

මෙවිට අප හට වැටහෙනුයේ අප වැඩි දියුණුවක් ලබා ගැනීමට, එවිට අප හට මේ ගැන යමක් කළ හැකිව ඇත. කළ යුත්තේ නිවැරදි අත්දැකීම භාවිතා කිරීමට ඉගෙන ගැනීමය.

● ආතතිය සාර්ථකව අඩුකර ගැනීමට යොදා ගන්නා එක් ක්‍රමයක් නම් භාවිතාවයි. එසේ නම් භාවිතා කරන්නේ එවැනි වන්නේ නම් මෙහි පැහැදිලි පණිවිඩයක් ගැබ්ව ඇති බව තේරුම් ගැනීමට අපහසු නොවේ. මෙවැනිවත් තම රාජකාරිය, පවුලේ කාර්ය හා සමාජ සේවාව පවා ඔබේ භාවිතයට දැකිය. ඔබේ මෙවැනිවත් නම් තමා කරන්නා වූ භාවිතාව ගැන මදක් විමසීමට බලන්න.

● අවසානවට මෙන් අද නිවැරදි නොවන භාවිතා ක්‍රම රාශියක් අප අතර වේගයෙන් පැතිර යමින් පවතී. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙවැනි කමුත් සාදාගත් "සමාධි" වලට ගැනීම හා බැසීමද, මාර්ග ඵලදායී පත්වීම් සිදු කරගත් බවද පවසයි. මේවා කොතෙක් දුරට මුද්‍රිත භාෂිතය හා එකතවේ දැයි සොයා බැලීම වටී.

නිවැරදි භාවිතාවේ යෙදීමට මග සොයන්නාවුන් හට මෙම පොත් පිළි අවසන් කිරීමට ප්‍රථම සිත පිරිසිදු කර සියලු දුකින් මිදී නිවීම සැලකීම ලබා ගන්නා වූ ඒකාගම මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මා දන්නා පරිදි තරමක් විස්තර සහිතව ලියා දක්වා ඇත.

ලෝක, ද්වේශ, මෝහ මුද්‍රවීමෙන් තමුත් නොදැන අසිතිය මුල් වී චිත්තයේ මුලිකත්වයෙන් සැදෙන වේගතා හිත, කැස, වචනය යන තුන් දොවුන් එලියට විකාශනය කිරීමෙන්, නැතහොත් ශ්‍රියාවට ගැටීමෙන් සැදෙන්නේ අකුසල කර්ම වේ. මෙම අසිතියෙන් සිදුවන දෙය දෙය බලා සති, සම්පන්න (නුභූත) ඇතිව මේවා මෙහි පැවැත්වීමට උත්සාහ ගැනීම කුසල වේගතා පහළ කරගැනීමක් වන අතර, සිදුවන්නට ගිය අකුසල කර්මය වළකා, හරිතා ගැනීමේ මුහුණත් කුසලයක් උපදවා ගැනීමක් වුවා වේ.

මානව චරිතයෙන් සිත තුළ නිරන්තරයෙන්ම පවතින අකුසල වේගතාවයෙන් මිදීමට ඇති මග මෙසේ මුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

තම පිහිටි ඇත්තේ තම සිතිය හා මුද්‍රිතය වේ. තමාගේ මෝහය, නොදැනීම හා අසිතිය මුල් කරගෙන චිත්ත වන්නට සිදු වීම නිසා විදින්නට වන අප්‍රමාණ දුක් කන්දරාවෙන් මිදීම පිණිස, "චිරිය" ගැනීම තමුත්ම පමණක් කළ හැක්කක් බවද, මෙය අනුන්ට හෝ සර්ව බලයම ඇති භාගිරි බලවේගයකට හෝ තමා වෙනුවෙන් කළ නොහැක්කක් බවද තීතර මෙතෙහි කරගැනීම, තමාගේ හිතයුව පිණිස හේතු වේ.

මුදුරජාණන් වහන්සේට දේශිත ශ්‍රී සුද්ධර්මයට හා මුද්‍රිත ශ්‍රාවකයන් හට (යන ත්‍රිවිධ චරිතයට) කළ හැක්කක් බවට මග පෙන්වීම පමණකි. එම මග මගින් කිරීම කළ හැක්කක් බවට පමණි. ගමන් කිරීම, නොකිරීම හා වේගය නිර්ණය කිරීම බව යනු වගකීමකි.

මුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දුකින් මිදීම ගැන අපට මතවත් පහදා දුන්නේ ධර්මයේ අනුසාරයෙනි. ධර්මය වනාහි මේ මුදු පහත් වැඩිත් රැස් විනිදීමෙන් නික්මගන්නා වූ ආලෝක රශ්මි කදම්බය සමාන කොට සිතිය හැකිය. මෙම ආලෝකය නිසා මාර්ගය පැහැදිලිව දැකගත වීමට පටන් ගනී. මෙම ආලෝකය උපයෝගී කර ගනිමින් අදුරෙන් එලියට ගමන් කරන්නේ මුද්‍රිත ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාය. මෙහි සංසර්ගය මෙසේ දුකම අවබෝධ කිරීමෙන් හා දුකමට අනුකූලව තම චිත්ත හැඩගස්සවා ගැනීමෙන් චිත්ත ඒකාගම කරගනිමින් සියලු දුකින් මිදී නිවී සැකය, උතුම් නිවන් සුවය ඇතිවීමෙන් රහත් එලයෙහි පිහිටා සිටී බවට ඉතිහාසයෙන් මොහොටට සාක්ෂි දැක්වෙන අතර මෙකලද නොදැකෙනවා නොවේ. රහත්වහන්සේලාගේ හිත කළ වර්ත බල වීම ඒවා ඔබගේත්, මගේත් චිත්ත කතාවලට සමානය. එවැනිවත් මෙසේ සංසාරය නැමැති මඩ ගොහොරින් මිදී, පිරිනැද, නිවීමේ නෙවීමක් සේ ලොව බැබළුණි නම්, කිම බව හට ඇති බාධා?

මුදුරජාණන් වහන්සේ "මාගේ හිතමු, හිතමුනි, උපාසක, උපාසිකා යන සිව්වනක් පිරිය යම්තාක් කල් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරයිද, ඒ



(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්) සුප්ප ඛේධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

දැවෙන සිත් නිවී සැහසේවා

නාක් කල් ලොව රහතුන්ගෙන් හිස් නොවේ" යනුවෙන් වදාරා ඇති බවත්, මෙහි ඇති හැඟුණ, අවබෝධ කරගත හැකි නම්, මෙකල පවතින බොහෝ දුර්වලතාව නිසා පීඩා නොවිද, නොසැලී තමන්ට මේ ගොතම මුද්‍රිත රාජයාදේම පිහිටි සොයාගත හැකි බවට විශ්වාස පෙරදැරුව, දිරිමත්ව හා අප්‍රමාදව කටයුතු කිරීමෙන් සාර කතරන් එවන් වීමට මං පෙන් ගෙලි පෙහෙලි කරගත හැකිය.

● තමුත්ගේ ගැලවීම, මිදීම ඇත්තේ තමුත් තුළම බවත්, වගකිව යුත්තාද තමුත්ම බවත් සිහිකර ගනිමින් තමා තමාට පිහිට වීමට ඉටා ගැනීම මේ සම්මුද්‍රිත ජයන්තිය සමරන ඔබ සැමට කළ හැක්කක් වේවා යනු මගේ ප්‍රාර්ථනයයි.

● "අවිජ්ජා නිවර්ණානං, තණ්හා සංයෝජනං, සන්ධාරිතං සංසරිතං මම වේචතුං හා තංව" "අවිජ්ජා නිවර්ණයෙන්, තණ්හා සංයෝජනයෙන් විරුදුණු මමත්, නුඹලාත් බොහෝ කලක් මේ සංසාරේ සැරිසැරුවෙමු." යනුවෙන් මුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාරා ඇත.

● තණ්හා සංයෝජනය දුරු කිරීම පිණිස සමරිය වඩා ඇතිජිකා, දෝමනස්ස, දුරුකර චිත්ත සමරිය ඇතිකර ගත යුතු අතර, අවිදුකානිවර්ණය දුරු කිරීමට විපස්සනාව එනම් සප්තඛෝජිකාග විරුධය යුතු වේ. සමාධිය දෝමනා නිවර්ණය දකී, එම නිසා මොහොට නිවර්ණ දුරු කරගැනීමට හැකි වේ. මෙය "සමාතිගේ චිත්තං භා ඉතං පජානාති" යනුවෙන් මුදුරජාණන් වදාරා ඇත.

● ලෝක, ද්වේශ, මෝහ පාදක වීමෙන් කරන කල්පනා "වේගතා" වත් වේ. "සමාතිගේ චිත්තං යථා ඉතං පජානාති" යනුවෙන් මුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළේ, (කෙලෙස් හැකිම කිවීමට පැවැත්වීමට හා පිරිසිදු වූ) සමාති චිත්තය ඇතිවීම (කෙලෙස්වල බලපෑමෙන් නොවට යෝනියේ මගසිකාරයෙන් යුතුව නිවැරදිව කල්පනා කිරීමට මගසට හැකිවන නිසාවෙන් ප්‍රඥාව පහළකර ගැනීමට ඇති හැකියාව නිසා) යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවන බවය.

● ලෝකයේ යථා ස්වභාවය වසන නිවර්ණ ඇති කල විට ලෝක, ද්වේශ වල බලපෑමෙන් තොරව මගසෙහි ක්‍රියාකාරිත්වයට පිරිසිදු කල්පනා පහළ කරගත හැක. එවිට යෝනියේමගසිකාරයෙන් යුතුව පවිච්ච සමුප්පන්නව එනම් හේතුන් ඇතිවම එලි හටගැනීමක් සිදුවන බව අවබෝධ වී ලොව යථාර්ථය අවබෝධ වේමින් "සම්මා ප්‍රඥාව" පහළ වීමට මග පෑදේ.

● "සේ ධම්මා හේතුප්පනවා - තේසං හේතුං තථාතනේ ආන තේසං ව යෝ තිරෝධෝ - ඒවා වාදි මහා සමණෝ" හේතුවෙන් හටගත් සම් ධර්මතාවක් වේද? ඒ

ධර්මයන්ගේ හේතුව තථාතන නෙමේ වදාළේය. ඒ ධර්මයන්ගේ නිරෝධයද වදාළේය. මහා ශ්‍රමණ නෙමේ මෙබඳු වාදියෙකි" යනුවෙන් මුදු සසුනෙහි පහළ වූ පළමු මතරහන් වහන්සේලා පස්නම අකුරෙන් කෙතෙකු වූ අස්සපි මහ රහතන්වහන්සේ විසින්, උන්වහන්සේ දැකීමෙන් ප්‍රසාදයට පත්වූ සාර බැමිණියාගේ පුත් වූ සාරපුත්ත නොහොත් උපතිස්ස පරිබ්‍රාජිකයාට "ඇවැත්නි ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රසන්නය, ශාන්තය, ශරීර වර්ණය පිරිසිදුය, කවරකු උදෙසා පැවිදි වූයෙහිද?, ඔබගේ ශාස්තාවරුයා කවරෙද?, ශාස්තා නෙමේ කිහිම වාදියෙක්ද?" යනුවෙන් ඇසූ ප්‍රශ්නවලට "ඇවැත්නි, මම අළුත පැවිදි වූයෙක්ම. මේ ධර්මය විස්තර

ලෙස පැවසීමට මම සමත් නොවුනද, අර්ථය කොටින් කියනෙමි" යනුවෙන් වදාරා මුළු ධර්මයම එක ආචාරිකින්, සංසිප්ත කොට සාරපුත්ත තරුණයාට දේශනා කළේය. මෙය අවබෝධ කරගැනීමෙන් මොහු සෝවාන් වූ බව සැදහන් වේ.

● ධර්මයේ ඇති හරයන්, එය අවබෝධ කරගත යුත්තේ කෙසේද යන්නත් ඉගෙන ඇති කරුණුවලින් අවධාරණය කර ඇත.

මතු සම්බන්ධයි