අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ

සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවන් මගට

සඳකඩ පහනේ වරුණ

ඔබ මෙතෙක් කාලයක් විහාරස්ථානයකට ඇතුළු වන විට එහි දොරකඩ ඇති සඳකඩ පහන පයට පාගා
ගෙන යන එක මොහොතකවත් සිතුවාද, මොකද්ද මේ කැටයම් කරුවා ඔබට පෙන්වා දී තිබෙන
පණිවිඩය කියා.

ඔබ මෙතෙක් ඒ ගැන නොදන්නේ නම් හෝ දැනගෙන නොසලකා හැරියා නම්, අද මේ පොත
කියවන්න යන ඔබගෙන් මම කාරුණිකව ඉල්ලන්නේ, මා විසින් විස්තර කරන, ඒ කැටයම් කරුවා
පෙන්වා දී ඇති, සඳකඩ පහනෙන් නිරූපනය වන ධර්ම කරුණ කියවා පලමුවෙන් තේරුම් ගෙන, ඔබ
සත්‍යවශයෙන්ම සත්‍ය වූ බුදු දහම සොයන, බුදුන් සරණ යාමට අවශ්‍ය කරන, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු වීමට
බලවත් සේ කැමැත්තක් ඇති පුද්ගලයෙකු නම් පමණක් මේ පොත කියවන ලෙසයි.

ඒ සඳකඩ පහන බුදු මැදුරක දොරකොඩ තැබීමෙන් පෙන්වා දී තිබෙන්නේ, දුක් ගිනිවලින් දැවෙමින්
සංසාරයේ ඇවිදිමින් සිටින ඔබ මේ දැන් යන්නේ,
ඒකාන්ත නිවීමට-සංසිඳීමට පත්විය හැකි නිවණ ඇති දිශාවට බවයි.

සඳකඩ පහනේ රැස් වළලු විහිදෙන අඩ චක්‍රය ඇති දිශාවෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ ජාති-ජරා-ව්‍යාධි-
මරණ-ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සයන් නමැති ගිනිදැල් වලින් පීඩා විඳිමින්
සංසාරයේ ඇවිදින සත්වයින් සිටින දිශාවයි.

ගිනිදැල් අඩ චක්‍රය පසුකරන විට ඊ ලඟට ඇති අඩ චක්‍රයේ සිටින සිව්පාවන් හතර දෙනා,
අලියාගෙන්- බුද්ධිමත් බවත්, අශ්වයාගෙන්- සිතේ ශක්තිමත් බවත්,
හරකා ගෙන්- ඉවසීම සහ වීර්යයත්, සිංහයාගෙන්- කාමාශාවන් මැඩගෙන
ලෝකෝත්තර මාර්ගයේ යාමට හැකි නිර්භීත බවත්, පෙන්නුම් කරනවා.

ඒ අනුව යමෙකුට මේ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කල නිවැරදි ධර්මය සොයා අවබෝධ කරගැනීමට නම්
ඔහු තුල බුද්ධිමත් බවත්, සිතේ ශක්තිමත් බවත්, ඉවසීම සහ වීර්යයත්, කාමාශාවන් මැඩගෙන
ලෝකෝත්තර මාර්ගයේ යාමට හැකි නිර්භීත බවත් තිබිය යුතු යයි, දැනගත යුතු වෙනවා.

තුන් වන අඩ චක්‍රයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ සංකීර්ණ ලිය වැලකි.
එයින් පෙන්නුම් කරණු ලබන්නේ ඒ නිවණ තිබෙන දිශාවට යන කෙනා තුලත්, ඒ පරිසරය තුලත්,
සංස්කෘතික-අධ්‍යාත්මික-ලෞකික-ආගමික යන සියල්ලෙන්ම සමන්විත වූ සංකීර්ණ පරිසරයක් ඇති
බවයි. ඒ පරිසරය තුලින් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කල නිර්මල වූ චතුරාර්යය සත්‍ය ධර්මය
සොයාගැනීමට නම්, ඒ කෙනා ඉහත සඳහන් ගුණාංග වලින් යුතු පුද්ගලයෙක් විය යුතු බවයි.

ඒ ආකාරයට මේ පොත කියවන ඔබට හමුවේවි අක්ෂර වල අඩුපාඩු, අක්ෂර වින්‍යාසයේ අඩුපාඩු.
මගේ අරමුණ වන්නේ බුදුන් වදාළ ධර්මය පෙන්වීම පමණක් වන නිසා,
මේ පොත කියවන ඔබගෙන්ද මම බලාපොරොත්තු වන්නේ
පෙන්වා ඇති ධර්මය නුවණින් මෙනෙහි කර හැකිනම් අවබෝධ කරගැනීම පමණකි.

ඊළඟ අඩ චක්‍රයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ වී කරල් තුනක් හොටෙන් අල්ලාගෙන සිටින හංසයන්ය.
එනම් ඉහත කී ගුණාංගයන්ගෙන් යුතු මනුෂ්‍යයා, පෙර කී සංකීර්ණ වූ පරිසරය තුලින්,
මේ නිවැරදි ධර්මය සොයා ගෙන බුදුන්-දහම්-සඟුන් සරණ යන්නේ,
දියෙන් කිරි වෙන් කරගන්නා හංසයෙක් විලසින් යන්නයි.

ඊළඟ අඩ චක්‍රයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ පැහැදිලි සරල ලියවැලකි.
එනම් නිවැරදි ධර්මය සොයාගෙන බුදුන් දහම් සඟුන් සරණ යන මේ ආර්ය පුද්ගලයා,
මීළඟට ඒ ධර්මය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරන බවයි.

ඒ ධර්මය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් අවබෝධ කරගන්නා ආර්ය ශ්‍රාවකයා **උතුම් වූ නිර්වාණය
සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවසානයට ඇති නෙලුම් මලෙන් පෙන්නුම් කරනු ලබනවා.**
මඩ ගොහොරුවක හටගෙන ඒ මඩෙහි යලි නොතැවරෙන සේ
උඩට මතුවී පිපී බැබලෙන නෙලුම් මලක් සේ,
අවිද්‍යාව නමැති සංසාරයේ හටගෙන බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී සද්ධර්මය අසා දැන අවබෝධ කරගෙන,
උතුම් වූ නිවණ සාක්ෂාත් කරගන්නා කෙනාද, නැවත කිසිදා ඒ සංසාරයේ තැවරෙන්නේ නැහැ.

> “දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො
> කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙති”.
>
> -කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය.

අති පූජණීය
පිරිත් පොත් වහන්සේ

සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවන් මගට

ධර්ම දානයකි

යූ. එච්. විජේතුංග

අති පූජනීය පිරිත් පොත් වහන්සේ

සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවන් මගට

මෙහි දේශිත ධර්මය ගෞතම බුදුන් වහන්සේ සතු වන්නේය.

ISBN : 978-624-93176-1-1

Published by S D Wijetunga
Aaryasathya.com
Copyright © 2024 by Aaryasathya
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website or distribute it by any other means without permission.

2024 දිය.

Athi Pujaneeya Pirith Poth Wahanse - Samma Dittihyen Niwan Magata © 2024 by Aaryasathya
is licensed under CC BY-NC-ND 4.0.
To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
To view a copy of this license, visit
or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා පමණයි.
අන්තර්ගත කරුණු උපුටා ගනිමින්, ඡායා පිටපත් කර ගනිමින්, අන්තර් ජාලයට එක්කරමින්
සහ නැවත මුද්‍රණය කරමින් මුදලට බෙදාහැරීම සම්පූර්ණයෙන්ම නොකල යුතුය.
කරුණාකර, අදහස් හා යෝජනා මෙම aaryasathyadhamma@gmail.com විද්‍යුත් ලිපිනයට ලියා දන්වන්න.

ධර්ම දානයකි -
බුදුන්ගේ ධර්මය අලෙවි කිරීම ආනන්තර්ය කර්මයට පමණක් දෙවෙනි වන
අකුසලයක් බව සලකා මෙහි අඩංගු කිසිවක්
මුදල් හෝ ලාභ ලැබීමේ අරමුණින් කටයුතු වල නොයෙදීමට වගබලාගන්න.

ධර්ම දානයක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා බෙදා දීමට කැමති පින්වතුන්ට පහත පෝරමයේ දායකයාගේ නම සහ නිමිත්ත පුරවා ඒ උතුම් ධර්ම දානය පිරිනැමිය හැකිය. විද්‍යුත් මුද්‍රණය ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදාදීමට අවශ්‍ය කෙනෙක් ඉහත විද්‍යුත් ලිපිනයට අපවෙත ලියා පහත පෝරමය අප වෙතින් නොමිලේ පුරවා ගෙන ඒ වටිනා ධර්ම දානය සිදුකරගන්න.

දායක නම:

නිමිත්ත :

මා හට ධර්මය සහ පාලි අත් පොත් තැබූ ජයසුමනාරාමය දහම් පාසලේ එවකට ප්‍රධානාචාර්ය
මාතර කොටුවේගොඩ ජයසුමන විහාරයේ විහාරාධිපතිව වැඩ විසූ
මගේ දහම් දැනුමේ සහ පාලි භාෂාවේ මුල් ගුරුදේවයන් වූ
පූජ්‍ය තාරාපේරියේ සෝමාලෝක නායක හිමිපාණන් වහන්සේ

මා දහම් පාසල් ගුරුවරයෙකු වශයෙන් සේවය කරන කාලය තුල
ප්‍රධානාචාර්ය මාතර කොටුවේගොඩ ජයසුමනාරාමය විහාරාධිපති ශාස්ත්‍රපති,
පූජ්‍ය යටිගල සෝමතිලක ස්ථවිරයන් වහන්සේ
එම විහාරස්ථානයේ වැඩවසන ගෞරවණීය මහා සංඝරත්නය

මා විසින් බුදුන් වහන්සේ ලෙස අප්‍රමාණ ගෞරවයෙන් පුදදෙනු ලබන
''**අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ**'' ධර්ම පුස්තකය නිල වශයෙන් මුද්‍රණය කළ පසු
පළමු පොත බුද්ධ ප්‍රමුඛ මහා සංඝ රත්නයට පූජා කරගැනීමට අපහට පිහිට වූ
කොළඹ හුණුපිටිය ගංගාරාම විහාරස්ථානයේ විහාරාධිකාරී
පූජ්‍ය ආචාර්ය කිරින්දේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ
එම විහාරස්ථානයේ වැඩවසන ගෞරවණීය මහා සංඝරත්නය

මා විසින් බුදුන්-දහම්-සඟුන් ලෙස අප්‍රමාණ ගෞරවයෙන් පුදදෙනු ලබන
''**අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ**'', ''**සතිපට්ඨාන සූත්‍රය**'', ''**ධම්ම පදය**'' යන ග්‍රන්ථත්‍රය
නිල වශයෙන් මුද්‍රණය කළ පසු පළමු ග්‍රන්ථත්‍රය බුද්ධ ප්‍රමුඛ මහා සංඝ රත්නයට
පූජා කරගැනීමට අපහට පිහිට වූ
පිළියන්දල ධර්ම ශාස්ත්‍රෝදය පිරිවෙන් විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති
ශ්‍රී දේවානන්ද වංශාලංකාර, සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී පූජ්‍ය පෙතිගමුවේ රාහුලාභිධාන
කොළඹ පල්ලේ පත්තුවේ ප්‍රධාන සංඝ නායක මහා ස්ථවිර වහන්සේ
එම විහාරස්ථානයේ වැඩවසන ගෞරවණීය මහා සංඝරත්නය

මගේ පියාට නිවන දැක බුදුන් දැකීමට පිහිට වූ ඒ උතුම් පිංකමට සහභාගී වීමට අපට ආශීර්වාද කළ,
වැලිගම අග්‍රබෝධි රාජමහා විහාරස්ථානයේ වැඩ වාසය කරන
අති පූජණීය උතුම් ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ,

වැලිගම අග්‍රබෝධි රාජමහා විහාරාධිපති රුහුණු විශ්ව විද්‍යාලයේ සම්මානිත මහාචාර්ය
දක්ෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝ නායක
පූජ්‍ය මිදිගම සෝරත නායක ස්වාමීන් වහන්සේ,
අග්‍රබෝධි රාජමහා විහාර පිරිවෙන්හි නියෝජ්‍ය පරිවේනාධිපති
පූජ්‍ය අගලකඩ විජිතධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ
එම විහාරස්ථානයේ වැඩවසන ගෞරවණීය මහා සංඝරත්නය

ඇතුලු ගෞරවණීය පූජණීය උතුම් පිං කෙත් බඳු අතීත, වර්ථමාන, අනාගත සියලු මහා සංඝරත්නයට,
මේ පුස්තකය එළිදැක්වීමට උපකාර කළ සියලු දෙනා වෙනුවෙන්
මම ඔබ වහන්සේලාගේ පාදාභිවන්දනා සිදුකරමින්
ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදුකරන්නෙමි!

ඒ උතුම් බෝධීන් වහන්සේ එම පින් බිමේ රෝපණය කිරීමට පිහිට වූ
දේවානම්ප්‍රිය ප්‍රියදර්ශන් පින්වත් රාජෝත්තමයාටද,
ඒ අවස්ථාව සලසා දුන් **සියලු දෙවියන්ටද**
ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදුකරන්නෙමි!

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති

සියලු දානයන් අතරින් ජයග්‍රාහී දානය ධර්ම දානයයි. එම මා හැඟි කටයුත්ත ඉතාමත් අර්ථාන්විතව සිදුකිරීමට විදේශ රටක පදිංචි යූ. එච්. විජේතුංග මහත්මිය ගන්නා උත්සාහය ප්‍රශංසනීයයි.

ගුණවත් දෙමව්පියන්ගේ ආශීර්වාදයෙන් ජීවිත ගමනට ශක්තිය ලැබූ එතුමිය තම සහෝදර සහෝදරියන් පිරිස හා එකමුතුව දෙමව්පියන්ද සමග තමන්ගේ සසර ගමන සුවපත් කර ගැනීමට සිදුකරගන්නා පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ කරගැනීමේ මෙම මහඟු ධර්ම දූත කාර්යය සාර්ථකව ඉටුකරගෙන මියගිය තම ආදරණීය පියාණන් වන නෙල්සන් විජේතුංග මහතා ඇතුලු සියලු ඥාතීන්ට පිං අනුමෝදන් කිරීම පිණිසත්, හේමලතා විජේතුංග ආදරණීය මෑණියන් දූ දරුවන් ඇතුලු පවුලේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන් සියලු දෙනාගේ ඉදිරි කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම පිණිසත්, මෙන්ම මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන ඔබ සැමට ධර්මාවබෝධය ලැබීම පිණිසත්, අග්‍ර බෝධීන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය හා තෙරුවන් සරණ ලැබේවා යයි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි!

වැලිගම අග්‍රබෝධි රාජමහා විහාරාධිපති රුහුණු විශ්ව විද්‍යාලයේ සම්මානිත මහාචාර්ය
දක්ෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝ නායක මිදිගම සෝරත නාහිමි

චිරං තිට්ඨතු සද්ධම්මො ලොකො හොතු සුඛී සදා

දහම් පොත්පත් රචනා කිරීම අටමහ කුසල් වලින් එකකි. එවන් පුණ්‍ය කර්ම සඳහා සිත යොමු කර කිසිදු ලාභ අපේක්ෂාවකින් තොරව එම සද්කාර්යය සිදු කරන්නෝද ඉතා දුර්ලභය. උතුම් මිනිසත් බව ලැබ එවන් දුලබ ගුණ පිරි පිරිසක් ඇසුරු කිරීමට ලැබීමද භාග්‍යයකි.

බුදු දහමේ හරය නිවැරදිව හඳුනාගෙන ඒ මඟ ඔස්සේ තම දිවිය ගොඩනගා ගන්නා අතරම තම දහම් දැනුම සමාජයට දායාද කරන්නට වෙර දරණ උපාසිකාවක් ලෙස යූ. එච්. විජේතුංග මැතිණිය මා දකිමි. මුදල්, ලාභ සත්කාර, ප්‍රශංසා පසුපස හඹා යන සමාජයක කිසිදු ලාභ අපේක්ෂාවකින් තොරව "අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ, ධම්ම පදය හා මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය" යන ග්‍රන්ථත්‍රය ඉතා සරලව, අවබෝධ කරගැනීමට පහසු වන සේ ලිහිල් බසින් සංස්කරණය කොට මුද්‍රණය කර ධර්ම දානයක් ලෙස නොමිලේ බෙදා හරිමින් සිදුකෙරෙන සමාජ, ආගමික මෙහෙවර ඉතා අගය කොට සලකමි.

විදේශ ගතව සිටියත් බුදුදහමේ වටිනාකම් හඳුනාගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ගෞරවයෙන් කටයුතු කරන ඔබතුමිය ප්‍රධාන පවුලේ සැමට, දෙමාපියන්ට, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස මෙම කුසලය හේතුවේවා'යි ආශිර්වාද කරන අතර තව තවත් මෙවන් උතුම් පුණ්‍යකර්ම සිදුකිරීමට භාග්‍යය උදාවේවා'යි පතමි.

තෙරුවන් සරණයි.

මෙයට,

පිළියන්දල ධර්ම ශාස්ත්‍රෝදය පිරිවෙන් විහාරස්ථානය, වේරහැර ගංගාරාම පුරාණ විහාරස්ථානය,
තුම්බෝවිල ශ්‍රී සද්ධර්මාරාම විහාරස්ථානය, තිත්තපත්තර දක්ෂිණගිරි විහාරස්ථානය,
හිරිපිටිය විහාරස්ථානය යන පංච මහා විහාරාධිපති, සාමදාන විනිශ්චයකාර
ශ්‍රී දේවානන්ද වංශාලංකාර, සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී පූජ්‍ය පෙතිගමුවේ රාහුලාභිධාන
කොළඹ පල්ලේ පත්තුවේ ප්‍රධාන සංඝ නායක මහා ස්ථවිර
නියෝජ්‍ය සභාපති - ජාත්‍යන්තර SOS සංවිධානය ශ්‍රී ලංකා සංවිධානය
අධ්‍යක්ෂක - SOS ළමා ගම්මාන කමිටුව, සභාපති - SOS සංවිධානයේ ගම්මාන කමිටුව
ප්‍රධානාචාර්ය - ශ්‍රී සිද්ධාර්ථ දහම් පාසැල, වේරහැර ගංගාරාම දහම් පාසැල
ප්‍රධාන අනුශාසක - ශ්‍රී මහා මහින්ද පුජෝත්සව කමිටුව

සුභාශිංසනය

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ග්‍රන්ථකරණයෙන් පවත්වාගෙන ඒම නිසා, වසර 2500කටත් වඩා සුරක්ෂිත වූවා සේම, සිව්වනක් පිරිසට නිවනේ රන්දොරටුවට පිවිසීමටද හැකිවූයේය. එයින් තවත් පිරිසක් නිවනට යන මග පාදාගත්තා සේම තවත් පිරිසක් නිවැරදි ජීවන මාර්ගය ගැන අවබෝධය ලබමින් ජීවිතාවබෝධයද සලසා ගත්හ.
තවත් කෙනෙක් යුගයෙන් යුගයට සංසාරගත පුරුදු මත දැන ඉගෙන ගෙන මෙම ධර්මය ජන හදවත්වල සනිටුහන් කිරීම සඳහා ලේඛන කලාව නැතහොත් ග්‍රන්ථකරණය කිරීම සිදුකලහ. දෙස් විදෙස් වල බොහොමයක් ධර්ම ග්‍රන්ථ කතුවරුන් පැවිදි උතුමෝය. එම මහඟු ධර්ම ග්‍රන්ථකරණයේ යෙදෙන ගිහි උගතුන් ඉතා අඩුවන අතර කාන්තාවන් එම කටයුත්තේ යෙදීම පෙර පින් මහිමයෙන් ලද සංසාර ගත පුරුදු මත නිසාම සිදුවන්නකි.

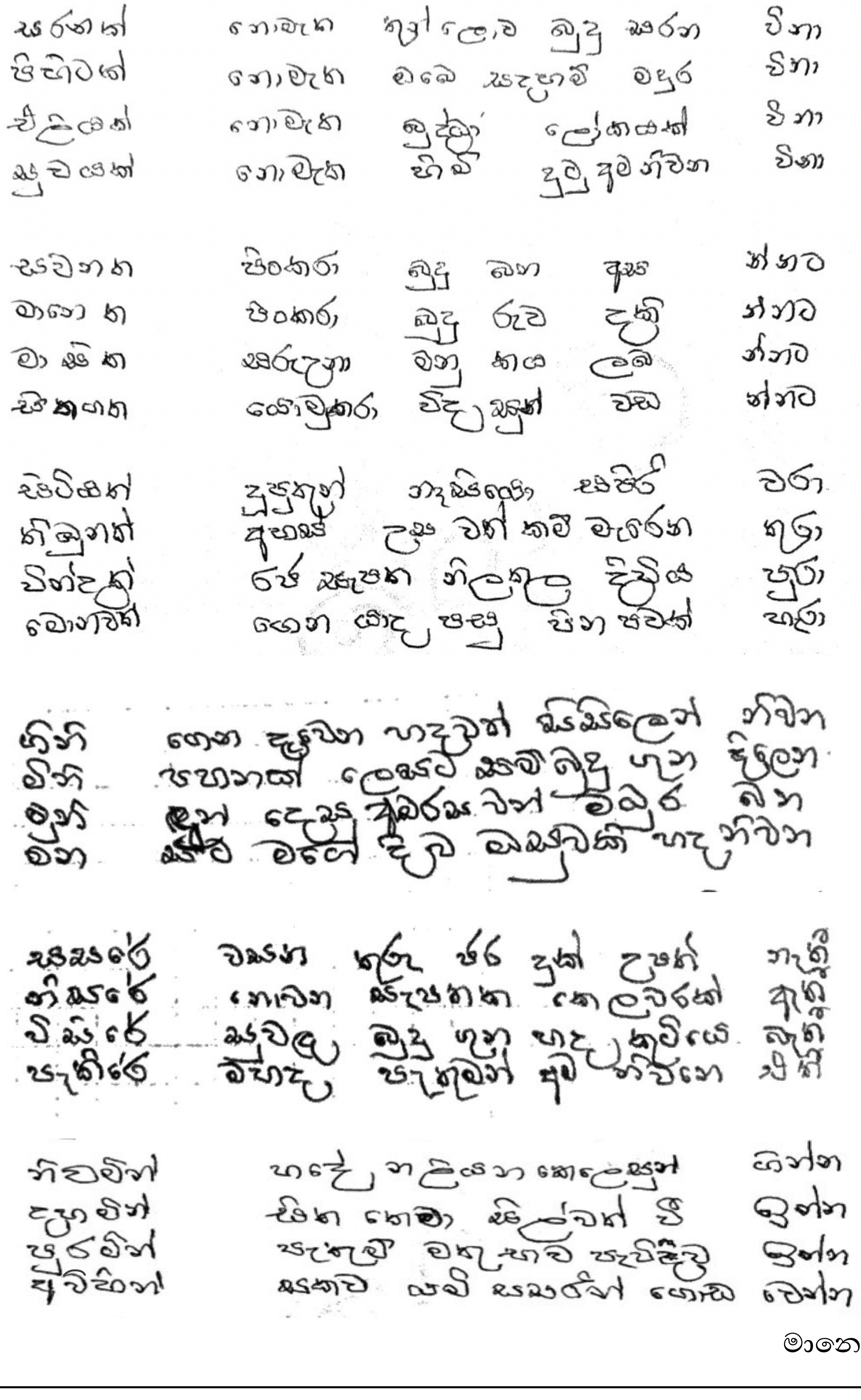
බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය ඇතුලත් ත්‍රිපිටකයේ අඩංගු අසූ හාරදහසක් ධර්මස්කන්ධ අතුරින් ජනතාවට බෙහෙවින් උපකාරී වීමට, ආරක්ෂාව සලසාගැනීමට, දෛනික ජීවිතය යහපත් අයුරින් සකස් කර ගැනීමට, ජීවිත අනිත්‍යතාවය තේරුම් ගැනීමට ඉවහල් වන සූත්‍ර ධර්ම, ධම්ම පද පාඨ, සතිපට්ඨාන භාවනාව, පැරණි ධර්ම ග්‍රන්ථ උපයෝගී කර ගෙන රචනා කරමින් නවීන තාක්ෂණික ක්‍රමද භාවිතා කරමින් ලේඛන ගතකර මානව හිතවාදී සාමකාමී අවිහිංසාවාදී දර්ශනයක් වන බුදු දහම දෙස් විදෙස් ජාති ආගම් භේදයකින් තොරව, ලොවට කියාදීම සඳහා යූ. එච්. විජේතුංග මහත්මිය විසින් සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාව උතුම් අටමහා කුසල් වලින් එකකි.

යූ. එච්. විජේතුංග මහත්මිය ගුණවත් දෙමව්පියන්ගේ නිවැරදි මාර්ගෝපදේශකත්වයද, ගමේ පන්සල සමග සම්බන්ධ වී ලබාගත් ආගමික පසුබිමද, දහම් පාසල් ශිෂ්‍යාවක ලෙස අවසන් වසර දක්වා ලබාගත් දහම් සහ පාලි දැනුමද, දහම් පාසල් ගුරුවරියක් ලෙස හොඳින් ඔපමට්ටම් කරගත් දහම් දැනුමද, අනුව කුඩා කල සිට අවබෝධ කරගත් ධර්මයට අනුව ශ්‍රද්ධාසම්පන්න ජීවිතයක් සකසා ගැනීම මෙන්ම විවිධ ගිහි පැවිදි උතුමන්ගේ ධර්ම ග්‍රන්ථ ඇතුළු වෙනත් ග්‍රන්ථ පරිශීලනය කිරීම නිසා බොහෝ ඇසූ පිරූ බව ඇතිකරගැනීමද, ඉතා අගය කල යුත්තකි.
එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස "**අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය,** බෞද්ධයාගේ අත් පොත වන **ධම්ම පදය**" යන ග්‍රන්ථත්‍රය පාලි පෙළ සමග සරල සුගම ලෙස සිංහලෙන් අර්ථ දැක්වීම ඉතා අගය කොට සැලකිය යුත්තකි.
මෙම උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථ සකස් කොට නොමිලයේ බෙදා දීම ඉතා උතුම් පින්කමකි. එම උතුම් පින මියගිය නෙල්සන් විජේතුංග පියාට නිවන් සැප පිණිසත්, මව වන හේමලතා විජේතුංග මැතිණියට නිරෝගී සුව සහ දීර්ඝායුෂ පිණිසත්, ඔබතුමියට, පවුලේ සැමට සහ සහෝදර සහෝදරියන්ට යහපත අභිවෘර්ධිය සලසාගැනීම පිණිසත් හේතු වේවා යයි පතමි.

මෙයට,

ශාස්ත්‍රපති, යටිගල සෝමතිලක ස්ථවිර
මාතර කොටුවේගොඩ ජයසුමනාරාමය, ගල්පමුන චූලසුමනාරාමය යන උභය විහාරාධිපති
ජයසුමන පිරිවෙන් අධ්‍යක්ෂක, අමරපුර සිරි සද්ධම්ම වංශ මහා නිකායේ කාරක සංඝ සභික
දිවයිනටම සාම විනිසුරු

මගේ පියාගේ ප්‍රාර්ථනය ඔහුගේම අත් අකුරින්



මානෙවි

සබ්බ පාපස්ස අකරණං
කුසලස්ස උපසම්පදා
සචිත්ත පරියොදපනං
එතං බුද්ධානුසාසනං

“ලෝභ-ද්වේශ-මෝහ යන් නිසා සිදුකරගන්නා
සියලු පාපයන් නොකර ඒවායින් වෙන්වීම

තණ්හා- දෘෂ්ඨි-මාන දුරුකර
කුසලයන් වඩවා ගනිමින් උසස් හවට පත්වීම

‘මමය- මගේය- මගේ ආත්මය’ යයි
තම කය සහ සිත කෙරෙහි ඇති උපාදානය අතහැර
සිත නිදහස් කර ගැනීම”

යන මේවා බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනා වේ!

කිසිදු ලෞකික ලාභ අපේක්ෂාවක් හෝ ප්‍රතිරූපය පුම්බා ගැනීමක්
හෝ කිසිදු ආකාරයකින් ප්‍රසිද්ධ වීමක් හෝ අපේක්ෂාවකින් තොරව
මා විසින් මේ පොත සම්පාදනය කළේ මා විසින් අවබෝධ කරගත්
ඒ අත්හදා බලන මොහොතේ සිටම ප්‍රතිඵල අත්විදිය හැකිවන
සාන්දෘෂ්ඨික ගුණයෙන් යුතු චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය,
තවත් එක් පින්වන්තයෙකුට හෝ පිහිටක් ලබාගත හැකිවේවි යයි
යන උතුම් වූ පරමාර්ථයෙන්
මා හටත් හැකි අයුරින් විවෘත කර බැබලවීමට සැලැස්වීමටයි.

“ඒ මගේ වචනය සත්‍යයක් නම්, ඒ සත්‍යයේ ආනුභාවයෙන්
මේ ධර්ම පුස්තකය මෛත්‍රී බුදුන් පහල වන තෙක්ම පවතීවා!”

මා හට ගෞතම බුදුන් වහන්සේ දැක ගැනීමට පිහිට වූ,
උන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ
ශ්‍රී සද්ධර්මය, මා විසින් වඩවා ගත් ප්‍රඥාව තුලින් හැකි ඉතා නිවැරදි ආකාරයට සිංහලට පරිවර්ථනය කරමින්, කිසිදු මුදලක් හෝ ලෞකික ලාභයක් හෝ අපේක්ෂාවකින් තොරව ඔබ වෙත මෙසේ ඉදිරිපත් කරන්නේ තවත් එක් පින්වන්තයෙකුට හෝ ඒ අනුත්තර වූ බුදුන් වහන්සේ දැකගැනීමට හැකිවන මාර්ගය පෙන්වා දීම පිණිසයි.

මඩිතියවෙල සිරි සුමඞ්ගල හිමි පාලි-සිංහල ශබ්දකෝෂය, පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත හිමි පාලි-සිංහල ශබ්ද කෝෂය සහ මගේ ධර්ම අවබෝධය, පාලි සිංහලට පරිවර්තනය සඳහා භාවිතා කලෙමි.
එබැවින් අපගේ සියලුම පොත්වල සහ වෙබ් අඩවියේ ඉදිරිපත් කර ඇති
ඉංග්‍රීසි පරිවර්තන සහ සිංහල පරිවර්තන
වැරදි අර්ථකථන වළක්වා ගැනීම සඳහා අප විසින් පමණක් සිදු කරන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

අද සම්මත ලෝකයේ තිබෙන බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ සිංහල පරිවර්ථනත්, අප විසින් සිදු කර ඇති පරිවර්ථනත්, අතර විශාල වෙනසක් ඇත.
‘කාලාම’ සූත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ විසින්ම පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට නුවණින් ගලපා බලමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, තමන් තුල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නොවැඩෙන්නේ කුමන ආකාරයකට පිළිපදින විට විය හැකිදැයි නැවතත් නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.
ඒ අනුව අප විසින් සිදුකරන මේ පරිවර්ථනය හෝ අද ලෝකයේ පවතින සම්මත පරිවර්ථන හෝ පිළිගැනීම ඔබ සතු වගකීමකි. එහිදී අප විසින් සිදුකරනු ලබන පරිවර්ථන පිළිගන්නේ නම්, අප්‍රමාදව ඒ අනුව පිළිපදින්න. ඒ සඳහා වීර්යය කරන්න.

‘එථ තුම්හෙ කාලාමා!
මා අනුස්සවෙන, මා පරම්පරාය, මා ඉතිකිරාය,
මා පිටකසම්පදානෙන, මා තක්කහෙතු, මා නයහෙතු, මා ආකාරපරිවිතක්කෙන,
මා දිට්ඨීනිජ්ඣානක්ඛන්තියා, මා හබ්බරූපතාය, මා සමණො නො ගරූති.
යදා තුම්හෙ කාලාමා අත්තනාව ජානෙය්‍යාථ –
‘ඉමෙ ධම්මා අකුසලා, ඉමෙ ධම්මා සාවජ්ජා, ඉමෙ ධම්මා විඤ්ඤුගරහිතා,
ඉමෙ ධම්මා සමත්තා සමාදින්නා අහිතාය දුක්ඛාය සංවත්තන්තී’ති.
අථ තුම්හෙ කාලාමා, පජහෙය්‍යාථා’ ති.

‘එථ තුම්හෙ කාලාමා!
මා අනුස්සවෙන, මා පරම්පරාය, මා ඉතිකිරාය,
මා පිටකසම්පදානෙන, මා තක්කහෙතු, මා නයහෙතු, මා ආකාරපරිවිතක්කෙන,
මා දිට්ඨීනිජ්ඣානක්ඛන්තියා, මා හබ්බරූපතාය, මා සමණො නො ගරූති.
යදා තුම්හෙ කාලාමා, අත්තනාව ජානෙය්‍යාථ –
‘ඉමෙ ධම්මා කුසලා, ඉමෙ ධම්මා අනවජ්ජා, ඉමෙ ධම්මා විඤ්ඤුප්පසත්ථා,
ඉමෙ ධම්මා සමත්තා සමාදින්නා හිතාය සුඛාය සංවත්තන්තී’ති.
අථ තුම්හෙ කාලාමා, උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යාථ.

කාලාම සූත්‍රය – ගෞතම බුදුන් වහන්සේ

"ඒ අනුව 'කාලාම' තොප!
එය මෙසේලු,යි යන ආරංචියෙන් යමක් ඇසීම නිසා පිළිගන්න එපා -
මවුපිය පරම්පරාවෙන් පැවතෙනවා, යයි කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
ඒ තමයි පවතින ක්‍රමය යයි, කියා කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
පරියාප්ති ධර්මයේ කොටසක තිබෙනවා යයි, කෙනෙක් කියන නිසා පිළිගන්න එපා -
තර්කයෙන් පෙන්නා දෙන නිසා කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
යම් කිසි දර්ශනයක් යයි, කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
ආකෘතියකට අනුව ගැලපේදැයි පරීක්ෂා කර බලා පිළිගන්න එපා -
තමන් කැමති දෘෂ්ඨියට අනුව ගැලපෙන නිසා යයි, පිළිගන්න එපා -
ඒ දේශනා කරන කෙනාගේ කතා විලාශයේ චතුර බවට හෝ දක්ෂ ලෙස බොහෝ කරුණු පෙන්නා
දෙන ආකාරය දැකීමේ ආශාව නිසා පිළිගන්න එපා -
උතුම් නොවන්නේ නම් ශ්‍රමණක් වුවද, ඔහු කියන දේ පිළිගන්න එපා.

යම් කලෙක 'කාලාම' තොප තමන් විසින්ම නුවණින් මෙනෙහි කර දැනගත යුතුයි,
මෙය රාග- ද්වේශ යන කෙලෙස් ඇතිකරන දෙයක්,
ඒ අනුව ක්‍රියා කල හොත් මා තුල අකුසල් හටගන්නවා -
මේ කරන ක්‍රියාව නිසා මා තුල රාග- ද්වේශ කෙලෙස් හට ගන්නා නිසා එය දොස් සහිතයි -
මා විසින් මෙසේ ක්‍රියා කලොත් උසස් ප්‍රඥාවන්තයන්ගේ ගැරහීමට මාව ලක් වෙනවා -
මේ ආකාරයට ක්‍රියා කලොත්,
මාව හාත්පසින්ම විපත්වලින් වෙලාගනිමින් මා කරා දුකම පමුණුවනවා.
ඒ අනුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් 'කාලාම',
වහාම ඒ වැනි ක්‍රියාවලින් හෝ ඒවැනි ආශ්‍රයන්ගෙන් හෝ ඔබ දුරු විය යුතුයි.

ඒ ආකාරයටම 'කාලාම' තොප!
එය මෙසේලු, යි යන ආරංචියෙන් යමක් ඇසීම නිසා පිළිගන්න එපා -
මවුපිය පරම්පරාවෙන් පැවතෙනවා, යයි කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
ඒ තමයි පවතින ක්‍රමය යයි, කියා කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
පරියාප්ති ධර්මයේ කොටසක තිබෙනවා යයි, කෙනෙක් කියන නිසා පිළිගන්න එපා -
තර්කයෙන් පෙන්නා දෙන නිසා කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
යම් කිසි දර්ශනයක් යයි, කිසිවක් පිළිගන්න එපා -
ආකෘතියකට අනුව ගැලපේදැයි පරීක්ෂා කර බලා පිළිගන්න එපා -
තමන් කැමති දෘෂ්ඨියට අනුව ගැලපෙන නිසා යයි, පිළිගන්න එපා -
ඒ දේශනා කරන කෙනාගේ කතා විලාශයේ චතුර බවට හෝ දක්ෂ ලෙස බොහෝ කරුණු පෙන්නා
දෙන ආකාරය දැකීමේ ආශාව නිසා පිළිගන්න එපා -
උතුම් නොවන්නේ නම් ශ්‍රමණක් වුවද, ඔහු කියන දේ පිළිගන්න එපා.

යම් කලෙක 'කාලාම', තොප තමන් විසින්ම නුවණින් මෙනෙහි කර දැනගත යුතුයි,
මෙය රාග- ද්වේශ යන කෙලෙස් ඇති නොකරන දෙයක්. ඒ අනුව ක්‍රියා කල හොත් කුසල් වැඩෙනවා
මේ කරන ක්‍රියාව නිසා මා තුල රාග- ද්වේශ කෙලෙස් හට නොගන්නා නිසා එය දොස් රහිතයි -
මා විසින් මෙසේ ක්‍රියා කලොත් උසස් ප්‍රඥාවන්තයන්ගේ පැසසුමට මාව ලක් වෙනවා -
මේ ආකාරයට ක්‍රියා කළ හොත්, ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කර ගැනීමට හැකිවීමෙන්
මා වෙත සියලු යහපත සුවය පැමිණවීම සිදුවනවා.
ඉතින් 'කාලාම', ඒ අනුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, කුසලය සහ අකුසලය නිවැරදිව හඳුනාගෙන,
තමාට යහපත සහ අයහපත ඇතිවිය හැකි අවස්ථා ගැන අවබෝධයෙන් යුතුව,
නුසුදුසු දේ බැහැර කරමින්, සුදුසු දේ ආශ්‍රය කරමින් වාසය කරන්න".

කාලාම සූත්‍රය – ගෞතම බුදුන් වහන්සේ

මා මෙහි සඳහන් කරනවා මා විසින් පරිශීලනය කරන ලද මූලාශ්‍ර කිහිපයක්. අවශ්‍ය ඕනෑම කෙනෙකුට ඒ ඔස්සේ පරීක්ෂා කරමින් බොහෝ ඇසූ පිරූ බව ඇතිකරගෙන, තමන්ගේ සිත- කය මෙන්ම ලෞකික ලෝකයේ යථා ස්වභාවයද හඳුනාගත හැකිවනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරනවා.

Reference list

1. Anon, (n.d.). *Brian L. Weiss, MD*. [online] Available at: https://www.brianweiss.com/.
2. අරියධම්ම හිමිනාඋයනේ (n.d.). *සිත මිස කය නැති බඹලොව සහ ප්‍රශ්න උත්තර* .
3. බෞද්ධ තාපස තුමා බැලගම සොබෝධානන්ද (1910). *පරිත්‍රාන ප්‍රශ්නය* .
4. Beets, R. (n.d.). *Books*. [online] www.neuroethicssociety.org. Available at: https://www.neuroethicssociety.org/books [Accessed 30 Apr. 2023].
5. බලගල්ලේ විමල් (1957). *ෆාහියන්ගේ දේශාටන වාර්තාව* .
6. Bruce Greyson, M.D. (n.d.). *Bruce Greyson / Author of After, and Expert in Near-Death Experiences*. [online] Bruce Greyson. Available at: https://www.brucegreyson.com/.
7. බුද්ධදත්ත හිමිපොල්වත්තේ (1939). *හියුං සියං භ්‍රමණවෘත්තාන්තය* .
8. බුද්ධදත්ත හිමිපොල්වත්තේ (1957). *මගේ බන පොත* . රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ.
9. Cafasso, J. (2018). *How Many Cells Are in the Human Body? Types, Production, Loss, More*. [online] Healthline. Available at: https://www.healthline.com/health/number-of-cells-in-body.
10. Cherry, K. (2022). *How our brain neurons can change over time from life's experience*. [online] Verywell Mind. Available at: https://www.verywellmind.com/what-is-brain-plasticity-2794886.
11. Choi, C.Q. (2017). *Earth's Sun: Facts About the Sun's Age, Size and History*. [online] Space.com. Available at: https://www.space.com/58-the-sun-formation-facts-and-characteristics.html.
12. ධම්ම රක්ඛිත හිමි ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය පැලැන්වත්තේ (n.d.). *ත්‍රිපිටකය එහි ප්‍රභවය, විකාශය සහ අවසානය.*
13. Gibney, E. (2014). Earth has water older than the Sun. *Nature News*. [online] doi:https://doi.org/10.1038/nature.2014.16011.
14. Gibney, E. (2023). *What Time Is It on the Moon?* [online] Scientific American. Available at: https://www.scientificamerican.com/article/what-time-is-it-on-the-moon/ [Accessed 30 Apr. 2023].
15. Hultzsch, E. (1879). *Corpus Inscriptionum Indicarum: Inscriptions of Asoka*. Clarendon Press,Oxford.
16. IFBCnet. (2019). *Home - IFBC Organization*. [online] Available at: https://ifbcnet.org/ [Accessed 30 Apr. 2023].
17. Janice Miner Holden, Greyson, B. and James, D. (2009). *The handbook of near-death experiences : thirty years of investigation*. Santa Barbara, Calif.: Praeger Publishers.
18. Jim B. Tucker. (n.d.). *Jim B. Tucker*. [online] Available at: https://www.jimbtucker.com/.
19. ජිනරතන හිමි ඉස්වැල්ලේ (1929). *කර්ම විභාගය.*
20. ලංකානන්ද හිමි ලබුගම (n.d.). *මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව.*
21. Moore, M.V., Hampton, S.E., Izmest'eva, L.R., Silow, E.A., Peshkova, E.V. and Pavlov, B.K. (2009). Climate Change and the World's 'Sacred Sea'—Lake Baikal, Siberia. *BioScience*, [online] 59(5), pp.405–417. doi:https://doi.org/10.1525/bio.2009.59.5.8.
22. NASA Space Place (2021). *How Many Solar Systems Are in Our Galaxy? | NASA Space Place – NASA Science for Kids*. [online] spaceplace.nasa.gov. Available at: https://spaceplace.nasa.gov/other-solar-systems/en/.
23. පේමාලෝක හිමි කුඩාවෙ (2008). *සිරිපා වනයේ යෝගී භික්ෂුවක් සමග* .
24. pitaka.lk (n.d.). Available at: https://tipitaka.lk/library/0.
25. සම්පන්නෝ හිමිමහා බූවා ඤාණ (2011). *මන් භූරිදත්ත චරිතාපදානය.*
26. සුධම්මාභිවංශ හිමිරිදියගම (2004). *කර්ම විපාක* .
27. Sumedho, A. (2014). *The Wheel of Truth*. [online] Amaravati Buddhist Monastery. Available at: https://amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-5-the-wheel-of-truth/.
28. සුමංගල හිමිහිනටිකුඹුරේ (n.d.). *මිලින්ද ප්‍රශ්නය.*
29. Western Washington University (n.d.). *AstroPages | Astronomy 101 | Western Washington University*. [online] www.wwu.edu. Available at: https://www.wwu.edu/astro101/astronomy101.shtml [Accessed 30 Apr. 2023].

හැඳින්වීම

සූත්‍ර තිස් හතරක් ඇතුලත් දීඝ නිකායද,
සූත්‍ර එකසිය පනස් දෙකක් ඇතුලත් මජ්ඣිම නිකාය ද,
සූත්‍ර හත්දහස් හත්සිය හැට දෙකක් ඇතුලත් සංයුක්ත නිකායද,
සූත්‍ර නවදහස් පන්සිය පනස් හතක් ඇතුලත් අංගුත්තර නිකායද,
ඛුද්දක පාඨ, ධම්ම පද, උදාන පාලි, ඉති වුත්තක, සුත්ත නිපාත, විමාන වත්ථු,
පෙත වත්ථු, ථෙර ගාථා, ථෙරි ගාථා, ජාතක, නිද්දෙස, පටිසම්භිදාමග්ගප්පකරණය,
අපදාන, බුද්ධවංස, චරියා පිටක යන ග්‍රන්ථ පහලොවද, විනය පිටකයද,
අභිධර්ම පිටකයද, අනිකුත් සියලුම බුද්ධ වචනද, ඇතුලත් වන ඛුද්දක නිකායද,
ඇතුළුව නිකාය වශයෙන් පස් වැදෑරුම් වේ.

ධර්මස්කන්ධ අසූ හාරදහසක් වූයේ කෙසේද?

"ද්වාසීතිං බුද්ධතො ගණ්හිං
ද්වෙසහස්සානි භික්ඛුතො
චතුරාසීති සහස්සානි
යෙ මෙ ධම්මා පවත්තිනො"

"බුදුන්ගේ දේශනා අසූ දෙදහසක් කොටස්ද, ශ්‍රාවක දේශනා දෙදහසක් කොටස්ද,
ඇතුළුව අසූහාරදහසක් ධර්මස්කන්ධයන් මම දරාගෙන සිටිනවා"
යයි ආනන්ද හාමුදුරුවන් ප්‍රකාශ කල ගාථාවයි ඒ.

<u>භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ප්‍රථම බුද්ධ වචනය</u>

"අනෙක ජාති සංසාරං සන්ධාවිස්සං අනිබ්බිසං
ගහ කාරකං ගවෙසන්තො දුක්ඛා ජාති පුනප්පුනං
ගහකාරක දිට්ඨොසි පුන ගෙහං න කාහසි
සබ්බා තෙ ඵාසුකා භග්ගා ගහකූටං විසඞ්ඛතං
විසඞ්ඛාරගතං චිත්තං තණ්හානං ඛයමජ්ඣගා" ති.
අයං තථාගතස්ස පඨම වාචා.

"නොයෙකුත් ආකාරයේ ප්‍රතිසන්ධීන් ලබමින්,
නැවත නැවත දුකම උරුම කරදෙන සංසාරය පුරා ඇවිදිමින්,
ඒ පීඩාවෙන් මිදී නිදුක් වීම සඳහා ඒ මාව පෙලන්නා සෙව්වෙමිය.

මම ඒ පෙලන්නා දුටුවෙමිය. නැවත 'මම' යයි කවරක්වත් උපාදානය නොකරන්නේය.
'සුබයි-සැපයි' ලෙස උපාදානය කර සිටි සියල්ල කෙරෙහි කලකිරී,
ඒ උපාදානය කර සිටි හේතුව වන,
'මම'ය යන හැඟීමෙන් ඇතිකරගත් තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මානයන් සිඳ දා, තෘෂ්ණාව
මුළුමනින්ම දුරුකර, මධ්‍යස්ථ බවට පත්වුනෙමිය".

යන්න තථාගතයන් වහන්සේගේ ප්‍රථම වචනය වේ.

<u>භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවසාන බුද්ධ වචනය</u>

"හන්ද දානි භික්ඛවෙ, ආමන්තයාමි වො,
වයධම්මා සඞ්ඛාරා අප්පමාදෙන සම්පාදෙථා" ති.
අයං තථාගතස්ස පච්ඡිමා වාචා.

"එසේනම් මහණෙනි, දැන් මම තොපට ආමන්ත්‍රණය කරමි, 'මම' ය යන හැඟීම
නැතිකර ගැනීම සඳහා සිහියෙන් යුතුව අප්‍රමාදව කටයුතු කරන්න".

යයි තථාගතයන් වහන්සේගේ අවසාන වචනය වේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ, ප්‍රථම බුද්ධ වචනය වන අනෙක ජාති සංසාරං....... සිට හන්දදානි බික්ඛවේ ආමන්තයාමි, වො........ යන අවසාන බුද්ධ වචනය දක්වා වසර හතලිස් පහක් පුරා දේශනා කල අසූ දෙදහසක් ධර්මස්කන්ධය එකම රසයකින් යුතු වන්නේය. ඒ නම් විමුක්ති රසයයි. ඒ ධර්මයේ මුල-මැද-අග කොතනකින් ගත්තත් එහි ඇත්තේ 'මමය-මගේය- මගේ ස්ථිරවූ ආත්මයක් ඇත' යන්න සිතා සිටින අවිද්‍යා සහගත අදහස දුරලිය යුතුය, යන ඉගැන්වීමයි. අවිද්‍යා සහගත බැඳීම් වලින් මිදිය යුත්තේ කෙසේද, යන්න ඉගැන්වීමයි.
බුදුන් දේශනා කර ඇත්තේ, සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන් තුලින් ප්‍රඥාව උපදවාගෙන අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ගැන අවබෝධය ඇතිකරගනිමින් අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වන මාර්ගය පෙන්වාදෙන ඉගැන්වීමකි. එය 'මම' යනු ස්ථිර කෙනෙකියි, යන හැඟීම දුරුකිරීම හෙවත් තමන්ගේ සිතෙන් තමා මිදී නිදහස් වීම නමැති විමුක්තිය ඇතිකරගැනීම සඳහා අනුගමනය කලයුතු ප්‍රතිපදාවයි.

ඒ බුද්ධ දේශනා අසූදෙදහසක් ධර්මස්කන්ධයේම තිබෙන්නේ
මෛත්‍රිය-කරුණාව-මුදිතාව-උපේක්ෂාව ගැන ඉගැන්වීමයි.

ඒ බුද්ධ දේශනා අසූදෙදහසක් ධර්මස්කන්ධයම
අනිච්ච-දුක්ඛ-අනාත්ම ලක්ෂණයෙන් සමන්විතයි.

අලෝභය-අද්වේශය-අමෝහය ස්වභාවයයි. වීතරාගී-වීතදෝෂී-වීතමෝහී ස්වභාවයයි.

එය පහාරාද සූත්‍රයේ උපමා සහිතව පෙන්වා දී තිබෙන්නේ මෙසේයි.

"පහාරාද, මහාසමුද්දො එකරසො ලොණරසො.
එවමෙවං ඛො පහාරාද, අයං ධම්මවිනයො එකරසො, විමුත්තිරසො.
යම්පි පහාරාද, අයං ධම්මවිනයො එකරසො, විමුත්තිරසො".

"පහාරාද, මහා සමුද්‍රයේ ජලය කොතනකින් ගත්තද ඒවා ලුණු රසයෙන් යුක්තය.
ඒ ආකාරයටම පහාරාද, මේ ධර්මයේ වනාහිද ඇත්තේ එකම රසයකි,
එනම් විමුක්ති රසයයි.
පහාරාද, මෙලෙස මේ ධර්මය, විමුක්ති රසය නම් එකම රසයෙන් යුතු වන්නේය".

නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම අද බෞද්ධ සමාජය තුල විද්‍යාමාන වන්නේ එවැනි විමුක්තිකාමී ධර්මයක් පිලිපදින ස්වභාවයක්ද?
විමුක්ති කාමී මිනිසුන් නම්, සතර බ්‍රහ්ම විහරණයෙන් දිවි පවත්වා ගෙන යාම සිදු කල යුතු වන්නේය.
එනම් බෞද්ධයන් යනු මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා ගුණයන්ගෙන් යුතු මිනිසුන් කොටසක් විය යුතු වන්නේය.

නමුත් එසේ සිදුවෙනවාද?

කොතරම් කරුණු කියා වත් තේරුම් කර දීමට නොහැකි තරමටම අද සමාජයේ මිනිසුන් දෘෂ්ඨි ගතවී තිබීම ඉතාමත් කනගාටුවට කාරණයක්. අඩුම වශයෙන් ලෞකික සම්මා දිට්ඨියට වත් පත්වීමට අපහසු වී තිබෙන්නේ, විශේෂයෙන්ම කර්මය-කර්ම ඵල විශ්වාස නොකිරීම නිසා බව මගේ අවබෝධයයි.

භයංකාර සංසාරයක් ගැන කතාකරන නමුත් සංසාරය පුරාම තමන් දැන් සිටින සත්වයාම වන, එනම් මිනිසෙක්ම වශයෙන් සිටියා යයිද, තමන්ගේ රට-ජාතිය-ආගම-කුලය-ඤාති-තනතුරු-දේපල-මිල මුදල් ස්ථිරව නොවෙනස්ව, පෙර ජීවිත වලත් මේ ආකාරයෙන්ම පැවතුනා යයිද, මරණයෙන් පසු **‘මම ම** ලෙස ඉපිද මේ ආකාරයේම ජීවිතයක් ගෙවනවා’ යයිද, දැඩි දෘෂ්ඨිගතව සිටින ඔවුන්, නොසංසිඳෙමින්, මිල මුදල්-දේපල ද බොහෝ අකුසල්ද රැස්කරමින් මිත්‍යා දෘෂ්ඨි ජාලයක පැටලී සිටිනු දකින්නට ලැබෙනවා.
නවීන තාක්ෂණය නිසා අපට අද හැකිවී තිබෙනවා, විශ්වයේ සිදුවෙන දේවල් පවා සුළුවෙන් හෝ දැකගන්න, දැනගන්න. අප ජීවත්වෙන පෘථිවිය වටා ග්‍රහයන් මෙන්ම නැකත් තරු ගමන් කරන ආකාරය දැකගන්න. තමන් මෙන්ම ඒවාද හටගෙන පැවතී නැතිවී යනතෙක්ම නොනවතිමින් ගමන් කරන බව දැනගන්න. නමුත් මේ දෘෂ්ඨි ගතව සිටින මනුෂ්‍යයන් තමන් ස්ථිර කෙනෙකු යයි සිතා සිටිනවා සේම ග්‍රහ ලෝක, නැකත් තරු යන ඒවායේ ගමන් ගන්නා ස්වභාවයන්ද ස්ථිර යයි සිතමින්, සියවස් ගණනාවකට පෙර සිට පැවත එන ‘ග්‍රහ රාශි චාර ලිත්’ අනුව පලාඵල විශ්වාස කරමින්, ඒ ග්‍රහයන් නැකැත් තාරකා අතර සිදුවෙන සංක්‍රාන්ති සංකේතවත් කරන උත්සව පවත්වමින්, නොයෙකුත් අඥාන ක්‍රියා සිදුකරන ආකාරයද දකින්නට ලැබෙනවා.

බුදු දහම ප්‍රඥාවන්තයන්ට පමණක් යයි බුදුන් වහන්සේ පැවසුවේ ඇයිද යන්න මෙවැනි අඥාන මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉතාමත් හොඳින් පැහැදිලි කරගත හැකි වනවා.

මොහොතකට හිතන්න මේ කාරණය. ඔබ රැකියාවට යනවා පාගමනින්, වසර ගණනාවක් පුරා එකම වෙලාවට නිවසින් පිටත් වී එකම වෙලාවට කාර්යාලයට ගොඩවෙමින් සිටි ඔබ, එකම ආකාරයකට එකම වෙලාවට ගියත්, කාලගුණ විපර්යාසයක් නිසා හෝ මග දෙපස හදිසියේ ඇතිවූ තත්වයක් නිසා හෝ ඔබගේ කායික දිරීමක් නිසා හෝ ඒ එක දවසකදී හෝ ඔබට අඩුම තරමින් විනාඩි 5 ක් වත්, ප්‍රමාද වන්නට සිදු වූයේ නැද්ද කියා. එලෙසම මේ පෘතුවිය මෙන්ම, සූර්යයා මෙන්ම, මේ සූර්යග්‍රහ මණ්ඩලය මෙන්ම, මේ දහස් ගණන් සූර්යග්‍රහ මණ්ඩල ඇති මන්දාකිණි මෙන්ම, නැකත් තාරකාද, විශ්වයේ ඇති අනිකුත් සියලුම තාරකාද, ඔබ අප සංසාරයේ නොනැවතී ගමන් කරනවා සේම ඒ සියල්ලද, නොනවතිමින් ගමන් කරනවා. ඒ සියල්ලන්ම අනත්ත ස්වභාවයද උරුම කරගෙන පවතිනවා. එනම් හට ගන්නවා-වැය වෙනවා-නැති වෙනවා.

ඉතින් ඔබ හිතනවාද මීට වසර සිය දහස් ගණනකට පෙර ගණනය කර දක්වා ඇති නක්ෂත්‍ර දින දර්ශන ලිත් වල පෙන්වාදී තිබෙන දිනයන්වලදීම-වෙලාවලදීම, ඒ ආකාරයටම ස්ථිරව ග්‍රහයන් මාරුවෙනවා කියල.
නවීන තාක්ෂණයෙන් නිර්මාණය කර ඇති පරිසනක මෘදුකාංග නිසා වර්ථමානයේ අපට දැකගතහැකි වෙනවා, ඒ ඒ ග්‍රහයන් නැකත් තරු අතර සංක්‍රාන්ති සිදුවෙන ආකාරය. ඒවා මගින් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවෙනවා, ‘ග්‍රහ රාශි චාර ලිත්’ වල පුරෝකථනය කර ඇති තොරතුරු නිවැරදි නැති බව. පෘථිවිය තමන් වටාද කරකැවෙමින් දිනකට කිලෝ මීටර මිලියන 2.6 ක දුරක් පැයට කිලෝ මීටර 107,226 වේගෙන් ගමන් කරන බවත්, මුළු සෞර ග්‍රහ මණ්ඩලයම පැයට කිලෝ මීටර 720,000 වේගයෙන් තත්පරයට කිලෝ මීටර 200 ක් පමණ මන්දාකිණිය තුල ඉතා වේගයෙන් ගමන් කරන බවත්, මේ තරම් වේගයකින් මේ සූර්ය ග්‍රහ මණ්ඩලය ගමන් කරත්, එයට මන්දාකිණිය තුල වටයක් යෑම සඳහා අවුරුදු මිලියන 230 ක් පමණ යනවා යයි ගණනය කර තිබෙන බවත්, පැවසෙනවා. මේ අතර කාලය තුල යාබදව ඇති මන්දාකිණි ද එකිනෙක දෙසට තත්පරයට කිලෝ මීටර 112 පමණ වේගයෙන් ගමන් කරන බවද අද විද්‍යාඥයින් පවසනවා. මේ අනුව තේරුම් ගත හැකියි, මෙලෙස මේ තරම් වේගයන්ගෙන් චලනය වන වස්තූන් වන මේ ග්‍රහයන්ගේ සංක්‍රාන්ති ගැන වසර සියදහස් ගණනකට පෙර ඉදිරිපත් කර ඇති දින වකවානු නිවැරදි විය නොහැකි බව.

තමන්ගේ තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා ‘අතීතයේ වූ මම වර්ථමානයේද, වර්ථමානයේ සිටින මම අනාගතයේ මරණින් මතුද වන්නෙමි’යි යන දෘෂ්ඨි ජාලයක පැටලෙමින් මට-මගේ යයි උපාදානය කරගනිමින්, පවුල-දේපල-වංශය-ජාතිය-ආගම-රට-තනතුරු-දේපල-මිල මුදල් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා බුදුන්ගේ ධර්මය පවා විකෘර්ති කර පෙන්වා දෙමින්, වෛරී සහගත බීජ වපුරමින්, තමන් වෙසෙන පරිසරයටද ලෝභ සහගත-ද්වේෂ සහගත අදහස් බෙදාහරිමින්, තමන් මෙන්ම අන්‍යන්වද සතර අපායට ඇදගෙන යමින් සිටින බව නොතේරෙන තරමටම මේ බහුතර ගිහි හා පැවිදි සමාජය අවිද්‍යාවෙන් අන්ධව සිටිනවා. මේ කෙනා දන්නෙ නැහැ, තමන් මේ ලබන්නේ පෙර ජීවිත වල සිදුකරන ලද යහපත් සිතිවිලි සහ ක්‍රියාවලට අනුව ලැබෙන සැප විපාක බව. මේ කෙනා දන්නෙ නැහැ, ඒ පින් ගෙවී ගොස් යම් දවසක අවසන් වෙන නිසා වර්ථමානයේද, යහපත් සිතිවිලි ඇතිව යහපත් ක්‍රියා කල යුතු බව.
මේ පොතේ තිබෙන නිධිකණ්ඩ සූත්‍රයේද මේ ගැන පැහැදිලි කර පෙන්වා දෙනවා.

නුවණින් මෙනෙහි නොකරමින් තමන් දරණ මතයම උපාදානය කරගෙන දෘෂ්ඨි වාදී වීමේ භයානක කම ගැන, බුදුන් වහන්සේ සබ්බාසව සූත්‍රයෙන් මෙසේ පෙන්වා දෙනවා,
“ඒ ඒ සිදුකරන හොඳ හෝ නරක ක්‍රියා අනුව සැප දුක් විපාක විඳින බව දැනගන්නා මේ මගේ ආත්මය වනාහි ස්ථිර වූ, ඒකාන්තයෙන්ම හැම කල්හිම පවත්නා වූ, වෙනස් නොවන ස්වභාවය කොට ගත් නිසා, මම ඉර හඳ සේ වෙනස් නොවෙන ස්ථිර පුද්ගලයෙක්මි” යි යන දැඩිව ගත් දෘෂ්ඨිය ඇතිවෙනවා.
මහණෙනි, මෙය නොමග ගිය දෘෂ්ඨිය යයිද, වැරදි දෘෂ්ඨියෙන් වෙලීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ඨියෙන් අතරමං වීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ඨිය නිසා විකාර වීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ඨියෙන් කම්පා වීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ඨියෙන් එකට ගැට ගැහිලා යයිද, වැරදි දෘෂ්ඨියෙන් එකට ගැට ගැසී එතිලා යයිද, කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, ඇසූ පිරූ බව නැති නූගත් පෘතග්ජනයා, ජාති-ජරා-මරණ-ශෝක-වැළපීම්-දුක්-දොම්නස්-වෙහෙසීම් වලින් නිදහස් වෙන්නේ නැහැ. ඔහු දුක්ඛයන්ගෙන් නිදහස් වෙන්නෙත් නැහැ".
එවැනි දෘෂ්ඨී ගත වී සිටින අයට කෙලෙස් දුරු කිරීම ගැන පෙන්වා නොදෙන බව බුදුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කලේ, පළමුවෙන්ම දුරු කල යුතු වන වැරදි දෘෂ්ඨීය ඉවත් කරගැනීම සඳහා කල යුතු නුවණින් මෙනෙහි කිරීම පවා ඒ ඔවුන් විසින් සිදු නොකරන නිසයි.

<u>**මේ තමයි බුදුන් වහන්සේ තමන් දේශනා කල ධර්මය අතුරුදහන් වෙන හේතුන් පෙන්වා දුන් ආකාරය**</u>

"ද්වෙමෙ භික්ඛවෙ ධම්මා
සද්ධම්මස්ස සම්මොසාය අන්තරධානාය සංවත්තන්ති.
කතමේ ද්වෙ?
දුන්නික්ඛිත්තඤ්ච පදබ්‍යඤ්ජනං - අත්ථො ච දුන්නීතො"

"මහණෙනි, සද්ධර්මය විනාශ වීමට, අතුරු දහන් වීමට කරුණු දෙකකි.
වරදවා ගත් හෝ වැරදි සේ ගෙන ගිය පෙළ දහම සහ වරදවා ගත් හෝ නපුරු සේ යෙදූ අටුවාව හෙවත් අර්ථයයි".

1985 දී මට වාසනාව ලැබුනා, කපුදූවේ සිරි ගුණාලංකාර හිමියන් වැනි සත්‍ය වශයෙන්ම බුදුන් සරණ ගිය පූජණීය හිමි නමකගේ ආශීර්වාදය ලබාගැනීමට. උන් වහන්සේට විශාල හැකියාවක් තිබුනා ඉතා නිවැරදි අනාවැකි කීමට පවා. එදා උන්වහන්සේගේ පන්සලේ දේවාල ඉදිරිපිට තිබූ පුවරුවල ලියා තිබුනා, 'දෙවියන්ට වඳින්න එපා, පුද පූජා තබන්න එපා, පින් දීම විතරක් කරන්න' යනුවෙන්. නමුත් එදා ඒ ගැන අවබෝධ කරගැනීමට තරම් සුදුසු පරිසරයක් හෝ දැනුමක් හෝ මා හට තිබුනේ නැහැ. 1986 උන්වහන්සේගේ හදිසි අභාවයෙන් වසර කීපයකට පසු මගේ බාලම සහෝදරයා, දිනක් ජයසේන ජයකොඩි මහතා විසින් ලියන ලද 'අරලිය මල් ආරාමය' නවකතා පොත මට ගෙනත් දුන්නා කියවීමට. එහි ප්‍රධාන චරිතය වන රාහුල හාමුදුරුවන් තුලින් මට සිරි ගුණාලංකාර හාමුදුරුවන් පෙනුනා සේම, සංසාරයේ දැන පුරුදු අතීත හුරු පුරුදු හැඳිනීමක් මතක් වීමටද තරම් ඒ පොතෙහි තිබූ ඒ චරිතය බලවත් වුනා. සිත උසස් තත්වයට පත්කරගත් උත්තමයන් මෙවැනි විය යුතුය යන්නත්, බුදු හාමුදුරුවන්ගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය මෙවැනි විය යුතුය යන්නත්, මට ඒ චරිතය තුලින් වැටහුනා. එදා පටන් මම පිපාසයකින් මෙන් සෙවූ බුදු දහම, මට සොයාගැනීමට ලැබුනේ 2015 දී, ගෞරවණීය අජාහ්න් චා ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ගෝල ස්වාමීන් වහන්සේ වන ගෞරවණීය අජාහ්න් සුමේදෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ පොතක් (Ajahn Sumedho Volume 5 - The Wheel of Truth) කියවීම මගිනි. ඒ කාලය තුල මට සිල්වත් ස්වාමීන් වහන්සේලා කිහිප නමක් මුණගැසී තිබුණ නමුත් අජාහ්න් සුමේදෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඒ පොත කියවීම තුලින් තමයි මා හට චතුරාර්ය සත්‍යය පිලිබඳ පැහැදිලිම අවබෝධය ලැබුනේ.

එතැන් පටන් මේ වසර හත පුරා විදර්ශනා භාවනාව තුලින් මා විසින් ප්‍රගුණ කරගත් ධර්ම අවබෝධය තුලිනුත්, මා හට කියවීමට ලැබුණු 1875-1950 අතර කාලය තුල වැඩසිටි ස්වාමීන් වහන්සේලා අතින් ලියවුනු බොහෝ පොත් පත් මෙන්ම, අශෝක රජතුමා විසින් ලියන ලද සෙල්ලිපි වල ඇතුලත් කාරණයන් තුලිනුත්, මට තහවුරු වුනා මම දරණ මතය

සාධාරණ බව. එනම්, ගෞතම බුදුන් වහන්සේගේ සත්‍ය වූ බුදුදහම යටපත් කර ඇත්තේ හිතාමතා බව. එයට හේතුව විය හැක්කේ, කාම ලෝකය පවත්වාගෙන යාමට නම් මිනිසුන් තුල ලෝභය-ද්වේශය උපද්දවීම සිදුකල යුතු නිසාවෙනි.
බුදු හාමුදුරුවන්ගේ මේ වටිනා ධර්මය අධ්‍යාත්මිකව අවබෝධ කරගත් මම, මෙතෙක් විද්‍යාඥයන් විසින් සොයාගත් මිනිස් සිරුර පිලිබඳ තොරතුරු, අභ්‍යවකාශය, සෞරග්‍රහ මණ්ඩලය, විශ්වය, මනෝ විද්‍යාව, මිනිස් මොලය, යනාදිය පිලිබඳ ඒ ඒ විද්‍යාඥයන් විසින් සිදුකරනු ලැබූ සොයාගැනීම් සම්බන්ධ වාර්ථා, සහරා, මෙන්ම Dr. Brian L Weiss නම් ඇමරිකානු මනෝ චිකිත්සක විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා විසින් ලියන ලද Many Lives, Many Masters වැනි පොත්ද, ඇමෙරිකාවේ වර්ජිනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ Jim Tucker මහතා විසින් සිදුකරන ලද පුනරුප්පත්ති ගවේෂණ වාර්ථාද, ඇමෙරිකාවේ වර්ජිනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ Dr. Bruce Greyson විසින් සිදුකරන ලද මරණාසන්න අත්දැකීම් පිලිබඳ වාර්ථාද, අභිලේඛන ශිල්පී E Hultzsch විසින් ගවේශණය කර 1922 ඉන්දියාවේ මදුරාසි ආණ්ඩුව විසින් පලකරන ලද අශෝක රජතුමා විසින් කරවූ සෙල්ලිපි ගැන අනාවරණ කල පොත් වැනි බොහෝ දේ කියවීමෙන්ද, David Attenborough මහතා සහ තවත් බොහෝ පුද්ගලයන් විසින් නිර්මාණය කල සතුන් පිලිබඳ වාර්තා වැඩසටහන් නැරඹීමෙන්ද, ලබාගත් අවබෝධය තුලින්, මම ලෞකිකවද ප්‍රත්‍යක්ෂව තහවුරු කර ගත්තා බුදු හාමුදුරුවන් අසූ දෙදහසක් ධර්මස්කන්ධය තුලින් දේශනා කර තිබූ දේ. එනම් ‘මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය’.

නිදසුනක් වශයෙන් මම කීපයක් පැහැදිලි කරන්නම්. බුදු හාමුදුරුවන් දේශනා කල රූපයේ අනත්ත ස්වභාවය ලෞකිකවද හඳුනා ගන්න පුළුවන් මිනිස් සිරුරේ සෛල වල සිදුවෙන ඇතිවීම- නැතිවීම දකිමින්. මේ මිනිස් සිරුර සෑදී ඇති ඒ ඒ සෛල වලට ඇත්තේ ඉතා කෙටි දින ගණනක ආයුෂ ප්‍රමාණයන්. සෑම තත්පරයකටම රතු රුධිරානු සෛල මිලියන 2-3 ක් අතර ප්‍රමාණයක් නිපදවෙනවා සේම ඒවාට ඇත්තේ දින 120 ක් පමණ වන කෙටි ආයුෂ ප්‍රමාණයක්. සමහර ස්ථාන වල ඇති සෛල වලට ඇත්තේ දින 10 කටත් වඩා අඩු ආයුෂ ප්‍රමාණයන්.
ඒ ආකාරයමයි ශරීරය තුල ඇති අනික් සියලුම සෛල. ඒ ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන කෙනෙකුට අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවෙනවා, ක්ෂණයකටත් වඩා අඩු කෙටි කාලයක් තුල මේ කය, වෙනස් වෙමින් බිඳී බිඳී පැවතී නැතිවන පෙණ පිඩක ස්වභාවයෙන් යුතු බව. මේ කය සෑම මොහොතකම ඉපදෙනවා-වැය වෙනවා-මිය යනවා. ඒ කෙනා ගෙන ආ ආයුෂ, ජීවිතින්ද්‍රිය, විඥ්ඥානය පවතින තාක් කල්, කයේ මේ පැවැත්ම රැඳී පවතිනවා. යම් දවසක ඒ මනුෂ්‍ය භවයට අදාල කුසලය පිරිහුණු විගස ආයුෂ ගෙවී ජීවිතින්ද්‍රිය අක්‍රිය වෙනවා. එසේ මනුෂ්‍ය භවයට අදාල කුසල් ගෙවී අවසන් වූ පසු ඒ කයට ජීවය දීමට ඒ කෙනාගේ ධනයට හෝ ඥාතීන්ට හෝ දේපල වලට හෝ උගත් කමට හෝ මේ ලොව තිබෙන කිසිවකට හෝ හැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

> “ආයු උස්මා ච විඤ්ඤාණං යදා කායං ජහන්තිමං
> අපවිඩො තදා සෙති නිරත්ථං ච කලිංගරං”
>
> “ආයුෂයත්, උෂ්ණයත්, නාමය හෙවත් විඥ්ඥානයත් යම් දවසක
> ශරීරය අතහැර දැමූ විට, මේ ශරීරය දර කොටයක් සේ පොලව මත වැතිරෙනවා”.

මිනිසාගේ දිවේ ඇති රස දැනෙන සෛල වල ආයුෂ ප්‍රමාණය දින 10 ටත් වඩා අඩු කාලයක්. එසේනම් මුළු ජීවිත කාලය පුරාම 'මම කැමතියි-අකමැතියි' කියමින් රස තෘෂ්ණාවෙන් කෑම සොයන්නේ මේ දිව ද? නැහැ. සංසාරය පුරා පවත්වාගත් තෘෂ්ණාවෙන් උපාදානය කරගත් විශේෂයෙන් සකස් කරගත් සිතයි.

ස්වභාවික පරිසරයේ වාසය කරන සතුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ගැන නිර්මාණය කළ චිත්‍රපට තුලින් දකින්න පුළුවන් වෙනවා, ඒ සතුන් කෑම සොයන ආකාර, කෑම රැස් කරන ආකාර, විරුද්ධ ලිංගිකයන් ආකර්ෂණය කරගැනීමට යොදන උපක්‍රම, තමන්ගේ සීමාවන් ආරක්ෂා කරගැනීමට එකිනෙකා අතර සිදු කරගන්නා මරා ගැනීම්, කෑම සොයා ගැනීමටත්, ඒ සොයාගත් දේ සැඟවීමටත් යොදන උපක්‍රම වැනි දේ. එළඹවාගත් සිහියෙන් ඉදිමින් ඒවා නැරඹුවොත්, තමන්ට සිහිවිය යුතුයි මනුෂ්‍යයෙකු වී උප්පත්තිය ලබා සිටින තමන් කරන්නෙත් ඔය ටිකම නේදැයි යනුවෙන්.

ඊළඟට මම විශේෂයෙන්ම කියන්න අවශ්‍යයි මිනිස් මොලය ගැන. බුදු හාමුදුරුවන්ගේ ධර්මයේ එක ගුණයක් තමයි අකාලික බව. ඒ කියන්නේ ඒ ධර්මය ඇසීමට වාසනාව ලැබෙනවා නම්, මනුෂ්‍යයෙකුට ඕනෑම කාලයකදී, ඕනෑම වයසකදී තමන්ගේ සිහිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් මෙනෙහි කර අවබෝධ කරගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා කියන ගුණය. හැබැයි එයට තමන්ගේ උවමනාව තිබිය යුතු බව අත්‍යාවශ්‍යයි. එනම් පස් කම් සැපයෙන් ඈත්වීමට ඇති කැමැත්ත තමන් තුලින්ම ඇතිවිය යුතුයි. දැන් නවීන විද්‍යාවෙන් සොයාගෙන තියනවා මිනිස් මොලයේ ඇති නියුරෝනවලට ප්‍රමාණයෙන් මෙන්ම, හැඩයෙන්ද, කාර්යක්ෂමතාවයෙන්ද, ජීවිත කාලය පුරාම වෙනස් වීමට ඇති හැකියාවෙන් යුක්ත බව. එයින් පෙන්නුම් කරනවා කෙනෙකුට වෙනස් වෙන්න, ඉගන ගන්න, අලුත් යමක් පුහුණු වෙන්න අවශ්‍ය නම්, ඒ ඕනෑම කාර්යයක් කිරීමට මේ මිනිස් මොලයට හැකියාව තිබෙන බව.
මේ ආකාරයට තමයි, නිරවුල් මනසකින් යුතුව හෝ කලින් කිසිදු බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය පිළිබඳ දැනුමක් හෝ නැතුව සිටි අංගුලිමාල, කසී භාරද්වාජ, ආලවක වැනි අයට එවැනි උතුම් තත්වයට පත්වීමට හැකිවුයේ.
ඒ ආකාරයටම තමයි දැඩි දෘෂ්ඨි ගත වූ මිත්‍යා දෘෂ්ටිකයන්ගේ මොලය ක්‍රියාත්මක වීමේ ඛේදනීය තත්වය ගැනත්, දැන ගතයුත්තේ. ඔවුන් මිත්‍යා දෘෂ්ඨියෙන්ම වෙලෙමින්, පුරුදු විදියට සිතමින්, පුරුදු විදියට ක්‍රියා කරමින්, ඒ හා සමාන ආඥානයින්ම ආශ්‍රය කරමින් නම් ජීවත් වෙන්නේ, ඒ අනුව ඔවුන්ගේ මොලයේ ඇති නියුරෝනද එකම විදියට පවතිනවා. ඒ ඔවුන් පෙර ජීවිත වලදී රැස්කරගත් අප්‍රමාණ කුසල් සම්භාරය හේතුකොට ගෙන ඉතා දුර්ලභව හිමිකරගත් මනුෂ්‍ය මොලයෙන් ප්‍රයෝජනයක් නොගෙනම, අවසානයේ තමන්ගේ විඥ්ඥානය අවිද්‍යාවෙන් ම අඳුරුකරගෙන වටිනා මනුෂ්‍ය ජීවිතය නාස්ති කරගනිමින් මරණයෙන් පසු සතර අපාගත වෙනවා.

අප සිටින සූර්යග්‍රහ මණ්ඩලය, එය ඇතුලත් වන මන්දාකිණිය තුල ගමන් කරන ආකාරයත්, ඒ මණ්ඩාකිණියේ ස්වභාවයත් ගැන චූළනිකා සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් දෙයින්, ඉතා සුලු ප්‍රමාණයක් පමණයි, දැනට විද්‍යාඥයන්ට සොයා ගැනීමට හැකි වී තිබෙන්නේ.
එසේම සමහර සූත්‍ර වල සඳහන් වෙන, මේ ලෝකය තුල තිබෙන ස්ථානයන් අන්තර්ජාලය හොඳින් පරිශීලනය කිරීමෙන් අනුමාන වශයෙන් සොයාගත හැකි වෙනවා. චක්කවත්ති සීහනාද, අග්ගඤ්ඤ, ආටානාටිය, චූළනිකා වැනි සූත්‍රයන්හි සඳහන්

වෙන සමහර දේ, නවීන විද්‍යාවෙන් ද, ලෝකයේ දැනට දකින්නට ලැබෙන යම් පැවතුම් අනුවද, සනාථ කරගත හැකි වෙනවා.
නමුත් ඉන්දියාවේ සිටි අශෝක රජතුමා, ඉන්දියාව පාලනය කල කාලය තුල, ලංකාව පාලනය කල රජවරු ගැන අප අසා ඇති තොරතුරු, අන්තර් ජාලය තුලින් හෝ ඒ අශෝක රජතුමා විසින්ම ඉන්දියාව පුරා පිහිටුවා තිබූ කිසිදු සෙල්ලිපියක හෝ දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. තවද, අශෝක රජතුමා 'දේවානම් ප්‍රිය දර්ශන්' ලෙසින් හැඳින්වූයේ යයි, මා දැනගත්තේද අශෝක රජතුමා විසින්ම කරවන ලද සෙල්ලිපි වලිනුයි.
එතුමා ත්‍රිපිටකය ගැන දැනුමක් තිබුණු අයෙකු බව ඒ සෙල්ලිපි වලින් පෙන්නුම් කරනවා සේ ම සමහර ත්‍රිපිටක සූත්‍ර වල ඇති වටිනාකම් පෙන්වා දෙන ආකාරය පවා දකින්න ලැබෙනවා. ඒ සූත්‍ර වලින් කිහිපයක් වන මුනි සූත්‍රය, අරියවංශ සූත්‍රය, මොනෙය්‍ය සූත්‍රය, මේ පොතේ මම පරිවර්තනය කර තිබෙනවා.
එසේ බලන විට අප සමාජයන් තුල සංසරණය වන ඉතිහාසය පිළිබඳ බොහෝ තොරතුරු වල ප්‍රශ්නාර්ථ ඇති බව අවබෝධවෙනවා.

එසේම ක්‍රි. ව. 414 පාහියන් භික්ෂුව විසින් රචිත දේශාටන විස්තරය කියවන විට, බුදුන් දවස සිට ක්‍රි. ව. 414 වන විට බුදුදහමට පාරිසරිකවද සිදුවී තිබූ විනාශය අවබෝධකර ගැනීමට හැකිවෙනවා. ඒ අනුව අද වන විට සිදුවී තිබෙන ඛේදවාචකය ගැන කතාකිරීමටවත් සුදුසු නොවන බවයි මගේ අදහස වන්නේ. බෞද්ධ යයි කියාගන්නා බොහෝ රටවල් තුල පවතින්නේ මහායාන හෝ වජ්‍රයාන හෝ වෙනත් නම් වලින් හැඳින්වෙන ආගමය. බෞද්ධ ථෙරවාදී රටවල පවතින්නේ බොහෝ වශයෙන් ජෛන ආගම හා මිශ්‍ර බවක් ඇති සංස්කෘතිය මූලික කරගත්, වැඳුම්-පිදුම්-පිංකම් සහ බාහිර ස්වරූපය පමණක් වෙනස් කරමින් කය එක් තැන් කරගෙන සිදුකරන භාවනා වැනි ක්‍රියා පිලිවෙත් ඇති ආගම් බව දකින්න ලැබෙනවා.

මේ ආකාරයට බුදුන්ගේ නිර්මල ඉගැන්වීම යටපත් වී, ඊට සහමුලින්ම වෙනස්වූ බුදු දහමක් වර්ථමාන ලෝකය තුල විද්‍යාමාන වන බව දැකීමට පුළුවන් වෙනවා. 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යනුවෙන් අල්ලා ගැනීම අතහැරීමට ඉගැන්වූ බුදු පියාණන් වහන්සේ සහ උන් වහන්සේගේ යම් වචන පවා විකුර්ති කර හුවා දක්වමින්, ගෞතම බුදුන්ගේ ශ්‍රාවකයන් යයි කියාගන්නා බොහෝ බෞද්ධයන් තමන්ට සිදුකරගන්නා ඒ විනාශයන් කොතරම් දැයි ඔවුන්ට දැනගත හැකිවන්නේ, යම් දිනක ඒ විපාකයන් ගෙවන අවස්ථාවලදීයි. ඒ අනුව අද වනවිට තවත් ආගමක් පමණක් වී ඇති මේ උතුම් වූ ඉගැන්වීම සසර භය නිසා වැඳුම් පිදුම් කරන තවත් පූජා භාණ්ඩයක් පමණක් වී තිබෙනවා. බුදුන් සහ බුදුන් වදාළ දේශනා, පහසුවෙන් මුදල් ඉපයීම සිදු කරගත හැකි වෙළඳ භාණ්ඩ බවට සහ තමන්ගේ ප්‍රතිරූපය පුම්බා ගැනීමට පළඳින ආභරණ, පමණක් බවට පත්වී තිබෙනවා.
ඇත්ත වශයෙන්ම කෙනෙක්, අඩුම වශයෙන් කර්මය-කර්ම ඵල වත් විශ්වාස කරනවා නම් ඒ කෙනා කල යුත්තේ ගෙවෙන සෑම මොහොතකම තමන්ගේ සිත ආරක්ෂා කරගැනීමයි.

කරුණාකර තේරුම් ගන්න, අවබෝධ කරගන්න, බුදු හාමුදුරුවන් යනු වචනවලින් පෙන්වා දිය නොහැකි තරම් ආනුභාව සම්පන්න බවක් ඇති කෙනෙකු බව.

'බුද්ධ' යන නාමය කීමේදී පවා ඉතාමත් පරිස්සම් විය යුතු බව.

සත් බුදු වරයන් වහන්සේලාට නමස්කාර වේවා!

විපස්සිස්ස නමත්ථු චක්ඛුමන්තස්ස සිරීමතො,
සිඛිස්සපි නමත්ථු සබ්බභූතානුකම්පිනො,
වෙස්සභුස්ස නමත්ථු න්හාතකස්ස තපස්සිනො,
නමත්ථු කකුසන්ධස්ස මාරසෙනාපමද්දිනො,
කොණාගමනස්ස නමත්ථු බ්‍රාහ්මණස්ස වුසීමතො,
කස්සපස්ස නමත්ථු විප්පමුත්තස්ස සබ්බධි,
අඞ්ගීරසස්ස නමත්ථු සක්‍යපුත්තස්ස සිරීමතො,
යො ඉමං ධම්මම දෙසෙසි සබ්බදුක්ඛාපනූදනං,

යෙ චාපි නිබ්බුතා ලොකෙ යථාභූතං විපස්සිසුං
තෙ ජනා අපිසුණාථ මහන්තා වීතසාරදා.

හිතං දෙවමනුස්සානං යං නමස්සන්ති ගොතමං
විජ්ජාචරණසම්පන්නං මහන්තං වීතසාරදං''.

සත් බුදු වරයන් වහන්සේලාට නමස්කාර වේවා!

''සෞභාග්‍යයමත් ප්‍රඥා ඇස් ඇති විපස්සී බුදුරදුන් නමදිමු!
කාම ක්ලේශයන්ගෙන් උපන් සියලු සත්වයන්ට හිතානුකම්පී වූ සිඛී බුදුරදුන් නමදිමු!
තපසින් නැහැවුනාවූ වෙස්සභූ බුදුරදුන් නමදිමු!
මාර සේනාවන් මඩින ලද කකුසන්ධ බුදුරදුන් නමදිමු!
උසස් දිවියක් ඇතිව විසූ කොණාගම බුදුරදුන් නමදිමු!
සියලු උපධින්ගෙන් මිදුණු කස්සප බුදුරදුන් නමදිමු!
පමුණුවන ලබන සියලු දුක් දුරු කිරීම සඳහා ප්‍රතිපදාව දේශනා කරන
සෞභාග්‍යමත් ශාක්‍ය පුත්‍ර බුදුරජාණන් වහන්සේ නමදිමු!''

''නුවණින් විමසා බලමින් තමා හා ලෝකය ගැන තත් වූ පරිදි අවබෝධ කරගැනීමෙන්,
සංසිඳීමට පමුණුවන්නාවූ ඒ උතුම් ධර්මය අසා, මිනිස් සමූහයා, සාරයක් නැති දේ දුරු
කර උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ රහත් භාවයට පත්වුනාහුය''.

''දෙවියන්ට මිනිසුන්ට අභිවෘද්ධිය පිණිස පහළ වූ,
ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ඒ ආකාරයටම අවබෝධ කරගැනීමට අවැසි
සියලු ඥාණයන්ගෙන් පිරිපුන්, ඒ ඥානයන් අනුවම හැසිරෙන,
සාරයක් නැති සියල්ල දුරුකළ උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ ගෞතම බුදුරජ නමදිමු!''

<u>ගෞරව පූර්වක පුණ්‍යානුමෝදනාව</u>

මගේ දෙමවුපියන්ටත්, සහෝදර සහෝදරියන්ටත්, මට අකුරු කියා දුන් පුංචි මාමාටත්, මාව මුලින්ම පාසලකට කැඳවා ගෙන ගිය සේදර මිස්ටත්, මට ජීවිතයට අත්වැලක් වූ විවාහ සහකරුටත්, මට ඇති එකම ලෞකික වටිනාකම වන මගේ දියණියටත්, මේ ජීවිතයේදී මා හට ඥාති මිත්‍රයන් වූ සියලු දෙනාටත්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ භාවනාව සම්බන්ධව පොතක් ලියන ලෙස මාව උනන්දු කල ශ්‍රී ලංකාවේ මිතුරියටත්, මා හට අප්‍රමාණ ගෞරවයකින් ආදරය දක්වන පෝලන්ත ජාතික සහෝදරියටත්, අප පවුලේ මොනයම් කරදරයකදී වුවද පැකිලීමකින් තොරව අපට පිහිට වූ ශ්‍රී ලංකාවේ මුස්ලිම් සොහොයුරා සහ බෞද්ධ සොහොයුරන් තිදෙනාටත්, මිය ගිය සොයුරු මිතුරාටත්, මේ ජීවිතයේ මෙන්ම සසරේ පෙර ජීවිත වලදී සිදුකල යහපත් ක්‍රියාවල විපාක, පසු ගිය වසර පනස් හත පුරා සැප වේදනා ලෙස විඳිමින් ගෙවා දැමීම සඳහා මා හට උදවු-උපකාර කරමින් පිහිට වූ සියලු දෙනාටත්, එසේම ඒ කාලය තුල මේ ජීවිතයේ මෙන්ම සසරේ පෙර ජීවිත වලදී සිදුකල අයහපත් ක්‍රියාවල විපාක, දුක් වේදනා ලෙස විඳවමින් ගෙවා දැමීම සඳහා මා හට හිංසා-පීඩා කරමින් උපකාර කල සියලු දෙනාටත්, පළමුවෙන්ම පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

පසුගිය වසර කීපයකට ඉහතදී සිදුවූ පස්වාත් ශල්‍යකර්ම සංකූලතාවයක් නිසා ආබාධිතව ඉතා අසරණ වූ අවස්ථාවේදී වත්, ඒ වෙනුවෙන් ඊට හේතුවූ අය කෙරෙහි වෛර කරමින් නීති ක්‍රියා වලට යොමුවෙමින් මනස තව තවත් ඔද්දල් කරගනු වෙනුවට, ඒ ලැබුණු කායික නිදහස බුදුන් වහන්සේගේ සත්‍ය වූ ධර්මය සොයමින් ගතකිරීමට සිතක් මා තුල පහල වීමට හේතු වූ පෙර අතීත ජීවිත තුලදී මා විසින් වඩවා ගනු ලැබුවා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සම්භාරය රැස් කර ගැනීමට පිහිට වූ, සංසාරය පුරාවට මා හට මවුපිය-සහෝදර-ස්වාමි භාර්යා-දූ දරු-ඥාති මිත්‍ර-විරුද්ධ වාදීන්-ලෙස වෙමින් සිටි සියලුම දෙනාහට මගේ ගෞරවණීය ප්‍රණාමය සමග පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

පෙර අතීත ජීවිත තුලදී මා විසින් වඩවා ගනු ලැබුවා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සම්භාරය හේතුවෙන් බුදුන් දැකගැනීමට තරම් පින්වන්ත වූ මේ උතුම් මනුෂ්‍යය ජීවිතයේ මෙලොව එළිය මුලින්ම දුටු භූමිය වන
ශ්‍රී ලංකාවේ ගෞරවණීය නගරයක් වන මගේ ජන්ම භූමියට ප්‍රණාමය පුද කරන්නෙමි!

එමෙන්ම බහුතර නීතිගරුක මහජන කැමැත්තට මුල්තැන දීම, ලොකු-කුඩා-උස්-පහත් සැමට නීතිය එකසේ බල පැවැත්වීම, සැම නීතිගරුක රට වැසියෙකුටම තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව නිදහසේ ජීවත්වීමට හැකිවීම, එකිනෙකා කෙරෙහි ගෞරව කිරීම, එකිනෙකාගේ විවිධ ඇදහිලි සහ විශ්වාසයන් සඳහා ඒ ඔවුන්ට අයිතියක් ඇති බව පිළිගැනීම, යන ඉතා උසස් වටිනාකම් සහ ආචාර ධර්ම වලින් පාලනය වන රටක මගේ ජීවිතයේ පසු භාගය හෝ ගත කිරීමට මා හට අවස්ථාව ලැබුනේත්, පෙර අතීත ජීවිත තුලදී මා විසින්
වඩවා ගනු ලැබුවා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සම්භාරය හේතුවෙන් බව මම විශ්වාස කරමි.
එවැනි පරිසරයක වාසය කරමින් මා ඇසූ දුටු දේවල් අනුව,
බුදුන් වදාළ ආකාරයේ යහපත් මනුෂ්‍යයෙකු වන්නේ කෙසේදැයි ඉතාමත් නිවැරදිව ඉතාමත් පැහැදිලිව ප්‍රායෝගිකව අවබෝධ කරගැනීමට අවස්ථාව මට උදාවිණි.
ඒ නිසාම මගේ අප්‍රමාණ ගෞරවය මේ රාජ්‍යය වෙතද පුද කරන්නෙමි!

පොත ලියන සංකල්පය ඇතිවී, ලිවීම ආරම්භ කර, මෙහි ඇතුලත් සූත්‍ර 37 සිංහලට
පරිවර්තනය කරමින්, මගේ පරමාර්ථයට අනුව සියලු කාර්යයන් සම්පූර්ණ කරගැනීමට
දෙවියන් විසින් මට ලබා දුන්නා වූ උපකාරය වෙනුවෙන්,
ඒ සියලු දෙවියන්ටද පින් අනුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

මේ ධර්ම පුස්තක බුද්ධ ප්‍රමුඛ මහා සංඝරත්නයට සාංඝිකව පූජා කරගැනීමට පිහිට
වෙමින්, අප වෙත කරුණාවෙන් නිවසට වැඩම කල
පූජණීය සංඝ රත්නය ඇතුළු අනිකුත් සියලු අතීත-වර්තමාන-අනාගත
ශ්‍රාවක මහා සංඝ රත්නයට මම ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

මා හට චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර කළ
පූජ්‍ය අජාන් චා ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේ වන
පූජ්‍ය අජාන් සුමේදෝ ස්වාමීන් වහන්සේට
මම ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

මා හට මුලින්ම හමුවූ සිල්වත් සංඝරත්නය වන
පූජ්‍ය කපුදූවේ සිරි ගුණාලංකාර ස්වාමීන් වහන්සේට
මම ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

1990 මුල් භාගයේදී බුදුන් වහන්සේගේ සත්‍ය වූ ධර්මය සෙවීමට මා හට උනන්දුවක්
ඇතිවීමට මග පෙහෙළි කල රාහුල හාමුදුරුවන්ගේ චරිතය ඇතුළත්
'අරලිය මල් ආරාමය' නවකතාව ලියූ ජයසේන ජයකොඩි මහතාට
මම ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

පොත් පත් ලියමින්, නොයෙකුත් පර්යේෂණයන්හි යෙදෙමින්, දැනුම බෙදා හදා ගන්නා
ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුලු සියලු දෙනාට මෙන්ම
මා හට මේ පොත සකස් කිරීම සඳහා පිහිට වූ ඉහත මා සඳහන් කල සියලු දෙනාටත්, ඒ
නවීන තාක්ෂණය සහ ඒ ඒ මාධ්‍යයන් ලෝකයට හඳුන්වා දුන් සියලු දෙනාටත්,
ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

එසේම මගේ මේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා දායක වෙන
කම්කරු-රියදුරු-ගොවි-සෞඛ්‍යය-වෙළඳ-ආරක්ෂක-පාලක-නීති-ගුරු- සන්නිවේදන-
ගමනාගමන-තාක්ෂණය-යනාදී සියලුම ක්ෂේත්‍ර වල සිටින සියලු දෙනාටමත්,
මම ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

එසේම මේ ලෝකයේ සමබර තාවය පැවැත්වීමට දායකව සිටින සියලුම හොඳ-නරක,
ලොකු-කුඩා, සුදන-දුදන, දුප්පත්-පොහොසත්, රෝගී-නිරෝගී, මිතුරු-සතුරු,
ශීලාචාර-වනචර යන ආදී සියලු දෙනාටමත්
මම ගෞරව පූර්වකව පුණ්‍යානුමෝදනා සිදු කරන්නෙමි!

එයට හේතුව නම්, සිහිය එළඹවාගෙන ජීවත් වන ඕනෑම කෙනෙකුට වැටහෙනවා,
"ඒ සියලු දෙනාම දේවදූතයන් ලෙස පෙනී සිටිමින්, අප්‍රමාදව
නිවණ සාක්ෂාත් කරගැනීමේ වටිනා කම අපට පෙන්වා දෙන බව".

ඇයි මම මගේ දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රාර්ථනාවන් සහ අධිෂ්ඨානයන් ඔවුන්ගේම අත් අකුරින් ලියවා ගෙන, මේ පොතට ඇමිණීම සිදුකලේ?

මට අවශ්‍ය වුනා, ලෞකික ලෝකයේ සියලු බැඳීම් වලට හසුවී, ගැටගැසී සිටින, මා මෙලොවට බිහි කල මගේ
දෙමව්පියන්ට, ඒ බැඳීම් වල ආදීනව අවබෝධ කරගෙන ඒ උපාදානයන්ගෙන් මිදුන හොත්, 'නිවණ' යනු තමන්ට
මේ දැන් මේ මොහොතේම අත්විදිය හැකි සංසිඳීමක් බව ඔවුන්ගේ ලේ තුලට කාවැද්දවීමට.
ඒ ලියන මොහොතේ සිට ඒ වැකි දකින වාරයක් පාසා ඔවුන් තුල ඇතිවිය හැකි විශේෂයෙන් සකස් කරගන්නා
සිත් හෙවත් ඉන්ද්‍රිය බද්ධ විඥ්ඥාන සකස් වෙමින් හට ගැනෙන කුසල-චෛතසිකයන්ට අනුව
ඒ මවු පිය දෙදෙනාගේ නාම රූපයන්, සකස් වෙනවා යයි, පටිච්ච සමුප්පාදයට අනුව මම විශ්වාස කරනවා.
ඔවුන් සසරට ඇලී ඇතිකරගෙන සිටින බැඳීම් වල භයානක බව අවබෝධකරගෙන
අධිෂ්ඨානශීලීව වීර්යයෙන් කටයුතු කිරීමට, ඔවුන් තුල චෛතසික පහල වීම සඳහා
මා විසින් මේ ධර්ම පුස්තක සම්පාදනය කරමින්
සිදු කරගන්නා කුසල කර්මය හේතුවේවා! යයි මම අධිෂ්ඨාන කරමි.

> **"ද්වින්නාහං භික්ඛවෙ! න සුප්පතිකාරං වදාමි, මාතුච්ච පිතුච්ච"**
> "මහණෙනි, ඔබලාට මේ ලෝකයේදී ගෙවීමට ඇති ණයෙන් එක්තරා දෙදෙනෙකුට පමණක් ගෙවීමට ඇති ණය කිසිදා
> ගෙවා දමා නිදහස් වීමට පහසු නොවන්නේය. ඒ දෙදෙනා වන්නේ, මනුෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ප්‍රතිසන්ධියක් ලබා ගැනීමට
> කුසල් රැස්කර ගත් ඔබට මෙලොව එළිය දැකීමට පිහිට වූ ඔබේ දෙමව්පියන්ය".

තවදුරටත් උන්වහන්සේ මෙසේ පහදා දුන් සේක".
"යම් කිසි කෙනෙක් තම දෙමව්පියන්ට ඇති ණයෙන් නිදහස් වෙමි'යි අරමුණු ඇතිව, මව දකුණු උරය උඩත්,
පියා වම් උරය උඩත්, තබා ගෙන එම දෙදෙනාව නාවමින්- කවමින්-පොවමින් ඔවුන්ගේ සියලු කැත කුණු අස් කරමින්
පිරිසිදු කරමින්, අවුරුදු සියයක් පුරා උපස්ථාන කළේ වී නමුදු, ඔහුට ඒ ණයෙන් නිදහස් විය නොහැක්කේය.
එලෙසම කෙනෙක් මුළු සතර මහාද්වීපයම (කරුණාකර සලකන්න – මෙයින් අදහස් කරනු ලැබ ඇත්තේ බුදුන් දවස මේ
ලෝකයේ තිබී ඇත්තේ මහාද්වීප හතරක් පමණක් විය හැකි බවයි.) සත්රුවනින් පුරවා, එම රාජ්‍යයේ සක්විති රජකම
තනතුරට තම දෙමව්පියන් පත්කර ඔවුන්ට පූජා සත්කාර කරන්නේද,
එයද ඒ මව්පිය දෙදෙනාට කරන නිසි උපකාරයක් නොවන්නේය", යනුවෙන්.

2024 මාර්තු 05 දින විශේෂ සිහිපත් කිරීමක් එක්කිරීමකි.

අප විසින් පළමුවෙන්ම නිල වශයෙන් මෙම ධර්ම පුස්තක මුද්‍රණය කරවා එම පුස්තක
ඉතාමත් ගෞරවණීය ආකාරයට ධර්ම දානය සිදුකළ යුතු යයි මා තුල පිහිටුවාගෙන සිටි අධිෂ්ඨානයට අනුවම,
උතුම් පින් කෙතක් බඳු වන ගෞරවණීය මහා සංඝ රත්නයට පූජා කිරීමේ ධර්ම දානය සිදුකරන්නට සුදානම් වූ අවස්ථාවේ
පලමු පුස්තකය 2024 ජනවාරි මස 19 දින හුණුපිටිය ගංගාරාම විහාරස්ථානයේදී
මහා සංඝරත්නයට පිළිගැන්වීම සිදුවීමත්,
ඉන් පසු ලොවුතුරා බුදුන් වහන්සේ ලෙසින් වැඳුම් පිදුම් වලට පාත්‍ර වන ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ
දෙතිස් මහා පල රුක් බෝධීන් වහන්සේලාගෙන් එක් නමක් වැඩ වාසය කරන
වැලිගම අග්‍ර බෝධි රාජමහා විහාරස්ථානේදී, හැට නමකට ආසන්න මහා සංඝරත්නයට පූජා කිරීම සිදුවීමත්,
ඉතාමත් අනපේක්ෂිත ආකාරයට අප වෙත සූදානම් කරනු ලැබුවේ දෙවියන් විසින් බව මම තරයේ විශ්වාස කරමි.

ඒ අග්‍ර බෝධි රාජමහා විහාරස්ථානයේ පැවැත්වුණු උතුම් පිංකමට සහභාගී වූ මගේ පියා බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියෙන් ඔද වැඩී
සිටිනු දැකීමට ලැබීම මගේ ජීවිතයේ මා ලැබූ වටිනාම ආධ්‍යාත්මික ලාභයයි. එදා මගේ පියා කඳුළු පිරි දෙනෙත් ඇතිව මට
පැවසුවේ තමන්ට මෙවැනි වටිනා අවස්ථාවක් උදාවේවි යයි කිසිදා නොසිතූ බවයි.
(අවුරුදු 90 ඉක්වමවූ අපේ පියා විසින් මේ පොත් තුනම නිල මුද්‍රණයට පෙර දෙවරක් පමණ කියවා තිබුනා සේම මා සමග
ඒ පිළිබඳ සතුටින් ඇගයීම්ද කරණු ලැබුවා. පිරුවානා පොත් වහන්සේ තුල අන්තර්ගත පිරිත් සූත්‍ර වලට අමතරව,
මා විසින් සකස් කරන ලද '**අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ**' පුස්තකයට ඇතුලත් කරන ලද පිරිත් සූත්‍රද මා සමග
සජ්ජායනා කිරීමටද මගේ පියාට හොඳින්ම හැකියාව තිබුනා.)
උත්සවයට සහභාගි වී නිවසට පැමිණ පැය 24ක් වත් ගිහි ගෙදර ගත නොකර අසනීප වූ අපේ පියා රෝහල් ගත කිරීමෙන්
සත් දිනකට පසු, මෙලොව ගතකල ජාති-ජරා-ව්‍යාධි-මරණ වලින් පිරුණු ජීවිතය කෙලවර කර අදට මාසයකට ඉහතදී
2024 පෙබරවාරි 05 දින අපහට සමුදී පිරිත් ගංගාවක් මැදින් පාවී ගොස්,
නිවන නමැති සදාකාලික සුවයට පිවිසෙන දොරටුවෙන් ඇතුළු වුනා.

අපගේ පියාණන් වහන්සේ 2024 ජනවාරි මස 27 දින ඉහත සඳහන් කළ ධර්ම දානය සිදුකල මොහොතේදී
සසරට ඇලී තිබූ ප්‍රධාන සංයෝජන 10 න් අවම වශයෙන් මුල් බැඳීම් 03 හෝ ප්‍රහාණය වූ නිසා
මෙලොව ජීවිතය අත්හල බව මගේ අවබෝධයයි.

ඒ අනුව මගේ ඉහත සඳහන් කළ අධිෂ්ඨානය මෙන්ම
මගේ පියාගේ ප්‍රාර්ථනය වන නිවන් සුවයෙන් සුවපත් වීමද සඵල වූ බව මම විශ්වාස කරනවා.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

මම උපතින් බෞද්ධයෙක් වුවත් බුදුන් වහන්සේගේ නියම බුදු ගුණ දැන සිටියේ නැත. කෙසේ වුවත් පන්සල් සමාදන් වෙමින් බුදු ගුණ සිහිකර විපස්සනා භාවනා කරමින් ධර්ම දේශනාවලට සවන් දෙමින් පුර පෝයවල අට සිල් සමාදන් වෙමින් භාවනා වල යෙදෙමින් සිටින මම බුදුන්වහන්සේගේ බුදු ගුණයන් නිවැරදිව අවබෝධ කර ගනිමින් උන්වහන්සේගේ ධර්මය පිළිපැදිය යුතු බව වටහා ගත් නිසින් එසේ කිරීමට අදිෂ්ඨාන කර ගත්තෙමි.
මගේ එකම ප්‍රාර්ථනාව චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර ගෙන හැකි ඉක්මනින් නිර්වාන සම්පත්තිය ලබා ගැනීමයි.

මව

මා උපතිං බෞද්ධයෙකිව්, කුඩා කල සිට බෞද්ධ පරිසරයක හැදුන වැඩුන මා යහපත් මිනිසෙක් ලෙස ජීවිතය ගෙන ගියද බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් අනුව බලන විට අපි මහා මුලාවක පැටලී දඟලන අසරණ මිනිසුන් බව වැටහී ඇත.
ඒ නිසා මාගේ එකම ප්‍රාර්ථනාවත් අධිෂ්ඨානයත් වන්නේ තුං දොර ධර්මානුකූලව ආරක්ෂා කරමින් සිල්වත් උපාසකයෙක් ලෙසට චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයෙන් නිවන් සුවයෙන් සුව පත් වීමයි.

— පියා

"සෙය්‍යථාපි පහාරාද, මහාසමුද්දො බහුරතනො අනෙකරතනො-
තත්‍රිමානි රතනානි සෙය්‍යථීදං?
මුත්තා මණි වෙළුරියො සඞ්ඛො සිලා පවාළං රජතං ජාතරූපං
ලොහිතඞ්කො මසාරගල්ලං.
එවමෙවං බො පහාරාද, අයං ධම්මවිනයො බහුරතනො අනෙකරතනො-
තත්‍රිමානි රතනානි සෙය්‍යථීදං?
චත්තාරො සතිපට්ඨානා, චත්තාරො සම්මප්පධානා, චත්තාරො ඉද්ධිපාදා,
පඤ්චින්ද්‍රියානි, පඤ්ච බලානි,
සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා, අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො.
අයං පහාරාද, ඉමස්මිං ධම්මවිනයෙ සත්තමො අච්ඡරියො අබ්භුතො ධම්මො,
යං දිස්වා දිස්වා භික්ඛූ ඉමස්මිං ධම්මවිනයෙ අභිරමන්ති".

"පහාරාද, එසේ මහා සමුද්‍රයේ බොහෝ වූ වටිනා මුතු මැණික්,
නා නා විධ වූ මුතු මැණික් තියනවා.
එහි ඇති මුතු මැණික් නම් කවරේද?
මුතු, මැණික්, වෛරෝඩි ගල්, සක් බෙල්ලන්, වටිනා ගල් වර්ග,
පබළු, රිදී, රන්, රතු මැණික්,
වැනි වූ නානාප්‍රකාර බොහෝ වටිනා මුතු මැණික්ය.
ඒ ආකාරයටම පහාරාද, මේ ශාසනයේද බොහෝ වටිනා නානාප්‍රකාර
රත්නයන් ඇත්තේය.
එහි ඇති රත්නයන් නම් කවරේද?
සතර සතිපට්ඨානය, සතර සම්මප්පධාන, සතර ඉර්ධි පාද,
පඤ්චෙන්ද්‍රියය, පඤ්ච බල,
සත්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය
නම් බොහෝ වටිනා රත්නයන්ය.
පහාරාද, මේ සත්වන ආශ්චර්යමත් අද්භූත වන ගුණාංගය දැක දැක තමයි,
භික්ෂූන් මේ ශාසනයේ සතුටින් වාසය කරන්නේ".

පහාරාද සූත්‍රය- මහා වග්ගය- අට්ඨක නිපාතය- අංගුත්තර නිකාය.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

තථාගත ගෞතම බුදු පියාණන් වහන්ස, 'ධර්මය විවෘර්ත වූ විටයි බබළන්නේ'
යනුවෙන් ඔබ වහන්සේ පෙන්වා දුන් උපදේශයට අනුව
සූත්‍ර පිටකයේ සූත්‍ර තිස් හතක්ද, සතිපට්ඨාන භාවනාව සිදුකරන ආකාරයද, ඇතුලත්ව
මගේ ධර්ම අවබෝධය තුලින්, දෙවියන්ගේ උපකාරයද ඇතිව, අපි
"අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ - සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවන් මගට" සහ
සතිපට්ඨාන භාවනාව ධර්ම පුස්තකද, සිංහල අර්ථය සහිත ධම්ම පදය පුස්තකයද
මෙන්ම ඒවායේ ඉංග්‍රීසි භාෂා පරිවර්ථන පුස්තකද සකස් කලෙමු.

මගේ බාලම සොහොයුරියත්, මගේ දියණියත්, මගේ විවාහ සහකරුත්, සතිපට්ඨාන
භාවනාව ග්‍රන්ථ කිරීමට මාව උනන්දු කල මගේ ශ්‍රී ලාංකික මිතුරියත්, විසින් පාඨකයන්
ලෙස පොත කියවමින්, අදහස් දක්වමින් තව තවත් අර්ථවත් ආකාරයට ධර්මය
පැහැදිලි කර ඉදිරිපත් කිරීමට මා හට ලබා දුන් උපකාරය,
ඒ ඔවුන් විසින්, ඔබ වහන්සේට දැක්වූ අප්‍රමාණ වූ ගෞරවය බව සිහිපත් කරන්නෙමි.

අවිද්‍යාව නමැති අන්ධකාරයේ තොර තෝංචියක් නැති
දුක්ඛ දෝමනස්ස-හැලහැප්පීම්-මානසික පීඩා වලින් හෙම්බත් වී සිටි
අපගේ ජීවිතයට ආලෝකයක් ලබාදුන්, සැනසීමක් ලබාදුන්,
ස්වාක්ඛාත වන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අප හට දැනගන්නට සැලැස්වූ
සම්මා සම්බුද්ධ වූ ගෞතම බුදු පියාණන් වහන්ස ඔබ වහන්සේට
අපි නමස්කාර කරන්නෙමු! නමස්කාර වේවා!
ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයාණෙනි,
ඔබ වහන්සේට අපි නමස්කාර කරන්නෙමු! නමස්කාර වේවා!

ගෞතම බුදු පියාණන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේව දැක ගන්නට අප හට සැලැස්වූ
ඔබ වහන්සේ විසින් දේශනා කල සාන්දෘෂ්ඨික වන ශ්‍රී සද්ධර්මයට
අපි නමස්කාර කරන්නෙමු! නමස්කාර වේවා!
ඒ උතුම් වූ අකාලික වන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයට
අපි නමස්කාර කරන්නෙමු! නමස්කාර වේවා!

ගෞතම බුදු පියාණන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ විසින් දේශනා කල
චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අප හට දැනගැනීමට හැකිවන සේ පවත්වාගෙන ආ
ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ රත්නයට
අපි නමස්කාර කරන්නෙමු! නමස්කාර වේවා!
ඒ සුපටිපන්න වන, උජුපටිපන්න වන, ඤායපටිපන්න වන, සාමීචිපටිපන්න වන,
ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ රත්නයට
අපි නමස්කාර කරන්නෙමු! නමස්කාර වේවා!

ඔබ වහන්සේගේ සරණ ගිය
යූ. එච්. විජේතුංග, එස්. ඩී. විජේතුංග, ඩී. කේ. විජේතුංග, අයි. විජේතුංග, අයි. ද සිල්වා

මේ පොත එළිදැක්වීමේ අරමුණ වන්නේ, තවත් එක් අයෙකුට හෝ බුදුන් දැකීමට යායුතු මාර්ගය පෙන්වා දීමටයි. ඒ නිසා මේ සඳහා කිසිවෙකුගෙන් ආධාරයක් හෝ අරමුදලක් හෝ අප විසින් අපේක්ෂා නොකරන්නෙමු. වෙළඳ දැන්වීම් පළකිරීම් මගින් හෝ වෙනත් මොනයම් මාර්ගයකින් හෝ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය විකුණමින් මුදල් ඉපයීම, බුදුන් වහන්සේට කරන අගෞරවයක් සේම, සතර අපාගත වීමට සිදුවන බලවත් අකුසල කර්මයකි. ඒ නිසා මේ පොත මගින් පලකරන කිසිදු ධර්ම කරුණක් තුලින් මුදල් ඉපයීම කිසිවෙකු විසින් හෝ සිදු නොකළ යුතුයි.

ගෞතම තථාගතයන් වහන්සේ, ඉතාමත් පිළිවෙලට, පියවරෙන් පියවර, පැහැදිලි ලෙස මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවෙන් පෙන්වා දී තිබෙන, බුදුන් සරණ යාමට බලාපොරොත්තු වන ශ්‍රාවකයෙකු විසින් අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිපදාව, මේ සක්වලයන්හි ඇති නාග ලෝක, දිව්‍ය ලෝක හා මනුස්ස ලෝකයන්හි ඇති සියලුම වටිනාම දේ එක්කොට ගන්නවාටත් වඩා වටිනා බව ඔබට දැනගැනීමට නම් අඩුම වශයෙන් ඔබ කායානුපස්සනාව වත් නිවැරදිව පුහුණු කරමින් ඔබේ කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගත යුතුයි.
ඒ සඳහා මා විසින් සම්පාදනය කර ඇති සතිපට්ඨාන භාවනාව පොත පරිශීලනය කරන්න.

ඒ අවබෝධය ලබාගන්නා ඔබට බුදුන් දකින්න, ධර්මය දකින්න, පුළුවන් වෙන බව ඒකාන්ත සත්‍යයක්.
එසේ යමෙක් බුදුන් දැක්කොත්, ධර්මය දැක්කොත්,

- ඒ ඔහුට පුළුවන් වෙනවා, නිවැරදිව බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩන්න.
- ඒ ඔහුට පුළුවන් වෙනවා, නිවැරදිව මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න.
- ඒ ඔහුට පුළුවන් වෙනවා, 'උදය-වැය' නම් ද්වතානුස්සති භාවනාව වඩන්න.

- ඒ ඔහුට පුළුවන් වෙනවා, ඔහු තුල ඇති අකුසල් හඳුනාගන්න.
- ඒ ඔහුට පුළුවන් වෙනවා, ඔහු තුල ඇති අවිද්‍යාව හඳුනාගන්න.
- ඒ ඔහුට පුළුවන් වෙනවා, තමන් කවුද කියා හඳුනා ගන්න.

- ඒ ඔහු පෙනෙන හෝ නොපෙනෙන හෝ කිසිම සත්වයෙකුට හිංසා පීඩා කරන්නේ නැහැ, බුදුන් වහන්සේට ඇති අප්‍රමාණ ගෞරවයත්, පවට ඇති ලැජ්ජාවත් නිසා.
- ඒ ඔහු කිසිදා බුදුන්ගේ නම තමන්ගේ ලෞකික ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදවා ගන්නේ නැහැ, බුදුන් වහන්සේට ඇති අප්‍රමාණ ගෞරවයත්, පවට ඇති ලැජ්ජාවත් නිසා.
- ඒ ඔහු කිසිදා බුදුන්ගේ ධර්මයට මිලක් නියම කිරීම හෝ ඒ ධර්මය විකුණා මුදල් ඉපයීම සඳහා හෝ ඒ ධර්මය ලෞකික ලාභ අපේක්ෂාවන් සඳහා හෝ යොදවා ගන්නේ නැහැ, බුදුන් වහන්සේට ඇති අප්‍රමාණ ගෞරවයත්, පවට ඇති ලැජ්ජාවත් නිසා.

අනුස්සතිය

මගේ යයි කියාගත් මේ ශරීරයද, මගේ යයි කියාගන්නා මේ හිතද, සෑම ක්ෂණයකම
මගේ කැමැත්තට අනුව නොපවතිමින් වෙනස් වෙමින් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින්
පවතිනවා සේම, ඒ ඒ ක්ෂණයේ මගේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය සහ සිතට හමුවන
දේවල් නිසා ඇතිවන මගේ කැමැත්ත-අකමැත්තද වෙනස් වෙන බව, එළඹ සිටි
සිහියෙන් සිටින විට මට දැන් වැටහෙමින් තිබෙනවා.
මෙතෙක් කාලයක් අවිද්‍යාවෙන් දෘෂ්ඨිගතව සිටි මා, ස්ථිර යයි-සදාකාලික යයි,
ලෝභයෙන් උපාදානය කරගත් ලැබීම්-ජයග්‍රහණ-ප්‍රශංසා-වර්ණනා-ලාභ-සැප යන
සියල්ලද, ද්වේෂයෙන් උපාදානය කරගත් අලාභ-නින්දා-කායික දුක්-මානසික දුක්-
පරාජ-අවලාද යන සියල්ලද, නිසා මා තුල ඇතිවූ සතුට හෝ දුක සදාකාලික වූයේ නැති
බවත්, ඒ ඇතිවූ සෑම සිතක්ම අවසානයේ මා තුල උපද්ද වූයේ නොසංසිඳීම-කළකිරීම-
අසහනය-භිය-මානසික පීඩාව පමණක් බවත්, මට දැන් වැටහෙමින් තිබෙනවා.
යම් ලාභයක්-ජයක් ලැබුණු විටදී එය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හෝ ඒ ලැබූ ලාභයෙන්
තවත් ලාභ සෙවීමට හෝ මාව පෙලඹවූ, මා තුල ඇති තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා,
ඒ ලබාගත් ලාභය හෝ ජය නිසාත්, ඒකාන්තයෙන්ම මට සිදුවූයේ අසහනයෙන්,
පීඩාවෙන්, බියෙන් කල් යවමින් දුකට පත්වීමට බව
මට දැන් හොඳින් වැටහෙමින් තිබෙනවා.
ඒ අනුව මම මෙතෙක් ගෙවා දැමූ, ජීවිත කාලය පුරාම
ඒකාන්තයෙන්ම විඳ ඇත්තේ දුකක්ම පමණක් බව මට දැන් වැටහෙමින් තිබෙනවා.
මම ඇත්තටම දුකට කැමති නැති නමුත්
මම විසින් උරුම කරගෙන ඇත්තේ දුකම පමණක්මය.
එසේ නම් ඒ දුක ගෙන දුන් මගේ යයි කියාගත්
ශරීරය හෝ සිත මගේ වන්නේ කෙසේදැයි මම දැන් මගෙන්ම විමසමින් සිටිමි.

ඉතා දුර්ලභ වන බුද්ධෝත්පාද කාලයක, ඉතා දුර්ලභ ක්ෂණ සම්පත්තියක් සහිත
මිනිසත් බවක් ලබා සිටියදීත්, මේ ජීවිතය තුලදීද මම මෙතෙක් සිදු කර ඇත්තේ අනික්
මනුෂ්‍ය-අමනුෂ්‍ය-තිරිසන් යන සෑම සත්වයෙක්මත් විසින් සිදුකරන
ආහාර ගැනීම-නිදා ගැනීම-භියෙන් පසුවීම-කය සන්තර්පණය කිරීම, වැනි දේ පමණක්
බව මට දැන් වැටහෙමින් තිබෙනවා.

"උක්ඛිත්තා පුඤ්ඤතෙජෙන කාමරූපගතිං ගතා
භවග්ගතම්පි සම්පත්තා පුනාගච්ඡන්ති දුග්ගතිං"
"කරන ලද පින් කම් හේතුකොට ගෙන දිව්‍ය ලෝක-බ්‍රහ්ම ලෝක වල උපත ලැබුවත්,
ඒ පින් අවසන් වූ කල්හි නටුවෙන් ගිලිහුණු ගෙඩියක් සේ
නැවතත් දුගතියටම පමුණුවනවා" යන බුදු වදන සිහියට නගමින්,
මම දැන් වීර්යය කරන්නේ බුදුහාමුදුරුවන් පෙන්වා දුන් ආකාරයට
මේ කය හෝ සිත හෝ මගේ නොවන බව අවබෝධ කරගෙන,
ඒ කය සහ සිතම උපයෝගී කරගෙන කුසල් වඩවා ගනිමින්,
මෙලොවදී මෙන්ම පරලොවදීද ශෝක නොකර ඒකාන්තයෙන්ම සතුටින් සිටීමට
හැකිවන, මනුෂ්‍යයෙක් වශයෙන් පත්විය හැකි උසස්ම සහ උතුම්ම තත්වය වන
'නිවණ' ට පත්වීමටයි.

මම මෙලෙස මෙම ධර්ම පුස්තකය සම්පාදනය කිරීමට ප්‍රධාන අරමුණ කර ගත්තේ,
මටද හැකි ආකාරයෙන් ඒ සත්‍ය වූ ධර්මය විවෘර්ත කර බැබලවීමට සැලසීමයි.
බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කල ධර්මය කුමක්දැයි නිවැරදිව දැනගැනීමටත්,
බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙකු බවට පත්වීමටත්, නිවණ දැකීමටත්, නිවණ සාක්ෂාත් කරගැනීමටත්
අවශ්‍ය කරන සියලුම ධර්මයන් ඇතුලත් වන අයුරින්
තෝරාගත් සූත්‍ර 37 ක් ඇතුලත් කර **'අති පූජණීය පිරිත් පොත් වහන්සේ'** නමින්
මෙම පිරිත් පුස්තකය සම්පාදනය කලේ
බුදු දහම ගැන අබමල් රේණුවක තරම් වත් අවබෝධයක් නැති ඕනෑම කෙනෙකුට
බුදුන් වදාළ ඒ සත්‍ය ධර්මය කුමක්දැයි
නිවැරදිව අනුපිලිවෙලට දැනගනිමින් අවබෝධය ලබාගෙන
අවසානයේ සතිපට්ඨාන භාවනාව ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙමින්
ධර්ම අවබෝධය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාර්ගය පෙන්වීමටයි.

මෙහිදී මා විසින් භාවිතා කල මූලාශ්‍ර සහ උපකාර කර ගත් මාධ්‍යයන් වන්නේ

මීට වසර හතකට පෙර මා ලබාගත් චාතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය සහ ඉන් පසු මා විසින්ම බොහෝ පොත් පත් කියවමින්, විදර්ශනා භාවනාව වඩමින් වැඩි දියුණු කරගත් ප්‍රඥාව, ප්‍රධාන වශයෙන් මේ පොත සකස් කිරීම සඳහා යොදා ගත්තෙමි.
සමහර සූත්‍ර වල සඳහන් සාමාන්‍ය පෘතග්ජන දෘෂ්ඨි වාදීන් විශ්වාස නොකරන, එහෙත් එවැනි වූ දේ මේ ලොව තුල විද්‍යාමාන වන බව අවබෝධ කරගැනීමට, බොහෝ ඇසූ පිරූ බව ඇතිකරගැනීමට මා හට උපකාරී වූ, අන්තර්ජාලයද, Google සෙවීම් මාධ්‍යයද, Wikipedia වෙබ් පිටුවද, ගුණවත් මිනිසුන් විසින් ධර්ම දානයන් ලෙස නොමිලේ භාවිතා කල හැකි ආකාරයට අන්තර්ජාලයට මුදාහැර තිබූ බොහෝ පොතපතද, සඟරාද, ඉතා පැරණි පුස්තකද, පුරාවිද්‍යා ලිපිද, වසර 07 ක් පුරා පරිශීලනය කලෙමි.
pitaka.lk හා එය හා සබැඳි බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටකය වෙතින් පාලි සූත්‍ර උපුටා ගෙන එහි ඇති ආදේශක වචන මගේ ධර්ම අවබෝධය සමග ගලපමින් මට හැකි අයුරින් අඩුපාඩු සකසමින් යොදා ගත්තෙමි.
මඩිතියවෙල සිරි සුමඞ්ගල හිමි පාලි-සිංහල ශබ්දකෝෂය, පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත හිමි පාලි-සිංහල ශබ්ද කෝෂය සහ මගේ ධර්ම අවබෝධය, පාලි සිංහලට පරිවර්තනය සඳහා භාවිතා කලෙමි.
Unicode ක්‍රමයට සිංහල type කිරීම සඳහා https://sinhalese.indiatyping.com/ උපයෝගී කර ගත්තෙමි.
රිදී විහාරයේ ඇති සඳකඩ පහනේ ඡායා රූපය ලබා ගත්තේ https://en.wikipedia.org/wiki/Ridi_Viharaya වෙතිනි.
පොතේ පිටකවරය සඳහා පින්තූරය ලබාගත්තේ pinterest වෙතිනි.
පොත සකස්කිරීම සඳහා Microsoft word සිට Indesign දක්වා බොහෝ නවීන මෘදුකාංග භාවිතා කලෙමු.
ගෞරවණීය ආකාරයෙන් මෙම පුස්තකය මුද්‍රණය කරදෙනු ඇතැයි යන විශ්වාසය ඇතිවූ නිසා ඇම්. ඩී. ගුණසේන ආයතනය තෝරා ගත්තෙමි.

මේ පොතේ යම් හෝ සුළු ප්‍රමාද දෝෂයක් ඇත්නම් ඒ වෙනුවෙන්
මම බුදුන් වහන්සේගෙන් සමාව අයැද සිටිමි.

"දූරඞ්ගමං එකචරං අසරීරං ගුහාසයං
යෙ චිත්තං සඤ්ඤමෙස්සන්ති මොක්ඛන්ති මාරබන්‍ධනා"

බොහෝ දේ ගැන සිතමින් පතමින්, තමන් විසින්ම ගොඩනගාගන්නා වූ,
එයට රිසි සේ සැඟ වී හැසිරෙන,
මේ ආකාරයයි කියා පෙන්වීමට හැඩයක් හෝ රූපයක් හෝ නැති ඒ සිත,
එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව සංවර කර ගත් ඉන්ද්‍රියයන් තුලින්
හික්මවා ගනිමින් මාරයාට ඇති බන්ධනයෙන් නිදහස් වෙන්න.

"බහුම්පි වෙ සහිතං භාසමානො
න තක්කරො හොති නරො පමත්තො
ගොපො'ව ගාවො ගණයං පරෙසං
න භාගවා සාමඤ්ඤස්ස හොති"

යමෙක් බොහෝ ධර්මය ඉගන ගෙන ඒ ධර්මයට අනුව පිළිපැදීමෙන්
තොරව ඒවා අනුන් ඉදිරියේ කියමින් අනුන්ට උගන්වමින් පමණක්,
තමන්ට ලැබුණු වටිනා මනුෂ්‍ය ජීවිතය
සිහි නුවණින් තොරව හිස් ආකාරයෙන් ගත කරන්නේ නම්,
ඒ දුර්ලභව ලැබුනු මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ ලැබිය හැකි
සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵලයන්හි කොටස් කරුවෙක් විය නොහැකිව
තමන් විසින්ම තමන්ගේ ජීවිතය විනාශය කරා පමුණුවා ගනු ලබන්නේය.

"අප්පම්පි වෙ සහිතං භාසමානො
ධම්මස්ස හොති අනුධම්මචාරී
රාගං ච දොසං ච පහාය මොහං
සම්මප්පජානො සුවිමුත්ත චිත්තො
අනුපාදියානො ඉධ වා හුරං වා
ස භාගවා සාමඤ්ඤස්ස හොති"

නමුත් යමෙක් සුළු ධර්ම කොටසක් හෝ
නිවැරදිව නුවණින් අවබෝධකර ගෙන ඒ ධර්මයට අනුව පිළිපදිමින්,
'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' ලෙස තම කය හෝ සිත හෝ
තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨී-මාන වශයෙන් නොගෙන තමන් තුල පවතින
රාග-ද්වේෂ-මෝහ දුරු කර තමන්ගේ සිත පිරිසිදු කරගන්නේ නම්
මෙලොවදීත් පරලොවදීත් ශෝක නොකරන
සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵලයන්හි කොටස් කරුවෙක් වන්නේය.

<u>පටුන</u>

පිටු අංක	සූත්‍රය	
001-019	**ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රය**	සංයුත්තනිකාය-මහාවග්ග පාළි-සච්චසංයුත්තං-ධම්මචක්කප්පවත්තන වග්ගො
020-040	**සච්ච විභංග සූත්‍රය**	මජ්ඣිමනිකාය-උපරිපණ්ණාස පාළි-විභඞ්ග වග්ගො
041-046	**මහා අරියවංශ සූත්‍රය**	අඞ්ගුත්තරනිකාය-චතුක්කනිපාත පාළි-උරුවෙල වග්ගො
047-068	**රාහුලොවාද සූත්‍රය**	සංයුත්තනිකාය-සළායතනවග්ග පාළි-සළායතනසංයුත්තං-ලොකකාමගුණ වග්ගො
069-075	**බෝධි සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-උදාන පාළි-බොධි වග්ගො
076-092	**ගිරිමානන්ද සූත්‍රය**	අඞ්ගුත්තරනිකාය-දසකනිපාත පාළි-සචිත්ත වග්ගො
093-095	**බාහිය සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-උදාන පාළි-බොධිවග්ගො
096-101	**මුනි සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගො
102-110	**ධජග්ග සූත්‍රය**	සංයුත්තනිකාය-සගාථාවග්ග පාළි-සක්කසංයුත්තං-පඨම වග්ගො
111-118	**රතන සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-බුද්දකපාඨ පාළි
119-128	**ඉසිගිලි සූත්‍රය**	මජ්ඣිමනිකාය-උපරිපණ්ණාස පාළි-අනුපද වග්ගො
129-145	**මහා සමය සූත්‍රය**	දීඝනිකාය-මහාවග්ග පාළි
146-150	**මහා මංගල සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-චූළවග්ගො
151-154	**කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-බුද්දකපාඨ පාළි
155-156	**මෙත්තානිසංස සූත්‍රය**	අඞ්ගුත්තරනිකාය-එකාදසකනිපාත පාළි-අනුස්සති වග්ගො
157-160	**අභිරාජ සූත්‍රය**	අඞ්ගුත්තරනිකාය-චතුක්කනිපාත පාළි-පත්තකම්ම වග්ගො
161-166	**ආලවක සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගො
167-182	**පුත්තමංසූපම සූත්‍රය**	සංයුත්තනිකාය-නිදානවග්ග පාළි-නිදාන සංයුත්තං-මහා වග්ගො
183-186	**කසීභාරද්වාජ සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාතපාළි-උරග වග්ගො
187-191	**ආමගන්ධ සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාතපාළි-චූළ වග්ගො
192-197	**නිධි කණ්ඩ සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-බුද්දකපාඨ පාළි
198-212	**නාලක සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-මහා වග්ගො
213-218	**පුරාභෙද සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-මහානිද්දෙස පාළි
219-223	**සල්ල සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-මහා වග්ගො
224-225	**භද්දේකරත්ත සූත්‍රය**	මජ්ඣිමනිකාය-උපරිපණ්ණාස පාළි-විභඞ්ග වග්ගො
226-242	**වාසෙට්ඨ සූත්‍රය**	මජ්ඣිමනිකාය-මජ්ඣිමපණ්ණාස පාළි-බ්‍රාහ්මණ වග්ගො
243-246	**විජය සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගො
247-250	**ගුහට්ඨක සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-සුත්තනිපාත පාළි-අට්ඨක වග්ගො
251-261	**රට්ඨපාල සූත්‍රය**	මජ්ඣිමනිකාය-මජ්ඣිමපණ්ණාස පාළි-රාජ වග්ගො
262-265	**තිරෝකුට්ට සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-පෙතවත්ථු පාළි-උරග වග්ගො
266-285	**ආටානාටිය සූත්‍රය**	දීඝනිකාය-පාථිකවග්ග පාළි
286-287	**පුණ්‍යකිරිය සූත්‍රය**	බුද්දකනිකාය-ඉතිවුත්තක පාළි-තිකනිපාතො-දුතිය වග්ගො
288-289	**මොනෙය්‍යය සූත්‍රය**	අඞ්ගුත්තරනිකාය-තිකනිපාත පාළි-ආපායික වග්ගො
290-291	**අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ලක්ෂණ මෙනෙහි කරන භාවනා කමටහන**	ධම්ම පදය-මාර්ග වග්ගය
292-294	**ශාක්‍ය කෝලිය දිය දබරය**	ධම්ම පදය-සුඛ වර්ගය
295-315	**සබ්බාසව සූත්‍රය**	මජ්ඣිම නිකාය-මූලපණ්ණාස පාළි-මූල පරියාය වග්ගො
316-462	**මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය**	දීඝනිකාය-මහාවග්ග පාළි
463-472	**සෙත් පිරිත්**	
473	**පිං පැමිණවීම**	
474	**අවසන් කිරීම**	

ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ-මහා වග්ග පාළි-සච්ච සංයුත්තය- ධර්මයේ ආඥා බලය සියලු දෙව් මිනිසුන් වෙත පැවැත්වූ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා බාරාණසියං විහරති ඉසිපතනෙ මිගදායෙ.
තත්‍ර ඛො භගවා පඤ්චවග්ගියෙ භික්ඛූ ආමන්තෙසි -

"ද්වෙමෙ භික්ඛවෙ, අන්තා පබ්බජිතෙන න සෙවිතබ්බා.
කතමෙ ද්වෙ?
යො චායං කාමෙසු කාම සුඛල්ලිකානුයොගො හීනො ගම්මො
පොථුජ්ජනිකො අනරියො අනත්ථ සංහිතො,
යො චායං අත්තකිලමථානුයොගො දුක්ඛො අනරියො අනත්ථසංහිතො.

එතෙ ඛො භික්ඛවෙ, උභො අන්තෙ අනුපගම්ම මජ්ඣිමා පටිපදා
තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය
සම්බොධාය නිබ්බානාය සංවත්තති".

"කතමා ච සා භික්ඛවෙ, මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා,
චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බානාය
සංවත්තති?
අයමෙව අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො.
සෙය්‍යථීදං?
සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඞ්කප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො,
සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

අයං ඛො සා භික්ඛවෙ, මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා,
චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බානාය
සංවත්තති".

‘ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ, දුක්ඛො අරියසච්චං
ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ඛ්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණම්පි දුක්ඛං,
අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො,
යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං -
සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධාපි දුක්ඛා.

ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ, දුක්ඛසමුදයො අරියසච්චං
යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී.
සෙය්‍යථීදං?
කාමතණ්හා, භවතණ්හා, විභවතණ්හා.

ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධො අරියසච්චං
යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙස විරාගනිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො
මුත්ති අනාලයො.

ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ, දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං
අයමෙව අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො.

සෙය්‍යථීදං?
සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඞ්කප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො,
සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

ඉදං දුක්ඛං අරියසච්ච’න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤෙය්‍ය’න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤාත’න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ සමුදයං අරියසච්ච'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛ සමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බ'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛ සමුදයං අරියසච්චං පහීන'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්ච'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්චං සච්ඡිකාතබ්බ'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්චං සච්ඡිකත'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්ච'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවෙතබ්බ'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

තං ඛො පනිදං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවිත'න්ති මෙ භික්ඛවෙ, පුබ්බෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු- චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

යාවකීවඤ්ච මෙ භික්ඛවෙ, ඉමෙසු චතුසු අරියසච්චෙසු එවං තිපරිවට්ටං ද්වාදසාකාරං යථාභූතං ඤාණදස්සනං න සුවිසුද්ධං අහොසි. නෙව තාවාහං භික්ඛවෙ, සදෙවකෙ ලොකෙ සමාරකෙ සබ්‍රහ්මකෙ සස්සමණ බ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙවමනුස්සාය ''අනුත්තරං සම්මාසම්බොධිං අභිසම්බුද්ධො'' ති පච්චඤ්ඤාසිං.

යතො ච ඛො මෙ භික්ඛවෙ, ඉමෙසු චතුසු අරියසච්චෙසු එවං තිපරිවට්ටං ද්වාදසාකාරං යථාභූතං ඤාණදස්සනං සුවිසුද්ධං අහොසි. අථාහං භික්ඛවෙ, සදෙවකෙ ලොකෙ සමාරකෙ සබ්‍රහ්මකෙ සස්සමණ බ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙවමනුස්සාය
''අනුත්තරං සම්මාසම්බොධිං අභිසම්බුද්ධො''ති පච්චඤ්ඤාසිං.

ඤාණඤ්ච පන මෙ දස්සනං උදපාදි - ''අකුප්පා මෙ චෙතො විමුත්ති අයමන්තිමා ජාති නත්ථිදානි පුනබ්භවො''ති. ඉදමවොච භගවා. අත්තමනා පඤ්චවග්ගියා භික්ඛූ භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති. ඉමස්මිඤ්ච පන වෙය්‍යාකරණස්මිං භඤ්ඤමානෙ ආයස්මතො කොණ්ඩඤ්ඤස්ස විරජං වීතමලං ධම්මචක්ඛුං උදපාදි -
''යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්ම''න්ති.

පවත්තිතෙ ච පන භගවතා ධම්මචක්කෙ භුම්මා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං - ''එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි''න්ති.

භුම්මානං දෙවානං සද්දං සුත්වා චාතුමහාරාජිකා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං - ''එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි''න්ති.

චාතුමහාරාජිකානං දෙවානං සද්දං සුත්වා තාවතිංසා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

තාවතිංසානං දෙවානං සද්දං සුත්වා යාමා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

යාමානං දෙවානං සද්දං සුත්වා තුසිතා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

තුසිතානං දෙවානං සද්දං සුත්වා නිම්මාණරතී දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

නිම්මාණරතීනං දෙවානං සද්දං සුත්වා පරනිම්මිතවසවත්තිනො දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

පරනිම්මිතවසවත්තිනං දෙවානං සද්දං සුත්වා බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජානං දෙවානං සද්දං සුත්වා බ්‍රහ්ම පුරොහිතා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
“එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි”න්ති.

බ්‍රහ්ම පුරොහිතානං දෙවානං සද්දං සුත්වා මහා බ්‍රහ්මා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
“එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි”න්ති.

මහා බ්‍රහ්මානං දෙවානං සද්දං සුත්වා පරිත්තාභා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
“එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි”න්ති.

පරිත්තාභානං දෙවානං සද්දං සුත්වා අප්පමාණාභා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං-
“එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි”න්ති.

අප්පමාණාභානං දෙවානං සද්දං සුත්වා ආභස්සරා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
“එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි”න්ති.

ආභස්සරානං දෙවානං සද්දං සුත්වා පරිත්ත සුභා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
“එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි”න්ති.

පරිත්ත සුභානං දෙවානං සද්දං සුත්වා අප්පමාණ සුභා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

අප්පමාණ සුභානං දෙවානං සද්දං සුත්වා සුභකිණ්හකා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

සුභකිණ්හකානං දෙවානං සද්දං සුත්වා වෙහප්ඵලා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං - "එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

වෙහප්ඵලානං දෙවානං සද්දං සුත්වා අවිහා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

අවිහානං දෙවානං සද්දං සුත්වා අතප්පා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

අතප්පානං දෙවානං සද්දං සුත්වා සුදස්සා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

සුදස්සානං දෙවානං සද්දං සුත්වා සුදස්සී දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං
පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා
මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

සුදස්සීනං දෙවානං සද්දං සුත්වා අකණිට්ඨකා දෙවා සද්දමනුස්සාවෙසුං -
"එතං භගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං
පවත්තිතං, අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා
මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මි"න්ති.

ඉතිහ තෙන ඛණෙන තෙන මුහුත්තෙන යාව බ්‍රහ්මලොකා සද්දො
අබ්භුග්ගච්ඡි. අයඤ්ච දසසහස්සි ලොක ධාතු සඞ්කම්පි සම්පකම්පි
සම්පවෙධි, අප්පමාණො ච උළාරො ඔභාසො ලොකෙ පාතුරහොසි,
අතික්කම්ම දෙවානං දෙවානුභාවන්ති.
අථ ඛො භගවා ඉමං උදානං උදානෙසි, -
"අඤ්ඤාසි වත භො කොණ්ඩඤ්ඤො, අඤ්ඤාසි වත භො
කොණ්ඩඤ්ඤො"ති!

ඉතිහිදං ආයස්මතො කොණ්ඩඤ්ඤස්ස 'අඤ්ඤාසිකොණ්ඩඤ්ඤො' ත්වෙව
නාමං අහොසීති.

ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ-මහා වග්ග පාළි-සච්ච සංයුත්තය- ධර්මයේ ආඥා බලය සියලු දෙව් මිනිසුන් වෙත පැවැත්වූ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසනලදී.
එක් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදාය නම්වූ ස්ථානයේ වැඩ වාසය කළ සේක. එකල්හි දිනක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පස්වග භික්ෂූන් ඇමතූ සේක.
“මහණෙනි, පැවිද්දා විසින් සේවනය නොකළ යුතු, සේවනය කිරීමට නුසුදුසු, අන්තගාමී ජීවිත පැවතුම් දෙකක් තිබේ.
කුමන අන්ත දෙකද?
එනම්, යම් ඒ වස්තු කාමයන්හි ඇලෙමින් ගැලෙමින්, ඒවායේ පහසින්ම මත්වීම නිසා උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය අවැඩදායක, අර්ථ රහිතව ගිහියන් සේ ගතකරන තපස් ස්වභාවයත්,
යම් ඒ කයට අවැඩදායක ලෙස දුක් දෙමින්, අර්ථ රහිතව ගතකරන තපස් ස්වභාවයත්,
යන මේ අන්ත දෙකයි.

මහණෙනි, පැවිද්දෙක් මේ අන්ත දෙකට නොපැමිණ, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරන ලද මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අනුව වාසය කරන්නේ නම් කෙලෙසුන්ගේ සංසිඳීම පිණිස, ආර්ය සත්‍යය සතර දැනගැනීම-දැක ගැනීම පිණිස, ආර්ය සත්‍යය සතරේ අවබෝධය පිණිස, නිවන් අවබෝධය පිණිස, ඒ අවශ්‍යය කරන ප්‍රඥාව-ඥානය ඇති කරන්නේය.

මහණෙනි, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරන ලද්දාවූ ප්‍රඥා නුවණැස ඇති කරන්නාවූ-ඥානය ඇති කරන්නාවූ-කෙළෙසුන්ගේ සංසිඳීම පිණිස-චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය පිණිස-නිවන් පිණිස, පවතින්නා වූ ඒ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කවරක්ද?
මේ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

ඒ කවරේද යත්?
සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

මහණෙනි, මේ වනාහි තථාගතයන් විසින් අවබෝධ කරන ලද ප්‍රඥා නුවණැස ඇති කරන්නාවූ-ඥානය ඇති කරන්නාවූ-කෙළෙසුන්ගේ සංසිඳීම පිණිස- චතුරාර්ය සත්‍යයන්ගේ දැනීම පිණිස-චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය පිණිස-නිවන් පිණිස, පවතින්නා වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව වෙයි".

"මහණෙනි, මේ නම් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි.

- ඉපදීම දුකකි,
- වයසට යාම හෙවත් වැය වීම හෙවත් දිරීම ද දුකකි,
- ලෙඩ වීමද දුකකි,
- මරණයද දුකකි,
- අප්‍රියයන් හා එක්වීමද දුකකි,
- ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමද දුකකි,
- කැමති යමක් නොලැබේද එයද දුකකි.

කෙටියෙන්ම කිව්වොත්, පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයෝම දුක් වන්නාහුය".

"මහණෙනි, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය නම් මෙයයි.
නැවත නැවත ඉපදීම ඇති කරන, ඒ ඒ භවයන්හි ඇලීමට උපාදානය ඇතිකරන්නා වූ, යම් ඒ කාමයෙහි ආශාවක්, කැමැත්තක්, ඇලීමක්, බැඳීමක් වේද, එනම්, ඒ

- කාම තණ්හා
- භව තණ්හා
- විභව තණ්හා

යන මේවා දුක හටගැනීමට මුල් වන හේතූන් වේ".

"මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය නම් මෙයයි.

- යම් ඒ තණ්හාවක් ඉතිරි නොකොට නිරුද්ධ කිරීමක් වේද-දුරු කිරීමක් වේද-නැති කිරීමක් වේද-මිදීමක් වේද-යමෙකුට හෝ යමකට ඇති ආලය අත්හැරීමක් වේද-එය දුකෙන් මිදීම නම් වේ".

"මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය නම් මෙයයි.
එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.
ඒ කවරේද යත්?

- සම්මා දිට්ඨි හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් මාර්ගය ගැන නුවණින් දැනගැනීම
- සම්මා සංකප්ප හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් අරමුණ සහිත අධිෂ්ඨානය ඇතිකරගැනීම
- සම්මා වාචා හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් වචන භාවිතය
- සම්මා කම්මන්ත හෙවත් සිත කය වචනයෙන් නිවැරදි වූ යහපත් ක්‍රියා සිදුකිරීම
- සම්මා ආජීව හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම
- සම්මා වායාම හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් ජීවිතයක් ඇතිකරගැනීම සඳහා මුළුමනින්ම අකුසලයෙන් මිදීමට, උත්සාහයෙන් ක්‍රියා කිරීම
- සම්මා සති හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් සිහිය පිහිටුවාගනිමින් තමාගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම
- සම්මා සමාධි හෙවත් තෘෂ්ණාව දුරු කරමින් මුළුමනින්ම දුකෙන් මිදීම සඳහා නිවැරදි වූ යහපත් අරමුණ ඔස්සේ සිත එකඟ කර ගැනීම

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, කෙනෙකු විසින් පිරිසිඳුව මනාව නුවණින් දැනගත යුතු"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, මා විසින් පිරිසිඳුව නුවණින් දැනගත්තා, අවබෝධ කරගත්තා"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යයය"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය, කෙනෙකු විසින් ප්‍රහාණය කළ යුතු, මුළුමනින්ම දුරුකළයුතු එකක්"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය, මා විසින් ප්‍රහාණය කළා යයි, මුළුමනින්ම මා වෙතින් දුරුවුනා"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය, කෙනෙකු විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කර සාක්ෂාත් කරගත යුතු "** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය, මා විසින් අවබෝධ කරගනිමින් සාක්ෂාත් කළා"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය, කෙනෙකු විසින් සිහිය පිහිටුවාගෙන, මනා ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු, අවසාන ඵලය සාක්ෂාත් කරගන්නා තෙක් වීර්යයෙන් වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවක්"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, මට **"මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය, මා විසින් එළඹ ගත් සිහියෙන් යුතුව, අවසාන ඵලය සාක්ෂාත් කරගන්නා තෙක් දැඩි වීර්යයෙන්, මනා ප්‍රඥාවෙන් පිලිපදිමින්, ඒ ප්‍රතිපදාව වැඩීම සම්පූර්ණ කළා,"** යයි, මම **පෙර නොඇසූවිරූ,** දැනීමක් පහළ වුනා-නුවණැසක් පහළ වුනා-ඥානයක් පහළ වුනා-ප්‍රඥාවක් පහළ වුනා-අවබෝධයක් ඇති වුනා-මනස ආලෝකමත් වුනා'.

'මහණෙනි, යම්තාක් කල් මෙසේ මේ ආර්ය සත්‍යය සතර එකින් එකෙහි තුන් අවස්ථාවම සාක්ෂාත් කර, දොළොස් ආකාරයෙන්ම පරිපූර්ණ කරගන්නා තෙක්ම, මම දෙවියන් සහිත බඹුන් සහිත මාරයන් සහිත ලෝකයේ හෝ මහණ බමුණන් සහිත දෙව්මිනිසුන් ප්‍රජාව අතරෙහි හෝ, "අනුත්තර වූ සම්‍යක් සම්බෝධිය අවබෝධ කෙළෙමි"යි ප්‍රතිඥා නොකෙළෙමි'.

'මහණෙනි, මම මේ ආර්ය සත්‍යය සතර එකින් එකෙහි තුන් අවස්ථාවම සාක්ෂාත් කර, දොළොස් ආකාරයෙන්ම පරිපූර්ණ කරගත්තෙමි. ඒ නිසා මම දෙවියන් සහිත බඹුන් සහිත මාරයන් සහිත ලෝකයේ හා මහණ බමුණන් සහිත දෙවිමිනිසුන් ප්‍රජාව අතරෙහි **"අනුත්තරවූ සම්‍යක් සම්බෝධිය අවබෝධ කෙළෙමි"** යයි ප්‍රතිඥා කරන්නෙමි'.

"මට නුවණැස තුලින් යථාර්ථය අවබෝධවුනා. වෙනස් කළ නොහැකි ලෙස රාග-ද්වේෂ-මෝහයන්ගෙන් සිත මුළුමනින්ම මුදවාගත් නිසා, මේ මගේ අන්තිම උපත වන්නේය. දැන් මට නැවත ඉපදීමක් නැත".
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

සතුටු සිත් ඇති පස්වග භික්ෂූහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව සතුටින් පිළිගත්හ.
මේ දේශනා කරනු ලැබූ සූත්‍රය අසා, ආයුෂ්මත් කොණ්ඩඤ්ඤ භික්ෂුවට සියලු කෙලෙස් දුරුකිරීමට මාර්ගය පෙන්වන ධර්ම ඇස හෙවත්, සෝතාපත්ති මාර්ග ඥානය පහළවූයේ කෙසේද යත්,
'හටගන්නා යම් කිසිවක් ඇත්නම් ඒ සියල්ලම නැතිවන බව' නුවණින් අවබෝධ වීමෙනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ධර්මයේ ආඥාව පැවැත්වූ කල්හි, භූමිය ඇසුරුකොට වසන දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බ්‍රහ්මයෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

භූමාටු දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, චාතුර් මහාරාජික දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

චාතුර් මහාරාජික දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, තාවතිංස දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

තාවතිංස දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, යාම දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

යාම දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, තුසිත දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

තුසිත දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, නිම්මානරතී දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

නිම්මානරතී දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, පරනිර්මිත වසවර්ති දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

පරනිර්මිත වසවර්ති දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජ දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජ දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, බ්‍රහ්මපුරෝහිත දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

බ්‍රහ්මපුරෝහිත දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, මහා බ්‍රහ්ම දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

මහා බ්‍රහ්ම දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, පරිත්තාභා දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

පරිත්තාභා දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, අප්පමාණාභා දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

අප්පමාණාභා දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, ආභස්සර දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

ආභස්සර දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, පරිත්තසුභ දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

පරිත්තසුභ දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, අප්පමාණසුභ දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

අප්පමාණසුභ දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, සුභකිණ්හක දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

සුභකිණ්හක දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, වේහප්ඵල දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

වේහප්ඵල දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, අවිහ දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

අවිහ දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, අතප්ප දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

අතප්ප දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, සුදස්ස දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

සුදස්ස දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, සුදස්සී දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

සුදස්සී දෙවියන්ගේ සාධුනාදයේ ශබ්දය අසා, අකණිට්ඨක දෙවියෝ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදායේදී, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියෙකු විසින් හෝ මාරයෙකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයේ අන් කිසිවෙකු විසින් හෝ පැවැත්විය නොහැකි, **කිසිවකට සමාන කළ නොහැකි තරම් උසස් වූ "ධර්මයේ ආඥාව"** පවත්වන ලදැයි' සාධුනාද පැවැත්වූහ.

මෙසේ ඒ මොහොතේම ක්ෂණයකින්, බඹලොව දක්වා සාධුකාර ශබ්දය පැන නැංගේය.
මෙසේ දස දහසක් ලෝක ධාතු කම්පා විය. අතිශයින් කම්පා විය. මහත්සේ වෙව්ලා ගියේය. දෙවියන්ගේ දේවානුභාවය ඉක්මවා මහත්වූ අප්‍රමාණ ආලෝකයක් සත්ථාවාසයන් පුරා පැතිරගියේය.

එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "පින්වත් කොණ්ඩඤ්ඤ තෙමේට ඒකාන්තයෙන් අවබෝධ විය. පින්වත් කොණ්ඩඤ්ඤ තෙමේට ඒකාන්තයෙන් අවබෝධ විය" යනුවෙන් ප්‍රීතිවාක්‍යයක් ප්‍රකාශ කළ සේක.

මෙතැන් සිට ආයුෂ්මත් කොණ්ඩඤ්ඤ හට, "අඤ්ඤා කොණ්ඩඤ්ඤ" යන නාමය ඇති විය.

<u>සච්චවිහඞ්ග සූත්‍රය</u>

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-උපරිපණ්ණාසපාළි-විහඞ්ග වග්ගය- චතුරාර්ය සත්‍යය එකින් එක බෙදා දක්වමින් සරල ආකාරයෙන් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං හගවා බාරාණසියං විහරති ඉසිපතනෙ මිගදායෙ.
තත්‍ර ඛො හගවා හික්ඛූ ආමන්තෙසි - ‘හික්ඛවො’ති.
‘හදන්තෙ’ති තෙ හික්ඛූ, හගවතො පච්චස්සොසුං.
හගවා එතදවොච -
“තථාගතෙන, හික්ඛවෙ, අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මිං.
යදිදං -
චතුන්නං අරියසච්චානං ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විහජනා උත්තානීකම්මං.

කතමෙසං චතුන්නං?
දුක්ඛස්ස අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විහජනා උත්තානීකම්මං,
දුක්ඛ සමුදයස්ස අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විහජනා උත්තානීකම්මං,
දුක්ඛ නිරොධස්ස අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විහජනා උත්තානීකම්මං,
දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනියා පටිපදාය අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විහජනා උත්තානීකම්මං.

තථාගතෙන භික්ඛවෙ, අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මිං, යදිදං -
ඉමෙසං චතුන්නං අරියසච්චානං ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්මං.

‘‘සෙවථ භික්ඛවෙ, සාරිපුත්ත මොග්ගල්ලානෙ’ භජථ භික්ඛවෙ, සාරිපුත්ත මොග්ගල්ලානෙ’. පණ්ඩිතා භික්ඛූ අනුග්ගාහකා සබ්‍රහ්මචාරීනං.
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, ජනෙත්ති එවං සාරිපුත්තො’.
සෙය්‍යථාපි ජාතස්ස ආපාදෙතා එවං මොග්ගල්ලානො’.
සාරිපුත්තො භික්ඛවෙ, සොතාපත්තිඵලෙ විනෙති. මොග්ගල්ලානො උත්තමත්ථෙ විනෙති.
සාරිපුත්තො භික්ඛවෙ, පහොති චත්තාරි අරියසච්චානි විත්ථාරෙන ආචික්ඛිතුං දෙසෙතුං පඤ්ඤාපෙතුං පට්ඨපෙතුං විවරිතුං විභජිතුං උත්තානීකාතු’’න්ති.
ඉදමවොච භගවා.
ඉදං වත්වාන සුගතො උට්ඨායාසනා විහාරං පාවිසි.

තත්‍ර ඛො ආයස්මා සාරිපුත්තො අචිරපක්කන්තස්ස භගවතො භික්ඛූ ආමන්තෙසි - ‘ආවුසො භික්ඛවො’ති.
‘ආවුසො’ති, ඛො තෙ භික්ඛූ ආයස්මතො සාරිපුත්තස්ස පච්චස්සොසුං.

ආයස්මා සාරිපුත්තො එතදවොච -
‘‘තථාගතෙන ආවුසො, අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මිං, යදිදං -
චතුන්නං අරියසච්චානං ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්මං.

කතමෙසං චතුන්නං?

දුක්ඛස්ස අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්මං,
දුක්ඛ සමුදයස්ස අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්මං,
දුක්ඛ නිරොධස්ස අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්මං,
දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනියා පටිපදාය අරියසච්චස්ස ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්මං.

"කතමඤ්චාවුසො දුක්ඛං අරියසච්චං?

ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, මරණම්පි දුක්ඛං, සොක පරිදෙව දුක්ඛදොමනස්සුපායාසාපි දුක්ඛා, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.
සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා".

"කතමා චාවුසො ජාති?

යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්තනිකායෙ ජාති, සඤ්ජාති, ඔක්කන්ති, අභිනිබ්බත්ති, ඛන්ධානං පාතුභාවො, ආයතනානං පටිලාභො.
අයං වුච්චතාවුසො, ජාති".

"කතමා චාවුසො ජරා?

යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්ත නිකායෙ ජරා ජීරණතා, ඛණ්ඩිච්චං, පාලිච්චං, වලිත්තචතා, ආයුනො සංහානි, ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකො.
අයං වුච්චතාවුසො, ජරා".

"කතමඤ්චාවුසො මරණං?

යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හා තම්හා සත්තනිකායා චුති චවනතා භෙදො, අන්තරධානං, මච්චු මරණං, කාලංකිරියා, ඛන්ධානං

භෙදො, කළෙබරස්ස නික්ඛෙපො, ජීවිතින්ද්‍රියස්සුපච්ඡෙදො.
ඉදං වුච්චතාවුසො, මරණං".

"කතමො චාවුසො සොකො?

යො ඛො ආවුසො, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස,
අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මෙන, ඵුට්ඨස්ස සොකො සොචනා,
සොචිතත්තං අන්තො සොකො, අන්තොපරිසොකො.
අයං වුච්චතාවුසො, සොකො".

"කතමො චාවුසො පරිදෙවො?

යො ඛො ආවුසො, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස,
අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මෙන, ඵුට්ඨස්ස ආදෙවො පරිදෙවො,
ආදෙවනා පරිදෙවනා, ආදෙවිතත්තං පරිදෙවිතත්තං.
අයං වුච්චතාවුසො පරිදෙවො".

"කතමඤ්චාවුසො දුක්ඛං?

යං ඛො ආවුසො, කායිකං දුක්ඛං, කායිකං අසාතං, කායසම්ඵස්සජං දුක්ඛං,
අසාතං, වෙදයිතං.
ඉදං වුච්චතාවුසො, දුක්ඛං".

"කතමඤ්චාවුසො දොමනස්සං?

යං ඛො ආවුසො, චෙතසිකං දුක්ඛං, චෙතසිකං අසාතං, මනොසම්ඵස්සජං
දුක්ඛං, අසාතං, වෙදයිතං.
ඉදං වුච්චතාවුසො, දොමනස්සං".

"කතමො චාවුසො උපායාසො?

යො ඛො ආවුසො, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස,
අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මෙන,

ඵුට්ඨස්ස ආයාසො, උපායාසො, ආයාසිතත්තං උපායාසිතත්තං.
අයං වුච්චතාවුසො, උපායාසො".

"කතමඤ්චාවුසො යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං?

ජාතිධම්මානං ආවුසො, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
'අහො වත මයං න ජාතිධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ජාති ආගච්ඡෙය්‍යා'ති.
න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

ජරාධම්මානං ආවුසො, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
'අහො වත මයං න ජරාධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ජරා ආගච්ඡෙය්‍යා'ති.
න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

බ්‍යාධි ධම්මානං ආවුසො, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
'අහො වත මයං න බ්‍යාධි ධම්මා අස්සාම, න ච වත නො බ්‍යාධි
ආගච්ඡෙය්‍යා'ති. න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

මරණධම්මානං ආවුසො, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
'අහො වත මයං න මරණධම්මා අස්සාම, න ච වත නො මරණං
ආගච්ඡෙය්‍යා'ති.
න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

සොක පරිදෙව දුක්ඛ දොමනස්සුපායාස ධම්මානං ආවුසො, සත්තානං එවං
ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
'අහො වත මයං න සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාස ධම්මා අස්සාම,
න ච වත නො සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසා ආගච්ඡෙය්‍යු'න්ති .
න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

කතමො චාවුසො, සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා?

සෙය්‍යථීදං -
රූපුපාදානක්ඛන්ධො, වෙදනුපාදානක්ඛන්ධො, සඤ්ඤුපාදානක්ඛන්ධො,
සඞ්ඛාරූපාදානක්ඛන්ධො, විඤ්ඤාණුපාදානක්ඛන්ධො.
ඉමෙ වුච්චන්තාවුසො, සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

ඉදං වුච්චතාවුසො - දුක්ඛො අරියසච්චං".

"කතමඤ්චාවුසො දුක්ඛසමුදයො අරියසච්චං?

යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී.
සෙය්‍යථීදං? –
කාමතණ්හා, භවතණ්හා, විභවතණ්හා,
ඉදං වුච්චතාවුසො දුක්ඛසමුදයො අරියසච්චං".

"කතමඤ්චාවුසො, දුක්ඛනිරොධො අරියසච්චං?

යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො
මුත්ති අනාලයො.
ඉදං වුච්චතාවුසො දුක්ඛනිරොධො අරියසච්චං".

"කතමඤ්චාවුසො, දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං?

අයමෙව අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො.

සෙය්‍යථීදං?

සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඞ්කප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො,
සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි".

"කතමාචාවුසො සම්මා දිට්ඨි?
යං ඛො ආවුසො දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛසමුදයෙ ඤාණං,
දුක්ඛනිරොධෙ ඤාණං, දුක්ඛනිරොධගාමිනියා පටිපදාය ඤාණං.
අයං වුච්චතාවුසො සම්මා දිට්ඨි".

"කතමො චාවුසො සම්මා සඞ්කප්පො?
නෙක්ඛම්ම සඞ්කප්පො, අබ්‍යාපාද සඞ්කප්පො,
අවිහිංසා සඞ්කප්පො.
අයං වුච්චතාවුසො සම්මා සඞ්කප්පො".

"කතමා චාවුසො, සම්මා වාචා?
මුසාවාදා වෙරමණී, පිසුණාය වාචා වෙරමණී,
ඵරුසාය වාචා වෙරමණී, සම්ඵප්පලාපා වෙරමණී.
අයං වුච්චතාවුසො සම්මාවාචා".

"කතමො චාවුසො සම්මා කම්මන්තො?
පාණාතිපාතා වෙරමණී, අදින්නාදානා වෙරමණී,
කාමෙසුමිච්ඡාචාරා වෙරමණී.
අයං වුච්චතාවුසො සම්මා කම්මන්තො".

"කතමො චාවුසො සම්මා ආජීවො?
ඉධාවුසො අරියසාවකො මිච්ඡා ආජීවං පහාය,
සම්මා ආජීවෙන ජීවිකං කප්පෙති.
අයං වුච්චතාවුසො සම්මා ආජීවො".

"කතමො චාවුසො සම්මා වායාමො?
ඉධාවුසො භික්ඛු,
අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති
වායමති වීරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති,
උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනෙති
වායමති වීරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති,

අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති
වීරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති,
උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ඨිතියා අසම්මොසාය භියොභාවාය
වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරභති
චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.
අයං වුච්චතාවුසො සම්මාවායාමො”.

“කතමා චාවුසො සම්මා සති?
ඉධාවුසො භික්ඛු,
කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ
අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය
ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ
අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ
අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
අයං වුච්චතාවුසො සම්මාසති”.

“කතමො චාවුසො සම්මාසමාධි?
ඉධාවුසො භික්ඛු,
විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං
විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති,
විතක්කවිචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං
අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීතිසුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති,
පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති සතොචසම්පජානො සුඛංච
කායෙන පටිසංවෙදෙති යංතං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකො සතිමා සුඛ
විහාරීති තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති,
සුඛස්සච පහානා දුක්ඛස්සච පහානා පුබ්බෙව සොමනස්ස දොමනස්සානං
අත්ථංගමා අදුක්ඛං අසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං
උපසම්පජ්ජ විහරති,
අයං වුච්චතාවුසො සම්මාසමාධි”.

ඉදං වුච්චතාවුසො, දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං''.

''තථාගතෙන ආවුසො, අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන බාරාණසියං ඉසිපතනෙ මිගදායෙ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පවත්තිතං අප්පටිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා
මාරෙන වා බ්‍රහ්මුනා වා කෙනචි වා ලොකස්මිං,
යදිදං -
ඉමෙසං චතුන්නං අරියසච්චානං ආචික්ඛනා දෙසනා පඤ්ඤාපනා පට්ඨපනා විවරණා විභජනා උත්තානීකම්ම''න්ති.

ඉදමවොච ආයස්මා සාරිපුත්තො, අත්තමනා තෙ භික්ඛූ ආයස්මතො සාරිපුත්තස්ස භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

සච්චවිභංග සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-උපරිපණ්ණාසපාළි-විභඞග වග්ගය- චතුරාර්ය සත්‍යය එකින් එක බෙදා දක්වමින් සරල ආකාරයෙන් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසනලදී.
එක් කලෙක්හි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදාය නම්වූ ස්ථානයේ වැඩ වාසය කළ සේක. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට “මහණෙනි”, කියා ආමන්ත්‍රණය කළ සේක.
‘පින්වතුන් වහන්ස’යයි, ඒ භික්ෂූහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පිළිතුරු දුන්හ.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

“මහණෙනි, අරහත් සම්‍යක් සම්බුද්ධ වූ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදාය නම්වූ ස්ථානයේ ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියකු විසින් හෝ මාරයකු විසින් හෝ බ්‍රහ්මයෙකු විසින් හෝ ලෝකයෙහි කිසිවෙකු විසිනුත් හෝ නොපැවැත්විය හැකි කිසිවෙකට සම කළ නොහැකි තරම් උතුම් වන “ධර්මයේ ආඥාව” පවත්වන ලදී.
එනම්, චතුරාර්ය සත්‍යයන් ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි.

කවරක්ද ඒ සතර?

1. **දුක්ඛ නම් පලමු ආර්ය සත්‍යය** ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි.
2. **දුක්ඛ සමුදය නම් දෙවන ආර්ය සත්‍යය** ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි.

3. **දුක්ඛ නිරෝධ නම් තුන්වන ආර්ය සත්‍යය** ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි.
4. **දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදා නම් සතර වන ආර්ය සත්‍යය** ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි''.

''මහණෙනි, අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ වූ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදාය නම් වූ ස්ථානයේ, ශ්‍රමණයෙකු විසින් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් හෝ දෙවියකු විසින් හෝ මාරයකු විසින් හෝ බ්‍රහ්මයෙකු විසින් හෝ ලෝකයෙහි කිසිවෙකු විසිනුත් හෝ නොපැවැත්විය හැකි කිසිවෙකට සම කළ නොහැකි තරම් උතුම් වන ධර්මයේ ආඥාව පවත්වන ලදී.
එනම්, මේ සතර ආර්ය සත්‍යයන්ගේ ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි'' යනුවෙන්.

''මහණෙනි, ශාරිපුත්‍ර මොග්ගල්ලානයන් විශ්වාස කරව්. මහණෙනි, ශාරිපුත්‍ර මොග්ගල්ලානයන් ආශ්‍රය කරව්. පණ්ඩිත වූ ඒ භික්ෂූහු යහපතෙහි හැසිරෙන බ්‍රහ්ම චරියාවේ හැසිරෙන භික්ෂූන්ට බොහෝ උපකාර වන්නේය.

මහණෙනි, වැදූ මව යම්සේද ශාරිපුත්‍ර තෙමේ එමෙනි.
උපන්න පසු පෝෂණය කරන්නා වූ මව යම්සේද, මොග්ගල්ලාන තෙමේ එවැනි වේ. මහණෙනි, ශාරිපුත්‍ර තෙමේ, භික්ෂූන් සෝවාන් ඵලයෙහි හික්මවීමට දක්ෂ වන්නේය. මොග්ගල්ලාන තෙමේ, ඉහළ ඵලයන්හි හික්මවීමට දක්ෂ වන්නේය. මහණෙනි, ශාරිපුත්‍ර තෙම චතුරාර්ය සත්‍යයන් විස්තර කර කියා දීමට, දේශනා කිරීමට, නුවණ පිහිටුවීමට, අවබෝධය පිහිටුවීමට, ධර්මය විවරණය කිරීමට, කොටස් බෙදමින් විස්තර කිරීමට, අපැහැදිලි තැන් පැහැදිලි කර විස්තර කිරීමට සමර්ථවේ''යයි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක. සුගතයන් වහන්සේ මෙය වදාරා හුනස්නෙන් නැගිට විහාරයට වැඩි සේක.

එකල්හි ආයුෂ්මත් ශාරිපුත්‍ර ස්ථවිර තෙම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බැහැර ගිය නොබෝ කළකින්, භික්ෂූන්ට “ඇවැත් මහණෙනි” යයි ආමන්ත්‍රණය කළේය. ‘ඇවැත්නි’, කියා ඒ භික්ෂූහු ආයුෂ්මත් ශාරිපුත්‍ර ස්ථවිරයන්ට උත්තර දුන්හ.

ආයුෂ්මත් ශාරිපුත්‍ර ස්ථවිර තෙමේ මෙය ප්‍රකාශ කෙළේය.
“ඇවැත්නි, අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ වූ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදාය නම් වූ ස්ථානයේ මහණෙකු විසින් හෝ බමුණෙකු විසින් හෝ දෙවියකු විසින් හෝ මාරයකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලෝකයෙහි කිසිවෙකු විසිනුත් හෝ නොපැවැත්විය හැකි කිසිවෙකට සම කළ නොහැකි තරම් උතුම් වන ධර්මචක්‍රය පවත්වන ලදී. එනම්, මේ චතුරාර්ය සත්‍යයන්ගේ ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි”.

“කවරක්ද ඒ සතර?”

“**දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ගැන ප්‍රකාශ කිරීමයි,** දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි,
දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය ගැන ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි,
දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය ගැන ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි,
දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය ගැන ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි”.

"ඇවැත්නි, දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය නම් කවරේද?

ඉපදීම දුකකි, වයසට යාම හෙවත් වැය වීම හෙවත් දිරීම ද දුකකි, ලෙඩ වීමද දුකකි, මරණයද දුකකි, අප්‍රියයන් හා එක්වීම දුකකි, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම දුකකි, කැමති යමක් නොලැබේද එයද දුකකි. කෙටියෙන්ම කිව්වොත්, පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයෝම දුක් වන්නාහුය".

- **"ඇවැත්නි ඉපදීම නම් කවරක්ද?**
  ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව වර්ගයෙහි යම් ඉපදීමක්- හටගැනීමක්- පිළිසිඳීමක්- පහළවීමක්, ඒ ඒ සත්ව නිකායට අයත් රූප-වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන යන ස්කන්ධයන්ගේ පහළවීමක්, ඒ ඒ සත්ව නිකායට අදාල ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස යන ආයතනයන් ලැබීමක් වේද, ඇවැත්නි, මෙය ජාති හෙවත් **ඉපදීම** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි, ජරාව නම් කවරක්ද?**
  ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව වර්ගයෙහි යම් වයස ගෙවී දිරා යාමක්, දත් වැටුනු දිරාගිය- හිසකෙස් පැසුණු-සම රැලි වැටුනු-ආයුෂ පිරිහුණු-ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ගෙවීයාමක් වේද, ඇවැත්නි, මෙය **ජරාව** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි, මරණය නම් කවරේද?**
  ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායෙන් යම් චුතවීමක්, වෙන්වෙන බවක්- බිඳීමක්- අතුරුදන්වීමක්- මියයාමක්, ඒ ඒ සත්ව නිකායට අදාල කාලය අවසන් කිරීමක්, ශරීරය අතහැර දමා තබා නික්මීමක්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සිඳී යාමක් වේද, ඇවැත්නි, මේ **මරණය** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි, ශෝක කිරීම නම් කවරේද?**
  ඇවැත්නි, අනේක විධ ව්‍යසනයන් උරුමකරගෙන ඉපදෙන සත්වයා නානාප්‍රකාර දුක් ස්වභාවයන්ට මුහුණ දීමේදී සිදුකරන සෝ සුසුම් හෙලීම්, සිත තුල තැවීම්-කෙලවරක් නැති ශෝක කිරීම් වේද, ඇවැත්නි, මේ **ශෝක** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි, පරිදේව නම් කවරේද?**
  ඇවැත්නි, අනේක විධ ව්‍යසනයන් උරුමකරගෙන ඉපදෙන සත්වයා නානාප්‍රකාර දුක් ස්වභාවයන්ට මුහුණ දීමේදී සිදුකරන දුක් කියමින් හැඬීම්, විලාප නගා හැඬීම්, තැවිතැවී හැඬීමක්, තැවිතැවී විලාප නගා හැඬීමක්, වේද- ඇවැත්නි, මේ **පරිදේව** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි, දුක නම් කවරේද?**
  ඇවැත්නි, යම් කයෙහි හටගන්නාවූ දුකක්, කයෙහි හටගන්නා වූ රෝගයක් හෝ අසනීපයක්, කයට අපහසු විඳීමක්- අසනීපයක් හෝ රෝගයක් නිසා කයට දැනෙන අපහසුවක් වැනි අකමැති වේදනාවක් වේද, ඇවැත්නි, මේ **දුක** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි, දොම්නස නම් කවරේද?**
  ඇවැත්නි, යම් සිතෙහි හටගන්නාවූ දුකක්, සිතට අසතුටක්, මතකයට නැගුනු අරමුණක් නිසා හටගත් දුකක් අසහනයක් වේද, ඇවැත්නි, මෙය **දොම්නස** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි උපායාස නම් කවරේද?**
  ඇවැත්නි, අනේක විධ ව්‍යසනයන් උරුමකරගෙන ඉපදෙන සත්වයා නානාප්‍රකාර දුක් ස්වභාවයන්ට මුහුණ දීමේදී ඇතිවන පීඩාකාරී බවක්, දැඩි වෙහෙසකාරී බවක්, පීඩාකාරී බව නිසා ඇතිවන තැවීමක්, දැඩි වෙහෙසකාරීකම නිසාම ඇතිවන තැවීමක්, ඒවායින් මිදීමට ගන්නා උත්සාහ නිසා ඇතිවන දැඩිවූ පීඩාවක්, වේද ඇවැත්නි, මෙය **උපායාස** යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි කැමතිවූ යමක් නොලබා දුක් වේ යනු කවරේද?**
  ඇවැත්නි, ඉපදීමට හේතු සකස් කරගත් නිසාම ඉපදුනු සත්වයන්ට, මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. **'අනේ, අපි ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇත්තාහු නොවන්නෙමු නම්!', 'ඒකාන්තයෙන් අපට ඉපදීම නොපැමිණෙන්නේ නම්! යහපතැයි'** කියායි.

මේ වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව සිදු වන දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ නිසා කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙළීමට සිදුවේ. මෙය කැමති වූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම් වේ".

- "ඇවැත්නි, ඉපදීමට හේතු සකස් කරගත් නිසාම ඉපදුනු සත්වයන්, දිරීම වයසට යාම ඉන්ද්‍රියයන් ගෙවී අක්‍රිය වීම අවලස්සන වීම ස්වභාවය කොට ඇති වුවත්, එබඳු සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. **'අනේ, අපි දිරීම-වයසට යාම-ඉන්ද්‍රියයන් ගෙවී අක්‍රිය වීම-අවලස්සන වීම-ස්වභාව කොට ඇත්තාහු නොවන්නෙමු නම්!', 'ඒකාන්තයෙන් අපට වයසට යෑම නොපැමිණෙන්නේ නම්! යහපතැයි'** කියායි".

මේ වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව සිදු වන දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ නිසා කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙළීමට සිදුවේ. මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම් වේ".

- "ඇවැත්නි, ඉපදීමට හේතු සකස් කරගත් නිසාම ඉපදුනු සත්වයන්, ලෙඩ වීම නොයෙකුත් රෝගයන්ට ගොදුරු වීම නොයෙකුත් ආබාධයන්ගෙන් පෙළීම නොයෙකුත් ව්‍යසනයන්ට මුහුණපාන්න සිදුවීම ස්වභාවය කොට ඇති වුවත් එබඳු සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. **'අනේ, අපි ලෙඩ වීම-නොයෙකුත් රෝගයන්ට ගොදුරු වීම-නොයෙකුත් ආබාධයන්ගෙන් පෙළීම-නොයෙකුත් ව්‍යසනයන්ට මුහුණපාන්න සිදුවීම-ස්වභාව කොට ඇත්තාහු නොවන්නෙමු නම්!', 'ඒකාන්තයෙන් අපට ලෙඩ දුක් ව්‍යසන නොපැමිණෙන්නේ නම්! යහපතැයි'** කියායි.

මේ වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව සිදු වන දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ නිසා කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙළීමට සිදුවේ. මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම් වේ".

- "ඇවැත්නි, ඉපදීමට හේතු සකස් කරගත් නිසාම ඉපදුනු සත්වයන්, මරණයට මුහුණපාන්න සිදුවීම ස්වභාවය කොට ඇති වුවත් එබඳු සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. **'අනේ, අපි මරණය ස්වභාව**

කොට ඇත්තාහු නොවන්නෙමු නම්!', 'ඒකාන්තයෙන් අපට මරණය නොපැමිණෙන්නේ නම්! යහපතැයි' කියායි.

මේ වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව සිදු වන දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ නිසා කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ. මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම් වේ''.

- ''ඇවැත්නි, ඉපදීමට හේතු සකස් කරගත් නිසාම ඉපදුනු සත්වයන්, දුකෙන් පෙලීම වැලපීම කායික-මානසික දුක් වලින් පෙලීම කරදර උවදුරු විපත් වලින් ගැලවී ජීවත් වීම සඳහා ගන්නා දැඩි උත්සාහය නිසා වෙහෙසවීමට සිදුවීම ස්වභාවය කොට ඇති වුවත්, එබඳු සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. **'අනේ, අපි දුකෙන් පෙලීම-වැලපීම-කායික මානසික දුක් වලින් පෙලීම-කරදර උවදුරු විපත් වලින් ගැලවී ජීවත් වීම සඳහා ගන්නා දැඩි උත්සාහය නිසා වෙහෙසවීමට සිදුවීම- ස්වභාවය කොට ඇත්තාහු නොවන්නෙමු නම්!', 'ඒකාන්තයෙන් අපට දුකෙන් පෙලීම-වැලපීම-කායික මානසික දුක් වලින් පෙලීම-කරදර උවදුරු විපත් වලින් ගැලවී ජීවත් වීම සඳහා ගන්නා දැඩි උත්සාහය නිසා වෙහෙසවීමට සිදුවීම-නොපැමිණෙන්නේ නම්! යහපතැයි'** කියායි.

මේ වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව සිදු වන දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ නිසා කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ. මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම්වේ''.

''ඇවැත්නි, කෙටියෙන්ම කිව්වොත් **පඤ්ච උපාදාන ස්කන්ධයෝම දුකක්** කියන්නෙ කුමක්ද?

ඒ කවරේද?

එනම්,

- වෙනස් වන ස්වභාවය ගැන අනවබෝධයෙන් හෙවත් අවිද්‍යාවෙන් රූපයට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම- **රූපයට උපාදානය වීම**
- වෙනස් වන ස්වභාවය ගැන අනවබෝධයෙන් හෙවත් අවිද්‍යාවෙන් ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව පෙනෙන-ඇහෙන-දැනෙන-හැඟෙන දැනීම් වලට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම- **වේදනාවට උපාදානය වීම**

- වෙනස් වන ස්වභාවය ගැන අනවබෝධයෙන් හෙවත් අවිද්‍යාවෙන් ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව ඇතිවන හැඳිනීමට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම- **සංඥාවට උපාදානය වීම**
- වෙනස් වන ස්වභාවය ගැන අනවබෝධයෙන් හෙවත් අවිද්‍යාවෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඇතිවන විඳීමට අනුව මෝහය නිසා සිතේ සකස්කරගන්නා අදහස් වලට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම- **සංකාරවලට උපාදානය වීම**
- වෙනස් වන ස්වභාවය ගැන අනවබෝධයෙන් හෙවත් අවිද්‍යාවෙන් විශේෂයෙන් රැස්කරගත් සිතේ සකස්කරගන්නා අදහස් වලට උපාදානය වීම - **විඥ්ඥානයට උපාදානය වීම** යන මේවාය.

ඇවැත්නි, මේ සියල්ල සත්වයාට ගෙන දෙන්නේ දුකක්මයි. ඒ නිසයි කෙටියෙන් කිව්වොත් පඤ්ච ස්කන්ධයට උපාදානය වීම දුකක්ය කියා කියන්නේ.
ඇවැත්නි, මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි කියනු ලැබේ".

"ඇවැත්නි, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය නම් කවරේද?

නැවත ඉපදීමක් ඇතිකරන, ඒ ඒ තැන කාමයන් කෙරෙහි සතුටින් ඇලෙන යම් ඒ ඇතිවන තණ්හාවයි.
ඒ කවරේද?

- **කාම තණ්හාව** -ඇස කණ නාසය දිව ශරීරය මනස පිනවීමට ඇති තණ්හාව
- **භව තණ්හාව** - තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගත් කාම වස්තූන් අයිති කරගැනීමට හෝ ඒ ඒ කාමභෝගී අවස්ථාවන්ට පත්වීමට ඇති තණ්හාව
- **විභව තණ්හාව** - රාග ද්වේෂ මෝහයෙන් දුරු නොවී බාහිර කාම ලෝකයෙන් වෙන්වී පැවතීමට ඇති තණ්හාව

ඇවැත්නි, මේ දුක්ඛසමුදය ආර්ය සත්‍යයයි කියනු ලැබේ".

"ඇවැත්නි, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය නම් කවරේද?

ඒ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා යන සියලු තණ්හාවන්ම ඉතිරිවීමක් නැතිව දුරලීමෙන් ඇතිවන යම් නිරෝධයක්, සංසිඳීමක්, අතහැරීමක්, මිදීමක්, බැඳීම් වලින් මිදී නිදහස් වීමක්, ඇළුම් රහිත බවක් වේද, ඇවැත්නි, මෙය දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයයි කියනු ලැබේ".

"ඇවැත්නි, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය නම් කවරේද?
මේ නම් ආර්ය අෂ්ටාඞගික මාර්ගයයි.
ඒ කවරේද?
සම්මා දිට්ඨි
සම්මා සංකප්ප
සම්මා වාචා
සම්මා කම්මන්ත
සම්මා ආජීව
සම්මා වායාම
සම්මා සති
සම්මා සමාධි"

- **"ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා දිට්ඨි?**
  - දුක පිළිබඳ නුවණ,
  - දුක හටගැනීමට හේතු පිළිබඳ නුවණ,
  - දුක නැති කිරීම පිළිබඳ නුවණ,
  - දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ නුවණ,

තමන් විසින්ම නුවණින් අවබෝධ කරගැනීමයි.
ඇවැත්නි මෙය සම්මා දිට්ඨිය යයි කියනු ලැබේ".

- **"ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා සංකප්ප?**
  - ඇලීම්-බැඳීම් වලින් මිදීමේ අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය,
  - ගැටීම්-ආඝාත නපුරු අදහස් වලින් මිදීමේ අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය,
  - කිසිවෙකුට හිංසා පීඩා නොකර සිටීමේ අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය,

තමන් තුල ඇති කරගැනීමයි.

ඇවැත්නි මෙය සම්මා සංකප්ප යයි කියනු ලැබේ''.

- **''ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා වාචා?**
  - බොරු නොකියා සිටීම,
  - කේලාම් නොකියා සිටීම,
  - පරුෂ වචන නොකියා සිටීම,
  - හිස් වචන නොකියා සිටීම,

සඳහා තම වචනය සංවර කර ගැනීමයි.
ඇවැත්නි මෙය සම්මා වාචා යයි කියනු ලැබේ''.

- **''ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා කම්මන්ත?**
  - සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම,
  - සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම,
  - කාම වස්තූන් වැරදි ආකාරයට පරිහරණය කිරීමෙන් වැළකීම,

සඳහා තම කය සංවර කර ගැනීමයි.
ඇවැත්නි මෙය සම්මා කම්මන්ත යයි කියනු ලැබේ''.

- **''ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා ආජීව?**
  - වැරදි සහගත ජීවන රටාවෙන් සහ වැරදි සහගත ජීවනෝපාය මාර්ගයෙන් වැළකී,
  - නිවැරදි සහගත ජීවන රටාවකින් සහ නිවැරදි සහගත ජීවනෝපාය මාර්ගයෙන් දිවි ගෙවීමයි.

ඇවැත්නි මෙය සම්මා ආජීව යයි කියනු ලැබේ''.

- **''ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා වායාම?**
  - භික්ෂුව මෙතෙක් තමන් අතින් සිදු නොවූ වැරදි, පව්, අකුසල් ඉදිරියේදීත් සිදු නොවන්නට දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම
  - මෙතෙක් තමා අතින් සිදුවූ වැරදි, පව්, අකුසල් වලින් දුරු වී, ඉදිරියේදීත් ඒවා සිදු නොවන්නටද දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත්

සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන, ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම
- මෙතෙක් තමා විසින් ඇතිකර ගැනීමට නොහැකි වූ කුසල් ඉදිරියේදී ඇතිකර ගැනීමට දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන, ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම
- මෙතෙක් තමා විසින් ඇතිකර ගනු ලැබුවාවූ කුසල්, නැවතීම පිණිස-මුලා නොවීම පිණිස-බොහෝ සෙයින් සිත වඩවා ගැනීම පිණිස-මහත් බවට පත්වීම පිණිස-භාවනාව පරිපූර්ණය කිරීම පිණිස-යොදා ගෙන, දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම

ඇවැත්නි මෙය සම්මා වායාම යයි කියනු ලැබේ''.

- **''ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා සතිය?**
- භික්ෂුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් කයේ යථා ස්වභාවය දෙස නුවණින් දකිමින් නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම
- භික්ෂුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් දකින- අසන- දැනෙන- හැඟෙන- වේදනා වල යථා ස්වභාවය දෙස නුවණින් දකිමින් නුවණින් විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම
- භික්ෂුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවාගනිමින් සිතේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් නුවණින් විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම
- භික්ෂුව කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවාගනිමින් තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය දෙස නුවණින් දකිමින් නුවණින් විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම

ඇවැත්නි මෙය සම්මා සතිය යයි කියනු ලැබේ''.

- **"ඇවැත්නි කුමක්ද සම්මා සමාධිය?**
    - මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුතෙම කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විතර්ක සහිතවූ, විචාර සහිතවූ, විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති පලවෙනි ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීම
    - විතර්ක විචාරයන් සංසිඳීමෙන් අධ්‍යාත්මයෙහි පැහැදීම ඇති ප්‍රසන්නවූ එකඟ වූ සිත් ඇතිව, විතර්ක රහිතවූ, විචාර රහිතවූ, සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීම
    - සිහි නුවණ මනාව ඇතිව කායික සුවයෙන්ද යුක්ත වූ, සැප විහරණය ඇත්තේ යයි කියන යම් ධ්‍යානයක් ගැන ආර්යයෝ වර්ණනා කරත්ද, ඒ තුන්වන ධ්‍යානයේ උපෙක්ෂා සිත් ඇතිව මනා සිහියෙන් යුතුව වාසය කිරීම
    - ඒ කී සැපයේද නොඇලී දුක් සමගද නොගැටී, පෙර හටගත් සොම්නස් සහ දොම්නස්ද අතහැර, සැපදුක් දෙඅන්තයේම නොඇලී, ඉතා පිරිසිදු සිහියෙන් උපේක්ෂා සහගත සිත් ඇතිව සතරවන ධ්‍යානයට සමවැදී වාසය කිරීම

ඇවැත්නි, මෙය සම්මා සමාධිය යයි කියනු ලැබේ".

"ඇවැත්නි, අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ වූ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් බරණැස් නුවර ඉසිපතනයේ ඇති මිගදාය නම් වූ ස්ථානයේ මහණෙකු විසින් හෝ බමුණෙකු විසින් හෝ දෙවියකු විසින් හෝ මාරයකු විසින් හෝ බඹෙකු විසින් හෝ ලොව අන් කිසිවෙකු විසිනුත් හෝ නොපැවැත්විය හැකි කිසිවෙකට සම කළ නොහැකි තරම් උතුම් වන "ධර්මයේ ආඥාව" පවත්වන ලදී.

එනම්, මේ චතුරාර්ය සත්‍යයන්ගේ ප්‍රකාශ කිරීමයි, දේශනා කිරීමයි, පැනවීමයි, පිහිටුවීමයි, විවරණය කිරීමයි, කොටස් වලට බෙදමින් විග්‍රහ කිරීමයි, පැහැදිලි කිරීමයි".
ආයුෂ්මත් ශාරීපුත්‍ර ස්ථවිරතෙමේ මෙය ප්‍රකාශ කෙළේය. සතුටු සිත් ඇත්තා වූ ඒ භික්ෂූහු ආයුෂ්මත් ශාරීපුත්‍ර ස්ථවිරයන්ගේ වචනය සතුටින් පිළිගත්තාහුය.

මහා අරියවංශ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අංගුත්තර නිකායේ-චතුක්කනිපාත පාළි-උරුවෙල වග්ග-භික්ෂුවක් හෝ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක්, පුරාණයේ සිට පැවත එන උසස් කුල පරම්පරාවට ඇතුලත් වෙන්නේ කෙසේදැයි පෙන්වා දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

“චත්තාරොමෙ භික්ඛවෙ, අරියවංසා අග්ගඤ්ඤා රත්තඤ්ඤා වංසඤ්ඤා පොරාණා අසංකිණ්ණා අසංකිණ්ණපුබ්බා.
න සංකීයන්ති න සංකීයිස්සන්ති, අප්පටිකුට්ඨා සමණෙහි බ්‍රාහ්මණෙහි විඤ්ඤූහි”.

“කතමෙ චත්තාරො?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, සන්තුට්ඨො හොති ඉතරීතරෙන චීවරෙන, ඉතරීතරචීවරසන්තුට්ඨියා ච වණ්ණවාදී, න ච චීවරහෙතු අනෙසනං අප්පතිරූපං ආපජ්ජති, අලද්ධා ච චීවරං න පරිතස්සති, ලද්ධා ච චීවරං අගධිතො, අමුච්ඡිතො, අනජ්ඣොසන්නො, ආදීනවදස්සාවී, නිස්සරණපඤ්ඤො, පරිභුඤ්ජති. තාය ච පන ඉතරීතර චීවරසන්තුට්ඨියා නෙවත්තානුක්කංසෙති, න පරං වම්භෙති.
යො හි තත්ථ දක්ඛො අනලසො සම්පජානො පතිස්සතො.

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු, පොරාණෙ අග්ගඤ්ඤෙ අරියවංසෙ ඨිතො.

පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සන්තුට්ඨො හොති ඉතරීතරෙන පිණ්ඩපාතෙන, ඉතරීතර පිණ්ඩපාතසන්තුට්ඨියා ච වණ්ණවාදී,
න ච පිණ්ඩපාතහෙතු අනෙසනං අප්පතිරූපං ආපජ්ජති, අලද්ධා ච පිණ්ඩපාතං න පරිතස්සති, ලද්ධා ච පිණ්ඩපාතං අගධිතො, අමුච්ඡිතො, අනජ්ඣොසන්නො, ආදීනවදස්සාවී, නිස්සරණපඤ්ඤො, පරිභුඤ්ජති. තාය ච පන ඉතරීතර පිණ්ඩපාතසන්තුට්ඨියා නෙවත්තානුක්කංසෙති, නො පරං වම්භෙති. යො හි තත්ථ දක්ඛො අනලසො සම්පජානො පතිස්සතො.

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු, පොරාණෙ අග්ගඤ්ඤෙ අරියවංසෙ ඨිතො.

පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සන්තුට්ඨො හොති ඉතරීතරෙන සෙනාසනෙන, ඉතරීතර සෙනාසනසන්තුට්ඨියා ච වණ්ණවාදී, න ච සෙනාසනහෙතු අනෙසනං අප්පතිරූපං ආපජ්ජති. අලද්ධා ච සෙනාසනං න පරිතස්සති, ලද්ධා ච සෙනාසනං අගධිතො, අමුච්ඡිතො, අනජ්ඣොසන්නො, ආදීනවදස්සාවී, නිස්සරණපඤ්ඤො, පරිභුඤ්ජති. තාය ච පන ඉතරීතර සෙනාසනසන්තුට්ඨියා නෙවත්තානුක්කංසෙති, නො පරං වම්භෙති. යො හි තත්ථ දක්ඛො අනලසො සම්පජානො පතිස්සතො.

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු, පොරාණෙ අග්ගඤ්ඤෙ අරියවංසෙ ඨිතො.

පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, භාවනාරාමො හොති භාවනාරතො, පහානාරාමො හොති පහානරතො, තාය ච පන භාවනාරාමතාය භාවනාරතියා, පහානාරාමතාය පහානරතියා, නෙවත්තානුක්කංසෙති, නො පරං වම්භෙති.
යො හි තත්ථ දක්ඛො අනලසො සම්පජානො පතිස්සතො.

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු, පොරාණෙ අග්ගඤ්ඤෙ අරියවංසෙ ඨිතො".

"ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ, චත්තාරො අරියවංසා අග්ගඤ්ඤා, රත්තඤ්ඤා, වංසඤ්ඤා, පොරාණා, අසංකිණ්ණා, අසංකිණ්ණපුබ්බා. න සංකීයන්ති න සංකීයිස්සන්ති. අප්පටිකුට්ඨා සමණෙහි බ්‍රාහ්මණෙහි විඤ්ඤූහි.
ඉමෙහි ච පන භික්ඛවෙ, චතූහි අරියවංසෙහි සමන්නාගතො භික්ඛු
පුරත්ථිමාය චෙපි දිසාය විහරති,
ස්වෙව අරතිං සහති, න තං අරති සහති.
පච්ඡිමාය චෙපි දිසාය විහරති,
ස්වෙව අරතිං සහති, න තං අරති සහති.
උත්තරාය චෙපි දිසාය විහරති,
ස්වෙව අරතිං සහති, න තං අරති සහති.
දක්ඛිණාය චෙපි දිසාය විහරති,
ස්වෙව අරතිං සහති, න තං අරති සහති".

“තං කිස්ස හෙතු?
අරති රති සහො හි භික්ඛවෙ ධීරො”ති.

“නාරති සහති ධීරං, නාරති ධීරං සහති
ධීරොව අරතිං සහති, ධීරො හි අරතිස්සහො”.

“සබ්බ කම්මවිහායීනං, පනුණ්ණං කො නිවාරයෙ
නෙක්ඛං ජම්බොනදස්සෙව, කො තං නින්දිතුමරහති
දෙවාපි නං පසංසන්ති, බ්‍රහ්මුනාපි පසංසිතො”ති.

මහා අරියවංශ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අංගුත්තර නිකායේ-චතුක්කනිපාත පාළි-උරුවෙල වග්ග-භික්ෂුවක් හෝ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක්, පුරාණයේ සිට පැවත එන උසස් කුල පරම්පරාවට ඇතුලත් වෙන්නේ කෙසේදැයි පෙන්වා දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් විසින් දන්නා ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ, වැදගත් කුල පරම්පරාවක් ඇති, බොහෝ කාලයක සිට දන්නා, ඉතා පැරණි, මිශ්‍ර නොවූ, පුරාණයේ හෝ මිශ්‍ර නොවූ, ඒ ගැන කිසිදු සැක සංකාවක් නැති, නින්දා අපවාද ගැරහුම් නොලබන ආර්ය පරම්පරා හතරක් තිබේ.

ඒ සතර මොනවද?

- භික්ෂුවක් තමන් මොනයම් සිවුරක් ලැබුවා වූ අවස්ථාවකදී වුවත් එයින් සංතෘප්තියට පත්වේ. සතුටින් බාරගනියි. ඒ වෙනුවෙන් පුණ්‍යානුමෝදනා කරයි. එහි අඩුපාඩු දොස් නොකියයි. නොලැබුණු සිවුරු නිසා දුකට කණගාටුවට පත්නොවෙයි. ලැබුණු සිවුරු නිසා ඒවාට ගිජු වී මුලාවෙන් නොඇලෙයි. වහල් නොවෙයි. ඒවායේ ආදීනව දකිමින් නිස්සරණ අවබෝධයෙන් සිහි නුවණින් පරිභෝග කරයි. ලැබෙන සිවුරෙන් සතුටු වීම නිසා රැස් කිරීම නොකරන ඔහු, අනුක්‍රමයෙන් සංසිඳුනු කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. හේ අන් අයගේ අවමානයට ලක් නොවේ. ඒ දක්ෂ අලස නොවන සිහි නුවණින් යුතු විමසීම ඇතිව වාසය කරන භික්ෂුව, පුරාණ ශ්‍රේෂ්ඨ ආර්ය වංශයේ භික්ෂුවක් යයි කියනු ලැබේ.

- තව දුරටත් මහණෙනි, භික්ෂුවක් තමන් මොනයම් පිණ්ඩපාතයක් ලැබුවා වූ අවස්ථාවකදී වුවත් එයින් සංතෘප්තියට පත්වේ. සතුටින් බාරගනියි. ඒ වෙනුවෙන් පුණ්‍යානුමෝදනා කරයි. එහි අඩුපාඩු දොස් නොකියයි. නොලැබුණු පිණ්ඩපාතය නිසා දුකට කණගාටුවට පත්නොවෙයි. ලැබුණු පිණ්ඩපාතය නිසා ඒවාට ගිජු වී මුලාවෙන් නොඇලෙයි. වහල් නොවෙයි. ඒවායේ ආදීනව දකිමින් නිස්සරණ අවබෝධයෙන් සිහි නුවණින් පරිභෝග කරයි. ලැබෙන පිණ්ඩපාතයෙන් සතුටු වීම නිසා රැස් කිරීම නොකරන ඔහු,

අනුක්‍රමයෙන් සංසිඳුනු කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. හේ අන් අයගේ අවමානයට ලක් නොවේ. ඒ දක්ෂ අලස නොවන සිහි නුවණින් යුතු විමසීම ඇතිව වාසය කරන භික්ෂුව, පුරාණ ශ්‍රේෂ්ඨ ආර්ය වංශයේ භික්ෂුවක් යයි කියනු ලැබේ.

- තව දුරටත් මහණෙනි, භික්ෂුවක් තමන් මොනයම් සේනාසනයක් ලැබුවා වූ අවස්ථාවකදී වුවත් එයින් සංතෘප්තියට පත්වේ. සතුටින් බාරගනියි. ඒ වෙනුවෙන් පුණ්‍යානුමෝදනා කරයි. එහි අඩුපාඩු දොස් නොකියයි. නොලැබුණු සේනාසනය නිසා දුකට කණගාටුවට පත්නොවෙයි. ලැබුණු සේනාසනය නිසා ඒවාට ගිජු වී මුලාවෙන් නොඇලෙයි. වහල් නොවෙයි. ඒවායේ ආදීනව දකිමින් නිස්සරණ අවබෝධයෙන් සිහි නුවණින් පරිභෝග කරයි. ලැබෙන සේනාසනයෙන් සතුටු වීම නිසා රැස් කිරීම නොකරන ඔහු, අනුක්‍රමයෙන් සංසිඳුනු කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. ඒ දක්ෂ අලස නොවන සිහි නුවණින් යුතු විමසීම ඇතිව වාසය කරන භික්ෂුව, පුරාණ ශ්‍රේෂ්ඨ ආර්ය වංශයේ භික්ෂුවක් යයි කියනු ලැබේ.

- තව දුරටත් මහණෙනි, භික්ෂුවක් 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' අවබෝධය ලැබීමේ භාවනාව කැමැත්තෙන්ම ප්‍රගුණ කරමින් නියැලෙයි. කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීමේ කැමැත්තෙන්ම රාග-ද්වේෂ-මෝහ දුරු කිරීම, ප්‍රගුණ කරමින් නියැලෙයි. අනිච්චාදී අවබෝධය ලැබීමේ, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීමේ, කැමැත්තෙන්ම ප්‍රගුණ කරමින් නියැලීම නිසා රැස් කිරීම නොකරන ඔහු, අනුක්‍රමයෙන් සංසිඳුනු කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. හේ අන් අයගේ අවමානයට ලක් නොවේ. ඒ දක්ෂ, අලස නොවන සිහි නුවණින් යුතු විමසීම ඇතිව වාසය කරන භික්ෂුව, පුරාණ ශ්‍රේෂ්ඨ ආර්ය වංශයේ භික්ෂුවක් යයි කියනු ලැබේ.

මේ තමයි මහණෙනි, ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් විසින් දන්නා ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ, වැදගත් කුල පරම්පරාවක් ඇති, බොහෝ කාලයක සිට දන්නා, ඉතා පැරණි, මිශ්‍ර නොවූ, පුරාණයේ හෝ මිශ්‍ර නොවූ ඒ ගැන කිසිදු සැක සංකාවක් නැති, නින්දා අපවාද ගැරහුම් නොලබන, ආර්ය පරම්පරා හතර.

මහණෙනි ඉදින්, මේ ආර්ය වංශ හතරේ ගුණයන්ගෙන් යුක්ත වූ භික්ෂුව නැගෙනහිර දිශාවේ වාසය කළත්, තමා ඒකාන්තයෙන්ම කාමයන් කෙරෙහි නොඇලීමේ සමර්ථවේ, කාමයන් කෙරෙහි වහාම කළකිරෙයි.
මහණෙනි ඉදින්, මේ ආර්ය වංශ හතරේ ගුණයන්ගෙන් යුක්ත වූ භික්ෂුව බටහිර දිශාවේ වාසය කළත්, තමා ඒකාන්තයෙන්ම කාමයන් කෙරෙහි නොඇලීමේ සමර්ථවේ, කාමයන් කෙරෙහි වහාම කළකිරෙයි.

මහණෙනි ඉදින්, මේ ආර්ය වංශ හතරේ ගුණයන්ගෙන් යුක්ත වූ භික්ෂුව උතුරු දිශාවේ වාසය කළත්, තමා ඒකාන්තයෙන්ම කාමයන් කෙරෙහි නොඇලීමේ සමර්ථවේ, කාමයන් කෙරෙහි වහාම කළකිරෙයි.

මහණෙනි ඉදින්, මේ ආර්ය වංශ හතරේ ගුණයන්ගෙන් යුක්ත වූ භික්ෂුව දකුණු දිශාවේ වාසය කළත්, තමා ඒකාන්තයෙන්ම කාමයන් කෙරෙහි නොඇලීමේ සමර්ථවේ, කාමයන් කෙරෙහි වහාම කළකිරෙයි.

“එයට හේතුව කවරක්ද?
මහණෙනි, ප්‍රඥාවන්තයා කාමයන්හි කළකිරෙන්නෙක් වේ”

කෙලෙස්, පණ්ඩිතයාව යටපත් නොකරයි. කෙලෙස්, පණ්ඩිතයාව මැඩගන්නට අසමර්තවේ.
පණ්ඩිතයා නොඇලීමේ සමර්ථ වේ. පණ්ඩිතයා සියලු කාමයන්හි කළකිරෙන්නෙක් වේ.
සියලු කර්ම අත්හැරි කළ, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීම නොවැළැක්විය හැක්කකි.
‘දඹ රන් පවා කවර ලාමක වූ දෙයක් දැයි’ නින්දා කරන ඔහු දෙවියන්ගෙන්ද, ආර්යයන්ගෙන්ද, ප්‍රශංසා ලබන්නෙක් වෙයි.

රාහුලෝවාද සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ-සළායතන වග්ග පාළි-සළායතන සංයුත්තය-ලෝකකාමගුණ වග්ගය- රාහුල හාමුදුරුවන් රහත් ඵලයට පමුණුවාලීමට දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. අථ ඛො භගවතො රහොගතස්ස පටිසල්ලීනස්ස එවං චෙතසො පරිවිතක්කො උදපාදි- ‘‘පරිපක්කා ඛො රාහුලස්ස විමුත්තිපරිපාචනියා ධම්මා, යංනූනාහං රාහුලං උත්තරිං ආසවානං ඛයෙ විනෙය්‍ය’’න්ති.

අථ ඛො භගවා පුබ්බණ්හසමයං නිවාසෙත්වා පත්තචීවරමාදාය සාවත්ථියං පිණ්ඩාය චරිත්වා පච්ඡාභත්තං පිණ්ඩපාතපටික්කන්තො ආයස්මන්තං රාහුලං ආමන්තෙසි-

‘‘ගණ්හාහි රාහුල, නිසීදනං, යෙන අන්ධවනං තෙනුපසඞ්කමිස්සාම දිවා විහාරායා’’ති .
‘එවං භන්තෙ’ති, ඛො ආයස්මා රාහුලො භගවතො පටිස්සුත්වා නිසීදනං ආදාය භගවන්තං පිට්ඨිතො පිට්ඨිතො අනුබන්ධි.

තෙන ඛො පන සමයෙන අනෙකානි දෙවතා සහස්සානි භගවන්තං අනුබන්ධානි හොන්ති-
‘‘අජ්ජ භගවා ආයස්මන්තං රාහුලං උත්තරිං ආසවානං ඛයෙ විනෙස්සතී’’ති.

අථ ඛො භගවා අන්ධවනං අජ්ඣොගාහෙත්වා අඤ්ඤතරස්මිං රුක්ඛමූලෙ පඤ්ඤත්තෙ ආසනෙ නිසීදි.
ආයස්මාපි ඛො රාහුලො භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදි.
එකමන්තං නිසින්නං ඛො ආයස්මන්තං රාහුලං භගවා එතදවොච -

“තං කිං මඤ්ඤසි රාහුල, චක්ඛු නිච්චං වා අනිච්චං වා’’ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා’’ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“රූපා නිච්චා වා අනිච්චා වා’’ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“චක්ඛු විඤ්ඤාණං නිච්චං වා අනිච්චං වා’’ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’
“චක්ඛු සම්ඵස්සො නිච්චො වා අනිච්චො වා’’ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’
“යම්පිදං චක්ඛු සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං,
සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං,
තම්පි නිච්චං වා අනිච්චං වා’’ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා’’ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“සොත නිච්චා වා අනිච්චා වා’’ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා’’ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“සද්දා නිච්චා වා අනිච්චා වා”ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“සොත විඤ්ඤාණං නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’
“සොත සම්ඵස්සො නිච්චො වා අනිච්චො වා”ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’
“යම්පිදං සොත සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං,
තම්පි නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා”ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’”ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“ඝාණ නිච්චා වා අනිච්චා වා”ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා”ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’”ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“ගන්ධ නිච්චා වා අනිච්චා වා”ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“ඝාණ විඤ්ඤාණං නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’
“ඝාණ සම්ඵස්සො නිච්චො වා අනිච්චො වා”ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’
“යම්පිදං ඝාණ සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං,

තම්පි නිච්චං වා අනිච්චං වා’’ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
‘‘යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා’’ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
‘‘යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’

‘‘ජිව්හා නිච්චා වා අනිච්චා වා’’ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
‘‘යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා’’ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
‘‘යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

‘‘රසා නිච්චා වා අනිච්චා වා’’ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
‘‘ජිව්හා විඤ්ඤාණං නිච්චං වා අනිච්චං වා’’ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’
‘‘ජිව්හා සම්ඵස්සො නිච්චො වා අනිච්චො වා’’ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’
‘‘යම්පිදං ජිව්හා සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං,
සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං,
තම්පි නිච්චං වා අනිච්චං වා’’ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
‘‘යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා’’ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
‘‘යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“කාය නිච්චා වා අනිච්චා වා”ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා”ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“ඵොට්ඨබ්බ නිච්චා වා අනිච්චා වා”ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“කාය විඤ්ඤාණං නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’
“කාය සම්ඵස්සො නිච්චො වා අනිච්චො වා”ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’
“යම්පිදං කාය සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං,
තම්පි නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා”ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“මනො නිච්චො වා අනිච්චො වා”ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වාති”?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’’’ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’

“ධම්මා නිච්චා වා අනිච්චා වා”ති?
‘අනිච්චා, භන්තෙ’
“මනො විඤ්ඤාණං නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’
“මනො සම්ඵස්සො නිච්චො වා අනිච්චො වා”ති?
‘අනිච්චො, භන්තෙ’
“යම්පිදං මනො සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං,
තම්පි නිච්චං වා අනිච්චං වා”ති?
‘අනිච්චං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං වා තං සුඛං වා”ති?
‘දුක්ඛං, භන්තෙ’.
“යං පනානිච්චං දුක්ඛං විපරිණාමධම්මං, කල්ලං නු තං සමනුපස්සිතුං-
‘එතං මම- එසොහමස්මි- එසො මෙ අත්තා’”ති?
‘නො හෙතං, භන්තෙ’.

“එවං පස්සං රාහුල,
සුතවා අරියසාවකො
චක්ඛුස්මිම්පි නිබ්බින්දති, රූපෙසුපි නිබ්බින්දති, චක්ඛුවිඤ්ඤාණෙපි නිබ්බින්දති, චක්ඛුසම්ඵස්සෙපි නිබ්බින්දති.

යම්පිදං චක්ඛු සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති- වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තස්මිම්පි නිබ්බින්දති.

සොතස්මිම්පි නිබ්බින්දති, සද්දෙසුපි නිබ්බින්දති, සොතවිඤ්ඤාණෙපි නිබ්බින්දති, සොතසම්ඵස්සෙපි නිබ්බින්දති.

යම්පිදං සොත සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති- වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තස්මිම්පි නිබ්බින්දති.

ඝාණස්මිම්පි නිබ්බින්දති, ගන්ධෙසුපි නිබ්බින්දති, ඝාණවිඤ්ඤාණෙපි නිබ්බින්දති, ඝාණසම්ඵස්සෙපි නිබ්බින්දති.

යම්පිදං ඝාණ සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති- වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තස්මිම්පි නිබ්බින්දති.

ජිව්හායපි නිබ්බින්දති, රසෙසුපි නිබ්බින්දති,
ජිව්හාවිඤ්ඤාණෙපි නිබ්බින්දති, ජිව්හාසම්ඵස්සෙපි නිබ්බින්දති.

යම්පිදං ජිව්හා සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති- වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තස්මිම්පි නිබ්බින්දති.

කායස්මිම්පි නිබ්බින්දති, ඵොට්ඨබ්බෙපි නිබ්බින්දති, කායවිඤ්ඤාණෙපි නිබ්බින්දති, කායසම්ඵස්සෙපි නිබ්බින්දති.

යම්පිදං කාය සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති- වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තස්මිම්පි නිබ්බින්දති.

මනස්මිම්පි නිබ්බින්දති, ධම්මෙසුපි නිබ්බින්දති, මනොවිඤ්ඤාණෙපි නිබ්බින්දති, මනොසම්ඵස්සෙපි නිබ්බින්දති.

යම්පිදං මනො සම්ඵස්සපච්චයා උප්පජ්ජති- වෙදනාගතං, සඤ්ඤාගතං, සඞ්ඛාරගතං, විඤ්ඤාණගතං, තස්මිම්පි නිබ්බින්දති.

නිබ්බින්දං විරජ්ජති- විරාගා විමුච්චති-
විමුත්තස්මිං 'විමුත්තමි'ති ඤාණං හොති''ති.

''ඛීණා ජාති, වුසිතං බ්‍රහ්මචරියං, කතං කරණීයං,
නාපරං ඉත්ථත්තායා'ති පජානාතී''ති.

ඉදමවොච භගවා. අත්තමනො ආයස්මා රාහුලො භගවතො භාසිතං අභිනන්දි.

ඉමස්මිඤ්ච පන වෙය්‍යාකරණස්මිං භඤ්ඤමානෙ ආයස්මතො රාහුලස්ස අනුපාදාය ආසවෙහි චිත්තං විමුච්චි. අනෙකානඤ්ච දෙවතාසහස්සානං විරජං වීතමලං ධම්මචක්ඛුං උදපාදි-
''යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං, සබ්බං තං නිරොධධම්ම''න්ති.

රාහුලෝවාද සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ-සළායතන වග්ග පාළි-සළායතන සංයුත්තය-ලෝකකාමගුණ වග්ගය- රාහුල හාමුදුරුවන් රහත් ඵලයට පමුණුවාලීමට දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩසිටින එක කාලයක් විය. දිනක් බුදුන් වහන්සේ ඵල සමාපත්තියෙන් විවේකයෙන් වැඩ සිටින වෙලාවක, උන්වහන්සේට මෙවැනි සිතක් ඇතිවුණා.

“රාහුල දැන් හොඳින් වැඩී, ධර්මය අවබෝධයෙන් මුහුකුරා ගොස් සිටින්නේ. රාහුලට සියලු ආශ්‍රවයන් දුරු කර, උතුම් වූ අරහත්වයට පත්වීමට මග පාදන්නේ නම් යෙහෙකැයි” කියා.

ඉන්පසු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙරවරු කාලයේ පිණ්ඩපාතයේ හැසිරුණහ. සැවැත්නුවර පිණ්ඩපාතයේ හැසිරීමෙන් පසුව, රාහුල හාමුදුරුවන් අමතා “රාහුල, වාඩි වීම සඳහා එලන වස්ත්‍රයකුත් අරගෙන, දවල් කාලය ගතකිරීම සඳහා අන්ධවනයට මා සමග එන්න” යයි කීහ.

‘හොඳමයි, ස්වාමීනි’යි පිළිතුරු දී රාහුල හාමුදුරුවන් වස්ත්‍රයක් ද රැගෙන, බුදුන් වහන්සේ පසුපස අන්ධවනය වෙත ගමන් කළේය.

එකල්හි නොයෙකුත් දහස් ගණන් දෙවිවරු බුදුන් වහන්සේ පසුපස ලුහු බැන්දේ “අද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ආයුෂ්මත් රාහුල, සියලු ආශ්‍රවයන් දුරු කර උතුම් වූ අරහත්වයට පත් කිරීමට සූදානම් වෙනවා” යයි දැනගැන්නට ලැබීම නිසා.

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අන්ධ වනයේ ගසක් මුල පනවන ලද ආසනයක වැඩ සිටියහ. ආයුෂ්මත් රාහුල, බුදුන් වහන්සේට වැඳ පසෙකින් වාඩිවුණේය. ඒ ආයුෂ්මත් රාහුල අමතා බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ. “රාහුල ඔබට කොහොමද හැඟෙන්නේ මේ කාරණා සම්බන්ධයෙන්?”

"**ඇස** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?"
'දුකක්, ස්වාමීනි'
"යමක් වනාහි තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්,
එය තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්,
එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
එය '**මමය-මගේය-මගේ ආත්මය**' යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?"
'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"**ඔබේ රූපය හෝ බාහිර අන් අයගේ හෝ අන් වස්තූන් වල රූප හෝ** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"**ඇසෙන් දුටු රූප උපාදානය කරගෙන අතීතයේ ඔබ ගොඩනගා ගත් සිතුවිලි**, ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"**ඇසට, රූප හමුවෙන ආකාරය**, ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"එය එසේ නම්, එවැනි වූ ආකාරයෙන් **ඇසට හමුවෙන රූප නිසා** ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැකීම් ද, ඒ අනුව ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම් ද, ඒ අනුව තමන් විසින් සකස්කරගන්නා අදහස් ද, ඒ අදහස් අනුව තමන්, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා සිත් ද, යන මේවා ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"යමක් තමාගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?"
'දුකක්, ස්වාමීනි'

"යමක් වනාහි, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්, එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
එය '**මමය-මගේය-මගේ ආත්මය**' යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?"
'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"**කණ** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?"
'දුකක්, ස්වාමීනි'
"යමක් වනාහි තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්,
එය තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්,
එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
'එය '**මමය- මගේය- මගේ ආත්මය**' යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?"
'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"**ඔබේ ශබ්දය හෝ බාහිර අන් අයගේ හෝ අන් වස්තූන් වල ශබ්ද හෝ** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"**කණෙන් ඇසුණු ශබ්ද උපාදානය කරගෙන අතීතයේ ඔබ ගොඩනගා ගත් සිතුවිලි,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"**කණට ශබ්ද හමුවෙන ආකාරය,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"එය එසේ නම්, එවැනි වූ ආකාරයෙන් **කණට ඇසෙන ශබ්ද නිසා** ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ ඇසීම් ද, ඒ අනුව ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම් ද, ඒ අනුව තමන් විසින් සකස්කරගන්නා අදහස් ද, ඒ අදහස් අනුව තමන්, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා සිත් ද, යන මේවා ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"

'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
''යමක් තමාගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?''
'දුකක්, ස්වාමීනි'

''යමක් වනාහි, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්, එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්, එය **'මමය- මගේය- මගේ ආත්මය'** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?''
'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

''**නාසය** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?''
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
''යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?''
'දුකක්, ස්වාමීනි'
''යමක් වනාහි තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්,
එය තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්,
එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
එය **'මමය- මගේය- මගේ ආත්මය'** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?''
'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

''**ඔබේ ගන්ධ හෝ බාහිර අන් අයගේ හෝ අන් වස්තූන් වල ගන්ධ හෝ** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?''
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
''**නාසයට දැනුණු ගන්ධ උපාදානය කරගෙන අතීතයේ ඔබ ගොඩනගාගත් සිතුවිලි** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?''
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
''**නාසයට, ගඳ-සුවඳ හමුවෙන ආකාරය,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?''
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ ස්වාමීනි'

“එය එසේ නම් එවැනි වූ ආකාරයෙන් **නාසයට දැනෙන ගඳ-සුවඳ නිසා** ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම් ද, ඒ අනුව ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම් ද, ඒ අනුව තමන් විසින් සකස්කරගන්නා අදහස් ද, ඒ අදහස් අනුව තමන්, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා සිත් ද, යන මේවා ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?”
‘දුකක්, ස්වාමීනි’

“යමක් වනාහි, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්, එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්, එය **‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?”
‘එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“**දිව** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?”
‘දුකක්, ස්වාමීනි’
“යමක් වනාහි තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්,
එය තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්,
එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
එය **‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?”
‘එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“**ඔබේ දිවට දැනෙන රස-නිරස** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“**ඔබේ දිවට දැනුණු රස-නිරස උපාදානය කරගෙන අතීතයේ ඔබ ගොඩනගා ගත් සිතුවිලි,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“**දිවට රස- නිරස හමුවෙන ආකාරය**, ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“එය එසේ නම්, එවැනි වූ ආකාරයෙන් **දිවට දැනෙන රස- නිරස නිසා** ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම් ද, ඒ අනුව ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම් ද, ඒ අනුව තමන් විසින් සකස්කරගන්නා අදහස් ද, ඒ අදහස් අනුව තමන්, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා සිත් ද, යන මේවා ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?”
‘දුකක්, ස්වාමීනි’

“යමක් වනාහි, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්, එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්, එය **‘මමය- මගේය- මගේ ආත්මය’** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?”
‘එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“**කය** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?”
‘දුකක්, ස්වාමීනි’
“යමක් වනාහි තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්,
එය තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්,
එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
එය **‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?”
‘එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් වන්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“**ඔබේ කයට දැනෙන සැපපහසු විඳීම්-දුක් අපහසු විඳවීම්** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“**ඔබේ කයට දැනෙන සැපපහසු විඳීම්-දුක් අපහසු විඳවීම් උපාදානය කරගෙන අතීතයේ ඔබ ගොඩනගා ගත් සිතුවිලි,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“**කයට, සැපපහසු විඳීම්-දුක් අපහසු විඳවීම් හමුවෙන ආකාරය** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“එය එසේ නම්, එවැනි වූ ආකාරයෙන් **කයට දැනෙන සැපපහසු විඳීම්-දුක් අපහසු විඳවීම් නිසා** ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ විඳීම් ද, ඒ අනුව ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම් ද, ඒ අනුව තමන් විසින් සකස්කරගන්නා අදහස් ද, ඒ අදහස් අනුව තමන්, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා සිත් ද, යන මේවා ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?”
‘දුකක්, ස්වාමීනි’

“යමක් වනාහි, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්, එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්, එය **‘මමය- මගේය- මගේ ආත්මය’** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?”
‘එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි’

“**සිත** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?”
‘මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි’
“යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?”

'දුකක්, ස්වාමීනි'
"යමක් වනාහි තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්,
එය තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්,
එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්,
එය **'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?"
'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"**ඔබේ සිතට දැනෙන සොම්නස්-දොම්නස් සිතිවිලි,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"**ඔබේ සිතට දැනෙන සොම්නස-දොම්නස උපාදානය කරගෙන අතීතයේ ඔබ ගොඩනගා ගත් සිතුවිලි,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"**සිතට, දැනෙන සොම්නස-දොම්නස හමුවෙන ආකාරය,** ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'

"එය එසේ නම්, එවැනි වූ ආකාරයෙන් **සිතට දැනෙන සොම්නස-දොම්නස නිසා** ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ සිහිවීම් ද, ඒ අනුව ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම් ද, ඒ අනුව තමන් විසින් සකස්කරගන්නා අදහස් ද, ඒ අදහස් අනුව තමන්, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා සිත් ද, යන මේවා ඔබේ කැමැත්තට අනුව පවතිනවාද, නැද්ද?"
'මගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැහැ, ස්වාමීනි'
"යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, එය තමාට ලබා දෙන්නේ දුකක්ද, සතුටක්ද?"
'දුකක්, ස්වාමීනි'

"යමක් වනාහි, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව පවතින්නේ නැත්නම්, තමන්ට දුකක් ලබා දෙනවා නම්, එය වෙනස් වෙන, වැය වෙන, නැතිවන ධර්ම තාවයට යටත් වෙනවා නම්, එය **'මමය- මගේය- මගේ ආත්මය'** යයි මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසුද?"

'එසේ මනාසේ සිතට ගැනීමට සුදුසු හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ, ස්වාමීනි'

රාහුල, මෙසේ නුවණින් විමසා ගලපා බලන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු,

ඇස 'මම හෝ මගේ'යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **ඇස** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

රූපය 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **රූපය** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

ඇස, 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දකින **රූප** ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

ඇසට රූප දැකීම 'මම දකිනවා හෝ මගේ ඇස දකිනවා' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දකින රූප ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි, පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

එබැවින්, **ඇසට රූප දැකීමෙන්,** යම් ඒ ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැකීම්, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්, ඒ හැඳිනීම් නිසා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව ගොඩනගාගන්නා සිතිවිලි, ඒ සිතිවිලි වලිනුත් විශේෂයෙන්ම ධාරණය කරගන්නා සිත්, පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
ඒ සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැකීම්ද, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්ද, ඒ හැඳිනීම් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන් ගලපමින් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලිද, ඒ සිතිවිලි නිසා ඇතිකරගන්නා විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා

සිත්ද, අතහරිමින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

කණ 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **කණ** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

ශබ්දය 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **ශබ්දය** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

කණ, 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන අසන **ශබ්ද** ගැන, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

කණට ශබ්ද ඇසීම 'මම අසනවා හෝ මගේ කණ අසනවා' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන අසන ශබ්ද ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

එබැවින්, **කණට ශබ්ද ඇසීමෙන්,** යම් ඒ ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ ඇසීම්, ඒ අනුව ඇතිවන හැඟීම්, ඒ හැඟීම් නිසා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව ගොඩනගාගන්නා සිතිවිලි, ඒ සිතිවිලි වලිනුත් විශේෂයෙන්ම ධාරණය කරගන්නා සිත්, පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
ඒ සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ ඇසීම්ද, ඒ අනුව ඇතිවන හැඟීම්ද, ඒ හැඟීම් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන් ගලපමින් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලිද, ඒ සිතිවිලි නිසා ඇතිකරගන්නා විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා

සිත්ද, අතහරිමින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

නාසය 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **නාසය** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

ගන්ධය 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **ගන්ධය** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

නාසය, 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දැනෙන **ගන්ධ** ගැන, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

නාසයට ගන්ධ දැනීම 'මම දැනගන්නවා හෝ මගේ නාසය දැනගන්නවා' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දැනෙන ගන්ධ ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

එබැවින්, **නාසයට ගන්ධ දැනීමෙන්,** යම් ඒ ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම්, ඒ අනුව ඇතිවන හැඟීනීම්, ඒ හැඟීනීම් නිසා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව ගොඩනගාගන්නා සිතිවිලි, ඒ සිතිවිලි වලිනුත් විශේෂයෙන්ම ධාරණය කරගන්නා සිත්, පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
ඒ සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම්ද, ඒ අනුව ඇතිවන හැඟීනීම්ද, ඒ හැඟීනීම් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන් ගලපමින් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලිද, ඒ සිතිවිලි නිසා ඇතිකරගන්නා විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා

සිත්ද, අතහරිමින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

දිව 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **දිව** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

රසය 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **රසය** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

දිව, 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දැනෙන **රස** ගැන, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

දිවට රස දැනීම 'මම දැනගන්නවා හෝ මගේ දිව දැනගන්නවා' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දැනෙන රස ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

එබැවින්, **දිවට රස දැනීමෙන්,** යම් ඒ ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම්, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්, ඒ හැඳිනීම් නිසා තණ්හා-දෘෂ්ටි-මාන අනුව ගොඩනගාගන්නා සිතිවිලි, ඒ සිතිවිලි වලිනුත් විශේෂයෙන්ම ධාරණය කරගන්නා සිත්, පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
ඒ සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම්ද, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්ද, ඒ හැඳිනීම් තණ්හා-දෘෂ්ටි-මානයන්ගෙන් ගලපමින් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලිද, ඒ සිතිවිලි නිසා ඇතිකරගන්නා විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා

සිත්ද, අතහරිමින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

කය 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **කය** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

පහස 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **පහස** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

කය, 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන දැනෙන **පහස** ගැන, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

කයට පහස දැනීම 'මම විඳිනවා හෝ මගේ කය විඳිනවා' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන විඳින පහස ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

එබැවින්, **කයට පහස දැනීමෙන්,** යම් ඒ ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ විඳීම්, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්, ඒ හැඳිනීම් නිසා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව ගොඩනගාගන්නා සිතිවිලි, ඒ සිතිවිලි වලිනුත් විශේෂයෙන්ම ධාරණය කරගන්නා සිත්, පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
ඒ සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ විඳීම්ද, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්ද, ඒ හැඳිනීම් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන් ගලපමින් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලිද, ඒ සිතිවිලි නිසා ඇතිකරගන්නා විශේෂයෙන් ධාරණය කරගන්නා

සිත්ද, අතහරිමින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

සිත 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **සිත** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

මතක 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා. එවිට එතෙක්, ඒ **මතක** තමා යයි හෝ තමාගේ යයි හෝ සිතාගෙන සිටි අදහස අතහරිනවා, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

සිත, 'මම හෝ මගේ' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිහිවෙන **මතක** ගැන, විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

මනසට සිතිවිලි සිහිවීම 'මම සිහිකරනවා හෝ මගේ සිත සිහි කරනවා' යයි සිතා උපාදානය කරගෙන සිහිවෙන මතක ගැන විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි පිළිබඳව කළකිරෙනවා- ඒ විශේෂයෙන් ධාරණය කරගත් සිතිවිලි අතහරිමින්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

එබැවින්, **මනසට සිතිවිලි සිහිවීමෙන්** යම් ඒ ඇතිවන සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ සිහිවීම්, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්, ඒ හැඳිනීම් නිසා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව ගොඩනගාගන්නා සිතිවිලි, ඒ සිතිවිලි වලිනුත් විශේෂයෙන්ම ධාරණය කරගන්නා සිත්, පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
ඒ සැප හෝ දුක හෝ සැපදුක් නැති හෝ සිහිවීම්ද, ඒ අනුව ඇතිවන හැඳිනීම්ද, ඒ හැඳිනීම් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන් ගලපමින් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලිද, ඒ සිතිවිලි නිසා ඇතිකරගන්නා විශේෂයෙන් ධාරණය

කරගන්නා සිත්ද, අතහරිමින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන අවිද්‍යාවෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා.

මෙසේ කලකිරෙමින්, ඒ කලකිරීමේද නොඇලෙන කෙනා, කිසිවක් කෙරෙහි නොඇලෙමින්, රාගය දුරුකරමින් විශේෂයෙන් මිදී නිදහස් වෙනවා. මිදී නිදහස් වූ කෙනාට ඒ මිදුනු බව දැනගැනීමේ නුවණ ලැබෙනවා.

හේ නැවත ඉපදීම නැතිකරන බ්‍රහ්මචරියාව සම්පූර්ණ කරනවා. කළයුත්ත කර අවසන් කරනවා. මේ වැනි උතුම් තත්වයක් වෙනත් නැති බව ඔහු නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. ආයුෂ්මත් රාහුල, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව සතුටින් පිළිගත්තේය. ඒ විස්තර දේශනාව හොඳින් අසා නුවණින් මෙනෙහි කළ රාහුල ආයුෂ්මතුන්, සියලු ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදී නිදහස් වන අරහත් ඵලය සාක්ශාත් කරගත්තේය.

ඒ මොහොතේ රැස්ව සිටි නොයෙක් දහස් ගණන් දෙවි සමූහයන්ටද, "හටගන්නා යමක් වේ නම් ඒ සියල්ල නිරෝධ වන බව" අවබෝධ වීම නමැති දහම් ඇස පහළ වීම සිදුවුනේය. ඒ දෙවිවරු සෝවාන් ඵලයට පත්වීම සිදුවුනේය.

බොධි සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-උදාන පාලි- බොධි වග්ගයෙහි එන පඨම බොධි- දුතිය බොධි- තතිය බොධි යන සූත්‍ර තුනෙහිම එකතුවකින් සකස් කරන ලද, බුදුන් වහන්සේ මුලින්ම පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කරගත් ආකාරය උදාන වාක්‍යද සහිතව ප්‍රකාශ කළ ආකාරය දැක්වෙන සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා උරුවෙලායං විහරති නජ්ජා නෙරඤ්ජරාය තීරෙ බොධිරුක්ඛමූලෙ පඨමාභිසම්බුද්ධො. තෙන ඛො පන සමයෙන භගවා සත්තාහං එකපල්ලඞ්කෙන නිසින්නො හොති විමුත්තිසුඛපටිසංවෙදී.

අථ ඛො භගවා තස්ස සත්තාහස්ස අච්චයෙන තම්හා සමාධිම්හා වුට්ඨහිත්වා රත්තියා පඨමං යාමං පටිච්චසමුප්පාදං අනුලොමං සාධුකං මනසාකාසි-

“ඉති ඉමස්මිං සති ඉදං හොති-
ඉමස්සුප්පාදා ඉදං උප්පජ්ජති.
යදිදං -
අවිජ්ජා පච්චයා සඞ්ඛාරා,
සඞ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං,
විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං,
නාමරූප පච්චයා සළායතනං,
සළායතන පච්චයා ඵස්සො,
ඵස්ස පච්චයා වෙදනා,
වෙදනා පච්චයා තණ්හා,
තණ්හා පච්චයා උපාදානං,
උපාදාන පච්චයා භවො,
භව පච්චයා ජාති,
ජාති පච්චයා ජරාමරණං සොක පරිදෙව දුක්ඛ දොමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති.

එවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොතී''ති.

අථ ඛො භගවා එතමත්ථං විදිත්වා තායං වෙලායං ඉමං උදානං උදානෙසි -

“යදා හවෙ පාතුභවන්ති ධම්මා,
ආතාපිනො ඣායතො බ්‍රාහ්මණස්ස,
අථස්ස කඞ්ඛා වපයන්ති සබ්බා,
යතො පජානාති සහෙතුධම්ම''න්ති.

අථ ඛො භගවා රත්තියා මජ්ඣිමං යාමං පටිච්චසමුප්පාදං පටිලොමං සාධුකං මනසාකාසි -

ඉති ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති-
ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති.
යදිදං -
අවිජ්ජා නිරොධා සඞ්ඛාර නිරොධො,
සඞ්ඛාර නිරොධා විඤ්ඤාණ නිරොධො,
විඤ්ඤාණ නිරොධා නාමරූප නිරොධො,
නාමරූප නිරොධා සළායතන නිරොධො,
සළායතන නිරොධා ඵස්ස නිරොධො,
ඵස්ස නිරොධා වෙදනා නිරොධො,
වෙදනා නිරොධා තණ්හා නිරොධො,
තණ්හා නිරොධා උපාදාන නිරොධො,
උපාදාන නිරොධා භව නිරොධො,
භව නිරොධා ජාති නිරොධො,
ජාති නිරොධා ජරා මරණං සොක පරිදෙව දුක්ඛ දොමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති.
එවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරොධො හොතී''ති.

අථ ඛො භගවා එතමත්ථං විදිත්වා තායං වෙලායං ඉමං උදානං උදානෙසි -

“යදා හවෙ පාතුභවන්ති ධම්මා,
ආතාපිනො ඣායතො බ්‍රාහ්මණස්ස,
අථස්ස කඞ්ඛා වපයන්ති සබ්බා,
යතො ඛයං පච්චයානං අවෙදී”ති.

අථ ඛො භගවා රත්තියා පච්ඡිමං යාමං පටිච්චසමුප්පාදං අනුලොමපටිලොමං සාධුකං මනසාකාසි -

අථ ඛො භගවා එතමත්ථං විදිත්වා තායං වෙලායං ඉමං උදානං උදානෙසි -

“යදා හවෙ පාතුභවන්ති ධම්මා
ආතාපිනො ඣායතො බ්‍රාහ්මණස්ස
විධූපයං තිට්ඨති මාරසෙනං
සූරියො’ව ඔභාසයමන්තලික්ඛ”න්ති.

<u>බොධි සූත්‍රය</u>

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-උදාන පාලි- බොධි වග්ගයෙහි එන පඨම බොධි- දුතිය බොධි- තතිය බොධි යන සූත්‍ර තුනෙහිම එකතුවකින් සකස් කරන ලද, බුදුන් වහන්සේ මුලින්ම පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කරගත් ආකාරය උදාන වාක්‍යද සහිතව ප්‍රකාශ කළ ආකාරය දැක්වෙන සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්බෝධිය සාක්ෂාත් කර ගත් පළමු කාලයේ උරුවෙල නේරංජනා ගඟ අසබඩ බෝධි මූලයේ වැඩ වාසය කළ සේක. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දින හතක් විමුක්ති සුවය විඳිමින් එක ඉරියව්වෙන්ම වාඩිවී ගත කළ සේක. ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත් දිනය ගෙවී යන දිනයේ රාත්‍රියේ, ඒකාග්‍ර කරගත් සිත ඇතිව එතෙක් එළඹ සිටි ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට, රාත්‍රියේ ප්‍රථම කොටසේදී, පටිච්ච සමුප්පාදය හෙවත් තණ්හාවෙන් බැඳීම නිසා සිතේ හටගැනීම ඇතිවන ආකාරය මනාසේ පිලිවෙලින් නුවණින් මෙනෙහි කළ සේක.

මෙසේ "මේ මමය" යයි යන සිත ඇති කළ, ඔහුගේ හට ගැන්ම ඇතිවේ.

ඒ කෙසේද යත්-

යථා ස්වභාවය නොදැනීම හේතුකොට "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යන මානයෙන් මැනුම් සිතිවිලි සකස්වේ.
ඒ සකස් කරගන්නා "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යන සිතිවිලි හේතුකොට ගෙන විශේෂයෙන් අල්ලාගත් "මමය-මගේය" යන සිත සකස් වේ.
ඒ "මමය-මගේය" යන සිත හේතුකොට ගෙන ඊට අදාළ රූපය සකස් වේ.
ඒ රූපය හේතුකොට ගෙන ඒ රූපයට අදාළ ආයතන හය ඇතිවේ.
ඒ ආයතන හය ඇති නිසා බාහිර රූප හෝ අධ්‍යාත්මික රූප සමග සම්බන්ධය ඇතිවීම හෙවත් පස්සය ඇතිවේ.

ඒ රූප හමුවීම හේතුකොට ගෙන දැකීම්-ඇසීම්-දැනීම්-විඳීම්-සිහිවීම් ඇතිවේ.
ඒ දැකීම්-ඇසීම්-දැනීම්-විඳීම්-සිහිවීම් නිසා තණ්හාව ඉස්මතු වේ.
ඒ තණ්හාව නිසා පෙර විශේෂයෙන් අල්ලාගත් සිතිවිලිවලට අනුව, බාහිර රූප හෝ අධ්‍යාත්මික රූප කෙරේ "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව උපාදානය කරගනිමින් බැඳීම් ඇතිවේ.
ඒ ඇලීම්-ගැටීම් හේතුකොට ගෙන ඇතිවන බැඳීම් නිසා හටගන්නා ලබාගැනීම-පත්වීම-ඉවත්කිරීම-ඉවත්වීම-ගැලවීම යනාදී භව නම් සිත් ඇතිවේ.
ඒ ඇතිවන භව නම් සිත් හේතුකොට ගෙන උපත හටගනී.

ඒ උපත හේතුකොට ගෙන වයසට යාම-ලෙඩ වීම-මරණය-සෝක කිරීම්-විලාප දීම්-කායික දුක්-මානසික දුක්-අසහන-දොම්නස්-බලවත් සිත්තැවුල්-ව්‍යසනයන්ගෙන් ගැලවීමට වෙහෙස වීම්, වැනි අනේක විධ දුක් රුසම ඇතිවෙයි.

මේ ආකාරයට තමයි ඔහුගේ සියලු දුක් රුස හට ගැනීම සිදුවන්නේ.

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වනාහි තමන් නුවණින් දැන, අවබෝධ කළ දේ ප්‍රීති වාක්‍යකින් පැවසූ සේක.
"යම් කලෙක නුවණ ඇත්තා, කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව කෙලෙස් හට ගන්නා ක්ෂණයේදීම, ඒවායින් මිදීම සඳහා නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කර බලමින්, ඒකාන්තයෙන්ම ඒ කෙලෙස් වලින් මිදෙනවා.
ඉක්බිති ඔහු සියල්ල දෙස සැකයෙන් බලමින් තව තවත් නුවණින් විමසිලිමත් වෙනවා.
ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයට පැමිණ වූ ඔහු,
ඔහුගේ පැවතීමට හේතුව විශේෂයෙන් නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා".

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රාත්‍රියේ මධ්‍යම කොටසේදී, පටිච්ච සමුප්පාදය නිරුද්ධ වන ආකාරය හෙවත් තණ්හාව නිරුද්ධ කිරීම නිසා සිතේ හටගැනීම නිරුද්ධ වෙන ආකාරය මනාසේ පිළිවෙලින් නුවණින් මෙනෙහි කළ සේක.

මෙසේ "මේ මමය" යයි සිත නැතිකළ, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන පැවතීමට හේතුවක් නැති නිසා ඔහුගේ නිරුද්ධ වීම ඇතිවේ.

ඒ කෙසේද යත්-

යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගත් මොහොතේ සිට "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යයි යන මානයෙන් මැනුම් සිතිවිලි සකස් වීම නිරුද්ධ වේ.
ඒ "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යන මානයෙන් මැනුම් සිතිවිලි සැකසීම නිරුද්ධ වීම නිසා "මමය-මගේය" ලෙස උපාදානය කරගැනීමට හේතුවන සිත සකස් වීම නිරුද්ධ වේ.
ඒ "මමය-මගේය" ලෙස උපාදානය කරගැනීමට හේතුවන සිත නිරුද්ධ වීම නිසා ඊට අදාළ රූපය සකස් වීම නිරුද්ධ වේ.
ඒ රූපය නිරුද්ධ වීම නිසා ඒ රූපයට අදාළ ආයතන හය සකස් වීම නිරුද්ධ වේ.
ඒ ආයතන හය නිරුද්ධ වීම නිසා බාහිර රූප හෝ අධ්‍යාත්මික රූප හා සම්බන්ධය නිරුද්ධ වීම හෙවත් පස්සය නිරුද්ධ වේ.
ඒ රූප හමුවීම නිරුද්ධ වීම නිසා දැකීම්-ඇසීම්-දැනීම්-විඳීම්-සිහිවීම් නිරුද්ධ වේ.
ඒ දැකීම්-ඇසීම්-දැනීම්-විඳීම්-සිහිවීම් නිරුද්ධ වීම නිසා තණ්හාව නිරුද්ධ වේ.
ඒ තණ්හාව නිරුද්ධ වීම නිසා පෙර විශේෂයෙන් අල්ලාගත් සිතිවිලිවලට අනුව බාහිර රූප හෝ අධ්‍යාත්මික රූප කෙරේ "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුව ඇතිවන බැඳීම් හටගැනීම නිරුද්ධ වේ.
ඒ බැඳීම් නිරුද්ධ වී ඇති නිසා ඇලීම්-ගැටීම් හේතුකොට ගෙන හටගන්නා ලබාගැනීම-පත්වීම-ඉවත්කිරීම-ඉවත්වීම-ගැලවීම යනාදී භව නම් සිත් නිරුද්ධ වේ.
ඒ භව නම් සිත් නිරුද්ධ වීම නිසා උපත නිරුද්ධ වේ.

ඒ උපත නිරුද්ධ වීම නිසා වයසට යාම-ලෙඩ වීම-මරණය-සෝක කිරීම්-විලාප දීම්-කායික දුක්-මානසික දුක්-අසහන-දොම්නස්-බලවත් සිත්තැවුල්-ව්‍යසනයන්ගෙන් ගැලවීමට වෙහෙස වීම්, වැනි අනෙක විධ දුක් රැසම නිරුද්ධ වේ.

මේ ආකාරයට ඔහුගේ සියලු දුක් රැසම නිරුද්ධ වේ.

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වනාහි මේ නුවණින් දැන, අවබෝධ කළ දේ ප්‍රීති වාක්‍යකින් පැවසූ සේක.

"යම් කලෙක නුවණ ඇත්තා කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව කෙලෙස් හට ගන්නා ක්ෂණයේදීම ඒවායින් මිදීම සඳහා නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කර බලමින්, ඒකාන්තයෙන්ම ඒ කෙලෙස් වලින් මිදෙනවා.
ඉක්බිති ඔහු සියල්ල දෙස සැකයෙන් බලමින් තව තවත් නුවණින් විමසිලිමත් වෙනවා.
ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයට පැමිණ වූ ඔහු කෙලෙස් හට ගැනීමට ඇති හේතූන්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිරුද්ධ කරමින් විඳීමෙන් මිදෙනවා".

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රාත්‍රියේ අවසාන කොටසේදී, පටිච්ච සමුප්පාදය ඇතිවන ආකාරය හා නිරුද්ධවන ආකාරය මනාසේ පිළිවෙලින් නුවණින් මෙනෙහි කළ සේක.

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වනාහි මේ නුවණින් දැන, අවබෝධ කළ දේ ප්‍රීති වාක්‍යකින් පැවසූ සේක.

"යම් කලෙක නුවණ ඇත්තා කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව කෙලෙස් හට ගන්නා ක්ෂණයේදීම ඒවායින් මිදීම සඳහා නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කර බලමින්, ඒකාන්තයෙන්ම ඒ කෙලෙස් වලින් මිදෙනවා.
ඉක්බිති ඔහු සියල්ල දෙස සැකයෙන් බලමින් තව තවත් නුවණින් විමසිලිමත් වෙනවා.
ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයට පැමිණ, රාග ද්වේශාදී කෙලෙස් මාර ගින්න නිවා දමා නිරෝධය වූ ඔහු, අහස ආලෝකමත් කරන සූර්යයා මෙන් බබලනවා".

<u>ගිරිමානන්ද සූත්‍රය</u>

මේ සූත්‍රය අංගුත්තර නිකායේ-දසක නිපාත පාළි-සචිත්ත වග්ගය- ගිරිමානන්ද හාමුදුරුවන්ට තමන්ගේ අසනීපයට හේතුව හඳුනාගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ ඉගැන්වීම පිළිබඳ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං

එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තෙන ඛො පන සමයෙන ආයස්මා ගිරිමානන්දො ආබාධිකො හොති දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො.
අථ ඛො ආයස්මා ආනන්දො යෙන භගවා තෙනුපසඞ්කමි, උපසඞ්කමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදි. එකමන්තං නිසින්නො ඛො ආයස්මා ආනන්දො භගවන්තං එතදවොච -
"ආයස්මා භන්තෙ, ගිරිමානන්දො ආබාධිකො හොති දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො. සාධු භන්තෙ භගවා, යෙනායස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසඞ්කමතු අනුකම්පං උපාදායා"ති.

"සචෙ ඛො ත්වං ආනන්ද, ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො දස සඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි. ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භෙය්‍ය.

"කතමා දස?
අනිච්ච සඤ්ඤා, අනත්ත සඤ්ඤා, අසුභ සඤ්ඤා, ආදීනව සඤ්ඤා, පහාන සඤ්ඤා, විරාග සඤ්ඤා, නිරොධ සඤ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්ඡසඤ්ඤා, ආනාපානස්සති.

"කතමා චානන්ද, අනිච්ච සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති -

‘රූපං අනිච්චං, වෙදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සඞ්ඛාරා අනිච්චා,
විඤ්ඤාණං අනිච්ච’න්ති.
ඉති ඉමෙසු පඤ්චසු පාදානක්ඛන්ධෙසු අනිච්චානුපස්සී විහරති.
අයං වුච්චතානන්ද, අනිච්ච සඤ්ඤා.

‘‘කතමා චානන්ද, අනත්ත සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො
වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති-
‘චක්ඛුං අනත්තා, රූපා අනත්තා, සොතං අනත්තා, සද්දා අනත්තා, ඝානං
අනත්තා, ගන්ධා අනත්තා, ජිව්හා අනත්තා, රසා අනත්තා, කායො අනත්තා,
ඵොට්ඨබ්බා අනත්තා, මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තා’ති.
ඉති ඉමෙසු ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු අනත්තානුපස්සී විහරති.
අයං වුච්චතානන්ද, අනත්ත සඤ්ඤා.

‘‘කතමා චානන්ද, අසුභ සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා
තචපරියන්තං පූරං නානාප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති-
‘අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං න්හාරු අට්ඨි
අට්ඨිමිඤ්ජං වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං
අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො
අස්සු වසා ඛෙළො සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්ත’න්ති.
ඉති ඉමස්මිං කායෙ අසුභානුපස්සී විහරති.
අයං වුච්චතානන්ද, අසුභ සඤ්ඤා.

‘‘කතමා චානන්ද, ආදීනව සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා
සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති-
‘බහුදුක්ඛො ඛො අයං කායො බහුආදීනවො! ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා
ආබාධා උප්පජ්ජන්ති,

සෙය්‍යථීදං-
චක්ඛු රොගො, සොත රොගො, ඝාන රොගො, ජිව්හා රොගො,
කාය රොගො, සීස රොගො, කණ්ණ රොගො, මුඛ රොගො, දන්ත රොගො,
ඔට්ඨ රොගො, කාසො, සාසො, පිනාසො, ඩාහො, ජරො, කුච්ඡි රොගො,
මුච්ඡා, පක්ඛන්දිකා, සූලා, විසූචිකා, කුට්ඨං, ගණ්ඩො, කිලාසො, සොසො,
අපමාරො, දද්දු, කණ්ඩු, කච්ඡු, රඛසා, විතච්ඡිකා, ලොහිතපිත්තං,
මධුමෙහො, අංසා, පිළකා, භගන්දලා, පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා, සෙම්හ
සමුට්ඨානා ආබාධා, වාත සමුට්ඨානා ආබාධා, සන්නි පාතිකා ආබාධා.
උතුපරිණාමජා ආබාධා, විසම පරිහාරජා ආබාධා, ඔපක්කමිකා ආබාධා,
කම්ම විපාකජා ආබාධා, සීතං, උණ්හං, ජිඝච්ඡා, පිපාසා, උච්චාරො
පස්සාවො’ති.
ඉති ඉමස්මිං කායෙ ආදීනවානුපස්සී විහරති.
අයං වුච්චතානන්ද, ආදීනව සඤ්ඤා.

“කතමා චානන්ද, පහාන සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු උප්පන්නං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති,
විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති.
උප්පන්නං ව්‍යාපාද විතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති,
බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති.
උප්පන්නං විහිංසා විතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති විනොදෙති,
බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති.
උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ නාධිවාසෙති, පජහති
විනොදෙති, බ්‍යන්තීකරොති, අනභාවං ගමෙති.
අයං වුච්චතානන්ද, පහාන සඤ්ඤා.

“කතමා චානන්ද, විරාග සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො
වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති -
එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො
සබ්බූපධිප්පටිනිස්සග්ගො තණ්හාක්ඛයො විරාගො නිබ්බාන’න්ති.

අයං වුච්චතානන්ද, විරාග සඤ්ඤා.

“කතමා චානන්ද, නිරොධ සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති -
‘එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො සබ්බූපධිප්පටිනිස්සග්ගො තණ්හාක්ඛයො නිරොධො නිබ්බාන’න්ති.
අයං වුච්චතානන්ද, නිරොධසඤ්ඤා.

“කතමා චානන්ද, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපායුපාදානා චෙතසො අධිට්ඨානාභිනිවෙසානුසයා තෙ පජහන්තො විරමති න අනුපාදියන්තො.
අයං වුච්චතානන්ද, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා.

“කතමා චානන්ද, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්ඡ සඤ්ඤා?

ඉධානන්ද, භික්ඛු සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අට්ටීයති, හරායති, ජිගුච්ඡති.
අයං වුච්චතානන්ද, සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්ඡ සඤ්ඤා.

“කතමා චානන්ද, ආනාපාන සති?

ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.
සො සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති.
දීඝං වා අස්සසන්තො ‘දීඝං අස්සසාමී’ති පජානාති.
දීඝං වා පස්සසන්තො ‘දීඝං පස්සසාමී’ති පජානාති.
රස්සං වා අස්සසන්තො ‘රස්සං අස්සසාමී’ති පජානාති.
රස්සං වා පස්සසන්තො ‘රස්සං පස්සසාමී’ති පජානාති.
සබ්බකායපටිසංවෙදී ‘අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති.

සබ්බකායපටිසංවෙදී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පීතිපටිසංවෙදී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පීතිපටිසංවෙදී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
සුඛපටිසංවෙදී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
සුඛපටිසංවෙදී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
චිත්තපටිසංවෙදී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
චිත්තපටිසංවෙදී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
අභිප්පමොදයං චිත්තං 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
අභිප්පමොදයං චිත්තං 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
සමාදහං චිත්තං 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
සමාදහං චිත්තං 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
විමොචයං චිත්තං 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
විමොචයං චිත්තං 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
අනිච්චානුපස්සී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
අනිච්චානුපස්සී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
විරාගානුපස්සී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
විරාගානුපස්සී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
නිරොධානුපස්සී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
නිරොධානුපස්සී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී 'අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී 'පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
අයං වුච්චතානන්ද, ආනාපාන සති.

"සචෙ ඛො ත්වං ආනන්ද, ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො ඉමා දස සඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි. ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො ඉමා දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භෙය්‍යා"ති.

අථ ඛො ආයස්මා ආනන්දො භගවතො සන්තිකෙ ඉමා දස සඤ්ඤා උග්ගහෙත්වා, යෙනායස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසඞ්කමි. උපසඞ්කමිත්වා ආයස්මතො ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දස සඤ්ඤා අභාසි. අථ ඛො ආයස්මතො ගිරිමානන්දස්ස දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භි. වුට්ඨාහි චායස්මා ගිරිමානන්දො තම්හා ආබාධා. තථා පහීනො ච පනායස්මතො ගිරිමානන්දස්ස සො ආබාධො අහොසීති.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අංගුත්තර නිකායේ-දසක නිපාත පාළි-සචිත්ත වග්ගය-ගිරිමානන්ද හාමුදුරුවන්ට තමන්ගේ අසනීපයට හේතුව හඳුනාගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ ඉගැන්වීම පිළිබඳ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
බුදුන් වහන්සේ එක කලෙක සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කළසේක.
එකල්හි ගිරිමානන්ද ආයුෂ්මතුන් දැඩි සේ ගිලන් වී ඉතා දුකින් කල් ගෙවමින් සිටියේය. ඉක්බිති ආනන්ද හාමුදුරුවන් බුදුන් වහන්සේ ළඟට පැමිණ වැඳ නමස්කාර කර පසෙකින් වාඩිවුණේය. පසෙකින් වාඩි වුන ආනන්ද හාමුදුරුවන්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙසේ කියා සිටියේය.

“ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ගිරිමානන්ද ආයුෂ්මතුන් දැඩි සේ ගිලන් වී ඉතා දුකින් කල් ගෙවයි. උන්වහන්සේ ගැන අනුකම්පා කර උන්වහන්සේව බැලීමට යන්නේ නම් ඉතා යහපත්” යයි කියා.

“එහෙනම් ආනන්ද, ඔබ ගිරිමානන්ද වෙත ගොස් මේ දස ආකාර භාවනා ක්‍රම කියාදෙන්න. එවිට ගිරිමානන්ද මෙය අසා, අසනීපයට හේතුව අවබෝධ කරගත් පසු ඔහුගේ අසනීපයට හේතුව සංසිඳේවි.

කුමන දහයද?

1.අනිච්ච සඤ්ඤා - මේ ලොව කිසිවක් මෙන්ම තමන්ගේ කැමැත්ත ද, තමන්ගේ මුල් කැමැත්තට අනුව නොපවතින බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

2.අනත්ත සඤ්ඤා - තමා ඇතුළු මේ ලොව හට ගන්නා සෑම කෙනෙක්ම, සෑම දෙයක්ම වෙනස් වෙන, වැය වන, නැති වන ධර්ම තාවයට යටත් බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

3.අසුභ සඤ්ඤා - 'මම'යයි හෝ 'මගේ' යයි සිතින් අල්ලා ගෙන සිටින ශරීරය, සෑම මොහොතකම පිරිසිදු කළ යුතු, අපිරිසිදු බහිශ්‍රාවයන්ගෙන් ගැවසී ගත්, පිළිකුල් සහගත බවම ස්වභාවයම කරගත්, සතර මහා භූතයන්ගෙන් සමන්විත වන දෙයක් බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

4.ආදීනව සඤ්ඤා - 'මම' හෝ 'මගේ' යයි සිතින් අල්ලා ගෙන සිටින ශරීරය, නොයෙකුත් කායික ලෙඩ රෝග වලට, දිරීම් වලට, හදිසි කැඩීම් බිඳීම් වලට, ලක් වෙන ස්වභාවය ඇති සතර මහා භූතයන්ගෙන් සමන්විත වන බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

5.පහාන සඤ්ඤා - 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි තමන් මේ කය සහ සිත උපාදානය කරගත් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන්, වෙන් විය යුතු බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

6.විරාග සඤ්ඤා - නැවත ඉපදීමට හේතුවන සියලු කෙලෙස් දුරුකිරීම සඳහා, තණ්හාවේ නොඇලීම නිසා ඇතිවන ඒ උසස් සංසිඳීම ගැන නුවණින් මෙනෙහි කිරීම.

7.නිරොධ සඤ්ඤා - නැවත ඉපදීමට හේතුවන සියලු කෙලෙස් දුරුකිරීම සඳහා, තණ්හාව නිරුද්ධ කිරීම නිසා ඇතිවන ඒ උසස් සංසිඳීම ගැන නුවණින් මෙනෙහි කිරීම.

8.සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා - තමා තුල හටගන්නා සියලු ලෝකයන් ගැන අවබෝධ කරගනිමින්, ඒ හටගැනීම් වලට ඇති හේතූන් වන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන අනුසය වශයෙන් හෝ පවතින්නට ඉඩ නොදී දුරුකරමින්, නිදහස් වන අකාරය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

9.සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනිච්ඡ සඤ්ඤා - 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි තම කය හා සිත අවිද්‍යාවෙන් උපාදානය කරගනිමින්, ගොඩනගා ගත්තාවූ කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, උස්-පහත්, යන සියලුමානයන් හා අදහස් ගැන කළකිරිය යුතු බව, පිළිකුල් කර යුතු බව, එවැනි වූ පහත් ආකල්ප වලින් මිදිය යුතු බව, අනාගතයේදී ඒවා ඇතිවීමට ඇති හේතු දුරු කළයුතු බව, නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

10.ආනාපානසති - තමාගේ යයි සිතා සිටි, කය සහ සිත පිළිබඳ ඉහත ලබාගත් නිවැරදි අවබෝධය ගැන මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ හටගැනීම්-නිරුද්ධ වීම් හා නුවණින් ගලපා බලමින් සිත එකඟ කරගනිමින්, මේ කය හෝ සිත “මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ” යන්න නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

මොකද්ද, ආනන්ද අනිච්ච සංඥා කියන්නේ?
භික්ෂුව වන අරණකට හෝ ගසක් මුලකට හෝ කළබලකාරී බවින් මිදුණු හිස් තැනකට හෝ ගොස් නිදහසේ මෙසේ නුවණින් බලමින් මෙනෙහි කරනවා.
රූප - මගේ හෝ අන් අයගේ රූප මගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතෙන බව,
වේදනා- මගේ දැකීම්-ඇසීම්-දැනීම්-විඳීම්-සිහිවීම්- මගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතෙන බව.
සංඥා-මගේ හැඳිනීම් මගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතෙන බව.
සංකාර- මම කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, උස්-පහත්, යනුවෙන් ගොඩ නගා ගන්නා අදහස් හෝ සිතිවිලි මගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතෙන බව.
විඤ්ඤාන- මම ඒ ගොඩ නගා ගත් අදහස් හෝ සිතිවිලි වලින් විශේෂයෙන් උපාදානය කරගත් අදහස් හෝ සිතිවිලි පවා මගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතෙන බව.
පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ-
මෙසේ ‘මේ මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’ යයි කියා මම උපාදානය කර සිටින රූප-වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤාන යන ස්කන්ධයන් පහට ඇති උපාදානයම මගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතෙන බව නුවණින් අවබෝධ කරමින් වාසය කිරීම.
මේ තමයි ආනන්ද අනිච්ච සංඥා කියන්නේ.

මොකද්ද, ආනන්ද අනත්ත සංඥා කියන්නේ?
භික්ෂුව වන අරණකට හෝ ගසක් මුලකට හෝ කළබලකාරී බවින් මිදුණු හිස් තැනකට හෝ ගොස් නිදහසේ මෙසේ නුවණින් බලමින් මෙනෙහි කරනවා.

තමන්ගේ ඇස සොයන රූප ද, ඇසට රූප පෙනෙන ආකාරයද, හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.
තමන්ගේ ඇස මෙන්ම ඇසට පෙනෙන රූප ද හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.

තමන්ගේ කණ සොයන ශබ්ද ද, කණට ශබ්ද ඇසෙන ආකාරයද, හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.
තමන්ගේ කණ මෙන්ම තමන්ට ඇසුණු ශබ්ද ද හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.

තමන්ගේ නාසය සොයන ගන්ධ ද, නාසයට ගන්ධ දැනෙන ආකාරයද, හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.
තමන්ගේ නාසය මෙන්ම තමන්ට දැනුනු ගන්ධ ද හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.

තමන්ගේ දිව සොයන රස ද, දිවට රස දැනෙන ආකාරයද, හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.
තමන්ගේ දිව මෙන්ම තමන්ට දැනුනු රස ද හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.

තමන්ගේ කය සොයන පහස ද, කයට පහස දැනෙන ආකාරයද, හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.
තමන්ගේ කය මෙන්ම තමන්ට දැනුනු පහස ද හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.

තමන්ගේ සිත සොයන මතක ද, සිතට මතකයන් සිහිවෙන ආකාරය ද, හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.
තමන්ගේ සිත මෙන්ම තමන්ට ඇතිවුනු මතකයන් ද හටගත්තා සේම, වෙනස් වෙමින්-වැය වෙමින්-දිරමින්-ක්ෂය වෙමින්-නැති වීමට පත්වෙන බව.

මේ ආකාරයට තමා තුල හා පිටස්තර සය ආයතනයන් ස්ථිර නොවන, ස්ථිරව නොපවතින, ඇතිවීම්-නැතිවීම් ස්වභාවය කොටගත්, සතර මහා භූතයන්ගෙන් සමන්විත කොටස් පමණක්ම බව නුවණින් අවබෝධ කරමින් වාසය කිරීම.
මේ තමයි ආනන්ද අනත්ත සංඥා කියන්නේ.

මොකද්ද ආනන්ද අසුභ සංඥා කියන්නේ?
ආනන්ද, භික්ෂුවක් තමන්ගේ හිස් මුදුනේ කෙස් සිට පාදාන්තය දක්වා ඇති නොයෙක් ආකාරයේ කොටස් ඇති අසුචියෙන් පිරුණු, නිතරම අපිරිසුදු වන සමෙන් වසා සිටින මේ කය ගැන නුවණින් විමසමින් මෙනෙහි කරනවා.
මේ තමන්ගේ කයේ විද්‍යාමාන වෙන කෙස්, ලොම්, නියපොතු, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මාව, පෙනහල්ල, ප්ලීහාව, පපු මාංශ, කුඩා බඩවැල්, මහා බඩවැල්, ආමාශයේ නොපැසුණු ආහාර, අසූචි, පිත, සෙම, පිරුණු ලේ, දහදිය, මේද තෙල, බලය පවත්වන කඳුළු, කෙල, සොටු, හැරව, මුත්‍ර, දෙස නුවණින් බලමින් නුවණින් විමසමින් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.
මේ තමයි ආනන්ද අසුභ සංඥා කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද ආදීනව සංඥා කියන්නේ?
භික්ෂුව වන අරණකට හෝ ගසක් මුලකට හෝ කළබලකාරී බවින් මිදුණු හිස් තැනකට හෝ ගොස් නිදහසේ මෙසේ නුවණින් බලමින් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.
මේ කය බොහෝ දුක් සහිත විපත්ති සහිත එකක්. මේ මගේ කය විවිධ ලෙඩ රෝග හට ගන්නා එකක්. පෙනීම් අබාධ, ඇසෙන ආබාධ, නාසයේ රෝග, දිවේ රෝග, කයේ රෝග, හිසේ රෝග, කණේ අබාධ, මුඛයේ ආබාධ, දත්

වල ආබාධ, තොල් වල ආබාධ, කැස්ස, හතිය, පීනස, දාහය, උන රෝග, බඩේ අමාරු, සිහි මුර්ජා වීම, අතීසාරය, රිදීම්, කොලරා රෝගය, කුෂ්ඨ, ගඩු රෝග, ඇදුම රෝග, ක්ෂය රෝග, අපස්මාරය, දද, කැසීම් රෝග, නිය අග රෝග, විශේෂ කුෂ්ඨ රෝග, ලේ වල රෝග, පිතේ රෝග, දියවැඩියා, අංශ භාග රෝගය, බිබිලි හට ගැනීම්, මල මුත්‍ර මාර්ගයන්හි ඇතිවන ගෙඩි හෝ තුවාල, පිත් කෝපයෙන් හටගන්නා රෝග, සෙම් කෝපයෙන් හටගන්නා රෝග, වාත කෝපයෙන් හටගන්නා රෝග, රෝගයන් නිසා හටගන්නා රෝග, ඉර්තුන්ගේ වෙනස් වීම් නිසා හට ගන්නා රෝග, නොයෙකුත් ලෙඩට බොන බෙහෙත් නිසා ඇතිවන විසවීම් නිසා ඇතිවන රෝග පීඩා, උපක්‍රමයන් නිසා ඇතිවන ආබාධ, පෙර අකුසල් නිසා ඇතිවන රෝග පීඩා, සීතල, උෂ්ණය, බඩගින්න, පිපාසය, මල මුත්‍ර පිටකිරීම් හේතුකොට ඇතිවන රෝග පීඩා, වැනි බොහෝ රෝග පීඩා වලට ගොදුරු වන එකක් බව නුවණින් සිහි කිරීම.
මේ තමයි ආනන්ද ආදීනව සංඥාව කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද පහාන සංඥා කියන්නේ?
ආනන්ද, භික්ෂුවක් තමන් තුල ඉපදුනු කාම සිතිවිලි නොඉවසනවා, බැහැර කරනවා, දුරු කරනවා, අවසන් කරනවා, නැවත ඇති නොවීමට වග බලාගන්නවා.
තමන් තුල ඉපදුනු නපුරු ක්‍රෝධ සිතිවිලි නොඉවසනවා, බැහැර කරනවා, දුරු කරනවා, අවසන් කරනවා, නැවත ඇති නොවීමට වග බලාගන්නවා.
තමන් තුල ඉපදුනු හිංසා සහගත සිතිවිලි නොඉවසනවා, බැහැර කරනවා, දුරු කරනවා, අවසන් කරනවා, නැවත ඇති නොවීමට වග බලාගන්නවා.
උපන් නූපන් සියලු පාප සහ අකුසල් සිතිවිලි නොඉවසනවා, බැහැර කරනවා, දුරු කරනවා, අවසන් කරනවා, නැවත ඇති නොවීමට වග බලාගන්නවා.
මේ තමයි ආනන්ද පහාන සංඥාව කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද විරාග සංඥා කියන්නේ?
භික්ෂුව වන අරණකට හෝ ගසක් මුලකට හෝ කළබලකාරී බවින් මිදුණු හිස් තැනකට හෝ ගොස් නිදහසේ මෙසේ නුවණින් බලමින් මෙනෙහි කරනවා.

'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ද, නැවත ඉපදීමට හේතුවන සියලු කෙලෙස්ද, දුරුකිරීම සඳහා තණ්හාවේ නොඇලීම නිසා ඇතිවන ඒ උසස් සංසිඳීම ගැන, නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.
මේ තමයි ආනන්ද විරාග සංඥාව කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද නිරෝධ සංඥා කියන්නේ?
භික්ෂුව වන අරණකට හෝ ගසක් මුලකට හෝ කළබලකාරී බවින් මිදුණු හිස් තැනකට හෝ ගොස් නිදහසේ මෙසේ නුවණින් බලමින් මෙනෙහි කරනවා.
'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ද, නැවත ඉපදීමට හේතුවන සියලු කෙලෙස්ද, දුරුකිරීම සඳහා තණ්හාව නිරුද්ධ කිරීම නිසා ඇතිවන ඒ උසස් සංසිඳීම ගැන, නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.
මේ තමයි ආනන්ද නිරෝධ සංඥාව කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සංඥා කියන්නේ?
පින්වත් ආනන්ද, මේ භික්ෂුව ඉපදීම-වයසට යාම-නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීම, ආදී කොට ඇති සියලු දුක් රැසට හේතූන් වන, කාම තණ්හා-භව තණ්හා-විභව තණ්හා නිසා, තමා තුල හටගන්නා සියලු ලෝකයන් කෙරෙන් වෙන්වී, අනුසය වශයෙන් හෝ ඒ තණ්හාවන්ට පවතින්නට ඉඩ නොදී, නිදහස් වීම ගැන, නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.
මේ තමයි ආනන්ද සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සංඥාව කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද සබ්බ සංකාරේසු අනිච්ච සංඥා කියන්නේ?
පින්වත් ආනන්ද, මේ භික්ෂුව මෙතෙක් කාලයක් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි හඳුනාගෙන උපාදානය කරගෙන සිටි තමාගේ හෝ අන් අයගේ ශරීර හෝ සිත් හෝ තමාගේ කැමැත්තට අනුව නොපැවතුනු බව හා ඒ උපාදානය කරගෙන සිටි කැමැත්තවත් තමාගේ කැමැත්තට අනුව ස්ථිරව නොපැවතුනු බව අවබෝධ කරගැනීමෙන් පසු, තමා මෙතරම් කාලයක් කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, උස්-පහත්, යනුවෙන් ගොඩ නගා ගත්තාවූ සියලු අදහස් හා සිතිවිලි ගැන කළකිරිය යුතු බව, ඒ ගැන පිළිකුල් කළයුතු බව, ඉන් මිදිය යුතු බව, නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීමයි.
මේ තමයි ආනන්ද සබ්බ සංකාරේසු අනිච්ච සංඥා කියන්නේ.

කුමක්ද ආනන්ද, ආනාපානසති කියන්නේ?

පින්වත් ආනන්ද, භික්ෂුව වන අරණකට හෝ ගසක් මුලකට හෝ කළබලකාරී බවින් මිදුණු හිස් තැනකට හෝ ගොස් කය ඍජුව තබාගෙන, පළඟක් සේ එරමිනියා ගොතාගෙන, යහපත් අධිෂ්ඨානයක් පෙරදැරිව සිහිය පිහිටවාගෙන, තමන්ගේ හුස්ම දෙස සිහිය යොමු කරමින් ඒ දෙස නුවණින් දකිමින්, නුවණින් බලමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරනවා,

මේ භික්ෂුව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හුස්ම ගැනීම පිටකිරීමේ ක්‍රියාවලිය දෙස සිහිය එළඹවාගෙන, එහි ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් බලමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.

මෙසේ ටික වෙලාවක් හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කරන මේ භික්ෂුව එහි යථා ස්වභාවය නුවණින් දකින්නට පටන් ගන්නවා.

හුස්ම ගන්නවා: හුස්ම පිටකරනවා.

දීර්ඝ හුස්මක් ගන්නා විට 'දීර්ඝ හුස්මක් ගන්නා බව' විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

දීර්ඝ හුස්මක් පිට කරන විට 'දීර්ඝ හුස්මක් පිට කරන බව' විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

කෙටි හුස්මක් ගන්නා විට 'කෙටි හුස්මක් ගන්නා බව' විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

කෙටි හුස්මක් පිට කරනා විට 'කෙටි හුස්මක් පිටකරනා බව' විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

මෙසේ ටික වෙලාවක් නිරීක්ෂණය කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට මේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය උපයෝගී කරගෙන තවදුරටත් ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක්ද කළ හැකියි. ඒ කෙසේද යත්,

තමා විසින් උවමනාවෙන් හුස්ම ගැනීම හෝ දීර්ඝ හුස්මක් ගත් විට කෙටි හුස්මක් පිටකර හෝ කෙටි හුස්මක් ගත් විට දීර්ඝ හුස්මක් පිටකර හෝ තමාට කැමති ආකාරයකින් හුස්ම ගැනීම සිදුකරමිනි.

මෙසේ මේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය දෙස සිහියෙන් නුවණින් දකින කෙනා අවබෝධ කරගන්නවා, මේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ තමාගේ කිසිදු බලපෑමකින් හෝ හැසිරවීමකින් නොවන බව. එය තමාගේ කැමැත්තට අනුව සිදු නොකළ හැකි බව තවදුරටත් අවබෝධ වෙනවා.

එය තව දුරටත් නුවණින් අවබෝධ කර ගන්නා මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, මේ කය 'මම' නම්, මේ කය පවත්වාගෙන යාමට ප්‍රධාන වශයෙන් උපකාරීවෙන හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියවත්, **මගේ පාලනයකින්** සිදු කළ නොහැක්කේ ඇයි දැයි, තමාගෙන් නුවණින් විමසනවා.
මේ කය 'මම' නම්, මේ කය පවත්වාගෙන යාමට ප්‍රධාන වශයෙන් උපකාරීවෙන හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියවත්' **මගේ කැමැත්තට** අනුව සිදු කළ නොහැක්කේ ඇයි දැයි, තමාගෙන්ම නුවණින් විමසනවා.
එසේම මේ කයේ ස්වභාවය නුවණින් ගලපා බලනවා. මේ කය බොහෝ ලෙඩ දුක්, රෝග පීඩා, විපත්ති සහිත එකක් බවත්, මගේ කැමැත්තට අනුව නොපවතින බවත්, නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.
කෙනෙකු මැරුණු පසු මේ කය පොලවට දිරා යන බව හෝ අළු පරිසරයට එකතු වන බව නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. එසේ එකතු වීමට නම් මේ කයද සෑදී තිබෙන්නේ මේ අවට පරිසරයේ තිබෙන අනිකුත් වස්තූන් සෑදී ඇති ස්වභාවික කොටස් වලින්ම විය යුතු බව නුවණින් විමසමින්, නුවණින් ගලපා බලමින්, නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා.
මේ පරිසරයේ තිබෙන වස්තූන් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, යන සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදී ඇතුවාක් සේ, මේ මගේ ශරීරයද සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදී ඇති බව නුවණින් වටහා ගන්නවා. මේ ශරීරයේ ඝන කොටස් පඨවි ධාතුව ලෙසත්, ද්‍රව කොටස් ආපෝ ධාතුව ලෙසත්, වායු කොටස් වායෝ ධාතුව ලෙසත්, උෂ්ණ කොටස් තේජෝ ධාතුව ලෙසත්, නුවණින් හඳුනාගන්නවා. එසේ නම් මේ කය 'මම' ලෙස හෝ 'මගේ' ලෙස හෝ 'මගේ ආත්මය' ලෙස මෙතෙක් කාලයක් උපාදානය කරගෙන සිටීම පිළිබඳව කළකිරෙනවා.
මෙසේ සිහිය එළඹවාගෙන නුවණින් දකිමින්, නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, නුවණින් අවබෝධ කරගන්නා ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ කය මම නොවන බවත්, මගේ නොවෙන බවත්, මගේ ආත්මය නොවෙන බවත්, ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධයෙන් පිලිගන්නවා.
මේ අනුව තවදුරටත් මේ කයට ඇති ඇලීම් බැඳීම් වලින් මිදෙනවා.
දැන් මේ මුළු කයේම යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියා වලියේ හික්මෙනවා.
දැන් මේ මුළු කයේම යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් හුස්ම පිටකිරීමේ ක්‍රියා වලියේ හික්මෙනවා.

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන මුළු කයම, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි හඳුනාගෙන දැඩිව ගත් සිතිවිලි හඳුනා ගනිමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන මුළු කයම, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි හඳුනාගෙන දැඩිව ගත් සිතිවිලි හඳුනා ගනිමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන මුළු කයම, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියාගනිමින් මෙතෙක් කාලයක් එක්රැස් කළ දැඩිව ගත් සිතිවිලි, දුරු කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන මුළු කයම, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියාගනිමින් මෙතෙක් කාලයක් එක්රැස් කළ දැඩිව ගත් සිතිවිලි, දුරු කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සතුට-සැහැල්ලුව අත්විඳිමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සතුට-සැහැල්ලුව අත්විඳිමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සිත, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියාගනිමින් එක්රැස් කළ දැඩිව ගත් සිතිවිලි හඳුනා ගනිමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සිත, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියාගනිමින් එක්රැස් කළ දැඩිව ගත් සිතිවිලි හඳුනා ගනිමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සිත, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියාගනිමින් මෙතෙක් කාලයක් එක්රැස් කළ දැඩිව ගත් සිතිවිලි, දුරු කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සිත, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියාගනිමින් මෙතෙක් කාලයක් එක්රැස් කළ දැඩිව ගත් සිතිවිලි, දුරු කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සිතේ ස්වභාවය හඳුනාගනිමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සිතේ ස්වභාවය හඳුනාගනිමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සිත ඉතා සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සිත ඉතා සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

සිත එකඟ කරගනිමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
සිත එකඟ කරගනිමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි යන අදහසෙන් සිත මුදවා නිදහස් කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි යන අදහසෙන් සිත මුදවා නිදහස් කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

අනිච්ච බව මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
අනිච්ච බව මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

රාගයෙන් තොර බව මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
රාගයෙන් තොර බව මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

කෙලෙස් බරින් තොර බව මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
කෙලෙස් බරින් තොර බව මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙනවා.

තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන බැහැර කළ බව මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාසයේ හික්මෙනවා.
තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන බැහැර කළ බව මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාසයේ හික්මෙන්වා.

මේ තමයි ආනන්ද ආනාපාන සති කියන්නේ.

එහෙනම් ආනන්ද ඔබ ගිරිමානන්ද වෙත ගොස් මේ දස ආකාර භාවනා ක්‍රම කියාදෙන්න. ගිරිමානන්ද මෙය අසා ඔහුගේ අසනීපයට හේතුව අවබෝධ කරගත් පසු, ඔහුගේ අසනීපයට හේතුව සංසිඳේවි".
ඉක්බිති ආනන්ද හාමුදුරුවන්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙතින් ඉගෙනගත් දස සංඥා, ගිරිමානන්ද ආයුෂ්මතුන් හමුවී දන්වා සිටියේය.
ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන් දස සංඥා අසා දැනගෙන, තමන්ගේ රෝගයට හේතුව අවබෝධ කරගත්තේය. රෝගය සංසිඳී, ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන් සත්‍ය වශයෙන්ම නැගී සිටියේය.

බාහිය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-උදාන පාලි-බෝධි වග්ගයෙහි එන බාහිය සූත්‍රයේ, බුදුන් වහන්සේ බාහිය දාරුචීරිට ඉගැන්වූ ඉතා කෙටි එහෙත් ඉතා වටිනා ධර්ම අනුශාසනා කරුණු කොටස පමණක් බව සිහි තබාගන්න.

"තස්මාතිහ තෙ බාහිය, එවං සික්ඛිතබ්බං -
'දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති,
සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති,
මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති,
විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සතී'ති.

"එවඤ්හි තෙ බාහිය, සික්ඛිතබ්බං.
යතො බො තෙ බාහිය,
දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති,
සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති,
මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති,
විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති,"

"තතො ත්වං බාහිය, න තෙන,
යතො ත්වං බාහිය, න තෙන,
තතො ත්වං බාහිය, න තත්ථ,
යතො ත්වං බාහිය, න තත්ථ,
තතො ත්වං බාහිය, නෙවිධ න හුරං න උභයමන්තරෙන.
එසෙවන්තො දුක්ඛස්සා''ති.

"යත්ථ ආපො ච පඨවී තෙජො වායො න ගාධති,
න තත්ථ සුක්කා ජොතන්ති ආදිච්චො නප්පකාසති,
න තත්ථ චන්දිමා භාති තමො තත්ථ න විජ්ජති.
යදා ච අත්තනා වෙදී මුනි මොනෙන බ්‍රාහ්මණො,
අථ රූපා අරූපා ච සුඛදුක්ඛා පමුච්චතී''ති.

<u>බාහිය සූත්‍රය (දාරුචීරිය)</u>

මේ සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ-උදාන පාලි-බෝධි වග්ගයෙහි එන බාහිය සූත්‍රයේ, බුදුන් වහන්සේ බාහිය දාරුචීරිට ඉගැන්වූ ඉතා කෙටි එහෙත් ඉතා වටිනා ධර්ම අනුශාසනා කරුණු කොටස පමණක් බව සිහි තබාගන්න.

“එසේ නම් බාහිය, ඔබ මෙසේ ශික්ෂණය විය යුතුයි.
දුටු දේ දැකීමට පමණක් සීමා කරන්න,
ඇසූ දේ ඇසීමට පමණක් සීමා කරන්න,
දැනුණු දේ දැනීමට පමණක් සීමා කරන්න,
දැනගත් දේ දැනගැනීමට පමණක් සීමා කරන්න”.

“බාහිය, ඒ ආකාරයෙන් ඔබ ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කර ගනිමින් හික්මෙමින්,
දුටු දේ දැකීමට පමණක් සීමා කරමින් ඔබේ ඇස සංවර කරගන්න,
ඇසූ දේ ඇසීමට පමණක් සීමා කරමින් ඔබේ කණ සංවර කරගන්න,
දැනුණු දේ දැනීමට පමණක් සීමා කරමින් ඔබේ නාසය-දිව-කය- සංවර කරගන්න,
දැනගත් දේ දැනගැනීමට පමණක් සීමා කරමින් ඔබේ සිත සංවර කරගන්න”,

“එවිට බාහිය, ඒ තණ්හාව නමැති හේතුව ඔබ තුල හටගන්නේ නැත.
ඒ තණ්හාව නමැති හේතුව ඔබ තුල නැති කළ, ඔබ ඒ රූපය උපාදානය කරගන්නේ නැත.
එකල්හි ඒ හේතුවෙන් බාහිය, ඔබ දුක හෝ සැප හෝ, විඳීම් යන අන්ත දෙකෙහිම නො උපදින්නේය,
එසේ ඔබ එතන නැති කළ, පරලොව ද ඉපදීමට කෙනෙක් නැත.
මේ ආකාරයට ඔබගේ දුක් කෙලවර වන්නේය”.

"යම් තැනක පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ස්ථිර ලෙස පිහිටන්නේ නැත්නම්,
එතන සූර්යයාගේ බැබලීමක් නැති නිසා දවල් කාලයට අල්ප වූ ආලෝකයක්වත් ඇති වන්නේ නැහැ,
එතන චන්ද්‍රයාගේ බැබලීමක් නැති නිසා රාත්‍රී කාලයේ අන්ධකාරයක් ඇති බව දැනෙන්නෙත් නැහැ.
මේ නිසා ඒ තැන දවල් කාලයත්, රාත්‍රී කාලයත් අතර කිසිදු වෙනසක් ඇත්තේ නැහැ.
යම් කලෙක මම යන හැඟීම නැති කර ගෙන, ඒ උසස් හික්මීම ඇතිකරගත් රහතන් වහන්සේද 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' ලෙස කිසිවකට උපාදානය නොවීම හේතුවෙන්, රූපය හා අරූපයෙන් ද, දුක හෝ සැප හෝ විඳීමෙන් ද, මිදී නිදහස් වේ".

විස්තර කර දැක්වීම
ඔබගේ ඇස, කණ, දිව, නාසය, ශරීරය සහ මනස
යන ආයතනයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු නිසා ඇතිවන වේදනා,
ඔබ උපාදානය කර නොගන්නවා නම්,
එයින් එන සංඥාව ඔබව උපදවන්නේ නැත.
ඒ නිසා ඔබ කියා කෙනෙක් සිටින බව ඔබට නොදැනෙයි.

තමන්ට තමා කියා දැනීමක් ඇතිවන්නේම
ඇස, කණ, දිව, නාසය, ශරීරයෙන් සහ මනසින්
එන අරමුණු උපාදානය කරගන්නා නිසාම බව
මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරන්නාට වැටහෙනු ඇත.
මේ උපාදානය නොමැති නිසා වේදනාව එතනම නිරුද්ධ වෙනවා.
එවිට භවයක් ඇතිවීමට ඇති හේතුව නිරුද්ධ වීමෙන් භව නිරෝධය සිද්ධ වෙනවා.
ඒ නිසාම ජාතිය හෙවත් හට ගැනීම නිරුද්ධ වෙනවා.

මේ සඳහා ඔබ කළ යුත්තේ ඔබ තුල ඇති තණ්හාව මුළුමනින්ම දුරුකිරීමයි.
සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ උගන්වා ඇති නිවැරදි අනුපිලිවෙලට අනුව පිලිපදින්න.

මුනි සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගය- චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය කරගැනීම සඳහා එළඹුණු පැවිදි දිවියක ඇති වටිනාකම පෙන්වා දී ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

සන්ථවාතො භයං ජාතං,
නිකෙතා ජායතෙ රජො-
අනිකෙතමසන්ථවං,
එතං වෙ මුනිදස්සනං.

යො ජාතමුච්ඡිජ්ජ න රොපයෙය්‍ය,
ජායන්තමස්ස නානුප්පවෙච්ඡෙ-
තමාහු එකං මුනිනං චරන්තං,
අද්දක්ඛි සො සන්තිපදං මහෙසි.

සඞ්ඛාය වත්ථූනි පහාය බීජං,
සිනෙහමස්ස නානුප්පවෙච්ඡෙ-
ස වෙ මුනී ජාතිඛයන්තදස්සී,
තක්කං පහාය න උපෙති සඞ්ඛං.

අඤ්ඤාය සබ්බානි නිවෙසනානි,
අනිකාමයං අඤ්ඤතරම්පි තෙසං-
ස වෙ මුනී වීතගෙධො අගිද්ධො,
නායූහතී පාරගතො හි හොති.

සබ්බාභිභුං සබ්බවිදූං සුමෙධං,
සබ්බෙසු ධම්මෙසු අනූපලිත්තං-
සබ්බඤ්ජහං තණ්හක්ඛයෙ විමුත්තං,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

පඤ්ඤාබලං සීලවතූපපන්නං,
සමාහිතං ඣානරතං සතීමං-
සඞ්ගා පමුත්තං අඛිලං අනාසවං,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

එකං චරන්තං මුනිං අප්පමත්තං,
නින්දාපසංසාසු අවෙධමානං,
සීහංව සද්දෙසු අසන්තසන්තං,
වාතංව ජාලම්හි අසජ්ජමානං,
පදුමංව තොයෙන අලිම්පමානං,
නෙතාරමඤ්ඤෙසමනඤ්ඤනෙය්‍යං,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

යො ඔගහණෙ ථම්භොරිවාභිජායති,
යස්මිං පරෙ වාචාපරියන්තං වදන්ති-
තං වීතරාගං සුසමාහිතින්ද්‍රියං,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

යො වෙ ඨිතත්තො තසරංව උජ්ජුං,
ජිගුච්ඡති කම්මෙහි පාපකෙහි-
වීමංසමානො විසමං සමඤ්ච,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

යො සඤ්ඤතත්තො න කරොති පාපං,
දහරො ච මජ්ඣො ච මුනි යතත්තො-
අරොසනෙය්‍යො සො න රොසෙති කඤ්චි,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

යදග්ගතො මජ්ඣතො සෙසතො වා,
පිණ්ඩං ලභෙථ පරදත්තූපජීවී-
නාලං ථුතුං නොපි නිපච්චවාදී,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

මුනිං චරන්තං විරතං මෙථුනස්මා,
යො යොබ්බනෙ නොපනිබජ්ඣතෙ ක්වචි-
මදප්පමාදා විරතං විප්පමුත්තං,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

අඤ්ඤාය ලොකං පරමත්ථදස්සිං,
ඔඝං සමුද්දං අතිතරිය තාදිං-
තං ඡින්නගන්ථං අසිතං අනාසවං,
තං වාපි ධීරා මුනිං වෙදයන්ති.

අසමා උභො දූරවිහාරවුත්තිනො,
ගිහි දාරපොසී අමමො ච සුබ්බතො-
පරපාණරොධාය ගිහී අසඤ්ඤතො,
නිච්චං මුනී රක්ඛති පාණිනො යතො.

සිඛී යථා නීලගීවො විහඞ්ගමො,
හංසස්ස නොපෙති ජවං කුදාචනං-
එවං ගිහී නානුකරොති භික්ඛුනො,
මුනිනො විවිත්තස්ස වනම්හි ඣායතොති.

මුනි සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගය- චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය කරගැනීම සඳහා එළඹුණු පැවිදි දිවියක ඇති වටිනාකම පෙන්වා දී ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

රාග-ද්වේෂ-මෝහ යන කෙලෙස්, බිය උපදවනවා
ගෘහ ජීවිතය, කෙලෙස් උපදවනවා
ගෘහ ජීවිතයෙන් වෙන්වීම ඒකාන්තයෙන්ම බුදුන් දැකීමේ මාර්ගයයි.

මුර්ජාව සිටි කාමාදී කෙලෙස්, රෝපණය වීමට ඉඩ නොදී,
ඉපදීමට ඇති කෙලෙස් හටගැනීමට ඉඩ නොදී,
ශ්‍රේෂ්ඨ මුනිඳුන් අනුව හැසිරී, සන්සුන්වූ ගිහි ගෙයින් නික්මුණ ඔහු
මහා අනර්ඝ වූ නිවණ දුටුවේය.

නුවණින් කල්පනා කර තණ්හාව නමැති හේතු බීජය ප්‍රහාණය කර,
ඔහු තුල කෙලෙස් ඉපදීමට ඉඩ නොදී,
ඔහු තුල ඇති ඉපදීම අවසන් කිරීමේ නුවණ නිසා,
ඇලීම්-බැඳීම් උපදවන කාම-ව්‍යාපාද-විහිංසා විතර්ක දුරුකරයි.

සියලු සත්ව වාසස්ථාන නුවණින් අවබෝධ කොට,
ඒ කිසිවක් කෙරෙහි ඇලීමට නොපතා,
ඉදින්, ඔහුගේ දුරු කළ තෘෂ්ණා ඇති බව හා කෑදර නැති බව,
ඔහු තුල කිසිවක් රැස් කිරීමකින් තොරව කෙලවර කරන්නේය.

තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන යන සියල්ල මැඩ පැවැත්වූ,
චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳව මනාව දැන අවබෝධ කරගත්තාවූ,
ප්‍රඥාවන්තයා,
සියලු ලෞකික ඇලීම්-බැඳීම් වලින් මිදුනේය.
'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන
සියලු තෘෂ්ණාවෙන් මිදී නිදහස් වූ බව ප්‍රකාශ කරන
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

ප්‍රඥා බලයෙන් යුතු ශීල ප්‍රතිපදාවෙන් හික්මුණු,
මනා සිහියෙන් යුතු සමාධි මත් කරගත් සිත ඇති, ධ්‍යානයෙහි ඇලුනාවූ,
සමූහයෙන් වෙන්වූ, රළු නැති, කෙලෙස් වලින් තොරවූ,
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

අප්‍රමාදීව තනිව හැසිරෙන නුවණැත්තා,
නින්දා ප්‍රශංසා යන දෙකෙහිදීම කම්පාවට පත් නොවන්නේය.
සිංහයෙකුගේ ගෙරවීම් ශබ්දයකටවත් තැති නොගන්නේය.
කාමය නැමැති වායු සුළියක වත් නො පැටලෙන්නේය.
ජලයේ නොතැරවෙමින් සිටින නෙළුම සේ,
රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී ක්ලේශයන්ගෙන් සංසිඳුනු බව
දැන අවබෝධයට පත්වුනා වූ
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

දියට බැසීමට වාරුවක් සේ භේදයකින් තොරව
ඕනෑම කෙනෙකුට පිහිටවන ලෙස ඉවුරේ සිටවූ යම් කණුවක් සේ,
'මමය, අනුන්ය' යන භේදයකින් තොරව, තමන් කරන සියලු ක්‍රියාවන්හි
බලපෑම තමාව උපමා කරගනිමින් නුවණින් විමසමින්,
යහපත් ප්‍රතිපල දායක ක්‍රියාම පමණක් සිදුකිරීම නිසා,
රාගයෙන් තොරවී මනාසේ තැන්පත් වූ ඉන්ද්‍රියයන් ඇතිකරගත්තාවූ
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

යම් ඒ තැන්පත් වූ සිත් ඇති ඒ ඔහු තුල
ඒකාන්තයෙන්ම තැති ගැනීම බල නොපවත්වයි,
ඔහු, පාප ක්‍රියා ගැන කළකිරෙයි,
යහපත අයහපත ගැන විමසමින් යහපතේම වාසය කරන
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

දැනුවත්ව කිසිදු පාපයක් නොකරන
බාල වුවද, වැඩිමහල් වුවද, නුවණැති ඒ සංසිඳුණු තැනැත්තා,
කිසිවකින් කිපීම හෝ කිසිවෙකුට හිංසා කිරීමට නොපෙලෙඹෙන,
නුවණ ඇති පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

යම් කලෙක මුලින් මැදින් හෝ ඉතිරි වූ දෙයකින් හෝ
අනුන් දුන් බත් පිඬකින් යැපෙන,
ගැරහීම, ස්තුති කිරීම හෝ වහල් වීම නොකරන,
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

අඥානයන්ගේ හැසිරීම වන
රතියෙන් හා මෛථුනයෙන් වෙන්වී හැසිරෙන,
යෞවනයේ ඇති ලෞකික කිසි තැනැක්හි නොබැඳෙන,
මදයෙන්, ප්‍රමාදයෙන්, ඇලීමෙන් මුළුමනින් මිදුණු,
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

ලෝකයේ පරමාර්ථ දර්ශනය දැන අවබෝධ කරගෙන,
සංසාර සාගරයේ ක්ලේශ ඕසයන් තරණය කර,
රාග-ද්වේෂ-මෝහා දී කෙලෙස් දුරුකර එගොඩ වූ,
බැඳීම් සිඳ දමා තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨි-මාන යන ආශ්‍රවයන් දුරු කළ,
ඒ නුවණැත්තා පණ්ඩිතයෙක් බව දත යුතුය.

අඹුදරුවන් පෝෂණය කරන, පර පණ නසන, නොහික්මුණු සේ දිවි ගෙවන
ගිහි ජීවිතයත්, මමත්වය නැති මනා පැවතුම් ඇති නිතරම අවිහිංසාවාදී ව
පරපණ ආරක්ෂා කරන පැවිදි ජීවිතයත්,
එකිනෙකට බොහෝ දුරස් වන, අසමාන වන, වෙනස් දිවිපැවැතුම් දෙකකි.

අහසෙහි පියාඹන අලංකාර නිල් පාට ගෙලක් සහිත
මොණරාගේ ශක්තිය-වේගය,
කිසි කලෙක හංසයාගේ
ශක්තියට-වේගයට සමාන කරන්න හැකිවන්නේ නැහැ.
එසේ ම කිසිකලෙක ගිහියා, කාය චිත්ත විවේකයෙන් භාවනාවේ යෙදී
වනයේ වාසය කරන පණ්ඩිත වූ භික්ෂුවගේ සමාධිය ලබන්නේ නැහැ.

ධජග්ග සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ- සගාථවග්ග පාළි-සක්ක සංයුත්තය-පඨම වග්ගය- බුද්ධ-ධම්ම-සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ පෙන්වා දෙමින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ.
තත්‍ර ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි ''භික්ඛවො''ති,
'භදන්තෙ'ති තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සෝසුං.

භගවා එතදවොච-
''භූතපුබ්බං භික්ඛවෙ, දෙවාසුරසඞගාමො සමුපබ්බූළ්හො අහොසි.
අථ ඛො භික්ඛවෙ, සක්කො දෙවානමින්දො දෙවෙ තාවතිංසෙ ආමන්තේසි.

'සචෙ මාරිසා දෙවානං සඞගාමගතානං
උප්පජ්ජෙය්‍ය භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා මමෙව තස්මිං
සමයෙ ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ.
මමං හි වො ධජග්ගං උල්ලොකයතං යං භවිස්සති භයං වා
ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා සො පහීයිස්සති'.

'නො චෙ මෙ ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ,
අථ පජාපතිස්ස දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ.
පජාපතිස්සහි වො දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකයතං
යං භවිස්සති භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා
සො පහීයිස්සති'.

'නො චෙ පජාපතිස්ස දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ,
අථ වරුණස්ස දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ.
වරුණස්සහි වො දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකයතං
යං භවිස්සති භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා සො පහීයිස්සති'.

'නො චෙ වරුණස්ස දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ,
අථ ඊසානස්ස දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකෙය්‍යාථ.
ඊසානස්ස හි වො දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකයතං යං භවිස්සති
භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා සො පහීයිස්සති'.

“තං ඛො පන භික්ඛවෙ, සක්කස්ස වා දෙවානමින්දස්ස ධජග්ගං
උල්ලොකයතං, පජාපතිස්ස වා දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකයතං,
වරුණස්ස වා දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකයතං,
ඊසානස්ස වා දෙවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලොකයතං,
යං භවිස්සති භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා සො පහීයෙථාපි
නොපි පහීයෙථ”.

“තං කිස්ස හේතු?
සක්කො හි භික්ඛවෙ දෙවානමින්දො අවීතරාගො
අවීතදොසො අවීතමොහො භීරුච්ඡම්භි උත්‍රාසී පලායීති”.

“අහං ච ඛො භික්ඛවෙ, එවං වදාමි-
සචෙ තුම්හාකං භික්ඛවෙ අරඤ්ඤගතානං වා රුක්ඛමූලගතානං වා සුඤ්ඤා
ගාරගතානං වා උප්පජ්ජෙය්‍ය භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා මමෙ
ව තස්මිං සමයෙ අනුස්සරෙය්‍යාථ-

‘ඉතිපි සො භගවා අරහං, සම්මාසම්බුද්ධො, විජ්ජා චරණ සම්පන්නො,
සුගතො, ලොකවිදූ, අනුත්තරො, පුරිසදම්ම සාරථී,
සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධො, භගවා,”ති.

මමං හි වො භික්ඛවෙ අනුස්සරතං යං භවිස්සති භයං වා ඡම්භිතත්තංවා
ලොමහංසො වා, සො පහීයිස්සති”.

“නො චෙ මං අනුස්සරෙය්‍යාථ, අථ ධම්මං අනුස්සරෙය්‍යාථ-

‘ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො, සන්දිට්ඨිකො, අකාලිකො,
එහි පස්සිකො, ඔපනයිකො, පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී,’ති.

ධම්මං හි වො භික්ඛවෙ අනුස්සරතං යං භවිස්සති භයං වා
ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා, සො පහීයිස්සති”.

“නො චෙ ධම්මං අනුස්සරෙය්‍යාථ, අථ සඞ්ඝං අනුස්සරෙය්‍යාථ-

‘සුපටිපන්නො භගවතො සාවකසඞ්ඝො,
උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසඞ්ඝො,
ඤායපටිපන්නො භගවතො සාවක සඞ්ඝො,
සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවක සඞ්ඝො,

යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිස පුග්ගලා,
එස භගවතො සාවක සඞ්ඝො,
ආහුනෙය්‍යො, පාහුනෙය්‍යො, දක්ඛිණෙය්‍යො, අඤ්ජලිකරණීයො,
අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං, ලොකස්සා’ති.

සංඝං හි වො භික්ඛවෙ අනුස්සරතං යං භවිස්සති භයං වා
ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො වා සො පහීයිස්සති”.

“තං කිස්ස හෙතු?
තථාගතො හි භික්ඛවෙ, අරහං සම්මාසම්බුද්ධො වීතරාගො
වීතදොසො වීතමොහො අභීරු අච්ඡම්භී අනුත්‍රාසී අපලායීති”.
ඉදමවොච භගවා,
ඉදං වත්වාන සුගතො අථාපරං එතදවොච සත්ථා.

“අරඤ්ඤෙ රුක්ඛමූලෙ වා සුඤ්ඤාගාරෙව භික්ඛවො,
අනුස්සරෙථ සම්බුද්ධං භයං තුම්හාක නො සියා,
නො චෙ බුද්ධං සරෙය්‍යාථ ලොකජෙට්ඨං නරාසභං,
අථ ධම්මං සරෙය්‍යාථ නීය්‍යානිකං සුදෙසිතං,
නො චෙ ධම්මං සරෙය්‍යාථ නීය්‍යානිකං සුදෙසිතං,
අථ සඞ්ඝං සරෙය්‍යාථ පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං අනුත්තරං,
එවං බුද්ධං සරන්තානං ධම්මං සඞ්ඝඤ්ච භික්ඛවො,
භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලොමහංසො න හෙස්සති”ති.

ධජග්ග සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ- සගාථවග්ග පාළි-සක්ක සංයුත්තය-පඨම වග්ගය- බුද්ධ-ධම්ම-සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ පෙන්වා දෙමින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වසන කාලයක දිනක් භික්ෂූන්ට “මහණෙනි” යයි ඇමතූ සේක.
“යහපති” යි , භික්ෂූන් පිළිවදන් දුන්හ.

“මහණෙනි, පෙර එක කාලයක දෙවියන් සහ අසුරයන් යුද්ධයකට එකතු වී සිටි අවස්ථාවක ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයන්, තව්තිසා දෙව්වරුන් අමතා මෙසේ පැවසුවේය.
‘මේ යුද්ධයේදී ඔබලාට යම් කිසි බයක්, හෝ තැතිගැනීමක් හෝ ලොමු දැහැගැන්වීමක් හෝ දැනුනහොත්, එවැනි වූ වේලාවට මගේ කොඩිය දෙස බලන්න, මගේ කොඩිය දෙස බැලුවොත්, ඔබලාට ඇතිවූ භය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි.

ඉදින් මගේ කොඩිය දෙස ඔබ නොබලන්නේ නම් හෝ නොදකින්නේ නම්, ප්‍රජාපති දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බලන්න. එසේ ප්‍රජාපති දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බැලීමෙන්, ඔබලාට ඇතිවූ භය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි.

ඉදින් ප්‍රජාපති දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස නොබලන්නේ නම් හෝ නොදකින්නේ නම්, වරුණ දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බලන්න.
එසේ වරුණ දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බැලීමෙන්, ඔබලාට ඇතිවූ භය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි.

ඉදින් වරුණ දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස නොබලන්නේ නම් හෝ නොදකින්නේ නම්, ඊසාන දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බලන්න.
එසේ ඊසාන දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බැලීමෙන්, ඔබලාට ඇතිවූ භය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි’ යයි කියා”.

"මහණෙනි, ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයන්ගේ කොඩිය දෙස බැලුවත්, ප්‍රජාපති දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බැලුවත්, වරුණ දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බැලුවත්, ඊසාන දෙවියන්ගේ කොඩිය දෙස බැලුවත්, යම් කිසිවකුට ඇතිවූ බයක්, තැතිගැනීමක්, ලොමු දැහැගැන්වීමක්, නැතිකරලීමට නම් ඒ කියන හැකියාවක්, ඒවාට ඇත්තේ නැහැ.

එයට හේතුව කුමක්ද?
මහණෙනි, ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයන් රාගය දුරුකර නැහැ, ද්වේෂය දුරුකර නැහැ, මෝහය දුරුකර නැහැ. ඒ නිසාම ඒ අයත්, බිය සුළු, තැති ගන්නා, කම්පා වෙන, පලා යන අයයි".

"එහෙයින් මම ඔබලාට මෙසේ කියන්නෙමි. ඉතින් ඔබලා වනයක හෝ ගසක් මුල හෝ හිස් ප්‍රදේශයක ඉන්න අවස්ථාවක ඔබලාට යම් බයක් තැතිගැනීමක්, ලොමු දැහැගැන්වීමක්, හටගත හොත්, මා විසින් වඩවාගත් ගුණ සිහි කරන්න.

- 'ඒ භාග්‍යවත් තෙම රාග, ද්වේෂ, මෝහාදී සියලු කෙලෙස් ඉතිරියක් නැතුව මුළුමනින්ම දුරුකළ නිසා **අරහං** නම් ගුණයෙන්ද,
- 'චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය, තමන් විසින්ම දැන ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කරගෙන තමන් වහන්සේ සසර දුකෙන් මිදුනා සේම, අන් සත්වයන්හටද ඒ අවබෝධයට මග පෙන්වමින්, සසර දුකෙන් අත්මිදීමට පිහිටවෙන නිසා **සම්මා සම්බුද්ධ** නම් ගුණයෙන්ද,
- 'අෂ්ඨ විද්‍යා පසළොස්චරණ ධර්මයන් අනුවම සිත කය වචනය හික්මවමින් හැසිරෙන නිසා **විජ්ජාචරණ සම්පන්න** නම් ගුණයෙන්ද,
- 'ඒ යහපත් හැසිරීමට අනුව නැවත උපතක් ඇති නොවෙන උතුම් වූ ගතියෙන් යුතු වන නිසා **සුගත** නම් ගුණයෙන්ද,
- 'ඇස කන නාසය දිව කය මනස යන ආයතනයන් තුලින් හටගන්නා සියලු ලෝකයන් පිළිබඳ ඇතිකරගත් මනා අවබෝධය අනුව තමා තුල ඒ ලෝකයන් හට ගැනීම නැවත්වීමට හැකිවූ නිසා **ලෝකවිදූ** නම් ගුණයෙන්ද,
- 'සියලු දෙව් මිනිසුන් අතර හෝ ලෞකික ලෝකය තුල තමන්ට වඩා උසස් හෝ සම කිරීමට තරම් වෙනත් කෙනෙක් නොමැති වීමට තරම් උතුම්ම තත්වයට පත්වූ නිසා **අනුත්තර** නම් ගුණයෙන්ද,

- ‘කිසිදු ලෞකික අවි ආයුධයක් හෝ බය ගැන්වීමක් හෝ තර්ජනයක් හෝ නොමැතිව මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන්ගෙන්ම පමණක් මිනිසුන් දමනය කරන නිසා **පුරිසදම්ම සාරති** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘සියලු දෙවි මිනිසුන්ට යහපත් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර ජීවිත ගතකරන මාර්ගය ගැන අවබෝධයට මග පෙන්වන නිසා, **සත්ථා දේව මනුස්සානං බුද්ධෝ** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘පෙර පින් සහ කුසල් බලයෙන් ලැබූ කීර්තිමත්, සමුර්ධිමත් බව නිසා **භගවා** නම් ගුණයෙන්ද,

යන මේ මගේ ගුණ සිහි කිරීමෙන් මහණෙනි, ඔබලාගේ භය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි’’.

‘‘මාව සිහි නොකරන්නේ නම් ධර්මයේ ගුණ සිහි කරන්න.

- ‘භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කරගෙන, සියලු දෙවි මිනිසුන්හට ඒ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය මනාව පරිපූර්ණ ලෙස දේශනා කර ඇති නිසා **ස්වාක්ඛාත** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘ඒ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය සිහිය එළඹවාගෙන අවබෝධයෙන් අනුගමනය කරන විට, ඒ මොහොතේ සිටම ප්‍රතිඵල අත්විඳිය හැකි වන නිසා **සාන්දෘෂ්ඨික** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘කාල නියමයකට හෝ වයස නියමයකට අනුකූල නොවී, ඕනෑම කාලයකදී මෙන්ම සිහි කල්පනාව ඇති ඕනෑම වයසකදී අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වන නිසා **අකාලික** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘ප්‍රායෝගිකව අත් හදා බැලීමෙන් අවබෝධ කරගත යුතු බව නිසා **ඒහි පස්සික** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘තමාටම ගලපා බලා අවබෝධ කරගත යුතු නිසා **ඔපනෙක** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘තමාට ගලපා බලමින් තමා පිළිබඳව සොයමින් ‘මම’යයි කියා හඳුන්වාගන්නේ කවරෙක්ද යන්න තමන්ගේම නුවණින් දැනගත යුතු, ප්‍රඥාවන්තයින් විසින් අවබෝධකරගත යුතු, ධර්මයක් වන නිසා **පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහි** නම් ගුණයෙන්ද,

යන මේ ධර්මයේ ගුණ සිහි කිරීමෙන් මහණෙනි, ඔබලාගේ භය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි’’.

“ධර්මයේ ගුණ සිහි නොකරන්නේ නම් සංඝයාගේ ගුණ සිහිකරන්න.

- ‘තමන්ට අර්ථවත් සුවය ලබාගැනීම පිණිස යහපත් අරමුණකින් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට පිලිපන්නා වූ නිසා **සුපටිපන්න** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘ලෞකික අරමුණු වලින් බැහැරව ඍජු අධිෂ්ඨානයක් ඇතිව ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට පිලිපන්නා වූ නිසා **උජුපටිපන්න** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘දුක, දුක හටගන්නා හේතුව, දුක නැතිකිරීම, දුක නැතිකිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ නුවණ ඇතිව ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට පිලිපන්නා වූ නිසා **ඤායපටිපන්න** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී කෙලෙස් ප්‍රහාණය පිණිසම ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට පිලිපන්නා වූ නිසා **සාමීචිපටිපන්න** නම් ගුණයෙන්ද,

සමන්විත ඒ ආර්ය පුද්ගලයන් අට දෙනාගෙන් යුක්ත, එනම් සතර ඵලයන්ට අයත් පුද්ගලයන් සතර යුගල වන, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ රත්නය,

- ‘භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය දෙවි මිනිසුන්ට පෙන්වා දෙන නිසා, සිවුපසයෙන් පිදුම් ලැබීමට සුදුසු වන **‘ආහුණෙය්‍යය’** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘ආශිර්වාදයෙන් සෙත් පැතීමෙන් සත්වයාට සෙත සැලසිය හැකි තරම් මහත් වූ ආනුභාවයකින් යුතු වීම නිසා, සිවුපසයෙන් පිදුම් ලැබීමට සුදුසු වන **‘පාහුණෙය්‍යය’** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘සත්වයාගේ මෙලොව පරලොව සුභසිද්ධිය උදෙසා පින් රැස්කරගැනීමටත්, ඒ ඔවුන්ගේ මලගිය ඤාතීන්ගේ අභිවුර්ධිය උදෙසා සිදුකරන පූජා පිළිගැනීමටත් තරම් ආනුභාවයෙන් යුතු වීම නිසා, සිවුපසයෙන් පිදුම් ලැබීමට සුදුසු වන **‘දක්ඛිණෙය්‍යය’** නම් ගුණයෙන්ද,
- ‘සිත කය වචනය සංවර කරගනිමින් බ්‍රහ්මචාරී දිවි පෙවෙතක් ගත කරමින් ඇතිකරගන්නාවූ ආනුභාව සම්පන්න බව නිසා වැඳුම් පිදුම් ලැබීමට සුදුසු වන **‘අංජලිකරණීය’** නම් ගුණයෙන්ද,

- 'උතුම් වන මේ සංඝරත්නයට තරම් වැඳුම් පිදුම් කරමින් පින් රැස්කරගත හැකි වෙනත් කිසිදු පූජණීය වස්තුවක් සත්වයාට මෙලොව නැති නිසා **'අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස'** යන ගුණයෙන්ද,

පිරිපුන් මේ සංඝයාගේ ගුණ සිහි කිරීමෙන් මහණෙනි, ඔබලාගේ බය, තැතිගැනීම, ලොමු දැහැගැන්වීම, පහවෙලා යාවි''.

''එයට හේතුව කුමක්ද?
මහණෙනි, සියලු කෙලෙස් දුරු කළ තථාගතයන් වහන්සේ, රාග ද්වේෂ මෝහ දුරු කළ, බිය දුරු කළ, තැතිගැන්ම දුරු කළ, කම්පා නොවෙන, පලා නොයන, කෙනෙක් වීම හේතුවෙනි''.

මෙසේ පැහැදිලි කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, ඉක්බිතිව සියල්ලන්ටම මෙසේ වදාළ සේක.

''මහණෙනි, කැලයක හෝ ගසක් මුල හෝ හිස් ප්‍රදේශයක හෝ වාසය කරන ඔබලා හට, තමන් විසින්ම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ලෝකයාට දේශනා කළ බුදුන්ගේ ගුණ සිහි කරන විට බයක් ඇති නොවන්නේය.

ලෝකයාට ශ්‍රේෂ්ඨ වන බුදුන් සිහිකරන්නේ නැත්නම්,
සසරින් නිදහස් වීමේ මග මනාසේ පෙන්වා දේශනා කළ ධර්මය සිහිකරන්න.

සසරින් නිදහස් වීමේ මග මනාසේ පෙන්වා දේශනා කළ ධර්මය සිහි කරන්නේ නැත්නම්, ගෞරවයෙන් වැඳුම් පිදුම් සිදුකරමින්, කෙනෙකුට පින් වපුරා රැස් කර ගැනීමට, ඊට වඩා ලොව වෙනත් කිසිදු පූජනීය වස්තුවක් නැති තරම් උතුම් වන සංඝ රත්නය සිහිකරන්න.

මහණෙනි, මෙසේ බුදුන්, දහම්, සඟුන් සිහිකරන ඔබලාට,
බයක්, තැතිගැනීමක්, ලොමුදැහැගැනීමක් ඇති නොම වන්නේය''.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ “විජ්ජාචරණ සම්පන්නො” යන ගුණයෙන් හඳුන්වන්නේ සර්වඥතා ඥාණයන් අනුවම හික්මෙමින් සංවර වීම නිසයි. ඒ සර්වඥතා ඥාණය යනු බුදු කෙනෙකුටම සුවිශේෂී වන ඥාණයන් අටකි. ඒ ඥාණයන් අනුව පසළොස් ආකාරයේ හික්මීමක් ඇති කරගත් නිසා, අෂ්ඨ විද්‍යා පසළොස්චරණ ධර්මයන්ගෙන් යුතු ගුණයට, විජ්ජා චරණ සම්පන්නො යයි කියනු ලැබේ.

අෂ්ඨ විද්‍යා (ඥාන අට)

විදර්ශනා ඥානය	නාම රූප ධර්මයන්ගේ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය දැකීමේ නුවණ
මනෝමය ඉර්ධි ඥානය	නොයෙක් රූපාදිය මැවීමේ මානසික බලය
ඉර්ධි විධ ඥානය	අහසින් යාම කිමිදීම ආදී ප්‍රාතිහාර්ය මානසික බලය
දිව්‍යශ්‍රොත ඥානය	දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම ලෝක ආදී දුර ශබ්ද ඇසීමේ මානසික බලය
පරචිත්ත විජානන ඥානය	අන් අයගේ සිත් කියවීමේ නුවණ
පූර්වේනිවාසානුස්මෘති ඥානය	පෙර භවයන් දැනගැනීමේ නුවණ
දිව්‍යචක්ෂුරාභී ඥාන	කර්මානු රූප ව සත්වයන් ඒ ඒ භවයන් තුලින් චුතවන සහ නැවත උපදිනා භවයන් දැනගන්නා නුවණ
ආශ්‍රවක්ෂය කර ඥානය	ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කරන ආකාරය දැනගන්නා නුවණ

පසළොස්චරණ ධර්ම

ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය	උපසම්පදා ශීලයට අයත් ශික්ෂාවන්
ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය	ඇස කණ නාසය දිව ශරීරය මනස, යන ඉන්ද්‍රියයන් සංවරව වාසය කිරීම
භෝජනයේ මාත්‍රාඥතාව	ආහාරයේ පමණ දැන වැළදීම
ජාගරියානු යෝගය	නිදිවැරීමේ සමත්බව
ශ්‍රද්ධාව	පෙර බුද්ධශාසන වලට ඇති ගෞරවපූර්වක විශ්වාසය
හිරිය	පව කෙරෙහි පිළිකුල් බව
ඔත්තප්ප	පවට භය ඇති බව
බහුශ්‍රැත බව	ඇසූ පිරූ බවින් පිරිපුන් බව
වීර්යය	නොසැලෙන අධිෂ්ඨාන ශීලී උත්සාහය
ස්මෘතිය	උසස් මතක තබාගත හැකි ශක්තිය
ප්‍රඥාව	නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට ඇති උසස් හැකියාව
ප්‍රථම ධ්‍යානය	කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විතර්ක සහිතවූ, විචාර සහිතවූ, විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇතිව වාසය කිරීම
ද්විතීය ධ්‍යානය	විතර්ක විචාරයන් සංසිඳීමෙන් අධ්‍යාත්මයෙහි පැහැදීම ඇති ප්‍රසන්නවූ එකඟ වූ සිත් ඇතිව, විතර්ක රහිතවූ, විචාර රහිතවූ, සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇතිව වාසය කිරීම
තෘතිය ධ්‍යානය	සිහි නුවණ මනාව ඇතිව කායික සුවයෙන්ද යුක්ත වූ, උපෙක්ෂා සිත් ඇතිව මනා සිහියෙන් යුතුව වාසය කිරීම
චතුර්ථ ධ්‍යානය	සැපයේද නොඇලී දුක් සමගද නොගැටී, පෙර හටගත් සොම්නස් සහ දොම්නස්ද අතහැර, සැපදුක් දෙඅන්තයේම නොඇලී, ඉතා පිරිසිදු සිහියෙන් උපේක්ෂා සහගත සිත් ඇතිව වාසය කිරීම

රතන සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ-බුද්දකපාඨ පාළි- බුද්ධ-ධම්ම-සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ ස්වභාවයත් ආනුභාවයත් පෙන්වා දෙමින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානිවායානිව අන්තලික්ඛෙ
සබ්බෙව භූතා සුමනා භවන්තු
අථොපි සක්කච්ච සුණන්තු භාසිතං!

තස්මා හි භූතා නිසාමෙථ සබ්බෙ
මෙත්තං කරොථ මානුසියා පජාය
දිවා ච රත්තො ච හරන්තියෙ බලිං
තස්මා හි නෙ රක්ඛථ අප්පමත්තා!

යං කිඤ්චි විත්තං ඉධ වා හුරං වා
සග්ගෙසු වා යං රතනං පණීතං
න නො සමං අත්ථි තථාගතෙන
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

ඛයං විරාගං අමතං පණීතං
යදජ්ඣගා සක්‍යමුනී සමාහිතො
න තෙන ධම්මෙන සමත්ථි කිඤ්චි
ඉදම්පි ධම්මෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

යං බුද්ධසෙට්ඨො පරිවණ්ණයී සුචිං
සමාධි මානන්තරිකඤ්ඤමාහු
සමාධිනා තෙන සමො න විජ්ජති
ඉදම්පි ධම්මෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

යෙ පුග්ගලා අට්ඨසතං පසත්ථා
චත්තාරි එතානි යුගානි හොන්ති
තෙ දක්ඛිණෙය්‍යා සුගතස්ස සාවකා
එතෙසු දින්නානි මහප්ඵලානි
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

යෙ සුප්පයුත්තා මනසා දළ්හෙන
නික්කාමිනො ගොතම සාසනම්හි
තෙ පත්තිපත්තා අමතං විගය්හ
ලද්ධා මුධා නිබ්බුතිං භුඤ්ජමානා
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

යථින්දඛීලො පඨවිංසිතො සියා
චතුබ්භි වාතෙහි අසම්පකම්පියො
තථූපමං සප්පුරිසං වදාමි
යො අරියසච්චානි අවෙච්ච පස්සති
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

යෙ අරියසච්චානි විභාවයන්ති
ගම්භීරපඤ්ඤෙන සුදෙසිතානි
කිඤ්චාපි තෙ හොන්ති භුසප්පමත්තා
න තෙ භවං අට්ඨමං ආදියන්ති
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

සහාවස්ස දස්සනසම්පදාය
තයස්සු ධම්මා ජහිතා භවන්ති
සක්කායදිට්ඨී විචිකිච්ඡිතඤ්ච
සීලබ්බතං වාපි යදත්ථි කිඤ්චි

චතූහපායෙහි ච විප්පමුත්තො
ඡචාභිඨානානි අභබ්බො කාතුං
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

කිඤ්චාපි සො කම්මං කරොති පාපකං
කායෙන වාචා උද චෙතසා වා
අභබ්බො සො තස්ස පටිච්ඡාදාය
අභබ්බතා දිට්ඨපදස්ස වුත්තා
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

වනප්පගුම්බෙ යථා ඵුස්සිතග්ගෙ
ගිම්හානමාසෙ පඨමස්මිං ගිම්හෙ
තථූපමං ධම්මවරං අදෙසයි
නිබ්බානගාමිං පරමං හිතාය
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

වරො වරඤ්ඤූ වරදො වරාහරො
අනුත්තරො ධම්මවරං අදෙසයී
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

ඛීණං පුරාණං නවං නත්ථි සම්භවං
විරත්තචිත්තා ආයතිකෙ භවස්මිං
තෙ ඛීණ බීජා අවිරූළ්හිච්ඡන්දා
නිබ්බන්ති ධීරා යථායම්පදීපො
ඉදම්පි සඞ්ඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු!

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානිවායා නිව අන්තලික්ඛෙ
තථාගතං දෙවමනුස්සපූජිතං
බුද්ධං නමස්සාම සුවත්ථි හොතු!

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානිවායා නිව අන්තලික්ඛෙ
තථාගතං දෙවමනුස්සපූජිතං
ධම්මං නමස්සාම සුවත්ථි හොතු!

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානිවායා නිව අන්තලික්ඛෙ
තථාගතං දෙවමනුස්සපූජිතං
සඞ්ඝං නමස්සාම සුවත්ථි හොතු!

රතන සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- බුද්ධ-ධම්ම-සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ ස්වභාවයත් ආනුභාවයත් පෙන්වා දෙමින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මෙහි රැස් වී සිටින, අහසෙහි පොළොවෙහි හැසිරෙන සත්වයනි,
අමනුෂ්‍යයනි, ඒ ඔබ සියලු දෙනාම යහපත් සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා! තවද මම
මේ මනාකොට පෙන්වාදෙමින් පවසන කාරණයට හොඳින් සවන් දෙත්වා!

ඔබලාගේ නොසංසිඳුනු බව නිසා හිරිහැර, විපත් සිදු කරන අමනුෂ්‍යයිනි,
මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව කෙරෙහි මෛත්‍රී කරන්න!
දිවා රෑ දෙකේ ඔබලාට බලි පඬුරු පූජා සිදුකරන ඒ ඔවුන්ව,
අප්‍රමාණව ආරක්ෂා කරන්න!

මෙලොව හෝ අන් ලෝකයක හෝ ඇති වටිනාම වස්තුව හෝ
දිව්‍ය ලෝකයේ ඇති වටිනාම යම් මානික්‍යයක් හෝ
තථාගතයන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ බවේ වටිනා කමට,
සම කළ නොහැක්කේය.
ඒ උතුම් බුද්ධ රත්නයේ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

රාගය මුළුමනින්ම දුරුකිරීමෙන් සංසිඳවාගත් සිත් ඇතිව දුකෙන් මිදෙන,
නැවත ඉපදීමකට හේතු සකස් නොකරන, නිවණ සාක්ෂාත් කරගැනීමට
හැකිවන, ශාක්‍යමුණි තෙමේ විසින් දේශනා කළ ඒ උතුම් ධර්මයට සම
කිරීමට වෙනත් කිසිදු ඉගැන්වීමක් නැත්තේය,
ඒ තරම් උතුම් වන ඒ ධර්මයේ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

ශ්‍රේෂ්ඨ වූ බුද්ධ තෙමේ, අනිවාර්යයෙන්ම එළඹවාගත හැකි
ඒ සුපිරිසිදු වූ සිත එකඟ කිරීමක් ගැන වර්ණනා කලේද,
එවැනි වූ ධ්‍යානයක් හෝ භාවනාවක් හෝ ලොව විද්‍යාමාන වන්නේ නැත.
එවැනි වූ උතුම් ධර්ම රත්නය හා සමාන කිසිවක් නොම ඇත්තේය,
ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

මනා සිහියෙන් යුත් සත් පුරුෂයන් විසින් ප්‍රශංසා කරනු ලබන,
අවස්ථා හතරක යුගල ලෙස පිළිවෙලින් ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරන්නා වූ
හා ගමන අවසන් කළා වූ, උසස්ම භවයන් අටට පමණක් ඇතුලත් වන
ආර්ය පුද්ගලයන්ගෙන් සමන්විත වන ඒ සුගතයන් වහන්සේගේ උතුම් වූ
ශ්‍රාවක සංඝ රත්නයේ මහානුභාවය නිසා, ඒ සංඝ රත්නයට,
ගිහියන් විසින් තමන්ගේ මෙලොව පරලොව සුභ සිද්ධිය උදෙසා සිදුකරන
සිවුපස පූජාවන්ගෙන්, ඒ ගිහියන්ට මහත් වූ ආනිශංස, මහත් වූ කුසල් වඩා
ගැනීමට හේතුවේ.
එවැනි වූ ඒ උතුම් සංඝ රත්නයේ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

යම් කෙනෙක් සිත ස්ථිර අධිෂ්ඨානයක මනාකොට පිහිටුවාගෙන
ගිහි ගෙයින් නික්මී සුගතයන් වහන්සේගේ ශාසනයට එළඹියා නම්,
ඒ උතුම් වූ අරමුණෙහිම බැසගෙන ප්‍රතිපදාව අනුව යන්නේ නම්,
ඔහුට සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී හිත සම්පූර්ණයෙන්ම ඇලීම් ගැටීම් වලින්
මුදවාගෙන, නිර්වාණය භුක්තිවිඳීමට හැකි වන්නේය.
ඒ නිසාම උතුම් වන ඒ සංඝ රත්නයේ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

යම් සේ පොලව යටට බොහෝ ගැඹුරට බැසගත් ඉන්ද්‍රඛීලයක්
සිවු දෙසින් හමන මහා සුළඟකට හෝ නොසෙල්වෙන්නාසේ,
යම් ආර්ය පුද්ගලයෙක් චතුරාර්ය සත්‍ය මනාකොට නුවණින් අවබෝධ
කරගත් නිසා, ඒ තෙමේද බුදුන් දහම්, සඟුන් කෙරෙහි ඉන්ද්‍රඛීලයක් සේ
ඇතිකරගන්නා වූ අචල විශ්වාසයක් ඇතුව දිවි ගෙවන්නේය.
ඒ තරම් උතුම් වන සංඝ රත්නයේ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

යම් මේ පෘතග්ජන පුද්ගලයෙක් ගිහිගෙයින් නික්මී කෙලෙස් ප්‍රහාණය
කිරීමේ අරමුණෙන්ම ශාසනයට ඇතුල් වී, බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක් ගතකරමින්
සෝවාන් මාර්ගයේ ගමන් කිරීම නිසා අෂ්ඨ ආර්ය පුද්ගල මහා සංඝ
රත්නයට ඇතුලත් වුනත්, නරකාදී සතර අපායෙන් නොමිදුන කෙනෙකි.
නමුත් ඒ ආර්ය පුද්ගලයා, බුදුන් වහන්සේ මනාකොට දේශනා කරන ලද
ධර්මය තමාගේ නුවණින්ම අවබෝධ කරගැනීමෙන් පසු, සෝවාන් ඵලයට
පත්වූ දා සිට සතර අපායෙන් මිදුණු පුද්ගලයෙක් වන්නේය. එනම් ඔහු උතුම්
වූ භව හතෙන් පළමු වන භවය වන සෝවාන් ඵලයට පත්වූ අයෙකි.

එම උතුම් භව හත නම් සෝවාන් ඵලය, සකෘදාගාමි මාර්ග ඵලය, සකෘදාගාමි ඵලය, අනාගාමි මාර්ග ඵලය, අනාගාමි ඵලය, රහත් මාර්ග ඵලය, රහත් ඵලය නම් වේ. මෙයින් පසු ඔහුගේ වීර්යයේ මන්දෝත්සාහී බව නිසා සසරේ කොතරම් පමා වුවත්, නැවත කිසිදා සෝවාන් ඵලයට වඩා පහත භවයක ඉපදෙන්නේ නැති බව නියතයක් වේ. එනම් ඔහුට නැවත කිසිදා සෝවාන් මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඔහු නැවත සතර අපාය හෝ දුගතියක හෝ ඉපදෙන්නේ ද නැත. ඔහු ඉන් පසු කවර සුගතියක කොපමණ වාරයක් ඉපදුනත්, ඔහුගේ වීර්යයට අනුකූලව සෝවාන් ඵලයේ හෝ ඉන් ඉහල භවයක ඉපදීම සිදුවේ.
ඒ නිසාම ඒ සංඝ රත්නය උතුම් වන්නේය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

සෝවාන් ඵලයට පත්වූ පුද්ගලයා නිවැරදි වූ දෘෂ්ඨිය ලැබීමත් සමගම මෙතෙක් කාලයක් තමා දරා සිටි අවිද්‍යා සහගත හිස් දෘෂ්ඨියෙන් ඉවත්වීමත්, තමා මෙතෙක් කාලයක් දුකින් මිදීමට අනුගමනය කළ හුදු ව්‍රත හෝ හිස් ප්‍රතිපදා අතහැරීමත් සිදු වනවා සේම, මෙතරම් කාලයක් බුදුන් වදාළ ධර්මය ගැන සහ එය අන් ඉගැන්වීම් වලින් වෙනස් වන්නේ කෙසේද, හෝ ඒ බුදුන් වදාළ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අනුගමනය කළ හැකි එකක්ද හෝ
එසේ නම් ඒ කෙසේද හෝ දැයි යන්න ගැන, යම් සැකයක් තිබුනේ නම් එම සැකය පහවී යාමත්, විද්‍යාමාන වන්නේය.
ඒ ආර්ය පුද්ගලයා අතින් ආනන්තර්ය පාප කර්මයන් සිදු වීම නොවන නිසාම හේ සතර අපායෙන් මිදුණු අයෙක් වන්නේය.
ඒ නිසාම ඒ සංඝ රත්නය උතුම් වන්නේය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

ඒ සෝවාන් වූ පුද්ගල තෙමේ තම කයින්, වචනයෙන් හෝ සිතින්
කිසි ලෙසකින් හෝ පාපී ක්‍රියාවක් සිදුවුන හොත්, තමන් අතින් සිදුවූ ඒ වරද තමන් වෙතින් හෝ අනුන් වෙතින් සඟවාගෙන නොසිට, ඒ වරද ඉතා ඉක්මණින් නිවැරදි කර ගන්නේ, බුද්ධාදී රහත් උතුමන් විසින් එසේ කෙලෙස් සඟවා සිටීම නොකළ යුත්තක් බව පෙන්වා දී ඇති නිසයි,**ඒ නිසාම ඒ සංඝ රත්නය උතුම් වන්නේය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!**

ගිම්හාන ඉර්තුවේ පළමු ගිම්හාන මාසයේ වන ලැහැබ් වල ඇති ගස් වල සුපිපි රිකිලි අතු හිරු එලියට දිලිසෙන්නේ යම් සේද, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ නිවණට ගමන් කළ හැකි මාර්ගය, අන් සියලු ඉගැන්වීම් අතුරින් ඉස්මතු වී බබලන්නේය.
ඒ උතුම් වූ බුද්ධ රත්නයේ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

උතුම් වූ නිවණ දන්නා වූ උතුම් වූ නිවණ දේශනා කළා වූ,
උතුම් වූ නිවණ් මග පෙන්නා දුන්නා වූ, උතුම් ධර්මයක් දේශනා කළා වූ
තුන් ලෝකයටම අග්‍ර වූ, බුදුන් වහන්සේ උතුම් රත්නයක් වන්නේය.
ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

පෙර කර්ම ක්ෂය කළා වූ, නව කර්ම නොකරන්නා වූ, මතුවටද කර්ම කිරීමට ඇති හේතු නැති කරා වූ,
මතු භවයන් සඳහා නොඇලුණු සිත් ඇති නිසා, පුනරුප්පත්තියට හේතු නැති කළාවූ, ක්ෂීණ වූ ප්‍රතිසන්ධි බීජ හේතුකොට ගෙන ප්‍රඥාවන්ත රහත් තෙම, තෙලුත් තිරත් අවසන් වී නිවී යන පහනක් සේ පිරිනිවන් පා සසර ගමන කෙලවර කරනු ලබන්නේය.
ඒ නිසාම ඒ සංඝ රත්නය උතුම් වන්නේය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් සෙතක්ම වේවා!

මෙහි රැස් වී සිටින, අහසෙහි පොළොවෙහි හැසිරෙන සත්වයනි,
අමනුෂ්‍යයනි, දෙවි මිනිසුන් විසින් පුද දෙන්නා වූ
තථාගත බුදු පියාණන් වහන්සේට නමස්කාර කිරීමෙන්, ඔබලාට යහපතක්ම සිදුවේ!

මෙහි රැස් වී සිටින, අහසෙහි පොළොවෙහි හැසිරෙන සත්වයනි,
අමනුෂ්‍යයනි, දෙවි මිනිසුන් විසින් පුද දෙන්නා වූ **තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්ම රත්නයට නමස්කාර කිරීමෙන්, ඔබලාට යහපතක්ම සිදුවේ!**

මෙහි රැස් වී සිටින, අහසෙහි පොළොවෙහි හැසිරෙන සත්වයනි,
අමනුෂ්‍යයනි, දෙවි මිනිසුන් විසින් පුද දෙන්නා වූ **තථාගතයන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ රත්නයට නමස්කාර කිරීමෙන්, ඔබලාට යහපතක්ම සිදුවේ!**

<u>ඉසිගිලි සූත්‍රය</u>

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-උපරිපණ්ණාස පාළි-අනුපද වග්ගය- පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ නම් මෙන්ම, ඒ උත්තමයන්ගේ ගුණයන්ද පෙන්වා දෙමින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා රාජගහෙ විහරති ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ. තත්‍ර ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි - ‘භික්ඛවො’ති. ‘භදන්තෙ’ති තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.

භගවා එතදවොච -
“පස්සථ නො තුම්හෙ භික්ඛවෙ, එතං වෙභාරං පබ්බත”න්ති?
‘එවං භන්තෙ’.
“එතස්සපි ඛො භික්ඛවෙ, වෙභාරස්ස පබ්බතස්ස අඤ්ඤාව සමඤ්ඤා අහොසි අඤ්ඤා පඤ්ඤත්ති”.
“පස්සථ නො තුම්හෙ භික්ඛවෙ, එතං පණ්ඩවං පබ්බත”න්ති?
‘එවං භන්තෙ’.
“එතස්සපි ඛො භික්ඛවෙ, පණ්ඩවස්ස පබ්බතස්ස අඤ්ඤාව සමඤ්ඤා අහොසි අඤ්ඤා පඤ්ඤත්ති”.
“පස්සථ නො තුම්හෙ භික්ඛවෙ, එතං වෙපුල්ලං පබ්බත”න්ති?
‘එවං භන්තෙ’.
“එතස්සපි ඛො භික්ඛවෙ, වෙපුල්ලස්ස පබ්බතස්ස අඤ්ඤාව සමඤ්ඤා අහොසි අඤ්ඤා පඤ්ඤත්ති”.
“පස්සථ නො තුම්හෙ භික්ඛවෙ, එතං ගිජ්ඣකූටං පබ්බත”න්ති?
‘එවං භන්තෙ’.
“එතස්සපි ඛො භික්ඛවෙ, ගිජ්ඣකූටස්ස පබ්බතස්ස අඤ්ඤාව සමඤ්ඤා අහොසි අඤ්ඤා පඤ්ඤත්ති”.
“පස්සථ නො තුම්හෙ භික්ඛවෙ, ඉමං ඉසිගිලිං පබ්බත”න්ති?
‘එවං භන්තෙ’.
“ඉමස්ස ඛො පන භික්ඛවෙ, ඉසිගිලිස්ස පබ්බතස්ස එසාව සමඤ්ඤා අහොසි එසා පඤ්ඤත්ති”.

“භූතපුබ්බං භික්ඛවෙ, පඤ්ච පච්චෙක බුද්ධ සතානි ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසිනො අහෙසුං. තෙ ඉමං පබ්බතං පවිසන්තා දිස්සන්ති, පවිට්ඨා න දිස්සන්ති. තමෙනං මනුස්සා දිස්වා එවමාහංසු - ‘අයං පබ්බතො ඉමෙ ඉසි ගිලතී’ති- ‘ඉසිගිලි ඉසිගිලි’ ත්වෙව සමඤ්ඤා උදපාදි.

ආචික්ඛිස්සාමි භික්ඛවෙ, පච්චෙකබුද්ධානං නාමානි, කිත්තයිස්සාමි භික්ඛවෙ, පච්චෙකබුද්ධානං නාමානි, දෙසිස්සාමි භික්ඛවෙ, පච්චෙකබුද්ධානං නාමානි. තං සුණාථ, සාධුකං මනසි කරොථ! භාසිස්සාමී”ති.
‘එවං භන්තෙ’ති, ඛො තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.

භගවා එතදවොච -
“අරිට්ඨො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
උපරිට්ඨො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
තගරසිඛී නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
යසස්සී නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
සුදස්සනො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
පියදස්සී නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
ගන්ධාරො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
පිණ්ඩොලො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
උපාසභො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!

නීතො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
තථො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
සුතවා නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!
භාවිතත්තො නාම භික්ඛවෙ, පච්චෙක බුද්ධො ඉමස්මිං ඉසිගිලිස්මිං පබ්බතෙ චිරනිවාසී අහොසි!”

“යෙ සත්තසාරා අනිඝා නිරාසා
පච්චෙකමෙවජ්ඣගමුංසු බොධිං
තෙසං විසල්ලානං නරුත්තමානං
නාමානි මෙ කිත්තයතො සුණාථ!”

“අරිට්ඨො, උපරිට්ඨො, තගරසිඛී, යසස්සී,
සුදස්සනො, පියදස්සී ච බුද්ධො,
ගන්ධාරො, පිණ්ඩොලො, උපාසභො ච
නීතො, තථො, සුතවා, භාවිතත්තො,

සුම්භො, සුභො, මෙථුලො, අට්ඨමො ච
අථස්සුමෙඝො, අනීඝො, සුදාඨො,
පච්චෙකබුද්ධා භවනෙත්තිඛීණා,
හිඞ්ගූ ච හිඞ්ගො ච මහානුභාවා,

ද්වෙ ජාලිනො මුනිනො, අට්ඨකො ච
අථ කොසලො බුද්ධො, අථො සුබාහු,
උපනෙමිසො, නෙමිසො, සන්තචිත්තො,
සච්චො, තථො, විරජො, පණ්ඩිතො ච

කාළූපකාළා, විජිතො, ජිතො ච
අඞ්ගො ච පඞ්ගො ච ගුත්තිජිතො ච
පස්සී ජහී උපධිං දුක්ඛමූලං,
අපරාජිතො මාරබලං අජෙසි,

සත්ථා පවත්තා, සරභඞ්ගො, ලොමහංසො,
උච්චඞ්ගමායො අසිතො අනාසවො,
මනොමයො මානච්ඡිදො ච බන්ධුමා,
තදාධිමුත්තො විමලො ච කෙතුමා,

කෙතුම්භරාගො ච මාතඞ්ගො, අරියො,
අථච්චුතො අච්චුතගාමබ්‍යාමකො,
සුමඞ්ගලො, දබ්බිලො, සුපතිට්ඨිතො,
අසය්හො ඛෙමාභිරතො ච සොරතො,

දුරන්නයො, සඞ්ඝො, අථොපි උච්චයො,
අපරො මුනි සය්හො අනොමනික්කමො,
ආනන්ද, නන්දො, උපනන්දො, ද්වාදස,
භාරද්වාජො, අන්තිමදේහධාරී,

බෝධී, මහානාමො, අථොපි උත්තරො,
කේසී, සිඛී, සුන්දරො, භාරද්වාජෝ,
තිස්සූපතිස්සා, භවබන්ධනච්ඡිදා,
උපසීදරී, තණ්හච්ඡිදො ච සීදරී,

බුද්ධෝ, අහු, මඞ්ගලො, වීතරාගො,
උසභච්ඡිදා ජාලිනිං දුක්ඛමූලං,
සන්තං පදං අජ්ඣගමොපනීතො,
උපොසථො, සුන්දරො, සච්චනාමො,

ජෙතො, ජයන්තො, පදුමො, උප්පලො ච
පදුමුත්තරො, රක්ඛිතො, පබ්බතො ච
මානත්ථද්ධො, සොභිතො, වීතරාගො,
කණ්හො ච බුද්ධො සුවිමුත්තචිත්තො,

එතෙ ච අඤ්ඤෙ ච මහානුභාවා,
පච්චෙක බුද්ධා භවනෙත්ති ඛීණා,
තෙ සබ්බසඞ්ගාතිගතෙ මහෙසී,
පරිනිබ්බුතෙ වන්දථ අප්පමෙය්‍යෙ''ති.

ඉසිගිලි සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-උපරිපණ්ණාස පාළි-අනුපද වග්ගය- පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ නම් මෙන්ම, ඒ උත්තමයන්ගේ ගුණයන්ද පෙන්වා දෙමින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී,
වරක් බුදුන් වහන්සේ රජගහ නුවර ඉසිගිලි පර්වතයෙහි වාසය කරන කාලයක, "මහණෙනි" යයි භික්ෂූන්ට ආමන්ත්‍රණය කළ සේක.
එවිට භික්ෂූන්ද 'යහපති, ස්වාමීනි' යයි පිළිතුරු දුන්හ.

"මහණෙනි, ඔබලා වේභාර පර්වතය දන්නවා නොවේද?"
'එහෙමයි, ස්වාමීනි'
"අද එය වේභාර නමින් හැඳින්වූවත්, මීට පෙර කාලවල එය වෙනත් නමකින් තමයි හැඳින්වූවේ. වෙනත් නමකින් තමයි එය ප්‍රසිද්ධ වෙලා තිබුනේ.

මහණෙනි, ඔබලා පාණ්ඩව පර්වතය දන්නවා නොවේද?"
'එහෙමයි, ස්වාමීනි'
"අද පාණ්ඩව නමින් හැඳින්වූවත්, මීට පෙර කාලවල එය වෙනත් නමකින් තමයි හැඳින්වූවේ. වෙනත් නමකින් තමයි එය ප්‍රසිද්ධ වෙලා තිබුනේ.

මහණෙනි, ඔබලා වේපුල්ල පර්වතය දන්නවා නොවේද?"
'එහෙමයි, ස්වාමීනි'
"අද එය වේපුල්ල නමින් හැඳින්වූවත්, මීට පෙර කාලවල එය වෙනත් නමකින් තමයි හැඳින්වූවේ. වෙනත් නමකින් තමයි එය ප්‍රසිද්ධ වෙලා තිබුනේ.

මහණෙනි, ඔබලා ගිජ්ජකූට පර්වතය දන්නවා නොවේද?"
'එහෙමයි, ස්වාමීනි'
"අද එය ගිජ්ජකූට නමින් හැඳින්වූවත්, මීට පෙර කාලවල එය වෙනත් නමකින් තමයි හැඳින්වූවේ. වෙනත් නමකින් තමයි එය ප්‍රසිද්ධ වෙලා තිබුනේ.

මහණෙනි, ඔබලා ඉසිගිලි පර්වතය දන්නවා නොවේද?''
'එහෙමයි, ස්වාමීනි'
''මහණෙනි, මේ ඉසිගිලි පර්වතය වනාහි මේ ඉසිගිලි නමින්ම තමයි මීට පෙරත් හැඳින්වූවේ, ඉසිගිලි නමින්ම තමයි එය ප්‍රසිද්ධ වෙලා තිබුනේ.''

''මහණෙනි, බොහෝ කාලයට පෙර එනම් ඇත අතීතයේ දී සිදුවූවක් මම ඔබලාට කියන්නම්,

මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ එකළ පසේ බුදුවරුන් පන්සිය දෙනෙක් වාසය කළා. ඒ පසේ බුදු වරු එම පර්වතයට පැමිණීම දකින්න පුළුවන්, නමුත් ඒ පසේ බුදුවරයන්, පර්වතයේදී දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ දකින මනුෂ්‍යයන් කියන්න පටන් ගත්තා, 'මේ ස්ථානය ඉර්ෂි වරුන් ගිලගන්නවා' කියා. අන්න ඒ විදියට මේ පර්වතයට නම පට බැඳුනා 'ඉසි ගිලි' යනුවෙන්. මහණෙනි, මම කියන්නම් ඒ පසේ බුදුවරයන්ගේ නම්, මම මනාකොට ඒ පසේ බුදු වරයන්ගේ ගුණය ප්‍රකාශ කරන්නම්, මම ඒ පසේ බුදුවරයන් ගැන දේශනා කරන්නම්'',

''මහණෙනි, මම මේ කියන දේට හොඳින් සවන්දෙන්න''. බුදුන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට පැවසූ සේක.
'එහෙමයි, ස්වාමීනි' යයි භික්ෂූන් පිළිතුරු දුන්හ.

''මහණෙනි, 'අරිට්ඨ' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'උපරිට්ඨ' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'තගර සිඛී' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'යසස්සී' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'සුදස්සන' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.

මහණෙනි, 'පියදස්සී' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'ගන්ධාර' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'පිණ්ඩෝල' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'උපාසභ' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'නීත'නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.

මහණෙනි, 'තථ' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.

මහණෙනි, 'සුතව' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.
මහණෙනි, 'භාවිතත්ත' නම ඇති පසේ බුදුන් මේ ඉසිගිලි පර්වතයේ වාසය කළහ.

මේ සසරට ඇලුණු සත්වයා දුර්වල කරන්නා වූ කෙලෙස් නැති කර, තෘෂ්ණා රහිත වී තනි තනිවම තමා විසින්ම වැරදි මගෙන් මිදී, සත්‍යාවබෝධ ඥානයට පත්වූ, ශෝක කිරීමට ඇති හේතු ඉවත් කිරීම නිසා මුළුමනින්ම දුකින් මිදුණු, උතුම් වූ මනුෂ්‍යයන් වන ඒ පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ නමින් කරන මේ ගුණ වර්ණනාවට හොඳින් සවන්දෙන්න.

අරිට්ඨ, උපරිට්ඨ, තගර සිඛී, යසස්සී,
සුදස්සන, පියදස්සී යන බුදු වරුන්ද,
ගන්ධාර, පින්ඩෝල, උපාසභ, නීත,
තථ, සුතව, භාවිතත්ත, යන බුදුවරුද,

සුම්භ, සුභ, මෙථුල, අට්ඨම යන බුදුවරුද,
තවද මෙස, අනිස, සුදාඨ සහ
හිංගු ද , හිංග ද, යන
භව තෘෂ්ණාව සිඳලූ මහානුභාව සම්පන්න පසේ බුදුවරයන්ද ,

චුල්ල ජාලිනි, මහා ජාලිනි යන මුනිවරුන්ද, අට්ඨක බුදුන්ද,
තවද කෝසල, සුබාහු, උපනේමිස, නේමිස,
සන්තචිත්ත, සච්ච, තථ යන කෙලෙස් මුළුමනින් පහකළ
ප්‍රඥාවන්ත වූ පසේ බුදුවරයන්ද,

කාල, උපකාල, විජිත, ජිත ද, අංග, පංග, සහ ගුත්තිජිත යන
මාරයාගේ බලයට වත් නොපැරදී,
අප්‍රමාදව සසර දුක් රැසට මුල් වන තෘෂ්ණාව නුවණින් දැක ගෙන
එය මුළුමනින්ම දුරු කළ පසේ බුදුවරයන්ද,

පසේ බුදුවරු සමුහයක් පැවතෙන
සරභංස, ලෝමහංස, උච්චංග යන
තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨීන් දුරුකර නිකෙලෙස් වූ පසේ බුදුවරුන්ද,
සිතේ හටගත් මානද බැඳීම්ද බිඳ දමා
කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු විමල සහ කේතුම බුදුවරුන්ද,

උතුම් වූ කෙතුම්බරාග, මාතංග යන
නිවන් මගේම ගමන් කළ නැවත චුතියක් ඇතිවීම නැතිකළ පසේ බුදුවරුද,
යහපතෙහි පිහිටියාවූ සුමංගල, දබ්බිල යන පසේ බුදුවරුද,
නොඉවසමින් නිවනෙහි ඇලුනාවූ සෝරත බුදුන්ද,

දුරන්නය, සඞ්ඝ, අථොපි, උච්චය, අපර, මුනි, සය්හ, අනොමනික්කම,
ආනන්ද, නන්ද, උපනන්ද, යනාදී දොළොස් බුදුවරුන්ගෙන්
අවසාන දේහය දැරූ භාරද්වාජ බුදුන්ද,

භවයට ඇති බැඳීම ඉතිරියක් නැතුව සිඳලූ, බෝධි, මහානාම බුදුවරුද,
එසේම උත්තර, කේසී, සිඛී, සුන්දර, භාරද්වාජ, තිස්ස,
උපතිස්ස යන බුදුවරුද,
තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම සිඳලූ
උපසීදරී සහ සීදරී යන පසේ බුදුවරයන්ද,

රාගය දුරු කළ අහු සහ මංගල යන බුදුන්ද,
දුකට මුල වන තෘෂ්ණාව සිඳ
නිවණ නමැති ශාන්ත බවට පැමිණියාවූ
උපොසථ, සුන්දර, සච්ච නම ඇති පසේ බුදුන්ද,

රාගය දුරු කළ ජේත, ජයන්ත, පදුම, උප්පල ද,
පදුමුත්තර, රක්ඛිත, පබ්බත ද, මානත්ථද්ධ, සොභිත යන බුදු වරුද,
මනාසේ සිත මුදවාගත් කණ්හ බුදුන්ද,

යන මේ අප්‍රමාණ වූ මහානුභාව ඇති
පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලා භව තෘෂ්ණාව දුරුකළසේක.
ප්‍රමාණ කළ නොහැකි තරමේ වන්දනාවට පාත්‍රවූ
ඒ මහා ඉර්ෂි බුදුවරු සියලු ඇලීම් දුරුකර පරිනිර්වාණයට පත් වූ සේක.

මහා සමය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය දීඝ නිකායේ-මහාවග්ග පාළි-බුදුන් වහන්සේ සහ ආර්ය සංඝ රත්නය සමග සියලු දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, අමනුස්සයන් එකට එක් රැස් වෙන මහා රැස්වීම දිනයේ සිදුවූ සිද්ධිය පිළිබඳ පෙන්වා දෙන සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සක්කෙසු විහරති කපිලවත්ථුස්මිං මහාවනෙ මහතා භික්ඛු සඞ්ඝෙන සද්ධිං පඤ්චමත්තෙහි භික්ඛු සතෙහි සබ්බෙහෙව අරහන්තෙහි-
දසහි ච ලොකධාතූහි දෙවතා යෙභුයොන සන්නිපතිතා හොන්ති භගවන්තං දස්සනාය භික්ඛු සඞ්ඝඤ්ච.
අථ ඛො චතුන්නං සුද්ධාවාසකායිකානං දෙවතානං එතදහොසි -

අයං ඛො භගවා සක්කෙසු විහරති කපිලවත්ථුස්මිං මහාවනෙ මහතා භික්ඛු සඞ්ඝෙන සද්ධිං පඤ්ච මත්තෙහි භික්ඛු සතෙහි සබ්බෙහෙව අරහන්තෙහි-
දසහි ච ලොකධාතූහි දෙවතා යෙභුයොන සන්නිපතිතා හොන්ති භගවන්තං දස්සනාය භික්ඛු සඞ්ඝඤ්ච. යංනූන මයම්පි යෙන භගවා තෙනුපසඞ්කමෙය්‍යාම, උපසඞ්කමිත්වා භගවතො සන්තිකෙ පච්චෙකං ගාථං භාසෙය්‍යාමාති.

අථ ඛො තා දෙවතා සෙය්‍යථාපි නාම බලවා පුරිසො සමිඤ්ජිතං වා බාහං පසාරෙය්‍ය, පසාරිතං වා බාහං සමිඤ්ජෙය්‍ය, එවමෙවං සුද්ධාවාසෙසු දෙවෙසු අන්තරහිතා භගවතො පුරතො පාතුරහංසු.

අථ ඛො තා දෙවතා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං අට්ඨංසු.
එකමන්තං ඨිතා ඛො එකා දෙවතා භගවතො සන්තිකෙ ඉමං ගාථං අභාසි -
"මහාසමයො පවනස්මිං, දෙවකායා සමාගතා
ආගතම්හ ඉමං ධම්මසමයං, දක්ඛිතායෙ අපරාජිත සඞ්ඝ"න්ති.
අථ ඛො අපරා දෙවතා භගවතො සන්තිකෙ ඉමං ගාථං අභාසි -

“තත්‍ර භික්ඛවො සමාදහංසු, චිත්තමත්තනො උජුකමකංසු
සාරථීව නෙත්තානි ගහෙත්වා, ඉන්ද්‍රියානි රක්ඛන්ති පණ්ඩිතා”ති.

අථ ඛො අපරා දෙවතා භගවතො සන්තිකෙ ඉමං ගාථං අභාසි -
“ඡෙත්වා ඛීලං ඡෙත්වා පලිඝං- ඉන්දඛීලං ඌහච්ච මනෙජා
තෙ චරන්ති සුද්ධා විමලා, චක්ඛුමතා සුදන්තා සුසුනාගා”ති.

අථ ඛො අපරා දෙවතා භගවතො සන්තිකෙ ඉමං ගාථං අභාසි -
“යෙ කෙචි බුද්ධං සරණං ගතාසෙ, න තෙ ගමිස්සන්ති අපායභූමිං-
පහාය මානුසං දෙහං, දෙවකායං පරිපූරෙස්සන්ති”ති.

අථ ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි -
“යෙභුය්‍යෙන භික්ඛවෙ, දසසු ලොකධාතූසු දෙවතා සන්නිපතිතා හොන්ති
තථාගතං දස්සනාය භික්ඛුසඞ්ඝඤ්ච. යෙපි තෙ භික්ඛවෙ, අහෙසුං
අතීතමද්ධානං අරහන්තො සම්මාසම්බුද්ධා, තෙසම්පි භගවන්තානං
එතංපරමා යෙව දෙවතා සන්නිපතිතා අහෙසුං සෙය්‍යථාපි මය්හං එතරහි.

යෙපි තෙ භික්ඛවෙ, භවිස්සන්ති අනාගතමද්ධානං අරහන්තො
සම්මාසම්බුද්ධා, තෙසම්පි භගවන්තානං එතං පරමා යෙව දෙවතා
සන්නිපතිතා භවිස්සන්ති සෙය්‍යථාපි මය්හං එතරහි.

ආචික්ඛිස්සාමි භික්ඛවෙ, දෙවකායානං නාමානි!
කිත්තයිස්සාමි භික්ඛවෙ, දෙවකායානං නාමානි!
දෙසෙස්සාමි භික්ඛවෙ, දෙවකායානං නාමානි!
තං සුණාථ! සාධුකං මනසිකරොථ! භාසිස්සාමී”ති.
‘එවං භන්තෙ’ති ඛො තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.

භගවා එතදවොච -
“සිලොකමනුකස්සාමි යත්ථ භුම්මා තදස්සිතා
යෙ සිතා ගිරිගබ්භාරං, පහිතත්තා සමාහිතා.
පුථූසීහාව සල්ලීනා, ලොමහංසාභිසම්භුනො
ඔදාතමනසා සුද්ධා විප්පසන්නමනාවිලා”.

භියොා පඤ්චසතෙ ඤත්වා වනෙ කාපිලවත්ථවෙ,
තතො ආමන්තයී සත්ථා සාවකෙ සාසනෙ රතෙ.

"දෙවකායා අභික්කන්තා, තෙ විජානාථ භික්ඛවො
තෙ ච ආතප්පමකරුං, සුත්වා බුද්ධස්ස සාසනං
තෙසං පාතුරහු ඤාණං, අමනුස්සානදස්සනං
අප්පෙකෙ සතමද්දක්ඛුං, සහස්සං අථ සත්තරිං
සතං එකෙ සහස්සානං, අමනුස්සානමද්දසුං
අප්පෙකෙනන්තමද්දක්ඛුං, දිසා සබ්බා ඵුටා අහුං
තඤ්ච සබ්බං අභිඤ්ඤාය, වවත්ථිත්වාන චක්ඛුමා
තතො ආමන්තයී සත්ථා, සාවකෙ සාසනෙ රතෙ"

"දෙවකායා අභික්කන්තා තෙ විජානාථ භික්ඛවො
යෙ වො'හං කිත්තයිස්සාමි ගිරාහි අනුපුබ්බසො

සත්තසහස්සා තෙ යක්ඛා භුම්මා කාපිලවත්ථවා
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

ඡ සහස්සා හෙමවතා යක්ඛා නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

සාතාගිරා තිසහස්සා යක්ඛා නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

ඉච්චෙතෙ සොළසසහස්සා යක්ඛා නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

වෙස්සාමිත්තා පඤ්චසතා යක්ඛා නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

කුම්භීරො රාජගහිකො වෙපුල්ලස්ස නිවෙසනං
භියෝා නං සතසහස්සං යක්ඛානං පයිරුපාසති
කුම්භීරො රාජගහිකො සොපාග සමිතිං වනං

පුරිමඤ්ච දිසං රාජා ධතරට්ඨො තං පසාසති
ගන්ධබ්බානං ආධිපති මහාරාජා යසස්සිසො
පුත්තාපි තස්ස බහවො ඉන්දනාමා මහබ්බලා
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

දක්ඛිණඤ්ච දිසං රාජා විරූළ්හො තං පසාසති
කුම්භණ්ඩානං ආධිපති මහාරාජා යසස්සිසො
පුත්තාපි තස්ස බහවො ඉන්දනාමා මහබ්බලා
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

පච්ඡිමඤ්ච දිසං රාජා විරූපක්ඛො තං පසාසති
නාගානඤ්ච ආධිපති මහාරාජා යසස්සිසො
පුත්තාපි තස්ස බහවො ඉන්දනාමා මහබ්බලා
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

උත්තරඤ්ච දිසං රාජා කුවෙරො තං පසාසති
යක්ඛානඤ්ච ආධිපති මහාරාජා යසස්සිසො
පුත්තාපි තස්ස බහවො ඉන්දනාමා මහබ්බලා
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

පුරිමං දිසං ධතරට්ඨො දක්ඛිණෙන විරූළ්හකො
පච්ඡිමෙන විරූපක්ඛො කුවෙරො උත්තරං දිසං
චත්තාරො තෙ මහාරාජා සමන්තා චතුරො දිසා
දද්දල්හමානා අට්ඨංසු වනෙ කාපිලවත්ථවෙ

තෙසං මායාවිනො දාසා ආගුං වඤ්චනිකා සඨා
මායා කුටෙණ්ඩු වෙටෙණ්ඩු විටුච්ච විටුඩො සහ
චන්දනො කාමසෙට්ඨො ච කින්නුඝණ්ඩු නිඝණ්ඩුච
පනාදො ඔපමඤ්ඤො ච දෙවසූතො ච මාතලි
චිත්තසෙනො ච ගන්ධබ්බො නළොරාජා ජනෙසභො
ආගු පඤ්චසිඛො චෙව තිම්බරූ සුරියවච්චසා
එතෙ චඤ්ඤෙ ච රාජානො ගන්ධබ්බා සහ රාජුභි
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

අථාගු නාගසා නාගා වෙසාලා සහ තච්ඡකා
කම්බලස්සතරා ආගු පායාගා සහ ඤාතිභි
යාමුනා ධතරට්ඨා ච ආගූ නාගා යසස්සිනො
එරාවණො මහානාගො සොපාගා සමිතිං වනං

යෙ නාගරාජෙ සහසා හරන්ති
දිබ්බා දිජා පක්ඛි විසුද්ධචක්ඛූ
වෙහාසයා තෙ වනමජ්ඣපත්තා
චිත්‍රා සුපණ්ණා ඉති තෙසං නාමානි
අභයං තදා නාගරාජානමාසි
සුපණ්ණතො ඛෙමමකාසි බුද්ධො
සණ්හාහි වාචාහි උපව්හයන්තා
නාගා සුපණ්ණා සරණමගංසු බුද්ධං

ජිතා වජිරහත්ථෙන සමුද්දං අසුරාසිතා
භාතරො වාසවස්සෙතෙ ඉද්ධිමන්තො යසස්සිනො
කාලකඤ්ජා මහාභිස්මා අසුරා දානවෙඝසා
වෙපචිත්ති සුචිත්ති ච පහාරාදො නමුචී සහ
සතඤ්ච බලිපුත්තානං සබ්බෙ වෙරොචනාමකා

සන්නය්හිත්වා බලිසෙනං රාහුභද්දමුපාගමුං
සමයොදානි භද්දන්තෙ භික්ඛූනං සමිතිං වනං

ආපො ච දෙවා පඨවී ච තෙජො වායො තදාගමුං
වරුණා වාරුණා දෙවා සොමො ච යසසා සහ
මෙත්තා කරුණා කායිකා ආගු දෙවා යසස්සිනො
දසෙතෙ දසධා කායා සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

වෙණ්හුව දෙවා සහලිව අසමා ච දුවෙ යමා
චන්දස්සූපනිසා දෙවා චන්දමාගු පුරක්ඛත්වා
සූරියස්සූපනිසා දෙවා සූරියමාගු පුරක්ඛත්වා
නක්ඛත්තානි පුරක්ඛත්වා ආගු මන්දවලාහකා
වසූනං වාසවො සෙට්ඨො සක්කොපාග පුරින්දදො
දසෙතෙ දසධා කායා සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

අථාගු සහභූ දෙවා ජලමග්ගිසිඛාරිව
අරිට්ඨකා ච රොජා ච උම්මාපුප්ඵනිභාසිනො
වරුණා සහධම්මා ච අච්චුතා ච අනෙජකා
සූලෙය්‍යරුචිරා ආගු, ආගු වාසවනෙසිනො
දසෙතෙ දසධා කායා සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

සමානා මහාසමානා මානුසා මානුසුත්තමා
ඛිඩ්ඩාපදූසිකා ආගු, ආගු මනොපදූසිකා
අථාගු හරයො දෙවා, යෙ ච ලොහිතවාසිනො
පාරගා මහාපාරගා, ආගු දෙවා යසස්සිනො
දසෙතෙ දසධා කායා, සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො

ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

සුක්කා කරුම්හා අරුණා ආගු වෙඝනසා සහ
ඔදාතගය්හා පාමොක්ඛා ආගු දෙවා විචක්ඛණා
සදාමත්තා හාරගජා මිස්සකා ච යසස්සිනො
ථනයං ආග පජ්ජුන්නො යො දිසා අභිවස්සති
දසෙතෙ දසධා කායා සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

ඛෙමියා තුසිතා යාමා කට්ඨකා ච යසස්සිනො
ලම්බීතකා ලාමසෙට්ඨා ජොතිනාමා ච ආසවා
නිම්මානරතිනො ආගු, අථාගු පරනිම්මිතා
දසෙතෙ දසධා කායා සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො
ඉද්ධිමන්තො ජුතිමන්තො වණ්ණවන්තො යසස්සිනො
මොදමානා අභික්කාමුං භික්ඛූනං සමිතිං වනං

සට්ඨෙතෙ දෙවනිකායා සබ්බෙ නානත්තවණ්ණිනො
නාමන්වයෙන ආගඤ්ඡුං යෙ චඤ්ඤෙ සදිසා සහ
පවුත්ථජාතිං අඛිලං ඔඝතිණ්ණමනාසවං
දක්ඛෙමොඝතරං නාගං චන්දංව අසිතාතිගං
සුබ්‍රහ්මා පරමත්තො ච පුත්තා ඉද්ධිමතො සහ
සනඞ්කුමාරො තිස්සො ච සොපාග සමිතිං වනං

සහස්සං බ්‍රහ්මලොකානං මහාබ්‍රහ්මාභිතිට්ඨති
උපපන්නො ජුතිමන්තො භිස්මාකායො යසස්සිසො
දසෙත්ථ ඉස්සරා ආගු පච්චෙකවසවත්තිනො
තෙසඤ්ච මජ්ඣතො ආග හාරිතො පරිවාරිතො
තෙ ච සබ්බෙ අභික්කන්තෙ සඉන්දෙ දෙවෙ සබ්‍රහ්මකෙ
මාරසෙනා අභික්කාමි පස්ස කණ්හස්ස මන්දියං

එථ ගණ්හථ බන්ධථ රාගෙන බද්ධමත්ථු වෙ
සමන්තා පරිවාරෙථ මා වො මුඤ්චිත්ථ කොචි නං
ඉති තත්ථ මහාසෙනො කණ්හ සෙනං අපෙසයි
පාණිනා තලමාහච්ච සරං කත්වාන භෙරවං
යථා පාවුස්සකො මෙඝො ථනයන්තො සවිජ්ජුකො
තදා සො පච්චුදාවත්ති සඞ්කුද්ධො අසයංවසී
තඤ්ච සබ්බං අභිඤ්ඤාය වවත්ථිත්වාන චක්ඛුමා
තතො ආමන්තයී සත්ථා සාවකෙ සාසනෙ රතෙ

මාරසෙනා අභික්කන්තා තෙ විජානාථ භික්ඛවො
තෙ ච ආතප්පමකරුං සුත්වා බුද්ධස්ස සාසනං
වීතරාගෙහ පක්කාමුං නෙසං ලොමම්පි ඉඤ්ජයුං
සබ්බෙ විජිතසඞ්ගාමා භයාතීතා යසස්සිනො
මොදන්ති සහ භූතෙහි සාවකා තෙ ජනෙසුතා''ති.

මහා සමය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය දීඝ නිකායේ-මහාවග්ග පාළි-බුදුන් වහන්සේ සහ ආර්ය සංඝ රත්නය සමග සියලු දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, අමනුස්සයන් එකට එක් රැස් වෙන මහා රැස්වීම දිනයේ සිදුවූ සිද්ධිය පිළිබඳ පෙන්වා දෙන සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
එක් කාලයක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශාක්‍යයන්ගේ කපිලවස්තු නුවර එක්තරා වනයක ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අරහත් භාවයට පැමිණුනාවූ පන්සියයක් පමණ වූ භික්ෂූන් වහන්සේලා සමග වැඩ වාසය කළ සේක.
ඒ එක දවසක දස දහසක් ලෝක ධාතූන් වල සිට බොහෝ සෙයින් දේව සමූහයන්, බුදුන් වහන්සේ සහ භික්ෂූන් වහන්සේලා දැකීමට පැමිණුනහ.
එදින ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්මලෝක වල සිටි දෙවියන් සතර දෙනෙකුට මෙවැනි අදහස් පහළ විය.

“භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශාක්‍යයන්ගේ කපිලවස්තු නුවර එක්තරා වනයක ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අරහත් තත්වයට පැමිණුනාවූ භික්ෂූන් වහන්සේලා පන්සියයක් පමණ සමග වැඩ වාසය කරනවා. දස දහසක් ලෝක ධාතූන් වල සිට බොහෝ සෙයින් දෙවියන්, ඒ බුදුන් සහ භික්ෂූන් වහන්සේලා දැකීමට පැමිණෙනවා, අපිත් යන්න ඕන බුදුන් වහන්සේ බැහැ දකින්න, එසේ ගොස් අපි උන්වහන්සේ ගැන අපිට ඇති අවබෝධයත් ගෞරවයත් ගැන වෙන වෙනම පද්‍යයන්ගෙන් ප්‍රකාශ කරන්න ඕන” යනුවෙන්.

එසේ සිතූ ඒ දෙවියන් ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් කිසිදු අපහසුවකින් තොරව තමන්ගේ නවා ගෙන සිටි අතක් දිග හැරීමට හෝ දිග හැරගෙන සිටි අතක් නැවීමට ගන්නා කාලය තරම් වූ සුළු වෙලාවක් තුල, ඒ ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්මලෝකයෙන් පිටවී බුදුන් වහන්සේ ඉදිරියේ පෙනී සිටියහ.

එසේ පෙනී සිට භාග්‍යවතුන් වහන්සේට වැඳ නමස්කාර කොට පසෙකින් ඉඳ, එක් දේවතාවෙක් මෙසේ පද්‍යයකින් උන්වහන්සේට නිර්භයව ප්‍රකාශ කර සිටියහ.

"නිර්වාණ අවබෝධයට පත්වූ අප්‍රමාද වූ ඒ භික්ෂු සංඝයා ගෙන් සමන්විත ඒ පින්වත් සත්ගුණවත් පිරිස පිරිවරාගෙන මේ මහා වනයෙහි වැඩ සිටින ඔබ වහන්සේ බැහැ දැකීමට විශාල වශයෙන් රැස් වී ඇති දෙවියන් සමූහය අතරට අපිදු පැමිණියෙමු".

ඉක්බිති අනෙක් දෙවියෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරියේ මෙසේ පද්‍යයකින් නිර්භයව පැවසුවේය.
"ඉතා සුළු කෙලෙසක් නිසා හෝ අටලෝ දහමින් කම්පා නොවනසේ තම සිත පුරුදු කරමින් හික්මවාගෙන ඉන්ද්‍රියයන් රැකගත්, භව තෘෂ්ණාව දුරුකළ ඒ භික්ෂූන් ප්‍රඥාවන්තයි".

එවිට තවත් දෙවියෙක්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරියේ මෙසේ පද්‍යයකින් නිර්භයව පැවසුවේය.
"රාග ද්වේෂ මෝහාදී කෙලෙස් හුල් සිඳ දමා, අවිද්‍යාව නමැති බැම් බිඳ දමා, ඉන්ද්‍රඛීලයක් සේ මුල් බැසගෙන සිටි තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම සිතින් උදුරා දැමූ, ඒ භික්ෂු සංඝයා මනාසේ හික්මුණු ළදරු ඇත් පැටවුන්සේ, නිර්මල පිරිසිදු බ්‍රහ්මචාරී ජීවිකාවකින් හැසිරෙයි".

ඉක්බිති අනෙක් දෙවියාද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරියේ මෙසේ පද්‍යයකින් නිර්භයව පැවසුවේය.
"යම් කෙනෙක් අවබෝධයෙන් බුදුන් සරණ ගියෙහිද, ඒ පුද්ගලයා කිසිකලෙක අපායට නම් නොයන්නේය, ඔහු යම් දවසක මනුෂ්‍යය ශරීරයෙන් ඉවත්වූ කෙනෙහිම දේව ශරීරයක් ලබන්නේය".

මෙවිට බුදුන් වහන්සේ භික්ෂූන් අමතා මෙසේ ප්‍රකාශ කළහ.
"මහණෙනි, දස දහසක් ලෝක වල සිට බොහෝ සෙයින් දේව සමූහයන් මේ අවස්ථාවේ තථාගතයන් වහන්සේ ඇතුළු භික්ෂු සංඝයා බැහැ දැකීමට රැස් වී සිටිනවා. මේ ආකාරයටම අතීතයේ පහළ වූ බුදුවරුන් ඇතුළු ඒ ආර්ය සංඝ රත්නය බැහැ දැකීමට මේ ආකාරයේම දේව සමූහයාගේ රැස්වීම් පැවතී තිබෙනවා, අනාගතයේ පහළ වෙන බුදුවරුන්ටද, ඒ බුදුවරුන් ඇතුළු ඒ ආර්ය සංඝ රත්නය බැහැදැකීමට මේ ආකාරයේම දේව සමූහයාගේ රැස්වීම් පැවැත්වීම සිදුවෙනවා.

මහණෙනි, මම මේ දෙවියන්ගේ නම් කියන්නම්, ඔවුන්ගේ යසස ගැන, අලංකාරය ගැන විස්තර කරන්නම්, ඔවුන්ගේ නම් ගැන සඳහන් කරන්නම්, මහණෙනි, හොඳින් අහගන්න, හොඳින් මෙනෙහි කරන්න, මම මේ කියන දෙය ගැන''.
'එහෙමයි, ස්වාමීනි' යි භික්ෂූන් පිළිතුරු දුන්හ.
බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

''මේ ගුණ ගායනය හොඳින් දැන කරන්නෙමි.
යම් තැනක පොලව ආශ්‍රිතව භූමාටු දෙවියන් වෙසෙන තැන්
ආශ්‍රිතව ඇති ගල් ගුහාවල නිවන් පිණිස සිත යොමුකළ සංසිඳුවන ලද සිත් ඇති භික්ෂූන් වැඩ වාසය කරනවා.

සැඟවී සිටි සිංහයෙක් අභිමුව දී ලොමුදැහැ ගැන්වීම පවා වලක්වා ගැනීමට සමර්ථ, ඉතා පිරිසිදු නිර්මල වූ ඉතා ප්‍රසන්න වූ තෘෂ්ණා රහිත සිත පවත්වාගනිමින් මේ භික්ෂු සංඝයා වැඩ වාසය කරනවා''.

කපිල වස්තුවේ මේ වනයේ භික්ෂූන් පන්සියයකටත් වැඩියෙන් බොහෝ සිටින බව දැනගෙන, ඒ ශ්‍රාවක පිරිස අමතා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූ සේක.

''මහණෙනි, මේ ඉතා අලංකාර දිව්‍ය සමූහය ගැන දිවැසින් දැකගන්න''.
එවිට ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව අසා, ඒ දෙවියන් සියසින් දැක ගැනීමට වීර්යය කළහ.
එවිට රහතුන්ට ඒ දෙවියන් දැක ගැනීමට නුවණ පහළ විය.
ටික දෙනෙක් සියයක් දෙවියන්ද, තවත් කෙනෙක් සැත්තෑ දහසක්ද
තව කෙනෙක් එක් සිය දහසක්ද මේ දෙව්වරුන්ව දුටුවෙහිය.
තවත් අල්ප වූ දෙනෙක් සියලු දිශාවන්වල පැතිරගිය අනන්ත වූ දෙව් සමූහයා දුටුවෙහිය.

''නිවණ සඳහා නියම වන සියලු දේ ගැන මනාසේ අවබෝධ කරගෙන දැන ගත්තෙමි, එහෙයින් මේ ශාසනයේ සියලුම ශ්‍රාවක සමූහය අමතන්නෙමි,

දෙවියන් ඉතා සුන්දර වූ, අලංකාර වූ, කයක් ඇත්තන් බව දැනගන්න,
මහණෙනි, මගේ වචනයෙන් ඔවුන්ගේ ඒ ශෝභාව වර්ණනා කරන්නම්,
මහත් වූ ඉර්ධි සම්පන්න වර්ණවත් ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
මේ කපිල වස්තු භූමියේ වාසය කරන සත් දහසක් පමණ යක්ෂයින්
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

හිමාලයේ වාසය කරන හය දහසක් පමණ නොයෙක් වර්ණවත් වූ,
ඉර්ධි සම්පන්න වූ, වර්ණවත් ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
යක්ෂයින් ඉතා සතුටින් මේ වනයේ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

සාතාගිර පර්වතයේ වාසය කරන තුන් දහසක් පමණ නොයෙක් වර්ණවත් වූ,
ඉර්ධි සම්පන්න වූ, වර්ණවත් ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
යක්ෂයින් ඉතා සතුටින් මේ වනයේ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

මෙපරිද්දෙන් දහසය දහසක් පමණ නොයෙක් වර්ණවත් වූ,
ඉර්ධි සම්පන්න වූ, වර්ණවත් ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
යක්ෂයින් ඉතා සතුටින් මේ වනයේ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

වෙස්සමිත්ත පර්වත වැසි පන්සියයක් පමණ නොයෙක් වර්ණවත් වූ,
ඉර්ධි සම්පන්න වූ, වර්ණවත් වූ ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
යක්ෂයින් ඉතා සතුටින් මේ වනයේ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

රජගහ නුවර වේපුල්ල පර්වතයේ සියදහසකට වැඩි යක්ෂයන් පිරිවරාගෙන
වාසය කරන කුම්බීර යක්ෂ රජ නම් ඔහුද, මේ භික්ෂු රැස්වීමට එක්වුණා.

නැගෙනහිර දිශාව පාලනය කරන ඒ දිශාවට අධිපති හා ගාන්ධර්වයන්ට
අධිපති, ධෘතරාෂ්ය නම් මහා යක්ෂ රජ යසසින් පිරුණු කෙනෙක්.
ආශ්වර්යමත්යයි කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන,
මේ ඉසුරු විඳින මහත් බල ඇති, අධිපති යයි හඳුන්වන ඉර්ධි සම්පන්න වූ,
වර්ණවත් වූ ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
ධෘතරාෂ්ය නම් මහා යක්ෂ රජ
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

දකුණු දිශාව පාලනය කරන ඒ දිශාවට අධිපති හා කුම්භාණ්ඩයන්ට අධිපති,
විරුඪ නම් මහා යක්ෂ රජ යසසින් පිරුණු කෙනෙක්.
ආශ්වර්යමත්යයි කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන,
මේ ඉසුරු විඳින මහත් බල ඇති, අධිපති යයි හඳුන්වන ඉර්ධි සම්පන්න වූ,
වර්ණවත් වූ ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
විරුඪ නම් මහා යක්ෂ රජ
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

බස්නාහිර දිශාව පාලනය කරන ඒ දිශාවට අධිපති හා නාගයන්ට අධිපති,
විරූපාක්ෂ නම් මහා යක්ෂ රජ යසසින් පිරුණු කෙනෙක්.
ආශ්වර්යමත්යයි කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන,
මේ ඉසුරු විඳින මහත් බල ඇති, අධිපති යයි හඳුන්වන ඉර්ධි සම්පන්න වූ,
වර්ණවත් වූ ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
විරූපාක්ෂ නම් මහා යක්ෂ රජ
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

උතුරු දිශාව පාලනය කරන ඒ දිශාවට අධිපති හා යක්ෂයන්ට අධිපති,
කුවේර නම් මහා යක්ෂ රජ යසසින් පිරුණු කෙනෙක්.
ආශ්වර්යමත්යයි කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන,
මේ ඉසුරු විඳින මහත් බල ඇති, අධිපති යයි හඳුන්වන ඉර්ධි සම්පන්න වූ,
වර්ණවත් වූ ආලෝකයෙන් බබලන යසස් ඇත්තා වූ,
කුවේර නම් මහා යක්ෂ රජ
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා,

නැගෙනගිරට අධිපති ධෘතරාෂ්ඨ, දකුණු දිශාවට අධිපති විරුඪ
බස්නාහිරට අධිපති විරූපාක්ෂ, උතුරු දිශාවට අධිපති කුවේර
යන ඒ මහා රජවරු හාත්පස සිව් දිසාවම බබලවාලමින්
ඒ කපිලවස්තු වනයේ පෙනී සිටියහ.

ඒ සිව් මහා රජවරුන්ගේ දාසයින් වන අපරාධකාරී, ඇස්බැන්දුම් කරන,
පහත් ලෙස හැසිරෙන වංචාකාර, කයිරාටික
මායා, කුටෙණ්ඩු, විටෙණ්ඩු, විටුච්ච, විටුටො සමග

චන්දන, කාමසෙට්ඨ ද, කින්නුඝණ්ඩු සහ නිඝණ්ඩු ද
පනාද, ඕපමඤ්ඤ ද, දේව සූත ද, තව මාතලී නම් සක්‍ර දෙවිඳුන්ගේ රථ
පදවන්නාද, චිත්‍රසේන නම් ගන්ධර්වද, බට වලට අධිපති ජනේසභ රජද
සූර්යවච්චසා සමග පලමු වරට එකට ගමන් ගැනීමට අවස්ථාව උදාකර ගත්
පංචසිඛ නම් ගන්ධර්වද, යන මේ නොයෙකුත් රජවරුද, ගන්ධර්වයන්ද
රජුගේ සේවක පිරිසද, ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට
පැමිණුනා.

නාගසා විලේ සිටින නාගයෝ ද, විශාලා නුවර නාගයෝ ද,
තච්චක නම් නාගයාද සමග පැමිණුනා,
කම්බලස්සතර ද, පායාගාද යන නාගයන්
ඔවුන්ගේ බොහෝ ඤාතීන්ද සමග බියෙන්, බියෙන් පැමිණුනා.
යසස් ඇති යාමුනා සහ ධතරට්ඨ නාගයන්ද
එරාවන මහා නාගද, මේ සමාගමයට පැමිණුනා.

නා රජ වහා අල්ලාගෙන යා හැකි හොඳින් පෙනීමද ඇති
පියාපත් සහිත දිව්‍ය පක්ෂියෙක් වන චිත්‍රා නම් ගුරුළා
වන මැද අහසෙහි පියාඹමින් සිටියා.
බුදුන් සරණ ගොස් සිටි ගුරුළා නා රජුට බිය නැති කර ආරක්ෂාව සැලසුවා.
මෘදු වචනයෙන් කැඳවීම් කර නාගයාත්, ගුරුළාත් බුදුන් දැකීමට ගියා.

සුර අසුර යුද්ධයෙන් ජයග්‍රාහී වූ ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා නිසා
සමුද්‍රය ආශ්‍රිතව ඉන්න අසුරයන් වන
ඉර්ධි සම්පන්න, යසස් ඇති ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයාගේ සහෝදරයන්ද,
කාලකඤ්ච, මහාභිස්ම, දානවෙඝස
වෙපචිත්තිද, සුචිත්ති ද, පහාරාද ද, යන අසුරයන්ද, මාරයාද එක්ව
සියල්ලෝම වෛර සහගතයි හඳුන්වන
බලි නම් අසුරයාගේ සියයක් පමණ පුතුන්ද,
සමාගමයට එක්වුනහොත් හොඳයයි කියමින්
බලිගේ සේනාවෙන් සන්නද්ධ වී රාහු අසුරයා වෙත පැමිණ,
ඔවුන් සියල්ලන්මද එකට පැමිණුනා.

එදින ආපෝ ධාතුවට, පඨවි ධාතුවට, තේජෝ ධාතුවට, වායෝ ධාතුවට
අධිපති දෙවියන්ද, යසස් ඇති වරුණ, වාරුණා, සොමොව දෙවියන්ද, සමග
එක්ව යසසින් පිරුණු මෙත්තා, කරුණා, කායිකා දෙවියන්ද, යන දස දෙනා
දස දෙසින් නානාප්‍රකාර අලංකාර වර්ණයන්ගෙන් යුතුව
යසසින් පිරුණු, ඉර්ධිසම්පන්නව, නොයෙකුත් වර්ණයන්ගෙන් බබලමින්,
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා.

වෙණ්හු දෙවියන්ද, සහලි සහ අසම යන දෙවියන් දෙදෙනාද,
සඳු දෙවියන් පෙරටු කොට සඳ මඬලේ දෙවියන්ද,
හිරු දෙවියන් පෙරටු කොට හිරු මඬලේ දෙවියන්ද,
නැකත්වලට අධිපති නැකත් දෙවියන් පෙරටුකරගෙන
වලාහක දෙවියන්ද, දෙවියන්ට ශ්‍රේෂ්ඨ වන සක්‍ර දෙවේන්ද්‍රයාද,
යන දස දෙනා, දස දෙසින් නානාප්‍රකාර අලංකාර වර්ණයන්ගෙන් යුතුව
යසසින් පිරුණු, ඉර්ධිසම්පන්නව, නොයෙකුත් වර්ණයන්ගෙන් බබලමින්,
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා.

ඉක්බිති සහභූ දෙවියන් පර්වතයක් ගිනි ගන්නාසේ බැබලෙමින්
ආලෝකමත්ව පැමිණුනා.
අරිට්ඨකද රොජ ද යන දෙවියන් නිල් මහනෙල් මල් සේ පෙනී සිටියා.
වරුණ දෙවියන්ද, ධම්මා දෙවියන් හා එක්ව අච්චුත සහ අනෙජක දෙවියන්ද,
සූලෙයියරුචිර සමග වාසව, අනෙසින
යන දෙවියන් දස දෙනා, දස දෙසින් නානාප්‍රකාර අලංකාර වර්ණයන්ගෙන්
යුතුව යසසින් පිරුණු, ඉර්ධිසම්පන්නව, නොයෙකුත් වර්ණයන්ගෙන්
බබලමින්, ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා.

සමාන, මහාසමාන, මානුස, මානුසුත්තම
ඛිඩ්ඩාපදූසික, මනොපදූසික දෙවියන්ද,
තවද හරය, ඒ ලොහිතවාසින දෙවියන්ද,
පාරග, මහාපාරග යන ඒ යසසින් පිරුණු දෙවියන්
දස දෙනා, දස දෙසින් නානාප්‍රකාර අලංකාර වර්ණයන්ගෙන් යුතුව
යසසින් පිරුණු, ඉර්ධිසම්පන්නව, නොයෙකුත් වර්ණයන්ගෙන් බබලමින්,
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා.

සුක්ක, කරුම්භ, අරුණ යන දෙවියන් වෙසනස දෙවියන්ද කැටුව
ඕදාතගය්හ, පාමොක්ඛ සහ විචක්ඛණ දෙවියන්
සැමදා ප්‍රීතියෙන් ඉන්න භාරගජ සහ යසසින් පිරි මිස්සක දෙවියන්ද
ගොරවමින් යම් දිසාවකට වැසි වස්සවන පජ්ජුන්න දෙවියන්ද
යන දස දෙනා, දස දෙසින් නානාප්‍රකාර අලංකාර වර්ණයන්ගෙන් යුතුව
යසසින් පිරුණු, ඉර්ධිසම්පන්නව, නොයෙකුත් වර්ණයන්ගෙන් බබලමින්,
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා.

යසසින් පිරි ඛේමිය, තුසිත, යාම, කට්ඨක යන දෙවියන්ද,
ලම්බීතක, ලාමසෙට්ඨ, ජොතිනාම සහ ආසව යන දෙවියන්ද,
නිම්මානරති දෙවියන්ද, තව පරනිම්මිත දෙවියන්ද,
යන දස දෙනා, දස දෙසින් නානාප්‍රකාර අලංකාර වර්ණයන්ගෙන් යුතුව
යසසින් පිරුණු, ඉර්ධිසම්පන්නව, නොයෙකුත් වර්ණයන්ගෙන් බබලමින්,
ඉතා සතුටින් මේ වනයේ රැස්වූ භික්ෂු සමාගමට පැමිණුනා.

දේව කොටස් හැටක දෙවියන් සියලු දෙනා, නා නා වර්ණයන්ගෙන්
බැබලෙමින්, ඒ තම තමන් හා සමාන අනිකුත් දෙව්වරුද කැටුව පැමිණුනා.
“කාමාදී කෙලෙස් නමැති ඕසය තරණය කර, නැවත උපතට හේතුවන
තෘෂ්ණාව මුළුමනින් දුරුකර, අන්ධකාරය දුරු කරමින් දිදුලන චන්ද්‍රයා සේ,
අවිද්‍යා අන්ධකාරය දුරුකරමින්, සසර දුකින් එතෙර වූ බුදුන් වහන්සේ
දැකීමට පැමිණියෙමු” යි කියමින්,
මනා පැවතුම් ඇති ඉතා උසස් බ්‍රහ්ම තෙමේද, ඔහුගේ පුත් ඉද්ධිමත ද,
සනංකුමාර බ්‍රහ්මයාද යන මේ තුන්දෙනාද වනයේ මේ රැස්වීමට පැමිණුනා.

දහසක් බ්‍රහ්මලෝක වලට අධිපති යසසින් පිරුණු මහා බ්‍රහ්මයා
විශාල ආලෝකයකින් බැබලෙමින් තැතිගන්නා තේජස් ඇතිව පෙනී
සිටින්නෙක්.
මෙහි ඊශ්වර, වසවර්ති මාරයා වෙන වෙනම එනවා දකිනවා.
දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් හැට තුන් දෙනා සමග ගෙන යා හැකි මධ්‍යස්ථ පිරිවර
සෙනග ද පැමිණ සිටියා.

තවද ඒ මනවඩන ශක්‍රයා ඇතුලු දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් සහිත සියලු දෙනා ඉදිරියට මද පින් ඇති, පවිටු වසවර්ති මාරයා, පසෙකින් මාරසේනාව ද සමග පැමිණුනේ, 'එව අල්ලා ගනුව, බැඳ ගනුව, තොප විසින් රාගයෙන් බැඳියවූ, හාත්පසින්ම සිරකොට කිසිවෙකුට රාගයෙන් නිදහස් වීමට ඉඩ නොතබව්' යන විලාශයෙන්.

ඇත්තෙන්ම එතන සිටි උතුම් වූ භික්ෂු පිරිස, පවිටු වූ ඒ මාර සේනාවට අවනත නොවෙන තරමට තමන්ගේ සිත සංවර කරගෙනයි සිටියේ.

එකල්හි පවිටු මාරයා, තමාගේ කැමැත්ත ඉටු කර ගත නො හැකි වූ නිසා, යම් සේ ගුගුරමින් විදුලු කොටමින් වර්ෂාව ඇතිවිට හමන මේඝ හුළඟ මෙන්, අත්ල පොලවේ ගසා හය කර මාර සේනාවද සමග නොපෙනී ඉහලට ඇදී ගියා''.

මෙහිදී මේ අදහසින් විස්තර වන්නේ අලංකාර, යසස් ඇති දෙවි බඹුන්ගේ දැකීම හමුවේ වත් භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සිත, රාග-ද්වේෂ-මෝහයෙන් මුසපත් නොවී සිටීමට තරම්, එදා ඒ බුදුන්ගේ ශ්‍රාවක වහන්සේලා රාග-ද්වේෂ-මෝහ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කර බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි අප්‍රමාණ ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිව සිටි බවයි.

මේ සිදුවූ සිද්ධිය මනාසේ නියම ආකාරයෙන් දැන, දැක ගත් බුදුන් වහන්සේ ඒ අවස්ථාවේදීම, එහි සිටි සියලුම ශ්‍රාවක භික්ෂු පිරිසට මෙසේ ආමන්ත්‍රණය කළා.

''මහණෙනි, මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගෙන
ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය මනාව පිළිපැද, රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී
ඒ කෙලෙස් මාර සේනාව ඉක්මවන්න.

බුදුන්ගේ අනුශාසනාව අසා නොනිදා හෝ, ඉඳ ගත් ඉරියව්වෙන්ම පමණක් හෝ සිටිමින්, කෙලෙසුන් තැවීම පිණිස වීර්යය කිරීමෙන්, තමන්ගේ රෝම කූපයක් හෝ කම්පනයට පත් නොකරවන, මුළුමනින්ම තෘෂ්ණාවෙන් තොර වන, ඒ උතුම් අරහත්වයට පත්වීමට හැකියාව ලැබෙයි.

මෙසේ කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් කටයුතු කර, රාග-ද්වේෂ-මෝහ නමැති කෙලෙස් මාර සේනාව හා සටන් වැද, තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම දුරුකිරීම නමැති ජයග්‍රහණය අත් කර ගැනීම නිසා, අතීතයේ ඇතිවූ සියලු භය වලින් මුළුමනින්ම මිදී සතුටින් වාසය කරන ඒ ප්‍රඥාවන්තයා, තම ශාස්තෘන් වහන්සේ අනුව යන ශ්‍රාවකයෙකි''.

මහා මංගල සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- අභිවෘර්ධිය සලසා ගැනීමට අවශ්‍ය දෙවියන්ට සහ මිනිසුන්ට, ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු උතුම් කරුණු පෙන්වා දෙමින් සිදුකළ අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්සආරාමෙ.
අථ ඛො අඤ්ඤතරා දෙවතා අභික්කන්තාය රත්තියා
අභික්කන්තවණ්ණා කෙවලකප්පං ජෙතවනං ඔභාසෙත්වා යෙන
භගවා තෙනුපසඞකමි,
උපසඞකමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං අට්ඨාසි,
එකමන්තං ඨිතා ඛො සා දෙවතා භගවන්තං ගාථාය අජ්ඣභාසි.

"බහූ දෙවා මනුස්සා ච, මඞගලානි අචින්තයුං-
ආකඞඛමානා සොත්ථානං, බ්‍රෑහි මංගලමුත්තමං"

"අසෙවනා ච බාලානං, පණ්ඩිතානඤ්ච සෙවනා-
පූජා ච පූජනීයානං, එතං මංගලමුත්තමං"

"පතිරූපදෙසවාසො ච, පුබ්බෙ ච කතපුඤ්ඤතා-
අත්තසම්මාපණිධී ච, එතං මංගලමුත්තමං"

"බාහුසච්චඤ්ච සිප්පඤ්ච, විනයො ච සුසික්ඛිතො-
සුභාසිතා ච යා වාචා, එතං මංගලමුත්තමං"

"මාතාපිතු උපට්ඨානං, පුත්තදාරස්ස සඞගහො-
අනාකුලා ච කම්මන්තා, එතං මංගලමුත්තමං"

"දානඤ්ච ධම්මචරියා ච, ඤාතකානඤ්ච සඞගහො-
අනවජ්ජානි කම්මානි, එතං මංගලමුත්තමං"

“ආරතී විරතී පාපා, මජ්ජපානා ච සංයමො-
අප්පමාදො ච ධම්මෙසු, එතං මංගලමුත්තමං”

“ගාරවො ච නිවාතො ච, සන්තුට්ඨී ච කතඤ්ඤුතා-
කාලෙන ධම්ම සවණං, එතං මංගලමුත්තමං”

“ඛන්තී ච සොවචස්සතා, සමණානඤ්ච දස්සනං-
කාලෙන ධම්මසාකච්ඡා, එතං මංගලමුත්තමං”

“තපො ච බ්‍රහ්මචරියඤ්ච, අරියසච්චාන දස්සනං-
නිබ්බානසච්ඡිකිරියා ච, එතං මංගලමුත්තමං”

“ඵුට්ඨස්ස ලොකධම්මෙහි, චිත්තං යස්ස න කම්පති-
අසොකං විරජං ඛෙමං, එතං මංගලමුත්තමං

“එතාදිසානි කත්වාන, සබ්බත්ථමපරාජිතා,
සබ්බත්ථ සොත්ථිං ගච්ඡන්ති, තං තෙසං මංගලමුත්තමං”ති.

<u>මහා මංගල සූත්‍රය</u>

මේ සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ-බුද්දකපාය පාළි- අභිවුර්ධිය සලසා ගැනීමට අවශ්‍ය දෙවියන්ට සහ මිනිසුන්ට, ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු උතුම් කරුණු පෙන්වා දෙමින් සිදුකළ අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
බුදුන් වහන්සේ සැවත් නුවර අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමා විසින් ඉදිකරන ලද ජේතවනාරාමයේ වැඩසිටින එක කාලයක, එක්තරා මනරම් රාත්‍රියක අලංකාර වර්ණයන්ගෙන් බැබලුනු දෙවියෙක්, මුළු ජේතවනාරාමයම ඒකාලෝකමත්ව බබලවාගෙන බුදුන් වහන්සේ හමුවට පැමිණුනේය.

එසේ පැමිණ බුදුන් වහන්සේට වැඳ නමස්කාර කර, පසෙකින් සිට, බුදුන් වහන්සේට ගාථාවකින් මෙසේ පැවසුවේය.

"බොහෝ දෙවියන්ට මනුෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ යහපත-අභිවුර්ධිය, සලසාගැනීම සඳහා නිවැරදිව කළ යුතු දේ කවරක්දැයි සිතා ගැනීමට නොහැකි වී තිබෙනවා.
අභිවුර්ධිය පතා, ඒ සඳහා කැමති වෙමින් වැඩිය යුතු, පිළිපැදිය යුතු උතුම් කරුණු කියාදෙන්නේ නම් යහපත්වේ", යනුවෙන්.

බුදුන් වහන්සේ

තමන්ගේ සිත කය වචනය දුසිරිතයට පොළඹවන, තමාටත් අන් අයටත් හිංසාවක්-අවැඩක් ගෙන දෙන ආකාරයට තමන්ගේ හිත යොමුකරවන හෝ පොළඹවන, පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රයෙන් වෙන්වී සිටීමත්,
තමන්ගේ සිත කය වචනය තමාගේත් අනුන්ගේත් යහපත වෙනුවෙන් හැසිරවීම සඳහා මගපෙන්වන, තමාටත් සමාජයටත් වැඩදායක අයුරින් ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමට උපකාරී වන, පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රයන් පවත්වා ගැනීමත් මෙන්ම,

ඒ සත් පුරුෂ ආශ්‍රය හේතුකොට ලබන නිවැරදි අවබෝධය අනුව ගරු බුහුමන් කළ යුත්තන්ට ගරු බුහුමන් කිරීමත්, පිදිය යුත්තන් පිදීමත්,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

පෙර කළ පින් ද හේතුවෙනුත්,
යහපත් පරිසරයක (යහපත් අසල්වැසි වටපිටාවක ඇති ගේදොර- යහපත් අදහස් ඇති පවුල් පරිසර-මනුෂ්‍ය ගුණ ධර්ම වලට ගරු කරන රටක) වාසය කිරීමට ලැබීම නිසා, තමන්ගේ ජීවිතය යහපත් අරමුණක් සඳහා යොමුකර ගැනීමද,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

බොහෝ දේ අසා දැක, ඒවා නුවණින් මෙනෙහි කර, යහපත අයහපත ගැන සාමාන්‍යය දැනීම හෝ ඇති කරගැනීමත්,
සිත කය වචනය තමාටත් අනුන්ටත් යහපතක් වන අයුරින් සංවර කරගැනීමත්, බොරු කීම්-කේලාම් කීම්-පරුෂවචන කීම්-හිස් වචන කීම් වලින් තොරව තමන්ගේ වචනය භාවිතා කිරීමත්,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

බිරිඳ-දරුවන් එක්රුස් කරගෙන දෙමවුපියන්ට ඇප උපස්ථාන කිරීමත්,
යහපත් නීතිගරුක ආදායම් මාර්ගයක් පවත්වාගෙන යාමත්,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

ඥාති-මිත්‍රයන් සමග එකතුවී දානාදී පින්කම් වල යෙදීමත්,
සමාජයට වැඩදායී ලෙස ආදර්ශවත් අයුරින් කටයුතු කිරීමත්,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

සියලු පාපයන්ගෙන් වැලකී වෙන්වීමත්,
මත්පැන් පානයට ඇබ්බැහිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කරගනිමින් මනා සිහියෙන් යුතුව වාසය කිරීමත්,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

ගරු කළ යුත්තාට ගරු කිරීමද, කිසිවෙකුට හිංසා පීඩා නොකිරීමද, ලද දෙයින් සතුටු වීමද, කළගුණ සැලකීමද, යහපත අයහපත ගැන අසා දැනගෙන, ඒ ඒ අවස්ථාවේදී නුවණින් විමසා නුවණින් අවබෝධ කරගෙන ඒ අනුව හැසිරීමද,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

නිසි කාලයේ ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් හමුවී කීකරුව ඉවසීමෙන් තමන් විසින් පිලිපැදිය යුතු නිවැරදි යහපත් ප්‍රතිපදා ගැන සාකච්ඡා කර දැනුවත් වීමද,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

සිත-කය-වචනය සංවර කරගනිමින් බ්‍රහ්ම චරියාවේ හැසිරීමද, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීමද,
නිර්වාණ සුවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමද,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

දකින-ඇසෙන-දැනෙන-හැඟෙන රූප නිසා හට ගන්නා ලෝක ධර්මතාවයන් (ජය-පරාජය, නින්දා-ප්‍රශංසා, ලැබීම්-අහිමිවීම්, සැප-දුක) හේතුවෙන්, තමාගේ සිත කම්පා නොවන අයුරින් සංසිඳවා ගනිමින්, රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී කෙලෙස් වලින් මුළුමනින්ම තොරවී ආරක්ෂා වීමද,
උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

කිසි තැනකදී නොපරදින, සියලු යහපත ලඟා කර දෙන, සංසිඳීමට පමුණුවන, මේ යනාදී ඒ පිළිවෙත් උතුම් අභිවුර්ධි දායක කරුණු වේ.

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ-බුද්දකපාඨ පාළි- මෛත්‍රිය වැඩීම තුලින් නිර්වාණ සුවය අත්විඳින ආකාරය පෙන්වා දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

“කරණීයමත්ථකුසලෙන
යන්තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච
සක්කො උජූ ච සුජූ ච
සුවචො චස්ස මුදු අනතිමානී.

සන්තුස්සකො ච සුභරො ච
අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකවුත්ති
සන්තින්ද්‍රියො ච නිපකො ච
අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො.

න ච ඛුද්දං සමාචරෙ
කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤූ පරෙ උපවදෙය්‍යුං
සුඛිනොව ඛෙමිනො හොන්තු
සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.

යෙ කෙචි පාණභූතත්ථි
තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා
දීඝා වා යෙ මහන්තා වා
මජ්ඣිමා රස්සකා අණුකථූලා.

දිට්ඨා වා යෙව අදිට්ඨා
යෙ ච දූරෙ වසන්ති අවිදූරෙ
භූතා වා සම්භවෙසී වා
සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.

න පරො පරං නිකුබ්බෙථ
නාතිමඤ්ඤෙථ කත්ථචි නං කඤ්චි
බ්‍යාරොසනා පටිඝසඤ්ඤා
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය.

මාතා යථා නියං පුත්තං
ආයුසා එකපුත්තමනුරක්ඛෙ
එවම්පි සබ්බභූතෙසු
මානසං භාවයෙ අපරිමාණං.

මෙත්තඤ්ච සබ්බලොකස්මිං
මානසං භාවයෙ අපරිමාණං
උද්ධං අධො ච තිරියංච
අසම්බාධං අවෙරං අසපත්තං.

තිට්ඨං චරං නිසින්නො වා
සයානො වා යාවතස්ස විගතමිද්ධො
එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය
බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු.

දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා
දස්සනෙන සම්පන්නො
කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං
න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතී”ති.

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- මෛත්‍රිය වැඩීම තුලින් නිර්වාණ සුවය අත්විඳින ආකාරය පෙන්වා දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මිනිසෙකු වශයෙන් පත්විය හැකි උසස්ම සහ උතුම්ම තත්වය වන ශාන්ත වූ නිවණ, දැන අවබෝධ කිරීමට කැමැත්තෙන් ඒ සඳහා දක්ෂ වීමට නම්, ස්ථිර වූ අරමුණෙහි සිත පිහිටුවාගෙන, ඒ අරමුණෙහි සිත කීකරුව තබා ගත හැකි, තවද දැඩි දෘෂ්ඨී ගත නොවන, තමා පිළිබඳ හීන හෝ අධි මානයක් නැති කෙනෙකු විය යුතුයි.

ලද දෙයින් සතුටු වීමද, සැහැලුවෙන් පෝෂණය වීමට හැකි වීමද, කාර්ය බහුල ජීවන රටාවෙන් මිදුණු සැහැල්ලු දිවි පැවැත්මක් ඇති වීමද, මෙන්ම සංවර වූ ඉන්ද්‍රියයන් ඇති, ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාවෙන් යුතු වීමද, කුල ගෝත්‍ර වංශ ආදිහි මාන්නය දුරු කර උඩඟු නොවී සිටීමද, තමන් තුල පැවතිය යුතු ගුණාංග වේ.

නුවණ ඇති වෙනත් අයගේ හෙවත් සත් පුරුෂයන්ගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක් විය හැකි සුළු හෝ හැසිරීමකින් වුවද වෙන්වෙමින්, සියලු සත්වයාට යහපත සැනසීම පතමින්, ඒ සඳහා තමන්ගේ සිත-කය-වචනය හසුරවමින්, තම ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට පුලුවන් විය යුතුයි.

යම් කෙලෙස් නිසා බියට පත්ව ඇති සත්වයන්ද, නිකෙලෙස් වීමෙන් බියෙන් මිදුණු උතුම් තත්වයට පත්වූ උතුමන්ලාද, අනිකුත් සියලුම පණ ඇති, දික් වූ-විශාල වූ-මධ්‍යම වූ-මිටි වූ- ඉතා කුඩාවූ-මහත් වූ යන, ලොකු කුඩා සෑම සියලු සත්වයන්ද,

තමන් දන්නා හඳුනන හෝ නොදන්නා හෝ දුර හෝ ලඟ හෝ වෙසෙන සියලුම සත්වයන්ද, යන පණ ඇති සියලුම ජීවින්ද, ඇසට පෙනෙන සත්වයන්ද, ඇසට නොපෙනෙන දෙවියන් හා වෙනත් අමනුෂ්‍ය සත්වයන්ද,

උපත ලබා ඇති සියලු සත්වයන්ද, තවමත් මෙලොව එළිය නොදුටු එහෙත් පිලිසිඳගෙන ඉපදීමට සිටින සත්වයන්ද, යන මේ සියලු සත්වයාම කෙරෙහි 'සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවා' යන මෛත්‍රී සහගත සිත පිහිටුවාගත යුතුයි. මෙයින් මත්තෙහි කිසිතැනකදී හෝ කිසි විටකදී හෝ අන් කිසිවෙකුට අවමන් නොකළ යුතුයි. වේදනාව හා වැරදි වැටහීම යන එකිනෙක හා සම්බන්ධ හේතූන් නිසා කෝපයෙන් බැනවැදීම්, වෛර කිරීම් ඇති නොවන ආකාරයෙන් සිහියෙන් වාසය කළ යුතුයි.

මවක් තමන්ගේ එකම පුත්‍රයා තම පණ මෙන් රකින්නේ යම් සේද, ඒ හා සමානවම සියලු සත්වයා කෙරෙහි පවත්වාගත් තමන්ගේ අප්‍රමාණ මෛත්‍රී සහගත සිත ආරක්ෂා කරගත යුතුයි.

සියලු ලෝකයම 'මම' යයි හැඟීමෙන්, සියලු දෙනා කෙරෙහි අප්‍රමාණ වූ මෛත්‍රී සහගත සිත පැතිරවිය යුතුයි. උඩ දිසාවේද, යට දිසාවේද, සැම සියලු දිසාවලද, ඉන්නා සියලු සත්වයන්ට වෛර කිරීම්, සතුරුකම් කිරීම් වලින් වෙන්වී, බෙදීමකින් තොරව ඒ සැමට එකසේ මෛත්‍රී සිත පැතිරවිය යුතුයි.

නැවතී සිටියත්, ඇවිදිමින් සිටියත්, වාඩිවී සිටියත්, හාන්සිවී සිටියත්, නිදීමට ගොස් යම් තාක් නිදි නැතිව සිටියත්, ඒ සියලු අවස්ථාවන්හිදීම මෛත්‍රී සහගත සිත පවත්වාගනිමින් බ්‍රහ්මචාරීව වාසය කළ යුතුයි.

"මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යයි යන වැරදි දෘෂ්ඨිය අතහරිමින්, සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්වී, නිවැරදි ශීලයේ පිහිටියාවූ මේ උතුම් කෙනා, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීමත් සමග කාමයට ඇති දැඩි තණ්හාව දුරුකිරීම හේතුවෙන්, ඒකාන්තයෙන්ම ඉපදීම අවසන් කර, නැවත මවු කුසකට පැමිණීම වලක්වා ගන්නේය.

මෙත්තානිසංස සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අඞ්ගුත්තර නිකායේ-එකාදසකනිපාත පාළි-අනුස්සති වග්ගය-මෛත්‍රිය වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස පෙන්වා දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

මෙත්තාය භික්ඛවෙ, චෙතො විමුත්තියා ආසෙවිතාය,
භාවිතාය, බහුලීකතාය, යානීකතාය, වත්ථුකතාය,
අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය, සුසමාරද්ධාය.

එකාදසානිසංසා පාටිකඞ්ඛා.

කතමෙ එකාදස?
සුඛං සුපති
සුඛං පටිබුජ්ඣති
න පාපකං සුපිනං පස්සති
මනුස්සානං පියො හොති
අමනුස්සානං පියො හොති
දෙවතා රක්ඛන්ති
නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති
තුවටං චිත්තං සමාධියති
මුඛවණ්ණො විප්පසීදති
අසම්මූළ්හො කාලං කරොති
උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්මලොකූපගො හොති.

මෙත්තානිසංස සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අඞ්ගුත්තර නිකායේ-එකාදසකනිපාත පාළි-අනුස්සති වග්ගය-මෛත්‍රිය වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස පෙන්වා දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

මහණෙනි, තමන්ගේ සිත රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී කෙලෙස්වලින් මුළුමනින්ම මුදවා ගත හැකිවන සේ, මෛත්‍රී සහගත සිත පුරුදු කර ගත යුතුයි. වැඩිය යුතුයි. බොහෝ සෙයින් පවත්වාගත යුතුයි. ඉතා පුහුණු කර ගත යුතුයි. සිතට අඩිතාලමක් සේ යොදාගත යුතුයි.
මෙතෙක් පුරුදු වී සිටි ද්වේෂ සහගත සිතිවිලි මතු නොවන සේ, නොපසුබට අධිෂ්ඨානයෙන්, තම සිත තුල බලවත් ලෙස මෛත්‍රිය උපදවා ගෙන, ප්‍රගුණ කිරීම ආරම්භ කළ යුතුයි.
මෙසේ තමන් තුල මෛත්‍රී සහගත සිත ප්‍රගුණ කරන ආර්ය පුද්ගලයා ආනිසංස එකොළහක් ලැබීමට කැමති විය හැකියි.
කවරක්ද ඒ එකොළහ?

- සුව නින්දක් ලබයි.
- සුවසේ පුබුදියි.
- නින්දේදී නපුරු සිහින නොදකියි.
- අනිකුත් මනුෂ්‍යාන්ට ප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වෙයි.
- දෙවියන් ඇතුළු ඇසට නොපෙනෙන සත්වයන්ට ප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වෙයි.
- දෙවියන්ගේ ආශිර්වාදය ආරක්ෂාව ලබයි.
- ඔහුට ගින්නෙන්, වස විෂෙන් හෝ ආයුධයන්ගෙන් හානි නොපැමිණෙයි.
- තම සිත වහා එකඟ කර ගැනීමට හැකිවෙයි.
- මුහුණේ පැහැය ඉතා ප්‍රසන්න වෙයි
- අවසිහියෙන් මරණයට පත්වීම සිදු නොවෙයි.
- තමා පිළිබඳ අවබෝධ නොකළ හොත් එනම් මාර්ග ඵලයකට පත්වීමට හැකි නොවුව හොත් මරණින් මත්තෙහි බ්‍රහ්ම ලෝකයකට එළඹීම සිදුවේ.

අහිරාජ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අඞ්ගුත්තර නිකායේ-චතුක්කනිපාත පාළි-පත්තකම්ම වග්ගය-මෛත්‍රිය වැඩීමෙන් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වෙන ආකාරය පෙන්වා දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තෙන ඛො පන සමයෙන සාවත්ථියං අඤ්ඤතරො භික්ඛු අහිනා දට්ඨො කාලඞ්කතො හොති. අථ ඛො සම්බහුලා භික්ඛු යෙන භගවා තෙනුපසඞ්කමිංසු, උපසඞ්කමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදිංසු. එකමන්තං නිසින්නා ඛො තෙ භික්ඛු භගවන්තං එතදවොචුං -

“ඉධ භන්තෙ, සාවත්ථියං අඤ්ඤතරො භික්ඛු අහිනා දට්ඨො කාලඞ්කතො”ති.
“න හි නූන සො භික්ඛවෙ, භික්ඛු චත්තාරි අහිරාජකුලානි මෙත්තෙන චිත්තෙන ඵරි. සචෙ හි සො භික්ඛවෙ, භික්ඛු චත්තාරි අහිරාජකුලානි මෙත්තෙන චිත්තෙන ඵරෙය්‍ය, න හි සො භික්ඛවෙ, භික්ඛු අහිනා දට්ඨො කාලඞ්කරෙය්‍ය.

“කතමානි චත්තාරි අහිරාජකුලානි?
විරූපක්ඛං අහිරාජකුලං, ඵරාපථං අහිරාජකුලං,
ඡබ්‍යාපුත්තං අහිරාජකුලං, කණ්හාගොතමකං අහිරාජකුලං.

න හි නූන සො භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමානි චත්තාරි අහිරාජකුලානි මෙත්තෙන චිත්තෙන ඵරි. සචෙ හි සො භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමානි චත්තාරි අහිරාජකුලානි මෙත්තෙන චිත්තෙන ඵරෙය්‍ය,
න හි සො භික්ඛවෙ, භික්ඛු අහිනා දට්ඨො කාලඞ්කරෙය්‍ය”.

“අනුජානාමි භික්ඛවෙ, ඉමානි චත්තාරි අහිරාජකුලානි මෙත්තෙන චිත්තෙන ඵරිතුං, අත්තගුත්තියා අත්තරක්ඛාය අත්තපරිත්තායා”ති.

“විරූපක්ඛෙහි මෙ මෙත්තං,
මෙත්තං එරාපථෙහි මෙ
ඡබ්‍යාපුත්තෙහි මෙ මෙත්තං,
මෙත්තං කණ්හාගොතමකෙහි ච.

අපාදකෙහි මෙ මෙත්තං,
මෙත්තං ද්විපාදකෙහි මෙ
චතුප්පදෙහි මෙ මෙත්තං,
මෙත්තං බහුප්පදෙහි මෙ

මා මං අපාදකො හිංසි,
මා මං හිංසි ද්විපාදකො
මා මං චතුප්පදො හිංසි,
මා මං හිංසි බහුප්පදො

සබ්බෙ සත්තා සබ්බෙ පාණා සබ්බෙ භූතා ච කෙවලා
සබ්බෙ භද්‍රානි පස්සන්තු මා කඤ්චි පාපමාගමා

අප්පමාණො බුද්ධො, අප්පමාණො ධම්මො,
අප්පමාණො සඞ්ඝො, පමාණවන්තානි සිරිංසපානි
අහිවිච්ඡිකා සතපදී උණ්ණානාභි සරබූ මූසිකා

කතා මෙ රක්ඛා කතා මෙ පරිත්තා පටික්කමන්තු භූතානි
සොහං නමො භගවතො නමො සත්තන්නං සම්මාසම්බුද්ධාන!”න්ති.

අභිරාජ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අඞ්ගුත්තර නිකායේ-චතුක්කනිපාත පාළි-පත්තකම්ම වග්ගය-මෛත්‍රිය වැඩීමෙන් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වෙන ආකාරය පෙන්වා දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
බුදුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ සිටින කාලයක, සැවැත්නුවර වාසය කළ එක්තරා භික්ෂුවක් සර්පයෙකුගේ දෂ්ඨ කිරීම නිසා අපවත් වුනේය. ඉක්බිතිව භික්ෂූන් පිරිසක් බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ පසෙකින් අසුන් ගත්හ. එසේ අසුන් ගත් භික්ෂූහු, බුදුන් වහන්සේට මෙසේ ප්‍රකාශ කළහ. "ස්වාමීනි, සැවැත්නුවර භික්ෂුවක් සර්පයෙකු දෂ්ඨ කිරීම නිසා අපවත් වුනේය" යයි.
මහණෙනි, ඔහු සර්ප රාජ කුල සතරට අයත් සර්පයින්ට මෛත්‍රිය පැතිරවූයේ නැහැ. ඉදින් ඔහු, සර්ප රාජ කුල සතරට අයත් සර්පයින් හට මෛත්‍රිය පැතුරුවා නම්, ඔහුට එසේ සර්ප දෂ්ඨ වීමක් නිසා, අපවත් වීමට සිදුවන්නේ නැහැ.

කවරක්ද ඒ සර්ප රාජ කුල සතර?

- විරූපක්ඛ සර්ප රාජ කුලය
- ඒරාපථ සර්ප රාජ කුලය
- ඡබ්‍යාපුත්ත සර්ප රාජ කුලය
- කණ්හාගොතමක සර්ප රාජ කුලය

ඔහු, මේ කියන සර්ප රාජ කුල සතරට අයත් සර්පයින්ට මෛත්‍රිය පැතිරවූයේ නැහැ. ඉදින් ඔහු, මේ කියන සර්ප රාජ කුල සතරට අයත් සර්පයින් හට මෛත්‍රිය පැතුරුවානම්, ඔහුට එසේ සර්ප දෂ්ඨ වීමක් නිසා මිය යාමට සිදුවන්නේ නැහැ.

"මහණෙනි, මම ඔබලාට අනුදැන වදාරන්නම්, මේ සතර සර්ප රාජ කුලයන් වෙත මෙත් සිත පැතිරවීමෙන් තම ඉදුරන් රැක ගැනීම මෙන්ම, තමාට රැකවරණය, ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා ආකාරය".

මම විරූපාක්ෂ සර්ප රාජ කුලයේ සත්වයන්හට මෛත්‍රී කරමි,
මම ඒරාපත සර්ප රාජ කුලයේ සත්වයන්හට මෛත්‍රී කරමි,
මම ඡබ්‍යාපුත්ත සර්ප රාජ කුලයේ සත්වයන්හට මෛත්‍රී කරමි,
මම කණ්හාගොතමක සර්ප රාජ කුලයේ සත්වයන්හට මෛත්‍රී කරමි,

පාද රහිත සියලු සත්වයන්ට මම මෛත්‍රී කරමි
සියලු දෙපා සත්වයන්ට මම මෛත්‍රී කරමි
සියලු සිවුපා සත්වයන්ට මම මෛත්‍රී කරමි
සියලු බොහෝ පා ඇති සත්වයන්ට මම මෛත්‍රී කරමි

කිසිදු පාද නැති සත්වයෙකුගෙන් හෝ මා හට හිංසාවක් නොමවේවා!
කිසිදු දෙපා සත්වයෙකුගෙන් හෝ මා හට හිංසාවක් නොමවේවා!
කිසිදු සිවුපා සත්වයෙකුගෙන් හෝ මා හට හිංසාවක් නොමවේවා!
කිසිදු බොහෝ පාද ඇති සත්වයෙකුගෙන් හෝ මා හට හිංසාවක්
නොමවේවා!

සසරට ඇලුනු සියලු සත්වයන්ද, සියලු පණ ඇති සත්වයන්ද,
සියලු අමනුස්සයන්ද, අවසේස සියලු සත්වයන්ද, හට
පාපී සිතිවිලි ඇති නොමවේවා!
යහපත් සිතිවිලිම ඇතිවේවා!

බුදුගුණ අනන්තයි! දහම් ගුණ අනන්තයි! සංඝ ගුණ අනන්තයි!
සංඛ්‍යාවක් කිව නොහැකි තරම් බඩගාන සත්වයින්ගෙන්ද,
ගෝනුස්සන්, පත්තෑයන්, මකුළුවන්, හූණන්, සිකනලුන්, මීයන්ගෙන්ද,
මම ආරක්ෂාව සලසා ගත්තෙමි.
මම රැකවරණය සලසා ගත්තෙමි.
කෙලෙස් නිසා හටගත් බිය මා වෙතින් දුරුවේවා!
මම ඒ බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර කරමි!
සත්බුදුවරයන් වහන්සේට නමස්කාර කරමි!

ආළවක සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්ත නිපාතය-උරග වග්ගය-ආළවක සූත්‍රයේ අඩංගු බුදුන් වහන්සේ සහ ආලවක අතර ඇතිවූ ධර්මය පිළිබඳ සංවාද කොටස පමණක් බව සිහි තබාගන්න.

ආලවක-

“කිං සූධ විත්තං පුරිසස්ස සෙට්ඨං
කිං සු සුචිණ්ණං සුඛමාවහාති,
කිං සු හවෙ සාදුතරං රසානං
කථං ජීවිං ජීවිතමාහු සෙට්ඨං”.

බුදුන් වහන්සේ

“සද්ධීධ විත්තං පුරිසස්ස සෙට්ඨං
ධම්මො සුචිණ්ණො සුඛමාවහාති,
සච්චං හවෙ සාදුතරං රසානං
පඤ්ඤා ජීවිං ජීවිතමාහු සෙට්ඨං”.

ආලවක-

“කථං සු තරති ඔඝං
කථං සු තරති අණ්ණවං,
කථං සු දුක්ඛං අච්චෙති
කථං සු පරිසුජ්ඣති”.

බුදුන් වහන්සේ

“සද්ධාය තරතී ඔඝං
අප්පමාදෙන අණ්ණවං,
විරියෙන දුක්ඛමච්චෙති
පඤ්ඤාය පරිසුජ්ඣති”.

ආලවක-

“කථං සු ලභතෙ පඤ්ඤං
කථං සු වින්දතෙ ධනං,
කථං සු කිත්තිං පප්පොති
කථං මිත්තානි ගන්ථති,
අස්මා ලොකා පරං ලොකං
කථං පෙච්ච න සොචති”.

බුදුන් වහන්සේ

“සද්දහානො අරහතං, ධම්මං නිබ්බානපත්තියා,
සුස්සූසා ලභතෙ පඤ්ඤං, අප්පමත්තො විචක්ඛණො.
පතිරූපකාරී ධුරවා, උට්ඨාතා වින්දතෙ ධනං,
සච්චෙන කිත්තිං පප්පොති, දදං මිත්තානි ගන්ථති”.

“යස්සෙතෙ චතුරො ධම්මා සද්ධස්ස ඝරමෙසිනො,
සච්චං දමො ධිති චාගො ස වෙ පෙච්ච න සොචති.
අස්මා ලොකා පරං ලොකං එවං පෙච්ච න සොචති.
ඉඞ්ඝ අඤ්ඤෙපි පුච්ඡස්සු පුථූ සමණබ්‍රාහ්මණෙ
යදි සච්චා දමා චාගා ඛන්ත්‍යා භියෙයා න විජ්ජති”.

ආලවක-

“කථං නු දානි පුච්ඡෙයාං පුථූ සමණ බ්‍රාහ්මණෙ
සොහං අජ්ජ පජානාමි යො අත්ථො සම්පරායිකො,
අත්ථාය වත මෙ බුද්ධො වාසායාළවිමාගමා
යොහං අජ්ජ පජානාමි යත්ථ දින්නං මහප්ඵලං.
සො අහං විචරිස්සාමි, ගාමා ගාමං පුරා පුරං
නමස්සමානො සම්බුද්ධං ධම්මස්ස ච සුධම්මත”න්ති.

ආලවක සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්ත නිපාතය-උරග වග්ගය -ආළවක සූත්‍රයේ අඩංගු බුදුන් වහන්සේ සහ ආලවක අතර ඇතිවූ ධර්මය පිළිබඳ සංවාද කොටස පමණක් බව සිහි තබාගන්න.

මේ සූත්‍රයේ කියවෙන ආලවක යක්ෂයා හට මාර්ග ඵල අවබෝධ කරගැනීමට තරම් කුසල් ඇති බව දිවසින් දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ, කිසිවකුට අවසරයක් නැතිව ඇතුල් වීමට නොහැකි, ඒ යක්ෂයාගේ භවනට ඇතුළු වූයේ, ඒ යක්ෂයා නැති අවස්ථාවකයි. එහි පැමිණි යක්ෂයා, බුදුන් වහන්සේ දැක, ඉතා කෝපයට පත් වී බුදුන් වහන්සේට පිටවන ලෙස පැවසූ විගසම, ඉවසීමෙන් ඉතා ශාන්ත වූ ගමනින් එයින් පිටවන උන් වහන්සේ දැක, පැහැදීමක් ඇතිවී ඒ පැමිණ සිටියේ යම් හෝ ආනුභාවයක් සහිත කෙනෙක් බව වටහා ගත්තා. මේ නිසාම ඒ බව තව දුරටත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම සඳහා ඒ යක්ෂයා, බුදුන් වහන්සේට නැවතත් ඇතුලට පැමිණෙන ලෙස දන්වා සිටියා. නැවතත් බුදුන් වහන්සේ ඉතා ශාන්තව භවන ඇතුලට වැඩියා. මේ දර්ශනයෙන් තව තවත් බුදුන් වහන්සේ ගැන ප්‍රසාදයක් ඇතිවුණත්, ඒ ගැන තව දුරටත් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නැවත නැවතත් එලියට යන ලෙසත්, ඇතුලට පැමිණෙන ලෙසත්, ඒ ආලවක, බුදුන් වහන්සේට අණ කරනවා. තුන් වන වාරයෙන් පසු බුදුන් වහන්සේ එයින් පිටවීම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා.

ඒ වනවිට ඒ ආලවක තුල, මේ බුදුන් වහන්සේ යනු ඉතා ආනුභාවසම්පන්න පුද්ගලයෙක් යයි යන හැඟීම ඇතිවී තිබුණු නිසා, ඔහු කියනවා " එහෙනම් මම මේ අහන ප්‍රශ්න වලට උත්තර දෙන්න, එසේ උත්තර දීමට නොහැකි උනොත්, මම ඔබව අල්ලා පොලවේ ගසනවා" යනුවෙන්. එවිට බුදුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා " මා හට එවැනි දෙයක් කිරීමට තරම් සමත් කෙනෙක් මේ ලොව තුල නැහැ, නමුත් මම ඔබේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දෙන්නම්" යයි, කියා.

මෙතැන් සිට ඇතිවන්නේ බුදුන් වහන්සේ සහ ආලවක අතර ඇතිවූ ඒ සංවාදයයි. එය කියවූ පසු ඔබට වැටහේවි 'මේ ආලවක යක්ෂයා යනු කොතරම් ප්‍රඥාවක් තිබුණු කෙනෙක් දැයි' කියා.

ආලවක-
පුද්ගලයෙකුට ලැබිය හැකි වටිනාම **ශ්‍රේෂ්ඨ ධනය** කුමක්ද?
සැප ලැබීමට නම් කුමක් කළ යුතුද?
ඒකාන්තයෙන්ම සැනසීම ලැබිය හැකි වන, **විදීම** කුමක්ද?
කුමන ආකාරයකට ජීවත්වන්නෙකුගේ **ජීවිතය ශ්‍රේෂ්ඨ** වේද?

බුදුන් වහන්සේ
කෙනෙකුට ලැබිය හැකි වටිනාම ශ්‍රේෂ්ඨ ධනය **ශ්‍රද්ධාවයි.**
ධර්මයට අනුව පුහුණු වී මනාකොට හැසිරෙන විට, සැපය ලබාගත හැකිවෙයි.
චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමෙන්, ඒකාන්තයෙන්ම සැනසීම ලැබිය හැකිවෙයි.
එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව මනා ප්‍රඥාවෙන් ජීවත් වන කෙනාගේ ජීවිතය තමයි ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ.

ආලවක-
කාම ක්ලේෂා දී සැඩපහරවල් **ජය ගන්නේ කෙසේද**?
සංසාරය නමැති මහා සාගරයෙන් **එතෙර වන්නේ කෙසේද?**
ජාති-ජරා-ව්‍යාධි වැනි දුක් වලින් **මිදෙන්නේ කෙසේද?**
තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් මිදී මුළුමනින්ම **සිත පිරිසිදු කරගන්නේ කෙසේද?**

බුදුන් වහන්සේ
බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය පිළිබඳව ඇතිකරගන්නා අවබෝධය නිසා ගොඩ නගා ගන්නා ශ්‍රද්ධාව ඇතිව, ඒ ධර්මය අනුව පිළිපැදීමෙන් තමයි, රාග-ද්වේෂ-මෝහ නමැති කෙලෙස් සැඩපහරවල් ජය ගැනීමට හැකිවන්නේ.
අප්‍රමාදව, ඒ රාග-ද්වේෂ-මෝහ නමැති කෙලෙස් සැඩපහරවල් ජය ගැනීමෙන් තමයි, සංසාරය නමැති මහා සාගරයෙන් එතෙර වීම කළ යුත්තේ,

දැඩි අධිෂ්ඨානයත්, උත්සාහයත්, ඇතිකරගැනීමෙන් තමයි, සියලු දුකින් නිදහස් වීමට හැකි වන්නේ.
එළඹ ගත් සිහියෙන් සිටිමින්, "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යයි තමා උපාදානය කරගෙන සිටින සිත-කය දෙස නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ඒවායේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම නමැති ප්‍රඥාවෙන් තමයි, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් මිදී මුළුමනින්ම සිත පිරිසිදු කරගැනීමට හැකිවන්නේ.

ආලවක-
ඒ **ප්‍රඥාව** කෙසේ ලැබිය හැකිද?
ඒ **ශ්‍රද්ධා ධනය** කෙසේ ලැබිය හැකිද?
ඒ **යසස කීර්තිය** කෙසේ පැමිණේද?
කෙසේද **හිතවත් කම්** බැඳ තබාගන්නේ?
මමය හැඟෙන ලෝකයෙහි හෝ අන් අය නිසා හෝ ශෝක නොකර සිටිය හැක්කේ කෙසේද?

බුදුන් වහන්සේ
රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී කෙලෙස් නසන, නිර්වාණයට පමුණුවන, ඒ ධර්මයට සිහිය එළඹවාගෙන, උවමනාවෙන් කැමැත්තෙන් සවන් දී, තමාටම ගලපා බලා, නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, ඒ ප්‍රඥාව ලැබිය හැකියි.
අනික් ධර්මයන් හා ආගමක් සේ සමානව පෙනුනත්, සත්‍යවශයෙන් සමාන නොවන, ඒ සැම අතරින් විශේෂ වන, නිවණට පමුණුවන මේ ධර්මය හඳුනාගෙන, වීර්යයෙන් ඉගනගෙන අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, ශ්‍රද්ධාව නමැති ධනය ලබා ගත හැකියි.
චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත් තැනැත්තාහට, යසස සහ කීර්තිය පමුණුවයි.
හිතවත් කම් බැඳ තබාගන්නේ **පරිත්‍යාගයෙනි.**

මනාව ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගත් ගිහි ගෙයි වසන කෙනා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම, සිත-කය-වචනය සංවර කර ගැනීම, ධෛර්යය සම්පන්නව තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කිරීම, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි යන උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, ඒකාන්තයෙන්ම ඔහුට ශෝක කිරීමට හේතු හටගන්නේ නැහැ.
ඒ නිසා 'මමය' හැඟෙන ලෝකයෙහි හෝ අන් අය නිසා හෝ ඔහු ශෝක කරන්නේ නැහැ.

එහෙනම් ඔබට දැන් අවශ්‍ය නම්, අනෙක් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන්ගෙනුත් විමසා බලන්න,
ආර්ය සත්‍ය සතර අවබෝධ කරගැනීමත්, සිත-කය-වචනය දමනය කරගැනීමත්, 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' ලෙස ඇති උපාදානය අතහැරීමත්, තරම් ඉවසීම ප්‍රගුණ කරන තවත් දෙයක් තිබේද කියා.

ආලවක-
කුමටද මම දැන් අනෙක් ශ්‍රමණ බ්‍රහ්මණයන්ගෙන් විචාරන්නේ?
මම අද විශේෂයෙන් දැනගත්තා, පරලොව විනාශයට හේතුවෙන කරුණු.
බුදුන් වහන්සේ මේ මගේ භවනට පැමිණීම නිසා
මට අද ලැබුනු මේ අවබෝධය, ඒකාන්තයෙන්ම මම ලැබූ විශාල ලාභයක්.
මම ගමින් ගමට හැසිරෙමින් සම්බුදුන් වහන්සේ නමදිමින් යහපතෙහි හැසිරෙන්නෙමි.

පුත්තමංසූපම සූත්‍රය

සංයුත්ත නිකායේ-නිදාන වග්ග පාළි-නිදාන සංයුත්තය-බුද්ධ වග්ගය-සත්වයා සසරෙහි ඇවිදීමට හේතුවන ආහාර වර්ග සතර, උපමා මගින් පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබා ගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තත්‍ර ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි - ‘‘භික්ඛවො’’ති. ‘භදන්තෙ’ති, තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.

භගවා එතදවොච-
‘‘චත්තාරොමෙ භික්ඛවෙ, ආහාරා භූතානං වා සත්තානං ඨිතියා සම්භවෙසීනං වා අනුග්ගහාය.
කතමෙ චත්තාරො?
කබළීකාරො ආහාරො ඔළාරිකො වා සුඛුමො වා
ඵස්සො දුතියො
මනොසඤ්චෙතනා තතියා
විඤ්ඤාණං චතුත්ථං.

ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ, චත්තාරො ආහාරා භූතානං වා සත්තානං ඨිතියා සම්භවෙසීනං වා අනුග්ගහාය’’.

‘‘කථඤ්ච භික්ඛවෙ, කබළීකාරො ආහාරො දට්ඨබ්බො?

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, ද්වෙ ජයම්පතිකා පරිත්තං සම්බලං ආදාය කන්තාරමග්ගං පටිපජ්ජෙය්‍යුං. තෙසමස්ස එකපුත්තකො පියො මනාපො. අථ ඛො තෙසං භික්ඛවෙ, ද්වින්නං ජයම්පතිකානං කන්තාරගතානං යා පරිත්තා සම්බලමත්තා, සා පරික්ඛයං පරියාදානං ගච්ඡෙය්‍ය. සියා ච නෙසං කන්තාරාවසෙසො අනතිණ්ණො. අථ ඛො තෙසං භික්ඛවෙ, ද්වින්නං ජයම්පතිකානං එවමස්ස, ‘අම්හාකං ඛො යා පරියාදින්නා සම්බලමත්තා සා පරික්ඛීණා පරියාදින්නා. අත්ථි චායං කන්තාරාවසෙසො අනිත්ථිණ්ණො.

යංනූන මයං ඉමං එකපුත්තකං පියං මනාපං වධිත්වා වල්ලූරඤ්ච සොණ්ඩිකඤ්ච කරිත්වා පුත්තමංසානි ඛාදන්තා එවං තං කන්තාරාවසෙසං නිත්ථරෙය්‍යාම, මා සබ්බෙව තයො විනස්සිම්හා’ති.
අථ ඛො තෙ භික්ඛවෙ, ද්වෙ ජයම්පතිකා තං එකපුත්තකං පියං මනාපං වධිත්වා වල්ලූරඤ්ච සොණ්ඩිකඤ්ච කරිත්වා පුත්තමංසානි ඛාදන්තා එවං තං කන්තාරාවසෙසං නිත්ථරෙය්‍යුං. තෙ පුත්තමංසානි චෙව ඛාදෙය්‍යුං, උරෙ ච පටිපිසෙය්‍යුං, ‘කහං එකපුත්තක, කහං එකපුත්තකා’ති’’.

‘‘තං කිං මඤ්ඤථ භික්ඛවෙ, අපි නු තෙ දවාය වා ආහාරං ආහාරෙය්‍යුං, මදාය වා ආහාරං ආහාරෙය්‍යුං, මණ්ඩනාය වා ආහාරං ආහාරෙය්‍යුං, විභූසනාය වා ආහාරං ආහාරෙය්‍යු’’න්ති?
‘‘නො හෙතං, භන්තෙ’’.
‘‘නනු තෙ භික්ඛවෙ, යාවදෙව කන්තාරස්ස නිත්ථරණත්ථාය ආහාරං ආහාරෙය්‍යු’’න්ති?
‘‘එවං භන්තෙ’’.

‘‘එවමෙව ඛ්වාහං භික්ඛවෙ, කබළීකාරො ආහාරො දට්ඨබ්බො’’ති වදාමි.

‘‘කබළීකාරෙ භික්ඛවෙ, ආහාරෙ පරිඤ්ඤාතෙ පඤ්චකාමගුණිකො රාගො පරිඤ්ඤාතො හොති. පඤ්චකාමගුණිකෙ රාගෙ පරිඤ්ඤාතෙ නත්ථි තං සංයොජනං යෙන සංයොජනෙන සංයුත්තො අරියසාවකො පුන ඉමං ලොකං ආගච්ඡෙය්‍ය.

‘‘කථඤ්ච භික්ඛවෙ, ඵස්සාහාරො දට්ඨබ්බො?

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, ගාවී නිච්චම්මා කුඩ්ඩඤ්චෙ නිස්සාය තිට්ඨෙය්‍ය. යෙ කුඩ්ඩනිස්සිතා පාණා තෙ නං ඛාදෙය්‍යුං. රුක්ඛං චෙ නිස්සාය තිට්ඨෙය්‍ය, යෙ රුක්ඛනිස්සිතා පාණා තෙ නං ඛාදෙය්‍යුං. උදකං චෙ නිස්සාය තිට්ඨෙය්‍ය, යෙ උදකනිස්සිතා පාණා තෙ නං ඛාදෙය්‍යුං. ආකාසං චෙ නිස්සාය තිට්ඨෙය්‍ය, යෙ ආකාසනිස්සිතා පාණා තෙ නං ඛාදෙය්‍යුං. යං යදෙව හි සා භික්ඛවෙ, ගාවී නිච්චම්මා නිස්සාය තිට්ඨෙය්‍ය, යෙ තන්නිස්සිතා පාණා තෙ නං ඛාදෙය්‍යුං.

එවමෙව ඛ්වාහං භික්ඛවෙ, 'ඵස්සාහාරො දට්ඨබ්බො'ති වදාමි.

ඵස්සෙ භික්ඛවෙ, ආහාරෙ පරිඤ්ඤාතෙ තිස්සො වෙදනා පරිඤ්ඤාතා හොන්ති. තීසු වෙදනාසු පරිඤ්ඤාතාසු අරියසාවකස්ස නත්ථි කිඤ්චි උත්තරිං කරණීයන්ති වදාමි".

"කථඤ්ච භික්ඛවෙ, මනොසඤ්චෙතනාහාරො දට්ඨබ්බො?
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, අඞ්ගාරකාසු සාධිකපොරිසා පුණ්ණා අඞ්ගාරානං වීතච්චිකානං වීතධූමානං. අථ පුරිසො ආගච්ඡෙය්‍ය ජීවිතුකාමො අමරිතුකාමො සුඛකාමො දුක්ඛප්පටිකූලො. තමෙනං ද්වෙ බලවන්තො පුරිසා නානා බාහාසු ගහෙත්වා තං අඞ්ගාරකාසුං උපකඩ්ඪෙය්‍යුං.
අථ ඛො භික්ඛවෙ, තස්ස පුරිසස්ස ආරකාවස්ස චෙතනා ආරකා පත්ථනා ආරකා පණිධි.
තං කිස්ස හෙතු? එවඤ්හි භික්ඛවෙ, තස්ස පුරිසස්ස හොති, 'ඉමං චාහං අඞ්ගාරකාසුං පපතිස්සාමි, තතොනිදානං මරණං වා නිගච්ඡාමි මරණමත්තං වා දුක්ඛ'න්ති.

එවමෙව ඛ්වාහං භික්ඛවෙ, 'මනොසඤ්චෙතනාහාරො දට්ඨබ්බො'ති වදාමි.

මනොසඤ්චෙතනාය භික්ඛවෙ, ආහාරෙ පරිඤ්ඤාතෙ තිස්සො තණ්හා පරිඤ්ඤාතා හොන්ති. තීසු තණ්හාසු පරිඤ්ඤාතාසු අරියසාවකස්ස නත්ථි කිඤ්චි උත්තරිං කරණීයන්ති වදාමි".

"කථඤ්ච භික්ඛවෙ, විඤ්ඤාණාහාරො දට්ඨබ්බො?
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, චොරං ආගුචාරිං ගහෙත්වා රඤ්ඤො දස්සෙය්‍යුං, 'අයං තෙ, දෙව චොරො ආගුචාරී, ඉමස්ස යං ඉච්ඡසි තං දණ්ඩං පණෙහී'ති.
තමෙනං රාජා එවං වදෙය්‍ය, 'ගච්ඡථ භො, ඉමං පුරිසං පුබ්බණ්හසමයං සත්තිසතෙන හනථා'ති. තමෙනං පුබ්බණ්හසමයං සත්තිසතෙන හනෙය්‍යුං.
අථ රාජා මජ්ඣන්හිකසමයං එවං වදෙය්‍ය, 'අම්භො, කථං සො පුරිසො'ති?
'තථෙව, දෙව ජීවතී'ති. තමෙනං රාජා එවං වදෙය්‍ය, 'ගච්ඡථ භො, තං පුරිසං මජ්ඣන්හිකසමයං සත්තිසතෙන හනථා'ති. තමෙනං මජ්ඣන්හිකසමයං සත්තිසතෙන හනෙය්‍යුං. අථ රාජා සායණ්හසමයං එවං වදෙය්‍ය, 'අම්භො,

කථං සො පුරිසො’ති? ‘තථෙව, දෙව ජීවතී’ති. තමෙනං රාජා එවං වදෙය්‍ය, ‘ගච්ඡථ භො, තං පුරිසං සායණ්හසමයං සත්තිසතෙන හනථා’ති. තමෙනං සායණ්හසමයං සත්තිසතෙන හනෙය්‍යුං. තං කිං මඤ්ඤථ භික්ඛවෙ, අපි නු සො පුරිසො දිවසං තීහි සත්තිසතෙහි හඤ්ඤමානො තතොනිදානං දුක්ඛං දොමනස්සං පටිසංවෙදියෙථා’’ති?

‘‘එකිස්සාපි, භන්තෙ, සත්තියා හඤ්ඤමානො තතොනිදානං දුක්ඛං දොමනස්සං පටිසංවෙදියෙථ, කො පන වාදො තීහි සත්තිසතෙහි හඤ්ඤමානො’’ති!

‘‘එවමෙව ඛ්වාහං භික්ඛවෙ, විඤ්ඤාණාහාරො දට්ඨබ්බොති වදාමි.

විඤ්ඤාණෙ භික්ඛවෙ, ආහාරෙ පරිඤ්ඤාතෙ නාමරූපං පරිඤ්ඤාතං හොති, නාමරූපෙ පරිඤ්ඤාතෙ අරියසාවකස්ස නත්ථි කිඤ්චි උත්තරිකරණීයන්ති වදාමී’’ති.

පුත්තමංසූපම සූත්‍රය

සංයුත්ත නිකායේ-නිදාන වග්ග පාළි-නිදාන සංයුත්තය-බුද්ධ වග්ගය-සත්වයා සසරෙහි ඇවිදීමට හේතුවන ආහාර වර්ග සතර, උපමා මගින් පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබා ගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
එක් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමා විසින් තනවා පූජා කරන ලද සැවත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කළ සේක.
එහිදී දිනක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "මහණෙනි" යයි භික්ෂූන්ට ආමන්ත්‍රණය කළ සේක. භික්ෂූන්ද 'යහපති ස්වාමීනි' යයි පිළිතුරු දුන්හ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.
"මහණෙනි, මේ සසරේ ඇවිදින, ඉපදී සිටින හෝ ඉපදීම සොයමින් සිටින හෝ සත්වයන් ගේ පැවැත්මට උපකාරී වෙන ආහාර වර්ග හතරක් තිබෙනවා.
කවරක්ද ඒ සතර?

- රූපය හෙවත් ශරීරයේ, පැවැත්මට උපකාරී වන ආහාර, (ඇසට පෙනෙන- ඕළාරික සහ නොපෙනෙන- සුඛුම)
- දෙවැන්න නම් ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට හමුවෙන රූප නමැති ආහාර
- තුන්වැන්න නම් සිතෙන් සිතන සිතිවිලි නමැති ආහාර
- හතර වැන්න නම් තදින් උපාදානය කරගත් අදහස් හා සිතිවිලි නමැති ආහාර

මේ වනාහි මහණෙනි, මේ සසරේ ඇවිදින ඉපදී සිටින හෝ ඉපදීම සොයමින් සිටින හෝ සත්වයන් ගේ පැවැත්මට උපකාරී වෙන ආහාර වර්ග හතරයි".

"කෙසේද මහණෙනි, ශරීරයේ පැවැත්මට උපකාරී වන ඇසට පෙනෙන- ඕළාරික සහ නොපෙනෙන- සුඛුම ආහාර ගැන දැනගත යුත්තේ?

මහණෙනි, යම් සේ අඹුසැමි යුවලකට ඉතා අල්ප වූ දෙයක් පමණක් අතැතිව කාන්තාරයක් තරණය කරමින් ගමනක් යාමට සිද්ධ වෙනවා, ඔවුන්ගේ ආදරණීය දයාබර එකම පුත්‍රයාද සමග.
ඉක්බිති මහණෙනි, ඒ ඔවුන් කාන්තාරයේ ඇවිද ටික දුරක් ගිය පසු මෙතෙක් ආරක්ෂා කර ගෙන සිටි ආහාර අවසන් වෙමින් යනවා. නැතිම වෙමින් යනවා.
කාන්තාරයේ කෙලවරක් දකින්නත් නැහැ. එවිට මහණෙනි, මේ දෙදෙනා කතාකරගන්නවා, "අපි ගෙන ආ ඒ ආහාර සියල්ල අවසන් වෙලා, කෑමට කිසිවක්ම නැහැ, කාන්තාරයේ කෙලවරක් දකින්නත් නැහැ. ඒ නිසා අපේ මේ ආදරණීය එකම පුතා නසා, ඒ මස් වියලා කෑමට ගෙන කාන්තාරය තරණය කරමු, එහෙම නැති වුනොත් අපි තුන්දෙනාම විනාශ වෙනවා" යයි කියා.

ඉක්බිතිව මහණෙනි, ඒ අඹුසැමි දෙදෙනා තම ආදරණීය එකම පුතු මරා මස් වියලා කෑමට ගෙන කාන්තාරය තරණය කරනවා. ඒ තම පුතාගේ මස් කන ඔවුහු පපුවට ගසා ගනිමින් 'කොහෙද මා පුතා, කොහිද මා පුතා' යනුවෙන් කෑ ගසමින් ශෝක කරනවා".

"කෙසේද මහණෙනි, ඔබ එය ගැන හිතන්නේ?
ඒ ඔවුන් දෙදෙනා ඒ දරුවාගේ මස් ආහාරය ලෙස ගන්නේ, ක්‍රීඩා කිරීමට ශක්තිය ලබා ගැනීම පිණිසද?, රසයෙන් මත් වීම පිණිසද?, රූපය සරසා ගැනීම පිණිසද?, තම අලංකාරය වැඩි කර ගැනීම පිණිසද?"
'ඒ හේතුවෙන් නෙවි, ස්වාමීනි'.
"ඔවුන් ඒ ආහාරය ගන්නේ යම්තාක් කාන්තාරය තරණය කරගැනීම සඳහා නොවේද, මහණෙනි?"
'එහෙමයි, ස්වාමීනි'.
"මහණෙනි, ඒ ආකාරයට කබලිංකාර ආහාර ගැන අවබෝධ කර ගත යුතු යයි මම කියමි."

"ආහාරයේ ආදීනව ගැන නිවැරදිව අවබෝධ කරගත් කෙනා, ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය පිනවීමට තමන් තුල ඇති රාගයේද, ආදීනව අවබෝධ කරගත් කෙනෙකු වෙනවා.

පංචේන්ද්‍රියන් පිනවීමට තමන් තුල ඇති කැමැත්තේ ඇති ආදීනව තමන් විසින් අවබෝධ කරගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා, තම ඉන්ද්‍රියයන් පහට හමුවෙන රූප කෙරෙහි ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකර නොගන්නා නිසා, ඒ හේතුවෙන් ඔහු නැවත මේ ලෝකයට එන්නේ නැහැ".

විස්තර කර දැක්වීම

මෙම පුත්‍රයා මරා මස් ආහාරයට ගෙන අඬමින් වැලපෙන අඹුසැමි දෙදෙනාගේ උපමාව, කබලිංකාර ආහාරයට ගලපමින් පෙන්වා දී ඇති වටිනා පැහැදිලි කිරීම නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. ඒ අඹු සැමි දෙදෙනා, තම ජීවිතයට ඇති රාගයත්, ස්ත්‍රී-පුරුෂ සම්බන්ධය කෙරෙහි ඇති රාගයත්, නිසා තම පුතා මරා මස් කා ජීවිත රැක ගත්තද, ඒ ඔවුන්ට ජීවත් වන තුරාම පුතු ගැන සිහිකරමින්, ශෝක කිරීමෙන් හා පසුතැවීමෙන් ගැලවීමට නොහැකි වෙමින් දුකෙන්ම කාලය ගත කිරීමට සිදුවෙනවා. එලෙස සලකා බලන්න, මේ ලෝකයේ ඉන්න මිනිසුන් තමන්ගේ රස තෘෂ්ණාව නිසා පරිභෝජනය කළ ආහාර හේතුවෙන්, ඒ ඔවුන්ට කොතරම් රෝග පීඩා වලට භාජනය වී දුක් විඳීමට සිදුවී තිබෙනවාද කියා.

මේ ආකාරයටම ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන ආයතනයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු වලට, ඒවායේ ආශ්වාදය හා ආදීනවය ගැන අවබෝධයක් නොමැතිව උපාදානය වී ඇතිකරගන්නා ඇලීම් ගැටීම් නිසා, උරුම වෙන ලාභ-අලාභ, නින්දා-ප්‍රශංසා, සැප-දුක්, යස-අයස යන ලෝක ධර්ම තාවයන් දෙස සිහියෙන් දකින්න. ඒ කිසිවක් නිසා ඒ කෙනාට සදාකාලික සැපයක් අත් වී තිබෙනවාද? නුවණින් දකින්න, තමාට දුකෙන් පීඩිත වීමට සිදුවුනේ අලාභ-යස-දුක-නින්දා නිසා පමණක්ද කියා. තමන් හොඳින් මෙනෙහි කරොත් වැටහේවි, ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන ආයතනයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු වලට, ඒවායේ ආශ්වාදය හා ආදීනවය නොදැන උපාදානය වී ඇතිකරගන්නා ඇලීම් ගැටීම නිසා, උරුම වෙන ලාභ-ප්‍රශංසා-සැප-යසස පවා, තමන්ට ශෝක කිරීමට හෝ පසුතැවිලිවීමකට හෝ අසහනයකට හෝ මග පෑදූ බව.

එසේ නුවණින් මෙනෙහි කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තම ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන ආයතනයන් පහට ස්පර්ශ වන අරමුණු දෙස සිහියෙන් දකිමින් සිටිනවා. ඒ අරමුණු නිසා තමන් තුල ලෝභ-ද්වේෂ අකුසලයෝ වැඩෙනවා

නම්, ඒ අරමුණෙන් ඇත්විය යුතු බව නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා. අලෝභ-අද්වේෂ නම් කුසලයෝ වැඩෙනවා නම්, ඒ අවබෝධය තුලින් තමන් තුල ඇති අකුසල් දුරු කිරීමටත්, නූපන් අකුසල් නූපදීමටත්, නූපන් කුසල් වඩවා ගැනීමටත්, උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කරගැනීමටත්, වීර්යය කළ යුතු බව නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා.
මෙසේ ඇතිකරගන්නා අවබෝධය තුලින් ඔහු තුල ඇති කෙලෙස්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දුරු වෙමින් සංසිඳීමට-නිරෝධයට පත්වන නිසා, නැවත උපතක් ඇතිවීම සඳහා ඔහු තුල හේතූන් සකස් වන්නේ නැහැ.
සුබුම ආහාර කියන්නේ මොනවාද?
ඇසට නොපෙනෙන අමනුෂ්‍යයන්ට නම්, ඒ ඒ අමනුෂ්‍යයන් අනුව ඔවුන්ට හටගත් ඉන්ද්‍රියයන්ට ගෝචර වන සියුම් ආහාරයි.
මනුෂ්‍යයන්ට සහ තිරිසන් සතුන්ට නම්, ඔවුන්ගේ කය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන ඔක්සිජන්ය. මේ ඔක්සිජන්ද ඒ කෙනාගේ ඕනා එපා කම මත ලබාගැනීම හෝ ලබා නොගෙන සිටීම කල නොහැක. එයද ඒ කය විසින් එයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබාගැනීම සිදුවෙන බව කායානුපස්සනාවේ ආනාපානසති භාවනාවෙන්ද අවබෝධ කරගැනීමෙන් තමන්ගේ කය යනු තමා නොවන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට හැකිවෙනවා. ඒ අනුවද ආහාර ලබා ගැනීම මනා ප්‍රඥාවෙන් සිදුකල යුත්තේ කය පවත්වා ගෙන යාමට මිස, ඒ ආහාරය නිසා තමන්ට ආයු-වර්ණ-සැප-බල-ප්‍රඥා ලබාගත හැකිය යන අවිද්‍යාවෙන් නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවෙනවා. කය, මම හෝ මගේ යනුවෙන් අවිද්‍යාවෙන් තමන් තුල ඇති තෘෂ්ණාවට අනුව ආහාර ගැනීමෙන් පවා තමන් කොතරම් අකුසල් රැස් කරගන්නවාදැයි මේ අනුව අවබෝධ කර ගැනීමට වීර්යය කරන්න.

“කෙසේද මහණෙනි, ස්පර්ශ ආහාර ගැන අවබෝධ කළ යුත්තේ?

මහණෙනි, යම් සේ සමෙහි තැනින් තැන තුවාල වී ඒ තැන් වල සම ඉවත් වූ එළදෙනක් ඉදින්, බිත්තියක් ළඟ ඉන්නවා නම්, ඒ බිත්තියේ සිටින කුඩා සතුන් ඇගේ ඇඟට ගොඩවී ඇයව කනවා. ඒ එළදෙන ගසක් ළඟ සිටින විට, ඒ ගසේ සිටින සතුන් ඇගේ ඇඟට ගොඩවී ඇයව කනවා. ඒ එළදෙන වතුරක් ළඟ සිටිනවා නම්, ඒ වතුරේ සිටින සතුන් ඇගේ ඇඟට ගොඩවී ඇයව කනවා.

අනාවරණ ස්ථානයක සිටිනවා නම්, ඒ ස්ථානයේ සිටින සතුන් ඇගේ ඇඟට ගොඩවී ඇයව කනවා.
මහණෙනි, ඒ ආකාරයට ඒ එළදෙන මොනයම් ස්ථානයක හිටියත්, ඒ ඒ ස්ථානයේ ඉන්න සතුන් ඇගේ ඇඟට ගොඩවී ඇයව කනවා.
මහණෙනි, ඒ ආකාරයෙන් ස්පර්ශ ආහාරය ගැන අවබෝධකළ යුතු යයි මම කියමි”.

“ස්පර්ශ ආහාරය ගැන අවබෝධ කරන කෙනා සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ යන තුන් ආකාරයේම වේදනා ගැන අවබෝධ කරගත් කෙනෙක් වෙනවා.
ඒ වේදනා වල අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය අවබෝධ කරගත් කෙනාට තව කළ යුතු කිසිවක් නැත යයි මම කියමි”.

විස්තර කර දැක්වීම
මෙම තුවාල වූ සම සහිත හරකාගේ උපමාව, ස්පර්ශ ආහාරයට ගලපමින් පෙන්වා දී ඇති වටිනා පැහැදිලි කිරීම නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. රාග-ද්වේෂ-මෝහ යන තුවාල නිසා කාමය නමැති ලෝකයට නිරාවරණය වී සිටින සත්වයා, ඔහු ඉන්නා ඒ ඒ පරිසරය අනුව, තමන්ගේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ආයතනයන්ට හමුවෙන අරමුණු නිසා ඇතිවෙන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා වලට උපාදානය වන ආකාරය දෙස නුවණින් දකින්න. සත්පුරුෂ පරිසරයක වාසය කරන පුද්ගලයෙකුත්, අසත්පුරුෂ පරිසරයක වාසය කරන පුද්ගලයෙකුත්, ප්‍රඥාවන්තයන් සිටින පරිසරයක වාසය කරන පුද්ගලයෙකුත්, අඥාන මෝඩ පුද්ගලයන් සිටින පරිසරයක වාසය කරන පුද්ගලයෙකුත්, මිත්‍යා දෘෂ්ඨිකයන් සිටින පරිසරයක වාසය කරන පුද්ගලයෙකුත්, ජාතිවාදීන් ආගම් වාදීන් කුලවාදීන් සිටින පරිසරයක වාසය කරන පුද්ගලයෙකුත්, යන මේ පෘතග්ජන පුද්ගලයන් දෙස නුවණින් බලන්න. ඒ ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට, ඒ පරිසරයන්හි ස්වභාවයන්, කොතරම් භයානක බලපෑම් කර ඇතිද කියා. මේ කරුණ දෙස නුවණින් බැලුවොත් ඉතා පහසුවෙන් වටහා ගත හැකියි, ඒ බලපෑම් වලට ලක්වූ අයවලුන්ගේ ගති ස්වභාවයන්, නැවත ඒ ඔවුන් ආශ්‍රය කරන පරිසරයන්ට මෙන්ම ඔවුන්ගේ පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවටද, දායාද

වෙන ආකාරය. යම් දවසක මෙවැනි කෙනෙක් සිහිය එළඹවාගෙන මනා ප්‍රඥාවෙන්, මේ තමන් තුල ඇති යථා ස්වභාවය දෙස නුවණින් බැලුවොත් වැටහේවි, තමන් ඉන්නා ඒ ඒ ස්ථානය අනුව තමන්ගේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ආයතනයන්ට හමුවෙන අරමුණු නිසා ඇතිවෙන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා වලට උපාදානය වූ ආකාරය. ඒ උපාදාන නිසා ඇතිවූ ගැටීම් මෙන්ම ඇලීම්ද තමන්ට සදාකාලික සතුටක් අත්කර නොදුන් බවද තව දුරටත් වැටහේවි. එලෙස අවබෝධ කරගත් ඒ ඔහු වටහා ගන්නවා, ඒ අරමුණ නිසා ඇති වූ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා, ඒ ආකාරයටම නොපැවතුනු බවත්, ඒ අරමුණ තමන්ගේ කැමැත්ත අනුව නොපැවතුනු බවත්, මෙන්ම ඒ මුල් වේදනා වලට තිබුණු තමන්ගේ කැමැත්තද එලෙසින්ම නොපැවතී ඇති බවත්. තමන් ජීවිතය පුරාම දුක්ඛ-දෝමනස්ස-උපායාස-අසහන-පසුතැවීම් වලින් පීඩා විඳ ඇත්තේ, මේ වෙනස් වන ස්වභාවය නොදැන සිටි නිසාම බව තමාට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා.
මේ ආකාරයට නුවණින් මෙනෙහි කරන කෙනාට, මේ වේදනා වල අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය වැටහුණු මොහොතේ පටන්, තමන් මොන යම් ස්ථානයක සිටියත්, ඒ හමුවෙන අරමුණු නිසා ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා නිසා, ඒ අරමුණු කෙරෙහි ඇලීම්-ගැටීම් ඇතිකරගන්නේ නැහැ. ඒ අනුවම ක්‍රියා කරමින් සිහියෙන් වාසය කරන ඔහුට නිවණ සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස වෙන කිසිවක් කිරීමට අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ.

"කෙසේද මහණෙනි, මනෝ සංචේතනා ආහාර ගැන දත යුත්තේ?

ගිනි ඇවිලී, ගිනි දැල් ද දුමද පහවී, හොඳින් රත්වී ඇති ගිනි අඟුරු වලින් පිරුණු, බඹයක් පමණ දිග, ගිනිඅඟුරු වලක් තියන ස්ථානයක් අසල, ජීවත් වීමේ ආශාව ඇති, නොමැරී ඉන්න කැමති, සැපසේ ජීවත් වෙන්න කැමති, දුක පිල්කුල් කරන, එක් පුරුෂයෙක් ඉන්නවා. බලවත් පුරුෂයෝ දෙන්නෙක් ඇවිත් මේ පුරුෂයාගේ අත් දෙකෙන් අල්ලාගෙන මේ අඟුරු වල වෙත අදිනවා. එවිට මහණෙනි, අර පුරුෂයා සැපසේ ජීවත් වීමට කැමති වූ චේතනාවෙන් ඔහුව දුරස් වෙනවා, ඔහුගේ ජීවත් වීමට ඇති ආශාව නැමැති

බලාපොරොත්තුවෙන් ඔහු දුරස් වෙනවා, දුක පිල්කුල් කරමින් නොමැරී ඉන්න කැමති වූ ප්‍රාර්ථනාව, ඔහුගෙන් දුරස් වෙනවා.

ඒකට හේතුව කුමක්ද? මහණෙනි, එලෙස ඒ ඔහු කැමති දේ සහ ඔහුගේ ප්‍රාර්ථනාවන් දුරස් වෙන්නේ, ඒ පුරුෂයාට මෙලෙස ‘මේ ගිනිඅඟුරු සහිත වළට වැටේවි යයි හෝ ඒ හේතුවෙන් මම මරණයට පැමිණ වේවි හෝ මරණයෙන් මට දුක් අත්වේවි’ යයි කියා සිහිවෙන නිසයි.
ඒ ආකාරයට මහණෙනි, මනෝ සංචතනා ආහාර ගැන දැනගන්න කියා මම කියමි”.

“මහණෙනි, මනෝ සංචේතනා ආහාරය පිළිබඳ නිවැරදිව දැනගන්න කෙනා, තුන් ආකාර තණ්හාව ගැනද සම්පූර්ණයෙන් දැන අවබෝධ කරගන්නා කෙනෙක් වෙනවා. තුන් ආකාර තණ්හාව ගැන දැන අවබෝධකරගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට, මතුවට තව කළයුතු කිසිවක් නැතැයි කියා මම කියමි”.

විස්තර කර දැක්වීම
මෙම ගිනි අඟුරු වලට වැටේවි යයි බියෙන් දුකෙන් පෙලෙන පුද්ගලයාගේ උපමාව, මනෝ සංචේතනා ආහාරයට ගලපමින් පෙන්වා දී ඇති වටිනා පැහැදිලි කිරීම නුවණින් අවබෝධ කරගන්න.
මේ ‘අඟුරු වල ලඟ සිටිනවා’ යනු දුක්ඛ-දෝමනස්සයන්ගෙන් පිරුණු සංසාරයේ ඇවිදීම බව අවබෝධ කරගන්න.
අතීතයේ තමන්ට මතක ඇති දිනයේ සිට, ඒ සෑම මොහොතකම තමන් තුල පැවතුනේ ජීවත් වීමට කැමති බවත්, සැපෙන් සිටීමට කැමති බවත්, මරණයට අකමැති බවත්, දුකෙන් මිදීමට කැමති බවත්, නේද? ඒ තමන්ගේ කැමැත්ත සහ ප්‍රාර්ථනාව එසේ වුවත්, ඒ සෑම මොහොතක්ම ගෙවුනේ තමා සම්බන්ධයෙන් හෝ ‘මගේ’ යයි කියා ගත් අන් කෙනෙක් සම්බන්ධයෙන් හෝ තමන් කැමැති වූ දේවල් ගැන හෝ තමන් අකමැති දේවල් ගැන හෝ අනාගත සැලසුම් ගැන හෝ සිතමින්, ඒ අනුව සිත සහ කය වෙහෙසට පත්කරමින් දුකෙන්, අසහනයෙන්, බියෙන්, පීඩනයෙන් කාලය ගත කරමින් නේද?

ඒ අනුව අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න, මේ අඟුරුවල ලඟ සිටින ඒ දෙසට ඇදෙන පුද්ගලයා තමා බවත්, ඒ අදින ශක්තිමත් පුරුෂයන් දෙදෙනා යනු තමාගේ කාම ආශාව නිසා ඇතිවෙන මනෝ සංචේතනා බවත්.
මේ ගැන තව දුරටත් නුවණින් මෙනෙහි කරන විට ඔබට අවබෝධ වේවි, ඒ ගෙවුණු අතීතයත්, ගෙවෙන මේ වර්ථමානයත්, යන සෑම මොහොතක්ම ගෙවෙන්නේ භය-තැතිගැනීම-ශෝකය-අසහනය-පීඩාව සමග බව. ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස සතුටු කිරීමට ඇති කාම තණ්හාවත්, ඒ සතුටු කරන දේවල් ලබා අයිති කරගැනීමට ඇති භව තණ්හාවත්, තමන් අකමැති දෙයින් වෙන්වීමට ඇති විභව තණ්හාවත් යන මේ සියලු තණ්හා නිසා ගෙවෙන සෑම මොහොතක්ම තමන්ට දුකෙන්-අසහනයෙන් ගත කිරීමට සිදුවූ බවත්, සිදුවෙන බවත්, ඒ ගැන හොඳින් මෙනෙහි කරන කෙනාට නුවණින් අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වෙනවා. එයට හේතුව වන, ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන් වල 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' ස්වභාවයත්, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම වල 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' ස්වභාවයත්, තමන් තුල පවතින කැමැත්ත සහ අකමත්තෙහි ඇති 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' ස්වභාවයත් යන වැටහීම ඇති වූ දා පටන්, මේ සියල්ල කෙරෙහි ඔහු කළකිරෙනවා. එවිට ඔහු දකින-අසන-දැනෙන-හැඟෙන-සිහිවෙන කිසිම අරමුණක් කෙරෙහි නොඇලීමට පටන් ගන්නවා. මේ අනුව කටයුතු කරන ඔහු ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් තණ්හාවෙන් මිදීම නිසා නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස වෙන කිසිවක් කිරීමට ඔහුට අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ.

කෙසේද මහණෙනි, විඥ්ඥාන ආහාර ගැන දැන ගත යුත්තේ?

මහණෙනි, සොරෙක් හෝ අපරාධකාරයෙක් අල්ලා රජු හට ඉදිරිපත් කර "මේ සොරෙක්, අපරාධ කාරයෙක්, ඔබ වහන්සේ කැමති දඬුවමක් මොහුට පනවන්නේ නම් යෙහෙකි" යයි කියා රාජ පුරුෂයෙක් කියනවා. එවිට රජ මෙසේ කියනවා. "එම්බා රාජපුරුෂය, ගිහින් මේ පුරුෂයාව උදේ කාලයට ආයුධ සියයකින් පෙලන්න", කියා.
ඒ පුරුෂයාට උදේ කාලයේ ආයුධ සියයකින් පහර දෙනවා.
ඉක්බිති ඒ රජ තුමා මද්දහන වරුවේ මෙසේ අසනවා.
"එම්බල රාජපුරුෂයා, කොහොමද ඒ පුරුෂයා?", කියා.

“වෙනසක් නැහැ ස්වාමීනි, ඒ ආකාරයටම ජීවත් වෙනවා” යයි රාජ පුරුෂයා කීවිට, “ගිහින් ඒ පුරුෂයාව මධ්‍යහන කාලයෙත් ආයුධ සියයකින් පෙලන්න” කියා නැවත රජතුමා කියනවා.
ඒ පුරුෂයාට මධ්‍යහන කාලයේත් ආයුධ සියයකින් පහර දෙනවා.
නැවතත් ඒ රජතුමා සවස් වරුවේ මෙසේ අසනවා.
“එම්බල රාජපුරුෂයා, කොහොමද ඒ පුරුෂයා?”, කියා.
“වෙනසක් නැහැ ස්වාමීනි, ඒ ආකාරයටම ජීවත් වෙනවා” යයි රාජ පුරුෂයා කීවිට, “ගිහින් ඒ පුරුෂයාව සවස් කාලයේත් ආයුධ සියයකින් පෙලන්න” කියා නැවත රජතුමා කියනවා.
ඒ පුරුෂයාට සවස් කාලයේත් ආයුධ සියයකින් පහර දෙනවා.

මහණෙනි, මේ ගැන කොහොමද හිතෙන්නේ. ඒ පුරුෂයා දවසට තුන් සැරයක් ආයුධ සියය බැගින් පහර කමින් තැලුම්-කැඩුම්-වද-වේදනා විඳින ඒ හේතුවෙන්, දුක්ඛ-දෝමනස්සයන් විඳින්න වෙනවා නොවේද?”

‘එය එසේමයි ස්වාමීනි, එක ආයුධයකින් පහර විඳ වෙහෙසවීම හේතුවෙන් එතරම් දුක්-දොම්නස් විඳින්න වෙනවා නම්, ආයුධ තුන්සියයකින් වැදෙන පහර නිසා විඳීමට වෙන දුක්-දොම්නස් ගැන කියනුම කවරේද!’,
“මහණෙනි, ඒ ආකාරයට විඤ්ඤාන ආහාරය ගැන අවබෝධ කළ යුතු යයි මම කියමි”.

“විඤ්ඤාන ආහාරය ගැන නුවණින් අවබෝධ කර දැනගත් කෙනා නාමරූපය ගැන නිවැරදිව අවබෝධ කරගත් කෙනෙකු වෙනවා. නාමරූපය ගැන නිවැරදිව අවබෝධයෙන් දැනගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට තව දුරටත් කළ යුතු කිසිවක් නැත යයි මම කියමි”.

විස්තර කර දැක්වීම
දිනකට තැලුම් පහරවල් තුන්සියයක් ලබමින් විඳවන, එහෙත් ඒ කිසිවක් නිසා කිසිදු වෙනසක් නැතිව සිටින, මේ දඬුවමට ලක්වෙන සොරා හෝ අපරාධකාරයාගේ උපමාව, විඤ්ඤාන ආහාරයට ගලපමින් පෙන්වා දී ඇති වටිනා පැහැදිලි කිරීම නුවණින් අවබෝධ කරගන්න.

පෙර ජීවිත වල සිදුකරන ලද පින්-පව්-කුසල්-අකුසල් වල විපාක ලෙස ලැබූ වර්ථමාන තමන්ගේ ජීවිතය, ඒ දඬුවමට ලක්වෙන සොරා හෝ අපරාධකාරයාට උපමා කර නුවණින් ගලපා බලන්න.
මෙහි උපමා කර ඇති පරිදි පහර කන වාර ගණනින් අදහස් කරනු ලැබ ඇත්තේ බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයේ දවසක දහවල් කාලය මනින යම් කිසි මැනුම් ඒකක 300ක් තිබී ඇතැයි යනුවෙන් වටහා ගත යුතු වනවා. අද තිබෙන කාර්මික ඔරලෝසුවල ආරම්භය ක්‍රි. ව. 1200 ගණන් වල පමණ සිදුවන්නට ඇතැයි දැනට ඇති තොරතුරු අනුව අනුමාන කල හැකිය.
නමුත් මා අසා තිබෙන සිංහල පැයද සිංහල විනාඩි 60 කින් යුතු වී ඇත.
ඒ අනුව තත්පර 60 විනාඩි 01ක්ද, විනාඩි 60 පැය 01ක්ද, පැය 60 දවස් 01 ක්ද ලෙස සිංහල මිනුම් ක්‍රමයක් තිබී ඇත.
එය අප විසින් බොහෝ කලකට ඉහතදී ජ්‍යෝතිෂය සඳහා භාවිතා කළෙමු.
වර්ථමානයේ සම්මත පැයක් යනු සිංහල පැය දෙකහමාරකි.
ඒ අනුව වර්ථමානයේ සම්මත විනාඩි 24 ක් යනු සිංහල පැය එකකි.
වර්ථමානයේ සම්මත තත්පර 24 ක් යනු සිංහල විනාඩි එකකි.
මෙයින් කියවෙන්නේ එදා සිංහල තත්පරය ලෙස ගණන් ගැනීමට අද වර්ථමානයේ සම්මත වී තිබෙන කුඩාම කාලය මැනීමේ ඒකකය වන තත්පරයෙන් දෙකහමාරෙන්(0.4) පංගුවක කාලයටත් ඒකකයක් තිබී ඇති බවයි. එලෙස කල්පනා කරන කෙනෙකුට දැනගත හැකි වෙනවා නේද වර්ථමාන සමාජය යනු අතීතයේ තිබුණු සමාජය තරම්ම දියුණු නොමැති බව.
දවසක් යනු ඉර නැගීමත් ඉර බැසීමත් අතර කාලය ලෙස ගණන් ගතහොත් දවසකට වර්ථමානයේ සම්මත පැය 12කි.
එනම් සිංහල පැය 30 කි. එම කාලය උදේ දවල් සවස් වරු ලෙස තුනකට වෙන්කරහොත් ඒ එක් වරුවකට අයත් වන්නේ සිංහල පැය 10ක් පමණ වන කාලයයි. එනම් වර්ථමානයේ සම්මත පැය 04 කි.
මෙහි උපමා කර ඇති උදේ කාලයේ ආයුධ පහරවල් 100 යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ වර්ථමානයේ සම්මත පැය 04 ක් හෙවත් විනාඩි 240 තුල පහරවල් 100 තැලුම් කා ඇතිය යන්නයි. එනම් සෑම විනාඩි දෙකහමාරකට වරක්ම පහරකෑමට ලක්වෙන බවයි.
මෙයින් යම් තරමකට උපකල්පනයක් කල හැකියි ජ්‍යෝතිෂයේදී භාවිතා කරන සිංහල පැය ඒකකය යනු මේ සිද්ධිය හා සම්බන්ධයක් ඇති ඒකකයක් බව.

එනම් වර්ථමානයේ සම්මත කාලය අනුව සෑම විනාඩි දෙකහමාරකට වරක්ම පහරකෑමට ලක්වෙන බවයි.
ඉතින් ඇත්තටම මේ ජීවත් වන මිනිසුන් දෙස බලන්න. ඒ සියලු දෙනාම තමන් ගෙවන සෑම විනාඩියක් තුලම කුමක් හෝ උපාදානය කරගනිමින් කොයි තරම් මානසිකව පීඩා වින්දත්, ඒ කිසිවක් නොදැනුනා සේ නැවත නැවත ඇස කණ නාසය දිව ශරීරය යන පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට මුණගැහෙන කුමන හෝ දෙයක් වුවද එය මගේය, එයට මම කැමතිය, එය මට ඕනය, එයට මම අකමැතිය, එය මට එපාය යනුවෙන් නැවත නැවත උපාදානය කරගනිමින් සකස් කරගන්නා සංස්කාරද, ඒ සංස්කාර උපාදානය කරගැනීම නිසා විශේෂයෙන් සකස්කරගන්නා සිත් හෙවත් ආයතන බද්ධ විඥ්ඥානද සකස් කරගන්නවා නේද? ඒ නොකඩවා ගොඩනැගෙන විඥ්ඥානයන් උපාදානය කරගැනීම නිසා නොකඩවා පවතින සංවත්තනික විඥ්ඥානය නොයෙක් දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් පීඩා විඳිමින් නොනැවතී සසර පුරා සැරිසරනවා නේද?
උපන්දා පටන් ගතවෙන සෑම මොහොතක්ම ‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’ යයි උපාදානය කරගත් තමාව හෝ බාහිර අන් කෙනෙක් හෝ දෙයක් නිසා සිතේ විශේෂයෙන් ඇතිකරගන්නා සිතිවිලි දෙස නුවණින් දකින්න. මේ ධාරණය කරගන්නා සිතිවිලි නිසා ගොඩනගා ගන්නා ප්‍රාර්ථනා-බලාපොරොත්තු ඔස්සේ දුව යමින්, ඒවා කඩ වූ විට දුක් විඳි අවස්ථා ගැන සිහිකරන්න. එසේම, ඒවා සාර්ථක වූ විට ලැබුණු ඒ සතුට දිගටම ඒ ආකාරයටම පැවතුනාද, තමන්ට ස්ථිර වූ සංසිඳීමක් කවදා හෝ ඇති වුනාද, කියා නුවණින් ගලපා බලන්න. තවද, ජීවිතයේ එක් එක් කාල සීමාවල දිනෙන් දින වෙනස් වන ශරීරය මෙන්ම රූපයද, තමන්ගේ සිතුම්-පැතුම් වල ස්වභාවයද, ඒ ඒ ස්වභාවයන්ට අනුව තමන්ගේ ගති ද, වෙනස් වෙමින් පවතිනවා සේම, උපාදානය කරගන්නා අරමුණුද, ඇතිවෙමින් වැය වෙමින් නැතිවෙමින් යන ආකාරය නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.
මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරන කෙනාට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා, ‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’ යයි කියාගත් තමන්ගේ සිත වත්, තමන්ගේ කය වත්, තමන්ට දැනුනු සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා වත්, තමන්ගේ ස්වභාවයවත්, බාහිර අන් අය වත්, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව නොපැවතෙන බව.
ඒ කිසිවක පැවතීම තමන්ට පාලනය කළ නොහැකි බව.

'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි ඇතිකරගෙන තිබූ තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා ගෙවුණු අතීතයත්, ගෙවෙන මේ වර්ථමානයත්, යන සෑම මොහොතක්ම ගෙවෙන්නේ භය-තැතිගැනීම-ශෝකය-අසහනය-පීඩාව සමග බව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.
එසේම, ඒ මුහුණ දෙන දුක්-පීඩා හමුවේ, කොතරම් හඬමින්-වැලපෙමින්-දුක කියමින් ශෝක කළත්, ඒ කිසිවකින් තමන් තුල කිසිදු වෙනසක් නොකරගනිමින්, නැවත නැවතත් ඒ දුකම ඇතිකරන තණ්හාවේම ගිලාබැසගෙන සිටින තමන්, විඥ්ඥාන ආහාරය උපමා කර ඇති, කොතරම් පහර කෑවත් කිසිදු වෙනසක් නැතිව සිටින අපරාධකාරයා සේ නොවේදැයි නුවණින් මෙනෙහි කලොත් හොඳින් අවබෝධ කර ගන්න හැකිවේවි.
මේ ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවන මේ ප්‍රඥාවන්තයා, මේ 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි ඇතිකරගෙන තිබූ තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන කෙරෙහි කළකිරෙනවා. ඒ අවබෝධයත් සමගම ඔහු තමන්ගේ සිතද, තමන්ගේ කයද, තමන්ට දැනුනු සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනාද, තමන්ගේ ස්වභාවයද, මගේ යයි කියාගත් බාහිර අන් අයද, යන කිසිවක් 'මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ' යන්න මනා ප්‍රඥාවෙන් නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා. මෙසේ මේ සිත සහ කය ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න කෙනා, එතෙක් ඒ සිත හෝ කය කෙරෙහි 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි තිබූ උපාදානය අත් හැරීම නිසා, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දුරුවන තණ්හාව හේතුවෙන් සංසිඳීමටත්, නිරෝධයටත් පත්වෙනවා. මේ නිසාම ඔහු තුල නැවත උපතක් සඳහා හේතු වන භව තෘෂ්ණාව ඇතිවන්නේ නැහැ. මෙසේ මේ නාමරූපය හෙවත් කය සහ දැඩිව පවත්වා ගත් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන දෘෂ්ඨිය ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්නා කෙනාට, කෙලෙස් දුරු කර නිර්වාණය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා කළයුතු වෙනත් කිසිවක් ඇත්තේ නැහැ.

කසීභාරද්වාජ සූත්‍රය

ඛුද්දක නිකායේ-සුත්ත නිපාත පාළි-උරග වග්ගය-කසීභාරද්වාජ සූත්‍රයේ, බුදුන් වහන්සේ සහ භාරද්වාජ බමුණා අතර සිදුවූ සංවාද කොටස පමණක් බව සිහි තබා ගන්න.

භාරද්වාජ-
"කස්සකො පටිජානාසි, න ච පස්සාම තෙ කසිං
කසිං නො පුච්ඡිතො බෲහි, යථා ජානෙමු තෙ කසිං".

බුදුන් වහන්සේ
"සද්ධා බීජං තපො වුට්ඨි, පඤ්ඤා මෙ යුගනඞ්ගලං
හිරී ඊසා මනො යොත්තං, සති මෙ ඵාලපාචනං.

කායගුත්තො වචීගුත්තො, ආහාරෙ උදරෙ යතො
සච්චං කරොමි නිද්දානං, සොරච්චං මෙ පමොචනං.

වීරියං මෙ ධුරධොරය්හං, යොගක්ඛෙමාධිවාහනං
ගච්ඡති අනිවත්තන්තං, යත්ථ ගන්ත්වා න සොචති.

එවමෙසා කසී කට්ඨා, සා හොති අමතප්ඵලා
එතං කසිං කසිත්වාන, සබ්බදුක්ඛා පමුච්චතී"ති.

"ගාථාභිගීතං මෙ අභොජනෙය්‍යං,
සම්පස්සතං බ්‍රාහ්මණ නෙස ධම්මො
ගාථාභිගීතං පනුදන්ති බුද්ධා,
ධම්මෙ සතී බ්‍රාහ්මණ වුත්තිරෙසා.

අඤ්ඤෙන ච කෙවලිනං මහෙසිං,
ඛීණාසවං කුක්කුච්චවූපසන්තං
අන්නෙන පානෙන උපට්ඨහස්සු,
ඛෙත්තං හි තං පුඤ්ඤපෙක්ඛස්ස හොතී"ති.

කසීභාරද්වාජ සූත්‍රය

ඛුද්දක නිකායේ-සුත්ත නිපාත පාළි-උරග වග්ගය-කසීභාරද්වාජ සූත්‍රයේ, බුදුන් වහන්සේ සහ භාරද්වාජ බමුණා අතර සිදුවූ සංවාද කොටස පමණක් බව සිහි තබා ගන්න.

භාරද්වාජ

ගොවිතැන් කරනවා කිව්වත්, ඒ කෘෂි උපකරණ නම් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
කෘෂි උපකරණ පෙනෙන්න නැති නිසා තමයි,
මේ විචාරන්නේ ඔබේ ගොවිතැන ගැන දැනගැනීමට.

බුදුන් වහන්සේ

මගේ ප්‍රඥාව නමැති නගුල සහ වියගස භාවිතා කරමින්, සී සා සකස් කරගන්නා මම කියන කුඹුරේ, ශ්‍රද්ධාව නමැති බීජය සිටුවා, මගේ බ්‍රහ්මචරිය ශීලය නමැති වැසිවතුරෙන් ඒ ගොයමට ජලය සපයනවා.
ඒ නගුලිස් දණ්ඩ අතින් පාලනය කරමින් නිවැරදි දිශාව ඔස්සේ නගුල හසුරවන්නා සේ, පවට ඇති ලැජ්ජාව, මා යායුතු නිවැරදි දිශාව දෙස මාව යොමු කරනවා.
විය දණ්ඩත්, ගවයනුත් ලනුව මගින් එකට බැඳ තබන්නා සේ, මගේ වීර්යයත් ප්‍රඥාවත් දෙක එකට බැඳ තැබීම සිත මගින් සිදු කෙරෙනවා. ඒ ගොනුන් දෙදෙනා මෙහෙයවීමට කෙවිට පාවිච්චි කරන්නා සේ, මගේ එකඟ කරගත් සිහිය මගේ අධිෂ්ඨානය කරා මාව මෙහෙයවනවා.

කය සංවර කරගනිමින්, වචනය සංවර කරගනිමින්, කුසට අවශ්‍ය තරමට පමණක් ආහාර ගනිමින් හික්මෙමින්, සංසාරයෙන් මිදී නිදහස් වීම සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම තමයි, මගේ ගොවිතැන් කිරීම වන්නේ.

නගුලෙහි බැඳ සිටින ශක්තිමත් වෘෂභයන් සේ මා තුල ඇතිකරගත්
දැඩි වීර්යයත්-ඉවසීමත්, මා හට කෙලෙස් වලින් මිදීම සඳහා
උපකාරී වෙනවා.
දැඩි වීර්යයෙන්, ඉවසීමෙන් නොනවතිමින් ගොස් ශෝක නොකර
සිටිය හැකි 'නිවණ' නැමැති උතුම් තැනට මම එළඹුනා.

වී අස්වැන්න හෙවත් මේ අමුර්ත ඵලය වන නිවණ ලබාගැනීමට
සමර්ථ වීම සඳහා මම කළ ගොවිතැනට භාවිතා කළ මගේ කෘෂි
උපකරණ අට තමයි, බ්‍රහ්මචරිය ශීලය, ප්‍රඥාව, ශ්‍රද්ධාව, පවට ඇති
ලැජ්ජාව, සිත, සිහිය, වීර්යය සහ ඉවසීම.
මේ උපකරණ භාවිතා කර ගොවිතැන් කර නෙලාගත් අස්වැන්න
වන සාක්ෂාත් කරගත් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය හෙවත්
නිවණ, මාව සියලු දුකින් නිදහස් කරා.

මෙම සංවාදය ඇතිකරගත් භාරද්වාජ බමුණාට මාර්ග ඵල අවබෝධ
කරගැනීමට තරම් කුසල් ඇති බව දිවසින් දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඔහු
සීසාමින් සිටි කුඹුරට වැඩියේ පිණ්ඩපාතය ලබා ගැනීමට බව අඟවමිනි.
බුදුන් වහන්සේ දුටු භාරද්වාජ, කෝපයෙන් උන්වහන්සේට බැන වැදුනේ
"ඔය තරම් හොඳට ඇඟ පත තියාගෙනත් ඇයි හිඟා කන්නේ, මේ මම වගේ
ඇඟ පත වෙහෙසල, ගොවිතැන කරලා, සීසෑම් කරලා, තමන්ට බැරිද කෑම
වේල හොයා ගන්න" යයි, අසමින්.

එවිට බුදුන් වහන්සේ පවසනවා, මමත් ගොවිතැන් කරනවා යනුවෙන්. ඒ
අවස්ථාවේ තමයි භාරද්වාජ අහන්නේ "මට නම් පෙන්නේ නැහැ, ඔබ
ගොවිතැන් කරන බවක්. මට නම් පෙන්නේ නැහැ, ඔබ ළඟ කෘෂි උපකරණ
තියන බවක්" යනුවෙන්.
එතැන් සිට මේ ඉහත දැක්වෙන සංවාදය ඇතිවෙනවා. බුදුන් වහන්සේ,
ගොවිතැන ආශ්‍රය කර ගනිමින් මේ පෙන්වා දුන් ගැඹුරු ධර්ම කරුණ වටහා
ගැනීමට තරම්, මේ භාරද්වාජ ප්‍රඥාවන්ත වෙනවා.
මේ නිසා ඔහු බුදුන් වහන්සේට වහාම දානය පූජා කරනවා. ඒ අවස්ථාවේදී
තමයි, බුදුන් වහන්සේ මේ පහත දැක්වෙන දේශනාව සිදුකරන්නේ.

ලාභ ලැබීමේ අරමුණෙන්, ධර්මය පවසා, ලබා ගන්න ආහාර මට කැප නැහැ, ප්‍රඥාවන්තයා ඒ ධර්මය ඒ ආකාරයට සලකන්නේ නැහැ.
විපතට වැටෙන්න නොදී රක්නා චෛතසිකය ඇති බුදු වරු, ලාබ සත්කාර ලැබීම සඳහා ධර්මය දේශනා කිරීම දුරු කළ, යහපත් උසස් පැවතුම් ඇති අයයි.

කාම ලෝකයේ සියල්ල අතහැර සියලු කෙලෙස් දුරු කර, පසුතැවිලි සංසිඳවා හුදකලාව වාසය කරන මේ බුදුවරු මෙන්ම රහතන් වහන්සේලාද, පින් වපුරාගත හැකි කෙත් බඳු වන්නේ, ඒ උතුම් සිල්වතුන්ට පුජාකරන ආහාර පාන සහ ඇප උපස්ථාන වලින්, දායකයාට රැස් කරගත හැකි පුණ්‍ය සම්භාරය අප්‍රමාණ වන නිසාය.

ආමගන්ධ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-චූළ වග්ගය- බුදුන් වහන්සේගෙන් මස් මාංස ආහාර වැළඳීම පිළිබඳ අසනු ලැබූ ප්‍රශ්නයට, කාශ්‍යප බුදුන් දවස සිදුවූ සිද්ධියක් පෙන්වා දුන් සූත්‍රය බව සිහි තබා ගන්න.

“සාමාකචිඞ්ගූලකචීනකානි ච, පත්තප්ඵලං මූලඵලං ගවිප්ඵලං
ධම්මෙන ලද්ධං සතමස්නමානා, න කාමකාමා අලිකං භණන්ති”.

“යදස්නමානො සුකතං සුනිට්ඨිතං, පරෙහි දින්නං පයතං පණීතං
සාලීනමන්නං පරිභුඤ්ජමානො, සො භුඤ්ජසී කස්සප ආමගන්ධං”.

“න ආමගන්ධො මම කප්පතීති, ඉච්චෙව ත්වං භාසසි බ්‍රහ්මබන්ධු
සාලීනමන්නං පරිභුඤ්ජමානො, සකුන්තමංසෙහි සුසඞ්ඛතෙහි
පුච්ඡාමි තං කස්සප එතමත්ථං, කථං පකාරො ආමගන්ධො”

“පාණාතිපාතො වධඡෙදබන්ධනං, ථෙය්‍යං මුසාවාදො නිකතිවඤ්චනානි ච
අජ්ඣෙනකුත්තං පරදාරසෙවනා, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං”.

“යෙ ඉධ කාමෙසු අසඤ්ඤතා ජනා, රසෙසු ගිද්ධා අසුචිභාවමස්සිතා,
නත්ථිකදිට්ඨී විසමා දුරන්නයා, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං”.

“යෙ ලූඛසා දාරුණා පිට්ඨිමංසිකා, මිත්තද්දුනො නික්කරුණාතිමානිනො,
අදානසීලා න ච දෙන්ති කස්සචි, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං”.

“කොධො මදො ථම්භො පච්චුපට්ඨාපනා, මායා උසූයා භස්සසමුස්සයො ච,
මානාතිමානො ච අසබ්භි සන්ථවො, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං”.

“යෙ පාපසීලා ඉණඝාතසූචකා, වොහාරකූටා ඉධ පාටිරූපිකා,
නරාධමා යෙධ කරොන්ති කිබ්බිසං, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං”.

"යෙ ඉධ පාණෙසු අසඤ්ඤතා ජනා, පරෙසමාදාය විහෙසමුයා්‍යතා
දුස්සීලලුද්දා ඵරුසා අනාදරා, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං".

"එතෙසු ගිද්ධා විරුද්ධාතිපාතිනො, නිච්චුයා්‍යතා පෙච්ච තමං වජන්ති යෙ -
පතන්ති සත්තා නිරයං අවංසිරා, එසාමගන්ධො න හි මංසභොජනං".

"න මච්ඡමංසානමනාසකත්තං, න නග්ගියං න මුණ්ඩියං ජටාජල්ලං
ඛරාජිනානි නාග්ගිහුත්තස්සුපසෙවනා - යෙ වාපි ලොකෙ අමරා බහූ තපා
මන්තාහුතී යඤ්ඤමුතූපසෙවනා, සොධෙන්ති මච්චං අවිතිණ්ණකඞ්ඛං".

"යො තෙසු ගුත්තො විදිතින්ද්‍රියො චරෙ, ධම්මෙ ඨිතො අජ්ජවමද්දවෙ රතො
සඞ්ගාතිගො සබ්බදුක්ඛප්පහීනො, න ලිම්පති දිට්ඨසුතෙසු ධීරො".

ඉච්චෙතමත්ථං භගවා පුනප්පුනං, අක්ඛාසි තං වෙදයි මන්තපාරගූ
චිත්‍රාහි ගාථාහි මුනී පකාසයි, නිරාමගන්ධො අසිතො දුරන්නයො.

සුත්වාන බුද්ධස්ස සුභාසිතං පදං, නිරාමගන්ධං සබ්බදුක්ඛප්පනූදනං
නීචමනො වන්දි තථාගතස්ස, තත්ථෙව පබ්බජ්ජමරොචයිත්ථාති.

ආමගන්ධ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-චූළ වග්ගය- බුදුන් වහන්සේගෙන් මස් මාංස ආහාර වැළඳීම පිළිබඳ අසනු ලැබූ ප්‍රශ්නයට, කාශ්‍යප බුදුන් දවස සිදුවූ සිද්ධියක් පෙන්වා දුන් සූත්‍රය බව සිහි තබා ගන්න.

“ඔබලා වැනි පැවිද්දන් පරිභෝජනය සඳහා, යහපතින් ලබාගන්නා ධාන්‍ය වර්ග, කොළ, මුල්, ගෙඩි යනාදී දේ පමණක්,
මානයකින් තොරව සිහියෙන් වළඳනවා. කැමති අකමැති දේ නිසා අසත්‍යය වචන ප්‍රකාශ කරන්නේ නැහැ.

මෙහි කාශ්‍යපයන් මානයකින් තොරව ගසක් මුල නැමී වාඩි වී සඟවන්නේත් නැතිව, අන්‍යයන් විසින් මනාව පිරිසිදුව, රසවත්ව සකස් කර දෙන ලද ඒ පිළී ආහාර වළඳනවා.

මා වැනි බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් මෙසේ ඔබට පිළී ගඳ ආහාර කැප නැහැ කියද්දීත්, මේ ගස මුල වාඩිවී, සඟවන්නේත් නැතුව මනාසේ පිළියෙළ කළ සොෂ්ට කුක්කුට පක්ෂියාගේ මාංස වළඳන කාශ්‍යපයන් ගෙන් මේ විචාරන්නේ, ඒ පිළී ආහාර ඔබට කැප වූයේ කෙසේදැයි දැනගැනීමටයි”.

කාෂ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ:

ප්‍රාණ වදය-හිංසා කිරීම්-සිදීම්-හිර කිරීම්-සොරකම-කපටි බව-රැවටිල්ල යන පහත් ක්‍රියා මෙන්ම අනුන්ට අයත් ගැහැණු හෝ පිරිමි සමග අනියම් සම්බන්ධකම් ඇතිකරගැනීමට ආශා කරන ආකල්ප යන වැරදි පිලිවෙත් තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

කාමයන්හි ඇලී රස තෘෂ්ණාවේ ගිජුවන නොහික්මුණු ජනයාගේ අපිරිසිදු පහත් ස්වභාවයද, පුනරුප්පත්තිය හා කර්මවිපාක නොපිලිගන්නා මිත්‍යා දෘෂ්ටියද, කොතරම් පැහැදිලි කරත් අවබෝධ කරවීමට නොහැකි වන විෂම නපුරු අදහස් ඇති රළු බවද, යන වැරදි පිලිවෙත් තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

ඉදිරිපිටදී ගුණ කියා පිටුපා ගියපසු නුගුණ කියන නපුරු රළු ගතියද, මිත්‍රද්‍රෝහී වීමද, අධික මානය නිසා කරුණාවන්ත නොවීමද, සිල්වතුන්ට දන් දීම් ආදියෙන් උපස්ථාන නොකිරීමද, යන වැරදි පිලිවෙත් තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

සිතේ තද ගතිය නිසා කෝපය සහිත බව සහ සිහියෙන් තොර බව ඇති වීමද, නැති හිතවත් කම් ඇති සේ පෙන්වීම-තමන් ළඟ නැති හොඳ ගුණ ඇති සේ පෙන්වීම-ඊර්ෂ්‍යා කාරී වීම-නිතර දෙඩවීම යන මේ පහත් ගති ද, මාන්නය හා අති මාන්නය ද, අසත් පුරුෂ ආශ්‍රය ද, යන වැරදි පිලිවෙත් තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

දුස්ශීල බව නිසා පාපී ක්‍රියා කරමින් ණය වීමට සිදුවීමද, එසේ විපතට පත්වීම නිසා ඒ අධම මිනිසුන් කරන කේලාම් කීම්- වංචාකාරී ලෙස කරන කපටි වෙළඳාම් යන ඒ අපරාධ තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

තම ජීවිතය හික්මවා නොගැනීම නිසා අන්‍යන්ට පීඩා වන අයුරින් ඔවුන් ඉදිරියේ නොසන්සුන්ව හැසිරීම,
දුසිල්වත්, නපුරු, දඩබ්බර බව සහ අන්‍යයන්ට ගරු නොකිරීම, වැනි වැරදි පිලිවෙත් තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

විරුද්ධවාදීන් නැසීමට දැඩි කැමති ඇති බවද, පරලොවෙහිදීත් තමා වෙනස් නොවෙනවා යයි ඇති අවිද්‍යාවද, කම්පා වෙමින් ගතකිරීමට සිදුවන නිරයට වැටීමට හේතුවන ලෝභ-ද්වේෂ සිතිවිලි වලින් යුක්ත වීමද, තමයි පිළී ගඳ වන්නේ, එහෙම නැතුව මාංශ ආහාර නෙවි.

මත්ස මාංශ අනුභවයෙන් වැලකීම්, වස්ත්‍ර රහිතව නග්නව සිටීම්, හිසකෙස් මුඩු කිරීම්, හිස් වැසුම් පැළඳීම්, දියේ බැස සිටීම්, අඳුන් දිවි සමෙන් කළ රළු ඇඳුම් දැරීම්, යාග හෝම ගිනි පිදීම්, යන බොහෝ තැවීම් සිදුකරමින් කරන තපස් ක්‍රියා, සත්වයාට මරණයෙන් ගැලවෙන්න උපකාර වෙන්නේ නැහැ. ප්‍රඥාව අනුව ඇතිකරගන්නා යම් ඒ මිදීම නිසා පිරිසිදු වන මනුෂ්‍යයා එතර වන බවට කිසිදු සැකයක් නැහැ.

ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු වන රූප නිසා හටගන්නා කෙලෙස් වල ආශ්වාදයත්-ආදීනවයත් අවබෝධකරගෙන තම ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කරගනිමින් හැසිරෙන, මෘදු ගතිගුණ ඇති, ඍජු අරමුණක් ඇති, ධර්මයට අනුව වාසය කරමින්, ඇලීම් බැඳීම් දුරු කර සියලු දුක් වලින් මිදෙන, ඒ ප්‍රඥාවන්තයා තමන් අසන දකින දේ කෙරෙහි නොඇලේ.

එසේ නම්, අවබෝධයෙන් පරතෙරට යාම සඳහා අතීත වර්ථමාන අනාගත බුදුවරු නැවත නැවත දේශනා කරන මේ ධර්මය දැන අවබෝධ කරගන්න. අවබෝධ කරගැනීමට අපහසු දේ අවබෝධ කළ, තෘෂ්ණා-දෘෂ්ටින් ආශ්‍රය නොකළ, පිළි ගඳ ඇති කරන දේ දුරු කළ, ඒ බුදු රජ විසින් විසිතුරු වූ ඒ ධර්ම පද වැල ප්‍රකාශ කළ සේක.

තමන් තුල පවතින පිළී ගඳ ඇති තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නැති කර, සියලු දුක් දුරු කරන, බුදු රජුන් විසින් මනාසේ දේශනා කළ එම ධර්ම පද අසා ඒ පහත් සිත් ඇත්තා, තථාගතයන් වහන්සේට වැඳ නමස්කාර කර, එතනදීම පැවිදි බවට පත්වීමට කැමති වුනේය.

නිධිකණ්ඩ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම උපකාර කරගැනීම සඳහා තැන්පත් කළ යුතු වටිනා වස්තුව පිළිබඳ අනුශාසනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

නිධිං නිධෙති පුරිසො
ගම්භීරෙ ඔදකන්තිකෙ,
අත්ථෙ කිච්චෙ සමුප්පන්නෙ
අත්ථාය මෙ භවිස්සති.

රාජතො වා දුරුත්තස්ස
චොරතො පීළිතස්ස වා,
ඉණස්ස වා පමොක්ඛාය
දුබ්භික්ඛෙ ආපදාසු වා,
එතදත්ථාය ලොකස්මිං
නිධි නාම නිධීයති.

තාවස්සුනිහිතො සන්තො
ගම්භීරෙ ඔදකන්තිකෙ,
න සබ්බො සබ්බදා එව
තස්ස තං උපකප්පති.

නිධි වා ඨානා චවති
සඤ්ඤා වාස්ස විමුය්හති,
නාගා වා අපනාමෙන්ති
යක්ඛා වාපි හරන්ති නං.

අප්පියා වාපි දායාදා
උද්ධරන්ති අපස්සතො,
යදා පුඤ්ඤක්ඛයො හොති
සබ්බමෙතං විනස්සති.

යස්ස දානෙන සීලෙන
සංයමෙන දමෙන ච,
නිධී සුනිහිතො හොති
ඉත්ථියා පුරිසස්ස වා.

චෙතියම්හි ච සඞ්ඝෙ වා
පුග්ගලෙ අතිථීසු වා,
මාතරි පිතරි චාපි
අථො ජෙට්ඨම්හි භාතරි.

එසො නිධි සුනිහිතො
අජෙය්‍යො අනුගාමිකො,
පහාය ගමනීයෙසු
එතං ආදාය ගච්ඡති.

අසාධාරණ මඤ්ඤෙසං
අචොරාහරණො නිධි,
කයිරාථ ධීරො පුඤ්ඤානි
යො නිධි අනුගාමිකො.

එස දෙවමනුස්සානං
සබ්බකාමදදො නිධි,
යං යදෙවාභිපත්ථෙන්ති
සබ්බමෙතෙන ලබ්භති.

සුවණ්ණතා සුස්සරතා
සුසණ්ඨානා සුරූපතා,
ආධිපච්ච පරිවාරො
සබ්බමෙතෙන ලබ්භති.

පදෙසරජ්ජං ඉස්සරියං
චක්කවත්තිසුඛං පියං,
දෙවරජ්ජම්පි දිබ්බෙසු
සබ්බමෙතෙන ලබ්භති.

මානුස්සිකා ච සම්පත්ති
දෙවලොකෙ ච යා රති,
යා ච නිබ්බාන සම්පත්ති
සබ්බමෙතෙන ලබ්භති.

මිත්ත සම්පදමාගම්ම
යොනිසොච පයුඤ්ජතො,
විජ්ජා විමුත්ති වසීභාවො
සබ්බමෙතෙන ලබ්භති.

පටිසම්භිදා විමොක්ඛා ච
යා ච සාවක පාරමී,
පච්චෙකබොධි බුද්ධභූමි
සබ්බමෙතෙන ලබ්භති.

එවං මහත්ථිකා එසා
යදිදං පුඤ්ඤ සම්පදා,
තස්මා ධීරා පසංසන්ති
පණ්ඩිතා කතපුඤ්ඤතන්ති.

නිධි කණ්ඩ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම උපකාර කරගැනීම සඳහා තැන්පත් කළ යුතු වටිනා වස්තුව පිළිබඳ අනුශාසනා කළ සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

කෙනෙක්, අනාගතයේදී තමන්ට ඇතිවිය හැකි හදිසි අවශ්‍යතාවයක් පැමිණි විටදී ගැනීමටයි සිතා, යම් කිසි ජලාශයක් හෝ දිය පාරක් කෙලවර කොට ඇති බිමක, බොහෝ ගැඹුරු ස්ථානයක, ඔහු සතු මුදල් හෝ වටිනා වස්තුව තැන්පත් කර සඟවා තබනවා.

රජයට යම් කිසි දඩ මුදලක් ගෙවීමට හෝ සොර සතුරු උවදුරක් නිසා යම් පීඩාවක් විඳීමට හෝ ණය මුදලකින් මිදීමට හෝ දුර්භික්ෂයක් වැනි හදිසි ආපදාවකට මුහුණ දීමට හෝ සිදුවිය හැකි එවැනි වූ ඕනෑම විපතකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට, ලෝකයා විසින් වස්තුව-මිල මුදල් ආරක්ෂිත ස්ථානයන්හි සඟවා තබනවා.

ඒ වස්තුව, එවැනි වූ ආරක්ෂක ස්ථානයක මනාව සඟවා තබා සෑහීමකට පත් වුනත්, ඒ සියල්ල නිතරම, ස්ථිරවම තමාගේ පිහිටට පැමිණෙන්නේ නැහැ.

සමහර විට මේ වස්තුව සැඟවූ නිවැරදි ස්ථානය, තමන්ගේ මතකයෙන් ගිලිහී යනවා. ඒ වස්තුව, නාගයන් විසින් වෙනත් තැනකට ඉවත් කිරීම හෝ අමනුෂ්‍යයන් විසින් ගැනීම සිදුවෙනවා.

තමන් අකමැති කෙනෙක් හෝ මෙහි උරුමක්කාරයෙක් වී තමන්ට නොපෙනෙන සේ මෙය ගොඩගන්නවා.
තමන්ගේ පින ගෙවී ඉවර වන විට මේ වස්තුව සියල්ල විනාශයට පත්වෙනවා.

තමන්ගේ අත්හැරීමේ ගුණය-සිල්වත් බව-සිත කය වචනය දමනය කර සංවර කර ගැනීම තමයි, ගැහැණියකට හෝ පුරුෂයෙකුට, මතුවටත් පිහිටක් ලෙස රැස්කර, මනාව තැන්පත් කරගත හැකි නිධානයක් වන්නේ.

සංඝයාටද, ආගන්තුකයන්ටද, මවට පියාට මෙන්ම වැඩිමහල් සහෝදරයන්ටද, සැලකිලි ගරු බුහුමන් දැක්වීම යන ගුණාංගයන් නිසා ඇතිකරගන්නාවූ කුසලයන්ද,

මනාසේ පිහිටුවාගත් නිධානයන් ලෙස මරණයෙන් පසුවද, ඔහු අතහැර නොයනවා.

එවැනි වූ පුණ්‍ය නිධානයන්, අන් අයට ලැබීමට හෝ ගැනීමට හෝ සොර සතුරෙකුට සොරකම් කිරීමට හෝ නොහැකි වනවා.
ඒ පින් නිධානය, ඒ ප්‍රඥාවන්තයා සමග, ඔහු අනුවම ගමන් කරනවා.

ඒ පින සහ කුසලය තමයි දෙවියන්ටද, මිනිසුන්ටද සියලු කම් සැප ලබා දෙන්නාවූ නිධානය. මේ නිධානය හේතුකොට තමන් යදින පතන සියල්ල ලැබෙනවා.

මනා පැහැයත්, මිහිරි කටහඬත්, මනා හැඩ හුරුකම් ඇති කයත්, මනා පෙනුම ඇති රූපයත්, අධිපති බව සහ පිරිස් බලයත්, යන මේ සියල්ල, මේ පුණ්‍ය නිධානයේ ආනුභාවයෙන් ලබනවා.

ප්‍රදේශයකට හෝ රටකට අධිපති බව හෝ නායක කම් හෝ සක්විති රජ සැප ලැබීම් හෝ දිව්‍ය ලෝකයක දෙව් රජ සැප ලැබීම් හෝ යන මේ සියල්ල මේ පුණ්‍ය නිධානයේ ආනුභාවයෙන් ලබන්නට හැකිවෙනවා.

මනුෂ්‍ය භාවයක් ලැබීමත්, දිව්‍ය සැප සම්පත් ලැබීමත්,
නිර්වාණ සම්පත්තිය ලබාගැනීමට ලැබීමත්, යන මේ සියල්ල මේ පුණ්‍ය නිධානයේ ආනුභාවයෙන් ලබන්නට හැකිවෙනවා.

කල්‍යාණ මිත්‍රයන් මුණගැසී, සිහියෙන් යුතුව දැනගන්නා දේ නුවණින් මෙනෙහිකරමින්, ඒ අනුව පිළිපදිමින්,
සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීමේ මග පුහුණු වීමට ලැබීම, යන මේ සියල්ලත් මේ පුණ්‍ය නිධානයේ ආනුභාවයෙන් ලබන්නට හැකිවෙනවා.

කෙලෙස් වලින් මිදීම සඳහා අර්ථ-ධර්ම-නිරුක්ති-ප්‍රතිභාණ යන සිවුපිලි සිඹියා ඥාන ලැබීමටද, ශාස්තෘන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් වීමද, පසේ බුද්ධත්වයද, සම්මා සම්බුද්ධත්වයද, යන මේ සියල්ලත් මේ පුණ්‍ය නිධානයේ ආනුභාවයෙන් ලබන්නට හැකිවෙනවා.

ඒ තරම් මහත් ඵල ගෙන දෙන ඒ පුණ්‍ය සම්පත්තිය,
පෙර කළ පින් ඇති, සසර දුක් ප්‍රහාණය කළ බුද්ධාදී රහතුන් විසින් වර්ණනා කරනු ලබනවා.

නාලක සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-මහා වග්ගය- අසිත තවුසා සිදුහත් කුමරු දැකීමට ගිය සිද්ධියත්, ඔහුගේ බෑණා වන නාලක තවුසා බුදුන් වහන්සේ හමුවීමට ගොස් ධර්මය අසා දැනගැනීම ගැනත් සඳහන් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

ආනන්දජාතෙ තිදසගණෙ පතීතෙ,
සක්කඤ්ච ඉන්දං සුචිවසනෙ ච දෙවෙ-
දුස්සං ගහෙත්වා අතිරිව ථොමයන්තෙ,
අසිතො ඉසි අද්දස දිවා විහාරෙ.

දිස්වාන දෙවෙ මුදිතමනෙ උදග්ගෙ,
චිත්තිං කරිත්වාන ඉදමවොච තත්ථ-
"කිං දෙවසඞ්ඝො අතිරිව කල්‍යරූපො,
දුස්සං ගහෙත්වා රමයථ කිං පටිච්ච".

"යදාපි ආසී අසුරෙහි සඞ්ගමො,
ජයො සුරානං අසුරා පරාජිතා-
තදාපි නෙතාදිසො ලොමහංසනො,
කිමබ්භුතං දට්ඨු මරූ පමොදිතා".

"සෙළෙන්ති ගායන්ති ච වාදයන්ති ච,
භුජානි ඵොටෙන්ති ච නච්චයන්ති ච-
පුච්ඡාමි වොහං මෙරුමුද්ධවාසිනෙ,
ධුනාථ මෙ සංසයං ඛිප්ප මාරිසා".

"සො බොධිසත්තො රතනවරො අතුල්‍යො,
මනුස්සලොකෙ හිතසුඛත්ථාය ජාතො-
සක්‍යාන ගාමෙ ජනපදෙ ලුම්බිනෙය්‍යෙ,
තෙනම්හ තුට්ඨා අතිරිව කල්‍යරූපා".

“සො සබ්බසත්තුත්තමො අග්ගපුග්ගලො,
නරාසභො සබ්බ පජානමුත්තමො-
වත්තෙස්සති චක්කමිසිව්හයෙ වනෙ,
නදංව සීහො බලවා මිගාභිභූ”.

තං සද්දං සුත්වා තුරිතමවසරී සො,
සුද්ධොදනස්ස තද භවනං උපාගමි-
නිසජ්ජ තත්ථ ඉදමවොචාසි සක්‍යෙ,
“කුහිං කුමාරො අහමපි දට්ඨුකාමො”.

තතො කුමාරං ජලිතමිව සුවණ්ණං,
උක්කාමුඛෙව සුකුසල සම්පහට්ඨං-
දද්දල්ලමානං, සිරියා අනොමවණ්ණං,
දස්සෙසු පුත්තං අසිතව්හයස්ස සක්‍යා.

දිස්වා කුමාරං සිඛිමිව පජ්ජලන්තං,
තාරාසභංව නභසිගමං විසුද්ධං-
සූරියං තපන්තං සරදරිවබ්භමුත්තං,
ආනන්දජාතො විපුලමලත්ථ පීතිං.

අනෙකසාඛඤ්ච සහස්සමණ්ඩලං,
ඡත්තං මරූ ධාරයුමන්තලික්ඛෙ-
සුවණ්ණදණ්ඩා වීතිපතන්ති චාමරා,
න දිස්සරෙ චාමරඡත්තගාහකා.

දිස්වා ජටී කණ්හසිරිව්හයො ඉසි,
සුවණ්ණනික්ඛං විය පණ්ඩුකම්බලෙ-
සෙතඤ්ච ඡත්තං ධාරියන්ත මුද්ධනි,
උදග්ගචිත්තො සුමනො පටිග්ගහෙ.

පටිග්ගහෙත්වා පන සක්‍යපුඞ්ගවං,
ජිගිංසකො ලක්ඛණමන්තපාරගූ-
පසන්නචිත්තො ගිරමබ්භුදීරයි,
“අනුත්තරායං ද්විපදානමුත්තමො”

අථත්තනො ගමනමනුස්සරන්තො,
අකල්‍යරූපො ගළයති අස්සුකානි-
දිස්වාන සක්‍යා ඉසිමවොචුං රුදන්තං,
‘‘නො චෙ කුමාරෙ භවිස්සති අන්තරායො’’.

දිස්වාන සක්‍යෙ ඉසිමවොච අකල්‍යෙ,
‘‘නාහං කුමාරෙ අහිතමනුස්සරාමි-
න චාපිමස්ස භවිස්සති අන්තරායො,
න ඔරකායං අධිමනසා භවාථ,

“සම්බොධියග්ගං ඵුසිස්සතායං කුමාරො,
සො ධම්මචක්කං පරමවිසුද්ධදස්සී-
වත්තෙස්සතායං බහුජනහිතානුකම්පී,
විත්ථාරිකස්ස භවිස්සති බ්‍රහ්මචරියං”.

“මමඤ්ච ආයු න චිරමිධාවසෙසො,
අථන්තරා මෙ භවිස්සති කාලකිරියා-
සොහං න සොස්සං අසමධුරස්ස ධම්මං,
තෙනම්හි අට්ටො බ්‍යසනංගතො අඝාවී”.

සො සාකියානං විපුලං ජනෙත්වා පීතිං,
අන්තෙපුරම්හා නිග්ගමා බ්‍රහ්මචාරී-
සො භාගිනෙය්‍යං සයං අනුකම්පමානො,
සමාදපෙසි අසමධුරස්ස ධම්මෙ.

"බුද්ධොති ඝොසං යද පරතො සුණාසි,
සම්බොධිපත්තො විවරති ධම්මමග්ගං-
ගන්ත්වාන තත්ථ සමයං පරිපුච්ඡමානො,
චරස්සු තස්මිං භගවති බ්‍රහ්මචරියං".

තෙනානුසිට්ඨො හිතමනෙන තාදිනා,
අනාගතෙ පරම විසුද්ධදස්සිනා-
සො නාලකො උපචිතපුඤ්ඤසඤ්චයො,
ජිනං පතික්ඛං පරිවසි රක්ඛිතින්ද්‍රියො.

සුත්වාන ඝොසං ජිනවරචක්කවත්තනෙ,
ගන්ත්වාන දිස්වා ඉසිනිසභං පසන්නො-
මොනෙය්‍ය සෙට්ඨං මුනිපවරං අපුච්ඡි,
සමාගතෙ අසිතාව්හයස්ස සාසනෙති.

"අඤ්ඤාතමෙතං වචනං
අසිතස්ස යථාතථං
තං තං ගොතම පුච්ඡාමි
සබ්බධම්මාන පාරගුං".

"අනගාරියුපෙතස්ස
භික්ඛාචරියං ජිගීසතො
මුනි පබ්‍රෑහි මෙ පුට්ඨො
මොනෙය්‍යං උත්තමං පදං".

ඉති භගවා-
"මොනෙය්‍යං තෙ උපඤ්ඤිස්සං
දුක්කරං දුරභිසම්භවං
හන්ද තෙ නං පවක්ඛාමි
සන්ථම්භස්සු දළ්හො භව".

"සමානභාගං කුබ්බෙථ
ගාමෙ අක්කුට්ඨවන්දිතං
මනොපදොසං රක්ඛෙය්‍ය
සන්තො අනුණ්ණතො චරෙ".

"උච්චාවචා නිච්ඡරන්ති
දායෙ අග්ගිසිඛූපමා
නාරියො මුනිං පලොභෙන්ති
තාසු තං මා පලොභයුං".

"විරතො මෙථුනා ධම්මා
හිත්වා කාමෙ පරොපරෙ
අවිරුද්ධො අසාරත්තො
පාණෙසු තසථාවරෙ".

"යථා අහං තථා එතෙ
යථා එතෙ තථා අහං
අත්තානං උපමං කත්වා
න හනෙය්‍ය න ඝාතයෙ".

"හිත්වා ඉච්ඡඤ්ච ලොභඤ්ච
යත්ථ සත්තො පුථුජ්ජනො
චක්ඛුමා පටිපජ්ජෙය්‍ය
තරෙය්‍ය නරකං ඉමං".

"ඌනූදරො මිතාහාරො
අප්පිච්ඡස්ස අලොලුපො
සදා ඉච්ඡාය නිච්ඡාතො
අනිච්ඡො හොති නිබ්බුතො".

“ස පිණ්ඩචාරං චරිත්වා
වනන්තමභිහාරයෙ
උපට්ඨිතො රුක්ඛමූලස්මිං
ආසනූපගතො මුනි”.

“ස ඣානපසුතො ධීරො
වනන්තෙ රමිතො සියා
ඣායෙථ රුක්ඛමූලස්මිං
අත්තානමභිතොසයං”.

“තතො රත්‍යා විවසානෙ
ගාමන්තමභිහාරයෙ
අව්හානං නාභිනන්දෙය්‍ය
අභිහාරඤ්ච ගාමතො”.

“න මුනී ගාමමාගම්ම
කුලෙසු සහසා චරෙ
ඝාසෙසනං ඡින්නකථො
න වාචං පයුතං භණෙ”.

“අලත්ථං යදිදං සාධු
නාලත්ථං කුසලං ඉති
උභයෙනෙව සො තාදී
රුක්ඛංව උපනිවත්තති”.

“ස පත්තපාණී විචරන්තො
අමූගො මූගසම්මතො
අප්පං දානං න හීළෙය්‍ය
දාතාරං නාවජානියා”.

"උච්චාවචා හි පටිපදා
සමණෙන පකාසිතා
න පාරං දිගුණං යන්ති
නයිදං එකගුණං මුතං".

"යස්ස ච විසතා නත්ථි,
ඡින්නසොතස්ස භික්ඛුනො
කිච්චාකිච්චප්පහීනස්ස
පරිළාහො න විජ්ජති".

"මොනෙය්‍යං තෙ උපඤ්ඤිස්සං
ඛුරධාරූපමො භවෙ
ජිව්හාය තාලුමාහච්ච
උදරෙ සඤ්ඤතො සියා".

"අලීනචිත්තො ච සියා
න චාපි බහු චින්තයෙ
නිරාමගන්ධො අසිතො
බ්‍රහ්මචරිය පරායණො".

"එකාසනස්ස සික්ඛෙථ
සමණූපාසනස්ස ච
එකත්තං මොනමක්ඛාතං
එකො වෙ අභිරමිස්සසි
අථ භාසිහි දසදිසා".

"සුත්වා ධීරානං නිග්ඝොසං
ඣායීනං කාමචාගිනං
තතො හිරිඤ්ච සද්ධඤ්ච
භියො කුබ්බෙථ මාමකො".

“තං නදීහි විජානාථ
සොබ්භෙසු පදරෙසු ච
සණන්තා යන්ති කුසොබ්භා
තුණ්හීයන්ති මහොදධී”.

“යදූනකං තං සණති
යං පූරං සන්තමෙව තං
අඩ්ඪකුම්භූපමො බාලො
රහදො පූරොව පණ්ඩිතො”.

“යං සමණො බහුං භාසති
උපෙතං අත්ථසඤ්හිතං
ජානං සො ධම්මං දෙසෙති
ජානං සො බහු භාසති”

“යො ච ජානං සංයතත්තො
ජානං න බහු භාසති
ස මුනී මොනමරහති
ස මුනී මොනමජ්ඣගා”ති.

නාලක සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-මහා වග්ගය- අසිත තවුසා සිදුහත් කුමරු දැකීමට ගිය සිද්ධියත්, ඔහුගේ බෑණා වන නාලක තවුසා බුදුන් වහන්සේ හමුවීමට ගොස් ධර්මය අසා දැනගැනීම ගැනත් සඳහන් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

දිනක් මධ්‍යහන විවේකයෙන් ඉන්නා අසිත ඉර්ෂිවරයාට, දිව්‍ය ලෝක වලට අධිපති ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයන් ඇතුළු පිරිසිදු අලංකාර වස්ත්‍ර වලින් සැරසුණු, තව්තිසා වැසි දෙවියන් සමූහයක්, විසිතුරු නානා වර්ණ වස්ත්‍ර අතැතිව ස්තුති ප්‍රශස්ත්‍ර ගයමින් ඉතා සතුටු වෙන අයුරු දිවැසින් දකින්නට ලැබුණා.

ඉන්පසු “ඇයි මේ සමුර්ධිමත් දේව සමූහය, මේ තරම් ප්‍රීතියකින් ඔද වැඩී සතුටින් පිනායමින්, සිතේ හටගත් අසාමාන්‍ය උද්දාමයකින්, මේ විසිතුරු වස්ත්‍ර වනමින් සතුටු වන්නේ?” යයි සිතන්නට වුනා.

සුර අසුර යුද්ධයේදී අසුරන් පරදවා දෙවියන් ජය ලැබූ, එවැනි වූ ඉෂ්ඨාර්ත අවස්ථාවේදී පවා, මොවුන් මෙතරම් සතුටක් විඳිනු නොඇසුවෙමි.
එකළ එලෙස එසේ වීත්, අද මේ තරම් ලොමු දැහැගැන්වෙන තරම් සතුටින් ඉපිලෙනු පෙනෙන්නේ කුමන ආශ්චර්යයක් සිදු වීම නිසා දැයි, විපිළිසර වීමට පටන්ගත්තා.

“මහමෙර මුදුනේ වාසය කරන ඔබලා මේ තරම් මනරම් ලෙස ගයමින්ද, වයමින්ද, අත්පුඩි ගසමින්ද, නටමින්ද, සිටීමට තරම් හේතුව ඔබලාගෙන් මම මේ විමසන්නේ, මගේ හිතේ මේ ඇති වී තිබෙන කුතුහලය වහා විසඳා ගන්නටයි” යනුවෙන් ඔහු දෙවියන්ගෙන් ඇසුවා.

“කිසිවෙක් හා සමකළ නොහැකි උත්තම රත්නයක් වන බෝධිසත්ව තෙමේ ලෝකයාට හිතසුව පිණිස මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ඉපදුණා. ඒ දක්ෂ වූ හෙතෙම, ලුම්බිණි ජනපදයේ ශාක්‍යයන්ගේ ග්‍රාමයේ ඉතා සතුටින් උපන්නා”.

"සියලු සත්වයන්ටම වඩා උතුම් වූද, ශ්‍රේෂ්ඨ වූද, අති උතුම් ඒ මිනිසා, සියලු ලෝකය ගැන අවබෝධකරගෙන ලෝකයෙන් මිදෙන්නේය.
සිංහයන්ගේ භූමියක සිටින බලවත් සිංහයෙක් සිංහ නාදය කරන්නා සේ, ඒ උත්තමයා ඉතා පවිත්‍ර වූ ආඥා බලය පතුරවන්නේය".

එකෙනෙහිම ඒ ඇසුණු දේත් සමග ඉතා ඉක්මණින් හෙතෙම, අමාවක දින සුද්ධෝදන රජුගේ මාලිගාවට එළඹියේය.
අසුන් ගත් අසිත ඉර්ෂිවරයා ශාක්‍ය රජුට මෙසේ කීවේය. "කුමාරයා කොහිද? මම දකින්න කැමතියි" කියා.

ඉක්බිතිව, දක්ෂ රන්කරුවෙක් විසින් ශුද්ධ කර හොඳින් ගිනියම් කර වූ උදුනක් සේ මනා පැහැයෙන් බැබලෙන මනස්කාන්ත රූප සෝභාවෙන් යුතු, අලංකාර හිස් වැසුමක් පළඳවා හුන්, ඒ උතුම් පුත් කුමරා ශාක්‍ය රජු විසින් අසිත තාපසයාට පෙන්නුවා.

ගිනි පලිහුවක් සේ බැබලෙන, පිරිසිදු වූ අහසේ පෑයූ චන්ද්‍රයා සේ බබලන, සරත් ඉර්තුවේ වලාකුළු නැති අහසේ පෑයූ සූර්යයා සේ බබලන, මනස්කාන්ත රූ සෝභාවෙන් යුතු කුමරා දැක, මේ අසිත තව්සාට විශාල සතුටක් හට ගත්තා, මහත්වූ නිර්මල ප්‍රීතියක් හදවතේ ඇතිවුනා.

නොයෙක් පැතිරුණු දහසක් දේව මණ්ඩල කුඩ සේසත් චාමර දරාගෙන, නා නා වර්ණ වස්ත්‍ර වලින් සැරසී ගෙන අහසෙහි සිට, අලංකාර වර්ණයන් ගෙන් වර්ණවත් වූ මිට ඇති, සෙමෙර වලිග සෙමෙන් සෙමෙන් සොලවමින්, කුමරුන්හට සතුට ප්‍රකාශ කළා. ඒ සෙලවෙන කොඩි හා චාමර අතින් අල්ලාගෙන සිටින අය නොපෙනෙන තරමටම කොඩි, සේසත්, චාමර, අහස පුරා පිරී තිබුනා.

මේ ජටාවක් පැලඳී කළු ශ්‍රියාමත් ඉසිවරයා, විශාල රන් කාසියක් සේ පෙනෙන ශක්‍ර දෙවේන්ද්‍රයාගේ ආසනයත්, ඉහලින් සුදු පැහැති කොඩි දරා ගෙන සිටින දෙවියනුත්, දැක ඔද වැඩි ගිය ප්‍රීතියකින් ඒ ශක්‍ර දෙවිඳුන් ඇතුළු දෙවියන්ට සතුට ප්‍රකාශ කළා.

ශාක්‍ය වංශොත්තමයා පිළිගැනීමෙන් අනතුරුව, ලක්ෂණ ශාස්ත්‍රයේ පරතෙරට ගිය අසිත තවුසාහට ජයග්‍රාහී හැඟීමක් ඇතිවුනා.
පහන් වූ සිත් ඇතිව වචනයෙන් ඔහු මෙසේ මහත් කොට ශබ්ද නගා පැවසුවා, "දෙපා සත්වයන් හික්මවමින් උසස් තත්වයට පත්කරන, කිසිවෙකුට සම කළ නොහැකි ශ්‍රේෂ්ඨයෙක්"යනුවෙන්.

ඉක්බිතිව, තම මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ ඉතිරි වී ඇති කාලය ඉතා කෙටි බවත්, තමා මේ උත්තම පුරුෂයා මුණගැසීමට අසමර්ථ වන බවත් සිහිවී, අමනාපයෙන් කඳුළු වගුරන්න පටන් ගත්තා.
සුද්ධෝදන ශාක්‍යයා, ඉසිවරයාගේ ඇඬීම, කියවීම දැක "ඉදින් කුමාරයාට අනතුරක් නැහැ නේද" යයි ඇසුවා.

සුද්ධෝදන ශාක්‍යයා තමාගේ, ශෝක කිරීම දුටු බව දැනගත් ඉසිවරයා, "මම කුමාරයාට අහිතක් නපුරක් ඇතැයි නොකියමි".
"සුළඟකින් වත් අන්තරායක් වන්නේ නැහැ, සුළුකොට තැකිය නොහැකි උසස් නුවණක් ඇති කෙනෙක්"

"සර්වඥතා ඥානය ලබා, නිර්වාණය ලබාගැනීමෙන් අග්‍ර බවට පත්වෙනවා. පරම විසුද්ධියට පත්වෙන ධර්මයේ ආඥා බලය පතුරනවා. බොහෝ ජනයාගේ හිත සුව පිණිස අනුකම්පාවෙන්, මේ අවබෝධ කරගත් ධර්මය නොසිඳ පවත්වාගෙන යනවා. බ්‍රහ්ම චරියාව සිදුකළ යුතු ආකාරය විස්තර කරනවා"

"මගේ ආයුෂ තව වැඩි කාලයක් ඉතිරි වෙලා නැහැ, මම මේ කාලය අතර කලුරිය කරනවා. මට ඔහුගේ මේ විශේෂ වූ වටිනා ධර්මය අහන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එහෙයින් මට මම ගැන දැනෙන්නේ, විනාශයක් විසින් මාව මැඩ ගන්නා බවත්, මම විපතට පත් වූ තැනැත්තෙක් බවත්, විදියට" යයි අසිත තව්සා ඉතා කණගාටුවෙන් කීවා.

ඒ බ්‍රහ්මචර්යාව ඇත්තා වූ හෙතෙම, ශාක්‍ය වංශිකයන්ට මහත් සතුටක් උපද්දවා, ඇතුළු නුවර රජ ගෙයින් බැහැර වුණා.

එසේ පිටවූ ඔහු, ඔහුගේ සොහොයුරාගේ පුතා ගැන සිහිවී, ඔහු ගැන අනුකම්පාවෙන් 'ඔහුව මේ අනාගතයේ පහළ වීමට සිටින මහෝත්තමයාගේ ධර්ම විනයෙහි හික්මවීමට සැලැස්ස විය යුතු' යයි සිතා ඒ බෑනා හමුවීමට ගියා.
එසේ ගොස් ඔහුගේ බෑනා වන, නාලක නම් පුරුෂයා මුණගැසී මෙසේ පැවසුවා "සම්බෝධිය නොහොත් සත්‍ය අවබෝධය තම නුවණින්ම අවබෝධ කරගෙන, ඒ මාර්ග සත්‍යය ලෝක සත්වයාට පෙන්නා දෙන්නා වූ බුදුවරයෙක් පහළ වී ඇතැයි යන්න කවදා හෝ කාගෙන් හෝ ඇහෙන තෙක් විමසිල්ලෙන් සිට, එකල්හි එහි ගොස් හොඳින් විමසා අසා දැනගෙන යහපත් බ්‍රහ්ම චරියාවේ හැසිරෙන්න" යනුවෙන්.

මෙතෙක් රැස් කරගත් කුසල සම්භාරය හේතුකොට ගෙන, ඒ නාලක තෙමේ තම යහපත වෙනුවෙන් කරනු ලැබූ ඒ අනුශාසනාව පිළිගෙන, අනාගත කාලයේදී ඒ උතුම් නිර්මල ධර්මයේ අවබෝධය ලබා ගැනීමේ අරමුණෙන්, එතැන් සිට බුදු වරයා දැකීම පිණිස, රැකගත් ඉඳුරන් ඇති තපස් ජීවිතයක් ගතකරමින් වාසය කළේය.

'බුදුවරයා පහළ වී ආඥා බලය පැවැත්වුවා' යයි, යන ජනයාගේ වචන අසා නාලක තවුසා බුදුන් දැකීමට ගියේය.
ශ්‍රේෂ්ඨ උසස් හික්මීමක් ඇති, උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක ඇතිවූ අප්‍රමාණ චිත්ත ප්‍රසාදය නිසා, මෙතෙක් වෙලා කිසිවක් නොවිමසා සිටි නාලක තවුසා, අසිත තාපස නම් වූ තම මාමාගේ අවවාදයේ පිලිපදිමින්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්න විචාරුවේය.

"අසිත නම් වූ ඒ තාපසයාගෙන් ඔබ ගැන මා අසා දැනගත්, ඒ සත්‍ය වූ වචනයේ ආකාරයටම, සියලු ධර්මයේම පරතෙරට ගිය ගෞතමයෙනි, මම ඔබගෙන් මෙසේ විමසා දැන ගනු කැමැත්තෙමි".

"ගිහිගෙයින් නික්ම බ්‍රහ්ම චරියාවට එළඹුණු, ලැබෙන ආහාරය පිණිස පිණ්ඩපාතයේ හැසිරෙන, පැවිද්දෙක් විසින් ඇති කර ගත යුතු උසස් හික්මීමක් සඳහා අතිශයින් වැඩිය යුතු උතුම් පියවර කුමක්දැයි, මම ඔබගෙන් විචාරමි".

බුදුරජාණන් වහන්සේ

“පැවිද්දෙක් හෝ ආර්ය පුද්ගලයෙක් විසින් දැනගතයුතු, කර්කෂ උත්පත්තිය ඒකාන්තයෙන් වලක්වන ඒ උතුම් හික්මීම, දුෂ්කර-ඉවසිය නොහැකි එකක් යයි, මම ප්‍රකාශ නොකරමි.

ගමේ තමන්ට නින්දා කරන, ගරු සැලකිලි කරන, හැමෝටම එක සමාන අයුරින් සලකන්න. සිත දූෂණය වීමෙන් ආරක්ෂා කර ගන්න.
‘මමය’ යන මාන්නයෙන් තොරව සංසුන්ව හැසිරෙන්න.

ලොකු කුඩා පරිත්‍යාග ලැබෙන විට ගින්දරකට උපමා කර හැසිරෙන්න. පැවිද්දා ස්ත්‍රිය කෙරෙහි ආසාවක් ඇති වන විටම, ඒ ආසාව වලකා නිවාරණය කරගන්න.

මෛථුනයෙන් වැලකෙමින්, තමන්ට එකඟ වන හෝ කාමයෙහි ගිජු නොවූ හෝ කෙලෙස් බරිත වූ හෝ කෙලෙස් ප්‍රහීණ කළ හෝ අන් ප්‍රාණීන් කෙරෙහි ඇති කාමය දුරු කරන්න.

“මම හිංසා විඳීමට කැමති නැහැ, කටුක නපුරු විඳීම් වලට කැමති නැහැ, මට හෝ මගේ කිසිවකුට හිංසාවක් පීඩාවක් දුකක් හිමි වෙනවට මම කැමති නැහැ” යනුවෙන් ඔබ සිතන්නේ නම්, එසේ ඒ ආකාරයෙන්ම අන් අය වෙතද උපමා කොට, හිංසා පීඩා කිරීමෙන් වලකින්න, ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වලකින්න.

කෙලෙස් සහිත සසරේ ඇලුණු සත්වයන් තුල ඇති යම් ආශාවක්, ලෝභයක්, තමා වෙත ඇත්නම් ඒවා බැහැර කිරීම, නිරයෙන් එතෙර වීමට අවශ්‍ය නුවණැත්තෙක් විසින් පිළිපැදිය යුතු ප්‍රතිපදාවයි.

පමණට වඩා ආහාර වලින් උදරය පුරවා නොගැනීමත්, ප්‍රමාණය දැන ආහාර ගැනීමත්, ලද දෙයකින් සතුටු වන සුළු වීමත්, කෑමට ලොල් නැති වීමත්, ආශාව අනුව කෑම නොසෙවීමත්, කැමති වීම් ඇතිවෙන හැමකල්හිම ඒවා දුරු කිරීමත්, යන ඒ පිළිවෙත්, තෘෂ්ණාව මුළුමනින් සංසිඳ වූ නිවණට පත්කිරීම සිදුකරවයි.

පිඬු පිණිස ගමෙහි හැසිරෙන ඒ පැවිද්දා, වන කෙළවර ඇති ගස් මුලක් වෙත පැමිණ ආසනයක් සකස් කර හිඳ ගන්නවා.

වන කෙළවර ගසක් මුලක හිඳ ඒ භාවනාවේ යෙදෙන ප්‍රඥා වන්තයා, තමාව හික්මවා ගැනීම සඳහා මහත් සතුටින් තමන් ගැන පරීක්ෂා කරමින් නැවත නැවත නුවණින් සිතා බලමින් වාසය කරනවා.

එතැන් පටන් රාත්‍රිය නිමාවී, නැවත පෙරවරු කාලයේ පිණ්ඩ පාතය පිණිස ගමට යන ඔහු, ගමෙන් ලැබෙන ගෞරව සැලකිලි කෙරෙහි නොඇලෙන්ට සිහියෙන් කටයුතු කරනවා.

පෘතග්ජන ස්වභාවය ඇති ගම සමග අවබෝධයෙන් කටයුතු කරමින්, නෑ හිතවත් යන බැඳීමෙන් වහා ඉවත්වී හැසිරීමෙන්,
උඹ-බං-බොලව්- යන වචන තබා පයුරු පාසානම්වලට අනුබල දෙන කතා බහෙන්ද වැලකෙමින්, ආහාර සෙවීමට පමණක් ගමෙහි හැසිරෙනවා.

ලැබෙන දෙයින් සෑහීමකට පත්වීමටත්, නොලැබුණා යයි කම්පා නොවී සිටීමටත්, දක්ෂ වන ඒ දෙආකාරම ගුණයෙන් යුතු වූ ඔහු, පිණ්ඩපාතයෙන් පසු නැවත ගස මුලටම පෙරලා පැමිණෙනවා.

වචනය සංවර කරගනිමින්, තමා සතු පාත්‍රය අත ඇතිව සිහි එළඹවාගෙන ගමෙහි හැසිරෙන ඒ පැවිද්දා, අල්ප වූ ආහාරයක් ලදොත් එය හෙලා නොදැකීමටද, එයට හෝ එය පරිත්‍යාග කළ තැනැත්තාට අවමන් නොකර සිටීමටද, තරම් සිත පුරුදු කරගනිමින් නුවණින් වාසය කරනවා.

ලාභ-අලාභ, නින්දා-ප්‍රශංසා, සැප-දුක, යස-අයස යන ලෝක ධර්මතාවයන් යන අන්ත දෙකෙහිම, ශ්‍රමණයෙකු හෝ ආර්ය පුද්ගලයෙකු නොඇලිය යුතු බව දේශනා කර තිබෙන්නේ, ඒ අන්ත දෙකෙන්ම දුකෙන් මිදීමට නොහැකි වන නිසයි. ඒ නිසා, මේ එකදු හෝ අන්තයක් ස්පර්ශ නොකළ යුතු වනවා. මෙසේ ඇලීම් ගැටීම් වලින් මිදෙමින්, තම සිතට කෙලෙස් ඇතුල් වීමට ඉඩ නොතබාගන්නා භික්ෂුව, කෙලෙස් සංසිඳවමින් වාසය කරනවා.

කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ ලෞකික කටයුතු අත්හැරීමෙන් සිහියෙන් යුතුව වාසය කරන ඒ ඔහු, අවමන්-ගැරහුම් වලට ලක්වීම දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ.

කාමය දැලි පිහිය මුවහතකට උපමා කර, තම සිත තුල ඇතිවෙන ආශාවන්, අසන්තෝෂයන්, දෙස නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, උසස්

හික්මීම ප්‍රතිවේධ කරගැනීමට උත්සාහ කරන නිසා, රස තෘෂ්ණාවෙන් මිදුණු ඔහු, තලු මරමින් ආහාරයේ රස බැලීම නොකරන අතර, තම කුසෙහි ප්‍රමාණය ගැන අවබෝධයෙන් ආහාර වළඳනවා.

තම සිත විසිරීමට නොදී, උපත දුරු කිරීම සඳහාම උත්සාහවන්ත වන නොපසුබට වූ සිතක් ඇති ඔහු, තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨීන් ආශ්‍රය නොකරමින්, රාග-ද්වෙශාදී කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීම පිණිස බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක් ගතකරනවා.

භාවනානුයෝගීව වසන ශ්‍රමණයන් ආශ්‍රය කරමින්, ඔවුන් සමීපයෙහි එක් ආසනයකම හික්මෙමින්, සිත ව්‍යාකුල බවින් මුදවාගෙන, සිතෙහි එකඟ බව ඇති කරගෙන, නිශ්ශබ්දව හුදකලාවේ කෙලෙසුන් ගෙන් වෙන්වී සිටින ඔහු ගැන දස දිශාවටම කීර්තිය පැතිරෙනවා.

කෙලෙස් දුරුකිරීම සඳහා භාවනානුයෝගීව වසන මේ ප්‍රඥාවන්තයා ගැන අසන ජනයා තුලද, පාපයට ලජ්ජාවන ස්වභාවය ඇතිවන නිසාම, ඔවුන් තුල ඒ ප්‍රඥාවන්තයා කෙරෙහි ඇතිවන ගෞරවය මිශ්‍ර විශ්වාසය හේතුකර ගෙන, ඔහුව බොහෝ සෙයින් ඔවුන්ගේ ගරු බුහුමනට පාත්‍ර වෙනවා.

ඇළ දොළ ගංගා වල ජලය ශබ්ද නගමින් ගලා ගොස් මහ මුහුදට වැටුණු පසු නිශ්ශබ්දව නැවතී සිටින බව දකින්න.

එසේ අඥානයා ශබ්ද කරත්, සංසිඳුණු තැනැත්තා නිශ්ශබ්ද වෙනවා.
අඩක් පිරුණු කළය මෙන් බාලයා නිතර ශබ්ද කළත්, පණ්ඩිතයා පිරුණු විල සේ නිසොල්මන් වෙනවා.

භාවනායෝගීව වසන ශ්‍රමණයන් යහපත ගෙනදෙන බොහෝ දේ කතාකරනවා,
දැනගත් ධර්මය දේශනා කරනවා, ඔහු අවබෝධ කරගත් දේ බොහෝ දෙනාට දේශනා කරනවා.

අවබෝධයෙන් හික්මුණු ඒ කෙනා, ඒ අවබෝධය ගැන හැමෝටම කියන්නේ නැහැ.
ඒ මුනිවරයා මාර්ගඥානය සඳහා සුදුසු වෙනවා, ඒ ප්‍රඥාවන්ත මුනිවරයා මාර්ග ප්‍රඥාව සාක්ෂාත් කරගන්නවා.

පුරාභෙද සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-අට්ඨක වග්ග- උසස් හික්මීමක් ඇතිකරගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු, පුරාණයේ සිට නොවෙනස්ව පැවත එන ප්‍රතිපදාව ගැන දේශනා කර ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

"කථංදස්සී කථංසීලො,
උපසන්තොති වුච්චති
තං මෙ ගොතම පබ්‍රෑහි,
පුච්ඡිතො උත්තමං නරං".

ඉති භගවා-
"වීතතණ්හො පුරා භෙදා,
පුබ්බමන්තමනිස්සිතො
වෙමජ්ඣෙනුපසඞ්ඛෙය්‍යො,
තස්ස නත්ථි පුරක්ඛතං".

"අක්කොධනො අසන්තාසී,
අවිකත්ථී අකුක්කුචො
මන්තභාණී අනුද්ධතො,
ස වෙ වාචායතො මුනි".

"නිරාසත්ති අනාගතෙ,
අතීතං නානුසොචති
විවෙකදස්සී ඵස්සෙසු,
දිට්ඨීසු ච න නීයති".

"පතිලීනො අකුහකො,
අපිහාලු අමච්ඡරී
අප්පගබ්භො අජෙගුච්ඡො,
පෙසුණෙය්‍යෙ ච නො යුතො".

“සාතියෙසු අනස්සාවී,
අතිමානෙ ච නො යුතො
සණ්හො ච පටිභාණවා,
න සද්ධො න විරජ්ජති”.

“ලාභකම්‍යා න සික්ඛති,
අලාභෙ ච න කුප්පති
අවිරුද්ධො ච තණ්හාය,
රසෙසු නානුගිජ්ඣති”.

“උපෙක්ඛකො සදා සතො,
න ලොකෙ මඤ්ඤතෙ සමං
න විසෙසී න නීචෙය්‍යො,
තස්ස නො සන්ති උස්සදා”

“යස්ස නිස්සයනා නත්ථි,
ඤත්වා ධම්මං අනිස්සිතො
භවාය විභවාය වා,
තණ්හා යස්ස න විජ්ජති”.

“තං බ්‍රෑමි උපසන්තොති,
කාමෙසු අනපෙක්ඛිනං
ගන්ථා තස්ස න විජ්ජන්ති,
අතරී සො විසත්තිකං”.

“න තස්ස පුත්තා පසවො,
ඛෙත්තං වත්ථුඤ්ච විජ්ජති
අත්තං වාපි නිරත්තං වා,
න තස්මිං උපලබ්භති”.

"යෙන නං වජ්ජුං පුථුජ්ජනා,
අථො සමණබ්‍රාහ්මණා
තං තස්ස අපුරක්ඛතං,
තස්මා වාදෙසු නෙජති".

"වීතගෙධො අමච්ඡරී,
න උස්සෙසු වදතෙ මුනි
න සමෙසු න ඔමෙසු,
කප්පං නෙති අකප්පියො".

"යස්ස ලොකෙ සකං නත්ථි,
අසතා ච න සොචති
ධම්මෙසු ච න ගච්ඡති,
ස වෙ සන්තොති වුච්චතී"ති.

පුරාබේද සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-අට්ඨක වග්ග- උසස් හික්මීමක් ඇතිකරගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු, පුරාණයේ සිට නොවෙනස්ව පැවත එන ප්‍රතිපදාව ගැන දේශනා කර ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

“කෙබඳු දැක්මක් ඇති, කෙබඳු හික්මීමක් ඇති, පුද්ගලයෙකුටද නිවුණු සංසිඳුණු පුද්ගලයෙකු යයි කියන්නේ,
අග්‍ර වූ ගෞතමයෙනි, උතුම් මනුෂ්‍යයෙකු වීම සඳහා අවශ්‍ය මට, මේ අසන පැනය පහදා දුන මැනවි”.

මෙතැන් සිට බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවයි.
“අතීතයේ ඒ මුනිවරු කෙලෙස් සිඳ දමා තෘෂ්ණාව දුරුකළේ, ඒ අතීත බුදුවරු විසින් දේශනා කරනු ලැබූ ධර්මයට අනුව පිළිපැදීමෙන්.
පහත් හීන කාමයේ ඇබ්බැහි වී ගතකරන නිෂ්ඵල අසාර ගිහි ජීවිතයත්, කයට දුක් දෙමින් ගතකරන නිෂ්ඵල අසාර පැවිදි ජීවිතයත්, යන අන්ත දෙකෙන් මිදී මධ්‍යස්ත බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක් ඇති කර නොගතහොත්, නිවුණු සංසිඳුණු ජීවිතයක් ලබන්න අවශ්‍ය වන පුද්ගලයෙකු හට, එය ලැබීමට කිසිදු හැකියාවක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

අන් අයට විරුද්ධවාදී කම් හෝ ක්‍රෝධ කිරීම් නොකරන,
ඒ නිසාම තමන්ද, තැති ගැනීම්-බියට පත්වීම් වලින් තොර වන,
තමන්ගේ ගුණ කියමින් අන් අය හෙලා දැකීම නොකරන,
මෙතෙක් කළ පව් කම් ක්‍රියා ගැන පසුතැවීම් නොවන හා මෙතෙක් කාලයක් කිරීමට නොහැකි වූ පින්කම් ගැන කණගාටුද නොවන,
එසේම තමන් අසා දැනගත් ධර්ම කරුණු පිළි නොපදිමින්, තමන්ගේ ප්‍රතිරූපය පුම්බාගැනීමට පමණක් ඒ ධර්ම කරුණු මතක තබාගෙන, අන් අය ඉදිරියේ උද්ධච්ච නොවී සිටින,
යන මේ ගුණාංග වලින් හෙබි පුද්ගලයාට ඒකාන්තයෙන්ම මුනිවරයා යයි කියනු ලැබේ.

විශ්වාසයක් නැති, නොපැමිණි අනාගතය ගැන සිහින නොමවන,
ගෙවී ගිය අතීතය ගැන ශෝක නොකරන, කාය චිත්තාදීන්ගේ විවේකය
සමග ඇතිකරගන්නා සිහියෙන් යුතුව, නුවණින් ගලපා බලන,
ප්‍රඥාවන්තයා මිත්‍යාදෘෂ්ටියට පමුණුවන්නේ නැත.

අනුන් රැවටීමේ අරමුණෙන් තමන්ගේ පහත් ගුණ සඟවමින්,
තමන් ළඟ නැති උසස් ගුණ මවා දක්වා පෙන්වීම නොකරන,
හැමදේටම ආසා කරමින් ඇතිවන ඇලීම් දුරුකළ නිසා මසුරු නොවන,
තමන් තුල මාන්නය නැති නිසා උඩඟු නොවන,
තමන්ගේ කය වචනය සංවර කර ගැනීම නිසා අන් අය හට පිළිකුල්
නොවන, කේලාම් කියන්නෙකුද නොවන,

තවද සැනසීමක් නොදෙන ලෞකික සැප හේතුකොට අධික මානයක් ඇති
කර නොගන්නාද වන,
යහපත් ආශ්‍රයක් හේතුවෙන් අසන්නට ලැබෙන ගාම්භීර වූ චතුරාර්ය සත්‍ය
ධර්මයත්, පටිච්ච සමුප්පාදයත්, මනාව අවබෝධ කරගන්නා කෙනා,
මෙතෙක් සිදුකරනු ලැබූ ඇදහීම්-සිල්වෘත අතහැර, ඒ අවබෝධ කරගත්
ධර්මයට අනුවම පිළිපදිමින් වාසය කරයි.

කැමති දේ ලබාගැනීම ගැන නොසිතන, නොලැබුණු දේ නිසා කම්පාවට
හෝ කෝපයට පත් නොවන, බව නිසා ලෝභ සහගත සිතින් රස
තෘෂ්ණාවේ ඇලෙන්නේ නැති ඔහුට විරුද්ධවාදීන් ඇති වෙන්නේ නැහැ.

සෑම විටම සිහියෙන් සිටිමින්, මේ ලෝකයේ කිසිවක් සමාන නොවන බව
අවබෝධ කරගෙන, සංස්කාරයන් ගොඩනැගීම හෙවත් තමන්ගේ කැමැත්ත-
අකමැත්ත අනුව අදහස් ගොඩ නො නගා ඉන්නා නිසා,
කෙලෙස් බරිත නොවූ ඒ සංසිඳුණු ප්‍රඥාවන්තයාට විශේෂ වන හෝ
නොසලකා හරින කිසිවක් නොමැති වෙනවා.

තමන්ට ඕන යයි හෝ එපා යයි හෝ යනුවෙන් කිසිවක් සමග ඇලීමකින්
ජීවත් නොවන, ලෞකික කිසිවක් පිහිට කර ගන්නේ නැති, ඔහු තුල
තණ්හාව පවතින්නේ නැහැ.

කාමයන් කෙරෙහි කිසිදු අපේක්ෂාවක් නොමැති නිසා කිසිවක් සමග බැඳීමක් නැති තෘෂ්ණාවෙන් මිදුණු ඔහු, 'නිවුණු සංසිඳුණු තැනැත්තෙක්' යයි මම කියමි.

අවබෝධයක් නොලැබූ පෘතග්ජන ගිහි හෝ ශ්‍රමණ කිසිවෙකුගෙන් අසන්නට ලැබෙන නුසුදුසු කතා, මේ ප්‍රඥාවන්තයා පිළිගැනීම හෝ ඒ කතා පිළිබඳ කම්පා වීම හෝ වෙන්නේ නැහැ.

ඔහුට "මගේ" යයි දූ පුතුන් හෝ කෙත් වතු හෝ වෙනත් තමා සතු කිසිවක් ඇත හෝ යනුවෙන් කිසිවකට ඇලීමක් ඇති වන්නේ නැහැ. එසේ "මගේ" යයි කියා කිසිවක් නැති කළ "මම" යයි හෝ "කෙනෙකු ඇතැ" යි යනුවෙන් හෝ "කෙනෙකු නැතැ" යි යනුවෙන් හෝ ඇලීමක් ඇති වන්නේ නැහැ.

දුරු කළ තෘෂ්ණා ඇති නිසා, කිසිවකට ලෝභ කම් නොකරන මේ ප්‍රඥාවන්තයා, තමන් වෙත කිසිවක් ගොඩ ගසා නොගන්නා බව කිව යුතුය. කිසිවෙකුට සමාන කිරීම හෝ කිසිවෙකු පහත් කොට සැලකීම හෝ නොකරන ඔහු, නුසුදුසු තර්ක විතර්කයන් වෙත යොමු වන්නේද නැහැ.

ඔහු හට "මගේ" යයි කියාගන්නා කිසිවක් නොමැති නිසා, ඇලීමට හෝ ගැටීමටද හේතු ඇතිවන්නේ නැහැ. මේ නිසාම කිසිවක් නිසා ශෝක කිරීමට ඔහු තුල හේතු ඇතිවන්නේත් නැහැ.

ඔහුට මේ ලෝකයේ 'මගේ' යයි කියා කීමට කිසිවක් නැතුවා සේම,
ධර්මයේද තවදුරටත් සෙවීමට තවත් කිසිවක් ඇත්තේ නැහැ.
මේ නිසාම මේ පුද්ගලයා
'නිවුණු සංසිඳුණු පුද්ගලයෙක්' යයි කියනු ලැබේ".

සල්ල සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-මහා වග්ගය- කෙලෙස් නමැති හුල් උදුරා දමමින් දුක්ඛ-දෝමනස්සයන්ගෙන් මිදෙන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

“අනිමිත්ත මනඤ්ඤාතං මච්චානං ඉධ ජීවිතං
කසිරඤ්ච පරිත්තඤ්ඤ තඤ්ච දුක්ඛේන සඤ්ඤුතං.

නහි සො උපක්කමො අත්ථි යෙන ජාතා න මීයරෙ
ජරම්පි පත්වා මරණං එවං ධම්මා හි පාණිනො.

ඵලානමිව පක්කානං පාතො පතනතො භයං
එවං ජාතානමච්චානං නිච්චං මරණතො භයං.

යථාපි කුම්භකාරස්ස කතා මත්තික භාජනා
සබ්බේ භෙදන පරියන්තා එවං මච්චාන ජීවිතං.

දහරා ච මහන්තා ච යෙ බාලා යෙ ච පණ්ඩිතා
සබ්බෙ මච්චුවසං යන්ති සබ්බෙ මච්චු පරායනා.

තෙසං මච්චු පරෙතානං ගච්ඡතං පරලොකතො
න පිතා තායතෙ පුත්තං ඤාති වා පන ඤාතකෙ.

පෙක්ඛතං යෙව ඤාතීනං පස්ස ලාලපතං පුථු
එකමෙකො ච මච්චානං ගොවජ්ඣො විය නීයති.

එවමබ්භාහතො ලොකො මච්චුනා ච ජරාය ච
තස්මා ධීරා න සොචන්ති විදිත්වා ලොකපරියායං.

යස්ස මග්ගං න ජානාසි ආගතස්ස ගතස්ස වා
උභො අන්තෙ අසම්පස්සං නිත්ථං පරිදෙවසි.

පරිදෙවයමානො චෙ කඤ්චි අත්ථං උදබ්බහෙ
සම්මුළ්හො හිංසමත්තානං කයිරා චෙණං විචක්ඛණො.

නහි රුණ්ණෙන සොකෙන සන්තිං පප්පොති චෙතසො
සීයසසුප්පජ්ජතෙ දුක්ඛං සරීරං උපහඤ්ඤති.

කිසො විවණ්ණෝ භවති හිංසමත්තාන මත්තනා
න තෙන පෙතා පාපෙන්ති නිරත්ථා පරිදෙවනා.

සොකමප්පජහං ජන්තු භියොයා දුක්ඛං නිගච්ඡති
අනුත්ථුනන්තො කාලකතං සොකස්ස වසමන්වගු.

අඤ්ඤෙපි පස්සගමිනෙ යථාකම්මූපගෙ නරෙ
මච්චුනො වසමාගම්ම ඵන්දන්තෙ විධ පාණිනො.

යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති තතො තං හොති අඤ්ඤථා
එතාදිසො විනාභාවො පස්ස ලොකස්ස පරියායං.

අපි චෙ වස්සසතං ජීවෙ භීයො වා පන මානවො
ඤාති සඞ්ඝා විනා හොති ජහාති ඉධ ජීවිතං.

තස්මා අරහතො සුත්වා විනෙය්‍ය පරිදෙවිතං
පෙතං කාලකතං දිස්වා න සො ලබ්භා මයා ඉති.

යථා සරණමාදිත්තං වාරිනා පරිනිබ්බයෙ
එවම්පි ධීරො සප්පඤ්ඤො පණ්ඩිතො කුසලො නරො
ඛිප්පමුප්පතිතං සොකං වාතො තූලංව ධංසයෙ.

පරිදෙවං පජප්පඤ්ච දොමනස්සඤ්ච අත්තනො
අත්තනො සුඛමෙසානො අබ්බහෙ සල්ලමත්තනො.

අබ්බුළ්හසල්ලො අසිතො සන්තිං පප්පුය්‍ය චෙතසො
සබ්බසොකං අතික්කන්තො අසොකො හොති නිබ්බුතො''ති.

සල්ල සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-මහා වග්ගය- කෙලෙස් නමැති හුල් උදුරා දමමින් දුක්ඛ-දෝමනස්සයන්ගෙන් මිදෙන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මනුෂ්‍යාගේ මේ ජීවිතය දුක හා එකට බැඳුනු, කරදර සහිත, ආයුෂ කාලයට නියමයක් නැති, වැඩිකල් නොපවතින, එකක් බව තේරුම් ගත යුතුයි.

උපන් සත්වයාට කිසියම් ලෙසකින් වත් නොමැරී ඉන්න කිසිම ක්‍රම උපායක් නැහැ. වයසට ගොස් හෝ ලෙඩ වී හෝ මරණයට පත්වීම, පණ ඇති හැම සත්වයෙකුටම උරුම වන්නක්.

ඊළඟ උදේ නැගිට බලන විට, රාත්‍රියේ පල බර ගස් වල ඇති කුඩා නොමේරු ගෙඩි, නොපැසුණු ගෙඩි වැටී තිබේවිද යන භිය වගේ, ඉපදුන මනුෂ්‍යයා නිතරම ජීවත් වෙන්නේ මරණ භයෙන්.

යම්සේ කුඹල් කරුවෙක් හදන මැටි භාජනයක් කැඩී බිඳී ප්‍රයෝජනයක් ගත නොහැකි වී යනවා සේ, මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය ඇති ශරීරයත්, අවසානයේදී කැඩී බිඳී විනාශ වී යනවා.

බාලයාද, මහල්ලාද, නූගතාද, උගතාද, කිසිදු භේදයකින් තොරව මේ සියල්ලෝම මාරයාගේ වසඟයට යනවා, සියල්ලන්ටම මරණය උරුම වෙනවා.

ශෝක-දුක්ඛ-දෝමනස්ස ආදියෙන් පීඩිතව සිටියත්, පියාට පුතාවත්, පුතාට පියාවත්, දන්නා කියන නෑයෙකුට තම ඥාතියා වත්, මේ මරණයට පත්වීමෙන් ගලවාගැනීමට හැකිවන්නේ නැහැ.

මරණයට නුසුදුසු බාල-යෞවන හරකුන් පවා මරණයට ඇද ගෙනයන්නා සේ, පසෙකින් ඥාතීන් විලාප නගමින් හඬද්දීම, මනුෂ්‍යයින් එකින් එකා මරණය වෙත පමුණුවනු ලබනවා.

මෙසේ වයසට පත්වෙමින්, ලෙඩ වීමට භාජනය වෙමින්, මරණයට පත්වෙමින්, මේ ලෝකයේ සත්වයා බේදනීය වූ ගමනක යෙදී සිටිනවා. මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගන්නා ප්‍රඥා වන්තයාට ශෝක කිරීමට සිදුවන්නේ නැහැ.

ආ මග හෝ යන මග නොදැන, ඒ බේදනීය වූ සසර ගමනේ යෙදෙන සත්වයා, පටන් ගත් හෝ අවසන් කරන අන්ත දෙක නොදැක, නොදැන විලාප කියමින් හඬමින් ශෝක කිරීම නිෂ්ඵල වන ක්‍රියාවක්.

මේ විලාප කියමින් හැඬීමේ ක්‍රියාවෙන් නිත්‍ය වශයෙන්ම විනාශය හැර වෙන කිසිවක් ලබන්නේ නැහැ. ප්‍රඥාවන්තයෙක් නම් මුළාවූ තමන්ට තව තවත් පීඩා කරගන්නේ නැහැ.

හැඬීමෙන් හෝ ශෝක කිරීමෙන් සිතට සංසිඳීමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. අධික සේ දුක උපදවීමෙන්, අහෝ ඔහුගේ ශරීරය දුර්වල වෙනවා.

තමන්ගේ ප්‍රියයෙක් මැරුණ විට හැඬීමෙන්, ඒ මලගිය අයට කිසි රැකවරණයක් හෝ යහපතක් සිදුවන්නේ නැහැ. ලෝකයේ යථාර්ථය ගැන අවබෝධය නැතුව මුලා වී සිටිමින්, අඬමින්-විලාප කියමින් තව තවත් තමන්ටම පීඩා කර ගැනීම නිසා, ඔහුගේ ශරීරය වැහැරී ගොස් දුර්වර්ණ වීමට පටන් ගන්නවා.

ශෝකය දුරු නොකරන සත්වයා, අධික දුකකට යටත් වී පීඩා විඳිනවා. මැරුණු පුද්ගලයා පිළිබඳ ශෝකාතුර වචන කියමින් විලාප නගමින් හඬන පුද්ගලයාද, යම් දිනක මරණයට පත්වෙනවා. මේ බව නොදන්නා නිසා ශෝකය දුරු නොකරන සත්වයා, අධික දුකකට යටත්ව දුකෙන්ම ජීවිතය ගෙවා දමනවා.

මෙසේ සියලුම ප්‍රාණීන්, තමන් විසින් සිදුකරගත් කුසල අකුසල කර්ම සහ ලෝක ධර්මතාවය අනුව මරණයෙන් කෙලවර වන බව, අන්‍ය පුද්ගලයන් දෙසද නුවණින් බලමින් අවබෝධ කරගත යුතුයි.

යම් හෙයකින්, යමෙකු විසින් මේ ධර්මතාවය වටහා ගත් තැන් පටන්, ඔහු තම ඥාති වියෝවකදී ක්‍රියාකරන්නේ වෙනස්ම ආකාරයට. ඔහුට මේ මරණයෙන් වෙන්වීම යන සංසිද්ධිය හැඟෙන්නේ ලෝක සත්වයාගේ ස්වභාවය බවයි.

කෙනෙක් අවුරුදු සියයකට වඩා ජීවත් උනත්, කවදා හෝ නෑ සමූහයෙන් වෙන්වීමට සිදුවෙන බව අවබෝධ වූ දා සිට, ඔහු තමාගේ හෝ අනුන්ගේ ජීවිත කෙරෙහි ඇති බැඳීම් අත හරිනවා.

එබැවින් මේ සත්‍යය පිළිබඳව රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් අසා දැන අවබෝධ කරගන්නා කෙනා, මරණයට පත්වූ අය නැවත තමා විසින් නොලබන බව තේරුම් ගෙන, ප්‍රියයෙකුගේ මරණයේදී මෙතෙක් තමා සිදුකළ ශෝක කිරීම්-වැළපීම් වලින් දුරු වෙනවා.

මේ යථා අවබෝධය ලබාදුන්නා වූ කල්‍යාණවන්ත ආශ්‍රය නිසා ඔහුට ගෞරවය සමග පිහිට ද ලබාගැනීමට හැකිවෙනවා. ඒ උපකාරයෙන් ඔහුට, සම්පූර්ණ සැනසීම වන සසර දුකින් නිදහස් වීමට හැකිවෙනවා.
මෙසේ ප්‍රඥාවන්තයාගේ ඇසුරට වැටෙන ඒ නුවණැති දක්ෂ මනුෂ්‍යයාගේ ශෝකය, හුළඟට ගසාගෙන යන පුළුන් රොදක් සේ වහා ඔහුගෙන් ඉවත් වී යනවා.

රාගයෙන් මත් නොවූ කෙනා තමන්ගේ සැපය වෙනුවෙන්
තමන්ගේ විලාප කියා හැඬීමේ ආශාව, හිතේ නොසතුටු ස්වභාවය,
ඉතා සීග්‍රයෙන් දුරු කර ගනු ලබනවා.

කෙලෙස් නමැති උල් උදුරා දමා තණ්හා-දෘෂ්ටි-මානයන් දුරු කර සිත සංසිඳුවා ගත් කෙනා, සියල්ල කෙරෙහි ශෝක කිරීම් දුරු කර, ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්ස-උපායාස රහිත නිවණ නමැති උතුම් තත්වයට පත්වෙනවා.

<u>භද්දෙකරත්ත සූත්‍රය</u>

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-උපරිපණ්ණාස පාළි-විභඞ්ග වග්ගය- යහපත් රාත්‍රියක් ගත කිරීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ප්‍රතිපදාව පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

“අතීතං නාන්වාගමෙය්‍ය නප්පටිකඞ්ඛෙ අනාගතං-
යදතීතං පහීනං තං අප්පත්තඤ්ච අනාගතං

පච්චුප්පන්නඤ්ච යො ධම්මං, තත්ථ තත්ථ විපස්සති-
අසංහීරං අසංකුප්පං තං විද්වා මනුබ්‍රෑහයෙ

අජ්ජෙව කිච්චමාතප්පං කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ-
න හි නො සඞ්ගරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චුනා

එවං විහාරිං ආතාපිං අහොරත්තමතන්දිතං-
තං වෙ භද්දෙකරත්තොති, සන්තො ආචික්ඛතෙ මුනි”ති.

හද්දෙකරත්ත සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-උපරිපණ්ණාස පාළි-විභඞ්ග වග්ගය- යහපත් රාත්‍රියක් ගත කිරීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ප්‍රතිපදාව පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

අතීතය නැවත නොඑන්නේය. තවම නොපැමිණි අනාගතය කෙසේ විය හැකිදැයි සැක සහිතය-
යම් වූ ඒ අතීතයේ “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” ලෙස පනවා ගෙන උපාදානය කරගත් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන් දුරු කරන්න.

වර්ථමානයේ ඒ ඒ තැන්හිම, ඇති ඇති සැටියෙන් පවතින රූප හා සිදුවීම් දෙස සිහියෙන් සිටිමින්, නුවණින් ගලපමින් මෙනෙහි කරන, නොසැලෙන නොපරදින ඒ පණ්ඩිතයා ප්‍රඥාව වඩවනවා.

වර්ථමාන මොහොතේ කෙලෙස් තැවීම සිදුකරන ඒ පණ්ඩිතයා, කෙලෙස් නමැති මාර සේනාව සමග යුද්ධයකට නොබැඳීම හේතුවෙන්, කොතරම් උසස් මරණ සුවයක් ලැබිය හැකිද,

රෑ දවල් දෙකේම කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇතිව වාසය කරන ඒ පණ්ඩිතයා, ඒකාන්තයෙන්ම සංසිඳුණු ශාන්තවූ, යහපත් රාත්‍රියක් ගතකරන බව මුනිඳුන් පවසන්නේය.

වාසෙට්ඨ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-මජ්ඣිමපණ්ණාස පාළි-බ්‍රාහ්මණ වග්ගය-බ්‍රාහ්මණයෙක් වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

වාසෙට්ඨ

“අනුඤ්ඤාතපටිඤ්ඤාතා, තෙවිජ්ජා මයමස්ම භො,
අහං පොක්ඛරසාතිස්ස, තාරුක්ඛස්සා’යං මාණවො.

තෙවිජ්ජානං යදක්ඛාතං, තත්‍ර කෙවලිනො’ස්ම සෙ,
පදකා’ස්ම වෙයාාකරණා, ජප්පෙ ආචරියසාදිසා,
තෙසං නො ජාතිවාදස්මිං, විවාදො අත්ථි ගොතම.

ජාතියා බ්‍රාහ්මණො හොති, භාරද්වාජො ඉති භාසති,
අහඤ්ච කම්මිනා බ්‍රෑමි, එවං ජානාහි චක්ඛුම.

තෙ න සක්කොම සඤ්ඤාපෙතුං අඤ්ඤමඤ්ඤං මයං උභො,
භගවන්තං පුට්ඨුමාගම්ම, සම්බුද්ධං ඉති විස්සුතං.

චන්දං යථා ඛයාතීතං, පෙච්ච පඤ්ජලිකා ජනා,
වන්දමානා නමස්සන්ති, එවං ලොකස්මිං ගොතමං.

චක්ඛුං ලොකෙ සමුප්පන්නං, මයං පුච්ඡාම ගොතමං,
ජාතියා බ්‍රාහ්මණො හොති, උදාහු භවති කම්මනා,
අජානතං නො පබ්‍රෑහි, යථා ජානෙමු බ්‍රාහ්මණං”.

භගවා

“තෙසං වොහං බ්‍යාක්ඛිස්සං, අනුපුබ්බං යථා තථං,
ජාතිවිභාගං පාණානං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

තිණරුක්ඛෙපි ජානාථ, න චාපි පටිජානරෙ,
ලිඞ්ගං ජාතිමයං තෙසං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

තතො කීටෙ පටඞ්ගෙ ච, යාව කුන්තකිපිල්ලිකෙ,
ලිඞ්ගං ජාතිමයං තෙසං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

චතුප්පදෙපි ජානාථ, ඛුද්දකෙ ච මහල්ලකෙ,
ලිඞ්ගං ජාතිමයං තෙසං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

පාදූදරෙ’පි ජානාථ, උරගෙ දීඝපිට්ඨිකෙ,
ලිඞ්ගං ජාතිමයං තෙසං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

තතො මච්ඡෙ’පි ජානාථ, ඔදකෙ වාරිගොචරෙ,
ලිඞ්ගං ජාතිමයං තෙසං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

තතො පක්ඛීපි ජානාථ, පත්තයානෙ විහඞ්ගමෙ,
ලිඞ්ගං ජාතිමයං තෙසං, අඤ්ඤමඤ්ඤා හි ජාතියො.

යථා එතාසු ජාතීසු, ලිඞ්ගං ජාතිමයං පුථු,
එවං නත්ථි මනුස්සෙසු, ලිඞ්ගං ජාතිමයං පුථු.

න කෙසෙහි න සීසෙහි, න කණ්ණෙහි න අක්ඛිහි,
න මුඛෙන න නාසාය, න ඔට්ඨෙහි භමූහි වා.

න ගීවාය න අංසෙහි න උදරෙන න පිට්ඨියා,
න යොනියා න උරසා න සම්බාධෙ න මෙථුනෙ.

න හත්ථෙහි න පාදෙහි නාඬගුලීහි නඛෙහි වා,
න ජඬසාහි න ඌරූහි න වණ්ණෙන සරෙන වා,
ලිඬගං ජාතිමයං නෙව යථා අඤ්ඤාසු ජාතීසු.

පච්චත්තඤ්ච සරීරෙසු මනුස්සෙ සෙවතං න විජ්ජති,
වොහාරඤ්ච මනුස්සෙසු සමඤ්ඤාය පවුච්චති.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු ගොරක්ඛං උපජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි කස්සකො සො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු පුථු සිප්පෙන ජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි සිප්පිකො සො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු වොහාරං උපජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි වාණිජො සො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු පරපෙස්සෙන ජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි පෙස්සිකො සො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු අදින්නං උපජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි චොරො එසො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු ඉස්සත්ථං උපජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි යොධාජීවො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු පොරොහිච්චෙන ජීවති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි යාජකො සො න බ්‍රාහ්මණො.

යො හි කොචි මනුස්සෙසු ගාමං රට්ඨඤ්ච භුඤ්ජති,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි රාජා එසො න බ්‍රාහ්මණො.

නචා' හං බ්‍රාහ්මණං බ්‍රෑමි යොනිජං මත්තිසම්භවං,
භොවාදි නාම සො හොති සචෙ හොති සකිඤ්චනො,
අකිඤ්චනං අනාදානං, තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

සබ්බසංයොජනං ඡෙත්වා යො වෙ න පරිතස්සති,
සඞ්ගාතිගං විසංයුත්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

ඡෙත්වා නද්ධිං වරත්තඤ්ච සන්දානං සහනුක්කමං,
උක්ඛිත්තපලිඝං බුද්ධං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

අක්කොසං වධබන්ධඤ්ච අදුට්ඨො යො තිතික්ඛති,
ඛන්තීබලං බලානීකං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

අක්කොධනං වතවන්තං සීලවන්තං අනුස්සදං,
දන්තං අන්තිමසාරීරං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

වාරි පොක්ඛරපත්තෙව ආරග්ගෙරිව සාසපො,
යො න ලිම්පති කාමෙසු තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යො දුක්ඛස්ස පජානාති ඉධෙ'ව ඛයමත්තනො,
පන්නභාරං විසංයුත්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

ගම්භීරපඤ්ඤං මෙධාවිං මග්ගාමග්ගස්ස කොවිදං,
උත්තමත්ථං අනුප්පත්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

අසංසට්ඨං ගහට්ඨෙහි අනාගාරෙහි චූභයං,
අනොකසාරිං අප්පිච්ඡං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

නිධාය දණ්ඩං භූතෙසු තසෙසු ථාවරෙසු ච,
යො න හන්ති නඝාතෙති තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

අවිරුද්ධං විරුද්ධෙසු අත්තදණ්ඩෙසු නිබ්බුතං,
සාදානෙසු අනාදානං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යස්ස රාගො ච දොසො ච මානො මක්ඛො ච පාතිතො,
සාසපොරිව ආරග්ගා තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

අකක්කසං විඤ්ඤපනිං ගිරං සච්චං උදීරයෙ,
යාය නාභිසජ්ජෙ කිඤ්චි තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යො'ධ දීඝං ච රස්සං වා අණුං ථූලං සුභාසුභං,
ලොකෙ අදින්නං නාදියති තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

ආසා යස්ස න විජ්ජන්ති අස්මිං ලොකෙ පරම්හි ච,
නිරාසාසං විසංයුත්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යස්සාලයා න විජ්ජන්ති අඤ්ඤාය අකථංකථී,
අමතොගධං අනුප්පත්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යොධ පුඤ්ඤච පාපඤ්ච උභොසඞගං උපච්චගා,
අසොකං විරජං සුද්ධං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

චන්දං ච විමලං සුද්ධං විප්පසන්නමනාවිලං,
නන්දි භවපරික්ඛීණං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යො ඉමං පලිපථං දුග්ගං සංසාරං මොහමච්චගා,
තිණ්ණො පාරගතො ඣායී අනෙජො අකථංකථී,
අනුපාදාය නිබ්බුතො තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යොධං කාමෙ පහත්වාන අනාගාරො පරිබ්බජෙ,
කාමභවපරික්ඛීණං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යොධ තණ්හං පහන්ත්වාන අනාගාරො පරිබ්බජෙ,
තණ්හාභවපරික්ඛීණං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

හිත්වා මානුසකං යොගං දිබ්බං යොගං උපච්චගා,
සබ්බයොගවිසංයුත්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

හිත්වා රතිඤ්ච අරතිඤ්ච සීතිභූතං නිරූපධිං,
සබ්බලොකාභිභුං වීරං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

චුතිං යො වෙදි සත්තානං උපපත්තිඤ්ච සබ්බසො,
අසත්තං සුගතං බුද්ධං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යස්ස ගතිං න ජානන්ති දෙවා ගන්ධබ්බ මානුසා,
ඛීණාසවං අරහන්තං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

යස්ස පුරෙ ච පච්ඡා ච මජ්ඣෙ ච නත්ථි කිඤ්චනං,
අකිඤ්චනං අනාදානං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

උසභං පවරං වීරං මහෙසිං විජිතාවිනං,
අනෙජං න්හාතකං බුද්ධං තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

පුබ්බෙ නිවාසං යො වෙදි සග්ගාපායඤ්ච පස්සති,
අථො ජාතික්ඛයං පත්තො තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහ්මණං.

සමඤ්ඤා හෙසා ලොකස්මිං නාමගොත්තං පකප්පිතං,
සම්මුච්චා සමුදාගතං තත්ථ තත්ථ පකප්පිතං.

දීඝරත්තානුසයිතං දිට්ඨිගතමජානතං,
අජානන්තා නො පබ්‍රෑන්ති ජාතියා හොති බ්‍රාහ්මණො.

න ජච්චා බ්‍රාහ්මණො හොති න ජච්චා හොති අබ්‍රාහ්මණො,
කම්මනා බ්‍රාහ්මණො හොති කම්මනා හොති අබ්‍රාහ්මණො.

කස්සකො කම්මනා හොති සිප්පිකො හොති කම්මනා,
වාණිජො කම්මනා හොති පෙස්සිකො හොති කම්මනා.

චොරොපි කම්මනා හොති යොධාජීවොපි කම්මනා,
යාජකො කම්මනා හොති රාජාපි හොති කම්මනා.

එවමෙතං යථාභූතං කම්මං පස්සන්ති පණ්ඩිතා,
පටිච්ච සමුප්පාදදසා කම්ම විපාකකොවිදා.

කම්මනා වත්තති ලොකො කම්මනා වත්තති පජා,
කම්ම නිබන්ධනා සත්තා රථස්සාණීව යායතො.

තපෙන බ්‍රහ්මචරියෙන සංයමෙන දමෙන ච,
එතෙන බ්‍රාහ්මණො හොති එතං බ්‍රාහ්මණමුත්තමං.

තීහි විජ්ජාහි සම්පන්නො සන්තො ඛීණපුනබ්භවො,
එවං වාසෙට්ඨ ජානාහි බ්‍රහ්මා සක්කො විජානත''න්ති.

වාසෙට්ඨ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-මජ්ඣිමපණ්ණාස පාළි-බ්‍රාහ්මණ වග්ගය-බ්‍රාහ්මණයෙක් වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කර දෙන අනුශාසනාව ඇතුලත් සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

වාසෙට්ඨ විසින්

“ත්‍රිවිද්‍යාව, අනුදැනීම (ඉගන ගැනීම) සහ ප්‍රතිවේදය (පිලිපැදීම) යන දෙකම සම්මර්ශනය කළ අපි,
මම පොක්කරසාති බ්‍රාහ්මණයාගේ ශිෂ්‍යයෙක්, මේ ඉන්න තරුණයා තාරුක්ඛ බ්‍රාහ්මණයාගේ ශිෂ්‍යයෙක්.

යම් ඒ ත්‍රිවිද්‍යාව සම්පූර්ණ කිරීමට අවශ්‍ය යයි කියන ලද සියලු ව්‍යාකරණ, ගාථා හොඳින් හදාරමින් ඒ ගුරුතුමා හා සමානවම මම හොඳින් ඒවා කීමට සමර්ථ වෙමි.
ඒ ඔවුන්ගේ කුල භේදයන් ගැන ඇති අදහස් සම්බන්ධයෙන් මම ඔබ ගෞතමයන් සමග විවාදයක් කරන්නේ නැහැ.

“බ්‍රාහ්මණයෙක් වෙන්නේ උප්පත්තියෙන්” යයි කියා භාරද්වාජ මෙසේ කියනවා, මම කියනවා ඒක කර්මය නිසයි කියල මගේ දැනුමේ හැටියට.

අපි දෙදෙනාගෙන් එක් කෙනෙකු හෝ එය හරිහැටි දැනගැනීමට හෝ අවබෝධ කර ගැනීමට සමර්ථ නැහැ,
ඒ නිසා මනාසේ අවබෝධ කළ, අභිවෘද්ධි ඇති උත්තමයාගෙන් විමසා දැනගැනීමට පැමිණියෙමු.

අන්ධකාරය දුරුකරමින් බැබලෙන චන්ද්‍රයා සේ ලෝකයාගේ අවිද්‍යා අන්ධකාරය දුරුකරන්නා වූ, අන් ලෝකයන්හි සත්වයන් පවා නමස්කාර කරන, ලෝකයටම ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ගෞතමයන් වහන්සේට නමස්කාර කරන්නෙමු.

උපතින් බ්‍රාහ්මණයෙක් වෙනවද එහෙම නැත්නම් කර්මය නිසා එය සිදුවෙනවද කියා, හරි ආකාරව අවබෝධකර නොමැති නිසා නොදන්නා වූ අපි, ‘ඒ බ්‍රාහ්මණයෙක් වන්නේ යම්සේ දැයි දැනගැනීමට’, ලෝකයාට ඇසක් සේ පහළ වූ ගෞතමයන් වහන්සේගෙන් විමසන්නෙමු.

බුදුන් වහන්සේ විසින්

එසේනම් මම ඔබට නා නා කුල ගෝත්‍ර බෙදා වෙන්වූ සත්‍ය වූ ආකාරය අනුපිළිවෙලින් හොඳින් පැහැදිලි කර කියා දෙන්නම්.

තණකොල- පැලැටි- ගස් වර්ග- වැල් වර්ග- යන ශාක කුලය ගැන හිතන්න. ඒවා ශාක යන එකම කුලයේ වුවත්, ඒ තණකොල-පැලැටි-ගස් වර්ග-වැල් වර්ග වල හැඩයන් වල ගැලපීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
එකම ශාක කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ඒ වර්ගයන්ට අයත් පැලැටි-ගස්-වැල් ආදියෙහි, ඒවාට ආවේනික වන වෙනස් හැඩයන් තියන නිසා, අපිට පුළුවන් ඒවා වෙන් කර හඳුනා ගන්න, මෙය තණකොළ, මෙය කලාඳුරු, මෙය පොල්පලා, මෙය නුග, මෙය සමන්පිච්ච ආදී ලෙස.

මෙහිදී පාලියෙන් ඇති ගාථා වල සඳහන් නොවන සමහර ගස් වැල් වල සහ සත්වයින්ගේ නම්, මා විසින් එකතු කර තිබෙන්නේ, කියවන ඕනෑම තරා තිරමේ කෙනෙකුට බුදුන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කරනු ලැබූ කාරණය තවත් හොඳින් වටහා ගැනීමට උපකාරයක් වශයෙනි.

නැවත, පලහැටියන්-කුහුඹුවන්-පනුවන් වැනි යම් තාක් කුඩා කෘමි සතුන් ගැන හිතන්න, ඔවුන් එකම කෘමින් යන කුලයට අයත් වුවත්, ඒ පලඟැටියන්-කුහුඹුවන්-පනුවන්ගේ හැඩයන් වල ගැලපීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
එකම කෘමි කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ඒ සත්ව වර්ගයට ආවේනික වන වෙනස් හැඩයන් තියන නිසා අපිට පුළුවන් ඔවුන්ව වෙන් කර හඳුනා ගන්න, මේ පණුවෙක්, මේ මදුරුවෙක්, මේ මැස්සෙක්, මේ පලහැටියෙක්, මේ කුහුඹුවෙක් ආදී ලෙස.

එලෙසින්ම නොයෙකුත් ලොකු කුඩා සිව්පා සතුන් ගැන හිතන්න. ඔවුන් එකම සිව්පා යන කුලයට අයත් වුවත්, ඒ බල්ලන්, පූසන්, අලි ඇතුන්, වඳුරන්ගේ හැඩයන් වල ගැලපීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
එකම සිවුපා කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ඒ සත්ව වර්ගයට ආවේනික වන වෙනස් හැඩයන් තියන නිසා, අපිට පුළුවන් ඔවුන් වෙන් කර හඳුනා ගන්න, මේ බල්ලෙක්, මේ පුසෙක්, මේ අලියෙක්, මේ ඇතෙක් ආදී ලෙස.

බඩගා යන නොයෙකුත් උරග සතුන් වර්ග ගැන හිතන්න. ඔවුන් එකම උරග යන කුලයට අයත් වුවත්, ඒ නයා, කිඹුලා, ගැරඬියා, මාපිලා, තලගොයාගේ හැඩයන් වල ගැලපීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
එකම උරග කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ඒ සත්ව වර්ගයට ආවේනික වන වෙනස් හැඩයන් තියන නිසා, අපිට පුළුවන් ඔවුන් වෙන් කර හඳුනා ගන්න, මේ නයා, මේ කිඹුලා, මේ ගැරඬියා, මේ මාපිලා, මේ තලගොයා ආදී ලෙස.

තවද ජලයේ හැසිරෙන නොයෙකුත් මත්ස්‍ය වර්ග ගැන හිතන්න. ඔවුන් එකම මත්ස්‍ය යන කුලයට අයත් වුවත්, ඒ දැල්ලා, ඉස්සා, බලයා, කෙලවල්ලා, මෝරා, තෝරාගේ හැඩයන් වල ගැලපීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
එකම මත්ස්‍ය කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ඒ සත්ව වර්ගයට ආවේනික වන වෙනස් හැඩයන් තියන නිසා, අපිට පුළුවන් ඔවුන් වෙන් කර හඳුනා ගන්න, මේ දැල්ලා, මේ ඉස්සා, මේ බලයා, මේ කෙලවල්ලා, මේ මෝරා, මේ තෝරා ආදී ලෙස.

පියාපත් ගසමින් අහසේ හැසිරෙන කුරුල්ලන් ගැන හිතන්න. ඔවුන් එකම පක්ෂීන් යන කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ගිරවා, මයිනා, මොනරා, කුකුලා, රාජ අලියාගේ හැඩයන් වල ගැලපීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.
එකම පක්ෂීන් කුලයට අයත් වුවත්, ඒ ඒ සත්ව වර්ගයට ආවේනික වන වෙනස් හැඩයන් තියන නිසා අපිට පුළුවන් ඔවුන් වෙන් කර හඳුනා ගන්න, මේ ගිරවා, මේ මයිනා, මේ මොනරා, මේ කුකුලා, මේ රාජ අලියා ආදී ලෙස.

මේ ආකාරයට ශාක කුලයට අයත් ශාක අතර මේ තරම් ආවේනික වෙනස් කම් දකින්න ලැබුනත්, සිවුපාවන් අතර මේ තරම් ආවේනික වෙනස් කම් දකින්න ලැබුනත්, කෘමි සතුන් අතර මේ තරම් ආවේනික වෙනස් කම් දකින්න ලැබුනත්, උරගයන් අතර මේ තරම් ආවේනික වෙනස් කම් දකින්න ලැබුනත්, මත්සයන් අතර මේ තරම් ආවේනික වෙනස් කම් දකින්න ලැබුනත්, පක්ෂීන් අතර මේ තරම් ආවේනික වෙනස් කම් දකින්න ලැබුනත්, මනුෂ්‍ය කුලයට අයත් මනුෂ්‍යයන් වර්ග කර හඳුනා ගත හැකි ආවේනික ලක්ෂණයන් මනුෂ්‍ය කුලයට නැහැ.

හිසෙහි හෝ කෙස් වල හෝ කණෙහි හෝ ඇසෙහි වත්,
කටෙහි හෝ නාසයෙහි හෝ තොලෙහි හෝ ඇස් බැමි වල වත්, වෙනස් ආකාර දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.

තවද බෙල්ලෙහි වත්, උරහිසෙහි වත්, බඩෙහි වත්, පිටෙහි වත්
කෙනෙකු උපදින ස්ත්‍රී නිමිත්තෙහිවත්, පයොදරවලවත්, සැඟවුණු අවයවයෙහිවත්, ස්ත්‍රී පුරුෂ එක්වීම් වලවත්, වෙනස් ආකාර දකින්නට නැහැ.

එසේම අත් පා ඇඟිලි නියපොතු කෙන්ඩ, කළවාවලවත්
ජේන හැඩයෙන්වත්, හැසිරීමෙන්වත්, අනික් සත්ව වර්ගවල මෙන්,
මිනිසුන් අතර වෙනස් කම් දකින්න නැහැ.

මනුෂ්‍යාගේ ශරීරයේ දකින්න ලැබෙන දෙයකින්, ඔහුව වෙන් කර හඳුනා ගන්න ක්‍රමයක් නැහැ.
ඔහු කරන රැකියාව අනුව හෝ ඔහුගේ හැසිරීම අනුව ඔහුව හඳුන්වනවා.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි ගව පාලනය-කෘෂි කර්මාන්තය වැනි රැකියාවක් ආශ්‍රය කොට ගෙන ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම්,
ඔහුව ‘වැවිලි කරන්නා’ ලෙස හඳුන්වනවා මිස, “බ්‍රාහ්මණයෙක්” කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි චිත්‍ර ශිල්පය හෝ දුනු ශිල්පය හෝ වෙනත් ශිල්ප හෝ ආශ්‍රය කොට ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම්, ඔහුව 'ශිල්පියා' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි වෙළඳාම් ආශ්‍රය කොට ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම්, ඔහුව 'වෙළෙන්දා' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි අන් අය යටතේ සේවය කර ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම් ඔහුව 'සේවකයා' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි සොරකම් කොට ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම් ඔහුව 'සොරා' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි ආයුධ ගෙන ආරක්ෂක සේවය කොට ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම් ඔහුව 'යුධ භටයා' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි යාග හෝම කොට ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම් ඔහුව 'පූජකයා' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

වාසෙට්ඨ, කෙනෙක් වනාහි ගම රට පරිභෝග කොට ජීවිකාව පවත්වා ගන්නවා නම් ඔහුව 'රජ' ලෙස හඳුන්වනවා මිස, "බ්‍රාහ්මණයෙක්" කියල හඳුන්වන්නේ නැහැ.

මවු කුසක හටගෙන යෝනියෙන් ඉපදිලා, රාග-ද්වේෂ-මෝහ නමැති කෙලෙස් ඇතුව ඇලීම් සහිතව ඉන්න කෙනාට "බ්‍රාහ්මණයා" කියල මම කියන්නේ නැහැ.

“මමය-මගේය” කියා හැඟීමෙන් කිසිවක් අල්ලා නොගන්නා,
සියලු කෙලෙස් දුරු කළ,
ඒ ඔහුට තමයි මම “බ්‍රාහ්මණයා” කියන්නේ.

සියලු සංයෝජනයන් සිඳ දමා, තෘෂ්ණාවෙන් පීඩිත නොවී
සියලු ඇලීම් දුරු කර, සියල්ලෙන් වෙන් වූ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

වර පට සිඳ දමා ගත් අශ්වයෙක් අනුක්‍රමයෙන් දමනය කර ගන්නා සේ,
රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී ක්ලේශයන් අනුක්‍රමයෙන් දුරු කර, සියලු දුක්වලින්
මුළුමනින්ම මිදී අවබෝධයට පත්වූ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

ආක්‍රෝෂ-නින්දා-අපහාස-හිංසා, හමුවේ නොසැලෙමින්, කෝපයට
පත්නොවන බල හමුදාවක් සේ ඉවසීමේ බලය පුහුණු කළ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

උඩඟු නොවන මෛත්‍රී සහගතව සිල්වත්ව හික්මුණු,
අවසන් ශරීරය දරන රහතන් වහන්සේට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

නෙලුම් කොලය ජලය නොරඳව ගන්නා සේ,
ඉදිකටු තුඩ මත, අබ ඇටය නොරඳව ගන්නා සේ,
කාමය නො තවරගන්නා,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

දුක යනු කුමක්දැයි, ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කර, ඉන් මිදීම සඳහා
සියලු බැඳීම්-ඇලීම් වලින් වෙන්වූ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

යා යුතු-නො යායුතු මාර්ගයන් නිවැරදිව තෝරා ගැනීමට දක්ෂ ව,
පිලිවෙලින් රහත් ඵලයට එළඹෙන ගැඹුරු නුවණක් ඇති ප්‍රඥාවන්ත,
ඒ ඔහුට, මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

ගිහි ජීවිතය හා සම්බන්ධය අතහැර, නොබියව බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයකට ඇතුළුවී තමාගේ යනුවෙන් වාසස්ථාන අයිතිකර ගැනීමක් නැති, ලද දෙයින් සතුටු වන අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගතකරන,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

දඬු මුගුරු බහා තැබූ නිසා කෙලෙස් සහිත සත්වයන් හෝ කෙලෙස් ප්‍රහීණ කළ උතුමන් හෝ යන සියලු ප්‍රාණීන් හට, හිංසාවක්-පීඩාවක් හෝ නැසීමක් සිදු නොකරන,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

තමන්ට සතුරු කම් කරන අය කෙරෙහි සතුරු නොවී සිටිය හැකි, තමන්ට හිංසා පීඩා කරද්දීත් ඒවා ඉවසා දරා ගෙන සංසිඳීමට පත් වීමට හැකියාව ඇති, කෙලෙස් සහිත බලවත් හැඟීම් නැතිකළ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

ඉදිකටු තුඩ මත අබ ඇටය නො රැඳෙන්නා සේ, තමන් තුල රාගය-ද්වේෂය-මානය-ගුණමකු බව, තමන් වෙතින් ඉවත් කරන ලද,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

රළු අදහස් නැති-අවබෝධ කරවීමට පහසු නම්‍යශීලී-සත්‍ය වචන ප්‍රකාශ කරන-කිසිදු දෝෂාරෝපණයට භාජනය නොවන,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

දීර්ඝ කාලීන හෝ කෙටි කාලීන හෝ යහපත හෝ අයහපත ඇතිකරන, කුඩා වූ ලාභයක් හෝ මහත් වූ ලාභයක් ඇති අන් අයට අයත් දෙයක් ඒ ඔවුන් විසින් නොදෙන කළ, ඒ කිසිවක් හොරෙන් හෝ බලහත්කාරයෙන් නොගන්නා,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

තමන්ගේ ගැන හෝ අන් කිසිවක් ගැන ලෝභයක් දක්නට නැති,
කැමති-අකමැති දෙකෙන්ම මිදුණු,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

'මමය-මගේය' යන තෘෂ්ණාව නැති කළ ඔහු තුල, අන් අය කෙරෙහි
තෘෂ්ණාවක් ඇතැයි කියා සැක කිරීමට හේතුවක් නැහැ.
පිලිවෙලින් නිවණ සාක්ෂාත් කළ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

පින්කම්ද, පවුකම්ද යන දෙකෙහිම ඇති ආශාව ඉක්මවූ,
කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීමෙන් පාරිශුද්ධත්වයට පත්වූ, ශෝක නොකරන්නා වූ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

පැහැදිලි අහසේ බබලන අති ප්‍රසන්න පූර්ණ චන්ද්‍රයා සේ,
භව තෘෂ්ණාව දුරුකර පාරිශුද්ධත්වයට පත් වූ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

මෝහයෙන් මුලාවීම නිසා, ඉතාමත් දුෂ්කර වූ ද කටුක වූ ද සංසාරයේ ඇවිද
යන බව, නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, සංසාරය ඉක්මවා පරතෙර නම්
නිවණට පැමිණි ඒ ඥානවන්තයාගේ නිකෙලෙස් බව ගැන කුමක් කියන්නද.
එසේ ඒ "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යයි අල්ලාගත් තෘෂ්ණාවෙන් මිදී
නිවණට පත්වූ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

ඒ පහත් කාමය විනාශ කර බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරමින්
කාම භවය ප්‍රහීණ කළ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

ඒ පහත් තෘෂ්ණාව විනාශ කර බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරමින්
භව තණ්හාව ප්‍රහීණ කළ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

මනුෂ්‍ය ලෝකයට ඇති ආශාව දුරු කර, දේව ලෝකයන් කෙරෙහි ඇති
ආශාව ද ඉක්මවා, සියලු ලෝකයන් කෙරෙන් සිත මුදවා ගත්තාවූ,
ඒ ඔහුට මම "බ්‍රාහ්මණයා" යයි කියමි.

කාමය කෙරේ ආශාව දුරුකර, ‘මමය-මගේ’ යයි මෝහයෙන් මුලාවී අල්ලා ගෙන සිටි සියල්ල ගැන කළකිරී, කෙලෙස් දුරු කර, අධික වීර්යයකින් කෙලෙස් සහිත සියලු ලෝකය මැඩ පැවැත් වූ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

මැරෙන සත්වයාට ස්ථිරවම නැවත උපතක් තිබෙන බව මනාසේ දැන අවබෝධ කරගෙන, එයින් මිදී නැවත උපත නැති කළ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

දෙවියෙක් හෝ ගන්ධබ්බයෙක් හෝ මනුෂ්‍යයෙක් හෝ ලෙස වත් නැවත නොඉපදෙන සේ ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කළ රහතන් වහන්සේ වන,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

අතීත-අනාගත-වර්ථමාන කිසිවක්, තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන වශයෙන් නොගන්නා නිසා කිසිදු ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැති,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

බර අදින ගොනෙකු සේ අධික වීර්යයක් ඇතුව තෘෂ්ණාව පරාජය කර සිනාවෙන් මුව සරසා ගත්, උතුම් අවබෝධයට පත්වූ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

තමන්ගේ පෙර භවයන් ගැනද, දිව්‍ය ලෝක ගැනද, අපායන් ගැනද, නුවණින් දැක ගත් නැවත ඉපදීම නැතිකළ,
ඒ ඔහුට මම “බ්‍රාහ්මණයා” යයි කියමි.

පුරාණයේදී ආමන්ත්‍රණය සඳහා සකස් කර ව්‍යවහාරයට යොදා ගත් නාමයන්, ඒ ඒ පසු කාල වලදී උස්-පහත්-සම බව දැක්වීම සඳහා යොදා ගෙන ඇත.

මෙසේ බොහෝ කාලයක් මුළුල්ලේ පැවති ඒ වැරදි අවබෝධයේ දැනුම වන “ඉපදීමෙන් බ්‍රාහ්මණයෙක් වෙනවා” යන කීම නොදත යුතු, නොකිය යුතු වන එකක්.

උපතින් බ්‍රාහ්මණයෙක් වෙන්නේ නැහැ, උපතින් බ්‍රාහ්මණයෙක් නොවෙන්නෙත් නැහැ.
සිත-කය-වචනය සංවරයෙන් ක්‍රියා කිරීම නිසා බ්‍රාහ්මණයෙක් වෙනවා,
සිත-කය-වචනය සංවරයෙන් තොරව ක්‍රියා කිරීම නිසා බ්‍රාහ්මණයෙක් නොවෙනවා.

ගොවියෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,
ශිල්පියෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,
වෙළෙන්දෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,
මෙහෙකරුවෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,

සොරෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,
හමුදා භට ආරක්ෂකයෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,
පූජකයෙක් කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,
රජ කියා හඳුන්වන්නේ ඔහු කරන කටයුත්ත අනුව,

මේ ආකාරයට කෙනෙක් කරන ක්‍රියාවේ යථා ස්වභාවය ගැන නුවණින් දකින ප්‍රඥාවන්තයා, හේතු ඵල දහමට අනුව ඒ ඒ කෙනා කරන ක්‍රියාවත්, ඊට ලැබිය හැකි ඵලයත් ගලපා බැලීමට දක්ෂ වෙමින්, තමන් ක්‍රියා කළ යුතු-නොකළ යුතු අකාරය ගැන අවබෝධ කරගන්නවා.

සිතින්-කයින්-වචනයෙන් සිදුකරන ක්‍රියාවෙන් තමයි ලෝකය පවතින්නේ, සිතින්-කයින්-වචනයෙන් සිදුකරන ක්‍රියාවෙන් තමයි සත්ව සමූහය පවතින්නේ. කෙනෙක් සිතින්-කයින්-වචනයෙන් සිදුකරන ක්‍රියාවන්ට අදාළ විපාකය, ඒ සත්වයා අතනොහැර පසුපස එල්ලී ගමන් කරන්නේ කරත්තයක රෝදය සවිවෙලා තියන කඩ ඇණය අනුවම රෝදය කරකැවෙනවා සේ .

සිත-කය-වචනය සංවර කර ගනිමින්, බ්‍රහ්මචරිය ශීලයේ හික්මෙන ප්‍රඥාවන්තයාට තමයි, ශ්‍රේෂ්ඨ "බ්‍රාහ්මණයා" කියල කියන්නේ.
වාසෙට්ඨයෙනි, සිත-කය-වචනය යන තුන්දොරෙහි මනාව හික්මෙමින්, නැවත උපතක් ඇතිවීම නැතිකරන, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ත්‍රිවේදය, විශේෂයෙන් දැන අවබෝධ කරගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි".

විජය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගය- කය ගැන නිවැරදිව අවබෝධ කර ගනිමින්, මමත්වයෙන් මිදිය යුතු බව පෙන්වා දී ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

චරං වා යදි වා තිට්ඨං නිසින්නො උද වා සයං,
සම්මිඤ්ජෙති පසාරෙති එසා කායස්ස ඉඤ්ජනා

අට්ඨී න්හාරු සංයුත්තො තචමංසාවලෙපනො,
ඡවියා කායො පටිච්ඡන්නො යථාභූතං න දිස්සති

අන්තපූරොදරපූරො යකනපෙළස්ස වත්ථිනො,
හදයස්ස පප්ඵාසස්ස වක්කස්ස පිහකස්සච

සිඞ්ඝාණිකාය ඛෙළස්ස සෙදස්ස ච මෙදස්ස ච,
ලොහිතස්ස ලසිකාය පිත්තස්ස ච වසාය ච

අථස්ස නවහි සොතෙහි අසුචි සවති සබ්බදා,
අක්ඛිම්හා අක්ඛිගූථකො කණ්ණම්හා කණ්ණගූථකො

සිඞ්ඝාණිකා ච නාසාතො මුඛෙන වමතෙකදා,
පිත්තං සෙම්හඤ්ච වමති කායම්හා සෙදජල්ලිකා

අථස්ස සුසිරං සීසං මත්ථළුඞ්ගස්ස පූරිතං,
සුභතො නං මඤ්ඤති බාලො අවිජ්ජාය පුරක්ඛතො

යදාච සො මතො සෙති උද්ධුමාතො විනීලකො,
අපවිද්ධො සුසානස්මිං අනපෙක්ඛා හොන්ති ඤාතයො

ඛාදන්ති නං සුවාණා ච සිගාලා ච වකා කිමී,
කාකා ගිජ්ඣා ච ඛාදන්ති යෙ චඤ්ඤෙ සන්ති පාණිනො

සුත්වාන බුද්ධ වචනං භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ,
සො ඛො නං පරිජානාති යථාභූතං හි පස්සති

යථා ඉදං තථා එතං යථා එතං තථා ඉදං,
අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච කායෙ ඡන්දං විරාජයෙ

ඡන්දරාගවිරත්තො සො භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ,
අජ්ඣගා අමතං සන්තිං නිබ්බාන පද මච්චුතං

දිපාදකො යං අසුචි දුග්ගන්ධා පරිහීරති,
නානා කුණප පරිපූරො විස්සවන්තො තතො තතො

එතාදිසෙන කායෙන යො මඤ්ඤෙ උණ්ණමෙතවෙ,
පරං වා අවජානෙය්‍ය කිමඤ්ඤත්‍ර අදස්සනාති.

විජය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-උරග වග්ගය- කය ගැන නිවැරදිව අවබෝධ කර ගනිමින්, මමත්වයෙන් මිදිය යුතු බව පෙන්වා දී ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

ඇවිදින, නැවතී සිටින, ඉඳ ගෙන, සැතපී ඉන්න, නැවෙන, දිගහැරෙන මේ කයේ හැම ඉරියව්වක්ම ඒ කයේ සිදුවන චලනයන් බව වටහා ගන්න.

ඇට මස් නහර එකතුව සෑදුනු මස් කොටස, සම නමැති පොත්තකින් ආවරණය වුන නිසා, මේ කයෙහි යථා ස්වරූපය දැකිය නොහැකි වේ.

එහි ඇති අතුනු බහන්, ආමාශය, අක්මාව, මුත්‍රාශය, හෘදය, පපු මාංසය, වකුගඩු, බඩවැල්ද යන මස් ලේ නහර කොටස් ද,

එහි ඇති සොටු, කෙල, දහඩියද, තෙල්ද,
ලේ, හැරව, පිතද යන, ඒ ශරීරය යට පත් කර ගත් දේද වන,

නිතරම නව දොරකින් ගලන වැගිරෙන අසූචිද,
ඇසෙන් පිටවන කබ හා කණෙන් පිටවන කලාඳුරු ද,

නාසයෙන් පිටවන සොටු ද, මුඛයෙන් පිටවන පිත-සෙම මෙන්ම සමහර දිනෙක වමනය ද, කයෙන් දහඩිය හා කුණු ද,

මොලයෙන් පිරුණු හිස් කුහරය සහිත හිසක්ද ඇති මේ කය,
අවිද්‍යාවෙන් අන්ධවූ බාලයා සුභ දායක අභිවුර්ධියක් සේ පිළිගනී.

යම් කලෙක හෙතෙම මරණයේ නින්දට වැටුණු පසු, ඉදිමී ඉතා නිල් පැහැ වූ ඔහුගේ ඒ ශරීරය, ඥාතීන් විසින් කිසිදු අපේක්ෂාවක් රහිතව, සොහොනට ගෙන ගොස් විසිකර දමනවා.

එහිදී බල්ලන්-සිවලුන්-වෘකයන්-පනුවන්-කපුටන්-ගිජුලිහිණියන්, ආදී තවත් අනෙකුත් සතුන්ද විසින් ඒ ඔහුගේ සිරුර කා දමනු ලබනවා.

බුදුන්ගේ අනුශාසනා වලට හොඳින් සවන්දී, ප්‍රඥාව ඇති කරගත් භික්ෂුව, ඒ යථා ස්වභාවය නුවණින් දැක අවබෝධ කර ගන්නවා.

යම්සේ මේ කය නවදොරකින් වැගිරෙන අසූචියෙන් පිරුණු ආකාරයේ එකක් බවත්, ඒ ආකාරයෙන් පවතින මේ කය, මරණින් පසු කිසිදු ප්‍රයෝජනයකට ගත නොහැකි නිසා තමන්ගේ ආදරණීයයන් විසින්ම සොහොනට විසිකර දමනු බවත් සිහිකරමින්,

ශරීරය යනු අවසානයේදී නොයෙකුත් සතුන්ට ආහාරයක් වන ස්වභාවයක් ඇති එකක් බව අවබෝධ කරගැනීමෙන් පසු, මේ තමන්ගේ ද අනුන්ගේද කය දෙස නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කර ගලපා බලා තව තවත් ඒ ගැන අවබෝධ කරගනිමින්, ප්‍රඥාවන්තයා විසින් ඒ කයට ඇති කාම රාගය දුරු කරනවා.

ප්‍රඥාව උපදවාගෙන, කාම රාගයේ නොඇලුණු භික්ෂුවට, නැවත උපතක් නැති අමූර්තවූ නිර්වාණ ශාන්තියට එළඹීමට හැකිවෙනවා.

අසූචියෙන් පිරුණු, දෙපා සහිත මේ කය තැනින් තැනින් වැගිරෙන නොයෙක් අප්‍රිය සහිත කොටස් නිසා, හාත්පසම දුර්සන්ධයෙන් පැතිරී යනවා යයි මෙනෙහි කරමින්,

එබඳුවූ මේ කය "මම" යයි උඩඟු කමින් හඟිමින්, අනුන් පහත් කොට අවමන් කිරීම, අඥාන කම හැර වෙන කුමක්දැයි ප්‍රඥාවන්තයා විසින් අවබෝධ කරගන්නවා.

ගුහට්ඨක සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-අට්ඨක වග්ගය-තණ්හාවෙන් වැසී, ශෝක කරමින්, සසරේ ඇවිදින සත්වයාට, ඉන් මිදෙමින් ශෝක පරිදේවයන්ගෙන් මිදෙන ආකාරය පෙන්වා දී ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

සත්තො ගුහායං බහුනාභිඡන්නො
තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො
දූරෙ විවෙකා හි තථාවිධො සො
කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා

ඉච්ඡානිදානා භවසාතබද්ධා
තෙ දුප්පමුඤ්චා න හි අඤ්ඤමොක්ඛා
පච්ඡා පුරෙ වාපි අපෙක්ඛමානා
ඉමෙව කාමෙ පුරිමෙව ජප්පං

කාමෙසු ගිද්ධා පසුතා පමූළ්හා
අවදානියා තෙ විසමෙ නිවිට්ඨා
දුක්ඛූපනීතා පරිදෙවයන්ති
කිංසූ භවිස්සාම ඉතො චුතාසෙ

තස්මා හි සික්ඛෙථ ඉධෙව ජන්තු
යං කිඤ්චි ජඤ්ඤා විසමන්ති ලොකෙ
න තස්ස හෙතූ විසමං චරෙය්‍ය
අප්පඤ්හිදං ජීවිතමාහු ධීරා

පස්සාමි ලොකෙ පරිඵන්දමානං
පජං ඉමං තණ්හගතං භවෙසු
හීනා නරා මච්චුමුඛෙ ලපන්ති
අවීතතණ්හාසෙ භවාභවෙසු

මමායිතෙ පස්සථ ඵන්දමානෙ
මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛීණසොතෙ
එතම්පි දිස්වා අමමො චරෙය්‍ය
භවෙසු ආසත්තිමකුබ්බමානො

උභොසු අන්තෙසු විනෙය්‍ය ඡන්දං
ඵස්සං පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො
යදත්තගරහී තදකුබ්බමානො
න ලිම්පතී දිට්ඨසුතෙසු ධීරො

සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඔඝං
පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො
අබ්බූළ්හසල්ලො චරං අප්පමත්තො
නාසිංසතී ලොකමිමං පරඤ්චාති.

ගුහට්ඨක සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-සුත්තනිපාත පාළි-අට්ඨක වග්ගය-තණ්හාවෙන් වැසී, ශෝක කරමින්, සසරේ ඇවිදින සත්වයාට ඉන් මිදෙමින් ශෝක පරිදේවයන්ගෙන් මිදෙන ආකාරය පෙන්වා දී ඇති සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

අධික තෘෂ්ණාව නිසා හික්මවා නොගත් ඉන්ද්‍රියයන් ඇති මිනිසා නමැති සසරට තව තවත් ඇලෙන සත්වයා, “මම යයි-මගේ යයි-මගේ ආත්මය යයි” යන අධික මානයක් ඇතිකරගෙන මෝහයෙන් මුලා වී සිටිනවා.

එසේ “මම” යයි හඳුන්වා ගන්නා කොටස් වල යථා ස්වරූපය දෙස නුවණින් බලා ප්‍රත්‍යක්ෂව ඒ ගැන අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය කාය සහ චිත්ත විවේකය නැති නිසා, සිහිය උපදවාගනු නොහැකිව කාම ලෝකයේ මුසපත් වෙමින් නිද්‍රාවට පත්වී විනාශයටම පත්වෙනවා.

ලෞකික සැපයට හේතුවන භව තෘෂ්ණාවෙන් මිදීමට අපහසුකම නිසා ඉන් මිදිය නොහැකිව, සසරේ කොතරම් දුකක් වින්දත්, නැවත නැවත ඒ දුක ගෙන දෙන ලෞකික සැපයම පතමින් තෘෂ්ණාවේම බැස ගන්නවා.
ප්‍රඥාවන්තයින්ගේ අවවාද පිළිනොගෙන, සිහි එළඹවා ගත නොහැකිව, කාමයෙහි ගිජුවෙමින් සසරටම ඇලුණු මේ අඥාන පුද්ගලයා, මරණින් පසු සැප ඇති කවර හෝ භවයක ඉපදුනත්, විලාප නගා හඬන වැලපෙන දුකම පමුණුවා ගනු ලබනවා.

එබැවින් මේ විෂම ලෝකයේ ඇති දුකෙන් මිදී උතුම් තත්වයට පත්වීම සඳහා හික්මෙන ඒ යහපත් මනුෂ්‍යයා, රහතුන් වැනි ප්‍රඥාවන්තයින් විසින් අනුමත නොකරන ලද, සුළු හෝ වැරදි හැසිරීමක යෙදීමට හේතුවක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

හාත්පස ලෝකයම අටලෝ දහමෙන් කම්පාවෙන සුළු බව නුවණින් නිරීක්ෂණය කර, මේ භවයට හේතුවන තණ්හාව දුරුකරන්න.
කාම රාගයෙන් මුලාවුණු හීන මිනිසා, භවයෙන් භවයට ගෙනයන දුකම උරුම කරන තණ්හාව දුරු නොකරමින්, මාරයාගේ කට අභිමුව සිට වහසි බස් කියවනවා.

"මම යයි-මගේ යයි-මගේ ආත්මය යයි" යන උපාදානය නිසා, සිඳී යන වතුර වලක සිටින මාළුවකු ගැහෙන සේ, තමන් නිතරම 'කැමති දේ අහිමිවේවි යයි-නැතිවේවි යයි-නොලැබේවි යයි' හෝ 'අකමැති දේ ලැබේවි යයි-අකමැති දේ ඇති වේවි යයි' හෝ යනුවෙන් භයෙන් ගැහෙමින් සිටින බව නුවණින් දකින්න. එසේ දකිමින් "මම යයි-මගේ යයි-මගේ ආත්මය යයි" යන උපාදානය නැතිකර, භවයට ආශා කිරීමෙන් වලකින්න.

කාම සුකල්ලිකාණු යෝගය හෝ අත්තකිලමතානු යෝගය හෝ යන අන්ත දෙක සඳහාම ඇති කැමැත්ත දුරු කර, ආයතන හයට රූප ස්පර්ශ වන විට තමන් තුල හටගන්නා හැඟීම් දෙසද, ඒවාට ඇති කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත නිසා ඇතිවන උපාදානයන් හේතුකොට ගෙන තමා තුල ඇතිකරගන්නා සිතිවිලි දෙසද, සිහියෙන් දකින්න.
ඒවා ඇතිවී පැවතී නැතිවී යන ආකාරය නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින්, ඒ රූප කෙරෙහි නො ඇලී මෙතෙක් තමා ස්ථිර ආත්මයක් ඇති කෙනෙකු යයි සිතා ගොඩ නගාගත් අදහස් ගැන කළකිරෙන්න. එතැන් පටන් අසන දකින දේ සිහියෙන්, නුවණින් ගලපා නිරීක්ෂණය කරමින් ලබාගන්නා යථා අවබෝධය නිසා, ප්‍රඥාවන්තයෙකු නම්, ඉතා සුළු වූ දෙයක හෝ නොඇලී, සිහිය එළඹවාගෙන වාසය කරන්නට පටන් ගනියි.

"මම යයි-මගේ යයි-මගේ ආත්මය යයි" මෙතෙක් කළක් උපාදානය කරගෙන සිටි තමන්ගේ සිත සහ කය මෙන්ම, බාහිර පණ ඇති-පණ නැති රූප වල යථා ස්වරූපයද නුවණින් හඳුනාගෙන, ඒ කිසිවක "මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය" කියා ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂව නුවණින් අවබෝධ කර ගන්නා ප්‍රඥා වන්තයා, මේ රාග-ද්වේෂ-මොහාදී කෙලෙස් දුරුකර, නැවත ඒ කිසිවක් කෙරෙහි අයිතියක් ගල්වාගන්නේ නැහැ. කාමාදී කෙලෙස් නමැති උල්, මුලින්ම උදුරා දැමීම නිසා අප්‍රමාද වූ සිහියෙන් හැසිරෙන ඒ පණ්ඩිතයා, මේ ලෝකයේ කිසිවක් හෝ අන් ලෝකයක් හෝ වෙනුවෙන් කැමති වෙන්නේ හෝ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ.

රට්ඨපාල සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-මජ්ඣිමපණ්ණාස පාළි-රාජ වග්ගය- රට්ඨපාල මහා රහතන් වහන්සේ තම උපන් ගමට පැමිණි අවස්ථාවේ සිදුවූ සිද්ධීන් ඇතුලත් වන සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

අථ ඛො ආයස්මා රට්ඨපාලො ඨිතකොව ඉමා ගාථා අභාසි -

ඨිතකොව ඉමා ගාථා අභාසි -

“පස්ස චිත්තීකතං බිම්බං
අරුකායං සමුස්සිතං
ආතුරං බහුසඞ්කප්පං
යස්ස නත්ථි ධුවං ඨිති

පස්ස චිත්තීකතං රූපං
මණිනා කුණ්ඩලෙන ච
අට්ඨිං තචෙන ඔනද්ධං
සහ වත්ථෙහි සොභති

අලත්තකකතා පාදා
මුඛං චුණ්ණකමක්ඛිතං
අලං බාලස්ස මොහාය
නො ච පාරගවෙසිනො

අට්ඨපාදකතා කෙසා
නෙත්තා අඤ්ජනමක්ඛිතා
අලං බාලස්ස මොහාය
නො ච පාරගවෙසිනො

අඤ්ජනීවණ්ණවා චිත්තා
පූතිකායො අලඞ්කතො
අලං බාලස්ස මොහාය
නො ච පාරගවෙසිනො.

ඔදහි මිගවො පාසං
නාසදා වාකරං මිගො
භුත්වා නිවාපං ගච්ඡාමි
කන්දන්තෙ මිගබන්ධකෙ”ති.

අථ ඛො ආයස්මා රට්ඨපාලො ඨිතකොව ඉමා ගාථා භාසිත්වා යෙන රඤ්ඤො කොරබ්‍යස්ස මිගචීරං තෙනුපසඞ්කමි; උපසඞ්කමිත්වා අඤ්ඤතරස්මිං රුක්ඛමූලෙ දිවාවිහාරං නිසීදි.

රාජා කොරබ්‍යො ආයස්මතා රට්ඨපාලෙන සද්ධිං සම්මොදි. සම්මොදනීයං කථං සාරණීයං වීතිසාරෙත්වා එකමන්තං අට්ඨාසි. එකමන්තං ඨිතො ඛො රාජා කොරබ්‍යො ආයස්මන්තං රට්ඨපාලං එතදවොච.

චත්තාරිමානි, භො රට්ඨපාල, පාරිජුඤ්ඤානි යෙහි පාරිජුඤ්ඤෙහි සමන්නාගතා ඉධෙකච්චෙ කෙසමස්සුං ඔහාරෙත්වා කාසායානි වත්ථානි අච්ඡාදෙත්වා අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජන්ති.

කතමානි චත්තාරි?

ජරාපාරිජුඤ්ඤං,
බ්‍යාධිපාරිජුඤ්ඤං,
භොගපාරිජුඤ්ඤං,
ඤාතිපාරිජුඤ්ඤං.

තානි භොතො රට්ඨපාලස්ස නත්ථි. කිං භවං රට්ඨපාලො ඤත්වා වා දිස්වා වා සුත්වා වා අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො”ති?

“අත්ථි ඛො මහාරාජ, තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන චත්තාරො ධම්මුද්දෙසා උද්දිට්ඨා, යෙ අහං ඤත්වා ච දිස්වා ච සුත්වා ච අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො.

කතමෙ චත්තාරො?

1.උපනියාති ලොකො අද්ධුවො’ති ඛො මහාරාජ, තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන පඨමො ධම්මුද්දෙසො උද්දිට්ඨො, යමහං ඤත්වා ච දිස්වා සුත්වා ච අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො.

2.අතාණො ලොකො අනභිස්සරො’ති ඛො මහාරාජ, තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන දුතියො ධම්මුද්දෙසො උද්දිට්ඨො, යමහං ඤත්වා ච දිස්වා සුත්වා ච අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො.

3.අස්සකො ලොකො සබ්බං පහාය ගමනීය’න්ති ඛො මහාරාජ, තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන තතියො ධම්මුද්දෙසො උද්දිට්ඨො, යමහං ඤත්වා ච දිස්වා සුත්වා ච අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො.

4.ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හාදාසො’ති ඛො මහාරාජ, තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන චතුත්ථො ධම්මුද්දෙසො උද්දිට්ඨො, යමහං ඤත්වා ච දිස්වා සුත්වා ච අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො.

ඉමෙ ඛො මහාරාජ, තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන චත්තාරො ධම්මුද්දෙසා උද්දිට්ඨා, යෙ අහං ඤත්වා ච දිස්වා සුත්වා ච අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො’’ති.

ඉදමවොච ආයස්මා රට්ඨපාලො. ඉදං වත්වා අථාපරං එතදවොච-

‘‘පස්සාමි ලොකෙ සධනෙ මනුස්සෙ
ලද්ධාන විත්තං න දදන්ති මොහා
ලුද්ධා ධනං සන්නිචයං කරොන්ති
භියොව කාමෙ අභිපත්ථයන්ති’’

‘‘රාජා පසය්හා පථවිං විජිත්වා
සසාගරන්තං මහිමා වසන්තො
ඔරං සමුද්දස්ස අතිත්තරූපො
පාරං සමුද්දස්සපි පත්ථයෙථ’’

"රාජා ච අඤ්ඤෙ ච බහූ මනුස්සා
අවීතතණ්හා මරණං උපෙන්ති
ඌනාව හුත්වාන ජහන්ති දෙහං
කාමෙහි ලොකම්හි න හත්පී තිත්ති"

"කන්දන්ති නං ඤාතී පකිරිය කෙසෙ
අහොවතා නො අමරාති චාහු
වත්ථෙන නං පාරුතං නීහරිත්වා
චිතං සමාදාය තතොඩහන්ති"

"සො ඩය්හති සූලෙහි තුජ්ජමානො
එකෙන වත්ථෙන පහාය භොගෙ
න මීයමානස්ස භවන්ති තාණා
ඤාතීධ මිත්තා අථ වා සහායා"

"දායාදකා තස්ස ධනං හරන්ති
සත්තො පන ගච්ඡති යෙන කම්මං
න මීයමානං ධනමන්වෙති කිඤ්චි
පුත්තා ච දාරා ච ධනඤ්ච රට්ඨං"

"න දීඝමායුං ලභතෙ ධනෙන
න චාපි විත්තෙන ජරං විහන්ති
අප්පං හිදං ජීවිතමාහු ධීරා
අසස්සතං විප්පරිණාමධම්මං"

"අඩ්ඪා දලිද්දා ච ඵුසන්ති ඵස්සං
බාලො ච ධීරො ච තථෙව ඵුට්ඨො
බාලො ච බාල්‍යා වධිතොව සෙති
ධීරො ච න වෙධති ඵස්සඵුට්ඨො"

"තස්මා හි පඤ්ඤාව ධනෙන සෙය්‍යො
යාය වොසානං ඉධාධිගච්ඡති
අබ්‍යොසිතත්තා හි භවාභවෙසු
පාපානි කම්මානි කරොන්ති මොහා"

“උපෙති ගබ්භඤ්ච පරඤ්ච ලොකං
සංසාරමාපජ්ජ පරම්පරාය
තස්සප්පපඤ්ඤො අභිසද්දහන්තො
උපෙති ගබ්භඤ්ච පරඤ්ච ලොකං”

“චොරො යථා සන්ධිමුඛෙ ගහිතො
සකම්මුනා හඤ්ඤති පාපධම්මො
එවං පජා පෙච්ච පරම්හි ලොකෙ
සකම්මුනා හඤ්ඤති පාපධම්මො”

“කාමාහි චිත්‍රා මධුරා මනොරමා
විරූපරූපෙන මථෙන්ති චිත්තං
ආදීනවං කාමගුණෙසු දිස්වා
තස්මා අහං පබ්බජිතොම්හි රාජ”

“දුමප්ඵලානෙව පතන්ති මාණවා
දහරා ච වුඩ්ඪා ච සරීරභෙදා
එතං විදිත්වා පබ්බජිතොම්හි රාජ
අපණ්ණකං සාමඤ්ඤමෙව සෙය්‍යො”ති.

රට්ඨපාල සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-මජ්ඣිමපණ්ණාස පාළි-රාජ වග්ගය- රට්ඨපාල මහා රහතන් වහන්සේ තම උපන් ගමට පැමිණි අවස්ථාවේ සිදුවූ සිද්ධීන් ඇතුලත් වන සූත්‍රයේ කොටසක් බව සිහි තබාගන්න.

රට්ඨපාල මහ රහතන් වහන්සේ පැවිදි වීමෙන් පසු පළමුවෙන් තම ගමට පැමිණි අවස්ථාවේ, උන්වහන්සේ වෙනුවෙන්, පියා විසින් තම නිවසේ දානයක් සූදානම් කරන්නේ, කෙසේ හෝ මේ තම පුත්‍රයා නැවත තමන් වෙත රඳවා ගැනීමේ උපක්‍රමයක් සැලසුම් කරමිනි. ඒ නිසා ඒ පියා, තම පුතාගේ ගිහි කළ භාර්යාවන් අමතා " මගේ පුතා ගිහි ගෙයි රඳවා ගැනීම සඳහා කුමන හෝ මායමක් යොදන්න" යයි පැවසුවේය.
ඒ නිසා ඒ භාර්යාවන් ඉතා අලංකාර ආකාරයෙන් සැරසී, දානය සඳහා වැඩම කළ රට්ඨපාල මහ රහතන් වහන්සේට දානය පිළිගන්වමින්, උන්වහන්සේ වසඟයට පත්කරගැනීම සඳහා බොහෝ මායම් දැක්වීය. ඒ අවස්ථාවේ රට්ඨපාල මහ රහතන් වහන්සේ විසින් මේ පහත දැක්වෙන ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ කළහ.

රට්ඨපාල රහතන් වහන්සේ විසින් දානය වළඳා අවසන් වූ පසු ගිහිකළ බිරින්දන්ට මෙසේ ප්‍රකාශ කළහ.

"කෙලෙස් වලින් පිරි සිතිවිලි නිසා 'මගේ' යනුවෙන් හඳුන්වාගන්නා, එහෙත් කිසිදු ස්ථිර පැවැත්මක් නැති, වර්ණනා කරමින් ගෞරව කරන අශුචියෙන් පිරුණු ඔබේ ඔය කුණු ශරීරය දෙස බලන්න.

වස්ත්‍රයකින් වසාගෙන, මුතු මැණික් කුණ්ඩලාභරණ වලිනුත් සරසවාගෙන ශෝබමාන කරගත්තාවූ, ඔබලාගේ රූපය නැමති සමෙන් ඔතන ලද ඇටකටු ටික දෙස බලන්න.

පාද රත්පැහැයෙන් ගන්වාගෙන, මුහුණේ නොයෙක් සායම් තවරාගෙන මේ දිරන කුණු කය සරසන අඥානයාගේ, මෝඩ කම් නිසා, ඔබලා සසරේ පරතෙරක් සොයන්න සමත් වෙන්නේ නැහැ.

පාදය තෙක් කෙස් වැටියෙන් සරසාගෙන, ඇස් වල අංජන තවරාගෙන මේ දිරන කුණු කය සරසන, අඥානයාගේ මෝඩ කම් නිසා, ඔබලා සසරේ පරතෙරක් සොයන්න සමත් වෙන්නේ නැහැ.

අඳුන් කූරෙන් චිත්‍ර අඳිමින්, කුණු කය අලංකාර කරමින්
මේ දිරන කුණු කය සරසන, අඥානයාගේ මෝඩ කම් නිසා ඔහු සසරේ
පරතෙරක් සොයන්න සමත් වෙන්නේ නැහැ.

මුව දඩයම සඳහා මළපුඩුව ඇටවූ මුව වැද්දා බලා සිටියදීම, මල පුඩුවට අසු
නොවී තණ කා, වැද්දා හඬද්දීම පැන යන මුවෙකු සේ,
මා ඔබලාට අවනත කර ගැනීම සඳහා මේ භෝජනය සූදානම් කළ ඔබලා
බලා සිටියදීම, සිහි එළඹවා ගෙන සිටින මා භෝජනය වළඳා, ඔබලා
හඬද්දීම නික්ම යන්නෙමි".

ඉක්බිති රට්ඨපාල තෙරුන් වහන්සේ මේ ගාථා කියා නැගිට, කුරු රට රජුට
අයත් මිගචීර නම් උයනට පැමිණුනහ. එහි පැමිණ ගසක් මුල දිවා
විවේකයෙන් ගතකළහ.
එහි පැමිණි කුරු රට රජ තුමා, රට්ඨපාල තෙරුන් වහන්සේ සමග සුහද වී
පසෙකින් හිඳ ගත්තේය. පසෙකින් හිඳ ගත් රජ තුමා, මෙබඳු ආකාරයෙන්
පැවසුවේය.

"පින්වත් රට්ඨපාලයනි, ඇතැම් කෙනෙක් කෙස් රැවුල් බා, කසාවත් දරමින්
ගිහිගෙයින් නික්ම බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹෙන්නේ ඔහුට ඇතිවෙන
පිරිහීම් හතරක් හේතු කර ගෙනයි.

මොනවද ඒ හතර?

ඒ කෙනා වයසට යාමෙන් පිරිහීම,
ලෙඩ දුක් වලට භාජනය වීමෙන් පිරිහීම,
මිල මුදල් දේපල වලින් පිරිහීම,
තමන්ගේ ඥාති මිත්‍රයන්ගේ වියෝව යනාදියයි.

නමුත් පින්වත් රට්ඨපාලයනි, ඔබට ඒ කිසිවක් සිදුවී නැහැ. එසේනම් කුමන
අභිවූර්ධියක් ගැන දැනගෙනද, දැක ගෙනද, අසා ගෙනද, ඔබ ගිහිගෙයින්
නික්මී මේ බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹුණේ?"

"එයට හේතු තියනවා මහරජ, සර්වඥවූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන අසා
දැනගෙන, උන් වහන්සේ හමුවට ගොස්, උන් වහන්සේ දක්වා වදාළ, ධර්ම
කරුණු සතර අසා දැනගෙන, නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, ගිහිගෙයින්
නික්මී මේ බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹියෙමි".

"කවරක්ද ඒ සතර?"

"ලෝක සත්වයා විසින් 'මමය-මගේය' කියා අල්ලා ගන්න සියල්ලම අස්ථිර බව"-
තමන් හෝ තම ප්‍රියයන් වයසට යාම, ලෙඩ වීම, මරණයට පත්වීම, කිසි ලෙසකින් හෝ වලක්වාගත නොහැකි බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම-
සර්වඥ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන අසා දැනගෙන උන් වහන්සේ හමුවට ගොස්, උන් වහන්සේ දක්වා වදාළ, පළමු ධර්ම කරුණ අසා දැනගෙන, නුවණින් අවබෝධ කරගෙන ගිහිගෙයින් නික්මී, මේ බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹියෙමි".

"කුමන බලවත් කමක් හමුවේවත් ලෝක සත්වයාට රැකවරණයක්, පිහිටක් නැති බව"-
තමන් සතු කොතරම් ධනය-වස්තුව-බලය-උගත් කම තිබුණත්, ඥාති මිත්‍රාදීන් සිටියත්, ඒ කිසිවකට හෝ කිසිවෙකුට, තමාව දුකෙන්-ලෙඩ රෝග වලින්-ව්‍යසනයන්ට මුහුණ දීමෙන්-මරණයෙන් යන කිසිවකින් වැලක්වීමට වත්, ඒ කිසිවකට හෝ කිසිවෙකුට තමන්ගේ කායික-මානසික පීඩාවක් බෙදා හදා ගැනීමට වත්, නොහැකි බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම-
සර්වඥ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන අසා දැනගෙන උන් වහන්සේ හමුවට ගොස්, උන් වහන්සේ දක්වා වදාළ, දෙවන ධර්ම කරුණ අසා දැනගෙන, නුවණින් අවබෝධ කරගෙන ගිහිගෙයින් නික්මී, මේ බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹියෙමි".

"මමය-මගේ යයි කියමින් අල්ලාගෙන සිටින සියල්ල අතහැර මරණයෙන් වෙන්වීමට සිදුවන බව"-
කොතරම් ධනය-බලය-ඥාති මිත්‍ර පිරිවර-පිරිස් බලය-දැන උගත් කම්, තිබුනත් මරණයේදී මේ සියල්ල අතහැර යාමට සිදුවන බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම-
සර්වඥ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන අසා දැනගෙන උන් වහන්සේ හමුවට ගොස්, උන් වහන්සේ දක්වා වදාළ, තෙවන ධර්ම කරුණ අසා දැනගෙන, නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, ගිහිගෙයින් නික්මී මේ බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹියෙමි".

"ලෝක සත්වයා තණ්හාවට වහල් වී සිටින නිසා සෑහීමකට පත් විය නොහැකිව අතෘප්තිමත්ව පෙලෙන බව"-
රට රාජ්‍ය අත් කර ගත් පසුත් මුහුදෙන් එතෙර රාජ්‍යයන් කෙරෙහිද තණ්හාවෙන්, මිනිසුන් දස දහස් ගණන් බිලි දෙන යුධ උපක්‍රම වලින් හෝ

ඒවා අල්ලා යටත් කර ගැනීමට තරම් නොසංසිඳීමක් ඇතිකරන, තණ්හාවට වහල් වී ඇති නිසාම සත්වයා මේ සසර දුකෙහි ගිලී ඇති බව නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම-
සර්වඥ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන අසා දැනගෙන උන් වහන්සේ හමුවට ගොස්, උන් වහන්සේ දක්වා වදාළ, සිව්වන ධර්ම කරුණු අසා දැනගෙන, නුවණින් අවබෝධ කරගෙන ගිහිගෙයින් නික්මී මේ බ්‍රහ්මචාරී පැවිදි දිවියට එළඹියෙමි''.

රට්ඨපාල තෙරුන් වහන්සේ මෙසේ තැන්පත්ව හිඳිමින් කීහ. එසේ කියා ඉන් අනතුරුව තව දුරටත්, රට්ඨපාල තෙරුන් වහන්සේ රජ තුමාට මෙබඳු ආකාරයෙන්ද පැහැදිලි කළේය.

''ලෝකයේ ධනවත් මිනිස්සු අවිද්‍යාවෙන් මුලා වීම නිසා දන් දෙන්නේ නැහැ. තව තවත් තණ්හාවෙන් වස්තු සම්පත් ප්‍රාර්ථනා කරමින් මසුරු කමින් ධනය රැස් කරනවා''.

''රජ කෙනෙක් සටන් වැද, සමුද්‍ර සීමාව තෙක් අන්‍ය සියලු රාජ්‍යයන්ද අල්ලා ගෙන යටත් කර ගෙන සියලු සැප සම්පත් වින්දත්, ඉන් සෑහීමකට පත් නොවී මුහුදෙන් එහා තිබෙන රාජ්‍යයන්ද ප්‍රාර්ථනා කරනවා''.

''මේ රජ වරුද, අන්‍ය බොහෝ මනුෂ්‍යයෝද, මේ ලෝකයේදී සෑහීමකට පත් නොවෙමින් ආශාවෙන් සිටි කිසිවක් ගෙනයාමටද නොහැකිව, තණ්හාව දුරු නොකරම, ඉතා ටික කලකින් කය අතහැර මරණයට පත් වෙනවා''.

''හිස කෙස් විසුරුවාගෙන, 'අනේ මේ මගේ කෙනා මැරුනේ නැත්නම් ඉතා හොඳයි' කියමින් ඔහුගේ නෑයන් ඒ මැරුණු කෙනාව රෙද්දක ඔතලා ගෙයින් බැහැර කරනවා, එතැන් පටන් දර සෑය ඔහුව බාරගෙන ඒ මිනිය දවනවා''.

''ජීවිත කාලය පුරාම වෙහෙස මහන්සියෙන් ගොඩ ගසා ගත් සියලු සන්තක ධනය, දේපල අතහැර එක වස්ත්‍රයක් පමණක් ඇතුව, කිසිදාක තමන්ට පිහිට වේවි යයි නොසිතපු, ඇගේ වැදුනත් කිසි දවසක අගය නොකරපු සුලඟෙහි ශක්තියෙන්, ඒ දරසෑය තුල දැවෙනවා. කොතරම් සමුර්ධිමත් නෑ මිතුරන් සිටියත්, ඒ මිය ගිය කෙනාගේ සසර ගමනට පිහිටක් වෙන්නේ නැහැ''.

“සත්වයා වනාහි ‘මගේය-මටය’ යයි, කියමින් ජීවිත කාලය පුරාවටම ගොඩ ගසා ගන්නා ඥාතීන් හා දේපල කිසිවක් රැගෙන යා නොහැකිව සියල්ල අතහැර කර්මය අනුව මොලොවින් යනවිට, ඒ දේපල හා ඥාතීන් ලබන ඊළඟ තැනැත්තාද, ඒ ආකාරයටම ‘මටය-මගේය’ කියා ගනිමින් තණ්හාවෙන් මුලාවෙමින් නොසෑහීමට පත්වී රැස් කිරීමට පටන් ගන්නවා”. නමුත් මේ කිසි කෙනෙකු දන්නේ නැහැ, තමන් මරණයට පත්වී මොලොව අත් හැර යන විට, ස්වාමිභාර්යා හෝ දූ පුතුන් හෝ ධන සම්පත් හෝ රට හෝ තමා සමග නොඑන බව”.

“කොතරම් ධනය තිබුනත් එයින් දීර්ඝායුෂ ලබන්න බැහැ.
තවද සැප සම්පත් වලින් වයසට යාම, ලෙඩ වීම නවත්තන්නත් බැහැ.
ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයා ඇතිවීම්, නැතිවීම් අවබෝධ කරගනිමින්
මේ සදාකාලික නොවන කෙටි ජීවිත කාලය ගැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කරනවා”.

“උපභෝග පරිභෝග වස්තූන් ගෙන් පරිපූර්ණ ධනවතාද, කෑමට හෝ යමක් නැති දිලින්දාද, මරණය නමැති ලෝක ධර්මතාවයට යටත් වෙනවා.
අඥානයාද, ඥානවන්තයාද, එසේම ඒ මරණය වැළඳ ගන්නවා.”
එහෙත් අඥනයා අවිද්‍යාව නිසාම මෝහයෙන් අන්ධව, තණ්හාවෙන් සෑහීමකට පත් නොවී දුකට පත්වෙනවා.
ඒ අතර ඥානවන්තයා, ලෝක ධර්ම තාවය ගැන අවබෝධයෙන් අටලෝ දහමෙන් කම්පා නොවී සංසිදීමට පත්වෙනවා”.

“එබැවින් අප්‍රමාණවූ සමුර්ධියක් ඇති මරණයක් (නැවත උපතක් නැති) කරා යාමට අවශ්‍ය අවබෝධය ලබාදෙන ප්‍රඥාව තමයි ධනයට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ.
ඒ ප්‍රඥාව නැති මෝහයෙන් වැසුණු කෙනා, නොපැමිණි නිෂ්ඨා ඇතිව පවු කම් රැස් කරමින් භවයෙන් භවයට ගමන් කරමින්, දුකම උරුම කරගන්නවා”.

“පූර්ව කර්ම අනුව තවත් සත්ථාවාසයක පිළිසිඳ සසර ගමනේ තවත් පරම්පරාවක් ඇතිකරගනිමින්,
තවත් උපතකට හේතු වන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන කෙරෙහි බැඳීමෙන් මෝහයෙන් කටයුතු කරනවා”.

“ගෙවල් බිඳිමින් සොරකම්හි යෙදෙන සොරාට, ඒ කළ පාප කර්ම හේතුවෙන් අකුසල් විපාක විඳීමට සිදුවෙනවා සේම,

'මමය-මගේය-මටය' කියා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් බැඳෙන මේ සත්වයන්ටද, ඒ කර්ම හේතුකොට ගෙන මතුවට විපාකයන් විඳීමට සිදුවෙනවා''.

''ඒ ඒ මොහොතේ දකින-අසන, රූප කාම තණ්හාව නිසා 'විසිතුරුයි-මනෝරම්‍යයි-මිහිරියි' යනුවෙන් උපාදානය කරගැනීමෙන්, ඒවා සුභයි-අසුභයි හෝ ප්‍රියයි-අප්‍රියයි හෝ හොඳයි-නරකයි හෝ, ලෙසින් ඇතිවන සිතිවිලි නිසා මගේ සිත කම්පනයට පත්වෙන බව මම දැන ගත්තෙමි,
ඒ දැනෙන සුභයි-අසුභයි හෝ ප්‍රියයි-අප්‍රියයි හෝ හොඳයි-නරකයි හෝ යන සිතිවිලිද, ඇතිවී පැවතී නැතිවී යන තාවකාලික හැඟීම් බවද නුවණින් අවබෝධ කර ගත්තෙමි.
ඒ අනුව, සෑම උපාදානයකම-බැඳීමකම අවසානයේ උරුම වන්නේ දුක පමණක්ම බව අවබෝධ කරගෙන, කාමයෙහි ඇති ආදීනවය නුවණින් දැනගත්තෙමි.
එබැවින් ස්ථිරව සංසිඳීමක් ඇති කරන පැවිද්ද ශ්‍රේෂ්ඨ බව අවබෝධ කරගෙන පැවිදි දිවියට පත්වුනෙමි, මහරජ''

''ගස් වල ගෙඩි ලපටි-අමු-ඉදුණු ලෙස තෝරා බේරීමකින් තොරව වැටෙන්නා සේ, ලපටි-බාල-වැඩිහිටි-මහලු යන භේදයකින් තොරව, එකිනෙකා ඒ සිරුරු අතහැර මෙලොවින් යනවා.
එය නුවණින් දැක, නුවණින් අවබෝධ කර, ස්ථිරව සංසිඳීමක් ඇති කරන පැවිද්ද ශ්‍රේෂ්ඨ බව අවබෝධ කරගෙන පැවිදි දිවියට පත්වුනෙමි, මහරජ''.

තිරොකුට්ට සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- දුකෙන් පෙළෙමින් කම්පා වෙමින්, දුකම වාසස්ථානය කරගත්තාවූ තැනැත්තා ගැන සිදුකළ බුද්ධ දේශනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

තිරොකුට්ටෙසු තිට්ඨන්ති
සන්ධිසිඞ්ඝාටකෙසු ච,
ද්වාරබාහාසු තිට්ඨන්ති
ආගන්ත්වාන සකං ඝරං.

පහූතෙ අන්නපානම්හි
ඛජ්ජභොජ්ජෙ උපට්ඨිතෙ,
න තෙසං කොචි සරති
සත්තානං කම්මපච්චයා.

එවං දදන්ති ඤාතීනං
යෙ හොන්ති අනුකම්පකා,
සුචිං පණීතං කාලෙන
කප්පියං පානභොජනං.

ඉදං වො ඤාතීනං හොතු
සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො,
තෙ ච තත්ථ සමාගන්ත්වා
ඤාතිපෙතා සමාගතා.

පහූතෙ අන්නපානම්හි
සක්කච්චං අනුමොදරෙ,
චිරං ජීවන්තු නො ඤාතී
යෙසං හෙතු ලභාමසෙ,
අම්හාකඤ්ච කතා පූජා
දායකා ච අනිප්ඵලා.

න හි තත්ථ කසි අත්ථි
ගොරක්ඛෙත්ථ න විජ්ජති,
වණිජ්ජා තාදිසී නත්ථි
හිරඤ්ඤෙන කයාකයං
ඉතො දින්නෙන යාපෙන්ති,
පෙතා කාලකතා තහිං.

උන්නමෙ උදකං වුට්ඨං
යථා නින්නං පවත්තති,
එවමෙව ඉතො දින්නං
පෙතානං උපකප්පති.

යථා වාරිවහා පූරා
පරිපූරෙන්ති සාගරං,
එවමෙව ඉතො දින්නං
පෙතානං උපකප්පති.

අදාසි මෙ අකාසි මෙ
ඤාති මිත්තා සඛා ච මෙ,
පෙතානං දක්ඛිණං දජ්ජා
පුබ්බෙ කතමනුස්සරං.

න හි රුණ්ණං වා සොකො වා
යා චඤ්ඤා පරිදෙවනා,
න තං පෙතානමත්ථාය
එවං තිට්ඨන්ති ඤාතයො.

අයං ඛො දක්ඛිණා දින්නා සඞ්ඝම්හි සුප්පතිට්ඨිතා,
දීඝරත්තං හිතායස්ස ඨානසො උපකප්පති.

සො ඤාති ධම්මො ච අයං නිදස්සිතො පෙතාන පූජා ච කතා උළාරා,
බලඤ්ච භික්ඛූනමනුප්පදින්නං තුම්හෙහි පුඤ්ඤං පසුතං අනප්පකන්ති.

තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඛුද්දකපාඨ පාළි- දුකෙන් පෙළෙමින් කම්පා වෙමින්, දුකම වාසස්ථානය කරගත්තාවූ තැනැත්තා ගැන සිදුකළ බුද්ධ දේශනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මනුෂ්‍ය උප්පත්තියක් ලබා සිටි ඒ ඔහුගේ මරණයෙන් පසු, ඒ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේදී සිදුකරන ලද අකුසල්, පවුකම් හේතුකොට ගෙන, දුකින් කම්පා වෙන, දුකින් ශෝක කරන, දුකින් පෙලෙන, දුකම වාසස්ථානය කරගත්තා වූ ප්‍රේත භවයක උප්පත්තිය ලද ඒ මල ගිය තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය, ඔහුගේ පෙරභවයේ නිවසට එන මං හන්දි වලද, හතරමං හන්දිවලද, ගෙදර දොරකඩ ලඟද ඇවිත් ඉන්නවා. තමන්ගේ ගෙදරට අවුත් උළුවහු ළඟ ඉන්නවා.

ඔහුගේ නෑයන්ට කෑමට බීමට ආහාරපානා දී බොහෝ දේ තිබුනත්, ඒ ඔහු විසින් අතීතයේ සිදුකරන ලද අයහපත් කර්ම නිසා, ඒ නෑයන්ට ඔහු සිහිකර පින් දහම් කරන්න හිතෙන්නේ නැහැ.

යම් ඤාතියෙක්, එවැනි වූ මල ගිය කෙනෙක් සිහිපත් කර අනුකම්පාවෙන් පිරිසිදු වූ සිතින් ප්‍රනීත ආහාර පාන, ඒ සුදුසු වූ (සිල්වත් වූ) කෙනෙකුට දන් දීම් සිදුකරන විට,

ඒ සිල්වත් උතුමන්ලා, මෙසේ ඒ පින් අනුමෝදන් කරනවා, “මේ තොපගේ ඤාතීනට යහපතක් වේවා, ඒ ඤාතීන් සැපවත් ඇත්තෝ වෙත්වා” යනුවෙන්. ඒ මලගිය ඤාතීන් ද එතනට පැමිණ එක්රැස් වී, ජීවත්ව ඉන්නා නෑයන් විසින් සිල්වත් උතුමන්ලාහට පූජා කළ බොහෝ ආහාර පාන, මනාසේ සතුටු සිතින් අනුමෝදන් වෙනවා.

ඒ මලගිය ඤාතියා හෝ මලගිය ඤාතීන් එතනට පැමිණ එක්රැස් වී, ඒ පූජා කළ බොහෝ ආහාර පාන, මනාසේ සතුටු සිතින් අනුමෝදන් වී මහත් ලාභයක් ලබනවා සේම, “අපේ ඤාතීන් වෙනුවෙන් පින් අනුමෝදන් කරමු” යයි, කළගුණ සැලකීමක් ලෙස අනුකම්පාවෙන් දානය පිරිනමන ඒ දායකයාටත්, ඒ කරන ක්‍රියාව නිෂ්ඵල වෙන්නේ නැහැ.

ඒ ප්‍රේත ලෝකයේ සී සෑම-ගව පාලනය-වෙළඳාම-රන් රිදී මිල මුදල් ගනු දෙනු, වැනි යැපීමට අවශ්‍ය දේ උපයාගැනීමට කිසිදු ක්‍රමයක් ඇත්තේ නැහැ. එසේ ඒ ප්‍රේත අවස්ථාවෙහි සිටින තැනැත්තා හෝ තැනැත්තියගේ ජීවත්ව සිටින නෑ මිත්‍රයන් විසින්, ඒ මියගිය තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය සිහිකර, සිල්වත් ඇත්තෙකුට පිරිනමන දානයකින් තමයි, ඒ ප්‍රේතයා යැපෙන්නේ.

වර්ෂා ජලය අහසේ සිට පොලවට පතිත වීමෙන් වියලි වී ගිය පොලව තෙත් වී, ප්‍රාණවත් වෙන්නේ යම් සේද, ජීවත්ව සිටින අය විසින් තම මිය ගිය අය සිහිකර සිල්වත් ඇත්තන් වෙනුවෙන් සිදුකරන ආහාර පාන දන්දීම නිසා තමයි, කිසිවක් කර කියාගත නොහැකි ප්‍රේත අවස්ථාවේ සිටින මල ගිය අයට යැපීමට අවශ්‍ය දේ ලැබෙන්නේ.
යම් සේ නොයෙක් දෙසින් ගලා එන කුඩා අතු ගංගා වලින්-දිය පහර වලින්-ගංගා වලින් එන ජලය, මහා සාගරය පුරවන්නා සේ, මෙසේ වරින් වර ජීවත් වී සිටින අය විසින් කළ ගුණ සලකා, මල ගිය ඥාතීන් සිහිපත් කර සිදුකරනු ලබන ආහාර පානා දී දේ දන් දීම් නිසා තමයි, ඒ ප්‍රේත අවස්ථාවේ සිටින මල ගිය කෙනාට මහත් උපකාර සැලසෙන්නේ.

"මට මෙසේ පිහිට වුනේය", "මට මෙසේ උපකාර කළේය" යනුවෙන් ඒ මලගිය අයගේ මනුස්ස ලෝකයේ සිටින ඥාති හිතවතුන්, මිතුරන් ඔහු වෙනුවෙන් ආහාර පානාදිය දන්දීම කළ යුතුයි.

හඬමින්, ශෝක කරමින්, කෑ ගසා වැලපෙමින්, ඥාතීන් සිදුකරන නිෂ්ඵල ක්‍රියාවලින් දුක් සහිත අවස්ථාවේ සිටින මලගිය ඥාතියාට කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඒ මියගිය අය සිහිකර මනාසේ දාන වස්තූන් සකසා, ශීල සංවරයෙහි පිහිටියා වූ සංඝයාට පිරිනමන දානය හේතුකර ගෙන, ඒ මියගිය ඥාතියාට බොහෝ කාලයකට හිත සුව පිණිස යහපත සැලසෙනවා.

මියගිය අය සිහිකර තමන්ගේ සිත පහදවාගෙන භික්ෂූන් වෙනුවෙන් සකසා පිරිනමන දානාදී පින්කම් වල ආනුභාවයෙන් ඔබලා විසින්ද රැස් කරගන්නා වූ පින, මහත් ඵල මහා ආනිශංස වෙනවා.

ආටානාටිය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය දීඝනිකායේ-පාථිකවග්ග පාළි- අමනුස්සයන්ගෙන් ඇතිවිය හැකි බලපෑම් ගැනත්, සත්‍ය වශයෙන්ම බුදුන් සරණ ගිය ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන් හට ඒ අමනුස්සයන් වන සතර වරම් දෙවිවරුන්ගෙන් රැකවරණයක් සැලසෙන බවත් පෙන්වා දෙන ආටානාටිය පඨම බණවර සහ දෙවන බණවර සූත්‍ර දෙකෙහි එකතුවක් වන බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා රාජගහෙ විහරති ගිජ්ඣකූටෙ පබ්බතෙ.
අථ ඛො භගවා තස්සා රත්තියා අච්චයෙන භික්ඛූ ආමන්තෙසි -
“ඉමං භික්ඛවෙ, රත්තිං චත්තාරො මහාරාජා මහතියා ච යක්ඛසෙනාය, මහතියා ච ගන්ධබ්බසෙනාය, මහතියා ච කුම්භණ්ඩසෙනාය, මහතියා ච නාගසෙනාය,
-චතුද්දිසං රක්ඛං ඨපෙත්වා, චතුද්දිසං ගුම්බං ඨපෙත්වා, චතුද්දිසං ඔවරණං ඨපෙත්වා, අභික්කන්තාය රත්තියා අභික්කන්තවණ්ණා කෙවලකප්පං ගිජ්ඣකූටං පබ්බතං ඔභාසෙත්වා යෙනාහං තෙනුපසඞ්කමිංසු, උපසඞ්කමිත්වා මං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදිංසු.

තෙපි ඛො භික්ඛවෙ, යක්ඛා අප්පෙකච්චෙ මං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදිංසු. අප්පෙකච්චෙ මයා සද්ධිං සම්මොදිංසු, සම්මොදනීයං කථං සාරණීයං වීතිසාරෙත්වා එකමන්තං නිසීදිංසු. අප්පෙකච්චෙ යෙනාහං තෙනඤ්ජලිං පණාමෙත්වා එකමන්තං නිසීදිංසු.
අප්පෙකච්චෙ නාමගොත්තං සාවෙත්වා එකමන්තං නිසීදිංසු. අප්පෙකච්චෙ තුණ්හීභූතා එකමන්තං නිසීදිංසු.

එකමන්තං නිසින්නො ඛො, භික්ඛවෙ, වෙස්සවණො මහාරාජා මං එතදවොච -
“සන්ති හි භන්තෙ, උළාරා යක්ඛා භගවතො අප්පසන්නා
සන්ති හි භන්තෙ, උළාරා යක්ඛා භගවතො පසන්නා
සන්ති හි භන්තෙ, මජ්ඣිමා යක්ඛා භගවතො අප්පසන්නා
සන්ති හි භන්තෙ, මජ්ඣිමා යක්ඛා භගවතො පසන්නා
සන්ති හි භන්තෙ, නීචා යක්ඛා භගවතො අප්පසන්නා
සන්ති හි භන්තෙ, නීචා යක්ඛා භගවතො පසන්නා

යෙභුයොයන බො පන භන්තෙ, යක්ඛා අප්පසන්නායෙව භගවතො
තං කිස්ස හෙතු?
භගවා හි භන්තෙ, පාණාතිපාතා වෙරමණියා ධම්මං දෙසෙති,
අදින්නාදානා වෙරමණියා ධම්මං දෙසෙති,
කාමෙසුමිච්ඡාචාරා වෙරමණියා ධම්මං දෙසෙති,
මුසාවාදා වෙරමණියා ධම්මං දෙසෙති,
සුරාමෙරයමජ්ජප්පමාදට්ඨානා වෙරමණියා ධම්මං දෙසෙති

යෙභුයොයන බො පන භන්තෙ,
යක්ඛා අප්පටිවිරතායෙව පාණාතිපාතා,
අප්පටිවිරතා අදින්නාදානා,
අප්පටිවිරතා කාමෙසුමිච්ඡාචාරා,
අප්පටිවිරතා මුසාවාදා,
අප්පටිවිරතා සුරාමෙරයමජ්ජප්පමාදට්ඨානා
තෙසං තං හොති අප්පියං අමනාපං!

සන්ති හි භන්තෙ, භගවතො සාවකා අරඤ්ඤෙවනපත්ථානි පන්තානි
සෙනාසනානි පටිසෙවන්ති, අප්පසද්දානි, අප්පනිග්ඝොසානි, විජනවාතානි,
මනුස්සරාහස්සෙයයකානි, පටිසල්ලානසාරුප්පානි.
තත්ථ සන්ති උළාරා යක්ඛා නිවාසිනො,
යෙ ඉමස්මිං භගවතො පාවචනෙ අප්පසන්නා, තෙසං පසාදාය.

උග්ගණ්හාතු, භන්තෙ, භගවා ආටානාටියං රක්ඛං භික්ඛූනං භික්ඛුනීනං
උපාසකානං උපාසිකානං ගුත්තියා රක්ඛාය අවිහිංසාය ඵාසුවිහාරායා''ති.

''අධිවාසෙසිං බො අහං භික්ඛවෙ, තුණ්හීභාවෙන-
අථ බො භික්ඛවෙ, වෙස්සවණො මහාරාජා මෙ අධිවාසනං විදිත්වා තායං
වෙලායං ඉමං ආටානාටියං රක්ඛං අභාසි'' -
''විපස්සිස්ස නමත්ථු - චක්ඛුමන්තස්ස සිරීමතො,
සිඛිස්සපි නමත්ථු - සබ්බභූතානුකම්පිනො,
වෙස්සභුස්ස නමත්ථු - න්හාතකස්ස තපස්සිනො,
නමත්ථු කකුසන්ධස්ස - මාරසෙනාපමද්දිනො,
කොණාගමනස්ස නමත්ථු - බ්‍රාහ්මණස්ස වුසීමතො,
කස්සපස්ස නමත්ථු -විප්පමුත්තස්ස සබ්බධි,
අඞ්ගීරසස්ස නමත්ථු - සක්‍යපුත්තස්ස සිරීමතො,
යො ඉමං ධම්මම දෙසෙසි - සබ්බදුක්ඛාපනූදනං,

යෙ චාපි නිබ්බුතා ලොකෙ - යථාභූතං විපස්සිසුං
තෙ ජනා අපිසුණාථ - මහන්තා වීතසාරදා.

හිතං දෙවමනුස්සානං - යං නමස්සන්ති ගොතමං
විජ්ජාචරණසම්පන්නං - මහන්තං වීතසාරදං”.

“යතො උග්ගච්ඡති සූරියො, ආදිච්චො මණ්ඩලී මහා,
යස්ස චුග්ගච්ඡමානස්ස, සංවරීපි නිරුජ්ඣති,
යස්ස චුග්ගතෙ සූරියෙ,‘දිවසො’ති පවුච්චති,
රහදොපි තත්ථ ගම්භීරො, සමුද්දො සරිතොදකො,
එවං තං තත්ථ ජානන්ති, සමුද්දො සරිතොදකො.

ඉතො සා පුරිමා දිසා, ඉති නං ආචික්ඛතී ජනො,
යං දිසං අභිපාලෙති, මහාරාජා යසස්සි සො.
ගන්ධබ්බානං අධිපති, ‘ධතරට්ඨො’, ඉති නාමසො,
රමතී නච්චගීතෙහි, ගන්ධබ්බෙහි පුරක්ඛතො,
පුත්තාපි තස්ස බහවො, එකනාමාති මෙ සුතං,
අසීතිං දස එකො ච, ඉන්දනාමා මහබ්බලා.

තෙ චාපි බුද්ධං දිස්වාන, බුද්ධං ආදිච්චබන්ධුනං,
දූරතොව නමස්සන්ති, මහන්තං වීතසාරදං,
‘නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ, නමො තෙ පුරිසුත්තම!’.

කුසලෙන සමෙක්ඛසි, අමනුස්සාපි තං වන්දන්ති
සුතං නෙතං අභිණ්හසො, තස්මා එවං වදෙමසෙ
‘ජිනං වන්දථ ගොතමං, ජිනං වන්දාම ගොතමං
විජ්ජාචරණසම්පන්නං, බුද්ධං වන්දාම ගොතමං!’.

‘යෙන පෙතා පවුච්චන්ති, පිසුණා පිට්ඨිමංසිකා,
පාණාතිපාතිනො ලුද්දා, චොරා නෙකතිකා ජනා,

ඉතො සා දක්ඛිණා දිසා, ඉති නං ආචික්ඛතී ජනො,
යං දිසං අභිපාලෙති, මහාරාජා යසස්සි සො,
කුම්භණ්ඩානං අධිපති, ‘විරූළ්හො’, ඉති නාමසො,
රමතී නච්චගීතෙහි, කුම්භණ්ඩෙහි පුරක්ඛතො,
පුත්තාපි තස්ස බහවො, එකනාමාති මෙ සුතං,
අසීතිං දස එකො ච, ඉන්දනාමා මහබ්බලා.

තෙ චාපි බුද්ධං දිස්වාන, බුද්ධං ආදිච්චබන්ධුනං
දූරතොව නමස්සන්ති, මහන්තං වීතසාරදං
‘නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ, නමො තෙ පුරිසුත්තම!’

කුසලෙන සමෙක්ඛසි, අමනුස්සාපි තං වන්දන්ති
සුතං නෙතං අභිණ්හසො, තස්මා එවං වදෙමසෙ
‘ජිනං වන්දථ ගොතමං, ජිනං වන්දාම ගොතමං
විජ්ජාචරණසම්පන්නං, බුද්ධං වන්දාම ගොතමං!’.

යත්ථ චොග්ගච්ඡති සූරියො, ආදිච්චො මණ්ඩලී මහා,
යස්ස චොග්ගච්ඡමානස්ස, දිවසොපි නිරුජ්ඣති,
යස්ස චොග්ගතෙ සූරියෙ, සංවරීති පවුච්චති,
රහදොපි තත්ථ ගම්භීරො, සමුද්දො සරිතොදකො,
එවං තං තත්ථ ජානන්ති, සමුද්දො සරිතොදකො.

ඉතො සා පච්ඡිමා දිසා, ඉති නං ආචික්ඛතී ජනො,
යං දිසං අභිපාලෙති, මහාරාජා යසස්සි සො,
නාගානඤ්ච අධිපති, ‘විරූපක්ඛො’, ඉති නාමසො,
රමතී නච්චගීතෙහි, නාගෙහෙව පුරක්ඛතො,
පුත්තාපි තස්ස බහවො, එකනාමාති මෙ සුතං,
අසීතිං දස එකො ච, ඉන්දනාමා මහබ්බලා.

තෙ චාපි බුද්ධං දිස්වාන, බුද්ධං ආදිච්චබන්ධුනං
දූරතොව නමස්සන්ති, මහන්තං වීතසාරදං
‘නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ, නමො තෙ පුරිසුත්තම!’

කුසලෙන සමෙක්ඛසි, අමනුස්සාපි තං වන්දන්ති
සුතං නෙතං අභිණ්හසො, තස්මා එවං වදෙමසෙ
‘ජිනං වන්දථ ගොතමං, ජිනං වන්දාම ගොතමං
විජ්ජාචරණසම්පන්නං, බුද්ධං වන්දාම ගොතමං!’.

යෙන උත්තරකුරුරම්මා, මහානෙරු සුදස්සනො,
මනුස්සා තත්ථ ජායන්ති, අමමා අපරිග්ගහා,
න තෙ බීජං පවපන්ති, නපි නීයන්ති නඞ්ගලා,

අකට්ඨපාකිමං සාලිං පරිභුඤ්ජන්ති මානුසා,
අකණං අථුසං සුද්ධං, සුගන්ධං තණ්ඩුලප්ඵලං,
තුණ්ඩිකීරෙ පචිත්වාන, තතො භුඤ්ජන්ති භොජනං.

ගාවිං එකඛුරං කත්වා, අනුයන්ති දිසොදිසං
පසුං එකඛුරං කත්වා, අනුයන්ති දිසොදිසං
ඉත්ථිං වාහනං කත්වා, අනුයන්ති දිසොදිසං
පුරිසං වාහනං කත්වා, අනුයන්ති දිසොදිසං
කුමාරිං වාහනං කත්වා, අනුයන්ති දිසොදිසං
කුමාරං වාහනං කත්වා, අනුයන්ති දිසොදිසං
තෙ යානෙ අභිරුහිත්වා,
සබ්බා දිසා අනුපරියන්ති පචාරා තස්ස රාජිනො.

හත්ථියානං අස්සයානං දිබ්බං යානං උපට්ඨිතං
පාසාදා සිවිකා චෙව මහාරාජස්ස යසස්සිනො

තස්ස ච නගරා අහු, අන්තලික්ඛෙ සුමාපිතා,
ආටානාටා කුසිනාටා පරකුසිනාටා නාටපුරියා පරකුසිතනාටා.

උත්තරෙන කපිවන්තො ජනොසමපරෙන ච
නවනවතියො අම්බරඅම්බරවතියො ආළකමන්දා නාම රාජධානී.

කුවෙරස්ස ඛො පන මාරිස, මහාරාජස්ස විසාණා නාම රාජධානී,
තස්මා කුවෙරො මහාරාජා 'වෙස්සවණො'ති පවුච්චති.

පච්චෙසන්තො පකාසෙන්ති, තතොලා තත්තලා තතොතලා,
ඔජසි තෙජසි තතොජසී, සූරො රාජා අරිට්ඨො නෙමි,

රහදොපි තත්ථ ධරණී නාම යතො මෙඝා පවස්සන්ති,
වස්සා යතො පතායන්ති, සභාපි තත්ථ භගලවතී නාම,
යත්ථ යක්ඛා පයිරුපාසන්ති,
තත්ථ නිච්චඵලා රුක්ඛා, නානා ද්විජගණා යුතා, මයූරකොඤ්චාභිරුදා,
කොකිලාභිහි වග්ගුහි, ජීවඤ්ජීවකසද්දෙත්ථ, අථො ඔට්ඨවචිත්තකා,

කුකුත්ථකා කුළීරකා, වනෙ පොක්ඛරසාතකා,
සුකසාළික සද්දෙත්ථ, දණ්ඩමාණවකානි ච
සොභති සබ්බකාලං සා, කුවෙරනළිනී සදා.
ඉතො සා උත්තරා දිසා ඉති නං ආචික්ඛති ජනො,
යං දිසං අභිපාලෙති මහාරාජා යසස්සි සො,

යක්ඛානඤ්ච අධිපති, 'කුවෙරො' ඉති නාමසො,
රමතී නච්චගීතෙහි, යක්ඛෙහෙව පුරක්ඛතො,
පුත්තාපි තස්ස බහවො, එකනාමාති මෙ සුතං,
අසීතිං දස එකො ච, ඉන්දනාමා මහබ්බලා.

තෙ චාපි බුද්ධං දිස්වාන, බුද්ධං ආදිච්චබන්ධුනං
දූරතොව නමස්සන්ති, මහන්තං වීතසාරදං
'නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ, නමො තෙ පුරිසුත්තම!'

කුසලෙන සමෙක්ඛසි, අමනුස්සාපි තං වන්දන්ති
සුතං නෙතං අභිණ්හසො, තස්මා එවං වදෙමසෙ
'ජිනං වන්දථ ගොතමං, ජිනං වන්දාම ගොතමං
විජ්ජාචරණසම්පන්නං, බුද්ධං වන්දාම ගොතම!'න්ති.

අයං ඛො සා මාරිස, ආටානාටියා රක්ඛා
භික්ඛූනං භික්ඛුනීනං උපාසකානං උපාසිකානං
ගුත්තියා රක්ඛාය අවිහිංසාය ඵාසුවිහාරායාති.

යස්ස කස්සචි මාරිස, භික්ඛුස්ස වා, භික්ඛුනියා වා,
උපාසකස්ස වා, උපාසිකාය වා, අයං ආටානාටියා රක්ඛා
සුග්ගහිතා භවිස්සති සමත්තා පරියාපුටා.

තඤ්චෙ අමනුස්සො,
යක්ඛො වා, යක්ඛිනී වා, යක්ඛපොතකො වා, යක්ඛපොතිකා වා,
යක්ඛමහාමත්තො වා, යක්ඛපාරිසජ්ජො වා, යක්ඛ පචාරො වා,

ගන්ධබ්බො වා, ගන්ධබ්බී වා, ගන්ධබ්බපොතකො වා,
ගන්ධබ්බපොතිකා වා, ගන්ධබ්බමහාමත්තො වා,
ගන්ධබ්බපාරිසජ්ජො වා, ගන්ධබ්බ පචාරො වා,

කුම්භණ්ඩො වා, කුම්භණ්ඩී වා, කුම්භණ්ඩපොතකො වා,
කුම්භණ්ඩපොතිකා වා, කුම්භණ්ඩමහාමත්තො වා,
කුම්භණ්ඩපාරිසජ්ජො වා, කුම්භණ්ඩ පචාරො වා,

නාගො වා, නාගිනි වා, නාගපොතකො වා, නාගපොතිකා වා,
නාගමහාමත්තො වා, නාගපාරිසජ්ජො වා, නාග පචාරො වා,
පදුට්ඨචිත්තො;

භික්ඛුං වා, භික්ඛුනිං වා, උපාසකං වා, උපාසිකං වා
-ගච්ඡන්තං වා අනුගච්ඡෙය්‍ය, ඨිතං වා උපතිට්ඨෙය්‍ය,
නිසින්නං වා උපනිසීදෙය්‍ය, නිපන්නං වා උපනිපජ්ජෙය්‍ය.

න මෙ සො මාරිස, අමනුස්සො ලභෙය්‍ය ගාමෙසු වා
නිගමෙසු වා සක්කාරං වා ගරුකාරං වා.
න මෙ සො මාරිස, අමනුස්සො ලභෙය්‍ය ආළකමන්දාය
නාම රාජධානියා වත්ථුං වා වාසං වා.

න මෙ සො මාරිස, අමනුස්සො ලභෙය්‍ය යක්ඛානං සමිතිං ගන්තුං.
අපිස්සු නං මාරිස, අමනුස්සා අනවය්හම්පි නං කරෙය්‍යුං අවිවය්හං.
අපිස්සු නං මාරිස, අමනුස්සා අත්තාහි’පි
පරිපුණ්ණාහි පරිභාසාහි පරිභාසෙය්‍යුං.
අපිස්සු නං මාරිස, අමනුස්සා රිත්තංපිස්ස පත්තං සීසෙ නික්කුජ්ජෙය්‍යුං.
අපිස්සු නං මාරිස, අමනුස්සා සත්තධාපිස්ස මුද්ධං ඵාලෙය්‍යුං.

සන්ති හි මාරිස, අමනුස්සා චණ්ඩා රුද්දා රභසා
තෙ නෙව මහාරාජානං ආදියන්ති
න මහාරාජානං පුරිසකානං ආදියන්ති
න මහාරාජානං පුරිසකානං පුරිසකානං ආදියන්ති.
තෙ ඛො තෙ මාරිස, අමනුස්සා මහාරාජානං අවරුද්ධා නාම වුච්චන්ති.

සෙය්‍යථාපි මාරිස, රඤ්ඤො මාගධස්ස විජිතෙ මහාචොරා.
තෙ නෙව රඤ්ඤො මාගධස්ස ආදියන්ති
න රඤ්ඤො මාගධස්ස පුරිසකානං ආදියන්ති
න රඤ්ඤො මාගධස්ස පුරිසකානං පුරිසකානං ආදියන්ති.
තෙ ඛො තෙ මාරිස, මහාචොරා රඤ්ඤො මාගධස්ස අවරුද්ධා නාම
වුච්චන්ති.

එවමෙව ඛො මාරිස, සන්ති හි අමනුස්සා චණ්ඩා රුද්දා රභසා
තෙ නෙව මහාරාජානං ආදියන්ති
න මහාරාජානං පුරිසකානං ආදියන්ති
න මහාරාජානං පුරිසකානං පුරිසකානං ආදියන්ති.

තෙ ඛො තෙ මාරිස, අමනුස්සා මහාරාජානං අවරුද්ධා නාම වුච්චන්ති.
යො හි කොචි මාරිස, අමනුස්සො-
යක්ඛො වා, යක්ඛිනී වා, යක්ඛපොතකො වා, යක්ඛපොතිකා වා,
යක්ඛමහාමත්තො වා, යක්ඛපාරිසජ්ජො වා, යක්ඛපචාරො වා,

ගන්ධබ්බො වා, ගන්ධබ්බී වා, ගන්ධබ්බපොතකො වා,
ගන්ධබ්බපොතිකා වා, ගන්ධබ්බමහාමත්තො වා,
ගන්ධබ්බපාරිසජ්ජො වා, ගන්ධබ්බපචාරො වා,

කුම්භණ්ඩො වා, කුම්භණ්ඩී වා, කුම්භණ්ඩපොතකො වා,
කුම්භණ්ඩපොතිකා වා, කුම්භණ්ඩමහාමත්තො වා,
කුම්භණ්ඩපාරිසජ්ජො වා, කුම්භණ්ඩපචාරො වා,

නාගො වා, නාගිනි වා, නාගපොතකො වා, නාගපොතිකා වා,
නාගමහාමත්තො වා, නාගපාරිසජ්ජොවා, නාගපචාරො වා,
පදුට්ඨචිත්තො;
භික්ඛුං වා, භික්ඛුනිං වා, උපාසකං වා, උපාසිකං වා,
-ගච්ඡන්තං වා අනුගච්ඡෙය්‍ය, ඨිතං වා උපතිට්ඨෙය්‍ය,
නිසින්නං වා උපනිසීදෙය්‍ය, නිපන්නං වා උපනිපජ්ජෙය්‍ය.

ඉමෙසං යක්ඛානං මහායක්ඛානං සෙනාපතීනං මහාසෙනාපතීනං
උජ්ඣාපෙතබ්බං වික්කන්දිතබ්බං විරවිතබ්බං

'අයං යක්ඛො ගණ්හාති, අයං යක්ඛො ආවිසති, අයං යක්ඛො හෙඨෙති,
අයං යක්ඛො විහෙඨෙති, අයං යක්ඛො හිංසති, අයං යක්ඛො විහිංසති,
අයං යක්ඛො න මුඤ්චතී'ති.

කතමෙසං යක්ඛානං, මහායක්ඛානං, සෙනාපතීනං, මහාසෙනාපතීනං?

'ඉන්දො, සොමො, වරුණො ච, භාරද්වාජො, පජාපති,
චන්දනො, කාමසෙට්ඨො ච කින්නුඝණ්ඩු, නිඝණ්ඩු ච
පනාදො, ඕපමඤ්ඤො ච දෙවසූතො ච මාතලි,
චිත්තසෙනො ච ගන්ධබ්බො, නළො රාජා ජනෙසභො,
සාතාගිරො හෙමවතො, පුණ්ණකො, කරතියො, ගුළො,
සිවකො, මුචලින්දො ච වෙස්සාමිත්තො, යුගන්ධරො,
ගොපාලො, සුප්පගෙධො ච හිරි, නෙත්ති ච මන්දියො,
පඤ්චාලචණ්ඩො, ආළවකො, පජ්ජුන්නො, සුමනො,
සුමුඛො, දධිමුඛො,
මණි මාණිවරො, දීඝො, අථො සෙරීසකො සහ'.

‘ඉමෙසං යක්ඛානං, මහායක්ඛානං, සෙනාපතීනං, මහාසෙනාපතීනං,
උජ්ඣාපෙතබ්බං වික්කන්දිතබ්බං විරවිතබ්බං -
“අයං යක්ඛො ගණ්හාති, අයං යක්ඛො ආවිසති,
අයං යක්ඛො හෙඨෙති, අයං යක්ඛො විහෙඨෙති,
අයං යක්ඛො හිංසති, අයං යක්ඛො විහිංසති, අයං යක්ඛො න මුඤ්චතී’’ති.

අයං ඛො, මාරිස, ආටානාටියා රක්ඛා භික්ඛූනං, භික්ඛුනීනං,
උපාසකානං, උපාසිකානං, ගුත්තියා රක්ඛාය අවිහිංසාය ඵාසුවිහාරාති.
හන්ද ච දානි මයං මාරිස, ගච්ඡාම, බහුකිච්චා මයං බහුකරණීයා”ති.
‘යස්ස දානි තුම්හෙ මහාරාජානො කාලං මඤ්ඤථා’ති.

“අථ ඛො, භික්ඛවෙ, චත්තාරො මහාරාජා උට්ඨායාසනා
මං අභිවාදෙත්වා පදක්ඛිණං කත්වා තත්ථෙවන්තරධායිංසු.
තෙපි ඛො භික්ඛවෙ යක්ඛා උට්ඨායාසනා අප්පෙකච්චෙ
මං අභිවාදෙත්වා පදක්ඛිණං කත්වා තත්ථෙවන්තරධායිංසු.

අප්පෙකච්චෙ මයා සද්ධිං සම්මොදිංසු, සම්මොදනීයං කථං සාරණීයං
වීතිසාරෙත්වා තත්ථෙවන්තරධායිංසු.
අප්පෙකච්චෙ යෙනාහං තෙනඤ්ජලිං පණාමෙත්වා තත්ථෙවන්තරධායිංසු.
අප්පෙකච්චෙ නාමගොත්තං සාවෙත්වා තත්ථෙවන්තරධායිංසු.
අප්පෙකච්චෙ තුණ්හීභූතා තත්ථෙවන්තරධායිංසු.

උග්ගණ්හාථ භික්ඛවෙ, ආටානාටියං රක්ඛං.
පරියාපුණාථ භික්ඛවෙ, ආටානාටියං රක්ඛං.
ධාරෙථ භික්ඛවෙ, ආටානාටියං රක්ඛං.
අත්ථසංහිතායං භික්ඛවෙ, ආටානාටියං රක්ඛං.
භික්ඛූනං, භික්ඛුනීනං, උපාසකානං, උපාසිකානං,
ගුත්තියා රක්ඛාය අවිහිංසාය ඵාසුවිහාරායා”ති.

ඉදමවොච භගවා, අත්තමනා තෙ භික්ඛූ භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

ආටානාටිය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය දීඝනිකායේ-පාථිකවග්ග පාළි- අමනුස්සයන්ගෙන් ඇතිවිය හැකි බලපෑම් ගැනත්, සත්‍ය වශයෙන්ම බුදුන් සරණ ගිය ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන් හට ඒ අමනුස්සයන් වන සතර වරම් දෙවිවරුන්ගෙන් රැකවරණයක් සැලසෙන බවත් පෙන්වා දෙන ආටානාටිය පඨම බණවර සහ දෙවන බණවර සූත්‍ර දෙකෙහි එකතුවක් වන බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.
එක් කලෙක බුදුන් වහන්සේ ගිජ්ජකූට පර්වතයේ වැඩ වාසය කළ සේක.
ඒ එක රාත්‍රියක් ඇවෑමෙන්, බුදුන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට ආමන්ත්‍රණය කළ සේක.

"මහණෙනි, ඉකුත් රාත්‍රියේ සතර වරම් දෙවිවරු ඔවුන්ගේ මහත්වූ යක්ෂ සේනාවද, මහත්වූ නාග සේනාවද, මහත්වූ ගන්ධබ්බ සේනාවද, මහත්වූ කුම්භාණ්ඩ සේනාවද, සමග සතර දිශාවන්හිම ආරක්ෂක රැකවල් පිහිටුවා, සතර දිශාවෙන් ඔවුන්ගේ භට සේනා පිහිටුවා, සතර දිශාවම ඔත්තු සේවාවලින් ආවරණය කර, අන්ධකාරය ඒකාලෝකමත් කරමින් නා නා වර්ණයන්ගෙන් යුතු ආලෝක වලින් බැබලෙමින්, ගිජ්ජකූට පර්වතය හාත්පසම බබලවාගෙන, මා හමුවීමට පැමිණුනා. ඇවිත් මට වැඳ පසෙකින් හිඳ ගත්තා.
තවද මහණෙනි, ඒ යක්ෂයන්ගෙන් ඇතැම් ටික දෙනෙක් මට වැඳ පසෙකින් හිඳ ගත්තා. ඇතැම් ටික දෙනෙක් මා සමග සුහද බවක් දැක්වූවා, එසේ සුහදව සුව දුක් විමසා පසෙකින් හිඳ ගත්තා. ඇතැම් ටික දෙනෙක් ඔවුන්ගේ දෙඅත් එක්කොට මා හට නමස්කාර කොට පසෙකින් හිඳ ගත්තා. තවත් ඇතැම් දෙනෙක් මා හට ඔවුන්ගේ නාම ගෝත්‍ර පවසා පසෙකින් හිඳ ගත්තා. ඇතැම් දෙනෙක් නිශ්ශබ්දව පසෙකින් හිඳ ගත්තා.
මහණෙනි, පසෙකින් හිඳ ගත් වෛශ්‍රවණ මහා රාජයා මා හට මෙසේ පැවසුවා",

"ස්වාමීනි, මේ උසස් ගණයට අයත් යක්ෂයන්ගෙන් සමහර දෙනෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි පැහැදිලා ඉන්නේ, උසස් යක්ෂයන්ගෙන් තවත් කොටසක් ඔබවහන්සේට අකමැතියි, මධ්‍යම ගණයට අයත් යක්ෂයන්ගෙන් කොටසක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පැහැදුණත්, තවත් කොටසක් ඉන්නව ඔබ වහන්සේට කැමති නැති. ඒ වගේම පහත් යක්ෂ කොටස් වල සමහර යක්ෂයන් ඉන්නවා ඔබ වහන්සේට කැමති, නමුත් ඒ වගේම ඔබ වහන්සේව අප්‍රිය කරන පහත් යක්ෂයනුත් ඉන්නවා,

බොහෝ සේ යක්ෂයන් ඔබ වහන්සේට කැමති නැහැ.
ඒකට හේතුව කුමක්ද කියනව නම්,
ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා
ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වලකින්න කියල,
අනුන් සතු දේ ගැනීමෙන් වලකින්න කියලා,
කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වලකින්න කියල,
බොරු කීමෙන් වලකින්න කියල,
මත් වතුර ප්‍රමාදයට හේතුවෙන බව (නිවැරදි දේ ගැන සිහියෙන් අවබෝධ කරගැනීමට නොහැකි බව) නුවණින් දැක, ඉන් වලකින්න කියල,

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, බොහෝ යක්ෂයන් වනාහි
ප්‍රාණඝාතයෙන් වළකින්නේ නැහැ
සොරකම් කිරීමෙන් වළකින්නේ නැහැ
කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වළකින්නේ නැහැ
බොරුකීමෙන් වළකින්නේ නැහැ
ප්‍රමාදයට හේතුවෙන මත් පැන් පානයෙන් වළකින්නේ නැහැ
ඒ නිසයි ඔවුන් අසතුටු වෙන්නේ, අමනාප වෙන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෝ ඉතා දුෂ්කර කැලෑ ඇතුලාන්ත ආශ්‍රිතව මනුෂ්‍යයන්ගේ රහසි ගත කටයුතු වලට යොදාගන්නා ස්ථාන වැනි, මනුෂ්‍ය වාසස්ථාන නැති ඉතා නිශ්ශබ්ද, මනුෂ්‍ය කටහඬ නොඇසෙන, තම කායික සහ චිත්ත විවේකයට ඉතාමත් සුදුසු පරිසරයක් සහිත ස්ථානයන්හි, තනාගත් සේනාසනයන්වල වාසය කරනවා.
ඒ ස්ථාන වල යක්ෂයන් බොහෝ පිරිස්ද වාසය කරනවා.
ඔවුන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යහපත සඳහා දේශනා කරන දේ අප්‍රිය කරනවා.

ඔවුන්ගේ පැහැදීම ඇතිකිරීම සඳහාත්, භික්ෂු-භික්ෂුණී-උපාසක-උපාසිකා යන සිව් වනක් පිරිසට, ඒ යක්ෂයන්ගෙන් පැමිණිය හැකි හිංසා පීඩාවලින් මිදී ආරක්ෂාවෙන් සුවසේ වාසය කිරීම සඳහාත්,
ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ ආටානාටිය පිරිත දැන වදාරන්න''.

''මහණෙනි, මම ඔහුගේ ඒ වචන නිශ්ශබ්දව ඉවසා සිටියා.
ඉක්බිතිව මහණෙනි, ඒ වෛශ්‍රවණ මහා රජු මම එය පිළිගත් බව දැන,
නොනවත්වාම නොපැකිලෙමින් මේ ආටානාටිය පිරිත දැක්වූවා''.

“සෞභාග්‍යයමත් ප්‍රඥා ඇස් ඇති විපස්සී බුදුරදුන් නමදිමු!
කාම ක්ලේශයන්ගෙන් උපන් සියලු සත්වයන්ට හිතානුකම්පී වූ සිඛී බුදුරදුන් නමදිමු!
තපසින් නැහැවුනාවූ වෙස්සභූ බුදුරදුන් නමදිමු!
මාර සේනා මඩින ලද කකුසන්ධ බුදුරදුන් නමදිමු!
උසස් දිවියක් ඇතිව විසූ කොණාගම බුදුරදුන් නමදිමු!
සියලු උපධින්ගෙන් මිදුණු කස්සප බුදුරදුන් නමදිමු!
පමුණුවන ලබන සියලු දුක් දුරු කිරීම සඳහා ප්‍රතිපදාව දේශනා කරන සෞභාග්‍යමත් ශාක්‍ය පුත්‍ර බුදුරජාණන් වහන්සේ නමදිමු!”,

“නුවණින් විමසා බලමින් තමා හා ලෝකය ගැන තත් වූ පරිදි අවබෝධ කරගැනීමෙන්, සංසිඳීමට පමුණුවන්නාවූ ඒ උතුම් ධර්මය අසා, මිනිස් සමූහයා, සාරයක් නැති දේ දුරු කර උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ රහත් භාවයට පත්වුනාහුය”.

“දෙවියන්ට මිනිසුන්ට අභිවෘද්ධිය පිණිස පහළ වූ,
ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ඒ ආකාරයටම අවබෝධ කරගැනීමට අවැසි සියලු ඥාණයන්ගෙන් පිරිපුන්, ඒ ඥානයන් අනුවම හැසිරෙන, සාරයක් නැති සියල්ල දුරුකළ උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ ගෞතම බුදුරජ නමදිමු!”,

“ග්‍රහ මණ්ඩලයකින් හෙබි සූර්යයා හිරු උදාව ලෙස ජනයාට පෙනේද,
තවද ඒ උදාවත් සමග රාත්‍රිය අවසන් වේද, ඒ හිරුගේ උදාවත් සමග දවසක උදාව යයි, කියනු ලැබේද,
යන ඒ දිශාවේ විශාල සේ පැතිරුණු ඉතා ගැඹුරු විලක් මෙන් පෙනෙන්නේ, සාගරය බව දැනගන්න.

යසසින් පිරුණු මහා රජෙක් විසින් පාලනය කරනු ලබන ඒ දිශාව,
නැගෙනගිර දිශාව යයි ජනයා විසින් කියනු ලැබේ.

ගන්ධර්වයන්ට (ගන්ධබ්බ යනු අඩු පින් සහිත දේව කොට්ඨාසයක්) අධිපති ‘ධෘතරාෂ්ඨ’ යයි, නම ඇති ඔහු නැටුමෙහි ගැයුමෙහි ඇලෙමින් ප්‍රීතිමත්ව සැපසේ සිටින ගාන්ධර්වයන්ට අභිශේකව සිටී.
ආශ්චර්යමත් යයි, කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන, මේ ඉසුරු විඳින මහත් බල ඇති, අධිපති කම දරන, ඒ ධෘතරාෂ්ඨ නම් මහා රජුට, සත්වයන්ට විපත් පමුණුවාලිය හැකි අරූප ධර්ම එකොළහක් ඇති බව, ‘සිත’ නමැති එක අරූප ධර්මයක් පමණක් ඇති මා විසින් අසනු ලැබුවා.

එවැනි වූ ඔහු ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැහැදී බුදුන් සරණ ගිය,
තමන්ට සාරයක් නොවන දේ දුරු කර, උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ බවට පැමිණ,
බුදුන් වහන්සේ අසලට නොපැමිණිනුනත්, ඈත දුරක සිටියත්, නිතර බුදුන්
සිහිකර නමස්කාර කරන්නෙකි.
'ඒ සර්වඥයන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!
ඒ උතුම් මිනිසාට නමස්කාර වේවා!' යනුවෙන්.

ඇසූ දුටු ධර්මය අනුව කුසල් අකුසල් ගැන විමසමින් ඒ අමනුෂ්‍ය වූ
ධ්‍රැතරාෂ්ඨ මහා රජු නිරන්තරයෙන් බුදුන් සිහිකරමින් මෙසේ කියයි.
'සර්වඥ වූ ගෞතමයන් වදිව්, සර්වඥ වූ ගෞතමයන්ට නමස්කාර වේවා!
සර්වඥතා ඥානය අනුවම හැසිරෙන ඒ බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!'

යම් තැනක ප්‍රේතයන් මෙන් කේලාම් කියන, ඉදිරිපිටදී ගුණ කියා පිටිපා
ගියපසු නුගුණ කියන, රෞද්‍ර බව ඇති, ප්‍රාණ ඝාතයේ නියැලෙන, සොරකම්
කරන, වංචාකරන, මිනිසුන් සිටින දිශාවක් වන,

යසසින් පිරුණු මහා රජෙක් විසින් පාලනය කරනු ලබන ඒ දිශාව,
දකුණු දිශාව යයි ජනයා විසින් කියනු ලැබේ.

කුම්භාණ්ඩයන්ට අධිපති 'විරුළ්හ' යයි, නම ඇති ඔහු
නැටුමෙහි ගැයුමෙහි ඇලෙමින් ප්‍රීතිමත්ව සැපසේ සිටින කුම්භාණ්ඩයන්ට
අභිශේකව සිටී.
ආශ්චර්යමත් යයි, කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන, මේ ඉසුරු විඳින මහත්
බල ඇති, අධිපති කම දරන, ඒ විරුළ්හ නම් මහා රජුට, සත්වයන්ට විපත්
පමුණුවාලිය හැකි අරූප ධර්ම එකොළහක් ඇති බව, 'සිත' නමැති එක අරූප
ධර්මයක් පමණක් ඇති මා විසින් අසනු ලැබුවා.

එවැනි වූ ඔහු ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැහැදී බුදුන් සරණ ගිය,
තමන්ට සාරයක් නොවන දේ දුරු කර, උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ බවට පැමිණ,
බුදුන් වහන්සේ අසලට නොපැමිණිනුනත්, ඈත දුරක සිටියත්, නිතර බුදුන්
සිහිකර නමස්කාර කරන්නෙකි.
'ඒ සර්වඥයන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!
ඒ උතුම් මිනිසාට නමස්කාර වේවා!' යනුවෙන්.

ඇසූ දුටු ධර්මය අනුව කුසල් අකුසල් ගැන විමසමින් ඒ අමනුෂ්‍ය වූ
විරුළ්හ මහා රජු නිරන්තරයෙන් බුදුන් සිහිකරමින් මෙසේ කියයි.
'සර්වඥ වූ ගෞතමයන් වදිව්, සර්වඥ වූ ගෞතමයන්ට නමස්කාර වේවා!
සර්වඥතා ඥානය අනුවම හැසිරෙන ඒ බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!'

ග්‍රහ මණ්ඩලයකින් හෙබි සූර්යයා, හිරු බැසයාම ලෙස ජනයාට පෙනේද,
තවද ඒ බැසයාමත් සමග දවස අවසන් වේද, ඒ හිරුගේ බැසයාමත් සමග
රාත්‍රිය උදාව යයි, කියනු ලැබේද,
යන ඒ දිශාවේ මහා විශාල ප්‍රදේශයක පැතිරුණු ඉතා ගැඹුරු විලක් මෙන්
පෙනෙන්නේ සාගරය බව දැනගන්න.

යසසින් පිරුණු මහා රජෙක් විසින් පාලනය කරනු ලබන ඒ දිශාව,
බටහිර දිශාව යයි ජනයා විසින් කියනු ලැබේ.

නාගයන්ට (නාගයන් යනු පෙර කුසල් මෙන්ම ද්වේෂය නිසා ද්විත්ව රූප
මවාගත හැකි අමනුෂ්‍ය කොට්ඨාසයක්) අධිපති 'විරූපාක්ෂ' යයි, නම ඇති
ඔහු නැටුමෙහි ගැයුමෙහි ඇලෙමින් ප්‍රීතිමත්ව සැපසේ සිටින නාගයන්ට
අභිශේකව සිටී.
ආශ්චර්යමත් යයි, කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන, මේ ඉසුරු විදින මහත්
බල ඇති, අධිපති කම දරන, ඒ විරූපාක්ෂ නම් මහා රජුට, සත්වයන්ට විපත්
පමුණුවාලිය හැකි අරූප ධර්ම එකොළහක් ඇති බව, 'සිත' නමැති එක අරූප
ධර්මයක් පමණක් ඇති මා විසින් අසනු ලැබුවා.

එවැනි වූ ඔහු ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැහැදී බුදුන් සරණ ගිය,
තමන්ට සාරයක් නොවන දේ දුරු කර, උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ බවට පැමිණ,
බුදුන් වහන්සේ අසලට නොපැමිණිනුනත්, ඈත දුරක සිටියත්, නිතර බුදුන්
සිහිකර නමස්කාර කරන්නෙකි.
'ඒ සර්වඥයන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!
ඒ උතුම් මිනිසාට නමස්කාර වේවා!' යනුවෙන්.

ඇසූ දුටු ධර්මය අනුව කුසල් අකුසල් ගැන විමසමින් ඒ අමනුෂ්‍ය වූ
විරූපාක්ෂ මහා රජු නිරන්තරයෙන් බුදුන් සිහිකරමින් මෙසේ කියයි.
'සර්වඥ වූ ගෞතමයන් වදිව්, සර්වඥ වූ ගෞතමයන්ට නමස්කාර වේවා!
සර්වඥතා ඥානය අනුවම හැසිරෙන ඒ බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!'

මමත්වය අයිතිකොට නොගත් යම් ඒ මනුෂ්‍යයන් හෙවත් බුදුවරු පහළ වන
ප්‍රදේශය අසල, මිනිසුන්ට සිල් ආරක්ෂා කර ගත හැකි යයි, කියන විශාල
ලෙස පැතිරුණ කඳු පර්වත වලින් ගැවසුන අලංකාර ප්‍රදේශයකි.
ඒ ප්‍රදේශයේ කිසිවෙකු නගුල් හෝ වෙනත් උපකරණ භාවිතා කරමින් බීජ
වැපිරීම සිදු කරන්නේ නැහැ.

කෘෂි කර්මාන්ත නොකළ, ඒ භූමි ප්‍රදේශයෙහි ඉබේ හටගන්නා ධාන්‍ය පොතු හෝ කුඩු හෝ රහිත සුවඳවත් වූ ඇල් වී, එහි සිටින මනුෂ්‍යයන් පරිභෝජනය කරනවා.

එළදෙන එක කුරයක් කර ගනිමින්, ඒ එළදෙන අනුව ගමන් කරන,
සිවුපාවන් එක කුරයක් කර ගනිමින්, ඒ සිවුපාවුන් අනුව ගමන් කරන,
ස්ත්‍රිය වාහනයක් කර ගනිමින්, ඒ ස්ත්‍රිය අනුව ගමන් කරන,
පුරුෂයා වාහනයක් කර ගනිමින්, ඒ පුරුෂයා අනුව ගමන් කරන,
නව යොවුන් ගැහැණු ළමයි වාහනයක් කර ගනිමින්, ඒ නව යොවුන් ගැහැණු ළමයි අනුව ගමන් කරන,
නව යොවුන් පිරිමි ළමයි වාහනයක් කර ගනිමින්, ඒ නව යොවුන් පිරිමි ළමයි අනුව ගමන් කරන,
ඒ ඔහුගේ මෙහෙසිය, සේනාව පිරිවරා ඒ ඒ මිනිසුන් සහ තිරිසන් සතුන් වාහන කර ගනිමින්, ඒ ඒ අය අනුව යමින් හාත්පස සියලු දිශාවන්හි හැසිරෙනවා.

දිව්‍ය ඇත් වාහනය, දිව්‍ය අශ්ව වාහනය වැනි දිව්‍ය යානාවන් එළඹවා ගෙන රන්සිවිගෙය වැනි ප්‍රාසාදයක, යසසින් පිරුණු ඒ මහා රාජයා වාසය කරනවා.

අහසේ මනාසේ සෑදූ
ආටානාට, කුසිනාට, පරකුසිනාට,
නාටපුරිය, පරකුසිතනාට,
ඒ ඔහුගේ නගරයන් වෙනවා.

ඉහලින් කසීවන්තද, පහලින් ජනොසම ද,
නවනවුතිය, අම්බරඅම්බරවතිය,
ආළකමන්දා යන නම් ඇති රාජධානී අතර

කුවේර නම් මහරාජයාට ‘විසාණා’ නම් රාජධානියක්ද වෙනවා.
එබැවින් කුවේර නම් වන ඔහු ‘වෛශ්‍රවණ’ යන නමිනුත් හැඳින්වෙනවා.

අසත්පුරුෂ වූ අන්‍යයන්ව පෙලන, නියෝග ප්‍රකාශ කරන,
තතොලා, තත්තලා, තතොතලා,
ඔජසි, තෙජසි, තතොජසී, සූරො, රාජා, අරිට්ඨො, නෙමි යන යක්ෂයන්ය.

යම් තැනක ඇති ජලයෙන් වැහිවලා හැදෙමින් වර්ෂාව ඇතිකරයිද,
ඒ නම් ‘ධරණී’ විලයි. ඒ විල සමීපයේම යක්ෂයන්ගේ සමිති සමාගම්
පැවැත්වෙන ‘හගලවතී’ නම් ශාලාවයි.
එහි සැමදා එල හටගන්නා නොයෙක් ගස් වර්ගද, නානා කුරුළු විශේෂ වන
මොනරු, කොස්වාලිහිණි, වැනි ඉතා දැකුම් කළු පක්ෂීන් ද, කොවුල් ආදී
කොට ඇති මනොඥ වූ පක්ෂීන් ද, යනාදී ඉතා පලබරින් පිරි ගස්වැල්
මෙන්ම ඉතා දැකුම්කලු සතුන්ගෙන්ද යුක්ත වූ මනරම් පරිසරයක්ය.
කොවුලන් මෙන් දෝංකාර දෙන ශබ්ද කරන, ඇදෙන තාලයට ශබ්ද නගන
ඔට්ඨව, චිත්තක යන පක්ෂීන්ද එහි සිටී.
වක්ව ඇවිදින කුකුලන්, කැමට කැලේ තල් රෙහෙනු සොයමින්
කම්පාවෙමින් ශබ්දකරයි. ගිරවුන්, මයිනන්ගේ ශබ්ද ද, ගස් වල අතු ඉති
ශබ්ද ද, මිනිසුන්ගේ ශබ්ද ද යන නා නා ශබ්දයන්ගෙන් ද පිරි මේ කුවේර
රජුට අයත් පෙදෙස, සියලු කාලයන්හි ම ජලජ පුෂ්පයන්ගෙන් පිරි පියුම්
විලක් සේ, ශෝභාමත්ව බබලනවා.

යසසින් පිරුණු මහා රජෙක් විසින් පාලනය කරනු ලබන ඒ දිශාව,
උතුරු දිශාව යයි ජනයා විසින් කියනු ලැබේ.

යක්ෂයන්ට අධිපති ‘කුවේර’ නමින් මෙසේ හඳුන්වන ඔහු
නැටුමෙහි ගැයුමෙහි ඇලෙමින් ප්‍රීතිමත්ව සැපසේ සිටින යක්ෂයන්ට
අභිශේකව සිටී.
ආශ්චර්යමත් යයි, කියන ලද තැතිගන්නා ශබ්ද කරන, මේ ඉසුරු විඳින මහත්
බල ඇති, අධිපති කම දරන, ඒ කුවේර නම් මහා රජුට, සත්වයන්ට විපත්
පමුණුවාලිය හැකි අරූප ධර්ම එකොළහක් ඇති බව, ‘සිත’ නමැති එක අරූප
ධර්මයක් පමණක් ඇති මා විසින් අසනු ලැබුවා.

එවැනි වූ ඔහු ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැහැදී බුදුන් සරණ ගිය,
තමන්ට සාරයක් නොවන දේ දුරු කර, උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ බවට පැමිණ,
බුදුන් වහන්සේ අසලට නොපැමිණිනුනත්, ඈත දුරක සිටියත්, නිතර බුදුන්
සිහිකර නමස්කාර කරන්නෙකි.
‘ඒ සර්වඥයන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!
ඒ උතුම් මිනිසාට නමස්කාර වේවා!’ යනුවෙන්.

ඇසූ දුටු ධර්මය අනුව කුසල් අකුසල් ගැන විමසමින් ඒ අමනුෂ්‍ය වූ
කුවේර මහා රජු නිරන්තරයෙන් බුදුන් සිහිකරමින් මෙසේ කියයි.
‘සර්වඥ වූ ගෞතමයන් වදිව්, සර්වඥ වූ ගෞතමයන්ට නමස්කාර වේවා!
සර්වඥතා ඥානය අනුවම හැසිරෙන ඒ බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!’

ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයාණෙනි, මේ ආටානාටිය පිරිත භික්ෂු-භික්ෂුණී-උපාසක-උපාසිකා යන සිව්වනක් පිරිසටම ආරක්ෂාව රැකවරණය ලැබී, අවිහිංසාවෙන් තොරව සුව පහසුව වාසය කිරීමට උපකාරී වන්නක්. යම් භික්ෂුවක්-භික්ෂුණියක්-උපාසකයෙක්-උපාසිකාවක්, මේ ආටානාටිය පිරිත මනාසේ ඉගන ගෙන පාඩම් කර ගතහොත්, ඒ අමනුස්ස පීඩා වලින් ගැලවෙන්න පුළුවන්.

ඒ අමනුස්සයන් වන,
යක්ෂයන් හෝ යක්ෂණියන් හෝ බාල යක්ෂ පැටවූ හෝ බාල යක්ෂණී පැටවූ හෝ යක්ෂ මහා ඇමතියන් හෝ යක්ෂ පිරිවර සෙනග හෝ යක්ෂ දාසයන් හෝ
ගන්ධබ්බයන් හෝ ගන්ධබ්බියන් හෝ බාල ගන්ධබ්බ පැටවූ හෝ බාල ගන්ධබ්බි පැටවූ හෝ ගන්ධබ්බ මහා ඇමතියන් හෝ ගන්ධබ්බ පිරිවර සෙනග හෝ ගන්ධබ්බ දාසයන් හෝ
කුම්භාණ්ඩයන් හෝ කුම්භාණ්ඩියන් හෝ බාල කුම්භාණ්ඩ පැටවූ හෝ බාල කුම්භාණ්ඩි පැටවූ හෝ කුම්භාණ්ඩ මහා ඇමතියන් හෝ කුම්භාණ්ඩ පිරිවර සෙනග හෝ කුම්භාණ්ඩ දාසයන් හෝ
නාගයන් හෝ නාගිනියන් හෝ බාල නාග පැටවූ හෝ බාල නාගිනි පැටවූ හෝ නාග මහා ඇමතියන් හෝ නාග පිරිවර සෙනග හෝ නාග දාසයන් හෝ ඉතා දුෂ්ට වූ සිතින්
භික්ෂූන්-භික්ෂුණියන්-උපාසකයින්-උපාසිකාවන් ගමන් කරන විට, ඒ අනුව ගමන් කරනවා, නැවතී ඉන්න විට එතනට එළඹෙනවා, වාඩිවෙලා ඉන්න විට ළඟින් හිඳිනවා, නිදාගන්නා විට සමීපයෙන්ම නිදාගන්නවා.

ශ්‍රේෂ්ඨයාණෙනි, එසේ ඔබ වහන්සේගේ භික්ෂු-භික්ෂුණී-උපාසක-උපාසිකාවන්ට පීඩා කරන ඒ ඔවුන්ට, ඒ ආලකමන්දා රාජධානියේ ගම්, නියම් ගම් වාසීන්ගෙන් කිසිදු සැලකිල්ලක්, ගෞරවයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඔවුන්ට ඒ භූමියේ වාසය කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ, ඔවුන්ට යක්ෂයන්ගේ රැස්වීමට සහභාගී වෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ,

තවද උත්තමයනි, ඒ අමනුස්සයන්ට මා විසින් විවාහයට නුසුදුසු කිරීම නිසා විවාහ වෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ,
තවද ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයනි, ඔවුන්ගේ ආත්මයම අපහාසයට ලක්වෙනවා, නින්දාවට ලක් වෙනවා.
තවද ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයනි, ඒ අමනුස්සයන්ගේ හිස් මතට හිස් ලෝහ භාජන යටිකුරු කරනවා, තවද ඔහුගේ හිස සත් කඩකට පලනවා.

සංසිඳුණු උත්තමයිනි, අමනුෂ්‍යයින් නො හික්මුණුයි, මනුෂ්‍යයන්ට අවහිර කරනවා, මහත් ශබ්ද කරනවා, ඔවුන් මහා රජට වත් අවනත නැහැ, මහා රජාගේ සෙනෙවියන්ට අවනත නැහැ, මහරජාගේ පහළ සෙනවියන්ට අවනත නැහැ.
ඔවුහු වනාහි එසේමයි උත්තමයිනි, මහාරාජ විසින් ඒ අමනුෂ්‍යයන් ‘නෙරපා හරින අය’ යයි කියනු ලැබේ.

උත්තමයිනි, මගධ රටේ බලවත් සොරුන්, ඒ රට පාලනය කරන රජුට අවනත නොවන්නේ යම්සේද, ඒ රජුගේ පිරිසට අවනත නොවන්නේ යම්සේද, ඒ රජුගේ පිරිස යටතේ ඉන්න අනික් පුරුෂයන්ට අවනත නොවන්නේ යම්සේද, මේ සමහර යක්ෂයනුත් එසේමයි.
උත්තමයිනි, මගධ රටේ රජ විසින් ඒ සොරුන් ‘නෙරපා හරින අය’ යයි කියනු ලබන්නා සේමයි, මමද ඒ යක්ෂයින් ‘නෙරපා හරින අය’ ලෙස නම් කරන්නේ .

ඒ ආකාරයට උත්තමයිනි, අමනුෂ්‍යයින් නො හික්මුණුයි, මනුෂ්‍යයන්ට අවහිර කරනවා, මහත් ශබ්ද කරනවා,
ඔවුන් මහා රජට වත් අවනත නැහැ,
මහා රජාගේ සෙනෙවියන්ට අවනත නැහැ,
මහරජාගේ පහළ සෙනවියන්ට අවනත නැහැ.
උත්තමයිනි, ඒ නිසයි මහාරාජ විසින් ඒ අමනුෂ්‍යයන් ‘නෙරපා හරින අය’ යයි කියනු ලබන්නේ.

ඒ වනාහි කවරෙක්ද, උත්තමයාණනි,
අමනුෂ්‍යයන් වන යක්ෂයන් හෝ යක්ෂණියන් හෝ බාල යක්ෂ පැටවු හෝ බාල යක්ෂණි පැටවු හෝ යක්ෂ මහා ඇමතියන් හෝ යක්ෂ පිරිවර සෙනග හෝ යක්ෂ දාසයන් හෝ
ගන්ධබ්බයන් හෝ ගන්ධබ්බියන් හෝ බාල ගන්ධබ්බ පැටවු හෝ බාල ගන්ධබ්බි පැටවු හෝ ගන්ධබ්බ මහා ඇමතියන් හෝ ගන්ධබ්බ පිරිවර සෙනග හෝ ගන්ධබ්බ දාසයන් හෝ
කුම්භාණ්ඩයන් හෝ කුම්භාණ්ඩියන් හෝ බාල කුම්භාණ්ඩ පැටවු හෝ බාල කුම්භාණ්ඩි පැටවු හෝ කුම්භාණ්ඩ මහා ඇමතියන් හෝ කුම්භාණ්ඩ පිරිවර සෙනග හෝ කුම්භාණ්ඩ දාසයන් හෝ
නාගයන් හෝ නාගිනියන් හෝ බාල නාග පැටවු හෝ බාල නාගිනි පැටවු හෝ නාග මහා ඇමතියන් හෝ නාග පිරිවර සෙනග හෝ නාග දාසයන් හෝ ඉතා දුෂ්ට වූ සිතින්,

භික්ෂූන්-භික්ෂුණියන්-උපාසකයින්-උපාසිකාවන් ගමන් කරන විට ඒ අනුව ගමන් කරනවා, නැවතී ඉන්න විට එතනට එළඹෙනවා,
වාඩිවෙලා ඉන්න විට ළඟින් හිඳිනවා, නිදාගන්නා විට සමීපයෙන්ම නිදාගන්නවා.

ඒ යක්ෂයන්, මහත් වූ යක්ෂයන්, යක්ෂ සේනාපතීන්, උසස් යක්ෂ සේනාපතීන් යන ඔවුන්ට ඇහෙන්න උස් හඬින්, මේ අමනුෂ්‍යයන් ගැන දොස් කිව යුතුයි,
තමන්ට සිදුවෙන පීඩා ගැන හඬගා කියන්න, මහත් හඬින් කියන්න, මේ ආකාරයට. "මේ තෙමේ යකා විසින් අල්ලාගෙන ඉන්නේ, මේ තෙමේගේ ඇඟට යකෙක් ඇතුල් වෙලා ඉන්නේ, යකෙක් මොහුව පෙලනවා, මේ යකා මොහුව ඉතාමත්ම පෙලනවා, මොහුට හිංසා කරනවා, මේ යකා මොහුට ඉතාමත් හිංසා කරනවා, මේ යකා මොහුව නිදහස් කරන්නේ නැහැ" කියා.

කවරෙක්ද මේ යක්ෂයන්, මහා යක්ෂයන්, යක්ෂ සේනාපතීන්, යක්ෂ මහා සෙනාපතීන් ?

ඉන්ද, සෝම, වරුණ, භාරද්වාජ, පජාපති,
චන්දන, කාමසෙට්ඨ, කින්නුඝන්ඩු, නිඝණ්ඩු,
පනාද, ඕපමඤ්ඤ, දෙවසූත, මාතලී,
චිත්තසෙන යන ගන්ධබ්බ, බට වලට අධිපති ජනෙසභ,
සාතාගිර, හෙමවත, පුණ්ණක, කරතිය, ගුල,
සීවක, මුචලින්ද, වෙස්සමිත්ත, යුගන්ධර,
ගෝපාල, සුප්පගේධ, හිරිනෙත්ති, මන්දිය,
පඤ්චාලචණ්ඩ, ආළවක, පජ්ජුන්න, සුමන, සුමුඛ,
දධිමුඛ, මණි මාණිවර, දීඝ සමග සේරිස්සක

මේ යක්ෂයන්, උසස් යක්ෂයන්, යක්ෂ සේනාපතීන්, උසස් යක්ෂ සේනාපතීන් යන ඔවුන්ට ඇහෙන්න, උස් හඬින් මේ අමනුෂ්‍යයන් ගැන දොස් කියන්න,
තමන්ට සිදුවෙන පීඩා ගැන හඬගා කියන්න, මහත් හඬින් කියන්න
"මේ තෙමේ යකා විසින් අල්ලාගෙන ඉන්නේ, මේ තෙමේගේ ඇඟට යකෙක් ඇතුල් වෙලා ඉන්නේ, යකෙක් මොහුව පෙලනවා, මේ යකා මොහුව ඉතාමත්ම පෙලනවා, මොහුට හිංසා කරනවා, මේ යකා මොහුට ඉතාමත් හිංසා කරනවා, මේ යකා මොහුව නිදහස් කරන්නේ නැහැ" කියා.

"ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයාණෙනි, මේ ආටානාටිය පිරිත භික්ෂු භික්ෂුණී, උපාසක උපාසිකා යන සිව්වනක් පිරිසටම ආරක්ෂාව රැකවරණය ලැබී අවිහිංසාවෙන් තොරව සුව පහසුව වාසය කිරීම සඳහායි.
එසේ නම් ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයාණෙනි, අපිට දැන් යාමට අවශ්‍යයි, අපිට බොහෝ කටයුතු කිරීමට තිබෙනවා"යයි, මා හට පැවසුවා.
"මහරජ ඔබලාට දැන් ඒ සඳහා කාලය එළඹිලා" යනුවෙන් මම ප්‍රකාශ කළා.

"ඉක්බිතිව මහණෙනි, සතර වරම් දෙවිවරු නැගිට මා හට වැඳ, ප්‍රදක්ෂිණා (තම දකුණු අත, ගෞරව කරන කෙනා පැත්තට සිටින සේ, ඒ තැනැත්තා වටේ ඇවිදිමින් ගෞරව කිරීම) කර එතනම අතුරු දහන් වුනා, ඉන් පසු යක්ෂයන්ද නැගිට මා හට වැඳ, ප්‍රදක්ෂිණා කර එතනම අතුරු දහන් වුනා, ටික දෙනෙක් මා සමග සුහදව කතාබහ කොට එතනම අතුරු දහන් වුනා, තවත් ටික දෙනෙක් ඇඟිලි බැඳ ගෙනම නෙරපා හැරියා සේ එතනම අතුරු දහන් වුනා,
තවත් ටික දෙනෙක් නම් ගොත් පවසා එතනම අතුරු දහන් වුනා,
ටික දෙනෙක් නිශ්ශබ්දවම එතනම අතුරු දහන් වුනා,

මහණෙනි, මේ ආටානාටිය පිරිත ඉගනගන්න,
මේ ආටානාටිය පිරිත හොඳින් හදාරන්න,
මේ ආටානාටිය පිරිත හොඳට තේරුම් ගන්න,
භික්ෂු-භික්ෂුණී-උපාසක-උපාසිකා යන මේ සිව්වනක් පිරිසටම ආරක්ෂාව-රැකවරණය-අවිහිංසාව සලසා ගැනීම සඳහා තමන්ගේ හිත සුව පිණිස මේ ආටානාටිය පිරිත භාවිතා කරන්න.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක. භික්ෂූන් ඒ දේශනාව අසා සතුටට පත් වූහ.

පුණ්‍යක්‍රියා සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඉතිවුත්තක පාළි-තික නිපාතය-දුතිය වග්ගය-ශ්‍රාවකයෙකු විසින් පින් රැස් කිරීමට කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රියාවන් පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍රය මෙය බව මතක තබා ගන්න.

වුත්තඤ්හෙතං භගවතා, වුත්තමරහතාති මෙ සුතං -

"තීණිමානි භික්ඛවෙ, පුඤ්ඤකිරියවත්ථූනි.
කතමානි තීණි?
දානමයං පුඤ්ඤකිරියවත්ථු
සීලමයං පුඤ්ඤකිරියවත්ථු
භාවනාමයං පුඤ්ඤකිරියවත්ථු

ඉමානි ඛො භික්ඛවෙ, තීණි පුඤ්ඤකිරියවත්ථූනී"ති.

එතමත්ථං භගවා අවොච.
තත්ථෙතං ඉති වුච්චති -
"පුඤ්ඤමෙව සො සික්ඛෙය්‍ය, ආයතග්ගං සුඛුද්‍රයං,
දානඤ්ච සමචරියඤ්ච, මෙත්තචිත්තඤ්ච භාවයෙ,
එතෙ ධම්මෙ භාවයිත්වා, තයො සුඛසමුද්දයෙ,
අබ්‍යාපජ්ඣං සුඛං ලොකං, පණ්ඩිතො උපපජ්ජතී"ති.

අයම්පි අත්ථො වුත්තො භගවතා, ඉති මෙ සුතන්ති.

පුණ්‍යකිරියවත්ථු සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය ඛුද්දක නිකායේ-ඉතිවුත්තක පාළි-තික නිපාතය-දුතිය වග්ගය- ශ්‍රාවකයෙකු විසින් පින් රැස් කිරීමට කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රියාවන් පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍රය මෙය බව මතක තබා ගන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ කාරණය කියන ලද ආකාරයටම මා විසින් අසන ලදී.

“මහණෙනි, පින් රැස්කරගත හැකි ක්‍රියා තුනක් තිබේ.
මොනවද ඒ තුන?
1. දානමය පින් ක්‍රියා
2. ශීලමය පින් ක්‍රියා
3. භාවනාමය පින් ක්‍රියා

මේවා වනාහි මහණෙනි, පින් වඩවා ගත හැකි ක්‍රියා තුනයි.

එපමණකින් අවසන් නොකළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තවදුරටත් මෙසේ පැවසූ සේක.
මේ දානයන් පිදීම, සන්සුන් ධාර්මික පැවැත්ම, මෛත්‍රී සිත වැඩීම යන පින් ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා, එයින් පසු මෙලොවදී මෙන්ම පරලොවදීද, විපුලඵල භාවයන්ගෙන් පිරි සැප ගෙන දෙන අග්‍ර බවට පත්වෙයි.
ඒ සැප උපද්දවන යහපත් ගුණධර්ම තුන වඩන ප්‍රඥාවන්තයාට පීඩා රහිත සැප උපද්දන ජීවිතයක්ම ලැබෙන්නේය.

මෙසේ බුදුන් වහන්සේ පැවසූ සේක. එය මා විසින් ඇසුවෙමි.

මොනෙය්‍යා සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අඞ්ගුත්තර නිකායේ-තික නිපාත පාළි-අපායික වග්ගය-ශ්‍රාවකයෙකු විසින් තම වචනය, කය සහ මනස හික්මවිය යුත්තේ කෙසේදැයි පෙන්වා දෙමින් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව මතක තබා ගන්න.

“තීණිමානි භික්ඛවෙ, මොනෙය්‍යානි.
කතමානි තීණි?
කාය මොනෙය්‍යං, වචී මොනෙය්‍යං, මනො මොනෙය්‍යං.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, කායමොනෙය්‍යං ?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, පාණාතිපාතා පටිවිරතො හොති-
අදින්නාදානා පටිවිරතො හොති-
අබ්‍රහ්මචරියා පටිවිරතො හොති.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, කායමොනෙය්‍යං.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, වචීමොනෙය්‍යං?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, මුසාවාදා පටිවිරතො හොති-
පිසුණාය වාචාය පටිවිරතො හොති-
ඵරුසාය වාචාය පටිවිරතො හොති-
සම්ඵප්පලාපා පටිවිරතො හොති.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, වචීමොනෙය්‍යං.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, මනොමොනෙය්‍යං?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, ආසවානං ඛයා අනාසවං චෙතො විමුත්තිං පඤ්ඤා විමුත්තිං දිට්ඨෙව ධම්මෙ සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ විහරති.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, මනොමොනෙය්‍යං.

ඉමානි ඛො, භික්ඛවෙ, තීණි මොනෙය්‍යානී”ති.
“කායමුනිං, වචීමුනිං, චෙතොමුනිං අනාසවංමුනිං මොනෙය්‍යසම්පන්නං,
ආහු සබ්බප්පහායින”න්ති.

මොනෙය්‍ය සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය අඞ්ගුත්තර නිකායේ-තික නිපාත පාළි-අපායික වග්ගය-ශ්‍රාවකයෙකු විසින් තම වචනය, කය සහ මනස හික්මවිය යුත්තේ කෙසේදැයි පෙන්වා දෙමින් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ සූත්‍රය බව මතක තබා ගන්න.

"මහණෙනි, උතුම් හික්මීමක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා තුන් ආකාරයක හික්මීමක් සිදු කර ගත යුතුව ඇත.

කවරක්ද ඒ තුන?

1. කයෙන් හික්මීම
2. වචනයෙන් හික්මීම
3. සිතෙන් හික්මීම

මොකද්ද මහණෙනි, කයෙන් හික්මීම කියා කියන්නේ?

භික්ෂුවක් පණ ඇති සත්වයන්ට හිංසා කිරීමෙන් සහ, ඒ පණ නැසීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

නුදුන් අන් සතු දෙයක් ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

කාම සේවනයෙන් වැළකිය යුතුයි.

මේ තමයි කයෙන් හික්මීම කියන්නේ.

මොකද්ද මහණෙනි, වචනයෙන් හික්මීම කියා කියන්නේ?

භික්ෂුවක් බොරු කීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

කේලම් කීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

පරුෂ වචන කීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

හිස් වචන කතාකිරීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

මේ තමයි වචනයෙන් හික්මීම කියන්නේ.

මොකද්ද මහණෙනි, සිතෙන් හික්මීම කියා කියන්නේ?

භික්ෂුව තමා විසින් නුවණින් දැක ගෙන ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කර ගත් ධර්මයට අනුව, රාග-ද්වේෂ-මෝහාදී කෙලෙස් මුළුමනින්ම දුරු කර, මෙතෙක් කාලයක් 'මම' යයි 'මගේ' යයි යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙමින්, අවසානයට ප්‍රහීණ වෙන උද්ධම්භාගිය සංයෝජනයන්ගෙන්ද මිදී, කළ යුතු සියල්ල අවසන් කර, සිතෙන්ද ප්‍රඥාවෙන් ද මුළුමනින් මිදී නිදහස් වීමයි.

මේ තමයි සිතෙන් හික්මීම කියන්නේ".

"සිත කය වචනය හික්මවා ගැනීමෙන් ආශ්‍රවයන් දුරුකරගත්, ඒ ප්‍රඥාවන්තයා 'සියලු කෙලෙස් දුරු කළ රහතන් වහන්සේ' යයි කියනු ලැබේ.

අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ලක්ෂණ මෙනෙහි කරන භාවනා කමටහන

ධම්ම පදය-මාර්ග වග්ගය
කාශ්‍යප බුදුන් දවස අවුරුදු විසි දහසක් මුළුල්ලේ සංස්කාරයන්හි අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ලක්ෂණය මෙනෙහි කර සිටි පන්සියයක් භික්ෂූන් වහන්සේලාට, ගෞතම බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළ භාවනා කමටහන

සබ්බෙ සඞ්කාරා අනිච්චා’ති යදා පඤ්ඤාය පස්සති,
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ, එසමග්ගො විසුද්ධියා.

සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛා’ති යදා පඤ්ඤාය පස්සති,
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා.

සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා’ති යදා පඤ්ඤාය පස්සති,
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා.

<u>අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ලක්ෂණ මෙනෙහි කරන භාවනා කමටහන</u>

ධම්ම පදය-මාර්ග වග්ගය

කාශ්‍යප බුදුන් දවස අවුරුදු විසි දහසක් මුළුල්ලේ සංස්කාරයන්හි අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ලක්ෂණය මෙනෙහි කර සිටි පන්සියයක් භික්ෂූන් වහන්සේලාට, ගෞතම බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළ භාවනා කමටහන

තමන් විසින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි කියමින් උපාදානය කරගන්නා සියල්ල, තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව නොපවතිමින් වෙනස් වන බවත්, ඒ උපාදානය කරගත් තමන්ගේ කැමැත්තද මුල් කැමැත්තට අනුව නොපවතිමින් වෙනස් වන බවත්, යම් කලෙක සිහිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් විමසන කෙනාට අවබෝධ කරගන්න හැකිවෙනවා.
ඒ වෙනස් වීම් නිසා තමාට දුකෙන් පෙළීමට සිදුවූ බව අවබෝධවූ වහාම, ඔහු ඒ සියලු බැඳීම් කෙරෙහි කළකිරෙනවා.
ඒ ආකාරයෙන් කළකිරීම තමයි ඔහුව නිවන් මාර්ගයට පමුණුවන්නේ.

තමන් විසින් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි, කියමින් උපාදානය කරගන්නා සියල්ල නිසා ඇතිවන ඇලීම්-ගැටීම්ද, කැමැති-අකමැති රූප ඒ ආකාරයටම නොපැවතීමද, මුලින් ඇතිවූ කැමැත්ත-අකමැත්ත ඒ ආකාරයටම නොපැවතීමද, යන මේ සියල්ල තමන්ට උරුම කරන්නේ දුකක් බව, යම් කලෙක සිහිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් විමසන කෙනාට අවබෝධ කරගන්න හැකිවෙනවා.

දුකට කැමති නැති තමන්ට 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යනුවෙන් අයිතිකරගන්නා දේවල් නිසාම දුක ඇතිවෙන්නේ නම්, ඒවා 'මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය' වන්නේ කෙසේදැයි, තමන්ගෙන්ම නුවණින් විමසමින්, ඒ උපාදානය කරගත් සියල්ල කෙරෙහි කළකිරෙනවා.
ඒ ආකාරයෙන් කළකිරීම තමයි ඔහුව නිවන් මාර්ගයට පමුණුවන්නේ.

තමන්ද අන් ලෝකයේ ඇති සියල්ලමද තමාගේ අදහස් හා සිතිවිලිද කැමැත්ත අකමැත්තද යන මේ සියල්ලම හටගත්තා සේම වෙනස් වෙමින් පැවතී නැතිවී යන බව, යම් කලෙක සිහිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් විමසන කෙනාට අවබෝධ කරගන්න හැකිවෙනවා. ඒ ගැන මෙතෙක් කාලයක් නොදැන අවිද්‍යාවෙන් සිටි නිසාම ඇතිකරගත් බැඳීම් නිසා දුක අත්කරගත් බව නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, ඒ මමය-මගේය-මගේ ආත්මය යයි, ගොඩනගා ගත් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන කෙරෙහි කළකිරෙනවා.
ඒ ආකාරයෙන් කළකිරීම තමයි ඔහුව නිවන් මාර්ගයට පමුණුවන්නේ.

ශාක්‍ය කෝලිය දිය දබරය

ධම්ම පදය-සුඛ වර්ගය
මෙම ගාථා තුන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර සිටියේ ශාක්‍ය- කෝලිය වංශ දෙක අතර රෝහිණී ගඟේ ජලය මුල් කර ගෙන ඇතිවූ විශාල කෝලාහලයක් හේතු කර ගෙනයි.

සුසුඛං වත ජීවාම වෙරිනෙසු අවෙරිනො,
වෙරිනෙසු මනුස්සෙසු විහරාම අවෙරිනො.

සුසුඛං වත ජීවාම ආතුරෙසු අනාතුරා,
ආතුරෙසු මනුස්සෙසු විහරාම අනාතුරා.

සුසුඛං වත ජීවාම උස්සුකෙසු අනුස්සුකා,
උස්සුකෙසු මනුස්සෙසු විහරාම අනුස්සුකා.

<u>ශාක්‍ය කෝලිය දිය දබරය</u>

ධම්ම පදය-සුඛ වර්ගය
මෙම ගාථා තුන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර සිටියේ ශාක්‍ය- කෝලිය වංශ දෙක අතර රෝහිණී ගඟේ ජලය මුල් කර ගෙන ඇතිවූ විශාල කෝලාහලයක් හේතු කර ගෙනයි.

වෛරී සහගත බවින් මිදී අවෛරී වීමෙන් ඇතිවන්නේ ඉතා සුවපත්වූ සැපවත් වූ දිවි පැවැත්මකි.
අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ගැන අවබෝධය තුලින්, සිත අවිද්‍යාවෙන් මුදවාගෙන උතුම් බවට පත් වී වෛරයෙන් මිදී අවෛරීව ජීවත් වන්න.

රාග-ද්වේෂ-මෝහා දී කෙලෙස් වලින් මිදී නිකෙලෙස් වීමෙන් ඇතිවන්නේ ඉතා සුවපත්වූ සැපවත් වූ දිවි පැවැත්මකි.
අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ගැන අවබෝධය තුලින්, සිත අවිද්‍යාවෙන් මුදවාගෙන උතුම් බවට පත් වී තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු කර නිකෙලෙස්ව ජීවත් වන්න.

'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යනුවෙන් ඇතිකරගෙන සිටින උපාදානය අත් හැරීමෙන් ඇතිවන්නේ ඉතා සුවපත්වූ සැපවත් වූ දිවි පැවැත්මකි.
අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ගැන අවබෝධය තුලින්, සිත අවිද්‍යාවෙන් මුදවාගෙන උතුම් බවට පත් වී 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යනුවෙන් ඇතිකරගෙන සිටින උපාදානය දුරු කර නිකෙලෙස්ව ජීවත් වන්න.

ඒ ශාක්‍යයන්ගේ කිඹුල්වත් නුවරත්, කෝලියයන්ගේ කෝලිය නුවරත්, අතරින් ගලා බසිනා රෝහිණී ගඟේ වතුර වලින් කුඹුරු ගොවිතැන් කරන ඒ නුවර දෙකේ වැසියන්, ඒ වතුර අයිති කර ගැනීම සඳහා ඇතිකරගත් අඬදබරයකි. අවසානයේ මේ දබරය විශාල ලේ වැගිරීමක් විය හැකි වන, ඒ නුවර රජවරුන් අතටම පත්විණි.
මෙය දිවසින් දුටු බුදුන් වහන්සේ, යුද්ධයක් සිදුවීමට යන මේ ස්ථානයට වැඩම කර, රජවරු දෙදෙනාගෙන් මේ කෝලහාලයට හේතුව විමසූ සේක.
යුද්ධයට හේතුව රජවරුන්ගෙන් විමසුවත්, ඔවුන්ට හෝ ඔවුන්ගේ ඇමතියන්ට හෝ ගමේ නායක කිසිවෙකුට හෝ පිළිතුරු දී ගත නොහැකි වූයේ, මේ යුද්ධයට මුල්වූ හේතුව ඔවුන් හෝ දැන නොසිටි නිසයි.

මෙය ඉතාමත් හොඳ නිදසුනක්, අද සමාජයේ සිදුවන දරුණු අපරාධ සහ ජාති වාදී - ආගම් වාදී කලකෝලහාල වලට. කිසිදු සාධාරණ වග විමසීමකින් තොරව, හේතුවූ මුල් කාරණය සොයා බැලීමකින් වත් තොරව, ‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’ යන හැඟීමෙන් තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන ඇතිකරගෙන, කොයි සා විශාල විනාශයන්ට මග පෑදීමට ඔබත් හවුල් වෙනවා දැයි නුවණින් මෙනෙහි කරගෙන, තමන්ගේ අවිද්‍යාවේ තරම අවබෝධ කර ගන්න.

මෙසේ රජුගෙන් මහා ඇමැතිටත්, මහා ඇමතිගෙන් සෙනෙවි වරුන්ටත්, සෙනෙවි වරුන් ගෙන් යුවරජටත්, යුවරජගෙන් ගම් නායකයින්ටත්, දක්වා ප්‍රශ්නය මාරු වුනත්, පිළිතුරු දී ගත හැකි කිසිවකු නොවිණි.

අවසානයේදී බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීමට හැකි වූයේ, දැසි කම්කරුවන් කිහිප දෙනෙකුටයි. එම පිළිතුර වූයේ මේ රෝහිණී ගඟේ ජලය බෙදා ගැනීම හේතු කරගෙන මේ අඬදබරය පටන් ගත්තා, යන්නයි.

එවිට බුදුන් වහන්සේ ඔවුන්ගෙන් ඇසුවේ ‘මේ ජලයේ වටිනාකම කීයද’ කියායි. එවිට ඒ දෙපසම සිටි අය පිළිතුරු දුන්නේ ‘ඒ ජලයට මිලක් නැත’ කියායි.

ඉන්පසු බුදුන් වහන්සේ ඔවුන්ගෙන් ඇසුවේ ‘මිනිසෙකුගේ වටිනාකම කීයද’ කියායි. එවිට ඒ දෙනුවර වැසියෝම පිළිතුරු දී ඇත්තේ මිනිසෙකුගේ වටිනාකම මුදලින් පෙන්වා දිය නොහැකි තරම් ඉහල බවයි.

“එසේනම් ඔබලා මේ තරම් මිල කළ නොහැකි මිනිස් ජීවිත බිල්ලට දෙමින් රකින්න යන්නේ මිලක් නැති ජලය නොවේදැයි”
ඇසූ බුදුන් වහන්සේ, එම දෙනුවර වැසියන්ට ඔවුන්ගේ අඥාන කම් ගැන පහදා දී, තමන් වහන්සේ තණ්හාව දුරු කිරීම නිසා
බිය-තැති ගැනීම් දුරු කර, අවෛරීව, කොතරම් සංසිඳීමකින් යුතුව සැපසේ වාසය කරනවා දැයි, පෙන්වා දී ඉහත ගාථා පාඨයන් වදාළ සේක.

සබ්බාසව සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-මූලපණ්ණාස පාළි-මූලපරියාය වග්ගය-කෙලෙස් නැති කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රම පැහැදිලි කරන සබ්බාසව සූත්‍රය බව සිහි තබා ගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තත්‍ර ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි - ‘‘භික්ඛවො’’ති.
‘භදන්තෙ’ති තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.

භගවා එතදවොච -
‘‘සබ්බාසවසංවරපරියායං වො භික්ඛවෙ, දෙසෙස්සාමි.
තං සුණාථ, සාධුකං මනසි කරොථ, භාසිස්සාමී’’ති.
‘‘එවං භන්තෙ’’ති, ඛො තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.
භගවා එතදවොච -

‘‘ජානතො අහං භික්ඛවෙ, පස්සතො ආසවානං ඛයං වදාමි,
නො අජානතො නො අපස්සතො.
කිඤ්ච භික්ඛවෙ, ජානතො කිඤ්ච පස්සතො ආසවානං ඛයං වදාමි?
යොනිසො ච මනසිකාරං අයොනිසො ච මනසිකාරං.
අයොනිසො භික්ඛවෙ, මනසිකරොතො අනුප්පන්නා චෙව ආසවා උප්පජ්ජන්ති, උප්පන්නා ච ආසවා පවඩ්ඪන්ති.
යොනිසො ච ඛො භික්ඛවෙ, මනසිකරොතො අනුප්පන්නා චෙව ආසවා න උප්පජ්ජන්ති, උප්පන්නා ච ආසවා පහීයන්ති.

‘‘අත්ථි භික්ඛවෙ, ආසවා දස්සනා පහාතබ්බා,
අත්ථි ආසවා සංවරා පහාතබ්බා,
අත්ථි ආසවා පටිසෙවනා පහාතබ්බා,
අත්ථි ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා,
අත්ථි ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා,
අත්ථි ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා,
අත්ථි ආසවා භාවනා පහාතබ්බා.

"කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා දස්සනා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ, අස්සුතවා පුථුජ්ජනො-
අරියානං අදස්සාවී, අරියධම්මස්ස අකොවිදො,
අරියධම්මෙ අවිනීතො,
සප්පුරිසානං අදස්සාවී, සප්පුරිසධම්මස්ස අකොවිදො, සප්පුරිසධම්මෙ අවිනීතො,
මනසිකරණීයෙ ධම්මෙ නප්පජානාති, අමනසිකරණීයෙ ධම්මෙ නප්පජානාති.
සො මනසිකරණීයෙ ධම්මෙ අප්පජානන්තො අමනසිකරණීයෙ ධම්මෙ අප්පජානන්තො,
යෙ ධම්මා න මනසිකරණීයා, තෙ ධම්මෙ මනසි කරොති,
යෙ ධම්මා මනසිකරණීයා තෙ ධම්මෙ න මනසි කරොති.

"කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ධම්මා න මනසිකරණීයා යෙ ධම්මෙ මනසි කරොති?
යස්ස භික්ඛවෙ, ධම්මෙ මනසිකරොතො අනුප්පන්නො වා කාමාසවො උප්පජ්ජති, උප්පන්නො වා කාමාසවො පවඩ්ඪති- අනුප්පන්නො වා භවාසවො උප්පජ්ජති, උප්පන්නො වා භවාසවො පවඩ්ඪති-
අනුප්පන්නො වා අවිජ්ජාසවො උප්පජ්ජති, උප්පන්නො වා අවිජ්ජාසවො පවඩ්ඪති-
ඉමෙ ධම්මා න මනසිකරණීයා යෙ ධම්මෙ මනසි කරොති.

"කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ධම්මා මනසිකරණීයා යෙ ධම්මෙ න මනසි කරොති?
යස්ස භික්ඛවෙ, ධම්මෙ මනසිකරොතො අනුප්පන්නො වා කාමාසවො න උප්පජ්ජති, උප්පන්නො වා කාමාසවො පහීයති- අනුප්පන්නො වා භවාසවො න උප්පජ්ජති, උප්පන්නො වා භවාසවො පහීයති-
අනුප්පන්නො වා අවිජ්ජාසවො න උප්පජ්ජති, උප්පන්නො වා අවිජ්ජාසවො පහීයති-
ඉමෙ ධම්මා මනසිකරණීයා යෙ ධම්මෙ න මනසි කරොති.

"තස්ස අමනසිකරණීයානං ධම්මානං මනසිකාරා, මනසිකරණීයානං ධම්මානං අමනසිකාරා අනුප්පන්නා චෙව ආසවා උප්පජ්ජන්ති- උප්පන්නා ච ආසවා පවඩ්ඪන්ති.

“සො එවං අයොනිසො මනසි කරොති -
‘අහොසිං නු ඛො අහං අතීතමද්ධානං?
න නු ඛො අහොසිං අතීතමද්ධානං?
කිං නු ඛො අහොසිං අතීතමද්ධානං?
කථං නු ඛො අහොසිං අතීතමද්ධානං?
කිං හුත්වා කිං අහොසිං නු ඛො අහං අතීතමද්ධානං?
භවිස්සාමි නු ඛො අහං අනාගතමද්ධානං?
න නු ඛො භවිස්සාමි අනාගතමද්ධානං?
කිං නු ඛො භවිස්සාමි අනාගතමද්ධානං?
කථං නු ඛො භවිස්සාමි අනාගතමද්ධානං?
කිං හුත්වා කිං භවිස්සාමි නු ඛො අහං අනාගතමද්ධාන’න්ති?

එතරහි වා පච්චුප්පන්නමද්ධානං ආරබ්භ අජ්ඣත්තං කථංකථී හොති -
‘අහං නු ඛොස්මි?
නො නු ඛොස්මි?
කිං නු ඛොස්මි?
කථං නු ඛොස්මි?
අයං නු ඛො සත්තො කුතො ආගතො?
සො කුහිං ගාමී භවිස්සතී’ති?

“තස්ස එවං අයොනිසො මනසිකරොතො ඡන්නං දිට්ඨීනං අඤ්ඤතරා දිට්ඨි උප්පජ්ජති.
‘අත්ථි මෙ අත්තා’ති වා අස්ස සච්චතො ථෙතතො දිට්ඨි උප්පජ්ජති- ‘නත්ථි මෙ අත්තා’ති වා අස්ස සච්චතො ථෙතතො දිට්ඨි උප්පජ්ජති- ‘අත්තනාව අත්තානං සඤ්ජානාමී’ති වා අස්ස සච්චතො ථෙතතො දිට්ඨි උප්පජ්ජති-
‘අත්තනාව අනත්තානං සඤ්ජානාමී’ති වා අස්ස සච්චතො ථෙතතො දිට්ඨි උප්පජ්ජති-
‘අනත්තනාව අත්තානං සඤ්ජානාමී’ති වා අස්ස සච්චතො ථෙතතො දිට්ඨි උප්පජ්ජති-
අථ වා පනස්ස එවං දිට්ඨි හොති -
‘යො මෙ අයං අත්තා වදො වෙදෙයොා තත්‍ර තත්‍ර කල්‍යාණපාපකානං කම්මානං විපාකං පටිසංවෙදෙති,
සො ඛො පන මෙ අයං අත්තා නිච්චො ධුවො සස්සතො අවිපරිණාමධම්මො සස්සතිසමං තථෙව ඨස්සතී’ති.

ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දිට්ඨිගතං දිට්ඨිගහනං දිට්ඨිකන්තාරං දිට්ඨිවිසූකං දිට්ඨිවිප්ඵන්දිතං දිට්ඨිසංයොජනං. දිට්ඨිසංයොජනසංයුත්තො භික්ඛවෙ, අස්සුතවා පුථුජ්ජනො න පරිමුච්චති ජාතියා ජරාය මරණෙන සොකෙහි පරිදෙවෙහි දුක්ඛෙහි දොමනස්සෙහි උපායාසෙහි- 'න පරිමුච්චති දුක්ඛස්මා'ති වදාමි.

'සුතවා ච ඛො භික්ඛවෙ, අරියසාවකො -
අරියානං දස්සාවී, අරියධම්මස්ස කොවිදො, අරියධම්මෙ සුවිනීතො,
සප්පුරිසානං දස්සාවී, සප්පුරිසධම්මස්ස කොවිදො, සප්පුරිසධම්මෙ සුවිනීතො -
මනසිකරණීයෙ ධම්මෙ පජානාති, අමනසිකරණීයෙ ධම්මෙ පජානාති.
සො මනසිකරණීයෙ ධම්මෙ පජානන්තො අමනසිකරණීයෙ ධම්මෙ පජානන්තො
යෙ ධම්මා න මනසිකරණීයා තෙ ධම්මෙ න මනසි කරොති,
යෙ ධම්මා මනසිකරණීයා තෙ ධම්මෙ මනසි කරොති.

'තස්ස අමනසිකරණීයානං ධම්මානං අමනසිකාරා මනසිකරණීයානං ධම්මානං මනසිකාරා අනුප්පන්නා චෙව ආසවා න උප්පජ්ජන්ති, උප්පන්නා ච ආසවා පහීයන්ති.

''සො 'ඉදං දුක්ඛ'න්ති යොනිසො මනසි කරොති,
'අයං දුක්ඛ සමුදයො'ති යොනිසො මනසි කරොති,
'අයං දුක්ඛ නිරොධො'ති යොනිසො මනසි කරොති,
'අයං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා'ති යොනිසො මනසි කරොති.

තස්ස එවං යොනිසො මනසිකරොතො තීණි සංයොජනානි පහීයන්ති -
සක්කායදිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බතපරාමාසො.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, ආසවා දස්සනා පහාතබ්බා.

''කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා සංවරා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ,
භික්ඛු පටිසඞ්ඛා යොනිසො චක්ඛුන්ද්‍රිය සංවරසංවුතො විහරති.
යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, චක්ඛුන්ද්‍රිය සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, චක්ඛුන්ද්‍රිය සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.

පටිසඞ්ඛා යොනිසො සොතින්ද්‍රිය සංවරසංවුතො විහරති.
යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, සොතින්ද්‍රිය සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, සොතින්ද්‍රිය සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.

පටිසඞ්ඛා යොනිසො ඝානින්ද්‍රිය සංවරසංවුතො විහරති.
යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, ඝානින්ද්‍රිය සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, ඝානින්ද්‍රිය සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.

පටිසඞ්ඛා යොනිසො ජිව්හින්ද්‍රිය සංවරසංවුතො විහරති.
යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, ජිව්හින්ද්‍රිය සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, ජිව්හින්ද්‍රිය සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.

පටිසඞ්ඛා යොනිසො කායින්ද්‍රිය සංවරසංවුතො විහරති.
යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, කායින්ද්‍රිය සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, කායින්ද්‍රිය සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.

පටිසඞ්ඛා යොනිසො මනින්ද්‍රිය සංවරසංවුතො විහරති.
යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, මනින්ද්‍රිය සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, මනින්ද්‍රිය සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.

“යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, සංවරං අසංවුතස්ස විහරතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, සංවරං සංවුතස්ස විහරතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, ආසවා සංවරා පහාතබ්බා”.

“කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා පටිසෙවනා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු පටිසඞ්ඛා යොනිසො චීවරං පටිසෙවති - ‘යාවදෙව සීතස්ස පටිඝාතාය, උණ්හස්ස පටිඝාතාය, ඩංසමකසවාතාතපසරීංසප සම්ඵස්සානං පටිඝාතාය, යාවදෙව හිරිකොපීනප්පටිච්ඡාදනත්ථං’.

“පටිසඞ්ඛා යොනිසො පිණ්ඩපාතං පටිසෙවති - ‘නෙව දවාය, න මදාය, න මණ්ඩනාය, න විභූසනාය, යාවදෙව ඉමස්ස කායස්ස ඨිතියා යාපනාය, විහිංසූපරතියා, බ්‍රහ්මචරියානුග්ගහාය, ඉති පුරාණඤ්ච වෙදනං පටිහඞ්ඛාමි නවඤ්ච වෙදනං න උප්පාදෙස්සාමි, යාත්‍රා ච මෙ භවිස්සති අනවජ්ජතා ච ඵාසුවිහාරො ච’.

“පටිසඞ්ඛා යොනිසො සෙනාසනං පටිසෙවති - ‘යාවදෙව සීතස්ස පටිඝාතාය, උණ්හස්ස පටිඝාතාය, ඩංසමකසවාතාතපසරීංසපසම්ඵස්සානං පටිඝාතාය, යාවදෙව උතුපරිස්සයවිනොදනපටිසල්ලානාරාමත්ථං’.

“පටිසඞ්ඛා යොනිසො ගිලානප්පච්චයභෙසජ්ජපරික්ඛාරං පටිසෙවති - ‘යාවදෙව උප්පන්නානං වෙය්‍යාබාධිකානං වෙදනානං පටිඝාතාය, අබ්‍යාබජ්ඣපරමතාය’.

“යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, අප්පටිසෙවතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, පටිසෙවතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, ආසවා පටිසෙවනා පහාතබ්බා.

“කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු පටිසඞ්ඛා යොනිසො ඛමො හොති සීතස්ස උණ්හස්ස, ජිඝච්ඡාය පිපාසාය. ඩංසමකසවාතාතපසරීංසපසම්ඵස්සානං, දුරුත්තානං දුරාගතානං වචනපථානං, උප්පන්නානං සාරීරිකානං වෙදනානං දුක්ඛානං තිබ්බානං ඛරානං කටුකානං අසාතානං අමනාපානං පාණහරානං අධිවාසකජාතිකො හොති.

“යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, අනධිවාසයතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, අධිවාසයතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා.

“කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු පටිසඞ්ඛා යොනිසො චණ්ඩං හත්ථිං පරිවජ්ජෙති, චණ්ඩං අස්සං පරිවජ්ජෙති, චණ්ඩං ගොණං පරිවජ්ජෙති, චණ්ඩං කුක්කුරං පරිවජ්ජෙති, අහිං ඛාණුං කණ්ටකට්ඨානං සොබ්භං පපාතං චන්දනිකං ඔළිගල්ලං.

යථාරූපෙ අනාසනෙ නිසින්නං යථාරූපෙ අගොචරෙ චරන්තං යථාරූපෙ පාපකෙ මිත්තෙ භජන්තං විඤ්ඤූ සබ්‍රහ්මචාරී පාපකෙසු ඨානෙසු ඔකප්පෙය්‍යුං, සො තඤ්ච අනාසනං තඤ්ච අගොචරං තෙ ච පාපකෙ මිත්තෙ පටිසඞ්ඛා යොනිසො පරිවජ්ජෙති.

''යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, අපරිවජ්ජයතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, පරිවජ්ජයතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා.

''කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු පටිසඞ්ඛා යොනිසො උප්පන්නං කාමවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති,
උප්පන්නං බ්‍යාපාදවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති,
උප්පන්නං විහිංසාවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති,
උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තීකරොති අනභාවං ගමෙති.

''යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, අවිනොදයතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා, විනොදයතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා.

''කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ආසවා භාවනා පහාතබ්බා?

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු පටිසඞ්ඛා යොනිසො සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.
පටිසඞ්ඛා යොනිසො ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.
පටිසඞ්ඛා යොනිසො වීරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.
පටිසඞ්ඛා යොනිසො පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.
පටිසඞ්ඛා යොනිසො පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.

පටිසඞ්ඛා යොනිසො සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං
විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.
පටිසඞ්ඛා යොනිසො උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං
විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.

"යඤ්හිස්ස භික්ඛවෙ, අභාවයතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විඝාතපරිළාහා,
භාවයතො එවංස තෙ ආසවා විඝාතපරිළාහා න හොන්ති. ඉමෙ වුච්චන්ති
භික්ඛවෙ, ආසවා භාවනා පහාතබ්බා.

"යතො ඛො භික්ඛවෙ,
භික්ඛුනො යෙ ආසවා දස්සනා පහාතබ්බා තෙ දස්සනා පහීනා හොන්ති,
යෙ ආසවා සංවරා පහාතබ්බා තෙ සංවරා පහීනා හොන්ති,
යෙ ආසවා පටිසෙවනා පහාතබ්බා තෙ පටිසෙවනා පහීනා හොන්ති,
යෙ ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා තෙ අධිවාසනා පහීනා හොන්ති,
යෙ ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා තෙ පරිවජ්ජනා පහීනා හොන්ති,
යෙ ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා තෙ විනොදනා පහීනා හොන්ති,
යෙ ආසවා භාවනා පහාතබ්බා තෙ භාවනා පහීනා හොන්ති.

අයං වුච්චති, භික්ඛවෙ - 'භික්ඛු සබ්බාසවසංවරසංවුතො විහරති,
අච්ඡෙච්ඡි තණ්හං, විවත්තයි සංයොජනං, සම්මා මානාභිසමයා අන්තමකාසි
දුක්ඛස්සා'''ති.

ඉදමවොච භගවා.
අත්තමනා තෙ භික්ඛූ භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

සබ්බාසව සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ-මූලපණ්ණාස පාළි-මූලපරියාය වග්ගය-කෙලෙස් නැති කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රම පැහැදිලි කරන සබ්බාසව සූත්‍රය බව සිහි තබා ගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් කාලයක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමා විසින් සාදවා පූජා කරන ලද ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කළ සේක. එහිදී දිනක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "මහණෙනි" යයි භික්ෂූන්ට ආමන්ත්‍රණය කළ සේක.
ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලාද 'ස්වාමීනි' යයි පිළිවදන් දුන්හ.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ ප්‍රකාශ කළ සේක.

"සියලු කෙලෙස් යටපත් කළ යුතු පිළිවෙල මම ඔබලාට දේශනා කරමි. එයට සවන් දෙන්න. මේ කියන දේ හොඳින් මෙනෙහි කරන්න".
'හොඳමයි ස්වාමීනි' ඒ භික්ෂූහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පිළිතුරු දුන්හ.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ ප්‍රකාශ කළ සේක.

මහණෙනි, අවබෝධ කරගන්න-තේරුම් ගන්න, අයට තමයි කෙලෙස් දුරු කරන ආකාරය මම දේශනා කරන්නේ, අවබෝධ නොකරන-තේරුම් නොගන්න අයට නෙවි.
මහණෙනි, කෙලෙස් දුරු කිරීම ගැන මම මේ සිදුකරන දේශනාව, කෙසේද තේරුම් ගන්නේ, කෙසේද අවබෝධ කර ගන්නේ?

නුවණින් මෙනෙහි කරමින් තේරුම් ගෙන අවබෝධ කර ගැනීම ද, නුවණින් මෙනෙහි නොකරමින් තේරුම් නොගෙන අවබෝධ කර නොගැනීම ද, වේ.
මහණෙනි, ඉදින් නුවණින් මෙනෙහි නොකරන කෙනාට නූපන් කෙලෙස් ද උපදිනවා. හටගෙන තිබූ කෙලෙස් දළුලා වැඩෙනවා.
නුවණින් මෙනෙහි කරන කෙනාට නූපන් කෙලෙස් උපදින්නෙත් නැහැ. ඉපදී තිබූ කෙලෙස් ද දුරු වෙනවා.

මහණෙනි, තමන්ගේ යථා ස්වභාවය නිවැරදිව අවබෝධ කරගැනීමෙන් හෙවත් සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන්, දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,
සංවරයෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,
අවබෝධයෙන් දැනගෙන පරිහරණය කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,

ඉවසීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,
වළක්වා ගැනීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,
ආදීනව අවබෝධ කර බැහැර කර ගනිමින් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,
නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් තිබෙනවා,

මහණෙනි, මොනවාද තමන්ගේ යථා ස්වභාවය ගැන අවබෝධය ලබාගැනීමෙන් හෙවත් සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් වන්නේ?

මහණෙනි, ඇසූ පිරූ බව නැති නූගත් පෘතග්ජනයා නිවැරදි උසස් දේ දන්නේ නැහැ,
උසස් ධර්මය අවබෝධ කරගන්න දක්ෂ වෙන්නේ නැහැ,
උසස් ධර්මයේ හැසිරෙන්න දන්නේ නැහැ,
යහපත් මනුෂ්‍යයෙක් යනු කවරෙක්දැයි හඳුනන්නේ නැහැ,
යහපත් මනුෂ්‍යයෙක් වීමට දක්ෂ වෙන්නේ නැහැ,
යහපත් මනුෂ්‍යයෙක් විදියට හික්මෙන්න දන්නේ නැහැ,
මෙනෙහි කළ යුතු දේ (අලෝභ-අද්වේෂ-අමෝහ) මොනවාද,
මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ (ලෝභ-ද්වේෂ-මෝහ) මොනවාදැයි දන්නේ නැහැ,
මෙනෙහි කරන්නේ හෝ මෙනෙහි නොකරන්නේ මොනවාදැයි ඔහු දන්නේ නැහැ,
යම් වූ මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ ඔහු මෙනෙහි කරනවා, යම් වූ මෙනෙහි කළ යුතු දේ ඔහු මෙනෙහි කරන්නේ නැහැ.

මොනවාද මහණෙනි, ඔහු මෙනෙහි කරන, එහෙත් මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ?
ඒ ඔහුට මෙනෙහි කරන දේවල් නිසා
නූපන් කාම ක්ලේශයන් හටගන්නවානම්,
ඉපදී තිබූ කාම ක්ලේශයන් වැඩෙනවා නම්,
නූපන් භව ආශාවන් හටගන්නවා නම්,
ඉපදී තිබුණු භව ආශාවන් වැඩෙනවා නම්,
නූපන් අවිද්‍යා සහගත අදහස් ඇතිවෙනවා නම්,
තමන් තුල ඇති අවිද්‍යා සහගත අදහස් වැඩෙනවා නම්,
එ වැනි, මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ ඔහු මෙනෙහි කරනවා.

මොනවාද මහණෙනි, ඔහු මෙනෙහි නොකරන, එහෙත් මෙනෙහි කළ යුතු දේ?
ඒ ඔහුට මෙනෙහි කරන දේවල් නිසා
නූපන් කාම ක්ලේශයන් හටගන්නේ නැතිනම්,
ඉපදී තිබූ කාම ක්ලේශයන් දුරුවෙනවා නම්,
නූපන් භව ආශාවන් හටගන්නේ නැතිනම්,
ඉපදී තිබුණු භව ආශාවන් දුරුවෙනවා නම්,
නූපන් අවිද්‍යා සහගත අදහස් ඔහු තුල ඇතිවෙන්නේ නැතිනම්,
තමන් තුල ඇති අවිද්‍යා සහගත අදහස් ඔහු තුලින් දුරුවෙනවා නම්,
එ වැනි මෙනෙහි කළ යුතු දේ ඔහු මෙනෙහි කරන්නේ නැහැ.

ඔහු ලෝභ-ද්වේෂ-මෝහාදී කෙලෙස් උපදවන මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ මෙනෙහි කර, අලෝභ-අද්වේෂ-අමෝහාදී කෙලෙස් සංසිඳවන මෙනෙහි කළ යුතු දේ මෙනෙහි නොකරන නිසා ඔහු තුල කෙලෙස් උපදිමින්, ඒ උපන් කෙලෙස් තව තවත් වැඩෙනවා.

ඔහු මෙසේ අනුවණින් මෙනෙහි කරනවා -
මම අතීතයේ ඒකාන්තයෙන්ම සිටියාද?
මම අතීතයේ ඒකාන්තයෙන්ම සිටියේ නැතිද?
මම අතීතයේ ඒකාන්තයෙන්ම කවරෙක් වෙලා සිටියාද?
මම අතීතයේ ඒකාන්තයෙන්ම කෙසේ සිටියාද?
මම අතීතයේ ඒකාන්තයෙන්ම කවරෙක් වී සිට මට කුමක් සිදුවීද?
මට අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම සිදුවන්නේ කුමක්ද?
මට අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම කිසිවක් සිදු නොවේද?
මම අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම කවරෙක් වේද?
මට අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම කුමක් සිදුවේද?
මම අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන්ම කවරෙකු වී, මට කුමක් සිදුවේද?

දැන් නොහොත් වර්ථමානය නිමිති කරගෙනත් තමා පිළිබඳ සැකකිරීම සිදුවෙනවා-
මම කියල කෙනෙක් ඉන්නවද?
මම කියා කෙනෙක් නැද්ද?
මම කියා කියන්නේ කවරෙක්ද?
මම කියා කියන්නේ කෙසේද?
මේ සත්වයෝ වනාහි කොතන සිට පැමිණියෝද?
ඔවුහු මරණින් මතු කොතනකට යයිද?

එවැනි දෘෂ්ටීන්ගෙන් වසා සිටින ඔහු අනුවණින් මෙනෙහි කරන නිසා තව නොයෙක් දෘෂ්ටී උපදිනවා.
'මා හට ආත්මයක් තිබේ' යනුවෙන් ඒ ඔහු තුල සත්‍යයයි සිතන ස්ථිර වූ දෘෂ්ටියක් උපදිනවා.
'මා හට ආත්මයක් නැත' යනුවෙන් ඒ ඔහු තුල සත්‍යයයි සිතන ස්ථිර වූ දෘෂ්ටියක් උපදිනවා.
'තමන්ගේ ආත්මය යයි' යනුවෙන් ඒ ඔහු තුල සත්‍යයයි සිතන ස්ථිර වූ දෘෂ්ටියක් උපදිනවා.
'තමන්ගේ ආත්මය නොවේ' යනුවෙන් ඒ ඔහු තුල සත්‍යයයි සිතන ස්ථිර වූ දෘෂ්ටියක් උපදිනවා.
'තමන් තුල ආත්මයක් නැත' යනුවෙන් ඒ ඔහු තුල සත්‍යයයි සිතන ස්ථිර වූ දෘෂ්ටියක් උපදිනවා.

ඉක්බිති ඔහු තුල මෙවැනි දෘෂ්ටියක් ඇතිවීම සිදුවෙනවා.
"ඒ ඒ සිදුකරන හොඳ හෝ නරක ක්‍රියා අනුව සැප දුක් විපාක විඳින බව දැනගන්නා මේ මගේ ආත්මය වනාහි ස්ථිර වූ, ඒකාන්තයෙන්ම හැම කල්හිම පවත්නා වූ, වෙනස් නොවන ස්වභාවය කොට ගත් නිසා, මම ඉර හඳ සේ වෙනස් නොවෙන ස්ථිර පුද්ගලයෙක්මි" යි යන දැඩිව ගත් දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.
මහණෙනි මෙය නොමග ගිය දෘෂ්ටිය යයිද, වැරදි දෘෂ්ටියෙන් වෙලීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ටියෙන් අතරමං වීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ටිය නිසා විකාර වීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ටියෙන් කම්පා වීම යයිද, වැරදි දෘෂ්ටියෙන් එකට ගැට ගැහිලා යයිද, වැරදි දෘෂ්ටියෙන් එකට ගැට ගැහිලා එතිලා යයිද, කියනු ලැබේ.
මහණෙනි, ඇසූ පිරූ බව නැති නූගත් පෘතග්ජනයා, ජාති-ජරා-මරණ-ශෝක කිරීම-වැළපීම-දුක්-දොම්නස්-වෙහෙසීම් වලින් නිදහස් වෙන්නේ නැහැ. ඔහු දුක්ඛයන්ගෙන් නිදහස් වෙන්නෙත් නැහැ.

අසන දකින ආර්ය ශ්‍රාවකයා-
යහපත් දේ මොනවාදැයි දන්නවා,
යහපත් කටයුතු වල දක්ෂ වෙනවා,
යහපත් කටයුතු වලම නිවැරදිව හික්මෙනවා,
සත්පුරුෂයෙක් කියා කියන්නේ කවුරුන්ද කියා අවබෝධ කරගන්නවා,
සත් පුරුෂයෙක් වීමට දක්ෂ වෙනවා,
සත්පුරුෂයෙක් විදියට මනාව හික්මෙනවා,
මෙනෙහි කළයුතු ධර්මයන් මොනවාදැයි නුවණින් දැනගන්නවා,
මෙනෙහි නොකළ යුතු ධර්මයන් මොනවාදැයි නුවණින් දැනගන්නවා,

ඔහු මෙනෙහි කරන දේ නුවණින් දකිමින් ඒ මෙනෙහි නොකළ යුතු හෙවත් තමන්ට අයහපත ගෙන දෙන ඒවායයි වැටහුණු විට ඒවා මෙනෙහි කරන්නේ නැහැ,
මෙනෙහි කළ යුතු දේවල් හෙවත් තමන්ට යහපත ගෙන දෙන ඒවායයි වැටහුණු විට ඒවා මෙනෙහි කරනවා.

මොනවාද මහණෙනි, මෙනෙහි නොකරන, මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ?
මහණෙනි,
යමක් මෙනෙහි කිරීමේදී ඔහුට නූපන් කාමාශාවන් උපදිනවා නම්, ඒ උපන් කාමාශාවන් වැඩෙනවා නම්,
යමක් මෙනෙහි කිරීමේදී ඔහු තුල භවයට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා නම්, ඒ උපන් කැමැත්ත වැඩෙනවා නම්,
යමක් මෙනෙහි කිරීමේදී ඔහුට අවිද්‍යාව ඇතිවෙනවා නම්, ඒ ඇති වූ අවිද්‍යාව වැඩෙනවා නම්,
ඒ තමයි ඔහු මෙනෙහි නොකරන, මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ.

මෙනෙහි නොකළ යුතු දේ මෙනෙහි නොකරන, මෙනෙහි කළ යුතු දේ මෙනෙහි කරන ඒ ඔහු තුල ඉදින්, නූපන් කෙලෙස් උපදින්නේත් නැහැ වගේම උපන් කෙලෙස් ප්‍රහීණ වෙනවා.

‘මෙයයි දුක කියා කියන්නේ’ යයි ඔහු නුවණින් විමසමින් දුක පිළිබඳ පිරිසිදුව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.
‘මෙයයි දුකට හේතුව කියා කියන්නේ’ යයි ඔහු නුවණින් විමසමින් දුකට හේතුව වන තෘෂ්ණාව පිළිබඳ නිවැරදිව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.
‘මෙයයි දුක නැතිකිරීම කියා කියන්නේ’ යයි ඔහු නුවණින් විමසමින් දුක නිරුද්ධ වීමෙන් ඇතිවන සංසිඳීම පිළිබඳ පිරිසිදුව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.
‘මෙයයි දුක නැති කරන මාර්ගය කියා කියන්නේ’ යයි ඔහු නුවණින් විමසමින් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පිළිබඳ පිරිසිදුව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.

මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරන ඔහුට තමන් තුල ඇති බැඳීම් හෙවත් සංයෝජන තුනක් දුරු වෙනවා.
එනම්,
සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් කය ‘මම හෝ මගේ’ කියාගන්නා වැරදි අවබෝධය

සීලබ්බතපරාමාස හෙවත් සිත-කය-වචනය යන තුන් දොරේ සිල්වත් බවක් නැති ව්‍රතයන්ට ඇති බැඳීම
විචිකිච්ඡා හෙවත් නිවැරදි අදහස තෝරා බේරා ගැනීමට අපහසු බව

මහණෙනි, මේවා නිවැරදි දෘෂ්ටියෙන් හෙවත් නිවැරදි අවබෝධයෙන් හෙවත් සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, තම ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් කවරේද?

මහණෙනි, මේ භික්ෂුව මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් **ඇස** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවමින් සංවර කරගනිමින් වාසය කරනවා.
මහණෙනි, යම් ඒ කෙනෙක් **ඇස** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර නොකර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.
ඇස නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර කර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් එබඳු සිතේ අසහනය-දාහය ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් **කණ** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවමින් සංවර කරගනිමින් වාසය කරනවා.
මහණෙනි, යම් ඒ කෙනා **කණ** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර නොකර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.
කණ නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර කර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් එබඳු සිතේ අසහනය-දාහය ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් **නාසය** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවමින් සංවර කරගනිමින් වාසය කරනවා.
මහණෙනි, යම් ඒ කෙනෙක් **නාසය** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර නොකර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.
නාසය නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර කර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් එබඳු සිතේ අසහනය-දාහය ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් **දිව** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවමින් සංවර කරගනිමින් වාසය කරනවා.
මහණෙනි, යම් ඒ කෙනෙක් **දිව** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර නොකර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.
දිව නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර කර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් එබඳු සිතේ අසහනය-දාහය ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් **ශරීරය** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවමින් සංවර කරගනිමින් වාසය කරනවා.
මහණෙනි, යම් ඒ කෙනෙක් **ශරීරය** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර නොකර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.
ශරීරය නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර කර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් එබඳු සිතේ අසහනය-දාහය ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් **මනස** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවමින් සංවර කරගනිමින් වාසය කරනවා.
මහණෙනි, යම් ඒ කෙනෙක් **මනස** නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර නොකර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.
මනස නමැති ඉන්ද්‍රිය හික්මවා සංවර කර ගනිමින් වාසය කරන්නේ නම් එබඳු සිතේ අසහනය-දාහය ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

“මහණෙනි යම් කෙනෙක් **හික්මෙමින් සංවර නොවෙමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහුට සිතේ අසහනය-දාහය උපදිනවා.**
හික්මෙමින් සංවර වෙමින් වාසය කරන්නේ නම් ඔහු තුල එබඳු වූ සිතේ අසහනයක්, දාහයක් ඉපදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, මෙය හික්මෙමින් සංවරව වාසය කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ”.

“මොනවාද මහණෙනි, නුවණින් පරිභෝජනය හා පරිහරණය කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස්?

මේ මහණ, චීවර දැරීමේදී නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ‘යම් තාක් මා හට දැනෙන සීතලෙන් ඇතිවෙන පීඩාව සමනය කරගැනීමට, උෂ්ණයෙන් දැනෙන පීඩාව සමනය කර ගැනීමට, මැසි මදුරුවන්- සුළඟ-අව්ව-පොලව ආශ්‍රිතව සිටින සතුන් ස්පර්ෂ වීමෙන් වලක්වා ගැනීමට, ශරීරයේ යම්තාක් ලජ්ජා ඇති තැන් ආවරණය කර වසා සඟවා ගැනීමට, තමයි මම මේ චීවරය දරන්නේ, එසේ නැතිව අලංකාරය හෝ ප්‍රතිරූපය පුම්බාගැනීමට නොවේය යනුවෙන්.
පිණ්ඩපාතය ගැනීමේදී නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ‘මම මේ ආහාර ගන්නේ මේ ශරීරයේ ශක්තිය වඩවා ගැනීම පිණිස නොවේ, ශරීරය මත් කර ගැනීම පිණිස නොවේ, ශරීරය සැරසීම පිණිස නොවේ, ශරීරයේ අලංකාරය ඇතිකරගැනීම පිණිස නොවේ’.

‘යම්තාක් මේ මගේ කයේ පැවැත්ම පිණිස, කය පෝෂණය කර ගැනීම පිණිස, බඩගිනි වෙහෙසෙන් වැලකී සිටීම පිණිස, මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාව පූර්ණය කිරීම පිණිස තමයි මම මේ ආහාරය උපකාරී කර ගන්නේ’ යනුවෙන්.
‘තවද මා හට පුරාණයේ ඇතිවූ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා වලින් හටගත් අහංකාරය නැසීම පිණිසත්, අලුතින් හටගන්නා වේදනා ඉපදීමට ඉඩ නොදීම පිණිසත්, මේ මගේ ජීවිතය නිවැරදි මාර්ගයේ පවත්වා ගනිමින් යහපත් ආකාරයට වාසය කිරීම පිණිසත්, තමයි මම මේ ආහාරය ගන්නේ’ යනුවෙන්.
සේනාසන පරිහරණයේදී නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ‘යම් තාක් මා හට දැනෙන සීතලෙන් ඇතිවෙන පීඩාව සමනය කරගැනීමට, උෂ්ණයෙන් දැනෙන පීඩාව සමනය කර ගැනීමට, මැසි මදුරුවන්- සුළඟ-අව්ව-පොලව ආශ්‍රිතව සිටින සතුන්, වලක්වා ගැනීමට මෙන්ම, යම්තාක් ශීතොෂ්ණාදී ඍතු නිසා හට ගන්නා පීඩාවන් දුරු කරමින් විවේකයෙන් ඵලසමාපත්තියේ වාසය කිරීම පිණිස තමයි, මම මේ සේනාසනය පරිහරණය කරන්නේ’ යනුවෙන්.
බෙහෙත් ඖෂධ පරිහරණයේදී නුවණින් මෙනෙහි කරනවා, ‘මා හට නිවණ සාක්ෂාත් කරගන්නා තෙක් ඇතිවන යම් රෝගාබාධයන්ගෙන් ඇතිවන අපහසු වේදනා සංසිඳවා ගැනීම පිණිස, පීඩා බවින් මිදීම පිණිස තමයි, මේ ඖෂධ මට අවශ්‍ය කරන්නේ’ යනුවෙන්.

මහණෙනි, යම් ඒ නුවණින් අවබෝධ නොකරමින් සිව්පසය පරිහරණය කරන කෙනාට දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දැවිලි හටගත්තද, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂයෙන් සිව්පසය පරිහරණය කරන කෙනාට එබඳු දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දාහයන් ඇතිවන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, මෙය නුවණින් පරිභෝජනය හා පරිහරණය කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ”.

මොනවාද මහණෙනි, ඉවසීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස්?

මේ මහණ, නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කරමින් උහුලනවා සීතල-උෂ්ණය-බඩගින්න-පිපාසය.
මැසි-මදුරු-හුළඟ-අව්ව-පොලව ආශ්‍රිතව ඉන්න සතුන්ගේ ස්පර්ශයන්, නො මනා සේ කියන ලද නපුරු වචනද, ශරීරයේ හටගන්නා දරුණු දුක් වේදනාද, උපන් ජාතිය හෝ වර්ගය නිසා ඇසීමට සිදුවන, ජීවිතය තොර කරගැනීමට තරම් රළු වන-කටුක වන-අමිහිරි වන-අකමැති වන දේ ඉවසීමට ඔහුට සිදුවෙනවා.

මහණෙනි, යම් ඒ නොඉවසන කෙනාට දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දාහයන් හටගත්තද, ඉවසන කෙනාට එබඳු වූ දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දාහයන් හටගන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, මේවා ඉවසීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ.

මොනවාද මහණෙනි, මග හරිමින් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියන්නේ?

මේ මහණ නුවණින් සලකා බලමින්, නපුරු ඇතුන්ව මග හරිනවා, කුලප්පු වූ අශ්වයන්ව මග හරිනවා, කුලප්පු වූ ගොනුන්ව මග හරිනවා, නපුරු බල්ලන්ව මග හරිනවා, සර්පයන් ගැවසෙන-උල්-කටු පඳුරු ඇති නුසුදුසු ස්ථාන මෙන්ම වතුර වලවල්-බෑවුම් ප්‍රපාත-අපිරිසිදු ජලය එක්තැන් වෙන තැන්- කුණු ආදිය ගලා බස්නා වළ වල් ඇති තැන් මග හරිනවා.
එක්ව බ්‍රහ්ම චරියාවේ හැසිරීම සඳහා හිඳ ගැනීමට නුසුදුසු ආසනයද, හැසිරීමට නුසුදුසු ප්‍රදේශද, ආශ්‍රය කිරීමට නුසුදුසු පාප මිත්‍රයන්ද යන ඒ ඔවුන්ගේ යථා ස්වරූපය ඒ ආකාරයටම නුවණින් අවබෝධ කරගන්නා ඒ ප්‍රඥාවන්තයා, නුවණින් සලකා බලමින් එවැනි ආසන, එවැනි ස්ථාන, එවැනි පාප මිත්‍රයන්, මග හරිනවා.
මහණෙනි, නුවණින් අවබෝධ නොකරමින් නුසුදුසු දේ මග නොහරිමින් වාසය කරන කෙනාට දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දැවිලි හටගත්තද, නුවණින් සලකා බලමින් නුසුදුසු දේ මග හරිමින් වාසය කරන කෙනාට එබඳු දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දාහයන් ඇතිවන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, මේවා මග හැරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ.

මොනවාද මහණෙනි, බැහැර කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියන්නේ?

මේ මහණ, සිහිය එළඹවාගෙන නුවණින් දකිමින්
තමා තුල හටගන්නා කාම සිතුවිලි නොඉවසනවා-ඉවත් කරනවා-දුරු කරනවා-අවසන් කරනවා-නැවත එවන් කාම සිතිවිලි ඇති නොවීමට වග බලා ගන්නවා.
තමා තුල හටගන්නා නපුරු ක්‍රෝධ සිතුවිලි නොඉවසනවා-ඉවත් කරනවා-දුරු කරනවා-අවසන් කරනවා-නැවත එවන් නපුරු ක්‍රෝධ සිතුවිලි ඇති නොවීමට වග බලා ගන්නවා.

තමා තුල හටගන්නා අනුන්ට හිංසා කිරීමේ සිතිවිලි නොඉවසනවා-ඉවත් කරනවා-දුරු කරනවා-අවසන් කරනවා-නැවත එවන් අනුන්ට හිංසා කිරීමේ සිතිවිලි ඇති නොවීමට වග බලා ගන්නවා.
යම්සේ සිහිය එළඹවා නොගෙන සිටින කෙනෙකුට හටගන්නා ඛ්‍යාපාද-විහිංසා සිතිවිලි නිසා දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දැවිලි හටගත්තද,
සිහිය එළඹවාගෙන නුවණින් වාසය කරන කෙනාට එබඳු දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දාහයන් ඇතිවන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, මේවා බැහැර කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ.

මොනවාද මහණෙනි, නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියන්නේ?

මේ මහණ, **අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන 'සිහිය'** තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.
අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනසට හමුවන අරමුණු කෙරෙහි 'නුවණින් විමසීම' තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.
අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන 'වීර්යය' තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.
අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන 'සතුට-සැහැල්ලුව' තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද,

මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ටී-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.

අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන 'අත හැරීම-සංසිඳීම' තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ටී-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.

අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන ධ්‍යාන ලැබීමෙන් පසු සිතේ ඇතිවන 'බලවත් එකග්‍රතාව හෝ නිශ්චල බව' තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ටී-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.

අවබෝධයට පත්වීමට අවශ්‍යය අංගයක් වන අතීත හෝ වර්ථමාන සැප හෝ දුක් හෝ සොම්නස් හෝ දොම්නස් හෝ කිසිවක නොඇලෙන 'මධ්‍යස්ථ භාවය' තමන් තුල පවතිනවා දැයි නුවණින් සලකා බලමින්, සිහිය එළඹවාගෙන, කාය සහ චිත්ත විවේක සුවයෙන්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස සංවර කර ගනිමින් රාගයෙන් තොරවද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන තණ්හා-දෘෂ්ටී-මාන දුරු කරමින් සංසිඳෙමින්ද, අවසාන ඵලය වන නිවණ සඳහා සුදුසුකම් පරිපූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.

සිහිය එළඹවා නොගෙන නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි නොකරන ඒ යම් කෙනාට දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දැවිලි හටගත්තද,
සිහිය එළඹවාගෙන නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන කෙනාට එබඳු දුරු කළ යුතු කෙලෙස් දාහයන් ඇතිවන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, මේවා නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කරමින් දුරු කළ යුතු කෙලෙස් යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, 'මම වෙමි' යනුවෙන් තමන් හඳුන්වාගන්නා කයේ යථා ස්වභාවය ගැන අවබෝධය ලබාගනිමින් ඒ දෘෂ්ටියෙන් මිදීමෙන් හෙවත් සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, තමන් හට ඒ ඵලය ලබාගැනීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.

ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, තම ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කර ගැනීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.
නුවණින් පරිභෝජනය හා පරිහරණය කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, තමන් එසේ නුවණින් සලකා බලමින් මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව සිව්පසය පරිභෝජනය හා පරිහරණය කිරීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.
ඉවසීමෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, තමන්ගේ සිත-කය-වචනය හික්මවා ඉවසීම පුහුණු කිරීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.
මග හැරීමෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, නුවණින් සලකා බලමින් නුසුදුසු තැන් සහ නුසුදුසු පුද්ගලයන් මග හැරීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.
බැහැර කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, නුවණින් සලකා බලමින් තමන් හට අකුසල් උපද්දවන සිතිවිලි බැහැර කිරීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.
නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් දුරු කළ යුතු යම් කෙලෙස් ඇත්නම්, තම සිහිය එළඹවාගෙන ඒ ඒ ගෙවන මොහොත අකුසල් දුරුකරමින්, කුසල් වඩවමින් ගතකිරීම පිණිස තමා තුල අවබෝධයට පමුණුවන අංග වැඩෙනවාදැයි නැවත නැවත නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්මයි, ඒ කෙලෙස් දුරු වීම සිදුවන්නේ.
මහණෙනි මෙය 'භික්ෂුවක් සියලු කෙලෙස් සංසිඳවමින්, තම ඉන්ද්‍රියයන් හික්මවාගනිමින් වාසය කරනවා' යයි කියනු ලැබේ. ඒ ඔහු තණ්හාව සිඳ දමන්නේය. බැඳීම් බිඳ දමන්නේය. මනාසේ ඇතිකරගත් අවබෝධය අනුව ඔහුගේ දුක් සියල්ල අවසන් කරන්නේය.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. සතුටු සිත් ඇති භික්ෂූන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මේ දේශනාව සතුටින් පිළිගත්තෝය.

විස්තර කර දැක්වීම

- තම කය 'මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ' යන නිවැරදි අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා, දුරු කළ යුතු වන මිත්‍යා දෘෂ්ඨිය නමැති කෙලෙස් දුරු කිරීමට නම්, නුවණින් සලකා බලමින් ඒ කයේ 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ගැන නිවැරදි අවබෝධය ලබා ගැනීමෙන්මයි, ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.
- පංච කාමයන් කෙරෙහි ඇති උපාදානය වීම නමැති කෙලෙස් දුරු කිරීමට නම්, නුවණින් සලකා බලමින්, ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන් හා රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ඵොට්ටබ්බ-ධම්ම යන අරමුණු වල ඇති 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ගැන නිවැරදි

අවබෝධය ලබා ගෙන ඒ ආයතන සංවර කර ගැනීමෙන්මයි, ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.

- අසන්තෘප්තිය-අසහනය නමැති කෙලෙස් දුරු කරමින් සැහැල්ලු දිවි පෙවෙතක් ඇතිකරගැනීම සඳහා පමණක් අවශ්‍ය සිව්පසය පරිහරණය-පරිභෝජනය කිරීමට නම්, මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ආශ්වාදය-ආදීනවය ගැන නුවණින් සලකා බලා, සිව්පසය පරිහරණය කිරීමෙන්මයි, ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.
- කායික සහ චිත්ත විවේකය ඇතිකරගැනීම සඳහා දුරු කළ යුතු අසන්තෘප්තිය-භිය-පසුතැවීම-දොම්නස-කෝපය නමැති කෙලෙස් දුරු කිරීමට නම්, නුවණින් සලකා බලමින් තමන් තුල ඇති ස්වභාවයේත් අන්‍යන් තුල ඇති ස්වභාවයේත් යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් ඉවසීම ඇති කර ගැනීමෙන්මයි, ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.
- කායික සහ චිත්ත විවේකය ඇතිකරගැනීම සඳහා ඉවසීමෙන් දුරු කළ නොහැකි, එහෙත් තමන්ට පාලනය කිරීමටද නොහැකි, බාහිරින් ඇතිවිය හැකි බලපෑම් නිසා තමන් තුල හටගත හැකි කාම ආශාව-භිය-දොම්නස වැනි කෙලෙස් දුරු කිරීමට නම්, ඒ බාහිර පරිසරය හෝ පුද්ගලයන් හෝ සතුන් හෝ මග හැරීමෙන්මයි ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.
- තමන් තුල කුසලය වඩවා ගැනීම සඳහා දුරු කළ යුතු කාම සිතුවිලි-නපුරු සිතුවිලි-විහිංසා සිතුවිලි නමැති කෙලෙස් දුරු කිරීමට නම්, සිහිය එළඹවා ගෙන තම සිතට එන සිතිවිලි දෙස නුවණින් දකිමින්, ඒ දුරු කළ යුතු සිතුවිලි හඳුනා ගනිමින්, ඒවා දුරුකරලීමෙන්මයි, ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.
- තමන්ට උතුම් වූ රහත් ඵලය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා දුරු කළ යුතු තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන නමැති කෙලෙස් දුරු කිරීමට නම්, සිහිය එළඹවාගෙන නුවණින් සලකා බලමින් තමන් තුල සිහිය පවත්වා ගැනීම,
ඒ ඒ මොහොතේ අරමුණු වන රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ඵොට්ටබ්බ-ධම්ම යන රූපයන්හි ආශ්වාදය ආදීනවය මෙනෙහි කර යථා ස්වභාවය අවබෝධකරගැනීම,
වීර්යය පවත්වා ගැනීම,
සැහැල්ලුව හෙවත් සතුට අත්විඳීම,
මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන උපාදානයෙන් මිදීම,
සිතේ එකඟ බව ඇති කරගැනීම,
සැප හෝ දුක යන විඳීම් අන්ත දෙකෙන්ම මිදීම, යන බෝධි අංග වඩවා ගැනීමෙන්මයි, ඒ කෙනා තුල ඒ කෙලෙස් දුරුවීම සිදුවන්නේ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය දීඝනිකාය- මහා වග්ගපාළි- දුකින් මිදීමට අවශ්‍ය වන කෙනෙකු සිහිය පිහිටුවා ගතයුතු සතර ආකාරය ගැන බුදුන් වහන්සේ විසින් වදාළ දේශනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

එවං මෙ සුතං
එකං සමයං භගවා කුරූසු විහරති කම්මාසධම්මං නාම කුරූනං නිගමො.
තත්‍ර ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි - ‘‘භික්ඛවො’’ති.
‘‘භදන්තෙ’’ති තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.

භගවා එතදවොච -
‘‘එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා,
සොක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං
අත්ථඞ්ගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය,
යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා’’.

‘‘කතමෙ චත්තාරො?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය
ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය
ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය
ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං,
ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය
ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං’’.

කායානුපස්සනාව
‘‘කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා
සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං
පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.

සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති.
දීඝං වා අස්සසන්තො ‘දීඝං අස්සසාමී’ති පජානාති,

දීඝං වා පස්සසන්තො ‘දීඝං පස්සසාමී’ති පජානාති,
රස්සං වා අස්සසන්තො ‘රස්සං අස්සසාමී’ති පජානාති,
රස්සං වා පස්සසන්තො ‘රස්සං පස්සසාමී’ති පජානාති,
‘සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති,
‘සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති,
‘පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති,
‘පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති.

“සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ,
දක්ඛො භමකාරො වා භමකාරන්තෙවාසී වා
දීඝං වා අඤ්ඡන්තො ‘දීඝං අඤ්ඡාමී’ති පජානාති,
රස්සං වා අඤ්ඡන්තො ‘රස්සං අඤ්ඡාමී’ති පජානාති,

එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ,
භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තො ‘දීඝං අස්සසාමී’ති පජානාති,
දීඝං වා පස්සසන්තො ‘දීඝං පස්සසාමී’ති පජානාති,
රස්සං වා අස්සසන්තො ‘රස්සං අස්සසාමී’ති පජානාති,
රස්සං වා පස්සසන්තො ‘රස්සං පස්සසාමී’ති පජානාති,
‘සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති,
‘සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති,
‘පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති,
‘පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

ඉරියාපථ භාවනා කොටස

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු,
ගච්ඡන්තො වා ‘ගච්ඡාමී’ති පජානාති,
ඨිතො වා ‘ඨිතොම්හී’ති පජානාති,
නිසින්නො වා ‘නිසින්නොම්හී’ති පජානාති,

සයානො වා 'සයානොම්හී'ති පජානාති.
යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාති".

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
'අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

සම්පජඤ්ඤ භාවනා කොටස

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු,
අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති,
ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති,
සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති,
සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති,
අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති,
උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති,
ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ
සම්පජානකාරී හොති".

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
'අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

පටිකූල මනසිකාර භාවනා කොටස

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා, අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති- 'අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, න්හාරු, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජං, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං,

පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බො ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අස්සු වසා, ඛෙළො, සිඞ්ඝාණිකා, ලසිකා, මුත්ත'න්ති.
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, උභතොමුඛා පූතොළී පූරා නානා විහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස, සෙය්‍යථීදං- සාලීනං, වීහීනං, මුග්ගානං, මාසානං, තිලානං, තණ්ඩුලානං. තමෙනං චක්ඛුමා පුරිසො මුඤ්චිත්වා පච්චවෙක්ඛෙය්‍ය- 'ඉමෙ සාලී, ඉමෙ වීහී, ඉමෙ මුග්ගා, ඉමෙ මාසා, ඉමෙ තිලා, ඉමෙ තණ්ඩුලා'ති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තච පරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති- 'අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, න්හාරු, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජං, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බො ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අස්සු වසා, ඛෙළො, සිඞ්ඝාණිකා, ලසිකා, මුත්ත'න්ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
'අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

ධාතු මනසිකාර භාවනා කොටස

'පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු,
ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති-
'අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවී ධාතු, ආපො ධාතු, තෙජො ධාතු, වායො ධාතූ'ති.
''සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, දක්ඛො ගොඝාතකො වා ගොඝාතකන්තෙවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චාතුම්මහාපථෙ බිලසො පටිවිභජිත්වා නිසින්නො අස්ස. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති- 'අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවී ධාතු, ආපො ධාතු, තෙජො ධාතු, වායො ධාතූ'ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
'අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

නව සීවථික භාවනා කොටස

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං එකාහමතං වා, ද්වීහමතං වා, තීහමතං වා, උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති - "අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො'ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
'අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු,
සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං, කුලලෙහි වා ඛජ්ජමානං, ගිජ්ඣෙහි වා ඛජ්ජමානං, කඞ්කෙහි වා ඛජ්ජමානං, සුනඛෙහි වා ඛජ්ජමානං, බ්‍යග්ඝෙහි වා ඛජ්ජමානං, දීපීහි වා ඛජ්ජමානං, සිගාලෙහි වා ඛජ්ජමානං, විවිධෙහි වා පාණකජාතෙහි ඛජ්ජමානං.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති- 'අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො'ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
'අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,

න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකසඞ්ඛලිකං සමංසලොහිතං න්හාරුසම්බන්ධං.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති - “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො’ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකසඞ්ඛලිකං නිමංසලොහිතමක්ඛිතං න්හාරුසම්බන්ධං.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති - “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො’ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකසඞ්ඛලිකං අපගතමංසලොහිතං න්හාරුසම්බන්ධං.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති- “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො’ති.
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි අපගතසම්බන්ධානි දිසා විදිසාසු වික්ඛිත්තානි, අඤ්ඤෙන හත්ථට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන පාදට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ගොප්ඵකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ජඞ්ඝට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ඌරුට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන කටට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන කණ්ටකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ඵාසුකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන අංසට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන බාහුට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන පිට්ඨිට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ඛන්ධට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ගීවට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන හනුකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන දන්තට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන සීසකටාහං.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති- “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො’ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං, අට්ඨිකානි සෙතානි සඞ්ඛවණ්ණූපනිභානි.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති- “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතො’ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.

යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං,
අට්ඨිකානි පුඤ්ජකිතානි තෙරොවස්සිකානි.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති- “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං
භාවී එතං අනතීතො’ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ
කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං
විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

“පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං,
අට්ඨිකානි පූතීනි චුණ්ණකජාතානි.
සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති- “අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො එවං
භාවී එතං අනතීතො’ති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ
කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං
විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.
‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

වෙදනානුපස්සනාව

“කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
සුඛං වෙදනං වෙදයමානො ‘සුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
දුක්ඛං වෙදනං වෙදයමානො ‘දුක්ඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
සාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘සාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
නිරාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘නිරාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
සාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘සාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
නිරාමිසං වා දුක්ඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘නිරාමිසං දුක්ඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති,
නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදයමානො
‘නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති.
‘අත්ථි වෙදනා’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති.

චිත්තානුපස්සනාව

කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
සරාගං වා චිත්තං ‘සරාගං චිත්ත’න්ති පජානාති,
වීතරාගං වා චිත්තං ‘වීතරාගං චිත්ත’න්ති පජානාති,
සදොසං වා චිත්තං ‘සදොසං චිත්ත’න්ති පජානාති,
වීතදොසං වා චිත්තං ‘වීතදොසං චිත්ත’න්ති පජානාති,
සමොහං වා චිත්තං ‘සමොහං චිත්ත’න්ති පජානාති,
වීතමොහං වා චිත්තං ‘වීතමොහං චිත්ත’න්ති පජානාති,
සංඛිත්තං වා චිත්තං ‘සංඛිත්තං චිත්ත’න්ති පජානාති,
වික්ඛිත්තං වා චිත්තං ‘වික්ඛිත්තං චිත්ත’න්ති පජානාති,
මහග්ගතං වා චිත්තං ‘මහග්ගතං චිත්ත’න්ති පජානාති,
අමහග්ගතං වා චිත්තං ‘අමහග්ගතං චිත්ත’න්ති පජානාති,
සඋත්තරං වා චිත්තං ‘සඋත්තරං චිත්ත’න්ති පජානාති,
අනුත්තරං වා චිත්තං ‘අනුත්තරං චිත්ත’න්ති පජානාති,
සමාහිතං වා චිත්තං ‘සමාහිතං චිත්ත’න්ති පජානාති,
අසමාහිතං වා චිත්තං ‘අසමාහිතං චිත්ත’න්ති පජානාති,
විමුත්තං වා චිත්තං ‘විමුත්තං චිත්ත’න්ති පජානාති,
අවිමුත්තං වා චිත්තං ‘අවිමුත්තං චිත්ත’න්ති පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති.
‘අත්ථි චිත්ත’න්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති.

ධම්මානුපස්සනාව

“කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති?

පඤ්ච නීවරණ

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු. කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං
‘අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො’ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං
‘නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො’ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස
උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස
පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස
ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං
‘අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදො’ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං
‘නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදො’ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස
උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස
පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස ව්‍යාපාදස්ස
ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං
‘අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධ’න්ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං
‘නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධ’න්ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස

උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස
පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස
ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්ච'න්ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්ච'න්ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස
උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස
පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස
ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡා'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡා'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය
උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය
පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනාය විචිකිච්ඡාය
ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
'අත්ථි ධම්මා'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤ්චසු නීවරණෙසු.

පඤ්ච උපාදානක්ඛන්ධ

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති,
පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු.
කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති,
පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
'ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අත්ථඞ්ගමො-
ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අත්ථඞ්ගමො-
ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථඞ්ගමො-
ඉති සඞ්ඛාරා, ඉති සඞ්ඛාරානං සමුදයො, ඉති සඞ්ඛාරානං අත්ථඞ්ගමො-
ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො, ඉති විඤ්ඤාණස්ස
අත්ථඞ්ගමො'ති පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු
ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු
විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
'අත්ථි ධම්මා'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති,
පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු.

ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිර ආයතන

"පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු
අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු.
කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති
ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
චක්ඛුඤ්ච පජානාති, රූපෙ ච පජානාති,
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

සොතඤ්ච පජානාති, සද්දෙ ච පජානාති,
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

ඝානඤ්ච පජානාති, ගන්ධෙ ච පජානාති,
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙ ච පජානාති,
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

කායඤ්ච පජානාති, ඵොට්ඨබ්බෙ ච පජානාති,
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති,
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
'අත්ථි ධම්මා'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.

එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු.

සත්ත බොජ්ඣඞ්ග

"පුනවපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, සත්තසු බොජ්ඣඞ්ගෙසු.
කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣඞ්ගෙසු?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
සන්තං වා අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සති සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සති සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං වීරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස වීරියසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති
තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති
තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති
තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති
තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති
තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති
තඤ්ච පජානාති.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගං
'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගො'ති පජානාති.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති
තඤ්ච පජානාති.
යථා ච උප්පන්නස්ස උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති
තඤ්ච පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
‘අත්ථි ධම්මා’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, සත්තසු බොජ්ඣඞ්ගෙසු.

චතු ආර්ය සත්‍යය

පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතූසු අරියසච්චෙසු.
කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, චතූසු අරියසච්චෙසු?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
'ඉදං දුක්ඛ'න්ති යථාභූතං පජානාති,
අයං දුක්ඛසමුදයො'ති යථාභූතං පජානාති,
අයං දුක්ඛනිරොධො'ති යථාභූතං පජානාති,
අයං දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා'ති යථාභූතං පජානාති.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය
කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං?
ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, මරණම්පි දුක්ඛං,
සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසාපි දුක්ඛා,
අප්පියෙහි සම්පයොගොපි දුක්ඛො,
පියෙහි විප්පයොගොපි දුක්ඛො, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං,
සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධාපි දුක්ඛා.

කතමා ච භික්ඛවෙ, ජාති?
යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්තනිකායෙ ජාති, සඤ්ජාති, ඔක්කන්ති, අභිනිබ්බත්ති, ඛන්ධානං පාතුභාවො, ආයතනානං පටිලාභො.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, ජාති.

කතමා ච භික්ඛවෙ, ජරා?
යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්තනිකායෙ ජරා, ජීරණතා, ඛණ්ඩිච්චං, පාලිච්චං, වලිත්තචතා, ආයුනො සංහානි, ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකො.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, ජරා.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, මරණං?
යා තෙසං තෙසං සත්තානං තම්හා තම්හා සත්තනිකායා චුති චවනතා භෙදො, අන්තරධානං, මච්චු මරණං, කාලඞ්කිරියා, ඛන්ධානං භෙදො, කළෙබරස්ස නික්ඛෙපො, ජීවිතින්ද්‍රියස්සුපච්ඡෙදො.
ඉදං වුච්චති, භික්ඛවෙ, මරණං.

කතමො ච භික්ඛවෙ, සොකො?
යො ඛො භික්ඛවෙ, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මෙන ඵුට්ඨස්ස සොකො, සොචනා, සොචිතත්තං, අන්තොසොකො, අන්තොපරිසොකො.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සොකො.

කතමො ච භික්ඛවෙ, පරිදෙවො?
යො ඛො භික්ඛවෙ, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මෙන ඵුට්ඨස්ස ආදෙවො, පරිදෙවො, ආදෙවනා, පරිදෙවනා, ආදෙවිතත්තං, පරිදෙවිතත්තං.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, පරිදෙවො.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං?
යං ඛො භික්ඛවෙ, කායිකං දුක්ඛං, කායිකං අසාතං, කායසම්ඵස්සජං දුක්ඛං, අසාතං, වෙදයිතං.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛං.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දොමනස්සං?
යං ඛො භික්ඛවෙ, චෙතසිකං දුක්ඛං, චෙතසිකං අසාතං, මනොසම්ඵස්සජං දුක්ඛං, අසාතං, වෙදයිතං.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දොමනස්සං.

කතමො ච භික්ඛවෙ, උපායාසො?
යො ඛො භික්ඛවෙ, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන බ්‍යසනෙන සමන්නාගතස්ස, අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මෙන ඵුට්ඨස්ස ආයාසො, උපායාසො, ආයාසිතත්තං, උපායාසිතත්තං.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, උපායාසො.

කතමො ච භික්ඛවෙ, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො?
ඉධ යස්ස තෙ හොන්ති අනිට්ඨා, අකන්තා, අමනාපා- රූපා, සද්දා, ගන්ධා, රසා, ඵොට්ඨබ්බා ධම්මා.
යෙ වා පනස්ස තෙ හොන්ති අනත්ථකාමා, අහිතකාමා, අඵාසුකකාමා, අයොගක්ඛෙමකාමා.
යා තෙහි සද්ධිං සඞ්ගති සමාගමො සමොධානං මිස්සීභාවො.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො.

කතමො ච භික්ඛවෙ, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො?
ඉධ යස්ස තෙ හොන්ති ඉට්ඨා, කන්තා, මනාපා- රූපා, සද්දා, ගන්ධා, රසා, ඵොට්ඨබ්බා ධම්මා.
යෙ වා පනස්ස තෙ හොන්ති අත්ථකාමා, හිතකාමා, ඵාසුකකාමා, යොගක්ඛෙමකාමා, මාතා වා-පිතා වා-භාතා වා-භගිනී වා-මිත්තා වා-අමච්චා වා-ඤාතිසාලොහිතා වා.
යා තෙහි සද්ධිං අසඞ්ගති අසමාගමො අසමොධානං අමිස්සීභාවො. අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො.

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං?

ජාතිධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති- ‘අහො වත මයං න ජාතිධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ජාති ආගච්ඡෙය්‍යා’ති. න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

ජරාධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති- ‘අහො වත මයං න ජරාධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ජරා ආගච්ඡෙය්‍යා’ති. න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං,
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

බ්‍යාධිධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
‘අහො වත මයං න බ්‍යාධිධම්මා අස්සාම, න ච වත නො බ්‍යාධි ආගච්ඡෙය්‍යා’ති. න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං,
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

මරණධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
‘අහො වත මයං න මරණධම්මා අස්සාම, න ච වත නො මරණං ආගච්ඡෙය්‍යා’ති. න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං,
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති-
‘අහො වත මයං න සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසධම්මා අස්සාම, න ච වත නො සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසධම්මා ආගච්ඡෙය්‍යු’න්ති.
න ඛො පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං,
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

කතමෙ ච භික්ඛවෙ, සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා?

සෙය්‍යථීදං?
රූපූපාදානක්ඛන්ධො, වෙදනූපාදානක්ඛන්ධො, සඤ්ඤූපාදානක්ඛන්ධො,
සඞ්ඛාරූපාදානක්ඛන්ධො, විඤ්ඤාණූපාදානක්ඛන්ධො.
ඉමෙ වුච්චන්ති භික්ඛවෙ, සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං.

දුක්ඛසමුදය ආර්ය සත්‍යය
කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛසමුදයො අරියසච්චං?

යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී.
සෙය්‍යථීදං?
කාමතණ්හා භවතණ්හා විභවතණ්හා.
සා ඛො පනෙසා භික්ඛවෙ, තණ්හා කත්ථ උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
කත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
යං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

කිඤ්ච ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං?

චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සොතං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඝානං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ජිව්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
කායො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
මනො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

රූපා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

සද්දා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ගන්ධා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
රසා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඵොට්ඨබ්බා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ධම්මා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

චක්ඛුවිඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සොතවිඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඝානවිඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ජිව්හාවිඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
කායවිඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
මනොවිඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

චක්ඛුසම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සොතසම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඝානසම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ජිව්හාසම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
කායසම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
මනොසම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

චක්ඛුසම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සොතසම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඝානසම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ජිව්හාසම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
කායසම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
මනොසම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

රූප සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සද්ද සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ගන්ධ සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
රස සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ධම්ම සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

රූප සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සද්ද සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ගන්ධ සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
රස සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

ධම්ම සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

රූප තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සද්ද තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ගන්ධ තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
රස තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ධම්ම තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

රූප විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සද්ද විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ගන්ධ විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
රස විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ඵොට්ඨබ්බ විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ධම්ම විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

රූප විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
සද්ද විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ගන්ධ විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
රස විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

ඵොට්ඨබ්බ විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.
ධම්ම විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං.

දුක්ඛනිරොධ ආර්ය සත්‍යය

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධො අරියසච්චං?

යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො
මුත්ති අනාලයො.
සා ඛො පනෙසා භික්ඛවෙ, තණ්හා කත්ථ පහීයමානා පහීයති,
කත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති?
යං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති,
එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
කිඤ්ච ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං?

චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සොතං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඝානං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ජිව්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
කායො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
මනො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූපා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සද්දා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ගන්ධා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
රසා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඵොට්ඨබ්බා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ධම්මා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

චක්ඛු විඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සොත විඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඝාන විඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ජිව්හා විඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
කාය විඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
මනො විඤ්ඤාණං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

චක්ඛු සම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සොත සම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඝාන සම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ජිව්හා සම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
කාය සම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
මනො සම්ඵස්සො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

චක්ඛු සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

සොත සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඝාන සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ජිව්හා සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
කාය සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
මනො සම්ඵස්සජා වෙදනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා
තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූප සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සද්ද සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ගන්ධ සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
රස සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ධම්ම සඤ්ඤා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූප සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සද්ද සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ගන්ධ සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
රස සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ධම්ම සඤ්චෙතනා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූප තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සද්ද තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ගන්ධ තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
රස තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ධම්ම තණ්හා ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූප විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සද්ද විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ගන්ධ විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
රස විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඵොට්ඨබ්බ විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ධම්ම විතක්කො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූප විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
සද්ද විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ගන්ධ විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
රස විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.
ඵොට්ඨබ්බ විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා
පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ධම්ම විචාරො ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං.

දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං?

අයමෙව අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො.
සෙය්‍යථීදං?
සම්මා දිට්ඨි- සම්මා සඞ්කප්පො- සම්මා වාචා- සම්මා කම්මන්තො-
සම්මා ආජීවො- සම්මා වායාමො- සම්මා සති- සම්මා සමාධි.

කතමා ච භික්ඛවෙ, සම්මා දිට්ඨි?
යං ඛො භික්ඛවෙ, දුක්ඛෙ ඤාණං- දුක්ඛසමුදයෙ ඤාණං-
දුක්ඛනිරොධෙ ඤාණං- දුක්ඛ නිරොධගාමිනියා පටිපදාය ඤාණං.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා දිට්ඨි.

කතමො ච භික්ඛවෙ, සම්මා සඞ්කප්පො?
නෙක්ඛම්ම සඞ්කප්පො- අබ්‍යාපාද සඞ්කප්පො- අවිහිංසා සඞ්කප්පො.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා සඞ්කප්පො.

කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා වාචා?
මුසාවාදා වෙරමණී- පිසුණාය වාචා වෙරමණී-
ඵරුසාය වාචා වෙරමණී- සම්ඵප්පලාපා වෙරමණී.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා වාචා.

කතමො ච භික්ඛවෙ, සම්මා කම්මන්තො?
පාණාතිපාතා වෙරමණී- අදින්නාදානා වෙරමණී-
කාමෙසුමිච්ඡාචාරා වෙරමණී.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා කම්මන්තො.

කතමො ච භික්ඛවෙ, සම්මා ආජීවො?
ඉධ භික්ඛවෙ, අරියසාවකො මිච්ඡා ආජීවං පහාය
සම්මා ආජීවෙන ජීවිතං කප්පෙති.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා ආජීවො.

කතමො ච භික්ඛවෙ, සම්මා වායාමො?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං
අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරභති
චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.
උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනෙති
වායමති වීරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.
අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති
වීරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.
උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ඨිතියා අසම්මොසාය භියොභාවාය
වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ජනෙති වායමති
වීරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා වායාමො.

කතමා ච භික්ඛවෙ, සම්මා සති?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං.
වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං.
චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං.
ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා සති.

කතමො ච භික්ඛවෙ, සම්මා සමාධි?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු,
විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං
විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.
විතක්කවිචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං
අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීතිසුඛං දුතියං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.
පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති, සතො ච සම්පජානො, සුඛඤ්ච
කායෙන පටිසංවෙදෙති, යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති ‘උපෙක්ඛකො සතිමා
සුඛවිහාරී’ති තතියං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.
සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුබ්බෙව සොමනස්සදොමනස්සානං
අත්ථඞ්ගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛාසතිපාරිසුද්ධිං චතුත්ථං ඣානං
උපසම්පජ්ජ විහරති.
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, සම්මා සමාධි.

ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං.

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
'අත්ථි ධම්මා'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති,
න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.
එවම්පි ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතූසු අරියසච්චෙසු.

යො හි කොචි භික්ඛවෙ,
ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය සත්ත වස්සානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, සත්ත වස්සානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය ඡ වස්සානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, ඡ වස්සානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය පඤ්ච වස්සානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, පඤ්ච වස්සානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය චත්තාරි වස්සානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, චත්තාරි වස්සානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය තීණි වස්සානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, තීණි වස්සානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය ද්වෙ වස්සානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, ද්වෙ වස්සානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය ඒකං වස්සං! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, ඒකං වස්සං! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය සත්ත මාසානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, සත්ත මාසානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය ඡ මාසානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, ඡ මාසානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය පඤ්ච මාසානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, පඤ්ච මාසානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය චත්තාරි මාසානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, චත්තාරි මාසානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය තීණි මාසානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, තීණි මාසානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය ද්වෙ මාසානි! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං

අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, ද්වෙ මාසානි! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය ඒකං මාසං! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨන්තු භික්ඛවෙ, ඒකං මාසං! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය අඩ්ඪ මාසං! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා.

තිට්ඨතු භික්ඛවෙ, අඩ්ඪමාසො! යො හි කොචි භික්ඛවෙ, ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ එවං භාවෙය්‍ය සත්තාහං! තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා”ති.

“ ‘එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොක පරිදෙවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා’ති.

ඉති යං තං වුත්තං ඉදමෙතං පටිච්ච වුත්ත”න්ති.

ඉදමවොච භගවා, අත්තමනා තෙ භික්ඛූ භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

මේ සූත්‍රය දීඝනිකාය- මහා වග්ගපාළි- දුකින් මිදීමට අවශ්‍ය වන කෙනෙකු සිහිය පිහිටුවා ගතයුතු සතර ආකාරය ගැන බුදුන් වහන්සේ විසින් වදාළ දේශනාව ඇතුලත් සූත්‍රය බව සිහි තබාගන්න.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් සමයක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, කර්මාන්තයන් ආශ්‍රය කරගෙන ජීවිකාව පවත්වාගෙන යනවා යයි ප්‍රසිද්ධ කුරු රටෙහි, නියම් ගමක වාසය කළ සේක.

දිනක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහණුන් අමතා ‘‘මහණෙනි’’ යයි ආමන්ත්‍රණය කළ විට ‘‘එහෙමයි ස්වාමීනී’’ යයි භික්ෂූන් පිළිතුරු දුන්හ.
එවිට බුදුන් වහන්සේ මෙබඳු ආකාරයට වදාළ සේක.
‘‘මහණෙනි, මේ සසර පුරා දුක් සහිත මාර්ගයක ඇවිද යාම ස්වභාවය කොට ගත් සත්වයාට ඉන් මිදී, ශෝක-පරිදේව ඉක්මවන, කායික-මානසික දුක-අසන්තෝෂය-අසහනය-පීඩාව නැතිකරන, උතුම් වූ නිර්වාණයට හෙවත් සංසිඳීමට පත්වීම සඳහා ඇති එකම මාර්ගය කවරක්ද යත්,
ඒ සතර ආකාරයකට තම සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි.

මොනවාද ඒ සතර?
මහණෙනි, ඒ සතර ආකාරයට තම සිහිය පිහිටුවා ගැනීම යනු,

1. තමන් තුල පවතින දැඩි ලෝභය හා ද්වේශය දුරු කිරීම සඳහා කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, **තමන්ගේ කය** දෙස නුවණින් බලමින්, නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ඒ කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.
2. තමන් තුල පවතින දැඩි ලෝභය හා ද්වේශය දුරු කිරීම සඳහා කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, **තමන්ට පෙනෙන- ඇසෙන- දැනෙන- සිහිවෙන- ආකාරය** හෙවත් **වේදනා** දෙස නුවණින් බලමින්, නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ඒ වේදනා වල යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.

3. තමන් තුල පවතින දැඩි ලෝභය හා ද්වේශය දුරු කිරීම සඳහා කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, **තමන්ගේ සිත** දෙස නුවණින් බලමින්, නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ඒ සිතේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම.
4. තමන් තුල පවතින දැඩි ලෝභය හා ද්වේශය දුරු කිරීම සඳහා කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින්, නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ඒ පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම

යන සතර ආකාර අවබෝධය ලබාගැනීම සඳහා තම සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් හික්මීම වේ".

විස්තර කර දැක්වීම

දැඩි ලෝභය යනු 'මමය,මගේය' යන හැඟීමෙන්, තෘෂ්ණාවෙන් තමාගේ කයත්, බාහිර පණ ඇති හා පණ නැති වස්තූනුන් උපාදානය කරගැනීමයි.

ද්වේෂය යනු ඒ උපාදානය කරගත් දේ තමාගේ වසඟයේ පවත්වාගැනීමට නොහැකිවූ විට තමන් තුල ඇතිවන ගැටීමයි.

කායානුපස්සනාව

කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම

කෙසේද මහණෙනි, කයේ කය අනුව බලමින් නුවණින් අවබෝධ කර ගන්නේ?
නිශ්ශබ්ද පරිසරයකට හෝ වන අරණක ගසක් මුලකට හෝ හුදකලා වීමට හැකි පරිසරයකට හෝ ගොස්, නොසැලෙන අධිෂ්ඨානයක් ඇතිව මනා සිහිය එළඹවාගෙන කකුල් දෙක ගොතා සිටින ආකාරයට පහසුවෙන් සකස් කර ගෙන, ශරීරය කෙලින් සිටින සේ හිඳ ගන්න.

ආනාපානසති භාවනා කොටස

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය දෙස නුවණින් දකිමින් කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම

ශරීරය පහසුවෙන් සකස්කරගත් පසු ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය දෙසට සිහිය යොමුකර ඒ දෙස නුවණින් දකින්නට පටන්ගන්න. එවිට ඔබට හැකිවෙනවා,

• දීර්ඝ හුස්මක් ඇතුළු වූ විට දීර්ඝ හුස්මක් ඇතුළු වූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්න.

• දීර්ඝ හුස්මක් පිටවන විට දීර්ඝ හුස්මක් පිට වූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්න.

• කෙටි හුස්මක් ඇතුළු වූ විට කෙටි හුස්මක් ඇතුළු වූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්න.

• කෙටි හුස්මක් පිටවන විට කෙටි හුස්මක් පිට වූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්න.

• මුළු කයේම(ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය) හට ගැනීම මේ ආශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

• මුළු කයේම(ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය) වැය වීම ප්‍රශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

• කය ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි’’ ලෙස උපාදානය කරගැනීමෙන් භයානක දුක් හටගන්නා ආකාරය ආශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

• කය ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි’’ ලෙස උපාදානය කර නොගැනීමෙන් දුක නිරුද්ධ වන ආකාරය ප්‍රශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

ඔබ මනා සිහියෙන් යුතුව සිටින නිසා දැන් ඔබට හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම හොඳින් දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ කෙසේද යත්, ඉතා නිශ්ශබ්ද අවස්ථාවක ගෙදර ඔරලෝසුවක තත්පර කටුව ගමන් කරන ශබ්දය ඇසෙනවා සේ.

දැන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සිත යොමු කරමින් සිත එකඟ කර ගැනීම සඳහා පුහුණුවේ යෙදෙන්න.

මතක තබා ගත යුතුයි, මෙහිදී ස්වභාවික හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම දෙස සිහිය යොමු කරනවා මිස, තමන් විසින් හුස්ම ගැනීම සිදුකිරීමක් නොවන බව.

එය මේ සූත්‍රයේ ඊළඟ කොටසේ පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ ආකාරයෙන් ටික වෙලාවක් හෝ ටික කාලයක් පුහුණු විය යුතුයි. මක් නිසාද යත්, දස අතම දුවන්නට පුරුදු වී සිටි සිත, එකඟ කර ගැනීම සිදුකළ යුත්තේ ඉවසීම සහ පුහුණු කිරීම ඔස්සේ නිසයි.

සිත එකඟ කරගැනීමට නම් ඔබ කළ යුත්තේම සිහියෙන් සිටීමයි. මේ පුහුණුවේ යෙදෙන්න පටන් ගත් අවස්ථාවේ සිට, සිත වෙනතකට ගොස් තිබුණු බව දැනගත් විගසම, නැවත ඒ සිත තමන්ගේ යටතට ගෙන එකඟ කර ගනිමින් නැවතත් පුහුණුව ආරම්භ කළ යුතුයි. නැවත නැවත ඒ දේම කිරීමෙන් මෙතරම් කාලයක් විසිරීමට පුරුදු වී සිටි සිත, එකඟ වීමට පුරුදු වේවි.

මෙසේ භාවනා කරන්න පටන් ගත් කෙනෙකු මන්දෝත්සාහී විය හැකියි, “අනේ මට බැහැ භාවනා කරන්න, මට බැහැ සිත එකඟ කර ගන්න, භාවනා කරන්න පටන් ගන්න හැම වෙලේම මගේ හිත දුවනවා, මට නම් මේක කරන්න බැහැ” යයි සිතමින්.

නමුත් ඇත්තටම එතන තියෙන්නේ එයාගේ භාවනාවේ හෝ සිත එකඟ කරගැනීමට ඇති හැකියාවේ අඩුවක් නෙවි, අවබෝධයේ අඩුවක්. මොකද ඒ කෙනාට අවබෝධයක් නැහැ, තමන්ගේ භාවනාවේ සාර්ථකත්වය මනින්න. එයා දන්නේ නැහැ එයා භාවනාවට හොඳින් අවතීර්ණ වී ඇති බව.

එයා භාවනාවට හොඳින් අවතීර්ණ වී ඇති නිසාත්, සිහිය උපදවාගැනීමට ගන්න උත්සාහයේ සාර්ථකත්වය නිසාත්, එයාට පුළුවන් වෙනවා, එයාගේ

සිත දුවන වේගය ගැන දැනගන්න. එයින් ඒ පුද්ගලයාට හැකියාව ලැබෙනවා, තමන් කොයිතරම් කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයෙක් දැයි නිවැරදිව හඳුනා ගන්නට. ඒ හඳුනා ගැනීමම තමයි මේ නිවන් මගට යන පාර විවෘත කරන්නේ. නමුත් එයා ඒ සංසිද්ධිය නුවණින් ගලපා අවබෝධ කරගන්න දක්ෂ වෙන්නේ නැති නිසා තමයි, ඒ මැසිවිලි නගන්නේ.

ඇත්තටම ඒ කෙනා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

මේ තරම් තමන්ගේ හිත දුවන බව දැනගන්නා කෙනා කළ යුත්තේ, "ඇයි මේ තරම් මේ මගේ සිත නොසන්සුන්", කියා තමන්ගෙන්ම නුවණින් විමසමින්, ඒ සිත දුවන අරමුණු මොනවාදැයි තමන් තුලින්ම විමසමින්, දැන ගැනීම නේද?

මේ ආකාරයට ඉවසීමෙන් නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, වීර්යය වඩන කෙනාට යම් අවස්ථාවක හැකිවෙනවා, තරමක වැඩි කාලයක් පුරා තම සිත එකඟ කර තබා ගැනීමට.

එයට තමයි ප්‍රතිපදාව කියන්නේ. එයට තමයි සිත පුහුණු කරනවා කියන්නේ.

උදාහරණයක් ලෙස පතුල නොපෙනෙන බොර වූ වතුර වළක්, නිශ්චල වීමට සැලැස්වූ පසු එහි පතුල දැකීමට හැකිවන්නා සේ, මෙතෙක් කාලයක් තමන්ගේ යයි උපාදානය කරගෙන සිටින කයේ නුදුටු, හුස්ම ගැනීමේ පිට කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ ස්වභාවය, දැන් එකඟ වූ සිතට දැක ගන්න හැකි වෙනවා. එසේනම් දැන් මෙතැන් සිට මේ තාක් කාලයක් තමන් "මමය-මගේය" යයි සිතා සිටි කයේ යථා ස්වභාවය, ඒ ආකාරයෙන්ම අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ඒ කයේ පැවැත්මට ප්‍රධාන වශයෙන් උපකාරී වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ යථා ස්වභාවය දෙස නුවණින් දකින්න. එලෙසම නුවණින් විමසමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ආර්ය පර්යේෂණයේ යෙදෙන්න.

දැන් සිහියෙන් දකින්න, මේ හුස්ම ගන්න පිටකරන ක්‍රියාවලිය දෙස.

කවුද මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ කරන්නේ? තමන්ද? නැහැ නේද?

හොඳයි ඔබ සිතනවා නම්, තමන් විසින් හුස්ම ගැනීම, පිටකිරීම කරනවා කියා,

මෙතැන් සිට තමන් විසින් හිතා මතා හුස්ම ගන්න, පිටකරන්න, දිග හුස්මක් ගෙන දිග හුස්මක් පිට කරන්න, කෙටි හුස්මක් ගෙන කෙටි හුස්මක් පිටකරන්න.

තවදුරටත් තමන් කැමති අයුරින් රිද්මය වෙනස් කරමින්, තමන් විසින් හුස්ම ගැනීම, පිටකිරීම සිදු කරන්න.
එනම් දිග හුස්මක් ගෙන කෙටි හුස්මක් පිට කර හෝ කෙටි හුස්මක් ගෙන දිග හුස්මක් පිටකර හෝ යනාදී ලෙස ඔබ කැමති ආකාරයට හුස්ම ගැනීමේ-පිටකිරීමේ ක්‍රියාවලිය, ඔබ විසින් සිදු කළ හැකි කාලයක් පුරා හසුරවන්න.
දැන් ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද? ස්වභාවික තත්වයක්ද, අස්වාභාවික තත්වයක්ද?
පහසුවක්ද, අපහසුවක්ද? සැපක්ද, දුකක්ද?
හොඳයි, ඔබට දැනුනේ ස්වභාවික තත්වයක්, පහසුවක්, සැපක්, සනීපයක් නම් ඔබට මේ සසර දුකද නොදැනෙන කෙනෙක් විය හැකියි. එනම් ඔබට නැති කිරීමට තරම් දුකක් ඇතැයි කියා විශ්වාස කිරීමට නොහැකි තරමට දෘෂ්ඨී ගතව සිටින කෙනෙකු විය හැකියි.

නමුත් ඉහත ආර්ය පර්යේෂණයේදී ඔබට දැනුනේ දුක් සහිත අස්වාභාවික, අපහසු, පීඩා සහිත තත්වයක් නම්, දැන් ඔබට ඔබ තුලම ගැටළු පැන නැගී තිබිය යුතුයි.

"මම දුකට කැමති නැති නමුත්, මේ කය පවත්වන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය, <u>මා විසින් හිතාමතා සිදුකරන විට හා මම කැමති ආකාරයට හසුරවන විට</u> අස්වාභාවික-අපහසු-පීඩා-දුක් සහිත බවක් මට අත්විඳින්නට සිදුවෙනවා.
එසේ නම් මේ කය යනු "මම" වන්නේ කෙසේද?"
එසේම,
මම දුකට කැමති නැති නමුත්, මේ කය දිරීමට පත්වෙමින්, ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වෙමින් මට දුක සහිත ස්වභාවයක්ම අත්කර දෙනවා.
එසේම කයට සැදෙන රෝග වලදී, මගේ කැමැත්තට අනුව හැසිරවීමට නොහැකි සේ මුළු කය හෝ එහි කොටස් හෝ අප්‍රාණික වී අක්‍රිය වීම සිදුවෙනවා.
එසේ නම් මේ කය යනු "මම" වන්නේ කෙසේද?"

මේ නිසා ඔබට දැන් අවබෝධ වෙමින් පැවතිය හැකියි "මේ කය යනු ඔබ නොවිය හැකි බවත්, ඔබේ නොවිය හැකි බවත්".

මේ ධර්මතාවය තව තවත් ඔබට නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා තව තවත් වීර්යය කරමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ හික්මෙන්න.

ඔබ හොඳින් මේ ආර්ය පර්යේෂණයේ යෙදුනොත්, ඔබ නුවණින් දකීවි තමා කියල කියන්නේ මේ කයෙන් බාහිර වූ කෙනෙක් යන වග.
මේ කය තුල සිදුවන කිසිදු ක්‍රියාවක් ඔබගේ අනුදැනුමට හෝ ඔබගේ කැමැත්තට සිදුනොවන බව තේරුම් ගත හැකි වේවි.
ඒ කය තුල පැවැත්වෙන ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය, ඔක්සිජන් ඇතුලට ගෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටකරන ක්‍රියාවලිය, ඒ ලබාගන්නා ඔක්සිජන් ශරීරය පුරා බෙදා හැරීම, එසේම හෘදය-වකුගඩු-ආදී සෑම අවයවයකම ක්‍රියාකාරිත්වය, මොලය මගින් සිදුවන ක්‍රියාවලිය යන මේ කිසිවක් ඔබගේ පාලනයකින් හෝ ඔබගේ කැමැත්තට අනුව හෝ සිදුනොවෙන බව ඔබට අවබෝධ වේවි. එසේම ඔබ කොතරම් අකමැති වුනත් මේ කයේ දිරීම, ලෙඩ වීම හෝ කයේ කොටස් අක්‍රිය වීම හෝ මරණය සිදුවීම යන කිසිදු සිදුවීමකින් වැළකීමට හෝ ඒ සිදුවෙන කිසිවක් පාලනය කරගැනීමට හෝ නොහැකි බව ඔබට අවබෝධ වේවි.
මේ කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකින ඔබට දැන් වැටහෙනවා මේ කය ඔබේ කැමැත්තට අනුව නොපවතින බව. එනම් මේ කයේ **අනිච්ච** ස්වභාවය ගැන හොඳින් අවබෝධ වීමට පටන් ගන්නවා. ඔබ මෙපමණ කාලයක් ඔබේ කය වයසට යන විට, නොයෙකුත් ලෙඩ වීම් වලට භාජනය වන විට, දුක් වුනේ ඒ අනිච්ච ස්වභාවය ගැන නොදැන සිටි නිසා බව ඔබට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.
තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව නොපවතින දෙයක් නිසා තමන්ට අත්වෙන්නේ දුකකි. ඒ ආකාරයෙන් මේ කයේ දුක් ස්වභාවය ද තමන්ට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.

මම මෙන්ම අන් අයද මගේ කැමැත්තට අනුව පාලනය කළ යුතුයයි සිතෙන මට, මගේ මේ ශරීරය වත් පාලනය කළ නොහැකි නම්,
දුකට අකමැති මට මේ ශරීරය නිසා අත්විඳින්න වෙන්නේම දුකක් නම්,
මේ ශරීරය "මම හෝ මගේ" වන්නේ කෙසේද යනුවෙන් දැන් තමන්ගෙන්ම නුවණින් විමසිය යුතුයි නේද?

මේ කය ‘‘මම නම්, මේ කය මගේ නම්’’ මම අකමැති ලෙඩ වීම-වයසට යාම-මරණයට පත්වීම, මට වලක්වාගත නොහැක්කේ ඇයි දැයි, නුවණින් විමසන ඔබට අවබෝධවේවි ‘‘මේ කය ඔබ හෝ ඔබගේ නොවන බව’’.

මෙතරම් කාලයක් තමන්ගේ කය තමන්ගේ ආත්මය කර ගත් ආකාරය නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.
ආත්මය යනු ස්ථිර වූ රූපයකට හෝ ස්ථිරවූ ස්වභාවයකට වුවත්, නුවණින් මෙනෙහි කරන විට ඔබට වැටහේවි, ළදරු කාලයේ සිට මේ දක්වා ‘‘මම’’ ලෙස තමන්ව හඳුන්වා ගත් ඔබගේ රූපය වෙනස් වූවා සේම, ඔබගේ කැමති අකමැති-සිතුම් පැතුම්-හැසිරීම්-ස්වභාවය යන සියල්ලම කලින් කළට වෙනස් වූ ආකාරය.
එසේ නම් ‘‘මා තුල ආත්මයක් තිබේද? මේ කය තුල ආත්මයක් තිබේද’’ යන්න නුවණින් විමසමින්, ‘‘මම’’ යනුවෙන් හඳුන්වාගත් මේ කය ගැන තව දුරටත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න.

හටගත් මේ කය දිරීමට, ලෙඩවීමට ගොදුරු වෙමින් අවසානයේ නැතිවන ආකාරය, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හා සසඳමින් පුහුණුවේ යෙදෙන්න. එනම් මේ කය සෑම මොහොතකම වෙනස් වීමට භාජනය වන ස්ථිර බවක් නැති ‘‘**අනත්ත**’’ ස්වභාවයට යටත් බව, තව දුරටත් ඔබට අවබෝධ කරගත හැකිවේවි.

මේ කයද, මේ ස්වභාව ධර්මයේ නියාම ධර්මය වන විපරිණාමයට පත්වීම ස්වභාවය කොට ඇති නිසා, තමන් කොතරම් අකමැති වුනත්, තමන්ව හෝ තමන්ගේ ප්‍රියයන්, ලෙඩ වීමෙන්-වයසට යෑමෙන්-මරණයට පත්වීමෙන් ගලවාගත නොහැකි බව නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. ඒ ආකාරයට තමන් තුල ඇති අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු කර ගන්නේ නම්, තමන්ගේ කයට ‘‘මමය, මගේ’’යැයි තණ්හාවෙන් ඇතිකරගත් උපාදානයද, ක්‍රමයෙන් පහව යනු ඇත.

යමක් තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව නොපවතින්නේ නම්, එය තමාට දුක ඇතිකරනවා නම්, විපරිණාමයට පත්වන්නේ නම්, එය ‘‘මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය’’ යනුවෙන් හඳුන්වාගැනීමට සුදුසුදැයි ඔබගෙන්ම විමසන්න.

තවත් ආකාරයකට කියන්නේ නම්, මේ කය අනිච්ච නම්, දුක් සහිත නම්, අනත්ත නම්, "කය යනු මම හෝ මගේ කය හෝ මගේ ආත්මය" යනුවෙන් හඳුන්වාගන්නේ කෙසේදැයි ඔබගෙන්ම විමසන්න.

"මම කැමති ආකාරයට නොපැවතෙනවාට මම අකමැති නම්,
දුකට මම අකමැති නම්,
දිරායාමට, මරණයට පත්වීමට මම අකමැති නම්, ...
ඒ සියල්ලම ස්වභාවය කරගත්, පහසුවෙන් අවදානමට ලක්වෙන සුළු මේ කය "මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යයි ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කර ගනිමින්, නුවණින් ගලපමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හා සසඳමින් පුහුණුවේ යෙදෙන්න.

මහණෙනි, ලී ඉරමින් සිටින දක්ෂ වඩුවෙක් හෝ ඔහුගේ අතවැසියෙක් දෙස බලා සිටින වෙනත් කෙනෙක්, ඒ කියත දීර්ඝව ඇදෙන විට එය දීර්ඝ ඇදීමක් ලෙසත්, කෙටි ඇදීමක් සිදුවෙන විට එය කෙටි ඇදීමක් ලෙසත්,
හඳුනාගන්නේ යම් සේද,

තමන්ගේ කයේ සිදුවන මේ ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය දෙසද සිහිය යොමුකර,

• දීර්ඝ ආශ්වාසයක් ඇති වන විට එය දීර්ඝ ආශ්වාසයක් බව ද,
දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක් ඇති වන විට එය දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක් බව ද,
කෙටි ආශ්වාසයක් ඇති වන විට එය කෙටි ආශ්වාසයක් බව ද,
කෙටි ප්‍රශ්වාසයක් ඇති වන විට එය කෙටි ප්‍රශ්වාසයක් බව ද,
විශේෂයෙන් දැනගන්නා තරමටම සිත එකඟ කරගනිමින්,
ඒ ස්වභාවය දෙස නුවණින් දකිමින් තමන්ගේ කයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට වීර්යය කරන්න.

• මුළු කයේම (ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය) හට ගැනීම මේ ආශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

• මුළු කයේම (ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය) වැය වීම ප්‍රශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

• කය “මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි” ලෙස උපාදානය කරගැනීමෙන් භයානක දුක් හටගන්නා ආකාරය ආශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

• කය “මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි” ලෙස උපාදානය කර නොගැනීමෙන්, දුක නිරුද්ධ වන ආකාරය ප්‍රශ්වාසය හා සසඳමින් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරමින් හික්මෙන්න.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
යමක් අනිච්චනම්, දුක සහිත නම්, අනත්ත නම්, එය මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ ලෙස ගැනීමට හේතුවක් නැති බව එදා බුදුන් වහන්සේ, රාහුල හාමුදුරුවන්ට පැහැදිලි කර පෙන්වා දුන් ආකාරයටම, ඔබත් ඔබගේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය යන මුළු කයේම යථා ස්වභාවය ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

එලෙස මේ කය යනු තමා නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වූවාට පසු, එතැන් පටන් මුළු කයේම යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

“මම කැමති ආකාරයට නොපවතිමින් දිරමින්, නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වෙමින්, මා හට දුක ඇතිකරන, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවී යන අස්ථිර ස්වභාවයක් සහිත,
මේ ඇස මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ!” යන්න නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

“මම කැමති ආකාරයට නොපවතිමින් දිරමින්, නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වෙමින්, මා හට දුක ඇතිකරන, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවී යන අස්ථිර ස්වභාවයක් සහිත
මේ කණ මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ!” යන්න නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

"මම කැමති ආකාරයට නොපවතිමින් දිරමින්, නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වෙමින්, මා හට දුක ඇතිකරන, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවී යන අස්ථිර ස්වභාවයක් සහිත
මේ නාසය මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ!" යන්න නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

"මම කැමති ආකාරයට නොපවතිමින් දිරමින්, නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වෙමින්, මා හට දුක ඇතිකරන, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවී යන අස්ථිර ස්වභාවයක් සහිත
මේ දිව මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ!" යන්න නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

"මම කැමති ආකාරයට නොපවතිමින් දිරමින්, නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වෙමින්, මා හට දුක ඇතිකරන, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවී යන අස්ථිර ස්වභාවයක් සහිත
මේ ශරීරය මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ!" යන්න නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

එවිට තමන් තුල විශාල සැහැල්ලුවක්, ප්‍රබෝධයක්, සංසිඳීමක ආරම්භයක්, ඇතිව තව තවත් සිත එකඟ කර ගනිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ හික්මීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇති.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

මේ ගැන තවදුරටත් නුවණින් දකින ඔබට වැටහෙනවා, ආශ්වාසය හා සමාන ප්‍රශ්වාසයක් සිදුවෙන බව. එනම්, දීර්ඝ ආශ්වාසයකින් පසු දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක්ද, කෙටි ආශ්වාසයකට පසු කෙටි ප්‍රශ්වාසයක්ද, සිදුවෙන බව. එය නුවණින් මෙනෙහි කරන කෙනාට අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවෙනවා, හටගැනීමේ- වැයවීමේ ලෝක ධර්මතාවය. හටගන්නා ආකාරයටම වැයවෙන බව.
එසේ මේ කයද හටගත්තා සේම, යම් දවසක නැතිවී යන බව. ඒ එකඟ කර ගත් සිත තුලින් නුවණින් ගලපා බලමින්, තමන්ගේ කයද, ලෝක ධර්මතාවයට යටත් වන ස්වභාවය ඇති එකක් බව අවබෝධ කරගන්න.

මෙසේ මෙතෙක් කාලයක් තමා කය යයිද, කය තමා යයිද යන අවිද්‍යාව නිසා කය ලෙඩ වනවිට- කයට අපහසුවක් දැනුනු විට- කය දිරීමට පත්වන විට- තමාගේ සිත තුල ඇතිවූ දුක,දොම්නස, අසහනය, ද්වේෂය, කොතරම් නිෂ්ඵල දැයි නුවණින් ගලපා බලමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න.
දැන් හොඳින් බලන්න ඔබට දුක දැනුනු අවස්ථාවන් දෙස.
ඒ සෑම අවස්ථාවකම “මම” හෝ “මගේ” හෝ “මම කැමතියි” හෝ “මම අකමැතියි” හෝ “මට ඕන” හෝ “මට එපා” යන හැඟීමක් තිබුනා නේද?
ඔබ නොදන්නා කෙනෙක් හෝ වෙන රටක කෙනෙක් හෝ මැරුණා කියා ඔබට ශෝක-පරිදේව (විලාප තියමින් ගුණ කියමින් හැඬීම) හට ගෙන තියනවද? නැහැ නේද?
ඔබ මෙතෙක් කාලයක් දුක් අත්විඳ ඇත්තේම අවිද්‍යාව නිසා “මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය” වශයෙන් අල්ලාගත් දෙයක් නිසාම බව, අවබෝධ කරගන්න.

ඔබගේ ශරීරය වත් ඔබට අයිති නැත්නම්, ඔබගේ ශරීරය වත් ඔබ කැමති අයුරින් පාලනය කිරීමට හැකියාවක් නැත්නම්, ඔබ කෙසේද පරිබාහිර දේ අයිති කරගන්නේ හෝ ඔබේ කැමැත්තට අනුව ඒවා පාලනය කර ගන්නේ කියා, නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.
නමුත් මෙතරම් කාලයක් ඔබ ඔබේ ශරීරය, ඔබගේ දෙමවුපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, යාලු මිත්‍රයන්, අසල් වාසීන්, නගර වාසීන්, රට වාසීන්, ඔබේ ගෙදර, ගම, රට, ලෝකය, යන සියල්ල ඔබ කැමති අයුරින් පාලනය කරන්නට හෝ ඔබට කැමති ලෙස ඒවා පවත්වාගන්නට කෙතරම් වෙහෙසක් ගෙන ඇතිද? ඒ නිසාම තමන් කොතරම් පීඩා-අසහන වලින් තැවෙන්න ඇතිදැයි සිහිකරන්න.
මේවා දෙස සිහියෙන් විමසමින්, නුවණින් අවබෝධ කරගැනීමට වීර්යය කරන්න.

මෙසේ ඔබේ කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගත් ඔබ දැන් බාහිර අයගේ කය දෙස නුවණින් බලන්න. ඒ ඔවුන්ගේ කයද ඔවුන්ගේ කැමැත්තට අනුව නොපවතින බව, දුක් සහිත බව සහ විපරිණාමයට පත්වන ස්වභාවය ඇති බව නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, අවබෝධ කර ගනිමින් ඒවා කෙරෙහි ඇති ලෝභය දුරු කරන්න.

මේ ආකාරයට තමන්ගේ හෝ අන් අයගේ හෝ කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කර ගනිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ හික්මෙන්න.
තමන්ගේ සහ අන් සියලු ප්‍රාණීන්ගේ කයවල්, කුඩා දරුවෙකු සේ පටන් ගෙන නිශ්චිත කාල නියමයක් නොමැතිව, එනම් ළදරු හෝ කුඩා හෝ යොවුන් හෝ තරුණ හෝ වැඩිහිටි හෝ මහලු හෝ යන ඕනෑම අවස්ථාවකදී මරණයට පත්වෙන ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධ කරගන්න.
මේ කය, උපත සහ මරණය අතර කාලය තුල පවා නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග, කැඩුම් බිඳුම් වලට භාජනය වෙන, මැටියෙන් නිම කළ බඳුනක් මෙන් බිඳෙන සුළු, අනපේක්ෂිත ලෙස අවදානමට ලක්වී ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකි වන ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධ කරගන්න.

දැන් ඔබගේ කයේත්, අන් සියලු ප්‍රාණීන්ගේ කයේත්, ස්වභාවය මේ ලොව තුල දකින්නට ඇති සියලු වස්තූන් සහ සියලු ශක්තීන් කෙරෙහි ගලපන්න.
එසේ ගලපන ඔබට වැටහේවි, මේ සියල්ල කෙරෙහි බලපාන එක පොදු ධර්මතාවයක්.

මොකද්ද එය? "ඇතිවීම- නැතිවීම".
එසේනම් මගේ යයි කියාගත් මේ කයද, ස්වභාව ධර්මයේ කොටසක් බවත්, එය මා හට මේ උපත පවත්වාගැනීම සඳහා පමණක් ලෝක ධර්මතාවයෙන් උරුම වූ එකක් බවත්, මගේ කියා අයිති කර ගැනීමට නොහැකි බවත්, නුවණින් දකින්න.
මේ ලොව හට ගන්නා සියල්ලටම, තාවකාලික පැවතීමක් සමග ස්ථිර නැතිවීමක් උරුම බව අවබෝධ කරගන්න.
මෙපමණ කාලයක් තමාගේ කය හෝ තමාගේ යයි කියාගත් වෙනත් කෙනෙකුගේ කය හෝ ලෙඩවෙන විට, වයසට යන විට, හදිසි විපතකට පත් වූ විට, මරණය සිහි වූ විට, හෝ මැරුණ විට ඔබ බිය වුනේ, වැලපුනේ, ශෝක කලේ මොන තරම් මුලාවකින් දැයි, තමන් කෙරෙන් විමසමින් නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි,

ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

ඉරියාපථ භාවනා කොටස

කයේ ඉරියව් සිදුවෙන ආකාරය ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම

නැවතත් මහණෙනි,

• ඇවිදින විට කයෙහි ඇවිදීම සිදුවෙන ආකාරය කෙරෙහි සිහිය යොමු කරමින් නුවණින් දකින්න.

• නැවතී සිටින විට කයෙහි නැවතී සිටින ආකාරය කෙරෙහි සිහිය යොමු කරමින් නුවණින් දකින්න.

• වාඩිවී සිටින කයෙහි වාඩිවී සිටින ආකාරය කෙරෙහි සිහිය යොමු කරමින් නුවණින් දකින්න.

• නිදාගැනීමට හාන්සි වී සිටින කයෙහි හාන්සි වී සිටින ආකාරය කෙරෙහි සිහිය යොමු කරමින් නුවණින් දකින්න.

ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඒ කයෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවන ආකාරයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගන්න.
එවිට ඔබට වැටහේවි, ඒ සියලු ඉරියව් පැවැත්වීම සිදුකරන්නේ ඒ කය විසින්ම බව.
ඒවා ඒ කයේ චලනයන් බව.
ඔබ විසින් නියෝගය දුන් පසු ඇවිදීම, වාඩිවීම, නැවතීම, හාන්සිවීම වැනි මේ සියලු ඉරියව් අනුව කය චලනයන් සිදුකරන බව හොඳින් නුවණින් ගලපා බැලුවහොත් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද

නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය -මගේය -මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා,

ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

සම්පජඤ්ඤ භාවනා කොටස

මනා ප්‍රඥාවෙන් කය පවත්වාගත යුතු ආකාරය නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම

නැවත තවත් ආකාරයට බලනවා නම් මහණෙනි,
මෙතෙක් කාලයක් මම යයි කියාගත් ළදරු-බාල-තරුණ-වැඩිහිටි-ඒ ඒ වයස් ඉකුත්වීමත් සමග ගෙවී ගිය, විපරිණාමයට පත්වූ මේ කය ගැන මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

අතීතයේ මම හෝ මගේ හෝ ලෙස මේ කය උපාදානය කරගෙන දුක උරුම කරගත් ආකාරයත්, වර්තමානයේ ඒ උපාදානයෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මිදෙන විට, එයට අනුව දුක තුනී වෙන ආකාරයත් ගැන මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

මේ කය "මමය, මගේය" ලෙස උපාදානය කරගත් අතීතයේ ඇතිවූ නොසංසිඳීම-පීඩාව-හැකිලීම, සහ ඒ අවිද්‍යාවෙන් බැහැරවූ විට ඇතිවන සැහැල්ලුව-පිබිදීම ගැන මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

සඟල සිවුර-පාත්‍ර දැරීමේදී, ගිහියෙක් නම් වස්ත්‍ර දැරීමේදී, ඒවා පරිහරණය කරන්නේ මේ කය උෂ්ණයෙන්-ශීතලෙන්-මැසි මදුරුවන්ගෙන්-ආරක්ෂා වීමටත්, රහස්‍ය තැන වසා ගැනීමටත්ය, යන අවබෝධයෙන් ඒවාට

තණ්හාවෙන් නොඇලී, මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව සිහියෙන් පරිහරණය කරන්න.

ආහාර පාන ගන්නා විට ඒවායේ රස බලන විට, මේ ආහාර පරිබෝග කරන්නේ මේ කයේ පැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීම-යැපීම-බඩගිනි නැසීම-පිණිස මිස කය අලංකාරය පිණිස හෝ කය සැරසීම පිණිස හෝ කයේ ශක්තිය වැඩිකරගැනීම පිණිස නොවන බව නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, තෘෂ්ණා-දෘෂ්ටින් ආශ්‍රය නොකරමින් ලද දේ සිහියෙන් පරිභෝජනය කරන්න.

මල මූත්‍රා කිරීම සිදුකරන විට, එයද තමන් කැමති ආකාරයට හෝ තමන්ට කැමති වෙලාවට හෝ සිදුකල නොහැකි, කය විසින් සිදුකරන ක්‍රියාවලියක් බව අවබෝධ කරගනිමින්, මේ කය යනු තමාගෙන් බාහිර දෙයක් බව තව දුරටත් නුවණින් අවබෝධ කර ගනිමින් ඒ කාර්යයේද සිහියෙන් හික්මෙන්න.
මෙසේ හික්මෙමින්, එකතැන නැවතී සිටින වෙලාවටද, වාඩි වී සිටින වෙලාවටද, නිදාගැනීමට ගොස් යම් තාක් කාලයක් නිදි නැතිව සිටින කාලයේදීද, කතාකරමින් සිටින අවස්ථාවලදීද, නිශ්ශබ්දව සිටින අවස්ථාවලදීද, යන සෑම මොහොතකදීම මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව වාසය කරන්න.

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විදින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට,

“මගේ” යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ටි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය”යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ටි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, “මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ” යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **“විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය”** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** “මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ” උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ටි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

පටිකූල මනසිකාර භාවනා කොටස

කයෙහි පිළිකුල් සහගත බව මෙනෙහි කරමින් එහි යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම

නැවතත් මහණෙනි,
තමන්ගේ කයේ උඩ සිට පාද පතුල තෙක්, නැවත යට සිට හිස් මුදුනේ කේෂාන්තය තෙක් මුළුමනින්ම පිරී ඇති නානාප්‍රකාර අපිරිසිදු වූ කොටස් දෙස නුවණින් බලන්න.
මේ කය යනු කෙස්, ලොම්, නියපොතු, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මාව, පෙනහල්ල, ප්ලීහාව, හෘදය වස්තුවට පිටින් තිබෙන පපුමස, මහා බඩවැල, කුඩා බඩවැල, ආමාශයෙහි නො පැසුණු ආහාර, අසූචි, පිත, සෙම, පිරුණු රතු ලේ, ඩහදිය, මේද තෙල, බලය පවත්වන කඳුලු, කෙල, සොටු, හැරව, මුත්‍ර යනාදී අපිරිසිදු කොටස් වලින්, පිරී ඇති එකක් බව සිහි කරන්න.

යම් සේද යත් මහණෙනි, දෙපැත්තේ කට දෙකෙන්ම දුහද හමන කුණු වැගිරෙන ධාන්‍ය මල්ලක් තුල ඇති නොයෙක් වර්ගයේ ධාන්‍ය, වෙන් වෙන් වශයෙන් මේ ඇල් වී, මේ වී, මේ මුං, මේ මෑ, මේ තල, මේ සහල්, යනුවෙන් හඳුනාගන්නවා සේ,
තමන්ගේ කයේ උඩ සිට පාද තලය දක්වා ඇති, පහල සිට හිස් මුදුනේ කේෂාන්තය දක්වා පිරී ඇති මේ නානාප්‍රකාර අපිරිසිදු කොටස් කෙස්, ලොම්, නියපොතු, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මාව, පෙනහල්ල, ප්ලීහාව, හෘදය වස්තුවට පිටින් තිබෙන පපුමස, මහා බඩවැල, කුඩා බඩවැල, ආමාශයෙහි නො පැසුණු ආහාර, අසූචි, පිත, සෙම, පිරුණු රතු ලේ, ඩහදිය, මේද තෙල, බලය පවත්වන කඳුලු, කෙල, සොටු, හැරව, මුත්‍ර යනාදී ලෙස එකින් එක හඳුනාගනිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, මේ තමන්ගේ කය කෙරෙහි හෝ අන්‍යන්ගේ කය කෙරෙහි ඇති රාගය දුරුකරමින්, ඒවා කෙරෙහි මෙතෙක් යම් උපාදානයක් තිබුණේ නම් ඒවා අත්හැරීම කලයුතු බව නුවණින් අවබෝධ කරගැනීමට වීර්යය කරන්න. නැවත අනාගතයේදී එවැනි උපාදානයන් ඇතිකල හැකි හේතූද, නිරුද්ධ වී ඇත්දැයි සිහියෙන් සිටිමින්, නුවණින් විමසමින්, වාසය කරන්න.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
බලය පවත්වන කඳුලු ලෙසින් අදහස් කරන්නේ කඳුළු විසින් සංසාරය පුරාම තමන් යටත් කරගෙන සිටි බව යන්නයි.

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද,

සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **“විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය”** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** “මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ” උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

ධාතු මනසිකාර භාවනා කොටස

ස්වභාව ධර්මයේ කොටස් හා සසඳමින් කය නිමවී ඇති ආකාරයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම

නැවතත් මහණෙනි, තමන්ගේ කය නිමවී ඇති සියලු කොටස් වල මූලික ස්වභාවය ගැන නුවණින් ගලපා බලන්න.

ගව ඝාතකයෙක් හෝ ඔහුගේ අතවැසියෙක් මහා මාර්ගයක ඇති සතර මං හන්දියක වාඩිවී ඒ ඔවුන් විසින් මරණ ලද ගවයාගේ කොටස් වෙන්කරනවා සේ තමන්ගේ කයද සමන්විත වී ඇති කොටස්, ඝන- ද්‍රව- වායු- උෂ්ණ- ලෙස වෙන් කර හඳුනාගන්න.
ඒ ඝන කොටස් පඨවි කොටස් ලෙසත්, ද්‍රව කොටස් අපෝ කොටස් ලෙසත්, උෂ්ණය සහිත බව තේජෝ කොටස් ලෙසත්, වායුව වැනි කොටස් වායෝ කොටස් ලෙසත්, ගලපමින් නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.
එවිට ඔබට වැටහෙනවා,
කෙනෙක් මියගිය පසු අතහැර යන මේ කය පසට යට කළහොත් යම් දවසක

දිරා ගොස් පස් ලෙස පරිසරයට එක් වන බව.
කෙනෙක් මියගිය පසු අතහැර යන මේ කය පිලිස්සුවොත් එය අළු සහ දුම වශයෙන් පරිසරයට එකතුවන බව.
මේ අවබෝධය ලබාගත් ඔබට නුවණින් වැටහේවි, තමන්ගේ ශරීරය සමන්විත වී ඇති මේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, කොටස් යනු ස්වභාවික පරිසරයේ ඇති පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කොටස් ම බව.

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** ''මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'' ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, ''මගේ'' යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** ''මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'' යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** ''මමය-මගේය-මගේ ආත්මය''යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, ''මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ'' යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක

ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

<u>නව සීවථික භාවනා කොටස</u>

නව ආකාරයකට ඇති මල සිරුරු හා කොටස් දෙස බලමින් කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම

1. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක දමන ලද මැරී දින එකක්, මැරී දින දෙකක්, මැරී දින තුනක් වශයෙන් දින ගණන් පැරණි වන ඉදිමෙමින්, නිල් පැහැ ගැන්වෙමින්, විවිධ දිසාවෙන් සැරව වැගිරෙමින් තිබෙන මල සිරුරු දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, තමන්ගේ කය **'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, “මගේ” යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය”යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, “මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ” යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යයන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

2. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක දමන ලද මල සිරුරු, කපුටන් විසින් කා දමන ලද හෝ උකුස්සන් විසින් කා දමන ලද හෝ ගිජුලිහිණියන් විසින් කා දමන ලද හෝ ලෝතුඩු පක්ෂියන් විසින් කා දමන ලද හෝ බල්ලන් විසින් කා දමන ලද හෝ කොටියන් විසින් කා දමන ලද හෝ දිවියන් විසින් කා දමන ලද හෝ හිවලුන් විසින් කා දමන ලද හෝ එහිම හටගත් පනුවන් වැනි කුඩා සතුන් විසින් කා දමන ලද හෝ එසේත් නැතිනම් ඒ ආදී සතුන් විසින් කා දමමින් සිටින ආකාරය දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ,

නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

3. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක දමනු ලැබූ මල සිරුරු නොයෙක් සතුන් විසින් කා දැමූ පසු, තැන තැන විසිරී ගිය මස් කැබලිද, සිරුරේ ඉතිරි වී ඇති මස් කැබලිද, එළියට මතුවී ඇති ලේ-නහර-බඩවැල්ද, තැනින් තැන පෙනෙන ඇටසැකිල්ලද දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න.

දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිඳු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිඳු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

4. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක දමන ලද මල සිරුරු වල මස් දියවී ගොස් ලේ-නහර-බඩවැල් එළියට මතුවී, තැනින් තැන ඇටසැකිල්ල දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා- දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ

කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, “මගේ” යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය”යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, “මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ” යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **“විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය”** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** “මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ” උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

5. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක දමන ලද මල සිරුරු වල ලේ මස් නහර බඩවැල් සියල්ල ඉවත්වී ඇටසැකිලි පමණක් ඉතිරි වී දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක

ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ටි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

6. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක ඇති දිරාගිය මල සිරුරු වල ඇටසැකිලිවලින් වෙන්වී, සෑම අතම විසිරී ඇති අතේ ඇට, පාදයේ ඇට, පයේ වළලුකර ඇට, කෙණ්ඩයේ ඇටය, කලව ඇටය, උකුල් ඇටය, ඉල ඇට, පපු පෙදෙසේ ඇට, උරහිස පෙදෙසේ ඇට, අතේ උඩ කොටසේ ඇට, පිට පෙදෙසේ ඇට, කඳ කොටසේ ඇට, බෙල්ලේ ඇට, හනු ඇට, දත්, හිස් කබල, හඳුනාගනිමින් ඒ දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’ ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, ‘‘මගේ’’ යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’ යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, ‘‘මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ’’ යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යයන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **‘‘විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය’’** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** ‘‘මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ’’ උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි,

ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

7. නැවතත් මහණෙනි, සොහොනක දමන ලද මල සිරුරු දිරා ගිය පසු, තැනින් තැන විසිරී තිබෙන, හක් ගෙඩියක සුදු පැහැයට සමාන පැහැය ඇති ඇටකටු දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ

ආත්මය''යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, ''මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ'' යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **''විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය''** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** ''මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ'' උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

8. නැවතත් මහණෙනි, අවුරුදු තුන හතරකට පෙර සොහොනෙහි දමන ලද මල සිරුරු දිරා ගොස් ඉතිරි වූ ඇටකටු තැන තැන ගොඩගැසී දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **''මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි''** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ** කය **'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'**කොට **නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි,

ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

9. නැවතත් මහණෙනි, අවුරුදු ගණනකට පෙර සොහොනෙහි දමන ලද මල සිරුරු දිරා ගොස්, දැන් ඉතිරි වී ඇති දුගඳ හමන කුඩු වී ගිය ඇටකැබලි දිස්වෙන බේදනීය, පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය දකිමින් **"මේ මගේ කය වනාහිද එබඳු ධර්මතාවට යටත්, එවැනිම ඉරණමක් උරුමවෙන, එබඳු විපත් සහිත අස්ථිර සහගත එකක්මයි"** යනුවෙන් නුවණින් සිහි කර, **තමන්ගේ කය 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'කොට නොගන්න.**

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ගේ **කයේ** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **කය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **කය** "මමය-මගේය-මගේ

ආත්මය''යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, ''මේ **කය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ'' යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **කයේද**, අන්‍යයන්ගේ කයේද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **කය** හෝ අන්‍යන්ගේ **කය** හෝ අන් බාහිර කිසිඳු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **''විද්‍යාමාන වන කයේ යථා ස්වභාවය''** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **කය** ''මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ'' උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිඳු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **කයේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

මෙලෙසින් කායානුපස්සනාව වඩන ඔබට, ඔබගේ කය ගැන අවබෝධයක් ලැබේවි.

වෙදනානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව – ඇතිවන වේදනා නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම

මෙහිදී වේදනා ලෙස හඳුන්වන්නේ -ඇසට රූප දැකීම- කණට ශබ්ද ඇසීම- නාසයට ගන්ධයන් දැනීම- දිවට රස දැනීම- කයට පහස දැනීම- සිතට මතකයන් සිහිවීම- යි

කෙසේද මහණෙනි, වේදනා වල යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරන්නේ?

සිහිය එළඹවා ගෙන සිටින ආර්ය ශ්‍රාවකයාට හැකිවෙනවා තමාට දකින, ඇසෙන, දැනෙන, සිහිවන, ආකාරයන් ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට.

• තමන්ට යම් කිසි සැප වේදනාවක් ඇතිවූ විට "එය සොම්නස් සහගත වේදනාවක් බව" විශේෂයෙන් දැනගැනීමට ඔහුට හැකිවෙනවා.

• දුක් වේදනාවක් ඇතිවූ විට "එය දුක් සහගත වේදනාවක් බව" විශේෂයෙන් දැනගැනීමට හැකිවෙනවා.

• සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇතිවූ විට "එය දුක හෝ සැප සහගත බවක් නැති වේදනාවක් බව" විශේෂයෙන් දැනගැනීමට හැකිවෙනවා.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

තමන්ගේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන් වලට රූප හෝ අරමුණු ස්පර්ශ වන විට තමන්ට දැනෙන වේදනා දෙස නුවණින් දකින්න. නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ගලපා බලන්න. මෙලෙස තව දුරටත් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරන විට මේ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා ඇති කරන ආකාරය වටහා ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

මම කැමති යයි හෝ, මට හෝ මම කැමති කෙනෙකුට ලාභයක් ඇතිවේවි යයි හෝ, මගේ හෝ මගේ ප්‍රියයෙකුගේ දෙයක් හෝ,
දැකීම- ඇසීම- දැනීම- සිහිවීම- තමන්ට සැප වේදනාවක් වෙනවා.

මම අකැමති යයි හෝ, මට හෝ මම කැමති කෙනෙකුට අලාභයක් ඇතිවේවි යයි හෝ, මම හෝ මගේ ප්‍රියයෙකු අප්‍රිය කරන අයෙකුගේ දෙයක්, දැකීම- ඇසීම- දැනීම- සිහිවීම- තමන්ට දුක වේදනාවක් වෙනවා.

මම කැමති හෝ අකමැති නැති, මම හෝ මගේ කෙනෙකුට ලාභයක් හෝ අලාභයක් නොවන, මගේ හෝ මගේ ප්‍රියයෙකුගේ හෝ අප්‍රියයෙකුගේ හෝ නොවන දෙයක්, දැකීම- ඇසීම- දැනීම- සිහිවීම- තමන්ට සැපදුක් නැති වේදනාවක් වෙනවා.

තමාට සැප වේදනාවක් හෝ දුක් වේදනාවක් ඇතිවුනේ, ඒ ඒ මොහොතේ තමා තුල ඒ අරමුණ කෙරෙහි ඇතිවූ තණ්හාව නිසා බවත්, කිසිදු සොම්නස් හෝ දුක් සහගත වේදනාවක් ඇති නොවුනේ ඒ අරමුණ කෙරෙහි තමන් තුල 'මමය-මගේය' යනුවෙන් කිසිදු උපාදානයක් හෝ උනන්දුවක් නොතිබුණු නිසා බවත්, සිහිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් මෙනෙහි කරන විට අවබෝධ කරගන්න හැකි වෙනවා.

තව තවත් නුවණින් විමසන මේ කෙනාට අවබෝධවෙනවා, ඒ ඒ අරමුණු කෙරෙහි මුලින් දැනුනු සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා ඒ ආකාරයටම, ස්ථිරව නොපැවතුනු බව.

ඒ කෙසේද යත්,
වරෙක සැප වේදනාවක් ඇති කළ අරමුණු හෙවත් රූප, තවත් වරෙක දුක් වේදනාවක් ඇති කළ බව
වරෙක සැප වේදනාවක් ඇති කළ අරමුණු හෙවත් රූප, තවත් වරෙක සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇති කළ බව
වරෙක දුක් වේදනාවක් ඇති කළ අරමුණු හෙවත් රූප, තවත් වරෙක සැප වේදනාවක් ඇති කළ බව
වරෙක දුක් වේදනාවක් ඇති කළ අරමුණු හෙවත් රූප, තවත් වරෙක සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇති කළ බව
වරෙක සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇති කළ අරමුණ හෙවත් රූප, තවත් වරෙක දුක් වේදනාවක් ඇති කළ බව
වරෙක සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇති කළ අරමුණ හෙවත් රූප, තවත් වරෙක සැප වේදනාවක් ඇති කළ බව

සැපදුක් නැති වේදනා හට ගන්නේ ඒ මොහොතේ ඒ රූපයෙන් තමන්ට ලාභයක්, ප්‍රයෝජනයක් හෝ ඒ ගැන උනන්දුවීමට අවශ්‍යතාවයක්, ඇති නොවන නිසා බව සිහියෙන් විමසුවොත් අවබෝධ කරගත හැකි වේවි.
ඒ මොහොතේ එසේ අක්‍රිය ස්වරූපයෙන් පැවතුනත්, වෙනත් අවස්ථාවක ඒ රූපයෙන් තමාට ලාභයක් ඇතිවන විට, නැවත ඒ වේදනාව වෙනස් වන බව අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. මෙලෙස තව දුරටත් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරන විට මේ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා ඇති කරන ආකාරය වටහා ගන්න පුළුවන් වෙනවා.
කලින් තමන්ට දැකීමට ප්‍රිය වූ (සැප වේදනාවක් ඇතිකළ) කෙනෙක් පසුව දැකීමට අප්‍රිය වූ (දුක් වේදනාවක් ඇතිකළ) ආකාරය සිහි කරන්න.

කලින් තමන්ට සිහිකිරීමට අප්‍රිය වූ (දුක් වේදනාවක් ඇතිකළ) කෙනෙක් පසුව සිහිකිරීමට ප්‍රිය වූ (සැප වේදනාවක් ඇතිකළ) ආකාරය සිහි කරන්න.

කලින් තමන්ට ඇසීමට කිසිදු උනන්දුවක් ඇතිනොවූ (සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇතිකළ) සිංදුවක් පසුව ඇසීමට ප්‍රිය වූ (සැප වේදනාවක් ඇතිකළ) ආකාරය සිහි කරන්න.

කලින් තමන්ට ඉතා ප්‍රියවූ (සැප වේදනාවක් ඇතිකළ) සුවඳක් නිතරම පරිහරණය කරන විට එයින් කිසිදු සුවඳක් නොදැණුනු (සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇතිකළ) ආකාරය සිහි කරන්න.

ඒ රූපය කෙරෙහි තමන්ගේ කැමැත්ත-අකමැත්ත වෙනස් වන විට, ඒ වේදනාවද ඒ අනුව වෙනස් වුන ආකාරය නුවණින් සිහි කරන්න.

ඒ රූපයෙන් තමන්ට ලැබෙන ලාභය-අලාභය වෙනස් වන විට, ඒ වේදනාවද ඒ අනුව වෙනස් වුන ආකාරය නුවණින් සිහි කරන්න.

ඒ රූපය තමන්ගේ හෝ තමන්ගේ ප්‍රියයෙකුගේ, අප්‍රියයෙකුගේ වීම වෙනස් වන විට, ඒ වේදනාවද ඒ අනුව වෙනස් වුන ආකාරය නුවණින් සිහි කරන්න.

සිහිය එළඹවා ගනිමින් මේ ආකාරයට තමන්ගේ අතීත අත්දැකීම් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ගලපා බලන ඔබට හැකිවේවි, මේ වේදනා වෙනස් වන

ආකාරයත්, ඒවාට හේතු වන තමන් තුල ඇති තණ්හාවත් ඒ ඇති සැටියෙන්ම වටහාගැනීමට.

මෙලෙස තව දුරටත් නුවණින් ගලපා බලමින් මෙනෙහි කරන විට අවබෝධ වන්නේ, මේ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා ඇති වූ සෑම අවස්ථාවකදීම ඊට හේතුව වී ඇත්තේ, ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඒ අරමුණු හෙවත් රූප කෙරෙහි මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි- යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයෙන් තමන් තුල ඇතිවූ උපාදානයේ ස්වභාවය අනුව බවයි.

තමන්ට පෙනෙන, ඇසෙන, දැනෙන, සිහිවෙන ආකාර දෙස සිහිය එළඹවා ගෙන සිටින විට, තමන්ට අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවෙනවා තමාගේම අවිද්‍යාව විසින් තමාව සසරේ පවත්වාගන්නා ආකාරය.

ඇසෙන් දකින රූප නිසා සොම්නස් සහගත දැකීමක් ඇතිවූ විට ඇස මමය-ඇස මගේය-ස්ථිර වූ මගේ ඇසද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ රූපය කෙරෙහි කැමැත්තෙන් උපාදානය වී ලෝභයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ රූපය අයිතිකර ගැනීමට, රැක ගැනීමට, එවැනි රූප තව තවත් පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

ඇසෙන් දකින රූප නිසා දුක් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට
ඇස මමය-ඇස මගේය-ස්ථිර වූ මගේ ඇසද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ රූපය කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ රූපයෙන් ඈත්වීමට, ඒ රූපය විනාශ කිරීමට, එවැනි රූප කිසිදා නොලැබේවා යයි පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා

කණෙන් ඇසෙන ශබ්ද නිසා සොම්නස් සහගත ඇසීමක් ඇතිවූ විට
කණ මමය-කණ මගේය-ස්ථිර වූ මගේ කණද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ ශබ්දය කෙරෙහි කැමැත්තෙන් උපාදානය වී ලෝභයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ ශබ්දය අයිතිකර ගැනීමට, රැක ගැනීමට, එවැනි ශබ්ද තව තවත් පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

කණෙන් ඇසෙන ශබ්ද නිසා දුක් සහගත ඇසීමක් ඇතිවූ විට

කණ මමය-කණ මගේය-ස්ථිර වූ මගේ කණද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ ශබ්දය කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ ශබ්දයෙන් ඈත්වීමට, ඒ ශබ්දය විනාශ කිරීමට, එවැනි ශබ්ද කිසිදා නොලැබේවා යයි පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා

නාසයෙන් දැනෙන ගන්ධ නිසා සොම්නස් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට නාසය මමය-නාසය මගේය-ස්ථිර වූ මගේ නාසයද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ ගන්ධය කෙරෙහි කැමැත්තෙන් උපාදානය වී ලෝබයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ ගන්ධය අයිතිකර ගැනීමට, රැක ගැනීමට, එවැනි ගන්ධ තව තවත් පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

නාසයෙන් දැනෙන ගන්ධ නිසා දුක් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට නාසය මමය-නාසය මගේය-ස්ථිර වූ මගේ නාසයද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ ගන්ධය කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ ගන්ධයෙන් ඈත්වීමට, ඒ ගන්ධය විනාශ කිරීමට, එවැනි ගන්ධ කිසිදා නොලැබේවා යයි පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා

දිවෙන් දැනෙන රස නිසා සොම්නස් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට දිව මමය-දිව මගේය-ස්ථිර වූ මගේ දිවද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ රසය කෙරෙහි කැමැත්තෙන් උපාදානය වී ලෝබයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ රසය අයිතිකර ගැනීමට, රැක ගැනීමට, එවැනි රස තව තවත් පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

දිවෙන් දැනෙන රස නිසා දුක් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට දිව මමය-දිව මගේය-ස්ථිර වූ මගේ දිවද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ රසය කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ රසයෙන් ඈත්වීමට, ඒ රසය විනාශ කිරීමට, එවැනි රස කිසිදා නොලැබේවා යයි පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා

කයින් දැනෙන පහස නිසා සොම්නස් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට කය මමය-කය මගේය-ස්ථිර වූ මගේ කයද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ පහස කෙරෙහි කැමැත්තෙන් උපාදානය වී ලෝබයෙන් බැඳෙනවා.

ඒ නිසාම ඒ පහස අයිතිකර ගැනීමට, රැක ගැනීමට, එවැනි පහස තව තවත් පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

කයින් දැනෙන පහස නිසා දුක් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට
කය මමය-කය මගේය-ස්ථිර වූ මගේ කයද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ පහස කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ පහසෙන් ඇත්වීමට, ඒ පහස විනාශ කිරීමට, එවැනි පහස කිසිදා නොලැබේවා යයි පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා

මනසින් දැනෙන මතක නිසා සොම්නස් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට
මනස මමය-මනස මගේය-ස්ථිර වූ මගේ මනසද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ මතකය කෙරෙහි කැමැත්තෙන් උපාදානය වී ලෝබයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ මතකය අයිතිකර ගැනීමට, රැක ගැනීමට, එවැනි මතක තව තවත් පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

මනසින් දැනෙන මතක නිසා දුක් සහගත දැනීමක් ඇතිවූ විට
මනස මමය-මනස මගේය-ස්ථිර වූ මගේ මනසද ස්ථිර යයි හඟිමින්, ඒ මතකය කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂයෙන් බැඳෙනවා.
ඒ නිසාම ඒ මතකයෙන් ඇත්වීමට, ඒ මතකය විනාශ කිරීමට, එවැනි මතක කිසිදා නොලැබේවා යයි පැතීමට දිවා රෑ වෙහෙසෙමින් දුකින් පීඩිත වෙනවා.

ඇසෙන් දකින රූප-කණෙන් ඇසෙන ශබ්ද-නාසයෙන් දැනෙන ගන්ධ-දිවෙන් දැනෙන රස-කයට දැනෙන පහස-මනසට නැගෙන මතක- නිසා ඒ මොහොතේ කිසිදු සැප හෝ දුක් වේදනාවක් ඇති නොවුව හොත්, ඒ මොහොතේ ඒ රූපය කෙරෙහි උපාදානය වීමක් ඇති නොවීම නිසා කිසිදු ඇලීමක් ගැටීමක් නැති අක්‍රිය ස්වභාවයක් ඇති වෙනවා.
මෙසේ සැපදුක් වේදනා හට නොගන්නේ ඒ මොහොතේ ඒ රූපයෙන් තමන්ට ලාභයක්, ප්‍රයෝජනයක් නොවන නිසා බව සිහියෙන් විමසුවොත් අවබෝධ කරගත හැකි වේවි.
මෙයට නිදසුන් ලෙස, තමන් ගොඩක් ප්‍රිය කරන කෑමක් නිතරම ලැබෙන විට එයට කලින් තිබුණු ප්‍රිය බව එසේ පැවතුනාද? දැන් එය දකින විට පෙර

මෙන් සොම්නස් සහගත දැකීමක්, හෝ එය කන විට පෙර මෙන් රස දැනීමක් ඇතිවෙනවාද?
බොහෝ කාලයක් නොදැක සිටි කෙනෙක් හෝ තමන්ට යම් ලාබ ප්‍රයෝජන ඇති කෙනෙක් දැකීමෙන් මුලදී ඇතිවන සොම්නස් සහගත දැකීම, පසුව ඒ කෙනාම නිතර දැකීමෙන් හෝ ඒ කෙනාගෙන් තමන්ට පාඩුවක් සිදුවන විට එලෙසම පැවතුනාද?
නමුත් ඒ කෙනාව දැන් දකින විට තමන්ට දුක් දැකීමක් ඇතිවුනත්, ඒ කෙනා නිසා ප්‍රයෝජනයක් සැලසෙන වෙනත් පුද්ගලයෙකුට ඒ කෙනා දැකීමේදී සැප දැකීමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.
එසේනම් එය පෙනෙන, ඇසෙන, දැනෙන, සිහිවෙන රූප වල වරදක්ද? නැහැ නේද?

වරද ඇත්තේ ඔබ තුල ඇති තණ්හාවෙයි. තණ්හාව ඇති කරන්නේ අවිද්‍යාවයි. ඒ අවිද්‍යාව නිසා අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ගැන වැටහීම නොමැති වීම හේතුවෙන්,
තමා වෙනස් වන බව නොදැන.......
තමාගේ කැමැත්ත වෙනස් වන බව නොදැන........
ඒ අරමුණු වන රූපය වෙනස් වන බව නොදැන........
තමාවද, තමාගේ කැමැත්තද, රූපයද ස්ථිර ආත්මයන් කොට ගෙන ඇතිවන සෑම වේදනාවක්ම තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගනිමින් දුකම උරුම කරගනිමින් සෑම මොහොතකම ශෝක කරයි.

මුලදී ලැබූ සොම්නස් සහගත දැකීමක් දුන් රූපයට උපාදානය වීම නිසා ඇතිකරගත් ප්‍රේම සම්බන්ධතා අවසානයේ කෙලවර වන්නේ දුක් සහගත වේදනා දෙන මිනී මැරුම් වැනි අපරාධවලිනි.

සොම්නස් සහගත රස විඳීම් ලබා දුන් ආහාර පාන වලට උපාදානය වී ඇබ්බැහි වීම නිසා අවසානයේ උරුම කර ගන්නේ දුක් සහගත වේදනා ඇතිකරන රෝග පීඩායි.

දේපල වස්තුව මිල මුදල් ලැබීම කොතරම් සොම්නස් සහගත වේදනා ගෙනදෙන්නේ නමුත් ඒවා නිසාම විඳවීමට සිදුවන්නේ දුක් සහගත වේදනා

ඇතිකරන නොසංසිඳීම් මෙන්ම සොරසතුරු උවදුරු වලට මුහුණ පෑමට සිදුවීම හේතුවෙනි.

අතීතයේ අසන්නට සිදුවූ දුක් සහගත ඇසීමක් ඇතිකළ, නින්දා අපහාස වලට (කණෙන් අසන ශබ්ද) අකමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂය උපදවාගත් කෙනෙක්, ඊට ප්‍රතිප්‍රහාර ලෙස අධිෂ්ඨානශීලීව උත්සාහවත් වී ලෞකික වශයෙන් ජීවිතය සාර්ථක කරගෙන සිටින අවස්ථාවක, ඒ පැරණි නින්දා අපහාස, සොම්නස් සහගතව සිහිකරමින් (මනසට සිහිවෙන මතක) කැමැත්තෙන් උපාදානය කරගෙන තමන් තුල ලෝභය උපදවා ගනී.

තවත් ආකාරයකින්, අතීතයේ අසන්නට සිදුවූ දුක් සහගත ඇසීමක් ඇතිකළ නින්දා අපහාස වලට (කණෙන් අසන ශබ්ද) අකමැත්තෙන් උපාදානය වී ද්වේෂය උපදවාගත් කෙනෙක්,
ඊට ප්‍රතිප්‍රහාර ලෙස කළකෝලාහාල වලට පැටලී නීතියෙන් දඬුවම් ලබමින් සිටින අවස්ථාවක, ඒ පැරණි නින්දා අපහාස, දොම්නස් සහගතව සිහිකරමින් (මනසට සිහිවෙන මතක) අකැමැත්තෙන් උපාදානය කරගෙන තමන් තුල තව තවත් ද්වේෂය උපදවා ගනී.

නැවතද තවත් කෙනෙක්, අතීතයේ අසන්නට සිදුවූ දුක් සහගත ඇසීමක් ඇතිකළ නින්දා අපහාස (කණෙන් අසන ශබ්ද), තමාගේ පූර්ව අකුසල කර්මයක විපාකයක් ලෙස අවබෝධකරගෙන, ඒ නින්දා අපහාසයට කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් හෝ උපාදානය නොවී ද්වේෂය හෝ ලෝභය උපදවා නොගත් කෙනෙක්, එය කනින් ඇසූ ශබ්දයක් පමණක් යයි සලකා ඇතිකරගන්නා සංසිඳීම නිසා, මතුවටද ඒ ගැන නැවත නැවත මතක් කිරීමට හේතු තමන් තුල නොමැති වීම නිසා තමන් තුල ලෝභයක් හෝ ද්වේෂයක් හට නොගනී.
දැන් මේ සිදුවීම් තුන දෙස නුවණින් බලන්න. මේ එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලෝභ, ද්වේෂ, අලෝභ, අද්වේෂ හටගැනීම් වලට මූලික හේතුව වූයේ එකම ආකාරයක රූපයන් මෙන්ම එකම ආකාරයක වේදනාවන් නේද? නමුත් වර්ථමානයේ ඒ වේදනාව දෙආකාරයකට වෙනස් වී ඇත්තේ, ඒ පුද්ගලයන් දෙදෙනා ඒ රූපයන් සහ වේදනාවන් උපාදානය කරගත් ආකාරය අනුවයි. එනම් ඒ පුද්ගලයන් තුල පවතින ස්වභාවය අනුවයි. ඒ ඒ පුද්ගලයන් තුල පවතින ස්වභාවය යනු මමය-මගේය-මගේ ආත්මය යයි තමන් තුල

ඇතිකරගන්නා තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන යන්නයි. (මේ පිළිබඳ ධම්මානුපස්සනාවෙන් හොඳින් විස්තර වේ.)

මේ ආකාරයට සිහිය එළඹවාගෙන තමන්ගේ හෝ අන්‍යන්ගේ අතීත අත්දැකීම් ගැන නුවණින් දකින කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇති කෙනාට, යම් මොහොතක අවබෝධ වෙනවා,

රූපය මෙන්ම වේදනාවද අනිච්ච බව,
රූපය මෙන්ම වේදනාවද දුක බව,
රූපය මෙන්ම වේදනාවද අනත්ත බව,
සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන වේදනා හටගන්නේ ඒ රූපය නිසා නොවන බව,
ඒ සැප බව හෝ දුක් බව හෝ සැපදුක් නැති බව හෝ ඇතිකරන්නේ රූපය හෝ වේදනා නොවන බව,

එසේ අවබෝධකරගත හැකිවූ තැන් සිට.........
"එසේනම් කුමක්ද, කුමකද, කවුද, කෙසේද, මේ සැප බව හෝ දුක් බව හෝ සැපදුක් නැති බව හෝ තිබෙන්නේ හෝ ඇතිකරවන්නේ?".....යනුවෙන් නුවණින් විමසීමට මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා උනන්දු වෙනවා, වීර්යය කරනවා.

යමක් අනිච්ච නම් එය දුක බවත්, තමන් දුකට කැමති නැත්නම් ඒ දුක ලබාදෙන දෙය "මම හෝ මගේ" වශයෙන් ගැනීම සුදුසුදැයි තමාගෙන්ම නුවණින් විමසමින්, කෙලෙස් වලින් මිදීම සඳහා තව තවත් වීර්ය වඩන්න. "මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි" යන අවිද්‍යා සහගත හැඟීමෙන්, සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා, තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨි-මානයෙන් උපාදානය කරගන්නේ, වේදනා අනිච්ච බව, දුක බව, අනත්ත බව නොදැනීම නිසා බව අවබෝධ කරගන්න.

ඒ උපාදානය නිසා තමන්ට අත්විඳින්න සිදුවන්නේ දුකක්ම බව නුවණින් දකිමින් අවබෝධ කරගන්න.
රූපය ගැනත්, වේදනාව ගැනත් ලබා ගත් අවබෝධය නිසා, සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ කිසිදු වේදනාවන්, තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගනිමින්, එළඹ සිටි සිහියෙන් සිටිනා විට............

දකින රූපය දැකීම පමණකට සීමාකරයි.
අසන ශබ්දය ඇසීම පමණකට සීමාකරයි.
දැනෙන ගන්ධය දැනීම පමණකට සීමාකරයි.
දැනෙන රස දැනීම පමණකට සීමාකරයි.
දැනෙන පහස දැනීම පමණකට සීමාකරයි.
සිහිවෙන මතක සිහිවීම පමණකට සීමාකරයි.
මේ නිසාම ඔහු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් රාග-ද්වේෂ-මෝහයන්ගෙන් මිදෙමින් සංසිඳීමට පත්වෙයි.
මේ නිසා කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇති ආර්ය ශ්‍රාවකතෙම, මෙතැන් පටන් තමන්ගේ සිහිය එළඹවා ගෙන තම ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ආයතන වලට රූප අරමුණු වන අවස්ථාවේ ඒ ඇතිවන වේදනා කෙරෙහි නුවණින් දකිමින් නුවණින් අවබෝධ කරගන්නවා මේ ඇතිවන වේදනා වල යථා ස්වභාවය.

යම් රූපයක් නිසා ඇසට ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ දැකීමක් නිසා ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වේද,
ඒ අනුව හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති ගෙන ඒ රූපය උපාදානය කරගනීද, නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගනීද,
ඒ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැකීම හෙවත් වේදනාව, "කෙලෙස් සහිත වේදනාවක්" බව දැනගන්නවා.

යම් ශබ්දයක් නිසා කණට ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ ඇසීමක් නිසා ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වේද,
ඒ අනුව හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති ගෙන ඒ ශබ්දය උපාදානය කරගනීද, නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගනීද,
ඒ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ ඇසීම හෙවත් වේදනාව, "කෙලෙස් සහිත වේදනාවක්" බව දැනගන්නවා.

යම් ගන්ධයක් නිසා නාසයට ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ දැනීමක් නිසා ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වේද,
ඒ අනුව හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති ගෙන ඒ ගන්ධය උපාදානය කරගනීද, නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගනීද,
ඒ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම හෙවත් වේදනාව,

“කෙලෙස් සහිත වේදනාවක්” බව දැනගන්නවා.
යම් රසයක් නිසා දිවට ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ දැනීමක් නිසා ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වේද,
ඒ අනුව හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති ගෙන ඒ රසය උපාදානය කරගනීද, නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගනීද,
ඒ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ දැනීම හෙවත් වේදනාව,
“කෙලෙස් සහිත වේදනාවක්” බව දැනගන්නවා.

යම් පහසක් නිසා කයට ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ විඳීමක් නිසා ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වේද,
ඒ අනුව හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති ගෙන ඒ පහස උපාදානය කරගනීද, නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගනීද,
ඒ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ විඳීම හෙවත් වේදනාව,
“කෙලෙස් සහිත වේදනාවක්” බව දැනගන්නවා.

යම් මතකයක් නිසා මනසට ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ සිහිවීමක් නිසා ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වේද,
ඒ අනුව හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති ගෙන ඒ මතකය උපාදානය කරගනීද, නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගනීද,
ඒ සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ සිහිවීම හෙවත් වේදනාව,
“කෙලෙස් සහිත වේදනාවක්” බව දැනගන්නවා.

රූපයෙත්, වේදනාවෙත්, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය වටහා ගෙන සිහියෙන් සිටින කෙනා,
ඒ දකින ඇසෙන-දැනෙන-විඳින-සිහිවෙන- රූප, හොඳ- නරක, සැප- දුක් වශයෙන් නිමිති නොගන්නා නිසා, ඒ අරමුණ හෝ රූපය උපාදානය කර ගන්නේ හෝ නැවත නැවත මතක්වන සේ සිතට ගන්නේ නැහැ.
ඒ නිසා ඔහු තුල ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ වන්නේත් නැහැ.

එලෙස ආශ්වාදයත් ආදීනවයත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් නිවීමට, සංසිඳීමට පත්වෙන ඔහු, ඒ ඒ මොහොතේ ඇතිවන සෑම වේදනාවක්ම ඇති ඇති සැටියෙන් දකිමින්, උපාදානයකින් තොරව සිහියෙන් වාසය කරනවා.

ඒ නිසා දැන් ඔහු ලෝභ ද්වේෂ අකුසල ධර්මයෝ පහළ නොවන වේදනා, "කෙලෙස් රහිත වේදනා" බව නුවණින් හඳුනාගන්නවා.

මෙලෙස සිහිය එළඹ ගෙන පුහුණු වන කෙනා

• කෙලෙස් සහිත සැප වේදනාවක් ඇති වුව හොත්
එය "කෙලෙස් සහිත සැප වේදනාවක්" බව අවබෝධ කරගන්නවා
කෙලෙස් රහිත සැප වේදනාවක් ඇති වුව හොත්
එය "කෙලෙස් රහිත සැප වේදනාවක්" බව අවබෝධ කරගන්නවා

• කෙලෙස් සහිත දුක් වේදනාවක් ඇති වුව හොත්
එය "කෙලෙස් සහිත දුක් වේදනාවක්" බව අවබෝධ කරගන්නවා
කෙලෙස් රහිත දුක් වේදනාවක් ඇති වුව හොත්
එය "කෙලෙස් රහිත දුක් වේදනාවක්" බව අවබෝධ කරගන්නවා

• කෙලෙස් සහිත සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇති වුව හොත්
එය "කෙලෙස් සහිත සැපදුක් නැති වේදනාවක්" බව අවබෝධ කරගන්නවා
කෙලෙස් රහිත සැපදුක් නැති වේදනාවක් ඇති වුව හොත්
එය "කෙලෙස් රහිත සැපදුක් නැති වේදනාවක්" බව අවබෝධ කරගන්නවා

• මේ ආකාරයට තමන්ට ඇතිවන **වේදනා** වල යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන්ට ඇතිවන **වේදනාද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **වේදනා** වල යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **වේදනා** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-ඊර්ෂ්‍යා-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට,

"මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **වේදනා** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **වේදනා** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **වේදනා** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **වේදනා වලද,** අන්‍යයන්ගේ **වේදනා වලද,** සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **වේදනා** හෝ අන්‍යන්ගේ වේදනා හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන වේදනා වල යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **වේදනා** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **වේදනාවල යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

මෙලෙසින් වේදනානුපස්සනාව වඩන ඔබට, ඔබට ඇතිවන වේදනා ගැන අවබෝධයක් ලැබේවි.

චිත්තානුපස්සනාව

සිත දෙස නුවණින් දකිමින් සිතේ යථා ස්වභාවය නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම

කුමක්ද මහණෙනි, සිත දෙස නුවණින් දකිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ?

විස්තර කර දැක්වීම

'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි මෙතෙක් කාලයක් සිතා සිටි මුළු කය (ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය) සහ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු, ස්පර්ශ වන විට ඇතිවන වේදනා දෙස නුවණින් දකිමින් නුවණින් මෙනෙහි කරන්න පටන් ගත් දා සිට ඔබට අවබෝධ වීමට ලැබෙනවා, කයේ සහ වේදනා වල අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය.

ඒ අනිච්ච බව නොදැනීම නිසා තමන්ගේ රූපයට මෙන්ම තමා දකින-අසන-දැනෙන-විඳින, සිහිවෙන වේදනාවලටද උපාදානය වීම නිසා කොතරම් නොසංසිඳීම්-පීඩා-දුක් අත් විඳිමින් ශෝක කළාදැයි ඔබට අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවෙනවා.

මෙතෙක් කලක් තමාගේ අවිද්‍යාව නිසා තමා විසින්ම දුක ඇතිකරගත් ආකාරය මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කරන විට පැහැදිලි වනු ඇත.
එතැන් පටන් ''මා විසින්ම ඇතිකරගත් දුකෙන් මා විසින්ම මිදිය යුතුයි'' යන අධිෂ්ඨානය ඇතිව සිහියෙන් වාසය කරන ඔබට හැකිවෙනවා ඔබ තුල හටගන්නා ලෝභ-ද්වේෂ අකුසල ධර්මයන් හඳුනා ගන්නට.

ඒ කෙසේද යත්, නගරයකට ඇතුළුවන ස්ථානයේ ඒ නගරයට ඇතුළුවන පුද්ගලයන් පරීක්ෂාකිරීමට නගර ආරක්ෂකයෙකු පිහිටුවන්නා සේ, දැන් තමාගේ සිතටද තමා විසින් තමාගේ සිහිය ආරක්ෂකයෙක් කොට පවත්වා ගන්නවා, ඒ සිතට එන සිතිවිලි පරීක්ෂා කිරීමට.
රාග, ද්වේෂ, මෝහ සිතිවිලි එන සෑම අවස්තාවකම ඒවා හඳුනාගෙන ඊට හේතුවූ තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කිරීම සඳහා වීර්යය කරනවා.

ආශ්වාදය සහ ආදීනවය ගැන නුවණින් විමසමින්, නුවණින් ගලපා බලමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, දුක පිළිබඳවත්, දුකට හේතුවන තෘෂ්ණාව පිළිබඳවත් පිරිසිඳ දැනගනිමින් තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කිරීම සඳහා තව තවත් වීර්යය කරනවා.
ටිකෙන් ටික වැඩෙන ප්‍රඥාව නිසා, ඔහුට හැකිවෙනවා ටිකෙන් ටික, මොහොතෙන් මොහොත, දවසින් දවස,සතියෙන් සතිය, මාසයෙන් මාසය, අවුරුද්දෙන් අවුරුද්ද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් රාග-ද්වේෂ-මෝහ යන කෙලෙස් දුරුකිරීමට.
මනා සිහියෙන් සිටින ඔබ තමන් තුල නැගෙන සෑම සිතිවිල්ලකම ස්වභාවය අඳුනා ගන්නවා, ඒ අනුව ඒ ඒ ක්ෂණයේ ඇතිවන සිත් කුමන ආකාරයේ සිත් දැයි එකින් එක හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා.

කාමයන් කෙරෙහි ඇලුනු සිතක් ඇතිවූ වහාම තමන් තුල “රාගය සහිත සිතක්” ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
කාමාදී ක්ලේශයන් කෙරෙහි කලකිරුණු සිතක් තමන් තුල ඇතිවූ වහාම “රාගයෙන් තොර සිතක්” ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

අසහනය-නොසංසිඳීම-කෝපය සහිත සිතක් ඇතිවූ වහාම තමන් තුල “ද්වේශය සහිත සිතක්” ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
මෛත්‍රී-කරුණා-මුදිතා ගුණ සහිත සිතක් ඇතිවූ විට තමන් තුල “ද්වේශයෙන් තොර සිතක්” ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’ යන හැඟීමෙන් යමක් හා බැඳුනු සිතක් ඇතිවූ වහාම, තමන් තුල “මෝහය සහිත සිතක්” ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
‘මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ’ යන හැඟීමෙන් යමක් හඳුනාගෙන ඒ කිසිවකට නොඇලිය යුතු බව දැනගත් සිතක් ඇතිවූ වහාම, තමන් තුල “මෝහයෙන් තොර සිතක්” ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' ස්වභාවය ගලපා බලමින් ලෝකය කෙරෙහි නොඇලෙන සිතක් ඇතිවූ විට තමන් තුල "සංසිඳුණු සිතක්" ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
දකින-අසන-දැනෙන-විඳින-සිහිවෙන දේ නැවත නැවත මතක්වෙමින් ඒවා සමග ඇලෙන ගැටෙන සිතක් ඇතිවූ විට තමන් තුල "කැළඹුණු සිතක්" ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

එදිනෙදා ජීවිත ගැටළු සංයමයකින් දරාගන්නා සිතක් ඇතිවූ විට, තමන් තුල "උසස් සිතක්" ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
එදිනෙදා ජීවිත ගැටළු නිසා ගැටෙන සිතක් ඇතිවූ විට, තමන් තුල "පහත් සිතක්" ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
මෙයින් පසුව ඇතිවන සිත් ගැන දැනගන්නේ සකෘදාගාමී ඵලයේ අවසාන භාගයට එළඹී ඇති හෝ තවමත් රහත් ඵලයට එළඹ නැති, ඒ අතර තුර ගතකරන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් බව සැලකිය යුතුයි.

බොහෝ දුරට ප්‍රගුණ කල සංයමය සහිත සිතක් ඇතිවූ විට, තමන් තුල "වඩා උසස් සිතක්" ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
ඇලීම් ගැටීම් මුළුමනින්ම දුරුවූ සිතක් ඇතිවූ විට, තමන් තුල "ඉතා උතුම් සිතක්" ඇතිවූ බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

දුරු කල කෙලෙස් නිසා එකඟ වී ඇති සිතක් ඇතිවූ විට තමන්ගේ "සිත එකඟ වී" ඇති බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
දුරු නොකල කෙලෙස් නිසා විසිරෙන සිතක් ඇතිවූ විට තමන්ගේ "සිත එකඟ නොවී" ඇති බව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන හැඟීමෙන් මිදී තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් සිත මිදුණු කල, තමන් "අවිද්‍යාවෙන් මිදුණු බව" විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.
තවදුරටත් අවිද්‍යාවෙන් මිදී නැත්නම්, තමාට තවත් දුරුකිරීම සඳහා තෘෂ්ණා-දෘෂ්ඨි-මාන සහිත "අවිද්‍යා සහගත සිතක්" ඇතිබව විශේෂයෙන් දැනගන්නවා.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
මේ එළඹ සිටි සිහියෙන් සිටින කෙනාට අවබෝධවෙනවා තමන්ගේ සිතේ ඇතිවන සිතිවිලි වල ස්වභාවය.අරමුණු හෙවත් රූප කෙරෙහි රාගයෙන් බැඳීම් නිසාත්, මෙතෙක් කාලයක් තමන් අවිද්‍යාව නිසා ඇතිකරගත් සෑම ඇලීමකින්ම ගැටීමකින්ම, අවසානයේ අත්විඳින්නට සිදුවූයේ දුකක්ම පමණක් බව අවබෝධවීමට පටන් ගන්නවා.
මෙතෙක් කාලයක් තමන් අවිද්‍යාව නිසා ඇතිකරගත් සෑම සැප සහගත-දුක් සහගත-සැපදුක් නැති, විඳීමකින්ම, අවසානයේ අත්විඳින්නට සිදුවූයේ දුකක්ම පමණක් බව අවබෝධවීමට පටන් ගන්නවා.

ඒ ඇලීම්-ගැටීම් විඳීම් කිසිවක් තමන් කැමති ආකාරයට නොපැවතුන බවත්, ඒ ඒ මොහොතේ හටගත් සිතිවිලි නිසා තමන්ට ඇතිවන්නේ නොසංසිඳීම-පීඩාව-අසහනය වැනි දුක් බවත්, ඒ ඒ මොහොතේ හටගත් සිතිවිලි විපරිනාමට පත්වී නිරුද්ධවී ගිය බවත් අවබෝධවීමට පටන් ගන්නවා. ක්ෂණයක් පාසා ඇතිවන මේ සිතිවිලිද, රූපය හා වේදනාව සේම අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවයට යටත් බව නුවණින් අවබෝධකරගන්නවා. එසේ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවයෙන් යුතු මේ සිත්, ‘මම හෝ මගේ’ යයි මගේ ආත්මය යයි හඳුන්වන්නේ කෙසේදැයි සිහිය පිහිටුවාගෙන තමන්ගෙන්ම නුවණින් විමසමින් ඒ සිතේ යථා ස්වභාවය හඳුනාගෙන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන් මිදෙමින් සිත මුළුමනින්ම නිදහස් කරනවා.

• මේ ආකාරයට තමන්ගේ **සිතේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන්ගේ **සිත්ද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **සිත්** වල යථා ස්වභාවයද, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **සිත** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ,

නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **සිත** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **සිත** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨී-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **සිත** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ තමන්ගේ **සිතේ** ද, අන්‍යයන්ගේ **සිත්** වලද, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට තමන්ගේ **සිත** හෝ අන්‍යන්ගේ **සිත්** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන සිතේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **සිත** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨී- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **සිතේ යථා ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින් එහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

මෙලෙසින් චිත්තානුපස්සනාව වඩන ඔබට, ඔබගේ සිත ගැන අවබෝධයක් ලැබේවි.

ධම්මානුපස්සනාව

තමන් තුල පවතින ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින් වාසය කිරීම

කෙසේද මහණෙනි, තමන් තුල පවතින ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින් වාසය කරන්නේ?

පංච නීවරණ

මහණෙනි, තමන් තුල ඇති පංච නීවරණයන් හඳුනාගෙන ඒවා දුරු කිරීම සඳහා වීර්යය කල යුතුයි. කෙසේද පංච නීවරණයන් හඳුනාගෙන ඒවා දුරු කරමින් වාසය කරන්නේ?

විස්තර කර දැක්වීම

තමන්ගේ කයත්, තමන්ට ඇතිවන වේදනාත්, තමන්ගේ සිතත්, පිළිබඳව නුවණින් අවබෝධ කරගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට ඊළඟට තමන් තුල ඇතිවන කුතුහලය තමයි,

ඒ රූපය තුල ස්ථිරවූ 'සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන' ස්වභාවයක් නොමැති නම්,
ඒ රූපය නිසා ඇතිවන වේදනා තුල ස්ථිරවූ 'සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන' ස්වභාවයක් නොමැති නම්,
ඒ රූපය නිසා ඇතිවන වේදනා හේතු කරගෙන හටගන්නා සිත් තුලද ස්ථිරවූ 'සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන' ස්වභාවයක් නොමැති නම්,
මෙන්ම තවදුරටත්,
'සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නොවන හෝ' වේදනා හටගන්නේ ඒ රූපය නිසා නොවේ නම්,
ඒ 'සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ' හැඟීම් ඇතිවෙන්නේ ඒ රූපය හෝ වේදනාව නිසා නොවේ නම්,
ඒ 'සැප බව හෝ දුක් බව හෝ සැපදුක් නැති බව හෝ' දැනී උපාදානය ඇතිවෙන්නේ ඒ රූපය හෝ වේදනාව හෝ සිත හෝ නිසා නොවේ නම්,

"කුමක්ද, කුමකද, කවුද, කෙසේද මේ 'සැප බව හෝ දුක් බව හෝ සැපදුක් නැති බව හෝ' තිබෙන්නේ හෝ ඇතිකරවන්නේ" කියා.

එය වේදනානුපස්සනාවේ දක්වා ඇති නිදසුන් තුන මගින් පෙන්වා ඇති පරිදි, තමන්ගේ හෝ අන්‍යයන්ගේ ජීවිත අතීත අත්දැකීම් හා ගලපා බලමින් අවබෝධ කරගන්න උත්සාහ කරන්න.
එකම ආකාරයක රූප නිසා ඇතිවන එකම ආකාරයක වේදනා විවිධ ආකාරයට උපාදානය කරගත් විට, වෙනස් ආකාර ලෝභ-ද්වේෂ, අලෝභ-අද්වේෂ සිත් පහළ වන්නේ, ඒ ඒ පුද්ගලයන් ඒ රූප හා වේදනා උපාදානය කරගන්නා ආකාරය අනුවයි.
ඒ විවිධ ආකාරයෙන් උපාදානය කිරීමට හේතුවන්නේ, ඒ ඒ පුද්ගලයා තුල පවතින ස්වභාව අනුවයි.
පුද්ගලයන් තුල පවතින ස්වභාවය ඇතිවන්නේ 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි හැඟීමෙන් තමන් තුල ඇතිකරගන්නා 'තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන' අනුවයි.

එසේ නම් මේ ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා කෙනෙකුට තමන් තුල පවතින ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමේ වැදගත් කම ගැන දැන් ඔබට වැටහීමක් ඇති.
එතැන් සිට ගෙවන සෑම මොහොතක්ම සිහිය එළඹවාගෙන තමන් තුල පවතින ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කළයුතුයි.

මේ නිසා තමන් තුල ඇති පංච නීවරණයන් හඳුනාගත හැකි වෙනවා. පංච නීවරණයන් තමන්ගේ ආර්ය මාර්ගය වළක්වන බව, සිතේ දියුණුවට බාධා පමුණුවන බව, සිත හාත්පසින්ම වසා දමන බව, හාත්පසින්ම සිත වෙලා ගන්නා බව දැනගත යුතුය.

කුමක්ද ඒ නීවරණ පහ?

1.කාමයට ඇති කැමැත්ත හෙවත් කාමච්ඡන්දය,

2.නපුරු සිතිවිලි හෙවත් ව්‍යාපාදය,

3.කාය චිත්ත දෙදෙනාගේ ක්‍රියා විරහිත ස්වභාවය හෙවත් ථිනමිද්ධය,

4.උඩඟු බව සහ පසුතැවිල්ල හෙවත් උද්ධච්චකුක්කුච්චය,

5.ස්ථිර අධිෂ්ඨානයකට-ස්ථිර විනිශ්චයකට ඒමට නොහැකි සැකය හෙවත් විචිකිච්ඡාව.

බුදුන් වහන්සේ විසින් මේ නීවරණ උපමා කර ඇති ආකාරය මෙසේයි. පිරුණු දිය ඇති ගඟකින් එගොඩ ගොඩෙහිදී විශාල ලාභයක් ලබාගත හැකි කෙනෙක්, ඒ ලාබය ලබාගැනීම සඳහා ගඟෙන් එගොඩ වීමට පැමිණ, එහෙත් අලස බව නිසා මෙගොඩ ඉවුරට වී හිස පොරවා නිදා ගන්නේ නම්, ඔහුට ඒ, එගොඩදී ලබන ලාභය අහිමිවන්නේ යම් සේද, මේ ජීවිතයේදීම සසරින් එගොඩ වීමට හැකියාව-වාසනාව ඇති කෙනෙකු, මේ පංච නීවරණයන් නිසා ඒ ලැබීම අහිමි කරගන්නේය.

• ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය පිනවීමට තමන්ට ආශාවන් ඇතිවන විට "තමන් තුල කාමච්ඡන්දය ඇතිවෙන බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය පිනවීමට තමන්ට ආශාවන් ඇති නොවන්නේ නම් "තමන් තුල කාමච්ඡන්දය නැති බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
යම්සේ නූපන් කාමච්ඡන්දය නැවත හටගන්නේ දැයි, සිහියෙන් විමසිලිමත් වන්න.
හටගත්තාවූ කාමාශාවන් ඇත්නම් ඒවා දුරුකිරීමට ක්‍රියාකර, ඒ කාමච්ඡන්දය දුරු වුනා යයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.
ඒ දුරු කල කාමච්ඡන්දය අනාගතයේදී නැවත හට ගැනීමට හැකිවන හේතු තමා තුල නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.

• තමන් තුල අසහනය-අසංතෝසය-අන් අය හා ගැටීම්, ඇතිවන විට "තමන් තුල ව්‍යාපාදය ඇතිවෙන බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
තමන් තුල අසහනය-අසංතෝසය-අන් අය හා ගැටීම්, ඇති නොවන්නේ නම් "තමන් තුල ව්‍යාපාදය නැති බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
යම්සේ නූපන් ව්‍යාපාදය නැවත හටගන්නේ දැයි, සිහියෙන් විමසිලිමත් වන්න.

හටගත්තාවූ නපුරු සිතිවිලි ඇත්නම් ඒවා දුරුකිරීමට ක්‍රියාකර, ඒ ව්‍යාපාදය දුරු වූනා යයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.
ඒ දුරු කල ව්‍යාපාද සිතිවිලි අනාගතයේදී නැවත හට ගැනීමට හැකි වන හේතු තමා තුල නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.

• කාමයෙහි ඇති කැමැත්ත නිසා ඒවා දුරුකිරීමට තමන් තුල උනන්දුවක් නැති බව හඳුනා ගත් විට "කෙලෙස් නැති කිරීම සඳහා තමන්ගේ සිතෙහි-කයෙහි ක්‍රියා විරහිත ස්වභාවයක් හෙවත් ථිනමිද්ධය ඇති බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
කෙලෙස් නැති කිරීම සඳහා තමන් තුල උනන්දුවක් කැමැත්තක් ඇති බව හඳුනා ගත් විට "කෙලෙස් නැති කිරීම සඳහා තමන්ගේ සිතෙහි-කයෙහි ක්‍රියා විරහිත ස්වභාවයක් හෙවත් ථිනමිද්ධය නැති බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
යම් සේ තමන් තුල නූපන් ථිනමිද්ධය නැවත හටගන්නේ දැයි, සිහියෙන් විමසිලිමත් වන්න.
තමන් තුල හටගත්තාවූ ථිනමිද්ධය ඇත්නම් ඒවා දුරුකිරීමට ක්‍රියාකර, ඒ සිතෙහි-කයෙහි ක්‍රියා විරහිත ස්වභාවය දුරු වූනා යයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.
ඒ දුරු කල ථිනමිද්ධය අනාගතයේදී නැවත හට ගැනීමට හැකි වන හේතු තමා තුල නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.

• "මමය- මගේය- මගේ ආත්මයයි" යන තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා ඇතිවන අහංකාර කම හේතුවෙන්, තමන් තුල "උඩඟු බව සහ පසුතැවිල්ල හෙවත් උද්ධච්චකුක්කුච්චය ඇති බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
රූපය හෝ වේදනාව හෝ සිත හෝ "මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යයි යන අවබෝධය තමන් තුල ඇතිවිට "තමන් තුල උද්ධච්චකුක්කුච්චය නැති බව" විශේෂයෙන් දැනගන්න.
යම් සේ නූපන් උඩඟු බව සහ පසුතැවිලි නැවත හටගන්නේ දැයි, සිහියෙන් විමසිලිමත් වන්න.
හටගත්තාවූ උඩඟු බව සහ පසුතැවිලි ඇත්නම් ඒවා දුරුකිරීමට ක්‍රියාකර, ඒ උද්ධච්චකුක්කුච්චය දුරු වූනා යයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.
ඒ දුරු කල උද්ධච්චකුක්කුච්චය අනාගතයේදී නැවත හට ගැනීමට හැකි වන හේතු තමා තුල නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.

• චතුරාර්ය සත්‍ය කෙරෙහි නිවැරදි අවබෝධයක් තමන් තුල නැතිනම්, "ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කරන්නේ කෙසේදැයි යන සැකය හෙවත් විචිකිච්ඡාව" ඇති බව විශේෂයෙන් දැනගන්න.
දුක පිලිබඳවත්-දුකට හේතුව පිළිබඳවත්-දුක නැතිකරන මාර්ගය පිළිබඳවත්-පිරිසිඳ දැනගත්තේ නම්, ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිපැදීම ගැන සැකයක් නැති බව විශේෂයෙන් දැනගන්න.
යම් සේ නූපන් විචිකිච්ඡාවක් නැවත හටගන්නේ දැයි සිහියෙන් විමසිලිමත් වන්න.
හටගත්තාවූ විචිකිච්ඡාවක් ඇත්නම් ඒවා දුරුකිරීමට ක්‍රියාකර, ඒ ස්ථිර විනිශ්චයකට ඒමට නොහැකිව තිබූ විචිකිච්ඡාව දුරු වුනා යයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිපැදීම ගැන ස්ථිර විනිශ්චයකට ඒමට නොහැකි වූ සැකය දුරු කිරීමෙන් පසු, අනාගතයේදී නැවත එවැනි විචිකිච්ඡාවක් හට ගැනීමට හේතු තමා තුල නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.

• මේ ආකාරයට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන් **තුල පවතින ස්වභාවයන්ද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **පවතින ස්වභාවයන්**වල යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විදින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’ යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, ‘‘මේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ’’ යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයද, අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්ද**, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** හෝ **අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **‘‘විද්‍යාමාන වන තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය’’** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ’’ උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයක් වන පංච නීවරණයන්** නුවණින් හඳුනාගෙන ඒවා දුරුකරමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

පඤ්චඋපාදානස්ඛන්ධ කොටස

ස්කන්ධයන් පහට උපාදාන වීම

නැවතත් කියනවානම් මහණෙනි, තමන් තුල ඇතිවන ස්කන්ධයන් කෙරෙහි උපාදාන වන ආකාරය දෙස බලන්න.
මහණෙනි, ''මමය මගේය මගේ ආත්මය'' යයි තණ්හාවෙන් ස්කන්ධ පහ උපාදානය කර ගැනීම සිදුකරන ආකාරය හා ඒ උපාදානය නිසා දුක ඇතිකරගන්නා ආකාරය හඳුනාගෙන, ඒ උපාදානය දුරු කිරීම සඳහා වීර්යය කල යුතුයි.

කෙසේද ස්කන්ධයන් පහ කෙරෙහි ඇතිවන උපාදානය දුරු කරමින් වාසය කරන්නේ?

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
මොනවාද ඒ ස්කන්ධ පහ?
රූපය, වේදනාව, සංඥාව, සංකාරය, විඥ්ඥානය

බුදුන් වහන්සේ විසින් තවත් අවස්ථාවක මේ පංචස්කන්ධයන් උපමා සහිතව මෙසේ පෙන්වා දී තිබෙනවා.

''ඵෙණපිණ්ඩූපමං රූපං- වේදනා බුබ්බුලූපමා
මරීචිකූපමා සඤ්ඤා- සංඛාරා කදලූපමා
මායූපමං ච විඤ්ඤාණං- දෙසිතා' දිච්චබන්ධුනා''

ඔබ දැනගත යුතුයි රූපය යනු කුමක්ද කියා
රූපය, පෙණ පිඩක් වගේ, පෙණ පිඬට ස්ථිර හැඩයක් හෝ ස්වභාවයක් නැහැ. එය ඇතිවූ සේම තැනින් තැන බිඳී බිඳී නැගෙමින් අවසානයේ නැතිවී යනවා.

එලෙස ඔබේත් අන්‍යයන්ගෙත් අන් සියලු වස්තූන්ගේත් රූප දෙස පෙණ පිඩකට උපමා කරමින් නුවණින් බලන්න. ඒ හැම රූපයක්ම ඇතිවුනා සේම විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවීමට පත්වෙන ආකාරය නුවණින් දකින්න.

ඔබ කැමති වූ රූප ඔබේ කැමැත්තට අනුව එකම ආකාරයකට නොවෙනස්ව පැවතුනාද? ඒ මුලින් ඔබ කැමති වූ රූපය කෙරේ ඔබේ කැමැත්ත ඒ ආකාරයටම නොවෙනස්ව පැවතුනාද?
මේ ප්‍රශ්න දෙකටම පිළිතුර ''නැහැ'' කියන එක නේද?
එහෙනම් නුවණින් හිතන්න ඇයි තමන් මේ රූපයන් ''මමය, මගේය'' යනුවෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගන්නේ?

වේදනාව දිය බුබුලක් වගේ. දිය බුබුල ක්ෂණිකව හටගෙන තිබූ තැනක් වත් සොයාගත නොහැකි සේ ක්ෂණිකව බිඳී යනවා.
එසේ ඔබට මෙන්ම අන්‍යයන්ටද ඇතිවන වේදනා, දියබුබුලකට උපමා කරමින්, ඒ හටගන්නා වේදනා දෙස නුවණින් බලන්න.

ඒ හැම සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ වේදනා ඇතිවුනා සේම විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවීමට පත්වෙන ආකාරය නුවණින් දකින්න.
ඔබ කැමති වූ සැප වේදනා හෝ ඔබ අකමැති වූ දුක් වේදනා හෝ ඔබට කිසිදු දුකක් සැපක් ගෙන නොදුන් වේදනා හෝ එකම ආකාරයකට නොවෙනස්ව පැවතුනාද? ඒ මුලින් ඔබ කැමති වූ සැප වේදනා හෝ ඔබ අකමැති වූ දුක් වේදනා හෝ ඔබට කිසිදු දුකක් සැපක් ගෙන නොදුන් වේදනා හෝ කෙරේ ඔබේ කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත ඒ ආකාරයටම නොවෙනස්ව පැවතුනාද?
මේ ප්‍රශ්න දෙකටම පිළිතුර ''නැහැ'' කියන එක නේද?
එහෙනම් නුවණින් හිතන්න, ඇයි තමන් මේ වේදනා ''මමය, මගේය'' යනුවෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගන්නේ?

සංඥාව මිරිඟු දිය වගේ. මිරිඟු දිය ඈතින් ජලය ඇති සේ පෙනුනත්, එහි ඇත්තටම වතුර නැති බව ඔබ දන්නවා සේම, සංඥාවෙන් ඔබට දැනෙන හැඳිනීම ඒ රූපයේ නැති බව ඔබට අවබෝධ කරගැනීමට නම් සිහිකරන්න අතීත අත්දැකීමක්.

අතීතයේ තමන් කැමති කෙනෙක් හෝ දෙයක් දැකීමෙන් ඇතිවුන හැඳිනීමම ඊට පසු අවස්ථාවක ඒ දෙයම හෝ කෙනාම දැකීමෙන් ඇතිවුනාද හෝ දැන් ඇතිවෙනවද කියා හොඳින් නුවණින් විමසන්න.
එසේ ඔබට මෙන්ම අන්‍යයන්ටද ඇතිවන සංඥා දෙස, ඒ හටගන්නා සංඥා මිරිඟු දියට උපමා කරමින් නුවණින් විමසා බලන්න. ඒ ඇතිවූ සැප හෝ දුක්

හෝ සැපදුක් නැති හෝ හැඳිනීම, ඒ රූපයේ ඇත්ත ස්වභාවය නොවන බව නුවණින් දකින්න. ඔබට දැනුනු ඒ සැප හැඳිනීම හෝ ඔබ අකමැති වූ දුක් හැඳිනීම හෝ ඔබට කිසිදු දුකක් සැපක් ගෙන නොදුන් හැඳිනීම හෝ ඒ රූපයේ ඇත්තම ස්වභාවයද? ඒ මුලින් ඔබ කැමති වූ සැප හැඳිනීම හෝ ඔබ අකමැති වූ දුක් හැඳිනීම හෝ ඔබට කිසිදු දුකක් සැපක් ගෙන නොදුන් හැඳිනීම හෝ කෙරේ ඔබේ කැමැත්ත ඒ ආකාරයටම නොවෙනස්ව පැවතුනාද? මේ ප්‍රශ්න දෙකටම පිළිතුර "නැහැ" කියන එක නේද? එහෙනම් නුවණින් හිතන්න ඇයි තමන් මේ සංඥා "මමය, මගේය" යනුවෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගන්නේ?

සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් වගේ. අරටුවක් නැති, එකකට එකක් සම්බන්ධ වූ පතුරු වලින් හැදුනු, බාහිර බලපෑම් මගින් ඉතා ලෙහෙසියෙන් විනාශ කරන්න හැකි ශක්තිමත් නොවන්නක්.

එසේ ඔබට මෙන්ම අන්‍යයන්ටද ඇතිවන සංස්කාර හෙවත් සිතිවිලි, කෙසෙල් කඳකට උපමා කරමින් නුවණින් ඒ දෙස බලන්න. ඒ හැම සංස්කාරයක්ම ඇතිවුනා සේම විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවීමට පත්වෙන ආකාරය නුවණින් දකින්න.
ඔබ කැමති වූ, අකමැති වූ, කැමති හෝ අකමැති නො වූ දේ අරමුණු කර ඔබතුල ගොඩනගාගත් සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර එකම ආකාරයකට නොවෙනස්ව පැවතුනාද? මුලින් ඔබ ගොඩ නගාගත් සංස්කාර කෙරේ ඔබේ කැමැත්ත ඒ ආකාරයටම නොවෙනස්ව පැවතුනාද?
මේ ප්‍රශ්න දෙකටම පිළිතුර "නැහැ" කියන එක නේද?
එහෙනම් නුවණින් හිතන්න ඇයි තමන් මේ සංස්කාර "මමය, මගේය" යනුවෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගන්නේ?

විඥ්ඥානය මායාවක් වගේ. මායාව අපිව මුලාවකට පත් කරනවා පමණයි. එහි ඇත්තක් හෝ සිද්ධියක් හෝ නැහැ.
එසේ ඔබ මෙන්ම අන්‍යයන්ද, විශේෂයෙන් සිතට ගෙන ඇතිකරගන්නා ස්වභාවයන්, මායාවකට උපමා කරමින් ඒ ඇතිකරගන්නා සිත් දෙස නුවණින් බලන්න.

ඒ හැම සිතක් සේම ඒ අනුව තමන් තුල ඇතිවූ ස්වභාවයන්ද විපරිණාමයට පත්වෙමින් නැතිවීමට පත්වෙන ආකාරය නුවණින් දකින්න. ඔබ තුල ඇතිවූ ස්වභාවයන් එකම ආකාරයකට නොවෙනස්ව පැවතුනාද? ඔබ පත්වූ, කැමති වූ හෝ අකමැති වූ හෝ කැමති-අකමැති නොවූ හෝ තත්වයන්ට, ඔබේ කැමැත්ත ඒ ආකාරයටම නොවෙනස්ව පැවතුනාද? මේ ප්‍රශ්න දෙකටම පිළිතුර "නැහැ" කියන එක නේද?
එහෙනම් නුවණින් හිතන්න ඇයි තමන් මේ විඤ්ඤාන "මමය, මගේය" යනුවෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගන්නේ?

රූපයේ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින්,
රූපය ගැන නුවණින් දකින්න, රූපයේ හට ගැනීම නුවණින් දකින්න, රූපයේ නැතිවීම නුවණින් දකින්න,

වේදනාවේ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින්,
වේදනාව ගැන නුවණින් දකින්න, වේදනාවේ හට ගැනීම නුවණින් දකින්න, වේදනාවේ නැතිවීම නුවණින් දකින්න,

සංඥාවේ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින්,
සංඥාව ගැන නුවණින් දකින්න, සංඥාවේ හට ගැනීම නුවණින් දකින්න, සංඥාවේ නැතිවීම නුවණින් දකින්න,

සංස්කාරයන්හි අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින්,
සංස්කාර ගැන නුවණින් දකින්න, සංස්කාරයන්හි හට ගැනීම නුවණින් දකින්න, සංස්කාරයන්හි නැතිවීම නුවණින් දකින්න,

විඤ්ඤානයෙහි අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය අවබෝධකරගනිමින්,
විඤ්ඤානය ගැන නුවණින් දකින්න, විඤ්ඤානයෙහි හට ගැනීම නුවණින් දකින්න, විඤ්ඤානයෙහි නැතිවීම නුවණින් දකින්න,

මෙලෙස අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති රූප, වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඤ්ඤාන, යන්ට "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යයි යන තණ්හාවෙන්

උපාදානය කරගැනීම නිසා මෙතෙක් කාලයක් තමන්ට අත්විඳින්න සිදුවුනේම දුකක් බව අවබෝධකරගනිමින්, ඒ තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු කරන්න.

• මේ ආකාරයට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන් **තුල පවතින ස්වභාවයන්ද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **පවතින ස්වභාවයන්**වල යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, “මගේ” යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය” යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** “මමය-මගේය-මගේ ආත්මය”යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, “මේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ” යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය

කරන්න. මෙසේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයද, අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්ද**, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** හෝ **අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයක් වන පංච උපාදානස්කන්ධයන්** නුවණින් හඳුනාගෙන, ඒවා දුරුකරමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිර ආයතන

අභ්‍යන්තර-බාහිර සය ආයතන සංයෝජනය හඳුනා ගැනීම

අභ්‍යන්තර-බාහිර සය ආයතනයන් ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම
තව දුරටත් මහණෙනි, අභ්‍යන්තර-බාහිර සය ආයතනයන් ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම කල යුතුයි. කෙසේද මහණෙනි, අභ්‍යන්තර-බාහිර සය ආයතනයන් ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගතයුත්තේ?

ඔබ ඇස ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. ඇසට පෙනෙන රූප ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. තණ්හාවෙන් රූපයට උපාදානය වීමෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන ගැන අවබෝධ කරගන්න.
ඇස මෙන්ම රූපයද, ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන ද, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති බව අවබෝධ කරගෙන ඒවා ගැන කලකිරෙන්න.
ඒ ඇස හෝ රූපය හෝ ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥානය හෝ, "මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ" වශයෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගන්න.
ඒ ආකාරයට මෙතෙක් හට නොගත් සංයෝජනයන් හට ගන්නේ දැයි, සිහියෙන් සිටිමින් හඳුනාගන්න,
ඒ හටගත්තාවූ සංයෝජනයන් ඇත්නම්, ඒවා දුරුකරලීමට සිහියෙන් සිටිමින් නුවණින් ක්‍රියා කරන්න.
ඒ දුරු කල සංයෝජනයන් නැවත හට නොගැනීම සඳහා සිහියෙන් සිටිමින්, ඒ ඒ මොහොතේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

ඔබ කණ ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. කණට ඇසෙන ශබ්ද ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. තණ්හාවෙන් ශබ්දයට උපාදානය වීමෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන ගැන අවබෝධ කරගන්න. කණ මෙන්ම ශබ්දයද, ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන ද, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති බව අවබොධ

කරගෙන ඒවා ගැන කලකිරෙන්න.
ඒ කණ හෝ ශබ්දය හෝ ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඥානය හෝ, “මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ” වශයෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගන්න.
ඒ ආකාරයට මෙතෙක් හට නොගත් සංයෝජනයන් හට ගන්නේ දැයි, සිහියෙන් සිටිමින් හඳුනාගන්න,
ඒ හටගත්තාවූ සංයෝජනයන් ඇත්නම්, ඒවා දුරුකරලීමට සිහියෙන් සිටිමින් නුවණින් ක්‍රියා කරන්න.
ඒ දුරු කල සංයෝජනයන් නැවත හට නොගැනීම සඳහා සිහියෙන් සිටිමින්, ඒ ඒ මොහොතේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

ඔබ නාසය ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. නාසයට දැනෙන ගන්ධ ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. තණ්හාවෙන් ගන්ධයට උපාදානය වීමෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඥාන ගැන අවබෝධ කරගන්න. නාසය මෙන්ම ගන්ධයද, ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඥාන ද, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති බව අවබෝධ කරගෙන, ඒවා ගැන කලකිරෙන්න.
ඒ නාසය හෝ ගන්ධය හෝ ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඥානය හෝ, “මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ” වශයෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගන්න.
ඒ ආකාරයට මෙතෙක් හට නොගත් සංයෝජනයන් හට ගන්නේ දැයි, සිහියෙන් සිටිමින් හඳුනාගන්න,
ඒ හටගත්තාවූ සංයෝජනයන් ඇත්නම්, ඒවා දුරුකරලීමට සිහියෙන් සිටිමින් නුවණින් ක්‍රියා කරන්න.
ඒ දුරු කල සංයෝජනයන් නැවත හට නොගැනීම සඳහා සිහියෙන් සිටිමින්, ඒ ඒ මොහොතේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

ඔබ දිව ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. දිවට දැනෙන රස ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. තණ්හාවෙන් රසට උපාදානය වීමෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඥාන ගැන අවබෝධ කරගන්න. දිව මෙන්ම රසද, ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-

විඤ්ඤාන ද, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති බව අවබෝධ කරගෙන ඒවා ගැන කලකිරෙන්න.
ඒ දිව හෝ රසය හෝ ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤානය හෝ, “මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ” වශයෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගන්න.
ඒ ආකාරයට මෙතෙක් හට නොගත් සංයෝජනයන් හට ගන්නේ දැයි, සිහියෙන් සිටිමින් හඳුනාගන්න,
ඒ හටගත්තාවූ සංයෝජනයන් ඇත්නම්, ඒවා දුරුකරලීමට සිහියෙන් සිටිමින් නුවණින් ක්‍රියා කරන්න.
ඒ දුරු කල සංයෝජනයන් නැවත හට නොගැනීම සඳහා සිහියෙන් සිටිමින්, ඒ ඒ මොහොතේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

ඔබ කය ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. කයට දැනෙන පහස ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. තණ්හාවෙන් පහසට උපාදානය වීමෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤාන ගැන අවබෝධ කරගන්න. කය මෙන්ම පහසද, ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤාන ද, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති බව අවබෝධ කරගෙන ඒවා ගැන කලකිරෙන්න.
ඒ කය හෝ පහස හෝ ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤානය හෝ, “මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ” වශයෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගන්න.
ඒ ආකාරයට මෙතෙක් හට නොගත් සංයෝජනයන් හට ගන්නේ දැයි, සිහියෙන් සිටිමින් හඳුනාගන්න,
ඒ හටගත්තාවූ සංයෝජනයන් ඇත්නම් ඒවා දුරුකරලීමට සිහියෙන් සිටිමින් නුවණින් ක්‍රියා කරන්න.
ඒ දුරු කල සංයෝජනයන් නැවත හට නොගැනීම සඳහා සිහියෙන් සිටිමින්, ඒ ඒ මොහොතේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

ඔබ සිත ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. සිතට නැගෙන මතකයන් ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගන්න. තණ්හාවෙන් මතකයන්ට උපාදානය වීමෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤාන ගැන අවබෝධ කරගන්න. සිත

මෙන්ම මතකයන්ද, ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන ද, අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති බව අවබෝධ කරගෙන ඒවා ගැන කලකිරෙන්න.
ඒ සිත හෝ මතකයන් හෝ ඒ දෙකේ සංයෝජනයෙන් හටගන්නා වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥානය හෝ, "මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ" වශයෙන් තණ්හාවෙන් උපාදානය කර නොගන්න.
ඒ ආකාරයට මෙතෙක් හට නොගත් සංයෝජනයන් හට ගන්නේ දැයි, සිහියෙන් සිටිමින් හඳුනාගන්න,
ඒ හටගත්තාවූ සංයෝජනයන් ඇත්නම් ඒවා දුරුකරලීමට සිහියෙන් සිටිමින් නුවණින් ක්‍රියා කරන්න.
ඒ දුරු කල සංයෝජනයන් නැවත හට නොගැනීම සඳහා සිහියෙන් සිටිමින්, ඒ ඒ මොහොතේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න.

• මේ ආකාරයට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන් **තුල පවතින ස්වභාවයන්ද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **පවතින ස්වභාවයන්වල** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’ යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මමය-මගේය-මගේ ආත්මය’’යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, ‘‘මේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ’’ යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයද, අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්ද**, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** හෝ **අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **‘‘විද්‍යාමාන වන තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය’’** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ’’ උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයක් වන අභ්‍යන්තර-බාහිර සය ආයතනයන්ගේ සංයෝජනයන්** නුවණින් හඳුනාගෙන තම ඉන්ද්‍රියයන් සංවරකරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

සත්ත බොජ්ඣඞ්ග

මාර්ගඵල අවබෝධය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අනුපිළිවෙලින් අනුගමනය කලයුතු වැඩීම් හත

නැවතත් බලන්න මහණෙනි, අවබෝධය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අනුපිළිවෙලින් අනුගමනය කලයුතු වැඩීම් හතක් තියනවා, බෝධියට පමුණුවන අංග හතක් නමින්.

කෙසේද මහණෙනි, ඒ සත්ත බොජ්ඣඞ්ග වඩන්නේ?

විස්තර කර දැක්වීම

මොනවාද ඒ සත්ත බොජ්ඣඞ්ග හෙවත් බෝධියට පමුණුවන අංග හත.

1. සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය
2. ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය
3. වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය
4. පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය
6. සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය
7. උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය

දැන් ඔබ කය පිළිබඳවත්, වේදනා පිළිබඳවත්, සිත පිළිබඳවත්, ඔබ තුල ඇති නීවරණ පිළිබඳවත්, ඔබ විසින් ඇතිකරගන්නා උපාදානස්කන්ධ පිළිබඳවත්, ඔබගේ ඉන්ද්‍රියයන් හා බාහිර අරමුණු වන, අභ්‍යන්තර-බාහිර සය ආයතන නිසා හටගන්නා සංයෝජන පිළිබඳවත්, අවබෝධ කරගත් පසු, මීළඟට ඔබ සිදුකළයුත්තේ ඒ ලබාගත් අවබෝධය සාක්ෂාත් කරගැනීමයි. එනම් ඒ ලබාගත් දැනුම, අවබෝධය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වීමයි.

ඒ මාර්ගඵලාවබෝධය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා යන මාර්ගයේ පළමු සුදුසු කම වන සිහිය පවත්වාගැනීම, **සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය** වේ.

ඒ සිහිය පවත්වා ගත් පසු ඒ ඒ වර්ථමාන මොහොතේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනසට හමුවෙන නොහොත් ස්පර්ශ වන අරමුණු අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත යන ධර්මතාවය හා නුවණින් ගලපමින්, ඒවායේ ආශ්වාදය හා ආදීනවය නුවණින් මෙනෙහි කිරීම යනු, **ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය** වේ.

ඒ ඒ මොහොතේ තම ආයතනයන්ට ස්පර්ශ වන අරමුණු නුවණින් ගලපා බලමින් එයින් ඇතිවන සංසිඳීම හේතුකොට තවතවත් උනන්දුවෙන් කෙලෙස් දුරුකිරීමට උත්සාහ කිරීම, **වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය** වේ.

ඒ ඇතිකරගන්නා වීර්යයත් සමග ටිකෙන් ටික, දිනෙන් දින සිදුවෙන කෙලෙස් දුරුවීම හේතුවෙන් සිත තුල හට ගන්නා සංසිඳීම නිසා ඇතිවන සතුට ප්‍රබෝධය, **පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය** වේ.

ඒ ඇතිවන ප්‍රීතියත් සමග මෙතරම් කාලයක් පුරා 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් උපාදානය කරගෙන අත්විඳි දුක් පිළිබඳව කළකිරීමට පත්වෙමින් ඒ බැඳීම් වලින් මිදීම,
පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වේ.

එලෙස 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන වලින් මිදෙමින් එකඟවන සිත ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඇලීම්-ගැටීම් වලින් මිදෙමින් සිතිවිලිවලින් නිදහස් වීම, **සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය** වේ.

ඒ සිතිවිලි වලින් නිදහස් වූ සිත, පෙර අත්විඳි දුක් හෝ සැප හෝ වර්ථමානයේ අත්විඳින දුක් හෝ සැප හෝ අනාගතයේ අත්විඳීමට සිදුවන දුක් හෝ සැප හෝ යන සියල්ලන්ගෙන්ම මිදී නිදහස් වී පාරිශුද්ධත්වයට පත්වීම, **උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය** වේ.

පින්වත් මහණෙනි,

• ඔබ තුල සිහිය නමැති බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් "මා තුල සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා" යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල සිහිය නමැති බෝධි අංගය නොමැති නම් "මා තුල

සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **සිහිය** යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **"සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය"** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• ඔබ තුල අරමුණු නුවණින් විමසීමේ බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් ''මා තුල ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා'' යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල අරමුණු නුවණින් විමසීමේ බෝධි අංගය නොමැති නම් ''මා තුල ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **අරමුණු නුවණින් විමසීමේ** උවමනාව යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **"ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය"** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• ඔබ තුල වීර්යය නමැති බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් ''මා තුල වීර්යය සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා'' යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල වීර්යය නමැති බෝධි අංගය නොමැති නම් ''මා තුල වීර්යය සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **වීර්යය** යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල වීර්ය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **"විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය"** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• ඔබ තුල සංසිඳීම නමැති බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් ''මා තුල පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා'' යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල සංසිඳීම නමැති බෝධි අංගය නොමැති නම් ''මා තුල පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **සංසිඳීම** යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **"පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය"** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• ඔබ තුල සැහැල්ලුව නමැති බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් ''මා තුල පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා'' යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල සැහැල්ලුව නමැති බෝධි අංගය නොමැති නම් ''මා තුල පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **සැහැල්ලුව** යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **''පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය''** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• ඔබ තුල සිත එකඟ වීම නමැති බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් ''මා තුල සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා'' යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල සිත එකඟ වීම නමැති බෝධි අංගය නොමැති නම් ''මා තුල සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **සිත එකඟ වීම** යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **''සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය''** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• ඔබ තුල සිත මුදා නිදහස් කිරීම නමැති බෝධි අංගය වැඩෙනවා නම් ''මා තුල උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය පවතිනවා'' යයි නුවණින් දැනගන්න.
ඔබ තුල සිත මුදා නිදහස් කිරීම නමැති බෝධි අංගය නොමැති නම් ''මා තුල උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැතැයි'' යනුවෙන් නුවණින් දැනගන්න.
නූපන් **සිත මුදා නිදහස් කිරීම** යම්සේ හටගන්නේ නම්, තමන් තුල උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන බව නුවණින් දැනගන්න.
එලෙස උපදවා ගත් **''උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය''** තමන්ගේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගැනීමට උපකාරී වෙන බව නුවණින් දැනගන්න.

• මේ ආකාරයට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යයන් **තුල පවතින ස්වභාවයන්ද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **පවතින ස්වභාවයන්වල** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයද, අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්ද**, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** හෝ **අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්** හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **"විද්‍යාමාන වන තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය"** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මම යයි හෝ

මගේ යයි හෝ" උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ටි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයක් වන අවබෝධයට පමුණුවන** සත්ත බොජ්ඣඞ්ග වඩමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

තමන්ගේ සිහිය පිහිටුවාගෙන තම කය, තමන්ට දැනෙන වේදනා, තමන්ගේ සිත සහ තමන් තුල පවතින ස්වභාවය හොඳින් අවබෝධ කරගත් පසු මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයාට හැකිවෙනවා අවිද්‍යාවත්, විද්‍යාවත් වෙන් වෙන්ව හඳුනාගැනීමට. කළ යුතු දේ නොකළ යුතු දේ වෙන් වෙන්ව තෝරා බේරා ගැනීමට. යායුතු මාර්ගය, නොයායුතු මාර්ගය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට. දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත් අවබෝධ කර ගැනීමට. දුකට හේතුව වන 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය'යයි යන උපාදානයෙන් මිදිය යුතුය යන අවබෝධය ලබා ගැනීමට.

ඒ සඳහා දැන් මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා බොහෝ දුරට පුහුණු වී සිටින නිසා, දැන් ඔහු ඉතාමත් හොඳින් දක්ෂවෙනවා, තමන්ගේම නුවණින් වටහා ගත් 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යයි උපාදානය කර සිටින ලෝකයන්හි යථා ස්වභාවය, මේ ලෝක ධර්මතාවය වන පරම වූ "ආර්ය සත්‍යය හතර" හා නුවණින් ගලපන්න.

චතු ආර්ය සත්‍යය

තවද නැවතත් මහණෙනි, චතුරාර්ය සත්‍ය පිලිබඳ අවබෝධකරගනිමින් වාසය කලයුතුයි.

කෙසේද මහණෙනි, චතුරාර්ය සත්‍ය පිලිබඳ අවබෝධකරගනිමින් වාසය කරන්නේ?

පින්වත් මහණෙනි,

1. "මේ තමයි දුක කියන්නේ" යනුවෙන්, තමන්ගේ නුවණින්, තමන්ගේ අත්දැකීම් හා ගලපා බලමින් දුක පිලිබඳව පැහැදිලිව අවබෝධ කල යුතු යයි, නුවණින් දැනගත යුතුයි.
2. "මෙයයි දුකට හේතුව" යනුවෙන්, ඒ දුකට හේතුව නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, ඒ හේතුව තමන් වෙතින් දුරු කල යුතු යයි, නුවණින් දැනගත යුතුයි.
3. "මෙයයි දුක නැති කිරීම" යනුවෙන්, දුකට හේතුව නැතිකල විට ඇතිවන ඒ සංසිදීම හෙවත් නිවණ ගැන නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, නිවණ සාක්ෂාත් කල යුතු යයි නුවණින් දැනගත යුතුයි.
4. "මෙයයි දුක නැති කිරීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ආකාරය" යනුවෙන්, ඒ ප්‍රතිපදාව නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, ඒ අනුව නිවැරදිව පිළිපැදිය යුතු යයි, නුවණින් දැනගත යුතුයි.

දැන් මෙතැන් සිට ඔහු පළමු ආර්ය සත්‍යය දෙස බලමින් එය තමන්ගේම නුවණින් පිරිසිඳ වටහා ගැනීම සඳහා තමන්ට දුක් ඇතිවූ ආකාරය එකින් එක පළමු ආර්ය සත්‍ය හා නුවණින් ගලපමින් බලනවා.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය

දුක පිලිබඳ ආර්ය සත්‍ය

කුමක්ද මහණෙනි, දුක පිලිබඳ ආර්ය සත්‍ය කියන්නේ?
ඉපදීම වනාහි දුකක්,
දිරීම හෙවත් වයසට යාම වනාහි දුකක්,
මරණය වනාහි දුකක්,
ශෝක-පරිදේව-කායික දුක්-මානසික දුක් වනාහි දුකක්,
අප්‍රියයන්-අප්‍රිය දේ සමග එක්වීම වනාහි දුකක්,
ප්‍රියයන්-ප්‍රිය දෙයින් වෙන්වීම වනාහි දුකක්,
කැමති දේ නොලැබීම වනාහි දුකක්,

කෙටියෙන්ම කිව්වොත්, පංචස්කන්ධයට උපාදානය වීම දුකක්.

මහණෙනි, ඉපදීම නම් කවරක්ද?
ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව වර්ගයෙහි යම් ඉපදීමක්,
හටගැනීමක්- පිළිසිඳීමක්- පහළවීමක්,
ඒ ඒ සත්ව නිකායට අදාල රූප-වේදනා- සංඥා-සංකාර-විඥ්ඥාන යන ස්කන්ධයන්ගේ පහළවීමක්,
ඒ ඒ සත්ව නිකායට අදාල ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය-මනස යන ආයතනයන් ලැබීමක්, වේද
මහණෙනි, මෙය ජාති හෙවත් ඉපදීම යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, ජරාව නම් කවරක්ද?
ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව වර්ගයෙහි යම් වයස ගෙවී දිරා යාමක්,
දත් වැටුනු දිරාගිය- හිසකෙස් පැසුනු- සම රැලි වැටුනු-ආයුෂ පිරිහිනු-ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ගෙවීයාමක්, වේද
මහණෙනි, මෙය ජරාව යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, මරණය නම් කවරේද?
ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායෙන් යම් චුතවීමක්,
වෙන්වෙන බවක්- බිඳීමක්- අතුරුදන්වීමක්- මියයාමක්,

ඒ ඒ සත්ව නිකායට අදාල කාලය අවසන් කිරීමක්,
ශරීරය අතහැර බහා තබා නික්මීමක්,
ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සිඳදැමීමක්, වේද,
මහණෙනි, මේ මරණය යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, ශෝක කිරීම නම් කවරේද?
මහණෙනි, අනේක විධ ව්‍යසනයන් උරුමකරගෙන ඉපදෙන සත්වයා
නානාප්‍රකාර දුක් ස්වභාවයන්ට මුහුණ දීමේදී සිදුකරන
සෝ සුසුම් හෙලීම්- සිත තුල තැවීම්-කෙලවරක් නැති ශෝක කිරීම්, වේද
මහණෙනි, මේ ශෝක යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, පරිදේව නම් කවරේද?
මහණෙනි, අනේක විධ ව්‍යසනයන් උරුමකරගෙන ඉපදෙන සත්වයා
නානාප්‍රකාර දුක් ස්වභාවයන්ට මුහුණ දීමේදී සිදුකරන දුක් කියමින් හැඬීම්-
විලාප නගා හැඬීම්- තැවිතැවී හැඬීමක්- තැවිතැවී විලාප නගා හැඬීමක්, වේද
මහණෙනි, මේ පරිදේව යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, දුක නම් කවරේද?
මහණෙනි, යම් කයෙහි හටගන්නාවූ දුකක්,
කයෙහි හටගන්නාවූ රෝගයක් හෝ අසනීපයක්,
අසනීපයක් හෝ රෝගයක් නිසා කයට දැනෙන අපහසුවක්-අකමැති
වේදනාවක්, වේද
මහණෙනි, මේ දුක යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, දොම්නස නම් කවරේද?
මහණෙනි, යම් සිතෙහි හටගන්නාවූ දුකක්- සිතට අසතුටක්- මතකයට
නැගුනු අරමුණක් නිසා හටගත් දුකක් අසහනයක්, වේද
මහණෙනි, මෙය දොම්නස යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, උපායාස නම් කවරේද?
මහණෙනි, අනේක විධ ව්‍යසනයන් උරුමකරගෙන ඉපදෙන සත්වයා
නානාප්‍රකාර දුක් ස්වභාවයන්ට මුහුණ දීමේ දී ඇතිවන පීඩාකාරී බවක්-
පීඩාකාරී බව නිසා ඇතිවන තැවීමක්- දැඩි වෙහෙසකාරී බවක්-දැඩි
වෙහෙසකාරී බව නිසාම ඇතිවන තැවීමක්- යන ඒවායින් මිදීමට ගන්නා

උත්සාහ නිසා ඇතිවන දැඩිවූ පීඩාවක්, වේද
මහණෙනි, මෙය උපායාස යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, අප්‍රියයන් හා එකතුවීමේ දුක යනු කවරක්ද?
ඒ ඔහුට ප්‍රිය නොවූ, ඔහු කැමති නොවන, ඔහුගේ සිත සතුටු නොකරන රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පහස-මතක සමග සම්බන්ධ වීමට සිදුවීම,
යම් ඒ ඔහුට අනර්ථය ගෙනදෙන-විපත් ඇතිකරන-හිතවත් නො වූ දේ සමග හෝ කෙනෙක් සමග එකතුවීමට සිදුවීම,
අපහසුව ඇතිකරන ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වීමට සිදුවීම,
තමන් අකමැති දේ, ඇස ආදි ඉන්ද්‍රිය පහට ස්පර්ශවීම යනාදී තත්වයන් ඇතිවීමයි.
එයයි මහණෙනි, අප්‍රියයන් හා එක්වීම දුකක් යයි කියන්නේ.

කවරක්ද මහණෙනි, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක කියන්නේ?
ඒ ඔහුට ප්‍රිය වූ, ඔහු කැමති වන, ඔහුගේ සිත සතුටු කරන රූප- ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පහස-මතක වලින් වෙන්වීමට සිදුවීම,
යම් ඒ ඔහුට හිත සුව ගෙනදෙන, ලැබීම් ඇතිකරන, හිතවත් අයගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීම,
සැප පහසුව ඇතිකරන දේවලින් ඈත්වීමට සිදුවීම,
තමන් කැමති දේ ඇස ආදි ඉන්ද්‍රිය පහට ස්පර්ශ නොවීම,
මව-පියා-සහෝදරයා-සහෝදරිය-යහළු-මිත්‍ර-ලේ ඥාතීන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීම, වැනි තත්වයන් ඇතිවීමයි.
එයයි මහණෙනි, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක යයි කියන්නේ.

මහණෙනි, කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක යනු කවරේද?

මහණෙනි, නැවත උපතට හේතුව වන තණ්හාව දුරු නොකල නිසාම උපත ලබා, අනේක විධ දුක් වලට මුහුණ දෙන සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ.
'අනේ, අපි ඉපදුනේ නැත්නම්!', 'අනේ, ඒකාන්තයෙන් අපට නැවත ඉපදීම නොවන්නේ නම් කොයි තරම් යහපත් දැයි' කියා.
ඉපදීම වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව සිදු වන දෙයක්

නොවන නිසා, සත්වයාට මේ තමන් කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ. මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම්වේ.

මහණෙනි, නැවත උපතට හේතුව වන තණ්හාව දුරු නොකල නිසාම උපත ලබා, දිරීම-වයසට යාම-ඉන්ද්‍රියයන් ගෙවී අක්‍රිය වීම-අවලස්සන වීම- යන තමන් අකමැති අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙන සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. 'අනේ, අපි වයසට යන්නේ නැත්නම්!', 'අනේ, ඒකාන්තයෙන් අපි වයසට නොයන්නේ නම් කොයි තරම් යහපත් දැයි' කියා. **වයසට යෑම වනාහි, කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව වලක්වාගත හැකි දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ තමන් කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ.** මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම්වේ.

මහණෙනි, නැවත උපතට හේතුව වන තණ්හාව දුරු නොකල නිසාම උපත ලබා, ලෙඩ වීම-නොයෙකුත් රෝගයන්ට ගොදුරු වීම-නොයෙකුත් ආබාධයන්ගෙන් පෙලීම-නොයෙකුත් ව්‍යසනයන්ට මුහුණපාන්න සිදුවීම- යන විපත් වලට පත්වෙන සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. 'අනේ, අපිට ලෙඩ රෝග හැදෙන්නේ නැත්නම්! අනේ, අපිට නොයෙකුත් ව්‍යසනයන්ට මුහුණපාන්න සිදුවෙන්නේ නැත්නම්!', 'අනේ, ඒකාන්තයෙන් අපට ලෙඩ රෝග නොහැදෙන්නේ නම්, නොයෙකුත් ව්‍යසනයන්ට මුහුණපාන්න සිදුවෙන්නේ නැත්නම් කොයි තරම් යහපත් දැයි' කියා. **ලෙඩ වීම-නොයෙකුත් රෝගයන්ට ගොදුරු වීම-නොයෙකුත් ආබාධයන්ගෙන් පෙලීම-නොයෙකුත් ව්‍යසනයන්ට මුහුණපාන්න සිදුවීම- වනාහි, කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව වලක්වාගත හැකි දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ තමන් කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ.** මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම්වේ.

මහණෙනි, නැවත උපතට හේතුව වන තණ්හාව දුරු නොකල නිසාම උපත ලබා, මරණයට මුහුණ දෙන සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ. 'අනේ, අප වෙත මරණය නොඑන්නේ නම්!', 'ඒකාන්තයෙන් අප වෙත මරණය නොඑන්නේ නම් කොයි තරම් යහපත් දැයි' කියා. **මරණය වනාහි කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව වලක්වාගත හැකි දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ තමන් කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ.** මෙය කැමති වූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම්වේ.

මහණෙනි, නැවත උපතට හේතුව වන තණ්හාව දුරු නොකල නිසාම උපත ලබා, ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සයන් ගෙන් පීඩාවට පත්වන සත්වයන්ට මෙබඳු කැමැත්තක් පහළවේ.
'අනේ, අප වෙත ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සයන් නොඑන්නේ නම්!',
'අනේ, ඒකාන්තයෙන් අප වෙත ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සයන් නොඑන්නේ නම් කොයි තරම් යහපත් දැයි' කියා.
ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ, දෝමනස්සයන් වනාහි, කැමැත්ත අනුව හෝ ප්‍රාර්ථනාව අනුව වලක්වාගත හැකි දෙයක් නොවන නිසා, සත්වයාට මේ තමන් කැමති දේ නොලැබීමේ දුකින් පෙලීමට සිදුවේ. මෙය කැමතිවූ යමක් නොලැබීමේ දුක නම්වේ.

මහණෙනි, කෙටියෙන්ම කිව්වොත් පඤ්ච උපාදාන ස්කන්ධයෝම දුකක් කියන්නේ කුමක්ද?
ඒ කවරේද?
එනම් අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ගැන අනවබෝධයෙන් හෙවත් අවිද්‍යාවෙන් රූපයට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම
ඒ රූප පෙනෙන-ඇහෙන-දැනෙන-හැඟෙන දැනීම් වලට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම
ඒ රූප හැඳිනීමට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම
ඒ හැඳිනීම් අනුව සකස් කරගන්නා අදහස් වලට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම
ඒ සකස් කර නැවත නැවත සිතට නැගෙන සේ තැන්පත් කර ගත් විශේෂ වූ අදහස් වලට තණ්හාවෙන් උපාදානය වීම, යන මේවායි.

ඇවැත්නි, මේ රූප-වේදනා-සංඥා-සංකාර-විඤ්ඤානයන් යන ස්කන්ධ පහට උපාදානය වීම හේතුවෙන් සත්වයාට අත්වෙන්නේ දුකක්මයි.
ඒ නිසයි, "කෙටියෙන් කිව්වොත් පඤ්චොපාදානස්කන්ධයෝම දුකක්" කියා කියන්නේ.

මහණෙනි, මෙය දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
ඒ ආකාරයට තමා හට දුක් හටගත් අවස්ථා, වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම නිසා ‘දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය’ ගැන සත්‍ය වශයෙන්ම ඉතා පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබාගත් බව මේ ආර්ය පුද්ගලයා නුවණින් දැනගන්නවා.
පලමු ආර්ය සත්‍යය තමන්ගේ නුවණින් පිරිසිඳ දැනගත් නිසා ඔහු දැන් පලමු ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය සාක්ෂාත් කරමින් වාසය කරනවා.
ඒ සමගම ඔහු තමන් තුල හටගත් දුක් වලට මුල් වූ හේතු, දෙවන ආර්ය සත්‍යය හා නුවණින් ගලපා බලනවා.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය යනු

1. **දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය** ගැන රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් හෝ ආර්ය පුද්ගලයෙකුගෙන් අසා දැනගැනීම

2. **දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය තමන් විසින් පිරිසිඳුව පැහැදිලිව අවබෝධ කරගත යුතු යයි** නුවණින් දැනගැනීම

3. දුක පිළිබඳ පිරිසිඳුව පැහැදිලිව නුවණින් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා තමන්ට දුක් ඇතිවූ අවස්ථාවන් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය හා ගලපා බලමින්, සිහියෙන් මෙනෙහි කරන විට, යම් මොහොතක හෝ යම් දවසක, **‘මා විසින් දුක පිළිබඳව පිරිසිඳුව පැහැදිලිව අවබෝධ කරගත්තා’ යයි** තමන් හට ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම

දුක්ඛසමුදය ආර්ය සත්‍යය

දුක හටගැනීමට හේතුව නම් ආර්ය සත්‍යය

කවරක්ද මහණෙනි, දුක හටගැනීමට හේතුව නම් ආර්ය සත්‍යය?
නැවත ඉපදීමක් ඇතිකරන, ඒ ඒ තැන කාමයන් කෙරෙහි සතුටින් ඇලෙන, යම් ඒ ඇතිවන තණ්හාවයි.

ඒ කවරේද?
• කාම තණ්හාව
ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස පිනවීමට ආශාවෙන් කාමයන් කෙරෙහි ඇති ඇලීම
• භව තණ්හාව
තණ්හාවෙන් උපාදානය කරගත් කාම වස්තූන් අයිති කරගැනීමට හෝ ඒ ඒ කාමභෝගී අවස්ථාවන්ට පත්වීමට ඇති තණ්හාව
• විභව තෘෂ්ණාව
රාග-ද්වේෂ-මෝහයෙන් දුරු නොවී බාහිර කාම ලෝකයෙන් වෙන්වී පැවතීමට ඇති තණ්හාව
මහණෙනි, ඒ තණ්හාව කොහිදී හටගනිමින් මතුවේද, කොතැන්හි කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසිනවාද?
යම් ලෝකයක ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම, තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බහිනවා.
කුමන ලෝකයක ඇති ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන බවක්ද?

ඇස නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
කණ නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
නාසය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
දිව නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
ශරීරය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මනස නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
මේ ආයතන හය නිතරම රූප තණ්හාවෙන් සිටීම නිසා රූප අරමුණු වන ක්ෂණයේදීම තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

රූපය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
ශබ්දය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී..
ගන්ධය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
රසය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
පහස නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
මතකය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
මේ ආයතන හයට හමුවන රූප නිසා එහිදීම තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

ඇසෙන් ගත් අතීත දැකීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
කණෙන් ගත් අතීත ඇසීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
නාසයෙන් ගත් අතීත දැනීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
දිවෙන් ගත් අතීත දැනීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල

ගිලා බසී.

ශරීරයෙන් ගත් අතීත විඳීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මනසින් ගත් අතීත සිහිවීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

අතීතයේ උපාදානය කරගත් රූප අනුව වර්ථමානයේ අරමුණු වන රූප කෙරෙහි තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

ඇසට රූප හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

කණට ශබ්ද හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

නාසයට ගන්ධ හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

දිවට රස හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ශරීරයට පහස හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මනසට මතක හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

මේ ආයතන හයට රූප අරමුණු වන ආකාරය අනුව තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

ඇසට රූප හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

කණට ශබ්ද හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

නාසයට ගන්ධ හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

දිවට රස හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ශරීරයට පහස හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මනසට මතකයන් හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

විස්තර කර දැක්වීම

මේ ආයතන හයට රූප අරමුණු වීමෙන් ඇතිවන වේදනා අනුව තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

රූප හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ශබ්ද හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ගන්ධ හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

රස හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා

බසී.

පහස හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මතක හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

විස්තර කර දැක්වීම

අරමුණු වන රූප හැඳිනීම අනුව තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

රූපය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ශබ්දය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ගන්ධය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

රසය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

පහස ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මතක ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

විස්තර කර දැක්වීම

මේ ආයතන හයට හමුවූ රූප හඳුනාගත් ආකාරයට අනුව නැවත නැවත සිහිකිරීම් නිසා තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

රූපයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ශබ්දයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ගන්ධයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

රසයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

පහසට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

මතකයන්ට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

විස්තර කර දැක්වීම

ඒ ඒ රූප වලට ඇති කැමැත්ත නිසා තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

රූපයේ ගුණ දොස් ගැන කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ශබ්දයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

ගන්ධයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

රසයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම

කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
පහසේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
මතකයන්හි ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
රූප ගැන හොඳ-නරක, ලාභ-අලාභ, සැසඳීම් කිරීම නිසා තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

රූපය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
ශබ්දය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
ගන්ධය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
රසය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
පහස ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.
මතකයන් ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසී.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
රූප ගැන විමසීම් කිරීම නිසා තණ්හාව ඉපදී ඇලීම්, ගැටීම් ඇතිකරවයි.

මහණෙනි, මෙය දුක හටගැනීමට හේතුව නම් ආර්ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

දැන් මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා හට අවබෝධවෙනවා තමාට දුක් හටගත්තේ සත්‍යවශයෙන්ම තණ්හාව නිසා බව. ඒ තණ්හාව හටගන්නා අවස්ථා ගැන ඉතා පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබාගන්නවා.

ඒ කෙසේද යත්, ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ආයතනයන්ට රූප හමුවන අවස්ථාවලදී ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව හටගනිමින් මතුවී එතැන්හිම කාවදිමින් සිත තුල ගිලා බසින බව හොඳින් පැහැදිලිවෙනවා.

ඒ ඒ අරමුණු හෝ රූප වල ආශ්වාදය-ආදීනවය නුවණින් ගලපා බලමින්, කාම තණ්හා- භව තණ්හා- විභව තණ්හා යන තුන් ආකාරයේ තණ්හාවන් තමන් තුල ඇතිවුනු හා ඇතිවන ආකාරයත් ඒ නිසාම තමන් දුකෙන් පෙළුණු සහ පෙලෙන ආකාරයත් මනාසේ නුවණින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා.

මේ නිසා මේ තණ්හාව දුරු කළ යුතු බවට අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා. ඒ සඳහා වීර්යය කරනවා. මෙලෙස දැඩි වීර්යයෙන් යුතුව අධිෂ්ඨාන ශීලිව, තමන්ගේ ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ආයතන සංවර කරගනිමින්, ඒ තණ්හාවන් හටගන්නා අවස්ථා ගැන සිහියෙන් සිටිමින් වාසය කරන නිසා ඔහුට හැකිවෙනවා, ඒ තණ්හාව හටගන්නා ඒ ඒ මොහොතේදීම නිරුද්ධ කිරීමට.

දැන් තමන්ට රැකවරණය සලසා ගැනීම සඳහා, ඔහුට මෙතෙක් කාලයක් ලබාගත් අවබෝධයත්, තමන්ගේම සිහියත්, ආරක්ෂක භටයන් සේ යොදවා ගැනීමට හැකිවෙනවා.

තමාට පිහිට සලසාගත හැක්කේ තමා විසින්ම බව දැන් ඔහු ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධකරගන්නවා.

එලෙස තණ්හාවන් ඇති නොවන ආකාරයට වාසය කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයා හට, ඒ ඒ අවස්ථාවන් වලදී සහ ඒ ඒ අරමුණු හමුවේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී, එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වෙන බව තමාට ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ වෙනවා. එලෙස සිහිය එළඹවාගෙන වාසය කරන ඒ කෙනාට දැකගත හැකි වෙනවා, ඒ තමන්ගේ සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිදහස් වෙන ආකාරය.

මේ නිසා දැන් මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා දුක හටගැනීමට හේතුව වන තණ්හාව ප්‍රහීණ කිරීම හෙවත් දෙවෙනි ආර්ය සත්‍යය ප්‍රහීණ කරන නිසා දෙවෙනි ආර්ය සත්‍යයේ ත්‍රිපරිවට්ටය සාක්ෂාත් කරමින් වාසය කරනවා.

දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය යනු

1. **දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය** ගැන රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් හෝ ආර්ය පුද්ගලයෙකුගෙන් අසා දැනගැනීම

2. **දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය තමන් විසින් ප්‍රහීණ කළ යුතු යයි, තමන් වෙතින් මුළුමනින්ම දුරු කළ යුතු යයි** නුවණින් දැනගැනීම

3. තමන්ට දුක් දැණුනු අවස්ථාවන්, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය හා ගලපා බලමින්, දුකට හේතු වන තුන් ආකාර තණ්හාවන් පිරිසිදුව පැහැදිලිව නුවණින් අවබෝධ කර ගනිමින්, හට ගන්නා තණ්හාවන් ඒ ඒ මොහොතේම දුරු කරමින් වාසය කරන කෙනාට, යම් මොහොතක හෝ යම් දවසක **'මා විසින් ඒ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය ප්‍රහීණ කළා යයි, මා වෙතින් මුළුමනින් දුරු වුනා' යයි** තමන්හට ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම

දුක්ඛනිරොධ ආර්ය සත්‍යය

දුක නැති කිරීමේ ආර්ය සත්‍යය

කවරක්ද මහණෙනි, දුක නැතිකිරීමේ ආර්ය සත්‍යය කියන්නේ ?

යම් ඒ ඔහු තුල තිබූ තණ්හාව ඉතිරියක් නැතිවන සේ දුරුකිරීම නිසා, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මානයන්ගෙන්ද, මමය-මගේය-මගේ ආත්මයයි යන උපදානයෙන්ද, මිදී නිදහස් වී නිවණ සාක්ෂාත් කරගැනීමයි.

මහණෙනි, ඒ තණ්හාව කොහිදී සංසිඳෙමින් දුරුවේද, කොතැන්හි නොපෙනී ගොස් විනාශ වේද?
යම් ලෝකයක ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසින්දෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
කුමන ලෝකයක ඇති ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන බවක්ද?

ඇස නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
කණ නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
නාසය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
දිව නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ශරීරය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
මනස නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

විස්තර කර දැක්වීම

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන මේ සියලු ඉන්ද්‍රියයන්හි යථා ස්වභාවය වන 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' යන්න අවබෝධ කරගැනීමත්, ඒ නිසාම ඒවාට 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යනුවෙන් ඇතිකරගෙන තිබූ උපාදානය අතහැරීමත්, නිසා ඇති කරගත් ආයතන සංවරය හේතුවෙන්, මේ

ආයතන හය තුල ඇති රූප තණ්හාවට, තමන් උපාදානය වන්නේ නැත. ඒ නිසාම ඒ ආයතන තුල, තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරවම නිරුද්ධ වේ.

රූපය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ශබ්දය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ගන්ධය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
රසය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
පහස නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
මතකය නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

විස්තර කර දැක්වීම

රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූප වල යථා ස්වභාවය වන 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' යන්න අවබෝධ කරගැනීමත් සමගම ඇති කර ගන්නා කළකිරීම නිසා, ඒ රූප නිසා ඇතිවන සැප හෝ දුක් හෝ සැපදුක් නැති හෝ යන කිසිඳු වේදනාවකට තමන් උපාදානය වන්නේ නැත. මේ නිසාම ඒ රූප නිසා, ඇතිවන තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරවම නිරුද්ධ වේ.

ඇසෙන් ගත් අතීත දැකීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
කණෙන් ගත් අතීත ඇසීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
නාසයෙන් ගත් අතීත දැනීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
දිවෙන් ගත් අතීත දැනීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම්

ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

ශරීරයෙන් ගත් අතීත විඳීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

මනසින් ගත් අතීත සිහිවීම් නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

විස්තර කර දැක්වීම

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇත්නම්, ඒ ඉන්ද්‍රියයකුත්, රූපයකුත් එකතුවීමෙන් හටගන්නා විඤ්ඤානයද එවැනිම වූ 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධකරගෙන, ඒ විඤ්ඤානය කෙරෙහිද කළකිරෙමින් ඇතිකරගෙන තිබූ 'මමය-මගේය-මගේ ආත්මය' යන උපාදානය අතහරියි. මේ නිසාම අතීතයේ උපාදානය කරගත් දැකීම්-ඇසීම්-දැනීම්-සිහිවීම් නිසා, ඇතිවිය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරවම නිරුද්ධ වේ.

ඇසට රූප හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

කණට ශබ්ද හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

නාසයට ගන්ධ හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

දිවට රස හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

ශරීරයට පහස හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

මනසට මතක හමුවීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ අරමුණුද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇත්නම්, ඒ ඉන්ද්‍රියයකුත්, රූපයකුත් එකතුවන ආකාරයද, 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධකරගෙන ඒ එකතුවන ආකාරය කෙරෙහිද කළකිරෙමින් උපාදානය අතහරියි. මේ නිසා ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු එකතු වීම අනුව ඇති විය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

ඇසට රූප හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

කණට ශබ්ද හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

නාසයට ගන්ධ හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

දිවට රස හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

ශරීරයට පහස හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

මනසට මතකයන් හමුවීමෙන් ඇතිවුණු වේදනා නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇත්නම්, ඒ ඉන්ද්‍රියයකුත්, රූපයකුත් එකතු වීමෙන් ඇතිවන වේදනා ද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධකරගෙන ඒ ඇතිවන වේදනා කෙරෙහිද කළකිරෙමින් උපාදානය අතහරියි.

මේ නිසා ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු එකතු වීමෙන් ඇතිවන වේදනා නිසා ඇති විය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

රූප හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ. **ශබ්ද හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ** ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ. **ගන්ධ හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ** ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ. **රස හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ** ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ. **පහස හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ** ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ. **මතක හැඳිනීම නමැති ලෝකයේ** ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

විස්තර කර දැක්වීම

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද ‘අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත’ බව ස්වභාවය කොට ඇත්නම්, ඒ ඉන්ද්‍රියයකුත්, රූපයකුත් එකතු වීමෙන් ඇති කර ගන්නා හැඳිනීම්ද ‘අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත’ බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධකරගෙන ඒ ඇතිවන හැඳිනීම් කෙරෙහිද කළකිරෙමින් උපාදානය අතහරියි. මේ නිසා ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු එකතු වීමෙන් ඇතිවන හැඳිනීම් නිසා ඇති විය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

රූපය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ශබ්දය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ගන්ධය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

රසය ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
පහස ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
මතක ගැන සිහිකිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇත්නම්, ඒ ඉන්ද්‍රියයකුත්, රූපයකුත් එකතු වීමෙන් ඇති කර ගන්නා අදහස්ද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධකරගෙන ඒ ඇතිවන අදහස් කෙරෙහිද කළකිරෙමින් උපාදානය අතහරියි. මේ නිසා ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු එකතු වීමෙන් ඇතිවන අදහස් නැවත නැවත සිහි නොකරන නිසා ඒ අනුව ඇති විය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

රූපයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ශබ්දයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ගන්ධයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
රසයට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
පහසට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
මතකයන්ට ඇති කැමැත්ත නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම්

ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධ කරගැනීම තුලින් ඇතිවන කළකිරීම නිසා රූප තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

රූපයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

ශබ්දයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

ගන්ධයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

රසයේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

පහසේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

මතකයන්ගේ ගුණ දොස් කල්පනා කිරීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධ කරගැනීම තුලින් ඇතිවන කළකිරීමෙන් ඒ රූප කෙරෙහි ගුණ දොස් කල්පනා කිරීමක් සිදු නොවෙන නිසා ඒ අනුව ඇති විය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

රූපය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ශබ්දය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
ගන්ධය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ ව.
රසය ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
පහස ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.
මතකයන් ගැන විමසීම නමැති ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප-සැප දනවන දැනීම් ඇතිවූ තැනදීම තණ්හාව සංසිඳෙමින් දුරුවී එතැන්හිම නොපෙනී ගොස් විනාශ වේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ද, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මේ රූපද 'අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත' බව ස්වභාවය කොට ඇති බව අවබෝධ කරගැනීම තුලින් ඇතිවන කළකිරීමෙන්, ඒ රූප ගැන විමසීමක් සිදු නොකරන නිසා ඒ අනුව ඇති විය හැකි තණ්හාව හට ගැනීමකින් තොරව නිරුද්ධ වේ.

මහණෙනි, මෙය දුක නිරුද්ධ කිරීමේ ආර්ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>

මෙසේ ඒ ඒ මොහොතේ ඇතිවන අරමුණු දෙස සිහියෙන් සිටිමින් ඒ අරමුණු නිසා හටගන්නා තණ්හාව ඒ මොහොතේදීම නිරුද්ධ කරමින්, නුවණින් වාසය කරන කෙනාට ඇතිවන සැහැල්ලුව, සංසිඳීම නිසා ඔහුට තමන්ගේ නුවණින්ම අවබෝධවෙනවා "නිවණ" යනු මොනතරම් ශාන්ත වූ, මොනතරම් උසස් වූ, සැනසීමක් ඇති තැනක්ද කියා.
මේ නිසාම ඔහු දැඩිව අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා, අප්‍රමාදව මේ උතුම් තත්වයට පත්වීම සඳහා වීර්යය කළ යුතුයි කියා.
මේ අවබෝධය සාක්ෂාත් කරගත් නිසා දැන් මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුන්වන ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය සාක්ශාත් කරමින් වාසය කරනවා.

දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය යනු

1. **දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය** ගැන රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් හෝ ආර්ය පුද්ගලයෙකුගෙන් අසා දැනගැනීම

2. **දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය තමන් විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කර සාක්ෂාත් කරගත යුතු යයි** නුවණින් දැනගැනීම

3. එළඹ සිටි සිහියෙන් සිටිමින්, හටගන්නා තණ්හාවන්, ඒ ඒ මොහොතේම ප්‍රහීණ කරන කෙනාට දැනෙන සංසිඳීම හා නිවීම, මේ තුන් වන ආර්ය සත්‍ය හා නුවණින් ගලපමින්, ඒ උතුම් වූ තත්වයට පත්වීම සාක්ෂාත් කළ යුතු යයි අධිෂ්ඨානශීලීව, වාසය කරන කෙනාට, යම් මොහොතක හෝ යම් දවසක **'මා විසින් ඒ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගනිමින් සාක්ෂාත් කළා' යයි** තමන්හට ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම

දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

දුක නැතිකිරීමේ ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය

මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධය පිණිස ගමන් කරන්නාවූ ප්‍රතිපදාව නම් ආර්ය සත්‍යය කවරේද?
මේ නම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි.

ඒ කවරේද?
• සම්මා දිට්ඨි
හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් මාර්ගය නුවණින් දැනගැනීම
• සම්මා සංකප්ප
හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය ඇතිකරගැනීම
• සම්මා වාචා
හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් වචන භාවිතාකිරීම
• සම්මා කම්මන්ත
හෙවත් සිත කය වචනෙන්, නිවැරදි වූ යහපත් ක්‍රියා සිදුකිරීම
• සම්මා ආජීව
හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම
• සම්මා වායාම
හෙවත් නිවැරදි යහපත් මාර්ගයේ ගමන්කිරීමට උත්සාහයෙන් ක්‍රියා කිරීම
• සම්මා සති
හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් සිහිය පිහිටුවාගැනීම
• සම්මා සමාධි
හෙවත් නිවැරදි වූ යහපත් අරමුණ ඔස්සේ සිත එකඟ කර ගැනීම

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා දිට්ඨි?
තමා විසින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂව නුවණින් විමසා මෙනෙහි කරමින්
• දුක පිළිබඳ නුවණ,
• දුක හටගැනීමට හේතුව පිළිබඳ නුවණ,
• දුක නැති කිරීම පිළිබඳ නුවණ,

• දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ නුවණ,
ලබාගැනීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා දිට්ඨිය යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා සංකප්ප?
• ඇලීම් බැඳීම් වලින් මිදීමේ අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය,
• ගැටීම් ආඝාත නපුරු අදහස් වලින් මිදීමේ අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය,
• කිසිවෙකුට හිංසා පීඩා නොකර සිටීමේ අරමුණ හෝ අධිෂ්ඨානය
තමා තුල ඇතිකරගැනීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා සංකප්ප යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා වාචා?
• බොරු නොකියා සිටීම,
• කේලාම් නොකියා සිටීම.
• පරුෂ වචන නොකියා සිටීම,
• හිස් වචන නොකියා සිටීම
යන වචනය සංවර කරගැනීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා වාචා යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා කම්මන්ත?
• සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම,
• සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම,
• කාම වස්තූන් වැරදි ආකාරයට පරිහරණය කිරීමෙන් සහ හැසිරීමෙන් වැළකීම,
සඳහා සිත සහ කය සංවර කරගැනීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා කම්මන්ත යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා ආජීව?
• වැරදි සහගත ජීවන රටාවෙන් සහ වැරදි සහගත ජීවනෝපාය මාර්ගයෙන් වැළකී,
• නිවැරදි සහගත ජීවන රටාවකින් සහ නිවැරදි සහගත ජීවනෝපාය මාර්ගයෙන් දිවි ගෙවීම,
සඳහා සිත සහ කය සංවර කරගැනීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා ආජීව යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා වායාම?
ආර්ය ශ්‍රාවකයා විසින්
• මෙතෙක් තමන් අතින් සිදු නොවූ වැරදි-පව්-අකුසල් ඉදිරියේදිත් සිදු නොවන්නට දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම,
• මෙතෙක් තමා අතින් සිදුවූ වැරදි-පව්-අකුසල් වලින් දුරු වී, ඉදිරියේදීත් ඒවා සිදු නොවන්නටද දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන, ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම,
• මෙතෙක් තමා විසින් ඇතිකර ගැනීමට නොහැකි වූ කුසල් ඉදිරියේදී ඇතිකර ගැනීමට දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන, ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම,
• මෙතෙක් තමා විසින් ඇතිකර ගනු ලැබුවාවූ කුසල්, නැවතීම පිණිස-මුලා නොවීම පිණිස-බොහෝ සෙයින් සිත වඩවා ගැනීම පිණිස-මහත් බවට පත්වීම පිණිස-භාවනාව පරිපූර්ණය කිරීම පිණිස-යොදා ගෙන, දැඩි උවමනාවෙන් සිතේ බලවත් සේ කැමැත්ත උපදවාගෙන, ඒ අනුව සිත පවත්වා ගැනීමට දැඩි වෙහෙසක් ගැනීම,
සඳහා අධිෂ්ඨානයෙන් සිත-කය-වචනය සංවර කර ගැනීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා වායාම යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා සතිය?
මේ භික්ෂුව
• කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් කයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම,
• කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් දකින-අසන-දැනෙන-හැඟෙන, මනසිකාර වන දේවල යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම,
• කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවාගනිමින් සිතට නැගෙන සිතිවිලි වල යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම,
• කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව දැඩි ලෝභය හා දෝමනස්සය දුරුකිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවාගනිමින් තමන්ගේ සිත-කය-තමන්ට දැනෙන වේදනා- තමන් තුල පවතින ස්වභාවය, මමය-මගේය-මගේ ආත්මය ලෙස උපාදානය කරගත් නිසාම තමා දුකෙහිම ගිලී සිටි ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කිරීම,
සඳහා අධිෂ්ඨානයෙන් ක්‍රියා කිරීමයි.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා සති යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, කුමක්ද සම්මා සමාධිය?
මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුතෙම
• කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විතර්ක සහිතවූ, විචාර සහිතවූ, විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති පලවෙනි ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීම,
• විතර්ක විචාරයන් සංසිඳීමෙන් අධ්‍යාත්මයෙහි පැහැදීම ඇති ප්‍රසන්නවූ එකඟ වූ සිත් ඇතිව, විතර්ක රහිතවූ, විචාර රහිතවූ, සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීම,
• සිහි නුවණ මනාව ඇතිව කායික සුවයෙන්ද යුක්ත වූ, සැප විහරණය ඇත්තේයයි කියන යම් ධ්‍යානයක් ගැන ආර්යයෝ වර්ණනා කරත්ද, ඒ තුන්වන ධ්‍යානයේ උපෙක්ෂා සිත් ඇතිව මනා සිහියෙන් යුතුව වාසය කිරීම,

• ඒ කී සැපයේද නොඇලී දුක් සමගද නොගැටී, පෙර හටගත් සොම්නස් සහ දොම්නස්ද අතහැර, සැපදුක් දෙඅන්තයේම නොඇලී, ඉතා පිරිසිදු සිහියෙන් උපේක්ෂා සහගත සිත් ඇතිව සතරවන ධ්‍යානයට සමවැදී වාසය කිරීම.

මහණෙනි, **මෙය සම්මා සමාධි යයි කියනු ලැබේ.**

මහණෙනි, මෙය දුක නැතිකිරීමේ ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.

<u>විස්තර කර දැක්වීම</u>
මේ ආකාරයට අප්‍රමාදව වීර්යයෙන් යුතුව, මනා ප්‍රඥාවෙන් නිවැරදිව ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වඩන මේ ආර්ය පුද්ගලයා
සතර වන ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය පූර්ණය කරමින් වාසය කරනවා.

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා ආර්ය සත්‍යයේ තිපරිවට්ටය යනු

1. **දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා ආර්ය සත්‍යය** ගැන රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් හෝ ආර්ය පුද්ගලයෙකුගෙන් අසා දැනගැනීම

2. **දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා ආර්ය සත්‍යය තමන් විසින් සිහිය පිහිටුවාගෙන මනා ප්‍රඥාවෙන්, අවබෝධයෙන් පිලිපදිමින් වැඩිය යුතු යයි** නුවණින් දැනගැනීම

3. නිවැරදි දෘෂ්ඨියක් ඇතිව, අධිෂ්ඨාන ශීලිව, සිත-කය-වචනය සංවර කරගනිමින්ද, ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස හික්මවා ගනිමින්ද, එළඹ සිටි සිහියෙන් සිටිමින්, හටගන්නා තණ්හාවන් ඒ ඒ මොහොතේම දුරු කරමින්, සංසිඳෙමින් වාසය කරන මේ ආර්ය පුද්ගලයාට යම් මොහොතක හෝ යම් දවසක **'මා විසින් ඒ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා ආර්ය සත්‍යය අවබෝධයෙන් පිලිපදිමින් වඩමින් සම්පූර්ණ කළා' යයි** තමන්හට ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම

• මේ ආකාරයට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ** යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න. අන්‍යන් **තුල පවතින ස්වභාවයන්ද** ඒ ආකාරම යයි අවබෝධ කරගනිමින් ඒ **පවතින ස්වභාවයන්වල** යථා ස්වභාවයද නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින් කිසිවෙකුට නොඇලී වාසය කරන්න.

• ඒ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ත ස්වභාවය ඇති **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" ලෙස උපාදානය කරගැනීම හේතුවෙන් ඇතිකරගත්, තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන නිසා, තමාට අත්විඳින්න ලැබුනේ දුකක් බව අවබෝධ කරගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. ඒ උපාදානය වීම නිසා ගොඩනගා ගත් අවිද්‍යා සහගත සිතිවිලි, කලින් කලට අවස්ථාවාදීව වෙනස් වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙලොව බිහිවූදා සිට ඇතිවූ, නම්-ගොත්-ජාති-කුල-ආගම්- කුල පරම්පරාව-යහලු මිත්‍ර-දේපල-ගම-රට, "මගේ" යයි උපාදානය කරගනිමින්, කැමති-අකමැති, හොඳ-නරක, ඕන-එපා යනුවෙන් ගොඩනගා ගත් සිතිවිලි, කලින් කලට හටගත්තා සේම, විපරිණාමයට පත්වෙමින් නිරුද්ධ වූ ආකාරය නුවණින් දකිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න.

• **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය" යි යන හැඟීමෙන් ගත් විට තමන්ට තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන හටගත් ආකාරයත්, ඒ නිසාම බය-අසහනය-නොසංසිඳීම-වෙහෙස-දුක ඇතිවූ ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** "මමය-මගේය-මගේ ආත්මය"යි යන හැඟීමෙන් මිදුණු කල තණ්හා-දෘෂ්ඨි-මාන දුරු වන ආකාරයත්, ඒ නිසාම සැහැල්ලුව-සංසිඳීම-සතුට අත්විඳින ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. දුක හටගත් ආකාරයත්, "මේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** මම නොවේ-මගේ නොවේ-මගේ ආත්මය නොවේ" යනුවෙන් අවබෝධකරගෙන, ඒ උපාදානයෙන් මිදීම නිසා, දුක ප්‍රහීණ වෙන ආකාරයත්, නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, සිහියෙන් වාසය කරන්න. මෙසේ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවයද, අන්‍යයන් තුල පවතින ස්වභාවයන්ද**, සියලු බාහිර ලෝකයේ ද, හටගැනීම්-නැතිවීම් නුවණින් දකිමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හික්මෙන්න. මේ නිසා මේ කෙනාට **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** හෝ **අන්‍යයන් තුල පවතින**

ස්වභාවයන් හෝ අන් බාහිර කිසිදු වස්තුවක් හෝ කෙරෙහි උපාදානයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.

• මෙසේ මුලා නොවූ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව **“විද්‍යාමාන වන තමන් තුල පවතින ස්වභාවයේ යථා ස්වභාවය”** ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන තාක් කල්, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ඒ **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** ‘‘මම යයි හෝ මගේ යයි හෝ’’ උපාදානය කර ගැනීමකින් තොරව වාසය කරනවා. එසේ තණ්හා- දෘෂ්ඨි- මාන ප්‍රහීණ කරමින් වාසය කරන ඔහු තුල, නැවත කිසිදු කෙලෙස් හටගැනීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. එයයි මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් **තමන් තුල පවතින ස්වභාවය** දෙස නුවණින් බලමින්, චතුරාර්ය සත්‍ය ගැන අවබෝධ කරගනිමින් වාසය කරනවා කියන්නේ.

මහණෙනි, යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි, මේ සතර සතිපට්ඨානය සත් අවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි සත්වස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය සය අවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි සයවස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය පස් අවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි පස්වස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය සතර අවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ

ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි සිව්වස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය තුන් අවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි තුන්වස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය දෙඅවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි දෙවසර තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය එක් අවුරුද්දක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි එක්වස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය සත් මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි සත්මස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය සය මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමී ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි සයමස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය පස් මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමී ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි පස්මස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය සිව් මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමී ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි සිව්මස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය තුන් මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමී ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි තුන්මස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය දෙමාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමී ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොතු විය හැකියි.

මහණෙනි දෙමස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය එක් මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

මහණෙනි එක්මස තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය අඩ මාසයක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

මහණෙනි අඩමාසයකුත් තිබේවා! යම් කිසි කෙනෙක් වනාහි මේ සතර සතිපට්ඨානය හත් දිනක් පුරා භාවිතා කරමින් පුහුණු වන්නේ නම්! ඒ ඔහුට මේ ආත්මභාවයේදීම නැවත උප්පත්තියක් නොලබන රහත් ඵලය හෝ උත්පත්ති වශයෙන් කාම භවයකට නොඑන, එහෙත් ස්කන්ධයන් පැවැත්මේ හේතුව තවමත් ඉතිරිව ඇති අනාගාමි ඵලය හෝ අත්කරගැනීමට බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

'''මහණෙනි, මේ සසර පුරා දුක් සහිත මාර්ගයක ඇවිද යාම ස්වභාවය කොට ගත් සත්වයාට ඉන් මිදී, ශෝක-පරිදේව ඉක්මවන, කායික මානසික දුක-අසන්තෝෂය- අසහනය-පීඩාව නැතිකරන, උතුම් වූ නිර්වාණයට හෙවත් සංසිඳීමට පත්වීම සඳහා ඇති එකම මාර්ගය කවරක්ද යත්, ඒ සතර සතිපට්ඨානයයි'. මෙසේ ඒ කියන ලද ආකාරයට බැලිය යුතුවේ''.

මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කළ දේ, ඒ භික්ෂූන් විසින් ප්‍රසන්න සිත් ඇතිව සතුටින් පිළිගත්තෝය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මෙතෙකින් නිමයි.

සෙත් පිරිත්

තමන් සඳහා කියන විට **'තේ'** වෙනුවට **'මේ'** යොදාගන්න

ජය මංගල ගාථා

බාහුං සහස්ස මභිනිම්මිත සායුධං තං
ගිරිමේඛලං උදිතඝෝර සසෙන මාරං
දානාදි ධම්ම විධිනා ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

මාරාතිරෙක මභියුජ්ඣිත සබ්බ රත්තිං
ඝෝරම්පනාලවක මක්ඛ මථද්ධ යක්ඛං
ඛන්ති සුදන්ත විධිනා ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

නාලාගිරිං ගජවරං අතිමත්ත භූතං
දාවග්ගි චක්ක මසනිව සුදාරුණං තං
මෙත්තම්බු සෙක විධිනා ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

උක්ඛිත්ත ඛග්ග මතිහත්ථ සුදාරුණං තං
ධාවං තියොජන පථං ගුලිමාල වන්තං
ඉද්ධීභිසංඛත මනො ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

කත්වාන කට්ඨ මුදරං ඉව ගබ්භිනියා
චිඤ්චාය දුට්ඨ වචනං ජනකාය මජ්ඣෙ
සන්තෙන සොම විධිනා ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

සච්චං විහාය මතිසච්චක වාද කෙතුං
වාදාභිරොපිතමනං අති අන්ධභූතං
පඤ්ඤාපදීප ජලිතො ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

නන්දොපනන්ද භුජගං විබුධං මහිද්ධිං
පුත්තෙන ථෙර භුජගෙන දමාපයන්තො
ඉද්ධූපදෙස විධිනා ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

දුග්ගාහදිට්ඨි භුජගෙන සුදට්ඨ හත්ථං
බ්‍රහ්මං විසුද්ධි ජුති මිද්ධි බකාභිධානං
ඤාණාගදෙන විධිනා ජිතවා මුනින්දො
තං තෙජසා භවතු **තෙ** ජයමංගලානි!

එතාපි බුද්ධ ජය මංගල අට්ඨ ගාථා
යො වාචකො දින දිනෙ සරතෙ මතන්දි
හිත්වාන නෙක විවිධානි චුපද්ද වානි
මොක්ඛං සුඛං අධිගමෙය්‍ය නරො ස පඤ්ඤො!

භවතු සබ්බ මංගලං රක්ඛන්තු සබ්බ දෙවතා
සබ්බ බුද්ධානුභාවෙන සදා සොත්ති භවන්තු **තෙ!**
භවතු සබ්බ මංගලං රක්ඛන්තු සබ්බ දෙවතා
සබ්බ ධම්මානුභාවෙන සදා සොත්ති භවන්තු **තෙ!**
භවතු සබ්බ මංගලං රක්ඛන්තු සබ්බ දෙවතා
සබ්බ සංඝානුභාවෙන සදා සොත්ති භවන්තු **තෙ!**

තමන් සඳහා කියන විට **‘ත්වං’** වෙනුවට **‘මං’** යොදාගන්න

අටවිසි පිරිත

තණ්හංකරො මහා වීරො මෙධංකරො මහා යසො
සරණංකරො ලොකහිතො දීපංකරො ජුතින්ධරො

කොණ්ඩඤ්ඤො ජනපාමොක්ඛො මංගලො පුරිසා සභො
සුමනො සුමනො ධීරො රෙවතො රති වද්ධනො

සොභිතො ගුණ සම්පන්නො අනොමදස්සී ජනුත්තමො
පදුමො ලොක පජ්ජොතො නාරදො වර සාරථී

පදුමුත්තරො සත්තසාරො සුමෙධො අග්ග පුග්ගලො
සුජාතො සබ්බ ලොකග්ගො පියදස්සී නරා සභො

අත්තදස්සී කාරුණිකො ධම්මදස්සී තමොනුදො
සිද්ධත්තො අසමොලොකෙ තිස්සො වරද සංවරො

ඵුස්සො වරද සම්බුද්ධො විපස්සී ච අනූපමො
සිඛී සබ්බ හිතො සත්ථා වෙස්සභූ සුඛ දායකො

කකුසන්ධො සත්ථවාහො කොණාගමනො රණඤ්ජහො
කස්සපො සිරි සම්පන්නො ගොතමො සක්‍ය පුංගවො

තෙසං සච්චෙන සීලෙන ඛන්ති මෙත්ත බලෙන ච
තෙපි ත්වං අනුරක්ඛන්තු ආරොග්‍යෙන සුඛෙනවා’ති.

යං දුන්නිමිත්තං අවමංගලඤ්ච යොචා මනාපො සකුණස්ස සද්දො
පාපග්ගහො දුස්සුපිනං අකන්තං බුද්ධානුභාවෙන විනාස මෙන්තු!

යං දුන්නිමිත්තං අවමංගලඤ්ච යොචා මනාපො සකුණස්ස සද්දො
පාපග්ගහො දුස්සුපිනං අකන්තං ධම්මානුභාවෙන විනාස මෙන්තු!

යං දුන්නිමිත්තං අවමංගලඤ්ච යොචා මනාපො සකුණස්ස සද්දො
පාපග්ගහො දුස්සුපිනං අකන්තං සංඝානුභාවෙන විනාස මෙන්තු!

ඇනවුම් පිරිත

යෙ සන්තා සන්ත චිත්තා තිසරණ සරණා එත්ථ ලොකන්තරෙවා
භුම්මා භුම්මා ච දෙවා ගුණගණගහණබ්‍යාවටා සබ්බ කාලං
එතෙ ආයන්තු දෙවා වරකණකමයෙ මෙරුරාජෙ වසන්තො
සන්තො සන්තො සහෙතුං මුනිවර වචනං සොතුමග්ගං සමග්ගං

සබ්බෙසු චක්කවාළෙසු යක්ඛා දෙවා ච බ්‍රහ්මණො
යං අම්හෙහි කතං පුඤ්ඤං සබ්බ සම්පත්ති සාධකං
සබ්බේ තං අනුමෝදිත්වා සමග්ගා සාසනෙ රතා
පමාද රහිතා හොන්තු ආරක්ඛාසු විසෙසතො

සාසනස්ස ච ලොකස්ස වුද්ධි භවතු සබ්බදා
සාසනම්පි ච ලොකඤ්ච දෙවා රක්ඛන්තු සබ්බදා
සද්ධිං හොන්තු සුඛී සබ්බෙ පරිවාරෙහි අත්තනො
අනීඝා සුමනා හොන්තු සහ සබ්බෙහි ඤාතිභී

රාජතො වා චොරතො වා මනුස්සතො වා අමනුස්සතො වා අග්ගිතො වා
උදකතො වා පිසාචතො වා ඛාණුකතො වා කණ්ටකතො වා
නක්ඛත්තතො වා ජනපදරොගතො වා අසද්ධම්මතො වා අසන්දිට්ඨිතො වා
අසත්පුරිසතො වා, චන්ඩ හත්ථි, අස්ස, මිග, ගොණ, කුක්කුර, අහිවිච්ඡික,
මණිසප්ප, දීපි, අච්ඡ, තරච්ඡ, සූකර, මහිස, යක්ඛ, රක්ඛසාදීහි, නානා
භයතො වා නානා රොගතො වා නානා උපද්දවතො වා ආරක්ඛං ගණ්හන්තු.

පණිධානතො පට්ඨාය තථාගතස්ස දස පාරමියො දස උපපාරමියො දස පරමත්ථ පාරමියො පඤ්ච මහා පරිච්චාගෙ, තිස්සොචරියා පච්ඡිමභවෙ ගබ්භාවක්කන්තිං ජාතිං අභිනික්ඛමනං පධානචරියං බොධිපල්ලංකෙ මාර විජයං සබ්බඤ්ඤුතඤාණ පටිවෙධං නවලොකුත්තර ධම්මෙති සබ්බේපි මෙ බුද්ධ ගුණෙ ආවජ්ජිත්වා, වෙසාලියා තීසු පාකාරන්තරෙසු තියාමරත්තිං පරිත්තං කරන්තො ආයස්මා ආනන්දථෙරො විය කාරුඤ්ඤ චිත්තං උප්පට්ඨපෙත්වා.

කොටි සතසහස්සෙසු චක්කවාලෙසු දෙවතා
යස්සාණං පතිගණ්හන්ති යඤ්ච වෙසාලියං පුරෙ
රොගාමනුස්ස දුබ්භික්ඛ සම්භූතං තිවිධං භයං
ඛිප්පමන්තරධාපෙසි පරිත්තං තං භණාමහෙ.

තමන් සඳහා කියන විට **'තුය්හං'** වෙනුවට **'මය්හං'** යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට **'තෙ'** වෙනුවට **'මෙ'** යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට **'තව'** වෙනුවට **'මම'** යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට **'චරාහි'** වෙනුවට **'චරානි'** යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට **'පරික්ඛිතොසි'** වෙනුවට **'පරික්ඛිතොස්මි'** යොදාගන්න.

<u>ජින පඤ්ජරය</u>

ජයාසන ගතා වීරා ජෙත්වා මාරං ස්වාහිණිං
චතුසච්චා මතරසං යෙපිවිංසු නරා සභා

තණ්හංකරාදයො බුද්ධා අට්ඨ වීසති නායකා
සබ්බෙ පතිට්ඨිතා **තුය්හං** මත්ථකෙ **තෙ** මුනිස්සරා

සිරෙ පතිට්ඨිතා බුද්ධා ධම්මො ච **තව** ලොචනෙ
සංඝො පතිට්ඨිතො **තුය්හං** උරෙ සබ්බ ගුණාකරො

හදයෙ අනුරුද්ධො ච සාරිපුත්තො ච දක්ඛිණෙ
කොණ්ඩඤ්ඤො පිට්ඨි භාගස්මිං මොග්ගල්ලානොසිවාමකෙ

දක්ඛිණෙ සවණෙ **තුය්හං** ආහුං ආනන්ද රාහුලා
කස්සපො ච මහානාමො උභොසුං වාම සොතකෙ

කෙසන්තෙ පිට්ඨිභාගස්මිං සුරියො විය පභංකරො
නිසින්නො සිරිසම්පන්නො සොභිතො මුනිපුංගවො

කුමාර කස්සපො නාම මහෙසි චිත්‍රවාදකො
සො **තුය්හං** වදනෙ නිච්චං පතිට්ඨාසි ගුණාකරො

පුණ්ණො අංගුලිමාලො ච උපාලි නන්දසීවලි
ථෙරා පඤ්ච ඉමෙ ජාතා ලලාටෙ තිලකා **තව**

සෙසාසීති මහා ථෙරා විජිතා ජින සාවකා
ජලන්තා සීල තෙජෙන අංගමංගෙසු සණ්ඨිතා

රතනං පුරතො ආසි දක්ඛිණෙ මෙත්ත සුත්තකං
ධජග්ගං පච්ඡතො ආසි වාමෙ අංගුලිමාලකං

ඛන්ධ මොර පරිත්තඤ් ච ආටානාටිය සුත්තකං
ආකාසච්ඡදනං ආසී සෙසා පාකාර සඤ්ඤිතා

ජිනානාබල සංයුත්තෙ ධම්මපාකාරලංකතෙ
වසතො **තෙ** චතුකිච්චෙන සදාසම්බුද්ධ පඤ්ජරෙ

වාතපිත්තාදි සඤ්ජාතා බාහිරජ්ඣත්තුපද්දවා
අසෙසා විලයං යන්තු අනන්ත ගුණ තෙජසා

ජිනපඤ්ජර මජ්ඣට්ඨං විහරන්තං මහිතලෙ
සදා පාලෙන්තු **ත්වං** සබ්බෙ තෙ මහා පුරිසා සභා

ඉච්චෙව මච්චන්ත කතො සුරක්ඛො ජිනානු භාවෙන ජිතූපපද්දවො
බුද්ධානුභාවෙන හතාරි සංඝො **චරාහි** සද්ධම්මනුභාව පාලිතො

ඉච්චෙව මච්චන්ත කතො සුරක්ඛො ජිනානු භාවෙන ජිතූපපද්දවො
ධම්මානුභාවෙන හතාරි සංඝො **චරාහි** සද්ධම්මනුභාව පාලිතො

ඉච්චෙව මච්චන්ත කතො සුරක්ඛො ජිනානු භාවෙන ජිතූපපද්දවො
සංඝානුභාවෙන හතාරි සංඝො **චරාහි** සද්ධම්මනුභාව පාලිතො

සද්ධම්මපාකාර පරික්ඛිතොසි අට්ඨාරියා අට්ඨ දිසාසු හොන්ති
එත්තන්තරෙ අට්ඨනාථා භවන්ති උද්ධං විතානංව ජිනා ඨිතා **තෙ**

භින්දන්තො මාරසෙනං තව සිරසිඨිතො බොධි මාරුය්හ සත්ථා
මොග්ගල්ලා නොසි වාමෙ වසති භුජතටෙ දක්ඛිණෙ සාරිපුත්තො

ධම්මො මජ්ඣෙ උරස්මිං විහරති භවතො මොක්ඛතො මොර යොනිං
සම්පත්තො බොධිසත්තො චරණ යුගගතො භානු ලොකෙක නාථො

සබ්බාව මංගලමුපද්දව දුන්නිමිත්තං සබ්බීති රොග ගහ දොස මසෙස නින්දා
සබ්බන්තරාය භය දුස්සුපිණං අකන්තං බුද්ධානුභාව පවරෙන පයාතු නාසං

සබ්බාව මංගලමුපද්දව දුන්නිමිත්තං සබ්බීති රොග ගහ දොස මසෙස නින්දා
සබ්බන්තරාය භය දුස්සුපිණං අකන්තං ධම්මානුභාව පවරෙන පයාතු නාසං

සබ්බාව මංගලමුපද්දව දුන්නිමිත්තං සබ්බීති රොග ගහ දොස මසෙස නින්දා
සබ්බන්තරාය භය දුස්සුපිණං අකන්තං සංඝානුභාව පවරෙන පයාතු නාසං

තමන් සඳහා කියන විට '**තුය්හං**' වෙනුවට '**මය්හං**' යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට '**තෙ**' වෙනුවට '**මෙ**' යොදාගන්න.

මහා ජයමංගල ගාථා

මහා කාරුණිකො නාථො හිතාය සබ්බ පාණිනං
පූරෙත්වා පාරමී සබ්බා පත්තො සම්බොධි මුත්තමං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන හොතු **තෙ** ජයමංගලං!

මහා කාරුණිකො නාථො හිතාය සබ්බ පාණිනං
පූරෙත්වා පාරමී සබ්බා පත්තො සම්බොධි මුත්තමං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන හොතු **තෙ** ජයමංගලං!

මහා කාරුණිකො නාථො හිතාය සබ්බ පාණිනං
පූරෙත්වා පාරමී සබ්බා පත්තො සම්බොධි මුත්තමං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන හොතු **තෙ** ජයමංගලං!

ජයන්තො බොධියා මූලෙ සක්‍යානං නන්දි වද්ධනො
එවං **තුය්හං** ජයො හොතු ජයස්සු ජය මංගලං!

ජයන්තො බොධියා මූලෙ සක්‍යානං නන්දි වද්ධනො
එවං **තුය්හං** ජයො හොතු ජයස්සු ජය මංගලං!

ජයන්තො බොධියා මූලෙ සක්‍යානං නන්දි වද්ධනො
එවං **තුය්හං** ජයො හොතු ජයස්සු ජය මංගලං!

සක්කත්වා බුද්ධ රතනං ඔසධං උත්තමං වරං
හිතං දෙව මනුස්සානං බුද්ධ තෙජෙන සොත්ථිනා
නස්සන්තු පද්දවා සබ්බෙ දුක්ඛාවූප සමෙන්තු **තෙ!**

සක්කත්වා ධම්ම රතනං ඔසධං උත්තමං වරං
හිතං දෙව මනුස්සානං ධම්ම තෙජෙන සොත්ථිනා
නස්සන්තු පද්දවා සබ්බෙ දුක්ඛාවූප සමෙන්තු **තෙ!**

සක්කත්වා සංඝ රතනං ඔසධං උත්තමං වරං
හිතං දෙව මනුස්සානං සංඝ තෙජෙන සොත්ථිනා
නස්සන්තු පද්දවා සබ්බෙ දුක්ඛාවූප සමෙන්තු **තෙ!**

යං කිඤ්චි රතනං ලොකෙ විජ්ජති විවිධා පුථු
රතනං බුද්ධ සමං නත්ථි තස්මා සොත්ථි හවන්තු **තෙ!**

යං කිඤ්චි රතනං ලොකෙ විජ්ජති විවිධා පුථු
රතනං ධම්ම සමං නත්ථි තස්මා සොත්ථි හවන්තු **තෙ!**

යං කිඤ්චි රතනං ලොකෙ විජ්ජති විවිධා පුථු
රතනං සංඝ සමං නත්ථි තස්මා සොත්ථි හවන්තු **තෙ!**

නත්ථි මෙ සරණං අඤ්ඤං බුද්ධො මෙ සරණං වරං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන හොතු **තෙ** ජය මංගලං!

නත්ථි මෙ සරණං අඤ්ඤං ධම්මො මෙ සරණං වරං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන හොතු **තෙ** ජය මංගලං!

නත්ථි මෙ සරණං අඤ්ඤං සංඝො මෙ සරණං වරං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන හොතු **තෙ** ජය මංගලං!

තමන් සඳහා කියන විට '**තුය්හං**' වෙනුවට '**මය්හං**' යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට '**තෙ**' වෙනුවට '**මෙ**' යොදාගන්න.
තමන් සඳහා කියන විට '**තුම්හෙ**' වෙනුවට '**අම්හෙ**' යොදාගන්න.

ජය පිරිත

සිරි ධිති මති තෙජො ජයසිද්ධි මහිද්ධි මහා ගුණං, අපරිමිත පුඤ්ඤාධිකාරස්ස සබ්බන්තරාය නිවාරණ සමත්ථස්ස, භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්දස්ස.

ද්වත්තිංස මහා පුරිසලක්ඛණානුභාවෙන, අසීත්‍යානුව්‍යඤ්ජන ලක්ඛණානුභාවෙන, අට්ඨුත්තරසත මංගල ලක්ඛණානුභාවෙන, ඡබ්බණ්ණරංස්‍යානුභාවෙන, කෙතුමාලානුභාවෙන, දසපාරමිතානුභාවෙන, දස උප පාරමිතානුභාවෙන, දස පරමත්ථ පාරමිතානුභාවෙන, සීල සමාධි පඤ්ඤානුභාවෙන, බුද්ධානුභාවෙන, ධම්මාභාවෙන, සංඝානුභාවෙන, තෙජානුභාවෙන, ඉධ්‍යානුභාවෙන, බලානුභාවෙන, ඤෙය්‍යධම්මානුභාවෙන, චතුරාසීතිසහස්ස ධම්මක්ඛන්ධානුභාවෙන, නවලොකොත්තර ධම්මානුභාවෙන, අට්ඨංගික මග්ගානුභාවෙන, අට්ඨ සමාපත්‍යානුභාවෙන, ඡලභිඤ්ඤානුභාවෙන, මෙත්තා-කරුණා-මුදිතා-උපෙක්ඛානුභාවෙන, සබ්බ පාරමිතානුභාවෙන, රතනත්තය සරණානුභාවෙන, **තුය්හං**. සබ්බ රොග සොක උපද්දව දුක්ඛදොමනස්සුපායාසා විනස්සන්තු සබ්බ සංකප්පා **තුය්හං**. සමිජ්ඣන්තු දීඝායුකො හොතු සත වස්ස ජීවෙන සමංගිකො හොතු සබ්බදා.

ආකාස පබ්බත වන භූමි තටාක ගංගා මහා සමුද්ද ආරක්ඛක දෙවතා සදා **තුම්හෙ**. අනුරක්ඛන්තු සබ්බ බුද්ධානුභාවෙන, සබ්බ ධම්මානුභාවෙන, සබ්බ සංඝානුභාවෙන, බුද්ධ රතනං, ධම්ම රතනං, සංඝ රතනං, තින්නං රතනානං ආනුභාවෙන, චතුරාසීති සහස්ස ධම්මක්ඛන්ධානුභාවෙන, පිටකත්තයානුභාවෙන, ජිනසාවකානුභාවෙන, සබ්බෙ **තෙ** රොගා, සබ්බෙ **තෙ** භයා, සබ්බෙ **තෙ** අන්තරායා, සබ්බෙ **තෙ** උපද්දවා, සබ්බෙ **තෙ** දුන්නිමිත්තා, සබ්බෙ **තෙ** අවමංගලා, විනස්සන්තු. ආයු වඩ්ඪකො, ධන වඩ්ඪකො, සිරි වඩ්ඪකො, යස වඩ්ඪකො, බල වඩ්ඪකො, වණ්ණ වඩ්ඪකො, සුඛ වඩ්ඪකො, හොතු සබ්බදා!

දුක්ඛ රොග භයා වෙරා සොකා සබ්බෙ උපද්දවා
අනෙකා අන්තරායාපි විනස්සන්තු ච තෙජසා
ජය සිද්ධි ධනං ලාභං සොත්ථි භාග්‍යං සුඛං බලං
සිරි ආයු ච වණ්ණො ච භොගං වුද්ධි ච යසවා
සතවස්සා ච ආයූ ච ජීව සිද්ධි භවන්තු **තෙ**!

තමන් සඳහා කියන විට **'තෙ'** වෙනුවට **'මෙ'** යොදාගන්න.

<u>**බොජ්ඣංග පිරිත**</u>

සංසාරෙ සංසරන්තානං සබ්බ දුක්ඛ විනාසකෙ
සත්ත ධම්මෙච බොජ්ඣංගෙ මාරසෙනාප්පමද්දිනො

බුජ්ඣිත්වා යෙපි මෙ සත්තා තිභවා මුත්තාහි උත්තමා
අජාතිං අජරව්‍යාධිං අමතං නිබ්භයං ගතා

එවමාදි ගුණොපෙතං අනෙක ගුණ සංගහං
ඔසධංච ඉමං මන්තං බොජ්ඣංගං තං භණාමහෙ

බොජ්ඣංගො සතිසංඛ්‍යාතො ධම්මානං විචයො තථා
විරියං පීති පස්සද්ධි බොජ්ඣංගා ච තතො පරෙ

සමාධුපෙක්ඛා බොජ්ඣංගා සත්තෙ **තෙ** සබ්බ දස්සිනා
මුනිනා සම්ම දක්ඛාතා භාවිතා බහුලීකතා

සංවත්තන්ති අභිඤ්ඤාය නිබ්බානාය ච බොධියා
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන සොත්ථි තෙ හොතු සබ්බදා!

එකස්මිං සමයෙ නාථො මොග්ගල්ලානඤ්ච කස්සපං
ගිලානෙ දුක්ඛිතෙ දිස්වා බොජ්ඣංගෙ සත්ත දෙසයි

තෙ ච තං අභිනන්දිත්වා රොගා මුච්චිංසු තං ඛණෙ
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන සොත්ථි **තෙ** හොතු සබ්බදා!

එකදා ධම්ම රාජාපි ගෙලඤ්ඤෙනාභි පීළිතො
චුන්දත්තෙරෙන තං යෙව භණාපෙත්වාන සාදරං

සම්මොදිත්වා ච ආබාධා තම්හා වුට්ඨාසි ඨානසො
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන සොත්ථි **තෙ** හොතු සබ්බදා!

පහීණාතෙ ච ආබාධා තිණ්ණන්නම්පි මහෙසිනං
මග්ගාහත කිලෙසා ච පත්තානුපත්ති ධම්මතං
එතෙන සච්ච වජ්ජෙන සොත්ථි **තෙ** හොතු සබ්බදා!

සබ්බීතියො විවජ්ජන්තු සබ්බ රොගො විනස්සතු
මා තෙ භවත්වන්තරායො සුඛී දීඝායුකො භව!

සබ්බීතියො විවජ්ජන්තු සබ්බ රොගො විනස්සතු
මා තෙ භවත්වන්තරායො සුඛී දීඝායුකො භව!

සබ්බීතියො විවජ්ජන්තු සබ්බ රොගො විනස්සතු
මා තෙ භවත්වන්තරායො සුඛී දීඝායුකො භව!

භවතු සබ්බ මංගලං රක්ඛන්තු සබ්බ දෙවතා
සබ්බ බුද්ධානුභාවෙන සදා සොත්ති භවන්තු තෙ!

භවතු සබ්බ මංගලං රක්ඛන්තු සබ්බ දෙවතා
සබ්බ ධම්මානුභාවෙන සදා සොත්ති භවන්තු තෙ!

භවතු සබ්බ මංගලං රක්ඛන්තු සබ්බ දෙවතා
සබ්බ සංඝානුභාවෙන සදා සොත්ති භවන්තු තෙ!

සබ්බෙ බුද්ධා බලප්පත්තා පච්චේකානඤ්ච යං බලං
අරහන්තානඤ්ච තෙජෙන රක්ඛං බන්ධාමි සබ්බසො

නක්ඛත්ත යක්ඛ භූතානං පාපග්ගහ නිවාරණා
පරිත්තස්සානුභාවෙන හන්තු තෙසං උපද්දවෙ

දුක්ඛප්පත්තා ච නිද්දුක්ඛා භයප්පත්තා ච නිබ්භයා
සොකප්පත්තා ච නිස්සොකා හොන්තු සබ්බෙපි පාණිනො.

පිං පැමිණවීම

එත්තාවතා ච අම්හෙහි සම්පදං පුඤ්ඤ සම්පදං
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු සබ්බසං පත්තිසිද්ධියා

එත්තාවතා ච අම්හෙහි සම්පදං පුඤ්ඤ සම්පදං
සබ්බේ භූතා අනුමෝදන්තු සබ්බසං පත්තිසිද්ධියා

එත්තාවතා ච අම්හෙහි සම්පදං පුඤ්ඤ සම්පදං
සබ්බේ සත්ථා අනුමෝදන්තු සබ්බසං පත්තිසිද්ධියා

දුක්ඛප්පත්තා ච නිද්දුක්ඛා භයප්පත්තා ච නිබ්භයා
සොකප්පත්තා ච නිස්සොකා හොන්තු සබ්බෙපි පාණිනො.

ඉදං මේ ඤාති ඉදං හොතු සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො
ඉදං මේ ඤාති ඉදං හොතු සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො
ඉදං මේ ඤාති ඉදං හොතු සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො

මේ සියලු සක්වලයන්හි වැඩ වාසය කරන බුදු, පසේ බුදු,
මහරහත්, අෂ්ඨ ආර්ය පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය ඇතුලු
ආර්යයන් වහන්සේලා සියලු දෙනාමත්,
දිව්‍ය බ්‍රහ්ම තලවල වැඩ වාසය කරන
සියලුම දෙවියන් සහ බ්‍රහ්මයනුත්,
මේ තාක් සංසාරයේ අපහට දෙමවුපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්,
ස්වාමි පුරුෂයන්, භාර්යාවන්, දූ දරුවන්, මුනුබුරු මිනිබිරියන්,
ඤාති මිත්‍රාදීන්, සතුරන්, විරුද්ධ වාදීන්, වූ සියලු දෙනාමත්,
අහසේ ජලයේ ගොඩබිම වාසය කරන අපා, දෙපා, සිව්පා, බහුපා
යන සියලු සත්වයනුත්,
යක්ෂ, ප්‍රේත, භූත, පිසාච, කුම්භාණ්ඩ, ගන්ධබ්බ, නාග,
යන අවස්ථාවල සිටින සියලු දෙනාමත්,
නිරයේ සිටින සියලු දෙනාමත්,
ඇතුළු සියලු සත්වයෝ දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා!
සුවපත් සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!
දුකෙන් මිදෙත්වා!

යම් කෙනෙක් තමන්ගේ කයේ, තමන්ට ඇතිවන වේදනාවල,
තමන්ගේ සිතේ, තමන් තුල පවතින ස්වභාවයන්ගේ,
යථා ස්වභාවය නුවණින් හඳුනාගෙන
තමන්ගේ කය සහ සිත යනු
'මම නොවේ-මගේ නොවේ- මගේ ආත්මය නොවේ'
යන්න තමන් විසින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා
බුදුහාමුදුරුවන් පෙන්වා දුන් ආකාරයට
වීර්යය කරන්නේ නම්,
ඒ ඔහුට 'බුදුන් සරණ ගිය උපාසකයෙක්ද,
ඒ ඇයට බුදුන් සරණ ගිය උපාසිකාවක්ද'
යයි කියනු ලැබේ.

"මෙසේ කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් කටයුතු කර,
රාග-ද්වේෂ-මෝහ නමැති කෙලෙස් මාර සේනාව හා සටන් වැද,
තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම දුරුකිරීම නමැති ජයග්‍රහණය
අත් කර ගැනීම නිසා, අතීතයේ ඇතිවූ
සියලු භය වලින් මුළුමනින්ම මිදී සතුටින් වාසය කරන ඒ ප්‍රඥාවන්තයා,
තම ශාස්තෘන් වහන්සේ අනුව යන ශ්‍රාවකයෙකි".
මහා සමය සූත්‍රය.

***"අනිච්චා වත සංකාරා
උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති
තෙසං වූපසමො සුඛො!"***

'මමය- මගේය- මගේ ස්ථිර වූ ආත්මය' යි ලෙස තමන්ගේ කැමැත්තෙන් සකස්කරගන්නා සිතිවිලි හටගත්තාසේම නැතිවීයන, ස්ථිරව නොපවතින ස්වභාවය එළඹගත් සිහියෙන් යුතුව නුවණින් මෙනෙහි කර බැලීමෙන් අවබෝධ කරගත හැකිය. එසේ අවබෝධකරගත් තැනැත්තා තමන් තුල හටගෙන තිබූ සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර වෙනස් වී නැති වී ගිය ආකාරය නුවණින් දකිමින් ඇලීම් -ගැටීම් වලින් මිදෙනවා සේම, ඒ ලබාගත් අවබෝධය විසින් ඔහුව ඒ ඒ මොහොතේ පඤ්චස්කන්ධයන්ට උපාදානය වීමද වළක්වනවා. මේ හේතුවෙන් වර්ථමාන මොහොතේ ඔහු තුල සකස්කරගන්නා සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර ඇතිවීම වලකින නිසා ඔහු තුල ඇලීම් -ගැටීම් ඇතිවීමට හේතුවක් ඇත්තේ නැහැ.
එලෙස එළඹගත් සිහියෙන් යුතුව
ඉපදීමට හැකිව තිබූ සංස්කාර නිරුද්ධ වෙමින් නුවණින් කටයුතු කරමින්
වාසය කරන කෙනා සංසිඳෙමින් සැපයටම පත්වෙනවා!

අවසන් කිරීම

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා පමණයි
ධර්ම දානයකි
ISBN 978-624-93176-1-1