

Wfmda : i Sh

පොහොය දිනය නිසිලෙස

ගත කිරීමට

මඟ පෙන්වීමකි.

ආචාර්ය සුජනිත

මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

පළමු මුද්‍රණය - 2016 ජනවාරි
ධර්ම දානය පිණිසයි.

මුද්‍රණය
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැහිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
011 4 870 333

පුණ්‍යානුමෝදනාව

“සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති”

තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය අනුව යමින් අප හට නිසීමග පෙන්වා යහමග කියා දී අපව උස් මහත් කළ සුපින්වත් විමල් ඵදිරිසිංහ සහ කුමාරි ඵදිරිසිංහ ආදරණීය ගුණබර මව්පිය දෙපලට නිදුක් නිරෝගී සුවයක් වීර ජීවනයක් ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරන අතර ඔබ දෙදෙනාට මෙම සම්බුද්ධ රාජ්‍ය තුළදීම උතුම් වතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය පිණිස මෙම ධම් දානය කුසලය හේතු වේවායි ආදරයෙන් බැති සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.

තවද හිරෝෂ් මලවිගේ, ධජරි මලවිගේ සහ තිනෝන් ඉඳුරුව, සේනා ඉඳුරුව යන අපගේ දූ දරුවන්ටත් ඵරංග මලවිගේ, ඵරන්ද ඉඳුරුව සහ වමින්ද ජයවර්ධන යන ආදරණීය ස්වාමි පුරුෂයන්ටත් නිදුක් නිරෝගී සුවයක් වීර ජීවනයක් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙම ධම් ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන ඔබ අප

සැම දෙනාටම සසර වසන තුරු සියලු භවයක් පාසාම
කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයද, පාරමී පිරීමේ භාග්‍යයද,
සම්මා දිට්ඨියද ඇතිවී උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය
අවබෝධ වී මෙම සසර කතරෙන් අත් මිදීමට මෙම
ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවායි පතන්නේ,

සමීතා, විජානි, ගිහානි දියණියන් තිදෙනා.

දහමින් සැනසෙන්න

උපෝසථ දිනයන්හි සීල සමාදානයෙහි හි පිහිටන පින්වත් උපාසක උපාසිකාවන් වෙනුවෙන් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සකසා ඇත. සිල් ආයාචනා කිරීමේ අවස්ථාවේ පටන් පුණ්‍යානුමෝදනය දක්වා යෙදෙන සදහම් මගෙහි අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙල සරල සිංහල තේරුම් සමග මෙහි ඇතුළත් කළෙමි. පාලිගාථා, සජ්ඣායනා කිරීමේදී නිවැරදි උච්චාරණය සමග සංසුන්ව සියළු දෙනා එකම ආකාරයක් අනුගමනය කිරීම, තමාගේ සිතෙහි ශුද්ධාව ඇති වීමට ද අන් අයගේ සිතෙහි ශුද්ධාව ඇති කරවීමට ද හේතු වනු ඇත.

උපෝසථ දිනය සීල සමාධි ප්‍රඥා ගුණ වැඩෙන දිනයක් බවටම පත්කර ගැනීමට මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ද මහත්සේ උපකාරී වනු ඇතැයි අදහස් කරමි. මේ සඳහා දායකත්වය දැරූ බත්තරමුල්ල බටපොත පදිංචි විමල් ඵදිරිසිංහ සහ

කුමාරි එදිරිසිංහ දෙමාපියන්ගේ ගුණබර දියණිවරුන් වන ඔස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න්හි පදිංචි සමීකා එදිරිසිංහ, විජානි එදිරිසිංහ දියණියන් දෙපල සහ ගිහානි එදිරිසිංහ දියණියන්ට ද මෙලොව ජීවිතවල සියළු කායික හා මානසික සුවයන් ද සියළු අභිවෘද්ධිය ද උතුම් ධර්මාවබෝධය ද වේවා.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය මැනවින් මුද්‍රණය කළ නුගේගොඩ කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්හි අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත් පින්වත් ඔබ සියළු දෙනාටත් උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය ම අවබෝධ වේවා.

උතුම් තුණුරුවන් සරණයි

මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්නිපිටිය පාර, බත්තරමුල්ල
2016 දුරුතු පුරපසළොස්වක පොහෝ දින

පිළිවෙල

සැම සෙන සුව පිණිස
නිරන්තරයෙන්
ඉමහත් කැප වීමකින්
ධම්මාවබෝධය ලබා දෙමින්
නිවන් මග කියා දෙන
ආචාර්ය ඥාණික
විජයසේන ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේට
නිදන් නිරෝගී විර පීචනය පිණිසත්
උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධම්මාවබෝධය
පිණිසත්

මෙම ධම්මානුස්ථාන උපහාරයක් වේවා !

පටුන

පිටු අංකය

උපෝසථ සීලය	1 - 39
භාවනා පූර්වකෘතිය	41 - 49
මෙත්තා භාවනා	51 - 64
දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය	65 - 98
ආර්ය උපෝසථය	99 - 159

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා
සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා
සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා
සම්බුද්ධස්ස

තිසරණ සහිත උපෝසථ අෂ්ඨාංග සීලය සමාදන් වීම

තිසරණ සහිත උපෝසථ අෂ්ඨාංග සීලය
සමාදන් වීමට පෙර ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපිට
පසඟ පිහිටුවා වැඳ නමස්කාර කොට සජ්ඣායනා
කළ යුතු පාලි වාක්‍යය

(සිල් ආයාචනා වාක්‍යය)

**ඕකාස අහං හන්තේ තිසරණේන සද්ධිං
උපෝසථ අට්ඨංග සීලං ධම්මං යාචාමි අනුග්ගහං
කත්වා සීලං දේථ මෙ හන්තේ අනුකම්පං
උපාදාය**

**දුතියමිපි ඕකාස අහං හන්තේ තිසරණේන
සද්ධිං උපෝසථ අට්ඨංග සීලං ධම්මං යාචාමි.
අනුග්ගහංකත්වාසීලංදේථමෙහන්තේඅනුකම්පං
උපාදාය.**

**තතියමිපි ඕකාස අහං හන්තේ
තිසරණේන සද්ධිං උපෝසථ අට්ඨංග සීලං ධම්මං
යාචාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මෙ
හන්තේ අනුකම්පං උපාදාය.**

අවසර ස්වාමීනි, මම තිසරණ සහිත උපෝෂ්ඨ අෂ්ඨාංග සීලය ඉල්ලමි, ස්වාමීනි අනුකම්පා කොට මට සිල් දෙනු මැනවි.

දෙවනුවද අවසර ස්වාමීනි, මම තිසරණ සහිත උපෝෂ්ඨ අෂ්ඨාංග සීලය ඉල්ලමි. ස්වාමීනි අනුකම්පා කොට මට සිල් දෙනු මැනවි.

තෙවනුවද අවසර ස්වාමීනි, මම තිසරණ සහිත උපෝෂ්ඨ අෂ්ඨාංග සීලය ඉල්ලමි. ස්වාමීනි අනුකම්පා කොට මට සිල් දෙනු මැනවි.

(ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මෙසේ වදාරනු ඇත)

යමහං වදාමි තං වදේථ

(යමක් මම කියමි ද එය කියන්න)

ආම හන්තේ

(එහෙමයි ස්වාමීනි)

තෙවරක් නමස්කාරය කියන්න.

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

මින් පසුව ස්වාමීන් වහන්සේ තිසරණ සහිත අෂ්ටාංග සීලය සප්කඩායනා කරනු ඇත. උපාසක උපාසිකා පිරිස විසින් ස්වාමීන් වහන්සේ සප්කඩායනා කළාට පසුව සන්සුන් හඬින් එකවර කියමින් සමාදන් විය යුතුය.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තනියමිපි බුද්ධිං සරණං ගවිජාමි
තනියමිපි ධම්මං සරණං ගවිජාමි
තනියමිපි සංඝං සරණං ගවිජාමි

බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණයමි.

ධර්මය සරණ යමි.

සඟුන් සරණ යමි.

දෙවනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යමි.

දෙවනුව ධර්මය සරණ යමි.

දෙවනුව සඟුන් සරණ යමි.

තෙවනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යමි.

තෙවනුව ධර්මය සරණ යමි.

තෙවනුව සඟුන් සරණ යමි.

ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්

තිසරණ ගමන සම්පුර්ණය

(තිසරණ යෑම සම්පූර්ණයි)

උපාසක උපාසිකා විසින්

ආම හන්තේ

(එහෙමයි ස්වාමීනි)

- 1. පාණාතිපාතා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
සතුන් මැරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදම් වෙමි.
- 2. අදින්නාදානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
නුදුන් දේ ගැනීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදම් වෙමි.
- 3. අබ්බන්ධවරියා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
කාමයෙහි හැසිරීමෙන් (අබ්බන්ධ වරියාවෙහි) වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදම් වෙමි.

4. **මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
 බොරු කීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදාමි වෙමි.
5. **සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
 මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානය කිරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදාමි වෙමි.
6. **විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
 නොකල්හි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදාමි වෙමි.
7. **නච්ච ගීත වාදිත විසුක දස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණා මණ්ඩන විභුසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
 නැටීමය ගී ගැයිමය වැයිමය විසුළු බැලීමය මල්ය සුවඳය ඇඟ ගානා විලවුන්ය යන මේ

ආදිය දර්මය අඩුතැන් පිරවීමය සැරසීමය යන මෙකීතාක් දෙයින් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදම් වෙමි.

**8. උච්චාසයන මහාසයනා චේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**

උස් ආසන මහා ආසන පරිහරණයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදම් වෙමි.

උපෝසථ අෂ්ඨාංග සීලය සමාදන් කර වීමෙන් පසුව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මෙසේ සජ්ඣායනා කරනු ඇත.

**තිසරණේන සද්ධං උපෝසථ අට්ඨංග සීලං
ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං තත්වා අප්පමාදේන
සම්පාදේථ**

(තිසරණ සහිත උපෝසථ අෂ්ඨාංග සීලය මැනවින් සුරැකිව අප්‍රමාදීව සම්පාදනය කරන්න)

උපාසක උපාසිකාවන් විසින්,

ආම හන්තේ

(එහෙමයි ස්වාමීනි)

මෙසේ සීලය මැනවින් ආරක්ෂා කර ගන්න.

“අහෝ වත මේ සීලානි - අඛණ්ඩානි,
අච්ඡද්දානි, අසඛලානි, අකම්මාසානි,
භුජ්ස්සානි, විඤ්ඤුප්පසත්ථානි,
අපරාමට්ඨානි, සමාධිසංවත්තකානි”

තමා සමාදන් වූ සීලය ආයථී
කාන්ත සීලයක් ලෙස සිතා සැනසිය හැකි
ආකාරයෙන් සිල්වත් වීම අවශ්‍යයි. අඛණ්ඩ නම්
මුල හෝ මැද සිල්පද නොකඩා ගත් බවයි. අච්ඡද්ද
නම් මැදින් සිල්පද කඩාගැනීමෙන් සීලය සිදුරු
නොකර ගත් බවයි. අසඛල නම් පිළිවෙලින්
සිල්පද දෙක තුනක් කඩා

නොගැනීමෙන් සීලයෙහි කර වැනි පැල්ලම් නොගසා ගත් බවයි. අකම්මාස නම් අතරතුරේ එනම් තැනින් තැන සිල්පද නොකඩාගත් බවයි. භූජ්ජ්ස නම් තෘෂ්ණාදාස භාවයෙන් මිදුන බවයි. විඤ්ඤප්පසත්ථ නම් නුවණැත්තන් විසින් ප්‍රශංසා කළ හැකි බවයි. අපරාමට්ඨ නම් තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි ආදී පාප ධර්මයන්ගෙන් කිසිදු අයුරකින් නොඇලුණු බවයි. සමාධි සංවත්තනික නම් ලොකික ලෝකෝත්තර සමාධි ලැබීමට හේතුවන බවයි.

කිකීව අණඩං වමරීව වාලධිං
පියංව පුත්තං නයනංව ඒකකං
තපේව සීලං අනුරක්ඛමානෝ
සුපේසලා හෝථ සදා සගාරවා

තම ජීවිතයට වඩා බිත්තර රකින කිරල දෙන සෙයින්ද, තම ජීවිතයට වඩා වලිගය රක්නා සෙමෙර මුවා සෙයින්ද, ප්‍රිය වූ එක් පුතෙක් හෝ දුවක් රක්නා මවක් සෙයින්ද, එක ඇසක් ඇති පුද්ගලයෙක් තම එකම ඇස රක්නා සෙයින්ද, තෙරුවන් කෙරේ ගෞරව සහිතව මනා කොට ප්‍රියශීලී විය යුතුය. ඉහත සඳහන් කළ අයුරින් මනා ලෙස සීලය ආරක්ෂා කළ යුතුය.

**පෙහෙවස් සමාදාන වූ උපාසක උපාසිකා පිරිස
විසින් මෙහෙහි කළ යුතු කරුණු**

ආර්යකාන්ත සීලය

1. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවිහිමියෙන් පරපණ නැසීමෙන් වැළකුණු සේක. සත්ව හිංසාව පිණිස දඬු මුගුරු අවි කිසිවක් කිසි ලෙසකින් නොදරූ සේක. සියලු සත්වයන් කෙරේ හිතවත්තව හා දයානුකම්පා සහිතව විසූ සේක. එබැවින් මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය ද උන්වහන්සේ අනුව යමින් ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකී සිටිමි.
2. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවිහිමියන් අදත්තාදානයෙන් වැළකුණු සේක. දුන් දෙය පමණක් පිළිගත්තාහුය මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය ද උන්වහන්සේ අනුව යමින් නුදුන් දෙය ගැනීමෙන් වැළකී සිටිමි.

3. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවි හිමියෙන් මෙවුන්දම් සෙවීමෙන් වෙන්ව බුන්මවරියාව ආරක්ෂා කළ සේක. මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය උන්වහන්සේ අනුව යමින් බුන්මවරියාව ආරක්ෂා කරමි.

4. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවිහිමියෙන් බොරු කීමෙන් වෙන්ව යහපත් වචනම පැවසූ සේක. මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය උන්වහන්සේ අනුව යමින් මුසාවාදයෙන් වැළකී සිටිමි.

5. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවිහිමියෙන් රහමෙර පානයෙන් වැළකුනු සේක. මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය උන්වහන්සේ අනුව යමින් මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානයෙන් වැළකී සිටිමි.

6. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවිහිමියෙන් විකාල භෝජනයෙන් වැළකුණ සේක. මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය ඉර අවරට බට මොහොතේ පටන් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිමි.
7. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවිහිමියෙන් නැටුම් ගැයුම් වැයුම් විසුළු දැකීම් මල් ගඳ විලවුන් දැරීම ආදියෙන් වැළකුණු සේක. මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය උන්වහන්සේ අනුව යමින් එම සියලු කරුණුවලින් වැළකී සිටිමි.
8. උතුම් රහතුන් වහන්සේ දිවි හිමියෙන් උස් ආසන සහ මහ ආසන පරිහරණය කිරීමෙන් වැළකුණු සේක. මම ද මේ දවාල සහ රාත්‍රිය උන්වහන්සේ අනුව යමින් උස් ආසන සහ මහ ආසන පරිහරණය කිරීමෙන් වැළකී උපෝසථය ආරක්ෂා කරමි.

**උපෝසථ දිනය ගත කරන උපාසක
උපාසිකා පිරිස විසින් නොකළ යුතු දෙවිස්
කථාවෝ මෙසේය.**

1. රජුන් පිළිබඳ කථා
2. සොරුන් පිළිබඳ කථා
3. රජු ඇමතීන් පිළිබඳ කථා
4. සේනා පිළිබඳ කථා
5. බිය පිළිබඳ කථා
6. යුද්ධ පිළිබඳ කථා
7. කෑම පිළිබඳ කථා
8. බීම පිළිබඳ කථා
9. ඇඳුම් පිළිබඳ කථා
10. යහන් පිළිබඳ කථා
11. මල්මාලා පිළිබඳ කතා
12. සුවඳ පිළිබඳ කථා
13. නෑයන් පිළිබඳ කථා

14. රථ වාහන පිළිබඳ කථා
15. ගම් පිළිබඳ කථා
16. නියම් ගම් පිළිබඳ කථා
17. නගර පිළිබඳ කතා
18. ජනපද පිළිබඳ කථා
19. ස්ත්‍රීන් පිළිබඳ කථා
20. ශූරයන් පිළිබඳ කථා
21. වීථි පිළිබඳ කථා
22. වැව් පොකුණු පිළිබඳ කථා
23. මිය ගිය ශෝකීන් පිළිබඳ කථා
24. නිරූපක දෑ පිළිබඳ කථා
25. විතණ්ඩවාදී පිළිබඳ කථා
26. මුහුදු පිළිබඳ කථා
27. ශාස්වතවාදය පිළිබඳ කථා
28. උච්ඡේද වාදය පිළිබඳ කථා
29. දියුණුව පිළිබඳ කථා
30. පිරිහීම පිළිබඳ කථා

- 31. පස්කම් සෑපත පිළිබඳ කථා
- 32. ආත්මය පෙළීම පිළිබඳ කථා

මෙහි සඳහන් කරුණු ධර්ම සාකච්ඡාවකදී තණ්හා මාන දෘෂ්ටිත්ගෙන් තොරව විරාගය, නිබ්බිදාව, නිරෝධය, අරමුණු කරගෙනම සාකච්ඡා කිරීමෙන් හෝ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් වරදක් නොවේ.

**තෙරුවන් ගුණ මෙහෙහි කිරීම සහ
අධීෂ්ඨානය**

බුද්ධ ධම්මා ච පච්චේක
 බුද්ධ සංඝාව සාවකා
 දාසෝවාහස්මි මේ තේසං
 ගුණං යාතු සිරේ සදා

බුද්ධ ධර්ම සංඝ නම් වූ ත්‍රිවිධ රත්නය
මාගේ ස්වාමීන් කොට සලකමි. මම ත්‍රිවිධ
රත්නයන්ට දාස වෙමි. තෙරුවන් ගුණ සැමදා
මාගේ සිරසෙහි පවතීවා.

තිසරණං තිලක්ඛණුපෙක්ඛං.

නිබ්බාණ මන්තිමං සුඛං.

සුවන්දේ සිරසා නිච්චං.

ලහාමි තිවිධා මහං.

බුද්ධ ධර්ම සංඝ නම් වූ තිසරණය ද අනිච්ච
දුක්ඛ අනාත්ම නම් ත්‍රිලක්ඛණය ද අවසාන සුවය
වූ නිවන ද නිරන්තරයෙන් සිරසින් වන්දනා කරමි.
නිවන අවබෝධයෙන් ලබමි.

තිසරණං ච සිරෙ ධාතු

සිරෙ ධාතු තිලක්ඛණං

උපේක්ඛා ච සිරෙ ධාතු

නිබ්බාණං ධාතු මේ සිරෙ

තිසරණය මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න.
ත්‍රිලක්ෂණයද මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න.
උපේක්ෂාවද මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න. නිවණ
මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න.

බුද්ධෙ සකරුණේ වන්දේ
ධම්මෙ පච්චෙක සම්බුද්ධෙ
සංඝෙ ච සිරසා යේච
තිධා නිච්ච නමාමහං

මහා කාරුණිකවූ බුදුරජාණන් වහන්සේලා
ද ධර්මය ද පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ද
සංඝයාද සිරසින් ත්‍රිවිධාකාරයෙන් නිරන්තරයෙන්
වන්දනා කරමි.

නමාමි සත්ථුනොවාදප්පමාද වචනත්තිමං
සබ්බේපි චේතියෙ වන්දේ
උපජ්ඣධාචරියෙ මමං

මය්හං පනාම තේජේන

චිත්තං පාපේහි මුච්චිතුං

අප්‍රමාදය අවසානය කොට දේශිත ශාස්තෘන් වහන්සේගේ වචනයට නමස්කාර කරමි. සියලු වෛත්‍යයන් ද උපාධ්‍යාය හා ආචාර්යයන් වහන්සේලාද වන්දනා කරමි. මේ තේජසින් මාගේ සිත පාපයෙන් මිදේවා.

සතර කමටහන්

බුද්ධානුස්සති මෙත්තාව

අසුභං මරණාස්සති

ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා

හික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා

බුද්ධානුස්සති භාවනාව මෙමිත්‍රී භාවනාව අසුභ භාවනාව මරණානුස්මාති භාවනාව යන භාවනා සතර හික්ඛුන් වහන්සේ වඩන්නාහ.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

සවාසනේ කිලෙසේසෝ
ඒකේ සබ්බේ නිසාතිය
අහු සුසුද්ධ සන්තානෝ
පූජානඤ්ච සදාරනෝ

ඒ සච්ඤයන් වහන්සේ සවාසනා සකල ක්ලේශයන් නසා ඉතා පිරිසිදු සිත් සතන් ඇති සේක් ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් පිළිගැනීමට සියලු කල්හි සුදුසු වූ සේක.

සබ්බකාල ගතේ ධම්මේ
සබ්බේ සම්මා සයංමුනිං
සබ්බා කාරෙන බුජ්ඣන්වා
ඒකෝ සබ්බඤ්ඤාතං ගතෝ

කාලක්‍රයවර්තී සියළු ධර්මයන් මැනවින්
තෙමීම අවබෝධ කොට සවිඥ බවට පැමිණි
සේක.

විපස්සනාදී විජ්ජාහි
සීලාදී චරණෙහි ච
සුසම්ද්ධෙහි සම්පන්නෝ
ගගනාහේහි නායකෝ

ගුවන්තෙලෙහි දිවාකරායමාන වූ
බුදුරජාණන් වහන්සේ විපස්සනා ආදී අෂ්ඨ විද්‍යා
ශීලාදී පසලොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වූ
සේක.

සම්මාගතෝ සුභං ධානං
අමෝස චචනෝ ච සෝ
තිවිධස්සාපි ලෝකස්ස
ඤාතා නිරච සේසතෝ

තථාගතයන් වහන්සේ සමතිස් පැරැමි
බෙලෙන් නිවනට වැඩි සේක. නොසිස් වචන
ඇති සේක. ත්‍රිවිධ ලෝකය ම නිරවශේෂයෙන් දැක්
සේක.

අනේකේහි ගුණෝසෙහි
සබ්බ සත්තුත්තමෝ අහු
අනේකේහි උපායේහි
නරදම්මේ දමේහිව

සඵඤයන් වහන්සේ නොයෙක් ගුණ
සමූහයෙන් උත්තම වූ සේක. නොයෙක් උපායෙන්
දමනය කළ යුතු සත්වයන් දමනය කළ සේක.

එකො සබ්බස්ස ලෝකස්ස
සබ්බ අත්ථානු සාසකො
භාග්‍ය ඉස්සරියා දීනං
ගුණානං පරමෝ නිධි

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු ලෝකයාට
සියලු අතීයෙන් අනුශාසනා කරන සේක. භාග්‍ය
ඵලවර්ෂ ආදී ගුණයන්ට උතුම් නිධානයකි.

පඤ්ඤාස්ස සබ්බ ධම්මේසු
කරුණා සබ්බජන්තුසු
අත්තත්ථානං පරත්ථානං
සාධිකා ගුණ ජෙට්ඨිකා

උන්වහන්සේගේ ප්‍රඥාව සියලු ධර්මයන්
කෙරෙහි ද කරුණාව සියලු සත්වයන් කෙරෙහිද
පවතී. ආත්මාර්ථ පරාර්ථ දෙක සිද්ධ කරන්නීය.
සියලු බුදුගුණයන්ගෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨයි.

දයාය පාරම් චිත්වා
පඤ්ඤා යත්තාන මුද්ධරී
උද්ධරී සබ්බ ධම්මේ ච
දයායඤ්ඤෙව මුද්ධරී

සියලු සතුන් කෙරෙහි දයායෙන්
පෙරැමිදන් පුරා සසරින් එතෙර වූ සේක.
කරුණාවෙන් අන්‍යයන් ද එතෙර කළ සේක.

දිස්සමානොපිතාවස්ස
රූපකායො අවිත්තියො
අසාධාරණ ඥාණච්චේ
ධම්මකායෙ කථාවකාති

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපකාය පවා
අවිත්තය ෂඬි අසාධාරණ ඥානයෙන් යුක්ත
ධම්මකායයෙන් අවිත්තතාව කියනුම කවරේද?

මෙහි භාවනාව

අත්තුපමාය සබ්බේසං
සත්තානං සුඛ කාමතං
පස්සිත්වා කමතෝ මෙත්තං
සබ්බ සත්තේසු භාවයෙ

සියලු සත්වයන් සැප කැමති බව තමා
උපමා කොට බලා පිළිවෙලින් සියලු සතුන්
කෙරෙහි මෙම ක්‍රියා කටයුතුයි.

සුඛිභවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛෝ
අහං නිච්චං අහං විය
හිතාව මේ සුඛි භොන්තු
මජ්ඣිමනිකා වට වෙරිනො

මම නිරතුරුව සැපවත් වෙමිවා මා මෙන්
මට හිත වූ මවු පියාදී හුදු මැදහත් සත්වයෝ ද
වෛරී සත්වයෝ ද සුවපත් වෙත්වා.

ඉමමිහි ගාමක්ඛෙන්තමිහ
සත්තා භොන්තු සුඛි සදා
තතෝ පරඤ්ච රජ්ජේසු
චක්කවාලේසු ජන්තුනො

මේ ග්‍රාම ක්ෂේත්‍රයෙහි සියලු සත්වයෝ
සුවපත් වෙත්වා. එයින් ඔබ්බෙහි අන්‍ය රාජ්‍යවල ද
සක්වලවල්හිද සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.

සමන්තා චක්කවාලේසු
සත්තානන්තේසු පාණිනො
සුඛිනෝ පුග්ගලා භූතා
අත්තභාව ගතා සියුං

මෙයට හාත්පස පිහිටි සක්වල වල
සත්වයෝ ද ප්‍රාණියෝ ද පුද්ගලයෝද භූතයෝද
අත්මභාවයට ගියාහුද සුවපත් වෙත්වා.

තථා ඉත්ථි පුමා චෙච
අරියා අනරියාපි ච
දේවා නරා අපායට්ඨා
තථා දස දිසාසුචාති

ස්ත්‍රීහුද පුරුෂයෝ ද ආයතීයෝ ද පෘථග්ඡනයෝ ද දෙවියෝ ද මනුෂ්‍යයෝ ද සතර අපායෙහි සිටි සත්වයෝ ද සුවපත් වෙත්වා.

අසුභ භාවනාව

අවිඤ්ඤාණ සුභ නිභං
සවිඤ්ඤාණ සුභං ඉමං
කායං අසුභතෝ පස්සං
අසුභං භාවයේ සති

සිත් අපවිත්‍ර පුඤ්ජයක් සෙයින්ද සිත් නැති අපවිත්‍ර පුඤ්ජයක් සෙයින්ද මේ ශරීරය අශුභ වශයෙන් මෙනෙහිකරමින් යති තෙමේ භාවනා කරන්නේය.

වණණ සණ්ඨාන ගන්ධෙහි
ආසයෝ කාසතො තථා
පටික්කුලානි කායෙ මෙ
කුණපානි ද්වි සොලස

මේ සිරුරෙහි දෙතිස් කුණපයෝ වර්ණ
සංඝෝග්‍රහ ගන්ධ ආශ්‍රය හෙවත් ආධාරය යන
පඤ්ච ප්‍රකාරයෙන් පිළිකුල් වන්නාහ.

පතිතමිහාපි කුණපා
ජෙගුච්ඡං කාය නිස්සිතං
ආධාරොහි සුචිතස්ස
කායොති කුණපෙධිතං

ශරීරගත කුණපය ශරීරයෙන් පතිත
කුණපයට වඩා පිළිකුල් සහගතය. කුමක් නිසාද
යත් පතිත කුණපය පිරිසිදු තැනෙක පිහිටිය හැකිය.
ශරීරගත කුණපය කුණපයෙහිම පිහිටියේය.

මීල්හේ කිමීච කායොයං
අසුචිමිහි සමුට්ඨිතෝ
අන්තෝ අසුචි සම්පුණ්ණෝ
පුණ්ණ චච්ච කුට්ඨිය

අසුවියෙහි උපන් පණුවකු මෙන් මේ ශරීරය
පළමුකොට අසුවියෙහිම උපන්නේය. පිරුණු
වැසිකිළියක් මෙන් ශරීර අභ්‍යන්තරය අසුවියෙන්ම
පිරුණේය.

අසුවී සන්දනේ නිව්වං
යථා මෙදකථාලිකා
නානාකිම් කුලාවාසෝ
පක්ක චන්දනිකා විය

මේද තෙලින් පුරවන ලද බඳුනක් මෙන්
මේ ශරීරයෙන් නිතර අසුවී වැගිරෙන්නේය.
ගිම්හාන සමයෙහි පැසෙන ගවර වලක් මෙන්
නොයෙක් පත්‍ර වර්ගයන්ට වාසස්ථානයක් වූයේය.

ගණ්ඩ භූතෝ රොග භූතෝ
වණ භූතෝ සමුස්සයෝ
අතෙ කිච්ඡෝතිඡෙගුච්ඡෝ
පහින්න කුණපුපමොති

මේ ශරීරය වනාහි පැසවන ලද
ගෙඩියක් වැනිය. සුවකළ නොහැකි අසාධ්‍ය රෝග
යක් වැනිය. සිදුරුව ගිය මිනී කුණුපයක් වැනිය.

මරණානුස්මිති භාවනාව

පවාන දීප කුලාය
සායු සන්තතියාක්ඛයං
පරූපමාය සම්පස්සං
භාවයෙ මරණස්සතිං.

ප්‍රවණ්ඩ වාතය හමනා තැනෙක දල්වන
ලද පහනක් මෙන් හීන භාවයට යන
ආයුසංස්කාර අන්‍යයන්ගේ මරණය උපමා කොට
බලමින් මරණානුස්මිති භාවනාව කළ යුතුය.

මහා සම්පත්ති සම්පත්තා
යථා සත්තාමතාඉධ
තථා අහං මරිස්සාමි
මරණං මම හෙස්සති

යම් සේ මේ මිනිස් ලොව මහා
සම්පත්තියෙන් ආදාය වූ සත්වයෝ මලානුද
එමෙන්ම මම ද මිය යන්නෙමි. මරණය මට ද
වන්නේය.

උප්පත්තියා සහෙවේදං
මරණං ආගතං සදා
මරණත්ථාය ඕකාසං
වධකො විය එසති

මේ මරණය උප්පත්තිය කැටුවම ආයේය.
එබැවින් මරණය සියලු කල්හිම වධකයකු මෙන්
අවකාශ සොයන්නේය.

ඊසකං අනිවත්තන්තං
සත්තං ගමනුස්සකං
ජීවිතං උදයා අත්ථං
සුරියෝ විය ධාවති

ජීවිතය ඇසිල්ලකුදු නොනවත් වන්නේය.
නිරන්තරයෙන් මරණය කරා උදා වූ සුයඹා
අස්තංගත වන්නාක් මෙන් ගමන් කරන්නේය.

විජ්ජුබ්බුල උස්සාව
ජලරාජ් පරික්ඛයං.
සාතකෝච රිපු තස්ස
සබ්බත්ථාපි අචාරියෝ

විදුලියක් මෙන් දිය බුබුලක් මෙන් තණ
අග පිණිබිඳක් මෙන් ජීවිතය විනාශයට යන්නේය.
හතුරකු මෙන් මරණය සියලු තන්හිම වැලකිය
නොහැක්කේය.

සුය සත්ථාම පුඤ්ඤද්ධි
බුඬි වුද්ඬි ජ්නද්වයං
සාතේසි මරණං බිප්පං
කාතු මාදිසකෙ කථා

මහත් මහත් යසසින් ශක්තියෙන්
පුනර්ධියෙන් ඥාණයෙන් වැඩ සිටි බුදුන් පසේ
බුදුන් පවා මරණය නැමැති සතුරා විසින් සාතනය
කරන ලදී. මා වැන්නක් ගැන කියනුම කවරේද?

පව්වයානඤ්ච වෙකලයා
බාහිරජ්ඣානතු පද්දවා
මරා මොරං නිමේසාපි
මරමානො අනුක්ඛනන්ති

කෂණික මරණයෙන් මිය යමින් සිටින මම
ආහාර ප්‍රත්‍යය වෙනස් වීමෙන් ද බාහිර ආධ්‍යාත්මික
උපද්‍රවයන්ගෙන් ද ඇසි පිය හෙලීමෙන් ද මිය
යන්නෙමි.

සංවේග වස්තු අට

ජාති ජරා ව්‍යාධි චූති අපායා
අතීත අප්පත්තක වට්ට දුක්ඛං

ඉදානි ආහාර ගවෙට්ඨී දුක්ඛං
සංචේග වත්ථුනි ඉමානි අට්ඨ

ඉපදීම දිරීම ව්‍යාධිය මරණය අපාය දුක
ඉක්මගිය සංසාර වෘත දුක නොපැමිණී සංසාර
වෘත දුක වර්තමාන ආහාර ගවේශන දුක යන මේ
අට සංචේග වස්තූ වේ.

මෙම භාවනාවේ අනුසස්

පාතොච සායමපිච්ච ඉමං විධිඤ්ඤා
ආසේවතෙ සතත මත්ත හිතාහිලාසී
පජ්ජෝති සොති විපුලං හතපාරිපන්ථො
සෙට්ඨං සුඛං මුනි විසිට්ඨමතං සුඛෙන වානි

දෙලොව වැඩ කැමති යමෙක් තෙම
නිතර උදය සවස මෙම භාවනා ක්‍රමය වඩන්නේද

හෙතෙම සඵඥයන් වහන්සේ විසින් වර්ණනා කරන ලද විශිෂ්ට නිව්‍යාන සෑපය අත්පත් කර ගන්නේය.

පින්අනුමෝදන් වීම සහ අනුමෝදන් කරවීම

ඔකාස වන්දාම් හන්තේ

(අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස මම වන්දනා කරමි)

මයා කතං පුඤ්ඤං

සාමිනා අනුමොදිතබ්බං

(මා විසින් රැස්කර ගන්නා ලද පින් ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් අනුමෝදන් වන සේක්වා)

සාධු සාධු අනුමෝදාමි

(යහපති යහපති අනුමෝදන් වෙමි)

සාමිනා කතං පුඤ්ඤං මයිහං දාතබ්බං

(ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරන ලද පින මටද
දෙන සේක්වා)

සාධු සාධු අනුමෝදට්

(යහපති යහපති අනුමෝදන් වන්න)

සාධු සාධු අනුමෝදාමි.

(යහපති යහපති අනුමෝදන් වෙමි)

ඕකාස ද්වාරත්තයේහ කතං සබ්බං

අව්වයංඛමට් මෙ හන්තේ

(අවසර ස්වාමීන් වහන්ස මගේ තුන්දොරින් සිදුවූ
සියලු ප්‍රමාද දෝෂයනට සමාවන
සේක්වා)

ඛමාමි ඛමි තබ්බං

(සමාවෙමි සමාවේවා)

ඕකාස ඛමාමි හන්තෙ

(අවසර ස්වාමීන් වහන්ස මමද සමාවෙමි)

ස්වාමීන් වහන්සේලාට වන්දනා කිරීම

සීලවන්තං ගුණවන්තං

පුඤ්ඤක්ඛේත්තං අනුත්තරං
දුල්ලභේන මයා ලද්ධං
බුද්ධ පුත්තං නමාමහං

සාරිපුත්තාදි ථේරානං
ආගතං පටිපාටියා
සද්ධා සීල දයාවාසං
හදන්තං පණමාමහං

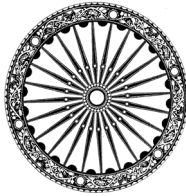
අනුපස්සනා

(තුණුරුවන්ගේ ආරක්ෂාව)

බුද්ධෝ තිලෝක සරණෝ
බුද්ධෝ සුරියෝ තමෝනුදෝ
ඵ්චං තං සරණං ඛේමං
බුද්ධෝ මේ සරණං චරං
ගච්ඡාමි සරණං බුද්ධං

නක්ඛී මය්හං භයං සදා
ධම්මෝ තිලෝක සරණෝ
ධම්මෝ සුරියෝ තමෝනුදෝ
ඒවං තං සරණං බ්බිමං
ධම්මෝ මේ සරණං වරං
ගච්ඡාමි සරණං ධම්මං
නක්ඛී මය්හං භයං සදා

සංඝෝ තිලෝක සරණෝ
සංඝෝ සුරියෝ තමෝනුදෝ
ඒවං තං සරණං බ්බිමං
සංඝෝ මේ සරණං වරං
ගච්ඡාමි සරණං සංඝං
නක්ඛී මය්හං භයං සදා



භාවනා පුර්වකතාව

භාවනා පුර්වකභ්‍ය

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

ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා
සම්බුද්ධෝ විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ
ලෝකවිදු අනුන්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී සභා
දේවමනු ස්සානං බුද්ධෝ භගවාති.

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි

ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මෝ
සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො ඒහිපස්සිකෝ
ඕපනයිකො පච්චත්තං වේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤුහීති.

ධම්මං ජීවිතපරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි

	සුපටිපන්නෝ	භගවතො
සාවකසංඝො,	උජුපටිපන්නෝ	භගවතො
සාවකසංඝො,	ඤායපටිපන්නෝ	භගවතො
සාවකසංඝො,	සාමීචිපටිපන්නෝ	භගවතො
සාවකසංඝො,	යදිදං චත්තාරි	පුරිසයුගානි,
	අට්ඨපුරිස පුග්ගලා,	ඒස භගවතෝ සාවකසංඝො
	ආහුණෙයොහා	පාහුණෙයොහා දක්ඛිණෙයොහා
	අඤ්ජලිකරණීයො	අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙන්තං
	ලෝකස්සා'ති	

සංඝං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි

චන්දාමි චේතියං සබ්බං
 සබ්බ ධානේසු පතිට්ඨිතං
 සාරීරික ධාතු මහා බෝධිං
 බුද්ධ රූපං සකලං සදා

ඉච්චේව මච්චන්ත නමස්සනීයං
නමස්සමානෝ රතනත්තයං යං
පුඤ්ඤාභිසන්දං විපුලං අලත්ථං
තස්සානුභාවේන හතන්තරායෝ

පඤ්ච මාරෙ ජිනෝ නාථො
පත්තෝ සම්බෝධිමුත්තමං
චතු සච්චං පකාසේසි
මහාවීරං නමාමහං
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන
සබ්බේ මාරා පලායන්තු

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයාකතං
අච්චයං ඛම මේ හන්තෙ භූර්පඤ්ඤ කථාගත

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයාකතං
අච්චයං ඛම මේ ධම්ම සන්දිට්ඨික අකාලික
කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන ම යාකතං
අච්චයං ඛම මේ සංඝ සුපට්ඨන්ත අනුත්තර

අනන්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා, මාගේ සිත, කය, වචන යන තුන්දොරින් සිදුවුනාවූ සියලු දෝෂයනට බුද්ධ රත්නයෙන්ද, ධම්ම රත්නයෙන්ද, සංසරත්නයෙන්ද මට සමාව ලැබේවා. මාගේ ගුරු උතුමන්ගෙන්ද මට සමාව ලැබේවා.

මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් බුදුරුවනට පූජා කරමි. පූජා වේවා. මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් සඳහම් රුවනට පූජා කරමි. පූජා වේවා. මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් සඟරුවනට පූජා කරමි. පූජා වේවා. ඒ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයම වේවා.

බුද්ධානුස්සතිය

ඒ භාග්‍යවත් වූ, අර්හත් වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු කෙලෙසුන් නැතිකල හෙයින්ද රහසින්වත් පව් නොකළ හෙයින්ද, සියලු දෙව් මිනිසුන්ගේ ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින්ද අරහං නම් වන සේක. අරහං නම් වන සේක. අරහං නම් වන සේක.

මෙත්තානුස්සතිය

මම නිදුක් වෙමිවා, නිරෝගි වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා, දුකින් මිදෙමිවා.

මාගේ දෙමව්පියෝද නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා.

මාගේ ආචාර්ය උපාධ්‍යයෝද නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා.

මාගේ හිතවත්තයෝද අහිතවත්තයෝද මැදහත් අයද නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා.

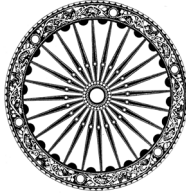
සියලු සත්වයෝම නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, නිවන් ලබත්වා.

අසුභානුස්සතිය

දෙතිස් කුණපයන්ගෙන් පිරුණා වූ මේ සිරුර ඇවිදිනා වැසිකිළියක් බඳුය. බිඳෙන මැටි කළයක් බඳුය. නිතොර නව දොරකින් ඕනෑ වැගිරෙන්නකි. අසුභයකි. අසුභයකි. අසුභයකි.

මරණානුස්ථිතිය

ජීවිතය අනියතයි මරණය නියතයි,
ජීවිතය අනියතයි මරණය නියතයි,
ජීවිතය අනියතයි මරණය නියතයි. මේ
ජීවිතයේ කෙළවර මරණය වන්නේය.



මෙන්නා භාවනා

මෙන්නා භාවනා

(සියලු දිසාවන් කෙරේ මෙෙහිය පැතිරවීම සහ වැඩීම)

අහං අවේරෝ හෝමී !

මම වෙර නැත්තෙක් වෙමිවා !

අඛ්ඤාපඝ්ඤෝ හෝමී !

තරහ නැත්තෙක් වෙමිවා !

අනිඤෝ හෝමී !

දුක් විපක් නැත්තෙක් වෙමිවා !

සුඛි අත්තාහං පරිහරාමි !

සුවසේ වෙසෙමිවා !

අහං විය මභිහං

මා මෙත් ම මාගේ

මාතෘ ජීවරෝ

මාපියයෝ ද

ආචාරීශුඡයකරියා

ආචාරිය උපාධ්‍යායයෝ ද

හිත සත්තා

හිතවත් සත්ත්වයෝ ද

මජ්ඣිමනික සත්තා

මැදහත් සත්ත්වයෝ ද

වේරී සත්තා

අහිතවත් සත්ත්වයෝ ද

අවේරා හොන්තු !

වෛර නැත්තෝ වෙත්වා !

අධ්‍යාපජජා හොන්තු !

තරහ නැත්තෝ වෙත්වා !

අනීඝා හොඟතු !

දුක් විපත් නැත්තෝ වෙත්වා !

සුඛි අත්තාහං පරිහරන්තු !

සුවසේ වසන්නෝ වෙත්වා !

ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ දේවා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

මෙම විහාරයේ (වාසස්ථානයේ) සියලු
දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා !

ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

මෙම විහාරයේ (වාසස්ථානයේ) සියලු
මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා!

ඉමස්මිං විහාරේ සඛිඛේ අමනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

මෙම විහාරයේ (වාසස්ථානයේ) සියලු
අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා!

ඉමසම්. විහාරේ සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා !

මෙම විහාරයේ (වාසස්ථානයේ) සියලු
සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

පුරන්ථීමාය දිසාය සබ්බේ දේවා භවන්තු සුඛිත්තා!
පෙරදිග වැසි සියලු දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා!
පුරන්ථීමාය දිසාය සබ්බේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිත්තා !

පෙරදිග වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ
සුවපත් වෙත්වා !

පුරන්ථීමාය දිසාය සබ්බේ අමනුස්සා
භවන්තු සුඛිත්තා !

පෙරදිග වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ
සුවපත් වෙත්වා!

පුරතර්මය දිසාය සබ්බේ සත්තා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

පෙරදිග වැසි සියලු සත්ත්වයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

දකඛිණාය දිසාය සබ්බේ දේවා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

දකුණු දිග වැසි සියලු දෙවියෝ සුවපත්
වෙත්වා!

දකඛිණාය දිසාය සබ්බේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

දකුණුදිග වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා!

දකඛිණාය දිසාය සබ්බේ අමනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

දකුණුදිග වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා!

දකුණුදිග දිසාය සබ්බේ සත්තා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

දකුණුදිග වැසි සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත්
වෙත්වා !

පච්චිමාය දිසාය සබ්බේ දේවා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

පැසුළුදිග වැසි සියලු දෙවියෝ
සුවපත් වෙත්වා !

පච්චිමාය දිසාය සබ්බේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

පැසුළුදිග වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත්
වෙත්වා!

පච්චිමාය දිසාය සබ්බේ අමනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

පැසුළුදිග වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත්
වෙත්වා !

පවිජ්ජාය දිසාය සඛිඛේ සත්තා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

පැසුළුදිග වැසි සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත්
වෙත්වා !

උත්තරාය දිසාය සඛිඛේ දේවා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

උතුරුදිග වැසි සියලු දෙවියෝ සුවපත්
වෙත්වා !

**උත්තරාය දිසාය සඛිඛේ මනුස්සා භවන්තු
සුඛිතත්තා !**

උතුරුදිග වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත්
වෙත්වා !

**උත්තරාය දිසාය සඛිඛේ අමනුස්සා භවන්තු
සුඛිතත්තා !**

උතුරුදිග වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ සුවපත්
වෙත්වා !

උත්තරාය දිසාය සබ්බේ සත්තා

භවන්තු සුඛිත්තතා !

උතුරුදිග වැසි සියලු සත්ත්වයෝ

සුවපත් වෙත්වා!

උපරිමාය දිසාය සබ්බේ දේවා

භවන්තු සුඛිත්තතා!

උඩදිග වැසි සියලු දෙවියෝ

සුවපත් වෙත්වා !

උපරිමාය දිසාය සබ්බේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිත්තතා !

උඩදිග වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

උපරිමාය දිසාය සබ්බේ අමනුස්සා

භවන්තු සුඛිත්තතා !

උඩදිග වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

උපරිමාය දිසාය සබ්බේ සත්තා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

උඩදිග වැසි සියලු සත්ත්වයෝ

සුවපත් වෙත්වා!

හෙට්ඨිමාය දිසාය සබ්බේ දේවා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

යටදිග වැසි සියලු දෙවියෝ

සුවපත් වෙත්වා !

හෙට්ඨිමාය දිසාය සබ්බේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා!

යටදිග වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

හෙට්ඨිමාය දිසාය සබ්බේ අමනුස්සා

භවන්තු සුඛිතත්තා !

යටදිග වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

හෙට්ඨමාය දිසාය සබ්බේ සත්තා

භවන්තු සුඛිත්තනා !

යටදිග වැසි සියලු සත්ත්වයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝ ච නිරියං ච සබ්බේ දේවා

භවන්තු සුඛිත්තනා!

උඩ යට සරස දිග් වැසි සියලු දෙවියෝ

සුවපත් වෙත්වා!

උද්ධං අධෝ ච නිරියං ච සබ්බේ මනුස්සා

භවන්තු සුඛිත්තනා !

උඩ යට සරස දිග් වැසි සියලු මනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

උද්ධං අධෝ ච නිරියං ච සබ්බේ අමනුස්සා

භවන්තු සුඛිත්තනා!

උඩ යට සරස දිග් වැසි සියලු අමනුෂ්‍යයෝ

සුවපත් වෙත්වා !

**උද්ධං අධෝ ච තිරියං ච සබ්බේ සත්තා
භවන්තු සුඛිතත්තා !**

උඩ යට සරස දිග් වැසි සියලු සත්ත්වයෝ
සුවපත් වෙත්වා !

**උද්ධං අධෝ ච තිරියං ච සබ්බේ සත්තා
භවන්තු සුඛිතත්තා !**

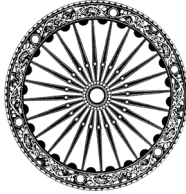
**උද්ධං අධෝ ච තිරියං ච සබ්බේ සත්තා
භවන්තු සුඛිතත්තා !**

**උද්ධං අධෝ ච තිරියං ච සබ්බේ සත්තා
භවන්තු සුඛිතත්තා !**

සදිසාවන් යනුවෙන් අරමුණු
කොට මෙත් සිත පතුරුවන්න.
තමාට උඩ යට සරස යන සදිසාවන්
හොඳින් ප්‍රකට වුවාට පසු සබ්බේ සත්තා
යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මේ සදිසාවන්හි
වෙසෙන සියලු සත්ත්වයන් ය යන බව දැන ඒ
සදිසා අරමුණු කොට

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා

යනුවෙන් සියලු දිසාවන් හකුළුවාගත්
මෙම ත්‍රී කමටහන ඉදිමින් ඇවිදිමින් සිටිමින්
හා භෝවිමින් නින්දට වැටෙනතුරු නිරතුරු
භාවනා වශයෙන් සිත්හි භාවිතා කිරීම මැනවි.



දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය

දම්සක් පැවතුම් දේශනාව

ගෞතම බෝසතාණන් වහන්සේ ඇසතු බෝධි මූලයේදී උතුම් සම්මා සම්බෝධිය අවබෝධ කරගෙන “අනේක ජාති සංසාර” ආදී ලෙස උදාන වාක්‍ය ප්‍රකාශ කර සත්සතියක ඇවෑමෙන් මහා බ්‍රහ්මයාගේද ආරාධනාව සහිතව බරණැස ඉසිපතනාරාමය නම් වූ මුවන්ගේ අභය භූමියට වැඩම කර පස්වග තාපසවරුන්ට දෙසා වදාළ ප්‍රථම ධර්ම දේශනය වන්නේ දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය හෙවත් ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයයි.

නිර්මල බුදු දහමේ මූලික හරය වූ චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ කරුණු අඩංගු මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනාව ලෝකයාට ලබාදෙන මානසික හා අධ්‍යාත්මික සුවය ප්‍රමාණය කළ නොහැක. සූත්‍රය නිතරම සජ්ඣායනය කිරීම වනාහි දෙලොවට

ම වැඩිදායක වන ඉතා උතුම් ක්‍රියාවකි. ඉසිපතනාරාමයේ මුව රැළ පවා මේ උතුම් හඬට සවන් දුන්නෝය. මේ සූත්‍ර සජ්ඣායනයෙන් අප සැමට යහපතක්ම වේවා.

(සූත්‍ර සජ්ඣායනයේ පහසුව තකා බැඳි අකුරු වෙනස් කර ඇත)

ධම්ම චක්කප්පවත්තන සූත්‍රය

එවිට මේ සුතං, ඒකං සමයං භගවා ඛාරාණාසියං විහරති ඉසිපතනේ මිගදායේ, නත්‍ර ඛෝ භගවා පඤ්චවග්ගියේ භික්ඛු ආමන්තේසි.

ද්වේ මේ භික්ඛවේ අන්තා පඛිබ්ඪිතේන න සේවිතඛිධා, යෝ වායං කාමේසු. කාමසුඛලිකානු යෝගෝ හිනෝ ගම්මෝ පොථුප්පතිකෝ අනරියෝ

අනන්ථසංභිතෝ. යෝ වායං
 අන්තකිලමනානු යෝගෝ දුක්ඛෝ
 අනරියෝ අනන්ථසංභිතෝ. ඒතේ තේ
 භික්ඛවේ උභෝ අන්තේ අනුපගමිම මජ්ඣනිමා
 පටිපදා නටාගතේන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛ
 කරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය
 සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංවත්තති.

කතමා ච සා භික්ඛවේ මජ්ඣනිමා පටිපදා
 නටාගතේන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛ කරණී ඤාණ
 කරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය
 නිබ්බාණාය සංවත්තති, අයමේව අරියෝ
 අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ, සෙය්‍යථිදං? සම්මා
 දුට්ඨි සම්මා සංකප්පෝ සම්මා වාචා සම්මා
 කම්මන්තෝ සම්මා ආජීවෝ සම්මා
 වායාමෝ සම්මා සති සම්මා සමාධි,
 අයං ඛෝ සා භික්ඛවේ මජ්ඣනිමා
 පටිපදා නටාගතේන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛ

කරණී කඳුණ කරණී උපසමාය අභිකද්දකදාය
සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංවත්තති.

ඉදං බෝ පන භික්ඛවේ දුක්ඛං
අරියසච්චං. ජානිපි දුක්ඛා ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි
දුක්ඛෝ මරණමිපි දුක්ඛං, අප්පියෙහි
සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ, පියෙහි
විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ, යම්පිච්ඡං
න ලහති තමිපි දුක්ඛං, සංඛිත්තේන
පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

ඉදං බෝ පන භික්ඛවේ දුක්ඛ සමුදයං
අරියසච්චං යායං තණ්හා පෝභෝභවිකා
නන්දිරාගසහගතා තත්තත්තාහි නන්දිනී
සෙය්‍යපීදං? කාම තණ්හා භව තණ්හා විභව
තණ්හා.

ඉදුං බෝ පන හික්කවේ දුක්ක නිරෝධං
අරියසච්චං. යෝ තස්සායේව තණ්හාය, අසේස
විරාගනිරෝධෝ වාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුත්ති
අනාලයෝ.

ඉදුං බෝ පන හික්කවේ දුක්ක නිරෝධ ගාමිණී
පටිපදා අරියසච්චං, අයමේව අරියෝ
අට්ඨංගිකො මග්ගො, සෙය්‍යට්ඨං? සම්මා
දුට්ඨි සම්මා සංකප්පෝ සම්මා වාචා සම්මා
කම්මන්තෝ සම්මා ආජීවෝ සම්මා වායාමෝ
සම්මා සති සම්මා සමාධි.

ඉදුං දුක්කං අරියසච්චන්ති මේ
හික්කවේ පුබ්බේ අනනුස්සන්තො ධම්මේසු,
චක්ඛුං උදුපාදි ඝට්ඨාණං උදුපාදි පඤ්ඤා
උදුපාදි විජ්ජා උදුපාදි ආලෝකෝ
උදුපාදි. නං බෝ පනිදුං දුක්ඛං අරියසච්චං,
පරිඤ්ඤෙය්‍යන්ති මේ හික්කවේ පුබ්බේ

අනුච්ඡේදනේසු ධම්මේසු, චක්ඛුං
උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා
උදපාදි ආලෝකෝ උදපාදි. නං ඛෝ පනිදං
දුක්ඛං අරිය සච්චං පරිඤ්ඤානන්ති මේ භික්ඛවේ
පුබ්බේ අනුච්ඡේදනේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි
ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා උදපාදි
ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චන්ති මේ
භික්ඛවේ පුබ්බේ අනුච්ඡේදනේසු ධම්මේසු.
චක්ඛුං උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා
උදපාදි විජ්ජා උදපාදි ආලෝකෝ
උදපාදි, නං ඛෝ පනිදං දුක්ඛ සමුදයං
අරිය සච්චං, පහානබ්බන්ති මෙ භික්ඛවේ
පුබ්බේ අනුච්ඡේදනේසු ධම්මේසු, චක්ඛුං
උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා
උදපාදි ආලෝකෝ උදපාදි. නං ඛෝ පනිදං
දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං, පනිනන්ති මේ

හික්කවේ පුබ්බේ අනුභුස්සන්තෙසු ධම්මේසු, චක්ඛුං
උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා
උදපාදි ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ නිරෝධං අරිය සච්චන්ති මේ හික්කවේ
පුබ්බේ අනුභුස්සන්තෙසු ධම්මේසු, චක්ඛුං
උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි
විජ්ජාඋදපාදි ආලෝකෝ උදපාදි. තං ඛෝ පනිදං
දුක්ඛ නිරෝධං අරිය සච්චං, සච්චිකාතබ්බන්ති
මේ හික්කවේ පුබ්බේ අනුභුස්සන්තෙසු ධම්මේසු,
චක්ඛුං උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි
පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා උදපාදි
ආලෝකෝ උදපාදි, තං ඛෝ පනිදං
දුක්ඛ නිරෝධං අරියසච්චං, සච්චිකතන්ති මේ
හික්කවේ පුබ්බේ අනුභුස්සන්තෙසු ධම්මේසු, චක්ඛුං
උදපාදි ඝට්ඨාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා
උදපාදි ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා
 අරියසච්චන්ති මේ භික්ඛවේ පුබ්බේ
 අනුස්සන්තෙසු ධම්මේසු, චක්ඛං උදපාදි ඤාණං
 උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා උදපාදි
 ආලෝකෝ උදපාදි. තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛ
 නිරෝධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං,
 භාවෙනබ්බන්ත මේ භික්ඛවේ පුබ්බේ
 අනුස්සන්තෙසු ධම්මේසු, චක්ඛං
 උදපාදි ඤාණං උදපාදි පඤ්ඤා
 උදපාදි විජ්ජා උදපාදි ආලෝකෝ
 උදපාදි. තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී
 පටිපදා අරියසච්චං, භාවිතන්ති මෙ භික්ඛවේ
 පුබ්බේ අනුස්සන්තෙසු ධම්මේසු, චක්ඛං උදපාදි
 ඤාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි විජ්ජා උදපාදි
 ආලෝකෝ උදපාදි.

යාව කීවඤ්ච මේ භික්ඛවේ
 ඉමේසු චතුසු අරිය සච්චේසු ඒවං නිපර්වට්ටං

ද්විවාදසාකාරං යථාභූතං ඝට්ඨාණ
දුස්සනං හ සුචිසුද්ධිං අහෝසි. නේවනා-
වාහං භික්ඛවේ සද්දේවකේ ලෝකේ සමාරකේ
සබ්බන්තකේ සස්සමණා බ්‍රාහ්මණියා පජාය
සද්දේව මනුස්සාය අනුත්තරං සම්මා
සම්බෝධිං අභිසම්බුද්ධෝ පච්චඤ්ඤාසිං.

යතෝ ච බො මේ භික්ඛවේ ඉමේසු චතුසු
අරියසච්චේසු, ඒවං තිපරිවර්ටිං ද්විවාදසාකාරං
යනාභූතං ඝට්ඨාණදුස්සනං සුචිසුද්ධිං අහෝසි.

අථාහං භික්ඛවේ සද්දේවකේ ලෝකේ
සමාරකේ සබ්බන්තකේ සස්සමණා බ්‍රාහ්මණියා පජාය
සද්දේව මනුස්සාය අනුත්තරං සම්මාසම්බෝධිං
අභිසම්බුද්ධෝ පච්චඤ්ඤාසිං. ඝට්ඨාණඤ්ච
පහ මේ දුස්සනං උදපාදි, අකුප්පා මේ
වේතෝ විමුත්ති, අයමන්තිමා ජාති නත්ථීදානි
පුනබ්බවෝති,

ඉදමවෝච හගවා, අත්තමනා පඤ්චවග්ගියා
භික්ඛු හගවතෝ භාසිතං අභිනන්දන්ති.

ඉමස්මිඤ්ච පන වෙය්‍යාකරණස්මිං
හඤ්ඤමානෝ ආයස්මතෝ කොණ්ඩඤ්ඤස්ස
විරජං විතමලං ධම්මචක්ඛං උදුපාදි යං කිඤ්චි
සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මන්ති.

පවත්ති නෙ ච පන හගවතා ධම්ම චක්ඛේ
භුම්මා දේවා සද්දමනුස්සාවෙසුං. ඒතං හගවතා
බාරාණසියං ඉසිපතනේ මිගදායෙ අනුත්තරං
ධම්මචක්ඛං පවත්තිතං අප්පතිවත්තියං,
සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දේවෙන වා
මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචි වා ලොකස්මන්ති.

භුම්මානං දේවානං සද්දං සුත්වා
චාතුම්මහාරාජිකා දේවා සද්දමනුස්සා-
වෙසුං, ඒතං හගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනේ

මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පචත්තිනං
අප්පතිචත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා
දේවේන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචී වා
ලෝකස්මිනි.

වාතුම්මහාරාජිකානං දේවානං සද්දං
සුත්වා නාවතිංසා දේවාසද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒනං හගවනා බාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පචත්තිනං
අප්පතිචත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා
දේවේන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචී වා
ලෝකස්මිනි.

නාවතිංසානං දේවානං සද්දං
සුත්වා යාමා දේවා සද්දමනුස්සා-
වේසුං, ඒනං හගවනා බාරාණසියං
ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං
පචත්තිනං අප්පතිචත්තියං, සමණෝන වා

බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා මාර්ථෙන වා
බ්‍රහ්මනා වා කේනචි වා ලෝකස්මිනි.

යාමානං දේවානංසද්දං සුත්වා තුසිතා දේවා
සද්ද මනුස්සාවේසුං, ඒතං භගවතා ඛාරාණාසියං
ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං
පවත්තිතං අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා
බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා මාර්ථෙන වා
බ්‍රහ්මනාවා කේනචි වා ලෝකස්මිනි.

තුසිතානං දේවානං සද්දං සුත්වා
නිමිමාණාරතී දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒතං
භගවතා ඛාරාණාසියං ඉසිපතනේ මිගදායේ
අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පති-
වත්තියං, සමණෝනවාබ්‍රාහ්මණෝනවාදේවේනවා
මාර්ථෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

නිම්මාණාරතීනං දේවානං සද්දං
සුත්වා පරනිමිමින වසවන්තිනෝ දේවා
සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒනං හගවතා
බාරාණසියං ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුත්තරං
ධම්මවක්කං පවත්තිනං අප්පතිවත්තියං,
සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන
වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනවි වා
ලෝකස්මිත්ති.

පරනිමිමිනවසවන්තීනං දේවානං සද්දං
සුත්වා බ්‍රහ්ම පාරිසප්පා - දේවා සද්ද
මනුස්සාවේසුං ඒනං හගවතා බාරාණසියං
ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං
පවත්තිනං අප්පති වත්තියං, සමණෝන වා
බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා මාරේන වා
බ්‍රහ්මුනා වා කේනවි වා ලෝකස්මිත්ති.

බුහුමපාරිසර්ජනනං දේවානං සද්දං සුත්වා
බුහුමපුරෝහිතා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒතං භගවතා ඛාරුණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පවත්තිතං
අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා
දේවේන වා මාරේන වා බුහුමනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිත්ති.

බුහුමපුරෝහිතානං දේවානං සද්දං සුත්වා
මහාබුහුමා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒතං භගවතා ඛාරුණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පවත්තිතං
අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා
දේවේන වා මාරේන වා බුහුමනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිත්ති.

මහාබුහුමානං දේවානං සද්දං සුත්වා
පරිත්තාහා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,

ඒනං භගවතා ඛාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පචත්තිතං
අප්පතිවත්තියං, සමණේන වා බ්‍රාහ්මණේන වා
දේවේන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

පරිත්තාහානං දේවානං සද්දං සුත්වා
අප්පමාණාහා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒනං භගවතා ඛාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පචත්තිතං
අප්පතිවත්තියං, සමණේන වා බ්‍රාහ්මණේන වා
දේවේන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

අප්පමාණාහානං දේවානං සද්දං සුත්වා
ආහස්සරා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒනං භගවතා ඛාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පචත්තිතං

අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා
දේවේන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචී වා
ලෝකස්මිනි.

ආහස්සරානං දේවානං සද්දං
සුත්වා පරිත්තසුභා දේවා
සද්දමනුස්සාවේසුං ඒනං භගවතා බාරාණසියං
ඉසිපනනේ මිගදායේ අනුත්තරං
ධම්මවක්කං පවත්තීනං අප්පතිවත්තියං,
සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා
මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචී වා
ලෝකස්මිනි.

පරිත්තසුභානං දේවානං සද්දං සුත්වා
අප්පමාණසුභා දේවා සද්දමනුස්සා වේසුං,
ඒනං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපනනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පවත්තීනං
අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා

දේවෙන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

අප්පමාණා සුභානං දේවානං සද්දං සුත්වා
සුභකිණ්හකා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒනං භගවතා ඛාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පචත්තිනං
අප්පතිවත්තියං, සමණේන වා බ්‍රාහ්මණේන වා
දේවෙන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

සුභකිණ්හකානං දේවානං සද්දං සුත්වා
වෙහප්ඵලා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං,
ඒනං භගවතා ඛාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මවක්කං පචත්තිනං
අප්පති වත්තියං, සමණේන වා බ්‍රාහ්මණේන වා
දේවෙන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මනාවා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

වේහප්ඵලානං දේවානං සද්දං සුත්වා අවිහා
 දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒනං හගවතා
 බාරාණාසියං ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුත්තරං
 ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පතිවත්තියං,
 සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා
 මාරේන වා බ්‍රහ්මනා වා කේනවි වා
 ලෝකස්මිත්ති.

අවිහානං දේවානං සද්දං සුත්වා අනප්පාදේවා
 සද්දමනුස්සාවේසුං ඒනං හගවතා බාරාණාසියං
 ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං
 පවත්තිතං අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා
 බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා මාරේන වා
 බ්‍රහ්මනා වා කේනවි වා ලෝකස්මිත්ති.

අනප්පානං		දේවානං	සද්දං
සුත්වා	සුදස්සා	දේවා	සද්දමනුස්සා-
වේසුං,	ඒනං	හගවතා	බාරාණාසියං

ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුන්තරං ධම්මචක්කං
පවත්තිතං අප්පති වත්තියං, සමණෝන වා
බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා මාර්ථෙන වා
බ්‍රහ්මුනාවා කේනචි වා ලෝකස්මිනි.

සුදුස්සානං දේවානං සද්දං
සුත්වා සුදුස්සි දේවා සද්දමනුස්සා-
වේසුං, ඒනං භගවතා බාරාණසියං
ඉසිපතනේ මිගදායේ අනුන්තරං ධම්මචක්කං
පවත්තිතං අප්පතිවත්තියං සමණෝන වා
බ්‍රාහ්මණෝන වා දේවේන වා මාර්ථෙන වා
බ්‍රහ්මුනා වා කේනචි වා ලෝකස්මිනි.

සුදුස්සිනං දේවානං සද්දං
සුත්වා අකණ්ඩිධිකා දේවා සද්දමනුස්සා-
වේසුං, ඒනං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනේ
මිගදායේ අනුන්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං
අප්පතිවත්තියං, සමණෝන වා බ්‍රාහ්මණෝන වා

දේවෙන වා මාර්ථෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කේනචි වා
ලෝකස්මිනි.

ඉතිහ තේන ඛණ්ණෙන තේන මුහුත්තෙන
යාව බ්‍රහ්මලෝකා සද්දෝ අබිභුග්ගඤ්චි,
අයඤ්ච දසසහස්සි ලෝක ධාතු සංකමිපි,
සමිපකමිපි සමිපවේධි. අප්පමාණෝච උළාරෝ
ඔහාසෝ ලෝකේ පාතුරහෝසි අතික්කමිම
දේවානං දේවානුභාවනි.

අථ ඛෝ හගවා උදානං
උදානේසි, “අඤ්ඤාසි චන හෝ
කොණ්ඩඤ්ඤෝ, අඤ්ඤාසි චනහෝ
කොණ්ඩඤ්ඤෝ”ති. ඉතිහි දං
ආයස්මතෝ කොණ්ඩඤ්ඤස්ස අඤ්ඤාකො-
ණ්ඩඤ්ඤෝ ත්වේච නාමං අහෝසිති.

සාධු ! සාදු ! සාධු !

දුමිසක් පැවතුම් සූත්‍රය

අර්ථය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් සමයෙක්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බරණැස ඉසිපතන නම් මුවන්ගේ අභය භූමියෙහි වැඩ වසන සේක. එහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පස්වග මහණුන් අමතා මෙසේ වදාළ සේක.

“මහණෙනි, පැවිද්දෙකු විසින් සේවනය නොකළ යුතු අන්තයෝ (කෙළවර) දෙකක් ඇත. එනම් කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය (වස්තු කාම ක්ලේශ කාම සැපයෙහි යෙදීම) ඉන් එකකි එය ලාමකය, අශිෂ්ට වූ ගැමි වූ, සාමාන්‍ය නො දියුණු ජනයාට අයත් වූ, උතුම් නොවන අවැඩ පිණිස පවතින දෙයකි.

(දෙවැන්න) අත්තකිලමථානුයෝගය (මෝක්ෂය

සෙවීමට ශරීරයට දැඩි දුක් දීම) යි එය දුකට හේතු වන්නකි. උතුම්නොවේ. අවැඩ පිණිස පවතින දෙයකි.

මහණෙනි, එකී අන්ත දෙකට නොපැමිණ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් මජ්ඣිමා පටිපදා (මැදුම් පිළිවෙත) අවබෝධ කර ගන්නා ලදී. එය නුවණැස පාදන්නකි. නුවණැස ඇති කරන්නකි. කෙලෙස් සංසිදීම පිණිස, සත්‍යය වටහා ගනු පිණිස සත්‍යාවබෝධය පිණිස නිවන් පසක් කරනු පිණිස පවතින්නකි.

මහණෙනි, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරගන්නා ලද නුවණැස පාදන, නුවණැස ඇති කරන, කෙලෙස් සංසිද වන, සත්‍යය වටහා දෙන, සත්‍යය අවබෝධ කරවන නිවන් පසක් කරවන, එකී මැදුම් පිළිවෙත කවරේද? ඒ මේඅරි අටඟි මඟ (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය) යි. ඒ මෙසේය. සම්මා දිට්ඨි ය, සම්මා සංකප්ප ය, සම්මා වාචා ය.

සම්මා කම්මන්ත ය, සම්මා ආජීව ය, සම්මා වායාම ය, සම්මා සති ය, සම්මා සමාධි ය යන මේවායි. මහණෙනි, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කර ගන්නා ලද මේ මැදුම් පිළි-
 වෙත නුවණැස පාදන්නකි. නුවණැස ඇති කරන්නකි. කෙලෙස් සංසිද්ධි පිණිස සත්‍යය වටහා ගනු පිණිස සත්‍යාවබෝධය පිණිස නිවන් පසක් කර ගනු පිණිස පවතින්නකි.

මහණෙනි, දුකඛ ආර්ය සත්‍යය මෙසේයි. ජාතිය (උපත) දුකකි. ජරාව (මහළුවීම) දුකකි, ව්‍යාධිය (ලෙඩ රෝග) දුකකි. මරණය දුකකි. අප්‍රියයන් හා එක්වීම දුකකි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම දුකකි. කැමති වන දෙය නොලැබීම දුකකි. කෙටියෙන් සඳහන් කරතොත් පස්වැදෑරුම් උපදානස්කන්ධයෝ ම දුක්වෙති.

මහණෙනි, දුක්ඛ සමුදය (දුක හට ගැනීමේ හේතුව) ආර්ය සත්‍ය මෙසේය. යම් මේ තණ්හාවක්

පුනර්භවය (නැවත ඉපදීම) සිදු කරන්නේ ද ඒ ඒ භවය කෙරෙහි (නන්දිරාගය) ආලය, ඇලීම, පවස ඇති කෙරෙද එම කාම තණ්හා (කම් සැප විදීමේ ආශාව) යි. භව තණ්හාව (භවය සදාකල් පවතී යන සිතීම) එහි ආශාවයි. විභව තණ්හා (මේ භවයෙන් පසුවෙනත් භවයක්නොවේ යැයි සිතීම නිසා එහි ආශාවයි) යන තෙවැදැරුම් තණ්හාව දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යයයි.

මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය මෙසේය. ඉහත දක්වන ලද තෙවැදැරුම් කාම, භව, විභව තණ්හාවක් සහමුලින්ම නැසීම, අත්හැරීම, වැළකීම, මිදීම, ඒ කෙරෙහි නොඇලීම දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය නම් වන්නේය.

මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව (දුක නැති කිරීමේ මඟ පිළිබඳ පිළිවෙත) මෙසේ යි, එනම් (ඉහත කී) ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. ඒ මෙසේයි.

සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන මේවායි.

මහණෙනි, මෙය දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. පෙර නොඇසූ විරු ධර්මයන්හි මට නුවණැස පහළ විය, තත්ව ඤානාලෝකය පහළ විය. ප්‍රඥාව පහළ විය. විද්‍යා ඥානය පහළ විය, මෝහය දුරු කරන ඥානාලෝකය පහළ විය. මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය පිරිසිදු දන යුත්තේ යයි මට නුවණැස පහළ විය.... මෝහය දුරු කරන ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, මේ ඒ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (ම විසින්) පිරිසිදු දූෂණයන් ලද්දේ යයි නුවණැස පහළ විය. ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, මේ ඒ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යයයි. පෙර නොඇසූ විරු ධර්මයන් කෙරෙහි මට

නුවණැස පහළ විය.... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය ප්‍රභීණ කළ යුතු යැයි පෙර ... මට නුවණැස පහළ විය.... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය ප්‍රභීණ කරන ලදී ... මට නුවණැස පහළ විය.... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේදුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයයි.... මට නුවණැස පහළ විය... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය පිරිසිඳ දන යුතු යැයි.... මට නුවණැස පහළ විය.... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය පිරිසිඳ දක්වේ යයි.... මට නුවණැස පහළ විය....

ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යයයි. මට නුවණැස පහළ විය.... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය පුරුදු පුහුණු කල යුතු යැයි මට නුවණැස පහළ විය... ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, ඒ මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය පුරුදු පුහුණු කරන ලද්දී... මට නුවණැස පහළ විය. ඥානාලෝකය පහළ විය.

මහණෙනි, මෙසේ සත්‍යය දැනීම, එය කළ යුතු යැයි වටහාගැනීම, එය කළේය යයි දැනගැනීම (සත්‍යඥාන, කෘත්‍යඥාන, කෘතඥාන) යන වට තුනකින් යුත් දොළොස් ආකාරයක් ඇති (ආර්ය සත්‍ය සතර සත්‍ය, කෘත්‍ය, කෘත යන ඥාන 3න් වැඩි කිරීමෙන් ලැබෙන දොළොස් ආකාරය) චතුරාර්ය සත්‍යයන් ගැන

තත්වාකාරයෙන් පිරිසිදු දැනීම (යථාභූත ඥාන දර්ශනය) යම්තාක් කල් මට පැහැදිලි නොවී ද ඒ තාක් කල් මම දෙවියන් මාරයන්, බ්‍රහ්මයන් සහිත ලෝකයෙහි ද මහණ බමුණන් දෙවි මිනිසුන් සහිත ප්‍රජාව අතරෙහි ද අනුත්තර වූ සම්බුදු බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කළෙමි යි, ප්‍රතිඥා නොකළෙමි.

මහණෙනි, යම් දිනක පටන් මේ වට තුනකින් යුත් දොළොස් ආකාරයක් ඇති උතුම් සත්‍ය සතර ගැන මගේ තත්වාකාර පිරිසිදු දැනීම ඇතිවීද එතැන් සිට, මහණෙනි, මම දෙවියන් මාරයන් බ්‍රහ්මයන් සහිත ලෝකයෙහිද මහණ බමුණන් දෙවි මිනිසුන් සහිත ප්‍රජාව අතරෙහිද අනුත්තර වූ සම්බුදු බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කළෙමි” යි ප්‍රතිඥා කළෙමි. මට පිළිවිඳ දන්නා නුවණ (ඥාන දර්ශනය) පහළ විය. මගේ අර්හත් ඵල නම් වූ සිත මිදීම (චේතෝ විමුක්තිය) නැවත නොසෙල්වන සේ ස්ථිරව පිහිටියේය. මේ අවසන් උපත (ජාති)යි. නැවත භවෝත්පත්තියක් මෙතැන් සිට මා සම්බන්ධයෙන් නැත්තේය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එසේ වදාළ සේක. සතුටු සිතැති පස්වග භික්ෂූහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව සතුටින් පිළිගත්හ.

මේ සූත්‍ර ධර්මය වදාළ කල්හි ආයුෂ්මත් කොණ්ඩඤ්ඤ තෙරුන්ට රාගාදී කෙලෙස් රහිත වූ, පහ වූ කෙලෙස් මල ඇති, දහම් ඇස පහළ විය. (සෝවාන් මග නුවණ පහළ විය) ඒ කෙසේද යත් “යම් කිසිවක් හටගැනීම (සමුදය) ස්වභාවය කොට ඇත්තේ ද ඒ සියල්ල නැතිවීම (නිරෝධය) ස්වභාවය කොට ඇත්තේය” යනුවෙනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දම්සක (ධර්ම චක්‍රය) පවත්වන ලද කල්හි, බුමාටු (බීම සිටින) දෙවියෝ සාදුකාර දුන්හ. කෙසේද යත්, වෙනත් මහණෙකු විසින් හෝ බමුණෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බ්‍රහ්මයෙකු විසින් හෝ ලෝකයෙහි වෙනත්

කිසිවෙකු විසින් හෝ නොපැවැත්විය හැකි වූ අනුත්තර වූ ධර්ම චක්‍රය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස ඉතිපතන මිගදායෙහි දී පවත්වන ලදී” යනුවෙන් කියමින් බුමාටු දෙවියෝ සාදුකාර දුන්න.

බුමාටු දෙවියන්ගේ සාදුකාර නාදය අසා වාතුර් මහාරාජික දෙවියෝ වෙනත් මහණෙකු විසින් හෝ බමුණෙකු විසින් හෝ ලෝකයෙහි වෙනත් කිසිවෙකු විසින් හෝ නොපැවැත්විය හැකි වූ අනුත්තර වූ ධර්ම චක්‍රය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස ඉතිපතන මිගදායෙහි දී පවත්වන ලදැයි කියා (සිව් වරම් මහ රජ දෙවියෝ) සාදුකාර දුන්න.

සිව්වරම් දෙවියන්ගේ සාදුකාර නාදය අසා තච්චිසා වැසි දෙවියෝ ලෝකයෙහි වෙනත් සාදුකාර දුන්න.

තච්චිසා වැසි දෙවියන්ගේ සාදුකාර නාදය අසා

යාම දෙවි දෙවියෝ සාදුකාර දුන්හ.

යාමදෙවි දෙවියන්ගේ සාදුකාර නාදය අසා
තුසිත දෙවියෝ තුසිතයන්ගේ සාදුකාර
නාදය අසා නිම්මාණරතී දෙවියෝ
ඔවුන්ගේ සාදු නාදය පරනිම්මිත වසවත්ති
දෙවියෝ, බ්‍රහ්ම පාරිසජ්ජ දෙවියෝ, බ්‍රහ්ම පුරෝහිත
දෙවියෝ මහා බ්‍රහ්ම දෙවියෝ පරිත්තාහා
දෙවියෝ, අප්පමානාහා දෙවියෝ ආහස්සර දෙවියෝ
පරිත්තසුභ දෙවියෝ අප්පමාණසුභා දෙවියෝ
සුභකිණ්හක දෙවියෝ වෙනස්පල
දෙවියෝ, අවිහ දෙවියෝ, අතප්ප දෙවියෝ, සුදස්ස
දෙවියෝ, සුදස්සි දෙවියෝ අකනිට්ඨක දෙවියෝ යන
මොවුහු සාදුකාර දුන්හ.

මේ අයුරින් එකෙණෙහි, ඒ මොහොතෙහි
බ්‍රහ්මලොව දක්වා (ද්වේ මේ හික්ඛවේ ආදී) ශබ්දය
වේගයෙන් පැතිර ගියේය. මේ දස දහසක් ලෝක
ධාතුව සෙලවී ගියේය. වලනය වී ගියේය.

අතිශයින් කම්පිත වූයේය. දෙවියන්ගේ දිව්‍යානුභාවය ඉක්මවා අපමණ වූ උදාර වූ ආලෝකයක් ලෝකයෙහි පහළ විය.

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භවත් කොණ්ඩඤ්ඤ තෙමේ ඒකාන්තයෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය දත්තේය. භවත් කොණ්ඩඤ්ඤ තෙමේ ඒකාන්තයෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළේය'යි ප්‍රීති වාක්‍යයක් පැවසූ සේක.

මේ කාරණය නිසා ආයුෂ්මත් කොණ්ඩඤ්ඤයන් ට අඤ්ඤාකොණ්ඩඤ්ඤ යන නම විය.

ආර්ය උපෝසථය



ආර්ය උපෝසඨය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධසස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධසස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධසස

පාණං න භානෙ න වදින්නමාදියෙ
මුසා න භාසෙ න ච මජ්ජිමනිකා සියා

අබ්බන්ධවරියා වීරමෙය්‍ය මෙථුනා
රත්තිංන භුඤ්ජෙය්‍ය විකාල භෝජනං

මාලානං ධාරෙ න ච ගන්ධමාවරෙ
මඤ්චෙ ජමායං ච සයෙථ සන්ථනෙ
එතං හි අට්ඨංගිකමාහු පොසථං
බුද්ධෙන දුක්ඛන්තගුනා පකාසිතං

කාරුණික වූ පින්වතුනි

පින්වත් ඔබ හැම දෙනාටම මේ පැමිණි සදහම්

ගමනෙහි හැම සැනසිල්ලක් ම වේවා යි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් පළමුකොට ම අධිෂ්ඨාන කරන්න කැමතියි.

පරමාර්ථ ධර්මය මුල් කරගෙන අපේ ගමන් මාර්ගයට එකතුවක් ඇතිකර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙනුයි, ඉහත සඳහන් ගාථා රත්නය ආශ්‍රයෙන් මෙම කරුණු පැහැදිලි කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඊට අමතරව උපෝසථ දිනයන් හි අපේ පැවැත්මට එනම් උපෝසථ මාගීයන්ට ඉතාම හුරු පුරුදුයි. මෙ මගින් උත්සාහ දරන්නේ වඩා ගැඹුරු අවබෝධයකින් යුක්තව මේ සිත එයටම පුරුදු කිරීමේ අවස්ථාව සලසා ගන්නයි.

“පරපණ නොනසන්නේය. සොරකමට යමක් නොගන්නේය. මුසාවද නොකියන්නේය. මත්වතුර බොන්නෙක් නොවන්නේය. අබ්‍රහ්මවරියාවෙන් යුතුව මෙමුඛයෙන් වළකින්නේය. රාත්‍රී හෝෂනය සහ

විකාල භෝජනය අනුභව නොකරන්නේය.

මෙතනදී විශේෂයෙන් වචන දෙකක් යොදලා තිබෙනවා. “රත්තිං න භුඤ්ජෙය්‍ය විකාල භෝජනං” මෙහිදී විකාල භෝජනය, විශේෂයෙන්ම රාත්‍රී භෝජනයෙන් වළකින්නේය යන අදහස එහි මතු කරනවා.

මල්දම් නොදරන්නේය. සුවඳ නොතවර ගන්නේය. ඇඳෙහි ද බිම ද ඇතිරියෙහි ද සයනය කරන්නේය. දුක් ඉක්මවා ගිය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාළ මෙයට උපෝසථ අෂ්ඨාංග යයි කියන ලදහ.

පින්වතුනේ, ඉහත සඳහන් කරනු ලැබුවේ අංගුත්තර නිකායේ ‘තික’ නිපාතයේ මහා වග්ගයේ සඳහන් ගාථා රත්නයන් දෙකකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අනුමත කොට වදාළ ආයඪී උපෝසථය යනු කුමක්දැයි මෙහි මැනවින් විස්තර

කරනවා.

දැන් ඔබයි, මමයි අද දවසේ මෙහි ගතකරන්නේ උපෝසථයක්. ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් උපෝසථ දිනය වැදගත් වෙනවා. ඒ ආරක්ෂා කරන්නා වූ ශීලය නැවත නැවතත් මෙනෙහි කිරීමෙනුයි. උපසම්පදා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් නම් උන්වහන්සේලා සමාදන්ව සිටින දෙසිය විසිහතක් වූ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංචර සීලයෙන් යුක්තව, සතර සංචර ශීලය ලෙස නැවතත් කොටස්වලට බෙදාගෙන එහි නැවත සිහිපත් කරනවා. උපෝසථ දිනයෙහි විශේෂයෙන්ම උන්වහන්සේලා ඒ උපෝසථය පවත්වනවා යැයි අදහස් කරන්නේ ඒ සතර සංචර ශීලය මෙනෙහි කිරීමයි. මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් විනය නීති දෙසිය විසිහතක් (227) වූ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංචර ශීලය කැවුණා නම් එය සකස් කර ගැනීමට ඒවාට ක්‍රම තිබෙනවා. පාරාජිකාවක් නම් නොව අනිකුත් අවස්ථාවන්හිදී නිවැරදි කර ගැනීමට අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ සීලය මැනවින් රකින

බව මෙනෙහි කරන බව, උපෝසථ දිනයේ නැවතත් අධිෂ්ඨාන කරගන්නටයි උන්වහන්සේලා උපෝසථය පවත්වන්නේ.

පින්වත් ඔබ හැම දෙනා ගෘහස්ථ ජීවිතයේදී පඤ්ච ශීලයෙන් ඔබ්බට ගමන් කරමින්, උපෝසථ දවසෙහි උපෝසථ අෂ්ඨාංග ශීලය, නවාංග ශීලය හෝ දස ශීලයේ පිහිටා කටයුතු කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුමත කොට වදාළ, පැහැදිලි කොට වදාළ උපෝසථය යනු කුමක්දැයි මෙහි විස්තර කරනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර පූජාරාමයේ වැඩ වාසය කරනවා. එක්පොහෝ දිනක 'විශාඛා' නම් වූ මීගාර මාතාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙතට පැමිණ වන්දනාකොට එකත්පසෙක හිඳගත්තා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාරනවා.

විශාඛාවෙනි, මේ මධ්‍යභ්තයෙහි ඔබ කොහි සිට එන්නීද?

ස්වාමීනි, මම පෙහෙවස් ඇතිව උපවාසව සිටිමි.
(උපෝසථං උපවසාමි)

විශාඛාවෙනි, මේ පෙහෙවස් ආකාර තුනකි. ඒ කවර තුනක්ද?

විශාඛාව සඳහන්කරනවා, මම පෙහෙවස් ඇතිව උපවාසව සිටින්නේ කුමක්ද දැන් උපවාස කරන්නේ? අර සිල්පද අටෙන් ඔබත් උපවාස කරන්නේ එයයි.

එනම් :

- ප්‍රාණසාකය නොකරමි.
- සොරකම් නොකරමි.
- ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම නම් වූ මෙමථුන සේවනයෙන් (අබුන්මවරියාවෙන්) වැළකී සිටිමි.
- බොරු නොකියමි.
- මදයට, පමාවට හේතුවන රහමෙර පානයෙන් වළකිමි.

- නොකල්හි ආහාර ගැනීමෙන් වළකිමි.
- නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් ආදී විසුබ දස්සනයෙන් හා මල් නොදරම්, සුවඳ විලවුන් නොගල්වම්, ශරීරය අලංකාර නොකරමියි මම වැළකෙමි.
- උස් අසුන්, මහ අසුන් පරිහරණයෙන් වළකිමි.

මේ කරුණු තමා උපවාසය යයි කියන්නේ. එහෙත් මේ ආයච්චි උපෝසථය (උපවාසය) සිදු කරන්නේ යහපත් වූ අරමුණක් වෙනුවෙන්. මේ යහපත් අරමුණෙහි කෙළවර අත්හැරීම පිණිසයි. මේ උපවාසය නිසා පස් පව් දස අකුසල් වලින් බැහැර වීමට අවස්ථාව තිබෙනවා. ඒ වෙනුවෙනුයි මේ උපවාසය කරන්නේ. මේ උපවාසය නිසා රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් අඩුකර ගන්න නැති කරගන්න බැහැර කර ගන්න අවස්ථාවක් සලසා ගන්නවා. මේ උපවාසය නිසා අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය තේරුම් ගන්න අවස්ථාවක් සලසා ගන්නවා. ඒ වගේම මේ උපවාසය නිසා නිවන පිණිස අවස්ථාව සලසා ගන්නවා.

සාමාන්‍ය ලෝකයා පවසන උපවාසය එය

හේතුවක් නොවන්න පුළුවනි. සාමාන්‍ය
 ලෝකයා හිතන, සිදු කරන උපවාස, රාගය පිණිස
 අල්ලාගැනීම පිණිස සිදුකරන උපවාසයයි. මේවා දෙන්න.
 දෙනකම් මම නොකා ඉන්නවා. ඒ අල්ලා ගන්න කරන
 උපවාසයක්. “මේක මගෙන් අතහැරුණා. එය ගන්න
 කල් උපවාස කරනවා” ඒ සිදු කරන්නේ අල්ලා ගන්න
 කරන උපවාසයක්. එතන පස් පව්, දස අකුසල් සිදු
 වෙන්න පුළුවනි. රාග, දෝෂ, මෝහ ඇති
 වෙනවා. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය
 බැහැර වෙනවා. “මේ දේ මට අයිතියි, මට
 දුන්නේ නැතිනම් මම ජීවිතය නැති වෙනතෙක් මෙතන
 සිටිනවා.” එවිට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ
 ස්වභාවයෙනුත් බැහැර වෙනවා.

එසේ නම් මේ ධර්මයෙහි හඳුන්වන උපවාසය
 “ආයතී උපවාසයයි.” ඇලීමට, ගැටීමට, මුලාවට
 හේතුවන උපවාසයක් නොව අත්හැරීම (නිබ්බිදාය)
 පිණිසයි. නිබ්බිදාව යනු සසර ගමනෙහි කලකිරීම
 හෙවත් සංවේගය පිණිසයි. විරාගය

(නොඇලීම)පිණිසයි. නිරෝධය පිණිසයි. එනම් අත්හැරීම, නැතිවීම, අවබෝධයෙන් දැක්ම පිණිසයි. උපසමාය (රාග, දෝෂ, මෝහ යන කෙලෙස් සමනය) පිණිසයි. සම්බෝධාය (චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය) පිණිසයි. නිබ්බාණය (නිවන්) පිණිස යි.

ඒ වෙනුවෙනුයි මේ උපවාස කරන්නේ. එතකොට මෙය ආයඝී උපවාසයක්. උපෝසථ දිනයේදී අපි උපවාසයක යෙදිලා සිටිනවා. ඒ ඇලීම, ගැටීම, මූලාව බැහැර කිරීම වෙනුවෙනුයි. රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කිරීම වෙනුවෙනුයි. උපෝසථ දිනයේ උපවාසය සිදු කරන්නේ.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඒ උපෝසථ හෙවත් පෙහෙවස් ආකාර තුනක් පැහැදිලි කරනවා.

- ගෝපාලක උපෝසථය
- නිගණ්ඨ උපෝසථය
- ආයඝී උපෝසථය

විශාඛාවෙනි, ගෝපාලක උපෝසථය යනු කුමක්ද?
“විශාඛාවෙනි, යම් පරිදි ගොපල්ලා සවස් කාලයේදී
ගවයන් අයිතිකරුට ගවයන් බාර දී මෙසේ සළකා
බලයි. “අද ගවයෝ අසවල් අසවල් තැන තණ කෑහ.
අසවල් අසවල් තැන පැන් බිච්චෝය. හෙට දවසේ
අසවල් තැන කන්තාහ. පැන් බොන්තාහ.”

එමෙන්ම, යම් කෙනෙක් පෙහෙවස් සමාදන්
වූයේ මෙසේ සිතයි. අද මේ දේවල් කැවෙමි. මේ දේවල්
අනුභව කළෙමි. මේ පුද්ගලයා ලෝභ සහගත සිතින් දවස
ගත කරයි. මෙය ගෝපාලකපොසථය (ගොපඵපෙහෙවස)
නම් වෙයි. මෙම උපෝසථය මහත්ඵල නොවෙයි.
මහානිශංස නොවෙයි. බැබළුනේ නොවෙයි. මහා
පැතිරීමක් ද නොවෙයි. මේ සූත්‍ර දේශනාවේ ඇති
අදහසයි.

කුමක්ද, මේ ගෝපාලක උපෝසථය යයි සඳහන්
කරන්නේ?

ගොපල්ලා සිතනවා, සවස් වන විට ගවයන් අයිති

කෙනාට භාරදීලා, අද ගවයන් ගෙන ගියේ, මේ මේ තැන්වල මේ මේ තැන්වල තමයි තණ කැවේ. අසවල්, අසවල් තැනින් තමයි වතුර බිව්වේ. හෙට දවසේ අසවල්, අසවල් තැනට තණ කවන්න රැගෙන යනවා. පැන් බොන්නත් අසවල් තැන්වලින් පුළුවනි.

ඒ වගේ යම් කෙනෙක් පෙහෙවස් සමාදන් වී සවස් වන විට මෙලෙස සිතනවා. දූන් ශීලය අවසන් කරන්නට ළඟයි. අර අයිතිකරුට ගොපල්ලා හරක් බාර දෙනවා වාගේ. ශීලයත්, ශීලය තිබෙන තැනට බාර දෙන්න හදනවා වගේ, දූන් මම පන්සිල් සමාදන් වෙනවා. නැතිනම් අටසිල් වලින් බැහැර වෙනවා. අද දවසේ මම ආහාරයට ගත්තේ මේ දේවල්. අද දවසේ මේව තමයි මට ලැබුණේ. එතරම් රස තිබුණේ නැහැ. එසේ නැතිනම් අද නම් බොහොම හොඳට තිබුණා. මේ විදියට නොයෙක්, නොයෙක් ආකාරයෙන් කළ, කී දේවල්, ලැබුණු දේ පිළිබඳව සිහිපත් කරනවා. එසේ සිහිපත් කිරීමෙන් මේ පුද්ගලයා ලෝභ

සහගත සිතින් දවස ගත කර,ලෝභ සහගත සිතින් දවස අවසන් කරනවා. ගෝපාලක උපෝසථය යයි සඳහන් කළේ එයමයි.

මේ නිසා යම් කෙනෙක් සීලය කෙරෙහි මනාව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඤාණය පිහිටුවා ගෙන කටයුතු කලා සේම අවසන් වන හැම මොහොතක් පාසාම සිහිපත් කළ යුත්තේ විරාගී මනසකින්. එසේ නැත්නම් ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මතුකර ගෙනමයි. ආහාරයට ගත් දෙයක් පමණක් නොවෙයි, ඉන්ද්‍රියයන්ට ආරම්භණය වූ කිසිදු අරමුණක් කෙරෙහි ඇලීමකින්, ගැටීමකින් මුලාවකින් ඒවා මෙනෙහි කරන්න හිතුවොත්, මෙනෙහි වුණොත්, නිබ්බිදාය, විරාගය නිරෝධාය ඔස්සේ ධර්මය දැක්වූ අදහස් මතු කරගෙන, නොඇලීම දියුණු කරගෙන, ඒ වගේම මුලාවට පත් නොවී (නුමුලාවට පත් වී) ප්‍රඥාවබෝධයට පත්වීම, මෙහිදී සඳහන් කරන්නේ එය සමාධිය හෙවත් ප්‍රඥා සමාධිය යනුවෙනුයි. මෙන්න මේ අවස්ථාවට පැමිණෙනවා යන අදහසයි ඒ සිහිපත් කළේ. ඒ ඇලෙන, ගැටෙන අවස්ථාව සිහිපත්

කිරීමක් නොවේ. එසේ සිහිපත් වෙනවා නම්, හැම මොහොතක් පාසාම දහවල් වන විට, උදේ සිදුවූ දේවල් මෙනෙහි කරනවා. (අතීතය) නමුත් ඒ දේවල් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් ඔස්සේ නිබ්බිදාය, විරාගය, නිරෝධාය පිණිස නොවේ. (න නිබ්බිදාය, න විරාගය, න නිරෝධාය) එය සංවේදනය පිණිස හේතු වන්නේ නැහැ.

දහවලේදී, උදේ ගැන හිතන කොට විරාගය පිණිස හේතු වන්නේ නෑ. ඒ වගේම අත්හැරීම පිණිස හේතු වන්නේ නෑ. (නිරෝධාය) “මම උදෙන්ම ආවත්හොඳ තැනක් ලැබුණේ නැහැ ඉඳගන්න” මම උදේ ඉඳලාම ඉන්නවා. මේ ආකාරයට කුමන හෝ අඩුපාඩුවක් තමන්ගේ හිතට දූනෙන්න පුළුවනි. ධර්මාවබෝධයෙන් තොරව ලෝභයක් හෝ ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් හෝ හිතන දෙයක් මේ හැම වෙලාවකම ගතකළ යුත්තේ නිබ්බිදාව, විරාගය, නිරෝධය, උපසමාය, අභිඤ්ඤාය, සම්බෝධාය, නිබ්බානාය යන ආකාරවලිනි. උදේ වරුවෙහි

ශීලය ආරක්‍ෂා කරගෙන සිටිය නිසා ලොකු සුවයක් තියෙනවා. මේ ශීලය ආරක්‍ෂා කරගෙන සිටියේ අවබෝධයෙන්මයි. අවබෝධයෙන් යුතුව සිහිය පිහිටුවාගෙන ශීලය ආරක්‍ෂා කළේ සමාධිය දියුණු කළේ, ප්‍රඥාව වැඩුවේ. ප්‍රාණසාත්‍ය සිදු වුණේ නැහැ. සොරකම් කළේ නැහැ. අඛණ්ඩවරියාවේ හැසිරුණේ නැහැ. බොරු කිව්වේ නැහැ. මදයට ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානය කළේ නැහැ. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් ඒ වගේම විසූක දස්සන මේ ආදී ලෙසින් මල් මාලා දැරීම්, සුවද විළවුන් ආලේපනයෙන් සැරසුණේ නැහැ. උස් අසුන්, මහ අසුන් පරිහරණය කළේ නැහැ” මේ ආදී වශයෙන් සිහිපත් වෙන්නේ ඒ හැම දෙයක්ම ධර්ම සංවේගය පිණිස, සසර ගමනේ ස්වභාවය දැක්ම නිබ්බිදාව පිණිසයි. නොඇලීම විරාගය පිණිසයි. නිරෝධය පිණිසයි.

මේ වාසය කරන්නේ හවස් වරුව. උදේ වරුවේ කළ කී දෑ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. අද අවසන් වූ කාලයට මම සුවසේ ගත කළානේ. ඒ සුවසේ ගත කලා යයි සඳහන් කළේ හොඳින් ආහාර අරගෙන වාඩිවෙලා, අද

දවසේ පහසුවෙන් හිටිය යන අදහස නොවෙයි.

වෙනදා නම් මම කොච්චර මහස්සි වෙන්න ඕනද? කෑම පිළියෙල කරන්න ඕන, සෝදන්න ඕන, බෙදන්න ඕන, අද මොකවත් ම නෑ. පහසුවෙන් ම ලැබුණා. ළඟටම ගෙනත් දුන්නා. ඉඳුල් භාජනය රැගෙන ගියා. පැත් ටික ළඟටම ලැබුණා. අද දවස හොඳින්ම ගත කළා. මේ තෘෂ්ණාවෙන් සහගත සිතක් නොවේ. හැබැයි ඒ ගැන මෙනෙහි වුණා නම්, තමාගෙන්ම ඇහුවොත් නුඹට මේ තරම් සැලකුවේ කුමක් නිසාද? ඒ මාගේ ශීලය නිසයි. ඒ දානය පූජා කළේ නුඹේ දරුවොත් නොවේ. ස්වාමියා හෝ බිරිඳ හෝනොවූ නුඹේ ඥාතිවරයෙකු නොවේ. නුඹෙන් ලාභ ප්‍රයෝජනයක් ගත් කෙනෙක් නොවෙයි. අනාගතයේ යමක් බලාපොරොත්තු වන අදහසින් නොවෙයිනේ. නුඹට මෙසේ උපස්ථාන කළේ කුමක් වෙනුවෙන්ද? වෙනදා නොකරන වන්දනාවන්, මහත් වූ ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන් නුඹට කුමක් වෙනුවෙන් උපස්ථාන කළේදැයි තමා තමාගෙන්ම ප්‍රශ්න

කර ගන්නවා. ඒ අය මේ සියළු උපස්ථාන කලේ මාගේ ශීලය වෙනුවෙනුයි. මේ නිසා ශීලය මහත්ඵල, මහානිසංස වනවා යයි සඳහන් කළා. එහෙත් එසේ නොවන තැන ගෝපාලක උපෝසථයක් බවට පත්වෙනවා. අපි ඒ තත්වයට (ආනිසංසයට) හිමිකරුවෙක් බවට පත් වුනේ නැහැ. පත්වෙන්නෙත් නැහැ. එයයි ගෝපාලක උපෝසථය යයි සඳහන් කළේ.

“ගොපොව ගාවො ගණයං පරෙසං
න හගවා සාමඤ්ඤස්ස හොති”

පැවිදි ජීවිතයකටත් ගලපා සඳහන් කළා. පැවිදි ජීවිතයේ උතුම් වූ ශීලය ආරක්ෂා කලේ නැතිනම්, මුළු ජීවිත කාලය තුළදී සිදුකර ඇත්තේ ගවයන් බලන ගොපල්ලෙකුගේ ක්‍රියාව පමණක්මයි. ඒ වගේ ඔබත් අද දවසේ උපෝසථ ශීලය ආරක්ෂා කර නොගත්තා නම්, ඔබත් දවස පුරාම සිදු කර තිබෙන්නේ ගවයන් බැලීමක් පමණක්මයි. ගොපල්ලා පස්ගෝරසට හිමිකරයෙක් නොවෙනවා වගෙයි.

විශාලාවෙනි, නිගණ්ඨපොසඨය කෙසේවේද?

නිගණ්ඨ නම් වූ මහණ පිරිසක් ඇත. ඔවුහු ශ්‍රාවකයන් මෙසේ සමාදන් කරවති. එම්බා පුරුෂය, එන්න, නුඹ පෙරදිගට යොදුන් සියක් ඔබ්බෙහි ප්‍රාණීහු වෙත්ද, ඔවුන් කෙරෙහි දඬු බහා තබන්න. බටහිර දිගට යොදුන් සියක් ඔබ්බෙහි ප්‍රාණීහු වෙත්ද, ඔවුන් කෙරෙහි දඬුබහා තබන්න. උතුරු සහ දකුණු දිගින් ඔබ්බෙහි ප්‍රාණීහු වෙත්ද, ඔවුන් කෙරෙහි දඬු තබන්න. මෙසේ ඇතැම් ප්‍රාණීන් හට දයා පිණිස, අනුකම්පා පිණිස සමාදන් කරවත්. ඇතැම් ප්‍රාණීන්ට දයාව නැතිව, අනුකම්පා පිණිස සමාදන් කරවත්. ඔවුහු පොහෝ දිනයෙහි ශ්‍රාවකයන් මෙසේ සමාදන් කරවති. “එම්බා පුරුෂය, එන්න, නුඹ හැම වස්ත්‍ර බහා තබා මෙසේ කියන්න. මම කිසිදු තැනක්හි කිසිවකුගේ කරදරයක් නොවෙමි. මාගේ ඇතුළත හෝපිටත කිසිදු තැනක කරදරයක් ද නැත” යනුවෙනි. එමෙන්ම නිගණ්ඨ පිරිස් මෙසේ කරති.

“මේ අපගේ පුතු යයි ඔහුගේ මාපියෝ හඳුනති. නැවතත් ඔවුහු මාගේ මාපියෝ යයි ද, ඔහුගේ අඹු දරුවෝ ද දනිති. ඔහුගේ දූසි දස් කම්කරුවෝ යයි දනිති. මෙසේ සත්‍යයෙහි සමාදන් කරවනවා වෙනුවට අසත්‍යයෙහි සමාදන් කරවයි. මෙය ඔවුන්ගේ මුසාවාද යයි කියමි. ඔවුන් රාත්‍රිය ඉක්ම යාමෙන් පසුව සොරකමින් ම හෝග වළඳයි. මෙය ඔවුන්ගේ සොරකම යයි කියමි. මෙය නිගණ්ඨ උපෝසථයයි. මෙය මහත් ඵල නොවේ. මහත් අනුසස් ඇති නොවේ. මහත් බැබළීම් ඇති නොවේ. මහත්වූ පැතිරීම් ද ඇත්තේ නොවේ.”

පින්වතුනේ, ගෝපාලක උපෝසථයෙන් අනතුරුව මේ දැක්වූයේ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුමත නොකරමිසි පැහැදිලි කරන නිගණ්ඨ උපෝසථයයි. ඵදා ගතකළ නිගණ්ඨ නම් වූ මහණ පිරිසක් සිටියා. ඔවුහු ශ්‍රාවකයන්ට මෙසේ කියනවා. ශ්‍රාවකයන්ට මෙසේ පවතින්න යයි සදහන් කරනවා.

“එම්බා පුරුෂය. ඔබ පෙරදිගට යොදුන් සියක් ඔබ්බෙහි ප්‍රාණීන් වෙත් ද ඔවුන් කෙරේ දඬු බහා තබන්න.” එනම් යොදුන් සියක් ඇතින් සිටින ප්‍රාණීන්ට දඬුවලින් හානි කරන්න එපා. ගහන්න, නසන්න එපා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දහමින් පැහැදිලි කරන්නේ, “නිහිත දණ්ඩ, නිහිත සත්ථ ලජ්ජි දයා පන්නා, සබ්බපාන භූත හිතානු කම්පී”

නිහිත දණ්ඩ - දඬු මුගුරු දරන්න එපා. සියළු සත්ත්වයින්ට යොදුන් සියයක්, දෙසියයක්, තුන් සියයක් ඔබ්බෙහි මෙහා හෝ එහා නොවෙයි. සීමාවක් නොමැතිව අනන්ත සක්වල දක්වාම සාමාන්‍ය වචනයෙන් බෙදා දක්වුවොත් තිස් එක් (31) සක්වලටම මේ මෙමත්‍රිය පතුරවනවා.

නිහිත දණ්ඩ - දඬු මුගුරු දරන්න එපා

නිහිත සත්ථ - අවි ආයුධ දරන්න එපා

- ලජ්ජි - ප්‍රාණසාතයෙහි ලජ්ජා වෙන්න
- දයාපන්නා - සියළු සත්ත්වයන් කෙරෙහි දයා වන්න වෙන්න

සබ්බපාණ භූත භිතානුකම්පි

- සියළු ප්‍රාණීන් භූතයන් කෙරේ භිතවන්න වෙන්න. යයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

මෙහි සදහන් කරනවා, යොදුන් සියක් ඔබ්බෙහි ප්‍රාණීන් වෙත්ද, ඔවුන් කෙරෙහි දඬු බහා තබන්න. බටහිර දිගට යොදුන් සියයක් ඔබ්බෙහි ප්‍රාණීන් වෙත්ද ඔවුන් කෙරෙහි දඬු බහා තබන්න. මෙසේ ඇතැම් ප්‍රාණීන්ට දයා පිණිස, අනුකම්පා පිණිස සමාදන් කරවත්. ඇතැම් ප්‍රාණීන්ට දයාව නැතිව, අනුකම්පාව නැතිව සමාදන් කරවත්.

පින්වතුනේ, මෙලෙස කරවන්න පුළුවනිද? මේ උතුම් බුද්ධ ශාසනය අනුව, “සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා” සියළු සතුන් කෙරෙහිමයි මෙමත්‍රිය දක්වන්නේ. එක්තරා පිරිසකට පමණක් මෙමත්‍රිය

දැක්වීමක්, දයාවන්ත. වීමක් නිගණ්ඨ උපෝසථයෙහි මෙන් බුදු සසුනේ දක්වන්නේ නැහැ. නමුත් මේ පිරිස එක්තරා සීමාවක් ඇති කරගෙන ඒ සීමාවේ සිටින පිරිසට පමණයි දයාවන්ත වෙන්නේ.

ඒ වගේ ඔවුන් මෙසේ සඳහන් කරනවා. “එම්බා පුරුෂය එන්න, නුඹ හැම වස්තූ බහා තබා මෙසේ කියන්න. මම කිසිදු තැනක්හි කිසිවකුගේ කරදරයක් නොවෙමි. මාගේ ඇතුළත හෝ පිටත කිසිදු තැනක කරදරයක් ද නැත යනුවෙනි. එමෙන්ම නිගණ්ඨ පිරිස් මෙසේ කරති.”

ඔබට පැහැදිලි ද ඒ අදහස්? ඇතුළත කරදරයක් නොමැති නම් ඇඳුම් ඇඳගෙන මේ මොකටද පිටතට කරදරයක් කරගන්නේ. බාහිරවත් කරදරයක් ඕන නැහැ කියලා සියල්ල ඉවත් කරගෙන සිටිනවා. ‘නිගණ්ඨ යන අදහසත් බෞද්ධ ඉතිහාසයෙහි සඳහන් වන්නේ, වස්තුවලින් තොරව (නිර්වස්ත්‍ර) වාසය කරන පිරිසක් ලෙසටයි. ඔවුන් උගන්වන්නේ ඇතුළත කරදරයක්

නැතිව සිටින්න බාහිරව මේ ඇඳුම් ඇඳගෙන මොනවටද කරදරයක් වන්නේ යන අදහසයි.

බුදු සසුනේ ඇඳුම ගැන දෙන නිර්වචනය කුමක්ද? සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි වස්ත්‍රය ගැන පොරවන වස්ත්‍රය ගැන දෙන ධර්ම නිර්ණායකය, ධර්ම විචරණය කුමක්ද? ඔබට මතකයි, ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්, මතුකොට දැක්වුවොත් මේ විචරය සීතලයෙන්, උෂ්ණයෙන් හා මැසි මදුරුවන්ගෙන් ආරක්‍ෂාවීම පිණිසය. ලජ්ජාව වසා ගැනීම පිණිසය. බුන්මවරියාවෙහි හැසිරීම පිණිසය, මනා වූ ශීලය ආරක්‍ෂා කර ගැනීම පිණිසය. මෙයයි බුදු දහමේ ලබාදෙන වස්ත්‍රය, පොරවන වස්ත්‍රය, ශරීරය පොරවන වස්ත්‍රය පිළිබඳව දෙන නිර්ණායකය, ධර්ම විචරණය.

ගිහි ඔබටත් එලෙසමයි. එම වස්ත්‍රය පරිහරණය කරන්නේ සීතල, උෂ්ණය හා මැසි මදුරුවන්ගෙන් ආරක්‍ෂා වීම පිණිසය. එයයි මේ බුදු සසුනෙහි තමන් පොරවන වස්ත්‍රය පිළිබඳව දෙන ධර්ම නිර්ණායකය හා

විවරණය. එයින් ඔබ්බට ගියොත් ඔබත් බුදු සසුනෙහි ලබාදෙන ඒ ධර්ම විවරණයෙන් ඇත්වෙනවා. ඉන් අදහස් කරන්නේ ඇලීම. ගැටීම හා මූලාවට හසුවීමයි. පරමාර්ථ ධර්මයෙන් බැහැර වීමයි. එසේ වන අවස්ථා තියෙන්න පුළුවනි.

ඇඳුම නිසා රාගය ඇතිවෙනවා නම්, ද්වේෂය ඇතිවෙනවා නම්, මෝහය ඇතිවෙනවා නම්, තණ්හා, මදමාන, දෘෂ්ඨි පහළ වෙනවා නම් එය 'නනිබ්බිදාය', ඒ වස්ත්‍රය නිසා ධර්ම අවබෝධය, සංවේගය ඇති වන්නේ නැතිනම් 'නවිරාගය'. නොඇලීම සිදුවන්නේ නැතිනම්, ඇලීමක් නම් සිදුවන්නේ 'නනිරෝධාය'. ඒ බුදු සසුනේ අත්හැරීම සිදුවන්නේ නැතිනම්, පෙන්නා දෙන වස්ත්‍රය පෙරවීම පිළිබඳව, ඒ විවරණය නිවැරදි ස්වභාවය නොවේ."

එහෙත් මේ නිගණ්ඨ උපෝසථයේදී ඔවුන් සඳහන් කරනවා, ඇඳුම නිසාවත් පිටතින් වත් කරදරයක් කර ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒවා බහා තබා ඔබ ඇතුළතිනුත්, පිටතිනුත් කරදරයක් නැතිව හැසිරෙන්න කියන

අදහසයි ඉන් සඳහන් කළේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහා කාරුණිකයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා ප්‍රඥාවන්තයි. ඒ ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යොමු කරනවා. මේ වස්තූය කරදරයක්පිණිසනොව, නිවීමක්පිණිස යොමු කරගන්න. ඒ ඔස්සේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන සිත්වල ඇලීම්, ගැටීම්, බැඳීම් ඇතිවෙන්න පුළුවනි.

ඔබ අසා ඇති ලෝකයේ ආරම්භය පිළිබඳව දක්වන සූත්‍ර දේශනාව, ඒ අග්ගඤ්ඤ සූත්‍ර දේශනාවයි. ඉන් මෙතනට අදාළ වන කොටස නම්, මේ කල්ප විනාශයෙන් අනතුරුව නිසිතැන්වලට ජලය ගොස් මුහුද සකස් වෙනවා, ගංගා සකස් වෙනවා, ඇළ දොළ සකස් වෙනවා, ගොඩබිම සකස් වෙනවා. එසේ සකස් වීමේ කෙළවර අන්තිමේ පවතින්නේ යම් වූ සාරයක් පමණක්මයි.

ජලය බැස ගියාට පසු ආහස්සර දිව්‍ය
 ලෝකයේ සිටින දෙවියන් ඔවුන්ගේ ශරීරයේ පවතින
 දිව්‍ය රශ්මි ආලෝකයෙන් මහ පොළොවට පැමිණ
 ඔවුන් නතර වෙනවා. එක්තරා දෙවියෙක් රස
 කාමයෙන්, මේ බිම තිබෙන ඕජාව ඇඟිල්ලෙන් උලා
 දිවේ ගා ගන්නවා. හරියට පොඩි දරුවෙක් වගේ.
 පුංචි දරුවන් අතට හසුවුන ඕනෑම දෙයක් කටේ
 දාගන්නවා වගේ ලෝකයේ ආරම්භයේදීත් මේ
 ආහස්සර දෙවියන් තමාගේ ශරීරයේ
 ආලෝකයෙන් (මේ වන විට හිරු සඳු තවම පහළ වී
 නැහැ) ගොඩබිම් තිබෙන තැන්වල ඇතිවූ මේ ඕජාව දෑක
 එය ඇඟිල්ලට ගා ගෙන එහි තැවරුණු ඕජාව දිවේ ගා
 ගන්නවා. එතනයි මුලින්ම රස තෘෂ්ණාවට හසුවූ තැන.
 රස තෘෂ්ණාව මොන තරම් දීඝි ක්ලේෂ පැවැත්මකට
 හේතු වුණාද කියනවා නම් වර්තමානයේ වස්තු කාම,
 ක්ලේශ කාම කියන අවස්ථා දෙකේදීම ආරම්භය එදාමේ
 ඕජාව ඇඟිල්ලේ තවරා ගෙන පළමු වතාවට දිවේ ගා

ගැනීමයි. ඔවුන් මේ රස තෘෂ්ණාවට හසුවීමෙන් පසුව, ආහස්සර දිව්‍ය ලෝකයට ආපසු නොගොස් මෙහි රැඳී සිටින්න සිතනවා. රසයෙන් බැඳුණු තැන ඔවුන් නතර වෙනවා.

සාමාන්‍ය ලෝකයා කියන්නේ, “මගේ හිත බැඳුණු තැන, එය ගහක් මුලක් වුණත්, පැල්පතක් වුණත්, ගල් තලාවක් මත වුණත්, මම සිටිනවා කියලා. සමහර ඇත්තෝ බොහෝ ලෝකික වස්තු, දේපල අතහැර දුක් විඳිනවා හිත ඇලුණු තැන නතර වීම නිසා. මේ ස්වභාවය ඒ ආකාරයි. මේ අග්‍රාතවත් ලෝකය ආරම්භ වන්නේ එහෙමයි.

මේ ආහස්සර දෙවියන් මේ ඕජාවට වහ වැටිලා, මේ ඕජාව දිගින් දිගටම අනුභව කරන කොට, ඔවුන් තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ ලක්ෂණ පහළ වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේකාලය තුළ හිරු-සඳු ලෝකයේ පහළ වෙනවා. ඔවුන් මේ වනවිටත් වස්තු පරිහරණයක් නැහැ. ඒ ලක්ෂණ පහළ වීම නිසා ඔවුන් තුළ කාම ක්ලේශය හට ගන්නවා. මෙන්න

මෙතනයි මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවගේ ආරම්භය ඇතිවන තැන.

බුදු සසුනෙහි වස්ත්‍රය පිළිබඳ නිර්ණායකය පෙන්වා දුන්නේ, ශරීරය මුළුමනින්ම ආවරණය වීම, ලැජ්ජාව සමඟ වැසීම හැටියටත්, ඒ වගේම බාහිරව සිතලෙන්, උෂ්ණයෙන් හා මැසි මදුරුවන්ගෙන් ආරක්‍ෂා වීමම යයි සඳහන් කළේ, මේ අවස්ථාවට කැඳවා ගෙන ඒම පිණිසයි.

ලෝකයේ ආරම්භයට, හේතු වුණේ රසකාමය නම්, ඒ රස කාමයේ ආරම්භය, එදා ලෝකයේ පැවැත්මට, හේතු වුණා. ඊළඟට ඇතිවුනේ රාග, දෝස, මෝහ, සකස්වෙන මේ ශාරීරික ලක්ෂණ නම් ඒවායෙහි පාලනයක් ඇති කරන්නටයි, වස්ත්‍රය පිළිබඳව මේ පෙන්වාදීම බුදු සසුනෙහි මතු වෙන්න පටන් ගත්තේ.

අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයේ දීඝිව සඳහන් වෙනවා විකෙන් වික යන විට, රස ඕජාව පහළ වන විට 'බදාලතා'

නමින් වැල් වර්ගයක් හටගන්නවා. මේවා අනුභව කරනවා. මීට පස්සේ රත් සහල් පහළ වෙනවා. මේවා අනුභව කරනවා. ඊට පස්සේ මේවාකොටස් කර ගන්නවා. 'මට', 'මම' කියලා. ඊට පසුව කොටස් කරගත් දේ, තවත් කෙනෙක් සොරකම් කර ගන්නවා. ඊට පස්සේ දඬුවම් දෙනවා. මීට පස්සේ දඬුවම් දෙනකොට හැමෝටම කරන්න බැහැ. කවුරු හෝ කෙනෙක් ප්‍රධානත්වයට අවශ්‍යයි. ඊට පස්සේ නායකයෙක් පත්කර ගන්නවා. ඉන්පසු බොරු කියන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් පස් පව් ඇතිවන ආකාරය, ධර්මයේ පෙන්වා දී තිබෙනවා.

මා ඔබට මෙතැනට ගලපා පෙන්වූයේ මේ නිගණ්ඨයින්, 'ඇතුළතටත් කරදරයක් ඕන නැහැ, පිටතටත් කරදරයක් ඕන නැහැ කියන වස්ත්‍ර බැහැර කිරීමේ සංකල්පය බුදු සසුනේ අනුමත නොකළේ ඇයිද යන බව ඔබට පෙන්වා දෙන්නයි.

එසේ නම් මේ බුදු සසුනෙහි උපොසථ දිනයෙහි අප පළදින වස්ත්‍රය ඒ උතුරු සලුව විටෙක

ඔබට අවශ්‍ය තැනකදී හිස වසා ගන්න. අවශ්‍ය තැනක පත් කඩය ලෙසින්, වෙනත් ආකාරයකින් ශීලයට උපකාරයක් වන ආකාරයකින්, රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැරවන ආකාරයකින් පැවැත්මකටයි. උතුරු සඵව පළඳින්නේ, එය අවශ්‍ය වෙලාවට පරිහරණය කරන්නයි. එසේ නැතිව පහසුවට අපි කටුවක් ගහගෙන හිටියොත්, “මොනවා වුණත් මේක නම් ගලවන්නේ නැහැ. කටුවකින් තද කරලයි තියෙන්නේ”. මේ අදහසට නම් නොවෙයි උතුරු සඵව පළඳින්නේ, අවශ්‍ය වෙලාවට පරිහරණය කරන්නයි. වැඩිපුර රෙද්දක් උරහිසේ දාගෙන හිටියම ඉන් සීලයට ඇතිවන උදව්වක් නැහැ. යම් විටක වාඩිවෙන තැනකදී උතුරු සඵව, පත් කඩයක් ලෙසින් බිමට එළා ඉඳගන්න පුළුවනි. හිසට තබා ගන්න පුළුවනි. එළියේ සිටින අවස්ථාවක, පිණි වැටෙනවා නම් හිසට ආවරණයක් කරගන්න පුළුවනි. එය ආරක්ෂාවටයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ නිගණ්ඨ උපෝසථයේදී මේ ආකාරය පැහැදිලි කරනවා. ඒ

අය මෙසේ සිතනවා. “මේ අපගේ පුතුයයි ඔහුගේ මාපියෝ හඳුනාත් නැවතත් ඔවුහු මගේ මාපියෝ යයි ද, මේ අපගේ සොහොයුරා යයි ද, ඔහුගේ අඹු දරුවෝ ද දනිති. ඔහුගේ දෑසි දස් කම්කරු පිරිස් ද, මේ අපගේ ස්වාමියා යයි ද දනිති. මොවුහු මාගේ දෑසි දස් කම්කරුවෝ යි දනිති. මෙසේ සත්‍යයෙහි සමාදන් කරවනවා වෙනුවට අසත්‍යයෙහි සමාදන් කරවයි. මෙය ඔවුන්ගේ මුසාවාද යයි කියමි. ඔවුන් රාත්‍රිය ඉක්ම යාමෙන් පසුව සොරකමින් ම හෝග වළඳයි. මෙය ඔවුන්ගේ සොරකම යයි කියමි. මෙය නිගණ්ඨ උපෝසථයයි. මෙය මහත් පළ නොවේ. මහත් අනුසස් ඇතිනොවේ. මහත් වූ පැතිරීම් ඇත්තේ ද නොවේ”.

නිගණ්ඨ උපෝසථ ලක්ෂණ ඔබ කිසිවිටෙකත් අල්ලා ගන්න එපා. “මගේ යාච්චෙක් එනවා, ටිකක් ප්‍රමාද වෙලා. මේ ස්ථානය එයා වෙනුවෙන් වෙන් කරගෙන තියෙන්නේ. කවුරුවත් ගන්න එපා.” මෙලෙසින් ඔබ පැවසුවොත් නිගණ්ඨ උපෝසථයට ළං වෙයි. මේ අපගේ පුතා ඔහුගේ මාපියෝ

හඳුනනවා. ඔවුහු මාගේ දෙමව්පියෝ, මේ සොහොයුරා, සොහොයුරිය දරුවෝ මේ ආදී ලෙසින් අල්ලා ගන්නවා. අපි කාටවත් අල්ලා ගන්න බැහැ. පැමිණෙන පිළිවෙලට හිඳගත්තොත් කවුරුවත් අමනාප වෙන්නේ නැහැ. එවිට නිගණ්ඨ උපෝසථයට පත්වෙන්නෙත් නැහැ. මෙමත්‍රිය නම් හැම දෙනාටම එකවගේ විය යුතුයි. හඳුනන කමට, මගේ කම, අපේ කම මේ ආදී වශයෙන් කවුරුවත් එහි ඇලෙන්න, බැඳෙන්න එපා. එය ශීලයට උපකාරයක් වෙන්නේ නැහැ.

“මේ කය මගේ නොවේ නම් කොහොමද සමාජයේ ඉදිරියට ගමන් කරන්නේ. ඔහු මගේ, ඇය මගේ, ඔවුන් අපේ, දන්නා හඳුනනවා” මේ ආකාරයට සිතුවොත් එතන පවතින්නේ තෘෂ්ණාව නම්, එය නිගණ්ඨ උපෝසථයකට පත් වෙනවා. සියල්ල අත්හරින්න යන ගමනේ සියල්ලම හැබැවටම අත්හරින්න. කිසිවක් පවත්වන්න එපා. මේක මගේ අය වෙනුවෙන්, මම දන්නා හඳුනන අය වෙනුවෙන් කියලා,

එතැන අපි නොදැන හිටියට, එතැන අල්ලා ගැනීමක්. මේ ගමනට බාධාවක්. “ඔබ එනතෙක් මම මෙතැන බොහොම අමාරුවෙන් අල්ලාගෙන හිටියේ. කාටවත් මම දුන්නේ නැහැ.” පටන් ගත් තැනම අල්ලාගෙන කොහොමද මේ ගමන යන්නේ? අපි මොනතරම් සමාධිය දියුණු කරනවා කිවුවත්, භාවනා කරනවා කිවුවත්, අල්ලාගෙන නම් ඉන්නේ, කකුලෙන් ගැට ගසාගෙන නම් ඉන්නේ මේ ගමන යන්න බැහැ. ගැට ගැසීම ගලවලා දාන්න. ඔබට ගමන අවශ්‍ය නම්, හිතේ පටන් ගත්ත තැන ඇලීම, එතැන බැහැර කරලා දාන්න. මේ පිරිස දෙස බලනවිට ඔබ ඒ සොයන අය හිසෙන් දුටුවත්, අර සිටින්නේ මගේ විශේෂයා කියන හැඟීම කිසිවිටෙකත් එපා. සියළු දෙනාටම එක හා සමාන ආකාරයෙන් පිහිට වෙන්න පුළුවන්. (තමාගේ හිත තුළ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ගැටීමකින් තොරවයි) දන්න හඳුනන කෙනෙකුට පිහිට විය යුතු තැන ඔහුට යමක් නොලැබී නම් ආහාරයෙන් හෝ පිණ්ඩපාතයෙන් හෝ යමක් ලබාදීම මෙහි සහගතව නම් ගැටළුවක් වෙන්නේ නැහැ. නමුත් පැහැදිලිව

ඔබට සඳහන් කරන්නේ මගේය, මමය, දන්නා හඳුනනවා කියන ආකාරයෙන් අපි ඇලීමකට, බැඳීමකට පත් වුණොත් එතැන නිගණ්ඨ උපෝසථ අවස්ථාවට පත්වෙනවා යන අදහසයි.

මීළඟට ඔවුන් රාත්‍රිය ඉක්මයාමෙන් පසුව සොරකමින්, හෝග වළඳයි. මෙය ඔවුන්ගේ සොරකම යයි කියමි. ඔබත්, අපත් මේ දහවල් කාලයේ හොඳ ආහාරයක් ලැබුණේ නෑ කියලා හවස හයට සිල් පවාරණය කර දවසටම ඇතිවෙන්න රාත්‍රියේ ආහාරයට විශාල වශයෙන් වළඳන්න පටන් ගත්තොත්, ශීලයෙන් අත් හැරීම පුරුදු කරන ලද රස තෘෂ්ණාවට බලවත් ලෙස හානියක් වෙන්න පුළුවනි. ඒ පුරුදු කරන ලද අත්හැරීම නැති වෙන්න පුළුවනි.

අද කුමක් වෙනුවෙන්ද මේ උපවාස කරන්නේ. උපෝසථ දිනය කරන්නේ අත් හැරීම පිණිසයි. රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කිරීම පිණිසයි. ඒ වෙනුවෙනුයි පුරුදු කරන්නේ. නමුත් එයට අලගු තබන්න කියලා රාත්‍රිය ගත කළොත්, සිල් රෙද්ද පැත්තකට දාලා,

පුටුවකට වාඩිවෙලා, මොනවා හෝ දකිමින් මොනවා හෝ මුමුණමින් මොනවා හෝ අසමින් පඤ්ච කාමයට හසුවුණොත්, අද දවසේ මුල් පැය දොළහ තුළ කිරීමට බැරි වූ දේවල් සිදු කළොත්, එය පරමාර්ථයට බලවත් ලෙස හානියක් වෙනවා. ඒ පරමාර්ථය, අත්හැරීමට ඇති කළ පුරුද්ද ජීවිතයට පැමිණුනේ නැහැ. එය එක් වෙලාවකට පමණක් සිදු කරන අත් හැරීමක් නොවෙයි. එය මුළු ජීවිත කාලයටම අත් හැරීම උදව් කිරීම පිණිසයි මේ වෙලාව ගත කරන්නේ. ඒ නිසා අද දවසේ මේ උපෝසථය ගත කළා වාගේ, උපවාසයෙන් සිල්පද අට හෝ දහය උදව් කරගෙන දවස පවතින්න ඕන. දිගින් දිගටම පවතින්න ඕන ඒ ආකාරයටයි.

රාත්‍රියට සිල් පවාරණය කළත්, සාමාන්‍ය ආහාරයක් ගත්තත්, අද දවසේ මම කොහොමද පිඬු වැළඳුවේ' රස තෘෂ්ණාවට හසු නොවී ආහාර, පැන් පරිහරණය කලේ කොහොමද? ඒ අරමුණුම සිත්හි දරාගෙන සිල් සමාදන් වී ඔබ ආහාර ගත්තා නම් (දානය ගත්තා නම්) ඒ අදහසයි, සිතේ සමාධිය ඇතිකර

ගැනීමට හේතු වන්නේ. අත්හැරීමට උදව්වන්නේ එයයි. එසේ නැති වුවහොත් ආයතී උපෝසථයෙන් බැහැර වන්න පුළුවනි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන උපෝසථය වගේ මහත්ඵල වෙන්නේ නැහැ. මහත් අනුසස් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. මහත් බැබළීමක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. මහත් වූ පැතිරීමක් ද ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

විශාඛාවෙනි, ආර්ය උපෝසථය කෙසේ වේද?

කිලිටි සිත පිරිසිදු කිරීම උපක්‍රමයෙන් කළ යුතු වෙයි. කෙසේනම් කිලිටි සිත උපක්‍රමයෙන් පිරිසිදු කරන්නේ වේද? මේ ශාසනයේ ආයතී ශ්‍රාවකයා (ගිහි හෝ පැවිදි) තථාගතයන් වහන්සේ අනුස්මරණය කෙරෙහි “මෙසේ ද, ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අරහත් වන සේක.සමාස් සම්බුද්ධය හ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නය හ, සුගතය හ, ලෝකවිදුය හ, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථීය හ, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘය හ, බුද්ධය හ, භාග්‍යවන්තය හ” යනුවෙනි.

මා ඔබ බොහෝ දෙනෙකුට ආරාධනා කරනවා, ඔබ වඩාත්ම පහසු ආකාරයට සිංහල අදහසින් ද බුදුගුණ සජ්ඣායනය පාඩම් කරගන්න. එයට හේතුව භාවිත සිත තුළ බුදුගුණ සජ්ඣායනය ඉතිපි සො... ගාථාව පාඩම් නමුත් සිංහල අදහස නැති වූ විට මුල්ම අදහසින් සමාධිය වැඩෙන්න හේතුවක් නොවෙන්න පුළුවන්. සමාධිය වැඩෙන්න නම් එහි අදහස දැනෙන්න ඕන. බුදුගුණ පාලි සජ්ඣායනාව, මනසිකාරය වෙනවා. ඉන් අනතුරුව සමාධිය පැමිණෙන්න නම් අවබෝධය අවශ්‍යයි. ඒ නිසා මා ඔබට ආරාධනා කරනවා, සිංහල අදහසින් පාඩම් කර ගැනීම වඩා හොඳයි. එවිට ඕනෑම වෙලාවක සමාධිය උඩට මතු වෙනවා. (ඉහළට එනවා) එසේ නැත්නම් කරදරයකදී, බොහෝම ඉක්මණින් ඉතිපි සො හඟවා, අරහං.... ආදී වශයෙන් කිවුවත්, එතැන සමාධියක් නිසි ලෙස වැඩෙන්නේ නැහැ.

සිංහල අදහස ඔබට පුරුදුයි. ඒ අනුව සජ්ඣායනා කරන විට, සමාධිය වැඩෙනවා. මේ

ආකාරයට බුදුගුණ සජ්ඣායනා කරන්න.

1. අප ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී සියළු කෙලෙසුන් දුරු කළ බව සත්‍යයි. රහසින් වත් පව් නොකළ සේක. සියළු දෙවි මිනිසුන්ගේ ආමිස, ප්‍රතිපත්ති පූජාවනට සුදුසු බව සත්‍යයි. 'අරහං' නම් වන සේක. ඒ අරහං නම් වූ බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
2. අප ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ ඒ උතුම් චතුරායාඪී සත්‍යය ධර්මය තම නුවණින්ම අවබෝධ කළ බව සත්‍යයි. 'සම්මා සම්බුද්ධ' නම් වන සේක. ඒ 'සම්මා සම්බුද්ධ' බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
3. අප ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යා පසලොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් පිරිපුන් වූ බව

සත්‍යයි. 'විජ්ජාවරණ සම්පන්න' නම් වන සේක. ඒ විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

4. අප ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නික්ලේඡි මගක සුන්දර ගමන් ඇතිවම නිවනට වැඩම කළ බව සත්‍යයි. 'සුගත' නම් වන සේක. ඒ සුගත නම් බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
5. අප ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ කාම, රූප, අරූප නම් වූ ත්‍රිවිධ ලෝකයෙහි ඇති තතු දැන වදාරා දේශනා කළ බව සත්‍යයි. 'ලෝකවිදු' නම් වන සේක. ඒ 'ලෝකවිදු' නම් වූ බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
6. අප ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ විෂම වූ පුරුෂයන්, මහා කරුණාවෙන්, මහා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව දමනය කළ බව සත්‍යයි. 'අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී' නම් වන සේක. ඒ අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී' නම් වූ බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

7. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු දේවි බමුණ්ට මනුෂ්‍යයින්ට ශාස්තෘ බව සත්‍යයි. 'සත්ථා දේව මනුස්සානං' වන සේක. ඒ සත්ථා දේව මනුස්සානං බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
8. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ ඒ චතුරායඝී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කොට ගෙන සියළු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මහා කරුණාවෙන් දේශනා කළ බව සත්‍යයි. 'බුද්ධ' නම් වන සේක. ඒ බුද්ධ නම් වූ බුදු ගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.
9. අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ යසස්, ඉස්සරිය, ශ්‍රී කාම ප්‍රයත්න ධර්ම ආදී භග ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් වූ බව සත්‍යයි. 'භගවා' නම් වන සේක. ඒ 'භගවා' නම් බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

කාරුණික පින්වතුනි, ජීවිතයේ
 සැනසිල්ලක් පතා දහම සොයාගෙන යන

ගමනේදී වගේම, දුක්ඛ දෝමනස්සයකදී පවා මේ බුදුගුණ මෙනෙහි කරන්න පුළුවනි. අනේපිඬු සිටාණන් ගිලන් වුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදයෙන් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ වැඩම කළා. මතකයින්, අනේපිඬු සිටාණන් මෙසේ සඳහන් කරනවා.

ඉවසන්න බැහැ. දරන්න බැහැ. ඒක අඩුවේගෙන එන්නේ නැහැ. වේදනාව වැඩිවෙනවා. අඩුවීමක් ජේන්නේ නැහැ. වැඩිවීමක්මයි දකින්නට තිබෙන්නේ.

'න මෙ හන්තෙ ඛමනීයං න යාපනීයං වේදනා බාලේහා මෙ දුක්ඛා වේදනා අහික්කමන්ති නො පටික්කමන්ති, අහික්කමෝසානං පඤ්ඤායති නො පටික්කමෝති'

මේ ආදී වශයෙන් සඳහන් කරනවා, සාමාන්‍ය හිතකට නම් වේදනා බහුලයි. දරාගන්න බැහැ. ඉවසන්න බැහැ. අඩුවීමක් නම් ජේන්නේ නැහැ. මේ දුක්ඛ වේදනාව වැඩිවීමක්මයි දැනෙන්නේ.

ඉවසන්න අපහසු යැයි අනේපිඬු සිටාණන්
 සඳහන් කළා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ
 අවවාදයෙන් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ සඳහන්
 කරනවා, ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ ගිය බුද්ධ
 ශ්‍රාවකයෙක්. බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙකුට පුළුවනි,
 බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී බුදු ගුණ
 මෙනෙහි කරන්න. ඔබ ඒ 'අරහං' ගුණයේ පටන්
 සමාධිය දියුණු කරගෙන බුදුගුණ මෙනෙහි කරන්න.
 මෙසේ නව අරහාදී බුදුගුණ මෙනෙහි කරන විට
 හැබැවටම අර දරාගන්න අපහසු, ඉවසන්න බැහැ
 යයි සඳහන් කළ දුක්ඛ, වේදනා යටපත් කරගෙන
 සමාධිය මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. සමාධිය
 මතු වන විට සියළු වේදනා නොදැනෙන්න පටන්
 ගන්නවා.

කාලෙකින් දුටුවේ නැති දරුවෙක්, හෝ
 ලෙන්ගතු කෙනෙක් ඔබ ගිලන්ව සිටින අවස්ථාවක
 බලන්නට ආවොත්, "මගේ සියළු වේදනා නුඹ දකින
 කොට, දරුවෝ දකින කොට නොදැනී ගියා. දැන් මට

කිසිදු වේදනාවක් දැනෙන්නේ නැහැ. මගේ පුතේ, මගේ දුවේ, නුඹ දුටු ගමනින්ම, නුඹේ අත මගේ හිස මත තබන විටම සියළුම ශරීරික වේදනා, මනසේ ඇති වුණු වේදනා නැතිව ගියා. මගේ දරුවනේ දැන් මියැදුණත් කමක් නැහැ'' සත්පුරුෂ ගුණවන්ත අම්මා කෙනෙක්, අප්පච්චි කෙනෙක් එසේ පවසනවා. එසේ පවසන්න පුළුවනි. එය මේ සඳහන් කළ, ධර්මානුකූල සමාධිය නොවේ. නමුත් ඔබට සිතන්නට යැයි ආරාධනා කළේ. එනමුත්. මෙවැනි අවස්ථාවක් පරමාර්ථ ධර්මයේ පෙන්වා දෙන සමාධියට යටත්කර ගන්නට සිත පුරුදු කරන්නට පුළුවනි.

එසේ නම් ආයඪී ශ්‍රාවකයෙක්, ආයඪී කාන්ත ශීලයෙන් යුතුව තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ ගියා නම්, මේ බුදුගුණ අවබෝධයෙන් යුතුව සරණ ගියා නම්, සප්කඩායනා කළා නම්, සමාධිය දියුණු කර ගන්න පුළුවනි. මේ සියළු වේදනා දුරුවේවි. ඔබට අත්හැරීම හොඳින්ම දැනේවි. මරණ මංවකයේදී වුවද, සියළු අත්හැරීම් හිතට දැනී නිදහස් සුව

සිතින් සැබෑවටම යළි සතර අපායක නූපදින්න නම්, සෝවාන් ඵල සමාධිය ඉතා දියුණු වී ඉහළට යා යුතුයි. එසේ නොමැති වුණත් සතර අපායෙන් නිදහස් වනවා යන ස්වභාවයෙන් වත් මේ අත්හැරීම පිළිබඳව අවබෝධය ලබන්න පුළුවනි. ඒ නිසයි මා ආරාධනා කළේ මේ ආයතී උපෝසථයත් මතු කරගෙන, බුදුගුණ සප්තකායනාවෙන් ලබන අවබෝධය, සමාධියට හේතුවන ආකාරයකින් මතකයේ තබාගන්න.

තථාගතයන් වහන්සේ සිහිපත් කරන ඔබගේ සිත පහදී. ප්‍රමෝදය උපදී. සිතේ යම් හෝ උපකිලේශ පවතී නම් රාග, දෝෂ, මෝහ පමණක් නොවේ, මද, මාන, දෘෂ්ඨි වශයෙන් උපකිලේශත් අත් හැරිය යුතුයි.

මෙතන උපකිලේශ වශයෙන් ස්වල්ප හෝ ආශාවක් හෝ තිබුණා නම් මෙතැනදී ඔබට පැහැදිලි කරන්න කැමතියි. විරාගී මනසකින් යුතුව ධර්මයට ළං කර ගැනීමට පමණක් ශ්‍රවණය කරන්න.

“මම සියල්ල අත්හැර තිබෙන්නේ සැබෑවටමයි. ඉඩම්-කඩම්, ඇඳුම්-පැළඳුම් තිබෙන දේවල් සියල්ල ම

දීලා තියෙන්නේ ඒ වුණාට මට දුක තිබෙන්නේ පොඩි පුතා ගැන. එසේ නැතිනම් මගේ දුව ගැන''යි

සිත් තුළ නිදහස් කරගත නොහැකි කුමක් හෝ ගැටළුවක් පවතිනවා. පුතා, එහෙම නැත්නම් දුව මේ දරුවෝ මතක් වන විට හිත නිදහස් කරගැනීමට නොහැකි ගැටෙන තැන්, උපකිලේශය ඇතිවුණ තැනක්.

සමහර විට දරුවන් කිහිප දෙනෙක් සිටින තැනක, එක් දරුවෙක් හැරෙන්න අනික් සියළු දෙනාම හොඳට ඉගෙන ගත්තා. මේ දරුවට මොනවා වෙයිද කියලා මගේ හිතේ මහ දුකක් තිබෙනවා. සියල්ලම අත් හැරියා කිවුවත්, මෙය අත්හරින්න බැරිනම් එතන උපකිලේශ.

ඒ නිසා බුදුගුණ සප්තකාණ්ඩයෙන් සැබෑ අවබෝධයෙන් ඒ ක්ලේශ, උපකිලේශයන්ගේ පටන් මේ සියල්ලම අත්හැරිය යුතුය. සැබෑ සමාධිය තුළ සිතේ යම් ක්ලේශ වෙන්ද ඒවා ප්‍රභාණය

වෙනවා. සිතේ තිබූ කිලිටි බව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නැතිවී ගෙන යනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා විශාඛාවෙනි, කිලිටි හිසෙහි පිරිසිදු බව කෙසේද සිදුවන්නේ? ඇඹුල් කල්කය, මැටි හා වතුරත් පුරුෂයාගේ ව්‍යායාමය හෙවත් ක්‍රියාවත් නිසාය. එසේ කිලිටි හිස පිරිසිදු වෙනවා වගේම මෙවැනි බුදුගුණ ස්මරණයෙන් කිලිටි සිත්හි පිරිසිදු බව ඇතිවෙනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, කිලිටි සිතේ පිරිසිදු බව පිණිස ආර්ය ශ්‍රාවකයා හෝ ශ්‍රාවිකාව විසින් ධර්ම රත්නයේ ගුණ සිහිපත් කළ යුතු වෙනවා.

“ඉධ විසාබෙ අරියසාවකො ධම්මං අනුස්සරති”. ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො එහිපස්සිකො ඔපනයිකො පච්චන්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤුහිති.”

මෙම ධර්ම රත්නයේ අදහස් පෙළ අපට අවබෝධ වන ආකාරයෙන් ගළපා බලමු.

ස්වක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මො

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මනා කොට ධර්මය දේශනා කළහ. එනම් රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කරමින් මූල, මැද, අග මනාකොට ගළපා අර්ථ රසයෙන් හා ධර්ම රසයෙන් යුතුව බ්‍රහ්මචරියාවට ශ්‍රාවකයන් යොමු කරමින් දේශනා කරනු ලැබුවා.

සන්දිට්ඨිකො

- මේ උතුම් ධර්ම රත්නය පිළිපැදීමෙන් වර්තමාන භවයේදීම ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන්ම අවබෝධ කොට ගත හැකියි. කෙලෙස් සන්සිඳෙන අයුරු දැකිය හැකියි. අකාලිකො

මේ උතුම් ධර්ම රත්නය පිළිපදින්නා වූ සත් පුරුෂයන්ට වර්ෂ ගණන් හෝ මාස ගණන් ගත වීමෙන් නොව එදිනෙදාම ලැබිය හැකි ගුණවලින් යුක්තයි. එනම් කල් නොයවා විපාක දෙන්නේය.

එහිපස්සිකො

“එන්න”, “බලන්න” යන ආරාධනාව කරමින් නොබියව ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

ඔපනයිකො

අන් සියලු දෙයටම වඩා පළමුවම, මේ උතුම් ධර්මය සිතෙහි පිහිටුවීමට සුදුසු වන්නේය.

පව්වත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤාහිති

නුවණ ඇත්තන් විසින්ම වෙන වෙනම අවබෝධ කටයුතු වන්නේය.

මෙසේ අවබෝධයෙන් යුතුවම ධර්ම රත්නයේ ගුණ සිහිපත් කරන ඔහුගේ සිත පහදිනවා. ඒ සිතේ ප්‍රමෝදය උපදිනවා. සිතෙහි කුමක් හෝ උපක්ලේශයක් පැවතුනා නම් ඒවා ප්‍රහානය වෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපමාවක් දේශනා කරනවා. කුරුඳු, නහනු, දිය හා පුරුෂයාගේ ව්‍යායාමය හෙවත් ක්‍රියාවෙන් ශරීරය පිරිසිදු වන්නේද ඒ

ආකාරයෙන්මය. ඔබ ඒ උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය නුවණින් දකින්නට උත්සාහ ගන්න. ඇලීම්, ගැටීම් නිසා සිතේ හටගත් දුක්ඛ දෝමනස්ස ඉවත් වෙමින්, සිතට ලැබෙන සුවය අපමණයි. මේ තරම් වටිනා ධර්මයක් දැනුමට පමණක් මතකයේ තබාගෙන සිටියාට වඩා අවබෝධයෙන් යුතුව සිතට ගෙන පිළිපදින විට තමාටම සිතේ මහත් වූ නිවීමක් දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශාඛාවන්ට ආමන්ත්‍රණය කරමින් නැවත දේශනා කරනවා, විශාඛාවෙනි, සිතේ පිරිසිදු බව උපක්‍රමයෙන් කළ යුතු වෙනවා. ඒ වගේම එවැනි තවත් ක්‍රමයක් පවතිනවා. “ඉධ විසාඛේ අරියසාවකො සංඝං අනුස්සරති : සුපට්ඨන්තෝ භග වතො සාවකසංඝෝ....” එනම්, මේ ශාසනයෙහි ආර්ය ශ්‍රාවකයා සංඝයා අනුස්මරණය කරනවා. ඒ මෙසේයි. සුපට්ඨන්තෝ භගවතෝ සාවකසංඝො

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා

වහන්සේ අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත සුන්දර ප්‍රතිපත්තියක් ඇති සේක.

උජ්ජ්වලිපත්තෝ භගවතෝ සාවකසංඝො

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත සෘජු ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදෙන සේක.

ඤායපටිපත්තෝ භගවතෝ සාවකසංඝො

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත නිවනට හේතුවන ප්‍රතිපත්තියෙහි වැඩිම කරවන සේක.

සාමීච්චිපටිපත්තෝ භගවතෝ සාවකසංඝො

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ගරු කිරීමට සහ කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයට සුදුසු පිලිවෙතෙහි පිහිටා සිටි සේක.

යදිදංවත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා ඒස භග

වතෝ සාවකසංඝෝ

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඒ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ යුගල වශයෙන් හතරක් ද පුද්ගල වශයෙන් අටදෙනෙක් ද වන සේක.

ආහුණෙයෝ

ඉතා දුර සිට වුවද ගෙනවිත් පිළිගන්වන සිවුපසය පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

පාහුණෙයෝ

දුර බැහැර සිට පැමිණෙන ආගන්තුක වූ ඤාති හිත මිතුරන් උදෙසා පිළියෙල කළ දෙය වුවද පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

දක්ඛිණෙයෝ

සැදුහැවතුන් විසින් පරලොව සැප පතා පුදන දානය පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

අඤ්ජලිකරණීයෝ

සියලු දෙව්, බලු, මිනිසුන් විසින්ම දොහොත් මුදුන්

තබා කරන නමස්කාරය පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙන්තං ලෝකස්ස

සියලු ලෝක වාසීන්ටම අනුත්තර වූ පින් කෙතක් වන සේක.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා. ආර්ය සංඝයා සිහිකරන ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සිත පහදිනවා. සිතෙහි ප්‍රමෝදය උපදිනවා. යම් උපක්ලේශ එම සිතේ වෙත් නම් ඒවා ප්‍රභානය වෙනවා. යම් ආකාරයක, කිලිටි වස්ත්‍රයක පිරිසිදුකම උපක්‍රමයෙන් වේද ඒ ආකාරයෙනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවක් දක්වනවා. උණුසුම, හලු, ගොමුත්‍ර, වතුර නිසාත් පුද්ගලයාගේ උත්සාහයත් නිසා කිලිටි වස්ත්‍රය පිරිසිදු වෙනවා. ඒ වගේම, කිලිටි සිතේ පිරිසිදු බව සිදු වෙනවා.

අප විසින් ද ඒ ආකාරයෙන් ආර්ය සංඝරත්නයේ ගුණ සිහි කරන විට සිතේ මහත් වූ නිවීමක් ඇති වේවි.

ඒ ගුණ සිහිකරන විට, ඒ ගුණයන් අපගේ පැවැත්මට හැකිතාක් දුරට සමීප කරගැනීමට අවශ්‍යයි. එනම් ඒ ආර්යයන් වහන්සේලා වැඩිම කළ මඟ ගමන් කිරීමට උත්සාහ ගැනීමයි.

උපෝසථ දිනය, ආර්ය උපෝසථයක් බවට පත්කර ගන්නා ආකාරයයි මේ පැහැදිලි කරන්නේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආර්ය උපෝසථයේදී කිලිටි සිතේ කෙලෙස් නැති කරන තවත් ආකාරයක් මෙසේ දේශනා කරනවා. විශාඛාවෙනි, මේ ශාසනයේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, තමාගේ පිරිසිදු සීලය මේ විදියට අනුස්මරණය කරනවා. ඔබගේ සීලයත්, මේ ආකාරයෙන්ම ඔබටත් සිහිපත් කරන්නට හැකිදැයි නුවණින් සිතා බලන්න. ඔබගේ සීලය ගැන ඔබට අවංකවම සතුටු විය හැකි නම්, ඔබ හැබෑ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙක් වනු ඇත.

අඛණ්ඩානි

මුලින් හෝ අගින් සීලය නොකැඩුණේ වෙයි.

අවිජ්ජානී

මැද එක ද ශික්ෂා පදයක් නොකැටුණේ වෙයි.

අසබලානී

පිළිවෙලින් ශික්ෂාපද දෙක, තුන බැගින් නොකැටුණේ වෙයි.

අකම්මාසානී

අතරින් පතර ශික්ෂා පද නොකැටුණේ වෙයි.

භුජ්ජානී

තෘෂ්ණා භාවයෙන් මිදී ස්වෛරී බව රැඳුණේ වෙයි.

විඤ්ඤාප්පසත්ථානී

බුද්ධාදී උතුමන් විසින් ප්‍රශංසාකරන සුළු වූයේ වෙයි.

අපරාමච්චානී

තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨීන්ගේ ස්පර්ශ නොවූයේ වෙයි.

මම මේ සීලයෙන් අසවල් යමක් ලබන්නෙමිසි නොපවසන්නේ වෙයි. නුඹගේ සීලය මේ ආදී දොස් ඇතැයි, කිසිවෙක් විසින් නොකියන්නේ වෙයි.

සමාධිසංවත්තනිකානි

උපචාර, අර්පණා සමාධි හෝ මාර්ග සමාධි, එල සමාධි පිණිස පවත්නේ වෙයි.

මෙසේ තම සීලය ගැන සිහිකරන විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සිත පහදිනවා. ප්‍රමෝදය උපදිනවා. සිතේ කෙලෙස් වෙන්නම් ඒවා ප්‍රහාන වෙනවා. කිලිටි වූ කණ්ණාඩියක් පිරිසිදු කරන්නාක් වගෙයි. තෙල්ද, හඵ ද කොසුව ද, ඒ වගේම පුරුෂයාගේ ව්‍යායාමයනිසාත් කණ්ණාඩිය පිරිසිදු වෙයි. එමෙන්ම කිලිටි සිතේ පිරිසිදු බවටත් උපක්‍රමයක් අවශ්‍යයි. තමා විසින් මැනවින් ආරක්ෂා කරන ලද සීලය ගැන මෙතෙහි කරන විට ආධ්‍යාත්මික මහා බලයක්, ශක්තියක් සිතට

දැනෙවි. ඒ ආධ්‍යාත්මික සවිය නිසාම ළාමක පාපී සිතුවිලි යටපත් වෙන්නට වෙයි. ප්‍රභානස වීමට පටන් ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා. විශාඛාවෙනි, මෙයම ආර්ය ශ්‍රාවක සීල උපෝසථයයි. මේ ශ්‍රාවකයා සීලය සමග වාසය කරනවා. සීලය නිසා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සිත පහන් වෙනවා. ඔහුගේ සිතේ යම් හෝ උපකෙලෙස් වෙත් නම් ඒවා ප්‍රභානස වෙනවා. ඒ අත්දැකීම ඔබටත් ඇත්දැයි නුවණින් විමසා බලන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, කිලිටි සිතේ පිරිසිදු බව පිණිස ආර්ය ශ්‍රාවකයා දෙවියන් ගැන අනුස්මරණය කරනවා. වාතුම් මහාරාජිකය, තච්චිසාව, යාමය, තුසිතය, නිම්මාණරතිය, පරනිම්මිත වසවත්තිය, බඹලොව ද දෙවියෝ සිටිනවා. යම් බඳු වූ ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, ප්‍රඥා වන්ගෙන් සමන්තාගතව මෙයින් චූතව එහි උපන්නාහු නම් එබඳු වූ ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, වාග, ප්‍රඥාගුණමට දැනිබෙනවා. තමාගේ

හා දෙවියන්ගේ මෙම ගුණ සිහිපත් කරන ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සිත පහන් වෙනවා. ඒ සිතෙහි ප්‍රමෝදය උපදිනවා. සිතේ කුමක් හෝ උපක්ලේශ පැවතියා නම් ඒවා ප්‍රහානය වෙනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ආර්ය උපෝසථය අනුගමනය කරන මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා තමා සමාදන් වූ උපෝසථ අට්ඨංග සීලය ගැන මෙසේ සිහිපත් කරනවා. රහත්හු දිවිහිමියෙන් ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකී, අත්හරින ලද දඬු හා අවි ඇත්තාහු පාපයට ලජ්ජාවෙන් ද දයාවන්තව සියලු ප්‍රාණීන්, භූතයන් කෙරේ හිතවන්තව වාසය කරනවා. මමත් මේ රාත්‍රිය සහ දවස ඒ රහතුන් වහන්සේලා මෙන්ම වාසය කරනවා. මේ ගුණයෙන් මම රහතුන් වහන්සේලා අනුකරණය කරනවා. මා විසින් හැබෑවට පෙනෙවස් වාසය කරනවා. සිල්සමාදන්ව සිටිනවා. මේ ආකාරයෙන් රහතුන් වහන්සේලා මෙන්ම සොරකමින් වැළකී දිවා

රාත්‍රී ගත කරමිසි සිතනවා. රහතුන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් ආරක්ෂා කලා වගේ මම ද කාම සේවනයෙන් වැළකෙමි. බොරු කීමෙන් වැළකෙමි. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙරින් වැළකෙමි. රහතන් වහන්සේලා මෙන් එක වේලක් ආහාර ගෙන රාත්‍රී හෝජනයෙන් වැළකී, විකාල හෝජනයෙන් බැහැර වෙමි. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විසුළු, දෑම, මල්, සුවඳ විලවුන් දරමින් ශරීරය සැරසීමෙන් වැළකෙමි. උස් ආසන හා මහ ආසන බැහැර කොට ඇඳක හෝ තෘණ ඇතිරියක සයනය කරමි. මේ ලෙස මම ද රහතුන් වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මෙයම ආර්ය උපෝසථයයි. ඔබ අසා තිබෙන ආර්ය කාන්ත සීලයත් මෙයමයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන, ආර්ය උපෝසථයේ අවසන් කරුණු කිහිපයත් නුවණින් විමසා බලන්න. ඉහත සඳහන් කළ අයුරින්, උපෝසථ සීලය ආරක්ෂා කරන්නේ නම් එය මහත්ඵල

වෙනවා. මහානිසංස ද වෙනවා. මහා ජුතික (බැබළුණු) වෙනවා. මහා විජ්ජාර (පැතිරුණු) වෙනවා. ඒ කෙසේද? යම් කෙනෙක් අංග, මගධ, කාසි, කෝසල, වජ්ජි, මල්ල, චේතී, වංග, කුරු, පඤ්චාල, මච්ඡ, සුරසේන, අස්සක, අවන්ති, ගන්ධාර, කාම්බෝජ වගේ රත්රුවනින් පිරි සොළොස් මහා ජනපදවල රාජ්‍ය කළත්, අෂ්ඨාංග සමන්තාගත උපෝසථ සීලයේ දහසය කොටසින් එක් කොටසක් තරම්වත් නොවී. එයට හේතුව කුමක්ද දිව්‍ය සුවයට ගළපන විට මිනිස් රාජ්‍ය අල්ප වෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මිනිස් ලෝකයේ ආයුෂට ගළපා සදිව්‍ය ලෝකයේ ආයුෂ දීර්ඝ බව දේශනා කරනවා. මිනිස් ආයු වර්ෂ පණහක් වාතුර්මහාරාජ්කයේ එක දවසකි. එවැනි අවුරුදු පන්සියක් එහි ආයු ප්‍රමාණයයි. මිනිස් ආයු වර්ෂ සියක් තවතිසාවේ එක් දිනකි. එවැනි අවුරුදු දහසක් එහි ආයු ප්‍රමාණයයි. මිනිස් ආයු වර්ෂ දෙසියක් යාමයේ එක් දිනකි. එවැනි අවුරුදු දෙදහසක් එහි ආයු ප්‍රමාණයයි. මිනිස් ආයු වර්ෂ හාරසියක් තුසිතයේ එක් දිනකි. එවැනි අවුරුදු හාරදහසක් එහි ආයු ප්‍රමාණයයි. මිනිස් ආයු වර්ෂ අටසියක්

නිම්මාණරතියෙහි එක් දිනකි. එවැනි අවුරුදු
 අටදහසක් එහි ආයු ප්‍රමාණයයි. මිනිස් ආයු
 වර්ෂ දහසය සිය වසක් (1600) පරනිම්මිත
 වසවත්තියේ එක් දිනකි. එවැනි අවුරුදු දහසය දහසක්
 එහි ආයු ප්‍රමාණයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා
 කරනවා යම් පුරුෂයෙක් හෝ ස්ත්‍රියක් අෂ්ඨාංග
 උපෝසථය මැනවින් සමාදන්ව සිට
 කළුරිය කොට ඉහත දැක්වූ දෙවිලොවක
 උපදින්නේය. එවිට මිනිස් රාජ්‍ය සැප ඉතාම අල්ප
 වෙයි. පහත් වෙයි. මින් අදහස් කරන්නේ මැනවින්
 රකින්නාවූ පෙහෙවසෙහි හෙවත් උපෝසථයෙහි උතුම්
 බව පෙන්වීමයි. මතුකොට දැක්වීමය. මෙසේ ආර්ය
 උපෝසථය මැනවින් වාසය කොට සිතෙහි කෙලෙස්
 දුරුකොට, සිත පිරිසිදු කොට, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම
 අවබෝධයෙන් ඒ උතුම් වූ අමා නිවනම අවබෝධ
 වේවායි අධිෂ්ඨාන කරමු.

සාධු ! සාධු ! සාධු !