

සිතට සුන්දර ආහාරයක්

උද්‍යාන සූත්‍රය
පුත්තමංස සූත්‍රය

www.buddhismforyou.org

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිසසේ ධර්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්මප්‍රායෝගික

පුණ්‍යානුමෝදනාව

ජීවන මගට ශක්තියක් වූ, මීට වසර නවයකට පෙර (2002-06-28) අභාවප්‍රාප්ත වූ ඒ.ඩී. විතානගේ ආදර පියාණන්ට උතුම් වූ නිවන් සුවය ප්‍රාර්ථනා කිරීම.

මීට වසර දෙකකට පෙර අභාවප්‍රාප්ත වූ ශ්‍රී ලා පරණවිතාන දයාබර හැන්දහියට උතුම් නිවන් සුව ප්‍රාර්ථනා කිරීම.

68 වෙනි වියට පා තබන ආදරණීය වංශා විතානගේ මැණියන්ට නිදුක් නිරෝගී සුවය ලැබී, උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා! නිර්වාණය අවබෝධ වේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමින් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය පූජා කරනු ලබන්නේ නො. 226/2, සමගි මාවත, කොට්ඨාසවත්ත පදිංචි ගංගානි, හලින් දු පුතුන් සහ දෙව්මි, වවන්සා මිනිපිරියන් විසිනි.

අනුවර්තීය නිවැරදි කිරීම්

ආහාර නම් වූ වචනය සමගින් අපගේ මතකයට එන්නේ සාමාන්‍යයෙන් පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාරයි. එනම් කබලිකාර ආහාරයි. සූත්‍ර දේශනාවන්හි කබලිකාර ආහාර, එස්ස ආහාර, මනෝසංස්කෘත ආහාර, විඤ්ඤාණ ආහාර යනුවෙන් සතරක් දැක්වේ.

මෙම සියළු ආහාර වරදවා පවත්වා ගන්නොත් සසර දුක් පිණිසමය. එම සිව් ආහාරයන්ද එහි යථා ස්වභාවයන්ද, ඒවායේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ද මනාව තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීම අගනේය. ඒ තණ්හා මද මාන දෘෂ්ඨි බැහැර කිරීම පිණිසය. එයම දුකින් අත්මිදීමය. මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ එයයි.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයේ දායකත්වය දරන පින්වත් ගංගානි, නලින් මහත්ම මහත්මීන්ටත්, දරුවන්ටත්, මව් කුමියටත්, අප පින්වත් ප්‍රඥා ප්‍රභා සංවිධානයේ සැමටත්, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය කියවන ඔබටත් නිරෝගී සුව සැලසේවා. උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය වේවා. නිවනම වේවා.

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය

මෙයට,
කාරුණික වූ
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුහ
පන්තිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.

2011 ඔක්තෝබර් 11 (එස් පොහෝ දින)

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුහ
පන්තිපිටිය පාර
බත්තරමුල්ල.

මුද්‍රණය
පියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම
අංක 469, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ.
ෆොන් : 011-2561551

උදාසී සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධානඤ භික්ඛු සතො ව අභික්ඛමති
සතොව පටික්ඛමති සතොව නිට්ඨති
සතොව හිසිදුති, සතොව සෙය්‍යං කප්පේති,
සතොව කමමං අධිට්ඨාති,
ඉධං ආනඤ අනුස්සතිට්ඨානං
ඵවං භාවිතං ඵ්ඵං බහුලිකතං
සති සම්පජ්ඣද්දාය සංචත්තතිති.

“ආනන්දයෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ඛුව සතිය ඇතියේම ඉදිරියට යයි. සතිය ඇතියේම පිටු පසට ඵයි. සතිමත්වම සිටියි. සතිමත්වම හිඳියි. සතිමත්වම සයනය කරයි. සතිමත්වම කටයුතු අධිෂ්ඨාන කරයි.”

කාරුණික වූ පින්වතුහි,

පින්වත් ඔබ සියළු දෙනාම මේ ගත කරන කාලය ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාවෙන් දුරු වී, බැහැර වී ඒ අරමුණෙන් සිත සමාධි ගත කරමින්, නාම-රූප ධර්මයන් හි වෙනසත්, ඒ නාම-රූප ධර්මයන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් ඔස්සේ දකිමින්, අත්හැරීම පුරුදු කිරීමෙන්, මුළුමනින්ම සංසාර ගමනේ පටන් රැගෙන ආ මේ සියළු රාගාදී අනුසය ධර්මයන් බැහැර කිරීමෙන් ලබන උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය පිණිසම හේතුවේවායි! මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න කැමතියි.

දේශනා කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ අංගුත්තර භික්ඛායේ ජක්ඛ භිපාතයේ පඨම පන්නාසකයේ අනුත්තරිය වර්ගයේ සඳහන් උදාසී සූත්‍ර දේශනාවයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරනවා. එක් දිනක් උදාසී සොමීන් වහන්සේ (උන්වහන්සේ ලාඵදාසී සොමීන් වහන්සේ ලෙසින් හඳුන්වනවා.) බුදුරජාණන් වහන්සේ අභියස වැඩ සිටිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ උදාසී සොමීන් වහන්සේට ආමන්ත්‍රණය කරනවා.

උදාසී, අනුස්සතිට්ඨාන (එනම් අනුස්සති, ස්මෘති කරන ස්ථාන, මෙතෙහි කරන ස්ථාන) මොනවාද කියලා දන්නවාද? කියක් තිබෙනවාද?

උදාසී සොමීන් වහන්සේ නිශ්ශබ්දව වැඩ සිටිනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් ප්‍රශ්න කරනවා. උදාසී, අනුස්සතිට්ඨාන මොනවාද? කියද? උදාසී සොමීන් වහන්සේ නිශ්ශබ්දයි. නැවතත් උදාසී තෙරණුවන් ආමන්ත්‍රණය කළා. උදාසී, අනුස්සතිට්ඨාන කෙතෙක්ද? උදාසී සොමීන් වහන්සේ නිශ්ශබ්දයි.

පසෙකින් වැඩ සිටිය ආනන්ද සොමීන් වහන්සේ කථා කළා. උදාසී තෙරණුවනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඔබව ආමන්ත්‍රණය කරනවා, ඔබට කථා කරනවා. ආනන්දයෙනි, මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ වචන මෙතෙහි කරනවා. එනම් ඒ ගැන හිතමින් ඉන්නේ. එයින් අදහස් කරන්න ඇත්තේ මොනවාද? මේ අනුස්සතිට්ඨාන කවරෙක්ද? එයට දෙන පිළිතුර කුමක්ද? යනුවෙන් සිතමින් සිටින්නට ඇති. එනමුත් තෙවරක්ම ප්‍රශ්න කරන තෙක් උදාසී සොමීන් වහන්සේ නිශ්ශබ්දව වැඩ සිටියා.

මිලඟට උදාසී සොමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට පිළිතුරු දෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, අනුස්සතිට්ඨාන නම් පුබ්බෙතිවාසානුස්සතියයි. පෙර ජාති එකක් හෝ පෙර ජාති දෙකක් හෝ කිහිපයක් හෝ එක දෙක තුන හතර ආදී වශයෙන්, ආකාර වශයෙන් උදෙසීම ලෙස හෙවත් විස්තර වශයෙන් සිතීමයි. මෙතෙහි කිරීමයි, අනුස්සතිට්ඨාන යයි සඳහන් කරන්නේ. අදහස් කරන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ, ආනන්ද සොමීන් වහන්සේට සඳහන් කරනවා, ආනන්දයෙනි, “මේ මෝස පුරුෂ උදාසී, සමථ, විදර්ශනා, අධි විත්තය වඩන්නේ නැතිව විහරණය කරනවා.” යයි මම සිතුවා. ඒ නිසා තමා මේ ප්‍රශ්නය

ඇසුවේ. මෙහිදී අධිවිත්තය යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ, සමාධිය මැනවින් දියුණු කරගෙන විදර්ශනාව පුරුදු කිරීමයි.

සමාධිය දියුණු කිරීම නම්, ඒ මොහොතේ සිහිය පවත්වාගෙන, ඇසින් ගන්නා රූපය, කණට අරමුණු වන ශබ්දය නාසයට ආඝ්‍රාණය, දිවට රසය, ශරීරයට ස්පර්ශය, මනසට සිතුවිලි යන මේ අරමුණ ගන්නා විට, අරමුණු කරන විට, (ඔබේ වචන වලින් නම් දකින විට, බලන විට, පෙනෙන විට, ඇසෙන විට, අසන විට, ආදී වශයෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය හයෙන් අරමුණු පරිහරණය කරන විට,) ඒ මොහොතේ මගේය, මමය, ස්ථිර ආත්මයක් යනුවෙන් උපාදනය නොකර ගෙන මගේ නොවෙයි, මට නොවෙයි. ස්ථිර ආත්මයක් නොවේ යන අදහසින් අත්හැරීම පුරුදු කිරීමයි. එවිට රාගය නම් වූ ඇලීම, ද්වේෂය නම් වූ ගැටීම, මෝහය නම් වූ මුලාව හටගන්නේ නැහැ. ඒ අරමුණින් බැහැරවයි පවතින්නේ. මෙය හැකිතාක් දුරට දියුණු කිරීම, (ඇලීම, බැඳීම, ගැටීම, මුලාව දුරු වෙනකම්) පුරුදු කිරීමයි. සමාධිය දියුණු කරනවා යයි මෙහි සඳහන් කරන්නේ.

මේ උදායී සමාධිය හා විදර්ශනාව වඩන, පුරුදු කරන, අධි විත්තයෙන් යුතුව වාසය කරන්නේ නැ. විහරණය කරන්නේ නැහැ. කියා මා සිතුවා. එළෙසින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කළා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ආහන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නා කරනවා, ආහන්ද අනුස්සතිට්ඨාන කෙතෙක්ද?

ආහන්ද සවාමීන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙමින්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුස්සතිට්ඨාන පහක් තිබෙනවා. (එනම් නිරන්තරයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ආකාර හෙවත් අවසා පහක් තිබෙනවා.

01. පළමුවෙනි අනුස්සතිට්ඨානය :-

- ★ විතක්ක විචාර සහිත ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා පදම ධ්‍යාන සිත
- ★ විතක්ක විචාර රහිත ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා දුතිය ධ්‍යාන සිත
- ★ විතක්ක, විචාර රහිත ඒ වගේම ප්‍රීතිය සංසිඳුණු සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතිය ධ්‍යාන සිත

මේ තුන්වෙනි ධ්‍යානයේදී විතක්ක විචාර සංසිඳි ප්‍රීතිය උපේක්ෂාවට පත්වීමෙන් සුඛයයි, ඒකාග්‍රතාවයෙන් යුතුව මේ තෘතිය ධ්‍යානයෙන් වාසය කරනවා.

මේ ධ්‍යාන තුන විදිමින්, ධ්‍යාන සුවය මෙනෙහි කරමින් කල්ගත කිරීම පළමුවෙනි අනුස්සතිට්ඨානයයි. පළමුවෙන්ම මෙනෙහි කළ යුතු ස්ථානය යයි උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා.

මේ ධ්‍යාන සිත් පුරුදු කිරීම නිසා මෙම ජීවිතයේම සුඛ විහරණය හේතු කරගන්න පුළුවනි.

ධ්‍යාන කෙළවර දක්වා දියුණු කිරීමෙන් සෝවාන් ආදී මාගී එළ ඔස්සේ ඉදිරියට ගමන් කළේ නැතිනම්, ධ්‍යාන පමණකින් සුව විදි ඇත්තෝ මේ ධ්‍යාන සිත් නිසා ඒ අවස්ථාවන්හි මනා වූ සුවයක් විදිනවා. පළමුවෙනි අනුස්සතිට්ඨානය එයයි.

02. දෙවන අනුස්සතිට්ඨානය

බුදුරජාණන් වහන්සේට, ආහන්ද සවාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, යම් කෙනෙක් ආලෝක සංඥාව පුරුදු කිරීම, ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කිරීම, විශේෂයෙන්ම පඤ්ච නිවරණ ධර්ම වන කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීන මිද්ධ, උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡා යන මේවායින් තුන් වෙනුව දක්වන චීනමිද්ධය බැහැර කිරීම පිණිස උපකාරී වේ. එනම්, අලෝකයක්, ප්‍රබල ආලෝකයක්, ඉතාම දියුලන ආලෝකයක්, බලවත් වූ ආලෝකයක් සිත්හි දරාගෙන මෙනෙහි කරනවා. දහවල් කාලයකදී නම්, රාත්‍රිය උදාවෙලා, උදා වූ රාත්‍රියෙහි ආලෝක සංඥාව මතුවෙලා පෙනෙනවා වගේ මෙනෙහි කරනවා. රාත්‍රියේ නම් දහවල් කාලය මෙන් ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරන්න.

චීනමිද්ධ හිත දුරුකර ගන්න. හිතේ නිදිමත ගතිය, අලස ගතිය, නිද්‍රාව ඇතිවෙනවා නම් මෙය පුරුදු කළ යුතුයි. මෙනෙහි කළ යුතුයි. මේ ආදී වශයෙන් ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරමින් චීනමිද්ධය දුරුකර ගන්නා විට ප්‍රභාෂ විතනය, එනම් දිවැස් නුවණ ලැබෙන ඒ මානසික ස්වභාවය ඇතිකර ගන්න පුළුවනි. මනා වූ අලෝකයක් සහිත සිත, දිවැස් නුවණ ලබන්න හේතුවන ඕභාෂ සිත, සප්ප්‍රභාෂ විත්තය වඩමින් කාලය ගත කරන්න පුළුවනි.

මේ අනුස්සතිට්ඨානය මේ ලෙස වඩන ලද්දේ, බහුල ලෙස වඩන ලද්දේ ඥාන දර්ශන ප්‍රතිලාභය (දිව්‍ය ඥානය) ලැබීම සඳහා හේතුවෙයි.

03. තෙවන අනුස්සතිට්ඨානය :-

ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියේ පැහැදිලි කරනවා, “ඉමමේව කායං උද්ධං පාදු තලා අධො කේස මන්ට්ඨානා නව පරියන්තං පුරං නානාප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙකකිති”

මේ ශරීරයෙහි පාදාන්තයේ පටන් හිස් මුදුන දක්වා මෙනෙහි කරන විට නොයෙක් ආකාරයෙන් පිරි පවතින අපචිත්‍ර දේ ගැන මෙනෙහි කරනවා.

අයමිපිඛො කායො ඒවං ධම්මො ඒවං භාවි ඒතං අනභිතෝති

මගේ මේ ශරීරයත් ඒ ස්වභාවයට පත්වන ධර්මතාවයකි. ඒ වගේම අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත්වෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.

මිලඟට කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, නවො ආදී වශයෙන් දෙකිස් කුණපයන් (කුණප කොටස් කිස් දෙක) මෙනෙහි කරනවා. පාදාන්තයේ සිට හිස් මුදුන දක්වා, හිස් මුදුනේ පටන් පාදාන්තය දක්වා නොයෙක් විදියේ අපචිත්‍ර දූයෙන් පිරි පවතින්නේ. මේ කයෙහි තිබෙන්නේ මොනවාද? (අනච්ච ඉමස්මිං කායෙ)

- 5 කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, නවො
- 6-10 මංසං, හභාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ඤු, වක්කං
- 11-15 හදයං යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං
- 16-20 අන්තං, අන්තගුණං, උදුරියං, කර්සං, මන්ට්ඨුඛං
- 21-26 පිත්තං, සෙම්භං, පුඛො, ලොහිතං, සෙදො මෙදො
- 27-32 අස්සු, වසා, ඛෙලො, සිඨගාහිකා, ලසිකා, මුත්තං

මේ ආදී වශයෙන් හොඳින් පැහැදිලි වන්නේ ශරීරයේ ඇති අපචිත්‍ර කොටස් පිළිබඳවයි. මගේ ශරීරයත් මේ ස්වභාවයෙන්, මේ ධර්මතාවයෙන් යුක්තය. අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත්වෙනවා.

මේ තුන්වන අනුස්සතිට්ඨානයයි. මෙනෙහි කළ යුතු ස්ථානයයි. එවිට කාමරාසය පහවෙනවා, බැහැර වෙනවා.

04. සිව්වන අනුස්සතිට්ඨානය :-

අනුස්සතිට්ඨානයේ හතරවන කරුණ ලෙස නවසිවටීකය මිලඟට සඳහන් කරනවා. මියැදී අමු සොහොනෙහි දමන ලද එක් දිනක්, දෙදිනක්, තුන් දිනක් කල් ගතවූ ඉදිමුණාවූ නිල්වන් වී ගිය, සැරව වලින් වැසී ගිය යම් ශරීරයක් දකින්නේද, අයමිපි ඛො කායො ඒවං ධම්මො, එවංභාවි, එතං අනභිතෝති තමාගේ ශරීරය ගැනත් කරුණු ගලපා මෙනෙහි කරන්නේය. මේ ස්වභාවයට පත්වන ධර්මතාවයකි. මාගේ ශරීරයත් මේ වගේ මියැදිලා දින දෙකක්, තුනක් ගතවූ විට ඉදිමි නිල්වන් වී ගිය මේ ශරීරය මෙන් වන්නේය. ඒ බව නොඉක්ම වන්නේය යනුවෙන් මෙනෙහි කරනවා.

★ මිලඟට සොහොනෙහි දමන ලද කපුටන් විසින් කන ලද, උකුස්සන් විසින් කන ලද, ගිජුලිහිණියන් විසින් කන ලද, සුනඛයන් විසින් කන ලද, සිවලුන් විසින් කන ලද, විවිධ ප්‍රාණින් හෙවත් සතුන් කන ලද, මේ ශරීරය දකිනවා. එය දක මෙනෙහි කරනවා. අයමිපි ඛො කායො, ඒවං ධම්මො එවං භාවි, එතං අනභිතෝති.

මේ මළකුණකට අයිතිවන ධර්මතාවයට අප ද පත්වන්නේය. මගේ මේ කයත් මේ ස්වභාවයට ම පත්වෙනවා. මේ බව ඉක්විය නොහැකියි. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කරනවා.

★ මිලඟට මස් ලේ සහිත නහරින් බැඳුණු මෘත ශරීරය දෙස බලා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමින් මාගේ ශරීරයත් මෙවැනි ස්වභාවයට පත්වන්නේය. මේ ධර්ම ස්වභාවයට පත්වන්නේය. මේ බව නොඉක්මවීය. (ඒතං අනභිතෝති)

★ මිලඟට මස් නැති ලේ සහිත නහර වලින් බැඳුණු මෘත ශරීරය දෙස බලා මෙනෙහි කරමින් මාගේ ශරීරයද මේ ධර්ම තාවයට පත්වන්නේය. මේ බව නොඉක්මවීය.

★ මිලඟට මස් ලේ රහිත එනම් මස් ලේ වලින් තොරවූ නහරවල් පවතින ඒ මාතෘ ශරීරය දෙස බලා මාගේ ශරීරයද මේ ධර්ම ස්වභාවයට පත්වන්නේය. මේ බව නොඉක්මවීය.

මිලඟට සොහොනෙහි දමන ලද එක් පැත්තකට විසිරී තිබෙන අත් ඇටය (හත්ථට්ඨිකං), එක් පැත්තකට විසිරී තිබෙන පා ඇටය (පාදට්ඨිකං), එක් දිසාවකට විසිරී තිබෙන කොණ්ඩා ඇටය (ජංසට්ඨිකං), එක් දිසාවකට විසිරී තිබෙන කළවා ඇටය (උගුරට්ඨිකං), එක් දිසාවකට විසිරී තිබෙන කටි ඇටය

(කට්ටිකං), එක් දිසාවකට වැටී තිබෙන පිරි කටුය (පිරිකිකණ්ටකං), එක් දිසාවක විසිරී තිබෙන පාස් කබලය (සීස කටාහං), මේ ලෙස පහවූ ශරීර අංග ඇති විවිධ දිසාවන්හි විසිර ගිය මළ සිරුරක් යම්සේ දකින්නේ නම්, “මගේ මේ සිරුරද මේ ස්වභාවය ඇත්තේය. මෙබඳු වන සුළුය. මේ බව නොඉක්මවිය” යනුවෙන් මේ කය දෙස නුවණින් බලයි.

- ★ මිලඟට හක් ගෙඩියක පාටින් යුතු ඒ ඇටසැකිල්ලෙහි, කැබලි වලට විසිරී තිබෙන මේ ඇටකටු දෑක, මගේ ශරීරයද මේ ධර්ම ස්වභාවයට පත් වන්නේය. මේ ස්වභාවයට පත්වන්නේය. මේ බව නොඉක්මවිය යයි මෙනෙහි කරනවා.
- ★ නැවතත් තැනින් තැන ගොඩ ගසා තිබෙන අවුරුදු කිහිපයක් කල්ගත වූ මළ සිරුරක ඇට කැබලි, හිස් කබල, සමහර කැබලි දූවිලි බවට, කුඩු බවට පත්වී තිබෙන ආකාරය දැක, මාගේ ශරීරයද මේ ධර්ම ස්වභාවයට පත් වන්නේය. මේ ස්වභාවයට පත්වන්නේය. එසේම මේ බව නොඉක්ම විය. අයම්පි බො කායෝ ඵ්වං ධම්මෝ ඵ්වං භාවී ඵ්වං අනතිනොති. මේ ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා, ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ මෙනෙහි කරන විට ‘අස්මිමානය’ සමුග්ඝාතනය වෙනවා. (මුළුමණින්ම බැහැර වෙලා යනවා.

මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ, අභංකාර, මමංකාර, අස්මිමානය මුළුමණින්ම බැහැර වෙලා යනවා. දීර්ඝ සංසාර ගමනේ කාලයක් පුරා මගේය, මමය, ස්ථිර ආත්මයක් ලෙසින් ගත් මමංකාරය, ඒ නිසාම තණ්හාවද, මාන දෘෂ්ටිත්ව හසු වූණු අභංකාරය, ඒ තුළින් හටගත් මේ අස්මිමානය සමුග්ඝාතනය වෙනවා. මුළුමණින්ම බැහැර වෙලා යනවා. ඔබටත් මේ මොහොතින් තරමකින් හෝ මෙනෙහි වෙනවා නම් මේ ටික දැනෙනවද?

මියැදිලා එක් දිනක්, දෙදිනක්, තුන් දිනක්, කල්ගත වූණු ඉදිමුණු, නිල්වන් වූ, සැරව වලින් වැසී ගිය මෘත ශරීරය දැක, තමාගේ ශරීරයද මෙවැනි ස්වභාවයට පත්වන්නේය යනුවෙන් මෙනෙහි කරනව විට අභංකාර, මමංකාර, අස්මිමානය, මගේය, මම වෙමි, ස්ථිර ආත්මයක් යන හැඟීම නැතිවෙලා යනවා. මගේ, මම, ස්ථිරයි යනුවෙන් කුමක් උපදානය කර ගන්නද? කුමක් සිතන්නද? කුමක් අල්ලා ගන්නද? මේ දකින මගේ ශරීරයත් මේ ස්වභාවයට ම පත්වෙනවා. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කරන විට ඉහත සඳහන් කළ අභංකාර, මමංකාර, අස්මිමානය බැහැර වෙලා යනවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සඳහන් කළා, ස්වාමීනි, මේ ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරන විට අස්මිමානය මුළුමණින්ම බැහැර වී යනවා, නැතිවෙලා යනවා.

05. පස්වෙනි අනුස්සතිට්ඨානය

චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී මෙනෙහි කරමින් වාසය කරනවා. විතක්ක විචාර, ප්‍රීති, සුඛ අවසානයේදී තෘතීය ධ්‍යානයට පැමිණෙන විට කාය විචේකයත් සමඟ ‘සුඛ’ තිබුණා. චතුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණෙන විට ඒ සුඛයත් ප්‍රභාණය කර, සොම්නස්, දොම්නස් සියල්ලගෙන්ම බැහැරවූ ඒ ධ්‍යාන සුවය විදිමින් කල්ගත කරනවා. ස්වාමීනී, මෙය පස්වැනි අනුස්සතිට්ඨානයයි.

අප්‍රමාණ ධාතුන් හි ප්‍රතිවේධයන් ඇති කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. අප්‍රමාණ වූ ධාතු කොටස් වල අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මෙනෙහි කරමින් ඒවා මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, ස්ථිර ආත්මයක් නොවේ යනුවෙන් විදර්ශනාව පුරුදු කරමින් අත්හැරීම දකින්න, අත්හැරීම පුරුදු කරන්න, මෙනෙහි කරන්න. මේ අවස්ථාව රහත් වෙලා නැහැ. මුළුමණින්ම අත්හැරලා නැහැ. නමුත් ඒවා මෙනෙහි කරන්න හොඳ අවස්ථාවක්. මගේය, මමය, ස්ථිර ආත්මයක් යනුවෙන් සිතා රාග - දෝෂ - මෝහ හට ගැනීම බලවත් ලෙස යටපත් කරගෙන චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් අනේකවිධ ධාතුන් ප්‍රතිවේද කරන්න. මෙනෙහි කරන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

ස්වාමීනී, මේ අනුස්සතිට්ඨාන පහ තමා සඳහන් කළේ යයි බුදුරජාණන් වහන්සේට, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, සතුටුයි ආනන්ද සතුටුයි. මේ හයවෙනි, ධර්ම කොට්ඨාශයත් එයට එකතු කරන්න. එයයි මා සූත්‍ර දේශනාව මුලදී සඳහන් කළ ධර්ම කොට්ඨාශය.

- ඉධානපු භික්ඛු සතො ව අභිකකමති
- සතො ව පටිකකමති සතොව තිට්ඨති
- සතොව නිසීදුති සතොව සෙය්‍යංකපෙපති
- සතො ව කමමං අධිට්ඨාති
- ඉධං ආනපු අනුස්සතිට්ඨානං
- ඵ්වං භාවිතං ඵ්වං බහුලිකතං සති
- සම්පජ්ඣාදාය සංවජාති තී

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සයවෙනි අනුස්සතිට්ඨානය දේශනා කරනවා,

06. හයවෙනි (ඡ) අනුස්සතිට්ඨානය

ආනන්ද යම් හික්ෂුවක් ඉදිරියට ගමන් කරන විට සතොච අභික්කමති, ආපසු හැරී එන විට සතොච පටික්කමති සතියෙන් (මනා සිතියෙන්) යුක්තවද ගමන් කරනවා. මේ ශරීරය මම, මගේ කියා අල්ලාගෙන හිටියට මට අයිති නැහැ. මේ පවතින්නේ නාම - රූප ධර්මයන් ගෙන් හටගත් ශරීරයකි. ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය සිදු කළාට ඒ අවස්ථාවේදී කල්පනා කරන්නේ මේ ශරීරය මගේ නොවෙයි. පතිස්සතිමඤ්ඤාය, ඤාණාමඤ්ඤාය යනුවෙන් සඳහන් කළේ එය අවබෝධ වන නුවණ පහළ වීම දක්වාම අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය ඔස්සේ බලවත්වූ සිතියයි වඩන්නේ.

අභිස්සිතොච විහරති, නච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති - මේ ශරීරය දෙස බලා හටගත් හැම දෙයක්ම නැතිවෙලා යනවා. එසේ නොවන දෙයක් හටගන්නේ නැහැ, යනුවෙන් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. මගේය, මමය ස්ථිරයි යනුවෙන් කිසිවක් උපාදානය කරගන්නේ නැහැ. මේ ආකාරයට නුවණින් දෑක තණහා, මදමාන, දෘෂ්ඨිගෙන් බැහැර වෙනවා. සත්‍ය ලෝකයේ කිසිවක් ආත්මායනය කරන්නේ නැහැ. මගේ යනුවෙන් උපාදානය කරගන්නේ නැහැ. අභික්කමති යනුවෙන් ඉදිරියට යනවිට සිතියෙන්, සම්පන්නයෙන් ගමන් කරනවා, පටික්කමති යනුවෙන් පිටුපසට හැරී එනවිට සිතියෙන් ගමන් කරනවා. සිටගෙන සිටින විට සිතියෙන් යුක්තව සිටගෙන සිටිනවා. හිදගන්නා විට සිතියෙන් යුක්තව හිදගෙන සිටිනවා. සැතපී සිටින විට, නිදන ඉරියව්වේදී, හාන්සි වී සිටින විට මනාව සිතිය පවත්වනවා. කම්මට අදිට්ඨාති - සිතියෙන් යුතුව කම්ම අධිෂ්ඨාන කරනවා. කර්මාන්ත අධිෂ්ඨාන කරනවා. මෙහිදී කර්මාන්ත යනුවෙන් අදහස් කළේ ව්‍යාපාර, රැකියාව නොවේ. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන කටයුතු එනම් ශරීරය පිරිසිදු කරනවා, වස්ත්‍රයෙන් සැරසෙනවා, ගේ දොර පිරිසිදු කරනවා ආදී කටයුතුයි. ඒ අවස්ථාවෙන් මනා සිතියෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා. එවිට සති සම්පජ්ඣ්ඤාය දියුණු වෙනවා. ඒ මොහොතෙහි සිතිය පිහිටුවා ගන්න මනාව අවස්ථාව සැලසෙනවා. අනුස්සතිට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව මින් අවසන් වෙනවා.

ඉතාම උතුම් ධර්ම කොට්ඨාශයක් මෙහි ගැබ්වී තිබෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් ඔබට මෙතෙහි කරන්න පුළුවනි නම් උතුම් වූ වතුරායථි සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය දක්වාම දියුණු කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

මෙහි සාරාංශය ගතහොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ උදායී තෙරුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කළේ, අනුස්සතිට්ඨාන කවරෙක්ද? කීයක් තිබෙනවාද? (මෙතෙහි කළ යුතු තැන් මොනවාද? ආකාර මොනවාද?) උදායී තෙරුන් වහන්සේ පිළිතුරු

දුන්නේ, පෙර හවය ගැන හිතනවා යනුවෙනි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කළා, පිළිතුර එය නොවෙයි යන වග.

ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් එය ප්‍රශ්න කළා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අනුව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉගෙන ගත්ත ධර්මය මුළුමණින්ම අවබෝධ කර නොගත්තත්, වටහා ගත් පමණින් උන්වහන්සේ පැහැදිලි කළා. ආනන්ද හාමුදුරුවෝ මේ වනවිට සෝවාන් ඵලයට පමණයි පැමිණ තිබුණේ. ආයථි මාර්ගයට ඇතුළත් වෙලා නමුත් කෙළවර කර නැහැ. නැවත ආපස්සට නොඑන ආකාරයෙන්, සතර අපායකට නොවැටෙනා ආකාරයෙන් හව හතකට වඩා කාම ලෝකයට නොපැමිණෙන ආකාරයෙන් උන්වහන්සේ ඒ මාර්ගයට ඇතුළත් වී සිටින්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතුටු වී ප්‍රශංසා කර හයවෙනි අනුස්සතිට්ඨානය එකතු කළා.

ඉදිරියට ගමන් කළත්, පිටුපසට ගමන් කළත්, සිටගෙන සිටියත්, වාඩිවෙලා සිටියත්, සයනය කළත්, කර්මාන්ත අධිෂ්ඨාන කළත්, එදිනෙදා කරන කටයුතු වල නිරත වූවත්, මේ හැම අවස්ථාවකදීම සති සම්පජ්ඣ්ඤායෙන් කටයුතු කරන්න. ඒවිට මනාව සිතිය වැඩෙනවා. ඒ සතිය පුරුදු කිරීම අවශ්‍යයි. මෙය සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම වල පළමු කරුණයි.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාවේදී සම්පජ්ඣ්ඤා භාවනාව සිහි කරමු.

අභික්කන්තේ පටික්කන්තේ සම්පජානාකාරී හෝති
අලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානාකාරී හෝති
සම්මිඤ්ඤිතේ පසාරිතේ සම්පජානාකාරී හෝති
සංඝාරිපත්ත විචර ධාරණේ සම්පජානාකාරී හෝති
අසිතේ පිතේ බායිතේ සායිතේ සම්පජානාකාරී හෝති
උච්චාර පස්සාව කම්මේ සම්පජානාකාරී හෝති
ගතේ ධීතේ නිසිතේ සුත්තේ ජාගරිතේ
භාසිතේ තුණ්හිභාවේ සම්පජානාකාරී හෝති

ඉදිරියට යාමෙහිද ආපසු ඒමෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

ඉදිරිය බැලීමෙහිද අවට බැලීමෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

අත්පා හැකිලීමෙහිද දිගු කිරීමෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

දෙපට සිවුරු, පාත්‍රා, තනිපට සිවුරු දැරීමෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

අනුභව කිරීමෙහිද, පානය කිරීමෙහිද කැමෙහිද රස බැලීමෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

වැසිකිළි කැසිකිළි පරිහරණයෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

යාමෙහිද සිටීමෙහිද හිඳීමෙහිද නිඳීමෙහිද නිඳි වැරීමෙහිද කපා කිරීමෙහිද නිශ්ශබ්දව සිටීමෙහිද සතියෙන් යුතුව පවත්වන්නේ වෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ, උදායී ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළා, 'මෝස පුරුෂ, සමථ විදර්ශනා සමාධි විදර්ශනාව මනාව වඩන්නේ නැතිවයි වාසය කරන්නේ. මෙය අපට ගලපා ගතහොත් අපත් මේ සමථ විදර්ශනාව දියුණු කරගෙන නිරන්තරයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ධර්ම මාර්ගයේ සැනසිල්ලක් ලබන්න පුළුවන්. මේ අනුස්සතිට්ඨාන හය නිරන්තරයෙන් සිහි කරන්න.

බොහෝ පින්වතුන්ට තිබෙන ගැටළුවක් තමා ටීනමිද්ධය. ඒනිසා ටීනමිද්ධය ඇතිවෙනවා නම් ආලෝක සංඥාව ඉතා හොඳින් මෙනෙහි කරන්න. හතර අතින් සෑම අන්ධකාරය තිබෙන රාත්‍රී කාලයක බලවත් වූ විදුලි පන්දමක් දැල්වූ විට මතු වන ආලෝකය මෙන් ආලෝක සංඥාව හිතෙන් මෙනෙහි කරන්න. එය හිතට බලවත් වූ ශක්තියක් ඇති කරනවා. එවිට මනස ප්‍රාණවත් වී ඔබට නිද්‍රාව දුරුකර ගන්න පුළුවනි. දහවල් කාලයේ නම් රාත්‍රීය උදාවෙලා, උදාවූ රාත්‍රීයෙහි ආලෝක සංඥාව මතු වෙලා පෙනෙනවා වගේ මෙනෙහි කරනවා. රාත්‍රීයේ නම් දහවල් කාලය මෙන් ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරනවා. එවිට ටීනමිද්ධය බැහැරවී සිත ප්‍රාණවත් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

සප්ප්‍රභාෂ්වර චිත්තය වැඩෙනවා කියලා ධර්මයේ පැහැදිලි කළේ මේ ආලෝක සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන්, දිවැස් සහිත නුවණ පහළ කරගන්න ඕහාෂ චිත්තය ඇතිවෙන්න ශක්තිය ලැබෙනවා. ඒනිසා ඔබ හැම කෙනෙක්ම ඒ කර්මස්ථානය වඩලා බලන්න. සැහැල්ලු ආභාරයක් මෙන්ම නිද්‍රාවට හේතුවන පරිසරය සකස් නොකර දෙන්න පුළුවන් තරම් උත්සාහ ගන්න. බලවත් වූ නිද්‍රාවක් දූනෙනවා නම් ඉරියව් මාරු කිරීම අවශ්‍යයි. වාඩිවී සිටින්නේ නම් සන්සුන්ව නැගිට ඒ ඉරියව්ව මෙනෙහි කර, සක්මන් කිරීමෙන් නිද්‍රාව නැති කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

මේ ඔස්සේ ගමන් කිරීමෙන් අපට භාවනාවෙන් දියුණුවක් ලබාගන්න අවස්ථාවක් සැලසේවි. පඤ්ච නීවරණ ධර්ම බැහැර කරගන්න, තුනී කරගන්න, ඒ සඳහා වියඊත්, උත්සාහයත්, අධිෂ්ඨානයත් ඇති කරගන්න.

පින්වත් ඔබ හැම නිදුක් වේවා! නිරෝගී වේවා! සුවපත් වේවා! දුක් කරදර බාධක නොම වී ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපත්ති මගෙහි ඔබ හැමදෙනාම සැනසී, උතුම් වතුරායී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවායි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න කැමතියි.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

පුතනමංස සූත්‍රය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“වතාරො මේ භික්ඛවේ, ආභාරා භූතානංවා
සත්තානං වා ධීනියා සමභවේසීනං වා
අනුගහභාය, කතමෙ වතාරො
කබලිකාරො ආභාරො ඕළාරකො වා
සුඛමො වා, ඵසො දුතියො
මනොසකද්වේතනා තනියා, විකඤ්ඤාණං චතුප්ථං
ඉමෙ ඛො භික්ඛවේ, වතාරො ආභාරා
භූතානං වා සත්තානං ධීනියා
සමභවේසීනංවා අනුගහභාය.”

“මහණෙනි, ඉපදුණු සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්ම පිණිස ද ඉපදීම සොයන සත්ත්වයන්ට අනුග්‍රහය පිණිස ද මේ ආභාර සතරෙකි. ඒ සතර කුමක්ද? ඝන වූ හෝ සියුම් වූ හෝ කබලිකාර ආභාරය, දෙවෙනි වූ සාර්ථකභාරය, තෙවැනි වූ මනෝසකද්වේතනාභාරයයි. සිවුවැනි වූ විකද්ඤාණාභාරයයි, මහණෙනි, මේ සිවු ආභාර උපන් සත්ත්වයන් ගේ පැවැත්ම පිණිසත්, ඉපදීම සොයන්නට අනුග්‍රහ පිණිසත් වේ.”

කාරුණික පින්වතුනි,

අද සිදුකළ භාවනාවට අනුරූපවයි මේ සූත්‍ර දේශනාව පැහැදිලි කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ. අවබෝධයෙන් යුතුව සිත කුසල් අරමුණක

පවත්වාගෙන් භාවනාව පුරුදු කළා නම්, අනිච්ච, දුක්ඛ අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ මෙනෙහි කරමින්, නාම - රූප ධර්මයන්ගේ වෙනස දකින්න පුළුවනි. මේ වෙනස විදර්ශනාවයි. විශේෂයෙන් දැකීමයි. (වි-පස්සනා)

මෙපමණ කාලයක් දීඝී වූ සංසාර ගමනෙහි මගේ, මමය, සරීරය යන ලෙසින් රැගෙන පැමිණියා. හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා බැලුවත්, පාදාන්තයේ පටන් හිස දක්වා ගලපා බැලුවත්, (මේ කෙස් ගසක් වත් මගේ නොවන බව, එක් රෝම කූපයක් වත් මගේ නොවන බව), සියුම් ව නාමය ගැන, හිත ගැන, විදීම ගැන භාවනාවේදී ඔබට අත්දැකීමක් ලැබුණා නම් අවබෝධ වෙන්නට ඕන.

යම් සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා ම එය සුඛ වශයෙන් ලැබුවත්, (සංඥාව හදුනාගත්තේ සුඛ වශයෙන්) එය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ මෙනෙහි කරන විට, ‘මම’ යනුවෙන් හදුනා ගත්ත ආකාරය අනුවයි එය සුඛ කියලා හිතුවේ, ඒ හිතෙහි හටගත් රූපය, සැපයී, සුඛයී කියලා දැනුණා. නමුත් ඒ රූපය පණ ඇති වුවත්, නැති වුවත් පයවි, ආපො, තෙජො, වායො හතරින් හැදුණු දෙයකි. ඇස් දෙක ඇරගෙන හිටියානම්, වක්ඛු ආයතනයෙන් දකින්න ලැබෙන්නේ (අරමුණු ගන්න වෙන්නේ) ඇසත්, පයවි, ආපො, තෙජො, වායො යන හතර ප්‍රත්‍ය කරගෙන හැදුණ නිසා අරමුණු වුණු රූපයත්, උප්පාද, හංග ලෙසින් හටගෙන නැතිවෙලා යනවා. හිතේ ඇතිවූ සිතුවිල්ල පවා සුඛ ලෙසින් දැනුණත් එය දුකකින් කෙළවර වෙනවා.

‘හා දුකඩා සබ්බසො සුඛා.... අහෝ සියළු සැප දුකින් කෙළවර වේ.’

මේ සුඛ කියලා හදුනාගත්තත් එයත් දුකක්. ඒ බව නොපෙනී යනවා. මගේ සිතේ හටගත්තේ සැබෑ ලෝකයේ රූපයක් නම්, සැබෑ ලෝකයේ අරමුණක් නම්, ඒ සැබෑ ලෝකයෙහි තිබුණු වස්තුව වුනත් හට ගත්ත වගේ ම නැතිවෙලා යනවා. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත, ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ මා මෙය මෙනෙහි කළ යුතුයි. හටගත් දේ අත් හැරෙනවා, නැතිවෙනවා යනුවෙන් දකින්න හිත පුරුදු කරන්න ඕන. එසේ නම් කිසිවක් මගේ නොවේ. ඉපදුණු හැම කෙනෙක්ම ඉපදුණා වගේ ම මියැදෙනවා. කිසිවක් අයිති නැහැ. ස්ථිර නැහැ. සදාකාලික නැහැ. මගේ කියා සිතූ කිසිවක් මගේ නොවන බව පරමාර්ථයෙන් දකින්න පුළුවනි.

මෙතැන පටන් මේ අනුශාසනා කළ කරුණු උපකාර කරගෙන මේ දේශනාව අවබෝධ කරගන්න අපි උත්සාහ කරමු.

අද මාතෘකා කරනු ලැබුවේ සංයුක්ත නිකායේ අභිසමය සංයුක්තයේ සඳහන් පුතනමංස සූත්‍රයේ අඩංගු ධර්ම කොට්ඨාශයකි.

පුතනමංස - මෙය දරුවකුගේ මාංශය ගැන කියැවෙන දේශනාවකි.

මහණෙනි, හික්කු, හික්කුණි, උපාසක, උපාසිකා නම් වූ සිවු පිරිසටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ,

චනතාරො මේ හිකඛවේ ආභාරා - සතර ආකාරයක ආහාරයක් තිබෙනවා.

භුතානං වා, සතතානං වා ධීනියා සමභවේසීනං වා අනුග්ගහාය

උපන් සියළු සත්ත්වයන්ට පැවත්ම පිණිසද, උපතක් සොයන අයට, උපතක් සොයාගෙන එන්න සූදානම් වන අයට, අනුග්‍රහ පිණිස එනම් ශරීරය පවත්වන්න, ජීවිතය පවත්වන්න, ආහාර තිබෙනවා.

කතමේ චන්තාරො - මොනවාද මේ සතර ආහාරය?

01. කඛලිකාරො ආහාරො

ඕලාරිකොවා, සුබ්‍රමො වා (සාමාන්‍ය ජීවිතයේ භාවිතා වන විකලා, හපලා කන ආහාර) - රළු හෝ සියුම්, ඕලාරික හෝ සුබ්‍රම අප ගන්නා සාමාන්‍ය ආහාර.

02. සපඨාහාරං (එස්සො)

- චක්ඛු සමපසාපා
- සෝත සමපසාපා
- සාණා සමපසාපා
- පිච්භා සමපසාපා
- කාය සමපසාපා
- මනො සමපසාපා

චක්ඛුව පටිච්ච රූපෙ උපපජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං නින්නං සංගති එස්සො. එසා පච්චයා වේදනා. වේදනා පච්චයා තණ්හා.

චක්ඛු සමපසාපා :-

ඇහේ රූපය හටගන්නා විට චක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. තිණ්ණං සංගති එස්සො - ඇසයි, රූපයයි, චක්ඛු විඤ්ඤාණයයි යන තුනේ එකතුව නිසා සපර්ශය (එසා) හට ගන්නවා. ඇසයි, රූපයයි ඇති තැන සපර්ශයක් හට ගන්න චක්ඛු විඤ්ඤාණයට අවසථාවක් හදලා දෙනවා. චක්ඛු සමපසාපා යනුවෙන් හැඳින්වූයේ එයයි.

සෝත සමපසාපා :-

කණයි, ශබ්දයයි ඇති තැන මේ සපර්ශය නිසා සෝත විඤ්ඤාණයට අවසථාවක් සලසා දෙනවා. එනම් සෝත විඤ්ඤාණය විසින් ශබ්දය ස්පර්ශ කිරීම හෙවත් ගැටීමයි.

සාණා සමපසාපා :-

නාසයයි, ආඝ්‍රාණයයි ඇති තැන සපර්ශය නිසා සාණා විඤ්ඤාණයට අවසථාව සලසා දෙනවා. එනම් සාණ විඤ්ඤාණය විසින් ආඝ්‍රාණය ස්පර්ශ කිරීම හෙවත් ගැටීමයි.

පිච්භා සමපසාපා :-

දිවයි, රසයයි, ජීවිතා විඤ්ඤාණයයි නිසා සපර්ශය හට ගන්නවා. එය පිච්භා විඤ්ඤාණය විසින් රසය ස්පර්ශ කිරීම හෙවත් ගැටීමයි.

කාය සමපසාපා :-

කයයි, සපඨයයි, කාය විඤ්ඤාණයයි නිසා සපඨය හටගන්නවා එය කාය විඤ්ඤාණය විසින් පහසුව ස්පර්ශ කිරීම හෙවත් ගැටීමයි.

මනො සමපසාපා :-

මනසයි, සිතුවිලියි, මනො විඤ්ඤාණයයි සපඨී විමෙන් මනෝ විඤ්ඤාණය විසින් සිතුවිලි ස්පර්ශ කිරීම හෙවත් ගැටීමයි.

එස්ස යනු සපර්ශයයි. සම්බන්ධයක් ඇති කර දීමයි ඉන් සිදුකරන්නේ.

- ඇසෙන් - රූපය සාධී කරනවා.
- කණෙන් - ශබ්දය සාධී කරනවා.
- නාසයෙන් - ආක්‍රාණය සාධී කරනවා.
- දිවෙන් - රසය සාධී කරනවා.
- කයෙන් - පහස සාධී කරනවා.
- සිතෙන් - ධර්ම (සිතුවිලි) සාධී කරනවා.
- මේ සාධීය හෙවත් එස්සය ආහාරයකි.

03. මනෝසංකද්වේනනා ආහාර

ප්‍රධාන වශයෙන් මනසේ ඇතිවන චේතනා වලට සිතුවිලි එකතු වෙනවා. (සංචේතනා - චේතනා+සං) චිත්ත චෛතසික පවා මෙයට එකතු වෙනවා. එක සිතක් තවත් සිත් පෙළකට, චිත්ත විචි වලට අවසථාව සලසා දෙනවා. සිත් පෙළක් හට ගන්නවා යනු චිත්ත චෛතසික පෙළක් හට ගන්නවා යන අදහසයි. මේ ආකාරයටයි ජවන් සිත් හට ගන්නේ. එකකට - එකක්, කුසල් හෝ අකුසල් මේ හැම අවසථාවක දී ම ඝෂණයක්, ඝෂණයක් පාසා මේ විචියේ සිත් පරම්පරාවක් හට ගන්නවා. ජවන් සිත් යනුවෙන් පළමු අවසථාවේදී මේවා බෙදා දක්වනවා.

- ★ සම්පට්ච්ඡන
- ★ සන්තීරණ
- ★ වොතට්පන

සම්පට්ච්ඡන :-

- ඇසෙන් රූපයක් දුටු විට එය පිළිගන්නවා.
- කණෙන් ශබ්දයක් ඇසුණු විට එය පිළිගන්නවා.
- නාසයෙන් ආක්‍රාණයක් ලබන විට එය පිළිගන්නවා.
- දිවෙන් රසයක් ලබන විට එය පිළිගන්නවා.
- කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබන විට පිළිගන්නවා.
- සිතෙන් සිතුවිලි හටගන්නා විට පිළිගන්නවා.

මේ පිළිගැනීම සුඛය, හොඳයි (ඇලීම) යනුවෙන් පිළිගැනීම පමණක්ම නොවෙයි, ගැටීමක් ලෙසටත් පිළිගන්න පුළුවනි. පිළිගන්න නිසයි, ගැටීමක් ලෙසින් ගැටෙන්නේ. එසේ නැත්නම් ගැටුමක් වෙන්නේ නැහැ. ඇසෙන් රූපය දුටු වෙලාවේ අත් හැරියා නම් අරමුණු ලැබුණු විටදී, ඇලීමක්, ගැටීමක් ඇතිවෙන්න විදියක් නැහැ. ගැටුමකට මුල හැදෙන්න (ආරම්භ වෙන්න) නම් පිළිගන්න ඕනැ. ඒ පිළිගැනීමත් සමග මම මුල් කරගෙනයි පටිසය ඇතිවෙන්නේ.

ඇසින් දුටු රූපය මට බාධාවක්, මට කරදරයක්, අමනාපයි මේ ආදියෙන් ඇතිවන්නේ ගැටුමකට ඇරඹුමකි. ගැටුම යනු පටිසයකට ආරම්භයක් සාදා දීමයි. එමෙන්ම සිතින් පිළිඅරගෙන සිත මධ්‍යස්ථවත් පවත්වා ගන්නට පුළුවනි.

සන්තීරණ :-

සම්පට්ච්ඡන්තය විසින් පිළිගන්නා ලද රූපාදි අරමුණු පරීක්ෂා කිරීම. අභාවිත සිතක මගේය, මමය, ස්ථිරයි ලෙසින් හෝ භාවිත සිතක, (සමාධි සිතක) මගේ නොවෙයි, මම නොවෙයි, සථිර ආත්මයක් නොවෙයි යන හැඟීමෙන් සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ වශයෙන් තීරණය කරන්න පටන් ගන්නවා.

නමුත් සාමාන්‍ය වශයෙන් මෙය අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන සිතක් සමගින් මෙය ගළපන්නේ එය මගේ, එය පිළිගන්නවා, එසේ නැත්නම් මට ඕනේ නැහැ. අමනාපයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. (මෙය සමාහිත හිතක ඇතිවන මගේ නොවේ යන හැඟීම නොවේ.)

අරියානං දස්සාවි, අරිය ධර්මමස්ස කෝචිද්දෝ, අරියධර්මමේ සුචිනිතෝ, මේ භාවිත හිත, (සමාහිත හිත) පවතින ආකාරයයි. මේ සිතෙන් අත්හරින්නේ පටිසයක් ඇති කර ගන්නේ නැතිවයි.

නමුත් අරියානං අදස්සාවි, අරියධර්මමස්ස අකෝචිද්දෝ, අරියධර්මමේ අචිනිතෝ මේ හිත ආර්ය ධර්මයන් පුරුදු නොකරන ලද, කුසලයෙහි දක්ෂතාවයක් නැති, ආර්ය ධර්මයෙහි අකීකරු, අවිනීත සිත ගැටුමකිනුයි අත්හරින්න හදන්නේ. (මම කැමති නැහැ, ඒක දකින කොට ම මට හොඳටම තරහා ගියා. මේ ලොකු ගැටුමකට ඇරඹුමයි.) මේ අවස්ථාවත් භයානක තැන්ය.

භාවිත, සමාහිත හිත අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත, ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ හොඳින් පුරුදු කර ඇති නිසා, මේ ඇහැ මගේ නොවෙයි, මම නොවෙයි, ස්ථිර නොවෙයි, ඒ රූපයත් මට නොවෙයි, මගේ නොවෙයි, ගැටෙන්න දෙයක්

නැහැ. ඇලෙන්න දෙයක් නැහැ. ඇලීම්, ගැටීම් නැ කිව්වේ එතනයි. එවිට මුළාවක් බැහැර වී යනවා. අනෙක් සෑම අවස්ථාවකදීම තීරණය කරනවා. එය සන්නිර්ණයයි. අග්‍රතවත් සිත තීරණය කරන්නේ මගේ, එසේ නැත්නම් මගේ නොවේ. මේ ආකාරයට පත් වී, සමාහිත හිතක් නොවුනොත් ඇලීමකට ගැටීමකට අවස්ථාවක් ඇති කර ගන්නවා.

වොත්ට්පන :-

වොත්ට්පන නම් තීරණයක් හිතට දෙනවා. වොත්ට්පන අවස්ථාවේ තීරණයක් හිතේ පදිංචි කර ගන්නවා.)ඒක මගේමයි, ඒ රූපයට මම කැමතියි, ඒ රූපයමයි මගේ සිතේ ඇදීලා තිබෙන්නේ. එයම තමයි සොයාගෙන ආවේ. මෙසේ ඒ රූපය ආත්මවත් කොට ආත්මය රූපවත් කොට හිතනවා.

සමහර ඇත්තෝ දරුවෝ ගැන කථා කරනවා. සම්මුතියේදී පවසනවා, “දරුවනේ නුඹලා තමයි මට නුඹලා නැති වුණොත් මට ඉඳලා වැඩක් නැහැ. මට ජීවිතයක් නැහැ.” නමුත්, ධර්මයේදී පරමාර්ථයට ළං කර සිතා බැලූ විට, මේ දරුවෝ වෙනුවෙන් කොපමණ කාලයක් සංසාරයේ හඬන්න ඇත්ද? මේ සඳහන් කරන්නේ මේ ජීවිතයේ දරුවෝ ඉවත් කරන්න යන අදහස නොවේ. නමුත්, පරමාර්ථය නොදැක්කොත් ඇතිවන ස්වභාවයයි. මේ ජීවිතයේ දරුවෝ වෙනුවෙන් හඬන්නේ ඊළඟ හවයේ මේ දරුවෝ එතවද? සමහර විට මේ දරුවෝ කෙරේ ආශාවෙන් මැරීලා ගිහින් ප්‍රේත විෂයෙහි උපදින්න පුළුවනි.

මෙසේ හැමදාම මේ දරුවෝ මගේ. නුඹලා නැතුව බැහැ කිය - කියා ඉඳලා සතර අපායෙ උපත ලද හොත්, කණ කැස්බෑවා විය සිදුරෙන් අහස බලනවා සේ අපහසුවෙන් ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් නැති කර ගෙන අත්තයටම වැටෙන නිසයි මේ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න යයි ආරාධනා කරන්නේ.

ඔබ ධර්මානුකූලව මෙනෙහි කරන විට, පුහුණු කරන විට ඔබට දූනෙයි සම්මුතියේදී මේ දරුවෝ වුවත් මගේ වුණාට, පරමාර්ථයේදී මගේ නොවෙයි. මම වත් මට අහිමි කොට, දරුවන් කොහොමද මට හිමිවන්නේ? මේ ඇසුවත් හිමි නැති මට මේ රූපය කොහොමද මගේ වන්නේ? මේ විදියට අපට ගැඹුරින් ම දකින්න පුළුවනි.

කෙටියෙන් සඳහන් කළොත්, රාග, දෝස, මෝහයන්ට හසුව අරමුණු උපාදානයෙන් සිතෙහි තැන්පත් කර ගැනීම හෝ නිමිති, ව්‍යඤ්ජන වශයෙන් නොගෙන අත්හැරීමයි. එනම් අකුසල් මඟකට හෝ කුසල් මඟට අවස්ථාව සැලසීමයි.

මේ සිව් ආහාරය උපන් සත්ත්වයන් ගේ පැවැත්ම පිණිසත්, ඉපදීම සොයන්නන්ට (සම්භවේසී) අනුග්‍රහ පිණිසත් වේ. මෙය ගන්ධබ්බ අවස්ථාවක් නොවේ. බොහෝ දෙනෙකුට මෙය ගැටළුවක්. වුනි චිත්තයයි, පටිසන්ධි චිත්තයයි අතර උපතක් නොවන සෙවීමක් තිබෙනවාද? මෙය ගන්ධබ්බ ලෙසින් ගැඹුරු ධර්මයේදී ප්‍රශ්න කරනවා. ඔබට වැටහෙන ආකාරයට නම්, කෙනෙක් මියැදුණාට පසු තව තැනක උපතක් ලබන්න පෙර උඩ පාවෙමින් තිබෙනවාද? වර්තමානයේ හත් දවසේ පිංකම් සමඟ බොහෝ දෙනෙක් එය හිතනවා. නමුත් අදහස එය නොවේ.

වුනියත්, උපතත් අතර තවත් තැනක් තිබේ නම් එය උපතක් මිස ගන්ධබ්බ අවස්ථාවක් නොවේ. මෙහිදී සම්භවේසීවා යනු ඒ අවස්ථාවයි. අපි හිතමු, බෝධි සත්ත්ව උතුමෝ හෝ යම් කෙනෙක් කුසල - ධර්ම සිදු කර තිබෙනවා නම් සුගතිය කැමති විය යුතුයි. අකුසල ධර්ම වඩන අය දුගතිය කැමති විය යුතුයි. ඒ තමා බොහෝ සුත්‍ර ධර්මයන්හි අවසානයේ ඇති නිගමනය වන්නේ. නිවනට මත්තෙන් සුගතියක් සොයනවා නම් එය සම්භවේසී සුගතියක්. දෙව්වරුන්ගේ දිව්‍ය ආත්මය පිරිහී යනවිට ඔවුන්ට දූනෙනවා, මල් - මාලා පරවෙන්නට පටන් ගන්නවා. ශාරීරික වෙනස්වීම් ඇතිවෙනවා. දුර්වර්ණ වෙනවා. රශ්මිය අඩු වේගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. මේ ආකාරයට ඔවුන් එතනින් වුන වෙනත් අවස්ථාව ළං වන විට උපතක් සොයන්න පටන් ගන්නවා. (දෙවියන් ගැන සඳහන් කරන විට අප සඳහන් කරන්නේ ‘වුන’ වෙනවා යනුවෙනි.) සම්භවේසී යන වචනයට තවත් අරුතක් නම් දළඹුවා හෝ බිත්තරය හෝ නොබිඳෙන තුරු උපත සොයමින් ඒ තුළ සිටින සත්වයා යනුවෙනි.

තෘෂ්ණාවට බැඳී සිටින සත්ත්වයා විසින් සතර ආකාරයක ආහාර ලබමින් නැවත නැවතත් තෘෂ්ණාව වඩවමින් සසරෙහි පවතින ආකාරය, නිදසුන් සහිතව මේ සූත්‍ර දේශනාවෙහි මැනවින් විස්තර කර තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍ර දේශනාව පැහැදිලි කරමින්, මහණෙනි, කබලිංකාර ආහාරය දැකගත යුත්තේ කෙසේද? නිදසුනක් දක්වමින්, යම් සේ ස්වාමී භාර්යා දෙදෙනෙක් සවල්ප වූ මාර්ග උපකරණ ගෙන කාන්තාර මාර්ගයකට ඇතුළුවූයේ ද, එමෙන් ම ඔවුන්ට ප්‍රියමනාප වූ එක් පුතෙක් ද වන්නේය. එම කාන්තාර මාර්ගයට ඇතුළු වූ ඒ ස්වාමී භාග්‍යවතුන්ගේ ස්වල්ප වූ මාර්ගෝපකරණ නිමාවට යන්නේය. ඔවුන් විසින් තරණය නොකරන ලද කාන්තාර මඟෙහි ඉතිරි කොටසක් ද වන්නේය.

මහණෙනි, එකල්හි ඒ ස්වාමී භාය්‍යාවන්ට මෙබඳු අදහසක් වන්නේය. 'අපගේ මද වූ මාර්ගෝපකරණ අවසන් වූයේය. තරණය නොකරන ලද කාන්තාරයෙහි ඉතිරි කොටසක් ද ඇත. අපි ප්‍රිය මනාප වූ එකම පුතා නසා ඒ පුතාගේ සන මසුන්, කටු මසුන් වෙන් කොට, පුතු මස් කමින් අප දෙදෙනා ඉතිරි කාන්තාර මාර්ගයේ තරණය කරන්නේ නම් යහපත්ය. එවිට අපි සියළු දෙනාම නොවැනසෙන්නෙමු. මේ ස්වාමී - භාය්‍යා සිතන ආකාරයයි.

මෙතන ද අප පැහැදිලි කරගමු, සම්මුතිය තුළ ගුණවත්ත අම්මා. කෙනෙක් අප්පච්චි කෙනෙක් තම දරුවාට මොන තරම් ලෙන්ගතු ද? මේ දෙන්නා කාන්තාරයට ආවා. මාර්ගෝපකරණ (ආහාර - පාන) අවසන් වුණා. නමුත් තව ඉදිරියට යන්න තිබෙනවා.

මේ සූත්‍ර දේශනාව විග්‍රහ කර බලන විට, මේ ආහාර කිසිවක් නැති නිසා මේ තිදෙනා මියැදෙන්න ඕන. ආපසු යන්න කාලයකුත් නැහැ. ආහාර තිබෙන තැනකට යාමට ඉදිරියට යන්නත් බැහැ. කාන්තාරයෙහි තුන්දෙනාම මියැදෙනවා. සම්මුතිය තුළ යහපත්ව ගැලපෙන දෙයක් නොවේ. නමුත් සූත්‍ර දේශනා හා ධර්මය දකින්නයි මේ සදහන් කරන්නේ.

මේ අයගේ සිත තුළ හටගන්න ඇති, අපි තුන්දෙනාම නැති වෙනවද? එසේ නැත්නම් දරුවා නසා ආහාරයට ගෙන කාන්තාරයෙන් එතෙර වී නැවත දරුවෙක් හදාගන්නවද යන බව. මේ තමා පෘථග්ජන සිත. ආශාවන්ට ඉඩ දෙන විට අප ටිකෙන් ටික එයට ළංවෙනවා.

ආශාවන්ට ළංවූ විට සත්ත්වයන් විසින් කරනු ලබන දේ, සත්ත්වයන් විසින් සිතන දේ, සිතන ආකාරය, මේ ජීවත් වීම පිණිසයි. මොන තරම් මගේ මගේ යයි කිවූ දරුවා පවා දෙවනි වුණා. තමන් (මම) වෙනුවෙන්. මෙම කොටස සූත්‍රයේ සදහන් නොවුණත් ඔබට තේරුම් ගැනීමටයි ලිහිල් කරමින් දැක්වූයේ.

බලමු අපි ඉතිරි කොටස. මහණෙනි, ඉන්පසු ඒ ස්වාමී-භාය්‍යා දෙදෙනා ප්‍රියමනාප වූ ඒ එක් පුතු නසා සන මසුන් කටු මසුන් වෙන්කොට පුතාගේ මස් කමින් මෙසේ ඒ ඉතිරි කාන්තාර මාගී තරණය කරන්නේය.

මේ අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන සිතක ආකාරයයි. ඔවුහු පුතු මස් ද කන්නාහ. එකම පුතා කොහිද? එකම පුතා කොහිදැයි ළයෙහි ද පහර ගසන්නාහුය. මේ පුතාගේ මස් බුදින ගමන් කෝ මගේ දරුවා, කෝ මගේ පුතා. කියමින් අඩ - අඩා කෑ ගසමින් යන්නාහුය.

ජීවත් වෙන්නත් ඕනෑ. වෙන කරන්න දෙයකුත් නැහැ. කැමැත්තකින් නොවූවත් එසේ කළ යුතුව තිබුණා. සසර ගමනෙ පැවැත්මට අපට ආහාර අවශ්‍යයි. නමුත් දෙන දේ වුණත් ධර්මය තේරුම් ගත්තේ නැත්නම් කබලිංකාර ආහාරය වුණත් සාල්ප වේලාවකට හෝ රසයි - රසයි යනුවෙන් කොපමණ වැරදි කරන්න පුළුවන්ද? රස තෘෂ්ණාවට හසුවෙන්න පුළුවන්ද? සාල්ප මොහොතකට වූ ඕනෑම රසයක් වැඩිම වුණොත් තත්පර කිහිපයකට පමණක් සීමා වෙන්න පුළුවනි. සමහර දේ ඊට වඩා හපන්න ගියොත් තමන්ට ම පිළිකුල් වෙනවා. මේ රස තෘෂ්ණාවයි.

උගුරෙන් පහළට ගියාට පසු කිසිවක් දැනෙන්නේ නැහැ. ආහාර පැවැත්මට අවශ්‍ය නමුත් රස තෘෂ්ණාවට හසුවුණාට පසුව එයට දැඩි ආශාවක් ඇති කර ගන්නවා. මේ ආත්ම දෘෂ්ඨිය මුල් කරගෙන ඇතිවෙන දේ. සසර පවතින්නේ මේ ආහාරය සමගයි.

සත්ත්වයින්ට තිබෙන ප්‍රධානතම ප්‍රශ්නය කුමක්ද? (එක හාම කිං) සියළු සත්ත්වයෝම ජීවත් වන්නේ ආහාර නිසයි. (සබ්බෙ සත්තා ආහාරට්ඨිතිකා) ආහාරයට ප්‍රමුඛ ස්ථානය දෙනකොට අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන සිතක් පවතින ආකාරය බලන්න. මගේ මගේ යයි කිවූ ඒ දරුවාගේ මාංශය වුණත් හඤ්ඤය කිරීමට තරම් අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන හිත නැමෙනවා. සසර පවතින්නේ මේ ආකාරයටයි. සසර ගෙවන්නේ මේ ආකාරයටයි. සසර සැපයි කියා කියන්නේ කොහොමද?

තෘෂ්ණාවෙන් බැඳුණු සසර ගමනේ ස්වභාවය, තම දරුවාගේ මස් බුදින්න පවා මේ සිත යොමුවෙනවා, සසර මොන තරම් හයානකද යන්න අපට තේරුම් ගන්න පුළුවනි.

මහණෙනි, ඒ කුමක් නිසා දැයි සිතන්නේද? මහණෙනි, මේ අය දැන් එකම පුතාගේ මස් කන ගමන් එකම පුතු කොහිද? එකම පුතු කොහිද? එකම පුතා කොහිදැයි ළයෙහි පහර ගසන්නාහුය. 'මහණෙනි, ඒ කුමක් නිසා දැයි සිතන්නේද? ඔවුහු ක්‍රීඩා පිණිස ආහාර ගන්නාහුද? අලංකාරය පිණිස හෝ ආහාර ගන්නාහුද? මදය පිණිස ආහාර ගන්නාහුද? ස්වාමීහි ඒ සඳහා නොවේමය. මහණෙනි, ඔවුහු කාන්තාර මාගීය තරණය කිරීම පිණිස ආහාර ගන්නාහු නොවෙන්නේද? ස්වාමීහි, එසේමය. කබලිංකාර ආහාරය මෙසේ ගත යුතුයි, මම දේශනා කරමි.

මෙතන දී අපට පැහැදිලියි. දරුවා ආහාරයට ගත්තේ ලෙන්ගතුකමක් නැතිව නොවෙයි. මේ අය ආහාර ගත්තේ ක්‍රීඩා කරන්නවත්, මදය පිණිසවත්,

අලංකාර පිණිසවත්, සැරසීම පිණිසවත් නොවේ. ආහාර ගත්තේ. නොගෙන බැරි නිසා, ජීවත් වෙන්න. සසර ගමනෙහි, දුක් දෙන පැවැත්මෙහි, අප දුකට ළං කරන දේවල් විනා (බැඳෙන දේවල්) අපව ගලවන දේවල් නොවෙයි ආහාරයක් ලෙසින් අපට දී ඇත්තේ.

ආහාරය අපට අත්‍යාවශ්‍යයි. නමුත් ඒ ආහාරය නිසා මොන තරම් රස තෘෂ්ණාවට හසුවෙනවද? ඒ රස තෘෂ්ණාව නිසා ඕනෑම දේකට හසුවෙන්න පුළුවනි. අතහරින්නත් බැහැ. අත නොහරින්නත් බැහැ. දරුවා නිසා කරන්න දෙයකුත් නැහැ. නමුත් අපහසුවෙන් වුවත් එය කරන්න සිදුවෙනවා. මේ නිදසුනෙන් කබලිංකාර ආහාර වල ස්වභාවයයි මතුකර දක්වුයේ.

සසර පැවැත්ම දුකක් බවයි මින් මතුකර පෙන්වුයේ. මේ එක් නිදසුනක් පමණයි. තමන්ගේ පැවැත්ම වෙනුවෙන් අශ්‍රැතවත් පෘග්ග්ජන සිතකට ඕනෑම දෙයක් කරන්න පුළුවනි. ස්වාමියා - බිරිඳ වුණත්, බිරිඳ - ස්වාමියා වුණත්, දෙමව්පියෝ දරුවෝ වුණත්, සොහොයුරු - සොයුරියන් වුණත් මේ ගැඹුරුම නිදසුනයි මේ දක්වුයේ. මේ නිදසුනක් සමඟින් මීට එහා දරුවා කෙරෙහි වෙන මොනවා නොකරන්න බැරිද? සසර පැවැත්ම පැවතී ඇත්තේ දුකකින් කදුලකින් මිස සැපතින් නම් නොවේ. කෙළවරක් නොමැති ගමනක්. ආහාර කොපමණ දුන්නත් කෙළවරක් නැහැ.

මහණෙනි, කබලිංකාර ආහාරය මනාව අවබෝධ කරගත් කල්හි පඤ්චකාමගුණික රාගය මනාව උභගන්වේ වෙයි. පඤ්චකාමගුණික රාගය මනාව අවබෝධ කරගත් කල්හි, යම් සංයෝජනයකින් යුක්ත වූ ඒ ආයථ ශ්‍රාවකයා මෙලොවට එන්නේ නමුත් ඒ සංයෝජනය නැත්තේය. එසේ හාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නේ මේ කරුණයි.

මේ රාගයේ පඤ්චකාම ගුණික ලක්ෂණ මොනවාද?

- ඉට්ඨා - ඉටු කැමති
- කන්නා - සිත් ගන්නා
- මනාපා - මහ බඳින
- පියරූපා - පිය රූප කෙරේ ආශාවෙන් කුල්මත්වෙන
- කාමුපසංහිතා රජ්භියා - සිත ඇලෙන

මේ කරුණු වලින් කබලිංකාර ආහාර මනාව තේරුම් ගන්න පුළුවනි නම්, පඤ්චකාම ගුණ ලක්ෂණ තිබෙන රාගය (ඇලීම) මොන තරම් ද යන්න මනාව තේරුම් ගන්න. තමා මුල් කරගත් තෘෂ්ණාව, තමාට මොන තරම් ඇලී තිබෙනවද යන්න තේරුම් ගන්න පුළුවනි නම්, තමා තමාට ඇළුණාම - බැඳුණාම, මම මගේ ස්ථිරයි යනුවෙන් සිතන්න පටන් ගත්තම, සාමාන්‍ය ලෝකයේදී දෙමව්පියන්ට කරන්න අපහසු ඒ දරුවකුගේ විපතක් පවා සිදු කරන්න පුළුවනි. වර්තමානයෙන් මෙවැනි සිදුවීම් සිදුවෙලා තිබෙනවා.

මෙහි අනෙක් පැත්තක් සිදුවෙන්න පුළුවනි. මොන තරම් ලෙන්ගතු වුණත් දරුවන් විසින් තමන්ගේ පැවැත්ම වෙනුවෙන් දෙමව්පියන්ට අපරාධ කළ අවසා බහුලයි. තමා වෙනුවෙන් ආත්ම දෘෂ්ඨිය මුල් කරගත් සසරෙහි පැවැත්ම, දුකටම හේතුවන පැවැත්මක් විනා, යහපතට හේතුවන පැවැත්මක් නොවෙයි. ඒ නිසා කුමන ආකාරයකින් සසර ගමන පවතිනවා කිවුවත් එය දුකක් ලෙසටයි දේශනා කළේ.

යම් කෙනෙක් මැනවින් මේ අවබෝධය ලැබුවා නම් මේ සසර ගමනේ සංයෝජන තුනි කරගෙන, ඒවා බැහැර කරගෙන, ඇලීම නවතා ගතහොත් හොඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න පුළුවනි. මෙය අපටත් හොඳ අවසාවකි. සාමාන්‍ය ගන්නා ආහාර (කබලිංකාර ආහාර) කෙරෙහි වුවත් රස තෘෂ්ණාව අඩු කර ගන්න තමා මුල් කරගෙන රස තෘෂ්ණාවට පත්වුණාම අතිකුත් වැරදි වලටත් හසුවෙන්න බොහොම ඉඩ තිබෙනවා.

මහණෙනි, සසඨිභාරය අවබෝධ කොටගත යුත්තේ කෙසේද?

මහණෙනි, යම් සේ ඉවත් කරන ලද හම ඇති ගව දෙනක් බිත්තියකට සමීප වී සිටින්නේ නම්, බිත්තියේ සිටින ප්‍රාණිහු ඇය කන්නාහුය. එමෙන්ම ජලයක් ඇසුරු කරගෙන සිටින්නී නම් අහසේ සිටින යම් ප්‍රාණිහු වෙත් ද ඒ ප්‍රාණිහු ඇය කන්නාහුය. මහණෙනි, ඉවත් කරන ලද සම් ඇති ඒ දෙන යමක් ඇසුරු කොට සිටින්නී නම් ඒ ඇසුරු කළ, එම ස්ථානයේ යම් ප්‍රාණිහු වෙත් ද ඔවුහු ඇය කන්නාහුය. මහණෙනි, සසඨිභාර මේ ආකාරයෙන් අවබෝධ කොට ගත යුතු යයි වදාරමි.

සන හම තිබෙනකම් මැස්සෝ වැහුවත් ගවදෙනට ආරක්ෂාවක් තිබෙනවා, භාවිත හිතත් ඒ වගේ. අභාවිත හිත, හම ඉවත් කළ ගවදෙනක් සේය. එවිට බිත්තියක් ළඟ සිටියත්, ගසකට සමීපව සිටියත්, ජලයෙහි සිටියත්, කොතැන සිටියත්, ඒ ඒ තැන්වල සිටින ප්‍රාණිහු ඇය කන්නාහුය. එය විශාල වේදනාවක්.

අභාවිත සිතක් සමගින් කොතැන ආශ්‍රය කරගෙන සිටියත් නිතරම අප ඒ ඒ සපයීමට ලංවෙනවා. වකු සම්පස්සපා, සෝන සම්පස්සපා, සාමා සම්පස්සපා ආදී වශයෙන් ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන කොතැන සිටියත් අභාවිත සිත අරමුණු සොයාගෙන ගොස් යම් ස්පර්ශයක් ගන්නවා. අරමුණක් ගන්නවා. මගේ මගේ යයි ස්ථිර ආත්මයක් ලෙසින් අරමුණු ගැනීම, අර ප්‍රාණීන් කන විට ලබන වේදනාව වගේ දුකක්. බොහෝ දෙනෙක් මේ අත්දැකීම් විඳ ඇති. මෙලෙස වෙන්වන්න නම් ඇයි අප හමුවුණේ. 'හා සංයෝගා විශෝගන්තා'. සියළු එකතු වීම් වෙන්වීමකින් කෙළවර වෙනවා.

වක්ඛුසම්පසපා, සෝන සම්පසපා ලෙසින්. අභාවිත හිතක් නම් කොතැනක ජීවත් වුණත් මේ සුභය නිසා ඇසට - රූප, කණට - ශබ්ද, සුභය මේ ලෙසින් සුභයයි ඇති කරගත්ත සුභය ඇතිවුණාම වගේ ම නැතිවෙලා යනවිට දැනෙන්නේ වේදනාවක්. දුක, අදුකම සුඛ මෙයත් එලෙසමයි.

කොතැනක සිටියත් සම ඉවත් කරන ලද ගවදෙන වගේ වේදනාවක් විදින්නේ යම් සේ ද, අභාවිත සිතක් නම් තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලාගෙන සිටින තාක් කල් වේදනාව විනා වෙන යමක් නම් සැබෑවටම ඉතුරු වන්නේ නැහැ. තේරුම් ගත යුත්තේ එයයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පැහැදිලි කරමින්, මහණෙනි, සාර්ථකභාරය අවබෝධ කොටගත් කල්හි වේදනාත්‍රය (සුඛ, දුක, අදුකමසුඛ) අවබෝධ වේ. වේදනාත්‍රය අවබෝධ කොටගත් කල්හි ආයතී ශ්‍රාවකයාට ඉදිරියට කල යුතු කිසිවක් නැතැයි වදාරමි.

මේ සුඛ, දුක, අදුකමසුඛ මේ සාර්ථක ආහාර සියල්ලම අනිත්‍යය දුක, අනන්ත ත්‍රිලක්‍ෂණය ඔස්සේ මැනවින් මෙතෙහි කර අත්හරින්න පුළුවන් නම්, මගේ නොවෙයි, මම නොවේ, ස්ථිර නොවේ යන පරමාර්ථයන් දකින පුරුද්ද ඇති කර ගන්න පුළුවන් නම්, ආයතී ශ්‍රාවකයාට ඉදිරියට කලයුතු කිසිවක් නැතැයි වදාරමි. 'හාපරං ඉත්ථත්ථායාති' මින් සඳහන් කරන්නේ ඒ පුද්ගලයා අරහත් බවට පත්වීමට කටයුතු- සලසා ගන්නවා යන අදහසයි.

මේ සපර්ශයෙන් වේදනාත්‍රය (සුඛ, දුක, අදුකමසුඛ) අවබෝධ වෙනවා. වේදනාත්‍රයෙන්, තණ්හාව අවබෝධ වෙනවා. පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව වේදනාව අවබෝධ කරගත්තා යනු තෘෂ්ණාව නැති වෙනවා යන අදහසයි. අරහත්භාවයට පත්වෙනවා. වෙන කල යුතු කිසිවක් ඉදිරියට නැත යන්නයි.

අප විසින් තේරුම්ගත යුතු ධර්ම කොටසක් මෙහි තිබෙනවා. එනම් වේදනාත්‍රය අවබෝධ කර ගැනීම නම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ඔස්සේ දැකීමක් පුරුදු කොට අත් හැරීමය. එනම් මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යයි උපාදානය නොකර හැරීමය. එහිදී තෘෂ්ණාවට හෝ රාගාදී කෙලෙස් වලට අවස්ථාවක් නැත. කෙලෙස් ප්‍රභාණය සිදු වී ඇති බැවින් කල යුතු දෙයක් නැත.

මහණෙනි, මනෝසකද්වේතනාභාරය කෙසේ අවබෝධ කොට ගත යුත්තේද?

මහණෙනි, යම් පුරුෂයකුගේ ප්‍රමාණයට වඩා අධික වූ, පහවූ ගිණිසිළු ඇති, පහවූ දුම් ඇති, අගුරු වලින් පිරුණු අගුරු වලක් වේද, එකල්හි ජීවත්වනු කැමති, නොමැරුණු කැමති, සුව කැමති, දුක පිළිකුල් කරන පුරුෂයෙක් වන්නේය. බලවත් පුරුෂයෝ දෙදෙනෙක්, ඒ පුද්ගලයාගේ වෙත වෙතම අත් දෙකෙන් අල්ලාගෙන ඒ අගුරුවල වෙතට අදින්නාහුය. එවිට එම පුද්ගලයාගේ සිතුවිල්ලද, පැතුමද, අපේක්‍ෂාවද, දුරම වන්නේය. ඒ කුමක් හිසාද? මම අගුරු වලට වැටෙන්නේ නම් ඒ හේතුවෙන් මරණයට හෝ මරණය පමණටම දුකට හෝ පැමිණෙන්නෙමි යි ඒ පුරුෂයා දන්නේම වෙයි. එබැවින් මහණෙනි, මනෝසකද්වේතනාභාරය මේ ආකාරයෙන් අවබෝධ කොට ගත යුත්තේ යයි මම වදාරමි.

මේ මනසට ඇතුළු වන සිතුවිලි නිරන්තරයෙන්ම අපි දවීමට, පිළිස්සීමට, විනාශයට සිතුවිලි ඇති කරවනවා විනා අභාවිත හිතකට සැනසිල්ලක් නම් නොවේ. දෙනෙත් පියාගෙන මම කැමතියි මගේ සිහින ලෝකයට යනුවෙන්, සිත සිතා සිටියත්, අවසානයේ අප රාග - දෝෂ - මෝහයන්ට හසු වී නතර වෙනවා හැර වෙන සැනසිල්ලක් නම් නැහැ.

මේ මනෝසකද්වේතනාභාර යනු සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි. මෙය බාහිරින් පේන්නේ නැ ගිනි ගන්නවා පේන්නේ නැහැ. ගිනිසිළු නැහැ. දුම් දාන්නෙන් නැහැ. ගිනිත් නැතිව, දුමක් නැතිව නමුත් මහ ගිනි අගුරු වලින් පිරිලා. හිත - හිතා හිටියත්, දෙඇස පියාගෙන හිටියත්, පැත්තකට වාඩිවෙලා හිටියත්, සිහිනයක් ලෙසින් දුටුවත්, කුමන ආකාරයකින් පැවසුවත් මනෝසකද්වේතනා රාග - දෝෂ - මෝහ ලෙසින් ගිනිසිළු නැති, දුම් දමන්නේ නැති, මහ ගිනි අගුරු වලක්. අවසානයේ රාගයෙන්, ද්වේෂයෙන්, මෝහයෙන්, ගිනිගෙන, සසර පැවැත්මට ආත්ම දෘෂ්ඨිය බලවත් කිරීමක් කරන්නේ. මෙය අභාවිත හිතක ආකාරයයි. එනම්, අරියානං අදුස්සාවි, අරියධම්මස්ස අකෝච්චෝ, අරියධම්මේ අච්චිතෝ.

සමහර අවස්ථාවන්හිදී සමහර ඇත්තෝ මේ තත්වයට පත්වෙතවා. 'මට මගේ පාඩුවේ ඉන්න දෙන්න, මට ටිකක් හිතන්න ඕන. මට ටිකක් කල්පනා කර කර ඉන්න ඕන.' මේ අවස්ථාවේදී අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය පරමාර්ථ ඔස්සේ දැක ගන්න නොහැකි වුණොත්, එය ගිනි සිළු නැති, දුම් නොදමන තැනක පිළිස්සෙනවා වගෙයි. මෙසේ බොහෝ කල්පනාවට වැටෙන අය අභාවිත සිතත් සමගින් අවසානයේ ලොකු විපතකට පත්වෙතවා. සමහරු මෙලෙස කල්පනා කරලා ම සිහිවිකල් වී සාමාන්‍ය ලෝකයා පවසන ආකාරයට උන්මත්තක තත්වයට පත්වෙන්න පුළුවනි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ඔස්සේ යම්තමින් වත් අවබෝධ කරගන්න නොහැකි වුණොත් හදවතත් නතර වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. මේ වේදනා (ප්‍රියයන්ගෙන්, ප්‍රිය වස්තූන්ගෙන් වෙන්වීම) විද දරාගන්න නොහැකිව, කල්පනා කර කර ඉඳලා අන්තිමට හදවත් රෝග වලින් මියැදුණු අවස්ථා තිබෙනවා.

බලවත් පුරුෂයෝ දෙන්නෙක් අත් දෙකෙන් අල්ලාගෙන අගුරු වලට අදින විට තේරුම් ගන්නවා වගේ, ජීවිතේ ගැන පැතුමක්, බලාපොරොත්තුවක්, අපේක්ෂාවක් ඇති කර ගැනීම අභාවිත හිතකට අපහසුයි. අභාවිත හිතට නැගෙන හැම සිතුවිල්ලක්ම රාග - දෝෂ - මෝහයන්ට මුසු වෙනවා. මෙය පරමාර්ථයෙන් දැකිය යුතුයි.

මහණෙනි, මනෝසංකල්පිතභාවය අවබෝධ කොටගත් කල්හි ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව (කාම, භව, විභව) අවබෝධ වේ. ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව අවබෝධ කොට ගත් කල්හි ආයඝී ශ්‍රාවකයාට ඉදිරියෙහි දී කළ යුතු කිසිවක් හැතැයි වදාරමි. එනම්, අරහත් බවට පත්වෙන්න අවස්ථාව සලසා ගන්නවා යන අදහසයි.

මහණෙනි, විකල්පානුභාවය කෙසේ දැන යුතුද?

මහණෙනි, යම් සේ වරදකරුවෙකු සොරෙක් අල්ලාගෙන, 'දේවයන් වහන්ස, මේ ඔබට වරද කරන සොරෙකි.' යමක් කැමති නම් ඒ දඬුවම මොහුට පණවනු මැනවැයි, රජතුමාට දක්වන්නාහුද, රජ කලාණවත්තයාණෙනි, (වරදකරු රැගෙන ආ අය) මොහුට පෙරවරුවේ අඩයට සියයකින් (මේ පුරුෂයාට) පහර දෙන්න. ඒ අනුව පෙරවරුවේ අඩයට සියයකින් මොහුට පීඩා කරන්නාහුය.

රජු මෙසේ මධ්‍යන්තයෙහි අසන්නේය. ඒ පුරුෂයා කෙසේද? දේවයන් වහන්ස එසේම ජීවත් වේ. රජු නැවතත් මධ්‍යන්තයේදී අඩයට සියයකින් ඒ පුරුෂයාට පහර දෙන්න යයි අණ කරයි. සවස් කාලයේදී ඒ පුරුෂයා කෙසේදැයි විමසා, නැවතත් අඩ යටි සියයකින් පහර දෙන්නැයි, එසේ කරන්නාහුය. රජු ඒ පුරුෂයා කෙසේදැයි විමසන්නේ, ඔහු තවමත් එසේම ජීවත් වනවා.

නටාගත බුදුරජානන් වහන්සේ පැහැදිලි කරමින්, "මහණෙනි ඒ කුමක්දැයි ඔබ සිතන්නාහුද? ඒ පුරුෂයා දවසේ අඩයට තුන්සියකින් පෙළුණු ලබන්නේ, ඒ නිසාම දුකක් දොම්නසක් විඳින්නේද? මහණෙනි, එක් අඩයටිසකිනුද පෙළුණු ලබන්නේ, ඒ නිසාම දුකක් දොම්නසක් විඳින්නේය. අඩයට තුන් සියයකින් පෙළුණු ලබන්නේ ඒ දුක් දොම්නස ගැන කීම කවරේද? මහණෙනි විකල්පානුභාවය මේ ආකාරයෙන් අවබෝධ කොටගත යුත්තේ යයි මම වදාරමි"

මහණෙනි, විකල්පානුභාවය මනාව අවබෝධ කොටගත් කල්හි භාම - රූප මනාව අවබෝධ කොටගත් කල්හි ආයඝී ශ්‍රාවකයාට මත්තෙහි කළයුතු කිසිවක් හැතැයි වදාරමි. ඒ රහත් භාවයයි.

වරදක් කළ සොරෙක් රැගෙන එනවා රජු ඉදිරියට දඬුවම් පමුණුවන්න. අඩයටිසකින් සිය වතාවක් පහර දෙන්න කියනවා. නැවතත් මධ්‍යන්තයේ අසනවා, සවස් වරුවේ අසනවා, ඒ පුරුෂයා කෙසේද? තවමත් සිටිනවා විද - විද සිටිනවා. ඒ වැරද්දම කරනවා. විකල්පානුභවය මායාවක්. අපව රවටමින් ඒ වැරද්ද ම කරනවා. සොරෙකුගේ උපමාව දක්වුයේ එයයි.

වැරදි කළ සොරෙක් රජතුමා ඉදිරියට පමුණුවා. මේ සොරා ඇස, කණ ආදී ඉදියයන්ගෙන් වැරදි කළා. පස්පව්, දස අකුසල් කළා. රැගෙන විත් දඬුවම් පමුණුවා වරද පෙන්වා දුන්නා. අසමාහිත හිතක්. තවමත් හැදිලා නැහැ. තවත් පහර ගහනවා. මෙසේ තුන් වතාවක් පහර තුන්සියක් ගහලත් තවත් සිටිනවා. අසමාහිත හිත තුළ ඇතිවන විකල්පානුභවය සියල්ල මමය, මගේය, ස්ථිර ආත්මයක් ලෙස රවටමින් පාපයටම, අකුසලයටම ඇදගෙන යනවා.

ප්‍රාණාසාන, අදන්තාදාන, කාමමිට්ඨාවාර, මුසාවාද, සුරාමේරය. මේ ආකාරයට පස්පව් හෝ ප්‍රාණාසාන, අදන්තාදාන, කාම මිට්ඨාවාර, මුසාවාද, පිසුණාවාවා, පරුෂාවාවා, සම්ප්‍රප්ප්වලාපා, අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද, මිට්ඨාදාසීඨී යන දස අකුසල් වලින් වන වැරදි දැන දැන, මොන තරම් වේදනා වින්දත්, ඇහෙත් රූපයක් දකලා මගේ කියලා අල්ලාගෙන, සමහර විට අයිති නැති නම් සොරකම් කරලා, පීඩා විඳගෙන, දුකක් දෝමනසසයන්ට පත්වෙලා ඒත් ඒ වැරද්දම කරනවා. "අපායෙ බැරින්ම ඕනෑ කැනකට වැටුණුදෙන් මම ඒ දෙයම කරනවා" කියමින් එයම කරනවා. කොපමණ හොඳින් හොඳ නරක තේරුම් කරලා දුන්නත් අභාවිත සිතක් නම් ඒක තේරුම් ගන්නේ නැහැ. ඒ නිසානේ නිරන්තරයෙන් බුදු බණ ඇසුණත් ඒ හිත වලට දනෙන්නේ නැත්තේ. සසර ගමන මොන තරම් භයානක ද යන බව අවබෝධ කර ගන්න පුළුවනි.

විඤ්ඤාණය මායාවකි. (මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං) උදේ, දවල්, සවස නිරන්තරයෙන් අපමණ වූ දුක් දොම්නස් විදිමින් මේ ජාතියේ පැවැත්මද, සසරෙහි පැවැත්මද ඇති කරන ආකාරය ඉහත උපමාවෙන් ප්‍රකටය. සංස්කාර හෙවත් කර්ම ක්ෂය නොකරන්නේද ඒ තාක් විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම සිදු වේ. කොපමණ අඩයටියෙන් පහර දුන්නත් නොනැසී සිටිනා සොර තෙමේ ලෙසින් අපමණ දුක්ඛ දෝමනස්ස දරමින් විඤ්ඤාණය විසින් සසර පැවැත්ම උපකාරී වෙයි.

මෙම ඉහත සඳහන් කළ සිව් ආහාරයෙන්ම මැනවින් දැන අවබෝධය ලබන්නේ නම් එය තම සසර පැවැත්ම නතර කර ගැනීමකි. එනම් දුකින් පිරුණු සසරින් මිදීමය.

ඔබ සියළු දෙනාටම දුක්ඛ, සමුදය නිරෝධ, මාරී නම් වූ ඒ උතුම් චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මයම අවබෝධ වේවා! නිවනින් ම නිවේවා යි මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්නෙමු.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

යැදීමෙන් වෙනස් කළ නොහැකි ගමන

පස්පව්, දස අකුසල් කරන ලද පුද්ගලයෙක් වෙනුවෙන් යම් කෙනෙක් කොපමණ යාඥා කළත් අර පුද්ගලයාට සුගතියක් හිමිවන්නේ නම් නැත. වර්තමානයේ බොහෝ පස්පව් සහ දස අකුසල් බහුලව සිදු කළ අය වෙනුවෙන් සුගතිය සහ නිවන ප්‍රාර්ථනා කිරීමද සාමාන්‍ය කරුණක් බවට පත්ව තිබේ. හැබැවිටම එහි තේරුමක් පවතියිද?

එමෙන්ම බොහෝ කුසල් සිදුකළ, සිල්වත් අයට යම් කෙනෙක් හින්දා, අපහාස සහ දුගතිය වේවායි ප්‍රාර්ථනා කළත්, එම අදහස් ඉටු වේවිද? හැබැවිටම නැත.

තවත් කෙනෙකුගේ යාඥාවෙන් හෝ ප්‍රශංසාවෙන් පාපකාරී පුද්ගලයෙකුගේ දුගති ගමන වැළැක්විය නොහැකි වෙනවා මෙන්ම, කෙනෙකුගේ හින්දාවෙන් හෝ ශාපයකින් කුසල් සිදුකළ සිල්වත් අයෙකුගේ සුගති ගමනද වැළැක්විය නොහැක.

**සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි
මාසික වැඩ සටහන**

**“තථාගතජපවේදිතො නික්ඛවේ ධම්මචිනයෝ
චිවටො චිරොචති නො පටිච්ඡන්තෝ”**

“පින්වත් මහණෙනි, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මයන්, විනයන්, ඛබ්බුන්තේ විවෘත වූ විටය. සැඟවී තිබෙන විට නොවේ.

(අංගුත්තර නිකාය, තික නිපාතය)

www.buddhismforyou.org

- ★ සෑම පුර පසළොස්වක පොහොය දිනකම උදෑසන 6.00 සිට සවස 6.00 දක්වා පැවැත්වෙන සීල සමාදාන වැඩසටහන.

චිදිනට, පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් දේශිත සූත්‍ර දේශනා දෙකකින් සමන්විත ධර්ම ග්‍රන්ථයක්, ධර්ම දානය ලෙසින් බෙදා දෙනු ලැබේ.
- ★ දිනපතා රාත්‍රී 7.00 ට තෙරුවන් වහන්සාල සිදු කිරීම.
- ★ සෑම සෙනසුරාදා දිනකම උදෑසන 7.00 - 9.30 දක්වා පැවැත්වෙන නාවනා වැඩසටහන.
- ★ සෙනසුරාදා සවස 2.45 - 5.30 දක්වා පැවැත්වෙන ඉංග්‍රීසි දහම් පාසල.
- ★ සෑම මසකම අවසන් සෙනසුරාදා රාත්‍රී 7.00 ට පැවැත්වෙන අටවිසි බුද්ධි වන්දනාව සහ බෝධි පූජාව.
- ★ ඉරිදා උදෑසන 8.00 - 12.00 දක්වා පැවැත්වෙන සිංහල මාධ්‍ය දහම් පාසල.
- ★ සෑම මසකම අවසන් ඉරිදා සවස 3.00 - 6.00 දක්වා පැවැත්වෙන තරුණ දහම් හමුව.
- ★ සෑම මසකම අවසන් ඉරිදා සවස 4.00 - 6.00 දක්වා පැවැත්වෙන ආහාර බැංකුවෙහි ප්‍රජා සේවාව.
- ★ සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි පාරම් දුම් සංවිධානය මගින් සිදුකෙරෙන ශිෂ්‍යත්ව වැඩපිළිවෙල හා දීප ව්‍යාප්ත සමාජ සත්කාරය.