

නව සිව්වක භාවනාවෙන් නිවනට

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

නිසි අවසරයකින් තොරව, මෙම පොත තැවක මුද්‍රණය කිරීම,
උපුටා පළ කිරීම හෝ අන්තර්ජාලයට පිටපත් කිරීම
ඉදුරා තහනම් වෙයි.

පිටිසුම

අපට කවදා හෝ දිනයක දී නියත වශයෙන් ම මේ ජීවිතයෙන් සමුගැනීමට සිදු වේ. කවදා, කොතැනක දී, කොයි ආකාරයෙන් අපගේ මරණය සිදුවේ දැ යි අපට කිව නො හැකි ය . මව් කුස තුළදීමත් සමහරුන් මරණයට පත් වේ. බිහිවීමේ දී, කීරි දරුවෙකු කාලයේ දී, ළමා වියේ දී, තරුණ කාලයේ දී, මැදි වියේ දී, වයස්ගත වී යනාදී කවර අවස්ථාවක දී වුවත්, තමාගේ ත්, එසේ ම තමා ඇසුරු කරන දු, දරු, දෙමාපිය, සහෝදර, සහෝදරියන්, ඥාති මිත්‍රාදීන් ආදී කවරෙකුගේ වුවත්, අප මොන ම ආකාරයකින්වත් බලාපොරොත්තු නො වූ අවස්ථාවක දී පවා මරණය සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. මරණයට වයස් සීමාවක් නො මැත.

අප්පේව කිව්වං ආතප්පං - කෝ ජඤ්ඤා මරණං සුවේ

න හී නෝ සංගරං තේන - මහා සේනේන මච්චුනා.

(ම. නි.)

අද අද ම සසර දුකින් මිදීම සඳහා උත්සාහ ගත යුතු ය. මාරයා සමග අප ගිවිසුමකට එළඹ නැත. හෙට මරණය සිදුවේ දැ යි කවුරු දනී ද? හෙට නොව තව මොහොතකින් මරණය සිදුවේ දැ යි කාට කිව හැකි ද? ජීවිතයේ මෙම යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට අප බිය විය යුතු නො වේ.

මනුෂ්‍ය ලෝකයෙන් මිය යන අය අතුරෙන් සුගතියක උපදින මනුෂ්‍යයන් සිටින්නේ ඉතා සුළු දෙනෙක් පමණි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නියපොත්තෙන් උඩට පස් ටිකක් ගෙන පෙත්වමින්, මනුෂ්‍ය ලෝකයෙන් මිය ගියාට පසුව සුගතියක උපදින ප්‍රමාණය නියපොත්ත උඩ ඇති පස් ටික තරම් ඉතා සුළු දෙනෙකු පමණක් බවත්, පොළොවේ පස් තරම් විශාල පිරිසක් මරණින් පසු දුගතියාමී වන බවත්, වදාරා තිබේ.

දුගතිගාමී වූ කෙනෙකුට නැවත සුගතියක උපදින්නට ලැබෙන්නේ ද ඉතා ම කලාතුරකිනි. උසස් මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබා සිටි මෙවැනි අගාධයකට වැටීම සැබැවින්ම මහත් අභාග්‍යයකි.

මෙසේ සිදු වන්නේ මරණ මොහොතේ දී බොහෝ දෙනෙකුට ආශාව කරනව වැනි සිතුවිලි ගලා එන බැවිනි. ජීවිතය පුරා ම ලෝභයෙන් යුතුව, ද්වේශයෙන් යුතුව, ලෝකික දේ වලම පැටලී පැටලී කාලය ගෙවූ මිනිසුන්ට මෙය සිදුවීම පුදුමයක් නො වේ. මැරෙන මොහොතේ ආශාවක් පහළ වුවහොත් ප්‍රේත ලෝකයේත්, තරඟවක් පහළ වුවහොත් මළයක්‍ෂයන් වැනි දුගතිවලත් ඉපැදීමට සිදුවීම වැළැක්විය නො හැක.

මෙම නිසා සෑම කෙනෙකු විසින් ම තමන්ගේ ජීවිතය අනිත්‍ය බවත්, කොයි මොහොතේ හෝ මරණයට පත්විය හැකි බවත්, මැරෙන විට තමන්ගේ ශරීරයත්, තමා ඇසුරු කරන දෙමාපිය සහෝදර සහෝදරියන් ආදී සියලුම දෙනාත්, තමා සතු සියලු දේත් නියත වශයෙන් ම අතහැර දමා යාමට සිදුවන බවත් තේරුම් ගෙන, දිනපතා දිනකට විනාඩි 5 ක් පමණ කාලයක්වත් මෙසේ සිතන්නට පුරුදු වන්න.

"මගේ ජීවිතය අනිත්‍ය යි, මරණය නියත යි, මා මරණයට පත් වන විට මේ සියල්ල ම, සියලු දෙනා ම මට අතහරින්නට සිදු වනවා, මා මේ විනාඩි 5 කුළු දී සියල්ල ම අතහරිනවා" කියා සිතා, සියල්ල ම සිතින් අතහැර දමා, සිතින් සිත දෙස ම බලා සිටින්න. එන එන සිතුවිලිත් අතහරින්න. විනාඩි 5 නිම වූ විගස ම තමා කර ඇති උසස් කුශලයක් ගැන සිතන්න.

මෙසේ දිනපතා ප්‍රගුණ කරන කෙනෙකුට, තමාගේ දූ දරු ආදී කවරකු හෝ කොයි මොහොතේ මිය ගියත් සිතට බලවත් කම්පනයක් ඇති නො කර ගෙන ශෝක නො වී සිටීමට හැකි වනවා පමණක් නොව, සැබැවින් ම තමා මරණයට පත් වන අවසන්ථාවේ දී තමා පුහුණු කර ඇති පරිදි සිතා, සියල්ල අතහැර සුගතිගාමී වීමට ද හැකි වේ. තමා සතු දේවල් කෙරෙහි පවත්නා අනවශ්‍ය බැඳීම් ආදිය අඩු කර ගත හැකි වේ. පාපයෙන් මිදේ. කුශල් රැස් වේ. ඊටත් අමතරව නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට ද එය ඉවහල් වේ.

"මරණ සඤ්ඤා හික්කවේ භාවිතා බහුලීකතා මහජ්ජලා හෝති මහානිසංසා අමතෝගධා අමතපරියෝසානා ති" (අ. නි.)

මහණෙනි, මරණ සතිය වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිශංස භාවයක් ලැබේ. නිවන් දැකීමට ද එය ඉවහල් වේ.

නිවනට සිත පත්කරගත හැකි වන ආකාරයේ නවසීවරීකය පිළිබඳව දැනට වසර ගණනාවකට උඩ දී ප්‍රකාශ කළ දේශනයක් සුළු වෙනස්කම් කිහිපයක් කරමින් මේ පොතේ දක්වා ඇත. ඒ අනුව පිළිපැද නිවනින් සැතයෙන්න.

"සබ්බේහි මේ පියේහි මනාපේහි නානාභාවෝ විනාභාවෝ'ති අභිණ්භං පච්චවෙකඛිතබ්බං ඉත්ථියා වා පුරිසේන වා ගහටියේන වා පබ්බජ්ජේන වා'ති."

තමා සතු ප්‍රිය මනාප සැම දෙනාම සහ සියලු දේ ම වෙනස්වන බව හා විනාශ වී යන බව ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයකු විසින් හෝ ගිහියකු විසින් හෝ පැවිද්දකු විසින් හෝ නිහර නිතර සිහිපත් කළ යුතු ය.

ඔබ සැම දෙනාටම නිවන් සුව ම අත් වේවා!

දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි

2011 මැයි 17

අප්පේව කිව්ව. ආකප්පං
කෝ ජඤ්ඤා මරණං සුචේ
න හි නෝ සංගරං තේන
මහාසේතේන මච්චුනා
(ම. නි.)

අද අද ම සසර දුකින් මිදීම සඳහා දුක්ඛානුභව ගත යුතු ය.
මාරයා සමඟ අප ගිවිසුමකට එළඹී නැත.
හෙට මරණය සිදුවේ දැ යි කවුරු දනිත් ද?
හෙට ගොවි නව මොහොතකින්
මරණය සිදුවේ දැ යි කාට කිව හැකි ද?
ජීවිතයේ මෙම යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට
අප බිය විය යුතු නො වේ.

නව සිව්ඵක භාවනාව

එහෙම නම් මේ අය විමසූ පරිදි නව සිව්ඵක භාවනාව පිළිබඳ සරල දේශනාවක් ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එම දේශනාව අහලා ඒ අනුව පිළිපැදලා නිවන් යාමට උත්සාහ ගන්න කියලා ඉල්ලා සිටිමින් මේ දේශනාව ඉදිරිපත් කරන්නේ.

නව සිව්ඵක භාවනා ක්‍රමය සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනා කොටසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වඳාරලා දක්වා තියෙන්නේ. උන්වහන්සේ එහිදී දක්වනවා, පුනවපරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිව්ඵකාය ජඛිඛිතං ඒකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනිලකං විපුඛිබකජාතං, සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති: “අයමිපි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවමිභාවී ඒතං අනතීතෝ”ති. ඉති අජීඤ්ඤිතං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. ඛහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. අජීඤ්ඤිතඛහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. අත්ථී කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති යාවදේව ඤාණාමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝච විහරති. නව කිංචී ලෝකේ උපාදියති. ඒවමිපි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති. මේ ආදී වශයෙන් තමයි ඒ නව සිව්ඵක භාවනාව උන්වහන්සේ විස්තර කරන්නේ.

මෙහි සරල අදහස මේකයි; මැරී දුවසක් හෝ දෙකක් හෝ තුනක් හෝ ගිය, නිල්වී ඉදිමි ඇති ඕපස් ගලන යම් කිසි මළුමිනියක් යම් කිසි කෙනෙක් දැක්කාට පසුව මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා, මේ තත්වය මා ඉක්මවා ගොස් නෑ කියලා කල්පනා කරන්නට ඕන. ඒකයි පළවෙනියෙන් ම උන්වහන්සේ දක්වන්නේ. ඉති අජීඤ්ඤිතං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති..... ආදී කොටසෙන් දක්වන්නේ තමන්ගේ ශරීරය යම් සේදු බාහිර අයගේ ශරීරත් එලෙසින්ම සම්මදුණාය කරලා නුවණින් විමසලා

ඒ බව දැකින්නට ඕන. අනිත් අයගේ ශරීරත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා මේ තත්වය ඉක්මවා ගොස් නෑ කියන අදහස.

රූපස්කන්ධයේ ඇති විමේ - නැති විමේ හේතු දැකින්න

සමුදයධම්මානුපස්සී වා -වයධම්මානුපස්සී වා - සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කියන වචන තුනෙන් අදහස් කරන්නේ මේ රූපස්කන්ධයේ ඇති විමේ හේතු දැකින්න, නැති විමේ හේතු දැකින්න, ඇති විමේ සහ නැති විමේ හේතු දෙකම දැකින්න.

රූපස්කන්ධය ඇති විමට ප්‍රධානතම හේතුවක් තමයි කර්ම, චිත්ත, සෘතු, ආහාර කියන එක. ඒවා මේ අයට කලින් කියලා දී තිබෙනවා. ඒක නිසා ඒවා මේ අය දන්නවා. මෙහිදී මළමිනියකට අනුව කල්පනා කරන කොට වයධම්මානුපස්සී වා කියන එකේදී නැතිවී ගොස් තිබෙන්නේ කර්ම, චිත්ත, සෘතු, ආහාර කියන ඒවායෙන් සෘතු කියන රූප කොටස් හැර අනෙක් සියලුම කොටස්. කර්මප රූප සියල්ලම නිරුද්ධ වෙලා, චිත්තප රූප නිරුද්ධ වෙලා, ඒ වගේම ආහාරප රූපත් නිරුද්ධ වෙලා. සෘතුව රූප පමණයි පවතින්නේ. එතකොට කර්ම, චිත්ත, සෘතු, ආහාර නිසා ඇතිවෙන රූපය මේ ආකාරයෙන් ඒ සෘතුව රූප පමණක් ඉතුරුවෙලා අනෙක් ඒවා ඔක්කොම නැති වුනාට පසුව මළකඳක් බවට පත්වෙන ආකාරයයි දැකින්නේ.

අත්ථී කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති මෙනන මේ රූප කයක් තිබෙනවා වෙන දෙයක් නෑ කියලා දැකින්නට ඕන. ශරීරයක් තිබුනට රූපයක් තිබුනට මෙනන සත්වයෙක් නෑ, ජීවයක් නෑ, ආත්මයක් නෑ, එහෙම නැත්නම් ස්ත්‍රියක් පුරුෂයෙක් කියලා දෙයක් නෑ, මෙනන තියෙන්නේ තනිකරම ධාතුමය රූප ගොඩක්, රූප කොටස් කිහිපයක් පමණයි කියන ඒ අවබෝධය ඇති කර ගන්නට ඕන. ඒකයි ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. අත්ථී කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති මෙනන මේ රූප කයක් පමණයි තියෙන්නේ සත්වයෙක්

නෑ කියලා සිතිය පිහිටවලා ඒ ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්නට ඕන. එහෙම හිතනකොට යාවදේව ඝඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය මතු මතු ඇති වීමට, ඇතිකර ගත යුතු ඥාණයන් සහ සතිය දියුණු කරගැනීමට මෙය බෙහෙවින්ම උපකාර වෙනවා.

පස්සේ කියන්නේ අනිස්සිතෝච විහරති. නව කිංචී ලෝකේ උපාදියති කියලා මේ සෑම දෙයක් පිළිබඳවම, රූපස්කන්ධය හා සම්බන්ධ සෑම දෙයක් පිළිබඳවම අනිස්සිතෝච විහරති හිස්මුන භාවයක් නැතිව තණ්හාව, මානස, දිව්ධිය ආදී ධර්මයන්ගෙන් වෙලෙන්නේ නැතිව, බැඳෙන්නේ නැතිව අනිස්මුතව වාසය කරන්නටය. නව කිංචී ලෝකේ උපාදියති කිසිවක් උපාදානය කරන්නට ඒපා, උපාදානය කරන්නේ නෑ. එහෙම කටයුතු කරන තැනැත්තා කායානුපස්සනාවේ නව සිව්චක භාවනාවේ පළවෙනි කොටස සම්පූර්ණ කරන, භාවනා කරන තැනැත්තෙක් වෙනවා. මේකයි මේ කියපු පාඨයේ සරල අදහස.

මලමිතිය විදසුන් ඇසින්

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින කාලයේදී මලමිති දැන් වගේ වැළලවේ පිච්චුවේ නැති බවයි පොත්වල දැක්වෙන්නේ. ඒවා සොහොන් වලට ගෙනියලා විසිකරලා යනවා. එහෙම දාලා යන මලමිතියක් දවස් දෙකක් තුනක් ගියට පසුව ඇති තත්වයයි පළමුවෙන් කිව්වේ. එහෙම විසිකරලා ගියාට පස්සේ විවිධ සත්වයන් එම මලමිති කඩ කඩා කනවා. ඒක නිසා උන්වහන්සේ දෙවන කොටස දක්වන්නේ ඒ මලමිතිය විවිධ සත්වයන් කෑලි කෑලි කඩ කඩා කෑවාට පසුව තියෙන තත්වය දැකලා මගේ මේ ශරීරයත් මේ තත්වයටම පත්වෙනවා කියලා සිතන්නට කියන එකයි. පුනචපරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සර්රං සිව්චිකාය ඡඩ්චිතං කාකේතිවා ඛජ්ජමානං, කුලලේතිවා ඛජ්ජමානං, ගිජ්ඣෙධිතිවා ඛජ්ජමානං, සුපාණෝති වා ඛජ්ජමානං, සිගාලේතිවා ඛජ්ජමානං, විච්චේති වා පාණාක

ජාතේහි බජීජජමානං කියන එකයි උන්වහන්සේ පෙන්නුම් කරන්නේ. සොහොනට දැමීමට පසුව මේ මළ මිනිය දවස් දෙක තුනක් ගිහිල්ලා කපුටන් විසින් කොටලා කොටලා කනවා සමහරවිට උකුස්සන් විසින් කොටලා කොටලා කනවා නැත්නම් ගිජු ලිහිණියා ඇවිල්ලා කනවා, නැත්නම් බල්ලන් නරියන් වැනි සත්වයන් ඇවිල්ලා කනවා. විවිධේහි වා පාණක ජාතේ විවිධ වර්ගයේ සත්වයන් ඇවිල්ලා මේ ශරීරයේ කොටස් කඩ කඩා කනවා. එහෙම ශරීරයක් දැක්කට පස්සේ මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා කියලා සිහිපත් කරන්න කියන එකයි ඒ පාඨයෙන් උන්වහන්සේ දක්වන්නේ.

ඊට පස්සේ මේ මළමිනිය මේ විදිහට තියෙනකොට උඩ සම කුණුවී කුණුවී යනවා. මේ උඩ සම කුණුවී කුණුවී ගියාට පස්සේ ඉතුරුවෙන්නේ ඇටකටුයි, මසුයි ඒ ආදී කොටස්. ඒ නිසා උන්වහන්සේ ඊට පසුව දේශනා කරනවා; පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවරීකාය ජඛිඛිතං අට්ඨික සංඛලිකං සමංස ලෝභිතං නභාරූ සම්බන්ධං. ඇට සැකිල්ලේ මස් ලේ සහිතයි, නහරූසම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා සම නෑ, අන්න ඒ තත්වයට පත්වුන මළමිනියක් දකිනවා, ඒ අනුව තමන්ගේ ශරීරයත් ඒ තත්වයට පත්වෙනව යි කියලා සිහිපත් කරනවා.

දැන් මේක ටික දවසක් යනකොට අර ශරීරයේ මස් දියවී දියවී යනවා. මේ මස් දියවී දියවී යන නිසා ඊළඟට ඉතුරුවෙන්නේ නිම්මංස මස් නැති භාවයක් නමුත් අර ලේ යන්තම් ගැවිච්ච නහර වලින් සම්බන්ධ වෙච්ච ඇටසැකිල්ලක් දර්ශනය වෙනවා. ඒක නිසා සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවරීකාය ජඛිඛිතං අට්ඨික සංඛලිකං නිම්මංසලෝභිතමක්ඛිත්තං නභාරූ සම්බන්ධං මස් නැහැ මස දියවී ගිය ලේ තැවරුනු නහර වලින් බැඳිච්ච මළමිනියක් දැකලා. ඊට පස්සේ දැන් ඒකත් තව තවත් දිර දිරා යනකොට අර ලේ ගතියත් නැතිවෙනවා, අපගත මංස ලෝභිතං නභාරූ සම්බන්ධං සියලුම මස් ලේ දියවෙලා වියලිලා ගිහිල්ලා ඇටකටු ටික නහරටලින් බැඳිච්ච ස්වරූපයෙන් පවතිනවා. මේවා ඇත්ත වශයෙන් ම අද

කාලේ දක්නට ලැබෙන දේවල් නෙවෙයි. මේ අනුව පේන්නේ මේ නහර කොටස් මස් වලටත් පස්සේ දිරා නැති වී යන බවයි.

දැන් මේවා ටික කලකින් නහර කොටසුත් දිර දිරා යනකොට ඇටසැකිල්ල විතරක් ඉතුරුවෙනවා, ඒනිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරනවා; අට්ඨකානි අපගත සම්බන්ධානි දිසා විදිසාසු වික්ඛිත්තානි අඤ්ඤේන හත්ථට්ඨිකං, අඤ්ඤේන පාදට්ඨිකං, අඤ්ඤේන ජංසට්ඨිකං, අඤ්ඤේන උග්ගට්ඨිකං, අඤ්ඤේන කට්ඨිකං, අඤ්ඤේන පිට්ඨිකණ්ටකං, අඤ්ඤේන සීසකටාහං කියලා. දැන් මේ නහරත් ඔක්කොම දිර දිරා ගියාට පස්සේ මේ ඇටකටු තැන් තැන් වලට විසිරෙනවා. එක පැත්තක පාදයේ ඇට, එක පැත්තක අත්වල ඇට, තව තැනක කලවා ඇට ඒවගේම කට් ඇට, පිටකොන්දේ ඇට, ඒවගේම හිස් කට්ට ආදී කොටස් තැන් තැන් වලට විසිරිලා පවතිනවා. මෙන්න මේ විසිරිලා තියෙන ඇටකටු දෙස බලලා තමන්ගේ ශරීරයත් මේ වගේම තත්වයට පත් වෙනවා කියලා දකින්නටයි කියන්නේ.

එහෙම ටික කලක් යනකොට ඒ ඇටකටු සුදු පැහැයට හුරු පැහැයක් ගන්නවා, අට්ඨකානි සේතානි සංඛවණ්ණුපතිහානි කියලා උන්වහන්සේ පෙන්නුම් කරන්නේ හරියට හක් ගෙඩියක තියෙන පාට බඳු පාටක් සහිත ඇටකටු දැකලා මේ තත්වයටත් මගේ ශරීරය පත්වෙනවායි කියලා සිතනවා. ඊළඟට ඒක තව ටික කාලයක් යනකොට ඒවා අට්ඨකානි පුඤ්ජකිතානි තේරෝවස්සිකානි. අවුරුදු දෙක තුනක් එහෙම යනකොට වැස්සට හේදිලා ගිනිල්ලා තැන් තැන්වල මේ ඇටකටු ගොඩගැනිලා තියෙන ආකාරය දැකලා ඒ තත්වයට තමාගේ ශරීරය පත්වෙනවා කියලා බලන්න කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

ඊට පසුව අවසාන වශයෙන් කියන්නේ; අට්ඨකානි පුතීනි චුණ්ණකජාතානි කියලා. මේ ඇටකටු හරියට හුණු ටිකක් කැඩී කැඩී බිඳී බිඳී යනවා වගේ, ඔය රට හුණු කැල්ලක් වගේ දෙයක් - හුණු කැලි අතින් පොඩිකරලා හරි කුඩුකරලා දාන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ තත්වයට මේ

ඇටකටු පත්වෙලා යන ආකාරය දැකලා තමන්ගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත්වෙනවා කියලා සිහිපත් කරන්න කියන එකයි මෙයින් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුම් කළේ. මේ සෑම කොටසක් අවසානයේදී ම තමාගේ ශරීරය මෙන්ම යි බාහිර අයගේ ශරීරයත්, ඒ වගේම ඒකේ සමුදය මේකයි වය මේකයි ආදී කොටස් ඒ ආකාරයෙන් ම උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කොට වදාරලා තිබෙනවා.

ඉතින් මේක ප්‍රායෝගික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන්නට නම් මේ තත්වයට පත් වූ මළමිනී ඇත්ත වශයෙන් ම දැකලා තියෙන්න ඕන. පළවෙනියෙන් ම දක්වලා තියෙන එක උද්ධුමාතකං විභීලකං විපුබ්බකජාතං කියන කොටස - ඉදිමිලා නිල් වෙලා පුපුරලා ඕපස් ගලනවා කියන එක ගැන කොච්චර මම හිත හිතා භාවනා කලත්, එක දිනක් අපි හිටපු ආරණ්‍යයට අල්ලපු කැලේ සියදිවි නසාගත් මිනිසෙකුගේ මළමිනියක් දවස් ගානක් තිබිලා කුණුවෙලා තිබිලා අපි ඒක බලන්නට ගියා. එතකොට දැක්කා ඒ මළමිනිය කොයිතරම් නම් දුරට ඉදිමිලා තියෙනවාද කියලා. හරියට තාර බැරලේ එකක් විතර ලොකුවට ඉදිමිලා. ඒ තරම් ලොකුවට ඉදිමෙනවා කියලා හිතන්නටවත් බෑ, ඒක දැකින්හේ නැති කිසි කෙනෙකුට. වටේටම ඕපස් ගලලා, ඒවා බිම වැටිලා බිම තිබුන තණකොළ ගස් ආදිය සේරම නිකන් අළු පැහැයට හුරු පැහැයට හැරිලා මැරිලා ගිහිල්ලා. පරම දුර්ගන්ධය හැතැක්ම කාලක් භාගයක් තරම් දුරට හමනවා. මේ තත්වයට පත්වෙච්ච මළමිනියක් දැක්කම විතරයි දැකින්හට පුළුවන් වෙන්නේ මේ උද්ධුමාතක තත්වය කියන්නේ මෙන් මේකයි කියලා.

ඊට පසුව තියෙන ශරීරයේ ඒ ඒ තත්වයන් දැකින්හට පුළුවන් වෙන්නෙන් ඒවා ගැන යම් කිසි ආකාරයකින් රූප සටහනකින් හෝ දුර්ගන්ධයක් තමන් දැකලා තියෙනවා නම් පමණයි. නැති කෙනෙකුට මේවා සිහින් සිතන්නට වෙනවා. එතකොට මේ භාවනාව කරන පුද්ගලයා විසින් අඩු ශ්‍රීතයෙන් සීමාසිත් එකක්වත් දැකලා තියෙන එක ඉතාමත්ම සුදුසුයි.

රූප නිරෝධය

ඊට පස්සේ භාවනා කරනකොට තමන්ගේ ශරීරය මේ විදිහට මරණයට පත් වෙනවා, මේ විදිහට ඉදිමෙනවා, මේ විදිහට නිල් වෙනවා, කුණු වෙනවා, ඕස්ස් ගලනවා ආදී වශයෙන් මෙහෙති කර කරා යනකොට තමන්ට සිතින් දකින්නට පුළුවන් ඔය කියන අවස්ථා. මේ අවස්ථා දකින සෑම විටම රූපස්කන්ධයේ නිරෝධයක්, ඒ කියන්නේ රූපය දියවී දියවී යාමක් තමන්ගේ හිතට පෙනෙන්නට ඕන. පළමුවෙන්ම සම තිබුණා, සම දියවෙලා ගියා; ඊට පස්සේ මස් ඉතුරු වෙනවා. මස් දියවෙලා යනවා. නහර ටිකයි ඇට ටිකයි ඉතුරු වෙනවා. නහර ටික දියවෙලා යනවා; දියවෙලා යනවා කියන්නේ මේවා නැත්තටම නැතිවෙලා කුණුවෙලා පස්වෙලා යනවා. එතකොට ඉතුරු වෙන්නේ ඇටකටු ටිකක්. ඇටකටු ටිකත් එන්න එන්න දිර දිරා ගිනිල්ලා පොළොවට පස් වෙලා යන ස්වරූපය. එතකොට මෙතන මුළු ශරීරයම සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවෙලා යනවා.

රූපය සිතින් විසුරුවා හැරීම

රූපං නික්ඛවේ විකිරත, විඝනත, විදුමන්සේථ විකිලනඛංකරෝථ කියලා දක්වපු පාඨයක් තියෙනවා. මේ රූපය මහණෙහි විසුරුවා හරින්න කියන එකයි විකිරත කියන්නේ. හරියට වැලි ගොඩක් ගොඩ ගහලා තියෙනවා නම් අපි ඒක පැතලි කරලා සමතලා කරලා ඒ වැලි ගොඩ විසුරුවා හරිනවා වගේ මේ රූපය අපිට හිතින් විසුරුවා හරින්නට පුළුවන්. මෙන්න මේ රූපය විසුරුවා හැරීම සඳහා මේ නව සිව්වික භාවනාව කරන එක ඉතාමත් සුදුසුයි. එහෙම කරනකොට මේ ශරීරය කෙරෙහි තියෙන්නා වූ රාගය බැඳීම පුළුවන් තරම් දුරට අඩු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙනවා. ඒක නිසා රාග වර්තයක් නම් තමන්ගේ හිත තුල තියෙන්නේ තමන්ගේ ශරීරයට හෝ බාහිර ශරීරවලට නමා බලවත් සේ ඇලිලා බැඳිලා කටයුතු කරනවා නම් මේ නව සිව්වික භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම ඉතාමත් ම

සුදුසුයි. එහෙම ප්‍රගුණ කරනකොට ඒ කොටස් නවය හරියට ඒ ආකාරයෙන් නිරූද්ධ වෙව් යන ආකාරය; ශරීරයේ රූප කොටස් නිරූද්ධ වෙව් යන ආකාරය දැකලා අවසාන වශයෙන්ම නිරූද්ධ වෙලා යන ආකාරය දැක්කොත්, ඒ කියන්නේ අවසාන කොටසේ අවසානම රූප කොටසත් නිරූද්ධවී යන ආකාරය දැක්කොත් එහෙම එහිදී සිත ශුන්‍ය භාවයකට, හිස් භාවයකට පත්වෙනවා. මේ තත්වයට සිත පත්කර ගන්න නම් ඇත්ත වශයෙන්ම තමාට ඒ ශරීරය ඒ ඒ ආකාරයට පත්වෙන ආකාරය තමාගේ හිතට පෙනී යන්නට ඕන. ඒ විතරක් මදි සම්පූර්ණයෙන්ම අර ශරීර කොටස් දියවී දියවී යන ආකාරය, නැත්නම් ඒවා නිරූද්ධ වෙව් - නිරූද්ධ වෙව් යන ආකාරය තමන්ගේ හිතට මැනවින් දර්ශනය වෙලා පෙනෙන්නට ඕන. එහෙම නැති කෙනෙකුට සිතීන් සිතුවාට පමණක් රූප නිරෝධයකට සිත පත්කර ගන්නට හැකි කමක් නෑ. රූපය හිතට වැටහී යන එක නැතිවී යන එකටයි මම මෙහෙදී මේ රූප නිරෝධය කියලා කිව්වේ.

තවත් ආකාරයකට

මේ විදිහට කටයුතු කරන්නට පුළුවන් එහෙම නැත්නම් මම මේ අයට කලින් කියලා තියෙනවා මළමිනියක් අරමුණු කරලා භාවනා කරන්නේ කෙසේද කියලා කියන කාරණාව. ඒ විදිහට කටයුතු කිරීමෙන් රූප නිරෝධයකට, ශුන්‍යතාවයකට සිත පත්කර ගන්න පුළුවන්. තමන් දැන් මැරලයි කියලා කල්පනා කරලා බලනවා. තමන් මේ මරණයට පත් වුණා, දැන් මළමිනිය මේ විදිහට තියෙනවා, මේ මළමිනිය දැන් මේ විදිහට ඉඳිමෙනවා, හිල් වෙනවා, කුණු වෙනවා, ඕස්ස් ගලනවා, දැන් මේක පොළවට ම පස් වෙව් - පස් වෙව් යනවා. ඒ පස් වෙව් යනකොට අර වතුර කොටස් පොළවට උරාගන්නවා නැත්නම් වතුර කොටස් චාප්ප වෙලා යනවා. ශරීරය ඇතුළේ තියෙන කැලි එහෙම දියවී දියවී යනකොට ශරීරය ඇතුළේ තියෙන සුළඟ බාහිර වායෝ ධාතුවට එකතු වෙව් යනවා. ඒ වගේම ශරීරයේ තියෙන පධ්වි ධාතුව දිර දිරා, දිර දිරා පොළවට ම පස් වෙනවා.

එතකොට අන්තිමටම ඇටසැකිල්ල පමණක් ඉතුරු වූනොත් ඒ ඇටසැකිල්ල පවා පාදයේ සිට හිස දක්වාම තමන්ට ටික ටික බලාගෙන බලාගෙන යන්නට පුළුවන්; මේ ඇටකටු ඔක්කොම පස් වෙලා නැතිවෙනවා. ඊළඟට ඊට ඉහලින් තියෙන ඇටකටු දිරලා පස් වෙලා නැති වෙනවා, මේ විදිහට දිගින් දිගට උඩට උඩට බලාගෙන බලාගෙන යනකොට මුළු ශරීරයේම ඇටකටු සම්පූර්ණයෙන් ම නොපෙනී ගිය අවස්ථාවකදී සිත ශූන්‍ය භාවයකට පත්කර ගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

ශූන්‍යභාවය ඉක්මවා යාම

මේ ශූන්‍යභාවය ඉක්මවා යන්නට සමහරුන්ට හැකියාවක් නෑ. හේතුව මෙතන විදුර්ශනා වශයෙන් තරමක් දුරට සමාධියක් ඇතිවුනාට නිවන් ලැබීමට තරම් සුදුසු මට්ටමකට ප්‍රඥාව දියුණු වෙලා නැත්නම් ඒ ශූන්‍යභාවය ඉක්මවා යන්නට හැකියාවක් නෑ. එමනිසා තමන්ට ඒ ශූන්‍යභාවය ඉක්මවා යන්නට නොහැකි නම් තමන්ගේ ප්‍රඥාවේ යම් යම් අඩුපාඩු තියෙනවයි කියලා සලකලා තමන්ගේ ඒ අඩුපාඩු ටික සකසා ගන්නට ඕන. විශේෂයෙන්ම මේ පංචස්කන්ධ ලෝකයේ තියෙන රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥාන, කියන ස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය සහ නිරෝධය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඒ වගේම මේක දුකක් කියන අවබෝධයත් ඇතිකර ගැනීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුතුයි. දුක්ඛ සත්‍යයි, සමුදය සත්‍යයි ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිකර ගත යුතුයි. එතකොට මේ රූපස්කන්ධයේ නිරෝධය අත්දකින්නේ මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් කියලා ඒ මාර්ගය, ඒ සඳහා කටයුතු කරන මාර්ගය දන යුතු වෙනවා.

මේ විදිහට තමන්ගේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නට ඕන. නිවන් ලැබෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන්, ප්‍රඥාවෙන් ඒක නිසයි ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නට අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ. ඒ ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත්තේ නැති කෙනෙක්

ඒ ශූන්‍යතාවයට හිත පත්කර ගත්තත් ඒක ඉක්මවා යන්නට බැරුව එතන හිරවෙලා බොහෝ කාලයක්, සමහර විට අවුරුදු ගණන් පවා සිටින්නට සිදුවෙනවා. එහෙම සිටින අවස්ථා මා අත්දැකලා තියෙනවා. එම නිසා ඒ තත්වයට හිත පත් වුනොත් තමාගේ ප්‍රඥාවේ තිබෙන අඩුපාඩු සකසා ගන්නට ඕන.

මේ ආකාර දෙකෙන් ම පුළුවන් තමන්ගේ සිත ශූන්‍යතාවයකට පත්කර ගන්න. අර කලින් කියපු නව සිව්විකයේ කොටස් නවය දියවී දියවී යන ආකාරය දැකීමෙන් හෝ පසුව කියපු ආකාරයෙන්.

මීටත් වඩා පහසු ක්‍රමයක් තියෙනවා. මේ ක්‍රමය ඉතාමත්ම සාර්ථක වශයෙන් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන එකක්. ඒකට මේ මළමිනියේ කොටස් දැකලා තියෙන්නට අවශ්‍ය කමක් නෑ. දැන් කල්පනා කරන්න කවුරු හරි මනුස්සයෙක් මැරුණොත් එහෙම, මැරිලා විනාඩියක් දෙකක් එහෙම ගියාට පස්සේ කෙනෙකුට හිතන්නත් බෑ මේ පුද්ගලයා මැරිලාද කියලා. දැන් අපි හිතමු මම මෙතන මැරුණායි කියලා. කාටවත් එකපාර තීරණය කරන්නට බෑ මැරුණාද කියලා. ඉතින් නාඩි අල්ලලා බලනවා, දොස්තර කෙනෙක් නම් පපුවට නලාව තියලා බලනවා, එහෙම කරලා තමයි තීරණය කරන්නේ මැරුණායි කියලා. ටික වෙලාවක්, ටික දවසක් යනකොට ඒක මළමිනියක් කියලා ඕන කෙනෙකුට දැනගන්නට පුළුවන්. මම කියන්නේ මේ මැරුණා ගමන්, විනාඩි දෙක තුනක් ගියාට පසුව තියන තත්වය. දැන් මෙතනදී තේරුම් ගන්න ඕන - දැකින්නට ඕන - නුවණින් අවබෝධ කරගන්නට ඕන කාරණාව මොකක්ද? තමන් දැන් ඔන්න මේ විදිහට සිටිනවා, ජීවය - ප්‍රාණය තියෙන මේ ශරීරය. දැන් තමන් මේ මෙහොතෙම මැරිලා වැටෙනවා. මෙහෙම මැරිලා වැටෙන කොට කෙනෙක්, මේ මළ ශරීරයයි මැරෙන්නට කලින් තිබුන ශරීරයයි අතර වෙනසක් දකින්නට බෑ.

තමන්ට තේරෙන්නට ඕන එතකොට මගේ මේ මළ ශරීරයයි මළකුණයි - මැරෙන්නට පෙර තිබුන මේ ශරීරයයි අතර කිසිම වෙනසක් දැකින්නට නැහැ කියලා. මෙහිදී මළමිනියක් බවට පත්වෙන කොට ශරීරයේ

තියෙන ප්‍රාණය නිරුද්ධ වෙනවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රූපය නැති වෙනවා. මා අර කලින් කීවා වගේ කර්මප රූප, ආහාරප රූප චිත්තප රූප ආදී කොටස් එන්න එන්න අඩු වෙලා නැත්තටම නැතිවෙලා යනවා. ඉතිං අර මරුණු විගසම මේ තත්වය අපට පියවි ඇහැටි පෙනෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා දෙකම එකම ශරීරයක් වශයෙන් තමයි දර්ශනය වෙන්නේ. මෙන්න මේ මලමිනිය තත්වයට පත් වූ ශරීරයයි තමන්ගේ පණ ටික තියෙන ශරීරයයි දෙකම එකම දෙයක් සේ දර්ශනය වෙන්නට ඕන. එතනින් එහාට දියුණු කරන්නට බෑ ඒ දෙකම එකම ආකාරයෙන් ඒ විදිහට දර්ශනය වුනේ නැත්නම්.

එතකොට මේ දෙකම දර්ශනය වුනාට පස්සේ, දැන් මලමිනිය කවදාවත් මම කියලා හිතනවද - මගේ කියලා හිතනවද? නැත්නම් මලමිනිය ඒ වටේ ඉන්න අයට මේ මගේ අම්මා, තාත්තා, අක්කා, නංගී, මල්ලී, නෑදෑයෝ, දුව, පුතා ආදී වශයෙන් කියනවද? ඒ මොකක්වත් කියනවද කියලා බලන්න. බලනකොට තේරෙනවා මේ මලමිනිය කවදාවත් එහෙම කියන්නේ නෑ. එහෙම මලමිනියට හිතන්නත් බෑ. මම කියලා හිතන්නත් බෑ, මගේ කියලා හිතන්නත් බෑ. මේ අය මගේ නෑදෑයෝ හිත මිත්‍රයෝ කියලා හිතන්නටත් බෑ. කිසිම හතුරුකමක් මලමිනිය තුල ඇත්තෙන් නෑ - කිසිම මිතුරුකමක් මලමිනිය තුල ඇත්තෙන් නෑ. කවර හතුරෙක් දැක්කත් එකයි - මිතුරෙක් දැක්කත් එකයි, කිසිම ප්‍රතිචාරයක් මලමිනියට දක්වන්නට හැකි කමක් නෑ. ඒ කියන්නේ ඒවා කෙරෙහි හැමවිටම මොනම ප්‍රතිචාරයක්වත් නැතුව මලමිනිය පවතින්නේ. එතකොට මේක හොඳයි කියන්නෙන් නෑ, ලස්සනයි කියන්නෙන් නෑ, කැතයි කියන්නෙන් නෑ, මොකක්වත් නෑ. ඒ තත්වය තමන්ට අවබෝධ වෙන්නට ඕන.

එහෙම නම් මේ ඔක්කොම කියන්නේ කුමකින්ද? එහෙම කියනකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ ඔක්කොම කරන්නේ සිතින්. මම කියලා හිතන්නේ සිතින්, මගේ කියලා හිතන්නේ සිතින්, මගේ දුව, මගේ පුතා, මගේ භාර්යාව ආදී වශයෙන් කවරෙක් හරි අරගෙන මගේ - මගේ කියන්නේ සිතින්. මගේ

හතුරා කියන්නේ, මගේ මිතුරා කියන්නේ ඔක්කොම තමන්ගේ සංඥා සංස්කාර තුළින් ඒ කියන්නේ සිතුවිලි ධර්ම තුළින්. ඒක නිසා මේක තමන්ට පැහැදිලිවම තේරෙන්නට ඕන මේ ඔක්කොම මගේ සිත තුළ තියෙන දෙයක් නේ සිතේ තියෙන මුලාවක් හැර වෙන දෙයක් මෙතන නෑ. සිතින් සංඥා අලවනවා, සිතින් සංස්කාර ඇතිකර ගන්නවා. ඒ සංස්කාර සංඥා ඇතිවුනේ නැත්නම් ඔය මොකක්වත් නෑ හරියට මලමිනිය වගේ. මේ තත්වය හරියට අවබෝධ වෙලා මේ සියලුම චිත්ත සංස්කාර මම සිතින් අයින් කරනවා කියලා චිත්ත සංස්කාර දැකලා, ඒක සිතින් අයින් කරන්න ඕන, පැත්තකට තියන්න ඕන.

එහෙම පැත්තකට තියන කොට සිත පුදුම සමාධියකට පත්වෙනවා. මේක වචන වලින් විස්තර කරන්නට බෑ. භාවනාවේ ඉහළ දියුණු කෙනෙකුට නම් ශරීරයෙන් ඇතට සිත නිකුත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ ශරීරය පැත්තක තියෙද්දී සිත ඉස්සරහට යනවා. එතකොට හරියට පේන්නේ අපි කණ්ණාඩියක් ඇතුළේ තියෙන තමන්ගේ පිළිබිඹුව බලාගෙන ඉන්නවා වගේ. මේ තමන්ගේ මලමිනිය දෙස තමන්ගේ ඉස්සරහින් තිබෙන සිතින් බලාගෙන සිටිනවා. මෙන්න මේ දර්ශනය දැක්කොත් එහෙම ඉතාම හොඳයි. ඒක මේ අයට නම් දැකින්නට පුළුවන් වෙයිද කියලා මා දන්නේ නෑ. නමුත් දැකින්නට පුළුවන් භාවනාවෙන් සමාධි ප්‍රඥා දියුණු වෙලා තියෙන කෙනෙකුට. එහෙම දැකින කොට දැන් මෙහිදී ඊළඟ අදියර වශයෙන් තමන්ගේ මනස ඉස්සරහින් තියෙනවා, මනසට මෙය දර්ශනය වෙනවා. තමන්ගේම මලමිනිය වගේ තියෙන මේ පණ ටික තියෙන ශරීරයයි මේ දර්ශනය වෙන්නේ. ඒ පණ ටික තියෙන ශරීරය මලමිනියක් වගේම කියලා තමන්ට දැන් අවබෝධ වෙලා තියෙන්නේ. මම මගේ කියන හැඟීම නැතිවෙලා, ඇඟිම් බැඳීම් නැතිවෙලා, ආසාවල් නැතිවෙලා, නැත්නම් තරහව බැඳීම ආදී දේවල් මොකක්වත් නැතුව පවතින තත්වයක් නිසා තමයි සිත ශරීරයෙන් ඇත් වෙන්නේ. මෙහිදී නාම රූප දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකිය හැකි නුවණක් ඇතිවෙනවා. සිත වෙනම දෙයක්ය - රූපය වෙනම දෙයක්ය කියලා මේ දෙක වෙන් කරන්නට පුළුවන් එතකොට. ඒ වෙන් වශයෙන් දැකිනකොට තමන්ගේ ඒ

සිතින් දැකිනවා ඒ මළමිනියක් බවට පත්වෙලා තියෙන මේ ශරීරය තුළ වේදනාවක් දැන් තියෙනවද වේදනාව කෝ කියලා බලනවා.

මේ මළමිනිය බවට පත්වෙලා තියෙන මේ ශරීරය තුළ සංඥාවක් දැන් තියෙනවද, මේකේ සංඥාව කෝ කියලා හොයනවා. මේක තුළ යම් කිසි සිතුවිලි ධර්ම, සංස්කාර ධර්ම ජනිත වෙනවද ඒ සංස්කාර ස්කන්ධය කෝ කියලා බලනවා. මෙහි විඥානයක් තියෙනවද මේකේ විඥානය කෝ කියලා බලනවා. එහෙම බලන කොට මේ ශරීරය තුළ වේදනාවකුත් නෑ, සංඥාවකුත් නෑ, සංස්කාරත් නෑ, විඥානත් නෑ කියන අවබෝධය ඇති වුනොත් එහෙම අර සිත පුදුම සිතල නිවීමකට පත්වෙනවා. සමහරවිට ඉස්සරහින් දුර්ගනය වෙන රූපය නොපෙනී යන්නටත් පුළුවන්. එහෙම ශරීරය නොපෙනී නොගියත් රූපයක් තියෙනවා මළකුණක් සේ. සිත පුදුම ශාන්ත නිවීමකට පත්වෙනවා. මෙන්න මේ පුදුම ශාන්ත නිවීමකට සිත පත්වුනාට පස්සේ ඒ තත්වයේ කැමති තාක් වෙලා ඉන්නට පුළුවන්. ඒකෙන් නැගිටිට පස්සෙන් බොහෝ වෙලා යනකන් සිත - කය සිතල වෙලා, සිසිල් වෙලා, මෘදු වෙලා පවතින ස්වරූපයකට පත්වෙනවා. නියම ආකාරයෙන් ඒ තත්වය අත් දැකපු කෙනෙකුටයි ඒ තත්වය උද්ගත වෙන්නේ.

මේ විදිහට තමන්ට දැන් පේනවා තමන්ගේ සිත තුළයි මේ වේදනා ස්කන්ධය තියෙන්නේ, තමන්ගේ සිත තුළයි මේ සංඥා ස්කන්ධය තියෙන්නේ, සිත තුළයි සංස්කාර ස්කන්ධය තියෙන්නේ, සිත තුළයි විඥාන ස්කන්ධය තියෙන්නේ. මේ සිතිනුයි මම කියන්නේ, මගේ කියන්නේ නැත්නම් ආත්මයක් කියන්නේ ගැහැණු, මිනිස්සු ආදී විවිධ සංඥා දාන්නේ. මේ ඔක්කොම නිරුද්ධ වුනාට පස්සේ, සිතින් අයිත් වුනාට පස්සේ මේ ශරීරය හරියටම මැරුනේ නැතත් මළකුණක් වගේ තත්වයකට පත්වෙනවා. එතකොට මේ තත්වය හරියට දැකිනකොට ඒ මළමිනියට දැන් මොකද වෙන්නේ කියලා බලන්න; මේ වෙලාවෙම ඇත්තටම මේක මැරීලා නැතිවෙලා ගියා නම් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම අයිත්වෙලා නිරුද්ධ වෙලා ගියා නම් මේක දැන් අපි ගෙනිතිල්ලා පුච්චනවා. කවුරුහරි කෙනෙක් දාලා

පුළුවනවා කියලා හිතන්න. දැන් මේ පුළුවන කොට අපි හිතමු කරනව් එකෙන් පුළුවනවා කියලා. මේ පුළුවන කොට මේ ශරීරයේ තියෙන පඩිවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ කියන ධාතු හතරට මොකද වෙන්නේ කියලා ඊළඟට බලන්න.

ධාතු හතර

ඒකේ තියෙනවා වතුර කොටසක්, වතුර ගතිය; තේපෝ ධාතුවෙන්ගේ ගින්දරෙන් පුළුවන්නේ, ගින්දරේ තියෙන්නේ තේපෝ ධාතුවෙන්- වතුර ගතිය පුළුවන්නට තේපෝ ධාතුවට හැකි කමක් නෑ. යම්කිසි විදිහකට වතුර කොටසක තේපෝ ධාතුව උත්සන්න වුනොත් එහෙම ඒ උත්සන්න වෙන වේගයට අනුකූලව වතුර කොටස් වාෂ්ප වෙලා අතට යනවා එව්වරයි සිදුවන්නේ. එතකොට මේක පුළුවන කොට මේකේ යම්තාක් වතුර කොටස් තියෙනවා නම් මේ වතුර කොටස් වාෂ්ප වෙලා ඉහළට යනවා එහෙම නැතුව තේපෝ ධාතුවට වතුර කොටස් පුළුවන්නට බෑ. මේක දුමක් වශයෙන් ඉහළට යන්නත් පුළුවන්. සමහරවිට මේ දුම කළු පාටට පේන්න පුළුවන් නැත්නම් අව පැහැයක් ගැනිලා පේන්නට පුළුවන්. මේ කළු පාට සහිත දුමේ තියෙන මේ කළු පාට ගතිය වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි පඩිවි ධාතුව. එතකොට මේ ශරීරයේ තියෙන යම් කිසි පඩිවි කොටසකුත් අරගෙනයි මේ දුම නිකුත් වෙන්නේ. ඒ දුමේ තියෙනවා යම් කිසි රස්නයක් - සීතලක්, ඒ තේපෝ කොටසකුත් අරගෙනයි යන්නේ. දැන් මේ ශරීරයේ මේ විදිහට වතුර කොටස් වාෂ්ප වෙලා නිකුත්වෙලා ගියොත් එහෙම තනිකරම මේක වේලිවිච දරකඩක් වගේ තෙතමනය වතුර ගතිය මොකුත් නෑ. පිච්චෙන කොට එහෙම තමයි සිදුවෙන්නේ. එතකොට මේ ශරීරයේ තියෙන පඩිවි ධාතුව තේපෝ ධාතුවට පුළුවන්න පුළුවන්ද? පඩිවි ධාතුව පුළුවන්නටත් බෑ තේපෝ ධාතුවට. දැන් අපි හිතමු කඩදාසි කැල්ලක් පුළුවනවා කියලා, කඩදාසි කැල්ල පිච්චුවාට ඒකේ අළු ගතිය පිච්චිවිච කැල්ලේ එහෙමම ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. මළුමිනිය පිච්චුවාට අළු ගොඩක්

ඉතුරුවෙනවා. තේපේ ධාතුවට හැකිකමක් නෑ පඨවි ධාතුව පුළුවන්නට. ඒක හොඳට තමන්ට අවබෝධ වෙලා පෙනෙන්නට ඕන. ඒ නිසා පඨවි ධාතුව වෙන් වූ ධර්මයක් වශයෙන් මේ පිවිච්චේ ක්‍රියාදාමය තුළින් පසකට තල්ලු වෙනවා.

දැන් පඨවි, අපේ කියන කොටස් දෙක ගත්තේ. ඊළඟට වයෝ ධාතුව, වයෝ ධාතුව කොහොමවත්ම තේපේ ධාතුවට පුළුවන්න බෑ. සුළඟ නියලා යටින් ගින්නදුර නියලා පිවිචුවාට කවදාවත් පිවිචෙන්නේ නෑ. මේ ශරීරය පුළුවනකොට ශරීරයේ කොටස් කැඩී කැඩී එහෙට මෙහෙට යනකොට ඒවා තුළ නියන වායෝ ධාතුවට ඉන්නට තැනක් නෑ. ඒක නිසා වායෝ ධාතුව පරිවර්තනය වෙනවා, බාහිර වායෝ ධාතුවට එකතු වෙනවා. එහෙම යනකොට වයෝ ධාතුවෙන් නියෙනවා රස්නයක් - සීතලක් - තෙතමනයක්. ඒ ඒ ධාතු කොටසකුත් එක්ක වායෝ ධාතුව යන්නේ. දැන් තේපේ ධාතු කොටසට බලනවා, තමන්ගේම ශරීරයේ නියෙන තේපේ කොටස. තේපේ ධාතුවට තේපේ ධාතුව පුළුවන්න පුළුවන්ද? දැන් පුළුවන්නේ තේපේ ධාතුවෙන් තමන්ගේ ශරීරය තුළ නියෙන තේපේ ධාතුව පුළුවන්න බාහිර තේපේ ධාතුවට පුළුවන්ද? එහෙම බලනකොට තමන්ට තේරෙනවා තේපේ ධාතුව තේපේ ධාතුවට පුළුවන්නත් බෑ. අර කලින් කියපු කොටස් යනකොට දුම වශයෙන් හරි වතුර වාෂ්ප වෙලා හරි නැත්නම් පඨවි කොටස් වශයෙන් හරි වායෝ කොටස් වශයෙන් හරි යනකොට ඒවා තුළ තිබෙන තේපේ කොටස් ඒවා සමග ගියා පිවිචුනේ නෑ. එතකොට මේ ශරීරයේ තේපේ ධාතුව කොහොමද පවතින්නේ කියලා දැකින කොට තමන්ට තේරෙනවා මෙන්න මෙහෙම උපමාවක්. අපි හිතමු වායු බිංදුවක්වත් නැති කාමරයක් නියෙනවයි කියලා, ඔය වැකුම් (vacuum) කියන වචනය එහෙම පාවිච්චි කරනවා; එවැනි තැනක් කියලා. එතකොට ඒකේ යම්කිසි රස්නයක් හරි සීතලක් හරි නියෙනවා නම් එතන තේපේ ධාතුව නියෙනවා වායෝ කොටස්වත් පඨවි කොටස්වත් මොකවත් නැතුව.

මෙන්න මේ තත්වය හිතට පෙනෙන කොට තමන්ට තේරෙනවා පයිවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ කියන ධාතු හතරේ තියෙන තේපෝ කොටස් මේවා හා සම්මිශ්‍රණය වෙලා පැවතුනාට වෙන්වම පවතින දෙයක්. ඒ තේපෝ ධාතුව වෙන්වම බාහිර තේපෝ ධාතුවට යනවයි කියලා මෙන්න මේක අර මලමිනියක් කුණුවෙන ආකාරයෙන් පයිවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ බාහිර පයිවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ වලට පරිවර්තනය වෙන ආකාරය දැකිනවට වඩා සියුම් ගැඹුරු එකක්. ඒක දකින කොට මුළු කයම සම්පූර්ණයෙන්ම නිව්ලාම යනවා. ඝන කරුවලකටයි පත්වෙන්නේ. අර කලින් තමන්ගේ සිතේ ස්වරූපය සම්පූර්ණයෙන්ම කයින් අපත් වෙලා දැකලා සිටින්නේ - එහෙම දකින කොට මේ තත්වයත් දැක්කට පස්සේ සිත යන්න පුළුවන් අන්තිම ගැඹුරකටම ගිහිල්ලා පුදුම ශාන්ත නිවීමකට පත්වෙනවා. මෙන්න මේ තත්වයට පත්වුනොත් එහෙම දැන් මේ සිතත් මැරීලා ගියොත් එහෙම, නිරුද්ධවී ගියොත් මොකක්ද ඉතිරි වෙන්නේ කියලා බලනවා. එහෙම බලනකොට ඊටත් වැඩිය ඒක ශාන්ත වෙනවා. ඒ සිතත් නිව්ලා ගියොත් මොකක්ද තත්වය... මැරුණාට පස්සේ ඒ සිතත් පහතක් නිවුණා වගේ නිව්ලා ගියොත් මොකක්ද තත්වය.. මෙහෙම ආකාර පහක් හයක් විතර පස්සට පස්සට යනවා. මේකත් නිරුද්ධවෙලා ගියොත් - මේකත් මැරීලා ගියොත් මොකක්ද වෙන්නේ - මේකත් නිරුද්ධවෙලා ගියොත් - කියලා එන එන තත්වයන් දෙස බල බලා හතර පස් සැරයක් විතර යනකොට සිතට යන්නට එන්නට තැනක් නැතිව සිත පරම ශුන්‍ය වූ ශාන්තවූ නිවීමකට පත්වෙනවා.

ඒ නිවීමකට පත්වෙන්නේ නාම රූප ධර්මයන්ගේ නිරෝධය අත්දැකීම තුළින් ඔය ආකාරයෙන්. ඒ විදියට කටයුතු කරලත් මලමිනියක් අරමුණු කරමින් විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල දකින්න පුළුවන්. අර කලින් කියන ලද අවස්ථා වලදී, ඔය ක්‍රියාදාමයේදී අරූපාවචර ධ්‍යාන වලට පවා හිත පත්වෙනවා. ඒවා මා විස්තර කපේ නෑ, ඒවා විස්තර කරන විට තේරුම් ගැනීමට ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් තිබෙන්නට ඕන. ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් නැති අයට ඒවා විස්තර කරාට පිළිගන්නෙත් නෑ. ඉතිං මලමිනියක් අරමුණු කරගෙන කොහොමද මේ විදිහට කටයුතු කරන්නේ කියලා සැකත් පහළ

කර ගනියි. කෙසේ වෙතත් අරූපාවචර ධ්‍යාන වලටත් පත් වෙනවා. මේ විදිහට නිවනට උනත් සිත පත්කර ගන්න පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා මේ විදිහට හරියට කටයුතු කලොත්. එතකොට ඒ ආකාරයෙන් කටයුතු කරලා, භාවනා කරලා බලන්නට පුළුවන්නම්, එහෙම භාවනා කරලා බලන්න. එහෙම කරන කොටත් සමහර විට මළමිනියක් අරමුණු කරමින් භාවනා කිරීමෙන් ලබන්නට පුළුවන් ඉහල ප්‍රතිඵලයක් ලබන්නට පුළුවන්.

මරණයක් කියා සත්‍ය වශයෙන් දෙයක් නැති බව

තවත් එක ක්‍රමයක් මම හිතන්නේ ඒ ක්‍රමය මේ අයට කළින් කියලා දිලා තියෙනවා. දැන් මේ මළමිනිය බවට පත්වුනේ තමන්ගේ ශරීරය, තමන්ගේ ශරීරයමයි මළමිනිය; මළමිනියමයි තමන්ගේ ශරීරය. දෙක අතර වෙනසක් නැති බව අර කළින් අත්දැකීම් තුළින් දැකලා තියෙනවා. දැන් අත්තේ මරණයක් කියලා දෙයක් සිදුවුනාද කියලා බලන්න. මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා තත්වය මොකක්ද? හිත ඇතිවෙනවා ඤාණයක් පවතිනවා නැතිවෙනවා. ඒ එක්කම තව සිතක් ඇතිවෙනවා - ඤාණයක් පැවතුනා - නැතිවුණා - තවත් සිතක් ඇතිවෙනවා - පැවතුනා - නැතිවුණා. මේ ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී නැතිවී යන වේගවත් ක්‍රියාදාමයක් සිත තුළ තිබුනේ. මරණ මොහොත දක්වා පිවිහ කාලය පුරාම සිදුවුනේ ඕකයි. එතකොට ශරීරයේ රූප කොටස්වල ස්වරූපය මොකක්ද? ඒකත් වහ වහා බිඳී බිඳී බිඳී බිඳී යනවා; ඇතිවෙන ඇතිවෙන රූප නැති වෙවී නැති වෙවී යනවා; එකක් නැතිවෙනකොට තව රූප ඇතිවෙනවා; ඒකත් නැතිවෙනවා. මේ විදිහට රූප ස්කන්ධයත් ඇතිවීම් - නැතිවීම් ක්‍රියාදාමයක් හැර වෙන දෙයක් නෙවෙයි.

එතකොට මේ තත්වය හරියට තමන්ට නුවණින් පෙනෙන්නට ඕන. නාම ස්කන්ධයත් ඤාණික වශයෙන් ඇතිවෙන නැතිවෙන ධර්මයක්ය; රූපස්කන්ධයත් ඤාණික වශයෙන් ඇතිවෙන නැතිවෙන රූප ධර්මයක්ය

කියලා. මේ දෙක හරියට දැක්කට පස්සේ මැරෙන කොට මොකක්ද සිදුවන්නේ කියලා බලනවා. මැරෙන කොට මේ ශරීරය ඇසුරු කරගෙන සිත වේගයෙන් ඇතිවී ඇතිවී - නැතිවී නැතිවී මැරෙන මොහොත දක්වාම ආවා. අන්තිමේදී චුති සිත කියන එක, ඇතිවෙච්ච අන්තිම සිත, ඒක නැතිවුණා. නැතිවෙන කොටම ඒක පහනක් නිව්ලා ගියා වගේ නිරුද්ධ වුනේ නෑ; ඒකට අනුකූල වන ආකාරයේ සිතක් තවත් තැනක පහළ වෙනවා. එතකොට මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලත් තිබුනෙත් මොකක්ද? සිතක් ඇතිවෙනවා - නැතිවෙනවා, ඇතිවෙනවා - නැතිවෙනවා, ඇතිවෙනවා - නැතිවෙනවා. මේ මරණ මොහොතෙන් සිදුවන්නේ මොකක්ද? එතනත් සිත නැතිවෙනවා, සිත නැතිවෙන කොටම නැවත සිතක් පහළ වෙනවා, හැබැයි මේ ශරීරය ඇසුරු කරගෙන නැවත සිතක් පහළ වෙන්නට අවකාශයක් නෑ. ශරීරයේ ඒ සිතක් පහළ වීමට තිබිය යුතු හේතු නෑ. ඒක නිසා මේ ශරීරයේ නැතුව වෙන තැනක මේක පහළ වෙනවා. සමහරවිට මනුස්ස ලෝකයේ තැනක වෙන්න පුළුවන්, සමහර විටක තිරිසන් ලෝකයේ තැනක, නැත්නම් සමහර විටක යක්ෂ - ප්‍රේත - භූත වැනි අමනුස්ස ලෝකයේ තැනක, නැත්නම් අපායේ, නැත්නම් දිව්‍ය ලෝකයේ තැනක, ධ්‍යාන ඵහෙම තිබුණා නම් බුන්ම ලෝකයක, අරුපාවචර ධ්‍යාන ඵහෙම තිබුණානම් අරුපාවචර බුන්ම ලෝකයක, මේ සිත මෙතනින් නිරුද්ධ වෙන කොටම තව තැනක එල්ලෙනවා, පහළ වෙනවා. මේ සිත මෙතනින් නිරුද්ධ වුනාට පස්සේ ඒ සිතම නෙවෙයි තවත් තැනක පහළ වෙන්නේ ඒකට අනුරූප වෙන ආකාරයෙන් ඊළඟට පහළ වෙන්නේ සිත. එතකොට මෙතන මරණයක් කියලා සත්‍ය වශයෙන් දෙයක් නැති බව තේරුම් ගන්නට ඕන. තියෙන්නේ දිගින් දිගට ඇතිවී ඇතිවී - නැතිවී නැතිවී ගිය චිත්ත පරම්පරාවේ පැවැත්ම. ඒක මැරුණාට පස්සෙන් සිදුවෙනවා.

විද්‍යාන කසිනසට

මේ තත්වය දැකිනකොට මේ ලෝකයේ සියලුම මනුස්සයෝ සත්වයෝ දෙසට මේ අවබෝධය පතුරුවලා බැලුවොත් එහෙම තමන්ට පේනවා මේ තිරිසන් ලෝකය ඉස්සෙල්ලාම ගත්තොත් කෝටි අසංඛ්‍ය ගණන් තිරිසන් සත්වයෝ දැවසකට මැරෙනවා. මෙතෙකැයි කියන්නට බැරි තරම්, ගණනකින් සීමාකරන්න බැරි තරම් තිරිසන්ගත සත්වයෝ මැරෙනවා. මනුස්සයන් වශයෙන් බැලුවත් කොච්චර ගණනක් මුළු මනුස්ස ලෝකයේම මනුස්සයෝ මැරෙනවාද? ඒ වගේම තමයි ජේත ලෝකවල, තිරිසන් ලෝකවල, අපායවල, දිව්‍ය ලෝකවල, බ්‍රහ්ම ලෝකවල විශ්වයේ සෙසු ජීවීන් සිටිනවා ඒ ජීවීන් සත්වයන් කවරෙක් හරි. මේක තමන්ට හරියට තේරෙන කොට ලක්ෂ කෝටි ගානක් විද්‍යාන මෙතනින් නිරූද්ධවෙනවා. ඒ එක්කම තවත් විද්‍යානයක් පහළ වෙනවා. එක්කෝ මනුස්ස ලෝකයේ නැත්නම් දිව්‍ය ලෝකයේ නැත්නම් බ්‍රහ්ම ලෝකයේ අපායේ තිරිසන් ලෝකයේ කොහේ හරි තැනක. නැත්නම් දිව්‍ය ලෝකයෙන් විද්‍යානයක් නිරූද්ධ වෙනවා; ඒ එක්කම සිතක් පහළ වෙනවා එක්කෝ මනුස්ස ලෝකයේ, තිරිසන් ලෝකයේ, බ්‍රහ්ම ලෝකයේ හරි කොහේ හරි. බ්‍රහ්ම ලෝකයෙන් සිතක් නිරූද්ධ වෙනවා; සිතක් කියන්නේ එකක් නෙවෙයි ගොඩක්, ඒ බ්‍රහ්මයෝ නිරූද්ධ වෙන ප්‍රමාණයට අනුව ඒ සිත් මනුස්ස ලෝකේ හරි දිව්‍ය ලෝකේ හරි බ්‍රහ්ම ලෝකේ හරි කොහේ හරි පහළ වෙනවා. නැත්නම් මනුස්සයෝ මැරෙනවා; මනුස්සයෝ මැරෙන කොට ඒ සිතුවත් ඕනෑම තැනක පහළ වෙන්නට පුළුවන්. මේක හරියට දුර්ගනය වෙනකොට මුලු විශ්වයම මිඳුලක් වගේ ඒ කියන්නේ පැතලි තැනක් වගේ; ඒකේ එක විද්‍යානයක් මෙතනින් නිරූද්ධ වෙනවා, ඒ එක්කම තව විද්‍යානයක් තව තැනකින් පහළ වෙනවා. එක විද්‍යානයක් තව තැනක නැතිවෙනවා, තවත් විද්‍යානයක් තව තැනක පහළ වෙනවා. මේ විදිහට විද්‍යාන මහා රාශියක් ඇතිවෙන එක නැතිවෙන එක දැක දැකා ඉන්නට පුළුවන්. එහෙම දැක දැකා ඉන්නකොට මේක දැකින් තමන්ගේ සිතින් කියන අවබෝධය ඇති වෙනකොට; ඒකත් ඇතිවෙනවා නැතිවෙනවා

කියන අවබෝධය ඇතිවෙන කොටම - ඇතිවෙන විගසම - සිත අරූපාවචර තත්වයට පත්වෙනවා, අරූපාවචර ධ්‍යාන තත්වයට පත්වෙනවා.

මේක කිසි තැනක පොත්පත්වල විස්තර කරපු භාවනා ක්‍රමයක් නෙවෙයි නමුත් අපිට කියවන්න ලැබේලා තියෙනවා බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාරලා තියෙනවා කසින සූත්‍රය කියලා අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ කසින දහයක් දක්වලා තියෙනවා. ඒ කසින දහයෙන් අවසාන එක වශයෙන් දක්වන්නේ විද්‍යාන කසිනය. ඔය "විඤ්ඤි මාර්ගය" වැනි පොත්වල විද්‍යාන කසිනය ගැන වචනයක්වත් කියලා නෑ. ඒ වෙනුවට ආලෝක කසිනයද මොකක්ද කියලා එකක් ඒකට එකතු කරලා තියෙනවා. බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු එකක් නෙවෙයි.

එතකොට දස කසින සූත්‍රයේ විද්‍යාන කසිනය කියන කොට බුදු හාමුදුරුවෝ දක්වනවා විද්‍යාන මේඛෝ සංජානාතී උද්ධංඅධෝතිරියං අද්ධංයං අප්‍රමානං කියලා. යම්කිසි කෙනෙක් මේ විද්‍යාන දැකිනවා විද්‍යාන මේඛෝ සංජානාතී දැක ගන්නවා උද්ධංඅධෝතිරියං ඉහළින් යටින් හරස් පැත්තෙන්. ඒ කියන්නේ අපි මෙත්‍රිය එහෙම පතුරවනකොට උඩ අතට පතුරවනවා, යට අතට පතුරවනවා, හරස් අතට පතුරවනවා කියලා කියන්නේ; ඒ අර්ථයෙන් තමයි මෙනෙදී මේ කියන්නේ. "අද්ධංයං" අද්ධංයං කියන්නේ මේක වෙත කිසිවකට සමාන නෑ, අනන්‍ය ස්වරූපයකින් යුක්තයි. වෙන අන්‍ය දෙයක් හා සම වන්නෑ. විද්‍යානය පමණයි. "අප්‍රමානං" ප්‍රමාණයක් නැහැ. මේක දැකින කොට මේ විද්‍යාන කසිනයෙන් ලැබෙන ධ්‍යානයක් තමයි ලැබෙන්නේ. මේක පිළිබඳ අටුවා මතයක් දක්වලා තියෙනවා ඒකේදී අටුවාව ලියපු අයට කියාගන්නට දන්නේ නෑ මොකක්ද මේක කියලා. ඒ නිසා ඒ අය දක්වලා තියෙනවා මේක අරූපාවචර සිතක් විය හැකියි කියලා. ඇත්තෙන්ම එතන අරූපාවචර සිතක් තමයි පහළ වෙන්නේ.

මෙන්න මේ විදිහට තමන්ගේ මළමිනිය අරමුණු කරගෙන භාවනා කරමින් ඔය තත්වයට සිත පත්කර ගන්නොත් ඒ අන්තිමට ඉතුරුවෙන

තත්වය; ඒ කියන්නේ එක්කො ආකිංචඤ්ඤායතනය වෙන්න පුළුවන්; නැත්නම් ආකාසංඥායතනය වෙන්න පුළුවන්; නැත්නම් විඥානය විඥානයටම අරමුණු වෙමින් තියෙන විඥාණංඥායතනය වෙන්න පුළුවන්. ඒ කවරක් හරි උද්ගත වෙනවා. ඒ එක එක්කෙනාගේ සමාධි මට්ටම් මත. ඒකත් සංස්කාර ධර්මයක්, ඒකත් නිත්‍ය නෙවෙයි අනිත්‍යයයි. මේකත් නැතිවෙලා ගියා නම් කෝ මෙතන මමෙක් කියලා බැලුවොත් ඒ බලන විට තමන්ටම තේරුනොත් මේකත් නිරුද්ධ වෙනවා මෙතන මම කියලා ගන්නට කිසිදෙයක් නැහැ කියලා නිවනට සිත පත්කර ගන්නට පුළුවන්. නැත්නම් ඒ අවස්ථාවේ පවතින ඒ අරුපාවචර ධ්‍යාන අවස්ථාවේ පවතින වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඥාන කියන ස්කන්ධ ධර්ම හතර පැහැදිලිවම දැකලා; - මෙතන රූපයක් නැහැ බලන්නට, තේරෙන්නෙ නෑ, ඒක නිසා රූපසස්කන්ධය ගණන් ගන්නේ නෑ- ඒ ස්කන්ධ ධර්ම හතර මෙතන තියෙනවා. මේ ස්කන්ධ ධර්ම හතර ඇතිවෙනවා - පවතිනවා - නැතිවෙනවා, මම නෙවෙයි මගේ නෙවෙයි කියලා ස්කන්ධ ධර්ම හතර අපේ කරොත් ඔයිට වඩා ගැඹුරු තත්වයකට පත්වෙනවා; අරුපාවචර තත්වයක් නෙවෙයි ඒක. විදුර්ශනා වශයෙන් එන ඊට එහා තත්වයක්. ඒකත් අනිත්‍යවූ අනාත්මවූ සංස්කාර ධර්මයක් කියලා සිහිපත් වෙන කොට නිවනට සිත පත්වෙනවා.

මේ විදිහට කටයුතු කිරීමෙන් කෙනෙකුට නිවනට සිත පත්කර ගන්නට පුළුවන්. හැබැයි ඉතිං මේවා හැමෝටම කරන්න පුළුවන් ඒවා නෙවෙයි. කිසි කෙනෙක් මගෙන් උපදෙස් අරගෙන ඔය විදිහට භාවනා කරලා ඔය අත්දැකීම ලබලා නෑ. මොකද කාටවත් මං කියලා නැති නිසා. ඉතිං මේ අය අඩු වශයෙන් මෙහෙම කරලා බලන්න. බලන කොට අත්දැකීමක් ලැබුවොත් අපට කියන්න. එතකොට අපට සාක්ෂියක් තියෙනවා මේ විදිහට කටයුතු කිරීම තුළින් මෙහෙම අත්දැකින්නට පුළුවන් කියලා.

මෙන්න මේ විදිහට කටයුතු කිරීම තුළින් මේ අයටත් නිවන් සුව ලබාගන්නට හැකියාව ලැබේවි.

සාරාංශය

එතකොට මේ දක්වා මේ අයට කිව්වේ නව සිව්වක භාවනාව අරමුණු කරමින් අපට දේශනාවක් ඉදිරිපත් කරන්නටයි කියපු නිසා ප්‍රායෝගික පැත්තට බරවෙන ආකාරයෙන් සරල දේශනාවක්. පළමුවෙන්ම බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ වදාළ ඒ නව සිව්වක භාවනාවේ දැක්වෙන කොටස් ඉතා සරලව ප්‍රකාශ කලේ. ඒ නව සිව්වකයේ දැක්වෙන කොටස් දෙස බල බලා භාවනා කිරීම තුළින්, විශේෂයෙන්ම රූපස්කන්ධයේ නිරෝධය දැක දැකා භාවනා කිරීම තුළින් රූප නිරෝධයකට සිත පත්කරගන්න පුළුවන්. ශුන්‍යතාවයකට යි සිත පත්වෙන්නේ.

ඊට අමතරව, මලමිනියක් ඉදිමිලා නිල්වෙලා කුණුවෙලා මීපස් ආදිය ගල ගලා යන ආකාරය දැකලා, ඒ මූල ධාතු හතර බාහිර මූල ධාතු හතරටම එක්වෙන ආකාරය දැකීමෙනුත් ඒ ශුන්‍යතාවයට සිත පත්කර ගන්න පුළුවන්. ඊළඟට තවත් එක් ආකාරයක් අපි ප්‍රකාශ කළා. මේ මොහොතේම තමන් මැරුණොත් තමන්ගේ ශරීරයයි මලමිනියයි අතරේ වෙනසක් නැති බව දැකලා ඒ මලමිනිය මමය මගේය කියලා හිතන්නේ නෑ, කිසිවක් උපාදානය කරන්නේ නෑ, ආසා කරන්නේ නෑ ඒ ඔක්කොම තමන්ගේ හිත තුළයි තියෙන්නේ, ඒක නිසා මේ දැන් මගේ පණ තියෙන මලමිනියත්, මේ ඔක්කොම සිතන්නේ සිතින් කියලා සිත අයින් කළොත් එහෙම කයින් සිත වෙන් කරන්නට පුළුවන් වෙනවා. කය වෙනම ධර්මයක් සිත වෙනම ධර්මයක් වශයෙන් නාම රූප පරිච්චිඡේද ශාස්තියේ ගැඹුරු අවස්ථාවක් අත්දැකින්නේ. එහෙම අත්දැකින කොට ඒ මලමිනියේ කෝ විඤානය, කෝ වේදනාව, කෝ සංඤාව, කෝ සංස්කාර කියලා හොයලා බලන කොට මේ එකක්වත් නැහැ කියන දැනීම අවබෝධය ඇතිවෙන කොට ගැඹුරු සමාධියකට සිත පත්වෙනවා. ඒ ගැඹුරු සමාධිය අනිත්‍යයයි - අනාත්මයි වශයෙන් දුර්භනය වෙලා නිවනට යන්නට පුළුවන්. එසේ නොහැකි වුවත් තමන්ට එහිදී මලමිනියක් වශයෙන් දිස්වෙන මේ ශරීරය පිවිටුවොත්

කොහොමද?, මේකේ තියෙන ධාතු හතරට වෙන්වේ මොනවද?, මේ ධාතු හතර ගින්නකට පුළුවන් පුළුවන් දෙයක්ද? කියන අවබෝධය ඇතිවෙන කොට පැහැදිලිවම තේරෙනවා මේ මූල ධාතු හතර බාහිර මූල ධාතු හතරටම පරිවර්තනය වෙලා ආපහු භාරදෙනවයි කියලා. මෙන්න මේ තත්වය දකින කොට රූපයත් නිරුද්ධ වී යනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම කළින් නාම ධර්මයන්ගේ නිරෝධයත් බොහෝ දුරට දැකලා තියෙන්නේ ඒ තත්වයත් ඊට පසුව ඇතිවෙන තත්වයත් නැත්නම්ම නැතිවී ගියොත් මොකක්ද ඉතිරි වෙන්නේ කියලා බලන කොට තවත් ගැඹුරු තත්වයකට සිත පත්වේවි.

මෙන්න මේ විදිහට අවස්ථා තුන හතරක් යනකොට නිවනට සිත පත්වෙනවා. නැත්නම් මේ මරණයක් නෑ කියන එක අත්දකින ආකාරය. ඇත්ත වශයෙන්ම මරණයක් සම්මුති වශයෙන් තියෙනවා. නමුත් සත්‍ය වශයෙන් තියෙන්නේ මොකක්ද? ඇතිවී ඇතිවී - නැතිවී නැතිවී යන වින්ත පරම්පරාවක්. මරණ මොහොතේදී මේ කයෙන් ඇත්වෙනවා. නමුත් ඒ වින්ත පරම්පරාව දිගින් දිගටම යනවා. රහත්වූ කෙනෙක් පිරිනිවන් පෑමට පමණයි මරණයක් තියෙනවා කියලා කියනවා නම් කියන්නට තියෙන්නේ. අනෙක් කෙනෙකුට මරණයක් සත්‍ය වශයෙන් නෑ. මේ තත්වය දකිනකොට විඥාන කසිනයක් උපදවා ගෙන ඒ තුළින් අරූපාවචර ධ්‍යාන උපදවා ගන්නටත් පුළුවන්. නැත්නම් ඒ අරූපාවචර ධ්‍යාන ඉක්මවා නිවනට සිත පත්කර ගන්නටත් පුළුවන් කියන එකයි අපි මේ දක්වා මේ අයට කිව්වේ. එතකොට ඒ ශුන්‍යතාවයට සිත පත්කර ගන්නාට පසුව එහි නිරවෙලා තියෙනවා නම් එහෙම තමාගේ ප්‍රඥාවේ යම් යම් අඩුපාඩු ඇති. ඒ ප්‍රඥාවේ අඩුපාඩු අනිච්චායෙන්ම සකස් කර ගත යුතුයි කියන කාරණාවයි දැක්වුවේ. ඒ අනුව පිලිපැදීමෙන් මේ අයටත් නිවනින් සැහසීමට වාසනාව ශක්තිය උදාවේවා කියලා මේ කෙටි අනුශාසනාව දැන් නිමකරනවා.