

සජ්ජායා ධර්ම

23.05.21 - ඕක්ලන්ඩ් ථේරවාද බෞද්ධ විහාරය
නවසීලන්තය.

හොඳයි දැන් දහවල් ආහාර ගැනීමෙන් පසු ධර්ම දේශනාවක්, ධර්ම සාකච්ඡාවක්, ධර්මය විස්තර කර දීමක් සිද්ධ කරනවා. ඒ සඳහා අදත් අපි මේ පින්වතුන්ට කියලා දීපු ධර්ම කාණ්ඩයක කොටසක් කියලා දෙනවා. ඊයේ අපි පටිච්චසමුප්පාදයේ අංග පිළිබඳ එක්තරා කොටසක් සාකච්ඡා කළා. පටිච්චසමුප්පාදය ඉතාමත් හොඳට පැහැදිලිව අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ, අවබෝධ කරගන්න ඕනෑ. ඒක එකපාරම සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ටිකක් කල් යනවා. මීට ඉස්සරවෙලත් අපි කියලා දීලා තිබෙනවා. අද ඒ ධර්ම කොට්ඨාසය විස්තර කරන්න කලින් අපි මේ පින්වතුන්ට පොඩි කරුණු ටිකක් කියලා දෙනවා. ඒ ටිකත් දැනගෙන අපි ධර්ම විග්‍රහයට සුදානම් වෙමු.

මම ඊයේත් මතක් කළා එක ගාථාවක් කියලා දෙන්නම් කියලා. අදත් මම කාරණයක් කිව්වා ඒකත් දැනගන්න ඕනෑ කියලා. අපි ඉස්සරවෙලාම ඒ ධර්ම කාරණය මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න එක හොඳයි. ඒ ගාථාව මෙහෙමයි.

අජ්ජකා තෙ මනුස්සෙසු, යෙ ජනා පාරගාමීනො; අථායං ඉතරා පජා, තීරමෙවානුධාවති.	මනුස්සෙසු = මනුස්සයන් අතර යෙ ජනා පාරගාමීනො = එගොඩහගොඩට යන මිනිස්සු අජ්ජකා = හරි ටිකයි අථායං ඉතරා පජා = ඉතිරි මිනිස්සු ටික තීරමෙවානුධාවති = මෙහා පැත්තේ එනම් මෙගොඩහ තීරයේම එහෙට මෙහෙට දුවනවා, හැසිරෙනවා.
---	---

ලෝකයේ මිනිස්සු නිවන් සඳහා කටයුතු කරන අය හරි අඩුයි. නිවන් සඳහා කටයුතු කරනවා කියලා වෙන වෙන දේවල් කරන අය වැඩියි. දැන් තිබෙනවා Mindfulness Practice එක කියලා එකක්. ඒක හැමතැනම තිබෙනවා. යෝගාවලට මිශ්‍ර වෙච්ච mindfulness practice එකක් තිබෙනවා. එහෙම උනාට ඒවගෙන් නිවන් යන අය අඩුයි. ගොඩක් ඉන්නේ mindful meditation එක කරන master ට කිය කිය හරි දෙන අය. එයා එහෙම අය කරන්නේ නැතුව කියලා දෙන්නෙත් නෑ. ඒක නිසා ඒ mindfulness practice එක තිබුණට හැම එක්කෙනාම නිවන් සඳහා භාවිතා කරන්නේ නෑ.

හැමවෙලාවෙම අපි අපේ අඩුව දැනගන්නත් ඕනෑ. අපේ වරද දැන ගත්තොත් හදාගන්න පුළුවන්. අපි අපේ වරද දකින්නේ නැත්නම් වැරදි හදාගන්න අපි උත්සාහවත් වෙන්නේ නෑ. අවධානය යොදන්නේ නෑ. ඒක නිසා හරි ටිකයි නිවන් යන අය.

මේ පිරිසනම් ටික ටික හරි නිවන දෙසට යනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. නමුත් බලන්න වෙන මොකක් හරි musical show එකක් තිබෙනකොට එන පිරිස. සමහර විට බස් වලින් කෝච්චි වලින් පිරිලා එන්නේ. නමුත් මේ වගේ දේවල් වලට එන්නේ නෑ. ඒක තමයි ලෝකයේ හැටි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේත් ඕක උනා. අදත් එහෙමයි හෙටත් එහෙමයි. ලක්ෂ ගණන් කෝටි ගණන් මිනිස්සු හිටියට ඒ ඔක්කෝටම ධර්මය වද්දන්න අමාරුයි. නමුත් පෙර පිං තිබෙන පාරමී ගුණ දියුණු කරගත්ත පාරමී ධර්ම වලින් හුරුවක් හදාගත්ත මිනිස්සුන්ට මේක නැතුව බෑ. ඒ අයට මේ ධර්මය අත්‍යාවශ්‍යයි. ඒ ගොල්ලෝ ධර්මය හොයාගෙන යනවා. ධර්මයට තිබෙන පිපාසිත ගතිය හිතේ තැවරෙනවා. ඒ ගතිය ආවට පස්සේ ඒ අයට ඒක නැතුව අමාරුයි. ඒක තමයි හැටි. ඒකෙ කොටසක් තමයි අපේ මේ පින්වතුන්.

අපි දැන් අවුරුදු ගණනක් එක එක තැන්වල භාවනා කරමින් ආවා. අපි හැම වෙලාවේම හිතන්න ඕනෑ පරිසරය නොවෙයි අපේ හිත දියුණුකරගන්න ඒ පරිසරය කොච්චර බලපානවද කියලයි.

තවත් කාරණයක් මම කිව්වා. ඒ තමයි සප්පාය ධර්ම. සප්පාය කියලා කියන්නේ suitable conditions. මනස දියුණුකරගන්න ප්‍රයෝජනවත් වූ ධර්ම කොටසක් ඕනෑ. එවැනි ප්‍රයෝජනවත් ධර්ම වලට කියනවා සප්පාය ධර්ම කියලා. ඒවා අපේ හිතට support කරනවා. ඒවා කීපයක් තිබෙනවා.

1. පළවෙනි එක සමහර අය නොසලකා හරිනවා. ඒ තමයි පුග්ගල සප්පාය. පුග්ගල සප්පාය කියලා කියන්නේ අපේ මේ භාවනාවට අපේ මේ ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවට උපකාරයක් පිහිටක් ගැලපෙන බවක් තිබෙන අය ඉන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් කියනවා අසප්පාය කියලා. ගැලපෙන අය ඉන්නකොට තමයි ප්‍රයෝජනයක් වෙන්නේ. ඒ පුග්ගල සප්පාය අපිව උද්යෝගයමත් කරනවා. ප්‍රශ්නයක් ඇහුවොත් හිතට නිවීමක්ම ගෙන දෙනවා. හිත කඩන් වැටෙන එකක් නොවෙයි කියන්නේ. මේක බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරලා තිබෙනවා.

මජ්ඣිම නිකායේ එක සූත්‍රයක භාමුදුරුවරුන්ට කියලා තිබෙනවා තමන්ට ගැලපෙන එක්කෙනක් නැත්නම් උදේ පාන්දර නැගිටලා කාටවත් නොකියා එතැනින් යන්න කියලා. තමන්ගේ චිත්ත දියුණුවට උදව්වක් උපකාරයක් කරන්නේ නැති, ගැලපෙන්නේ නැති අය දැනගත්තොත් ඒ සේනාසනයෙන් රූ රාත්‍රියේම කාටවත් නොකියා කොහේ හරි යන්න කියලා කියනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ ගැන මෙව්වර concern වෙන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ දන්නවා පුග්ගල සප්පාය ගැන.

මානසික දියුණුවට ඒක ඉතාම බලවත් condition එකක්. එයා මොනවා හරි දෙයක් ඇහුවත් කිව්වත් පොතක් ගෙනැත් දුන්නත් උද්යෝගයමත් වචනයක්මයි, පිහිටවෙන වචනයක්මයි කියන්නේ. ඒ අයට කියනවා පුග්ගල සප්පාය කියලා. එයා බැලුවත් හරි ගෞරවාන්ත appealing ගතියක් තිබෙනවා. ඒවගේම trustworthy ගතියක් තිබෙනවා. Appreciative ගතියක් තිබෙනවා. එහෙම නැත්නම් එයාට එතනට භාර ගැනෙන්නේ නෑ. අන්න ඒ වගේ එකක් තමයි තිබෙන්නේ. ඒකනිසා පුග්ගල සප්පාය කියන එක හරියට වැදගත් වෙනවා මේ භාවනා මාර්ගයට.

2. ඊළඟ කාරණය තමයි භෝජන සප්පාය. ආහාර පාන අත්‍යාවශ්‍යයි නමුත් ඒකෙන් තිබෙනවා අසප්පාය ගතියක්. අද මම දානයට කොහේවත් වැඩියේ නැත්තේ අසප්පාය නිසා. දානේ නැති උන්හමත් දුකයි දානය වැඩි උනහමත් දුකයි.

ආහාර අතරේ තිබෙනවා අපේ සිතේ රාගය අවුස්සන කෑම, ද්වේශය අවුස්සන කෑම, වායුව අවුස්සන කෑම, පිත අවුස්සන කෑම වගේම සෙම අවුස්සන කෑමත් තිබෙනවා. ගැලපෙන ආහාර ගත්තේ නැත්නම් අපිට කපා කරන්නත් බෑ, යන්නත් බෑ, ඉඳගන්නත් බෑ, හරි අමාරුයි. ඒක නිසා භෝජන සප්පාය කියලා කියන්නේ අපිට සතිපට්ඨානය දියුණු කරගන්න උදව්වන උපකාරවන ආහාරපාන වර්ග. ඒක නිසා එවැනි සප්පාය ආහාර වර්ග පාවිච්චි කරන්න ඕනෑ. නමුත් මේක කෙනාගෙන් කෙනාටත් වෙනස් වෙනවා. සමහර අයට මස් මාළු ආදිය කෑවහම rash එකක් එනවා. සමහර අයට සෝයා කිරි පාවිච්චි කරන්න බෑ. ඒකනිසා තම තමන් දන්ගන්න ඕනෑ ‘මේ ආහාරය මට ගැලපෙන්නේ නෑ’ කියලා. ඒක නිසා අපි සප්පාය ආහාර දැනගන්න ඕනෑ.

3. තුන්වෙනි කාරණය තමයි සේනාසන සප්පාය. සමහර සේනාසන තිබෙනවා හරි හොඳයි. සමහර ඒවා තිබෙනවා අඩුපාඩු සහිතයි. සතුරන්ගෙන් සිවුපාවන්ගෙන් රිලවුන්ගෙන් බාධා තිබෙන්නා වූ මැස්සෝ මදුරුවෝ ඉන්නා වූ සේනාසන තිබෙනවා. ඒවගේ තැන්වල බණ භාවනා කටයුතු කරන්න හරි අමාරුයි. ඒකනිසා සේනාසන සප්පායත් හරි වැදගත්. සමහර සේනාසනවල හිතට හරිම සහනයක් දැනෙනවා. සමහර සේනාසනයකට, වනාන්තරයකට, ගෙදරකට, ශාලාවකට ගියහම හොඳ හැගීමක් ඇතිවෙනවා. මේ ස්ථානය භාවනාවට සුදුසුයි කියලා හැඟෙනවා. එවැනි ස්ථාන වලට කියනවා සප්පාය සේනාසන කියලා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ සප්පාය සේනාසන ඇසුරු කරන්න කියලා. එවැනි සප්පාය සේනාසන ඇසුරු කරන්නේ හිත දියුණුකරන්න.

4. හතරවෙනි එක තමයි සෘතු සප්පාය. ගොඩක්ම රස්තේ තිබෙන පැතිවල භාවනා කරන්න බෑ. ගොඩක්ම සීතල උත්භමත් භාවනා කරන්න බෑ.

මෙන්න මේ කියන්නා වූ ධර්මතා 4 සුදුසු කාල ගුණය, සුදුසු සේනාසන ඒවගේම සුදුසු ආහාර පාන සහ මුලින්ම කියපු පුග්ගල සප්පාය අපේ ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුකරගන්න ඒකාන්තයෙන්ම උදව් වෙනවා. උපකාර වෙනවා පිහිටක් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය දේශනා කරලා තිබෙන්නේ අපිට එය පිහිටවෙන නිසයි.

මේවාට කියන්නේ සප්පාය ධර්ම කියලා.

ඉතින් ගොඩක් සතුටු වෙන්න. වෙසක් පුර පසළොස්වක පොහොය දවසේ පවත්වන මේ භාවනා වැඩ සටහනට අපිට මේ ස්ථානයට එන්න උනා. ඒක නිසා මේ අයටත් කෘතවේදීව නැවත කොහේටවත් යන්න නොලැබේවා කියලා හිතාගෙන අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව තමන්ගේ භාවනාව කරගෙන විමුක්තිය හදාගන්න අධිෂ්ඨාන කරගන්න. ඒ සඳහා සැමදෙනාටම රත්නත්‍රයේ ආශිර්වාදය ආරක්ෂව ලැබේවා! කොරෝනා වෛරසයෙන් පීඩාවක් නොවේවා! වෙනත් මාර බාධක ධර්ම ඇති නොවේවා! සැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සාදු! සාදු! සාදු!



ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව

ඇති පූජ්‍ය හත්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි.