



26

## උතුම් පිළිවෙත් තුනෙන් සරූ වෙමු

අප භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර දෙවරම් වෙහෙර වාසය කළ සමයෙහි දිනක් එක්තරා දේවතාවෙක් මධ්‍යම රාත්‍රියෙහි මුළු වෙහෙර ම බබුළුවාගෙන උන් වහන්සේ වෙත එළඹියේ ය. එළඹ උන්වහන්සේ වැඳ එකත් පසෙක සිටි ඒ දේවතාවා බුදුරජාණන් වහන්සේට ගාථාවකින් මෙසේ කී ය.

“භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඇතුළත ද අවුල් ය. පිටත ද අවුල් ය. ලෝවැස්සෝ අවුලෙන් අවුලට පත් ව සිටිති. එහෙයින් ගෞතමයන් වහන්ස, කවරෙක් මේ අවුල් නිරවුල් කරත් දැයි ඔබ වහන්සේගෙන් විමසමි”

එම දේවතාවාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් පිළිතුර මෙසේ ය.

“නුවණැති තැනැත්තා ශීලයෙහි පිහිටයි. එය පිහිට කොට සමාධිය වඩයි. ප්‍රඥාව ද දියුණු කරයි. හෙතෙම මේ අවුල් නිරවුල් කරන්නේ ය.”

සසර දුකින් අත්මිදී නිවන් පසක් කිරීම බෞද්ධයාගේ අරමුණයි. ඒ සඳහා බුදු දහම උගන්වන මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවකි. පස්කම් සැපතෙහි ඇලී ගැලී එහි ම ගිජුවී ගත කරන පහත් නොදියුණු අවැඩදයක පැවැත්ම එනම් කාම සුඛල්ලිකානුයෝගය ද, මෙලොව සියලු සැප අත් හැර අපමණ දුක් අනුභව කරන අත්තකිලමථානුයෝගය ද බැහැර කොට බුදුරදුන් වදළ ඒ නිවන් මග මැදුම් පිළිවෙතයි. එය ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවකින් සමන්විත ය. ශික්ෂාව යනු උගත යුතු පිළිපැදිය යුතු පුහුණු විය යුතු පිළිවෙතකි. ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව ම මෙලොව හා පරලොව වශයෙන් පුද්ගලයාගේ හා සමාජයේ දියුණුවටත්, සැපතටත් උපකාරී වෙයි. එසේම එය නිවන් සාද දෙයි. ආධ්‍යාත්මික වූ ද බාහිර වූ ද සාංසාරික වූ ද ගැටලු විසඳා ගන්නට උපකාරී වෙයි.

ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි පළමු පියවර හෙවත් පදනම් ශික්ෂාව ශීලයයි. එය බුදු දහම අනුව ධනයකි; එසේම බලයකි; පින් කමකි; පාරමිතාවකි. එය රාජධර්මයකි. ලෝකයේ ඉහළ ම සුවඳ පරදවන සිල් සුවඳ දෙවියන් අතර ද හමා යයි. මිනිසකුට එය මහත් සැපයකි. සීලයෙන් සිදුවන්නේ පුද්ගලයාගේ කය හෙවත් ශරීරය ද වචනය හෙවත් කතා බහ ද හැඩගැස්වීමයි. දියුණු කිරීමයි. කයින් සහ වචනයෙන් සංවර නොවූ තැනැත්තා සමාජයට නො ගැළපෙයි. එබැවින් මෙලොව පරලොව දියුණුව කැමති සතුටින් සැපවත් ව ජීවත්වනු කැමති නිවන් පසක් කරනු කැමති සියල්ලන් විසින් සිල්වත්බව රැකගත යුතු ය. අපගේ සිත් තුළ ඇති විවිධ දුබලකම් වැඩි දියුණු වී සිදු වන කායික සහ වාචසික වූ අවැඩ දයක ක්‍රියාකාරකම් වැළැක්වීම සීලයෙහි කාර්යභාරයයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත සහ සම්මා ආජීව යන අංගයෝ ශීල ශික්ෂාවට ඇතුළත් වෙති. සම්මා වාචා හෙවත් නිවැරදි වචන භාවිතය වාචසික සීලයයි. වාචසික සංවරයයි. එනම් වචනයෙන් සිදුවන වැරදි ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකීම හා නිවැරදි ක්‍රියාවන්ගෙන් යුක්ත වීමයි. අප්‍රිය අමනාප කතාබහෙන් වැළකී ප්‍රියවාදි වීමයි. සමාජයේ සෙසු පුද්ගලයන් නො රැවටීම හෙවත් මුසාවෙන් වැළකීම, කේලාම් කීමෙන් වැළකීම, නිසරු හිස් වචන භාවිතයෙන් වැළකීම හා රළු කතාබහින් වැළකීම ද වාචසික සීලයේ එක් පැත්තකි. ඒ සමග ම පිළිගත හැකි සත්‍ය වචන කථා කිරීම, අනුන් සමගි කරවන වචන කතා කිරීම, අර්ථවත් වචන ම කතා කිරීම, කනට මිහිරි, ප්‍රිය මනාප වචන කථා කිරීම ද සිදුවිය යුතු ය. මෙසේ වාචසික සීලය ආරක්ෂා කිරීමට බුදු දහම උගන්වයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා කම්මන්ත යන්නෙන් ඉගැන්වෙන්නේ කයින් සිදුවන වරදින් වැළකීමයි. ඒ සමග ම කායික වශයෙන් නිවැරදි හා ඵලදයක දේ කිරීමයි. කයින් සිදුවන වැරදි හෙවත් අකුසල් තුනකි. සිතාමතා කවර සතකුගේ වුව ද ජීවිතය විනාශ කිරීම හෝ හිංසනය, අත්සතු දෙයක් සොරසිතින් ගැනීම හෝ පැහැර ගැනීම, ශිෂ්ට සම්පන්න ස්ත්‍රී පුරුෂ සබඳතා ඉක්මවා කාම මිථ්‍යාවාරයෙහි යෙදීම යනු ඒවායි. මේ ක්‍රියාවෝ මෙලොවට ද පරලොවට ද සමාජයට ද බොහෝ අවැඩ සිදුකරන්නෝ ය. එබැවින් ඒවායින් වැළකිය යුතු ය. ඒ සමගම සියලු සතුන්ට සානුකම්පික ව මෙන් කරුණා ඇති ව කටයුතු කිරීමත්, දුන් දේ ගැනීම හා ශිෂ්ට සම්මත අයුරින් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමත් සම්මා කම්මන්තයට ඇතුළත් වෙයි.

“ සම්මා ආජීව ” යනු දූහැමි දිවි පැවැත්ම ය. එනම් අදූහැමි, පාප ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය ඇඳුම්, ආහාර, නිවාස, බෙහෙත් ආදිය සපයා ගැනීම ය. තමාටත් සමාජයටත් හානිකර පැවතුම් අත් හැර ගොවිතැන් වෙළෙඳාම් ආදී දූහැමි ජීවන වෘත්තීන්හි උත්සාහයෙන්, විරියයෙන් යෙදී ජීවත් වීම බුදු දහම අගය කරයි. දුසිරිත් පෙරදැරි ව සම්පත් ඉපයීමෙන් බැහැර වී සුසිරිත් පෙරදැරි ව උපයා ජීවත්වීම පුද්ගලයාට ද සමාජයට ද යහපත සිදු කරයි.

බුදුරදුන් වදළ ශීල ශික්ෂාව අනුව වචනයෙන්, ක්‍රියාවෙන් හා දිවි පැවැත්මෙන් නො කළ යුත්ත නො කොට කළ යුත්ත කරන තැනැත්තාගේ ජීවිතය නිරවුල් ය. ඔහුට දෛනික ජීවිතයේ දී සිල්වත් නො වන මිනිසුන් මුහුණ දෙන ගැටලු නූපදී. ඔහුගේ හෝග සම්පත් ආරක්ෂා වෙයි. වැඩිදියුණු වෙයි. දුසිරිතින් වැළකී සිටින බැවිනි. තව ද සිල්වත් තැනැත්තාගේ යහපත් කීර්තිය උස්ව නැගේ. එසේම සිල්වත් තැනැත්තා මනා සිහි නුවණින් මිය යයි. මරණින් මතු සුගතියෙහි උපදියි. මේ අනුව අපගේ සම්පත් රැක ගනිමින්, දියුණු කර ගනිමින් ඇසුරු කරන්නන් අතර ප්‍රසාදයට හේතුව වෙමින්, පිළිගත් උසස් සමාජයෙහි නොබිය ව හැසිරීමට සීලය උපකාරී වන්නේ ය.

ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි දෙවැන්න සමාධියයි. එනම් විත්ත පාරිශුද්ධිය හා සිතෙහි එකඟකම තුළින් ඇති කර ගත් දියුණුවයි. මෙලොවට ද පරලොවට ද අවැඩ දයක වූ, නිවන වළක්වන නුවණ දුබල කරන සිත නොමග යවන, පංචනීවරණ හෙවත් පට්ටු කෙලෙස්මල යටපත් කරමින් සමාධිය උපදවා ගත යුතු ය. නීවරණ පසකි.

- ◆ පස්කම් සැපතෙහි ගිණු බව නම් වූ කාමච්ඡන්දය
- ◆ අනුන් හා එරෙහි වන අනුන් නසන ව්‍යාපාදය
- ◆ සිත් සතන් හි ඇති මැලි බව වූ ථීනමිද්ධය
- ◆ නො සන්සුන්බව සහ පසුතැවිල්ල නම් වූ උද්ධච්චකුක්ඛව්වය
- ◆ සැකය විමතිය නම් වූ විචිකිච්ඡාව එම නිවරණයෝ ය.

ඒවා යටපත් කොට සිත පිරිසිදු කර ධ්‍යාන උපදවා ගැනීම සමාධියයි. ඒ සඳහා අකුසල් සිත් යටපත් කොට කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කළ යුතු ය. චිත්ත චෛතසික අවිධිමත් ව, අවුල් සහගත ව විසිර යා නොදී කුසල් අරමුණුවල පිහිටුවා ගැනීම මින් අදහස් වෙයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංගයන් සමාධි ශික්ෂාවට ඇතුළත් වෙයි. යහපත් වෑයම හෙවත් උත්සාහය, පළමු වැන්නය. එය සතරාකාර ය. නූපන් ළාමක අකුසල ධර්මයන් නූපද වීමට, උපන් අකුසල ධර්මයන් දුරු කිරීමට, නූපන් කුසල ධර්මයන් ඉපද වීමට හා උපන් කුසල ධර්මයන් වැඩි දියුණු කිරීමට බෞද්ධයකු උත්සාහවත් විය යුතුය. එය සම්මා වායාමයයි. සම්මා සතිය යනු නිවැරදි සිතියයි. අවදිකමයි. එය ද සතරාකාරය. **කායානූපස්සනා:** කය පිළිබඳ සිතිය, අවදිකම, **වේදනානූපස්සනා:** සුවදුක් ආදී වින්දන පිළිබඳ සිතිය, අවදිකම. **චිත්තානූපස්සනා:** සිතෙහි පවිත්‍ර හෝ අපවිත්‍රබව පිළිබඳ සිතිය, අවදිකම, **ධම්මානූපස්සනා:** කාමච්ඡන්දදී ධර්මයන්ගේ ඇති තතු පිළිබඳ සිතිය, අවදිකම සම්මා සතියට ඇතුළත් වෙයි. සමාධි ශික්ෂාවට අයත් අනෙක් කරුණ නම් සිතෙහි එකඟකමයි. එනම් නිවැරදි යහපත් සමාධියයි. ප්‍රථම ධ්‍යානාදී, ධ්‍යාන උපදවා ගැන්මයි. ඒ සඳහා කෙලෙස් යටපත් කළ යුතුය. කෙලෙස් මුල් තුනකි. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යනුවෙනි. එකී මුල්වලින් උපදනා විවිධාකාර වූ කෙලෙස් යහපත් සමාධියට බාධක වෙයි. සිත කිලිටි කිරීම ද, නොසන්සුන් කිරීම ද කෙලෙස් නිසා සිදු වෙයි. එකී කෙලෙස් මෙලොව ද පරලොව ද සසර ද දුක් උපදවයි. පුද්ගලයාට ද, සමාජයට ද නොයෙක් අයුරින් හානි කරයි. අකුසල සහගත වූ එම චිත්තෝපක්ලේශයෙන් මිදීමෙන් ප්‍රීතිය ද සතුට ද උපදී. සිතෙහි සන්සුන් බව ඇති වෙයි. සුවපත් වූ සිත එකඟ වෙයි. කුසල් අරමුණෙක එය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සම්මා සමාධියයි.

අපගේ එදිනෙද ජීවිතය සාර්ථක වන්නේ ද, සුවදයක වන්නේ ද සිත සන්සුන් වී ඇති විටය. එකඟ වී ඇති විටය. අප කරන කියන ඕනෑම හොඳ දෙයකින් නියම ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ ද ඒ දේ ක්‍රමවත් ව, නිවැරදි ව, කළ හැකි වන්නේ ද සන්සුන් සිතක් ඇති විටක ය. නොසන්සුන්, කිලිටි සිත බොහෝ අවැඩ සිදු කරයි. අපගේ එදිනෙද කටයුතු අවුල් කරයි. ඒවායින් නිසි ප්‍රතිඵල ලැබීමට ඇති අවස්ථා වළකාලයි. එබැවින් සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කිරීම සැබවින් ම ඵලදයකය.

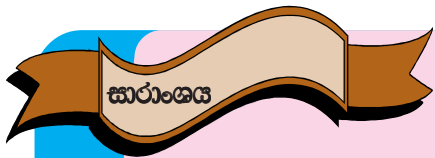
නිවන් මගෙහි තෙවැනි පියවර හෙවත් අවසන් ශික්ෂාව ප්‍රඥාවයි. එනම් ඇති තතු ඇති සැටියෙන් දැකීමයි. එය උසස් ම නුවණයි. සත්‍යාවබෝධයයි. සාමාන්‍ය මිනිස් නුවණ ඉක්මවා සිටින උසස් ඥානයයි. උත්තරීතර දැනුමයි. ප්‍රඥව ප්‍රදීපයක් වැනි ය. එයින් අවිද්‍යාව නමැති අඳුර දුරු කරනු ලැබේ. එ විට ඇති තතු ඇති සැටියෙන් දැක ගත හැකි ය. සියලු දුක් නසා නිවන් පසක් කර ගනු පිණිස ප්‍රඥව උපදවා ගත යුතු ය. ඉන් අදහස් වන්නේ පොතපතින් හෝ ගුරු ඇසුරින් අප ලබා ගන්නා ලෞකික දැනුම නො වේ. ඊට වඩා උතුම් ලෝකෝත්තර අවදිකමකි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන තිලකුණු දැන දැක ගන්නත් ප්‍රඥව උපකාරී වේ.

ආර්ය මාර්ගයෙහි ඇතුළත් අවසන් ශික්ෂාව වන ප්‍රඥවට මාර්ගාංග දෙකක් අයත් වේ. එනම්, සම්මා දිට්ඨිය සහ සම්මා සංකප්පයයි. සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් නිවැරදි දැකීම යනු චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයයි. එනම් ඉපදීමය, මහලු වීම ය, මරණය ආදී වශයෙන් ඉගැන්වෙන දුක පිළිබඳ ඥානයයි. නැවත උපතට හේතුවන සතුට ඇල්ම උපදවන තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක්ඛ සමුදය පිළිබඳ ඥානයයි. එකී තෘෂ්ණාව නැවත නූපදින සේ මුළුමනින් නැති කිරීම හෙවත් දුක්ඛ නිරෝධය පිළිබඳ ඥානය හා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නම් වූ දුකින් මිදෙන මග පිළිබඳ ඥානය ද සම්මා දිට්ඨිය යන්නෙන් අදහස් වෙයි.

සම්මා සංකප්ප යනු නිවැරදි සංකල්පනාවන් ය. බුදුදහම අනුව නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා යන සංකල්පයෝ මීට ඇතුළත් වෙති. නෙක්ඛම්ම යනු පස්කම් සැප විඳීමෙන් නික්ම යාම සමග බැඳුණු සංකල්පනාවෝ ය. අව්‍යාපාද යනු ව්‍යාපාදයෙන් ක්‍රෝධයෙන් තොර වූ සංකල්පනාවෝ ය. අවිහිංසා යනු හිංසාවෙන් තොර සංකල්පනාවෝ ය. කාම සංකල්පනය හැර නිෂ්කාමී ව ද, ව්‍යාපාද සංකල්පනාව හැර මෛත්‍රී සහගත ව ද, විහිංසා සංකල්පනය හැර අහිංසා සහගත ව ද සිතීම සම්මා සංකප්ප නම් වේ. මෙසේ සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප යන මාර්ග අංගයෝ ප්‍රඥ ශික්ෂාවට ඇතුළත් වෙති.


ප්‍රඥව මිනිසාට රත්නයකි. එය විවිධාකාරයෙන් මෙලොව පරලොව දියුණුවට උපකාරී වේ. එදිනෙද ජීවිතයේ දී ද චිත්තාමය වශයෙන් දුරදිගට සිත මෙහෙය වීමෙන් ඇති තතු දැකීම හෙවත් ප්‍රඥව ලබා ගත හැකි ය. විවිධ නිමැවුම් කරනුයේ ද එසේ නිරවුල් ව සිත හැසිරවීමෙනි. සුතමය වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණය, ගුරු දෙගුරුන්ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම, පොතපත කියවීම ආදිය තුළින් ද ප්‍රඥව ලබාගත හැකි ය. කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කොට ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ලබන්නේ භාවනාමය ප්‍රඥවෙනි. ජීවිතය හා ලෝකය පිළිබඳ ව හසල ප්‍රඥව ඇති නියම තතු දක්නා තැනැත්තා සුවසේ වසයි. ඔහුගේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් ලෝකයට වැඩදයක ය.

පාසල් සිසුන් වශයෙන් අප ද සිල්වත් විය යුතු ය. ප්‍රාණසාතා දී නොකළ යුතු දේ නොකොට මෙත් කරුණා වැනි සිතිවිලි ඇති කර ගත යුතු ය. ශිෂ්ට සම්පන්න ලෙස ආචාරශීලී ව ජීවත් වන අප සැමගේ ජීවිතය හැම අතින් සාර්ථක වේ. අප තුළ චිත්ත සමාධිය ද තිබිය යුතු ය. එකඟ සිත් නොමැතිව නිවැරදි දැනුමක් ලබා ගත නො හැකි ය. සතුටින් ජීවත් වීමට ද නො හැකි ය. අප ඇති තතු ඇති සැටියෙන් දක්නා දරුවන් වීමට ද උත්සාහ කළ යුතු ය. ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන් ජීවිතය හා එක්කර ගනිමු. සියලු සැපත සහ යහපත උද කර ගනිමු.




**සාරාංශය**

පුද්ගලයකුගේ මෙලොව පරලොව දියුණුව පිණිසත්, සතුට සැපත යහපත පිණිසත්, සසර දුකින් අත් මිදීම පිණිසත් ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෝ උපකාරී වෙති. එහි කායික සහ වාචසික සංවරය ශීල ශික්ෂාව ය. කුසල් වැඩීමෙන් සිත එකඟ කිරීම සමාධි ශික්ෂාවයි. ඇති තතු ඇති සැටියෙන් දැකීම ප්‍රඥ ශික්ෂාවයි. නිවන් මගට ඇතුළත් මෙම ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන්ට අනුව ජීවිත පවත්වා ගෙන යෑමෙන් අපි ද නිසි ඵල උදා කර ගනිමු.

**ක්‍රියාකාරකම්** 

01. සිල්වත් ව ජීවත් වීමෙන් මෙලොවදී ම ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න.
02. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි ඇතුළත් වන අයුරු වගුවකින් දක්වන්න.

**පෞරුෂම** 

මබේ ගුරු දෙගුරුන්ගේ ද සහාය ඇති ව සුදුසු දිනක පාසලෙහි සීල භාවනා වැඩ සටහනක් සංවිධානය කරන්න.

