

පුණ්‍යානුමෝදනාව

“ගමනට ඇරඹීමක්”

ගණක මොග්ගල්ලාන සූත්‍රය
සල්ල සූත්‍රය

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි.)

මෙම උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථය පළමුව ත්‍රිවිධ රත්නයට පූජා කරමි. පූජා වේවා!!!

පෙබරවාරි මස 5 වන දිනට ජන්ම දිනය සිහිපත් කළ, පූජනීය ග්‍රන්ථයක් ලෙස මෙය සම්පාදනය කළ බත්තරමුල්ල සිරි සුදස්සනාරාම සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක ආචාර්ය පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේට කායික මානසික නිරෝගී සුවයත්, දීර්ඝායුෂත් ලැබ උතුම් ධර්මාවබෝධයෙන් පනත්නාවූ බෝධියකින් උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා!

සෙනසුනෙහි වැඩවසන සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ කායික මානසික සුවය ලැබී උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට හේතු වාසනා වේවා!

මා හැඳූ වැඩූ මා නමින් මියපරලොව ගිය ගුණවත් දෙමාපියන්ටද ඒ හා බැඳි මියගිය සියලු ශ්‍රේණිත්ටද මේ පින් අත්වේවා!

සුඡ්චත්ව සිටින දරු මුණුබුරුවන්ගේ කායික මානසික සුවය වැඩි දියුණු වී තම කටයුතු දියුණුකර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා!

රට ජාතිය රකින ජන නායකයින්ටත් සියලු රණවිරුවන්ටත් මේ පින් අයත් වේවා!

මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන ඔබ අප සැමගේ හව ගමන කෙටි කරන පාරමි ධර්මයන් පිරිමේ භාග්‍යය හා කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය ලැබී උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීමට මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය අත්වැලක් වේවා!

එමෙන්ම මෙය සකස් කිරීමට ඇප කැප වූ සියලු කාර්ය මණ්ඩලයට පින් පෙරටුව තුනි කරමි.

ලෝක පාලන සියලු සමාජදෘෂ්ටික දෙවිවරුන්ටත් මේ පින් අනුමෝදන් වේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු!

ලිලා ගුණවර්ධන මිය,
38/1, සමුද්දේවි මාවත,
ඇතුල්කෝට්ටේ, කෝට්ටේ.

2014 පෙබරවාරි මස 14 වන දින
(නවම් පොහොය දින)

ජනම දිනය සැමරූ නායක ස්වාමීන් වහන්සේට උපහාරයකි.

“සාහු දස්සන මරියානං” - ආයතීයන් දැකීම යහපත්ය.

පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආකාරයට දේශනා කරනවා “හික්ඛු හික්ඛවේ වාක්තො විනීතො විශාරදො බහුශ්‍රැතො ධම්මධරො, ධම්මානු ධම්ම පටිපන්නො සංඝං සොහෙති”.

“මහණෙනි, හික්ෂුවක් මේ ලෝකයේ වාක්ත වන්න, විනීත භාවය ඇතිකර ගන්න, විශාරද භාවය ඇති කර ගන්න, ඒ වගේම බහුශ්‍රැත භාවය ඇති කරගන්න පමණක් නොවෙයි, ධර්මයේ හැසිරෙන කෙනෙක් බවට පත්වෙන්න ඕන. ඒ වගේම ‘ධම්මානු ධම්ම පටිපන්නො’ ධර්මයට පිවිසුන, ධර්මයට අනුව ජීවත් වන උදර ජීවිතයක් බවට පත්වෙනවා. එසේ වූ විටයි, ‘සංඝං සොහෙති’ - සංඝ ශාසනය බබුළුවන්නට පුළුවන් කෙනෙක් බවට පත්වන්නේ” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලාට දේශනා කළේ.

මේ දේශනා කළ ධර්ම කාරණය අපගේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේට සියයට සියක්ම නිවැරදියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ‘වාක්තෝ’ යනුවෙන්. අපේ ස්වාමීන් වහන්සේ වාක්තයි. මේ ලෝකයට පමණක් නොව තුන් ලෝකයටම ඇහෙන්න ධර්ම දේශනා කරන්න පුළුවනි. ඒ නිකම් නොවෙයි, වාක්ත භාවයෙන් ධර්ම දේශනා කරන්න. අද අපට ධර්මය ඕනෑ කරන්නේ, වාක්ත ස්වරූපයෙන්. ඒ කියන්නේ ධර්මය තියෙන්නේ මතුපිට පිහිනන්න නොවෙයි, ගැඹුරට ගිහින් ගැඹුරින් අවබෝධ කරගන්න. අද බොහෝ දෙනා දේශකයෝ හැටියට ධර්මය මතුපිට පීනලා යනවා. ඒ මතුපිට පීනා යන ධර්මය තුළ අපේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ පතුළට කිඳා බැස උත්තරීතර ධර්මය ලෝකයට සොයලා පැහැදිලි කරලා දෙනවා. ඒ නිසා වාක්තයි.

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්තිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.

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

ඒ වගේම 'විනීත' යයි සඳහන් කළේ හික්ෂුවකට තිබිය යුතු කාරණයක් විනීත භාවය. පින්වත් හැමදෙනාම මේ තරම් විනීත වුණේ අද විතරක් නොවෙයි. මේ පන්සලට වැඩියාම අපටත් ලොකු හැඟීමක් ඇති වෙනවා, අපේ පින්වතුන් විනීත වෙලා තිබෙනවා. ඒ විනීත වුණේ, වෙන කිසිවක් නිසා නොව අපේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ නිසයි. උන්වහන්සේ ගේ විනීත බව දුටුවම ඔබටත් විනීත නොවී සිටින්න බැහැ.

ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, 'අප්පසන්නානංවා පසාදය' හික්ෂුන් වහන්සේලාට අපැහැදුන අයගේ පැහැදීම ඇති කරන්න කටයුතු කරන්න විනීතව හැසිරෙන්න. 'පසන්නානං වා භීවොභාවාය' පැහැදුණු පිරිස තමා මේ ඉන්නේ. ඒ අය බොහොම පැහැදෙනවා. ඒ නිසා උන්වහන්සේ විනීතයි.

ඒ වගේම විශාරදයි. ධර්ම කාරණා පිළිබඳව ගැඹුරින්ම දේශනා කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා. ඒ වගේම බහුශ්‍රැතයි. බොහෝ ඇසු පිරු කැන් ඇති බව ස්වාමීන් වහන්සේ තුළින් පෙනෙනවා. ඒ වගේම මා සඳහන් කළ ආකාරයට ධර්මයට සමීප වී ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගත කරමින් මේ ශාසනයට, ලෝකයට උදර සේවයක් සිද්ධ කරනවා. අන්න ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට තමා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, "ව්‍යක්තො, විනීතො, විශාරදො, බහුශ්‍රැතෝ, ධම්ම ධරො, ධම්මානු ධම්ම පටිපන්නො සංඝං සොහෙති". අපේ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ සංඝ ශාසනය බබුළුවන උත්තරීතර ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් බව ඕනෑම තැනකදී අපට නිර්භයව ප්‍රකාශ කිරීමේ ශක්තිය තිබෙනවා.

උන්වහන්සේ මේ ශාසනය බබුළුවනවා. ඒ ශාසනය බබුළුවන්න අපේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ සිදුකරන කාරණා කිහිපයක් සඳහන් කළොත්, අද උන්වහන්සේට ලෝකයේ ඕනෑම රටකට වැඩම කරන්න හැකියාව තිබෙනවා. ඒවගේම කැනඩාව වැනි රටකට ගිහින් උන්වහන්සේට සැපෙන් සතුටින් වැඩ වාසය කරන්නත් පුළුවන්. හැබැයි උන්වහන්සේ එහෙම වැඩ ඉන්නේ නැහැ ඔබ

වෙනුවෙන්, මේ උත්තරීතර ධර්මය පවතින ශ්‍රී ලංකාද්වීපයේ මිනිසුන්ට ධර්මය අවබෝධ කර දී තමන් වහන්සේ ගේ ජීවිතය ගත කරන්නට මෙහි වැඩ සිටිනවා.

ඒ වගේම මුළු ලෝකයේම ප්‍රසිද්ධ වෙන්න පුළුවන් සමාජ සේවා රැසක්ම සිදුකරනවා. ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය, සිංහල මාධ්‍යය දහම් පාසල් මුළු කොළඹ ම ප්‍රසිද්ධයි. ඒ වගේම උපන්දිනයන් හිදී දුගී දුප්පත් බොහෝ දෙනාට ආධාර කරනවා. පසුගිය වසරේදීත් නිවසක් සාද පරිත්‍යාග කළා, තම උපන්දිනය වෙනුවෙන්. මෙවැනි උදර කටයුතු බොහොමයක් සිදුකරනවා.

ඒ වගේම ඉතාම දක්ෂ ධර්ම දේශකයන් වහන්සේ නමක්. සිදුකරන ධර්ම දේශනා ඕනෑම කෙනෙකුට ඇස් දෙක පියාගෙන අහගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඉතාම සංවර වචනයෙන්, සංවර ලීලාවෙන්, විනීත භාවයෙන්, හදවතට ගැඹුරු ධර්මයන් දේශනා කරන්න පුළුවන් දක්ෂ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. ඒ ධර්මය ශ්‍රවණය කර බොහෝ දෙනා පහදිනවා. "බෞද්ධයා" නාලිකාවෙහි අපට දකින්න පුළුවනි, බොහෝවිට උන් වහන්සේ මුළු ලෝකයටම සිංහල, ඉංග්‍රීසි භාෂා දෙකෙන්ම ධර්මය පැහැදිලි කර දෙනවා. ඒනිසා වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ධර්ම ධර, ධර්මානු ධර්ම පටිපන්න, උත්තරීතර පීතෘ වහන්සේ නමකි, අපේ මේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ යමක් දේශනා කළා නම් ඒ දේශනාවට අනුවම කටයුතු කරනවා. "යථා වාදී තථා කාරී" ගුණය බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟ තිබුණා. ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ නමක් ලෙසට අපේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟත් ඒ 'යථාවාදී තථාකාරී' ගුණය තිබෙනවා. ඒ නිසා ඒ විදියේ උදර ජීවිතයක් ගත කරන අපේ ගෞරවනීය ස්වමීන් වහන්සේට ආශීර්වාද ප්‍රාර්ථනා කිරීමටයි, ඔබ සියළු දෙනාම අද මේ ශාලාවට එක් රැස්වුණේ. ඒ නිසයි මේ විහාරය ප්‍රදේශයේ කීර්තිමත් විහාරස්ථානයක් බවට පත්වෙලා තිබෙන්නේ. මේ විහාරස්ථානයට අප ධර්ම දේශනා සඳහා වඩින්නේ හරිම

කැමැත්තෙන්. හේතුව නම් බණ අහන්න කැමති පිරිසක් සිටින්නේ. බොහෝ තැන්වලට ගියාම බණ ශ්‍රවණය කරන පිරිස අඩුයි. සමහර අය නිදියනවා. සමහරු වෙන වෙන වැඩ කරන්නේ. මේ විහාරස්ථානයට පැමිණෙන පිරිස ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්නමයි පැමිණෙන්නේ. සසර ගමන කෙටිකර ගෙන උත්තරීතර නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීමේ අරමුණින්මයි පැමිණෙන්නේ. ඒ අනුශාසකත්වය, ගෞරවය ලැබෙන්නේ අපේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේටයි.

මේ විදියේ උත්තරීතර කටයුතු රැසක් සිදු කරන සංඝ ශාසනය බබුළුවන, පෝෂණය කරන අපේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ උපන් දිනයයි අද සමරන්නේ. ඔබෙන්, අපෙන් ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කළා, මේ පිළිබඳව කාටවත් මතක් කළේ නෑ. දයක පිරිස මේ පිළිබඳව මතකයේ තබාගෙන, වසරක් පාසාම මේ පින්කම් සිදුකරන්නේ. උන්වහන්සේ ගේ ජීවිතයම ඔබ වෙනුවෙන් කැප කළා නම්, උන්වහන්සේගේ ජීවිතය වෙනුවෙන් පැයක්, දෙකක් යොදවන්න ඔබට පුළුවනි. එයයි 'කෘතවේදීත්වය'.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, කළගුණ සලකන අය ලෝකයේ බොහොම අඩුයි කියලා. උන්වහන්සේ සිදුකරන සේවයට අප නැවත සේවයක් සිදුකරන්න ඕන. තව තවත් මේ ශාසනයට ඔබ වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න උන්වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුවය ලැබේවා'යි අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

අද දවසේදී අප සියළුදෙනා වටිනා, උදර පිංකමකට සම්බන්ධ වුණේ. අටවිසි බුදුරජාණන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් බෝධි පූජාවක් පැවැත්වුවා. මේ සියළු පුද පූජා වලින් ලැබූ සියළු ආශීර්වාද අපගේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ වන ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුවය පිණිසම හේතුවේවා. තුණුරුවන්ගේ අනන්ත ගුණ බලයෙන්, තුණුරුවන් සතු සුවිසි ගුණ බල මහිමයෙන්, දළඳ සමිඳුන්ගේ ජයශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ, ස්වර්ණමාලී මහා වෛතෘය රාජයාණන්ගේ අනන්ත ආශීර්වාද බලයෙන් අපේ

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ නිදුක් වේවා, නිරෝගී වේවා, සුවපත් වේවා, කායික මානසික සැනසීම උදව්වේවා. සිතේ සැනසිල්ල, යහපත උදව්වේවා. ශත වර්ෂයකට අධික කාලයක් දීර්ඝායු සම්පත් ලැබේවා.

(ආචාර්ය පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේගේ දෙබරවාර් මස 5 වන දින යෙදී හිඹුනු ජනම දිනය හිමිත්තෙන් ශාස්ත්‍රපති පූජනීය මහියංගනයේ උපරතන ස්වාමීන් වහන්සේ පැවැත්වූ ආශීර්වාද පූජාව අවසානයේදී සිදුකළ දේශනාවයි.)

ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“සක්කා බ්‍රාහ්මණ, ඉමස්මිම්පි ධම්ම විනයෙ අනුපුබ්බසික්ඛා,
අනුපුබ්බ කිරියා අනුපුබ්බපටිපදා පඤ්ඤාපෙතො ති.”

කාරුණික වූ පින්වතුනි,

ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකා කරගනු ලබන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ උපරි පන්තෘසකයේ දේවදහ වර්ගයට අයත් ගණක මොග්ගල්ලාන සූත්‍ර දේශනාවයි. මේ සූත්‍ර දේශනාව අපගේ ධර්ම මාර්ගයට මහත් සේ උපකාරී වන ධර්ම කොට්ඨාශයකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර පූර්වාරාමයෙහි වැඩ සිටින සමයේ මොග්ගල්ලාන පරපුරට අයත් ගණක මොග්ගල්ලාන නම් බ්‍රාහ්මණයෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමීපයට පැමිණුනා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සමඟ කළ යුතු දැනුම් කථාවෙහි යෙදුණු ගණක මොග්ගල්ලාන මේ ලෙසින්, ‘සම්මෝදනීයං කථං සාරාණීයං විනිසාරත්වා එකමන්තං නිසිදී’ - සතුවු සාමිවියේ යෙදෙනවා, සතුවු විය යුතු, සිහි කළ යුතු කථාවෙහි යෙදී එකත් පස්ව හිඳ ගන්නා. මෙසේ හිඳ ගත් ගණක මොග්ගල්ලාන බමුණා, බුදුරජාණන් වහන්සේට මෙසේ සඳහන් කරනවා.

භවත් ගෞතමයනි, (මේ අය ‘බුද්ධ’ යන අදහස දනගෙන සිටියේ නැහැ. ඒ නිසයි ගෝත්‍ර නාමයෙන් පරපුර ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ.) මගේ පරපුර මොග්ගල්ලාන. එහෙත් අපේ පරපුරෙහි අය ගණිත ශාස්ත්‍රය උගන්වන නිසා හඳුන්වන්නේ ගණක මොග්ගල්ලාන යන නමිනුයි. මේ බ්‍රාහ්මණ පරපුරෙහි පැවැතෙන්නන් ත්‍රිවේදය, වතුර වේදය, ඉතිහාසය පස්වන කොට ඇති සියලු ශාස්ත්‍ර පිළිබඳව මනාව අවබෝධයක් ඇති අයයි. මම ගණිත ශාස්ත්‍රය උගන්වන හෙයින් මාව හඳුන්වන්නේ ගණක මොග්ගල්ලාන යන නමිනුයි.

ගෞතමයාණන් වහන්ස, මේ ශාස්ත්‍රය උගන්වන විට අපේ අනුපූර්ව පිළිවෙලක් තිබෙනවා. ලාබාල දරුවෙක් පැමිණුන හොත් මුලින්ම ගණිතය ඉගෙනීම පිණිස 1, 2, 3, 4, ආදී වශයෙන් දහය තෙක් ගණන් කර බලනවා. වැඩිහිටියන්ට කියනවා 10, 20, 30, 40, 100 දක්වා ගණන් කර පෙන්වන්න කියලා. තවත් අයගෙන් ඊට වඩා දැනුම පිළිබඳව විමසනවා. ස්වාමීනි, ඔබ වහන්සේලාට මෙවන් අනුපූර්ව ක්‍රමයක් තිබෙනවාද?

මේ අපේ ඉතිහාසය බැලුවොත් බෞද්ධ සංස්කෘතික ඉතිහාසය ආරම්භ වූනේ ඉන්දියාවෙනුයි. ස්වාමීනි ඔබ වහන්සේ ළඟට සැනසිල්ල පිණිස විවිධ අය පැමිණෙනවා. මා ළඟට පිරිස පැමිණෙන්නේ ගණිතය ඉගෙන ගන්න. ඔබ වහන්සේ ළඟට හඬන අය, හැඬීම නැති කරගන්න, හිත සනසාගන්න පැමිණෙනවා. සමහර සැප විඳන රජවරු, සිටුවරු, මහා ධන කුවේරයින් සැප සම්පත් විඳලා විඳලා එය නිස්සාරයි යනුවෙන් අවබෝධ වන විට, හැබැවටම සිතේ සන්තෘෂ්ඨිය කුමක්ද? යන්න දැනගන්නත් ඔබ වහන්සේ ළඟට පැමිණෙනවා. සමහර අය බොහෝ දුක් විඳලා ඒ දුක් ජීවිතයේ කෙලවරක් නොපෙනෙන තරමට විඳලා, මේ තිබෙන දුකින් නිදහස් වෙන්නේ කෙසේද යන්න දැන ගැනීම පිණිසත් ඔබ වහන්සේ ළඟට පැමිණෙනවා.

සමහර කාන්තාවෝ මේ හැම දෙයින්ම අවබෝධයෙන් මිඳෙනවා. “මිදුණා, මිදුණා, තුන් කුඳෙනුත් මිදුණා. මෝල් ගහෙන්, වංගෙඩියෙන් මිදුණා. කුඳු සැමියාගෙනුත් මිදුණා. ඉපදෙන මැරෙන

ලෝකයෙහි මිදුණා.” ඒ මුක්තා නම් තෙරණිය සඳහන් කළේ තමන්ගේ ජීවිතයේ විඳි අප්‍රමාණ දුක් පරමාර්ථ වශයෙන් දැක ගෙනයි. ජීවිතයේදී විඳි දුක් දැක එතනින් මිදෙන මාර්ගය සොයාගෙන එතුමිය සඳහම් මඟට ඇතුළු වූවාය.

සමහර විටක යම් කෙනෙකුට උදේ සිටත් උයාපිහා ගේ දොර සියළුම කටයුතු සිදුකළත්, බැණුම් අසා නොකා නොබි උයාගත් දේ කුසට දාගන්න තරම් සැනසිල්ලක් නැතිව නිදාගන්න ලැබුණු අවස්ථා ඇති. එසේ සිදුනොවුන අයත් සිටින්න පුළුවනි. ඔබ විවිධ දුක් කම් කටොලු වලින් ගැලවෙන්න සැනසිල්ලක් සොයාගෙන යන පිරිසක් වෙන්න පුළුවනි. ඒ වගේම සසර ගමනේ පාරම් ධර්ම සම්පූර්ණ කර කුසල් මාර්ගය කොතැනින් හෝ මතු වි (භාගිය දාරුවිරිය, අනේපිඬු සිටාණන්, රූප නන්දා නාට්‍ය බලා කළකිරුණු උපතිස්ස, කෝලින වැනි) විවිධ ආකාරයෙන් මග සකස්වුණාම බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට සැනසීම සොයාගෙන පැමිණි බොහෝ පිරිස් ද සිටියහ.

මේ ආකාරයටයි ගණක මොග්ගල්ලාන අදහස් කළේ. ස්වාමීනී ඔබ වහන්සේ ළඟට යම් කෙනෙක් සැනසිල්ල සොයා ගෙන පැමිණිවිට, මා ළඟ වගේ අනුපූර්ව ක්‍රමයක්, එකේ සිට දහය (1-10) දක්වා ඊළඟට 10, 20, 30 ආදී ඊටත් වඩා මූලින් සඳහන් කළ දැනුම පිරික්සනවා වගේ අනුපූර්ව ක්‍රමයක් තිබෙනවාද?

“සක්කා බ්‍රාහ්මණ, ඉමස්මිම්පි ධම්ම විනයේ අනුපුබ්බසික්ඛා අනුපුබ්බකිරියා අනුපුබ්බ පටිපදා පඤ්ඤාපෙතුං” බ්‍රාහ්මණය, මේ සස්තෙහි අනුපූර්ව ශික්ෂා මාර්ගයක්, අනුපූර්ව ක්‍රියාමාර්ගයක්, අනුපුබ්බ පිළිවෙත් මාර්ගයක්, පනවන්නට හැකිය යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මූලින්ම දේශනා කළ සේක.

ශික්ෂා මාර්ගයේදී පාණාතිපාතා, අදින්නාදනා, ආදී වශයෙන් අනුපූර්ව ශික්ෂා මාර්ගයක්, අනුපූර්ව ක්‍රියාමාර්ගයකට පැමිණෙන ක්‍රමය කුමක්ද? පිළිවෙත් මාර්ගයට අවතීර්ණ වන්නේ කෙසේද? යන්න මේ සූත්‍ර ධර්මයේ කියා දෙනවා. ආයඪී අශ්ඨාංගික මාර්ගයේදී ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන් බෙදා දක්වූ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා

ආදියෙන් ද, දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරායඪී සත්‍යය ධර්ම මාර්ගය වශයෙන්ද, ඒ වගේම බොජ්ඣංග ධර්ම වන සති, ධම්ම විවය ආදී වශයෙන් ද මේ අනුපූර්ව පිළිවෙත් මාර්ගය, ධර්ම විනයෙහි අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපදා වශයෙන් පෙන්වන්න පුළුවනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මාර්ගය මෙසේ පෙන්වා දෙනවා. යම් කෙනෙක් සැනසිල්ල සොයාගෙන මා සමීපයට පැමිණියේ නම් මූලින්ම සිදුකරනුයේ සීලයේ පිහිටුවීමයි. මෙවැනි උපමාවකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා.

අශ්වයන් දමනය කරන කෙනෙක් ළඟට හිලෑ නැති අශ්වයෙක් රැගෙන ගියහොත් මූලින්ම කරනු ලබන්නේ අශ්වයාගේ මුවට, මුව වැස්මක් දමීමයි. (එනම් මුව වළලු) ගවයන්ට නම් නාසය විද නාස් ලණුවක් දමනවා. සුනඛයින්ට නම් කට කලියාවක් දමනවා. මේ ආකාරයට මනුෂ්‍යයින් දමනය කරනුයේ සිහිය පිහිටුවන්න ඉගැන්වීමයි. ඒනිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමීපයට යම් කෙනෙක් සැනසිල්ල පිණිස පැමිණුනේ නම්, අශ්වයන් හිලෑ කරන කෙනෙක් මුව වැස්මක් දමන්නා සේ මූලින්ම සිදු කරනු ලබන්නේ, ‘සීලවාහෝහි’, සිල්වත් වෙන්න යනුවෙනි. මේ අදහස මොනතරම් වටිනවාද? පළමුවෙන්ම කයින්, වචනයෙන් සිල්වත් කෙනෙක් වෙන්න. ‘තැනකට ගියාම හැසිරෙන්න ඉගෙන ගන්න’ යනුවෙන් ඔබත් දරුවන්ට කියනවනේ. සම්බුද්ධ ශාසනය තුළ ධර්මයේ මූලින්ම හඳුන්වන්නේ, ‘සීලවා හොහි’ සිල්වත් වෙන්න, කයින් සංවර වෙන්න යනුවෙනි.

සිල්වත් නැතිනම් අනුපූර්ව සික්ෂා මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම අපහසුයි. අනුපූර්ව ශික්ෂණයට පැමිණිය යුතුය. පාණාතිපාතා.... ආදී වශයෙන් ප්‍රාණඝාතයෙන් වැලකීමේ පටන් හිත සකස් කර ගත යුතුයි. ‘ප්‍රාණඝාතය සිදු කරන්න එපා’ යනුවෙන් උගන්වන්නේ, නිහිත දණ්ඩ, නිහිත සත්ථ, ලජ්ජී දයාපන්නා, සබ්බපාණ භුත හිතානුකම්පි, අවි ආයුධ, දඬු මුගුරු, දරන්න එපා. පාපයට, අකුසලයට ලජ්ජාවෙන්, සියලු ප්‍රාණින් කෙරෙහි දයාවන්න වෙන්න. දයාවන්න කෙනෙක් නොවී,

පාපයට බියවන කෙනෙක් නොවී, සියළු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි අනුකම්පාව උපද්දවන්න නොහැකි කෙනෙක් නොවී මේ ශාසනයෙහි සැනසිල්ල ලබන්න නොහැකියි. අනුපූර්ව මාර්ගයට යාමට නොහැකියි. පළමුවෙන්ම හදවත (සිත) කරුණාවට, මෙමත්‍රියට පත් කරගෙන, දයාවන්ත කෙනෙක් වෙන්න. එය ඉතාම හොඳින් තේරුම් ගත යුතු කරුණක් වෙනවා.

රණ්ඩු, දබර කරගෙන, ගහ බැණගෙන, ගැටළු ඇති කරගෙන මේ ගමන යන්න අපහසුයි. ඒවාට හසුවී තිබෙනම් අප පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුතුයි, එය අපගේ මාර්ගයට බාධා සහිතයි. මාර්ගයට අවහිරයක්. එවිට බුදු සසුනේ හඳුන්වන දහම් මාර්ගයේ ගමන් කරන්න බැහැ. සිත්හි වෛරය, තරහව ඇති කරගෙන ධනයක් වෙනුවෙන්, වෙන යමක් වෙනුවෙන් රණ්ඩු දඹර කරගෙන, දොස් තබමින් මේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්න අමාරුයි. නමුත් මනසින් හුදෙකලා වී, මනස සකස් කරගෙන මේ දහම් මාර්ගයේ ගමන් කරන්න තමන්ට පුළුවනි.

සම්මුතියේ බුදුරජාණන් වහන්සේට දෙවදකුන් සිටියා. මාගන්ධියා කරදර කළා. විඤ්චිමානවිකාව දොස් කිව්වා. සම්මුතියේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට එවැනි අය සිටියහ. එහෙත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සිතේ එවැනි අය නොසිටියහ. සම්මුතියෙහි අපටත් එවැනි ප්‍රශ්න ඇති කරන අය, කරදර කරන අය, විපත් කරන අය, මාර්ගයට බාධා කරන අය සිටින්න පුළුවනි. 'නමුත් මගේ හිතේ එවැනි අය නැත.' යනුවෙන් සිතේ ඇති කරගන්න. මගේ සිතේ සිටීමයි ගැටළුව තිබෙන්නේ. ඔබට පුළුවනි සිත ආරක්ෂා කරගන්න. මාර්ගය සකසා ගන්න. එවිට ඔබේ හිතේ පදිංචි කරගෙන නැහැ. (වොඝ්ථපන) මේ අය මගේ හිතවත් අය, වැරදි කරන අය මගේ නොවන (වෙනත් නාමයෙන්) හිතේ තැන්පත් කරගෙන නැහැ. ඒනිසා කිසිදු කෙනෙක් පිළිබඳව මගේ සිතේ එසේ නැත කියන තැන ඔබට සිටින්නට පුළුවනි නම්, අවබෝධයෙන් යුතුව මනස සකස් කරගන්න පුළුවනි නම්, අනුපූර්ව ශික්ෂාවෙන් ඉතා හොඳින් ඔබ ගමන ආරම්භ කළා වෙනවා.

අනුපුබ්බ ශික්ෂා මාර්ගයෙහි පිළිවෙලින් ප්‍රාණසාතය සිදු නොකරයි. දඬු මුගුරු, අවි ආයුධ දරන්නේ නැත. සියලු ප්‍රාණීන්

කෙරෙහි දයාවන්ත වේ. (සියළු ප්‍රාණීන් යයි සඳහන් කරන විට තමන්ට කරදර කරන, අහිතවත් පුද්ගලයින් වෙන් කරන්න බැහැ.) අහිතවත් පුද්ගලයින් වෙන් කළොත් එය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ නිවනට අයිති මාර්ගය නොවේ. එක් සීමාවකට පමණයි. එක් ප්‍රදේශයකට පමණයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වා දුන් කරුණා, මෙමත්‍රිය ඒ සීමාව ඉක්මවා පතුරුවනවා. සීමාව ඉක්මවා මුළු මනුෂ්‍ය ලෝකයටම පමණක් නොවෙයි තුන් ලෝකයටම (කාම, රූප, අරූප) මෙමත්‍රිය පතුරනවා. මෙහිදී සියළුම ප්‍රාණීන් අයත් වෙනවා. 'සීලවාහොති, ප්‍රාතිමොක්ඛ සංවර සංවුතො විහරති. ආචාර ගෝචර සම්පන්නෝ, අණුමත්තේසු වජ්ජේසු භය දස්සාවි සමාදය සික්ඛති සික්ඛාපදේසු.'

පළමුවෙන්ම දේ නම් ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලයෙහි පිහිටන්න. හික්ෂුවක් නම් ප්‍රාතිමෝක්ෂ සීලයෙහි ශික්ෂාපද 227 ක් තිබෙනවා. ඒ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලයේ පිහිටා සිටින්න.

ආචාර ගෝචර සම්පන්නෝ - ආචාර ගෝචර සම්පන්න වෙන්න. සිරිත්, විරිත් දන්නා කෙනෙක් වෙන්න. ඒ පිළිබඳව සේබියා ශික්ෂාපද 75 ක් දේශනා කර තිබෙනවා. ආහාර ගැනීමේදී පවා පනවා ඇති ශික්ෂාපදය, 'න වපු වපු කාරකං භුඤ්ජස්සාමීති ශික්ඛා කරනීයා'

'වපු', 'වපු' හඬ පිටතට ඇසෙන සේ ආහාර හපන්නේ නැහැ. ආහාර ගන්නේ නැහැ. 'ඒ ශික්ෂාවෙහි ම සමාදන් වෙමි' යන ශික්ෂණයට පැමිණෙනවා.

බුදු සසුනෙහි පිළිවෙත් මාර්ගයට ළං වෙනවා යනු, හිතුවෙන් නිකම්ම ඇවිදගෙන යාම නොවේ. මනා සිහියෙන් යුතුව ගමන් කිරීමයි. මොනවා හෝ රෙදි පෙරවීම නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා නෙළුමක් මෙන් රවුමට සිටින සේ (පරිමංඛලාකාරව) විවරය පොරවන්න. ගිහි ඔබගේත් වස්ත්‍රය ඒ ආකාරයට මනාව සකස් කරගන්න යයි සඳහන් කළා. පොහොය දිනයට පොරවන උතුරු සළුව ඒ කාලයේ භාවිතා කළේ, අවශ්‍ය විටකදී බිම හිඳ ගැනීමට එළා ගන්න.

අවශ්‍ය විට උකුළට දමා ගන්න. වැස්සෙන්, පින්තෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා හිසට දමා ගන්න. අවශ්‍ය විටදී දෙපා ආවරණය කර ගන්න. උතුරු සඵව භාවිතයෙන් අදහස් වන්නේ මෙයයි. ඒ වෙනුවට ලේන්සුවක් භාවිතා කිරීම වරදක් නොවේ. ඇඳුමෙන් සැරසීමේදී පවා ආචාර - ගෝචර සම්පන්න වන්න.

වැසිකිලි - කැසිකිලි භාවිතයේදී පවා ආචාර - ගෝචර සම්පන්න වන්න යයි සඳහන් කළා. දොර වසා තිබේ නම් එක්වරම තල්ලු කරන්න එපා. කරුණු දෙකක් සඳහන් කළා.

- ★ දොර නොඇරෙන සේ හෙමිහිට තට්ටු කරන්න.
- ★ එසේ නොමැති නම් උගුර පාදන්න. එවිට ඇතුලේ කෙනෙක් සිටිනම්, ප්‍රතිචාර ලෙස උගුර පාදවී.

ඇතුළුවුණාට පසු දොර වසා ගෙනයි සකස් වන්නේ. ශරීර කිසි කළ පසු බාහිරයෙන් අපවිත්‍ර නොකොට මනාව එය පිරිසිදුව පවත්වන්නක් අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. ජලය පාවිච්චි කළ පසු මනාව පිරිසිදු කර ඒ භාජනයේ ජලය ඉතිරි නොකර තැබිය යුතුය. ඒ භාජනයෙහි ජලය ඉතිරි කර තැබීමේ එලයක් ලෙසිනුයි සෝසිතාරාමයේදී ධර්ම ධර, විනය ධර ස්වාමීන් වහන්සේලා අතර මත ගැටුමක් හටගත්තේ. මේ හේතුව නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වස් තුන් මසක් ගතවන තුරු පාරිලෙය්‍ය වනයෙහි වැඩ සිටියහ.

මේ ආකාරයට වැසිකිලි පරිහරණයෙන් පසුවද දොර ඇර එළියට එන්න පළමුව, ඇතුළු වූ ස්වභාවයෙන් වගේම තමාගේ ඇඳුම මනාව සකස් කොට පවති දැයි ඒ ස්ථානය පිරිසිදුව පවතීදැයි භාජනයේ පැන් නොපවතීදැයි මනාව සිහියෙන් (සතියෙන්) සමාධියෙන් යුතුවයි, ඉන් ඉවතට පැමිණිය යුතුවන්නේ. ඊළඟට එය පාවිච්චි කරන අයට අයට තමන් නිසා කිසිම බාධාවක් (ඔබ එය පිරිසිදුව පැවැත්වුවේ නැත යන හැඟීම) සිදු නොවන්න ඉඩ තැබිය යුතුය. මේ අදහසයි ආචාර - ගෝචර සම්පන්න විය යුතු යැයි අදහස් කළේ. මෙහිදී ආහාර පාන ගන්නා විට, ගමන් කරන විට, ඇඳුම පැළඳුම වැසිකිලි - කැසිකිලි පරිහරණය මේ ආදී හැම අවස්ථාවක් පිළිබඳව මනාව සිහියෙන් යුතුව

ආචාර - ගෝචර සම්පන්නව කටයුතු කරන්නැයි සඳහන් කර තිබෙන්නේ. එමෙන්ම ආචාර්ය උපාධ්‍යාය හා ආරම්භ වත් පිළිවෙත්ද මෙයට එකතු කරගත හැකිය.

‘අණුමත්තේසු වජ්ජේසු හයදස්සාවි’ - කුඩා අණු කුඩා වරදෙහි පවා බිය දක්නා සුළු ස්වභාවය ඇති කර ගන්න. ‘මදුරුවා පුංචි සතෙක්, මැරුවට කමක් නැහැ. මනුෂ්‍යයෙකුට කරදර කිරීමයි වැරදි’ යන මේ අදහස ධර්ම මාර්ගයට ගැලපෙන්නේ නැහැ. සියලු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි මෙෙත්‍රියෙන්, කුඩා අණු කුඩා වරදෙහි පවා බිය දක්නා සුළු ස්වභාවයට පත්විය යුතුය. අපට මෙය සමාස්ත ප්‍රයෝගයකින් සකස් කර ගන්න පුළුවනි. එනම් මදුරුවන් බෝ නොවන ආකාරයට පරිසරය සකස් කර තබනවා. එයයි අප විසින් කළ යුතු වන්නේ. සතුන් බෝවන පරිසරයක් ඇති කර ප්‍රාණඝාතය සිදු කරනවට වඩා එවැනි පරිසරයක් සකස් නොවන්න ස්ථානය පිරිසිදුව තබාගත් විට අපට ඒ අකුසලයෙන් මිදෙන්න පහසුයි. අප ප්‍රඥාවෙන් යුතුව කටයුතු සිදු කිරීම බුදු සසුනේ පෙන්වා දෙන මාර්ගයයි. අප ඒ සිහියෙන් කටයුතු නොකරන නිසයි. මාර්ගය බාධාවක් බවට පත්වන්නේ.

‘අණුමත්තේසු වජ්ජේසු හය දස්සාවි’ - කුඩා අණු කුඩා වරදෙහි බිය දක්නා ස්වභාවයට පත්වී ‘සමාදාය සික්ඛති සික්ඛාපදෙසු’ - ශික්ඛා පදයන් හි සමාදන් ව සිටින්න. ශික්ෂා පද සමාදන් විය යුත්තේ තමන්ගේ ප්‍රධානියාගේ කැමැත්ත ඇතිවයි. ප්‍රධානියා වන්නේ තමන්ගේ සිතයි. ‘මනො පුබ්බංගමා ධම්මා’ යයි සඳහන් කළේ එයයි. සියල්ලට ම මූලික වන්නේ මනසයි. විත්ත සමාදානය ඇති කර ගෙන සිතේ ඒකාග්‍රතාවය සමගයි ශික්ෂා පද රැකිය යුතු වන්නේ. එවිටයි කුඩා අණු කුඩා වරදෙහි පවා බිය දක්නා ස්වභාවය ඇති කර ගැනීමට පුළුවන් වන්නේ.

ආයථී කාන්ත සීලය යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ, ජීවිතය දෙවෙනිකර සීලය පළමු කොට ආරක්ෂා කිරීමයි. චතුරංග වීරිය සකස් වන්නෙන් ඒ ආකාරයටයි. ‘ඇට, ලේ, මස්, නහර සිදී වියැකී ගියත්, මම සීලය බිඳ නොගනිමි, මාර්ග එල අවබෝධයෙන් මිස නොගැටිමි’යි යන ස්ථීර අධිෂ්ඨානයෙන් යුතු බව චතුරංග සමන්තාගත වීරියයි. සිත

සමග සකස් වී ඒ සීලය සමාදන් වීම, මේ ධර්ම විනයයේ අනුපූර්ව ශික්ෂාව යයි සඳහන් කරනවා. සීලයෙන් තොරව මාර්ගයක් නොමැති නිසා පළමුව සීලයේ පිහිටිය යුතුය.

සිල්වත් වූ විට පස් ආකාරයක සැනසිල්ලක් තිබෙනවා. (සීහනාද සූත්‍රය)

- ★ ණයකින් නිදහස් වුණාසේ
- ★ රෝගාතුරව සිට සුවපත් වූවා සේ
- ★ බන්ධනාගාර (හිරගෙය)යෙන් නිදහස් වුණාසේ
- ★ දාස ස්වභාවයෙන් මිදුණා සේ
- ★ දුරු කතරකින් (භයානක මාර්ගයකින්) එතෙර වුණා සේ

මේ ආකාරයට නිවීමක්, සැනසීමක් ඇතිවෙනවා. ඒ වගේම සතුරු උපද්‍රව බැහැර කොට, ඔටුණු පලන් රජ කෙනෙක් සේ කිසිදු බියක් ඇති නොවේ. සිල්වත් වූ විට ඒ සීලයෙහි තිබෙන ස්වභාවය, ඊළඟට සමාධිය දියුණු වූ පසු හොඳින් දැනෙනවා. උපමාවක් ලෙසින් දැක්වුවහොත්, ජලය යට තිබෙන නෙළුම් දණ්ඩක්, සම්පූර්ණයෙන්ම ජලයෙන් තෙත් වී පවතින්නා සේ සමාධිය පවතිනවා.

දෙවැනි කරුණ නම් සිල්වත් වූ පසු කළ යුතු යමක් තිබෙනවා. සිල්වත් වූවාට පසු පැත්තකට වී වාඩිවී සිටීමවත්, නිදාගැනීම වත්, කවුරු හෝ සමගින් කථා කරමින් සිටීමවත් නොවේ. සීලයේ පිහිටා කළ යුතු අනුපූර්ව ශික්ෂා මාර්ගයක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

“ඉන්ද්‍රියේසු ගුත්තද්වාරො හෝති චක්ඛුනා රූපං දිස්වා මා නිමිත්තග්ගාහි හෝති. මානුඛ්‍යඤ්ජනග්ගාහී යත්වාධිකරණමේනං චක්ඛුඉන්ද්‍රියන් අසංවුතං විහරන්තං අභිජ්ඣා දෝමනස්සා පාපකා අකුසලා ධම්මා අන්වාස්සවෙය්‍යං, තස්ස සංවරාය පටිපජ්ජාහි. රක්ඛාහි චක්ඛුඉන්ද්‍රියං.”

ඉන්ද්‍රියන් හි වැසූ දෙර පියන් ඇතිව වාසය කරන්න. ඇසෙන් රූප දැක නිමිති නොගන්න. අනුවාඤ්ජන නොගන්න. යමක්

හේතුකොට ගෙන චක්ඛු ඉන්ද්‍රියෙහි, නොවසන ලදුව (රාගාදී කෙලෙස්වලට විවෘතව) වාසය කරන හික්ෂුව අභිජ්ඣා දෝමනස්ස පාපී අකුසල ධර්මයෝ ලුහුබැඳ යන්නේද, ඒ ඇසෙහි සංවරය පිණිස පිළිපදින්න. චක්ඛු ඉන්ද්‍රිය රකින්න. මේ ආකාරයෙන්ම, කණද නාසයද, දිවද කයද මනසද රාගාදී කෙලෙස්වලට, විවෘත නොකොට, ඒ ඉන්ද්‍රියන්හි සංවරය පිණිස පිළිපදින්න. ඒ ඉන්ද්‍රියන් රැකගන්න.

නිමිති, අනුනිමිති, වාඤ්ජන වශයෙන් නොගෙන ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් වැසූ දොර පියන් ඇතිව වාසය කරන්න.

බාහිය දාරුවිරියට දේශනා කළ සතර පද ඔබට මතක ඇති.

“දිට්ඨෙ දිට්ඨ මත්තං භවිස්සති
සුතෙ සුත මත්තං භවිස්සති
මුතෙ මුත මත්තං භවිස්සති
විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාත මත්තං භවිස්සති”

දුටු දේ දුටු දෙයක් ම පමණයි. ඇසූ දේ ඇසූ දෙයක්ම පමණයි. දැනුණු දේ දැනුණු දෙයක්ම පමණයි. සිතූ දේ සිතූ දෙයක්ම පමණයි. එය එතනින් අත් හරිනවා. පරමාර්ථ ධර්මය අවබෝධය තිබෙන අයට එය පහසුවෙන්ම සිදුවෙනවා. සිදුකරනවාට වඩා සිදුවෙනවා. මේ භාවිත හිත සකස්වීම නිසා ඒ හිත නිවුණු විට රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී ලෙසින් ගන්නේ නැහැ.

‘මා නිමිත්තග්ගාහීනො අනුවසු’ ඉන් අදහස් කළේ, නිමිති, වාඤ්ජන වශයෙන් නොගනී. ලීලාව, ආකාරය, ස්වභාවය, මගේය, මමය, පාට, ස්වභාවය ආදී විවිධ ස්වභාවයෙන් රාග, ද්වේෂ, ආදී කෙලෙස් වලට හසුනොවීමයි. එයයි ඇසෙහි වැසූ දොර පියන් ඇතිවන වාසය කරන්නැයි සඳහන් කළේ.

“රසපටිසංවේදී බො පන සො භවං ගොතමො ආහාරං ආහාරෙති නො ව රස රාග පටිසංවේදීව”

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආහාරයෙහි රස දකින නමුත් රස රාගයෙන් ආහාරය වළදන්නේ නැති හෙයින් දිව, රාගයට වැසී ඇති නිසා දිවෙහි වැසූ දොර පියන් ඇතිව වාසය කරති. එසේම කයෙහි වැසූ දොර පියන් ඇතිව වාසය කරති. සිතෙහි වැසූ දොර පියන් ඇතිව වාසය කරති. ඒ වගේම ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනසෙහි වැසූ දොර පියන් ඇතිව වාසය කරන්නැයි දේශනා කළහ.

බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දේවනානුස්සති ආදී අනුස්සති ධර්මයන්ට සිත යොමු කිරීමෙන් රාගාදී සියළු කෙලෙසුන්ගෙන් වැසූ දොර පියන් සහිතව වාසය කළ හැකිය. එවිට සීලයේ පිහිටි පසුව අනුපූර්ව ශික්ෂා, අනුපූර්ව කිරියා ආදී කළ යුතු ක්‍රියාවන්ගෙන් අරමුණු ගන්නා විට මේ දොර පියන් රාගාදී අරමුණුවලට වැසෙනවා.

යම් විටක මේ ඇස අසනියට පැමිණ අසවෘත වුණොත්, රාග, ද්වේෂ, ආදිය හට ගත්තොත් මනාව සිහිය පිහිටුවමින් ඇස නමැති ඉන්ද්‍රියෙහි ආරක්ෂාව පිණිස කටයුතු කරනවා. නිදසුනක් ලෙසින් හදිසි ආපදාවකදී එය පාලනය කරගැනීමට දක්ෂ වන්නාසේ මේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ද බාහිර අනිෂ්ඨ අරමුණු වලින් ආරක්ෂා කරගන්නා ආකාරය ධර්මයේ පෙන්වා දෙනවා. මේ ඇස, කණ ආදිය කෙලෙසුන්ට හසුවෙන්න ඉඩ දෙන්න එපා. 'ගුත්තද්වාරා විහරංථ' වැසූ දොර පියන් ඇතිව වාසය කරන්න. සතිය, මනාව පුරුදු කළ ඇත්තන්ට ඉතා ඉක්මණින්ම ඒ වක්ඛු ඉන්ද්‍රියෙහි, සෝත, ඉන්ද්‍රියෙහි, ඝාණ, ජීවිතා, කාය, මන යන ඉන්ද්‍රියන්හි සංවරය පිණිස කටයුතු කරන්න පුළුවනි.

මෙසේ මනාව සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කරන විට සම්පට්ච්ඡන, සන්තීරණ, වොත්ථපන අවස්ථා වලට පත් නොවී එයින් මුදවාගෙන ව්‍යවස්ථා ගත නොකර බැහැර කරන්න පුළුවනි. යම්විටක ඇස අසංවරවී රාග, දෝෂ, මෝහ ආදියෙහි ඇළුණොත් නැවත සිහිය පිහිටුවා එහි සංවරය පිණිස කටයුතු කරන්න. අප නොදනුවත්වම අසිහියෙන් කටයුතු කරන විට යම්විටක මනසට ඇලීම් ආදී කෙලෙස් සිතුවිල්ලක් පැමිණිය හොත් එය පළමු පියවරේදී දුගතිගාමී වන්නේ නැහැ. නමුත් මාර්ගය තුළ කෙලේසයක් වෙනවා. එනමුත් එය මනසෙහි

වැඩිමෙන් දුගතිය සකස් විය හැකියි. භාවනා කරන විට දරුවො ගැන හිත හිතා සිටීම දුග්ගති මාර්ගය නොවේ. එය අපායට යන්නේ නැහැ. නිවන් මාර්ගයට එය බාධාවක් වෙනවා. තමා ගැන, තමාට හිතවත් අය මතසින් අල්ලා ගැනීම, නිවන් අරමුණ පවත්වා ගැනීමට බාධාවක් වෙනවා. තමාගේ හිස පිළිබඳව නියපොතු පිළිබඳව තමාගේ දත්, ඇඳුම ආදී මේවා ගැන පවා රාගාදී සිතුවිල්ලක් හැටියට අරමුණ ගත්තොත්, එය භාවනා මාර්ගයට බාධාවක් වෙනවා.

ගෘහස්ථ ජීවිතයේදී පවා එවැනි අරමුණු එනවිට සිහිය පිහිටුවන විට පරමාර්ථ ධර්මය එතැන පිහිටනවා. මෙයට භාවිත හිතක් තිබිය යුතුය. ගෙදර අය වෙනුවෙන්, දරුවා වෙනුවෙන් මේ දේ කරන්නේ. නමුත් සියල්ල හටගත් වගේම නැතිවෙලා යනවා. සදාකාලික නැහැ. මගෙ නොවෙයි. මම නොවෙමි. මගේ ආත්මය නොවේ යන අදහස තැන්පත් වී තිබෙනවා. මේ පිළිවෙත දරුවා වෙනුවෙන් යුතුකම් කරන්න බාධාවක් නොවෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුංචි රාහුල භාමුදුරුවො කිහිප වතාවක්ම වඩමවා ගෙන ගොස් රහත් මාර්ගයට පත්වන තුරු දේශනා කරමින් මාර්ගය සකසා දුන්නා. එය බාධාවක් නොවේ. මෙය බාධා වන්නේ පරමාර්ථ ධර්මයට පුරුදු නැති අභාවිත හිතක් ඇති විටයි. ඒ තමා ක්‍රියාවෙන් පිළිවෙත් මාර්ගයට පැමිණෙන්නේ.

ඊළඟට 'භොජනෙ මත්තඤ්ඤාභොගි' ආහාරයේ පමණ දන ආහාර නොගතහොත් මේ මාර්ගයේ ගමන් කිරීම අපහසුයි. එයත් මේ අනුපූර්ව පටිපදා මාර්ගයෙහිම තිබෙන පිළිවෙතක්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආහාරය පිළිබඳව මෙතරම් දේශනා කරන්නේ එයත් මේ මාර්ගයට බලවත් වූ කෙලෙසක් විය හැකි බැවිනුයි.

පුත්තපේම සූත්‍ර දේශණාවේ සදහන් වන්නේ, ස්වාමියා, බිරිඳ, දරුවා සමගින් දුරු කතර ගෙවා යන මඟකට ඇතුළු වුණා. රැගෙන ආ ආහාර අවසන් වුණා. ආහාරයට කිසිවක් නැහැ. ඊටපසුව දරුවා ගැනයි සිහියට ආවේ. දරුවෙක් නම් හදාගන්න පුළුවනි. නමුත් මේ දෙන්නට ආහාර නැතිව මියැදුණොත් එය සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒත් ප්‍රේමය,

නිසා දරුවාට කරදරයක්, හිරිහැරයක් කරන්න කාටවත් පුළුවන් කමක් නැහැ. මේ ගැටීම සමඟින් තමන්ට ආහාරක් අවශ්‍යයි. දෙනිනා දරුවා දෙපැත්තට මාරු කළා. මෙසේ දෙනිනා දෙපැත්තට විසිකිරීම නිසා පීඩාවට පත්වූ දරුවා මියගියා. ඊට පස්සේ හඬ හඬා ඒ දරුවාගේ මස් අනුභව කළා. 'කෝ මගේ දරුවා', 'කෝ මගේ දරුවා' කිය කියා ඒ දේම සිදුකළා. මෙය ම තමයි සංසාර ගමනේ බොහෝ දෙනෙක් කරන්නේ. දුක දුක දුක අඬ අඬා දුකටම පත්වෙනවා. දුකට හේතුවන දේම කරනවා.

ඇසෙන්, කණෙන්, නාසයෙන් මේ ආදී ඉඤ්ඤායන් හයෙන්ම අරමුණු අරගෙන මේ විදියට අඬා අඬා දුකට පත්වෙවී තව තවත් දුකට ඇලෙනවා. දුකෙහිම ඉඳගෙන දුක් විඳි විඳි තව තවත් දුකටම හේතුවන දෙයමයි අනුගමනය කරන්නේ. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ, ආහාරයේ පමණ දැන වළදන්න යනුවෙන්. පුත්තපේම සූත්‍ර දේශනාවේදී ප්‍රේමය හා ද්වේශය එකට ගැටෙනවා. 'කෝ මගේ දරුවා' යයි හඬමින් ඒ මාංශම ආහාරයට ගන්නවා. ඒ නිසයි ආහාරයෙන් ප්‍රවේශම් විය යුතු වන්නේ.

ඉතාමත් රසවත් යයි සඳහන් කළ ආහාරයක් මුඛයෙන් ඇතුළු කර හොඳින් විකා කෙල සමඟ මිශ්‍ර වී උගුරෙන් පහළට ගිය පසු එහි මොනවත් නැහැ. ඒ රසය මතකයෙහි පමණයි. මේ ගිලුණු ආහාරයම වමනයක් ලෙසින් නැවතත් එළියට පැමිණිය හොත්, එහි පෙනුම, රසය කෙසේ ද යන්න ඔබට පැහැදිලි වෙයි. එවැනි දෙයකට ද මේ තරම් ප්‍රියවන්නේ. එවැනි දෙයකටද මේ තරම් ගිජු වන්නේ, කැදර වන්නේ. මේ හැඟීම තමන්ම තමන්ගේ හිතට ගන්න පුළුවනි නම්, ඒ ආහාරය පිළිබඳ නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවයි. මොනතරම් ස්වල්ප වේලාවක්ද මේ ආහාරය මුඛය තුළ රැඳී පවතින්නේ. උගුරෙන් පහළට ගිය පසු එහි සුවඳක් නොව ඇති වන්නේ දුගඳයි. රසයක්, ආශාවක් නොව ඇතිවන්නේ පිළිකුලයි. යම් වූද ගිජු කමක් වේ නම් හිත හදාගන්න පිළිවෙල නම් මේ ආකාරයට මෙතෙහි කිරීමයි. එයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, මහණ, භෝජනයෙහි පමණ දැන නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට වළදන්න යනුවෙන්.

"එහිත්‍රං හික්ඛු, භෝජනෙ මතඤ්ඤු භොති. පට්ඨංඛා යොනිසො ආහාරං ආහාරෙය්‍යාසී. නෙව දවයා න මදායා න මණ්ඩනායා න විභුසනායා යාවදෙව ඉමස්ස කායස්ස ධීතියා යාපනායා විහිංසුපරතියා. බ්‍රහ්මචරියානුග්ගහාය, ඉති පුරාණඤ්ච වෙදනං පට්ඨංඛාමි, නවඤ්ච වෙදනං න උප්පාදෙස්සාමි, යාත්‍රා ව මෙ භවිස්සති අනවජ්ජනාව එාසු විහාරොවාති."

මහණ, ආහාරයෙහි පමණ දැන නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට ආහාර වළදන්න. මේ ආහාර දවය (ක්‍රීඩාව) පිණිස නොවේ. මදය පිණිස නොවේ. මණ්ඩනය (අලංකාරය) පිණිස නොවේ. විභුෂණය (සැරසීම) පිණිස නොවේ. ස්ථිතිය පිණිස (පැවැත්ම) යාපනය පිණිස (යැපීම) විහිංසොපරති පිණිස (සා පිපාසා බැහැරකිරීම) බ්‍රහ්ම චරියාව පවත්වා ගැනීම පිණිසයි. උපන් කුසගින්න බැහැර කිරීමත්, නූපන් කුසගින්න නැති කිරීම පිණිසයි.

මිලඟට ජාගරියානුයෝගය. (නොනිදා සිටීම) මේ මාර්ගයේදී චීර්යවත්ත කෙනෙක් වෙන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ.

"ජාගරියං අනුයුත්තො විහරාහි" එනම් නිදිවැරීමෙහි අනුයුක්තව වාසය කරන්න. දහවල සක්මනින් යුතුව, හිඳගෙන සිටින විට ඇතිවන, නීවරණ ධර්මවලින් සිත පිරිසිදු කරන්න. පෙරයමත් එසේම සක්මනින් සිත පිරිසිදු කරන්න. රාත්‍රියෙහි මැදියම පයෙහි පය තබා සතිමත්ව, මනා සිහි ඇතිව, උදෑසන නැගිටින සංඥාව මෙතෙහි කොටගෙන දකුණු ඇළයෙන් සිංහ සයනය කරන්න. රාත්‍රියෙහි පශ්චිම යාමසේ නිදි ආසනයෙන් නැගිට සක්මනින් සිත් අවුරණ දහමින් සිත පිරිසිදු කරන්න.

ඊළඟට සඳහන් කළේ, 'සතිසම්පජඤ්ඤාන සමන්තාගතො භොති' සති සම්පජඤ්ඤාය නිරන්තරයෙන් පැවැත්විය යුතුය. සම්පජඤ්ඤා භාවනාවේ, කායානුපස්සනාවේදී පෙනවා දුන්නේ, 'අහික්ඛන්නේ, පටික්කන්නේ සම්පජානකාරී භෝති, ආලොකිතේ, විලොකිතේ සම්පජානකාරී භොති, සම්පඤ්ජිතේ පසාරිතේ සම්පජානකාරී භොති, සංසාටිපත්ත විචර ධාරණේ සම්පජානකාරී

හොති, අසීනේ, පීනේ බායිනෙ සායිනේ සම්පජානකාරී හොති උච්චාර පස්සව කම්මේ සම්පජානකාරීහොති ගනේ ධීනේ නිසින්නේ සුත්තේ ජාගරිනේ හාසිනේ තුණ්හිභාවේ සම්පජානකාරී හෝති.’

ඉදිරියට ගමන් කරන විට, ආපසු හැරී යනවිට මනා සිහියෙන් කළ යුතුය. ඉදිරිපස බලන විට හාත්පස බලන විට මනා සිහියෙන් යුතුව සිටිය යුතුය. අත් පා හකුලන විට, දිග හරින විට මනා සිහියෙන් යුතුව කළ යුතුය. පාත්‍රා සිවුරු දරන විට මනා සිහියෙන් කළ යුතුය. ආහාර අනුභව කරන විට, පානය කරන විට, සපා අනුභව කරන විට, රස විඳින විට මනා සිහියෙන් කළ යුතුය. වැසිකිලිය, කැසිකිලිය, පරිහරණය කරන, ශරීරය පිරිසිදු කරන අවස්ථාවේදී පවා මනා සිහියෙන් සිටිය යුතුය.

ගමන් කරන විට (ගනේ), නැවතී සිටින විට (ධීනේ), වාඩිවී සිටින විට (නිසින්නේ), සැතපී සිටින විට (සුත්තේ) නොනිදා සිටින විට (ජාගරිනේ) කතා කරන විට (හාසිනේ) නිහඬව සිටින විටදී (තුණ්හිභාවේ) පවා මනා සිහියෙන් සිටිය යුතුය.

මිලඟට සඳහන් කරනවා, ‘විචිත්තං සේනාසනං හජ’ එනම් විවේකීව විතර්කයන් ගෙන් බැහැරවී ජනශුන්‍ය සේනාසනයක් ආශ්‍රය කරන්න. ආරණ්‍යයක්, ගස් මුලක්, කැලයක්, නිශ්ශබ්ද තැනක්, ගුහාවක්, සුසානයක්, වන වඳුලක් වැනි ස්ථානයක් සේනාසනයක් ලෙසින් ගන්න. නිවසක වුනත් කුමන වැඩ කටයුතු තිබුණත් මිනිත්තු 5 ක් හෝ 10 ක් වත් වේලාවක්, හුදෙකලාවක් සොයා ගන්න.

කල්‍යාණ මිත්‍ර පරිසරයක් නිවෙසක ගොඩනඟා ගත්තොත් දරුවන් සමඟ එකතු වී තෙරුවන් වන්දනා කරන වෙලාව, භාවනා කරන වෙලාව, සියල්ලම එකතු වී කටයුතු කරන්න පුළුවනි. යහපත් පවුල් පරිසරයක දරුවෝ සත්පුරුෂයි.

පසුබත පිණිඬපානයෙන් වැළකී උඩුකය සෘජුකොට තබා පඤ්චස්කන්ධ ලෝකයෙහි අභිධ්‍යායෙන් (විෂම ලෝභයෙන්) සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. තරඟවෙන්, ව්‍යාපාදයෙන් තොරවී අව්‍යාපාදයෙන්

සියළු සතුන්ට හිතානුකම්පිව වාසය කෙරෙයි. ව්‍යාපාද ද්වේෂයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. චීනමිද්ධයෙන් (නිදිමත, අලසබව) තොරව ආලෝක සංඥාව ඇති කරගෙන ස්මෘති නුවණින් දනිමින් වාසය කෙරෙයි. චීනමිද්ධයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරේ. උද්ධව්ව කුක්කුච්චය (නොසන් සුන් බව හා පසුතැවීම) නැති කර අධ්‍යාත්මයෙහි උපගාන්ත සිත් ඇතිව වාසය කෙරෙයි. උද්ධව්ව කුක්කුච්චයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරේ. විචිකිච්ඡාවෙන් තොරව සිත පිරිසිදු කොට වාසය කරයි.

අවසානයේදී සඳහන් කරනවා, ප්‍රඥාව දුර්වල කරන පඤ්ච නිවරණ ධර්ම (කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීනමිද්ධ, උද්ධව්ව, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා) යන අකුසල ධර්මයන් ගෙන් වෙන්ව සවිතක්ක සච්චාර වූ විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිසුඛ ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇතිව වාසය කෙරේ. විතක්ක විචාර සන්සිදීමෙන් සිත පහදවා ගෙන අවිතක්ක අච්චාර වූ සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීතිසුඛ ඇති ද්විතීය ධ්‍යාන උපදවා ගෙන වාසය කෙරේ. ප්‍රීති විරාගයෙන් ද උපේක්ෂකව ස්මෘතිමත් ව නුවණින් දකිමින් වාසය කෙරෙයි. නාමකයින් සුඛය ද විඳියි. සුඛ විහාරී නම් තෘතීය ධ්‍යානයෙන් වාසය කරයි. සුඛය ප්‍රභාණයෙන්ද, දුක්ඛය ප්‍රභාණයෙන්ද, සෝමනස්ස, දෝමනස්ස අස්තයට යාමෙන්ද අදුක්ඛ, අසුඛ වූ උපේක්ෂාවෙන් යුතු වතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් යුතුව වාසය කෙරෙයි.

ධ්‍යානයන්ට පත්වී රහත් මාර්ගය දක්වා ගමන් කරයි. මේ තමයි අනුසුර්ව ශික්ෂා, අනුසුර්ව කිරියා, අනුසුර්ව පටිපදා මෙය අසාගෙන සිටි ගණක මොග්ගල්ලාන ප්‍රශ්න කරනවා, ගෞතමයාණන් වහන්ස, මේ සඳහන් කළ දේවල් කවුරුන් හෝ කරනවද? පිළිපදිනවද? මම මාර්ගය කියලා දෙනවා.

බමුණා, නුඹ රජගහනුවර කරා යන මග කියන්නට දක්ෂයෙහිද? හවත්නි, එසේය මම රජගහනුවරට යන මග කියාදෙන්න දක්ෂයෙක්මි.

“මම සැවැත් නුවර හිඳිමින්, රජගහනුවරට යන මාර්ගය පෙන්වා දෙනවා. සමහර අය රජගහ නුවරට යනවා. සමහර අය මග නතර වෙනවා. තවත් සමහර අය මගට ගොස් ආපසු හැරී එනවා.”

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, නිවැරදි මාර්ගය මම කියා දෙනවා. සමහර අය ගමන් කරන්නේ නැහැ. සමහර අය බාගෙට හැරිලා එනවා. තව ටික් දෙනෙක් කෙළවරටම ගමන් කරනවා.

යම් කෙනෙක් ධර්මය ශ්‍රවණය කළාට අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ. කළයක් යටිකුරුව තබා වතුර වැක්කිරීම වාගෙයි. නුවණ යටිකුරුව තබා ධර්මය ශ්‍රවණය කරන අය අවකුජ්ජා පඤ්ඤා නම් වෙයි.

තවත් පිරිසක් නුවණ ඔඩොක්කුවේ තබාගෙන ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා වගෙයි. එනම් අසන විට වැටහෙයි. ඉන්පසු මතකයේ නොරැඳෙනවා මෙන්ම, අනුගමනය නොකරයි. එවැනි අය උච්චංග පඤ්ඤා නම් වෙයි.

අනෙක් පිරිස නම් මනා ප්‍රඥාවෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන පිරිසයි. කලයක් පුරවා ජලය රැගෙන යන්නාක් මෙන්, අසන විට අවබෝධ කරගනියි. පසුවද මැනවින් සිත්හි දරාගෙන අනුගමනය කරයි. එවැනි අය පුටු පඤ්ඤා නම් වෙයි.

සමහර උදවිය ධර්ම දේශනා කරන අතරෙදින් තවත් කෙනෙකු සමඟ කතාබහක යෙදිලා. එසේ නැතිනම් නිදි. එවිට ලැබූ දෙයක් නැහැ.

ගණක මොග්ගල්ලාන සූත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට මේ මාර්ගයේ නතර නොවී ටික ටිකවත් ගමන් කළොත් අපට මේ ගමන යන්න පුළුවනි. සතර අපායක නොවැටී අප සියළු දෙනාම සුගතිය (නිවනම) අරමුණු කරගෙන කටයුතු කළොත් සුවයක්, සැනසිල්ලක් ලැබෙනවා. සතර අපායට වැටුණොත් ඉන් එතෙරවීම ලෙහෙසි නැහැ.

එදා සට්ඨාස ධ්‍රැණ්මණයා, ජෝතිපාල නම් මිතුරා කොණ්ඩෙන් අල්ලාගෙන ඇදගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිය නිසාවෙනුයි, අද අපට ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෙසින් උපත ලබා මේ ශ්‍රී සද්ධර්මය දේශනා කළේ.

ගණක මොග්ගල්ලාන ධ්‍රැණ්මණයා, මනාසේ පැහද, මෙසේ උදන වාක්‍ය ප්‍රකාශ කරයි.

“යම්සේ හවත් ගෞතමයෙනි, යම්කිසි මූලගන්ධ කෙනෙක් ඇත්ද, ඔවුන් අතුරෙන් කළු අගිල් අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. යම්කිසි සාරගන්ධ කෙනෙක් ඇත්ද ඔවුන් අතුරෙන් ලෝහිත වන්දන අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. යම්කිසි පුෂ්ප ගන්ධ කෙනෙක් ඇත්ද ඔවුන් අතුරෙන් දැසමන් අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. එසේම ජටි ශාස්තෘ ධර්මයන් අතුරෙහි හවත් ගෞතමයාණන්ගේ අවවාදය (දහම) උත්තම වෙයි.”

ගණක මොග්ගල්ලාන ධ්‍රැණ්මණයා, යටිකුරු කරන ලද්දක් උඩුකුරු කළාසේම, වැසි තිබූ දෙයක් විවෘත කළාසේම, මං මුලාවුවකුට මඟ කියන්නාසේම, ඇස් ඇත්තෝ රූප දකින්නාසේම අඳුරෙහි තෙල් පහනක් දල්වන්නේ සේද, එසේම ගෞතමයන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් අයුරින් ධර්මය දෙසන ලදහ. මම බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්මය, භික්ෂු සංඝයා සරණ යමි. මා අද පටන් දිවිහිමියෙන් සරණ ගිය උපාසකයකු ලෙස පිළිගන්න. සැමට මේ මඟ අවබෝධ වී උතුම් වතුරායී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

සල්ල සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

න වේදනං වේදයිති සපඤ්ඤො
සුඛං පි දුක්ඛම්පි බහුස්සුතො (නි) පි
අයං ච ධිරස්ස පුපුජ්ජනෙන
මහා විසෙසො කුසලස්ස හොති

කාරුණික වූ පින්වතුනි,

සියලුදෙනාටම භාවනාවට සුදුසු මානසික පරිසරයෙන් සකස් කර ගැනීමට සුදුසු වූ දේශනාවක් පළමුකොට පැහැදිලි කරන්නටයි බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඒ සංයුක්ත නිකායේ සලායතන වර්ගයට අයත් වේදනා සංයුක්තයේ සල්ල සූත්‍ර දේශනාවයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා, 'න වේදනං වේදයිති සපඤ්ඤො.'

මෙහි 'සපඤ්ඤො' යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයායි. දැන් ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා යන වචනය ඔබ හැම කෙනෙක්ම ටික ටිකවත් අවබෝධ කරගෙන තිබෙන්නට ඕන. බොහෝම ධර්ම කරුණු එහි තිබුණත් අපි තරමකින් වත් අදහසක් ගනිමු. ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා හෝ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවිකාව සෝකාපන්න ස්වභාවය ඉක්මවා ඒ මාර්ගයේ සිටින විට, ආර්ය

මාර්ගයේ සිටිනවා. මාර්ගඵල අවබෝධය කියන්නේ මාර්ගය සම්පූර්ණ කරනවා. එවිට ඵලය ලැබෙනවා. මාර්ග, ඵල එකටමයි සකස්වන්නේ. එසේනම් මාර්ගය සම්පූර්ණ කර නැති නම් ඵලය සම්පූර්ණ නැහැ.

ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ප්‍රඥාවන්ත කෙනෙක් වෙනවා. මේ ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයන්, ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට (අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම නම් වූ) යටත් කර දකින්නට හැකියාව තිබෙනවා. එසේ දකිනවා. ඒ දැක්ම තුළ රාග, දෝෂ ආදී කෙලෙස් හටගන්නේ නැහැ. ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ප්‍රඥාවන්තයෙක් වූ විට ලැබෙන ඵලය එයයි. අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා රාගාදී කෙලෙස් වලට හසුවී පවතිනවා. එනමුත් මනාව සිහිය පවත්වාගෙන එම රාගාදී කෙලෙස් ටික ටික බැහැර කරමින් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කළ හැකියි.

'යං වේදනං වේදයිති'

යම් වේදනාවක් විඳිනවා. එහෙත් කෙලෙස් වලින් යුක්තව විඳින්නේ නැහැ. ඉෂ්ඨ වශයෙන් රූපයක් දකිනවා. නමුත් එහි රාගය නැහැ. ඇලීම නැහැ. ලෝභය නැහැ. යම්කෙනෙක් නපුරු වචන, ඵරුෂ වචන කියනවා ඇහෙනවා. එය අනිෂ්ඨයි හොඳ නැහැ කියා දන්නවා. දූනෙනවා. පුද්ගලයා ඇහැට පෙනෙනවා. කනට ඇහෙනවා. නමුත් ඒ අනිෂ්ඨ අරමුණ ද්වේෂයෙන් විඳින්නේ නැහැ. අන්න ඒ අදහසයි 'යං වේදනං වේදයිති සපඤ්ඤො' මේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා නම් වූ ප්‍රඥාවන්තයා වේදනාව විඳින්නේ නෑ කියා සඳහන් කළේ. වේදනාව විඳිනවා නමුත් රාගයෙන් හෝ පටිසයෙන් උපාදනය කරගන්නේ නැහැ.

'සුඛං පි දුක්ඛම්පි බහුස්සුතොති'

මූලින් ඉදිරිපත් කළ ගාථාවේ දෙවන ඡේලියේ කෙළවර තිබෙන 'බහුස්සුතො' යන්නෙන් බොහෝ ඇසු පිරූ තැන් ඇති මේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක ප්‍රඥාවන්තයා ගැන සඳහන් වෙනවා. බහුශ්‍රැත කියන තැනදී බොහෝ ඇහුම් කන්දී, වචසා පරිචිතා, මනසානුපෙක්ඛිතා දිට්ඨියා සුප්පට්චිද්ධා කියන කොටස් සම්පූර්ණ වී තිබෙනවා. මනසින්, වචනයෙන් දන්නා දේ මනාව පුහුණු කර තබනවා. දිට්ඨියා

සුප්පට්ඨිද්ධා - මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය නම් වූ දෘෂ්ටිය බැහැර කිරීමෙන් මනස සකස් කරගෙන තිබෙනවා. පිරිසිදු කරගෙන තිබෙනවා. එයයි බහුගුණ භාවය යයි දැක්වූයේ එවැනි බහුගුණවත්, ප්‍රඥවන්ත පුද්ගලයා සුබංපි දුක්ඛම්පි න වේදනා වේදයනි.

සුබ වුවත් දුක්ඛ වුවත්එනම් ඉෂ්ඨ හෝ අනිෂ්ඨ වුවත් එය රාගයෙන් හෝ ද්වේෂයෙන් විඳින්නේ නැහැ. භාවනාවට මූලිකම පියවර වන්නේ මෙයයි.

මේ 'සමාහිත හිත', 'එකඟ වූ සිත' එය කුසල් සිතක්. අකුසල් සිතකට එකඟවූ සිතක් කියන්නේ නැහැ. වචනාර්ථයෙන්, පරමාර්ථයට එන්නේ කුසල් සිතයි. 'උපාසක' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ, තෙරුවන් සරණ ගිය, අඩුම ගණනේ පංචශීලයවත් රකින කෙනෙක්. සොරකම් කරන, නපුරු ලෙස හැසිරෙන කෙනෙකුට උපාසකයෙක් හෝ උපාසිකාවක් කියා කවුරුවත් කියන්නේ නැහැ. 'එකඟ වූ සිතක්' කියන විට ඉන් අදහස් කරන්නේ වචනාර්ථයෙන්, පරමාර්ථයෙන් එකඟ සිතක්. අරමුණු විවිධ විය හැකියි. පරමාර්ථ කියන විට කුසල් අරමුණෙහිම සිත එකඟවන්නට ඕන. හැම වචනයකම පරමාර්ථ කථාවක් තිබෙනවා. සිත් 89 න් ඕනෑම සිතක් පවතින්නට පුළුවනි. වෛතසික 52 න් ඒ සිත් ආශ්‍රය කරගෙන ඕනෑම වෛතසිකයක් හෝ කිහිපයක් පිළිවෙලින් පහළ වෙන්නට පුළුවනි. මෙම චිත්ත හා වෛතසික වලින් කුසල පක්ෂයට අයත් චිත්ත වෛතසික ඇසුරු කරගෙන සමාධිය වැඩීම මින් අදහස් කරනවා.

භාවනාවෙන් කුමක්ද දැන් සිදුවිය යුත්තේ? ඒ පහළ වෙන සිත් හෝ වෛතසික (සිතක් පහළ වන විට වෛතසිකත් හටගන්නවා. සිත නැතිවන විට වෛතසිකත් නැතිවී යනවා.) සැප හෝ දුක් වෙන්නට පුළුවන්. භවනාවේදී පරිණතභාවයට පත්වන විට 'න වේදනං වේදයිති' කෙලෙස්වලින් විඳින්නේ නැහැ. ඉෂ්ඨ අරමුණු රාගයෙන් විඳින්නේ නැහැ. අනිෂ්ඨ අරමුණු පටිසයෙන් හෙවත් ද්වේෂයෙන් විඳින්නේ නැහැ. විඳින්නේ නැතිවන විට රාගානුසය, පටිඝානුසය ආදී අනුසය ධර්මවලට තැනක් නැහැ. ඒවා වැඩෙන්න අවස්ථාවක් නැතිවී සන්සිදෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඒවා සන්සිදුණු විට, මාර්ගය තුළ සිටින

මාර්ගස්ථ පුද්ගලයාට (බ්‍රහ්මචාරී මග සිටින පුද්ගලයාට) මේ ධාතු ස්කන්ධ, ආයතනයන්, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකින්න පහසුයි.

අනිත්‍යයි කියා දැන ගැනීමට අවස්ථාවක් නැත්තේ ඇලීම වැඩිවන විටදීයි. එවිට අනිත්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා, මම, මගේ කියා එහි ඇලෙනවා. නිවරණ ධර්ම වැඩිවූ විට (පහළ වූ විට) මාර්ගය නොපෙනී යනවා. බ්‍රහ්මචරියා මාර්ගය නම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණයට යටත් කර දකින යථාභූත ඥානයයි. එය නිවරණ නිසා වැසී යනවා. නිවරණ ධර්ම පහළ වන්නේ රාගයෙන් හා පටිසයෙන් ඒවා විඳින නිසයි.

පරමාර්ථ ධර්ම කථාවේ විදර්ශනාවට එන විට පළමුවන පියවර නම් හිත ගන්නා අරමුණ විඳින්නේ නැතිව සිටීමයි. ඉන් අදහස් කළේ ප්‍රඥප්තිය තුළ සම්මුතිය තුළ ඒවා විඳිනවා මිස, රාගයෙන් හෝ පටිසයෙන් ඒවා විඳින්නේ නෑ කියන අදහසයි. එයයි භාවනාවෙන් පුරුදු කරන්නේ.

එහිදී අපට විවිධාකාරයෙන්, වරිත වශයෙන් බැලීම අවශ්‍යයි. එය රාග වරිතයක් නම්, ලෝභ වරිතයක් නම්, ආශාවන් දැඩි ලෙස තිබෙන විට, සංසාරික පුරුද්දක් සමඟ ගෙනා කර්ම ශක්තීන් මතුවෙනවා. එතනදී අපට බෙහෙතක් - කර්මස්ථානයක් - අවශ්‍යයි. එනම් 'අසුභය' වඩා, එය පාලනය කර, පුරුදු කර, තමාට ඒ අරමුණ ඇලීමකින් තොරව විඳීමට පුළුවන්ද කියා බලන්න ඕන. එයයි ඒ වරිතයට අවශ්‍ය කර්මස්ථානය.

සමහර අයට ඇලෙන්නේ නැතිව සිටින්න පුළුවන්. මුළුමනින්ම නොව පරියුට්ඨාන අවස්ථාවට ඇලෙන්නේ නැතිව සිටින්නට පුළුවන්. අනුසය වශයෙන් කෙලෙස් යටපත්වී තිබෙනවා. (ඒවා මතුවීමට හදන අවස්ථාව පරියුට්ඨාන අවස්ථාවයි.) කෙනෙකුට රාගානුසය තිබෙනවා. පරියුට්ඨාන අවස්ථාවට නොඒමට පාලනයක් හා අවබෝධයක් තිබෙනවා. නමුත් පටිසයේදී සමහර කෙනෙකුට එය අපහසුයි. පටිසය ඉක්මණින්ම මතුවෙනවා. එවැනි කෙනෙකුට විඳින්න එපා කිව්වාට

ඇසෙන් දකිනවිටම අකමැති අරමුණෙහි කේන්ද්‍රීය හටගන්නවා. නොරැස්නාවට ඇතිවෙනවා. විනික්බම අවස්ථාවටම පත්වෙනවා. එය පිටවෙනවා. ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එවැනි කෙනෙකුට මෙෙක්‍රිය මනාව පුරුදු කරන්න ඕන. මෙෙක්‍රිය නිවැරදිව පුරුදු කරන්නේ නැතිව පටිසයෙන් තොරව විදීම කරගන්න අපහසුයි. මෙය පටිපද මාර්ගයකි.

දියවැඩියාව පවතින කෙනෙකුට සැත්කමක් කරන්න වෙනවා නම් එය අඩු කරගෙනයි සැත්කම පටන් ගන්නට වෙන්නේ. සුවපත්වීමට නම් මූලික දේවල් සකස්වී තිබිය යුතුයි. නැත්නම් ඒ සැත්කම කිරීමට බැහැ. ඒවගේම ඔබට විදීම සුව දුක් වශයෙන් නැත්නම්, රාග - පටිස වශයෙන් ගන්න එපා කිවුවත් රාග වර්තයක් හෝ ද්වේශ වර්තයක් නම් එය කිරීම අපහසුයි. මූලික අවස්ථාව සකසා ගැනීමක් එතනදී අවශ්‍යයි. සීලයෙහි පිහිටා විත්ත සමාධිය ඇති කරගැනීම අවශ්‍යයි.

එනිසා පළමුවෙන්ම සිල් සමාදන්වීමට කියනවා. සමාධියේදී තමන්ගේ වර්ත ලක්ෂණ මතුවීමට පටන් ගන්නවා. හිත එකඟ කරන්න, සමාහිත වෙන්න හදන විට එකඟ වෙන්නේ නැහැ. නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු ඔස්සේ දුවන්න පටන් ගන්නවා. ඇලෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ දුවන බව ධම්මපදයේ විත්ත වග්ගයේ එන්දනං වපලං චිත්තං.... යන්නෙන් ද සඳහන් කරනවා. හිත දුවලා නිකම් ඉන්නේ නැහැ. දුර ගොස් අරමුණ අල්ලාගෙන, ගුභාවක ඉන්නවා වගේ එල්බගෙන සිටින්න පටන් ගන්නවා. එහි ඇලෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒනිසා අරමුණකට ගැනීමට සාදන විටම ඒ අරමුණේ ඇලෙනවා. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කරන්නට පෙර තදින් ඇලීලා ඉන්නවා. එවිට ඒකෙන් ගැලවෙන්නට බැහැ. ඇතැම්විටක අනිත්‍යභාවයට පහසුවෙන් ගැනීමට පුළුවන් දෙයට පවා ඇලෙනවා. ඇටසැකිල්ලකට, මළකුණකට ඉතාම අපවිත්‍ර යමකට වුවත් ඇලෙන්න පුළුවන්. පැහැදිලියි නේද?

මේ හිත ගැන පරමාර්ථ කතාවයි සඳහන් කරන්නේ. එනිසා මනස සකස් කර ගැනීමේදී රාග වර්තයක් නම් 'අසුභය' වඩා සංසිදීමක් ඇතිකර ගැනීමට වෙනවා. අන්න ඒ සංසිදීම ඇති කර ගතහොත්

'සුඛංපි' කියන යහපත්, ඉෂ්ඨ කියන තැන, රාගයකින් ඇලීමකින් තොරව විදීමේ හැකියාවක් ටිකෙන් ටික දියුණු කරගැනීමට පුළුවන්.

ද්වේෂ වර්තයක් තිබෙන අයට 'මෙෙක්‍රිය' වැඩීමෙන් හිත සන්සුන් කරගෙන අනිෂ්ඨ අරමුණේදී පවා පටිසයකින්, ගැටීමකින් තොරව තරඟවකින්, වෛරයකින්, ක්‍රෝධයකින් තොරව අනිත්‍ය ලක්ෂණ දැක ගැනීමට අවස්ථාව තිබෙනවා. අන්න ඒ මූලික සකස්වීම අපි හැම කෙනෙකුම අවශ්‍යයි.

අපි බොහෝ අවස්ථාවල අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර විදර්ශනා වඩනවා. බොහෝ කෙනෙකුට නොවැඩෙන විට, 'ස්වාමීන් වහන්සේ කියන දේ මට තේරෙන්නේ නැහැ. මට වැඩෙන්නේ නැහැ. අහනවිටම මට නින්ද යනවා. නොයෙක් දේවල් මතක් වෙනවා. මම දන්නේ නැහැ බොහොම දුර ගමනක් ගොස් ඒවා හිත හිතා ඉන්න එකයි මම කරන්නේ.' කියා අවංකවම ඔබට දූනෙනවා ඇති. පරමාර්ථයට, විදර්ශනාවට එන්න නම් ඔබ ඔබේ වර්තය හොඳට හඳුනාගෙන හැකිතාක් දුරට එය සංසිදීමට පත්කර ගන්න.

දැඩි ආශාවක් තිබෙනවා නම් ඇතැම්විට රසවත් ආහාරවලට ගිජුකමක්, පැණි රසට ගිජු කමක්, තමන්ගෙ සිතට දූනෙනවා. 'මට ඕනෑම දෙයක් ගැන හරි ආශාවක් තිබෙනවා. ඒවා බලාගෙන ඉන්න ආසයි. මම වටපිට බල බලා ඉන්න ආසයි.' මේවා ඇලීම්වල ලක්ෂණයි. තවත් කෙනෙකුට දරුවන්, ගෙදර, එහි බඩු, ආහරණ, ඇඳුම් පැළඳුම් ආදී බොහෝ දේවල් ආශාවෙන් අල්ලාගෙන සිටින දේවල් වෙනවා. ප්‍රඥප්තියෙහි පිළිවෙල හෝ පරෙස්සම් කරන්න එපා කීම නොවෙයි මින් අදහස් වන්නේ. රාගයෙන්, පටිසයෙන් තොරව විදින්න කියන්නේ එනිසයි.

පළමුව දැඩිව අල්ලාගෙන සිටින දේ ගැන හදගන්න වෙනවා. 'මම සෑම දෙයක්ම පිළිවෙලට සකස් කර තිබෙනවා. එහෙත් එහි ඇලීමක ගැටීමක් නැහැ.' ඔබට මෙසේ දූනෙන්නට ඕන. ඔබෙන් ඇසුවොත් පන්සලට පැමිණියේ සියල්ල අනන්‍ය දමාද කියා, යතුර

ඉතෝ නම් උත්තරය 'නැහැ' යන්නයි. ඒ සමඟම තව නොයෙක් දේ මතකයට පැමිණියොත් තව ලොකු ගමනක් යන්න වෙනවා. එනිසා මෙය පහසු ප්‍රශ්නයකුත් පහසු පිළිතුරකුත් නොවෙයි. ජීවත්වන්නට නම් ඒ දේ ගෙදර සකස්විය යුතුයි. එහෙත් ඇතැම්විට මහ ගංවතුරෙන් අවුත් ගෙදර තිබුණු දේ ගහගෙන ගොස් තිබුණොත් ඔබ මනසින් සිටින්නේ කොතැනද? ඇලීමකින් ගැටීමකින් තොරව විදින්න අප සිත පුරුදු කර තිබුණානම් එය ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. ඇලී ගැටී මේ ජීවිතය ගෙනයන්නට බැහැ. අෂ්ටලෝක ධර්මයට අනුව ලාභ - අලාභ, යස - අයස, නින්ද - ප්‍රශංසා, සැප - දුක් උරුමයි. මේ ලෝකයේ කිසිවක් ස්ථිර නැහැ. මරණයත් සමඟ ස්වභාවිකව සියල්ල අතහැරෙනවා. ගංවතුරකින් හෝ ගින්නකින් හෝ වෙනත් විපතකින් සියල්ල අත්හැරුණ විටදීත් පටිඝයකින් තොරව ඒ සියල්ල විදීමට පුළුවන් වන්නේ හිත පුරුදු කළා නම් පමණයි. මේ විදර්ශනාවෙහි උත්කෘෂ්ඨ වූ ප්‍රතිඵලයන්ය.

මේ පරිසරය තුළ ඇලෙන්න, ගැටෙන්න කිසිවක් නැහැ. එහෙත් අරමුණක් පැමිණියොත් ඔබ ඇලෙනවා. තදින්ම ගැටෙනවා. භාවනාවෙන් ඉගෙනගන්නේ එය නොවෙයි. කැලේ මාරුවුනාට කොටියගේ පුල්ලි වෙනස් වෙන්නේ නැ වගෙයි එය. මනසයි සකස් කළ යුත්තේ. මනස සකස් වී නැත්නම් අරමුණක් නැති තාක් කෙලෙස් යටපත් වී තිබෙනවා. අරමුණක ගැටුණ තැනදී, කෙලෙස් ඇවිස්සෙන්න පුළුවන්. රාගය, පටිඝය, ද්වේෂය ඇවිස්සෙන්න පුළුවන්.

ඔබ භාවනාවට වාඩිවී සිටින අවස්ථාවේ ශාලාවේ දෙරෙන් කෙනෙක් ඇතුළුවී ඔබට ඵරුස වචනයෙන් බැන්නොත් ඔබ ළඟ සිටින කෙනාට එයාව තල්ලුකර එළියට දමන්න යයි කිවුවොත් - අපි කොතනද ඉන්නේ? මෙවැනි පුංචි සිද්ධියකින් පවා අපට අපව තේරුම් ගත හැකියි. අරමුණක ගැටෙන තුරු කෙනෙක් හරිම හොඳයි. අරමුණක ගැටුණු විටයි පැහැදිලි වන්නේ බෝසත් ගුණයන්ද නපුරු ගුණයන් ද කෙනෙක් තුළ තිබෙන්නේ කියා. අපි පරමාර්ථයට විදර්ශනාවට කොපමණ පැමිණියත් අපි සකස්වී නැත්නම් පරිසරය අනුව ඇලීම් ගැටීම් ඇතිවන්නට පුළුවන්.

මූලික අවස්ථාවේ සිට එකඟ වූ සිත, (කුසලය තුළ නම්) චෛතසික පහළ වෙයි. විත්ත චෛතසික පහළ වන විට, එකඟ වූ කියන කුසල සිත තුළ පහළ වන චෛතසික විත්ත විටී බවට පත් වන විට, කුසල සිත එයම අනුගමනය කරමින් සකස් වෙනවා. මේ විත්ත විටීයේ සිතිවිලි වලට එනවිට එකඟ වූ සිත කුසල් අරමුණේමයි පිහිටා තිබෙන්නේ. අකුසල අරමුණකට පැමිණියොත් සමාධිය බිඳෙනවා. එකඟවූ අරමුණක් බවට කුසල් මාර්ගයේ ගමන් කළේ නැහැ.

විත්ත විටීය තුළම කුසල් අරමුණෙහිම සිත පිහිටිය හොත් ගලාගෙන යන ගඟක් වගේ විත්ත සමාධියේදී සමාහිත හිතට විත්ත සමුහයේම (විත්ත සනායේම) සිටින්න පුළුවන්. මෙයට විත්ත සංතතිය යයිද හඳුන්වනවා. ගලාගෙන, ගඟක් මෙන් හොඳින්ම දූනෙනවා.

දැන් අපි විදර්ශනාවේදී 'කෙස්' වලින් පටන් ගතහොත් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මේ හතරෙන් සෑදී තිබෙන මේ සංඛතය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකින විට ඒ සිතුවිලි සියල්ලම පහළ වෙනවා. 'කේසා' කියනවිට ම කෙසේ පිහිටා තිබෙන ආකාරයද, ඒවා කළුද සුදුද ආදී වශයෙන් වර්ණය ද වශයෙන්ද සිතුවිලි පහළ වෙනවා. එකඟවූ සිතක් නම් ඒ සිතුවිලි පහළ වන්නේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්වයි.

ඔබ භාවනා අරමුණකින් සිටින විට පැමිණෙන සිතුවිලි අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකින්න. ඇතැම්විට ඇලීමක් සමඟ අකුසල චෛතසික ගැටෙන්න පුළුවන්. රාගය, ලෝභය ආදිය ද එන්නට පුළුවන්. අවදියෙන් සිටින්නට ඕන. එවිට ධම්මානුපස්සනාවෙන් එය දකින්න ඕන. ප්‍රිය ස්වභාවයෙන් මේ චෛතසිකය හටගන්නා. එය අකුසලයක්. සිතුවිල්ල පහළ වූ පමණින්ම අකුසලය සම්පූර්ණ වන්නේ නැහැ. අකුසලයක් බවට පත්වන්නේ එය වැඩිමෙනුයි.

දැන් අපි අභිධර්ම කථාවට එමු. සම්පට්ච්ඡන, සංතීරණ, වොත්ථපන, නම් අවස්ථාවන් සිහිපත් කරන්න. අරමුණ පිළිගන්නවා. තීරණ කරනවා, පදිංචි කර ගන්නවා (වැඩෙන්නට ඉඩ හරිනවා.) හැම

මොහොතකම අරමුණු පැමිණෙනවා. අරමුණු පැමිණීම අග්‍රැතවත් පෘථග්‍ය ස්වභාවයයි. රාග - දෝශ - මෝහ වශයෙන් අරමුණ නොඑන්නේ රහත් වූ විටදීයි. නැත්නම් ඉෂ්ඨ අනිෂ්ඨ විදීම තිබෙනවා. ක්‍රියා සිත් කියන්නේ එනිසයි. (කාම රාග, පටිස, අනාගාමී විමේදී මුළුමනින්ම නැතිවී යනවා.)

අග්‍රැතවත් පෘථග්‍ය ස්වභාවයේදී සිතේ භාවිත ප්‍රමාණය අනුව ඇතැම්විට රාග අරමුණක් එන්නට පුළුවන්. අභාවිත හිත වැඩිනම්, හිත වැඩිලා නැත්නම් ඉක්මණින්ම රාග සිත් පහළ වෙනවා. භාවිත හිත වැඩිනම් අරමුණු ටිකක් පහළ වී ඉක්මනින්ම අවසන් වී යන්නත් පුළුවන්. එකග වූ සිතක් තිබෙන විට එන අරමුණ ඉෂ්ඨ හෝ අනිෂ්ඨයි කියා ප්‍රියයි කියා - 'යං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එත්ථ නිව්සමානා නිව්සති.' 'යම් තැනක ප්‍රිය අරමුණේ තණ්හාව උපදීද එහිම නැවතීම් පවතියි ද එය දැනගනියි.'

ප්‍රිය වශයෙන්, මධුර වශයෙන් ගන්නේ දැනෙන්නේ කොතනද? ඇසයි, රූපයයි, වක්ඛු විඤ්ඤාණයයි ආදී වශයෙන් ඒ පහළ වූ ස්වභාවය දැන ඊට පසු අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දැකගන්න. එවිට එය තීරණයකට එන්නේ නැහැ. මගේය කියා නිමිති - අනුනිමිති, ව්‍යඤ්ජන වශයෙන් ගන්නේ නැහැ. තමන්ට ගලපා බලන්නේ නැහැ. තමන්ට එය ඕන කියන තැනට එන්නේ නැහැ. මෙවැනි ස්වභාවයට පත්වන්නේ නැහැ. එනම්,

“වක්ඛුනා රූපං දිස්වා සුඛාය චේදනාය පුටෙධා සමානො අභිනන්දති අභිවදති අජ්ඣේදාසාය තිට්ඨති”

සැප චේදනාවක් ලෙස ස්පර්ශ කිරීමට යන්නේ නැහැ. නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යංජන වශයෙන් එය ගන්නේ නැහැ. එසේ ගැනීම සන්තීරණ, වොත්ථපන, වශයෙන් අභිනන්දති, අභිවදති, අජේධාසාය තිට්ඨති කියන මේ අවස්ථාවන් වලට යෙදෙන්නේ නැත. (සතුටු වෙයි, ඒ ගැන කියයි, සිත ඒ අරමුණෙහි ඔසවා තබයි.)

මෙය අවබෝධයෙන් නොදකිත් විට ගැඹුරුයි වගෙයි. අවබෝධයෙන් - මනාව සිහිය පිහිටුවන විට ඉතාම සරල දෙයක්. තවම

අපි මේ මර්ගයේ ගමන් කරමින් සිටින්නේ. ඒ අරමුණේ නොඇලී හටගන්නා විටදීම, සිහිය පිහිටුවා තිබෙන නිසා හිත උඩට එනවා. එකග වූ සිතින් උඩට එනවිට සිත කුසල් අරමුණක පවතින විට, ප්‍රිය වශයෙන් තෘෂ්ණාවක් පහළ වූයේ නම්, එවිට එම තෘෂ්ණාව නම් වූ ඇලීම හඳුනා ගන්නවා. මේ ඇලීමක් කියා දන්නවා. එවිට තීරණයකට එන්නේ නැහැ. වොත්ථපනයට එන්නේ නැහැ. ඒක තැන්පත් වන්නේ නැහැ. එකග නොවූ සතිය නොපිහිටි සිතක් නම්, අරමුණක් පහළ වූනත් දන්නෙම නැතිව එයට ඇලී දන්නෙම නැතිව එය වැඩි පැය ගණනක් ගත වුණාට පසුවයි දන්නේ, මම මොනවද සිත සිතා සිටියේ. නොදැනීම කෙලෙස් සිත තුළ වැඩිලා.

මෙය සරලව තේරුම් ගැනීමට පුළුවන්. තමා මනාව සිහිය පිහිටුවා ගෙන තමාගේ සිතින් දකින්නම ඕන. නැත්නම් මේ විදර්ශනාව හැමදම වචනයක් පමණයි සීමා වන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

‘න චේදනං චේදයිති සපඤ්ඤො සුඛං පි දුක්ඛම්පි බහුස්සුතො පි’

බහුශ්‍රැත, ශ්‍රැතවත්, ප්‍රඥවත්ත පුද්ගලයා සුඛ, දුක්ඛ යන අරමුණු දෙකේදීම විදීමක් කරන්නේ නැහැ. (රාගයෙන් හෝ දේවේශයෙන්)

අයං ව ධීරස්ස පුපුජ්ජනෙන මහා විසෙසො කුසලස්ස හොති

ධීර යනු ප්‍රඥවත්තයායි. එනම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකින්න පුළුවන් ප්‍රඥවත්තයායි. ඒ ප්‍රඥවත්තයාට අරමුණු, කෙලෙස් වලින් විදින්නේ නැතිව සිටින්නට පුළුවනි. මෙය පෘථග්‍යතයාට වඩා ඇති විශේෂයයි, වෙනසයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලා විමසනවා,

‘කිං අධිප්පායො, කිං විසෙසො නානධිකරණං’

ප්‍රඥවන්තයාගෙන් පෘථග්ඡන පුද්ගලයාගෙන් දැකිය හැකි විශේෂ වෙනස කුමක්ද?

අයං ව ධරස්ස පුපුඡ්ඡනෙන මහා විසෙසො කුසලස්ස හොති

අශ්‍රැතවත් පෘථග්ඡන අය මේ අරමුණු කෙලෙස් සමඟ විදිනවා. ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකය කෙලෙස් වලින් බැහැරව එය විදිනවා. අනිෂ්ඨ අරමුණක්, අශ්‍රැතවත් අය විදින්නේ පටිසයකින්. (තරභවකින්, ගැටීමකින්) ඒ අරමුණෙහි සමුදයයි, අත්ථංගමයයි පිළිබඳ අවබෝධයක් නැහැ. ඒ අරමුණ හටගත්තා වගේම නැතිවෙලා යන සංඛ්‍යයක් කියා අවබෝධයක් නැහැ. ඒ අරමුණේ තිබෙන අස්සාදයයි, ආදීනවයයි, නිස්සරණයයි පිළිබඳ අවබෝධයක් නැහැ.

අපි නිතර දේශනා කරන දහම් පදයක් ඔබට මතක ඇති.

යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං

යමක් හටගන්නා සුඵද ඒ හැම නැසෙන සුඵයි. සමුදයයි අත්ථංගමයයි පිළිබඳ අවබෝධය යනු එයයි. (හටගැනීම සහ නැතිවීම) අශ්‍රැතවත් පුද්ගලයාට ඒ හටගැනීම හා නැතිවීම පිළිබඳව අවබෝධයක් නැහැ. ඒවගේම ඒ අරමුණෙහි අස්සාදය ඉෂ්ඨ අරමුණෙන් දකිනවා. ආදීනවය නම් ඉෂ්ඨ අරමුණ අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත්වීම දැකීමයි. නිස්සරණය නම් එය අත්හැරීමයි. නිදහස්වීමයි. මොනතරම් ආස්වාදයක්, සොම්නසක් ඒ අරමුණේ තිබුණත් එහි ආදීනවය දිරාගෙන යාම නම් එය අල්ලාගන්නේ නැතිව සිටීමයි වඩාත් හොඳ. සම්මුතියේ, ප්‍රඥප්තියේ පරිහරණය කළත්, කෙලෙස් වලින් විදින්නේ නැතිව අත්හැරීමයි - නිස්සරණයයි කළ යුත්තේ.

අශ්‍රැතවත් පෘථග්ඡන අය සමුදය හා අත්ථංගමය දන්නේ නැතුවා වගේම අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය පිළිබඳව අවබෝධයකුත් නැහැ. එනිසා අනිෂ්ඨ අරමුණේ පටිසයක්, ක්‍රෝධයක් ඇතිකර ගන්නවා. පටිසානුසය වැඩිවෙනවා. එනිසා ඉන් ගැලවීමට

කම්සුවය සොයනවා. ඇහැ ගැටෙන හොඳ දෙයක් සොයාගෙන ගොස් එය බලාගෙන ඉන්නවා. කණට ගැටෙන මිහිරි ශබ්දයට කැමතියි. මේ අයුරින් කාමච්ඡන්දයට එනවා. ඡන්දරාගයට එනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සල්ල සූත්‍රයේදී දේශනා කළේ එයයි. එනම් සිතෙහි හුලක් ඇනුනා වගේ දුක්ඛ වේදනාවකට පත්වෙනවා.

ප්‍රිය වස්තූන්ගෙන් වෙන්වුණා. සමුදය, අත්ථංගමය, අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය පිළිබඳව අවබෝධයක් නැති වුණොත් ඒ ප්‍රිය වස්තුව වෙන්වූ විට ඇති වූ දුක හටගත්තේ අමනාපයක් සමඟයි. එවිට සිතනවා, වෙන්වුනා නම් කෙසේ හෝ නැවත හමුවෙන්න. ඒ පුද්ගලයා ජීවත්ව නැත්නම්, එයට සමනා හෝ ඊට අනුරූපව තව කෙනෙක් සමඟ එකතු වෙන්න. කම් සුවයයි බලාපොරොත්තු වන්නේ. පාලුව, තනිකම කම්සුවයෙන් වසා ගැනීමට තැත් කරනවා. රාගානුසය හටගන්නවා. ඇතැම්විට තිබුණටත් වඩා ගැටළු ඇතිවී දුකටම පත්වන්නට පුළුවනි.

භාවනාවට සම්බන්ධ කරගෙන කෙලෙස්වලින් තොරව ශ්‍රවණය කරන්න. හේතුව නම් ඔබ ගෙදරදී සාමාන්‍ය පිරිස සමඟ සිටින නිසයි. ගැටළුවක් නිසා අනියම්න් යමක් ලබනවිට ඊටත් වඩා ගැටළුවක් - රිදීමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඇතැම්විට පුද්ගලයෙක් හෝ ජීවිතය හානි කිරීමට තරම් ක්‍රෝධයක් ඇති කර ගන්නවා. මේ සියල්ල කෙලෙස් සිත නිසයි. කෙලෙස් සිත ගැන අවදියෙන් සිටියේ නැත්නම් පිළිකාවක් වගේ කොහෙන් හෝ මතුවෙයි. ඉන්පසු ලොකු විනාශයක් සිදුවිය හැකියි.

සමුදය, අත්ථංගමය, අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය නොදන්නා පුද්ගලයා අනිෂ්ඨ අරමුණෙන් පටිසයට වැඩෙන්න සැලසෙනවා. ඒ අවබෝධය නොමැති නිසයි. ඉන් රාගයෙන් කම්සුවයෙන් ඇලීමට වැඩෙන්න ඉඩ හරිනවා. ඇසෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මනසින් ප්‍රිය දේවල් සොයාගෙන යනවා. ඇතිවුණු දුක්ඛය බැහැර කරගන්න උත්සාහ කරනවා. (වැරදි ආකාරයෙන්) මුලදිටත් වඩා පටිසයක් වැඩී එය තවත් බලවත් වෙනවා.

සරල නිදසුනක් ගනිමු. ගිනිපෙනෙල්ලට බය පුද්ගලයා කලාමැදිරියාටත් බයලු. ධර්මානුකූලව බැලුවොත් - ස්වල්ප වූ ඇලීමකට

හය පුද්ගලයා "මම හැමදම ඔබ සමඟ ඉන්නවා, කිසිදෙයකට හයවෙන්න එපා" කියා කෙනෙක් කිවුවත් එහි ආදීනවය දන්න නිසා ඔහු නම් ඇලෙන්නේ නැහැ. ඇසෙන්, කනින්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, ඇලිලා ඇති වුණු දුක ඔහු හොඳට දන්නවා. ළගින් නොවෙයි ඇතින් ඉන්නවා කිවුවත් ඔහු බයයි. ඒ අයුරින් කෙලෙස් ගැන හොඳ අවදියකින් සිටිය යුතුයි.

අවසානයේ තිබෙන්නේ සංසිද්ධියි. සමුදය, අත්ථංගමය, අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය තේරුම් ගතහොත්,

'න වේදනං වේදයති සපඤ්ඤෙ'

ඕනෑම විදීමක් කෙලෙස්වලින් තොරව විදින්න අපට ශක්තිය ඇතිවෙනවා. ධර්ම අවබෝධයට පැමිණියොත් එය පුළුවන්. අනිෂ්ඨ අරමුණේදී ඒ අවබෝධය නැහැ.

එකඟ වූ සිතකින්, කුසල් අරමුණකින් භාවනාවක් වගේ හොඳට සිතා බලන්න. එය ඔබට දෙනනවා ඇති.

මේ කරුණු පහ එනම් සමුදය, අත්ථංගමය, අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය තේරුම් ගැනීමට පුළුවනි නම් අනිෂ්ඨ අරමුණකින් පවා පටිඝානුසය, රාගානුසය හටගන්නේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. අවබෝධය නැත්නම් අපි අවිද්‍යාවට ළංවෙනවා.

'අදුක්ඛම සුඛ' (උපෙක්ෂා) වැඩි පිරිසක් මෙතැන සිටින්නේ. ඒ අයට ඇලීම හා ගැටීම වඩා මතු වීමක් වී නැහැ. එහෙත් අවිජ්ජානුසයට අසුවන්නේ නැතිව අදුක්ඛම සුඛයෙන් සිටින බව අවබෝධයේ තිබෙන්න ඕන. මම දැන් මධ්‍යස්ථයි. ඇලීමක් - ගැටීමක් නෑ කියා සිටියොත් කුමන වෙලාවක හෝ ඇලීමකට, ගැටීමකට හසුවෙන්නට පුළුවන්.

ඔබ බසයකින් ගමනක් යාමට පටන් ගත් පළමුවන දවසෙ එක මහත්මයෙක් නම් රථය පදවාගෙන යන්නේ. පළමු දිනයේ දකින විට සාමාන්‍යයෙන් කිසිදු වෙනසක්, ඇලීමක්, ගැටීමක් නැහැ. ඔබ

දිනපතාම ඒ බසයෙන් ගමන් කරනවිට ඒ පුද්ගලයාට ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇතිවන්නට පුළුවන්. මම ඒ පුද්ගලයාට කැමතියි. ඒ පුද්ගලයා නැතිවුනොත් ඇතැම්විට ඔබට තනිකමක්, පාළුවක් ඇතිවන්නට පුළුවන්. මුලින් තිබුණේ මධ්‍යස්ථ බව. තවත් කාලෙක ගැටීමකටත් එන්න පුළුවන්. අන්න ඒනිසා අපි අවිද්‍යාවට හසුවන්නේ නැතිව මධ්‍යස්ථ අරමුණකදී පවා පරෙස්සමින් සිටින්නට ඕනෑ. දැන් මේ සාකච්ඡා කරන ස්වාමීන් වහන්සේන්, අපන් කිසිවක් කෙරේ ඇලීමකුත් ගැටීමකුත් නැහැ. මම නිවැරදියි කියන තැනයි ඉන්නේ. එහෙත් වෙනස්වෙන්න පුළුවන්. ඒ අවබෝධයෙන් යුක්තව රාගයකට හෝ පටිඝයකට හසුවන්නේ නැතිව, ඒ අරමුණක් අනිවිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දැකීමේ හැකියාවත් තියෙන්න ඕන.

සමාධිමත් කුසල් සිත තුළ අරමුණක් පහළ වන විට කුසල් අරමුණු ඔස්සේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සංඥ පහළ වෙනවා. අට්ඨික සංඥ වැඩු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරියේ කාන්තාවක් ගමන් කරන විට ඇටසැකිල්ලක් ලෙසින් දැකීම වගෙයි. ස්වාමියා සමඟ අමනාප වූ කාන්තාවක් ගෙදරින් පිටව යන විට, අට්ඨික සංඥ වඩමින් සිටි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඉදිරියෙන් සිනාසෙමින් ගියා. පසුපසින් පැමිණි ස්වාමියා එම ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ඇසුවා, කාන්තාවක් මෙතනින් යනවා දුටුවාද කියා. අට්ඨික සංඥ වඩමින් සිටි නිසා උන්වහන්සේ ඒ කාන්තාව දුටුවේ ඇටසැකිල්ලක් ලෙසයි. එනිසා කාන්තාවක් ගැන නම් දන්නේ නැහැ. ඇටසැකිල්ලක් නම් ගියා යයි පැවසුවා. උන්වහන්සේගේ (සිතට) අරමුණ වුණේ එකඟවූ සිතට අනුරූපීවයි. අපටත් ඒ වගේමයි.

අරමුණ පහළ වන විට ඇලීමක්, ගැටීමක් නෑ කිවුවත්, අපේ අරමුණත් සමඟ ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයකින් යුත් ශරීර පුඤ්ජයක් අප දකින්නේ. වචන වලින් නොකිවුවත් රාග හෝ ද්වේශයකට ඉඩක් නැහැ කියන මනසිකාරයයි ඒ තුළ පහළ වන්නේ. විශේෂ ඇලීමකුත්, විශේෂ ගැටීමකුත් නෑ. ඒක මධ්‍යස්ථයි කිවුවත් මධ්‍යස්ථ නොවෙයි. ඒ අරමුණෙහි ඒ මොහොතේ පවතින ස්වභාවයයි සඳහන් කළේ. අරමුණෙහි සුඛ වශයෙන් හෝ පටිඝ වශයෙන් ගැටුනොත් නැහැ. නමුත් මොනසමී පැත්තකට හෝ වැටෙන්න පුළුවන්. ඒනිසා එය සංඛන එනම්

හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් වූ දෙයක් ලෙස දකින්න ඕන. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ලෙස මතකයට නාවත් භාවිත හිත අනුව කෙලෙස් පහළ නොවී, දුටුවා වගේම එය අවසන් වෙනවා. එසේ නම් ඔබ කෙලෙස් පරදවලා, එතනින් ඉවත් වුණා. ඉන් අදහස් කළේ මධ්‍යස්ථ වශයෙන් සිත පවතිනවා යන්නයි. මෙහිදී සමීප වන්නේ බෝධ්‍යාංගමවල දක්වන උපේක්ෂාවයි.

බාහිය දරුවීරිය ස්වාමීන් වහන්සේට සඳහන් කළේ,

**‘දිට්‍ඨෙ දිට්ඨ මත්තං භවිස්සති
සුතෙ සුත මත්තං භවිස්සති
මුතෙ මුත මත්තං භවිස්සති
විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤත මත්තං භවිස්සති’** යනුවෙන්.

යම් කෙනෙක් විශාල හඬක් අසනවා. ඒ අරමුණ නතරවන විටම ඒ හඬ හිතෙනුත් ඉවත්වෙලා නම් ‘සුතෙ සුත මත්තං භවිස්සති’ මේ ආකාරයටමයි ‘මුතෙ මුත මත්තං භවිස්සති විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤත මත්තං භවිස්සති’. දැන් අරමුණ විඳිනවා. නමුත් කෙලෙස්වලින් විඳින්නේ නැහැ. මෙතෙක්ට හිත පුරුදු වනවිට කර්ම රැස්වන්නේ නැහැ. හටගත් සෑම දෙයක්ම නැතිවෙනවා කියන තැනයි පවතින්නේ. එවිට පහසුවෙන්ම අපේ මේ කය (දිරාගෙන යන ශරීරය) අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ක්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කර පහසුවෙන්ම අත්හැරීමට පුළුවන්. මාර්ගයේ ගමන්කර ඉක්මණින්ම තමන්ට අවශ්‍ය තැනට යන්න පුළුවන්. වළවල් නැහැ. ගැටළු නැහැ. ලිස්සන්නේ නැහැ. පහසුවෙන්ම ගමන කෙළවර කර ගන්නට පුළුවන්. ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට ඇලෙන - ගැටෙන කරදර නැහැ. මනස සකස්වෙලයි තිබෙන්නේ.

ඔබ දැන් තරමක හෝ අත්හැරීම පුරුදු කළ යුතු තැනට එනවා. ඒ සමඟ බොහෝ දේ හිතේ ඇලිලා. අත්හැර ගන්න බැහැ. පවුල් පරිසරය තුළ කයින් ආශ්‍රය කළත් සිතින් අත්හැර ජීවත්විය යුතුයි. ස්වාමියා - බිරිඳ, දෙමව්පිය - දරුවන්, සොහොයුරු - සොහොයුරියන් ලෙස සියළු යුතුකම් කළත් හිත කෙලෙස්වලින්, ඇලීමෙන් බැහැර වී තිබෙන්න ඕන.

එසේ නැත්නම් සමුදය, අත්ථංගමය හෝ අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය ගැන නිසි වැටහීමක් නැති බවයි. මේ අයුරින් විදීම ගැන ගැටළුව විසඳා ගතහොත් ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූප, ශබ්ද, ආදී අරමුණු ගන්නා විට ඇලීම් ගැටීම් නැතිවෙනවා. අප සියළු දෙනාම මනස ඒ ආකාරයට සකස් කර ගත්විට පහසුවෙන් ඒ මාර්ගයේ යාමට හැකිවෙනවා. නමුත් තවමත් මාර්ගයේ සිටිනවා පමණයි. කෙළවරට ගොස් නැහැ. මම නිවැරදියි කියා කලබලවීම හොඳ නැහැ. මේ අනුසය නිදගන වගේ සිටියත් නැගිටින්න පුළුවන්. එනිසා මාර්ගය තුළත් කෙළවරටම යනතෙක් පරිස්සමින් යායුතුයි.

භාවනාවේදී සඳහන් වෙනවා පරිකර්මයෙන් උපචාරයට පැමිණි පසු පරෙස්සම් විය යුතුයි. නැත්නම් අධිමෝක්ෂයේදී බලවත් වූ ශ්‍රද්ධාව සමඟ ආලෝකය, අධිමෝක්ෂය, ප්‍රීතිය වැනි සමාධියට බාධා කරන දේ, කෙලෙස් ලෙස මාර්ගය නතර කරනවා. හරි අවබෝධය නැතිව ගියොත් මම දැන් සෝවාන් වෙලා, මම සකාදගාමීවෙලා ආදී ලෙස සිතෙන්නට පුළුවන්. සැබෑ අවබෝධයෙන් තොරව යමක් අල්ලා ගෙන ඉන්නාවිට ගැටළු ඇතිවෙනවා. එනිසා සැබෑ අවබෝධයෙන්මයි මේ මාර්ගය තුළ ගමන් කළ යුත්තේ.

මෙය භාවනාවක් ලෙස දකින්න සුතමය වශයෙන් ගන්න. චිත්තාමය, භාවනාමය ලෙස ප්‍රඥවට එන්න. පළමුව සුතමය (ශ්‍රවණය) කොටසින් දැකිය යුතු දෙය දකින්න. භවනාවෙන් අවබෝධය ඔස්සේ දකින්න.

ස්වාමීන් වහන්සේ සල්ල සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන්, ‘විදින්න එපා’ කියූ මේ කතාව ඔබට ගෘහස්ථ ජීවිතයේ මොනායම් වෙලාවක හෝ මතක්වෙයි. සමුදය, අත්ථංගමය එනම් ඇතිවීම, නැතිවීම හා අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය යන මේ කරුණු පහ සමඟ මතක්වෙයි.

ඔබ තුළ යම් දුකක් හටගත් වෙලාවක මේ කරුණු 5 සමඟ සකස්වෙන්න ඕන. මේ පරමාර්ථ ධර්ම කතාවයි. ඔබ ඇතැම්විට වරදවා තේරුම් ගන්න පුළුවන් මෙබඳු අවස්ථාවකදී. ‘මං ණය වුණු මුදලක් ගෙවාගන්න තිබෙනවා. එය ගෙවා ගැනීමට බැරිව මම දුකෙන් ඉන්නෙ.

මේ කරුණු යොදාගෙන එය ගෙවා ගන්නේ කොහොමද? මේ ආකාරයට අග්‍රැවත් ලෙසින් කල්පනා කරගෙන මේ පරමාර්ථ කතාවේ යන්නට බැහැ. පරමාර්ථ දේශනාවේදී අනිෂ්ඨ අරමුණට පැමිණිවිට පටිඝානුසයට යට නොවී කම්සුවයට යන්නේ නැතිව සමුදය, අත්ථංගමය, අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය බලමින් පටිඝය සංසිදුවා නිස්සරණ බලමින් එය රාගානුසයට හැරෙනවා.

හිතට දුකක් දැනුනම සමහර පිරිමි ඇත්තෝ මත්වතුර තිබෙන තැනකට යනවා. දුක වහගන්න හදන ආකාරයයි. සමහර අය තරහ ඇතිවූ විට හිතවත් අය ළඟට ගොස් කතා කර කර ඉන්නවා. මේ සියල්ල රාගානුසය. වහන්න හදන්නේ ඇලෙමින් ගැටෙමින්.

පරමාර්ථ ධර්මයට එන අය සමුදයයි අත්ථංගමයයි මැනවින් තේරුම් ගෙන අස්සාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය විමසා බලනවා. විසඳුම කවුරුත් තුළ ද තිබෙන්නේ. තමා තුළමයි. එනිසා ප්‍රඥප්තියේදී කලණ මිතුරන් අවශ්‍යයි. නැත්නම් කියන්න ගිය එක්කෙනා සමඟ ඇලෙන්න හෝ ගැටෙන්න පුළුවන්. මම මේ හිත හදගන්න කියන ආවේ. 'මට චූනේ වදින්න ගිය දේවාලෙ හිසේ කඩා වැටුණ වගේ වැඩක් කියලා' තරහක් ඇතිකර ගන්නත් පුළුවන්. කලාණ මිත්‍රයන් සිටියත් තමා තුළින්ම විසඳුම ලබාගන්නට පුළුවන් නම් එයයි වඩා හොඳ. කොපමණ විශ්වාස චූනත් තමාගේ ගැටළුව කීමට ගොස් ඊටත් වඩා ගැටළුවක් ඇතිවෙන්නටත් පුළුවන්. එනිසා ධර්මානුකූලව තමාම විසඳාගන්නවානම් වඩාත්ම හොඳයි.

ලොව හටගත් සියල්ල අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි. තමාගේ ගැටළුව අවබෝධයෙන්ම බැහැර කරනවා. කවුරුවත් දන්නේ නැහැ තමා විසින්ම සංසිදුවනවා, යළිත් හට නොගන්නා ආකාරයට.

කෙනෙක් ළඟට පිහිට ඉල්ලා ගියවිට ඒ තැනැත්තාත් ඔබේ දේවල් අසාගෙන ඉන්න ඕන. අඩන වැළපෙන හැටි බලාගෙන ඉන්න ඕන. ඔබ කියන දේ පරෙස්සම් කර ගන්න ඕන. මෙහිදී කෙලෙස් වැඩීමක් පමණයි වන්නේ. එසේ නැතිව තමා තුළින්ම ධර්මය දකින්න.

ගිහි ජීවිතයේ දෙමව්පිය - දරුවන්, ස්වාමි - භාර්යා, සොහොයුරු - සොහොයුරියන්, කලාණුවන්ත අය වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ධර්ම මාර්ගයේදී මූලික අවස්ථාවේදී කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය අවශ්‍යයි. ඔබේ ජීවිතයේ ගැටළු මතුවන හැම අවස්ථාවකම තමා තුළින්ම ධර්මය දකින්න. ගැටළුව විසඳීමට නම් සුවයකට යන්නේ නැතිව එහි සමුදය, අත්ථංගමය හා අස්සාදය, ආදීනවය හා නිස්සරණය දකින්න.

න වේදනං වේදියති සපඤ්ඤො සුඛම්පි දුක්ඛම්පි බහුස්සුතොපි අයඤ්ච ධීරස්ස පුච්ඡ්ජනෙන මහාවිසෙසො කුසලස්ස හොති.

සඬධාතධම්මස්ස බහුස්සුතස්ස සම්පස්සනො ලොකම්මං පරඤ්ච ඉට්ඨස්ස ධම්මා න මථෙන්නී චිත්තං අනිට්ඨතො නො පටිඝාතමෙති.

තස්සානුරොධා අථවා විරොධා විධුපිතා අත්ථගතා න සන්නී පදඤ්ච ඤාත්වා විරජං අසොකං සම්මා පජානාති භවස්ස පාරගුති.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා. මහණෙනි, ඇසූ පිරු තැන් ඇති පුහුදුන් තෙමේ දුක් වේදනාවෙන් පහස්නා (දුක් වේදනාවකට හසුවූයේ) ලද්දේ ම ශෝක කෙරෙයි. ක්ලාන්ත වෙයි. වැලපෙයි. ලෙහි පැහැර හඬයි. මුළාවට පැමිණෙයි. (සෝචති, කිලමති, පරිදේවති, උරත්තාලිංකන්දති, සම්මෝහං ආපජ්ජති) හෙතෙම කායික වේදනාවද, වෛතසික වේදනාවද යන වේදනා දෙකක් විඳී. මහණෙනි, යම්සේ පුරුෂයකු හුලකින් විඳිනාහු ද ඒ මොහු දෙවෙනි හුලකිනුදු සම්පයෙහි විදුනාහු ද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහි ඒ පුරුෂ තෙමේ හුල කරණකොටගෙන වේදනා දෙකක් විඳී.

මහණෙනි, එසෙයින්ම ඇසූ පිරු තැන් නැති පුහුදුන් තෙමේ දුක්වේදනාවෙන් පහස්නා ලද්දේ ම ශෝක කෙරෙයි. ක්ලාන්ත වෙයි.

වැලපෙයි. ලෙහි පැහැර හඬයි. මුළාවට පැමිණෙයි. හෙතෙමේ කායික වේදනාවද, චේතනික වේදනාවද යන වේදනා දෙකක් විඳියි. ඒ දුක් වේදනාවෙන්ම පහස්නා ලද්දේ ක්‍රෝධ ඇත්තේ වෙයි. දුක් වේදනාවෙන් වූ ක්‍රෝධ ඇති ඒ මොහුට දුක්වේදනාවෙන් යම් පටිඝානුසයෙක් වේ නම් එය උපදී. හෙතෙමේ දුක්වේදනාවෙන් පහස්නා ලද්දේ කම්සුව පිළිගනී. ඒ කවර හෙයින්ද යත්, මහණෙනි, ඇසු පිරු තැන් ඇති නැති පුහුදුන් තෙමේ කම් සුවය හැර දුක්වේදනාවේ දුරු කිරීමක් නොදනී. කම්සුව පිළිගන්නා ඔහුට සුව වේදනාවෙන් වූ යම් රාගානුසයෙක් වේනම් ඒ උපදී. හෙතෙමේ ඒ වේදනාවන්ගේ සමුදයයත්, අත්ථංගමයත්, අස්සාදයත්, ආදීනවයත්, නිස්සරණයත් තතු සේ නොදනී.

ඒ වේදනාවන්ගේ සමුදයයත්, අත්ථංගමයත්, අස්සාදයත්, ආදීනවයත්, නිස්සරණයත් තතු සේ නොදන්නා ඔහුට නොදුක්නොසුව වේදනාවෙන් වූ යම් අවිජ්ජානුසයෙක් වේ නම් එය උපදී. හෙතෙමේ ඉදින් සුව වේදනාවක් විඳී නම් (කෙලෙසුන්ගෙන්) යුතුව එය විඳී. ඉදින් දුක් වේදනාවක් විඳී නම් යුතුව එය විඳී. ඉදින් නොදුක්නොසුව වේදනාවක් විඳී නම් මිශ්‍රව එය විඳී. මහණෙනි, මේ නූගත් පුහුදුන් තෙමේ ජාතියෙන්, ජරා මරණයෙන්, ශෝකයෙන්, පරිදේවයෙන්, දුක්ඛයෙන්, දෝමනස්සයෙන්, උපායාසයෙන් යුතු වූයේ යැයි කියනු ලැබේ. සියළු දුකින් යුතු වූයේ යැයි කියනු ලැබේ. සියළු දුකෙන් යුතු වූයේ යැයි කියමි.

මහණෙනි, ශූන්‍යත් වූ අරිසවු තෙමේ දුක්වේදනාවක් ස්පර්ශවූයේ ලද්දේම ශෝක නොකරයි. ක්ලාන්ත නොවේ. නොවැළපෙයි. ලෙහි පැහැර නො හඬයි. මුළාවට නො පැමිණෙයි. හේ කායික වූ එක් වේදනාවක් විඳියි. චේතනික වේදනාව නො විඳියි. මහණෙනි, යම්සේ පුරුෂයෙකු හුලකින් විඳින්නාවූද ඒ මොහු දෙවෙනි හුලකින් පළමු විදුම සමීපයෙහි නො විදුනාහු ද මහණෙනි, මෙසේ ඒ පුරුෂ තෙමේ එක් හුලකින් වූ වේදනාව විඳින්නේය. මහණෙනි, එසෙයින්ම උගත් අරිසවු දුක් වේදනාවෙන් පහස්නා ලද්දේ ම ශෝක නො කෙරෙයි. ක්ලාන්ත නොවෙයි. නො වැළපෙයි. ලෙහි පැහැර නොහඬයි. මුළාවට නො පැමිණෙයි. හෙතෙමේ කායික වූ එක්

වේදනාවක් විඳියි. චේතනික වේදනාව නොවිඳියි. ඒ දුක් වේදනාවේම ක්‍රෝධ ඇත්තේ නොවෙයි. දුක් වේදනාවෙන් වූ ක්‍රෝධ නැති ඒ මොහුට දුක් වේදනාවෙහි වූ යම් පටිඝානුසයෙක් වේ නම් එය නූපදී. හෙතෙමේ දුක්වේදනාවෙන් පහස්නා ලද්දේ ම කම්සුව නොපිළිගනී. ඒ කවර හෙයින් ද යත්, මහණෙනි, උගත් අරිසවු තෙමේ කම්සුවෙන් වෙන්ව දුක්වේදනාවේ නිස්සරණය (නිදහස්වීම) දනී මැ යි, එහෙයින්.

කම්සුව නො පිළිගන්නා ඔහුට සුවවේදනාවෙන් වූ යම් රාගානුසයෙක් වේ නම් එය නූපදියි. හේ ඒ වේදනාවන්ගේ සමුදයයත්, අත්ථංගමයත්, අස්සාදයත්, ආදීනවයත්, නිස්සරණයත් තතුසේ දනී. ඒ වේදනාවන්ගේ සමුදයයත්, අත්ථංගමයත්, අස්සාදයත්, ආදීනවයත්, නිස්සරණයත් තතු සේ දන්නා ඔහුට නොදුක්නොසුව වේදනාවෙන් වූ යම් අවිජ්ජානුසයෙක් වේ නම් එය නූපදී. හේ ඉදින් සුවවේදනාවක් විඳී නම් (කෙලෙසුන්ගෙන්) වෙන්ව එය විඳී. ඉදින් දුක් වේදනාවක් විඳී නම් වෙන් ව එය විඳී. ඉදින් නොදුක්නොසුව වේදනාවක් විඳී නම් වෙන්ව එය විඳී. මහණෙනි, මේ උගත් අරිසවු ජාතියෙන් ජරාමරණයෙන් සෝකයෙන් පරිදේවයෙන් දුක්ඛයෙන් දෝමනස්සයෙන් උපායාසයෙන් වෙන්වූයේ යැයි කියනු ලැබේ. සියළු දුකින් වෙන්වූයේ යැයි කියනු ලැබේ. මහණෙනි, ඇසු පිරු තැන් නැති පුහුදුන් හූ හා ඇසු පිරු තැන් ඇති අරිසවුහුගේ මේ වෙසෙසයි. මේ අදහස යි. මේ වෙනසයි.

බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇත්තා වූද නුවණැත්තේ සුව වූත් දුක් වූත් වේදනාව (කෙලෙසුන්ගෙන්) යුතුව නො විඳියි. දක්ෂ වූ නුවණැත්තාගේ පුහුදුන්හූ හා මහත් වෙසෙස මෙය වෙයි.

දන්නා ලද දහම් ඇති බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති මේ ලොවත් පරලොවත් මැනවින් දක්නා මොහුගේ සිත ඉටුදහම්හු නො මඬිත්. අනිටු දහමින් කිපීමට නො පැමිණෙයි.

රාගයෝද යළිත් ද්වේෂයෝද ඔහු එයින් නසන ලදහ. අස්තයට ගියහ. එහෙයින්ම නැතියහ. ඇලුම් රහිත සෝක රහිත නිවන් පදය දැන හවයේ කෙළවරට පැමිණියේ මැනවින් දනී යි.

ස්වාමීන් වහන්සේ පැය එකහමාරක් පමණ දේශනා කරනවා, මට නම් ඔය එක ගැටළුවක්වත් නැහැ කියා හිතන්න එපා. ඇත්තටම එසේ නම් ඉතා හොඳයි. මාර්ගඵල අවබෝධයට පත්වී ඉදිරියට යාමට එය බොහොම වැදගත්. අපි හැම කෙනෙක්ම කම් සුවයට පත්වන්නේ නැතිව, රාගානුසයට ඉඩ දෙන්නේ නැතිව අවිජ්ජානුසයට ඉඩනොදී මේ කරුණු 5 ඔස්සේ නිතර නිතර මෙනෙහි කරන්න. ගැටළුව විසඳෙනවා කියන තැනට මාර්ගය දකින්න.

අන්න ඒ අවබෝධය ලබාදීමටයි මේ ගාථාරක්තය මගින් උත්සාහ කළේ. ඒ අවබෝධයත් සමඟම ධර්මාවබෝධය පිණිසම මෙම සූත්‍ර දේශනාව උපනිශ්‍රය වේවා. උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය අවබෝධය පිණිසම වේවා.

සාධු ! සාධු ! සාධු !