

දැක සැප ඔබ ලැගමය

- ධර්ම පදය ඇසුරෙන් -

www.buddhismforyou.org

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

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

පුණ්‍යානුමෝදනාව

වරස 69 ක් මුළුල්ලේ මා හට සෙනෙහෙබර ස්වාමියෙකු ව සිට ලොවම අගයන පුතුන් තිදෙනෙකුට සහ දියණියන් තිදෙනෙකුට ආදර්ශමත් පියෙකු ව සිටී, මැන්දිස් විරසේකර සන්පුරුෂයාණන්ට සහ මියගිය සියලුම ඥාතීන්ට පින් පැමිණවීමේ අරමුණෙන් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර නොමිලේ බෙදාහැරීම අදවන විට අවුරුදු 86 ක් ආයු වළඳන මා විසින් අතිමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව ඉටුකරමි.

- සුමනා විරසේකර -

මරණය දොරටුවෙන් එන විට ගෙන	යන්න
රැස්කර ගත යුතුයි පින් නොඅඩුව	ඔන්න
පව් කර එපා කිසිවිට නිරයට	යන්න
සුගතිය සොයා දහමෙහි මග බැස	ගන්න
පස්පව් නිසා දුනගෙන හොඳ හරක	දෙක
රැස්කර පින් කුසල් හැකි සීලයක්	රැක
ස්ථිර නොවන ජීවිතයෙහි අරුත	දුක
දොස් හැර පතමු අමනිවනෙහි අසිරි	දුක

සඳහම් ගමන අත් නොහරිමු.

වර්තමාන පරිසරය ඉතාමත් සංකීර්ණ වී තිබේ.බොහෝ අයෙක් නොසන්සුන් මනසකින් යුතුව ජීවත්වෙන බවද පෙනේ. කුමන ආකාරය ජීවිත පැවැත්මක් තිබුණද සියලු දෙනාම සොයාගෙන යන්නේ වඩාත්ම මානසික සැනසිල්ල නොවේද? “සැප සැප” කියා ලෝකික වස්තූන් වෙතට වේගයෙන් ගමන් කළත්, මානසික සුවය නොමැති අවස්ථාවෙහි ඒ හැම ලෝකික වස්තූම මහා බරක් ලෙස, කරදරයක් ලෙස දැනීම සහ පෙනීම පුදුමයක් නොවේ. මේ උතුම් ධර්ම මාර්ගය අපට අවශ්‍ය කරන්නේ මේ නිසායි. හැකි ආකාරයකින් මෙම ධර්ම මාර්ගයෙහි ගමන් කරන්නට චීර්ය කරන්න. ධර්ම මාර්ගයට නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව පිළිපත් අය ආපසු හැරෙන්නේ නැත. ඒ ධර්මයෙන් ලද සුවය නිසාය. ඒ නිරාමිෂ සුවයයි.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සදහා දායකත්වය දැරූ අප පින්වත් සුමනා චීරසේකර මෑණියන්ටත් එතුමියගේ පවුල්වල සැමටත් එතුමියගේ අභාවජ්ජාප්ත වූ ගුණාබර ස්වාමියා වූ මැන්දිස් චීරසේකර මැතිතුමාණන්ටත්, මුද්‍රණය කළ පින්වතුන්ලාටත් සඳහම් ගමනක යෙදෙන මෙම ධර්මය කියවා ධර්ම ඥාණය ලබා සමාධිය වඩන ඔබත් උතුම් වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය වේවා. නිර්වාණාවබෝධයම වේවා...

උතුම් තුණුරුවන් සරණයි.

මෙයට,
කාරුණික වූ
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සඳහම් සෙනසුන
පන්නිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.

(බු.ව. 2553 නවම් පොහෝ දින
ක්‍රි.ව. 2010 ජනවාරි 29 වන දින)

ධම්ම පදය - යමක වග්ගය

බුද්දක නිකායේ සඳහන් උතුම් ගාථා රත්නයන් ලෙසින් “ධම්මපදය” සඳහන් වී තිබෙන්නේ. ධම්මපදය වර්ග විසි හයකින් (26) සමන්විතයි. එයින් “යමක” වර්ගයේ ගාථා දෙක බැගින් සඳහන් වෙනවා. “යමක” යන වචනයෙහි තේරුම යුගල යන අදහසයි.

පළමු ගාථා රත්න දෙක “මනො පුබ්බංගමා ධම්මා” යන ගාථාවන් දෙකයි. එහි පළමුවෙන් වෙන්වීමේ අදහසින් අකුසලය පෙන්වා දෙනවා.

මනො පුබ්බංගමා ධම්මා - මනො සෙට්ඨා මනොමයා
මනසා චේ පදුට්ඨෙන - භාසතී වා කරෝතිවා
තතො නං දුක්ඛ මන්වේති - වක්ඛංව වහතො පදං

මනසයි ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ, මනසයි සියල්ලටම මුල් වන්නේ. මනසයි පූර්වාංගම වන්නේ කියන අදහසයි. මනස (සිත) මුල් කරගෙන සිතීන්, කයින්, වචනයෙන් සිතුවිල්ලක් පහළ කළොත්, ඒ වගේම වචනයක් කතා කළොත්, ක්‍රියා කළොත්, පදුට්ඨවිත්ත, නපුරු වූ සිතක්, (පදුට්ඨ යනු දූෂිත වුණා යන අදහසයි.) ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ආදී සිතුවිලි වලින් සිත කිලිටි වෙලා. කිලිටි වූ සිතින් යමක් සිතුවොත්, කථා කළොත්, ක්‍රියා කළොත්, සිදුවන්නේ, “තතො නං දුක්ඛ මන්වේති” එය දුක් ගෙනදෙනවා. කෙලෙසද “වක්ඛංව වහතො පදං” ගොනු පිය අනුව ගමන් කරන කරත්ත රෝදය වගේයි.

මනො පුබ්බංගමා ධම්මා - මනෝ සෙට්ඨා මනොමයා
මනසා චේ පසන්නේන - භාසතීවා කරෝතිවා
තතෝ නං සුඛ මන්වේති - ඡායාව අනපායිති

හැමදේටම පුර්වාංගම වෙන්වේ මනසයි. මනස ශ්‍රේෂ්ඨයි. **“මනසා වේ පසන්තේන”** අපිරිසිදු වූ කිලිටි සිතකින් නොවෙයි, ප්‍රසන්න වූ සිතින්. එනම් අලෝභය, අද්‍රෝෂය, අමෝහය හේතු කොට ගෙන සිතින් යම් කෙනෙක් සිතුවිල්ලක් පහළ කළොත්, වචන කථා කෙරුවොත්, ක්‍රියාවක් සිදු කෙරුවොත් ඒවා සැප ගෙන දෙනවා. සැප කැඳවනවා. කෙලෙස ද, **“ජායාව අනපායිති”** අත් නොහැර යන සෙවනැල්ල වගේ.

යමක වර්ගයේ ගටාවන්නි හොඳ සහ නරක වශයෙන් ක්‍රමානුකූල පිළිවෙලකට ගලපා ගාටා යුගල බැගින් දේශනා කර තිබෙනවා.

දෙවන වර්ගය “අප්පමාද වර්ගය” යි. ප්‍රමාද වන්නට එපා යන අදහසයි. නමුත් මෙහි ප්‍රමාද වී යනු කාලයෙන් ප්‍රමාද වීම නොවේ. කුසල් දහම් රැස් කර ගැනීම, එනම් කුසල් සම්පාදනයට අප්‍රමාද විය යුතුයි යන අදහසයි.

- සබ්බ පාපස්ස අකරණං**
- කුසලස්ස උපසම්පදා**
- සචිත්ත පරියොදපනං**
- ඒතං බුද්ධාන සාසනං (ධම්ම පදය - බුද්ධ වර්ගය)**

සියලු අකුසලයෙන් වැලකී, කුසල් දහම් හි නිරතවීම, සිත පිරිසිදු කර ගැනීම සියලු බුදුවරුන්ගේ දේශනාවයි.

සිත ගැන දේශනා කරන්නේ විත්ත වග්ගයෙනුයි. මෙහි සඳහන් කරන්නේ විත්ත වග්ගයේ සඳහන් අටවන ගාටා ධර්මයයි.

- කුම්භුපමං කාය මිමං විදිත්වා**
- නගරූපමං චිත්ත මිදං ධපෙත්වා**
- යෝධේථ මාරං පඤ්ඤාචුධේන**
- ජිතංච රක්ඛේ අනුවේසනෝ සියා**

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරද්දී හික්ෂුන් වහන්සේලා පන්සිය නමක් කමටහන් ලබාගෙන යොදුන්

සියයකට වඩා වැඩි දුරින් වූ වැලි තලාවෙන් මුසු රමණීය වූ ගල් තලාවක පිහිටි ආරණ්‍යයක උන්වහන්සේලා නතර වූණා. ශීලයෙහි පිහිටියා වූ ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙතට ළං වූ සිල්වත් දායක දායිකාවෝ උන්වහන්සේලාට උපස්ථාන කළා.

මෙහිදී කමටහන් (කර්මස්ථාන) යනු ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ වර්තයට ගැලපෙන ආකාරයෙන් පහසුවෙන් ධර්මය දකින්න පුළුවන් උපදේශයයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබාගත් චූතුපපාත ඤානයෙන් හා පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඤාණයෙන්, තමන් වහන්සේ ගේත් සියළුම සත්වයන්ගේත් චුති උපත් මරණය හා නැවත පටිසන්ධිය පිළිබඳව මහා නුවණක්, දැනීමක්, දැකීමක් තිබෙනවා. ඒ නිසා උන්වහන්සේට ඕනෑම කෙනෙකුට සිත කෙලෙස් වලින් බැහැර කරන්න, ඊට ගැලපෙන උපදේශයක් පහසුවෙන් ම ලබාදෙන්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. සංසාර ගමනේදී ඒ අය රැස් කරගත් දේවල් උන්වහන්සේට දකින්න පුළුවනි.

වර්තමානයේ බොහොම යහපත් සිලාදි ගුණයන්ගෙන් පරිපූර්ණ කෙනෙකුගේ චුචත් කර්ම ශක්තියට අනුව සංසාර ගමනේ ගෙනා බොහෝ දේවල් “අනුසය” අවස්ථාවේ තිබෙන්නට පුළුවනි. සැඟවී තිබෙන කෙලෙස් මතු වී, ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව දක්වා පැමිණීම හඳුන්වන්නේ **අනුසය, පරිපූර්ණතාව, ව්‍යතික්‍රමණ** යනුවෙනි. “අනුසය” නම් සංසාර ගමනේ පටන් අප රැගෙන එන කෙලෙස් සැඟවිලා යටපත් වී තිබෙනවා. මෙම අනුසය ධර්ම මෙසේ කොටස් කළ හැකිය. එනම් **කාමරාෂ, පටිෂ, මාන, දිට්ඨි, විචිකිචිඡා, භවරාග, අවිජ්ජා** යනුවෙනි. මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැර වන්නේ රහත් භාවයේදීයි. සීලය තුල කායික, වාචසික සංවරය නිසා කෙලෙස් පවතින්නේ නිදිගත් මොහොතක සම්පූර්ණයෙන් බැහැර වෙලා නැහැ. ඒවා සවිඤ්ඤානුකූලව (ජීවත්ව) තිබෙනවා. කායික, වාචසික සංවරය නිසා කෙලෙස් පාලනය කරගෙන ඉන්නවා. ඒවාට නැගිටින්න බැහැ. සමාධියට ඇවිත් මේවා දකින්න ඕන විදුර්ගනාවෙන්. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයේදී සිත සන්සුන් වී ගෙන එනවිට මේ කෙලෙස් මතු වී එන්න පුළුවනි. අරමුණු හා ගැටෙන්න පුළුවනි. මේ වර්තමාන සිදුවීම (ඇලීම හා ගැටීම) එක්වර ම අනිත්‍ය අවදි කරගෙන එන්න පුළුවනි.

වර්තමානයේ ඔබ දකින, ඔබ ගැටෙන, හැසිරෙන පරිසරයේ **රූප,**

ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන මේවා වින්ත රූප මගින් මනකයේ තිබෙනවා. මේවාට බලයක්, ශක්තියක් තිබෙන්න පුළුවනි. අතින් හවයන්ගෙන් රැගෙන ආ “අනුසය” අවස්ථාවේ තිබෙන කෙලෙස් නිසා සමහර ඇත්තෝ මේ අරමුණු වලදී ඉක්මනින් ම කලබලයට පත්වෙනවා. ධර්මානුකූලව පැහැදිලි කළොත් මේ ආවේගයන්ට (කෙලෙස් දාහයට) පත්වුණාම තමන්ට සිත පාලනය කරගන්න බැරවෙනවා. බොහොම හොඳ ගුණ යහපත් ඇත්තෝ වුවත්, යම් විටක විචරයක් දරා සිටින ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වෙන්න පුළුවනි. දරුවන් සිටින අම්මා කෙනෙක්, පියා කෙනෙක්, ගුණාවන්ත කෙනෙක්, උසස් නන්දුරු දරණ කෙනෙක් වුවත් මේ අරමුණු සමගින් ගැටුණු විට ආවේගයන් පාලනය කර ගත නොහැකි වන්නේ බලවත් වූ කෙලෙස් අනුසය ලෙසින් සිතෙහි තැන්පත් වී තිබෙන නිසයි.

යම් යම් කටයුතුවලදී ඉතාමත් හොඳ පුරුදු ඇති අයට වුවත් සමහර අවස්ථා වලදී ලෝභාදී කෙලෙස් නිසා තමන් ව පාලනය කරගත නොහැකි වෙනවා.

සමහර ඇත්තෝ දන් දීමට, කරුණාවට බොහෝම හොඳයි. ඒවගේම මෙමනි කරනවා. අනුන්ගේ දුක දැනෙනවා. යම් විටක ඉවසීමටත් පරෝපකාරයටත් බොහොම හොඳයි. එහෙත් රාගය දැඩිව තිබෙනවා. හේතුව නම් මේ ජීවිතයේ පමණක් නෙවී, සංසාර ගමනේ පටන් මෙය බලවත්ව වැඩී ඇති නිසයි මෙය සමාධියෙන් ම දැකිය යුතුයි. එහි ආදිනව දැක ඉවත් කිරීමට සිත පුරුදු කළ යුතුයි. එය මෙසේ කරන්නට පුළුවනි.

සීලයෙහි පිහිටා ආනාපාන සතිය (ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස) ඔස්සේ සිත එක් අරමුණක පවත්වා ගෙන මෙය සමාධියෙන් දැකිය යුතුය. එසේ නොමැති නම් දෙතිස් කුණාපයන්ගෙන් මුල් පහ (තව පඤ්චකය) අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ශරීරයේ ඇති අපචිත්‍ර පිළිකුල් දේවල් ලෙස එකින් එක මෙනෙහි කළ යුතුය.

තව පඤ්චකය

කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවෝ තවො, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා

මින් අනතුරුව දෙතිස් කුණාපයන්ම ලක්ඛණ (ස්වභාවය) දුක් සහගත බවද ස්ථිර සත්ත්වයෙක්, යමක් නොවන බව මෙනෙහි කළ යුතුය. **රස (කෘත්‍ය සහ සම්පත්තිය)පච්චුපට්ඨාන(ඵලය) පදුට්ඨාන(හේතු)ව** ඔස්සේ විමසා බැලිය හැකිය.

මේ ආදී ලෙසින් අලෝභ, අද්‍රෝෂ, අමෝහ වශයෙන්ද ගෙන මට අල්ලා ගැනීමට යමක් නොමැති බවත්, එහි අනිත්‍ය බවත් මෙනෙහි කළ යුතුය.

මේ අවස්ථාවේදී ද කෙලෙස් මතු වෙන්න පුළුවනි. සමාධියට ළං වන විට වර්තමානයේ ඔබේ සිත් ගැටී තිබෙන රූපය දී දේවල් මනකයට නැඟී බලවත් වූ ආශාවන්, බලවත් වූ බැඳීම්, ලෝභාදීන් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. යහපත් ඇත්තෝ තුල වුවත් මෙම අවස්ථාවේදී තමා කෙරෙහිත් තමාට කෙතරම් හිත ඇතිව සිටින නිවසේ අය කෙරෙහිත් බාහිරව හිතවත් අය කෙරෙහිත් වුවද, ලෝභාදී අකුසල් සිත තුළ වැඩුණොත් ද්වේශය, තර්භව ඇතිවෙන්න පුළුවනි. මේවා සංසාර ගත ද්‍රෝෂ. මේවා අනුසය අවස්ථාවේ සැඟවීලා තිබෙනවා. මෙය සමාධියෙන් දැකින්න පුළුවනි. මෙය සමාධියෙන් දැකීමෙන් එහි **අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය** ඔස්සේ මම නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවෙයි, මට අයිති නැහැ, මෙය ස්ථිර, සදාකාලික නොවන බව නුවණින් අවබෝධ කළ යුතුයි. මෙය **උප්පාදු - ධීනි - භංග** ඔස්සේ ඇතිවී බිඳී නැතිවී යන සිතුවිල්ලක් ලෙසටත්, **පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූත ධර්ම**, ඇතිවී, බිඳී යන සංස්කාර ධර්ම ලෙසටත් දැකීමින් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසයෙන් මේ කෙලෙස් බැහැර කළ යුතුය. මෙයයි ප්‍රඥාව වැඩෙන මාර්ගය. මෙයයි අනුසය අවස්ථාවේ ඇති කෙලෙස් ඉවත් කළ හැකි මාර්ගය. මෙම මාර්ගය **පරිකර්ම, උපචාර, අර්පණා**, සමාධි මාර්ග ඔස්සේ දියුණු කළ යුතුය.

අනුසය අවස්ථාවේ පාලනය නොකළේ නම් එය ඵලියට එන (මතුවී එන) අවස්ථා තිබෙනවා. රූපාදී අරමුණු ඔස්සේ හමුවන විට, ගැටෙන විට, ඇහැට රූප, කණට ශබ්ද ආදියෙන් ඵලියට එන අවස්ථාව **“පරිසුට්ඨාන”** නමින් හඳුන්වනවා. මෙම අවස්ථාවේදී සතියෙන් සම්ප්පානාකාරී බවින් කටයුතු කරමින් සීලයෙහි පිහිටා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ඔස්සේ දැකීමින් එය පාලනය කරගන්න උත්සාහ කළ යුතුයි. මෙසේ පාලනය කරගෙන ඉන් ඉවත් වන්න නොහැකි වුණොත් තමන්ටත්, අනුන්ටත් විපතක් වන අවස්ථාවකට පත්වෙනවා. එය **“ව්‍යතික්‍රමණ”** අවස්ථාවයි. අනුසය අවස්ථාවේ

සැඟවී ඇති කෙලෙස් පරිශුර්ධාන අවස්ථාවේදී එළියට එනවා. ව්‍යතික්‍රමණ අවස්ථාවේදී ක්‍රියාවෙන් ම එලයකට හේතුවක් වෙනවා. කෙලෙස් යනු හොඳ දේ නොවෙයි, නරක දේ නිසයි, එහි ප්‍රතිඵලය භයානක වන්නේ. මෙහිදී ව්‍යතික්‍රමණ යනුවෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම පැහැදිලි වන්නේ නරකත්, විපතත්, අහේතුවක් සිදුකරනවා යනුවෙනි. **අනුසය** අවස්ථාවේදී පවතින කෙලෙස් **පරිශුර්ධාන, ව්‍යතික්‍රමණ** යන අවස්ථාවන්ට පත්වීමට ඉඩ නොදී සම්පජානකාරීව කටයුතු කරන ගමන් යමිනමින් හෝ වචනයකින් වත් පිටවුවොත් ශීලයෙන්, සමාධියෙන් සිට ප්‍රඥාව පහළ කරගෙන එහි ඇති දූෂිත බව, භයානක බව අවබෝධ කරගන්න, මිනිසු එවැනි දේවලට හසුනොවන අදහසින්.

මෙතනදී **“සම්පජානකාරී”** ව නොසිටියහොත් ව්‍යතික්‍රමණ අවස්ථාවේ එළියට ආවොත් හටගන්නා ඵලය, විනාශයක්ම වෙන්න පුළුවනි. සම්පූර්ණ පාපයක්, අකුසලයක් බවට පත්වන්නේ ඒ අවස්ථාවයි.

නිවන අරමුණු කරමින් රාගාදී කෙලෙස් ඉවත් කරන ගමන් මගේදී **සීල, සමාධි, ප්‍රඥා** නම් වූ ත්‍රිශික්‍ෂා සම්පූර්ණ කිරීම අවශ්‍යයි. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා නම් වූ තුනෙන් සීල ශික්‍ෂාවෙන් ක්ලේශයන්ගේ ව්‍යතික්‍රමණ අවස්ථාව ඉවත්කරනු ලැබෙයි. ලෝකික සමාධියෙන් ක්ලේශයන්ගේ පරිශුර්ධාන අවස්ථාව නැති කරන්නට සමත් වෙයි. මෙහිදී ලෝකික සමාධි ලෙස විස්තර කළේ යම් භාවනා ක්‍රමස්ථානයක් අනුව සිත වඩන්නට ඇති වන සමාධියේ මුල් පියවර නම් වූ **පරිකම්ම සමාධියයි**. එමෙන්ම රූපාවචර සහ අරූපාවචර ලෝකෝත්තර සමාධීන්ට ආසන්නව බලවත් ඇතිවන **උපචාර සමාධියයි**. ලෝකික ප්‍රඥාවෙන් ක්ලේශයන්ගේ **පරිශුර්ධාන සහ ව්‍යතික්‍රමණ** දෙකම ඉවත් කරනු ලැබේ. මෙහි ලෝකික ප්‍රඥාව නම් කම්පල දැනගන්නා වූ නුවණ, පියවි ඇසට නොපෙනෙන දේ දකින්නට හැකි **දිඛබවක්ඛු ඤාණය**, පියවි කණට නොඇසෙන දේ ඇසිය හැකි **දිඛබයෝත ඤාණය**, අන් අයගේ සිත් දන්නා ඤාණය වූ **පරිචිත්ත විජානනය**, පෙර විසූ ජාති පිළිබඳ දන්නා ඤාණය වූ **පුබ්බේතිවාසානුස්සතිය**, අතීත අනාගතය පිළිබඳ දන්නා වූ **ඤාණය**, පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයන් පිළිබඳ දන්නා නුවණ සහ ඒවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් දන්නා නුවණ ආදියයි.

සප්ත විශුද්ධීන්වල ඇති සීල විසුද්ධිය අයත් වන්නේ ත්‍රිශික්‍ෂාවේ

සඳහන් සීල ශික්‍ෂාවටයි.

චිත්ත විශුද්ධිය අයත් වන්නේ සමාධි ශික්‍ෂාවටයි. අනෙක් විශුද්ධීන් ප්‍රඥා ශික්‍ෂාවට අයත් වේ. මේ අතරින් දිට්ඨි විසුද්ධි, කංඛාවිතරණ විසුද්ධි, **මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධි, පටිපදාඤාණදස්සන විසුද්ධි** නම් වූ සතර ලෝකිකයි. **ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය** ලෝකෝත්තරය.

අනුශාසනා කරන ලද ගාථාවේදී තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඒ ඒ ඇත්තන්ගේ චරිතයන් නුවණින් දැක ඊට අනුරූප වූ වඩාත්ම ගැලපෙන ක්‍රමස්ථානයයි ලබාදී ඇත්තේ. **රාග චරිතය, දෝෂ චරිතය, මෝහ චරිතය, විත්තක චරිතය, ශ්‍රද්ධා චරිතය, බුද්ධි (ප්‍රඥා) චරිතය**, ආදී චරිතයන් ගෙන් වැඩිපුර යොමු වී ඇත්තේ කුමන චරිතයක් දැයි බුදුරජාණන් වහන්සේට දකින්න පුළුවනි. ක්‍රමස්ථාන ලබාදීමේදී ඒ චරිතයට ගැලපෙන වඩාත්ම බලවත් ම අකුසලය, කෙලෙසය බැහැර වන ආකාරයේ ක්‍රමස්ථානයයි ලබාදෙන්නේ. එනම් රාග චරිතයකට පිළිකුල් භාවනාව, දෝෂ චරිතයකට මෙත්තා භාවනාව ආදී වශයෙනුයි අනුශාසනා කළේ.

ස්වාමීන් වහන්සේලා කමටහන් ලබාගෙන වන සෙනසුනට වැඩම කළා. සීලා දී ගුණයෙන් යුතු උපාසක උපාසිකාවන් පිරිසක් උපස්ථාන කළා. ටික දිනක් ගත වන විට මේ වන සෙනසුනෙහි ගස්වල වැඩ සිටි වෘක්ෂ දේවතාවුන්ට එහි වැඩ සිටීම අපහසු වුණා. ඒ ඇත්තන් ළඟ රාගාදී කෙලෙස් තිබෙනවා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා සීලයෙන් පිරිපුන් වෙලා, නමුත් තවම ආයතී මාර්ගයෙහි නැහැ. මාර්ගස්ථ ස්වභාවයට, සෝවාන් මාර්ගයට සම්පූර්ණයෙන් ම පැමිණිලා නැහැ. ආයතී මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේදී සෝවාන් වුවත් තව සංයෝජන හතක් ප්‍රභාණය කළ යුතුයි. සෝවාන් විමේදී **සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස** යන තුන පමණයි ප්‍රභාණය වන්නේ. නමුත් තව හතක් තිබෙනවා.

- කාමරාග
- පටිඝ
- රූප රාග
- අරූප රාග
- මාන

**උද්ධව්ව
අවිජ්ජා**

නමුත් සසර ගමනේ දුකට වැටෙන එනම් අපායට වැටෙන අවස්ථාවට පත්වන්නේ නැහැ.

සෝවාන් වීම කෙතරම් ලාභයක්ද? සරල නිදසුනකින් සඳහන් කළොත් මල්ලිකා දේවිය, තථාගත බුදු සමඳු අබියස අපමණ ශීලාදී ගුණයන්ගෙන් වර්තය සකස් කරගත් උන්තමාවියක් වුවද එක් අවස්ථාවක වැරදුණු යමක් මුසාවාදයට හසුවීම නිසා දින හතක් නිරයේ ඉපදී සිටී බව පැහැදිලියි. ඉන් අදහස් කළේ සෝවාන් බවට පත්වුවහොත් කුමන ආකාරයෙන් සඳහන් කළත් සතර අපායෙන් නිදහස් වුවා යැයි කිව නොහැකිය.

යම් විටක වළාකුළු ඇති රැයක මැනවින් ඇස් පෙනෙන යහපත් පුරුෂයෙක්, සඳු වළාකුළු වලින් වැසී තිබෙන අවස්ථාවක ඉතාම අපහසුවෙන් එබී බලමින්, වළාකුළු අතරින් ඡායාවකින් හෝ සඳු දුටුවොත් හැඳවීමට පැහැදිලිවම සඳු තිබෙන බව අවබෝධ කරගෙන නැවත නැවතත් එය දකින්න උත්සාහ කරනවා. එලෙසින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේලාද ආර්ය් මාර්ගය ඉතා හොඳින් දැක රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් බැහැර වීමේ සුවය, **“චුපසමය”** පිලිබඳ මහා අවබෝධයක් ඇති කරගෙන ඒ මාර්ගයේ ම ගමන් කරනවා.

වෘක්ෂ දේවතාවුන්ට ගස්වල වැඩ සිටින්නට නොහැකි වුණා. රාත්‍රී කාලයේදී බිමට බැස හිස සුන් මළකඳක් ලෙසින් පෙනී සිටින්න පටන් ගන්නා. නොයෙක් ආකාරයේ වෙස් වලාගෙන, නොයෙක් විදියේ බියකරු හඬ ඇති කරමින් ස්වාමීන් වහන්සේලාට කරදර කරන්නට පටන් ගන්නා. ස්වාමීන් වහන්සේලා පෘථග්ජනයි. සෝවාන් බවට පත් වෙලා නැහැ. උන්වහන්සේලාට බිය ඇති වුණා. සෝවාන් බවට පත්වුණා නම් සක්කාය දිට්ඨි, මම මාගේ යන වැරදි අල්ලා ගැනීමි, උපාදානය බැහැර වෙලා යනවා. එසේ වුවා නම් මෙහිදී බියක් හටගන්නේ නැහැ. සිත, සමාධිය තුළ පවත්වා ගැනීමට අපහසු වුණා. උන්වහන්සේලාගේ සමාධිය බිඳීමත්, බිය පැවතීමත් නිසා ශරීරය දිරාගෙන යන්නට පටන් ගන්නා.

උන්වහන්සේලා තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට වැඩම කර හේතුව සඳහන් කළා. උන්වහන්සේ දේශනා කළා මෙත්ත සූත්‍රය. එනම්

කරණියමෙත්ත සූත්‍රය. එය දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා නැවතත් එම ස්ථානයටම වඩින්න. ඒ පරිසරය තුළ තමන් සුවපත් වනවා වගේම ඔබට ඒ ගමන් මාර්ගයට බාධා කල ඒ දෙවියන් ද යන මාර්ගයට, ධර්ම මාර්ගයට ගන්න පුළුවනි.

පින්වතුනේ, බලන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ කළාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ නමක් ලෙසින් හඳුනාගන්නේ කෙලෙසද කියලා මේ වචන පෙළ ඔබට අනුශාසනා කරන්නේ ඔබේ සිතත් ධර්ම මාර්ගයට ළං කර ගැනීමේ අදහසින් පමණයි. “ඔය කරදර කරන අය ළඟට යන්න එපා. ඒ අය නපුරයි. ඒ ඇත්තෝ එක්ක ආශ්‍රයක් එපා. වෙන තැනකට යන්න.” මෙලෙසින් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ නැහැ. බුද්ධ ශ්‍රාවකයාණන් වහන්සේලාට, බුදු පුතණුවන්ට, උන්වහන්සේ අනුශාසනා කලේ එතනට ම වඩින්න යනුවෙනුයි. ත්‍රිවිද්‍යා ඤාණයන්ගෙන් පිරිපුන් බුදු සම්ප්‍රාණෝ, නපුරකම් කරන අයත් සුවපත් වූ මාර්ගයට ළංකර ගැනීමේ අදහසින් මහා කරුණාවෙන් මෙත්ත සූත්‍රය දේශනා කළේ.

“කරණිය මත්ථ කුසල්ලේන” යනු කරණියං අත්ථ කුසල. මෙහි අත්ථ කුසල යනු යහපත, අභිවෘද්ධිය, අධිෂ්ඨාන කරන අය.

“යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච”

යම් කෙනෙක් යම් ශාන්ත වූ පදයක් කැමති ද ඒ ශාන්ත වූ පදය නිවනයි. කෙලෙස් දැවෙනවා. එයින් බැහැර වූ නිවුණු තැන නිවනයි.

“නත්ථි දෝස සමෝ අග්ගි” - රාගය ගින්න හා සමාන කළ හැකියි.

“නත්ථි දෝස සමෝ ගනෝ” - ද්වේෂයට සම කරන්න පුළුවන් ග්‍රහණවීමක් නැහැ.

“නත්ථි මෝහ සමං ජාලං” - මෝහයට සම කරන්න පුළුවන් දැලකුත් නැහැ.

“නත්ථි තණ්හා සමා නදී” - තෘෂ්ණාව හරියට ගලාගෙන යන ගඟක් වගේ. කෙළවරක් නැහැ. සීමාවක් නැහැ. මේවාට දැවෙනවා. දානය කියන්නේ

එයයි. නින්ද යන්නේ නැහැ. බඩගිනි සාපිපාසාව දැනෙන්නේ නැහැ. නින්දට ගියත් සිහිනෙන් දොඩවනවා. අත්ට කුසල අය විසින් යහපත, අභිවෘද්ධිය සලසන මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීමට කළ යුතු දෑ මෙන්ම සූත්‍රයෙහි ද පෙන්වා දෙනවා.

සක්කෝ - දක්ෂ කෙනෙක් විය යුතුයි. එනම් අකුසලයෙන් බැහැරව කුසල් මග ගමන් කිරීමට හැකියාවක්, නිපුණතාවයක් තිබිය යුතුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මෙම මෙන්ම සූත්‍ර දේශනාව ස්වාමීන් වහන්සේලා කර්මස්ථානයක් ලෙසත්, ආරක්ෂාමය සූත්‍ර දේශනාවක් ලෙසත් භාවිතා කළා. මේ සූත්‍ර දේශනාව සජ්ඣායනා කරන ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ රමණීය වූ හඬ, රාග, ද්වේෂ, මෝහයෙන් තොර වූ සිත නිවන හඬ ගත කොළට පවා දැනෙන්න වුණා. ගස්වල වැඩ සිටි වන දේවතාවුන් මෙය ශ්‍රවණය කළා. එයින් බිමට බැස, මේ දේවතාවුන් වහන්සේලා ස්වාමීන් වහන්සේලා ආරක්ෂා කළා.

කර්ණිය මෙන්ම සූත්‍රයෙහි මෙහි භාවනාව ගැන දිගටම සඳහන් වෙනවා.

“සබ්බේ සත්තා භවත්තු සුඛතත්තා” සියලු සත්වයින්ට ම මෙන් වඩන විට දෙවියන්ට නිතෙන්ම ඇති අපි කරදර කරදීදී අපට මෙහි කරනවා, අපට යහපතක් කරනවා. ඒ නිසා අපි ආරක්ෂා කරන්න ඕන. මොනතරම් ශාන්ත ඇවතුම් හඬින්, ශාන්ත වචන වලින්, ශාන්ත ඇවතුම් පැවතුම් වලින් අපට මෙන් වඩනවද? ඒ නිසයි බිමට බැහැරලා ආරක්ෂා කරන්න හිතුවේ.

දෙවියන්ට, මනුෂ්‍යයින්ට වඩා පින් තිබෙන නිසා, නිසි කළ වැස්ස ද නිසි කළ අවිවද, නිසි කළ මල් ද, නිසි කළ ඵල ද, නිසි කළ පරිසරය සන්සුන් වීම ද, ඇති කරන්න පුළුවනි. වන සිවුපාවුන්ගේ සෝෂා හඬ ඇසුණු මේ වනාන්තරය ඉදහිට ඇසුණු සියුම් හඬක් හැරුණු විට කිසිම බාධාවක් නොවීමට පරිසරය සකසා දුන්නා.

ඉතාමත් හොඳින් සමාධිය වැඩු ස්වාමීන් වහන්සේලා අරහත් බෝධියට පත්වුණා. මහා කාරුණික වූ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බුදු

පුතණුවරුන් දෙස දෙනෙත් යොමු කරමින් පරිසරයේ සිදුවන්නේ කුමක්ද කියා බලා සිටියා. ඔබත් ඒ වගේමයි. දුර ගමනක් ගිය ඔබේ දුරුවෝ හැරීලා එනවා එනන කරදයි කියලා. ඔබ ආරක්ෂාවක් දී නැවත පිටත් කල විට පෙරදාටත් වඩා ඔවුන් ගැන කල්පනාවෙන් සිටිනවා.

මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා කර්ණියමෙන්ම සූත්‍රය සජ්ඣායනා කරමින් නියම ආකාරයෙන්, නියම ගමන් මාර්ගයේ ගමන් කර කර්මස්ථානයක් ලෙසත්, මෙහි ආරක්ෂාවක් ලෙසත් භාවිතා කළ නිසා අරහත් බෝධියට පත්වුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටිනා ලෙසින් ආලෝක සංඥාවන් හිකුත් කර මේ ගාථාව සජ්ඣායනා කළා.

**“කුම්භුපමං කාය මිමං විදිත්වා
නගරූපමං චිත්ත මිදං ධිපෙත්වා
යෝධේථ මාරං පඤ්ඤාවුධේත
ජිතංව රක්ඛේ අනුචේසනෝ සියා”**

“කුම්භුපමං කාය මිමං විදිත්වා”

කුඹුල් කරුවකු විසින් සාදන ලද, වහා බිදී යන මැටි බදුනක් ලෙසින් මේ ශරීරය (කය) ගැන දැනගන්නට ඕන. පස් පිඩක් රැගෙන මැටි බදුනක් හෝ මැටි වළදක් සාදන මුල් අවස්ථාවේම එය කැඩී, බිදී යන්නට පුළුවනි. සාමාන්‍ය ස්වභාවයට පත්කරන අවස්ථාවේ කැඩෙන්න, බිඳෙන්න පුළුවනි. අවසාන අවස්ථාවේ එය අලංකාර කරන විට, නිම කරන විට කැඩෙන්න බිඳෙන්න පුළුවනි. පිලිස්සීම සඳහා පෝරණුවට ඇතුළු කරන විට, පුළුස්සන විට, පෝරණුවෙන් ඉවතට ගන්න විට දී පවා කැඩෙන්න බිඳෙන්න පුළුවනි. මිළඟට පරිහරණය කරන විටදී කැඩෙන්න බිඳෙන්න පුළුවනි. හොඳටම පරණ වූ විට සිදුරු වී හෝ බිඳ යාමට පුළුවනි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ ශරීරයත් ඒ ආකාරයයි. ඉන්ද්‍රිය සූත්‍රයේ දී සඳහන් වෙනවා මේ ශරීරය පටන් ගන්නේ කලලයක් (අබ්බුදයක්) ලෙසින්. අබ්බුදයක් හටගැනීමට මව්ගේ සෘතුවීමත්, දෙමව්පියන්ගේ එකතුවත්, ගන්ධබ්බයකුගේ පැමිණීමත් හේතුවෙනවා. කලලය වැඩිගෙන එන අවස්ථාවේ ම එය නැතිවෙන්න පුළුවනි. ගන්ධබ්බයෙකු නොපැමිණෙන්න පුළුවනි. එහෙම නැතිනම් ගන්ධබ්බයකු පැමිණා ටික

කලකින් ඉවත් වෙන්න පුළුවනි. කුසය තුළදීම දරු ගැබට මාස ගණනාවකින් හැනි වූ බව පවසන්නේ මේ තත්වයයි. කුඹල්කරු වළදක් සැදීමට පස් පිඩක් ගෙන එය නිම කරන්නට පුරුම කැඩී බිඳී යනවා සේ කලලය ද මෝරා දරුවකු බිහිවන්නට පුරුම මවුකුසය තුළදීම හැනිවෙන්නට පුළුවනි. දරුවා මොලොවට බිහිවී කෙටි කාලයකදී හැනිවෙන්නට පුළුවනි. මේ වගේ වළදක් සාදා නිමකරන්නට පුරුම විනාශ වී යන්නා සේ කුඩා කාලයේදී ළමා කාලයේදී තරුණ කාලයේදී ජීවිතය හැනිවී යන්නට පුළුවනි. මැටි පිඩක් නිමාකර පෝරණුවෙන් ඉවත්ට ගන්නා සේ ශිල්ප ශාස්ත්‍ර මැනවින් හදාරා, පිපී සුවද හමන් මලක් ලෙසින්, ජීවිතය පටන් ගන්න හදන, පිරිපුන් තරුණ දියණි කෙනෙක් තරුණ පුතණු කෙනෙක් ගේ ජීවිතය හැනිවෙන්න පුළුවනි. කාලයක් පාවිච්චි කළ වළදක් කැඩී බිඳී යන්නට පුළුවනි. ඒවගේම මැදි වයසේදී ජීවිතය හැනි වෙන්න පුළුවනි. තවත් විටෙක වළද පාවිච්චියට ගෙන පරණ වී සිදුරක් සැදී හෝ විනාශ වී යන්නට හෝ පුළුවනි. එය ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් ම ගත කර වයසට ගිය කෙනෙක් මරණයට පත්වීම වැනිය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ උතුම් උපමාව අපගේ ජීවිත වලට කෙතරම් හොඳින් ගැලපේද? මෙහි ඇති ගැඹුරු අදහස හම්, මොනගම් වේලාවක හෝ බිඳෙන්නට පුළුවන් මේ මැටි වළද, අපේ ශරීරයෙන් දෙතිස් කුණාපයන් හා ගලපා විදුර්ගනාවට ළංකර ගෙන බැලීමයි කළ යුත්තේ. මැටි භාජනයේ ආහාර පුරවා වසා දින දෙක, තුනක් තිබුණොත් එය පිළිණු වී දුගඳ ඇතිවෙයි. යම් ලෙසකින් එය සිදුරු වුවොත් හෝ බිඳුණා හොත් හෝ එයින් අපවිත්‍ර දෑ එළියට වීන් දුගඳ හමාවේ. මේ ශරීරයන් ඒ වාගේමයි. දෙතිස් කුණාපයන්ගෙන් පිරිපුන් මේ ශරීරය මොන යම් වේලාවක් හෝ කැඩී බිඳී යාමට පුළුවන්. ඒවගේම මේ ශරීරය තුළ ඇති අපවිත්‍ර දෑ ඇස, කණ, නාසය ආදී නව දොරටුන්ගෙන් එළියට පැමිණියහොත් එහි පවත්නා ස්වභාවය අපට මෙහෙති කරන්න පුළුවනි.

කැඩෙන බිඳෙන සුළු අපවිත්‍ර දැයින් පිරිපුන් මැටි බදුනක් බදු වූ මේ ශරීරයේ, මාගේ කියා අල්ලා ගත හැකි කොටසක් තිබේද? කුමක් කෙරෙහි රාග සිත් ඇති කර ගන්නද? කුමක් කෙරෙහි ද්වේශයක් ඇති කරගන්නද? කුමක් නම් මෝහය ඇති කර ගන්නද? මෙලෙසට යි විදුර්ගනාවෙන් බැලිය යුතු වන්නේ.

“නගරපමං චිත්ත මිදං ධපෙත්වා”

මේ ශරීරය නගරයක් ලෙස සිතන්න. මෙහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලය තුළ වූ නගරයක් උපමාවට ගෙන ඇත්තේ. නගරයේ ප්‍රධාන දොරටුව ළඟ සිටගෙන සුපරීක්ෂාකාරීව නගරය ආරක්ෂා කර ගන්නා සේ, අපේ සිත ළඟත් අවදියෙන් සිට ඇස, කණ, නාසය ආදී දොරටුවලින් ඇතුළු වන ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී සතුරන් ගැන කල්පනාවෙන් නොසිටියහොත් ඔබ ළඟ ඇති වටිනා බොහෝ දේවල් එනම් උතුම් ගුණාංග (සීලාධි ගුණ ධර්ම) රැගෙන යන්න පුළුවනි. නගරයක ප්‍රධාන දොරටුව සිහි නුවණින් යුතුව ආරක්ෂා කළේ නැතිනම් සොරුන්, නපුරු මිනිසුන් ඇතුළු වී එහි ඇති වටිනා දෑ රැගෙන යන්න පුළුවනි. විනාශ කරන්න පුළුවනි. නගරය යටත් කරගන්න පුළුවනි.

සතියෙන්, යෝනිසෝමනසීකාරයෙන්, අනුපස්සනාවෙන්, සම්පජානාකාරී බවින් සිත ලඟ නොසිටියහොත්,

- ඇසින් - රූපය
- කණින් - ශබ්දය
- නාසය - ගන්ධය
- දිව - රසය
- ශරීරය - ස්පර්ශය
- මනස - ධර්ම යන මේවා ඇතුළු වී නගරයක වටිනා දෑ රැගෙන

යන්නා සේ විනාශ කරන්නා සේ, ඔබ ලඟ ඇති ගුණ ධර්ම, කාලයක් තිස්සේ පුරුදු කරගත් හොඳ පුරුදු, සම්පාදනය කරගත් කුසල් මොහොතකින් රැගෙන යන්න පුළුවනි. සෝවාන් බවට පත්වෙලා නැත්නම් ශීල, සමාධි, භාවනා තුළ බව කෙතරම් යෙදී සිටියත්, ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන් ලඟ රූපා දී අරමුණු කෙරෙහි මනා සිතියෙන් (සම්පජානාකාරී බවින්) නොසිටියහොත් ලැබෙන අරමුණු වලට මුලාවෙන් පුළුවනි. වෙස්වලාගෙන විත් ඔබව නොමඟට යොමු කරවන්න පුළුවනි.

දහම් පොත පත පරිශීලනයෙන්, ධර්ම ශ්‍රවණයෙන්, ධර්ම සාකච්ඡා තුලින් ලබාගන්නා ලද දහම් දැනුමින් ඔබට සිහි නුවණ, ප්‍රඥාව ලබාගන්න පුළුවනි. නැත්නම් වංචාකාරී කෙලෙස් වලට රැවටී ඔබ ඇතුළට එන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒවා ඔබ පිලිගනිවි. කරුණාව, මෛත්‍රිය ලෙසින් දකිවි. කාලයත් සමඟ ඔබට හිස් බවක් දැනෙන විටයි අවබෝධ වන්නේ. තමන් ලඟ තිබූ

ගුණ ධර්ම, රැස්කරගත් කුසල්, හොඳ පුරුදු සියල්ලම රැගෙන ගොස් ඇති බව, දැන් ඉතින් ගැලවීමක් නැහැ. ඇස ලග අවදියෙන් නොසිටි නිසා ඇසින් රූප වංචා කර ගන්නා. ඒ රූපය නොදැක බැහැ කියලා ඔබ කියාපි. මෙලෙසටමයි කණ නාසය ආදී හි ලගන් අවදියෙන් නොසිටියහොත් සිදුවන විනාශය. ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්, මෂණි කෙනෙක්, පියාණන් කෙනෙක්, ස්වාමීන් දියණියක්, ස්වාමි පුත්‍රයෙක්, දියණි කෙනෙක්, පුතණු කෙනෙක්, වෙනන පුළුවනි. විරාගී හෙවත් නොඇලෙන සිතකින් සහ මෙහි සහගත සිතුවිලි වලින් යුතුව මේ දහම් සිතුවිලි කියවා සිතට ගන්න. රූපය කෙරේ ඇලෙන සිත එම අරමුණෙහි තදින් බැඳෙනවා. එසේ ඇලීමට සහ බැඳීමට හේතුව කුමක්ද? සම්පජානකාරී බවෙන් තොරව රූපය නම් වූ අරමුණ ගොදුරු කර ගැනීම නිසයි. එනම් රූපය හෙවත් එම අරමුණෙහි පවත්නා අතිවිච, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය සිහි නොකොට **"නිත්‍යයි සුඛයි"** සිතමින් අරමුණෙහි සිත පැවැත්වීමයි. මේ ලෙසින්ම කන, නාසය, දිව සහ ශරීරය නම් ඉන්ද්‍රියයන් ඔස්සේ ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ නම් වූ අරමුණුවල සිත පැවැත්වීමය. මෙහිදී සිදුවන්නේ සම්පජානකාරී නොවන හෝ අභාවිත සිත අරමුණු තදින් අල්ලා ගැනීමය. මෙය **" නන්දිරාගයයි"** මේ අල්ලා ගැනීම කාමරාග සහ භවරාග නම් වූ වචන දෙක ඔස්සේම පැහැදිලි කර ගත හැකිය. ස්ථිර හෝ සුඛයක් ලෙස දකිමින් සිටින අල්ලා ගත් අරමුණ වෙනස් වන විට, එයට අකමැත්ත පහල වෙයි. ලොව සවිඤ්ඤාණාක සහ අවිඤ්ඤාණාක සියල්ලම වෙනස්වීම උරුමකොට ඇති බැවින් නොවෙනස් වන කිසිවක් කාම, රූප, අරූප නම් වූ තුන්ලෝකයේම නැත. එය සංස්කාර හෙවත් සංඛත වස්තූන්ගේ ලක්ෂණයයි. මෙම වෙනස්වීම පිළිගැනීමට ඇති අකමැත්ත සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ දෝමනස්ස, උපායාස ලෙස මතුවන්නට පටන් ගනී. ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන් රූප ආදී අකමැති අරමුණු ගොදුරු කර ගැනීමේදී ව්‍යාපාදය හෙවත් තර්භව, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී කෙලෙස් මතුවෙයි.

**"පිය රූපේ රූපේ සාරජීජති
අප්පිය රූපේ රූපේ ව්‍යාපජීජති"**

"පිය රූපයේදී එම රූපය කෙරේ ඇලෙයි. අපිය රූපයේදී එම රූපය කෙරේ ගැටෙයි." එක් විම නා වෙන්වීම ප්‍රතිඵලයයි. අශ්‍රැතවත් පුට්ඨජනයෝ සියලු කල්හි ඇලීම සහ ගැටීම ඇසුරු කරගෙන ජීවත් වෙති. ධර්මයෙහි මෙසේ පැහැදිලි කරයි.

**"සඤ්ඤංච දිට්ඨිංච
යෝ අග්ගහේසුං
තේ ඝට්ටයන්තා
විචරන්ති ලෝකේ"**

යමෙක් සංඥා (තෘෂ්ණා) දෘෂ්ඨි ගත්තාහුද ඔවුහු ලෝකයේ ගැටෙමින් වාසය කරති.

මොනතරම් වටිනා අදහසක් මේ ගාථා රත්නය තුළ අන්තර්ගතද? මනාව රකින නගරයක් සේ ඔබේ සිතත් රැකගන්න.

"යෝධෙව මාරං පඤ්ඤාචුධෙත"

කෙලෙස් මාරයා සමඟ යුද්ධ කළ යුත්තේ ප්‍රඥාව නැමැති ආයුධයෙනි. විදුර්ගනා ප්‍රඥාවෙන් අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කරන්න. මනා සතියෙන් සිටියහොත් කෙලෙස් සතුරන්ට ළංවීමට අවකාශයක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

"ජිතං ව රක්ඛේ අනුචේසනෝ සියා"

මේ සිත කෙලෙස් මාරයාගෙන් ජය අරගෙන, නැවතත් සංසාර ගමනක නොයන ලෙස රැක ගත යුතුයි. මේ ජීවිතයේ ලෞකික සමාධියට පමණක් නොඇලී ලෝකෝත්තර සමාධිය තුළින් මනාව සිත රැකගන්න.

නියම ආකාරයෙන් තමා හෝ සිත රැක ගැනීමට නම්, සෝවාන් බවවත් අරමුණු කරගෙන ඉදිරියට ගමන් කළ යුතුයි. එසේ නොමැති නම් සතර අපායෙන් නිදහස් වේයයි කිව නොහැකියි. මේ උතුම් ගාථා රත්නය අපේ ජීවිතයට ළං කරගෙන මැටි බදුන මොනසම් අවස්ථාවක හෝ කැඩී බිඳී යන්නා සේ දෙතිස් කුණාපවලින් සෑදුණු අපගේ ශරීරයද කැඩී බිඳී යන බව අවබෝධයෙන් ම තේරුම් ගනිමින් සති සම්පජීඤ්ඤායෙන් යුතුව ජීවිතය පවත්වා ගෙන යා යුතුයි.

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා !!!

ධම්ම පදය

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය, විදුර්ගනාවට හේතුවන එහි අවසානය දක්වාම අප විසින් වැඩිය යුතු දැකිය යුතු අවබෝධ කළ යුතු උතුම් වූ ධර්ම කොට්ඨාසයයි.

**සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අට්ඨිඛින්නදතී දුක්ඛේ
ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා**

සියළු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයයි. යම් දවසක නුවණින් දැකී ද, එවිට දුකින් අත් මිදීමට පුළුවනි. එය ම විසුද්ධිය නම් වූ නිවනය.

**සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛාති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අට්ඨිඛින්නදතී දුක්ඛේ
ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා**

සියළු සංස්කාරයෝ දුක් පිණිසයි. යම් දවසක, යම් කලෙක, යම් මොහොතක නුවණින් දැකීද, එවිට දුකින් අත් මිදිය හැක. එයම විසුද්ධිය නම් වූ නිවනය.

**සබ්බේ ධම්මා අනත්තාති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අට්ඨිඛින්නදතී දුක්ඛේ
ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා**

මම, මගේ, මගේ ආත්මය, ජීවිතය සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, සියළු ධර්මයෝ අස්ථිරය. සියළු ධර්මයෝ මගේ නොවේය. සියළු ධර්මයෝ ආත්ම කොට නොවේය. සියළු ධර්මයෝ අනාත්මය. යම්

දවසක නුවණින් දුක්ඛේ ද එවිට දුකින් අත් මිදෙන්නේය. එයම විසුද්ධිය නම් වූ නිවනය. ඒනිසා මේ පරමාර්ථ ධර්මය අප ආරම්භ කළ යුත්තේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය, දැනීමින් දැකීමින් උපාදානය සිදු නොකිරීම පිණිස තෘෂ්ණාව බැහැර කිරීමයි. එසේනම් මේ අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය තමාගේ කයින් දැකින්න පුළුවනි. ඒ වගේම සිතුවිලි වලින් දැකින්න පුළුවනි. විඳීමෙන් දැකින්නට පුළුවනි. සිත් හි හටගන්නා වූ ධර්මයන්ගෙන් දැකින්නට පුළුවනි. එයයි සතර සතිපට්ඨානය.

**කයින් දැකීම
විඳීමෙන් දැකීම - සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ
සිතුවිලි වලින් දැකීම
ධර්මානුකූලව දැකීම**

පඤ්චනිවරණ ගැන අවදියෙන් සිට ඒවා බැහැර කිරීම පමණක් සෑහෙන්නේ නැහැ. බැහැර වූ තැන සප්ත බෝජිකංග ධර්ම වැඩිය යුතුයි. එවගේම බෝජිකංග ධර්ම වඩන මග සැලැස්විය යුතුය. එය ධර්මානුකූලව දැකින ආකාරයයි.

පොලොවෙහි වල් පැලෑටි තිබෙන විට පිරිසිදු කිරීම කළ යුතුයි. එය ප්‍රසන්නයි. නමුත් එයම සෑහෙන්නේ නැහැ. නැවත නැවතත් පිරිසිදු කළ යුතුයි. ආරක්ෂා කළ යුතුයි. තවත් ප්‍රසන්න වීම පිණිස මල් පැලෑටියක් හෝ වෙනත් යහපත් වූ අර්ථවත් වූ යමක් රෝපණය කළ යුතුයි. එවිටයි ඒ පොලොවෙන් ප්‍රයෝජන ගත හැකි වන්නේ.

නිවරණ ධර්ම බැහැර කිරීමෙන් මනස සන්සුන් වන නමුත් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීම එතන නැහැ. මිදුල පිරිසිදු කර තිබෙන්න හැරියොත් නැවත වල් පැලෑටි බිහිවෙන්න පුළුවනි. එනනිත් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න නම් පැලයක් රෝපණය කළ යුතුයි. ඒවගේම නිවරණ බැහැර කළ පසු සප්ත බෝජිකංග ධර්ම වැඩිය යුතුයි. නදංග වශයෙන් තාවකාලික වශයෙන්, යටපත් වෙන සමාධිය (පරිකර්ම හෝ අර්පණා) වෙනස් වීමට පුළුවනි.

සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලෙස් බැහැර කිරීමෙන් කෙලෙස් මාර්ගයට නොපිවිසී සෝවාන් වීමෙන් නැවතත් සතර අපායට නොවැටී සිටීමට පුළුවනි. භව භතක් ඇතුළත මාර්ගයට පත්වී ඵලය ලබන ගමනේ සෝවාන් භාවයේදී, මුල් සංයෝජන තුන එනම් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස ඉවත් වීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම සතර අපායෙන් නිදහස් වෙන්නට පුළුවනි. භව භතක් ඇතුළත ගමන නතර කරනවා. ඊට මෙහා හැම කෙනෙකුගේම සිත්වල හටගන්නා සමාධිය නාවකාලිකයි. පඤ්ච අභිඤ්ඤා, අෂ්ඨ සමාපත්ති ලැබූ උතුමෝ පවා නැවතත් කෙලෙස් වලට හසුවී තිබෙනවා.

අපගේ බෝධිසත්වයන් වහන්සේද පන්සිය පනස් ජාතක පොතෙහි හැට හය වන ජාතකය වූ **“මුදුලක්ඛණා ජාතක”** ධර්මයට අනුව පඤ්ච අභිඤ්ඤා, අෂ්ඨ සමාපත්ති ලබා නැවතත් නගරයට පැමිණ අවුරුදු දහසක් අනුශාසනා කරමින් ධ්‍යාන උපදවා ගෙන රජ පිරිසට අනුශාසනා කරමින් සිටියත් ඉන් අනතුරුව ඇති වූ කෙලෙස් ග්‍රහණය හිසා මුදුලක්ඛණා නම් වූ රජතුමාගේ අග බිසව කෙරෙහි ඇති වූ ඒ හැඟීමෙන් අභිඤ්ඤා සහ අෂ්ඨ සමාපත්ති සියල්ලම බැහැර වී ගියා. ඇය පාවා ගන්නට තරම් කෙලෙසයට බර වූ මේ සිත උනන්දු කළා. පැහැදිලි දු පින්වතුනේ, පඤ්ච අභිඤ්ඤා, අෂ්ඨ සමාපත්ති ලැබුවත් පඤ්ච නිවර්ණ බැහැර වී තිබුණත් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩුනේ නැහැ. බෝධිසත්ව උතුමෙක් එදා සුමේධි තාපසයෙක්ව නියත විවරණ ගැනීමේදී අධිෂ්ඨාන කළා සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වය දක්වා ගමන් කළ යුතුයි. මාර්ගය එය නිසා මෙතන දී කෙළවරට එන්නේ (රහත් භාවයට). නමුත් පඤ්ච අභිඤ්ඤා හා අෂ්ඨ සමාපත්ති ලැබූ උතුමෙක් පවා ඉතාම ගුණ හීනත්වය වූ ස්වභාවයට ඇද වැටුනේ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම නොවැසීම නිසයි.

පඤ්ච අභිඤ්ඤා නම්,

- ❖ ඉද්ධිවිදු
- ❖ දිබ්බසෝත
- ❖ පරිචිත්ත විජානන
- ❖ පුබ්බේ නිවාසානුස්සති
- ❖ දිබ්බ චක්ඛු

මෙයින් පළමු කරුණ නම් ඉද්ධිවිදු නම්. ඉද්ධි දසයක් පැහැදිලි කොට තිබේ. පළමුවැන්න නම් අධිට්ඨාන ඉද්ධියයි. කම්ම විපාකජ ඉද්ධියේදී

පක්ෂීන්ට දෙවියන්ට මෙන් අහසින් යා හැකිය. සෘද්ධි බලයකට පත්වූ උතුමෙක් නැවතත් කෙලෙසයකට සම්පූර්ණයෙන්ම හසුවීම යනු මහසක පහළ විය හැකි කුමන නම් අභාග්‍යයක්ද? වර්තමාන පරිසරයක සෘද්ධි බලය යම් කෙනෙකුට ලැබුණොත් එවැනි කෙනෙක් පහත් ම වූ, හීන වූ ගුණයකට පත්වුණොත් කුමක්ද සිතෙන්නේ. එවැනි ස්වභාවයකුයි මේ පත්වුණේ.

මුදු ලක්ඛණා සරණ කරගත් මේ බෝධිසත්ව තාපසයාණන් කෙලෙස් වලට හසුවීමේ විපාකය ස්වල්ප දිනකින් තේරුම් ගත්තා. ගෙයක් ඕන. එය පිරිසිදු කරන්න ඕන. ගිනි පීචිතයකට අවශ්‍ය සියළු දෑ සපයන්න ඕන. මේ කෙලෙසයන්ට බැඳුණු පීචිතයක දුක් ඇති ස්වභාවය අවබෝධ වන විට තමා තමාට ම කපා කළා. රැවුලින් අල්ලා, දෙවුර සොලවා, තමා විසින් ම බිම දමාගත් තාපසයාණන්, නුඹ කවුද? නුඹට මොකද වුණේ? පඤ්ච අභිඤ්ඤා, අෂ්ඨ සමාපත්ති ලබා ධ්‍යානයෙන් සැනසුණු නුඹ, සතර අපායට මග වූ හීන වූ කෙලෙසයන්ට ඔබ ගොදුරු වී ඇත. වහාම අත් මිදෙන්න. තමා, තමා ම අවබෝධ කරගත්තා. මෙය ගැඹුරු වූ තැනක්. අපි හැම කෙනෙක්ම නිරන්තරයෙන් ම සතිය සමාධිය පවත්වා ගනිමින්, රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් බැහැර විය යුතුයි. එතුමා අත් මිදුණා. නැවතත් මුදු ලක්ඛණා රැගෙන ගොස් රජතුමාට බාර දී නැවතත් කිසිදුක මිනිස් පුළුටක් වත් නොපෙනනා මානසකට නොපැමිණීම යි අධිෂ්ඨාන කරගෙන හිමාලයට ගොස් නැවතත් පඤ්ච අභිඤ්ඤා, අෂ්ඨ සමාපත්ති වඩා **සතර බ්‍රහ්ම විහරණ** පුළුල් කිරීමෙන් **(මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා)** බ්‍රහ්මලොච උපත ලැබුවා.

පඤ්ච අභිඤ්ඤා, ඒ ස්වභාවය පඤ්ච නිවර්ණ ධර්ම බැහැර වුනත් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිය යුතුමයි. එසේ නැතහොත් පිරිසිදු කළ භූමියේ නැවතත් වල් පැලෑටි බිහිවේ. ඒනිසා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වඩා ඉහළට ම ගමන් කළ යුතුය. නාවකාලිකව ඇතිවන යටපත් වීම, බැහැර වීම ආනන්තරික සමාධිය නොවේ. ආනන්තරික සමාධිය නම් ස්ථිර වූ සමාධියයි. නැවත් කෙලෙස් නොපැමිණෙන ලෙස, එය බලවත් ම ලෙස හටගන්නේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේටයි. රහතන් වහන්සේලා ගේ සමාධිය පවා නැවත කෙලෙස් වලට පැමිණෙන්නේ නැහැ. එහෙත් බලවත් වූ ම සමාධිය, කිසිදු වරදක් හෝ සැකයක් හෝ අඩුවක් හෝ සසර ගත පුරුද්දක් හෝ නොපවතින එකම සිරිත නම්, ඒ අසිරිමත් වූ බුදු සිරිත

පමණයි. මේනිසා පංච නිවර්ණ බැහැර කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුයි. එනමින් නතර නොවී සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම අප විසින් වැඩිය යුතුමයි.

පින්වතුන්, ඔබට සිතෙන් පුළුවනි ඇයි මේ නිරන්තරයෙන් ම ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ගැන අනුශාසනා කරන්නේ කියලා. අනුශාසනා කරන එය ම තමයි ගලවා දැමිය යුතු වන්නේ. මේ අකුසල් මුල් තුන බැහැර විමයි නිවන. ඊට මෙහා අනුශාසනා කරන සෑම දෙයක්ම එයට උපකාරී වන, එයට හේතු වන යම් යම් කොටස් පමණයි. ඒ නිසාමයි, මේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන මුල් තුන පාලනය කිරීම, යටපත් කිරීම, තුනී කිරීම, බැහැර කිරීම ඔස්සේ නිරන්තරයෙන් ම අනුශාසනා කරන්නේ.

සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය බව නුවණින් දක්නේද, එවිට සියළු දුකින් අත් මිදුණු විසුද්ධිය නම්, මේ ලෝභ ආදී කෙලෙස් ඉවත් වී පිරිසිදු විමයි. සතිපට්ඨාන දේශනාවේ අනුශාසනා කළ **“සත්තානං විසුද්ධියා”** සියලු සත්වයන් ගේ විසුද්ධිය මග. **“ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා”** ඒ මාර්ගය විසුද්ධිය එතනයි නිවන.

සියලු සංස්කාර ධර්ම (සවිඤ්ඤාණාක - අවිඤ්ඤාණාක) නිරුද්ධියට පත්වෙනවා.

**“තිණී මානී තික්ඛවේ සංඛතස්ස
සංඛත ලක්ඛණානි, කතමානී තීනි,
උප්පාදෝ පඤ්ඤායති,
චයෝ පඤ්ඤායති
ධීතස්ස අඤ්ඤාතත්තං පඤ්ඤායති”**

සංඛත යනුවෙන් අදහස් වන්නේ සංඛාර යන අදහසමයි. අවිඤ්ඤාණාක හැම දෙයක්ම ස්වභාවය එනම් ඒ සංඛත වස්තුවේ සංස්කාර ලක්ෂණය, (සංඛතස්ස සංඛත ලක්ඛණානි) හටගෙන වෙනස් වී යමින් නිරුද්ධියට පත්වෙනවා (උප්පාදෝ පඤ්ඤායති, චයෝ පඤ්ඤායති, ධීතස්ස අඤ්ඤාතත්තං පඤ්ඤායති). මේ සංස්කාර ස්වභාවයට පත්

නොවන කිසිදු වස්තුවක් නැත. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා සුඤ්ඤාන සූත්‍රයේ අනුශාසනා කරනවා, “ආනන්ද, මම මේ දීර්ඝ සංසාර ගමනේ පළමු නියත විවරණය ලැබූ දා පටන් වෙනස් නොවන දෙයක් තිබේ දැයි සොයා බැලුවා.”

**“නාහං ආනන්ද ඒකරූපමිපි
සමනුපස්සාමී යත්ථාහි රත්තස්ස
රූපස්ස විපරිනාමඤ්ඤතා භාවාන
උප්පජ්ජේය්‍යං, සෝක පරිදේව
දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසං”**

(මහාසුඤ්ඤාන සූත්‍රය - ම.නි.)

“ආනන්දය, කිසියම් රූපයක ඇලී බැඳී කාම රාගය ඇතිකර ගන්නේ නම්, ඒ සිතින් අල්ලාගෙන තිබූ රූපය වෙනස් වන විට, බිඳෙන විට ඒ තැනැත්තාට හෝ තැනැත්තියට සෝකයක්, වැලපීමක්, දුක් දොම්නසක්, සිත් තැවුලක් නූපදින්නේ යැයි කිව හැකි කිසිම රූපයක් මේ ලෝකයේ සිහි නුවනින් නොදකිමි.”

මම සොයා බැලුවා සිත හොඳට වඩලා බැලුවා. නමුත් එහෙම දෙයක් මට හසු වුණේ නැහැ. හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වන නිසා තමයි දුක.

“යද නිච්චං - තං දුක්ඛං”

දුක නම් හැඬීම, දුක නම් වැලපීම, දුක නම් පරිදේව, උපායාස. මේ දීර්ඝ ලයිස්තුව ඇයි හඬන්නේ - මගේ නොවන නිසා, ස්ථිර නොවන නිසා, අනාත්ම නිසා.

**“යද නිච්චං - තං දුක්ඛං
යං දුක්ඛං - තද නත්තා”**

අනත්තා නම් අනාත්මයි, ස්ථිර නෑ, මගේ නොවෙයි. අපි නාමයෙන් හඳුන්වන පුද්ගලයෙක් හෝ යම් කෙනෙක්, සත්වයෙක් එහෙම කිසිවෙක් නැහැ. “ඇයි මම හඬන්නේ, ඇයි මට මෙහෙම වුණේ, ඇයි බලාපොරොත්තු

කඩවෙන්ගේ, මේ ලයිස්තුව දීර්ඝ කළත් ඒ සැමට ම තිබෙන්නේ එකම එක පිළිතුරයි. ඒ නෘෂ්ණාවයි. මගේ කියා අල්ලා ගැනීමයි. උපාදානයයි. මම නැත්නම් සිතට උපාදානය කරගන්න යමෙක්, කෙනෙක් නැහැ. “මම” සිටින නිසා තමයි බැන්නා කියන වචනය සිතට වැදුණේ. සිතේ උපාදානය කරගන්නා. කයටත් වැදුණා. මම නැති බව අවබෝධය ලැබුණා නම් සිතට වදින්නේ නැහැ. මෙතන ගැඹුරු තැනක්, සමාධියෙන් දැකිය යුතුයි. සිත තුළ මමත්වය තුනී වී ගෙන යන විට කයට වැදුණත්, එය වැදීමක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. මමත්වය තිබෙන තුරු කයට නොවැදුණත්, කයට වැදුණට වඩා වේගයෙන් සිතට වදිනවා. හැරලා බැලුවත් ඇති, “ඔය මම ගැන නමා කටා කරන්නේ” අල්ලා ගැනීමෙන් සිතට වදිනවා. සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේට පිටුපසින් ගොස් පහර දුන් විට සමාව ඉල්ලද්දී, ඇයි ඔබ මගෙන් සමාව ඉල්ලන්නේ, මම ඔබ වහන්සේට පහර දුන්නා. මට පහර දුන්නා ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ කෙලෙසුන් ප්‍රභාණය නිතට කළ නිසා නිතට වැදුණේ නැහැ. කයට වැදුණා.

සමාධිය අවශ්‍ය කරන්නේ, භාවනාව උවමනා වන්නේ සියළු සංස්කාර වස්තූන් හි ඇති අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ නුවණින් දැකීමටයි. ඒ ස්වභාවය අවශ්‍යයි. මේ ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් වැඩීම තුළ, මේ උපාදානය “මම”, “මගේ” යනුවෙන් අල්ලා ගැනීම ඉවත් වෙනවා. එතැනයි ප්‍රඥාව, එයයි මේ නිවීමට මග සැලසෙන්නේ. දස සංයෝජන වල සක්කාය දිට්ඨිය, සෝවාන් ඵලයේ මුල් අංග ලක්ෂණය වන මම මගේ කියන වැරදි අල්ලා ගැනීම බැහැර කිරීමයි. මෙයට සමාධිය අවශ්‍යයි. දීර්ඝ සංසාර ගමනේ අපි බොහෝ දේවල් අල්ලා ගෙන ඇවිත් සිටින නිසා සමාධිය බොහෝ සෙයින් ම වැඩිය යුතුය. මොන තරම් සිතුවත් මමත්වය බැහැර කිරීම අපහසුයි. සමාධිය යනු සිතීම නොවේ.

සමාධිය වඩන ආකාරයකොටස් තුනකි.

- 1. ශ්‍රැතමය පඤ්ඤා
- 2. චිත්තමය පඤ්ඤා
- 3. භාවනාමය පඤ්ඤා

ශ්‍රැතමය පඤ්ඤා

ඇසීමෙන් ලබාගන්නා ප්‍රඥාව. ඇසීම තුළ සාකච්ඡා කරනවා.

චිත්තමය පඤ්ඤා

සිතීමෙන්, මෙනෙහි කිරීමෙන් ලබා ගන්නා ප්‍රඥාව.

භාවනාමය පඤ්ඤා

ඇසීම පමණක් සැහෙන්නේ නෑ. සාකච්ඡා කිරීමත් සැහෙන්නේ නැහැ. මතක තබා ගැනීමත් සැහෙන්නේ නැහැ. අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට නම් සිතිය යුතුයි. එය “ධම්මච්චය” ටත් සම්බන්ධයි. මිළඟට භාවනාව සමාධියෙන් දැකිය යුතුය. දීර්ඝ සංසාරයේ පටන් රැගෙන ආ බලවත් ම දේ තිබෙනවා. හේතුව සොයා, සිතා බලා සමාධියෙන් ම දැකීමේ එය ඉවත් කළ යුතුය. නැත්නම් බොහෝ දෙනෙකුට කොපමණ කිවුවත්, අවබෝධ කරවන්න අමාරුයි. “ඒක කරන්න නම් මට බැහැ. මම කොහොමද ඒක සිතිය ඉවත් කරන්නේ. ඒ හැඟීම නිතට එනවා. එය සත්‍යයයි කියලා හැඟුණත් මට එය වැඩෙන්නේ නැහැ. එය කරන්න අමාරුයි.” මේ විදියට නිතට දැනෙනවා. දුකට හේතුව කුමක්ද කියලා අපි නොදන්නවා නොවෙයි. ධර්මය දැකිනවා යනු දුක සමාධියෙන් ම දැකීමයි. ප්‍රඥාවෙන් ම දැකීමයි. නමුත් දුක දැනීමේ, දැකීමේ දුකට හේතුවන දෙයක් කරනවා නම් නියම ආකාරයෙන් දුක අවබෝධ කරගෙන නැහැ. “දුක් විඳල තමයි සැප ලබන්න ඕන” කියන ලෝකික අදහස මෙතනට ගැලපෙන්නෙ නැහැ. එයට හේතුව නම් ලෝකික ලෝකයා කියන සැප ස්ථිර සැපක් නොවන නිසයි. අපි තරමක් මේ අදහස විමසා බලමු.

ඇසෙන්න රූපයක් අල්ලාගෙන එය වෙනස් වී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත ස්වභාවයට පත්වන විට, අප කරන්නේ සැප ලබන්න කියලා තවත් රූපයක් අල්ලාගෙන තවත් දුකට ම පත් වන එකයි. (දැකීන් දුකටම පත්වීම පත්වන එකයි. මුල් රූපය අල්ලා ගත් නිසයි මේ දුක් ලැබුණේ. (වෙනස් වෙලා යනවිට, දිරාගෙන යන විට, බලාපොරොත්තු කඩවන විට, තව කෙනෙකුට අයිති වන විට) මුල් රූපය අත්හැර, තව රූපයක් අල්ලා ගැනීමෙන් ලබන්නේ ඒ දුකමයි. ඒ ස්වභාවයමයි. සැප ලබන්න නම් ඒ රූපය අත්හැරිය යුතුයි. මේ රූපය පමණක් නොවී ඒ රූපයද අනිත්‍යයයි. **සියළු රූප අනිත්‍යයි. සියළු ශබ්ද අනිත්‍යයයි. සියළු ආක්‍රාණ අනිත්‍යයයි. සියලු රූප අනිත්‍යයයි. සියළු ස්පර්ශ අනිත්‍යයයි. සියළු ධර්ම (මනසට දැනෙන**

සිතුවිලි, චිත්ත වෛතසික) අනිත්‍යයයි. මේ දෙය නැත්නම් ඒ දෙය හොඳයි කියලා, එහෙම ස්වභාවයක් නැහැ. ඔබ දිරාගෙන යනවා, එපා මා ළඟට එන්න. මම වෙන කෙනෙක්. එහෙම හිතුවට හරියනවද? නැහැ. දිරාගෙන නොයන කෙනෙක් නැහැ. මේ අය වගේම ඒ අයත් දිරාගෙන යනවා, ලෙඩ වෙනවා, මැරෙනවා, මට ඕන නොමැරෙන කෙනෙක්. මම මේ සොයා ගෙන යන්නේ නොමැරෙන පිරිසක්. ඊට මෙහා නැම කෙනෙක්ම **ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ** තත්ත්වයට පත්වෙනවා. යම් දෙයක ඇලෙන, ගැටෙන, බැඳෙන, ස්වභාවය දුක් පිණිසමයි. අපට දකින්න පුළුවනි නම්, මෙතන තිබෙන්නේ මොන තරම් ගැඹුරු ධර්මයක් ද කියලා.

ධර්මයේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට **“අජිකිත්ත ඛනිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති”** ගිහි ජීවිතය තුළ ස්වාමියා තුළින් දකින්න පුළුවනි. ස්වාමි දියණිය තුළින් දකින්න පුළුවනි. දුරුවන් තුළින් දකින්න පුළුවනි. තමා වඩා ප්‍රිය කරන දේකින් දැකීම, ඔබ දැකිය යුතු හොඳම අවස්ථාවයි. මෙතන තමයි ගලවන්න අමාරු. සමහරු විටක අන් අයගෙන් දැකීම පහසුයි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී කෙලෙස් වලට හසුනොවෙන්නයි අනුශාසනා කරන්නේ. “ඔය යන්නේ ඇඳලා පැරදලා දිරාගෙන යන ශරීරය” මෙතනදී මතුවෙලා තියෙන්නේ වෙනත් කෙලෙසයක්. මෙහිදී සමාධියක් වැඩෙන්නේ නැහැ. අකමැති දේ කෙරෙහි මෙලෙසට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන කෙලෙස් මතුකර පෙනවීම කෙලෙස් වංචා කිරීමක්. එය අමනාපය, ඊෂ්ඨාව, බද්ධි වෛරය. මෙතනදී ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි සමාධිය වැඩිය යුතුය. මෙහි භාවනාවේදී අනුශාසනා කරනවා. තමාගේ පටන් ක්‍රමයෙන් ආරම්භ කළ යුතුය. මේ කෙලෙස් සියුම් ව අපව රවටනවා, වංචා කරනවා. තමාගෙන් පටන් ගෙන ගමන් කරමින් සමාධිය වඩාගෙන ප්‍රිය ස්වභාවයේදී දෙමව්පිය ගුරුවරු ආදී ලෙසින් මෙහි පුරුදු කළ යුතුය. ඊළඟට තමාගේම පාර්ශවයේ කෙනෙක් (පුරුෂ පාර්ශවයේ කෙනෙක් පුරුෂයන් කෙරෙහි කාන්තා පාර්ශවයේ කෙනෙක් කාන්තාවන් කෙරෙහි) මෙහි වැඩිය යුතුය. නැත්නම් මෙතන දී නිරන්තරයෙන් ම සිතුවිලි පහළ වන නිසා ප්‍රිය වස්තුව එතනදී කෙලෙසයකට හසුවෙන්න පුළුවනි. මේ නිසා මෙතන දී අනුශාසනා කළේ විරාගී මනසකින් යුතුව ප්‍රිය වස්තු (අඟුරුවන් පෘථග්ජනයා සිතන්නේ සම්පූර්ණයෙන් ම මගේ යන අදහසින්) කෙරෙහි දැකීමයි.

- අස්සුතවා පුට්ඨිජනෝ -**
- අරියානං අදස්සාවි -**
- අරිය ධම්මස්ස අකෝච්ඤෝ -**
- අරිය ධම්මේ අච්චිතෝ -**

මේ දහම් පෙළ තුළ සිටින සාමාන්‍ය ඇත්තෝ මේ ප්‍රිය වස්තුව “මගේ” යයි අල්ලා ගැනීමෙනුයි බලන්නේ. නමුත් විරාගී මනසකින් නොඇලී බලන්න, දැන් ඔබ බැඳිලා තිබෙන්නේ කුමකටද? මගේ ශරීරය වගේ ම ඒ ශරීරයත් දිරාගෙන යනවා. ජීවිතයේ යථාර්ථය මට දකින්න පුළුවනි. නිතර මතකයේ තබා ගත යුතු අනුශාසනා කළ මෙම කරුණු පහ මෙහෙහි කර බලන්න.

“ජරා ධම්මෝ මි හි ජරං අනතිතෝති” මම දිරාගෙන යාම උරුමකොට ඇත්තෙක් වෙමි. දිරාගෙන යාම නොඉක්මවා සිටින්නේය. මම වගේ ම දිරාගෙන යාම උරුමයි.

“ව්‍යාධි ධම්මෝමිති ව්‍යාධිං අනතිතෝති” මම ලෙඩ දුක් උරුම කොට ඇත්තෙක් වෙමි. ව්‍යාධිය නොයික්මවා සිටින්නේය. මම වගේ ම ලෙඩ දුක් වලට උරුමයි. මේ ප්‍රිය වස්තූන් ගැන හිතන්නේ එහෙමයි. යහපත් වූ ම නිදසුන දරුවන්. (දුව හෝ පුතා)

“මරණ ධම්මෝමි හි මරණං අනතිතෝති” මම මරණය උරුමකොට ඇත්තෙක් වෙමි. මරණය නොයික්මවා සිටින්නෙමි. මම වගේ ම මේ අයත් මරණයට පත්වීම උරුමයි.

“සබ්බේති මේ පියෙති මනාපේති නානාභවෝ විනාභාවෝති”
 “සියලු ප්‍රිය මනාප වස්තූන්ගෙන් වෙනස්වීමකටද, වෙන් වීමකටද පත් වීමට සිදු වන්නේය.”

“කම්මස්සකෝමිති කම්ම දායාදෝ කම්ම යෝති කම්මඛන්ධු කම්ම පටිසර ණෝ යං කම්මං කරස්සාමි කල්‍යාණංවා පාපකංවා තස්සදායාදෝ භවිස්සාමිති” කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තෙමි. කර්මය දායාද කොට ඇත්තෙමි. කර්මය ජාති කොට ඇත්තෙමි. කර්මය ඤාති කොට ඇත්තෙමි. කර්මය පිලිසරණ කොට ඇත්තෙමි. යම් යහපත් වූ හෝ

අයහපත් වූ යම් කාර්යයක් කෙරෙහිද එයම දායාද කොට ඇත්තෙක් වන්නෙමි.” ජීවිතය මේ ලෙස දකින විට අත්හැරීම මනසින් අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවනි. ප්‍රිය වස්තූන් හා වැඩියෙන් ම බැඳී ඇති තැන තුනී කරගෙන යනවිටයි, සමාධියෙන් පරමාර්ථයෙන් විදුර්ගතාව දකින්න පුළුවන් වන්නේ. ප්‍රිය භාවය නම් ප්‍රිය ඇත්තන් අත් කිරීම නොව පරමාර්ථය තුළ ඒ අය කෙරෙහි සමාධියෙන් දැකීමයි. නමුත් සමාධියෙන් දකින විට ඒ වස්තූන් කෙරෙහි කරදර කරන, රිදුවන, උපාදානය කරන, සසර ගමන දික් කරන ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලට හසුවන්නේ නෑ. ප්‍රියයි යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ මේ කාලය ද, මේ ජීවිතයද, මෙතනද, මේ ස්වභාවයද, මෙය වරදවා ගතහොත් මේ කෙටි කාලීන ප්‍රියයි යනුවෙන් අල්ලාගෙන ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඔස්සේ කටයුතු කළොත්, අර ප්‍රියයි යනුවෙන් අල්ලා ගත් දේ වෙත තැනක. වෙත ලෝකෙක. තමන් සතර අපායට වැටිලා අප්‍රමාණ දුක් විඳිනවා. මෙලෙස මට දාලා යන්න බෑ කියලා දෙමව්පියෝ - දරුවෝ සමගින් මොන තරම් අඩ අඩා ඉන්න ඇතිද? නමුත් අවසානයේදී මේ සියල්ලම එහිම දා යන්න වෙන්නේ හඬාගෙන. මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනක් නිසා, විදුර්ගතාවට ළංවීමෙන් ගැඹුරින් දැකිය යුතුය. ඒනිසයි අනුශාසන කළේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත කියන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය, සියළු සංස්කාර වස්තූන් හි සිත පිහිටුවා ගෙන සමාධියෙන් දැකීමයි. “ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා” යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ සමාධියෙන් දැකීම තුළ ප්‍රඥාව පහළ වෙනවා. එතනටයි පැමිණිය යුතු වන්නේ. සීලය - සමාධිය - ප්‍රඥාව යනුවෙන් සඳහන් කළේ ඒ නිසයි. සමාධියෙන් දකින විට ප්‍රඥාව පහළ වීම වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයයි. එයයි “නිවන” හැටියට අනුශාසනා කළේ.

දුකින් මුළුමනින් ම බැහැර වීම හැටියට අනුශාසනා කළේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ මේ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය වැඩිම, දැකීම හා ප්‍රඥාවෙන් ඇති කරගන්නා වූ අවබෝධයයි. මේ සංස්කාර වස්තූන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ස්වභාවය අරමුණු ගන්නා විට ඇතෙත් දකින්න පුළුවනි. අරමුණෙහි ගැටෙන විට (වක්ඛු සම්පස්සජා) දකින්න පුළුවනි. ඇසෙන් දකිනවා කියන්නේ සමාධියෙන් දකිනවා යන අවබෝධයයි. මේ අරමුණ කණෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මනසින් දකින්න පුළුවනි. මේ ස්වභාවය සමාධියෙන් හොඳටම පුරුදු වුණාම නිත පුරුදු වුණාම, සංස්කාර වස්තූන් හි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් ත්‍රිලක්ෂණ දකින්න පුළුවනි. පෘථග්ජන ස්වභාවයට කෙලෙස් මතුවුණාම, ගැටුණේ කෙලෙසයක් සමග බව, ඒ මොහොතේදීම තමන්ට අවබෝධ වෙනවා. ඒ බව නොදැන සිටියොත් කාලයක්

ගත වූ පසු ඉන් මිඳෙන්න නොහැකි වෙනවා. ඒ නිසාම තමයි සාමාන්‍ය ඇත්තෝ පවසන්නේ, “දැන් මොකද කරන්නේ, මෙතනට අනුවෙලා ඉන්නේ. දැන් නම් මෙයින් ගැලවෙන්න ලේභෙසි නෑ. ගැලවෙන්නට නම් මියැදෙන්නට ඕන.” මෙතන හයානකයි. මෙයින් අත්මිඳෙන්න පුළුවනි. නමුත් ගිහි ජීවිතය තුළ යුතුකම් (ස්වාමියා, බිරිඳ, දු - දරුවන්, ගේ - දොර බොහෝ දේවල් සමගින්) කළ යුතුය. මට මේකට අනුවුණා, මම රැවටුණා, මම මෙයට හිරවුණා යයි මේ ආදී බොහෝ වචන පවසන්නේ පෘථග්ජන ස්වභාවයේදී (අශ්‍රැතවත්) කෙලෙස් මතුවීමයි. නමුත් ඒ මොහොතේ ම සිතිය පිහිටුවාගෙන සිටියොත් ඔබට අවබෝධ වෙයි ඒ මතුවුණේ ලෝභය බව, රාගය බව, ද්වේශය බව, එවිට අවබෝධ වෙනවා. “මම මේ මොනවද නිතන්නේ, ඇයි මම අල්ලා ගන්න හදන්නේ” එවිට විදුර්ගතාවේ මූලික ලක්ෂණයට පැමිණ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස සිදුකරමින් සිතිය පිහිටුවා ගෙන, “මම නොවෙමි, මගේ නොවිය, මගේ ආත්මය නොවේ. සදාකාලික නොවේ. ස්ථිර නොවේ. යයි මෙනෙහි කිරීමෙන්, ආශ්වාසය තුලින් සන්සුන් වූ මනසට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. හිස තුළ කැකැරුණු මේ කෙලෙසය බරක් ලෙස නාස්පුඩු දෙකෙන් බැහැර වෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඔබ කියන ලෙසින් පෘථග්ජන මනසෙහි තිබෙන කෙලෙස් යටපත් වෙන්න, තුනී වෙන්න පටන් ගන්නවා. “මම සන්සුන්, මගේ නිත නිදහස් වෙලා” මේ පුරුද්ද දීර්ඝ වශයෙන් සිදුකිරීමෙන් එකින් එක කෙලෙස් ඉවත් කරන්න පුළුවනි. වෙනදා අපි අවදි වන්නේ, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ වශයෙන් කෙලෙස් ගැටෙන විටයි. අරමුණු හා ගැටෙන විටම එය හේතුවක් වෙන්න පුළුවනි. දැන් එයින් ප්‍රවේශම් වීම බොහොම පහසුයි. රූප දකින නිසා ඒ සමග නොගැටී ඉන්න අමාරුයි. නමුත් ඒ දැකීම තුළ හොඳ පුරුද්ද නිසා හදුනා ගැනීම තුළ කෙලෙස් පහළ නොවීම වැටහෙනවා. සමාධිය හොඳින් වැඩිමේදී විෂ්කම්භන අවස්ථාවට පත්වී ධ්‍යාන අවස්ථාවන්ට සමීප වන විට (පළමු ධ්‍යානය විතක්ක විචාර, පිතී, සුඛ, ඒකග්ගතා) හොඳටම යටපත් වී ඇති ස්වභාවය දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ පුද්ගලයෙක් හදුනාගැනීම පමණයි, ස්ථිර නොවූ නමුත් සම්මුතිය තුළ තමන්ගේ වචන වලින් අම්මා, තාත්තා, දුව, පුතා, ගේ - දොර මේ හැම දෙයක්ම සම්මුතිය තුළ පමණයි.

ස්වාමින් වහන්සේ මේ අනුශාසනා කළේ දුකින් අත් මිඳීමේ මාර්ගයයි.

කාරුණික වූ පින්වත්නි, මෙතෙක් පැහැදිලි කළ ධර්මය කෙටියෙන් නැවතත් මතුවුණාට දක්වන්නට කැමතියි. සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යයි. මේ

සංස්කාර නම් වූ වචනයට සවිඤ්ඤාණ හා අවිඤ්ඤාණක සියලු වස්තූන් ඇතුළත් වෙනවා. අනුශාසනා කරන ස්වාමීන් වහන්සේ සහ ශ්‍රාවණය කරන ඔබත්, ගත කොළ, ගේ දොර, මහපොළව, මහසයුර ආදී මේ සියල්ලම මෙම වචනයට ඇතුළත්. මෙම සංස්කාර වස්තූන් නිර්මාණය කර තිබෙන්නේ පට්ඨි (තද ගතිය), ආපෝ (වැගිරෙන බව), තේපෝ (උෂ්ණය), වායෝ (සුළඟ) නම් සතර මහා භූත ධර්මයන්ගෙනයි. මෙසේ නිර්මාණය වූ සංස්කාර වස්තූන් වල යථා ස්වභාවය නම් නිරන්තර වෙනස්වීමකට පත් වීමයි. එනම්, නිති බිඳී යාමයි. අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත් වීමයි. නාමරූප ධර්ම විග්‍රහයේදී මේ බව අපට පැහැදිලි වෙනවා. රූප කොටස් වල සහ චිත්තක්ෂණ වල හටගැනීම, නැතිවයාම හෙවත් බිඳීයාම ඉතාම සෙමෙන් සිදු වෙනවා. සාමාන්‍ය ලෝකයා මෙය දකින්නේ දිරාගෙන යාම, මහළු වීම, ඉන්ද්‍රියන් වල දුර්වල වීම ආදී වශයෙනි. මෙය දුකක් ලෙස දැනෙන්නේ මෙම අවස්ථාවේදී “ඇයි මට මෙහෙම වෙන්නේ?, ඇයි අපි දුක් විඳින්නේ?” යනුවෙන් ඔබ හෝ කවීරුන් හෝ ප්‍රශ්න කරන්නේ නම්, පිළිතුර ඉතාම පැහැදිලියි. එනම් “මම” “මගේ” යැයි කොපමණ පැවසුවත් මේ සිරුර හෝ මෙලොව කිසිවක් අපට අයිති නැත. ශ්‍රීය වස්තූන් වූ අම්මා, නාත්තා, ස්වාමියා, බිරිඳ, දුදුරුවෝ පටන් සියලු දෙනාත්, ගේදොර, ධන ධාන්‍ය පටන් සියලු දුක් අපට අයිති නැත. ඒ කිසිවක් ස්ථිර නැහැ. සදාකාලික නැහැ. අභාවිත සිතක් ඇති ලෝකික ලෝකයක් “නිත්‍යයි, සුභයි” ලෙස සිතීන් අල්ලාගෙන හෙවත් උපාධානය කරගෙන සිටියත්, සත්‍ය ලෙසින්ම එය අනාත්මයි. ඒ කිසිවක් ස්ථිර සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් නොවේ. සම්මුතියෙහි “මම, මගේ” යැයි පැවසුවද පරමාර්ථයෙහි “මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, සදාකාලික අත්මයක් හෝ සත්වයෙක් නැත” යනුවෙන් සමාධිමය දුක්මක් අවශ්‍යයි. මේ අවස්ථාව මුල් කරගෙනයි සසරට සත්වයා බැඳ තබන රාග, දෝස, මෝහ ආදී කෙලෙස් ඉවත්ව යාම ආරම්භ වන්නේ. මෙම අවස්ථාවයි, සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් “මම මගේ යැයි වැරදි ලෙස උපාදානය කිරීම” නැති කිරීමට මූලික පියවර සකස් වෙන්නේ. සක්කාය දිට්ඨිය තිබෙන තාක් “නිබ්බේධය” හෙවත් තියුණු අවබෝධයට පැමිණීම අපහසුයි. සසර බැමි කැඩීම ආරම්භ වන්නේ සක්කාය දිට්ඨියෙන් ඉවත් වීමත් සමගයි. ඒ සමගින්ම විවිකිච්චාව නම් වූ බුද්ධාදී අටතැන්හි සැකයත්, සිලබ්බන පරාමාස නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් නොව වෙනත් බාහිර ව්‍යාජ හෝ මාර්ග වලට ඇද වැටීමත් ඉවත් වීමට මග සැලසෙනවා. සෝනාපන්න අවස්ථාව ලෙස මෙය හඳුන්වනවා. සතර අපායට නැවත කිසිදා වැටෙන්නේ නැත. දුකින් නිදහස් වීමේ ඉදිරි මාර්ගය ඉතාම පැහැදිලියි. වැඩිම වුනොත් හව හතයි. සතර අපායෙන් නිදහස් වීම ම

කොපමණ සැනසිල්ලක්ද? මේ වන විට ප්‍රභාස්වර සිත මතු වීම නිසා සිත්හි පහල වන සුවදායක බවත් හේතුකොට ගෙන සකදාගාමී, අනාගාමී මග ඔස්සේ අරහත් බව දක්වා මාර්ගය සැකසී තිබෙන බව, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට හෝ ශ්‍රාවිකාවට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අවබෝධ වෙනවා.

මේ ලද උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වටිනාකම තේරුම්ගෙන උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය පිණිසම අපි සියලු දෙනාම සමාධිය වඩමු. සැමට උතුම් නිර්වාණාවබෝධයම වේවා...

“විඤ්ඤාණය පවතින විට මෙම ශරීරයෙන්ම සම්මා සම්බුදු උතුමෝ පහළ කරගත හැකිය. පසේ බුදු මහ රහත් උතුමෝ පහළ විය හැකිය. ශ්‍රේෂ්ඨ මනුෂ්‍යයෙක් බිහිවිය හැකිය. මේනිසා, “පණ” තිබෙන කාලයෙහි මේ ශරීරයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නට අපගේ සිත් කුසලයට පුරුදු කළ යුතුය. දිරාගෙන යන ශරීරය අකුසලයකට යොමු නොකළ යුතුය. මෙම සිරුරෙහි ගැබ්ව ඇති දිරාගෙන යාම අමතක කිරීම නිසා යම් අයෙක් රාගයෙන් මත්වෙති. ද්වේශයෙන් විසරු වැටෙති. මෝහයෙන් මුලා වෙති. තම තමන්ගේ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය කෙලෙසා ගනිති. පළමුව ගුණයෙන් සහ සීලයෙන් පිරිපුන් උතුමෝ පවා එම ගුණයෙන් පිරිහෙති”.

“මේ නිසා ජීවිතය සහ පැවැත්ම විරාගයට යොමු කිරීම තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමයි. ලොව සියලු වස්තූන්හි ඇති දිරාගෙන යාම හෙවත් මොහොතක් පාසා වෙනස් වීම විදර්ශනා නුවණින් දැක ගැනීමයි. එනම්, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය අවබෝධ වීමයි. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ, දෝමනස්ස ආදියෙහි කෙලවර එම අවස්ථාවයි”.

පුජනීය ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ
සිරි සුදස්සනාරාම සඳහම් සෙනසුන, පන්නිපිටිය පාර, බත්තරමුල්ල.
web: www.buddhismforyou.org