

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස භාග්‍යවත් අර්හත් සම්මා සම්බුදු රජානන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා .....

**සුඛා නෙ සමණ වාසා මහණ**

මහණ ඔබේ සෙවනැල්ලත් මට සැපයි. මෙසේ ප්‍රකාශ කළේ පු චී රාහුල කුමාරයාය. බුද්ධත්වයට පත්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඥාතීන්ට බණ කියන්න කිඹුල්වත් පුරයට වැඩියා. දිනක් සංඝ රත්නය පිරිවරා ගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ රජ මාලිගාව අසලින් වැඩියා. යසෝධරා දේවිය බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩිනවා දුටුවා.රාහුල කුමරුට ප්‍රකාශ කලා අර සංඝ රත්නයේ මූලිත්ම වඩින්නේ ඔබේ පියාය. ඔබ එතුමා ගෙන් දායාදය ඉල්ලා ගන්න කියා කීවා. රාහුල කුමරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අතේ එල්ලී ගොස් මහණ වූනා.

**අඛිලෙට්ඨික රාහුලෝවාද සුත්‍රයේ තේරුම හා බණ**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වේච්චන විහාරයේ වැඩසිටින සමයේ සත් හැවිරිදි රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ අඛිලෙට්ඨිකාවේ වැඩ සිටියා.බුදුරජාණන් වහන්සේ සවස රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩ සිටිය කුටියට වැඩියා. රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට වත් දක්වා අසුනක වැඩ ඉන්නට සැලැස්සුවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ පා සෝදන්න ගත් අල්ප වතුර ඇති භාජනය ගන්නා භාජනය ගෙන රාහුල මෙම භාජනයේ වතුර ටිකක් ඉතිරි වී ඇත. යමෙක් දැන දැන බොරු කියමින් සිල් කඩයි නම් ඔහුගේ ගුණධර්මද භාජනයේ වතුර ටිකක් ඇති කෙනෙකි කියා වදාලා. ඉන්පසු උන්වහන්සේ භාජනයේ තිබුණ වතුර ටික විසිකර දැන දැන බොරු කියන්නාගේ ගුණ ධර්මද විසිකරණ ලද දෙයක් මෙන් නොවට්ඨි කියා වදාලා. නැවත බුදුරජාණන් වහන්සේ භාජනය යටිකුරු කර පෙන්වා දැන දැන බොරු කියන්නාගේ ගුණ ධර්මද යටිකුරු භාජනය මෙන් පිරිහෙන පැත්තට හැරී පවතී කියා වදාලා. අවසාන වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හිස් භාජනය උඩුකුරු කොට පෙන්වා දැන දැන ලෑජ්ජා නැතිව බොරු කියන ශ්‍රමණයා ගේ ශ්‍රමණ ධර්මයන්ගෙන්ද හිස් පුද්ගලයෙක් වන්නේය කියා

# රාහුලෝවාද සුත්‍රය



බඩල් කුඹුරේ සෝමාලෝක හිමි  
වලගම්බා රජලෙන ආරන්‍යයය  
බඩල් කුඹුර.



වදාලා, බුදු වූ මමද සාරා අසංඛිය කල්ප ලක්ෂයක් මුළුල්ලේ සත්‍ය පාරමිතාව පුරලා සත්‍ය අවබෝධ කලා එම ධර්මය වදාලා. බොහෝ දෙනා අසනවා ඔබත් මා කියන දේ හොඳින් අසන්න. රාහුල යුද්ධයට දක්ෂ ඇතා යම් විටක සොඩින්ද සටන් කරයි නම් ඇතාගේ අයිතිය ඇති රජතුමා ඔහුගේ ජීවිත අන්තරාව ලග ඇති බව දැන එම ඇතා පිළිබඳ ඇති අපේක්ෂාව අන්තර්වභවය, එමෙන් ශ්‍රමණයෙක් දැන දැන ලජ්ජා නැතිව බොරු කියයි නම් ඔහු ඕනෑම වරදක් පවක් අකුසලයක් කරනවා. එම නිසා යම් ශ්‍රමණයෙක් බොරු කියනවා නම් ඔහු මහණෙක් වශයෙන් සිටියත් ඔහුගේ මහණකම ඇද්ද නැද්ද කියා සැකකරණ ස්වාභාවයක් ලෝකයේ ඇත. එම නිසා රාහුල විභිච්චට්ටත් දැන දැන බොරු කියන්න එපා හොඳට ශීලය ආරක්ෂා කරන්න. ඒ වගේම කය වචන සංචර කරගන්න. ප්‍රතිමෝක්ෂ සංචර ශීලය කඩ නොකර රකින්න. කැඩුනොත් නැවත සිහි නුවණ ඇති කරගෙන සංචර වන්න. වක්ඛු, සෝත, ඝාත, ජීවිහා, කය, මනස සංචර කරගන්න කියා කරුණාවෙන් වදාලා.

සියළු දුකින් මිදීම සඳහා මහණ දම් පුරන පැවිද්දන්ට දග පරිච්ඡ ඇත. ඒ පාරාජිකා සිදුවන විට නිසරණ සහිත සීලය නැතිවූ හිස් පුද්ගලයෙකු වන්නේය. එබැවින් පැවිද්දන්

1. ප්‍රාණඝාතයෙන් (සතුන් මැරීමෙන්) වළකින්න.
2. සොරකම් කිරීමෙන් වළකින්න.
3. මෛත්‍රුණ සේවයෙන් වළකින්න.
4. බොරු කීමෙන් වළකින්න.
5. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චියෙන් වළකින්න.
6. බුදුන්ගේ අගුණ කීමෙන් වළකින්න.
7. ධර්මයේ අගුණ කීමෙන් වළකින්න.
8. සංසරත්තයේ අගුණ කීමෙන් අගුණ කීමෙන් වළකින්න.
9. මිසඳුට ගැනීමෙන් වළකින්න.
10. හික්ෂුණී දුෂණයෙන් වළකින්න.

මෙහි මුල් කරුනු පහ ලිංග නාසනය වන අතර ඉතිරි පහ දණ්ඩ කම්ම නාසනය වෙයි. මෙයින් ලිංග නාසනා වලට වඩා දණ්ඩ

කම්ම නාසන බරපතල බව හිතට ගන්න.

දසදඩුවම් පහත දැක්වේ

1. හික්ෂුන්ට අලාභ කිරීම.
2. හික්ෂුන්ට අනර්ථ කිරීම.
3. හික්ෂුන්ට ආවාස වල විසිය නොහෙනු පිණිස කටයුතු කිරීම.
4. හික්ෂුන්ට අක්‍රෝෂ පරිභව කිරීම.
5. හික්ෂුන් හා හික්ෂුන් බිඳවා වාද විවාද ඇති කිරීම.
6. විකාල භෝජනය හෙවත් ඉර අවරට ගිය පසු අහාර ගැනීම.
7. නැටීම, ගැයීම, වාදනය කිරීම හා උසුළු විසුළු කිරීම.
8. මල් හා ගන්ධ විලේපන භාවිතා කිරීම.
9. ප්‍රමාණයට වඩා උස් ආසනය අකැප ඇතිරිලි ඇති අසුන් භාවිතා කිරීම.
10. රන් රිදී මිල මුදල් පිළිගැනීම.

ඉහත වරදවල් කරනු ලබන හික්ෂුන් වහන්සේලා දඩුවම් වලට යටත් විය යුතු අතර කිසියම් ප්‍රයෝජනවත් කාර්යයක් හෝ පින් සිදුවන ආකාරයේ කාර්යයක් කරගත යුතුය.

සේඛියා අනුව සිවුරු පිළිවෙල කිරීම නියමිත රෙද්දෙන් නියමිත වර්නයෙන් සුදුසු ආකාරයෙන් මසා පඩු පෙටිය යුතුයි. එයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ කඩ කැපු කැබලි රෙදි වලින් මැසීමෙන් සිවුරේ වටිනාකම අඩු කිරීම සඳහායි. එවිට සිවුරු හොරු නොගනියි. පාද අනුව මහන්නේ ස්පර්ෂ තෘෂ්ණාව නැති කිරීමටයි. කසට පඩු පොවන්නේ දුර්වර්ත කිරීමටයි. එවිට සිවුර පිළිබඳ ඇති ලක්ෂන තණ්හාව අඩු වෙයි.

එසේ සකස් කර ගත් කැප සිවුරු කොන් තැන් තැන් වලින් උස් පහත් නොවන සේ පෙරවිය යුතුයි. අදනය පෙකතිය දනිස් වැසෙන සේ සිවුරු ගෙල වසා වම් අතෙහි වළලුකර දක්වා වසා ගණ්ටිය ගැට ගසා ශරීරය වසා ඇතුළු ගමෙහි වැඩිය යුතුයි. එහි හිඳිමේදී දෙවුර වසා වැඩ හිඳිය යුතුයි.

දන් වැළඳීමේදී දානය පිළිගැනීම සිහියෙන් කළ යුතුයි. තමාට අවශ්‍ය දන් ප්‍රමාණය තමාට ප්‍රත්‍ය ආහාර පිළිගෙන පින්දී මෙත්‍රියෙන් සිහියෙන් නුවණින් යුක්තව පාත්‍රය ගතයුතුයි. දන් වැළඳීමේදී ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා

කොට ආහාර පාත්‍රයෙහි එක් කොනක සිට වැළඳීම පටන් ගත යුතුයි. නොගිලන් නම් නැවත හිතන හිතන ඒවා ආසාවෙන් ඉල්ලීමට නොයා යුතුයි. යම් යම් දේ වැඩියෙන් ලබා ගැනීමට ලැබුන දෙය වසන්තට අවශ්‍ය නැත. අන් අයගේ පාත්තර අවමන් කරන අදහසින් ඒවා දෙස නොබැලිය යුතුය. බත් ගුලි මොණර බිත්තරයක ප්‍රමාණයට අතෙහි ගුලි කොට ඇඟිලි වලට ගෙන විසුරු වන්නේ නැතිව කටට විසිකරන්නේ නැතිව අත කට ඇතුලටම නොදමා වැළඳීම කල යුතුය. මුඛයෙහි බත් පුරවා ගෙන නොවැළඳිය යුතුය. කටෙහි බත් පුරවා ගෙන කපා නොකල යුතුය. දිව එලියට දැමීමද වපු වපු සුරු සුරු ආදී ශබ්ද නොකල යුතුයි. අත ලෙව කෑම පාත්‍රය ලෙව කෑම තොල් ලෙව කෑම නොකළ යුතුයි. ඉදුල් අතින් අන් භාජන නොගත යුතුයි. බත් හුලු සහිත ඉදුල් වතුර තැන තැන නොදැමිය යුතුයි. වත් පිළිවෙත් කිරීම පහසුවක්ම විය යුතුයි.

දහම් දෙසීමේදී නොගිලන් අයෙක් කුඩා, මධ්‍ය, තොප්පි දරා සිටින අයටද ලී මුගුරු, කඩු තුවක්කු අතේ ඇති අයටද සෙරෙප්පු, සපත්තු පය ලී ඇති අයටද, රථ උඩ ඉන්නා අයටද, නිදි යහනක වැතිර ඉන්නා අයටද, පල්ලක්ථිකයන්ටද ධර්මය දේශනා නොකළ යුතුයි. තැනේ හැටියට ගරු උස් ආසන මහා ආසන ඇතිව සැප ඉරියවු ඇතිව දහම් දෙසිය යුතුයි.

මල මුත්‍ර කිරීම නොගිලන් නම් හිටගෙන නොකල යුතුයි. නොමළ තණ කොල, ගස් වැල් උඩට මල මුත්‍ර කිරීම කෙළ ගැසීම නොකරන්න. පිරිසිදු ජලයට මල මුත්‍ර කිරීම කෙළ ගැසීම නොකරන්න.

ගමෙහි යන විට සංවරව ඇවිදීම හිදීම කළ යුතුය. කාරනයක් නැති කල්හි යටට හෙළ ඇස් ඇතිව ඇවිදීම හිදීම කළ යුතුය. සිවුරු කොන් වලින් ඔසවාගෙන ඇවිදීම හිදීම නොකළ යුතුය. මහ හඩින් කපා කරමින් ඇවිදීම හිදීම නොකළ යුතුය. කය, හිස, බාහු අනවශ්‍ය විදිහට වැනීම, සෙලවීම, පැදීම නොකළ යුතුය. උකුල් අත් ගසාගෙන නොහිදිය යුතුය. හිස වසා පොරවාගෙන ගමෙහි ඇවිදීම හිදීම නොකළ යුතුය. විචලෙන් හෝ ඇඟිලි අගින් ආබාධයක් නැත්නම් නොන්ඩි ගසමින්

නොයා යුතුය. අශෝභන විදිහට අත් කකුල් වකුටු කරගෙන පල්ලක්ථිතට නොසිටිය යුතුයි.

බුදුරජානන් වහන්සේ විසින් පනවා වදල ශික්ෂා පද නම්වු ප්‍රතිමෝක්ෂය අනුව කය වචනය සංවර කරගන්න.

ඇස් කන් පසිදුරන්ට කෙලෙස් වසග වනු නොදී රැක ගැනීම නම්වු ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයෙන් සංවර වන්න. කැප සරුප් වශයෙන් සිවුපසය උපයා ගැනීම නම්වු ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය අනුව සංවර වන්න.

සිවුපසය පාරිභෝග කරන නියම පරමාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීම නම්වු ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත ශීලයෙන් සංවර වන්න.

රාහුල කැඩපතකින් ශරීරයේ අඩුපාඩු, අවලක්ෂණ, දැලි කුණු, ඇති තැන් බලන්නා සේ තමා කරන කාය කර්ම, වචී කර්ම, මනෝ කර්ම, සිහියෙන් නුවණින් ධර්ම විනය අනුව හිතා බලා කළ යුතුයි. වත් කළ යුතුයි.

1. උපාධ්‍යාය වත් කල යුතුය.
2. ආවායභී හෙවත් ගුරුවරු සදහා වත් කල යුතුය.
3. සද්ධිභාරීක, අන්තෝවාසික යහළුවන් සහෝදරයන් ගෝලයන් සදහා කළ යුත්ත කළ යුතුයි.
4. ආගන්තුක වන නම්වු පිට තැනකට යෑමේදී එහි ඉදිමේදී කළ යුත්තක් වේ නම් එය කල යුතුයි.
5. ආවාසික වන නම්වු පිටින් ආ ආගන්තුකයන්ට කළ යුත්ත කළ යුතුයි.
6. ගමික වන හෙවත් සෙනසුන හැර බැහැර යන විට කළ යුත්ත කල යුතුය.
7. හත්තග්ග වන අනුන් ගෙන් ලැබෙන දෙය බෙදා හදාගෙන පාරිභෝග කළ යුතුයි.
8. අනුමෝදනා වන හෙවත් සිවුපසය දුන් අයට බණ දහම් කියා දිය යුතුය.

- 9. පිණිස පාන වාරිකා වන හෙවත් පිණිස පානයේ වැඩිමේදි කලයුත්ත.
- 10. අරක්කු වන කැලේ ජීවත් වන හැටි දැනගෙන එහිදී කළ යුත්ත කිරීම.
- 11. සේනාසන වන හෙවත් උපහෝග පරිහෝග දේවල් පිරිසිදු කිරීම.
- 12. වැසිකිලි වන හෙවත් වැසිකිලි කැසිකිලි භාවිතා කිරීමේදී කළ යුත්ත කිරීම.

මා විසින් කරනු ලබන මෙම කර්මයන් මා හට දුක් පිණිස පවතිද පරහට දුක් පිණිස පවතිද තමාටත් අනුන්ටත් දුක් පිණිස පවතිද, අකුසල්ද, දුක් වැඩිවන්නකද, දුක් විපාක ඇති කරන්නකද, එවැනි කාය, වච්චි, මනෝ කර්ම නොකල යුතුය.

කෙලෙස් වලට වසගවී කරණ දස අකුසලයෙන් වලකින්න. ප්‍රධාන වශයෙන් ලෝභය, ද්වේශය, මෝහය, අපිරිසිදු චේතනාව ආදියේදී ඇතිවන ලෝභ මූලික අකුසල් සිත් අටද, ද්වේෂ මූලික අකුසල් සිත් දෙකද, මෝහ මූලික අකුසල් සිත් දෙකද, යන අකුසල් සිත් දොළහ ඇති කරගන්න එපා. ඒවා ඇති කල්හි අත්තානු උපවාද භය නම්වූ තමාම වැරදි කළා, අකුසල් සිදුවූනා කියා තමාටම ඇති වන චෝදනා බිය ඇති වේ. පරවානු උපවාද භය නම්වූ අනුන් වැද්දා, හොරා, කාඩයා, බොරුකාරයා, බේබද්දා, කේලමා, වාචාලයා, ලෝභයා, ගිනිපුක්කාරයා, මිත්‍රා දෘෂ්ඨිකයා කියා බනින බිය ඇතිවේ. දණ්ඩ භය නම්වූ නිතියෙන් දඬුවම් විඳින්න සිදුවේ. ඤාතින්ද දඬුවම් කරයි කියා බිය ඇතිවේ. මෙලොවටම දඬුවම් හා නින්දා අපහාස විඳින්නට සිදුවෙයි. මරණින් පසු තිරිසන්, ප්‍රේත ආදී දුක් ඇති සතර අපායේ ඉපදෙයි. කායික හා මානසික දුක් පීඩා විඳින්නට සිදුවෙයි. සසර ගමනද දිර්ඝ වෙයි. මේ කෙටියෙන් සදහන් කරන්න යෙදුන අකුසල විපාක දේශනාවයි. විස්තර වශයෙන් සිතා වහ වහා අකුසලයෙන් තමනුත් වැළකී අන් අයත් අකුසලයෙන් වළක්වන්න ධර්මය දේශනා කරන්න. අනුන්ට ආදර්ශයක් වනසේ දහමට අනුව ජීවිතය ගෙනයන්න.

තමා කරණ කාය කර්ම, වච්චි කර්ම, මනෝ කර්ම, හිතා බලන්න. ධර්ම විනය අනුව සිහි ණුවනින් කරන කල්හි ඒවා තමාට දුක්

පිණිස නොපවති, පරහට දුක් පිණිස නොපවති. කුසල කර්මද වේ. සුව වඩන්නේද සැප විපාක ලබාදෙන එවැනි කර්ම කොතරම් දුෂ්කර වුවත් එවැනිදේම කරන්න.

දස අකුසලයෙන් වැළකීම නම් වූ දස කුසලයෙහි පිහිටා දස පුත්‍රා ක්‍රියා වස්තු කරන්න. එවිට වටිනා කුසල් සිත් ඇතිවේ. දන් දීම, සිල් රැකීම, භාවනා කිරීම, වැඩිහිටියන් පිදීම, උවටන් කිරීම, පින් දීම, පින් අනුමෝගන් වීම, බණ ඇසීම, බණ කීම, කර්මය හා එහි විපාක දැකීම වශයෙන් කර්ම ඵල ඇදහීමේ නුවණ දියුණු කිරීම යන දශ පුණ්‍ය ක්‍රියා කරන්න. ඒවා කිරීමේදී ඇතිවන කාමාවචර කුසල් බලයෙන් කෙලෙසුන්ගේ විනික්‍රම අවස්ථාව නම්වූ සිල් කැඩීම නැති කරලා කෙලෙස් යටපත් වේ. සර්පයා ලියකින් යට කරගෙන සිටින්නාක් මෙන් ඇති තදංග විමුක්තිය එවෙලට ලැබෙනවාය. තව තවත් කුසල් කිරීමට හිත නැඹුරු වෙනවා. මෙලොව හොද නාමය පැතිරුන කෙනෙක් වෙනවා. මරණයේදී කුසල් සිහිවීම නිසා මනුලොව උතුම් මිනිස් ජීවිත ලැබෙනවා. නැතිනම් දේවලොව ඉපදෙනවා. කායික හා මානසික සැපයන් ලබනවා.

රාහුල තමා කළ කාය කර්ම, වච්චි කර්ම, මනෝ කර්ම තමාම සිහියෙන් නැවත සිතමින් පරීක්ෂා කළ යුතුයි. තමා කල යම් කර්මයක් සිහිකිරීමේදී මා කල කර්මය මට දුක් පිණිස පවතී. අනුන්ටද දුක් පිණිස පවතී. මටද අනුන්ටද දුක් පිණිස පවතී. කල කර්මය අකුසල්ය. දුක් වඩන්නනේය, දුක් විපාක ඇති කරන එවැනි කර්මයක් කලා නම් එම ක්‍රියාව ශාස්තෘන්ට, ගුරු දේවපියවරුන්ට හා නුවණැති සබ්බසරුන්ට හෙලි කල යුතුයි. දෙසිය යුතුයි. විවරණය කළ යුතුයි. නැවත පිරිසිදු සීලයක පිහිටිය යුතුයි. ආයත සංවරයේ පිහිටිය යුතුයි.

රාහුලය තමන් කරන ලද කාය කර්ම, වච්චි කර්ම, මනෝ කර්ම සිහි කිරීමේදී මම කරනලද කර්ම මට දුක් පිණිස නොපවතී. පරහට දුක් පිණිස නොපවති. තමාට හා අනුන්ට දුක් පිණිස නොපවතී. මට සැප පිණිස පවතී. අනුන්ට සැප පිණිස පවතී. සැමට සැප පිණිස පවතී. කුසල්ය. සුව වඩන්නනේය. සැප විපාක ලබා දෙන්නක්ය. රාහුල



එවැනි ප්‍රීතප්‍රමෝදය ඇති කර්මයන් නැවත නැවත කරන්න.

රාහුල තමාගේ මනෝ කර්ම හෙවත් සිතන දේවල් නුවණින් සිහි යෙන් සිහි කලවිට තමාට දුක් පිණිස අනුන්ට දුක් පිණිස සියලු දෙනාට දුක් පිණිස හේතුවූ අකුසල වූ දුක් වඩන දුක් විපාක ඇති කරවන කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක නම්වූ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන පංච කාමයෙන් සතුටු වන්නට හිතුවා නම් අන් සත්වයන් කෙරෙහි තරහා වෛරය ඇතිව නැසේවා වැනසේවා කියා සිතුවා නම් ඒ පිළිබඳ තමාම ලජ්ජා වී පිළිකුල් වී සිතටද නිග්‍රහ කොට මෙවන් දේවල් නැවත නොහිතමී සිතා නැවත සිත සංවර කරගන්න. දානයේ අනිසංස සීලයේ ආනිසංස භාවනාවේ ආනිසංස සිතන්න .කාමයන්ගේ ආදිනව ගැන සිතන්න.තෙක්ඛම්මයේ අනිසංසය ගැන සිතන්න.නිවනේ ඇති සැප ගැන සිතන්න. බුදු ගුණ, දහම් ගුණ, සංඝ ගුණ ගැන සිතන්න.මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපේක්ෂාව වඩන්න.අසුභය වඩන්න.මරණ සතිය වඩන්න. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මය ගැන සිතන්න. දස ධම්ම සූත්‍රය බහුලව භාවිතා කරන්න.

රාහුල තමාගේ මනෝ කර්ම සිහිකරන කල්හි, මම හිතන නෛෂ්‍රම සහගත වූද මෛත්‍රී කරුණා සහගතවූද සංකල්පනාව කුසල විතර්කය අනුව හිතන දේවල් හිතපු දේවල් තමාට දුක් පිණිස නොපවති. සැමටදුක් පිණිස නොපවති.සැමට සැප පිණිස පවතී. කුසල්ය සුඛ පිණිස පවතී. සැප විපාකද ලැබේ. එවැනි ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති කරන කුසල් දහම්හි හිත යොදවන්න.සම සතලිස් භාවනා බලයෙන් ලැබෙන රූපාවචර අරූපාවචර ආදී කුසල් බලයෙන් එවලේම ඉෂ්ඨ අනිෂ්ඨ අරමුනේදී කෙලෙස් නැගිටීම නම්වූ උට්ඨාන අවස්ථාව විස්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රභාණයෙනය වේ.

විෂ සර්පයාගේ දල කැඩුවාක් මෙන් මරණයේදී සමාපත්ති සිතෙන් මැරුණහොත් බඹලොව ඉපැදෙනවාය. ධ්‍යාන සමාපත්ති ඇතිව හෝ නැතිව අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් විදසුන් වඩන්න. එවිට කෙලෙසුන්ගේ අනුශය අවස්ථාව නැති කරලා කෙලෙස් සමුච්ඡේද ප්‍රභාණය වන්නේ විෂ සර්පයාගේ ගෙල කපා මැරුවා වගේය. කෙලෙස් ප්‍රභාණය කර ලබන සතර මාර්ග ඥාණ නම්වූ ලෝකොත්තර කුසල් හතර නම්වූ

සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් මාර්ග ඥාන අද අදම පමා නොවී ඇතිකර ගන්න. සංසාරය බියකුරු බව නිතර නිතර මෙනෙහි කරන්න. සංසාර භය ඇතිකරන්න.ලෝකයේ කුමන සත්වයෙකුගේද බුදුවූ මගෙන් රාහුල ඔබෙන් මේ ඉපදීම මැරීම සිදුවෙමින් එන ජීවිතයේ මූලක් නොපෙනෙන අගක් පෙනේ නම් එය පැතු බෝධියකින් නිවන් දැකීමයි. එයද පමා නොවන පුද්ගලයාට ලැබේ.පමාවී පව් කලහොත් සසර දික් වේ. රාහුල බුදුවූ මටත් පෙර විසූ ආත්ම හිතු ක්ෂනයෙන් සිහිකල හැක.නමුත් බුදු නුවණටත් මගේ හා අනුන්ගේ සසර ජීවිත ආරම්භය නොපෙනෙන්නේය.නමුත් කොයි සතාත් බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපැදී ලෞකික ශේෂ්ඨ බ්‍රහ්ම සැප විද ඇතිමුත් ඊටත් වැඩි වාරයක් ඉපැදී ඇත්තේ දිව්‍ය ලෝකයේය.ඊටත් වැඩි වාරයක් කාලයක් ඉපැදී ඇත්තේ මනුෂ්‍ය ලෝකයේය. ඊටත් වැඩි වාරයක් ඉපැදී වැඩි කාලයක් නිරිසන්ච සිටියේය.ඊටත් වැඩි වාරයක් කාලයක් ප්‍රේත අපායේ සාපිපාස දුක් වින්දේය.ඊටත් වැඩි වාරයක් වැඩි කාලයක් නරකාදියේ නිරා දුක් වින්දේය.එම නිසා රාහුල අපි සසර වැඩි වාරයක් ඉපැදී ඇත්තේ අපායයේය. වැඩි කාලයක් ජීවත් වූයේ අපායයේය. එමනිසා සසරදී වැඩියෙන් දුක් තමා විදලා ඇත්තේ.පෘතග්ජන කාට කාටත් අපාය ස්වකීය නිවස හා සමානයි. එමනිසා රාහුල දුර්ලභ ශාසනයේ පැවිදි වූ ඔබ ධර්මයේ පිහිට ලබාගන්න.එය නිවනට උපකාරයි අප්‍රමාදී වෙන්න.

රාහුල අතීතයේ ශ්‍රමණයෝ කාය වචී මනෝ කර්ම ධර්ම විනය අනුව සිහි නුවණින් පිරිසිදු කලා. අනාගතයට ඇතිවන නුවණත්තෝද ධර්ම විනය අනුව තම කාය වචී මනෝ කර්ම සිහිකර සිහිනුවණින් පිරිසිදු කල යුතුයි. රාහුල වර්තමානයේ ජීවත්වන අපිද කාය වචී මනෝ කර්ම ධර්ම විනය අනුව සිහිනුවණින් පිරිසිදු කරගත යුතුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ රාහුල තම පුත්‍රයාට දුන් මෙම අවවාද අදද ලොකු කුඩා ගිහි පැවිදි අපි කාටත් ඇසීමට හොදයි.ධාරනය කර ගැනීමට හොදයි. එය අනුව පිළිපැදීමට හොදයි. එමගින් මාර්ග ඵල නිවන ලබාගැනීමට හැකිවේ නම් වඩාත් හොදයි. පමා නොවී සියළු දෙනාම උත්සාහාවත් වෙත්වා.

**මහා රාහුලෝවාද සුත්‍රයේ තේරුම සහිත බණ**

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ඡේතවන විහාරයේ වැඩ සිටියා. දිනක් රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ සමග පිණ්ඩපාතයේ වැඩියා. පිටු පසින් වඩින රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ලක්ෂණ මටත් ඇති බව සිතමින් වැඩියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම සිතීම දිවසින් දැක්කා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එවෙලේම රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට බණ වදාලා. රාහුල රූප නම්වූ ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, අතීත, වර්තමාන, අනාගත, ඕලාරික, සුබ්‍රම, භීත, ප්‍රණීත, දුර සන්තතික සියලු රූප මාගේ නොවේ. මාගේ ආත්මය නොවේ. එසේම වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරා, විඤ්ඤාණ යන නාමය වූ චිත්ත, වෛතසික මම නොවේ. මාගේ නොවේ. මාගේ ආත්මය නොවේ. එසේ සිතන්න.

රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ ගසක් මූල පර්යන්තය බැඳගෙන මෙය සිතන්න පටන් ගන්නා. පසුව පිණ්ඩපාතයේ වඩින සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ පර්යන්තයෙන් සිටිනවා දැකලා රාහුල ආනාපාන සතිය වඩන්න කියා වදාලා.

රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ හවස් වනතෙක් භාවනා කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලගට පැමිණ කෙසේ වඩනා ලද අනාපාන සති භාවනාව මහත් ඵල මහා ආනිසංස වෙයිද කියා ඇසුවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට වදාලා තෘෂ්ණාදි කෙලෙස් කර්ම යන හේතු නිසා හටගන්නාවූ කර්ම, චිත්ත, සෘත්‍ර, ආහාර, ප්‍රත්‍ය නිසා පවතින මෙම මහා භූතයන් නිසා හටගත් දෙතිස් කුණප ශරීරයේ කෙස්, ලොම් ආදියේ ඇති පෘතුවි ධාතුවක් ඇද්ද ඒවා මම නොවේ මාගේ නොවේ මාගේ ආත්මය නොවේ යයි සිහි නුවණින් සිතා පෘතුවි ධාතුව කෙරෙහිද තෘෂ්ණාවෙන් සිත් නොඅලවන්න. එසේම ආපෝ ධාතු කොටස් කෙරෙහිද, තේජෝ ධාතු කොටස් කෙරෙහිද, වායෝ ධාතු කොටස් කෙරෙහිද, ආකාශ ධාතු ආදිය කෙරෙහිද තෘෂ්ණාවෙන් සිත් නො අලවන්න. ඒ සියලු ධාතු මම නොවේ මාගේ නොවේ මාගේ ආත්මය නොවේ යයි සිතන්න.

රාහුල පොළවට පිරිසිදු අපිරිසිදු සියල්ල දමයි. ඒ සියල්ල එක හා සමනෙව ඉවසයිද ජලයද, ගින්නද, සුලභද, අහසද එසේම ඉවසයි. එමෙන්ව රාහුල ඉෂ්ඨ අනිෂ්ඨ අරමුණු ස්පර්ශයේදී අරමුනෙහි නොඇලී නොගැටී පොළොව සමානව ජලය, ගින්න, සුලභ අහස සමානව ඉවසීමෙන් භාවනා කරන්න.

අෂ්ඨලෝක ධර්මයෙහි කම්පා නොවී සත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහා නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා කියා මෙමත්‍රිය වඩන්න. එවිට හිතේ හටගන්නා ව්‍යාපාදය දුරුවෙයි. සියළු සතුන්ද තමාද දුකෙන් මිදෙත්වා තමාද දුකෙන් මිදෙත්වා කියා කරුණා භාවනාව වඩන්න. සත්වයන් කෙරෙහි ඇති හංසා කරන ස්වාභාවය හෙවත් විහිංසාව දුරුවේ. සත්වයෝද මමද ලබන ලද සැපයෙන් නොපිරිහෙත්වා කියා මුදිතා භාවනාව වඩන්න. එවිට භාවනා කිරීමේ මැලි බව නම්වූ අධි කුශල උකටලිය දුරුවේ. මමද සියළු සත්වයෝද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ කියා උපේක්ෂාව වඩන්න. එවිට සිතේ හටගන්නා ප්‍රතිසය වෛරය දුරුවේ.

අසුභය වඩන්න. රාගය දුරුවේ. ජීවත්වෙන ශරීරය දෙතිස් කුණපයක් බැවින් සෑම කුණපයක්ම ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා රාගය දුරුවේ.

1. ඉදිමුන මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා සටහන් වශයෙන් ලස්සනයි සිතන දේහයේ මාංශ කල්‍යාන රාගය දුරුවේ.
2. නිල්වුන මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා වර්ණ වශයෙන් ඇති ජවි කල්‍යාන රාගය දුරුවේ.
3. නව දොරින් ඕජා සැරව ගලන මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා ගන්ධ රාගයද ඇස් කන් නාසා ආදිය කෙරෙහි ඇති ආසාවද දුරුවේ.
4. බෙල්ල කැපූ මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා ශරීර ස්පිරිතා වශයෙන් ඇති මහා ලක්ෂණ රාගය දුරුවේ.
5. සතුන් කෑ මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා අනු ව්‍යන්ජන ලක්ෂණ රාගය දුරුවේ.

- 6.සතුන් කෑ මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා අග පසග පැද්දීම දැකීමට ඇති ආසාව නම්වූ ලීලා රාගය දුරුවේ.
- 7.කැලිවලට කපන ලද මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා ශරීර අවයවයන් අග පසග පිහිටීම ලක්ෂන වශයෙන් දකින රාගය දුරුවේ.
- 8.ලේ ගලා තැවරුන මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා වස්ත්‍රභරණයෙන් සැරසුණ අය ලස්සනයි සිතන ආගන්තුක රාගය දුරුවේ.
- 9.පණුවන්ගෙන් ගැවසීගත් මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම මමය මාගේය කියන මමත්වය සමග ඇති රාගය දුරුවේ.
- 10.ඇට සැකිලිවූ මල සිරුර ගදයි කැනයි පිළිකුලයි. එසේ සිතීම නිසා දැන් ලස්සනයි කියා සිතන දන්ත කලාශ්‍ර රාගය දුරුවේ.අනිත්‍ය සංඥාව මරණ සනිය වැඩීම නිසා අස්මි මානය දුරුවේ.

සතර කමටහන් බහුල වශයෙන් වඩන ලද ඔබ නැවත නැවත ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න. මහත්ඵලයි මහානිසංසයි.

වනයට රූක් මූලකට ශුන්‍යාගාරයට ගිය තමන් පලක් බැඳ කය සෘජුකොට තබාගන්න. සිය හුස්ම රුල්ල පිටිනොලේ හෝ නාසිකා අග පසුකරගෙන යෑම වේ. එසේ අනුව සිතිය පිහිටුවා ආශ්වාස මෙනෙහි කරන්න. එසේම ප්‍රශ්වාසයද මෙනෙහි කරන්න.සිත පිහිටුවන්න. දීර්ඝ හෝ කෙටිව ආශ්වාස හෝ ප්‍රශ්වාසය වේද සිතියෙන් එය මෙනහි කරන්න.සියළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය ප්‍රකට කරමින් වේද සිතියෙන් එයද දැනගන්න.කය සන්සිදුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සිදුවේ නම් එයද මෙනහි කරන්න. හික්මෙන්න.

ආනාපානසති හුස්ම රුල්ල නම්වූ පරිකර්ම නිමිත්ත අරමුණු කර භාවනා කරන කල්හිද හුස්ම රුල්ල පුළුන් රොදක් නූලක් මෙන් පෙනෙන උග්ගහ නිමිත්ත අරමුණු කර භාවනා කරන කල්හිද ආලෝක ආදිය ඇතිව පටිභාග නිමිති අරමුණු කරගෙන පරිකර්ම භාවනා උපචාර භාවනා ආදී සියළු භාවනා වැඩීමේදී ගෝත්‍රභූ හිත දක්වාම සිතියෙන් භාවනා කරන බැවින් කාමාවචර කුසල් ඇති වෙනවාය. තව දුරටත්

භාවනා කිරීමේදී පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගෝත්‍රභූ ධ්‍යාන යන ජවන් සිත් ඇති චිත්ත විදිය ඇතිවූනා නම් එහි ඇති ධ්‍යාන සිත නම්වූ රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යාන කුසල් සිත ඇති වේ.චිතර්ක, විචාර,ප්‍රීති,සුඛ,ඒකග්ගතා යන අංග පහෙන් යුත් පංච නිවරණයන් ගෙන් යටපත් කර ලබන ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත ඇති කල්හි අර්පනා භාවනා ඇති වේ. එම අර්පනා භාවනාව පරිත්ත, මධ්‍යම,ප්‍රණීත වශයෙන් වඩා ආවර්ජන සමාපජ්ජන අධිච්ඨාන උච්ඨාන යන පංච වසියෙන් වසී කරන්න. නැවත නැවත අනාපාන සනිය භාවනා කරන කල්හි ප්‍රීති සුඛ ඒකග්‍රතා යන අංග තුනෙන් යුත් ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේ.එයද පංච වසියෙන් වසී කරමින් ප්‍රණීත වශයෙන් භාවනාව වඩන කල්හි ප්‍රීතිය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරන්න. හික්මෙන්න.ප්‍රීතිය ප්‍රකට කරමින් ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද මෙනහි කරන්න.හික්මෙන්න.

නැවත නැවත අනාපාන සනිය භාවනා කරන කල්හි සුඛ ඒකග්‍රතා යන අංග දෙකෙන් යුත් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබේ.පංච වසියෙන් වසී කරමින් ප්‍රණීත වශයෙන් භාවනා වඩන කල්හි සුඛය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස සිදු වේ නම් එයද මෙනහි කරන්න. හික්මෙන්න.සුඛය ප්‍රකට කරමින් ප්‍රශ්වාස සිදු වේ නම් එයද මෙනහි කරන්න. හික්මෙන්න.නැවත නැවත අනාපාන සනිය භාවනා කරන කල්හි සුඛ ඒකග්‍රතා යන අංග දෙකෙන් යුත් චතුර්ත ධ්‍යාන සිත් ලැබේ.එයද පංච වසියෙන් වසී කරමින් ප්‍රණීත වශයෙන් භාවනා වඩන කල්හි කරණ භාවනාවේදී චිත්ත සංස්කාරයන් ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න.චිත්ත සංස්කාරයන් ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න.චිත්ත සංස්කාරයන් සන්සිදුවමින් ආශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න.චිත්ත සංස්කාරයන් සන්සිදුවමින් ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න.

ධ්‍යාන චිත්තය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න. සිත ප්‍රමුද්‍රිත කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න.සිත මොනවට පිහිටවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න.

කෙලෙසුන් ගෙන් සිත මුදවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිතියෙන් මෙනහි කරන්න



අනිත්‍ය අනුව බලමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිහියෙන් මෙනහි කරන්න.විරාගය අනුව බලමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිහියෙන් මෙනහි කරන්න.කෙලෙස් නිරෝධය අනුව බලමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිහියෙන් මෙනහි කරන්න.ප්‍රතිනිස්සර්ගය අනුව බලමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවේ නම් එයද සිහියෙන් මෙනහි කරන්න. මෙසේ මෙනෙහි කිරීම විදර්ශනාව ඥාන මාර්ග චිත්ත විදි ඇතිකල්හි සිදුවේ.

**මූල රාහුලෝවාද සුත්‍රයේ තේරුම හා බණ**

බුදුරජානන් වහන්සේ ඡේතවන විහාරයේ වැඩ සිටින දිනක පිණ්ඩපාන දනයෙන් පසුව රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේගේ නුවණ මෝරා ඇති බව දැන ගත් බුදුරජානන් වහන්සේ කැඳවාගෙන අන්ධ වනයට වැඩියා. දෙදෙනාම ගසක් මූලක වැඩ සිටියා බුදුරජානන් වහන්සේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්න ඇසුවා.

රාහුල තෘෂ්ණාදී කෙලෙස් කර්ම හේතු නිසා හටගෙන ඇති ප්‍රසාදය සහිත ඇස පඨවි,ආපෝ,තේජෝ,වායෝ යන මහා භූතයන්ගෙන් උචුටන් ලබමින් වර්ණ ගන්ධ රස ඕජා පිරිවර කරගෙන කර්ම චිත්ත සෘතු ආහාර යන ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් රුකුල් ගනිමින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යෙන් ජීවත් කිරීම ඇස අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?

ස්වාමීන් ඇස නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයි.යමෙක් අනිත්‍ය නම් එය දුකක්ද? සැපක්ද? ස්වාමීනි ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් පීඩා විදින බැවින් එය දුකයි.

යමක් අනිත්‍ය දුඃඛ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි. මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?

ස්වාමීනි එසේ ගත නොහැක. එය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි. නිස්සත්ව නිර්ජීව ශුන්‍ය ධාතු මාත්‍රයක් බැවින්ද අනාත්මයි.නිත්‍ය සුඛ සැප ආත්ම වශයෙන් ගත යුතු හරයක් නැති බැවින් අනාත්මයි.තම තමන් කැමැති ලෙස නොපැවතුන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල රූපයෝ අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?ස්වාමීනි රූපයෝ නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයි.

යමෙක් අනිත්‍යය නම් එය දුකක්ද? සැපක්ද?

ස්වාමීනි ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් පීඩා විදින බැවින් රූපයෝ දුඃඛයි.

යමෙක් අනිත්‍යය දුඃඛ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි.මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?

ස්වාමීනි එසේ ගත නොහැක. එය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

නිස්සත්ව නිර්ජීව ශුන්‍ය ධාතු මාත්‍රයක් බැවින්ද අනාත්මයි. නිත්‍ය සුඛ සැප ආත්ම වශයෙන් ගතයුතු හරයක් නැති බැවින් අනාත්මයි.කැමති ලෙස නොපැවතුන බැවින් අනාත්මයි. රාහුල ඇස රූපාරම්මණ ආලෝකය සිත යන ප්‍රත්‍ය නිසා වක්ඛු වික්ඛාණයද තත් සම්ප්‍රයුත්ත වෛතසික නම්වූ වක්ඛු සංපස්සයද වක්ඛු සංපස්ස වේදනාවද, සංඥාවද,වේතනාවද ඇතුලු ඒකග්ගතාවය,ජීවිත ඉන්ද්‍රිය,මනසිකාරය යන සංස්කාර අනිත්‍යයද?නිත්‍යයද?

ස්වාමීනි එම චිත්ත වෛතසික නම්වූ නාමය නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයි.

එම නාම ධර්ම අනිත්‍ය නම් එය සැපක්ද? දුකක්ද? ස්වාමීනි ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් පීඩා විදින බැවින් වක්ඛු වික්ඛාදී නාමයෝ දුකයි.යමක් අනිත්‍ය දුඃඛ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි. මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?ස්වාමීනි එසේ ගත නොහැක. එය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

අවිද්‍යා තෘෂ්ණාදී කෙලෙස් කර්ම යන හේතු නිසා හට ගෙන කර්ම චිත්ත සෘතු ආහාර යන ප්‍රත්‍ය නිසා පච්ඡනා බැවින්ද අනාත්මයි.නිස්සත්ව නිර්ජීව ශුණ්‍ය ධාතු මාත්‍රයක් බැවින්ද අනාත්මයි. නිත්‍ය සුඛ සැප ආත්ම වශයෙන් ගත යුතු හරයක් නැති බැවින්ද අනාත්මයි. තම තමන් කැමැති ලෙස නොපැවතුන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල හේතු නිසා හටගෙන ප්‍රත්‍ය නිසා පච්ඡිත ශ්‍රෝත්‍රය(කණ) අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?

ස්වාමීනි කණ නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයි.කණ අනිත්‍යය නම් එය දුකක්ද?සැපක්ද?ස්වාමීනි ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් පීඩා විදින බැවින් කණ දුඃඛයි.

කණ අනිත්‍යය දුඃඛ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ





ගත නොහැක. එය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල හේතු නිසා හටගෙන ප්‍රත්‍ය නිසා පවතින කය අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?ස්වාමීනී කය නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයයි.කය අනිත්‍යය නම් එය දුකක්ද?සැපක්ද?ස්වාමීනී ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් පීඩා විඳින බැවින් කය දු:බයි.කය අනිත්‍යය දු:බ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි.මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?

ස්වාමීනී එසේ ගත නොහැක. කය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල ස්පර්ශයෝ අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?අනිත්‍යයයි. ස්පර්ශයෝ අනිත්‍යය නම් එය දුකක්ද? සැපක්ද?ස්වාමීනී දුකයි.ස්පර්ශයෝ අනිත්‍යය දු:බ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි.මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?ස්වාමීනී එසේ ගත කොහැක.ස්පර්ශයෝ හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල ශරීරය ස්පර්ෂ අරමුණු තද ගතිය සිත යන ප්‍රත්‍ය නිසා කාය විඤ්ඤාණයද තත් සම්ප්‍රයුත්ත වෛතසික නම්වූ කාය සංපස්සයද, කාය සංපස්ස වේදනාවද, සංඥාවද, චේතනාව ඇතුලු ඒකත්ගතාව, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය,මනසිකාරය යන සංස්කාර අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?ස්වාමීනී එම විත්ත වෛතසික නම්වූ නාම ස්කන්ධය නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයයි.එම නාමධර්ම අනිත්‍ය නම් එය සැපක්ද?දුකක්ද?

ස්වාමීනී ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් පීඩා විඳින කාය විඤ්ඤී නාමයෝ දුකයි.යමක් අනිත්‍ය දු:බ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මගේ වෙමි. මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?ස්වාමීනී එසේ ගත නොහැක. එය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල හේතු නිසා හටගෙන ප්‍රත්‍ය නිසා පවතින භාදය වස්තුව ඇසුරු කරගෙන ඇති භවාංග විත්ත සන්තතිය අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?ස්වාමීනී මනස නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයයි.මනස අනිත්‍යය නම් එය දුකක්ද?සැපක්ද?ස්වාමීනී ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් පීඩා විඳින බැවින් මනස දු:බයි.මනස අනිත්‍යය දු:බ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි.මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?

ස්වාමීනී එසේ ගත නොහැක. මනස හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල ධම්මාරම්මණ(තුන් කාලීන සිත් අසු නවය හා ඒ ඒ සිතෙහි යෙදෙන වෛතසිකද,ප්‍රසාද රූප පහ,සුඛම රූප දහසය හා ප්‍රඥප්තිය) අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?ස්වාමීනී අනිත්‍යයයි.ධම්මාරම්මණ අනිත්‍යය නම් එය දුකක්ද?සැපක්ද?ස්වාමීනී ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් පීඩා විඳින බැවින් ධම්මාරම්මණ දු:බයි.ධම්මාරම්මණ අනිත්‍යය දු:බ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මාගේ වෙමි.මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?ස්වාමීනී එසේ ගත නොහැක. ස්වාමීනී එසේ ගත නොහැක. මනස හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි. හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුල භවාංග විත්ත සන්තතිය,සිත,ධම්මාරම්මණ යන ප්‍රත්‍ය නිසා මනෝ විඤ්ඤාණය නම් වූ සිත් හැත්තෑ හයෙන් ඒ ඒ ප්‍රත්‍ය අනුව සුදුසු පරිදි ඒ ඒ තත් සම්ප්‍රයුත්ත වෛතසිකද අනිත්‍යයද? නිත්‍යයද?ස්වාමීනී එම විත්ත වෛතසික නම්වූ නාම ස්කන්ධය නිතර ඇතිවී නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයයි.එම නාමධර්ම අනිත්‍ය නම් එය සැපක්ද?දුකක්ද?

ස්වාමීනී ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් පීඩා විඳින බැවින් මනෝ විඤ්ඤාදී නාමයෝ දුකයි.යමක් අනිත්‍ය දු:බ විපරිණාම ධර්ම වේ නම් එය මම වෙමි.මගේ වෙමි. මාගේ ආත්මය කියා ගත හැකිද?ස්වාමීනී එසේ ගත නොහැක. එය හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගැනීම පැවැත්ම සිදුවන බැවින් අනාත්මයි.

රාහුලය මෙසේ නුවණින් දක්නා ශූන්‍යවත් ආර්ය ශ්‍රවක තෙමේ ඇස,රූපාරම්මණ,ආලෝකය,සිත යන ප්‍රත්‍ය කෙරෙහි කළ කිරීමයි.ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගන්නා වක්ඛු විඤ්ඤාණය තත් සම්ප්‍රයුත්ත වෛතසික වන වක්ඛු සංපස්සයද වක්ඛු සංපස්ස වේදනාවෙහිද,සංඥාව,චේතනා ඇතුලු වෛතසික නම්වූ සංස්කාරකෙරෙහි කළ කිරීමයි. කණ, සද්දාරම්මණ, ආකාසය සහිත කණ සිදුර සිත යන ප්‍රත්‍ය කෙරෙහි කළ කිරීමයි.ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගන්නා සෝත විඤ්ඤාණය තත් සම්ප්‍රයුත්ත වෛතසික ඇතිවේ. ඒවා කෙරෙහිද කළ කිරීමයි.

නාසය,ගන්ධාරම්මණ,වායුව,සිත යන ප්‍රත්‍ය කෙරෙහි කළ කිරීමයි.ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගන්නා සාණ විඤ්ඤාණය තත් සම්ප්‍රයුත්ත

වෛතසික ඇතිවේ. ඒවා කෙරෙහිද කළ කිරෙයි.

දිව,රස, අරමුණු,ආහාර ,ඕජාව සිත යන ප්‍රත්‍ය කෙරෙහි කළ කිරෙයි.ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගන්නා ජීවිත විඤ්ඤාණය තත් සම්ප්‍රයුක්ත වෛතසික ඇතිවේ. ඒවා කෙරෙහිද කළ කිරෙයි.

ශරීරය, ස්පර්ශ,අරමුණු,පඨවි(තද ගතිය),සිත යන ප්‍රත්‍ය කෙරෙහි කළ කිරෙයි.

ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගන්නා කාය විඤ්ඤාණයත් සම්ප්‍රයුක්ත වෛතසික ඇති වේ.ඒවා කෙරෙහිද කළ කිරෙයි.

හෘදය වස්තුව,හවාංග චිත්ත සන්තතිය,සිත,ධම්මාරම්මණ යන ප්‍රත්‍ය කෙරෙහි කළකිරෙයි.

ප්‍රත්‍ය නිසා හට ගන්නා මනෝ විඤ්ඤාණය නම්වූ සිත් හැත්තෑ හයෙන් ඒ ඒ ප්‍රත්‍ය අනුව සුදුසු පරිදි ඒ ඒ සිත්ද සම්ප්‍රයුක්ත වෛතසික අතිවේ. ඒවා කෙරෙහිද කළ කිරෙයි.

චිත්ත වෛතසික රූප නම්වූ මෙම ජීවිතයේ දස ආකාර අනිච්චවානු පස්සනා වශයෙන් බලා නාම රූප වශයෙන් කළ කිරීම.

- 1.මේ ජීවිතය ඉපදීම, බිඳීම, නැසීමට පත්වන හෙයින් අනිත්‍යයි.
- 2.මේ ජීවිතය ජරා මරණයන්ගෙන් පළදු වන හෙයින් අනිත්‍යයි.
- 3.මේ ජීවිතය ව්‍යාධි මරණ දෙකින් සහ අෂ්ඨලෝක ධර්මයන්ගෙන් සෙලවන බැවින් අනිත්‍යයි.
- 4.මේ ජීවිතය ව්‍යාධි ජරා මරණයෙන් බිඳෙන පළදු වන හෙයින් අනිත්‍යයි.
- 5.මේ ජීවිතය හැමදම හැමකල්හිම නොපවතින බැවින් අනිත්‍යයි.
- 6.මේ ජීවිතය ජරා ව්‍යාධි මරණාදී නානා දුක්වලට පෙරලෙන හෙයින් අනිත්‍යයි.
- 7.මේ ජීවිතය ගසක එලය මෙන් දුබල බැවින් හා වහා බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යයි.
- 8.මේ ජීවිතය උසස් තත්වයට නොයන බැවින් අනිත්‍යයි.
- 9.මේ ජීවිතය අවිද්‍යා තණ්හා බලායෙන් සකස්වූ හෙයින් අනිත්‍යයි.
- 10.මේ ජීවිතය නැසෙන මැරෙන ස්වාභාවය ඇති බැවින් අනිත්‍යයි.

පස් විසි ආකාර දුක්බානුපස්සනා වශයෙන් මේ ජීවිතය බලා කළ කිරීම.

- 1.මේ ජීවිතය සා පිපාසාදී වාත කෝපාදියෙන් හා මැසි මදුරු ආදී සතුන්ගෙන් වන පීඩා ඇතිවන හෙයින් දුකයි.
- 2.මේ ජීවිතය බොහත් පිළියම් කළයුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 3.මේ ජීවිතය සැරව වැගිරෙන ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන හෙයින් දුකයි.
- 4.මේ ජීවිතය කය ඇතුලත හැනි නිතර දුක් දෙන හුලක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 5.මේ ජීවිතය නොයෙක් අයුරින් අනර්ථ උපදවන හතුරෙකු වැනි හෙයින් දුකයි.
- 6.මේ ජීවිතය බොහෝ ආයාසයෙන් සාත්තු සප්පායම් කළයුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 7.මේ ජීවිතය නපුරට හෙලන හදිසියෙන් පැමිණි සතුරෙකු වැනි හෙයින් දුකයි.
- 8.මේ ජීවිතය නිතර උවදුරු පමුණුවන කරදරකාරයකු වැනි හෙයින් දුකයි.
- 9.මේ ජීවිතය හය උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 10.මේ ජීවිතය නොයෙක් උපදු ව ඇති ස්ථානයක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 11.මේ ජීවිතය නැතිවී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර හෙයින් දුකයි.
- 12.මේ ජීවිතය සැපවත් වනසේ සහවා තබන්නට දුෂ්කර හෙයින් දුකයි.
- 13.මේ ජීවිතය ජරා ව්‍යාධි මරණාදී දුක් වලින් වලකා ගන්න අත් කෙනෙකුගේ පිහිටක් නැති හෙයින් දුකයි.
- 14.මේ ජීවිතය දහ පිපාසාදී දෝෂ බහුල හෙයින් දුකයි.
- 15.මේ ජීවිතය නපුරට ප්‍රධාන කාරණයක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 16.මේ ජීවිතය බොහෝ වදදී මරණ වධකයකු වැනි හෙයින් දුකයි.
- 17.මේ ජීවිතය දුහද හමන පල්වී කාඩ්වී ගිය දෙයක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 18.මේ ජීවිතය පඤ්ච ගතියෙහි ඉපදීමේ ස්වභාව ඇති හෙයින් දුකයි.
- 19.මේ ජීවිතය ජරාව යයි කියන ලද දීර්ම ස්වභාව කොට ඇති හෙයින් දුකයි.
- 20.මේ ජීවිතය මාරයාගේ රසවත් රසවත් ගොදුරක් වැනි හෙයින් දුකයි.
- 21.මේ ජීවිතය ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන ස්වභාව



ඇති හෙයින් දුකයි.

22.මේ ජීවිතය ලේ මස් වියලවන ගින්නක් වැනි හෙයින් දුකයි.

23.මේ ජීවිතය නොයෙක් ආකාරයෙන් හඩවන ස්වභාව ඇති හෙයින් දුකයි.

24.මේ ජීවිතය දැඩි ආයාසයකට වෙහෙසට පත්කරන බැවින් දුකයි.

25..මේ ජීවිතය කිසි කලකින් වත් පිරිසිදු කල නොහැකි බැවින් දුකයි.

පස් ආකාර අනන්තානු පස්සනා වශයෙන් මේ ජීවිතය බලා කළ කිරීම.

- 1.මේ ජීවිතය කිසිවෙකුටත් අධිපති බවක් ස්වෘමී බවක් නැති නිසා අනාත්මයි.
- 2.මේ ජීවිතය තම වසභයට අවනත නොවන අනිකෙකු වැනි නිසා අනාත්මයි.
- 3.මේ ජීවිතය කෙසෙල් කඳක් සේ බට ගසක් සේ ගතයුතු හරයක් නැති නිසා අනාත්මයි.
- 4.මේ ජීවිතය නිත්‍යවූ සැපවත්වූ ආත්මයක් නැති නිසා අනාත්මයි.
- 5.මේ ජීවිතය ධාතු සමුහයක් රූප සමුහයක් මිස නිත්‍යවූ කිසිවක් නැතිනිසා අනාත්මයි.

මෙසේ අනිත්‍යය දුකබ අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම නිසා සිතේ හටගන්නා කෙලෙස් නිර්වේදයට පැමිණියේ නො ඇලෙයි. විරාගයෙන් විමුක්ත වෙයි. විමුක්ත කල්හි විමුක්ත යැයි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥාණය උපදී.ජාති ක්ෂය වූයැයි මහ බඹසර වැස නිමවන ලද මහ කරණිය කරන ලද්දේ කරන ලද මේ ආත්මභාවය පිණිස කලයුතු කිසිවක් නැතැයි දැන ගනී.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දෙසූ කල්හි රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු දෙවියන්ද බොහෝ පිරිසක් රහත් විය.

මෙතරම් නිවැරදි සරල බත කියන අපේ රටේ මීට අනුව පිලිපැදීමට ප්‍රතිපත්ති පිරිමට කාලය යෙදවිය යුතුයි. විවේකය නැතිකර ගත්ත පිරිසක් වී සිටින අපි තව තවත් විවේකය නැති නොකර ගැනීමට නම් බුද්ධ කාලයේ රජ කාලයේ තිබුන අයුරෙන් කැසිකිලි වැසිකිලි ගෙඩි නගන්න.සෙනසුන්ද සුගත වියතෙන් දිග දොලහක් හා පළළ හතක්

වන පරිදි ගොඩනැගිලි සකස් කරගෙන, පිණිඩ පාතයෙන් හරි යැපිලා හැකි පමණින් සතුටු වීම වැඩි වැඩ නැතිව අත්‍ය අවශ්‍ය දේවල් පමණක් කිරීම හා රත්තන්ත්‍රය විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිපත්තියෙන් පුදමින් හැකි හැමවිටම භාවනා කරමින් ලබාගෙන ඇති මනුෂ්‍ය ජීවිතය අර්ථවත් කර ගැනීමට උත්සුක විය යුතුයි.

සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

පරිගනක අකුරු සැකසුම  
එල් එස් දිසානායක. 2007-08-30

