

www.buddhismforyou.org

භද්දෙකරත සූත්‍රය
බීර රුකේධාපම සූත්‍රය

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි)

තථාගතප්පවේදිනො භික්ඛවේ ධම්මවිනයො
විචටො විරොචති නො පටිච්ඡන්තෝ

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

(අංගුත්තර නිකාය, තික නිපාතය
හරණ්ඩු වර්ගය, 9 සූත්‍රය)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක ආචාර්ය අතිපූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ආරාමවාසී සියළු ස්වාමීන් වහන්සේලාට නිදුක් නිරෝගී සුවය හා උතුම් වූ වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිසම ධර්ම මාරග්ග සැකසේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

එමෙන්ම, පී.ඩබ්. විජේරත්න මහත්මාගේ පරලොව සැපත් දෙමාපියන් ඇතුළු දෙපාර්ශවයේම නැසීගිය සියළු ඥාතීන්ට සියළු දුක් නිවී උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස මෙම ධර්ම දානමය කුසලය ද උපකාරී වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

එමෙන්ම, අපටත්, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය කියවන ඔබටත්, මෙම මහඟු කුසල කර්මය සංවිධානය කරන ප්‍රඥා ප්‍රභා සංවිධානයේ සැමටත් නිදුක් නිරෝගී සුවය හා උතුම් වූ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය පිණිසම හේතුවේවායි අධිෂ්ඨාන කරමු.

උතුම්වූහුට්ඨස්මාරය

පී.ඩබ්. විජේරත්න මයා
ජයන්තා ස්වර්ණකාන්ති මිය
ඇතුළු දරුවන්

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

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

සිව් බඹ විහරණයෙන් යුතු මිරිසිසේ ධම්මික නාහිමිපාණෝ

ධම්මරාමො ධම්මරතො
ධම්මං අනුච්චිනියං
ධම්මං අනුසාරං හික්ඛු
සද්ධම්මා හ පරිභායති

ධර්මය වාසය කොට ඇති, ධර්මයෙහි ඇලුණු, ධර්මය අනුව සිතන, ධර්මය නැවත නැවත සිහිපත් කරන හික්ඛුනම, නව ලෝකෝත්තර ධර්මයෙන් නොපිරිහේ.

ධම්ම පදයෙහි හික්ඛු වග්ගයෙහි සඳහන් උතුම් ගාථා රත්නයකි, ඉහතින් සිහිපත් කළේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට ආරාධනා කරනවා, බිමට යොමාගත් නෙතින් යුතුව, දමනය වූ ඇවතුම් පැවතුම් වලින් පිරිපුන්, සීල සම්පන්නව, ප්‍රාතිමෝක්ඛ සංවර සීලයෙන් යුතුව, ආචාර ගෝචර සම්පන්නව, ඒ වගේම කුඩා අණු කුඩා වරදෙහි බිය දක්නා සුළු ඇතිව උතුම් සීල සමාධියේ පිහිටා කටයුතු කරන්න.

“ජීවිතය ගියත් සීලය නම් නොබිඳිමිසි සදා” යන උතුම් වදන නිතර සිහිපත් කරමින් ඒ උතුම් ගුණයන් ගෙන් සමන්විත වූ මාර්ගයේ, වැඩම කරන බුදු පුතණුවන් වහන්සේ නමකි, **ආචාර්ය ජූජනීය මිරිසිසේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ.**

මෙම මස පස්වන දින ඡන්ම දිනය සිහිපත් කළ උන්වහන්සේ, බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළ ඒ මග වැඩම කරමින්, දිනවයඹාවෙන් වැඩි කාලයක් ම බහුජන හිත සුව පිණිස කටයුතු කරන්නේ, තමන් වහන්සේගේ ශරීර සුවය පිළිබඳව වත් සැලකිල්ලක් නොදක්වමින් දැඩි චිත්ත ශක්තියකිනි. මෙසේ මහත් කැපවීමකින් යුතුව කටයුතු කරන්නේ, දහසක් දුක් කම්කටොලු මැද දිවි ගෙවන ජනයාගේ සිත් සතන් තුළ පැවතෙන ඒ දුක් ගින්දර නිවැලීමටත්, ධර්මය සොයාගෙන පැමිණෙන සිල්වත් පිරිස සදහම් මාර්ගයට යොමු කරවීමේ

අරමුණක් ඇතිව, ඒ සියල්ලන් ම කෙරෙහි සැබෑ අනුකම්පාවෙනි. උන්වහන්සේ අනුගමනය කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම් මාර්ගයයි.

තමන් වහන්සේ නිවැරදි මාර්ගයේ ගමන් කරමින්, ශිෂ්‍ය හික්ඛුන් වහන්සේලා ද ඒ මාර්ගයට යොමු කරවීම උන්වහන්සේ ගේ එකම අභිලාෂයයි. උදෑසනින් පිබිඳීම, කළ යුතු වතාවත් හි නිරතවීම, සෑමළු, බෝමළු, විහාරමළු ආදිය ඇමදීම, දානය වැළඳීමේ දී ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම, ඒ ඒ භාණ්ඩ තැබිය යුතු ආකාරය, විහාර ගෙය සහ කුටි වල දොර පියන් අරින, වසන ආකාරය, ඒ ඒ දෑ නියමිත ස්ථාන වල තබන අන්දම, වැසිකිළි, කැසිකිළි පරිහරණය කරන ආකාරය, මේ ආදී ලෙසින් සෑම කටයුත්තක් ම නිවැරදි ආකාරයෙන් ඉටු කරන අන්දම, ශිෂ්‍යයෙකුගෙන් විය යුතු යුතුකම් මනාව නොපිරිහෙලා ඉටු කරන ආකාරය උන්වහන්සේ නිතර අවබෝධයෙන් යුතුව සඳහන් කරති. මේ ආකාරයට කටයුතු කරන හෙයින් නාගරික වුවත් නිසල පරිසරයක පිහිටි මේ ආරාමය සිත් සතන් නිවැලන පින් කෙතකි.

“සබ්බ චුභං ධම්ම චුභං ජීනාති” යන උතුම් බුදු වදන සිහිපත් කරමින් දේශීය සහ විදේශීයන්හි ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා මහත් වෙහෙසක් දරති. නිතරම පාහේ මාධ්‍ය තුළින් සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා දෙකෙන්ම ධර්ම දේශනාවන් සිදු කරන අතර, පුවත් පත් සහ සඟරාවලින් එළි දක්වන දහම් ලිපි, නොයෙකුත් ආයතන සහ නිවෙස්වල පවත්වන ධර්ම දේශනා මේ සියල්ලම සිදු කරන්නේ ලෝ වැසියන්ගේ හිත සුවපත් කිරීම පිණිසයි.

ගුද්ධාවෙන් සහ ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන් දරු පරපුරක් බිහිකරීම අරමුණකොට පවත්වන ඉරිදා දහම් පාසලත්, සෙනසුරාදා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය දහම් පාසලත් ධර්ම අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් සිදුකෙරෙන මහඟු මෙහෙවරකි. එම දහම් පාසල්වල දෙදහසකට අධික ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් පිරිසක් ධර්මය හදාරනු ලැබේ. එමෙන්ම සෑම මසකම අවසන් ඉරිදා පවත්වන තරුණ දහම් හමුවද තරුණ හදවත්වලට ධර්මයේ සැනසුම කැඳවාගෙන යාමකි. තාරුණ්‍යයේ හැබෑ අර්ථය තේරුම් ගන්නට දහමින් උපකාර කිරීම එහි අරමුණයි.

වසර දෙක හමාරකට අධික කාලයක් තිස්සේ නොකඩවාම සෑම පුර පසලොස්වක දිනයකදීම නිකුත් කරන මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය උත්තම පූජාවකි.

පෝදා දිනයේ ශීල සමාදානයේ පිහිටි සිල්වකුන්ට සහ සෙනසුරාදා භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී වන සැදැහැවකුන්ට පමණක් නොව දිවයිනේ බොහෝ පාසැල්, පන්සල්, පිරිවෙන් ආදියෙහි පුස්තකාල සඳහා ද, නිවෙස්වල පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනාවන් හිදී ද ධර්ම දානයක් ලෙසින් මෙම සඳහම් ග්‍රන්ථ පරිත්‍යාග කෙරේ. මේ සඳහා බොහෝ සැදැහැවත් පිරිසක් දායකත්වය ගෙන කටයුතු කරති.

“2600 ශ්‍රී සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය” නිමිති කරගෙන, බෞද්ධයාගේ අත්පොත් බඳු වූ උතුම් ගාථා රත්නයන්ගෙන් හෙබි “ධම්මපදය” ග්‍රන්ථය බත්තරමුල්ල ග්‍රාමය සහ ඒ අවට සෑම නිවෙසකටමත්, පාසැල්වලටත් නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාද සිහි කරමින් ඒ මග වැඩම කරමින් විවිධ ආගමික කටයුතු මෙන්ම සමාජ උන්නතිය උදෙසා ද කටයුතු කිරීමට උන්වහන්සේ මහත් වෙහෙසක් දරති. අහිංසක රෝගීන් වෙනුවෙන් රෝහල්, වැඩිහිටි නිවාස ආදී ස්ථාන වෙත වැඩම කරමින් ඒ අයගේ දුක් සැප විමසා බලා, ඒ සිත් සනසාලමින්, ආශීර්වාද පවත්වමින්, පිරිත් දේශනා කරමින්, ඒ ඒ ස්ථානයන්ට ගැලපෙන ආකාරයට දහමින් සිත් සනසාලති.

නොයෙක් අපරාධ වලට හසු වී බන්ධනාගාර ගතව සිටින සිරකරුවන් වෙත වැඩම කරන උන්වහන්සේ එහි ආදීනවයන් පෙන්වා වදාරමින්, මෙන් ගඟුලෙන් ඔවුන්ගේ සිත් දහමට නැඹුරු කරවති.

මීට අමතරව සෑම මසකම විශේෂ වැඩ පිළිවෙලක් මෙම ආරාමයෙහි සිදු කෙරේ. සතිපතා පැවැත්වෙන වෛද්‍ය සායනය සඳහා පැමිණෙන ගැබ්ණී මවු වරුන්ට කිරි ආහාර ලබාදීම, ආර්ථික අපහසුතා වලින් පෙළෙන ගිහි - පැවිදි දෙපාර්ශවයටම පිහිට වීම, දිළිඳු සහනාධාර ලබාදීම, සෑම වර්ෂයකම අවසානයේ විවිධ දුෂ්කරතා වලින් යුතු තෝරාගත් දරුවන්ට, පාසල් උපකරණ පරිත්‍යාග කිරීම, දුෂ්කර පළාත්වල වෙසෙන ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කිරීම. මේ ආදී විවිධ සමාජ සේවාවන් රැසක්ම උන්වහන්සේ ගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ මේ ආරාමයෙහි සිදු කෙරේ.

ශාන්ත වූ කයෙහි පැවැත්ම, ශාන්ත වූ චිත්තනය, ශාන්ත වූ වාග් විලාශයෙන් හෙබි, සීලවන්ත, ගුණවන්ත, අනුත්තර පින්කෙත බඳු වූ, බොහෝ දෙනෙකුගේ වන්දනාවට පාත්‍ර වූ බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්ස, අන්ධකාරයේ සිටින සෑමට මිණි පහනක් බඳු වූ ඔබ වහන්සේට තෙරුවන් බලෙන් නිදුක් නිරෝගීව විරාත් කාලයක් දහම් දෙසමින් මේ සම්බුදු ශාසනය රැකගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය, ධෛර්ය නොඅඩුව ලැබේවායි ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ඔබ වහන්සේ පතන්නාවූ බෝධියකින් උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස මේ සියළු කුසල ධර්මයෝ හේතු වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු. අධිෂ්ඨාන කරමු. ඔබ වහන්සේ මෙලොවට ජනිතකළ ඒ උතුම් දෙමව්පියන්ට චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මාවබෝධයෙන් උතුම් නිවනම වේවා!

සසුන් ලැදී,
ප්‍රඥා ප්‍රභා සංවිධානය

කාරුණික පින්වතුනි,

පින්වත් ඔබ හැම දෙනාටම තුනුරුවන් සතු සුවිසි මහ ගුණ බෙලෙන් ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්ම වේවායි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් සෙත් ප්‍රාර්ථනා කරන්නටත්, අධිෂ්ඨාන කරන්නත් කැමැතියි.

හඳුනුකරන සූත්‍රය

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අතීතං භාන්වා ගමෙය්‍ය නප්පට්ඨංඛේ අනාගතං
යදුතීතං පතීනංතං අප්පතඤ්ච අනාගතං
පච්චුප්පනඤ්ච යො ධම්මං තත්ථ තත්ථ විපස්සති
අසංහීරං අසංකුප්පං තං විද්වා මනුඤ්ඤයේ
අපේච කිච්චං ආතප්පං කො ජඤ්ඤා මරණං සුවේ
න හි නො සංගරං තේන මහාසෙනෙ මච්චනා
ඵචං විහාරිං ආතාපිං අහොරතමනන්දිතං
තං වෙ හද්දෙක රත්තෝති සන්තෝ ආචික්ඛතෙ මුනීති

“අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලෙන්න. අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න. යම් අතීතයක් වේ නම් එය අවසන්ය. අනාගතය පැමිණ නැත.”

“මේ, මේ මොහොත හා එහි ස්වභාවයන් විපස්සනාවෙන් දැකින්න. එසේ විද්වතා නොවළක්වා දැඩි උත්සාහයෙන් ඒ විදුර්ගතාව වඩන්නේය.”

කෙලෙස් තවන විර්‍යයෙන් යුතුව අදම කටයුතු කරන්න. කවුරුන්ද දන්නේ හෙට මරණය පැමිණේද කියා? මහා සේනාවක් ඇති මාරයා සමඟ සටනක් නැත.

මෙබඳු වාසය ඇති කෙලෙස් තවන විර්‍යයෙන් යුතු අප්‍රමාද වූ ඒ පුද්ගලයා “ හද්දේකරන්න” යයි ශාන්ත මුනිඤ්ඤාණන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කෙරේ.

අද දවස ගත කරන්නේ සන්සුන් වූ පරිසරයකයි. ඔබ වෙනදා ජීවිතයේ ගෙදර දොර කටයුතු, රැකියාව, ආදී පවතින ඇලීම් බැඳීම් වලින් නිදහස් වී මේ ගත කරන අවස්ථාවේදී සිත වඩන්න පහසුයි. නමුත් ජීවිතයේ හැම අවස්ථාවකදීම “ලහති ධම්මප සංහිතං පාමුප්පං” “ධර්මය ආශ්‍රය කරගෙන ප්‍රමෝදය ලබන්න. සැනසීම ලබන්න.” එදිනෙදා ගෘහස්ථ ජීවිතයේ ගෙදර දොරේ කටයුතු, දරුවන්ගේ කටයුතු, රැකියා කටයුතු, සමාජ කටයුතු මේ හැම කාරණයක්ම ධර්මානුකූල විය යුතුමයි. මේ සියලු දේ ධර්මය ආශ්‍රය කරගෙනම ඒ කටයුතු ඉටුකර සැනසිල්ලක් ලබන්න පුළුවන් නම් මේ කිසිවක අවසානයේ ඇලීමක්, ගැටීමක්, මූලාවක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ධර්මය ඇසුරු කළ නිසා මහත්වූ නිවීමක් ඇතිවෙනවා. එතැනට ගැලපෙන සේ, මේ කාලය පුරාවට ම හරියට පියැගට පෙළක් සේ එකින් එක, එකින් එක සිතින් ගලපා ගෙන මේ දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්න සිති දරාගන්න.

අද දින දේශනා කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ සඳහන් හද්දෙකරන්න සූත්‍ර දේශනාවයි. හද්දේකරන්න යන වචනයේ තේරුම සොදුරු රාත්‍රියක් යන අදහසයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරන දිනයක ස්වාමීන් වහන්සේලාට මෙසේ ආමන්ත්‍රණය කරනවා. “මම අද දවසේ සොදුරු රාත්‍රියක විස්තරය ද විස්තර විභාගය ද දේශනා කරමි. එය අසන්න. මැනවින් මෙනෙහි කරන්න.” භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ ආරාධනා කොට ස්වාමීන් වහන්සේලා අභියස මා මුළින් සජ්ඣායනා කළ ගාථා පෙළ සජ්ඣායනා කළා.

“අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලී සිටින්න. අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න. යම් අතීතයක් මේ නම් එය අවසන්ය. අනාගතය පැමිණ නැත.”

මේ අදහස ධර්මානුකූල විස්තරයකින් ගලපා බලමු. මීට පෙර දේශනාවකදී සඳහන් කළා. “අපදාන සොහිනී පඤ්ඤා” ප්‍රඥාව චරිතයෙන් බබලන්නේය. මෙහි ගැඹුරු අදහසක් තිබෙනවා. මොන විදියේ කෙනෙක්ද යන්න හැසිරෙන ආකාරයෙන්, කථා කරන ආකාරයෙන්, සිතන සිතුවිලි වලින් හිතන්න පුළුවනි. කුමන ආකාරයක ධර්ම අවබෝධයක් තිබෙනවද, ප්‍රඥාව මොනවගේද යන්න හිතන්න පුළුවනි. ඒ වගේම මේ අදහසක් ඒ වගෙයි.”

“අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නො ඇලෙන්න.
අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න.
යම් අතීතයක් වේ නම් අවසන්ය.
අනාගතය පැමිණ හැක.”

පින්වතුනේ, දිනක් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ගහක් මුල හිමිදිරි පාන්දර වැඩ සිටිනවා. හිමිදිරි පාන්දර අශ්වයින් යෙදූ අශ්ව කරත්තයක නැඟුණු රජ කුමරෙක්, මේ මහා මාර්ගය අයිතේ ගසක් මුල වැඩ සිටින බුදුරජාණන් වහන්සේ අබියසින් ගමන් කළා. මේ හිමිදිරි පාන්දර හිමිකැට වැටෙන, සීතල හිමිදිරියේ කිසිදු ආවරණයක් නැතිව ගසක් මුල වැඩ සිටින බුදුරජාණන් වහන්සේ දක, අශ්ව කරත්තය නතර කර, ඉන් බැහැරව ඇවිදීන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් මෙසේ ප්‍රශ්න කරනවා. “ඊයේ රාත්‍රී ඔබ සුවසේ ගත කලාද?” මේ වචන වල තිබුණේ යහපත් වූ අදහසක් නොවෙයි. නොකියාම මේ ඇසුවේ මේ කිසිදු ආවරණයක් නොමැති ගසක් යට හිමි කැට වැටෙන මේ රාත්‍රියේ ඔබ මොනතරම් දුක් විදින්නට ඇති නේද? යන අදහස වෙන්න පුළුවනි.

“අතීතං භානු සො චෙත්ති නප්ප ප්ප්පන්ති භාගතං
පච්චුප්පනොන යාපෙත්ති තෙන වණ්ණො පසීදුති”

මේ ගාථා රත්නය හද්දේකරත්ත සූත්‍රයට අදාළ නොවුනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ දේශනා කළ ධර්ම කොට්ඨාශයකි.

“අතීතය ගැන මම පසුතැවෙන්නේ නැහැ. අනාගතය ගැන සිතා පසුතැවෙන්නේ නැහැ. වර්තමානයෙහි යැපෙනවා, ජීවත් වෙනවා. (පච්චුප්පනොන යාපෙත්ති) ඒ හිසා මම ඉතා සුවසේ වාසය කරනවා. (තෙන වණ්ණො පසීදුති) ඒ හිසයි වර්ණය පැහැපත් වී තිබෙන්නේ. සුවසේ කල්ගත කරන්න නොහැකි වූ විට ඔබ කුමක් හෝ නො දුකකින් කල් ගත කරනා බව

මුහුණෙන් පෙනෙනවා. කියාගන්න බැරි තරම් මහා බරක් ඔබේ හිස මත තිබෙන බව ඔබේ ඇස් දෙකෙන් පෙනෙනවා. ඒ කිසිවක් නැති නිසයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළේ “තේන වණ්ණො පසීදුති” වර්ණය බොහොම පැහැපත් යනුවෙන්. පින්වතුනේ, මනුෂ්‍යයකුගේ වර්ණය පිළිබඳව දකින්නේ වඩාත්ම මුහුණින් නිසයි පැහැපත් යන්න සඳහන් කළේ.

ඊයේ රාත්‍රිය සුවසේ ගත කලාද කියා මේ කුමාරයා ප්‍රශ්න කරනවිට, කුමක්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ? “අතීතං භානු සො චෙත්ති” අතීතය ගැන සෝක වෙන්නේ නැහැ. ඒවගේ ම “නප්පප්පන්ති භාගතං” අනාගතය ගැන, ඉදිරිය ගැන සිතා ලැබෙන්න තිබෙන දේ, ලැබිය යුතු දේ ගැන සිතා තෘෂ්ණාවෙන් සෝක කරන්නේ නැහැ. වර්තමානයේ ජීවත්වෙනවා. ඒනිසයි බුද්ධ ශරීරය බොහොම වර්ණවත්, සුවසේ වැඩ වාසය කරනවා.

මේ අදහසක් සමඟින් හද්දේකරත්ත සූත්‍ර දේශනාවෙහි සඳහන් ගාථා පාඨය විමසා බලමු.

“අතීතං භාන්වා ගමෙය්‍ය නප්පට්ඨංඛේ අනාගතං
යදුතීතං පභීතංතං අප්පතඤ්ච අනාගතං”

අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලෙන්න, ඇලෙන්න ඒවා, අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න. යම් අතීතයක් මේ නම් එය අවසන්ය. අනාගතය පැමිණ හැක.

පින්වතුනේ මේ පරමාර්ථ ධර්මය පිළිබඳව අපට දැන් අවබෝධය තිබෙන හෙයින් මේ අදහස පැහැදිලියිනේ? අතීතය ගැන හිතන්න එපා යන අදහස නොවෙයි මින් පවසන්නේ. අතීතයෙන් බොහෝ පාඩම් ඉගෙන ගන්න පුළුවනි. එයයි මේ සූත්‍ර දේශනාවලදී දීඪී වූ සංසාර ගමනක් ගැන සඳහන් කරන්නේ. මේ අගක් මුලක් නොපෙනන, කෙළවරක් නැති සංසාර ගමනේ හැම කෙනෙක් ම වචනයෙන් පැවසිය නොහැකි තරම් දුක් විඳලා තිබෙනවා යනුවෙන් මේ දේශනා කරන්නේත් අතීතය ගැනනේ. නමුත් මේ සූත්‍ර දේශනාවෙහි සඳහන් වන්නේ “අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලෙන්න” යනුවෙනි. මේ අතීත තෘෂ්ණාව බැහැර කරන්න යැයි සඳහන් කළේ. මේ දුකින් නිදහස් වීමට අතීතය මෙතෙහි කරන්න. දුකට හේතු වූ තෘෂ්ණාව බැහැර කරන්න.

මෙය ඔබ, අප හැම දෙනාටම තරුණ දරුවන්ට ගලපා බැලුවොත් අතීතය මෙතෙහි කර එයින් පාඩම් ඉගෙන ගන්න පුළුවනි. සිදුවූ වැරද්ද අවබෝධ කරගෙන එය පාපයක්, අකුසලයක් බව දැන එය නැවත කරන්නේ නෑ යනුවෙන් සිත තුළ පොරොන්දුවක් ඇති කරගෙන, අනාගතය ගැන සිතා වර්තමානය සකස් කරගන්න. “ඇයි මම එලෙස හැසිරුණේ, මට මොනවද වුණේ? මට හිතාගන්න බැහැ.” මෙතන තිබෙන්නේ තෘෂ්ණාවක්. තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගෙන අඬ අඬා සිටිනවාට වඩා බුදුරජාණන් වහන්සේ සදහන් කරනවා, “යම් අතීතයක් වේ නම් එය අවසන්ය” යනුවෙන්. අතීතය ගැන හිතමින්, පසුතැවෙන විට, හඬන විට අපි සදහන් කරනවා නේ, “අතීතයේ මේ වැරද්ද මට වුණා. මොනතරම් දේ සිදුවුණාද? මොන තරම් දේ නැති වුණාද?” මේ හැම දෙයක් ම තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලාගත් දේ. “වැරදි බොහෝ සිදුවුණා බොහෝ දෙනා මගෙන් ඇත් වුණා.” මේ සියළු දේවල් සිදුවුණේ මම, මගේ යන මමත්වය සමඟිනුයි. ඒ තෘෂ්ණාව මුල් කරගෙනයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට ආරාධනා කරනවා, “යම් අතීතයක් වේ නම් ඒ අතීතය දැන් අවසන්”. ඔබත් පවසාපි, අතීතය ගැන සිතමින් හඬ හඬා දුක්වෙන්න ඕනෙ නැති බව. එය වැරද්දක්, පාපයක්, අකුසලයක් බව අවබෝධ කරගෙන වර්තමානයෙහි ඒ කටයුතු නිවැරදි කරගෙන ජීවත් වෙනවිට ඒ දුකෙන් අත්මිදෙන්න පුළුවනි. බස් වහරෙහි පැවතෙන අදහසක් නම් “ගිය නුවණ ඇතුන් ලවා වත් අද්දන්න බැහැ.” යනුවෙන් මෙය ධර්මානුකූල අදහසක් නොවුනත්, ධර්මයට ගලපා ගතහොත්, සිදුවූ වැරද්දෙන් පාඩමක් ඉගෙන ගෙන නැවත එය කරන්නේ නෑ කියලා හිත හදාගන්න පුළුවනි. අතීතයේ මට තිබූ දේ නැතිවුණා කියමින් හඬ හඬා, තෘෂ්ණාවට හසුවෙලා දුක් වෙන්න නොවෙයි. අතීතයේ ඒ අය මට බැන්නා. මට දොස් කිව්වා. ඒ අය මගේ දේපල උදුරා ගත්තා. අතීතයේ කළ වැරදි මෙතෙහි කරමින් ඇයි වර්තමානයේ දුක් විදින්නේ. අතීතයෙහි ඒ සිදුවූ සියල්ලම ඉවත් කරන්න. තෘෂ්ණාවෙන් බැඳෙන්න එපා. තරහවෙන්, වෛරයෙන්, අමනාපයෙන්, ඇලීමෙන් මේ කුමන ආකාරයෙන් සදහන් කළත් එය තෘෂ්ණාවමයි.

තෘෂ්ණාව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදෙනවා.

- ★ කාම තණ්හා
- ★ භව තණ්හා
- ★ විභව තණ්හා

තණ්හා කියන තැන තිබෙන්නේ රාග, දෝෂ, මෝහ. මේ තුනම තෘෂ්ණාවේ අංග. අතීතය මෙතෙහි කරල තෘෂ්ණාවෙන් අතීතයට ඇලෙන්න එපා. අතීතයේ සිදුවූ වැරදි ගැන හිතලා හදාගන්න පුළුවනි. අතීතයේ විසූ ගුණවත් නුවණැත්තෝ අතීතය සකස් කරගෙන තිබෙන්නේ කෙලෙසද? බුදු උතුමන්ගේ ජාතක කථාවන් සිහිපත් කරන බුදු සිරිත මෙතෙහි කරලයි ඒ අය සියල්ල සකස් කර ගත්තේ. ඔවුන් බුදු මඟට ළංවෙලා, නමුත් තෘෂ්ණාවෙන් නොවෙයි.

තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙන්න එපා. තෘෂ්ණාවෙන් සිතන්න එපා. තෘෂ්ණාව මුල් කරගෙන ශෝක, පරිදේව, දුක් දොම්නස් වලට අවස්ථාව සලසා දෙන්න එපා. එයයි මේ පැහැදිලි කළේ.

ඒ වගේම අනාගතයට සැලසුම් කරන්න පුළුවනි. නමුත් අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න. බෝධිසත්‍ව උතුමෝ සම්මා සම්බුද්ධත්වය වෙනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කලා. පසේ බුදු උතුමෝ පසේ බුද්ධත්වය වෙනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කලා. ඒ වගේම මහ රහතන් වහන්සේලා රහත් බෝධිය වෙනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කලා. අග්‍ර මහා ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන් වෙන්න ප්‍රාර්ථනා කලා. අසු මහා ශ්‍රාවකයන්, ශ්‍රාවිකා උතුමෝ වෙන්න ප්‍රාර්ථනා කලා. ඒ ප්‍රාර්ථනාවන් අනාගතයේ තිබෙනවා. නමුත් තෘෂ්ණාවෙන් නොවෙයි. අත්හරිනවා යන පටිනිස්සග්ගයෙනුයි. තෘෂ්ණාව යනු ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන යන මේ ඉඤ්ඤයන් ගෙන් ගන්නා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම් (මෙහි ධර්ම නම් සිතුවිලි) යන අරමුණු ස්ථිරයි, සදාකාලික ආත්මයක්, මගේමයි යන හැඟීමෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනවා, උපාදානය කරනවා යන අදහසයි. මේ අදහසින් ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා යන අදහසයි සදහන් කළේ.

මගේ හිතේ තිබෙන සිහිනය නම් මේ වගේ ගෙයක් දොරක් හදාගන්න, දරුවන්ට හොඳින් උගන්වා ඉහළ තත්වයකට ගේන්න. ඒ එකක්වත් මට කරගන්න බැරිවුණා යයි කියමින් දීර්ඝ හුස්මක් උඩට අරගෙන පහළට හෙළමින් මොනවද මේ කියන්නේ? මේ තමා සෝක පරිදේව, දුකක් දෝමනස්ස. අවසානයේ සමහර ඇත්තෝ ගිලන් වෙනවා. නින්දට ගියත් මේ ගැනමයි සිහි කරන්නේ. මගේ සිහින සියල්ල බොදවෙලා ගියා. දරුවෝ ගැන තබාගෙන සිටි බලාපොරොත්තුවක් නැතිවුණා. මට නම් සැනසිල්ලක් නෑ කියමින් හැඬූ කඳුලෙන්මයි දෙනෙත පියවාගන්න සිදුවෙන්නේ. මේ තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කළ හැමදේකම ප්‍රතිඵලයයි.

සමහර විට ඔබ පවසාපි, ස්වාමීනි, අප ප්‍රාර්ථනා කළ හැම දෙයක්ම ඉටු වුණා. ගෙවල් දොරවල් හදා ගත්තා. දරුවන් ඉහළ තත්‍වයක සිටිනවා, අපේ සියලු දෙයක්ම ඉටු කරගන්නා කියලා. නමුත් ඔබ මෙතැන නතර වුණාද? ඊළඟට දරුවන් වෙන්වෙලා යනවිට, එසේ නැත්නම් හදිසියේ විශේෂ වුණා නම් ඔබ හඬාපි, වැලපේපි, මම හැදුවා, වැඩුවා, පෝෂණය කළා. දැන් මගේ හිත හදාගන්න බැහැ. දැන් කවුරුවත් මගේ ළඟ නෑ කියලා ලයේ අත් ගසාගෙන හිස් ආකාසය දෙස බලාගෙන සුසුම් හෙලාපි, හඬ හඬා ඉදිපි. මේ තරම් දේවල් කරලත් අන්තිම මොහොතේ මගේ ළඟ ඉන්න දරුවෙක් වත් නැත්නම් මොකටද? මේ ආකාරයට සෝක පරිදේව දුකක දෝමනස්සයන් සියල්ලම තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කළ දේවල්.

ඒ වගේම තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරමින් හදාගත් ගෙවල්, දොරවල් එකතු කරගත් දේපල කාලයක් පුරා දුක් විඳලා එකතු කරගත් දේවල්. මේවා මගෙන් අත් හැරෙයිද? මේවා දාලා යන්න වෙයිද? මේවා වෙනත් අයට අයිති වෙන්න දෙන්නේ කොහොමද? මේ සියල්ලම දුකක දෝමනස්සයන්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ පරමාර්ථ ධර්මයයි.

ධර්මානුකූලව අනාගතය සැලසුම් කරන්න. ධර්මානුකූලවම සියල්ල සිදු කරන්න. නමුත් හැම දෙයක්ම අනිච්ච, දුකක, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් බව නම් කිසිවිටකත් අමතක කරන්න එපා. විඤ්ඤාණය බැහැර වී යන මොහොත අද රාත්‍රිය වෙන්න පුළුවන්. මදිසි, මදිසි කියමින් රැස් කළ සියල්ලම අත්හැරලයි යන්න වෙන්නේ. ඒ නිසයි ඒ අවබෝධයෙන් යුතුවම මේ හැම දෙයක්ම පරිහරණය කළ යුතු වන්නේ. අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලෙන්න. අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න යන අදහසයි මේ දේශනාවෙන් පැහැදිලි කළේ. එසේ නැතිව තමාගේ අභිච්ඡාදිය වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්නට එපා කියන අදහස නොවෙයි.

පින්වතුනි, මේ මොහොතෙහි පවා අනාගතය ගැන හෙට දවස ගැන හිතනවා නම් අනිච්ච, දුකක, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මෙනෙහි කරමින් දරුවන් වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න. ගෘහස්ථ ජීවිත තුළ, ඔබ ජීවත්වන පරිසරය තුළ දෙමව්පියන් වෙනුවෙන්, සොයුරු සොයුරියන් වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න. ගෘහස්ථ ජීවිතය තුළ ගෙවල් දොරවල් මනාව සකසා ගන්න. ඒත් ඒ සෑම දෙයක්ම අනිච්ච, දුකක, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් බව තේරුම් ගන්න. ගොඩනගා ගත් හැම දෙයක්ම, සපයාගත් දේ නැතිවෙලා

යයි, හදාගත්ත දරුවෝ ඉවත්වෙලා යයි. තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලී යුතුකම් ඉටු කරන්න. ඇතිවූ සෑම දෙයක්ම නැතිවෙලා යනවා. හටගත් හැම දෙයක්ම බැහැර වෙලා යනවා. මෙන්ම මේ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මැනවින් පුරුදු කරන්න. එවිට කිසිවක් කෙරෙහි දුකක දෝමනස්සයන් සිතට එන්නේ නැහැ. සිතට මහත් සුවයක් දෙනවා යයි කියන්නේ මෙතනයි.

පින්වතුනේ යථාර්ථය මෙයයි. මොනතරම් ප්‍රාර්ථනා කරමින් අල්ලාගෙන හිටියත්, මෙලොවින් යනවිට ඒවා ගෙනයන්න පුළුවන්ද? මම හැදූ වැඩු දරුවන් අරගෙන යනවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න පුළුවන්ද? මම හැදූ ගෙවල් මාත් සමඟින් එන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න පුළුවන්ද? මේ සෑම දෙයක්ම අනිච්ච, දුකක, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්. ඒනිසා අනාගතය පවා තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා, මේ ගැඹුරු තැන් පරමාර්ථ ධර්මයෙන්ම තේරුම් ගන්න.

මේ බව තේරුම් කර ගත්තේ නැතිනම් ඔබට හිතේවි අනාගතය ගැන සිතන්නේ නැතිව කොහොමද? එසේ නොසිතුවොත් හෙට දවසෙවත් අපේ කුස පිරෙන එකක් නැහැ. හෙට දවස ගැන සිතලා අප සොයා ගන්න ඕන. කවුරුවත් අපේ කුස පුරවන්නේ නැහැනේ. අනාගතය ගැන සිතන්න ඕන. දරුවන්ගේ අනාගතය, ඒ අයගේ අවශ්‍යතාවන් ගැන සිතන්න ඕන. නමුත් තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙන්න එපා යන අදහසයි මෙහිදී සඳහන් කළේ. හැමදෙයක්ම ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්. එය හැම මොහොතක් පාසාම සිදුවෙනවා. පුංචි දරුවන්ගේ වයස අවු දෙකක් තුනක් වෙන්න පුළුවනි. අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා බොහෝ කාලයක්, සාදාකල් ජීවත් වෙනවා කියලා. එසේනම් පින්වතුනේ කුමටද, රිජ්වේ ආයතී ළමා රෝහල සාදා තිබෙන්නේ. මහරගම පිළිකා රෝහල, කොළඹ මහ රෝහල මේවායේ දහස් ගණන් මිනිසුන් දුක් විඳිනවා. ලෝකයේ කෝටි ගණනාවක් මනුෂ්‍යයන් දුක් විඳින්නේ ඇයි? කවුද ලෙඩ ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ? දැන, දෙපය දිරාපත් වන්න, දුක් විඳින්න, කවුරුවත් ප්‍රාර්ථනා කරනවද? නෑ කවුරුවත් ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නෑ. ඒ වුනාට අනිච්ච, දුක්ක, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට උරුම වූ ලෝකයෙහි හැබෑ ස්වභාවය එයයි. අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් නොඇලෙන්න. අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න.

“කො ජඤ්ඤා මරණං සුවේ” මරණය අද ද හෙට ද කියලා කවුද දන්නේ? මේ තෘෂ්ණාවත් සමඟින් මරණය පැමිණෙනොත් සතර අපායෙ

උපදින්න පුළුවනි. අතීතයේ කෘෂිකාරවෙන් ඇලෙන ගැටෙන බැඳෙන සියල්ල අත්හැර සිත සුවපත් කරගන්න නම් පරමාර්ථ ධර්මයට ළං වෙන්න.

පව්වසානාඤ්ච යො ධම්මං
තතථ තතථ විපසානි
අසංහිරං අසංකුසං
තං විද්වා මනුබ්භයේ

“මේ මේ මොහොත හා එහි ස්වභාවයන් විපස්සනාවෙන් දකින්න. එසේ විද්වතා නොවළක්වා දැඩි උත්සාහයෙන් විදර්ශනාව වඩන්නේය.” මෙතැන විද්වතා යැයි සඳහන් කළේ, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය වඩන මේ ප්‍රඥාවන්තයින්ටයි. මේ මේ මොහොත හා එහි ස්වභාවයන් විපස්සනාවෙන් දකින්න යයි සඳහන් කළේ සතර සතිපට්ඨානයේ සඳහන් කය මුල් කරගෙන පවත්වන ඇවතුම්, පැවතුම් පිළිබඳව විදර්ශනාවෙන් දකින්න.

“කායේ කායානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්ප්පානො සතිමා විහෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාද්‍රොමනස්සං”

මේ සංස්කාර ලෝකයෙහි විෂම වූ ලෝභයෙන් දොම්නසින් බැහැර වී මනාව සිහිය පවත්වන්න. මේ සංස්කාර ලෝකය නම් ශරීරයයි. මේ සංඛාර වස්තුවෙහි (ශරීරයෙහි) කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව ඇවතුම්, පැවතුම් පිළිබඳව විෂම වූ ලෝභය, අභිජ්ඣා දෝමනස්ස බැහැර කරගෙන සිහිය පිහිටුවන්න. මේ මොහොතේ එහි පැවැත්ම විපස්සනාවෙන් දකින්න. මේ මොහොතෙහි මම පාදය ඔසවනවා. එනම් මේ රූප කලාප, පඨවි ආදී ධාතූන් ඉදිරියට ගමන් කරනවා, බිම තබනවා. ඒ මොහොතෙහි දී මේ පඨවි ධාතුව... ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. මම, මම කියා සඳහන් කළත් මෙහි ඇත්තේ සම්මුති මම පමණයි. පරමාර්ථය මම යනුවෙන් කෙනෙක් නැහැ.

“අතථි කායොතිවා පනස්සසති පච්චු පට්ඨිතා හොති”

මෙන්න මේ ධර්මාවබෝධය දැන් ලබනවා. සම්මුතියේ මම සිටියත් මෙහි ස්කන්ධ, ධාතු ආයතන පමණයි පවතින්නේ. මෙහිදී රූප, වේදනා, සංකෘතෘ, විඤ්ඤාණ නම් පඤ්චස්කන්ධයනුත්, පඨවි, ආපො, තෙජෝ, වායො යන ධාතු සතරත්, වක්ඛු, සෝත, ඝාණ ජීවිතා කාය මන යන ආයතනත්

සම්මුතියට මම යනුවෙන් පවත්වන්නේ. පරමාර්ථ ධර්මයට මම කියලා කිසිවක් නැහැ. මේ මොහොතෙහි සිත පැවැත්වූවා නම් එහි ස්වභාවය නම් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්ම කෙරේ ඇති අවබෝධයයි. ඒ ප්‍රඥාවන්තයා දැඩි උත්සාහයෙන් යුතුව විපස්සනාව වඩනවා. විදර්ශනාවෙන් දකිනවා.

“අජ්ජේව කිච්චං ආතප්පං - කෝ ජඤ්ඤා මරණං සුවේ
න හි නො සංගරං තෙන - මහා සේනේන මච්චුතා ”

කෙලෙස් තවන වියර්යයෙන් යුතුව අදාළ කටයුතු කරන්න. කවුරුන් ද දන්නේ හෙට මරණය පැමිණේද කියා? මහා සේනාවක් ඇති මාරයා සමඟ සටනක් හැත.

අපේ වැඩිහිටි ඇත්තෝ මරණය (මාරයා) සමඟ සටන් කරනවා. සටන් කරලත් තිබෙනවා. තාවකාලිකව ජයග්‍රහණය කරලා තිබෙනවා. නමුත් කෙළවර අප පරදිනවා. වැඩිම වූනොත් අවුරුදු එකසිය විස්සක් තුළ පරදිනවා. ඉන් අදහස් කළේ ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක මියැදෙන්න පුළුවනි. යම්විටක ඔබ කියාවි, ‘එලොව ගිහින් මෙලොව ආවා’ කියලා. ඒ තාවකාලික දිනුමක් ලැබුණත් අවසානයේ පරාජය අප හට නියතයි.

“යුද්ධයක් ඇත
අප හැම කෙනෙකුටම
ජය ඔහුට හිමිමය.
පරාජය අපහටම නියතය.”

මෙහි යුද්ධය තිබෙන්නේ කා සමඟද? මාරයා සමඟින් යුද්ධය තිබෙන්නේ. තාවකාලිකව දිනනවා කියලා දනුනත් අවසානයෙහි පරාජය අප හැම කෙනෙකුට ම නියතයි. ඒනිසා අද කල යුතු දේ අදම කරන්න. කවුද දන්නේ හෙට මරණය පැමිණෙයිද කියලා. කෙලෙස් තවන වියර්යයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න.

නෑ නෑ මම මැරෙන්නේ නැහැ. දන්ම මැරෙන්නේ නෑ. එහෙම හිතන්න පුළුවනිද? නෑ පින්වතුනේ, මහා සේනාවක් ඇති මාරයා සමඟ අපට සටනක් නැහැ. මේ සේනාව පැමිණෙන්නේ අපගේ ශරීරයෙන්මයි. එනම් පිළිකාව නමින් එක් පැත්තකින් සේනාව එනවා. විෂබීජයක් ඇතුළු වෙලා, කියලා එක

පැත්කින් එනවා. තවත් පැත්තකින් නැගිටින්න බෑ වාත වේදනාව හයානක රෝගයක් පැතිරගෙන යනවා. තවත් පැත්තකින් තණහා, මද මාන, දෘෂ්ඨීන් සමගයි මේ මාරයා පැමිණෙන්නේ. මේ අයට උදව් උපකාර කරන බොහෝ සේනාව අප ශරීරය තුළමයි සිටින්නේ.

**“එවං විහාරිං ආනාපිං අභෝරත්තමතන්දිතං
තං වෙ හද්දේක රත්තෝ ති සත්තො ආචික්ඛතෙ මුනිති”**

මෙබඳු වාසය ඇති කෙලෙස් තවන වියඪයෙන් යුතු අප්‍රමාදී වූ ඒ පුද්ගලයා ‘හද්දේකරත්ත’ යයි ශාන්ත මුනිඥයාණන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කෙරේ.

කෙලෙස් තවන වියඪයෙන් යුතු අප්‍රමාදී වූ ඒ පුද්ගලයා මව් කුමියක් වෙන්න පුළුවන්. පියාණන් කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. දියණි කෙනෙක්, පුතණු කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්, ශාන්ත මුනිඥයාණන් වහන්සේ විසින් හඳුන්වනු ලබන්නේ හද්දේකරත්ත යනුවෙනි. සොදුරු රාත්‍රියක් ගත කරන, සොදුරු ජීවිතයක් ගත කරන, සොදුරු මනුෂ්‍යයෙක් වශයෙනුයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළේ.

නමුත් සම්මුති ලෝකයේදී ප්‍රසන්නයි යනුවෙන් සඳහන් කළේ. පෙනුම අනුව සැලසුම් අනුව, පරිහරණය කරන ගේ දොර වාහන මේ දේ අනුවයි. නමුත් පරමාර්ථ ධර්මයේදී ප්‍රසන්න (හද්දේකරත්ත) යයි සඳහන් කළේ මේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය තේරුම් ගත් ප්‍රඥාවන්තයන්ටයි. අතීතය ගැන ශෝක කරන්නේ නෑ. තෘෂ්ණාවෙන් ඇලී අනාගතය ගැන ශෝක කරන්නේ නෑ. තෘෂ්ණාවෙන් ඇලී නමුත් විදර්ශනාවෙන් යුක්තව මේ මොහොතේ ජීවත් වෙනවා. ඔහු තේරුම් අරගෙන තිබෙනවා මරණය සිදුවන්නේ හෙට ද යන්න කවුරුද දන්නේ? අද අද ම කෙලෙස් තවන වියඪයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා. ඔබයි, මමයි, සොදුරු රැයක් ඇති මනුෂ්‍ය රත්තයක් වන්න, හද්දේකරත්ත නම් වූ නාමයට පැමිණිය යුතුමයි. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ආරාධනාවයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා. මහණෙනි, කෙසේද අතීතයට තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙන්නේ? අතීතයෙහි හෝ අතීත කාලයෙහි මම මේ වගේ රූප ඇතිවීමි. ඒ අතීත රූපයෙහි තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇලීම ඇති

කරගනියි. මම මෙබඳු වේදනා ඇතිව අතීතයෙහි විමි. ඒ අතීත වේදනාවෙහි තෘෂ්ණාව ඇතිකර ගනියි. මම මෙබඳු වේදනා ඇතිව අතීතයෙහි විමි. ඒ අතීත වේදනාවෙහි තෘෂ්ණාව ඇතිකර ගනියි.

පින්වතුනේ, මෙතැන වේදනාව යනු රිදීම නොවේ, විදීමයි. අතීතයේ මට මෙහෙම සැප තිබුණා. තවත් ආකාරයක දුක් තිබුණා. සමහර විට මධ්‍යස්ථයි. මෙන්න මේ ආකාරයට තෘෂ්ණාවෙන් සිත ආකාරය මා පැහැදිලි කළා සේ, “අතීතයෙහි මෙබඳු සංඥා ඇතිව විසිමි” යි ඒ අතීත සංඥාවෙහි තෘෂ්ණාව ඇති කර ගනියි. අතීතයෙහි මෙබඳු සංස්කාර ඇතිව විසිමි’යි තෘෂ්ණාව ඇතිකර ගනියි. අතීතයේ මෙබඳු විඤ්ඤාණා ඇතිව විසිමි’යි අතීත තෘෂ්ණාව ඇති කර ගනියි.

මින් අදහස් කළේ අතීතයේ පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳව තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගන්නවා යන අදහසයි. රූපය ගැන, විදීම ගැන, සංඥාව ගැන, හඳුනා ගැනීම ගැන මට වැරදුණු තැන්, මම හිත දේ නොවෙයි සිද්ධ වූණේ. මම එයට රැවටුණා, මම මෙය හඳුනාගත්තේ පරමාර්ථ ධර්මයෙන් නොවේ. සම්මුති ලෝකයේදී හඳුනාගත් දේ ගැන මතක් වනවිට මහත් තෘප්තියක් ලැබෙනවා කියලා ආශාවෙන් අල්ලා ගන්නන් පුළුවන්. සුඛ වගේම දුක්ඛ සංස්කාරත්, ඒ වගේ කාය සංස්කාර, වචි සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර කියන මේ සංස්කාර ගැනත්, අතීතයේ තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙනවා. විඤ්ඤාණය ගැනත් අතීතයේ තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ නැවතත් ප්‍රශ්න කරමින් පිළිතුරු දේශනා කරනවා. “මහණෙනි, අතීතයට නොඇලෙන්නේ කෙසේද? අතීත කාලයේ මෙබඳු රූප වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ඇතිව විසිමි’යි ඒවායේ තෘෂ්ණාව ඇති නොකර ගනියි.

මහණෙනි, කෙසේද අනාගතය පතන්නේ? අනාගතයෙහි මම මෙබඳු රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ වේවායි ආශාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරයි.

මහණෙනි කෙසේද අනාගතය නොපතන්නේ? අනාගතයෙහි මගේ රූප වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ මෙසේ වේවායි ආශාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරයි.

මෙතනදී මේ පඤ්ච ස්කන්ධය (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) මතුකර දැක්වුවත්, මගේ ජීවිතය අතීතයේ මේ ආකාරයෙන් සිදුවුණා කියලා තෘෂ්ණාවෙන් සිතා හැඟීම් ඇතිකර ගන්නේ නැහැ. තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලන්නේ නෑ. ඒවගේම අනාගතය ගැන සිතා, ජීවිතය ගැන සිතා තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නැහැ. මෙහිදී ජීවිතය යනුවෙන් සඳහන් කළේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පහටයි. 'මම' යනුවෙන් ඔබ සඳහන් කරන්නේත්, 'අපි' යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේත්, මගේ ජීවිතය, මගේ ලෝකය කියන්නේත් මේ පඤ්චස්කන්ධයටයි. මේ පිළිබඳව අතීතය ගැන සිතා තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙන්න එපා. අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා. ඒනිසා පිළිබඳව තෘෂ්ණාවෙන් මෙනෙහි නොකරන ලෙසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කළේ.

ඔබට අතීතයෙන් පාඩම් ඉගෙනීමට ඇලීමෙන් තොරව මෙනෙහි කිරීමට පුළුවන්. එනම් අතීත පාප, අකුසල් වැරදි දැක ඒවායේ ආදීනව ගැන සිතා නැවත නොකරන්න, එම වැරදි සිදු නොවන්නට අධිෂ්ඨාන ඇති කරගන්න පුළුවනි. එමෙන්ම අතීත පින්, කුසල් හොඳ යහපත් දේ ගැන සිතා ඒවා තවදුරටත් අනුගමනය කිරීමට ඉටා ගන්න පුළුවනි. අතීත වැරදි පාප අකුසල් සිදුවුණේ වරදවා උපාදානය හෙවත් මනසින් අල්ලාගත් මම නිසා නොවේද? ඒ මම නිසා මම මගේ යන සක්කාය දිට්ඨියෙන් පස් පව් දස අකුසල් සිදුවුණා. ඒවා නැවත නොකරනවිට, සිතනවිට මම යන තෘෂ්ණාවද පාලනය වීම සහ දුරුවීම ද සිදුවෙනවා.

"මම, මගේ යනුවෙන් මේ සියල්ල සිතින් දරාගෙන සිටි නිසා තමයි මේ වැරදි මගේ අතින් සිදුවුණේ. ඇයි මම ඒ අයට කරදර හිංසා කළේ. ඇයි මම මට අයත් නැති ඒ අයගේ දේවල් ගත්තේ. ඇයි මම පාපී, අකුසල් විදියට ඉඤ්ජියයන් සතුටු කළේ. සම්මුති ලෝකයේ මම කියලා ජීවිතය පැවැත්වුවත් පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව මම යනුවෙන් කෙනෙක් නැති බව මට දැන් වැටහෙනවා. කොපමණ කවා, පොවා, නාවා හැඩ බැලුවත් ලෙඩ දුක් දිරාගෙන යාම මරණය ඉදිරියේ මේ මම කොපමණ අසරණද කියලා හොඳින් වැටහෙනවා. මම ස්ථීර නම් ලෙඩ වෙන්නේ කෙසේද? මහළු වන්නේ කෙසේද? මම අකමැති දේ කෙලෙසින්ද මට සිදුවන්නේ? මේ නිසා අවසන් වූ අතීතය ගැන තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගෙන දුක්වීමෙන් තේරුමක් නැහැ."

මෙලෙසින් අනාගතය තවම පැමිණ නැත. මේ නිසා තෘෂ්ණාවෙන් "එක ස්ථීරයි, ඒක තමයි මට ඕන, ඒක නැතිව ජීවිතයක් නැහැ." ආදී වශයෙන් සිහින මවමින් ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා. ඔබට අනාගතය ගැන සැලසුම් කරන්න පුළුවනි. බෝධිසත්ත්ව උතුමෝ පාරමිතා ධර්ම සම්පූර්ණ කළේ අනාගත බුදු බව වෙනුවෙනි. අනාගත අර්භත් භාවය වෙනුවෙනි. නමුත් බුදු බව, අර්භත් බව යනු තෘෂ්ණාව, සියලු ආශාවන් ප්‍රභාණය කිරීමේ අරමුණකි. අනාගතය ගැන සැලසුම් කළ යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි. සියල්ල අනිත්‍ය වූ ලෝකයේ මම හෙට දවස හෝ අනාගතය ගැන සිතන දේ වෙනස් වන්නට පුළුවන. එය ඒ ආකාරයෙන්ම ඉටුනොවෙන්න පුළුවනි. සියල්ල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනත්ත ක්‍රිකෂණ ධර්මයට යටත්ය. මේ මනාව සිතින් දැනගත් හෝ පුහුණුවක් ඇති තැනැත්තා අනාගතය ගැන සැලසුම් කරන්නේ හෝ සිතන්නේ වෙනස්වීම නම් වූ අනිත්‍යතාවය දැනගෙනය. එහි වඩාත් ම ගැබ් වී ඇත්තේ දැඩි තෘෂ්ණාව නොව සම්මුතියෙහි ජීවිතය යහපත් කරගැනීමේ චේතනාවයි. මේ නිසාම එම අරමුණ, දැඩි ආශාවන්ගෙන් ඊෂ්ඨාවෙන්, තරඟවෙන්, අනුන් පරදා යන හැඟීමෙන්, ගුණමකු කමෙන් කෙලෙසී නැත. මිලඟ වචන පෙළ කියවන විට ඔබේ සිත රිදෙන් න එපා. සමහර අය කොපමණ නම් තෘෂ්ණාවෙන් හා තරඟවෙන් අනාගතය හෝ තම ඉදිරි බලාපොරොත්තු ගැන සිතන්නේද යත්, හොඳින් බැරිනම් නරකින් හෝ මට ඕන දේ කර ගන්නවා" යයි සිතන්නට, කියන්නට හා කරන්නට පෙළඹෙති. මේනිසා පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව සඳහන් කළේ, "අනාගතය තවම පැමිණ නැත. තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා" යනුවෙනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තවත් ගැඹුරු ධර්ම කොට්ඨාශයක් දේශනා කරනවා. මනාව සිහිනුවණින් කියවන්න. අවබෝධ කරගන්න උත්සාහ ගන්න. "මහණෙනි, අභ්‍රූතවත් පෘථග්ජන අය, ආයඝී පුද්ගලයන් හොඳක්නාහු, ආයඝී ධර්මයෙහි අදුක්ඛ, ආයඝී ධර්මයෙහි අවිනිතව, සත්පුරුෂයන් හොඳක්නාහු සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අදුක්ඛ. සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අවිනිතව, මෙසේ සිතති."

- ★ රූපය මම කියා සිතනවා. මම කියන්නේ රූපය කියා සිතනවා. රූපයෙහි මා ඇතැයි සිතනවා. මා තුළ ස්ථීර රූපයක් ඇතැයි සිතනවා.
- ★ වේදනාව කියන්නේ මම කියා සිතනවා. මම කියන්නේ වේදනාවයි කියා සිතනවා. වේදනාවෙහි මා ඇතැයි සිතනවා. මා තුළ ස්ථීර වූ වේදනාවක් ඇතැයි සිතනවා.

- ★ සංඥාව (හඳුනාගැනීම) කියන්නේ මම කියා සිතනවා. මම කියන්නේ සංඥාව කියා සිතනවා. සංඥාවෙහි මා ඇතැයි සිතනවා. මා තුළ ස්ථිර වූ සංඥාවක් ඇතැයි සිතනවා.
- ★ සංඛාර (රූප කිරීම) කියන්නේ මම කියා සිතනවා. මම කියන්නේ සංඛාර කියා සිතනවා. සංඛාරයෙහි මා ඇතැයි සිතනවා. මා තුළ ස්ථිර වූ සංඛාර ඇතැයි සිතනවා.
- ★ විඤ්ඤාණය කියන්නේ මම කියා සිතනවා. මම කියන්නේ විඤ්ඤාණය කියා සිතනවා. විඤ්ඤාණයෙහි මා ඇතැයි සිතනවා. මා තුළ ස්ථිර වූ විඤ්ඤාණයක් ඇතැයි සිතනවා.
- ★ මෙම පරමාර්ථ දහම ගැඹුරු හෝ නොතේරෙනවා යයි සිතමින් අවබෝධයෙන් බැහැර නොවන්න. අපි මෙය සරල ලෙස විමසා බලමු. සාමාන්‍ය ලෝකයා මම කියා හඳුන්වන්නේ, බොහෝ අවස්ථාවල තම රූපයයි. තම බාහිර පෙනුම ගැන කොපමණ උනන්දු වෙනවාද? මෙම රූපය ස්ථිර නොවන බව නොදන්නවා නොවේ. එනමුත් අනිත්‍යතාවය පිළිගන්නට පුරුදු නොකළ අභාවික මම කියා රූපයෙහි ජීවත්වන්නට උත්සාහ කරනවා නොවේද? රූපය දිරා යන විට, ලෙඩවන විට මම හෝ මට කුමක්ද සිදුවන්නේ? සෝක, වැළපීම, කායික හා මානසික දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට බහුල ලෙස මුහුණ දීමට සිදුවෙනවා නොවේද? රූපය හඳුනාගන්න. සම්මුතියෙහි "මම, මගේ" යයි පවත්වාගන්න. පිරිසිදුව හා ඇඳුමෙන් සැරසී කටයුතු කරන්න. පැවැත්වීමට ආහාර දෙන්න. එම ආහාර ද ප්‍රතිත රසවත් ඒවා විය හැකිය. එනමුත් මෙම කුමන සත්කාර, ශරීරය නම් රූපයට ලබාදන්නක් එහි ස්ථිර පැවැත්මක් නැත. හටගන්නා වගේම වෙනස් වෙමින් නැතිව යයි. (උත්පාද, ධීනි, භංග) මේ නිසා සත්‍ය ලෙස ඔබට, මට, අයිතිනැති මේ රූපය මුල් කරගෙන රාග, දෝස, මෝහයන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න එපා. වේදනා නම් වූ සුඛ, දුක්ඛ මධ්‍යස්ථ නම් වූ විඳීම ද ස්ථිර නොවේ. ඒ නිසා ඒවා "මම" නොවේ. ස්ථිර වූ මගේද නොවේ. ඔබ සැප විඳීමට කැමතියි. දුක් විඳීමට කැමති නැත. එය හැඳවකි. සැප විඳීමේදී මෙය ස්ථිර විඳීමක් යයි සිතා තෘෂ්ණාවට බැඳෙන්න එපා. දුක්ඛ විඳීමේදී ස්ථිර දුක්ඛ යයි සිතා තරහ මිශ්‍ර තෘෂ්ණාවට හසුවන්න එපා. මේ ආකාරයෙන් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර හා විඤ්ඤාණ නම් පඤ්ච ස්කන්ධයම ස්ථිර නොවේ. එනම්

අනිත්‍යයි. මේ බව තේරුම් නොගෙන "මම, මගේ" ස්ථිර යි සිත සිත, කය, වචනයෙන් කටයුතු කළොත් ඔබට කෙළවරක් නැති දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට මුහුණ දෙන්න වේවි. අනත්ත නම්, මේ ස්කන්ධ පහෙන් නිර්මාණය වූ "සම්මුති" "මම" කවුරුන්ද හා මොන වගේ ද කියා නුවණින් තේරුම් ගන්න උත්සාහ ගන්න. ඔබ අකර්මණය වෙන්නේ නැත. තේරුමක් නැතිව මේ කයට මූලාවෙලා සිතින් අල්ලාගෙන සිටින දේවල්වල හැඳූ ස්වභාවය අවබෝධවන විට "ඔප්වේ බර" අඩුවෙන්නට පටන් ගනී. එනම් ඇලීම, ගැටීම, මූලාව (ලෝභ, දෝස, මෝහ) තුනී වෙන විට, ඉවත්වන විට සිතේ ඇතිවන සහනය මානසික නිදහස අපමණය. එවිට හැම රූපයක්ම සිත නිදහස්ව පවතින සොඳුරු රූපයක්ම වේවි. මෙම අවබෝධයම ඔබව චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයටද යොමු වේවායි මහත් වූ කරුණාවෙන් යුක්තව අධීෂ්ඨාන කරනවා.

ඒ අමා දහම වූ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයම අවබෝධ වේවා නිවනම වේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !

බිර රුකෙඩාපම සූත්‍රය

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

යස්ස කස්සචි භික්ඛවෙ භික්ඛුස්සවා භික්ඛුණීයාවා චක්ඛු වික්ඛ්ඤෙයෙසු රුපෙසු
 යො රාගො සො අපථී. යො දොසො සො අපථී. යො මොහො සො අපථී.
 යො රාගො සො අප්පභීනො. යො දොසො සො අප්පභීනො. යො මොහෝ
 සො අප්පභීනොති.

තස්ස පරිත්තාවෙපි චක්ඛු වික්ඛ්ඤෙයො රුපා චක්ඛුස්ස ආපාටං ආගච්ඡති,
 පරියාදියනේතවාස්ස චිත්තං, කො පන වාදො අධිමත්තානං තං කිස්ස හෙතු?
 යො භික්ඛවෙ රාගො සො අපථී, යො දොසො සො අපථී, යො මොහො සො
 අපථී, යො රාගො සො අප්පභීනො, යො දොසො අප්පභීනො, යො මොහො
 සො අප්පභීනො ති.

කාරුණික වූ සැදැහැවත් පින්වතුහි,

උතුම් බුදු රුවන සදහම් රුවන, ආර්ය මහ සඟ රුවන, මේ තුණුරුවන්
 සතු අනන්ත අසිරිමත් වූ ගුණ බෙලෙන් පින්වත් ඔබ හැම දෙනාටම ජීවිත
 ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්ම වේවායි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන්
 පළමුකොට අධිෂ්ඨාන කරනවා.

අද දවසේ පවත්වනු ලබන මේ උතුම් වූ ධර්ම දේශනාව පින්වත් ඔබ
 සැමදෙනාටම විරාගය පිණිසත්, නිබ්බදාව පිණිසත්, ඒවගේම අභිඤ්ඤාය
 සම්බෝධාය, නිබ්බාණය ලෙසින් සදහන් කළ අයුරින් උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය

ධර්ම අවබෝධය පිණිසම වේවායි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන්
 ප්‍රාර්ථනා කරනවා. අධිෂ්ඨාන කරනවා.

පින්වතුනේ, දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ ඔබයි, මමයි ලැබූ මේ උතුම්
 මනුෂ්‍ය ජීවිතය බොහෝම වටිනා එකක්. දුර්ලභව ලැබූ මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන්
 යළි කෙදිනකවත් සතර අපායක නොවැටීම සඳහා දැඩි වූ අධිෂ්ඨානයක්
 ඇතිකර ගත යුතුයි. සතර අපායෙන් හැබැවටම නිදහස් වුණා යන අදහස
 ඇතිකර ගැනීමට පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ සෝවාන් මාර්ගඵලයන්ගෙන් ඉහළට
 ගමන් කිරීමෙනුයි. ඒනිසා පින්වත් ඔබ හැමදෙනාම පළමුකොට එම අධිෂ්ඨානය
 සිතෙහි තබාගෙන, මේ ජීවිතයේදීම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මාවබෝධයෙන්
 නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම උත්සාහ කරමු. අධිෂ්ඨාන කරමු. මේ
 බලාපොරොත්තු සිතෙහි දරාගෙන ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න. සිතෙහි දරාගත්
 මේ උතුම් ධර්මය සමාධියක් සේ වැඩීමට මෙතෙහි කරන්න.

නිබ්බදාය :-

දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනෙහි දුක් විදිමින් ගමන් කළ ආකාරය දහමින්
 මෙතෙහි කොට ලැබූ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය තුළදීම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය
 අවබෝධය පිණිසම, අවබෝධයෙන් ලත් ඉවත්වීමත්, එයට සිතුවිල්ලත්,
 කළකිරීමත් සිතෙහි ඇතිකර ගන්න.

විරාගය :-

සියලු ලෝකික වස්තූන් (සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක) අනිච්ච,
 දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ මෙතෙහි කරන්න. මොහොතක් පාසා
 දිරාගෙන යනවා. අත්හරිනවා. වෙනස්වෙන, අන්‍යාකාර ස්වභාවයට පත්වෙන,
 දුකටම පෙරළෙන මේ ස්වභාවය තුළ උරුමව පවතින්නේ, ගැබ්ව පවතින්නේ
 දුකක් බව අවබෝධයෙන් යුතුව මෙතෙහි කොට, අනත්ත - එසේ දුකකට
 පත්වන්නේ කිසිවක් ස්ථිර නොවන නිසා. ස්ථිර සදාකාලික ආත්මයක් නොවන
 නිසා, ස්ථිර පුද්ගලයෙක්, වස්තුවක් නොවන නිසා. මේ ආදි ලෙසින් ත්‍රිලක්ෂණ
 ධර්මයෙන් යුතුව මෙතෙහි කොට, සම්මුතියට මම, මගේ යයි පැවසුවත්
 පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව මගේ නොවන බව, මම නොවන බව, ස්ථිර ආත්මයක්
 නොවන බව, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව මෙතෙහි කරන්න.
 එය අත්හැරීමයි. නොඇලී සිටීමයි. විරාගයයි.

නිරෝධාය :-

සසර ගමන පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඇති කරගෙන, පරමාර්ථ ධර්මය දකිමින් විරාගයට හිත පුරුදු කොට නොඇලී සිටින්න. නොබැඳී සිටින්න. සිත තුළින් අත්හරින මාර්ගයට, කෙලෙස් ඉවත්කිරීමේ මාර්ගයට යොමුවීමක් ඇති වෙනවා. එය නිරෝධයයි. අත් හැරීමයි. ඉවත් කිරීමයි. පටිනිස්සග්ගයයි. ඒනිසා ඒ සියලු දෑ නාමරූපයන්ගෙන් පිරිපුන් වූ මේ ශරීර කුඩුව - පඤ්ඤාසංකය - ධාතු ආයතන ලෙසින් හැඳින්වූ මේ සියල්ලම ඇතිවුණා වගේම නැතිවෙනවා. කියන හිතීන් අත්හැරීම තුළින් ඒ නිරෝධය, අත්හැරීම ඔබට දකින්න පුළුවනි.

අභිකඳුකඳුය :-

නුවණ පහළ කරගන්න. මූලදී අනුශාසනා කළ ආකාරයට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය දකින්න.

සම්බෝධාය :-

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම පිණිස විර්යය දරන්න.

හිඛිඛාණාය :-

නිවනම අරමුණු කරගෙන ඔබ විසින් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න. මෙතෙහි කරන්න. සමාධිය වඩා ඒ අධිෂ්ඨානය ඇති කර ගන්න.

මෙතැන් සිට ස්වාමීන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වන්නේ, මාතෘකා කළ උතුම් වූ ගාථා පාඨය ඔස්සේ ධර්මය විචරණය කරමින් පැහැදිලි කොට දේශනා කරන්නයි. ස්වාමීන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනු ලැබුවේ සංයුක්ත හිතායේ, වේදනා සංයුක්තයේ සමුද්ද වර්ගයට අයත් 'බීර රුකේඛාපම' සූත්‍රයට අයත් ධර්ම කොට්ඨාසයකුයි. කිරි ගසක් උපමා කරගෙන දේශනා කළ සූත්‍රයයි 'බීර රුකේඛාපම' සූත්‍රය ලෙස මෙහි හඳුන්වන්නේ.

මෙකල තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේදී වැඩ වාසය කරන්නේ. මහා කරුණාවෙන්, මහා ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ 'හිඛිඛවෙ' යයි ආමන්ත්‍රණය කරනවා.

'යස්ස කස්සචි හිඛිඛවෙ හිඛුස්සවා හිඛුණියාවා'

මේ අදහස් පෙළයි, මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනාව සිදුකරන්න ආරම්භක වාක‍්‍ය ලෙස උන්වහන්සේ අනුශාසනා කරන්නේ. ස්වාමීන් වහන්සේලාට දේශනා කළ මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනාව ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගත කරන, කාමභෝගී ජීවිතයක් ගත කරන, රැකියා කටයුතු නිසා අප්‍රමාණ වූ සම්බාධයන්ට පත්වූ, දරුවන් හා ගෘහස්ථ ජීවිතයක ඇති විවිධාකාර කටයුතු නිසා දුක්ඛ දොමනස්සයන්ට පත්වූ අයට මේ ධර්මය ගැලපේදැයි යම් සිතුවිල්ලක් ඇති වූවා නම් මේ අයුරින් සිතන්න.

ලෝකයට දුර්ලභව කලාතුරකින් පහළවන තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මුල් කරගෙන දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය දේශනා කරන්නේ කුමක් නිසාද? පින්වතුනේ, ඒ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ දොමනස්ස උපායාස නම් වූ අපමාණ දුක් කම්කටොලු වලින් නිදහස් වෙන්නයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ 'අස්සු සූත්‍රයේදී' අනුශාසනා කළ සෙයින්

'දීඝ රත්තං වො හිඛිඛවෙ දුක්ඛං පච්චනුභුතං'

මහණෙනි, හිඤ්ඤ, හිඤ්ඤාණී, උපාසක, උපාසිකා යන සිවු පිරිසටමයි මේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ. නුඹලා හැම කෙනෙක්ම මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ බොහෝ කාලයක් දුක් විඳ තිබෙනවා. ඒ තෘෂ්ණාව නිසයි.

ජාති පච්චයා - ජරා, මරණ, සොක, පරිදෙව, දුක්ඛ, ද්‍රෝමනස්ස, උපායාසා සම්භවන්ති.

ඉපදීම හේතු කොට ගෙන ජරා, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්, දොමනස්ස, උපායාස ඇතිවෙනවා. පහළ වෙනවා. එසේනම් සිතන්න. මෙතෙහි කරන්න. ස්වාමීන් වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අභියස වැඩ සිටින නිසයි 'හිඛිඛවෙ' (මහණෙනි) යයි ආමන්ත්‍රණය කළේ.

ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දොමනස්ස උපායාසයන්ගෙන් ඉවත්වෙන්න සියලු දෙනාම කැමතියි. ස්වාමීන් වහන්සේලා පමණක් නොවෙයි දිරාගෙන යන්නේ, ලෙඩ දුක්වලට පත් වෙන්නේ, මරණයට පත්වෙන්නේ. මම, මගේ කියා සම්මුතිය අනුවම හිතීන් අල්ලගෙන රාගයට බැඳුනොත් දෝස, මෝහ ඔස්සේ මේ කෙලෙස් සිතුවිලිවලින් හිත පුරවා ගන්නොත්

සසරට බැඳී අප්‍රමාණ දුක දොමනස්සයන්ට පත්වෙන්නන් සියලු දෙනාමයි. ඒනිසා ගිහි - පැවිදි නැත්නම් හික්කු - හික්කුණි, උපාසක - උපාසිකා නම් වූ සිවු පිරිසම මේ ස්වභාවයට පත්වෙනවා. ඒනිසා 'මහණෙනි' යයි ආමන්ත්‍රණය කළේ ඔබ සියලු දෙනාටමයි. එහෙයින් මේ උතුම් වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මැනවින් මෙනෙහි කරන්න.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාව ආරම්භ කරනවා.

යස්ස කස්සපි හික්කවෙ හික්කස්සවා හික්කුණියාවා වක්කු වික්කද්දෙයෙසු රූපෙසු යො රාගො සො අප්ථි. යො දොසො සො අප්ථි, යො මොහො සො අප්ථි. යො රාගො සො අප්පහිනො. යො දොසො සො අප්පහිනො. යො මොහො සො අප්පහිනො.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේසනා කරති. මහණෙනි, යම් මහණෙකුට හෝ මෙහෙණකට ඇසින් දක යුතු රූපයන්හි යම් රාගයක් වේ නම්, එම රාගය පවතීද, යම් ද්වේෂයක් වේ නම් එම ද්වේෂය සිතේ පවතීද, යම් මෝහයක් වේ නම් එය සිතේ පවතීද, එමෙන්ම, එම රාගය, ද්වේෂය, මෝහය පහ නොවී පවතී. එවැනි අවස්ථාවක මඳ වූ ද ඇසින් දක යුතු රූප ඔහුගේ ඇස් හමුවට පැමිණේ නම්, ඔහුගේ සිත ඒ රාග හෝ ද්වේෂ හෝ මෝහයෙන් භාත්පසින්ම මැඩ ගැනීමය. ඉතා බලවත් වූ රූප ගැන කවර කථාද? ඒ කවර කරුණක් නිසාද? යම් රාගයක් හෝ ද්වේෂයක් හෝ මෝහයක් හෝ වේ නම් එය අප්‍රහිණ නිසාය. එනම් නැති නොවී පවතින නිසාය.

මෙය ඉතාම භොදින් තේරුම් ගන්නට ඕනෑ. පින්වත් ඔබ හැම දෙනාටම රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී මේ ත්‍රිවිධ කෙලයෙන් පිළිබඳව මනා අවබෝධයක්, දැනුමක් තිබෙනවා. අපට ඕනෑ කරන්නේ මේ දැනුම, අවබෝධය, සමාධියක් ලෙසින් තමාගේ ම චිත්ත වෛකසික ඔස්සේ ඒවා පහළ වෙන විට අනිච්ච, දුකක, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ මෙනෙහි කොට මා මුලින් අනුශාසනා කළ විරාගය පුරුදු කොට, නිරෝධය පුරුදු කොට, මිලගට අනිඤ්ඤාය, සම්බෝධාය, නිබ්බාණය වෙනුවෙන්ම කටයුතු කිරීමයි.

මෙහිදී මේ රාග, දෝෂ, මෝහ යන වචන තුන ඔබ දන්නා නුවණින්, ඔබට ඇති අවබෝධයෙන් යුක්තව ස්වාමීන් වහන්සේගේත් අදහස් පෙළ ඔස්සේ මේ දේශනා කරන කරුණු භොදින් විමසා බලන්න. රාගය නම් ඇලීමයි. ඇලෙන්නේ කෙසේද?

“වක්ඛුංච පටිච්ච රූපෙ උප්පජ්ජති, වක්ඛු වික්කද්දොණං තින්නං සංගති එස්සො, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා”

මෙනෙහි පින්වතුන් මේ තෘෂ්ණාව (තණ්හාව) කොටස් තුනකට බෙදෙනවා. එනම්, රාග, දෝෂ, මෝහ මේ තුන සරල වශයෙන් එකතු කරගෙනයි, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා යනුවෙන්, 'තණ්හා' වචනයෙන් සඳහන් කළේ.

ඇසෙහි රූපයක් හට ගත්තාම එතන වක්ඛු වික්කද්දොණය පහළ වෙනවා. තිණ්ණං සංගති එස්සො - මේ තුනේ එකතුවෙන් ස්පර්ශය ඇතිවෙනවා. එස්ස පච්චයා වේදනා - මේ ස්පර්ශය නිසා විදීමක් හට ගන්නවා. මේ විදීම, සුඛ වේදනා, දුක වේදනා, අදුකුම සුඛ වේදනා යන අවස්ථා තුනෙන් එක් අවස්ථාවකට පත් වෙනවා. සමහර අවස්ථා වලදී සුඛ වේදනා දැනී ස්වල්ප මොහොතකින් දුක වේදනාවකට පත්වෙන්න පුළුවනි. සමහර අවස්ථාවන් හිදී අදුකුම සුඛ වේදනාව තිබේ එය සුඛ වේදනාවක් බවට හෝ දුක වේදනාවක් බවට පත්වන්න පුළුවනි. විවිධාකාරයේ වර්ත ලක්ෂණ අනුව, සසර ගත පුරුද්ද අනුව, තමා වර්තමානයේ ජීවත් වන පරිසරයේ පසුබිම අනුව ඒ අවස්ථාවේ ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය අනුව මේ සුඛ, දුක, අදුකුම සුඛ යන විදීම් වෙනස් වන්නට පුළුවනි.

'එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා' මිලගට සුඛ වූ හෝ දුක වූ හෝ අදුකුම සුඛ වූ වේදනාව මධ්‍යස්ථයි. වඩාත්ම සුඛයට හෝ දුකකට පත්වෙලා නැහැ. හිත මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයේ පවතින්නේ. නමුත් අමතක කරන්න එපා, පෘථග්ජන අශ්‍රැතවත් කෙනෙක් නම් මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයේ විදීම් කිව්වත් මමත්වය මුල්කරගත් මම, මාගේ යනුවෙන් අල්ලාගෙන තිබෙන සක්කාය දිට්ඨිය තිබෙනවානේ. ඒනිසා මොනයම් වෙලාවකදී හෝ සුඛ පැත්තට හැරෙන්නත් පුළුවන්. එසේ නැත්නම් දුක පැත්තට හෝ හැරෙන්න පුළුවන්. දැන් මධ්‍යස්ථව පැවතුණාට, ඒ රූපය දුටු මොහොතේ, ටික දවසක් දකින විට ඇල්ම නිසා දකීමත් සැපක් ලෙසින් හිතන්න පුළුවනි.

මෙසේ කාලයක් යනවිට මුලින් මධ්‍යස්ථව තිබුණත්, කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා "මට එපා වුණා, මම කැමති නැහැ, මට දැන් දකින කොටත් එපා වෙනවා." යනුවෙන් සිතෙන්න පුළුවනි. මෙහෙම වෙන එක භොද නැහැ. තරඟ, අමනාප, නොරුස්නා ස්වභාවය නිසා මෙසේ සිත් තුළ ඇතිවෙන්න

පුළුවනි. මිලඟට වෛරය, කේන්තිය, ඊෂ්ඨාව, පලිගැනීම මේ ආදී දිගින් දිගටම මේ කෙලෙස් හිමිති, අනු හිමිති, ව්‍යඤ්ඤා, ලක්ෂණ වශයෙන් දීර්ඝව දැනෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

සජ්ජ ඛොජ්ඣංග ධර්ම වලදී පැහැදිලි කරන, අවසාන කරුණ වන උපේක්කා සම්ඛොජ්ඣංගය මීට වඩා වෙනස්. එනම් එතැනදී සියළු තෘෂ්ණා නැති කිරීමෙන්, ප්‍රභාණය කිරීමෙන්, හොඳ හෝ නරක එසේ නැත්නම් දුක්ඛ දෝමනස්ස මේ සියල්ලම ප්‍රභාණය කිරීමෙන්, නැති කිරීමෙන් ඇතිවන එකඟතාවයයි, මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයයි, උපේක්කා යන අදහසින් පැහැදිලි කරනු ලැබුවේ.

පින්වතුනි, මා ඔබට පැහැදිලි කරන්න උත්සාහ කළේ. රාග, දෝෂ, මෝහ යන වචන තුන පිළිබඳවයි. රාගය යනු ඇසෙහි රූපයක් අරමුණු වූ අවස්ථාවක වක්ඛු විඤ්ඤාණයේ හටගත් ඇලීමයි. එහිදී ඒ තුනෙහි එකතුවෙන් (ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය) ස්පර්ශය හටගන්නා. ඒ විදීම, (තණ්හාව) රාගයක් බවට පත්වුණා. ඇලීමක් බවට පත්වුණා. මේ ඇලීම, බැදීමක් බවට පත්වෙනවා. එයයි බොහෝ දෙනා කියන්නේ, "එය දුටු වෙලාවේ මගේ හිත ඇලුණා. ඒක දැන් අමතක කරන්න බැහැ. මගේ හිත දැන් හොඳටම බැදිලා. පොතක් කියවන්න ගියත් පේන්නේ එයමයි. මතක් වෙන්නේ එයමයි. වෙන වැඩක යෙදුණත්, නින්දට ගියත් සිහිනෙන්නත්, නින්දෙන් පිබිදෙන විටත් මතක් වෙන්නේ ඒ දේමයි."

දැන් ඔබ විරාගී මනසකින්, නොඅල්ලා ගැනීමෙන්, සිතුවිල්ලක් පහළ කරගෙන ඒ කරුණ ගැන, ඒ අදහස ගැන කරුණාවෙන් මෙතෙහි කරන්න යැයි ස්වාමීන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා. එසේ සඳහන් කළේ කුමක්ද පින්වතුනි, මේ ඇලීම එනම් රාගයයි. ඊළඟට බැඳුණා. මම, මගේ, ස්ථිරයි, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්, ස්ථිර ආත්මයක් යනුවෙන් පුරුදු ආකාරයට සම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට වචනයෙන් සඳහන් නොකළත්, හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන්නේ මේ ආකාරයටයි. මේ තෘෂ්ණාව නිසා රාගය හටගත් ආකාරයයි.

මිලඟට ද්වේශය ගැන සිතා බලන්න. ඒ ඇසෙහි හටගත් රූපය නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙහි පහළ වනවිට ඒ තුනෙහි (ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය) එකතුවෙන් (ස්පර්ශය) විදීම හට ගන්නා විට, දුක්ඛ වේදනාවක් පහළ වෙන්නේ, දැනෙන්නේ. එය දුක්ඛ වේදනාවක් යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ, "මට දකින්න ඕන නැහැ, දකින කොටත් තරහක් ඇතිවෙන්නේ", අමනාපය හට ගන්නවා,

සමහර දේවල් කෙරෙහි ඊෂ්ඨාවක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. තමන්ට වඩා වැඩි තනතුරක් දරන්නේ. එහෙම නැත්නම් මොනවා හෝ යමක් පිළිබඳව කල්පනා කරලා ද්වේශයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. (කරහව, ව්‍යාපාදය, අමනාපය වැනි) නොරුස්නා බවක් ඇති කරගන්න පුළුවනි.

මිලඟට පින්වතුනි, ඇසින් දුටු දේ කෙරෙහි මූලාවක් ඇතිවෙනවා. මෝහයක් ඇති වෙනවා. මෙතන දී මෝහය යනුවෙන් අදහස්කළේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්ම කෙරෙහි අනවබෝධයයි. එනම් මේ රූපය අනිත්‍යයි, මොහොතක්, මොහොතක් පාසා නැතිවෙලා යනවා. "උප්පාදො පඤ්ඤාදායති, වයො පඤ්ඤාදායති, ධීතස්ස අඤ්ඤාදායතං පඤ්ඤාදායති" සෑම සංඛත වස්තුවකම, ස්වභාවය නම් හට ගැනීමක් තිබෙනවා. නැතිවීමක් තිබෙනවා. ධීතස්ස අඤ්ඤාදායතං පඤ්ඤාදායති - පවතින්නහුගේ වෙනස්වීමක් දකින්නට තිබෙනවා යන අදහසයි. මූලාවට පත්වූ පුද්ගලයෙකුට මේ මෙතෙහි කීවීම, සමාධිය ඇතිවන්නේ නැහැ. ඒ රූපය හටගන්නා සේම වෙනස් වී බිඳී යාමෙන් නැතිවී යන බව අවබෝධයක් ඇති නොවෙන්න පුළුවනි. ඒ සමාධිය පහළ නොවෙන්න පුළුවනි. එසේ පහළ නොවීම නිසා අනිත්‍ය ස්වභාවය අවබෝධය වුණේ නැත්නම්, දුක ගැන හිතන්නේ කොහොමද? මිලඟට කොහොමද, මගේ නොවෙයි යනුවෙන් අනාත්මයක් ගැන හිතන්නේ? ඒනිසා ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් නැහැ, එය මූලාවයි. මේ මූලාව නිසා වතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය කෙරෙහි අවබෝධයක් හෝ ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කරගැනීමට ඕනෑ කමක් හෝ නැතිවෙන්න පුළුවන්.

ජාතිපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණාපි දුක්ඛං ආදී වශයෙන් දේශනා කළ හෙයින්, ඉපදුණාට පසුව දිරාගෙන යාම, ලෙඩ දුක් මරණය මේ ආදී ලෙසින් මෙතෙහි කරන්න අවස්ථාවක්, මූලාවීම නිසා සැලසෙන්නේ නැහැ. මූලාවට පත්වීම නිසා පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය කෙරෙහි අවබෝධයක් ඇති කරගන්න මේ හිත දියුණු නැහැ. සමාධිය වැඩිලා නැහැ. මේ අවිද්‍යාව නිසයි.

"ජාති පච්චයා ජරා මරණං, සෝක පරිදේව දුක්ඛ චෝමනස්ස උපායාසා සම්භවන්ති" ආදී වශයෙන් ඉපදීම නිසා ජරා, ව්‍යාධිය, මරණ, සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස්, උපායාස ආදිය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැහැ. කෙටියෙන් සඳහන් කළොත් ත්‍රිලක්ෂණ පිළිබඳ අවබෝධයක් නැහැ. වතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැහැ. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය කෙරෙහි අවබෝධයක් නැහැ. ගැඹුරින් විග්‍රහ නොකළට මූලාව, මෝහය පිළිබඳව ගැඹුරු අදහස් පෙළෙයි

සඳහන් කළේ. මෙතනදී සාරාංශයක් ලෙසින් ගතහොත් ඇසෙහි හටගත් රූපය නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වුණා. මිලගට ස්පර්ශය ඇතිවුණා. ස්පර්ශයෙන් වේදනාව, මේ වේදනාව නිසා තෘෂ්ණාව හටගත්තා. ඒ තෘෂ්ණාව නිසා රාග, දෝෂ වගේම මෝහයත් පහළ වුණා.

මෙතනදී ස්වාමීන් වහන්සේ මේ බිර රුක්ඛොපම දේශනාවෙන්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ දේශනාව ඔස්සේ ඔබට ආරාධනා කරන්නේ කුමක්ද? සිතෙහි සමාධියක් ලෙසින් මෙනෙහි කරන්න. එසේ නම් පින්වතුනේ ඒ රූපය, ඇස ඉදිරියට පැමිණි නිසා, ඔබ කියන ආකාරයට දුටු නිසා, බැලූ නිසා, පෙනුණු නිසා, වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙහි මේ රූපය හටගත්තා නම් දැන් කුමක්ද වෙන්නේ? මේ පිළිබඳව ඔබ අවදියෙන් (අවබෝධයෙන්) සිටින්නට ඕන. ඒ රූපය නිසා රාගයක් හටගත්තේ නම් එය රාගයක් කියලා අවබෝධ වෙන්නට ඕනෑ. ඒ වගේම ඒ රූපය නිසා ද්වේශයක් හටගත්තේ නම් එය ද්වේශයක්, තරඟවක් යනුවෙන් අවබෝධ කරගන්නට ඕනෑ. ඒ වගේම ඒ රූපය නිසා මෝහයක් හටගත්තා නම් ඒ මෝහය, මුලාව යනුවෙන් දැනගන්නට ඕනෑ. එසේ අවබෝධ කරගත්තේ නැත්නම්, (දැන ගත්තේ නැතිනම්) එය ප්‍රභාණයක් නැතිව (අප්‍රභිණව) පදිංචි වෙලා තිබෙනවා. සම්පට්ච්චන, සංතීරණ වොත්තපන පිළිගත්තා, තීරණය කලා, සිතේ පදිංචි කරගත්තා (තැන්පත් කර ගත්තා.) ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැති කෙනෙක් නම් මොකද වෙන්නේ? ඒ රාගය, ද්වේශය, මෝහය දුටුවා, පිළිගත්තා. තීරණය කරන්නේ අනවබෝධයෙන්.

අනිච්ච, දුක, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය කෙරෙහි අවබෝධයක් නැති කෙනෙකුට, චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට උවමනාවක් නැති කෙනෙකුට, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති කෙනෙකුට, අඩුම තරමේ එය තේරුම් ගැනීමට ඕනෑ කමක් නැති කෙනෙකුට, සම්මුතියට මම, මගේ යනුවෙන් කීවුවත්, පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව මේ ලෝකයෙහි කිසිවක් මම, මගේ නොවෙයි, ස්ථීර ආත්මයක්, ස්ථීර යමක් නොවේ යනුවෙන් සමාධියෙන් දකින්න අපහසු කෙනෙකුට කුමක්ද වෙන්නේ? ඒ රූපය රාගයක් ලෙසට හඳුනාගන්න බැහැ. ඒ රූපය නිසා හටගත් සිතුවිලි රාග සිතුවිල්ලක් නම් එය හඳුනාගන්නේ නැහැ. ද්වේශ සිතුවිල්ලක් නම් එය හඳුනාගන්නේ නැහැ. මෝහ සිතුවිල්ලක් නම් එය මුලාවක් ලෙසින් තේරුම් ගන්නේ නැහැ. මෙය අවබෝධ කරගෙන ඉවත්කරනවා වෙනුවට සිතේ තැන්පත් කර ගන්නවා.

එනම්,
යො රාගො සො අප්පභිනො
යො දොසො සො අප්පභිනො
යො මොහො සො අප්පභිනො

කුමක්ද සිදුවෙලා තිබෙන්නේ? ඒ රාගය ප්‍රභාණය නොවී සිතේ පදිංචි වෙලා. (තැන්පත් වෙලා) විඤ්ඤාණය පදිංචි වෙලා තිබෙනවා. අල්ලා ගැනීම, ඇලීම, තරඟව හිතේ පදිංචි වෙලා තිබෙනවා. ප්‍රභාණය වෙලා නැහැ. මේ හිතේ පදිංචි වෙලා තිබෙන්නේ කුමක්ද කියා හරියට හඳුනාගෙන නැහැ. ඒ කියන්නේ මෝහයක් පදිංචි වෙලා තිබෙනවා.

පින්වතුනේ, මා දැන් ඔබට ආරාධනා කළොත්, හිතේ පදිංචි වූ දේ ඒ මොහොතේම හඳුනාගන්නොත්, කුමක්ද ඒ ඇසින් දකින රූපය? කුමක්ද ඒ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට හසුවූ රූපය? එය රාගය යනුවෙන් හඳුනාගන්න පුළුවනි නම්, ද්වේශය යනුවෙන් හඳුනාගන්න පුළුවනි නම් මෝහය, මුලාව යනුවෙන් හඳුනාගන්න පුළුවනි නම්, ධර්මය දන්නා, ධර්මය දක්නා අවබෝධයකින් ඇති ශ්‍රැතවත් ආයඪී ශ්‍රාවකයෙක් බවට පත්වෙලා නම්, අඩුම තරමින් ශ්‍රැතවත් ආයඪී ශ්‍රාවකයෙක් බවට පත්වීමට කැමති නම් ඔබ සිදු කරන්නේ කුමක්ද? ඒ රාගයට, ද්වේශයට, මෝහයට, වැඩෙන්න ඉඩ හරිනවද? නැහැ පින්වතුනේ, ඉඩ හරින්නේ නැහැ. මෙතනදී සඳහන් කළ යුතු විශේෂ කරුණ නම්, ඔබ විසින් මනාව සතිය පුරුදු කළ කෙනෙක් විය යුතුය. එසේ සතිය පුරුදු කළ කෙනෙක් නම්, ඒ ඇසට හමුවුණු රූපය රාගයක් ලෙසින් පදිංචි වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. ද්වේශය එලෙසින් පදිංචි වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. මෝහය පදිංචි වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට, ඔබේ ධර්මාවබෝධයක් සමඟින් මෙනෙහි කරන්න. “අනිස්සභොව චිහරති - න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති”. (තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨියෙන් බැහැරව වාසය කරන්නේය. කිසිවක් ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් අල්ලා නොගන්නේය.) ඔබ කෙලෙසද වාසය කළ යුතු වන්නේ? ආශ්වාසයේ පටන් ආශ්‍රය කළ යුතු වන්නේ, මෙනෙහි කළ යුතු වන්නේ, වාසය කළ යුතු වන්නේ, “න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති” මේ ලෝකයේ කිසිවක් උපාදානය කර ගන්නේ නැහැ. සදාකාලික යමක් “මගේ, මගේ” යනුවෙන් කිසිවක් අයිති වෙන්නෙ නැහැ. පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව නේතං මම, (මගේ නොවේ) හෙසො භමස්මි (මම නොවේ) නමේසො අත්තා (ස්ථීර ආත්මයක් නොවේ) මේ පිළිබඳව මනාව සතිය පවත්වන

කෙනෙකුට ඇසෙහි රූපයක් හටගත් අවස්ථාවක වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වුණාම මේ ඔස්සේ ඉදිරියට ගමන් කරන විට හටගත්තේ රාග සිතුවිල්ලක් නම්, එය රාග සිතුවිල්ලක් බව දකිනවා. අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන සිතක එසේ ඇලීම බැඳීම තිබෙනවනේ.

පින්වතුනේ, අමානප සිතුවිල්ලෙහි ද්වේශය හටගන්න පුළුවන්. මූලාව ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ගෘහස්ථ ජීවිතයක ස්වාමියා - බිරිඳ, දෙමව්පිය - දරුවෝ, සොහොයුරු - සොහොයුරියන්, ලෙන්ගතු අය පිළිබඳව ඔබ හොඳින් සිතා බලන්න. ගුණබර අම්මා කෙනෙක්, ගුණබර පියාණන් කෙනෙක්, දරුවෝ ගැන හිතන ආකාරය. මගේ පුතා, මගේ දුව, ලොකු පුතා, ලොකු දුව, පුංචි පුතා, පුංචි දුව, නුඹ මගේමයි. මේ ආකාරයට සිතනවා පින්වතුනේ, සතිය පවත්වන කෙනෙකුට මනාව සිතිය පිහිටුවා ගෙන සිටින කෙනෙකුට සම්මුති ලෝකය අනුව මගේ පුතා, මගේ දුව පාපයෙන් වලක්වා, “පාපානිවාරොන්ති, ඛලයාණෝ නිවේසෙත්ති” යහපතෙහි පිහිටුවා, අකුරු ශාස්ත්‍රය කියාදී මේ ආදී ලෙසින් යුතුකම් ඉටුකරනවා. යම්විටක ඔබ සිතනවා, මට නොලැබුණු, මට වඩා ඉහළ අධ්‍යාපනයක්, උගත් කමක්, ගුණවත්තකම දරුවන්ට ලබාදීම වගේම මගේ ජීවිතයේ නොලැබුණු සැප සම්පත් ධර්මානුකූලව ලබා දෙනවා. සම්මුති ලෝකයෙහි සම්මුති සත්‍යය අනුව ඔබ කටයුතු කරනවා.

පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව මනාව සිතිය (සතිය) වැඩු කෙනෙකුට මෙනෙහි වෙනවා, මමවත් මගේනොවන විට කෙලෙසද මගේ දුව, මගේ පුතා යයි කිවුවත්, ඒ අය සදාකාලිකයි. ස්ථිරයි ලෙසින් සිතන්නේ. මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, ස්ථිර සදාකාලික ආත්මයක් නොවේ යයි පරමාර්ථ ධර්මය අනුව වැටහෙනවා. දනෙනවා. ගුණබර අම්මා කෙනෙක්, ගුණබර පියාණන් කෙනෙක් හැටියට ඔබ ඔබේ යුතුකම් මැනවින් ඉටු කරමින්, තමන්වත් තමන්ට හිමි නැති ලොවක ලෙන්ගතු තමන්ගේ අය පවා තමන්ට හිමි නොවන බව, ස්ථිර ආත්මයක් නොවන බව අවබෝධ කරගන්නවා.

මෙසේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව මනාව සතිය (සිතිය) පුරුදු කළ ඇත්තන්ට, ඇස ඉදිරියෙහි රූපයක් හටගත්තත්, කණ ඉදිරියෙහි ශබ්දයක් හට ගත්තත්, මේ ආදී ලෙසින් නාසයෙන් - ආඝ්‍රාණය, දිවට - රස, ශරීරයට - ස්පර්ශ, මනසට - ධර්ම හෙවත් සිතුවිලි, මේවා පහළ වනවිට ඒ මොහොතේ ම මනාව හඳුනා ගන්නවා. රාගයක් (ඇලීමක්) හටගත්තා නම් ඇලීමක් ලෙසින් ද්වේශයක්, අමනාපයක් හට ගත්තා නම් එය ද්වේශයක් හට ගත්තා යනුවෙන් මෝහයක්, මූලාවක් හට ගත්තා නම් එය මෝහයක් යනුවෙන් හඳුනාගන්නවා.

පින්වතුනේ, ආග්‍රැතවත් පෘථග්ජන ජීවිතයක මොනතරම් යහපත් යැයි ශීලයෙන් සඳහන් කළත් ශීලයේ පිහිටා සිටින කෙනෙක් නපුරු පරිසරයක් තුළදී ආග්‍රැතවත් පෘථග්ජන ස්වභාවයක නම් පසුවන්නේ, ඒ පරිසරය අනුව, ඒ ස්වභාවය අනුව, සංසාර ගමනේ රැගෙන ආ අනුසය ධර්ම (රාගානුසය ආදී වශයෙන්) යටපත් වී, අප්‍රකටව පැවතුනත්, මේ කෙලෙස ධර්ම (රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී) නැවතත් මතුවෙන්න පුළුවන්. මොනතරම් සිල්වත් කෙනෙක් වුවත් මතුවෙන්න පුළුවන්. ඒනිසයි සතිය මනාව පිහිටුවන්න ඕනෑ. යෝනිසෝ මනසිකාරය අවශ්‍ය වන්නේ. නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරන්න. ධර්ම ඥාණයෙන් යුතුව විමසා බලන්න. ‘සම්පජනාකාරී හොති’ නිරන්තරයෙන් විමසුම් සහිතව නුවණින් කටයුතු කරන විට, රාගය, ද්වේශය, මෝහය හඳුනාගැනීමට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. එයයි වැදගත් කොට සඳහන් කළේ. මෙය දැනගත්තේ නැත්නම්, අවබෝධ කළේ නැත්නම් අප සිත් තුළ රාගය තිබෙන බව, ද්වේශය තිබෙන බව, අමනාපය තිබෙන බව, මූලාව තිබෙන බව දන්නේ නැහැ. එවිට ප්‍රභාණය නොවී (අප්‍රහීනව) පදිංචි වෙලා තිබෙනවා. ඔබ සතියෙන් නොසිටියහොත් ඇලුණු දේ ඉවත් වුණා කියලා සිතුවත් එය අප්‍රහීනව (ප්‍රභාණය කරගන්නේ නැතිව) තැන්පත් වී තිබෙනවා.

පින්වතුනේ, ඔබ කෙනෙක් දෙස දකින්නේ ‘අදුක්ඛම’ සුඛයෙන් වෙන්න පුළුවන්. ඔබ සිතන ආකාරයෙන් කරුණාවෙන්, මෙමතියෙන්, සොහොයුරෙක් සොහොයුරියක් ලෙසින් දකින්න පුළුවන්. නමුත් ඔබ සතියෙහි පිහිටා උප්පාද, ධීනි, භංග ඔස්සේ හටගත් හැම දෙයක්ම වෙනස් වී නැතිවන බව මෙනෙහි කළේ නැත්නම්, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ මෙනෙහි කර පරමාර්ථය දුටුවේ නැත්නම්, කලකදී ඔබටම හිතෙව් මුලදී ඒ රූපය දැක්කේ සාමාන්‍ය විදියට කරුණාවෙන්, මෙමතියෙන්, සොහොයුරෙක්, සොහොයුරියක් ලෙසින්. ඒ වුණාට දැන් දැක්කේ නැතිවුණාම හිත රිදෙනවා. හිතට තනිකමක් පාලුවක් දනෙනවා. කණගාටුවක් දනෙනවා. ඒ හඬ අහන්න නොලැබුණාම, ඉඳහිටවත් කථා නොකළොත් හිතට තනිකමක් දනෙනවා. කථා කළේ නෑ කියලා අමනාපයක්, තරහවක් දනෙනවා. එසේ වුණේ තෘෂ්ණාව නිසයි. රාගය, ද්වේශය එසේ නැත්නම් මෝහය ප්‍රභාණය නොවී සිතේ තිබෙන නිසයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සුත්‍ර දේශනාවෙහි පැහැදිලි කොට දක්වා තිබෙනවා, යම් හික්කුවක් හෝ හික්කුණියකට, සිතින් දකින ඒ සිතුවිලි, ධර්ම, අරමුණු වනවිට රාගයක් ඇතිවෙනවා. එවිට සිතෙහි රාගයක් තිබෙනවද කියා

දැනගත යුතුය. ද්වේශයක්, කරභවක් තිබෙනවද කියා දැනගත යුතුයි. මෝහයක් තිබෙනවද කියා දැනගත යුතුයි. ඒ වගේම රාගය ප්‍රභාණය නොවී දිගටම පවතිනවද? ද්වේශය ප්‍රභාණය නොවී දිගටම පවතිනවද? මෝහය ප්‍රභාණය නොවී දිගටම පවතිනවද? යනුවෙන් තමන් දැනගත යුතුයි.

රාග, ද්වේෂ, මෝහ ප්‍රභාණය නොවී දිගටම පැවතුණහොත් මේ රූපය වගේම ශබ්දය, ආඝ්‍රාණය, රසය, ස්පර්ශය, සිතුවිලි වලදී කුමක්ද සිදුවන්නේ? මේ සිතේ රාගය ප්‍රභාණය නොවී තිබෙන නිසා (තැන්පත් වී) ස්වල්ප වූ අනිටු රූපයක් ඇසට අරමුණු වූ විට වක්ඛු විඤ්ඤාණය මුළුමනින්ම මැඩ ගන්නවා. මෙහි මැඩගන්නවා යයි සඳහන් කළේ සිතේ පදිංචි වෙනවා. රාගය, ද්වේෂය, මෝහය විසින් සිත යටපත් කරගන්නවා. ධර්මයෙහි සඳහන් කරන්නේ අභිනඤ්චි, අභිවද්ධි, අජ්ඣේධාසාය තිට්ඨති, ඒ ගැන සතුව වෙනවා. ඒ ගැන කියනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා, එහිම බැසගෙන සිටිනවා, එයට මුල් තැනක් දෙනවා. එසේ නම් පින්වතුනි, රාගය තිබෙනවා, නමුත් ප්‍රභාණය වෙලා නැහැ. තරමක් හෝ ස්වල්ප වූ හෝ කැමති අනිටු රූපයක් හමුවුණාම රාග, දෝෂ, මෝහ වලින් සම්පූර්ණයෙන් ම හෝ තරමකින් හෝ හිත බැඳගන්නා. එසේනම් මහත් වූ රූපයක් හමුවූ විට කුමක් දේශනා කරන්නද? කුමක් සඳහන් කරන්නද? සූත්‍ර දේශනාවෙහිදීත් මේ ආකාරයටම ප්‍රශ්ණ කරනවා.

එසේ නම් මෙයට හේතුව කුමක්ද? ප්‍රභාණය නොවී රාගය තිබෙන නිසා, ද්වේශය තිබෙන නිසා, මෝහය තිබෙන නිසා. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකින් අනුශාසනා කරනවා, යම් පුද්ගලයෙක් නොමේරූ තරුණ, කුඩා නූග හෝ ඇසතු හෝ පුලිල හෝ දිඹුල් හෝ කිරි ගහකට කෙටේරියකින් ගැහුවොත්, කෙටුවොත්, කොතැනකින් හෝ කිරි එනවා. ඒ වගේ පින්වතුනේ, ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන ඔස්සේ මේ ආකාරයට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම (සිතුවිලි) අරමුණු කරගෙන රාග, දෝෂ, මෝහ මතුවෙනවා. ඒවා ගැන දකින්න ඕනෑ. (අවබෝධ කරගන්න ඕනෑ) එසේ නැතිනම් ප්‍රභාණය නොවී තිබෙනවා. සිතේ අරමුණු පහළ වනවිට කුඩා අරමුණෙහි පවා සිත බැඳෙනවා. එසේනම් මහත්වූ බලවත්වූ අරමුණක් ගැන කුමක් කියමිද? මේ රාග, දෝෂ, මෝහ හැදින ගත්තොත් ඒවාට මතුවන්න අවස්ථාවක් නැහැ. මහත්වූ, අනිටු අරමුණු හමුවුණත් එය රාග, දෝෂ, මෝහ වශයෙන් දැනෙන්නේ නැහැ. අල්ලා ගන්නේ නැහැ. හිතේ පහළ වූනත් එය නැතිවෙලා යනවා. ප්‍රභාණය වෙලා යනවා. මේ ආකාරයෙන්ම, කණට ශබ්දයත්, නාසයට ආඝ්‍රාණයත්, දිවට රසයත්, කයට ස්පර්ශයත්, මනසට සිතුවිලිත් ගලපා බලන්න.

උපමාවකින් සඳහන් කළොත්, යම් විදියකින් වෙළුණු නූග, ඇසතු, පුලිල හෝ දිඹුල් ගසකට කෙටේරියෙන් ගැසුවට කිරි වැටෙන්නේ නැහැ. ඒවගේ මැනවින් සතිය වැඩූ අයෙකුට ඇසෙන් රූපයක් හමුවුණාම රාගය හට ගන්නේ නැහැ. එහෙම නැත්නම් ද්වේෂයක් හෝ මෝහයක් හටගන්නේ නැහැ. කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනසින් ඒ ආකාරයමයි. සතිය මැනවින් පුරුදු කළාම හමුවුණා කියලා දන්නවා. හටගන්නා කියලා දන්නවා. නමුත් ඇලීමක්, ගැටීමක් නැහැ. ඒනිසා බලවත් වූ රූපයක් ඇස ඉදිරියට ආවත්, හඬක් කණ ඉදිරියට ආවත්, මේ ආකාරයට ඉඤ්ඤා හයටම අරමුණු පැමිණුනත්, රාග, ද්වේෂ, මෝහාදී කෙලෙස් හටගන්නේ නැහැ. ඒනිසා කුමන ආකාරයේ අරමුණක් වූනත් මේ හිත ඇලීමක් වෙන්නේ නැහැ. ද්වේශයක් ලෙසින් ගැටීමක් වෙන්නේ නැහැ. මුලාවෙන් අල්ලා ගන්නේ නැහැ.

ඔබට මේ උතුම් දේශනාවෙන් කරන ආරාධනාව නම් සතිය පිහිටුවා ගෙන සිත පිළිබඳව අවදියෙන් සිටින්න. එසේ නොමැති වූනොත් සිදුවන්නේ ඇසෙහි හටගන්නා රූපය නිසා රාගය හිතේ තැන්පත් වෙයි. කණෙහි හටගන්නා ශබ්දය නිසා සෝභ විඤ්ඤාණයෙහි, මේ ආදී ලෙසින් සාණ විඤ්ඤාණයෙහි, ජ්වහා විඤ්ඤාණයෙහි, කාය විඤ්ඤාණයෙහි, මනෝ විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රභාණය නොවී තැන්පත් වෙයි. ඒනිසා ස්වල්ප වූ අනිටු රූපයෙහි පවා ඇලෙනවා, මැඩගෙන සිටිනවා, මුළුමනින්ම එයට හසුවෙනවා. මහත් වූ විපත්තියකට පත්වෙනවා. අවබෝධයෙන් සිටීමෙන් මහත් වූ හෝ අනිටු වූ හෝ තරක අකුසල් අරමුණක් පැමිණියත් එය රාගය බව දැන ප්‍රභාණය වෙලා යනවා. ඒනිසා සිතේ රැඳෙන්නේ නැහැ. මහත් වූ බලවත් වූ අරමුණෙහි ගැටෙන්නේ නැතිනම්, කුඩා වූ ස්වල්පවූ අරමුණක කෙසේවත් ගැටෙන්නේ නැහැ. අර විශැච්ඤා නූග, ඇසතු, පුලිල හෝ දිඹුල් ගසකට කෙටේරියකින් ගැහුවට කිරි වැටෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ඇස ආදී ඉඤ්ඤාන්තෙන් කුමන අරමුණක් හමුවුණත් රාග, දෝෂ, මෝහ ලෙසින් හඳුනා ගන්නා සිතේ තැන්පත් වන්නේ නැහැ. ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.

ස්වාමීන් වහන්සේ ඔබට කරන ආරාධනාව නම් සතියෙන් සිටීම. සතිය පුරුදු කරගන්න අනුශාසනා කළ ආකාරයට හිත ගැන අවදියෙන් සිටීම. අනිච්ච, දුක්ඛ අතත්ත ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කරන්න. උප්පාද, ධීති, භංග ඔස්සේ දකින්න. ඔබ, ගෘහස්ථ ජීවිතයෙහි සම්මුතියට අනුව, මම, මගේ යැයි පැවසුවත්, පරමාර්ථ ධර්මය මෙනෙහි කර අත්හැරීමට පුරුදු වන්න. එවිට, "මගෙ හිත රිදුණා, මට පාළියි, තනිකමයි, කියා ගන්න බැරි තරම් මහා බරක් ඔළුවෙ තියෙන්නේ" යයි ඔබ කචදාවත් පවසන්නේ නැතිවෙයි.

කිරි ගසක් උපමා කර ගෙන මේ දේශනාකළ බීර රුක්ඛොපම සූත්‍රය ඔස්සේ උතුම් වූ ධර්මාවබෝධය ලබා මේ ජීවිතයේදීම උතුම් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ චතුරායඝී සත්‍යය ධර්ම අවබෝධයෙන් නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම හේතුවේවායි අධිෂ්ඨාන කරන්න.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

www.buddhismforyou.org

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි මාසික වැඩ සටහන

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

එදිනට, 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 වහදනාව සිදු කිරීම.
- ★ 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 ඛේධි 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.