

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථය සම්පාදන කළ අති පූජනීය ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ආරාම වාසී සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික, මානසික නිරෝගිබව, චිර ජීවනය හා පතන්නා වූ බෝධියකින් උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ වේවා!

පැතුම

2015 ඔක්තෝබර් මස 28 වන දිනට 50 වන ඡන්ම දිනය සමරණ නන්දිකා ජයවර්ධන මැණියන්ට මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් ඉතා ඉක්මන් භවයකදීම ධර්මාවබෝධයම ලැබේවා!

වාමර මධුවන්ත, තුමිත සන්සර යන අපගේ ආදරණීය පුතණුවන් දෙදෙනාගේ සියළු අධ්‍යාපන කටයුතු සර්ව ප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථකව ධර්මානුකූල ජීවිතයකට මඟහෙලි වේවා!

**භාවනානුයුත්ත සූත්‍රය
නමානකාම සූත්‍රය**

සුඡ්වත්ච සිටින ආදරණීය ස්වාමි පුරුෂයා දයාරත්ත ඇතුළු පවුලේ සැමට සහ මෙම දහම් පඬුර පරිශීලනය කරන ඔබ සැමටත් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සකස් කර ගැනීමට දායක වූ ප්‍රඥා ප්‍රභා සංවිධානයේ සියලුම දෙනාටත් මෙම කුසලානිසංස බලයෙන් උතුම් චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ වේවා!

අනන්ත සසර පටන් මේ භවය දක්වාම අප නමින් මිය පරලොව ගිය අපගේ සියළුම ඥාතීන් ද මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන්ව සුඛී සුවපත් වේවා. උතුම් නිවනින් සැනසේවා!

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි.)

2015 ඔක්. මස 27 දින
(වප් පොහොය දින)

නන්දිකා ජයවර්ධන
අංක 44/1/1,
මහල්වරාව පාර,
පන්නිපිටිය.

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්තිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.
web : www.buddhismforyou.org

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

“යෙ තරන්ති අණ්ණවං
සරං සේතුං කඛාන විසජ්ජ පල්ලලානි
කුල්ලංහි ජනො පබන්ධති
තිණ්ණා මේධාවිනො ජනාති”

යම් කෙනෙක් (ගැඹුරු) සංසාර සාගරය සහ තෘෂ්ණා නදිය තරණය කෙරෙත්ද, ඔහු ආයතී මාර්ගය නැමති පාලම (ඒදණ්ඩ) බැඳ, දිය පිරුණු වළවල් ස්පර්ශ නොකොට තරණය කෙරෙති. මේ ජනයා, මේ දිය තරණය කිරීම සඳහා පහුරු බඳී. ආයතී මාර්ගයෙන් යුත් ජනයෝ පහුරක් නැතිවම තරණය කළහ.

(බුද්ධක නිකායේ උදාන පාලියේ පාටලිගාමීය සූත්‍රය)

ධර්ම ශ්‍රවණය කරන පින්වතුන්ලා සියළු දෙනාටම තුනුරුවන් කෙරෙහි මහත් වූ ශ්‍රද්ධා ගෞරවය ඇති කරගෙන රාග, දෝෂ, මෝහ යන ඒ ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාව නම් වූ කෙලෙස් සංසිද්ධිම, ඝෂය කිරීම, නැතිකිරීම පිණිසම මනාව සිහිය පිහිටුවාගෙනම අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුවම ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්න.

කාරුණික වූ පින්වතුන්,

අද දේශනාව සඳහා ආශ්‍රය කර ගන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ අංගුත්තර නිකායේ සජ්තක නිපාතයේ, දුතිය පණ්ණාසකයේ, මහාවග්ගයට අයත් භාවනානුයුත්ත සූත්‍ර දේශනාවයි.

සිත නොවැඩීම නිසා බලාපොරොත්තු වන දහම් මගෙහි අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට නොහැකි වන බවත්, පිළිවෙත් මඟ හා භාවනා වැඩීම නිසා මේ උතුම් ධර්ම මාර්ගයෙහි බලාපොරොත්තු ඉටුකර ගැනීම නම් වූ කෙලෙසුන්ගෙන් අත්මිදීම, ආශ්‍රවයෙන් බැහැර කිරීම ඉටුකර ගැනීමට පුළුවන්කම ලැබෙන බවත් මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් පැහැදිලි කරනවා.

පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන පැවිදි උතුමන්ටත්, ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගත කරන පින්වතුන්ලා ඔබ සැම දෙනාටත් මේ උතුම් වූ සූත්‍ර දේශනාවෙන් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන ධර්ම මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කිරීමෙන්, ඒ සේර වූ සංසාර ගමනෙන් අත්මිදී, උතුම් වූ සැනසීම නම් වූ ඒ සිවුසස් දහම් අවබෝධය පිණිස මඟ සකසා ගන්නට පුළුවනි.

එනිසා මේ පැහැදිලි කරන හැම ධර්ම කරුණක්ම මැනවින් අසා, සිතේ ධාරණය කරගෙන නැවත නැවතත් පුරුදු කර, මනසිකාරය කර, කෙලෙසුන් සන්සිද්ධිම, නිවීම පිණිසම උත්සාහ කරන්න.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට 'හික්ඛවෙ' (මහණෙනි) යයි ආමන්ත්‍රණය කරනවා. මහණෙනි යයි ආමන්ත්‍රණය කළත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට පමණක් නොවෙයි හික්ඛු,

භාවනානුයුත්ත සූත්‍රය

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

භාවනං අනනුයුත්තස්ස හික්ඛවෙ හික්ඛනො
විහරතො කිඤ්චාපි එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජේය්‍ය
අහො වත මේ අනුපාදාය ආසවේහි චිත්තං
විමුච්චෙය්‍යාති අඵ බ්වස්
නෙව අනුපාදාය ආසවේහි චිත්තං
විමුච්චති තං කිස්ස හේතු
අභාවිතතා තිස්ස වචනීයං
කිස්ස අභාවිතතා
චතුන්නං සතිපට්ඨානං චතුන්නං සම්මජ්ජධානනං
චතුන්නං ඉද්ධිපාදානානං
පඤ්චනං ඉන්ද්‍රියානං, පඤ්චනං බලානං
සත්තනං බොජ්ඣංගානං අරියස්ස
අට්ඨඛගිකස්ස මග්ගස්සති.

උතුම් වූ බුදුරුවන, සදහම් රුවන, ආර්ය මහ සඟ රුවන, තුනුරුවන් සතු අනන්තවූ, අසිරිමත් වූ ගුණ බෙලෙන් පින්වතුන්ලා සියළු දෙනාටම ජීවිත ගමනේ, දැනුම් පිළිවෙත් මඟක සියළු කායික - මානසික සුඛ සොම්නස් සැලසී, කිසි විටෙකත් දුක් කරදර කම්කටොළු බාධක නොමවී, උතුම් වූ ධර්මාවබෝධය පිණිසම මේ දේශනාවත් උපකාරක ධර්ම පෙළක්ම වේවායි පළමුකොට මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා. පුාර්ථනා කරනවා.

හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා නම් වූ සිවු පිරිසටමයි මේ ආරාධනා කරන්නේ.

ඔබට මෙතෙහි කරන්න පුළුවනි තුන් ලොවක් සනසන, තුන් ලොවක් සැනසු සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් ලෝකයට පහළ වන්නේ කුමක් අරමුණු කරගෙනද? කුමක් අරභයාද කියා? දුකින් අත්මිදවීම පිණිසයි. එසේනම් දුකින් පෙළෙන ඒ සියළු සත්ත්වයන් කියන ඒ ශාසනික වචන පෙළට අනුව නම් හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා නම් වූ සිවු පිරිසම අයත්. එහෙත් මනුෂ්‍යයන් වූ සිවු පිරිසම පමණක් නොවෙයි සියලුම ප්‍රාණීන්, සියළු සත්ත්වයන්ම මේ වචන පෙළට අයිති කරගන්න ඕන. නමුත් ධර්මාවබෝධය පහසු වන්නේ, උදාකර ගත හැකිවන්නේ, අපගේ ජීවිතවලට ගලපා ගත්තොත් මේ උතුම් වූ මනුෂ්‍යයන්ට පමණමයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා 'මහණෙනි, යම් වූ ද මහණකෙනෙක් එනම් හික්ෂුවක්, හික්ෂුණියක්, උපාසකයෙක් හෝ උපාසිකාවක් භාවනාවේ සිත පුරුදු කරන්නේ නැතිව සිටීමින්, 'මේ සියළු සංස්කාර වස්තූන්හි උපාදානයක් වන්නේ නැතිව, එනම් සිතින් මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මයයි එනම් මාගේ වසඟයේ පවතිනවා කියා සිතින් දැඩිව අල්ලාගන්නේ නැතිව මේ රාග, දෝෂ, මෝහ, ආදී වූ කෙලෙසුන් මුළුමනින්ම බැහැර වෙනවා නම්, ඤාණවීම සිදු වෙනවා නම් හොඳයි කියා කල්පනා කරනවා නම්, බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් එය සිදුවන්නේ නැහැ. එයට හේතුව කුමක්ද? භාවනාවෙන් සිත මනාව නොවැඩීම නිසයි.

පින්වතුනේ, ඒ අදහස නැවතත් පැහැදිලිව සඳහන් කරන්නම්. යම් හික්ෂුවක් භාවනාවේ සිත පුරුදු කරන්නේ නැතිව, අභාවිත සිතක් සහිතව, බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගත්තොත් - මේ සංස්කාරයන්ගේ උපාදානයක් සිදුවන්නේ නැතිව, කෙලෙසුන්ගේ නැසීමක් වෙන්වීම ඕන කියා අන්න එය නම් ඒ සිතන ආකාරයට ඉටුවන්නේ නැහැ. එයට හේතුව කුමක්ද? මේ හික්ෂුව, හික්ෂුණිය, උපාසක හෝ උපාසිකාව මනාකොට භාවනාවේ සිත පුරුදු නොකරන ලද නිසයි. එනම් අභාවිත හිතක් පවතින නිසයි.

යම් හික්ෂුවක්, හික්ෂුණියක්, උපාසකයෙක් හෝ උපාසිකාවක් මනාකොට හිත පුරුදු කරනවා නම්, භාවනාවෙන් යුක්ත අයෙක් බවට පත්වෙනවා නම් මනස එතන පවත්වාගෙන, 'සංස්කාරයන්ගේ උපාදානයක් නැතිව, හිතින් දැඩිව අල්ලාගන්නේ නැතිව කෙලෙසුන්ගේ ප්‍රභාණයක් විය යුතුයි කියා බලාපොරොත්තුවෙනවා නම් හැබෑවටම එය සිදුවන්නේය.'

එසේනම් භාවිත හිතක් හෙවත් භාවනාවෙන් පුරුදු කරන ලද හිතක් අපි හැම කෙනෙකුටම අවශ්‍යයි. අභාවිත හිතක් හෙවත් භාවනාවෙන් පුරුදු නොකරන ලද සිතක් නම් පවතින්නේ, එවැනි කෙනෙකුට මේ කෙලෙසුන්ගේ මිදීමක්, ප්‍රභාණයක් ගැන බලාපොරොත්තු තැබුවට, ප්‍රාර්ථනා කළාට, හිතාගෙන හිටියට එය ඉෂ්ට සිද්ධ වන්නේ නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මනා වූ උපමාවක් දක්වනවා. කිකිලියක්, බිත්තර අටක්, දහසක්, දොළහක් වෙන්න පුළුවන්. ඒවා මනාකොට රකින්නේ නැතිව උණුසුම ලබා දෙන්නේ නැතිව 'තුඩින් හෝ හිසෙන් හෝ ගසා මේ බිත්තර පලාගෙන කුකුළු පැටවුන් එළියට එන්න' කියා හිත හිතා පමණක් සිටිනවා නම් එය සිද්ධ වෙනවාද? නැහැමයි. එයට හේතුව කුමක්ද? කිකිලිය විසින් ඒ බිත්තර මනාකොට නොරකින ලද නිසයි මනාකොට උණුසුම ඒ බිත්තරවලට නොදුන් නිසයි.

නමුත් යම් කිකිලියක්, 'මේ කුකුළු පැටවුන් හොටින් හෝ හිසෙන් ගසා බිත්තර පලාගෙන එළියට පැමිණෙනවා' යයි ප්‍රාර්ථනා කළත් නොකළත්, ඒ කිකිලිය විසින් ඒ බිත්තර මනාකොට උණුසුම් කරනවා නම් රකිනවා නම් අර ප්‍රාර්ථනා තිබුණත් නැතත් කුකුළු පැටවුන් තුඩින් හෝ හිසින් ගසා බිත්තර කටුව පලාගෙන එළියට එනවා. මේ සරල නිදසුන අපි හැම කෙනෙකුටම තේරුම් ගන්නට පුළුවනි.

හිත වඩන්නේ නැතිව, සංස්කාරයන්ගේ උපාදානයක් සිදු වන්නේ නැතිව, කෙලෙසුන් නැසේවා කියා මොනතරම් අධිෂ්ඨාන කළත්, ප්‍රාර්ථනා කළත් එය ඉටුවන්නේ කෙසේද? එහෙත් යම් කෙනෙකුට මේ හිත වැඩීමට පුළුවන් නම් භාවනාවට පුරුදු කිරීමට

පුළුවන් නම් අමුතුවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකළත්, ඒ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ උපදානයක් සිදු නොවී, කෙලෙසුන් මුළුමනින්ම බැහැර කිරීමේ අවස්ථාව සලසා ගත හැකියි.

පින්වතුනේ, මේ දහම් කතා පෙළෙහි ධර්ම කරුණු කිහිපයක් සඳහන් වුණා. මේවා සරලව තේරුම් ගෙන ඉදිරියට මේ දේශනාව කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවන්නට පුළුවනි.

භාවිත හිතක්, අභාවිත හිතක් යයි පවසන්නේ කෙසේද? මේ සංස්කාර ධර්මයන්, සංස්කාර වස්තූන්, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දකින්නට පුරුදු නොකරන ලද හිත හඳුන්වන්නේ සරලම අවස්ථාවක 'අභාවිත හිත' හැටියටයි.

මොනවාද මේ සංස්කාර නැත්නම් සංඛත වස්තු කියන්නේ? සවිඤ්ඤාණක අවිඤ්ඤාණක හැම වස්තුවීම සංඛත හෙවත් සංස්කාරයි. අනුශාසනා කරන මමත් ශ්‍රවණය කරන ඔබත් සවිඤ්ඤාණකයි. ගහ කොළ, ගේ - දොර, මහ සයුර, මහ පොළව ආදී හැම දෙයක්ම අවිඤ්ඤාණකයි. එසේනම් මේ සංස්කාර හෙවත් සංඛත යන වචනයට ඇතුළත් නොවන පණ ඇති හෝ පණ නැති කිසිදු වස්තුවක් මේ ලෝකයේ පවතින්නේ නැහැ. මේ සියලු සංස්කාර වස්තූන් අනිත්‍යයි. එනම් ස්ථිර නැහැ. වෙනස්වෙනවා. දිරාගෙන යනවා. උප්පාද, ධීනි, භංග වශයෙන් හට අරගෙන, වෙනස්වෙලා, බිඳී නැතිවී යනවා කියා අනිච්චානුපස්සනාව අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් දහම් ඇසින් දකින්නට තරම් මනස පුරුදු කොට තිබෙන්නට ඕන. මේ සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යයි. මේ සියළු සංස්කාර ධර්මයෝ දුක්ඛයි.

අභාවිත හිතක් නම්, මේ අනිත්‍ය වූ ලෝකයේ නිත්‍යයි කියා හිතීන් හිතාගෙන සිටින විට ඒවා එහි හැබෑම ස්වභාවය අනුව වෙනස් වන විට ඔය සිත් වලට ඇතිවන්නේ ශෝකයක්, වේදනාවක්, දුකක්, වැළපීමක් හෙවත් පරිදේවයකුයි. සියළු සංස්කාර වස්තූන් දුකයි කියා සඳහන් කළේ එයයි.

ඒවගේම සියළු සංස්කාරයන් අනත්තයි. එනම් ස්ථිර නොවේ. එය මගේ නොවේ. මගේ වසඟයේ නොපවතී. මේ සවිඤ්ඤාණක

අවිඤ්ඤාණක සියළු වස්තූන් සංඛත හෙවත් සංඛාර යන වචනයෙන් හඳුන්වනවා. මේ සියළු සංඛත හෙවත් සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කියා ටික ටිකවත් මූලික පියවරේ පටන් හිත වැඩීම, එය දහම් ඇසින් දැක ගන්නට හිත පුරුදු කිරීම භාවිත හිතයි. එසේ නොවූ සිත අභාවිත සිතක් ලෙස දක්වනවා. එසේනම් යම් කෙනෙක් භාවිත හිතක් ලෙස නොව අභාවිත හිතක් ලෙස පවත්වාගෙන හිතනවා නම් ප්‍රාර්ථනා කරනවා නම්, ඒ මේ ආකාරයෙනුයි.

ඒතං, මම, මගේය, එසො හමස්මි, මම වෙමි, එසො මෙ අත්තා, මෙය ස්ථිරයි, මේ මගේ ආත්මයයි, මගේ වසඟයේ පවතිනවා.

ඇසට අරමුණු වන රූප, කණට අරමුණු වන ශබ්ද, නාසයට අරමුණු වන ආඝ්‍රාණ, දිවට අරමුණු වන රස, කයට අරමුණු වන ස්පර්ශ, මනසට අරමුණු වන ධර්ම හෙවත් සිතුවිලි යන මේවාටයි ඔබ ලෝකය කියා කියන්නේ. මගේ ජීවිතය, මගේ බලාපොරොත්තු, මගේ අනාගතය ආදී විවිධ වචනවලින් සඳහන් කරනවා. මේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් රූප ආදී අරමුණු පරිහරණය කරන විට ඒවා පරිහරණය කරන්නේ මගේය, මම වෙමි, ස්ථිරයි, මගේ ආත්මයයි, මගේ වසඟයේ පවතිනවා කියන අදහසින් උපදානය කර ගනිමිනුයි. හිතීන් දැඩිව අල්ලාගෙන නිමිති ගන්නවා. අනු නිමිති ගන්නවා. ව්‍යංජන වශයෙන් දකිනවා. ඉන් අදහස් කළේ ඒ රූපයේ ශබ්දයේ, ආඝ්‍රාණයේ ආදී වශයෙන් ඒවායේ ආකාරය, ලීලාව, ස්වභාවය, පෙනුම ආදී විවිධ දේවල් පිළිබඳව මිහිරියි, මගේ හදවතටම දැනුනා. ඒ ආඝ්‍රාණයට මම කැමතියි ආදී ලෙසින් අරමුණෙහි ඇලීම සහ විඳීමයි.

වක්ඛු විඤ්ඤායා රූපා ඉට්ඨා, කත්තා මනාපා, පියරූපා, කාමුපසංහිතා, රජනීයා.

ඇසට රූපය හමුවන විට වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. එතනදී මේ අභාවිත හිතීන් දැඩිව අල්ලා ගන්නේ මේ ආකාරයටයි.

මේ ආකාරයට කණෙහි ශබ්දය හටගන්නා විට සෝත විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. නාසයෙහි ගන්ධය හටගන්නා විට ඝාණ

විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. දිවෙහි රසය පහළ වෙන විට ජීවිතා විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. කයෙහි ස්පර්ශය පහළ වන විට කාය විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. සිතෙහි සිතුවිලි හටගන්නා විට මනෝ විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. මින් අනතුරුව, ස්පර්ශය සහ වේදනාවට පැමිණෙන විට උපාදානයට හසුවෙනවා. එනම් එම රූපයේ, ශබ්දයේ, ගන්ධයේ, රසයෙහි, ස්පර්ශයෙහි සහ සිතුවිලිවල ඇලීමයි. එම නිමිත්තෙහි ඉටුවඩන මනවඩන ප්‍රිය දූයෙහි කාමයෙහි යුත් ඇලීම් කරන ස්වභාවයට පත්වීමයි. මෙය කාමඡන්දයයි. රාගයයි. රතියයි.

ඉටුවඩන, මන වඩන, ප්‍රිය දෙයෙහි කාමයෙන් යුත්, ඇලීම් කරන ලෙසිනුයි. මේවාට පංච කාම ගුණ කියා කියනවා.

යම්කෙනෙක් අභාවිත හිතක් පවත්වාගෙන, මේ සංඛත හෙවත් සංඛාර වස්තුවල උපාදානයක් සිදුවන්නේ නැතිව කෙලෙස්වලට ප්‍රභාණයක් වෙන්න, නිරෝධයක් වෙන්න කියා හිතනවා නම්, එය එසේ වෙනවාද? පින්වතුන් එය එසේ වන්නේ නැහැ.

මේ ලෝකයේ බොහෝ දෙනා එසේ සිතනවා නේ. අභාවිත හිතක් පවත්වාගෙන එනම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර, මේ සත්ත්ව සංස්කාර ලෝකය දකින්න පුරුදු කරගෙන නැතිව, මේවා කෙරෙහි මගේ සිත තුළ උපාදානයක් ඇතිවෙන්න එපා. උපාදානයක් නැතිවම මේ කෙලෙස් සංසිදෙන්න කියා සිතනවා නම් එය සිදුවන්නේ නැහැ.

තමාගේ සිත භාවිත සිතක් බවට පත්කර ගන්නේ නැතිව, දකින දකින රුව කෙරෙහි ඇලෙමින්, අහන අහන හඬ කෙරෙහි නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යංජන වශයෙන් ගෙන, බැඳී ඇතැම් අය කියනවා. ඇයි මගේ සිතේ මේවා තදින් තැන්පත් වන්නේ? නොගැලපෙන දේ කෙරෙහි පවා මගේ සිත තදින් බැඳෙනවා. ගැටෙනවා. අම්මා කෙනෙක්, පියාණන් කෙනෙක්, විවාහකයි, සීලයට, සදාචාරයට, ශික්ෂණයට, සංස්කෘතියට ගැලපෙන්නේ නැහැ කියා දැන ගත්තත් මගේ සිත ඒවට තදින් බැඳෙනවා.

අප්පිය රූපෙ රූපෙ ව්‍යාපජ්ජති

ඇයි මගේ සිත මේ වගේ මේවා කෙරෙහි මේ ආකාරයට ගැටෙන්නේ? එසේ තරහගන්නේ නැතිව වෛරයක්, ඊර්ෂ්‍යාවක් ඇති වන්නේ නැතිව, මගේ සිත පවත්වා ගන්නට හැකි නම් කොපමණ හොඳද? අන්න එසේ සකස්වීමයි අවශ්‍ය වන්නේ. රාග, දෝෂ, මෝහ නැතිව, දැඩි ආශාවක් හෝ ගැටීමක් නැතිව උපේක්ෂාවෙන් ජීවිතය පවත්වාගන්නට තිබේ නම් කොපමණ හොඳද? නමුත් පින්වතුන් අභාවිත සිතක් ඇතිව, උපාදානයක් ගැනීමක් නැතිව සංස්කාර වල සංසිදීමක් වෙනවා කියන එක සිද්ධි වෙන්නේ නැහැ.

ඉන්ද්‍රියයන් හය ඔස්සේම මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය කියා මගේ වසගයේ පවතිනවා කියා හැම ආරම්භයක්ම සිතීන් උපාදානය කර ගැනීමෙන්, දැඩිව අල්ලා ගැනීමෙන් තෘෂ්ණාව හටගන්නවා. භවය හටගන්නවා.

**තණ්හා පච්චයා උපාදානං
උපාදාන පච්චයා භවො,
භව පච්චයා ජාති
ජාති පච්චයා ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව,
දුක්ඛ, දෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති**

ආදී වශයෙන් ඒ කරුණු ඔබට මතකයි.

උපාදානය නිසා භවය සකස් වී භවයෙන් ජාතිය හා අනතුරුව ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව (වැළපීම්) දුක් දෝමනස්ස හා බලවත් සිත් තැවුල් හටගන්නවා.

යම් කෙනෙක් භාවිත සිතක් ඇතුව, උපාදානය වෙන්නේ නැතිව කෙලෙසුන්ගේ නැසීමක් ප්‍රභාණයවීමක් වෙන්න ඕන' කියා සිතනවා නම් එසේ ප්‍රාර්ථනා කළත් නොකළත් එය එසේම සිද්ධි වෙනවා.

නැවතත් කිකිළියගේ කතාව මතක්කර ගන්න. බිත්තර රකින්නේ නැතිව, උණුසුම් කරන්නේ නැතිව පැටවුන් තුඩින් හෝ හිසින් බිත්තර පළාගෙන එනවා නම් හොඳයි කියා සිතුවත් පැටවුන් එන්නේ නැහැ.

බිත්තර මනාකොට උණුසුම් කර රකිනවා නම් ප්‍රාර්ථනා කළත් නොකළත් කුකුළු පැටවුන් බිත්තර පළාගෙන එළියට ඒම සිද්ධ වෙනවා.

මේ සූත්‍ර දේශනාවේ මුල් කරුණු කීපය ඉතාම හොඳින් පැහැදිලියි.

- භාවිත අභාවිත සිත ගැන
- සංඛත හෙවත් සංස්කාර යනු මොනවාද?
- උපාදානය කර ගන්නේ කුමක්ද?

දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා භාවනාවෙහි නියුක්ත කෙනෙක්, වඩන ලද හිතක් ඇති කෙනෙක් බවට පත්වීමට නම් වැඩිය යුත්තේ මොනවාද කියා.

මා ඔබට මූලික අවස්ථාවේමයි සඳහන් කළේ භාවිත හිතක් යනු සියළු සංස්කාර වස්තූන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දැකීමයි කියා. ඇස් දෙකෙන් දකින දැක්ම නොවෙයි මේ සඳහන් කරන්නේ. විදර්ශනා නුවණයි. පරමාර්ථ ධර්මය දැකීමයි දහම් ඇසින් දැකීමයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් පැහැදිලි කරනවා භාවනාවෙහි හිත පුරුදු නොකරන ලද්දේ කියන්නේ කුමක්ද? හිත වඩාත්ම වඩා නැත යයි සඳහන් කරන්නේ කුමක්ද? භාවනාවෙහි යුක්ත නොවූ කෙනෙක් කියා කියන්නේ කාහටද? කියා.

එනම් සතර සතිපට්ඨානය පුරුදු නොකරන ලද කෙනෙකුයි. ඒවගේම සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, සතර සෘද්ධිපාද, පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය, පඤ්ච බල, සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම හා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මනාකොට පුරුදු නොකරන ලද කෙනෙකුයි. එවැනි සිතකුයි. භාවනාවෙන් පුරුදු නොකරන ලද කෙනෙක් යනු එවැනි සිතක් ඇති කෙනෙකුයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භාවිත හිතක් ගැන ද පැහැදිලි කරනවා.

‘චතුන්නං සතිපට්ඨානං’

සතර සතිපට්ඨානයේ නියුතු කෙනෙක් වීම අවශ්‍යයි.

‘චතුන්නං සම්මප්පධානං’

සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයෙන් යුක්ත කෙනෙක් වීම අවශ්‍යයි.

‘චතුන්නං සෘද්ධිපාදානං’

සතර සෘද්ධිපාදයන් කෙරේ මනා කොට සිත පුරුදු කළ කෙනෙක් වීම අවශ්‍යයි.

‘පඤ්චංනං ඉන්ද්‍රියානං, පඤ්චංනං බලානං’

පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයන්, පඤ්ච බලයන් කෙරෙහි මනා කොට සිත පුරුදු කළ කෙනෙක් වීම අවශ්‍යයි.

‘සත්තන්තං බොජ්ඣංගං, අරිය අට්ඨංගික මග්ගස්ස’

සප්ත බෝධ්‍යංග ධර්මයෙහි හා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි හිත පුරුදු කරන කෙනෙක් බවට පත්වෙන්නට ඕන. අන්ත එයයි මේ පැහැදිලි කරන්නේ, අනුශාසනා කරන්නේ.

භාවනාවෙහි මනාකොට යෙදුණු කෙනෙක් නොවූනොත් උපාදානයන්ගෙන් තොරව, කෙලෙසුන්ගේ ප්‍රභාණයක් මොනතරම් බලාපොරොත්තු වුවත්, ප්‍රාර්ථනා කළත් එය සිදුවන්නේ නැහැ.

මෙහි දැක්වූයේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයි. බෝධියට - නිවනට පාක්ෂික ධර්ම. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය හෙවත් නිවන මුල් කරගත් මේ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම පුරුදු පුහුණු නොකරන ලද හිත අභාවිත හිතක්, භාවනාවෙහි නොයෙදුණු හිතක් ලෙස සඳහන් කරනවා.

අපට දැන් තේරුම් ගැනීමට පුළුවනි සංස්කාර ධර්මයන්හි උපාදානය නොවී කෙලෙසුන්ගේ ප්‍රභාණයක් වීමට නම් සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්හි සිත වැඩීමක්, සිත පුරුදු කිරීමක් අවශ්‍යයි.

සතර සතිපට්ඨානය පිළිබඳව, අපට ඇති ධර්ම ඥාණය ඔස්සේ

මනාවූ සිහියෙන් ඒ ගැන කෙටියෙන් සිහිපත් කරමු. තමාගේ සිතින්, වචනයෙන් මෙන්ම ක්‍රියාවෙන් දකින ආකාරයටම සිහිපත් කළ යුතුමයි.

කායානුපස්සනාව
වේදනානුපස්සනාව
චිත්තානුපස්සනාව
ධම්මානුපස්සනාව

කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනයො ලෝකේ අභිජක්ඛා දෝමනස්සං.

කයෙහි සියළු ඇවතුම් පැවතුම් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන, කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, නැවත නැවතත් මනාකොට පරීක්ෂාකාරීව සිහිය පිහිටුවාගෙන මේ සංස්කාර ලෝකයේ දැඩි ඇලීම් හෙවත් ආශාවන් හා දොමනස් බැහැර කිරීම, සංසිද්ධිම පිණිසය. එයයි කයෙහි කය අනුව බලනවා යයි සඳහන් කළේ එයයි. එනම් කායානුපස්සනාවයි.

දෙවනුව වේදනානුපස්සනාවයි.

වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනයො ලෝකේ අභිජක්ඛා දෝමනස්සං.

වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති. වේදනාවන්හි (විදීම) එනම් සැප වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ හෙවත් මධ්‍යස්ථ විදීමහි සිහිය පිහිටුවනවා. කෙසේද? (ආතාපී සම්පජානො) කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, පරීක්ෂාකාරී සිහියෙන් යුක්තව කුමක් වෙනුවෙන්ද? (විනයො ලොකෙ අභිජක්ඛා දෝමනස්සං) මේ සංස්කාර ලෝකයේ දැඩි ආශාවන් හා දොමනස සංසිද්ධිම පිණිසය.

තෙවනුව චිත්තානුපස්සනාවයි.

චිතෙන චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජක්ඛා දෝමනස්සං.

සිතෙහි සිතේ ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරනවා. සිතේ ස්වභාවය ආකාර (16) දහසයක් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර ධර්ම කතාවේ පැහැදිලි කරනවා. ඒ මෙසේයි. 'මහණෙනි, මේ සසුනෙහි හික්ෂුව (හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා)

1. රාග සහිත සිත රාග සහිත සිතක් වශයෙන් මනාව දැනගනී.
2. රාග නොමැති සිත රාග නොමැති සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
3. ද්වේෂ සහිත සිත ද්වේෂ සහිත සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
4. ද්වේෂ රහිත සිත ද්වේෂ රහිත සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
5. මෝහ සහිත සිත මෝහ සහිත සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
6. මෝහය නොමැති සිතද මනාව දැනගනී.
7. හැකිලී ගිය සිත හැකිලී ගිය සිතක් ලෙස මනාව වටහා ගනී.
8. විසිරී ගිය සිත විසිරී ගිය සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
9. බලවත් බවට පැමිණි සිත බලවත් බවට පැමිණි සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
10. බලවත් බවට නොපැමිණි සිත බලවත් බවට නොපැමිණි සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
11. ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වෙමින් පවත්නා සිත ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වෙමින් පවත්නා සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
12. ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වූ සිත ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වූ සිතක් ලෙස මනාව වටහා ගනී.
13. එකඟ වූ සිත එකඟ වූ සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
14. එකඟ නොවූ සිත එකඟ නොවූ සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
15. කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනු සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනු සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.
16. කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුනු සිත කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුනු සිතක් ලෙස මනාව දැනගනී.

සාරාංශ කොට මෙසේ දැක්විය හැකිය.

- සරාග සිත - විතරාග සිත
- සදෝස සිත - විතදෝස සිත
- සමෝහ සිත - විතමෝහ සිත
- සංඛිත්ත සිත - විතඛිත්ත සිත
- මහග්ගත සිත - අමහග්ගත සිත
- සඋත්තර සිත - අනුත්තර සිත
- සමාහිත සිත - අසමාහිත සිත
- විමුක්ත සිත - අවිමුක්ත සිත යනුවෙනි.

මේ සිතේ දහසය ආකාරයක ස්වභාවය කෙරෙහි මනාකොට සිහිය පිහිටුවාගෙන වාසය කරනවා. පරීක්ෂාකාරී නුවනින්, කෙලෙස් තවන විරියයෙන් යුක්තව, අර පෙර සදහන් කළා වගේම දැඩි ආශාවෙන් හා දොම්නස එමගින් සංසිඳුවන්නේය.

හතර වෙනුව ධම්මානුපස්සනාවයි.

ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති ආනාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලෝකේ අභිජක්ඛා දොමනස්සං.

එහිදී ධර්ම කාරණා රැසක් නිවන අරමුණු කරගෙනම සදහන් කරනවා. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ ධර්ම යටපත් කරගෙන, බැහැර කරගෙන, ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දකිනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය වශයෙන් මනාකොට වැටහීම් ඇතිව අත්හැරීම නම් වූ පටිනිස්සග්ගය, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව පුරුදු කරනවා. මෙය මෙසේ සාරාංශ කොට දැක්විය හැකිය. ඒ මෙසේය.

- ★ නිවරණ ධර්ම බැහැර කිරීම පිණිස සිහිය පිහිටුවීමය.
- කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා

- ★ උපාදානස්කන්ධය බැහැර කිරීම පිණිස සිහිය පිහිටුවීමයි. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ
- ★ සලායතන අනුව සිහිය පිහිටුවා බැහැර කිරීමයි. චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජ්වහා, කාය, මන නම් වූ ආයතනද රූපාදී අරමුණුද ඒ අරමුණු නිසා ඇතිවන සංයෝජනද පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවා තෘෂ්ණාව බැහැර කිරීමයි.
- ★ බොජ්ඣංග සිත අනුව සිහිය පිහිටුවා දියුණු කිරීමයි. සතිය, ධම්ම විචය, විරිය, පීතී, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා
- ★ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අනුව සිහිය පිහිටුවා, සිතේ එකඟ බව ඇතිකොට ගෙන ත්‍රිලක්ෂණය අනුව මෙනෙහි කිරීමයි. තෘෂ්ණාව ප්‍රහාණ කිරීම පිණිස, නිරුද්ධ කිරීම පිණිස සිත වැඩීමයි. දුක්ඛ, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධ, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය) යනුවෙනි.

යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං.

යමක් හටගන්නා සුඵද ඒ හැම නැසෙන සුඵයි.

මෙන්න මේ අත්හැරීම නම් වූ විදර්ශනාව මනාකොට පවත්වන්නට පුරුදු කරන්නට පුළුවනි.

භාග්‍යචතුත් වහන්සේ දේශනා කරනවා උතුම් මඟ අරමුණු වන, ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන්, රූපාදී අරමුණුවල ඉටුවඩන, මන වඩන, ප්‍රිය දූයෙහි කාමයෙන් යුක්තව ඇලුම් කරන ගුණයන්ගෙන් යුක්තව මගේය, මම වෙමි, මෙය ස්ථිරයි කියා උපාදානය කර ගැනීම කාමච්ඡන්දයයි. සම්මුතියට මම, මගේ කියා කියනවා. ස්වාමියා, බිරිඳ, දෙමව්පියන්, දරුවන් ආදී වශයෙන් නුඹ මගේ, මගේ වස්තුව ලෙසින් කියනවා. ඒ පැවැත්ම පිණිසයි. සීලයේ පිහිටලයි එසේ කරන්නේ. නමුත් පරමාර්ථ ධර්මය අනුව විදර්ශනාව අනුව සියල්ල අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්. පවතින ජීවිතය තුළ එසේ කළත් හිත පුරුදු කොට තිබෙනවා.

‘යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං’

යමක් හටගන්නා සුඵද ඒ හැම නැසෙන සුඵය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව මෙනෙහි කරනවා.

‘නායං හික්ඛවෙ කායො කුමභාකං නාපි අඤ්ඤේසං’

ඔය ශරීරය නුඹලාට අයිති නැහැ. වෙන කාටවත් අයිතිත් නැහැ. හේතුව පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වයෝ කියන සතර මහා භූත ධර්මයන්ගෙන් සකස්වී තිබෙන්නේ.

මේ හේතු ප්‍රත්‍ය විසිරී යනවිට ඒ ඵලය නම් වූ පුඤ්ජය එනම් ඔබ කියන අම්මා, තාත්තා, ස්වාමියා, බිරිඳ, දරුවන්, ගේ දොර ඔය හැම දෙයක්ම විසිරී යනවා. මැරලා, බිඳුණා, කැඩුණා, නැතිවුණා ආදී විවිධ වචන වලින් එතනදී සඳහන් කරනවා. එසේ නම් මේ කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය (තරහ) චීනමිද්ධ (හිතේ ඇතිවන අලෂ බව හා නිදිමත, මලානික බව) උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ (නොසන්සුන්කම හා පසුතැවීම) විචිකිච්ඡා (බුද්ධාදී අටතැන් පිළිබඳ සැකය) යන නීවරණ ධර්ම හැකිතාක් දුරට බැහැර කරගන්න.

ධාතු, (සතර මහා වස්තු) ස්කන්ධ (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) ආයතනයන් (චක්ඛු, සොත, ඝාණ, ජීවිහා, කාය, මන) හා ඒවාට අරමුණු 6 (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම සිතුවිලි) ෂඩ් විඤ්ඤාණ (චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සොත විඤ්ඤාණය, ඝාණ විඤ්ඤාණය, ජීවිහා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනො විඤ්ඤාණය) සමඵස්ස, වේදනා, මේ සියල්ලම තෘෂ්ණාව හට ගන්නා තැන්. අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන ලෝකයාට මිහිරියි මිහිරියි කියා ප්‍රිය වශයෙන් ගැනෙන තැන්. මේවාට මම කැමතියි. මෙය තමා මගේ ලෝකය කියා කියන්නේ ඔය වස්තූන්ට නේ. ඇස, රූපය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, ස්පර්ශය, විදීමේ මේ සියල්ලම එකට එකතු කර ගන්නා විට මෙයම තමා මට ඕන, මෙයම තමා මගේ ජීවිතය, මෙයයි මගේ බලාපොරොත්තුව කියා සාමාන්‍ය ලෝකය පවසන්නේ.

ඒ මිහිරි දේ නිසා තෘෂ්ණාව හටගන්නවා. ඇසේ රූපය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය හටගන්නවා. රැඳී පවතින්නේ ඒ තුළමයි. ඒ ඇස් දෙක, ඒ රූපයමයි මට ඕන. තවත් සරල ලෙස පැවසුවොත් ස්වාමියා, බිරිඳ, දෙමව්පියෝ, දරුවෝ, ඒ රූපය - හඬ - ආඝ්‍රාණය විවිධාකාරයෙන් මිහිරි ලෙස ගන්නවා.

එතෙට්ඨා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිව්සමානා නිව්සති.

සතර සතිපට්ඨානයේදී එය සඳහන් කළේ ඒ ආකාරයටයි.

ධම්මානුපස්සනාව යයි සඳහන් කළේ නීවරණ ධර්ම බැහැර කරගෙන මේ සියල්ලම අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දැකීමයි.

සමුදය, හටගැනීම දකිනවා. නිරෝධය දකිනවා. එය නැතිවී යන්නේ බැහැර වී යන්නේ කෙසේද යන්න පරමාර්ථයෙන්, විදර්ශනා නුවණින් දකිනවා. මේ ධර්මානුපස්සනාවේ ඉදිරියට යන ආකාරයයි, පැහැදිලි කළේ. ඡතර සතිපට්ඨානය වඩන ලද සිතක් ‘භාවිත සිතක්’ ලෙසත් එබඳු සිතක් ඇති කෙනෙක් ‘භාවනා වෙන් යුක්ත සිතක් ඇති කෙනෙක්’ ලෙසත් සඳහන් කරනවා. එවැනි කෙනෙක් අමුතුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කළත් නොකළත් මේ ඇසට - රූප, කණට - ශබ්ද, ආදී වශයෙන් අරමුණු පරිහරණය කරන විට උපාදානයක් වෙන්නේ නැහැ. මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියා සිතීන් දැඩිව අල්ලාගන්නේ නැහැ.

කිකිලිය බිත්තර රකිනවා නම් උණුසුම් කරනවා නම්, අමුතුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරන්න, හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. නිසි වේලාවට, නිසි ආකාරයෙන් බිත්තර කටුව පළාගෙන කුකුළු පැටවුන් එළියට එනවා. අන්න ඒ වගෙයි සතර සති පට්ඨානයෙන් පුරුදු කරන ලද සිත භාවිත සිත, භාවනාවෙන් යුක්ත සිත. එසේ නොකරන ලද සිත, අභාවිත සිතක් යයි ධර්මයේ පැහැදිලි කරනවා.

වතුනං සම්මජ්ජමානං

සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීරියය, නූපන් අකුසල් නූපදවන්නට ගන්නාවූ උත්සාහය.

**‘අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං
ධම්මානං අනුප්පාදාය
ඡන්දං ඡනෙති, වායමති විරියං ආරහති,
චිත්තං පග්ගණහාති පඡහති...’**

පෙළෙහි, සූත්‍රයන්හි සඳහන් කළේ ඒ ආකාරයෙනුයි.

නූපන් අකුසල් නූපදවන්නට කැමැත්තක් ඇති කරගන්නවා, ව්‍යායාම කරනවා, වීරිය පටන් ගන්නවා, ඒ සඳහා හිත ඔසවා තබනවා.

උපන් අකුසල් බැහැර කරන්නට ඒ අයුරින් කැමැත්තක් ඇති කරගෙන කටයුතු කරනවා. නූපන් කුසල් උපදවන්නක්, උපන්නාවූ කුසල් වැඩි දියුණු කරන්නක් කැමැත්තක් ඇති කරගෙන නුමුලාව පිණිස, මහර්ස ලෙස, විපුලත්වය පිණිස, (භාවනාය පරිපූරියා) භාවනාවෙන් හිත වැඩිමෙන් සම්පූර්ණවීම පිණිසත් ඒ ලෙසින් කටයුතු කරනවා.

සතර සමාසක් පටන් වීරියය දියුණු වූ හිත ‘භාවිත හිතක්’ භාවනාවෙන් යුක්ත හිතක්. එවැනි කෙනෙකුට අමුතුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කළත්, නොකළත් අරමුණුවල උපාදානයක් වෙන්නේ නැහැ. මගේ, මම වෙමි, මගේ ආත්මය කියා හිතීන් දැඩිව අල්ලාගන්නේ නැහැ. කෙලෙසුන්ගේ නැසීම, ප්‍රභාණය එතැන සිද්ධ වෙනවා.

ඊළඟට චතුෂ්‍රණං සාද්ධිපාදං, සතර සාද්ධි පාද (ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා) බෝධිසත්ව මග අරමුණු කරගෙන, නිවන අරමුණු කරන සියළු දෙනා විසින්ම මේ මාර්ගය තුළ කැමැත්ත, සිත, වීරියය, එමෙන්ම ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතන කෙරෙහි අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දකිමින් සිහිය පිහිටුවනවා. ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා කෙරෙහි මනාකොට සිහිය පිහිටුවනවා නම්, හිත පුරුදු කරනවා නම් භාවිත හිතක්. එහෙම නොවුණානම් එය අභාවිත හිතක් බවට පත්වෙනවා.

‘පඤ්චනං ඉන්ද්‍රියානං’

මෙහි පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය යයි සඳහන් කළේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා නම් වූ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයි. මෙහි ප්‍රඥාව යයි සඳහන් කළේ සාමාන්‍ය ලෝකයා කියන බාහිර උගත්කම නොවේ. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය, පටිච්ච සමුප්පාදය, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා වූ අවබෝධයයි. අකුසලයෙන් බැහැර වී, කුසල් මාර්ගයට යොමුවීමයි.

පඤ්ච බල වන්නේත් ඒවාමයි. ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා නම් වූ ධර්ම කොට්ඨාශයමයි.

මිළඟට ‘සත්තන්තං බොජ්ඣංගානං’

සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම - සති ධම්මවිචය, විරිය, පිති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා යනුවෙනි.

ඊළඟට සඳහන් කරන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප,
සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත
සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම
සම්මා සති, සම්මා සමාධි

- 01. සම්මා දිට්ඨි
නිවැරදි වූ යහපත් වූ දැක්ම, එය කොටස් 2 කි.
 - i. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨි
 - ii. චතුසච්ච සම්මා දිට්ඨි

කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨි යනු කර්මය හා කර්ම ඵලය පිළිබඳව අවබෝධය ඇති කරගන්නාවූ දැක්මයි.

චතුසච්ච සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් විදර්ශනා සම්මා දිට්ඨිය යනු චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය කෙරෙහි නුවණ ඇති කර ගැනීමයි.

02. සම්මා සංකප්ප නෙක්ඛම්ම සංකප්ප, අවාපාද සංකප්ප, අවිහිංසා සංකප්ප.

නික්මීම, ඇසෙන් දකින රුවෙහි සම්මුතියට මම, මගේ කියා කිවුවත් පරමාර්ථ වශයෙන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට, උපාදානය නොකර ගැනීමයි. මෙහි ඇසෙන් නික්මීම යයි සඳහන් කළේ ඒ අයුරින් ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන යන ඉන්ද්‍රියයන් හයෙන්ම රූප ආදී ආරම්භණයන් සම්මුතියට අනුව පරිහරණය කළත් පරමාර්ථ වශයෙන්, අනිත්‍යාදී ලෙස දැකීම නෙක්ඛම්මයයි.

අවාපාද සංකප්ප - තරඟවක් නැති සිතුවිලි පහළ කර ගැනීමයි.

අවිහිංසා සංකප්ප - හිංසා නොකර සිටීමට සිතුවිලි පහළ කර ගැනීමයි. එනම් මෙමත්‍රී සිතුවිලි පහළ කරගැනීමයි.

03. සම්මා වාචා - යහපත් වූ වචන මේ භාවිත වූ හිතක ඇති ලක්ෂණයයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සත්තිස් (37) බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්හි - නිවන අරමුණු කරන ධර්ම වැඩ පිළිවෙලෙහි අවසන් කරුණු අටෙන් තුන් වැන්නයි මේ.

සම්මා වංචා - බොරු නොකීම, කේලාම් නොකීම, පරුෂ වචන නොකීම, හිස් වචන නොකීම.

04. සම්මා කම්මන්ත - යහපත් කටයුතු ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම, සොරකමින් වැළකීම, ඉන්ද්‍රියයන් වරදවා සතුටු කිරීමෙන් වැළකීම.

05. සම්මා ආජීව - යහපත් වූ දිවි පැවැත්ම නොකටයුතු වූ වෙළඳාම් පහෙන් වැළකීම. පස් පව්, දහ අකුසල් වලින් බැහැර වී යහපත් වූ ජීවිතයක් ගතකිරීමයි. ගොවිතැන, සත්ත්ව පාලනය, රාජ්‍ය සේවා කටයුතු, වැනි දේ ධර්මානුකූල කටයුතු ලෙස ධර්මයෙහි දක්වා තිබෙනවා. එය සම්මා

ආජීවයයි. නොකටයුතු වෙළඳාම් නම්, අවි ආයුධ වෙළඳාම, මස් පිණිස සතුන් වෙළඳාම, මාංශ වෙළඳාම, මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම, වස විෂ වෙළඳාම යනුවෙනි.

06. සම්මා වායාම - සතර සමායක් ප්‍රධාන විර්යමයි මෙහිදීත් සඳහන් වෙන්නේ. නූපත් අකුසල් නූපදවීම, ආදී විර්යයන්, උත්සාහයන් හතරයි.

07. සම්මා සති - ඉහත සඳහන් කළ සතර සතිපට්ඨානයයි.

08. සම්මා සමාධි - පරිකර්ම, උපචාර, අර්පණ වශයෙන් අපේ සිත සමාධියට යොමු කර ගැනීමයි. මේ දහමෙහි සමථ විදර්ශනා වශයෙන් භාවනා මඟ කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන්කොට දැක්වූවා. සමථය කොටස් 40 දක්වා තිබෙනවා. බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති... ආදී වශයෙන් අනුස්සති භාවනා දහයක් ඇතුළුව මේවා හතළිහකි.

සමථ භාවනාවෙන් කරන්නේ සිත දියුණු කිරීමයි. එකඟකිරීමයි. විදර්ශනාවෙන් කරන්නේ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමයි. මේ සංඛත හෙවත් සංස්කාර වස්තු අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දැකීමයි.

පරිකර්ම නම් කුමක් හෝ භාවනා අරමුණක සිහිය පිහිටුවීමයි. උපචාර නම් එහිම සිහිය පිහිටුවාගෙන දියුණුවක් ඇති කර ගැනීමයි. එනම් උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත වශයෙන් ඉදිරියට යාමයි. ආලෝක සංඥාවන් නිමිත්තක් සකස්වීමයි. භාවනා අරමුණේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉදිරියට පවත්වන විට ඒ එකඟබවත් සමඟ සමාධිය දියුණුවීමයි.

අර්පණා අවස්ථාවේදී කාමච්ඡන්ද ආදී අකුසල ධර්ම බලවත් ලෙස යටපත් වේ. මෙතනදී ධ්‍යානයකට අරමුණු කර ගෙන සිහිය පිහිටුවන්න පුළුවනි. පරිකර්ම, උපචාර, අර්පණා වශයෙන් අපේ සිත කෙලෙසුන්ගෙන් සංසිදුවාගෙන ඉදිරියට යාමයි.

දැන් මේ සඳහන් කළේ යම් කෙනෙක් නොවඩන ලද හිතක් ඇතිව, භාවනාවේ හිත පුරුදු කරන්නේ නැතිව, මගේ හිත ඇලෙන්න එපා, ගැටෙන්න එපා කියා සිතනවා නම් එය සිදුවන්නේ නැහැ.

රාග, දෝෂ, මෝහ සංසිද්දෙන් කියා සිතුවත්, ප්‍රාර්ථනා කළත්, එය සිදුවන්නේ නැහැ. බොහෝ දෙනෙක් 'මගේ සිතට දුකක් වෙන්න එපා. මට ශෝකයක් වෙන්න එපා. මට රාගාදී කෙලෙස් වලින් කිසිදු කරදරයක් වෙන්න එපා කියා හිතුවත්, මෙතෙක් සඳහන් කළා වගේ, සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්හි සතර සති පටිඨාන ඇතුළු කොට මේ ධර්මයන්හි හිත පුරුදු කර නැතිනම්, කොතරම් ප්‍රාර්ථනා කළත් එය සිද්ධ වන්නේ නැහැ. එසේ නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ භාවිත හිතක් ඇති කර ගන්න. එනම් මේ පැහැදිලි කළ ආකාරයට සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්හි,

- ★ සතර සතිපට්ඨානය
- ★ සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීර්යය

සතර සාද්ධිපාද

- ★ පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය
- ★ පඤ්ච බල
- ★ සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්ම
- ★ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

ආදී මේ සඳහන් කළ ධර්ම කරුණු රාශිය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවන්න.

හය මාසයක් පුරා සයුරේ දමන ලද වේවැල් වලින් කරන ලද පාරුවක්, ඔරුවක් ගොඩට ගෙන පැත්තකින් තබා තිබෙන විට සුළගෙන්, අව්වෙන් වියළී, වැස්සට තෙමී කාලයක් යන විට දිරා විනාශ වී යනවා.

පින්වතුන් භාවිත හිතක් ඇතිවන විට සක්කාය දිට්ඨි, විචික්ච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස ආදී වූ මේ සංයෝජන ප්‍රභාණයවීමට අවස්ථාව සැලසෙනවා.

ධර්ම කරුණුම බොහෝ ඇතුළත් මේ සූත්‍ර දේශනාව සිහිනුවණින් පරීක්ෂා කළ යුතුයි.

ඉතාම කෙටි වේලාවක් තුළ, ධර්ම කරුණු රාශියක් ඇතුළත් සූත්‍ර දේශනාවකුයි ඔබ ශ්‍රවණය කළේ. ඔබ නිතර අසා තිබෙන මේ දහම් කරුණු දැනුමකට පමණක් සීමා නොවී ධර්ම ඥානයෙන් ඔබ්බට ගිය අවබෝධයෙන් භාවිත හිතක් ඇතිකර ගන්න. එසේම සියළු දුකින් මිදීම පිණිස සියලු දුක් නැසීම පිණිස වෙර වීර්ය දරන්නට යයි ආරාධනා කරමින් ඔබ අප හැම දෙනාටමත් මියැදුණු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ටත් උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයෙන් අමා නිවන් පිණිසම උපනිශ්‍රය වේවා යි මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

නමානකාම සූත්‍රය

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

මානං පභාය සුසමා භිතත්තො
සුචේත සො සබ්බධි විජ්ජමුත්තො
එකො අරඤ්ඤෙ විහරං අජ්ජමත්තෝ
ස මච්චුධෙය්‍යස්ස තරෙය්‍ය පාරන්ති

කාරුණික වූ පින්වතුනි

තුණුරුවන් සතු අනන්ත අසිරිමත් වූ ගුණ බලෙන් පින්වතුන් සියළු දෙනාටම ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්, යහපතක්, අභිවාද්ධියක් සැලසේවා. ධර්මානුධර්ම පිළිවෙත් මගෙහි සොම්නස් පහළ වී මේ ගෞතම බුදු සසුනේදීම ඒ දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ උතුම් චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයෙන් අමා නිවන් පිණිසම මේ දේශනාවත් උපකාරක ධර්ම පෙළක්ම වේවායි පළමුකොට මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

කාරුණික පින්වතුනි, ජීවිත ගමනේ අපි කවුරු - කවුරුත් සොයාගෙන යන්න මානසික සන්තෘෂ්ඨියයි, සැනසිල්ලයි, දුර්ලභව ලද මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙහි අපට මේ ගෞතම බුදු සසුන මුණගැසී තිබෙනවා.

මේ ලෝකයේ පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම උතුම් ම මනුෂ්‍ය රත්නය, ඒ මහා කරුණාවෙන් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන් අසම සම ගුණ

සමුදායකින් හෙබි තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේයි. සීලයේ පිහිටා සමාධිය ඇති කරගෙන, අප සොයාගෙන යන සැනසිල්ල, විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙන් දැක ගන්නට ලැබුණොත්, ඒ උතුම් සුවය, සැනසිල්ල වන සිවුසස් දහම් අවබෝධයෙන් අමා නිවන නම් වූ සුවයෙන් ම ඔබටත් මටත් සැනසෙන්නට පුළුවනි. ඒනිසා පින්වතුන් සියළු දෙනාමත්, අපත්, ඒ සැනසිල්ලේ මාර්ගයටම මේ දේශනාවත් උපකාරක ධර්මයක් කර ගනිමු.

තුණුරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධා ගෞරවය සිතීන් දරාගෙන, රාගය නම් වූ ඇලීම, ද්වේෂය නම් වූ ගැටීම, මෝහය නම් වූ මූලාව (චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය කෙරෙහි ඇති අනවබෝධය) සංසිඳවීම පිණිසම මේ දහම් මග උපකාර වේවා යන අධිෂ්ඨානය සිතීන් දරාගන්න. මේ හැම දහම් කරුණක්ම අජ්ඣත්ත වශයෙන් මනසිකාරය කරන්න. එය අධ්‍යාත්මික වශයෙන් තමා කෙරෙහි ගලපා බලන්න. ඒ ගලපා බැලීම කරන්නෙන් ඇලීම, ගැටීම, මූලාව බැහැර කිරීම පිණිසයි.

ඒ වගේම බහිද්ධ වශයෙන් දකින්න. ඇසට - රූප, කණට - ශබ්ද, නාසයට - ආඝ්‍රාණ, දිවට - රස, කයට - ස්පර්ශ, මනසට - ධර්ම (සිතුවිලි) යන මේ ඡඩි ආයතනයන්ගෙන්, ඡඩි ආරම්භණයන් ගෙන් අරමුණු ලබන විට එහිදී ද මේ ධර්මයට ගලපා බලන්න. ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාව බැහැර වන තැන 'ලභති ධම්මුප සංභිතං පාමොජ්ජං',

පින්වතුන් සියළු දෙනාටම ධර්මය ආශ්‍රය කරගෙන සන්තෘෂ්ඨියත්, ප්‍රමෝදයක්, සැනසිල්ලක් ලබන්න පුළුවනි.

ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකා කරගනු ලබන්නේ අපගේ ධර්ම මාර්ගයට උපකාරී වන සංයුක්ත නිකායේ දේවතා සංයුක්තයට අයත් නමානකාම සූත්‍ර දේශනාවයි.

මානස සංසිඳුවා, සමාධිය දියුණු කරගෙන මේ සසර ගමනින් එතෙර වී නිවන නමැති ඒ කෙෂ්ම භූමියට, අමා සැනසිල්ලට පැමිණෙන්නට යයි කරන ආරාධනාවයි මේ නමානකාම සූත්‍ර දේශනාවෙන් පැහැදිලි කරනු ලබන්නේ.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වසඳ්දී එක්තරා දේවතාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ මෙසේ සඳහන් කරනවා.

**‘එකමනං ධීතා බොසා දෙවතා
හගවතො සන්තිකෙ ඉමං ගාථං අභාසී’**

**න මානකාමස්ස දමො ඉධන්ථී
න මෝනමන්ථී අසමාහිතස්ස
ඒකො අරඤ්ඤෙ විහරං
පමත්තෝ න මච්චුධෙය්‍යස්ස තරෙය්‍ය පාරන්ති**

මෙහි අදහස නම් මානයට කැමැත්තෙන් යම් කෙනෙක් කටයුතු කළොත් ඒ පුද්ගලයාට තම සිතෙහි සන්සිදුණු බවක්, සන්සිද්ධිමත්, ඇතිවන්නේ නැහැ. මානයෙන් යුක්තව කටයුතු කළොත් සිතෙහි සන්සුන් පැවැත්මක් ඇති කර ගන්න පුළුවන් කමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. වනයෙහි හුදකලාව ප්‍රමාදව වෙසෙන්නේ සසර පරතෙරට හෙවත් නිවනට පැමිණෙන්නේ නැහැ. සමාධිය නැතිව වාසය කළොත් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මාවබෝධයට ළංවීමට පුළුවන් කමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. පැවිදි උතුමෙක් වුවත් උපාසක උපාසිකාවක් වුවත්, සැනසිල්ල ලබාගන්න යයි සිතා වනයේ හුදකලාව වාසය කළත්, ප්‍රමාදයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා නම් සසරෙහි පරතෙරට හෙවත් නිවන් මඟට පැමිණෙන්නේ නැහැ යනුවෙන් මේ එක්තරා දේවතාවක් (නම සඳහන් නොවන) බුදුරජාණන් වහන්සේ අභියස සඳහන් කරනවා.

ඒ සඳහන් කළ සරල අදහස නම් යම් කෙනෙක් මානයට කැමති නම් එනම් මානයෙන් යුක්ත නම් එවැනි පුද්ගලයෙකුට හිතේ සන්සිද්ධිමත් සන්සුන් බවක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

ඒ වගේම සඳහන් කළේ, සිතේ සමාධියක් ඇති කර ගැනීමට අපහසු නම්, දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ උතුම් චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය නම් වූ සිවු මග නැණ, නුවණ ඇති කරගන්නේ කෙලෙසින්ද?

වනයක, කැලෑවක, ආරණ්‍යයක හුදකලාව (තනිවම) කාලය ගත කළත්, කටයුතු කළත් ප්‍රමාද නම් (ප්‍රමාද යයි සඳහන් කළේ, කුසල් මගෙහි ප්‍රමාදයයි) සසරෙහි පරතෙර, කෙළවර නම් වූ නිවනට නොපැමිණෙන්නේය යන අදහසයි. මේ අදහස සඳහන් කළේ දේවතාවෙකුයි.

පින්වතුනි මේ බලන්න, දෙවියන්ට වුණත් සමාස් දෘෂ්ඨික අදහස් තිබෙනවා. සංසාර ගමනේ බොහෝ පින්කර මනුෂ්‍යයින්ට වඩා උසස් වූ දෙව්ලොවක ඉපදී සමාස් දෘෂ්ඨික අදහස් පැවතුනාම තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්ලොවක් සනසන්න දෙසූ දහම් ඒ දෙවියන්ගේ පවා සිත්වල සකස් වෙනවා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාල සටහනේ මධ්‍යම රාත්‍රිය එනම් රාත්‍රී දොළහේ සිට දෙක (12.00 - 2.00) දක්වා කාලය වෙන්ව තිබුණේ දෙවියන් උදෙසායි.

බොහෝ දෙවියන් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට පැමිණෙනවා. සූත්‍ර දේශනාවල බොහෝ තැනක සඳහන් වන්නේ ජේතවනාරාමය ආලෝකමත් කරමින්, හඳෙන් පිරුණු රාත්‍රියක් වගෙයි, අහස. සම්භර දිනෙක අහස, දහවල් කාලය වගෙයි. දෙවියන්ගේ ආලෝකයෙන් මුළු පරිසරය ම බුබුළුවා ගෙන තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට පැමිණෙනවා.

ඔබට තුන් සූත්‍රයේ වන මංගල සූත්‍ර දේශනාව මතක ඇතිනේ. එක්තරා දේවතාවක් විසින් මංගල කරුණු නම් කුමක් දැයි ප්‍රශ්න කරන ලදුව, බුදුරජාණන් වහන්සේ උතුම් වූ මංගල කරුණු තිස් අටක් (38) දේශනා කළා. එසේනම් එවැනි සමාසයක් දෘෂ්ඨික, ධර්මයට කැමති, ධර්මය සොයාගෙන යන මහා කරුණාවෙන්, මහා ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන්, සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු නැණ තේරුම් ගත් මේ එක්තරා දෙවියෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේට ඒ අදහස සඳහන් කළේ.

පින්වතුනි, මිලඟට පිළිතුරු දේශනාව කළා.

**‘මානං පභාය සුසමා හිතත්තො
සුවේත සො සබ්බධි විප්පමුත්තො**

**එකො අරඤ්ඤේ විහරං අප්පමත්තො
සමච්චබ්බෙ ධෙය්‍යස්ස තරෙය්‍ය පාරන්ති'**

ඒ අදහස නම් පින්වතුනේ, මානය දුරලා, මැනවින් එකඟ වූ සිත් ඇතිව සියලු උපධීන් ගෙන් (ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතන) බැහැරව, ඒවා ඉවත් කළවිට, අප්‍රමාදීව කැලැවක, හුදෙකලාව වාසය කරන හික්ෂුවක්, හික්ෂුණියක් වෙන්න පුළුවන්. උපාසකයෙක්, උපාසිකාවක් වෙන්න පුළුවන්. සසර පරතෙරට යන්නේය. එනම් නිවන් මඟට පත්වන්නේය.

මෙම සූත්‍ර දේශනාවෙහි සඳහන් වන්නේ එපමණයි. නමුත් මෙහි උතුම් වූ ධර්ම කරුණු රාශියක් සඳහන් වෙනවා. ඔබට ත්‍රිවිධ ශාසනය මතක ඇති.

එනම්,
**පරියප්ති
ප්‍රතිපත්ති
ප්‍රතිචේධ**

මේ ත්‍රිවිධ ශාසනයෙහිම මේ දේවතාවන්ගේ ප්‍රශ්ණයන් හා පිළිතුරු ගාථා රත්නයන් අපට දැකගන්නට පුළුවනි.

මේ ත්‍රිවිධ ශාසනයේ 'පරියාප්ති' යයි සඳහන් කළේ, 'එන්න - බලන්න - අහන්න' 'පරීක්ෂා කර බලන්න', 'සාකච්ඡා කරන්න' මුලින් අප සඳහන් කළා සේ අප්‍රකාශිත - බහිද්ධ වශයෙන් මනසිකාරය කරන්න. එනම්,

**සුතා
ධතා
වචසා පරිචිතා
මනසානුපෙක්ඛිතා
දිට්ඨියා සුප්පට්චිද්ධා**

එනම් හොඳින් ශ්‍රවණය කර, ධාරණය කරගෙන, මතකයේ හොඳින් තබාගෙන, වචනයෙන් පවසා, නැවත නැවත පුරුදු කරමින්

(පරිචිතා) ඒවගේම මනසිකාරය කරමින් දෘෂ්ඨිය බැහැර වනතෙක් මේ ධර්මය ගලපා බලන්න. එය පරියාප්ති ශාසනයේ ආරාධනාවයි.

පින්වතුනි, වැරදි දෘෂ්ඨිය නම් මිථ්‍යා දෘෂ්ඨියයි, මෙතනදී මිථ්‍යා දෘෂ්ඨිය යයි සඳහන් කළේ සක්කාය දිට්ඨියයි. මමය, මගේය, මම වෙමි යන මේ තෘෂ්ණා, මද මාන, දෘෂ්ඨිගෙන් යුක්ත අස්මිමානය සමගින් සමන්තාගත වීම නම් වූ මේ වැරදි අල්ලා ගැනීමයි.

සරලව සඳහන් කළොත් ඔබට මේ අදහස මතක තබාගන්න පුළුවනි. සම්මුතියට පැවැත්මෙහි,

එතං මම - මගේය
එසො හමස්මිං - මම වෙමි
එසො මේ අත්තා - මේ මගේ ආත්මයයි

මේ සියල්ල මගේ වසඟයේ මගේ යටතේ පාලනය වෙනවා යන අදහසයි. මගේ ආත්මය යයි සඳහන් කරන්නේ එයයි. එය සම්මුතියේ සම්මතය වුවත් එය සත්‍යය නොවේ. එය මේ ජීවිතයේ පවත්වන්නට අප යොමු කරගත් යම්වූද සංකල්පනාවක් වගේම සිතුවිලි සමුදායක් පමණයි. සම්මුතියේ මම පැවැත්වුවේ නැත්නම්, මේ ධර්මය දෙසන්නට අප දෙපයින් වැඩම කළේ. මේ ධර්මය අසන්නට ඔබ පැමිණියේ කොහොමද? ඒ වගේම මේ ධර්මය සොයාගෙන යන ගමනක ලෝකය දෙස බැලිය යුතුයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු මුව කමල දෑක ශ්‍රද්ධා ගුණය ඇති කරගත යුතුය. දෙසවන් නොලැබුණා නම්, දෙසවන් ලැබුණත් සෝතප්‍රසාදය පිහිටන්නේ නැතිව කන් නො ඇසුණානම්, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්නේ කෙසේද?

සම්මුතිය තුළ පඨවි, ආපෝ, තෙජෝ, වායෝ (තද ගතිය, වැගිරෙන ස්වභාවය, උෂ්ණය හා වායුව) යන ධාතු හතර පවත්වනවා. මේ ශරීරයේ හිස් මුදුනේ පටන් පාදාන්තය දක්වාම මෙය ගලපා බලන්න. කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවො ආදී වශයෙන් මේ කුණප

කොටස් ධාතු කොටස් හතරට බෙදා දක්වන්න පුළුවනි.

'මම' යනු සම්මුතියට පමණයි. ලෝකයෙහි කුමන භාෂාවකින් භාවිතා කළත්, මේ ශරීර පුඤ්ජය සිංහල භාෂාවෙන් 'මම' යනුවෙන් සඳහන් කළත්, පාලි භාෂාවෙන් 'අහං' යනුවෙන් දැක්වුවත්, එහි ඇතුළත් අර්ථය පරමාර්ථයෙන් විදර්ශනාවෙන් බැලූවම එහි නැහැ.

සම්මුතියේ පවතින මම කියන වචනයෙන් අයිතියක්, ස්වාමිත්වයක්, නායකත්වයක්, මට කැමති ආකාරයට පවත්වනවා යන අදහසයි හිතාගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසයි මම කියන හැමතැනම වගේ සකස් වන්නේ. 'පිය රූපෙ රූපෙ සාරජ්ජනි අප්පිය රූපෙ රූපෙ ව්‍යාපජ්ජනි', ප්‍රිය රූපයෙහි ඇලෙයි. අප්‍රිය රූපෙහි ගැටෙයි.

මේ සිත මූලික වී අභාවිත සිතකින් ඇසෙන් රූපයක් හටගන්නා විට වක්ඛු විඤ්ඤාණය සකස් වුණොත්, ස්පර්ශයෙන් ඊළඟට මතු වන්නේ විදීමයි. සැප විදීමක් නම් එය මගේ, එයට මම කැමතියි, නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යංජන වශයෙන් ගෙන සවිඤ්ඤාණක රූපයක් නම්, පුද්ගලයෙක් නම්, සිතනවා, ආකාරය, පෙනුම, ගමන, බැල්ම, ඇදුම් මේ සියල්ල ඔස්සේ මම, මගේ යනුවෙන් සම්මුතියෙහි බැඳෙනවා. මේ 'මම' යන වචනය මගේ කර ගන්නා ආකාරයයි.

මේ ආකාරයට ප්‍රිය වූ දේ සොයාගෙන යනවිට, 'අප්පිය රූපේ රූපේ ව්‍යාපජ්ජනි' අකමැති දෙයෙහි ගැටෙනවා. ඇසට - රුව, කණට - හඬ, ආදී ඉන්ද්‍රියයන් හයෙන්ම ආරම්භණ අරගෙන මේ විදියට අකමැති නම්, අනිෂ්ඨ අරමුණෙහි දුක්ඛ අරමුණෙහි ගැටෙනවා. මම කැමති නැහැ. මට එය රුස්සන්නේ නැහැ. මට එපා. මේ ආකාරයට ගැටීමක් ඇතිවෙනවා. මේ සම්මුතියේ හැටි ඒ ආකාරයයි. අයිතියක් ගැන සිතුවත් මට කුමක්ද තිබෙන අයිතිය.

එසේම මේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පඤ්චකය, ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය මන කියන ආයතන හය පඨවි, අපෝ, තෙජෝ, වායෝ, විඤ්ඤාණ, ධාතුන්ගෙන් සමන්විත මේ ශරීර පුඤ්ජයයි සඳහන් කළේ. ධර්මය දකින්නත් අපි ඇවිදගෙන

ගොස් ලෝකය දෙස බලා මනසින් තේරුම් ගෙන සම්මුති ශරීරය පවත්වන්න ඕන. නමුත් මේ සම්මුතිය සත්‍යයක් නොවන බව නුවණින් දකින්න.

මම, මම කියලා, මගේ මගේ කියලා මොන තරම් කිව්වත්, පින්වත් මව්තුමියන්ලා, පියතුමන්ලා, මහත්ම මහත්මීන්, තරුණ දරුවන් සිතන්න. පාදාන්තයේ පටන් හිස් මුදුන දක්වාම ගලපා බැලූවත්, හිසේ කෙස් ගසක, ඇසේ පිහාටුවක, දත් කැබැල්ලක, සම් කැබැල්ලක, ශරීරයේ රෝම කුපයක තරම්වත් සැබෑ අයිතියක් අපට තිබෙනවාද? දිරාගෙන යනවිට ලෙඩදුක් ඉදිරියේ අප හැම කෙනෙක්ම මොන තරම් අසරණ වෙනවාද? කවා - පොවා නහවා හැඩ බැලූ මේ ශරීරය දිරාගෙන යනවිට, ලෙඩ දුක් ඉදිරියේ ශරීරය තුළින් ම හටගන්න දුක්ඛ වේදනාවෝ මොනතරම් වේදනාවක්ද? අප හැම කෙනෙක්ම හිසේ රුදාවක්, දතේ රුදාවක්, කුසේ රුදාවක පටන් ස්වල්ප වූ වේදනා අත් විද තිබෙනවානේද?

සම්මුතියේ මම වූවත් පරමාර්ථ වශයෙන් කිසිවක් මගේ නොවන බව පැහැදිලිය. එසේ නම් පින්වතුනි, එතැන පවතින්නේ නේතං මම (මගෙ නොවෙයි) නේසො හමස්මි (මම නොවෙමි) නමේසො අත්තා (මගේ ආත්මය නොවේ) මගේ වසගයේ කිසිවක් නොපවතින අදහසයි. එසේනම් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ සැනසිල්ල සොයාගෙන යනවිට මේ ශරීර පුඤ්ජය සම්මුතිය තුළ මම මගේ කියා පරිහරණය කළත්, ධර්මය දකින්නට නම් අත්හැරීම පුරුදු වෙන්නට ඕන. එය සඳහන් කරන්නේ පටිනිස්සග්ගය යනුවෙනි. අත්හැරීමෙන් පටිනිස්සගානු පස්සනාව බවට පත්වෙනවා. සන් සිදුණු මනසකින් නිස්සරණයට පත්වෙනවා.

පින්වතුනි, මෙතැනදී මේ සැනසිල්ල සොයාගෙන යනවිට, අත්හැරීම පුරුදු කරන විට, සිතෙහි සන්සුන් පැවැත්මක් ඇතිවෙනවා. එයයි නිස්සරණය, පටිනිස්සග්ගයේ ස්වභාවයයි. 'නමානකාම' සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් කරන්නේ මෙයට ඇති බාධාව නම් මානසයි. දස සංයෝජන වලින් එක් සංයෝජනයක් නම් මානසයි.

දස සංයෝජන

- සක්කාය දිට්ඨි
- විචිකිච්ඡා
- සීලබ්බත පරාමාස
- කාමරාග
- පටිස
- රූප රාග
- අරූප රාග
- මාන
- උද්ධච්ච
- අවිජ්ජා යනුවෙනි.

මේ කෙලෙසුන් මුළුමණින්ම නැති වන්නේ රහත් වන විටයි. 'මානය' ප්‍රබල කිලෙසයක්. ප්‍රබල බාධාවක්. නිවන් මග සොයාගෙන යනවිට මානය නිසා සමාහිත හිත, සන්සිදුණු සන්සුන් හිත නැතිවෙන්න පුළුවනි.

මේ මානය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනයි.

- ★ හීන මාන
- ★ සෙය්‍ය මාන
- ★ සදිස මාන

මෙය නව ආකාරයකට ඉතාම සරල ලෙස දක්වා තිබෙනවා. එය 'නවවිධ මානය' ලෙස හඳුන්වනවා.

නවවිධ මානය

- ★ උසස් අය අතර මම උසස් අයෙක්මි.
- ★ උසස් අය අතර මම සමාන අයෙක්මි.
- ★ උසස් අය අතර මම හීන අයෙක්මි.
- ★ සමාන අය අතර මම උසස් අයෙක්මි.
- ★ සමාන අය අතර මම සමාන අයෙක්මි.
- ★ සමාන අය අතර මම හීන අයෙක්මි.
- ★ හීන අය අතර මම උසස් අයෙක්මි.
- ★ හීන අය අතර මම සමාන අයෙක්මි.
- ★ හීන අය අතර මම හීන අයෙක්මි.

පින්වතුනි, මේ ධර්ම කතාවේ පෙන්නුම් කරන්නේ සමාහිත හිතක් ඇතිවෙන්න තිබෙන ප්‍රධානම බාධකය මේ තුන් ආකාර මානය හෝ නව විධ ආකාරයෙන් ඇතිවූ මානයයි. එයින් හිතේ ඇතිවූ සමාහිත බව නැතිවී යනවා.

මා ඔබට සඳහන් කළ ක්‍රිවිධ ශාසනය පිළිබඳවයි. මුලදී විස්තර කළේ පරියාප්ති ශාසනයයි. මිලඟට ප්‍රතිපත්ති ශාසනයයි. එය අවබෝධයෙන් ඇතිකරගත් දැනීමයි.

මිලඟට ප්‍රතිවේධ ශාසනයයි. ධර්මයට ළංවෙනවා, මාර්ගය අනුගමනය කරනවා. අවබෝධයට පැමිණෙනවා. අවබෝධය යනු අත්දැකීමෙන් යුතුවම මග ඵල නුවණින් ම ආරම්භ කිරීමයි. සෝවාන් මග ඵල අවබෝධයෙන් ඉදිරියට ගමන් ආරම්භ කිරීමයි.

එසේ නම් මෙතැනදී මානය යයි සඳහන් කරන්නේ, අපේ මේ ගමන් මාර්ගයේදී සන්සිදුණු මනසක්, සන්සුන් මනසක් ඇතිවෙන්නට තිබෙන බාධාව නම් සීල හේදනයක් ඇති වීමයි. දමනය වූ ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් නැතිවීමයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාවන්හි මෙසේ සඳහන් කරනවා.

'සච්චෙන දන්තො, දමතො උපෙනො, වේදන්තගු, වුසිත බුහ්මචරියො'

සත්‍යයෙන් දමනය වී ඉන්ද්‍රිය දමනයෙන් යුක්තවී ඒ වගේම සතර මග චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මයට යම් කෙනෙක් සකස් වෙනවා නම්, පැමිණෙනවා නම් ඒ අය තමා බුහ්මචරියා මාර්ගය ආරම්භ කර, බුහ්මචරියා මාර්ගය අනුගමනය කර, සංසාරේ පරතෙරට යනවා යයි සඳහන් කළේ. සංසාරයේ පරතෙර යනු නිර්වාන මාර්ගයට පත්වුණා යන අදහසයි.

එසේ නම් මේ මානය නැති කරන්න දමනයක් තිබිය යුතුයි. මේ සිතේ සංවරයක් ඇති කරගැනීමට නම් සීලයෙහි හේදනයක් ඇති

වන්නට නොදී කායික වාචසික සංවරයක් ඇති කර ගත යුතුයි. සීලය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කායික - වාචසික සංවරයයි. ඒ සීලය විත්ත සමෝදානයට සිතේ සංසිද්ධිමට මාර්ගය සකසා දෙනවා.

යම් කෙනෙක් ප්‍රාණඝාතය සිදු කරනවා නම් අන් අයගේ ජීවිතවලට ගරු කරන්නේ නැත්නම්, එය පාපි ලක්ෂණයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ, අවි ආයුධ දඩු මුගුරු දරන්න එපා. පාපයට ලජ්ජාවක් ඇති කරගන්න. සියළු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි දයාවන්ත වෙන්න.

‘නිහිත දණ්ඩ, නිහිත සත්ථ, ලජ්ජදයාපන්නා, සබ්බපාණ භූත හිතානුකම්පි’ යනුවෙනි.

මෙසේ නොවී අන් අයට කරදර කරනවා නම් ලුද්ධො - කෘර කෙනෙක්, නපුරු කෙනෙක් වෙනවා. ලෝහිතපාණී - අත්වල ලේ තැවරුණු කෙනෙක් බවට පත්වෙනවා නම් විවිච්ඡො, හත පහතො අනුන්ට පහරදී කපා කොටා, නපුරු කම් කරන කෙනෙක් වෙනවා නම් එවැනි පුද්ගලයින්ට කායික වාචසික සංවරය නොමැත. ඒ අසංවරය බව ඇතිවුණේ සිත මුල්කරගෙනයි.

සිතේ ලෝභය, ද්වේශය, මෝහය හට ගන්නා විට අලෝභ, අදෝෂය, අමෝහය කියන කුසල මූලික සිත්වලින් බැහැර වෙයි. ඒ මගට සකස් වුණේ සිතයි. ඒ සිත නිසයි කායික වාචසික අසංවරයට පත්වුණේ. එහෙත් මානය ඇති වන විට මානයට කැමති වුණොත්, විත්ත සන්තානයේ සංසිද්ධිමක් නැති වෙනවා. විත්ත සන්තානයේ සංසිද්ධිමක් ඇති කරගන්න නම් මානය දුරලන්න ඕනි. ඒ සඳහන් කළේ, සීලයට, සංවර බවට, ඉන්ද්‍රිය සංවරයට පැමිණෙන්න කියන අදහසයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ‘යදි සච්චා දමා වාගා, බන්තා හියො නච්ඡති.’

සත්‍යයටත්, ඉන්ද්‍රිය දමනයටත්, ත්‍යාගයටත්, ශාන්තියටත් වඩා උසස් යමක් මේ ලෝකේ නැත යනුවෙනි. එය ප්‍රඥාවයි.

එසේ නම්, එයින් අදහස් කරන්නේ ඒ සත්‍යය, නිවැරදි දෙය,

චතුරායඝී සත්‍යයි. නමුත් චතුරායඝී සත්‍ය මාර්ගයෙහි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අවබෝධයට එනවිට ඉන්ද්‍රිය දමනය වන විට, පරිත්‍යාගයට එනවිට, ඉවසීමට පත්වනවිට, ඒ හිතේ සන්සිද්ධිමක් ඇති වෙනවා. සංසිද්ධිම සිතේ මානයට අවස්ථාවක් නැහැ. මානය බැහැර වෙලා යනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ත්‍රිවිධ ශාසනය පුරාම මේ උතුම් සීලය අධි සීලයක් බවට පත් කර, අපට මේ පෙන්වා දෙන්නේ, සිතේ සන්සිද්ධිම ඇති කර ගන්නා ආකාරයයි.

ඒ වගේම සුනාපරන්ත දේශයට වැඩම කරන්නට සුදානම් වුණු පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා.

**සක්කිස්සසිංචං පුණ්ණ ඉමිනා
දමුපසමේන සමන්තාගතො
සුනාපරන්තස්මිං ජනපදෙ විහර තුං**

පුණ්ණ, සුනාපරන්ත නම් ජනපදයේ නුඹට වාසය කරන්න පුළුවනි. ඒ කුමක් නිසාද? නුඹගේ සිත මැනවින් සමාධිගත වී තිබෙනවා. නුඹගේ සිත සමාධිගත වී තිබෙන විට, ඒ වගේම ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දමනය ඇතිවිට, කිසිදු ගැටළුවක් නැතිව පුණ්ණ, නුඹට සුනාපරන්ත දේශයේ වාසය කරන්න පුළුවනි. මෙහි ඉවසීමයි. සුනාපරන්ත දේශයේ වැසියෝ බොහොම නපුරු බව දේශනාවේ සඳහන් වෙනවා. ඒනිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එසේ සඳහන් කළේ, යම් කෙනෙක් මාන්තයට කැමති නම් (මානයෙන් යුතුවම කටයුතු කරනවා නම්) සිතේ සංසිද්ධිමක් ඇතිවන්නේ නැහැ. එසේනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය නම් වූ සීලයට, කායික - වාචසික සංවරයට පැමිණෙන්න යයි සඳහන් කරනවා.

අර දේවතාව, සඳහන් කළේ සමාධියක් නැත්නම් හට චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිවන්නේ නෑ යනුවෙනි. සමාධියක් නැතිනම් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ ඒ උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය පිළිබඳව නුවණක් ඇති කරගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ යනුවෙනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ මානස, ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් හා දමනයෙන් නැති කර ගෙන, එකඟ වූ සිතක් ඇති කර ගන්නට ඕනි. එවිටයි චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයට සමීප වන්නේ.

‘සමාධිය’ ගැන කථා කරනවිට සතර සතිපට්ඨානය අපට අමතක කරන්න අපහසුයි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව හඳුන්වා දීමේ පාඨය ඔබට මතක ඇති.

‘එකායනෝ අයං හික්ඛවෙ මග්ගො
සත්තාන විසුද්ධියා සෝක පරිද්දවානං
සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය
ඤායස්ස අධිගමාය
නිබ්බාණස්ස සිව්ඡිකිරියාය, යදිදං
චත්තාරො සතිපට්ඨානා’

එසේ නම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය, නුවණ පිණිසත්, නිවන පිණිසත් හේතුවන සිහිය පිහිටුවීම අවශ්‍යයි. මූලින් සඳහන් කළේ, සත්ත්වයන්ගේ සියලු උපධීන් (කෙලෙස්) වලින් සිත පිරිසිදු කරගන්න, සෝක සත්තාප දුර කරන්න, දුක් දොමනස් බැහැර කරගන්න. විදර්ශනා ඥාණය, චතුරායඝී සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය එනම් නිවන (නිබ්බාණය) පිණිස මේ සතර ආකාරයකින් පෙන්නවා දෙන සතිය (සිහිය) පැවැත්විය යුතුයි.

කායානුපස්සනාව
වේදනානු පස්සනාව
චිත්තානු පස්සනාව
ධම්මානු පස්සනාව

මේ අනුපස්සනා අවසානයේදී ඔබට මෙසේ සිහිපත් කරන්න පුළුවනි.

‘විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං’

මේ සත්‍ය සංස්කාර ලෝකයෙහි දැඩි ආශාවන් හා දොමනස සංසිඳුවන්නේය.

‘කායෙ කායානුපස්සි විහරති, ආනාපි සම්පජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං’

කයෙහි සියලු ඇවතුම් පැවතුම් පිළිබඳව කායානුපස්සනාව බලමින්, විදර්ශනා නුවණට අනුව බලමින් වාසය කරනවා. (විහරති) කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව, මනාව (සම්පජ්ඣෙය්‍යෙන්) පරීක්ෂාකාරී නුවණින්, සතිමත්තව, සිහියෙන් යුතුව මේ සත්ත්ව සංස්කාර ලෝකයේ දැඩි ආශාවන් හා දොමනස් සංසිඳුවන්නේය යන අදහසයි.

පින්වතුනේ මෙතැනදී සමාධියට අවස්ථාවක් සලසා ගන්නේ. කායානුපස්සනාවේදී ආනාපාන පබ්බයේ, ආනාපාන සතිය සඳහන් කරනවිට, ඔබට මතක ඇති.

‘සො සතොව අස්සසති සතො ව පස්සසති’

සංසිදීමෙන් ආශ්වාස කරන්නේය. දැන ආශ්වාස කරන්නේය. සිහිය පිහිටුවන්නේය. ප්‍රශ්වාසය දැන අවබෝධයෙන් ප්‍රාශ්වාස කරන්නේය. සිහිය පිහිටුවන්නේය. මනාකොට අවබෝධයෙන්, සිහියෙන් යුතුව ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය සිදුකරන්නේය යන අදහස දැන් පෙන්නවා දෙනවා. මෙය විත්ත සමාධියේ පළමු අවස්ථාවයි.

සතිය (සිහිය පිහිටුවීම) යෝනිසෝමනසිකාරය (මේ මොහොතේ, මේ ආරම්භයෙහි සිහිය පිහිටුවීම) අනුපස්සනා (අනුව බැලීම, සිත අනුව බැලීම) ඒ වගේම වචනය, ක්‍රියාව අනුව බැලිය යුතුයි. අජ්ඣත්ත - බහිද්ධ වශයෙන් බැලිය යුතුයි. රාග, දෝෂ, මෝහ සංසිදෙන ආකාරයෙන් ගලපා බැලිය යුතුයි. සම්පජාන කාරී හොති (පරික්ෂාකාරී සිහි නුවණින් යුක්තව බැලිය යුතුය.)

වේදනානුපස්සනාවේදී සැප, දුක්, මධ්‍යස්ථ නම් වූ විදීමිහි පරීක්ෂාකාරී නුවණින් යුතුව සිහිය පිහිටුවනවා. එසේ සිහිය පිහිටුවා මේ සංස්කාර ලෝකයෙහි දැඩි ආශාවන් සහ දොමනස් සංසිඳුවනවා.

විත්තානුපස්සනාවේදී සිත පිළිබඳව දහසය ආකාරයකින් (සිත් පහළවීම් අනුව) දකිනවා. එනම් රාග - විරාග, දෝස - විතදෝස, මෝහ - විත මෝහ ආදී වශයෙනි. ධම්මානුපස්සනාවේදී නීවරණ ධර්ම, ස්කන්ධ පඤ්චකය, ඇස ආදී ආයතන තෘෂ්ණාව උපදින සංයෝජනීය ධර්ම, විදසුන් නුවණින් දකිනවා. ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මතුකොටගෙන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයට සිහිය පිහිටවනු ලබනවා.

පින්වතුනේ එහෙම නම්, මෙලෙස සමාධියෙන් සිත් එකඟ කරගන්න. අවස්ථාව ඇති කරගතහොත් අපේ අරමුණු මේ දුක්ඛ ආයඪී සත්‍යය, ආයඪී සත්‍යයක් ලෙසින් දැක ගැනීමයි. එයයි විදර්ශනා මගේදී සමාධියෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ. සමථයේදී නම් සිතේ එකඟතාවයක් බලාපොරොත්තු වන්නේ. නමුත් නිවන අරමුණු කරන කොට අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ නිවනම අරමුණු කරගෙන සිතේ එකඟතාවයක් ඇති කරගැනීමයි. සිතේ එකඟබව ඇති වනවිට රාගය බැහැර කරන්න.

‘එත්ථේසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එතථ නිව්සමානා නිව්සති’

‘ඒත්ථේසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති එතථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති’

ප්‍රිය වශයෙන් තෘෂ්ණාව හට ගන්නේ කොතැනද? මධුර වශයෙන් තැන්පත් වන්නේ කොතැනද? ඇසද, රූපයද, චක්ඛු විඤ්ඤාණයද ස්පර්ශයද, වේදනාවද මේ ආදී වශයෙනි. එසේ නම් ඒ තැනම තමා මේ තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වන්නේ. ප්‍රභාණය වන්නේ. එතැනින්ම අවබෝධයෙන් හේතුව හෙවත් ප්‍රත්‍යය හා ඵලය නැති කළ යුතුයි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකිමින් එය අත්හැරිය යුතුයි යන අදහස සිතෙහි සකස්වෙන්න ඕන.

මේ නිසා පින්වතනි, අප සියලු දෙනාම සමථය ඔස්සේ සිතේ එකඟතාවයක් ඇති කරගන්න. ඒ වගේම සමයක් ප්‍රඥාව, විදර්ශනා ප්‍රඥාව (සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා, සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා, සබ්බේ ධම්මා

අනත්තා) සියලු සංස්කාර හෙවත් සංඛත හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්නා මේ හැම දෙයක්ම (පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මේ සතර මහා ධාතුන්ගෙන් නිර්මාණය වුණු මේ භූත ධර්ම) සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක හැම දෙයක්ම, හේතු ප්‍රත්‍යය විසිරී යනවිට, බිඳී යන විට නැතිවෙලා යනවා. මේ ආදී වශයෙන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ම ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දකිනවා.

සමථයේදී කුමන හෝ අරමුණක ආරම්භණයක සිහිය පිහිටු වන කොට, සතර සතිපට්ඨානයෙහි පෙන්වා දුන් ආකාරයෙන් හෝ සිහිය පිහිටු වන කොට ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යන්න පුළුවන්.

ධ්‍යාන අවස්ථාවට පත්වනවිට අර්පණා යයි සඳහන් කරනවා. පරිකර්ම යනු කුමන හෝ කුසල ආරම්භණයක සිහිය පිහිටුවීමයි. උපචාර අවස්ථාව යනු එහි මනාකොට වැඩීම, දියුණු වීමයි. අර්පණා අවස්ථාවේදී කාමාදී අකුසල ධර්ම බලවත් ලෙස යටපත් කරමින් ධ්‍යාන අවස්ථාවේ ඉදිරියට ගමන් කරනවා. එවිට මෙම ධ්‍යානය පාදක කරගන්නේ විදර්ශනාවටයි. නිවන අරමුණු කර ගනිමින් සිත එකඟ කරගෙන, දියුණු කරගෙන, එය ලෞකික සමාධියක් ලෙසින් නතර කර නොගෙන, ලෝකෝත්තර සීලයක පිහිටා, ලෝකෝත්තර සමාධිය දක්වා දියුණු කරගන්න. විදර්ශනා පාදක ඇති කරගන්න ඕන. ඒ සමාධියයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේලා අනුමත කරන්නේ.

මීළඟට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ, මේ නිවන අරමුණු කරගන්නා විට ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට මානය දුරුකර සිතේ සංසිදීම ඇති කර ගන්නවා.

මා ඔබට සඳහන් කළා මේ මානය දුරු කරන්න දමනයක් අවශ්‍යයි. ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි. ඊළඟට සඳහන් කළා සමාධියක් අවශ්‍යයි. සමාධිය නැතිවුණොත් මගඵල අවබෝධයට පැමිණෙන්න අපහසුයි. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයට අපහසුය. ඒ සඳහා සතිය, සිහිය පිහිටුවා සමාධියට පත්විය යුතු ආකාරයයි. ඒ වගේම විදර්ශනාව දියුණු කරගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කළා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, 'වනයක හුදෙකලාව වාසය කළත් අප්‍රමාදීව කටයුතු කළොත් වහ වහාම නිවන් මග අරමුණු කර ගන්න විත්ත ශක්තියත්, අධිෂ්ඨානයත් ඇති කර ගතහොත් ඒ අය හික්ෂුවක්, හික්ෂුණියක්, උපාසකයෙක් හෝ උපාසිකාවක් වේවා සසර ගමනෙහි පරතෙර වූ නිවන් මගට පැමිණෙන්නේය.' එයින් දැක්වෙන්නේ අධි ශීලය, අධි විත්ත, අධි ප්‍රඥා යන අවස්ථායි.

පින්වතුනි, පඤ්ච සීලය, අෂ්ඨාංග සීලය, දස සීලය යන මේවා සමාදන් වන සීලයන්ය. නමුත් අධි සීල තත්ත්වයට පත්වන්නට නම් උපසපන් හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ පටන් හික්ෂුන් වහන්සේලාට පෙන්වා දුන් ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලයට පත්වන්නට ඕන.

ඔබටත් පින්වතුනි, මේ අෂ්ඨාංග සීලය, දස සීලය, වුවත් නිවන අරමුණු කර ගතහොත් එතැනින් අධිසීලය දක්වා දියුණු කරගන්න පුළුවනි.

මීළඟට අධි විත්ත අවස්ථාව මේ අවස්ථාව ධ්‍යාන අවස්ථාවයි. එසේ නැත්නම් අෂ්ඨ සමාපත්ති අවස්ථාවයි.

- ආකාසඤ්ඤායතනය
- විඤ්ඤාණඤ්චායතනය
- ආකිඤ්ඤායතනය
- නෙවසඤ්ඤා නා සඤ්ඤායතනය

මේවා සිතෙහි ඇතිවන විපුල අවස්ථාවන්ය. අධි විත්ත ස්වභාවයට පත්වෙන්න නම් මේවා විදර්ශනාවෙන් නිවනට පාදක කරගෙන, විදර්ශනාව මුල් කරගෙන, නිවන මුල් කරගෙනම හිත මෙහෙයවිය යුතුය.

මීළඟට ප්‍රඥාව අධි ප්‍රඥාව බවට පත්වෙනවා. අධි ප්‍රඥාව යයි සඳහන් කරන්නේ මෙහි විපස්සනාවයි. මේ ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයන්, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත, ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දකින විපස්සනායි.

මේ විපස්සනාව කොටස් හතරයි.

1. අනිච්චානු පස්සනාව
2. විරාගානුපස්සනාව
3. නිරෝධානුපස්සනාව
4. පටිනිග්ගානුපස්සනාව

අධි ප්‍රඥා මාර්ගය නම් නව මහා විදර්ශනාව දක්වනවා.

- ★ උදයවාය ඤාණය
- ★ භංග ඤාණය
- ★ භයතු පටිධාන ඤාණය
- ★ ආදීනව ඤාණය
- ★ නිබ්බිදාව ඤාණය
- ★ මුංචිතු කමයනා ඤාණය
- ★ පටිසංඛාර ඤාණය
- ★ සාංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය
- ★ ගෝත්‍රභූ ඤාණය

අවසන් වශයෙන්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ, මාතය දුරලා, මැනවින් එකඟ වූ සිත් ඇති, සියළු උපධීන්ගෙන්, ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයෙන් ගෙන් මිදී. අප්‍රමාදීව කැලැවක වුවත් හුදෙකලාව වෙසෙන හික්ෂුව, හික්ෂුණිය, උපාසක හෝ උපාසිකා තෙමේ සසර පරතෙරට හෙවත් නිවන් මගට පැමිණෙන්නේය යන උතුම් අවවාදය නැවත නැවත මෙනෙහි කරමු.

නමානකාම සූත්‍ර දේශනාව අවසන් කරනවා. මේ සූත්‍ර දේශනාව ශ්‍රවණය කළ ඔබටත්, දෙසූ අපටත් ඉතා ඉක්මන් භවයකදී ඒ උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයෙන් අමා නිවන් පිණිසම උපනිශ්‍රය වේවායි මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු ! සාධු ! සාධු !