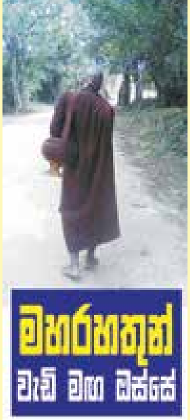

දිවයින
ඉරිද සංග්‍රහය
ලිපි මාලාවක් ඇසුරින්

අතහැරීම 1

මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ

ඉදිරිපත් කිරීම
ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ

අතහැරීම 1

ඉදිරිපත් කිරීම
ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

දිවයින ඉරිදා සංග්‍රහයේ
ලිපි මාලාවක් ඇසුරිනි

© ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

පළමු මුද්‍රණය - 2012 මැයි - දහඅටවන මුද්‍රණය 2014 පෙබරවාරි
දහනමවන මුද්‍රණය - 2014 මැයි
විසිවන මුද්‍රණය - 2014 ජුනි
විසිඑක්වන මුද්‍රණය - 2014 ජූලි
විසිදෙවන මුද්‍රණය - 2014 අගෝස්තු
විසිතුන්වන මුද්‍රණය - 2014 සැප්තැම්බර්
විසිහතරවන මුද්‍රණය - 2014 ඔක්තෝබර්
විසිපස්වන මුද්‍රණය - 2014 නොවැම්බර්
විසිහයවන මුද්‍රණය - 2014 දෙසැම්බර්
විසිහත්වන මුද්‍රණය - 2015 ජනවාරි
විසිඅටවන මුද්‍රණය - 2015 මාර්තු
විසිනමවන මුද්‍රණය - 2015 මැයි
තිස්වන මුද්‍රණය - 2015 ජුනි
තිස්එක්වන මුද්‍රණය - 2015 අගෝස්තු

ISBN 978-955-1118-06-8

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

දිවයින පුරා ප්‍රධාන පොත් අලෙවි සැල්

විමසීම් - 071 2 199 900
(කාර්යාල වේලාවන්හිදී පමණක් ඇමතීමට කාරුණික වන්න.)

ඡායාරූප
වාසල සේනාරත්න

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම
ස්මාර්ට් ප්‍රින්ට් සොලියුෂනස් සෙන්ටර්
444/3B, පිටිපන දකුණ, හෝමාගම

මේ ලිපි මාලාව ලියූ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වන විට කොහි වැඩසිටිනවාදැයි මම නොදනිමි. එහෙත් උන්වහන්සේ මේ පින් බිමේ කුමක් හෝ ගැඹුරු වනගැබක අලි, කොටි, වලසුන් මැද ඒක විහාරීව දහම් සුව විඳිමින් සිටිතැයි මම විශ්වාස කරමි. මේ ඝෝර කටුක සංසාරයේ භිය දැක මේ ආත්මයේදීම සසර දුකින් එතෙරවීම අදිටන් කරගනිමින් ඍජුව නිවන් මගේ ගමන් කළ උන්වහන්සේ ලබා ඇති මග ඵල ගැන කියන්නට තරම් මම සමතෙක් නොවෙමි. එහෙත් උන්වහන්සේ වැඩිය යුතු බවුන් වඩන උතුමකු බව කියන්නට මම නොපැකිලෙමි. තම අවබෝධය මෙන්ම අත්දැකීම්ද උන්වහන්සේ සතුවූ සටහන් පොත් කිහිපයක සංස්කරණය නොකළ සටහන් ලෙසින් මා අතට පත්කළ උන්වහන්සේ නොපෙනී ගියහ. එහෙත් ඒ සටහන් කෙතරම් දාර්ශනිකද. ගැඹුරුද. ආශ්චර්යමත්ද. නිවන් මඟට පිළිපන් ගිහි පැවිදි උභය පාර්ශ්වයටම මෙය අගනා පූජාවක් වනු ඇතැයි මගේ පුහුදුන් සිත කියයි. මේ සියල්ල ඔබ වෙත ඉදිරිපත් වුවද ඒවා ලියූ උන්වහන්සේගේ නාමය හෙළි නොකරන සේ කරන ලද ඇයැදුමක්ද විය. කර්තෘ අඥාත වුවද මේ සියල්ල ඔබ හැමගේ යහපතට හේතුවනු නිසැකය. ඒ නිසාම මා ලද ඒ අතිශයින් අගනා දහම් පඬුර පොතක් ලෙසින් ඔබ අතට පත්කිරීමට මට ඉඩ දුන මැනවි!

(2012 වෙසක් පුන් පොහෝ දින)

මේ ඝෝර කටුක භයානක සංසාරයේ
තිය දුක, මේ අන්ධකාරයේදීම
සසර දුකින් මිදෙන විටම
අධිෂ්ඨානය කරන්න, වීරිය වඩන්න
එවිට ඔබ සත්‍ය "දුක්ඛ"
නිසි නුවණින් දැකීමට පටන්ගන්
එය අනිත්‍ය ස්වභාවය
ඉන්ද්‍රියයන් ලෙසම, ලෝක්වෙනම පවතී,
නිර්වාණයත් පවතී.
තම තමාට එළඹෙන නිර්වාණයට
තම තමන්ගේ වීර්ය වඩා ලෙසටම ගන්නවා.
අදම හෝ විවේකයේ වැඩ අනාගත්
ඔබ නොකල වැරදක
ඔබ නොගැලවේ.
නුවණට අනුගත වේවා,
වැරදි නැතොත් නිවැරදි වෙය
නිවැරදි ලෙස දකින්න.
මේ සටහන් තැබූ අප්‍රමාදී ලෙසට
ඔබ සුවම සහනාර්ථ වේවා.
තමා තමාටම විශ්ව නොව ගන්න.

(පින්වත් ඔබ වෙනුවෙන් මෙම සටහන් තැබූ භික්ෂුන් වහන්සේ විසින් ලියුවකි.)

පිදුම

මේ අනන්ත වූ සංසාරයේ අප කරක් නොගැසූ තැනක් වේද? අත් නොවිඳි අත්දැකීමක් වෙද්ද? ඒ සා තැන්හී කරක් ගසා, ඒ සා අත්දැකීම් විඳ මෙලෙසින් තවත් උපතක් ලැබූ අපි මේ භව චක්‍රයේ තවත් කැරකෙමුද? අප හැමදාම කැරකුනේ එකම තැනක් වටාය. විඳගත්තේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ.... වැනි එකම අත්දැකීම් පෙළකි.

හිත හැරුණු අතේ, හිස හැරුණු අතේ....යන්නන් වාලේ ගිය මේ ගමනේ වෙහෙස යනු 'දුක' යැයි කියාදුන්, ඒ දුකට සමුදීමේ ක්‍රමවේදය 'දුක අවබෝධ කිරීම' යැයි කියාදුන්, දුක අවබෝධ කිරීමේ උත්සාහයට වචනයකින් හෝ ආදර්ශයෙන් හෝ සවිය දෙන කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් යැයි කියන්නා වූ යමෙක් වෙත්ද, ඒ කළ්‍යාණ මිත්‍රයා වෙනුවෙන් මෙය පුදමි.

-**ඉන්ද්‍රජිත්**

පටුන

ඔබත් සොබා දහමත් අතර වෙනසක් නොතබන්න	01
ගිහි වත	05
නිදහස් පරිසරය	09
අන්තිමයා වීම අගනේය	16
හාල්මැස්සාගෙනුත් කමටහනක්	19
මාරයාගේ පළඳනාව	21
මාර ප්‍රතිපදාව	24
කුසගින්නද ආශිර්වාදයකි	27
සැබෑම ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව යනු	30
අපි යන්නෙ මොන පාරේ	33
ඇගේ කඳුල ළඟ සිත නැවතුණි නම්	39
දුක්දෙන මිතුරා	42
අත්වැල් බැඳගෙන පිහිනිය නොහැක	46
පිරිත් පොත	47
රැවුල සහ කණ්ණාඩිය	48
පොඩි හාමුදුරුවන්ට ස්ථාවර අනාගතයක්	50

ඔබත් සොබාදහමත් අතර වෙනසක් නොතබන්න

මේ මුළු ලෝක ධාතුව තුළම වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම නිදහස තිබෙන්නේ කොතැනද කියා ඇසුවොත්, දෙවරක් නොසිතා එම ප්‍රශ්නයට දියහැකි පිළිතුර අරහත් උත්තමයකු තුළ බවයි. රහතන් වහන්සේ යනු නිදහසේ ප්‍රතිබිම්බයයි. රහතන් වහන්සේගේ සිත සුදුම සුදු පිරුවටයක් සේය. එහි ඉඳිකටු තුඩක තරම්වත් කිළුටක් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ සිටිමින් එම සුදු පිරුවටයේ චිත්‍ර අඳී. ඒවා ඒ මොහොතේම මැකී යයි. නැවත අඳී. නැවත මැකී යයි. රහතන් වහන්සේ අඳින චිත්‍ර, රැස් කරන්නේවත් ගොඩගසන්නේවත් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ අඳින චිත්‍ර සඳහා පාවිච්චි කරන්නේ නිකෙලෙස් තීන්තය. එහි සෘණ බවක්, ගොරෝසු බවක්, ඇලීමක්, ගැටීමක්, උපේක්ෂාවක් නොමැත. ඒවා නිවුණ තීන්තය. එහෙයින් උන්වහන්සේගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත නැමැති පිරුවටය සෑමවිටම නොකිලිටිය. කොතැනකදීවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොදකින ඒ සිත නිරතුරුවම අනිත්‍ය දක මැකී යන රූපම අඳී. එහෙයින් උන්වහන්සේලාගේ ජීවිත සැහැල්ලුය. සරලය. පැහැදිලිය. විවෘතය. එය නිදහසේ ප්‍රතිබිම්බයයි.

ගිහි පැවිදි නිවන් මග වඩන ඔබද, මමද සොයා යන්නේ ඔන්න ඔය ස්වභාවයේ නිදහසයි. ජීවිතයෙන් සියලු බැඳීම් හිස් කළ තැන.... එතැන නිදහසයි. පැවිදිවීම සඳහා ගිහි ගෙදරින් ඔබ ඉවත්ව එන්නේ එතෙක් තමා රැස් කළ, අයිති කරගත් සියලු ලෞකික සම්පත් අයින්කර දමාය. ඔබ එසේ සියල්ල අයින් කර දමා එන්නේ ඇයි? අයින් කර දමා පැමිණි සියල්ල අතහැරීම සඳහාය.

හොඳින් සිතන්න. අයින් කිරීමත්, අතහැරීමත් අහසයි පොළොවයි වගේ පරතරය ඇති දෙකකි. පැවිදි වීමෙන් පසු ඔබ කළ යුත්තේ අයින් කළ දේවල් අත්හැරීමට පුරුදු වීමය. පුරුදු කිරීමය. මොනවද ඔබ අයින් කොට පැමිණි දේවල්....

දෙමාපියන්, ඥාතීන්, ව්‍යාපාර, ඉඩකඩම්, සමාජ තත්ත්වය.. කොටින්ම ඔබ මේ ඉන්ද්‍රියන් හයට ඇලෙන දේවල් අයින් කොට දමා පැමිණ ඇත්තේ ඒ සියල්ල අතහැරීම සඳහාය.

දැන් අරමුණ පැහැදිලිය. එසේ නම් ඔබ සොයා යා යුත්තේ අතහැරීම පුහුණු වීමට සුදුසු, රැස්කිරීම නොකරන ස්ථානයකි. මොනවා රැස් නොකරන ස්ථානයක්ද...

කෙලෙස් රැස් නොකරන ස්ථානයකි.

සුවසේ සිත වැඩෙන ස්ථානයකි.

එවැනි ආරණ්‍යයක්, ශූන්‍යාගාරයක් නොමැති නම් නිවන් මග වඩන ගුරුවරයෙකුගේ ඇසුර ලබා ගනිමින් හුදෙකලා කුටියකට ඔබ යා යුතුය.

ආරණ්‍ය තෘෂ්ණාව, ගෝල තෘෂ්ණාව, විනය තෘෂ්ණාව, දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝක තෘෂ්ණාව, බෝධිසත්ව තෘෂ්ණාව යන තෘෂ්ණාවන්ට කොටු වුණ ස්ථාන මගහරින්න. ඉහත ස්වභාවයන් ශාසනය රැකීමට, සුගතිග ාමී නැවත උපතක් ලැබීමට ඔබට උපකාරී වනවා විනා, මේ ආත්ම භාවයේදී නිවීම උදෙසා උපකාරී නොවේ. ඉහත ස්වභාවයන් ඔබ ස්පර්ශ කිරීමෙන් නිවන් මග භව මගක් බවට පත්වීමට පුළුවන. අරමුණ ශක්තිමත් වුවද ඔබ තවම පැවිද්දට නවකයෙක් වීමටද පුළුවන. රැල්ල හමන දිශාවට ගසාගෙන යෑම තවමත් ඔබගේ ස්වභාවය වීමට පුළුවන. ඔබ ගිහිගෙදර හැර ආවේ ජනප්‍රිය රැල්ල සමග යෑමට නොව, උඩුගං බලා යෑමටය. ඔබ අදක්ෂ වුවහොත් සශ්‍රීක සිව්පසය, දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි සම්බන්ධතා, ගුරු ගෝල බැඳීම්වල අත්අඩංගුවට පත්වීමට සිදුවනු ඇත. ඔබ කිසිවක් අල්ලා නොගන්න. අල්ලගෙන ඇති සියල්ල ක්‍රමානුකූලව අත හරින්න පුරුදු කරන්න. ඔබ වයසින්, ජීවිතාවබෝධයෙන් පරිපූර්ණ පුද්ගලයෙකු ලෙස අරමුණක් ඇතිව ශාසනයට පැමිණි කෙනෙක් බව සිතන්න. එහෙත් තමා ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න වග බලාගන්න.

සාමණේර සීලය, උපසම්පදා සීලය ඉක්මවාගිය සීලයක් මේ ශාසනය තුළ තිබෙන බව දකින්න. එම සීලය තව කෙනෙකුගෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොව, තමා විසින්ම ධර්ම විනය දෙක වැඩීමෙන්, තමා තමාවම පිහිටකර ගැනීමෙන් ලබාගත යුත්තක් බව සිහි තබාගන්න.

විනය යනු සුවසේ නිවන් මග තරණය කිරීමට ඇති මෙවලමක් මිස, තමන්ගේ දෑත් දෙපා ස්වකැමැත්තෙන් බැඳගන්නා වරපටක් හෝ තමන්ගේ නිදහස මරාගන්නා පෝරකයක් නොවේ. ඉහළ අහසට ගුවන් යානයකින් යන ගුවන් භටයෙක් නිරුපද්‍රිතව බිමට පතිත වීමට

පැරෂූටයක් උපයෝගී කරගන්නා සේ, විනය, ඔබ සුව සේ නිවන් මඟ තරණය කිරීමට යොදාගන්න. ගුවන් භටයා තම දෙපා පොළොවේ ස්පර්ශවන සැනින් පැරෂූටය අතහැර දමනු ඇත. විනය යනු අවබෝධය ලබමින්, නිවැරදි වෙමින් අතහරින දෙයක් මිස බදාගන්නා දෙයක් නොවේ. වැරදි අතහැරීම පිණිස විනය බදාගැනීම තුළ රැස්වන්නේ තණ්හාවයි. තණ්හාව ඔබව රැගෙන යන්නේ නිවීම දෙසට නොව භවය කරාය. විනය තුළ මා ඇතැයිද, මා තුළ විනය ඇතැයිද කියා ග්‍රහණය කර නොගැනීමට අප වගබලාගත යුතුය.

විනය යනු සතිය සහ සිහියයි. ධර්මය යනු ස්වභාව ධර්මයයි. ධර්මයේ ස්වභාවය අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය දෙස සතියෙන් සහ සිහියෙන් බැලීම ධර්ම විනය දෙක තුළ ජීවත් වීමයි. විනය අත්‍යවශ්‍යය. ඒ නැවත නැවත වැරදි කිරීමට නොවේ. වැරදි කිරීමේ ස්වභාවයෙන් යුත් පෘථග්ජන සිත අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන වැරදි අතහැරීමටය. විනය වෙනුවෙන්ම කැපවීම ඔබගේ දුර්වලතාවයකි. විනය සමඟ ගැටෙමින් නොසිට ඔබේ දුර්වලකම් සතියෙන් සිහියෙන් යුතුව මඟහරවා ගන්න. විනය ගැන ලියවුණ පොත් සියයක් ඇතොත් ඒ පොත් සියයම එක මත එක තබා, පොත් සියයටම උඩින් '**චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමී**' යන බුදු බණ පදය තබන්න.

නමුත් ඔබට ඔබව විශ්වාස නැතිනම්, ඔබ අදක්ෂ නම්, මාන්නය උද්ධච්ඡ බව, මාර්ග ඵල උන්මාදයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ගුරුවරයා සහ විනය තුළ හික්මීම අත්‍යවශ්‍ය බව සිතන්න. එසේ නොවුන හොත් ඔබ මංමුළා වනු ඇත. ඔබේ හැකියාවන් ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න. තීරණ ගැනීමේදී බුද්ධිමත් වන්න. ඔබ මන්දගාමී නොවන්න. ශීඝ්‍රගාමීද නොවන්න. කාලසටහන්, පෙර සූදානම්, සැලසුම්වලින් හිස්වන්න. කිසිම ආයාසයක් නොකරන්න. ඉර හඳ, මහ පොළොව, සාගරය ආයාසයකින් තොරව ඒවායේ ස්වභාවයෙන් හැසිරෙන්නා සේ ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළම නිවන් මඟ වඩන්න. ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයත් ඔබත් අතර පරතරයක් නොතබන්න. බැස යන සඳත්, නැග එන ඉරත් ඔබ ඔබේ සිතිවිලි සමඟ සසඳන්න.

නිදහස සොයා උඩුගං බලා යන සෙබළෙක් වන්න. බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම නවතා ඔබ පැවිදි වූයේ ඇයිද යන්න නිරතුරුවම මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කරන වාරයක් පාසා ඔබ දකින්නේ බුදුරජාණන්

වහන්සේ බව අත්දැකීමෙන් දකින්න. නිහතමානීව ඔබේ දුර්වලතා දකින්න. නිහතමානීකම යනු හීනමානය නොවේ. භික්ෂුව යනු මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නවම ඉලක්කය හඹා යන පුද්ගලයා විය යුතුය. ඔහුව ඉක්මවීමට සමතෙක් මේ තුන් ලෝකයේවත් නොමැත. මහ වනයේ තනිවම සරන ඇතෙකු සේ ඔබ සොයන නිදහස ඔබ විසින්ම සොයා යා යුතුය. ඔබ යන මේ ගමනේදී ඔබට රාත්‍රිය, දවාල, වැස්ස, සීත, කුසගින්න නොදැනෙනු ඇත. මේ කිසිවකට ඔබව පාලනය කළ නොහැකිය. මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නම පුද්ගලයා ලෙස ඔබ කෙලෙස් මාරයාව හඹා යනු ඇත. ඔබ සොයන නිදහස සාක්ෂාත් කරගත යුතුව ඇත්තේ ඔබ විසින්මය. එය දෙවියකුට, බ්‍රහ්මයකුට කළ නොහැක්කකි. ඔවුනට හැකියාව ඇත්තේ ඔබට සාධුකාර දීමටය. ඔබ ඉදිරියේ ඔවුන් දෙවැනිය. මේ මුළු විශ්වයම සියුම් කොට ඔබේ දෝතට ගෙන ඔබ මේ ලෝකයෙන් එතෙර වූ මුනිවරයෙක් වන්න. ඔබට එය හැකිවන්නේ ‘එක්කෝ මරණය. එක්කෝ නිවීම’ යන බරපතලම තීරණය ගැනීමට දක්ෂ වුවහොත් පමණකි. එවිට ඔබ සොයන නිදහස අර්ථවත් කරගත හැකිය.

ගිහි වත

පැවිදිව නිවන් මග වැඩීමට බලාපොරොත්තු වන ඔබ ගිහිව සිටින කාලයේදී ගිහි වත සම්පූර්ණ කිරීම පැවිදිව නිවන් මග වැඩීමට පහසුය.

ඔබ ගිහි වත සම්පූර්ණ කර නොමැති නම් නිවීමේ අරමුණ සඳහා පැවිදි වීමට ඉක්මන් නොවන්න. ගිහි වතේ තිඹිරිගෙය ගමේ පන්සලය. පන්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ස්වභාවයන් විවිධ වුවද ඒවා ඔබට අදාළ නොවන බව සිතන්න. අනිත්‍ය භාවය නිසා විවිධත්වයක් ඇතිවීම ස්වභාවිකය. අප පුදුම විය යුත්තේ එසේ නොවුණහොත්ය. අනුන්ගේ වැරදි ඔබ අතහරින්න. ඔබ ඔබේ අරමුණ කරා යන්න. පන්සලේදී හැමෝගේම සේවකයා දාසයා ඔබ වන්න. නිදහසේ ජනතාවට වඳින්න පුදන්න සිල් පිරිසට සිව්පසය සපයන්න ඔබ මැදිහත් වන්න. අනුන්ගේ පැමිණීම දායකත්වය ඔබ නොසොයන්න. ඔබේ අරමුණ උදෙසා වෙහෙසවී සියල්ල කරන්න.

හැමගේම සිත් තුළ ඇතිවන කරුණාව මෛත්‍රියෙන් ඔබ ඔබේ අධ්‍යාත්මික ශක්තිය ලෝකයට හොරා වැඩි දියුණු කරන්න. ඔබ සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවකම අනිත්‍යය දකින්න. ඔබ මැදිහත්ව කළද එහි මුල් තැන අන් අයට දෙන්න. අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. සැවොම සතුටු කර ඒ පිනෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. දායකයන් උදෙසා බෝධි පූජා, පෙරහැර, කඨින පින්කම්, දාන මාන සංවිධානය කොට ඔබ ඒවායේ අනිත්‍ය පමණක් දකිමින් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ශක්තිමත් වන්න. අනුන්ගේ කුස පුරවා ඔබ නිරාහාරව ඉන්න. ඒ බව අන් අයට නොහඟවන්න. වයෝවෘධ ස්වාමීන්වහන්සේලා සිටී නම් උන්වහන්සේලාට උපස්ථාන කර උන්වහන්සේලාගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න.

සමාජ සේවයට කැපවී අනුන් සතුටුකොට අනුනට සේවයක් කොට ඔවුන්ගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ලාභය කීර්තිය ප්‍රධානත්වය නොව, තම ඉලක්කය නිවන් මගය කියා අරමුණ සිහි කරන්න. ලෝකයට කොතෙක් මහන්සි වී වැඩ කළද පොඩ්ඩ වැරදුණ විට ලැබෙන්නේ ගල්, මුල්, දොස්, පරොස් බව ඔබ දකින්න. විවේචන, අසත්පුරුෂකම්, නොසලකා හැරීම්, ලෝකයේ ස්වභාවය බව දකින්න. අප පුදුමවිය යුත්තේ ඒවා නොමැතිනම් බව සිතන්න. අනුන්ට සේවය

කරමින් අනුන්ව සතුටු කරමින්, ගුණ අගුණ අසමින් අනිත්‍යයම දකින්න. ලෝකයේ ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් ලෝකයෙන් ගත හැකි සියල්ලෙන් ඔබේ අධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය කරගන්න.

රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට මැලි නොවන්න. රෝගියෙක් යනු දේවදූතයෙක් බව දකින්න. රෝගියාගේ කයේ ස්වභාවය, ඔහු විඳින වේදනාවේ ස්වභාවය, රෝගයේ ස්වභාවය ඔබටද පොදු බව සිතන්න. ඔබේ ස්වභාවයද එයම බව දකින්න. ඔහුට උපස්ථාන කර ඔහුගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ඔබ මාස දෙක තුනකට වරක් මහ රෝහලට, ළමා රෝහලට, පිළිකා රෝහලට ලෙඩුන් බලන මුවාවෙන් යන්න. අසාධ්‍ය රෝගීන් සිටින වාට්ටුවල ඇවිදින්න. ඔබ රෝගීන්ගේ දුක බෙදා ගැනීමට නොයන්න. වේදනාවෙන් ලතෝනි දෙමින් ඔබට ඇසෙන හඬ ඔබේම හඬ බව අවබෝධ කරගන්න. පිළිකා රෝහලේ හිසකෙස් ගැලවී ගිය, පියයුරු ඉවත් කළ රෝගී පින්වතුන් ඔබ කමටහන් කරගන්න. හින්දි සිනමාවේ සුරූපීම ශිල්පිනියටද ශිල්පියාටද මෙම ස්වභාවය පොදු බව දකින්න.

ඔබේ සිතට නිතර රාග සිත් ඇතිවේ නම් ඔබ කාන්තා රෝහලක ගැබිණි වාට්ටුවට ලෙඩුන් බලන වේලාවට යන්න. දරු ප්‍රසූතියට සූදානම් වූ සහෝදර මව්වරුන්ගේ වේදනාත්මක හැසිරීම් රටා, ඒ අයගේ ස්වභාවය මනුෂ්‍යත්වයෙන් සහෝදරත්වයෙන් දකින්න. එය ඔබගේ රාග සිත මරා දමනු ඇත.

පාරිභෝගික විසිතුරු ලෝකයේ ඔබ මුළා කරන, රස නහර පිනායන පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය පිරීගත් සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණවල සෑම ආහාරයක්ම මේ කය පෝෂණය කිරීම සඳහාය යන්න දකින්න. එහිම රාක්කයක ඇති විසිතුරු දවටනයක බහාලූ සනීපාරක්ෂක තුවා ඇත්තේ කුමන අපද්‍රව්‍යයක් සඳහා දැයි නුවණින් දකින්න. මළු පුරවා කරත්තය තල්ලුකොට උජාරුවට බඩු ගෙන ගියද අප සැවොම පෝෂණය කරන්නේ අපවිත්‍ර ශරීරයක් බව දකින්න. හැම දෙයක්ම කමටහන් කරගැනීමට ඔබ දක්ෂවන්න.

ඔබ බසයක යනවා නම් ඔබ වාඩි ගත් අසුන සුදුසු ඕනෑම අයකු වෙනුවෙන් දීමට මැලි නොවන්න. ඔබ කතරගමට යෑමට කොළඹින් බසයක නැග පානදුරට ලඟා වෙද්දී, ඔබගේ අසුන සුදුසු යමෙකුට ලබාදීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබ එය පරිත්‍යාග කරන්න. තව යෑමට

ඇති දුර ගැන නොසිතන්න. ඔබේ පහසුව ගැන නොසිතන්න. ඔබේ සැප අන් අයගේ උවමනාව උදෙසා කැප කරන්න. අන් අය ඔබට අවඥාවෙන් සිනාසුනිද එය නොතකන්න. සේවය ලැබුණු කෙනාගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ඔබේ නිවන් මග උදෙසා ලෝකයාගෙන් ගත හැකි ශක්තිය ඔබ උපක්‍රමශීලීව නිදහසේ ලබාගන්න. අනුන්ව ආමිසයෙහි යොදවමින් ඔබ ප්‍රතිපත්තිය වඩන්න. ලෝකය මුලාකොට ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට මග හදාගන්න.

නිවන් මග සොයා යෑම ලෝකයේ ඇති ආත්මාර්ථකාමීම ක්‍රියාව බව සිතන්න. සියල්ලන් අතහැර, සියල්ලක්ම කමටහන් කොටගෙන ඔබ ලෝකයෙන් එතෙරවන්න.

ඔබ සුවසේ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට දක්‍ෂ වුවහොත්, ලෝකයාගේම යහපත උදෙසා ලෝකයාගේම පරාර්ථය උදෙසා ඔබට මග පෙන්විය හැකිය. එම පරාර්ථය උදෙසා වර්තමානයේ ඔබ ආත්මාර්ථකාමී වන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඔබ ලබන සතුට ආරක්‍ෂක දෙවියන්ටද අනුමෝදන් කරන්න. ඔබ යන ගමනේදී බාධක මගහැර ආරක්‍ෂාව සලසා ගැනීමට නොපෙනෙන බලවේගද සතුටුකොට, ඒ අයගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. අත්හල යුතු දේවල් අත්හැරීමට උත්සාහගන්න. අත්නොහල යුතු දේවල් අතහැරීමට අවශ්‍ය වේලාව පැමිණෙන තෙක් ප්‍රමාද කරන්න. ඉක්මන් නොවන්න වගබලා ගන්න. ඔබ හැමවිටම ඔබේ සිතේ අවිචාරවත් බව විචාරයට ලක් කරන්න. සිත විමසන්න. ඔබේ සිතට ඉහළින් ඇති ප්‍රඥාවේ ඇසින් නිරතුරුවම සිත සමග පිළිසඳරේ යෙදෙන්න. ඇති වෙමින් නැති වෙන සිත ප්‍රඥාවේ ග්‍රහණයට ගැනීමට සියුම් ලෙස පුහුණු කරන්න.

ඔබ තවමත් ගිහි පින්වතෙකි. ඔබේ ඉන්ද්‍රියන් කැමති හැම දෙයක්ම අත්දැකීමෙන් විඳ, රස බලා එහි අනිත්‍යය දකින්න. ඔබට ඒ නිදහස තවම ඇත. අත් නොවිඳ, අත් නොදැක අනිත්‍යය දකින්නට යෑමෙන් ඔබට ඉදිරියේදී ප්‍රශ්න මතුවීමට හේතුවිය හැකිය. ඔබ වැඩියෙන් ආශා කරන, කැමති දෙයක් වෙතොත්, නැවත නැවත ඒ දෙය රස විඳ ඒ කැමැත්තෙන් මිදෙන්න. කැමති දෙය අත්දකිමින් අත් විඳිමින්, අවබෝධය ලබමින්, අනිත්‍යය දකිමින්, අත්හැරීමට පුරුදුවෙමින් 'ගිහි වත' සම්පූර්ණ කොට නිවන් මග වඩන්නට සසුන් කෙතට පියනගන්න.

ගිහි ජීවිතය තුළ ඔබ සිත පමණක් පැවිදි කරගන්න. ඔබ පුරුදු කරන්න, අවම සම්පත් සමග හුදෙකලාව ගත කරන්න. ඔබ පරීක්ෂාකර බලන්න, පාවහන් නොදා ඔබට ගල් බොරළු මත ඇවිදින්න හැකිද කියා. ඇඳුම් කට්ටල දෙකකින් ජීවත් වන්නට පුළුවන්ද කියා. ආහාර වේල් දෙකක් ඔබට ප්‍රමාණවත්ද කියා. ඔබ කැමතිම, ආසම කරන රූපයක් ඔබට අතහරින්න පුළුවන්ද කියා. ඥාතීන්, ගේදොර අතහැර ජීවත් වීමට හැකිද කියා. ඔබ ඉදිරියට එන ඕනෑම අභියෝගයකට ඔබට තනිවම මුහුණදීමට ශක්තිය තිබෙනවාද කියා. පිළිතුර 'ඔව්' නම් පැවිද්දට දැන් ඔබ සැබෑම සුදුස්සෙක්. ඉහත අත්දැකීම් ගැලපෙන්නේ ජීවිතයේ තරුණ වයසේ සහ ඉන් ඔබ්බට ගොස් ජීවිතාවබෝධයෙන් මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවීම උදෙසා වීර්යය වඩන අධිෂ්ඨාන සහගතව නිවන් මග වැඩීමට හැකි පින්වතතුන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. ශාසනය ආරක්ෂා කරගැනීමට, මනුෂ්‍ය- දිව්‍ය- බ්‍රහ්ම සුගති ප්‍රාර්ථනා කරන, රට ජාතිය ආගම ආරක්ෂාකිරීමට බලාපොරොත්තුව පැවිදිවන පින්වතුන්ට ඉහත ප්‍රතිපදාව අවශ්‍ය නොවන බව සලකන්න. මන්ද, එම උතුමන් දුකේ සිටිමින් දුකම ප්‍රාර්ථනා කරන, නොදැනුවත්භාවය නිසා ඉහත අරමුණු තුළ සැප ඇතැයි කියනා බලාපොරොත්තුව තබාගෙන සිටින නිසාය. එවැනි උතුමන් ආරක්ෂා කර දෙන සම්බුද්ධ ශාසනය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින්, දක්ෂයා ලෝකයෙන් එතෙර වීමට උත්සහවන්ත විය යුතුය. ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට දක්ෂ වුවහොත් එය ශාසනය ආරක්ෂා කරන ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේලාටද මහත්ඵල මහානිසංශ කුසලයක් වනවා ඒකාන්තය.

නිදහස් පරිසරය

මේ ජීවිතය තුළදීම, නිවීම සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා වෙහෙසෙන භික්ෂුවකට නිදහස් පරිසරයක් අවශ්‍යමය. නිදහසට එක් අර්ථයක් දිය නොහැක. ලෞකික, ලෝකෝත්තර උවමනාවන්ට අනුව නිදහසේ අර්ථය වෙනස් වෙයි. කෙනෙක් විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය, ගුරු පත්වීම, රජයේ රැකියාව, දේශපාලනය නිදහස ලෙස දකියි. මේ කිසිත් වරදක් නොවේ. ඒ තම තමන්ගේ දෘෂ්ටීන්ය. එහෙත් ඒ ලොව්තුරා නිර්වාන ප්‍රතිපදාවේ කියැවෙන නිදහස නම් නොවේ.

මෙහි සඳහන් කරුණු අදාළ වන්නේ ශාසනයේ හික්මෙන ළමා තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේලාට නොව, ජීවිත අවබෝධයෙන් ලෞකික සම්පත් දුක බව දැක, මේ සියල්ල තුළින් රැස්වන්නේ දුකම බව දැක, ගිහි බැම්වලින් වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම මිදී මේ ජීවිතයේදීම නිවීම සාක්ෂාත් කරගැනීමට ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන වීර්යවන්තයන්ටය. මෙවැනි සත්පුරුෂයන් විශාල පිරිසක් ශාසනය තුළ සිටින බව සත්‍යයකි. ඒ මඟ යන්නට ඔබ රුචි නම් ඔබට ද මඟ විවෘතය. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබට නිවැරදි මඟ කියාදී ඇත.

නිදහස අර්ථවත් වීමට ඔබ මෙසේ සිතිය යුතුය. 'මා පැවිදි වූයේ අනුනට බණ කීමට, පිරිත් කීමට, පන්සල් ආරණ්‍ය පාලනය කිරීමට, නායක හිමිනමකගේ මීළඟ උරුමක්කාරයා වීමට හෝ දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම සංඥා වැඩීමට නොව, මේ ආත්මභාවය තුළදීම නිවන් මඟ සම්පූර්ණ කරගැනීමට බව සිතීමට ඔබට ශක්තිය තිබිය යුතුය. ලොව්තුරා බුදු වදනට අනුව නිදහස යනු මෙසේ සිතන්නට හැකිවීමයි. මාරයාගේ ධර්මයට අනුව නිදහස යනු මීට විරුද්ධව සිතීමයි.

බුදු පුතකු ලෙස පළමුවෙන්ම, ඔබගේ නිවීම ඇත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟවත්, නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟවත්, පිරිත් පොතේ හෝ ත්‍රිපිටකයේ නොව තමා තුළම බව සිතිය යුතුය. ඉහත කිසිවක් තුළ නිවීම නොමැත. දැනුම, ආදර්ශ, මාර්ගය ඉහත කරුණු කාරණා තුළ ඇත. ඒ ගැන තර්කයක් නොමැත. ඔබ ධර්මය ඉගෙනීමට පොතපතට යොමු වුවහොත් ඊළඟට සිදුවන්නේ දැනුමේ පණ්ඩිතභාවය වැඩිවී ධර්ම දේශනා, ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීමට යාමය. එසේ නැතිනම් මිහිරි ස්වරයෙන් බුදු මැදුරට, බෝ මළුවට කොටුවී පූජාවන් පැවැත්වීමටය. ගිහි දායකයන් මේවාට ඉතා ප්‍රියයි.

භික්ෂූන් වහන්සේටද ලැබෙන ලකුණු, ජනප්‍රිය භාවය, සැලකිලි ඉහළය. දෙපාර්ශ්වයටම වැඩෙන්නේ ලෞකික කෙලෙස් ධර්මයන්ය. ඒවා සංසාරික සැප පිණිස හේතුවේ. අවසානයේදී සියළු දේ අතහැර පැවිදි වූ හාමුදුරුවෝ දායක පින්වතුන් සතුටු කරන රූකඩයකි.

මෙහිදී සියල්ල අත හැරීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. හැබැයි ඔබට වඩා දක්ෂ, මාර්ගය වැඩූ, කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් ඔබ ආශ්‍රය කළ යුතුය. ඔබ ශක්තිමත් තැනකට එන තුරාවට ඔබ එය අතහරින්න එපා. නිරතුරුවම ඔබ ඉදිරියේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින බව, සැරියුත් මුගලන් මහෝත්තමයන් ඔබ ඉදිරියේ වැඩ සිටින බව, ඔබට අවවාද දෙන බව සිතන්න. දකින්න. මේ ගමනේදී ඔබට මෙයට වඩා ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට හැමෝම කියාවී රැස් කරන්න කියාලා.

මොනවාද?

දැනුම, ගාථා, පිරිත්, සූත්‍ර, අභිධර්ම, බණ.... මේ සියල්ල ඔබ අත හරින්න. ඔබ සැහැල්ලු වන්න. සෑම බරකින්ම නිදහස්වන්න උත්සාහ ගන්න.

නිවීම කියන්නේ මෙහෙයුමක්. මේ මෙහෙයුමට ඔබට අවශ්‍යවන්නේ තුන් සිවුරත්, පාත්‍රයත්, හුදෙකලා වන කුටියත් පමණයි. ඔබ සීලයෙන්, සමාධියෙන් පරිපූර්ණ බවට පත්ව ඇතැයි ඔබට විශ්වාස නම්, ඔබගේ සීලය ගැන ඔබට කුකුසක් නොමැති නම් වනයේ හුදෙකලා කුටියක් තෝරාගැනීමට ඔබ සුදුස්සෙක්. ඔබගේ සීලය ගැන ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, වනයේ හුදෙකලා වීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය. ඔබ ශක්තිමත් නොවීම මාරයාට ගොදුරකි. එවැන්නකු වනයේදී ගල් කුටියේදී අමනුෂ්‍යයන් විසින් වහලකු, රෝගියෙකු, මානසික ලෙඩෙකු කරනු ඇත. ඔබ පසුබට නොවන්න. මඟ වැඩූ කල්‍යාණ මිත්‍රයකුට කෙටි කමටහන් කිහිපයකින් ඔබව ශක්තිමත් කිරීමට හැකියාව ඇත. මෙහිදී සීලය යනු ඔබ සාමණේරද, උපසම්පදාද, මොන නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ගෝලයකුද යන්න නොව, ඔබ නිවැරදි බවට ඔබ තුළ ඇති විශ්වාසය පමණි. ලොව්තුරා ධර්මය කෙරෙහිද, ඔබ කෙරෙහිද ඔබ විශ්වාසය තබන්න. අවශ්‍යම වේලාවට කල්‍යාණ මිත්‍රයකුගෙන්, ගුරුවරයකුගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

තමාගේ ආරක්ෂාවට අවශ්‍යම මොහොතක දී පමණක් භාවිතයට තෙරුවන් වඳින ගාථා තුනත්, කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයත්, කඳ පිරිතත්

ඔබ අර්ථ වශයෙන් දැනසිටියොත්, එය හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. ඉතිරි සියල්ල ඔබ අතහරින්න. අත්හැරීමේ ප්‍රමාණයට ඔබට නිවන් මඟ වැඩීම පහසු කරගත හැකිය. අන් සියල්ල අතහැරීමට දක්ෂ වූවේ නම් පමණක් ඔබ නිවන් මෙහෙයුමට සූදානම්ය.

හැබැයි මේ වන විට ඔබ ළඟ පාවිච්චියට මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක්, උණු වතුර බෝතලයක්, සීතලට පෙරවන පෙරෝනයක්.... මේ වගේ දෙයක් තිබුණ හොත් තවම ඔබ සූදානම් නොමැති බවයි පෙනෙන්නේ. මොකද මේ සියල්ල තුළ තිබෙන්නේ 'මගේ කයේ සැප' පිළිබඳ චේතනාවයි. සියල්ල අත හරින්න. එතෙක් ඔබ සූදානම් නැත. මුහුණ බලන කණ්ණාඩිය අතහැරීමට නොහැකි කෙනෙකුට, කය අත හරින්න යැයි කීම විහිළුවකි. අනිවාර්යයෙන්ම ඔබට හැකිය. ඔබ නැවත නැවත බුදු සමිඳුන්ව සිතෙන් මවාගන්න. ඔබේ හදවතට වඩම්වා ගන්න. නිරතුරුවම ඔබ උන්වහන්සේගේ සෙවණෙහි සිටින වග බව දකින්න. ඔබ හිමිදිරියේ පිණ්ඩපාතය වඩින විට ඔබ ඉදිරියෙන් බුදු සමිඳුන් වඩින බව දකින්න. සැරියුත්, මුගලන්, ආනන්ද මහෝත්තමයන් වහන්සේලා සිතින් මවාගෙන ඒ උතුමන් සමඟ සිතින් ජීවත්වන්න. උන්වහන්සේලා සමඟ හදවතින් සාකච්ජාවේ යෙදෙන්න. උන්වහන්සේලාගේ ඇවැතුම් පැවතුම් ඔබේ ජීවිතයට එකතු කරගන්න. උන්වහන්සේලා නිවන් මඟ අවබෝධ කරගැනීම පිණිස ගත් වෙර වීරිය මනසින් දකින්න. චක්ඛුපාල මහරහතන් වහන්සේගේ උත්සාහය සිතින් මවාගන්න.

ඉහත උපක්‍රම භාවිතා කර ඔබ නිවන් මෙහෙයුමට සිත පුරුදු පුහුණු කරන්න. මාර බැම් එකිනෙක කඩා දමමින්ද, අත්හල යුතු දේවල් අත්හරිමින්ද ඔබ සූදානම් වන්න. හැබැයි ඔබ ලෝකය ඉදිරියේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෙස හැසිරෙන්න එපා. එවිට ඔබ වැටෙන්නේ මාරයාගේ මල්ලටය. ඔබ ලෝකය ඉදිරියේ එසේ හැසිරෙන්න ගියහොත් නිවන් මඟ ගබ්සා වෙනවාමය. එවිට ඔබට නිවීම කරා නොව, මානසික රෝහලකට යා හැකිය. හොඳින් මතක තබාගන්න, ඔබ දක්ෂ නම්, භාවනාව නිවන් මඟ කරාද, අදක්ෂ නම් භාවනාව ඔබව මානසික රෝගියකු බවටද පත්කරනු ඇත. මෙවැනි අසරණ උද්යෝගිමත් පින්වත් චරිත අනන්තවත් අපට හමුවී ඇත. අර්ථවත්ව මඟ වැඩූ ගුරුවරයෙකුගේ මාර්ගෝපදේශන නොලැබීම මෙම විනාශයට හේතුවේ. තමා තුළ ඇති මාන්නය ද, මාර්ග ඵල උන්මාදය ද, ඉලක්කය කරා යැමට ඇති හදිස්සියද, ගිහි පින්වතුන්ගෙන් ලැබෙන වැඩි ප්‍රතිචාරද ඔබට මර උගුලක් වනවා ඇත.

පින් පව්, කුසල් අකුසල්, රුචි අරුචි ලෝක ආදිය ගැන ඇති කැමැත්ත අත හරින්න. මේවායේ අනිත්‍ය බව දකින්න. ඔබ නිවන් මෙහෙයුමට සූදානම් වන්න. මේ වන විට ඔබගේ කුටියේ තිබිය යුත්තේ තුන් සිවුරත්, පාත්‍රයත් කය පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය අවම දෙයක් පමණකි. ඔබ නැවත කුටිය දෙස බලන්න. එහි පැරසිටමෝල් පෙත්තක් තිබුණද එයත් ඔබ අයින් කළ යුතුය. ඔබ එය තබාගන්නේ කය සුවපත් කිරීම සඳහාය. දැන් ඔබ සූදානම් වන්නේ කය අත හැරීමේ මෙහෙයුමටය. වේදනාව සමනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න එපා. වේදනාවේ අනිත්‍ය බව, එහි ස්වභාවය, වේදනාව තමන්ට අයිති දෙයක් නොවන බව දකින්න උත්සාහ ගන්න. ඔබේ ශරීරයේ යම් වේදනාවක් දැනේ නම් හිමිදිරියට ස්වමුත්‍රා උගුරු දෙකක් වළඳන්න. මුත්‍රාවල මුල් කොටසද, අග කොටසද අතහැර මැද කොටස පාවිච්චිය සඳහා ගන්න. උගුරු දෙකකට වඩා නොගන්න. මන්ද ශරීරයේ ඇසිඩ් ගතිය වැඩිවී දාහය වැඩි වන හෙයිනි. මෙම ඖෂධය ඔබේ කායික වේදනා අවම කරාවි. මෙම ස්වමුත්‍රා උගුරු දෙක ඊයේ රාත්‍රියේ ඔබ වැළඳූ පැන් බව මෙනෙහි කරන්න. මාරයාට හීන් නූලෙන් පහර දෙන්න. ඔබ ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයත්, ඔබත් දෙකක් නොව, එකක් බවට පරිවර්තනය කර ගන්න දක්ෂ වන්න. ඔබ ඉදිරියේ තිබෙන රුක්ස ගසත්, ඔබේ කයත් සංසන්දනය කර බලන්න. දෙකම ධාතූන්ගේ විවිධත්වය පමණක් බව දකින්න.

ඔබ නැවතත් හිතන්න, ඔබ තවම මග වැඩීමට සූදානම් වන භික්ෂුවක් පමණයි. ඔබ හැකිතාක් විවේකීව සිටින්න. දිනකට මෙච්චර වේලා භාවනා කළ යුතුයි, රාත්‍රී නිදිවරා භාවනා කළ යුතුයි යන සිතිවිලි අනිත්‍ය වශයෙන් දැක අයින් කරන්න. ඔබ අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගන්න. මා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ, වීර්ය වඩන්නේ මාගේ අවසන් හුස්ම මේ කයෙන් පිටවන මොහොතේ කිසිම ඇලීමක්, බැඳීමක්, ගැටීමක් නැතිව පිටකිරීමට පමණක් බව සිහිකරන්න. මොන හේතුවක් නිසාවත් සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරිහත් මාර්ග ඵල ගැන නොසිතන්න. ඒවා කෙලෙස් ධර්මයන් බව සිතන්න. මාර්ග ඵලවලට ඇති ආශාව අත හරින්න. ඔබ මාර්ග ඵල තණ්හාවෙන් අනාගාමී වීමට ගියහොත් ඔබේ වටිනා ජීවිතය 'අනාගන්නා' බව සිතන්න. විවේකීව සිතන්න. නිදිමත නම් නිදාගන්න. සරලව, පහසුව, නිදහස්ව සිටින්න. ඔබ මේ ආකාරයේ ප්‍රතිපදාවක යෙදෙන බව කිසිවෙකුට නොහඟවන්න. ඉන්ද්‍රියන් හයට එස්ස වන සෑම රූපයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින්, සිතත්, කයත්, පරිසරයත් සමග නොගැටී සිටින්න.

ඔබ නිරතුරුවම සිතන්න, ඔබ මේ සටන් කරන්නේ මාරයා සමඟ බව. ඔබට අවශ්‍ය සෑම වේලාවකම මාරයාව රවට්ටන්න. බිය ගන්වන්න. තැති ගන්වන්න. ඔබට මුලින් කීවනේ අරිහත් උතුමන් සමග මනසින් ජීවත්වන්නටය කියලා. ඒ මාරයාව රැවටීම පිණිස කරන දේවල්. දැන් ඔබ මාරයාව තැති ගන්වන්න. ඒ අරිහත් උතුමන්ද අනිත්‍ය බව දකින්න. ඒ උතුමන්ගේ පිරිණිවීම මනසින් දකින්න. එම ධාතූන් වහන්සේලාගෙන් ගොඩනැගූ ස්තූපයන් දකින්න. ඒවා ද විනාශ වන බව මනසින් දකින්න.

දැන් නැවතත් ඔබ මාරයාව රවට්ටන්න. රුවන්වැලි මහා සෑය, කිරි වෙහෙර මහා සෑය, ජයසිරිමා බෝ සමිඳුන්, දන්ත ධාතූන් වහන්සේ සිතින් මවාගෙන සාධුකාර දෙන්න. දැන් නැවත මාරයාව තැතිගන්වන්න. ඉහත වන්දනීය පූජනීය වස්තූන්ද කාලගුණික, දේශගුණික, යුදමය හේතූන් නිසා (මේ ශුද්ධ වස්තූන්ද) විනාශ වී යනවා දකින්න. මේ සියල්ලේම අනිත්‍ය බව දකිමින් ඔබේ ආධිපත්‍යය මාරයා මත ටිකෙන් ටික පටවන්න.

ලෝක ධාතුවේ හැමදෙයකම අනිත්‍යය ඔබ මනසින් දැක මාරයාව කම්පා කරවන්න. තැතිගන්වන්න. දැන් ඔබේ රාජකාරිය මෙයම විය යුතුය. සාරසංඛ කල්ප ලක්‍ෂ ගණනාවක සිට ඔබව මුලාකරමින්ද, සතර අපායට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය ලෝකවලට ගාල් කරමින්ද, ඔබ කෙරෙහි ආධිපත්‍යය පැතිරූ මාරයාට ටික ටික රිදවන්න.

බොක්සිං තරගයකදී ප්‍රතිමල්ලවයාට සෙමින් සෙමින් පහරදෙමින්ද, ඔහුගෙන් උපක්‍රමශීලීව පහර වළකවමින් ප්‍රතිමල්ලවයාව හෙම්බත් කොට අවසාන මරු පහර කිහිපයකින් ඔහුව බිම දමන්නා සේ, ඔබද මාරයාව උපක්‍රමශීලීව රවට්ටන්න. ඔබේ ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර වන සෑම රූපයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. දකින රූප මග හරින්න එපා. රූප බලෙන් සොයා යන්නත් එපා. ඔබ වේගවත් නොවන්න. මන්දගාමීද නොවන්න. ඔබේ ස්වභාවය තුළම ඔබ කටයුතු කරන්න. 'දැන් මොන මාර්ග ඵලයකද ඉන්නේ, තව කොච්චර කල් යයිද?, මට පුළුවන් වෙයිද?...... මේ මාර සිත් ඇතිවන මොහොතේම අනිත්‍ය වශයෙන් දැක පරාජය කරන්න. ගැටෙන්න එපා. රූපයක් දුටු සැනින් එය අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. නැවත නැවත එම රූපයට ඇලීමක් ඔබ තුළ ඇතිවන්නේ නම් එම රූපය විනිවිද දකින්නට උත්සහා ගන්න. එහෙම කළොත් ඔබේ ප්‍රතිඵල ඉක්මන් වේවි. අදාළ රූපය

සුරූපී කාන්තා රුවක් කියා සිතන්න. ඔබ ඇය මව් කුසේ සිටිනවා දකින්න. ඉස්ගෙඩියෙක් ලෙසින් පටන්ගෙන, නව මාසයක් බැලුම් බෝලයක් වැනි මව් කුසේ විඳි අනන්ත වේදනා, මර ලතෝනි දීගෙන ලෝකයට බිහිවන හැටි, මළ මූත්‍රා ගොඩේ දඟලන ළදරු වයස......

ළමා, තරුණ, මධ්‍යම, මහළු වශයෙන් එම රූපය දකින්න. ඔබ දුටු ලස්සන රූපය ඇටසැකිල්ලක් කර දකින්න. එම ඇටසැකිල්ල බඩවැල්, නහර, මස් එල්ලාගෙන සිටින ස්වභාවය දකින්න. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ රූපය මනසින් නිරුවත් කොට සම්, මස්, නහර විනිවිද ගොස්, සම නැමැති උරයට පුරවා ඇති ජරා ගොඩ දකින්න.

ලස්සන තිබුනේ සුරූපී ඇය තුළ හෝ ඔහු තුළ නොව, තමාගේ අවිද්‍යාවෙන් පිරුණු අනිත්‍යවන සිත තුළ බව සිහි නුවණින් දකින්න.

පංච උපාදානස්කන්ධය, සප්ත බොජ්ජංග, පටිච්ච සමුප්පාදය, සතර සතිපට්ඨානය ධර්මතාවයන් ගිරවුන් මෙන් කටපාඩම් කරන දේවල් නොව, රූපයේ අනිත්‍ය බව දකිමින්, ප්‍රඥාවෙන් තීවුර වනවිට ඔබ ලබන අවබෝධය තුළ නොදැනුවත්වම ඔබට වැඩෙන්නේ ඉහත ධර්මතාවයන් බව සිතන්න.

ඔබ තවම සිටින්නේ පුහුණු මට්ටමකය. තවම තරගය පටන් ගත්තේ නැත. තවම ඔබ තරගයට මුහුණ දීමට ඇඟ උණුසුම් කරනවාය. ශක්තිමත්ව උණුසුම් වන තරමට තරගයට ජවය ලැබේ. මෙය මුළු ලෝක ධාතුව තුළම තම ආධිපත්‍යය පතුරුවාගෙන සිටින මාරයාට එරෙහිව කරන සටනකි. තරගයකි. තරගයෙන් ඔබ දිනුවොත් ඔබ ලෝකයෙන් එතෙරට යන කෙනෙක්ය. ඔබ මේ යෙදී සිටින්නේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා, පසේබුදුරජාණන් වහන්සේලා, අරිහත් උතුමන් උත්තමාවියන් තරග කොට ජයගත් තරගයකටය. මේ තරගයෙන් රාහුල, සෝපාක, නිග්‍රෝධ වැනි දරුවන්ද ජයගෙන ඇත. පටාචාරා, ඉසිදාසි වැනි කාන්තාවන්ද ජයගෙන ඇත. පුහුණුව සාර්ථක නම් ජයග්‍රහණය ස්ථිරය.

ඔබ සරල වන්න. සැහැල්ලු වන්න. නිදහස්ව සිටින්න. අවශ්‍ය වේලාවේදී පැන් පහසු වන්න. පොරවන සිවුර දහඩිය ගඳ නම් සෝදා ගන්න. කුටිය මිදුල පිරිසිදුව තබාගන්න. අනිත්‍ය දකිනවා කියා අපිරිසිදුකම ළඟට නොගන්න. අනිත්‍ය දකිනවා කියා ඔබ අපිරිසිදුකම ළඟට ගන්නේ නම් ඔබ දකින්නේ මුස්පේන්තු අනිත්‍යයකි. එය මාර

බලයකි. ඔබ එය පරාජය කරන්න. ඔබ මධ්‍යස්ථ වන්න. අසුභය දැකීමට නම් සාපේක්ෂව ලස්සන සහ පිරිසිදු බව තිබිය යුතුය. ඒ ලස්සනට නොඇලීමට ලස්සන ඔබේ කර නොගැනීමට ඔබ ශක්තිමත් විය යුතුය. මේ ලෝකයේ සියලුම ලස්සන රූප ඔබේ කමටහන් විය යුතුය. හින්දි සිනමාවේ සුරූපීම නිළියත් වැඳිරියක්, ඇටසැකිල්ලක් සේ දැකීමට ඔබට හැකිවිය යුතුය. ඒ අවස්ථාව ඔබට ලැබුණේ ඇය සුරූපී වූ නිසාය. ලස්සන නොමැති ලොවක ඔබට අසුභය වැඩිය නොහැක. අවලස්සන බවට යමක් පත්වන්නේ ලස්සන තිබුණහොත්ය. මන්ද ලස්සන අනිත්‍ය වී අවලස්සන ඇතිවන බැවිනි. මේවා ලෝකයේ ස්වභාවයන්ය.

ඔබ මෙසේ අවංකව, වීර්යවන්තව ප්‍රතිපදාවේ යෙදී සිටින විට ලොව්තුරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබේ හදවතට වඩීවී. මොකද දැන් ඔබේ හදවත හැබෑ බුදු කුටියක් නිසා. උන්වහන්සේ ඔබට කියා දෙනු ඇත. ඊළඟට ගත යුතු මඟ සංඥා වශයෙන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මෙවිට ඔබ සද්දන්ත හස්ති රාජයෙකු සේ වීර්යයෙන් නැඟී සිටීවි. ඇයි දන්නවද? ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වැටහෙනවා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබ ළඟ වැඩ සිටින බව. ඔබට කමටහන් දෙන බව ඔබට වැටහේවි. මෙහිදී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ ප්‍රඥාව යනු දෙකක් නොව එකක් බව ඔබට වැටහේවී. නිවන් මඟ වඩන්න! බුදු සමිඳුන් දකින්න!

මේ විශ්වාසය තුළ ජයග්‍රහණයේ දොරටුව ඇත. ඔබගේ උත්සාහයෙන් එය විවෘත කරගන්න. ඔබ දොරටුව විවෘත කර ගතහොත් ලෝකය තුළ ඔබ නිවෙනු ඇත. එවිට දෑස් පියාගත් සැනින් මුළු ලෝකයම නිරුද්ධ කර දැකීමට ඔබට හැකිය. ඔබට මේ ගමනේදී බුදු සමිඳුන්වත් අට්ඨික සංඥාවෙන් දැකීමට සිදුවනු ඇත. එයට ඔබ ශක්තිමත් වනතුරු කලබල නොවන්න. තවමත් ඔබට උන්වහන්සේගේ මග පෙන්වීම අවශ්‍යය. එතෙක් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ මනසින් ඔබේ ආරක්ෂකයා වශයෙන් වඩම්වා ගන්න දක්ෂ වන්න. නිසි වේලාව පැමිණි විට ඔබගේ ශාස්තෘන්වහන්සේවද අත හරින්න ඔබට අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවේවි. මන්ද උන්වහන්සේ තුළද සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව ඔබට අවබෝධ වන නිසාය.

අන්තිමයා වීම අගනේය

මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවන් අවබෝධකර ගැනීමේ අධිෂ්ඨානය ජයගැනීමට වීර්යයෙන් පෙරට යන භික්ෂුවට වත යනු කප්රුකකි. වත යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ආරණ්‍ය තෘෂ්ණාවෙන් 'ආරණ්‍යය මගේ, මම ආරණ්‍යයේ' යන මමවත්වයෙන්, කුටි හදන, කාණු කපන, ගොඩනැගිලි තනන, මල් වවන ආදී දේවල් නොවේ. භික්ෂුව ප්‍රතිපත්තිගරුක නම් එම කටයුතු ගිහි දායකයන් විසින් සපුරාදෙනු ඇත. එසේ නොවන්නේ නම් භික්ෂුවගේ යුතුකම, ලද දෙයින් සතුටුවීම සහ ගිහි පින්වතුන් යුතුකම් මඟහරින්නේ නම්, එයද කමටහනක්, ලෝක ස්වභාවයක් යැයි ගෙන ලෝකයෙන් මිදී යාමය. භික්ෂුවට උපරිම මට්ටමින් යැපීමට අවශ්‍ය තුන් සිවුරත්, පාත්‍රයත්, කුටි පහසුකමත් පමණි. නිවන් මගේ සීමාවද මේ අවමය තුළ ගොනුවී පවතී. භව මගේ සීමාව මීට වඩා විශාල වශයෙන් පුළුල්ය.

තමා විසින් කළයුතු වත් රාශියක් ආරණ්‍ය තුළ ඇත. මිදුල ඇමදීම, කුටි පිරිසිදු කිරීම, දාන ශාලාවේ ක්‍රියාකාරකම්, රෝගී භික්ෂූන්ට උපස්ථානය කිරීම, බුදු මැදුරේ පූජා කටයුතු, වැඩිහිටි භික්ෂූන්ට- ආගන්තුක භික්ෂූන්ට උපස්ථානය කිරීම යන මේවා භික්ෂුව අනිවාර්යයෙන්ම කළයුතුය. ආරණ්‍යයේ පැවැත්මත්, පිරිසිදු භාවයත්, තමා තුළ මාන්නය වැනි කෙලෙස් දුරුකර ගැනීමටත් වත අතිශයින්ම උපකාර වේ. මාන්නය, අහංකාරකම, උඩගු බව ඇති කිසිවෙකුට භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැක. එවැනි අය මග වැඩූ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු, ගුරුවරයෙකු දෙන නිවැරදි උපදේශට වඩා ඉහළින් යෑමටත්, නිතරම තමා ගුරුවරයා වීමටත් සිතනු ඇත. අනුනට සවන්දීමට කැමැති නොවනු ඇත. නිවීම සඳහා යන ගමනේදී උස්, පහත්, දුප්පත් පොහොසත්, ලොකු කුඩා ඕනෑම දෙයක ඉගෙනීමට යමක් ඇතිනම් එය ඉගෙන ගැනීමට අපි දක්ෂ විය යුතුය. මාන්නය ඇති තැනැත්තාට එය කළ නොහැකිය. මේ සියල්ලටම බෙහෙත වතය.

ඔබ වැසිකිළිය පිරිසිදු කරන විට ඔබ පිරිසිදු කරන්නේ වැසිකිළිය බව නොසිතිය යුතුය. ඔබ සිතිය යුත්තේ ඔබ පිරිසිදු කරන්නේ ඔබගේ සිත බවයි. ඔබ මිදුල අමදිද්දී, මිදුල අමදින බව නොසිතිය යුතුය. ඔබ සිතිය යුත්තේ ඔබ අමදින්නේ ඔබේ සිතේ ඇති කුණු බවයි. නිවන් මඟට සිත පිරිසිදු කර ගත යුත්තේ මෙසේය. මාරයාගේ ස්වභාවය

ඔබට ලකුණු සහ හොඳ නම ලබාදීමට ඔබව පෙළඹවීමය. ඔබ ලකුණු දිය යුත්තේ මාරයාට නොව, ඔබගේ නිවන් මඟටය.

ඔබ සිතිය යුත්තේ වැසිකිළිය කිසිවෙකු විසින් නොසෝදා ඇත්තේ, මිදුල කිසිවෙකු විසින් ඇමැද නැත්තේ ඔබේම යහපත සඳහා බවයි. ඔබ ඒ අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගත යුතුය. මෙවැනි වත් ඔබ මග හරින විට, ඔබේ සිත කුණු, අසූචි වැනි කෙලෙස්වලින් දිනපතා පිරෙන බව ඔබ වටහාගත යුතුය. කුණු වලින් පිරුණු සිත මාරයාට හොඳ තෝතැන්නකි. සැමවිටම ස්ථානයේ සිටින වැඩි පුරම පඩික්කම් සෝදන භික්ෂුව වීමට ඔබ මැලි නොවිය යුතුය.

නිවන් මගේ හික්මෙන භික්ෂුව සැමවිටම නිහතමානි කමේ උපරිමයක සිටිය යුතුය. කෙනෙක් ඔබගේ හිසට අත සේදුවද, එය ඔහුගේ ස්වභාවයැයි සිතා, ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළ නොගැටී සිටිය යුතුය. ඔබ හැමෝටම පසුපසින් සිටීමටත්, දහසක් දේ ඔබ දන්නවා වුවද කිසිත් නොදන්නෙක් සේ පිරිස ඉදිරියේ හැසිරීමත් කළ යුතුය. ඔබ ගොළුවෙක් නොවී අහන දෙයට පිළිතුරු දෙන අයෙක් විය යුතුය. මෙසේ ඔබ හැමෝටම පසුපසින් යෑමට කිසිදු මැලිකමක් දැක්විය යුතු නැත. පසුපසින් යන්නාට හැමවිටම ඉදිරියෙන් යන අය දෙස බලා යමක් ඉගෙන ගත හැකිය. ඉදිරියෙන් යන සියල්ලන්ගේම ගුණ අගුණ, හැසිරීමේ අංග චලනයේ ස්වරූපය, විවිධත්වය නිරීක්ෂණය කළ හැක්කේ පසුපසින් යන්නාටය. ඒ අයගේ හොඳද නරකද ඔබ බැහැර කළ යුතුය. සියල්ලන් තුළ ඇත්තේ සතර මහා ධාතූන්ගේ විවිධත්වය පමණක් බව ඔබ දැකිය යුතුය. තමා අන්තිමයා වීමෙන් ලද අවස්ථාවෙන් ඔබ උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. තමා අන්තිමයා වීමෙන් තමාට අන් හැමෝම දකින්නට ලැබීමත්, ඉදිරියෙන් යන අයට තමාව දකින්නට නොලැබීමත් ලැබූ භාග්‍යයක් බව දකින්න. ඔබ අහිංසක ලෙස මෙම ලෝක ධාතුව තුළ මනුෂ්‍යයකුට යාහැකි ශ්‍රේෂ්ඨම ගමන යන විට වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේලා ඔබගෙන් අසාවි, 'ආයුෂ්මතුන් මහණ වුනාට මොකුත්ම දන්නෙ නැහැනේ, සිවුරු හැරලා යන්න සිතාගෙනද ඉන්නේ' වැනි ප්‍රශ්න. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබ නොදන්නා බවම හඟවන්න. ඔබ දන්නවා කියන්නට ගියහොත් ඒ වැඩෙන්නේ මාන්නයමය. ඒ ප්‍රකාශය කරන්නේ මාරයාය. ඔබ කලබල නොවන්න. ඒ හිමිවරු ඔබට කියන දෙයට නිහතමානීව සවන්දෙන්න. මේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඔබට අයිති ඒවා නොවන නිසා ඔබ

අතහරින්න. අනුන්ගේ දේවල් ඔබ ඔබේ කර නොගන්න. ඔබගේ මේ අත හැරීමේ ක්‍රියාව දැනගත යුත්තේ ඔබම පමණකි. දෙවැන්නෙක් එය දැනගතහොත් ඒ ක්‍රියාත්මක වූයේ මාරයාය. නිවීම ඔබ තනිවම යායුතු ගමනකි. අවසානයේ ඔබද ඔබට අත හැරෙනු ඇත. ඔබද ඔබට අත හැරෙන මොහොත භව ගමන නිමාවන මොහොතයි. මේ ජයග්‍රහණයට මඟ වියදම් දෙන්නේ 'වත' බව දෙවරක් නොසිතාම ඔබ දැනගත යුතුය. මඟ වියදම යනු නිහතමානීකමයි. නිහතමානීකමේ උපරිමය මමත්වයේ නිවීමයි.

බුලත් කෙළ බැඳුණු පඩික්කම, මුත්‍රා කහට බැඳුණු වැසිකිළියක, මකුළු දැල් බැඳුණු දාන ශාලාවක නිවීම සඳහා අවශ්‍ය කළමනා ඇති බව අමතක නොකරන්න. මමත්වයේ නිවීම සැබැවින්ම ඔබට අත් දැකිය හැක්කේ නිහතමානීකමේ උපරිමයට ඔබ පැමිණි කල්හීමය.

හාල්මැස්සාගෙනුත් කමටහනක්

නියමිත වේලාවට දායක පිරිස දානය දාන ශාලාවේ මේසය මත තබා ඇත. එළවළු හතරක්, බතක්, පළතුරු, කැවිලි ඊට අයත්ය. දායකයන් ඉවත්ව ගිය පසු ඔබට මෙහෙම හඬක් ඇසෙනු ඇත.

'සැරට මොකුත් නැහැ. හාල්මැස්සො ටිකක් බදිමුද?'

කප්පිය කුටියේ විනයානුකූලව පාවිච්චි කිරීමට වියළි ආහාර ඇත.

ඔබ සාමණේර නිසාම හාල්මැස්සන් සුද්ද කිරීම ඔබට පැවරෙනු ඇත. ඔබ එයට නොගැටෙන්න. මඟහැර නොයන්න. අභියෝගයට මුහුණ දෙන්න. සමහර විට ඔබ මස් මාංශ නොවළඳන කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන නොසිතන්න. ඔබ ඔළුව කඩන කඩන හාල්මැස්සා සංසාරයේ ඔබේ මව, පියා, ඥාතියා, දරුවා ව සිටින්නට ඇතැයි සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ සක්විති රජවද, දෙවියෙක්වද, ප්‍රේතයෙක්වද ඉන්නට ඇතැයි ඔබ දකින්න. ඔබේම කල්‍යාණ මිත්‍රයාව සිටින්නට ඇතැයි ද ඔබ දකින්න. සෑම මනුෂ්‍යයෙකුටම, සෑම සත්වයකුටම මෙය ගලපා බලන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ පැවිදිව ඉන්නට ඇතැයිද සිතන්න. පැවිදිව සිටියත් නැවත හාල්මැස්සෙක් වූයේ කෙසේද යන්නත්, ඇයිද යන්නත් සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ තම කුසින් රහතන් වහන්සේලාවද බිහිකොට ඇතැයි සිතන්න ඔබ දක්ෂ වන්න.

ඔබ ලබන මේ අවබෝධය නිසා, හාල්මැස්සාටද ඔබ හදවතින් පින් දෙන්න. බලන්න ඔබ හාල්මැස්සෙක්ගෙන් ලැබුව කමටහනක ගැඹුර.

හොඳයි, ඔබ 'මට හාල්මැස්සො අතගාන්න බැහැ. මම නිර්මාංශයි' කියලා ගැටුනා නම්, ආරණ්‍යය හැර ගියා නම් ඔබට මේ කමටහන ලැබෙනවාද?

ඔබ දැන්ම ඉක්මන් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ හාල්මැස්සා තුළ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවාද කියලා දකින්න. මුලින්ම ලැබුණ කමටහන ප්‍රයෝජනයට ගන්න. සංසාරයේ ගැඹුර දකින්න. සංසාරය ගැන බිය ඇතිකර ගන්න. ඒ වැඩීම තුළ ඔබේ ප්‍රඥාව තීවුර වන විට ඔබට අවබෝධය ලැබේවී. හාල්මැස්සා තුළ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්

නොමැත, එහි ඇත්තේ අනිත්‍ය භාවයට පත්වන ධාතු කොටස් පමණක්ම බව. ඔබට මෙලෙස වැටහෙන්නේ නැති නම් ඔබ ඉවසන්න. ඔබට ප්‍රඥාව වැඩෙන විට මෙම ධර්මතාවය අවබෝධවේවි.

ඔබ මෙවන් අවබෝධයක් ලබමින් පසුවන විට හාල්මැස්සො බැදුම රස බලන අය ලබන්නේ රස තෘෂ්ණාව පමණක් බව සිතන්න. වර්තමානයේ ගිහි වුවද, පැවිදි වුවද ඔහු නැවත සසර හාල්මැස්සෙක් වීමේ ඉඩකට එසේම විවෘතව පවතින බව දකින්න ඔබ දක්ෂ වෙන්න.

සසර නැවත මව් කුසක්, බිත්තරයක් තුළට නොයන්නට ඔබ දක්ෂ වන්න. එසේ නොවුණහොත් යම් දවසක මෙම හාල්මැස්සාම මිනිසකුව ඉපිද, ඔබ හාල්මැස්සෙකුව ඉපිද ඒ මිනිසා විසින් ඔබවද මෙපරිද්දෙන් බැදුමට ගනු ඇත. පෙර භවයක මේ හාල්මැස්සා පැවිදිව කළ ක්‍රියාව වර්තමානයේදී ඔබ නොකරන්න. ඔබ නිර්මාංශයැයි උදම් ඇනීමෙන්, ඔහු මාංශයැයි පිළිකුල් කිරීමෙන්, දිව ඉල්ලන ඉල්ලන රස දීමෙන් රැස්වෙන්නේ තණ්හාවයි. ඔබ කළ යුත්තේ රස ඉල්ලා ඇතිවූ සිත අනිත්‍ය බව දැකීම පමණක්මය.

මාරයාගේ පළඳනාව

තෙත් කළාපීය පරිසරයක වැසි දිනවල කුඩැල්ලන්ගෙන් ගහන ආරණ්‍යයක පිණ්ඩපාත ශාලාවට දානය සඳහා වැඩීමට කිලෝමීටර දෙකක පමණ දුරක් තිබිණි.

යා යුතු මඟ ගල් බොරළු, කඳු බෑවුම්, කුණකටුවා, තෙල් කරවලා වැනි සර්පයින් ගැවසෙන මඟකි. පාවහන් නොපළඳින භික්ෂුවකගෙන් පාවහන් පළඳින භික්ෂුවක් මෙසේ විමසීය

'ඔබ වහන්සේ පාවහන් නොදා වඩිනකොට කකුල් තුවාලවෙන්නේ ගල් ඇනෙන්නේ නැතිද?' කියලා

'ඇත්තෙන්ම නැහැ'

උන්වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ.

'ඒ කොහොමද?' පාවහන් පළඳින භික්ෂුව පෙරළා විමසීය.

'මම මෛත්‍රිය කරනවා. මුලින්ම දස දිශාවටම. ඊට පස්සේ මේ කැලයේ ගස්, ගල්, මුල්, කටු මේ හැම දෙයටම මෛත්‍රිය කරනවා. මේ පාරේ හමුවන සෑම ගලක්ම, මුලක්ම, කටුවක්ම, අත්තක්ම සුවපත් වේවා කියලා, සුවසේ වැඩේවා කියලා මම මෛත්‍රියෙන් සිතනවා. ඒ හැමදෙයටම මා ගරු කරනවා. එවිට ඔබට දැනෙයි සමහර ගල්, මුල්, කටු කකුලේ වැදී වේදනා නොදී ඉවතට යනවා' යැයි ඒ පාවහන් නොපළඳින භික්ෂූන් වහන්සේ ප්‍රතිඋත්තර දුන්හ.

සැබැවින්ම මෙය ආශ්චර්යයක් නොවේ. ගල්, මුල්, කටුවලට ඔබ මෛත්‍රී කරන නිසා ඒවා මතට ඔබ කකුල තබන්නේද හරිම පරිස්සමෙන්. ඒවාට හානියක් වේද කියන අදහසින්. මේ නිසා ඔබේ සිහිය හොඳින් වැඩෙනවා. පාද දෙකත් හොඳින් පරිස්සම් වෙනවා. මේ දුෂ්කර මඟ පාවහන් නොමැතිව වඩින විටදීත්......

මෙවැනි දුෂ්කර භික්ෂු චර්යාවන් නිවන් මඟට සේම ඔබගේ ප්‍රතිපදාව ශක්තිමත් වීමටද බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඔබ මෙහිදී උපක්‍රමශීලී විය යුතුය. එසේ නොවුනහොත් මාරයා ඔබේ දෙපාවලට

මිරිවැඩි සඟලක් පළඳනවාමයි. එවිට ඔබ මගෙන් අසාවි මිරිවැඩි සඟලක් පැළඳීම භික්ෂුවකට කැපයි නේද කියලා.

ඔව්. සත්තකින්ම කැපයි. මිරිවැඩි සඟලක් පැළඳීම භික්ෂුවකට කැප බවට විනයෙන් අවසර ලැබුණු දිනයේ පටන් භික්ෂූන්ගේ මිරිවැඩි සඟල් පාවිච්චිය වැඩිවිය. එහෙත් අරිහත් උතුමන් අඩුවිය.

මන්ද, ගලක් කුලක් කටුවක් ඇනෙන විට, මඩ ගොඩක්, කසළ ගොඩක්, රොඩු ගොඩක් පෑගෙන කොට යටි පතුළට දැනෙන එහි ස්වභාවය, සෙරෙප්පු දමන ඔබට නොදැනෙන නිසාය. සිනිඳු යටිපතුල සෙරෙප්පුවේ පහස ලබද්දී, ඔබ විඳින්නේ සැප තෘෂ්ණාවත්, (දෙපා ආරක්ෂාකාරී නිසා) ගමනේ වේගයත් පමණි. වේගය තුළ ඇත්තේද තණ්හාවයි. ඔබ වේගවත් වන්නේද, වඩා ඉක්මනින් යමක් ස්පර්ශ කිරීමටය. අයිතිකර ගැනීමටය. තණ්හාව තුළින් ගොඩ නැගෙන්නේ භවය මිස අන් කුමක්ද?

දරුණු සතුන් ජීවත්වන කැලයක හුදෙකලාව සිටියද, මෛත්‍රී ශක්තියෙන් පරිපූර්ණ නම් ඔබට සතුන් මුණ නොගැසෙනු ඇත. මෙය ආශ්චර්යයක් නොවේ. හේතු ඵල ධර්මයක්ය. හේතුව මෛත්‍රියයි. එහෙත් ඔබ වඩාත් දක්ෂයෙක් වන්නේ සතුන් ඉදිරියට ගොස් ආරක්ෂක ගාථා හෝ මෛත්‍රිය වඩා සතුන් ඉවත්කර ගැනීමෙන් නොවේ. මෛත්‍රී බලයෙන් සතුන් මඟ හරවා ගැනීමටයි. ඔබ වනයට ආවේ සතුන් ඔබට දමනය වනවාදැයි පරීක්ෂණය කිරීමටවත්, ආරක්ෂක ගාථාවල ශක්තිය බැලීමටවත් නොවේ. මේවා කිරීමේදී ඔබට කෙලෙස් උපදී. ඔබට වීරත්වයක් ආරෝපණය වේ.

'මම' අත හැරීමට වනයට පැමිණි ඔබ, 'මම' ගැන 'වීර කථා' නිතර කියනු ඇත. මෙය නිවන් මඟට අඩකොටයකි.

වර්තමානයේ නිවන් මග ජයගන්නන් හිඟ වීමට මේවාද හේතුන්ය. අපි කැලයට යන්නේ ඇත් ගොව්වන් වීමටවත්, නයි නටවන්නන් වීමටවත් නොවේ. ලෝකය මත අපව නටවන මාරයා නැටවීමටය. මාරයා ලෝකය තුළ ඔබව වීරයෙක්, චරිතයක් කිරිමට උත්සහ කළොත් එම මාර සිත් පැරදවීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ලෝකය මැද වීරයෙකුගේ චරිතයක් වීම නොව වීරත්වයත්, චරිතයත්, ලෝකයත් අත හැරීමට පුහුණුවීම ඔබේ කාර්යය විය යුතුය. එසේ නොවුණ හොත් කැලයත්, හුදෙකලාවත් ඔබට තවත් නගරයක්ම වනු ඇත.

වරද ඇත්තේ කැලයේවත්, හුදෙකලාවේවත් නගරයේවත් නොව, ඔබ තුළමය. ඔබ ඔබව අත හරින්න. එවිට ඔබට ඉහත සියල්ල අත හැරෙනු ඇත. සෑම නිවන් මග වඩන්නෙක්ම තමා තමාට මෛත්‍රිය කරගත යුතුව ඇත. එය කළ හැක්කේ මේ ඝෝර කටුක භයානක සංසාර දුක දැක තමා සසරින් එතෙරවීමට වෙර වැඩීමෙන්ය. මෙය තමා තමාට කරගත හැකි උත්තරීතරම මෛත්‍රියයි. තමා සසරින් එතෙර වුවහොත් මේ උත්තරීතර මෛත්‍රිය මුළු ලෝකයටම පැතිරවිය හැකිය. එහෙත් ඔබද අසරණයෙක්මය. ඔබ සසර නැවත මැරෙන, ඉපදෙන, ලෙඩ වෙන, වයසට යන ස්වභාවයේ සිටිමින් අනුනට මෛත්‍රී කිරීමට යෑම බුද්ධි ගෝචර නොවේ.

ලෝකයට මෛත්‍රිය කරන්නට යෑම පසෙක තබා, ඔබ මුළින්ම ඔබට මෛත්‍රිය කරගන්න. එය කළ හැක්කේ ලෝකය තුළ තමාගේ අසරණ භාවය, අනාථභාවය තේරුම් ගැනීමෙන් පමණක්මය.

මාර ප්‍රතිපදාව

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් මග වඩන්නා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ හික්මිය යුතු යැයි අවධාරණය කළහ. තුන් සිවුරත් පාත්‍රයත් පමණක් දරමින් රුක්ඛ මූල, ශූන්‍යාගාර, ආරණ්‍යගතව සසර දුකින් එතෙරවීමට අතීතයේ භික්ෂූන් කැප විය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස, සසරින් එතෙරවීමට වෙර වඩන භික්ෂුවට දක්වූයේ ඔය සීමාවය. කැමති කෙනෙකුට තම තමන්ගේ කෙලෙස්වල දිග පළල අනුව මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අර්ථ දක්විය හැකිය. ශාසනය තුළ ඊට අවශ්‍ය නිදහස ඕනෑ තරම් ඇත. විවේචනය කිරීමේ නිදහසද ඇත. එහි කිසිදු වරදක්ද නොමැත. එහෙත් සසර දුකින් එතෙර වීමේ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂිත පරිදි නොවනු ඇත. පාත්‍රය දරන පිණ්ඩපාතික භික්ෂුවට අවශ්‍ය රේසරය, සබන් කැටය පවා ගිහි දායකයාගෙන් විනයානුකූලව ලබාගත හැකි ක්‍රමය පැහැදිලිවම ප්‍රතිපදාවේ සඳහන්ව ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දක්වන ලද ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඇත්තේ එතැනය. භික්ෂුව පිණ්ඩපාතයෙන් ලද දෙයින් සතුටුවීම, යැපීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

කප්පිය කුටියේ වියළි ආහාර තබාගෙන තිබෙන ස්ථානයක දානයට මිරිසට, තෙලට, බැදුමට මොකුත් නැතිනම් හදාගැනීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අදාළ නොවේ. නමුත් විනයෙන් ඊට පූර්ණ නිදහස ඇත. එම නිදහස උපරිම වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගෙන කටයුතු කිරීමේ වරදක්ද නොමැත.

මම නැවතත් කියමි.

විනය ඇත්තේ අදක්ෂයාටය. දක්ෂයා ලද දෙයින් සතුටුවෙයි. නිවන් මඟ වැඩීමට බලාපොරොත්තුවන භික්ෂුව ගොඩ ගසන්නෙක් හෝ රැස් කරන්නෙක් නොව කුසගිනි සෑහීමට පත්වූ කල ඉතිරිය අත හරින්නෙකි. හෙට දවසක් ඔහුට නැත. ඔහු ජීවත්වන්නේ වර්තමානයේය.

වර්තමානයේ මෙම අර්ථය හාස්‍යයක් වීමටද පුළුවන. විවේචනය කිරීමටද පුළුවන. වර්තමානයේ පමණක් නොව, බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව සිටියදී ද මෙම අර්ථයට විවේචන එල්ල විය. ඉතින් අද ගැන කුමන කථාද?

එහෙත් මෙම මොහොතේදී ඉහත මග වඩන බුදු පුතුන්, මෙම මග වැඩීමට උත්සහගන්නා, වීරිය වඩන, සරණක්, මගක් සොයනා බුදු පුතුන් විශාල පිරිසක් මේ දෙරණ මත වැඩ සිටින බව අවිවාදයෙන් පිළිගත යුතුව ඇත. උන්වහන්සේලා 'තමන් වැඩ සිටින්නේ කැලයේ. යැපෙන්නේ පාංශුකූල සිවුරෙන්, පිණ්ඩපාතයෙන්' යැයි ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරමින් යන 'මාධ්‍යකරුවන්' නොවේ. උන්වහන්සේලා ඉහත අවමයද පරිහරණය කරනුයේ බදාගැනීමට නොව අතහැරීමට නොහැකි නිසාය. තම නිවන් අරමුණ ජයගන්නා තුරු කය ආරක්ෂා කරගත යුතු නිසාය. භික්ෂුව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙන් වැළඳිය යුත්තේ දායකයා පූජා කරන ආහාරයයි. එම ආහාර රස ගුණ මදියැයි සිතා, රස තෘෂ්ණාවෙන් තමන් හෝ කැපකරු ලවා, කටට රසට හදාගත් දෙය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට වැළඳීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නොවේ. එහෙත් එය විනයට එකඟව කළ හැකි බව මමද පිළිගනිමි. යමෙක් එසේ කරනවා නම් එය විවේචනයද නොකරමි. මේවා ලෝකයේ පවතින ස්වභාවයන්ය. එහෙයින් අප නොගැටිය යුතුය.

නිවන උදෙසාම කැපවන්නා කප්පිය කුටිය, ගෑස් ලිප, උණු වතුර බෝතලය වැනි සංඥාවලින් මිදිය යුතුය. මේවා ඔබේ රස තෘෂ්ණාව අවදි කරන මාරයෝය. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවත්, කාමසුඛල්ලිකානු මගත් අතරමැද ද අන්තයක් ඇත. එය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හෝ කාමසුඛල්ලිකානු මග නොවේ. මධ්‍යම සහ කාමසුඛල්ලිකානු දෙකේම එකතුවකි. දෙකේම මුසුවකි. එය හරියටම ඇලීමත් ගැටීමත් මැද තිබෙන උපේක්ෂාව මෙනි. උපේක්ෂාව තුළ ඇලීමත් ගැටීමත් දෙකම තිබේ. ඉහත අවස්ථාවේදී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඉක්මවා ගිය තත්ත්වයකුත්, කාමසුඛල්ලිකානු මග ස්පර්ශ කරන ස්වභාවයකුත් ඇත. අපි මෙයට මාර ප්‍රතිපදාව යැයි කියමු. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යැයි දකිමින් මාර ප්‍රතිපදාවක හික්මෙමින් අපි නිවන් මඟ සොයන්නෙමු. එළදෙන පැටවා සමඟ සිටියත් ඔබ කිරි දොවන්නේ පැටවාගෙන් නම් ඔබට කිරි නොලැබෙනු ඇත. එය එළදෙන හෝ පැටවාගේ වරද නොවේ. ඔබගේ වරදය. එහෙත් ඔබ ඉදිරියේ එළදෙනත් තන බුරුල්ලත් දෙකම ඇත.

විනය නැමැති කඹයෙන් ඔබ එළදෙන දිගේලි කරමින් සිටියාට පලක් නොමැත. එළදෙනගේ ගොම, මුත්‍රා එකතු කරාටද වැඩක් නොමැත. ඔබ එළදෙනගෙන් පස්ගෝරස ලබාගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. ඔබ දක්ෂයෙක් වන්නේ එය අවබෝධ කර ගැනීමෙන්ය. ඊට මඟ සැබෑ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

තුන් සිවුරත් පාත්‍රයත් දරමින් ආරණ්‍ය, ශූන්‍යාගාර, රුක්ඛ මූලගතව තම ප්‍රතිපදාව වැඩීමට ඔබ කැපවුවහොත්, අර්ථවත් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවක් ඇත්තේ එතැනය. හොඳට හිතන්න. දිව බොරු කීවද, ඔබේ හදවත බොරු නොකියනු ඇත. එය ඔබට දැකිය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් පමණකි.

ලෝකයේ බරින් නිදහස් වීමට ප්‍රථම, ඔබ ඔබේ බරින් නිදහස්වන්න. ඔබේ බරින් ඔබ නිදහස් වූ විට, ඔබ මෙතෙක් දරා සිටියේ ලෝකයේම බර බව ඔබට තේරුම් යනවා ඇත. තමාට අයිති නොමැති ලෝකයේ බර, අවිද්‍යාව නිසා දරාගෙන සිටින පෘථග්ජන සත්වයාගේ මෝහයේ දිග පළල ඔබට අවබෝධ වනුයේ ඔබ ලෝකයෙන් නිදහස්වූ විටදීය. ඔබ සැබෑ ලෙසම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ හික්මෙමින් නිවන් මග තරණය කළොත් මුළු විශ්වයම සියුම් කොට ඔබේ දෝතට ගත හැකිය. එවිට ඔබට මෙහෙම දැනේවී. 'මා ලෝකය ජයගත්තා' කියලා.

ලෝකය ජයගැනීමේ ශක්තිය ඔබ සැමගේ අධ්‍යාත්මය තුළ සැඟවී ඇත. ඔබ කළයුත්තේ එය මතුකර ගැනීම පමණක්මය. මෙම ජීවිතයේදී ඔබ එය මතුකර ගැනීමට උකටලී වුවහොත් තව කල්ප ගණනාවක් ඔබට දුක් විඳීමට සිදුවනු ඇත.

කුසගින්නද ආශිර්වාදයකි

නිවන් මග වඩනා භික්ෂුවක් වනගතව වාසය කරන විට, පිණ්ඩපාතය ලබාගැනීමේ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණදීමට සිදුවීම ස්වභාවිකය. එවැනි අවස්ථාවකදී කුසගින්නද ඔබේ නිවන් මගට ආශිර්වාදයක් කරගත යුතුය.

එහෙත් මෙහිදී ඔබ කුසගින්නේ සිටිනා වග දැනගත යුත්තේ ඔබ පමණමය. එක දිගට වේලක්, දෙකක්, තුනක් ආහාර නොලැබීම ඔබට පුදුම අවබෝධයක් ලබාගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙයි. ඔබ කුසගින්නේ සිටින බව, සිටි බව ලෝකයා දැනගත යුතු නැත. සාක්ෂිකාරයාද, විත්තිකාරයාද ඔබම විය යුතුය. මන්ද ඔබ මේ පහර දෙන්නේ ඇසට නොපෙනෙන මාරයාටය. හරි ඉලක්කයටම පහර දුන්නොත් පරාජය වන්නේ මාරයාය. ඔබ මෙවර මාරයාට වඩා දක්ෂ විය යුතුය. මොකද සසර මෙතෙක් ඔබට වඩා දක්ෂවී ඇත්තේ මාරයාය.

සමහර විට කුසගින්නේ අසිරිය ඔබ මෙතෙක් විඳ නැතුව ඇත. ඔබ දන්නේ 'කුසගිනි වෙනවා, ආහාර ගන්නවා' පමණක් විය හැක. ඔය චක්‍රය අපගේ දිනචර්යාවේම කොටසකි. මුළු මහත් සත්ව ප්‍රජාවගේම ස්වභාවයයි. නිවන් මඟ වඩනා භික්ෂුව සමස්ත සත්ව ප්‍රජාවට වඩා වෙනස් සත්වයෙකි. වෙනත් අරමුණක් අධිෂ්ඨානයක් කරා යන සත්වයෙකි.

ඉර-හඳ- තාරකා ජ්‍යෝතීර් විද්‍යාව, හඳහන, හස්ත රේඛා බලා ලෝකයේ සිටින දක්ෂම ජ්‍යෝතීර්වේදියා ඔබට කීවොත් 'තව වසර 50 ක් ඔබට ආයුෂ තියනවා' කියලා. ඔබට දීර්ඝායුෂ තියෙනවා කියා. ඔබ දින කිහිපයක් ආහාර නොමැතිව ඉන්න. ඔබව මැරෙනවාමය.

ඇයි දන්නවාද? මේ කයට ආහාර නොදී කුසගින්නේ තැබුවහම හොඳට අවබෝධ වෙනවා මේ කය ආහාර නිසාමයි පවතින්නේ කියලා. මේ කයට ආහාර නොදුන්නොත් ජීවන රේඛාව කොපමණ දිගට තිබුණත් ඔබ මිය යනවාමය. මේ ඔබ මහත් උජාරුවෙන් සරසාගෙන, මගේ කියා දරාගෙන සිටින කය. ආහාරයක් නොදුන්නොත් මැරෙන කයක්. මෙය පිළිණු වන ආහාරයට අයිති කයක්. ආහාර නොදුන්නොත් මැරෙන කයක්, ඔබට අයිති හෝ ඔබට පාලනය කිරීමට හැකි දෙයක් නොවේ.

ඔබ ප්‍රඥාවෙන් බැලුවොත් හඳහන, ජ්‍යෝතීර්ය, හස්තරේඛා, නාඩි වාක්‍ය... මාරයා විසින් සසර දික්කිරීමට ඔබට අටවපු මාර උගුලක් බව පැහැදිලිව පෙනේවී. මේ උගුලට ඔබ හසුවී නිවන් මගට අවතීර්ණ වන එක දිනෙන් දින කල් දමනවා. මම දන්න ඉතාමත් ගුණවත් සත්පුරුෂ නායක හිමිනමක් ඉන්නවා, ඉහළ රැකියාවක් හොඳ සමාජ තත්ත්වයක් තරුණවියේදී අත හැරලා පැවිදිවෙලා. මුළින් නිවීම අරමුණුකර ගෙන දැඩි වීර්යයකින් කටයුතු කරපු උන්වහන්සේට ජ්‍යෝතීර්වේදියක් ප්‍රකාශකර තිබෙනවා, ඔබ වහන්සේ නිවන් අවබෝධකර ගන්නේ තව වසර 10 කට පසුව කියලා. දැන් උන්වහන්සේ තමන්ට පාරමී මදිය කියලා ආමිසය පැත්ත දැඩිව වඩනවා. නිවන් මගෙන් පිටට ගිහිල්ලා.

ශ්‍රද්ධාවෙන් සියල්ල අත හැරලා, දුෂ්කරම ආරණ්‍යයක බඩ ඉරිඟු කරල වළඳලා අරඹපු ගමන අද මාරයා නවත්වලා.

මාරයා ඔබට හඳහන, හස්ත රේඛා, නාඩි වාක්‍ය හරහා දෙන අනාගත වාක්‍ය ඔබ ඉරාදමන්න. අවබෝධ කරගන්න මේ කය ආහාරය නිසාමය පවතින්නේ............. ජයග්‍රහණය යන්න උත්සාහයත් වීර්යයත් නිසාමයි සිදුවන්නෙ කියා.

ශරීරයේ ධාතු කොටස් අතරින්, වායෝ ධාතුව ඉතාමත්ම හොඳින් පැහැදිලිව ඔබට අවබෝධ වන්නේ කය කුසගින්නේ තැබීමෙන්ය. කය නිරාහාරව තැබුවොත් ඔබට දැනේවී ආමාශය, උගුරැ දණ්ඩ, මළ මාර්ගය හරහා මොනතරම් වේගයෙන් වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වෙනවාද කියලා. කය තුළ ආහාර නැති විට වායෝ ධාතුව සිත් සේ කය ආක්‍රමණය කරනවා. වාතය කුපිත වෙලා දඟලනවා. ඔබ කළයුත්තේ සතියෙන් ඒ දෙස බලා සිටීමමයි.

මේ අවස්ථාවේදී මාරයා ඔබට කියාවී, 'ඔබ මැරෙන්නද යන්නේ, ගැස්ට්‍රයිටීස් හදාගන්නද යන්නේ. හැදුනොත් හැමදාම දුක තමයි. කලන්තය හැදුනොත්?......'

මේ කිසිවකට ඔබ යටත් වෙන්න එපා. මොකද මෙසේ ඔබට කියන්නේ මාරයාමය. මාරයා යනු කෙලෙස්බරිත, කාම සැපයටම ලොල්වූ, ඇතිවෙමින් නැතිවන ඔබේ සිතය.

ඔබ එවිට මෙසේ සිතන්න. 'මම නිවන් මග වඩන භික්ෂුවක්, මේ කුණු කය මට අයත් දෙයක් නොවේ යැයි අවබෝධයෙන් අත හැරීමට මග

වඩන භික්ෂුවක්. මේ කය මළත් මගේ අධිෂ්ඨානය අත්නොහරිනවා' කියලා. එවිට ඔබ මාරයාට එලව එලවා පහර දෙන භික්ෂුවක් වෙනවාය. මෙසේ සිතමින් මාරයට පහරදෙමින් වායෝ ධාතුව තව තවත් අවබෝධයෙන් දකිමින් එහි අනිත්‍ය බව වඩනකොට, මාරයා බියට පත්වේවි. මේ භික්ෂුව මාරයාට අහිමි වේවිද කියලා. එහෙම හිතලා මාරයා භික්ෂුවට චාටුවක් දමාවී 'ඔබ මේ විදිහට නොකා ඉඳලා මළොත් නිවන් දකින්න නම් ලැබෙන එකක් නෑ' කියලා.

බලන්න කපටි මාරයා නිවන ගැනත් කථා කරනවා. නිවන ගැන අනුකම්පාත් කරනවා.

ඔබේ අරමුණ ගැන, මාරයාගේ ස්වභාවය ගැන ඔබ සිහියෙන්, සතියෙන් නොසිටියොත් මෙවර ඔබ මාරයාට කොටුවනවාමය.

මොකද මළොත් නිවන් දකින්න බැරිවෙයි කියලා කියපු නිසා. මෙසේ කියන්නේ මාරයා වුවත්, ඔබ සිතන්නේ, ඔබ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් ඔබේ සිතේ හටගත් සිතිවිල්ලක් කියලා. නිවන් මඟ වඩන ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕනේ මේ මාර උපක්‍රම වලට වැට බඳින්න. නමුත් බහුතරය මෙතැනදි පරදිනවා. මොකද 'නිවන' කියන වචනය මාරයා පාවිච්චි කළ නිසා. මාරයා කපටිකමටයි ඔය 'නිවන බැරිවෙයි' කියන වචන පාවිච්චි කරන්නේ.

හැබැයි ඔබ මෙතැනදී දක්ෂ වුවහොත්, මේ කය, මේ වේදනාව මගේ නොවෙයි කියලා, මේ වායෝ ධාතුවද මගේ නොවෙයි කියලා දකින්න. ඉනුත් ඔබ්බට ගිහිල්ලා මාරයා ඔබට කියූ නිවනද මට අයිති දෙයක් නොවන බව දකින්න. නිවනට ඇති ආශාවද අයින් කරන්න....

එවිට ඔබට වැඩෙන ප්‍රඥාව තුළ ඔබ නවතින්නේ නිවන් මගේ උපරිම දුරක් ගිහිල්ලා. හැබැයි උත්සාහය, වීර්ය තිබෙන්න ඕනේ නිවීම උදෙසා මේ කය අත හැරීමට.

දැන් ඔබට තේරුනාද 'කුසගින්න ආශිර්වාදයක්'ය කියලා කීවේ ඇයිද කියලා. ඔබ එක වේලක් හෝ නිරාහාරව සිටිය යුත්තේ ඒ තුළින් අවබෝධාත්මක ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා මිස හුදු සිල්වත් බව සංකේතවත් කිරීමට නොවේ. මන්ද සීලයද, ආහාරයද ඔබව සසරටම කැන්දාගෙන යන මාර බලවේග නිසාය.

සැබෑම ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව යනු.....

ආහාර වේලක් ඔබ මොන තරාතිරමකින් පූජා කළත්, එය පිළිගන්නා අයට මෙන්ම පූජා කරන්නාටද ලැබෙන්නේ මෙලොව පරලොව වශයෙන් නිතරතුරුවම අනිත්‍යය භාවයට පත්වෙන ආයුෂ, වර්ණ, සැප සහ බලයයි.

ප්‍රඥාව වඩවා ගැනීමට ඉහත සියල්ලම සහයෝග වන්නේය.

එහෙයින් අප වෙහෙසිය යුත්තේ එක වේලද, දෙකද නැතිනම් මාංශද නිර්මාංශද, පළතුරුද නැතිනම් බත් ව්‍යංජනද කියා දෘෂ්ටිගත වීමට නොව, ආහාර මොන ස්වභාවයෙන් ගත්තද ඉන් පෝෂණය වන්නේ නිරතුරුවම වයසට යන ලෙඩ වෙන, මැරෙන කයක් බව අවබෝධකර ගැනීමටය. ඔබ ගන්නා ආහාරයම ඔබව කවදා හරි දිනයක රෝගියෙක් බවටද පත්කර ඔබව මරා දමනු ඇත. රෝගී බවට පත්වීමේ සියයට සියයක්ම හේතුව ආහාර වල අඩු වැඩි බවයි.

ඔබට හැකි නම් ඔබේ පාත්‍රයට පූජා කරන බත්, ව්‍යංජන, පළතුරු, කැවිලි එම ස්වභාවයෙන් නොදැක පාත්‍රයේ ඇත්තේ අසුචි, මුත්‍රා, සෙම්, සොටු දහඩිය ලෙස දකින්න. ඔබ වළඳන තැඹිලි, වතුර කෝප්පය මුත්‍රා කෝප්පයක් ලෙස දකින්න. වළදන සුදුළූණු ව්‍යංජනය ශරීරයෙන් පිටවන වාතයක් සේ දකින්න. වළඳන මීකිරි කෝප්පය ශරීරයෙන් ඉවත දමන සෙම ගුලියක් සේ දකින්න...... ඒ ඔබ දකින්නේ වෙනසක් නොව එම ආහාරයේ යථා ස්වභාවයයි. ඇත්ත ඇති සැටියෙන්මයි. සැබෑ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවද එයයි. එසේ නොමැතිව ඇති පදම් කැමති කැමැති දේ වළඳා රාත්‍රී බුද්ධ වන්දනාවේ යෙදී ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ගාථා කීම නොවේ.

ඔබ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව වැනි උතුම් ඉගැන්වීම්වලට විකට ඇඳුම් අන්දවන්නන් නොවිය යුතුය. මන්ද ඔබ අන්දවන්නේ ඔබටම නිසාය. ඔබේ රුචි අරුචිකම්, දිග පළල, වර්ණ ස්වරූපයන්ට අනුවම ඔබ මසාගන්නා ඇඳුම්වලට සරිලන චරිත ඔබට මතු සසරදී ලැබෙනු ඇත. එය ඔබේම තෝරා ගැනීමයි. සජ්ජායනා කිරීමෙන් හෝ ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් ලැබෙන දෙයක් නොමැත. යමක් ලැබිය හැක්කේ ක්‍රියාත්මකභාවය තුළින්මය.

ඔබ අදිටන් කරගන්න. 'දිව්‍ය ලෝකවල දිව්‍ය භෝජන, මනුෂ්‍ය ලෝකවල රාජ භෝජන, ප්‍රේත ලෝකවල සෙම සොටු, තිරිසන් ලෝකවල තණකොළ පුන්නක්කු, නිරයේ ගින්දර ආදිය මහ පොළොවේ පස්වලට ප්‍රමාණාත්මකව රස බලා ඇති මම තවදුරටත්, රසයට 'දිවට' ලොල් නොවෙමි' යන සැබෑම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවට.

එසේ නොකොට අපි අහිංසක දායකයාගේ දානය, මාරයාගේ පෝෂණය සඳහා යොදවන්නේ නම් අපි අපටම ණයකාරයන් වනු ඇත. අපිට එම ණයෙන් නිදහස් විය හැක්කේ රසය හෝ ගුණය පසුපස යෑමෙන් නොව, ආහාරයේ සහ ආහාරයෙන් පෝෂණය වන කයේ ස්වභාවය පසුපස යෑමෙන්ය.

කප්පිය කුටියේ, වීදුරු අල්මාරියේ මෝල්ටඩ් මිල්ක්, පෝෂ්‍යදායී කිරිපිටි, ජාත්‍යන්තර නම්වලින් එන කෝපි වර්ග, එළවළු යීස්ට් සාරයෙන් තැනූ පානවර්ග ආදී බෝතල් තිබුණද උගුරෙන් පහළට තේ හැන්දක ප්‍රමාණයක් ගිල ගැනීමට බැරි දවසක් අපට එළඹෙනු ඇත. ඔබ අද මේ යථාර්ථය අවබෝධ කර නොගතහොත් එදාට ඔබට මේ බෝතල් දෙස බලා කෙළ ගිලිමින් මිය යෑමට සිදුවනු ඇත. කෙළ ගිලෙන්නේ තෘෂ්ණාව නිසාය.

රස සොයන, රස ඉල්ලන හිත අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට ඔබ දක්ෂ වුවහොත් කිසිදාක ඔබට අමුතුවෙන් ආහාරය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත.

ඔබ කැමතිම ආහාරයක් නිතර නිතර ඔබට වැළඳීමට කැමැත්ත එන්නේ නම්, එම ආහාරය පිළුණු කසල ගොඩක්, මළ මුත්‍රා වශයෙන් දකින්න. ඔබට අයිති නැති කැමැත්ත ඔබේ කරගැනීමට යෑම හේතුවෙන් සසර ඔබ විඳි දුක් කන්දරාවත්, වර්තමානයේ විඳින, අනාගතයේ විඳීමට සිදුවන දුක් ගොඩත් මෙනෙහි කරන්න. ඔබට අයිතියක් නැති ආගන්තුක සිතක් නිසා මෙතරම් දුක් කන්දරාවක් විඳින පෘථග්ජන භාවයෙන් මිදී; බුද්ධෝත්පාද කාලයක ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.

ආහාරයේ සුවඳ, ගිලෙන කෙළ, ඇතිවෙන සිත, දැනෙන රස අනිත්‍ය බවම සිතන්න. දායක පින්වතුන් පූජා කරන ප්‍රමාණය, සශ්‍රික බව, විවිධත්වය ඔබ ඔබේ කර නොගන්න. පරිභෝජනයේ දී ඔබ නිතරම ඔබේ සීමාව තුළ නවතින්න. කුසෙන් අඩක් ආහාරද, කොටසක්

ජලයද, කොටසක් හිස්වද තැබීම ඔබේ සීමාව කරගන්න. ඔබේ සීමාව තීරණය කිරීමට ශාස්තෲන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට මිස දායක පින්වතුන්ගේ කැමැත්තට ඉඩ නොදෙන්න. මෙහි අදහස් වලංගු වන්නේ මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවීම උදෙසා මග වඩන සත්පුරුෂයන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. කැමැති පින්වත් උතුමන් කැමැති ආකාරයෙන් වළඳන්න. එයට අවශ්‍ය නිදහස ශාසනය තුළ ඇත. එහෙත් සසරින් නිදහස්වීම බොහෝ දුර වීමට පුළුවන් බව සිහියෙන් යුතුව දකින්න.

අපි යන්නේ....මොන පාරේ

මේ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය තුළ පැවිදිවන සැවොම පැවිද්ද ලබන්නේ මේ ජීවිතය තුළම නිවන් අවබෝධ කරගැනීමේ අරමුණින්ම නොවේ. එසේ වුවද පැවිදි භාවයට පත්වන සැවොම මෙලොවදී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නිසා සැනසෙනවා. ලෝකයාගේ ලෞකික, ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා ක්‍රියාකාර තමනුත් සතුටුව අනුනුත් සතුටු කිරීම හොඳ දෙයක්. එහි වරදක් නැහැ. නමුත් අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකර වදාළ ධර්ම විනය, පැවිදි ජීවිතයට ගලපා නොගැනීම පැවිද්දේ සැබෑ අර්ථය නොවේ. එහෙත් මෙවැනි වකවානුවක කුමන අරමුණින් පැවිදි වුවද, අවම වශයෙන් සීලයවත් ආරක්ෂා කරගෙන ජීවත්වීම අගය කොට සැලකිය යුතුය. මේ ජීවිතය තුළදීම නිවීම අරමුණු කරගෙන පැවිදිව අරණ්‍යයේ කුටි හදන්න, පාරවල් හදන්න, ගල්වැටි බඳින්න වගේ ආරණ්‍ය සංවර්ධන වැඩට යොමුවීම අභාග්‍යයකි. ගිහි ජීවිතයේදී ගෙවල්, අඹුදරුවන්, ඥාතීන්, වගකීම් අතහැරලා යමෙක් පැවිදිවෙන්නේ අතීතයේ කළ දෙය නැවත කිරීමට නොවේ. අතීතයේ නොකළ දෙයක් කිරීමටය.

ගිහි කාලයේ බාස් උන්නැහේ පැවිදි වෙලා ආරණ්‍යයේ බාස් වැඩේ කරනවා. ලේඛක මහතා පැවිදිවෙලා පොත් ලියනවා. අරක්කැමියා පැවිදිවෙලා දාන ශාලාවේ දානය හදනවා..... මෙය නොවිය යුතු දෙයක්. අපි සිතන්නට අවශ්‍යයි අපි පැවිදි වුනේ කෙලෙස්වලින් ගරා වැටුණු සිත, නිකෙලෙස් භාවයෙන් සංවර්ධනය කිරීමටයි කියලා. පවුල, ධනය, සමාජ තත්ත්වය අපි ගිහි ජීවිතයේ ගොඩනැගූ කෙලෙස් කන්දයි. එම බර එකිනෙක බිම තබා ආරණ්‍ය සංවර්ධන බර කරට ගන්නේ නම් එයද කෙලෙස් කන්දක්මය. අපි කළ යුත්තේ කැහි ගැණිය දී, සොටු ගැහැණිය ගැනීම නොවේ. ඒ දෙදෙනාම අවබෝධයෙන් අතහැරීමය. එසේ නොකළහොත් කැහි සහ සොටුවලින් ඔබ සංසාරික පීනස් රෝගියකු කරනු ඇත.

ඔබ ගිහි කාලයේදී ඥාතීන්ට, බිරිඳ දරුවන්ට, ඉඩමට, රැකියාවට, ව්‍යාපාරයට ඇලීමක් ඇති කර ගත්තාද එය අතහැර ආරණ්‍ය සංවර්ධනයට, දායක පිරිසට, ගෝලයන්ට ඇලෙන්නේ නම්, ඒවා කෙරෙහි ඡන්ද රාගයක් ඇති කර ගන්නේ නම් ඔබ තුළ අවබෝධාත්මක අතහැරීමක් සිදුව නොමැත. ගිහි කෙලෙස් කන්ද අතහැර, පැවිදි කෙලෙස් කන්ද අල්ලාගැනීම පමණකි සිදුව ඇත්තේ. නිරතුරුවම ගරාවැටෙන

ලෝකය ඔබ 'මගේ' කර ගැනීමට පෙළඹෙන්නේ සිත කෙලෙස්වලින්, කාමච්ඡන්දයන්ගෙන් ගරාවැටී ඇති නිසාය. සිත දක්ෂ නැහැ, සිත අවබෝධ කර ගැනීමට. ඒ දක්ෂභාවය ඔබට ලැබෙන්නේ ප්‍රඥාව තුළින්. ප්‍රඥාව ලබන්නට නම් ඔබ තුළ සමාධිය සකස් වෙන්න අවශ්‍යයි. සමාධිය තුළින් සකස්වන විදර්ශනාව ඔබව මෙහෙයවන්නේ ගොඩනැගීමට නොව කඩා දැමීමටය. ඇලීමට ගැටීමට නොව එහි නිස්සරණයටය. ගිහි ජීවිතය පුරා අප සිදුකළේ ගොඩනැගීමය. කඩා දැමීම සිදුවිය යුත්තේ අවබෝධය තුළින්ය. අනවබෝධය නිසා කාම ලෝක, රූපී අරූපී ලෝක දක්වා මහා ගොඩනැගිලි ඔබ ගොඩනගාගෙන ඇත. මේ ගොඩනගාගත් සුන්දර ගොඩනැගිලිවලට ගොඩවීමට තෘෂ්ණාවේ ඉනිමං දිගේ නගින විට පය පැකිළුනොත් සතර අපායේ මහා දුක් ගොඩකට ඇදගෙන වැටී මහා විනාශයකට පත්වීමටද පුළුවන. මේ අවදානම හඳුනා ගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය.

සැපයේදී සතුටුවීමත්, දුකේදී කඳුළු සැලීමත්, උපේක්ෂාවේදී මධ්‍යස්ථවීමත් හැර ඉහත තුන් ආකාරයේ වේදනාවේ අනිත්‍යභාවය දැකීමට අපොහොසත්වීම නිසා සසර මෙතෙක් පැමිණි ගමනේදී ඔබ දුක සහ සැප හේතුවෙන් ඇසෙන් හෙළූ කඳුළු මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. මේ ආශ්චර්යමත් මොහොත ඔබ අතපසු කරගත හොත්, අනාගතයේ හෙලන්නට වන කඳුළු ප්‍රමාණය එයට වඩා වැඩිවනු ඇත. මහා සාගරයේ ජලයට වඩා වැඩි ජලකඳක් අතීතයේ ඔබේ දෑසින් ගලාගියේ එක එක කඳුළු බිඳුව බැගින්මය. මේ සෑම කඳුළු බිඳුවක්ම නෙතු අගට ඉනුවේ රූපයක් ස්පර්ශය නිසා හටගත් වේදනාව නිසාමය. අනිත්‍ය වූ රූපයත්, ස්පර්ශයත්, වේදනාවත්, විඥාණයත් නිසා කඳුළු සාගරයක් ඇසෙන් හෙළූ අපි මුලාවූ සත්වයෝමය. ගිහිගෙදර යන රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව අතහැර, අරණ්‍යය යන රූපය කෙරෙහි තෘෂ්ණාවෙන් බැඳීමද වැඩි වෙනසක් ගෙනදෙන ක්‍රියාවක් නොවේ. මේවා මාරයාගේ දාම් සෙල්ලම්ය.

'ශාසනය රකින්න, ආරණ්‍ය දියුණුකරන්න' මේවා මාරයාගේ ලස්සන, රසවත්, අයිසිං තැවරූ කේක් ගෙඩිය. ඔබ දක්ෂ විය යුත්තේ අයිසිං තවරා ඇත්තේ කේක් ගෙඩියකට නොව, ලෝදිය හැළියකට බව අවබෝධ කරගැනීමටය. සංසාරය පුරාවට සම්බුද්ධ ශාසනවල පන්සල, ආරණ්‍යවල අපි පූජා කළ කුටිවල

මහරහතන් වහන්සේලා ලක්ෂ ගණනින් වැඩසිටින්නට ඇත. සුනීතලා, සෝපාකලා, පටාචාරා වැනි අන්ත අසරණ අඩියක සිටි පැමිණ උතුම් අර්හත්වය අවබෝධ කරගත් උතුමන් උත්තමාවියන්ද වැඩසිටින්නට ඇත. එහෙත් අපි තවමත් කුටි, ආරණ්‍ය හදමින් සිටින්නෙමු.

ඔය ගඩොලින් ගඩොල බැඳෙන්නේ ආරණ්‍ය සංවර්ධන නොව, දුකය. නිවීමේ මඟ යනු ගඩොලින් ගඩොල ගලවා ඉවත්කිරීමය. මේ දුක අපි ආදර්ශයෙන් ඊළඟ පරම්පරාවන්ටද උරුම කර දෙන්නෙමු. දායක ගිහි පින්වතුන්වද එම කඹයේම දිගේලි කරමු. සැප සෙවීම සඳහා ඔබ ගොඩනගන මනෝ ලෝකයේ ගොඩනැගිලි දිනෙන් දින ගඩොලින් ගඩොල බැඳෙන්නේ නම් බැඳෙන ගඩොලක් පාසා දුකද, ඔබ ගලවා ඉවත්කරන ගඩොලක් පාසා ධර්මාවබෝධයේ සැපයද ඔබ තුළ ඇතිවනු ඇත. අවිද්‍යාවේ තරමටම ඔබ ඉදිකරන භව ගොඩනැගිලි විශාල වුවද රූපයේ ස්වභාවය අනිත්‍ය නිසා රූපය ඇසුරුකොට සකස්වන පංච උපාදානස්කන්ධයේ ස්වභාවයද අනිත්‍ය නිසාත්, තණ්හාව මාන්නය දිට්ඨිය නැමැති ගඩොලින් බැඳෙන එම බව ගොඩනැගිලි කවදා හෝ දිනක තමා යට කර ගෙනම කඩාවැටෙන බව ඔබ දැනගත යුතුව ඇත.

පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය භාවයට පත්වන වේගය යම්සේ ප්‍රවේගකාරීද එම වේගයෙන්ම තණ්හාව මාන්නය දිට්ඨිය නැමැති ගඩොලින් බැඳෙන එම භව ගොඩනැගිලි ඔබව ඉහළ කාම ලෝකවලට ඔසවා තබයි. නමුත් එසේම, එම වේගයෙන්ම ඔබව සතර අපාය නැමැති දුක් ආගාධය දක්වාද එම භව ගොඩනැගිලි බිඳවැටෙනු ඇත. යම් සත්වයෙක් සතර අපායේ දුක් විඳිනවානම් ඒ තමා විසින්ම ගොඩනැගූ භව ගොඩනැගිල්ල කඩා වැටී ඊටම යටවීම නිසා දුක් විඳින අයෙක්මය.

ආරණ්‍යවාසී පින්වත් සැම මෙලෙස සිතන්නේ නම් මැනවි. වනය තිබෙන්නේ එළි කරන්නටවත්, ලස්සන කරන්නටවත් නොවේ. වනය ස්වභාවයෙන්ම ලස්සනය. පියකරුය. අපේ හදවත් අපිරිසිදුනම්, කෙලෙස්බරිත නම් වනය ලස්සන කිරීමට අපට සිදුවේ. සත්තකින්ම ඔබ කැමති ආරණ්‍ය සංවර්ධනයට නම් මතු භවයේදී එම වනයේම, ආරණ්‍යයේම රුක් දෙවියෙක්, ආරණ්‍ය ආරක්ෂක දෙවියෙක්, බහිරවයෙක් ලෙස උපත ලැබීමට පුළුවන. ඒ ඔබ කැමතිවූ දෙය නිසා එය සතුටින් භාරගත යුතුය. නමුත් ප්‍රශ්නය වන්නේ වර්තමානයේ

ප්‍රාථමික දෙවියකු වීමට, ආරක්ෂක බහිරවයකු, දොරටුපාලයකු වීමට අවශ්‍ය උපාදානයන් කැමැත්තෙන් සකස් කර ගන්නා අපි අතීතයේ මුළු දිව්‍ය තලයන්ටම අධිපති සක්දෙව් රජුන් ලෙස අනන්ත අප්‍රමාණ දිව්‍ය සැප විඳි අය වීමය. අතීතයේ එවන් අසිරියක් අත්විඳි ඔබ, සැපයක් අත්විඳි ඔබ, වර්තමානයේ ප්‍රාථමික රුක් දෙවියෙක්, ආරක්ෂක දෙවියෙක් වීමට කැමතිවෙනවා නම් එය අති උතුම් මනුෂ්‍ය සිතකින් ඇති කරගන්නා ප්‍රාථමික උත්සාහයකි. බලාපොරොත්තුවකි. මේ ප්‍රාථමික උත්සාහය සාර්ථක වුවහොත් එම ආරණ්‍යයේම, පන්සලේම කිරි වෘක්ෂයක්, ධාතු මන්දිරයක්, බුදු මැදුරක් මගේ කරගෙන අනුන් කරන පින්කම් දෙස බලා සතුටු වෙමින්, අනුන් කරන, තමන් අකමැති දේවල් දැක ද්වේෂ කරමින්ද සිටිය හැකිය. තමන්ට අවම වශයෙන් සතර අපායෙන් එතෙරවීමට ලැබුණු අවස්ථාව මඟහැර අනුන්ගේ පිනෙන් යැපෙන්නට, සතුටු වෙන්නට වනයක්, ආරණ්‍යයක්, ගසක් උපාදානය කරගැනීම අභාග්‍යයකි.

ආරණ්‍යයක්, ශූන්‍යාගාරයක් තුළට නිවන් මඟ වඩන්නෙක් යා යුත්තේ පරිසරයේ ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට නොවේ. එසේ කිරීමෙන් ඔබ ධර්මය අවබෝධ කිරීම මඟ හැර, ධර්මයේ කොටස්කරුවෙක් වනවා ඇත. ගිහි ජීවිතය දුක බව දැක, එය අතහැර පැවිදි ජීවිතයද දුකක් කරගැනීම අභාග්‍යයකි. දුක සකස්වන්නේ රූපය කෙරෙහි ඇති ඡන්ද රාගය නිසාම බව ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. පින්වත් ඔබ පොරවන කඩ දහසේ චීවරයට ඇති ඡන්ද රාගයෙන් මිදී එය අතහැර පාංශුකූල චීවරය කෙරෙහි ඡන්ද රාගය ඇතිකර ගතහොත් එම ක්‍රියාවන් දෙකම එකම කාසියේ දෙපැත්ත වගේය. ඇත්තේ සලකුණු, මෝස්තරයේ වෙනස පමණි. සැබවින්ම ලෝකය යනු මෝස්තරයකි. එම මෝස්තරය සිතුවම් කරන්නේ ඡන්ද රාගයෙන් තෙත්වූ ඔබගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිතය. මේ මෝස්තරකරුවා වරෙක මිනිස් රූපයක්ද, වරෙක දිව්‍ය රූපයක්ද, තවත් විටෙක ප්‍රේත, තිරිසන්, අසුර, නිරි සත්ව රූපයක්ද අඳී. තණ්හාව, මාන්නය, දිට්ඨිය නැමැති තීන්ත බඳුන් තුනේ ඇලීම, ගැටීම, උපේක්ෂාව නැමැති තීන්ත තිබෙන තුරාවට මොස්තරකරුවා චිත්‍ර සිතුවම් කරයි. එහෙයින් ගිහිගෙදර නැමැති රූපය කෙරෙහි ඇති ඡන්ද රාගයෙන් මිදී, වෙනත් රූපයක් කෙරෙහි ඡන්ද රාගයෙන් බැඳීම මෝස්තරයේ හැඩය, වර්ණය වෙනස්කර ගැනීමක් පමණක්මය.

අසනීපයකට බෙහෙත් ගැනීමට රෝහලට ගිය රෝගියා කළ යුත්තේ රෝගයට බෙහෙත් ගැනීමයි. ඔහු එය පසෙකලා රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට යන්නේ නම්, රෝහලේ අලුත්වැඩියා, නඩත්තු සහ අලංකරණය පිණිස වෙහෙසීමට යන්නේ නම් ඔහුගේ රෝගය විසින් ඔහුව බිලිගනු ඇත. එහි අවාසනාව වනුයේ රෝහලත්, වෛද්‍යවරයාත්, ඖෂධත් තුනම තිබියදී ඔහු රෝගයෙන් මියයෑමයි.

එහෙයින් අප උත්සාහ කළ යුත්තේ මිනිස්, ප්‍රේත, තිරිසන්, දුවකගේ බැලුම් බෝලයක් වන් ගර්භාෂ කුටියකට නැවත ගාල්වීම නොවේ. ඒ කසල ගොඩේ නැවත ගාල් නොවීමට වගබලා ගැනීමයි. ඒත් ඔබ පතනුයේ ගර්භාෂ කුටියක් නම් නැවත ඔබට එය ලැබෙනු ඇත. රතුම රතුපාට ගර්භාෂ කුටියේ වකුටුවී නලියන කළල රූපයේ මෝස්තර නිර්මාණකරුවාද, හේතු ඵල ධර්මයන්ට අනුව ඔබම වනු ඇත. ඔබ විසින්ම සතුටු වූ දෙය වනු ඇත. එහෙයින් පින්වත් ඔබ පැවිදි ජීවිතයේ සැබෑ අරමුණු නිරතුරුවම මෙනෙහි කිරීම, ඔබ විසින් ඔබ කෙරෙහිම ඇතිකර ගන්නා කළ්‍යාණ මිත්‍ර භාවයකි. ඔබ ඔබටම කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් වූ කල්හී, නිරතුරුවම ඔබට ඉහළින් සිට, යමෙක් විසින් සතිය සිහිය ඇති කර දෙනු ඇත. එය ධර්ම විනය කෙරෙහි ඇති ගෞරවය නිසාම ඔබ තුළින්ම ඇතිවන්නකි. මෙවැනි ස්වභාවයක් යටතේ ඔබ තුළ අකුසලයට, අවිනයට, අධර්මයට බිය ගෙනදෙන හිරිඔතප් දෙක ඇතිවනු ඇත. නිරතුරුවම වැඩෙනු ඇත. මෙය නිවන් මාර්ගයේ ඔබේ ආරක්ෂාව උදෙසා ඔබට ලැබෙන හොඳම සහතිකයකි. ආරක්ෂකයෙකි. යමෙක් තුළ අකුසලය කෙරෙහි, හිරිඔතප් දෙක හීන නම්, එය ඔබගේ අන්තරාය පිණිසම හේතුවේ. එවැනි අය ධර්ම විනය ගලපන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පැනවීම්වලට අදාළව නොවේ. තමාගේ නිදහසට, කැමැත්තට අදාළවය. මේ මනෝ භාවය ඔබ තුළ වර්ධනය වන්නේ ලාභ සත්කාරවලට ඇලීම හේතුවෙන්ය. එහිදී ප්‍රමුඛස්ථානය ලැබෙන්නේ ලොව්තුරා බුදු සමිඳුන්ට නොව, පින්වත් දායක මහතාටය. පින්වත් දායක මහතා යනු ව්‍යාපාර රැකියා කරමින්, බිරිඳ දරුවන්, ගේ දොර ඉඩකඩම් පාලනය කරමින් ජීවත්වන සමාජයේ ප්‍රභූ හෝ එසේ නොවන අයෙකි. එම පින්වතුන්ගේත් එකම අරමුණ හැකි තාත් පින්කම් කරගැනීමය. ඒ සඳහා ආරණ්‍ය සංවර්ධනයටත් මුදල් යොමුකිරීමය. එම පින්වතුන්ගේ ගිහි ජීවිතයේ කාර්ය බහුලත්වය නිසාත්, මෙහි බර පැටවෙන්නේ භික්ෂූන් වහන්සේලාටය. මේ හේතුවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලාට

සිදුවන්නේ වැලි, ගඩොල්, සිමෙන්ති සහ බාසුන්නැහේලා සෙවීමටය. ඉහත පළිබෝධය අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන තම භික්ෂූත්වය ගතකිරීම සැබැවින්ම ප්‍රසංශනීයය. එහෙත් ප්‍රමාදභාවයට පත්වීම නිසා යමෙක් එම දායක පිරිස් කැමති මාර්ගයේ ගමන්කළ හොත්, අපි යන්නේ කොයි පාරේද කියන ප්‍රශ්නාර්ථය, අප තුළ ඇති කර ගත යුතුව ඇත. නිවන් මග වඩනා පින්වත් ඔබට ගමන් කිරීමට මාර්ග දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට නොමැත. එකම මාර්ගය ආර්ය අශ්ටාංගික මාර්ගය පමණි. ගෞරවනීය පැවිදි දිවියේ බොහොම කැමැත්තෙන්, තෘප්තියෙන් යුතුව අපි යන ගමනේදී මග නොමඟ ගැන නිරතුරුවම අවධානය යොමුකිරීම අත්‍යවශ්‍යය. මන්ද හිරි ඔතප් දෙක යනු ලෝකයේ දුර්ලභම ධර්මතාවයන් වන නිසාය.

ඇගේ කඳුළ ළඟ සිත නැවතුනි නම්..........

නිවන් මඟ වඩනා භික්ෂුවකට ගෙපිළිවෙලින් පිඬු සිඟාවැඩීම, තම නිවන් මඟ ශක්තිමත් කරගැනීමට උපකාරවන්නකි. පිණ්ඩපාත වඩින විට භික්ෂුවට ගමක එක ගෙදරක සිට තව ගෙදරකට ඇත්තේ නොපෙනෙන දුරකි. ගෙවල්වල නිවැසියන් ගොවිතැන් කටයුතුවලය. දුප්පත්කම, ශ්‍රද්ධාව, ශීලාචාරකම, දන් දීමේ කැමැත්ත ඔවුන් තුළ ඇත.

දිනක් පිණ්ඩපාතය සඳහා ගොවි ගෙදරක් ඉදිරිපිට වැඩ සිටින විට, කාන්තාවක් පැමිණියාය. ඇය තරුණය. කුඩා දරුවෙක්ද ඇය පසුපස දුව ආවේය. ඇය එක් දරු මවක් විය හැකිය. ඇය දෝතට රැගෙන පැමිණියේ සීනි බෝතලයකි. එයද අඩක් හිස්ව තිබිණි. ඇය සීනි හැඳි දෙකක් පාත්‍රයට පූජා කළාය. එකපාරටම ඇය ඉකි ගසා හැඬුවාය. 'හාමුදුරුවනේ, මේ දරුවගේ තාත්තා හම්බ කරන සේසතම බොන්න වියදම් කරනවා. ගෙදර මොකුත්ම නැහැ පූජා කරන්න' බොහෝ බැගෑපත් ස්වරයෙන් කියූ ඇය ඉකි ගැසීය. ඇයට පින් අනුමෝදන් කර භික්ෂූන් වහන්සේ ඉවතට වැඩම කළහ.

කාන්තාවකගේ කඳුළු, ඉකිබිඳුම, විරහ වේදනාව, පුරුෂයාගේ නොසලකා හැරීම, එක්දරු මවක් ඉල්ලන කරුණාව, මේ සියල්ල මාරයා ඔබට දෙන ආහාරය. එක්දරු මවක් ලෙස ඔබ ඉදිරියේ හඬා වැටුණේ මාරයාමය. ඔබට සිතුනොත් 'අනේ පව්. ඇයට ආහාර නැති නිසා දරුවාට කිරිත් නැහැ. පාත්‍රයෙන් යමක් දරුවාට දෙන්න ඕනේ. හෙට බිස්කට් මොනවහරි ගෙනත් දෙන්න ඕනෙ....'

මේ ආකාරයෙන් ඔබ ඇගේ දුකට අනුකම්පා කරන්න ගියොත්, ඒ ඔබ අනුකම්පා කරන්නේ මාරයාටය. අනාගතයේදී මාරයා ඔබව ගිහි ගෙදරක් තුළ එක් දරු මවකගේ දාසයෙක් කරනු ඇත.

හැබැයි ඔබ දක්ෂයෙක් නම් මෙසේ සිතනු ඇත. මා ඉදිරිපිට හඬන ඇය සංසාරය පුරාවට මනුෂ්‍ය, දේව, ප්‍රේත, තිරිසන් දුවක් ලෙස ඉපිද හඬමින්ද, විරහවෙන්ද, පුරුෂයාගේ නොසලකා හැරීමෙන්ද හඬාවැටී මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේදීත් කඳුලම උරුම කරගත් මිනිස් දුවක්

බවයි. ඇය සොයන්නේ අනුකම්පාවයි. කරුණාවයි. ඔබ සොයන්නේ නිවීමයි. අනුකම්පාව, කරුණාව ඉල්ලීම යනු යමක් එකතු කර ගැනීමයි. නිවන් මඟ වැඩීම යනු අතහැරීමයි. ඔබ ඇයගේ කඳුළ, දුක අතහැරිය යුතුය. කඳුළ, ඉකිබිඳුමේ ස්වභාවය ලෙසත්, දරුවා මවකගේ ස්වභාවය ලෙසත් ඔබ දැකිය යුතුය.

සියලු දෙය අතහැර, ගිහිගෙදරින් ඉවත්ව යමෙක් නිවන් මඟ වැඩීමට පැවිදි වෙන්නේ ලෝකයට අනුකම්පා කරන්න නොවේ. අනුන්ගේ දුක නිවීමට නොවේ. තමා තුළ දුක නිවා ගැනීමටය. මේ ගමන ඔබ යන විට මෛත්‍රිය, කරුණාව, අනුකම්පාවද අත්හැරිය යුතු අවස්ථා පැමිණෙනවාය. ලෝකයාට මෛත්‍රිය, කරුණාව දක්වමින් ඔබට මේ ජීවිතය තුළ නිවන් අවබෝධය ලැබීමට නොහැකිය. ඔබ තවම ලෝකය තුළ මැරෙන, ලෙඩවන, වයසට යන අසරණභාවයෙන් මිදී නොමැත. මුලින් ඔබ මේ අසරණභාවයෙන් මිදෙන්න. සසර සැප තියෙනවාය කියන මුලාව පසුපස දුවන, තව පාරමී මදිය කියලා විශ්වාස කරන, රුචි ලෝක ප්‍රාර්ථනා කරන පින්වතුන්ට නම් තව තව මෛත්‍රිය, කරුණාව වැනි ගුණධර්ම වැඩිය යුතුය. ඒ පිළිබඳ කිසිදු තර්කයක් නොමැත. හැකි උපරිමයෙන් එම ගුණධර්මයන් වැඩිය යුතුය. බලන්න, සත්වයා මාරයාගේ සිත රිදවන්න කොතරම් අකමැතිද කියලා. එයාගේ තුරුලම පතනවා. මාරයාගේ තුරුල තමයි භවය. මාරයාගේ තුරුලේ උණුසුම තළු මරා සතුටු වෙමින්, ඉකි ගසා හඬමින් කල්ප සියක් කෝටි ගණනක් අත්විඳපු ඔබ අදත් මාරයා අත දිගු කොට පෙන්වන සසරට ලොල් වෙනවා. මෛත්‍රී බුදු සමිඳුන්ගේ ශාසනය තෙක් නිවීම කල් දමනවා. තවත් කල්ප ගණනාවක්, ආත්ම දස දහස් ගණනක් මැරී මැරී ඉපිදෙමින් යම් හෙයකින් මනුෂ්‍යයකුව ඔබ මෛත්‍රී බුදු සමිඳුන්ගේ ශාසනය ඇතිවූ කල ඉපදුනහොත්, එදාටද අද වගේම මාරයා ඔබට ඊළඟට බුදු වන බුදු සමිඳුන්ගේ ශාසනය ඇඟිල්ල දිගුකොට පෙන්වාවී. ඔබ එයත් පිළිගනීවි. ඒ ආකාරයෙන් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන ලක්ෂ ගණනාවක් පසුකොට මාරයා ඔබව රැගෙනවිත් තිබෙන්නේ. ඒ නිසාම මාරයාගේ උණුසුම ඔබ විසින් ඔබේ ශරීරයේ උණුසුම කරගෙන සංසාරයක් පුරාවට දුක් සාගරයක් උරුමකරගත්තා. එවැනි දුකක් දුන් මාරයාගෙන් නිදහස් වීමට නම් ඔබ කිසිවක් ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතු නැත. ඔබ කළ යුත්තේ සියල්ල අත හැරීමයි. බලන්න ඔබ එකතු කිරීම කියන අමාරුදේ කරමින් අත හැරීම කියන ලෙහෙසි දෙය මග හරිනවා. එකතු කිරීම

යනු මාරයාගේ ධර්මයයි. අතහැරීම යනු ලොව්තුරා ධර්මයයි. ඔබ මාර පුතෙක් වෙන්නද කැමති? බුදු පුතෙක් වෙන්නද කැමති?

ඔබ කරන්නේ එකතු කිරීම, රැස් කිරීම, ගොඩ ගසා ගැනීම නම් ඔබද මාර පුත්‍රයෙක්මය. මරණින් පසු පෘථග්ජන ගිහි පැවිදි පින්වතුන් පාංශ කූලයේදී තරගයට දේශන පවත්වා, බැනර් ඔසවා ඔබව නිවන් දක්වනු ඇත. පෘථග්ජන ගිහි පැවිදි පින්වතුන්ගේ අසූචි මල් මාලා පළඳවාගෙන ඔබට සිදුවන්නේ තව උපතක් කරා යෑමටය. එය සතර අපාය වීමටද හැකිය. දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය ලෝක වීමටද හැකිය. එහෙත් ඒ සියල්ලේම ඇත්තේ දුකමය.

පිණ්ඩපාතය වැඩීම, නිවන් මඟ වැඩීමට අවශ්‍ය කළමනා සොයා යන ගමනක් කර ගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ඔබ සොයා යන්නේ ආහාර පමණක් නම් මාරයා ඔබට ආශිර්වාද කරනු ඇත. මන්ද ඔබ ආහාර සොයා යන්නේ මාරයාගේ පැවැත්ම පිණිස බැවිනි. දානය පූජා කළ දායකයාට මෛත්‍රී කිරීමට අප කාටත් හැකිය. ඔබ කළ යුත්තේ සැවොම කරන දෙය නොවේ. අන් අයට කළ නොහැකි දෙයයි. හැමෝටම කළ නොහැක්කේ නොදුන් කෙනාට මෛත්‍රිය කිරීමයි. පිණ්ඩපාත ගමනේදී ඔබ දක්ෂ වුවොත් මෛත්‍රී සාමාධියට පත්වීමට ඔබට හැකිය. යමෙක් ආහාර පමණක් සොයා පිණ්ඩපාතය වඩිනවා නම් ඔහු තුළ ඉතිරි වන්නේ කුසගින්න නොව, භව ගින්නය. භව ගින්න නිවා ගතහොත් සියළු ගිණි නිවී යනු ඇත. මෙතෙක් අප කර ඇත්තේ ගින්නට පිදුරු දමාගැනීමය. පිදුරු සපයන්නේ මාරයා වුවද ගින්නෙන් දැවෙන්නේ ඔබය. ගින්නේ ස්වභාවය ඇවිළීමය. පිදුරුවල ස්වභාවය ඇවිළීමට උපකාරී වීමය. මාරයාගේ ස්වභාවය මේ දෙක එකතු කිරීමය. ඔබේ ස්වභාවය විය යුත්තේ භව ගින්නට කෙලෙස් පිදුරු නොදමා, මාරයාට නොපෙනෙන්නට ගින්න නිවාදැමීමය.

දුක් දෙන මිතුරා

ලෝකය කියන්නේ දුකක්. ලෝකය දුකක් බවට පත්වන්නේ ලෝකයේ තිබෙන සියල්ල අනිත්‍ය බවට පත්වන නිසා. අනිත්‍ය වූ ලෝකය නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසා ඔබ දුක් විඳිනවා. මේ මොහොතේ ඔබ නිදිමරාගෙන, දහඩිය මුගුරු දමාගෙන වෙහෙසෙන්නේ, දන්දෙන්නේ, පින්කම් සිදුකරන්නේ, විවිධත්වය සොයා යන්නේ ඔය දුකෙන් අත් මිදීමටයි. දුක ඔබට අයිති දෙයක් නොවෙයි. දුක අයිති ලෝකයට. ලෝකයට අයිති දුක ඔබ ඔබේ අයිතියට අරගෙන. ඔබ මේ මුළු විශ්ව ධාතුවේම අස්සක් මුල්ලක් නෑරම සෙවුවද පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතු කොටස් වලින් සෑදුන, නිරතුරුව වෙනස්වන රූපයක් මිසක් වෙන දෙයක් හමුවන්නේ නැහැ. මම, අපි, ඔබ..... මෙහෙම කෙනෙක් කොතැනකදිවත් හමුවන්නේ නැහැ. මෙතෙක් ඔබ 'මම, අපි, ඔබ' කියා කෙනෙක් මුණගැසී ආශ්‍රය කර ඇත්නම් ඒ හැමදෙනාම නිරතුරුවම ලෙඩට, වයසට, මරණයට පත්වූ, එහෙම නැතිනම් පත්වෙන පිරිසක්. ඔබේ සීයා, ආච්චි, ලොකු තාත්තා, ලොකු අම්මා, අම්මා, තාත්තා මැරිලා යනකොට පුතා, දුව , මුණුබුරා, මිණිබිරී ලොකු මහත් වෙනවා.

කුමක් සඳහාද?

කවදාහරි දවසක ආච්චිලා සීයලා වීම සඳහා.

ඔය චක්‍රය වටේ අපි දිව යනවා. අපට ගැලවිල්ලක් නැහැ. චක්‍රය කියන්නේ ලෝකයයි. ලෝකය තුළ සත්වයා දුවනවා. මෙය චක්‍රයක් නිසා ඉන් පිටවෙන්න කාටවත්ම බැහැ. ඔබට මේ ලෝකයෙන් ගැලවෙන්න අවශ්‍ය නම් චක්‍රයම නිවාදමන්න ඕනෙ. මේ චක්‍රය තුළ දුවන කොට අපට ලෝකය සුන්දර බව පේනවා. සත්තකින්ම ලෝකයේ සුන්දර බවක් තිබෙනවා. එය ඔබට පෙනෙනවා, ස්පර්ශ කරනවා, විඳිනවා.

රාත්‍රී අහස දෙස බලන්න එහි රශ්මි වළල්ලක් සහිතව පායන පුරසඳ, නැතිනම් වැහි අහසේ පායන පාට පාට දේදුන්න. සති අන්තයක, කතරගම අනුරාධපුර පූජා භූමි මතකයට ගන්න. තරු පහේ හෝටලයක, සමාජ ශාලාවක රාත්‍රියේ තිබෙන අසිරිය....

ඔබ මේවායේ මොනතරම් ආශ්වාදයක් අත්විඳිනවාද. ඔබ මේ සුන්දරත්වය කියලා දකින්නේ අනිත්‍යයි. මොකද මේ හැමදෙයක්ම මොහොතින් මොහොත වෙනස්වන නිසා. මේ මොහොතේ පවතින ස්වභාවය, ඊළඟ මොහොතේ වෙනස්වන නිසා ඇතිවන විවිධත්වය තමයි ඔබට මේ සුන්දරත්වය ඇති කරන්නේ. මේ රූප අනිත්‍ය භාවයට පත්නොවී නිත්‍යභාවයේ පවතිනවා නම් ඔබට ඒවායේ විවිධත්වයක් පෙනෙනන්නේ නෑ.

මේ විවිධත්වය, චමත්කාරය ඔබට දැනෙන්නේ රූපය අනිත්‍යභාවයට පත්වන නිසාමයි.

රූපය අනිත්‍ය භාවයට පත්වන වේගයෙන්ම සිත ද අනිත්‍ය භාවයට පත්වෙනවා. මන්ද, සිතක් සකස් වෙන්නේ රූප දෙකක් එස්සය වීම නිසා. අභ්‍යන්තර- බාහිර රූප දෙකක් එස්සවීම නිසා සකස් වන සිතද අනිත්‍ය වීම හේතුවෙන් ඔබ සුන්දරත්වයට රැවටෙනවා. එහි නිත්‍ය ස්වභාවයක් දකිනවා. අභ්‍යන්තර රූපය අම්මා නම් බාහිර රූපය තමයි තාත්තා. මේ දෙදෙනාගේ එස්සයෙන් උපදින දරුවා තමයි සිත. අම්මා තාත්තා වගේම දරුවා තුළ ඇත්තේද වේගයක් පමණක්මයි. අම්මා තාත්තා මැරුණහම අපි බිරිඳ දූ දරුවන් මගේ කරගන්නවා වගේ සිතත් අනිත්‍ය භාවයට පත්වන විට තව තව සිත් පරම්පරාවක් සකස් කර ගන්නවා. සිත් සකස් කිරීමට හේතුවන අභ්‍යන්තර ආයතන 6 හරියට කර්මාන්ත ශාලා 6 ක් වගේ. 24 පැයේම ක්‍රියාත්මකයි. බාහිර රූප මේ කර්මන්ත ශාලාවට යොමුවූ සැනින් නිෂ්පාදනය සූදානම්. ලෝකයේ වේගවත්ම නිෂ්පාදන ධාරිතාවය මෙම ආයතන 6 සතුයි. බාහිරින් ප්‍රවාහනය කරන අමුද්‍රව්‍ය වන බාහිර රූප, ආයතන 6 න් එකකට ලැබුණ සැනින් නිෂ්පාදනය (නිමි භාණ්ඩය) සූදානම්. ඒ නිමි භාන්ඩය තමයි සිත. ප්‍රඥාවෙන් තොරව ඔබට මේ ගැන සිතන්නටවත් බැරි තරමට සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් මෙය. ලෝකයේ සංකීර්ණ බව ඇතිවෙලා තියෙන්නේ සිත් සකස් වීමේ වේගවත් ක්‍රියාවලිය නිසාය. තණ්හාවේ ප්‍රමාණය අනුව මේ කර්මාන්තශාලාවේ ඉල්ලුමට සැපයුම ස්ථිරව සපයනවා. නිෂ්පාදනය වැඩි වන්න වැඩි වන්න සංකීර්ණ බව වැඩිවනවා. මේ සංකීර්ණ බවට 'භෞතික දියුණුව' කියලාද කියනවා. ස්වභාවිකත්වය විනාශකොට කොන්ක්‍රිට් වනාන්තර ඉදිවන්නේ, ශීලාචාරකම විනාශකර අශීලාචාරකම බිහිවන්නේත්, මැදිහත්බව පරාජය කර තරගකාරීබව ඇතිවන්නේත් , අධ්‍යාත්මික වටිනාකම්

අභිබවා භෞතික වටිනාකම් පැතිරෙන්නේත් අනිත්‍ය භාවයට පත්වන සිත්වල සංකීරණ බව නිසාමයි. අවිද්‍යාව නිසා ඇතිවන මේ සංකීර්ණභාවයට ඔබ දාසයකු වනවා. ඔබව දාස භාවයේ වහල් භාවයේ යොදවන්නේ තණ්හාව විසින්. අවිද්‍යාවේ තණ්හාවේ හැඩතල, ස්වරූපය, වර්ණය, රසය, ගුණය සකස් වන සිත්වල ක්‍රියාකාරිත්වය තුළ මනාව පිහිටලා තිබෙනවා. අම්මා තාත්තාගේ රුව ගුණ දරුවාට තිබෙනවා වගේ, අවිද්‍යාවේ හැඩතල ලෝකයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ හොඳින් විද්‍යාමාන වෙනවා. අවිද්‍යාව, තණ්හාව ඔබව මුලාකරන මහා මගෝඩියන් දෙදෙනෙක් වගේ. ඔබ මේ ගමන ඉදිරියට යන්න යන්න ඔබට නම්බු නාම දෙනවා. පොහොසතා, කෝටිපතියා, මුදලාලි, පාලකයා, නායකයා, සභාපති.....

සමාජයේ විවිධ ස්ථරවල ඉහත කොටස් ඉන්නවා. ගමේ කඩේ හිමිකරු 'මුදලාලි'. පිටකොටුවේ තොගකඩේ හිමිකරුත් 'මුදලාලි'. පන්ති භේදයකින් තොරව අවිද්‍යාව විසින් නම්බු නාම දෙනවා. අම්මෝ....හරිම ගාම්භීරයි, ආඩම්බරයි, ශ්‍රේෂ්ඨයි. පිළිගැනීම ඉහළයි. 'මගේ මහත්තයා ලොක්කෙක්, විධායකයෙක්, මගේ මහත්තයට පැක්ටරියක් තිබෙනවා. මගේ මහත්යා ඇමරිකාවේ' හරිම උජාරුවට අපි කියනවා. මෙහෙම කියනකොට ඔබට නොතේරුනාට ඔබේ කට දෙකොනින් තණ්හාව, මමත්වය බේරෙනවා. එය කුණුකෙළටත් වඩා අප්‍රසන්නයි. ප්‍රඥාව වඩන කෙනෙකුට මෙය හරිම අප්‍රසන්න සිද්ධියක් වෙන්න පුළුවන්. තමා ඉලක්ක කරන සැප සෑම මොහොතකම අනිත්‍ය වෙනවා. අහිමි වෙනවා. ගිලිහෙන අහිමිවන වේගයෙන්ම ඔබ නැවත නැවත අයිතිකරගන්න උපක්‍රම යොදනවා. සිත ඔබට නානාප්‍රකාර උපදෙස් දෙනවා. හරියට මුදලට වහල්වෙච්චි නීති උපදේශකයෙක් වගේ. සිත දන්නවා කෙසෙල් මලත්, නෙළුම් මලත් මලක්ය කියලා ඔප්පුකරන්න. සිතට පුළුවන් අවුරුදු හැටක් පැන්න ආච්චි කෙනෙක් තරුණියක් ලෙස පෙන්වන්න. සිතට පුළුවන් පිරිමියෙක් ගැහැණියක් කරලා පෙන්වන්න. මේවාට විශේෂඥ දැනුම සිතට තිබෙනවා. අවිද්‍යා ට්‍රියුෂන් පන්තියේ කල්ප සියක් කෝටි ගණනක සිට තණ්හාවේ විෂය හදාරපු ඉව, ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත් සමග ගලාගෙන යනවා.

ඔබ මැඩියෙක් ගැන සිතන්න. එම සතා ජලයේද, මඩේද, ගොඩිබමද නිවසේද, ජීවත්වන්නේ එකම ස්වභාවයේය. මේ හැමතැනම සැපයි කියලා අල්ලාගෙන. සිතත් ඔය වගේම ලගින ලගින තැන සැපැයි

කියලා උපාදානය කරගන්නවා. සිත ඔබේ දුක් දෙන මිතුරාය කියන්නේ ඔය නිසාය. මේ මිතුරා දෙස සැකයෙන් බලන්න. එවිට මේ මිතුරාගේ ගමන් බිමන් ගැන ඔබට හොඳින් දනේවී, වැටහේවී. මොහු චපලයෙක්, දෙපිට කාට්ටුවෙක් පෙරේතයෙක්, උම්මත්තකයෙක්, වගේම විටෙක සිල්වතෙක්, ගුණවතෙක්....

මේ දෙබිඩි චර්යාව ඔබට දර්ශනය වේවි. මෙවැනි දෙබිඩි මිතුරෙක් ඔබට හමුවුව හොත් ඔබ ඔහුගෙන් ඈත් වෙනවා. පරිස්සම්වනවා නේද?

අන්න ඒ වගේ සිතේ දෙබිඩි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන අධ්‍යයනය කරන්න. අනවශ්‍ය බරක් නොගෙන හුදෙකලාවේ මේ අධ්‍යයනය කරන්න. එවිට ඔබට ජීවිතේ වෙනසක් දනේවී. ඔබ යමක් හඳුනා ගන්නා බව, සොයා ගන්න බව ඔබට දනේවි. ඔබේ ජීවිතේ සංකීර්ණ බව දුරස් වේවි. ඔබට තිබෙන්නේ නැවත නැවත සිතේ අනිත්‍ය බව දැකීම පමණක්මය.

අත්වැල් බැඳගෙන පිහිනිය නොහැක

සමහර දෙමාපියන් ඉන්නවා, ඒ අය දූ දරුවන්ගේ වගකීම්වලින් නිදහස් වෙලා කුසල් දහම් වඩමින් ජීවත් වෙනවා. ඒ අය නිවන ගැනත් කථා කරනවා. දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝක ගැනත් බලාපොරොත්තු තබා සිටිනවා. මේ අය මොන පින්කම කරන්නෙත්, දවස ගතකරන්නෙත් දෙදෙනාට දෙදෙනා ගොඩාක් ලෙන්ගතු බැඳීමකින්.

සිදුහත් කුමාරයා ධර්මය සොයාගෙන ගියේ යශෝදරාව අතහැර දමාය. ඇය පමණක් නොව, රාහුලයන්ද අතහැර දමාය. මේ අය ගැන බැඳීමෙන් නිවීමක් හෝ බ්‍රහ්ම ලෝකයක් ගැන සිතිය නොහැකිය. යශෝදරාවන්ටද නිවීම අවබෝධකොට ගන්නට සිදුහත් කුමරුන්ද, රාහුලයන්ද අත් හැරිය යුතු විය. එකට බැඳීමකින් නිවීම අවබෝධ කරගත නොහැක. සහකරුවන් සමඟ නිවීම උදෙසා යා නොහැක. ඇය හෝ ඔහුද, ඔබ අත හැරිය යුතුය. අත් හැරිය විට, ඔබේ මඟ නිරවුල්ය. ඔබේ තනියට පාළුවට ඔබ ළඟ සිටින්නේ ඔහු හෝ ඇය පමණක් වුවද, ඒ කෙනා යනු ලෝකයමය. මුළු ලෝකයටම ඔබව තබා බඳින වරපටයි.

ඔබ දක්ෂ නම්, ඔබේ තනියට ඔබ ළඟම සිටින කෙනා ඔබෙන් අතහැර ඔබ ධර්මය අවබෝධ කරගෙන, අවම වශයෙන් සතර අපායෙන් මිඳුන සත්වයෙක් බවට හෝ පත්වී, ඇයට හෝ ඔහුට පිහිටවෙන්න....

නිවන් මඟ ඔබට තරණය කළ හැක්කේ ඔබ සරල, පහසු, සැහැල්ලු වන තරමටය. ඔබ ඔබේම කරගෙන ඔසවාගෙන යන්නේ ඔහු හෝ ඇය කියන බර පොදිය වුවද බර යනු බරක්මය. ලෝකයේ බරෙන් මිදීමට පෙරාතුව ඔබ ඔබේ බරෙන් මිදිය යුතුව ඇත. ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරිය ඔබේ පිහිට, සරණ යැයි ඔය සිත නිරතුරුව සිතුවද නිවන් මඟට ඇය හෝ ඔහු මහා කළුගල් පර්වතයකි. අතිනත අල්ලාගෙන දෙදෙනා ආදර්ශමත් යුවලක් ලෙස කුසල් මගේ සතුටින් ගමන් කළද, කවදාහරි දවසක දෑස පියවෙන මොහොතේ, ඒ අත අත හැරීමට ඔබට නොහැකි වුවහොත් එය මහා අවාසනාවක් වනු ඇත.

පිරිත් පොත

ගිහි පැවිදි කාහට වුවද, තමන්ගේ ජීවිතය ආරක්ෂා කර ගැනීමට, අපල උපද්‍රව, ලෙඩ රෝග අමනුෂ්‍ය දෝෂවලින් මිදීමට පිරිත් ගැන විශාල විශ්වාසයක් තිබෙනවා. ඒ විශ්වාසය නිවැරදිය. ප්‍රතිඵලදායකය.

නමුත් පිරිතේ සැබෑ ශක්තිය, සැබෑ ප්‍රතිඵලය තිබෙන්නේ සජ්ඣායනය හෝ ශ්‍රවණය කිරීම තුළ නොවේ. වර්තමාන සමාජය තුළ පිරිතේ යෙදීම ඉහත කරුණු දෙකට සීමා වන බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. පිරිතේ අර්ථය ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හුරුව, පුරුද්ද, දැනුම සමාජයෙන් ඈත්වෙමින් ඇත. පිරිතේ සැබෑ ශක්තිය ඇත්තේ එහි අර්ථය, ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්ය. අයෙක් භික්ෂුවගෙන් ඇසුවා 'ඇයි ඔබ වහන්සේ පිරිත් කටපාඩමෙන් නොදන්නේ, පිරිත් පොතක් භාවිතා නොකරන්නේ ' කියලා. භික්ෂුව දුන්න පිළිතුර තමා 'ඔබ භික්ෂුවගේ සිත, කය වචනය ක්‍රියාත්මක වන ස්වරූපය දකින්න. ඒ ඔබ දකින්නේ පිරුවානා පොත්වහන්සේය' කියලා. පිරිත් කටපාඩම් නොකළාට, අනුනට දේශනා කරන්නට නොගියාට, පිරිතේ සැබෑ හරය ජීවිතයට එකතුකරගෙන සිටිනවා පිරිත් පොතක් වගේම. ඔබත් දක්ෂවන්න ජීවිතය පිරිත් පොතක් කරගන්න. එවිට ඔබ පූජනීය වේවි.

රැවුල සහ කණ්ණාඩිය

ගෞතම සම්බුද්ධ ශාසනය ඇතිවෙලා, අතීතයේ දඹදිව් තලයේ තරුණ, මධ්‍යම, වැඩිහිටි වයස්වල බලකාර, නිලකාර, සාමාන්‍ය, දුගී දුප්පත් පවුල්වල දරුවන් පැවිදි භාවයට පත්වී ශාසන තලය ඒකාලෝක කළේ ශාසනය තුළ කිසිදු විනයක් පනවා නොතිබියදීය.

වසර 20 ක් පුරාවට අනන්ත අප්‍රමාණ පිරිසක් නිවී සැනසුනේ විනය පැනවීමකින් තොරවය. ඒ උන්වහන්සේලා තුළ සිහිය, සතිය, නිවීම කෙරෙහි ඇති වීර්යය නිසාය. එහෙත් පසු කාලීනව බිහිවූ සතිය, සිහිය දුර්වල භික්ෂූන් වහන්සේලා නිසා විනය පැනවීමට ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේට සිදුවිය.

විනය පැනවූයේ සතියෙන්, සිහියෙන් තොරව තම අරමුණ, ප්‍රතිපදාව අමතකවූ ස්වාමීන් වහන්සේලාට සතිය, සිහිය ඇතිකිරීමටය. ඒ තුළින් අනාගත ශාසන පැවැත්ම උදෙසාය. සමාධිය, ප්‍රඥාව තබා අවම වශයෙන් සීලය තුළවත් හික්මීමට අසමත්වූ භික්ෂූන් නිසා විනය පැනවීමට සිදුවූ බව විනය කාරණා විමර්ශනය කිරීමේදී වැටහේ. එහෙයින් විනය කවුරු උදෙසාද යන්න පැහැදිළිය. එහෙත් ඔබ තුළ නිවීම උදෙසා අවංකභාවය, වීර්යය අධිෂ්ඨානය ඇතිනම් මුල් වසර විස්ස තුළදී ශාසනයේ භික්ෂූන් වහන්සේලා හික්මුණේ යම්සේද එලෙස හික්මීමට වර්තමානයේදී භික්ෂුවට කිසිදු බාධාවක් නොමැත. නිවීමේ සැබෑ මග ඇත්තේ තමාට තමා නීති පනවා ගැනීමකින් තොරව ස්වභාවිකව සිත, කය, වචනය හික්මවා ගැනීම තුළය. සිහිය සතිය පවත්වා ගනිමින් සැබෑ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ ඔබ හික්මෙන්නේ නම් ශාසනය ආරම්භවී මුල් වසර විස්ස තුළදී මෙන් ඔබටද සැබෑම බුදුමග යන බුදු පුතෙක් විය හැක. ඔබ විනය ගැන ගැටෙමින් ජීවත්වන්නේ නම් එයට හේතුව ඔබේ සීලය ශක්තිමත් භාවයක් නැතැයි ඔබ තුළ ඇති සැකය නිසාය. ඔබ විනය දැඩි ලෙස රකින්නේ යැයි විනයට ඇලෙමින් ජීවත්වන්නේ නම් එයද කෙලෙස් ධර්මයකි. මෙහිදී මාන්නය ඇතිවීම ස්වභාවිකය. නිරතුරුවම තමා තුළින් වරදක් සිදු වුනාය යන සිතිවිල්ලද, තමා නිවැරදි වුනාය යන සිතිවිල්ලද යන දෙකම තුළ ඇත්තේ ඇලීම සහ ගැටීමය. මෙය නිවන් මග අතරමං කරන සියුම් ස්ථානයකි. සීලයෙන් ශක්තිමත්ව සමාධිය ඇති කර ගනිමින් අනිත්‍ය වශයෙන් සියල්ල දකිමින් ඔබ ප්‍රඥාව

වඩවා ගන්න. එවිට ඔබට ඉබේම ඔබ තුළින්ම විනය රැකේවී. සීලයෙන් පිරිහෙමින් විනයේ සරණ නොයන්න. නැවත නැවත වැරදි කරමින් නිවැරදි වීම ශාසනය රැකීමේ ප්‍රතිපදාව විය හැකිය. එහෙත් එය සැබෑ නිවන් මඟ නොවේ. මොනයම් හෝ ආකාරයකින් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය රැකීම අති ශ්‍රේෂ්ඨ පුණ්‍ය කර්මයකි. ඒ ගැන තර්කයක් නොමැත. නිවන් මඟේ හික්මෙන්නාට ඔහු අවංක නම් සතිය, සිහිය තුළින් විනය ස්වභාවිකව ඇතිවෙනවා මිස එය ආයාසයක් ගෙන ඇති කර ගන්නක් නොවේ.

විනය, සතිය, සිහිය යනු තුන් නිවුන් දරුවන් සේය. සතිය සිහිය ඔබ ළඟ තිබෙන්නේ නම් ඒ ඔබ ළඟ තිබෙන්නේ විනයයි. සතිය සිහිය ඔබෙන් ගිලිහී ගිය විට විනයද ඔබෙන් ගිළිහී යනු ඇත. ඔබට හොඳ උදාහරණයක් කියන්නම්. භික්ෂුවකට හිසකෙස් සහ රැවුල වෙන් වශයෙන් බෑම විනයට පටහැනි නැහැ. සති දෙකකට මාසයකට වරක් හිසකෙස් බානවා. දින දෙක තුනකට වරක් රැවුල බානවා. නමුත් ඔය විනය, පොතපත අතහැරපු එක භික්ෂුවක් ඉන්නවා. උන්වහන්සේ හිස රැවුල සතියකට වරක් එකටමයි බාන්නේ. වෙන් වශයෙන් බාන්නේ නැහැ. සතියක් රැවුල වවාගෙන ඉන්න එක කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක්. නමුත් අදාළ භික්ෂුවට එය ප්‍රශ්නයක් නොවේ. මන්ද උන්වහන්සේ හික්මෙන්නේ ශාසනයේ විනය පැනවීමට පෙර තිබූ ශාසන චර්යාවේ නිසා. එම භික්ෂූන් වහන්සේ දැඩිව කියනවා මගේ අමා මෑණී සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව සිටියදී කිසිම දවසක හිස රැවුල වෙන් වශයෙන් දින දෙකකදී නොකැපූ බව. මෙන්න මේ ප්‍රතිපදාවේ තමයි සැබෑ නිවන් මඟ වඩන්නා හික්මිය යුත්තේ. ඔබේ රැවුල ඔබට ප්‍රශ්නයක් වන්නේ ඔබ කණ්ණාඩියකින් මුහුණ බලනවා නම් පමණයි. ඔබ කණ්ණාඩිය අත හරින්න. එවිට රැවුලත් ඔබට අතහැරේවී. විනයකින් තොරවම ඔබත් හික්මේවි. මේ සියල්ලටම සතිය සහ සිහිය මෙන්ම අවංක බවද අවශ්‍යමයි.

පොඩි හාමුදුරුවන්ට ස්ථාවර අනාගතයක් !

ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ශාසනයේ දරුවෙකු පැවිදි කළවිට ඒ සාමණේර පොඩි හාමුදුරුවන්ට, සාමණේර ලියාපදිංචිය ලබාදෙන්නත් කලින් ලබා දෙන්නේ ඉතිරි කිරීමේ බැංකු පොතක්.

මෙම ක්‍රියාව දැන් හුඟක් ජනප්‍රියයි. නායක ස්වාමීන් වහන්සේත්, පොඩි හාමුදුරුවෝත්, දායක පිරිසත්, දෙමව්පියනුත් පොඩි හාමුරුවන්ගේ ඉතිරි කිරීමේ බැංකු පොත ගැන හරිම සතුටුයි. පොඩි හාමුදුරුවන්ට පිරිකරට ලැබෙන ලියුම් කවර දැන් නිකරුනේ වියදම් කරන්නේ නැහැ. පොඩි හාමුදුරුවන්ට ස්ථාවර අනාගතයක්......

පුංචි කාලෙම ඉතිරි කිරීම පුරුදු කළහම පොඩි හාමුදුරුවන්ට අත හැරීම අමතක වෙනවා. අත හැරීම අමතක වුණ පුංචි හාමුදුරුවෝ තරුණ වියට පත් වුණහම, භවයට ඉතිරි කිරීම සඳහා සිවුරු හැර යනවා.

පුංචි හාමුදුරුවෝ වැරදි නැහැ.

පුංචි කාලෙ ඉඳලා උගන්වපු දෙය පොඩි හාමුදුරුවෝ ක්‍රියාත්මක කරනවා. නිරයේ බැංකුව, තිරිසන් ලෝකයේ බැංකුව, ප්‍රේත ලෝකේ බැංකුවල හොඳ පොලියක් ගෙවනවා.

අවසානයේ සියල්ලන්ම එකතුවී සිවුරු හැරයාම ගැන තරුණ ස්වාමීන් වහන්සේලාට දොස් කියනවා.

ගෝරතර සසරේ
තවත් එක් සන්ධියක
ඉබාගාතේ ඇවිදි
සංසාර සතුන් හට
නොඇලෙන්න කියාදුන්
නොගැටෙන්න සිහිය දුන්
අතහරින සතිය දුන්
නිදුකානගේම පුත්
සඟ මැණික ඔබම විය

කරගන්න මහ කුසල්
බෙදා ලොවටම දහම
ඔබේ අවබෝධයෙන්
සැනසීය මනු කැලක්
එමතු නොව දෙවියෝද
එයින් තුටු වනු දනිමි

සාරිපුත් පරපුරේ
අපේ කාලේ උපන්
මහකසුප් මහතෙරගෙ
එමඟ යන බුදු පුතුනි
එක්කෝ මරණයය
නොමැතිනම් නිවනමය
කියා කළ සිහ නාද
තව කොහෙන් අසන්නද

ඔබේ දම් ගැලපුමට
නොතිත් පැසසුම් එතැයි
කියූ කල මා ඔබට
පුතේ මේ මගෙ නොවෙයි
බුදුරජුන් දහමමය
නිහතමානීව කිවු
ඒ වදන් රාවදෙයි

කොහේ හෝ වන පෙතක
මේ මොහොතෙ වැඩ සිටින
අපේ පිනටම උපන්
හිමියනේ ඔබෙ ගුණෙන්
දකිමු අපි බුදු රජුන්

ඒ අමා මැණියන්
සහස් දෙකකුත් අඩක්
ගෙවී වස් ගතවෙතත්
වදයි ඔබ වැනි පුතුන්
ලෝ සතට සෙනෙහසින්

ISBN 978-955-1118-06-8

මුද්‍රණය: ස්මාර්ට් ප්‍රින්ට් සොලියුෂනස් සෙන්ටර්

මිල රු.90/-