

නිවන ඔබටත්

සියලුම නිමිකම් ඇවිරිණි

ද. ධම්මරතන හිමි

නිවන ඔබටත්

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2007 මාර්තු (පිටපත් 2500)
දෙවන මුද්‍රණය : 2010 මැයි (පිටපත් 1500)

© දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

පරිගණක පිටු සැකසුම : නෙල්කා අබේවික්‍රම
0112826569

මුද්‍රණය : සුමග ප්‍රින්ට් හවුස්
1404, කෝට්ටේ පාර,
වැලිකඩ
රාජගිරිය

පොත් ලබාගැනීම් ආදී
සියලු විමසීම් : අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා
63/2, සුරමය මාවත,
චන්තේගෙදර පාර,
මහරගම.
දුරකථනය - 0112843062

පෙරවදන

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කල සිටි සුනිත, සෝපාක වැනි අය, බාහිර උගත්කමක් නැති වුවත්, දිළිඳු වුවත් නිවන් අවබෝධ කළ බව ඔබ අසා ඇති බවට සැකයක් නැත. අද ද මෙවැනි බාහිර උගත්කමක් නැති, දුප්පත් එහෙත් සෝවාන් ආදී මාගී-එල ලැබීමට තරම් පාරම් ධර්මයන් සම්පූර්ණ කර සිටිනා අය සිටින බව, අප විසින් 1993 සිට දෙන ලද භාවනා උපදෙස් තුළින් ලත් අත්දැකීම් මත මට තහවුරු වී ඇත. ඒ අයට අවශ්‍ය වන්නේ නිසි උපදෙස් හා මග පෙන්වාදීම පමණි. මෙන්න මෙවැනි අය උදෙසා ම “නිවන ඔබටත්” නැමැති මෙම පොත පළ කිරීමට අදහස් කෙළෙමි. එබැවින් ව්‍යාකරණ, වචන, අක්ෂර - වින්‍යාස වැනි දේ ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු නො කොට, සාමාන්‍ය නූගත් කෙනකුට වුවත් තේරුම් ගත හැකි වන ආකාරයේ සරල භාෂා ශෛලියකින් මේ පොත ලියන ලද්දේ, එවැනි අයට ධර්මය අවබෝධ කර දීමට අත-හිත දීමේ පරම කරුණාධ්‍යායෙනි. එහෙත් මෙම පොතින් උගත් - නූගත් කාට වුවත් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකි වනු ඇත. එසේ වන්නේ මෙම පොත කියවා පසෙකින් තැබීමෙන් නො වේ. ඒ සඳහා එහි දැක්වෙන කරුණු තමා ම ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගෙන, ඒ අනුව භාවනා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

පළමු මුද්‍රණය කියවූ බොහෝ දෙනෙකුට එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වූ බැවින්, සමහර දෙනෙක් ඉන් ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත් බැවින්, මුද්‍රණය කළ පොත් සියල්ල නිම වූ නිසා පොත් ලබාගැනීම සඳහා ලැබෙන බොහෝ ඉල්ලීම් සපුරාලීමට නො හැකි වූ බැවින් පළ කරනු ලබන මෙම දෙවන මුද්‍රණය, පෙර භාෂා ශෛලිය මඳක් වෙනස් කරමින්, තරමක් සුගම්‍ය වන ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇත. එහෙත්, කථා ව්‍යවහාර භාෂා ශෛලිය තව දුරටත් පවත්වා ගෙන යාම තුළින් පාඨකයන්ට ඉතා පහසුවෙන් ධර්මය අවබෝධ කර ගත හැකි බැවින්, එහි දී ව්‍යාකරණ කරුණු ගැන කිසිදු අවධානයක් යොමු කර නො මැත.

මෙම පොත හොඳින් කියවා, අවබෝධ කරගෙන, ඒ අනුව භාවනා කොට නිවන් සුව අත්දැකීමට ඔබත් උත්සාහ ගන්න. එසේ කළ හොත්, මෙම ජීවිතයේ දී ම ඔබට ද නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට සමහර විට හැකිවනු ඇත. එසේ නො වුවහොත්, මතු භවයක දී හෝ නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට එය පාරමී පුණ්‍ය ශක්තියක් වනවා ඇත. එසේම වේවා!

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

2010 අප්‍රේල්

හඳුන්වාදීම

මෙම පොත මූලික යොමු කළේ ධර්ම කරුණු කිසිවක් නො දන්නා, නූගත්, ශ්‍රද්ධාව ඇති, එහෙත් ප්‍රඥාව දියුණු වී නැති අය වෙත ය. එබැවින්, මේ පොත ලිවීමේ දී කථා ව්‍යවහාර භාෂා ශෛලියක් හා සරල කරුණු උපයෝගී කර ගනිමි. නිවසේ සිටම භාවනාව කරගෙන යාමට උපදෙස් දීමේ අදහසින් මෙම පොත ලියූ බැවින්, සක්මන් භාවනාව ගැන කිසිවක් මෙහි ලියා නැත.

ප්‍රඥාව මද, ශ්‍රද්ධාව ඇති අයට මෙය ඉදිරිපත් කළ නිසා අනිච්චානුපස්සනාව මූල භාවනාව වශයෙන් දක්වමින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ කරුණු අවසානයේ දක්වමි.

ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳව සම්මතීන් ඥානයක් ලබා දී, එම සම්මතීන් ඥානය ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස මගින් ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධයක් බවට පත් කරවා, එමගින් නිව්‍යාණාවබෝධය සඳහා අත්‍යන්ත දීම මෙම පොත ලිවීමේ මූඛ්‍ය පරමාර්ථය යි.

මෙහි ගැඹුරු කරුණු දක්වා නොමැති වුව ද, මෙහි දැක්වෙන කරුණු සෝවාන් මාර්ගීය උපදවා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ යැයි සිතමි. ඒ සඳහා මෙහි කරුණු කියවා ඉගෙන ගැනීම නොව, එම කරුණු තමා විසින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂව ම අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. තවද ප්‍රඥාවන්තයන් විසින් මෙම කරුණු වඩාත් විස්තර සහිතව ද, ගැඹුරින් ද සම්මතීන් කළ යුතු ය.

අනිච්චානුපස්සනාව තුළින් උදයව්‍යය, හඬග යන විද්‍යාණා ඥානයන් ද, දුක්ඛානුපස්සනාව තුළින් භයතූපට්ඨාන - ආදීනව - නිබ්බිදා - මුඤ්චිතුකමායතා යන විද්‍යාණා ඥානයන් ද පහළ වේ.

අන්තර්නානුපස්සනාව තුළින් සංස්කාරයන් “මම, මගේ” නො වන බව අවබෝධ වන කල්හි, සංස්කාරයන් කෙරෙහි උපේක්ෂිත භාවයක් නිතැතින්ම ජනිත වේ. එහෙත් මෙම සංස්කාරුපෙක්ඛා ඥාන අවස්ථාවේ දී හමුවන සියලු අරමුණු ත්‍රිලක්ෂණයටම හෝ

ත්‍රිලක්ෂණය අතුරෙන් කවර ලක්ෂණයකට හෝ යොමුවීම නිතැතින්ම සිදුවන්නකි. ත්‍රිලක්ෂණය අතුරෙන් කවර ලක්ෂණයකින් වුව ද මාගී ඥාන පහළ වේ.

එබැවින් මෙම විදේශීය භාවනාවෙහි යෙදෙන්න. එය ඒකාන්තයෙන් ම නිවන සඳහා හේතු වනවා ඇත. පාරමී පිරි ඇත්තේ නම්, මෙම භාවනාව තුළින් ඔබට මෙ ජීවිතයේ දී ම නිව්‍යාණ ධාතුව අවබෝධ කරගත හැකි වේ. එසේ නො වුව ද, කවර ජීවිතයක දී හෝ කවර බුද්ධ ශාසනයක දී හෝ නිව්‍යාණය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා මෙම භාවනාව උපනිශ්‍රය වනු නිසැක ය.

සැවොම නිවන් සුවින් සැනසෙත්වා !

තිලකුණු භාවනාව

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

“සබ්බේ සඞ්ඛාරා අනිච්චාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති

අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා

සබ්බේ සඞ්ඛාරා දුක්ඛාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති

අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා

සබ්බේ ධම්මා අනත්තාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති

අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා’ති.

සියලුම සංස්කාර යම්කිසි විටක අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමෙන් වුව ද නිවන් අවබෝධ කළ හැකි ය. එසේම සියලුම සංස්කාර යම්කිසි විටක දී දුක් වශයෙන් දැකීමෙන් ද නිවන් දැකීමට හැකි වේ. මෙසේම සියලුම ධම් අනාත්ම වශයෙන් යම්කිසි විටක දී ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ වූයේ නම් එයින් ද නිව්‍යාණය අවබෝධ කළ හැකි ය.

මෙහි ලියා ඇති පළමු ගාථාව කාශ්‍යප බුද්ධ ශාසනයේ දී සියලුම සංස්කාර අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමින් භාවනා කළ හාමුදුරුවරුන් 500 දෙනකුට අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. මේ ගාථාව අසා එම 500 දෙනා ම එවලේම රහත් වූහ.

දෙවන ගාථාව දේශනා කළේ, කාශ්‍යප බුද්ධ ශාසනයේ සියලු සංස්කාර දුක් වශයෙන් දැකීමින් භාවනා කළ 500 ක් හාමුදුරුවරුන්ට ය. ඒ 500 දෙනා ද දෙවන ගාථාව අසා රහත් වූහ.

තුන්වන ගාථාව, කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලයේ සියලු සංස්කාර අනාත්ම වශයෙන් භාවනා කළ හාමුදුරුවරුන් 500 දෙනකුට අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ඒ අසා ඒ 500 දෙනා ද එවලේම රහත් වූහ.

නිවන් අවබෝධ කරන කවරකු වුවත්, සියලුම සංස්කාර අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් අවබෝධ කළ යුතු ය. සියලුම බුදු-පසේබුදු-මහ රහතන් වහන්සේලා නිව්‍යාණය අවබෝධ කළේ මෙම ත්‍රිලක්‍ෂණයන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් ම දැකීමෙනි.

එබැවින් මෙහි ලියා ඇති පරිදි, ඒ ලියා ඇති කොටස් ගැන සිතමින් භාවනා කරන්න. පාරමී පිරි තිබුණොත් හා ත්‍රිලක්‍ෂණය පිළිබඳව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අවබෝධයක් ලැබුණොත් මේ ජීවිතයේ දී ම නිවන් ලැබෙන්නේ ය. එසේ මේ ජීවිතයේ දී නිවන් නුදුටුවත්, මේ භාවනාව කවර ආත්මයක දී හෝ නිවන් දැකීමට ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වන්නේ ය.

එම නිසා මේ පොතේ ඇති පරිදි, මේ භාවනාව කරගෙන යන්න. මුලින් දිනවල භාවනා කළ කරුණු පසුව අමතක විය හැකි ය. එසේ වුවත් ඒ ඒ කරුණු සෑම දිනම දිනකට 7-8 වරක්වත් සිතන්න. එවිට සිතේ එම කරුණු තැන්පත් වේ. ඒ ප්‍රමාණවත් ය.

මෙම පොතේ ඇති කරුණු කියවූ විගසම තේරුම් යන නමුත්, එය තමාට අවබෝධ වූවා යැයි නො සිතිය යුතු ය. එම කරුණු තමාට ම අවබෝධ වී යන අන්දමට සිතීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. මේ පොතේ කරුණු දනගැනීම නොව, එම කරුණු තමාට ම අවබෝධ වීම ම නිවන් ලැබීමට හේතු වන්නේ ය.

මේ පොත දිගටම වරක් කියවන්න. ඊට පසුව දිනපතා, මෙහි එක් එක් දවස වෙනුවෙන් දක්වා ඇති කොටස් පමණක් කියවා මතක තබා ගන්න. ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන පරිදි දවසකට කිහිප වරක් ඒ ගැන සිහිපත් කර එය අවබෝධ කර ගන්න. මතක තබා ගැනීමට වඩා ඉතාමත් ම අවශ්‍ය වන්නේ අවබෝධ කර ගැනීම යි. මේ සඳහා ඔබට ගත කිරීමට සිදුවන්නේ දිනකට විනාඩි 5-10 කටත් වඩා අඩු කාලයක් පමණි.

මෙසේ කිරීම තුළින්, සෝවාන් වීමටවත් අවශ්‍ය ධර්ම ඥානය ඔබ නො දැනුවත් ම ඉතා කෙටි කාලයකින් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. ඊට පසුව මෙහි අවසාන කොටස් වල දක්වා ඇති පරිදි භාවනා කරන්න. කවදා හෝ නිවන් ලැබීමට මෙය හේතු වනවා ඇත.

දුක (දුක්ඛානුපස්සනාව)

පළමුවෙන් දුක් වශයෙන් භාවනා කිරීම පහසු නිසා, මෙහි එය පළමුවෙන් ලියා ඇත. මෙහි ලියා ඇත්තේ කුඩා ළමයකුට වුවත් තේරෙන ඉතා සරල කරුණු කිහිපයක් පමණකි. ගැඹුරු කරුණු කිසිවක් ලියා නැත.

පළමුවන දවස:

අපි සැපයක් යැයි සිතා සිටිනා මේ ශරීරය මහ දුකක්. සිටගෙන හිටියත් දුකක්. ඉඳගෙන හිටියත් දුකක්. නිදාගෙන සිටියත් දුකක්. ඇවිද ඇවිද හිටියත් දුකක්.

ටික වේලාවක් සිටගෙන සිටින විට කකුල් රිදෙනවා, ඇඟ රිදෙනවා. සිටගෙන සිටින්න අමාරු වනවා. බස් එකක එසේ සිටගෙන දුර ගමනක් යන විට කොපමණ දුකක් ද? ඒ දුක නැතිවන්න අපි ඉඳගන්නවා.

ඉඳගෙන සිටින විට රත්වන්නට පටන් ගන්නවා. දුකක් දූනෙනවා. එහාට මෙහාට ඇඹරෙනවා. අත පය දිග හරින්නේ නැතිව එක තැන පැයක් පමණ සිටියොත් කකුල් හිරි වැටී ඇවිදින්නත් නො හැකි වී යනවා. බොහෝ වේලා ඉඳගෙන සිටින විට එහාට මෙහාට ඇඹරෙන්නේ ඉඳගෙන සිටීමෙන් දුකක් ඇතිවන නිසා.

නිදාගෙන සිටියත් දුකක්. ඒ දුක නිසා එහාට මෙහාට පෙරළෙනවා. එකම පැත්තකට හැරිලා නිදාගෙන සිටින විට දුකක් ලැබෙන නිසයි එහාට මෙහාට පෙරළෙන්නේ.

ගමන් කළත් දුකක්. කකුල් රිදෙනවා. දාඩිය දානවා. ඇඟ රිදෙනවා. ඇඟට වෙහෙස මහන්සියක් දූනෙනවා. දුකක් දූනෙනවා.

මේ නිසා මේ ශරීරය කොහොම තබාගෙන සිටියත් දුකක්. ඒ දුක නැති කරගැනීමට අපි ඉරියවු මාරු කරනවා. එහෙම ඉරියවු මාරු කරන නිසා දුක තේරෙන්නේ නැහැ. එම නිසා මේ ශරීරය ඉඳගෙන සිටියත් දුකක්. සිටගෙන සිටියත් දුකක්. නිදාගෙන සිටියත් දුකක්. කොහොම සිටියත් දුකක්.

දෙවන දවස

මේ ශරීරයට බඩගිනි දැනෙනවා. ඒක දුකක්. පිපාසය දැනෙනවා. ඒකත් දුකක්. කොපමණ කැවත් බේවත් සැමදාම, මැරෙන තෙක්ම කවන්න පොවන්න ඕනෑ. ඒ කැම දිරෙව්වොත් මල මුත්‍ර වලින් බඩ පිරෙනවා. ඒවා පිටකරන්න සිදු වන එකත් දුකක්. බස් එකක යන විට මල මුත්‍ර පිටකරන්න ඕනෑකම තිබියදී එය වළකාගෙන සිටින එක කොපමණ දුකක් ද කියා සිතන්න. කැම දිරෙව්වේ නැත්නම්, බඩේ අජීණීය වගේ ලෙඩ හැදෙනවා. වමනය ඔක්කාරය වගේ රෝග හැදෙනවා. අතීසාරය, පාවනය වගේ රෝග හැදෙනවා. එම නිසා කැම දිරෙව්වේ නැත්නම් ඒකත් දුකක්.

මේ වගේම කැම බීම සොයා ගැනීම කොපමණ දුකක් ද? ඒ සඳහා වැඩ කරන්නට සිදුවනවා. ඒකත් දුකක්. කුඹුරු, හේන් ආදිය ගොවිතැන් කරන්නට සිදුවනවා. ඒකත් දුකක්. ඒ වැපුරු දේවල් උග්‍රත් වගේ සතුන් කනවා. නියඟයට නැතිවනවා. වැස්සට නැතිවනවා. සොරුන් ගෙනියනවා. මේ සියල්ලෙන්ම ලැබෙන්නේ දුකක්.

රක්‍ෂාව නැතිව ගොස්, ජීවත්වන්න ක්‍රමයක් නැතිව දස අතේ කල්පනා කර කර සිටින එකත් මහා දුකක්. මෙම නිසා මේ ශරීරයට කැම දුන්නත් දුකක්. නුදුන්නත් දුකක්. කැම සොයන්නත් දුකක්. කොහොමවත්ම මේ දුකින් ගැලවෙන්නට බැහැ. මැරෙන තෙක්ම මේ විධියට මේ ශරීරය පෝෂණය කරන්නට දුක්වන්න වනවා. මේ දුක විදින්නට සිදුවනවා. එම නිසා මේ ශරීරය දුකක්.

3 වෙනි දවස:

මේ ශරීරයට තද ශීතලක් දැනුනත් දුකක්. තද උෂ්ණයක් දැනුනත් දුකක්. ශීතල නිසා දුක් වින්ද හැටි ද, රස්නෙ ඉවසිය නො හැකිව දාඩිය වැටෙමින් දුක් වින්ද හැටි ද කල්පනා කරන්න.

මැස්සන් මදුරුවන් වගේ සතුන් අපේ ඇඟ විදිනවා. ඒකත් දුකක්. සපීයන් දෂ්ඨ කරනවා. බල්ලන් හපනවා. මීයන් කනවා. ඒ නිසා සතුන්ගෙන් ද අපට ලැබෙන්නේ දුක්.

මේ ශරීරයට මැස්සකුට මදුරුවකුට පවා පීඩා ඇති කරන්නට පුළුවන්. මිනිසුන්ටත් අපේ ඇඟට පීඩා කරන්නට පුළුවන්. මේ වගේ

බාහිරව ඇති සෑම දෙයකින් ම අපට ලැබෙන්නේ දුකක් ම යි.

ශීතලයෙන් අපට දුක් ලැබෙනවා. උෂ්ණයෙන් දුක් ලැබෙනවා. ගින්දරෙන් දුක් ලැබෙනවා. වතුරෙන් දුක් ලැබෙනවා. සුළඟින් දුක් ලැබෙනවා. මැසි මදුරු ආදී සතුන් ගෙන් දුක් ලැබෙනවා. අමනුෂ්‍යයන් ගෙන් දුක් ලැබෙනවා. මනුෂ්‍යයන් ගෙන් දුක් ලැබෙනවා. තමන්ගේ ම දු දරුවන්ගෙන් පවා දුක් ලැබෙනවා. මේ විධියට දුක් ලැබෙන හැටි සිතා බලන්න.

4 වෙනි දවස:

තමන්ගේම ගෙවල් දොරවල් පවා කඩා වැටීමෙන් දුක් ලැබෙනවා. සුළඟට, වැස්සට ගස් කඩා වැටී ගෙවල් කැඩී යනවා. අකුණු ආදිය වැදී දුක් ලැබෙනවා. වාහන හැප්පී දුක් ලැබෙනවා.

මේ වගේ ලෝකේ තිබෙන සෑම දෙයකින්ම අපට ලැබෙන්නේ දුකක් ම යි. මේ ලෝකයේ සිටිනා සෑම කෙනකු ගෙන් ම දුකක් ම යි අපට ලැබෙන්නේ. මේ නිසා අපි සිටින්නේ දුක් ගොඩක් මැදට මැදිවෙලා. එසේ දුක් ගොඩක් මැද, දුකක් විඳිමින් ම සිටිනා මේ ශරීරය දුකක්. මේ ශරීරය දුකක්. මේ ශරීරය දුකක්.

5 වෙනි දවස (ජාති දුක)

මේ ශරීරය ඉපදෙන විට අසූව් පිරුණු බඩවල් ඇතුළේ අත පය දිගහරින්නවත් නො හැකිව මාස 9-10 ක් සිටින්නට සිදුවනවා. එය කොපමණ දුකක් ද? අපි අත පය නවාගෙන සොලවන්නේ නැතිව පැයක් දෙකක් සිටියොත් කොපමණ දුකක් ලැබෙනවා ද? මාස ගණන් තිස්සේ මව්කුස ඇතුළේ හිරවී, ඒ විධියට අත පය සොළවන්නවත් නො හැකිව කොයි තරම් නම් දුකක් අපි වින්ද ද?

උපදින හැම කෙනෙක් ම වගේ මහ දුකක් විඳිමින් උපදින්නේ. ඉපැදුණු විගසම කෑ ගහන්නේ ඒ දුක ඉවසන්න නො හැකිව යි. එසේ දුකසේ ඉපැදුනාට පසුව, යන්න එන්න නො හැකිව මල මුත්‍ර ගොඩවලම වැටීගෙන අපි කොපමණ දුකක් වින්ද ද? ඒ ඉපදුණු දවසේ සිට මැරෙන තෙක්ම ඊළඟට විඳින්න වන්නේ මහා දුකක්.

මේ සංසාරයේ මෙසේ ඉපදී ඉපදී අපි දුක් වින්ද වාර ගණන් පොළවේ වැලිකැට ගණනටත් වැඩි යි. මේ සංසාරයේ අපි බල්ලන් වී ඉපැදුණා. හරකුන් වී ඉපැදුණා. පණුවන් වී ඉපැදුණා. ප්‍රේතයන් වී

ඉපැදුණා. අපායේ ඉපැදුණා. සෑම තිරිසන් සතෙක් ම වී ඉපැදුණා. සෑම අපායක ම ඉපැදුණා. එසේ ඉපැදී අපි මහා දුකක් වින්දා. (මේවා ගැන ගැඹුරින් සිතන්න.)

විදින්න සිදුවන යම් තරම් දුකක් තිබෙනවා නම් ඒ සියලුම දුක තිබෙන්නේ අපි ඉපැදුණු නිසා. අපි ඉපැදුණේ නැත්නම්, මේ මොන දුකක්වත් නැහැ. ඒක නිසා උපදින එක දුකක්. ඉපදීම නැති කරන නිවන මහා සැපක්.

6 වෙනි දවස (ජරා දුක)

මෙසේ ඉපැදුනාට පසුව අපි මහලු වනවා. ජරාවට යනවා. ඇස් පෙනෙන්නේ නැතිව යනවා. කන් ඇහෙන්නේ නැතිව යනවා. දත් හැළෙනවා. සම රැළී වැටෙනවා. කෙස් ඉදෙනවා. කුඳු ගැහෙනවා. අතපය වාරු නැතිව යනවා. හැරමිටියක් නැතිව ඇවිදින්නවත් නො හැකි වෙනවා. සමහරවිට නැගිටගන්නවත් නො හැකි විධියට ඇඟට ශක්තියක් නැතිව යනවා. එක තැනම නිදාගෙන සිටින්නට සිදුවනවා. එතැනම මල මුත්‍ර පහවනවා. ඒවා ශුද්ධ කරගන්න නො හැකි වී කොතරම් අකමැති වුවත්, ඒ ගොඩේම දුගඳ හමමින් සිටින්නට සිදුවනවා. එවිට තමන්ගේ ම දරුවන්ටවත් තමන් එපා වනවා. අනුන් විසින් කවන්න, අනුන් විසින් පොවන්න, අනුන් විසින් නැගිටවන්න, අනුන් විසින් පිරිසිදු කරවන්න සිදුවනවා. මේ විධියට මහා ජරා දුකක් අපට ලැබෙනවා. අතීත සංසාරයේ අපි මෙසේ විදින ලද දුක කොපමණ ද කියා සිතා බලන්න. මේ නිසා, මේ ශරීරය මහා දුකක්. ජරා දුකක් නැති නිවන මහත් සැපක්.

7 වෙනි දවස: (ව්‍යාධි දුක)

කොපමණ හොඳින් ආරක්‍ෂා කළත් මේ ශරීරයේ නොයෙක් ලෙඩ රෝග හැදෙනවා. හිස් මුදුනේ සිට යටිපතුල දක්වා මේ ඇඟේ ලෙඩ රෝග නො සෑදෙන තැනක් නැහැ.

හිසේ කැක්කුම් හැදෙනවා. හිස බරවනවා. හිසරදය හැදෙනවා. ක්ලාන්තය හැදෙනවා. කරකිල්ල ඇතිවනවා. මොළේ රෝග හැදෙනවා. පිස්සු වැටෙනවා. මේ වගේ නොයෙක් රෝග හිසේ හැදෙනවා.

කනේ කැක්කුම හැදෙනවා. කන් පැසවනවා. කන ඇතුළේ ගෙඩි හැදෙනවා. මේ ආදී විවිධ රෝග කනේ හැදෙනවා.

නාසයේ මස්දළු එනවා. සොටු දියර ගලනවා. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හැදෙනවා. පීනස හැදෙනවා. නාසය දනවා. නාසය කුණුවී කඩා වැටෙන රෝග හැදෙනවා. මේ වගේ නොයෙකුත් රෝග නාසයේ හැදෙනවා.

ඇස්වල ඇස්දූවිලි ඇතිවනවා. ඇස්රුදාව ඇතිවනවා. ඇස් පෙනීම අඩුවනවා. ඇස්වල පටල හැදෙනවා. ඇස් රකුවනවා. ඇස්වල ගෙඩි හැදෙනවා. නගන හැදෙනවා. ඇස්වල සුදු වනනවා. මේ වගේ නොයෙකුත් රෝග ඇස්වල හැදෙනවා.

කටේ දත් කැක්කුම් හැදෙනවා. දත් හෙළවෙනවා. දත් පණුවෝ කනවා. පණුගෙඩි හැදෙනවා. දත්මුල් දියවනවා. දුගඳ හමනවා. දිවේ ගෙඩි හැදෙනවා. දිව පැලෙනවා. තොල් පැලෙනවා. පිළිකා හැදෙනවා. මේ වගේ නොයෙක් රෝග මුඛයේ හැදෙනවා.

බෙල්ලේ කම්මුල්ගාය හැදෙනවා. උළුකු හැදෙනවා. වායුගෙඩි හැදෙනවා. කුද්දටි එනවා. මේ වාගේ නොයෙක් රෝග බෙල්ලේ හැදෙනවා.

පපුවේ පෙණහැලි දියවෙනවා. පෙණහැලිවල වකුර පිරෙනවා. පෙණහැලි ඉදිමෙනවා. ක්‍ෂය රෝගය හැදෙනවා. නිවීමෝනියාව හැදෙනවා. මී මැස්මොර හැදෙනවා. ඇඳුම හැදෙනවා. මෙවැනි නොයෙක් රෝග පපුවේ හැදෙනවා.

වකුගඩු දියවෙනවා. වකුගඩු ඉදිමෙනවා. හදවතේ හිල් ඇතිවෙනවා. ලේ පීඩනය පිළිබඳ රෝග ඇතිවනවා. මේ ආදී රෝග පපු පෙදෙසේ හැදෙනවා.

බඩේ අජීණිය හැදෙනවා. ඔක්කාරය හැදෙනවා. වමනය හැදෙනවා. බඩ රිදෙනවා. බඩ කැක්කුම් හැදෙනවා. කැම අප්‍රිය වෙනවා. බඩ වේළනවා. පාවනය අතීසාරය හැදෙනවා. බඩවැල් වල පණුවන් බෝවනවා. බඩවැල්වල ගෙඩි හැදෙනවා. පිළිකා හැදෙනවා. කුමාල හැදෙනවා. බඩවැල් පාත්වනවා. අශීස් හැදෙනවා. මෙවැනි නොයෙක් රෝග බඩේ හැදෙනවා.

කුනටියේ කැක්කුම් හැදෙනවා. ඇවිලිල්ල ඇතිවනවා. කුනටිය නමන්න දිග හරින්න නො හැකි වී යනවා. අංශභාගේ හැදෙනවා.

මේ වගේ දහස් ගණන් රෝග හැදෙනවා. මේ වගේම හන්දි පනිනවා. හන්දි කැඩෙනවා. ඇට කැඩෙනවා. ඇට කුඩු වනවා. අනපය කපාදාන්න සිදුවනවා. මෙම ශරීරය මේ වගේ ලෙඩ ගුහාවක්.

අපිට මොන මොන රෝග කොයි වෙලාවක හැදෙයි ද කියන්නට බැහැ. දැන් නිරෝගීව සිටියත්, කොයි වෙලාවක හෝ කුමන රෝගයක් හරි අපට හැදෙන්නට පුළුවන්.

අපි සංසාරයේ ලෙඩ රෝග හැදී කොයි තරම් නම් දුකක් වින්ද ද? මේ තරම් දුක් ගොඩක් ලබා දෙන, මේ තරම් ලෙඩ රෝග රාශියක් ඇති කරවන මේ ශරීරය මහා දුකක්. මේ රෝග සියල්ලම හැදෙන්නේ මේ ශරීරය තිබෙන නිසා. මේ ශරීරය නැත්නම් මේ ලෙඩ රෝග කිසිවක් නැහැ. ශරීරය යි, ලෙඩ රෝග යි නැති නිවන සැපක්.

8 වෙනි දවස (මරණ දුක)

මේ ශරීරය කෙතෙක් ආරක්ෂා කළත් මරණයට පත්වනවා. කරදරයක් දුකක් නැතිව මැරෙන්නට ලැබෙන්නේ ඉතා කලාතුරකින්. මැරෙන්න යනවිට හුස්ම ගන්න නො හැකි වී මහා දුකක් ලැබෙනවා. ඉතා දුකසේ හුස්ම ගන්න එකට මිනිසුන් කියන්නේ “පණ අදිනවා” කියලයි. සෙම පපුවේ හිරවෙනවා. එය මහා දුකක්. සමහරවිට කට ඇරෙන විට මේ හිරවුන සෙම උඩට පහළට යනවා පෙනෙනවා. මැරෙන්නට යන විට හිස පුපුරන්න වගේ දුකක් ලැබෙනවා. හන්දිපත් ගැලවී යනවා වගේ දුකක් ලැබෙනවා. ගින්දරකට දූම්ම වගේ ඇඟ දනවා. ඇඟ අල්ලා පොච්ඡරන්නා සේ දුකක් දෙනවා. තුනටිය, කොන්ද කැඩී වෙන්වෙන්න යනවා වගේ දුකක් දෙනවා. අපි සංසාරයේ මේ විධියට මැරෙන්නට යන්දී විදි දුක් ප්‍රමාණය කියන්නට බැහැ.

කොයි කොයි විධියට නම් අපි සංසාරයේ මැරුණ ද? බෙල්ල කපලා මරන විට, බෙල්ල හිරකරලා මරන විට, හුස්ම හිරකරල මරන විට, දියේ ගිලිලා මැරෙන විට, පිච්චිලා මැරෙන විට, සතුන්ට අහුවෙලා පණපිටින් කඩ කඩා කමින් ඉද්දි මැරෙන විට, වෙඩි පහරවල් වැදී මැරෙන විට, ගෙවල් දොරවල් ආදියට යටවෙලා මැරෙන විට, කැමක් නොමැතිව බඩගින්නේ සිට බඩගින්න නිසා මැරෙන විට, මේ ආදී

නොයෙක් විධියට මැරෙන විට අපි සංසාරයේ කොයිතරම් නම් දුක් වින්ද ද?

අපි හරකුන් වී ඉපදී බෙල්ල කපන්දී මැරෙන විට ගිය ලේ ප්‍රමාණය මුහුදේ ජලයටත් වැඩි යි. උග්‍රත් කුකුළන් ආදී සතුන් වී බෙල්ල කපන විට ගිය ලේ ප්‍රමාණයත් මුහුදේ ජලයටත් වඩා වැඩි යි.

මෙසේ අනන්ත මරණ දුක් අපි සංසාරයේ වින්දා. නිවන් දැක පිරිනිවන් පාන තෙක් මෙවැනි මරණ දුක් අපට ලැබෙනවා. මෙම නිසා මෙවන් මරණ දුක් ලබා දෙන මේ ශරීරය මහා දුකක්. මරණය නැති නිවන මහත් සැපක්.

9 වෙනි දවස: (දෝමනස්සාදී දුක්)

අපේ ශරීරයට මෙන්ම සිතට ද ඇති වන දුක් කියා නිම කරන්නට බැහැ. අනන්ත යි, අප්‍රමාණ යි. එසේ සිතට ඇතිවන දුක් වලින් කිහිපයක් පමණක් පහත දැක්වෙනවා.

තමන්ගේ අඹුදරුවන්ට, දු දරුවන්ට ලෙඩ රෝග හැදෙනවා. ඔවුන්ට කරදර සිදුවනවා. මෙයින් සිතට දුකක් ඇති වනවා. දරුවන් අකීකරු වනවා. භාර්යාවන් අකීකරු වනවා. මේවාත් සිතට ඇතිවන දුක්. රක්ෂාව නැති වී යනවා. ඉන් පසුව “හෝස්” ගා පිවිච් යන තරමට සිතට දුකක් ඇතිවනවා. අපේ බලාපොරොත්තු සඵල වන්නේ නැහැ. ඒකත් දුකක්.

බඩු මිල වැඩිවනවා. රටේ කලකෝලාහල වැඩිවනවා. ජීවත්වන්නට ක්‍රමයක් නැතිව ජීවත් වන්නේ කොහොමද කියා හිතෙනවා. මේ සියල්ලම සිතට ඇතිවන දුක්.

දිගටම වහින්නට පටන් ගන්නවා. එයත් සිතට දුකක්. දිගටම පායන්නට පටන් ගන්නවා එයින් සිතට දුකක් ඇතිවනවා. නඩුහබ වලට පැටලෙනවා. ඒකත් දුකක්. තමන් නො කළ වැරදි තමන්ගේ පිට වැටෙනවා. අන් අය නින්දා කරනවා. බනිනවා. නැති වී විනාශ වී යෑමට හදි හුනියම් කරනවා. මේවායින් සිතට ඇතිවන්නේ දුකක්.

ගෙවල් දොරවල් කැඩී යනවා. වගා කළ දේවල් විනාශ වනවා. තමන්ගේ දේපළ සොරුන් පැහැර ගන්නවා. මේවා සෑම එකක්ම දුක්.

මේ වගේ ඇතිවන දුක් කියා නිම කරන්නට බැහැ. මෙවැනි මහා ගිහි ජාලාවල් හදවතේ පත්තු වන්නට පටන් ගන්නවා. “මගේ පපුව දාලා ගියා, පපුව පිවිච්ලා ගියා” වගේ කථා කියන්නේ එම නිසයි. මෙසේ මේ ජීවිතේ මේ දක්වා අපි විඳින ලද දුක් කොපමණ ද? මේ වගේ ම, සිතට දූනෙන දුක් වලින් සංසාරයේ දී අපි කොපමණ නම් පීඩා වින්ද ද?

මේ සිතට දූනෙන සියලුම දුක් ඇත්තේ මේ ශරීරය තිබෙන නිසා. මේ ශරීරය නැත්නම් දුකක් නැහැ. ඒ නිසා මේ ශරීරය දුකක්. මේ ශරීරය තිබෙන එකම දුකක්. ශරීරය වත්, සිතවත් නැති නිවන සැපක්.

10 වෙනි දවස (පිය විප්පයෝග දුක)

අපි කැමති දේවල් නැතිවී යාමෙන් ද අපට ඇතිවන්නේ දුක්. අපි කැමතිවන අඹුදරුවන් මැරෙනවා. දෙමාපියන් මැරෙනවා. දූ දරුවන් මැරෙනවා. මේ නිසා හඬනවා. වැළපෙනවා. කෑ ගහනවා. බීම පෙරළි පෙරළි විලාප දෙනවා. පපුවට අතින් ගසමින් කෑ ගහනවා. “අනේ පුතේ, අනේ දුවේ, අනේ අම්මේ, අනේ තාත්තේ” මේ විධියට විලාප දිදී කෑ ගසනවා. සමහරවිට දුක උසුලන්න නො හැකිව සිහිය නැතිව ඇදගෙන වැටෙනවා.

මෙසේ අපි සංසාරයේ විඳින ලද දුක් ප්‍රමාණය කියන්නට බැහැ. එකම අම්මා කෙනකු මැරුණට පසුව හැඬූ කඳුළු එකතු කළ හොත් මුහුදේ ජලයට වඩා ඒ වැඩි යි. ඒ තරම් වාර ගණනක් එකම අම්මා කෙනකු වෙනුවෙන් අපි දුක්වෙලා තිබෙනවා.

මේ වගේ මහා දුකක් මේ ශරීරය නිසා අපට ලැබෙනවා. මේ වගේ දුක් ලබා දෙන මේ ශරීරය මහා දුකක්. මේ ශරීරය නැති නිවන මහත් සැපක්.

අපට වගේම සෑම මනුෂ්‍යයන්ට ම මේ වගේ දුක් ලැබෙනවා. එම නිසා මනුෂ්‍ය ලෝකය ම මහා දුකක්. මනුෂ්‍ය ලෝකය ම මහා දුකක්.

11 වෙනි දවස (තිරසන් ලෝක දුක).

මනුෂ්‍ය ලෝකය වගේම අනෙක් සෑම ලෝකයක්මත් දුකක්. තිරිසන් ලෝක, ප්‍රේත ලෝක, අපාය, දිව්‍ය ලෝක, බ්‍රහ්ම ලෝක මේ සියලුම ලෝක දුක.

මෙයින් තිරිසන් ලෝකයේ දුක කොපමණ ද? තිරිසන් සතුන්ට විදින්න තිබෙන දුක් අනන්ත යි, අප්‍රමාණ යි. තිරිසන් සතුන් සැමවිටම වගේ සිටින්නේ භයෙන්. තමන් මරාගෙන කැමට කොයි වෙලාවේ වෙතත් සතකු එයිද කියා ඔවුන් සිටින්නේ හරි භයෙන්. තිරිසන් සතුන්ට කන්න බොන්න සොයා දෙන්නට කෙනෙක් නැහැ. ඔවුන්ටම ඒවා සොයාගන්නට සිදුවනවා. සමහරවිට දින ගණන්, සති ගණන් කිසිම ආහාරයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඔවුන් බලාගන්න කවුරුවත් නැහැ. ඔවුන් අල්ලාගෙන පණ පිටින්ම ගිලීමට වෙතත් සතුන් එනවා. පණ පිටින්ම ගිලිනවා. කැලි කැලි ඉර ඉරා කනවා. කොට කොටා කනවා. අතපය කඩ කඩ කනවා. අපේ අතපය කඩ කඩා, අපි කැලි කැලි වලට ඉර ඉරා කැවොත් අපට කොයිතරම් නම් දුකක් ලැබෙනවා ද? ඔවුන්ටත් ඒ වගේම දුක් ලැබෙනවා. ඔවුන් ආරක්‍ෂා කිරීමට කවුරුත් එන්නේ නැහැ.

සමහර සතුන් අල්ලා මිනිසුන් විසිනුත් පුච්චනවා. කපනවා. මරනවා. කකුළුවන් වගේ සතුන් පණ පිටින්ම තම්බනවා. හරක් වගේ සතුන් හංවඩු ගසා පුච්චනවා. නාස් විදිනවා. කකුල්වලට ලාඩං ගහනවා. කර අඹනවා. මහා ගිනි අව්වේ, වේලි වේලී, ගුටි කකා බර අදිනවා. කොපමණ වතුර පිපාසයක් ආවත් බොන්න වතුර ටිකක්වත් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඉල්ලාගන්නක් බැහැ.

සමහර සතුන් අල්ලා බැඳ හිරකර සිටිනවා. තිරිසන් සතුන් මැරුණට පසුව නැවතත් උපදින්නේ බොහෝ වේලාවට සතර අපායෙ ම යි. තිරිසන් සතෙක් වුවහොත් සතර අපායෙන් ලෙහෙසියෙන් මිදෙන්නට බැහැ. ඒකත් මහා දුකක්. මේ විධියට තිරිසන් ලෝකයම දුකක්.

සෝවාන් නොවී සිටියොත්, මේ තිරිසන් ලෝකයේ ඉපැදී නැවත ගොඩ එන්න නො හැකි විධියට කල්ප ගණන් සතර අපායේම අපටත් උපදින්නට සිදුවන්න පුළුවන්. මේ තිරිසන් ලෝකයෙන් අත්මිදුණු නිවන ඒ නිසා සැපකි.

12 වෙනි දවස (ප්‍රේත ලෝක දුක)

ප්‍රේත ලෝකයත් දුකක්. ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපැදුනාට පසු අවුරුදු ගණන් කන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. සෙම ටිකක්, සොටු ටිකක් සොය සොයා ඔවුන් ඇවිදිනවා. සමහර ප්‍රේතයන්ට අවුරුදු සිය

ගණන් වතුර බිඳක් බොන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එවිට කොපමණ දුකක් විඳින්නට සිදු වනවා ද?

සමහර ප්‍රේතයින් මුළු ඇඟම ගිනි ගෙන ගින්නේදරින් වෙළී පිච්චෙනවා. බොහෝ ප්‍රේතයන්ට සිටින්නට තැනක් නැහැ. ශීතලේ අච්චේ වැස්සේ තෙමී තෙමී, වේළි වේළි, ගැහි ගැහි බඩගින්නේ සමහර ප්‍රේතයින් දුක් විඳිනවා.

සමහර ප්‍රේතයන් අසුවී වළවල්වල එරී ඒවායේම මුළු ජීවිත කාලයේම සිටින්නේ. සමහර ප්‍රේතයන්ගේ ඇඟවල් ඔවුන්ගේම ඇඟේ ලෝම වලින් කඩු වලින් වගේ කැපෙනවා. මේ වගේ අනන්ත දුක් ඇති ප්‍රේත ලෝකය ඒකාන්ත දුකක්.

අපි නිවන් නො දූක සිටියොත්, මේ ප්‍රේත ලෝකවල ඉපැදී කල්ප ගණන් දුක් විඳින්නට සිදුවන්න පුළුවන්. මේ නිසා ප්‍රේත ලෝකයෙන් ගැලවුණ නිවන සැපක්.

13 වෙනි දවස (අපා දුක)

අපායන් කිව නොහැකි තරම් අති විශාල දුකක්. එහි සැපක් කියලා කිසිම දෙයක් නැහැ. අපායේ මහා ගිනිජාලා මැද ඔවුන් නිතරම පිච්චෙනවා. ඔවුන් අල්ලා ගිනියම් වූ පොළොවේ දමා උල් ගහනවා. වෑ පොරෝ වලින් කපනවා, කොටනවා, සහිනවා. ඔවුන් අල්ලා ලී ඉරනවා වගේ ඉරනවා. ගිනිගෙන දූවෙන ලෝ ගුලි ගිල්වනවා. ගිනිගෙන දූවෙන යකඩ පොලු වලින් ඔවුන්ට තලනවා. අපායේ දුක කොපමණ ද කියා කියන්නට අපට බැහැ.

මෙවැනි මහා දුක් ඇති තිරිසන්-ප්‍රේත-අපා ආදී දුගතිවල අපි සංසාරයේ කොපමණ නම් දුක් වින්ද ද? සත්ත්වයෝ තමන්ගේ ම ගෙදරට ම යන්නා සේ වැඩිපුර ම යන්නේ අපායට යි. නිවන් නො දූක සිටියොත් මේ දුක් විඳීමට නැවතත් අපට යන්නට වනවා. එම නිසා මේ ශරීරය නැතිනම් මේ ගිනි ගොඩට ඇලුම් කරන්නට හොඳ නැහැ. මේ ගිනි ජාලාවෙන් මිදුණු නිවන සැපක්.

14 වෙනි දවස (දිව්‍ය ලෝක දුක)

සතර අපාය පමණක් නො වෙයි, දිව්‍ය ලෝකත් දුකක්. දෙවියන්ටත් සදාකාලිකව දෙවියන් වී සිටින්නට බැහැ. ඉන් චූත වනවා. දෙවිලොවින් චූතවෙලා අවුත් හරකකු වන්නට පුළුවන්.

බල්ලකු වන්නට පුළුවන්. අද දෙවියකු වුනාට හෙට වෙන විට අපායේ ගිනි මැද පිච්චෙන්න අපායේ උපදින්නට පුළුවන්.

දෙවියනුත් රාගය නිසා පිච්චෙනවා. කරහා නිසා පිච්චෙනවා. ඊර්ෂ්‍යාව නිසා පිච්චෙනවා. දෙවියන් වුන වෙන්න යන විට කිසිලිවලින් දාඩිය ගලා, දිව්‍ය ඇඳුම් මලානික වී, විරූප වෙලා යනවා. එවිට දෙවියන්ට ඇතිවන්නේ මහා දුකක්. සමහර දෙවියන්ට උපදින්න වන්නේ තවත් දෙවියකුගේ සේවකයකු වශයෙන්. එයත් දුකක්. මේ වගේ දෙවියන්ටත් දුක් ලැබෙනවා. දෙවියන් ඉන් වුනවෙලා අපායේ උපදින නිසා, ප්‍රේත ලෝකයේ උපදින නිසා, තිරිසන් ලෝකයේ උපදින නිසා, දිව්‍ය ලෝකයත් දුකක්. ඒ දිව්‍ය භාවයෙන් මිදුණු නිවන සැපක්.

15 වෙනි දවස (බුන්ම ලෝක දුක)

මේ වගේම බුන්ම ලෝකයත් දුකක්. බුන්ම ලෝකයේ උපදින්නට හැකි වන්නේ බොහෝ දුක් විඳල යි. බුන්ම ලෝකයේ උපදින්න නම් බොහෝ කල් භාවනා කර බොහෝ අමාරුවෙන් ධ්‍යාන ලබාගන්නට ඕනෑ. ධ්‍යාන ලබාගත් පසුව, ඒවා පිරිහී නැතිවන්නට නොදී ආරක්‍ෂා කරගන්නටත් ඕනෑ. මෙසේ ධ්‍යාන ලබන්නට, ඒවා ආරක්‍ෂා කරන්නට, බොහෝ දුක් විඳගෙන, සෑම ලෞකික සැපක්ම අත් හැර භාවනා කරන්නට ඕනෑ. ඒකත් දුකක්.

මෙසේ දුක් විඳ බුන්ම ලෝකේ ඉපැදුනාට පසුවත්, බුන්මයොත් ආශාව නිසා දුවෙනවා. මානය නිසා පිච්චෙනවා. මේ වගේම බුන්මයන්ට සදාකල් බුන්මයෝ වී සිටින්නට බැහැ. ඉන් වුනවෙනවා.

බුන්ම ලෝකයෙන් වුනවී අවුත් දෙවියකු හෝ මිනිසකු හෝ වෙනවා. ඊට පසුව උගුරන් හරකුන් බල්ලන් වගේ තිරිසන් සතුන් වනවා. ප්‍රේතයන් වනවා. අපායේ උපදිනවා. අද බුන්මයකු වී සිටියත් හෙට අනිද්දා වන විට ඉන් වුන වී සුගතියක ඉපැදී, ඊට පසුව බල්ලකු වන්නට පුළුවන් නම්, වැසිකිලි වළක පණුවකු වන්නට පුළුවන් නම්, ප්‍රේතයකු වන්නට පුළුවන් නම්, අපායේ ගිනි මැද පිච්චී පිච්චී උපදින්නට පුළුවන් නම්, බුන්මයන්ට දුකක් නැහැ කියා කියන්නට පුළුවන් ද? එම නිසා බුන්මයන්ට ඇත්තෙන් දුකක්. නිවන් නුදුටු බුන්මයෝ අපායෙන් ගැලවීලා නැහැ. ප්‍රේත ලෝකයෙන් ගැලවීලා

නැහැ. තිරිසන් ලෝකයෙන් ගැලවිලා නැහැ. මේ නිසා බුන්ම ලෝකයන් දුකක්. මේ බුන්ම භාවයෙන් ද මිදුණු නිවන සැපක්.

16 වෙනි දවස

මෙසේ බලන විට, මුළු ලෝකයම ගිනි ජාලාවක් වගේ දුකක්. කොහේ ගියත් දුකින් ගැලවෙන්නට බැහැ. කොහේ ඉපැදුණත් දුකින් බේරෙන්නට බැහැ. ඒ නිසා මේ මුළු ලෝකයම දුකක්. මේ සංසාරයේ රැඳී සිටින එකම දුකක්.

මේ දුක නො තේරුණ නිසා අපි ලෝකයේ රැඳී සිටින්න ආශා කළා. අපි මේ සංසාරයේ මෙසේ දුක් විඳින්නේ මේ ආශාව නිසයි. ඒ නිසා දුක් උපදින හේතුව ආශාව යි.

මේ මහා ගිනි ජාලාවෙන් අත් මිදුණු, මේ මහ භයානක සංසාරයෙන් ගැලවුණු නිවන ඒකාන්ත සැප යි. ඒ නිවන ලැබෙන මාගීය තමයි මේ භාවනාව.

අනාත්ම

මෙහි සඳහන් කරුණු කියවා, ඉගෙන ගැනීම කිසිසේත් ම ප්‍රමාණවත් වන්නේ නැත. එම කරුණු තමාට ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වන අන්දමට අවබෝධ කර ගැනීම ම ප්‍රයෝජනවත් ය. නිවන් ලැබීමට එවැනි ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධයක් අත්‍යවශ්‍ය ය. එබැවින් මෙහි කරුණු ඉගෙන ගැනීමට නොව, ඒවා ගැන අවබෝධයක් ලබාගැනීමට ම උත්සාහවන්ත විය යුතු ය.

අනාත්ම (අනත්තානුපස්සනාව)

පළමු දවස:

කුඩා ළමයින් බෝනික්කන්ට ඇඳුම් අන්දවනවා. එසේ ඇඳුම් අන්දවා “මේ මගේ පුතා, මේ මගේ දුව” කියමින් නළවනවා. වඩාගන්නවා. හුරතල් කරනවා. ඒ ළමයින් එසේ සිතුවට, එසේ කළාට බෝනික්කෝ දූලා නො වෙයි. පුත්තු නො වෙයි. ළමයින් නො වෙයි. එසේ වුවත් කුඩා ළමයින්ට බෝනික්කන් දරුවන්, දුවරුන්, පුතුන්, වශයෙනු යි පෙනෙන්නේ.

කුඹුරුවල කුරුල්ලන් ආදී සතුන් ඒම වැළැක්වීමට පඹයන් සිටවනවා. කුඹුරක සිටවා තිබෙන පඹයෙක් දකින කුරුල්ලෝ සිතනවා මිනිහෙක් සිටිනවා කියා. කුරුල්ලන් එසේ සිතුවත් පඹයා මිනිහකු නො වෙයි.

මේ වගේම, මේ ඇඟට අපි කියනවා “මේ මම,” “මේ මගේ ඇඟ” කියලා; “සත්ත්වයකු” කියලා. මේ ඇඟ ගැන අපි මෙසේ සිතුවත් මේ ඇඟ මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. මේ ඇඟේ සත්ත්වයකු නැහැ. මේ විධියට “මම” නො වන “මගේ” නො වන “සත්ත්වයකු” නො වන නිසා මේ ඇඟ අනාත්ම යි. මෙය මීට පසුව ඇති භාවනාව කරන විට තේරේවි.

දෙවන දවස: (නාම රූප)

සිහිය නැතිවී මිනිසෙක් ඇදගෙන වැටුණ විට ඔහුට ඇවිදින්නවත්, කථා කරන්නවත්, මොනම දෙයක්වත් කරන්නට බැහැ.

මේ වගේම ඔපරේෂන් කරන්න මිනිහකු සිහිය නැති කළ විට ඔහු කැපුවත් ඔහුට එය තේරෙන්නේ නැහැ.

මේ වගේම මැරුණු මිනිහකුට ඇවිදින්නවත් කථාකරන්නවත් මොනම දෙයක්වත් කරන්නට බැහැ.

සිහිය නැතිවී ඇදගෙන වැටුණු මිනිහට ඇවිදින්නවත් කථා කරන්නවත් මොනම දෙයක්වත් කරන්න නො හැකි වුණත්, ඔහුගේ කලින් තිබුණ ඇඟ එලෙසින් ම තිබෙනවා. එසේ වුවත් සිත ක්‍රියාත්මක වන්නේ නැහැ.

ඔපරේෂන් කරන්න සිහිය නැති කළ මිනිහගෙන් කලින් තිබුණ ඇඟ එලෙසින් ම තිබෙනවා. එසේ වුවත් සිත ක්‍රියාකරන්නේ නැහැ.

මැරුණු මිනිහගෙන් කලින් තිබුණ ඇඟ එසේ ම තිබෙනවා. එහෙත් සිත නැහැ.

මේ විධියට සිත නැති නිසා මේ කාටවත් ක්‍රියා කරන්නට බැහැ.

මේ නිසා තේරුම් ගන්න ඕනෑ මේ ශරීරයේ ඇඟයි සිතයි කියා කොටස් දෙකක් තිබෙනවා, මේ ශරීරයේ ඇඟයි සිතයි කියලා කොටස් දෙකක් තිබෙනවා කියලා.

3 වෙනි දවස: (සිත නිසා ඇඟ ක්‍රියාකාරී වෙයි)

අප මොනවා හෝ කරන්නේ ඒ දේ කරන්නට අපට සිතුවනොත් පමණයි. ඉඳගන්න සිතුවනොත් අපි ඉඳගන්නවා. නිදාගන්න සිතුවනොත් අපි නිදාගන්නවා. යන්න සිතුවනොත් අපි යනවා. සිටගෙන සිටින්න සිතුවනොත් අපි සිටගෙන සිටිනවා. මෙසේ සිතුවේ නැත්නම් අපි මේ දේවල් කරන්නේ නැහැ.

නාත්ත යන්නට සිතුවනොත් අපි නාත්ත යනවා. වැසිකිලියට යන්න සිතුවනොත් වැසිකිලියට යනවා. මොනවා හරි කන්නට සිතුවනොත් කනවා. සිතුවේ නැත්නම් මේවා කරනවා ද කියා කල්පනා කර බලන්න. මේ වගේ, සියලුම දේවල් අපි කරන්නේ ඒ ඒ දේවල් කරන්නට අපට සිතුවනොත් පමණයි. සිතුවේ නැත්නම් කරන්නේ නැහැ.

අත පයක් නමනවා, දිගහරිනවා වැනි සුළු සුළු වැඩ වුවත් අපි කරන්නේ ඒවා කරන්නට සිතක් ඇති වුණොත් පමණයි. පුරුද්ද නිසා, ඒ වගේ වැඩ ඉබේම සිදුවන ලෙසට යි අපට පෙනෙන්නේ. එසේ වුවත් මේ ශරීරය මොනම ක්‍රියාවක් හෝ කරන්නේ ඒ ඒ දේවල් කරන්නට සිතක් ඇති වුණොත් පමණ යි. සිත නැත්නම් මොනවත් කරන්නට මේ ඇඟට බැහැ.

මෙම නිසා තේරුම් ගන්න ඕනෑ මේ ඇඟ නොයෙක් වැඩ කරන්නේ ඒ ඒ වැඩ කිරීමට සිතෙන නිසයි.

4 වෙනි දවස (හේතු-එල)

දැන් අපි දන්නවා, මේ ශරීරයේ ඇඟයි සිතයි කියා කොටස් දෙකක් තිබෙනවා, සිතෙන නිසා ඇඟ ක්‍රියාත්මක වනවා කියා. මේ ශරීරයේ තිබෙන ඇඟයි සිතයි කියන කොටස් දෙකම යම්කිසි හේතු නිසා හටගත් දේවලු යි. (මෙය ඉදිරි සති දෙක භාවනා කළ විට තේරේවි.)

මේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම වගේ සෑදී ඇත්තේ යම්කිසි හේතු කිහිපයක් නිසයි. මේ උදාහරණ ගැන සිතන විට මෙය තේරුම් යාවි.

අපි අත්පුඩියක් ගසන විට අත් දෙක එකට ගසනවා. එවිට ශබ්දයක් ඇතිවනවා. අත් දෙක එකට ගැසීම නිසයි ඒ ශබ්දය ඇතිවුණේ. එම නිසා අත් දෙක එකට ගැසීම හේතුව යි. එසේම අත් දෙක එකට ගැසීම නිසා ඇතිවුණ ශබ්දය ප්‍රතිඵලය යි. මේ අනුව මෙහි හේතුවකු යි, ඒ හේතුවෙන් ඇතිවුන ප්‍රතිඵලයකු යි දෙකක් තිබෙනවා.

මේ වගේම බෙරයකට ලී කැල්ලකින් ගැසුවොත් ශබ්දයක් ඇතිවෙනවා. බෙරයට ලීයෙන් ගැසීම හේතුව යි. ඒ නිසා ඇතිවු ශබ්දය ඵලය යි.

අපි ගිනිකුරක් ගසනවා. එවිට ගින්දර ඇතිවනවා. ගිනිකුර ගැසීම හේතුව යි. ගින්දර ඇතිවීම ඵලය යි.

මේ වගේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම හේතු-එල දෙකක්. ඒ කියන්නේ මේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම හේතුව නිසා හටගත් දේවල් කියන එකයි.

5 වෙනි දවස

අපේ මේ ශරීරය සෑදී තිබෙන්නේ එය සෑදීමට හේතු තිබෙන නිසයි. අත් දෙක එකට ගසන්නේ නැතිව අපට අත්පුඩියක් ගසන්නට පුළුවන් ද? බැහැ. මේ වගේම හේතුවක් නැතිව මේ ශරීරය ඇතිවන්නට බැහැ. මේ ශරීරය ඇතිවන්නට හේතුවක් තිබෙන්න ඕනැ. මේ නිසා අපි මව්කුසයේ උපදින්නට හේතුවක් තිබෙන්න ඕනැ. ඉපැදුනාට පසුව මැරෙන තෙක් ජීවත්වන්න හේතුවක් තිබෙන්න ඕනැ. ඒ වගේම මැරුණට පසුව නැවත උපදින්නත්, නැවත නූපදින්නත් දෙකට ම හේතුවක් තිබෙන්න ඕනැ.

6 වෙනි දවස (ඉපදීමේ හේතු)

පළමුවෙන් මේ ශරීරය මව්කුසේ ඉපැදුණේ මොන මොන හේතු නිසා ද කියා බලමු.

මේ ශරීරය කොපමණ දුකක් ලබා දුන්නත් අපි මේ ශරීරයට ආශා කරනවා.

එම නිසා මේ ශරීරය පවත්වාගෙන යන්නට, සතුටු කරන්නට නොයෙක් දේවල් කරනවා.

මේ ශරීරය ගැන අපි සිතා සිටින්නේ “මේ මම”, “මේ ඇඟ මගේ,” “මම” කියා කෙනකු සිටිනවා කියලා.

මේ විධියට අපි සිතන්නේ, මේ විධියට අපි කටයුතු කරන්නේ අපේ තිබෙන මෝඩකම නිසයි.

7 වෙනි දවස (නැවත ඉපදීමේ හේතු)

අපි මැරෙන්න යන විටත්, කලින් කියූ මේ හැඟීම් අප ළඟ තිබෙනවා.

මැරෙන්න යන විට අප ළඟ “මෝඩකම” තිබෙන නිසා මේ සංසාරයේ රැඳීසිටීමේ භයානකකම තේරෙන්නේ නැහැ. මෙම නිසා මේ සංසාරයේ රැඳී සිටින්න ඕනැකමක් ඇතිවනවා.

“මගේ ඇඟ”, “මම” “මම” කියා මේ ශරීරය තදින්ම අල්ලාගෙන සිටින නිසා සංසාරයේ දිගින් දිගට දුක් විඳි විඳි එන මේ ශරීරය අත්හැර දමන්නට කැමැති නැහැ. එම නිසා කොහේ හරි ඉපැදී ජීවත්වීමට ආශාවක් ඇතිවනවා.

දැන් මේ මෝඩකමයි, “මම” “මගේ” කියා ඉතා දැඩිව අල්ලාගෙන සිටින එකයි, මේ ශරීරයට තිබෙන ආශාවයි, අපි මැරෙන්න යන විට අප ළඟ තිබෙනවා. මේ වගේම මැරෙන වේලාවට අපි කලින් කළ කම් තිබෙන නිසා කුමන හෝ කමියක් සිහිවෙනවා.

මැරෙන වේලාවට මේ විධියට පිනක් සිහි වුවහොත් දිව්‍ය ලෝකයේ හෝ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හෝ සුගතියක උපදිනවා.

පවක් සිහි වුවහොත් තිරිසනෙක් වෙලා හරි, ප්‍රේතයෙක් වෙලා හරි, අපායේ හරි, දුගතියෙක අපි උපදිනවා.

8 වෙනි දවස

එම නිසා අපි මව්කුස ඉපැදුණේ මේ කියන ලද හේතු 4 තිබෙන නිසයි. මතක තබාගන්න නැවතත් ඒවා ලියනවා.

අපේ ළඟ මෝඩකම තිබෙන නිසා. මෝඩකම, මෝඩකම, මෝඩකම.

අපි මේ ශරීරය “මම” “මගේ” කියා තදින් අල්ලාගෙන සිටින නිසා. තදින් අල්ලා ගැනීම, තදින් අල්ලා ගැනීම, තදින් අල්ලා ගැනීම.

අපි සසරේ රැඳී සිටීමට ආශා කරන නිසා. ආශාව, ආශාව, ආශාව.

අපි කරන ලද කුශල් අකුශල් කම් තිබෙන නිසා. කම්, කම්, කම්. මේ හේතු තිබුණ නිසා අපි මව්කුස ඉපැදුණා. මේවා නො තිබුණා නම් අපි උපදින්නේ නැහැ.

මේ හේතු තිබෙන තාක් කල් අපි මැරී මැරී මේ වගේම නැවත නැවත උපදිනවා. මේ හේතු නැති කළ පසු නැවත උපදින්නේ නැහැ.

මේ නිසා මේ ශරීරය හේතු නිසා හටගත් දෙයක්.

9 වෙනි දවස (ශරීරයට අයිතිකරුවකු නැහැ)

අපි අත්පුඩියක් ගැසූ පසු ශබ්දයක් ඇසෙනවා. ඒ ශබ්දයට අයිතිකාරයකු සිටිනවා ද? ඒකට අයිතිකාරයකු නැහැ. දකුණු අතට හරි, වම් අතට හරි කියන්න පුළුවන් ද ඒ ශබ්දය “මගේ” කියලා. කියන්න බැහැ. ඒ ශබ්දය කාගේවත් නො වෙයි. හේතු තිබුණු නිසා හටගත්තා.

මේ වගේම කලින් කී හේතු නිසා හටගත් මේ ශරීරයට අයිතිකාරයකු නැහැ. හේතූන් නිසා මේ ශරීරය හටගත්තා. එපමණයි.

බෙරයකට මම ලියකින් ගසනවා. ඒ නිසා ඇතිවුණ ශබ්දයට “ මගේ ශබ්දය” කියලා මට කියන්නට පුළුවන් ද? බැහැ. බෙරයට ලියෙන් ගැසීම නිසා ඒ ශබ්දය හටගත්තා. ඒ ශබ්දයට අයිතිකාරයකු නැහැ. මේ වගේම මේ ශරීරය කලින් කී හේතු නිසා හටගත්තා. ඒ නිසා මේ ශරීරය “මගේ” කියලා අපි සිතුවට එයට අයිතිකාරයකු නැහැ.

10 වෙනි දවස (කලින් නො තිබුණ ශරීරය ඇති වනවා)

අත් දෙක එකට ගැසූ පසු ඇසුණ ශබ්දය කොහේ හරි කලින් තැනක තිබේ ආවා ද? නැහැ. අත් දෙක ගැසීම නිසා ඒ ශබ්දය ඇතිවුණා. ඒ වගේම මේ ශරීරය කොහේවත් තැනක තිබේලා ආවා නො වෙයි. කලින් කී හේතු එකතු වූ පසු ඉබේම හටගත්තා.

මේ ශරීරය මව් කුස පළමුවෙන්ම පිළිසිඳ ගන්න විට (උපදින විට) තිබුණේ ඉදිකටු තුඩක් තෙල් බෝතලයකට ඔබා ඉස්සු විට ඒ ඉදිකටු තුඩේ තිබෙන තෙල් බිංදුව පමණ ඉතා කුඩා දෙයක්. ඒ ඉතා කුඩා රූපයේ ඇහැක්වත්, කණක්වත්, අතක් පයක්වත් මොනවත් නැහැ.

පොල් මලක ඇති රතුපාට කුඩා ගෙඩියක් ලොකු වෙන විට කලින් නො තිබුණ පොල් කටුව හැදෙනවා. කලින් නො තිබුණ පොල් ලෙල්ල හැදෙනවා. කලින් නො තිබුණ පොල් මද හැදෙනවා. කලින් නො තිබුණ පොල් වතුර හැදෙනවා. මේ විධියට පොල් ගෙඩිය ලොකු වී හැදෙනවා.

මේ වාගේම මේ ශරීරය මව්කුස ඉපැදුනාට පසුව ඉතා කුඩාවට තිබුණ තෙල් බිංදුවක් පමණ වූ රූපය, මව ගන්නා ආහාර ආදිය ලැබීම නිසා ලොකු වනවා. එසේ ලොකු වෙන විට කලින් නො තිබූ හිස හැදෙනවා. කලින් නො තිබුණ බඩ පපුව අත පය ආදිය හැදෙනවා. කලින් නො තිබුණ ඇස කන නාසය දිව වගේ ඉඳියයන් හැදෙනවා.

අපි මව්කුස උපදින විට නො තිබුණ, මව ගන්නා ආහාර ආදිය නිසා පසුව හටගත් ඇස කන නාසය බඩ පපුව හිස අත පය ආදිය යි, අපි මේ අල්ලාගෙන සිටින්නේ “මම” කියලා, “මගේ” කියලා. එය කොපමණ නම් ලොකු මෝඩකමක් ද?

11 වෙනි දවස (ඉපදුණු ශරීරය පැවතීමේ හේතු)

දැන් ඉපදුණාට පසුව ඇඟ සෑදෙන හැටි සිතා බලමු. මේ ශරීරය මව් කුසයේ මෙසේ වැඩී ඉපදුණු දවසේ සිට මැරෙන තෙක්ම ජීවත් වන්නේ ආහාර ලැබුණොත් පමණයි. ඒ නිසා මේ ශරීරය නො මැරී ජීවත්වන්නේ ආහාර නිසා.

මෙසේ ආහාර නිසා සෑදෙන ඇඟට “මම, මගේ” කියලා කියන්නට පුළුවන් ද? අපි කතා බස් එළවළු ආදියට “මම” කියා කෙනකු හදන්නට පුළුවන් ද?

12 වෙනි දවස

මේ ශරීරය මැරෙන්නේ නැතිව ජීවත් වන තවත් හේතුවක් තමයි ශීත-උෂ්ණ දෙක. ඉතාමත්ම ශීතල අයිස් මීදෙන තැනකට වගේ අපි ගිය හොත් අපි එක් වරම මැරී වැටෙනවා. ඒ වගේම ඉතාමත්ම උෂ්ණ තැනකට ගියත් අපි මැරී වැටෙනවා. මේ ශීතල උෂ්ණ දෙක සමච්ච පවත්නා තෙක් පමණ යි අපි ජීවත්වෙන්නේ. මේ අනුව ශීත-උෂ්ණ දෙක උඩ රඳ පවතින මේ ශරීරය අපට ඕනෑ විධියට ද පවතින්නේ? නැහැ. එහෙම නම් ඒ ඇඟ “මම” “මගේ” නො වෙයි.

මේ ඇඟ ශීතල-උෂ්ණ දෙක අනුව වෙනස් වනවා. ශීතල-උෂ්ණ දෙක අනුව මේ ඇඟ සෑදෙනවා. පිටරට සුදු මිනිසුන් සුදු පාට වෙලා ඉපැදිලා සිටින්නේ ඒ රටවල් බොහොම ශීතල නිසා. අප්‍රිකාව වගේ රටවල මිනිසුන් ඉතාම කළු පාට වෙලා ඉපැදිලා ඉන්නේ ඒ රටවල් ඉතාම උෂ්ණ නිසා.

ඉතා උෂ්ණ පළාතකට ගොස් අපි ටික කලක් සිටියොත් කළුවී වෙනස්වෙලා යනවා. මේ වගේම ශීතල පළාතකට ගොස් ටික කලක් සිටින විටත් අපි වෙනස්වෙලා යනවා.

අපිට ශීතලක් දැනුණොත් අපේ ඇඟ හැකිලෙනවා. හිරිගඩු පිපෙනවා. වෙච්චලනවා. ඒ වගේම උෂ්ණයක් දැනුණොත් දහවා. පිච්චෙනවා. දාඩිය ගලනවා. මුහුණ විරූප වෙලා යනවා. මේ විධියට ශීතල-උෂ්ණ දෙක අනුව මේ ඇඟ සෑදෙනවා. පවතිනවා. වෙනස්වෙනවා. නැතිවනවා. මෙසේ ශීතල උෂ්ණයට ඕනෑ විධියට සෑදෙන වෙනස්වන පවතින නැතිවන මේ ඇඟ පවතින්නේ අපට ඕනෑ විධියට ද? නැහැ.

මේ නිසා මේ ඇඟ “මම” නො වෙයි, “මගේ” නො වෙයි. මට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. ඒ නිසා අනාත්ම යි.

ශීතල උෂ්ණ වගේම අපි හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම සිදු කරන තෙක් පමණ යි, මේ ඇඟ පවතින්නේ. අපිට ගත් හුස්ම පිට කරන්න නො හැකි වුනත් මැරෙනවා. පිට කළ හුස්ම නැවත ගන්න නො හැකි වුනත් මැරෙනවා. දියේ ගිලී මැරෙන විට, හුස්ම හිරකර මරන විට මිනිහෙක් මැරෙන්නේ මේ හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම කරන්න නො ලැබෙන නිසා. එම නිසා “මම” කියා සිතාගෙන සිටිනා “මේ මමයා” ජීවත්වන්නේ සුළඟ නිසයි. කොහේවත් තිබෙන සුළඟක් නිසා පවතින දෙයකු යි අපි “මම” “මගේ” කියා මේ අල්ලාගෙන සිටින්නේ.

13 වෙනි දවස

මේ ශරීරය පවතින තවත් හේතුවක් තමයි අපි ඉපැදුන කමයේ තිබෙන ශක්තිය. අපි ඉපැදුණු කමයට අනුව යි මේ ඇඟ හැදිලා තිබෙන්නේ. අපි ඉපැදුණු කමයට අනුව යි මේ ඇඟ පවතින්නේ.

සමහරු උත්පත්තියෙන්ම අන්ධ යි. බිහිරි යි. ගොළු යි. කොර යි. සමහරු උපදින විටම විරූප යි. මේ ඇඟ එසේ සැදෙන්නේ අපි ඉපැදුණු විට තිබුණු කමයේ ශක්තිය නිසයි. කම ශක්තියට අනුව හැදුණු මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට වෙනස්කර හදාගන්න පුළුවන් ද? බැහැ. එසේ නම් ඇඟ “මගේ” වන්නේ කොහොම ද?

මේ වගේම අපි ඉපැදුණු කම ශක්තිය ක්ෂය වූ විගසම අපි මැරෙනවා. මේ නිසා කමයට අනුව යි මේ ඇඟ ජීවත්වන්නේ. කමයට අනුව යි මේ ඇඟ මැරෙන්නේ. මේ විධියට කමය උඩ රඳ පවතින මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. ඒ නිසා “මම” “මගේ” නො වෙයි. අනාත්ම යි.

14 වෙනි දවස

මේ ඇඟ නො මැරී පවතින තවත් හේතුවක් තමයි සිත. මේ ඇඟෙන් සිත සම්පූර්ණයෙන් ම නැතිවී ගිය විට අපි මැරෙනවා. ඒ නිසා මේ ඇඟ, සිත නිසා පවතින දෙයක්. ඒ වගේම ඇඟ, අපේ සිත අනුව හැදෙනවා, වෙනස්වෙනවා. අපට තරහ සිතක් ආවොත්, අපේ ඇඟ කළු වනවා, වෙනස්වනවා. අපට මහත් භයක් දැණුනොත්, ඇඟ

මලානික වී, කළු වී, වෙව්ලා වෙනස්වනවා. අපිට සතුටක් දැනුණොත් මේ ඇඟ ප්‍රබෝධමත් වී වෙනස් වෙනවා. මේ අනුව මේ ඇඟ, සිත අනුව හැදෙනවා. සිත අනුව වෙනස්වනවා. සිත සම්පූර්ණයෙන් ම නැතිවූ විට මැරෙනවා.

මේ නිසා, සිත නිසා පවතින මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. එම නිසා මේ ඇඟ “මම” “මගේ” නො වෙයි, අනාත්ම යි.

15 වෙනි දවස

දැන් මෙතෙක් කියවන ලද කරුණු අනුව දන්නවා අප පළමුවෙන්ම මව්කුස ඉපැදුණේ මෝඩකම යි, ආශාව යි, කමිය යි, “මම” “මගේ” කියා අපි මේ ඇඟ තදින් දඩ්ව අල්ලාගෙන සිටින එකයි කියන කරුණු 4 නිසයි. (අවිද්‍යා, තණ්හා, කමී, උපාදාන)

ඉපැදුණාට පසුව නො මැරී ජීවත් වන්නේ කමියයි. සිතයි, ශීත උෂ්ණ දෙකයි, ආහාරයි යන කරුණු 4 නිසයි. (කමී - චිත්ත - සාතු - ආහාර)

මේ ශරීරය සැදුණේ ශරීරය සෑදෙන්න හේතු තිබුණ නිසා. ඉබේම මේ ශරීරය හටගත්තේ නැහැ. දෙවියකු හෝ වෙනත් කවුරු හෝ මැව්වෙන් නැහැ. හේතු නිසා හටගත් මේ ඇඟ, අපේ කැමැත්තට අනුව හැදුණ එකක් නො වෙයි. මෙම නිසා මේ ඇඟට “මම” “මගේ” කියා කියන්නට බැහැ.

16 වෙනි දවස (ශබ්ද ඇසීමේ සිත අනාත්ම යි)

මෙහෙම හැදුණ මේ ශරීරයේ තිබෙන සිතත් ඇතිවූණේ හේතූන් නිසයි. “අපේ සිත” “මගේ සිත” ආදී විධියට අපි සිත ගැන සිතුවට, මේ සිත අපට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නේ නැහැ. අපේ කැමැත්ත අකැමැත්ත අනුව නො වෙයි සිත උපදින්නේ.

මේ ගැන දැන් සිතන්න. අපේ කතට ශබ්දයක් ඇවිත් වැදෙනවා. මේ ශබ්දය කතේ වැදුන විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇතිවනවා. ශබ්දයක් නැතිව අපට අහන්නට පුළුවන් ද? බැහැ. ශබ්දයක් තිබුණත්, කත තිබුණේ නැත්නම් අහන්නට පුළුවන් ද? ඒත් බැහැ. ශබ්දයක් තිබුණට බිහිරිකුට ඇහෙන්නේ නැහැනේ. එම නිසා ශබ්දය කතේ වැදුණ හේතුව නිසා ශබ්දය අසන සිත ඉබේම ඇතිවනවා. එය

ඇතිවුණේ අපේ කැමැත්තට අකැමැත්තට අනුව නො වෙයි. එය ඇති නො කර ගෙන සිටින්න පුළුවන්කමකුත් අපට නැහැ. ඒ සිත ඇතිවෙලා නැතිවනවා. ඒ නැතිවන එක වළක්වා ගන්නත් අපට බැහැ.

17 වෙනි දවස (සියලුම සිත් අනාත්ම යි. ඒවා හේතු-එල)

අපේ ඇසට රූපයක් හමු වූ විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇතිවනවා. රූපයක් නැත්නම් අපට බලන්නට පුළුවන් ද? බැහැ. රූපයක් තිබුණත් ඇස් නැත්නම් බලන්නට පුළුවන් ද? ඒත් බැහැ. අන්ධයකුට බලන්න බැහැනේ. මේ නිසා ඇසට රූපයක් මුණ ගැසීමේ හේතුව නිසා, රූප බලන සිතක් අපට ඇතිවනවා. මෙම නිසා, සිත හේතූන් නිසා හටගන්නා දෙයක්.

මේ වගේම නාසයට දුගඳක් හරි සුවඳක් හරි වැදීම නිසා ගඳ සුවඳ දැනෙනා සිත් ඇතිවනවා.

දිවට රසයක් ගැවීම නිසා ඒ රස දැනගන්නා සිත් ඇතිවනවා.

කයට මොනවා හරි ගැවුන විට එය දැන ගන්නා සිත් ඇතිවනවා.

මනසටත් මොනවා හරි අරමුණු වූ විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇතිවනවා.

මෙම නිසා, සිත හේතූන් නිසා හටගත් දෙයක්. ඒ සිත අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවන්නේ නැහැ. සිතක් ඇතිවීමට හේතු ඇතිවූ විට සිත ඇතිවනවා. එය වළක්වන්නට අපට බැහැ. ඇතිවුණ සිත් ඇතිවුණ ගමන්ම නැතිවනවා. එයත් වළක්වන්නට අපට බැහැ. මේ නිසා සිත “මම” නො වෙයි, “මගේ” නො වෙයි, අනාත්ම යි.

18 වෙනි දවස

මේ දක්වා කියන ලද කරුණු අනුව, මේ ඇඟයි සිතයි කියන දෙකම හේතූන් නිසා හටගත් දේවල්. හේතු නැතිව ඉබේ හටගන්නා නො වෙයි. කවුරු හෝ මැව්වා නො වෙයි.

මේ නිසා හේතූන් ඇතිවන විට මේ ඇඟ ඇතිවනවා. හේතූන් නැතිවන විට නැතිවනවා. “මම” “මගේ” කියන මේ ඇඟ මේ විධියට හේතු-එල දෙකක් පමණයි. “මමෙක්” නො වෙයි. අනාත්ම යි.

19 වෙනි දවස (ශරීරය අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ)

මෙසේ හේතු නිසා හටගත් මේ ඇඟවත් සිතවත් අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. පළමුවෙන් ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට පවතිනවාද කියා දැන ගැනීම සඳහා මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපි සැමදාම තරුණ වෙලා සිටින්න කැමති යි. අපි මහළු වනවාට කැමති නැහැ. තරුණ වෙලා සැමදාම සිටින්න සිතුවට අපට සැමදාම තරුණ වී සිටින්න පුළුවන් ද? බැහැ. අපි මහලු වනවාට කැමැති නැති වුණාට අපට මහලු නොවී සිටින්න පුළුවන් ද? බැහැ. මහලු වෙන එක මහලු වෙනවා ම යි. එසේ නම් මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට ද පවතින්නේ. නැහැ.

මේ වගේම ලෙඩ වන්නේ නැතිව සිටින්න අපි කැමැති යි. අපි ලෙඩ වනවාට කැමැති නැති වුවත් ලෙඩ නොවී සැමදාම අපට සිටින්න පුළුවන් ද? බැහැ. අපි ලෙඩවනවා. එහෙම නම් මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට තබාගන්න පුළුවන් ද? බැහැ.

මේ වගේම කෙටිටුවෙලා ඇදීලා යනවාට අපි කැමැති නැහැ. අපි අකැමැති වුවත් ලෙඩක් එහෙම සැදුණ පසු කෙටිටු නොවී සිටින්න අපට පුළුවන් ද? බැහැ. එසේ නම් මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට ද පවතින්නේ? නැහැ.

ලස්සනට සිටින්න පිරිසිදුව සිටින්න අපි කැමති යි. අපිට, අපි සිතුවට ලස්සන වන්න පුළුවන් ද? බැහැ. අපි ලස්සන වන්න සිතුවට අපි ලස්සන වන්නේ නැහැ.

අපි මැරෙන්නට කැමැති නැහැ. එසේ වුවත් මැරෙන්නේ නැතිව සිටින්න අපට පුළුවන් ද? බැහැ. මේ ඇඟ මැරෙනවා. මෙම නිසා මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ.

ලෙඩවන වෙලාවට අපි ලෙඩවනවා. කෙටිටුවන වෙලාවට කෙටිටුවනවා. මහලු වන වෙලාවට මහලු වනවා. මැරෙන වෙලාවට මැරෙනවා. මැරී ඉදිවී නිල්වී පුපුරා ඕප්ස් ගලා පණුවො ගසා කුණුවී දියවෙලා යනවා. මේ ඇඟ “මම” නම් “මගේ” නම් මට ඕනෑ විධියට පවත්වා ගන්නට පුළුවන් වන්න ඕනෑ. එහෙම නො හැකි නිසා මේ ඇඟ “මම” වත් “මගේ” එකක්වත් වන්නට බැහැ. මේ නිසා මේ ඇඟ අනාත්ම යි. අනාත්ම යි කියන්නේ මේ ඇඟ මමවත්, මගේ එකක්වත් නො වෙයි, මෙහි සත්ත්වයෙක් නැහැ, මේ ඇඟේ ආත්මයක් නැහැ කියන එකයි.

20 වෙනි දවස (වේදනාව අනාත්ම යි)

දැන්, අපට දැනෙන වේදනා “මම” “මගේ” නො වන බව දැන ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

මේ ඇඟට නොයෙක් වේදනා දැනෙනවා. දුක දැනෙනවා. සැප දැනෙනවා. ඒ දුක සැප දෙකම නැති මැදහත් බවකුත් දැනෙනවා.

අපි දුක් වේදනා විඳින්නට කැමැති නැහැ. අපි අකැමැති වුවත් අපට දුක නො දැනී තිබෙනවා ද? නැහැ. මදුරුවකු කෑවත් දුක දැනෙනවා. කැපුණත් දුක දැනෙනවා. තැලුණත් දුක දැනෙනවා. වාත කැක්කුම් දුක දැනෙනවා. දත් කැක්කුම් දුක දැනෙනවා. ඇඟට වගේම සිතටත් නොයෙක් දුක් වේදනා දැනෙනවා. ඒ දුක් වේදනා විඳින්න අපි අකැමැති වුවත් ඒවා නො දැනී සිටින්නට අපට පුළුවන් ද? බැහැ. ඒ නිසා දුක් වේදනාව මට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නේ නැහැ. දුක් වේදනාව අනාත්ම යි. දුක් වේදනාවක් ඇතිවන හේතු ඇතිවූ විට දුක ඇතිවනවා. ඒ හේතු නැතිවන විට දුක නැතිවනවා.

21 වෙනි දවස

මේ වගේම සැප වේදනාවත් අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. අපි සැප විඳින්න හරි කැමති යි. අපි කැමැති වුවත් සැප නිකම්ම ලැබෙන්නේ නැහැ. සැප ඇතිවන දේවල් සොයා ගන්න ඕනෑ. උදාහරණයක් වශයෙන් හොඳ රසවත් කෑමක් කා ඒ රස විඳින්න කැමැති වුවත්, ඒ රස ඉබේම අපිට ලැබෙනවා ද? නැහැ. ඒ කෑම සොයා ගන්න ඕනෑ. මෙසේ සොයා ගන්නා සැප වේදනාවත් අපට ඕනෑ විධියට සැම වෙලාවේම තිබෙන්නේ නැහැ. ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා. මේ නිසා සැප වේදනාව මට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නෙත් නැහැ. මට ඕනෑ විධියට පවතින්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා සැප වේදනාව “මම” “මගේ” නො වෙයි.

සැපවත් දුකවත් නැති මැදහත් වේදනාවත් මේ වගේම අනාත්ම යි.

22 වෙනි දවස (වේදනාව හේතු නිසා හටගත් ඵලයක්)

සැප හරි, දුක හරි, මොන වේදනාවක් හරි ඇතිවන්නේ හේතූන් නිසා. සැප වේදනාවක් ගෙන දෙන හේතු ඇතිවුවහොත් සැපයක්

දැනෙනවා. දුක් වේදනාවක් ගෙන දෙන හේතු ඇතිවුවහොත් දුකක් ඇතිවනවා. මේ දෙකම නැත්නම් මැදහත් බවක් ඇතිවනවා.

ඇසට රූපයක් පෙනෙන විට භාවනා දියුණු නැති සාමාන්‍ය අයකුට එය හොඳ රූපයක් නම් සතුටක් ඇතිවනවා. නරක රූපයක් පෙනුණොත් දුකක් ඇතිවනවා. හොඳ හෝ නරක හෝ නො වන රූපයක් දැක්කොත්, මැදහත් බවක් ඇතිවනවා. මේ වගේ හේතු ඇතිවන හැටියට යි වේදනාව ඇතිවන්නේ. එසේ නොමැතිව අපට ඕනෑ ඕනෑ විධියට වේදනාව ඇතිවන්නේ නැහැ. මේ නිසා වේදනාව "මම" "මගේ" කියා කියන්නට බැහැ.

ඇඟට හොඳ දෙයක් ගැවුණොත් සතුටක් ඇතිවනවා. නරක දෙයක් ගැවුණොත් දුකක් දැනෙනවා. මේ වගේම තමයි නාසයට හොඳ සුවඳක් දැනුණොත් සතුටක් ඇතිවනවා. නරක දුගඳක් දැනුණොත් දුකක් ඇතිවනවා. දිවටත් මේ වගේම හොඳ රසයක් ගැවුණොත් සතුටක් දැනෙනවා. නරක රසයක් ගැවුණොත් දුකක් දැනෙනවා. කනටත් මේ වගේම හොඳ ශබ්දයක් ඇසුණොත් සතුටක් ඇතිවනවා. නරක ශබ්දයක් ඇසුණොත් දුකක් දැනෙනවා. මනසටත් මෙහෙමයි. හොඳ දෙයක් සිහිපත් වුවහොත් සතුටක් හා නරක දෙයක් සිහිපත් වුවහොත් දුකක් ඇතිවනවා.

මේ නිසා වේදනාව හේතු ලැබෙන ලැබෙන හැටියට යි උපදින්නේ; අපිට ඕනෑ විධියට නො වෙයි. ඒ නිසා වේදනාව "මම" නො වෙයි. "මගේ" නො වෙයි. අනාත්ම යි.

23 වෙනි දවස (සිත අපට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නේ නැහැ)

දැන් අපේ සිත අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැති බව තේරුම් ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපි ඇසෙන් රූප බලනවා. කනින් ශබ්ද අසනවා. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැන ගන්නවා. දිවෙන් රස දැන ගන්නවා. කයටත් මොනවා හරි ගැවුණොත් එය දැනගන්නවා. සිතටත් මොනවා හරි සිහිවුනාම (අරමුණු වුනාම) එය දැනෙනවා. ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප ශබ්ද ආදී අරමුණු ලැබීම නිසා සිත් ඇතිවනවා. අපි කැමැති වුවත්, නැති වුවත් ඒ සිත් ඇතිවීම වළක්වා ගන්නට අපට බැහැ.

24 වෙනි දවස (රූප බැලීමේ සිත්)

අපි අප්‍රිය දෙයක් දකින්නට කැමැති නැහැ. එහෙත් එවැනි දෙයක් අපේ ඇසට මුණගැසුන හොත් එය නො දැක සිටින්නට අපට පුළුවන්ද? බැහැ. අපි කැමැති නැති වුවත් එය අපට පෙනෙනවා.

මුහුණ බලන කන්නාඩියක් එක එක පැත්තට හරව හරවා අල්ලන විට, ඒ එක එක පැත්තේ රූප කන්නාඩිය තුළ දිස් වෙනවා. අන්න ඒ වගේම අපේ ඇසට කැමැති රූපයක් හරි, අකැමැති රූපයක් හරි. මොන රූපයක් හමුවුනත් එය අපට පෙනෙනවා. අපේ කැමැත්ත අනුව ද එය සිදුවන්නේ? නැහැ. ඉබේමයි සිදුවන්නේ. ඒ නිසා ඇසින් රූප බලන විට ඇතිවන සිත අපට ඕනෑ විධියට ඇතිවෙනවා ද? නැහැ. ඒ සිත අපට ඕනෑ විධියට පවතිනවා ද? නැහැ. ඒ රූප දකින සිත ඇතිවූ විගස ම නැති වී යනවා.

මේ සිත “මම” නම්, මගේ එකක් නම්, මට ඕනෑ විධියට පවතින්නට ඕනෑ. එසේ නො පවතින සිතට “මම ය” “මාගේ ය” කියා කියන්නට පුළුවන් ද? ඒ නිසා සිත මට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නෙත් නැහැ. පවතින්නෙත් නැහැ. ඇතිවූ විගස ම නැතිවී යනවා. එය වළක්වන්නක් බැහැ. ඒ නිසා සිත මගේ නො වෙයි, “මම” නො වෙයි, අනාත්ම යි.

25 වෙනි දවස (ශබ්ද ඇසීමේ සිත්, ගඳ සුවඳ දැනීමේ සිත්)

අපිට කවුරුහරි බනිනවා. අපි බැනුම් අසන්නට කැමැති නැහැ. අපි අකැමැති වුවත් බනින එක ඇහෙන්නේ නැතිව සිටින්නට අපට පුළුවන් ද? බැහැ. එම නිසා ශබ්ද දැනගන්නා සිතක් අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවන එකක් නො වෙයි. ශබ්ද තරංගයක් කනේ වැදුන විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇතිවනවා. එය ඉබේම සිදුවන්නක්. අපට ඕනෑ විධියට සිදුවනවා නො වෙයි. මෙම නිසා ශබ්ද දැනගන්නා සිතක් “මම” වත් “මගේ” වත් කියා කියන්නට බැහැ. අනාත්ම යි.

මේ වගේම අපේ නාසයට පිළිකුල් දුගඳක් වැදුන විට ඒ දුගඳ අපට දූනෙනවා. අපි ඒ දුගඳ වැදෙනවාට අකැමැති වුවත්, අපිට දුගඳ නො දැනී සිටින්නට බැහැ. ඒ දුගඳ දූනෙන සිත ඇතිවන එක වළක්වන්න අපට බැහැ. ඒ සිත අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවනවා නො වෙයි. මේ කොයි සිතක් ඇතිවී නැතිවී යනවා. මෙම නිසා ගඳ-

සුවඳ නාසයට වැදුන විට එය දැනගන්නා සිත අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. එය “මම” වත්, “මගේ” වත් නො වෙයි. අනාත්ම යි.

26 වෙනි දවස (රස දැනගැනීමේ සිත්)

අපේ දිවට තිත්ත රස දෙයක් ගැවුණ විට එය අපට දැනෙනවා. කල්කදුරු තිත්තයි කියලා අපි සමහරවිට කියනවා. ඇඹුල් රසක් ගැවුනත් දැනෙනවා. වෙන කොයි රසක් ගැවුනත් දැනෙනවා. අපි තිත්ත රසට කැමැති නැහැ. එසේ වුවත් තිත්ත රස නො දැනෙන්න කසායක් වැනි තිත්ත රසැති දෙයක් අපට බොන්නට පුළුවන් ද? බැහැ. මොන රසයක් දිවේ ගැවුනත් ඒ රස අපට දැනෙනවා. එය දැනෙනා සිතක් ඇතිවනවා. ඒ සිත අපට ඕනෑ විධියට ද එසේ නම් ඇතිවුණේ? නැහැ.

මෙසේ ඇතිවන සිතක් මට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නේ නැත්නම් එයට මගේ සිත යැයි කියන එක හරි ද? එය වැරදි යි. අපි ඒ විධියට මගේ සිත කියා කියන්නේ මේවා නො දන්නා මෝඩකම නිසයි. එම නිසා දිවට මොනවා හරි ගැවුන විට දැනෙනා සිතත් මට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. එය මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. අනාත්ම යි.

27 වෙනි දවස (කායික ස්පඨි දැනීමේ සිත්)

අපේ ශරීරයේ මිරිස් වැනි දෙයක් ගැවුන හොත් දනවා. දළඹුවෙක්, කහඹිලියා වැනි දෙයක් ගැවුනොත් කසනවා. ගින්දර ගැවුනොත් පිච්චෙනවා. මෙහෙම සිදුවනවාට අපි කැමැති නැහැ. අපි අකමැති වුවත් මිරිස් ඇගේ ගැවුණ හොත් දැවිල්ලක් ඇති නොවී තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය අපට ඕනෑ විධියට ද සිදුවන්නේ? නැහැ. අපේ ඇඟට යමක් ගැවුන විට එය දැනෙනවා. අපිට ඒක වළක්වන්නට බැහැ. එසේ පහළවන සිතත් ඇතිවී, නැතිවී යනවා. එයත් අපට වළක්වාගන්න බැහැ.

මෙම නිසා අපේ ශරීරයට මොනවා හරි ගැවුන පසු එය දැනගන්නා සිත් අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. එම නිසා එයට මම කියා හරි, මගේ කියා හරි කියන්නට බැහැ. අනාත්ම යි. එසේ අපි “මම” “මගේ” කියා කියන්නේ මේවා නො දන්නා මෝඩකම නිසයි.

28 වෙනි දවස (මනසින් අරමුණු දැනගන්නා සිත්)

අපේ මනසට මොනවා හරි දෙයක් සිහි වුවහොත් එය අපට දැනෙනවා. කරන ඇතිවනවාට අපි කැමැති නැහැ. ඊර්ෂ්‍යාව ඇතිවනවාට අපි කැමැති නැහැ. පාපකාරී සිතුවිලි ඇතිවනවාට අපි කැමැති නැහැ. එසේ වුවත් ඒ සිතුවිලි අපට ඇතිවනවා. අපිට ඒවා ඇති නො කරගෙන සිටීමට අවශ්‍ය වුවත්, ඇති නොවී තිබෙන්නේ නැහැ. ඒ සිතුවිලිත් ඇතිවූ පසුව නැතිවී යනවා.

මේ විධියට අපට ඇතිවන සිත් අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවනවා නො වෙයි. ඒ සිත් අපිට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. කොයි සිතක් ඇතිවුවත් එය ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා. මෙම නිසා අපිට පහළවන සිත් “මම මගේ” කියා කියන්නේ කොහොම ද? ඒ සිත් “මම” නො වෙයි, “මගේ” නො වෙයි, අනාත්ම යි.

29 වෙනි දවස (ධාතු කොටස් - 1. ආකාශ ධාතුව)

දැන් අපේ ශරීරය සෑදී ඇති ධාතු කොටස්වල අනාත්ම භාවය බැලීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපේ ඇඟේ වතුර කොටස් තිබෙනවා. රස්තේ දැනෙන උෂ්ණ ගතියක් තිබෙනවා. සුළඟ තිබෙනවා. අහසක් තිබෙනවා. අතින් ඇල්ලූ පසු දැනෙන තද ගතියක් නැත්නම් මොළොක් ගතියක් තිබෙනවා. මේවා ගැන මෙහි ලියා ඇති පරිදි භාවනා කරන විට පසුව තේරේවි.

මේවායින් පළමුවෙන්ම අපේ ඇඟේ ඇති අහස (ආකාශ ධාතුව) ගැන සිතන එක පහසුයි. අපේ කන්වල සිදුරු තිබෙනවා. නාසයේ සිදුරු තිබෙනවා. මුඛයේ සිදුරු තිබෙනවා. මේ සිදුරුවල කිසිවක් නැහැ. එහෙම කිසිවක් නැති තැන තිබෙන්නේ අහස යි. දොරක් ඇරියාට පසුව උඵවස්සවල් දෙක අතරේ හිස් තැන තිබෙන්නේ අහස යි. අතේ ඇඟිලි හැකි තරම් පළල් කළ විට ඇඟිලි අතර තිබෙන්නේ අහස යි.

කතේ තිබෙන සිදුරුවලත් තිබෙන්නේ අහස. නාසයේ තිබෙන සිදුරුවලත් තිබෙන්නේ අහස. කට ඇරියාට පසුව හිස්වට පෙනෙන්නේ අහස. උදරය ඇතුළෙන් අහස තිබෙනවා. ශරීරයේ වෙනත් තැන්වලත් අහස තිබෙනවා.

අපේ ශරීරයෙන් පිට තිබෙන අහසට අපි කියනවා ද ඒ අහස මගේ කියලා, එහෙම නැත්නම් ඒ අහස තමයි “මම කියලා කියන්නේ” කියා. අපි එහෙම කියන්නේ නැහැ.

අපේ ඇගේ තිබෙන අහස යි, අපේ ඇඟෙන් පිට තිබෙන අහස යි දෙක ම එක වගේ ම යි. මේ අපේ කන් සිදුරු, නාස් සිදුරු ආදී තැන්වල ඇති අහසත්, ඒ පිට අහසත් අතර වෙනසක් නැහැ. අපේ ඇඟෙන් පිට තිබෙන අහස “මම” හරි “මගේ” හරි වන්නේ නැත්නම්, ඇඟ ඇතුළේ තිබෙන අහස “මම” වන්නේ කොහොම ද? මගේ වන්නේ කොහොම ද? එම නිසා මේ ඇගේ ඇති අහස “මම” නො වෙයි. “මගේ” නො වෙයි. අනාත්ම යි.

30 වෙනි දවස (වායෝ ධාතුව)

මේ ශරීරයේ සුළඟ (වායෝ ධාතුව) තිබෙනවා. අපි හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්නා විට සුළඟ ඇතුළුවනවා, පිටවනවා. මේ වගේම අපේ බඩ ඇතුළෙන් සුළඟ තිබෙනවා. “බඩ පුරවලා දාලා තිබෙනවා” “බඩේ වාතය පුරවලා තිබෙනවා” මෙන්න මේ විධියට අපි කියන්නේ බඩේ තිබෙන සුළඟට යි. මේ වගේම ඉක්කා වැටෙන විට, ඔක්කාරය එන විට සුළඟ උඩට එනවා. ඒ වගේම සුළඟ පහළටත් ගමන් කරලා පිටවනවා. (තවත් සුළඟ කොටස් මේ ඇගේ තිබෙනවා. ඒවා මෙහි ලියලා නැහැ).

මේ ඇඟ ඇතුළේ තිබෙන සුළඟයි, පිට තිබෙන සුළඟයි දෙකම එක වගේ ම යි. අපට පිට තිබෙන සුළඟ ගැන කියන්න පුළුවන් ද ‘මේ සුළඟ මගේ’ කියලා; එහෙම නැත්නම්, මේ සුළඟ තමයි මම කියලා. එහෙම කියන්න බැහැ. මේ වගේම මේ ඇඟ ඇතුළේ තිබෙන සුළඟටත් මම ය, මගේ ය කියලා කියන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ ඇගේ තිබෙන සුළඟ “මම” නො වෙයි, “මගේ” නො වෙයි, අනාත්ම යි.

31 වෙනි දවස (ආපෝ ධාතුව)

මේ දින දෙකම ශරීරයේ ඇති වතුර (ආපෝ ධාතුව) ගැන ලියා ඇත. මේ ඇගේ වතුර තිබෙනවා. මුත්‍රා කරන විට වතුර පිටවනවා. ඒ පිටකරන මුත්‍රවල වතුරයි, ගංගා ලිං පොකුණු ආදියේ වතුරයි දෙකම එකයි. වතුර ටිකක් පෙන්නා අපට කියන්න පුළුවන් ද මේ වතුර ටික තමයි “මම” කියන්නේ කියලා. එහෙම කියන්න බැහැ. ඒ

නිසා මේ ඇගේ තිබෙන වතුරත්, වතුර මිසක් “මම” වන්නේ කොහොම ද? “මගේ” වන්නේ කොහොම ද? මේ නිසා මේ ඇගේ ඇති වතුර කොටස් මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි, අනාත්ම යි.

මේ වගේම අපේ ඇගෙන් දෘඩිය ගලනවා. ඒ දෘඩිය පෙන්නා “මේ සිටින්නේ මම කියලා” අපට කියන්න පුළුවන් ද? බැහැ. දහඩිය කියන්නේ වතුර යි. ඒ වතුර මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. මට ඕනෑ විධියට දෘඩිය ගලන්නේවත්, නො ගලන්නේවත් නැහැ. ඒ නිසා අනාත්ම යි.

මේ ඇගේ සෙම් සොටු තිබෙනවා. ඒ සෙම් සොටු ටිකක් පෙන්නා මේ සිටින්නේ “මම” කියලා කියන්න පුළුවන් ද? බැහැ. ඒ සොටු ආදිය අපට ඕනෑ විධියට ද ගලන්නේ. “අනේ, සොටු ගලන්න එපා” කියා අපි කීවාට ඒවා ගලන්නේ නැතිව තිබේවි ද? මෙම නිසා මේ ශරීරයේ ඇති සෙම් සොටු, වතුර මිසක් “මම” නො වෙයි. “මගේ” නො වෙයි. අනාත්ම යි.

32 වෙනි දවස

අපේ ඇසෙන් කඳුළු ගලනවා. “අනේ කඳුළු ගලන්න එපා” කියා අපි කීවත් කඳුළු ගලන්නේ නැතිව තිබේවි ද? නැහැ. ඒ කඳුළු වතුර යි. වතුර කොහොම ද “මම” වන්නේ? ඒ නිසා කඳුළු කියන වතුරත් මම නො වෙයි. අනාත්ම යි.

මේ වගේම අපේ මුඛින් කෙළ ගලනවා. කෙළ ටිකක් අරගෙන “මේ සිටින්නේ මම” කියලා හරි, මේ තමයි මගේ ආත්මය” කියලා හරි අපට කියන්න පුළුවන් ද? බැහැ. ඒ නිසා කෙළ ආත්මයක් නො වෙයි. කෙළ “මම-මගේ” නො වෙයි. අනාත්ම යි.

මේ වගේම, මේ ඇගේ සැරව ගලනවා. පිත ගලනවා. මේ වගේ තවත් වතුර කොටස් මේ ඇගේ තිබෙනවා.

පිළිකුල් භාවනාව කරන විට, පිත්තං සෙම්භං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, බේලෝ, සිංසානිකා, ලසිකා, මුත්තං කියා කියන්නේ මේ ඇගේ තිබෙන වතුර කොටස් වලට යි. (එහි සිංහල අදහස මෙසේ ය.) “මේ ඇගේ පිත ඇත. සෙම ඇත. සැරව ඇත. ලේ ඇත. දහඩිය ඇත. මේද ඇත. කඳුළු ඇත. වැරැණුනෙල් ඇත. කෙළ ඇත. සොටු ඇත. සදම්දුළු ඇත. මුත්තා ඇත.”

මේ තිබෙන වතුර, වතුර විනා ඒවායේ “මමෙක්” නැහැ. සැරව ටිකක, සෙම ටිකක, සොටු ටිකක, මේ වගේ වතුර කොටස්වල කොහොම ද ආත්මයක් තිබෙන්නේ? කෙළ, සෙම්, සොටු, මුත්‍රා ආදී ඒවායේ මමෙකු සැඟවලාවක් නැහැ. එම නිසා මේ ඇගේ තිබෙන වතුර මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි, මට ඕනෑ විධියට පවතින්නේ නැහැ. අනාත්ම යි.

33 වෙනි දවස (තේජෝ ධාතුව)

මේ ඇගේ උෂ්ණයක් තිබෙනවා. (තේජෝ ධාතුව) ඇඟ ඇල්ලූ විට ඒ රස්තේ අපට දැනෙනවා. උණ ගැනුණ විට නළලට අත තියා පපුවට අත තියා බලන විට දැනෙන්නේ ඒ රස්තෙයි. “මගේ පපුව දනවා, යටිපතුල් දනවා, බඩ දනවා, ඇස් දනවා” මේ විධියට කියන්නෙත් මේ ඇගේ ඇති රස්තෙයි. මෙහි ලියා නැති තවත් රස්තේ කොටස් මේ ඇගේ තිබෙනවා.

ඉර අව්වෙක් රස්තේ තිබෙනවා. ගින්දර ළඟත් රස්තේ තිබෙනවා. ඉර අව්වේ හරි, ගින්දර ළඟ හරි තිබෙන රස්තෙ වගේම තමයි මේ ඇගේ ඇති රස්තෙත්. ඉර අව්වේ හරි, ගින්දර ළඟ හරි තිබෙන රස්තෙට අපි කියනවා ද ඒ රස්තේ මගේ කියලා; එහෙම නැත්නම් ඉර අව්ව ඇතුළේ තමයි “මම” ඉන්නේ කියලා. නැහැ. එහෙම කියන්න බැහැ.

එම නිසා, මේ ශරීරයේ ඇති රස්තේ ඇතුළේ “මම” කියලා කෙනකු සැඟවිලාවක් සිටිනවා ද? නැහැ. ඒක රස්තයක් විතරයි. “මමෙක්” නො වෙයි. ඒ රස්තේ ඇතුළේ කොහේ නම් ආත්මයක් තිබෙනවා ද? එම නිසා අනාත්ම යි.

34 වෙනි දවස (පඨවි ධාතුව)

අපිට හාල් ඇටයක් කුඩු කර පිටි කරන්න පුළුවන්. මුං ඇටයක් කුඩු කර පිටි කරන්න පුළුවන්. කුරක්කන් ඇටයක් කුඩු කර පිටි කරන්න පුළුවන්. මේ පිටි ටිකක් කටින් පිඹි සුළඟේ පා කර හරින්න පුළුවන්. එහෙම සුළඟේ ඒ පිටි ටික පාවෙන විට හරියට දූවිලි වගේ.

මේ විධියට හාල් ඇටයක් කුඩු කරලා පිටි කළ විට හාල් ඇටය තිබෙනවා ද? නැහැ. හාල් ඇටය නැති වී ගොස් හාල් ඇටයේ තිබුණ පිටි ටික පමණක් ඉතිරි වනවා. මුං ඇටයක් කුඩු කර පිටි කළහොත් කුමක් ද සිදු වන්නේ. මුං ඇටය නැතිවනවා. මුං ඇටයේ තිබුණ පිටි

ටික පමණක් ඉතිරි වනවා.

දැන් මේ පිටි ටිකක්, ඉතා වේගයෙන් හමන සුළඟක පා කර යැව්වොත් කුමක් ද සිදු වන්නේ? පිටි ටිකක් නැතිව යනවා. එවිට මොනව ද ඉතිරි වන්නේ? කිසිවක් ඉතිරි වන්නේ නැහැ. හිස්.

35 වෙනි දවස

හාල් ඇටයක් කුඩු කර පිටි කළ විට ඒ පිටි ටිකට අපි හාල් ඇටයක් කියා කියනවා ද? නැහැ. කුරක්කන් පිටි කළ විට ඒ පිටි ටිකට අපි කුරක්කන් ඇට කියනවා ද? නැහැ. කුරක්කන් පිටි ටිකේ කුරක්කන් ඇට නැහැ. ඒවායේ තිබෙන්නේ පිටි.

දැන් සිතන්න, හාල් පිටි ටික ලැබුණේ හාල් ඇටය කුඩු කරලා පිටි කළාට පසුව යි. එම නිසා හාල් ඇට සෑදී තිබෙන්නේ පිටි ටිකක් එකට කැට්ටුවලා තිබෙන විට දී යි.

36 වෙනි දවස (ඇටකටු පයවි ධාතුව යි)

හාල් ඇටයක් කුඩු කර පිටි කළා සේ අපේ ඇඟේ ඇති ඇටයකුත් කුඩු කර පිටි කරන්නට පුළුවන්. උදාහරණයකට දණිස් කට්ට කුඩු කර පිටි කළා කියා සිතන්න. එහෙම දණිස් කට්ට කුඩු කර පිටි කළ හොත් දණිස් කට්ට නැතිවනවා. පිටි වගේ දෙයක් ඉතිරිවනවා. හාල් පිටි ටිකකට හාල් ඇටය කියා කියන්නේ නැතිවා සේ, දණිස් කට්ට කුඩු කර පිටි කළහොත් ඒ පිටි ටිකට දණිස් කට්ට කියා කියන්නට බැහැ.

හාල් පිටි ටික එකට එකතුවෙලා කැට්ටුවෙලා තිබෙන විට හාල් ඇටය සෑදෙනවා සේම, දණිස් කට්ට සෑදී තිබෙන්නේ පිටි ටිකක් එකට එකතුවෙලා කැට්ටුවෙලා තිබෙන නිසයි. ඒ නිසා දණිස් කට්ටේ තිබෙන්නේ පිටි වගේ දෙයකු යි. එය පයවි ධාතුව යි.

37 වෙනි දවස (දත් පයවි ධාතුව යි)

ඇත් දළ කැල්ලක් කුඩු කර පිටි කරන්නට පුළුවන්. නැත්නම්, පිටි වගේ වන තෙක් ගලගාන්නට පුළුවන්.

මේ වගේම අපේ දතක් කුඩු කරන්නට පුළුවන්. දතක් එසේ පිටි වගේ වන තෙක් සම්පූර්ණයෙන් කුඩු කළහොත්, නැත්නම් ගලගැවොත් දතක් ඉතිරිවනවා ද? නැහැ. පිටි වගේ දෙයක් ඉතිරි වනවා. ඒ පිටි ටික පෙන්නා “මේ තිබෙන්නේ දතක්” කියලා කියන්නට පුළුවන් ද?

බැහැර. දහ පිටි කරන්නට පෙරත්, දතේ තිබුණේ මේ පිටි වගේ දෙයක් පමණ යි. දහ හැඳිලා තිබෙන්නේ මේ පිටි ටිකක් එකට එකතුවෙලා කැටිවෙලා තිබෙන නිසයි. එසේ නම් දහක් කියා දෙයක් තිබෙනවා ද? නැහැ. තිබෙන්නේ පිටි ගොඩක් පමණ යි. අපේ ඇගේ ඇති සියලුම ඇටවල තත්ත්වය මෙය යි.

38 වෙනි දවස (නියපොත්තු පයවි ධාතුව යි)

දහක් වගේම නියපොත්තක් බිලේඩි තලයක් වැනි දෙයකින් පිටි වගේ වන තෙක් සුරන්නට පුළුවන්. එලෙසින් නියපොත්තක් සම්පූර්ණයෙන් සිරුවොත් නියපොත්ත නැති වී ගොස් පිටි ටිකක් පමණක් ඉතිරි වනවා. නියපොත්ත සෑදී තිබෙන්නේ මේ පිටි ටිකක් එකට එකතුවෙලා කැටිවෙලා තිබෙන නිසයි. එම නිසා නියපොත්තේ ඇත්තේ පිටි ගොඩකු යි. පිටි ගොඩක් විනා නියපොත්තක් කියලා දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් නැහැ.

39 වෙනි දවස (මස් පයවි ධාතුව යි)

උම්බලකඩ කැල්ලක්, කරවල කැල්ලක් අපට අඹරා පිටි කරන්නට පුළුවන්. උම්බලකඩ කියන්නේ මාළුවකුගේ වේළන ලද මස් වලට යි. කරවල කියන්නේ මාළුවකුගේ වේළන ලද මස් වලට යි.

මේ වගේම අපේ ඇගේ ඇති මසුත් අඹරා පිටිකර දාන්නට පුළුවන්. අපේ ඇගේ ඇති මස්, වතුර ගතිය යනතෙක් වේළලා හරි, එහෙම වේළන්නේ නැතිව හරි මේ විධියට අඹරා පිටිකර දාන්නට පුළුවන්. එසේ කළහොත් කලින් තිබුණ මස් කැල්ල නැතිවනවා. පිටි ටිකක් පමණක් ලැබෙනවා. මෙම නිසා, අපේ ඇගේ මස් සෑදී තිබෙන්නේ මේ පිටි ටිකක් එකට එකතුවෙලා කැටිවෙලා තිබෙන නිසා. එම නිසා මස්වල ඇත්තේ පිටි ගොඩක් පමණ යි. මස් කියා දෙයක් නැහැ.

40 වෙනි දවස (සම පයවි ධාතුව යි)

බෙරයකට හරි, රබානකට හරි ගසා තිබෙන සමක් පිටි වගේ වන තෙක් සුරන්නට පුළුවන්, අඹරන්නට හරි පුළුවන්. බෙරයක හරි රබානක හරි තිබෙන්නේ වේළන ලද සමකු යි.

අපේ ඇගේ ඇති සමත්, මෙසේ වේළලා හරි, වේළන්නේ නැතිව හරි, අඹරා පිටි කරන්නට පුළුවන්. එසේ කළ හොත් සම නැතිවී

යනවා. පිටි ටිකක් පමණක් ඉතිරි වනවා. මේ නිසා සම සෑදී තිබෙන්නේ මේ පිටි වගේ දෙයකිනු යි. එම නිසා පිටි ගොඩක් විනා සම කියා දෙයක් නැහැ. මේ පිටි වගේ දෙයට කියන්නේ පඨවි ධාතුව කියලා.

41 වෙනි දවස

ඔබ ඇටසැකිල්ලක් දැක ඇති නේද? මේ ඇටසැකිල්ලත් සම්පූර්ණයෙන්ම අඹරා පිටිකර දාන්න පුළුවන්. එසේ කළහොත් ඇටසැකිල්ල ඉතිරිවනවා ද? නැහැ. ඉතිරිවන්නේ පිටි ගොඩක් පමණ යි.

ජීවත්වන අපගේ ඇගේ ඇති ඇටසැකිල්ලත් මේ වගේම යි. අපේ ඇගේ ඇති මුළු ඇටසැකිල්ලම අඹරා පිටිකරන්න පුළුවන්. එවිට ඇටසැකිල්ල ඉතිරිවනවා ද? නැහැ. ඉතිරිවන්නේ පිටි ගොඩක් පමණ යි. ඒ පිටි ගොඩේ ඇටසැකිල්ලක් නැහැ. ඒ පිටි ගොඩේ ආත්මයක් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ පිටි ගොඩේ මමකු කියලා කෙනකු සිටිනවා ද? නැහැ.

මේ විධියට කොයි දෙයක් පිටි කළත් එය ඇල්ලූ විට තදට හරි බුරුලට හරි අතට දූනෙනවා. එය පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණය යි.

42 වෙනි දවස

මේ වගේම අපේ ශරීරයේ ඇති සියලුම කොටස්වල වතුර ගතිය ඉවත් කර සම්පූර්ණයෙන්ම කුඩු කර හෝ අඹරා හෝ පිටි කර දාන්න පුළුවන්. එසේ කළහොත් මේ ඇඟට මොකද වන්නේ. මුළු ඇඟම නැතිවී යනවා. පිටි ගොඩක් පමණක් ලැබෙනවා.

එතකොට මුළු ශරීරයේම තිබෙන්නේ පිටි ගොඩකුයි, වතුර ගොඩකුයි පමණ යි. ඒ පිටිගොඩේ ශීතලක් හරි උෂ්ණයක් හරි තිබෙනවා. එය සුළඟින් පිම්බී තිබෙනවා. මේවායේ මමෙක් කොයින් ද? ආත්මයක් කොයින් ද? ඒ නිසා අනාත්ම යි.

දැන් සිතන්න මේ මුළු ඇඟම මේ විධියට පිටි කළා කියා. මෙසේ පිටි කළාට පසුව ඒ පිටි ටිකක් වේගයෙන් හමනා සුළඟක පා කර හැරියා කියා සිතන්න. එවිට පිටි ටිකක් නැතිවී යනවා. මොනවා ද ඉතිරිවන්නේ? කිසිවක් ම නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස්.

43 වෙනි දවස (පයවි ධාතු වට සංඥාවෙන් මුද්‍රා වනවා)

අපි හාල් පිටි ටිකක් බැඳ, පැණි දා අනා ඒ පිටිවලින් ටිකක් ගුළි කරනවා. ඉතිරි පිටි ටික හැඩයකට කපනවා. ගුළි කළ විට අපි කියනවා අග්ගලා කියලා. හැඩයකට කැපූ ඒවාට අපි කියනවා අළුවා කියලා.

මේ අග්ගලාත් අළුවාත් හැඳුවේ එකම පිටිවලින් නිසා ඒ දෙකේ ම තිබෙන්නේ එක ම පිටි යි. රවුමට තිබෙන නිසා අග්ගලා කියනවා. හැඩයකට තිබෙන නිසා අළුවා කියනවා. අපට ඇසට පෙනෙන හැඩය අනුව ඒවා හඳුනාගන්න අළුවා අග්ගලා ආදී නම් දාගෙන තිබෙනවා. අළුවා කීවත්, අග්ගලා කීවත්, ඒ දෙකේම තිබෙන්නේ පිටි ටිකක් පමණ යි. අළුවා අග්ගලා ආදී නම් අපි සිහින් දාගෙන සිටිනා නම් (සංඥා) පමණ යි.

44 වෙනි දවස (පයවි ආදී ධාතු හැර ශරීර කොටස් නැහැ)

මේ වගේම තමයි අපේ ඇඟත්. අග්ගලා, අළුවා එකම පිටි ටිකෙන් සැඳුවා සේ, මේ ඇඟේ ඇති නොයෙක් කොටසුත් එකම පිටි ටිකකින් නොයෙක් හැඩයට හැඳිලා තිබෙනවා. ඒ එක එක කැලිවලට අපි නොයෙක් නම් දාගෙන තිබෙනවා හඳුනා ගැනීම සඳහා.

නියපොත්ත කියනවා, දත කියනවා, ඇට කියනවා, කෙස් කියනවා, ලොම් කියනවා, අත කියනවා, කකුල කියනවා මේ වගේ නොයෙක් නම් මේ ඇඟේ ඇති කොටස්වලට අපි දාගෙන තිබෙනවා.

කොයි නම්, කොයි කොටසට දාගෙන අපි කථා කළත්, මුළු ඇඟේ ම ඇත්තේ පිටි ගොඩක් පමණයි. මමෙක් නැහැ. අත කීවට එය පිටි ගොඩක් පමණ යි. කකුල කීවත් එයත් පිටි ගොඩක් පමණයි. ශරීරයේ ඇති අනෙක් කොටසුත් මෙලෙසම යි.

45 වෙනි දවස (පයවි ධාතුව ආපෝ ධාතුවෙන් බැඳිලා)

අග්ගලා හදන්න තිබෙන පිටි ටික නිකම්ම ගුළිවන්නේ නැති නිසා, ඒවා ගුළි කරන්න පැණි වගේ මොනවා හරි වතුරක් දමන්නට ඕනෑ. එසේ පිටිවලට වතුරක් දැමීමේ නැත්නම්, පිටි ටික ගුළි කරන්නට බැහැ. විසිරිලා යනවා.

මේ වගේම අපේ ඇඟේ ඇති පිටි ගොඩක් නොයෙක් හැඩවලට හැඳෙන්න වතුර මිශ්‍ර වෙලා තිබෙනවා. වතුරගතිය නිසා අපේ ඇඟේ ඇති පිටිත් නොයෙක් හැඩවලට ඇලිලා තිබෙනවා. මේ වගේ පිටි

ටිකක් වතුරෙන් ඇලිලා ඇලිලා ගුළිවෙලා තිබෙනවා වගේ තත්ත්වයකුයි මේ අපේ ඇගේ තිබෙන්නේ.

46 වෙනි දවස (ආපෝ ධාතුචේ ඇත්තේ කුඩා අණු කොටස්)

අපේ ඇගේ ඇති වතුරවල තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමට මේ උපමාව ගැන සිතන්න.

අපි වතුර බිංදුවක් කන්නාඩියක් උඩට දානවා. ඒ වතුර බිංදුව දැන් අපට පෙනෙනවා. දැන් බිලේඩ් තලයක් රැගෙන ඒ වතුර බිංදුව සමතලා කරනවා. එවිට කුමක් ද සිදු වන්නේ? වතුර බිංදුව නොපෙනී යනවා. වතුර බිංදුව ඉතා කුඩා කැලිවලට කැඩීලා ඇසට පෙනෙන්නේ නැතිව යනවා. නැවත වරක් විසුරුවා හැරිය වතුර බිංදුව බිලේඩ් තලයෙන් එකතු කරනවා. එවිට නැවතත් වතුර බිංදුව තිබෙනවා.

මෙයින් අපට පෙනෙනවා, වතුර බිංදුව වුවත් අපේ ඇහැටවත් පෙනෙන්නේ නැති තරමට දූවිලි වගේ ඉතා කුඩා කැලි වලට කඩලා දාන්නට පුළුවන් බව.

අපේ ඇගේ ඇති වතුරත් මේ වගේම දූවිලි වගේ ඉතා කුඩා කැලි වලට කඩා විසුරුවා දාන්නට පුළුවන්. එසේ කළ හොත් ඇගේ ඇති වතුරත් දූවිලි වගේ ඉතා කුඩා කැලි වලට කැඩීලා නොපෙනී යනවා.

47 වෙනි දවස (ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට ප්‍රඥාව ඕනෑ)

අග්ගලා ගෙඩියක් සෑදූ පිටි ටිකයි, වතුර ටිකයි වගේ, මේ ඇඟ සෑදී ඇති පිටි ටිකයි, වතුර ටිකයි දූවිලි වගේ ඉතාමත්ම කුඩා කැලි වලට කඩා විසුරුවා දාන්නට පුළුවන් බව දැන් අපි දන්නවා. එසේ කළ හොත් මේ මුළු ඇඟම පිටි ගොඩක්, දූවිලි ගොඩක් වගේ. බැලූ බැල්මට ඒ පිටිගොඩ නැත්නම් දූවිලි ගොඩ පෙනෙන්නේ නැහැ.

ජනේල අතරින් ඉර එළිය ගේ ඇතුළට වැටුන විට, ඒ ඉර එළිය ඇතුළේ ඉතා කුඩා දූවිලි කැලි එහේ මෙහේ ගමන් කරනවා පෙනෙනවා. ඉර එළිය ජනේලය අතරින් ගේ ඇතුළට වැටුනේ නැත්නම් එහෙම පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ ඉර එළිය වගේම නුවණ කියන එළිය නැත්නම් අපේ ඇගේ ඇති මේ කියන දූවිලි වගේ තත්ත්වය පෙනෙන්නේ නැහැ.

48 වෙනි දවස (ඉතා සියුම් පයවි ආදී ධාතු නිකරම වෙනස් වනවා)

දැන්, අළු ගොඩකට ගලකින් වේගයෙන් ගැසුවොත්, ඒ අළු ටික විසිරී සුළගේ පාවෙන හැටි සිතන්න.

දැන් සුවඳ කුරක් හරි, වෙනත් දුම් එන දෙයක් හරි දල්වා ඒ දුම දෙස බලන්න. ඒ දුම සුළඟ නැති විට රැල්ලක් වගේ උඩට යනවා. සුළඟ හමන විට එහාට මෙහාට ගමන් කරනවා. දැන් ඒ දුම් රැල්ල දෙස හොඳට ළංවී ඉතා හොඳින් බලන්න. ඉතාමත්ම කුඩා දුම් කැලි වෙන් වෙන්ව උඩට උඩට යන විට, පහළින් තව තවත් කුඩා දුම් කැලි උඩට එනවා පෙනෙනවා. අපට දුම් රැල්ලක් වගේ පෙනුණට, එය එකම දෙයක් නො වෙයි. ඉතාමත් ම කුඩා දුම් කැලි නිකරම වෙනස් වෙවී උඩට යන එකයි, අපට දුම් රැල්ලක් වගේ පෙනුණේ. දුම් රැල්ල ගමන් කරනවා වගේ පෙනෙන්නේ එය ගමන්කරන නිසා නො වෙයි. ඉතා කුඩා දුම් කැලි සුළඟ නිසා එහායින් එහායින් ඇතිවීම නිසයි එය ගමන් කරනවා වගේ පෙනෙන්නේ.

අපේ ඇඟක් හරියට මෙන්න මේ දුම් රැල්ල වගේම යි. නිකරම වෙනස්වෙවී තිබෙන අර කලින් කියූ පිටි වගේ තත්ත්වය, අපට පෙනෙන්නේ වෙනස් නොවී නිකරම එකවගේ තිබෙන ඇඟක් වශයෙන්. සිත නිසා ඇතිවන වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වන විට, එහායින් එහායින් ඇතිවන ඒ පිටි වගේ දේ අපට පෙනෙන්නේ වැනෙනවා, ක්‍රියා කරනවා, ගමන් කරනවා වගෙයි. ඒක හරියටම අර දුම් රැල්ල ගමන් කරනවා වගේ පෙනීම වගේ ම යි. දුම් රැල්ලේ ඉතා කුඩා දුම් කැලි සම්පූර්ණයෙන් ම නැත්තට ම නැතිවෙලා යනවා වගේ, මේ ඇඟෙන් ඒ කියූ පිටි වගේ තත්ත්වය හැම මොහොතේ ම නැත්තට ම නැතිවෙලා යනවා. පිටි වගේ, දූවිලි වගේ ඇඟේ පවත්නා මේ තත්ත්වය නැත්තටම නැතිවෙලා යන විට, ඒ දූවිලි වගේ කොටස් වල එල්ලිගෙන ඇතිවන සිකුන් නැත්තටම නැතිවෙලා යනවා. ඇඟයි සිකයි ඔය විධියට නැත්තට ම නැතිවෙලා යන විට "මම" කියා ගන්නට කිසිවක් ඉතිරි වන්නේ නෑ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස්. අනාත්ම යි.

එම නිසා මෙය තේරුම් ගන්න. අපේ ශරීරයේ ඇති වතුර කොටසයි, පිටි ගොඩයි, දූවිලි වගේ ඉතාම කුඩා කැලිවලින් සෑදී තිබෙන්නේ. ඒ කුඩා කැලි දූවිලි වගේ, දුම් වගේ නිකරම විසිරෙනවා.

එහෙම විසිරී යන කුඩා දූවිලි වගේ කැලින් එක විධියට තිබෙන්නේ නැහැ. හැම මොහොතෙම නැතිවෙනවා. ඒ වගේම ඇතිවනවා. නැවතත් නැතිවනවා. නැවතත් ඇතිවෙනවා.

ඇසිපිල්ලක් ගසන විට, ඒ ඇසිපිල්ල ගැසීමට පෙර තිබුණ මේ ඇඟේ දූවිලි වගේ කොටස්, ඇසිපිල්ල ගසා නිම වන විට එකක්වත් නැහැ. සියල්ල ම නැතිවෙලා යනවා. තිබෙන්නේ අලුතින් හැදුණ ඒවා.

49 වෙනි දවස (නිතරම ඇතිවන, නැතිවන නාම-රූප වල ඉතිරි වන දෙයක් නැහැ)

අපේ ඇඟේ තිබෙන්නේ කලින් දැක්වූ පරිදි නිතරම වෙනස්වන දූවිලි වගේ තත්ත්වයකුයි, නිතරම වෙනස්වන සිතකුයි පමණ යි. මොහොතක් ගතවන විට මුළු ඇඟම සෑදී තිබෙන දූවිලි වගේ ඉතා කුඩා කැලි සියල්ල ම නැතිවෙනවා. ඒ වගේම එවිට තිබුණ සිත් ටිකක් නැතිවෙනවා.

ඊළඟ මොහොතේ තිබෙන්නේ අලුතින් හැදුණු දූවිලි වගේ කුඩා කොටස් හා අලුතින් ඇතිවූ සිත් ගොඩකු යි. මෙසේ මෙය නිරන්තරයෙන්ම සිදුවෙනවා. මෙහෙම සිදුවන ක්‍රියාවේ මොනව ද තිබෙන්නේ? මොනව ද ඉතිරි වන්නේ? කිසිවක් නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස්. එසේ නම් එහි “මමෙක්” කොයින් ද? “මමෙක්” නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම අනාත්ම යි.

50 වෙනි දවස (මුළු ලෝකය ම හිස්)

මෙන්න මේ කලින් කියූ “සම්පූර්ණ හිස්” තත්ත්වය මුළු ලෝකයට ම පොදු යි. එය දැනගැනීමට මේ ටික සිතන්න.

අපේ ඇඟ වගේම දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, භූතයන්, තිරිසනුන් ආදී සියලුම සත්ත්වයන්ගේ ශරීරත්, මේ අපි වගේම දූවිලි ගොඩක් වගේ ඉතා කුඩා කැලි වලින් සෑදී තිබෙන්නේ. අපි වගේම සියලුම සත්ත්වයන්ගේ ම තිබෙන්නේ නිතරම ඇතිවී ඇතිවී, නැතිවී නැතිවී යන මේ දූවිලි වගේ තත්ත්වයකු යි. අපි දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, තිරිසනුන්, යකුන් ආදී වශයෙන් ව්‍යවහාර කළත් එවැනි සත්ත්වයෝ නැහැ. තිබෙන්නේ දූවිලි වගේ ඇතිවෙවී නැතිවෙවී යන තත්ත්වයකු යි. එම නිසා සත්ත්වයන් සියලු දෙනා ම කිසිවක් නැති “හිස්” බවක් පමණ යි.

51 වෙනි දවස (ලෝකයම ශුන්‍යයි, හිස්)

පණ නැති සියලුම දේවල් කිසිවක් ඉතිරි නොවී හිස් වී යන හැටි බැලීමට මේ පහත දේවල් ගැන සිතන්න.

අග්ගලා ගෙඩියක් ගෙන කුඩු කර පිටි කර දාන්න. එවිට අග්ගලා ගෙඩිය නො පෙනී යනවා. පිටි ටිකක් පමණක් ඉතිරි වනවා.

අළුවා, කැල්ලක් කුඩු කර පිටි කර දාන්න. අළුවා කැල්ල නැතිවී යනවා. පිටි ටිකක් පමණක් ඉතිරි වනවා.

දැන් ගඩොල් කැටයක් කුඩු කර පිටි කර දැමීමා කියා සිතන්න. ගඩොල් කැටය නැතිවී යනවා. පිටි වගේ පස් ටිකක් ඉතිරි වනවා.

ගල් කැටයක් කුඩු කර පිටි කළා කියා සිතන්න. දැන් ගල් කැටය නැතිවී යනවා. පිටි වගේ තත්ත්වයක් පමණක් ඉතිරිවනවා.

දැන් මුළු ගෙදරම කඩලා පිටි වගේ කුඩු කළා කියා සිතන්න. එවිට ගෙය නැතිවී යනවා. පිටි වගේ පස් ගොඩක් ඉතිරි වනවා.

දැන් විශාල ගල් පර්වතයක් කුඩු කර පිටි කළා කියා සිතන්න. එවිට ගල් පර්වතය නැතිවී යනවා. පිටි ගොඩක් පමණක් ඉතිරිවනවා.

දැන් මේ වගේ මුළු ලෝකයේ ම තිබෙන දේවලුයි, ලෝකයේ ම සිටින සියලුම සත්ත්වයෝයි කුඩු කර පිටි කර දැමීමා කියා සිතන්න. එවිට මොනව ද ලෝකයේ ඉතිරි වන්නේ? කිසිවක් නැහැ. මුළු ලෝකයම දැවිලි වගේ පිටි ගොඩක් වනවා. ඒ පිටි ගොඩක් ඇස්පිල්ලක් ගැසීමට යන වේලාවක් තුළ දී කීපවරක්ම සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වෙනවා. නැවතත් ඇති වනවා. දැන් සිතන්න ඒ පිටි ගොඩක් දැවිලි වගේ සුළගේ පා කර හැරියා කියා. දැන් මොනව ද පෙනෙන්නේ. කිසිවක් නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස් බවක් පමණ යි.

52 වෙනි දවස (භාවනා අත්දැකීම් තුළින් “මම” කියන හැඟීම නැති කළ හැකි යි)

මුළු ලෝකය ම මේ වගේ දැවිලි වගේ තත්ත්වයකින් හැදීලා තිබෙන්නේ. මේ වගේ දැවිලි වගේ විසිරෙන තත්ත්වයකුයි ලෝකයේ පවතින්නේ. ඒ දැවිලි වගේ ඉතාම කුඩා ඇහැට පෙනෙන්නේවත් නැති කොටසුත් නිතරම නැතිවෙලා යනවා. ලෝකය කියන්නේ, “මම” කියන්නේ මේ වගේ තත්ත්වයකට යි. සියලුම සත්ත්වයෝ, බ්‍රහ්මයෝ, දෙවියෝ, මනුෂ්‍යයෝ, අමනුෂ්‍යයෝ, තිරිසන්හු, අපායේ

සත්ත්වයෝ, ඒ වගේම මේ සියලුම ලෝකයී, මෙන්ම මේ වගේ දූවිලි වගේ විසිරෙන නිතරම නැති වී නැතිවී, ඇතිවී ඇතිවී යන තත්ත්වයක් පමණ යි. ඒ දූවිලි වගේ කොටස්වල එල්ලීගෙන ඇතිවෙන සිතුවත් මෙසේම නිතර ම නැතිවෙනවා.

මෙවැනි තත්ත්වයක් තුළ මමෙක් කියලා, සත්ත්වයකු කියලා කෙනකු කොයින් ඉතිරි වනවා ද?

මේ තත්ත්වය හරියට නුවණින් දැක්කොත්, භාවනා කරන විට එය තමාට ම වැටහී ගිය හොත්, “මම” කියන හැඟීම නැති වනවා. මෙය නො තේරුණ මෝඩකම නැත්තටම නැතිවී යනවා.

මේ තත්ත්වය දැක, නිවනින් සැනසීමට නම්, ඉදිරියේ ඇති අනිත්‍ය භාවනාව ද කර, එහි අවසානයේ දැක්වෙන පරිදි කටයුතු කරන්න. මේ ඉදිරියේ ලියා ඇති කරුණු ද සිතේ තබාගන්න.

෧ 12.00 ට පමණ මිනිහෙක් නින්දෙන් නැගිට දැන් ඉර පායයි, දැන් ඉර පායයි කියා සිතනවා. එසේ ඔහු කොපමණ සිතුවත්, ඉර පායන නියම වේලාවට යි ඉර පායන්නේ.

තව මිනිහෙක් පැළයක් අද සිටවනවා. ඊට පස්සේ සිතනවා “අද හෙටම මේ පැළය ලොකු වෙයන්, අද හෙටම මල් වරෙන්, අද හෙටම ගෙඩි වරෙන් කියා”. එසේ ඔහු සිතුවට ගත ලොකු වන වෙලාවට යි ගත ලොකු වන්නේ. මල් එන වෙලාවට යි මල් එන්නේ. ගෙඩි එන වෙලාවට යි ගෙඩි එන්නේ.

මේ වගේම තමයි නිවනත්. නිවන ලැබීමට තරම් සුදුසු මට්ටමකට සිත දියුණු වූ පසුව යි නිවන ලැබෙන්නේ. අපි සිතන විධියට නො වෙයි. නිවනත් අනාත්ම යි.

ඒ නිසා, නිවන ගැනවත් ආශාවක් ඇති කර ගෙන භාවනා කරන්නට හොඳ නැහැ. නිවනට තිබෙන ආශාවක් අත්හැර මේ භාවනාවත් කරන්නට ඕනෑ. කිසිම දෙයක් ගැන ඇලීමක් ගැටීමක් නැතිව මැදහත්ව සිට භාවනා කරන්නට ඕනෑ.

අනිත්‍යය (අනිච්චානුපස්සනා)

පොත අවසානය දක්වා 3 වරක් කියවන්න. ඊට පසුව මෙසේ කටයුතු කරන්න. මෙහි පළමුවෙන් ම දක්වා ඇත්තේ බැලූ බැල්මට පෙනෙන අනිත්‍යතාවය ගැන භාවනා කිරීමට කරුණු ස්වල්පයකි. පසුව පඤ්චස්කන්ධයේ අනිත්‍යතාවය ගැන කරුණු දක්වා ඇත. ඤාණයක් ඤාණයක් පාසා ඇතිවන අනිත්‍යතාවය පොත අවසානයේ ඇති පරිදි ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසයන් පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව ලැබෙනු ඇත.

මෙහි ලියා ඇති කරුණු එසේ වන්නේ කෙසේදැයි අවබෝධ කර ගත යුතු ය. උදාහරණයට ලා දල්ලේ කොළය මෝරන විට නැහැ කියා ලියා තිබෙන විට, ලා දල්ලේ තිබුණ වණිය, මෘදු මොලොක් භාවය, පියකරු භාවය ආදිය වෙනස් වී, මේරු කොළයේ තත්ත්වය ඇති වී ඇති හැටි අවබෝධ වී යා යුතු ය. පුංචි කාලේ සම, ලොකුවන විට නැහැ කියා ලියා තිබුණොත්, කුඩා කල තිබුණ පැහැපත් මෘදු ළපටි සම දැන් ගොරහැඬි වී, තද වී, රැළි වැටී, වෙනස් වී ඇති හැටි අවබෝධ විය යුතු ය. මෙසේ සෑම කරුණක් ම අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය.

එක් එක් දිනකට ලියා ඇති කරුණු මෙසේ අවබෝධ කර ගෙන බොහෝ වාර ගණනක් ඒ පිළිබඳව සිතන්න. එවිට එම කරුණු සිතේ තැන්පත් වන ස්වභාවයක් ඇති වේ. එම කරුණු පසුවට අමතක වුවත්, මෙම සිතේ තැන්පත් වන ස්වභාවය ප්‍රමාණවත් ය.

මෙසේ අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පසුව මේ පොතේ අවසානයේ ලියා ඇති පරිදි භාවනා කරන්න. කෙදිනක හෝ නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට මෙම භාවනාව ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වනවා ඇත. එසේම වේවා!

පළමු දවස (බුන්මයන් අනිත්‍ය යි)

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩින විට ඊරියක් දැක සිතහ පහළ කළා. ආනන්ද භාමුදුරුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතහ පහළ කළේ කුමක් නිසාදැයි විමසුවා. එවිට බුදුරදුන් ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට ඒ ඊරිය පෙන්නා මෙසේ වදාළා. ‘‘ආනන්දය, මේ ඊරිය කාශ්‍යප බුද්ධ කාලයේ පිළිකල් භාවනාව වඩා බුන්ම ලෝකයේ ඉපැදුණා. දැන් බුන්ම ලෝකයෙන් චුතවෙලා අවුත් කුමයෙන් ඊරියකු වී ඇති හැටි බලන්න.’’

මේ අනුව පෙනෙනවා සැමදාම බුන්මයන්ට බුන්මයන් වගේ සිටින්න බැහැ. බුන්ම ලෝකයෙන් චුතවනවා. බුන්ම ලෝකයෙන් චුතවී, සුගතියක ඉපැදී, ඊට පසුව හරකකු බල්ලකු වගේ තිරිසන් සතකු වන්නටත් පුළුවන්. ප්‍රේතයකු-යකකු-මනුෂ්‍යයකු වන්නටත් පුළුවන්, අපායේ උපදින්නටත් පුළුවන්.

ඒ නිසා බුන්මයන් අනිත්‍යයට යනවා. සදාකල්ම බුන්මයන් වගේම සිටින්නට බැහැ. දැන් සිටින බුන්මයෝත් මේ විධියට නැතිවනවා. පෙර සිටිය බුන්මයෝත් නැතිවුණා. මතු කලෙක බුන්ම ලෝකයේ ඉපැදෙන කවුරු චුවත් නැතිවී යනවා. එසේ නැතිවී යන නිසා බුන්මයෝ අනිත්‍ය යි. බුන්මයෝ අනිත්‍ය යි. බුන්මයෝ අනිත්‍ය යි. බුන්මයෝ පමණක් නො වෙයි, සමහර බුන්ම ලෝකත් කල්ප විනාශයේ දී නැතිවෙලා යනවා. ඒ නිසා බුන්ම ලෝකත් අනිත්‍ය යි.

දෙවන දවස (දෙවියන් අනිත්‍ය යි)

දිනක් දිව්‍ය ලෝකයේ සිටි සුබුන්ම කියන දෙවියන්ගේ දේවගනන් 500 ක්ම එක්වරම මැරී අපායේ ඉපැදුණා. මෙය දුටු ඒ දෙවියෝ බොහොම දුක්වුණා. හයවුණා. තමන්ටත් කුමක් ද සිදුවන්නේ කියා බැලුවා. තමනුත් තව දින හතකින් මැරී අපායේ උපදින බව දැක දුක්වී හයවී බුදුරදුන් ළඟට පැමිණියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළා. ඒ අසා මේ දෙවියෝ සෝවාන් වුණා. සෝවාන් වූ නිසා අපායෙන් ගැලවුණා.

දැන් සිටින ශක්‍ර දෙවියෝත් ආයුෂ ගෙවී දිව්‍ය ලෝකයෙන් තමන් චුතවන බව දැක බියට හා කනගාටුවට පත්වුණා. පසුව බුදුරජාණන්

වහන්සේ හමුවට පැමිණියා. බුදුරජුන් ඔහුට දීඝායු පැතුවා එම නිසා ඔහුට නැවතත් ශක්‍රයා වී සිටීමට දීඝායුෂ ලැබුණා.

මේ අනුව සියලු ම දෙව්වරුන් දිව්‍ය ලෝකයෙන් චූත වනවා. අද දෙවියකු වී සිටියට, හෙට වෙන විට දිව්‍ය ලෝකයෙන් චූතවී අපායේ යන්නටත් පුළුවන්. තිරිසන් සහකු වන්නටත් පුළුවන්. වැසිකිළි වළක පණුවකු වී උපදින්නටත් පුළුවන්. දෙවියන්ට සදාකල් ම දෙවියන් වී සිටින්නට බැහැ. ඒ නිසා දෙව්වරු නැතිවනවා. දෙව්වරු අනිත්‍ය යි.

පෙර සිටිය දෙව්වරුන් නැතිවුණා. දැන් සිටින දෙව්වරුන් නැතිවනවා. පසුකලෙක දෙවියකු වී උපදින දෙව්වරුන් නැතිවනවා. මෙසේ දෙව්වරුන් නැතිවන නිසා දෙව්වරුන් අනිත්‍ය යි. දෙවියන් පමණක් නො වෙයි, සියලු ම දිව්‍ය ලෝකත් කල්ප විනාශයේ දී විනාශ වී යනවා. ඒ නිසා දෙව්වරුන් අනිත්‍ය යි. දිව්‍යලෝකත් අනිත්‍ය යි.

3 වන දවස (මිනිසුන් අනිත්‍ය යි)

මේ ලෝකයේ සිටින සෑම මනුෂ්‍යයෙක් ම මැරී නැතිවී යනවා. සෑම සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලාමත් පිරිනිවන් පෑවා. සෑම පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාමත් පිරිනිවන් පෑවා. සෑම රහතන් වහන්සේලාමත් පිරිනිවන් පෑවා.

මහා ඍද්ධි සම්පන්න මුගලන් මහරහතන් වහන්සේත් පිරිනිවන් පෑවා. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ මුළු මහ පොළවම මහපට ඇඟිල්ලෙන් සෙලෙව්වා. අපායට වැඩි අපායේ ගින්දර නිවා ධර්මය දේශනා කළා. ශක්‍රයාගේ දිව්‍ය විමානය සෙලෙව්වා. ඒ කොපමණ ඍද්ධි තිබුණත් මරණය වළක්වන්න ඒ ඍද්ධිවලට බැහැ. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේත් පිරිනිවන් පෑවා.

සෑම රජ කෙනෙක්ම මැරුණා, ජනාධිපතිවරු, අගමැතිවරු, මැති ඇමතිවරු මේ කොයි කවුරුත් මැරෙනවා. සෝවාන් නොවී සිටින කවරකු වුවත් මැරී තිරිසනකු වන්නටත් පුළුවන්. ප්‍රේතයකු , යකකු වන්නටත් පුළුවන්. අපායේ යන්නටත් පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩි සිටි කාලයේ 80 කෝටියක් ධනය තිබුණ නෝදෙය්‍ය කියන සිටුවරයා මැරී ඒ ගෙදර ම බල්ලකු වී ඉපැදුණා.

මිනිසුන් කෝටියක් පමණ මැරුණාට පසුව එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් පමණක් මිනිහකු වී හරි, දෙවියකු වී හරි සුගතියක උපදිනවා. අනික් මිනිසුන් සෑම දෙනාම වගේ උපදින්නේ අපායේ - තිරිසන් ලෝකයේ - ප්‍රේත ලෝකයේ - එහෙම නැත්නම් අසුර ලෝකයේ. දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ නියපොත්ත උඩට පස් ටිකක් අරගෙන ඒ පස් ටික පෙන්නා මෙසේ වදාළා “මිනිහෙක් මැරී නැවත මිනිහකු හරි දෙවියකු හරි වන්නේ මේ නියපොත්ත උඩ තිබෙන පස් ටික විතර ඉතා සුළු දෙනෙක් පමණ යි. මිනිහකු මැරී සතර අපායේ උපදින ගණන මේ මුළු මහ පොළවේ ම පස් තරම් අති විශාල යි.” මේ වගේ භයානක තත්ත්වයක යි අප සිටින්නේ. මේ විධියට සියලු ම මිනිසුන් මැරී නැතිවී යන නිසා මිනිසුන් අනිත්‍ය යි.

4 වන දවස (මළ මිණියක් නැති වනවා)

මිනිසුන් මැරුණාට පසුව මළමිනියක් නැතිවී විනාශ වී යනවා. අනිත්‍යයට යනවා. මැරී දවසක් දෙකක් යන විට කළුපාට වෙනවා. පසුව ඉදිමෙනවා. පුපුරනවා, ඕජස් ගලනවා. පණුවෝ ගසනවා, කුණු වෙනවා, මස් කුණුවී දියවී ගොස් ඇටකටු ටික පමණක් ඉතිරි වනවා. ඒ ඇටකටුත් දිරා පස්වී නැත්තට ම නැතිවෙලා අනිත්‍යයට යනවා.

අතීතයේ සිටි සෑම මිනිසකුටමත් මේ දෙය සිද්ධ උනා. දැන් සිටින මිනිසුන්ට වන්නෙත් මේ ටිකම යි. මතු කලක කොයි කවුරු මිනිසකු වෙලා ඉපැදුනත් ඒ අයට සිදුවන්නෙත් මේ ටිකම යි. මටත්, අපටත් කවදාහරි මේ ටික සිදුවනවා සිදුවනවා ම යි. මේ නිසා මිනිසුන් අනිත්‍ය යි. මිනිසුන් අනිත්‍ය යි. මිනිසුන් අනිත්‍ය යි.

5 වන දවස (සියලු ම සත්ත්වයෝ අනිත්‍ය යි)

මේ වගේම කුරා-කුඹියාගේ පටන් සෑම තිරිසන් සතෙක් ම මැරෙනවා. හැම ප්‍රේතයෙක් ම, හැම භූතයෙක් ම මැරෙනවා. අපායවල් වල සෑම සත්ත්වයෙක් මැරෙනවා. මේ නිසා ලෝකයේ සිටිනා සියලුම සත්ත්වයෝ මැරී නැතිවනවා. ඒ නිසා ලෝකයේ සිටින සියලු ම සත්ත්වයෝ අනිත්‍ය යි. ලෝකයේ සිටින සියලු ම සත්ත්වයෝ අනිත්‍ය යි.

6 වන දවස (අජීවී දේ සියල්ල ම අනිත්‍ය යි)

පණ ඇති සත්ත්වයන් වගේම, පණ නැති සෑම දෙයක් ම වෙනස් වනවා. නැතිවනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

ලා දල්ලක කොළයක් හරි ලස්සන යි. මෘදු යි. ඒ තත්ත්වය මෝරන විට නැතිවනවා. ඒ කොළය මෝරා ඉඳෙන විට කහ පාට වෙනවා. මේරූ කොළයේ තත්ත්වය ඉඳුණු කොළය වන විට නැති වෙනවා. ඉඳුණු කොළයත් බිම වැටී දුඹුරු පාට වී, පසුව දිරා නැත්තට ම නැති වී අනිත්‍යයට යනවා.

කොළයක් මෙන්ම මලක් ගත්තත් මෙහෙමයි. මල් පොහොට්ටුවක තිබෙන තත්ත්වය පිපීගෙන එන විට නැහැ. පිපුන මල පරවුණාට පසුව නැතිවෙනවා. පරවුණ මල පාට වෙනස් වී වේළී නැත්නම් කුණුවී නැත්තටම නැතිවී යනවා.

කොළයක් මලක් මෙන්ම ගෙඩියකුත් මෙහෙමයි. උදාහරණයකට කොස් ගෙඩියක් ගත්තොත්, මුලදී තිබුණ කොස් පාඬාගේ තත්ත්වය එය යම්තම් ලොකු වනවිට නැහැ. එසේ ටිකක් ලොකු වූ පසු කොස්පාඬ කියා කියන්නේ නැහැ. ඒකට පොළොස් ගෙඩිය කියා කියනවා. කොස් පාඬ කියන නමත් නැතිවනවා. පොළොස් ගෙඩිය ලොකු වූ විට ඒකට කොස් ගෙඩිය කියා කියනවා. පොළොස් ගෙඩිය කොස් ගෙඩියක් වන විට ඇට, මදුලු, හිඹිඬි ආදිය ඇතිවී සම්පූර්ණයෙන් ම වෙනස් වනවා. කොස් ගෙඩියත් මෝරා ගොස් ඉඳෙනවා. එතකොට එයට කොස් ගෙඩිය කියා කියන්නේ නැහැ. ඒකට කියන්නේ වරකා හරි, වැල ගෙඩිය හරි කියලා. ඒ වැල හරි වරකා ගෙඩිය බිම වැටී කුණුවී නැතිවී යනවා. මේ නිසා ගෙඩිය හැඳෙන්න පටන් ගත් තැන සිට තිබුණ හැම දෙයක් ම නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා. මේ වගේ ම යි අනෙක් ගෙඩි වර්ගත්.

7 වන දවස

අලුතින් ගත් රෙද්දක් ලස්සන යි. හොඳ පාටක් තිබෙනවා. ඒ රෙද්ද පරණ වන්නට පරණ වන්නට එහි පාට නැතිවී වෙනස්වී ලස්සන නැතිවනවා. පසුව දිරනවා. දිරා ගොස් පස් වී නැත්තට ම නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

ගස් කොළන්, ගෙවල් - දොරවල්, කාර්, බස් වගේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම වෙනස් වනවා. නැතිවනවා. අනිත්‍යයට යනවා. (මේ වගේ නොයෙක් දේවල් අනිත්‍යයට යන හැටි සිතන්න. උදාහරණයකට බස් ඩිපෝවක අබලන් වූ බස් දිර දිරා යමින් තිබෙන හැටි සිතා බලන්න. මේ විධියට සිතට සිහිවෙන නොයෙක් දේවල් නැතිවී අනිත්‍යයට යන හැටි වටහා ගන්න.)

මෙන්ම මේ වගේ ලෝකයේ තිබෙන පණ නැති හැම දෙයක්මත් වෙනස්වනවා, නැතිවෙනවා, අනිත්‍යයට යනවා.

8 වන දවස (ස්වභාවික දේ සියල්ල ම අනිත්‍ය යි)

නියඟය සැමදා ම තිබෙන්නේ නැහැ. වහින විට නියඟය නැතිවෙනවා. වැස්සක් සැමදා ම තිබෙනවා ද? නැහැ. පායන විට වැස්ස නැතිවනවා.

නියඟය වැස්ස වගේම අවිවක් නැතිවනවා. උදේට තිබෙන අවිව දවාලට නැහැ. දවාලට තිබෙන අවිව සවසට නැහැ. රැට අවිව නැතිවී කළු වැටෙනවා. ඒ කළු වැටුණ දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ. උදේට එළිය වැටෙනවා. ඒ එළියක් දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ. රැ වන විට එළිය නැතිවී නැවතත් කළු වැටෙනවා.

ශීතල උෂ්ණය වගේ දේවලුත් මේ වගේම, හැමවිට ම පවතින්නේ නැහැ. අනිත්‍යයට යනවා. උදේට තිබෙන ශීතල දවල් වන විට තිබෙනවා ද? නැහැ. දවල් කාලයේ තිබෙන රශ්මි සවස් වන විට තිබෙනවා ද? නැහැ.

මේ නිසා නියඟය අවිව වැස්ස ශීතල රශ්මිය වැනි දේවලුත් වෙනස් වී නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා. මේ විධියට ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම නැතිවනවා. අනිත්‍ය යි.

9 වෙනි දවස (මහ පොළව, මහ මුහුද වැනි දේත් අනිත්‍ය යි)

මේ තරම් විශාල මහ මුහුද, මහ පොළව වගේ දේවලුත් නැතිවී යනවා. මහ මුහුද කොපමණ නම් චතුරින් පිරිල ද තිබෙන්නේ, ඒ තරම් චතුර තිබෙන මහ මුහුද ඇඟිල්ල තෙමා ගන්නටවත් නොමැති තරමට සිඳී යනවා. කල්ප විනාශයේ දී ඒ මහ මුහුද චතුර බිංදුවක් නැතිව ගොස් ගිනි ගන්නවා. ගිනිගෙන නැත්තට ම නැතිවී යනවා. මුහුදත් එසේ අනිත්‍යයට යනවා.

මේ තරම් විශාල මහ පොළොව කපුරු පිවිටුන තැනක අළුවත් නැතිවී යන්නා සේ කල්ප විනාශයේ දී පිවිටී යනවා. අළුවත් ඉතිරි වන්නේ නැහැ. මහ පොළොවේ ඇති මහ විශාල ගස් කොළන් ගල් පර්වත ආදී සෑම දෙයක් ම පිවිටී නැත්තට ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා මහ පොළොවත් අනිත්‍ය යි.

10 වෙනි දවස (සියලුම සංස්කාර අනිත්‍ය යි)

කල්ප විනාශයක දී සමහර බ්‍රහ්මලෝකත් නැතිවී යනවා. දිව්‍යලෝක සියල්ල ම විනාශ වී නැතිවී යනවා. මේ විධියට දිව්‍යලෝක, බ්‍රහ්මලෝක, මහ පොළොව ආදී මුළු ලෝකයම නැතිවනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

කල්ප විනාශයේ දී ඒ ලෝක එක්කෝ ගින්දරින් පිවිටී නැතිවී, විනාශ වී යනවා. නැත්නම් වතුරෙන් විනාශ වෙනවා. නැත්නම් සුළඟින් විනාශ වෙනවා.

මෙසේ මුළු ලෝකයම විනාශ කිරීමට තරම් සමත් වූ ඒ මහා කල්ප විනාශ ගින්දරත් නැතිවී යනවා. කල්ප විනාශ වතුරත් නැතිවනවා. කල්ප විනාශ සුළඟත් නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

මේ විධියට මේ ලෝකයේ යම්තාක් සත්ත්වයෝ සිටිත් ද ඒ සියලු ම සත්ත්වයෝයි, මේ ලෝකයේ යම්තාක් දේවල් ඇත්ද ඒ සියලු ම දේවලුයි, මේ සෑම දෙයක් ම වෙනස්වී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා සියලු ම සංස්කාර අනිත්‍ය යි.

11 වෙනි දවස (පංචස්කන්ධය)

දැන් මේ පංචස්කන්ධයේ, ඒ කියන්නේ සිත සහිත මෙම ශරීරයේ, අනිත්‍ය බව දැන ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

පංච කියන්නේ 5. ස්කන්ධ කියන්නේ ගොඩ කියන එකයි. මේ සිත සහිත ශරීරයේ කොටස් හෙවත් ගොඩවල් 5 ක් තිබෙනවා.

මේ ශරීරයේ ඇඟක් හා සිතක් තිබෙන බව අපි දන්නවා. අපේ සිතට සැප දුක වගේ වේදනා දැනෙනවා. අපේ සිතත් නොයෙක් දේවල්, බල්ලෙක් කුකුලෙක් පිඟානක් ආදී ලෙසින් හඳුනා ගන්නවා. මේ වගේම අපේ සිතට තරහව ඊර්ෂ්‍යාව කරුණාව වගේ දේවල් ඇතිවනවා. මේ ටිකයි පංචස්කන්ධය කියන්නේ.

මෙය මෙසේ මතක තබාගැනීම පහසු යි. (1) ඇඟ යි (2) සිත යි (3) සිතට දූනෙන වේදනාව යි (4) සිතින් නොයෙක් දේවල් හඳුනා ගැනීම යි (5) සිතට දූනෙන දේවලු යි.

12 වෙනි දවස (සිත් ඇතිවන හැටි)

පළමුවෙන්ම අපේ සිතේ අනිත්‍ය බව දැකීම පහසු යි. ඒ සඳහා අපේ සිත් ඇතිවන්නේ කෙසේ ද කියා බලමු.

අපේ ඇසට රූපයක් පෙනුණ විට අපි ඒ රූපය දකිනවා. ඒ රූපය දකින විට සිතක් ඇතිවනවා.

අපේ කණට ශබ්දයක් ඇසුණ විට, ඒ ශබ්දය අපි අසනවා. ශබ්දය අසන සිතක් අපට එවිට ඇතිවනවා.

මේ වගේම අපේ නාසයට දුගඳක් හරි සුවඳක් හරි වැදුන විට එය අපට දූනෙනවා. ගඳ සුවඳ දූනෙන සිතක් එවිට අපට ඇතිවනවා.

මේ වගේම තමයි අපේ දිවට මොනවා හරි රසයක් ගැවුණ හොත් එය අපට දූනෙනවා. එවිට රස දූනගන්න සිතක් ඇතිවනවා.

මේ වගේම අපේ ශරීරයට කුමක් හෝ ගැවුණ විට ඒ ගැවුණ දේ දූනෙන සිතකුත් ඇතිවනවා.

අපේ මනසට මොනවා හරි සිහි වූ විට එය දූනගන්නා සිතුවත් එවිට ඇතිවෙනවා.

අපේ සිත් ඔන්න ඔය විධියට ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගඳසුවඳ ආදී අරමුණු වැදීම නිසයි හටගන්නේ. එසේ ඇතිවෙන සිත් ඇතිවූ විගස ම නැතිවෙනවා.

මෙය අවබෝධ කර ගන්න. ඊට පසුව, පහත දැක්වෙන විධියට භාවනා කරන්න.

13 වෙනි දවස (සිතේ අනිත්‍යතාවය)

දැන් අපේ සිතේ අනිත්‍ය භාවය දැකීමට මේ විධියට භාවනා කරන්න.

ගිය ආත්මයේ අපට තිබුණ සිත් එකක්වත් දැන් අපිට තිබෙනවා ද? නැහැ. ගිය ආත්මයේ තිබුණ සිත් ගිය ආත්මයේදී ම නැති වී ගියා.

අපි කුඩා කාලේ තිබුණ සිත් එකක්වත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. කුඩා කාලයේ දී තිබුණ සිත් කුඩා කාලයේ දී ම නැතිවී ගියා.

දැන් අවුරුදු 10 කට උඩ දී තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.
 දැන් අවුරුදු 5 කට උඩ දී තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.
 දැන් මාස 6 කට උඩ දී තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.
 දැන් මාසයකට උඩ දී තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.
 දැන් සතියකට උඩ දී තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.
 ඒවා ඒ ඒ කාල වලදී ම නැතිවී ගියා.

ඊයේ තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඊයේ තිබුණ සිත් ඊයේ ම නැතිවෙලා ගියා. දැන් පැයකට උඩදී තිබුණ සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ සියලු ම සිත් ඇතිවූ විගස ම එතනම එතනම නැතිවී ගියා. මේ විධියට සිත වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී යනවා. සිත නැතිවනවා. ඒ නිසා සිත අනිත්‍ය යි.

14 වෙනි දවස

දැන් මොහොතකට කලින් තිබූ සිත දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. එය නැතිවුණා. එය නැතිවුණා කියා සිතූ දෙවන සිත දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒකත් නැතිවුණා. “ඒකත් නැතිවුණා” කියා සිතූ තුන්වන සිත දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒකත් නැතිවුණා. “නැහැ ඒකත් නැතිවුණා” කියා සිතූ හතරවන සිත දැන් තිබෙනවා ද? ඒකත් නැතිවුණා. මෙන්ම මේ විධියට සිත් 10 පමණ අනිත්‍යයට යන හැටි බලන්න. මේ නිසා හැම මොහොතේ ම සිත නැතිවෙනවා. ඒ නිසා සිත අනිත්‍ය යි.

15 වෙනි දවස (සිත හැම වෙලාවෙම නැති වෙවී ගොස් සිතුවිලි පරම්පරාව ම නැතිවෙනවා)

අපිට තරහ ගියා කියා සිතමු. මෙහෙම තරහ වී විනාඩි 5 ක් අපි කාට හරි බනිමින් සිටිනවා. මේ විනාඩි පහ තුළ, තේරුම් ගැනීමට පහසු වීම සඳහා, සිත් 1000 ක් ඇතිවුණා කියා සිතමු.

මේ සිත් 1000 න් පළමු සිත ඇතිවී නැතිවී ගියා. දෙවන සිත ඇතිවුණා නැතිවුණා. තුන්වන සිත ඇතිවුණා නැතිවුණා. හතරවන සිත ඇතිවුණා නැතිවුණා. පස්වෙනි හයවෙනි සිතේ සිට සියලු ම සිත් ඇතිවී නැතිවී ගියා. අන්තිමේ තරහ සිත් 1000 ම නැතිවුණා. දැන් හඳුනන කෙනකු ආවා. සිතහවුණා. තරහ සිත් නැතිවී ගියා.

මේ නිසා මෙය තේරුම් ගන්න. හැම මොහොතේ ම සිත නැතිවී නැතිවී යනවා. ඒ වගේම එක දිගට පවතින සිත් පරම්පරාවක් නැති වී යනවා. මේ නිසා සිත අනිත්‍ය යි.

16 වෙනි දවස (සිත ඇති වන හේතු අනිත්‍ය යි)

අපි රූපයක් බලන විට තිබෙන සිත, ශබ්දයක් අසන විට තිබෙනවා ද? නැහැ. එය නැති වනවා. ඒ ශබ්දය ඇසූ සිතක් හැම වෙලාවෙම තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒකත් නැතිවනවා.

ඒ වගේම නාසයෙන් ගඳසුවඳ දැනගන්නා සිතක් නැතිවෙනවා. දිවට රස දැනෙන සිතක් නැතිවනවා. කායික ස්පර්ශ දැනෙන සිතක් නැතිවෙනවා. මානසික සිතුවිලි දැනෙන සිතක් නැතිවනවා. සියලු ම සිත් ඇතිවනවා. ඇති වූ විගස ම නැතිවනවා. ඒ නිසා සිත අනිත්‍ය යි.

17 වෙනි දවස (සිත ඇතිවන හේතු නැති වන විගසම සිතක් නැතිවනවා)

අපේ කනට ශබ්දයක් ඇසෙනවා. ඒ ඇසුණ ශබ්දය හැම වෙලාවෙම තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ ශබ්දය නැතිවෙනවා. ඒ ශබ්දය නැතිවෙන විට ම, ඒ ශබ්දය ඇසූ සිතක් නැතිවෙලා යනවා.

මේ වගේම අපේ දිවට රසක් දැනෙනවා. ඒ රසත් හැම වෙලාවෙම තිබෙන්නේ නැහැ. නැතිවෙනවා. ඒ රස නැතිවෙන විට ම, ඒ රස දැන ගන්න සිතක් නැතිවනවා.

මේ වගේම අපේ නාසයට දුගඳක් හරි සුවඳක් හරි දැනෙනවා. ඒ ගඳ සුවඳ නැතිවී යනවා. ඒ ගඳ - සුවඳ නැතිවෙන විට ම, ඒ ගඳ සුවඳ දැනගත් සිතක් නැතිවී යනවා.

මෙලෙසින් අපේ කන, නාසය, දිව ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට හමුවන ශබ්ද, ගන්ධ, රස ආදී අරමුණු නැතිවන විට ම, ඒවා දැනගන්නා සිතක් නැතිවනවා. ඒ නිසා සිත ඇතිවන හේතු නැතිවන විට, සිතක් නැතිවී යනවා. මේ නිසා සිත අනිත්‍ය යි.

18 වෙනි දවස (වේදනාවේ අනිත්‍යතාවය)

දැන් අපේ සිතට දැනෙන වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යතාවය බැලීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපේ සිතට සැපයේ දැනෙනවා. දුකක් දැනෙනවා. සැපවත් දුකවත් නැති මැදහත් බවක් දැනෙනවා. ඇඟටයි සිතටයි දෙකට ම මේ වේදනාව දැනෙනවා. අපිට දැනෙන සැප වේදනාව හැම වේලාවේම පවතින්නේ නැහැ. ඒ සැප වේදනාව නැතිවෙනවා. ඒ නිසා සැප වේදනාව අනිත්‍ය යි. මේ වගේම අපට දැනෙන දුකක් වේදනාවන් හැම වේලාවේම තිබෙනවා ද? නැහැ. දුකක් වේදනාවන් නැතිවෙලා යනවා. සැපවත් දුකවත් නැති මැදහත් බවක් හැම වේලාවේම පවතින්නේ නැහැ. ඒකක් නැතිවෙනවා. මේ නිසා වේදනාව අනිත්‍ය යි.

19 වෙනි දවස (හේතු නැති වීමෙන් වේදනාව නැතිවනවා)

අපිට වේදනාවක් ඇතිවන්නේ වේදනාවක් ඇතිවීමට හේතු තිබෙන නිසයි. හේතු තිබෙන විට වේදනාව තිබෙනවා. හේතු නැතිවන විට වේදනාව නැතිවෙනවා. පහත දේවල් ගැන සිතන විට මෙය තේරේවි.

අපේ ඇසට හොඳ රූපයක් දැක්කොත් සාමාන්‍ය කෙනෙකුට සතුටක් ඇතිවෙනවා. ඒ වගේම අප්‍රිය දෙයක් දැක්කොත් අසතුටක් ඇතිවෙනවා. සතුටක් ඇතිවුනත් එයත් නැතිවෙනවා. අසතුටක් ඇතිවුනත් එයත් නැතිවෙනවා.

මේ වගේම අපේ කනට හොඳ ශබ්දයක් ඇසුණොත් සතුටක් දැනෙනවා. නරක ශබ්දයක් ඇසුණොත් අසතුටක් ඇතිවෙනවා.

මෙසේම අපේ නාසයට සුවඳක් දැනුනොත් සතුටක් ඇතිවෙනවා. දුගඳක් දැනුනොත් අසතුටක් ඇතිවෙනවා. අපේ දිවටත් රසවත් දෙයක් ගැවුනොත් සතුටක් ඇතිවෙනවා. තිත්ත රස වගේ නිරස දෙයක් දැනුනොත් අසතුටක් ඇතිවෙනවා.

මේ වගේම අපේ ශරීරයට හොඳ දෙයක් ගැවුනොත් සතුටක් ඇතිවෙනවා. නරක දෙයක් ගැවුනොත් දුකක් දැනෙනවා. මෙලෙසින්ම අපේ සිතටත් හොඳ දෙයක් සිහිවුනොත් සතුටක් දැනෙනවා. නරක දෙයක් සිහිවුනොත් අසතුටක් දැනෙනවා.

මේ විධියට අපට දැනෙන සතුටත් ඇතිවී නැතිවී යනවා. අසතුටක් ඇතිවී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා වේදනාව අනිත්‍ය යි.

20 වෙනි දවස (වේදනා විදින විට දූනෙන වේදනා, ඒ ඒ වේලාවේ දී ම නැති වනවා)

ගිය ආත්මයේ අපි වින්ද සැපවත් දුකවත් දැන් අපට තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ වේදනා ගිය ආත්මයේ දී ම නැතිවී ගියා.

අපි කුඩා කාලේ වින්ද වේදනා දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. කුඩා කාලයේ දී වින්ද වේදනා කුඩා කාලයේ දී ම නැතිවුණා.

ගිය අවුරුද්දේ වින්ද වේදනා දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ

ගිය මාසයේ වින්ද වේදනා දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.

ගිය සතියේ වින්ද වේදනා දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ

ඊයේ වින්ද වේදනා දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ.

මේ වේදනා ඇතිවූ විගස ම නැතිවී ගියා.

දැන් අපි විදින සැපවත්, දුකවත්, ඒ දෙකම නැති මැදහත් බවවත් හැම වේලාවේ ම දිගට ම තිබෙන්නේ නැහැ. ඒවත් නැතිවී යනවා.

අපිට ඉදිරි අනාගතයේ දී දූනෙන වේදනාවත් මේ වගේම ඇතිවී නැතිවී යනවා. මේ නිසා අපිට කොයි වේදනාවක් දැනුණත් එය නැතිවී යනවා. ඒ නිසා සියලු ම වේදනා අනිත්‍ය යි.

21 වෙනි දවස (සංඥා අනිත්‍ය යි. 1 රූප සංඥා)

දැන් අපි නොයෙක් දේවල් හඳුනාගන්න එක අනිත්‍ය බව දැකීමට මේ විධියට භාවනා කරන්න.

අපි ඇසට කුමක් හෝ දුටු විට, ඒ දැක්ක දේ අපි හඳුනා ගන්නවා. පිගානක්, කෝප්පයක්, මේසයක්, පුටුවක්, ගහක්, බල්ලෙක්, මීනිහෙක්, මේ වගේ දැක්ක දැක්ක දේ අපි හඳුනා ගන්නවා. අපි පුටුවක් දුටු විට පුටුවක් කියා එය හඳුනා ගන්නවා. ඊට පසුව (වෙනත් දෙයක් දෙස, උදාහරණයකට පැදුරක් කියා සිතමු.) පැදුරක් දෙස බලන විට අපි ඊට පෙර හඳුනාගත් පුටුව කියන හැඟීම තිබෙනවා ද? නැහැ. එය නැතිවී යනවා. මේ වගේම, අපි ඇසින් යමක් දකින විට එය හඳුනාගන්නා බව තිබෙන්නේ අපි ඒ දෙස ඇසින් බලා සිටින තෙක් පමණ යි. වෙන දෙයක් දෙස බලන විට කලින් තිබුණ හඳුනාගැනීම නැතිවී යනවා.

දැන් සෙමින් හිස හරවමින් ඇසට පෙනෙන දේවල් බලන්න. එසේ බලන විට පුවක් ගහක්, දෙළුම් ගහක්, මේ වගේ ඇසට පෙනෙන

නොයෙක් දේවල් හඳුනාගන්න එක වහා ම නැතිවී යන හැටි බලන්න. මේ නිසා අපි යමක් බලා හඳුනාගන්න හැම හඳුනාගැනීමක් ම ඇතිවූ විගස ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා රූප සංඥා අනිත්‍ය යි.

22 වෙනි දවස (2. ශබ්ද සංඥා. 3. ගන්ධ සංඥා අනිත්‍ය යි)

අපේ කනට ශබ්දයක් ඇසුණු විට ඒ ශබ්දය අපි හඳුනාගන්නවා. කුරුල්ලකුගේ ශබ්දයක්, බස් එකක ශබ්දයක්, කෑ ගසන ශබ්දයක්, මේ වගේ ඇසෙන ඇසෙන දේවල් හඳුනා ගන්නවා. එසේ කනට ඇසෙන ශබ්ද හඳුනාගන්න බවත් ඇතිවී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ශබ්ද සංඥා අනිත්‍ය යි.

මේ වගේම නාසයට දුගඳක් හරි සුවඳක් හරි දැනුන විට එය අපි හඳුනාගන්නවා. මල් සුවඳක්, අසුවි ගඳක්, මේ වගේ නාසයට දූනෙන ගඳ සුවඳ අපි හඳුනාගන්නවා. එසේ නාසයට දූනෙන ගඳ සුවඳ හඳුනාගන්නා බවත්, ඇතිවූ විගස ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ගන්ධ සංඥා අනිත්‍ය යි.

23 වෙනි දවස (4. රස සංඥා, 5. ඵොට්ඨබ්බ සංඥා අනිත්‍ය යි)

අපේ දිවට දැනෙනා නොයෙක් රසත් අපි හඳුනාගන්නවා. තිත්ත රසක්, පැණි රසක්, ඇඹුල් රසක්, කහට රසක් මේ විධියට නොයෙක් රස අපි හඳුනාගන්නවා. ඒ විධියට දිවෙන් රස වර්ග හඳුනාගන්නා බවත් ඇතිවී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා රස සංඥා අනිත්‍ය යි.

මේ වගේම අපේ ශරීරයට කුමක් හෝ ස්පර්ශ වූ විට, එය අපි හඳුනා ගන්නවා. ශීතලක්, උෂ්ණයක්, මොළොක් දෙයක්, ගොරෝසු දෙයක්, මේ වගේ ඇඟට දූනෙන දූනෙන දේ හඳුනා ගන්නා සංඥාත් නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ඵොට්ඨබ්බ සංඥා අනිත්‍ය යි.

24 වෙනි දවස (6. ධම්ම සංඥා අනිත්‍ය යි)

අපේ සිතට කුමන දෙයක් සිහිපත් වුවත් එය අපි හඳුනාගන්නවා. හොඳ දෙයක්, නරක දෙයක්, පවක්, පිනක් මේ විධියට අපේ සිතින් හඳුනාගන්නා සංඥාත් ඇතිවූ විගස ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ධම්ම සංඥා අනිත්‍ය යි.

අපි මේ විධියට නොයෙක් දේවල් හඳුනාගන්නේ ඇස කන නාසය දිව ශරීරය හා සිත නිසයි. කොයි කොයි දේ හඳුනාගත්තත්, ඒ සෑම හඳුනාගැනීමක් ම ඇතිවූ විගස ම නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

අපි අතීතයේ නොයෙක් දේවල් හඳුනාගත් සංඥා, ඒ ඒ වේලාවල දී ම නැතිවී ගියා. දැන් ඒවා නැහැ.

වතීමානසේ හඳුනාගන්නා සංඥාත් නැතිවී යනවා. අනාගතයේ දී හඳුනාගන්න සංඥාත් මේ වගේම නැතිවී යනවා. මේ නිසා අපි සිතින් නොයෙක් දේවල් හඳුනාගන්නා ධම්ම සංඥා අනිත්‍ය යි.

25 වෙනි දවස (චිත්ත සංස්කාර අනිත්‍ය යි)

අපට නොයෙක් දේවල් සිතට දූනෙනවා. ඒ සිතට දූනෙන දේවල් හඳුන්වන්නේ චිත්ත සංස්කාර නමින්. සිතට දූනෙන දේවල් අනිත්‍ය බව බැලීමට මේ විධියට භාවනා කරන්න.

අපේ සිතට තරහ දූනෙනවා. එසේ සිතට දූනෙන තරහ හැම වේලාවේම පවතින්නේ නැහැ. කොයි වේලාවේ හෝ ඒ තරහ නැතිවී යනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

මේ වගේම අපේ සිතට ආශාව දූනෙනවා. ඒ ආශාවක් කොයි වේලාවේ හෝ නැතිවී යනවා.

මේ වගේම අපේ සිතට භය දූනෙනවා. එයත් නැතිවී යනවා. අපේ සිතට ඊර්ෂ්‍යාව දූනෙනවා. එයත් නැතිවී යනවා.

අපේ සිතට මානසක් දූනෙනවා. නිදීමත ගතියක් දූනෙනවා. මෙමත්‍රියක් දූනෙනවා. විරියක් දූනෙනවා. අලස බවක්, කම්මැලි බවක් දූනෙනවා. සැකයක් දූනෙනවා. මසුරුකමක් දූනෙනවා. මේ වගේ නොයෙක් දේවල් සිතට දූනෙනවා. එසේ සිතට කොයි දෙයක් දැනුණත්, ඒ දැනීම් හැම වේලාවේ ම පවතින්නේ නැහැ. ඒවා නැතිවී යනවා.

අපට ඊයේ, පෙරේදා, ඊට පෙර දවස්වල සිතට දැනුණ තරහ ආශාව වගේ දේවල් ඒ ඒ දවස් වලදී ම නැතිවී ගියා. ඒවා දැන් නැහැ.

දැන් අපේ සිතට දූනෙන තරහ ආශාව ශ්‍රද්ධාව වගේ දේවලුත් නැතිවී යනවා.

අනාගතයේ දී සිතට දූනෙන කොයි දෙයක් වුවත්, ඒවාත් නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

26 වෙනි දවස (ශරීරයේ අනිත්‍යතාවය)

මෙතැන් සිට ඉදිරියට ලියා ඇත්තේ මේ අපේ ශරීරයේ තිබෙන අනිත්‍යතාවය දැක්වීමට අවශ්‍ය කරුණු යි.

අපි සිතමු ගිය ආත්මයෙක් අපි මිනිසුන් වශයෙන් ඉපදී සිටියා කියා. ඒ ගිය ආත්මයේ තිබුණ අපේ ඇඟ ගැන අපි “මම” “මගේ ඇඟ” කියා සිතාගෙන සිටියා. ඒ ඇඟ පෝෂණය කරන්නට, සකුටු කරන්නට, කන්න බොන්න දෙමින්, බෙහෙත් ආදිය දෙමින් බොහෝ උත්සාහ කළා. ඒ මොනවා කළත් අපි මැරුණා. මැරුණට පසුව කුමක් ද සිදු වුණේ?

ඒ ඇඟ කුණුවී, පණුවො ගසා, දියවී, පස් වී, නැත්තටම නැතිවී ගියා. පිච්චුවා නම් අළුවී ගියා. ඒ ගිය ආත්මයේ අපට තිබුණ ඇඟ මේ විධියට නැතිවී ගියා. දැන් අපට තිබෙන්නේ වෙනත් ඇඟක්.

මේ නිසා ගිය ආත්මයේ තිබුණ ඇඟ දැන් අපට නැහැ. ගිය ආත්මයේ තිබුණ ඇඟ ගිය ආත්මයේ දී ම නැතිවී ගියා. මේ වගේම දැන් තිබෙන ඇඟත් මේ විධියට නැතිවී යනවා. එම නිසා මේ ශරීරය අනිත්‍ය යි.

27 වෙනි දවස (ඒ ඒ කාලවල දී තිබුණු ඇඟ, ඒ ඒ කාලවල දී ම නැති වනවා)

මේ ජීවිතයේ අපි ඉපැදුනාට පසුව ඉතා කුඩා කිරි දරුවකු කාලේ තිබුණ ඇඟ දැන් අපට තිබෙනවා ද? නැහැ. එය ඒ කාලයේ දී ම නැතිවී ගියා. අවුරුදු 10-12 කාලයේ තිබුණ ඇඟ දැන් අපට තිබෙනවා ද? එයත් ඒ කාලයේ දී ම නැතිවී අනිත්‍යයට ගියා.

තරුණ කාලයේ තිබුණ ඇඟ අවුරුදු 40-50 පමණ වන විට තිබෙනවා ද? නැහැ. තරුණ කාලයේ දී ම ඒ ඇඟ නැතිවනවා.

අවුරුදු 60-70 වන විට, අවුරුදු 40-50 කාලයේ තිබුණ ඇඟ ඒ විධියට ම තිබෙනවා ද? නැහැ. එයත් වෙනස්වී නැතිවී යනවා. අවුරුදු 60-70 වන විට කිරි දරුවකුගේ පටන් තිබුණ ඇඟ ඒ ඒ කාලවල දී ම වෙනස්වී නැතිවී ගොස් මහල්ලෙක් බවට පත්වනවා. කුඩා කාලයේ ගත් පින්තුරයකු යි, මේ කාලේ ඇඟයි දෙස බැලුවොත් ඒ එක්කෙනාම ද කියා හඳුනාගන්නත් බැහැ. ඒ නිසා ජීවිතයේ ඒ ඒ

කාලවල දී තිබෙන ඇඟ ඒ ඒ කාලවල දී ම නැතිවී යනවා. මේ නිසා මේ ඇඟ අනිත්‍ය යි.

28 වෙනි දවස (ශරීරයේ සෑම කොටසක් ම අනිත්‍ය යි)

දැන් ඇඟේ තමන්ට තේරෙන කොටස්වල අනිත්‍ය බව දැනගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

තරුණ කාලයේ ශක්තිමත්ව මස් පිරි තිබුණ අත පය, වයසට යන විට මස් අඩුවී, නහර ඉලිප්පී, ශක්තිය නැතිව ගොස්, වාරු නැතිව ගොස් අනිත්‍යයට යනවා.

මේ අත පය කැඩෙන්න පුළුවන්. බිඳෙන්න පුළුවන්. හන්දි පනින්න පුළුවන්. ඇට කුඩුවෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට අත පය කපා ඉවත්කර දමන්නත් සිදුවනවා. මේ අත පය මේ නිසා සෑමදා ම එක විධියට ම තිබෙන්නේ නැහැ. වෙනස්වනවා. අනිත්‍යයට යනවා. මැරුණාට පසුව කුණුවී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා මේ ශරීරය අනිත්‍ය යි.

29 වෙනි දවස

අපේ ඇස් කන් නාස ආදියත් අනිත්‍ය යි. අපි කුඩා කාලයේ දීප්තිමත්ව තිල් පාටට තිබුණු ඇස් දැන් නැහැ. ඒ ඇස් බොර පාට වී, පෙනීම අඩුවී. වයසට යන්න යන්න හොඳටම පෙනීම අඩුවනවා. මැරුණාට පසුව ඇස් කුණු වී ගොස් නැත්තටම නැතිවී යනවා.

අපේ කන් දෙකත් අනිත්‍ය යි. වයසට යන්න යන්න කන් ඇසීම අඩුවනවා.

අපේ නාසයත් අනිත්‍ය යි. ළදරු කාලයේ කුඩාවට තිබුණ නාසය ද දැන් තිබෙන්නේ නැහැ. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සැදුන විට අපට ගඳ සුවඳ හොඳින් දැනෙන්නේ නැහැ. එසේ වන්නේ හැම විටම නාසයේ ක්‍රියාදාමය එක විධියටම තිබෙන්නේ නැති නිසා. මැරුණාට පසුව නාසය කුණුවී අනිත්‍යයට යනවා.

අපේ දිවත් අනිත්‍ය යි. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සැදුන විට හොඳට රස දැනෙන්නේ නැහැ. දිව බැරැණ්ඩි වූ විටත් රස දැනෙන්නේ නැහැ. දිවේ ක්‍රියාකාරිත්වය එක විධියට ම පවතිනවා නම් එසේ රස නො දැනෙන අවස්ථා ඇතිවන්නේ නැහැ. මේ වගේම මැරුණාට පසුව දිව කුණුවී නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

30 වෙනි දවස

කළු පාටට තිබෙන හිසකෙස් වයස යන විට සුදුවෙනවා. ඒ සුදු කෙසුන් වැටී දිරා ගොස් නැත්තට ම නැතිවී යනවා. කළු කෙසුන් මේ විධියට වැටී අනිත්‍යයට යනවා. හිසේ කෙස් වගේම ලෝමත් අනිත්‍ය යි.

අපේ දකුත් වෙනස්වනවා. ළදරු කාලේ තිබුණ කිරි දත් වයස 7 පමණ වන විට වැටෙනවා. ඒ වැටුණ දත් දිරා නැතිවී යනවා. ඊට පසුව එන දකුත් සෙලවෙන්න පටන් ගන්නවා. වැටෙනවා. සමහරවිට ගලවා දාන්නත් සිදුවනවා. මේ දත් අන්තිමේ දී දිරා ගොස් නැත්තට ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා දත් අනිත්‍ය යි.

කුඩා කාලේ තිබුණ මෘදු මොළොක් ළපටි සම වයස යන විට නැතිවී යනවා. තරුණ කාලයේ දී තිබුණ සම තලකුනා කාලයේ දී නැහැ. තලකුනා කාලේ තිබුණ සම වයසට යන විට රැළි ගැසෙනවා, හැකිලෙනවා, විසලෙනවා. විරූප වෙනවා.

හැම මොහොතකමත් සම වෙනස්වනවා. අපි සිනහ වන විට මුහුණේ සම ප්‍රබෝධමත් වී, පියකරු වී වෙනස්වනවා. අපිට තරහ ගිය විට මුහුණ කළු වී, විරූප වී සම වෙනස් වනවා. අපි කැමැති නැති දෙයක් අසන විට මුහුණ තරක් වනවා. සම වෙනස් වනවා. මෙසේ සිදු වන්නේ සම එක විධියට ම දිගටම පවතින්නේ නැති නිසා. හැම වේලාවේ ම සම වෙනස්වනවා. ඒ නිසා සම අනිත්‍ය යි.

31 වෙනි දවස.

දත් මේ තිබෙන අපේ ශරීරයේ සවි ශක්තිය හොඳටම වයස ගිය විට නැතිවී යනවා. අත පය වාරු නැතිව යනවා. වෙවිල වෙවිලා වැටී වැටී හැරමිටියෙනු යි යන්න සිදු වෙන්නේ. නැගිටින්නටවත් නො හැකි තරමට පණ නැතිව යනවා. ඊට පසුව මැරෙනවා. මැරී දවසක් දෙකක් යන විට ඉදිමෙනවා. පසුව ඕපස් ගලනවා. කළු වනවා. පුපුරනවා. කුණුවෙනවා. පණුවො ගසනවා, දියවෙනවා, අන්තිමේදී පස් වී නැත්තට ම නැතිවී යනවා. මෙය අපට සිදුවනවා. මැරුණට පසුව පිවිටුවොත් මේ ඇඟ අළු වී යනවා. මේ විධියට ඇඟ වෙනස් වෙවී යන නිසා ශරීරය අනිත්‍ය යි.

32 වෙනි දවස: (ශරීරය ඇතිවන හේතු අනුව, ශරීරය වෙනස් වනවා)

අපේ ශරීරය නොයෙක් හේතු නිසා නිතරම වෙනස් වන හැටි බැලීමට මේ ඉදිරි දින 5 භාවනා කරන්න.

අපේ ඇඟ ශීතල උෂ්ණය නිසා වෙනස් වනවා. ආහාර ගැනීම නො ගැනීම නිසා නිතර වෙනස් වනවා. ලෙඩවීම නිසා වෙනස් වනවා. අපේ සිත නිසාත් නිතරම වෙනස් වනවා. මෙය තේරුම් ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

ශීතල වෙලාවට අපේ සම හිරිගඩු පිපෙනවා. අත-පයේ ඇඟිලි අඟ රැළි වැටෙනවා. සම රැළි වැටෙනවා. සමහර විට වෙච්චෙනවා. ශීතල නිසා අපේ ශරීරය මෙසේ වෙනස් වනවා. එලෙස ශීතල නිසා වෙනස්වන ඇඟ හැම වේලාවෙම ඒ විධියට ම කිබෙන්තේ නැහැ. එයත් වෙනස්වනවා. ශීතල දූනෙන විට කිබුණ ශරීරය, උෂ්ණය දූනෙන විට නැතිවී යනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

උෂ්ණය දැනෙන විට, අපේ ඇඟ දනවා. දාඩිය ගලනවා. රත්වෙනවා. පිච්චෙනවා, කළු වී වෙනස් වනවා. මේ විධියට රශ්නය නිසා අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා. රශ්නයක් දූනෙන විට මෙසේ වෙනස් වූ ශරීරයත් ශීතලක් දූනෙන විට නැතිවී යනවා. ඒ නිසා උෂ්ණයක් දූනෙන විට කිබුණ ශරීරය ශීතලක් දූනෙන විට නැතිවී යනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

මේ විධියට ශීතල-උෂ්ණ දෙක අනුව අපේ ඇඟ නිතරම වෙනස් වනවා. ශීතල-උෂ්ණ දෙක හැම වේලාවෙම එක විධියට ම කිබෙන්තේ නැහැ. නිතරම වෙනස් වනවා. අනිත්‍ය යි. ඒ නිසා ඇඟත් නිතර ම වෙනස් වනවා.

33 වෙනි දවස:

අපේ ශරීරය ආහාර නිසාත් වෙනස්වනවා. අපිට බඩගිනි වැඩි වූ විට ඇඟට පණ නැහැ. ඇඟ වෙච්චෙනවා. ඇඟ ක්ලාන්ත වනවා. මුහුණ සුදුමැලිවෙලා යනවා. එලෙසින් ඇඟ වෙනස් වනවා. එසේ වෙනස් වූ ඇඟ, ආහාරයක් ගත් පසුව ප්‍රාණවත් වී, බඩගිනි වෙලාවට කිබුණු ඇඟ වෙනස් වී නැතිවී යනවා. මේ නිසා බඩගිනි කිබෙන වෙලාවට ඇති ඇඟ, ආහාර ගත්තාට පසුව නැහැ. අනිත්‍යයට යනවා.

මෙසේ ආහාර ගත්තාට පසුව තිබෙන ඇඟක් සැමදා ම එලෙසින් ම තිබෙන්නේ නැහැ. නැවතත් බඩගිනි එනවා. නැවතත් වෙනස්වනවා.

මේ විධියට ආහාර නිසාත් අපේ ඇඟ නිතර ම වෙනස්වනවා. ඒ නිසා මේ ශරීරය අනිත්‍ය යි.

34 වෙනි දවස:

අපට ලෙඩක් සැදුණ විට ඇඟට පණ නැහැ. මලානික යි. ප්‍රසන්න බවක් නැහැ. ලෙඩ සැදීම නිසා ඇඟ එසේ වෙනස්වනවා. ලෙඩ සැදී එසේ වෙනස් වූ ඇඟ, ලෙඩ හොඳ වූ විට නැතිවී යනවා.

නැවතත් ලෙඩ හැදෙනවා. එවිට නිරෝගීව සිටින විට තිබුණ ඇඟ වෙනස්වනවා.

මේ විධියට ලෙඩරෝග නිසාත් අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

35 වෙනි දවස:

අපේ සිත නිසාත් අපේ ඇඟ නිතරම වෙනස් වනවා. අපිට කරහක් ගිය විගසම මුහුණ කළු වනවා. කරහ තදින් ඇතිවුවහොත් අතපය තොල් ආදිය වෙච්චන්ත පටන්ගන්නවා. ඒ විධියට කරහ සිතක් ඇතිවූ විගසම අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා. කරහ සිත නැතිව ගිය විට, කරහ වී සිටින විට තිබුණ ඇඟත් නැතිවෙනවා.

අපිට සතුටක් දෑනෙන විටත් අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා. මුහුණ පැහැපත් වනවා. ප්‍රබෝධමත් වනවා. දකින කෙනකුට බලන්න ප්‍රියවනවා. මෙසේ සතුටක් දෑනෙන විටත් ඇඟ වෙනස් වනවා. සතුට නැතිවී යන විට, සතුටින් සිටින විට තිබුණ ඇඟත් නැතිවී යනවා.

මේ වගේම අපිට තදබල රාගයක් ඇතිවුවහොත් ඇඟ රත්වනවා. ඇඟ පිච්චෙනවා. මහත් නො සන්සුන් බවක් ඇතිවනවා. මෙසේ රාගය නිසා වෙනස්වූ ඇඟ, රාගය නැති වන විට නැතිව යනවා.

අපිට සිතට ලොකු හයක් දැනුණොත් අපේ ඇඟ වෙච්චන්ත පටන් ගන්නවා. හිරිගඩු පිපෙනවා. තොලකට වෙච්චෙනවා. තොල කට උගුර වේලෙනවා. වචන පිටකරන්න අපහසු වනවා. සමහරවිට

මලමුත්‍රා පවා පිටවනවා. සමහරවිට සිහිය නැතිවී මුර්ජා වී වැටෙනවා. ඇඟ දරදඬු වනවා. මේ විධියට භය නිසා අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා. ඒ විධියට වෙනස් වූ ඇඟ භය නැතිවී යන විට නැතිවී යනවා.

මේ විධියට අපේ සිතට දූනෙන නොයෙක් දේවල් නිසා අපේ ඇඟ වෙනස් වනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

අපේ සිතක් හැම වේලාවේ ම වෙනස් වනවා. එම නිසා සිතට අනුව වෙනස්වන අපේ ඇඟත් නිතර ම වෙනස් වනවා.

මේ නිසා අපේ ඇඟයි සිතයි දෙක ම නිතර ම වෙනස්වෙව් වෙනස්වෙව් පවතිනවා. මේ නිසා අපේ ඇඟ අනිත්‍ය යි.

36 වෙනි දවස:

ඉදුණු පැපොල් ගෙඩියක් දවසක් දෙකක් ගිය විට කුණුවෙනවා. ඉදුණු පැපොල් ගෙඩිය දෙස බලාගෙන, “කොයි වේලාවේද මේක කුණුවෙන්නේ” කියා එක දිගට ම බලාගෙන සිටියත්, ඒ පැපොල් ගෙඩිය කුණුවෙන්නේ කොයි වේලාවේද කියා පෙනෙන්නේ නැහැ. කුණුවුනාට පසුව කුණුවූ බව පෙනෙනවා. පැපොල් ගෙඩිය එකපාරටම කුණුවුනා නො වෙයි. හැම වෙලාවේම කුණුවී කුණුවී යනවා.

මේ වගේම මල් පොහොට්ටුවක් ටික වේලාවකින් පිපෙනවා. ඒ පොහොට්ටුව කොයි වේලාවේද පිපෙන්නේ කියා එය දෙස බලාගෙන ම සිටියට එය පෙනෙන්නේ නැහැ. මල් පොහොට්ටුව එකපාරටම පිපෙන්නේ නැහැ. හැම වෙලාවේම මල් පොහොට්ටුව පිපී පිපී තිබෙන්නේ.

මේ වගේම කුඩා ගහක් දවසින් දවස ලොකු වනවා. ඒ කුඩා ගහ දෙස ම බලාගෙන සිටියත් එය ලොකු වන්නේ කොයි වේලාවේද කියා පෙනෙන්නේ නෑ. ඒ ගස හැම වේලාවේ ම ලොකු වෙනවා. එක වෙලාවක එකපාරටම ලොකු වන්නේ නැහැ.

මෙන්න මේ වගේ තමයි කොයි දේත්. අපේ ඇඟත් මේ වගෙයි. අපේ ඇඟ වෙනස් වන්නේ කොයි වේලාවේද, මහලු වන්නේ කොයි වේලාවේ ද කියා බලාගෙන හිටියට පෙනෙන්නේ නෑ. අහසින් කඩා

වැටුනා සේ එක්වරම අපි මහලු වන්නෙත් නෑ. අපි හැම වෙලාවේ ම ජරාවට යනවා. වෙනස්වනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

37 වෙනි දවස: (ශබ්දත්, ඒ ශබ්ද අසන සිතත් අනිත්‍යයට යන හැටි ප්‍රායෝගිකව දකින්න)

දැන් අපි මෙතෙක් භාවනා කළ දේ වලින් දන්නවා මේ ලෝකේ පණ නැති සියලු ම දේවලුත්, පණ තිබෙන සියලු ම සත්ත්වයෝත් වෙනස්වී නැතිවී යනවා කියා.

පණ ඇති සත්ත්වයෝයි, පණ නැති සියලු ම දේවලුයි නැතිවෙනවා. එම නිසා සියලු ම සංස්කාර අනිත්‍ය යි. සියලු ම සංස්කාර අනිත්‍ය යි.

අද දවස පුරාම, කනට ඇසෙන සෑම ශබ්දයක්ම ඇසෙන විටම “ශබ්දයත් අනිත්‍ය යි” කියා සිතන්න. ඇතිවුණ ශබ්ද ඇතිවු විගස ම නැතිවී යන හැටි බලන්න. ඒ ශබ්ද දැනගත් සිතුවත් නැතිවී යන හැටි බලන්න. අත්පුඩියක් ගසන්න. එවිට ඇතිවු ශබ්දය නැතිවී යන හැටි බලන්න. ඒ ශබ්ද ඇසූ සිතත් නැතිවී යන හැටි බලන්න. නැවතත් අත්පුඩියක් ගසන්න. ඒ ශබ්දයත් ඇතිවු විගස ම නැතිවන හැටි බලන්න. ඒ ශබ්ද ඇසූ සිතත් නැතිවී යන හැටි බලන්න.

ශබ්දයත් නැතිවෙනවා. ඒ ශබ්දය ඇසූ සිතත් නැතිවෙනවා කියන්නේ මෙන්න මේ නිසයි කියා දැන් තමා ම තේරුම් ගන්න.

අද දවස පුරාම කනට මොන ශබ්දයක් ඇසුනත්, ඒ ශබ්දයත් නැතිවී, ඒ ශබ්දය අහන සිතත් නැතිවී යන හැටි බලන්න.

38 වෙනි දවස: (සිතේ අනිත්‍යතාවය ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න)

හිස හරව හරවා වට්ට බලන්න. උඩත් බලන්න. යටත් බලන්න. ඉදිරිපස පැත්ත බලනවිට ඇසට පෙනුණ රූප දැනගත් සිත්, පසු පැත්ත බලන විට නැතිවී යන හැටි දැනගන්න. උඩ බලන විට පෙනුණ රූප දැක්ක සිත් යටිපැත්ත බලන විට නැතිවී යන හැටි දැනගන්න.

“සිත අනිත්‍ය යි” කියන්නේ මෙන්න මේ නිසයි කියා දැන් තමා ම තේරුම් ගන්න.

අද දවස පුරාම ඒ ඒ වේලාවේ දී ඇතිවන සිත් නැතිවී යන හැටි බලමින් සිටින්න. සිතේ අනිත්‍යතාවය තමා ම දැනගන්න.

39 වෙනි දවස: (සංඥා අනිත්‍යතාවය ප්‍රායෝගිකව දැකීම)

කලින් දවස මෙන්ම හිස හරව හරවා වට්ටිම බලන්න. මෙසේ බලන විට ඉදිරිපස පෙනෙන දේවල් දෙළුම් ගසක්, පොල් ගසක් ආදී ලෙසට හඳුනා ගන්නා හැටි බලන්න. දෙළුම් ගස කියා හඳුනාගත් සංඥාව, පොල් ගස කියා හඳුනාගන්න විට නැතිවී යන හැටි තේරුම් ගන්න.

ඉදිරිපස බලා පසුපස බලන විට, ඉදිරිපසින් පෙනුණ දේවල් හඳුනාගත් සංඥා නැතිවී ගිය හැටි බලන්න.

“සංඥා අනිත්‍ය යි” කියන්නේ මෙන්ම මේ නිසයි කියා දැන් තමා ම තේරුම් ගන්න.

අද දවස පුරාම ශබ්දයක් හරි, ගඳ සුවඳක් හරි, රසක් හරි, රූපයක් හරි, මොනම දෙයක් හරි හඳුනාගත් පසු, ඒ හඳුනාගත් සංඥා නැතිවී යන හැටි බලන්න.

40 වෙනි දවස: (වේදනා අනිත්‍යතාවය ප්‍රායෝගිකව බලන්න)

අතමිට ඉතා තදින් තද කරන්න. අතේ ඇඟිලි දැන් හෙමිහිට දිගහරින්න. අතමිට තද කරගෙන සිටින විට තිබුණ වේදනාව, ඇඟිලි දිග හැරිය විගස ම නැතිවී යන හැටි බලන්න.

දණ හිස නමාගෙන ටිකක් වේලා සිටින්න. දැන් දිග හරින්න. දණහිස නමාගෙන සිටිත් දී තිබුණ වේදනාව, දිග හරින විටම නැතිවී යන හැටි බලන්න.

“වේදනාව අනිත්‍ය යි” කියා කියන්නේ මෙන්ම මේ නිසයි කියා දැන් තමා ම තේරුම් ගන්න. මේ වගේම වෙනත් වේලාවල දී දැනෙන වේදනා ද අනිත්‍යයට යන හැටි දකින්න.

අද දවස පුරාම ඇතිවෙන ඇතිවෙන වේදනා නැතිවී නැතිවී යන හැටි බලමින් සිටින්න.

41 වෙනි දවස: (විත්ත සංස්කාර අනිත්‍යතාවය දකින්න)

දැන් ඊයේ හරි, අද හරි පැය දෙක තුනක් තිස්සේ මා මොනවද කළේ කියා සිහි කරන්න. එසේ සිහි කරන විට මට මේ වේලාවේ ආශාවක් ආවා. මේ වේලාවේ තරහක් ගියා. මේ වේලාවේ මෙසේ පිනක් රැස් කළා. මේ වේලාවේ භාවනා කළ දේ ගැන සිතුවා. මේ

වේලාවට දරුවන් ආදීන් සිහිවුණා. මේ වේලාවට නිදිමකක් ආවා. මෙන්න මේ විධියට නොයෙක් දේවල් සිහිවෙයි. මේවායින් සමහර ඒවා පව්. සමහර ඒවා පින්. දැන් තේරුම් ගන්න, අපේ සිතට ඇතිවන කුශල්, අකුශල් වගේ දේවලුත් වෙනස් වෙව් ගොස්, නැතිවී යනවා නේද, අනිත්‍ය යි නේද කියා.

(කුශල්, අකුශල්වලටත් සංස්කාර කියා කියනවා. හේතු වලින් හටගන්නා කොයි දේටත් සංස්කාර කියලයි කියන්නේ.)

42 වෙනි දවස: (ශරීරයේ අනිත්‍යතාවය බැලීම)

අත මිට මොළවා තදින් තද කරන්න. දැන් සෙමින් දිග හරින්න. අතමිට තද කර ගෙන සිටින විට දැනුණ තදගතිය, ඇඟිලි දිගහැරිය විගස ම ලිහිල් වෙලා බුරුල් වූ හැටි බලන්න.

අතමිට මොළවා උරහිසේ තබා තද කරන්න. දැන් සෙමින් දිග හරින්න. අත උරහිසේ තබා ගෙන සිටින විට අතේ තිබුණ තද ගතිය, අත දිග හරින විට ම නැතිවී ගොස් අත බුරුල් වී යන හැටි බලන්න.

දැන් දණහිස, කකුලේ උඩ කොටසේ ගැවෙන තරමට නමන්න. දැන් දිගහරින්න. දණිය නමාගෙන සිටින විට තිබුණ තදගතිය, කකුල දිගහැරිය විගස ම නැතිවී යන හැටි බලන්න. මුළු කකුලම බුරුල් වී බර අඩු වූ හැටි බලන්න.

දැන් බෙල්ල ටිකක් තද කර ගෙන හිස පහත් කරන්න. දැන් සෙමින් හිස උස්සන්න. බෙල්ල පහත් කර ගෙන සිටින විට තිබුණ තදගතිය, බරගතිය, බෙල්ල උස්සන විට නැතිවී, හිස බර අඩුවී, බුරුල්වී යන හැටි බලන්න.

මෙසේ සිදුවන්නේ අපේ ඇඟ නිතර ම වෙනස්වන නිසයි. ඇඟ නිතරම එක විධියට තිබෙනවා නම් මෙහෙම වෙන්නට බැහැ.

දැන් තමා ම තේරුම් ගන්න ඇඟ නිතර ම වෙනස්වී අනිත්‍යයට යනවා කියන්නේ මෙන්න මේ නිසයි කියා.

43 වෙනි දවස: (ශබ්ද අසන විට පංචස්කන්ධය ම ඇතිවී නැති වනවා)

පසුගිය දවස් පහේ දී මේ සිත සහිත ශරීරයේ, ඒ කියන්නේ මේ පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍ය බව වෙන් වෙන් වශයෙන් දකිමින් භාවනා කළා. එම නිසා පංචස්කන්ධයේ එක එක කොටසක් නිතරම නැතිවී යන හැටි තේරෙනවා ඇති. මේ නිසා දැන් මුළු පංචස්කන්ධයයි,

බාහිර රූපයී නිතර වෙනස්වන හැටි තේරුම් ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපිට එක්වරම ඇසුණා වෙඩි ශබ්දයක්. එතකොට අපිට තරහක් නැත්නම් භයක් දැනුණා කියලා සිතමු. දැන් මෙහෙම සිතන්න.

(1) අපට ඇසුණ ඒ ශබ්දය හැම වේලාවේ ම තිබෙනවා ද? නැහැ. බාහිර රූපයක් වූ ඒ ශබ්දය නැතිවී ගියා.

(2) ඒ ශබ්දය අපට ඇසුණා. ශබ්දය ඇසුණ විට අපට දැනුණු සිත් දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. සිත් නැතිවී ගියා.

(3) අපි ඒ ශබ්දය ඇසෙන විටම වෙඩි ශබ්දයක් කියා එය හඳුනාගත්තා. එසේ හඳුනාගත් සංඥාව දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. එයත් නැතිවුණා.

(4) අපිට ඒ ශබ්දය ඇසෙන විටම තරහක් නැත්නම් බයක් දැනුණා. ඒ තරහව හෝ බිය දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ තරහ නැතිවී ගියා. ඒ නිසා සිතට දූනෙන තරහ වැනි දේවල් නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

(5) අපිට ඒ ශබ්දය ඇසෙන විට තරහක් හෝ බියක් ඇති වූ නිසා දුකක් දැනුණා. ඒ දුක දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ නිසා දුක් වේදනාවත් නැතිවුණා.

(6) අපි ශබ්දය ඇසූ කන් දෙකත් සැමදාම එක විධියට ම තිබෙන්නේ නැහැ. කන් දෙකත් අනිත්‍යයට යනවා.

මෙන්න මේ විධියට මුළු පංචස්කන්ධය ම නිතර ම වෙනස්වී අනිත්‍යයට යනවා. ඒ නිසා මුළු පංචස්කන්ධය ම අනිත්‍ය යි.

44 වෙනි දවස: (දිවෙන් රස දූනෙන විට පංචස්කන්ධ ම ඇති වී නැති වී යාම දැකීම)

මුළු පංචස්කන්ධය ම නිතරම වෙනස්වන හැටි බැලීමට අද දවස ද මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපි සීනි ටිකක් කට්ටි තබා ගෙන සිටිනවා කියා සිතන්න. අපිට ඒ සීනි රසට ආශාවකුත් සතුටකුත් ඇතිවුණා, ටික වේලාවක් යන විට සීනි ටික දියවී ගියා, සීනි රසත් නැතිවුණා කියා සිතන්න.

දැන් මේ වේලාවේ දී පංචස්කන්ධය හා බාහිර රූප අනිත්‍යයට ගිය හැටි මෙසේ බලන්න.

(1) අපි කට්ට ගත් සීනි ටික හැම වෙලාවේම තිබෙනවා ද? නැහැ. එය දියවී නැතිවී යනවා, සීනි ටික නැතිවී දියවී ගියාට පසුව, ටික වේලාවකින් සීනි රසක් නැතිවී යනවා. එම නිසා, දිවට දැනුණ බාහිර රූපයක් වූ සීනි රස අනිත්‍යයට ගියා.

(2) ඒ සීනි රස දැනුණ දිවත් අනිත්‍යයට යනවා. මැරුණාට පසුව සම්පූර්ණයෙන් ම කුණුවී නැතිවී යනවා.

(3) ඒ සීනි ටික කට්ටි තබා ගෙන සිටින විට අපිට සතුටක් දැනුණා. සීනි රස නැතිවී ගියාට පසුව ඒ සතුට තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ නිසා සතුටු වේදනාවත් අනිත්‍යයට ගියා.

(4) මේ වගේම සීනි ටික කට්ටි තබා ගෙන සිටින විට පැණි රසක් නැත්නම් සීනි රසක් කියා අපි එය හඳුනාගත්තා. ඒ හඳුනාගත් සංඥාව දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. එම නිසා සංඥාවනුත් අනිත්‍යයට යනවා.

(5) සීනි ටික කට්ටි තබා ගෙන සිටින විට අපිට ආශාවක් ඇතිවුණා. ඒ ආශාව දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ නිසා සිතට දූනෙන ආශාව වැනි සංස්කාරත් අනිත්‍යයට ගියා.

(6) සීනි ටික කට්ටි තබා ගෙන සිටින විට ඒ රස දැනගන්නා සිතක් ඇතිවුණා. ඒ සිත දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. එම නිසා සිතත් අනිත්‍ය යි.

මෙන්න මේ විධියට හැම වෙලාවේ ම පංචස්කන්ධය ම බිඳෙනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

45 වෙනි දවස: (නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දූනෙනවා විට පංචස්කන්ධය ම ඇතිවී නැතිවෙනවා)

පංචස්කන්ධය හා බාහිර රූප අනිත්‍යයට යන බව දැන ගැනීමට අද දවස ද භාවනා කරන්න.

අපේ නාසයට දුගඳක් දැනුණා. අපිට පිළිකුලක් හා අමනාපයක් ඇතිවුණා කියා සිතමු. දැන් මෙසේ බලන්න.

(1) අපේ නාසයට දැනුණ දුගඳ දැන් නැහැ. බාහිර රූපයක් වූ ඒ දුගඳ ඒ නිසා අනිත්‍ය යි.

(2) දුගඳ දූනෙන නාසයත් අනිත්‍යයට යනවා. මැරුණාට පසුව නාසය කුණුවී නැතිවී යනවා.

(3) මේ වගේම දුගඳ දූනෙන විටම සිතට පිළිකුලක් දැනුණ නිසා දුක් වේදනාවක් හටගත්තා. ඒ දුක් වේදනාවක් නැතිවී යනවා. වේදනාව ඒ නිසා අනිත්‍ය යි.

(4) මේ වගේම ඒ දුගඳ නාසයට දූනෙන විටම මෙහෙම දුගඳක් කියා අපි ඒ දුගඳ හඳුනාගත්තා. ඒ හඳුනාගත් සංඥාවත් දැන් නැහැ. ඒ නිසා සංඥාවත් අනිත්‍ය යි.

(5) ඒ වගේම ඒ දුගඳ දැනුණ විට ඇති වූ පිළිකුලත් අමනාපයත් නැතිවී ගියා. එම නිසා සිතට දූනෙන සංස්කාරත් අනිත්‍ය යි.

(6) මේ වගේම දුගඳ නාසයට දූනෙන විටම ඇතිවූ සිතත් දැන් නැහැ. ඒ සිත ඇතිවී නැතිවී ගියා. එම නිසා සිතත් අනිත්‍ය යි.

මේ විධියට සෑම මොහොතක ම පංචස්කන්ධය ම නැතිවී යනවා. එම නිසා පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය යි.

46 වෙනි දවස: (රූප දැකීමේ දී ඇතිවන පංචස්කන්ධ නැති වනවා)

අද දවසත් පංචස්කන්ධය හැම මොහොතේ ම වෙනස්වන බව බැලීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

දැන් මෙහෙම සිතමු. අපි වහින විට ඇතිවෙන දිය බුබුළු දෙස බලාගෙන සිටිනවා, දිය බුබුළු කැඩී නැතිවී යනවා. දිය බුබුළු අනිත්‍යයි තේද කියා අපට හිතෙනවා. මේ වේලාවේ සතුටක්වත් දුකක්වත් අපට ඇතිවුණේ නැහැ.

මේ වේලාවේදී ද පංචස්කන්ධය ම නැතිවී ගියා. මෙය තේරුම් ගැනීමට මෙසේ සිතන්න.

(1) අපි දිය බුබුළු දෙස බලා සිටින විට ඒවා කැඩුණා. එම නිසා දිය බුබුළු අනිත්‍ය යි. ඒ දිය බුබුළු දෙස බලාගෙන සිටි ඇසත් අනිත්‍යයට යනවා. ඇස් පෙනීම අඩුවී, ඇස් දුඵල වී, මැරුණාට පසුව කුණුවී යනවා. මේ නිසා රූපය අනිත්‍ය යි.

(2) මේ වගේම දිය බුබුළු දෙස බලා සිටින විට අපිට සතුටක්වත් දුකක්වත් ඇතිවුණේ නැහැ. සැප දුක් දෙකම නැති මැදහත් වේදනාවක් අපට ඇතිවුණා. ඒ වේදනාවත් නැතිවෙනවා. අනිත්‍යයට යනවා. ඒ නිසා වේදනාවත් අනිත්‍ය යි.

(3) දිය බුබුළු දකින විට ඒවා දිය බුබුළු කියා අපි හඳුනාගත්තා.

එසේ හඳුනාගත් සංඥාවක් දැන් නැහැ. එම නිසා සංඥාවක් අනිත්‍ය යි.

(4) මේ වගේම අපි දිය බුබුළු කැඩී යනවා දැක “මේවා බිඳිලා යනවා, අනිත්‍ය යි නේද?” කියා නුවණක් අපට ඇතිවුණා. ඒ ඇතිවුණ නුවණක් නැතිවී යනවා. එම නිසා සිතට දැනෙන නුවණ වැනි සංස්කාරක් අනිත්‍ය යි.

(5) මේ වගේම අපි දිය බුබුළු දකින විට ඇතිවූ සිතුවුණක් ඇතිවී නැතිවී ගියා. මේ නිසා සිතක් අනිත්‍ය යි. සිතට කියන්නේ විඥානය කියල යි. මේ නිසා විඥානයක් අනිත්‍ය යි.

මේ විධියට මුළු පංචස්කන්ධය ම නිතරම බිඳෙනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

මේ වගේම අපේ ඇඟට යමක් ස්පර්ශ වන විටත් මුළු පංචස්කන්ධය ම බිඳෙනවා. අපේ සිතට මොනවා හරි දැනුණත් මුළු පංචස්කන්ධය ම බිඳෙනවා. පසුගිය දවස්වල කළ භාවනාවට අනුව නොයෙක් නොයෙක් අවස්ථාවල දී මුළු පංචස්කන්ධය ම බිඳී බිඳී යන හැටි තේරුම් ගන්න. ඒ පිළිබඳව සිතන්න.

47 වෙනි දවස:

පසුගිය දවස්වල පංචස්කන්ධය නොයෙක් අවස්ථාවල දී බිඳී බිඳී යන හැටි දකිමින් භාවනා කළා. ඒ ඒ අවස්ථාවල දී පමණක් නොවෙයි හැම වේලාවේ ම මේ ඇඟත් බිඳී බිඳී යනවා, සිතත් බිඳී බිඳී යනවා. මුළු පංචස්කන්ධය ම නිතරම වෙනස්වනවා. නැතිවෙනවා. මෙය ඉදිරියේ දී භාවනා කරන විට තේරුම් යනවා ඇති.

දැන් මේ භාවනාව මෙතෙක් කල් හරියට කළා නම් හොඳ නුවණක් ඇති වන්නට ඕනැ. ඒ නිසා මේ පහත දැක්වෙන විධියට දැන් භාවනා කරන්න. එසේ භාවනා කරන විට පාරමී පිරි තිබුණොත් නිවන් දකින්න පුළුවන්. එසේ මේ ජීවිතයේ දී ම නිවන් නො දැක්කත්, කවදාහරි දවසක නිවන් ලැබීමට මේ භාවනාව නියත වශයෙන් ම ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වනවා. ඒ නිසා, කියා ඇති විධියට භාවනා කරන්න.

- (1) සැමදාම භාවනා කිරීමට පෙර “ඉතිපි සො” ආදී ගාථා සිහිකර

තෙරුවන් වැඳ තෙරුවන් ඝෂමා කරගන්න. නිවන් දුටු කවරකුට හෝ මාගෙන් සිදුවූ සියලු වරදට ඝෂමාව ඉල්ලමි, ඝෂමාවන සේක්වා කියා ඝෂමාව ගන්න.

(2) අද අදම මට මේ භාවනාවෙන් නිවන් ලැබේවායි අධිෂ්ඨාන කරන්න.

(3) කිසිම කෙනකුට හෝ දෙයකට ආශාවක් හෝ, තරහක් ඇති නො කර ගෙන භාවනා කරන්න. මෙය ඉතා වැදගත්.

(4) සියලුම දේවල් සිතින් අතහැරදා භාවනා කරන්න. මෙයත් ඉතා වැදගත්.

(5) භාවනා කරන දෙය කෙරෙහි පමණක් ම සිත තබාගන්න. දැන් පුටුවක වාඩි වී හෝ නිදාගෙන බඩට අත තබාගෙන බඩ පිම්බෙන හැටි, හැකිලෙන හැටි බලන්න. ඕනෑකමින්ම බඩ පුම්බා හකුළා බැලුවත් කමක් නැහැ. එහෙත් දිගටම එසේ ඕනෑකමින්ම බඩ පුම්බන්න හකුළුවන්න එපා. දැන් ඇස් දෙක පියාගෙන පිම්බෙන බඩ දෙස සිතින් බලාගෙන පිම්බෙන විට “පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා” කියා සිතන්න. ඇස් පියාගෙන භාවනා කරන්න නො හැකි නම්, පළමුවෙන් ඇස් ඇරගෙන ටික වේලාවක් භාවනා කර, ඊට පසුව ඇස් පියාගෙන භාවනා කරන්න.

මේ වගේම බඩ හැකිලෙන විට ඒ දෙස සිතින් බලාගෙන “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා සිතන්න.

මේ විධියට “පිම්බෙනවා. හැකිලෙනවා, පිම්බෙනවා - හැකිලෙනවා” කියා සිතමින් අඩු ගණනේ පැය 1/4 ක් 1/2 ක් වත් භාවනා කරන්න. දවසකට 10 වරක් පමණ මෙසේ වරින් වර භාවනා කරන්න. සතියක් පමණ මෙලෙස භාවනාව කළ යුතු ය.

54 වෙනි දවස:

සෑම වේලාවේ ම බඩ පිම්බී පිම්බී තිබෙන්නේ නැහැ. පිම්බී නිම වූ පසු හැකිලෙනවා. ඒ නිසා පිම්බෙන එක අනිත්‍ය යි.

මේ වගේම සෑම වේලාවේ ම බඩ හැකිලී හැකිලී තිබෙන්නේ නැහැ. හැකිලී නිම වූ පසු පිම්බෙනවා. ඒ නිසා හැකිලෙන එකත් අනිත්‍ය යි.

අපි ගමනක් යන විට ඒ ගමන ගොස් නිම වන තෙක් ගමන්

කරනවා. අපිට යන්න ඕනෑ තැනට ගියාට පසුව ගමන් කිරීම නතර කරනවා. එවිට “ගමන් කිරීමේ ක්‍රියාව” නැහැ. ඒ ක්‍රියාව අවසන් වනවා. ඒ වගේම පිම්බි පිම්බි යන බඩ පිම්බි නිම වූ පසු, ඒ පිම්බීම නැතිවෙනවා. ඒ පිම්බීමේ ක්‍රියාදාමය එවිට අවසන් වනවා.

අපි ගිය තැන සිට ආපසු එන විට අපිට එන්න ඕනෑ තැනට ආපසු අවාට පසුව “ආපසු ඒමේ ක්‍රියාව” නැහැ. එය නිමයි. ඒ වගේම හැකිලෙන බඩ හැකිලී නිම වූ පසු හැකිලීමේ ක්‍රියාව නිමවනවා. එතකොට හැකිලීම නැහැ.

මෙන්ම මේ නිසා පිම්බෙන එකක් අනිත්‍ය යි. හැකිලෙන එකක් අනිත්‍ය යි. මෙය තේරුම් ගන්න.

දැන් මෙසේ භාවනා කරන්න.

“පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා” කියා පිම්බී නිම වන තෙක් සිතන්න. පිම්බී නිම වූ පසු “පිම්බීවිචි එක අනිත්‍ය යි” කියා සිතන්න.

මේ වගේ “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා හැකිලී නිම වෙන තෙක් සිතන්න. හැකිලී නිම වූ පසු “හැකිලීවිචි එකක් අනිත්‍ය යි” කියා සිතන්න.

මෙසේ “අනිත්‍ය යි” කියා සිතන්න අමාරු නම්, එසේ පිම්බෙන එක හැකිලෙන එක අනිත්‍ය බව තේරුම් ගෙන පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා පමණක් සිතමින් භාවනා කළත් ප්‍රමාණවත්.

මේ විධියට දිගටම විනාඩි 15-20 ක් වත් භාවනා කරන්න. දවසට 10 වරක් පමණ මෙසේ භාවනා කරන්න. මේ භාවනාවම දින 7 ක් පමණ දිගටම පුරුදු කරන්න.

55 වෙනි දවස:

“පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා සිතූ සිත් පිම්බී නිම වූ පසු නැතිවී යනවා. මේ වගේම “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා සිතූ සිත් හැකිලී නිම වූ පසු නැතිවෙනවා. මේ නිසා “පිම්බෙනවා” කියා සිතන සිත් “හැකිලෙනවා” කියා සිතන විට නැහැ. මේ වගේම “හැකිලෙනවා” කියා සිතන සිත් “පිම්බෙනවා” කියා සිතන විට නැහැ. ඒ නිසා සිත් නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

මෙම නිසා මෙය තේරුම් ගන්න “පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා”

කියා සිතා නිම වන විට පිම්බුණ බවත් නැතිව ගියා, “පිම්බෙනවා” කියා සිතා සිතත් නැතිව ගියා.

මේ වගේම “හැකිලෙනවා” කියා සිතා නිම වන විට හැකිළුණ බවත් නැතිව ගියා, “හැකිලෙනවා” කියා සිතා සිතත් නැතිව ගියා.

56 වෙනි දවස:

කුඩා ළමයී බැලුම් බෝලයකට කටින් සුළං පිහිනවා. එවිට බැලුම් බෝලය ලොකු වනවා. කටින් සුළං උඩට ඇද ඒ බැලුම කුඩා කරනවා. ආයෙත් බැලුම පිහි ලොකු කරනවා. නැවතත් කුඩා කරනවා. මෙන්ම මේ වගේ බඩ ඇතුළේ තිබෙන සුළඟ නිසයි බඩ පිම්බෙන්නේ හැකිලෙන්නේ.

“පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා සිතන විට පිම්බී නිම වූ පසු බඩ ඇතුළේ පැවැති පිම්බුණු සුළඟත් නැතිව ගියා. ඒ සුළඟ ගැන “පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා සිතා සිත් ද නැතිව ගියා.

මේ වගේම “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා සිතන විට හැකිළී නිම වූ පසු හැකිළුණු සුළඟත් නැතිව ගියා. ඒ සුළඟ ගැන “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා සිතා සිතත් නැතිවී ගියා.

දැන් ඕනෑකමින්ම “පිම්බෙනවා” කියා සිතමින් බඩ සෙමින් පුම්බන්න. දැන් පිම්බී නිම වූ පසු පිම්බෙන බව නැතිවී ගිය හැටින්, ඒ “පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා සිතා සිත් නැතිවී ගිය හැටින් බලන්න.

ඕනෑකමින් “හැකිලෙනවා” කියා සිතමින් බඩ සෙමින් හකුළුවන්න. හැකිළී නිම වූ පසු හැකිළුණ බව නැතිවී ගිය හැටින්, “හැකිලෙනවා” කියා සිතා සිත් නැතිවී ගිය හැටින් බලන්න. මෙය ටික දවසක් කළ පසු අපහසුවක් නැතිව තේරේවි.

57-64 දවස

දැන් ඉබේම බඩ පිම්බෙන්න හැකිලෙන්න ඉඩ හරින්න. ඕනෑකමින් කරන්න එපා. දැන් මෙසේ භාවනා කරන්න.

“පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා පිම්බීම නිම වන තෙක් සිතන්න. පිම්බී නිම වූ පසු මෙසේ සිතන්න. “පිම්බීවී සුළඟත් ඉවරයි.

පිම්බෙනවා කියලා සිතපු සිතත් ඉවරයි” (මෙසේ සිතන්න අපහසු නම්, මෙසේ සිතුවේ නැතත්, මෙය තේරුම් යාම වුවත් ප්‍රමාණවත්.)

මේ වගේම “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා හැකිලීම නිම වන තෙක් සිතන්න. හැකිලී නිම වූ පසු “හැකිලීවිච්චි එකත් නැතිවී ගියා. ඒක බලපු සිතත් නැතිව ගියා” කියා සිතන්න. නැත්නම් ඒ බව තේරුම් ගන්න. නැතිවී ගියා කියන්නේ අනිත්‍යයි කියන එකයි.

මේ විධියට දවසකට 10 වරක් පමණ වරින් වර විනාඩි 15-20 බැගින් කරන්න. දින 7-8 ක් මෙයම පුහුණු වන්න.

65 වෙනි දවස සිට සතියක්

කලින් දිනවල වගේම භාවනා කරන්න. මේ සතියේ තව එක දෙයක් ඒ භාවනාවට එකතු කරන්න.

එනම්, භාවනාව කරන අතරතුර දී කයට හරි, සිතට හරි කුමක් හෝ දැනුණොත්, එසේ දැනුණ එකත් සිහිකර එයත් අනිත්‍ය යි කියා කිහිප වාරයක් සිතා, ඊට පසුව නැවතත් මුලින් කළ පිම්බීම හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

උදාහරණයකට, පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනාව කරන විට ශබ්දයක් ඇසුණොත් “ශබ්දයක් ශබ්දයක්, ඒකත් අනිත්‍ය යි” කියා කිහිප වරක් සිතන්න. ඊටපසුව නැවතත් කරමින් සිටි පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

තවත් උදාහරණයක් කීවොත් දුගඳක් දැනුණොත් “දුගඳක් දුගඳක් ඒකත් නැතිවෙලා යනවා. අනිත්‍ය යි” කියා කිහිප වරක් සිතා නැවතත් කලින් කරමින් සිටි පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

මේ වගේ ඇඟට දූනෙන කොයි දෙයක් හරි, උදාහරණයකට ඇඟ වෙච්චලන්න පුළුවන්, ඇඟ වැනෙනන්න පුළුවන්, රත්වන්න පුළුවන්, තදවන්න පුළුවන්, දුකක් දූනෙන්න පුළුවන්, මේ වගේ ඇඟට නොයෙක් දේවල් දූනෙයි, එසේ දූනෙන කොයි දෙයක් වුවත් සිහිකර “අනිත්‍ය යි” කියා සිතා, මුලින් කරමින් සිටි පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

කෙටියෙන් කියනවා නම්, භාවනා කරන විට ඇඟට දූනෙන දේවල්වත්, සිතට දූනෙන දේවල්වත් සෑම වේලාවේ ම පවතින්නේ නැහැ. නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ඇඟට හෝ සිතට හෝ මොනවා

දැනුනත්, එය සිහිකර එයත් අනිත්‍ය යි කියා සිතා මුලින් කළ පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව ම කරන්න.

73-87 වෙනි දවස:

දූන් මේ පොතේ 48 වෙනි පිටුව (අනාත්ම භාවනාව යටතේ අන්තිම උපදෙස) කියවා එහි කරුණු සිතට ගන්න.

කලින් කළ භාවනාවම දිගටම කරගෙන යන්න. දූන් භාවනා කරන විට එක පිම්බීමක් නොව, එක් වරක් පිම්බී නිම වන විට, බොහෝ පිම්බීම් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටින්, ඒවා දකින බොහෝ සිත් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටින් පෙනෙයි.

ඒ වගේම එක වරක් හැකිලී නිම වෙන විට එක හැකිලීමක් නොව, බොහෝ හැකිලීම් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටින් ඒවා දකින බොහෝ සිත් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටින් පෙනෙයි. මෙසේ පෙනෙන්නේ හොඳින් සිත එකඟ වූවොත් පමණ යි. එසේ පෙනුනොත් ඒ දෙසම සිතින් බලාගෙන සිටින්න. සමහරවිට සිත දියුණු වී තිබුණොත්, මෙහි දී සිත හිස් බවකට පත්වන්න පුළුවන්.

88 වෙනි දවස:

මේ උදාහරණය ගැන සිතන්න. චතුර බොන වීදුරුවක් ඇතුළේ ඉදිකටුවක් දානවා. වීදුරුවට පිට පැත්තෙන් කාන්දම් කැල්ලක් අල්ලනවා. දූන් කාන්දම් කැල්ල වීදුරුවට පිට පැත්තෙන් උස්සන විට, වීදුරුව ඇතුළේ තිබෙන ඉදිකටුවත් ඉස්සෙනවා. කාන්දම් කැල්ල පහත් කරන විට, ඉදිකටුවත් පහළට එනවා. මේ නිසා ඉදිකටුවයි, කාන්දම් කැල්ලයි දෙකම එක වර උඩට පහළට යනවා. (එහෙත් දෙක වෙන් වෙන්ව ම යි පවතින්නේ.)

මේ භාවනාව හරියට කළා නම්, ඉදිකටුවයි, කාන්දම් කැල්ලයි එක වර එසේ ඉස්සෙනවා පහත්වෙනවා වගේ, පිම්බෙන එකයි, ඒ දෙස බලන සිතයි දෙකම එකටම බැඳී මෙන්, එක වරම ඇතිවී ඇතිවී, නැතිවී නැතිවී යනවා පෙනෙනවා.

මේ වගේම හැකිලෙන එකයි, ඒ බලන සිතයි එකටම බැඳී මෙන් එක වරම ඇතිවී ඇතිවී, නැතිවී නැතිවී යනවා පෙනෙනවා.

මෙසේ පෙනෙන්නේ සිත හොඳින් එකඟ වුවාට පසුව යි. එසේ පෙනුනොත් ඒ දෙසම සිතින් බලාගෙන සිටින්න. එසේ සිතින් ඒ දෙසම බලාගෙන සිටින විට, මොහොතකට කිසිවක් සිතට නොපෙනී ගොස්, සිත සම්පූර්ණයෙන් ම නො තේරී ගියා වගේ සමහරවිට දැනෙන්නට පුළුවන්. සිත නිවී ගියා වගේ තත්ත්වයට පත්වුවහොත් “ඒකත් සංස්කාරයක්, ඒකත් අනිත්‍ය යි, මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි” කියා සිතන්න. මෙහි දී නිවන සිතට අරමුණු වන්න පුළුවන්, නැත්නම්, “ඇඟයි සිතයි හැම මොහොතෙම මෙසේ බිඳී බිඳී යන විට, “මම” “මගේ” කියා ගැනීමට මොනවද ඉතිරි වන්නේ, කෝ මේකේ මමෙක” කියා පෙනීයන්නට පුළුවන්. මෙසේ වුවහොත් ඊට එහාට කළ යුතු දේ ගැන වැඩිදුර උපදෙස් විමසන්න.

“මෙහෙම වේවා, මෙහෙම පෙනේවා” කියා සිතන්නවත් එපා. එලෙසින් සිතන්නේවත් නැතිව දිගටම භාවනාව කරගෙන යන්න.

89 වෙනි දවස:

මීට කලින් අපි මේ පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍යතාවය වෙන් වෙන්ව බැලුවා. සෑම මොහොතකම මේ පංචස්කන්ධය නැති වෙන හැටිත් බැලුවා. පිම්බීම හැකිලීම් අවස්ථාවේ දී ද පංචස්කන්ධය ම ඇති වී ඇති වී, නැතිවී නැතිවී යනවා. දැන් මෙසේ සිතා බලන්න.

(1) උදර කොටස පිම්බෙන්නේ එය ඇතුළේ සුළඟ උස් පහත් වන නිසා. ඒ නිසා පිම්බීම හැකිලීම් සිදුවන විට සුළඟ ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී නැතිවී යනවා. (වායෝ ධාතුව). මේ වගේම උදරයේ ඇති සම, මේද තට්ටුව, බඩවැල් ආදියේ තද ගතියක්, මොළොක් ගතියක් තිබෙනවා. අනාත්ම භාවනාව කරන විට කලින් දක්වා ඇති පිටි වගේ තත්ත්වය මේකයි. (තද ගතිය, මොළොක් ගතිය පඨවි ධාතුව යි). ඒ පිටිවගේ තත්ත්වය වතුරෙන් ඇලී තිබෙනවා. (ආපෝ ධාතුව). ඒ වගේම ඒ විධියට ඇලී ඇති සම, මේද තට්ටු වගේ දේවල උණුසුමක්, ශීතලත් තිබෙනවා. (තේපෝ ධාතුව). ඇත්ත වශයෙන්ම බැලූ විට මේ උදර කොටසේ තිබෙන්නේ ඒ කියූ ටික පමණ යි. උදරයක්

කියලා දෙයක් නැහැ. (අනාත්ම භාවනාවේ 44 වෙනි දවස හා ඊට පෙර දවස් නැවත කියවන්න). පිම්බීම හැකිලීම් බලන විට ඇත්ත වශයෙන්ම ඇතිවී ඇතිවී, නැතිවී නැතිවී යන්නේ ඔය කියූ කොටස් 4 (පට්ඨි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ) සහ ඒ කොටස් 4 නිසා ඇතිවන රූප කොටසු යි. එය යි රූපස්කන්ධය.

(2) පිම්බීම හැකිලීම් බලන විට අපට සතුටක්වත් දුකක්වත් නැති මැදහත් වේදනාවක් ඇතිවනවා. ඒ වේදනාවන් බිඳි බිඳී යනවා. මේ තමයි වේදනාස්කන්ධය.

(3) බඩ පිම්බෙන විට පිම්බෙනවා කියා එය හඳුනා ගන්නවා. හැකිලෙන විට “පිම්බෙනවා” කියන හඳුනාගැනීම වෙනුවට, හැකිලෙනවා කියන හඳුනාගැනීම ඇතිවනවා. මේ හඳුනාගැනීම ඒ කියන්නේ සංඥාව නිරතම මේ වගේ නැතිවී නැතිවී යනවා. මේක තමයි සංඥාස්කන්ධය.

(4) බඩේ පිම්බීම හැකිලීම් ගැන සිත සිතා භාවනා කරන විට නුවණක් ඇතිවනවා. විර්යයක් ඇතිවනවා. එකඟබවක් ඇතිවනවා. මේ වගේ සිතේ ඇතිවන තවත් දේවලුන් ඇතිවී ඇතිවී, නැතිවී නැතිවී යනවා මේවාට යි සංස්කාරස්කන්ධය කියලා කියන්නේ.

(5) බඩ “පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා සිතන සිත් පිම්බී, නිම වූ විට නැහැ. “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා සිතන සිත් හැකිලී නිම වූ විට නැහැ. මෙම නිසා සිත, ඒ කියන්නේ විඥානය ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී, නැතිවී යනවා. මේ තමයි විඥානස්කන්ධය.

මේ විධියට පිම්බීම හැකිලීම් ගැන භාවනා කරන විට පංචස්කන්ධය ම බිඳි බිඳී යනවා. මෙය හොඳින් තේරුම් ගන්න.

රූප ගොඩයි, ඒ දෙස බලන සිතයි කියා මේ පංචස්කන්ධය ම දෙකට බෙදිලා පෙනුණත් එයත් ප්‍රමාණවත්.

මේ කරුණු කියවා බලා, අවශ්‍ය නම් අනාත්ම කොටසත් බලා තේරුම් ගන්න. දැන් 48 පිටුව (අනාත්ම භාවනාවේ අන්තිම කොටස) කියවා සෑම දෙයක්ම සිතින් සම්පූර්ණයෙන්ම අයින් කර දාන්න. දැන් කලින් කළ විධියටම පිම්බීම හැකිලීම් භාවනාව කරන්න.

මෙසේ භාවනා කරන විට සමහරවිට උදර කොටසේ ඇති වායෝ ධාතුව බිඳි බිඳී යන හැටි පෙනෙයි. බඩේ ඇති ඒ වායුව වගේම මුළු

ලෝකයේම තිබෙන වායුව එකම වායෝ ගුළියක් වගේ බිඳි බිඳි යන හැටි තේරේවි.

මේ වායුව බිඳි බිඳි යාමත් සමඟම උදර කොටසේ සහ මුළු ශරීරයේම ඇති පිටි වගේ නැත්නම් දූවිලි වගේ කොටස් බිඳි බිඳි යන හැටිත් මේ සමඟම පෙනෙනු ඇත.

ඒ සමඟම තමාගේ ශරීරය වාඩිවී සිටින ආසනයට සම්බන්ධයි, ආසනය පොළවට සම්බන්ධයි, පොළොවේ ඇති දේවලුයි, ලොව සිටිනා සියලුම සත්ත්වයෝයි, තමනුයි මේ ආදී ලෝකයේ තිබෙන සියලුම දේ මෙසේ දූවිලි වගේ බිඳි බිඳි යන හැටි භාවනාව දියුණු වූ විට වැටහේවි.

ලෝකය කියන්නේ මේ වගේ තත්ත්වයක්. ගස්කොළන්, ගල් පඵත, ගෙවල් දොරවල්, මිනිස්සු, තිරිසන්නු, දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන් මේ ආදී ලෝකයේ තිබෙන සියලුම දේ සිතින් සිතාගෙන සිටිනා තත්ත්වයක් පමණයි නේද කියා එවිට තේරුම් යාවි.

මේ තත්ත්වය දෙස බලාගෙන සිටිනා සිතත්, මේ වගේම ඇතිවී ඇතිවී, නැතිවී නැතිවී යන හැටිත් මෙවිට පෙනෙයි.

මෙන්ම මේ කියූ තත්ත්වය සිතට පෙනී ගියහොත් ඒ දෙසම බලා ගෙන සිටීම යි කළ යුත්තේ. මේ අවස්ථාවේ දී ද නිවන සිතට අසුවන්න පුළුවන්.

“මෙසේ පෙනේවා, මෙය දකින්නට ලැබේවා” මේ ආදී අදහස් ද සිතින් අත්හැර දා කලින් කළ පිම්බීමි හැකිලීම් භාවනාව ම දිගටම කරගෙන යන්න. සිදුවන දෙයක් එය සිදුවීමට සුදුසු වේලාවේ දී සිදු වනවා ඇති.

90 වෙනි දවස:

අනාත්ම කොටසේ 48 වෙනි දවස දැන් කියවන්න.

අපි වැසිකිළියකට ගොස් කිසිම ආශාවක් නැතිව මලමුහු ඉවත දමන්නා සේ සියලුම දේවල් සිතින් සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැර දාන්න. ජීවිතය ගැන, ජීවත්වීම ගැන ඇති ආශාවත් අතහැර දාන්න. දැන් දිගටම පිම්බීමි හැකිලීම් භාවනාවම කලින් කළා සේ ම කර ගෙන යන්න.

මෙසේ කර ගෙන යන විට සමහරවිට මේ විධියට පෙනෙනු ඇත.

පිම්බීම හැකිළීමවල තිබෙන වායෝ ගතිය, ඉසකෙස් ගසක් තරමටමත් අඩු තරමට එහාට යන විට, සම්පූර්ණයෙන් ම නැත්තටම නැතිවී යනවා. ඊළඟ කෙස් ගසක් තරම් ළඟ ප්‍රමාණයේ ඇත්තේ අලුත් වායෝ ගතියක්. එයත් එතනම නැතිවී යනවා. දිගින් දිගටම මේ විධියට නැතිවී නැතිවී නැතිවී යනවා.

මේ වගේම ඒ වායෝ ගතිය නැතිවීමත් සමඟම එකටම වගේ ඇඟේ තිබෙන දූවිලි ගතිය වගේ පඨවි කොටසුත් එතනම එතනම එතනම බිඳි-බිඳි, බිඳි-බිඳි, බිඳි-බිඳි යනවා.

මේවා දකින සිතූත් එතනම එතනම එතනම බිඳි බිඳි නැතිවී නැතිවී යනවා.

මේ මොහොතේ තිබුණ ඇඟයි සිතයි මේ මොහොතේ ම නැත්තටම නැතිවුණා. එහෙම නැතිවෙන විට ඊළඟ මොහොත වන තෙක් “මම” කියා ගැනීමට මොනවත් ඉතිරි වන්නේ නැහැ. ඊළඟ මොහොතෙන් මේ ටිකමයි සිදුවන්නේ. ඉතින් මේකේ “කෝ මමෙක්” කියා තමන්ට ම මෙවිට තේරුම් යාවී.

මෙහෙම අවබෝධ වන්න පටන් ගතහොත් ඒ දෙසම සිතින් බලාගෙන සිටින්නට ඕනෑ. මේ වේලාවේදීත් නිවන සිතට අරමුණු වන්න පුළුවන්.

මේ තත්ත්වය ඇතිවූයේ නැහැ කියා සිතට කනගාටුවක් ඇති කර ගන්න එපා. මේ තත්ත්වය දකින්න ඕනෑ කියලා ආශාවක් ඇති කර ගන්නත් එපා. සිදු වෙන දෙයක් සිදු වුනාවේ කියා සිතාගෙන දිගටම භාවනාව කර ගෙන යන්න.

91 වෙනි දවස:

තවදුරටත් මේ විධියට පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව කරගෙන යන විට, පිම්බෙන විට බඩ ඇතුළේ ඇති වායෝ ධාතුව, ඉර එළිය නිවී යන අවස්ථාවේ දී ක්‍රමයෙන් අඳුර පැතිරෙන්නා සේ ටික ටික නිවී නිවී යන හැටි පෙනෙවි, හැකිළෙන විටත් එලෙසින්ම නිවී නිවී යාම පෙනෙන විට, මුළු ශරීරයම කළුවරක් වැටුනා සේ සිතට නො පෙනී ගොස්, කිසිවක් නැති හිස් බවක් පෙනී යාවි. ටික වේලාවක දී මුළු ලෝකය ම මෙලෙසින් දියැවී දියැවී ගොස්, සම්පූර්ණයෙන් ම හිස්

බවක් පෙනෙන විට තමන්ට ම, දැන් “මම” කියලා ගන්නට තිබෙන්නේ මේ සිත විතරයි නේද කියලා තේරුම් යනවා ඇති.

ඒ සිතේ නැතිවී යාම පෙනෙන විටම සම්පූර්ණයෙන් ම හිස් බවකට සිත පත් වී “මමයා ඉවරයි” කියා සිතට ඉබේම දැනෙනු ඇත.

“මමයා ඉවරයි” කියා දැනුනාට පසුව ඇතිවන හිස් බවත් “අනිත්‍යයිනේ, ඒකත් නැතිවෙලා ගියා ම මොනව ද මම කියලා ගන්නට ඉතිරිවන්නේ, මේ දැන් තිබෙන තත්ත්වයක් අනාත්මයිනේ” කියා අවබෝධ වන විටම නිවන සිතට අරමුණු වේ.

මෙසේ නුවුවා කියා දුක් වන්න එපා. මෙසේ වේවා කියා ආශාවක් බලාපොරොත්තුවක් තබා ගන්නත් එපා. “වෙන දෙයක් වෙච්චාවේ” කියා දිගටම භාවනා කරගෙන යන්න.

බිත්තරයක් රකින්න තැබූ ගමන්ම පැටවා එළියට එන්නේ නැහැ. රත්වී, මේරූ අවස්ථාවක පැටවා එළියට එනවා ඇති. ඒ වගේම නිවන් ලැබීමට සුදුසු මට්ටමට සිතේ සමාධිය, ප්‍රඥාව වැනි අවශ්‍ය දේවල් දියුණු වී, කිසිම බලාපොරොත්තුවක් නැතිව සිටින අවස්ථාවක දී නිවනට සිත පත්වේවි.

කවදා හෝ නිවන් ලැබීමට මේ භාවනාව ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වනවා නිසැක ය. එසේම වේවා!

පුණ්‍යානුමෝදනාව - 1

මෙම පොතේ දෙවන මුද්‍රණයේ පිටපත් 1000 ක් මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ආධාර කළ පිංවතුන්:

1. ධම්මිකා චීරකෝන් මිය
2. ගයානි දිසානායක මිය
3. මානෙල් චීරකෝන් මිය
4. ධනුෂ්ක චීරකෝන් මයා
5. රේණුකා දේවසුරේන්ද්‍ර මිය
6. පත්මිණි අමරසිංහ මිය
7. ප්‍රසාද් දිසානායක මයා
8. සනත් මුල්ලේගම මයා
9. මිහිරි ජයසුන්දර මයා
10. උපුල් සිල්වා මයා
11. පී. පී. විජේරත්න මයා

මෙම ධර්ම දානමය පුණ්‍ය ශක්තියේ බලයෙන් ඔබ සැම දෙනාට ම මෙලොව යහපතක් සැලසේවා! පරලොව යහපතක් සැලසේවා!! නිවන් සුව ලබා ගැනීම සඳහා ම මේ පින් හේතු වාසනා වේවා!!!

එසේම ඔබ සැමගේ ඥාති-මිත්‍රාදීන්ට ද මේ පිං අත්වේවා. ඔවුන්ට ද දුකින් මිදී සැප සම්පත් ලැබීමටත්, සුගතිගාමී වීමටත්, නිවන් සුව ලබා ගැනීමටත් මෙම පුණ්‍ය ශක්තිය හේතු උපනිශ්‍රය වේවා!

පුණ්‍යානුමෝදනාව - 2

පහත නම් සඳහන් මිය ගිය සිය දෙමාපියන් ඇතුළු ඥාතීන්ට පිං පැමිණවීම පිණිස, මෙම පොතේ පිටපත් 300 ක් සඳහා මුද්‍රණ වියදම, උහුමිය පදිංචි රංජනී හේරත් මහත්මිය විසින් දරන ලදී.

1. එම්. එම්. පුංචිරාල මයා (පියා)
2. ටී. එම්. රන්මැණිකේ මිය (මව)
3. ප්‍රියංකර සෙනරත් බණ්ඩාර මයා (පුතා)
4. ටීකිරිමැණිකේ චන්ද්‍රසේකර මිය (සොයුරිය)
5. සෙනරත් බණ්ඩාර මයා (සොයුරා)
6. ගුණතිලක දිසානායක මයා (සොයුරා)

මෙම පුණ්‍ය ශක්තියේ බලයෙන් රංජනී හේරත් මහත්මිය ඇතුළු පවුලේ සැමට නිදුක් - නිරෝගී - සුවපත් භාවය ලැබේවා! ප්‍රාර්ථනීය පරිදි නිවන් සුවම අත්වේවා!!

එසේම මිය ගිය සිය දෙමාපියන් ඇතුළු සියලු ඥාතීන්ටත් මේ පිං අත්වේවා. ඒ පුණ්‍ය ශක්තියේ බලයෙන් ඔවුහු දුකින් මිදී සැප සම්පත් ලබන්වා! මතු මතුත් සුගතිගාමී වෙත්වා!! අමා මහ නිවනින්ම සැනසෙත්වා!!!

කර්තෘ නිමියන් ගේ වෙනත් කෘති

- 1. ආනාපාන සති භාවනාව* නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 2. කඨිනානිශංස* නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 3. සෝවාන් විමට නම් නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 4. උපේක්ෂාවෙන් නිවනට* නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 5. නිවන ඔබ ළඟමය* නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 6. නිවන ඔබටත්* නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 7. ශුන්‍යතාවය හා නිවන* නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 8. නිවනට ඒකායන මාර්ගයක්
- 9. ලොව්තුරු හුදකලාව
- 10. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය
- 11. අවිද්‍යාව සහ විමුක්තිය
- 12. මනෝ පවිචාර හෙවත් මනසේ හැසිරීම් ස්වරූප
- 13. නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදීම
- 14. සංස්කාර හැර කවර මමෙක් ද?
- 15. නාමරූප දැක නිවනට
- 16. හරි දැක්ම 1
- 17. හරි දැක්ම 2
- 18. ජීවිතයෙන් සමුගත් දා
- 19. මෙත් සිතින් නිවන් දැකීමු
- 20. දුක පිරිසිදු දකින්න
- 21. දුක්ඛ සමුදය අතහරින්න
- 22. බුදු ගුණ භාවනාව (අරභං ගුණය)
- 23. සංස්කාර අතහැර නිවනට

(* මෙම පොත් දැනට අවසන් වී ඇත.)

පොත් ලබාගැනීම් ආදී

සියලු විමසීම්

: අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා
 63/2, සුරම්‍ය මාවත,
 චන්තේගෙදර පාර,
 මහරගම.
 දුරකථනය - 0112843062