේදනාවන් සල්ලි දීලා ගත්ත කෙනෙක්. අනුන්ගේ සැප දුක් බලෙන් ගත්ත කෙනෙක්. පින්වතුන්ලා සැප වේදනාවන් සොයමින්, දුක් වේදනාවන් ප්‍රතික්ෂේප කරමින් යනවිට, භික්ෂුව සැප දුක් වේදනා සොයාගිය කෙනෙක්. භික්ෂුව ගිහි ජීවිතයේ එක තත්පරයකදීවත් එරමිණියා ගොතාගෙන වේදනානුපස්සනාව පුහුණුකරලා නැහැ. ගිහි ජීවිතයේදී වේදනාවේ අනිත්‍යභාවය දැක්කේ, රූපය ඇසුරින් දුක්, සැප වේදනාවන් තුළට කිඳාබැසලා මයි. රූපයට කිඳාබසිමින්, අත්දැකීමෙන් ම මතු කර ගත් වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය භික්ෂුවට කවදාවත් පාර වැරැද්දුවේ නැහැ.

මම කෙනෙක් සිනහවෙනවා දකින්න කැමතිවුණා වගේම, අඬනවා දකිද්දිත් අහක නොබලා ඒ දෙස බලා සිටියා. වචනවලින් කථා කරනවා වගේ නොවේ සිනහව කථා කරන කොට. සිනහව කථා කරනවා වගේ නොවේ කඳුලක් කථා කරන කොට. එය හරිම සංවේදියි. සිනහවෙන් කිසිවෙකුට එදා මාව හඬවන්න පුළුවන් කමක් ලැබුණේ නැහැ. ඒත් හඬන කෙනෙකුට මාව හඬවන්න පුළුවන්කම තිබුණා. ඒ නිසා මම සිනහවට වඩා කඳුලට බියවුණා. සැපයට වඩා මම දුකට බියවුණා. එහෙම වෙන්න හේතුවක් තිබුණා. ඊට හේතු වුණේ මම සංසාරයේ මෛත්‍රිය, කරුණාව උපරිමයෙන්

වඩලා ඇතිබව මා තුළින්ම මා මතු කොට දැක ගත්ත නිසා. ඒ නිසාම දුක ඉදිරියේ මගේ සංවේදී භාවය වැඩි වුණා. මේ සංවේදී භාවය සකස් කොට දෙන්නේ තෘෂ්ණාවේ තීව්‍රභාවය නිසාමයි. මම කෙනෙක් සතුටු වෙනවා පමණක් දකින්න කැමති වුණා නම්, දුක, කඳුල විසින් මාව කොටු කර ගන්නවා. ඒ නිසාම දුකට හඬන කෙනාව, මොහොතක් සතුටු කරලා, අනුන්ගේ සිනහවත් කඳුලත් තුළින්ම වේදනාවේ අනිත්‍ය භාවය මතුකොට ගන්න මම දක්ෂ වුණා.

භික්ෂුව ගිහි ජීවිතයේදී, උපේක්ෂා විඳීමට එතරම් කැමති වුණේ නැහැ. මට එදා තේරුණා උපේක්ෂාව මාව රවට්ටනවා කියලා. හොඳ පුතෙක් වෙන්න, හොඳ මහත්මයෙක් වෙන්න, හොඳ සැමියෙක් වෙන්න, හොඳ පුරවැසියෙක් වෙන්න.... උපේක්ෂාවේ නාමයෙන් මට ඇමතූ, මාර හඬවල් මගේ දෙසවන් අතර තවමත් දෝංකාර දෙනවා. මට අවශ්‍ය වුණේ මගේ අම්මා, තාත්තාට හොඳ දරුවකු වී එතැන නතර වෙන්න නොවේ, සමාජයට හොඳ මහත්මයකු වී එතැන නතර වෙන්න නොවේ, බිරිඳකට හොඳ ස්වාමි පුරුෂයකු වීමට නොවේ, උපන් රටේ සංවර්ධනයට උරදෙන හොඳ පුරවැසියකු වීමට නොවේ. ඉහත හොඳ කාරණාවන් සියල්ලම ක්‍රිස්තියානි, මුස්ලිම්, හින්දු පින්වතුන්ලා තුළත් තිබෙනවා. මෙන්න මේ උපේක්ෂා විඳීමේ රැවටිලි දායක තත්ත්වය ගැන තේරුම් ගැනීමේ නුවණ, අතීත කුසල් සංස්කාරයන් ගේ ශක්තිය නිසා ම ගිහි ජීවිතයේදී මට ලැබී තිබුණා.

මගේ අම්මා, තාත්තාට මම හොඳ කීකරු පුතෙක් නොවුනාට, සමාජයට හොඳ මහත්මයෙක් නොවුනාට, උපන් රටට ධනය උපයා දෙන හොඳ පුරවැසියෙක් නොවුණාට, භික්ෂුව ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අතිජාත පුතෙක් වුණේ, සංඝ සමාජයට හොඳ භික්ෂුවක් වුණේ, සම්මා සම්බුද්ධ

ශාසනයට ශක්තියක් වුණේ, සැප වේදනා, දුක් වේදනා වගේම උපේක්ෂා වේදනාවන් තුළ සැඟවී තිබූ මාර ධර්මයන් හඳුනා ගැනීම නිසා මයි.

පින්වත් ඔබ අතීත වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දකිමින්, වර්තමානයේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනසට යමක් දැක්ක, ඇසුණු, දැනුණු මොහොතේදී ම හොඳින්, අවධානයෙන් පසුවෙන්න. දැක්කා, ඇසුණා, දැනුණා කියන තැනදීම ඵස්සයේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න. එතැනදී ඔබ දක්ෂ වුණේ නැති නම්, ඵස්සය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් වීම නිසා, සකස් වෙන දුක්, සැප උපේක්ෂා විඳීම් වලට බැඳී යන්නේ නැතිව, එම වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය, වෙනස් වෙන ස්වභාවය, මෙනෙහි කරමින්, අතීත අත්දැකීම් ඔස්සේ වර්තමාන වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න. අනාගත විඳීම් කෙරෙහිද කලකිරීම ඇති කර ගන්න. පින්වත් ඔබ තුළ සකස් වෙන වේදනාවන් ගේ අනිත්‍ය භාවය වගේම, අන්‍යයන්ගේ ජීවිතත් වේදනානුපස්සනාවෙන් දකින්න.

(වේදනානුපස්සනාවට අදාළ කොටස මෙතැනින් නිමවේ)

සිත දුර ගමන් යනවිට සිහිය නමැති දොරටුවට සෙමෙන් තට්ටු කරන්න

මීළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අනුව චිත්තානුපස්සනාවට අදාළව සිතේ අනිත්‍ය භාවය දකින්නය කියලා. සිත කියලා ගත්තත්, විඤ්ඤාණය කියලා ගත්තත්, පංච උපාදානස්කන්ධය කියලා ගත්තත්, දුක කියලා ගත්තත්, එකම අර්ථයයි ධර්මය තුළදී අපි දකින්නේ. ඵස්සය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් කරලා, වේදනාව සකස් කොට ගත් සැණින් ම, පංච උපාදානස්කන්ධයට අදාළ ධර්මතාවයන් සකස් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඔබ බැඳුනොත් බැඳෙන්නේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයන්ට මයි. ඔබ නිදහස් වුණොත් නිදහස් වෙන්නෙත් පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් මයි කියලා. එම නිසාම පංච උපාදානස්කන්ධයන් ගේ අනිත්‍ය භාවය දැකීම නිවීමේ මාර්ග යේ තීරණාත්මක කමටහන වෙනවා.

චිත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවූ සිත, නිරතුරුව ම කුසල් සහ අකුසල් මූලයන් සකස් කොට දෙමින්, භවයේ දුගතිය සහ සුගතිය අතර ඔබව මංමුලා කරවනවා. ආහාරය නිසා හටගන්නා වූ රූපය, රූපය කෙරෙහි හට ගන්නාවූ තෘෂ්ණාව, තෘෂ්ණාව නිසා හට ගන්නා වූ හඳුනා ගැනීම, හඳුනා ගැනීම නිසා හටගන්නා වූ සංස්කාර, සංස්කාර

නිසා හට ගන්නා වූ විඤ්ඤාණයේ අනිත්‍ය භාවය දැකීම චිත්තානුපස්සනාවේදි සිදු වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පංච උපාදානස්කන්ධය කියන්නේ මාරයාය කියලා. පංච උපාදානස්කන්ධය නමැති හිත, මාරයා හැටියට හඳුනා නොගත් නිසා ම, කල්ප සියක්කෝටි, ප්‍රකෝටි ගණනක් දුර භව ගමනක් පසු කොට අපි පැමිණ සිටිනවා. මේ උතුම් ජීවිතයේ දී ඔබ අවම වශයෙන් පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය භාවය හෝ දකින්නට අදක්ෂ වුණොත් තවත් එවැනිම දුරක් අනාගතයට යන්නත් තිබෙනවා.

බුදුරජාණන් වහනසේ දේශනා කරනවා, පංච කල්‍යාණියෙන් හෙබි ජනපද කල්‍යාණිය, නගරයක් මැද්දේ රැඟුම් දක්වනවා. දහස් ගණනක් සෙනඟ උමතුවෙන් වගේ ජනපද කල්‍යාණියගේ නැටුම නරඹනවා. කට ළඟටම තෙල් පිරවූ කලයක් හිස මත තබාගත් රාජ උදහසට ලක්වූ මනුෂ්‍යයෙක් ජනපද කල්‍යාණිය නටන තැනින් ගමන් කරනවා. මේ මනුෂ්‍යයා පසුපස, තියුණු මුවහත් ඇති කඩුවක් අතින් ගත්, වධකයෙක් පැමිණෙනවා. කඩුව අතැති වධකයා, කට ළඟට තෙල් පිරවූ කළය හිසමත තබාගෙන යන මනුෂ්‍යයාට කියනවා 'තෙල් කළයෙන් එක බිංදුවක් හෝ හැලුනොත් පසුපස සිට මම ඔබේ හිස ගසා දමනවා' කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කරනවා 'මහණෙනි, තෙල් කළය හිස තබාගත් මනුෂ්‍යයා තෙල් කළයෙන් හිස ඉවත් කරලා ජනපද කල්‍යණිය දෙස බලයිද?' කියලා. ඔහු තෙල් කළයෙන් හිස ඉවත් කරලා ජනපද කල්‍යාණිය දෙස බැලුවොත් ක්ෂණයෙන් තෙල් හැලෙනවා. ඒ ක්ෂණයේදී ම වධකයා ඔහුගේ හිස ගසා දමනවා. පංච උපාදානස්කන්ධය නමැති වධකයාව, තවමත් ඔබ නිවැරදිව හඳුනා නොගත් නිසා ම ඔබ ඇසෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්,

මනසින් සකස් වෙන ආශ්වාදයන් දකිමින්, විඳිමින්, නටමින්, ගයමින්, සතුටුවෙමින් නිරතුරුවම වධකයාගෙන් හිස් ගැසුම් කමින් භවයෙන් භවයට ගමන් කරනවා.

සිත ගොඩක් කැමතියි දුර ගමන් යන්න. සමහර විට පින්වත් ඔබ ඔතැන වාඩිවී සිටින්න පුළුවන්. නමුත් ඔබේ සිත තිබෙන්නේ විදේශීය රටක. කල්ප ලක්ෂ ගණනක කාලයක්, යොදුන් ලක්ෂ ගණනක දුරක්, ගෙවාගෙන කාම, රූපී, අරූපී භවාත්‍රය තරණය කොට පැමිණි ඉව, ඇති වෙමින් නැති වෙන සිතට තිබෙනවා. සිත දුර ගමන් විශේෂඥයෙක්. ඔබේ සිත දුර ගමන් යන වෙලාවට පින්වත් ඔබ සිහිය නැමැති දොරටුවට සෙමින් තට්ටු කරන්න. එවිට එම දොර ඇරේවි. දැන් ඔබට පුළුවන් ඔබේ සිත ඔබේ කිට්ටුවට ගන්න. කිට්ටුවට ගත් සිත එස්සය අසල නවත්වා ගන්න. දැන් ඔබ වර්තමානයේ සකස් වෙන සිත තුළින් ගෙවී ගිය අතීත 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 චිත්තානුපස්සනාවෙන් සිද්ධ වෙන්නේ.

අද උදෑසන නින්දෙන් පිබිදුණු මොහොතේ පටන්, මේ මොහොත දක්වා, ඔබ තුළ මොන තරම් සිතිවිලි සකස් වෙන්න ඇතිද? උදෑසන නැගිටින්න කියලා සිතක් සකස්වුණා. ඔබ නැගිට්ටා. මුහුණ සෝදන්න, කෑම කන්න කියලා සිතක් සකස් වුණා. ඔබ මුහුණ සේදුවා. කෑම කෑවා. මේ සකස් වුණා වූ සෑම සිතක්ම, ඔබව ක්‍රියාත්මක භාවයට පත් කරලා අනිත්‍ය වී ගියා. සිත අනිත්‍යව ගියත්, ඔබ ක්‍රියාත්මක භාවයට පත් වීම නිසා කුසල් හෝ අකුසල් සංස්කාරයක් රැස් කොට ගත්තා. පින්වත් ඔබ තුළ මීට මොහොතකට පෙරාතුව සිතක් සකස් වුණා, පත්තරය කියවන්න ඕනා කියලා. ඒ සිත අනිත්‍ය වී ගියා. දැන් ඔබ මේ සටහන කියවනවා. ඒ නිසාම ඔබ තුළ

කුසල් සංස්කාරයක් රැස්වෙනවා. ඒ කියන්නේ සකස් වෙන සෑම සිතක් ම, අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙනවා.

අනිත්‍ය භාවයෙන් යුතු වූ සිත ඔබව ක්‍රියාත්මක භාවයට පත්කරලා, එම ක්‍රියාත්මක භාවයට පත් වීම නිසා ම ඔබ කුසල්, අකුසල් චේතනාවන් සකස් කොට ගන්නවා. කුසල්, අකුසල් ඔබව නැවත භවය කරා රැගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ ඔබ සකස් කොට ගන්නා සෑම සිතක් පාසාම, භවයට යන්නාවූ සංස්කාරයක් ඔබ රැස් කොට ගන්නවා. එම නිසා පින්වත් ඔබ විවේකීව සිත දෙස බලා සිටින්න. සකස් වෙන සෑම සිතිවිල්ලක් ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. පින්වත් ඔබ පැයක් තුළ සකස් වෙන සෑම සිතිවිල්ලක් ම අනිත්‍ය භාවයෙන් දැක්කොත්, එම පැයක කාලය තුළ ඔබ භවයට ගලා ගෙන යන සංස්කාරයක් රැස් කරන්නේ නැහැ.

ඇසෙන් රූපයක් දකින මොහොතේ ම, එම රූපය අනිත්‍යයි කියලා දකිමින් ඉන්න. ඇසෙන් මනුෂ්‍ය රූපයක් දැක්කොත්, අනිත්‍යයි කියලා දකිමින් රූපය නිසා විතර්ක කරා යන්න එපා. ඇසෙන් පරිසරය දැක්කත්, අනිත්‍යයි කියලා දකින්න. කනෙන් ශබ්දයක් ඇසුනොත් එම ශබ්දය අනිත්‍යයි කියලා දකින්න. ශබ්දය ඔස්සේ විතර්ක සකස් කරමින් යන්න එපා. ආයතන හයටම හානිකර, රූපයක් එස්සය වන මොහොතේ ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. ඇයි අනිත්‍ය වෙන්නේ? කොහොමද අනිත්‍ය වෙන්නේ? මෙවැනි විතර්ක සකස් වෙන මොහොතේ ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න.

අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම නිසා ම, සකස් වෙන සියුම් ආශ්වාද ජනක සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට ඔබ දක්ෂ වෙන්න. එසේ නොවුණ හොත් මාරයා අනිත්‍ය දැකීම තුළත් ආශ්වාදයක් මතු කොට ඔබව මාර බන්ධනයට කොටු කරනු ඇත.

චිත්තානුපස්සනාව

මාරයාගේ ඇස් බැන්දුමෙන් නිදහස් වන ක්‍රමවේදය

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

පින්වත් ඔබ විවේකීව මොහොතක් භාවනාවට වාඩි වෙනවා. දැන් ඔබ සිත දෙස හොඳින් දකිමින්, සිතිවිලි වල අනිත්‍ය භාවය දකිමින් සිටිනවා. මෙතැනදි මාරයා උපක්‍රමශීලීයි. මාරයා දන්නවා මේ මොහොතෙදි ඔබ මාරයාට අභියෝගයක්ය කියලා. මෙවැනි තැනකදි මාරයා මතු වෙන්නේ කපටි කමින්, බියගැන්වීමෙන්. මාරයාගේ උපක්‍රම ගැන පින්වතුන් හොඳින් දැනගෙන භාවනාවට වාඩිවිය යුතුයි. අනිත්‍ය සංඥාවක් ඔස්සේ සිත වැඩෙන කොට, මාරයා ධර්ම මනසිකාරයක් සිතට යොමු කරනවා. එක්කෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කොට දෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් මෛත්‍රී

චිත්තයක්, කරපු පින්කමක්, අනාගතයේ කරන පින්කමක්, යහපත් අරමුණක් ඔබ තුළින් මතුකොට දෙනවා. මෙතැනදී ඔබ මාරයාට රැවටී, කුසල් ආශ්වාදයක් සහිතව භාවනාවෙන් නැගිටිනවා.

දිනක් පින්වත් මහත්මයෙක් භාවනා කරමින් සිටින අතරතුර එකපාරට ම සාදුකාර දුන්නා. මොකද කියලා ඇහුවහම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපය දැක්කා කියලා කිව්වා. චිත්තානුපස්සනාව වඩන විදර්ශකයා දක්ෂ වෙන්න ඕනේ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපයත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. එසේ නොවුණ හොත් රූපය එතැනදී මාරයා බවට පත් වෙනවා. චිත්තානුපස්සනාවේදී පින්වත් ඔබ කුසල් සංස්කාරයක ආශ්වාදයට කොටු නොවී, වහාම එම ආශ්වාද ජනක සතුටු සිතත්, අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න දක්ෂ වෙන්න. එස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසාම සකස් වෙන සෑම සිතක්ම අනිත්‍ය භාවයෙන් දැකීම නිසා පින්වත් ඔබ භවයට ගලා ගෙන යන සංස්කාරයන් වළක්වාගන්නවා වගේම සිතේ අනිත්‍ය භාවය පිළිබඳව විදර්ශනා නුවණ මෝදුකොට ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ විවේකීව සිටින විට අතීත භව ගමනේදී පංච උපාදානස්කන්ධය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස් කොට ගත් දුක් කන්දරාව නුවණින් දකින්න. කුසල් සිත් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍ය ජීවිත.... ඒවා නිසා ලැබූ ආශ්වාදය.... ආශ්වාදය නිසා ලැබුණු ආදීනවය.... ඒ ආදීනවයන් නිසාම සකස් කර ගත් අකුසල්.... අකුසල් හේතුවෙන් කල්ප ගණන් සතර අපායට වැටී අත්විඳි දුක් කන්දරාව... පූර්ව කෘත්‍යයක් ලෙස සිහිපත් කරමින්, චිත්තානුපස්සනාවට අවතීර්ණ වෙන්න. එවිට පින්වත් ඔබට දනේවී සිත කුසලයක්ය, අකුසලයක්ය, ආශ්වාදයක්ය, දුකක්ය

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

කල්ප සියක්කෝටි ගණනක් පටිච්ච සමුප්පන්නව, තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් කරපු එස්සය, ආශ්වාදයේ වහලෙක් බවටයි ඔබව පත් කරලා තිබෙන්නේ. කාම සිතත්, රාග සිතත්, ද්වේශ සිතත් සකස් වෙන මොහොතේ ම, එම සිත අනිත්‍ය භාවයෙන් දකින්න දක්ෂ නැති නම්, කාම, රාග, ද්වේශ සිත් නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා අතීතයේ අත්විඳි දුක් කන්දරාව සිහිපත් කොට ගන්න. අතීතයේ මහේශාඛ්‍ය රජවරු වෙලා, අන්තඃපුර බිසෝවරුන් සිය ගණනක් පරිහරණය කළ පිරිසක් අපි. සග්‍රික දෙවියන් වශයෙන් ඉපදිලා දිව්‍යාංගනාවන් දහස් ගණනක් පිරිවරා ගෙන සිටිය පිරිසක් අපි. තිරිසන් සතුන් ලෙස ඉපදිලා, රැලේ නායකයා හැටියට ඒ තිරිසන් සත්ත්ව කුලයේ බිරින්දෑ වරුන් සිය ගණනක් පරිහරණය කළ පිරිසක් අපි. පින් සිතක අනිත්‍ය භාවය නොදැක්ක නිසාම ඉහත කාම සම්පත් අපි හිමිකොට ගත්තත්, ඒ කාමයන් අත්විඳීම නිසා ම සකස් කොට ගත්තා වූ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහයන් නිසා මොන දුකක් විඳින්න ඇතිද?

පින්වත් ඔබ භාවනා කිරීමේදී, කුසල්, අකුසල් සෑම සිතකම සැඟවී ඇති අනාගතයේ දුක් සකස් කොට දෙන විෂකුරු භාවය නුවණින් දකිමින් සෑම සිතක් ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න.

මේ දවස් දෙක තුනේ කුටිය අවට සැරිසරන පනහක් පමණ වන රිලා රංචුවේ, ලොකු රණ්ඩුවක් තිබෙනවා. රැලේ නායක රිලවාත්, දෙවැනි රිලවාත් අතරයි මේ ද්වන්ධ සටන පවතින්නේ. දෙදෙනාම කටින් ලේ පෙරාගෙන, මුහුණු අත්පා වල මස ඉරාගෙන ලේ ගලමින් සටන් කරනවා. මේ

සටනට හේතුව කාමයයි, රාගයයි. අතීතයේ මොකක් හෝ කුසල් සංස්කාරයක් නිසාමයි රුලේ නායකත්වය ඒ රිලවාට ලැබුනේ. නමුත් ඒ නායකත්වය රැකගන්න යන ගමනේදී, ද්වේශයට අදාළව බලවත් අකුසල් මයි සිද්ධ කර ගන්නේ.

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

මාරධර්මයන්, උපක්‍රමශීලීව උපයෝගී කොට ගනිමින්, මාරධර්මයන්ටම පහර දීමේ ක්‍රමවේදයක් මට තිබුණා

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

පින්වත් ඔබ සිතන්න මනුෂ්‍යයෙක් ශරීරයේ පෙට්‍රල් තවරා ගෙන ගිනි ගොඩක් අසලින් ගමන් කරනවා. එතකොට මොකද වෙන්නේ. එක ක්ෂණයකින් මේ මනුෂ්‍යයාගේ මුළු ශරීරයම ගිනි ගන්නවා. ඉහත කාම අපරාධයන් සිදුකළ, මරණාසන්න මොහොතේ පසුවන ඔහුගේ අවසන් සිතිවිලි කිහිපයට අරමුණු වෙන්නේ ඔහුගේ මුළු ශරීරයම හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා ගිනිගන්නවා. හරියට ශරීරයේ පෙට්‍රල් තවරාගත් මනුෂ්‍යයාව ගිනිගන්නවා වාගේ. ඔහු මරණාසන්නව රෝහලේ ලෙඩ ඇඳේ ලතෝනි දෙමින් කෑගහනවා 'මාව පිච්චෙනවෝ.... මාව ගිනිගන්නවෝ... මාව බේරගන්න කවුරුත් නැද්දෝ....' කියලා. ඒ මරණාසන්නව ලෙඩ ඇඳේ හිඳිමින් පිච්චෙනවා යැයි කෑගසන මනුෂ්‍යයා දැකලා ඔබට සිතාගන්න බැහැ මොකක්ද මේ වෙන්නේ කියලා. මොකද මේ මරණාසන්න

මනුෂ්‍යයාව ගිනි ගන්නවා බාහිර කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඔබ එම කෑගසන මරණාසන්න මනුෂ්‍යයාට වතුර දෙනවා. මුහුණට වතුර ඉසිනවා. ඔබ සිතනවා ඒ මරණාසන්න මනුෂ්‍යයාට ඔබ උපකාරයක්, උපස්ථානයක් කළාය කියලා. මාව පිච්චෙනවා යැයි කෑගසමින් එම මනුෂ්‍යයා මානසිකව සිය ශරීරය ගිනි ගනිද්දී, ගිනි නිරයට වැටෙනවා.

කළාවූ බලවත් අකුසල් හේතුවෙන් සකස්වුන අවසාන අවසන් පංච උපාදානස්කන්ධය ඊළඟ ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණයේ රුවයි, මේ මනුෂ්‍යයා තුළින් මරණාසන්න මොහොතේ මතුකොට පෙන්වූයේ. කාම සිතත්, අසත්පුරුෂ සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට ඇති අදක්ෂ භාවය නිසාම දීර්ඝ කාලීන දුකකට වැටෙනවා.

වර්තමාන සමාජය තුළ මනුෂ්‍යයා 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.

භික්ෂුවගේ ගිහි ජීවිතය තුළ සිතේ අනිත්‍ය භාවය දැකීම අපහසු කාරණයක් වුනා. මොකද මම උපතින්ම කාමයන්ට ප්‍රිය චරිතයක්. නමුත් සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තුළින් වැඩුණු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් නිසා මාව මාර ධර්මයන් ඉදිරියේ උපක්‍රමශීලී භාවයට පත් කළා. එය මා සංසාරයේ පුහුණු කළා වූ ධර්මතාවයක් වෙන්න පුළුවන්.

මම අතීතයේ සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් සිටියදී, ගෞරවණීය පානදුරේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ තම වැඩ සටහන් වලදී මෙහෙම ධර්මයක් දේශනා කරනවා ඇසුවා. " ඔබ ළඟට වැඩම කරලා, ඔබේ සැඟවුනු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මතුකොට දෙන්න, වර්තමානයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ජීවමානව නැහැ. ඒ නිසා ඔබමයි ඔබතුළ සැඟවුණු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මතු කොට ගත යුත්තේ" කියලා. මෙය මට හොඳ ගුරු උපදේශයක් වුනා, මා තුළින්ම ධර්මය මතු කොට ගන්න.

ගිහි ජීවිතයේදී කාම සිතක්, රාග සිතක් සකස් වෙලා, ඒ සිත් දිගින් දිගටම විතර්කයන් සකස් කොට දෙන කොට, විදර්ශනා සිතින්ම අත්දැකීම් ලබමින් කාමයේ, රාගයේ නිස්සාර බව නුවණින් දැක්කා. රෝහල් ආශ්‍රිතව උපක්‍රමශීලීව ඇසුරු කරමින්, රූපය කෙරෙහි, තෘෂ්ණාව හීනකොට ගත්තා. මාගේ සතුට, මා ලබන සෑම අවස්ථාවකදී ම අනුන්ගේ සතුට උදෙසා කැපකළා. මේ කාරණා තුළින් භික්ෂුවගේ කුසල් ශක්තිය මතු කොට දුන්නා.

කුසල් ශක්තිය වශයෙන් භික්ෂුව හැඳින්වූයේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ ශක්තියයි. මේ උපක්‍රමය නිසා දෙවනුව, මා තුළින් සිතේ අනිත්‍ය භාවය දැකීමට ශක්තිය මට ලැබුණා. නමුත් මම මුල් ක්‍රමය උපයෝගී කර ගත්තේ නැති නම්, මට දෙවැනි ක්‍රමය මතු කොට ගන්න පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ නැහැ. මාර ධර්මයන්, උපක්‍රමශීලීව උපයෝගී කොට ගනිමින්, මාර ධර්මයන්ටම පහර දීමේ ක්‍රමවේදයක් මට ගිහි ජීවිතයේදී ම තිබුණා. තෙරුවන් කෙරෙහි තිබූ විශ්වාසය නිසාම, මා අනතුර තුළට කිඳා බැහැලා අනතුරින් 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 ලණුවේ එක් කොනක් අල්ලා ගෙන සිටින විට අනිත් කොන අත හරිනවා.

මම මාරයාව රැවැට්ටුවේ, අකුසලය නැමැති 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 වුණා මාර ධර්මයන් ගේ ඇස් වහලා, අකුසලය විදර්ශනා නුවණින් දැකලා, මුලින්ම කුසලය ශක්තිමත්ව මතු කොට ගෙන, දෙවනුව කුසලයත් අකුසලයත් දෙකම විදර්ශනා නුවණින් දකින්න.

චිත්තානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවූ සිතට නිරයක් මැවිය හැකිය

එක් ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් භික්ෂුවගෙන් විමසුවා 'ඔබවහන්සේ මුලින්ම දැක්කේ රුවන්වැලි මහා සෑය අනිත්‍යයි කියලද? එහෙම නැතිනම් රුවන්වැලි මහා සෑය දැක්ක හිත අනිත්‍යයි කියලද?' කියලා.

භික්ෂුව මුලින්ම දැක්කේ රුවන්වැලි මහා සෑය අනිත්‍යයි කියලා. පාරිසරික හේතූන්, දේශගුණික හේතූන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ඨික සතුරු කරදර හේතුවෙන් විනාශයට යන, සතර මහා ධාතුවේ අනිත්‍ය භාවයට යටත් ස්වර්ණමාලි සෑ සමිඳුන්වයි මම මුලින්ම මනසින් දැක්කේ.

නමුත් වර්තමානයේ භික්ෂුව ඉහත ආකාරයට දකින්නේ නැහැ. ස්වර්ණමාලී මහා සෑය භික්ෂුවට ඵස්සය වන මොහොතේ ම, ඵස්සය අනිත්‍යයි කියලා භික්ෂුව දකිනවා. නමුත් ඒ මුල් දැක්ම හේතුවුනා මේ දෙවැනි දැක්ම මෝදු කොට ගන්න.

අද පිණ්ඩපාත මඩුවේදී ගමේ මහත්මයෙක් භික්ෂුවගෙන් විමසුවා, හාල්මැස්සො ව්‍යංජනය බෙදන්නද කියලා. භික්ෂුව ඒ මහත්මයාට කිව්වේ 'මහත්මයා කැමතිනම් බෙදන්න, අකමැතිනම් නොබෙදා ඉන්න. භික්ෂුවට කැමැත්තක්, අකමැත්තක් නැහැ' ය කියලා. ප්‍රශ්නයට උත්තරය එතැනින් නතර කළා. මොකද අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනා, අපිත්

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

පින්වත් ඔබ කිසිම දෙයක් කෙරෙහි සීමාව ඉක්මවා ගිය කැමැත්තක් ඇති කර ගන්න එපා. ඔබ යමකට කැමැති වුනොත්, කෙනෙකුට පුළුවන් ඔබ අකමැති දෙයක් ඔබට දීලා ඔබව දුකට පත්කරන්න. ඔබට අකුසල් සිත් සකස් කොට දෙන්න. මෙය සටහන් කරන භික්ෂුව කැමැත්ත, අකමැත්ත දෙකම හිස් කරලයි සිටින්නේ. ඒ නිසා කාටවත්ම බෑ, භික්ෂුව අකමැතිය කියලා හිතන දෙයක් දීලා, භික්ෂුවව කම්පා කරන්න. කැමැත්ත වේවා, අකමැත්ත වේවා, එය ඵස්සය නිත්‍ය භාවයෙන් ගැනීම නිසා සකස් වෙන, අනිත්‍ය වූ සිතක් මයි. නිරතුරුව ම, පින්වත් ඔබ තුළ සකස් වෙන, කැමැත්තෙත් අකමැත්තෙත් අනිත්‍ය භාවය දැකීම චිත්තානුපස්සනාවට ලොකු ශක්තියක් වෙනවා.

අනුන් වචනයක් ප්‍රකාශ කරන කොට අපි දැනගන්න ඕනේ, අපිට මේ කථා කරන්නේ අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන සිතක්ය කියලා. දුක ඇති කොට දීමට හේතු වන පංච උපාදානස්කන්ධයක් කියලා. ඒ නිසා අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනේ අනුන්ගේ වචනයක්, සිතිවිල්ලක්, ක්‍රියාවක් තුළිනුත් චිත්තානුපස්සනාවට අදාළ ධර්මයක් අපි තුළින් මෝදු කොට ගැනීමට.

ඔබ ඉදිරියේ සිටින පින්වතෙක් ප්‍රකාශ කරන වැරදි වචනයකින්, අකුසල් ක්‍රියාවකින් ඔහු අකුසලයක් සිදු කොට ගනිද්දී, පින්වත් ඔබට පුළුවන් ඔහුගේ වැරදි වචනය, ක්‍රියාව තුළිනුත් චිත්තානුපස්සනාවට අදාළ ධර්මයන් වඩා ගන්න.

භික්ෂුව මීට පෙර සටහන් කොට තිබෙනවා, භික්ෂුව ධර්මය ජීවිතය තුළින් මතුකොට ගත්තේ ලෝකය මුලා කරලයි කියලා. භික්ෂුව ලෝකය මුලා කළාය කියන කාරණයේදී පින්වත් ඔබ වැරදි අර්ථයක් ගන්න එපා. සම්මුති ලෝකය තුළ පින්වත් ඔබ, මමය කියලා දෘෂ්ඨියක්, ආත්මයක් ඇති කොට ගත්තත්, භික්ෂුව 'මම' ය කියන සාධකය දැක්කේ අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙන පංච උපාදානස්කන්ධයක් හැටියට මය.

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

ගිහි පින්වත් ඔබ නිරතුරුව ම, සමාජයෙන් පළා නොගොස්, සමාජය සමග විවෘතව ජීවත්වෙන්න. සමාජය තුළින් ඔබට ලැබෙන හොඳ, නරක ප්‍රතිචාරයන් ඉදිරියේ නොසැලී, නොගැටී ජීවත් වෙන්න ඔබ දක්ෂ නම් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේදී ඔබට පහසුවක් වනවා. ගැටෙන තැන් සොයා ගෙන ගොස් නොගැටී සිටීමද, ඇලෙන තැන් සොයා ගෙන ගොස් නොඇලී සිටීමටද චිත්තානුපස්සනාව ශක්තියක් වෙනවා. ජීවිතය ඉදිරියට පැමිණෙන බලාපොරොත්තු කඩවීමකදී ම, ප්‍රශ්නයකදී ම ලෝකය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් යුක්ත කලකිරීම ඇතිකරග න්න. භික්ෂුවගේ ගිහි ජීවිතයේ කලකිරීම, බලාපොරොත්තු

කඩවීම් වැඩි වෙන කොට, ලෝකය කෙරෙහිමයි කලකිරීම ඇති කර ගත්තේ. භික්ෂුව ලෝකය නිවැරදි කරන්න ගියේ නැහැ.

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

චිත්තානුපස්සනාවත්, අංගුලිමාල රහතන් වහන්සේත් ගලපන්න

වර්තමාන සමාජයේ සමහරක් පින්වතුන්ලා අනුන්ගේ, නැති නම් ලෝකයේ දුර්වල තාවයන් දකලා, ඒවාට ගැටිල, තමාගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දුර්වල කර ගන්නවා. ඔබ සෑම මොහොතකම ප්‍රර්ථනා කරන්න ඕනේ 'අනුන්ගේ දුර්වල තාවයන් ම මට දකින්නට ලැබේවා. අනුන්ගේ විවේචනයන්ම මට ලැබේවා' කියලා. කුමක් නිසාද? ලෝකය අවබෝධ කරගැනීම උදෙසා, ඒවාට ඔරොත්තු දෙන ස්වභාවයට පත් වෙලා චිත්තානුපස්සනාව ශක්තිමත් කර ගැනීම උදෙසා.

අංගුලිමාල තරුණයා මනුෂ්‍ය ඝාතන නවසිය අනූ නවයක් සිදුකරල පණ අදිමින්, පණ ගැහි ගැහි සිටින මනුෂ්‍යයන්ගේ ඇඟිල්ල බැගින් කපා ගෙන එකම එක ඇඟිල්ලක අඩු භාවය නිසා ආනන්තරිය පාප කර්මය 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 මිනීමරුවෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා දුන් කමටහන එපමණයි.

අතීත කුසල් සංස්කාරයන්ගේ ශක්තියෙන් අංගුලිමාල හිතනවා 'බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතුනාය කියලා

කියන්නේ, නැවත භවය උපද්දවන සංස්කාර නිරෝධය කළාය කියල කියන කාරණයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකය තුළ නැවතිලා සිටින්නේ අංගුලිමාල නම ලැබූ මම තවමත් ලෝකයේ දිවීමට අදාල සංස්කාර රැස් කරමිනුයි සිටින්නේ. ඒ නිසා මමත් මෙතැන් පටන් නවතිනවා' කියල සිත චිත්තානුපස්සනාවට යොමු කළා. අතීත භවයන්හි ත්‍රිලක්ෂණය පුහුණු කළ අත්දැකීම නිසාම, කුසල් සිතෙත්, අකුසල් සිතෙත් අනිත්‍ය භාවය දකිමින් සිදු කළාවූ අතීත ප්‍රාණඝාත නැතිනම් මිනිස් ඝාතක අකුසල් සිත්ද, අනිත්‍ය වශයෙන්, විදර්ශනා නුවණින් දකිමින් අංගුලිමාල මහ රහතන් වහන්සේ නමක් බවට පත් වෙනවා.

මේ සටහන් තබන භික්ෂුවට විශ්වාසයි, පින්වත් ඔබ කිසි විටෙකත් මනුෂ්‍ය ඝාතන නවසිය අනූ නවයක් තබා, බොහෝ දුරට එකදු මනුෂ්‍ය ඝාතනයක් වත් නොකළ පින්වතෙක්ය කියලා, සහ පින්වත් ඔබට මෙතෙක් ධර්මයේ සැබෑ අවබෝධාත්මක අර්ථය ජීවිතයට එකතු කොට ගැනීමට ප්‍රමාද වන්නේ, ධර්මයේ වරදින් නොව, ධර්මයේ අර්ථයන් ජීවිතයට එකතු කොට ගැනීමේ ඇති ප්‍රමාදය නමැති වරද නිසාය කියලා.

භික්ෂුව 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 හතිවැටෙන තුරු දිව්වා. එසේ දිවීමෙන් ම මම දැනගත්තා, ඒ ධාවනයෙන් අයිති කොට ගත් දෙයත් වෙනස් වෙනවා කියලා. අවසානයේ දිවීමත්, නැවතීමත් කියන සිත් දෙකම අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින්, දිවීමත්, නැවතීමත් හිස්කොට දැම්මා.

චිත්තානුපස්නාවට අදාළව ඉකුත් සටහන් පෙළ පුරාවටම භික්ෂුව කියන්න උත්සාහ කළේ, පින්වත් ඔබ පහසු ඉරියව්වකින්, විවේකීව සිටිමින්, ඔබ තුළ සකස් වෙන සිතිවිලි දෙස බලා සිටින්න. කුසල් වේවා, අකුසල් වේවා, පංචනීවරණ වේවා, සප්තබොජ්ඣංග වේවා, සෑම සිතිවිල්ලක ම අනිත්‍යභාවය දකින්න. ප්‍රශ්නාර්ථයක් ඇතිවුනොත්, ඒ සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. සමාජයෙන්, ජීවිතයෙන් පලා නොගොස් චිත්තානුපස්සනාවෙන් යුතුව ලෝකය දෙස නොගැටී, නොඇලී බලන්න. එවිට ඔබ දකින්නේ හිස් පංච උපාදානස්කන්ධයක් පමණමය. ඒ හිස් පංච උපාදානස්කන්ධය තෘෂ්ණාවෙන් තෙත් කරමින්, ඉදි කරගන්නා පටිච්ච සමුප්පන්න ලෝකයක් පමණක්මය. මේ සටහන කියවා ඔබට දැනෙන යම් නිරාමිස ආශ්වාදයක් ඇතිනම්, එම ආශ්වාද ජනක සිතත් අනිත්‍ය වශයෙන්ම දකින්න. එවිට සටහනේ අර්ථයත්, චිත්තානුපස්සනාවත් ඔබ තුළින්ම වැඩෙනවා.

පින්වත් ඔබ ඇසින් දකින, සෑම මනුෂ්‍ය තිරිසන් රූපයක් ම පංච උපාදානස්කන්ධයක්ය කියලා දකින්න. සළායතනයන්ගේ ඉපදීම නිසා, පටිච්ච සමුප්පන්නව සකස් වෙන අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයන්ය කියලා දකින්න. පින්වත් ඔබ පෙර ජීවිතයේ මරණාසන්න මොහොතේ සකස් වූ අවසාන චුති සිත, අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට අපොහොසත් වීම නිසා, පච්චිච සමුප්පන්නව ඔබ මේ ජීවිතය සකස් කොට ගත්තා. එක සිතක අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කොට නොගැනීම නිසා, සකස් වෙන භව ගමන නුවණින් දකිමින්, චිත්තානුපස්සනාවෙන් ඔබේ සිතිවිලි ආවරණය කොට ගන්න.

සමාජයෙන් නිතර ඇසෙන මැසිවිල්ලක් තමයි ස්වාමිපුරුෂයා, එසේත් නැතිනම් සිය බිරිඳ කරන වැඩ නිසා තමන්ගේ සිත නරක් වුණාය කියන කාරණය. සමහරු

දරුවන් නිසා සිය සිත නරක් වුණා කියනවා. බලන්න සිත කියන කාරණය සමාජය විසින් කොතරම් නම් නිත්‍ය භාවයෙන් යුක්තව ගන්නවාද කියලා. චිත්තානුපස්සනාවට අදාළව සිතන්න අදක්ෂ නිසාම, ස්ථිර භාවයේ නොපවතින සිතක්, නිත්‍ය භාවයෙන් අරගෙන, අකුසලයට අදාළව 'නරක් වීමේ' සිතුවිලි ඇති කර ගන්නවා. අනුන්ගේ ගිනි ගන්නා පංච උපාදානස්කන්ධයන් නිසා තමනුත් ගිනි අවුළුවා ගන්නවා. සමාජය තුළ, මනුෂ්‍ය ජීවිත තුළ මේ ඇවිලෙන ගිනි, යම් ප්‍රමාණයකට හෝ නිවා දැමීමට නම්, චිත්තානුපස්සනාවට යටත්ව ඔබ ඔබේ සිතිවිලි දෙස බැලිය යුතු වෙනවා.

(චිත්තානුපස්නාවට අදාළ ලිපි මාලාව මෙතැනින් නිමවේ)

ධම්මානුපස්සනාව

මේ සියල්ල ධර්මතාවයන් මය...

(ධම්මානුපස්සනාවේ ප්‍රවේශය)

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අදාලව මීළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ධම්මානුපස්සනාවට අදාලව ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය දකින්නට කියල. සතරසතිපට්ඨාන ධර්මයන්ට අදාළව, කායානුපස්සනාවට අදාළව කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ ධම්මානුපස්සනාවක් හැටියටයි.

ධම්මානුපස්සනාව ගැන සිහි වෙන කොට භික්ෂුවට මුලින්ම කමටහන බවට පත් වුණේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේව. අතීතයේ යම් දවසක දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේ අප මහා බෝධිසත්වයන්ට "ඔබ අසවල් කාලයේ ගෞතම යන නමින් බුද්ධත්වයට පත්වෙනවාය" කියලා නියත විවරණ ලබාදුන්නාද එය ධර්මතාවයක්. දසපාරමී ධර්මයන් පූර්ණකොට ගෙන පැමිණි දීර්ඝ භව ගමනක් වේද එය ධර්මතාවයක්. මේ දීර්ඝ භවගමනේදී යශෝධරාවත් රාහුලත් ඥාතීත්වයෙන් බැඳී පැමිණියා ද එයත් ධර්මතාවයක්. මේ ධර්මතාවයන් දෙස ඔබ මොහොතක් දෑස් පියාගෙන මෙනෙහි කරන්න. ඔබ අත් දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණක් මයි.

දඹදිව සමාජය මිථ්‍යා දෘෂ්ඨීන් 62 කින් පෝෂණය වී තිබූ සමයක, මනුෂ්‍යයා සංකීර්ණ වූ ලෝක ධර්මයන්ට එරෙහිව විසඳුමක් සොයමින් සිටිය සමයක, පස්මහ බැලුම් බලා බෝධිසත්ත්වයන් ලෝකයට පහළ වෙන්නේ ධර්මතාවයක් නිසාමයි. බෝධිසත්ත්වයන් මහාමායාවගේ මව්කුසට බැස ගන්න මොහොතේ එම බෝසත් මව්තුමිය දැනුවත්ව මයි බෝධිසත්ත්වයන් මව්කුස පිළිසිඳ ගන්නේ. මව්කුස පිළිසිඳ ගන්නා රන්වන් බෝධිසත්ත්ව කළලය මව්කුසේ වැඩෙන ස්වභාවය මව්කුසින් බාහිරට දර්ශනය වෙනවා. එය ධර්මතාවයක්. බෝධිසත්ත්වයන් මව්කුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ පටන් බෝසත් මෑණියන්ට තම ස්වාමි පුරුෂයා නිසාවත් කාම සිතුවිල්ලක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. එය ධර්මතාවයක්. බෝධිසත්ත්වයන් ලෝකයට බිහිවෙන මොහොතේ බෝසත් දරුවා බිහිවෙන්නේ බෝසත් මව සිටගෙන සිටින ඉරියව්වෙන්. එයත් ධර්මතාවයක්.

මව් කුසෙන් බිහිවෙන එම බෝධිසත්ත්වයන් දෝතට පිළිග න්නේ සතරවරම් දෙවියන්. එයත් ධර්මතාවයක්. ලෝකයට බිහිවෙන බෝසත් දරුවාගේ ශරීරයේ කිසිම ලේ, සැරව තැවරීමක් සිදු නොවීමත් ධර්මතාවයක්. උණු පැන් වැස්සක් සහ සිසිල් පැන් වැස්සක් මල් වැස්සක් සේ වැටෙමින් බෝසත් දරුවා නහවනවා. එයත් ධර්තාවයක්. බෝධිසත්ත්වයන් උපත ලද මොහොතේ ම පියවර සතක් තබමින් සත් වන පියවරේදී සිංහ නාදයක් කරනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. බෝසත් දරුවා ප්‍රසුතියෙන් සත්වන දිනයේදී බෝසත් මව කළුරිය කරනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. සෑම බෝධිසත්ත්වයෙක්ම සම්මා සම්බුද්ධත්වය සඳහා උපත්තිය ලබන්නේ දඹදිව මයි. එය ධර්මතාවයක්.

මේ සෑම ක්‍රියාවක්ම සෑම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකටම පොදු ධර්මතාවයක්. දැන් පින්වත් ඔබ ඇස් දෙක පියාගෙන ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේට උරුම වූ ඉහත ධර්මතාවයන් ගේ ස්වභාවය නුවණින් දකින්න. කුමක්ද ඔබට වැටහෙන්නේ? මේ සෑම ධර්මතාවයක් ම අනිත්‍යයි කියන කාරණයයි. ඒ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකිමින් ජීවත් වෙන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපත, සම්මා සම්බුද්ධත්වය පිරිනිවීම ධර්මතාවයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මචක්ක පවත්තන සූත්‍රය දේශනා කිරීම ධර්මතාවයක්. එම උතුම් සූත්‍ර දේශනාවෙන් අනතුරුව උතුම් ධර්ම රත්නයත්, සංඝරත්නයත් ලෝකයේ පහළවීම ධර්මතාවයක්. මේ සෑම යථාර්ථයක්ම පින්වත් ඔබ මොහොතක් දෑස් පියාගෙන ආවර්ජනය කරන්න. ඔබ දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථයයි. මේ මොහොතේ ජීවමානව පවතින, ධර්මරත්නයත්, සංඝරත්නයත් අනාගතයේ යම් දවසක අතුරුදහන්ව යනවා. එයත් ධර්මතාවයක්මයි.

බුදුරජාණන් වහනසේ අවබෝධ කොට වදාලේ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයයි. එම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයේ මුල්ම ආර්ය සත්‍යය දුක කියන කාරණය, හේතූන් නිසාම හටගන්නක්. දුක ඇතිවීමට හේතුව තෘෂ්ණාවයි. එයත් ධර්මතාවයක්. තෘෂ්ණාව නිරෝධයෙන් දුක නිරෝධය වෙනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. දුක නිරෝධය කරපු උත්තමයෙක්, දුකත්, තෘෂ්ණාවත් නැවත ආවර්ජනය කරද්දී ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණ මයි. දුක නිරෝධය කරන මාර්ගය, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. එයත් ධර්මතාවයක්. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කොට, සම්මා ඤාණ, සම්මා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගත් උත්තමයා, තමන්ට නිවීම සාක්ෂාත් කරදුන් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය දෙස ආපසු හැරී බැලීමේදී, ඔහු දකින්නේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයත් අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවක්ය කියලයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඔබ දුක නමැති සයුරෙන් එතෙර වුනාට පසුව, සයුරෙන් එතෙර වීමට උපකාරී වූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නමැති පවුර, කර තබා ගෙන යායුතු දෙයක් නොව, අතහැර දමා යායුතු දෙයක්ය කියලා. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක් මයි. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය මතු කොට ගැනීමට නම්, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වෙනවා. මේ සාධකයත් අවසානයේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්මයි.

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වැඩීමේදී ඔබ තුළ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. සතරසතිපට්ඨාන ධර්මයන් බහුල වශයෙන් පුහුණු කරලා, කාය, චිත්ත, ධම්ම, වේදනා කියන ධර්මතාවයන්ද අනිත්‍යයි කියලා අවබෝධ කර ගත් තැනදී, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවද, ඔබ අවබෝධයෙන් අත හරිනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අනිත්‍ය වශයෙන් අවබෝධ කර ගත් අර්හත් උත්තමයා, තමන්ට උපකාර ධර්මයක් වූ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දෙස ආපසු හැරී බලද්දී ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණමයි.

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ඔබ තුළ වැඩීම නිසා, ඔබ තුළින් සති, ධම්මවිචය, වීර්ය, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ෂා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් මතුවීම ධර්මතාවයක්. සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන්, නිවීමට උපකාර ධර්මයන් ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගෙන, නිර්වාණාවබෝධය සාක්ෂාත් කරගත් උත්තමයා, තමන්ට උපකාරී වූ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් දෙස, අතීතාවර්ජනයක යෙදීමේදී, ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණක්මයි. එයත් ධර්මතාවයක් මයි. නිවීම සාක්ෂාත් කරගත් උත්තමයා, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයනුත්,

සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයනුත්, අනිත්‍ය වශයෙන් අවබෝධ කොට ගත් තැනදී ඔහු අවසානයේ අවබෝධ කොට ගත්තේ පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍යයි කියන අර්ථයයි. එයත් ධර්මතාවයක්මයි. සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයනුත්, සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයනුත් තමා තුළ වැඩෙන්නේ රූපය ඇසුරින්, පංච උපාදානස්කන්ධයක් ලෙසින් මයි. එයත් ධර්මතාවයක්. නිවීම සාක්‍ෂාත් කොට ගත් අර්හත් උත්තමයා තමන් අවබෝධ කොට ගත් පංච උපාදානස්කන්ධය දෙස අතීතාවර්ජනයක යෙදීමේදී ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන ධර්මතාවය පමණක් මයි.

පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කොට ගත් උත්තමයා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා, ජාති, ජරා,ව්‍යාධි, මරණ වලින් තමන් නිදහස් වුණේ, ඉපදීම නිරුද්ධ කරපු නිසා, කියලා. එය ධර්මතාවයක්. ඉපදීම නිරෝධය වුණේ භවය නිරෝධය කරපු නිසා. එයත් ධර්මතාවයක්. භවය නිරෝධය වුනේ, උපාදානය නිරෝධය වුණු නිසා. එයත් ධර්මතාවයක්. උපාදානය නිරෝධය වුණේ තෘෂ්ණාව නිරෝධය වුණු නිසා. තෘෂ්ණාව නිරෝධය වුණේ විඳීම නිරෝධය වුණු නිසා. විඳීම නිරෝධය වුණේ, ඵස්සය නිරෝධය වූ නිසා. ඵස්සය නිරෝධය වුනේ සළායතන නිරෝධය වූ නිසා. සළායතන නිරෝධය වුනේ නාමරූප නිරෝධය වූ නිසා. නාමරූප නිරෝධය වුණේ විඤ්ඤාණය නිරෝධය වූ නිසා. විඤ්ඤාණය නිරෝධය වුණේ සංස්කාර නිරෝධය නිසා. සංස්කාර නිරෝධය වුණේ අවිද්‍යාව නිරෝධය කළ නිසා. මේ සියල්ලම ධර්මතාවයන්.

කල්ප සියක්කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක්, මැරෙමින් ඉපදෙමින් පැමිණි භව ගමනේ, ක්‍රියාත්මක ධර්මය වූ පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය, පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කොට ගැනීමෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කොට

ගැනීමෙන්, නිරෝධය වීම ධර්මතාවයක්. පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය නිරෝධය කළ අර්හත් උත්තමයා, තමා නිරෝධය කළ පටිච්චච සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය දෙස අතීත ආවර්ජනයක යෙදුණොත්, ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයේ අර්ථය පමණක් මයි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ද, උද්ධච්ඡ කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා, පංචනීවරණ ධර්මයන්, පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රියාවලිය නිරෝධය කිරීමේ මාර්ගය අවහිර කිරීමද ධර්මතාවයක් මයි.

මේ නිමේශයද අනිත්‍යයට පත්වන ධර්මතාවක් ම පමණි

මේ මොහොතේ භික්ෂුව අතීත ගිහි ජීවිතය දෙස ආපසු හැරී බැලීමේදී මට තිබුනේ සප්ත බොජ්ඣංගයට වඩා පංචනීවරණයට බර ජීවිතයක්. භික්ෂුවගේ මනස අතීත සිදුවීම් පිළිබඳ මතකයන් ගොඩක් අවදි වෙනවා. ඒ සෑම මතකයක් ම අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්.

භික්ෂුව පැවිදි වෙන මොහොතේ පංචනීවරණ පහ හෝ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් හත කට පාඩමින් කියන්න දැනගෙන සිටියේ නැහැ. භික්ෂුව මේ ධර්මයන් හඳුනා ගන්නේ අත්දැකීමෙන් මයි. සප්ත බොජ්ඣංගයන් හඳුනා ගනිද්දී ඊට විරුද්ධ පංචනීවරණ ධර්මයන් හඳුනා ගැනීමත් ධර්මතාවයක් මයි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ද, උද්දච්ඡ කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා පංචනීවරණ ධර්මයන් බැහැර කිරීම නිසා තමා තුළින් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් මෝදු වීම ධර්මතාවයක්. නමුත් යම් ධර්මාවබෝධය ලැබූ උත්තමයෙක් උතුම් අවබෝධයෙන් අනතුරුව තමාට ප්‍රමාදය පිණිස හේතු වූ පංචනීවරණ ධර්මයන් සහ තමාට අප්‍රමාදී භාවයට හේතු වූ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් දෙස ආපසු හැරී බලන විට ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණක් මයි.

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුළදී සද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වැඩීම ධර්මතාවයක්. ඉන්ද්‍රිය

ධර්මයන් පරිපූර්ණ වැඩුණු පසු බල ධර්මයන් වශයෙන් ඉහත ධර්මයන් වැඩීම ධර්මතාවයක්. බලධර්මයන් පරිපූර්ණ කරගත් අර්හත් උතුමන් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, බල ධර්මයන් දෙස අතීතාවර්ජනයක යෙදීමේදී ඔහු දකින්නේ අනිත්‍යයි කියන අර්ථය පමණක් මයි.

පින්වත් ඔබේ කයේ ක්‍රියාකාරීත්වය උදෙසා උපකාරක ධර්මයන් සකස් කර දෙන කාය සංස්කාර, ඒ කියන්නේ ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය, රුධිරගමනය, ආහාර ජීර්ණය, ශරීර අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම මේ සෑම ක්‍රියාවක්ම ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයයි. නිරතුරුව ම වෙනස්වන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. මවක් දරු ප්‍රසූතියෙන් අනතුරුව ඇයට මව්කිරි එරීම ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයයි. සත්ත්වයා තුළින් සකස් වෙන වචනවලට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම් වලට අදාල වචී සංස්කාර, ඒ කියන්නේ විචාර, විතක්ක, නිරතුරුව ම වෙනස් වන අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. සත්ත්වයා තුළින් සකස් වෙන සිතීමට, මෙනෙහි කිරීමට අදාළ මනෝ කර්ම, ඒ කියන්නේ සංඥා, චේතනා නිරතුරුව ම වෙනස් වන ධර්මතාවයක්. පින්වත් ඔබ දෑස් පියාගෙන එම ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය දකින්න. ඔබ තුළ සකස් වුණ විතර්ක විචාරයන් නිසා ඒවාට අදාළව සිතන්න යාම නිසාම මොන තරම් කුසල් අකුසල් මනෝ සංස්කාර ඔබ තුළ සකස් වෙන්න ඇතිද? පින්වත් ඔබ දිනය පුරාවට ඔබ තුළ සකස් වූ කුසල් අකුසල් චේතනාවන්ට සිත යොමු කර ඒවායේ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න.

ඇසත්, බාහිර රූපයත්, විඤ්ඤාණයත් එස්සය නිසා චක්ඛු විඤ්ඤාණය සකස් වීම ධර්මතාවයක්. කනත්, ශබ්දයත් විඤ්ඤාණයත් එස්සයෙන් සකස් වෙන ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණය ධර්මතාවයක්. නාසයත් ගඳ, සුවඳත් විඤ්ඤාණයත් එස්සයෙන්

හටගන්නා ඝාණ විඤ්ඤාණය ධර්මතාවයක්. දිවත්, රසයත්, විඤ්ඤාණයත් ඵස්සයෙන් හටගන්නා ජිව්හා විඤ්ඤාණය ධර්මතාවයක්. ශරීරයත්, පහසත්, විඤ්ඤාණයත් ඵස්සයෙන් හට ගන්නා මනෝ විඤ්ඤාණය ධර්මතාවයක්.

පින්වත් ඔබ අද උදේ පටන් ඔබ තුළ ඇති වුණ ඉහත ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න. ඇසෙන් කොච්චර රූප දැක්කද, කනෙන් කොච්චර ශබ්ද ඇසුවද, මනසින් කොච්චර සිතුවිලි සිතුවද, මේ නිමේශයේදී ඔබ තුළ ඉතිරිවී ඇත්තේ අනිත්‍යයි කියන ධර්මතාවය විතරයි.

මෙය සටහන් තබන භික්ෂුව මොහොතක් ඇස් දෙක පියාගෙන නුවණින් දකිනවා, අතීතයේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලක්ෂගණනක් මේ ඇස් වලින් දැකල තිබෙනවා පටිච්ච සමුප්පන්නව. අනන්ත අප්‍රමාණ පිරිසකගේ පහස, සෙනෙහස, දර්ශනය මා ලබලා තිබෙනවා. ශක්‍ර, බ්‍රහ්ම, රජ, සිටු, දුගී, යාචක ජීවිත සංසාරයේ ලබල තියෙනවා. මේ සෑම විඳීමක්ම ඵස්ස පච්චයා වේදනා කියන ධර්මතාවයක් පමණක් මයි. ඒ ධර්මතාවයේ ස්වභාවය අනිත්‍යයි.

ඔබගේ පෙර ජීවිතයේ මරණාසන්න මොහොතට සිත යොමු කොට, උපාදානය නිසා නැවත භවය සකස් කර ගත් හැටි, භවය සකස් වෙන මොහොතේ ම උපාදානය අනිත්‍ය වී යන හැටි, ලැබුවාවූ උපතේ මේ මොහොත දක්වා සළායතනයන් ගේ සහ ඵස්සයේ අනිත්‍ය භාවය නුවණින් දකින්න.

ඇය මට ද, මට ඇය ද නොව අප දෙදෙනාම අයිති ධර්මතාවයකටය

චක්ඛු විඤ්ඤාණය, ශෝත්‍ර විඤ්ඤාණය, ඝාන විඤ්ඤාණය ජිව්හා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණය හේතුවෙන්, කාමයේ ආශ්වාදය සකස්වීම ධර්මතාවයක්.

පින්වත් ඔබ ආයතන හය නිසා ජීවිතයේ ලැබූ කාමාශ්වාදයන් නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. පින්වත් ඔබ මුලින්ම ආශ්වාදයක් කර ගත්තේ ඔබේ අම්මාගේ ගර්භාෂ කුටියයි. කුඩා ඉඩකඩක් තුළ උෂ්ණය, ලේ, සැරව, දෙතිස් කුණුපයන් මැදි කොට ගෙන ඔබ ඇති කර ගත් මේ ජීවිතයේ මුල්ම ආශ්වාදය අනිත්‍ය වූ ධර්මයක්. ඔබ ජීවිතයේ දෙවැනියට ඇතිකරගත් ආශ්වාදය මව් සෙනෙහසයි. මව් උණුසුමයි, මව්කිරි සුවඳයි. ඒ සෑම ආශ්වාදයක් ම අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්.

කාමයේ ආශ්වාදය හේතුවෙන් කාමයේ ආදීනවය සකස්වීම ධර්මතාවයක්. අම්මා කියන රූපය කෙරෙහි ඇති කර ගත් කාමයේ ආශ්වාදය නිසා මොන තරම් නම් ආදීනවයක් ඇතිද? කාමයේ ආශ්වාදයට බැඳී ගියොත් කාමයේ ආදීනවය ඇතිවීම ධර්මතාවයක්. නමුත් මේ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. මා බැඳී ගිය අම්මාය කියන රූපය මේ මොහොතේ 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 ආශ්වාදයේ අනිත්‍ය භාවය අවබෝධ කර ගෙන ආදීනවයෙන් මිදී කාමයේ නිස්සරණය සාක්ෂාත් කොට ගැනීමද ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයන් පිරිනිවී යාමෙන් අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා රූපයේ ආශ්වාදය කියල කියන්නේ අවුරුදු දහ අටේ, විස්සේ පිරිමි දරුවෙක්ගේ ගැහැණු දරුවෙක්ගේ රූපයේ තාරුණ්‍යය, හැඩය, වර්ණය, මටසිළුටු බව, ලස්සන ය කියලා. එයත් ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. රූපයේ ආශ්වාදය පසුපස නිරතුරුව ම රූපයේ ආදීනවය සැඟවී තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. මේ ධර්මතාවයන්ගේ ස්වභාවයත් අනිත්‍යයි. පින්වත් ඔබ ඔබේ ශරීරයේ රැළි වැටුණු සම දෙස බලමින් වැහැරෙමින් එල්ලී වැටීමට මාන බලන මස් පිඩු දෙස බලමින්, අල්මාරි මේසය මත තිබෙන මංගල ඡායාරූපය දෙස බලමින්, රූපයේ ආශ්වාදයේ අනිත්‍ය භාවයත් රූපයේ ආදීනවයත් ගැන ධම්මානුපස්සනාවෙන් බලන්න. මාගේ අම්මා තත්තාගේ මංගල ඡායාරූපය තවමත් මහගෙදර අල්මාරී මේසය මත තබා ඇත. මට ඒ ඡායාරූපය සිහිවෙන විට හාස්‍යයක් පමණයි දැනෙන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවෙන් ආවරණය නොවු සිත මොන බලපෑමක්ද සත්වයාට කරන්නේ කියලා.

උපත සිහිවෙන මොහොතේදී ම මරණය ධර්මතාවයක් බව නුවණින් දකින්න. ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. රූපයේ ආශ්වාදයේ කෙටි භාවයත් ආදීනවයේ දිගු භාවයත් අවබෝධ කරගත් උත්තමයා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තරණය කර රූපයේ නිස්සරණය සාක්ෂාත් කරගැනීම ද ධර්මතාවයකි. එයද අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පළමුවැනි, දෙවැනි, තෙවැනි, සතර වැනි ධ්‍යානතල, වේදනාවේ ආශ්වාදයයි කියලා. පංචනීවරණ ධර්මයන් යටපත් වීමේ ප්‍රමාණයට ධ්‍යානතල සකස් වීම ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. මොකද ඉහත රූපාවචර ධ්‍යානතල අනිත්‍ය භාවයට පත්වෙනවා. ධ්‍යානතල පිරිහීම වේදනාවේ ආදීනවයයි. එයත් ධර්මතාවයක්. පංචනීවරණයන් මතුවීමේ ප්‍රමාණයට ධ්‍යානතල පිරිහී යනවා. වේදනාවේ ආශ්වාදයේ අනිත්‍ය භාවයත් ආදීනවයේ අනිත්‍ය භාවයත් අවබෝධ කරගත් තැනැත්තා වේදනාවේ නිස්සරණය ලබාගැනීමද ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්.

පින්වත් ඔබට මේ ජීවිතයේදී යහපත් අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක්, සහෝදර සහෝදරියන්, දරුවන්, ඥාතීන්, බිරිඳක්, සැමියෙක් ලැබුණා නම් එය අතීත කුසල් සංස්කාරයක ඵලයක්. ඒ කියන්නේ ධර්මතාවයක්. නමුත් මේ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි.

එක මහත්මියක් භික්ෂුවට ප්‍රකාශකළේ 'ස්වාමීන්වහන්ස, මම විවාහවුන අළුත මගේ ස්වාමි පුරුෂයා දෙවියෙක් වගෙයි සිටියේ. දැන් ඔහු යක්ෂයෙක් වගේ'ය කියල. අම්මා කෙනෙක් කියනවා 'ස්වාමීන්වහන්ස, මගේ දරුවා හොඳ කීකරුවට හිටියේ දැන් හරිම මුරණ්ඩුයි' කියලා. මේ අපි දකින්නේ ධර්මතාවයන් ගේ වෙනස්වීමයි.

කුළුදුල් දරුවා ලැබුණු අම්මා කෙනෙක් කියනවා 'හාමුදුරුවනේ, දරුවා ලැබුණත් මට කිරි එරෙන්නේ නැහැ'ය කියල. එයත් ධර්මතාවයක්. මේ කුළුදුල් දරුවා පෙර ජීවිතයේදී සිල්වත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට පූජා කරන ලද කිරි කෝප්පයක් හොරෙන් බොන්න ඇති. එහෙම නැත්නම් සංඝයාට ලැබිය යුතු කිරි ආහාරයක් වලක්වන්න ඇති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අරමුණු කරගෙන පින්වතෙක් කිරි කලයකින් බෝධීන් වහන්සේ නහවනවා දැක එය විවේචනය කරන්න ඇති. අතීත අකුසල් කර්මයක හේතුඵලයක්.

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

මෙවැනි අකාරුණික උපත් වලින් මිදීමට ඇති එකම ඖෂධය එයවනු ඇත. අනිත්‍ය වන ධර්මතාවයන්ට ගැටී තව තව අකුසල් සිදු කර නොගන්න.

ධර්මතාවය සැබැවින් දුටු තැන, ඔබ වටිනාකම හිස් කරනු ඇත

පින්වත් ඔබට මහේශාඛ්‍ය ජීවිතයක්, උසස් අධ්‍යාපනයක්, උසස් වෘත්තියක්, ලැබුනා නම් එය අතීත කුසල් සංස්කාරයක ඵලයක්. එයත් ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයයි. භවයේ දෙවියෙක්, මනුෂ්‍යයෙක්, බ්‍රහ්මයෙක්, පසුව සතර අපායේ සත්ත්වයෙක් ලෙස ඉපදුනේ අතීත සංස්කාරයන්ට අදාළව උපාදාන පච්චයා භව කියන ධර්මතාවයන්ට අනුවයි. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. සංස්කාර නිරෝධය නොකළ සෑම සත්ත්වයෙක්ම මරණයෙන් පසුව නැවත ඉපදීම ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. ලෝකෝත්තර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පරිපූර්ණ කළ පින්වතුන් උතුම් සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත්ඵලයන් සාක්ෂාත්කොට ගැනීම ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. උතුම් චතුරාර්‍යය සත්‍යය අවබෝධ කළ උත්තමයා පිරිනිවන් පෑම ධර්මතාවයක්. නමුත් ඒ ධර්මතාවය අනිත්‍යයි. අතීතයේ පිරිනිවී ගිය සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ කියන්නේ මේ මොහොතේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක් පමණක් මයි.

කාම, රූප, අරූපී ලෝකවල උපතත්, මරණයත්, දුකත්, සැපත් ධර්මතාවයක් වූ කළ ධම්මානුපස්සනාවට අදාළ කමටහන් ලෝකයක් තුළයි පින්වත් ඔබ ජීවත් වෙන්නේ. මේ මුළු කමටහන් ලෝකයම පින්වත් ඔබ පංච

උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍යයි කියල අවබෝධ කරන එකම ධර්මතාවයකින් නිෂේධ කිරීමට ධම්මානුපස්සනාව තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වත් ඔබට මාර්ගය කියා දෙනවා. නිවීමේ මාර්ගයට පින්වත් ඔබට උපකාරක ධර්මයක් වූ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, විදර්ශනා සිතින් ධම්මානුපස්සනාවට යොමු කරලා නුවණින් දකින්න. එවිට පින්වත් ඔබ ධම්මානුපස්සනාව තුළින් පංච උපාදානස්කන්ධයට නො ඇලෙන නිස්සරණය මතු කර ගන්නවා.

පින්වත් ඔබ මේ උතුම් මොහොතේ දී ධර්ම මාර්ගයේදී ප්‍රමාදී භාවයට පත් වුනොත් ධර්මාවබෝධයෙන් ඔබ බැහැරට යනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. උතුම් ප්‍රාතිමෝක්ෂ ශීලය ආරක්ෂා කරගෙන වැඩ සිටින අවසාන උපසම්පදා ස්වාමීන් වහන්සේ අපවත් වෙන මොහොතේ ශාසන අර්ථයන්ගේ අතුරුදහන් වීම සිදුවෙනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. නමුත් මේ ධර්මතාවයත් අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්මයි. ශාසන අර්ථයන් අතුරුදහන් වී ගිය පසු මහා සංඝරත්නය නියෝජනය කිරීම සඳහා කාශාවකන්ඨකලාගේ පහළවීම ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. කාශාවකන්ඨකලාගෙන් පසුව දුෂ්ශීල මනුෂ්‍ය සමාජ තුළින් මෘග සංඥාව මතුවී මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ අවුරුදු දහය වීමද ධර්මතාවයක්මයි. නමුත් ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි.

මනුෂ්‍යයාගේ දුශ්ශීල භාවයෙන් මනුෂ්‍යයා තුළ මෘග සංඥාව සකස් වී, එකිනෙකා ඇනකොටා ගෙන මහපොළව රුධිරයෙන් තෙත්වීම ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. දුශ්ශීල භාවය නිසා මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ අවුරුදු දහයට අඩුවී, නැවත සමාජය තුළ ඇතිවන සිල්වත් භාවය නිසා, මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ නැවත අවුරුදු අසූදාහක් වීමද ධර්මතාවයක් මයි.

මනුෂ්‍යයාගේ පරමායුෂ අවුරුදු අසූදහසක් වන කාලයේදී කාලය, දීපය, දේශය, කුළය, මව කියන පස්මහ බැලුම් බලා, මෛත්‍රී බෝධිසත්ත්වයන් දඹදිව පහළ වීමද ධර්මතාවයක් මයි. නමුත් ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවී යනවා. මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශාසනයත් අතුරුදහන් වී යනවා. එයත් ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවයත් අනිත්‍යයි. මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශාසනය අතුරුදහන් වී ගිය පසු, කල්ප විනාශය සිදුවී මේ ලෝකධාතුව අළු දූවිලි ගොඩක් වීමද ධර්මතාවයක් මයි. වැස්ස නොමැති වීමෙන්, පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය ඉහළ ගොස්, ඉරවල් හතක් පායා, ඉරවල් හතේම දැඩි උෂ්ණත්වයෙන් මුළු මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවම විනාශය කරා ගොස්, ඉහළ උෂ්ණත්වය තුළ පිච්චි, පිච්චී මැරෙමින් ඉපදෙන ප්‍රේතයින්, තිරිසතුන්, කෘමීන් ලෙස සත්වයාට අවුරුදු දසදහස් ගණනක් මේ ලෝක ධාතුවේ සත්වයින් අත්විඳින කටුක දුක්ගොඩ විඳීමට සිදුවීමද ධර්මතාවයක් මයි.

යොදුන් 168,000 ක් විශාල මහාමේරුව ගිනි ගැනීමෙන් අළුදූවිලි වන ලෝකය නැවත බිහිවීමද ධර්මතාවයක්මයි. එයින් පැහැදිලි වෙන්නේ මෙතරම් රුදුරු, වියරු දුක් සහගත කල්ප විනාශයේ ප්‍රතිඵලද අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්ම බවයි. පින්වත් ඔබ ඉහත සටහන කියවා නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති කෙටි ආශ්වාදයක්, දීර්ඝ ආදීනවයක් පමණක් උරුම පංච උපාදානස්කන්ධය නැවත ලෝකය මමය, මගේය, මගේ ආත්මය කොට නොගෙන අනිත්‍යයි කියන අර්ථයේ දැක්ම තුළින් ධම්මානුපස්සනාව ජීවිතයට එකතුකොට ගන්න.

රූපය කියන්නේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක්. වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාර, විඤ්ඤාණය කියන්නේ අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයන්. ඉහත ධර්මතාවයන් අනිත්‍ය වශයෙන් දැක්කා

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

(ධම්මානුපස්සනාවට අදාළ සටහන මෙතැනින් නිමවේ...)

"මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ"
දහම් පුස්තක මාලාවේ මෙතෙක් නිකුත් වී ඇති දහම් පුස්තකයන්

"මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ" පොත් මාලාව (අතහැරීම 1-11 දක්වා)

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

"මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ" පින්සිත් වඩන පන්සිල් මළුව පොත් මාලාව

- පින්සිත් වඩන පන්සිල් මළුව - ධර්ම සාකච්ඡා අංක 1 (2017 ජූලි සිට)

"මහ රහතුන් වැඩි මඟ 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 මඟ ඔස්සේ" අනෙකුත් පොත්

- සතර අපායෙන් මිදීම (2014 පෙබරවාරි සිට)
- කාලෙන ධම්ම සාකච්ඡා (2014 නොවැම්බර් සිට)
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය (2015 පෙබරවාරි සිට)
- තෙරුවන් කෙරෙහි අචල ශ්‍රද්ධාව පින්වත් ඔබට
  සැබෑම නිරෝගී භාවය ලබා දෙන එකම වෛද්‍යවරයායි (2015 මැයි සිට)
- ලස්සන වෙන්න කැමති පින්වත් දරුවන්ට මෙත් සිත (2016 මැයි සිට)
- හම්බන්තොට ධර්ම සාකච්ඡාව 01 (2016 මැයි සිට)
- හම්බන්තොට ධර්ම සාකච්ඡාව 02 (2016 ඔක්තෝබර් සිට)
- හම්බන්තොට ධර්ම සාකච්ඡාව 03 (2018 මාර්තු සිට)
- සතර අපායෙන් මිදීම උදෙසා දේවතානුස්සතිය (2017 මැයි සිට)
- මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ ලිපි මාලාවේ රුවන් වැකි (2017 මැයි සිට)
- සතර අපායෙන් මිදීම උදෙසා (2017 මැයි සිට)
- අනිත්‍ය භාවනාව (2018 පෙබරවාරි සිට)
- සප්ත විශුද්ධි ධර්ම (2018 මැයි සිට)

**මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ දහම් පුස්තක ඔබට ආසන්න
තැපැල් කාර්යාලය වෙතටද ගෙන්වා ගත හැක.**

**නිෂ්පාදන වියදමට දායක වී ඉහත සඳහන් ග්‍රන්ථයන්
ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා දීමට ලබා ගත හැක.**

**විමසීම්: 011 2755767
011 2755768 (සතියේ දිනයන්හිදී පෙ.ව. 9.00 සිට ප.ව. 4.00 දක්වා)**

ගෝරතර සසරේ
තවත් එක් සන්ධියක
ඉබාගාතේ ඇවිදි
සංසාර සතුන් හට
නොඇලෙන්න කියාදුන්
නොගැටෙන්න සිහිය දුන්
අතහරින සතිය දුන්
නිදුකානගේම පුත්
සඟ මැණික ඔබම විය

කරගන්න මහ කුසල්
බෙදා ලොවටම දහම
ඔබේ අවබෝධයෙන්
සැනසීය මනු කැලක්
එමතු නොව දෙවියෝද
එයින් තුටු වනු දනිමි

සාරිපුත් පරපුරේ
අපේ කාලේ උපන්
මහකසුප් මහතෙරගෙ
එමඟ යන බුදු පුතුනි
එක්කෝ මරණයය
නොමැතිනම් නිවනමය
කියා කළ සිහ නාද
තව කොහෙන් අසන්නද

ඔබේ දම් ගැලපුමට
නොතිත් පැසසුම් එතැයි
කියූ කල මා ඔබට
පුතේ මේ මගෙ නොවෙයි
බුදුරජුන් දහමමය
නිහතමානීව කිවු
ඒ වදන් රාවදෙයි

කොහේ හෝ වන පෙතක
මේ මොහොතෙ වැඩ සිටින
අපේ පිනටම උපන්
හිමියනේ ඔබෙ ගුණෙන්
දකිමු අපි බුදු රජුන්

ඒ අමා මැණියන්
සහස් දෙකකුත් අඩක්
ගෙවී වස් ගතවෙතත්
වදයි ඔබ වැනි පුතුන්
ලෝ සතට සෙනෙහසින්

මිල රු. 130/-

ISBN-978-955-7887-33-3

මුද්‍රණය: ස්මාර්ට් ප්‍රින්ට් සොලියුෂනස් සෙන්ටර්