

අපේ ජීවිතය ඉපදීමෙන් ඇරඹුණා මරණයෙන් කෙළවර වෙනවා. නිරිසතුන්, තිරිසනුන්, මිනිසුන්, දෙවියන්, බඹුන් යන තුන්ලොව ම වෙසෙන සත්වයන්ට මරණය පොදුයි. මරණයට වෙලාවක් තැනක් ලොකු පොඩි හේදයක් නැහැ. කාටත් ඕනෑම වෙලාවක ඕනෑම තැනකදී මරණය සිදු විය හැකි යි.

අපට මැරෙණ බව අමතක වුණාම අපේ ජීවිතමදය වැඩිවෙනවා. ජීවිතයමදය කියන්නේ අප ලේසියෙන් මැරෙන්නෙ නැහැ, අපට මැරෙන්න බොහෝ කල් තිබෙනවා එනිසා බිය නැතිව මේ ජීවිතයෙන් හැකි තරම් කම් සැප විදිමු” කියන අදහස යි. මේ විදියට ජීවිත මදයෙන් මත් වුණු අය කිසිම භයක් සැකක් නැතිව පවුකම් කරනවා කාලය නිකරුණේ නාස්ති කරනවා. මෙලොව දියුණුවට අවශ්‍ය ඉගෙනීමේ වැඩ පවා අතපසු කරනවා, කල් දමනවා. ජීවිතයේ එදිනෙදා කළ යුතු දේ පවා අසලකමින් අත පසු කරනවා. මේ නිසා අප කවුරුත් මරණානුස්සතිය වැඩිමට පුරුදු විය යුතු යි.

තමාගේ මරණය ගැන සිහිවන විට සමහරුන්ට ඇතිවෙන්නේ බියක්. තමන්ගේ ප්‍රියයන්ගේ මරණ සිහි කිරීම දුකක්, සතුරන්ගේ මරණය සිහිකිරීම සතුටක්. නමුත් එසේ වීම මරණානුස්ති භාවනාව නොවේ. එසේ සිතෙන්නේ මරණය පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි නොකිරීම නිසයි. ඒ නිසා මරණානුස්සති භාවනාවට පෙර මරණය ගැන නුවණින් වටහාගත යුතු යි. එය මෙසේ යි.

**පවාන දීප තුල්‍යාය සායුසනතතියාකඛයං
පරුපමාය සම්පසසං භාවයෙ මරණසසති.**

(අනුන්ගේ මරණ උපමා කරගනිමින් සුළං හමන තැනක දල්වන ලද පහනක් මෙන් තමාගේ ආයුෂ ද කොයි මොහොතක හෝ කෙළවර විය හැකියැයි මරණානුස්මාතිය වැඩිය යුතු යි).

**මහාසම්පන්නි සම්පන්නා යථා සන්නා මනා ඉධ
තථා අහං මරිසසාමි මරණං මම හෙසසති**

(ලොව ධනසම්පත්, බල සම්පත්, නැණ සම්පත් ලැබූ මහා උතුමන් පවා මැරුණා සේ ම මම ද මැරෙන්නෙමි. මට ද මරණය වන්නේ ය)

**උප්පතියා සහෙවෙදං මරණං ආගතං සදා
මරණතථාය ඕකාසං වධකො විය එසති**

(මේ මරණය මා පසු පස එන්නේ උපන් දා සිට ය. මැරීමට ඉඩක් සොයමින් අවි අමොරාගත් වධකයෙකු සේ මරණය මා ලුහුබදින්නේ ය)

**ඊසකං අනිවතතං සතතං ගමනුසසකං
ජීවිතං උදයායතථං සුරියො විය ධාවති**

(උදාවූ තැන් පටන් අස්තයකරා ගමන් කරන සුරියයා මෙන් ජීවිතය මොහොතක් හෝ නොනැවතී නිරතුරුවම නො පසුබට ව මරණය කරා ගමන් කරන්නේ ය)

**විජ්ජුබ්බුළ උසසාව ජලරාජ් පරිකඛයං
සාතකොව රිපු තසස සබ්බතථාපි අචාරියො**

(විදුලිය කෙටීමක් මෙන් ද, දිය බුබුලක් මෙන් ද, තණ අඟ පිණිබිඳක් මෙන් ද, දියෙහි ඇඳි ඉරක් මෙන් ද වහා නැසීයන මේ ජීවිතය පසුපස සාතකයෙකු සේ එන මරණය කිසි ආකාරයකින්වත් වැළැක්විය නොහැක්කේ ය)

**සුසසතථාම පුඤ්ඤිඳධි බුද්ධිචුදෙධි ජිනංච යං
සාතෙසි මරණං බිප්පං කාතු මාදිසකෙ කථා**

(මහ කීර්තිමත්හු ද, ශක්ති සම්පන්නයෝ ද, පින්වන්නයෝ ද, සෘද්ධිමත්හු ද, නුවණින් අගතැන්පත් බුදුවරු ද, මරණය විසින් වහා නසා දමන ලද නම් මා වැන්නවුන් ගැන කවර කථා ද)

**පව්වයානඤ්ච වෙකලයා බාහිර ජකිතකුපද්දවා
මරාමොරං නිමෙසාපි මරමානො අනුකඛණනිති**

(ක්ෂණයක් පසා මැරී මැරීයන මාගේ ජීවිතය ආහාරාදී ප්‍රත්‍ය නොලැබීම නිසා හෝ බාහිර උවදුරකින් හෝ ශරීරය තුළ රෝග උවදුරකින් හෝ, මොහොතකටත් අඩු කාලයක් තුළ සහමුලින් ම මැරීයාමට ඉඩ ඇත)

මරණානුස්සතිය වඩන පිළිවෙළ

මෙසේ මරණය හොඳින් වඩා ගෙන විවේක ස්ථානයක හිඳ මෙසේ කමටහන වැඩි යුතු ය.

**“අප්පකං ජීවිතං මනුස්සානං, පරිත්තං ලහුකං බහු දුකං බහුපායසං,
මනතාය බොදධබ්බං, කතඛබ්බං කුසලං, චරිතබ්බං බ්‍රහ්මචරියං නතරී
ජාතස්ස අමරණං”**

මිනිසුන්ගේ ජීවිත කාලය අල්ප ය. ටික ය කෙටි ය බොහෝ දුක් සහිත ය. බොහෝ පීඩාකර ය. ඒ බව නුවණින් වටහා ගත යුතුය. පින් කළ යුතුය. මහණ කමෙහි හොඳින් හැසිරිය යුතුය. උපන් කෙනෙකුට නොමැරී සිටීමක් නම් නැත්තේ ය.

★ උදෑසන තණ අග තිබෙන පිණි බිඳුව හිරු උදාවූ සැණින් වියලී යන්නා සේ, මාගේ ජීවිතය තණ අග පිණිබිඳුවක් වැනි ය.

“ අද්ධුවං ජීවිතං ! දුඛං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

★ ධාරානිපාතයෙන් වසින විට නැගෙන දිය බුබුළු මොහොතකින් බිඳී යන්නා සේ, මාගේ ජීවිතය දිය බුබුළක් බඳු ය.

“ අද්ධුවං ජීවිතං ! දුඛං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

★ දණ්ඩකින් දියෙහි අඳින ඉරක් අඳින්නටත් පෙර මැකීයන්නා සේ, මාගේ ජීවිතය දියෙහි ඇඳි ඉරක් වැනි ය.

“ අඳ්දුවං ජීවිතං ! ධුවං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

★ කඳු මුදුනකින් ගලා බසින වේගවත් සැඩ පහර ඇති ගංගාවක් නවතින මොහොතක් නැත. එය දිගට ම යන්නේ ය. ගලා බසින්නේ ය. එසේ ම මාගේ ජීවිතය කඳුමුදුනකින් ගලන ගඟක් වැනි ය.

“ අඳ්දුවං ජීවිතං ! ධුවං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

★ ශක්තිමත් මිනිසෙක් දිව අගට කෙළ පිඬක් ගෙන වහා කෙළ ගසන්නා සේ, මාගේ ජීවිතය කෙළ පිඬක් හා සමාන ය.

“ අඳ්දුවං ජීවිතං ! ධුවං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

★ දවස පුරා රත් වී ගිනියම් වූ යකඩ තලියක දූමු මස් වැදෑල්ලක් සැණකින් දැවී අළු වී යන්නා සේ, මාගේ ජීවිතය ද මස්වැදෑල්ලක් බඳු ය.

“ අඳ්දුවං ජීවිතං ! ධුවං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

★ වධයට ගෙන යන ගව දෙනක් ඉදිරියට තබන සෑම අඩියක් ම තබන්නේ මරණය ළඟට ය. එසේ ම මාගේ ජීවිතය ද වධයට ගෙනයන ගව දෙනක් වැනි ය.

“ අද්ධුවං ජීවිතං ! ධුවං මරණං ! මරණ පරියොසානං මෙ ජීවිතං !
ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට
ඇත්තේ ය.

මෙසේ මරණානුස්මෘති භාවනාවේ යෙදෙන හික්ෂුන් වහන්සේ
නිකර ම තමන්ගේ මෙලොව දියුණුව සඳහා ද පරලොව දියුණුව
සඳහා ද අප්‍රමාදී වන්නේ ය. ප්‍රිය කරන පුද්ගලයන් හෝ දේවල් අහිමි
වීම ගැන කම්පා නොවන්නේ ය. භවයෙන් භවයේ ඉපදීමෙහි ඇල්ම අඩු
වන්නේ ය. ජීවිත තණ්හාව හා ජීවිත මදය සිදී යන්නේ ය. පාපය පිළිකුල්
කරන්නේ ය. පිරිකර දේපල රැස්කරන්නෙක් නොවන්නේ ය. පිරිකර වස්තු පිළිබඳ
මසුරු කම් නැතිවන්නේ ය. ඔහුට අනිත්‍ය යන හැඟීම, දුකය යන හැඟීම පුරුද්දට
යන්නේ ය. අනාත්මය යන හැඟීම ද ඒ සමඟ ම වැටහෙන්නේ ය.
මරණාසන්න මොහොතේ බිය තැති ගැනීම් නැති ව, සිහිමුළාවෙන් තොර ව
කළුරිය කරන්නේ ය. නිවන් නොලදොත් මරණින් මතු සුගතියෙහි උපදින්නේ ය.

අභ්‍යාස

01. මරණානුස්මෘති භාවනාව වඩන පිළිවෙළ වන පොත් කරන්න.
02. මරණානුස්මෘති භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස පහක් ලියන්න.