

සැබෑ හුදකලාව

පටිසල්ලාන සූත්‍ර දේශනාව හා
සංවරප්පධාන සූත්‍රය

www.buddhismforyou.org

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

පුණ්‍යානුමෝදනාව

- ❖ ඛන්තරමුල්ල, ධම්මෝදය මාවතේ අංක 03 හි පදිංචි උත්පල සුමිත්‍ර ආරච්චි මහත්මා ඇතුළු පවුලේ අයටත්, සී.එස්. සුමිත්‍ර ආරච්චි සහ පද්මී වේරකේ යන දෙමව්පියන්ටත් නිදුක් නිරෝගී සුවය ප්‍රාර්ථනා කරන අතර මෙම ධර්ම දානමය කුසල කර්මය හේතුවෙන් අප සියලු දෙනාටම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා! නිර්වාණය අවබෝධ වේවා!
- ❖ පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික මානසික සුවයත්, අප පවුලේ සියලුම දෙනාගේ කායික මානසික සුවය පිණිසත්, මිය ගිය සියලු ඥාති මිත්‍රාදීන්ට පින් අනුමෝදනා කිරීම පිණිසත්, සියලු දෙවියන් ඇතුළු ඔබ අප සියලු දෙනාටම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයටත් මෙම ධර්ම දානමය පින් හේතු වේවා! ධර්ම ග්‍රන්ථයට අනුග්‍රහය, ඛන්තරමුල්ල, ජයන්තිපුර, මැද පාර, අංක 01 නිවසේ සවිභි දීසානායක.

විවේකය සොයා යන්න...

මෙම ග්‍රන්ථයේ ඇතුළත් සූත්‍ර දේශනා දෙකෙන්ම පැහැදිලි වන්නේ විවේකයේ වටිනාකමයි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේදී පමණක් නොව සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී පවා කටයුතු කළමනාකරණය කරගෙන විවේකයක් ලබා නොගත් විට කායිකව සහ මානසිකව ඇති විය හැකි ගැටළු පිළිබඳව වැඩිහිටි ඔබ සෑම කෙනෙකුටම තේරුම් ගත හැකිය. අවිවේකය නම් වූ වචනයෙන්ම ගමන් වන්නේ ඇස ආදී පඤ්ච ඉන්ද්‍රියන්ගෙන්ම අරමුණු උපාදානය කර ගැනීමේදී සහ ඒවා සමග ගැටීමේදී මනසෙහි ඇතිවන නොසන්සුන් ස්වභාවයයි. ශරීරයට විවේකයක් නොලැබ ගිලන් වූ විට විපත් සිදුවන්නේ මෙම ජීවිතයටයි. එනමුත් සිත ගිලන් වූ විට මෙම ජීවිතයට පමණක් නොව හව වකුයේ බොහෝ කාලයක් ගිලන්වීමට හේතුවක් විය හැකිය. මේනිසා බාහිර අරමුණු ගැනීමේදී ඇතිකරගන්නා වූ විවේකයද එමගින් ආධ්‍යාත්මිකව ඇති කර ගන්නා වූ විවේකය ද මහත්සේ සලකා උතුම් වූ ආර්ය ධර්මය දැකීමට වඩාත් උත්සාහවත් විය යුතුය.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සඳහා දායකත්වය දරණ පින්වත් දෙපිරිස වන උත්පල සුමිත්‍රආරච්චි මහත්මා ඇතුළු පවුලේ සැමටත්, සවිනි දිසානායක මහත්මයන් ඇතුළු පවුලේ සැමටත්, ප්‍රඥා ප්‍රභා සදහම් ප්‍රකාශනයෙහි නියුතු පින්වත් සැමටත්, ඔබ සියලු දෙනාටත් කායික සහ මානසික සුවයන්ම වේවා! උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයම වේවා!

උතුම් තුණුරුවන් සරණයි.

මෙයට,
කාරුණික වූ
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්නිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.

(2010 මැදින් මස 20 දින)

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

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

පටිසල්ලාන සූත්‍රය

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

පටිසල්ලානේ භික්ඛවේ, යෝගමාපමජ්ජටී
පටිසල්ලිනෝ භික්ඛවේ, භික්ඛු යට්ඨාභුතං
පජානාති කිඤ්චි යට්ඨාභුතං පජානාති
රූපස්ස සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච,
වේදනාස සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච,
සඤ්ඤාස සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, සංඛාරානං
සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච, විඤ්ඤාණස්ස
සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච භි.

“මහණෙනි, කාය විචේකයෙහි යෙදෙන්න. කාය විචේකයෙහි යෙදෙන භික්ෂුව
යට්ඨා ස්වභාවයෙන් දැකී. කුමක් යට්ඨා ස්වභාවයෙන් දැකීද? රූපයෙහි හටගැනීමද
නැතිව යාමද වේදනාවෙහි හටගැනීමද නැතිව යාමද සඤ්ඤාවෙහි හට ගැනීමද
නැතිව යාමද සංස්කාරයන්ගේ හට ගැනීමද නැතිව යාමද විඤ්ඤාණයෙහි හට
ගැනීමද නැතිව යාම හෙවත් විනාශයද දැකී.”

පින්වතුනේ,

ඔබ හැමදෙනාටම මහන වූ කරුණාවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේ ආරාධනා
කරනවා. සංයුක්ත නිකායෙහි ධන්ධ සංයුක්තයෙහි නකුල පිතු වග්ගයෙහි සඳහන්

පටිසල්ලාන සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් දහම් කරුණු කිහිපයක් සමාධිය අරමුණු කරගෙන
අනුශාසනා කරන්නයි බලාපොරොත්තු වන්නේ.

දැන් ඔබට පැහැදිලියි මේ ශ්‍රවණය කිරීමත් භාවනාවක් ලෙසින්,
ගනේ, ධීතේ, නිසින්තේ, සුත්තේ, ජාගරිතේ, භාසිතේ, තුණ්භිභාවේ,
සම්පජානාකාරි හෝති. ගමන් කරන විට, නැවතී සිටින විට, වාඩිවී සිටින විට,
සැතපී සිටින විට, අවදිවී සිටින විට, කතා බස් කරන විට, නිෂ්ඨබ්දව සිටින
විට, මේ හැම වේලාවකම සිත ගැන සතිය, යෝනිසෝමනසිකාරය, අනුපස්සනා
සති සම්පජඤ්ඤාස, සම්පජානාකාරී බව යන මේවා පවත්වා ගැනීම තමයි
සමාධිය. මේවා පවත්වා ගන්නේ කුමක් අරමුණු කරගෙනද? රාග, ද්වේශ,
මෝහ ආදී කෙලෙස් ප්‍රභාණයම අරමුණු කරගෙනයි. ආරම්භය පාලනය
කිරීම, මී ලගට යටපත් කිරීම, (නදංග වශයෙන්), තුනී වීම. මිළුගට ප්‍රභාණය
කිරීමයි.

ඔබ දන්නවා සෝවාන් විමේදී සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත
පරාමාස ප්‍රභාණය වෙනවා. කාම රාගය සහ පටිඝය තුනී වෙනවා. තුනීවීම
කියන වචනය පාවිච්චි කරන්නේ එම අදහසින්මයි. මුලින් පාලනය වෙනවා.
යටපත් වෙනවා. තුනී වෙනවා. සීලයෙන් වන්නේ කය, වචන දෙක පාලනය
වෙනවා. පාලනය වෙනවා යනු ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පාලනය වීමයි. සිත
පාලනය නැති කෙනෙකුට ධර්මයේ දී සඳහන් වන්නේ කුළු මිහරකෙක්
බැඳලා තිබ්බොත් කරකිලා, කරකිලා දෙපැත්තම පනුරු ගානවා. කඩා
ගන්න බලනවා. අපිත් එහෙම දඩබ්බර කෙනෙක් ගලේ බැඳලා තිබ්බොත්
කඩා ගන්න බලයි දැගළලා. එහෙම නම් පාලනය විය යුත්තේ සිතයි. හිලූ
විය යුත්තේ සිතයි. එහෙම සිත පාලනය වන විට කය වචන දෙක නිකමම
පාලනය වෙනවා. ඉතාම පැහැදිලියි පෙළින් පෙළ මේ වදන් ඔස්සේ
ඇතිවන්නේ සමාධියයි.

ඔබ සමාධිය වඩනවා සිත ගැන. සතිය, යෝනිසෝමනසිකාරය,
අනුපස්සනා (සිත ගැන හැරී බලනවා, ධර්මයට අනුව සිතනවා, අනිච්ච,
දුක්ඛ, අනත්ත, චතුරාර්යී සත්‍යය ධර්මය ගැන සිතනවා.) සති සම්පජඤ්ඤාස,

(ධර්මානුකූලව නුවණින් විමසා බැලීම, නැත්නම් කුසලය, අකුසලය දැනෙන්නේ නෑ) **සම්පජානකාරී** (හොඳ අවදියෙන් සිට රූප කලාප වල හටගැනීමත්, බිඳීමත්, එසවීම, ගමන් කිරීම (වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියා කාරිත්වය) කාය විඤ්ජනියේ හැසිරීම) සමාධිය වැඩෙන තැන බොහොම හොඳින් සතිය පිහිටුවා තමන්ට දැනෙනවා ඊළඟට යෝනියේ මනසිකාර්යේදී බොහොම හොඳින් ඔබේ මනසට දැනෙනවා. රූප කලාප වල එසවීම, මෙහි රූප කලාප යයි සඳහන් කළේ දෙපා ද ඇතුළුව ශරීරයයි. ගමන් කිරීම, වුවත් කාය විඤ්ජනියේ හැසිරීම වුණත් මේ නැවෙන්නේ, එසවෙන්නේ, මනසට දැනෙනවා, එසවෙනවා, ගමන් කරනවා, නවනවා. අනුපස්සනාව ඔබට දැනෙනවා. මේ පාදය එසවෙනවා. ගමන් කරනවා. තබනවා. මේ පධවී ධාතුවෙහි ගැටෙනවා. ඔබට දැනෙනවා. ස්පර්ශ වෙනවා. "එස්ස" ය ඔබට දැනෙනවා. සති සම්පජ්ඣකදියෙන් යුතුව රාග, ද්වේශ, මෝහ කෙලෙස් වලින් තමා තමාවන් අල්ලා නොගෙන සිටින බව හොඳට දැනෙනවා. පාදය බිම ගැටෙනවා. ස්පර්ශ වෙනවා. සම්පජානකාරී අවස්ථාවේ සිත සුවපත් වෙලා. ඔබ ගමන් කරනවා. ඔබ සුවසේ ගමන් කරනවා. රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදියෙන් පාලනය වෙලා යටපත් වෙලා. දැන් මැනවින් සමාධිය වැඩෙනවා. අභිජ්ඣා දෝමනස්සයන්ගෙන් බැහැරව, පහ ඇති හෝ පහ නැති කිසිදු සංඛාර වස්තුවක නොඇලී සිත පවතිනවා. ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය ඔබට සියුම්ව දැනෙනවා.

පටිසල්ලානය - විවේකයක් අවශ්‍යයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා, මනණෙනි විවේකය බුක්ති විදින්න. විවේකය වඩන්න. ඔබට මතකද සංවර ප්‍රධාන සූත්‍රයේදී අනුශාසනා කළ කරුණු සතරින් (**සංවර, පහාන, භාවනා, අනුරක්ඛනා**) භාවනා ප්‍රධාන කියන තුන්වන කරුණ විස්තර කරන විට,

- විවේක නිශ්‍රිත**
- විරාග නිශ්‍රිත**
- නිරෝධ නිශ්‍රිත**
- වොස්සග්ග පරිනාමි** (නිවන අරමුණු කරගෙන ම කෙලෙස් අන්තර්ම)

මෙතන විවේක නිශ්‍රිත කිව්වේ කයට ඇතිවන විවේකය මුල් කරගෙන එනම් කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය පටිසල්ලානය බුක්ති විදින්න යනු කයට විවේකයක් දෙන්න. කයට විවේකයක් දෙන්න යනුවෙන් අදහස් කළේ ඔබේ සිතට චිත්ත විවේකය තිබෙනවා, ඇලීම්, බැඳීම් වලින් දුරුවෙලා. ගැටෙන ස්ථාන අඩු කරගෙන, සමහර විට නැති කරමි. ඇසින් දකින රූපය කෙරෙහි, කණින් අසන ශබ්දය කෙරෙහි, නාසයට දැනෙන ආඝ්‍රාණය කෙරෙහි, දිවෙන් ලබන රසය කෙරෙහි, කයින් ලබන පහස කෙරෙහි, මනසට දැනෙන සිතුවිලි කෙරෙහි ඔබ විවේකයෙන් සිටිනවා නම් එතන චිත්ත විවේකය තිබෙනවා.

ගෙදර වුනත් වාඩිවී සිටියත්, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ සිත් සමඟ ගැටීම් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. නැත්නම් මේ ඉන්ද්‍රියන් හය පරිහරණය කරන විට රූපාදි අරමුණු වල ගැටීමෙන් විවේකය නැතිවෙන්න පුළුවනි. නිදාගෙන හිටියට මනසට විවේකය නැති නැත නැතිවලා යන්න පුළුවනි. අතට හසුවන දෙයින් ගසා දමන්න පුළුවනි. ඔබ කායිකව විවේකීව සිටින්නට හැදවත් ඒ විවේකය නැහැ.

චිත්ත විවේකය ඇතිව සිටින මොහොතක ඔබට පටිසල්ලානය හොඳට තිබෙනවා. මේ අවස්ථාවේදී කිසිවක් හා නොගැටී සිටීමට සිතිය උදව් කරනවා. එවිට කයෙහි තිබෙන විවේකය ඇස් දෙකට ලැබෙනවා. අසංවර වූ ඇසින් රූපය අසංවරව අල්ලා ගැනීමක් නැහැ. ඒ කියන්නේ ඒ අරමුණු අල්ලා ගන්නේ රාගයෙන් හෝ ද්වේශයෙන් හෝ මෝහයෙන් හෝ නොවේ. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම ආදී කිසිවක් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදීන්ගේ අසංවර වූ කෙලෙස් වලින් අල්ලා ගැනීමක් එහි නැහැ. විඤ්ඤාණය පිරිසිදුය.

වෙනයම් අවස්ථාවකදී පැවසුවත් කායික විවේකීව සිටිනවා කියලා ඇසින් විවේකය නොදෙන්න පුළුවනි. කණෙන් විවේකය නොදෙන්න පුළුවනි. නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මනසින්, විවේකය නොදෙන්න පුළුවනි. කයට විවේකය කියලා එකතැන සිටියත්, සමහර විට දුරකථනය නොනවත්වාම

හඳු දෙනවානම්, එය ගන්නට කෙනෙක් නොමැති නම්, එතන කණාට විවේකයක් තිබෙනවද? කුමක් හෝ යමක් පිළිස්සෙනවා නම් ඒ ගැන වෙන කෙනෙකුට නොදන්නා නම් එහි ආක්ෂාණය නාසයට විවේකයක් ගෙන දෙන්නේ කෙසේද? ඇස, කණ, නාසය ආදීන්ට විවේකයක් නොලැබුණොත් කයට විවේකයක් ලැබෙන්නේ කෙසේද? කයට විවේකයක් ගන්න කියා සිටියත්, අනිකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට විවේකයක් නැති තැන කයට විවේකයක් ලැබුණද?

හොඳයි, ටික වේලාවක් ඇස් දෙක පියාගෙන සිටින්න. මොනවත් පේන්නේ නැහැ. දැනෙන්නේ නැහැ කියලා හිතාගෙන. ඒත් අභාවිත සිත තුළ මොනතරම් දේ සිතට ගලාගෙන එනවද? සමහර විට බයවෙලා නැගිටින්නත් ඉඩ තියෙනවා. සිතට නැගුණ සිතුවිලි සමග බොහෝ දුර ගිහින්න. ඒ නිසා අපි කයට විවේකය ඇති කරගත යුතුය. ඒ නිසා ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන යන ඉන්ද්‍රියන් ඔස්සේ ඇලීම, බැඳීම, ගැටීම වලින් තොරව ධර්මානුකූලව මේ කායික විවේකය ඔබට ලබන්න පුළුවනි. ඔබට මේ සඳහා සුදුසු පරිසරයක් සකස් කරගන්න පුළුවනි.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරන අරඤ්ඤාගතෝවා, රුක්ඛමූල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා. එනම් කැලයක්, ගහක් මුලක්, ප්‍රභාසාගෙන් හිස් තැනක්. එවැනි තැනක මේ විවේකය ලබන්න පුළුවනි. නමුත් නිවහනකත් මේ විවේකය ඔබට ලබන්න පුළුවනි නම් වරදක් නැහැ. නමුත් සම්බාධෝ - ඝරාවාසෝ - ගිහි ගෙය සම්බාධ සහිතයි. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබට අනුශාසනා කරන්නේ මේ පටිසල්ලාන සූත්‍රයේදී, පටිසල්ලානය භුක්ති විඳින්න. පටිසල්ලානය පරිහරණය කරන්න. මේ ශරීරයට විවේකයක් දෙන්න.

අපි මෙතැන් පටන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ අයුරින්ම සූත්‍ර දේශනාව ඉගෙන ගනිමු.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහණෙනි යනුවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලා ආමන්ත්‍රණය කරනවා. එනමුත් මෙම ධර්ම අවවාදය, හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක,

උපාසිකා නම් වූ සිව් පිරිසටමයි. සෝක, පරිදේව, දුක්, ද්‍රෝමනස්වලින් බැහැරව සැනසීම ලබන්නට කැමති හැම දෙනාම ආර්ය ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකා ස්වභාවයට පත්වෙමින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවවාදයට කීකරු වෙන්න. සුවිනිත වෙන්න.

“මහණෙනි, කාය විවේකයෙහි යෙදෙන්න. කාය විවේකයෙහි යෙදුණා මහණා යථා ස්වභාවයෙන් දැනී. කුමක් යථා ස්වභාවයෙන් දැනීද? රූපයෙහි හට ගැනීමද විනාශය ද වේදනාවෙහි හට ගැනීමද විනාශය හෙවත් නැතිව යාමද සඤ්ඤාවෙහි හට ගැනීමද විනාශයද සංස්කාරයන්ගේ හට ගැනීමද විනාශය ද විඤ්ඤාණයෙහි හට ගැනීමද විනාශයද යථා ස්වභාවයෙන් දැනී.”

“මහණෙනි, රූපයෙහි සමුදය හෙවත් හටගැනීම කුමක්ද, වේදනාවෙහි හටගැනීම කුමක්ද සඤ්ඤාවෙහි හට ගැනීම කුමක්ද සංස්කාරයන්ගේ හට ගැනීම කුමක්ද, විඤ්ඤාණයෙහි හටගැනීම කුමක්ද?”

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි හික්ෂුවක් යමෙක ඇලීමෙන් සතුටු වෙයි. හොඳයි යනුවෙන් කියයි. එහි බැසගෙන සිටී. කුමක් ගැන සතුටු වෙයිද? හොඳයි කියයිද? බැසගෙන සිටීද? රූපයෙහි සතුටු වෙයි. හොඳයි කියයි. බැසගෙන සිටී. රූපයෙහි සතුටුවන, හොඳයි කියන, බැසගෙන සිටින ඔහුට තෘෂ්ණාව උපදී. රූපයෙහි යම් තෘෂ්ණාවක් උපදින්නේ නම් එය උපාදානය හෙවත් අල්ලා ගැනීමක්. එම උපාදානය නිසා භවය ඇතිවෙයි. භවය හේතුකොට ගෙන ඉපදීම වෙයි. ඉපදීම නිසා ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව දුක් ද්‍රෝමනස්, උපාසාස ඇතිවෙත්. මේ ආකාරයෙන් දුක් ගොඩක හට ගැනීම වෙයි.

මේ ආකාරයෙන්ම විඳීමෙහි සතුටුවෙයි. හොඳයි යනුවෙන් කියයි. එහිම බැසගෙන සිටියි. මෙසේ සඤ්ඤාවේද, සංස්කාරයන්හිද විඤ්ඤාණයේද ඇලී මගේ යනුවෙන් පවසමින් එහි ඇරෙමින් බැසගෙන සිටී. මේ නිසා තෘෂ්ණාව උපදී. තෘෂ්ණාව නිසා භවය ඇති වෙයි. භවය

නිසා ඉපදීම සිදුවෙයි. ඉපදීම නිසා ජරා මරණ, සෝක පර්දේව, දුක් ද්‍රෝණිනස් උපායාස ඇති වෙයි. මෙයම දුක් ගොඩක හට ගැනීම වෙයි.”

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා.

“මහණෙනි, මෙයම තමයි රූපයෙහි හට ගැනීම, වේදනාවෙහි හට ගැනීම, සඤ්ඤාවෙහි හටගැනීම, සංස්කාරයෙහි හටගැනීම, විඤ්ඤාණයෙහි හටගැනීම.”

පඤ්ච ස්කන්ධයන්හි හටගැනීම මේ ආකාර නම්, නිරෝධය හෙවත් නැතිවීම කුමක්ද?

“මහණෙනි, මෙහි නික්මුණු ඇලෙමින් සතුටු නොවෙයි. සතුටු සිතින් නොපවසයි. එහිම ඇලෙමින් බැසගෙන නොසිටී. කුමක් ගැන සතුටු නොවෙයිද, හොඳයි නොකියයිද, ඇලෙමින් බැසගෙන නොසිටියිද? රූපයෙහි සතුටු නොවෙයි. මනවයි නොපවසයි. එහිම ඇලෙමින් බැසගෙන නොසිටී. මේ ආකාරයෙන් වේදනාවේද, සඤ්ඤාවේද, සංස්කාරයන්හිද, විඤ්ඤාණයේද සතුටු නොවෙයි. මනවයි නොපවසයි. එහිම ඇලෙමින් බැසගෙන නොසිටී. මේ ආකාරයෙන් සතුටු නොවන නිසා, මනවයි නොපවසන නිසා, එහිම ඇලෙමින් බැසගෙන නොසිටින නිසා, රූපාදි ස්කන්ධයන්හි යම් තෘෂ්ණාවක් පවතින්නේ නම් එය නැතිව යයි. තෘෂ්ණාව නැතිව යන විට උපාදානය හෙවත් මනසින් සිදුවන අල්ලා ගැනීම දුරුවෙයි. උපාදානය නැතිව යන විට භවය නැතිව යයි. භවය නැතිව යන විට ඉපදීම නැතිවෙයි. ඉපදීම නැතිවීමෙන් ජරාමරණ, හැඩීම්, දුක්, ද්‍රෝණිනස්, උපායාස හෙවත් බලවත් වූ සිත් නැවුල් නැතිව යයි. මෙයම මහත් වූ දුක් ගොඩක නිමාව වේ.

අපි දැන් මෙතැන් පටන් මෙම සූත්‍ර දේශනාව කෙටියෙන් නමුත් තරමක් විමසා බලමු. මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ වැදගත්ම වචන තුනක් සඳහන් වෙනවා. ඒ තමයි,

- අභිනන්දනී** - සතුට වෙනවා
- අභිවදනී** - මනවයි, හොඳයි, පවසනවා
- අප්ඤ්ඤාසාය නිට්ඨනී** - එහිම බැසගෙන සිටිනවා

මෙය තමයි, පටිසල්ලාන සූත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට ජරා මරණාදී දුක් කන්දකින් නිදහස්වීම පිණිස අවබෝධ කටයුතු උතුම්ම වචන තුන.

මෙහි උතුම් යනුවෙන් සඳහන් කළේ ඉගෙන ගත යුතු ධර්මානුකූල වචන තුන මෙය නිසයි. පටිසල්ලාන සූත්‍රයේ සඳහන් ශාරීරික නොසන්සුන්තාවය බැහැර කරලා විවේකයට ආවේ නැත්නම් මොකද වෙන්නේ. තව ටිකක් විස්තර කරමු. ඇහෙන්නේ රූප දැකලා එයට ඇලෙනවා. සතුටු වෙනවා. (අභිනන්දනී) රූපය දැක සතුටු වෙනවා යනු ඇලීම හා බැඳීමයි. මේ රූපය මම වෙමි, මගේ වෙමි, මගේ ආත්මයයි. ස්ථිරයි. සදාකාලිකයි. එය තමයි එකම සතුට යනුවෙන් එය අභිනන්දනය කරනවා. මේ රූපය දෙස බලාගෙන ඉන්නවා.

සමහර විට යම් කෙනෙකු කියයි කොපමණ බලාගෙන සිටියත් සෑහීමක් නෑ කියලා.

රූපය ආහාර වශයෙන් ගන්න පුළුවන් යනු සමහරෙක් කියනවා මේ ආහාරය දැක්කත් ඇති සිතට සුවයක් දැනෙනවා කියලා. යහපත් සිතුවිල්ලක් නමුත් එහි කෙලෙස් බැඳීමක් තිබෙනවා.

යහපත් ලෙසින් සිතන්න පුළුවන් උපමාවක් අපි මෙතෙක්ට ගමු. කෙනෙක් කියනවා ලස්සන මලක් දෙස බලාගෙන ඉන්න කියලා. ඒ මල දෙස බලාගෙන ඉන්න පුළුවනි. කාලය යනවා දැනෙන්නේ නැහැ. තව සමහර ඇත්තෝ කියනවා මුහුදු අද්දරට ගිනිත් කෂිතිපය දෙස බලාගෙන ඉන්න සිතෙනවා. වේලාව යනවා දැනෙන්නේ නෑ. නිස් ආකාශය දෙස බලාගෙන ඉන්න පුළුවනි. වේලාව යනවා දැනෙන්නේ නැහැ. වරදක් නැහැ. හැබැයි රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් තොරව. විරාගී මනසකින් නොවේ

නම් අභාවිත සිත තුළ ඇලීම, බැඳීම සමග මුසුවූ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් සිතකුසි පවතින්නේ. මේ සඳහන් කළේ කයට විවේකයක් නැතිවුණාම රූපයට ඇලලා රූපය කෙරෙහි සතුටු වන ආකාරයයි. කයට විවේකය වගේම සිතට විවේකයක් දෙන්න ඕන. ඒ විවේකය දිය යුත්තේ රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් බැහැරවයි. (උපධි විවේකය) මේ රූපයට ඇලීම සම්බන්ධවයි. (අභිනන්දනි)

මිලුගට අභිවදනි. රූපයට ඇලලා නිකම් ඉන්නවද? නෑ රූපය ප්‍රාර්ථනා කරනවා හොඳයි කියලා කියනවා. මට හැමදාම මේ විදියට ඉන්න පුළුවනි නම්. හැමදාම හිත හිතාම ඉන්න පුළුවනි නම්. මොනවත් නෑ වගේ සැහැල්ලුවෙන් පියාඹාගෙන යන්න පුළුවනි නම්. මෙය මගේම වෙන්න. මෙය අත්හැරෙන්න එපා. මේ සතුට හැමදාම තියෙන්න ඕන. මේ විදියට ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මේ විදියට කියනවා. ඊළඟට මොකද වෙන්නේ.

මිලුගට අජිකේධාසාය නිට්ඨති. ඒ කියන්නේ එහි ම බැහැරගෙන ඉන්නවා. එයින් ගොඩට එන්න උවමනාවක් නැහැ. ඒකම හිත හිත ඉන්නවා. පළමුව සතුටු වුණා. ඊළඟට ප්‍රාර්ථනා කළා. දැන් එහිම බැහැරගෙන ඉන්නවා. පොතක් පෙරළුවත් අකුරු පේන්නේ නැහැ. වෙනත් හිතේ තිබෙන රූපයමයි පේන්නේ. සමහර විට රූපය පමණක් නොවෙයි. ශබ්දය පවා ඇහෙන්නේ ඒ හඬමයි. ගන්ධ ආදිය ද ඊට අනුරූපවයි දැනෙන්නේ. අජිකේධාසායනිට්ඨති එහිම බැසගෙන සිටින නිසා පේන්නේ, දැනෙන්නේ, ඇහෙන්නේ, ඒ රූපයමයි. ඒ ගන්ධයමයි. ඒ ශබ්දයමයි. ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ. කථා කළොත් කතා කරන්නේ ඒ ගැනමයි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අපි උදාහරණයක් ලෙසින් ගත්තොත් ගෙවල් ගැන, එහෙම නැත්නම් ඇඳුම් පැළඳුම්, යාන - වාහන, කාපු - බිපු දේවල් ගැන හිතන්නේ ඒ ගැනමයි. කථා කරන්නේ ඒ ගැනමයි. අජිකේධාසායනිට්ඨති එහිම බැසගෙන ඉන්නවා. සමාධිය වුණත් ඇලෙන්නේ බැඳෙන්නේ නැහැනේ. විතක්ක - විචාර, පිති - සුඛ ඒකග්ගනා සොමිතස, දොම්නස මේ සියල්ල අත්හරිනවා. සමාධිය වුවමනා වන්නේ වඩන්නයි. කෙලෙස් අත්හරින්නයි. අල්ලාගෙන ඉන්න නොවෙයි. සියල්ල බැහැර වෙන්න ඕන.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා,

**කුල්ලපමංචෝ තික්ඛවේ ධම්මං දේසිස්සාමි තිත්තරණත්ථාය,
නෝ ගහණත්ථාය.**

දිය පහරින් එතෙර වන්නට පාරුවක් යොදා ගන්නවා වගේ සංසාර ගමනින් එතෙර වන්නයි මේ ධර්මය තියෙන්නේ. කර ගහගෙන යන්න නෙවෙයි. කුල්ල කියන්නේ ඔරුවක් හෝ පාරුවක්. එය දියපහරින් එතෙර වෙන්න පිහිට වුණා කියලා කර ගහගෙන යන්නේ නැහැනේ. නො ගහණත්ථාය - එතෙර වන්න පමණයි තියෙන්නේ. සමාධිය වඩන්නේ එතෙර වෙන්න. ඉන්පස්සේ අපි ඒක ඒ ගැන කියවමින් සිටින්නේ නැහැ. සමාධිය පවත්වා ගන්නේ අකුසල් වලට හසුවන නිසයි. නමුත් කෙලවරටම එනවිට මේ සියල්ලම අත්හරිනවා. එවිට පව්, පින් කියලා දෙකක් නැහැ. කුසල් - අකුසල් කියලා දෙකක් නැහැ. මුළුමනින්ම බැහැර වෙලා. කිසිවක් නෑ කියන එකයි. එය තමයි නිවන කියන්නේ. අකුසලයෙන් බැහැර වෙලා කුසල් වඩන්නේ හොඳ මඟට එන්නයි. ධර්මය අපි පාවච්චි කරන්නේ මෙතනින් බැහැර වෙන්නයි.

හැබැයි අපි ධර්මය තුළ ජීවත් වෙනවා. අජිකේධාසායනිට්ඨති යනුවෙන් සඳහන් කළේ කෙලෙස් වල සම්පූර්ණයෙන්ම බැසගෙන සිටීමයි. රාග, ද්වේශ, මෝහ සම්පූර්ණයෙන් ම බැහැර වුණා ම මනස නිදහස්. කෙලෙස් වලින් බැහැර වෙලා නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන සඳහන් කරන විට ආනන්තරික සමාධිය දිගටම පවත්වා ගන්න පුළුවන් වන්නේ බුදු උතුමෙකුට පමණයි. එය වෙනස් නොවන සමාධියක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසිවක් අල්ලාගෙන නැහැ. සියළුම කුසල්, අකුසල් වලින් මිදිලා. අපට කුසල් ඕනෑ කරන්නේ අකුසල් වලින් අත් මිඳෙන්නයි. කුසල් අවශ්‍ය වන්නේ රාග, ද්වේශ, මෝහ වලින් බැහැර විමටයි. මේ බව මෙම පාලි පාඨයෙන් තේරුම් ගන්නට පුළුවනි.

**“කුච්ඡිතේ පාපකේ අකුසලේ ධම්මේ
වලෙන්ති කම්පෙන්ති විද්ධංසෙන්තිති කුසලං”**

**“සිතේ පහළ වන පිළිකුල් සහගත අකුසල් ධර්මයන් සොළවා,
කම්පාකර, දුරුකර දැමීමයි කුසල යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ.”**

මුලින් අභිනන්දනි සතුටු වුණා. අභිවදනි - සතුටින් පැවසුවා. අපීකේධාසායනිටීඨිනි එකේ බැස ගෙනම සිටියා. කලින් සඳහන් කළානේ දකින්නේ ඒ දෙය, සිතන්නේ ඒ දෙය, ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ ඒ දෙය. බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා ඒ අයට කෙලෙස් උපදිනවා. අරමුණු උපාදානය කරගන්නවා. වැඩි වැඩියෙන් උපාදානය (අල්ලා ගැනීම) කරගන්නවා. උපාදානය ඇතිවන විට තෘෂ්ණාව ඇතිවෙනවා. තෘෂ්ණාව ඇති වන විට භවය හට ගන්නවා. (භව වකුය) භවය නිසා ජාතිය (ඉපදීම) හටගන්නවා. ඉපදුණාම මොකද වෙන්නේ ජාති පච්චයා ජරා -මරණ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති.

විවේකයක් අවශ්‍යයි. කය නොසන්සුන් වෙන්නේ විවේකය නැති නිසයි. සිත සන්සුන් කරගන්න විවේකය අවශ්‍යයි. කයට විවේකය නැති වුණොත් අප සඳහන් කළ කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය යන මේ විවේක නැතිවෙලා යනවා. සංවර ප්‍රධාන සූත්‍රයේ අනුශාසනා කරන විවේක නිශ්‍රිත, විරාග නිශ්‍රිත, නිරෝධ නිශ්‍රිත, වොස්සගේත පරිනාමි. මේ සියල්ලෙහි ම එකතුව තමා මේ දරණ කය. ඒ නිසයි කයට විවේකය අවශ්‍ය යයි කියන්නේ. විවේකය නැති වූ විට වන්නේ දකින රූපය කෙරෙහි ඇලීමයි. ඉන්පසු එය ප්‍රාර්ථනා කරනවා. එහිම බැස ගන්නවා. ඒ වගේම ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ආදියෙහි ද ඒ ආකාරයෙන්මයි. මෙතන ස්කන්ධ පහ ගැන අනුශාසනා කරනවා.

ඊළඟට වේදනාව, වේදනාව කියන්නේ සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ. මේ කෙරෙහි ඇලෙමින් සතුටු වෙනවා, මැනවයි පවසනවා, ඊළඟට ප්‍රාර්ථනා කරනවා. එහිම බැසගෙන ඉන්නවා. ඒ වගේම සංඥා (හඳුනාගැනීම) සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධයන් කෙරෙහි සතුටු වෙනවා. (අභිනන්දනි) මැනවයි පවසනවා (අභිවදනි). එහිම බැසගෙන ඉන්නවා. (අපීකේධාසායනිටීඨිනි). රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර විඤ්ඤාණ කියන ස්කන්ධ පහම මම, මගේ වෙමි, මම වෙමි කියන අදහසින් එහි බැසගෙන ඉන්නවා. ස්ථිර සන්වයෙක්

යන අදහසින් කෙළවරට ම ඇවිත් අල්ලාගෙන සිටිනවා. ඒ නිසා තමයි ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදියෙන් උපාදානය කරගන්නේ. ඊළඟට උපාදානය නිසා තෘෂ්ණාව ඇතිවෙනවා. තෘෂ්ණාව නිසා භවය හටගන්නා. භවය නිසා ජාතිය හටගන්නා. ඉපදීම නිසා තමයි ජරා මරණ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාස. සියල්ලම ඇතිවන්නේ.

මෙය නැති කරන්න නම් කුමක්ද කළ යුත්තේ? කයට විවේකය ඇති කරගන්න. එවිට සතුටින් ඇලෙන්නේ නැහැ. ඔබට සතුටුවෙන්න බැරිද? පුළුවනි. සතුටුවෙන්න, නමුත් මෙතනදී පරමාර්ථයෙන් දකින්න. මමය, මගේය, සදාකාලිකයි. ස්ථිර සන්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බවද, ඇතිවී වෙනස්වී නැතිවී යන බවද පරමාර්ථයෙන් දකින්න. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නැති කිරීම හටගැනීම, පාලනය කිරීම අවශ්‍යයි. මේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්න. මෙතැනට පැමිණෙන්න. ප්‍රාර්ථනාවක්, අධීක්ෂානයක් අවශ්‍යයි. මින් අදහස් කරන්නේ දුක් දොම්නස් රාග ද්වේෂ මෝහ ආදී හට නොගන්නා ප්‍රාර්ථනාවක්. ඇයි ඔබ මේ දේම ඕන කියන්නේ. ඇයි ඔබ මේ දේම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ. මේවා වෙනස් වන බව නුවණින් දකින්න. උප්පාද - ධීනි හංග ඇතිවී - පැවතී - වෙනස් වී යනවා. මේ ලෝකේ වෙනස් නොවන කිසිවක් නැහැ. සම්මුතිය තුළදී උත්සාහ ගන්න, පරමාර්ථය දකින්න.

ඔබේ ගිහි ජීවිතයේ බන්ධනන් සමගින් ගැටළු තිබෙනවා. නිවන් මග අරමුණු කරගන්න මාර්ගයේ ගමන් කරන්න නම් කෙලෙස් ප්‍රභාණයක් අවශ්‍යයි. නිදසුනක් ලෙසින් අපි දරුවන් ගැන සිතුවොත් “අපීකේධාසාය නිට්ඨිනි” - දරුවන් මගේමයි - මේ තුළ ම බැසගෙන ඉන්නවා. නුඹලා තමයි මගේ ජීවිතය. නුඹලා නැතුව මට බෑ යනුවෙන්. නමුත් තමන්ටත් තමන් නැති කොට මේ දරුවන් අකීකරු වුණොත්, වෙනස් වුණොත් මොකද වෙන්නේ. ලෝභයෙන් තමාගේම යයි අල්ලාගත් ඒ දරුවා කෙරෙහි ද්වේශය හටගන්නවා. ඒ නිසා සම්මුතිය තුළ යුතුකම් පහක් සිගාලෝවාද සූත්‍රයේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. දරුවෝ - දෙමව්පියනට, දෙමව්පියෝ දරුවනට එහිම බැසගෙන කටයුතු කරන්න එපා. එය භයානකයි. සම්මුතිය තුළ කටයුතු කරමින් පරමාර්ථයෙන් අත්හරින්න. එහෙම වුණොත් උපාදානය කරගන්නේ නැහැ. එවිට තෘෂ්ණාව නැහැ. තෘෂ්ණාව නැත්නම්

භවය නැහැ. භවය නැත්නම් ඉපදීම නැහැ. ඉපදීම නැති නැත ජරා, මරණ, සෝක,පර්දේව, දුක් දොම්නස් උපායාස මේ කිසිවක් නැහැ. නැවත ඉපදීමක් නැහැ යනුවෙන් පැවසුවා ම සමහර ඇත්තන්ට බය ගිනෙනවා. ධර්මානුකූලව මේ ගැන සිතා බලන්න. මෙම උතුම් සූත්‍ර දේශනා සමාධිය වඩමින්ම අවබෝධ කරගන්නට උත්සාහ ගන්න.

සූත්‍රය අවසානයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත අනුශාසනා කරනවා, මහණෙනි, කය විවේකීව තබන්න. කෙලෙස් වලින් සිත බැහැර කරගෙන, යටපත් කරගෙනයි විවේකය ලබන්න ඕන. කයට කොපමණ විවේකයක් ලැබුණත් සිතට විවේකයක් ලැබුණේ නැත්නම් වැඩක් නැහැ. කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය. මේ විවේක තුන ගැනමයි සඳහන් වන්නේ. උපධි විවේකය නැතිවෙන්න පුළුවන්. මේ විවේකය නොලැබුණ නැත අභිනන්දනි, අභිවසනි, අජ්ඣේදාසාය නිට්ඨිති. (සතුට වෙනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා, එහිම බැසගෙන ඉන්නවා.) පරමාර්ථයෙන්, අවබෝධයෙන්, කටයුතු කරන විට සතුට වෙන්නෙ නැහැ. ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නැහැ. එහි ම බැසගෙන ඉන්නේ නැහැ. එවිට උපාදානය නැතිවෙනවා. තෘෂ්ණාව නැතිවෙනවා. ඒනිසා භවයක් නැහැ. එවිට ජාතිය නම් වූ ඉපදීම නැතිවෙනවා. ඉපදීම නැතිනම් ජාති ජරා මරණ සෝක පර්දේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසා නිරුප්පිකන්ති.

එසේ නම් ඔබ සැමදෙනාම මේ කාය විවේකය ඇති කර ගන්න කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා. අධිෂ්ඨාන කරනවා. කාය විවේකය ඇති කරගෙන සමාධිය වඩන්න පටන් ගන්නාම වචනයෙන් මනසට දැනෙන සුවපත් භාවය ඔබට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කිසිවක් ඔබ අල්ලාගෙන නැහැ.

උපාසක සූත්‍රයේදී අනුශාසනා කරනවා දුක් දොම්නස් වගේම සුව සොම්නස් අත්හරින්න කියලා. එතන තමයි සහමුලින්ම උපධි විවේකය. සිතින් කිසිවක් අල්ලාගෙන නැහැ. උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයම අවබෝධ වේවා !

සංවරජපධාන සූත්‍රය

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

**චත්තාරමානි භික්ඛවේ පධානානි,
කතමානි චත්තාරි? සංවරජපධානං,
පහාණජපධානං, භාවනාජපධානං,
අනුරක්ඛණජපධානං හි**

විදුර්ගනා භාවනාවට මහත් සේ උපකාරී වන උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ දේශනාවක් වූ **සංවරජපධාන සූත්‍ර දේශනාවයි** ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් දේශනා කරනු ලබන්නේ.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ආමන්ත්‍රණය කරනවා, භික්ඛවේ කියලා. (මෙහිදී භික්ඛවේ යනුවෙන් ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා යන සිවු පිරිසටමයි.) මහණෙනි, **සතර ආකාරයක සංවරජපධානයක්** මා ඔබට අනුශාසනා කරනවා. මහණෙනි, සිත ගැන අවධියෙන් නොසිටින භික්ෂුවක් (ආයඪී ශ්‍රාවකයෙක් හෝ ආයඪී ශ්‍රාවිකාවක්) එහෙත් සසර බිය දක්නා සුළු, මේ දුක් ඇති සසර ගමනින් එතෙර වීමට කැමති කවුරුන් නමුත් අසංවෘතව සිටියොත් ඒ අය **අභිජ්ඣා දෝමනස්සයන්ගෙන්** යුත් කෙලෙස් වලට හසුවෙනවා. අභිජ්ඣා නම් විෂම ලෝභයත්, සිත ඊදවීම, කළ කිරීම, පීඩාව නම් වූ දොම්නසත් අකුසල ධර්මයන්ට හසුවෙනවා. මේනිසා අභිජ්ඣා දෝමනස්සයන්ගෙන් යුතු කෙලෙස්

වලින්, අකුසල ධර්මයන්ගෙන් බැහැරවීම පිණිස මේ සතර ආකාරයක සංවරජ්ජධාන මා ඔබට අනුශාසනා කරනවා යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා.

ඒ සතර නම්,

- 01. සංවරජ්ජධාන
- 02. පනාණජ්ජධාන
- 03. භාවනාජ්ජධාන
- 04. අනුරක්ඛණජ්ජධාන

01. සංවරජ්ජධාන :-

සිත ගැන අවදියෙන් සිටින ආයඝී ශ්‍රාවකයෙක් හෝ ශ්‍රාවිකාවක් අසංවෘතව ඇස යොමු කරගෙන (කෙලෙස් වලින් ඇසට ආරක්ෂාවක් නෑ කියන අදහස) සිටියොත් ඒ රූපය නිසා කෙලෙස් වලට හසුවෙනවා. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් නිමිත්ත ග්‍රාහී වෙනවා, අනුව්‍යඤ්ජනග්‍රාහී වෙනවා.

නිමිත්තග්‍රාහී - නිමිත්තට හසුවෙනවා. ඒ නිමිත්තේ ඵල්ලිලා ඉන්නවා. නිමිත්ත අනුව ගමන් කරනවා.

අනුව්‍යඤ්ජන ග්‍රාහී - ඒ අනුව හිතන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ආකාරයට හැසිරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ආකාරයට ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නවා. එය රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වැඩි දුක් පිණිස හේතු වෙනවා.

සංවරජ්ජධානය යයි මෙහි අනුශාසනා කරන්නේ සිත ගැන අවදියෙන් සිටිමින් ඇසෙන් රූප නම් වූ අරමුණු ගැනීමේදී, **අභිජ්ඣා දෝමනස්සයන්** ගෙන් බැහැර වෙලා. අකුසල ධර්මයන්ට හසුනොවන ආකාරයෙන් **නිමිත්ත ග්‍රාහී** නොවීමයි. **අනුව්‍යඤ්ජනග්‍රාහී** නොවීමයි. අයෙක් රූපය දැකලා නිමිති ගන්නේ නැහැ. අනුව්‍යඤ්ජන (ආකාරය, එහි පැවැත්ම, එහි ස්වභාවය, ඒ ආකාරයට කටයුතු කිරීම) ගන්නේ නැහැ. එහෙම නම් ඇසේ ආරක්ෂාව, එනම් අසංවෘත බව නොවෙයි, සංවෘත බව එතන නියෙනවා. මේ ආදී

ලෙසින් කණින් ශබ්ද අරගෙන අභිජ්ඣා දෝමනස්ස වැඩිලා ලාමක වූ අකුසල ධර්මයන්ට හසුනොවීම පිණිස නිමිත්තග්‍රාහී වෙන්තේ නැහැ. අනුව්‍යඤ්ජනග්‍රාහී වෙන්තේ නැහැ. නිමිති ගන්නේ නැහැ. නිමිති ගන්නේ නැත්තේ කොහොමද? එහි ඵල්ලෙන්තේ නැත්තේ කෙසේද? අපට මෙනෙහි කර ගන්න පුළුවනි අපේ දැනුම අනුව නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා. (මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ.) මේ ආකාරයට සිතීමෙන් නිමිත්තග්‍රාහී නොවන ස්වභාවය, අනුව්‍යඤ්ජනග්‍රාහී නොවන ආකාරය අනුශාසනා කළේ.

මිලගට අනුව්‍යඤ්ජනග්‍රාහී ස්වභාවයයි. ඒ අනුව දැන් හිතන්න පටන් ගන්නවා. රූපයක් නම් වස්තුවක් නම් එහි වර්ණය, එහි ලක්ෂණ, එහි ස්වභාවය. මේ අනුව සිතන්න පටන් ගන්නවා. ඒ අනුව සිතමින් මෙය මමය, මගේය, මම වෙමි, සදාකාලිකයි. ස්ථිරයි යන අදහසින් පවත්වා ගන්නවා. එය **නිමිත්තග්‍රාහී වුණාම, අනුව්‍යඤ්ජනග්‍රාහී වුණාම** ස්වභාවය ඒකයි. නමුත් මනා සංවරයක් ඇති කර ගන්නාම ඇසෙහි, කණෙහි, නාසයෙහි, දිවෙහි, කයෙහි, මනසෙහි රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ධර්ම නම් මේ අරමුණු වලට හසුවෙන්නේ නැහැ. හසුවීම නම් අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස යන්ගෙන් යුතුවෙලා ලාමක වූ අකුසල ධර්මයන් සිත්හි වැඩෙනවා අදහසයි. මේ පැහැදිලි කළේ **සංවරජ්ජධාන** කියන අදහසයි.

අපට මෙහිදී හොඳ අදහසක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන යන ඉන්ද්‍රියයන් හයේ මනා පාලනයක් ඇති කරගන්න. එසේ පාලනයක් ඇති කර ගත යුත්තේ ඇයි කියන ප්‍රශ්නයට බුදුරජාණන් වහන්සේ මනා පිළිතුරක් මෙම සූත්‍රයේම දෙනවා. ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන යන ඉන්ද්‍රියන්ගේ සංවර බවක්, පාලනයක් නැතිව සිටියොත්, අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස වඩන ලාමක අකුසල ධර්මයන්ට හසුවෙනවා. **අභිජ්ඣාවිෂම වූ ලෝභය**, තමා සතුවූ දේ පමණක් නොව, අන් සතුව දේට පවා, ඇහැර ගැටෙනා මානය තෙක්, කණට වැටෙනා හඬ ඇසෙනා මානය තෙක්, ඉන්ද්‍රියයන්ට හසුවෙනා මානයේ පටන් ලෝභය හටගන්නවා. විෂම ලෝභය යයි පවසන්නේ එයයි. එහි කෙළවර දෝමනස්ස, උපායාස, පරිදේව

(හඬනවා, වැළපෙනවා, කඳුළු වගුරනවා, බලවත් සේ දැනෙන දාහය) මේ ආදිය හටගන්නවා. ඇයි එහෙම වෙන්නේ? ඇස අසංවෘත ව සිටි නිසා අභිජීව්‍ය දෝමනස්ස වලින් ලාමක අකුසල් ධර්ම වැඩුණා. තදින් අල්ලා ගන්නා. ඒක ලෝභය, රාගය. නොලැබී යන කොට වෙනස් වන විට ද්වේශය හටගන්නා. ස්ථිරයි, සදාකාලිකයි, මම, මගේ ආදී මේ ලෙසින් මෝහය ඇතිවුණා. ඒ නිසා මෙහි සඳහන් කරන්නේ සංවරප්පධානයේදී මේ ඉන්ද්‍රියයන් වල මනා පාලනයක් ඇති කරගන්න. අභිජීව්‍ය, දෝමනස්සයට හසුවන ලාමක අකුසල ධර්මයන්ට වැඩෙන්න හරින්න එපා. විදුර්ගතාවෙන් බලාපොරොත්තු වන පළමු පියවර එයයි. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී මේ කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමයි. මේ කෙලෙස් අපේ සිත තුළට ගලාගෙන එන්නේ, ඇදීගෙන එන්නේ මේ ඉන්ද්‍රියයන් ඔස්සේ. ඒ නිසයි සඳහන් කරන්නේ සංවරප්පධානයේදී ඉන්ද්‍රියයන් වල මනා පාලනයක් ඇති කරගන්න.

ඉන්ද්‍රියයන් පාලනය කිරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඇස් දෙක වසාගෙන සිටීම නොවේ. කන් දෙක වසාගෙන සිටීම නොවේ. නාසයෙන් ආඝ්‍රාණය නොකර සිටීම නොවේ. දිවෙන් රස නොබැලීම නොවේයි. කයෙන් ස්පර්ශය නොලැබීම නොවේයි. මනසට ධර්ම අරමුණු නොකර ගැනීම ම නොවේයි. ඒවා අරමුණු කර ගැනීමේදී අභිජීව්‍ය දෝමනස්සයන්ට හේතුවන ලාමක අකුසල් වැඩෙන ආකාරයේ නිමිති ගන්න එපා. **නිමිත්ත ග්‍රාහි, අනුවසඤ්ජන ග්‍රාහි** වෙන්න එපා යන අදහසයි.

අනුවසඤ්ජන යනු ආකාරය, ස්වභාවය, ලක්ෂණය මේ ආදී ලෙසින් ධර්මයේ සඳහන් කරනවා **රස (කෘත්‍ය හා සම්පත්තිය), ලක්ඛන (ස්වභාවය), පච්චුපට්ඨාන (ඵලය), පද්ධිතන (හේතුව)** ආදී වශයෙන් අනුවසඤ්ජන ගන්නා ආකාරය. රසය යනු දිවට දැනෙන රසය නොවේයි. ඇසට දැනෙන රසයයි. හොඳයි, ලස්සනයි, පියකරයි, මම කැමතියි. කණින් ගන්නා රසය මිහිරියි, මම කැමතියිම හඬ, ඒ හඬ මගේ. මේ විදියට නාසයෙන් ගන්නා සුවඳ, ඒ සුවඳට මම කැමතියි. විරාගී මනසකින් යුතුව ශ්‍රවණය කරන්න ධර්මය තේරුම් ගන්නට පහසු නිසයි සරලවම පැහැදිලි කරන්නේ. ඒ අනුව දිවට දැනෙන රසය ඔබට හොඳටම පැහැදිලියි. සාමාන්‍ය පෘථග්ජන ජීවිතයක

දිවට දැනෙන රසය ම නේ සොයාගෙන යන්නේ. මිළඟට කයටත් එලෙසමයි. කයට දැනෙන රසය යනු පහසයි. අපි හැම කෙනෙක් ම බිම නිද ගන්නවාට වඩා පැදුර, කොට්ටය, ඊට වඩා පහසු දෙයක් ලබාගන්නවා. මෙය කෙලෙස් වලට හසුවීමක් නොවේ, කයේ පහසුවටයි. අපේ ශරීර කුඩුව පඩවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ යන සතර මහා ධාතූන් ගෙන් නිර්මාණය වූවක්. එය නිරන්තරයෙන් ම දුකට පෙරලෙනවා. ඉරියව් මාරු කළත් නිරන්තරයෙන් ම දුකට පෙරලෙන මේ ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන්ගෙන් සමන්විත වූ ශරීරය අප යොමු කළ යුත්තේ මනස වැඩීමටයි. රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් ප්‍රභාණයට. ඒනිසා ශරීරය කරදර කරන කොට (බඩගිනි වෙන විට) ආහාර දුන්නා. හැබැයි ප්‍රමාණය දැනගෙන. අලංකාරයට, ක්‍රීඩා කිරීමට, ව්‍යායාමයට යන අදහසින් නොවේ. සිල්වත් ව ඉඳගෙන බුන්මවරියාව පිණිසයි. එහෙම නිතලයි ආහාර දුන්නේ. විවර, සේනාසන, පිණ්ඩපාන, ගිලන්පස සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදුණු මේ ශරීරය නිරන්තරයෙන් ම දුකට පත්වෙනවා. එය බාධාවක් නොකර ගන්න මේ වේදනාව අපේ ධර්ම මාර්ගයට පහසුවක් ඇති කරගන්නා. නමුත් ඒ පහසුව පවා මම, මගේ කියා අල්ලා ගන්න හරකයි. මේ ගමන යාමට පහසු කිරීමට එය තව උපකාරයක් පමණයි. මේ අනුශාසනා කළේ කයට දැනෙන රසය ගැන පැහැදිලි කිරීමේදී දිවට පමණක් නොවේ. මේ පච්චුපට්ඨාන රස, ලක්ඛණ ය ඇස, කණ, නාසය, කය, මන කියන මේ ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන්ද අපි රස බලනවා. අපි මෙහි සංවර බවක් ඇති කර ගැනීමයි සංවරප්පධාන ය ලෙසින් අනුශාසනා කළේ.

02. පහනප්පධාන :-

මිළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා **පහනප්පධාන** ගැන ස්වාමීන් වහන්සේලාට මේ ආකාරයෙන් සිතන්න යයි අනුශාසනා කරනවා.

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු - උප්පන්නානං කාම චිත්තං - නාධි වාසේති - පජනති - විනෝදේති - ව්‍යන්ති කරෝති - අනභාවංගමේති

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු උප්පන්නානං කාම චිත්තං - මහණෙනි යම් භික්ඛුවකට කාම චිත්තකයක් හටගත්තොත්, එම ඉපදනාවූ කාම චිත්තකය

- නාඨවාසේති** - එය ඉවසන්නේ නෑ
- පජනති** - එය අත්හරිනවා
- විනෝදේති** - දුරු කරනවා, තල්ලු කරලා දානවා
- ව්‍යන්තිකරෝති** - අවසන් කරනවා
- අනභාවංගමේති** - සම්පූර්ණයෙන් ම බැහැර කරනවා. කාම විතක්ක ඇති නොවෙන්න මුලින්ම උදුරා දමනවා, අභාවයට පමුණුවනවා

මිලුගට ව්‍යාපාද විතක්කය ඇතිවුණොත් **උප්පන්නානං ව්‍යාපාද විතක්කං - නාඨවාසේති පජනති - විනෝදේති - ව්‍යන්තිකරෝති - අනභාවංගමේති** මේ ආදී ලෙසින් අනුශාසනා කරනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන්නේ පහානාප්පධානයේදී කරුණු තුනක් ප්‍රභාණය කරන්නයි.

- **කාම විතක්ක**
- **ව්‍යාපාද විතක්ක**
- **විහිංසා විතක්ක**

බලන්න මෙහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ වචන පෙළ, **නාඨවාසේති, පජනති, විනෝදේති, ව්‍යන්තිකරෝති අනභාවං ගමේති.** මේ වගේ වචන රාශියක් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ මෙය එතරම් ම බරපතල නිසා. මේ කෙලෙස් හයානකයි. **කාම විතක්කය, ව්‍යාපාද විතක්කය, විහිංසා විතක්කය. සංවරප්පධානය** තිබෙන ආයඝී ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන යන ඉන්ද්‍රියයන් කෙරෙහි මනා වූ සංවරයක් ඇති කරගන්නවා. අභිජ්ඣා දෝමනස්සයන්ගෙන් යුත් ලාමක අකුසල ධර්ම ඇතිවෙන්නට ඉඩ හරින්නේ නැහැ. මේ ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගෙන සිටිද්දී **කාම විතක්කයක්, ව්‍යාපාදයක්, විහිංසාවක්** වැනි සිතුවිල්ලක් ඇතිවුණොත් එහෙම ඒක ඉවසන්නේ නැහැ. **(නාඨවාසේති) පජනති, විනෝදේති, ව්‍යන්තිකරෝති, අනභාවංගමේති.** ඒ කාම විතක්කය පළමු අවස්ථාවේ ම සිතින් ඉවසන්නේ

නැහැ. ඒ මොකද **සංවරප්පධානයේදී** හොඳ අවදියෙන් සිටින්නේ. ඒනිසා ඇසෙන් වත් එන්න බැහැ හොඳට දැනෙනවා. කණින් වත් එන්න බැහැ. නාසයෙන් වත් එන්න බැහැ. ආහාර ගැනීමේදී දිවෙන් වත් එන්න බැහැ. කයෙන් වත් එන්න බැහැ. ඒ වගේම සිතින් වත් එන්න බැහැ. ඇස් දෙක වහගෙන සිටියත් කෙලෙස් ගැන අවදියෙන් සිටින නිසා ප්‍රභාණය කරන්න පහසුයි.

ඇසෙන් හටගන්නේ කාම විතක්කයක්ද, **(උප්පන්නානං කාම විතක්කං)** තරහ සිතුවිල්ලක්ද, **(ව්‍යාපාද විතක්කං)** හිංසාකාරී සිතුවිල්ලක් ද, **(විහිංසා විතක්කං)** මේ ආදී ලෙසින් මනාව සිතිය පවත්වා ගෙන යනවා. එවිට **නාඨවාසේති** (ඉවසන්නේ නෑ) කුමන ආකාරයකින් වත් ඉවසන්නේ නැහැ. එනම් එම සිතුවිලි සිතේ වැඩෙන්නට, ක්‍රියාත්මක වෙන්නට අවස්ථාවක් නැහැ. ඔබ ම සමාධිය මෙහෙහි කරලා බලන්න. **සංවරප්පධානය** හරියට වැඩුණේ නැතිවුණොත් එහෙම, තරහ සිතුවිල්ලක් ගැන සිතලා බලන්න. සමහර විටක නොදැනුවත්වම නමුත් ඉවසනවා යනු තරහ සිතුවිල්ල ඇතිවුණාට පසු ප්‍රභාණයට මග සලසන්නේ නැතිව සිතින් වැඩෙන්න ඉඩ දෙනවා. (වීරාගී මනසකින් යුතුව නිබ්බදාවෙන්, නිරෝධයෙන් මෙහෙහි කරන්න සමාධිය වඩනවා වගේ.) හොඳට වැඩුණොත් එහෙම දුබරයක් වුවත් කරගන්න පුළුවන්. ජීවිත භාගි සිදුවෙන්නෙන් පුළුවන්. සතර අපායට වැටෙන්නට පාර කැපීමකුත් සිදුවේවි.

උප්පන්නානං ව්‍යාපාද විතක්කං නාඨවාසේති - තරහ සිතුවිල්ල සිතට නැගුණාම ඒ කරන ක්‍රියාව හැසිරෙන ආකාරය, ඒ වචන සුදුසු නැහැ. ඒක සිතේ වැඩිගෙන එනවිට ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලක් බව දැනගෙන ප්‍රභාණය කරනවා. සන්සුන් වෙනවා. මේ විදියට දකින්න. සමාධිය වැඩුණු අයගේ සිත් තුළ මේ වගේ සිදුවීම් වෙන්නට ඕන. එය තමා **නාඨවාසේති.**

යම් යම් රළු පරොස් ක්‍රියා සහ වචන නිසා අභාවිත සිත්වල තරහ ගන්නවා. එවිට ඔබට තරමක් අපහසු වේවි. එය ඉවත් කරගන්න. "මට තවමත් එය ඇහෙනවා. මම කොහොමද ඉවසන්නේ නැතිව ඉන්නේ. මේ අය

සමගමනේ ඉන්නේ.” ඔය විදියට හිතෙන්න පුළුවනි. ස්වාමියා - බිරිඳ, දෙමව්පිය - දරුවෝ එක ගෙදරම නම් ඉන්නේ මොකද කරන්නේ. **පජහති** - ඒ සිතුවිල්ල එන්න දෙන්නේ නැහැ. අත් හරිනවා. **විනෝදේති** - බැහැර කරනවා. “නෑ ඒ සිතුවිල්ල කොහොමටවත් එන්න දෙන්නේ නැහැ.” එය සිතින් ඉවත් කරන්න උත්සාහ දරනවා. එය තමා දක්ෂ ස්වභාවයට පත්වෙන්න ඕන. සම්පූර්ණයෙන් ම බැහැර කරන්න. දැන් ඒ සිතුවිල්ල කොහොමවත් ම ඇතිවෙන්නේ නැහැ. **අනභාවංගමේති** - සම්පූර්ණයෙන් ම උදුරලා ඉවත් කරලා දානවා. අභාවයටම යවනවා. දැන් සන්සුන්.

මෙහි ලොකු වැඩ පිළිවෙලක් තිබෙනවා. එයට තමා අපි භාවනා කරන්නේ. මේ පලපුරුද්ද ඇති කරගන්න. මේ දේශනා කරන්නේ විදුර්ගනාව අරමුණු කරගෙන භාවනාව කරන ඇත්තන්ට. සමහර තැන් ලෞකික ඔබේ ගිහි ජීවිතයේ අපහසුකාරී තැන් වෙන්න පුළුවනි.

අඤ්ඤා හි ලාභපතිසා -
අඤ්ඤා නිබ්බාණ ගාමිනී (ධම්ම පදය)

ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා ලබාගැනීම වෙත වැඩපිළිවෙලක්, නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම අනෙක් වැඩපිළිවෙලක්.

මේ දෙකම එකට යන එක ලේසි නෑ. කාම චිත්තක, ව්‍යාපාද චිත්තක, විනිංසා චිත්තක යන මේ තුන ගැන සඳහන් කරන විට, මේ අනුශාසනා කරන්නේ නිවනම අරමුණු කරගෙන ජීවිතයක් ගත කරන ඵලවත්ම පිරිසකටයි. නමුත් අපි නැම කෙනෙක් ම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් හැටියට මාර්ගයට පැමිණෙන්න උත්සාහ ගත යුතුයි. ඉතාම සරලව අනුශාසනා කළේ. යම් පිරිසකට හෝ ඇස, කණ ආදී අරමුණු තුළින් යම් ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලක් හෝ එනවිට කෙලෙසද **නාධිවාසේති** කරන්නේ කියලා. **නාධිවාසේති** නම් අර ඉවසීම (අධිවාසේති) නොවෙයි. එය පිළිගන්නේ නැතුව සිතේ තැන්පත් වෙන්න දෙන්නේ නෑ කියන අදහසයි. **පජහති** - අයිත් කරලා දානවා. බැහැර කරලා, උදුරලාම දානවා සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරනවා.

විදුර්ගනාවේදී අපි දිගින් දිගටම යොමු කරවන්නේ මේ කෙලෙස් ඉවත් කරන්න වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය. එනම් ආනාපාන සතිය. මෙය අපේ ජීවිතයට බොහොම හුරුයි. බලන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ වසර දෙදහස් ගණනාවකට පෙර දේශනා කර තිබෙනවා. හිතේ තිබෙන දේවල් කා හට හෝ පැවසීමෙන් අප මොන තරම් හිත නිදහස් කරගන්නවාද? මොනවද මේ නිදහස් කරගන්නේ. බර දැනුණේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නිසා ඇතිකරගත් කෙලෙස්. **නාධිවාසේති, පජහති, විනෝදේති, ව්‍යන්තිකරෝති, අනභාවංගමේති** ආකාරයට පුරුදු කරන්න. මුලින්ම උදුරලා දමලා නැවතත් පැල නොවන ආකාරයකට උත්සාහ කරන්න පුළුවනි. එවිට මේ සිත සුවපත් වෙනවා. ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගේ සංවර බවත් සමගින් **සංවරජපධානය** ළඟ ඉඳලා ආරම්භ කරන්න ඕන. ඊළඟට **පහනජපධානයෙන්** ප්‍රභාණය කරන්න ඕන.

03. භාවනාජපධාන

භාවනාවෙන් අපි මේ ලාමක අකුසල් (ලෝභ, දෝෂ, මෝහ) වැඩෙන ස්වභාවය නැති කරන්න ඕන. භාවනාජපධානයේදී ඉතාම පහසුවෙන් ධර්ම ඥාණය ලබාගන්න පුළුවනි. සමාධියට පහසුවෙන කරුණු හතරක් තිබෙනවා.

- විවේක නිස්සිත** - විවේකය ඇති කරගන්නවා
- විරාග නිස්සිත** - නොඇල්ම ඇති කරගන්නවා
- නිරෝධ නිස්සිත** - නණ්භාව නිරෝධයට පත්වෙනවා
- වොස්සග්ග පරිණාමි** - පරිත්‍යාගයෙන් නිවන ම අරමුණු කරගන්නවා

ධර්ම ඥාණය තිබෙන විට නැම ගැටළුවකටම පිළිතුරක් තිබෙනවා.

විවේක නිස්සිත - නිස්සිත යනු ආශ්‍රයයි. එනම් විවේකය ආශ්‍රය කරනවා. මේ වදන් වල කෙලෙස් අඩංගු නැහැ. මේවා සිත නිවන, සිත සුවපත් කරන වදන්. විවේකය ඇසුරු කළ යුතු ආකාරය කොටස් තුනකට බෙදා වෙන් කළා.

- කාය විවේකය
- චිත්ත විවේකය
- උපධි විවේකය

කයට විවේකය අවශ්‍යයි. ඒනිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ **අරඤ්ඤගතෝවා, රක්ඛමුලගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා.**

ඔබ කය බොහොම වෙහෙසලා වැඩ කරන කෙනෙක් නම් පැයක්, දෙකක් වැඩ කරලා ටික වේලාවක් ආනාපානා සතියෙන් යුක්තව කයට විවේකය දෙන්න. එවිට චිත්ත විවේකය ලැබෙනවා. සිතත් නිවෙනවා. කයට වැඩි වැඩ කොටසක් දුන්නොත් කය ගිලන් වෙනවා. “කය ගිලන් වුවත් සිත ගිලන්න කරගන්න එපා” කියලා දේශනා කළත් හැරමෝටම එය කරන්න අපහසුයි. ඒ නිසයි කයට විවේකය අවශ්‍යයි. කයට විවේකය අවශ්‍යයි කියලා ටිකක් සැතපිලා සිටියත්, සිතට විවේකය නොදී බොහෝ දේ ගැන සිත සිතා මනසට ඊට වඩා අවිච්චි බවක් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. ඒ නිසා ආනාපානා සතිය ඔස්සේ කාය විවේකයත්, චිත්ත විවේකයත් ඇති කරගන්න. එවිට **උපධි විවේකය** (කෙලෙස් නැති විවේකය) ඇති වෙනවා. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් යටපත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. එයත් විවේකයක්. නමුත් ලෝභය ඇතිවීම නිසා විවේකය නැතිවෙනවා. නමන් මුල්කරගෙන කොහොමද අල්ලා ගන්නේ. කොහොමද එකතු කරගන්නේ. මේ ආදී ලෙසින් සිතට විවේකයක් නැහැ. එයයි අද ආතතිය කියන්නේ. ඊළඟට ද්වේශය, මෝහය, මෙන්ම මේ **කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය** කියන විවේක අවශ්‍යයි. එයයි **විවේක නිස්සිතය. වරාග නිස්සිතය** - නොඇලි සිටින්නට විවේකය අවශ්‍යයි. සම්මුතියට මම, මගේ යයි පැවසුවද, පරමාර්ථය තුළ කිසිවක් අයිති නැති බව දැන නොඇලි සිටීමය.

නිරෝධ නිස්සිතය - නිරුද්ධියට (නැති කිරීමට) පුරුදු කරනවා. අපි ආශ්‍රය කරනවා. අත්හරින්නේ කෙසේද කියලා. ඇසෙන් රූපය අත්හරින්නේ කෙසේද? සම්මුතිය තුළ මම, මගේ යයි කටයුතු කළද, (මගේ දුව, මගේ පුතා, මගේ සහෝදර - සහෝදරියන් ආදිය) එහෙත් අත්හරිමේදී පරමාර්ථ

ධර්ම වැඩෙන ආකාරයට නිරෝධය පුරුදු කරනවා. වචනයෙන් පැවසුවේ නැති වුනත් හිමි නොවන බව, මම වත් මට හිමි නැති කොට ස්වාමියා - බිරිඳ, දෛවච්ඡිය - දෑ දරුවන්, ගේ - දොර ආදී මේ සියල්ලම අයිති නැති බව මනසින් දැකිනවා. එයයි **නිරුද්ධිය**. එනම් **නිරෝධ නිස්සිත. වොස්සග්ග පරිණාමි** - පරිත්‍යාගයට, අත්හැරීමට පුරුදු කරනවා. කෙලෙස් අත්හරින්න උත්සාහ කරනවා. නිවන මුල්කරගෙන, කෙලෙස් අත් හරිමින් ඒ මාර්ගයේ ම ගමන් කරන්න උත්සාහ ගන්නවා. පරිත්‍යාග කරන්නේ වෙන යමක් බලාපොරොත්තුව නෙවෙයි. ඇසෙන් රූපය අත් හරින්නේ, දැකින්න බැරිනම් ඇසෙන්න ඉන්න (කණෙන් අහන්න) කියලා නොවෙයි. සම්පූර්ණයෙන් ම කෙලෙස් බැහැර කරනවා, නිවනම අරමුණු කරගෙන. එයයි **වොස්සග්ග පරිණාමි**.

මිළඟට තව වැඩ පිළිවෙලක් ධර්ම මාර්ගයෙහි තිබෙනවා. ඒ කුමක්ද? විවේකය ඇසුරු කරමින්ද, විරාගය ඇසුරු කරමින්ද, නිරෝධය ඇසුරු කරමින්ද වොස්සග්ග පරිණාමය ඇසුරු කරමින්ද සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. ධම්ම විචය බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. විර්ය බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමයි.

මෙහිදී අපට ඉතාම පැහැදිලියි, විවේකය අවශ්‍ය කරන්නේ කුමක් සඳහාද? මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කරන ආකාරයට සත්‍ය ආකාරයක සතිය වඩමින් සති බෝධි අංගය පුරුදු කිරීමටයි. සියළු ආශාවන්, අල්ලා ගැනීම්, තෘෂ්ණාව ප්‍රභාණය වන තෙක් බෝධියාංග ධර්ම සතම පුරුදු පුහුණු කිරීමයි. විරාගය හෙවත් නොඇලීම ඇසුරු කරන්නේ සත්‍ය බෝධියාංග ධර්ම වැඩීමටයි. නිරෝධය ඇසුරු කරන්නේ සත්‍ය බෝධියාංග ධර්ම වැඩීමටයි. වොස්සග්ග පරිණාමය ඇසුරු කරන්නේද සත්‍ය බෝධියාංග ධර්ම වැඩීමටයි. සත්‍ය බෝධියාංග ධර්ම පිළිබඳ යම් පමණක හෝ අවබෝධයක් ඔබට ඇති නිසා, ඒවා මෙහි විස්තර කරන්නේ නැහැ.

04. අනුරක්‍ෂණය :-

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහිදී භාවනා කර්මස්ථාන කිහිපයක් දේශනා කරනවා.

I. පළවෙනි එක අවධික සංඥාව

අපට මෙතනදී පුළුවන් "උද්ධං පාදනලා අධෝ කේස මත්ථකා තච පරියන්තං පුරං නානාප්පකාරස්ස අසුවනෝ" මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී සඳහන් කරන පිළිකල් භාවනාව වඩන අවස්ථාවේ දී අනුශාසනා කළ ආකාරයට නානාවිධ අශුවයෙන් පිරුණු කුණාපයන්ගෙන් පිරිපුන් වූ ශරීර කුඩුව දෙසයි එතනදී සඳහන් කළේ.

නමුත් මෙතනදී විශේෂයෙන්ම මළ සිරුරක් දෙස බැලීමයි අනුශාසනා කරන්නේ. අවධික සංඥාව වඩන කොට ඇපි දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම කෙනෙක්ව දුටුවත්, කෙනෙක් දෙස බැලුවත් ජේන්නේ ඇට සැකිල්ලක් ලෙස.

(සොහොනෙහි දමන ලද මස් ලේ රහිත ඇට සැකිල්ලක් දැක ඒ ඒ අවයවයන් පිළිබඳව ඇලුම් නොකොට ශරීරයේ පවත්නා අසාර - නිස්සාර බව සිහිකොට මගේ ශරීරයද මෙබඳු ස්වභාවයෙන් යුක්ත අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්මතා වශයෙන් මෙහෙහි කිරීම, වැඩීම.)

II. මිළඟට පුලවක සංඥාව

පුලවක යනු පණුවන් ගසන ලද, පණුවන්ගෙන් පිරුණු මළ සිරුර. (නොයෙක් පණු කුලයන්ගෙන් ගැවසීගත් මළ සිරුරක් දැක මාගේ ශරීරය ද මෙබඳු වන්නේ යයි නුවණින් සලකා බලා ශරීරය ගැන මම ය මගේය යයි ඇලුම් නොකොට භාවනා වැඩීම.)

III. මිළඟට විහිලක සංඥාව

විහිලක යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ දින කීපයකින් ශරීරය ඉදිමිලා නිල්වන් පැහැයට පත්වීම. (නිල්ව ගියා වූ මළ සිරුරක් දැක මාගේ

ශරීරයද මෙබඳු යයි නුවණින් සලකා බලා මෙහෙහි කොට වර්ණ රාගය දුරලීම පිණිස භාවනා වැඩීම.)

IV. මිළඟට විපුබ්බක සංඥාව

විපුබ්බක යනු සැරව පිරුණු මළ සිරුර (සොහොනක දමන ලද දින කිහිපයක් ගත වූ මළ සිරුරක්, නව දොරින් ඕපාව වැගිරෙන සිරුරක් දැක නුවණින් සලකා බලා මගේ ශරීරයද මෙසේ දුගඳු වනනය වන්නේ යයි මෙහෙහි කොට ගන්ධිරාගය දුරලීම සඳහා භාවනා වැඩීම.)

V. මිළඟට විච්ඡිද්දක සංඥාව

ශරීරය කැඩිලා - බිඳිලා තැනින් තැන සිදුරු ඇති මළ සිරුරක් දෙස බලා සිටීම නමාගේ ශරීරය තුළින්, මගේ කියන ශරීරය තුළින් දකින්න පුළුවන්. (මගේ ශරීරයද මෙසේම අස්ථිරය, අශෝභනය යනුවෙන් සලකා භාවනා වැඩීම.)

VI. මිළඟට උද්ධුමාතක සංඥාව

හොඳටම ඉදිමිලා ඇති මළ සිරුර, මෙය මුලින්ම ඉදිමෙන්නේ කුස ප්‍රදේශයයි. (මස් ලොඹුසේ ඉදිමී ගියා වූ මළ සිරුරක් නුවණින් බලා මගේ ශරීරයද මෙබඳු යයි මෙහෙහි කොට භාවනා වැඩීම)

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාව මෙසේ අවසන් කරති. මහණෙනි මෙයන් සතර ප්‍රධන් විරියයෝයි.

"සංවරෝච පහාණඤ්ච භාවනා අනුරක්‍ෂණා ඒතේ පධානා චත්තාරෝ දේසිතාදිච්ච බන්ධුනා යේහි භික්ඛු ඉධාතාපි බයං දක්ඛස්ස පාපුණේහි "

මෙම ශාසනයෙහි කෙලෙස් තවන විරිය ඇති භික්ෂුව, යම් විරියක් හේතුකොට ගෙන දුක් නැති කිරීම නම් වූ නිවනට පැමිණේද, එයට හේතුවන සංවරය, ප්‍රහාණය, භාවනාව, අනුරක්‍ෂණය නම් වූ මේ සතර, ආදිච්ච බන්ධු නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේහනා කරන ලදහ.

විදුර්ගනාවට හේතුවන උතුම් සූත්‍ර දේශනාවක් අද දේශනා කළේ.
මේ උතුම් ධර්ම කාරණා අපේ ජීවිතයට මොන නරම් සැනසිල්ලක්ද? ඔබ
සැමදෙනාටම ආරාධනා කරනවා මේ ඔස්සේ සමාධිය ඇති කරගන්න.

ඔබ සැම නිදක් වේවා! නිරෝගී වේවා! සුවපත් වේවා! දුක්ඛ, සමුදය
නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයෙන්
නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම හේතු වේවායි අධිෂ්ඨාන කරමු.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

www.buddhismforyou.org