



නිවන ඔබටත්



දුන්නන්දේ ධම්මරතන හිමි

පෙරවදන

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කල සිටි සුනීත, සෝපාක වැනි අය, බාහිර උගත්කමක් නැති වුවත්, දිළිඳු වුවත් නිවන් අවබෝධ කළ බව ඔබ අසා ඇති බවට සැකයක් නැත. අදද මෙවැනි බාහිර උගත්කමක් නැති, දුප්පත් එහෙත් සෝවාන් ආදී මාර්ග-එල ලැබීමට තරම් පාරමී 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 කරුණාධ්‍යාශයෙනි. 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 දෙනකුට 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 මුලින්ම යොමු කළේ ධර්ම කරුණු කිසිවක් නො දන්නා, නූගත්, ශුද්ධාව 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, ශුද්ධාව ඇති අයට මෙය ඉදිරිපත් කළ නිසා අනිවිච්චානුපස්සනාව මූල භාවනාව වශයෙන් දක්වමින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ කරුණු අවසානයේ දැක්වීමි.

ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳව සම්මර්ශන ඥානයක් ලබා දී, එම සම්මර්ශන ඥානය ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස මගින් ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධයක් බවට පත් කරවා, එමගින් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා අතහිත දීම මෙම පොත ලිවීමේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය යි.

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

අනිවිච්චානුපස්සනාව තුළින් උදයව්‍යය, හඬග යන විදර්ශනා ඥානයන්ද, දුක්ඛානුපස්සනාව තුළින් භයතුවට්ඨාන - ආදීනව - නිබ්බිදා - මුඤ්චිතුකමායතා යන විදර්ශනා ඥානයන් ද පහළ වේ.

අනන්තානුපස්සනාව තුළින් සංස්කාරයන් "මම" , "මගේ" නො වන බව අවබෝධ වන කල්හි, සංස්කාරයන් කෙරෙහි උපේක්ෂිත භාවයක් නිතැතින්ම ජනිත වේ. එහෙත් මෙම සංස්කාරඋපේක්ඛා ඥාන අවස්ථාවේ දී හමුවන සියලු අරමුණු ත්‍රිලක්ෂණයටම හෝ ත්‍රිලක්ෂණය අතුරෙන් කවර ලක්ෂණයකට හෝ යොමුවීම නිතැතින්ම සිදුවන්නකි. ත්‍රිලක්ෂණය අතුරෙන් කවර ලක්ෂණයකින් වුව ද මාර්ග ඥාන පහළ වේ.

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

සැවොම නිවන් සුවින් සැනසෙත්වා !

තිලකුණු භාවනාව

නමෝතස්ස හගවතෝ 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 විසුද්ධියාති.”

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 ධර්ම අනාත්ම වශයෙන් යම්කිසි විටක දී ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ වූයේ නම් එයින් ද නිර්වාණය අවබෝධ කළ හැකි ය.

මෙහි ලියා ඇති පළමු ගාථාව කාශ්‍යප බුද්ධ ශාසනයේ දී සියලුම සංස්කාර අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින් භාවනා කළ හාමුදුරුවරුන් 500 දෙනෙකුට 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 දකිමින් 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 දෙනෙකුට 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 නිර්වාණය අවබෝධ කළේ මෙම ත්‍රිලක්ෂණයන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම දැකීමෙනි.

එබැවින් මෙහි ලියා ඇති පරිදි, ඒ ලියා ඇති කොටස් ගැන සිතමින් භාවනා කරන්න. පාරමී පිරි නිබුණොත් 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 වන්නේය.

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 නොසිතිය යුතු ය. එම කරුණු තමාට ම අවබෝධ වී යන අන්දමට සිතීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මේ පොතේ කරුණු දැනගැනීම නොව, එම කරුණු තමාට ම අවබෝධ වීම ම නිවන් ලැබීමට හේතු වන්නේය.

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 නොදැනුවත් 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 දැනෙනවා. එහාට මෙහාට ඇඹරෙනවා. අත පය දිග හරින්නේ නැතිව එක තැන පැයක 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 දැනෙනවා. දුකක් දැනෙනවා.

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 කෑවත් බීවත් සැමදාම, මැරෙන තෙක්ම කවන්න පොවන්න ඕනෑ. ඒ කෑම දිරව්වොත් 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. කෑම දිරව්වේ නැත්නම්, බඩේ අජීරණය වගේ ලෙඩ හැඳෙනවා. වමනය ඔක්කාරය වගේ රෝග හැඳෙනවා.

අතීසාරය, පාවනය වගේ රෝග හැදෙනවා. එම නිසා කෑම දිරව්වේ නැත්නම් ඒකත් දුකක්.

මේ වගේම කෑම බීම සොයා ගැනීම කොපමණ දුකක් ද? ඒ සඳහා වැඩ කරන්නට සිදුවෙනවා. ඒකත් දුකක්. කුඹුරු, හේන් ආදිය ගොවිතැන් කරන්නට සිදුවෙනවා. ඒකත් දුකක්. ඒ වැපුරු දේවල් උගරන් වගේ සතුන් කනවා. නියඟයට නැතිවෙනවා. වැස්සට නැතිවෙනවා. 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 කෑම දුන්නත් දුකක්. නුදුන්නත් දුකක්. කෑම සොයන්නත් දුකක්. කොහොමවත්ම මේ දුකින් ගැලවෙන්නට බැහැ. මැරෙන තෙක්ම මේ විධියට මේ ශරීරය පෝෂණය කරන්නට දුක්වෙන්න 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, රස්තෙ ඉවසිය නො හැකිව දාඩිය වැටෙමින් දුක් වින්ද හැටි ද කල්පනා කරන්න.

මැස්සන් මදුරුවන් වගේ සතුන් අපේ ඇඟ විදිනවා. ඒකත් දුකක්. සර්පයන් 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. තමන්ගේම දූ 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 කෙනෙකු 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 අසුවි පිරුණ බඩවල් ඇතුළේ අත පය දිගහරින්නවත් නොහැකිව මාස 9-10 ක් සිටින්නට සිදුවෙනවා. 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 සොලවන්නවත් නො හැකිව කොයි තරම් නම් දුකක් අපි වින්ද ද?

උපදින හැම කෙනෙක් ම වගේ මහ දුකක් විඳිමින් උපදින්නේ. ඉපැදුණු විගසම කැ 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 ඉපැදුණු දවසේ සිට මැරෙන තෙක්ම ඊළඟට විඳින්න වන්නේ මහා දුකක්.

මේ සංසාරයේ මෙසේ ඉපදී ඉපදී අපි දුක් වින්ද වාර ගණන් පොළවේ වැලිකැට ගණනටත් වැඩියි. මේ සංසාරයේ අපි බල්ලන් වී ඉපැදුණා. හරකුන් වී ඉපැදුණා. පණුවන් වී ඉපැදුණා. ප්‍රේතයන් වී ඉපැදුණා. අපායේ ඉපැදුණා. සෑම තිරිසන් සතෙක්ම වී ඉපැදුණා. සෑම අපායකම ඉපැදුණා. එසේ ඉපැදී අපි මහා දුකක් වින්දා. (මේවා ගැන ගැඹුරින් සිතන්න.)

විඳින්න සිදුවන යම් තරම් දුකක් තිබෙනවා නම් ඒ සියලුම දුක් තිබෙන්නේ අපි ඉපැදුණු නිසා. අපි ඉපැදුනේ 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 හැලෙනවා. සම රැළි 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 විදියට මහා ජරා දුකක් අපට ලැබෙනවා. අතීත සංසාරයේ අපි මෙසේ විදින ලද දුක් කොපමණ ද කියා සිතා බලන්න. මේ නිසා, මේ ශරීරය මහා දුකක්. ජරා දුකක් නැති නිවන මහා සැපයක්.

7 වෙනි දවස (ව්‍යාධි දුක)

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

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

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

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

ඇස්වල ඇස්දැවිලි ඇතිවනවා. ඇස්රූදාව ඇතිවනවා. ඇස් පෙනීම අඩුවනවා. ඇස්වල පටල හැදෙනවා. ඇස් රතු වනවා. ඇස්වල ගෙඩි හැදෙනවා. නගන හැදෙනවා. ඇස්වල සුදු වනවා. මේ වගේ නොයෙකුත් රෝග ඇස්වල හැදෙනවා.

කට්ටි 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 වතුර පිරෙනවා. පෙණහැලි ඉදිමෙනවා. ක්ෂය රෝගය හැදෙනවා. නිව්මෝනියාව හැදෙනවා. මී මැස්මොර හැදෙනවා. ඇදුම 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 අජීරණය හැදෙනවා. ඔක්කාරය හැදෙනවා. වමනය හැදෙනවා. බඩ රිදෙනවා. බඩ කැක්කුම් හැදෙනවා. කෑම අප්‍රිය වෙනවා. බඩ වේළනවා. පාවනය අතීසාරය හැදෙනවා. බඩවැල් වල පණුවන් බෝවනවා. බඩවැල්වල ගෙඩි හැදෙනවා. පිළිකා හැදෙනවා. කුචාල

හැදෙනවා. බඩවැල් පාත්වනවා. අර්ශස් හැදෙනවා. මෙවැනි නොයෙක් රෝග බඩ හැදෙනවා.

තුනටියේ කැක්කුම් හැදෙනවා. ඇවිලිල්ල ඇතිවනවා. තුනටිය 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. අතපය 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 දැම්ම වගේ ඇඟ දනවා. ඇඟ අල්ලා පොඩිකරන්නා සේ දුකක් දැනෙනවා. තුනටිය, කොන්ද කැඩී වෙන්වෙන්න යනවා වගේ දුකක් දැනෙනවා. අපි සංසාරයේ මේ විධියට මැරෙන්නට යන්දී විදි දුක ප්‍රමාණය කියන්නට බැහැ.

කොයි කොයි විධියට නම් අපි සංසාරයේ මැරුණ ද? බෙල්ල කපලා මරන විට, බෙල්ල හිරකරලා මරන විට, හුස්ම හිරකරලා මරන විට, දියේ ගිලිලා මැරෙන විට, පිවිවිලා මැරෙන විට, සතුන්ට අහුවෙලා පණපිටින් කඩ කඩා කමින් ඉද්දි මැරෙන විට, වෙඩි පහරවල් වැදී මැරෙන විට, ගෙවල් දොරවල් ආදියට යටවෙලා මැරෙන විට, කෑමක් නොමැතිව බඩගින්න නිසා මැරෙන විට, මේ ආදී නොයෙක් විධියට මැරෙන විට අපි සංසාරයේ කොයිතරම් නම් දුක් වින්ද ද?

අපි හරකුන් වී ඉපිදී බෙල්ල කපන් දී මැරෙන විට ගිය ලේ ප්‍රමාණය මුහුදේ ජලයටත් වැඩි යි. උගරන් කුකුළන් ආදී සතුන් වී බෙල්ල කපන විට ගිය ලේ ප්‍රමාණයත් මුහුදේ ජලයටත් වඩා වැඩියි.

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 දුක)

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

තමන්ගේ අඹුදරුවන්ට, දූ 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 පිච්චී 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 ගිනි ජාලාවල් හදවතේ පත්තු වන්නට පටන් ගන්නවා. “මගේ පපුව දාලා ගියා. පපුව පිච්චිලා ගියා” වගේ කලා කියන්නේ එම නිසයි. මෙසේ මේ ජීවිතේ මේ දක්වා අපි විදින ලද දුක් කොපමණ ද? මේ වගේ ම, සිතට දැනෙන දුක් වලින් සංසාරයේ දී අපි කොපමණ නම් පීඩා වින්ද ද?

මේ සිතට දැනෙන 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 විජ්ජයෝග 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. බිම පෙරළි පෙරළි විලාව දෙනවා. පපුවට අතින් ගසමින් කෑ ගසනවා. “අනේ පුතේ, අනේ දුවේ, අනේ අම්මේ, අනේ තාත්තේ” මේ විදියට විලාප දිදී කෑ ගසනවා. සමහරවිට දුක උසුලන්න නො හැකිව සිහිය නැතිව ඇදගෙන වැටෙනවා.

මෙසේ අපි සංසාරයේ විදින ලද දුක් ප්‍රමාණය කියන්නට බැහැ. එකම අම්මා කෙනකු මැරුණට පසුව හැඩු 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 ලෝකයම මහා දුකක්. මනුෂ්‍ය ලෝකය ම මහා දුකක්.

11 වෙනි දවස (තිරිසන් 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 කෑමට කොයි වෙලාවේ වෙනත් 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 වෙනත් 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 කෑවොත් 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. ඉල්ලාගන්නත් 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 සැපක්.

12 වෙනි දවස (ප්‍රේත ලෝක දුක)

ප්‍රේත ලෝකයන් දුකක්, ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපැදුනාට පසු අවුරුදු ගණන් කන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. සෙම ටිකක්. සොටු ටිකක් සොයා සොයා ඔවුන් ඇවිදිනවා. සමහර ප්‍රේතයන්ට අවුරුදු සිය ගණන් වතුර බිඳක් බොන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එවිට කොපමණ දුකක් විදින්නට සිදු වනවා ද?

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

සමහර ප්‍රේතයන් අසුවි වළවල්වල එරි 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 දැක සිටියොත්, මේ ප්‍රේත ලෝකවල ඉපැදී කල්ප ගණන් දුක් විදින්නට 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 දැවෙන ලෝ ගුළි ගිල්වනවා. ගිනිගෙන දැවෙන 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 දැක සිටියත් මේ දුක් විදීමට 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 වුත වනවා. දෙවිලොවින් වුතවෙලා අවුත් හරකකු වන්නට පුළුවන්. බල්ලකු වන්නට පුළුවන්. අද දෙවියකු වුනාට හෙට වෙන විට අපායේ ගිනි මැද පිච්චෙන්න අපායේ උපදින්නට පුළුවන්. දෙවියනුත් රාගය නිසා පිච්චෙනවා. තරහා නිසා පිච්චෙනවා. ඊර්ෂ්‍යාව නිසා පිච්චෙනවා. දෙවියන් වුත 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 වශයෙනි. එයත් දුකක්. මේ වගේ දෙවියන්ටත් දුක් ලැබෙනවා. දෙවියන් ඉන් චුතවෙලා අපායේ උපදින නිසා, ප්‍රේත ලෝකයේ උපදින නිසා, තිරිසන් ලෝකයේ උපදින නිසා, දිව්‍ය ලෝකයත් දුකක්. ඒ දිව්‍ය භාවයෙන් මිදුණු නිවන සැපක්.

15 වෙනි දවස (බ්‍රහ්ම ලෝක දුක)

මේ වගේම බ්‍රහ්ම ලෝකයත් දුකක්. බ්‍රහ්ම ලෝකයේ උපදින්නට හැකි වන්නේ බොහෝ දුක් විඳල යි. බ්‍රහ්ම 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 බ්‍රහ්ම ලෝකේ ඉපැදුනාට පසුවත්, බ්‍රහ්මයෝත් ආශාව නිසා දැවෙනවා. මානය නිසා පිවිටෙනවා. මේ වගේම බ්‍රහ්මයන්ට සදාකල් බ්‍රහ්මයෝ වී සිටින්නට බැහැ. ඉන් චුතවෙනවා.

බ්‍රහ්ම ලෝකයෙන් චුතවී අවුත් දෙවියකු හෝ මිනිසකු හෝ වෙනවා. ඊට පසුව උග්‍රත් හරකුත් බල්ලන් වගේ තිරිසන් සතුත් වනවා. ප්‍රේතයන් වනවා. අපායේ උපදිනවා. අද බ්‍රහ්මයකු වී සිටියත් හෙට අනිද්දා වන විට ඉන් චුත වී සුගතියක ඉපැදී, ඊට පසුව බල්ලකු වන්නට පුළුවන් නම්, වැසිකිළි වළක පණුවකු වන්නට පුළුවන් නම්, ප්‍රේතයකු වන්නට පුළුවන් නම්, අපායේ ගිනි මැද පිවිටී පිවිටී උපදින්නට පුළුවන් නම්, බ්‍රහ්මයන්ට දුකක් නැහැ කියා කියන්නට පුළුවන් ද? එම නිසා බ්‍රහ්මයන්ට ඇත්තෙන් දුකක්. නිවන් නුදුටු බ්‍රහ්මයෝ අපායෙන් ගැලවිලා නැහැ. ප්‍රේත ලෝකයෙන් ගැලවිලා නැහැ. තිරිසන් ලෝකයෙන් ගැලවිලා නැහැ. මේ නිසා බ්‍රහ්ම ලෝකයත් දුකක්. මේ බ්‍රහ්ම 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 නොතේරුණ 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 මාර්ගය 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 ලබාගැනීමටම උත්සාහවන්ත විය යුතුය.

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. ළමයි නොවෙයි. එසේ වුවත් කුඩා ළමයින්ට බෝනික්කන් දරුවන්, දූදරුවන්, පුතුන්, වශයෙනු යි පෙනේනනේ.

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, “සත්වයකු”, කියලා. මේ ඇඟ ගැන අපි මෙසේ සිතුවත් මේ ඇඟ මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. මේ ඇඟේ සත්වයෙකු නැහැ. මේ විදියට ,“මම නොවන” ,“මගේ”, නොවන “සත්වයකු”, නො වන නිසා මේ ඇඟ අනාත්ම යි. මෙය මීට පසුව ඇති භාවනාව කරන විට තේරේවි.

දෙවන දවස (නාම-රූප)

සිහිය නැතිවී මිනිහෙක් ඇදගෙන වැටුණු විට ඔහුට ඇවිදින්නවත්, කථා කරන්නවත්, මොනම දෙයක්වත් කරන්නට බැහැ.

මේ වගේම ඔපරේෂන් කරන මිනිසෙකු සිහිය නැති කළ විට ඔහු කැපුවත් ඔහුට එය තේරෙන්නෙ නැහැ.

මේ වගේම මැරුණු මිනිහෙකුට ඇවිදින්නවත් කථා කරන්නවත් මොනම දෙයක්වත් කරන්නට බැහැ.

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

ඔපරේෂන් කරන්න සිහිය නැති කළ මිනිහගෙන් කලින් තිබුණ ඇඟ එලෙසින්ම තිබෙනවා. එසේ වුවත් සිත ක්‍රියා කරන්නේ නැහැ.

මැරුණු මිනිහගෙන් කලින් තිබුණ ඇඟ එසේම තිබෙනවා. එහෙත් සිත නැහැ.

මේ විදියට සිත නැති නිසා මේ කාටවත් ක්‍රියා කරන්නට බැහැ.

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

3 වෙනි දවස (සිත නිසා ඇඟ ක්‍රියාකාරී වෙයි)

අප මොනව හෝ කරන්නේ ඒ දේ කරන්නට අපට සිතුවනොත් පමණයි. ඉදගන්න සිතුවනොත් අපි ඉදගන්නවා, නිදාගන්න සිතුවනොත් අපි නිදා ගන්නවා. යන්න සිතුවනොත් අපි යනවා. සිටගෙන සිටින්න සිතුවනොත් අප සිටගෙන සිටිනවා. මෙසේ සිතුවේ නැත්නම් අපි මේ දේවල් කරන්නෙ නැහැ.

නාන්ත යන්නට සිතුවනොත් අපි නාන්ත යනවා. වැසිකිලියට යන්න සිතුවනොත් වැසිකිලියට යනවා. මොනවා හරි කරන්නට සිතුවනොත් කරනවා. 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 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-ඵල)

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 යම් කිසි හේතු නිසා හටගත් දේවලු යි. (මෙය ඉදිරි සති දෙක භාවනා කළ විට තේරේවි.)

මේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම වගේ සෑදී ඇත්තේ යම් කිසි හේතු කිහිපයක් නිසයි. මේ උදාහරණ ගැන සිතන විට මෙය තේරුම් යාවි. අපි අත්පුඩියක් ගසන විට අත් දෙක එකට ගසනවා. එවිට ශබ්දයක් ඇති වෙනවා. අත් දෙක එකට ගැසීම නිසයි ඒ ශබ්දය ඇතිවුණේ. එම නිසා අත් දෙක එකට ගැසීම හේතුව යි. එසේම අත්දෙක එකට ගැසීම නිසා ඇතිවුන ශබ්දය ප්‍රතිඵලයයි. මේ අනුව මෙහි හේතුවකු යි, ඒ හේතුවෙන් ඇතිවන ප්‍රතිඵලයකු යි දෙකක් තිබෙනවා.

මේ වගේම බෙරයකට ලී කැල්ලකින් ගැසුවොත් ශබ්දයක් ඇති වෙනවා. බෙරයට ලීයෙන් ගැසීම හේතුව යි. ඒ නිසා ඇතිවූ ශබ්දය ඵලය යි.

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

මේ වගේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම හේතු-ඵල දෙකක්. ඒ කියන්නේ මේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම හේතූන් 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 පුළුවන්ද? බැහැ. මේ වගේම හේතුවක් නැතිව මේ ශරීරය ඇතිවන්නට බැහැ. මේ ශරීරය ඇති වන්නට හේතුවක් තිබෙන්නට ඕනෑ. ඉපැදුනාට පසුව මැරෙන තෙක් ජීවත් වන්නට හේතුවක් තිබෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේම මැරුණට පසුව නැවත උපදින්නත්, නැවත නූපදින්නත් දෙකට ම හේතුවක් තිබෙන්න ඕනෑ.

6 වෙනි දවස (ඉපදීමේ හේතු)

පළමුවෙන් මේ ශරීරය මව් කුසේ 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 විදියට අපි සිතන්නේ, මේ විදියට 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 භයානක කම තේරෙන්නේ නැහැ. මේ නිසා මේ සංසාරයේ රැඳී සිටින්න ඕනෑකමක් ඇති වෙනවා.

මගේ ඇඟ “මම”, “මගේ”, කියා මේ ශරීරය තදින්ම අල්ලාගෙන සිටින නිසා සංසාරයේ දිගින් දිගට දුක් විඳි විඳි එන ශරීරය අත්හැර දමන්නට කැමති නැහැ. එම නිසා කෙහේ හරි ඉපැදී ජීවත් වීමට ආශාවක් ඇති වනවා.

දැන් මේ මෝඩකමයි, “මම”, “මගේ”, කියා ඉතා දූඩිව අල්ලාගෙන සිටින එකයි, මේ ශරීරයට තිබෙන ආශාවයි, අපි මැරෙන්න යන විට අප ළඟ තිබෙනවා. මේ වගේ මැරෙන වෙලාවට අපි කලින් කළ කර්ම තිබෙන නිසා කුමන හෝ කර්මයක් සිහිවෙනවා. මැරෙන වෙලාවට මේ විධියට පිනක් සිහි වුවහොත් දිව්‍ය ලෝකයේ හෝ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හෝ සුගතියක අපදිනවා.

පවක් සිහි වුවහොත් තිරිසනෙක් වෙලා හරි, ප්‍රේතයෙක් වෙලා හරි, අපායේ හරි, දුගතික හරි උපදිනවා.

8 වෙනි දවස

එම නිසා අපි මව්කුස ඉපැයුණේ මේ කියන ලද හේතු 4 තිබෙන නිසයි. මතක තබා ගන්න 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 රඳීසිටීමට ආශා කරන නිසා, ආශාව, ආශාව, ආශාව.

අපි කරන ලද කුසල් අකුසල් කර්ම තිබෙන නිසා. කර්ම, කර්ම, කර්ම.

මේ හේතු තිබෙන තාක්කල් තිබුණ නිසා අපි මව්කුස ඉපැයුණා. 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 අයිති කරුවකු නැහැ)

අපි අත්පුඩියක් ගැසූ පසු ශබ්දයක් ඇසෙනවා. ඒ ශබ්දයට අයිතිකාරයෙකු සිටිනවාද? ඒකට අයිතිකාරයෙකු නැහැ. දකුණු අතට හරි, වම් අතටකියන්න 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 කියන්න පුළුවන්ද? 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 වෙනවා)

අත් දෙක එකට ගැසූ පසු ඇසුණ ශබ්දය කොහේ හරි කලින් තැනක තිබේ ආවා දැ. 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 හට ගත්තා.

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

පොල් මලක ඇති රතු පාට කුඩා ගෙඩියක් ලොකු වෙන විට කලින් නොතිබුණ පොල් කටුව හැදෙනවා. කලින් නොතිබුණ පොල් ලෙල්ල හැදෙනවා. කලින් නොතිබුණ පොල් මද හැදෙනවා. කලින් නොතිබුණ පොල් වතුර හැදෙනවා. මේ විදියට පොල් ගෙඩිය ලොකු වී හැදෙනවා.

මේ වාගෙම මේ ශරීරය මව් කුස ඉපැදුනාට පසුව ඉතා කුඩාවට තිබුණ තෙල් බිංදුවක් පමණ වූ රූපය, මව ගන්නා ආහාර ආදිය ලැබීම නිසා ලොකු වෙනවා. 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 ඉන්ද්‍රියයන් හැදෙනවා.

අපි මව් කුස උපදින විට නො තිබුණ, මව ගන්නා ආහාර ආදිය නිසා පසුව හටගත් ඇ සකන නාසය බඩ පපුව හිස අත පය ආදිය යි. අපි මේ අල්ලගෙන සිටින්නේ ,මම, කියලා. ,මගේ, කියලා. එය කොපමණ නම් ලොකු මෝඩකමක්ද?

11 වෙනි දවස (ඉපැදුණු ශරීරය පැවතීමේ හේතු)

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

මෙසේ ආහාර නිසා සෑදෙන ඇඟට “මම”, “මගේ”, කියලා කියන්නට පුළුවන් ද? අපි කන බත් එළවළු ආදියට ,මම, කියා කෙනෙකු හදන්නට පුළුවන් ද?

12 වෙනි දවස

මේ ශරීරය මැරෙන්නේ නැතිව ජීවත් වන තවත් හේතුවක් තමයි ශීත-උෂ්ණ දෙක. ඉතාමත්ම ශීතල අයිස් මිදෙන තැනකට වගේ අපි ගිය හොත් අපි එක වරම මැරී වැටෙනවා. ඒ වගේම ඉතාමත්ම උෂ්ණ තැනකට ගියත් අපි මැරී වැටෙනවා. මේ ශීතල උෂ්ණ දෙක සමට පවත්නා තෙක් පමණ යි අපි ජීවත්වෙන්නේ. මේ අනුව ශීත උෂ්ණ දෙක උඩ රඳා පවතින මේ ශරීරය අපට ඕනෑ විදියට 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 බොහෝම ශීතල නිසා. අප්‍රිකාව වගේ රටවල මිනිස්සු ඉතාම කළු පාට වෙලා ඉපැදිලා ඉන්නේ ඒ රටවල් ඉතාම උෂ්ණ නිසා.

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

අපිට ශීතලක් දැනුණොත් අපේ ඇඟ හැකිලෙනවා, හිරිගඩු පිපෙනවා, වෙච්චෙනවා, ඒ වගේම උෂ්ණයක් දැනුණොත් දනවා. පිච්චෙනවා. දාඩිය ගලනවා. මුහුණ විරූප වෙලා

යනවා. මේ විදියට ශීතල උෂ්ණ දෙක අනුව මේ ඇඟ සැදෙනවා. පවතිනවා. වෙනස් වෙනවා. නැති වෙනවා. මෙසේ ශීතල උෂ්ණයට ඕනෑ විදියට සැදෙන වෙනස්වන පවතින නැතිවන මේ ඇඟ පවතින්නේ අපට ඕනෑ විදියට ද නැහැ.

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

ශීතල උෂ්ණ වගේම අපි හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම සිදු කරන තෙක් පමණයි, 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 හිර කර මරන විට මිනිහෙක් මැරෙන්නේ මේ හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම කරන්න නොලැබෙන නිසා. එම නිසා ,මම, කියා සිතාගෙන සිටිනා ,මේ මමයා, ජීවත් වෙන්නේ 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 කර්මයේ තිබෙන ශක්තිය. අපි ඉපැදුණු කර්මයට අනුව යි මේ ඇඟ පවතින්නේ.

සමහරු උත්පත්තියෙන්ම අන්ධයි. බිහිරියි. ගොළුයි. කොරයි. සමහරු උපදින විටම විරූපයි. මේ ඇඟ එසේ සැදෙන්නේ අපි ඉපැදුණු විට තිබුණු කර්මයේ ශක්තිය නිසයි. කර්ම ශක්තිය අනුව හැදුණු මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විදියට වෙනස් කර හදාගන්න පුළුවන් ද? බැහැ. එසේ නම් ඇඟ ,මගේ, වෙන්නේ කොහොමද?

මේ වගේම අපි ඉපැදුණු කර්ම ශක්තිය ක්ෂය වූ විගසම අපි මැරෙනවා. මේ නිසා කර්මයට අනුවයි මේ ඇඟ ජීවත් වෙන්නේ. කර්මයට අනුවයි මේ ඇඟ මැරෙන්නේ. මේ විධියට කර්මය උඩ රඳා පවතින මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නෙ නැහැ. ඒ නිසා “මම”, “මගේ”, නොවෙයි. අනාත්ම යි.

14 වෙනි දවස

මේ ඇඟ නොමැරී 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, වෙනස් වෙනවා. අපට තරහ සිතක් ආවොත්, අපේ ඇඟ කළු වෙනවා. වෙනස් වෙනවා. අපට මහත් භයක් දැණුනොත්, ඇඟ මලානික වී, කළුවී, වෙච්ලා වෙනස්වෙනවා. අපිට සතුටක් දැනුණොත් මේ ඇඟ ප්‍රබෝධමත් වී වෙනස් වෙනවා. මේ අනුව මේ ඇඟ, සිත අනුව හැදෙනවා, සිත අනුව වෙනස් වෙනවා. සිත සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වූ විට මැරෙනවා.

මේ නිසා, සිත නිසා පවතින මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විධියට පවතින්නෙ නැහැ. එම නිසා මේ ඇඟ “මම”, “මගේ”, නොවෙයි. අනාත්ම යි.

15 වෙනි දවස

දැන් මෙතෙක් කියවන ලද කරුණු අනුව දන්නවා අප පළමුවෙන්ම මව් කුස ඉපැදුණේ මෝඩකමයි, ආශාවයි, කර්මයයි, "මම", "මගේ", කියා අපි මේ ඇඟ තදින් දැඩිව අල්ලාගෙන සිටින එකයි කියන කරුණු 4 නිසයි. (අවිද්‍යා, තණ්හා, කර්ම, උපාදාන)

ඉපැදුණාට පසුව නො මැරී ජීවත් වෙන්නේ කර්මයයි, සිතයි, ශිත උෂ්ණ දෙකයි, ආහාරයි යන කරුණු 4 නිසයි. (කර්ම - චිත්ත - සාතු - ආහාර)

මේ ශරීරය සැදුණේ ශරීරය සෑදෙන්න හේතු තිබුණ නිසා. ඉබේම මේ ශරීරය හටගත්තේ නැහැ. දෙවියෙකු හෝ වෙනත් කවුරු හෝ මැව්වෙත් නැහැ. හේතු නිසා හටගත් මේ ඇඟ, අපේ කැමැත්තට අනුව හැදුණ එකක් නො වෙයි. මෙම නිසා මේ ඇඟ "මම", "මගේ", කියා කියන්නට බැහැ.

16 වෙනි දවස (ශබ්ද ඇසීමේ සිත අනාත්මයි)

මෙහෙම ඇදුණ මේ ශරීරයේ තිබෙන සිතත් ඇතිවුණේ හේතූන් නිසයි. ,අපේ සිත, ,මගේ සිත, ආදී විධියට අපි සිත ගැන සිතුවට, මේ සිත අපට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නේ නැහැ. අපේ කැමැත්ත අකමැත්ත අනුව නොවෙයි සිත උපදින්නේ.

මේ ගැන දැන් සිතන්න. අපේ කනට ශබ්දයක් ඇවිත් වැදෙන්නවා. මේ ශබ්දය කතේ වැදුන විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇති වෙනවා. ශබ්දයක් නැතිව අපට අහන්නට පුළුවන් දැ ඛැහැ. ශබ්දයක් තිබුණත්, කන තිබුණේ නැත්නම් අහන්න පුළුවන්ද? ඒත් බැහැ. ශබ්ධයක් තිබුණට බිහිරකුට ඇහෙන්නෙ නැහැනේ. එම නිසා ශබ්දය කතේ වැදුණ හේතුව නිසා ශබ්දය අසන සිත ඉබේම ඇතිවෙනවා. එය ඇතිවුණේ ජේ කැමැත්තට අකමැත්තට අනුව නො වෙයි. එය ඇති නො කර ගෙන සිටින්න පුළුවන්කමකුත් අපට නැහැ. ඒ සිත ඇති වෙලා නැති වෙනවා. ඒ නැති වෙන එක වළක්වා ගන්නත් අපට බැහැ.

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

අපේ ඇසට රූපයක් හමු වූ විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇතිවෙනවා. රූපයක් නැත්නම් අපට බලන්නට පුළුවන්ද? බැහැ. රූපයක් තිබුණත් ඇස් නැත්නම් අපට බලන්නට පුළුවන්ද? බැහැ. රූපයක් තිබුණත් ඇස් නැත්නම් බලන්නට පුළුවන්ද ඒත් බැහැ. අන්ධයෙකුට බලන්න බැහැනේ. මේ නිසා ඇසට රූපයක් මුණ ගැසීමේ හේතුව නිසා, රූප බලන සිතක් අපට ඇති වෙනවා. මේ නිසා සිත හේතූන් නිසා හට ගන්නා දෙයක්.

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

දිවට රසයක් ගැවීම නිසා ඒ රස දැනගන්නා සිත් ඇතිවෙනවා.

කයට මොනවා හරි ගැවුන විට එය දැන ගන්නා සිත් ඇතිවෙනවා.

මනසටත් මොනවා හරි අරමුණු වූ විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇති වෙනවා.

මෙම නිසා, සිත හේතූන් නිසා හට ගත් දෙයක්. ඒ සිත අපේ කැමැත්ත අනුව ඇති වෙන්නේ නැහැ. සිතක් ඇතිවීමට හේතු ඇතිවූ විට සිත ඇතිවෙනවා. එය වළක්වන්නට අපට බැහැ. ඇතිවුණ සිත් ඇතිවුණ ගමන්ම නැති වෙනවා. 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 හටගත්තා නො වෙයි. කවුරු හෝ මැව්වා නො වෙයි.

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

19 වෙනි දවස (ශරීරය අපට ඕනෑ විදියට පවතින්නේ නැහැ)

මෙසේ හේතු නිසා හටගත් මේ ඇඟවත් ,සිතවත් අපට ඕනෑ විදියට පවතින්නේ නැහැ. පළමුවෙන් ඇඟ අපට ඕනෑ විදියට පවතිනවද කියා දැන ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපි සෑමදාම තරුණ වෙලා සිටින්න කැමතියි. අපි මහළු වනවාට කැමති නැහැ. තරුණ වෙලා සෑමදාම සිටින්න සිතුවාට අපට සෑමදාම තරුණ වී සිටින්න පුළුවන්ද? බැහැ . මහලු වෙන එක මහලු වෙනවමයි . එසේ නම් මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විදියට පවතින්නේ නැහැ.

මේ වගේම ලෙඩ වෙන්නේ නැතිව සිටින්න අපි කැමතියි . අපි ලෙඩ වනවාට කැමති නැති වුවත් ලෙඩ නොවී සෑමදාම අපට සිටින්න පුළුවන් ද? බැහැ. අපි ලෙඩ වෙනවා. එහෙම නම් මේ ඇඟ අපට ඕනෑ විදියට තියාගන්න පුළුවන් ද? බැහැ.

මේ වගේම කෙටිටුවෙලා ඇදිල යනවට අපි කැමති නැහැ. අපි අකමැති වුවත් ලෙඩක් එහෙම සෑදුන පසු කෙටිටු නොවී සිටින්න අපිට පුළුවන් ද? බැහැ. අපි ලස්සන වන්න සිතුවට අපි ලස්සන වන්නේ නැහැ.

ලස්සනට සිටින්න පිරිසිදුව සිටින්න අපි කැමතියි. අපිට, අපි සිතුවාට ලස්සන වන්න පුළුවන්ද ? බැහැ. අපි ලස්සන වන්න සිතුවාට අපි ලස්සන වන්නේ නැහැ.

අපි මැරෙනවට කැමති නැහැ. එසේ වුවත් මැරෙන්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන්ද? බැහැ. මේ ඇඟ මැරෙනවා. මේ නිසා මේ ඇඟ අපිට ඕන විදියට පවතින්නේ නැහැ.

ලෙඩවෙන වෙලාවට අපි ලෙඩවෙනවා. කෙටිටුවෙන වෙලාවට අපි කෙටිටුවෙනවා. මහලු වන වෙලාවට මහලු වෙනවා. මැරෙන වෙලාවට මැරෙනවා. මැරී ඉදිමී නිල්වී පුපුරා ඕප්ප් ගලා පණුවෝ ගසා කුණුවී දියවෙලා යනවා. මේ ඇඟ “මම” නම් ,“මගේ”

නම් මට ඕනෑ විදියට පවත්වා ගන්නට පුළුවන් වන්න ඕනෑ. එහෙම නොහැකි 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 සත්වයෙක් නැහැ, මේ ඇගේ 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 විදින්නට කැමති නැහැ.අපි අකැමැති වුවත් අපට දුක නොදැනී තිබෙනවාද? නැහැ. මදුරුවෙකු කෑවත් දුක දැනෙනවා. කැපුණක් දුක දැනෙනවා. තැලුණක් දුක දැනෙනවා. වාත කැක්කුම් දුක දැනෙනවා. දත් කැක්කුම් දුක දැනෙනවා. ඇඟට වගේම සිතටත් නොයෙක් වේදනා දැනෙනවා. ඒ දුක් වේදනා විදින්න අපි අකැමැති වුනත් ඒවා නො දැනී සිටින්නට අපට පුළුවන් ද? බැහැ. ඒ නිසා දුක් වේදනාව මට ඕනෑ හැටියට ඇතිවන්නේ නැහැ. දුක් වේදනාව අනාත්ම යි. දුක් වේදනාවක් ඇතිවන හේතු ඇතිවූ විට දුක ඇතිවෙනවා. ඒ හේතු නැතිවන විට දුක නැතිවෙනවා.

21 වෙනි දවස

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

සැපවත් දුකවත් නැති මැදිහත් වේදනාව 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 ඇතිවෙනවා. මේ දෙකම නැත්නම් මැදිහත් බවක් ඇතිවෙනවා.

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

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

මේ නිසා වේදනාව හේතු ලැබෙන ලැබෙන හැටියටයි උපදින්නේ; අපට ඕනෑ විදියට නො වේයි. ඒ නිසා වේදනාව "මම" නො වෙයි. "මගේ" නො වෙයි. අනාත්මයි.

23 වෙනි දවස (සිත අපට ඕනෑ විදියට ඇතිවන්නේ නැහැ)

දැන් අපේ සිත අපට ඕනෑ විදියට 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 සිහි වුනාම(අරමුණු වුනාම) එය දැනෙනවා. ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප ශබ්ද ආදී අරමුණු ලැබීම නිසා සිත් ඇතිවෙනවා. අපි කැමති වුවත් ඒ සිත් ඇතිවීම වළක්වා ගන්නට අපට බැහැ.

24 වෙනි දවස (රූප බැලීමේ සිත්)

අපි අප්‍රිය දෙයක් දකින්න කැමති නැහැ. එහෙත් එවැනි දෙයක් අපේ ඇසට මුණගසුන හොත් එය නො දැක සිටින්නට අපට පුළුවන් ද? බැහැ. අපි කැමති නැති වුවත් එය අපිට පෙනෙනවා.

මුහුණ බලන කන්තාඩියක් එක එක පැත්තට හරව හරවා අල්ලන විට. ඒ එක එක පැත්තට රූප කන්තාඩිය තුළ දිස්වෙනවා. අන්න ඒ වගේම අපේ ඇසට කැමති රූපයක් හරි, අකමැති 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 අපිට ඕනෑ විදියට පවතිනවා ද? නැහැ. ඒ රූප දකින සිත ඇතිවූ විගසම නැති වී යනවා.

මේ සිත "මම" නම්, "මගේ" එකක් නම්, මට ඕනෑ විදියට පවතින්න ඕනෑ. එසේ නොපවතින සිතට "මම" ය "මගේ" ය කියා කියන්නට පුළුවන් ද? ඒ නිසා සිත මට ඕනෑ විධියට ඇතිවන්නේ නැහැ. පවතින්නේ නැහැ. ඇතිවූ විගසම නැති වී යනවා. එය වළක්වන්නට බැහැ. ඒ නිසා ඒ සිත "මගේ" නො වෙයි, "මම" නොවේ යි, අනාත්ම යි.

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

අපිට කවුරුහරි බනිනවා. අපි බැනුම් අසන්නට කැමති නැහැ. අපි අකැමති වුවත් බනින එක ඇහෙන්නේ නැතිව සිටින්නට අපට පුළුවන් ද? බැහැ. එම නිසා ශබ්ද දැනගන්න සිතක් අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවන එකක් නො වෙයි. ශබ්ද තරඟයක් කනේ වැදුන විට එය දැනගන්නා සිතක් ඇතිවෙනවා. එය ඉබේම සිදුවන්නක්. අපට ඕනෑ විදියට සිදුවෙනවා නො වෙයි. මෙම නිසා ශබ්ද දැනගන්න සිතක් "මම" වත් "මගේ" වත් කියන්නට බැහැ. අනාත්ම යි.

මේ වගේම අපේ නාසයට පිළිකුල් දුගඳක් වැදුන විට ඒ දුගඳ අපිට දැනෙනවා. අපි ඒ දුගඳ වැදෙනවාට අකමැති වුවත්, අපිට දුගඳ නො දැනී සිටින්නට බැහැ . ඒ සිත අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවනවා නො වෙයි. මේ කොයි සිතක් ඇතිවී නැතිවී යනවා. මේ නිසා ගඳ සුවඳ නාසයට වැදුන විට එය දැනගන්නා සිත අපට ඕන විධියට පවතින්නේ නැහැ. එය "මම" වත් "මගේ" වත් නො වෙයි. අනාත්ම යි.

26 වන දවස (රස දැනගැනීමේ සිත්)

අපේ දිවට තිත රසක් ගැවුණ විට එය අපිට දැනෙනවා. කල්කදුරු තිත්තයි කියලා අපි සමහරවිට කියනවා. ඇඹුල් රසක් ගැවුණත් දැනෙනවා. වෙන කොයි රසක් ගැවුණත් දැනෙනවා. අපි තිත්ත රසට කැමති නැහැ. එසේ වුනත් තිත්ත රස නොදැනෙන්න කසායක් වැනි තිත්ත දෙයක් අපිට බොන්න පුළුවන් ද? බැහැ. මොන රසයක් දිවේ ගැවුණත් ඒ රස අපිට දැනෙනවා. එය දැනෙනා සිතක් ඇතිවෙනවා. ඒ සිත අපිට ඕනෑ විදියට ද එසේ නම් ඇති වුනේ? නැහැ.

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

27 වෙනි දවස (කායික ස්පර්ශ දැනීමේ සිත්)

අපේ ශරීරයේ මිරිස් වැනි දෙයක් ගැවුන හොත් දනවා. දළඹුවෙක්, කහඹිලියා වැනි දෙයක් ගැවුනොත් කසනවා. ගින්නදර ගැවුනොත් පිච්චෙනවා. මෙහෙම සිදුවනවාට අපි කැමති නැහැ. අපි අකමැති වුවත් මිරිස් ඇඟේ ගැවුණ හොත් දැවිල්ලක් ඇති නොවී

තිබෙනවද? නැහැ. එසේ නම් අපිට ඕනෑ විදියට ද සිදුවන්නේ? අපේ ඇඟට යමක් ගැවුණ විට දැනෙනවා. අපට ඒක වළක්වන්නට බැහැ .

මේ නිසා අපේ ශරීරයට මොනවා හරි ගැවුන පසුව එය දැනගන්න සිත් අපිට ඕනෑ විදියට පවතින්නේ නැහැ. එම නිසා එයට මම කියා හරි මගේ කියා හරි කියන්නට බැහැ. අනාත්ම යි. එසේ අපි "මම" , "මගේ" කියන්නේ මේවා නොදන්නා මෝඩකම නිසයි.

28 වෙනි දවස (මනසින් අරමුණු දැනගන්නා සිත්)

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

මේ විදියට අපිට ඇතිවෙන සිත් අපේ කැමැත්තට අනුව ඇතිවෙනවා නො වෙයි. ඒ සිත් අපිට ඕනෑ විදියට පවතින්නේ නැහැ. කොයි සිතක් ඇතිවුවත් එය ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා. මෙම නිසා අපිට පහළවන සිත් "මම මගේ" කියා කියන්නේ කොහොමද? ඒ සිත් "මම" නො වෙයි, "මගේ" නො වෙයි, අනාත්මයි.

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

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

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

මේවයින් 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 අහසයි.දොරක් ඇරියාට පසුව උලුවස්සවල් දෙක අතරේ හිස් තැන තිබෙන්නේ අහසයි. අතේ ඇඟිලි හැකි තරම් පළල් කළ විට ඇඟිලි අතර තිබෙන්නේ අහසයි.

කතේ තිබෙන සිදුරුවලත් තිබෙන්නේ අහස, නාසයේ තිබෙන සිදුරුවලත් තිබෙන්නේ අහස, කට ඇරියාට පසුව හිසවට පෙනෙන්නේ අහස. උදරය ඇතුලෙන් අහස තිබෙනවා.ශරීරයේ වෙනත් තැන්වලත් අහස තිබෙනවා. අපේ ශරීරයෙන් පිට තිබෙන අහසට අපි කියනවද ඒ අහස මගේ කියල, එහෙම නැත්නම් ඒ අහස තමයි "මම කියල කියන්නේ " කියා.අපි එහෙම කියන්නේ නැහැ.

අපේ ඇගේ තිබෙන අහසයි, අපේ ඇගෙන් පිට තිබෙන අහස යි දෙකම එක වගේමයි. මේ අපේ කන් සිඳුරු, නාස් සිඳුරු ආදී තැන්වල ඇති අහසත්, ඒ පිට අහසත් අතර වෙනසක් නැහැ. අපේ ඇගෙන් පිට තිබෙන අහස “මම” හරි “මගේ” හරි වන්නේ නැත්නම්, ඇග ඇතුළේ තිබෙන අහස “මම” වන්නේ කොහොමද? මගේ වන්නේ කොහොමද? එම නිසා මේ ඇගේ ඇති අහස “මම” නො වෙයි. “මගේ” නො වෙයි. අනාත්මයි.

30 වෙනි දවස (වයෝ ධාතුව)

මේ ශරීරයේ සුළග (වයෝ ධාතුව) තිබෙනවා. අපි හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්නා විට සුළග ඇතුළුවනවා. පිටවනවා. මේ වගේම අපේ බඩ ඇතුළෙන් සුළග තිබෙනවා. “බඩ පුරවලා දාලා තිබෙනවා” “බඩේ වාතය පුරවලා තිබෙනවා” මෙන්ම මේ විදියට අපි කියන්නේ බඩේ තියෙන සුළගටයි. මේ වගේම ඉක්කා වැටෙන විට, ඔක්කාරය එන විට සුළග උඩට එනවා. ඒ වගේම සුළග පහළටත් ගමන් කරලා පිටවනවා. (තවත් සුළග කොටස් මේ ඇගේ තිබෙනවා. ඒවා මෙහි ලියලා නැහැ).

මේ ඇග ඇතුළේ තිබෙන සුළගයි, පිට තිබෙන සුළගයි දෙකම එක වගේමයි. අපිට පිට තිබෙන සුළග ගැන කියන්න පුළුවන්ද “මේ සුළග මගේ ” කියලා; එහෙම නැත්නම්, මේ සුළග තමයි මම කියලා. එහෙම කියන්න බැහැ. මේ වගේම මේ ඇග ඇතුළේ තිබෙන සුළගටත් මම ය, මගේ ය කියලා කියන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ ඇගේ තිබෙන සුළග “මම” නො වෙයි, “මගේ” නො වෙයි, අනාත්මයි.

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 මුත්‍රා වල වතුරයි, ගංගා ලිං පොකුණු ආදියේ වතුරයි දෙකම එකයි. වතුර ටිකක් පෙන්නා අපිට කියන්න පුළුවන්ද මේ වතුර ටික තමයි “මම” කියන්නේ කියලා. එහෙම කියන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ ඇගේ තිබෙන වතුරත්, වතුර මිසක් “මම” වන්නේ කොහොම ද? “මගේ” වන්නේ කොහොමද? මේ නිසා මේ ඇගේ ඇති වතුර කොටස් මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි, අනාත්මයි.

මේ වගේම අපේ ඇගෙන් දහදිය ගලනවා. ඒ දාඩිය පෙන්නා “මේ සිටින්නේ මම කියලා ” අපිට කියන්න පුළුවන්ද? බැහැ. දහඩිය කියන්නේ වතුරයි. ඒ වතුර මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. මට ඕනෑ විදියට දාඩිය ගලන්නේවත්, නො ගලන්නේවත් නැහැ. ඒ නිසා අනාත්මයි.

මේ ඇගේ සෙම් සොටු තිබෙනවා. ඒ සෙම් සොටු ටිකක් පෙන්නා මේ සිටින්නේ “මම” කියලා කියන්න පුළුවන් ද? බැහැ . ඒ සොටු ආදිය අපට ඕනෑ විදියට ද ගලන්නේ. “අනේ, සොටු ගලන්න එපා” කියා අපි කීවාට ඒවා ගලන්නේ නැතුව තිබේවිද?

මෙම නිසා මේ ශරීරයේ ඇති සෙම් සොටු,වතුර මිසක් "මම" නො වෙයි. "මගේ" නො වෙයි. අනාත්මයි.

32 වෙනි දවස

අපේ ඇසෙන් කඳුළු ගලනවා. "අනේ කඳුළු ගලන්න එපා" කියා අපි කීවත් කඳුළු ගලන්නේ නැතුව තිබේවි ද? නැහැ. ඒ කඳුළු වතුර යි. වතුර කොහොමද "මම" වන්නේ? ඒ නිසා කඳුළු කියන වතුරත් මම නො වෙයි. අනාත්මයි.

මේ වගේම අපේ මුවින් කෙළ ගලනවා. කෙළ ටිකක් අරගෙන "මේ සිටින්තේ 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 ඇඟේ සැරව ගලනවා. පිත ගලනවා. මේ වගේ තවත් වතුර කොටස් මේ ඇඟේ තිබෙනවා.

පිළිකුල් භාවනාව කරන විට, පිත්තං සෙම්භං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, බේලෝ, සිංසානිකා, ලසිකා, මුත්තං කියා කියන්නේ මේ ඇඟේ තිබෙන වතුර කොටස් වලට යි. (එහි සිංහල අදහස මෙසේය.) "මේ ඇඟේ පිත ඇත. සෙම ඇත. සැරව ඇත. ලේ ඇත. දහදිය ඇත. මේද ඇත. කඳුළු ඇත. චුරුණුතෙල් ඇත. කෙළ ඇත. සොටු ඇත. සදම්ඳුළු 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? කෙල, සෙම්, සොටු, මුත්තා, ආදී ඒවායේ මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි, මට ඕනෑ විදියට පවතින්නේ නැහැ. අනාත්ම යි.

33 වෙනි දවස (තේජෝ ධාතුව)

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

ඉර අව්වෙන් රස්තේ තිබෙනවා. ගින්දර ළගත් රස්තේ තිබෙනවා. ඉර අව්වේ හරි, ගින්දර ළග හරි තිබෙන රස්තේ වගේම තමයි මේ ඇඟේ ඇති රස්තෙත්. ඉර අව්වේ හරි, ගින්දර ළග හරි තිබෙන රස්තෙට අපි කියනවාද ඒ රස්තේ මගේ කියල, එහෙම නැත්නම් ඉර අව්ව ඇතුලේ තමයි "මම" ඉන්නේ කියල. නැහැ. එහෙම කියන්න බැහැ.

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

34 වෙනි දවස (පයවි ධාතු ව)

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 පිඹ සුළගේ පා කර හරින්න පුළුවන්. එහෙම සුළගේ ඒ පිටි ටික පාවෙන විට හරියට දුටිලි වගේ.

මේ විදියට හාල් ඇටයක් කුඩු කරලා පිටි කල 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 නැතිවෙනවා. මුං ඇටයේ තිබුණ පිටි ටික පමණක් ඉතිරි වෙනවා.

දැන් මේ ටිකක්, ඉතා වේගයෙන් හමන සුළඟක පාකර යැව්වොත් කුමක් ද සිදුවන්නේ? පිටි ටිකක් නැතිව යනවා. එවිට මොනවා ද ඉතිරි වෙන්නේ? කිසිවක් ඉතිරි නැහැ. හිස්.

35 වෙනි දවස

හාල් ඇටයක් කුඩු කර පිටි කල විට ඒ පිටි ටිකට අපි හාල් ඇටයක් කියනවා ද? නැහැ. කුරක්කන් පිටි කල විට ඒ පිටි ටිකට අපි කුරක්කන් ඇට කියනවා ද? නැහැ. කුරක්කන් පිටි ටිකේ කුරක්කන් 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 කැටි වෙලා තිබෙන විට දී යි.

36 වෙනි දවස (ඇටකටු පයවි ධාතු ව යි)

හාල් ඇටයක් කුඩු කර පිටි කලා සේ අපේ ඇගේ ඇති ඇටයකුත් කුඩු කර පිටි කරන්නට පුළුවන්. උදාහරණයක් විදියට දණිස් කට්ට කුඩු කර පිටි කලා කියා සිතන්න.එහෙම දණිස් කට්ට කුඩු කර පිටි කල හොත් දණිස් කට්ට නැති වෙනවා.පිටි වගේ දෙයක් ඉතිරි වෙනවා. හාල් පිටි ටිකකට හාල් ඇටය කියන්නේ නැතිවා සේම දණිස් කට්ට කුඩු කර පිටි කළහොත් ඒ පිටි ටිකට දණිස් කට්ට කියා කියන්නට බැහැ.

හාල් පිටි ටික එකට එකතුවෙලා කැටිවෙලා තිබෙන විට හාල් ඇටය සෑදෙනවා සේම, දණිස් කට්ට සෑදී තිබෙන්නේත් පිටි ටිකක් එකට එකතුවෙලා කැටිවෙලා තිබෙන නිසයි. ඒ නිසා දණිස් කට්ටෙ තිබෙන්නේ පිටි වගේ දෙයකු යි. එය පයවි ධාතු ව යි.

37 වෙනි දවස (දත් පයවී ධාතුව යි)

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

මේ වගේම අපේ දතක් කුඩු කරන්නට පුළුවන්.දතක් එසේ පිටි වගේ වනතෙක් සම්පූර්ණයෙන් කුඩු කළහොත්, නැතිනම් ගැලගැවොත් දතක් ඉතිරි වෙනවා ද? නැහැ. පිටි වගේ දෙයක් ඉතිරි වෙනවා. ඒ පිටි ටික පෙන්නා “මේ තිබෙන්නේ දතක්” කියලා කියන්න පුළුවන් ද? බැහැ. දත පිටි කරන්නට පෙරත් දතේ තිබුනේ මේ පිටි වගේ දෙයක් පමණ යි. දත හැදිලා තිබෙන්නේ මේ පිටි ටිකක් එකට එකතු වෙලා කැටි වෙලා තිබෙන නිසි. එසේ නම් දතක් කියා දෙයක් තිබෙනවා ද? නැහැ. තිබෙන්නේ පිටි ගොඩක් පමණ යි. අපේ ඇගේ ඇති සියලුම ඇටවල තත්වය මෙය යි.

38 වෙනි දවස (නියපොත්ත පයවී ධාතුව යි)

දතක් වගේම නියපොත්තක් බිලේඩි තලයකින් වැනි දෙයකින් සම්පූර්ණයෙන් පිටි වගේ වන තෙක් සුරන්නට පුළුවන්. එලෙසින් නියපොත්තක් සම්පූර්ණයෙන් සීරුවොත් නියපොත්ත නැති වී ගොස් පිටි ටිකක් පමණක් ඉතිරි වෙනවා. නියපොත්ත සෑදී තිබෙන්නේ මේ පිටි ටිකක් එකට එකතු වී කැටිවී තිබෙන නිස යි. එම නිසා නියපොත්තෙ ඇත්තේ පිටි ගොඩකු යි. පිටි ගොඩක් විනා නියපොත්තක් කියා දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් නැහැ.

39 වෙනි දවස(මස් පයවී ධාතුව යි.)

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

මේ වගේම අපේ ඇගේ ඇති මසුන් අඹරා පිටිකර දාන්නට පුළුවන්.අපේ ඇගේ ඇති මස්,වතුර ගතිය යනතෙක් වේළලා හරි,එහෙම වේලෙන්නේ නැතුව හරි මේ විදියට අඹරා පිටි කර දමන්නට පුළුවන්. එසේ කළහොත් කලින් තිබුණ මස් කැල්ල නැති වෙනවා. පිටි ටිකක් පමණක් ලැබෙනවා. මේ නිසා, අපේ ඇගේ මස් සෑදී තිබෙන්නේ මේ පිටි ටිකක් එකතු වෙලා කැටි වෙලා තිබෙන නිසා. එම නිසා මස් වල ඇත්තේ පිටි ගොඩක් පමණ යි. මස් කියා දෙයක් නැහැ .

40 වෙනි දවස (සම පඨවි ධාතුදාසි)

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

අපේ ඇඟේ ඇති සමක්, මෙසේ වේළලා හරි ,වේළන්නේ නැතුව හරි ,අඹරා පිටි කරන්නට පුළුවන්.එසේ කළහොත් සම නැතිවී යනවා .පිටි ටිකක් පමණක් ඉතිරි වෙනවා. මේ නිසා සම සෑදී තිබෙන්නේ මේ පිටි වගේ වගේ දෙයකිනු යි. එම නිසා පිටි ගොඩක් විනා සම කියා දෙයක් නැහැ. මේ පිටි වගේ දෙයට කියන්නේ පඨවි ධාතුදාසි කියලා.

41 වෙනි දවස

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

ජීවත් වන අපගේ ඇඟේ ඇති ඇටසැකිල්ලක් මේ වගේම යි. අපේ ඇඟේ ඇති මුළු ඇටසැකිල්ලම අඹරා පිටිකරන්න පුළුවන්. එවිට ඇටසැකිල්ලක් ඉතිරිවෙනවාද? නැහැ. ඉතිරිවන්නේ පිටි ගොඩක් පමණ යි. ඒ පිටි ගොඩේ ඇටසැකිල්ලක් නැහැ. ඒ පිටි ගොඩේ ආත්මයක් තියෙනවාද? නැහැ. ඒ පිටි ගොඩේ මමකු කියල කෙනෙකු ඉන්නවාද? නැහැ.

මේ විදිහට කොයි දෙයක් පිටි කලත් එය ඇල්ලූ විට තදට හරි බුරුලට හරි අතට දැනෙනවා. එය පඨවි ධාතුදාසි 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 පමණයි. ඒ පිටි ගොඩේ ශීතලත් හරි උෂ්ණයක් හරි තිබෙනවා. එය සුළඟින් පිම්බී තියෙනවා. මේවයේ මමෙක් කොයින්නේද? ආත්මයක් කොයින්නේද? ඒ නිසා අනාත්මයි.

දැන් සිතන්න මේ මුළු ඇඟම මේ විදිහට පිටි කලා කියා. මෙසේ පිටි කලාට පසුව ඒ පිටි ටිකක් වේගයෙන් හමනා සුළඟක පා කර හැරියා කියා සිතන්න. එවිට පිටි ටිකක් නැතිවී යනවා. මොනවා ද ඉතිරිවන්නේ? කිසිවක්ම නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම හිස්.

43 වෙනි දවස (පඨවි ධාතුවට සංඥාවෙන් මුද්‍රා වනවා)

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

මේ අග්ගලාත් අළුවාත් හැඳුවේ එකම පිටි වලින් නිසා ඒ දෙකේම තියෙන්නේ එක ම පිටියි. රවුමට තිබෙන නිසා අග්ගලා කියනවා. හැඩයට තියෙන 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 පමණයි. අළුවා අග්ගලා ආදී නම් අපි සිතින් දාගෙන සිටිනා නම් (සංඥ) පමණයි.

44 වෙනි දවස (පඨවි ආදී ධාතූ හැර ශරීර කොටස් නැහැ)

මේ වගේම තමයි අපේ ඇගන්. අග්ගලා, අළුවා එකම පිටි ටිකෙන් හැඳුවා සේ, මේ ඇඟේ ඇති නොයෙක් කොටසුත් එකම පිටි ටිකකින් නොයෙක් හැඩයට හැඳිලා තිබෙනවා. ඒ එක එක කැලි වලට 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 කොටස් වලට අපි දාගෙන තියෙනවා.

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

45 වෙනි දවස (පඨවි ධාතුව ආපෝ ධාතුවෙන් බැඳිලා)

අග්ගලා හදන්න තිබෙන පිටි ටික නිකම්ම ගුළිවන්නේ නැති නිසා, ඒවා ගුළි කරන්න පැණි වගේ මොනවා හරි වතුරක් දමන්න ඕනෑ. එසේ පිටිවලට වතුරක් දැම්මේ නැතිනම්, පිටි ටික ගුළි කරන්න බැහැ, විසිරිලා යනවා.

මේ වගේම අපේ ඇඟේ ඇති පිටි ගොඩක් නොයෙක් හැඩ වලට හැඳෙන්න වතුර මිශ්‍ර වෙලා තිබෙනවා. වතුර ගතිය නිසා අපේ ඇඟේ ඇති පිටිත් නොයෙක් හැඩවලට ඇලිලා තිබෙනවා මේ වගේ පිටි ටිකක් වතුරෙන් ඇලිලා ගුළි වෙලා තිබෙනවා වගේ තත්ත්වයකුයි මේ අපේ ඇඟේ තිබෙන්නේ.

46 වෙනි දවස (ආපෝ ධාතුචේ ඇත්තේ කුඩා අණු කොටස්)

අපේ ඇඟේ 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 කුමක්ද සිදුවන්නේ? 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 ඇඟටවත් පෙනෙන්නේ නැති තරමට දූවිලි වගේ කුඩා කැලි වලට කඩලා දාන්නට පුළුවන් බව.

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

47 වෙනි දවස (ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට ප්‍රයුච 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 කළහොත් මේ මුළු ඇඟම පිටි ගොඩක්, දූවිලි ගොඩක් වගේ. බැලූ බැල්මට ඒ පිටිගොඩ නැත්නම් දූවිලි ගොඩ පෙනෙන්නේ නැහැ.

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

48 වෙනි දවස (ඉතා සියුම් පයවි ආදී ධාතු නිතරම වෙනස් වෙනවා)

දැන්, අලු ගොඩකට ගලකින් වේගයෙන් ගැසුවොත්, ඒ අළු ටික විසිරී සුළඟේ 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 ලංවී 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 පෙනුනට, එය එකම දෙයක් නො වෙයි. ඉතාමත් ම කුඩා දුම් කැලි නිතරම වෙනස් වෙවී උඩට යන එකයි, අපට දුම් රැල්ලක් වගේ පෙනුණේ. දුම් රැල්ල ගමන් කරනවා වගේ පෙනෙන්නේ එය ගමන් කරන 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. නිතරම වෙනස්වෙවී තිබෙන අර කලින් කියූ පිටි වගේ තත්ත්වය, අපට පෙනෙන්නේ වෙනස් නොවී නිතරම එක වගේ තිබෙන ඇඟක් වශයෙන්. සිත නිසා ඇතිවන වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වන විට, එහායින් එහායින් ඇතිවන ඒ පිටි වගේ දේ අපට පෙනෙන්නේ වැනෙනවා, ක්‍රියාකරනවා, ගමන් කරනවා වගෙයි. ඒක හරියටම අර දුම් රැල්ල ගමන් කරනවා වගේ පෙනීම වගේම යි. දුම් රැල්ලේ ඉතා කුඩා දුම් කැලි සම්පූර්ණයෙන්ම නැත්තටම නැතිවෙලා යනවා වගේ, මේ ඇඟෙන් ඒ කියූ පිටිවගේ තත්ත්වය හැම මොහොතේම නැත්තටම නැති වෙලා යනවා. පිටි වගේ, දූවිලි වගේ ඇඟේ පවත්නා මේ තත්ත්වය නැත්තටම නැතිවෙලා යනවිට, ඒ දූවිලි වගේ කොටස් වල එල්ලීගෙන ඇතිවන සිතුව නැත්තටම නැතිවෙලා යනවා. ඇඟයි සිතයි ඔය විධියට නැත්තටම නැතිවෙලා යනවිට “මම” කියා ගන්නට කිසිවක් ඉතිරිවන්නේ නෑ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස්, අනාත්මයි.

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 නිතරම විසිරෙනවා.

එහෙම විසිරී යන කුඩා දූවිලි වගේ කැලින් එක විදියට තිබෙන්නේ නැහැ. හැම මොහොතේම නැතිවෙනවා. ඒ වගේම ඇතිවෙනවා. නැවතත් නැතිවෙනවා. නැවතත් ඇතිවෙනවා. ඇසිපිල්ලක් ගසන විට, ඒ ඇසිපිල්ල ගැසීමට පෙර තිබුණ මේ ඇඟේ දූවිලි වගේ කොටස්, ඇසිපිල්ල ගසා නිම වන විට එකක්වත් නැහැ. සියල්ලම නැතිවෙලා යනවා. තිබෙන්නේ අලුතින් හැදුන ඒවා.

49 වෙනි දවස (නිතරම ඇතිවන, නැතිවන නාම-රූප වල ඉතිරිවන 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 ගොඩකුයි. මෙසේ මෙය නිරන්තරයෙන්ම සිදුවෙනවා. මෙහෙම සිදුවන

ක්‍රියාවේ මොනවද තිබෙන්නේ? මොනවද ඉතිරි වන්නේ? කිසිවක් නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස්. එසේ නම් එහි "මමෙක්" කොයිත් ද? "මමෙක්" නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම අනාත්ම යි.

50 වෙනි දවස (මුළු ලෝකයම හිස්)

මෙන්න මේ කලින් කියූ "සම්පූර්ණ හිස්" තත්ත්වය මුළු ලෝකයට ම පොදුයි. එය දැන ගැනීමට 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 කලත් 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 වෙනවා.

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

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

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

දැන් මුළු ගෙදරම කඩලා පිටි වගේ කුඩු කළා කියා සිතන්න. එවිට ගෙය නැති වී යනවා. පිටි වගේ පස් ගොඩක් ඉතිරි වෙනවා.

දැන් විශාල ගල් පර්වතයක් කුඩු කර පිටි කළා කියා සිතන්න. එවිට ගල් පර්වතය නැති වී යනවා. පිටි ගොඩක් පමණක් ඉතිරි වෙනවා.

දැන් මේ වගේ මුළු ලෝකයේම තිබෙන දේවලයි, ලෝකයේ ම සිටින සියලුම සත්ත්වයෝම කුඩු කර පිටි කර දැමීමා කියා සිතන්න. එවිට මොනවද ලෝකයේ ඉතිරි වන්නේ? කිසිවක් නැහැ. මුළු ලෝකයම දූවිලි වගේ පිටි ගොඩක් වනවා. ඒ පිටි ගොඩක් ඇස්පිල්ලක් ගැසීමට යන වෙලාවක් තුළ දී කීපවරක්ම සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වෙනවා. නැවතත් ඇති වෙනවා. දැන් සිතන්න ඒ පිටි ගොඩක් දූවිලි වගේ සුළඟේ පා කර හැරියා කියා. දැන් මොනවද පෙනෙන්නේ. කිසිවක් නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම හිස් බවක් පමණ යි.

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

මුළු ලෝකය ම මේ වගේ දූවිලි වගේ තත්ත්වයකින් හැදිලා තිබෙන්නේ. මේ වගේ දූවිලි වගේ විසිරෙන තත්ත්වයකුයි ලෝකයේ පවතින්නේ. ඒ දූවිලි වගේ ඉතාම කුඩා ඇහැට පෙනෙන්නේවත් නැති කොටසුත් නිතරම නැතිවෙලා යනවා. ලෝකය කියන්නේ, “මම” කියන්නේ මේ වගේ තත්ත්වයකට යි. සියළුම සත්ත්වයෝ, බ්‍රහ්මයෝ, දෙවියෝ, මනුෂ්‍යයෝ, අමනුෂ්‍යයෝ, තිරිසන්හු, අපායේ සත්ත්වයෝ, ඒ වගේම මේ සියලුම ලෝකයි, මෙන්ම මේ වගේ දූවිලි වගේ විසිරෙන නිතරම නැති වී, නැති වී ඇති වී, ඇති වී යන තත්ත්වයක් පමණ යි. ඒ දූවිලි වගේ කොටස්වල එල්ලීගෙන ඇතිවෙන සිතුවත් මෙසේම නිතර ම නැතිවෙනවා.

මෙවැනි තත්ත්වයක් තුළ මමෙක් කියලා, සත්ත්වයෙකු කියලා කෙනෙකු කොයින් ඉතිරි වනවා ද?

මේ තත්ත්වය හරියට නුවණින් දැක්කොත්, භාවනා කරන විට එය තමාට ම වැටහී ගියහොත්, “මම” කියන හැඟීම නැති වනවා. මෙය නොතේරුණ මෝඩකම නැත්තටම නැති වී යනවා.

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

෧ 12.00ට පමණ මිනිසෙක් නින්දෙන් නැගිට දැන් ඉර පායයි, දැන් ඉර පායයි කියා සිතනවා, එසේ ඔහු කොපමණ සිතුවත්, ඉර පායන නියම වෙලාවට 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 හිතුවට ගහ

ලොකු වන වෙලාවටයි ගහ ලොකුවන්නේ. මල් එන වෙලාවටයි මල් එන්නේ. ගෙඩි එන වෙලාවටයි ගෙඩි එන්නේ.

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

ඒ නිසා, නිවන ගැනවත් ආශාවක් ඇති කර ගෙන භාවනා කරන්නට හොඳ නැහැ. නිවනට තිබෙන ආශාවත් අත්හැර මේ භාවනාවන් කරන්නට ඕනෑ. කිසිම දෙයක් ගැන ඇලීමක් ගැටීමක් නැතිව මැදිහත්ව 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. ඝණයක් ඝණයක් 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, මේරූ කොළයේ තත්ත්වය ඇති වී ඇති හැටි අවබෝධ වී යා යුතුය. පුංචි කාලේ සම, ලොකුවන විට නැහැ කියා ලියා තිබුණොත්, කුඩා කල තිබුණ පැහැපත් මෘදු ලපටි 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 තැන්පත්වන ස්වභාවය ප්‍රමාණවත්ය.

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 (බ්‍රහ්මයන් අනිත්‍ය යි)

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩින විට ඊරියක් දැක සිනහ පහල කළා. ආනන්ද හාමුදුරුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සිනහ පහල කළේ කුමක් නිසාදැයි විමසුවා. එවිට බුදුරජුන් ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට ඒ ඊරිය පෙන්නා මෙසේ වදාළා. “ආනන්දය, මේ ඊරිය කාශ්‍යප බුද්ධ කාලයේ පිළිකල් භාවනාව වඩා බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපදුනා. දැන් බ්‍රහ්ම ලෝකයෙන් චුතවෙලා අවුත් කුමයෙන් ඊරියකු වී ඇති හැටි බලන්න”

මේ අනුව පෙනෙනවා සැමදාම බ්‍රහ්මයන්ට බ්‍රහ්මයන් වගේ සිටින්න බැහැ. බ්‍රහ්ම ලෝකයෙන් චුතවනවා. බ්‍රහ්ම ලෝකයෙන් චුත වී, සුගතියක ඉපැදී, ඊට පසුව හරකකු

බල්ලකු වගේ තිරිසන් සතකු වන්නටත් පුළුවන්. ප්‍රේතයකු - යකකු - මනුෂ්‍යයකු වන්නටත් පුළුවන්, අපායේ උපදින්නටත් පුළුවන්.

ඒ නිසා බ්‍රහ්මයන් අනිත්‍යයට යනවා. සදාකල්ම බ්‍රහ්මයන් වගේම සිටින්නට බැහැ. දැන් සිටින බ්‍රහ්මයෝත් මේ විධිහට නැතිවෙනවා. පෙර සිටින බ්‍රහ්මයෝත් නැතිවුණා. මතු කලෙක බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපැදෙන කවුරු වුවත් නැතිවී යනවා. එසේ නැති වී යන නිසා බ්‍රහ්මයෝ අනිත්‍ය යි. බ්‍රහ්මයෝ අනිත්‍ය යි. බ්‍රහ්මයෝ පමණක් නො වෙයි, සමහර බ්‍රහ්ම ලෝකත් කල්ප විනාශයේ දී නැති වෙලා යනවා. ඒ නිසා බ්‍රහ්ම ලෝකත් අනිත්‍ය යි.

දෙවන දවස (දෙවියන් අනිත්‍යයි)

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

දැන් සිටින ශක්‍ර දෙවියෝත් ආයුෂ ගෙවී දිව්‍ය ලෝකයෙන් තමන් වුතවන බව දැක බියට හා කණගාටුවට පත්වුණා. පසුව බුදුරජාණන්වහන්සේ හමුවට පැමිණියා.

බුදුරදුන් ඔහුට දීඝායු පැතුවා එම නිසා ඔහුට නැවතත් ශක්‍රයා වී සිටීමට දීඝායුෂ ලැබුණා.

මේ අනුව සියලු ම දෙවිවරුන් දිව්‍ය ලෝකයෙන් වුතවෙනවා. අද දෙවියකු වී සිටියට, හෙට වෙන විට දිව්‍ය ලෝකයෙන් වුත වී අපායේ යන්නටත් පුළුවන්. තිරිසන් සතකු වන්නටත් පුළුවන්. වැසිකිළි වළක පණුවකු වී උපදින්නටත් පුළුවන්. දෙවියන්ට සදාකල් ම දෙවියන් වී සිටින්නට බැහැ. ඒ නිසා දෙවිවරු නැතිවෙනවා. දෙවිවරු අනිත්‍යයි.

පෙර සිටිය දෙවිවරුන් නැතිවුණා. දැන් සිටින දෙවිවරුන් නැති වනවා. පසු කලෙක දෙවියකු වී උපදින දෙවිවරුන් නැතිවෙනවා. මෙසේ දෙවිවරුන් නැතිවන නිසා දෙවිවරුන් අනිත්‍ය යි. දෙවියන් පමණක් නොවෙයි, සියලු ම දිව්‍ය ලෝකත් කල්ප විනාශයේ දී විනාශ වී යනවා. ඒ නිසා දෙවිවරුන් අනිත්‍ය යි. දිව්‍ය ලෝකත් 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 සෘද්ධි සම්පන්න මුගලන් මහා රහතන් වහන්සේන් පිරිනිවන් පෑවා. මුගලන් මහා රහතන් වහන්සේ මුළු මහපොළොව ම මහපට ඇඟිල්ලෙන් සෙලෙව්වා. අපායට වැඩ අපායේ ගින්දර නිවා ධර්මය දේශනා කළා. ශක්‍රයාගේ දිව්‍ය විමානය සෙලෙව්වා. ඒ කොපමණ සෘද්ධි තිබුනත් මරණය වළක්වන්න ඒ සෘද්ධි වලට බැහැ. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේන් 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 වැඩ සිටි කාලයේ 80 කෝටියක් ධනය තිබුන තෝදෙය්‍ය කියන සිටුවරයා මැරී ඒ ගෙදරම බල්ලකු වී ඉපදුනා.

මිනිසුන් කෝටියක් පමණ මැරුණාට පසුව එක්කෙනෙක් දෙදෙනෙක් 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 “මිනිහකු මැරී නැවත මිනිහකු හරි දෙවියකු හරි වන්නේ මේ නියපොත්ත උඩ තිබෙන පස් ටික විතර ඉතා සුළු දෙනෙක් පමණයි. මිනිහකු මැරී සතර අපායේ උපදින ගණන මේ මුළු මහ පොළොවේ 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. අනිත්‍යට යනවා මැරී දවසක් දෙකක් යන විට කළුපාට වෙනවා. පසුව ඉදිමෙනවා පුපුරනවා ඕෂස් ගලනවා පණුවෝ ගසනවා කුණු වෙනවා. මස් කුණුවී දියවී ගොස් ඇටකටු ටික පමණක් ඉතිරි වනවා. ඒ ඇටකටුන් දිරා පස්වී නැත්තය ම නැතිවෙලා අනිත්‍යට යනවා.

අතීතයේ සිටි සෑම මිනිසකුටමත් මේ දෙය සිද්ධ උනා දැන් සිටින මිනිසුන්ට වන්නෙත් මේ ටිකම යි. මතු කලක කොයි කවුරු මිනිසකු වෙලා ඉපදුත් ඒ අයට සිදු වන්නෙත් මේ ටිකම යි. මටත් අපටත් කවදාහරි මේ ටික 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 ජේතයෙක්ම, හැම භුතයෙක් ම මැරෙනවා. අපායවල් වල සෑම සත්ත්වයෝත් මැරෙනවා. මේ නිසා ලෝකයේ සිටිනා සියලුම සත්ත්වයෝ මැරී නැතිවෙනවා. 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 දෙයක්ම වෙනස් වනවා. නැති වනවා. 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 පිපිගෙන එන විට නැහැ. පිපුන මල පරවුණාට පසුව නැතිවෙනවා. පරවුණ මල පාට වෙනස් වී වේළි නැත්තම් කුණු වී නැත්තටම නැති වී යනවා.

කොළයක් මලක් මෙන්ම ගෙඩියකුත් මෙහෙමයි. උදාහරණයකට කොස් ගෙඩියක් ගත්තොත්, මුලදී තිබුණ කොස් පාඬාගේ තත්ත්වය එය යන්නම් ලොකු වනවිට නැහැ. එසේ ටිකක් ලොකු වූ පසු කොස් පාඬ කියා කියන්නේ නෑ. 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, හිඹිඩි ආදිය ඇති වී සම්පූර්ණයෙන්ම 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 නැති වී යනවා. මේ නිසා ගෙඩිය හැඳෙන්න පටන් ගත් තැන සිට තිබුණ හැම දෙයක් ම නැති වී අනිත්‍යයට යනවා. මේ වගේ ම යි අනෙක් ගෙඩි වර්ගත්.

7 වන දවස

අලුතින් ගත් රෙද්දක් ලස්සන යි. හොඳ පාටක් තිබෙනවා. ඒ රෙද්ද පරණ වන්නට එහි පාට නැති වී වෙනස් වී ලස්සන නැතිවනවා. පසුව දිරනවා. දිරා ගොස් පස් වී නැත්තටම නැති වී අනිත්‍යයට යනවා.

ගස් කොළන්, ගෙවල් - දොරවල්, කාර්, බස් වගේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක්ම 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 විදියට සිතට සිහිවෙන නොයෙක් දේවල් නැතිවී අනිත්‍යයට යන හැටි වටහා ගන්න.)

මෙන්න මේ වගේ ලෝකයේ තිබෙන පණ නැති හැම දෙයක්මත් වෙනස්වෙනවා, 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 අවුචක් නැතිවනවා. උදේට තිබෙන අවුච දවාලට නැහැ. දවාලට තිබෙන අවුච සවසට නැහැ. රැට අවුච නැතිවී කළු වර වැටෙනවා. ඒ කළු වර වුනත් දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ. උදේට එළිය වැටෙනවා. ඒ එළියත් දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ. රැ වන විට එළිය නැතිවී නැවතත් කළු වර 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 රස්තේ සවස් වන විට තිබෙනවා ද? නැහැ.

මේ නිසා නියඟය අවුච වැස්ස ශීතල රස්තය වැනි දේවලුත් වෙනස් වී නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා. මේ විදියට ලෝකයේ තිබෙන සෑම දෙයක් ම නැතිවනවා. අනිත්‍ය යි.

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

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

මේ තරම් විශාල මහා පොළව 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 පිච්චි නැත්තටම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා මහා පොළොවක් අනිත්‍ය යි.

10 වෙනි දවස (සියලුම සංස්කාර අනිත්‍ය යි)

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

කල්ප විනාශයේ දී ඒ ලෝක එක්කෝ ගිනිදරින් පිච්චි පිච්චි නැතිවී, විනාශ වී යනවා. නැත්නම් වතුරින් විනාශ වෙනවා. නැත්නම් සුළඟින් විනාශ වෙනවා.

මෙසේ මුළු ලෝකයම විනාශ කිරීමට තරම් සමත් වූ ඒ මහා කල්ප විනාශ ගිනිදරක් නැතිවී යනවා. කල්ප විනාශ වතුරක් නැතිවනවා. කල්ප විනාශ සුළඟක් නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

මේ විදියට මේ ලෝකයේ යම්තාක් සත්ත්වයෝ සිටිත් ද ඒ සියලුම සත්ත්වයෝයි, මේ ලෝකයේ යම්තාක් දේවල් ඇත්ද ඒ සියලු ම දේවලුයි, මේ සෑම දෙයක් ම වෙනස්වී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා සියලු ම සංස්කාර අනිත්‍යයි.

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 වගේ වේදනා දැනෙනවා. අපේ සිතින් නොයෙක් දේවල්, බල්ලෙක් කුකුලෙක් පිඟානක් ආදී ලෙසින් හඳුනා ගන්නවා. මේ වගේම අපේ සිතට තරඟව ඊර්ෂ්‍යාව කරුණාව වගේ දේවල් ඇතිවෙනවා. මේ ටිකයි පංචස්කන්ධය කියන්නේ.

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

12 වෙනි දවස (සිත් ඇතිවන හැටි)

පළමුවෙන්ම අපේ සිතේ අනිත්‍යය බව දැකීම පහසුයි. ඒ සඳහා අපේ සිත් ඇතිවන්නේ කෙසේ ද කියා බලමු.

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

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

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

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

මේ වගේම අපේ ශරීරයට කුමක් හෝ ගැවුණ විට ඒ ගැවුණ දේ දැනෙන සිතකුත් ඇතිවෙනවා.

අපේ මනසට මොනවා හරි සිහි වූ විට එය දැනගන්නා සිතක් එවිට ඇතිවෙනවා.

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

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

13 වෙනි දවස (සිතේ අනිත්‍යතාවය)

දැන් අපේ සිතේ අනිත්‍ය භාවය දැකීමට මේ විදියට 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 කාලයේදී 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 නැති වී 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 විදියට 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 සිත දෙවන සිත දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒකත් නැතිවුණා. "එකත් නැතිවුණා" කියා සිත තුන්වන සිත දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒකත් නැතිවුණා. "නැහැ ඒකත් නැතිවුණා" කියා සිත හතරවන සිත දැන් තිබෙනවා ද? ඒකත් නැතිවුණා. මෙන්ම මේ විදියට 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 කෙනෙකු ආවා. සිතහවුණා. තරහ සිත් නැතිවී ගියා.

මේ නිසා මෙය තේරුම් ගන්න. හැම මොහොතේ ම සිත නැතිවී නැතිවී යනවා. ඒ වගේම එක දිගට පවතින සිත් පරම්පරාවත් 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 සිතත් හැම වෙලාවෙම තිබෙනවා ද? නැහැ. එකක් නැතිවෙනවා.

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

17 වෙනි දවස (සිත ඇතිවන හේතු නැති වන විගසම සිතත් නැතිවෙනවා)

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

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

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 නැතිවෙනවා. ඒ නිසා සිත ඇතිවන හේතු නැතිවන විට, සිතත් නැතිවී යනවා. මේ නිසා සිත අනිත්‍ය යි.

18 වෙනි දවස (වේදනාවේ අනිත්‍යතාවය)

දැන් අපේ සිතට දැනෙන වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යතාවය බැලීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපේ සිතට සැපක් දැනෙනවා. දුකක් දැනෙනවා. සැපවත් දුකවත් නැති මැදහත් බවක් දැනෙනවා. ඇඟටයි සිතටයි දෙකට ම මේ වේදනාව දැනෙනවා. අපිට දැනෙන සැප වේදනාව හැම වෙලාවෙම පවතින්නේ නැහැ. ඒ සැප වේදනාව නැතිවෙනවා. ඒ නිසා සැප වේදනාව අනිත්‍ය යි. මේ වගේම අපට දැනෙන දුක් වේදනාවත් හැම වෙලාවෙම තිබෙනවා ද? නැහැ. දුක් වේදනාවත් නැතිවෙලා යනවා. සැපවත් දුකවත් නැති මැදහත් බවත් හැම වෙලාවෙම 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 නැතිවෙන විට වේදනාව නැතිවනවා. පහත දේවල් ගැන සිතන විට මෙය තේරේවි.

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

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

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

මේ වගේම අපේ ශරීරයට හොඳ දෙයක් ගැවුනොත් සතුටක් ඇතිවනවා. 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. අසතුටත් අනිවි නැතිවී යනවා. ඒ නිසා වේදනාව අනිත්‍ය යි.

20 වෙනි දවස (වේදනා විඳින විට දැනෙන වේදනා, ඒ ඒ වේලාවේ දී ම නැති වනවා)

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

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

මේ වේදනා ඇතිවූ විගස ම නැතිවී ගියා.

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

අපිට ඉදිරි අනාගතයේ දී දැනෙන වේදනාවක් 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 නොයෙකුත් 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, මිනිහෙක්, මේ වගේ දැක්ක දැක්ක දේ අපි හඳුනා ගන්නවා. ඊට පසුව (වෙනත් දෙයක් දෙස, උදාහරණයකට පැඳුරක් කියා සිතමු.) පැඳුරක් දෙස බලන විට අපි ඊට පෙර හඳුන්නාගත් 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. කුරුල්ලෙකුගේ 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 දැනෙන ගඳ සුවඳ අපි හඳුනාගන්නවා. එසේ නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ හඳුනාගන්නා බවත්, ඇතිවූ විගස ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ගන්ධ සංඥා අනිත්‍ය යි.

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

අපේ දිවට දැනෙනා නොයෙක් රසත් අපි හඳුනාගන්නවා. තිත්ත රසක්, පැණි රසක්, ඇඹුල් රසක්, කහට රසක් මේ විදියට නොයෙක් රස අපි හඳුනාගන්නවා. ඒ විදියට දිවෙන් රස වර්ග හඳුනාගන්නා බවක් 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 දැනෙන දැනෙන දේ හඳුනා ගන්නා සංඥාත් නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ඓවාට්ඨබ්බ සංඥා අනිත්‍ය යි.

24 වෙනි දවස (6. ධම්ම සංඥා අනිත්‍ය යි)

අපේ සිතට කුමන දෙයක් සිහිපත් වුවත් එය අපි හඳුන්වාගන්නවා. 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 විදියට නොයෙක් දේවල් හඳුනාගන්නේ ඇස කන නාසය දිව ශරීරය හා සිත නිසයි. කොයි කොයි දේ හඳුනාගත්තත්, ඒ හැම හඳුනාගැනීමක්ම ඇතිවූ විගසම නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

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

වතීම්භානසේ හඳුනාගන්නා සංඥාත් නැතිවී යනවා. අනාගතයේ දී හඳුනාගන්නා සංඥාත් මේ විදියට නැතිවී යනවා. මේ නිසා අපි සිතින් නොයෙක් දේවල් හඳුනාගන්නා ධම්ම සංඥා අනිත්‍ය යි.

25 වෙනි දවස (චිත්ත සංස්කාර අනිත්‍යයි)

අපට නොයෙක් දේවල් සිතට දැනෙනවා. ඒ සිතට දැනෙන දේවල් හඳුන්වන්නේ චිත්ත සංස්කාර නමින්. සිතට දැනෙන දේවල් අනිත්‍ය බව බැලීමට මේ විදියට භාවනා කරන්න.

අපේ සිතට තරහ දැනෙනවා. එසේ සිතට දැනෙන තරහ හැම වෙලාවේම පවතින්නේ නැහැ. කොයි වෙලාවේ හෝ ඒ තරහ නැතිවී යනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

මේ වගේම අපේ සිතට ආශාව දැනෙනවා. ඒ ආශාවක් කොයි වෙලාවේ හෝ නැතිවී යනවා.

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

අපේ සිතට මානයක් දැනෙනවා. නිදිමත ගතියක් දැනෙනවා. මෙමත්‍රියක් දැනෙනවා. විරියක් දැනෙනවා. අලස බවක්, කම්මැලි බවක් දැනෙනවා. සැකයක් දැනෙනවා. මසුරු කමක් දැනෙනවා. මේ වගේ නොයෙක් දේවල් සිතට දැනෙනවා. එසේ සිතට කොයිදේ දැනුනත්, ඒ දැනීම් හැම වෙලාවේම පවතින්නේ නැහැ. ඒවා නැතිවී යනවා.

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

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

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

26 වෙනි දවස (ශරීරයේ අනිත්‍යතාවය)

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

අපි සිතමු ගිය ආත්මයෙන් අපි මිනිසුන් වශයෙන් ඉපදී සිටියා කියා. ඒ ගිය ආත්මයේ තිබුණ අපේ ඇඟ ගැන අපි “මම” මගේ ඇඟ” කියා කියාගෙන සිටියා. ඒ ඇඟ පෝෂණය කරන්නට සතුටු කරන්නට, කන්න බොන්න දෙමින්, බෙහෙත් ආදිය දෙමින් බොහෝ උත්සාහ කළා. ඒ මොනවා කළත් අපි මැරුණා. මරුණට පසුව කුමක් ද සිදුවුණේ?

ඒ ඇඟ කුණුවී, පණුවෝ ගසා, දියවී, පස් වී, නැත්තටම නැතිවී ගියා. පිච්චුවා නම් අළු වී ගියා. ඒ ගිය ආත්මයේ අපිට තිබුණ ඇඟ මේ විදියට 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 විදියට 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 ඉපදුනාට පසුව ඉතා කුඩා කිරි දරුවකු කාලේ තිබුණ ඇඟ දැන් අපට තිබෙනවාද? නැහැ. එය ඒ කාලයේ දී ම නැතිවී ගියා. අවුරුදු 10-12 කාලයේ තිබුණ ඇඟ දැන් අපට තිබෙනවාද? එයත් ඒ කාලයේ දීම නැතිවී අනිත්‍යයට ගියා.

තරුණ කාලයේ තිබුණ ඇඟ අවුරුදු 40-50 පමණ වනවිට තිබෙනවාද? තරුණ කාලයේදී ම ඒ ඇඟ නැතිවනවා.

අවුරුදු 60-70 වනවිට, අවුරුදු 40-50 කාලයේ තිබුණ ඇඟ ඒ විදියට ම තිබෙනවා ද? නැහැ. එයත් වෙනස්වී නැතිවී යනවා. අවුරුදු 60-70 වනවිට කිරි දරුවකුගේ පටන් තිබුණ ඇඟ ඒ ඒ කාල වලදීම වෙනස් වී නැතිවී ගොස් මහල්ලෙක් බවට පත්වෙනවා. කුඩා කාලයේ ගත් පින්තුරයකුයි මේ කාලයේ ඇඟයි දෙස බැලුවොත් ඒ එක්කෙනාමද කියා හඳුනාගන්නත් බැහැ. ඒ නිසා ජීවිතයේ ඒ ඒ කාලවල දී තිබෙන ඇඟ ඒ ඒ කාලවලදීම නැතිවී යනවා. මේ නිසා මේ ඇඟ අනිත්‍ය යි.

28 වෙනි දවස (ශරීරයේ සෑම කොටසක්ම අනිත්‍ය යි)

දැන් ඇගේ තමන්ට තේරෙන කොටස් වල 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 සැමදාම එක විදියට ම තිබෙන්නේ නැහැ. වෙනස් වනවා. අනිත්‍යයට යනවා. මරුණට පසුව කුණුවී නැතිවී යනවා. ඒ නිසා මේ ශරීරය අනිත්‍ය යි.

29 වන දවස

අපේ ඇස් කන් නාස ආදියත් අනිත්‍යයි. අපි කුඩා කාලයේ දීප්තිමත්ව නිල් පාටට තිබුණ ඇස් දැන් නැහැ. ඒ ඇස් බොර පාටවී, පෙනීම අඩුවී, වයසට යන්න යන්න හොඳටම පෙනීම අඩුවනවා. මරුණට පසුව ඇස් කුණුවී ගොස් නැත්තටම නැතිවී යනවා.

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

අපේ නාසයත් අනිත්‍ය යි. ළදරු කාලයේ කුඩාවට තිබූ නාසය ද දැන් තිබෙන්නේ? නැහැ. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හැදූන විට අපට ගඳ සුවඳ හොඳින් දැනෙන්නේ නැහැ. එසේ වන්නේ සෑම විටම නාසයේ ක්‍රියාදාමය එක විදියට ම තිබෙන්නේ නැති නිසා. මරුණට පසුව නාසය කුණුවී අනිත්‍යයට යනවා.

අපේ දිවත් අනිත්‍ය යි. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සැදූන විට හොඳට රස දැනෙන්නේ නැහැ. දිව බැරැණ්ඩි වූ විටත් රස දැනෙන්නේ නැහැ. දිවේ ක්‍රියාකාරීත්වය එක විදියටම පවතිනවා නම් එසේ රස නො දැනෙන අවස්ථා ඇතිවන්නේ නැහැ. මේ වගේම මරුණට පසුව දිව කුණුවී නැතිවී අනිත්‍යයට යනවා.

30 වෙනි දවස

කළු පාටට තිබෙන හිසකෙස් වයස යන විට සුදුවෙනවා. ඒ සුදු කෙසුත් වැටී දිරා ගොස් නැත්තටම නැතිවී යනවා. කළු කෙසුත් මේ විදියට වැටී අනිත්‍යයට යනවා. හිසේ කෙස් වගේම ලෝමක් 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 අන්තිමේදී දිරා ගොස් නැත්තට ම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා දත් අනිත්‍ය යි.

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

හැම මොහොතකම සම වෙනස් වෙනවා. අපි සිනහු වන විට මුහුණේ සම ප්‍රබෝධමක් වී, පියකරු වී වෙනස් වෙනවා. අපිට තරහ ගියවිට මුහුණ කළුවී, විරූපවී සම වෙනස්වනවා. අපි කැමති නැති දෙයක් අසන විට මුහුණ නරක්වනවා. සම වෙනස් වනවා. මෙසේ සිදුවන්නේ සම එක විදියටම දිගටම පවතින්නේ නැති නිසා. සෑම වෙලාවේම සම වෙනස් වනවා. ඒ නිසා සම අනිත්‍ය යි.

31 වෙනි දවස

දැන් මේ තිබෙන අපේ ශරීරයේ සවි ශක්තිය හොඳටම වයසට ගියවිට නැතිවී යනවා. අත පය වාරු නැතිව යනවා. වෙච්ල වෙච්ලා, වැටී වැටී හැරමීටියෙනුයි යන්න සිදුවෙන්නේ. නැගිටින්නටවත් නොහැකි තරමට පණ නැතිව යනවා. ඊට පසුව මැරෙනවා. මැරී දවසක් දෙකක් යනවිට ඉදිමෙනවා. පසුව ඕජස් ගලනවා. කළු වනවා. පුපුරනවා. කුණුවෙනවා. පණුවෝ ගසනවා. දියවෙනවා. අන්තිමේදී පස් වී නැත්තටම නැතිවී යනවා. මෙය අපට සිදුවනවා. මරුණට පසුව පිච්චුවොත් මේ ඇඟ අළු වී යනවා. මේ විදියට 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. මෙය තේරුම් ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

ශීතල වෙලාවට අපේ සම හිරිගඩු පිපෙනවා අත-පයේ ඇඟිලි අග රැලි වැටෙනවා. සම රැලි වැටෙනවා. සමහර විට වෙච්චෙනවා. ශීතල නිසා අපේ ශරීරය මෙසේ වෙනස් වනවා. එලෙස ශීතල නිසා වෙනස් වන ඇඟ හැම වෙලාවෙම ඒ විදියටම තිබෙන්නේ නැහැ. එයත් වෙනස් වෙනවා. ශීතල දූනෙන විට තිබුණ ශරීරය, උෂ්ණය දූනෙන විට නැතිව යනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

උෂ්ණය දූනෙන විට, අපේ ඇඟ දනවා. දාඩිය ගලනවා. රක්වෙනවා. පිච්චෙනවා. කළුවී වෙනස් වනවා. මේ විධියට රස්නය නිසා අපේ ඇඟ වෙනස් වෙනවා රස්නයක් දූනෙන විට මෙසේ වෙනස් වූ ශරීරයක් ශීතලක් දූනෙන විට නැතිවී යනවා. ඒ නිසා උෂ්ණයක් දූනෙන විට තිබුණ ශරීරය ශීතලක් දූනෙන විට නැතිවී යනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

මේ විදියට ශීතල උෂ්ණ දෙක අනුව අපේ ඇඟ නිතරම වෙනස් වනවා. ශීතල-උෂ්ණ දෙක හැම වෙලාවෙම එක විදියට ම තිබෙන්නේ නැහැ. නිතර ම වෙනස් වනවා.

33 දවස

අපේ ශරීරය ආහාර නිසාත් වෙනස්වනවා. අපිට බඩගිනි වැඩිවූ විට ඇඟට පණ නැහැ. ඇඟ වෙච්චෙනවා. ඇඟ ක්ලාන්ත වනවා. මුහුණ සුදුමැලි වෙලා යනවා. එලෙසින් ඇඟ වෙනස් වනවා. එසේ වෙනස් වූ ඇඟ, ආහාරයක් ගත් පසුව ප්‍රාණවත් වී, බඩගිණි වෙලාවට තිබුණු ඇඟ වෙනස් වී නැතිවී යනවා. මේ නිසා බඩගිණි තිබුණ වෙලාවට ඇති ඇඟ ආහාර ගත්තාට පසුව නැහැ. අනිත්‍යයට යනවා.

මෙසේ ආහාර ගත්තාට පසුව තිබෙන ඇඟත් සැමදා ම එලෙසින් ම තිබෙන්නේ නැහැ. නැවතත් බඩගිණි එනවා. නැවතත් වෙනස් වනවා.

මේ විදියට ආහාර නිසාත් අපේ ඇඟ නිතර ම වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා මේ ශරීරය අනිත්‍ය යි.

34 වෙනි දවස

අපට ලෙඩක් හැදූන විට ඇඟට පණ නැහැ.මලානිකයි. ප්‍රසන්න බවක් නැහැ. ලෙඩ සෑදීම නිසා එලෙස ඇඟ වෙනස් වනවා. ලෙඩ සෑදී එසේ වෙනස් වූ ඇඟ, ලෙඩ හොඳවූ විට නැතිවී යනවා.

නැවතත් ලෙඩ හැදෙනවා. එවිට නිරෝගී ව සිටින විට තිබුණ ඇඟ වෙනස් වනවා.

මේ විදියට ලෙඩ රෝග නිසාත් අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා අනිත්‍යයට යනවා.

35 වෙනි දවස

අපේ සිත නිසාත් අපේ ඇඟ නිතරම වෙනස් වනවා. අපට තරහක් ගිය විට මුහුණ කළු වනවා. තරහ තදින් ඇති වුවහොත් අතපය තොල් ආදිය වෙවිලන්ත පටන් ගන්නවා. ඒ විදියට තරහ සිතක් ඇතිවූ විගසම අපේ ඇඟ වෙනස් වනවා. තරහ සිත නැතිව ගිය විට, තරහ වී සිටින විට තිබුණ ඇඟත් නැති වනවා.

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

මේ වගේම අපට තදබල රාගයක් ඇතිවුවහොත් ඇඟ රත්වනවා. ඇඟ පිච්චෙනවා. මහත් නොසන්සුන් බවක් ඇතිවනවා. මෙසේ රාගය නිසා වෙනස් වූ ඇඟ, රාගය නැති වන විට නැතිව යනවා.

අපිට සිතට ලොකු හයක් දැනුණොත් අපේ ඇඟ වෙවිලන්ත පටන් ගන්නවා. හිරිගඩු පිපෙනවා. තොලකට වෙවිලනවා. තොල කට උගුර වේලෙනවා. වචන පිටකරන්න අපහසු වනවා. සමහරවිට මල මුත්‍රා පවා පිටවනවා. සමහරවිට සිහිය නැතිවී මූර්ඡා වී වැටෙනවා. ඇඟ දරදඬු වනවා. මේ විදියට හය නිසා අපේ ඇඟ වෙනස්වනවා. ඒ විදියට වෙනස් වූ ඇඟ හය නැතිවී යන විට නැතිවී යනවා.

මේ විධියට අපේ සිතට දූනෙන නොයෙක් දේවල් නිසා සිතට අනුව වෙනස් වන අපේ ඇඟත් වෙනස් වනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

අපේ සිතත් හැම වෙලාවේ ම වෙනස් වනවා. එම නිසා සිතට අනුව වෙනස් වන අපේ ඇඟත් නිතර ම වෙනස් වනවා.

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

36 වෙනි දවස

ඉදුණු පැපොල් ගෙඩියක් දවසක් දෙකක් ගියවිට කුණුවෙනවා. ඉදුණු පැපොල් ගෙඩිය දෙස බලාගෙන, “කොයි වෙලාවේද මේක කුණු වෙන්නේ” කියා එක දිගට ම බලාගෙන සිටියත්, ඒ පැපොල් ගෙඩිය කුණු වෙන්නේ කොයි වෙලාවේද කියා

පෙනෙන්නේ නැහැ. කුණුවුනාට පසුව කුණුවූ බව පෙනෙනවා. පැපොල් ගෙඩිය එකපාරටම කුණුවුනා නොවෙයි. හැම වෙලාවේම කුණුවී කුණුවී යනවා.

මේ වගේම මල් පොහොට්ටුවක් ටික වෙලාවකින් පිපෙනවා. ඒ පොහොට්ටුව කොයි වෙලාවේද පිපෙන්නේ කියා එය දෙස බලාගෙනම සිටියට එය පෙනෙන්නේ නැහැ. මල් පොහොට්ටුව එක පාරටම පිපෙන්නේ නැහැ. හැම වෙලාවේම මල් පොහොට්ටුව පිපී පිපීයි තිබෙන්නේ.

මේ වගේම කුඩා ගහක් දවසින් දවස ලොකු වනවා. ඒ කුඩා ගහ දෙසම බලාගෙන සිටියත් එය ලොකු වන්නේ කොයි වෙලාවේද කියා පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ ගස හැම වෙලාවේම ලොකු වෙනවා. එක වෙලාවක එක පාරටම ලොකුවන්නේ නැහැ.

මෙන්න මේ වගේ තමයි කොයි දේත්. අපේ ඇඟක් මේ වගෙයි. අපේ ඇඟ වෙනස් වන්නේ කොයි වෙලාවේද, මහලු වන්නේ කොයි වෙලාවේද කියා බලාගෙන හිටියට පෙනෙන්නේ නැහැ. අහසින් කඩා වැටුනා සේ එක් වරම අප මහලු වන්නේ නෑ. අපි හැම වෙලාවේම ජරාවට යනවා. වෙනස්වනවා, අනිත්‍යයට යනවා.

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

දැන් අපි මෙතෙක් භාවනා කළ දේ වලින් මේ ලොකේ පණ නැති සියළුම දේවලුත්, පණ තිබෙන සියළුම 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 ඇතිවූ විගස ම නැතිවී යන හැටි බලන්න. ඒ ශබ්ද දූනගත් සිතුව නැතිවී යන හැටි බලන්න. නැවතත් අත්පුඩියක් ගසන්න. ඒ ශබ්දයත් ඇතිවූ 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 හරවා හරවා වට්ටම බලන්න. මෙසේ බලන විට ඉදිරිපස පෙනෙන දේවල් දෙළුම් ගසක්, පොල් ගසක් ආදී ලෙසට හඳුනාගන්නා හැටි බලන්න. දෙළුම් ගස කියා හඳුනාගත් සංඥාව පොල් ගස කියා හඳුනාගන්නා විට නැතිවී යන හැටි තේරුම් ගන්න.

ඉදිරිපස බලා පසුපස බලන විට, ඉදිරියෙන් පෙනුන දේවල් හඳුනාගත් සංඥා නැතිවී ගිය හැටි බලන්න.

“සංඥා අනිත්‍ය යි” කියන්නේ මෙන්න 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 සිටිනවිට තිබුණ වේදනාව, ඇඟිලි දිග හැරිය විගසම නැතිවී යන හැටි බලන්න.

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

“වේදනාව අනිත්‍යයි” කියා කියන්නේ මෙන්න මේ නිසයි කියා දැන් තමාම තේරුම් ගන්න. මේ වගේම වෙනත් වේලාවලදී දැනෙන වේදනා ද අනිත්‍යයට යන හැටි දකින්න.

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

41 වෙනි දවස (චිත්ත සංස්කාර අනිත්‍යතාවය දැකින්න)

දැන් ඊයේ හරි අද හරි පැය දෙක තුනක් තිස්සේ මා මොනවද කළේ කියා සිහි කරන්න. එසේ සිහි කරන විට මට මේ වෙලාවේ ආශාවක් ආවා. මේ වෙලාවේ තරහක් ගියා. මේ වෙලාවේ මෙසේ පිනක් රැස් කළා. මේ වෙලාවේ භාවනා කළ දේ ගැන සිතුවා. මේ වෙලාවට දරුවන් ආදීන් සිහි වුණා. මේ වෙලාවට නිදිමතක් ආවා. මෙන්න මේ විදියට නොයෙක් දේවල් සිහි වෙයි. මේවායින් සමහර ඒවා පව්. සමහර ඒවා පින්. දැන්

තේරුම් ගන්න, අපේ සිතට ඇතිවන කුශලේ අකුශලේ වගේ දේවලුත් වෙනස් වෙවී ගොස්, නැතිවී යනවා තේද. අනිත්‍යයි තේද කියා.

(කුශලේ අකුශලේ වලටත් සංස්කාර කියා තියනවා. හේතු වලින් හටගන්නා කොයි දේටත් සංස්කාර කියලයි කියන්නේ)

42 වෙනි දවස (ශරීරයේ අනිත්‍යතාවය බැලීම)

අත මිට මොළවා තදින් තද කරන්න. දෑත් සෙමෙන් දිග හරින්න. අතමිට තද කර ගෙන සිටින විට දැනුණ තද ගතිය, ඇඟිලි දිග හැරිය විගස ම ලිහිල් වෙලා බුරුල් වූ හැටි බලන්න.

අතමිට මොළවා උරහිසේ තබා තද කරන්න. දෑත් සෙමෙන් දිග හරින්න. අත උරහිසේ තබාගෙන සිටින විට අතේ තිබුණ තද ගතිය අත දිග හරින විටම නැතිවී ගොස් අත බුරුල් වී යන හැටි බලන්න.

දෑත් දණහිස, කකුලේ උඩ කොටසේ ගැවෙන තරමට නවන්න. දෑත් දිගහරින්න. දණහිස නමාගෙන සිටින විට තිබුණ තද ගතිය, කකුල දිග හැරිය විගස ම නැතිවී යන හැටි බලන්න. මුළු කකුළම බුරුල් වී යන හැටි බලන්න.

දෑත් බෙල්ල ටිකක් තද කරගෙන හිස පහත් කරන්න. දෑත් සෙමෙන් හිස උස්සන්න. බෙල්ල පහත් කරගෙන සිටින විට තිබුණ තද ගතිය, බර ගතිය, බෙල්ල උස්සන විට නැතිවී, හිස බර අඩුවී බුරුල් වී යන හැටි බලන්න.

මෙසේ සිදුවන්නේ අපේ ඇඟ නිතරම වෙනස් වන නිසයි. ඇඟ නිතරම එක විදියට තිබෙනවා නම් මෙහෙම වෙන්නට බැහැ.

දෑත් තමා ම තේරුම් ගන්න ඇඟ නිතර ම වෙනස් වී අනිත්‍යයට යනවා කියන්නේ මෙන්න මේ නිසයි කියා.

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

පසුගිය දවස් පහේ දී මේ සිත 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 මුළු පංචස්කන්ධයයි, බාහිර රූපයි නිතර වෙනස්වන හැටි තේරුම් ගැනීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

අපිට එක්වරම ඇසුණා වෙඩි ශබ්දයක්, එතකොට අපිට තරහක්, නැත්නම් හයක් දැනුණා කියලා සිතමු. දෑත් මෙහෙම සිතන්න.

(1) අපට ඇසුන ඒ ශබ්දය හැම වෙලාවේම තිබෙනවාද? නැහැ. බාහිර රූපයක් වූ ඒ ශබ්දය නැතිවී ගියා.

(2) ඒ ශබ්දය අපිට ඇසුනා. ශබ්දය ඇසුනු විට අපට දැනුණු සිත් දැන් තිබෙනවාද? නැහැ සිත් නැතිවී ගියා.

(3) අපි ඒ ශබ්දය ඇසෙන විටම වෙඩි ශබ්දයක් කියා හඳුනාගත්තා. එසේ හඳුනාගත් සංඥාව දැන් තිබෙනවාද? නැහැ. එයත් නැති වුනා.

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

(5) අපිට ඒ ශබ්දය ඇසෙන විට තරහක් හෝ බියක් ඇතිවූ නිසා දුකක් දැනුණා. ඒ දුක දැන් තිබෙනවාද ? නැහැ. ඒ නිසා දුක වේදනාවක් නැතිවුනා.

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

මෙන්න මේ විධියට මුළු පංචස්කන්ධය ම නිතරම වෙනස් වී අනිත්‍යයට යනවා. ඒ නිසා මුළු පංචස්කන්ධය ම අනිත්‍ය යි.

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

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

අපි සිනි ටිකක් කටේ තබාගෙන සිටිනවා කියා සිතන්න. අපිට ඒ සිනි රසට ආශාවකුත් සතුටකුත් ඇතිවුනා. ටික වේලාවක් යන විට සිනි ටික දියවී ගියා. සිනි රසත් නැතිවුනා කියා සිතන්න.

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

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

(2) ඒ සිනි 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 පසු ඒ සතුට තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ නිසා සතුටු වේදනාවක් අනිත්‍යයට ගියා.

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

(5) සීනි ටික කට්ටි තබාගෙන සිටින විට අපිට ආශාවක් දැනුණා. ඒ ආශාව දැන් තිබෙනවා ද? නැහැ. ඒ නිසා සිතට දැනෙන ආශාව වැනි සංස්කාරක් අනිත්‍යයට ගියා.

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

මෙන්න මේ විදියට හැම වේලාවේ ම පංචස්කන්ධය බිඳෙනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

45 වෙනි දවස: (නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැනෙන 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 දැනෙන නාසයක් අනිත්‍යයට යනවා. මැරුණට පසුව නාසය කුණුවී නැතිවී යනවා.

(3) මේ වගේම දුගඳ දැනෙන විටම සිතට පිළිකුලක් දැනුණ නිසා දුක් වේදනාවක් හටගත්තා. එ දුක් වේදනාවක් නැති වී යනවා. වේදනාව ඒ නිසා අනිත්‍ය යි.

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

(5) ඒ වගේම ඒ දුගඳ දැනුණ විට ඇති වූ පිළිකුලක් අමනාපයක් නැතිවී ගියා. ඒ නිසා සිතට දැනෙන සංස්කාරක් අනිත්‍ය යි.

(6) මේ වගේම දුගඳ නාසයට දැනෙන විටම ඇතිවූ සිතක් දැන් නැහැ. ඒ සිත ඇතිවී නැතිවී ගියා. එම නිසා සිතක් අනිත්‍යයි.

මේ විදියට 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 වෙනස් වන බව බැලීමට මෙසේ භාවනා කරන්න.

දැන් මෙහෙම හිතමු. අපි වහින විට ඇති වන දිය බුබුළු දෙස බලාගෙන සිටිනවා. දිය බුබුළු කැඩී නැතිවී යනවා. දිය බුබුළු අනිත්‍යයි නේද කියා අපිට හිතෙනවා. මේ වෙලාවේ 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 දුර්වල වී, මැරුණාට පසුව කුණුවී යනවා. මේ නිසා රූපය අනිත්‍ය යි.

(2) මේ වගේම දිය බුබුළු දෙස බලාගෙන 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 සංඥාවත් දැන් නැහැ. එම නිසා සංඥාවත් අනිත්‍ය යි.

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

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

මේ විදියට මුළු පංචස්කන්ධය ම නිතරම බිඳෙනවා. අනිත්‍යයට යනවා.

මේ වගේම අපේ ඇඟට යමක් ස්පර්ශ වන විටත් මුළු පංචස්කන්ධය ම බිඳෙනවා. අපේ සිතට මොනව හරි දැනුණත් පංචස්කන්ධය ම බිඳෙනවා. පසුගිය දවස්වල කළ

භාවනාව 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 නො වෙයි හැම වේලාවේ ම මේ ඇඟන් 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 ඕනෑ. ඒ නිසා පහත දැක්වෙන විදියට දැන් භාවනා කරන්න. එසේ භාවනා කරන විට පාරමී පිරි තිබුණොත් නිවන් දකින්න පුළුවන්. එසේ මේ ජීවිතයේ දී ම නිවන් නො දැක්කත් කවදා හරි දවසක නිවන් ලැබීමට මේ භාවනාව නියත වශයෙන් ම ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වනවා. ඒ නිසා, කියා ඇති විදියට භාවනා කරන්න.

- (1) සෑමදාම භාවනා කිරීමට පෙර “ඉතිපි සො” ආදී ගාථා සිහිකර තෙරුවන් වැඳ නිවන් දුටු කවරෙකුට හෝ මාගෙන් සිදුවූ සියලු වරදට ක්ෂමාව ඉල්ලමි, ක්ෂමා වන සේක්වා කියා ක්ෂමාව ගන්න.
- (2) අද අදම මට මේ භාවනාවෙන් නිවන් ලැබේවායි අධිෂ්ඨාන කරන්න.
- (3) කිසිම කෙනෙකුට කෙනෙකුට හෝ කිසිම දෙයකට ආශාවක් හෝ, තරහක් ඇති නො කර ගෙන භාවනා කරන්න. මෙය ඉතා වැදගත්.
- (4) සියලුම දේවල් සිතින් අත්හැරදා භාවනා කරන්න. මෙයත් ඉතා වැදගත්.
- (5) භාවනා කරන දෙය පමණක් ම සිත තබාගන්න.

දැන් පුටුවක වාඩි වී හෝ නිදාගෙන බඩට අත තබාගෙන හෝ 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 නොහැකි 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 විදියට “පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා, පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා” කියා සිතමින් අඩු කරමින් පැය 1/4 ක් 1/2ක් 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 තිබෙන්නේ නැහැ. පිම්බී නිම වූ පසු හැකිලෙනවා. ඒ නිසා පිම්බෙන එක අනිත්‍ය යි.

මේ වගේම සෑම වේලාවේ ම බඩ 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 පසු ගමන් කිරීම නතර කරනවා. එවිට “ගමන් කිරීමේ ක්‍රියාව” නැහැ. ඒ ක්‍රියාව අවසන් වනවා. ඒ වගේම පිම්බී පිම්බී යන බඩ පිම්බීම නිම වූ පසු, ඒ පිම්බීම නැතිවෙනවා. ඒ පිම්බීමේ ක්‍රියාදාමය එවිට අවසන් වනවා.

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

මෙන්න මේ නිසා පිම්බෙන එකත් අනිත්‍ය යි. හැකිලෙන එකත් අනිත්‍ය යි. මෙය තේරුම් ගන්න.

දැන් මෙසේ භාවනා කරන්න.

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

මේ වගේ “හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා” කියා හැකිලී නිම වන තෙක් සිතන්න. හැකිලී නිම වූ පසු “හැකිලීවිච එකත් 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 විදියට දිනටම විනාඩි 15-20 ක් වත් භාවනා කරන්න. දවසකට 10 වරක් පමණ මෙසේ භාවනා කරන්න වරින් වර. දින 7 ක් පමණ දිනටම 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 පිම්බුණු බවත් නැතිව ගියා. “පිම්බෙනවා” කියා සිතූ සිතත් නැතිව ගියා.

මේ වගේම “හැකිලෙනවා” කියා සිතා නිම වන විට හැකිළුණු බවත් නැතිව ගියා. “හැකිලෙනවා” කියා සිතූ සිතත් නැතිව ගියා.

56 වෙනි දවස:

කුඩා ළමයි බැලුම් බෝලයකට කටින් සුළං පිඹිනවා. එවිට බැලුම් බෝලය ලොකු වනවා. කටින් සුළං උඩට ඇද ඒ බැලම කුඩා කරනවා. ආයෙත් බැලුම පිඹි ලොකු කරනවා. නැවතත් කුඩා කරනවා. මෙන්න 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 සිතූ සිත් ද නැතිව ගියා.

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

දැන් ඕනෑකමින්ම “පිම්බෙනවා” කියා සිතමින් බඩ සෙමෙන් පුම්බන්න. දැන් පිම්බී නිම වූ පසු පිම්බෙන බව නැතිවී ගිය හැටිත්, ඒ “පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා සිතූ සිත් නැතිවී ගිය හැටිත් බලන්න.

ඕනෑකමින් “හැකිලෙනවා” කියා සිතමින් බඩ සෙමින් හකුළුවන්න. හැකිලී නිම වූ පසු හැකිළුණු බව නැතිවී ගිය හැටිත් බලන්න. මෙය ටික දවසක් කළ පසු අපහසුවක් නැතිව තේරේවි.

57-64 දවස

දැනී ඉබේම බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන ඉඩ හරින්න. ඕනෑකමින් කරන්න එපා. දැන් මෙසේ භාවනා කරන්න.

“පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා” කියා පිම්බීම නිම වන තෙක් සිතන්න. පිම්බී නිමවූ පස් මෙසේ සිතන්න. “පිම්බීවිටි සුළඟත් ඉවරයි. පිම්බෙනවා කියලා සිතපු සිතත් ඉවරයි” (මෙසේ සිතන්න අපහසු නම්, මෙසේ සිතුවේ නැතත්, මෙය තේරුම් යාම උනත් ප්‍රමාණවත්.)

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

මේ විදියට 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 ඒකත් අනිත්‍ය යි කියා කිහිප වාරයක් සිතා, ඊට පසුව නැවතත් මුලින් කල පිම්බීම් 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. අනිත්‍යයි” කියා කිහිප වරක් සිතා නැවතත් කරමින් සිටි පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

මේ වගේ ඇඟට දැනෙන කොයි දෙයක් හරි, උදාහරණයකට ඇඟ වෙච්චන්න පුළුවන්, ඇඟ වැනෙන්න පුළුවන්, රත්වෙන්න පුළුවන්, තදවන්න පුළුවන්, දුකක් දැනෙන්න පුළුවන්, මේ වගේ ඇඟට දැනෙන කොයි දෙයක් වුවත් සිහිකර “අනිත්‍ය යි” කියා සිතා, මුලින් කරමින් සිටි පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

කෙටියෙන් කියනවා නම් භාවනා කරන විට ඇඟට දැනෙන දේවල්වත්, සිතට දැනෙන දේවල්වත් සෑම වේලාවේම පවතින්නේ නැහැ. නැතිවී යනවා. ඒ නිසා ඇඟට හෝ සිතට හෝ මොනවා දැනුනත්, එය සිහිකර එයත් අනිත්‍යයි කියා සිතා මුලින් කළ පිම්බීම හැකිලීම් භාවනාව ම කරන්න.

73-87 වෙනි දවස:

දැන් මේ පොතේ 36 වෙනි පිටුව (අනාත්ම භාවනාව යටතේ අන්තිම උපදෙස) කියවා එහි කරුණු සිතට ගන්න.

කලින් කළ භාවනාවම දිගටම කරගෙන යන්න. දැන් භාවනා කරන විට එක පිම්බීමක් නොව, එක් වරක් පිම්බී නිමවන විට, බොහෝ පිම්බීම් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටිත් ඒවා දකින බොහෝ සිත් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටිත් පෙනෙයි.

ඒ වගේම එක වරක් හැකිලී නිම වන විට එක හැකිලීමක් නොව, බොහෝ හැකිලීම් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටිත් ඒවා දකින බොහෝ සිත් ගණනක් නැතිවෙව් නැතිවෙව් යන හැටිත් පෙනෙයි. මෙසේ පෙනෙන්නේ හොඳින් සිත එකඟ වුවහොත් පමණ යි. එසේ පෙනුනොත් ඒ දෙසම සිතින් බලාගෙන සිටින්න. සමහර විට සිත දියුණු වී තිබුණොත්, මෙහිදී සිත හිස් බවකට පත්වන්න පුළුවන්.

88 වෙනි දවස:

මේ උදාහරණය ගැන සිතන්න. වතුර බොන විදුරුවක් ඇතුළේ ඉදිකටුවක් දානවා. විදුරුවට පිට පැත්තෙන් කාන්දම් කැල්ලක් අල්ලනවා. දැන් කාන්දම් කැල්ල විදුරුවට පිට පැත්තෙන් උස්සන විට, විදුරුව 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 වෙන් ම යි පවතින්නේ.)

මේ භාවනාව හරියට කළා නම් ඉදිකටුවයි, කාන්දම් කැල්ලයි එක වර 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 දෙසෙම 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 බිඳි බිඳි යන විට, “මම” “මගේ” කියා ගැනීමට මොනවද ඉතිරි වන්නේ, කෝ මේකෙ මමෙක්” කියා පෙනී යන්නට පුළුවන්. මෙසේ වුවහොත් ඊට එහා කළ යුතු දේ ගැන වැඩිදුර උපදෙසේ විමසන්න.

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

89 වෙනි දවස:

මීට කලින් අපි පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍යතාවය වෙන් වෙන්ව බැලුවා. සෑම මොහොතකම මේ පංචස්කන්ධය නැති වෙන හැටිත් බැලුවා. පිම්බීම හැකිලීම් අවස්ථාවේදී 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 පයවී ධාතුවයි). ඒ පිටිවගේ තත්ත්වය වතුරෙන් ඇලී තිබෙනවා. (ආපෝ ධාතුව). ඒ වගේම ඒ විධියට ඇලී ඇති සම, මේද තට්ටු වගේ දේවල උණුසුමක්, ශීතලක් තිබෙනවා. (තේජෝ 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 (පයවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ) සහ ඒ කොටස් 4 නිසා ඇතිවෙන රූප කොටසු යි. එයයි රූපස්කන්ධය.

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

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

(4) බඩේ පිම්බීම හැකිලීම් ගැන සිත සිතා භාවනා කරන විට නුවණක් ඇති වෙනවා. විරියයක් ඇති වෙනවා. එකඟබවක් ඇතිවෙනවා. මේ වගේ සිතේ ඇතිවන තවත් දේවලක් ඇතිවී අතිවී, නැතිවී නැතිවී යනවා. මේවාට යි සංස්කාරස්කන්ධය කියලා කියන්නේ.

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

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

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

මේ කරුණු කියවා බලා අවශ්‍ය නම් අනාත්ම කොටසත් බලා තේරුම් ගන්න. දැන් 36 පිටව (අනාත්ම භාවනාවේ අන්තිම කොටස) කියවා සෑම දෙයක්ම සිතින් සම්පූර්ණයෙන්ම අයින් කර දාන්න. දැන් කලින් කළ විදියටම පිම්බීම හැකිලීම් භාවනාව කරන්න.

මෙසේ භාවනා කරන විට සමහර විට උදර කොටසේ ඇති වායෝ ධාතුව බිඳී බිඳී යන හැටි ඔබට පෙනෙයි. බඩේ ඇති ඒ වායුව වගේම මුළු ලෝකයේම තිබෙන වායුව එකම වායෝ ගුළියක් වගේ බිඳී බිඳී යන හැටි තේරේවි.

මේ වායුව බිඳී බිඳී යාමත් සමඟම උදර කොටසේ සහ මුළු ශරීරයේම ඇති පිටි වගේ නැත්නම දූවිලි වගේ කොටසේ බිඳී බිඳී යන හැටිත් මේ සමඟම පෙනෙනු ඇත.

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

ලෝකය කියන්නේ මේ වගේ තත්ත්වයක්. ගස්කොළන්, ගල් පර්වත, ගෙවල් දොරවල්, මිනිස්සු, කිරිසන්නු, දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන් මේ ආදී ලෝකයේ තිබෙන සියලුම දේ සිතින් සිතාගෙන සිටිනා තත්වයක් පමණයි නේද කිය එවිට තේරුම් යාවි.

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

මෙන්න මේ කියූ තත්ත්වය සිතට පෙනී ගියහොත් ඒ දෙසෙම බලාගෙන සිටීම යි කළ යුත්තේ. මේ අවස්ථාවේ දී ද නිවන සිතට අසුවෙන්න පුළුවන්.

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

90 වෙනි දවස:

අනාත්ම කොටසේ 48 වෙනි දවස දැන් කියවන්න.

අපි වැසිකිළියට ගොස් කිසිම ආශාවක් නැතිව මලමුත්‍ර ඉවත දමන්නා සේ සියලුම දේවල් සිතින් සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැර දාන්න. ජීවිතය ගැන, ජීවත්වීම ගැන ඇති ආශාවන් අතහැර දාන්න. දැන් දිගටම පිම්බීම හැකිලීම් භාවනාවම කලින් කලා සේ ම කර ගෙන යන්න.

මෙසේ කර ගෙන යන විට සමහරවිට මේ විදියට පෙනෙනු ඇත.

පිම්බීම හැකිලීම්වල තිබෙන වායෝ ගතිය, ඉසකෙස් ගසක් තරමටත් 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 විදියට නැතිවී නැතිවී නැතිවී යනවා.

මේ වගේම ඒ වායෝ ගතිය නැතිවීමත් සමගම එකටම වාගේ ඇගේ තිබෙන දූවිලි ගතිය වගේ පයවි කොටසුත් එතනම එතනම බිඳි-බිඳි, බිඳි-බිඳි, බිඳි-බිඳි යනවා.

මේවා දකින සිතූත් එතනම එතනම බිඳි බිඳි නැතිවී නැතිවී යනවා.

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

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

මේ තත්ත්වය ඇති වූයේ නැහැ කියා සිතට කනගාටුවක් ඇතිකර ගන්න එපා. මේ තත්ත්වය දකින්න ඕනෑ කියා ආශාවක් ආශාවක් ඇති කර ගන්නත් එපා. සිදු වන දෙයක් සිදු වුනාවේ කියා සිතාගෙන දිගටම භාවනාව කරගෙන යන්න.

91 වෙනි දවස:

තවදුරටත් මේ විදියට පිම්බීම හැකිලීම් 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 පෙනේවි. හැකිලෙන විටත් එලෙසින්ම නිවී නිවී යාම පෙනෙන විට, මුළු ශරීරයම කළුවරක් වැටුණා සේ සිතට නො පෙනී ගොස්, කිසිවක් නැති හිස් බවක් පෙනී යාවී. 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 දැනුණාට පසුව ඇතිවන හිස් බවක් “අනිත්‍යයින්, ඒකත් නැතිවෙලා ගියා ම මොනව ද මම කියලා ගන්නට ඉතිරිවන්නේ, මේ දැන් තිබෙන තත්ත්වයන් අනාත්මයින්” කියා අවබෝධ වන විටම නිවන සිතට අරමුණු වේ.

මෙසේ නුවුවා කියා දුක් වන්නට එපා. මෙසේ වේවා කියා ආශාවක් බලපොරොත්තුවක් තබා ගන්නටත් 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 වෙනවා නිසැක ය. එසේ ම වේවා!

-නිමි-