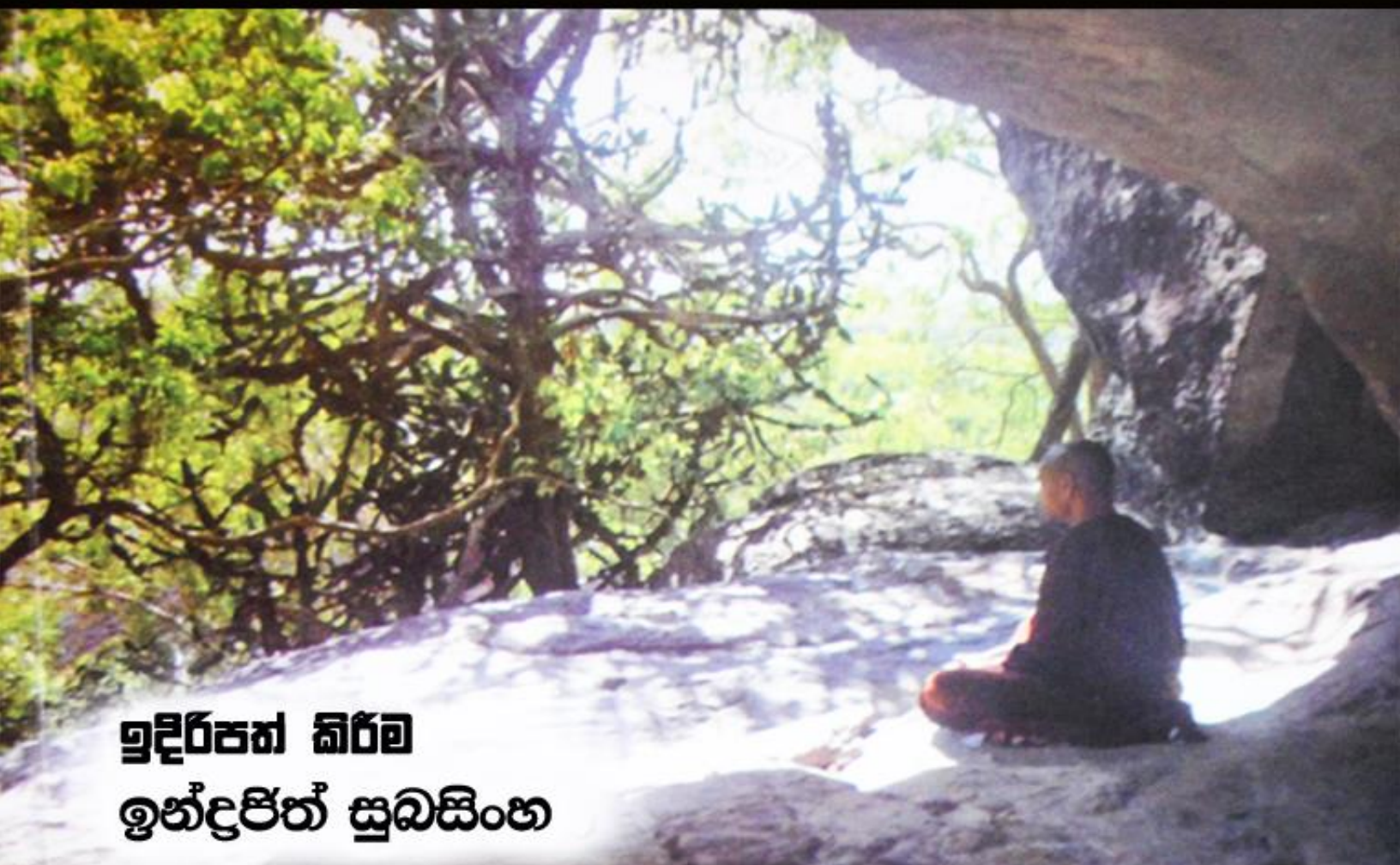




ලිපි මාලාවක් ඇසුරින්

අනන්තරාම 1

# වෙහ රහතූන් වැඩි වෙහ ඔස්සේ



ඉදිරිපත් කිරීම  
ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

මේ සටහන් තැබූ නිකුත් වන්නේයෝ ප්‍රකාශනවේදනාව

---

මාගේ ගුරුදේවයාණන් වහන්සේ වන

අති ගෞරවණීය

දොඩම්පහල වන්දනා

මහතායක ස්වාමීන් වහන්සේටද

කලාපාචාරිත්‍රානුකූලයෙන් උපකාර කළාවු

සියලුම ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්සේලාටද

නිදුක් නිරෝගී සුවපත්භාවය පිණිසත්

මේ චිත්තයේදීම

චතුරාර්ථ සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධය පිණිසත්

මෙම ධර්මදානය කැපවූ හේතුවේවා!

මහ රහතුන් වැඩි

මඟ ඔස්සේ

අනන්තරීම 1

ඉදිරිපත් කිරීම

ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

දිවයින ඉරිදා සංග්‍රහයේ

ලිපි මාලාවක් ඇසුරිනි

## © ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

පළමු මුද්‍රණය - 2012 මැයි

දෙවන මුද්‍රණය - 2012 මැයි

තුන්වන මුද්‍රණය - 2012 ජූනි

හතරවන මුද්‍රණය - 2012 අගෝස්තු

පස්වන මුද්‍රණය - 2012 සැප්තැම්බර්

හයවන මුද්‍රණය - 2012 ඔක්තෝබර්

හත්වන මුද්‍රණය - 2012 නොවැම්බර්

අටවන මුද්‍රණය - 2012 දෙසැම්බර්

නවවන මුද්‍රණය - 2013 ජනවාරි

දහවන මුද්‍රණය - 2013 පෙබරවාරි

ISBN 978-955-1118-06-8

එකොලොස්වන මුද්‍රණය - 2013 ජූලි

දොළොස්වන මුද්‍රණය - 2013 ජූලි

දහතුන්වන මුද්‍රණය - 2013 ජූනි

## පොත ලබා ගත හැකි ස්ථාන

1. පොත්හල් හිමි **දිවයින** අලෙවි හා අලෙවි නියෝජිතයන්ගෙන්

2. දිවයින පුරා ප්‍රධාන පොත් අලෙවි සැල්

3. තැපැල් මගින් ගෙන්වාගැනීමට (මුදල් ඇණවුම් මගින්)

අධ්‍යක්ෂ, වැනල් ලික් පුද්ගලික සමාගම,

473/1, සමුපකාර මාවත, පැලන්වත්ත, පන්තිපිටිය.  
දු.ක 0777 551 911

විමසීම් - 071 2 199 900

## ඡායාරූප

වාසල සේනාරත්න

## මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම

වැනල් ලික් පුද්ගලික සමාගම,

473/1, සමුපකාර මාවත, පැලන්වත්ත, පන්තිපිටිය.

(කාර්යාල වේලාවන් හිදී පමණක් ඇමතිමට කාරුණික වන්න)





# වහරහතූන්

## වැඩි වඟ ඔස්සේ

මේ ලිපිය ලියූ යුවාමින්  
 වහන්සේ මේ වන විට පිංවත් බඹ  
 ගඟ අනුකම්පාවෙන් දැමී දෙපුරේ  
 පවත්වන්නාහ. එදා උත්වහන්සේ  
 මේ පිං බිමේ ගැඹුරු වන ගඟක  
 අලි, කොටි, වළපුන් මැද එක විහාර්ව  
 දහම් යුව විදිමින් සිටියදී  
 අප ගඟ අනුකම්පාවෙන් මේ  
 සටහන් තැබුවා.මේ සෝර කටුක  
 සංසාරයේ බිය දැක, මේ  
 ආත්මයේදීම සැසර දුකින් එතෙරවීම  
 අදිටන් කරගනිමින් සෘජුව ගිවත්  
 මගෙහි ගමන් කළ උත්වහන්සේ  
 ලබා ඇති මහවිල ගඟ කියන්නට තරම්  
 මම සමතෙක් නොවෙමි. එහෙත්  
 උත්වහන්සේ වැඩිය යුතු බවින් වඩන  
 උතුමකු බව කියන්නට මම නොපැකිලෙමි.  
 එදා, තම අවබෝධය මෙන්ම  
 අත්දැකීම්ද උත්වහන්සේ සතු වූ  
 කුඩා පොත් හතරක සංස්කරණය  
 නොකළ සටහන් ලෙසින් මා අතට  
 පත් කළ උත්වහන්සේ වනයේ නොපෙනෙන  
 අතට වැඩියා. ඉතික්ඛිති කිහිපවරක් උත්වහන්සේ  
 හමුවීමට මා ආගමනය විය.  
 එහිදී තවතත් සටහන් කිහිපයක් මා  
 අතට පත්විය. ඒ සියලු සටහන්  
 කෙතරම් දැරියනිකද? ගැඹුරුද?  
 ආශ්චර්යමත්ද?ගිවත් මගට පිළිපත් ගිහිපැව්දී  
 උභය පාර්ශ්වයන්ට මෙය අගනා පූජාවක්  
 වනු ඇතැයි මගේ ප්‍රභූතත් සිත කියයි.  
 මේ සියල්ල බඹ වෙත ඉදිරිපත් වුවද ඒවා ලියූ  
 උත්වහන්සේගේ භාවය හෙළි නොකරන  
 සේ කරන ලද අඤ්ඤාවක් විය.  
 කාලයා විසින් උත්වහන්සේව  
 හෙළිකරනු ඇතත් ඒ මුල් පොරොන්දුව  
 මම අදටද රකිමි.මා ලද ඒ  
 අනිශ්චිත අගනා දහම් පසුරු පමණක්  
 ලිපි මාලාවක් ලෙස බඹ අතට ගනු මැනවි!

මේ ගෝරු කුලය නිසාම අපි අපේ  
 නිවසට, මේ අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට

අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට  
 අපේ නිවසට අපේ නිවසට

(බව වෙනුවෙන් මෙම සටහන් තැබූ නිකායන් වහන්සේ විසින් ලියුවකි.)

## පිළිම

මේ අනන්ත වූ සංසාරයේ අප කරක් නොගැසූ තැනක් වේද? අත්නොවිඳි අත්දැකීමක් වෙද්ද? ඒසා තැන්හි කරක් ගසා, ඒසා අත්දැකීම් විඳි 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 ගියමේ ගමනේ වෙහෙස යනු ‘දුක’ යැයි කියාදුන්, ඒ දුකට සමුද්දීමේ ක්‍රමවේදය ‘දුක අවබෝධ කිරීම’ යැයි කියාදුන්, දුක අවබෝධ කිරීමේ උත්සාහයට වචනයකින් හෝ ආදර්ශයෙන් හෝ සවිය දෙන කලාපය මිත්‍රයෙක් යැයි කියන්නා වූ යමෙක් වෙත්ද, ඒ කලාපය මිත්‍රයා වෙනුවෙන් මෙය පුදුමි.

- ඉන්ද්‍රජිත්

## පටුන

ඔබත් සොබාදහමත් අතර පරතරයක් නොතබන්න	01
ගිහිවත	05
නිදහස් පරිසරය	09
අන්තිමයා වීම අගනේය	16
හාල්මැස්සාගෙනුත් කමටහනක්	19
මාරයාගේ පළඳනාව	21
මාර ප්‍රතිපදාව	24
කුසගින්නද ආශීර්වාදයකි	27
සැබැම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව යනු...	30
අපි යන්නේ මොන පාරේ	33
ඇගේ කඳුළු ළඟ සිත නැවතුණි නම්...	38
දුක් දෙන මිතුරා	41
අත්වැල් බැඳගෙන පිහිනිය නොහැක	45
පිරිත් පොත	47
රැවුල සහ කණ්ණාඩිය	48
පොඩි හමුදුරුවන්ට ස්ථාවර අනාගතයක්	50



# ඔබත් සොබාදහමත් අතර

## පරතරයක් නොතබන්න

මේ මුළු ලෝක ධාතුව තුළම, වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම නිදහස තිබෙන්නේ කොතැනද කියා ඇසුවොත් දෙවරක් නොසිතා එම ප්‍රශ්නයට දිය හැකි පිළිතුර අරහත් උත්තමයකු තුළ බවයි.

රහතන් වහන්සේ යනු නිදහසේ ප්‍රතිබිම්බයයි. රහතන් වහන්සේගේ සිත සුදු පිරුවටයක් සේය. එහි ඉඳිකටු තුඩක තරම්වත් කිළිටක් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ සිටිමින් එම සුදු පිරුවටයේ චිත්‍ර අඳි. ඒවා ඒ මොහොතේම මැකී යයි. නැවත අඳියි. නැවත මැකී යයි.

රහතන් වහන්සේ අඳින චිත්‍ර රැස් කර ගන්නේවත් ගොඩගසා ගන්නේවත් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ අඳින චිත්‍ර සඳහා පාවිච්චි කරන්නේ නිකෙලෙස් තීන්තය. එහි සන භාවයක්, ගොරෝසු භාවයක්, ඇලීමක්, ගැටීමක්, උපේක්ෂාවක් නොමැත. ඒවා නිවුණු තීන්තය. එහෙයින් උන්වහන්සේගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත නමැති පිරුවටය සැමවිටම නොකිළිටියි. කොතැනකදීවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොදකින ඒ සිත නිරතුරුව අනිත්‍යය දැක මැකී යන රූපම අඳියි. එහෙයින් උන්වහන්සේලාගේ ජීවිත සැහැල්ලුය. සරලය. පැහැදිලිය. විවෘතය. එය නිදහසේ ප්‍රතිබිම්බයයි. ගිහි පැවිදි නිවන් මහ වඩනා ඔබද මමද සොයා යන්නේ ඔන්න ඔය ස්වභාවයේ නිදහසයි.

ජීවිතයේ සියලු බැඳීම් හිස්කළ තැන, එතැන නිදහසයි. පැවිදිවීම සඳහා ගිහි ගෙදරින් ඔබ ඉවත් වන්නේ, එතෙක් තමා රැස්කළ අයිති කොටගත් සියලු ලෞකික සම්පත් අයිත් කොට දමාය. ඔබ එසේ සියල්ල අයිත්කොට දමා පැමිණෙන්නේ ඇයි? අයිත්කොට පැමිණි සියල්ල අතහැරීම සඳහාය.

හොඳින් සිතන්න. අයිත් කිරීමත්, අතහැරීමත් අහසයි පොළොවයි මෙන් පරතරය ඇති දෙයකි. පැවිදි වීමෙන් පසු ඔබ කළ යුත්තේ අයිත් කළ දේවල් අතහැරීමට පුරුදු වීමය. පුරුදු කිරීමය. මොනවද ඔය අයිත්කොට පැමිණි දේවල්.

මාපියන්, ඥාතීන්, ව්‍යාපාර, ඉඩකඩම්, සමාජත්වය, කොටින්ම ඔබ මේ ඉන්ද්‍රියයන් හයට ඇලෙන දේවල් අයිත්තකොට දමා පැමිණ ඇත්තේ, ඒ සියල්ල අතහැරීම සඳහා ය. දැන් අරමුණ පැහැදිලිය.

එසේ නම් ඔබ සොයා යා යුත්තේ අතහැරීම පුහුණුවීමට සුදුසු රැස්කිරීම නොකරන ස්ථානයකි. මොනවා රැස් නොකරන ස්ථානයක්ද? කෙළෙස් රැස් නොකරන ස්ථානයකි. සුවසේ සිත වැඩෙන ස්ථානයකි. එවැනි ආරණ්‍යයක්, ශුන්‍යාගාරයක් නොමැති නම් නිවන් මඟ වඩන ගුරුවරයකුගේ ඇසුර ලබා ගනිමින් හුදකෙලා කුටියකට ඔබ යා යුතුය. ආරණ්‍ය තෘෂ්ණාව, ගෝල තෘෂ්ණාව, විනය තෘෂ්ණාව, දිව්‍ය බ්‍රහ්ම තෘෂ්ණාව, බෝධිසත්ව තෘෂ්ණාව යන තෘෂ්ණාවන්ට කොටුවුණු ස්ථාන මඟහරින්න. ඉහත ස්වභාවයන් ශාසනය රැකීමට, සුගතිගාමී නැවත උපතක් ලැබීමට ඔබට උපකාර වනවා විනා, මේ ආත්ම භාවයේ දී නිවන් දැකීම උදෙසා ඔබට උපකාරී නොවේ. ඉහත ස්වභාවයන් ඔබ ස්පර්ශ කිරීමෙන් නිවන් මඟ හව මඟක් බවට පත්වීමට පුළුවන. රැල්ල හමන දිශාවට ගසාගෙන යෑම, තවමත් ඔබගේ ස්වභාවය වීමට පුළුවන. ඔබ ගිහි ගෙදර හැර ආවේ ජනප්‍රිය රැල්ල සමග ගසාගෙන යෑමට නොව උඩුගංබලා පිහිනා යෑමය. ඔබ අදක්ෂ වුවහොත් සශ්‍රීක සිව්පසය, දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි සම්බන්ධතා, ගුරු ගෝල බැඳීම්වල අත්අඩංගුවට පැමිණීමට ඔබට සිදුවනු ඇත. ඔබ කිසිවක් අල්ලා නොගන්න. අල්ලාගෙන ඇති සියල්ල ක්‍රමානුකූලව අතහැරීමට පුරුදු කරන්න. ඔබ වයසින්. ජීවිතාවබෝධයෙන් පරිපූර්ණ පුද්ගලයෙක් ලෙස අරමුණක් ඇතිව ශාසනයට පැමිණි කෙනෙක් බව සිතන්න. එහෙත් තමා ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න වගබලාගන්න.

සාමණේර ශීලය, උපසම්පදා ශීලය, ඉක්මවා ගිය ශීලයක් මේ ශාසනය තුළ තිබෙන බව දකින්න. එම ශීලය තව කෙනකුත් ගෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොව, තමා විසින්ම ධර්ම විනය දෙක වැඩීමෙන් තමා තමාවම පිහිටකොට ලබාගත යුත්තක් බව සිහි තබා ගන්න.

විනය යනු සුවසේ නිවන් මඟ තරණය කිරීමට ඇති මෙවලමක් මිස, තමාගේ දැත් දෙපා ස්ව කැමැත්තෙන් බැඳ ගන්නා වරපටක් හෝ තමන්ගේ නිදහස මරා ගන්නා පෝරකයක් නොවේ. ඉහළ අහසට ගුවන් යානයකින් යන ගුවන් හටයෙක් නිරූපදිතව බිමට පතිත වීමට පැරෂුටයක් උපයෝගී කරගන්නා සේ,

විනය ඔබ සුවසේ නිවන් මහ තරණය කිරීමට යොදා ගන්න. ගුවන් හටයා තම දෙපා පොළොවේ ස්පර්ශ වන සැණින් පැරණි අතහැර දමනු ඇත. විනය යනු අවබෝධය ලබමින් නිවැරදි වෙමින් අතහරින දෙයක් මිස බදාගන්නා දෙයක් නොවේ. වැරදි අතහැරීමට විනය බදා ගැනීම තුළ රැස්වන්නේ තණ්හාවයි. තණ්හාව ඔබව රැගෙන යන්නේ නිවීම දෙසට නොව හවය කරාය. විනය තුළ මා ඇතැයිද, මා තුළ විනය ඇතැයිද ග්‍රහණය කර නොගැනීමට අප වගබලාගත යුතුය.

විනය යනු සතිය සහ සිතියයි. ධර්මය යනු ස්වභාවධර්මයයි. ධර්මයේ ස්වභාවය අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යය දෙස සතියෙන් සහ සිතියෙන් බැලීම ධර්ම විනය දෙක තුළ ජීවත්වීමයි. විනය අත්‍යවශ්‍යය. ඒ නැවත නැවත වැරදි කිරීමට නොවේ. වැරදි කිරීමේ ස්වභාවයෙන් යුත් පෘථග්ජන සිත අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන වැරදි අතහැරීමටය. විනය වෙනුවෙන් කැපවීම ඔබගේ දුර්වලතාවකි. විනය සමගින් ගැටෙමින් නොසිට ඔබගේ දුර්වලකම් සතියෙන් හෙවත් සිතියෙන් යුතුව මහහරවා ගන්න. විනය ගැන ලියවුණු පොත් සියයක් ඇතොත් ඒ පොත් සියයම එක මත එක තබා, පොත් සියයටම උඩින් "චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි" යන බුදු බණ පදය තබන්න.

නමුත් ඔබට ඔබව විශ්වාස නැතිනම් ඔබ අදක්ෂ නම්, මාන්තය, උද්ධව්ව භාවය, මාර්ග ඵල උම්මාදයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ගුරුවරයා සහ විනය තුළ භික්ෂීම අත්‍යවශ්‍ය බව සිතන්න. එසේ නොවුණහොත් ඔබ මංමුලා වනු ඇත. ඔබේ හැකියාවන් ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න. තීරණ ගැනීමේදී බුද්ධිමත් වන්න. ඔබ මන්දගාමී නොවන්න. ශීඝ්‍රගාමීද නොවන්න. කාලසටහන්, පෙර සුදානම්, සැලසුම්වලින් හිස්වන්න. කිසිම ආයාසයක් නොකරන්න. ඉරහඳ, මහපොළොව, සාගරය ආයාසයකින් තොරව ඒවායේ ස්වභාවයෙන් හැසිරෙන්නා සේ ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළම නිවන් මහ වඩන්න. ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයත් ඔබත් අතර පරතරයක් නොතබන්න. බැසයන සඳත්, නැග එන ඉරත් ඔබ ඔබේ සිතිවිලි සමග සසඳන්න. නිදහස සොයා උඩුගං බලා යන සෙබළෙක් වන්න. බුදු ගුණ මෙනෙහි කිරීම නවතා ඔබ පැවිදි වූයේ ඇයිද යන්න නිරතුරුව මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කරනා වාරයක් පාසා ඔබ දකින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේව බව අත්දැකීමෙන් දකින්න.

නිහතමානීව ඔබේ දුර්වලතා දකින්න. නිහතමානිකම යනු භීතමානය නොවේ. භික්ෂුව යනු මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නව ඉලක්කය කරා භඛායන පුද්ගලයාම විය යුතුය. ඔහුව ඉක්මවීමට සමතෙක් මේ තුන් ලෝකයේවත් නැත. මහ වනයේ තනිවම සරණ ඇතකු සේ ඔබ සොයන නිදහස ඔබම සොයා යා යුතුය. ඔබ යන මේ ගමනේදී රාත්‍රිය, දහවල, වැස්ස, ශීත, කුසගින්න නොදැනෙනු ඇත. මේ කිසිවකට ඔබව පාලනය කිරීමට නොහැකිය. මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නව පුද්ගලයා සේ ඔබ කෙලෙස් මාරයාව භඛා යනු ඇත. ඔබ සොයන නිදහස සාක්ෂාත් කරගත යුතුව ඇත්තේ ඔබ විසින්මය. එය දෙවියකුට බ්‍රහ්මයකුට කළ නොහැක්කකි. ඔහුට හැකියාව ඇත්තේ ඔබට සාධුකාර දීමය. ඔබ ඉදිරියේ ඔවුන් දෙවැනිය. මේ මුළු විශ්වයම සියුම්කොට ඔබේ දෝතට ගෙන, ඔබ මේ ලෝකයෙන් එතෙර වූ මුණිවරයෙක් වන්න. ඔබට එය හැකි වන්නේ එක්කෝ මරණය, එක්කෝ නිවීම යන බරපතල තීරණය ගැනීමට සමත් වුවහොත් පමණකි. එවිට ඔබ සොයන නිදහස අර්ථවත් කරගත හැකිය.

## ගිහිවත

පැවිදිව නිවන් මග වැඩීමට බලාපොරොත්තුවන ඔබ ගිහිව සිටින කාලයේදී ගිහිවත සම්පූර්ණ කිරීම පැවිදිව නිවන් මග වැඩීමට පහසුය. ඔබ ගිහිවත සම්පූර්ණ කර නොමැති නම් නිවීමේ අරමුණ සඳහා පැවිදිවීමට ඉක්මන් නොවන්න. ගිහිවතේ තිඹිරිගෙය ගමේ පන්සලය. පන්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ස්වභාවයන් විවිධ වුවද ඒවා ඔබට අදාළ නොවන බව සිතන්න. අනිත්‍ය ස්වභාවය 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 වදින්න පුදන්න සිල් පිරිසට සිව්පසය සපයන්න ඔබ මැදිහත් වන්න. අනුන්ගේ පැමිණීම දායකත්වය ඔබ නොසොයන්න. ඔබේ අරමුණ උදෙසා වෙහෙසවී සියල්ල කරන්න. හැමගේම සිත් තුළ ඇතිවන කරුණාව මෙමත්‍රියෙන් ඔබ ඔබේ ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය ලෝකයට හොරෙන් ශක්තිමත් කරන්න. ඔබ සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවකට අනිත්‍යය දකින්න. ඔබ මැදිහත්ව කළ ද එහි මුල් තැන අන් අයට දෙන්න. අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. සැවොම සතුටු කර ඒ පිනෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. දායකයන් උදෙසා බෝධිපූජා, පෙරහැර, කඩින පිංකම්, දානමාන සංවිධානය කොට ඔබ ඒවායේ අනිත්‍ය පමණක් දකිමින් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ශක්තිමත් වන්න. අනුන්ගේ කුස පුරවා ඔබ නිරාහාරව ඉන්න. ඒ බව අන් අයට නොහඟවන්න. වයෝවාද්ධ ස්වාමීන්වහන්සේලා සිටී නම් උන්වහන්සේලාට උපස්ථාන කර උන්වහන්සේලාගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න.

සමාජසේවයට කැපවී අනුන් සතුටුකොට අනුනට සේවයක් කොට ඔවුන්ගේ ආශිර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ලාභය කීර්තිය ප්‍රධානත්වය නොව, තම ඉලක්කය නිවන් මගය කියා අරමුණ සිහිකරන්න. ලෝකයට කොතෙක් මහත්සිව් වැඩ කළද පොඩ්ඩ වැරදුන විට ලැබෙන්නේ ගල්මුල් දොස් පරොස් බව ඔබ දකින්න. විවේචන, අසත්පුරුෂකම්, නොසලකාහැරීම්, ලෝකයේ ස්වභාවය බව දකින්න. අප පුදුමවිය යුත්තේ ඒවා නොමැති නම් බව සිතන්න. අනුන්ට සේවය කරමින් අනුන්ව සතුටු කරමින්, ගුණ අගුණ අසමින් අනිත්‍යය දකින්න. ලෝකයේ ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් ලෝකයෙන් ගත හැකි සියල්ලෙන් ඔබේ ආධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය කරගන්න.



රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට මැලි නොවන්න. රෝගියෙක් යනු දේවදූතයෙක් බව දකින්න. රෝගියාගේ කයේ ස්වභාවය, ඔහු විඳින වේදනාවේ ස්වභාවය, රෝගයේ ස්වභාවය ඔබට ද පොදු බව සිතන්න. ඔබේ ස්වභාවයද එයම බව දකින්න. ඔහුට උපස්ථාන කර ඔහුගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ඔබ මාස දෙක තුනකට වරක් මහ රෝහලට, ළමා රෝලට, පිළිකා රෝහලට ලෙඩුන් බලන මුඛාවෙන් යන්න. අසාධ්‍ය රෝගීන් සිටින වාට්ටුවල ඇවිදින්න. ඔබ රෝගීන්ගේ දුක බෙදාගැනීමට නොයන්න. වේදනාවෙන් ලතෝනි දෙමින් ඔබට ඇසෙන හඬ ඔබේම හඬ බව අවබෝධ කරගන්න. පිළිකා රෝහලේ නිසකෙස් ගැලවී ගිය. පියයුරු ඉවත් කළ රෝගී පිංවතුන් ඔබ කමටහන් කරගන්න. හින්දි සිනමාවේ සුරූපිම ශිල්පිනියටද ශිල්පියාටද මෙම ස්වභාවය පොදු බව දකින්න. ඔබේ සිතට නිතර රාග සිත් ඇතිවේ නම් ඔබ කාන්තා රෝහලකට ගැබ්නි 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 පිරිගත් සුපිරි වෙළෙඳ සංකීර්ණවල සෑම ආහාරයක්ම මේ කය පෝෂණය කිරීම සඳහාය යන්න දකින්න. එහිම රාක්කයක ඇති විසිතුරු දවටනයක බහාලූ සනීපාරක්ෂක තුවා ඇත්තේ කුමන අපද්‍රව්‍යයක් සඳහා දැයි නුවනින් දකින්න. මලු පුරවා කරත්තය තල්ලුකොට උපාරුවට බඩු ගෙනගියද අප සැවොම පෝෂණය කරන්නේ අපවිත්‍ර ශරීරයක් බව දකින්න. හැමදෙයක්ම කමටහන් කරගැනීමට ඔබ දක්ෂවන්න.

ඔබ බසයක යනවා නම් ඔබ වාචිගත් අසුන සුදුසු ඕනෑම අයකු වෙනුවෙන් දීමට මැලි නොවන්න. ඔබ කතරගමට යෑමට කොළඹින් බසයක නැග පානදුරට ළංවෙද්දී, ඔබගේ අසුන් සුදුසු යමෙකුට ලබාදීමට අවශ්‍යවුවහොත් ඔබ එය පරිත්‍යාග කරන්න. තව යෑමට ඇති දුර ගැන නොසිතන්න. ඔබේ සැප අන් අයගේ වුවමනාව උදෙසා කැපකරන්න. අන් අය ඔබට අවඥාවෙන් සිනාසුනිද එය නොතකන්න. සේවය ලැබුණු කෙනාගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ඔබේ නිවන් මහ උදෙසා ලෝකයාගෙන් ගත හැකි ශක්තිය ඔබ උපක්‍රමශීලීව නිදහසේ ලබාගන්න. අනුන්ව ආමිසයෙහි යොදවමින් ඔබ ප්‍රතිපත්තිය වඩන්න. ලෝකය මුළාකොට ඔබ ලෝකයෙන් එතෙරවීමට මහ හදාගන්න. නිවන් මහ සොයායෑම ලෝකයේ ඇති ආත්මාර්ථකාමී ක්‍රියාව බව සිතන්න. සියල්ලන් අත්හැර, සියල්ලන්ම කමටහන් කොටගෙන ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වන්න.

ඔබ සුවසේ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට දක්ෂ වූවහොත්, ලෝකයාගේම යහපත උදෙසා ලෝකයාගේම පරාර්ථය උදෙසා ඔබට මහත්සි විය හැකිය. පරාර්ථය උදෙසා වර්තමානයේ ඔබ ආත්මාර්ථකාමී වන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඔබ ලබන සතුට ආරක්ෂක දෙවියන්ටද අනුමෝදන් කරන්න. ඔබ යන ගමනේදී බාධක මගහැර ආරක්ෂාව සලසාගැනීමට නොපෙනෙන බලවේගද සතුටුකොට, ඒ අයගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. අත්හල යුතු දේවල් අත්හැරීමට උත්සාහ ගන්න. අත්හල යුතු දේවල් අත්හැරීමට අවශ්‍ය වේලාව පැමිණෙනතෙක් ප්‍රමාද කරන්න. ඉක්මන් නොවන්න වගබලාගන්න. ඔබ හැමවිටම ඔබේ සිතේ අවිචාරවත් බව විචාරයට ලක්කරන්න. සිත විමසන්න. ඔබේ සිතට ඉහළින් ඇති ප්‍රඥාවේ ඇසින් නිරතුරුවම සිත සමග පිළිසඳරේ යෙදෙන්න. ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත ප්‍රඥාවේ ග්‍රහණයට ගැනීමට සියුම් ලෙස පුහුණු කරන්න.

ඔබ තවමත් ගිහි පිංවතෙකි. ඔබේ ඉන්ද්‍රියන් කැමති හැමදෙයක්ම අත්දැකීමෙන් රස විඳ බලා එහි අනිත්‍යය දකින්න. ඔබට ඒ නිදහස තවම ඇත. අත්නොවිඳ, අත්නොදැක අනිත්‍යය දකින්නට යෑමෙන් ඔබට ඉදිරියේදී ප්‍රශ්න මතුවීමට හේතුවිය හැකිය. ඔබ වැඩියෙන් ආශා කරන, කැමති දෙයක් වෙතොත්, නැවත නැවත ඒ දෙය රසවිඳ ඒ කැමැත්තෙන් මිදෙන්න. කැමති දෙය අත්දැකීමින් අත්විඳීමින්, අවබෝධය ලබමින්, අනිත්‍යය දකිමින්, අත්හැරීමට පුරුදුවෙමින් "ගිහිවත" සම්පූර්ණ කොට නිවන් මග වඩන්නට සසුන්කෙතට පියනහන්න.

ගිහි ජීවිතය තුළ ඔබ සිත පමණක් පැවිදිකරගන්න. ඔබ පුරුදුකරන්න, අවම සම්පත් සමග හුදෙකලාව ගත කරන්න. ඔබ පරීක්ෂාකර බලන්න පාවහන් නොදා ඔබට ගල් බොරළු මත ඇවිදිය හැකිද කියා. ඇඳුම් කට්ටල දෙකකින් ජීවත් වන්නට පුළුවන්ද කියා. ආහාර වේලේ දෙකක් ඔබට ප්‍රමාණවත්ද කියා. ඔබ කැමතිම, ආශා කරනම රූපයක් ඔබට අතහරින්න පුළුවන්ද කියා. ඥාතීන්, ගේදොර අතහැර ජීවත් වීමට හැකිද කියා. ඔබ ඉදිරියට එන ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණදීමට ශක්තිය තිබෙනවාද කියා. පිළිතුර "ඔව්" නම් පැවිද්දට දැන් ඔබ සැබෑම සුදුස්සෙක්. ඉහත අත්දැකීම් ගැලපෙන්නේ ජීවිතයේ තරුණ වයසේ සහ ඉන් ඔබ්බට ගොස් ජීවිතාවබෝධයෙන් මේ ආත්මභාවයේදීම නිවන උදෙසා වීර්යය වඩන අධිෂ්ඨානසහගතව නිවන් මග

වැඩීමට හැකි පිංවතුන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. ශාසනය ආරක්‍ෂා කරගැනීමට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, සුගති ප්‍රාර්ථනා කරන, රට ජාතිය ආගම ආරක්‍ෂාකිරීමට බලාපොරොත්තුව පැවිදි වන පිංවතුන්ට 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 ආරක්‍ෂාකරදෙන සම්බුද්ධ ශාසනය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින්, දක්‍ෂයා ලෝකයෙන් එතෙරවීමට උත්සාහවත්ත විය යුතුය. ඔබ ලෝකයෙන් එතෙරවීමට දක්‍ෂ වුවහොත් එය ශාසනය ආරක්‍ෂා කරන ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්සේලාටද මහත්ඵල මහානිශංස කුසලයක් වනවා ඒකාන්තය.

## නිදහස් පරිසරය

මේ ජීවිතය තුළදීම නිවීම සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා වෙහෙසෙන හිඤ්චකට නිදහස් පරිසරය අත්‍යවශ්‍යය. නිදහසට එක අර්ථයක් දිය නොහැක. ලෞකික. ලෝකෝත්තර වුවමනාවන් අනුව නිදහසේ අර්ථය වෙනස් වෙයි. කෙනෙක් විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය, ගුරු පත්වීම, රජයේ රැකියාව, දේශපාලනය නිදහස ලෙස දකියි. මේ කිසිත් වරදක් නොවේ. ඒ තම තමන්ගේ දෘෂ්ටික්ෂය. එහෙත් ඒ ලොවතුරා නිර්වාණ ප්‍රතිපදාව නොවේ. මෙහි සඳහන් කරුණු අදාළ වන්නේ ශාසනයේ හික්මෙන ළමා තරුණ හිඤ්චන් වහන්සේලා හට නොව, ජීවිතාවබෝධයෙන් ලෞකික සම්පත් දුක බව දැක, මේ සියල්ල තුළින් රැස්වන්නේ දුකම බව දැක, ගිහිබැඳිවලින් වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම මිදීමේ ජීවිතයේදීම නිවීම සාක්ෂාත් කරගැනීමට ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන විර්යවන්තයන්ටය. මෙවැනි සත් පුරුෂයන් විශාල පිරිසක් මේ ශාසනයේ සිටින බව සත්‍යයකි. ඒ මග යන්න ඔබ රුවිනම් ඔබටද මග විවෘතය. ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබට නිවැරදි මග කියාදී ඇත. නිදහස අර්ථවත් වීමට ඔබ මෙසේ සිතිය යුතුය. මා පැවිදි වූයේ අනුනට බණ කීමට, පිරිත් කීමට, පන්සල් ආරණ්‍ය පාලනය කිරීමට, නායක හිමිනමකගේ ඊළඟ උරුමක්කාරයා වීමට නොව, දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සංඥා වැඩිවීමට නොව මේ ආත්මයේදීම නිවන් මග පරිපූර්ණ කරගැනීමට බව සිතීමට ඔබට ශක්තිය තිබිය යුතුය. ලොවතුරා බුදු වදනට අනුව නිදහස යනු මෙසේ සිතන්නට හැකිවීමයි. මාරයාගේ ධර්මය අනුව නිදහස යනු මීට විරුද්ධය සිතීමයි.

බුදු පුතකු ලෙස මුලින්ම ඔබට නිවීම ඇත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟවත්, පිරිත් පොතේ, ත්‍රිපිටකයේ හෝ 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 දැනුම, පණ්ඩිතභාවය වැඩිවී ධර්ම දේශනා, ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීමට යෑමය. එසේ නොමැති නම් මිහිරි ස්වරයෙන් බුදුමැදුරට, බෝ මළුවට කොටුවී පූජාවන් පැවැත්වීමටය. ගිහි

දායකයෝ මේවාට ඉතා ප්‍රියයි. හික්ෂුන්වහන්සේටද ලැබෙන ලකුණු, ජනප්‍රියභාවය, සැලකිලි ඉහළය. දෙපාර්ශ්වයටම වැඩෙන්තේ ලෞකික කෙලෙස් ධර්මයන්ය. ඒවා සංසාරික සැප පිණිස හේතුවේ. අවසානයේ සියලු දේ අතහැර පැවිදිවූ භාමුදුරුවෝ දායක පිංවතුන් සතුටු කරන රුකඩයකි.

මෙහිදී ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි සියල්ල අතහැරීමට. හැබැයි ඔබට වඩා දක්ෂ මාර්ගය වැඩූ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඔබ ආශ්‍රය කළ යුතුය. ඔබ එය මගහරින්න එපා, ඔබ ශක්තිමත් තැනකට එනතුරාවට, නිරතුරුවම ඔබ ඉදිරියේ ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින බව, සැරියුත් මහෝත්තමයන්, මුගලන් මහෝත්තමයන් ඔබ ඉදිරියේ වැඩ සිටින බව, ඔබට අවවාද දෙන බව ඔබ සිතන්න, දකින්න, මීට වඩා ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය නෑ ඔබට. මෙම ගමනේදී, ඔබට හැමෝම කියාපි රැස්කරන්න කියලා. මොනවද? දැනුම, ගාථා පිරිත්, සූත්‍ර, අභිධර්ම, බණ... මේ සියල්ල ඔබ අතහරින්න, ඔබ සැහැල්ලුවන්න. හැම බරකින්ම නිදහස්වන්න උත්සාහ ගන්න. නිවීම කියන්නේ මෙහෙයුමක්. මේ මෙහෙයුමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ තුන් සිවුරන්, පාත්‍රයක්, හුදෙකලා වන කුටියක් පමණයි. ඔබ ශීලයෙන් සමාධියෙන් පරිපූර්ණ බවට පත්ව ඇති බව ඔබට විශ්වාසනම්, ඔබගේ ශීලය ගැන ඔබට කුකුසක් නොමැතිනම්, වනයේ හුදෙකලා කුටියක් තෝරාගැනීමට ඔබ සුදුස්සෙක්. ඔබගේ ශීලය ගැන ඔබට විශ්වාසයක් නොමැතිනම් වනයේ කුටියක හුදෙකලා වීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය. ඔබ ශක්තිමත් නොවීම මාරයාට ගොදුරකි. වනයේදී ගල්කුටියේදී අමනුෂ්‍යයන් ඔබව වහලෙක්, රෝගියෙක්, මානසික ලෙඩෙක් කරනු ඇත. ඔබ පසුබට නොවන්න. මගවැඩූ කල්‍යාණ මිත්‍රයකුට කෙටි කමටහන් කිහිපයකින් ඔබව ශක්තිමත් කිරීමට හැකියාව ඇත. මෙහිදී ශීලය යනු ඔබ සාමණේරුද, උපසම්පදාද, මොන නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ ගෝලයෙක්ද, යන්න නොව, ඔබ නිවැරදි බවට ඔබ තුළ ඇති විශ්වාසය පමණි. ලොචතුරා ධර්මය කෙරෙහි, ඔබ කෙරෙහි ඔබ විශ්වාසය තබන්න. අවශ්‍ය වේලාවට කල්‍යාණ මිත්‍රයකුගෙන්, ගුරුවරයකුගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

තමාගේ ආරක්ෂාවට අවශ්‍යම මොහොතේදී පමණක් භාවිතයට තෙරුවන් වදින



ගාථා තුනක්, කරණියමෙන් සූත්‍රයක්, කන්ද පිරිතක් ඔබ අර්ථ වශයෙන් දැන සිටියොත්, එය හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. ඉතිරි සියල්ල ඔබ අතහරින්න, අත්හැරීමේ ප්‍රමාණයට ඔබට නිවන් මග වැඩීම පහසුකරගත හැක. අන් සියල්ල ඔබ අතහැරීමට දක්ෂ වූයේ නම් පමණක්, ඔබ දැන් නිවන් මෙහෙයුමට සූදානම්ය.

හැබැයි මේ වන විට ඔබ ළඟ පාවිච්චියට මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක්, උණුවතූර බෝතලයක්, ශීතලට පොරොවන පෙරෝනයක්, මේ වගේ දේවල් තිබුණොත් ඔබ තවම සූදානම් නොමැති බවයි පෙනෙන්නේ. මොකද මේ සියල්ල තුළ තිබෙන්නේ "මගේ කයේ සැප" පිළිබඳ චේතනාවයි. සියල්ල අතහරින්න. එතෙක් ඔබ සූදානම් නොමැත. මුහුණ බලන කණ්ණාඩිය අතහැරීමට බැරි කෙනකුට කය අතහැරීමට කීම විහිළුවකි. අනිවාර්යයෙන්ම ඔබට හැකිය. ඔබ නැවත නැවත බුදු සම්පූර්ණ සිතින් මවාගන්න. ඔබේ හදවතට වඩම්මවාගන්න. නිරතුරුව ඔබ උන්වහන්සේගේ සෙවණෙහි සිටින බව දකින්න. ඔබ හිමිදිරියේ පිණිසපාතය වඩින විට ඔබ ඉදිරියෙන් බුදු සම්පූර්ණ වඩිනා බව දකින්න. සැරියුත්, මුගලන්, ආනන්ද මහෝත්තමයන් වහන්සේලා සිතින් මවාගෙන ඒ උතුමන් සමඟ සිතින් ජීවත්වන්න.

උන්වහන්සේලා සමඟ හදවතින් මුමුණන්න. උන්වහන්සේලාගේ ඇවැතුම් පැවැතුම් ඔබේ ජීවිතයට එක්කරගන්න. උන්වහන්සේලා නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට ගත් වෙර වීරිය මනසින් දකින්න. වක්බුපාල මහරහතන් වහන්සේගේ උත්සාහය සිතින් මවාගන්න. ඉහත උපක්‍රම භාවිතකොට ඔබ නිවන් මෙහෙයුමට සිත පුරුදු කරගන්න. මාර බැමි එකිනෙක කඩාදමමින්ද, අත්හළයුතු දේවල් අත්හරිමින්ද ඔබ සූදානම් වන්න. හැබැයි ඔබ ලෝකයා ඉදිරියේ රහතන් වහන්සේ කෙනකු ලෙස හැසිරෙන්න එපා. එවිට ඔබ වැටෙන්නේ මාරයාගේ මල්ලටය. ස්වභාවධර්මයත් ඔබත් දෙකක් නොව එකක් බවට පරිවර්තනය කරගන්න දක්ෂවන්න, ඔබ ඉදිරියේ තිබෙනා රුස්ස ගසත් ඔබේ කයත් සංසන්දනය කොට බලන්න. දෙකම ධාතූන්ගේ විවිධත්වය පමණක් බව දකින්න.

ඔබ නැවතත් හිතන්න, ඔබ තවම මහ වැඩිමට සුදානම් වන හිඤ්චක් පමණයි. ඔබ හැකිතාක් විවේකීව සිටින්න. දිනකට මෙව්වර වේලා භාවනා කළ යුතුයි, රාත්‍රි නිදිවරා භාවනා කළ යුතුයි යන සිතිවිලි අනිත්‍ය වශයෙන් දැක අයින් කරන්න. ඔබ අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකරගන්න. 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, සක්කාදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් මාර්ග ඵල ගැන නොසිතන්න. ඒවා කෙළෙස් ධර්මයන් බව සිතන්න. මාර්ගඵල වලට ඇති ආශාව අතහරින්න. ඔබ මාර්ග ඵල තණ්හාවෙන් අනාගාමී වීමට ගියහොත් ඔබේ වටිනා ජීවිතය 'අනාගන්තා' බව සිතන්න. විවේකීව සිතන්න. නිදිමතනම් නිදාගන්න. සරළව, පහසුව, නිදහස්ව සිටින්න. ඔබ මේ ආකාරයේ ප්‍රතිපදාවක යෙදෙන බව කිසිවෙකුට නොහඟවන්න. ඉන්ද්‍රියයන් හයට එස්ස වන සෑම රූපයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින්, සිතත්, කයත්, පරිසරයත් සමග නොගැටී සිතන්න.

ඔබ නිරතුරුවම සිතන්න, ඔබ මේ සටන් කරන්නේ මාරයා සමඟ බව. ඔබට අවශ්‍ය සෑම වේලාවකම මාරයාව රවට්ටන්න. බිය ගන්වන්න. තැති ගන්වන්න. ඔබට මුලින් කීවතේ අරිහත් උතුමන් සමග මනසින් ජීවත්වන්නටය කියලා. ඒ මාරයාව රවට්ටවන්න කරන දේවල්. දැන් ඔබ මාරයාව තැති ගන්වන්න. ඒ අරිහත් උතුමන්ද අනිත්‍ය බව දකින්න. ඒ උතුමන්ගේ පිරිනිවීම මනසින් දකින්න. එම ධාතුන් වහන්සේලාගෙන් ගොඩනැගුණු ස්ප්‍ර්ශයන් දකින්න. ඒවාද විනාශ වන බව මනසින් දකින්න.

දැන් නැවතත් ඔබ මාරයාව රවට්ටන්න. රුවන්වැලි මහාසෑය, කිරිවෙහෙර මහාසෑය, ජයසිරිමා බෝ සමිදුන්, දන්ත ධාතූන් වහන්සේ සිතින් මවාගෙන සාධුකාර දෙන්න. දැන් නැවත මාරයාව තැතිගන්වන්න. ඉහත වන්දනීය පූජනීය වස්තූන්ද කාලගුණික, දේශගුණික, යුදමය හේතූන් නිසා 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. තැනිගන්වන්න. දැන් ඔබේ රාජකාරිය මෙයම විය යුතුය. සාරාසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක සිට ඔබව මුළා කරමින්ද, සතර අපායට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය ලෝකවලට ගාල් කරමින්ද, ඔබ කෙරෙහි ආධිපත්‍යය පැතිරූ මාරයාට ටික ටික රිදවන්න.

බොක්සිං තරගයකදී ප්‍රතිමල්ලවයාට සෙමින් සෙමින් පහරදෙමින්ද, උපක්‍රමශීලීව පහරදෙමින්ද ප්‍රතිමල්ලවයා හෙම්බත්කොට අවසාන මරු පහර කිහිපයකින් ඔහුව බිම දමන්නා සේ, ඔබද මාරයාව උපක්‍රමශීලීව රවට්ටන්න. ඔබේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ගෝචර වන සෑම රූපයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. දකින රූප මගහරින්න එපා. රූප බලෙන් සොයා යන්නත් එපා. ඔබ වේගවත් ද මන්දගාමීද නොවන්න. ඔබේ ස්වභාවය තුළම ඔබ කටයුතු කරන්න. දැන් මොන මාර්ගඵලයකද ඉන්නේ, තව කොච්චර කල් යයිද? මට පුළුවන් වෙයිද?.....

මේ මාර සිත් ඇතිවන මොහොතේම අනිත්‍ය වශයෙන් දැක පරාජය කරන්න. ගැටෙන්න එපා. රූපයක් දුටු සැණින් එය අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. නැවත නැවත එම රූපයට ඇලීමක් ඔබ තුළ ඇතිවන්නේ එම රූපය විනිවිද දකින්නට උත්සාහගන්න. එහෙම කළොත් ඔබේ ප්‍රතිඵල ඉක්මන් වේවි. අදාළ රූපය සුරූපීය කාන්තා රුවක් කියා සිතන්න. ඔබ ඇය මව්කුසේ සිටිනවා දකින්න. ඉස්ගෙඩියෙක්ද ලෙසින් පටන්ගෙන, නව මාසයක් බැලුම් බෝලයක් වැනි මව්කුසේ විඳි අනන්ත වේදනා, මර ලතෝනි දිගෙන ලෝකයට බිහිවන, මළ මුත්‍රා ගොඩේ දහලන ළදරු වයස.....

ළමා, තරුණ, මධ්‍යම, මහලු 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 නිරූපත්කොට සම්, මස්, නහර විනිවිද ගොස්, සම නමැති උරයට පුරවා ඇති ජරාගොඩ දකින්න.

ලස්සන තිබුණේ සුරූපී ඇය තුළ හෝ ඔහු තුළ නොව, තමාගේ අවිද්‍යාවෙන් පිරුණු අනිත්‍ය වන සිත තුළ බව සිහිනුවණින් දකින්න.

පංච උපාදානස්කන්ධය, සජ්ත බොජ්ජංග, පටිච්ච සමුප්පාදය, සතර සතිපට්ඨානය ධර්මතාවන් ගිරවුන් මෙන් කටපාඩම් කරන දේවල් නොව, ඔබ, රූපයේ අනිත්‍ය බව දකිමින්, ප්‍රඥාවෙන් තීව්‍ර වන විට ඔබ ලබන අවබෝධය තුළ නොදැනුවත්වම ඔබට වැඩෙන්නේ ඉහත ධර්මතාවන් 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 ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා, පසේබුදුරජාණන් වහන්සේලා, අරිහත් උතුමන් උත්තමාවියන් තරගකොට ජයගත් තරගයකටය. මේ තරගයෙන් රාහුල, සෝපාක, නිග්‍රෝධ වැනි දරුවන්ද ජයගෙන ඇත. පටාවාරා, ඉසිදාසි වැනි කාන්තාවන්ද ජයගෙන ඇත. පුහුණුව සාර්ථක නම් ජයග්‍රහණය ස්ථිරය.

ඔබ සරළ වන්න. සැහැල්ලු වන්න. නිදහස්ව සිටින්න. අවශ්‍ය වේලාවේදී පැන් පහසු වන්න. පොරවන සිවුර දහඩිය ගඳ නම් සෝදාගන්න. 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 සුරූපීම් නිළියන් වැදිරියක්, ඇටසැකිල්ලක් සේ දැකීමට ඔබට හැකි විය 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 ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබේ හදවතට වඩිවි. මොකද දැන් ඔබේ හදවත හැබෑ බුදුකුටියක් නිසා. උන්වහන්සේ ඔබට කියාදෙනු ඇත. ඊළඟට ගතයුතු මඟ සංඥා වශයෙන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මෙවිට ඔබ සද්ධන්ත හස්තිරාජයෙකු සේ වීර්යයෙන් නැගී සිටීවි. ඇයි දන්නවද? ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වැටහෙනවා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබ ළඟ වැඩසිටින බව. ඔබට කමටහන් දෙන බව ඔබට වැටහේවි. මෙහිදී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ නිවන් මඟ යනු දෙකක් නොව එකක් බව ඔබට වැටහේවි. නිවන් මඟ වඩන්න! බුදු සම්පූර්ණ දකින්න!

මේ විශ්වාසය තුළ ජයග්‍රහණයේ දොරටුව ඇත. ඔබගේ උත්සාහයෙන් එය විවෘත කරගන්න. ඔබ දොරටුව විවෘත කර ගතහොත් ලෝකය තුළ ඔබ නිවෙණු ඇත. එවිට දැස් පියාගත් සැණින් මුළු ලෝකයම නිරුද්ධ කර දැකීමට ඔබට හැකිය. ඔබට මේ ගමනේදී බුදුසම්පූර්ණත් අට්ඨක සංඥාවෙන් දැකීමට සිදු වනු ඇත. එයට ඔබ ශක්තිමත් වනතුරු කලබල නොවන්න. තවමත් ඔබට උන්වහන්සේගේ මඟ පෙන්වීම අවශ්‍යය. එතෙක් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ මනසින් ඔබේ ආරක්ෂකයා වශයෙන් වැඩමවා ගන්න දක්ෂ වන්න. නිසි වේලාව පැමිණි විට ඔබගේ ශාස්තෘන්වහන්සේද අතහරින්න ඔබට අනිවාර්යයෙන්ම සිදු වේවි. මන්ද උන්වහන්සේ තුළද සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව ඔබට අවබෝධ වන නිසාය.



## අන්තිමයා වීම අගනේය

මේ ආත්මභවයේදීම නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමේ අධිෂ්ඨානය ජයගැනීමට විරියයෙන් පෙරට යන භික්ෂුවට වත යනු කප්පුකකි. වත යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ආරණ්‍යය තෘෂ්ණාවෙන් "ආරණ්‍යය මගේ, මම ආරණ්‍යයේ" යන මමත්වයෙන් කුටි හඳුනා කානු කපන, ගොඩනැගිලි තනන, මල් වවන දෙවල් නොවේ. භික්ෂුව ප්‍රතිපත්ති ගරුක නම් එම කටයුතු ගිහි දායකයන් විසින් සපුරා දෙනු ඇත. එසේ නොවන්නේ නම් භික්ෂුවගේ යුතුකම ලද දෙයින් සතුටු වීම සහ ගිහි පිංවතුන් යුතුකම මහහරින්නේ නම්, එයද කමටහනක්, ලෝක ස්වභාවයක් යැයි ගෙන ලෝකයෙන් මිදී යෑමය. භික්ෂුවට උපරිම මට්ටමින් යැපීමට අවශ්‍ය තුන් සිවුරන් පාත්‍රයක් කුටි පහසුකමක් පමණි. නිවන් මගේ සීමාවද මේ අවමය තුළ ගොනු වී පවතී. හවමගේ සීමාව මීට වඩා විශාල වශයෙන් පුළුල්ය.

තමා විසින් කළ යුතු වත් රාශියක් ආරණ්‍යය තුළ ඇත. මිදුල් ඇමදීම, කුටි පිරිසිදු කිරීම, දාන ශාලාවේ ක්‍රියාකාරකම්, රෝගී භික්ෂූන්ට උපස්ථානය කිරීම, බුදු මැදුරේ පූජා කටයුතු, වැඩිහිටි භික්ෂුවන්ට ආගන්තුක භික්ෂුවන්ට උපස්ථාන කිරීම යන මේවා භික්ෂුව අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතුය. ආරණ්‍යයේ පැවැත්මත් පිරිසිදු භාවයත්, තමා තුළ මාන්ත්‍රය වැනි කෙලෙස් දුරු කර ගැනීමටත් වත අතිශයින්ම උපකාර වේ. මාන්ත්‍රය, අභංකාරකම උඩගු බව ඇති කිසිවකුට භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැකිය. එවැනි අය මහ වැඩු කලාණ මිත්‍රයකු ගුරුවරයකු දෙන නිවැරදි උපදේශයට වඩා, ඉහළින් යෑමටත්, නිතරම තමා ගුරුවරයා වීමටත්, සිතනු ඇත. අනුන්ට සවන්දීමට කැමති නොවනු ඇත. නිවීම සඳහා යන ගමනේදී උස්, පහත්, දුප්පත්, පෝසත්, ලොකු, කුඩා ඕනෑම දෙයක ඉගෙනීමට යමක් ඇති නම් එය ඉගෙන ගැනීමට අපි දක්ෂ විය යුතුය. මාන්ත්‍රය ඇති තැනැත්තාට මෙය 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 ඇමදීමේදී, මිදුල අමදින බව ඔබ නොසිතිය යුතුය. ඔබ සිතිය යුත්තේ ඔබ අමදින්නේ ඔබගේ සිතේ ඇති කුණු බවයි. නිවන් මඟට සිත පිරිසිදු කරගත

යුත්තේ මෙසේය. මාරයාගේ ස්වභාවය ඔබට ලකුණු සහ හොඳ නම් ලබාදීමට ඔබව පෙළඹවීමය. ඔබ ලකුණු දිය යුත්තේ මාරයාට නොව ඔබගේ නිවන් මඟටය.

ඔබ සිතිය යුත්තේ වැසිකිළිය කිසිවෙක් නොසෝදා ඇත්තේ, මිදුල කිසිවෙක් අතු නොගා ඇත්තේ ඔබේම යහපත සඳහා බවයි. ඔබ ඒ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගත යුතුය. මෙවැනි වත් ඔබ මහහරින විට, ඔබේ සිත කුණු අගුවී වැනි කෙලෙස්වලින් දිනපතා පිරෙන බව වටහාගත යුතුය. කුණුවලින් පිරිණු සිත මාරයාට හොඳ තෝතැන්නකි. සෑමවිටම ස්ථානයේ සිටින වැඩිපුරම පඩික්කම් සෝදන හිඤ්ච වීමට ඔබ මැලි නොවිය යුතුය.

නිවන් මගේ හික්මෙන හිඤ්ච සෑම විටම නිහතමානීකමේ උපරිමේ සිටිය යුතුයි. කෙනෙක් ඔබගේ හිසටය අත සේදුවද එය ඔහුගේ ස්වභාවය යැයි සිතා ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළ නොගැටී සිටිය යුතුය. ඔබ හැමෝටම පසු පසින් සිටීමටත්, දහසක් දේ ඔබ දන්නවා වුවද, කිසිත් නොදන්නෙක් සේ පිරිස ඉදිරියේ හැසිරිය යුතුය. ඔබ ගොළුවෙක් නොවේ. අහන දෙයට පිළිතුරු දෙන අයෙක් විය යුතුය. මෙසේ ඔබ හැමෝටම පසුපසින් යෑමට කිසිම පැකිළීමක් දැක්විය යුතු නැත. පසු පසින් යන්නාට සෑම විටම ඉදිරියෙන් යන අය දෙස බලා යෑමත් ඉගෙනගත හැකිය. ඉදිරියෙන් යන සියල්ලන්ගේම ගුණ අගුණ, හැසිරීමේ අංග වලනයේ ස්වරූපය, විවිධත්වය නිරීක්ෂණය කළ හැක්කේ පසුපසින් යන්නාටය. ඒ අයගේ හොඳ ද, නරකද ඔබ බැහැර කළ යුතුය. සියල්ලන් තුළ ඇත්තේ සතර මහා ධාතුන්ගේ විවිධත්වයක් පමණක් බව දැකිය යුතුය. තමා අන්තිමයා වීමෙන් ලද අවස්ථාවෙන් ඔබ ප්‍රයෝජනය ගන්න. තමා අන්තිමයා වීමෙන් තමන්ට අත් හැමෝම දකින්නට ලැබීමත්, ඉදිරියෙන් යන අයට තමාව දකින්නට නොලැබීමත්, ඔබ ලැබූ භාග්‍යයක් බව දකින්න. ඔබ අභිංසක ලෙස මෙම ලෝක ධාතුව තුළ මනුෂ්‍යයකුට යා හැකි ශ්‍රේෂ්ඨම ගමන යන විට වැඩිහිටි ස්වාමීන්වහන්සේලා ඔබගෙන් අසා වි "ආයුෂ්මතුන් මහණ වුණාට මොකුත්ම දන්නෙ නැහැනේ. සිවුරු හැරලා යන්න හිතාගෙනද ඉන්නේ" වැනි ප්‍රශ්න. මෙවැනි අවස්ථාවලදී ඔබ නොදන්නා බව හඟවන්න. ඔබ

දන්තා බව කියන්න ගියොත් ඒ වැඩෙන්නේ මාන්‍යයමය. ඒ ප්‍රකාශය කරන්නේ මාරයාය. ඔබ කලබල නොවන්න. ඒ හිමිවරු කියන දෙයට නිහතමානීව සවන් දෙන්න. ඔබ මේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඔබට අයිති දේවල් නොවන නිසා අතහරින්න. අනුන්ගේ දේවල් ඔබ ඔබේ කර නොගන්න. ඔබගේ මේ අත්හැරීමේ ක්‍රියාව දැනගත යුත්තේ ඔබම පමණකි. දෙවැන්නෙන් එය දැනගතහොත්, ඒ ක්‍රියාත්මක වූයේ මාරයාය. නිවීම ඔබ තනිවම යා යුතු ගමනකි. අවසානයේ ඔබද ඔබට අතහැරෙනු ඇත. ඔබද ඔබට අතහැරෙන මොහොත හවගමන නිමා වන මොහොතයි. මේ ජයග්‍රහණයට මඟ වියදම් දෙන්නේ "වත" බව දෙවරක් නොසිතාම ඔබ දැනගත යුතුය. මඟ වියදම යනු නිහතමානීකමයි. නිහතමානීකමේ උපරිමය මමත්වයේ නිවීමයි.

බුලත් කෙල බැඳුණ පඩික්කම, මුත්‍රා කහට බැඳුන වැසිකිළියක, මකුළුදැල් බැඳුන දාන ශාලාවක, නිවීම සඳහා අවශ්‍ය කළමනා ඇති තැන් බව අමතක නොකරන්න. මමත්වයේ නිවීම සැබැවින්ම ඔබට අත්දැකිය හැක්කේ නිහතමානීකමේ උපරිමයට ඔබ පැමිණි කල්හිමය.

## භාල්මැස්සාගෙනුත් 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. භාල්මැස්සො ටිකක් බදිමු ද?"

කප්පිය කුටියේ විනයානුකූලව පාවිච්චිකිරීමට වියළි ආහාර ඇත.

ඔබ සාමන්තේර නිසාම භාල්මැස්සන් සුද්ද කිරීම ඔබට පැවරෙනු ඇත. ඔබ එයට නොගැටෙන්න. මහහැර නොයන්න. අභියෝගයට මුහුණදෙන්න. සමහර විට ඔබ මස් මාංශ නොවළඳන කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන නොසිතන්න. ඔබ ඔළුව කඩන කඩන භාල්මැස්සා සංසාරයේ ඔබේ මව, පියා, ඥාතියා, දරුවා ව සිටින්නට ඇතැයි සිතන්න. මේ භාල්මැස්සා සංසාරයේ සක්විති රජවද, දෙවියෙක්ව ද, ප්‍රේතයෙක්ව ද ඉන්නට ඇතැයි ඔබ දකින්න. ඔබේ ම කල්‍යාණ මිත්‍රයාව සිටින්නට ඇතැයිද ඔබ දකින්න. සෑම මනුෂ්‍යයෙකුටම, සෑම සත්වයකුටම මෙය ගලපා බලන්න. මේ භාල්මැස්සා සංසාරයේ පැවිදිව ඉන්නට ඇතැයි ද සිතන්න. පැවිදිව සිටියත් නැවත භාල්මැස්සෙක් වූයේ කෙසේද යන්නත්, ඇයිද යන්නත් සිතන්න. මේ භාල්මැස්සා සංසාරයේ තම කුසින් රහතන් වහන්සේලාවද බිහිකොට ඇතැයි සිතන්න ඔබ දක්ෂ වන්න.

ඔබ ලබන මේ අවබෝධය නිසා, භාල්මැස්සාටද ඔබ හදවතින් පිංදෙන්න. බලන්න ඔබ භාල්මැස්සෙක්ගෙන් ලැබුව කමටහනක ගැඹුර.

හොඳයි, ඔබ මට භාල්මැස්සො අතගාන්න බැහැ. මම නිර්මාංශයි කියලා

ගැටුනා නම්, ආරණ්‍යය හැර ගියා නම් ඔබට මේ කමටහන ලැබෙනවාද?

ඔබ දැන්ම ඉක්මන්වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. හාල්මැස්සා තුළ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවාද කියලා දකින්න. මුලින්ම ලැබුණ කමටහන ප්‍රයෝජනයට ගන්න. සංසාරයේ ගැඹුර දකින්න. සංසාරය ගැන බිය ඇතිකරගන්න. ඒ වැඩිම තුළ ඔබේ ප්‍රඥාව ත්‍රිවිර වන විට ඔබට අවබෝධය ලැබේවි. හාල්මැස්සා තුළ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැත, එහි ඇත්තේ අනිත්‍ය භාවයට පත්වන ධාතු කොටස් පමණක්ම බව ඔබට මෙලෙස වැටහෙන්නේ නැතිනම් ඔබ ඉවසන්න. ඔබට ප්‍රඥාව වැඩෙන විට මෙම ධර්මතාවය අවබෝධවේවි.

ඔබ මෙවන් අවබෝධයක් ලබමින් පසුවනවිට හාල්මැස්සො බැඳුම රසබලන 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 මව්කුසක්, බිත්තරයක් තුළට නොයන්නට ඔබ දක්ෂ වන්න. එසේ නොවුණහොත් යම් දවසක මෙම හාල්මැස්සාම මිනිසකුව ඉපිද, ඔබ හාල්මැස්සෙකුව ඉපිද ඔබවද මෙපරිද්දෙන් බැඳුමට ගනු ඇත. පෙර බවයක මේ හාල්මැස්සා පැවිදිව කළ ක්‍රියාව වර්තමානයේදී ඔබ නොකරන්න. ඔබ නිර්මාංශයැයි උදම් ඇතිමෙන්, ඔහු මාංශයැයි පිළිකුල් කිරීමෙන්, දිව ඉල්ලන ඉල්ලන රස දීමෙන් රැස්වෙන්නේ තත්භාවයි. ඔබ කළ යුත්තේ රස ඉල්ලා ඇතිවූ සිත අනිත්‍ය බව දැකීම පමණක්මය.

## මාරයාගේ පළඳහාව

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

යායුතු මහ ගල් බොරළු, කඳු බෑවුම්, කුණකටුවා, තෙල් කරවලයා වැනි සර්පයින් සහිත මහකි. පාවහන් නොපළඳින හික්කුවකගෙන් පාවහන් පළඳින හික්කුවක් මෙසේ විමසීය.

'ඔබ වහන්සේ පාවහන් නොදා වඩිනකොට කකුල් තුවාලවෙන්නේ ගල් ඇහෙන්නේ නැතිද?'

'ඇත්තෙන්ම නැහැ'

උන්වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ.

'ඒ කොහොමද?' පාවහන් පළඳින හික්කුව පෙරළා විමසීය.

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

සැබැවින්ම මෙය ආශ්චර්යයක් නොවේ. ගල්, මුල්, කටුවලට ඔබ මෙමුත්ති 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 මහ පාවහන් නොමැතිව වඩින විටදීත්.....

මෙවැනි දුෂ්කර හිඤ්ඤ වර්යාවන් නිවන් මහට, ඔබගේ ප්‍රතිපදාව ශක්තිමත් වීමට හුභාක් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඔබ මෙහිදී උපක්‍රමශීලී විය යුතුය. එසේ නොවුණහොත් මාරයා ඔබේ දෙපාවලට මිරිවැඩි සහලක් පළඳිනවාමයි. එවිට ඔබ මගෙන් අසාවි මිරිවැඩි සහලක් පැළඳීම හිඤ්ඤවකට කැපැයි නේද කියලා.

ඔව්. සත්තකින්ම කැපයි. මිරිවැඩි සහලක් පැළඳීම හිඤ්ඤවකට කැප බවට විනයෙන් අවසර ලැබුණු දිනයේ පටන් හිඤ්ඤන්ගේ මිරිවැඩි සහල් පාවිච්චිය වැඩිවිය. එහෙත් අරිහත් උතුමන් අඩුවිය.

මන්ද, ගලක් කුලක් කටුවක ඇනෙන විට, මඩ ගොඩක්, කසල ගොඩක්, රොඩු ගොඩක් පැහැනකොට යටි පතුළට දැනෙන එහි ස්වභාවය, සෙරෙප්පු දමන ඔබට නොදැනෙන නිසාය. සිනිදු යටිපතුළ සෙරෙප්පුවේ පහසු ලබද්දී, ඔබ විදින්නේ සෑප තෘෂ්ණාවත්, දෙපා ආරක්‍ෂාකාරී නිසා ගමනේ වේගයත් පමණි. වේගය තුළ ඇත්තේද තණ්හාවයි. ඔබ වේගවත් වන්නේද, වඩා ඉක්මනින් යමක් ස්පර්ශ කිරීමටය. අයිතිකර ගැනීමටය. තණ්හාව තුළින් ගොඩනැගෙන්නේ බවය මිස අන් කුමක්ද?

දරුණු සතුන් ජීවත්වන කැලයක හුදෙකලාව සිටියද, මෙමුත්ති ශක්තියෙන් පරිපූර්ණ නම් ඔබට සතුන් මුණනොගැසෙනු ඇත. මෙය ආශ්චර්යයක් නොවේ. හේතුවල ධර්මයක්ය. හේතුව මෙමුත්තියයි. එහෙත් ඔබ වඩාත් දක්‍ෂයෙක් වන්නේ සතුන් ඉදිරියට ගොස් ආරක්‍ෂක ගාථා හෝ මෙමුත්තිය වඩා සතුන් ඉවත්කර ගැනීම නොවේ. මෙමුත්ති බලයෙන් සතුන් මහහරවා ගැනීමයි. ඔබ වනයට ආවේ

සතුන් ඔබට දමනය වනවාදැයි පරීක්ෂණය කිරීමටවත්, ආරක්ෂක ගාථාවල ශක්තිය බැලීමටවත් නොවේ. මේවා කිරීමේදී ඔබට කෙලෙස් උපදී. ඔබට විරත්වයක් ආරෝපණය වේ.

'මම' අතහැරීමට වනයට පැමිණි ඔබ, 'මම' ගැන 'වීරකථා' නිතර කියනු ඇත. මෙය නිවන් මහට අඩකොටයකි.

වර්තමානයේ නිවන්මහ ජයගන්නන් හිඟවීමට මේවාද හේතූන්ය. අපි කැලයට යන්නේ ඇත් ගොවිවත් වීමටවත්, නයි නටන්නන් වීමටවත් නොවේ. ලෝකය මත අපව නටවන මාරයා නැටවීමටය. මාරයා ලෝකය තුළ ඔබව වීර වර්තයක් කිරීමට උත්සාහ කළොත් එම මාර සිත් පැරදවීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ලෝකය මැද වීරයෙක්, වර්තයක් වීම නොව වීරත්වයත්, වර්තයත්, ලෝකයත් අතහැරීමට පුහුණුවීම ඔබේ කාර්යය විය යුතුය. එසේ නොවුණහොත් කැලයත්, හුදෙකලාවත් ඔබට තවත් නගරයක්ම වනු ඇත. වරද ඇත්තේ කැලයේවත්, හුදෙකලාවේවත්. නගරයේවත් නොව ඔබ තුළමය. ඔබ ඔබව අතහරින්න. එවිට ඔබට ඉහත සියල්ල අතහැරෙනු ඇත. සෑම නිවන්මහ වඩන්නෙක්ම තමා තමාට මෙමත්‍රිය කරගතයුතුව ඇත. එය කළ හැක්කේ මේ සෝර කටුක භයානක සංසාර දූක දැක තමා සසරින් එතෙරටම වෙර වැඩීමෙන්ය. මෙය තමා තමාට කරගතහැකි උත්තරීතරම මෙමත්‍රියයි. තමා සසරින් එතෙර වුවහොත් මේ උත්තරීතර මෙමත්‍රිය මුළු ලෝකයටම පැතිරවිය හැකිය. එහෙත් ඔබද අසරණයෙක්මය. ඔබ සසර නැවත මැරෙන, ඉපදෙන, ලෙඩවෙන, වයසට යන ස්වභාවයේ සිටිමින් අනුනට මෙමත්‍රි කිරීමට යෑම බුද්ධිගෝචර නොවේ.

ලෝකයට මෙමත්‍රිය කරන්නට යෑම පසෙක තබා, ඔබ මුලින්ම ඔබට මෙමත්‍රිය කරගන්න. එය කළහැක්කේ ලෝකය තුළ තමාගේ අසරණභාවය, අනාථභාවය තේරුම්ගැනීමෙන් පමණක්මය.



## මාර ප්‍රතිපදාව

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් මග වඩන්නා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ භික්ෂිය යුතු යැයි අවධාරණය කළහ. තුන් සිව්වරක් පාත්‍රයක් පමණක් දරමින් රුක්ඛමූල, ශුන්‍යාගාර, ආරණ්‍යගතව සසර දුකින් එතෙරවීමට අතීතයේ භික්ෂුන් කැපවිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස, සසරින් එතෙරවීමට වෙරවඩන භික්ෂුවට දැක්වූයේ ඔය සීමාවය. කැමති කෙනෙකුට තම තමන්ගේ කෙලෙස් වල දිග පළල අනුව මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අර්ථ දැක්විය හැකිය. ශාසනය තුළ ඊට අවශ්‍ය නිදහස ඕනෑ තරම් ඇත. විවේචනය කිරීමේ නිදහසද ඇත. එහි කිසිදු වරදක් නොමැත. එහෙත් සසර දුකින් එතෙර වීමේ ප්‍රතිඵල අනපේක්ෂිතය. 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 මග වැඩීමට බලාපොරොත්තුවන භික්ෂුව ගොඩගසන්නෙක් හෝ රැස්කරන්නෙක් නොව කුසගිනි සැඟීමට පත්වූ කල ඉතිරිය අතහරින්නෙකි. හෙට දවසක් ඔහුට නැත. ඔහු ජීවත්වන්නේ වර්තමානයේය.

වර්තමානයේ මෙම අර්ථය භාෂායක් වීමටද පුළුවන. විවේචනය කිරීමටද පුළුවන. වර්තමානයේ පමණක් නොව, බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවත්ව සිටියදීද මෙම අර්ථයට විවේචන එල්ල විය. ඉතින් අද ගැන කුමන කථාද?

එහෙත් මෙම මොහොතේදී ඉහත මඟ වඩන බුදු පුතුන්, මෙම මඟ වැඩීමට උත්සහ ගන්නා, වීරිය වඩන, සරණක්- මඟක් සොයනා බුදු පුතුන් විශාල පිරිසක් මේ දෙරණ මත වැඩසිටින බව අවිවාදයෙන් පිළිගත යුතුව ඇත. උන්වහන්සේලා 'තමන් වැඩ සිටින කැලයේ.යැපෙන්නේ පාංශකූල සිවුරෙන්, පිණ්ඩපාතයෙන්' යැයි ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරමින් යන 'මාධ්‍යකරුවන්' නොවේ. උන්වහන්සේලා ඉහත අවමයද පරිභණය කරනුයේ බදාගැනීමට නොව අතහැරීමට නොහැකි නිසාය. තම නිවන් අරමුණ ජයගන්නාතුරු කය ආරක්ෂා කරගත යුතු නිසාය. භික්ෂුව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂයෙන් වැළඳිය යුත්තේ දායකයා පූජාකරන ආභාරයයි. එම ආභාර රස ගුණ මදියැයි සිතා, රස තෘෂ්ණාවෙන් තමන් හෝ කැපකරු ලවා, කටට රසට හදාගත් දෙය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාකොට වැළඳීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නොවේ. එහෙත් එය විනයට එකඟව කළ හැකි බව මමද පිළිගනිමි. යමෙක් එසේ කරනවානම් එය විවේචනයද නොකරමි. මේවා ලෝකයේ පවතින ස්වභාවයන්ය. එහෙයින් අප නොගැටිය යුතුය.

නිවන උදෙසාම කැපවන්නා කප්පිය කුටිය, ගැස්ලිප, උණුවතුර බෝතලය වැනි සංඥාවලින් මිදිය යුතුය. මේවා ඔබේ රස තෘෂ්ණාව අවධි කරන මාරයෝය. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවත්, කාමසුඛල්ලිකානු මඟත් අතරමැදද අන්තයක් ඇත. එය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හෝ කාමසුඛල්ලිකානු මඟ 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 මඟ ස්පර්ශ කරන ස්වභාවයකුත් ඇත. අපි මෙයට මාර ප්‍රතිපදාව යැයි කියමු. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යැයි දකිමින් මාර ප්‍රතිපදාවක භික්ෂමේන් අපි නිවන් මඟ සොයන්නෙමු. එළඳෙන 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 නමැති කඹයෙන් ඔබ එළදෙන දිගේලි කරමින් සිටියාට එලක් නොමැත. එළදෙනගේ ගොම, මුත්‍රා එකතු කරාටද වැඩක් නොමැත. ඔබ එළදෙනගෙන් පස්ගෝ රස ලබාගැනීමට දක්‍ෂ විය යුතුය. ඔබ දක්‍ෂයෙක් වන්නේ එය අවබෝධ කර ගැනීමෙන්ය. ඊට මහ සැබෑ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

තුන් සිවුරත් පාත්‍රයත් දරමින් ආරණ්‍ය, ශුන්‍යාගාර, රුක්ඛමූලගතව 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 නිදහස්වීමට ප්‍රථම, ඔබ ඔබේ බරින් නිදහස්වන්න. ඔබේ බරින් ඔබ නිදහස් වූ විට, ඔබ මෙතෙක් දරා සිටියේ ලෝකයේ බරම 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 මහ තරණය කළොත් මුළු විශ්වයම සියුම් කොට ඔබේ දෝතට ගත හැකිය. එවිට ඔබට මෙහෙම දැනේවී. මා ලෝකය ජයගත්තාය කියලා.

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

## කුසගින්නද ආශීර්වාදයකි

නිවන් මඟ වඩනා හිඤ්චක් වනගතව වාසය කරන විට, පිණ්ඩපාතය ලබාගැනීමේ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණදීමට සිදුවීම ස්වභාවිකය. එවැනි අවස්ථාවකදී කුසගින්නද ඔබේ නිවන් මඟට ආශීර්වාදයක් කරගත යුතුය.

එහෙත් මෙහිදී ඔබ කුසගින්නේ සිටිනා වග දැනගතයුත්තේ ඔබ පමණමය. එක දිගට වේලක්, දෙකක්, තුනක් ආහාර නොලැබීම ඔබට පුදුම අවබෝධයක් ලබාගැනීමට අවස්ථාව සලසාදෙයි. ඔබ කුසගින්නේ සිටින බව, සිටි බව ලෝකයා දැනගතයුතු නැත. සාක්ෂිකාරයාද, විත්තිකාරයාද ඔබම විය යුතුය. මන්ද ඔබ මේ පහරදෙන්නේ ඇසට නොපෙනෙන මාරයාටය. හරි ඉලක්කයටම පහරදුන්නොත් පරාජය වන්නේ මාරයාය. ඔබ මෙවර මාරයාට වඩා දක්ෂ විය යුතුය. මොකද සසර මෙතෙක් ඔබට වඩා දක්ෂ වී ඇත්තේ මාරයාය.

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

ඉර-හඳ- තාරකා ජ්‍යෙෂ්ඨ විද්‍යාව, හඳුනා, හස්ත රේඛා බලා ලෝකයේ සිටින දක්ෂම ජ්‍යෙෂ්ඨවේදියා ඔබට කීවොත් 'තව වසර 50ක් ඔබට ආයුෂ් නියනවා' කියලා. ඔබට දීර්ඝායුෂ් නියෙනවා කියා. ඔබ දින කිහිපයක් ආහාර නොමැතිව ඉන්න. ඔබව මැරෙනවාමය.

ඇයි දන්නවාද? මේ කයට ආහාර නොදී කුසගින්නේ තැබුවහම හොඳට අවබෝධවෙනවා මේ කය ආහාර නිසාමයි පවතින්නේ කියලා. මේ කයට ආහාර නොදුන්නොත් ජීවන රේඛාව කොපමණ දිගට තිබුණත් ඔබ මිය යනවාමය. මේ ඔබ මහත් උපරුවෙන් සරසාගෙන, මගේ කියා දරාගෙන සිටින කය. ආහාරයක් නොදුන්නොත් මැරෙන කයක්, මෙය පිළිණු වන ආහාරයට

අයිති කයක්. ආහාර නොදුන්නොත් මැරෙන කයක්, ඔබට අයිති, ඔබට පාලනය කිරීමට හැකි දෙයක් නොවේ.

ඔබ ප්‍රඥාවෙන් බැලුවොත් හඳුනා, ජෝතිශය, හස්ථරේඛා, නාඩි වාක්‍ය ඔබට මාරයා සසර දික්කර ගැනීමට අටවපු මාර උගුලක් බව. මේ උගුලට ඔබ හසු වී නිවන් මහට අවතීර්ණ වන එක කල්දමනවා. මම දන්න ඉතාමත් ගුණවත් සත්පුරුෂ නායක හිමිනමක් ඉන්නවා, ඉහළ රැකියාවක් හොඳ සමාජ තත්ත්වයක් තරුණවියේදී අතහැරලා පැවිදිවෙලා. මුළින් නිවීම අරමුණු කරගෙන දැඩි වීර්යයකින් කටයුතු කරපු උන්වහන්සේට ජෝතිර්වේදියක් ප්‍රකාශකර තිබෙනවා, ඔබ වහන්සේ නිවන් අවබෝධ කරගන්නේ තව වසර 10ක පසුව කියලා. දැන් උන්වහන්සේ තමන්ට පාරමි මදිය කියලා ආමිසය පැත්ත දැඩිව වඩනවා. නිවන් මහෙන් පිටට ගිහිල්ලා.

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

මාරයා ඔබට හඳුනා, හස්ත රේඛා, නාඩි වාක්‍ය හරහා දෙන අනාගත වාක්‍ය ඔබ ඉරාදමන්න. අවබෝධ කරගන්නා මේ කය ආහාරය නිසාමය පවතින්නේ...ජයග්‍රහණය, උත්සහයත්, වීර්යයත් නිසාමයි සිදුවන්නේ කියා. ශරීරයේ ධාතු කොටස් අතරින්, වායෝ ධාතුව ඉතාමත්ම හොඳින් පැහැදිලිව ඔබට අවබෝධ වන්නේ කය කුසගින්නේ තැබීමෙන්ය. කය නිරාහාරව තැබුවොත් ඔබට දැනේවී ආමාශය, උගුරු දණ්ඩ, මළමාර්ගය හරහා මොනතරම් වේගයෙන් වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වෙනවාද කියලා. කය තුළ ආහාර නැති විට වායෝ ධාතුව සිත්සේ කය ආක්‍රමණය කරනවා. වාතය කුපිත වෙලා දහලනවා. ඔබ කළයුත්තේ සතියෙන් ඒ දෙස බලා සිටීමයි.

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

මේ කිසිවකට ඔබ යටත් වෙන්න එපා. මොකද මෙසේ ඔබට කියන්නේ මාරයාමය. මාරයා යනු කෙළෙස්බරිත, කාම සැපයටම ලොල්වූ, ඇති වෙමින් නැති වන ඔබේ සිතය.ඔබ එවිට මෙසේ සිතන්න. මම නිවන් මහ වඩන

හික්කුට්ටි, මේ කුණු කය මට අයත් දෙයක් නොවේ යැයි අවබෝධයෙන් අතහැරීම මහවඩන හික්කුට්ටි. මේ කය මළත් මගේ අධිෂ්ඨානය අත්නොහරිනවාය කියලා. එවිට ඔබ මාරයාට එලව එලවා පහරදෙන හික්කුට්ටි වෙනවාය. මෙසේ සිතමින් මාරයාට පහරදෙමින් වායෝ ධාතුව තව තවත් අවබෝධයෙන් දකිමින් එහි අනිත්‍ය බව වඩනකොට, මාරයා බියට පත්වෙව් මේ හික්කුට්ටි මාරයාට අහිමිවෙව්ද කියලා. එහෙම හිතලා මාරයා හික්කුට්ටි වාටුවක් දමා වි 'ඔබ මේ විදිහට නොකා ඉඳලා මළොත් නිවන් දකින්නනම් 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." මාරයා මෙසේ කීවත් ඔබ සිතන්නේ, ඔබ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් ඔබේ සිතේ හටගත් සිතිවිල්ලක් කියලා. නිවන් මහ වඩන ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. මේ මාර උපක්‍රමවලට වැට බදින්න. නමුත් බහුතරය මෙතැනදී පරදිනවා. මොකද 'නිවන' කියන වචනය මාරයා පාවිච්චිකළ 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 අයිත් කරන්න..... ඔබට වැඩෙන ප්‍රඥාව තුළ ඔබ නවතින්නේ නිවන් මගේ උපරිම දුරක් ගිහිල්ලා. හැබැයි උත්සහය, චිරය තිබෙන්න ඕනේ නිවීම උදෙසා මේ කය අතහැරීමට.

දැන් ඔබට තේරුනාද 'කුසගින්න ආශීර්වාදයක්' කියලා කීවේ ඇයිද කියලා. ඔබ එකවේලක් හෝ නිරාහාරව සිටිය යුත්තේ ඒ තුළින් අවබෝධාත්මක ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා මිස හුදු ගිල්වත් බව සංකේතවත් කිරීමට නොවේ. මන්ද ශීලයද, ආහාරයද ඔබව සසරටම කැන්දාගෙන යන මාර බලවේග නිසාය.

## සැබෑම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව යනු...

ආහාර වේලක් ඔබ මොන තරාතිරමකින් පූජාකළත්, එය පිළිගන්නා අයට මෙන්ම පූජාකරන්නාටද ලැබෙන්නේ මෙලොව පරලොව වශයෙන් අනිත්‍යයට පත්වෙන ආයුෂ, වර්ණ, සැප සහ බලයයි.

ප්‍රඥාව වඩවාගැනීමට ඉහත සියල්ලම සහයෝග වන්නේය.

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

ඔබට හැකිනම් ඔබේ පාත්‍රයට පූජා කරන බත්, ව්‍යංජන, පලතුරු, කැවිලි එම ස්වභාවයෙන් නොදැක පාත්‍රයේ ඇත්තේ අසුවි, මුත්‍රා, සෙම්, සොටු දහඩිය ලෙස දකින්න. ඔබ වළඳන තැඹිලි, වතුර කෝප්පය මුත්‍රා කෝප්පයක් ලෙස දකින්න. වළඳන සුදුළුණු ව්‍යංජනය ශරීරයෙන් පිටවන වාතයක් සේ දකින්න. වළඳන කිරි කෝප්පය ශරීරයෙන් ඉවත දමන සෙම ගුලියක් සේ දකින්න. ඒ ඔබ දකින්නේ වෙනසක් නොව එම ආහාරයේ යථාස්වභාවයයි. ඇත්ත ඇති සැටියෙන්මයි. සැබෑ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවද එයයි. එසේ නොමැතිව ඇති පදම් කැමති කැමැති දේ වළඳා රාත්‍රි බුද්ධ වන්දනාවේ යෙදී ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ ගාථා කීම නොවේ.

ඔබ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව වැනි උතුම් ඉගැන්වීම් වලට විකට ඇඳුම් අන්දවන්නන් නොවිය යුතුය. මන්ද ඔබ අන්දවන්නේ ඔබටම නිසාය. ඔබේ රූපි අරුවිකම්, දිග පළල, වර්ණ ස්වරූපයන්ට අනුවම ඔබ මසාගන්නා ඇඳුම්වලට සරිලන වරිත ඔබට මතු සසරදී ලැබෙනු ඇත. එය ඔබේම තෝරාගැනීමයි. සජ්ජායනා

කිරීමෙන් හෝ පාර්ථනා කිරීමෙන් ලැබෙන දෙයක් නොමැත. යමක් ලැබිය හැක්කේ ක්‍රියාත්මකභාවය තුළින්මය.

ඔබ අදිටන් කරගන්න. දිව්‍ය ලෝක වල දිව්‍ය හෝෂන, මනුෂ්‍ය ලෝකවල රාජ හෝෂන, ශ්‍රේත ලෝක වල සෙම සොටු, තිරිසන් ලෝකවල තණකොළ පුත්තක්කු, නිරයේ ගින්නදර ආදිය මහපොළොවේ පස් වලට ප්‍රමානාත්මකව රසබලා ඇති මම තවදුරටත්, රසයට "දිවට" ලොල් නොවේය යන සැබෑම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවට.

එසේ නොකොට අපි අභිංසක දායකයාගේ දානය, මාරයාගේ පොෂණය සඳහා යොදවන්නේ නම් අපි අපටම ණයකාරයන් වනු ඇත. අපිට එම ණයෙන් නිදහස් විය හැක්කේ රසය හෝ ගුණය පසුපස යැමෙන් නොව, ආහාරයේ සහ ආහාරයෙන් පොෂණය වන කයේ ස්වභාවය පසුපස යැමෙන්ය. කප්පිය කුටියේ, වීදුරු අල්මාරියේ මෝල්ටඩ් මිල්ක්, පෝෂ්‍යදායී කිරිපිටි, ජාත්‍යන්තර නම් වලින් එන කෝපි වර්ග, එළවළු ශීස්ට් සාරයෙන් තැනූ පානවර්ග ආදී බෝතල් තිබුණද උගුරෙන් පහළට තේ හැන්දක ප්‍රමානයක් ගිලගැනීමට බැරි දවසක් අපට එළඹෙනු ඇත. ඔබ අද මේ යථාර්ථය අවබෝධ නොකරගත හොත් එදාට ඔබට මේ බෝතල් දෙස බලා කෙළ ගිළිමින් මිය යෑමට සිදුවනු ඇත. කෙළ ගිලෙන්තේ තෘෂ්ණාව නිසාය.

රස සොයන, රස ඉල්ලන හිත අනිත්‍යවශයෙන් 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 පිළිඹුල්ල කසළ ගොඩක්, මළ මුත්‍රා වශයෙන් දකින්න. ඔබට අයිති නැති කැමැත්ත ඔබේ කරගැනීමට යෑම හේතුවෙන් සසර ඔබ විඳි දුක් කන්දරාවන්, වර්තමානයේ විඳින, අනාගතයේ විඳීමට සිදුවන දුක් ගොඩක් මෙනෙහි කරන්න. ඔබට අයිතියක් නැති ආගන්තුක සිතක් නිසා මෙතරම් දුක්



කන්දරාවක් විඳින, පෘතග්ජන භාවයෙන් මිදී බුද්ධෝත්පාද කාලයක ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.

ආහාරයේ සුවඳ, ගිලෙන කෙළ, ඇතිවෙන සිත, දැනෙන රස අනිත්‍ය බවම සිතන්න. දායක පිංචතූන් පූජා කරන ප්‍රමානය, සශ්‍රික බව, විවිධත්වය ඔබ ඔබේ කර නොගන්න. පරිභෝජනයේදී ඔබ නිතරම ඔබේ සීමාව තුළ නවතින්න. කුසෙන් අඩක් ආහාරද, කොටසක් ජලයද, කොටසක් හිස්වද තැබීම ඔබේ සීමාව කරගන්න. ඔබේ සීමාව තීරණය කරගැනීමට ශාස්තෘන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට මිස දායක පිංචතූන්ගේ කැමැත්තට ඉඩනොදෙන්න. මෙහි අදහස් වලංගුවන්නේ මේ ආත්මභාවයේදීම නිවීම උදෙසා මහ වඩන සත්පුරුෂයන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. කැමැති පිංචත් උතුමන් කැමැති ආකාරයෙන් වළඳන්න. එහෙත් සසරින් නිදහස්වීම බොහෝ දුර වීමට පුළුවන් බව සිහියෙන් යුතුව දකින්න.

## අපි යන්නේ....මොන පාරේ

මේ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය තුළ පැවිදි වන සැවොම පැවිද්ද ලබන්නේ මේ ජීවිතය තුළම නිවන් අවබෝධ කරගැනීමේ අරමුණින්ම නොවේ.එසේ වුවදපැවිදිභාවයට පත්වන සැවොම මෙලොවදී ලොවතුරා බුදු රජාණන් වහන්සේ නිසා සැනසෙනවා.ලෝකයාගේ ලෝකික,ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා ක්‍රියාකර තමනුත් සතුටුව අනුනුත් සතුටු කිරීම හොඳ දෙයක්.එහි වරදක් නැහැ.නමුත් අපි බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළ ධර්ම විනය, පැවිදි ජීවිතයට ගලපා නොගැනීම පැවිද්දේ සැබෑ අර්ථය නොවේ.එහෙත් මෙවැනි වකවානුවක කුමන අරමුණින් පැවිදි වුවද,අවම වශයෙන් ශීලයවත් ආරක්ෂා කරගෙන ජීවත්වීම අගය කොට සැලකිය යුතුය.මේ ජීවිතය තුළදීම නිවීම අරමුණු කරගෙන පැවිදිව ආරණ්‍යයේ කුටි හදන්න,පාරවල් හදන්න,ගල්වැටි බදින්න වගේ ආරණ්‍ය සංවර්ධන වැඩට යොමුවීම අභාග්‍යයකි.ගිහි ජීවිතයේදී ගෙවල්,අඹු දරුවන්,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 පැවිදි වෙලා පොත් ලියනවා.අරක්කැමියා පැවිදි වෙලා දාන ශාලාවේ දානය හදනවා...මෙය නොවිය යුතු දෙයක්.අපි සිතන්නට අවශ්‍යයි අපි පැවිදි වුණේ කෙලෙස්වලින් ගරා වැටුණු සිත,නිකෙලෙස් භාවයෙන් සංවර්ධනය කිරීමටයි කියලා.පවුල,ධනය,සමාජ තත්වය අපි ගිහි ජීවිතයේගොඩනැගූ කෙලෙස් කන්දයි.එම බර එකිනෙක බිම තබා ආරණ්‍ය සංවර්ධනබර කරට ගන්නේ නම් එයද කෙලෙස් කන්දක්මය.අපි කළ යුත්තේ කැහි ගැණිය දී, සොටු ගැහැණිය ගැනීම නොවේ. ඒ දෙදෙනාම අවබෝධයෙන් අතහැරීමය.එසේ නොකළහොත් කැහි සහ හොටු වලින් ඔබ සංසාරිකපීනස් රෝගියෙකු කරනු ඇත.

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

ඇත්තේ.නිරතුරුවම ගරා වැටෙන ලෝකය ඔබ 'මගේ' කරගැනීමට පෙලඹෙන්නේ සිත කෙලෙස්වලින්, කාමච්ඡන්දයන්ගෙන් ගරා වැටී ඇති නිසාය.සිත දක්ෂ නැහැ,සිත අවබෝධ කරගැනීමට.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 සිදු කළේ 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 ඉතිමං දිගේ නගින විට පය පැකිළුණොත් සතර අපායේ මහා දුක් ගොඩකට ඇදගෙන වැටී මහා විනාශයකට පත්වීමටද පුළුවන.මේ අවදානම හඳුනා ගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය.

සැපයේදී සතුටු වීමත්,දුකේදී කඳුළු සැලීමත්,උපේක්ෂාවේදී මධ්‍යස්ථ වීමත් හැරඉහත තුන් ආකාරයේ වේදනාවේ අනිත්‍යභාවය දැකීමට අපොහොසත් වීම නිසා සසර මෙතෙක් පැමිණි ගමනේදී ඔබ දුක සහ සැප හේතුවෙන් ඇසෙන් හෙළෑ කඳුළු මහා සාගරයේ ජලයට වැඩි යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත.මේ ආශ්වර්‍යමත් මොහොත ඔබ අතපසු කරගතහොත්,අනාගතයේ හෙලන්නට වන කඳුළු ප්‍රමාණය එයට වඩා වැඩි වනු ඇත.මහා සාගරයේ ජලයට වඩා වැඩි ජලකඳක් අතීතයේ ඔබේ දැසින් ගලා ගියේ 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 හෙළෑ අපි මුලාවූ සත්වයෝමය.ගිහි ගෙදර යන රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව අතහැර,ආරණ්‍ය යන රූපය කෙරෙහි තෘෂ්ණාවෙන් බැඳීමද වැඩි වෙනසක් ගෙනදෙන ක්‍රියාවක් නොවේ.මේවා මාරයාගේ දාම සෙල්ලමය.

'ශාසනය රකින්න,ආරණ්‍ය දියුණු කරන්න,' මේවා මාරයාගේ ලස්සන,රසවත් අයිසිං තැවරු කේක් ගෙඩිය.ඔබ දක්ෂ විය යුත්තේ අයිසිං තවරා ඇත්තේ කේක් ගෙඩියකට නොව,ලෝදිය හැලියකට බව අවබෝධ කරගැනීමටය.සංසාරය පුරාවට සම්බුද්ධ ශාසනවල,පන්සල ආරණ්‍යවල, අපි පූජා කළ කුටිවල මහ රහතන් වහන්සේලා ලක්ෂ ගණනින් වැඩසිටින්නට ඇත.සුනීතලා,සෝපාකලා,පටාවාරා වැනි අන්ත අසරණ අඩියක සිට පැමිණ

උතුම් අරිහත්වය අවබෝධකරගත් උතුමන් උත්තමාවියන්ද වැඩසිටින්නට ඇත.එහෙත් අපි තවමත් කුටි,ආරණ්‍ය හදමින් සිටින්නෙමු.

ඔය ගඩොලින් ගඩොල බැඳෙන්නේ ආරණ්‍ය සංවර්ධනය නොව දුකය.නිවීමේ මහ යනු ගඩොලින් ගඩොල ගලවා ඉවත් කිරීමය.මේ දුක අපි ආදර්ශයෙන්ර්ලභ පරම්පරාවන්ටද උරුම කර දෙන්නෙමු.දායක ගිහි පිංවතුන්වද එම කඹයේම දිගේලි කරමු.සැප සෙවීම සඳහා ඔබ ගොඩනගන මනෝ ලෝකයේ ගොඩනැගිලි දිනෙන් දින ගඩොලින් ගඩොල බැඳෙන්නේ නම් බැඳෙන ගඩොලක් පාසා දුකද,ඔබ ගලවා ඉවත් කරන ගඩොලක් ධර්මාවබෝධයේ සැපයද ඔබ තුළ ඇතිවනු ඇත.අවිද්‍යාවේ තරමටම ඔබ ඉදිකරන හව ගොඩනැගිලි විශාල වුවද රූපයේ ස්වභාවය අනිත්‍ය නිසා රූපය ඇසුරුකොට සකස්වන පංච උපාදානස්කන්ධයේ ස්වභාවයද අනිත්‍ය නිසාත්,තණ්හාව මාන්තය දිට්ඨිය නමැති ගඩොලින් බැඳෙන එම බව ගොඩනැගිලි කවදා හෝ දිනක තමා යට කරගෙනම කඩා වැටෙන බව ඔබ දැනගත යුතුව ඇත.

පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍යභාවයට පත්වන වේගය යම් සේ ප්‍රවේගකාරීද එම වේගයෙන්ම තන්හාව මාන්තය දිට්ඨිය නමැති ගඩොලින් බැඳෙන එම හව ගොඩනැගිලි ඔබව ඉහල කාම ලෝකවලට ඔසවා තබයි.නමුත් එසේම,එම වේගයෙන්ම ඔබව සතර අපාය නමැති දුක් ආගාධය දක්වාද එම හව ගොඩනැගිලි බිඳවැටෙනු ඇත.යම් සත්වයෙක් සතර අපායේ දුක් විදිනවානම් ඒ තමා විසින්ම ගොඩනැගූ හව ගොඩනැගිල්ල කඩා වැටී ඊටම යටවීම නිසා දුක් විදින අයෙක්මය.

ආරණ්‍යවාසී පිංවත් සැම මෙලෙස සිතන්නේ නම් මැනවි.වනය තිබෙන්නේ එළි කරන්නටවත්,ලස්සන කරන්නටවත් නොවේ.වනය ස්වභාවයෙන්ම ලස්සනය.පියකරුය.අපේ හදවත් අපිරිසිදු නම්,කෙලෙස්බරිත නම් වනය ලස්සන කිරීමට අපට සිදුවේ.සත්තකින්ම ඔබ කැමැති ආරණ්‍ය සංවර්ධනයට නම් මතු හවයේදීම එම වනයේම,ආරණ්‍යයේම රුක් දෙවියෙක්,ආරණ්‍ය ආරක්ෂක දෙවියෙක්,බහිරවයෙක් ලෙස උපත ලැබීමට පුළුවන.ඒ ඔබ කැමති වූ දෙය නිසා එය සතුටින් භාරගත යුතුය.නමුත් ප්‍රශ්නය වන්නේ වර්තමානයේ ප්‍රාථමික දෙවියෙකු වීමට,ආරක්ෂක බහිරවයකු,දොරටුපාලයකු වීමට අවශ්‍ය උපාදානයන් කැමැත්තෙන් සකස් කරගන්නා 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 පිංකම් දෙස බලා සතුටු වෙමින්, අනුන් කරන, තමන් අකමැති දේවල් දැක ද්වේෂ කරමින්ද සිටිය හැකිය. තමන්ට අවම වශයෙන් සතර අපායෙන් එතෙරවීමට ලැබුණු අවස්ථාව මහභූර අනුන්ගේ පිනෙන් යැපෙන්නට, සතුටු වෙන්නට වනයක්, ආරණ්‍යයක්, ගසක් උපාදානය කරගැනීම අභාග්‍යයකි.

ආරණ්‍යයක්, ශුන්‍යාගාරයක් තුළට නිවන් මඟ වඩන්නෙක් යා යුත්තේ පරිසරයේ ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට නොවේ. එසේ කිරීමෙන් ඔබ ධර්මය අවබෝධ කිරීම මඟ හැර, ධර්මයේ කොටස්කරුවන් වනවා ඇත. ගිහි ජීවිතය දුක බව දැක, එය අතහැර පැවිදි ජීවිතයද දුකක් කරගැනීම අභාග්‍යයකි. දුක සකස්වෙන්නේ රූපය කෙරෙහි ඇති ඡන්ද රාගය නිසාම බව ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. පිංවත් ඔබ පොරොවන කඩදහසේ වීචරයට ඇති ඡන්ද රාගයෙන් මිදී එය අතහැර පාංශුකූල වීචරය කෙරෙහි ඡන්ද රාගය ඇති කරගතහොත් එම ක්‍රියාවන් දෙකම එකම කාසියේ දෙපැත්ත වගේය. ඇත්තේ සලකුණු, මෝස්තරයේ වෙනස පමණි. සැබැවින්ම ලෝකය යනු මෝස්තරයකි. එම මෝස්තරය සිතුවම් කරන්නේ ඡන්ද රාගයෙන් තෙත් වූ ඔබගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිතය. මේ මෝස්තරකරුවා විත්‍ර සිතුවම් කරයි. එහෙයින් ගිහි ගෙදර නමැති රූපය කෙරෙහි ඇති ඡන්ද රාගයෙන් මිදී, වෙනත් රූපයක් කෙරෙහි ඡන්ද රාගයෙන් බැඳීම මෝස්තරයේ හැඩය, වර්ණය වෙනස්කර ගැනීම පමණක්මය.

අසනීපයකට බෙහෙත් ගැනීමට රෝහලට ගිය රෝගියා කළ යුත්තේ රෝගයට බෙහෙත් ගැනීමයි. ඔහු එය පසෙක ලා රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට යන්නේ නම්, රෝහලේ අලුත්වැඩියා, නඩත්තු සහ අලංකරණ පිණිස වෙහෙසීමට යන්නේ නම් ඔහුගේ රෝගය විසින් ඔහුව බිලිගනු ඇත. එහි අවාසනාව වනුයේ රෝහලත්, වෛද්‍යවරයාත්, ඖෂධ තුනම තිබියදී ඔහු රෝගයෙන් මිය යෑමයි.

එහෙයින් අප උත්සහ කළ යුත්තේ මිනිස්,ප්‍රේත,තිරිසන්,දූවකගේ බැලුම් බෝලයක් වන් ගර්භාෂ කුටියකට නැවත ගාල්වීම නොවේ.ඒ කසල ගොඩ නැවත ගාල් නොවීමට වගබලා ගැනීමයි.ඒත් ඔබ පතනුයේ ගර්භාෂ කුටියක් නම් නැවත ඔබට එය ලැබෙනු ඇත.රතුම රතු පාට ගර්භාෂ කුටියේ වකුටු වී නලියන කලල රූපයේ මෝස්තර නිර්මාණකරුවාද, හේතුඵල ධර්මයන්ට අනුව ඔබම වනු ඇත.ඔබ විසින්ම සතුවූ වූ දෙය වනු ඇත.එහෙයින් පිංවත් ඔබ පැවිදි ජීවිතයේ සැබෑ අරමුණු නිරතුරුවම මෙනෙහි කිරීම,ඔබ විසින් ඔබ කෙරෙහිම ඇති කරගන්නා කලාණ මිත්‍ර භාවයකි.ඔබ ඔබටම කලාණ මිත්‍රයෙක් වූ කල්හි, නිරතුරුවම ඔබට ඉහළින් සිට,යමෙක් විසින් සතිය සිහිය ඇති කරදෙනු ඇත. එය ධර්ම විනය කෙරෙහි ඇති ගෞරවය නිසාම ඔබ තුළින්ම ඇති වන්නකි. මෙවැනි ස්වභාවයක් යටතේ ඔබ තුළ අකුසලයට,අවිනයට,අධර්මයට බිය ගෙන දෙන හිරි ඔතස් දෙක ඇතිවනු ඇත.නිරතුරුවම වැඩෙනු ඇත.මෙය නිවන් මාර්ගයේ ඔබේ ආරක්ෂාව උදෙසා ඔබට ලැබෙන හොඳම සහතිකයකි.ආරක්ෂකයෙකි.යමෙක් තුළ අකුසලය කෙරෙහි,හිරි ඔතස් දෙක හීන නම්,එය ඔබගේ අන්තරාය පිණිසම හේතු වේ.එවැනි අය ධර්ම විනය ගලපන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පැනවීම්වලට අදාළව නොවේ.තමාගේ නිදහසට,කැමැත්තට අදාළවය.මේ මනෝභාවය ඔබ තුළ වර්ධනය වන්නේ ලාභ,සත්කාරවලට ඇලීම හේතුවෙන්ය.එහිදී ප්‍රමුඛස්ථානය ලැබෙන්නේ ලොව්තුරා බුදු සමීඳුන්ට නොව,පිංවත් දායක මහතාටය.පිංවත් දායක මහතා යනු ව්‍යාපාර කරමින්,බිරිඳ දරුවන්,ගේ දොර ඉඩකඩම් පාලනය කරමින් ජීවත්වන සමාජයේ ප්‍රභූ හෝ එසේ නොවන අයෙකි.එම පිංවතුන්ගේ එකම අරමුණ හැකි තාක් පිංකම් කරගැනීමය.ඒ සඳහා ආරණ්‍ය සංවර්ධනයට මුදල් යොමු කිරීමය.එම පිංවතුන්ගේ ගිහි ජීවිතයේ කාර්ය බහුලත්වය නිසා, මෙහි බර පැටවෙන්නේ හික්ෂුන් වහන්සේලාටය.මේ හේතුවෙන් ස්වාමින් වහන්සේලාට සිදුවන්නේ වැලි,ගඩොල්,සිමෙන්ති සහ බාසුන්නැහේලා සෙවීමටය.ඉහත පළිබෝධය අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන තම හික්ෂුත්වය ගතකිරීම සැබැවින්ම ප්‍රශංසනීයය.එහෙත් ප්‍රමාදභාවයට පත්වීම නිසා යමෙක් එම දායක පිරිස් කැමති මාර්ගයේ ගමන් කළහොත් අපි යන්නේ කොයි පාරේද කියන ප්‍රශ්නාර්ථය,අප තුළ ඇති කරගත යුතුව ඇත.නිවන් මඟ වඩනා පිංවත් ඔබට ගමන් කිරීමට මාර්ග දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට නොමැත.එකම මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පමණි.ගෞරවනීය පැවිදි දිවියේ බොහොම කැමැත්තෙන්,තෘප්තියෙන් යුතුව අපි යන ගමනේදී මඟ නොමඟ ගැන නිරතුරුවම අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍යය.මන්ද හිරි ඔතස් දෙක යනු ලෝකයේ දුර්ලභම ධර්මතාවන් වන නිසාය.

## ඇගේ කඳුළු ළඟ සිට හැටතුනි හම්...

නිවන් මහ වඩනා හික්කුවකට ගෙපිළිවෙළින් පිඩුසිඟාවැඩීම, තම නිවන් මහ ශක්තිමත් කරගැනීමට උපකාරවන්නකි. පිණ්ඩපාත වඩන විට හික්කුවට ගමක එක ගෙදරක සිට තව ගෙදරකට ඇත්තේ නොපෙනෙන දුරකි. ගෙවල්වල නිවැසියන් ගොවිතැන් කටයුතුවලය. දුප්පත්කම, ශ්‍රද්ධාව, ශීලාවරකම, දන්දීමේ කැමැත්ත ඔවුන් තුළ ඇත. දිනක් පිණ්ඩපාතය සඳහා ගොවි ගෙදරක් ඉදිරිපිට වැඩ සිටින විට, කාන්තාවක් පැමිණියාය. ඇය තරුණය. කුඩා දරුවකු ද ඇය පසුපස දුව ආවේය. ඇය එක් දරු මවක විය හැකිය. ඇය දෝතට රැගෙන පැමිණියේ සිනි බෝතලයකි. එය ද අඩක් හිස්ව තිබිණි. ඇය සිනි හැඳි දෙකක් පාත්‍රයට පූජා කළාය. එකපාරටම ඇය ඉකිගසා හැඩුවාය. "හාමුදුරුවනේ, මේ දරුවගේ තාත්තා හම්බ කරන සේසතම බොන්න වියදම් කරනවා. ගෙදර මොකුත්ම නැහැ පූජා කරන්න, බොහෝ බැගෑපත් ස්වරයෙන් කියූ ඇය ඉකිගැසීය. ඇයට පිං අනුමෝදන් කර හික්කුව ඉවතට වැඩම කළහ.

කාන්තාවකගේ කඳුළු, ඉකිබිඳුම, විරහ වේදනාව, පුරුෂයාගේ නොසලකාහැරීම, එක්දරු මවක් ඉල්ලන කරුණාව, මේ සියල්ල මාරයා ඔබට දෙන ආහාරය. එක්දරු මවක ලෙස ඔබ ඉදිරියේ හඬාවැටුණේ මාරයාමය. ඔබට සිතූණොත් '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 ගිහිගෙදරක් තුළ එක්දරු මවකගේ දාසයකු කරනු ඇත.

හැබැයි ඔබ දක්ෂයෙක් නම් මෙසේ සිතනු ඇත. මා ඉදිරිපිට හඬන ඇය සංසාරය පුරාවට මනුෂ්‍ය, දේව, ප්‍රේත, තිරිසන් දුවක් ලෙස ඉපිද හඬමින්ද, විරහවෙන්ද,

පුරුෂයා නොසලකා හැරීමෙන්ද හඬාවැටී මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේදීද කඳුළුම උරුම කරගත් මිනිස් දුවක් බවයි. ඇය සොයන්නේ අනුකම්පාවයි. කරුණාවයි. ඔබ සොයන්නේ නිවීමයි. අනුකම්පාව, කරුණාව ඉල්ලීම යනු යමක් එකතුකරගැනීමයි. නිවන් මහ වැඩීම යනු අතහැරීමයි. ඔබ ඇයගේ කඳුළු, දුක අතහැරිය යුතුය. කඳුළු, ඉකිබිඳුමේ ස්වභාවය ලෙසත්, දරුවා මවකගේ ස්වභාවය ලෙසත් ඔබ දැකිය යුතුය.

සියලු දෙය අතහැර, ගිහිගෙදරින් ඉවත්ව යමෙක් නිවන් මහ වැඩීමට පැවිදි වෙන්නේ ලෝකයට අනුකම්පා කරන්න නොවේ. අනුන්ගේ දුක නිවීමට නොවේ. තමා තුළ දුක නිවා ගැනීමටය. මේ ගමන ඔබ යන විට මෙමත්‍රිය, කරුණාව ද අනුකම්පාව ද අත්හැරිය යුතු අවස්ථා පැමිණෙනවාය. ලෝකයාට මෙමත්‍රිය, කරුණාව දක්වමින් ඔබට මේ ජීවිතය තුළ නිවන් අවබෝධය ලැබීමට නොහැකිය. ඔබ තවම ලෝකය තුළ මැරෙන, ලෙඩවෙන, වයසට යන අසරණ භාවයෙන් මිදී නොමැත. මුලින් ඔබ මේ අසරණභාවයෙන් මිදෙන්න. සසර සැප තියෙනවාය කියන මුළාව පසුපස දුවන, තව පාරමී මදිය කියලා විශ්වාස කරන, රූපි ලෝක ප්‍රාර්ථනා කරන පින්වතුන්ට නම් තව තව මෙමත්‍රිය, කරුණාව වැනි ගුණධර්ම වැඩිය යුතුය. ඒ පිළිබඳ කිසිදු තර්කයක් නොමැත. හැකි උපරිමයෙන් එම ගුණධර්මයන් වැඩිය යුතුය. බලන්න, සත්වයා මාරයාගේ සිත දවන්න කොතරම් අකැමැතිද කියලා. එයාගේ තුරුලම පතනවා. මාරයාගේ තුරුල තමයි හවය. මාරයාගේ තුරුලේ උණුසුමේ තල මරමින් සතුටු වෙමින්, ඉකිගසමින් හඬමින් කල්ප සියක් කෝටි ගණනක් ඇවිදපු ඔබ අදත් මාරයා අතදිගුකොට පෙන්වන සසරට ලොල් වෙනවා. මෙමත්‍රී බුදු සම්මුත්තේ ගාසනය තෙක් නිවීම කල් දමනවා. තවත් කල්ප ගණනාවක්, ආත්ම දස දහස් ගණනක් මැරී මැරී ඉපිදෙමින් යම් හෙයකින් මනුෂ්‍යයකුට ඔබ මෙමත්‍රී බුදු සම්මුත්තේ ගාසනය ඇති වූ කල ඉපදුණහොත්, එදාටද අද වගේම මාරයා ඔබට රිළඟට බුදු වන බුදු සම්මුත්තේ ගාසනය ඇඟිල්ල දිගුකොට පෙන්වාවි. ඔබ එයත් පිළිගනිවි. ඒ ආකාරයෙන් සම්මා සම්බුද්ධ ගාසන ලක්ෂ ගණනාවක් පසුකොට මාරයා ඔබව රැගෙනවිත් තිබෙන්නේ. ඒ නිසාම මාරයාගේ උණුසුම ඔබේ ශරීරයේ උණුසුම කරගෙන සංසාරයක් පුරාවට ඔබට දුක් සාගරයක් උරුමකොට දුන්



මාරයාගෙන් නිදහස් වීමට නම් ඔබ කිසිවක් ජීවිතයට එකතුකරගතයුතු නැත. ඔබ කළ යුත්තේ සියල්ල අතහැරීමයි. බලන්න ඔබ එකතු කිරීම කියන අමාරුදේ කරමින් අතහැරීම කියන ලෙහෙසි දෙය මගහරිනවා. එකතු කිරීමය යනු මාරයාගේ ධර්මයයි. අතහැරීම යනු ලොවතුරා ධර්මයයි. ඔබ මාර පුතෙක් වෙන්නද කැමැති? බුදු පුතෙක් වෙන්නද කැමැති?

ඔබ කරන්නේ එකතුකිරීම, රැස්කිරීම ගොඩගසා ගැනීම නම් ඔබ මාරපුත්‍රයෙක්මය. මරණින් පසු පෘථග්ජන ගිහි - පැවිදි පින්වතුන් පාංශකුලයේදී 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 මග වැඩීමට අවශ්‍ය කලමනා සොයායන ගමනක් කරගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ඔබ සොයා යන්නේ ආහාර පමණක් නම් මාරයා ඔබට ආශීර්වාද කරනු ඇත. මන්ද ඔබ ආහාර සොයා යන්නේ මාරයාගේ පැවැත්ම පිණිස බැවිනි. දානය පූජා කළ දායකයාට මෙම ත්‍රී කිරීමට අප කාටත් හැකිය. ඔබ කළ යුත්තේ සැවොම කරන දෙය නොවේ. අන් අයට කළ නොහැකි දෙයයි. හැමෝටම කළ නොහැක්කේ නොදුන් කෙනාට මෙම ත්‍රීය කිරීමයි. පිණ්ඩපාත ගමනේදී ඔබ දක්ෂ වුවොත් මෙම ත්‍රී සමාධියට පත්වීමට ඔබට හැකිය. යමෙක් ආහාර පමණක් සොයා පිණ්ඩපාතය වඩිනවා නම් ඔහු තුළ ඉතිරිවන්නේ කුසගින්න නොව, හව ගින්නය. හවගින්න නිවාගතහොත් සියලු ගිනි 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 හව 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, පිංකම් සිදුකරන්නේ, විවිධත්වය සොයායන්නේ ඔය දුකෙන් අත්මිදීමටයි. දුක ඔබට අයිති දෙයක් නොවෙයි. දුක අයිති ලෝකයට. ලෝකයට අයිති දුක ඔබ අයිති කරගෙන. ඔබ මේ මුළු විශ්ව ධාතුවේම අස්සක් මුල්ලක් නැරම සෙවුවද පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතු කොටස්වලින් සෑදුණ, 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 මැරීලා යනකොට පුතා, දුව, මුතුපුරා, මිනිපිරි ලොකු මහත් වෙනවා. කුමක් සඳහාද?

කවදාහරි දවසක ආච්චිලා සියලා 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 දුවනකොට අපට ලෝකය සුන්දර බව ජේනවා. 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 අනිත්‍යභාවයට පත්නොවී නිත්‍යභාවයේ පවතිනවා නම් ඔබට ඒවායේ විවිධත්වයක් පෙනෙන්නේ නෑ.

මේ විවිධත්වය, වමන්කාරය ඔබට දැනෙන්නේ රූපය අනිත්‍යභාවයට පත්වන නිසාමයි.

රූපය අනිත්‍යභාවයට පත්වන වේගයෙන්ම සිතද අනිත්‍යභාවයට පත්වෙනවා. මන්ද, සිතක් සකස් වෙන්නේ රූප දෙකක් පස්සය වීම නිසා. අභ්‍යන්තර- බාහිර රූප දෙකක් පස්සයවීම නිසා සකස් වන සිතද අනිත්‍ය වීම හේතුවෙන් ඔබ සුන්දරත්වයට රැවටෙනවා. එහි නිත්‍ය ස්වභාවයක් දකිනවා. අභ්‍යන්තර රූපය අම්මා නම් බාහිර රූපය තමයි තාත්තා. මේ දෙදෙනාගේ පස්සයෙන් උපදින දරුවා තමයි සිත. අම්මා, තාත්තා වගේම දරුවා තුළ ඇත්තේද වේගයක් පමණක්මයි. අම්මා, තාත්තා මැරුණහම අපි බිරිඳ දූ දරුවන් මගේ කරගන්නවා වගේ සිතත් අනිත්‍යභාවයට පත්වන විට තව තව සිත් පරම්පරාවක් සකස් කර ගන්නවා. සිත් සකස්කිරීමට හේතුවන අභ්‍යන්තර ආයතන හය හරියට කර්මාන්ත ශාලා හයක් වගේ. 24 පැයේම ක්‍රියාත්මකයි. බාහිර රූප මේ කර්මාන්ත ශාලාවට යොමුවූ සැණින් නිෂ්පාදනය සූදානම්. ලෝකයේ වේගවත්ම නිෂ්පාදන ධාරිතාවය මෙම ආයතන හය සතුවයි. බාහිරින් ප්‍රවාහනය කරන අමුද්‍රව්‍ය වන බාහිර රූප, ආයතන හයෙන් එකකට ලැබුණ සැණින් නිෂ්පාදනය (නිම් භාණ්ඩය) සූදානම්. නිම් භාණ්ඩය තමා සිත. ප්‍රඥාවෙන් තොරව ඔබට මේ ගැන සිතන්නටත් බැරි තරමට සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් මෙය. ලෝකයේ සංකීර්ණ බව ඇතිවෙලා තියෙන්නේ සිත් සකස්වීමේ 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 කියලා කියනවා. ස්වභාවිකත්වය විනාශකොට කොන්ක්‍රීට් වනාන්තර ඉදිවන්නේ, ශීලාවාරකම විනාශකර අශීලාවාරකම බිහිවන්නේත්, මැදිහත්බව පරාජය කර තරගකාරීබව ඇතිවන්නේත්, ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් අහිමිවා භෞතික වටිනාකම් පැතිරෙන්නේත් අනිත්‍යභාවයට පත්වන සිත්වල සංකීර්ණ බව නිසාමයි. අවිද්‍යාව නිසා ඇතිවන මේ සංකීර්ණභාවයට ඔබ දාසයකු වනවා. ඔබව දාසභාවයේ, වහල්භාවයේ යොදවන්නේ තණ්හාව විසින්. අවිද්‍යාවේ තණ්හාවේ හැඩතල, ස්වරූපය, වර්ණය, රසය, ගුණය සකස් වන සිත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ මනාව පිහිටලා තිබෙනවා. අම්මා, තාත්තාගේ රුව ගුණ දරුවාට තිබෙනවා වගේ, අවිද්‍යාවේ හැඩතල ලෝකයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ හොඳින් විද්‍යමාන වෙනවා. අවිද්‍යාව, තණ්හාව ඔබව මුළාකරන මහා මගෝඩියන් දෙදෙනකු 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 හේදයකින් තොරව අවිද්‍යාව විසින් නම්බු නාම දෙනවා. 'අම්මෝ' හරිම ගාම්භීරයි, ආඩම්බරයි, ශ්‍රේෂ්ඨයි. පිළිගැනීම ඉහළයි. මගේ මහත්තයා ලොක්කෙක්, විධායකයෙක්, මගේ මහත්තයාට පැක්ටරියක් තිබෙනවා. මගේ මහත්තයා ඇමරිකාවේ' හරිම උපාරුවට අපි කියනවා. මෙහෙම කියනකොට ඔබට නොතේරුණාට ඔබේ කට දෙකොනින් තණ්හාව, මමත්වය බේරෙනවා. ඒ කුණුකෙළටත් වඩා අප්‍රසන්නයි. ප්‍රඥාව වඩන කෙනකුට මෙය හරිම අප්‍රසන්න සිද්ධියක් වෙන්න පුළුවන්. තමා ඉලක්ක කරන සැප සෑම මොහොතකම අනිත්‍ය වෙනවා. අහිමි වෙනවා. ගිලිහෙන, අහිමිවන වේගයෙන්ම ඔබ නැවත නැවත අයිතිකර ගන්න උපක්‍රම යොදනවා. සිත ඔබට නානාප්‍රකාර උපදෙස් දෙනවා. හරියට මුදලට වහල්වෙව්වී නීති උපදේශකයෙක් වගේ. සිත දන්නවා

කෙසෙල් මලත්, නෙළුම් මලක්ක කියලා ඔප්පු කරන්න. සිතට පුළුවන් අවුරුදු හැටක් පැත්ත ආවිච්ඡි කෙනෙක් තරුණියක් ලෙස පෙන්වන්න. සිතට පුළුවන් පිරිමියෙක් ගැහැණියක් කරලා පෙන්වන්න. මේවාට විශේෂඥ දැනුම සිතට තිබෙනවා. අවිද්‍යා ටියුෂන් පන්තියේ කල්ප සියක් කෝටි ගණනක සිට තණ්හාවේ විෂය හදාරපු ඉව, ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත් සමග ගලාගෙන යනවා.

ඔබ මැඩියෙක් ගැන සිතන්න. එම සතා ජලයේද, මඩේද, ගොඩබිමද, නිවසේද, පිවත්වන්නේ එකම ස්වභාවයේය. මේ හැමතැනම සැපයි කියලා අල්ලාගෙන. සිතත් ඔය වගේම ලගින ලගින තැන සැපයි කියලා උපදානය කරගන්නවා. සිත ඔබේ දුක් දෙන මිතුරාය කියන්නේ ඔය නිසාය. මේ මිතුරා දෙස සැකයෙන් බලන්න. එවිට මේ මිතුරාගේ ගමන් බිමන් ගැන ඔබට හොඳින් දැනේවි, වැටහේවි. මොහු වපලයෙක්, දෙපිටකාට්ටුවෙක්, පෙරේතයෙක්. උම්මත්තකයෙක් වගේම විටෙක සිල්වතෙක්, ගුණවතෙක්....

මේ දෙබිඬි වර්යාව ඔබට දර්ශනය වෙවි. මෙවැනි දෙබිඬි මිතුරෙක් ඔබට හමුවුවහොත් ඔබ ඔහුගෙන් ඇත් වෙනවා. පරිස්සම්වනවා නේද?

අන්න ඒ වගේ සිතේ දෙබිඬි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන අධ්‍යයනය කරන්න. අනවශ්‍ය බරක් නොගෙන හුදෙකලාවේ මේ අධ්‍යයනය කරන්න. එවිට ඔබට ජීවිතේ වෙනසක් දැනේවි. ඔබ යමක් හඳුනාගන්නා බව, සොයාගන්නා බව ඔබට දැනේවි. ඔබේ ජීවිතේ සංකීර්ණ බව දුරස් වෙවි. ඔබට තිබෙන්නේ නැවත නැවත සිතේ අනිත්‍ය බව දැකීම පමණක්මය.

## අත්වැල් බැඳගෙන පිහිනිය නොහැක

සමහර දෙමාපියන් ඉන්නවා, ඒ අය දූ දරුවන්ගේ වගකීම් වලින් නිදහස් වෙලා කුසල් දහම් වඩමින් ජීවත් වෙනවා. ඒ අය නිවන ගැනත් කථා කරනවා. දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝක ගැනත් බලාපොරොත්තු තබා සිටිනවා. මේ අය මොන පිංකම කරන්නෙත්, දවස ගතකරන්නෙත් දෙදෙනාට දෙදෙනා ගොඩාක් ළෙන්ගතු 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 අත්හැරිය යුතු විය. එකට බැඳීමකින් නිවීම අවබෝධ කරගත නොහැක.

සහකරුවන් සමඟ නිවීම උදෙසා යා නොහැක. ඇය හෝ ඔහුද, ඔබ අතහැරිය යුතුය. අත්හැරිය විට, ඔබේ මහ 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 මිදුණ සත්වයෙක් බවට හෝ පත්වී, ඇයට හෝ ඔහුට පිහිටවෙන්න....

නිවන් මහ 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 මහට ඇය හෝ ඔහු මහා කළුගල් පර්වතයකි.

අතින් අල්ලාගෙන දෙදෙනා ආදර්ශමත් යුවලක් ලෙස කුසල් මගේ සතුවින් ගමන් කළද, කවදාහරි දවසක දෑස පියවෙන මොහොතේ, එය අත අතහැරීමට 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 සජ්ජායනය 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 ඇත්වෙමින් ඇත. පිරිතේ සැබෑ ශක්තිය ඇත්තේ එහි අර්ථය, ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්ය. අයෙක් හිඤ්චගෙන් ඇසුවා "ඇයි ඔබ වහන්සේ පිරිත් කටපාඩමෙන් නොදන්නේ, පිරිත් පොතක් භාවිත නොකරන්නේ" කියලා. හිඤ්ච දන්න පිළිතුර තමා "ඔබ හිඤ්චගේ සිත, කය, වචනය ක්‍රියාත්මක වන ස්වරූපය දකින්න. ඒ ඔබ දකින්නේ පිරුවානා පොත්වහන්සේය" කියලා. පිරිත් කටපාඩම් නොකළාට, අනුනට දේශනා කරන්නට නොගියාට, පිරිතේ සැබෑ හරය ජීවිතයට එකතු කරගෙන සිටිනවා පිරිත් පොතක් වගේම. ඔබත් දක්ෂවන්න ජීවිතය පිරිත් පොතක් කරගන්න. එවිට ඔබ පූජනීය වෙවි.



## රැවුල සහ කණ්ණාඩිය

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

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

විනය පැනවූයේ සතියෙන්, සිහියෙන් තොරව තම අරමුණ, ප්‍රතිපදාව අමතකවූ ස්වාමීන්වහන්සේලාට සතිය, සිහිය ඇතිකිරීමටය. ඒ තුළින් අනාගත ශාසන පැවැත්ම උදෙසාය. සමාධිය, ප්‍රඥාව තබා අවම වශයෙන් ශීලය තුළවත් හික්මීමට අසමත්වූ හිඤ්ඤා නිසා විනය පැනවීමට සිදුවූ බව විනය කාරණා විමර්ශනය කිරීමේදී වැටහේ. එහෙයින් විනය කවුරු උදෙසාද යන්න පැහැදිලිය. එහෙත් ඔබ තුළ නිවීම උදෙසා අවංකභාවය, වීර්යය අධිෂ්ඨානය ඇති නම් මුල් වසර 20 තුළදී ශාසනයේ හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා හික්මුණේ යම්සේද එලෙස හික්මීමට වර්තමානයේදී හිඤ්ඤාවට කිසිදු බාධාවක් නොමැත. නිවීමේ සැබෑ මහ ඇත්තේ තමා තමා නීති පනවාගැනීමකින් තොරව ස්වභාවික සිත, කය, වචනය හික්මවා ගැනීම තුළය. සිහිය සතිය පවත්වාගනිමින් සැබෑ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ ඔබ හික්මෙන්නේ නම් ශාසනය ආරම්භවී මුල් වසර 20 තුළදී මෙන් ඔබටද සැබෑම බුදුමග යන බුදුපුතෙක් විය හැක. ඔබ විනය ගැන ගැටෙමින් ජීවත්වන්නේ නම් එයට හේතුව ඔබේ ශීලය ශක්තිමත් භාවයක් නැතැයි ඔබ තුළ ඇති සැකය නිසාය. ඔබ විනය දැඩි ලෙස රකින්නේ යැයි විනයට ඇලෙමින් ජීවත්වන්නේ නම් එයද කෙළෙස් ධර්මයකි. මෙහිදී මාත්‍රය ඇතිවීම

ස්වභාවිකය. නිරතුරුවම තමා තුළින් වරදක් සිදුවුණාය යන සිතිවිල්ලද, තමා නිවැරදි වුණාය යන සිතිවිල්ලද යන දෙකම තුළ ඇත්තේ ඇලීම සහ ගැටීමය. මෙය නිවන් මඟ අතරම කරන සියුම් ස්ථානයකි. ශීලයෙන් ශක්තිමත්ව සමාධිය ඇතිකර ගනිමින් ඔබ අනිත්‍ය වශයෙන් සියල්ල දකිමින් ප්‍රඥාව වඩවාගන්න. එවිට ඔබට ඉබේම ඔබ තුළින්ම විනය රැකේවි. ශීලයෙන් 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 මගේ හික්මෙන්නාට ඔහු අවංක නම් සතිය, සිහිය තුළින් විනය ස්වභාවිකව ඇතිවෙනවා මිස එය ආයාසයක් ගෙන ඇතිකරගන්නක් 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 ගිලිහී යනු ඇත. ඔබට හොඳ උදාහරණයක් කියන්නම්. හික්ෂුවකට හිසකෙස් සහ රවුල වෙන් වශයෙන් බෑම විනයට පටහැනි නැහැ. සතිදෙකකට මාසයකට වරක් හිසකෙස් බානවා. දින දෙක තුනකට වරක් රවුල බානවා. නමුත් ඔබ විනය, පොතපත අතහැරපු එක හික්ෂුවක් ඉන්නවා. උන්වහන්සේ හිස රවුල සතියකට වරක් එකටමයි බාන්නේ. වෙන් වශයෙන් බාන්නේ නැහැ. සතියක් රවුල වවාගෙන ඉන්න එක කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක්. නමුත් අදාළ හික්ෂුවට එය ප්‍රශ්නයක් නොවේ. මන්ද උන්වහන්සේ හික්මෙන්නේ ශාසනයේ විනය පැනවීමට පෙර තිබූ ශාසන වර්යාවේ නිසා. එම හික්ෂුන් වහන්සේ දැඩිව කියනවා මගේ අමාමැණි සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව සිටියදී කිසිම දවසක හිස රවුල වෙන් වශයෙන් දින දෙකකදී නොකැපූ බව. මෙන්න මේ ප්‍රතිපදාවේ තමා සැබෑ නිවන් මඟ හික්මිය යුත්තේ. ඔබේ රවුල ඔබට ප්‍රශ්නයක් වන්නේ ඔබ කණ්ණාඩියකින් මුහුණ බලනවා නම් පමණයි. ඔබ කණ්ණාඩිය අතහරින්න. එවිට රවුලත් ඔබට අතහැරේවි. විනයකින් තොරවම ඔබත් හික්මේවි. මේ සියල්ලටම සතිය සහ සිහිය මෙන්ම අවංක බවද අවශ්‍යමයි.

## පොඩි හාමුදුරුවන්ට ස්ථාවර

### අනාගතයක්!

ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් ශාසනයේ දරුවෙකු කළ විට ඒ සාමනේර පොඩි හාමුදුරුවන්ට, සාමනේර ලියාපදිංචිය ලබාදෙන්නත් කලින් ලබාදෙන්නේ ඉතිරි කිරීමේ බැංකු පොතක්.

මෙම ක්‍රියාව දැන් හුඟක් ජනප්‍රියයි. නායක ස්වාමීන්වහන්සේත්, පොඩි හාමුදුරුවෝත්, දායක පිරිසත්, දෙමව්පියනුත් පොඩි හාමුදුරුවන්ගේ 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 අතහැරීම අමතක වෙනවා. අතහැරීම අමතක වුණ පුංචි හාමුදුරුවෝ තරුණ වියට පත්වුණහම, හවයට ඉතිරි කිරීම සඳහා සිව් රු හැරයනවා.

පුංචි හාමුදුරුවෝ වැරදි නැහැ.

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

අවසානයේ සියල්ලන්ම එකතුවී සිව් රු හැරයෑම ගැන තරුණ ස්වාමීන්වහන්සේලාට දොස් කියනවා.



ගෝරතර සසරේ  
තවත් එක් සන්ධිසක  
ඉබාගානේ ඇවිදි  
සංසාර සතුන් හට  
නොඇලෙන්න කියාදුන්  
නොගැටෙන්න සිතිය දුන්  
අතහරින සතිය දුන්  
නිදුකානගේම පුත්  
සග මැණික ඔබම විය

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

සාර්පුත් පරපුරේ  
අපේ කාලේ උපන්  
මහකසුප් මහතෙරගෙ  
එමග යන බුදු පුතනි  
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  
නිහතමානිව 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  
ගෙව් වස් ගතවෙතත්  
වදයි ඔබ වැනි පුතූන්  
ලෝ සතට සෙනෙහසින්



ISBN 978-955-1118-06-8



9 789551 118068

මුද්‍රණය: වැනල් ලින්න පුද්ගලික සමාගම

මිල රු. 90/-



