

“පුඤා ප්‍රභා”
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්තිපීඨය පාර,
බත්තරමුල්ල.

කෙලෙස් ප්‍රභාණය

සබ්බාසව සුත්‍රය
(දෙවන කොටස)

www.buddhismforyou.org

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

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි.)

කාරුණික වූ පින්වතුනි,

තුණුරුවන් සතු අනන්ත ගුණ බෙලෙන්, ඔබ හැම දෙනාටම ධර්මාවබෝධය පිණිස, කෙලෙස් බැහැර කිරීම පිණිසම මෙම දේසනාව හේතු වේවායි අධිෂ්ඨාන කරනවා.

සම්බාසව සූත්‍ර දේශනාව
(දෙවන කොටස)

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සම්බුද්ධස්ස

අත්ථි භික්ඛවෙ ආසවා දුස්සනා පහාතබ්බා
අත්ථි ආසවා සංවරා පහාතබ්බා
අත්ථි ආසවා පටිසෙවනා පහාතබ්බා
අත්ථි ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා
අත්ථි ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා
අත්ථි ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා
අත්ථි ආසවා භාවනා පහාතබ්බාති

මහණෙනි, දුෂ්ඨයෙන් පහකළ යුතු ආසුව තිබෙනවා
සංවරයෙන් පහකළ යුතු ආසුව තිබෙනවා
ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාවෙන් දුරු කළ යුතු ආසුව තිබෙනවා
ඉවසීමෙන් දුරු කළ යුතු ආසුව තිබෙනවා
බැහැර කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු ආසුව තිබෙනවා
විනෝදනයෙන් (විශ්‍රාමයෙන්) දුරු කළ යුතු ආසුව තිබෙනවා
භාවනාවෙන් දුරු කළ යුතු ආසුව තිබෙනවා

මජ්ඣිම නිකායේ මූල පරියාය වර්ගයේ සදහන් සබ්බාසව සූත්‍ර දේශනාවේ දෙවන කොටස හෙවත් අවසන් කොටසයි අද පැහැදිලි කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ.

පස්වෙනි කරුණ :
අත්ථි ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා

මහණෙනි, දුරු කිරීමෙන් පැහිය යුතු ආසුවයෝ කවරක් ද? දුරු කිරීමෙන් යැයි සඳහන් කළේ බැහැර කිරීමෙන් ඉවත් කළ යුතු ආසුවයෝ කවරක් ද යන්නයි. පරිවජ්ජනා යනුවෙන් බැහැර කළයුතු බොහොම දේ තිබෙනවා. මේ ශාසනයේ මහණ තෙමේ නුවණින් සලකා නපුරු ඇතු දුරු කෙරෙයි. නපුරු අසු දුරු කෙරෙයි. නපුරු ගොනු දුරු කෙරෙයි. නපුරු බලු දුරු කෙරෙයි. සපු, කණු, කටු ලැහැබ, දිවවළ, ප්‍රපාතය, ගවරවළ, අපිරිසිදු වළ දුරු කෙරෙයි. යම්බඳු නුසුදුසු අස්තෙහි හුන්නහු, යම්බඳු නුසුදුසු තන්හි හැසිරෙන්නහු, යම්බඳු පවිටු මිත්‍රයින්, සෙවනය කරන්නාහු නුවණැත්තා වූ, සබ්බමචාරීන් විසින්, ලාමක තන්හි ලා සලකන්නා වූ ද, ඒ තෙමේ නොඅසුනද ඒ අගෝවරයද, ඒ පාපමිත්‍රයින් ද නුවණින් සලකා දුරු කෙරෙයි. මහණෙනි, යම් හෙයකින් එබඳු දේ දුරු නොකරන්නහුට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආසුවයෝ උපදිත් ද, මෙසේ එබඳු දේ දුරු කරන්නහුට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආසුවයෝ නොවෙත්, මහණෙනි, මේ ආසුව දුරු කිරීමෙන්

අත්හැරිය යුත්තෝ යයි කියනු ලැබේ.

මේ ශාසනයේ මහණ තෙමේ, නුවණින් සලකා නපුරු ඇතු දුරු කෙරේ. මෙහිදී හික්කු හික්කුණි, උපාසක උපාසිකාවන්, මේ මාගීය අනුගමනය කරන විට, එනම් කැලයක, ගසක් මුලක, නිශ්ශබ්ද ස්ථානයක වැනි තැනක සිටින හිලෑ නැති නපුරු ඇතා දුරු කළ යුතුයි. හිලෑ නොමැති ඇතෙක් ගෙනැවිත් දම්වැල් වලින් පා හතර ගැට ගසා ගෙන ළඟ තබාගෙන සිටීමේ තේරුමක් නැහැ. එයා ශබ්ද කරමින් කුංචනාද පවත්වමින් කෑ ගහ ගහ ළඟ තබාගෙන සිටීම මාගීයට බාධාවක්. ඒ සතාටත් වේදනාවක්, හිරිහැරයක්. එවැනි හිලෑ නැති සතුන් මේ මාගීයේදී බාධාවක්. ඒ වගේමයි නපුරු ගොනාත්, මේ මාර්ගයට බාධාවක්. හිලෑ නැති නපුරු බලු දුරු කෙරෙයි.

ඒවගේම සපීයන්, කරදරකාරී කණුවක් වුවත්, එනම් වල් හුලක්, ගසක මුලක් වුවත්, මේ මාගීයට බාධාවක්. බොහෝ වෙලාවට ධම් ශ්‍රවණයේදී පවා හේත්තු වන කණුව ඒ මාගීයට බාධාවක්. එය සැපක් ලෙසින්, පහසුවට, පිහිටට සිතුවත් එය උපාදානයක් වෙනවා. ඒ නිසා කැලේ වුවත් කණු මුල් බැහැර කළ යුතුය. කටු ලැහැබක, හිද ගන්නා ස්ථානය වුණත් ප්‍රසන්නව, පිරිසිදු කරගෙන හිදගන්න කියන්නේ ඒ නිසයි. කැලේදීත් ඒ වගේමයි. කටු ඇණුනහොත් එය ඉවත් කරගන්න වෙනම ම අවධානයක් යොමු කරන්න වෙන නිසා කටු ලැහැබ මේ මාර්ගයට බාධාවක්.

ඊළඟට දියවළ, වතුර වැටෙන ස්ථාන එනම් ජලාශ, වතුර වැටෙන තැන්, ගවර වල (අපවිත්‍ර දෑ එකතුවන තැන) වැසිකිළි, කැසිකිළි, වගේ ස්ථාන, වඩාත් ම පිරිසිදුව තබා ගැනීම අවශ්‍යය. මේ සියල්ල ධර්ම මාර්ගයේදී බාධාවන් නිසා දුරු කළ යුතුයි.

යම්බදු නුසුදුසු තැන්හි හැසිරීම, කෙලෙස් හෙවත් ආසුව නැති කිරීමේදී බාධාවක්. නුසුදුසු ස්ථාන නම් කාමාදී ආශ්‍රව වැඩිමට උපකාරී වන තැන්ය. සකුණග්ඝී සූත්‍ර දේශනාවේදී, ගිජුලිහිණියක් විසින් කැට කුරුල්ලා අල්ලා ගත්විට, කැට කුරුල්ලා මෙසේ පැවසීය. 'යම්බදු අගෝවර වූ අනුන් අයත් විෂයෙහි හැසුරුනේ නම්, අපි අභාග්‍ය වෙමු. අපි ම පින් නැති අය වෙමු. ඉදින් අපි ගෝවර වූ සිය පිය සතු විෂයෙහි හැසුරුනේ නම් මේ ගිජු ලිහිණි, මේ යුද්ධයට සමත් නොවන්නීය'. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. 'මහණෙනි, ඒ නිසා, අගෝවර වූ මෙරමා අයත් විෂයෙහි හැසිරෙන විට මාරයා අවකාශ ලබන්නේය. මාරයා අරමුණක් ලබන්නේය. අගෝවර වූ මෙරමා අයත් විෂය කුමක්ද? එනම් මේ පඤ්චකාම ගුණයෝයි. ඉටු කැමති, මන වඩන, ප්‍රිය වූ කාමයෙන් යුතු, ඇළුම් කළ යුතු ඇසින් දක යුතු රූප, කනින් දක යුතු ශබ්ද, නාසයෙන් දක යුතු ගන්ධ, දිවෙන් දක යුතු රස, කයින් දක යුතු ස්පර්ශ ආදියයි. මේ අගෝවර වූ මෙරමා අයත් විෂයයි'. නුසුදුසු ස්ථානයන්හි හැසිරීමෙන්, ධර්ම මාර්ගයට බාධා පමුණුවන පඤ්චකාමාදී ගුණයන්ට හසුවී කෙලෙස් වැඩෙනවා. එය සකුණග්ඝී සූත්‍ර දේශනාවෙන් පැහැදිලි වෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා.

'ගෝවරෙ භික්ඛවෙ, වරට සකෙ පෙත්තිකෙ විසයේ.
ගොඩරේ භික්ඛවෙ, වරතං සකෙ
පෙත්තිකෙ විසයේ හ ලච්ඡති මාරො
ඔතාරං, හ ලච්ඡති මාරො ආරම්මණං'

'මහණෙනි, ගෝවර වූ සිය පියසතු විෂයෙහි හැසිරෙන්න. ගෝවර වූ සිය පිය සතු විෂයෙහි හැසිරෙන අය ගැන මාරයා අවස්ථාවක් නොලබන්නේය. මාරයා අරමුණක් නොලබන්නේය'.

නුසුදුසු තැනි හැසිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් බැහැරව පඤ්ච කාමයන්ට හසුවෙන මඟට වැටෙන්නට ඇති ඉඩකඩ බොහෝමයි. ඒ උතුම් ධර්ම කොටසින් පැහැදිලි කළේ එයයි.

යම් පවිටු මිත්‍රයින් සේවනය කිරීමෙන් බැහැර විය යුතුය. ඒ අයට කලාශාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් ලං වී ධර්ම මාර්ගය පෙන්වා දෙන්න උත්සාහ කළ යුතුය. නමුත් හැදෙන්නේ නැත්නම්, ඒ අයට උපකාර කිරීම් ආදිය සිදු කරනවා. නමුත් ආශ්‍රය කළත්, අවබෝධයෙන් යුතුව කෙලෙස් මනසට නොගෙනයි ආශ්‍රය කළ යුතු වන්නේ. ඔවුන්ගේ සිතුවිලි, කථාබහ, වචන ඇවතුම් පැවතුම් අනුගමනය නොකරන බවයි මින් සඳහන් කරන්නේ.

දේවදත්ත හාමුදුරුවෝ ආරාමයෙන් තොරපන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කටයුතු කළේ නැහැ. නමුත් ඒ ආශ්‍රය ඇවතුම්-පැවතුම්, මනසෙහි පිළිවෙත් මාර්ගයෙන් බැහැර වන්න යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා. අප බැහැර කළ යුත්තේ පුද්ගලයන් නොව, ඔවුන්ගේ පාපයට බරවූ, ලාමක වචන, දූෂිත වූ අදහස්, ඇවතුම්-පැවතුම් ආදියයි. එවිට අපට මෙම ක්‍රියා පුරුදු කරන්න පහසුයි. පුද්ගලයන් බැහැර කරන්න ගියොත් මෙම ක්‍රියාවට බාධාවක් වෙන නිසාවෙනි. එවිට ගැටෙනවා. එකට වාසය කළත්, ඔහුගේ සිතුවිලි වචන ක්‍රියා කිසිවක් අප ධර්ම මාර්ගයට එකතු කරගන්නේ නැහැ. ගෘහස්ථ ජීවිතයේදී මේ තත්වය බොහෝ දුරට අපහසු වන්න පුළුවනි. මේ දේශනා කරන්නේ බුන්ම වාරී මාර්ගයයි. එය කෙලෙස් නැති කරන, බුන්මවාරී මාර්ගයයි. හැකිතාක් දුරට බැහැර කිරීමේ මගට සමීප විය යුතුයි. පාපමිත්‍ර ආශ්‍රය බැහැර කළ යුතුයි. බුන්මවාරී මාර්ගයේ ගමන් කරන අය මේ ලාමක සිතුවිලි, ලාමක වචන, ක්‍රියා පවතින තැන දී ඒවා බැහැර කිරීම අවශ්‍යයි.

මෙය නිදසුනකට පමණයි. සමහර අවස්ථාවලදී අමනාප පුද්ගලයෙක් දකින විට, "එය මට හිරිහැරයක් කරදරයක්, ඔහු හෝ ඇය නැතිනම් හොඳයි." කියා සිතන්නාත් එය ලාමක අදහස් වෙනවා. සමහර වේලාවට තමන් සිතන සිතුවිල්ල "මේ දේම සිදුවිය යුතුය. මේ ආකාරයටම කළ යුතුයි" මේ ලොකික වස්තූන් සමඟ ගලපා සිතුවොත් එය ලාමක සිතුවිල්ලක්, ලාමක වචන, සබුන්මවාරී මාර්ග බුන්ම වරියාව අනුගමනය කරන අයට දෙනෙනවා, ඒ ප්‍රකාශ කළ සිතුවිල්ල, කථා කළ වචන, ඒ කළ ක්‍රියාවන්, හැසිරුණු ආකාරය ලාමකයි.

මේ සියල්ලම නුනුවණින් දැක ගැනීමෙන් තොරව බැහැර කරනවා. ඒවගේම ඇලීමෙන් තොරව කටයුතු කරනවා. "මට හිතෙනවා අන් අය සමඟ කටයුතු කරන විට, මම අනෙක් අයට වඩා ඉහළින්ම කටයුතු කරනවද කියලා. එය තමා කෙරෙහි ඇලීමක්. එසේ ඇලීමක් නුසුදුසුයි. එය නුවණින් දැක බැහැර කරනවා. තමන් ඔසවා තබන්නේ නැහැ. (අජ්ඣොසාය නිට්ඨති) ඒ සිතුවිලි, වචන ක්‍රියා බැහැර කරනවා. එය උපාදානය කර ගන්නේ නැහැ. මේ ආශ්‍රව බැහැර කිරීම නුවණින් දකින විට, භාවනාව දියුණු කරගත හැකි මට්ටමට යහපත් පැවැත්මක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් උත්සාහ දරන්නේ රාග, දෝෂ, මෝහාදී කෙලෙස් අන්තර්මයි. මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමත් භාවනාවක් වන බව පැහැදිලියි.

ඇස ද, රූපය ද, වක්ඛු විඤ්ඤාණය ද, ස්පර්ශය ද, සුඛ-දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ, විදීම් වල පටන් මේ සියළු සංයෝජන ධර්මයන්, රාග, දෝෂ, මෝහයෙන් බැහැරව, ප්‍රභාණය (ඉවත් කර ගැනීමට) කිරීමට මාර්ගය තමන්ට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා නම්, භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන ලක්ෂණ ඔබට දෙනෙනවා.

භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ ප්‍රයෝජනයයි. මෙය ලැබෙන විට ඒ නිවීම ඇතිවෙනවා. අපට ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් මේ අවබෝධය ලැබෙන්න ඕන.

“එන්නිය දැක සතුටු නෙවෙයි. යන්නිය දැක ශෝක නොකරයි.”

**‘ආයන්තිං භාහිනන්දුති
පක්කමන්තිං න සෝචති’**

බුද්දක නිකායෙ, සංග්‍රාමජිත් සූත්‍රයේ සඳහන් මෙය, ඉතාම හොඳ දහම් පෙළක්. වතීමාන පරිසරයට ගලපා ශෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, නිවා හදවත සනසන්න පුළුවන් ධර්ම කොට්ඨාශයකි.

සබ්බන්තමාචාරි අය නොඅසුනද, එනම් සුදුසු නොවන ආසනයද, අගෝචරයද, පාපමිත්‍රයන් ද නුවණින් සලකා දුරු කෙරේ. සුදුසු නැති ආසනය බැහැර කරනවා. වඩාත්ම සැප පහසු ආසනයක් බැහැර කරනවා. එය උපාදානය පිණිස හේතුවෙනවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වා ගන්නට පහසු ඉරියව්වට, නුපන් වේදනා නූපදවා ගන්නටත්, උපන් වේදනා නැති කරන්නත්, හේතුවන අසුනක් විනා ඇලීමට හේතුවන අසුනක් සුදුසු නොවේ. භාවනාවට හිඳ ගැනීමේදී සුව පහසුවෙන් හිඳ ගන්න, හේතුව වෙන් සකසා ගතහොත් සමහර විට අභාවිත, හිත භාවනාවට වඩා සැප විදීම උපාදානය කර ගැනීම නිසා පහසුවෙන් නින්ද යන්න පුළුවනි. භාවනාවට හිඳ ගැනීමේදී බොහෝ විට ටීනමිද්ධයට අනවශ්‍ය ලෙස අවසාව සලසා දෙන්න පුළුවනි. ඒ නිසා භාවනාවකදී නිරෝගි විය යුතුය. දැඩි වූ ගිලන් බවක් නොවෙනම්, ශරීරයට මූලිත්ම උපාදානය වන තැන “කාය සම්ඵස්සජා.” එය

බැහැර කර ගෙනයි භාවනාවට සකස් විය යුතු වන්නේ. ඒ නිසා නොඅසුන දුරු කළ යුතුයි.

ආරණ්‍යය, ගසක් මුළු, ශුණ්‍යාගාරය, නොඑසේ නම් ජනහඬ නොනැගෙන සථානය යනාදිය සුදුසුම සථානයයි. නමුත් මනස පුරුදු කළවිට ඕනෑම තැනකදී සිත ඒකාග්‍රතාවයට පත් කර ගන්න පුළුවනි. පයම ධ්‍යානයට පත්වන විට විතක්ක, විචාර, පීතී සුඛ, ඒකග්ගතා යන අංග පහෙන් ඒකග්ගතා කියන කොටස බොහොම වැදගත්, ධ්‍යානවසීභාවයේදී (පඤච වසී තාවය)

- එම කොටස් පහ මෙසේය.
- ආවජ්ජන
- සමාපජ්ජන
- අධිට්ඨාන
- උට්ඨාන
- පච්චචේක්ඛන

“ආවජ්ජන” යනු ආවර්ජනය කිරීමයි. එනම් ධ්‍යාන අංග ඉතා ඉක්මනින් මෙනෙහි කිරීමයි. සමාපජ්ජනය යනු ඉක්මණින්ම ධ්‍යානයට සමවදින්න පුළුවනි. හිත හොදින්ම එකඟ කරගන්න පුළුවනි. භාවිත සිතක් ඇති කරගත් විට සෝභාකාරී පරිසරයක වුව ද හිත එකඟ කරගන්න පුළුවනි. සරලව සඳහන් කළොත්, මොන තරම් ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාවට පත් වූ පිරිසක් මැද වුවත් තමාගේ සිත තුළ ඇති ඒකාග්‍රතාවය (සමාධිය) රැකගෙන (නොබිඳගෙන), “ඒ ගැටෙන පිරිස සමඟ මමත් ගැටෙනවා, ඒ ඇලෙන පිරිස සමඟ මමත් ඇලෙනවා” යන අදහසින් මූලාවට පත් නොවී ඉක්මණින්ම ධ්‍යානයකට බැසගන්න පුළුවන්කම ලැබේ. “සමාපජ්ජන” යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි.

“අධිධාන” යනුවෙන් සඳහන් කළේ එය නැවත-නැවතත් අධිෂ්ඨානයෙන්, උත්සාහයෙන් පවත්වාගෙන යාමට පුළුවනි. ධ්‍යානය වුවත්, මිඳෙන්, පිරිහෙන්න පුළුවනි. අපහසුවකින් තොරව ධ්‍යානයට බැස ගන්න, සම වදින්න පුළුවනි.

“පව්වටෙක්බිණා” අංගය නිතර අවශ්‍යය. නැවත මෙනෙහි කිරීමයි. (ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව) එනම් උපදවා ගන්නා ලද ධ්‍යාන සිත ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කිරීමෙන් තමා හට හුරුකර ගැනීමයි. මෙම අංග පහ, පසුදැවැත්විය යනුවෙන් සඳහන් කළේ. ඒ නිසා අගෝචරයෙන් බැහැර වීම අවශ්‍යය.

නැවතත් සකුණගිසී සුත්‍රයට අනුව ගලපා බලන්නට පුළුවනි. නුසුදුසු ස්ථානය, අගෝචර ස්ථානයක් යනුවෙන් සඳහන් කළේ, කැට කුරුල්ලා නුසුදුසු ස්ථානයට ගිය නිසයි උකුස්සාට හසුවුණේ. මෙවිට කැට කුරුල්ලා සඳහන් කරන්නේ ‘අගෝචරයේ සකේ’ නුසුදුසු තැනට පැමිණි නිසයි මම හසුවුණේ. එවිට උකුස්සා අසන්නේ, එසේනම් නුඹට සුදුසු තැන කුමක්ද? මම පෙන්වන්නම් කීවිට උකුස්සා, කැට කුරුල්ලා රැගෙන ගියා. එනම් කැට ගැසු කුඹුරක ටික වෙලාවක් ගතවන විට ජලය සිඳී සන වන තැන්හි හුල් (හුබස්) මෙන් සැදි තිබෙන ස්ථානයයි. උකුස්සා කැට කුරුල්ලා අතහැරියා. කැට කුරුල්ලා, ඒ හුඹසක් ළඟට ගොස්, “හොඳයි දැන් පුළුවන් නම් මාව රැගෙන යන්න” යයි කියනවා. දැන් ඉන්නේ ගෝචර වූ ස්ථානයකයි. වේගයෙන් පහළට පැමිණෙන උකුස්සා දුටු කැට කුරුල්ලා ඉක්මණින්ම ගුල තුලට රිංගා ගත්තා. වේගයෙන් පැමිණි උකුස්සාට පාලනය කරගත නොහැකිව, වේලි තිබූ පස් කැට වල හැපී මරණයට පත්වුණා.

මෙය ධර්මයට ගලපා බලන කල, අප සතර සති පටිඨානය

කුළ පිහිටියේ නැති වූනොත්, (කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව) එනම්, පිය උරුමය නොවේ. මෙහි පිය උරුමය යයි තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළේ, මේ සතර සතිපට්ඨානය උරුම වූ විෂය නම් එයින් ඇත් වුණු හැම අවස්ථාවක ම මාරයාට හසුවූ බවයි. මේ මාරයා සිටින්නේ කොහිද? ඇස ළඟ, කණ ළඟ, නාසය ළඟ, දිව ළඟ, කය ළඟ, සිත ළඟයි.

මාරයාට හසුනොවී සිටිමට නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද? සිතට රැවටිලි කරන්නේ නැතිව සිටීමයි. සිත ළඟ මාරයි සිටීමයි. එසේ නැතිනම් මේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යන මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩනවිට මාරයාට හසුනොවේ. ගෝචරම ස්ථානය, සුදුසුම ස්ථානයෙහි කටයුතු කරන්න පුළුවනි. “මහණෙනි, යම් හෙයකින් එබඳු දේ දුරු නොකරන්නහුට වෙහෙස හා දූවිලි සහිත කෙලෙස් උපදිත්ද, මෙසේ එබඳු දේ දුරු කරන්නහුට වෙහෙස හා දූවිලි සහිත කෙලෙස් නොවෙත්. මහණෙනි, මේ කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් ඉවත් කළ යුත්තෝ යයි කියනු ලැබෙත්.”

හයවෙනි කරුණ
අතර් ආසවා විනෝදනා පහාතබ්බා

මහණෙනි, විනෝදනයෙන් - දෝෂ සැලකීම් සහිත විර්යයෙන් පහ කළ යුතු ආසුවයෝ කවුරුන්ද? මහණෙනි, මේ ලෝකයේ මහණ තෙමේ නුවණින් සලකා උපන් කාම විතර්කය සිත තබා නොගනී. දුරු කරයි, බැහැර කරයි, විනාශ කරයි, නැවත නොඉපදවීමට පමුණුවයි. උපන්නාවූ ව්‍යාපාද විතර්කය සිත තබා නොගනී, දුරු කරයි, බැහැර කරයි, විනාශ කරයි, නැවත

නොඉපදවීමට පමුණුවයි. උපන්නාවූ විහිංසා විතර්කය සිත තබා නොගනී. දුරු කරයි, බැහැර කරයි, විනාශ කරයි, නැවත නොඉපදවීමට පමුණුවයි. උපනුපත් සියලුම ළාමක අකුසල ධර්මයන් සිත තබා නොගනී, දුරු කරයි, බැහැර කරයි, විනාශ කරයි, නැවත නොඉපදවීමට පමුණුවයි.

මහණෙනි, යම් හෙයකින් එබඳු දේ දුරු නොකරන්නා වූ ඔහුට හෝ ඇයට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආසුවයෝ උපදින්නද මෙසේ එබඳු දේ දුරු කරන්නහුට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආසුවයෝ නොවෙත් මහණෙනි, මේ ආසුවයෝ විනෝදනයෙන් පැහිය යුත්තෝය. එනම් බැහැර කළ යුත්තෝ යයි කියනු ලැබේ.

අපට්ඨි භික්ඛවෙ ආසවා දස්සනා.... සංවරා, පටිසේවනා, අධිවාසනා, පරිවජ්ජනා ආදී වහයෙන් සබ්බාසව සුත්තයේ මුල් කොටස් ඔබට මතක ඇති නේද?

මිලඟට, “අපට්ඨි භික්ඛවෙ ආසවා විනෝදනා පහාතබ්බා” දෝෂ සැලකීම් සහිත විරියයෙන් ඇත. ඒ කවරහුද?

භාවනාවේදී උගන්වනවා සම්පජ්ඣාදිය ඇති කළ යුතු අවස්ථා හතරක්

1. සාත්ථක සම්පජ්ඣාදිය
2. සප්පාය සම්පජ්ඣාදිය
3. ගෝචර සම්පජ්ඣාදිය
4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදිය

සාත්ථක සම්පජ්ඣාදිය යනු යමක් සාර්ථක නම් කුසල

පක්‍ෂයට වැටෙනවා නම් ඒ සම්පජ්ඣාදිය එනම් මනාව සිහිය පිහිටුවීම හොඳයි. සප්පාය සම්පජ්ඣාදිය යනු ගුණයට, සීලයට, පැවැත්මට, සමාධියට, යෝග්‍යවන ආකාරයට සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. ගෝචර සම්පජ්ඣාදිය නම් ඉරියව් පවත්වන විට ඒ ඉරියව්වේ මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීමේ නුවණයි. ‘අභික්ඛනෙන පටිකකනෙන සම්පජානකාරී’ හොකි. ආලෝකිතෙ විලෝකිතෙ සම්පජානකාරී හොකි. සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොකි’ ආදී වශයෙන් කායානුපස්සනාවේ සම්පජානකාරී කොටසේ දක්වා තිබෙන ආකාරයයි. (ඉදිරියට යාමෙහිද, ආපසු ඒමේද සිහිය පිහිටුවාගෙන කරන්නේ වෙයි. ඉදිරිය බැලීමෙහිද අවට බැලීමෙහිද සිහිය පිහිටුවාගෙන කරන්නේ වෙයි. අත් පා හැකිලීමෙහිද දිගු කිරීමෙහිද සිහිය පිහිටුවාගෙන කරන්නේ වෙයි....)

අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ සම්මුතිය හා පරමාර්ථය මැනවින් තේරුම් ගෙන සම්මුතියේ කටයුතු කලත් පරමාර්ථයේ පිහිටා සිටීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියනවා නම් පරමාර්ථයේ පිහිටා සම්මුතියේ අවස්ථානුකූලව කටයුතු කිරීමයි. නිරන්තරයෙන් පරමාර්ථයේ පිහිටා සිටියත් ඒ ඒ අවස්ථාවලදී සම්මුතියේ කටයුතු කිරීමට සිදුවෙනවා. පරමාර්ථයට අනුව එනම් මේ නාම-රූප ධර්ම අනිවච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්‍ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දකිමින් කටයුතු කරනවා. නමුත් අවස්ථානුකූලව සම්මුතියට මම මගේ කියා මේ නාම-රූප ධර්ම පරිහරණය කරනවා. පවත්වනවා. එය පැහැදිලියි.

දෝෂ දැකීම් සහිත විරියයේදී ඒ කරුණු ගැන මනාව සිහිය පවත්වාගෙන සිටිය යුතුයි. එය සාර්ථක සම්පජ්ඣාදියයි. කුසල් මඟට නොවැටේ නම් එතන දෝෂ සහිතයි. එය අකුසල් වෙනවා. ඒ බව දැනගෙන ඒ ආසුව පහ කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. දෝෂ

දැකීම ඔස්සේ අකුසලයක් - පාපයක් කියා දැක්මක් අවශ්‍යයි.

සප්පාය සම්පජ්ඣාදියේදී මේ ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්, රූපාදී අරමුණු සමඟ ගෝචර වනවිට හෙවත් ආරම්භයන් උපාදාන කරන විට තමාගේ සීලය පැවැත්වීම කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටිය යුතුයි. ඒ තුළින්, ඇති කරගෙන තිබෙන, දියුණු වූ සමාධිය කෙරෙහි මනාව සිහිය පවත්වාගෙන සිටීම අවශ්‍යයි.

ගෝචර සම්පජ්ඣාදියේදීත් 'අභිකබ්‍රතන පටිකකතන සම්පජානකාරී කියු තැන එහි අවසන් කොටසේ සඳහන් වන 'අත්ථිකායොති වා පනස්සසති පච්චුපට්ඨිතා හොති' යන්න සමීප කරගත යුතුයි. මේ මම, මගේ කියා සම්මුතියට අනුව ශරීරය පැවැත්වුවාට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පැවැත්වුවාට ඉදිරියට ගමන් කරන විට, පිටුපසට ගමන් කරන විට (සම්මුතියට මම වුවත්) මේ නාම-රූප ධර්මයන්ගේ පැවැත්මක් තිබෙන්නේ. මම කියා කෙනෙක් නැහැ. මෙහි ඇත්තේ ධාතු කොටස් ටිකක්. ස්කන්ධ කොටස් ටිකක්. ආයතන කොටස් ටිකක්. මේවායේ එකතුවටයි මම කියා පවත්වන්නේ. ඒ මමයි දැන් මේ ඉදිරියට ගමන් කරන්නේ. පිටුපසට ගමන් කරන්නේ. එසේ නැතිව මම කියා ස්ථිර සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් මෙතන නැහැ. අන්න ඒ අවබෝධය අවශ්‍යයි. ඊට බාහිරව එනවා නම් ඒක දෝෂයක්. මම කියලා ගත්තොත් එහෙම ඇලීම්, ගැටීම්, මුළාවට හසුවෙන්න පුළුවන්. අන්න එය දෝෂ සහිතයි. ඉදිරියට ගමන් කරන විටත් පිටුපසට ගමන් කරන විටත් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් දකින අරමුණ කෙරෙහි තමන්ට ගලපා බැලීම, සමාන කිරීම මානසක්. හීනමාන, සෙය්‍යමාන, සදිසමාන ආදී වශයෙන් ඒ සියල්ලම දෝෂ සහිතයි. ඒවා රාග-දෝෂ-මෝහාදී කෙලෙස් වලට උපකාරක ධර්ම වෙනවා. ප්‍රත්‍ය වෙනවා. එනිසා දෝෂ දකිමින් එතනින් බැහැර වෙන්න ඕන.

අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදියේදීත් පරමාර්ථයේම පිහිටා සිටීමට හැකිතාක් උත්සාහ කල යුතුයි. එහෙත් සම්මුතියේ කටයුතු කිරීමට සිදුවෙනවා. පරමාර්ථ ධර්මයේ පිහිටා සිටින නිසා සම්මුතියේ කටයුතු කිරීමෙන් රාග-දෝෂ-මෝහ ආදී කෙලෙස්වලට හසුවීමට තිබෙන අවස්ථාව අඩුයි. කෙලෙස් මුළුමනින්ම බැහැරකොට නියම ආකාරයෙන් පිහිටියහොත් රාගාදී කෙලෙස්වලට කෙසේවත් නැවත ඉපදීමට අවස්ථාවක් නැහැ. දෝස දැකීම් සහිත වීමෙන් ආසුවයන් බැහැර කරනවා යනුවෙන් - (විනෝදනයෙන් යනුවෙන්) සඳහන් කළේ එයයි.

එසේ වුවත් බොහෝ දෙනෙක් මේ මාර්ගයේ යනවා අඩුයි. පරමාර්ථයේ පිහිටා සම්මුතිය දකින්න, සම්මුතියේ කටයුතු කරන්න කියා කොතරම් අනුශාසනා කළත් එසේ කරනවා බොහොම අඩුයි. ස්වල්ප වූ ඇලීමක දී, ඇලුණු දේ බැහැර වී යනවිට ඒවා තදින් අල්ලාගෙන සිටි බව පෙනීයන්නේ එය ඔවුන්ට දරාගැනීමට බැරි නිසයි. එවිට ධර්ම මාර්ගයෙන් ඇත්වීමට, හැඬීමට පුළුවන්. බලාගත් අත බලාගෙන සිටීමට පුළුවන්. ඉන් අදහස් වන්නේ පරමාර්ථ ධර්මයේ පිහිටා සිටිනවා යන්න අඩු බවයි. මේ තරම් උත්සාහ කරන්නේ, පුරුදු කරන්නේ සත්‍යය පෙන්වා දීමටයි. එයට මුහුණ දුන් පසු ඒ පුරුද්ද නැති බව ඉන්පසු පෙනෙනවා. මේ උතුම් ධර්මය නිසි සේ අවබෝධ නොකර ගත්තොත් කළයක් මුනින් අතට හරවා වතුර දමනවා වාගේ රැදිලා නැහැ. දරා නැහැ. සිතලා පමණයි. සමාධියෙන් ඒ සිත දියුණු වී නැහැ. එනිසයි එය ගලපා බලා ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට බැරි වී තිබෙන්නේ.

ඇතැම් අය සඳහන් කරන්නේ මම ඒ බව දන්නවා. එහෙත් මට සිත හදාගැනීමට බැහැ යනුවෙන්. එසේ කියනවා නම් ඉන් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. සංසාර ගමනෙ ඒ පුරුද්ද නැති නිසයි මෙසේ

වී තිබෙන්නේ. සංසාර ගමනෙ යන්නේ ඒ නිසයි. ඇලීම- ගැටීම් ඉදිරියේ පරමාර්ථයට ගලපා දකින්නේ නැත්නම් අප යන ගමනේ එලය අඩුයි. අපි හැම මොහොතකම ගැඹුරින් එය දකිය යුතුයි. දෝෂ සැලකීම් සහිත වීර්යය, ආශ්‍රව පහකරනවා යනු එයයි.

මහණෙනි, මේ ලෝකයේ මහණතෙමේ නුවණින් සලකා, උපන් කාම විතර්කයේ සිත තබා නොගනී 'උප්පන්නං කාම විතකකං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, ඛ්‍යන්තිකරොති. අනභාවං ගමෙති.'

උපන් කාමවිතර්කයන් ඔහු සිතේ තබා නොගනී, දුරු කරයි, බැහැර කරයි, විනාශ කරයි. නැවත නොඉපදවීමට පමුණුවයි. 'අනභාවං ගමෙති' නැවත නොඑන ආකාරයටම මුලුමනින්ම ඉවත් කරයි. එයයි නිමය එලය.

උපන් කාමවිතර්ක අමතක කිරීමට හෝ මාරු කිරීමට තැත්කිරීම පිලියමක් නොවෙයි. කෙනෙකුට කාමවිතර්කයක් හෝ ව්‍යාපාද විතර්කයක් හෝ විහිංසා විතර්කයක් ඇතිවී දුකින් පසුවන අවස්ථාවකදී අපි ඔහුගේ හිත හදනවා කියන්න පුළුවන්. නමුත් පරමාර්ථ ධර්මය මුල්කොට සිත සකස් කළේ නැත්නම්, දුරු කරයි. නැවත නොඉපදවීමට පමුණුවයි, කියන තැනට එන්නේ නැහැ.

මෙහි කාම විතර්කයක් යනු ඇස ආදී ඉඤ්ජියයන්ගෙන් රූප ආදී අරමුණු මමය, මගේය, ස්ථිර ආත්මයක්ය කියා උපදානය කරගෙන සිටීමයි. දැන් මෙය සිත තුළ නැවත නැවත ගොඩනැගේ. පැසවයි.

එනම්,

-අභිනන්දති, අභිවදති, අජ්ඣෙධාසාය තිට්ඨති

-එහි සතුටුවෙයි, එය මැනවයි කියා පිළිගනියි, එහි ගිලගෙන බැසගෙන සිටියි.

එය දැන් විවිධාකාරයෙන් මෙනෙහි කරයි. එවිට එය විතර්කයක් බවට පත්වේ. පරමාර්ථ ධර්මයේ පිහිටා එය ඉවත් කළේ නැත්නම් අපි හිත හදනවා කියා කර තිබෙන්නේ අමතක කරවීමක්. 'අපි එළියට ගොස් ටිකක් ඇවිදීමු. වටපිටාව දකිනවිට එය හරියයි.' එසේ කිරීම හරිද? නැහැ. එය අමතක කරවීමක් පමණයි.

විතකක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ සදහන් වෙනවා 'අමතක කරන්න' කියා. එහි අමතක කරන්න කියා කියන්නේ 'මුළුමනින්ම බැහැර කරන්න' කියන ආදර්ශයයි. මෙහිදී සාමාන්‍ය ලෝකය අමතක කිරීමට බැහැ.

දෙමව්පියෝ - දරුවෝ අතර උපමාවක් ගතහොත් 'ඇලීමත්' සමඟ 'විතර්කයක්' එනවා. 'මට හැමකිසිසෙම දරුවෝ මතක් වෙනවා දකින්නෙ නැතිව බැහැ.' අනතුරුව විතර්කය - රූපය නැවත නැවත මතක් වෙනවා. දුව, පුතා නිතරම දකින්න ඕන කියා. "ඊයෙ රාත්‍රියෙ හීනෙනුත් පෙනුණා". ඔය ආකාරයට සිතනවා. දරුවා කෙරෙහි වුවත් එන එවැනි සිතුවිලි කාමවිතර්කයක් බව දැනගත යුතුයි. එය අනිච්ච, දුකක, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකින්නේ නැතිව, බැහැර කරන්නේ නැතිව මාරුකිරීමක් කරනවා. දැන් දැකීමට ළඟ නැති වුවත්, මම මීට පසු දවසට තුන් වතාවක් එයාට කතා කරනවා. හඬවත් අහන්න ඕන' මෙය මාරුකිරීමක්. දෙකම එකයි. ඇයි? විතර්කය අයින් කළේ නැහැ. පසුව හඬ ගැන කතා කරනවා. "උදේ කතා කරන විට දුකෙන්

වගෙයි කතා කළේ. මම ඒ වෙලාවේ සිටම සිතෙන් තර්ක කර කර සිටියේ මොනවා වෙලාද කියා.” ඔය ආකාරයට විතර්ක පැන නැගිලා. මෙසේ ඉන්ද්‍රිය පහ ඔස්සේම ගලපා බැලීමට පුළුවන්. සිතෙන් ඉවත් කර නැහැ.

මේ දේශනා කරන්නේ පරමාර්ථ ධර්ම මාර්ගයයි. ආශ්‍රවයන් බැහැර කිරීමට නම් සිත තබා නොගෙන දුරු කරන්න, බැහැර කරන්න, විනාශ කරන්න, නැවත නොඉපදවීමට පැමිණවිය යුතුයි. කාම විතර්කයක් ලෙස ඇතිවන අවස්ථාව ඉවත් කරන්නෙ එලෙසයි. දෙමව්පියෝ - දරුවෝ ලෙස යහපත් අරමුණක් නිසයි ගත්තේ. ඒ අයුරින් ඇසට අරමුණ රූපයේ පටන් ඉන්ද්‍රිය හයටම (ෂඩ් ආයතනයන්ටම) ගෝචර වන ආරම්භිත ගලපා බැහැර කරන්නේ කෙසේද කියා බැලීමට පුළුවන්.

උප්පන්නං කාමචිතක්කං
භාධිවාසෙති, පප්භති, විනොදෙති,
බ්‍යජ්ඣිකරොති, අනභාවං ගමෙති.
යයි සදහන් කළේ එයයි.

උපන් කාම සිතුවිල්ල නොඉවසයි - දුරු කෙරේ. බැහැර කෙරේ. අවසන් කරයි. නැවත හට නොගන්නා ලෙස බැහැර කරනවා. ඒ උපන් කාමවිතර්කය මුළුමනින්ම බැහැර කිරීම කළ යුතුයි. අපි සෑම විටම කරන්නේ හිත හදාගන්න කියා ධර්මයෙන් තොරව පැලැස්තරයක් දැමීම පමණයි. එය තාවකාලිකයි. සාර්ථක විසඳුමක් නොවෙයි. නැවත කුමන ආකාරයකින් හෝ මතු විය හැකියි.

රෝගයක් සෑදුණු විට දක්‍ෂ වෛද්‍යවරයෙක් ප්‍රතිකාර

කරන්නේ රෝග ලක්ෂණ වලටද රෝග නිධානයටද? නිධානයටයි. ලක්ෂණවලට පිළියම් කළත් නැවත හටගන්නවා. ඒ වගේම සිතෙනුයි අල්ලාගෙන ඉන්නේ. එතැනින් බැහැර කළ විට ඇසෙන්, කණෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් එන්නෙන් නැහැ. හේතුව, මූලින්ම බැහැර කොට ඇති නිසයි. එයයි කළ යුත්තේ.

ඒ ආකාරයටම ව්‍යාපාද විතර්කය හටගත් විටදීත් උපන්නාවූ ව්‍යාපාද විතර්කය සිත තබා නොගනී. දුරු කරයි, බැහැර කරයි, විනාශ කරයි, නැවත නොඉපදවීමට පමුණුවයි. තරහ සිතුවිල්ලක් ඇති වූ විට දෝෂ සැලකීම් සහිත විරියයෙන් යුක්තව එය සිතින් බැහැර කළ යුතුයි. විනාශ කළ යුතුයි. නැවත නොඉපදවීමට පැමිණවිය යුතුයි. අපගේ සිතෙහි කවුරුත් හෝ සමඟ තරහ සිතුවිල්ලක් තබා ගැනීම හයානකයි. ගැටීමක් ඇති වූ විට ඒ අවස්ථාවේම එය දුරු කරන්න. නැවත නොපැමිණෙන ලෙස කටයුතු කරන්න. නැතහොත් ඒ ව්‍යාපාද විතර්කය නැවත නැවත සිතට එනවා. සාමාන්‍ය ලෝකයා කියන ආකාරයට “මම ඉවසා ඉන්නවා” කිවුවත් එය හරියන්නේ නැහැ. හිතේ තරහක් නැත්නම් හොඳට හඳුනන අය හමුවූ විට අනෙක් පැත්ත බලන්නේ ඇයි? මෙය කානටවත් ගලපනවා නොවෙයි. ‘එයා කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් නොවෙයි. එනිසයි මම අනෙක් පැත්ත බැලුවේ’ හැබැවටමද එසේ කියන්නේ? තමන්ටම අවංකව නුවණින් විමසා බැලීමට පුළුවන්. හිතේ ගැටීමක් තිබෙන නිසයි අනෙක් පැත්ත බලාගෙන ගියේ. ‘බාලයන් ඇසුරු නොකරන්න කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කරන්න’ යයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළා. එහෙත් ‘ඇසුරු නොකරන්න’ යනුවෙන් අදහස් කළේ ඒ බාලයන් කරන පස්පවු, දස අකුසල් වලට සම්බන්ධ නොවන්න, ඒ මාර්ගයට එකතුවන්න එපා කියන එකයි. එසේ නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලින්ම පවසන්නට ඕන දේවදත්ත භාමුදුරුවන් යවන්න කියලා. නමුත්

උන්වහන්සේත් වැඩ සිටියා ඒ විහාරය තුළම.

‘ඉඳ ඉඳ එක වෙහෙර
විඳ විඳ දහම් මනහර
සිඳ බිඳ දුක් සසර
අහෝ දෙවිඳත් නොදිටි මොක්පුර’
ගුත්තිල කාව්‍ය ග්‍රන්ථයේ සඳහන් ඒ අදහස පැහැදිලියි.

රාග - දෝෂ - මෝහ මුල් කරගෙන බාලයාගෙන් සිදුවන පස්පවු, දස අකුසල් වලට අපි ආශ්‍රයක් නොගැනීමයි කළ යුත්තේ. එයා පැත්තකට තල්ලු කර දැමීම නොවෙයි. එහෙත් ඔහුගෙන් බරපතල වැරද්දක් වෙනවා නම් ඇසුරු කිරීමේනුත් වළකින්න පුළුවන්. එහෙත් තමාගේ සමාධිය දියුණුවීම ඔස්සේ තමාගේ සිත තුළ තිබෙන්නේ ගැටීමක්ද කියා දැකිය යුතුයි. නැත්නම් නොදැනුවත්වම ගැටීමක් බවට පත්වීමට පුළුවන්. ඉන්පසු ව්‍යාපාදය හිතේ පැසවීමට පටන්ගන්නවා. එය මොනායම් වෙලාවක හෝ උඩට එනවා. සමහර අය කියනවා නේද “ඒ හැසිරුන ආකාරයට, කතා කළ ආකාරයට, මොනවා හෝ සිතේ තියා ගෙන ඉන්න බව පෙනුණා කියා.” ඉන්පසු එය දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා ගැටීම නම් බැහැර කළ යුතුමයි.

ඇලීම නම් විවිධාකාරයෙන් එන්නේ. ලෙන්ගතුකම නිසා, දරුවෝ නිසා, පවුලේ කෙනෙක් නිසා ආදී ලෙසටයි ඇලීම තිබෙන්නේ. නමුත් ගැටීම රිදවමින් එන්නේ. ඇලීම තුළත් දුකක් වේදනාව තිබෙන නමුත් ඇතැම් විටෙක එය සුවයක් ලෙසටයි එන්නේ.

‘හා සංයෝගා වියෝගන්තා’
“අහෝ, සියලු එකතුවීම් වෙන්වීමකින් කෙළවර වෙයි.”

එකතුවීම තුළ සුවයක් දැකීමට හැකි වුවත් ධර්මය පිලිබඳ අවබෝධය නැතිනම් දුකකිනුයි එය අවසන් වන්නේ.

ව්‍යාපාදය නම් පටන් ගත් තැන සිටම දුකකිනුයි පවත්වාගෙන යන්නේ. අවසන් වන්නේත් දුකකිනුයි. එයයි මෙතන ඇති භයානකම දේ. ලෙන්ගතුකමින් සිටින අයට තරමකින් හෝ සුවයකින් සිටින අවස්ථාවේ, ධර්මය දැක ගනිමින් අවබෝධයකින් යුතුව එය බැහැර කිරීමට අවස්ථාවක් සාදා ගැනීමට පුළුවන්. ඒ කෙසේද?

බෝධිසත්ත්ව උතුමෝ සිද්ධාර්ථ, යසෝධරා, සංසාර ගමනේ පටන් දෙනන් එක්ව ගියේ අත්හැරීම පුරුදු කිරීමටයි. නිවනට උපකාරී වීමටයි. ඒ දෙනන්ට සසර ගමනේ ඔවුනොවුන්ට උපකාර කරනවා යන්න සුවයක් වෙන්වීමට ඇති. එතන සම්මුතිය තුළ ලොකු බැඳීමකුත් තිබුණා සඳකිඳුරු ජාතකයේදී ‘මාව මැරුවත් ස්වාමියා අතහරින්නේ නෑ’ කියා කීවේ එනිසයි. ධර්මය දකින මාර්ගයට උපකාරයක් කරගෙනයි ඒ.

දැන් ඔබ වුවත් ගෘහස්ථ ජීවිතයේදී ස්වාමියා - බිරිඳ - දෙමව්පියෝ - දරුවෝ, විවාහය පටන්ගත් අවධියේ අරමුණු වලට වඩා, ජීවන ගමන අවබෝධයෙන් යුක්තව එකට යනවා. පසුව ධර්ම ගමනට උදවුක් ලෙස ඔවුනොවුන්ට සුභදව ලෙන්ගතුව, මමය, මගේය, පවතිනවා යන මුලාවෙන් යුතු ඇලීම් - බැඳීම් වලින් තොරව එය පවත්වා ගැනීමට පුළුවන්. එහෙත් ව්‍යාපාදය සමඟ එය කිරීමට අපහසුයි.

ව්‍යාපාදය මුලින්ම දුකක් වේදනාව - ගැටීම දීලයි පටන් ගන්නේ. අකමැති අරමුණේ ගැටෙන විටම ‘වකුඹු සම්ඵසුඡා’

ඇහෙන්න දකිනවිටම ඒ ගැටීම තරහක් ලෙසයි ඇතුල් වන්නේ. ගැටෙන්න හදන විටම සිහිය පිහිටුවා, දෝෂ දැකීම් සහිතව චීර්යය ඇතිකර ගන්නානම් 'මේ අකැමති අරමුණකයි ගැටුණේ. මෙය ව්‍යාපාදයේ ලක්ෂණයක්.' කියා එය අත්හැරීමට එයාට පුළුවන්. නැත්නම් රිදීම් සහිතව එය විතර්කයක් බවට පත්වෙනවා.

තවත් සරලව සඳහන් කළොත්, ඔබට කියන්න පුළුවන්ද මම තව මිනිත්තු දහයකින් තරහ ගන්නවා කියා. අන්න අර තැනැත්තා නිසා මම තව මිනිත්තු දහයකින් තරහ ගන්නවා. දුන් නවයයි, අටයි, හතයි... ඔන්න තරහයි. කවුරුවත් එසේ කියන්නේ නැහැ. මට තරහ ගියා. (ගියා නොවෙයි තබාගෙන) මම තරහයි. සියල්ලෝම කියන්නේ විය යුතු දේ වුවාට පසුවයි. පරමාර්ථ ධර්මය පිළිබඳ භාවිතයෙන් අවබෝධයක් නැති තැනැත්තා, තරහ ආ පසුයි මෙහි 'රිදීම' හඳුනාගන්නේ.

ව්‍යාපාදයේ ඇති දෝෂ දැකීම් සහිත ස්වභාවයෙන්, ඉන් පසුව හෝ සිහිය පිහිටුවා, අජ්ඣතත, බහිද්ධ වශයෙන් හඳුනාගත යුතුයි. මේ අජ්ඣතත, බහිද්ධ, ඕලාරික-සුබ්බම, හීන-ප්‍රණීත, දුර-සන්තික (ලඟ) ආකාරයෙන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර, බාහිර වශයෙන් (බහිද්ධ වශයෙන්) දකින්න. මේ ඇසෙන් දැකීමක් සමඟමයි. ගැටීම ඇතිවන්නේ. මේ ඇසත් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්. මේ රූපයත් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්. වකඛු විඤ්ඤාණයත්, ස්පර්ශයත්, විදීමත් ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්ය. මේ පරමාර්ථ ධර්මය අවබෝධ වන විට ගැටීමක් ඇති වන්නේ නැහැ. ඒ තුළින් ඇතිවන ද්වේෂයට අවස්ථාවක් එනතේ නැහැ. නියම අවබෝධය එනවිට එහෙම වන්න බැහැ. නැත්නම් තරහ එන්න හෝ පවතින්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා මනාව සිහිය

පිහිටුවාගෙන, පරමාර්ථ ධර්මය තුළ පුරුද්ද ඇතිකර ගත්විට ඇලීම්-ගැටීම්-මුළාව බැහැරවෙනවා. මේ කරුණු නොදන්නා කෙනෙකුට පැවසුවොත් 'මේ කියන්නේ මොනවාද කියා' උඩින් ගෙනත් තැබුවා වගේ එයාට අවබෝධයක් එන්නේ නැහැ.' අපි පුරුදු කරගෙන පැමිණි ධර්ම මාර්ගයත් සමඟම ගලපන විට ඒ අවබෝධය ලබන්න පුළුවනි.

මුලින් දෙසූ සරල උදාහරණය බලන්න. කිසි කෙනෙක් දැන දැන තරහ ගන්නේ නැහැ. තරහගෙන අවසන් වූ පසුයි මේ විපත සිදුවන්නේ. බෝතලයක් තුළට වායුවක් දමා පියනෙන් වැසූ විට කුමක්ද සිදුවන්නේ? ඇතැම්විට බෝතලය පුපුරයි. නැතහොත් පියන ගැලවේවි. එමෙන්ම අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය තරහ ගත්පසු හැසිරීමෙන්, ඇස් දෙකෙන්, මුහුණෙන්, කථාවෙන් එය පිටවීමට පටන් ගනියි. එවිට බලවත් වූ ආවේගයක් එයි. සැරයි. උපායාස හෙවත් බලවත් වූ සිත්තැවුලට පත්වෙයි.

ඇලීම නම් තාවකාලිකව හෝ සුවදායකව පවතියි. එය හදා ගැනීමට ටිකක් හෝ අවස්ථාව තිබේ. තරහව ඇතුල් වන්නේම ගැටෙන්නයි. ඇතුළු රත්කරගෙන, දවාගෙන හෙමිහිට ඇතුල්වී පුළුස්සා විනාශ කිරීමට පටන් ගනියි. එය ඒ තරම්ම භයානකයි. ඒ නිසා අවදියෙන් හෙවත් සතියෙන් සිටීම එය බැහැර කිරීමේ මාර්ගයක් වෙයි. එහි ඇති දෝෂය, ආදීනවය දැකිය යුතුමයි.

ඇතැම් දේ අපට නොපෙනුනත්, දවාගෙන එළියට ගියේ නැතිවුණත් සමහරු තරහට හඬති. මේ අඬන්නේ ඇයිද කියා කෙනෙකුට තේරෙන්නේ නැහැ. අඬන්නේ තරහට. මට මම ගැන දුක්ඛයි, තරහයි. සමහරු එසේ කියමින් හඬති. සමහරු කාමරයට වී දොර වසා ගනිති. පිරිස මැදට නොපැමිණ අන් අයගෙන් බැහැර

වී හුදකලාව සිටිති. වෙන වැරද්දක් නැති වුවත් ඔවුන් සිටිනුයේ තරහින්. ඇතැම්විට වෙලක් දෙකක් කෑම කන්නේ නැතිව සිටිති. කිසිකෙනෙකුට ගහන්නේ බනින්නේ නැතිව, ශාන්තව වගේ සිටින ඇතැම් අය තරහින් සිටින්නේ. කෑම ආදිය ප්‍රතිකේෂප කරන්නේ එනිසයි. බෙදු පිගාන දවස දෙක මේසය උඩ තිබෙන්නට හැර තරහ පෙන්වන අය සිටිති. ඔබට අත්දැකීම් තිබෙන්නක් පුළුවන්. ඉතින් අපි නොදැනුවත්වම කොපමණ කෙලෙස් එකතුකර ගන්නවාද? දෝෂ දැකීම් සහිතව එය බැහැර කළ යුතුයි. සිතේ තබා නොගෙන දුරු කළ යුතුයි. නැවත නොඉපදවෙන ආකාරයටම බැහැර කළ යුතුයි. එයයි වැදගත් වන්නේ.

විහිංසා විතක්කය (අනුන්ට හිංසා පීඩා පැමිණවීම) මෙයද සිත තබා නොගෙන දුරු කළ යුතුයි. විනාශ කළ යුතුයි. නැවත නොඉපදවෙන ලෙස බැහැර කළ යුතුයි. හිංසා කරන්නේ අත් දෙකෙන් පමණක් නොවෙයි. සමහරු ඇස්වලින් රවා බලා හිංසා කරති. ඇහැ කොණින් එකවිටම බලා අනෙක් පැත්ත බලාගතහොත් අනෙක් තැනැත්තාට එය කුකුසක් වේවි. නාසයෙන්, කණෙන්, දිවෙන්, කටෙන්, කයෙන් හිංසා කිරීමට පුළුවන්. කෙනෙක් ළඟට එනවිට නාසය හකුළුවා ගන්නොත් අනෙක් තැනැත්තාට හිංසා කිරීමක්. හිතෙන් හිංසා කිරීමටත් පුළුවන්. එය දැනෙන්නේ තමන්ටමයි. විතර්කය තමන්ගේ සිතේ. හිතෙන්, මෙහෙම කරන්න, මෙහෙම කරන්න කියා සැලසුම් කරනවා. හිංසාවකට සුදානම් වෙනවා. හොඳ දෙයක් නොවෙනම්, කරුණාවන්ත මෙත්‍රී සහගත දෙයක් නොවේ නම් විහිංසා විතර්කයට එන්න පුළුවන්. එනිසා ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන යන ඉන්ද්‍රිය හයම විහිංසා විතර්කයට හසු නොවීමට අපි හැකිකාක් දුරට උත්සාහ කළ යුතුයි. සිතේ තබා ගන්නේ නැහැ. දුරු කරනවා, විනාශ කරනවා, නැවත නොඉපදෙන ලෙස පුරුදු කරනවා. “විනෝදනා පහාතබ්බා” යනු එයයි.

කාමාදී සිතුවිලි බැහැර කර ගැනීමට, තව බොහොම ධර්ම කොට්ඨාස අපේ සිත තුළ තිබිය යුතුයි. භාරද්වාප සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් කල ලෙස ‘මාතුමන්තිසු මාතුචිත්තං උපධ්‍යාපෙට්’ අම්මාගේ වයසෙ කෙනෙක් දෙස බලන විට අම්මා යන හැඟීමෙන් බැලිය යුතුයි. එවිට ගුණවත් අම්මා කෙනෙක් - දරුවෙක් ඔවුනොවුන් දෙස බලනවිට කාමවිතර්කයක් හෝ ව්‍යාපාද විතර්කයක් හෝ විහිංසා විතර්කයක් ඇතිවන්නේ නැහැ. එවිට කිසිදු ආකාරයකින් වැරද්දක් වෙන්නේ නැහැ. අඩුවක්-පාඩුවක් දුටුවත් උපකාරයක්, කරුණාවක්, මෙත්‍රියක් ලෙස හිතවන්ත ස්වභාවයෙනුයි එය දකින්නේ.

‘හගිහි මන්තිසු හගිහි චිත්තං උපධ්‍යාපෙට්’

වැඩිමහල් සොහොයුරියක්, බාල සොහොයුරියක් දෙස බලනවා මෙන් ඒ වයසේ අය දෙස බලන්න.

ධීතු මන්තිසු ධීතු චිත්තං උපධ්‍යාපෙට්’

‘දියණියක් දෙස බලනවා වගේ බලන්න.’

ඒ ආකාරයටම තාත්තා කෙනෙක්, සහෝදරයෙක්, පුතෙක් දෙස බලනවා මෙන් බලන්න. ඒ බැලීම තුළ කාමය රැඳෙන්නේ නැහැ. තරහව, හිංසාව රැඳෙන්නේ නැහැ. එනිසා එයයි පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය. එවිට විහිංසා විතර්කයක් ඇති වුවත් එය සිත තබාගන්නේ නැහැ. බැහැර කරනවා, දුරු කරනවා, විනාශ කරනවා, ඒ විහිංසා සිතුවිල්ල නැවත නොඉපදවීමට කටයුතු කරනවා.

මේ හැම දෙයක්ම භාවනාවයි. සමාධිය, භාවනාවෙන් උත්සාහ කරන්නේ රාග-දෝෂ-මෝහ බැහැර කිරීමට නම් මේ

සියලුම දේශනා එයටයි. හිංසා කරනවා යනු අත් දෙකෙන් හෝ කෝටුවකින්, ගැසීම පමණක් නොවෙයි. කෙනෙකුට වචන වලින් අපහාස කර ලොකු විනාශයක් කිරීමට පුළුවන්. පහත් ලෙස කතා කොට, නැති නූගුණයක් මතුකර කියා ලොකු විනාශයක් කිරීමට පුළුවන්. එය ලොකු හිංසාවක්. වර්තයක පැවැත්මට ලොකු හිංසාවක්. අපි අඩුවක් දුටුවත් කරුණාවෙන්, මෙමනිසෙන් පෙන්වා දිය යුතුයි. අම්මා කෙනෙක්, සොහොයුරියක්, දුවක් දෙස බලනවා කිවුවේ එයයි. ඇතැම්විට ධර්ම මාර්ගයේ යන කෙනෙකුට ඒ වගේ හිංසාවක් කළොත් එයාට ලොකු කායික පීඩාවක් දැනෙන පුළුවන්. හේතුව අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන ලෝකයා එය හේතු කරගෙන ඒ අයට කරදර කිරීමට පුළුවනි. ඒ යන මාර්ගයට බාධාවක් වෙන්න පුළුවනි.

සුන්දරී පරිබ්‍රාජිකාව මරා මල් ගොඩේ සැඟවූ වෙලාවෙහි අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය භාග්‍යවතුන් වහන්සේට දොස් කීමට පටන් ගත්තා. ස්වාමීන් වහන්සේලාට පිණිඩපාතෙ වඩින්න බැරිවුණා. ආනන්ද භාමුදුරුවෝ ඒ වෙලාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේට කතා කළා අපි මේ ගමෙන් යමු කියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළේ අපි එසේ යාම අනවශ්‍යයි. ටික දවසකින් ඒවා නැතිවී යාවි. ගමකට ගිය විට ඒ ගමේ අයත් ඔය ආකාරයටම වෝදනා කළොත් අපි යන්නේ කුමන ගමකටද? අපි වැරැද්දක් කර නැති නිසා යන්න වුවමනා නැහැ. දවස් කිහිපයක් උන්වහන්සේලාට නින්දා ලබන්න සිදුවුණා. බුදු උතුමන්ට, රහතන් වහන්සේලාට ඒ කළ හිංසාව ලොකු ගැටළු සහගත වෙනවා. අර ධර්මය දන්නේ නැති ළාමක, පාපී, අකුසල වඩන පුද්ගලයාට ඒක අවබෝධයක් නොවන්න පුළුවනි, තමා මේ කරන්නේ කුමක්ද කියා. ඒ පාපී හිත නිසයි. ධර්මය දන්නා අයට ඉන් අවබෝධයක් ලබන්න පුළුවනි. ඒ නිසා අපි ධර්ම මාර්ගයට එන්නට කළාණ

මිත්‍ර සේවනය ගොඩ නගාගන්නට, ඒ අයත් පොළඹව ගන්න ඕන. ඒ සමඟම අපි කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක තම හිතෙන් මුළුමනින්ම බැහැර කළ යුතුයි. දුරු කළ යුතුයි. විනාශ කළ යුතුයි. අප සමඟ සිටින අයත් ඒ විහිංසා විතර්කය බැහැර කරවීම සඳහා උනන්දු කරවිය යුතුයි.

බාහිය දාරුවීරිය තෙරුන් වහන්සේට සඳහන් කල කොටස ඔබට මතක ඇති.

‘දිට්ඨ දිට්ඨ මතං භවිස්සති.....’
(දුටු දේ දුටු දෙයක් පමණක්ම වන්නේය.)

සරල ලෙස සඳහන් කළොත් අනුන්ගේ වරද දැකීමෙහි අන්ධයෙකු මෙන් සිටින්න. අනුන්ගේ අඩුපාඩුව ඇසීමෙහි බිහිරෙකු මෙන් සිටින්න. අනුන්ගේ වරද කතා කිරීමෙහි ගොඵවකු මෙන් සිටින්න. මෙය කොතරම් හොඳ ධර්මානුකූල අවවාදයක්ද කියා සිතා බලන්න.

සම්මුතියේ පිහිටා නම්, දෙමව්පියෝ, ගුරුවරු, කලාණුවන්ත, ආදී ලෙසින් වරදක් පෙන්වා දෙන විට කරුණාවෙන්ම වරද පෙන්වා දෙන්න. කෙනෙකුට අවමන් නොවන ආකාරයෙන් පෙන්වා දෙන්න. එය සියුම්ව අවබෝධයෙන් කළ යුතු දෙයක්. පිරිස් මැද වරදක් පෙන්වාදීමට ගියාහොත් තිබුණාටත් වඩා ලොකු ගැටළුවක් මතු වීමට ඉඩ තිබෙනවා. එම පුද්ගලයා විශාල අපහසුතාවකට පත්වීමටත් පුළුවනි. එනිසා වරද පෙන්වා දිය යුතු ආකාරයක් තිබෙනවා. එසේ නැත්නම් අනුන්ගේ වරද දැකීමෙහි, ඇසීමෙහි, කීමෙහි දී අන්ධයකු, බිහිරකු, ගොඵවෙකු මෙන් සිටින්න. නිදසුනක් ලෙස, ගුණබර අම්මා කෙනෙක් ලෝකයටම සඟවා, එනමුත් රහසේ, දරුවාගේ වරද, අවවාදයෙන්

හෝ ක්‍රියාවෙන් නිවැරදි කරනවා.

මේ ධර්ම මාර්ගයට එනවිට ජීවිතයේ කොපමණ නිවීමක් තිබෙනවද? අනුන්ගේ දේ සිතේ තබාගෙන සිටීම ඔපවට මහ බරක්. ඉතින් අපි කිසිදු තේරුමක් නැතිව කෙලෙස් ඔපවේ තබාගෙන බරට පත්වලයි සිටින්නේ. මේ අනවශ්‍ය දේවල් ඔපවෙන් බැහැර කිරීමට පුළුවන් නම් මොනතරම් නිවීමක් අපේ සිතට ඇතිකර ගැනීමට පුළුවන්ද? මෙය භාවනාවක්. ඇලීම් - ගැටීම් - මූළාව බැහැර කරන්නයි මේ උගන්වන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. යම් හෙයකින් එබඳු දේ දුරු නොකරන්නාවූ ඔහුට හෝ ඇයට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආශ්‍රවයෝ උපදිති. එබඳු දේ දුරුකරන්නාට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආශ්‍රවයෝ ඇති නොවෙති. මහණෙනි, මේ ආශ්‍රවයෝ විනෝදයෙන් බැහැර කළ යුත්තෝය. පැහිය යුත්තෝ යයි කියනු ලැබේ.

හන්වෙහි කරුණ
'අප්ථි ආසවා භාවනා පහාතබ්බා.'

මහණෙනි, භාවනාවෙන් දුරු කළ යුතු ආශ්‍රවයෝ කවරහුද?

මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම නුවණින් සලකා විචේකය ඇසුරු කළ, විරාගය ඇසුරු කළ, නිරෝධය ඇසුරු කළ, නිවනට නැඹුරු, සති සම්බොජ්ඣකය වඩයි. නුවණින් සලකා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකය වඩයි.

වීරිය සම්බොජ්ඣකය වඩයි... ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකය වඩයි... පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකය වඩයි... විචේකය ඇසුරු කළ, විරාගය

ඇසුරු කළ, නිරෝධය ඇසුරු කළ, නිවනට නැඹුරු, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣකය වඩයි. මහණෙනි, යම් හෙයකින් බොජ්ඣකය නොකරන්නා වූ පුද්ගලයාට වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආශ්‍රවයෝ උපදිත් ද, මහණෙනි මෙසේ ඒ බොජ්ඣකය වඩන්නා වූ ඔහුට හෝ ඇයට ඒ වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආශ්‍රවයෝ නොවෙත්. මහණෙනි මේ ආශ්‍රවයෝ භාවනාවෙන් දුරු යුතු යැයි කියනු ලැබේ.

භාවනා යයි සඳහන් කළේ බොජ්ඣක ධර්ම වැඩීමයි. එසේ වැඩීමෙන් ආශ්‍රවයෝ බැහැර කරන්න පුළුවනි. නුවණින් සලකා විචේකය ඇසුරු කළ, විරාගය ඇසුරු කළ, නිරෝධය ඇසුරු කළ, නිවනට නැඹුරු, සති සම්බොජ්ඣකය වඩයි. පරමාර්ථ ධර්මය ඇසුරු කරන නුවණින් සලකා විචේකය ආශ්‍රය කළ යුතුය. නිදසුනක් ලෙසින් ගතහොත් ඔබට සිතෙයි. "අපි දැන් කායථි බහුලයි. විචේකය ගන්න කොහේ හෝ පළාතකට ගොස් සතුටු වෙලා, විනෝදයෙන් විචේකය බුක්ති විදීම නොවේ." නමුත් ධර්මයේදී සඳහන් කරන විචේකය එය නොවේ. පරමාර්ථ ධර්මය මුල් කරගත් නුවණින් සලකා බලන විචේකයයි අවශ්‍ය වන්නේ. එනම් :

- කාය විචේක
- චිත්ත විචේක
- උපධි විචේක

කාය විචේකයේදී පරමාර්ථ ධර්මය ආශ්‍රය කරගෙන සතර ඉරියව්වම පවත්වා ගන්න පුළුවනි. සක්මන් කිරීම, හිඳගෙන සිටීම, නැගිටගෙන සිටීම, සයනය කරන ඉරියව්ව. මේ ඉරියව්ව සතරේදීම කාය විචේකය ඇති කරගන්න. එතන ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස ඔස්සේ ආනාපාන සතිය තුළින් අපට කාය විචේකය හොඳින් ඇතිකර

ගැනීමට පුළුවනි. කයට විවේකය අවශ්‍යයි. එනම් හුදකලාව අවශ්‍යයි.

චිත්ත විවේකය, හිතටත් විවේකය අවශ්‍යයි. යහපත් ම දේ නම් භාවනා අරමුණේදී, බුදුගුණ සප්තකාන්තාවේදී හිතට විවේකයක් ලැබෙයි. කෙලෙස් වලින් මිදෙන විට සිතට දැනෙන සැහැල්ලු ස්වභාවයයි.

උපධි විවේකය නම් කෙලෙස් වලින් බැහැර වූ විවේකයයි. එනම්, කාම, ස්කන්ධ, ක්ලේශ, අභිසංස්කාර (කුසලා කුසල කර්ම සැකසීම) යනුයි. මේවායින් මිදීමයි පරමාර්ථයට අනුව නිවනය. “ දැන් මට විවේකය අවශ්‍යයි.” කියා ඇදේ භානසි වී සිටින්නේ නම්, ඔබ කියන ආකාරයට අහස පොළව ගැටගහන්න වගේ කල්පනා කර කර සිටිනම්, එයින් චිත්ත විවේකයක් නැහැ, කාය විවේකයත් නැහැ, උපධි විවේකය ඇතිවන්නේත් නැහැ. ඉන්පසු නැගිටින්නේ ඒ තිබුණු විවේකයත් නැති කරගෙන සමහරු හිමිදිරි පාන්දර නිදි යහනෙන් නැගිටින්නේත් කලබලෙන්. ඒ විවේකයත් නැති කරගෙන. ඒ රාත්‍රී නින්දත් විවේකයක් ලැබී නැහැ. ඒ ඔබගේ ගෘහස්ථ ජීවිතයට ගලපා බැලීමයි.

ගතවන හැම මොහොතක්ම සුන්දර මොහොතක් කරගන්න. ධර්මයට අනුව “සුගත” බුදුගුණය යනු සුන්දර ගමන් ඇති, සුන්දර වදන් ඇතිව, පරම සුන්දර ස්වභාවයට පත් වූ යන්නයි. සුන්දර මොහොතක් ඇති කරගන්න නම් නුවණින් සලකා දකින කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය අවශ්‍යයි. මේ විවේක ඇසුරු කරන්න.

මිළඟට විරාගය ඇසුරු කරනවා. නුවණින් සලකා

විරාගයෙන් යුක්ත විවේකය ආශ්‍රය කරන්න. ධර්මය ශ්‍රවණය කරන අවස්ථාව විරාගයෙන් යුතු විවේකී අවස්ථාවකි. ගෘහස්ථ පරිසරයෙන් මිදී සැබැවින්ම විරාගයෙන් යුත් විවේකයකි. මේ අවස්ථාවෙන් ගෘහස්ථ ජීවිතය මනසින් අරමුණු කරගෙන අල්ලාගෙන සිටියොත් ඒ විරාගය එතැන නැත. විවේකය ද නොවේ. ගෘහස්ථ ජීවිතයේ කටයුතු හොඳින් පිළියෙල කර, භාවනාවට ධර්ම ශ්‍රවණයට පැමිණෙන්නේ නම් හැබැවින්ම විරාගයෙන් යුත් විවේකයක් ඇසුරු කළ හැකිවේ. දෙමව්පිය-දරුවෝ, ස්වාමි භාය්‍යා ඔවුන්ගේ අනුමැතිය, ඔවුන්ගේ දැක්ම, සකඟතාවයන් සමගින් මේ මගට පිළිපත් විට ගැටළුවක් නොවේ. විවේකී ස්ථාන වලට පැමිණෙන විට විරාගයෙන් එන්න. එවිට ගැටීමක් ඇති නොවේ. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේ උත්සාහය ඇති කර ගන්න. මේ ලබන්නේ ධර්මයෙන් ලබන සැනසිල්ලයි. මිල මුදල්, ලෞකික වස්තු, ගේ දොර, වෙන යමක් නොවේ. මෙයින් ලබන දේ සැනසිල්ලයි. නිවසෙහි කටයුතු (අඹු-සැමි දරුවන්-දෙමව්පිය ආදීන්ගේ) තමන්ට කළ හැකි උපරිමයෙන් ඉටු කරමින් මේ මාගීයට පැමිණෙන්න උත්සාහ දැරීමයි කළ යුතු වන්නේ. මේ මාගීයට පැමිණෙන ගිහි පිරිසටයි ආරාධනා කළේ. එසේ නොමැතිව ආරාමයක, කැළයක, ආරණ්‍යගත කෙනෙකුට නම් එම ගැටළු කිසිවක් නොමත. මේ ඇලීම්-බැඳීම්, යුතුකම් යන කිසිවක් නොමැති නිසා ධර්ම මාගීයට ලංවෙන්න පහසුයි. මේ ඔබද ධර්ම මාගීයේ යාමට විරාගය ඇසුරු කරන්න.

ඒ වගේම නිරෝධය ඇසුරු කරන්න. හටගත් හැමදෙයක්ම නැතිවෙන බව දක්නා නුවණින් ඇති කරගත් විවේකයක් අවශ්‍යයි. එය බොහෝ දෙනෙකුට දකින්න අපහසුයි.

“යං කිඤ්චි සමුදය ධමමං සබ්බංතං නිරෝධ ධමමං.”

යමක් හටගත්තේද, ඒ හැම දෙයක්ම නැසෙන සුළුය. සම්මුතියේ පිහිටා කටයුතු කළත් පැවැත්මට ඇතිවුණු දේවල් නැතිවෙනවා. එය නතර කිරීම නොහැකියි. ඒ අවබෝධය සමගින් නිරෝධය ආශ්‍රය කරන විවේකයක් අපට තිබිය යුතුයි.

මීළඟට,
“වොස්සග්ග පරිණාමී”

නිවනට නැඹුරු කළ විවේකයක් තිබිය යුතුය. මේ ධර්ම මාගීය තුළදී මේ විවේකය ඇසුරු කරමින් සති බොජ්ඣංගය වඩයි. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. චීරිය සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වඩයි.

ඉහත සඳහන් කළ කරුණු සමගයි විවේකය ඇසුරු කළ යුත්තේ. එනම්,
විවේකය ඇසුරු කළ
විරාගය ඇසුරු කළ
නිරෝධය ඇසුරු කළ
වොස්සග්ග පරිණාමී - නිවනටම නැඹුරු වූ,

මේ ලෙසින් සතිය ආදී සම්බොජ්ඣංග වැඩිය යුතුය. මේ ඉහත කරුණු නොමැති නම් බෝධි අංග වැඩෙන්නේ නැහැ. සතිය වඩන්නක් අපහසුයි. නොවැඩේ. එය මනාව පැහැදිලියි. විවේකය නැති වූ විට කලබල වෙනවා. විවේකය වැඩූ නැති පුද්ගලයා සතිය පුරුදු කරන්නේ කෙසේද?

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, යම් කෙනෙක්

බෝධි අංග නොවඩන්නේ නම් ඒ අයට වෙහෙස හා දූවිලි සහිත ආසුවයෝ උපදින්නද, මහණෙනි මෙසේ ඒ බොජ්ඣංග වඩන්නා වූ ඔහුට හෝ ඇයට වෙහෙස හා දූවිලි සහිත ආසුවයෝ නොවෙත්. මහණෙනි මේ ආසුවයෝ භාවනාවෙන් පැහිය යුත්තෝ (බැහැර කළ යුත්තෝ) යයි කියනු ලැබේ. මෙතනදී භාවනාව යයි සඳහන් කළේ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වලටයි. අවසන් වශයෙන් මේ සූත්‍ර දේශනාවෙහි සඳහන් කළේ සප්ත බොජ්ඣංග වැඩීමයි. අප සඳහන් කළ කෙලෙස් දුරු කිරීම මේ ආකාරයෙනි.

දස්සනා පහාතඛිබා
සංවරා පහාතඛිබා
පට්ඨේවනා පහාතඛිබා
අධිවාසනා පහාතඛිබා
පරිවජ්ජනා පහාතඛිබා
විනෝදනා පහාතඛිබා
භාවනා පහාතඛිබා

මේ කරුණු මතකයේ රඳවා ගන්න, මෙනෙහි කරන්න. එය නිවීමක් පස්සද්ධියක්. හිතේ නිවීම චිත්ත පස්සද්ධියයි. කයේ නිවීම කාය පස්සද්ධියයි. කයේ නිවීම අපට ඇති කරගන්න පුළුවනි. එය මොනතරම් නිවීමක් සැනසිල්ලක් ඇති වෙනවද?

මහණෙනි, යම් කළෙක හික්මවකගේ යම් ආසුව කෙනෙක් සෝවාන් මගින් බැහැර කළ යුත්තාහුද, ඒ ආසුවයෝ සෝවාන් මගින් බැහැර කළා වෙත්. යම් ආසුව කෙනෙක් සංවරයෙන් බැහැර කළා යුත්තා හුද, ඔහු සංවරයෙන් බැහැර කළ යුතුවෙයි. යම් ආසුව කෙනෙක් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවෙන් බැහැර කළ යුත්තාහුද ඔහු ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවෙන් බැහැර කළ යුතු වෙත්. යම් ආසුව කෙනෙක්

සිත තබා නොගැනීමෙන් බැහැර කළ යුත්තාහුද, ඔවුහු සිත තබා නොගැනීමෙන් බැහැර කළ යුතු වෙන් යම් ආප්‍රව කෙනෙක් දුරු කිරීමෙන් බැහැර කළ යුත්තෝද, ඒ ආප්‍රවයෝ දුරු කිරීමෙන් බැහැර කළ යුතු වෙත්. ඉවසීමෙන්, අධිවාසනයෙන් යම් ආප්‍රවයෝ දුරු කිරීමෙන්, බැහැර කළ යුතු නම් ඒ ආප්‍රවයෝ ද බැහැර කළ යුතුය. යම් ආප්‍රව කෙනෙක් විනෝදනයෙන් බැහැර කළ යුතු ද ඒ ආප්‍රවයෝ විනෝදනයෙන්, එනම් දෝෂ දැකීම් සහිත වීර්යයෙන් බැහැර කළ යුත්තාහුදය. යම් ආප්‍රව කෙනෙක් භාවනාවෙන් දුරු කළ යුතුද ඒ ආප්‍රවයෝ භාවනාවෙන් බැහැර කළ යුතුය.

මහණෙනි, මේ මහණ තෙමේ, සියළු ආප්‍රවයන්ගෙන් සංවෘතව වෙසෙයි ද, එනම් කෙලෙසුන්ට තම සිත වසාද, තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන් සින්දේ යයි ද, සංයෝජනයෙන් උපුටා අතහැරියේද, මාන ප්‍රභාණයෙන් දුක් කෙළවර කළේ යයි ද කියනු ලැබේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළ සේක. සතුටු සිත් ඇති හිඤ්ඤා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව සතුටින් පිළිගත්හ. මේ දහම අවබෝධ කරගෙන, මේ සසුනෙහිදීම සියලුම ආප්‍රවයන් ක්‍ෂය කර, සියලු දුක් නැති කළ තැනට පැමිණියා වූ උත්තම මනුෂ්‍ය රත්නයක් වන්නට ඔබටද, ස්වාමීන් වහන්සේටද, ශක්තිය, භාග්‍යය, ධෙයි සැලසේවායි අධිෂ්ඨාන කරමින් සබ්බාසව සූත්‍ර දේශනාව නිමාවට පත් කරනවා.

චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයම වේවා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

www.buddhismforyou.org

පුණ්‍යානුමෝදනාව

බොදු අප හට ජීවිතයේ සුපිරිසිදු කායික, වාචසික, මානසික සංවරයන්, උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිළිබඳවත් ආදර්ශයෙන් කරුණු පහදා දෙන සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වේවා!

මෙයට 16 වසරකට පෙර අකල් මරණයකට පත් වූ දයාබර ස්වාමිපුරුෂයා වන විහාත් අම්බාලන්දුව මහතාටද, වසර තුනකට පෙර මියගිය දයාබර මැණියන් වන ලීලාවතී ඩයස් මහත්මියද ඇතුළුව මියගිය සියළු ඥාතීන්ට සසර කෙළවර කරන ඒ උතුම් වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම මෙම ධර්ම දානයම පුණ්‍ය කර්මය හේතුවේවා!

එසේම මෙයට වසර 12කට පෙර අකල් මරණයකට පත් සදමාලි හේරත් මහත්මියටද මෙයට වසර 15කට පෙර මියගිය හේරත් මුදියන්සේලාගේ විජේරත්න මහතාටද නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම මේ උතුම් වූ ධර්මදානයම පිත හේතු වේවා!

අපගේ දරුවන් තිදෙනාටම අධ්‍යාපන කටයුතු හොදින් නිමකර යහපත් අනාගතයක් සකසා ගැනීමට ධර්මයෙහි හැසිරෙමින් ධර්මයේ රැකවරණය ලැබීමටද මෙම ධර්මදානයම පුණ්‍යකර්මය හේතු වේවායි පතමු.

මීට වසර 14කට පෙර අකල් මරණයකට පත් වූ උමේෂ් යසස්සී පෙරේරා සොහොයුරාටද, පියදාස මාකාවිට මහතාට, සෝමාවතී මාකාවිට මහත්මිය, එච් ලූකස් පෙරේරා මහතා, කැතරින් පෙරේරා මහත්මිය යන සියලු ආච්චිලාටද මීට මසකට පෙරාතුව මියගිය ඉන්ද්‍රා මාකාවිට පන්තිල මහත්මිය වන ආදරණීය ලොකු අම්මාටද ඇතුළු සියළුම මියගිය ඥාතීන්ට සසර කෙළවර කරන ඒ උතුම් වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම මෙම ධර්මදානයම පුණ්‍යකර්මය හේතුවේවා!

එසේම සුජීවත්ව සිටින නිව්ටන් පෙරේරා මහතා, වන්ද්‍රා මාකාවිට මහත්මිය යන දෙමාපියන්ටද හේරත්මුදියන්සේලාගේ කරුණාරත්න මහතාටද, මෙලොව ජීවිතය යහපත් කරගෙන උතුම් වූ නිර්වාණාවබෝධය ලබා ගැනීමට මෙම ධර්ම දානයම කුසලය හේතු වේවා!

සියති තිලක්කා දියණියටද අධ්‍යාපන කටයුතු මැනවින් ඉටුකරගෙන යහපත් අනාගතයක් සකසා ගැනීමට ධර්මයේ රැකවරණය ලැබීමටද මෙම ධර්මදානයම පුණ්‍යකර්මය හේතුවේවා.

අනෝමා ඩයස් මහත්මිය හා දයන්ත හේරත් මහතා මනෝරි භංසිකා පෙරේරා මහත්මිය වාරුහි දහරතන මහත්මිය

2013 මාර්තු මස 26 වන දින
(මැදින් පොහොය දින)