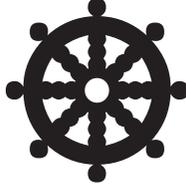


**සියලුම ආර්යච්ච ලාභීත්වය
සඳහා තිලකුණු භාවනාව
හා කායගතානු සති භාවනාව**

(මෙම ක්‍රියා භාවනාව සමග)

**සකස්කළ
පුජ්‍ය ගම්පහ සිරි සිවල හිමි**



සියලුම ආර්යඵල ලාභිතවය සඳහා තිලකණු භාවනාව හා
කායගතානු සති භාවනාව

පූජ්‍ය ගම්පහ සිරි සිවලි හිමි

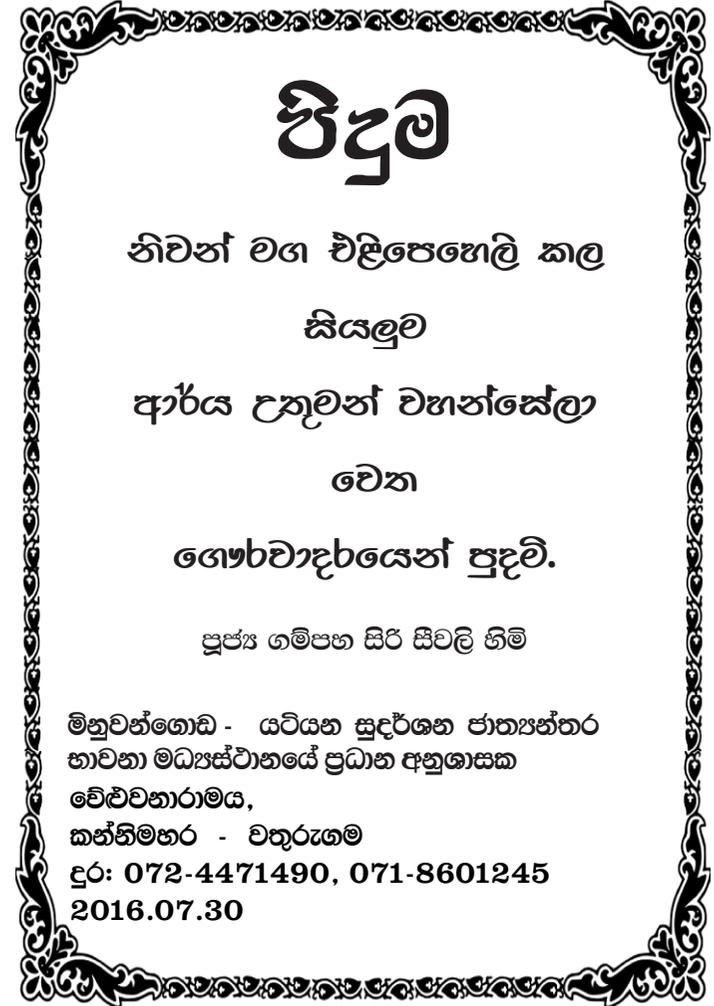
ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2016

ප්‍රකාශනය :- ගම්පහ සිරි සිවලි හිමි,
වේඨවනාරාමය,
කන්තිමහර,
චතුරගම.
දුර :- 072-4471490

මුද්‍රණය

 **දිමුතු මුද්‍රණාලය**

අංක 103/A, නුවර පාර, යක්කල.
දුර: 033-2239662 / 077-8829705
විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com
දහම් පොත් කියවීම සඳහා පිවිසෙන්න.
වෙබ්: www.dhammadanabooks.com



පිටුම

නිවන් වග ඵලපෙහෙලි කල

සියලුම

ආර්ය උතුමන් වහන්සේලා

වෙත

ගෞරවාදර්ශයෙන් පුදුම්.

පූජ්‍ය ගම්පහ සිරි සිවලි හිමි

මිනුවන්ගොඩ - යටියන සුදර්ශන ජාත්‍යන්තර
භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රධාන අනුශාසක
වේඨවනාරාමය,
කන්තිමහර - චතුරගම
දුර: 072-4471490, 071-8601245
2016.07.30

කායානුපස්සනාව

“කයෙ ආදීනව සඤ්ඤාව” භාවනාත්මක ව වඩා ගන්නේ කෙසේ දැයි විමසා බලමු. “කතමාචානන්ද ආදීනව සඤ්ඤා” ඉධානන්ද හික්ඛු අරඤ්ඤ ගතොවා රුක්ඛමුල ගතොවා, සුඤ්ඤාගාරගතොවා ඉති පටිසංචික්ඛති, බහු දුක්ඛෝ ඛො අයං කායො බහු ආදීනවො, ඉති ඉමස්මිං කායේ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති” ආනන්ද ආදීනව සංඥාව යනු කුමක්ද? හික්ඛු කැලයකට, රුක් සෙවණකට, හිස් බිමකට (භාවනා කිරීමට සුදුසු තැනකට) ගොස් මේ කය බොහෝ දුක් සහිත බවත්, බොහෝ ආදීනව සහිත බවත්, මේ කය බොහෝ රෝග වලට ආකරයක් බවත් සිහි කරයි. ජීවන පැවැත්මේ කය සම්බන්ධව මොනසම් හෝ ආකාරයෙන් ආනිශංසයක් දැකිය නොහැකිය. එසේම ඇත්ත සත්‍ය අවබෝධය කය සම්බන්ධයෙන් යෝනිසෝ මනසිකාරය තුළින්මයි දැනගත හැක්කේ. කය සම්බන්ධව දුක ආදීනව බොහෝ රෝගාබාධ - ව්‍යසන දකින්න දකින්න කය ප්‍රතිකෂේප කර නැවත පුනර්භවයකට - ගර්භාෂගත වීමකට ඉඩ නැති කිරීමයි කායානුපස්සනාවෙන් කෙරෙන්නේ. ආදීනව සඤ්ඤාවෙන් ද කෙරෙන්නේ කායානුපස්සනාව වැඩීමයි.

“අන්තො ජටා - බහි ජටා - ජටාය ජටිතා පජා
තං තං ගොතම පුච්ඡාමි කො ඉමං විජටයෙ ජටං.”

දේවතාවෙක් බුදු පියාණන් සමීපයට පැමිණ,
“ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, තුන්ලෝක ධාතුවේම සකල සත්වයෝම ඇතුළත් ගැට - පිටත් ගැටවලින් වෙළිලා පැටලිලා ඉන්නේ. මේ ගැට ලිහාගන්නේ කෙසේ දැයි පහදා

දෙනු මැනවි. මේ ගාථා ධර්මයේ ඇතුළත සදහන් කියන ගැට නම් වෛතසික - මානසික ගැටළු වේ. පිට ගැට නම් කායික වශයෙන් ආදීන සඤ්ඤාවෙන් පැහැදිලි කරදෙනු ලබන ගැටයි. “දුක්ඛෙ පතිට්ඨිතො ලොකො - (සිත - කය) ලෝකය දුක මත - දුකම ප්‍රතිෂ්ඨාව කර ගෙන පිහිටා ඇත. මේ බලියක් පමණ උසට මහතට ඇති කය සම්බන්ධවමයි, අප උදේ සිට රෑ දක්වා ද උපන් දින සිට මැරෙන මොහොත දක්වා ද කටයුතු කරන්නේ. දවසට කීප වතාවක්ම හෝදලා නාවලා පිහදානවා. ප්‍රධාන වේල් තුනක් කෙසේ හෝ ආහාර වශයෙන් සපයා දීමට වුවමනායි. උදේ සිට අප වැඩ කරන්නේ මේ ආහාර සපයා ගැනීමටයි. “සබ්බෙ සත්ථා ආහරට්ඨිතිකා” සියලු සත්ත්වයෝ අහරෙන් යැපෙති. “දිගච්ඡා පරමා රෝගා” භයානක රෝගය බඩගින්නයි. උපන් මොහොතේ පටන් වැළඳෙන රෝගය බඩගින්නයි. වැස්සට, පින්නට, අව්වට ආරක්‍ෂා කරලීම සඳහා සෙවණක් හෙවත් ගෙයක් දොරක් සපයා දිය යුතුයි. ඒවා සම්පාදනය කිරීමට දුක් මහන්සි විය යුතුයි. ගෙයක් තුළ රැඳෙව්වත්, ලෙඩට දුකට බෙහෙත්, ඇඳුම්, පැළඳුම්, ආරක්‍ෂාව සියල්ල දුක් මහන්සි වී සපයා දිය යුතුයි. මොන පැත්තෙන් බැලුවත් ආනිශංසයක් නම් නැත. ආදීනව මිසක් ! ආදීනව සංඥාවේ රෝගාබාධ 47 ක් කියැවෙනවා. මේවා වෙන වෙන යෝග්‍යවචරයා තම කය නිසා ලබන බව දුකට පත්වන බව බුද්ධිමත්ව අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් ලෝකය දුකක් බව අවබෝධ කරගත හැකි වෙනවා මෙන්ම, චතුරාර්ය සත්‍යයේ “දුක්ඛ සත්‍යය” තමා තුළින් දැකීම දැනීම ඇති කරගත හැකිය.

1. වක්ඛු රොගො - ඇසෙහි ලෙඩ - දුකක් කරදරයක් -
පීඩාවක් ආදීනවයක්
2. සොන රොගො - කනෙහි ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
3. ඝාන රොගො - නාසයෙහි ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
4. ජීවිත රොගො - දිවෙහි ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
5. කාය රොගො - කයේ ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
6. සීස රොගො - හිසේ ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
7. කණ්භ රොගො - බිහිරි බව ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
8. මුඛ රොගො - මුඛ ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
9. දන්ත රොගො - දත් ලෙඩ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
10. කාසො - කැස්ස - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
11. සාසො - ඇදුම - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
12. පිනාසො - පීනසය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
13. ඩහො - දූවිල්ල - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්

14. කුච්ඡ රොගො - උදරාබාධ - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
15. මුච්ඡා - සිහිමුර්ජාව - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
16. පකන්දිකා - ලේ බඩයාම - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
17. සුලා - ඉදිමීම - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
18. විසුචිකා - බඩරිදුම - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
19. කුච්චං - කුෂ්ඨ රෝගය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
20. ගණ්ධො - ගඩු රෝගය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
21. කිලාසො - සුදුකබර රෝගය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
22. සෝසො - ක්ෂය රෝගය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
23. අපමාරෝ - අපස්මාරය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
24. දද්දු - දද රෝගය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
25. කණ්ඞු - අභ්‍යන්තර කැසිල්ල - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
26. කච්ඡු - කැසිල්ල - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්

- 27. රබසා - නිය රෝග - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 28. විතවිජ්ජා - සැරව බිබිලි - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 29. ලෝහිත පිත්තං - රතගාය - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 30. මධුමේහො - දියවැඩියාව - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 31. අංසා - අර්ශස් - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 32. පිලකා - පිළිකා - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 33. හගන්දලා - මල මාර්ගයේ තුවාල - දුකක් - කරදරයක් -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 34. පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා - පිත නිසා හට ගන්නා - ලෙඩ
- ආදීනවයක්
- 35. සෙම්ම සමුට්ඨානා ආබාධා - සෙම් නිසා හටගන්නා -
ලෙඩ - ආදීනවයක්
- 36. වාත සමුට්ඨානා ආබාධා - වාතය නිසා හට ගන්නා -
ලෙඩ - ආදීනවයක්
- 37. සන්තිපාතිකා ආබාධා - තුන්දොස් කිපීම නිසා - ලෙඩ -
ආදීනවයක්
- 38. උතුපරිනාමජා ආබාධා - සෘතු විපර්යාසයෙන් - ලෙඩ -
ආදීනවයක්
- 39. විසම පරිහරජා ආබාධා - නොපනත් පරිහරණයෙන්
හටගත් - ලෙඩ - ආදීනවයක්

- 40. ඔපක්කමිකා ආබාධා - උපක්‍රම නිසා ලෙඩ - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්
- 41. කම්ම විපාකජා ආබාධා - කර්ම විපාක නිසා ලෙඩ -
පීඩාවක් - ආදීනවයක්
- 42. සීතං - සීතලෙන් හට ගන්නා - ලෙඩ - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්
- 43. උණන්හං - උෂ්ණයෙන් හට ගත් ලෙඩ - දුකක් - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්
- 44. දිගජ්වා - බඩගින්න - ලෙඩ - දුකක් - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්
- 45. පිපාසා - පිපාසය - - ලෙඩක් - දුකක් - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්
- 46. උච්චාරෝ - මල පහ කිරීම ලෙඩක් දුකක් - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්
- 47. පස්සාවෝ - මුත්‍රා කිරීම - ලෙඩක් - දුකක් - පීඩාවක් -
ආදීනවයක්

“ඉති ඉමස්මිං කායේ ආදීනවානු පස්සි” මෙසේ කයේ ආදීනව දකින්න. ජීවත් වන තාක් මේ ආදීනව ලැබෙන බව සිතන්න. එය හව නිරෝධයට හේතු වේ.

‘අත්තානො ලොකො අනභිස්සරො’

ලෝකවාසී සියලු දෙනාම මහලු බව හමුවේ අසරණයි. මරණය හමුවේ අසරණයි. ආදීන සඤ්ඤාවේ සඳහන් රෝග පීඩාවන් දුකක් කරදරයක් පැමිණෙන අවස්ථාවේ කොතරම් දු දරුවන් සිටියත් ඒ අයගෙන් පිළිසරණක් නැත. කොතරම් බලවතෙක් වුවත් අසරණයි. මට මව්පියෝ ඉන්නවා,

නැදැයෝ ඉන්නවා, මේ වටිනා වස්තුවක් මා සතියි, ගේ දොර ඉඩකඩමී, යාන වාහන ආදී භෞතික දේ කෝටි ගණන් තිබුණ නිසාත් ඒ කිසිම දෙයකින්වත් තමාට පිළිසරණක් නැත. ධන බලයෙන් රෝග නැති කළ නොහැක. නිල බලයෙන් නොහැක. බුද්ධාදී උතුමන්ටත් මේ පොදුය. ජීවිත පැවැත්මේ ආනිශංසයක් නොදකින යෝගාවචරයා දකින්නේම ඇත්ත ආදීනවයයි. ආදීනව දකින්න දකින්න සසරට ඇති කැමැත්ත නැති වෙනවා. ආදීනව නොදකින පුහුදුන් අය කය සන්තර්පණය කිරීම සඳහාම තෘෂ්ණාවට ම වහල් වී, මදි බවකින් අඩු බවකින් අතෘප්තිකරව සැපයී කියා දුක් ගොඩක්ම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. දිව්‍ය සැප, මනුෂ්‍ය සැප යළි යළිත් ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් භවයට යනවා. ආදීනව දකින්න.

කය සම්බන්ධව ඉතා පැහැදිලිව රෝගාබාධ හටගන්නා අවස්ථාවලදී ඉවසිය නොහැකි දුක් සමූහයක් අඩ අඩා අනුභව කරනවා දෙපතුලේ සිට කේසාන්තය දක්වා ඇති දෙතිස් කුණපය ඉහත දුක්වූ පරිදි වෙන වෙනම සිතෙන් (කයෙන් වෙන්කර) බැලීමේදී පටික්කුල මනසිකාරය හොදින් වැඩෙනවා. කය සම්බන්ධව ආබාධ නැවත නැවත තුලනාත්මක විමසා අවබෝධ කරගැනීමෙන් ලෝකය හෙවත් දුක් ගොඩ අත්හැරීම සිදු වෙනවා. තුන්ලෝකයේ කොතන උපත ලැබුවත් සිත-කය ඇති තැන සත්වයායි. සත්වයා තුලයි මේ දුක. දුක ලෝකය තුලනම් ලෝකය අතහැරීමෙන් දුකින් මිදිය හැක. “ආරෝග්‍යා පරමාලාභා” නිරෝගි බව උතුම්ම සැපතයි. එහෙත් උපන් මොහොතේ පටන් මුලින් සඳහන් කල

එකම හෝ රෝගකින් අප පෙළෙනවා. හැම මොහොතකම බඩගින්න නැමති ලෙඩට අප ඇදී ඇදී යනවා. “දිගව්‍යා පරමා රෝගා”

බඩගින්න රෝගයකි. උපන් දවස සිට මැරෙන මොහොත දක්වා මේ ලෙඩට (දුකට) කොපමණ නම් බෙහෙත් දීලා ඇත්ද? දවසකට තුන් වතාවක් දිය යුතුයි. නැතිනම් බලවතෙක්, කුලවතෙක්, නැණවෙතෙක් උනත් රෝගය උස්සන්නවී මරණය සිදුවෙනවාමයි. කොහොම නමුත් බෙහෙත් දුන්න පසු මලපහ කිරීම නැමති දුක ටිකෙන් ටික වැඩි වෙනවා. මලපහ නොකර සිටියහොත් මාරාන්තික වේදනාවක් දැනෙනු ඇත.

පිපාසයත් එසේමයි. කයේ ස්වභාවය නිතරම දියර ඉල්ලීම. පිපාසය දුකට කොච්චරනම් වතුර නැමැති බෙහෙත දීලා ඇද්ද? “පිපාසය” නැමති ලෙඩට “වතුර” නැමැති බෙහෙත දුන්නම තවත් දුකක් ටිකෙන් ටික වැඩි වෙනවා. මුත්‍රා බර, මුත්‍රා පහ නොකලොත් මාරාන්තික වේදනාවක්. එසේ නම් මේ කය සම්බන්ධව, වතුර බිච්චත් දුකයි. නොබිච්චත් දුකයි. හැම මොහොතකම නිරන්තර දුකක් තුල පීඩා විඳින බව ඉතා පැහැදිලියි. කය නැත්නම් මේ කිසිම දුකක් නැහැ. කය අත්හල යුතුයි. ලෝකය අත්හල යුතුයි. නිවන් දැකිය යුතුයි.

- මේ කය - දුක්බතෝ
- සා පිපාසා - මැසි මදුරු ආදීන්ගෙන පීඩා වට පත්වන නිසා දුකයි.
- මේ කය - රෝගතෝ
- නානා ලෙඩ වලදී පිලියම් කලයුතු නිසා දුකයි.

□ මේ කය - ගණ්ඩතො
සැරව වැගිරෙන මෙන් කෙලෙස් කුණු නිතර
වැගිරෙන නිසා දුකයි.

□ මේ කය සල්ලතො
කය ඇතුලත නිතර නිතර හුලකින් අනින්නාක් මෙන්
දුක ඇතිකරන නිසා දුකයි.

□ මේ කය අසාතො
මේ කය නිතර නිතර අනර්ථය සිදුකරන සතුරෙක්
මෙන් නිසා දුකයි.

□ මේ කය ආබාධතො
බොහෝ ආයාසයෙන් නිතර සාත්තු සප්පායම්
කටයුතු නිසා දුකයි.

□ මේ කය ඊතීතො
නපුරටම හළෙන හදිසියේ පැමිණි පරම හතුරෙක්
වගේ නිසා දුකයි.

□ මේ කය උපද්දවතො
නිතර උවදුරු පමණුවන කරදර කාරයෙක් නිසා දුකයි.

□ මේ කය භයතො
සියලුම භව වලට මුල කයයි. ඒ හේතුවෙන් දුකයි.

□ මේ කය උප සග්ගතො
උපද්ව වලට නිජබිමක් නිසා දුකයි.

□ මේ කය අත්තාණතො
නැතිවී යා නොදී ආරක්ෂා කරගැනීමට දුෂ්කර නිසා
දුකයි.

□ මේ කය අලෙණතො
සැපසේ සඟවා වසං කර තැබීමට අපහසු නිසා දුකයි.

□ මේ කය අසරණකො
ජරා, ව්‍යාධි මරණ හමුවේ කොතරම් ධනය බලය නිල
තල දූ දරු වස්තුව තිබුණත් අසරණ වේ. දුකයි

□ මේ කය ආදීනවතො
දාහ, පිපාස දී දුක් බහුල බැවින් දුකයි.

□ මේ කය අසමුලකො
නපුරටම දුකටම නිතරම වැඩි නැඹුරු තාවයක් නිසා
දුකයි.

□ මේ කය වධකතෝ
බොහෝ වද දී මරණයට පැමිණ වීමට ඉලක්කයක් විය
හැකි නිසා දුකයි.

□ මේ කය සාසවතෝ
දුගඳ හමන - පල්වී කුණුවී ජරාවලට පත්වීමට වැඩි ඉඩ
ඇති නිසා දුකයි.

□ මේ කය මරාමිසතො
මාරයාගේ රසවත් ආහාරයක් වැනි නිසා දුකයි

□ මේ කය ජාති ධම්මෝ
ඉපදීම ස්වභාවික ඇති නිසා දුකයි

□ මේ කය ජරා ධම්මතො
ජරා ධර්මය කියන ලද දිරීම නිසා දුකයි.

□ මේ කය ව්‍යාධි ධම්මතො
ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ උපදවන බැවින් දුකයි.

□ මේ කය සොක ධම්මතො
ලේ මස් වලින් සෑදි සිත සම්බන්ධව වැලපීම්
හටගන්නා තැනක් බැවින් දුකයි.

□ මේ කය පරිදේව ධම්මතො
නොයෙක් ආකාරයේ තදබල ලෙස විලාප දී හඬවන
බැවින් දුකයි.

□ මේ කය උපායාසා ධම්මතො
දැඩි ආයාශයෙන් රැගෙන ආරක්‍ෂා කල යුතු එහෙත්
අනාරක්‍ෂිත බවයි.

සාකිලෙෂ ධම්මතො
කොතරම් පිරිසිදු කලත් අපිරිසිදු නිසා දුකයි.

මේ ආකාරයට කය සම්බන්ධව ඇතුලතින් බැලුවත්
පිටතින් බැලුවත් ඉතාමත් පැහැදිලිව දැකිය හැක්කේ ආදීනව
මිස ආනිශංස නොවේ. ශරීරය පවත්වා ගැනීම සඳහා
නොගන්නා වෙහෙසක්, නොගන්නා දුකක්, නොගන්නා
කරදරයක්, නොගන්නා පීඩාවක් නොගන්නා ව්‍යායාමයක්,
නම් නැත. මේ ගැන පුළුල්ව බුද්ධිමත්ව කයේ ආදීනව දකින්න
දකින්න ලෝකයේ පළමු කොටස යථාර්ථය අවබෝධයෙන්ම
තම කැමැත්තෙන් කෙනෙකුගේ මෙහෙයවීමකින් තොරව
ප්‍රඥාවෙන් අත්හැරීම කළ හැක. සෝමනස්ස සහගත ඤාණ
සම්ප්‍රයුක්ත අසංකාරික බලවත්ම ලෝකය අතහැරීමේ සිත.
මේ සිතෙන් යමෙක් තීරණයක් ගතහොත් ඒ තීරණය මේ
ලෝකයේ පහල වෙන දෙවියෙකුට, මාරයෙකුට, බඹේකුට,
නරයෙකුට කිසිවෙකුට වෙනස් කළ නොහැක. බලවත්ම
වෛතසික බලවේගය එයයි.

සෝමනස්ස සහගත - සිය කැමැත්තෙන්
ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත - හරිදැකීම තුලින්ම
අසංකාරික - කෙනෙකුගේ මෙහෙයවීමක් නොමැතිව

තමා විසින්ම සත්‍ය අවබෝධයෙන්ම ඇති වන්නා
පැහැදිලි දර්ශනය මත. එසේ නම් ලෝකයේ සත්‍ය ඇත්ත
අවබෝධ මත ඇති කරගන්න. මූලාවෙන් අත්මිදෙන්
පුළුවන්. අදුරෙන් ආලෝකය වෙත ලඟා වීමට ඔබටම හැකි
වනු ඇත.

අයුත සැකැස්ම

ඊළඟට බුදු පියාණන් වහන්සේ ගෙන හැර දක්වන්නේ අසුභ සැකැස්මයි.

**“ඉධානන්ද හික්ඛු ඉමමේව කායං
උද්ධං පාදතලා අධෝකේසමත්ථකා
තච පරියන්තං පුරං නානාප්පාකාරස්ස
අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති”**

“ආනන්ද : මහණනෙමේ, මේ කයේ කේසාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වා වූ කොටස් නානාප්‍රකාර අසුචි වලින් සැදුම් ලද්දේ. විමසිල්ලෙන් බලයි. බුද්ධානුමත ලෝකයේ (සිත + කය) අපට අරමුණු වන “කය” ගැන පැහැදිලි දැනීමක් ඇති කර ගැනීමෙන් ආදිනව දැක අත හැරීම කළ හැක. කය රූපයකි. දෙතිස් රූපයන්ගේ ඒක රාශි වීමෙන් කය නිර්මාණය වී ඇති බව අපි දකිමු. බාහිර ලෝකයේ ඇති රූපත් - “කය” කියන රූපයෙන් වෙනස ප්‍රඥාවෙන් දැකීම තුලින් අත්හැරීම - ප්‍රභාණය - නිරෝධය - නොඇලීම - විරාගය ඇති කර ගත හැක. කය පිළිකුලයි. අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, දුර්ඝන්ධයි. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතුන්ගෙන් සකස් වී ඇති රූපයකි. අනිත්‍යයි - දුකයි - අනාත්මයි.

මේ කය ගැන යථාර්ථය දැකීමට ශාන්තිනායකයාණන් වහන්සේ හොඳ උපමාවකින් කරුණු දක්වා ඇත. මෙය මල්ලක් වගේ ලිහා බලන්නයි උපදෙස් දුන්න. ඒ උපමාව මෙසේයි :-

“කිසියම් තැනක ඉතාමත් පියකරු හුරු බුහුටි අයුරින්

දක්ව නිර්මාණය කරන ලද ධාන්‍ය පිරවූ මල්ලක් තැන්පත් කර ඇත. මඟ යන පිරිසක් මේ මල්ලේ පියකරු අලංකාර හැඩතල වර්ණ පිටතින් දැක එය හිමිකර ගතහොත් යෙහෙකැයි ඒ අවට නිතර නිතර ගැවසෙයි. ඒ පිරිස අතර සිටි අයෙක් කිසිවකුටත් නොදන්වා තනිවම ඇවිත් මල්ල ලිහා එහි ඇති දෑ විමසිල්ලෙන් හොඳාකාරව බලයි. එහි ඇත්තේ ධාන්‍ය සමූහයකි. මුං ඇට කවිපි සහල් අබ කඩල ධාන්‍ය සමූහයකි. ඊට වඩා වටිනා කමින් යුතු රත් රිදී මුතු මැණික් ආදී යමක් එහි නොවීය. තිබූ සැටියට ධාන්‍ය මල්ලට දමා ආපසු හැරී ගිය ඔහු පෙර පරිදි ඒ පිරිස සමඟ නැවත මේ මල්ල ලඟින් ගියත් ඒහි වටා කැරකෙන්නේ නැත. හේතුව එහි ඇති දේ හොඳාකාරව සැක හැර දැනගත් බැවිනි.

තථාගත සම්බුදු පියාණන්වහන්සේ මෙහිදී පෙන්නා වදාරන්නේ තම තමන් ලඟ ඇති වස්ත්‍රාභරණ යෙන් සරසා ලස්සන වෛවර්ණ පාට වලින් හැඩ තල ගන්වන ලද මේ කයෙහි ස්වාභාවය දකින ලෙසය. හැබැයි කයේ ඇති කොටස් කටපාඩමින් **“අත්ථි ඉමස්මං කායේ කේසා ලෝමා නඛා දන්තා.”**

යනාදි වශයෙන් ගායන ස්වරූපයෙන් කොපමණ කාලයක් කීවත් ප්‍රතිඵලයක් දැකිය නොහැක. මේ කයේ ඇති දෙතිස් කුණුප එකින් එක වෙන වෙනම සිතීන් වෙන් කර බැලීම තුලින්මයි **“කායගතානුසති භාවනාව”** හොඳාකාරව වැඩෙන්නේ. ඒකට හේතුවක් තියනවා - කය සම්බන්ධව ඇති සියලුම කොටස් දැඩිව ගත්තා වූ මමත්වය තුලින් **‘හොඳයි’ ‘මහාපයි’ ‘පිරිසිදුයි’ ‘සුවදයි’** වටිනාකමක් පදනම් වූ සිතකින් දකින නිසා එහි යථාර්ථය හරියා කාරව මනට අරමුණු වන්නේ

නැත. මල්ලක් ලිහා එහි ඇති දෑ වෙන වෙනම බලන්නාක් මෙන් මේ කය දිහා බලන්න ඕනෑ. එවිට පැහැදිලිවම සිත ඒ සදහාම පිහිටුවා ස්වරූපය හැඩතල දැකීම තුලින්ම යථාර්ථය පසක් කර ගත හැක්කේ.

කය රූපයක් පමණි. රූපයක් යනු ස්වභාව ශක්ති හතරක සමවයමෙන් හෙවත් එකට ඒකරාශී වී වලනයෙන් වෙනස් වීම තුලින් විද්‍යාමාන වන්නා වූ ස්වභාවයකි. මේ ස්වභාව ධර්ම හතර (පට්ඨි,ආපෝ,තේජෝ,වායෝ) කවදාවත් වෙන් කරන්න බැහැ - වෙන්වෙන්නේත් නැත. එක හා සමානව පිහිටා නැත. එක ධාතුවක් නිතරම වැඩි පුර ඇති බවක් පෙන්නුම් කරයි. ඒකයි ස්වභාවය.

මේ ශුද්ධ ධර්ම හතර නිතර ඇතිවීම, නැතිවීම, වෙනස් වීම, වලනය, බ්‍රහණය, ප්‍රවර්ථය, නිසා ශක්තියක් නිෂ්පාදනය වී ඒ ශක්ති හතර ඒකරාශී වීම එකට සිදුවන නිසා අපගේ ඉඳුරන්ට ගොදුරුවෙනවා හෙවත් ගෝචර වෙනවා ඒ මෙසේයි.

- ඇසේ ප්‍රසාද රූපයට - වර්ණ රූපය
- කනේ ප්‍රසාද රූපයට - ශබ්ද රූපය
- නාසය ප්‍රසාද රූපයට - ගන්ධ රූපය
- දිවෙහි ප්‍රසාද රූපයට - රස රූපය
- කයෙහි ප්‍රසාද රූපයට - පොට්ඨබ්බ රූපය
- මනසෙහි ප්‍රසාද රූපයට - ධම්මරූපය (සිතුවිලි)

එසේ නම් ඇසත් රූපයක්, ඇස ප්‍රසාදයත් රූපයක් වර්ණයත් රූපයක්, මේ සෑම තැනම “රූපස්කන්ධය” ප්‍රකාශ

වේ. රූප යනු ධාතු හතරක් ඒකරාශී වී වලනය වීමකි. මේ හතර ඒකරාශී වී අතරක් නැතිව නිරන්තර වලනය හෙවත් අනිත්‍ය තාවය නිසා ඉඳුරන්ට ගොදුරු වෙනවා. අනිත්‍යයි කියා ප්‍රඥාවෙන් දැකීම නිසා නිත්‍යයි - සැපයි - ආත්මයි, සංකල්පය හෙවත් වැරදි එල්ලගැනීම දුරුවී සත්‍යය අවබෝධ වෙනවා. කය එසේ නම් පිළිකුලයි, අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, දුර්ඝන්ධයි, අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි. ඒ නිසාම ගතයුතු දෙයක් හෝ ගතහැකි දෙයක් නොවේ. හල යුතු දෙයකි. **මෙයට යොතිසෝ මහසිකාරය කියනවා.** සිහිය හොඳින් කයට පිහිටුවා භාවනාත්මකව නිතර නිතර වැඩීම තුලින් ලෝකයෙන් එතෙර වීමට පුළුවන.

ඉතා සරලව පැහැදිලිව මෙසේ සිතන්න. උපන් මොහොතේ පටන් මේ කයේ වැඩමයි අප කරන්නේ. කවනවා, පොවනවා, නාවනවා, පිහිදානවා, ඉන්දවනවා, එහෙමෙහෙ ගෙනියනවා, ලස්සන ඇඳුම් අන්දවනවා. රං රිදි මුතු මැණික් වලින් සරසනවා. සුවඳ විලවුන් ගල්වනවා. සුදු කෙස් කලු කරනවා. දත් දානවා, මේකප් දාලා අඩු තැන් පුරවනවා. මඟුල් ගෙදරට ගෙනියන්න වෙනම සරසා ගන්නවා. වෙනම ඇඳුම්, පැලඳුම්, සපත්තු සෙරෙප්පු, පලඳනා හැන්ඩ්බෑග්, මුදු, මාල, වෙන වෙනම ඉපැරණි, නවීන, කෘතීම, ස්වභාවික අන්දමින් භාවිතාවට ගන්නවා අවමඟුල් ගෙදරට වෙනමම උත්සවයට, සාදයට, වෙන වෙනම මේ කය සරසා ගත යුතුයි. **“බඩට”** නැති උනත් **“ගත”** සැරසීම මුල් තැනට. මගේ මගේ කියා කොතරම් සැලකුවත් නිතරම ලෙඩ.! පය ලෙස්සුවොත් ඔලුව පලාගනී. අතපය කඩා වැටේ. නිතරම අවිනිශ්චිත ඇටවීමක් පමණි. කන්න ඉල්ලන කොට

කන්නදෙන් වෙනවා. බොන්න ඉල්ලන කොට බොන්න දෙනවා. දාඩිය දානකොට නාවනවා. මහන්සියට හාන්සි කරවනවා. නිදිකරවනවා නැගිටුවනවා මුත්‍රා බර - අසුවී බර අයින් කරලා හෝදලා දන මැදීම කරලා, රැවිල්කපා, සෙන්ටපව්වර් දාලා ඇඳුම් අන්දවා “අසුවී කරත්තය උපාරුවෙන් පාරට දානවා”

බොහෝ දෙනෙක් ඉතාමත් රුවට, හැඩට, පිරුවට පින්තාරු කල “අසුවී කලයක්” බව නොදන හිමිකර ගැනීමට රාගයෙන් හිත ගිනි තියාගෙන මහා දුකට පත්වී වෙහෙසෙනවා. මුලු ජීවිත කාලයම හරි හම්බකර කොතරම් පෝෂණය කලත් ඩෙංගු මදුරුවකුට මේ කය බිමට දාන්න පුළුවන්. අංශභාගය හැදුනම ශරීරයෙන් එක කොටසක් පණ තියනවා අනිත් කොටස මැරිලා. ඒ කියන්නේ මල කොටසක් එල්ලාගෙන ජීවත් වීමට සිදුවීමක්. ඔබට මට එහෙම නොවේ කියා සහතිකයක් කාගෙන්ද ගත හැකි ද? කය අසුවී නිෂ්පාදනාගාරයක්. ලක්ෂගණන් ධනය මුදල් වියදම් කර ඉතාමත් වටිනා ආහාරයක් මේ කයට ඇතුල් කල මොහොතේ පටන් අසුවී නිෂ්පාදනය කරනවා. බන් දුම්මොත් බන් ලැබෙනවාද? නැහැ, අසුවීමයි. මස් මාළු, එලවලු, බිත්තර පලතුරු, හැම්බේකන්, විස්, බටර්, ඕනෑම වටිනා දෙයක් ශරීරයට ඇතුලු කල මොහොතකින් අසුවී නිපදවනවා. විශාල ශරීර ඇති මහත ශරීර ඇති අයගේ “අසුවී” බර වැඩියි. කෙටිවු ශරීර ඇති අයගේ අසුවී බර අඩුයි. බොහෝ දෙනෙක් තම තමන්ගේ අසුවී බර “කිරලා” මාන්තක්කාර කමින් ඔලුව පුම්බා ගන්නවා. මෝඩකමේ මහත.!

මේ කයේ වටිනා දෙයක් හොඳ දෙයක් මිල කල හැකි

දෙයක් තියෙනවද කියලා හොඳටම හිතලා බලන්න. කවේ කෙල තියෙනවා, නාසයේ හොටු දියර තියනවා. ඇසේ කබ කදුලු තියෙනවා. මේවා පිරිසියකට දාලා ඉඹල බලලා නැවත කය තුලට දුම්මට පුළුවන්ද කියලා හොඳටම හිතලා බලන්න. බැහැ. මමත්වයෙන් ආත්ම දිවියියෙන් යුත් සිතුවිලි සමූහයකින් තම සිත වෙලා ගෙන සිටින තාක් කල් කය තුළ තියෙන තාක් කල් හොඳයි - පිරිසිදුයි කියා දකිනවා. එලියට ගත් කල “පිලිකුල” තුලින් ප්‍රතිකේෂප වෙනවා. මෙහිදී හොඳින් අවබෝධ කරගත යුතුයි. කබ-කෙල-සෙම-සොටු-මල-මුත්‍ර ආදී සියල්ලම “රූප” බව. “රූප” යනු ධාතු හතරක් ඒකරාශී වී වලනය වීම තුලින් බ්‍රමණය වීම තුලින් ඇතිවීම නැතිවීම තුලින් හෙවත් “අනිත්‍ය” තාවය තුලින් විද්‍යාමාන වන්නා වූ ස්වභාවයක් බව. මේ රූප මායාවක් බව - දැකීම් ස්වභාවයක් ඇති මිරිඟුවක් බව ප්‍රඥාවෙන් දැකීම තුලින් ඇලීමට - ගැටීමට හෙවත් තණ්හාවට යා නොදී සත්‍ය තුලම කයේ යථාර්ථය දැකිය හැක. කයේ යථාර්ථය විදසුන් නුවණින් දැකීම යනු මෙයයි.

ඒ සඳහා ආවිභාග්මකව සිත කය පිහිටුවා පහත දැක්වෙන ආකාරයෙන් කායානුපස්සනා ආවිභාග් වඩින්න.

ඔබ ඔබේ කය නිතරම මුහුණ බලන කණ්ණාඩියෙන් දක ඇත. ඒ නිසා තමාගේ කය සිතින් සිතා ගත හැක. ඇස් දෙක පියාගෙන හිස මුදුනේ සිට පාදාන්තය දක්වා සෑම ඉන්ද්‍රියක්ම සිතින් දකිමින් බලාගෙන යන්න. හිස මුදුනේ කෙස් වැටියක් තියෙනවා. ඒ කෙස් වහල්ල මිට මොලවා, තද

කරලා, ඇදලා උගුල්ලලා අතට ගන්න. (මේවා කරන්නේ හිතෙන්) ඇරගෙන මෙසේ සිතන්න. මේ කාගේ කෙස්ද? තමාගේ කයේ හිස මුදුනෙන් ගලවා ගත් තමාගේම කෙස්. හොඳින් මෙනෙහි කරන්න. කෙස් ලස්සනද? පිරිසිදුද? සුවඳ හමනවාද? වටිනාකමක් තියනවාද? නැහැ නේද? කෙස් අසුහයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි. දුර්ගන්ධයි. පිලිකුලයි.

හං කෑලිත් තියෙනවා, ලේත් තැවරිලා තියෙනවා. මස් කෑලිත් තියෙනවා.

කෙස් රූපයක් පමණි. පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ස්වභාව ධර්ම හතරක එකතුවකි. ශක්ති සමූහයකි.

- කෙස්වල පයවි ධාතුව අනිත්‍යයි// දුකයි අනාත්මයි.
- කෙස්වල ආපෝ ධාතුව අනිත්‍යයි// දුකයි අනාත්මයි.
- කෙස්වල තේජෝ ධාතුව අනිත්‍යයි// දුකයි අනාත්මයි.
- කෙස්වල වායෝ ධාතුව අනිත්‍යයි// දුකයි අනාත්මයි.
- අනිත්‍ය නම් ගත හැකි දෙයක් නොවේ.
- දුක නම් ගත යුතු දෙයක් නොවේ.
- අනාත්ම නම් හල යුතුයි.

බිමට දමන්න, (බිමට දමා හොඳින් ඒ දිහා හිතෙන් බලන්න.) බිම විසිරී ගිය කෙස්

1. පිලිකුලයි. 2. අසුහයි. 3. අසාරයි. 4. දුර්වර්ණයි.
5. දුර්ඝන්ධයි.

නිතර වෙනස් වෙනවා, වෙනස් වෙනවා, වෙනස් වෙනවා. ඇති වෙන කොටම නැති වෙනවා නැති වෙන කොටම ඇතිවෙනවා. අනිත්‍යයි. දුකයි. අනාත්මයි. නිත්‍යයි, සැපයි,

ආත්මයි කියා ගත නොහැකිය. මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

කිසිම ප්‍රාණයක් ජීවයක් හැඟීමක් දැනීමක් නොමැති රූපයකි. ගත හැකි දෙයක් නොවේ අත්හල යුතුයි.

කිසිම ප්‍රාණයක් ජීවයක් හැඟීමක් දැනීමක් නොමැති රූපයකි. ගත හැකි දෙයක් නොවේ. ගත යුතු දෙයක් නොවේ අත්හල යුතුයි.

රිලගට ලොම් දිහා බලන්න. (හිතෙන් දකින්න)

බිලේඩ් එකක් අරගෙන එහෙම නැත්නම් රේසර් එකක් අරගෙන ඇඟ පුරා ඇති ලොම් පෙරන් ගාලා පෙරන් ගාලා අතට ගන්න. පෙරන් ගාලා ගත් ලොම් දිහා හොඳට බලන්න.

- ලොම් ලස්සන ද?
- ලොම් පිරිසිදු ද?
- ලොම් සුවඳ හමනවා ද?
- ලොම් වටිනාකමක් තියනවා ද?
- නැහැ නේද?

තමාගේ ඉදිරිපිට කෙස් උඩින්ම බිම දාන්න. දැන් බිම වැටිලා තියෙන ලොම් දිහා නැවතත් හිතෙන් බලන්න.

- ලොම් පිලිකුලයි.
- ලොම් අසුහයි.
- ලොම් අසාරයි.
- ලොම් දුර්වර්ණයි.
- ලොම් දුර්ඝන්ධයි.

ලොම් රූපයක් පමණි. රූපයක් යනු පයවි, ආපෝ, තේජෝ,

වායෝ ධාතු හතරක එකතුවකි. නිතරම වෙනස් වෙනවා.

අනිත්‍යයි.

දුකයි.

අනාත්මයි.

1. අනිත්‍ය නම් ගත හැකි දෙයක් නොවේ.
2. දුක නම් ගතයුතු දෙයක් නොවේ.
3. අනාත්ම නම් හල යුතු දෙයකි.

නිතරම වෙනස් වෙනවා, වෙනස් වෙනවා, ඇති වෙන කොටම නැතිවෙනවා, නැති වෙනකොටම ඇති වෙනවා, කිසිම ප්‍රාණයක්, ජීවයක් හැඟීමක්, දැනීමක් නැති අප්‍රාණික අවේතනික අවිඤ්ඤානක රූපයක්, ගත හැකි දෙයක් නොවේ. හල යුතු දෙයකි.

ඊලඟට නිය පොතු දිහා බලන්න.

නිතරම සෝදලා, පවිත්‍ර කරලා, පාට කරලා, රවුම් කරලා, අලංකාර කරලා තබා ගන්නා වූ කකුල් දෙකෙයි, අත් දෙකෙයි නියපොතු අඬුවක් අරගෙන එකින් එක, එකින් එක ගලවන්න, අත්දෙකට ගන්න.

දුන් ගලවා ගත් නියපොතු දිහා හොඳට බලන්න. නියපොතුවල මස් කැලිත් තියෙනවා. හං කැලිත් තියෙනවා, ලේත් තැවරිලා තියෙනවා, නැවත හයි කරගන්නත් බැරි තරමට පිලිකුලයි. මාලු කොරපොතු හා සමානයි.

හොඳට නියපොතු දිහා හිතෙන් බලන්න.

- නියපොතු ලස්සන ද?
- නියපොතු පිරිසිදු ද?
- නියපොතු සුවඳ හමනවා ද?
- නියපොතු වල වටනාකමක් තියෙනවා ද? නැහැ නේද?

තමාගේ ඉදිරිපිට දමන්න. නැවතත් බලන්න ඒ දිහා මේවා රූපයි. පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතු හෙවත් ශක්ති හතරක එකතුවකි. නිතරම වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වෙනවා. අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි.

- නියපොතු පිලිකුලයි.
- නියපොතු අසුහයි.
- නියපොතු අසාරයි.
- නියපොතු දුර්වර්ණයි.
- නියපොතු දුර්ඝන්ධයි.

ප්‍රාණයක්, ජීවයක් හැඟීමක්, දැනීමක් නැති රූපයකි. අනිත්‍යය නම් ගත හැකි දෙයක් නොවේ. දුක නම් ගත යුතු දෙයක් නොවේ. අනාත්ම නම් හල යුතුයි. එසේ නම් ඒ නියපොතු ලොම් උඩට නැවතත් දමා කය දිහා බලන්න.

ඉහත ආකාරයට ශරීරයේ ඉතිරි සියලුම කොටස් වෙන වෙනම ගලවා පිලිකුල් භාවනාව කල යුතු වේ ඉතා හොඳින්

ප්‍රායෝගිකව යථාර්ථය තමා තුළින්ම දැනුවත් වීම සඳහාම මෙසේ කල යුතු වේ.

නැවතත් කය දිහා බලන්න. කවේ දත් අඩුවකින් ගලවා අතට ගන්න. දත් ලස්සනද? පිරිසිදුද? (ඉහත ආකාරයට සිහිකරන්න)

නැවතත් කය දිහා බලන්න. හම ගලවන්න හම ලස්සනද? පිරිසිදුද? (පෙරසේමයි)

නැවතත් කය දිහා බලන්න. හම ගැලවූ කයේ ඇති නහර ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද? (පෙරසේමයි)

නැවතත් කය දිහා බලන්න. මස් පිඬු ගලවා අතට ගත්ත මස් ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. ඇටකුඩුවේ ඇති වකුගඩු ගලවා අතට ගන්න. වකුගඩු ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. හදවත ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. අක්මාව ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. දලඹුව ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. බඩදිව ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. අතුණුබහන් ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. ආමාසය හා නොදිරවු ආහාර ගලවා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. දිරු ආහාර අතට ගන්න . ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. හිස් මොලය අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. පිත අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. සෙම අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. සැරව අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. ලේ අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. දහඩිය අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. මේදය අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. කඳුලු අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. කෙළ අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. සොටු අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. මළ අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. මුත්‍රා අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. ඇටකටු අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

නැවතත් කය දිහා බලන්න. ඇටමිදුලු අතට ගන්න. ලස්සනද? පිරිසිදුද?

මෙසේ සියලු කොටස් තමා ඉදිරියෙන් බිම පතිත වී ඇති බව හොඳින් නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. මෙසේත් හිතන්න. කෝටුවක් හෝ පොල්ලක් ඇරගෙන සියලුම දෙතිස් කුණුප යෝම හොඳින් කලවං කරන්න. පොල්ලෙන් තදින් ගහලා ප්‍රාණයක් ජීවයක් හැඟීමක් දැනීමක් තිබේදැයි බලන්න.

මේවා සියල්ල කරන්නේ ඇස් පියාගෙන හිතෙන්. කෑ ගහන්නේ නැත්නම් අඩන්නේ දොඩන්නේ නැත්නම් හැඟීමක් දැනීමක් ඇති බවක් ප්‍රකාශ වෙන්නේ නැත්නම්, හිතන්න කය රූපයක් පමණි. කිසිම ප්‍රාණයක් ජීවයක් හැඟීමක් දැනීමක් නැති අප්‍රාණික අවේනනික රූපයක් පමණි බව.

නැවත නැවතත් මේ භාවනාව පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් ලෝකයේ පළමු කොටස (ලෝකය යනු සිත සහ කයයි.) ගැන යථාර්ථය තමා තුළින් දැනගැනීමෙන් දැක ගැනීමෙන් ප්‍රතිකෂේප වෙනවා. ලෝකය අතහරින්නේ එහෙමයි. ලෝකයෙන් එතෙර වන්නේ මෙහෙමයි. ලෝකය අතහරින්න නම් ලෝකයේ යථාර්ථය හරි හැටි අවබෝධ කරගත යුතුමයි. කය නිසරු දෙයක්. අතහරින්න. නැවත නැවත භාවනාත්මකව වඩන්න.

**“අසාරේ සාර මභිනො
සාරේ වා සාර දස්සිනො
තේ සාරං නාධි ගච්ඡන්ති**

මිච්ඡා සංකප්ප ගෝචරා”

**“නිසරු දේ සරු ලෙසත්
සරුදේ නිසරු ලෙසත්
වැරදි ලෙස දකින මිච්ඡා සංකල්ප
ඇත්තා (ලෝකයෙන් එතෙර වූ නිවන)
සරු බව නොදකී.**

පුහුදුන් අය තමාගේ කයත් - අනුන්ගේ කයත් වටිනා අනර්ථ වස්තු වශයෙන් මිත්‍යාවෙන් වැසීගියා වූ අවිද්‍යාව සහ අන්ධකාරය තුළ සිටින තාක් කල් දකී. මේ මිත්‍යාවෙන් අත්මිදීමට නම් කායානුපස්සනාව වඩන්න.

“යමෙක් කායගතා සතිය වඩන්නේ නම් ඒකාන්තයෙන්ම ඔහු නිවන් දකින්නේය” බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාරා ඇත. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් කයේ යථාර්ථය දැකීමෙන් “කය” සම්බන්ධව තද ඇල්ම දුරුවී යයි. රාගය දුරුවී විරාගී මානසිකත්වයක් ගොඩ නැගේ. මම මාගේ ආත්මය සංකල්පය පහව ගොස් සසර විමුක්තිය ලඟා වේ. මේ භාවනාවෙන් තරුණ, ළමා, පාසල්, දූ දරුවන්ට - තරුණ තරුණියන්ට මැදිවියේ හා වැඩිවියේ කාටත් ඇතිවන රාගික - කාමුක සිතුවිලි වේග පාලනය කර ගැනීමටත් අතෘප්තිකර ආශාවන් සමනය කර ගැනීමටත්, ලිංගික අපචාර දුරාවාර දුරුකර ගැනීමටත් පවට ලජ්ජා හය (හිරි ඔතප්) ඇති ගුණවත්, සිල්වත්, සදාචාර සම්පන්න හැදියාවක් විනිත කමක් ඇති බුද්ධිමත් බවින් පරිපූර්ණ යහපත් සමාජයක් ගොඩ නගා ගත හැකිවේ.

“දුල්ලභංව මනුස්සත්තං” - “මිනිසන් බව දුර්ලභයි”

පිළිකල් ශරීරයක් ලැබගත් බව ඇත්ත : එහෙත්,

මිනිසත් බව ශ්‍රේෂ්ඨයි. ශ්‍රද්ධාව - කරුණාව - මෙහි ය -
කෘතිය - සිලය යනාදී ගුණදහම් දියුණු කර ලෝභ - දෝස -
මෝහ, ක්‍රෝධය - වෛරය, ගුණමකු බව, ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරු බව,
අහිරිකය (පවට ලජ්ජාහය නැතිබව) මානය ප්‍රධාන කොට
ඇති පාපතර වෛතසික දුරුකිරීමට නිතරම වෙහෙසිය
යුතුයි.

ඉහත සඳහන් ආකාරයට කයේ යථාර්ථය දකිමින්
“කායානුපස්සනාව” වඩා පහත සඳහන් පරිදි මෙහි
භාවනාවක් වඩන්න. **කායානුපස්සනාව පලමුව වඩා ඊට
අනතුරුව ඒ සමගම මෙහි භාවනාව වැඩිය යුතුයි.**

“මම මගේ කයේ යථාර්ථය පැහැදිලිව දැනගෙන රාග
ද්වේශ මෝහ ගිනි නිවාගෙන නිදුක් වූවෙමි. නිරෝගී වූවෙමි.
සුවපත් වූවෙමි. නැවත නැවත මම මාගේ කයේ යථාර්ථය දක
සුවපත් වෙමිවා! නිදුක් වෙමිවා! නිරෝගී වෙමිවා. වෛරී
නැත්තෙක් වෙමිවා! ක්‍රෝධ නැත්තෙක් වෙමිවා! නිවන්
දකිමිවා. ශාන්ත සුවයට පත්වෙමිවා!

**සියළුම සත්වයෝද තම තමන්ගේ කයේ යථාර්ථය දැක රාග -
ද්වේශ - මෝහ ගිනි නිවාගෙන.**

නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!
වෛරී නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!
බිය නැත්තෝ වෙත්වා! මෙහි සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!
නිවන් දකිත්වා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙත්වා!

**පෙරදිග දිසාවේ සිටින්නා වූ සියලු ම සත්වයෝ,
නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!**

වෛරී නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!
බිය නැත්තෝ වෙත්වා! මෙහි සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!
නිවන් දකිත්වා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙත්වා!

බටහිර දිග දිසාවේ සිටින්නා වූ සියලුම සත්වයෝ

නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!
වෛරී නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!
බිය නැත්තෝ වෙත්වා! මෙහි සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!
නිවන් දකිත්වා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙත්වා!

උතුරු දිග දිසාවේ සිටින්නා වූ සියලුම සත්වයෝ

නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!
වෛරී නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!
බිය නැත්තෝ වෙත්වා! මෙහි සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!
නිවන් දකිත්වා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙත්වා!

දකුණු දිග දිසාවේ සිටින්නා වූ සියළුම සත්වයෝ

නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!
වෛරී නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!
බිය නැත්තෝ වෙත්වා! මෙහි සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!
නිවන් දකිත්වා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙත්වා!

උඩ දිග දිසාවේ සිටින්නා වූ සියලුම සත්වයෝ

නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!
වෛරී නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!
බිය නැත්තෝ වෙත්වා! මෙහි සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

නිවන් දකින්නවා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙන්නවා!

යට දිසාවේ සිටින්නා වූ සියලුම සත්වයෝ,

නිදුක් වෙන්නවා! නිරෝගි වෙන්නවා!
වෛරී නැත්තෝ වෙන්නවා! සුවපත් වෙන්නවා!
බිය නැත්තෝ වෙන්නවා! මෙමත්‍රී සිත් ඇත්තෝ වෙන්නවා!
නිවන් දකින්නවා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙන්නවා!

උතුරු දිසාවේ ද - දකුණු දිසාවේ ද නැගෙනහිර දිසාවේද බටහිර දිසාවේද, උඩ දිසාවේද, යට දිසාවේද, ඊශාණ දිසාවේද, ගිණිකොන දිසාවේද, වයඹ දිසාවේද, නිරිත දිග දිසාවේද, යන දස දිසාවේම සිටින සියලුම සත්වයෝ...

නිදුක් වෙන්නවා! නිරෝගි වෙන්නවා!
වෛරී නැත්තෝ වෙන්නවා! සුවපත් වෙන්නවා!
බිය නැත්තෝ වෙන්නවා! මෙමත්‍රී සිත් ඇත්තෝ වෙන්නවා!
නිවන් දකින්නවා! ශාන්ත සුවයට පත් වෙන්නවා!

ඉහත ආකාරයට ඉතා පැහැදිලිව යෝනියෝ මනසිකාරය හෙවත් එළඹ සිටි සිහියෙන් කායානුපස්සනා භාවනා හා පටික්කුල මනසිකාර භාවනාවෙන් පසුව මේ මෙමත්‍රී භාවනාව කිරීමෙන් වහාම තුන්වැනි ධ්‍යානයට සමවැදීමට හැකියාව ඇත. විශේෂයෙන් දැනගත යුතු දෙයක් ඇත. මෙමත්‍රී භාවනාව අවසානයේ,

අනන්ත අප්‍රමාන ලෝක ධාතුන්හි
දස දිසාවේ සිටින්නා වූ සියලුම සත්වයෝ

බිය නැත්තෝ වෙන්නවා! මෙමත්‍රී සිත් ඇත්තෝ වෙන්නවා!
නිදුක් වෙන්නවා! නිරෝගි වෙන්නවා!”

විනාඩි 5-10 අතර කාලයක් එක දිගට ඉතාමත් ශාන්ත දාන්ත නිවුන සැනසුන මැදිහත් සිතින් ඉහත කොටස භාවනාත්මක වැඩිමෙන්මයි තෙවන ධ්‍යානයට සමවැදීමට හැකියාව ඇත්තේ. මේ මෙමත්‍රී භාවනාව අවසානයේ “තුන්වැනි ධ්‍යානයට සමවැදීම” සිතා අධිෂ්ඨාන කරගෙන “තුන්වන ධ්‍යානය තුන්වන ධ්‍යානය සමාධි සිත සැපයට ඒකාග්‍ර වේවා..”

නලල් තලයට අවධානය යොමු කල මාත්‍රයෙන්ම තුන්වන ධ්‍යානයට සමවැදීමට හැකියාව ඔබට අත්වෙනු ඇත.

මෙසේ ප්‍රතිඵල දායක වන්නේ ඇයි? කායානුපස්සනාව හා පටික්කුල මනසිකාර භාවනාවෙන් රාගයත් මෙමත්‍රී භාවනාවෙන් ද්වේශයත් තදංග වශයෙන් යටපත් වෙනවා.

රාගය හා ද්වේශය යනු තණ්හාවයි. පළමු හා දෙවන ගිනි නිවීමට අදාල යහපත් ක්‍රියාමාර්ගයක යෙදීම නිසා (භාවනා කිරීම නිසා) ප්‍රතිඵල වශයෙන් තෙවන ධ්‍යානයට සම වැදීමට හැකියාව ඇත. එයයි සන්දිට්ඨික ප්‍රතිඵලය!

සියළුම ආයතීන්ට ලාභිභවය සඳහා විදුර්ගතා භාවනාව
 (ඉන්ද්‍රිය භාවනාව - නිලකුණු භාවනාව - අට්ඨාපය ආයතන භාවනාව)

නමොතස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

විදුර්ගතා භාවනාව

පහත දැක්වෙන පරිදි හොඳින් ධාරණය කර විදුර්ගතා භාවනාව පුහුණු කර ගන්න.

පලමුව ඇස - කණ - නාසය ආදී ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධ කරගෙන හිතක් සකස්වන ආකාරය හොඳින් මෙනෙහි කරන්න. **“විදුර්ගතා සමාධිය වැඩේවා!”**, නැතහොත් **“ලොකෝත්තර සමාධිය වැඩේවා”** අධිෂ්ඨාන කර භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්න. අවසාන අවස්ථාවේදී, සමාධියෙන් ප්‍රකෘති සිහියට පැමිණීම සඳහා සමාධිය බසිවා! සමාධිය බසිවා!! සමාධිය බසිවා!!! යි අධිෂ්ඨාන කර සමාධිය බැස ගිය පසු ඇස් හෙමින් හෙමින් අරින්න. පියවි සිහියට ලොවට අවදිවන්න.

ඇස රූපයකි. ධාතු හතරකි. ඇසෙහි පඨවි ධාතුව ඇසෙහි ආපෝ ධාතුව ඇසෙහි තේජෝ ධාතුව ඇසෙහි වායෝ ධාතුව	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
---	--

ඇස ඇසෙහි ප්‍රසාද රූපය වර්ණ රූප වක්ඛු විඤ්ඤාණය නාම ධර්මපහ එස්ස චේදනා සංඥා චේතනා මනසිකාරය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
--	---

බලන සිතේ රූපස්කන්ධය චේදනා ස්කන්ධය සංඥා ස්කන්ධය සංඛාර ස්කන්ධය විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
--	--

බලන සිතේ රූප, චේදනා, සංඥා, සංකාර සහ විඤ්ඤාණය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි	දුකයි අනාත්මයි
බලන සිත	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි	දුකයි අනාත්මයි
මුල ලෝකය ම	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි	දුකයි අනාත්මයි

මහ රූපයකි. ධාතු හතරකි. මනෝ පඨවි ධාතුව මනෝ ආපෝ ධාතුව මනෝ තේජෝ ධාතුව මනෝ වායෝ ධාතුව	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
මන මනෙහි ප්‍රසාද රූපය ධම්ම රූප මනෝ විඤ්ඤාණය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
නාම ධර්ම එස්ස වේදනා සංඥා වේතනා මනසිකාරය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
මෙහෙහි කරන සිතේ රූපස්කන්ධය වේදනාස්කන්ධය සංඥා ස්කන්ධය සංඛාර ස්කන්ධය විඤ්ඤාණස්කන්ධය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
මෙහෙහි කරන සිතේ රූප, වේදනා සංඥා, සංකාර සහ විඤ්ඤාණය	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි
මෙහෙහි කරන සිත මුල ලෝකයම	අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි

අනිත්‍ය නම් ගත හැකි දෙයක් නොවේ
දුක නම් ගත යුතු දෙයක් නොවේ
අනාත්ම නම් හල යුතු වේ
නිත්‍ය නොවේ. සැප නොවේ. ආත්ම නොවේ.
මම නොවේ.
මගේ නොවේ.
මගේ ආත්මය නොවේ.

ආයතන සය විලිබඳ විදර්ශනයෙන් දකිමු.

ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන සය සලායතන නමින් හැඳින් වේ. මේ පිලිබඳ සැබෑ තත්ත්වය ප්‍රඥාවෙන් නොදකින තුරු සත්ත්වයාට සසරින් මිදීමක් නැත්තේ ය.

බුදු දහමෙහි සත්ත්වයා යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ නාම, රූප යන දෙකෙහි එකතුවයි. නාම යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ හව පැවැත්ම සඳහා නැමී ඇති දෙයයි. වේදනා, සංඥා වේතනා, එස්ස, මනසිකාර යන පහ නාම කොටසට අයත්ය.

රූප යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් දේ හැඳින්වීමට යොදන නමකි.

නාම+ රූප : යනු වේදනා, සංඥා, වේතනා, එස්ස, මනසිකාර යන අනිත්‍ය වූ අංග පහ සහිත නාම හා පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායු යන අනිත්‍ය වූ සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හටගත් රූපත් යන සියල්ල එක්වීමෙන් හටගත් සංයුති යයි. මේ සියල්ල අනිත්‍යය නිසා දුක්ඛයි. මේ කිසිවක් තම වසඟයෙහි පවත්වාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි.

විඤ්ඤාණය : ඉඳුරනට යොමු වන යම් අරමුණක් මනසින් දැන ගැනීම වක්ඛු විඤ්ඤාණයයි. නිදසුනක් වශයෙන් ඇසට යොමු රූපයක් මනසින් දැන ගැනීම වක්ඛු විඤ්ඤාණයයි. මේ අයුරින් කනට, නාසයට, දිවට, කයට හා මනසට ඊට අදාළ

අරමුණු යොමු වූ විට ඒවා පිළිවෙළින් සෝභන විඤ්ඤාණය, සාණ විඤ්ඤාණය, ජීවිතා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණය යන නම් වලින් හැඳින්වෙයි. විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණය යන නම් වලින් හැඳින්වෙයි. විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි.

එස්ස (ස්පර්ශය) : යනු ඉන්ද්‍රියනුත්, අරමුණුත්, විඤ්ඤාණයත් යන තුනෙහි එකතු වීමයි. නිදසුනක් වශයෙන් ඇසත්, රූපයත්, විඤ්ඤාණයත් එකතු වූ විට ඇසේ ස්පර්ශය වශයෙන් හැඳින්වේ. මේ අයුරින් ම කනත්, ශබ්දත් විඤ්ඤාණයත් එකතු වූ විට සෝභන විඤ්ඤාණයත්, නාසයත්, ගන්ධයත් විඤ්ඤාණයත් එකතුවූ විට සාණ විඤ්ඤාණයත්, දිවත් රසයත් විඤ්ඤාණයත් එකතු වූ විට ජීවිතා විඤ්ඤාණයත්, කයත් ස්පර්ශයත්, විඤ්ඤාණයත් එකතු වූ විට කාය විඤ්ඤාණයත්, මනසත් ඊට අදාළ අරමුණුත් විඤ්ඤාණයත් එකතු වූ විට මනෝ විඤ්ඤාණය ඇති වන අයුරු වටහා ගත යුතුය. ස්පර්ශය හෙවත් එස්සය ද අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි.

වේදනා : නමින් හැඳින්වෙන විදීම හට ගන්නේ අනිත්‍ය වූ සපර්ශය නිසයි. ඇසේ ස්පර්ශය නිසා රූප විදීමත්, කනේ ස්පර්ශය නිසා ශබ්ද විදීමත්, දිවේ ස්පර්ශය නිසා රස විදීමත්, කයේ ස්පර්ශය නිසා කයේ පහස විදීමත්, මනසේ ස්පර්ශය නිසා ඊට අදාළ විදීමත් ඇතිවේ. වේදනා ද අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි.

සංඥා : සංඥා ඇති වන්නේ ඇසෙන්, කනින්, දිවෙන්, නාසයෙන්, සිරුරින් හා මනසින් අරමුණු හඳුනා ගැනීම නිසයි. අරමුණු ගැනීම සිදු වන්නේ අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසයි. ඒ නිසා සංඥා අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි.

චේතනා : හඳුනා ගැනීම නිසා පහළවන සිතීවිලි චේතනායි. චේතනා ඇති වන්නේ හඳුනා ගෙන වින්දනය කරන අරමුණු නිසාය. චේතනා ඇති වන්නේ අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසයි. ඒ නිසා චේතනා ද අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි.

තණ්හා : යම් අරමුණකට සිත දැඩිව ඇලීමක් බැඳීමක් ඇති වේ නම් එය තණ්හාවයි. රූප කෙරෙහි ඇති වන බැඳීම රූප තණ්හාවයි, ශබ්ද කෙරෙහි ඇති වන බැඳීම ශබ්ද තණ්හාවයි, ගඳ සුවඳ කෙරෙහි ඇති වන බැඳීම ගන්ධ තණ්හාවයි. රසය කෙරෙහි අතිවන බැඳීම රස තණ්හාවයි. ස්පර්ශය කෙරෙහි ඇති වන බැඳීම පොට්ඨබ්භ තණ්හාවයි. සිතුවිලි කෙරෙහි ඇති වන බැඳීම ධම්ම තණ්හාවයි. තණ්හාව ඇති වන්නේ ද අනිත්‍යය වූ එස්සය නිසයි. ඒ නිසා තණ්හාව අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම

අනිත්‍යය යනු කොඩවා සිදුවෙමින් පවත්නා වෙනස් වීමයි. දුක්ඛ යනු මෙකී නොකඩවා සිදුවන වෙනස් වීම් නිසා ඇති වන සන්තානගත පීඩනයයි. අනාත්ම යනු කවර ආකාරයකින් වත් තම වසඟයෙහි තබා

ගෙන තමාට අවශ්‍ය පරිදි පාලනය කර ගත නොහැකි තත්ත්වයයි. ත්‍රි ලක්ෂණය යනු වෙන් හැඳින්වෙන්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් ඇති වන සියල්ල පිළිබඳව පවත්නා මේ අන්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම යනුවෙන් හැඳින්වෙන මෙකී ස්වභාවයයි. මේ තත්ත්වය ප්‍රඥාවෙන් නොදකින කුරු සසර ගමනේ නිමාවක් දැකිය නොහැකි බව බුද්ධ භාෂිතයයි.

අරස විලිබද සැබෑ තත්ත්වය ඉවතීන් දකිමු.

අරස : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් අරස අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම අරස දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි
 අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් අරස මගේ වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
 අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් අරස මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

අරසට අරමුණුවන රූප : අනිත්‍යය වූ සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හට ගන්නා හෙයින් අරස අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම අරස දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි
 අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් රූප මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
 අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් රූප මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

වක්ඛු විඤ්ඤාණය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප නිසා හට ගන්නා හෙයින් වක්ඛු විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් වක්ඛු විඤ්ඤාණය දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි
 අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් වක්ඛු විඤ්ඤාණය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
 අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් වක්ඛු විඤ්ඤාණය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ස්පර්ශය (වස්ස) : අනිත්‍යය වූ ඇසත්, අනිත්‍ය වූ විඤ්ඤාණයත් එකතු වීමෙන් ඇසෙහි ඇති වන ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ඇසෙහි ඇතිවන ස්පර්ශය දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
 අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ඇසෙහි ඇතිවන ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ඇසෙහි ඇතිවන ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

වේදනා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා ඇසෙහි සිදුවන විදීම ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම ඇසෙහි ඇතිවන විදීම ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
 අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ඇසෙහි ඇතිවන විදීම මගේ

වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ඇසෙහි ඇතිවන වේදනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සංඥා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා ඇසෙහි හටගන්නා සංඥා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම ඇසෙහි හටගන්නා සංඥා ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ඇසෙහි හටගන්නා සංඥා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ඇසෙහි හටගන්නා සංඥා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

චේතනා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා හට ගන්නා චේතනා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම චේතනා ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් චේතනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් චේතනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

තණ්හාව : අනිත්‍යය වූ රූප කෙරෙහි අනිත්‍ය වූ ස්පර්ශ හේතුවෙන් හට ගන්නා තණ්හාව අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම තණ්හාව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් තණ්හාව මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් තණ්හාව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

කන පිළිබඳ සැබෑ තත්ත්වය හුවණින් දැකීම.

කන : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් කන අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කන දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කන මගේ වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කන මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

කනට අරමුණුවන ශබ්ද : අනිත්‍යය වූ සතර මහා ධාතුන් ගෙන් හට ගන්නා හෙයින් ශබ්ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම ශබ්ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ශබ්ද මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් රූප මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සෝභ විඤ්ඤාණය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් සෝභ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් සෝභ විඤ්ඤාණය දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් සෝභ විඤ්ඤාණය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් සෝභ විඤ්ඤාණය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ස්පර්ශය (චස්සය) : අනිත්‍යය වූ කනත්, අනිත්‍ය වූ විඤ්ඤාණයත් එකතු වීමෙන් කනෙහි ඇති වන ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් කනෙහි ඇතිවන ස්පර්ශය දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කනෙහි ඇතිවන ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කනෙහි ඇතිවන ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

වේදනා (විදීමි) : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා කනෙහි සිදුවන විදීමි ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කනින් විදින වේදනා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කනින් ඇතිවන විදීමි මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කනෙහි ඇතිවන වේදනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සංඥා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා කනෙහි හටගන්නා සංඥා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කනෙහි හටගන්නා සංඥා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කනෙහි හටගන්නා සංඥා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කනෙහි හටගන්නා සංඥා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

චේතනා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා කනෙහි හට ගන්නා චේතනා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කනෙහි චේතනා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කනෙහි හට ගන්නා චේතනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ශබ්ද චේතනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

තණ්හාව : අනිත්‍යය වූ ශබ්ද රූප කෙරෙහි අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් කනෙහි හට ගන්නා තණ්හාව අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කනෙහි හට ගන්නා තණ්හාව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කනෙහි හට ගන්නා තණ්හාව මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කනෙහි හට ගන්නා තණ්හාව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

නාසය පිළිබඳ සැබෑ තත්වය හුවණින් දැකීමු.

නාසය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් නාසය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් නාසය මගේ වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් නාසය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

නාසයට අරමුණුවන ශබ්ද : අරමුණු වන ගඳ සුවඳ අනිත්‍යය වූ සතර මහා ධාතුන් ගෙන් හට ගන්නා හෙයින් අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසයට දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ශබ්ද මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ගඳ සුවඳ මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සාණ විඤ්ඤාණය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් සාණ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් සාණ විඤ්ඤාණය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් සාණ විඤ්ඤාණය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් සාණ විඤ්ඤාණය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ස්පර්ශය (ඵස්සය) : අනිත්‍යය වූ නාසයත්, අනිත්‍ය වූ ගඳ සුවඳත් අනිත්‍යය වූ සාණ විඤ්ඤාණයත් එකතුවීමෙන් නාසයෙහි ඇති වන ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම ස්පර්ශය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

වේදනා (විඳීම) : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා නාසයෙහි ඇති වන විඳීම ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසයේ ඇති වන විඳීම දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ගද සුවද විඳීම මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි. අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් නාසයෙහි ඇතිවන වේදනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සංඥා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා නාසයෙහි හටගන්නා සංඥා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසයෙහි හටගන්නා සංඥා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් නාසයෙහි හටගන්නා සංඥා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් නාසයෙහි හටගන්නා සංඥා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

චේතනා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා නාසයෙහි හට ගන්නා චේතනා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසයෙහි ඇති වන ගද සුවද අනුව හටගන්නා චේතනා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ගද සුවද අනුව හට ගන්නා චේතනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ගද සුවද අනුව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

තණ්හාව : අනිත්‍යය වූ ගද සුවද කෙරෙහි අනිත්‍යය වූ එස්සය නිසා හට ගන්නා හෙයින් කතෙහි හට ගන්නා තණ්හාව අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසයෙහි ගද සුවද අනුව හට ගන්නා තණ්හාව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් නාසයෙහි ගද සුවද අනුව හට ගන්නා තණ්හාව මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ගද සුවද අනුව හට ගන්නා තණ්හාව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

දිව පිළිබඳ සැබෑ තත්ත්වය හුවණින් දකිමු.

දිව : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගත් හෙයින් දිව අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම දිව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් නාසය මගේ වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් නාසය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

නාසයට අරමුණුවන ශබ්ද : අරමුණු වන ගද සුවද අනිත්‍යය වූ සතර මහා ධාතුන් ගෙන් හට ගන්නා හෙයින් අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම නාසයට දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ශබ්ද මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ගද සුවද මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ඝාණ විඤ්ඤාණය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් ඝාණ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.
අනිත්‍ය වූ හෙයින් ඝාණ විඤ්ඤාණය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් ඝාණ විඤ්ඤාණය මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් ඝාණ විඤ්ඤාණය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ස්පර්ශය (විස්සය) : අනිත්‍යය වූ දිවත්, අනිත්‍ය වූ රසත් අනිත්‍යය වූ විඤ්ඤාණයත් එකතු වීමෙන් දිවෙහි ඇති වන ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.
අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම දිවෙහි හට ගන්න ස්පර්ශය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් දිවෙහි හට ගන්න ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි.
අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් දිවෙහි හට ගන්න ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය

නොවේ.

විදිම (විදිම) : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා දිවෙහි සිදුවන රස විදිම අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.
අනිත්‍යය වූ හෙයින් ම දිවෙහි හට ගන්නා රස විදිම දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් දිවෙහි හට ගන්නා රස විදිම මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් දිවෙහි හට ගන්නා රස විදිම මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සංඥා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා නාසයෙහි හටගන්නා සංඥා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.
අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම රස සංඥා ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් රස සංඥා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.
අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් රස සංඥා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

චේතනා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා දිවෙහි හට ගන්නා රස චේතනා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.
අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම දිවෙහි හට ගන්නා රස චේතනා ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.
අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් දිවෙහි හට ගන්නා රස චේතනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි,

අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් රස චේතනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

තණ්හා (ආශාව) : අනිත්‍යය වූ රසයන් කෙරෙහි අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා ඇති වන රස තණ්හාව ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම රස කෙරෙහි ඇති වන තණ්හාව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් රස තණ්හාව මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් රස තණ්හාව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

කය පිළිබඳ සැබෑ තත්වය හුවමාරු දැකීම.

කය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප නිසා හට ගත් හෙයින් කය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කය මගේ වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

කයට දැනෙන ස්පර්ශය : අනිත්‍යය වූ සතර මහා ධාතූන් ගෙන් හට ගන්නා හෙයින් කයට දැනෙන ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි,

අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කයට දැනෙන ස්පර්ශය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කයට දැනෙන ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කයට දැනෙන ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

කාය විඤ්ඤාණය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් සාණ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කාය විඤ්ඤාණය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කාය විඤ්ඤාණය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කාය විඤ්ඤාණය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ස්පර්ශය (ච්ඡේදය) : අනිත්‍යය වූ කයත්, අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශයත් අනිත්‍යය වූ කාය විඤ්ඤාණයත් එකතු වීමෙන් ඇතිවන කාය ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කාය ස්පර්ශය දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කාය ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කාය ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

වේදනා (විඳීම) : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා කයෙහි ඇති වන විඳීම අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍යය වූ හෙයින් ම කයෙන් විඳින වේදනාද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කයින් විඳින වේදනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කයින් විඳින වේදනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සංඥා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා කයෙහි හට ගන්නා සංඥා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කය සංඥා ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කය පිළිබඳව හට ගන්නා සංඥා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කය පිළිබඳ සංඥා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

චේතනා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා හට ගන්නා කය පිළිබඳ චේතනා ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කය පිළිබඳ චේතනා ද දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කය පිළිබඳ චේතනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි. අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කය පිළිබඳ චේතනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

තණ්හා (ආශාව) : අනිත්‍යය වූ කය කෙරෙහි අනිත්‍ය වූ ස්පර්ශය නිසා හට ගන්නා තණ්හාව ද අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම කය පිළිබඳව ඇති වන තණ්හාව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් කය පිළිබඳව තණ්හාව මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් කය පිළිබඳව තණ්හාව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

මනස පිළිබඳ සැබෑ තත්ත්වය හුවමාරු දැකීම.

මනස : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගත් හෙයින් මනස අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම මනස දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් මනස මගේ වසඟයෙහි තබා ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් මනස මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

මනසට දැනෙන අරමුණු : මනසට දැනෙන අරමුණු අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගත් හෙයින් අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම මනසට දැනෙන අරමුණු දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් මනසට දැනෙන අරමුණු මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් මනසට දැනෙන අරමුණු මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

මනෝ විඤ්ඤාණය : අනිත්‍යය වූ නාම රූප හේතුවෙන් හට ගත් හෙයින් මනෝ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍යය වූ හෙයින් ම මනෝ විඤ්ඤාණය දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් මනෝ විඤ්ඤාණය මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් මනෝ විඤ්ඤාණය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ස්පර්ශය (ඵස්සය) : අනිත්‍යය වූ කයත්, අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශයත් අනිත්‍යය වූ කාය විඤ්ඤාණයත් එකතු වීමෙන් ඇතිවන කාය ස්පර්ශය අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම මනසෙහි ඇති වන ස්පර්ශය දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් මනසෙහි ඇති වන ස්පර්ශය මගේ වසඟයෙහි තබාගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් මනසෙහි ඇති වන ස්පර්ශය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

වේදනා (විදීමි) : අනිත්‍ය වූ ස්පර්ශය නිසා මනසින් සිදුවන විදීමි අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍යය වූ හෙයින් ම මනසින් සිදුවන විදීමි ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් මනසින් සිදුවන විදීමි මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් මනසින් සිදුවන විදීමි මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

සංඥා : අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා හට ගන්නා සංඥා අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි, අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම සංඥා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි. අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් සංඥා මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් සංඥා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

චේතනා : හදුනා ගත් සංඥාව වලට අනුව චේතනා ඇති වීම

අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය හේතුවෙන් හට ගන්නා හෙයින් චේතනා අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම චේතනා ද දුක්ඛයි. දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් චේතනා මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් චේතනා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

තණ්හා (ආශාව) : අනිත්‍යය වූ මනසට යොමු වන අනිත්‍යය වූ අරමුණු කෙරෙහි ඇලීමේ හේතුවෙන් තණ්හාව ද අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයයි.

අනිත්‍ය වූ හෙයින් ම තණ්හාව දුක්ඛයි, දුක්ඛයි, දුක්ඛයි.

අනිත්‍යය වූත් දුක්ඛ වූත් මනසට අරමුණු වන තණ්හාව මගේ වසඟයෙහි තබාගත ගත නොහැකි හෙයින් අනාත්මයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි.

අනිත්‍ය වූත්, දුක්ඛ වූත්, අනාත්ම වූත් මනසට අරමුණු වන තණ්හාව මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ධර්ම දානයේ දායකත්වය

අනුරාධපුර - කටුකැලියාවේ විසූ පරලෝ සැපත්,

ජේ. සූරිය බණ්ඩාර මෂණියන්,
ජේමස් සිංඤ්ඤා පියාණන්,

දෙදෙනා ඇතුළු මිය ගිය සියළුම ඥාතීන්ට පිං පිණිස.

කුලියාපිටිය - ඉහල ඇඹව වෙන්දේසි වත්තේ ඇඩ්ලින් සමදරා එදිරිසිංහ මහත්මිය ඇතුළු පවුලේ සෑම දෙනා විසින් ධර්මදානය පිංකම සඳහා දායකත්වය දරණ ලදී.