

### පුණ්‍යානුමෝදනාව

# නිදිබරන් මිදී ස්වයං හික්මීමක්

පවලායන සූත්‍රය  
සාරාපිප පටිපදා සූත්‍රය

[www.buddhismforyou.org](http://www.buddhismforyou.org)

ආචාර්ය පූජනීය  
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්මපුතියානික

සදහම් මාවතෙහි අප මෙහෙයවන ආචාර්ය පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේට කෘතියක, මානසික සුවයම ලැබේවා!

මාකඳුර ගෝනවිල විසූ මාගේ පියාණන් වන කේ.ඒ.අැම්. ජයසේකර වෙද පියාණන්ටත්, අැම්.ඒ. මැංවනෝනා මැණියන්ටත්, කේ.ඒ.අැම්. ගුණරත්නිණිඩා සොයුරාටත්, මිය ගිය සියලුම දොති හිත මිත්‍රාදීන් සැමටත් පිං පිණිසම මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය පිටුවහලක් වේවායි පතමි. මෙම ග්‍රන්ථය කියවන ඔබ අප සැමටම උතුම් චතුරායථී සත්‍යයම අවබෝධ වේවායි අධිෂ්ඨාන කරනු ලබන්නේ,

කමලා අත්තනායක  
මාකඳුර  
ගෝනවිල

**සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි  
මාසික වැඩ සටහන**

- ★ සෑම පුර පසළොස්වක පොහොය දිනකම උදෑසන 6.00 සිට සවස 6.00 දක්වා පැවැත්වෙන සීල සමාදාන වැඩසටහන.
  
- විදිනට, 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 වහන්සා විසින් කීරීම.
  
- ★ සෑම සෙනසුරාදා දිනකම උදෑසන 7.00 - 9.30 දක්වා පැවැත්වෙන භාවනා 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 දම් සංවිධානය මගින් සිදුකෙරෙන ශිෂ්‍යත්ව වැඩපිළිවෙල හා දීප ව්‍යාප්ත සමාජ සත්කාරය.

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”  
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපීඨය පාර  
බත්තරමුල්ල.

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

# පවලායන සූත්‍ර දේශනාව

(නිදි බරන් මිදි ස්වයං හික්මීමකට)

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

“පවලායාසී නො ජවං මොගඟල්ලාන පවලායාසී නො ජවං මොගඟල්ලානානි ඵලං භජෙනති”

“තස්මානිත ජවං මොගඟල්ලාන යථා සඤ්ඤානො තෙ විහරතො තං මිද්ධං ඔක්කමති තං සඤ්ඤා මා මනසාකාසී තං සඤ්ඤා මා බහුලමකාසී. ධානං ඛො පනෙනං මොගඟල්ලාන විජ්ජති යං තෙ ඵලං විහරතො තං මිද්ධං පතියෙට්.”

“මොගඟල්ලාන නුඹ නිදිබරන් සැලෙන්නේ නොවේද? මොගඟල්ලාන නුඹ නිදුන්නේ නොවේද? එසේය ස්වාමිහි.”

“එහෙයින්, මොගඟල්ලාන මෙහි යම් සංඥාවක් ඇතිව වාසය කරන නුඹට නිදිමත ඇතිවේ නම් ඒ සංඥාව මෙනෙහි නොකරන්න. නිතර මෙනෙහි නොකරන්න. මොගඟල්ලාන මෙසේ වාසය කරන නුඹට ඒ නිදිමත ප්‍රභාණය වන්නේය.”

කාරුණික වූ පින්වතුහි

පින්වත් ඔබ සැමදෙනාටම මේ පැමිණි සදහම් ගමනෙහි, තුණුරුවන් සතු අනන්ත මහ ගුණ බෙලෙන් ජීවිත ගමනෙහි හැම සැනසිල්ලක්ම වේවායි

ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධීෂ්ඨාන කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත සදහන් කරනු ලැබුවේ අංගුත්තර නිකායේ සත්ත නිපාතයෙහි සදහන් පවලායන සූත්‍රයෙහි සදහන් ධර්ම කොට්ඨාශයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භග්ග ජනපදයෙහි සුංසුමාරගිරි සමීපයෙහි මාගදාව නම් භේසකලා වනයෙහි වැඩ වාසය කරනවා. ඒ සමයෙහි මහා මුගලන් තෙරුණුවෝ කල්ලොලමුක්ත නම් ගමෙහි වැඩ වසන්නේ නිදිබරව සිටිනු උන්වහන්සේ ගේ නුවණින් දැක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එහි වැඩම කලා. හරියට දිගු කල අතක් නමනවා වගේ, නැමූ අතක් දිගු කලා සේ එහි වැඩම කර පනවන ලද ආසනයෙහි වැඩම කලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එසේ වැඩ හිදිමින් මා මුලින්ම සදහන් කල ධර්ම කොට්ඨාශයයි ඉහත සදහන් කළේ.

01. “තස්මානිත ජවං මොගඟල්ලාන යථා සඤ්ඤානො තෙ විහරතො තං මිද්ධං ඔක්කමති, තං සඤ්ඤා මා මනසා කාසී. තං සඤ්ඤා මා බහුලමකාසී. ධානං ඛො පනෙනං මොගඟල්ලාන විජ්ජති යං තෙ ඵලං විහරතො තං මිද්ධං පතියෙට්.”

එහෙයින් මොගඟල්ලාන මෙහි යම් සංඥාවක් ඇතිව වාසය කරන නුඹට නිදිමත ඇතිවේ නම්, ඒ සංඥාව මෙනෙහි නොකරන්න. නිතර මෙනෙහි නොකරන්න. මොගඟල්ලාන මෙසේ වාසය කරන නුඹට ඒ නිදිමත ප්‍රභාණය වන්නේය.

සූත්‍ර දේශනාවෙහි ආරම්භයේ සදහන් ධර්ම කොටසකුයි ඒ සදහන් කළේ. භාවනාවට, (මෙනත ප්‍රඥාවයි සදහන් කළේ) යම් අරමුණක්, අපි අරමුණු කර ගන්නවා නම්, අපි එය හඳුන්වනවා කර්මස්ථානය යනුවෙන්. සංඥාව යනුවෙන් මෙහි හඳුන්වන්නේත් එයයි. සංඥාව මෙනෙහි කරන විට ඔබට නිදිමත ඇතිවෙනවා නම් ඒ සංඥාවෙන් මිදෙන්න යන අදහසයි. ටික වේලාවකට හෝ ඒ සංඥාවෙන් බැහැර වෙන්න යන අදහසයි. ඒ සංඥාව ඔස්සේ නිදිමත ඇතිවුණා නම් ඒ ඉරියව්ව මාරුකර හෝ ඒ සංඥාවෙන් වෙනයම් යහපත් වූ කුසල් මාර්ගයකට යොමුවන සංඥාවකට හිත යොමු කරන්න පුළුවනි. මෙනෙහි කරමින් සිටින විට නිදිමත ඇතිවුණා නම් ඒ සංඥාව මෙනෙහි නොකරන්න. මොගඟල්ලාන මෙසේ වාසය කරන නුඹට ඒ නිදිමත ප්‍රභාණය වන්නේය. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම සදහන් කල ධර්ම කොට්ඨාශයයි.

මොග්ගල්ලාන නුඹ නිදිමතින් නේද සිටින්නේ? මොග්ගල්ලාන නුඹ නිදන්නේ නොවේද? එයයි ප්‍රශ්න කළේ.

“ඔබට නිදිමත නම් ඒ ඉරියව්වෙන් බැහැර වෙන්න. එය මෙනෙහි නොකරන්න. ඉරියව්ව මාරු කරන්න.” යන අදහසයි තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ.

02. ඉඳින් එසේ විමෙහුත් නිදිමත බැහැර නොවේ නම් යම්සේ අසා විබෙන, මනාසේ උගත් ධර්මය සිතින් හැවත විමසා බලන්න. හැවත විචාරන්න. සිතින් හැවත සිහි කරන්න. එසේ වසන ඔබගේ නිදිමත හැතිව යන්නේය.

දෙවන කරුණ ලෙසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ, යම් අරමුණක් සිහි කරමින් සිටින විටදී (සංඥාවක්, කර්ම ස්ථානයක් ලෙසින්) නිදිමත පැමිණුනේ, ඒ සංඥාව දැන් වෙනස්කලා. ඉරියව්ව වෙනස් කලා. එවිට ඒ නිදිමත (නිද්‍රාව, ඊනම්ද්ධය) බැහැර වෙනවා. හොඳයි එසේ නොවුණේ නම්, යම් සේ අසා තිබෙන මනාසේ උගත් ධර්මය නැවත සිතින් විමසා බලන්න. ඔබේ හිතේ ආකාරයෙන් කර්ම ස්ථානය (අරමුණ) වෙනස් කිරීමෙහුත් නිද්‍රාව පහවුණේ නැතිනම් මනාසේ උගත් ධර්මය සිතින් නැවත නැවතත් විමසා බලන්න.

මම ඔබට ආරාධනා කරනවා පින්වතුනේ, බුදුගුණ සප්තකාණ්ඩය නාවන් පාඩම් කරගන්න කියලා. එවැනි නිදිමත වෙලාවකදී මේ බුදුගුණ සප්තකාණ්ඩය නාව ඔබට පුළුවනි සප්තකාණ්ඩයා කරන්න. සාමුහිකව පිරිසක් සිටින විටදී නම් එසේ සප්තකාණ්ඩයා කිරීම පිරිසට බාධාවක්, නමුත් හිතීන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවනි. ඔබ හුදෙකලාව සිටින විට භාවනා අවස්ථාවකදී ඒ නිද්‍රාව ඇතිවුණොත් අර සංඥාව වෙනස් කළ යුතුයි. කුමන සංඥාවද? මනාව උගත් ධර්මය සිතින් විමසා බලන්න යයි සඳහන් කරන තැනදී කුමන ධර්මයක් ද ඔබ නැවත සිහිපත් කරන්නේ? ඉතාම පහසුවෙන් සප්තකාණ්ඩයා කළ හැකි අප හැමදෙනාගෙම හිත පහසුවෙන් සමාධිගත වන බුදුගුණ සප්තකාණ්ඩය නාව අපට මෙනෙහි කරන්න පුළුවනි. අපට විමසන්න පුළුවනි. හැබැවිටම නිද්‍රාව බැහැරවෙලා යයි. ඔබ මේවැනි බුදුගුණ සප්තකාණ්ඩයාක් කටපාඩම් කර ගන්න. අවබෝධයෙන් යුතුව ඔබට ම නිර්මාණය කර ගන්න පුළුවනි. ඔබේ වචන වලින් ම ඔබට වඩාත් පහසුවෙන් පුළුවනි.

බුදුගුණ සප්තකාණ්ඩය නාව,

- 01. අප ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී සියළු කෙලෙසුන් දුරු කළ බව සත්‍යයි. රහසින් වත් පවි නොකළ සේක. සියළු දෙවි මිනිසුන්ගේ ආමිස, ප්‍රතිපත්ති ප්‍රජාවනට සුදුසු බව සත්‍යයි. ‘අරහං’ නම් වන සේක. ඒ අරහං නම් වූ බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
- 02. අප ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ ඒ උතුම් වතුරායී සත්‍යය ධර්මය ගුරු උපදේශයක් රහිතවම තම නුවණින්ම අවබෝධ කළ බව සත්‍යයි. ‘සම්මා සම්බුද්ධ’ නම් වන සේක. ඒ සම්මා සම්බුද්ධ බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා!
- 03. අප ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යා පසලොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් පිරිපුන් වූ බව සත්‍යයි. ‘විජ්ජාවර්ණ සම්පන්න’ නම් වන සේක. ඒ විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
- 04. අප ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නික්ලේෂි මගක සුන්දර ගමන් ඇතිවම නිවනට වැඩම කළ බව සත්‍යයි. ‘සුගත’ නම් වන සේක. ඒ සුගත නම් බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
- 05. අප ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ කාම, රූප, අරූප නම් වූ ත්‍රිවිධ ලෝකයෙහි ඇති තතු දැන වදාරා දේශනා කළ බව සත්‍යයි. ‘ලෝකවිදු’ නම් වන සේක. ඒ ‘ලෝකවිදු’ නම් වූ බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා!
- 06. අප ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ විෂම වූ පුරුෂයන්, මහා කරුණාවෙන්, මහා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව දමනය කළ බව සත්‍යයි. “අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී” නම් වන සේක. ඒ “අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී” නම් වූ බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

- 07. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු දෙව් බලිනට මනුෂ්‍යයින්ට ශාස්තෘ වන බව සත්‍යයි. 'සත්ථා දේව මනුස්සානං' වන සේක. ඒ සත්ථා දේව මනුස්සානං බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
- 08. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ ඒ වතුරායඪී සත්‍යය ධර්මය මනාකොට අවබෝධ කොට ගෙන සියළු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මහා කරුණාවෙන් දේශනා කළ බව සත්‍යයි. 'බුද්ධ' නම් වන සේක. ඒ බුද්ධ නම් වූ බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
- 09. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ යසස්, ඉස්සරිය, ශ්‍රී, කාම, ප්‍රයත්න ධර්ම ආදී භග ගුණයන් ගෙන් පිරිපුන් වූ බව සත්‍යයි. 'භගවා' නම් වන සේක. ඒ 'භගවා' නම් බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

කාරුණික වූ පින්වතුනි, සප්තකම්මයනා කළ ඒ හැම බුදු ගුණයකටම ඔබ කැමති පරිදි තව අපමණ බුදුගුණ එකතු කරගන්න පුළුවනි. ඔබගේ අවබෝධය සමගින් එවැනි බුදුගුණ සප්තකම්මයනාවක් මතකයේ තබාගෙන නිදිමත ඇති වන විට යම් අරමුණක මේ ආකාරයට මනා ලෙස උගත්, මනා ලෙස පුරුදු කරගත් ධර්ම කොට්ඨාශයක් ඔබට පුළුවනි නැවත, නැවතත් සිතින් විමසා බලන්න. මෙතෙහි කරන්න. විචාරන්න. එසේ නම් හොඳම උතුම් ම අරමුණ, බුද්ධානුස්සති නම් වූ මේ බුදුගුණ අරමුණයි. මෙවැනි බුදුගුණ සප්තකම්මයනාව පමණක්ම නොවේ, තෙරුවන් ගුණ සප්තකම්මයනාවම මතකයේ රඳවා ගන්නට පුළුවන් නම් වඩා හොඳයි.

බසයක ගමන් කළත්, මහ මඟ ගමන් කළත්, කුමන වෙලාවක හෝ යම් විටක බෙහෙත් ගන්න ගිය වෙලාවක වුවත්, යම් කෙනෙක් හමුවෙන්න ගිය වෙලාවක ටික වේලාවක් රැඳී සිටින්න වුවහොත් එවැනි වෙලාවක පවා බුදුගුණ සප්තකම්මයනාව මනසින් මෙතෙහි කරන්න පුළුවනි. ඔබ ගිලන් වූ විටක ඖෂධ ගන්නා විට මේ බුදුගුණ සප්තකම්මයනා කරමින් ඔබගේ ඖෂධය ගන්න. ඔබේ පවුල් පරිසරය තුළ දරුවෙක් වෙනුවෙන් හෝ යම් කෙනෙක් වෙනුවෙන් ඔබට සෙත් ප්‍රාර්ථනා කරන්න අවශ්‍ය නම් මේ බුදුගුණ සප්තකම්මයනාවෙන් ඔබත් සැනසී, මා සැනසූ ඒ අසිරිමත් වූ අපරිමිත වූ බුදුගුණ සමුදායෙන් පිරිපුන් වූ ඔබ නම් කරන අය සුවපත් වේවා යන අධිෂ්ඨානය

ඇති කරගන්න පුළුවනි. පින්වතුනේ ධර්මග සුත්‍රයේ දේශනා කළේ මේ අදහසම නොවේද? හිතට පීඩාවක්, දුකක්, ලොමු ඩැහැ ගැනීමක් ඇති වුවහොත් තුනුරුවන් ගුණ මෙතෙහි කරන්න යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ එයයි. මහා මොග්ගල්ලාන මහ රහතන් වහන්සේ කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා අසනීප වූ විටදී සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම මෙතෙහි කරමින් සෙත් ප්‍රාර්ථනා කළා. මේ බුදුගුණ සප්තකම්මයනා කරමින් අපට පුළුවනි, අපේ ධර්මයට ළංවූ සිත සකස් කරගන්න.

03. එසේ සිදුකොටත් නිදිමත නැති නොවන්නේ නම් අසන ලද උගත් ධර්මය විස්තර වශයෙන් සහ ශබ්දනගා සප්තකම්මයනා කරන්න. එසේ වාසය කරන ඔබගේ නිදිමත බැහැර වන්නේය.

පින්වතුනේ විස්තර වශයෙන් පැහැදිලි කරමින් සප්තකම්මයනා කරන ආකාරය කෙසේද යනුවෙන් මා ඔබට පැහැදිලි කරන්නම්.

මා ඔබට 'අරහං' බුදු ගුණය විස්තර වශයෙන් සප්තකම්මයනා කරන ආකාරය මතුකොට පෙන්වන්නම්.

★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී සියලු කෙලෙසුන් බැහැර කළ බව සත්‍යයි. ඒ රාගය නම් වූ ඇලීමද, ද්වේශය නම් වූ ගැටීමද, මෝහය නම් වූ මුලාවද මුළුමණින්ම බැහැර කළ බව සත්‍යයි. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධිසත්ත්ව අවධියේ පටන් දානාදී සමතිංසත් පාරමිධර්ම පිරුවා සත්‍යයි. දානය නම් දීමය. බාහිර වස්තු දන් දීමය. තම ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියයන් දීමය. තම ශරීරය පුදා දන් දීමය. දාන පාරමී, දාන උප පාරමී, දාන පරමත්ථ පාරමී, ලෙසින් විවිධාකාරයකින් පාරමී පුරා සමතිංසත් පාරමී පිරූ බව සත්‍යයි. එසේ දානාදී පාරමී සපුරා "දීස රත්තං වො හික්ඛවේ දුක්ඛං පච්චනුභුතං" දිගු කලක් සියළු සත්ත්වයෝම සසර ගමනේ දුක් විදිනා බව දැක දේශනා කළේද, එසේ ඒ දුක් විදිනා මඟ සැකසුනේ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙසුන් නිසානම් ඒ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙසුන් නැසීමට දානාදී සමතිංසත් පාරමී සම්පූර්ණ කළ බව සත්‍යයි. සසරගත දුකින් අත් මිදීමට රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී සියළු කෙලෙසුන් නැසූ බවද, ඒ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී මුළුමණින්ම බැහැර කොට අරහං නම් වූ බව සත්‍යයි. ඒ 'අරහං' නම් වූ බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

පින්වතුනි මේ ලෙසින්, මේ අරහං බුදුගුණය මීටත් වඩා දීර්ඝව විමසා බලන්න ඔබට පුළුවනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ 'අස්සු' (අස්සු නම් කඳුළු) සුභු දේශනාවේදී පැහැදිලි කළේ මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ මේ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් නිසා අපි මේ සසර ගමනට බැඳිලා. අම්මා වෙනුවෙන් හැඬු කඳුළු සිවු මහා සාගරයේ ජල කඳටත් වඩා වැඩිය. තාත්තා වෙනුවෙන් හැඬු කඳුළු සිවු මහා සාගරයේ ජල කඳටත් වඩා වැඩියි. මෙලෙසින් දුව වෙනුවෙන් පුතා වෙනුවෙන්, සොහොයුරා වෙනුවෙන්, සොහොයුරිය වෙනුවෙන්, ඥාති ව්‍යසනය වෙනුවෙන් (ඥාතීන් යනු ස්වාමියා - බිරිඳ, නැන්දා - මාමා ආදීන්) හෝ ව්‍යසනයෙන් (ධන ධාන්‍ය ආදිය නැතිවී යනවිට) ලෙඩ දුක් ඉදිරියේ වැගුරු කඳුළු සිවු මහා සාගරයේ ජල කඳටත් වඩා වැඩියි. ලෙඩ දුක් නිසා, දරාගත නොහැකි කායික හා මානසික දුකින් යුතු වැගුරු කඳුළු සිවු මහා සාගරයේ ජල කඳටත් වඩා වැඩිය. එසේ නම් ඒ සියළු දුකට හේතු වූයේ ඒ රාගය නම් වූ ඇලීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිවු මහා සාගරයේ ජල කඳටත් වඩා සසර ගමනේ සියලුම සත්ත්වයන් හැඩිමට හේතු වූ ඒ ඇලීම නම් වූ රාගය, මුළුමනින්ම බැහැර කළ සේක.

මෙලෙසින් විස්තර කරමින් ඔබට 'අරහං' බුදුගුණය හැකිතාක් දුරට දීර්ඝකොට සජ්ඣායනා කළ හැකිය. මෙසේ සිදුකොටත් නිදිමත නැති නොවන්නේ නම් අසන ලද උගත් ධර්මය විස්තර වශයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න. එසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිමත බැහැර වන්නේය. මා සිතනවා හැබැවින්ම මේ පියවරේදී නම් නිදිමත බැහැර වෙයි. ප්‍රධාන වශයෙන් කායිකව අසනීපයක් නොමැති නම් නිදිමත බැහැර විය යුතුය.

04. මෙසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිමත ප්‍රභාණය නොවන්නේ නම්, මොග්ගල්ලාන නුඹගේ අත්වලින් දෙකක් සිදුරු සහ ගාත්‍රා පිරිමදින්න. මෙසේ වාසය කරන ඔබගේ නිදිමත ප්‍රභාණය වන්නේය.

මෙසේ කළත් නිදිමත බැහැර වන්නේ නැත්නම් ඔබේ අත් දෙකෙන් කන් දෙකේ සිදුරු සහ ගාත්‍රා ඉහළට පහළට පිරිමදින්න බුදුරජාණන් වහන්සේ මොනතරම් කාරුණිකද? හිත හදන්න පමණක් නොවේ, අපට ඇතිවන මේ ශාරීරික පීඩාවන් පවා බැහැර කර ධර්ම මාර්ගයට ළං කරන්න මොනතරම් වෙහෙසක් දරුවද? ගුණබර අම්මා කෙනෙක්, පියාණන් කෙනෙක් වගේ මොන තරම් වෙහෙසක් දරලා තිබෙනවද?

පුංචි දරුවෙකුට යමක් කරන්න කිවුවොත්, "ඒක මට කරන්න බැහැ. මට බැහැ. එහෙම කිව්වට මට කරන්න බැහැ." ලෙසින් පැවසුවත්, ගුණබර දෙව්විපියන් මොනතරම් දේවල් කියනවද? "එහෙමනම් මේ ආකාරයට කරන්න, මෙලෙසින් කරන්න." එසේනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද මේ අවවාද මොනතරම් වටිනාවද කියා පින්වතුනි, ඔබට තේරුම් ගන්න පුළුවනි. "නුඹේ අත්වලින් දෙකත් සිදුරු හා ගාත්‍රා (දෙපා) පිරි මදින්න." මෙතනදී පිරිමදිනවා යනු උඩ සිට පහළට අතින් ඇදගෙන යාමයි. පහළට සිට ඉහළට දැනේ ඇඟිලි වලින් උඩට ඇදගෙන ඒමයි. තරමක් තදට ඇදගෙන යාම මෘදුවට ඇදගෙන යාම, තමන්ට පහසුවක් දෙනවා. එතනදී තෘෂ්ණාවෙන් තමා විසින් අල්ලා ගැනීමක් නොවේ. නිදාව බැහැර කර ඉඤ්ජියෙන් ධෙය්‍යීමක් කරන යන අදහසින් දැන දෙපය එසේ පිරිමදිනවා. දැනේ, දෙපයේ ඇඟිලි හිරි වැටුණු විට කර කවමින් එහාට මෙහාට නවන්නේ, ඒ අදහසමයි මේ ඉදිරිපත් කළේ.

05. මෙසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිබර ප්‍රභාණය නොවන්නේ නම්, හුනස්නෙන් නැගී දියෙන් දැස් පිරිමැද දිසාවන් දෙස බලන්න. රාත්‍රී කාලයේ නැකැත්, තරු හා එම රූප බලන්න. මෙසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිබර බව ප්‍රභාණය වන්නේය.

යම් විටෙක, මුගලන් තෙරණුවන් නිදාවට පත්වන්නේ රාත්‍රී කාලයේ කැලයක වැඩ වාසය කරද්දීය. ඒ නිසයි සඳහන් කළේ මෙසේ කරලත් (දැන, දෙපා පිරි මැදලත්) තවමත් නිදිමත ප්‍රභාණය නොවූයේ නම් හුනස්නෙන් නැගී දියෙන් දැස් පිරිමදින්න. ඔබත් එසේ කරනවා. මුහුණ සෝදා ගන්නවා. ඊළඟට දිශාවන් දෙස බලන්න. නැකැත්, තරු හා එම රූප දෙස බලන්න. මෙසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිමත ප්‍රභාණය වන්නේය. අල්ලා ගැනීමේ සංඥාවෙන් තොරව ධර්මානුකූල අවබෝධයෙන් අපටත් දකින්න පුළුවනි. වටපිටාව, ගහකොළ, පරිසරය, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අසිරිමත් වූ බුද්ධ ශරීරය, බුදු පිළිරුව, ඒ වගේම ධර්මයට ළංවූ යම් වැකියක්. මේ සියල්ල දකිය යුත්තේ ඇසිය යුත්තේ පටිනිස්සග්ගය මුල්කර ගෙනයි. අත්හැරීම මුල්කරගෙනයි. නිදිමත දූනෙන විට, සිතට තෘෂ්ණාවට, කාමයට හසුවන දේ බලනවා නොවේ. එය ඊට වඩා ධර්මයට විරුද්ධ දෙයක් බවට පත්වේවි. මින් අදහස් කරනු ලැබුවේ අග්‍රැහවත් කෙනෙක් නිදිමත දූනුණ විට තමා වඩා කැමති, ඇලෙන, ගැටෙන සිතිවිලි පහළ කරන දෙයකට යාමයි. එය නොකළ යුතුය.

දැන් මේ ධර්මයට ලංවූ භාවනා යෝගී ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙකුට, ධර්මකාමී ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙකුට, නිදවක් හට ගත්විට ඇතිවන ස්වභාවය ගැනයි මේ සඳහන් කළේ. රාත්‍රියේදී නම් දියෙන් දැස පිසදාගෙන දිසා බලන විට ගහකොළ පෙනුණා. කඳු ශිඛර පෙනුණා. අපටත් ඒ වගේ විදින්න පුළුවනි. ඔබගේ නිවහනේ වුණත් මල් ගහක්, වෙනයම් ගහ කොළක් වෙන්න පුළුවනි. යම් යහපත් වූ රූපයක් දකින්න පුළුවනි. දහවල් කාලයේදී නම් යහපත් වූ බුදුපිළි රූ වහන්සේ, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න පුළුවනි. දහම් වැකියක් දකින්න පුළුවනි. ඒ අදහසයි මේ සඳහන් කළේ. මෙසේ වාසය කරන විට නිදිමත නැතිවෙනවා.

06. මෙසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිබර බව ප්‍රභාණය නොවේනම්, ඉක්බිති නුඹ ආලෝක සංඥාව මෙහෙහි කරන්න. දහවල් කාලයේ ඵලිය යම් ආකාරයක් ද, ඒ අයුරින්ම රාත්‍රියේදී, ආලෝක සංඥාව සිහි කරන්න. රාත්‍රී කාලයේ මතු වූ ආලෝකය යම් පරිදි ද දහවල් කාලයේ ද එම සංඥාව සිහි කරන්න. මෙසේ විවෘතව පවතින කෙලෙස් වලට හසු නොවනු පිණිස ආලෝක සහිත සිත වඩන්න. මෙසේ වාසය කරන නුඹගේ නිදිබර බව නැතිව යන්නේය.

දහවල් කාලයේදී ආලෝකය යම් ආකාරයද ඒ අයුරින් රාත්‍රී කාලයේදී ආලෝක සංඥාව සිහි කරන්න. රාත්‍රී කාලයේදී දැස වසාගෙන, දහවල් කාලයේදී තිබූ ඵලිය දකිනවා. රාත්‍රී කාලයේදී මතු වූ ආලෝකය යම් පරිදි ද, දහවල් කාලයේදී එම සංඥාව සිහි කරන්න. එනම් ඔබ සිටින්නේ දහවල නම් රාත්‍රී කාලයේදී සණ අන්ධකාරය මතින් මතු වූ ආලෝකය සිහි කරන්න. ඒ ආකාරයට දහවල මෙහෙහි කරන්න. මෙසේ විවෘතව පවතින නිදව සමගින් ඔබ සතියෙහි පිහිටා නැහැනේ. නිදව පැමිණෙන තැන, හිත අලස වූ තැන කෙලෙස් පැමිණෙන්න පහසුයි. එවිට කෙලෙස් වලට හිත විවෘතව පවතින්නේ ඔබ සතියෙහි පිහිටා නැති නිසා ඕනෑම රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් සිතුවිල්ලක් සිතට එන්න පුළුවනි. ඒ ආශ්‍රැතවත් ස්වභාවයයි. විවෘතව පවතින කෙලෙස් වලට නොඑනු පිණිස ආලෝක සහිත සිත වඩන්න. මෙසේ වාසය කරන ඔබගේ නිදිබර සිත නැතිව යන්නේය.

07. මොග්ගල්ලාන, මෙසේ ද වාසය කරන නුඹගේ නිදිබර බව ප්‍රභාණය නොවන්නේ නම් පෙර හා පසු හැඟීම් ඇතිව, අභ්‍යන්තර ඉඡ්ඡියන්ගෙන් උපලක්ෂිතව (මතු කරගෙන) බැහැර නොගිය සිතින් සක්මන අධිෂ්ඨාන කරන්න. මෙසේ වාසය ඔබගේ නිදිබර බව ප්‍රභාණය වන්නේය.

මෙසේ වාසය කරන විටදීත් නිදිබර බව ප්‍රභාණය නොවන්නේ නම් පෙර හා පසු හැඟීම් ඇතිව (ටික වේලාවකට කලින් තිබූ හැඟීම්) චිතමිද්ධය නැතිකර ගත යුතුය. පෙරදී යහපත් වූ කුසල චේතනාවක් තිබුණා. ඒ අවබෝධය යුතුව කුසල චේතනාවක් හටගන්න ඕන. ඒ හැඟීම් ඇතිව, අභ්‍යන්තර ඉඡ්ඡියන්ගෙන් උපලක්ෂිතව අභ්‍යන්තර ඉඡ්ඡියන් යයි මෙතන සඳහන් කරන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයයි, මනෝ සංවේතනාවයි) සිත කුලින් චිතරාගයට මුල්තැන දෙනවා. චිතදෝෂයට මුල්තැන දෙනවා. චිතමෝහයට මුල්තැන දෙනවා. ඒ නිසා මේ ඉඡ්ඡියන්ට (ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා) මුල්තැන දෙනවා. මේ ආදී ලෙසින් අභ්‍යන්තර ඉඡ්ඡියන්, බාහිර ඉඡ්ඡියන් (ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන) අධ්‍යාත්මික ඉඡ්ඡියන් ගෙන් උපලක්ෂිතව (මතුකරගෙන) බැහැර නොගිය සිතින් සක්මන අධිෂ්ඨාන කරන්න. සක්මන පවත්වන්න. මෙසේ වාසය කරන ඔබගේ නිදිබර බව ප්‍රභාණය වන්නේය.

08. මොග්ගල්ලාන, මෙසේත් කිරීමෙන් නිදිමත ස්වභාවය ප්‍රභාණය නොවන්නේ නම් දකුණු පාදය වම් පාදය, සමීපයෙහි තබා සිහිය පිහිටුවාගෙන, මනාව සිහි ඇතිව නැගිටීමේ සංඥාව (උට්ඨාන සංඥාව) ඇති කරගෙන දකුණු ඇලයෙන් සිංහසෙය්‍යාව ලෙසින් සයනය කරන්න. මොග්ගල්ලාන ප්‍රබුද්ධ වූ ඔබ වහා නැගිටිය යුතුය. නිදි සුවයෙහි, ස්පර්ශ සුවයෙහි, නිදිබර ස්වභාවයෙහි යුතු අයෙක් ලෙස වාසය නොකරමිසි, මෙසේ නුඹ විසින් හික්මිය යුතුය.

“මොග්ගල්ලාන මනාව සිහිය පිහිටුවා ගෙන, නැගිටීමේ සංඥාව (උට්ඨාන සංඥාව) ඇතිකරගෙන දකුණු ඇලයෙන් සිංහසෙය්‍යාවෙන් සයනය කරන්න.”

මෙය නම් සංසාරගත දෝෂයක්මයි. වෙන කළයුතු කිසිවක් නැහැ. සයනය කරන්න. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කාරුණිකයි. නිදාගැනීමෙන් පිළිවෙලක් තිබෙනවා. ධර්ම මාර්ගයට ලංකර ගැනීමේ පිළිවෙල ලෙස අනුශාසනා කළා. කෙසේද? දකුණු පාදය, වම් පාදයෙහි සමීපව තබා සිහිය පිහිටුවා ගෙන, (මනාව සිහි ඇතිව) නැගිටීමේ සංඥාව (උට්ඨාන සංඥාව) ඇතිව (එනම් වේලාවක් ඇති කරගන්න ඕන) දකුණු ඇලයෙන් සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සයනය කරන්න. “මොග්ගල්ලාන, ප්‍රබුද්ධ වූ ඔබ වහා නැගිටිය යුතුය. එයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ නැගිටින්න ඕන. ඔබ නින්දට ගියේ නියමිත වේලාවට නැගිටිනවා යන ප්‍රබුද්ධ වූ මනසින් එනම් සිත විප්‍රකාරයට පත්වී නොවේ. බියට පත්වීමෙන් හෝ කාමාදී ආශාවන්ගෙන් යුක්තව නොවේ.

එසේ නැත්නම් කියාගන්න බැරිකරම් බරක් ඔලුවේ තිබෙනවා යන හැඟීමෙන් නොවේ. ප්‍රබුද්ධ වූ ඔබ වහා නැගිටිය යුතුය. නිදිබර ස්වභාවයෙහි, නිද ස්වභාවයෙහි ස්පර්ශ සුවයෙහි යුතු අයෙක් ලෙස වාසය නොකරමි. දැන් හිතනවා, නිදි සුවයට වඩා කැමති, නින්දටම කැමති, නිදා සිටින ඉරියව්වට කැමති, නිදිබර සුවයට ඇලීමක් දක්වන, ස්පර්ශ සුවයට ඇලීමක් දක්වන කෙනෙක් නොවේ. සමහර අය සිතනවා “අඩු තරමින් වැනිරිලාවත් සිටින්න.” ඒ ස්වභාවයෙන් නොවේ. මෙසේ නුඹ විසින් ම නික්ම විය යුතුය.

පින්වතුන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ මේ නිදව සමගින් මේ ධර්ම කරුණු මැනවින් මෙනෙහි කරන්නට යයි ආරාධනා කරනවා. මෙලෙසින් කටයුතු කළොත් අපට පුළුවනි නිදව බැහැර කරගෙන අප තුළම ඒ හික්මීම ඇතිකර ගන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මින් අනතුරුව මහ මුගලන්ට තෙරුන්ට තවත් උපදෙස් දේශනා කරනවා.

ඉහතදී ගැටළුව නම් නිදවයි. එය බැහැර කරගත් පසුව මුගලන් භාමුදුරුවන්ට ගැලපෙන උපදෙස් කිහිපයකුත් සඳහන් කරනවා. ඒ කුමක්ද?

★ මොග්ගල්ලාන, මාන නමැති සොඬගෙන කුලවලට හෙවත් ගෙවල් වලට නොඵලඹෙන්නෙමිසි නුඹ විසින්ම හික්මිය යුතුය.

මාන යනු සොඬක්, හස්තීන්ට තිබෙන සොඬ වැනි සොඬක්. හස්තිරාජයා සොඬ ඔසවා ගන්නේ මානයට පත්වූ පසුවයි. හිතේ මානයක් ඇති කරගෙන, සොඬ ඔසවා ගෙනයි කුඤ්චනාද පවත්වන්නේ. සොඬ ගෙන ගෙවල් වලට යන්න එපා යයි අදහස් කළේ හිතේ මානයක් ඇති කරගන්නා එපා යන අදහසයි. මානය සොඬක් කොට පවත්වා ගෙන පිරිස ආශ්‍රය කිරීමේදී මනා ලෙස සතියෙන් පැවතිය යුතුයි. මානය නොපවත්වමි යයි නුඹ විසින්ම සිතින් ම හික්මිය යුතුය. ස්වයං හික්මීමක් ඇති කරගත යුතුය.

★ මොග්ගල්ලාන, උස්වූ මානයෙන් යුතුව කුලවලට පැමිණෙන්නේ නම්, එවිට එම මනුෂ්‍යයෝ ඒ හික්මුව ගැන සිතන්නේ නැතිනම්, එනම් සත්කාර නොකරන්නේ නම් ඒ හික්මුව මෙසේ සිතයි. “කවුරුත් විසින් මේ මිනිසුන් මා කෙරේ අමනාප කොට ඇත්ද? මිනිසුන් මා කෙරේ දැන් කැමැත්තක් නැත්තේය.” මෙසේ මෙම අලාභයෙන් ඔහුගේ සිත හැකිලෙයි. එමගින් ඔහුගේ

සිත නොසන්සුන් වෙයි. නොසන්සුන් සිත් ඇත්තා අසංවර වෙයි. අසංවර වූ පුද්ගලයාගේ සිත සමාධියෙන් දුරුවෙයි.

මුගලන් තෙරුන්ට දේශනා කළත්, රහතුන් වහන්සේලාට දේශනා කළත් පින්වතුනි, මානයෙන් යුතුව කවුරුවත් ආශ්‍රය කරන්න එපා. ඔබට අපට හොඳින් ගලපා බලන්න පුළුවනි. මානය තිබෙන කොට, “මේ වගේ උදවිය මට සලකන්න ඕනෑ. මෙවැනි උදවිය ආශ්‍රය කරන්නේ, තෝරාගත් ගෙවලට පමණයි යන්නේ මෙවැනි ඥාති පිරිසක් සිටින්නේ” මේ ආකාරයට කටයුතු කළොත් මොකද වෙන්නේ? ස්වාමීන් වහන්සේලාට සඳහන් කළා වගේ සත්කාර නොකරන්නේ නම්, සත්කාර කරගන්න බැරිවුණොත් එහෙම හිත රිදෙනවා. කවුරුත් හෝ මම ගැන මොනවා හෝ කියලා තිබෙනවද? මේ ආකාරයට හිතේ නොසන්සුන් භාවයක් ඇතිවෙනවා. නොසැලකීම, නොපිළිගැනීම, කථා නොකිරීම, අලභායක් ලෙසටයි දැනෙන්නේ. මේ සියල්ලටම හේතු වුණේ මා නිසයි. ඒ නිසා කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී මාර්ගය අනහර ආශ්‍රය කරන්න. නැත්නම් ඔබ පවසාපි, “මමයි උදව් කළේ, මමයි සැලකුවේ, මමයි සියල්ල කළේ, දැන් ඒ අයට මතක නැහැ.” එවිට ඔබේ සිත තුළ තණ්හා මද මාන දෘෂ්ටි පේලියක් හටගන්නවා. එහෙත් මේ මානය ඉවත් කර ඇසුරු කළාම කිසිවක් බලාපොරොත්තු වන්නේ නැහැ. ඔබ සැලකුවා ඔබ උපස්ථාන කළා. ඔබ උදව් කළා. ආහාර නැතිවිට උපකාර කළා. ඒ වගේම අවමඟුලකදී, කරදරයකදී ඔබ පිහිට වුණා. හැබැයි ඔබ ඒ සියල්ල සිදුකළේ අත්හරින ලද සිතින් යුතුවයි. ප්‍රබෝධයකින් සිදු කළේ. මානයක් ලෙසින් අල්ලා ගෙන නොවේ. ඒනිසා මෙම අවස්ථාවේදී ඒ අය ඔබට සැලකුවේ නැතිනම්, ඔබට එය ගැටීමක් හෝ මානසික පීඩාවක් වන්නේ නැහැ.

මුගලන් ස්වාමීන් වහන්සේට සඳහන් කළ කරුණු අපටත් ගලපා බලන්න පුළුවනි. ධර්මය දකින සිත් තුළින් අපේ ජීවිතයට ගලපා බලන්න. එසේ නැත්නම් සිත නොසන්සුන් වෙනවා. එවිට අසංවර වෙනවා. මේ අසංවර වූ පුද්ගලයාගේ සිත සමාධි වෙන්නේ නැහැ. “මම මේ කල්පනා කරමින් සිටින්නේ, ඒ අය මා සමඟ අමනාප වෙලාද? කවුරු හෝ මොනවා නමුත් කියන්න ඇති මම නොකළ, නොකිවූ දේ පිළිබඳව. නමුත් ඒ අය දැනගන්න ඕන මම මොනවගේ කෙනෙක් ද කියලා.” මේ ආකාරයට එකින් එකට ගලපමින් මතස අසංවර වෙලා. නින්දට ගියත් මතක් වෙන්නේ, “ඇයි මට මෙහෙම වුණේ. ඒ අය මේ විදියට කරන්නේ ඇයි? නපුරු මිනිසුන්.” විවිධාකාර සිතුවිලි පහළවෙයි. සිත සමාධියට පත් කරන්න බැරිවේවි.



★ මොග්ගල්ලාන, කලහයට හේතුවන කථා නොකරන්නෙමිසි හික්මිය යුතුය. කලහයට හේතුවන කථා ඇතිවිට බොහෝ සේ කතා කළ යුතුය. කතා බහුලවෙන්ම සිතේ නොසන්සුන් බව ඇතිවෙයි. නොසන්සුන් වූ හට අසංවරය වෙයි. අසංවර වුවහුගේ සිත සමාධියෙන් දුරුවෙයි.

පින්වතුන් හොඳ අදහසක්, ඔබට අවබෝධ වුනානේ. විහිළුවටවත්, සෙල්ලමටවත් කලහයට හේතුවන කතා කියන්න එපා. මුසාවාදයෙන්, කේලමින්, පරුෂ වචනයෙන්, හිස්වචනයෙන්, බැහැර වූ කළ ඒ කලහයට හේතුවන කථාවලින් බැහැර වෙලා. එයට හේතුවක් වන්නේ නැහැ. කලහයට හේතුවන කථා නොකරමිසි හික්මිය යුතුය. කලහයට හේතුවන කථා ඇතිවිට බොහෝ සේ කථා නොකළ යුතුය. බොහොම කතා කිරීමට හුරුවුණු අය අසංවර වෙනවනේ. නොදනුවත්වම බොහෝ දේ කියවෙනවා. එවිට අසංවර වෙනවා. එතන සමාධිය ඇති වන්නේ නැහැ.

★ මොග්ගල්ලාන, මම හැම කෙනෙකුත් හා ආශ්‍රය සහ එකතුවීම ප්‍රශංසා නොකරමි. මම හැම දෙනෙකුත් සමග ආශ්‍රය ප්‍රශංසා නොකරන්නේ නොවෙමි. ගැහැවියන් හා පැවිද්දන් සමග එකතුවීම වර්ණනා නොකරමි. අල්ප ශබ්ද ඇති, සෝෂා රහිත ජනවාසයෙන් තොරවූ මිනිසුන්ට රහසේ කටයුතු කිරීමට යෝග්‍ය වූ විවේකයට සුදුසු වූ සෙනසුන් වෙන්වම එබඳු සෙනසුන් සමග එකතුවීම මම ප්‍රශංසා කරමි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ ආශ්‍රය මම ප්‍රශංසා කරන්නේ නැහැ. නමුත් එසේ නොකරනවා නොවේ. ගැහැවියන් හා පැවිද්දන් සමග එකතුවීම වර්ණනා නොකරමි. මෙහිදී අල්ප ශබ්ද ඇති, සෝෂා රහිත, ජනවාසයෙන් තොරවූ මිනිසුන්ට රහසේ කටයුතු කිරීම (වැරදි දේ කරන අදහස නොවේ.) යනුවෙන් සඳහන් කළේ, තමන්ගේ සමාධිය පහසුවෙන් කරගන්න පුළුවන් ස්ථාන වලට කැමතියි යන අදහසයි. විවේකයට සුදුසු වූ සෙනසුන් වෙන්වම, එබඳු සෙනසුන් මම ප්‍රශංසා කරමි. හුදෙකලාවම ඇලීම, ගැටීම් වලින් තොර පරිසරයක කටයුතු කරන්න කැමතියි යන අදහසයි.

“මම කැමති බොහොම ඇලීම්, ගැටීම් අඩු පිරිසක් සමග ආශ්‍රයට, බොහොම ගැටළු සහිත, විවිධ ආශ්‍රාවන්ගෙන් පිරිපුන් පුද්ගලයන් සමග ආශ්‍රය ඉතා අපහසුයි. කොපමණ දේ කළත්, සතුටු වෙන්නේ නැති, අතෘප්තිකර ආශ්‍රාවන් තිබෙන පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රය බොහොම අපහසුයි. “නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් මේවායේ කෙළවරක් නැහැ. සිත සතුටු කිරීමට වඩාත්ම පුරුදු වූ

පුද්ගල ආශ්‍රය ජීවිතයට පහසු කරනවා, ලස්සණ කරනවා” යයි ඒ ඔබේ හැඟීමයි. ගැලපීමයි. නමුත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට සඳහන් කළේ, සෝෂා රහිත, ශබ්ද රහිත සෙනසුන්හි වාසය කිරීම පහසුයි. සමාධියට හේතුවන, පැවිද්දෙහි කටයුතු පහසුවෙන් කර ගැනීමට සුදුසු තැනක් වෙනවා නම් ඒ හිතට සැනසිල්ලක් යන අදහසයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ විට මුගලන් තෙරණුවෝ මෙසේ ප්‍රශ්න කළහ. “වහන්ස, භික්ෂුව කුමන කරුණකින් අතිශයින්ම කෙළවරකට පැමිණියේ, අතිශයින්ම කාමාදි බැමි වලින් හිඳහස් වූයේ, අතිශයින්ම බුහුල්වාරි වූයේ, අතිශයින්ම කෙළවරකට පැමිණියේ, දෙවි මිනිසුන්ට ශ්‍රේෂ්ඨ වූයේ සැකෙවින් තෘෂ්ණාව ගෙවීම සහිත නිවනෙහි මිඳුනේ වේදැයි යනුවෙනි. මොග්ගල්ලාන මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුව විසින් පඤ්චස්කන්ධාදි ස්ථව ධර්මයෝ තණ්හා, දෘෂ්ඨි වශයෙන් ඇලීමට හුසුදුසුය, යන්න අසන ලද වෙයි.”

★ භික්ෂුව විසින් අප කථා කරන සමාජයේ පැහැදිලි කරන භාවනාවේදී මේ පඤ්චස්කන්ධය ආදී ස්ථව ධර්මයන්, තෘෂ්ණා, දෘෂ්ඨි වශයෙන් ඇලීම නොකරන්න කියන අදහසයි මා සඳහන් කරන්නේ. “භික්ෂුව දැන හැම ධර්ම (අනිත්‍යාදී විසින් දැනපරිද්දානගෙන්) මෙහිදී දොතපරිදොතගෙන් යයි සඳහන් කරනුයේ, තෘෂ්ණාව, මෝහය දුරුකිරීමයි. හැම ධර්මයක්ම අනිත්‍යාදී ලෙසින් මෙනෙහි කරනවා. හැම ධර්ම විශිෂ්ඨ දොතගෙන් දැන දියුණු කරනවා. තීරණ පරිදොතගෙන් යයි සඳහන් කරන්නේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයන්ගේ නුගුණ පරික්ෂාකර තීරණය කිරීමයි. (ආදීනව මෙනෙහි කිරීම) මෙය ඇලෙන කරුණක්, මෙය ගැටීමට හේතුවෙනවා, දුකට හේතුවක් යනුවෙන් දැන අත්හරින්න තීරණය කරනවා. ඒ දක්ම තීරණ පරිදොතාගෙන් විශේෂයෙන් දැන ගන්නවා.

හැම ධර්ම බෙහෙවින්ම දැන සුඛ හෝ දුක්ඛ හෝ අදුක්ඛම සුඛ හෝ වේදනා යයි යම්කිසි වේදනාවක් විදිනම, එම වේදනාවන්හි අනිත්‍යානුදර්ශීව වාසය කරයි. විරාගානුදර්ශීව වාසය කරයි. (නොඇලෙන කැමැත්ත) හිරෝධානුදර්ශීව වාසය කරයි. (නැතිවීම) පටිහිස්සග්ගානුදර්ශීව (අත්හැරීම) වාසය කරයි. මෙසේ කිසිදු සංස්කාරක ධර්මයක් තෘෂ්ණා වශයෙන් දැඩිව නොගන්නේය. දැඩිකොට නොගන්නේ නොතැවේ. නොතැවෙන්නේ කෙළෙස් පරිනිව්වාණය කරයි. “ජාතිය කෙළවර විය. බබසර ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් ම වැස නිමවන ලදී. කළයුතු සියල්ල කොට අවසන්ය. මේ බව පිණිස කළයුතු වෙන යමක් නැත. ඒ පහාන පරිදොතායයි.”

“බිණා ජාති වුසිතං බ්‍රහ්මචරියං කතංකරණියං භාපරං ඉහරිත්තායාති”  
රහතුන් වහන්සේලා සිදුකරන මේ උදාන වැකිය පහත පරිඥානයයි.

පරිඥාන තුනක් පිළිබඳ අප සඳහන් කළා,

1. ඥාතපරිඥානය (නාම රූපයන්ගේ ස්වභාවය මනාලෙස දන්නා නුවණ)
2. තීරණ පරිඥානය (පඤ්චස්ඛන්ධාදියෙහි නුගුණ පිරික්ෂා තීරණය කිරීමේ උසස් නුවණ)
3. පහාන පරිඥානය (කෙලෙසුන්ගේ ප්‍රභානය පිළිබඳ විශේෂ නුවණ)

“මොග්ගල්ලාන, මේ අයුරින් අතිශයින්ම කෙළවරකට පැමිණියේ, අතිශයින්ම නිමාවට පැමිණියේ, අතිශයින්ම කෙලෙස් බැමි වලින් නිදහස් වූයේ, මුළුමනින්ම බ්‍රහ්මචාරි වූයේ, අතිශයින්ම අවසන් කළේ තෘෂ්ණා බැහැර කිරීම් සහිත විමුක්ත වූයේ දෙවි මිනිසුන්ට ශ්‍රේෂ්ඨවීම යනුවෙනි.

මෙම සූත්‍ර දේශනාව, අපගේ ජීවිත වලටද ගලපාගෙන, ඒනමිද්ධය දුරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මහමුගලන් තෙරුන්ට උපදෙස් දී වදාළ පරිදි ස්වයං හික්මීමක්, සංවරයක් ඇතිකර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරගනිමු. සැමට මෙම සූත්‍ර දේශනාවද, උතුම් වතුරායඪී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය පිණිස උපකාරක ධර්මයක්ම වේවා! නිවනින්ම නිවේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !

## සාරූප්ප පටිපදා සූත්‍රය

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

“සබ්බ මඤ්ඤාදිත සමුග්ගාන සාරූප්පං වො  
හිඤ්ඤවෙ පටිපදං දේසිස්සාමි තං සුභාට්”

මහණෙනි, ඔබට සියළු මඤ්ඤානා සමුග්ගානට නිසි ප්‍රතිපදාව දේශනා කරමි. තණ්හා දූෂ්ඨී, මාන ආදී හැඟීම් නැති කරන්න. මුළුමනින්ම බැහැර කරන්න. එයට සුදුසු, ප්‍රතිපදාව දේශනා කරමි. එය අහන්න.

කාරුණික වූ පින්වතුහි

ඔබ සියළු දෙනාටම තුණුරුවන් සතු අනන්ත අසිරිමත් වූ ගුණ බෙලෙන් ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්ම වේවා! යහපතක් වේවා! උතුම් වූ වතුරායඪී සත්‍යය අවබෝධය පිණිසම වේවා! පළමු කොටම මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සංයුක්ත හිකායේ සලායතන සංයුක්තයේ සබ්බ වර්ගයේ සඳහන් සාරූප්ප පටිපදා සූත්‍ර දේශනාවයි අද සිදුකරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ.

“සබ්බ මඤ්ඤාදිත සමුග්ගාන සාරූප්පං වො  
හිඤ්ඤවෙ පටිපදං දේසිස්සාමි තං සුභාට්”

මහණෙනි, ඔබට සියළු මඤ්ඤානා සමුග්ගානට නිසි ප්‍රතිපදාව දේශනා කරමි. එය අසන්න. මෙහි සියළු මඤ්ඤානා යයි සඳහන් කරන්නේ තෘෂ්ණා,

දෘෂ්ඨි, මාන යන මේ හැඟීම් යන අදහසයි. තණ්හා දෘෂ්ඨි, මාන ආදී හැඟීම් නැති කරන්න. මුළුමණින්ම බැහැර කරන්න. එයට සුදුසු, ප්‍රතිපදාව දේශනා කරනවා. එය අහන්න.

පාරමී ධර්ම වලින් සිද්ධ කරන්නෙන් “තණ්හා, මාන, දිට්ඨි අනුපහතා කරුණාපාය කොසල්ල පරිග්ගහිතා ආනාදියො ගුණා පාරමී නාම.”

තණ්හා මාන දිට්ඨි ආදී මේ කෙලෙස් බැහැර කරන්න පාරමී ධර්ම වලින් සිදුකරන්නේ කුසල් සම්පාදනය කිරීමයි. එසේනම් මෙහිදී මේ තෘෂ්ණාව, දෘෂ්ඨි, මානය යන මේ හැඟීම් සිතුවිලි මුළුමණින්ම බැහැර කරන්න සුදුසු මාර්ගය දේශනා කරනවා. හොඳින් අහන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ සිටින කාලයේ ස්වාමීන් වහන්සේලා මුල් කරගෙනයි මේ සූත්‍ර දේශනාව සිදු කළේ.

කතමා ච සා භික්ඛවේ, සඛ්ඛ මඤ්ඤිත සමුග්ගහතා සාරුප්ප පටිපදා ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු, වක්ඛුං හ මඤ්ඤති, වක්ඛුස්මිං හමඤ්ඤති වක්ඛුතො හ මඤ්ඤති වක්ඛුං චේති හමඤ්ඤති.

මේ ආදී වශයෙන් රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත්, වක්ඛු සම්ඵස්සයත්, ඒ වගේම වේදනාවත්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අත්හරින්න සුදුසු ප්‍රතිපදාව ලෙස දේශනා කරනවා.

තණ්හා, මාන, දිට්ඨි හට ගන්නේ ඇහැ මුල් කරගෙන ඇසයි - රූපයයි - වක්ඛු විඤ්ඤාණයයි - ස්පර්ශයි - වේදනාවයි එතනින් අනතුරුව තමා තෘෂ්ණාවට හසුවන්නේ. මේවා මුලසිටම බැහැර කර ගන්නා ආකාරය, අත්හරින ආකාරයයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සාරුප්ප පටිපදා සූත්‍ර දේශනාවෙන් පැහැදිලි කරන්නේ.

බෝධි සත්ව උතුමන්ගේ පටන් අප සියළු දෙනාම උත්සාහ දරන්නේ තණ්හා, මදමාන, දෘෂ්ඨි බැහැර කරන්න. සක්කාය දිට්ඨිය නිසයි තෘෂ්ණාව මේ කෙලෙස් හටගන්නේ. මම, මාගේ යන වැරදි අල්ලා ගැනීම නිසා ආශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන පුද්ගලයන් සමඟින් ඇලීම් ඇති කර ගන්නවා. මම, මාගේ ස්ථිර වූ ආත්මයක් යන උපදානය කෙලෙස් එකතුවට උපකාර වෙනවා.

මෙහිදී ‘මම’ නම් මේ ධාතු පුඤ්ජයේ ඉන්ද්‍රියන්ද මෙයට උපකාර වන අයුරු බලන්න.

ඒ රූපයට මම කැමතියි - මෙතන මුල් වූ ඉන්ද්‍රිය තමා අස  
ඒ හඬට මම කැමතියි - එය උපාදානය කර ගන්න හේතුවූ ඉන්ද්‍රිය කණ  
ඒ ආඝ්‍රාණයට මම කැමතියි - ඒ තෘෂ්ණාවට හේතුවූ ඉන්ද්‍රිය තමා නාසය  
ඒ රසයට මම කැමතියි - එයට හේතුවූ ඉන්ද්‍රිය දිව  
ඒ ස්පර්ශයට මම කැමතියි - එයට හේතුවූ ඉන්ද්‍රිය කය  
ඒ සිතුවිලි වලට මම කැමතියි - එයට හේතුවූ ඉන්ද්‍රිය මහස හෙවත් සිත

අපි තෘෂ්ණාවෙන් බැඳෙන්නේ මේ ඉන්ද්‍රියයන් නිසයි. තෘෂ්ණාව නැති කර ගැනීමට නම් හේතුව නැති කරගන්න ඕන. ධර්මයේ උගන්වන්නේ එලය නැති කරගැනීමට නම් හේතුව නැති කර ගන්න ඕන. එසේ නම් මේ තෘෂ්ණා, මාන, දිට්ඨි හටගන්න හේතුවන මේ දේවල් අත්හරින ආකාරයේ ප්‍රතිපදාව දැන ගන්න ඕන. එසේ නැතිනම් තෘෂ්ණාව නැති කරන්න අපහසුයි. ඒ රූප බලන්න එපා කිවුවත්, ඇසේ පටන් අනන්ත, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය පුහුණු කළ නැති පුද්ගලයාට එය අත්හැර යන්න බැරිවේවි. ඇහේ පටන් අත්හරින ප්‍රතිපදාව පුහුණු කරන්න ඕන. නැතිනම් නොබලා සිටින්නට කිවුවත්, බැලීම හොඳ නෑ කිව්වත් එයින් වැළකී සිටීමට නොහැකි වෙනවා.

මහණෙනි, ඒ සියළු හැඟීම් මුළුමණින්ම බැහැර කිරීමට නිසි ප්‍රතිපදා කවරේද? සූත්‍ර දේශනාවෙහි සඳහන් වන්නේ, ඒ සියළු මඤ්ඤනා සමුග්ගාකයට නිසි ප්‍රතිපදා කවරේද? තණ්හා, මාන, දිට්ඨි මේ හැඟීම් බැහැර කරන්න නිසි ප්‍රතිපදාව කුමක්ද?

මහණෙනි මේ සස්තෙහි මහණ, වක්ඛුසය මම වෙමි යයි තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි මාන වශයෙන් සිතන්නේ නැහැ (නොහඟී). සම්මුතියට ඇහැ ‘මම’, ඇස ආරක්ෂා කර ගන්න. ඇස පරිස්සම් කරගන්න, මේ ඇහැ මගේ කියන්නේ ලෝකය දකින්න, බලන්න. ලෝකය සමඟ කටයුතු කරන්න ඇහැ උපකාරී වන නිසයි. දැන් මේ සඳහන් කරන්නේ තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ඨි නැති කරන්න හේතුවන ප්‍රතිපදාව. පරමාර්ථය දකින හික්ඛු භෝ හික්ඛුණිය, උපාසක භෝ උපාසිකාව මේ වක්ඛුන්ද්‍රිය මම කියලා, මම වෙමි කියලා හඟින්නේ නැහැ. (හිතන්නේ නෑ) නමුත් අප කටයුතු කරන්නේ ස්ථිර ආත්මයක් ඇත යනුවෙන් සිතලා. “ඒ දුටු දේ තමයි මට ඕනෑ කරන්නේ. ඒ දේටම තමයි මම කැමති.” ලෝභාදී කෙලෙස් හටගන්නේ ඒ ඇස ඇසුරු කරගෙන. මේ තණ්හා, මද

මාන, දෘෂ්ඨි මුළුමනින්ම බැහැර කරන්න හිතන මේ පුද්ගලයා මේ ඇස මමයි කියලා හිතන්නේ නැහැ. එය මම වෙන්නේ නැහැ. එය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රියාත්මක ධර්මයට යටත් වූ සංඛාරයකි. (සංස්කාරයක්) හටගන්නා වගේම නැතිවෙලා යනවා. එතන මම නැහැ. මෙලෙස නොසිතන්නේ නම් සිතන්නේ වැරදි ලෙසින් මම යනුවෙන්. එවිට තෘෂ්ණාව හට ගන්නවා. මම කැමති ඒ දෙයටමයි. හිත මුල් වූණාට ඇහැ හේතු කරගෙනයි ඒ දෙය කියන්නේ. ඇස මම නොවේ නම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රියාත්මක ධර්මයට යටත් කියලා තේරුම් ගත් පුද්ගලයන් සිතනවා, මේ ඇහැ මම නොවෙයි නම් ඇයි බලන්නේ? සම්මුතියට මම, මගේ කියා ලෝකය බලමින් කටයුතු කළාට, ඇස මුල්කරගෙන රාග, දෝස, මෝහාදී කෙලෙස් අල්ලා ගැනීමෙන් වළක්වා ගන්නට ඕන. ඔබට දැන් පැහැදිලි ඇති මේ ඇස මම නොවෙමි යන අදහස. මෙය ගැඹුරුම තැනකි. හැබැයි මෙය තේරුම් ගතහොත් කෙලෙස්වලින්, දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් නිදහස් වීමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්.

'මම වක්‍රසයෙහි පිහිටියෙමි හඟිමි' මම ඇස කියා සිතන්නේ නෑ වගේම මම වක්‍රසයෙහි (ඇසෙහි) සිටිනවා කියලත් සිතන්නේ නැහැ. සක්කාය දෘෂ්ඨියේදී ආත්ම දෘෂ්ඨිය ගැන සඳහන් කරන විට, 'රූපය ආත්මය කොට හිතනවා. ආත්මය රූපවත් කොට සිතනවා. රූපයෙහිලා ආත්මය සලකනවා. ආත්මයෙහිලා රූපය සලකනවා' ඒ අදහසමයි මේ කියන්න උත්සාහ දරන්නේ. ඇහැ මම වෙමි කියා සිතන්නේ නෑ වගේම ඇහේ මම ඉන්නවා කියලත් හිතන්නේ නැහැ. "ඇහේ මම ඉන්නවා, මට ඕන දේවල් කෙරෙනවා. මට ඕනෑ කරන දේ තමයි ඇහෙන්න සිදු වෙන්නේ" එහෙම වෙන්න පුළුවන්ද? සාමාන්‍යයෙන් කාලයක් යනවිට (අවු. 40 - 50 වන විට) බලන්න හැදුවත් බලන්න බැහැ. ජේන්නේ නැතුව යනවා. බොදවෙනවා. ඉතිං කොහොමද මම ඇහේ ඉන්නේ. මෙය ගැඹුරින් තේරුම් ගන්න. 'මම වක්‍රසයෙහි පිහිටියෙමි නොහඟිමි' මම ඇසේ ඉන්නවා කියලා හිතන්නේ නෑ. මම වක්‍රසයෙන් බැහැර වෙමි නොහඟිමි. මම ඇසෙන් බැහැර වෙනවා කියලා හිතන්නේ නැහැ. සම්මුතිය තුළ සිටිනවා. නමුත් පරමාර්ථයට අනුව මෙසේ කල්පනා කරනවා. "රූපයන් මම වෙමි නොහඟිමි. රූපයන්ගේ ආත්මය ඇතැයි නොහඟිමි." ඒ රූප මමමයි කියලා හිතන්නේ නැහැ. "ඒ ප්‍රකා, ඒ දූව තමා මම කියන්නේ. ඒ කියන්නේ රූපය හිතට අරගෙන දරුවො කියන්නේ මම තමයි. මේ සියළුම දේ කරන්නේ ඔබ වෙනුවෙන්. ඔබ තමයි මම කියන්නේ." මේ කෙලෙස් හිතේ පදිංචි වෙලා අල්ලාගෙන තිබෙන්නේ ඒ රූපෙ වෙනුවෙන්. ධනංජානී සූත්‍ර දේශනාවේදී මතකයි නේ. දරුවන් වෙනුවෙන්, පවුලේ අය වෙනුවෙන්, ඥාතීන් වෙනුවෙන් මේ ආදී ලෙසින් මේ ලැයිස්තුව දීර්ඝ කරන්න

පුළුවන් ස්වාමියා - බිරිඳ, දරුවො - දෙමව්පියෝ, කිසිදු කෙනෙක් කෙරෙහි කෙලෙස් වලට හසුවෙන්න එපා. මින් අදහස් කරන්නේ දරුවෝ දෙමව්පියන් කරුණා, මෙමතියෙන් යුතුකම් කරන්නට එපා කියන එක නොවෙයි. මගේය, ස්ථිරයි, සදාකාලිකයි හිතන්නට එපා. තමන්ට තමන් වත් හිමි නැති නම්.... කොහොමද අන් අය කෙරෙහි බැඳෙන්නේ. පයවි ආදී ධාතුන් ගෙන් හටගත් මේ රූපය හටගන්නා වගේම නැතිවෙලා යනවා. නමුත් අපි ඒ තුළ රැඳෙනවා. මුළුමනින්ම තණ්හා, මාන, දිට්ඨි බැහැර කරන්න නම් ඒ රූපය මම නොවෙමි කියලා දකින්න ඕන. ඒ රූපය තුළ මම නැහැ කියලා දකින්න ඕන.

රූපයෙන් බැහැර ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. රූපයෙන් බැහැරව ආත්මයක් තිබෙනවා කියලා. රූපයෙන් බැහැරව මම සිටිනවා කියලා හිතන්නේ නැහැ. ඒ රූපය මට අයිති කියලා හිතන්නේ නැහැ.

- එනම් රූපය ආත්මවත් කොට නොහිතනවා
- ආත්මය රූපවත් කොට නොහිතනවා.
- රූපයෙහි ලා ආත්මය නොසිතනවා.
- ආත්මයේ ලා රූපය නොහිතනවා.

මේ දේශනාව පරමාර්ථ ධර්මයට තුළින් දකින විට ඔබට ඇසෙන්නේ රූපය කියන අදහසමයි. එයට හේතු වූණේ ඇස් දෙකයි. මේ ඇස් දෙකෙන් තමයි කෙලෙස් ගන්නේ. ඒනිසා එයම ඉවත් කරනවා හැරෙන්න වෙන කළ යුත්තක් නැහැ. එසේනම් ඉවත් කළ යුත්තේ රූපයයි. ඒ නිසයි මෙතරම් සඳහන් කරන්නේ. ඒනිසා වක්‍ර විඥාණය ආත්මය යැයි නොහැරගේ. (මම යයි හිතන්නේ නැහැ.) වක්‍ර විඥාණයේ ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. වක්‍ර විඥාණයෙන් බැහැරව ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. වක්‍ර විඥාණය මට අයිති යයි නොහැරගේ. වක්‍ර සම්ප්ප්පය මාගේ යයි නොහැරගේ. වක්‍ර සම්ප්ප්ප තත්වයෙන් ඉපදුණු සැප හෝ දුක් හෝ මධ්‍යස්ථ යම් වේදනාවක් ඇත්නම් එය ආත්මය යයි නොහැරගේ. එය මාගේ යයි නොහැරගේ. ඉහත අදහසමයි. ඇසයි - රූපයයි - වක්‍ර විඥාණයයි - ස්පර්ශයයි - විදීමයි. මේ පහම ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් බැහැර කරන්න. (එය තුළ මා සිටිනවා - මා තුළ එය සිටිනවා. අන්න ඒ දෙයයි බැහැර කළ යුතු වන්නේ.)

මේ ඇස පිළිබඳව මේ ආකාරයට අවබෝධයක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. පයවි ආදී හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් මේ ඇස අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත යන ක්‍රියාත්මක ධර්මයට යටත් වූ දෙයකි. ඒනිසා එය මගේ නොවේ. එය ස්ථිර

දෙයක් නොවේ. එහි අනිත්‍යතාවය දැක, මේ ඇස හේතු කරගෙන හටගත් රූපය, ඇසට හමුවූ ඒ රූපය සංඛ්‍යාය. (සියළු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය බැවින්) මේ අවබෝධය ඇති කරගෙන මමවත්, මට නැතිනම් අනෙක් පුද්ගලයා (සම්මුතියේ දරුවන්, දෙමව්පියන්, ස්වාමියා, බිරිඳ) මගේ වන්නේ කොහොමද? සම්මුතියේදී මගේ වුවත් පරමාර්ථ ධර්මය අනුව මෙතෙහි කරන විට මගේ වෙන්නේ නැහැ. දරුවා වුණත්, දරුවාට අයිති නැහැ. අපි හැම කෙනෙක්ම මම, මගේ යයි හැඟීම සම්මුතියට ව්‍යවහාරයට, පැවැත්මට කරන පරිහරණයක් පමණයි. හැබැවින් ම මේ ඇස මමය, මගේය, ස්ථිර පැවැත්මක්, ආත්මයක් කියා සිතන තෙක් ම තමා ඒ රූපයට ඇළුම් කරන්නේ. ඉට්ඨා, කන්තා, මනාපා, පියරූප, කාමුපසංහිතා රූපනියා යන ස්වභාවයට පත්වන්නේ ඒ අනුවයි. ඒ අත්හළ තැන රූපය ඉබේම අත හැරෙනවා. සක්කාය දෘෂ්ඨිය (ආත්ම දෘෂ්ඨිය) තිබෙන තෙක්ම මේ සියල්ලම 'මගේ' යැයි අල්ලා ගන්නවා.

සක්කාය දෘෂ්ඨිය මුළුමණින්ම බැහැර කළ යුතුය. සෝවාන් ඵලයට පත්වන විට සක්කාය දෘෂ්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස බැහැර වෙනවා. නමුත් කාමරාග, පටිස, තුනී වෙනවා. මේ සකදාගාමී තත්වයයි. තුනී වුණත් සිත තුළ තිබෙනවා. මෙය සියුම් අවස්ථාවක්. ස්ථිර නැති බව, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දකින්න දන්නවා. එහි නිෂ්සර්ණය දකිනවා. කාමයෙහි අල්ප ආස්වාදය, බොහෝ දුක් ඇති බව ආදීනවය දකිනවා. අට්ඨකඝ්ඤාපමාකාම - මස් ලේ නැති ඇට සැකිල්ලක් බදුයි. මංසපෙසුපමාකාමා - මස් කැටියක් බදුයි. මේ ආකාරයට කාමය පිළිබඳව හැඟීම තිබෙනවා. අවබෝධය තිබෙනවා. නමුත් සසර පටන් පැවත එන, මේ ලෝකයේ පවතින ඒ කාම රාගයත් සමගින් පැවැත්ම නිසා කාමය තිබෙනවා. මේ සසරගත පුරුද්ද භයානකයි. ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් බැහැර වී සිටියත් මේවා මතුවෙන්න පුළුවන්.

කායානුපස්සනාවේදී එහි අවසන් කොටසේදී (නවසීවථිකය) ඇටසැකිල්ල නැතිනම් මළ සිරුර අවස්ථා නවයකට බෙදා ප්‍රභාන සංඥාව ඇති කරගන්නේ. ඇටසැකිල්ලට කාම රාගය ඇති කරගත් පුද්ගලයින් සිටියා. ඒ නිසා ඒ රූපය සමඟින් ඇස අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට අවිද්‍යාව බැහැර කරන්න උත්සාහ කරන්න. බැහැර වෙන්න යම් යම් අවස්ථාවලදී මතුවෙන්න පුළුවනි. මේ පුද්ගලයා අනාගාමී තත්වයට පත්වී නැති හෙයින්. මේ රූපය, හඬ, ආඝ්‍රාණය, ස්පර්ශය ඔස්සේ කාම සිතුවිලි ඇතිවීමේ අවස්ථා තිබෙනවා. එසේ නොහැසිරුනත් සිතුවිලි හටගන්න

පුළුවන්. කාමරාගය මුළුමණින්ම බැහැර වන්නේ අනාගාමී වූ විටයි. ඒ වගේමයි පටිසයත්. මේවා බලවත් වූ කෙලෙස්. ඒ නිසා තමා මූලාව සමඟ පෙන්වා දුන්නේ. රාගය, ද්වේශය දෙකත් තිබෙනවා.

“වකඤ්ඤා රූපං දිස්වා මා නිමිත්ත ක්ඛාහි නො අනුවනු”

ධර්මයේ පැහැදිලි කළේ, මේ ආකාරයටයි. රූපයක් දැක නිමිති නොගන්න. නිමිති ගත්තොත් අනෙක් ඉඤ්ජයන්ටත් යනවා. නිමිති ගන්නකොට තමයි අර ලීලාව, ආකාරය ස්වභාවය හිතන්නේ. මක්කට සුත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වන ලෝලී වදුරට මොකද වුණේ. වදුරාගේ ස්වභාවය ලැටි ගාන සිරිතනේ. ඕනෑදේයි, එපාදේයි හැමදේම කඩලා විසිකරනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම පරිහරණය කරන්නෙන් නැහැ. එයයි භයානක කම. මේ ලෝලී වදුරා අල්ලා ගැනීමට වැදි පුද්ගලයෙක් දෙබොක්කාවක ලාටු අලවා තබනවා. මේ ලාටු වලට වදුරාගේ අතක් හසුවෙනවා. ඒ වෙලාවේ මේ වදුරා හිතුවේ නැහැ මේ අත ගලවාගන්න. ධර්මයට ගැලපුවොත් මෙයා නිමිති නොගෙන සිටියේ නැහැ. අනිත් අතක් තැබුවා. ඉන් නතර නොවී එක් පාදයක්, අනෙක් පාදය, ඊට පස්සේ ඔළුව මේ සියල්ලම අලවා ගන්නා. ඊටපසුව වැදි පුද්ගලයා මෙයාව ගෙනහින් මස්වලට මරා ගන්නා. ඒ වගේ අපේ ඇසෙන් දුටු දේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට මුසුකර උපාදානය නොවී එතන හදාගත්තේ නැත්නම් ඇසට යටත් වෙනවා. කන, නාසය, දිව, කය ආදී ඉඤ්ජයන් එයට හසු නොවී තබාගන්නට තවමත් වෙලාව තිබෙනවා. හැබැයි මේ පස්වෙනි තැනට තිබෙන කයෙහුත් අසුමුණට පසු ගැලවීමක් නැහැ. කරන්න දෙයක් නැහැ. මං එයට අනුවුණා. ඊට පසුව මරුවා අල්ලා ගන්නවා. සුත්‍රයේ සඳහන් පරිදි කෙලෙස් වලට මුළුමණින්ම අනුවෙනවා.

“වකඤ්ඤා රූපං දිස්වා මා නිමිත්ත ක්ඛාහි නො අනුවනු” ඇසෙන්

රූපයක් දැක නිමිති නොගතහොත් නතර කර ගන්න පුළුවනි. මෙය ධර්මානුකූලව අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය හොඳින් පුහුණු කළ කෙනෙකුට පමණයි නතර කර ගන්න පුළුවන් වන්නේ. එය රූපයක් නම් පටන් ඇස අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය පුහුණු කර අත්හරින්න පුළුවනි. ඇස මම නොවෙමි. ඇසේ මම නැත. මේ විදියට තමා මේ අනත්ත, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය පුරුදු කළ කෙනෙක් වෙන්නේ. මේ නිසා මේ දකින දේවල් මගේය, මමය, ස්ථිරය කියා රාගාදී කෙලෙස්වලට ඉඩ හරින්නේ නැහැ.

අවසන් කොටසෙහි අපි සඳහන් කරන්නේ මනස ගැනයි. මනස ආත්මය යයි නොහැරගේ. මනසින් බැහැරව ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. මනස ආත්මය යැයි නොහැරගේ. මනසින් බැහැරව ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. කියන්නේ මනස ක්‍රියාත්මක කරන, මනසට සම්බන්ධ බැහැරව කෙනෙක් සිටිනවා යන්න හිතන්නේ නෑ කියන අදහසයි. මනසට ආත්මය අයත් යයි නොහැරගේ. ධර්මයන් ආත්මය යැයි නොහැරගේ. ඇසට රූපය වගේ මනසට ඇතිවන ධර්මයන් සිතුවිලියි. මේ ධර්මයන්ගේ ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. ධර්මයෙන් බැහැරව ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. ධර්මය ආත්මයට අයත් යැයි නොහැරගේ. මනෝවිඥාණය ආත්මය යයි නොහැරගේ. මනෝවිඥාණයේ ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. මනෝවිඥාණයෙන් බැහැරව ආත්මය අයත් යැයි නොහැරගේ. මනෝසම්ප්ප්පය ආත්මය යැයි නොහැරගේ. මනෝසම්ප්පයේ ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. මනෝසම්ප්පයෙන් බැහැරව ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. මනෝසම්ප්පයට ආත්මය අයත් යැයි නොහැරගේ. මනෝසම්ප්පය ප්‍රත්‍යයෙන් උපදනා සුව වූ හෝ දුක් වූ හෝ මධ්‍යස්ථ වූ හෝ යම් වේදනාවක් ඇත්නම් එය ආත්මය යැයි නොහැරගේ. එහි දූ ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. එයින් බැහැරවද ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. මෙය සංකීර්ණ වදන් පෙළක් වූනත් සරලව තේරුම් ගතහොත් හැම කෙනෙකුටම ඒ ගැන අවබෝධයක් ලබන්න පුළුවනි. මින් අපට ගත යුතුවන්නේ කිසිවක නොඇලී අත්හැරීමට පුරුදු වන එකයි. මේ අවබෝධය ලබාගෙනයි විදර්ශනාවට යා යුතු වන්නේ.

අපගේ ජීවිත පැවැත්මට ආහාර අවශ්‍යයි. අප ආහාර ගැනීමට පෙර ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරනවා.

පටිසංඛා යෝනිසො පිණ්ඩපාතං  
 පටිසේවාමි, නෙවදවාය නමදාය  
 න මණ්ඩනය න විභූසනය, යාවදේව  
 ඉමස්ස කායස්ස ධීනියා යාපනය  
 විහිං සුපර්නියා, ඉන්මවරියානුග්ගනය,  
 ඉති පුරාණාඤ්ච වෙදනං පටිභංඛාමි,  
 නවඤ්ච වෙදනං න උප්පාදෙස්සාමි,  
 යාත්‍රාව මෙ භවිස්සති, අනවච්ඡනා ව  
 ඵාසුචිභාරෝවානි”

“නුවණින් පරීක්‍ෂා කොට පිඬු වළඳුම්. ක්‍රීඩා සඳහා නොවළඳුම්. බල මද, පුරුෂ මද වැඩිම පිණිස නොවළඳුම්. අලංකාරය පිණිස නොවළඳුම්.

සැරසීම පිණිස නොවළඳුම්. යම්නාක් මේ ශරීරය පවත්වන ජීවිතයේ පැවැත්ම පිණිස යැවීම පිණිස, ක්‍ෂුද්‍රාව නැතිකිරීම පිණිස, ඉන්මවරියාව රැකීම පිණිස මේ ආහාර වළඳුම්. මෙසේ පැරණි වේදනා හසන්නෙමි. අළුත් දුක් වේදනා නූපදවමි. මා හට සතර ඉරියව් පැවැත්මද නිවරදු බව ද පහසුවෙන් විසීමද වන්නේ යයි මෙනෙහි කරමින් මේ අහර වළඳුම්.”

මේ ආකාරයට ආහාර ගැනීමේදී මෙනෙහි කරනවා, ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරනවා. ඒ වගේම අප පැලයක් සිටුවුවත්, එය සිටුවන්නේ මෙයින් ලැබෙන ඵලයෙන් පුළුවනි අපට ආහාරයක් ලෙසින් ගන්න. එතන බලාපොරොත්තුවක් තිබෙනවා. නමුත් මේක මගේ, ස්ථිරයි, සදාකාලිකයි කියලා දෙයක් නැහැ. අත්හැරීමයි. අපි හිතුවොත් මේ ගස සත්තු ඇවිත් කාලා. මින් මතුවට එසේ නොවන්න මම රැක ගන්නවා. එය මගේමයි කියලා හිතන්න එපා. එය මගේ ආත්මය, මගේ බලාපොරොත්තුව, මේ ගස හොඳින් හැඳිලා, ඵල දරලා, හොඳින් ආරක්ෂා කරමින් හැඳුවා. සත්තු නිසා මෙය නැතිවෙලා ගියා. දොම්නසක්, ගැටීමක් ඇතිකර ගන්නේ නැතිව මේවා ලෝක ස්වභාවයේ දේවල්. හටගන්නවා. නැතිවෙනවා. කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා අනාරක්ෂිත වෙලා.

මේ නිසා සියල්ල ආත්මය යයි නොහැරගේ. සියල්ලේ ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. සියල්ලෙන් බැහැරව ආත්මය ඇතැයි නොහැරගේ. මෙසේ හැඟීම් නොකරන්නේ ලෝකයේ කිසිවක් උපාදාන නොකෙරේ. එසේ පුරුදු වෙනකොට කිසිවක් කෙරෙහි උපාදානය කර ගන්නේ නැහැ. තණ්හා මද මාන දෘෂ්ඨි අවස්ථා සලසා දෙන්නේ නැහැ. තෘෂ්ණාව ඇතිවන්නේ නැති නම් මේ ආත්ම භාවයේම පිරි නිවෙයි. “නණ්හක්ඛයො” තෘෂ්ණාව නැති කිරීම නම් නිවනයයි. තෘෂ්ණාව නැති තැන මේ ජීවිතයේම නිවන් දකිනවා. “බිණා ජාති චුසිතං ඉන්මවරියං කතං කරණීයං නාපරං ඉභ්ථත්තායාති” ජාතිය ක්‍ෂය විය. බඹසර වැස නිමවිය. කළ යුතු සියල්ල කරන ලදී. මේ රහත් බව පිණිස වෙන කිසිවක් නැතැයි උදානයක් ප්‍රකාශ කළහ. අපි සෑම දෙනාටමත් මේ ජීවිතයේ, එසේ නැතිනම් උත්සාහ කර ඉතාමත් ඉක්මන් භවයක ඒ ප්‍රීතිමත් උදාන වාක්‍යය ප්‍රකාශ කරන්න ශක්තිය ලැබේවායි අධිෂ්ඨාන කරමු.

සෑමටම උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍යම අවබෝධ වේවා. නිවනින්ම නිවේවා.

සාධු ! සාධු ! සාධු !